



## 鶏ムネ肉の味噌ミルク煮

ボリューム満点

### ここがポイント!

牛乳を加えた後は、焦げやすいので目を離さず。緑がキツネ色に色づき始めたら、すぐに火を止めましょう



弾正原さん 片岡さん 藤井さん

材料(4人分)

鶏ムネ肉	400g
塩	小さじ1/3
日本酒	大さじ1
小麦粉	大さじ2
人参	80g
ピーマン	2個
サラダ油	少々
牛乳	150cc
味噌・バター	各大さじ1
醤油	適量

- 鶏ムネ肉をひと口大のそぎ切りにし塩・日本酒をもみ込んでおく。ニンジンとピーマンはみじん切りにする
- 鶏ムネ肉に小麦粉をまぶしサラダ油をひいたフライパンで、表面が白っぽくなるまで炒める
- ニンジンとピーマンを加えて炒め、さらに水100ccを加え、蓋をして強火で蒸し焼きにする
- 水気がほとんどなくなったら、牛乳を加える
- 牛乳がひと煮立ちしたところで味噌とバターを加え、全体にトロミが出るまで煮込む。好みに醤油をたらす

作った人の感想 意外や意外、牛乳のコクと味噌の旨味がほどよくマッチ。和洋折衷の食べやすい味です

ミルク風味で人参やピーマンの匂いが気にならないので、野菜が苦手な子どももベロリ



## ミルクカレー鍋

体が温まる

### ここがポイント!

最後の最後に牛乳を加え、絶対に煮立たせないことが、まるやかなミルクの風味をおいしく保つ秘訣です



高橋さん 大内さん

材料(4人分)

エビ	4~6尾
ホタテ(貝柱)	8個
じゃが芋(小)	2~3個
人参(小)	1本
キャベツ	1/4個
ブロッコリー	1房
しいたけ	3~4個
ウインナー	4~5本
<スープ>	
水	500cc
牛乳	400ml
鶏がらスープの素	大さじ1
カレールー	1カケラ
みりん	大さじ1~2
麵つゆ	大さじ2
とろけるチーズ	適量

- 土鍋に水と鶏がらスープの素を入れ、強火で沸騰させたら、ひと口大にカットしたじゃがいもとニンジンを入れて中火にする
- カレールー、みりん、麵つゆを入れてよく混ぜる
- ざく切りキャベツ、十字に切り込みを入れたしいたけ、ひと口大にカットしたブロッコリーとウインナーを入れて、蓋をして煮込む
- エビとホタテを入れて、沸騰したらすぐ弱火にして、牛乳を加える
- 沸騰直前で火を止め、チーズを入れて完成

作った人の感想 この一品さえあれば、晩ご飯メニューが完成。洗い物も少なく、本当に助かります

残り汁にご飯を加えミルクおじやにしてもGOOD。寒い夜もお腹の中からポッカポカ

レシピをWebでもチェック! ▶ JA中標津 / [http://www.ja-nakashibetsu.or.jp/pc/r\\_top.html](http://www.ja-nakashibetsu.or.jp/pc/r_top.html)



料理づくりで交流 JA中標津食品加工交流部会 乳製品・地場産グループ 月に1回、中標津の乳製品や野菜を使った料理づくりや情報交換などを行っている。メンバーは、高橋百合さん、大内佳子さん、片岡なみ子さん、弾正原真由美さん、藤井直雄美さん。

"Hokkaido  
おいしいもの便り  
JA中標津  
食品加工交流部会  
乳製品・地場産グループ編

栄養豊富なスーパー食材  
なかしべつ牛乳  
簡単に作れて、おいしい!  
JA中標津オリジナルレシピを紹介。  
冬の寒さを吹き飛ばそう。



うれしい効果がいつばいの牛乳を毎日の食卓に  
広大な根釧原野のど真ん中に位置する中標津町は、人口約2万4千人、牛の数4万頭と、人より牛の方が多く酪農の町である。その自慢の牛乳を積極的に活用する活動に取り組んでいるのが、JA中標津食品加工交流部会の乳製品・地場産グループのみなさん。今回、アイディア満載の牛乳料理を作ってくれた牛乳は、骨を強くするカルシウムに加え、数多くのビタミンやミネラルをバランスよく含んだスーパー食材。近年の研究から、免疫力を高めて病気になるリスクを減らす、美しく健康的な肌を導くなど、身体にうれしい働きがあることもわかっている。

JA中標津の  
なかしべつ牛乳の特長  
酪農に適した気候風土の中標津で良質な飼料を食べ、のびのびと健やかに暮らす牛。その牛から搾り出される良質な生乳を原料にしたなかしべつ牛乳は、乳本来の優しい甘さとコクがあり、後味はさっぱりとしていて飲みやすい。

「なかしべつ牛乳は味がまろやか、肉にも魚介料理にもよく合います」と会長の高橋さん。鍋を担当してくれた弾正原さんは「牛乳料理のレパートリーが増えて、うれしいですね」と言い、大内さんは持ち帰り用のバック詰めをしながら「家族にもおいしいね。また作って」って喜んでもらえます」と話す。脇で洗い物を手際よく片付けていく片岡さんは、「仲間と作ると楽しくて、ストレスも発散」とニコニコ。我が家の食卓にも、新しいおいしい牛乳料理で笑顔を送らせてみてはいかがだろうか。



新生活へ羽ばたくあなたに、とびっきりうれしいこと。

- この春限定! JAバンクで新たに給与受取口座を指定すれば5,000円分のJAバンク特製QUOカードがもらえる!
- 手数料無料ATM台数は業界トップクラス! 平日日中の入出金手数料がコンビニATM(セブン銀行・イーネットATM・ローソンATM)でも無料! 新規口座、給与口座は、JAバンクへ!

JAバンク特製QUOカード5,000円分を応募者全員にプレゼント!

■お申込み期間:平成29年2月1日~5月末日まで(土日祝日を除く)  
■お申込み方法:専用の応募ハガキまたはJAバンクのPCからお申し込みください。  
■対象取引:平成29年2月から6月に新たにJAで給与受取口座を指定し、いずれかの月において5万円以上の給与の受取りが確認できたお客様。  
■募集品内容等については、予告なしに変更する場合があります。  
■お申込みは当会員の会員登録されたお客様は対象外となります。  
■詳しくは、お取扱いのJA窓口までお問い合わせください。

JAバンク北海道  
<http://www.jabank-hokkaido.or.jp>