特集



シュワプル アップルゼリー



エーコープ ゼリーの素 青りんご味

70g (1袋)

1個 小玉のりんご

サイダー 500mlのペットボトル1~2本

80℃以上のお湯 300ml

作り方

- 1. ボウルなどの容器にお湯を入れた後にゼリーの素を1袋入れ、1分間泡立て器で混ぜ、 固まるまで冷蔵庫で10~15分冷まします。
- 2. 固まったらグラスの半分までゼリーを入れ、りんごを細かく切りお好みの量を入れます。
- 3. サイダーをグラスに注ぎ、かき混ぜたら完成です。



炊飯器で作るスポンジケーキ

材料 ケーキ 1個分

エーコープ国産小麦 100%むしパンミックス

100g (1/2袋)

砂糖 60g 3個

はちみつ 10a(大さじ1杯)

溶かしバターまたはマーガリン 30g

バニラエッセンス



デコレーション

- 作り方
- 1. 卵を卵白と卵黄にきちんと分けます。
- 2. 卵黄に半分量の砂糖(30g)、はちみつ、 バニラエッセンス (約5振り)を加 えて泡立て器で泡立てます。
- 3. 卵白をハンドミキサーで泡立てます。 高速で1~2分程度泡だったところ 半分量の砂糖(30g)を加え、さ らに高速で1~2分泡立ててしっか りとしたメレンゲを作ります。
- 4. 3に2を加え、泡を消さないようにへ ラをすくいあげるようにして混ぜます。
- 5. ミックスを加えヘラですくいあげる ようにして混ぜます。
- 6. 粉気がなくなったら溶かしバターを 加え、丁寧になじむように混ぜます。
- 炊飯器に生地を流し入れ、焼きあが るまで加熱します。
- 焼きあがったら炊飯器から取り出し 熱を冷まします。
- 9. 完全に熱が冷めたらスポンジケーキ の完成です。
- 10. 生クリームやお好みのフルーツでデ コレーションをしましょう。

●エーコープマーク商品はお取り寄せすることができます。グリーンセンターまたは 直売所へお気軽にお申し付けください。

お家で

エーコープマーク商品を楽しもう!

皆さんは、「エーコープマーク商品」をご存知でしょうか。エーコープマーク商品とは、 **JAグループのプライベートブランドで、安心の国内産原材料を最優先に使用、健康に** 配慮した品質基準の設定、地球環境にやさしい商品などこだわりを持った商品開発を 行っており、JAのグリーンセンターや直売所で購入することができます。

2月号では、家族で楽しめるエーコープマーク商品を使った料理レシピをご紹介します。





鮭と小松菜のちらし寿司

材料 (6~7人分)

3カップ 3カップ 水

☆合わせ酢

「エーコープ五倍酢原液 大さじ1½~2

砂糖 大さじ4 塩 小さじ1 紅鮭または塩鮭 2切れ

小松菜 200g (塩…少々)

★調味料

「エーコープらっきょう酢 大さじ1 しょうゆ 大さじ1

2個(砂糖・塩・油…適官)

いり白ごま 大さじ2

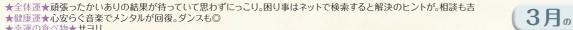
- 1. 米は洗い、分量の水を入れ30分以上おいて炊く。
- 2. 鮭…焼いて、身をほぐす。

小松菜…塩茹でし、水気をよく絞って★調味料に10分程漬け、細かく切る。 卵…砂糖・塩で調味し、炒り卵にする。

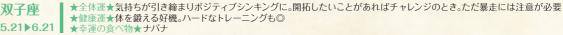
- 3. ご飯が炊けたら、☆合わせ酢(「五倍酢原液使用の合わせ酢の混ぜ方」を参照)で、すし飯を作り粗熱をとる。 4. すし飯に2の小松菜を入れて全体を混ぜ、器に盛り、鮭・炒り卵・いり白ごまを飾る。
 - Point

☆五倍酢原液使用の合わせ酢の混ぜ方

- (1) 合わせ酢用の調味料を準備しておく。
 - ①砂糖と塩は、同じ器に入れて混ぜ合わせる。
 - ②五倍酢原液は、別の器に入れておく。
- (2) ご飯をすし桶に移し、①の砂糖と塩を混ぜたものをご飯の上にふりかけ、五倍酢 原液をしゃもじにつけて、手早く、切るように混ぜる。







特集