

秋田の女性達へ ア.ウーマンノート

a.woman note

秋田の身近で楽しい役立つ情報をまとめたノートです。

VOL.2
2021.04
APRIL
TAKE FREE



春のおでかけスポット

今、人気のパン&デザートを
集めてみました！



秋田の女性のWEBサイト「a.woman」

毎週発信中！



\ Follow me /





これがウワサの展示場。

これからの時代は、働き方、家族との過ごし方などそれぞれの

家族のカタチで選んでいく住まい選びが大切だと考えます。

そんな未来の家づくり、暮らし方を3棟のモデルハウスに存分に盛り込みました。



TOMOBATAKKI トモバタッキ



間取り、設備、導線、IoT化。
共働き世帯のためのスマートホーム

HIRAYA ヒラヤ



将来を見据えたずっと安心できる
上質なワンフロア暮らし

COCO terrace ココテラス



1Fのテラスが家族団らん、趣味の場に。
1Fを楽しみつくす住まいのカタチ

a.woman × ハシモトホーム

女性のための素敵な住まい講座 4/29(木祝) 無料

ちょっとした工夫で、お部屋の暮らしやすさや雰囲気をよくすることができます!
収納とインテリアのプロに、今から実践できるアイデアを教えてもらいましょう。

1部 11:00~12:00

自宅すぐに活用できる
実践型お片づけ

ママだけが頑張らなくてもOK!「自分で片付けられる子ども」になるメソッドを、モデルハウスで実践しつつお伝えします。



整理収納アドバイザー
嶋山 彩さん



2部 14:00~15:00

「色」を取り入れた暮らし

お部屋の印象は「色」によって変わります。「アクセントウォール」を取り入れたお部屋づくりを考えてみませんか?



インテリアショップ Wall&D
佐々木 亜紀さん

建築仕上材専門店を経営。子育てや介護の経験を生かし、一般住宅や店舗の内装デザインを手掛けている。



会場ご案内

あきた住宅公園 秋田市山王沼田町



同時開催 スタンプラリー
住宅公園内をめぐるスタンプラリー。スタンプを探して集めて、プレゼントをもらおう♪ご家族も一緒に楽しめます。

「 Baba も楽しい! キッズスペースもあるよ! 」

お申し込みはこちらのQRから▶



新型コロナウィルス感染症の状況により、対面で開催できない場合は
「オンライン講座」での開催になります。



まちに咲く、まちに根づく。

株式会社 ハシモトホーム

秋田支店 〒010-0923 秋田市旭北錦町3-33 TEL 018-874-7511 FAX 018-874-7581
[本社]八戸 [支店・営業所] 秋田・横手・大館・八戸・青森・弘前・三沢・盛岡

ご当地も事前
予約いただけます! ☎ 0120-20-4601 最新情報はWEBでチェック! www.hashimotohome.com

■一般建設業 国土交通大臣(般-30)第25300号 ■宅地建物取引業 国土交通大臣(6)第5379号 ■二級建築士事務所 秋田県知事登録17-10B-0561 ■東北地区不動産公正取引協議会加盟 ■(公社)秋田県宅地建物取引業協会会員

a.woman note VOL.2 APRIL 2021.04

CONTENTS

P2 【特集】CLOSE UP! WOMAN 相場 百恵さん

P4 春のおでかけスポット

P6 今、人気のパン&デザートを集めてみました!

P8 居心地のいいCAFE

P9 a.womanフードコーディネーターが作る Minako's キッチン

P10 a.womanライターが見つけた AKITAとっておきの逸品

P12 woman's information

P13 読者プレゼント

a.woman noteは、WEBサイトの人気記事から作っています。

a.woman

<https://awoman.jp/>

秋田で活躍する女性、お仕事、子育て、スイーツ、
CAFE、雑貨屋、美容、おでかけ情報…。役立つ情
報がいっぱいのWEBサイト! 毎週発信中♪



@「a.woman」ア.ウーマン

@a.woman.akita

@awoman91220247

Follow me

STAFF

Director/Designer
北林 由貴子 (KITA DESIGN)

Writer

松橋 真美

平元 美沙緒

Designer
佐々木 祐佳子 (KITA DESIGN)

福田 直子

三浦 翠

Sales planner
荒谷 はるか (HOMARE)

熊谷 清香

Sales planner/Writer
鎌田 美奈子

竹田 牧子 (Maki design)

島田 真紀子 (mamaplan)

三浦 有貴子

高橋 落子

DAYZ Bolero 私のステキ、もっと無敵に。デイズ「ボレロ」。

こだわりの
内装♪私色の
インテリア

デイズ ボレロ
車両本体価格
146.85万円~(税込)

車内の2トーン
ボディカラーが
オシャレ!

