

地産地消 体験享丸 参加者募集



大人の料理教室 「飾り巻き寿司&絶品の麻婆茄子」

お子さんやお孫さん、お友達にも、料理の楽しさを伝えてほしい。ここで学んだら、次はあなたが先生です。



〈日 時〉平成31年3月19日(火) 午前10時00分より12時30分ごろ
 〈開催場所〉JAあいち三河 牧内ふれあいセンター内 調理室
 〈定 員〉24名程度
 〈対 象 者〉18歳以上
 〈参 加 費〉無料
 〈体験内容〉調理実習、食育ソムリエのレシピ紹介、試食
 〈持参いただくもの〉巻きずし、ラップ、はかり(グループで1つ以上)

応募方法

右記内容をご記入のうえ、ハガキまたはFAXでお申し込みください。

- ① 代表者の氏名・年齢
- ② 代表者以外の参加希望者の氏名・年齢
※当選者に併せて、お申し込みされていない方の入場は、お断りさせていただきます。必ず参加希望者全員をご記入ください。
- ③ ①②以外で見学希望のお子さまの氏名・年齢・試食の有無
- ④ 代表者の郵便番号・住所・連絡先電話番号
- ⑤ 応募について、ひとこと

〔ハガキ〕〒444-0213 岡崎市坂左町字筆ノ部18-1 JAあいち三河総合企画室「みょうね!」体験塾係

〔FAX〕0564-55-2950

〔締 切〕平成31年3月1日(金)午後4時必着

※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。当選者は3月4日(月)頃、当選状をお送りいたします。※お寄せいただきました個人情報は、本枠以外の目的には使用いたしません。

※写真はイメージです。

「ごはんは味がわからないから嫌い」という子が増えていよう。どう思われますか?

想像だけど、柔らかい食べ物ばかりで良く噛まないからかな。それとも、小さい頃から外食やインスタント食品の濃い味付けに慣れているのかな。まずはお米に興味を持ってもらいましょうか。バケツで稲を育てたり、お米料理をみんなで一緒に作ったり、ごはんが美味しい人生って楽しいわよ。

美茄子が
お答えいたします

こんには美茄子です。作物にとっては冬の寒さは大切ですが、やっぱり春が待ち遠しくなります。さあ、今回もいきまよ!

ネギをプランターで育てたいのですが、何か注意することはありますか。

ネギは肥やしやすく、湿害に弱い。肥料や水やりには注意し、害虫(アザミウマ・ハモグリバエ・ヨトウムシ)も発生するから、適期防除に努めとくれ。紙面が足りず、詳しく伝えられなくてすまん。

体が冷えない食べ物?

体を温める身近な食材は「ショウガ」。生だと体の深部を冷やしてしまうことがあるらしいので、加熱したり乾燥させたりしたものがおすす。また、朝食抜き、運動不足、貧血、自律神経の不調、偏った食事、コーヒー・緑茶・ビールの飲み過ぎ、白い砂糖の摂り過ぎなども体を冷やすすといわれるわ。あまりひどいようならお医者さんに相談してね。

美味しいごはんの炊き方を教えてください。

- ① 冬は1か月、夏は半月程度で食べ切る量を意識して買うこと。
- ② 湿気とニオイは大敵。清潔な密閉容器に入れ、保存は野菜室で。
- ③ お米1合は150g。カップではなくはかりで。
- ④ お米はゴシゴシ洗わない。1回目、ボウルに水を張り、ザルに入れたお米を浸して少しゆすったらすぐに引き上げ水を捨てる。その後は「空のボウルにお米の入ったザルを重ね、水を入れて手早く優しく混ぜたらザルを上げて水を捨てる」を3合程度なら3~4回でOK。
- ⑤ 白米の浸水はできれば冷たい水で30~60分。ただし、浸水時間が不要の炊飯器もあるので調べてね。無洗米は1合につき大さじ1~2杯水を増やすこと。
- ⑥ 炊けたご飯はしゃもじで1から十字に切って4等分し、1つずつ天地を返して空気を含ませながら切るように混ぜて。
- ⑦ 保温が長引くと香りと色が悪くなるので、温かいうちにラップで包み、冷めたら冷凍してね。あなた好みの美味しいご飯が炊けますように。

