

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2010/No.370

7月号



Contents

- スイカロードレース特集……………P2・3
 - 営農情報……………P4
 - 知事トップセールス……………P5
 - すいかまつり&共進会成績……………P5
 - 特集「夏こそ、牛乳」……………P6・7
-

回 富里スイカロードレース開催

富里市（主催）富里スイカロードレース大会実行委員会は6月27日（日）、第27回富里スイカロードレース大会を開き、参加者はスイカ畑を横目に市内各コースを走り抜けました。当日は1万1,739人が参加し、レースは3km（小学生、中学生）・5km、10km（一般、40歳以上）の3コースで競技が行われました。

コースのポイントには給水所が設けられ、その中の1カ所に人気の「給スイカ所」があります。水の代わりにスイカで水分補給ができる仕組みで、先頭集団ではスイカに目もくれず走り抜ける人や、上手にスイカを取って行く人と様々ですが、後続集団ともなると、仮装したり顔にペイントをしたりと個性豊かなランナーが多く、「給スイカ所」では順位やタイムに関係なく「スイカを食べに来た！」というランナーたちが立ち止まって、幾つもと手に取って食べる姿が見られました。

会場内に設けられたスイカ試食コーナーには、約2300個のスイカが切り分けて並べられ、レースに参加したランナーや応援に駆けつけた人達のをどを潤しました。

J Aが会場と周辺の臨時駐車場で行ったスイカ販売コーナーでは、J A西瓜部会提供によるスイカの試食とPRが行われ今年のスイカも美味しいと話す来場者も多く好評でした。

スイカの販売でも、西瓜部役員方によるPRが功を奏し「富里スイカ」を買い求める人で賑わい、昨年を上回る販売実績をあげることが出来ました。





ネギ（秋冬どり）の栽培管理について

営

農

情

報

ポイント★ 夏に欠株の発生をおさえ、株数を確保する

- 高温期のチッソ過多と土寄せは、軟腐病などの土壌病害の被害を招き、欠株を発生させやすいので注意
- 株元への土寄せはすこしずつこまめに行う

◎ 夏期高温期の防除

- ・ 害虫及び高温性の病害が発生しやすい時期です。加えてネギの生育適温以上となるためにネギの生育も停滞しています。

防除は予防的に行うか、発生初期を重点に行うようにします

ネギの葉には薬液がつきにくいので、展着剤を使用します。（機能性展着剤には、ニーズ、アビオンEなどがあります）

表 病害虫発生時期と発生条件、防除のポイント

病 害 虫 名	発生時期	発 生 条 件	防除のポイント
べと病	3～6月 9～11月	降雨が多いとき、もやが発生したときに、中間の若い葉に灰～黒色のカビが発生する。	密植やチッソ過多にしない。
さび病	3～6月 10～12月	降雨が多いと、古い葉からオレンジ色の小さい斑点が発生する。	肥料切れやチッソ過多にしない。
黒斑病	4～7月 8～11月	降雨が多いと葉に黒カビが発生し、病斑内に輪紋ができる。肥料切れや根傷みで多発する	肥料切れしないように肥培管理に努める。
白絹病	4～10月	高温多雨で発生。未熟有機物を施用したとき、またpHが低いと多発する	株元への土寄せは数回に分けて行い、株元を蒸らさない
軟腐病	6～10月	感染すると腐敗し、悪臭を放つ。排水不良やチッソ過多、風雨による葉や根の傷みで多発する	排水をよくする。被害株を抜き捨てる。チッソ過多にしない。発病畑での連作をしない。
アザミウマ類 ネギハモグリバエ シロイチモジヨトウ ハスモンヨトウ	4～10月	高温小雨がつづくとう発生が増加する。幼虫が葉を食害する。アザミウマ類では、葉がカスリ状に白くなる。	発生初期のうちに薬剤散布をする

ネギアザミウマの発生が多い場合

オンコルマイクロカプセル1000～2000倍 → スタークル顆粒水溶剤2000倍 →
ハチハチ乳剤1000倍 → ガゼットMCフロアブル → ダントツ水溶剤2000～4000倍

