

ふれあいの輪、さらに広がります

ほのか

10

2022
No.637
HONOKA JAあまるめ



野菜ソムリエ上級プロ kAORUのフルーツパラダイス

リンゴ

～医者いらずといわれる優れた健康効果～

イラスト：小林美子

リンゴのプロフィール

【分類】バラ科リンゴ属
【原産地】中央アジア地方
【おいしい時期(旬)】9月～1月ごろ(秋・冬)
【主な栄養成分】カリウム、食物繊維(ペクチン)、カラキニン、ケルセチンなど

選び方

果実につやと張りがある
全体が黄や赤に色づいている
軸(つる)がたくしっかっている
ずっしりしている
お尻の部分が深くぼんぼんしている

保存方法

冷蔵保存 高温・低温で保存
1つずつポリ袋に入れるからラップに包み、冷蔵庫の野菜室へ
新聞紙に包んで入れるとより長持ち!

冷凍保存
くし切りして塩水にさらし、水分を拭き取りポリ袋に平らに並べて冷凍庫へ1か月程度保存できる
アップルパイ用に加熱した湯合やジャムも冷凍保存可

リンゴのチカラ

欧米では「1日1個のリンゴは医者を選ばせる」とも
カリセチン
ポリフェノールの一種。動脈硬化やがん予防、老化予防
ペクチン
ポリフェノールの一種。高血圧やがん予防、老化予防
カラキニン
消化促進、便秘改善、アレルギー性疾患の予防

リンゴのいろいろ

ふじ
日本でも世界でも、最も多く生産されているリンゴの王様。蜜が入りやすくジューシーで、甘味と酸味のバランスが良く、シャキシャキとした食感

つがる
日本では「ふじ」に次ぐ生産量の果汁が多く、優しい甘さで酸味は少ない

紅玉
製菓や料理用の定番の濃い紅色で大きさは小ぶりの強い酸味と爽やかな香りが特徴

シナスイート
ジューシーで酸味が少なく甘味が高いサクサクとした食感

ジョナゴールド
米国生まれの品種の甘味と酸味のバランスが良く、生食やジュースなどの加工用として人気

王林
果肉はやや堅めで、果汁が豊富の酸味がほのかな甘味と芳醇(ほうじゅん)な香りが強い

シナゴールド
香り豊かで果汁も豊富なしつかりした甘味の中に爽やかな酸味があり、しつかりとした食感が特徴

紅肉リンゴ
ピンポン玉サイズのかわいい見た目の果肉はやや堅めの甘味と酸味が強く、製菓用や観賞用として人気

楽しみ方・食べ方のコツ

酸化防止 食塩水かレモン水に漬けて変色を防ぐ

すりおろすときは器やプラスチックのおろし器を使ってね

料理・デザートとして
ゼラチン、アップルパイ、タルトタタン、焼きりんご、シャーベットなど

すりおろし
離乳食、風邪など食欲がないとき、蒸込み料理の隠し味や風味付け、ドレッシングやソース

リンゴのヒミツ

歴史
起源は約1000年前人類が食した最古の果物?

日本
明治時代本格的な栽培が始まる
品種改良が盛んに行われ、さまざまな品種が生産

特集① 第22回JAあまるめグラウンドゴルフ大会

特集② 稲刈り特集

特集③ 庄内5JAで「地域安全活動に関する覚書」を締結

<http://www.ja-amarume.or.jp> JAあまるめ 検索



広報ほのか

- 編集と発行/余目町農業協同組合
- 編集責任者/渡会 武司
- 印刷/JA印刷山形
- 令和4年10月

JAあまるめホームページ
<http://www.ja-amarume.or.jp>

Instagram Twitter Facebook

JAあまるめ



JAあまるめ生活館
(Aコープあまるめ)



JAあまるめ
資料館



収穫の秋に向けて 令和4年産米農協役員歩刈り



▲役員の方々と歩刈り作業を行いました。

9月7日、令和4年産米の刈り取りに向けて農協役員の方々が歩刈りを行いました。歩刈りが行われたのはササニシキ、はえぬき、雪若丸、でわのもちの4品種です。

今年度は天候不良の影響により、昨年より稲刈り作業が遅れましたが、9月中旬から水稲農家の皆さんも稲刈り作業に向かっております。当農協でも10月には収穫感謝祭を行う予定です。実りの秋を皆さんで喜び合えることを願っています。

