

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



**Point**  
しっかりと沸騰、加熱して、お米の芯が残らないようにしてください。

防災食を作ってみよう

## お鍋で作るトマトピラフ

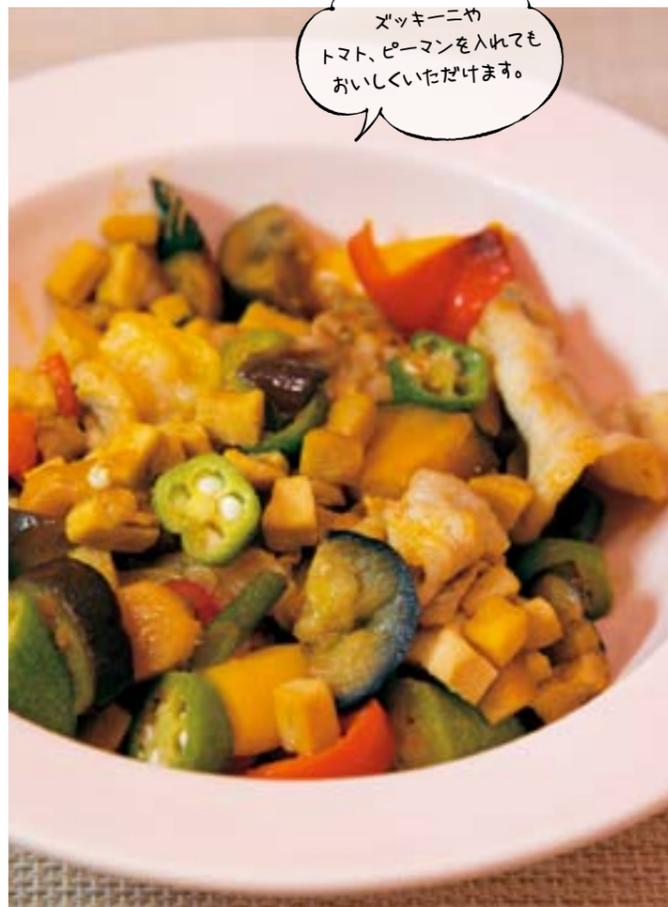
383kcal たんぱく質:9.8g 塩分:0.6g (1人分)

材料(4人分)

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| 米 … 2合            | コンソメ … 小さじ1/2 |
| トマトジュース … 400ml   | コショウ … 少々     |
| コーン缶 … 1缶(120g)   | 有塩バター … 10g   |
| ツナ缶(オイルごと) … 1缶   | 乾燥パセリ … 少々    |
| マッシュルーム(水煮) … 50g |               |

作り方

- 1 米は洗わず鍋に入れる。
- 2 1の鍋にトマトジュース、水を切ったコーン、マッシュルーム、ツナ缶(オイルごと)、コンソメを加え、軽く混ぜ中火にかける。
- 3 混ぜてから蓋をして、しっかりと沸騰したら10分加熱する。火を止めて10分以上余熱する。
- 4 バターを入れ、混ぜる。
- 5 皿に盛り付け、パセリを散らす。



**Point**  
ズッキーニやトマト、ピーマンを入れてもおいしくいただけます。

ボリューム満点!

## 高野豆腐のオイスター炒め

229kcal たんぱく質:17.1g 塩分:1.6g (1人分)

材料(4人分)

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 豚こま切れ肉 … 200g        | ナス(乱切り) … 100g  |
| 高野豆腐(乱切り) … 32g      | オクラ(乱切り) … 100g |
| 水 … 200ml            | オイスターソース … 小さじ2 |
| 片栗粉 … 大さじ2           | しょうゆ … 大さじ2     |
| カボチャ(1cm厚一口大) … 100g | 砂糖 … 小さじ2       |
| パプリカ(乱切り) … 100g     | こめ油 … 大さじ2      |

作り方

- 1 高野豆腐をボウルに入れ、分量の水を注ぎ、戻す。同じボウルに手のひらで挟むように水を絞り、切る。※絞った水は後で使うので捨てない(→工程3)
- 2 高野豆腐と豚肉に片栗粉をまぶす。
- 3 1の水に●の調味料を入れ、合わせておく。
- 4 フライパンにこめ油大さじ1を引き、中火にかける。温まったらカボ

- 5 4のフライパンにこめ油大さじ1を引き、中火にかける。豚肉、高野豆腐を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- 6 ナス、オクラ、パプリカの順に具材を入れ、火が通ったらかぼちゃ、3の調味料を入れ、さらに炒める。

JA静岡女性組織協議会の設立75周年を記念した北海道視察旅行が開催されました。



9月10日(火) 11日(水) 12日(木)

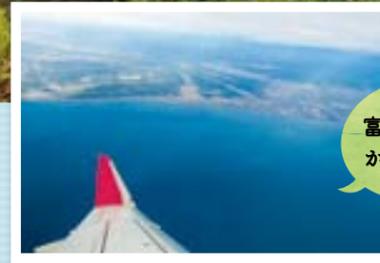
## 北海道ならではの楽しむ3日間

JA女性組織(JA女性部)は、JAをよりどころとして、食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動する組織で、全国に568組織、約42万人のメンバーがいます(令和4年12月)。その県段階の組織、JA静岡女性組織協議会が設立75周年を迎え、それを記念した2泊3日の北海道視察旅行を開催。県内JAで223名が、管内からは6名が参加しました。

初日の朝、富士山静岡空港を出発した一行は、約1時間30分のフライトで札幌丘珠空港に到着。その後、木の柄カトラリー作り体験や日本の滝百選にも入っている名瀑、銀河・流星の滝の見学をしました。

2日目も道内を観光し、夕食では別の班と合流し、全体交流会を開催。JA静岡中央会の鈴木政成代表理事会長などが挨拶し、会の最後にはビンゴゲームをして交流を深めました。最終日には、札幌場外市場や白い恋人パークなどを見学し、3日間の工程を終えました。

参加者は、「バスの窓から見た農地が広く、整備されていてきれいだったことに驚いた。今回の旅行を機に、元気な女性部を目指して積極的に活動していきたい」と話しました。



富士山静岡空港から北海道へ。



日本の滝百選にも入っている名瀑、銀河・流星の滝。



バスの車窓からは、広く整備された農地が広がります。



四季折々の花が咲き誇る庭園施設「ゆにガーデン」。



木の柄を材料にしたカトラリー作りを体験しました。



〈11月の活動スケジュール〉 ● 1日(金) 料理教室 ● 4日(月) 絵手紙、ハイキング ● 5日(火) コーラス、ハイキング ● 6日(水) 東部ブロック活動 ● 8日(金) 南部ブロック活動 ● 9日(土) 朝市 ● 11日(月) 健康講座 ● 12日(火) コーラス、ヨガ ● 13日(水) 支部長・事務局合同会議 ● 14日(木) 着付 ● 15日(金) 手作り教室 ● 16日(土) 朝市 ● 18日(月) 水墨画、ほほえみ農園 ● 19日(火) コーラス ● 21日(木) 書道 ● 23日(土) 農業祭出店 ● 26日(火) コーラス、ヨガ ● 27日(水) 北部ブロック活動