トッフ。セールスで 富里スイカをPR

そごう千葉店は6月1日(火)、「ちばのおいしいものフェスティバル」を開き、森田健作知事による県内産農林水産物のトッフセールスを行いました。

催事場に設けられたステージでは、知事とポトクイーン千葉の本田紗彩さんによる試食会が行われ、ダイヤモンドポークやマザー牧場のアイスクリームとともに富里スイカが並べられました。

知事は、JA西瓜部会の役員らとともに富里スイカの特徴や美味しさを伝えました。

3品中最後となったダイヤモンドポークでは、富里市の養豚生産者である堀江光洋さんと一緒に料理された豚肉を紹介しました。



スイカをPRする森田知事と西瓜部役員

あいかまつり大盛況



試食コーナーにて



早食い競争でスイカをガブリ

富里市産業まつり実行委員会は6月20日(日)に、「第37回・富里市すいかまつり」を開き、メイン会場となった中央公民館前駐車場では朝9時の開始から多くの来場者で賑わいました。

地元農畜産物を販売する「富里市ふるさと産品コーナー」や「JAのスイカ販売コーナー」、「セブンファームの販売コーナー」等が並ぶなか、JA青年部の即売コーナーではスイカ一玉が当たるクジ引きに長い列ができ人気を集めていました。

決められた時間内にどれだけ食べられるかを競う「スイカ早食い競

争」や、顔や手にイラストを描く「フェイスペインティング」、スイカにまつわる「O×クイズ」等も行われました。

前日に行なわれた「スイカ共進会」では、色・形状・食味・糖度などの項目に沿って厳しく検査され、千葉県知事賞や富里市長賞などが選ばれました。

出品は大玉90点、小玉4点、特大玉11点、珍品3点で計108点でした。

この共進会に出品されたスイカは「すいかまつり」に展示された後、抽選で販売されました。

特 別 賞	品 種	氏 名 (敬称略)
千葉県知事賞	縞無双H	五十嵐 優
富里市長賞	縞無双H	五十嵐 洋子
富里市議会議長賞	祭ばやし777	篠原 和子
富里市農業委員長賞	祭ばやし777	篠原 仙十郎
千葉県農林総合研究センター長賞 イトーヨーカドー成田店長賞	味きらら	秋元 たま枝
富里市農業協同組合代表理事組合長賞 社団法人 千葉県園芸協会会長賞	味きらら	齋藤 己千男
丸朝園芸農業協同組合代表理事組合長賞 印旛地域農林業振興普及協議会長賞	味きらら	平野 恵一
印旛農林振興センター所長賞	春のだんらん	大澤 詠子
北総農業共済組合組合長理事賞	祭ばやし777	中村 隆
成田空港株式会社代表取締役社長賞		

暑さや湿気、冷房などで、体力を消えうする夏。食欲がわかないからと、さっぱりしためん類や清涼飲料水ばかり取っていると、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどが不足し、夏バテの原因にもなります。

そんなときこそ、牛乳の栄養に注目！牛乳には、良質のタンパク質や脂質が、すぐにエネルギーになりやすい形で含まれています。丈夫な骨を作るカルシウムもたっぷり。エネルギーの代謝を助け、疲労回復にも役立つビタミンB群、肌を守るビタミンA、さらにカ

牛乳は夏バテ防止に最適



**暑さで疲れた体を元気に
夏こそ、牛乳！**

蒸し暑い夏は食欲が落ち、疲れもたまりやすい時期。体にいい牛乳をしっかりと取って、元気に過ごしたいものです。牛乳には、夏バテを防ぐ栄養素がいっぱい。料理やデザートにも、どんどん活用しましょう！

協力：社団法人日本酪農乳業協会

毎日の食卓に牛乳を

清涼飲料水を飲み過ぎると、汗と共に体内のミネラルが失われたり、胃酸が薄まって消化機能が落ちたりすることも。糖分の取り過ぎも心配です。夏を乗り切るために、冷蔵庫に牛乳を常備し、のどが渴いたらいつでも飲むようにしましょう。

