

備えの種をまこう。

[のーさい]

NOSAI

2022 7
vol.13



—ドローンが農業で活躍中—
安全に操縦しよう



NOSAI 2022 7
vol.13

発行/秋田県農業共済組合

〒010-0001 秋田県秋田市中通三丁目4番50号

電話/018-884-5222

秋田の特産品で **んめ!** その1 をお届け



ひばり野オクラ

羽後町の新成園芸組合が栽培するオクラ。実の長さや柔らかさ、強い粘りが特徴です。



■10頁に関連記事

監修



隠家あわい 店主
富岡 誠さん

秋田の旬の食材を使った料理を提供する小料理店「隠家あわい」店主。「あきた郷土作物研究会」会員



秋田市高陽幸町5-15
☎018-823-3251

営業時間/
17:30~22:30
※昼は要予約
定休日/日曜日

山ワサビオクラ

材料
山ワサビ1束、ひばり野オクラ1パック、タレ(醤油50g、みりん20g、水250cc)、きざみがこめ昆布3g

作り方
①山ワサビはよく洗って根は薄くスライス、葉と茎はざく切りにする
②①を密閉できる容器に入れ、タレの材料を沸かして注ぎ入れてすぐに蓋をして密閉させる
③②がしっかり冷めたらがこめ昆布をまぜ、粘りが出るまで2~3時間おく
④オクラのがくを剥いて塩をふって板ずりする。熱湯で1分半茹でて冷水にとる。小口に刻んで③と和えて完成

辛子オクラとタコぶつ

材料
ひばり野オクラ1パック、辛子漬け(辛子粉3g、塩3g、砂糖6g)、二十日大根5個、塩3g、レモン汁少々、茹でタコ適量

作り方
①オクラのがくを剥いて塩をふって板ずりする。水気を拭き取り、辛子漬けの調味料と共にビニール袋に入れ、軽く揉んで一晩おく
②二十日大根は乱切りにして塩とレモン汁を合わせて軽く揉む
③ぶつ切りにした茹でタコ、乱切りにした辛子漬けのオクラ、二十日大根を盛り合わせて完成

香ばし焼きオクラ



材料
ひばり野オクラ1パック、塩適量、山椒粉適量、黄身酢(卵黄1個、酢15cc、みりん7cc、出汁7cc、砂糖7g、醤油少々、塩ひとつまみ)

作り方
①黄身酢の材料を混ぜ合わせ、泡立て器でかき混ぜながら熱湯で3分ほど湯煎する
②オクラのがくを剥いて塩をふって板ずりする。洗って水気を拭きとる
③コンロに金網をのせ、表面に焦げ目が付くくらいに転がしながら直火で焼く
④山椒粉を混ぜた塩または、黄身酢につけて食べる

豆オクラの酒粕味噌和え

材料
ひばり野オクラ1パック、茹でた大豆100g、酒粕味噌(酒粕100g、味噌100g、水100g、砂糖30g)

作り方
①酒粕を分量の水に浸して柔らかくしておく。味噌、砂糖と合わせて一煮立ちするまでかきまぜながら火にかける
②大豆を一晩水に浸して戻しておき、一度茹でてこぼす。柔らかくなるまで1時間ほど炊く
③オクラのがくを剥いて塩をふって板ずりする。熱湯で1分半茹でて冷水にとる
④オクラは小口に切り、大豆と盛り合わせて適量の酒粕味噌をかけて完成

梅チーズオクラ

材料
ひばり野オクラ1パック、クリームチーズ50g、梅漬け3個、鰹節適量

作り方
①オクラのがくを剥いて塩をふって板ずりする。熱湯で1分半茹でて冷水にとる
②乱切りにしたオクラと、クリームチーズを適当な大きさにとって器に盛り、叩いた梅肉と鰹節をまぶして完成