

ふれあいの輪、さらに広がります

ほのか 10

2023 No.649

HONOKA JAあまるめ



フルーツパラダイス

野菜ソムリエ上級プロ kAORUの

レモン

～旬を迎える国産レモンを楽しもう～

イラスト：小林結美子

レモンのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属
 【原産地】インド北部(アッサム・ヒマラヤ地方)
 【おいしい時期(旬)】通年(国産は秋冬10～1月ごろ)
 【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、クエン酸、エリオシトリン、ヘスペリジン、ルチン、リモネンなど

選び方

果皮に張りつやがある
 重量感があってずっしり!
 果皮に適度な弾力がある
 へたがみずみずしく緑色
 果皮がしなでている
 変色や黒ずみがある

果皮に張りつやがある
 NG

保存方法

丸ごと保存
 ポリ袋や保存用袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室へ1つずつ新聞紙などで包むとより鮮度が保てる

カットしたもの
 切り口をラップで包み冷蔵庫で保存日持ちしないので、すぐ使わない場合は冷凍する

冷凍保存
 輪切り、くし切りしたものをラップに包み保存用袋に入れ、冷凍庫へ

国産レモンは皮ごと凍らせてすりおろし、料理の風味付けにも絞った果汁を製氷皿で凍らせても便利

重要!
 常温での長期保存は果皮がしなでたり、香りや風味が低下する。風通しの良い冷暗所で保存し、早く使い切る

レモンのいろいろ

リスボン
 原産地はポルトガル、生産地は米国カリフォルニア。果汁が多く、しっとりとした酸味と爽やかな香りが特徴。日本には明治末期に導入され、栽培が盛んだ

ユースカ(ユウカ)
 生産地はカリフォルニアの太平洋沿岸地域や南アフリカのジューシーで香りが良く酸味が強い。種変育には「アレンユースカ」や「ワックユースカ」など

ジェノバ
 生産地はイタリア。種が少なく使いやすさ、香りの良さ、しっとりとした酸味が特徴

マイヤー(マイヤー)
 オレンジとの自然交雑で誕生。酸味が穏やかで糖度が高い

菊池レモン
 「マイヤーレモン」の系統とされる。小笠原産は「島レモン」とも呼ばれ、爽やかな香りが強い。伊豆産は「伊豆フルーツレモン」とも呼ばれ、苦味が少なく酸味がより穏やか

レモンのチカラ

ビタミンC
 しみやわ予防、肌荒れ改善への免疫向上、ストレス緩和、疲労回復に

カリウム
 高血圧予防やむくみ改善に

エリオシトリン、ヘスペリジン、ルチン
 生活習慣病予防やアンチエイジング効果が期待。ルチンは動脈硬化予防にも

クエン酸
 疲労回復や殺菌効果、食欲増進効果も

リモネン
 リラックス効果がある香りの成分。血行促進、代謝アップ、免疫向上に

効果的な食べ合わせ

カルシウムの吸収率アップ
 牛乳、チーズ、小魚、青葉野菜
 クエン酸がカルシウムなどを吸収しやすくなる

美肌づくり
 肉や魚、大豆
 美肌づくりには欠かせない。ビタミンCは、体を支えることになるタンパク質と一緒に摂取するとより効果が期待できる

減塩効果
 クエン酸には塩味を際立たせやすくする効果がある
 レモン果汁を加えると塩分控えめでも味わいに満足感を得られるため、高血圧対策などに

特集① 第23回 JAあまるめグラウンドゴルフ大会

特集② 第54回 山形県生協大会

特集③ 令和5年度 生協共立社との稲刈り作業

特集④ 令和5年度 上期農協座談会

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



広報ほのか

JAあまるめ

- 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5年10月

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

JAあまるめ

Instagram X (旧Twitter) Facebook



JAあまるめ生活館
(Aコープあまるめ)



JAあまるめ
資料館



4年ぶりの実開催で大盛況! 第54回 山形県生協大会 特集②

9月5日、山形県生活協同組合連合会主催の第54回山形県生協大会が山形テルサで行われました。約4年ぶりの実開催となり、生協会員約500名が参加しました。当農協からは、JAあまらめ女性部役員、役職員合わせて15名が参加しました。