食欲がない朝も、牛乳なら手軽に栄養補給できます。牛乳でおなかゴロゴロする人は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品がおすすです。また、暑さによるストレスで寝つきが悪いときには、ホットミルクを一杯飲むと、心身がリラックスし効果的です。

牛乳は、そのまま飲むだけでなく、料理やデザートにもぜひ取り入れたい食材です。まるやかなコクが食欲アップにつながる上、牛乳嫌いの子どもやお年寄りでも、工夫次第でおいしく食べられます。少しずつでも毎日積極的に取ることで、パワフルに夏を過ごしましょう！



☀️☀️☀️☀️ **夏に美味しい牛乳レシピ** ☀️☀️☀️☀️

ミルク漬けづゆそうめん



材料 (4人分)

牛乳	300ml	ミョウガ	2個
めんつゆ (3倍濃縮)	100~150ml	塩、酒	少々
そうめん	400g	A 白すりごま	大さじ3
豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	300g	マヨネーズ	大さじ1と1/2
塩蔵ワカメ	40g	おろしわさび	少々
オクラ	8本		

作り方

- (1) 牛乳とめんつゆ、Aを混ぜて漬けづゆを作る。
- (2) 塩蔵ワカメは食べやすい大きさに切る。オクラは塩をこすりつける。ミョウガは斜め薄切りにする。
- (3) 鍋に湯を沸かし、ワカメをさっとくぐらせ冷水に取る。オクラもゆでて冷水に取ってから小口切りにする。残りの湯に酒少々を入れ、豚肉をゆでてザルにあける。
- (4) 別鍋でそうめんをゆで、冷水でよくもみ洗いする。
- (5) 器にそうめんを盛り、(1)のつゆを添える。

ミルク豆カレー



材料 (4人分)

- 牛大豆水煮……………150g
- タマネギ……………1個
- バター…………… 20g
- 豚ひき肉…………… 100g
- ミックスベジタブル (冷凍) …… 200g
- 水…………… 200ml
- 牛乳…………… 600ml
- カレールー (市販) …… 100g
- 純ココア…………… 小さじ 2
- ゆで卵…………… 4個
- クレソン…………… 少々

作り方

- (1) タマネギは粗みじん切りにする。
- (2) 鍋にバターを熱して豚ひき肉をいため、(1)を加えていため合わせる。
- (3) (2)に大豆水煮と水を加え、2～3分煮る。牛乳を加えて弱火にし、さらに10分ほど煮る。
- (4) (3)にミックスベジタブル、カレールー、純ココアを加え、時々混ぜながら5分ほど煮る。
- (5) 器にご飯(分量外)を盛り、粗く刻んだゆで卵を載せる。(4)を掛け、クレソンを添える。

スイカのクーリデザート



材料 (2人分)

- 牛乳…………… 300ml
- 砂糖…………… 大さじ 2
- 粉ゼラチン……………10g
- 水…………… 50ml
- スイカ…………… 100g
- レモン汁…………… 小さじ 1
- ミントの葉…………… 適量
- マヨネーズ… 大さじ1と1/2
- おろしわさび…………… 少々

作り方

- (1) 水とゼラチンを耐熱容器に入れてラップを掛けずに、電子レンジ(500W)で30秒溶かす。スイカはざく切りにして、こし器でつぶしながら搾る。そこにレモン汁と溶かしたゼラチン液大さじ1を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で固めてから、かき混ぜて崩す。
- (2) 温めた牛乳に砂糖と(1)の残りのゼラチン液を加えて混ぜ、器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- (3) (2)に(1)を載せて、ミントの葉を飾る。

牛乳の消費期限って？

牛乳パックに記載されている消費期限は、未開封の状態での期限です。開封したら早めに飲み切りましょう。また、買い物帰りに日なたの自転車かごや車の中に長く置かないようにしましょう。牛乳は生鮮食品です。なるべく早く冷蔵庫へ。パックに口をつけて飲むのも、雑菌が繁殖する原因となります。