秋田を笑顔でいっぱいに! 日産プリンス秋田

本社/秋田市保戸野千代田町6番2号
お客様フリーダイヤル ☎ 0120-34-2310
<https://np-akita.nissan-dealer.jp>



あいば商店 店主 相場 百恵さん

秋田市民市場のアイドルのように気さくでかわいい八百屋の店主、相場百恵さん。明るい笑顔の裏側に26歳で店主になる!と決断した芯の強さを感じられます。亡きお父さんの後を継いで今年で6年目。様々な苦労や困難もきっとこの笑顔で乗り越えてきましたに違いありません。相場さんの笑顔のヒミツとこれまでの道のりを伺ってきました。

市場で働くという朝が早いイメージですが、毎日何時起きですか?

相場 朝は4時起きです。繁忙期だと3時起きになります。そこから本荘や湯沢の農家さんから集めたものを売りに来てくれる矢留青果市場協同組合さんへ行き、仕入れ。5時頃にはお店に行き、その日の注文を確認してから秋田市中央卸売市場へ行きます。6時頃にはお店に戻り、叔母さんが握ってくれたおにぎりを食べながら開店準備をするというのが朝の流れですね。

内容の濃い朝...それを聞いただけでも大変そうですが、いつ頃からお店を継ごうと思ったのですか?



若くして店主になると苦労も多かったのです?

相場 初めはお客様よりも知識がなくて。「何がわかるんだ」と言われたこともあります。でも確かにその通りだし、悔しくて悔しくて本を読み漁りましたね。

父は野菜や果物の知識はもちろん、山菜やきのこの知識が豊富なことで有名でした。きのこ採り名人が父にきのこの名前を聞き



いくるぐらいに。そんな父にもプロの料理人の方にも食の知識で勝つこともできないので、まずは自分にできることは精一杯伝えることだと思いました。自分でも一度調理して試したりして、「甘い、苦い、辛い、粘る」といったような素材の率直な自分の感想を伝えることにしたんです。

だんだんと信頼関係もできてきて、逆に料理人の方にどうやって食べるとおいしいかを聞いたりしてアイディアをもらうこともあります。そして、その情報を一般のお客様に販売する時に伝えることで喜んでもらえたり。プロの仕入れの方と一般のお客さんとが半分くらいなので、今はとてもいい関係作りができている気がします。

秋田の在来種を集めた“伝統野菜”を買うならここ!と言われていますがいつ頃から扱っているのですか?

相場 伝統野菜と呼ばれるようになったのは最近のことで、せりやじゅんさいなど代表的なものは以前から販売していました。あきた郷土作物研究会というところで伝統野菜の話を伺ってからは、積極的に生産者さんを訪ねていくようになり、取り扱う種類も増えてきました。また、生産者さん同士でも「あそこに行けば売ってくれるよ!」と紹介していくさつたりして種類や量も増えてきています。最初はあまり売れなくて苦労しまし

たが、伝統野菜の価値が認められてきたのか購入してくださる方も増えてきました。

ご主人も野菜の仕事をされていたとか。

相場 そうですね。主人とは27歳の時に結婚したのですが、以前、秋田中央卸売市場で青果の卸業をしていました。一見、不愛想だったので市場で見かけることはあってもしばらく話すことはなかったのですが、たまたま欲しかった食材が主人の担当で、話してみたら同じ年で、共通の知り合いや話題も多く意気投合し、最終的にはお嬢さんになってもらいました。今では一番の良き理解者です。



(お互いに良き理解者と語る、ベストパートナー)

八百屋をやっていて一番やりがいを感じる時は、どんな時ですか?