△4年ぶりの実開催となった生協大会オープニングセレモニー

オープニングセレモニーとして山形大学花笠サークル「四面楚歌」の皆様から花笠音頭を披露してもらい、共立社西置賜生協の皆様が創立30周年のあゆみとして活動報告を行いました。昼食では、参加した皆様にJAあまらめ特製真心「9マス弁当」を提供しました。生協大会実行委員会では「SDGsや国産産を意識したお弁当を作ってほしい。」との意見も出され、JAあまらめ手作りのしそ巻、組合員が生産した青大豆の煮豆やなすのしょうゆの実かけもメニューに追加しました。また、今年から農産加工部のオードブル等にも使用されている、組合員が生産したミニトマトと特別栽培米「つや姫」を組み合わせたライスコンロケも新メニューとして追加しまし



▲お土産交換会也大賑わい!



▲JAあまらめ特製真心「9マス弁当」～こだわりの逸品～

た。ゴマ塩ごはんには特別栽培米「つや姫」、梅干しごはんには特別栽培米「はえぬき」、ちらし寿司にはこだわり米「雪若丸」を使用しました。参加した皆様からは、「とても美味しいお弁当ありがとうございます。」とのお言葉をいただきました。午後からは、各会員のお土産交換会も行われ、当農協からはあんこ餅やきなこ餅、しゃんしゃん工房の皆様がクラフトバンドで作ったバックや小物ケース等を販売し、大盛況となりました。

米づくりを通して新たな発見を 令和5年度 生協共立社との稲刈り作業 特集③

9月23日、JAあまらめと生協共立社で開催している米づくり体験交流会で稲刈り作業が行われました。今年度は、高温の影響で稲刈り作業体験が例年より1週間程早まりましたが、当日は天候に恵まれ、絶好の稲刈り日和となりました。生協共立社からは7家族22名が参加し、昔ながらの手刈り、杭掛けの作業、コンバインの手刈り作業を体験しました。作業終了後には、JAあまらめ女性部役員と職員で作った新米おにぎりと芋煮が振舞われ、約4年ぶりとなる交流会を楽しんでいる様子でした。参加した子供たちは「稲を結ぶのが難しかった。」と普



▲稲刈り作業後は参加者全員で記念撮影しました!



▲約4年ぶりとなる交流会!美味しいおにぎりと芋煮をいただきました!



▲稲を上手に結べたかな?

段できない体験をして喜んでいました。今年度の田んぼでの作業は稲刈り作業で終了となりますが、令和6年1月には収穫感謝祭が行われます。来年度も生協共立社との米づくり体験交流会を行う予定です。興味のある方はぜひ参加してみてください!

特集①

狙いすましたシヨットが光る 第23回 JAあまらめグラウンドゴルフ大会



▲雨の中でも好プレーをみせてくれました!



▲前列左から足達健一健康管理友の会会長、金子正一さん、佐藤実さん、日下部市雄年金友の会会長、齋藤征夫さん、佐藤一彦組合長

9月6日、庄内町前田野目グラウンドゴルフ場ひだまりで第23回JAあまらめグラウンドゴルフ大会が開催され、組合員、年金友の会会員、健康管理友の会会員、役職員合わせて53名の参加となりました。大会当日は雨が降り、コンディションが不安定でしたが、皆さん日頃の練習の成果を発揮し、白熱したプレーが続出しました。今年度は上位7名が6打差にひしめく大接戦の大会となりました。齋藤征夫さん(常万)が2ゲーム16ホール38打で優勝しました。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	齋藤 征夫さん(常万) 38打
準優勝	佐藤 実さん(横島) 40打
3位	金子 正一さん(千河原) 43打
4位	樋渡 勉さん(梵天町) 44打
5位	日野 秀雄さん(常万) 44打

ほのか 目次

第23回JAあまらめグラウンドゴルフ大会	2	フォト&トピックス	6
今月の表紙 えがお	2	チャレンジ家庭菜園	7
第54回山形県生協大会	3	理事会だより	7
令和5年度生協共立社との稲刈り作業	3	ほのかほいす/9月号当選者正解	8
令和5年度上期農協座談会	4	シエフ永井のおすすめ	8
令和5年度産米農協役員歩刈り	5	ニュース&ニュース	9
令和5年度産米初入库初検査	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。



