

さあーたべずわえ

直伝!

カンタンに作れる ふるさとのお味 210点

なつちよだえ

ながの農業協同組合
ながの農業協同組合 女性部
『さあーたべずわえ』編集委員会/編



毎日の食事から、
お子様のおやつ、
漬物・保存食、
伝統の行事食まで…
JAながの管内の
女性部員から寄せられた
「おいしい!」と喜ばれる
献立が満載です。

A5判 238ページ
定価1,050円(税込)

掲載した料理(一部)

- 〔惣 菜〕 アスパラガスの豚肉巻き/小松菜ともやしの納豆和え/新玉ねぎとおかかのサラダ/にらともやしのナムル/ブロッコリーの淡雪炒め/よもぎだんごのおすまし/かぼちゃの豚肉巻き煮/きゅうりのクリーム煮/小さいじゃがいものごま味噌和え/トマトと卵の炒め物
- 〔主 食〕 たけのこご飯/梅ごはん/ツナの炊き込みご飯/ひじきご飯/ぎんなんのご飯/しゃけとしめじの炊き込みご飯/さんまの炊き込みご飯/椿の葉盛りずし/せりのまぜ寿司/寿司揚げの宝袋
- 〔保存食〕 あんずの砂糖漬け/梅のポタポタ漬け/梅干し/ふきの葉の佃煮/きゅうりの佃煮/きゅうりと切り昆布の味噌漬け/こしょうの佃煮/大原味噌/辛みそ(ぼたごしょう)/こしょうの葉の佃煮
- 〔漬 物〕 キャベツの重ね漬け/即席しょうゆ漬け/きゅうりの即席酢漬け/白うりのカレー粉漬け/青トマトのカレーピクルス/丸なすのからし漬け/野菜ピクルス/具入り白菜漬け/ゴーヤの砂糖漬け/福神漬け
- 〔おやつ〕 いちご大福/ふきの砂糖菓子/きゅうちゃん/かぼちゃケーキ/パンキンまんじゅう/芋もち/おからもち/お豆腐ドーナツ/マカロニのきな粉和え/ヤーコンのお菓子
- 〔おやつ(エコープマーク品を使用)〕 「国産米粉ミックス」を使ったお好み焼き・おやき・唐揚げ・ラップス・ホットケーキ/「むしパンミックス」を使ったチーズタルト/「むしパンミックス」「もちもちパンミックス」を使ったドーナツ/「もちもちパンミックス」を使ったゆでだんご、ピザパイ/「らっきょう酢」を使ったきこのおろし漬け/「早漬けたまり」(浅漬けの素)を使ったおふくろ漬け
- 〔山 菜〕 たららの芽のごま和え/こごみのおひたし/わらびのおひたし/わらびの卵とじ/きやらぶき煮/里ぶきの煮物/根曲がり竹の味噌汁
- 〔郷土食・行事食〕 やしよつま(満開の桜)/柏もち/お節句の煮物/笹ちまき/よもぎだんご/笹寿司/笹もち/やたら/ピーマンおやき/かりんとう
- 〔その他〕 赤飯がすぐに炊ける方法/火を使わない焼き肉のたれ/三五八漬床の作り方/甘酒/しょうゆ豆/手作り豆腐/かんたん豆乳/手づくり味噌/押し大豆の味噌汁/あられ

きりとりせん

申 込 書

お問い合わせ

ほおずき書籍株

〒381-0012 長野市柳原2133-5
TEL 026(244)0235 FAX 026(244)0210

平成 年 月 日

ご住所 〒 -

JAながのの伝えたい味

さあーたべずわえ を

お名前



冊 注文いたします。

電話番号 - -