

安くてかんたん
レシピ

鶏つくねと白菜の
中華あんかけ煮

1人分の
栄養価

エネルギー
159kcal

カルシウム
76mg

塩分
0.9g

材料 5人分

- 鶏むね肉 ... 200g
- 木綿豆腐 ... 1/2丁
- れんこん ... 100g
- ねぎ ... 1/2本
- 卵白 ... 1個分
- 生姜 ... 1片
- 塩 ... 小1/2
- 酒 ... 大1
- 片栗粉 ... 大3〜

- 白菜 ... 200g
- ねぎ ... 1/2本
- 人参 ... 50g
- えのき ... 50g
- きくらげ ... 3枚
- スープ ... 2C
- (鶏からスープの素大1)
- オイスターソース ... 大1
- 醤油 ... 小2
- 酒 ... 大1
- 水溶き片栗粉 ... 大1
- ごま油 ... 大1

下準備

- 鶏むね肉は細かくたく
- 豆腐は軽く絞る
- ねぎはみじん切りと斜め薄切りに、白菜の軸はそぎ切り、葉はざく切りにする
- 人参は短冊切りにする
- えのきはしづきを切り、2〜3に切りほぐす

作り方

- ボールに肉・豆腐・野菜・調味料を入れてよく混ぜ合わせ15個に分け小判形にする
- 中華鍋にごま油を熱し、鶏つくねを両面焼いて焼き色をつけ、スープを入れて白菜の軸・人参・きくらげ・調味料を加えて煮こむ 沸騰してきたら中火にし、5分ほど煮る 人参が柔らかくなったらえのき・白菜の葉・ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける

レシピ提供 協力 浅田クッキングスクール

福井市町屋1丁目5-31 TEL 0776-25-3605 FAX 0776-25-1145

校長 浅田 容子 あわら市春宮2丁目2-35

あわらの根っこ

「第155回」

黒猫餃子 店主

齊藤 建治 さん

あわら市二面 在住

あわらを支える「あわらの根っこ」紹介

餃子と店主を楽しむ店に

私は屋台村湯けむり横丁で11月1日にオープンする「黒猫餃子」の店主をしております。大野市の農家で生まれ、物心ついた頃には両親がいなかったこともあり、学校から帰ると姉や祖父と共々田んぼ畑の手伝いをしていた。地元の小中学校を卒業後は鮮魚店と寿司屋でアルバイトをしながら定時制の高校に通い、卒業後はそのまま鮮魚店に就職しました。同級生達より先に社会に出たことで働くことやお金のお金を身をもって学び、自立心も養うことができたと思います。その後は居酒屋や飲食店で働き、料理人としての経験を積みました。

結婚して子どもも生まれた頃、食品偽装が社会問題となり、食の安全に対する意識が高まりました。私も子ども達に安心できるものを食べさせたいという思いから、米農家へと転身しました。祖父母が守ってきた田んぼで汗を流し、愛情と手間暇かける米作りは幼い頃の記憶も蘇り、原点回帰となりました。

地域の農業法人メンバーとの忘年会であわら温泉を訪れた際、屋台村の「餃子屋福々」に入りました。元々餃子が好きで、全国食べ歩きしたり、取り寄せたりしていましたので店主との話も盛り上がる中で、近々屋台村を卒業して自分の店をオープンすると聞きました。昔から自分の直感を信じて生きてきた私は「これだ！」と感じてしまいました。早速履歴書を書いて持参。面接を経て出店が決まり、現在は二面にアパートを借りて開店準備をしています。元福々餃子で現在「アロトリ鶏」のご好意でアルバイトをしながらメニュー

最終調整をしています。餃子の味は餡だけでなく皮も重要です。製麺所と打ち合わせを重ね、肉汁を閉じ込めカリッと焼きあがる焼餃子用の薄皮と、モチモチフルフルの蒸餃子水餃子用の厚皮を作りました。餡は福井県産ポークと地元の野菜をふんだんに使い、独自にスパイスをブレンド。タレ無しでもしつかりおいしさを感じられる焼き餃子です。ニンニク好きの方には刻みニンニクのオイル漬けを乗つけて食べるのもオススメです。蒸餃子、水餃子はたづの工場で旨味とプリプリ食感を味わえます。

今後は初心を忘れずに全ての餃子を手包みし続けることと、その餃子よりも店主に会いたくて来店していただけるようなお店にしたいと準備をしております。

PLUS+
BON

という考え方

自分らしく、
過ごしやすい、
リフォームをご提案します。

株式会社 ぼん

919-0621 福井県あわら市市姫5丁目1-39

Tel.0776-73-0390 Fax.0776-73-2050

www.bonbon.co.jp

福井県知事登録(般-27)第6836号 建築工事業、内装仕上工事業
二級建築士事務所 福井県知事登録 第5-1074号

30年間 塗替え・張替え不要

LIXIL 樹脂サイディング

凍害なし

塩害なし

外壁材
30年
保証!

住まいの相談係
有限 ありくカンパニー

あわら市横垣39-5-10
http://www.arukultd.com

メンテフリー
だからお得!

リフォーム・点検
外装特殊洗浄
お気軽にどうぞ

77-3425

こんな時だから

GoToニシタ
キャンペーン

11月30日(月)まで

メガネレンズ

メガネフレーム

30%OFF 20%OFF

一部除外品

店内空気感染0%の
イオン(医療用物質生成機)使用
安心してご来店下さい

お電話頂ければお伺いさせていただきます。

調整、クリーニング、チェックにも
お気軽にご来店お待ちしております。
時間予約も受けています。
クレジット、ボーナス払いもOKです。

金津新話。 Kintan ニシタ

JR芦原温泉駅前 TEL. 73-0170 / 水曜定休 / 10:00〜19:00

スタッドレスタイヤ
早期ご予約キャンペーン中!!

冬の冰雪上ではタイヤは「すべり」ます!
「止まる」ための解決法は...

ブリヂストンのブリザック
VRX & VRX2

カーケア&タイヤショップだから
お客様に合った&車に合ったタイヤを
お安くご提案出来ます!!

1年間タイヤお預かりします!

軽自動車	13,000円 (税別)	普通車・ミニバン	17,000円 (税別)
コンパクト車	15,000円 (税別)	RV車	19,000円 (税別)

※年2回のタイヤ交換費用を含みます。
※タイヤ点検・空気圧調整も含みます。
※タイヤ交換の際は優先で作業いたします。

詳しくは
スタッフ
まで

BRIDGESTONE カーケア&タイヤショップ

(株)グリーンモータース

78-5559

お客様の安心安全の為に
存在し続ける会社です。

営業時間 / AM9:00〜PM7:00 あわら市田中々6-1-1

賀詞・副文 組合せ自由

文面・書体変更OK

表中はがきも承り中

年賀状印刷 2021

年賀ハガキは当社でご用意
します!手ぶらでご来店ください。
ハガキ同時購入の方
(30枚以上) 100円引き

おすすめ!
宛名印刷も
承ります!
住所録(Excelデータ)持ち込み割引あり!

フルカラー (30枚) 3,900円〜

2色刷り (30枚) 3,400円〜

1色刷り (30枚) 2,600円〜

裏中はがき (30枚) 2,900円〜

詳しくは11/3(火・祝)の折り込みチラシをご覧ください。

HP... Hello Print

株式会社 ハロープリント

73-4513 あわら市春宮三丁目19-15
(営業時間) 9:00〜18:00 (定休日) 土・日・祝