

JA兵庫西の元気生活応援ジャーナル

にっしーい広場

vol.158

5
2014

JA兵庫西



特集

和食

食卓で使う今月の作物
カボチャ

パリ子のパリパリレシピ
パリ子的☆ゴボウたっぷり牛丼



「生

活の一部が農業。自分の身みたいなもの。戦争から帰還して、家業を引き継いで農業を営む大へテランの賢治さん。コマツナやホウレンソウなど葉物野菜を中心に、30aの農地で季節に応じた旬の野菜を栽培し、旬彩蔵に出荷しています。

ハウス6棟のうち、2棟がJA兵庫西のハウス補助事業を利用して新設。「やはり、露地ものとは違う。いいのができる」。現在は息子の弘さんと二人三脚で営み「経験を重ねるうちに、段々とロスが少なくなり、自分自身で成長を感じ取ります。また、4月から始まったJA兵庫西の土壌診断も活用し、「虫とか病気とかはある程度わかるが、土の成分は見ただけではわからない。これ

は非常にありがたい」と診断の結果に自信を深めます。年がら年中農作物が気になって畑に出かけるなど、農業が生活スタイルの中心に。「今は売り上げがどんどん伸びている状態で、農業の面白さややりがいを感じている。生産者の意気込みを掲



農と人

竹中 賢治さん(85) 姫路市西今宿

息子さんと二人三脚
コマツナなど
葉菜類を中心に

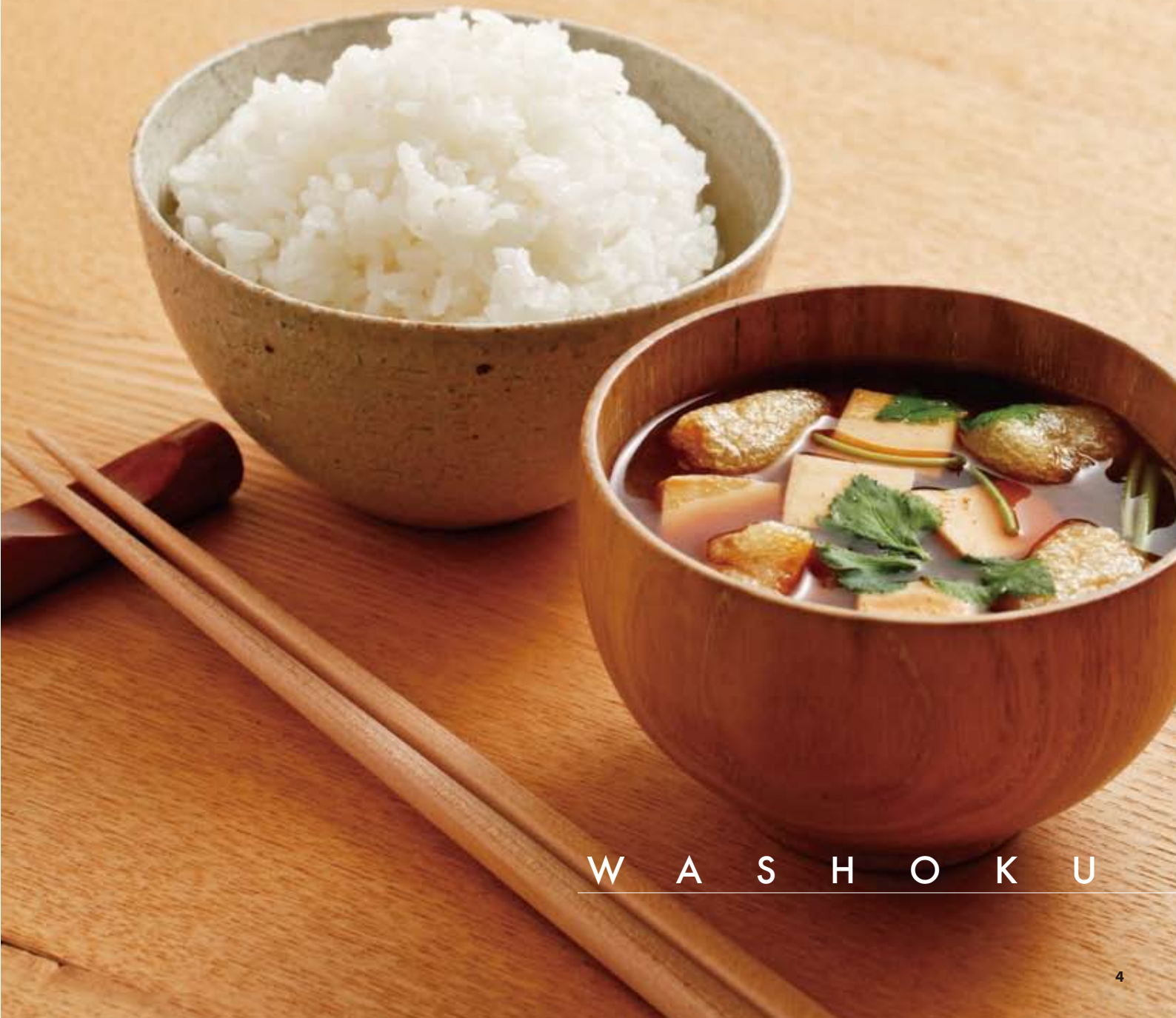
- ①ハウスの中で元気に育つコマツナ
- ②見極めながら収穫する賢治さん
- ③手のしわに刻み込まれる農業との歩み
- ④収穫したコマツナを丁寧に洗浄する弘さん



「和食」

いま、和食は世界的なブーム。ヘルシーでおいしく、見た目の美しい食事に注目が集まり、世界中で日本食レストランの人気が高まっています。また、2013年度の農林水産物や食品の輸出額も過去（1955年以降）最高。醤油や味噌などの調味料はもちろん、安全安心な農産物も高く評価されています。

このブームの中、2013年12月に「和食 日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、世界遺産や記憶遺産と並ぶユネスコの遺産事業の一つで、日本では能楽、歌舞伎、雅楽などに続いて22件目の登録となります。世界の中で、すぐれた食文化として認められた「和食」について、あらためて考えてみませんか。



W A S H O K U

Q&A

Q

和食ってどこまでが和食？
ラーメンは？

A

登録されたのは料理ではなく食文化。外国に由来する料理でも日本で独自に発達したものは含まれます

寿司、刺身などの料理をはじめ肉じゃが、すき焼き、カレーライスなど明治以降の和洋折衷料理、ラーメン、ナポリタンなど日本独自の変化を遂げたメニューも和食と定義されます。

Q

食文化の無形文化遺産は和食のほかにもあるの？

A

これまでに5つの食文化が無形文化遺産として登録されています

フランスの美食術、メキシコの伝統料理、地中海料理(スペイン・イタリア・ギリシア・モロッコの4カ国)、トルコのケシケキが登録されています。



おせち料理や雑煮は日本各地でさまざまなバリエーションを持つ。



端午の節句のかしわ餅、桃の節句のひなあられ、彼岸のおはぎなど多様な行事食がある。



もてなしの心や感謝の心も食文化の1つ。

自然を敬い感謝する心

四方を海に囲まれ、南北に細く連なる島国。温暖で雨の多い気候。国土のおよそ75%を占める山。はっきりとした四季……。このような環境を背景に、日本は豊かな食文化を育んできました。恵みをもたらす自然を敬い、ときに畏れる精神は、日本各地で豊作・豊漁を祈って行われる祭礼にも受け継がれています。また、食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」にも、食材や料理を作ってくれた人への感謝はもちろん、自然の恵みへの感謝が込められています。

家族の幸せや健康を願う行事食

日本人の生活には古来より「ケの日(日常)」と「ハレの日(祭りや冠婚葬祭などの非日常)」があり、ハレの日に食べるのが行事食で、災厄をはらい、健康を願う意味が込められています。また、季節の変わり目に旬のものやご馳走を食べることで、栄養をとり、体調を整える意味もあつたようです。