相場 自分で食べて、「おいしい!」「これはすごい!」と感動した野菜や果物をお客さんに勧めて、そのお客様から「やっぱりお

いしかった、あんたの言う通りだった!」と言われた時ですね。日々、野菜や果物は品種改良されておいしく変化していますし、伝統野菜のように変わらずに残っているものもあります。新しい生産者さんとの出会いから新しい食材との巡り合いもあります。食材のおいしさや生産者さんの苦労をまるごと伝えられる、農家さんの代弁者のような八百屋になりたいです。

ご主人にも伺つたら同じことを言っていますね。

相場 たぶん、同じことを思って仕事をしているので、もう同志のような関係です。二人とも結婚記念日も忘れるくらい仕事に没頭しています。現在は日曜以外に水曜もお休みにさせていただき、二人で生産者巡りをしているんです。

生産者さんの作業風景を見させてもらったり、直接お話を伺つたりすることで苦労もわかるし、愛着も沸くし、売らなきゃ!と思います。私たちのリフレッシュにもなりますし、大事な時間です。

最後に。明るく笑顔が素敵な百恵さん、笑顔の秘訣ってなんですか?

相場 なんでしょう?お客様が温かい方ばかりで、元気がない時に声を掛けてくれたり、「忙しいでしょ!」と差し入れしてくれた

りして、応援してくれる人が多いからかもしれません。あいば商店は、私達夫婦と母、叔母、妹、3人の従業員で働いていますが、みんなで一緒に喜んだり、悩んだりして周りの人に支えられているな、とつくづく感じます。あとは大好きなスイーツを食べること!おいしい料理をみんなで食べに行くことです。



(お母さんがレシピを考えた自家製の漬物。現在は妹さんが担当)

秋田の新鮮な食材が揃う「秋田市民市場」。たまには、旬の食材や料理方法などお店の方の的確なアドバイスをもらいながら食材を買う、そんな“秋田暮らし”を感じる日があってもいいかもしれません。今まで知らなかつた“秋田のよさ”が何か一つ発見できるはず。ついつい応援したくなるチャーミングな百恵さんがいる「あいば商店」にも、ぜひ行ってみてください!



【相場 百恵さんプロフィール】

秋田市出身。高校卒業後、製菓学校へ進学。秋田市へ戻り市内の洋菓子屋店でパティシエとして就職。父の死をきっかけに家業である八百屋を継ぐことを決意。26歳であいば商店の店主になる



【あいば商店】

秋田市中通4丁目7-35 市民市場内
TEL / 018-832-7311
営業時間 / 7:00~17:00 定休日 / 水曜、日曜

f @momo.a227 ★読者プレゼントがあります(P13へ)

「毎日が充実!」「家庭と両立できる!」

子どもたちの学びの場 私たちと作りませんか?

地域の子どもたちの学びをサポートし、子どもたちと保護者の方を笑顔にする。
それが学研教室の先生のお仕事です。学研教室では、「先生」を募集しています。

募集要項

- 仕事内容 幼児・小学生(中学生)を対象とした、算数(数学)・国語・英語の学習指導
- 時間 週2日以上、午後の3~4時間程度
- 場所 ご自宅のリビングや空き部屋、またはご実家やご親戚宅の空き部屋、集会所などの貸会場
- 年齢・資格 不問(未経験者でも研修・マニュアルが整備されているのでご安心ください)
- 収入 会員数、教科数により異なりますが、月5~20万円以上が可能です。
※ご実家の月謝優遇制度もあります。

お問い合わせ・お申し込みは、ホームページまたはフリーダイヤルにて

学研教室 0120-889-100

9:00~17:00(祝・休日を除く／月~金)
(株)学研デュケーション秋田事務局 〒010-0951 秋田市山王3丁目1-48 山王善商ビル1F

学研教室 先生 検索



春のおでかけスポット

秋田県内を
楽しもう♪
日帰りドライブで



[PR]

無垢材の家完成見学会 5/1土～3日

10:00～17:00 要予約

構造材も仕上げ材もすべて無垢材を使った大建の家。
梅雨時期も自然の木の香りで満たされ爽やかで快適な室内。
冬でもはだしでいられる床材。
施主様のこだわりを形にする自由設計。
ぜひ、実際にご体感ください。

