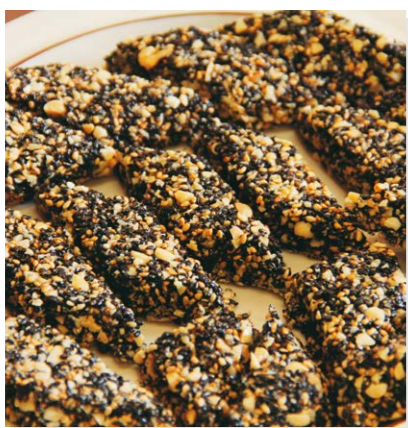


新鮮食材で楽しくクッキング

ごま クッキー



【材 料】
 ゴマ……………1カップ
 ピーナッツ……………大さじ3
 水あめ……………大さじ3
 砂糖……………大さじ2
 水……………少し
 油……………少し

【作り方】
 ① ゴマを香ばしく香りが出るまで煎り、ピーナッツはきざんで煎っておく。
 ② ①のゴマとピーナッツを混ぜておく。
 ③ パットに油を塗っておく。
 ④ フライパンに水あめ大さじ3、砂糖大さじ2、水大さじ2を入れて沸騰させ、砂糖が溶けたら煎ったゴマを入れて、熱いうちに混ぜる。
 ⑤ パットに入れて形を整えながら固める。
 ⑥ 温かいうちに包丁で切り目を入れて、冷蔵庫に入れる。(ひし形になるように切る。)

ゴマの栄養学
 ゴマの成分は50%が油分、20%がタンパク質、残りの20%がビタミン類・ミネラル・食物繊維で、栄養価は食物性食品でもトップレベル！

ゴマの油分
 主に不飽和脂肪酸のリノール酸とオレイン酸で構成されている。リノール酸は血中の悪玉コレステロールを溶解し排出するといわれ、オレイン酸は善玉コレステロールを減らさずに悪玉コレステロールを減らしたり、大腸の便の滑りをよくしたりする便秘予防の作用があります。

※女性部冬期講座「本格韓国料理講習」で「ラフィークッキングスタジオ」から紹介されたレシピです。

ほうれん草のナムル



【材 料】
 ほうれん草……………1束
 塩、こしょう、ごま、ごま油……………大さじ1
 ねぎ、にんにく(みじん切り)……………大さじ1

【作り方】
 ① ほうれん草を塩ゆでして流水にさらし、水気をしっかり絞る。
 ② ①を3等分に切る。
 ③ 粗熱が取れたら、味付けの材料を入れて手でもみもみする。(ほうれん草の代わりに「もやし」でもいいです。)

ほうれん草の栄養・効果
 ほうれん草は緑黄色野菜の代表で、特にカロチンとビタミンC、鉄を豊富に含んでいます。カロチンは、ガンや動脈硬化予防の健康維持に役立ちます。ビタミンCは風邪の予防に効果があるといわれています。

※女性部冬期講座「本格韓国料理講習」で「ラフィークッキングスタジオ」から紹介されたレシピです。



種まき、植え付け本格化

四季の花づくり

早川京子

4月も草花の種まき時期です。それでも遅霜の心配される地域や、アサガオ、サルビアなど高温を好む物は、種まきを5月まで待つてもいいでしょう。特にアサガオは、日照時間15時間以下にならないと花芽ができないとされています。雨が少ないので、少々種まきが遅れても、生育期間は十分にありま

す。その後、葉が緑色を失うところになったら、掘り上げます。スイセンは、かなり長い間、緑の葉を付けています。梅雨入り近くには掘り上げましょう。球根草花以外でも花殻は取り除くようにしましょう。雨がたまって花殻が腐ると病原菌が増殖して、病気のもとになります。

菊は親木作りのために植え替えておいた冬至芽が芽を伸ばし始めたらしめし穂を増やすため摘み替えていらない場合には、早めに4号くらいの鉢に植え付け、親木作りをします。この株から芽が伸び始めたら、摘心して側枝を出させます。摘心は下葉5〜6枚を残して先端部を摘み取ります。側枝に本葉5〜6枚以上出たところ、これを切り取り、先端の生長葉とその下の本葉2〜3枚を付けて挿し穂にします。これが、秋に花を咲かせてくれる株になります。

理事会だより (平成27年2月開催)

平成27年 2月 24日 (火)
定例理事会が開催されました。
次の議案と報告が提出され、承認可決いたしました。

- 議案第 1号 当組合の主たる事務所の参事解任について
- 議案第 2号 当組合の主たる事務所の参事選任について
- 議案第 3号 法人JA ネットバンクにかかる被害補償の対応について
- 議案第 4号 貸出業務実施細則(別表)の一部改正について
- 報告事項 1 農林中央金庫向け追加出資の対応について
- 報告事項 2 自己資本比率算定事務要領の一部変更について
- 報告事項 3 内部監査報告書について
- 報告事項 4 「金利上乗せ定期貯金」取扱開始について