◆令和5年度 上期農協座談会 出席者

集落名	出席者	集落名	出席者	集落名	出席者	集落名	出席者
字町協議会	10	下朝丸	8	千河原	16	余目新田	11
興野	9	上朝丸	5	平岡	9	上堀野	11
館	10	廿六木	22	榎木	11	中堀野	15
南口	9	提興屋	10	跡	10	下堀野	8
長畑	6	横島	17	常万	9	福原	10



△貴重な意見ありがとうございました。

異常気象、資材・燃油価格等の値上がり
営農経営が厳しい状況の中、米の販売動向は
令和5年度 上期農協座談会 特集④



資材館について

Q、資材館が狭く、組合員同士の交流が少なくなったように感じている。A、事務所が二つになったことと資材商品の陳列棚もあるため、若干狭い状態にはあります。相談スペースとしてカウンターの設置等、利用しやすい事務所になります。

農機自燃部について

Q、農機係やガソリンスタンドの購入履歴を一覧で出せるようにしてもらいたい。A、システム上対応いたしかねます。毎月の明細書(請求書)の保存をお願いします。

8月30日～9月1日の3日間、各集落の公民館などで上期農協座談会が開催され、出席者数は216人(男性204人、女性12人)となりました。参加していただいた皆様、「意見などありがとうございました。」座談会では農協の事業に関する様々な意見、質問をいただきました。主な内容は次の通りです。

共同防除について

Q、直播の飼料用米が無人ヘリの風圧によって倒伏してしまった。生育の関係上、水かけ中に無人ヘリが飛ぶのは仕方ないが、被害が大きい。オペレーターに頼んで直播の圃場を飛ばす際は少し高めに飛んでもらうなど、倒伏被害を軽減してほしい。また、オペレーターが直播圃場が移植圃場かわかりやすく区別するための赤旗を立てるなどの対策を取り、工夫してもらいたい。

A、散布時の飛行方法等についてはオペレーターと協議を行い対応してまいります。直播圃場の区別や旗等の設置については、関係者の意見を聞きながら可否について検討します。

米の販売について

Q、耕作者にとっては資材等すべて値上げとなっている。値上げ分が加算された高い価格で米を販売してほしい。今後米をどのように販

売っていくか。

A、米穀販売は、「コロナ禍だったこともあり厳しい販売環境でありましたが、徐々に回復傾向にあるようです。販売先や消費者から理解を得られるよう、根拠に基づいた価格転嫁を求めながら販売強化に努めます。また、各生産組織と共に消費地に向いての販売要請活動も再開してまいります。

Q、雪若丸で堆肥などを施用し、「こだわり米雪若丸」としている。他の農協の雪若丸と同じ価格にならないよう、販売努力による販売価格の上積み・特裁加算、もしくは堆肥助成の継続をして農家所得の向上に努めてほしい。

A、雪若丸については「こだわり米雪若丸」として販売しており、販売価格の上積みを要請しております。堆肥施用など土づくりに取り組んでおりますが、「特裁認証」が認められないため特別扱いしづらい等、販売先より指摘されています。今後の取り扱いについては、ブランド米振興会で意見をいただきながら、品種特性を生かした生産・販売に向け取り組んでまいります。

小作料について

Q、小作料が安くなった理由を知りたい。

A、小作料は農用地利用推進協議会(令和5年8月10日開催)を開催し、庄内町の水田賃借料、生産コストや担い手等の生産現場の状況等を考慮して決定しております。市町村ごとに金額は異なっており、当地域の現状にあわせて決定しております。

秋作業本格化!