ご来場記念品
天然の消臭材や
芳香剤などぞ

予約制になります。下記までお電話、またはメールにてご連絡ください。
新型コロナ対策をして皆さまのお越しをお待ちしております。

018-883-0825 秋田市山王6-16-3

暮らしに「あきた」を

有限会社 大建

yumehouse 夢ハウスパートナー

大建 秋田 検索 Mail:info@daiken1.com

総合建設業・秋田県知事登録(般-28)40455・宅建免許番号 秋田県知事(5)第1741号
●建設業 許可番号 秋田県知事14-10A-1175 ●(公社)秋田県宅地建物取引業協会会員



大館市 十ノ瀬藤の郷



写真提供:いしころ合同会社

【十ノ瀬藤の郷】

大館市山田字茂屋
開園日時／5月上旬以降、HPに掲載
入園料／無料(募金箱を設置)
お問合せ／いしころ合同会社 TEL/0186-59-6777
http://www.citysite.link/tonose-fujinosato/
※開園日時以外の入園はご遠慮ください。

白・ピンク・紫色の藤の花がふわふわと咲きほころぶ「十ノ瀬藤の郷」は、大館市の山瀬ダムに向かう県道の途中にあります。5月、田植えシーズンを迎えた水田に藤の花が映る風景はなんとも幻想的で、訪れた人の心を揺さぶります。見ごろは5月中旬～下旬の2週間ほど(天候によって変動します)。

昨年は新型コロナウイルス感染予防のため公開を中止していましたが、2021年は感染予防対策を行った上で開園！期間中の土日は、無料シャトルバスが運行します。平日は、指定の臨時駐車場を利用できます(自家用車の路上駐車はご遠慮ください)。開花状況、開園日時、シャトルバスの運行予定はウェブサイトに掲載予定。県北の藤源郷で花の甘い香りに包まれて、思いっきり癒されてみませんか。



羽後町 こまち野

あま～い完熟いちごが
食べ放題♡大人気の
いちご狩りに出かけよう！



章姫



紅ほっぺ

こまち野では、水質の良い雄物川の伏流水を使って、約22,000株の甘くて美味しいいちごを栽培しています。人気のいちご狩りは、30分食べ放題！章姫と紅ほっぺの2種類があり(生育状況により1種類になる場合あり)、真っ赤になるまで完熟したいちごは甘さが格段に違います。予約開始と同時に土日は満員となってしまうので、早めの予約がオススメ！



【こまち野 いちご狩り】

雄勝郡羽後町字南野44
TEL/0183-62-5415

期間／1月中旬～6月下旬(生育状況により変動。詳しくはホームページで確認を)
時間／10:00～15:00(熟したいちごがなくなり次第終了)
30分食べ放題料金／一般(中学生以上)1,600円、シニア(65歳以上)・小学生1,500円、幼児(3～5歳)1,000円 ※税込価格
※完全予約制(ホームページより予約してください)
<http://www.komachino.com>

春は日帰りピクニック、
産直グルメも楽しんで



八峰町 ポンポコ山公園

長い滑り台やバッテリーカーなど遊具が充実。芝生広場で元気に走り回って外でお弁当をあげたり、バーベキューもできる楽しい公園。グラウンドゴルフ、バンガローもあります。春は桜、初夏はラベンダーが広がり、天気のいい日は家族連れて賑わいます。また、室内遊具や授乳室、おむつ交換台などがあり、赤ちゃん連れでも安心です。隣接する産直「おらほの館」では、八峰町産の新鮮な野菜が揃い、ソフトクリームや名物の石川そばなどが食べられます。



【ポンポコ山公園パークセンター】

山本郡八峰町峰浜沼田字ポンコ谷地57-2
TEL/0185-76-3322

開館時間／9:00～17:00
休館日／第2・第4火曜日、年末年始 入場料／無料
※休館日は、室内遊具、グラウンドゴルフ、バンガロー、バッテリーカーもお休みです。※ピクニック広場でのバーベキュー利用は、パークセンターに申し込みが必要です。
<https://ponpoko.business.site/>