行事食には、毎年めぐってくる季節行事に食べるもの(お正月のおせち料理や端午の節句のかしわ餅など)と、結婚や葬儀など人生儀礼の日に食べるもの(お赤飯など)があります。季節感

を味わい、楽しむことのできる日本らしい文化「行事食」は、「和食」の大きな要素です。

登録されたのは「料理」ではなく「文化」

今回、無形文化遺産に登録されたのは、和食という料理ではなく、四季や地理的な多様性による特色を持ち、自然を尊重する精神に基づく社会慣習としての食文化。そこには、食材や調理方法はもちろん、自然に感謝する風習、四季を表すあしらい、箸・椀といった道具や作法、人をもてなす心など多くの文化が含まれています。

和食に
欠かせない

米

日本酒と和食

米と米麴、そしてきれいな水を原料にしてつくられる日本酒。酒蔵は、日本各地に1,000以上あるといわれ、和食ブームとともに「SAKE」は国際的な知名度を高めています。

JA兵庫西の酒米・兵庫夢錦100%使用した「兵庫乃夢」奥深い味わいが魅力。



日本人の主食は米。稲作が伝わってから、3000年もの長きにわたり、日本人は米と深く関わり生きてきました。食料自給率が39%（2012年現在）という今でも、米は国内で自給できる数少ない食料です。同時に、水田は水をたくわえ、ゆるやかにろ過します。そして、地すべりを防止し、多様な生物を育んでいます。また、地域に伝わる伝統的な儀式や祭り、文化も水田と大きな関わりがあります。

米は、日本の食文化にとって欠かせない要素。味噌汁、焼き魚、煮物などのおかずを食べるときも、白米が欠かせません。また、海外でもファンが多く、和食のシンボリックな存在「寿司」も米から生まれたもの。炊き込みご飯、丼もの、お茶漬け、おにぎり、もち、おかき、などの米料理も枚挙にいとまがありません。さらに、発酵させれば酒、酢、みりん、味噌の原料になり、ぬかは漬物に使われました。稲わらも無駄にせず、俵やわらぞうり、縄などに加工して利用しました。米と稲作は食文化だけでなく、日本の文化に大きな影響を与えています。

だしの種類

鰹節

カツオの肉を加熱して乾燥させた鰹節を削ったもので、だしをとる。芳醇な味と香り、にごりのない琥珀色が特徴。煮物には二番だし、昆布との混合だしを使うことが多い。

昆布

上品でやさしい味。素材の味・香りを生かした薄味の料理にぴったり。鰹節と組み合わせることも多い。

干しシイタケ

乾燥させることで旨み、味、香りが変化するシイタケ。多くの場合、干しシイタケを戻したときにできる戻し汁を、だしとして使う。

煮干し

小魚を煮て乾燥させた商品の総称。カタクチイワシやウルメイワシ、キビナゴ、トビウオなどさまざまな種類がある。味噌との相性が良く、味噌汁におすすめ。

日本人が発見した第5の味覚

[うま味]

Umami

1907年、東京帝国大学(現・東京大学)教授だった池田菊苗博士によって、だし昆布からうま味成分のひとつグルタミン酸が発見されました。その後、鰹節から抽出したイノシン酸、シイタケからグアニル酸が抽出されます。当初、欧米ではこの発見が懐疑的に受け止められましたが、舌にうま味成分を感じ取る組織があることが発見されると、その存在が広く認知されるようになりました。今では世界中で「umami」と表記され、学術用語にもなっています。うま味は、甘味・塩味・酸味・苦味に加えた第5の味覚。和食の基本となる「だし(出汁)」は、このうま味を上手に生かし、食材の良さを引き出す最大の知恵と言えるでしょう。



季節で、地域で、多彩

「食材」

南北に細長く、四季のある日本の食材は、驚くほど多様性があります。現在、日本の市場で流通する野菜は150種ともいわれ、春はワラビやゼンマイなどの山菜に豆類、キヤベツなどの葉菜類、夏はトマト、ナス、キュウリ、ピーマンなどの果菜類、秋はイモ類、キノコ類、冬は根菜類と季節ごとに多種多様な食材が手に入ります。

また、近海でとれる魚介類はおよそ4000種類。タイやイワシ、サンマ、サバなどの魚をはじめ、エビ、カニなどの甲殻類、ハマグリ、アサリなどの貝類、ノリ、ワカメなどの海藻類、コイやアユ、ウナギなどの淡水魚も古くから食べられてきました。

さらには、幕末から明治維新後に肉食も広まるようになり「スキヤキ」「しゃぶしゃぶ」などの肉料理が生み出されるようになりました。

素材を生かす「和食」の調理法

和食は調理法も多彩。切る、煮る、焼く、蒸す、揚げる、茹でる……。これらの調理法に多彩な食材が組み合わせられることで、バラエティー豊かな料理ができあがります。中でも、最も特徴的なのは素材をそのまま切って調味料と薬味を添えるもの。「刺身」は食材のおいしさを最大に引き出す日本らしい料理です。



毎日何気なく食べている和食。
こんな特徴がありました。

和食の特徴

食育で 和食の良さを伝えよう

1955年以降、急速に食糧事情が改善され、一汁三菜の和食の構造はそのままにタンパク質、脂肪の摂取量が増加すると、主食と副食のバランスが良くなり、1980年代には理想的な日本型食生活が誕生しました。しかし、現在、ファーストフード、コンビニ、ファミリーレストランが台頭し、冷凍食品やインスタント食品の普及で、家庭で調理する機会が減ってきています。まずは、一人一人が和食の良さを見直し、次代を担う

子どもたちに、伝えていきましょう。

JAでは子どもの食育に取り組んでいます。



米を炊いた「ご飯」に、だしをきかせて味付けした「汁」、焼き物、煮物、揚げ物などの「菜」、「香の物（漬物）」で構成される献立が「一汁三菜」（ご飯と漬物は必須で、数も

一汁三菜が基本

「献立」

Kondate

一つと決まっているため、あえて数えない。たくさん食材を使うため、炭水化物と水分、その他の栄養素がバランスよく摂取できるのが特徴です。

さらに、「菜」は主従の関係に分けられ、主菜が焼き魚や天ぷら、刺身などであれば、副菜としてより軽い料理が2つ付くというスタイルになっています。また、主菜には魚、肉、豆腐などタンパク質を多く含むものがメインになり、副菜には主菜に使わなかった野菜、イモ類などを使い、味付けも変えるのが一般的。ご飯に合えば、なんでも「菜」になるため、伝統的な惣菜のほか、コロケやハンバーグ、ムニエルなどの外国の料理もどんどん取り入れられ、和食の幅は広がっていききました。



旬彩蔵・野菜市 生産者大会を 開催しました

今月のテーマ



旬彩蔵・野菜市 出荷者の心得6か条

- 1 旬の味を売ろう
- 2 鮮度が命
- 3 手頃な価格帯
- 4 量目は適正に
- 5 品質で自らを売ろう
- 6 経営しているのは自分である

これから、もっとたくさんの方に愛される直売所を目指して、心をつにがんばっていきます！

第2部では、農産物直売所売上倍増戦略をテーマに、(有)農業マーケティング研究所の山本和子所長が講演。出荷する商品のアピール方法や、直売所に来られるお客様がどんなものを購入されるかなど、生産者にとって有益な話がありました。

大会には旬彩蔵6店舗・野菜市2店舗で野菜や加工品を出荷する生産者や、消費者モニターなど360人が出席。各生産者部会の推薦を受けた9人の表彰や、加工グループの体験発表などを行いました。また、よりよい直売所を目指して、直売施設生産部会連絡協議会から、出荷者の心得6か条が提案されました。

2月25日
たつの市赤とんぼ文化ホールで「旬彩蔵・野菜市生産者大会」を開催しました。

イベント 第14回 ふれあいフェスティバル開催

下記の商品1セット(4ケース) 12,960円(税込)をご購入いただくと、もれなく“ふれあいフェスティバル”にご招待! 今年には川中美幸さんがやってきます。

地区	開催日	場所	出演者
神飾地区	7月 5日(土)	姫路市文化センター	川中美幸
揖籠地区	8月23日(土)	たつの市総合文化会館	
しそう・佐用地区	8月24日(日)		
西播磨地区	8月30日(土)	赤穂市文化会館	
姫路地区	9月28日(日)	姫路市文化センター	



おいしいドリンク勢揃い!

