

笑顔があふれるみんなの輪

Smile! けいちく



4
2015

Vol.
24



特集： 行ってきました !!
JA福岡京築 新春の旅2日間

大きくなれ



西澤 伊織くん(7ヶ月)

じいじ・ばあからの
メッセージ
元気と笑顔
いっぱいのいくん。
すくすく育ってね♪



日高 和奏ちゃん(7ヶ月)

じいじ・ばあからの
メッセージ
笑顔いっぱいの
優しい女の子に
育ってね♥

ベタホームのお料理教室

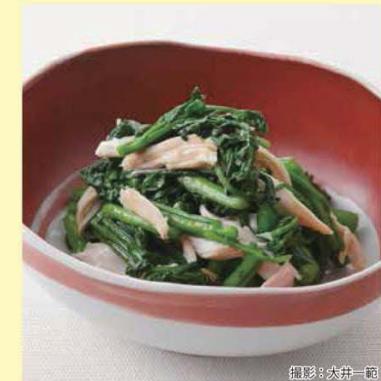
今月の RECIPE クレソンのおひたし ① 調理時間 10分

●材 料(2人分) 1人分34kcal

クレソン	2束(80g)	A 酒	小さじ1
鶏ささ身	1本(50g)	塩	少々
ポン酢しょうゆ	適量		

●作り方

- (1) クレソンはさっとゆでます。
水に取り、水気を絞って3~4cm長さに切れます。
- (2) ささ身はAを掛け、ラップをして電子レンジ(500W)で約2分加熱します。
粗熱が取れたら手で細かく裂きます。
- (3) (1)と(2)を合わせ、ポン酢しょうゆであえます。



撮影:大井一範

春のイベント情報

馬ヶ岳桜祭り

とき 平成27年 4月4日(土)・5日(日)
午前10時～午後3時

ところ 二児神社前(みやこ町犀川花熊)

第8回なの花まつり

とき 平成27年 4月5日(日)
午前10時～午後3時

ところ アグリパーク周辺(築上町大字湊)

第12回菜の花(菜種)祭り

とき 平成27年
4月5日(日) 午前10時～午後2時

ところ みやこの苑入口公園(行橋市下崎1235番地)
※雨天の場合 下崎・長尾・鳥井原営農組合事務所前倉庫
(行橋市長尾494番地2)

第4回たけのこ祭り

とき 平成27年 4月18日(土)※雨天決行
午前10時～午後2時

ところ たけのこ広場(みやこ町勝山浦河内749)

表紙

3月
5・6日
年金友の会演芸大会
歌と笑いのステージを満喫



当JA年金友の会は各地区で演芸大会を開き、多くの会員の方にご参加いただきました。

メインイベントの記念公演は、テレビなどでも活躍する山本安輝さんと茜つばきさんの2人を迎えての歌謡ショー。演歌を中心としたステージで、こぶしの効いた力強い歌声と清涼感溢れる透き通った歌声に会場は酔いしれています。

また、歌の合間には自己紹介を兼ねた軽快でユーモア溢れるトークで会場を沸かせ、参加者は歌と笑いのステージを満喫していました。



INDEX

今月の表紙

新鮮食材で楽しくクッキング

行つてきました！

JA福岡京築新春の旅2日間

わが街NEWS

特集

J A 福岡京築新春の旅2日間

新鮮食材で楽しくクッキング

行つてきました！

JA福岡京築新春の旅2日間

わが街NEWS

特集

J A 福岡京築新春の旅2日間

新鮮食材で楽しくクッキング

行つてきました！

JA福岡京築新春の旅2日間

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

春の野菜すし



材料(3人分)

1食当たり約465kcal

米	2合	ナバナ	3本
昆布	5cm角	納豆(ひきわり)	小1パック
合わせ酢		焼きのり	1枚
「酢」	40ml	ごま油	少々
砂糖	大さじ1	しょうゆ	少々
塩	小さじ1	EVオリーブ油	大さじ1/2
スナップエンドウ	3本	レモン汁	大さじ1
赤ピーマン	1/2個	塩	適量
シタケ	3枚	わさび	適量
エリンギ	1本	粒マスタード	適量
ナガイモ	100g	練り梅	適量
大葉	3枚		

野菜たちが主役の季節感あふれるおすしです。下ごしらえはサッと焼いたり、ゆでるだけで出来上がり。お好みの材料やスパイスを合わせて、わが家流おすしをお楽しみください。

作り方

(1) 米は、昆布と一緒に炊く。炊き上がったご飯は昆布を取り出し飯台などに移し、合わせ酢を回し掛け、さっくりと混ぜ合わせ、うちわなどであおいで粗熱を取る。

(2) [ゆでる] スナップエンドウはさっとゆで、縦に開く。ナバナもゆで、にぎりずしの長さに切る。[焼く] 赤ピーマンは皮が黒くなるまで焼き、皮をむき、にぎりずしの大きさに切り、塩・EVオリーブ油・レモン汁にマリネする。エリンギは薄切りにして焼き、赤ピーマンと一緒にマリネする。シタケは石突きを取ってから焼き、しゅうゆとごま油を掛ける。

(3) ナガイモは軍艦用はすりおろす。にぎり用は薄切りにする。のりは軍艦用(ナガイモ・納豆)に切る。

(4) すし飯をにぎり、それぞれの具材を載せる。トッピングの赤ピーマンはレモンの薄切り(材料外)、エリンギは粒マスタード、シタケはわさび。ナガイモのにぎりは大葉を敷き、上に練り梅。ナガイモの軍艦はわさび。ナバナはご飯を炊いたときの昆布を細切りにし、巻く。

タケノコとアサリの煮物



材料(2人分)

1食当たり約72kcal

ゆでタケノコ	150g	調味料	
アサリ	10個	酒	大さじ1
生ワカメ	20g	塩	小さじ1/2
インゲンマメ	4本	しょうゆ	大さじ1
だし汁	カップ3	みりん	小さじ1

作り方

(1) タケノコの穂先は縦に、根元は横に食べやすい大きさに切る。
 (2) アサリは塩水で砂抜きし、よく洗う。
 (3) ワカメとインゲンマメは食べやすい長さに切る。
 (4) だし汁に調味料を入れ、一煮立ちさせてからタケノコを加え、3~4分煮てからアサリとインゲンマメを入れる。
 (5) アサリの口が開き始めたら、ワカメを加える。
 (6) アサリの口が全て開いたら火を止め、器に盛り付ける。

春の香りがいっぱいの一品です。おいしいだしが出ていますので、お汁としてどうぞ。タケノコは良い香りがしてきたら食べごろです。アサリともども火の通し過ぎには注意しましょう。



年金のお受取りは JA へ…
サービス・うれしい特典のご案内

- 1 年金受取り請求手続き。
- 2 今なら将来の年金振込先をJA口座へご予約頂いた方に特典があります。
- 3 「お誕生日おめでとうございます」ハガキをお送りさせていただきます。
- 4 年3回、年金感謝デー開催。
- 5 JA葬祭事業をご利用いただきますと、5%割引いたします。

※振込指定口座の変更手続きは最寄りの支店または専門担当者へご連絡ください。
すぐに会員手続きをさせて顶きます。



行ってきました!!

J A 福岡京築 新春の旅

長門湯本温泉と津和野・山口周遊

2日間

参加人数：349人