横手市 横手市増田まんが美術館 新しくなった横手市増田まんが美術館が楽しすぎる！



【横手市増田まんが美術館】

横手市増田町増田字新町285
TEL/0182-45-5569

開館時間／10:00～18:00(入館は17:30まで)
休館日／毎月第3火曜日
入館料／常設展:無料 特別企画展:有料

<https://manga-museum.com>
@m_mangamuseum
★読者プレゼントがあります(P13へ)



2019年5月にリニューアルオープンした横手市増田まんが美術館。横手市出身の漫画家・矢口高雄さんをはじめとする、計10名の漫画家のマンガ原画を40万枚以上収蔵。たくさんの名作の原画が展示されている常設展は、思い出のマンガの原画や、誰もが知る名シーンの原画を間近で鑑賞できます。さらに2万5千冊以上のマンガが無料で読み放題のマンガライブラリーや、マンガ作品とのコラボメニューを楽しめるカフェも。マンガの世界にどっぷり浸って楽しめます。



P5

今すぐ食べたくなる焼きたてパンや、噂のジェラート、ほっこりスイーツなど

今、人気のパン&デザートを集めてみました!

季節のパンも定番もおいしい、種類豊富な街のパン屋さん

<秋田市>ベーカリースコップ

秋田市将軍野、中央高校隣にあるベーカリー「スコップ」。食パンだけでも3種類あるほか、お総菜パン、菓子パン、ハード系パンと一日に作るパンの種類は30種類を超えます！10時頃をピークに昼過ぎまで次々とパンが焼き上がるため、焼きたてを味わうなら午前中が狙い目。練乳を使ったしっとり食パンは予約をしていく常連さんがいる一番の人気メニューです。季節ごとの新作も要チェック！



【ベーカリースコップ】

秋田市土崎港南3-2-69
TEL/018-838-7033
営業時間/9:00~18:00
※なくなり次第終了
定休日/火曜、金曜、第3日曜
駐車場/あり
[@schop.akita](#)



#食パン



#ベーコンエビ

<秋田市> おやつかふくまる堂

大判焼きは、小麦粉でできた生地であんこなどをはさみ焼き上げた昔ながらのおやつ。定番人気の北海道産100%のあずき味(130円)、甘じょっぱさが絶妙のハーモニーを奏でるあんチーズ(150円)、子どもが大好きなチョコ(120円)やカスター(120円)などクリーム系もおすすめ。冷めてもおいしいふくまる堂の大判焼きの秘密は、生地に練り込んであるはちみつです。※税込価格

#大判焼き



<横手市>菓子工房marble

話題の発酵食を、スイーツで！横手市にある「菓子工房 marble」では、パティシエールの新山亜希子さんが手がける味噌や塩麹、甘酒や味噌たまりなどを使った麹スイーツを楽しめます。一番人気の味噌たまりシフォンケーキ(920円)は、ボリュームもあって手みやげとしても喜ばれる一品。甘酒チーズケーキ(300円)は、チーズの程よい酸味に甘酒のコクが絶妙な味わいです。※税込価格



【おやつかふくまる堂】

秋田市外旭川字八幡田22-1
TEL/018-868-1561(電話予約OK)
営業時間/10:00~17:30(16:30までご予約18:00の受取可能)
定休日/月曜 *臨時休業あり
(営業時間変更や臨時休業は、TwitterかInstagramでお知らせ)
駐車場/3台

@fukumarudo @fukumarudo_221

★読者プレゼントがあります(P13へ)

【菓子工房marble】

横手市平鹿町樽見内字相川野3
TEL/0182-24-3567
営業時間/9:00~18:00(12月~3月は10:00~18:00)
定休日/水曜、木曜
※ただし祝日・シュークリームの日(10・20・30日)は営業
駐車場/あり

@菓子工房marble

★読者プレゼントがあります(P13へ)

Bread & Dessert



<美郷町>

ジェラートショップTiG

イタリアの本格ジェラートを味わえるお店。イタリアで愛されるピスタチオやレモンといった定番に、秋田の食材を組み合わせたフレーバーが楽しめます。本場の製法に忠実に、ミルクは全て秋田県産を使用するなど、こだわりの食材で作られるジェラートは、口中でとろりとほどけるような舌触り。人工香料・着色料はゼロなので、食材が持つ自然なおいしさをそのままジェラートで楽しめます。

【ジェラートショップ TiG(ティグ)】

仙北郡美郷町六郷字馬町102 65テラス1F
TEL/050-5883-7495
営業時間/11:30~16:30
定休日/木曜
駐車場/店舗裏に駐車場あり
[@tig_gelato](#)

秋田駅前に
「TiG akita」
OPEN!!

