

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



手軽に作れておいしい♪ 揚げないチキン南蛮

415kcal たんぱく質:21.8g 塩分:2.1g(1人分)

材料(4人分)

鶏むね肉(一口大) … 400g

水 … 200ml

★ 砂糖 … 大さじ1

塩 … 小さじ2

米粉 … 大さじ3

こめ油 … 大さじ1

酢 … 大さじ4

◆ しょうゆ … 大さじ2

砂糖 … 大さじ2

<タルタルソース>

タマネギ(みじん切り) … 80g

キュウリ(みじん切り) … 80g

赤パプリカ(みじん切り) … 40g

ゆで卵(みじん切り) … 2個

みそ … 小さじ2

● マヨネーズ … 大さじ3

こしょう … 少々

<添え>

ミニトマト … 12個

ナス(乱切り) … 1本

こめ油 … 大さじ2

作り方

1 鶏肉を一口大に切り、★の液に15分浸ける。ペーパーで水気を拭いたら米粉をまぶす。

2 フライパンにこめ油を引き、1の鶏肉を皮目から焼く。両面カリッとすまでよく焼く。

3 合わせた◆の調味料を2に入れ、火にかけ水分を飛ばしながら絡める。

<タルタルソース>

4 タルタルソースの具材を●の調味料と混ぜる。

<添え>

5 フライパンにこめ油を引き、ナスを両面焼く。

Point

鶏肉を★の液に漬けることでしっとりとした仕上がりに。

Point

副菜にするほか、ごはんや冷ややっこにかけてもおいしくいただけます。

即席でもう一品!

にらときゅうりのさっぱりしょうゆ

115kcal たんぱく質:2.8g 塩分:1.1g(1人分)

材料(4人分)

にら(ざく切り) … 1束

キュウリ(いちょう) … 1本

こめ油 … 大さじ1

しょうゆ … 大さじ2

酢 … 大さじ1

★ みりん … 大さじ1

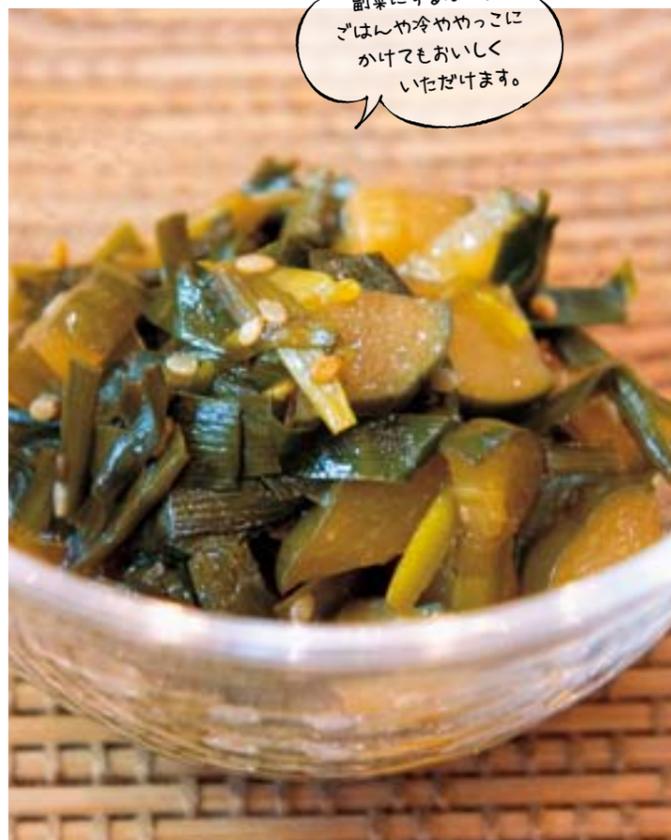
ごま油 … 大さじ2

いりごま … 小さじ1

作り方

1 鍋にこめ油を熱し、にらを茎の方から入れて炒める。

2 1にキュウリ、★の調味料を加えて加熱する。



オープニングはコーラスグループ「ハツラズ」の歌声で。

組合員資格を持つ部員が参加する「女性部組合員のつどい」が行われました。

佐久間さんが「どうせなら、はつらつ生きよう!一度の人生」をテーマに講演。

8月1日(木)

JAにつどう仲間を増やそう

「令和6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66名が参加しました。

つどいでは、JA静岡中央会西部支所の宮崎智宏支所長が、農業・JAを巡る情勢として食料・農業・農村基本法の改正について触れました。また、女性部活動への積極的な参加や地域の人を巻き込んだ仲間作り活動をお願いしました。

続いて、家の光専門講師の佐久間幸子さんが「どうせなら、はつらつ生きよう!一度の人生」をテーマに講演。女性ならではの視点や男性との感性の違い、全国JA女性組織の現状を解説し、仲間作りの推進を呼びかけました。また、仲間作りの成功例として、ニーズを反映して活動を増やした結果、部員数が5年で8倍になった女性部や、部員が誘いあって活動参加を促す部員一声かけ運動などを紹介。活動の方向性として、主体的に動く、リーダーを育てることの必要性を示しました。そのほか、葬祭事業における組合員メリットとして、セレモニーホールやすらぎの鈴木正義店長が、組合員値引きやスタッフ全員が葬祭に関する資格を持っている点などを説明しました。

男性との感性の違いや仲間作りの推進、活動の意義など、スライドを使い説明しました。

佐久間さんは、輝く女性へのメッセージとして「感動する心やきれいでありたいとする心を持つこと。活動によって人生も地域も豊かになる」と話しました。

目的別グループを見学してみませんか

目的別グループは、食・農・地域を通じて明るく豊かな地域社会を築くための活動をしています。私たちと一緒に、輝く自分を見つけましょう!

■ 朝市の会(野菜・花などの販売) 毎月第2、第3土曜日 皆さんが育てた自慢の野菜を販売してみませんか。

■ コーラスグループハツラズ 毎週火曜日 佐藤真澄先生、戸塚範子先生のもと、みんなで楽しく歌います。

■ ほほえみ農園 野菜の栽培や交流を通じて、農福連携を目指し活動しています。 体験・見学のお問い合わせは ☎0537-20-0810(三尾、大庭)

<10月の活動スケジュール> ●1日(火) JAみっかびプレミス交流会、コーラス ●3日(木) 南部ブロック活動 ●7日(月) 遠州病院意見交換会、絵手紙 ●8日(火) コーラス、ヨガ ●10日(木) 着付 ●11日(金) 料理教室 ●12日(土) 朝市 ●15日(火) コーラス ●16日(水) 北部ブロック活動 ●17日(木) 書道 ●19日(土) 朝市 ●21日(月) 水墨画 ●22日(火) コーラス、ヨガ ●24日(木) 西部ブロック活動、ほほえみ農園 ●25日(金) プレミス全国交流会 ●27日(日) 掛川天守閣復興記念パレード(着付) ●28日(月) 野菜作り ●29日(火) コーラス ●30日(水) 東部ブロック活動