牛乳を飲むと太る？

牛乳に含まれる脂質は、体を作るために必要な栄養素です。牛乳には、満腹感を増して、食べ過ぎを防ぐ作用も。毎日200mlの牛乳を飲む人は、ほとんど飲まない人より体脂肪率が低いという研究結果(女子栄養大学による)も出ています。



豚肉と春雨のピリ辛ミルクいため



作り方

- (1) Aを合わせて混ぜておく。
- (2) 豚肉に塩・こしょうを振る。チンゲンサイは葉と茎に分けて茎は縦に細く切る。長ネギは斜め切りにする。春雨はざるに入れて熱湯をかけ、食べやすく切る。
- (3) ごま油を熱して豚肉、長ネギ、豆板じゃん、チンゲンサイの茎をいため、(1)、春雨を加えて煮る。
- (4) チンゲンサイの葉を入れてさっと煮て、しょうゆ、塩・こしょうで味を調える。

材料 (4人分)

- A
- 牛乳…………… 400ml
- 鶏がらスープのもと 小さじ 1
- 酒…………… 大さじ 2
- 豚こま切れ肉…………… 250g
- チンゲンサイ…………… 2株
- 長ネギ…………… 1本
- 春雨…………… 60g
- ごま油…………… 大さじ 2
- 豆板じゃん…………… 小さじ 1～2
- しょうゆ…………… 小さじ 1
- 塩・こしょう…………… 各少々

富里歌壇

肌色は命の色か美の色か長寿を計るカルテに勝りぬ

伊藤 哲儀

姑と二人暮らせし年月よふきの煮物で茶を飲みたりき

黒田 照子

赤と白一本(ひのもと)に咲く八重椿ずつしりとせる大輪うるわし

宮沢 智子

ゆつたりと身しろぎもせず咲く白の牡丹に畏(かしこ)み声をひそめる

中川 キヨ子

ようやくに春の陽ざしを身に受けて立てば胸処(むなど)のどこかが明し

安江 照子

グリーンの向うの林を通るキジするどくなくないて朝もやに消ゆ

立花 法子

悲しみは遠くなりゆく緩やかに短歌の心にふれているから

鳴田 さよ

田の匂い庭にただよふ朝方のドアノブに居座る蛙におどろく

麦倉千代子

天を突く杉の大樹を覆うごとあふれ咲きたるむらさきの藤

秋葉 清子

花愛づることば忘れし病むひとにけふは櫻の給手紙を書く

古川 芳子

とみさと短歌会

JA富里市直通電話番号一覧表

営 農 部 (販売・指導)	TEL	0476-93-5652	FAX	0476-92-0225
購 買 資 材 課 (購買店舗)	TEL	0476-93-1911	FAX	0476-92-4832
購 買 生 活 部 (生活事業)	TEL	0476-93-5651	FAX	0476-92-0225
金 融 部 (金融・共済)	TEL	0476-93-2112	FAX	0476-92-5819
機 械 セ ン タ ー	TEL	0476-93-8683	FAX	0476-93-8481
産 直 セ ン タ ー	TEL	0476-91-0520	FAX	0476-91-0521
産直センター2号店	TEL	0476-90-3331	FAX	0476-90-3332
総 務 部	TEL	0476-93-2111	FAX	0476-92-5819

※緊急事故連絡先(夜間・休日) TEL 0120-258-931・葬祭等 TEL 0476-92-0983

☆☆☆☆☆☆ 8月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆

山羊座

【全体運】親切にされても悪い方に考えるなど、素直になれない様子。深呼吸してリラックスを。盆栽を楽しむのも○
 【健康運】笑いを大事にして。ストレス解消の効果大
 【幸運を呼ぶ食べ物】キュウリ

水瓶座

【全体運】気持ちの浮き沈みが激しくなる傾向に。大切な決定は延期した方が無難。信頼できる相手とのお茶は好影響
 【健康運】スポーツなどの上達が高いとき。積極的に取り組んで
 【幸運を呼ぶ食べ物】冷やし中華