令和5年産米 初入庫・初検査

9月14日、令和5年産米の初入庫・初検査が行われました。



△初入庫にあたり挨拶する佐藤一彦組合長

初入庫にあたり、佐藤一彦組合長からは「今年度は稲刈り時期も早まり、農家の皆さんが慌ただしく作業しております。入庫作業の職員・従業員も事故なく安全に作業していただきたい。」と挨拶がありました。



△初入庫の様子

当日は、主食用米で余目型はえぬき・ササニシキ・ちほみのりが入庫され、その他にもでわのもち・亀の尾・飼料用米も入庫されました。

今年産米の入庫俵数は2万俵を計画しています。

令和5年山形県産米のお披露目
全農ライブサポート山形で
新米出荷式



▲新米の雪若丸・はえぬぎを載せたトラックが関東方面へ出発しました。

9月21日、全農山形主催の令和5年山形県産新米出荷式が全農ライブサポート山形で行われ、当農協からは佐藤彦組合長が出席されました。
神事では、豊作と収穫作業や米の輸送の安全を祈りました。また、「つや姫レディ」によるトラックドライバーへの花束贈呈も行われ、令和5年産の雪若丸・はえぬぎの新米計26トンに載せたトラックが関係者に見守られながら出発しました。
当農協の生活館では、9月17日よりはえぬぎの新米を販売しています。つや姫・雪若丸も順次販売する予定です。

新商品の出荷祈願

(株)マルハチ出荷式



▲生産者を代表して祈願する佐藤彦組合長

8月30日、(株)マルハチで新商品の出荷式が行われ、当農協からは佐藤彦組合長が出席されました。
神事では、新商品となる「四季のキムチ」や当農協の組合員が生産した赤かぶを使用した「雪ん娘」等が、並べられ市場需要の増大を祈りました。また、生産者を代表して佐藤彦組合長が出荷祈願をいたしました。
新商品の「四季のキムチ」は生活館でも販売中です。ぜひご賞味ください。

色とりどりの花 来場者を笑顔に

第57回庄内フラワーショー



▲庄内で作られた色とりどりのお花がたくさん並びました。

9月30日から10月1日までの2日間、酒田市の酒田駅前交流拠点施設ミラシニで第57回庄内フラワーショーが開催され、管内の花き農家から計4点出品されました。
庄内地区4JAから66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人気投票も実施され、投票いただいた来場者には庄内産花きのプレゼントも行われ喜んでいました。
庄内産花きのPRと消費拡大の推進につなげることを目的に、9月30日(土)限定で、PR動画も放映され多くの来場者を魅了していました。

今すぐ実践！ 高血圧予防

庄内町と共催 金曜しゃんしゃん塾



▲高血圧予防について学びました。

9月1日、庄内町との共催で高血圧予防の金曜しゃんしゃん塾を開催しました。栄養士の荒木美紀先生をお招きし、健康講話を行いました。
塩分過多は高血圧の原因とされています。高血圧予防として、日々の食事のとり方を工夫して、減塩に努めるコツを学びました。また、身体を動かすことも高血圧予防の効果があるとされ、1日30分の早歩きでも血圧低下が見込めるそうです。
今回は12月1日(金)に作業療法士の先生から、元気で在宅生活を長く続けていくために、歩行や下肢筋力の重要性について健康講話を行う予定です。ご興味がある方はぜひご参加ください。

理事会だより

◎当組合は、コンプライアンス態勢の確立に資することを目的として、コンプライアンス・プログラムを策定し、取り組みを進めております。今回、独占禁止法等関係法令の遵守・強化のため、「コンプライアンス基本方針」の改定をいたしました。

《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) 介護予防事業報告書について
- (4) 令和5年度 上期農協座談会の出席状況について
- (5) 保守修繕費支出について
- (6) JAあまらめグラウンド・ゴルフ大会の結果について
- (7) 購買品口座決済要領の一部変更について
- (8) 令和5年産米 保有米参考価格について
- (9) 内部監査報告書について
- (10) 信用事業取扱手数料要領の一部改正について
- (11) 令和5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 ●

● 8月末の実績 ●				
	実績	計画比	前年比	
正 組 合 員	941 名		99%	
販 取 売 品 高	農 産 物	437,946 千円	77.6%	88%
	畜 産 物	168,590 千円	101.4%	115%
	計	606,536 千円	83.0%	94%
購 取 買 品 高	農 産	148,427 千円	103.5%	94%
	畜 産	27,086 千円	113.3%	105%
	店 舗	301,333 千円	97.3%	101%
	農機自燃	197,448 千円	110.3%	115%
	計	674,294 千円	102.8%	104%
加 工 事 業	139,834 千円	102.1%	107%	
貯 金 高	11,732,426 千円	100.3%	103%	
貸 出 金	2,848,640 千円	105.5%	106%	
長 期 共 済 (保 障)	749,250 千円	83.3%	82%	



