

食育ソムリエ直伝!

旬菜レシピ

食育ソムリエ寺田×地元レストラン「ラ・ポルト」
共同提案レシピ

1日目 カボチャのスープ



材料 (5人分)
 カボチャ・・・150g
 玉ねぎ・・・1/2個
 水・・・500ml
 チキンコンソメ・・・1個
 牛乳・・・100ml
 生クリーム・・・少々
 塩コショウ・・・少々
 バター・・・少々(2回分)
 パセリ・・・少々

作り方
 ① カボチャは皮をむいて薄切りに、玉ねぎは繊維に逆らって薄くスライスする。
 ② 鍋にバターを入れ、玉ねぎを透きとおるまで炒め、カボチャと水、チキンコンソメを入れて20分煮込む。
 ③ ②をミキサーにかけて後、鍋に戻し、牛乳、生クリーム、塩コショウを入れて少し煮込む。仕上げに火を止めてからバターを入れる。
 ④ ③を皿に盛り付け、彩りにパセリをふって出来上がり。

2日目 残ったスープでトライ!
カボチャのドリア

材料 (2人分)
 カボチャ・・・100g
 カボチャのスープの残り・・・100ml
 ベーコン・・・20g
 玉ねぎ・・・1/4個
 ピーマン・・・少々
 白ごはん・・・300g
 バター・・・30g+少々
 とろけるチーズ・・・少々
 ケチャップ・・・40g
 塩コショウ・・・少々
 粉チーズ・・・少々
 パセリ・・・少々

作り方
 ① ベーコンは1cm幅に、玉ねぎとピーマンは薄切りにする。
 ② 残ったカボチャのスープを鍋に入れてとろみがでるまで煮詰める。
 ③ カボチャを皮ありで1口大に切って、電子レンジ500Wで5分温めておく。
 ④ フライパンを熱し、バター(30g)を溶かしたらベーコン、玉ねぎ、ピーマンを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら②と③を入れ、混ぜる。
 ⑤ 20cmぐらいの耐熱容器にバター(少々)をぬり、白ごはんに塩コショウをふってから皿に盛る。
 ⑥ ごはんに④をかけ、とろけるチーズをのせてオーブントースターで5分焼く。
 ⑦ 仕上げにケチャップ、粉チーズとパセリをのせて出来上がり。

地域農業をもっと元気に!

みえのまんなか

Mienaka

JAみえなか合併記念イベント



フェスティバル

～SDGsについて考えよう～

2022 **11/20** 日
9:30-15:30

場所 **松阪農業公園
ベルファーム
わいわい広場**
松阪市伊勢寺町551-3

みんなの笑顔に
会いに行こう!



ちょっと聞いて/
ミーナ!



JA(農業協同組合)とは?

JAとは

人々が連帯し、助け合うことを意味する「相互扶助の精神」のもと、農家の農業と生活を守り高め、よりよい地域社会を築くことを目的として誕生しました。



この目的のために、JAは営農や生活の指導をはじめ、生産資材・生活資材の共同購入や農畜産物の共同販売、農業生産や生活に必要な共同利用施設の設置、貯金の受け入れ、農業生産資金や生活資金の貸し付け、万一の場合に備える共済などさまざまな事業や活動を行っています。

ジェイエー「JA」は農協のニックネーム!

JAという名前は「農業協同組合」の英語表記の頭文字をとってつけられたニックネームです。シンボルマークは緑のアルファベットの「J」と「A」を組み合わせたデザインで、どっしりとした大地、人と人のきずなのイメージを表しています。



※路上駐車は近隣の方々の迷惑となり、交通の妨げになりますのでご遠慮ください。
※ベルファーム駐車場は混雑が予想されますので臨時駐車場より無料シャトルバスをご利用ください。

次回の発行は1月の予定です。お楽しみに!