稲刈り特集 特集②

9月10日から佐藤裕太さん(榎木)が管内1番乗りで令和4年産米の稲刈り作業をスタートしました。刈り取った稲は昨年から作付している「ちほみのり」という多収性の早生品種です。今年度の作付面積は約2haで、「今年度は天候不良で昨年より稲刈り作業が遅れたが、稲刈り期間の分散化で作業がしやすい。」と話してくれました。

管内1番乗り! 令和4年産米稲刈りスタート



▲天気の良い日を見計らって、管内で1番最初に稲刈りスタートしました。

農業者の売上増加・コスト低減に向けて 米の庭先集荷を開始



▲横島地区から米の庭先集荷を開始しました。

9月20日から「農業者の売上増加・コスト低減」に向けて今年度より飼料用米の庭先集荷を開始しました。JAあまらめ自己改革の目的である「所得増大」を実現するための取り組みとなります。

米の庭先集荷を行うことで、生産者自ら倉庫に持ち込む作業の負担を軽減し、稲刈り作業に専念することができます。今年度はフレコン数で200本を目標としています。

庭先集荷を希望する方は、3日前までに生産指導係までご連絡ください。

つや姫・はえぬきのルーツ 森多早生稲刈り



▲発祥の地である廿六木地区で稲刈り作業を行っています。

9月16日、遠田陽一さん(廿六木)がつや姫・はえぬきのルーツとなった庄内町発祥の米「森多早生」の稲刈りを開始しました。今年度の作付面積は約47aとなっております。

当農協では森多早生の種子を受け継ぎ、後世に残していこうと毎年発祥の地である廿六木地区で栽培を行っております。収穫したお米は酒造りに向けるほか、Aコープあまらめ生活館でも販売されております。

特集①

ナイスショット連発!! 第22回JAあまらめグラウンドゴルフ大会



▲後列左から足達俊克健康管理友の会会長、梅木清美さん、遠藤一彦年金友の会会長
前列左から斎藤喜四郎さん、稲田七郎さん、佐藤一彦組合長



▲今年度は女性参加者も多く、好プレーをみせてくれました!

9月8日、庄内町前田野目グラウンドゴルフ場ひだまりで第22回JAあまらめグラウンドゴルフ大会が開催され、組合員、役員合わせて70名の参加となりました。

大会当日はとても過ごしやすい気温で絶好のグラウンドゴルフ日和となりました。今年度も上位13名が8打差にひしめく大接戦の大会となりました。稲田七郎さん(上朝丸)が2ゲーム16ホール32打で優勝し最年長優勝となりました。上位入賞者の結果については次のとおりです。

プレー成績

| | |
|-----|------------------|
| 優勝 | 稲田 七郎さん(上朝丸) 32打 |
| 準優勝 | 斎藤喜四郎さん(仲町) 35打 |
| 3位 | 梅木 清美さん(上朝丸) 35打 |
| 4位 | 佐藤 実さん(横島) 37打 |
| 5位 | 日野 秀雄さん(常万) 38打 |

ほか目次

| | | | |
|---------------|---|------------------|----|
| 特集① | 2 | フォト&トピックス/収穫感謝祭 | 6 |
| 今月の表紙 えがお | 2 | チャレンジ家庭菜園/理事会だより | 7 |
| 特集② | 3 | ほのかほいす/9月号当選者・正解 | 8 |
| 特集③ | 4 | シエフ永井のおすすめ | 8 |
| 山形県生協大会 | 4 | ニュース&ニュース | 9 |
| 女性部特集/特選車両の紹介 | 5 | フルーツパラダイス | 10 |