小松菜のトンネル栽培 寒さでうま味が増加

小松菜はビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜で、特に冬採りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしくなる栽培時期です。

【品種】 近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつぎ」(サカタのタネ)、「楽天」(タキイ種苗)、「よかつた菜」(カネコ種苗)などが良いでしょう。

【栽培期間】 冬まき(12~2月)はトンネルやべたがけ資材で保温し、60~90日で収穫できます。中間地ではほぼ通年栽培ができ、草丈20~25cmを目標に、春まき(3~5月)は30~50日、夏まき(6~8月)は20~25日、秋まき(9~11月)は30~60日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しずつまき、長く収穫を楽しむのが良いでしょう。

【畑の準備】 種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%) 100gと堆肥2、3kgを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。幅70~80cmの栽培床を作り、畝に平行に条間15cm程度の種まき溝を切ります。このとき、まき溝は支柱や木板を土に押し付け、溝を付けたと深さが一定になります(図2)。

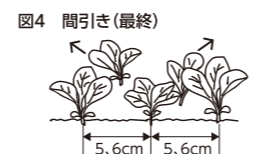
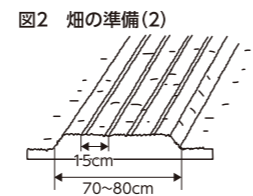
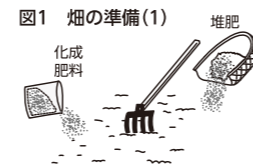
【種まき】 種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。

【トンネルの被覆と管理】 トンネル内の温度は晴天日の昼には高く、夜間は外気に近い温度になります。冬から春にかけては気温上昇期に当たり、容易に30度を越えるため、温度が上がり過ぎないように換気が必要です。資材は穴のないフィルムでは裾を大きく開けたり、開ける穴の数を増やしたりして、春に向けて徐々に換気量を増やします。有孔フィルムを使用すれば日中の高温は防げます(図3)。トンネル内をさらにべたがけ資材で被覆すれば厳寒期の霜害予防になります。

【間引き】 初めは本葉が見える頃に子葉の重なっているところを間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5、6cm程度にします。間引き後は株のぐらつきを防ぐため、株元に土寄せします(図4)。

【病虫害の防除】 害虫の発生は少なく、病気では白さび病が発生したときは、ダコニール1000などの農薬で防除します。生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。

【収穫】 草丈20~25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします(図5)。収穫が遅れると葉が堅くなり食味も落ちます。なお、外葉から必要なだけかき取れば、長期に収穫ができます。



※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

2023JAあまるめ 収穫感謝セール

日時 **10月15日(日)**
 時間 午前7時開店(スタンド)
 午前8時開店(生活館・資材館)

○JAあまるめLINE公式アカウント登録者・新規登録の方限定
 生活館 資材館 **店頭で先着500名様に 50円引券を進呈!!**

※生活館・資材館でQRコードを読み込んでいただけます。
 ※50円引券は10月16日(月)～21日(土)までとなります。
 生活館・資材館でご使用できます。

○ユーロードあまるめ(給油所)収穫感謝セールとして
ガソリン・軽油を10円引きで販売します。
 (価格は当日のフリー価格より10円引きになります。)

先着 **1700名様!**
 生活館・資材館・スタンドで 2,000円以上お買い上げの方に **「紅白餅」をプレゼント**
 紅白餅についている **Wチャンス!!**
 抽選券で商品が当たる

JAカード 新規ご契約者様 プレゼントキャンペーン!!
 詳しくは当日の広告もしくは公式SNSをご覧ください
JAバンクキャラクターよりぞうに会える♪

JAバンク山形県

川柳大会

大募集

期間
 2023年
10/2～12/29



昨年、大好評だった川柳大会を今年も開催いたします!
 あなたの農業や食に関する、日々の暮らしの中での出来事を川柳にして応募してください!「健康や生きがい」「家族や友人」に絡めたテーマでお待ちしています。