★読者プレゼントがあります(P13へ)

秋田×イタリア!
本場仕込みのジェラート



#ジェラート

シングル380円、ダブル440円(プレミアムは+50円)※税込価格

シンプルなおいしさを追求！
幅広い世代に人気のパティスリー

<潟上市>

Patisserie HARATA

オシャレな店内に、ケーキ16~18種類や焼き菓子約20種類などが並ぶパティスリー。シンプルさにこだわって作る洋菓子が幅広い年代から人気を集めています。一番人気のクリームサンドは、ふわっふわで軽い口当たりのスポンジと、口の中で溶ける程よい甘さの生クリームが絶品！そのほか、季節のフルーツを使った期間限定のケーキなども登場するので見逃しなく！



【Patisserie HARATA(パティスリー ハラタ)】

潟上市天王字追分50-4
TEL/018-853-8270
営業時間/10:00~18:00(日・祝日 10:00~17:00)
定休日/水曜、他不定休 駐車場/5台
[@patisserie_harata](#) [@patisserieharata](#)

#クリームサンド



クリームサンド860円
レアチーズケーキ370円 ※税込価格

#レアチーズケーキ



ジューシー 鶏の唐揚げ

つくり方



◎材料

鶏もも肉	500g(2枚)
生姜汁	少々
揚げ油	適量
味どうらくの里	大さじ4(60cc)
片栗粉	適量

1 鶏肉を食べやすい大きさに切ります。



2 ビニール袋に①の鶏肉、味どうらくの里、生姜汁を入れて30分漬けます。



3 ②を取り出し片栗粉をまぶして、油でカラリと揚げて出来上がり。



東北醤油株式会社

大仙市 神宮寺 TEL 0187-72-2020(代)

口福レシピ

検索

[PR]

居心地のいい CAFE

おしゃれカフェでまったりしよう♪



〈由利本荘市〉カトルセゾン 移住夫婦が受け継ぐ、カフェの愛されメニュー

羽後本荘駅から車で5分ほどのところにあるカフェ「カトルセゾン」。2007年にオープンし、今も地元に愛され続ける大人気店です。前オーナーが由利本荘市の協力を得て後継者を募集し、現在は若い夫婦に引き継がれています。

現シェフの村松さんは、「お客様は本当にあたたかい人ばかり。どれほどこの店が愛されているのかをひしひしと感じています。いずれは自分の味を作っていくけれど、まずは店の味をしっかり引き継ぎたい」と話します。

大人気メニューの由利牛のデミグラスソースオムライス(980円)は、口の中でとろける柔らか~い由利牛と、ふわふわとろとろの卵が絶妙なバランス! 雑穀米が食感のアクセントです。このほか、常連さんが愛してやまないというグラタンやビーフドリア、季節のフルーツタルトをはじめとするデザートなど、バラエティ豊かなメニューがそろいます。

※現在コロナウイルス感染拡大防止のため営業は18時まで。ご予約の方のみ20時まで。※税込価格

【カフェ カトルセゾン】

由利本荘市岩渕下50
TEL/0184-22-3001
営業時間/11:00~18:00(ご予約の方のみ20時まで)
定休日/火曜日
<http://www.cafe-quatresaisons.com>



a.woman
紹介記事



〈秋田市〉HappyTime ママも子どもも笑顔になれるハンバーガー



〈秋田市〉アロハキッチン マカレア ハワイ現地の味を満喫しよう!