白菜を作っても球状になりません。

植え付け時期や害虫、日照や肥料不足、結球時期の水不足、外葉が育たないなど原因は結構あるぞ。去年は寒さで上が凍り、肥料を撒いても行き渡らず農家さんも苦労していたの。白菜は他の野菜と比べて育つまでに栄養が必要。手間もかかる。アブラナ科ゆえ2~3年は連作もいかな。

ナスの食感が苦手で食べられません。

あっさりした味わいでカロリー控えめ「ナスのポタージュ」に挑戦してはどうかしら。皮をむいたナス1本とタマネギ1/2個を適当に刻み、バター10gで炒める。そこにコンソメ3g、牛乳100mlを加えて煮詰めるの。ミキサーにかけて塩コショウで味を調えたらできあがり。栄養たっぷりの皮は捨てずに、きんぴら、野菜炒め、かき揚げなどどうぞ。

プレゼント

下記のアンケートにお答え下さい。抽選で10名様にJAあいち三河の「蒸し大豆100g(6パック)」と「蔵っ工の赤味噌450g・米味噌450g(各1パック)」をプレゼントいたします。

下記の内容を記入または入力の上、ハガキ・FAX・電子メールのいずれかでご応募ください。

- ① 記事の中で興味をひかれたものは?(いくつでも)
- ② 「食」や「農業」について知りたいこと・興味があることは?
- ③ 郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号

宛先/ハガキの場合 〒444-0213 岡崎市坂左町字筆ノ部18-1 JAあいち三河総合企画室「みょうね!」プレゼント係

●FAXの場合 FAX(0564)55-2950 ※件名は「みょうね!プレゼント」で! ※番号にお間違いないようご注意ください

●電子メールの場合 miyoune@ja-aichimikawa.or.jp ※件名は「みょうね!プレゼント」で! ★①②③のお答えも忘れずに!

締切/平成31年3月25日(月)必着 商品/3月下旬発送予定

※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。当選者は3月4日(月)頃、当選状をお送りいたします。※お寄せいただきました個人情報は、プレゼントの発送業務以外には使用いたしません。※いただいたアンケート内容は、今後に活用させていただきます。



＜次回の発行は2019年6月を予定しています。お楽しみに!＞



生産施設のご案内	営業時間	休 日	住 所	電話番号
1 幸田 豊の農園	9:00~18:00	年始1月1日~4日	幸田町大字大字上六権22-1	0564-62-4339
2 グリーンセンター長瀬	9:00~18:00	年始1月1日~4日	岡崎市橋目町字遠山31-1	0564-31-9232
3 おかざき農産館	9:00~17:00 4~3月 18:00迄	年始1月1日~4日	岡崎市東阿知和町字東越12	0564-46-4700
4 ふれあいドーム岡崎	9:00~18:00	年始1月1日~4日	岡崎市下青野町字天神77	0564-43-0123
5 道の駅 藤川宿	9:00~18:00	11~3月 17:30迄	岡崎市藤川町字東沖田44	0564-66-6035
6 はいらっせぬかた	9:00~17:30	4~3月 19:30迄	岡崎市榎山町字八ッ田39	0564-82-4585

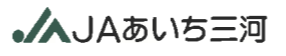
みょうね!