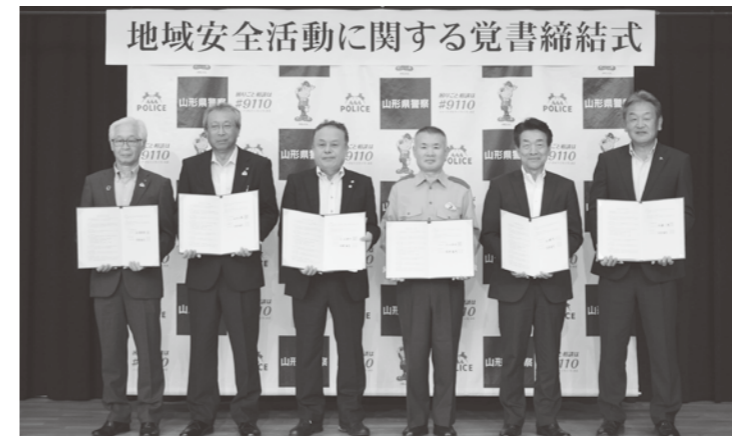
◎ お子さんの「えがお」、家族みんなの「えがお」を紹介いたします。



地域安全活動への協力を 庄内5JAで「地域安全活動に関する覚書」を締結

9月5日、酒田市山居の庄内JAビルにて「地域安全活動に関する覚書」締結式が行われました。当農協からは佐藤一彦組合長と理事信用共済部長が出席し、覚書には山形県警本部生活安全部長、JAあまらめ、JA鶴岡、JA庄内たがわ、JA庄内みどり、JAそでうらの庄内5JA各組合長が署名しました。覚書による各JAの活動内容としては、各種犯罪活動の未然防止、自主防犯パトロール等が行われる予定です。当農協としては、生活館・カントリー・自動車サービスセンターにこども110番所を設け、しゃんしゃん号には青色回転灯を装着し、防犯パトロール活動を行います。

これまでに内陸地域7つのJAが同様の覚書を締結しており、締結した県内のJAは今回の庄内地域を合わせて12JAとなりました。当農協も社会貢献活動の一環として、様々な防犯活動に取り組み、地域の安全に努めていきます。



▲左からJAそでうら組合長、JA庄内みどり組合長、JA庄内たがわ組合長、山形県警本部生活安全部長、JA鶴岡組合長、佐藤一彦組合長が並び、覚書を締結しました。

防災活動の意識を高め JAあまらめ女性部で防災ブレスレット作り・お食事会を開催

女性部 特集



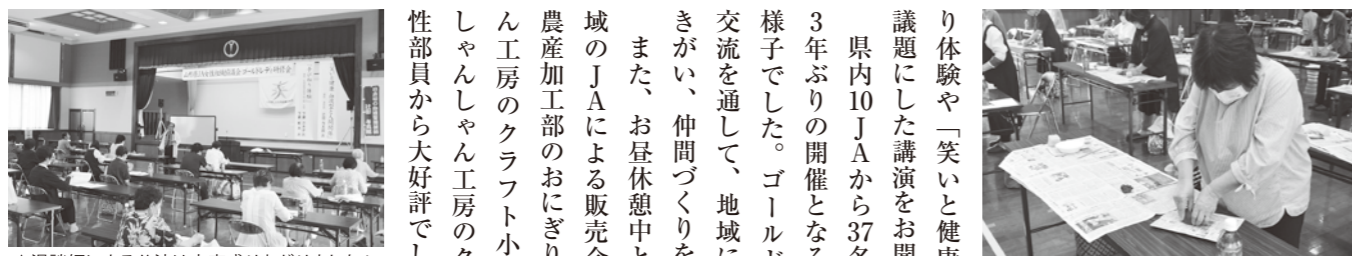
▲約1年ぶりのお食事会ということもあり、会話が弾みました。 ▲女性部役員を中心にアドバイスを聞きながら作りました。 ▲部員16名が参加し防災ブレスレット作りに励みました。

9月5日、当農協のしゃんしゃんにて女性部で防災ブレスレット作り・お食事会を行いました。内閣府が定めた防災週間（8月30日から9月5日）ということもあり、「家の光」に掲載されている、ナイロン製の丈夫な紐を使用した防災ブレスレット作りを女性部で初めて行いました。

あらかじめ試作していた、だいた女性部役員を中心に、部員の方にアドバイしながらブレスレット作りに励みました。防災ブレスレットは応急手当や荷物の固定にも使用でき、万が一の際、留め具はホイッスルになるので、助けを呼ぶことができます。

