

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



秋を感じる

鮭と里芋の 炊き込みごはん

248kcal 塩分:1.7g (1人分)

材料(4人分)

米 … 2合
サトイモ(いちよう) … 3個(100g)
塩 … 少々
鮭(甘口) … 2切れ

酒 … 大さじ1
ひじき(乾) … 3g
しょうゆ … 大さじ1
葉ネギ(小口切り) … 2本

作り方

- 1 米は洗い、30分水中に浸水させた後、ざるにあげる。
- 2 鮭に酒をふって10分間置き、水気をよく取る。
- 3 サトイモは皮をむいて切り、塩をふってぬめりを取り、水で洗う。ひじきはサッと洗う。
- 4 炊飯器に米を入れ、水350mlを注ぎ、しょうゆを加えてさっと

混ぜる。サトイモ、ひじきを加え、鮭をのせて炊く。
5 炊き上がった後、鮭を取り出して皮と骨を除いて身をほぐし、炊飯器に戻して混ぜ合わせる。盛り付けたら、ネギをちらす。

Point
サトイモが崩れないように、0.5~1cmの厚さに切りましょう。

炒めるだけの簡単時短レシピ

鶏とチンゲンサイの オイスター炒め

200kcal 塩分:0.7g (1人分)

材料(4人分)

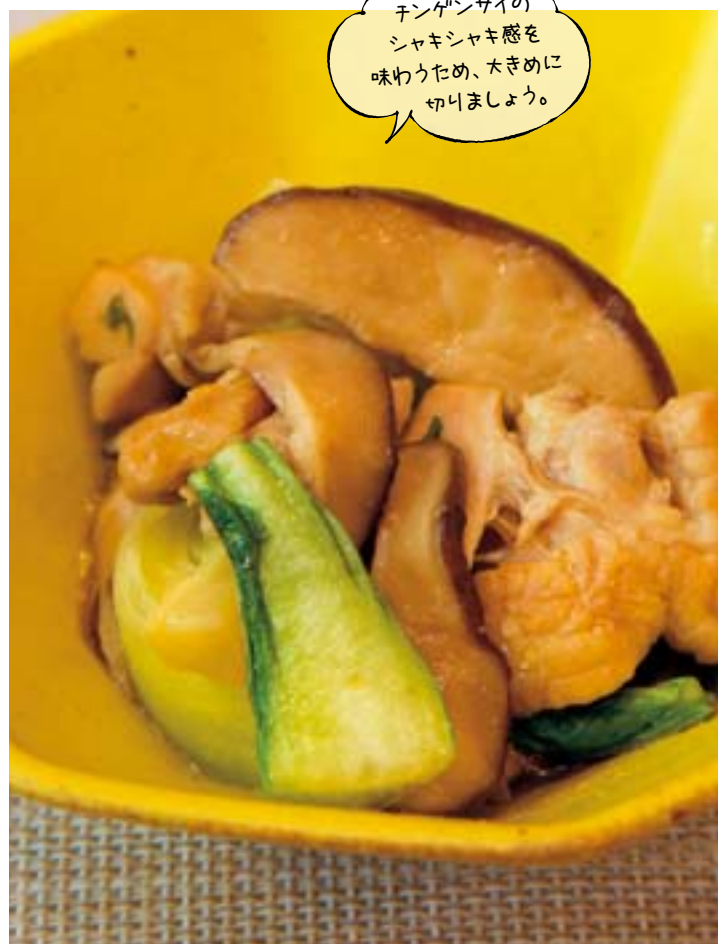
鶏もも肉(一口大) … 300g
ショウガ(せん切り) … 15g
チンゲンサイ … 200g
(葉 … 長さ半分、軸 … 四つ割り)
シイタケ(スライス) … 5個

酒 … 大さじ1
オイスターソース … 小さじ2
しょうゆ … 小さじ1

作り方

- 1 鶏肉を、皮目が下になるようにフライパンに並べる。焦げ目がつく程度まで焼き、ショウガ、シイタケを加えてさっと炒める。
- 2 ●の合わせ調味料をまわし入れて混ぜ、チンゲンサイの軸を加え、約1分炒める。
- 3 チンゲンサイの葉を加えてさっと炒め合わせる。

Point
チンゲンサイのシャキシャキ感を味わうため、大きめに切りましょう。



女性部員やJA本所職員がお出迎え。



JA間連携協定を結ぶ
JA東京スマイルとの交流会が
JA本所で開かれました。

はじめてコーラス
グループ「ハツラズ」が
歌声を披露。



昼食には、「どうする
家康」にちなんだ弁当と
女性部特製の豚汁が
振る舞われました。



中村茶業部長による
お茶の淹れ方教室。



JA掛川市女性部による
「ニコちゃんチンドン屋」と
JA東京スマイル女性部による
「東京音頭」では、会場が一体
となって盛り上がりました。

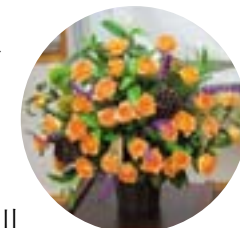


10月12日(木) 13日(金)

連携協定を結ぶJAを おもてなし

JA間連携協定を結ぶJA東京スマイルとの交流会が、JA本所で開かれました。昨年11月に東京都葛飾区の割烹料理店「川千家」で行い、今回が2回目となります。

コーラスグループ「ハツラズ」による歌声で始まった会
は、初めに榛村節子女性部長や榛葉稔組合長らがいさ
つを行いました。昼食では、NHKの大河ドラマ「どうする
家康」にちなんだ弁当が振る舞われました。



午後からは、茶業部の中村貴司部長が講師となり、掛川
の特産である深蒸し煎茶の淹れ方教室を開催。その後も、JA
掛川市女性部による「ニコちゃんチンドン屋」や、JA東京スマイル女
性部による「東京音頭」が披露され、会場が一体となって盛り上がり
ました。解散後、小崎葛布工芸や掛川城を見学し、掛川の文化に
触れた一行は、翌日にはさすが市を訪問。JA同士の交流を大
きく深めた2日間となりました。



また来てね～!

