

Recipe

ハートで♡クッキング

根ミツバとアサリの酒蒸し



撮影:大井一範

材料 (2人分)

- 根ミツバ 1束 (250g)
(糸ミツバ、切りミツバで作るときは、160g)
- アサリ(殻付き) 200g
- 水 カップ1 (200ml)
- 塩 小さじ1
- 酒 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2

作り方 (1人分33kcal)

- アサリは塩水に漬けて2~3時間置いて砂抜きをします。殻をこすり合わせてよく洗います。
- 根ミツバは根を切り落とし、4cm長さに切ります。
- フライパンにアサリを入れ、酒を振ってふたをし、強火にかけます。沸騰したら中火にし、3~4分蒸し煮にします。
- アサリの殻が開いたら、ミツバを加えてざっと混ぜます。しょうゆを加えて、ひと混ぜし、火を止めます。

Paza

プラザ ぼらの
【組合員の広場】



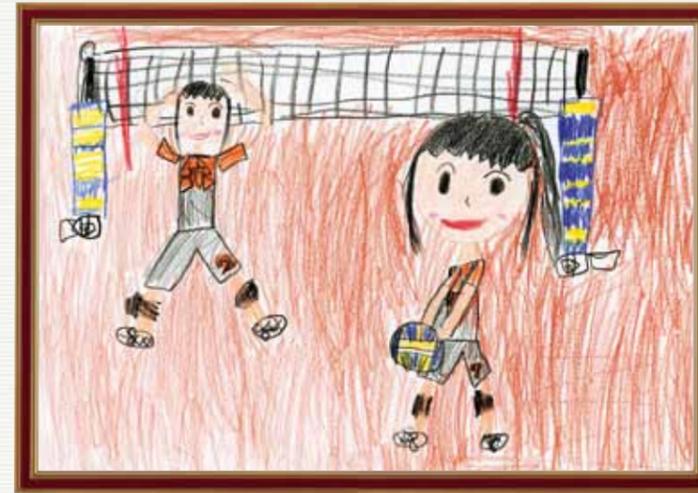
あたしの夢は...

「バレーボールのオリンピック選手」



花巻市立大迫小学校1年生

佐々木 暖 ちゃん (7歳)



バレーボールが大好き!!お父さん、お母さん、お姉ちゃん、家族みんなで練習しているよ。絵はスポーツ少年団で練習している私とお友達のさくらちゃん。たくさん練習して、強いスパイクが打てる選手になりたいの!!オリンピックに出て、いっぱい活躍してみんなを喜ばせてあげたいなあ。

ぼくの夢
大きくなったら...
あたしの夢

スマイル レポート

人の役に立ち喜ばれたい

Anna Kikuchi 菊池 杏奈さん ●北上市横川目

Smile Report



「人に喜ばれる職に就きたかった」と語る菊池杏奈さん。現在、北上市内の特別養護老人ホームに調理師として勤務しています。

元々料理に興味があったこともあり、栄養士を目指し盛岡の短期大学へ進学。職場研修で訪れた介護施設の厨房作業を体験し、調理師へ憧れこの道を選択したのだそうです。

今の職場はなんと、当時の研修先。求人している事を知り迷わず応募し、人生の岐路となった憧れの場へ就職を実現しました。4年目の現在は職場の仲間と充実した毎日を過ごしているそうです。

「休日には父親と一緒に色んな場所の産地直売所巡りをしています」と飾り気のない清楚な笑顔で語ってくれました。

支店行動計画 遠野地域 鶴住居支店

組合員の皆様とのつながりを大切に ~交流を通して情報発信~

組合員・地域の皆様から親しまれ、信頼される支店を目指し、次の行動計画に基づき活動します。

- 明るい笑顔と挨拶の励行により「明るく気配りのできる窓口」を目指します。
- 農家組合・女性部等の協力組織の活動に積極的に参加し、組合員・次世代層との交流を深めます。
- 地域防災・交通安全組織等への協力体制を強化します。

鶴住居支店では今年度、農家組合・各生産組織の研修等に参加し、信用・共済事業の情報、家の光家計簿への農業収支の記載のしかたなどを発信して参りました。

今後も、組合員の皆様とのつながりを深めるとともに、震災からの復興・生活再建を目指す地域の皆様のお役に立てるよう努力して参ります。

鶴住居支店長 小笠原真紀雄



和牛改良組合橋野地区の後継者と、畜産経営・農業収支の記帳等の勉強会を開催。支店長(中段右2番目)や支店職員(上段)らと日頃抱えている課題や目標、喜びを語り合いました

乙女座 (8/23~9/22)

良いときと悪いときの差が大きい時期。失敗を引きずらず、開き直って。センスアップには、ギャラリー巡りが正解

獅子座 (7/23~8/22)

何事もマイナス方向に考えやすい時期。良い面を探ることで運を引き寄せられます。ヒーリング音楽も幸運

蟹座 (6/22~7/22)

保留になっていた事柄が動き始めるなど、好転の兆し。自分が思う通りに決断するのが成功の秘訣

双子座 (5/21~6/21)

思うようにならないことが多くイライラしがち。いつも笑顔を手掛けて。古典文学や芸術を堪能すると刺激大

牡牛座 (4/20~5/20)

気になるジャンルについて調べたり、挑戦したりする好機。経験者に話を聞くと参考に。グループウェアも◎

牡羊座 (3/21~4/19)

落ち着いた気持ちで過ごせる月。やるべき作業を済ませたら、自分の時間を楽しんで。気分転換には足湯が最適

3月の星占い