防災ブレスレット作り終了後は、お食事会を行いました。令和3年度JAあまらめ女性部総会とは新型コロナウイルスの影響により、書面議決のみということもあり、約1年ぶりのお食事会で、会話を楽しみました。

3年ぶりの開催！令和4年度ゴールドレディ研修会



▲漫談師による公演は大変盛り上がりしました！ ▲手びねり体験を行い、お皿やコップなど作りました。

9月7日、鶴岡市「農村センター」にて山形県JA女性組織協議会主催の令和4年度ゴールドレディ研修会が行われました。JAあまらめ女性部から役員2名が参加し、手びねり体験や「笑い与健康」を議題にした講演をお聞きしました。

県内10JAから37名の女性部員が参加し、約3年ぶりの開催となる研修会を楽しまれている様子でした。ゴールドレディ研修会は、学習・交流を通して、地域における活動の活性化や生きがい、仲間づくりを目的としています。

また、お昼休憩中と研修会終了後には開催地域のJAによる販売会も行われ、当農協からは農産加工部のおにぎり・餅・しそ巻やしゃんしゃん工房のクラフト小物も販売しました。特にしゃんしゃん工房のクラフト小物は各JAの女性部員から大好評でした！

余目町農協 生協連加入20周年の節目の年 第53回山形県生協大会



▲JAあまらめの活動をリモートで報告する理事営農販売部長

9月6日、山形県生活協同組合連合会主催の第53回山形県生協大会が山形テルサで行われました。新型コロナウイルス第7波の影響により、今年度は常勤理事のみWebでの参加となりました。

今年度は余目町農協が生協連に加入して20周年の節目の年となり、活動報告を行いました。当農協の事業概要、生協交流田の取り組み、当農協の米づくり、マーケット・農産加工事業、介護予防事業施設しゃんしゃんの事業内容をリモートでプレゼンテーションしました。

生協大会のメイン企画として、クライメート・インテグレート代表理事を務める平田仁子氏より、「迫る気候変動の危機」と題した講演が行われました。

例年であれば、同大会には農産加工部のお弁当が昼食として利用されていますが、Web開催のため、昼食がなく生協会員の皆さんからは大変残念との声もありました。

今年度は常勤理事のみWEBでの参加となりました。



▲今年度は常勤理事のみWEBでの参加となりました。

〈農機自燃部自動車からの特選車両の紹介〉

ダイハツ ムーヴ (福祉車両)

98万円 (税込み) ※登録諸費用は別途

- 年式/令和1年
- 車色/ブラック
- 走行距離/3,000km
- 車検/なし
- 駆動方式/2WD AT
- 装備/ディスプレイオーディオ・スタッドレスアルミ付

スズキ ラパン

46万円 (税込み) ※登録諸費用は別途

- 年式/平成23年
- 車色/ブラウン
- 走行距離/37,000km
- 車検/整備料金込み
- 駆動方式/2WD AT
- 装備/スタッドレスアルミ付

スタンド&自動車&農機でもPayPay支払い可能です(^O^) お問い合わせ:農機自燃部 車両係 45-1455

理事会だより

◎令和4年の税制改正に伴い、当組合の経理規程の一部改正並びに預貯金等受入系統金融機関に係る検査マニュアルの改正に伴い、農協資産の適正化に資する為、当組合の資産査定規程等を改正しました。

《報告事項》

- (1) 組合員の加入脱退について
- (2) 各種委員会の報告事項について
- (3) 介護予防事業報告について
- (4) 第16回 JAあまらめゴルフコンペについて
- (5) 第22回 JAあまらめグラウンドゴルフ大会について
- (6) 固定資産の取得について
- (7) 内部監査報告について
- (8) 資産査定事務要領の一部変更について
- (9) 令和4年度 JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について