プラッシー アップル100 (果汁100%) 160g缶× 30本入	ウィニング 炭焼き微糖 (本格派コーヒー) 190g缶× 30本入	野菜& フルーツ (緑黄色ビタミン飲料) 190g缶× 30本入	ウコンの力 100ml缶× 16本入	健康茶 500mlペット× 24本入	C1000 レモン ウォーター 500mlペット× 24本入	C1000 ビタミンレモン ゼリー 180g袋× 18袋入	C1000 ビタミンレモン 140ml瓶× 30本入	C1000 旧日のビタミン 190g缶× 16本入	JA特産 ゆず太くん 190g缶× 30本入

※平素JA取り扱い生活用品3万円以上お買い上げの方を対象とさせていただきます。詳しくはJA職員にお尋ねください。



食卓で使う今月の作物

カボチャ

大きく日本カボチャ、西洋カボチャ、ペポカボチャの3種類に分けられます。西洋カボチャは南アメリカ原産で、日本では明治時代に栽培が始まりました。収穫は夏から初秋にかけてですが、冬至にカボチャを食べる習慣があるほど貯蔵性の高い野菜です。



旬彩蔵は、地元の生産者が丹精込めて栽培した野菜が多く店頭と並んでいます。ぜひ、ご来店ください。

旬彩蔵飾磨店長(営農指導員)
千葉 秀彦

▼栽培のポイント

カボチャは、ビタミンやカロテンが多く含まれていて、栄養が豊富な野菜です。定植前に、油粕と堆肥を施してよく耕します。その後、幅200cm・高さ15cmの植え付け床を作ります。定植は、本葉3〜4枚に成長した苗を株間60〜100cm間隔で植え付けます。栽培のポイントは、蔓だけが伸びる「つるだけ」が発生しないように、窒素肥料は控えめにします。また、蔓が重ならないように、親蔓は5〜6節で摘芯し、子蔓を1本伸ばします。さらに、着果しやすいように、早朝に雄花の花粉を雌花の柱頭にまんべんなく付けましょう。追肥は化成肥料を少量ずつ2回、あわせて敷きワラをします。

生育期間中は、ウリハムシやうどんこ病などの病害虫が発生しやすくなるので、早めに防除しましょう。収穫は、開花後30〜40日を目安に、軸の部分を鎌で切り取ります。

【カボチャの栄養】

栄養分

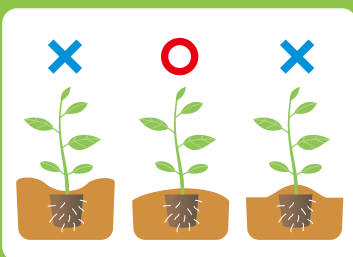
カロテン、カリウム、ビタミンC・B1・B2・E、カルシウム、鉄など。

風邪予防になると、冬に食べられるほど、栄養価は野菜の中でもトップクラス。免疫力を高め、体を温める効果があります。

※味くらひ聞けない農作業のコツ!

定植

定植する日は、できるだけ風のない好天日を選び、植え穴が乾燥していればたっぷり灌水します。苗は、できるだけ根を切らないように丁寧に鉢から外し、根鉢が崩れないように植え付けます。定植の深さは、鉢土の上にわずかながら土がかかるようにします。極端な深植えや浅植えは、苗の生長を妨げる原因となるので、注意しましょう。



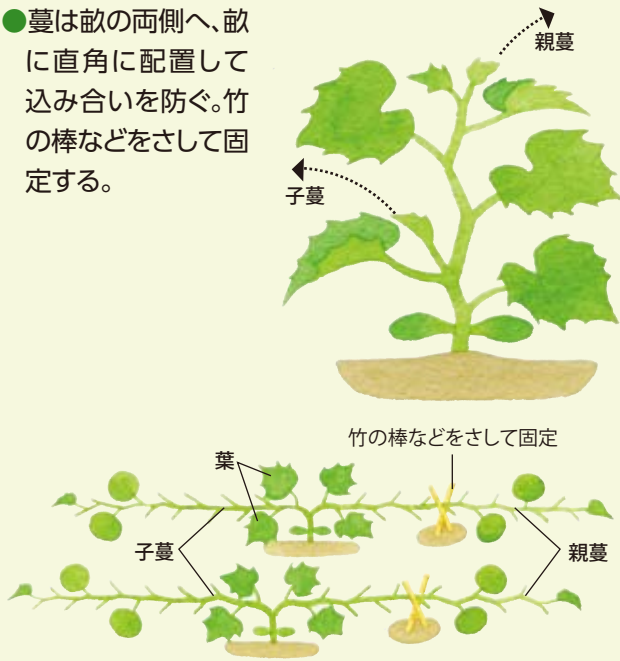
定植後は、株元を手で押さえて土を落ち着かせ、たっぷり株元に灌水します。苗の上から灌水すると、病害が発生しやすくなるので注意が必要です。また、灌水する際はジョウロを使用しましょう。

ここをしっかりと押さえよう

・植え付け時に根を傷めない。
・根が活着するまで、適度に灌水する。
ただし、極端な灌水は根腐れの原因になります。

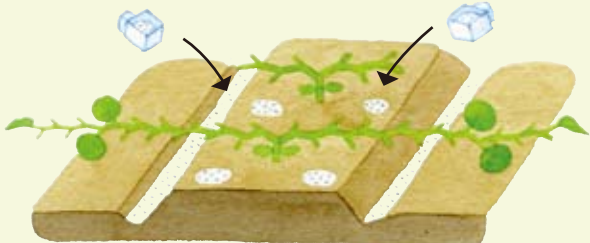
3 整枝

- 親蔓1本、子蔓1本を伸ばし、ほかの子蔓はかきとる。
- 蔓は畝の両側へ、畝に直角に配置して込み合いを防ぐ。竹の棒などをさして固定する。



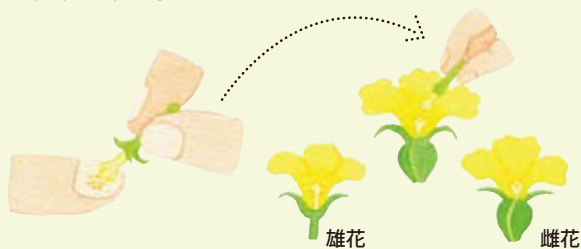
4 追肥

- 蔓の長さ50~60cmのとき、畝の両側に化成肥料を施す(1株当たり大さじ2杯)。
- 果実が湯飲み茶わんくらいの大きさになったころ、株間のところどころに化成肥料をばらまく。



