

自然と笑顔が生まれる幸せキッチン



JA静岡厚生連 遠州病院  
管理栄養士 中根ひろみ



### ナスであんを包む なす餃子

198kcal 塩分:1.2g (1人分)

#### 材料(4人分)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ナス … 4本           | ショウガ(みじん切り) … 1かけ |
| 塩 … 小さじ1/2        | ごま油 … 小さじ2        |
| 豚ひき肉 … 200g       | しょうゆ … 小さじ2       |
| 大葉(みじん切り) … 10枚   | 米粉(小麦粉でも可) … 大さじ2 |
| ニラ(みじん切り) … 40g   | こめ油 … 大さじ1        |
| ニンニク(みじん切り) … 1かけ |                   |

#### 作り方

- ナスをたて方向に薄く切り、塩を振り5分ほどおく。
- ポウルに大葉、ニラ、ひき肉、ニンニク、ショウガ、しょうゆ、ごま油を入れよくこねる。
- 1の水気を取り、米粉をふりかけたら2をのせ巻く。
- フライパンに米油を入れ熱し、3の巻き終わりを下にして中火で焼く。裏返したらふたをして蒸し焼きにする。中まで火が通ったら完成。

**Point**  
ナスはなるべく薄く切り、塩をふった後はしんなりするまでおきましょう。

**Point**  
粉チーズをかけて、11ゾット風にしてもgood!

### トマトまるごと トマトとズッキーニの炊き込みご飯

191kcal 塩分:0.5g (1人分)

#### 材料(4人分)

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| 米 … 2合             | コンソメ … 小さじ1 |
| トマト … 200g         | 水 … 200ml   |
| ズッキーニ(1cm角) … 100g | 黒こしょう … 少々  |
| ツナ缶 … 1缶           |             |

#### 作り方

- 米は洗い、30分浸水させザルにあげる。
- トマトはヘタをくりぬき、おしりに十字の切り込みを入れる。
- 米、ツナ缶(オイルごと)、ズッキーニ、トマト、コンソメ、水を炊飯器に入れ、炊飯する。
- 炊き上がったたら黒こしょうを入れ混ぜる。



はじめに、全員でJA女性組織綱領を唱和しました。

ワイワイ  
Wai Wai  
ミセス

7月27日(水)

## 組合員資格を持つ女性部員が交流 防災講演会を開催

「令和4年度女性部組合員のつどい」がJA本所で開かれ、正、准組合員資格を持つ部員33名が参加しました。

つどいでは、JA静岡中央会西部支所の渋谷祥久支所長が、農業・JAを巡る情勢として農業を取り巻く状況や、農政活動の重要性、JA運営への女性参画の状況などに触れました。また、女性部活動への積極的な参加、JA事業の利用、JAに対する意見・要望の表明をお願いしました。

続いて、防災士の資格を持ち、年間50回程度の防災講演活動や研修を行う永野弁護士が「大規模災害にあった時の生活再建を学ぶ」をテーマに講演。現地取材や裁判例研究をもとに、被災後の生活再建に大きな差が出る支援制度について解説しました。

最後に、茶業課の中村貴司課長によるお茶の淹れ方教室が行われ、参加者らはグランドホテルとのコラボ商品「CHABATAKEケーキ」とともにお茶を楽しみました。

中村課長の説明を受けた後、グループごとに実践。

掛川グランドホテルとのコラボ商品「CHABATAKE」とともにお茶を楽しみました。

農業、JAを巡る情勢を語る渋谷支所長。

記念講演のテーマは「大規模災害にあった時の生活再建を学ぶ!!」。防災士の資格を持つ永野弁護士を講師として招き、被災後の支援制度について解説を受けました。