● 8 月 末 の 実 績 ●

| | 実 績 | 計画比 | 前年比 | |
|---------------|---------------|------------|--------|------|
| 正 組 合 員 | 954 名 | | 99% | |
| 販 取 売 品 高 | 農 産 物 | 496,426 千円 | 87.9% | 85% |
| | 畜 産 物 | 146,877 千円 | 92.6% | 98% |
| | 計 | 643,303 千円 | 88.9% | 88% |
| 購 取 買 品 高 | 農 産 | 157,159 千円 | 106.7% | 102% |
| | 畜 産 | 25,740 千円 | 121.5% | 123% |
| | 店 舗 | 296,969 千円 | 102.4% | 92% |
| | 農機自燃 | 171,158 千円 | 82.5% | 66% |
| 計 | 651,026 千円 | 97.7% | 86% | |
| 加 工 事 業 | 130,478 千円 | 104.7% | 109% | |
| 貯 金 高 | 11,439,512 千円 | 99.0% | 104% | |
| 貸 出 金 | 2,683,927 千円 | 99.9% | 98% | |
| 長 期 共 済 (保 障) | 911,660 千円 | 76.0% | 78% | |

チャレンジ 家庭菜園



ホウレンソウのトンネル栽培 冬の寒さでおいしさアップ

ホウレンソウの生育適温は、15～20度で冷涼な気候を好みます。耐寒性は強いですが暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えます。冬取りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしいです。中間地から暖地の作型となります。

【品種】秋～冬まきでは、寒さに強く、低温でもよく伸びる品種「オシリス」(サカタのタネ)、「伸兵衛」(タキイ種苗)など、特徴のある品種では、葉に切り込みの多い「冬ごのみ」(タキイ種苗)、寒締め栽培向きには葉に縮みのある「雪美菜02」(雪印種苗)などがあります。

【畑の準備】ホウレンソウは酸性土を嫌うため、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを畑全体に散布して、よく耕しておきます。次に、1平方 m当たり化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを土とよく混和しておきます(図1)。

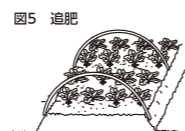
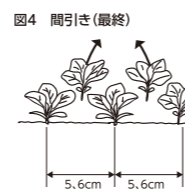
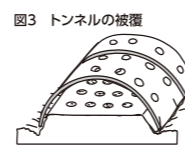
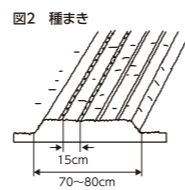
【畝立て】幅70～80cm、高さ5～10cmの栽培床を作り、平らにならします。畑が乾燥しているときは、灌水(かんすい)して土壌水分が適度な状態にしておきます。マルチ栽培では15cm間隔の黒色穴開きシートを使います。

【種まき】栽培床は平らにならし、条間15cm、深さ2cm程度のまき溝を切り、1cm間隔に種まきします(図2)。1cmくらい覆土をし、たっぷり灌水します。

【トンネルの被覆】トンネル資材は有孔フィルムを使用すれば日中は高温にならず、生育の徒長を防げます(図3)。

【間引きと追肥】1回目は発芽がそろったときに込み合っている所を抜き取り、その後、2、3回に分けて間引き、1本立ちにします。マルチなしの栽培では最終的に株間を5、6cmにします(図4)。また、草丈10～15cmの頃、1平方 m当たり化成肥料30gを追肥し、株元に軽く土寄せします(図5)。

【収穫】草丈25cmくらいを収穫の目安にしますが、30cm程度になってもホウレンソウ本来のおいしさは変わりません。株元の根を鎌やはさみで切り取り、枯れ葉を除いて200gくらいに束ねます。なお、寒締め栽培は収穫2、3週間前にトンネルを開放し、寒さにさらします。葉が厚くなり、放射状に広がったら収穫します。



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。 園芸研究家●成松次郎

転倒予防で怪我を未然に防ごう！

庄内町と共催 金曜しゃんしゃん塾

9月2日、庄内町との共催で転倒予防の金曜しゃんしゃん塾を開催しました。作業療法士の加藤拓磨先生をお招きし、転倒予防の大切さや転倒予防体操を行いました。

高齢者の事故・怪我の原因として転倒がダントツの1位となっているようです。また、その怪我によって介護が必要になるケースも多いとの話がありました。転倒を予防するために、筋力・バランス能力を維持するための転倒予防体操も行いました。