5 人工授粉・収穫

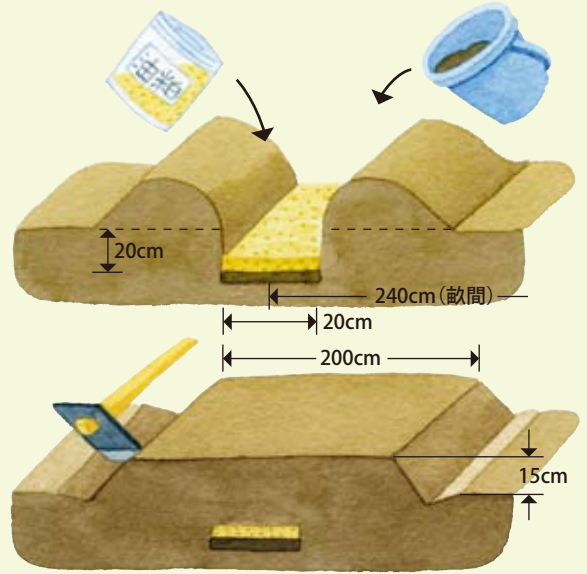
- 雄ずいを爪の上に軽くなすりつけて花粉が出ることを確認してから、雌花の柱頭(雌しべ)に花粉を軽くなすりつける。



- 開花後30~40日たって果実が登熟し、爪が立てにくいくらいに硬くなってきたときを見計らって収穫する。とり遅れると味を損なう。

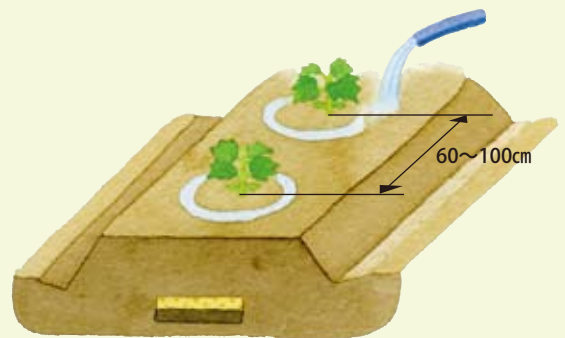
1 畑の準備

- 畝の長さ1m当たりにつき、20cmほどの深さに油粕大さじ5杯、堆肥4~5握りを元肥として施す。
- 元肥を埋め戻して高さ15cmほどのベッドを作る。



2 植え付け

- 60~100cmの間隔をあけて植え付ける。
- 植え付けた後、株のまわりにたっぷり水を与える。



手軽で有効なホットキャップを利用しよう!

果菜類を植え付けるころは、晩霜が発生することがあります。生育初期の保温と害虫予防に、フィルムや紙の袋を利用しましょう。テント型のホットキャップは頂部を切り取り換気口を作っておきます。あんどん式は頂部が開いたままなので、苗が大きく育つまで利用できます。



キリトリ線に沿ってお切りください

地域のいろいろ

Topics

兵庫西トピックス

こんなことがありました♪

姫路東部・姫路西部地区:2月24日
林田支店

神飾地区:3月10日
甘地研修センター

JA兵庫西

面白いがイッパイ! 食農イベント

2月から3月にかけてJA兵庫西では、各地で「健康寿命」を延ばそう、おいしい減塩食」と題した食農イベントを開きました。各地区の女性会や料理教室のメンバーが参加して、「かぼちゃのミルクそばろ煮」や「かぶの洋風雑煮」など『乳和食』4品を調理。当JAでは、組合員や地域住民の食への関心を高め、「食」の大切さや「農」の役割などに対する理解を深める様々なイベントを通じてPR活動を展開しています。



揖保地区:2月27日
しそう営農生活センター

赤佐地区:3月14日
上郡町生涯学習支援センター

JA兵庫西

規模を拡大して新たにオープン!「やすらぎホール山崎」

竣工式のテープカット

3月13日、葬祭会館「やすらぎホール山崎」の規模拡大オープンに先立った竣工式を催しました。市村幸太郎代表理事組合長や、福元晶三宍粟市長らが参列して神事を執り行いました。延床面積は1683.82㎡、駐車場は150台収容可能です。営業は24時間年中無休。その後、3月24日から2会館で営業を始めています。



住所: 宍粟市山崎町
須賀沢166-2
TEL:0790-63-2700



八幡支店

種芋の植え付けに女性会も加わり

3月4日、八幡支店の職員と地元女性会メンバーがふれあい農園でジャガイモの種芋を植えました。収穫時には地元住民とジャガイモ料理でふれあいイベントを思い描いて。農業経験の多い女性会メンバーが作業の段取りを決め、種芋の芽を見極めながら2、3に切り、切り口にワラ灰をまぶして。女性会の中村清子さんは「いろんな活動からJAとの距離も狭まり、新年度での活動も浮かんでくる」と話しました。

和やかに
種芋の植え付け作業をする
女性会メンバーや職員



炊いたもち米と
うるち米を丸める児童ら

上郡町立上郡小学校

おはぎ作りで地産地消

上郡町立上郡小学校は3月13日、地産地消を学ぶ食育授業を開き、5年生37人が自分たちで栽培したもち米とうるち米を使って、おはぎ作りに挑戦しました。女性会西播磨地区の会員6人が講師となり、きな粉・青のり・小豆あんの三色おはぎを調理。炊いたお米を粒が残るように潰して丸め、炒った地元産大豆をミルミキサーにかけて作ったきな粉などを一つ一つ丁寧にまぶしていきました。完成したおはぎを試食した児童らは、「モチリして美味しい」「きな粉がいい香り」と大満足でした。

JAバンク兵庫

環境保全のシンボルにハナミズキを記念植樹

JAバンク兵庫の地域貢献事業「小学生の環境チャレンジ発表大会」に参加し、「いのちのふしぎ発見賞」を受賞した姫路市立勝原小学校の3年生29人が3月11日、副賞として贈呈されたハナミズキを植樹しました。同小学校は、「身近な自然と触れ合い、自然とともに活動しよう」をテーマに、校区の朝日山などで植物や昆虫を調査。生物の観察や標本作りを通して、自然と命の不思議さや尊さを学びました。環境保全活動に取り組んだ児童は、「色んな発見があって楽しかった。ハナミズキの管理をみんなでしっかりとやって、大きく成長させたい」と笑顔で話しました。

ハナミズキを植樹した
勝原小の3年生



女性会姫路ゆめ地区

今年の活動を喜び閉講式

女性会姫路ゆめ地区の旭陽ブロックで2月14日、「ふれあい教室」の閉講式がありました。最終となる教室では、圧力鍋の良さに目を向け、講師が調理する料理づくりを見学。「圧力鍋をうまく活用して、料理づくりの楽しさを広げたい」と会員たち。荒木豊子ブロック長は「お互いに補えるような温かい活動になり、喜びのある生活を意識づけている。これからも多くの方に参加を」と役員改選を前に活動の継承を願いました。



圧力鍋を使い、ピザの焼き具合を見せる



新種の野菜を興味深く見る受講者たち

勝原支店

野菜づくりを学び、膨らむ活動

土を学び農産物づくりに喜びを重ねる「土を楽しむ会」の活動が勝原支店で行われています。3月11日には女性会メンバー8人が参加して、輪作について学びました。また、ふれあい農園で育てた新種のカリフラワー「ユーロスター」が紹介され、栽培への検討も。受講者は「知識を実践する喜びがあり、自分で作ったものはおいしくいただける。毎月が楽しみ」と活動への想いを膨らませました。

イカナゴのくぎ煮作り



女性会香寺支部は3月18日、くぎ煮作り教室を香呂支店で開き、会員35人が参加。大きな鍋で砂糖・みりん・醤油を沸かし、イカナゴの稚魚・シンコとショウガを入れたら40～50分ほど中火でグツグツ。出来上がる間に、米粉を使ったイチゴ大福も調理しました。

フラダンス講習会を初開催



女性会佐用地区は2月26日、初めてのフラダンス講習会を佐用支店で開催しました。女性会西播磨地区から室井加代さんを講師に招き「月の夜は」に挑戦。曲に合わせて踊り、「腰の動かし方が難しい」「歌詞を覚えたら動きもわかってくる」とにぎやかに楽しみました。

兵庫西管内から体験発表



2月18日・19日、大阪国際会議場で開かれた「第56回全国家の光大会」で、女性会神崎郡北地区から立石美代子さん(90)が県代表として出席。長年愛用された「家の光」の記事活用について体験発表をし、会場は大きな拍手に包まれました。写真提供＝一般社団法人家の光協会

目指せ!