魚座

【全体運】神経質になりやすいので、難しく考え過ぎないで。好きな作業や得意なことを楽しみ、心を落ち着かせましょう
 【健康運】クーラーの使い過ぎは体調を崩す原因に。
 【幸運を呼ぶ食べ物】ところね

天秤座

【全体運】髪形を変えたり、部屋の模様替えなど、ちょっとした変化にツキあり。人の良い面を吸収するのも最適
 【健康運】日焼け対策を忘れずに。外出時は防止を
 【幸運を呼ぶ食べ物】アズキ

蠍座

【全体運】何かとプレッシャーを感じやすいかも。できる人と比べたりせず、自分らしさを大切に。音楽鑑賞で心を静めて
 【健康運】熱くても冷酒の飲み過ぎはNG。ほどほどに
 【幸運を呼ぶ食べ物】あんみつ

射手座

【全体運】何事にも意欲的に取り組みそう。パソコンなどを初めてみて。過去に駄目だったことに再挑戦するのも大賛成
 【健康運】ヨガや気功を楽しめば、柔軟性アップ
 【幸運を呼ぶ食べ物】ウナギ

蟹座

【全体運】落ち着いて行動できそう。中途半端になっていることを片づけるのも開運効果大。自然が多い場所への外出も◎
 【健康運】小さなけがに気をつけて。行動は慎重に
 【幸運を呼ぶ食べ物】麦茶

獅子座

【全体運】とても前向きになれる月。やってみようと思えば、積極的に。金運に恵まれるので、旅行やドライブも幸運アップ
 【健康運】体を動かすと、体調維持が可能
 【幸運を呼ぶ食べ物】アイスクリーム

乙女座

【全体運】周りとの協力し合って、和やかに過ごしたい期間。強引な振る舞いは避けて。外食は気晴らしの効果絶大
 【健康運】運動不足から太りがち。散歩に出掛けて
 【幸運を呼ぶ食べ物】ピーマン

牡羊座

【全体運】楽しい出来事がたくさん期待できる時期。レジャー運も良いので、行楽地に出かけてみて。展望台がおススメ
 【健康運】無理なシェイプアップは×。運動が○
 【幸運を呼ぶ食べ物】水ようかん

牡牛座

【全体運】感情的になりやすいので、ささいなことでイライラしないよう、ご用心。趣味や好きなことに集中して気分転換を
 【健康運】暴飲暴食に注意。胃腸に優しい食事が吉
 【幸運を呼ぶ食べ物】おかゆ

双子座

【全体運】向学心を刺激されるとき。習い事を始めたり、新しい趣味や楽しみを持つてみては。読書をするも○
 【健康運】好調期。快適に過ごせるので、活動的に
 【幸運を呼ぶ食べ物】スイカ



JAの自動車共済

あなたの 農耕作業用小型特殊自動車は 自動車共済にご加入ですか？

農耕作業用 小型特殊自動車(例)



農耕作業用小型特殊自動車を
運転中の事故。
以下のケースのように意外とあるんです。



事故ケース(例)

ケース1

道路走行中に、
あやまって他人をはねて
ケガをさせてしまった。



ケース2

農作業中に横転し、
運転者が下敷きになり
ケガをしてしまった。



ケース3

道路走行中に、
自動車との衝突事故を
おこしてしまった。



農耕作業用小型特殊自動車は自賠責共済(保険)に加入することができません。ケース1のように自動車事故により他人を死傷させた場合、高額な賠償責任を負うことになる恐れがあります。

JAの自動車共済のおすすめプラン(以下)にご加入いただくと・・・

自動車事故により他人を死傷させたり、他人の車や物を壊したときの保障、
ご契約の自動車に搭乗中の方(運転者を含む)への保障があり、ご安心いただけます。

JAの自動車共済おすすめプラン

● 共済期間12か月の新規契約

等級	6D等級
対人賠償	無制限
対物賠償	無制限(免責0万円)
搭乗者傷害特約	死亡1,000万円 部位・症状別払

● 共済掛金(一時払)