今回は11月4日(金)に理学療法士の先生から、腰痛予防と軽体操等の研修を行う予定です。ご興味がある方はぜひご参加ください。



▲なかなかハードな体操でしたが、皆さん頑張りました！

三川町イオンモールにて開催 家族連れで賑わう

第56回 庄内フラワーショー

9月2日から9月3日までの2日間、三川町のイオンモールで第56回庄内フラワーショーが開催され、管内3件の花き農家が計4点出品されました。

庄内地区4JAから64点出品され、審査会も実施されました。また、会場では来場者がお気に入りの作品に投票する「お客様賞」を決める企画も実施され、家族連れで賑わった様子でした。

庄内花き生産組織連絡協議会銅賞を工藤豊章さん(長畑)、お客様賞を佐藤恵子さん(跡)が受賞されました。



▲色とりどりのお花が飾られ、来場者で賑わいました。

山形県産米が全国に

酒田 山居倉庫で 新米出荷式

9月16日、酒田の山居倉庫で新米出荷式が行われ、当農協からは佐藤一彦組合長が出席されました。

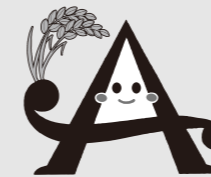
神事では、収穫作業や米の輸送の安全・需要の回復を祈り、はえぬきの新米計26トンを搭載したトラックが関係者に見守られながら出発しました。

山居倉庫は今年度末で米倉庫としての使用は終えることとなっており、山居倉庫での新米出荷式は今年で最後となります。



▲ほら貝の響きを合図に新米のはえぬきを搭載したトラックが出発しました。

紅白餅についている抽選券で賞品が当たる Wチャンス!!



2022JAあまらめ 収穫感謝祭

日時 10月16日(日)

時間 午前8時開店(生活館・資材館)

先着 1,500 名様!

Aコープあまらめ店内で 2,000円以上お買い上げの方に 「紅白餅」プレゼント

詳しくは当日の 広告もしくは 公式SNSを ご覧ください

JAカード 新規ご契約者様 プレゼントキャンペーン!!

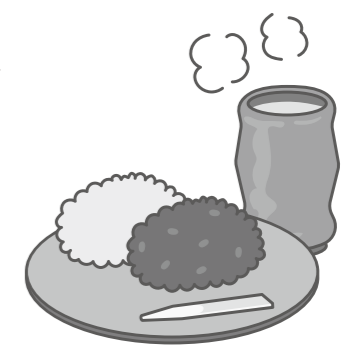
※今年度の農機自燃部は農繁期対応のみとなっております。



身近な話題や「ほのか」の感想をお寄せいただきました。

◎今年から初めてお彼岸のぼたもち作りに挑戦します。母のように上手にできるか心配です。(60歳 女性)

スーパーの店頭ではぼたもちが並ぶと、お彼岸の季節がやってきたと感じますね。材料や作り方なども地域ごとで異なるようです。ぼたもち作り上手にできるように応援しております!



◎マーケットの冷凍食品の品ぞろえが増え、毎回何を買おうか迷ってしまう程です。マーボー丼は少し辛さがありましたが美味しかったです!(60歳 女性)

Aコープあまるめ生活館のご利用ありがとうございます。生活館では10月中旬より惣菜加工施設(仮称)で焼き魚などの販売も始める予定です。10月は生活館で農畜水産まつり、収穫感謝祭など行事が目白押しなのでぜひご利用ください!

クロスワードパズル

9月号当選者・正解

- 佐藤 良さん(表 町) おめでとうございました。抽選の結果10名の方が当選されました。
- 海藤 與さん(南 口) たくさんのご応募ありがとうございます。
- 森屋 恵さん(廿六木) ありがとうございます。
- 阿部 倭さん(廿六木) ありがとうございます。
- 佐藤 照子さん(廿六木) ありがとうございます。
- 佐藤 幸喜さん(平 岡) ありがとうございます。
- 木下 邦子さん(平 岡) ありがとうございます。
- 小関八重子さん(榎 木) ありがとうございます。
- 小関 壺汰さん(榎 木) ありがとうございます。
- 佐藤 公雄さん(余目新田) ありがとうございます。

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | ブ | ド | ウ | ガ | リ | | | 20 |
| 2 | ヒ | ラ | メ | | ツ | ク | エ | |
| | ン | | タ | ダ | | リ | ス | |
| | | 6 | オ | テ | ン | キ | ヤ | |
| 3 | ド | ン | | ス | ス | | マ | 21 |
| 4 | イ | ナ | ホ | | イ | カ | リ | |
| | ツ | | ウ | ロ | コ | グ | モ | |