カリスマ 農業経営者への道

畑 掘之助

一昨年たつの市で就農した26才。1haの畑にダイコン、ニンジンなどを栽培。師匠は御年79才のおじいちゃん。



こちらも初登場の種まき機くん☆

この杭打ちが結構しんどい!

母(初登場)が杭打ちの準備



種まきでは、畝に等間隔で3本の筋を付け、そこに肥料を入れていきます。その後、その筋の両側に計6筋、種を落としていきます。去年は発芽が良くなかったので、今年からシーダーテープじゃなく、種をそのまま落としていきます。もちろんそれができる機械を買いました。そして、いよいよビニールをかけるトンネルの準備です。グリーン支柱を立て、杭を打ち込みます。少しずつですが、やり方も変化していて柔軟に対応できている感じですが、でも、経営者になつてからは初めてなので、まずは年間通して体験です!

11月から始まっていたダイコンの出荷が一通り終わり、続いてニンジンの種まきを徐々に進めています。新年を迎える前から、ダイコンが終わった畑をすき込んで肥料を散布し、畝を上げていきました。ニンジンの畝幅は200cm弱で、畝の作り方は人それぞれですが、我が家は特に目立った特徴もないかと…。でも、畝の上を平らにする仕上げ前の下準備や、目印をつける工夫など、少しずつ要領がよくなってきました。

経営者1年目! ニンジンの植え付けにも気合!

いよいよ春を迎えました☆日に日にポカポカして過ごしやすくなりましたが、花粉症が今年も酷いですね。鼻をかみすぎると、鼻周辺が荒れるのでこの時期は少しお高いティッシュを使っています。チヨ一柔らかい。セレブ気分です(笑)

愛情いっぱいの 子育て 元気に、のびのびと

小学校に通っている梓ちゃんは、学校から帰ってくると友達と外で遊ぶのが大好きな2年生。体を動かすことが大好きで、サッカーや縄跳びに夢中です。「いろいろしてくれて、助かる」と、お母さんのお手伝いも忘れません。兄妹がとても仲良く、野球の練習などにも一緒に。「人の痛みがわかる子に育てて欲しい」いっぱいの愛情を受けて笑顔が弾けます。

HITO

【ひと・レポート】
輝く瞳

前田 梓ちゃん



季節のおたより

皆さま
×
JA兵庫西

新緑が美しい
爽やかな季節となりました。
今月も広報誌に寄せられた
お便りを紹介します。



● 広報誌掲載の家庭菜園のコーナーは、初心者の方にも分かりやすいです。次はこれに挑戦しようかと、いろいろ考えるのも楽しいです！

(姫路市 市橋 祐子さん)

● 木下 私の父も、につしい広場を参考にしながら家庭菜園で野菜を育てています。休みの日には、草引きや肥料を与えてと手間がかかりますが、楽しんでやっています。

● 最近のマイブームは、シフォンケーキ作りです。市販のジャムでは物足りず、頂き物のレモンで果汁を加えた、風味の良いジャムも作っています。手間暇かけた味になり、美味しい〜♪

(姫路市 福本 恵美さん)

● 木下 手間を惜しまず、愛情を込めて出来上がったケーキやジャムは、とっても美味しいですよ☆



● 3月に岡山県の勝山へお雛様を見に行きました。野菜で作られた雛人形がおもしろく、よく出来ていました。

(姫路市 嵯峨山 智香さん)

● 木下 勝山の町中が5日間お雛様一色に染まるお祭りです。毎年訪れる人が増えているそうですね。来年は私も行ってみたいですね！

● 旬彩蔵福崎をよく利用しています。一日中開いていて、品切れにならず、午後でも野菜などが入ってくるのがうれしいです。

(神崎郡 尾下 清子さん)

● 木下 旬彩蔵福崎は、祖母の家から近いのでよく立ち寄ります。この間は、鮮やかな緑のブロッコリーとツクシが並んでいました。もうすっかり春なんですね♪

● 6人目のひ孫が産まれました。子どもや孫、ひ孫たちが集う盆と正月は、にぎやかで楽しいひとときです。

(揖保郡 富士原 いく代さん)

● 木下 本当にそうですね！正月は我が家も親戚みんな集まるので、私も毎年楽しみにしています。

● 2月にいただいた、家庭栽培用のシイタケ菌が入った原木に、シイタケが大きく成長しました。8個ほど収穫し、焼いて夕飯の食卓に並べました。私にも栽培できる腕があるじゃん！と台所でも人静かにニマリしてしまいました。

(たつの市 服部 小智子さん)

● 木下 原木からよき育ったシイタケは、太くて肉厚で大きなものは手のひらくらいあると聞きました。すごいですね〜！

● 近所にある、「ふれあい農園」のそばを毎日通ります。季節が変わるたびに、次は何を植えるのかと楽しみにしています。

(たつの市 田口 静さん)

● 木下 楽しみにしていただいて、ありがとうございます。これからも、野菜の成長を見にいらしてくださいね☆

● 旬彩蔵が大好きです。何かないかな〜と、つつい寄っています。最近はその店にある、いちごたっぷりのサンドイッチがお気に入りです。花苗も安くて珍しいものがあるので、宝探しに行っています。

(たつの市 三木 恵さん)

● 木下 宝探しわくわくしますね！私も「ぶらんこいちご」というのを見つけました。高さ1mのベッドからゆらゆらぶらぶら下がっているそうですね。



● 久しぶりに甘夏でマーマレードを作りました。少し酸味があつて美味しくできたので友達にもおすそ分け。こんなに美味しいのは初めてだと喜んでもらい、うれしかったです。

(赤穂市 那波里美さん)

● 木下 甘夏のマーマレードは食べたことないですが、美味そうですね！私も作ってみたいです。

● 小学4年生の孫3人が、少年野球を頑張っています。試合を観に行くのが楽しみです。

(赤穂市 久野 謙 郎さん)

● 木下 おいちゃん応援団長さんですね！いつの日か甲子園のスタンドから応援する日が来るといいですね♪

今月の担当者



総務部総務課
木下 公美

こんにちは。最近暖かくて、休日にはどこかに出掛けたくありませんね♪自動車の運転をたくさん練習して、色んな所にドライブできるようにしたいな〜と思っています。脱ペーパードライバー目指して頑張ります☆

暮らしのメモ

1 暮らしのメモ 消費者トラブル

パソコンの画面に張り付いた請求画面

パソコンを起動させると「有料アダルトサイトに入室ありがとうございます。登録完了。支払期限●月×日」と表示が出ました。再起動をしても請求画面が現れます。心当たりはありませんが、小学6年生の孫がサイトに入ったのかもしれませんが。請求画面を消すにはどうすればいいのでしょうか。

● 回答

アダルトサイトにアクセスしたことにより請求画面が出るようになったと思われます。有料契約に合意がなければ契約は成立していないのでお金を支払う必要はありません。請求画面の張り付きを削除するには、独立行政法人情報処理推進機構（IPA）のホームページを参考にすよう情報提供しました。子どもがパソコンを利用する場合は、フィルタリングソフトの導入や、インターネットの利用方法について家族でよく話し合い、ルールを決めておきましょう。



兵庫県 中播磨消費生活創造センター TEL079(281)0993

● 不安なときは相談を！ 消費者ホットライン
TEL (0570) 064-370 (お近くの自治体の窓口をご案内します)