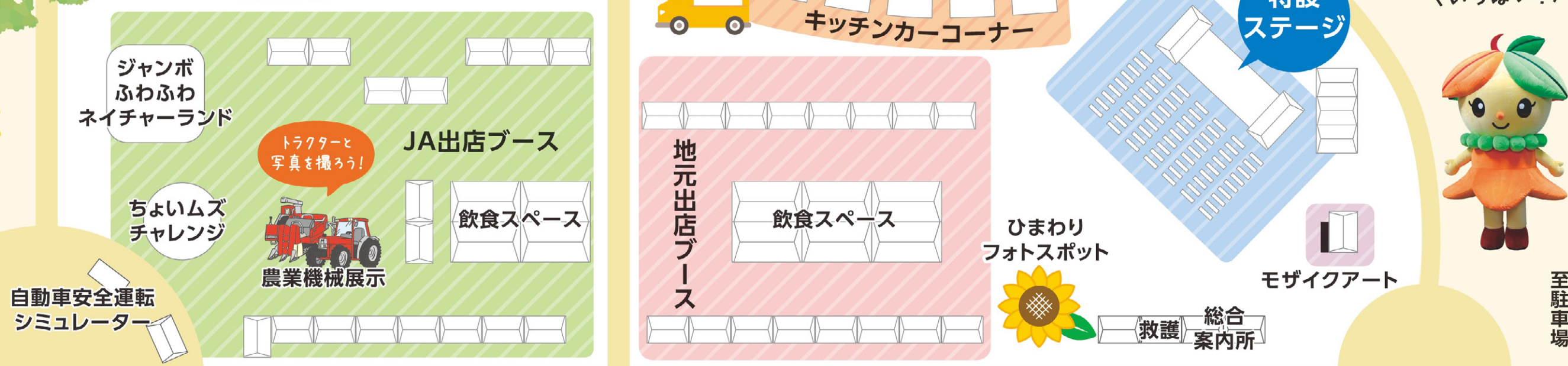


JAみえなか合併記念イベント

フェスティバル

開催します!

JAみえなかは令和3年4月にJA三重中央、JA一志東部、JA松阪の3JAが合併し、誕生1周年を迎えました。合併を記念して、組合員や地域の皆さまへの感謝の気持ちを込め、令和4年11月20日にJAみえなか合併記念イベント「スマイル！スマイル！スマイル！フェスティバル」を開催します。今回はイベントの見どころを抜粋して紹介します。



楽しいイベントがいっぱい!



※レイアウトは変更になる場合がございます。また当日、都合により内容やスケジュールが変更になる場合がございます。ご了承ください。

見どころ1

ステージイベントで盛り上がる!

地元の高校生やJAみえなかの組合員によるステージ、アンパンマンショーなどオープニングからエンディングまでほぼノンストップで駆け抜けていくので目が離せません!

- 9:30 三重高校ダンス部演技
- 10:30 JAみえなか女性組織大正琴教室による演奏
- 11:05 それいけ! アンパンマンショー (第1部)
- 11:45 JAみえなか助け合い組織「ほほえみ」読み聞かせ隊「メルヘン」による読み聞かせ
- 13:00 松阪商業高校ギター部演奏
- 13:35 JA共済介助犬デモンストレーション
- 14:25 それいけ! アンパンマンショー (第2部)
- 15:15 餅まき&菓子まき

見どころ2

食べて! 遊んで! 楽しもう!

地元の美味しいものが大集合! いっぱい食べられるように空腹でお越しください! JAみえなか限定メニューもあるので要チェックです。また、みんなで楽しめるミニコーナーもたくさんあります! 本誌では一部抜粋して紹介します。

食べて

JA出店ブース

- 焼き芋
- 豚汁
- 世界のお米 食べくらべ
- 伊勢うどん
- 地元野菜を使った千人鍋 など

遊んで

- 映え写真を撮ろう! ひまわりフォトスポット
- ジャンボふわふわネイチャーランド
- トマトすくいスタジアム
- モノづくりを通じてSDGs

地元出店ブース

- 飯高町産業振興センター販売組合 だら焼き・でんがら
- うきさとむら よもぎだんご
- 松阪漁業協同組合 海苔加工品
- 紅工房 松阪赤菜の漬物
- おこしなして市場(津市商工会)
- 藤田こんにやく 美杉田舎こんにやく
- 伊勢地製茶 美杉特産お茶
- 峯田麴店 美杉みそ
- 東屋 手作り練養甘
- ちとせ、やきやき亭浜 季節の味ご飯
- 大森のり 味付け海苔

キッチンカー

- GoofyBurger 佐世保バーガー、一志米バーガー
- ジャックとマメのキ ホットサンドイッチ
- Petit Kitchen 国産牛すじ煮込み
- ポット夫人 クレープ

見どころ3

スタンプラリーで謎解き気分!

「ミーナ」が会場内の色んな所で楽しく遊んでいます。ヒントをもとに「ミーナ」を探して、スタンプを集めましょう! 合言葉は「ミーナみつけ!」。全部集まったら参加賞をゲットしてくださいね!

※参加賞は数に限りがあります。



見どころ4

みんなで大きな絵をつくったよ!

JAみえなかでは5月から8月までの間、松阪西部営農振興センターの農園でひまわりを栽培しました。Instagramで投稿いただいた同農園のひまわりの写真等を集めてモザイクアートを制作。全体を眺めるのもよし、1つずつ眺めるのもよし、じっくりご覧ください!

私たちが会場にいます! ぜひご来場ください!

その他にも催し盛りだくさん!



※イラストはイメージです