答え A B C D
ドングリ

●クイズに答えて賞品をゲットしよう!! たくさんのご応募お待ちしております。(応募箱はAコープあまるめ入口脇に設置されてます)

組合員・利用者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症にかかる入院共済金等のお支払いについて

新型コロナウイルス感染症に罹患された皆さまに謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早いご回復を心よりお祈り申し上げます。

JA共済連(全国共済農業協同組合連合会、以下「当会」)では、令和2年4月から実施しております新型コロナウイルス感染症にかかる入院保障の特別取扱い(以下「みなし入院」)のお支払い対象者について、令和4年9月26日(月)より、以下のとおり見直します。

何卒ご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

「みなし入院」のお支払い対象者について

令和4年9月26日(月)以降、医師により「新型コロナウイルス感染症」と診断された方のうち、重症化リスクの高い以下の方とします。

●重症化リスクの高い方●

| | | | |
|---------|---------|-------|--|
| 65歳以上の方 | 入院を要する方 | 妊娠中の方 | 重症化リスクがあり、新型コロナウイルス治療薬の投与または新型コロナウイルス罹患により新たに酸素投与が必要な方 |
|---------|---------|-------|--|

※令和4年9月25日(日)以前に新型コロナウイルス感染症と診断された方につきましては、重症化リスクにかかわらず、従前どりのお取扱いいたします。

| 参考 | ケース | 診断日 | |
|-----------------------------|---------------------|---------|----------|
| | | 9月25日以前 | 9月26日以降 |
| 新型コロナウイルス感染症と診断された場合のお支払い範囲 | 入院された場合 | ○ お支払対象 | ○ お支払対象 |
| | 宿泊・自宅療養された場合(特別取扱い) | ○ お支払対象 | ○ お支払対象 |
| | 重症化リスクの高い方 | ○ お支払対象 | ○ お支払対象 |
| | 上記以外の方 | ○ お支払対象 | × お支払対象外 |

※検査日ではなく、診断日での判断となります。

企画管理部からのお知らせ

毎年10月に開催していた「60歳以上研修会」は新型コロナウイルス感染拡大予防のため中止とさせていただきます。

JAバンク 山形県 2022年 10/1~12/31

川柳大会

「面白おかしく感じたこと」や「心があたたかくなったこと」など、日々の暮らしの中での出来事を切り取った川柳をお待ちしております。

問い合わせ先: 信用共済部 (TEL: 45-1501-45-1502)

◎参加要項 応募は、年金友の会会員の方に限ります。
◎募集部門 ユーモア部門・あったか部門
◎表彰

| | |
|-----------------|--------------------------|
| ・ユーモア部門 大賞 ……1名 | JAバンク山形県全体への応募の中から選出します。 |
| ・あったか部門 大賞 ……1名 | |
| ・最優秀賞 ……1名 | JA あまるめへの応募の中から選出します。 |
| ・優秀賞 ……2名 | |
| ・佳作 ……3名 | |

※詳細につきましては、年金友の会会員に配布しましたチラシまたは信用窓口にご来店ください。
☆この機会に年金友の会に加入してみませんか。☆ 詳細は窓口にご相談下さい。

いろいろキノコの炊き込みご飯

- 材料(6人分)
- 米 ……450g
 - ヒラタケ ……120g
 - マイタケ ……80g
 - ハナピラタケ ……60g
 - マッシュルーム ……4個
 - だし汁
 - かつおだし ……350ml
 - しょうゆ ……35ml
 - みりん ……35ml
 - 料理酒 ……35ml

- 作り方
- (1)ヒラタケ、マイタケ、ハナピラタケはほぐし、マッシュルームはスライスしておく。だし汁の材料を鍋に入れ一煮立ちさせ冷ましておく。
 - (2)米をとぎ、ざるに20分あげておく。
 - (3)炊飯器にだし汁を入れ、(2)の米とキノコ類を入れ20分浸し炊き上げる。
 - (4)器に盛り付けて出来上がり。



シェフ永井の おすすめ