2 暮らしのメモ 健康百科

生活習慣病を防ぐ食べ物

生活習慣病には、がん・高血圧・脳卒中・心筋梗塞・糖尿病などがあります。まず、がんを防ぐには、食物繊維やビタミンなどが豊富な野菜と果物をしっかり取ることが大切です。多く取るほど食道がんや胃がんの危険度を下げます。高塩分の食材は、胃がんの危険度を上げますので控えめにします。また赤肉(牛、豚、羊の肉)、加工肉(ハム、ソーセージ、ベーコンなど)の大量摂取は、大腸がんの危険度を上げますが、毎日でも1日100g以内なら問題ありません。逆に肉類が不足し過ぎると血管が弱まり、脳出血などの危険度を高めます。肉や魚のタンパク質を焼いてできる焦げには、発がん物質が含まれていますが、極端に多く食べなければ問題はありません。唐辛子など辛味の強い食材は、現状ではがんの危険度と関係ありません。また、喫煙は肺がんをはじめほとんどのがんの危険度を高め、過度の飲酒は肝がん、大腸がんなど多くのがんの危険度を高めます。たばこは受動喫煙にも注意し、飲酒する場合は日本酒換算で1日1合程度にとどめます。

高血圧症、脳卒中の予防には、何といても塩分の制限が必要です。今の3分の2ぐらいにするつもりで努力してください。糖尿病については、肥満にならぬよう努力するしかありません。

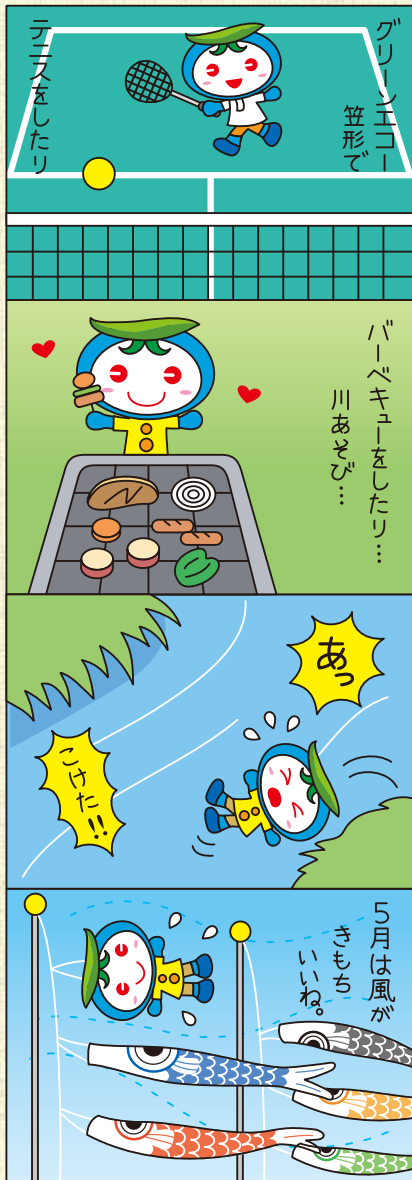


5月 今月の運勢

<p>♈ 牡羊座 3/21 ~ 4/19</p> <p>■全体運/ゆったり過ごせば、英気を養える時期です。近場の温泉でのんびりしては、趣味や楽しみに熱中するのも大賛成■健康運/無理は禁物。リラックスを心掛けると◎■幸運を呼ぶ食べ物/キクラゲ</p>	<p>♎ 天秤座 9/23 ~ 10/23</p> <p>■全体運/物事を邪推ししやすい傾向がチャリ。親切にされたら裏を読まず、素直にお礼を言って。気晴らしには音楽鑑賞を■健康運/疲れをため込みやすい月。適度に発散を■幸運を呼ぶ食べ物/イサキ</p>
<p>♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/20</p> <p>■全体運/自分に自信が持てるはず。やってみようことには果敢にぶつかってみて。未体験分野への挑戦ほど成功率は高め■健康運/オーバーペースはNG。休息を忘れずに■幸運を呼ぶ食べ物/シイタケ</p>	<p>♏ 蠍座 10/24 ~ 11/22</p> <p>■全体運/ひとつの作業に集中できず、注意力が散漫気味。手を広げすぎないように。好きな絵を飾り、つきを呼び込んで■健康運/食事の栄養バランスを整えると好結果に■幸運を呼ぶ食べ物/しらす</p>
<p>♊ 双子座 5/21 ~ 6/21</p> <p>■全体運/インスピレーションがさえず。ピンときたら、直感を信じて行動を。また、サービス精神を発揮するのも大事■健康運/興味のあるスポーツを始めれば好影響大■幸運を呼ぶ食べ物/アンタバ</p>	<p>♐ 射手座 11/23 ~ 12/21</p> <p>■全体運/ささいなことでイライラしやすい月。人の言葉の揚げ足を取るのを避けて。いつも笑顔をキープできれば開運に■健康運/簡単な柔軟体操で体をほぐすとグッド■幸運を呼ぶ食べ物/カブ</p>
<p>♋ 蟹座 6/22 ~ 7/22</p> <p>■全体運/得意なことや好きなジャンルがきっかけで人脈が広がっていく気配。講演会や講習会などには積極的に参加して■健康運/ちょっとしたけがに注意。行動は慎重に■幸運を呼ぶ食べ物/アオリイカ</p>	<p>♈ 山羊座 12/22 ~ 1/19</p> <p>■全体運/レジャー運が活性化。話題のリゾートに出掛け、リフレッシュを。プランやアイデアをオープンにするのも正解■健康運/心を落ち着ければ体調も上向いてきそう■幸運を呼ぶ食べ物/メロン</p>
<p>♌ 獅子座 7/23 ~ 8/22</p> <p>■全体運/持論に固執するあまり、チャンスを見逃しやすい。もっと柔軟に、周囲の意見やアイデアを取り入れてみて■健康運/評判の健康法が体質にぴったり合うかも■幸運を呼ぶ食べ物/ココミ</p>	<p>♒ 水瓶座 1/20 ~ 2/18</p> <p>■全体運/余計なおせっかいが原因でトラブルを招きやすい期間です。人のことより、自分がやるべき作業に意識を向けて■健康運/体力増強に励むと効果を感じられます■幸運を呼ぶ食べ物/ニラ</p>
<p>♍ 乙女座 8/23 ~ 9/22</p> <p>■全体運/行動力が上昇。普段ならちゅうちよすることに思い切って挑めます。保留になっている事柄にも解決の糸口が■健康運/運動不足になりがち。小まめに動くこと■幸運を呼ぶ食べ物/アジ</p>	<p>♓ 魚座 2/19 ~ 3/20</p> <p>■全体運/好奇心が旺盛になる月。興味を引かれるジャンルについて調べてみて。トレンド情報に注目するのも良い刺激に■健康運/ウォーキングなど軽い運動が幸運の鍵■幸運を呼ぶ食べ物/ニンニク</p>

トロピカルにっし

[vol.26] にっし大はしやぎ



今月の表紙

グリーンエコー笠形 こいのぼり大空遊泳

今月の表紙はグリーンエコー笠形の「こいのぼり大空遊泳」です。子どもの健やかな成長を願い、毎年3月末～5月末にかけて開催されます。施設内全体に掲げられた、大小1,000匹の色鮮やかなこいのぼりが大空を泳ぐ様子は圧巻です。ぜひ、皆さんも見に出掛けてみてください。

グリーンエコー笠形には、テニスコート・体育館・野球場・プール(夏季のみ)などのスポーツ施設をはじめ、コテージやログキャビンといった宿泊施設、バーベキュー場やレストランなども備えられており、年間を通じて大自然の中でアウトドアを楽しむことができます。