◎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 いきいき × おいしい部門 ・ だんらん × おいしい部門

◎表彰	・いきいき × おいしい部門 大賞……1名 ・だんらん × おいしい部門 大賞……1名 ・最優秀賞……1名 (各部門ごと) ・優秀賞……2名	各JA代表作品から選出します。 JAあまるめ応募作品から選出します。
-----	---	---------------------------------------

※詳細は、チラシにてご確認ください。(会員の方には配布いたします。加入を検討の方は信用共済部まで)

※加入されていない方で、川柳大会や年金友の会にご興味のある方は、この機会に加入してみませんか。(当JAで年金受給の方)

問い合わせ先：信用共済部 (TEL:45-1501・45-1502)

クロスワードパズル

9月号当選者・正解

阿部 咲愛さん(表町) たくおめ 抽選の結果10名の方が当選されました。
 佐藤 幸子さん(仲町) たくさんのお応募ありがとうございます。
 佐藤 慎さん(御殿町) たくさんのお応募ありがとうございます。
 佐々木喜美子さん(興野) たくさんのお応募ありがとうございます。
 佐々木あや子さん(南口) たくさんのお応募ありがとうございます。
 池田 朝子さん(南口) たくさんのお応募ありがとうございます。
 富樫三津江さん(上朝丸) たくさんのお応募ありがとうございます。
 日下部常子さん(横島) たくさんのお応募ありがとうございます。
 渡部 静子さん(桜木) たくさんのお応募ありがとうございます。
 佐藤 紗良さん(余目新田) たくさんのお応募ありがとうございます。

1	コ	ス	モ	ス	ノ	ト
2	ア	キ	チ	ズ	コ	ウ
	ラ	ウ	バ	ギ	フ	
	ワ	タ	リ	ド	リ	
3	ク	リ	キ	ク	バ	
4	ラ	イト	シ	ユ	ト	
5	ブン	シ	ヨ	カ	ン	

答え A B C D E
カラスウリ

●クイズに答えて賞品をゲットしよう!!
 たくさんのお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います)

身近な話題や「ほのか」の感想をお寄せいただきました。



◎秋彼岸になっても残暑が厳しく大変な秋、いや夏になりましたね。農家の方は慌ただしく稲刈りを急いでいるようです。(71歳 女性)

今年の夏の暑さは大変厳しく、秋を感じられるのも9月下旬になってからでしたね。高温の影響により、今年は稲刈り作業が早まっているようです。事故無く収穫の秋を迎えたいですね。

◎朝夕の風に秋を感じてあたりを見れば田んぼの黄金色と青空のきれいな景色が!庄内は素晴らしいですね。(70歳 女性)

今年の夏は好天が続き、絶景の毎日でしたね。例年、10月には鳥海山で初冠雪が見られましたが、非常に暑い今年はいつになるでしょうか。

◎産直コーナーに出されている商品を毎回楽しみにしています。これからも新鮮で美味しい野菜を出荷していただきたいです。(82歳 女性)

産直コーナーのご利用ありがとうございます。これからは収穫の秋ということで、産直コーナーが大賑わいになる様子が見受けられます。実りの秋、食欲の秋、様々な秋を楽しみたいですね。

サンマとマイタケの炊き込みご飯

●材料(4人分)

- サンマ……………2尾
- ショウガ(千切り)……少々
- 米……………300g
- だし昆布……………1枚
- マイタケ……………200g
- 塩……………適宜
- A
- 水……………270ml
- 料理酒……………大さじ1と1/2
- しょうゆ……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2

●作り方

- (1) サンマは頭と尾、内臓を取り除き半分に切って塩焼きにする。
- (2) 米を研ぎ20分ざるあげしてから、炊飯器にAの材料を合わせ、研いだ米を20分浸水する。
- (3) 炊飯器にだし昆布を入れ、その上に(1)のサンマと小房にしたマイタケ、ショウガのをせ炊飯する。
- (4) 炊き上がったらサンマと昆布を取り出し、サンマの中骨を取り除き炊飯器に戻し、混ぜ合わせて出来上がり。



シェフ永井の
 おすすめ