8,390円

※共済掛金については平成22年4月1日
時点のものであり、変更となる場合が
あります。また、危険品積載割増やプ
ラス割引等の割引が適用される場合は、上
記掛金よりさらに割増・割引となります。

対人賠償

自動車事故により他人を死傷させ、損害賠償義務を負った場合に、共済金をお支払いします。また、相手方へのお見舞等に要する費用として、臨時費用共済金を入院状況等に応じた定額(3・15万円)でお支払いします。

対物賠償

自動車事故により相手の車や他人の物などを壊し、損害賠償義務を負った場合に、共済金をお支払いします。

搭乗者傷害
特約

ご契約の自動車に搭乗中の方が、自動車事故により傷害・後遺障害を被ったとき、または死亡されたとき共済金をお支払いします。※歩行型のは乗車用構造装置がないため、搭乗者傷害特約は付帯できません。



保障をまとめて、おトクとお楽しみを♪ 「JA共済しあわせ夢くらぶ」大好評!!

「JA共済しあわせ夢くらぶ」にご加入いただき、「ひと・いえ」の保障のご利用高や自動継続特約の付帯など所定の要件を満たしている場合、自動車共済の掛金が3%の割引となります。*自動車共済の掛金は諸条件により異なります。あなたのお車の掛金をお見積りしますので、お気軽にお近くのJAIにおたずねください。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

お問い合わせは JA富里市 共済課・金融営業課

TEL:0476-93-2112

JA共済ホームページアドレス <http://www.ja-kyosai.or.jp>

10170900132



ジャガイモ

シンプルだから、
変幻自在！



江戸時代の後期にオランダ人によって、インドネシアのジャガトラ（現在のジャカルタ）から長崎に伝えられたジャガイモ。「ジャガトライモ」が徐々に変化して、ジャガイモと呼ばれるようになったといわれています。

煮ればほっくり、刻んでいためればシャキシャキ、すりおろして焼けばもっちり、調理法によってさまざまな食感が楽しめます。肉じゃがなどの定番の煮物からお酒のおつまみ、そしてスナック菓子まで、ジャンルを問わず大活躍！ 素朴な食材だからこそ、ハーブを加えたり調味料をアレンジするだけで、シンプルな料理でもぐんとおいしくなります。

「男爵薯（だんしゃくいも）」は、ほくほくとした食感で肉じゃがや粉吹き芋に、「メークイン」は煮崩れしにくく、いため物や長く煮込むシチューなどに向いています。

また黄色でほっくりとした「キタアカリ」は、ふかし芋やコロケにぴったり。ただし、煮崩れしやすいので、加熱時間は短めにするのがポイントです。それぞれに特徴があるので、上手に使い分けることで、料理のおいしさが一層引き立ちます。

栄養面ではビタミンB1やビタミンCを多く含みます。しかも、一般的にビタミンCは熱に弱いのですが、ジャガイモのビタミンCはでんぷんの粒に囲まれているため、加熱しても壊れにくいという、うれしい特徴があります。

芽にはソラニンという有害な物質を多く含んでいるため、必ずえぐり取りましょう。切ったままにしておくと切り口が変色してしまうので、水に1分程度さらします。

光に当たると芽が出やすいので、保存は新聞紙や紙袋に包んで冷暗所、暑い時期ならポリ袋に入れて野菜室へ。調理したもので冷凍には向かないので、カレーを冷凍するときなどはご注意ください。

RECIPe ポテトのローズマリーソテー

調理時間 20分



撮影：大井 一範

●材料(2人分)

ジャガイモ	中4個(600g)
ウイナーソーセージ	6本
ローズマリー	1～2本
オリーブ油	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

●作り方(1人分235kcal)