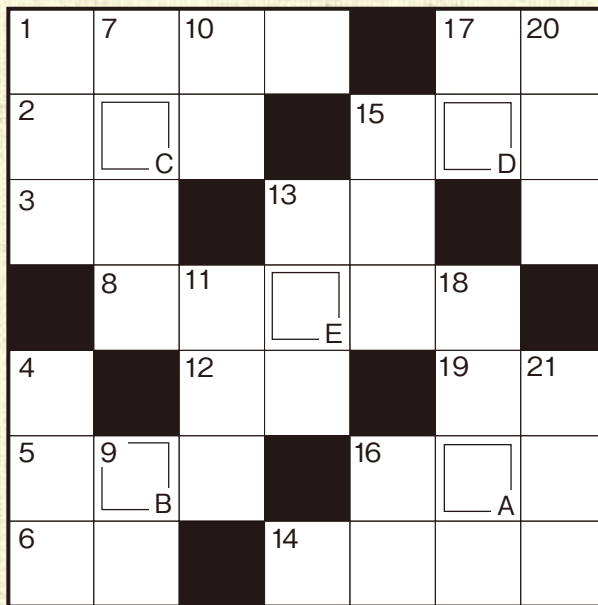
神崎郡神河町根宇野
1019-13
TEL0790(32)1307



CROSSWORD

[クロスワード]

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉はなんですか?
正解者の中から抽選で20名様に1,000円分の図書カードをお送りします。



タテのカギ

- ① 吐糸糸は絹になります
- ④ 端午の節句に食べる和菓子
- ⑦ 中身は開けてのお——
- ⑨ 赤、青、黄、緑、紫など
- ⑩ グー対チョコならグーの方
- ⑪ 人間——に入って健康チェックした
- ⑬ ぴん札には入ってません
- ⑮ ラスベガスやマカオのものが有名
- ⑯ もう精も——も尽き果てたよ
- ⑰ 指でギュッと押すと気持ち良い
- ⑱ 荷造りをし、転出届を出して……
- ⑳ うりのつるに——はならぬ
- ㉑ フランス語で栗のこと

ヨコのカギ

- ① 漢字の一部から作られたという文字
- ② 生きているものに一つずつあります
- ③ 背中とお尻の間
- ⑤ 司会者が手に持つ商売道具
- ⑥ 帰り道のこと
- ⑧ 5月4日は「——」祝日です
- ⑫ 指の先に生えています
- ⑬ 父や母の兄弟
- ⑭ アナログ時計では1日に2周します
- ⑮ 大分名産のかんきつ類
- ⑰ 良い話を聞くと温かくなります
- ⑱ 一般的に縄より太め
- ⑲ 夫のいる身です

3月号の答え

応募総数
707通

ソツギヨウ



応募方法

ハガキかEメールで、クイズの答え・住所・氏名・年齢と、広報誌やJAに対するご意見、ご感想、最近の出来事等を書いてお送りください。当JAのホームページからも簡単にご応募できます。詳しくはホームページの「広報誌『にっし広場』」をご覧ください。

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。なお、「おたよりコーナー」では送ってくださった方のお名前とご住所(市町名のみ)を掲載いたしますのであらかじめご了承ください。

締切 5月25日(消印有効)

宛先 〒670-0940 姫路市三左衛門堀西の町216 JA兵庫西広報課「クイズ」係
メールアドレス quiz@ja-hyogonishi.jp
ホームページ <http://www.ja-hyogonishi.com/>



平成25年4月 JA共済に新しい仲間が加わりました! 介護共済

介護の不安に一生涯備えられる充実保障の介護共済をご紹介します。

POINT1

一生涯の介護保障で、不安の高まる高齢期も安心。

POINT2

公的介護保険制度に連動して、幅広い要介護状態に対応。

POINT3

さまざまに役立てられる一時金でのお受け取り。

一生涯続く介護保障。

- ①公的介護保険制度に定める要介護2～5に認定されたとき
または
- ②所定の重度要介護状態になったとき (JA共済独自基準)

介護共済金500万円

※この共済は、死亡時における保障はありません ※介護共済金をお支払した場合には、契約は消滅します

一生涯保障

選べる!

共済掛金払込期間は「終身」または「65歳払込終了」から選択できます

※ご加入年齢によって選択できない場合もあります

40歳ご加入

公的介護保険制度(第2号被保険者)

65歳

公的介護保険制度(第1号被保険者)

公的介護保険制度においては、満40歳以上の方が被保険者となります。65歳以上の方を第1号被保険者、40歳以上65歳未満の公的医療保険加入者を第2号被保険者といいます。第1号被保険者は、要介護状態になった原因を問わず、介護サービスが受けられますが、第2号被保険者は、要介護状態等になった原因が加齢に起因する特定疾病(現在16種類)の場合に限り、介護サービスが受けられます。(平成26年1月末現在)

○詳しくは最寄りの支店窓口へお問い合わせください。

●ご契約例

40歳加入・終身払い

共済金額 500万円

共済掛金(平成26年4月現在)

男性	月払	5,855円
	年払	67,360円
女性	月払	6,935円
	年払	79,745円

※共済掛金の払込経路が口座振替扱いの場合、上記の額より割安な共済掛金でご加入いただけます



お得に♪楽しく♪貯金しよう! 個人定期積金「野菜倶楽部 春の宴」

～6月30日(月)
1,000契約
限定!

6月30日(月)までに定期積金をご契約いただいた方に、旬彩蔵をはじめとするJA兵庫西の農産物直売所で使える野菜引換券をプレゼントします。

※引き換えは5月1日(木)から
※JA兵庫西の直売所「旬彩蔵 飾磨」「旬彩蔵 書写」「旬彩蔵 福崎」「旬彩蔵 たつの」「旬彩蔵 山崎」「旬彩蔵 上郡」「旬彩蔵 赤穂」「さよう野菜市」で利用可能

ご注意ください

○対象者は新規お預入れの個人の方に限ります○集金扱い契約のみとなります○販売契約数に達した場合は、販売を終了させていただきます○お一人様1契約のみに限らせていただきます○新規で掛金3,000円以上、ボーナス併用なし、契約期間1年以上5年以下、給付契約金額36,000円以上の契約が条件となります○満期までの解約は不可となります。万一満期日までに解約された場合は、野菜引換額をお返しいただきます○引換券の再発行はいたしませんので、あらかじめご了承ください

topics

赤穂野菜市が旬彩蔵赤穂としてリニューアルオープンしました!

4月から、赤穂野菜市が旬彩蔵の仲間入り♪新鮮な地場産野菜を揃えて、皆さんをお待ちしています。ぜひお越しください。

旬彩蔵赤穂 住所 赤穂市元町4-7
TEL 0791(43)5150 営業時間 9:00～18:00
年中無休(年末年始を除く)



○詳しくは最寄りの支店窓口へお問い合わせください。

スタンプ50個でお楽しみがいっぱい!お得もいっぱい! ご存知ですか!?“得得(トクトク)ドリームパスポート”

JAドリームSSでは、お買い上げ金額1,000円毎にスタンプ1個、スタンプ50個満欄で、ガソリン・軽油を1ℓにつき、特別値引きいたします。詳しくは下記の取り扱い店舗スタッフまでお気軽に!!

