

# 私が先生 あなたも先生

## Point!

エーコープかつおだしを使って、だし汁を作る事がポイント!  
「五目ごはん」一品で、おかず要らずです。



今月の先生

吉田 真澄さん

花巻市柵ノ目在住。最近はおいしい揚げ物料理に挑戦中。料理全般を指導している。食育リーダー「花巻まんまーず」や女性部花巻地域支部湯本支部にも所属している。

## 五目ごはん

### 材料 (4人分)

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| ●米..... 3合      | 水..... 200cc         |
| 鶏肉..... 150g    | エーコープかつおだし..... 大さじ1 |
| ゴボウ..... 100g   | 酒..... 大さじ1          |
| ニンジン..... 70g   | しょうゆ..... 大さじ1       |
| ① しめじ..... 100g | ② みりん..... 大さじ1      |
| 油揚げ..... 適量     | 塩..... 小さじ1          |
| こんにゃく..... 適量   |                      |

### 作り方

- 1 ゴボウはささがき、ニンジン・油揚げ・こんにゃくは細切り、しめじは小房にほぐす。
- 2 鍋に②を入れて煮立て、①を入れて時々混ぜながら3~4分煮る。煮汁と具を分けておく。
- 3 釜に米を入れ、煮汁と水(分量外)を3合のメモリまで入れてひと混ぜし、具を平らに入れて炊く。

### 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行っている方を「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。

## 各

地域で大いに盛り上がった農業まつり。今月号の特集でも紹介しているように、多くの来場者で賑わいました。今年は台風による農作物の被害が酷く、とても心が痛いと思います。農業まつりを通して、いつも作物を大切に育てている農家さんに改めて感謝の気持ちでいっぱいになりました。

〔安達〕

## 季

節は秋から冬へと変わりつつあります。初冬は、私の好きな野菜の一つでもある長芋の収穫時期でもあります。祖父が栽培する長芋の収穫を今年初めて体験しました。焼いたり、煮物にしたり、すりおろしたり実はかなり万能な長芋。私的には、シチューに入れると、トロツとなりおすすめです!

〔木村〕

## 35

枚!。私が平成28年10月号から先月の10月号まで、撮り続けた表紙の枚数だ。約3年間、多くの方にご協力いただき、広報誌を創り上げてきた。今でも、一つ一つの撮影が記憶に残っている。撮影風景、交わした言葉さえも。ここで一区切り。今月号から、少しずつパトナタッチだ。どのような広報誌になるだろうか。創り手の私も胸が躍る。〔佐藤〕



### 編集後記

From Editor's