ハワイに住む人々が訪れる食堂をイメージしたメニューが魅力の飲食店。ランチは、ガーリックシュリンプやもち粉で揚げたモチチキンなどのメイン料理に、ライス・サラダ・フライドポテトがついたワンプレートを楽しめます。ヨコヅナハンバーガーは、タロイモ入りの手作りパンズが他にないもっちりとした味わい。ディナータイムには、牛テールスープなど手の込んだ一皿や魚料理、麺料理なども登場します。スイーツ系やドリンク類も充実しており、テイクアウトやオードブルも◎。



【アロハキッチン マカレア】

秋田市泉南2-10-21
TEL/018-838-0940
営業時間/ランチ 11:00~16:00 ディナー18:00~20:00
定休日/水曜 駐車場/2台 席数/10席程
※2021年4月現在、テイクアウトのみ提供

a.woman
紹介記事



a.woman
紹介記事

@HappyTimeハッピータイム

@happytime.akita

★読者プレゼントがあります(P13へ)

a womanフードコーディネーターがつくる Minako's キッチン

時短おうちごはん!旬の春野菜で簡単レシピ
アスパラ、カブ、ラディッシュ、笹竹など春が旬の野菜や山菜を使った、
彩りたっぷりのレシピです。ぜひ、ご家庭で作ってみてください!



アスパラとあさりとソーセージのアクアパツツア

材料 / 4人前

アスパラ…3本(極太なので3本ですが、細いものだと5~6本)

あさり…200g(あさりは砂抜きをしておく)

ソーセージ…100g(約6本)

じゃがいも…1コ

ミニトマト…10コ

オリーブオイル…大さじ3

白ワイン…50cc

水…100cc

塩こしょう…少々

※ソーセージをベーコンに変えてもおいしいです

※ソーセージとあさりの塩分で塩味が出ます

作り方

1、アスパラは、根元の皮をピーラーでむき、一口大になるように斜めに切る

2、じゃがいもは皮をむき一口大に切って、耐熱皿に入れ、600Wのレンジで2分温め、水気をふく

3、ソーセージを半分に切る

4、フライパンにオリーブオイルを入れ、アスパラ、じゃがいも、ソーセージの順に炒める

5、4に少し焼き色が付いたらミニトマト、あさりを入れる

6、白ワイン、水、塩こしょうを入れ蓋をして5分蒸す

7、味を見て、塩気が足りないようだったら足す



カブとラディッシュのサラダ

材料 / 4人前

かぶ…2コ

ラディッシュ…6コ

モツァレラチーズ…1袋

塩(塩もみ用)…小さじ1/4

オリーブオイル…大さじ2

塩(味付け用)…少々

こしょう…少々

レモン汁…少々

※ラディッシュの葉は最後の飾りに用いておいて彩りに

※かぶの葉は、シーチキンと炒めてごはんのお供にも

作り方

1、かぶは皮をむきタテ半分に切り、6~8等分程の一口大に切る

2、ラディッシュは葉と軸を切り、実を半分に切る

3、かぶとラディッシュに塩をまぶし、10分程度おき、水気をふく

4、3に一口サイズにしたモツァレラチーズを加え、オリーブオイル、塩、こしょう、レモン汁である

5、お好みでラディッシュの葉を細かく刻んでのせる

材料 / 6人前(3合分)

笹竹…40g~50g

牛こま切れ肉…200g

ごぼう…50g

きのこ…100g(お好きなきのこで)

あぶら揚げ…1枚

米…2合

もち米…1合

サラダ油…大さじ2

酒…大さじ2

みりん…大さじ2

砂糖…大さじ2

しょうゆ…大さじ4

水…50cc

だし汁…約300cc(3合の印まで)