■越知谷SS
神河町越知388-1 TEL.0790(33)0007

■市川SS
市川町西川辺555 TEL.0790(26)0059

■山崎SS
山崎町今宿92-1 TEL.0790(62)2306

■佐用SS
佐用町佐用3518-1 TEL.0790(82)2032

理事会だより(3月27日)

- 第1号議案 平成25年度第3・四半期末監事監査実施結果に基づく改善を要する事項に関する回答について
- 第2号議案 平成26年度内部監査計画について
- 第3号議案 平成26年度コンプライアンスプログラムについて
- 第4号議案 JA兵庫西事業継続計画(BCP)の制定について
- 第5号議案 反社会的勢力等への対応に関する諸規程の一部改正について
- 第6号議案 平成26年度事業計画について
- 第7号議案 平成25年度貸倒償却債権について
- 第8号議案 学識経験理事・女性理事・学識経験監事及び員外監事の選出と体制について
- 第9号議案 平成26年度における取り扱い事項(理事会決定事項)について
- 第10号議案 法人の組合員加入について
- 第11号議案 役員引継懸案事項の取り扱いについて
- 第12号議案 平成26年度経理事業手数料及び施設利用料金の設定について
- 第13号議案 平成25年度産米追加精算について

協同の成果(平成26年3月末現在)

■組合員数	107,376人
■出資金	120億3,353万円
■貯金	1兆1,983億6,872万円
■貸出金	2,761億3,268万円
■長期共済保有	2兆4,014億3,319万円
■購買品供給高	59億9,840万円
■販売品販売高	52億9,867万円
■職員数	1,102人

【編集後記】

消費税が上がりました。どんだんいろんな税金や保険料やらが上がっていきますね。よくテレビなどで自評評論家たちが、「あの国では20%、日本はまだ安い」だの、「他の国ではこんな税金がある」だのと語っていますが、個人的な意見で言わせてもらえば、日本は十分に税金が高い国だと思います。なぜガソリンには複数の税金がかかっている?なぜタバコの税金で国鉄の借金を払う?など疑問が尽きません。知り合いの事業家は、シンガポールに移住しました。「日本は酷すぎる。稼げば稼ぐだけぶん獲られる」と。私はそんなに稼いでない(笑)ので解りませんが、このままでは日本から大切なものがどんだん無くなっていく気がしてなりません。



昨年に続き、事務所近所の桜です。癒されますね〜♪

●平成24年度産米最終精算単価表

単位:円/30kg(税込)

品種名	等級	最終精算単価	
		JA・MY ひょうご	JA・MY ひょうご以外
コシヒカリ	1	7,720	7,568
	2	7,416	7,264
	3	6,909	6,757
キヌヒカリ	1	7,204	7,052
	2	6,900	6,748
	3	6,394	6,242
ヒノヒカリ	1	7,204	7,052
	2	6,900	6,748
	3	6,394	6,242
一般米	1	-	6,908
	2	-	6,604
	3	-	6,097
兵庫夢錦	1	7,598	-
	2	6,898	-
	3	6,398	-
もち	1	-	6,633
	2	-	6,333
	3	-	5,833

●平成24年度産米精算共同計算結果

JA・MYひょうご代表品種1等 単位:円/30kg(税込)

項目	内容	コシヒカリ 1等金額	キヌヒカリ 1等金額	ヒノヒカリ 1等金額	
収入	販売代金	8,164.0	7,846.5	7,846.5	
	国からの助成金	-	-	-	
	その他収入 (JA直販メリットを含む)	353.1	123.5	123.5	
	収入合計①	8,517.1	7,970.0	7,970.0	
県域共同計算経費	流通保管に係る経費	-	-	-	
	生産・集荷・販売に係る経費	101.0	81.0	81.0	
	全農手数料(定額)	105.0	105.0	105.0	
	需給価格安定対策資金	40.0	40.0	40.0	
	安全安心検査費	10.0	10.0	10.0	
	その他経費	10.0	10.0	10.0	
	全農経費合計②	266.0	246.0	246.0	
	JA経費	販売手数料3.5%	285.7	274.6	274.6
		立替金利	40.0	40.0	40.0
		保管料	150.0	150.0	150.0
検査費用		50.0	50.0	50.0	
その他経費		5.4	5.4	5.4	
JA経費合計③		531.1	520.0	520.0	
生産者手取り額①-②-③		7,720.0	7,204.0	7,204.0	

お住まい探し、資産の相談はJAへ

姫路 ■ 姫路資産管理センター TEL079(233)6651 [JA兵庫西の賃貸情報](#)

◆英賀保駅周辺土地区画整理組合保留地好評分譲◆

賃貸物件(仲介)

ハイツ 2LDK 亀山

- 賃料 — 58,000円
- 駐車場 — 1台分込
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 100,000円
- 礼金 — 100,000円
- 面積 — 49.34㎡



賃貸物件(仲介)

ハイツ 3LDK 北条

- 賃料 — 68,000円
- 駐車場 — 1台分込
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 100,000円
- 礼金 — 200,000円
- 面積 — 64㎡



龍野 ■ 龍野資産管理センター
TEL0791(63)5231

おすすめ 売地(仲介) ※物件相談受付中! (建築条件なし)

- アグリヤ堂本(しまむら北)
約41坪~61坪 982万円~5区画 ※小宅小学校区
- アグリヤ堂本Ⅱ(ダイエー南)
約45坪~約47坪 約1,134万円~2区画
- アグリヤ本龍野(駅東)
約50坪 坪18万円~17区画
※小宅小学校区・南向きあり
- アグリヤ田中(太子町)
約50坪 1,216万円~2区画

土地のご相談はJAへ

※本誌作製中に内容が変更となった場合はご容赦ください。また、ホームページ(<http://www.ja-hyogonishi.com/>)にも賃貸物件情報を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

赤穂 ■ 赤穂資産管理センター
TEL0791(43)9891

売地(仲介)

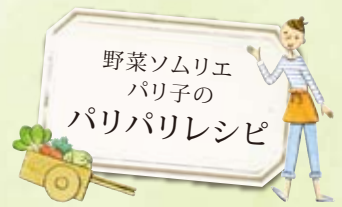
- 若草町 約59坪 1,475万円
- 大橋町 約53坪 1,142万円
- さつき町(パナホーム建築条件付)
約45坪 900万円

■さくらタウン島田(赤小学校区) 建築条件なし 約48坪 1,057万円他7区画

- 海浜町 100坪 2,100万円
- 尾崎(小学校近く) 約42坪 765万円
- 山野里(小学校近く) 約68坪 924万円
- 砂子 約65坪 844万円
- 塩屋 約60坪 757万円

中古住宅(仲介)

- 中広 木造2階建 土地約75坪
建物44坪 1,800万円



パリの的☆ ゴボウたっぷり牛丼

ボンジュール☆パリ子です。
皆さんお元気ですか？心と身体は快晴に♪
元気ががんばりましょう！それでは今月も…Let'sパリパリ！



材料(2人分)

ゴボウ……………1/2本(約20cm)	ご飯……………(玄米:白米 1:1)
タマネギ……………1/2個	紅ショウガ……………お好みで
牛肉(薄切り)……………250g	[煮汁]
ミツバ……………適量	だし汁……………400ml
卵……………2個	砂糖……………大さじ3
ゴマ油……………適量	醤油……………大さじ2
塩……………適量	みりん……………大さじ1
	酒……………大さじ1

作り方

- ①ゴボウは水でよく洗い流し土気をとって、ささがきにして水につけておく。タマネギは薄切りに、ミツバは2～3cmの長さに切っておく。
- ②鍋にゴマ油をひき、牛肉を炒めて塩で軽く下味をつけておく。そこへ、タマネギ・水気を切ったゴボウを加え、全体に油が回るように5分ほど炒め合わせる。
- ③②に煮汁の材料を入れ、フタをして中火で10分ほど煮る。別のフライパンにゴマ油をひき、溶き卵を流し入れて軽くかき混ぜながら半熟のところで火を止める。
- ④ご飯・煮込んだ具材・卵の順に盛り付け、ミツバを散らして出来上がり♪

ゴボウ

ゴボウの栄養といえば、まずは食物繊維です。血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールを吸着して体外に排出します。また、ぜん動運動を活発にするために腸の働きを整え、大腸ガンを防ぐ効果もあるとされています。他にも、葉酸やカリウムも含まれ栄養たっぷり!ぜひお試あれ☆



次号の予告☆サニーレタスレシピ