2月のあしあと

- 2/2 お母さん講座「あみもの教室」平成27年度営農講座(支店) ~6日
- 2/3 平成27年度営農講座(本店) ~6日
- 2/4 女性部講座「編み物教室」さが農業まつり~8日
- 2/5 支店年金友の会総会
- 2/6 本店年金友の会総会 ~7日
- 青年部総会
- 女性部講座「エコクラフト講習会」
- お母さん講座「型染め教室」
- 2/8 全国家の光大会 ~10日
- 2/12 大正琴教室
- 女性部講座「PPバンドで作るかご講習会」
- 2/13 女性部講座「PPバンドで作るかご講習会」
- お母さん講座「廃油石けん作り」
- 青年部「ボウリング大会」
- 2/17 女性部講座「フラダンス・ヨガ」
- お母さん講座「フィットネス教室」
- 2/18 女性部講座「美容講座」
- フラップあぐり北三沢総会
- 移動献血(支店)
- 2/19 第61回JA全国青年大会及びJA全青協60周年記念大会 ~21日
- 2/20 新採用説明会
- 酪農・肉牛部会合同総会
- 契約キャベツ説明会
- 女性部講座「料理講習」
- 2/24 定例理事会
- 女性部講座「フラダンス・ヨガ」
- 2/25 青森県肉用牛共進会
- 女性部「つめもの作り」説明会
- 2/25 青果物価格安定共助会通常総会
- やさい推進委員会通常総会および懇親会
- 大正琴教室

今月のあなたの運勢 4月

<p>♈ 牡羊座 3/21~4/19</p> <p>【全体運】 何事にも意欲的に取り組みます。やってきたことを始めれば、思った以上の好結果に。お花見にもつき</p> <p>【健康運】 運動不足解消も兼ね屋外に出掛けること吉</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】 ウド</p>	<p>♉ 牡牛座 4/20~5/20</p> <p>【全体運】 縁の下の力持ち的な役割が増えるかも。でも、ポジティブに捉え、力を尽くすのが正解。気晴らしには温泉へGO</p> <p>【健康運】 疲れをため込みやすい時期。休息が必要</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】 カブ</p>	<p>♊ 双子座 5/21~6/21</p> <p>【全体運】 対人運が華やく兆し。特に共通の趣味や楽しみを持つ仲間たちと親交を深められそう。メール交換も良い刺激に</p> <p>【健康運】 生活習慣を見直すチャンス。体調改善へ</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】 キクラゲ</p>	<p>♋ 蟹座 6/22~7/22</p> <p>【全体運】 自分の考えにこだわりがち。柔軟な発想を心掛けて。クローズの中の荷物を整理することで開運の呼び水に</p> <p>【健康運】 姿勢を矯正すると、健康体に近付けそう</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】 ワケギ</p>
<p>♌ 獅子座 7/23~8/22</p> <p>【全体運】 視野を一気に広げられそう。試したことがないジャンルにも興味を持ってみて。ウオーキングも楽しめるはず</p> <p>【健康運】 栄養バランスの取れた食事が好運の鍵</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】 ミツバ</p>	<p>♍ 乙女座 8/23~9/22</p> <p>【全体運】 あれこれ考え過ぎてしまう傾向がチラリ。意識的にポジティブシンキングを。アロママッサージもお勧めです</p> <p>【健康運】 スポーツを楽しめる月。ぜひ腕を磨いて</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】 しらす</p>	<p>♎ 天秤座 9/23~10/23</p> <p>【全体運】 美的センスに磨きをかけられる期間。習い事や趣味に力を注げば、充実感を味わえそう。イメチェンにも最適</p> <p>【健康運】 運動不足に注意を。まめに動く必要あり</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】 蜂蜜</p>	<p>♏ 蠍座 10/24~11/22</p> <p>【全体運】 神経質になりやすいのが玉にきず。重箱の隅をつつくような言動は控え、どっしり構えて。気晴らしには読書を</p> <p>【健康運】 無理なダイエットはNG。自然体を大切に</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】 ヒジキ</p>
<p>♐ 射手座 11/23~12/21</p> <p>【全体運】 わくわくする出来事に縁あり。飲み会やイベントに誘われたら、前向きに参加しましょう。芸術に触れるのも◎</p> <p>【健康運】 リラックスを忘れずに。深呼吸が効果的</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】 イチゴ</p>	<p>♑ 山羊座 12/22~1/19</p> <p>【全体運】 感情のコントロールが幸運を呼ぶポイントに。鏡の前で笑顔を作り、気持ちを切り替えて。日記を付けるのも有効</p> <p>【健康運】 快適に過ごせそう。アクティブに活動を</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】 ニシン</p>	<p>♒ 水瓶座 1/20~2/18</p> <p>【全体運】 好奇心を生かしたい月。話題のレジャースポットや人気ショップに足を運んで。ネットサーフィンで情報収集を</p> <p>【健康運】 小さなけがにご用心。慎重に行動して</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】 毛ガニ</p>	<p>♓ 魚座 2/19~3/20</p> <p>【全体運】 落ち着きのある1カ月です。やるべき作業を早めに済ませ、自分の時間を満喫して。グルメを楽しむのもグッド</p> <p>【健康運】 口コミ情報をチェック。耳寄りな話あり</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】 ココロ</p>