私が先生 あなたも先生

チーズたっぷり ピーマンの肉巻き

Point！
豚バラ薄切り肉は、
チーズが漏れないように
きっちりと巻くのがポイント。
この季節にたくさん採れるピーマン、
弁当のおかずやお好みで
七味唐辛子を振って
お酒のつまみにも最適です！

今月の先生
昆野 裕子さん

遠野市小友町在住。得意料理は山菜料理と母の味を受け継ぐ煮しめ。山菜料理や伝統料理を中心に、料理全般を指導している。女性部とおのよつば地域支部長を務めている。

材　料（4人分）

- ピーマン……6個
- 豚バラ薄切り肉……600ｇ
- ピザ用チーズ……200ｇ
- サラダ油……大さじ1
- みりん……大さじ2
- しょう油……大さじ2
- 酒……大さじ2
- 塩・こしょう……少々
- トマト・レタス……適量

作り方

1. ピーマンを縦半分に切り、ヘタと種を取る。
2. ①のピーマンにピザ用チーズを詰めて豚バラ薄切り肉を巻き、塩・こしょうをふる。
3. フライパンでサラダ油を熱し、②を中火で焼く。
4. 豚バラ薄切り肉に焼き色が付いたら裏返し、蓋をしてさらに3分ほど焼く。
5. ④に火が通ったらみりん、しょう油、酒を入れて煮詰める。
6. 皿に盛り付け、トマトとレタスを添える。

あなたも先生になりませんか？

ＪＡでは、「生活福祉活動リーダー」を随時募集しております。あなたの知識や技術を地域の方々に伝えてみませんか？詳しくは、お問い合わせください。

●お問い合わせ　企画部組織広報課
☎0198-29-4011

「生活福祉活動リーダー」とは？

ＪＡでは、生活の知恵や伝承技術、芸術文化活動や健康増進に関わる活動の指導などをしている方を「生活福祉活動リーダー」として委嘱しています。「生活福祉活動リーダー」には料理のほか、家庭菜園や体操、レクリエーション、生け花など幅広い知識・技術を持った約110人が登録。研修会や講習会などで講師を務めています。農家組合や青年部、女性部などの組合員組織が「生活福祉活動リーダー」を活用して研修などを行う場合、講師料はＪＡが負担し、皆さまの地域のくらしの活動をサポートします。

編集後記
From Editor's

取材先に足を運ぶ機会が以前より増え、さまざまな人の思いに触れる機会が多くなりました。その中で自分自身の物の見方や感じ方が少し変化しているように思います。ただ情報を発信するだけではなく受け手の何かきっかけになるような情報を発信できるように模索しながらも頑張っていきます！　［安達］

本格的な夏がやってきましたね。外に出るだけで、汗がでてくる日々。暑いなかでも、働く農家さんには感謝しかありません。祖父母の家に行くと毎回、野菜をもらい食べる専門なのですが、今年こそは、草むしりなど何かお手伝いしようと思います。みなさん、夏の暑さに負けずに頑張りましょう！　［木村］

各支店で行っている、ふれあいプラン。私も地元支店の夏まつりに参加してきた。普段は本店勤務のため、地域の方々と交流する機会がなかなか無いが、それでも声を掛けていただいた。久々に会った方、お世話になった方―。時には、「広報誌見ているよ」の声も。その一言が励みになる。多くのエネルギーをもらった夏の夜だった―。　［佐藤］

ぽらーの花巻
令和元年8月10日発行　ホームページアドレス☞https://www.jahanamaki.or.jp/
発行◉花巻農業協同組合／〒025-8504 岩手県花巻市野田316-1 TEL.0198-23-3333（代）
編集◉企画部組織広報課・広報編集委員会　印刷◉川嶋印刷株式会社

FSC www.fsc.org ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C103798