「食」を通じて健康をお届けする情報誌
 Vol.26 2019年冬号
 編集・発行: JAあいち三河総合企画室
 岡崎市坂左町字筆ノ部18-1
 Tel:0564-55-3034
 「みょうね!」は年3回発行、新聞折込のほか、左記店舗、JAあいち三河各店舗などで配布しています。

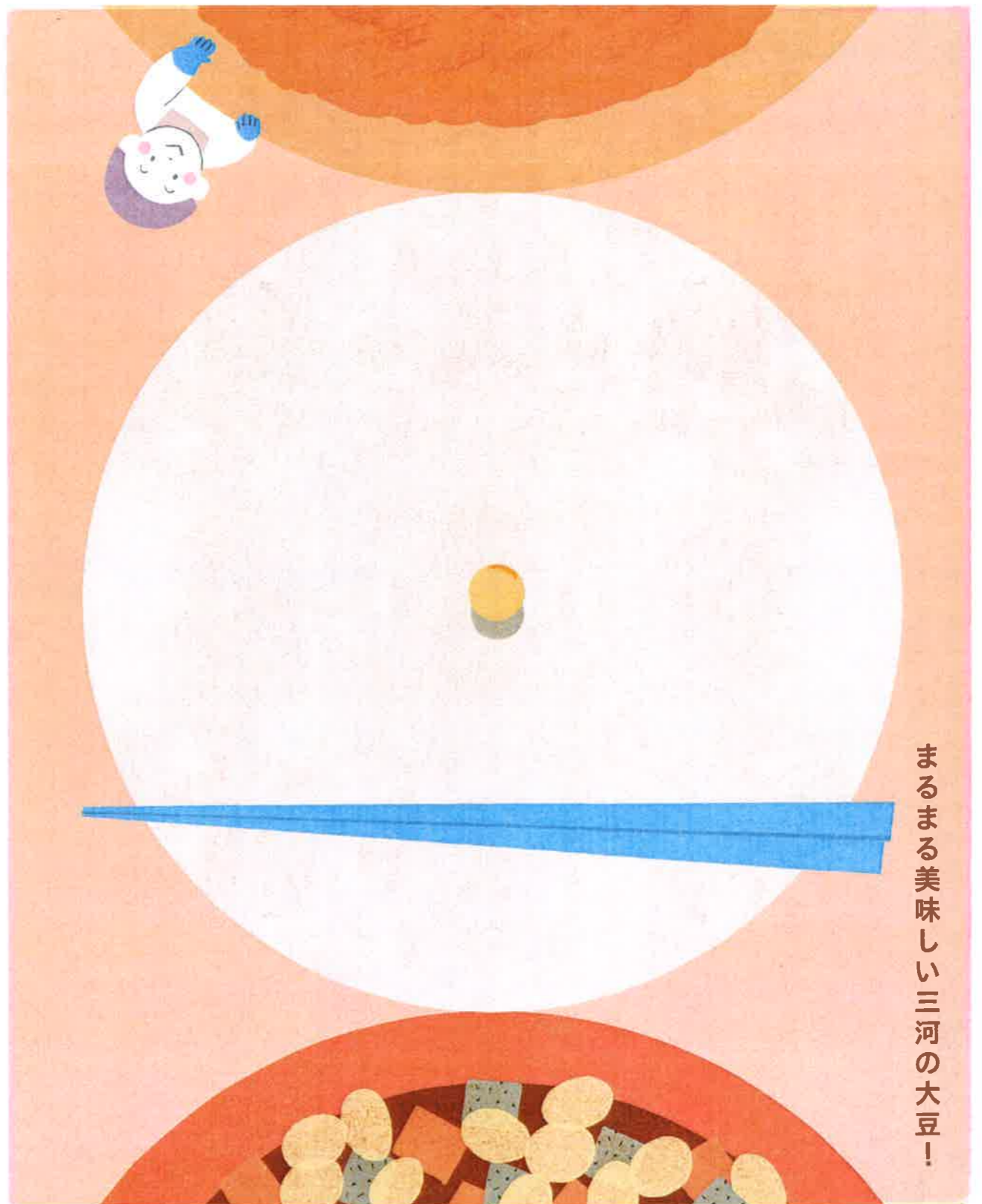
みょうね!

Vol.26
2019.2.2

「みょうね!」は実・葉・根。いろいろな野菜を食べて健康になるうね!という願いが込められています。



「食」を通じて健康をお届けする情報誌



まるまる美味しい三河の大豆!