作り方

1、ごぼうはささがきにし、水にさらす

2、笹竹は皮をむき、長いものは斜めに切る

3、きのこは石づきをとつて、適当な大きさに手で割く

4、あぶら揚げはタテ半分に切り、短冊切りに

5、フライパンにサラダ油を入れ、水気を切ったごぼう、たけのこ、きのこ、牛肉、あぶら揚げの順に炒める

6、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、水を入れて弱火で5分煮る

7、米、もち米を合わせて洗い、炊飯器の3合の目盛りのところまでだし汁を入れる

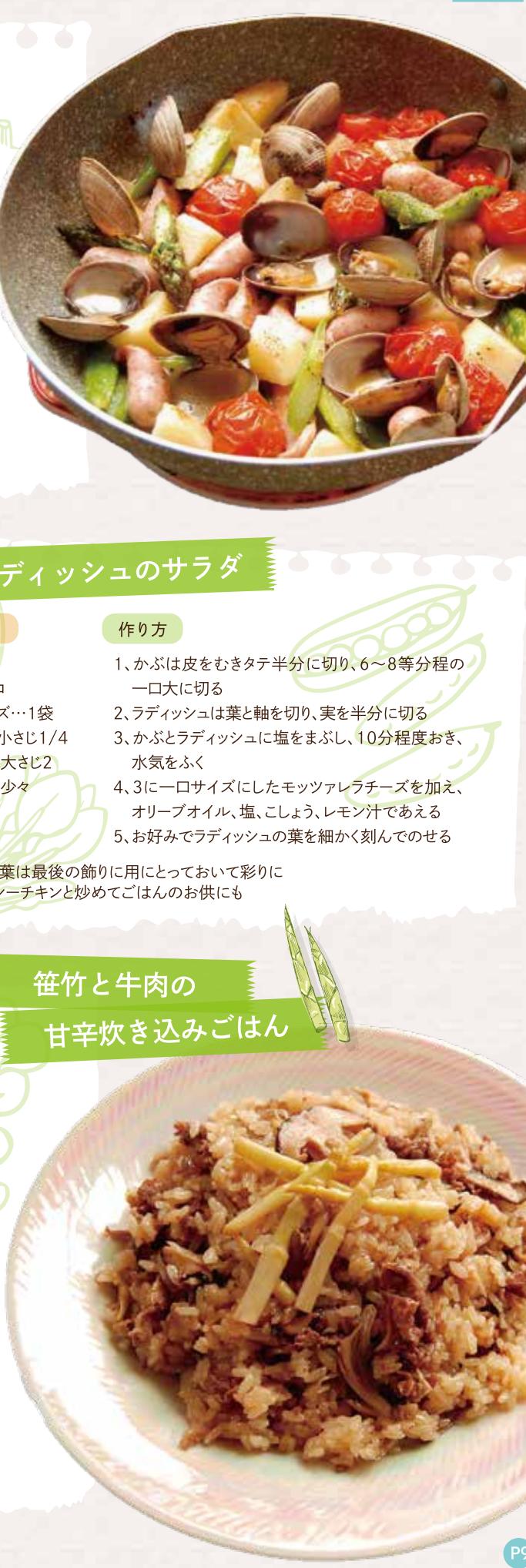
8、6の具材を米の上に入れ、平らにならしてから炊く

※牛肉はお好みで、鶏肉でも豚肉でもどうぞ(その際は、最初に炒めてください)

※だし汁は、市販のだしの素でも可

※もち米を米に変えて、米3合で作ってもおいしいです

笹竹と牛肉の甘辛炊込みごはん



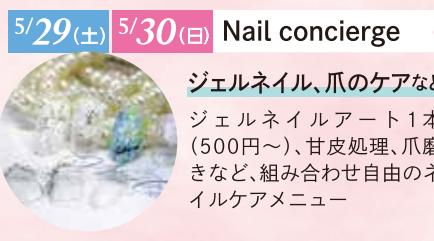
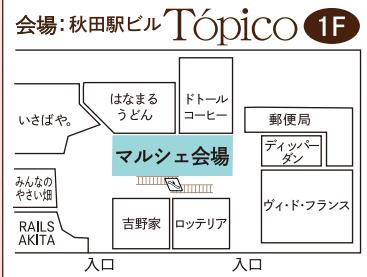


a.woman ミニマルシェ in秋田駅ビルトピコ

a.womanマルシェが初のトピコで開催 !!
気になるあのお店の商品が楽しめる2日間です♪

5/29・30 10:00
土・日 16:00

★印のお店は、10時~と13時~の数量限定で販売します!
(なくなり次第終了)



*出店SHOPは、都合により一部変更する場合がございます。ご了承くださいませ。

新型コロナウィルス予防対策を徹底しながら開催します!



新型コロナウィルス感染状況により、イベントを中止する場合がございます。詳しくはホームページをご覧くださいませ。

お問い合わせ先 ➤ a.woman編集室 (株式会社 KITA DESIGN内)

TEL.018-893-5650 FAX.018-838-0030 E-mail info@awoman.jp https://www.awoman.jp

〈協賛〉秋田駅ビル トピコ