- (1)ジャガイモは皮をむき、6～8つのくし形に切り、水にさらします。鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかけ、竹ぐしを通るやわらかさまでゆでます（電子レンジの場合は1個につき、4分加熱〈500W〉。途中上下を返します）。
- (2)ソーセージには切り目を入れ、斜め半分に切ります。ローズマリーは葉を摘み取ります。
- (3)フライパンに油を熱し、(1)のジャガイモを色づくまでいためます。(2)を加えて、さらにいためます。塩、こしょうで味を調えます。

※お好みで粒マスタードなどを添えてもOK。



ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

うなたま丼

1人分約 721cal



親子丼の要領で作ってみましょう。家族の好みによって具材や量を増減させて作れるのが、この丼の良さです。

作り方

- (1) うなぎのかば焼きは1.5cm幅に切る。タマネギは薄切りにする。しらたきはザクザクと切る。ミツバは2cm長さに切る。
- (2) 卵は割りほぐす。
- (3) 材料をすべて4等分して親子鍋などで1人分ずつ作るか、フライパンなどでまとめて作る。
- (4) Aを煮立て、(1)のしたらきとタマネギを入れる。タマネギがしんなりしたら、(1)のかば焼きを入れてさっと煮て、(2)を流し入れる。ミツバを散らしてふたをし、卵が半熟程度になったら、ご飯に載せる。紅しょうがと木の芽を載せる。

材料(4人分)

温かいご飯…………… 800g
 うなぎのかば焼き…………… 2枚(300g)
 タマネギ…………… 1個(200g)
 しらたき…………… 1玉(200g)
 ミツバ…………… 30g(1パック)
 卵…………… 4個
 紅しょうが(千切り)…………… 少々
 木の芽(なくてもよい)…………… 少々
 A
 だし…………… 200ml
 砂糖…………… 大さじ1
 しょうゆ…………… 大さじ3
 酒…………… 大さじ2
 みりん…………… 大さじ2

もう一品

豆と野菜のサラダ

1人分約 212kcal



ミックスビーンズは、ひよこ豆、青エンドウ、赤インゲン豆入りのものを使っています。水煮の豆なら何でもOK。冷蔵庫で2~3日保存がききます。早めにとって味をなじませるとおいしくなります。

作り方

- (1) タマネギは薄切りにして、水にさらして水気を切る。セロリは筋を取り斜め切りに、キュウリは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。赤ピーマンも薄切りにする。レモンは薄くいちょう切りにする(1個のレモンで薄切りを2~3枚取り、残りはドレッシングのレモン汁にする)。
- (2) ドレッシングを作る。
- (3) 鍋に湯を沸かしてミックスビーンズと大豆を入れ、再び沸騰したらざるに取る。温かいうちに(2)に漬ける。
- (4) (3)が冷めてから、野菜と混ぜて盛りつける。

材料(4人分)

ミックスビーンズ(水煮)…………… 小1缶(120g)
 大豆(水煮)…………… 50g
 タマネギ…………… 半分(100g)
 セロリ…………… 70g
 キュウリ…………… 1本
 赤ピーマン…………… 半分(60g)
 レモン…………… 少々
 ドレッシング
 酢…………… 大さじ2
 レモン汁(レモン約1個分)…………… 大さじ2
 塩…………… 小さじ1/2
 こしょう…………… 少々
 サラダ油…………… 大さじ4

理事会メモ

平成22年6月24日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

議案

1. コンプライアンス委員会規程の一部変更について
2. 個人情報保護計画書及び個人情報不測事態対応計画の策定について
3. 大口融資について

追加議案

- ・ 目的積立金取崩しについて

5月末の事業実績

	5月31日 現在
貯金残高	18,817,000千円
貸出金残高	6,260,000千円
長期共済保有高	102,673,930千円
販売品販売高	2,163,167千円
直売所売上高	207,411千円
購買品供給高	663,817千円
出資金	527,075千円
組合員数	2,900人
(正組合員：1,813人 / 准組合員：1,087人)	

編集後記

毎日暑い日が続き、暑がりの私としては仕事も手につかず我慢の日々が続きます。今は早く涼しくなってくれることを願うばかりです。 ※JAだより(東美の里)に関するご意見、ご希望等ございましたらお聞かせ下さい。

(由)