

みんなが大好きな味。あつあつをいただきます

# ひき肉入りポテトグラタン

家の光料理カード  
2014年11月号  
調理 ● 牧野哲大

## 材 料 (4~6人分)

- 合いびき肉..... (300g)
- ジャガイモ..... 4個 (800g)
- タマネギ..... 1/2個 (100g)
- 牛乳..... 2と1/2カップ
- バター..... 大さじ4 (約50g)
- 溶けるチーズ..... 適量
- サラダ油 小麦粉 塩 コショウ

## 作り方

- ①ジャガイモは皮をむき、3mm幅の輪切りにして水にさらす。タマネギは粗みじん切りにする。
- ②サラダ油大さじ2でタマネギをじゅうぶんに炒め、ひき肉を加えてさらに炒める。肉の色が変わったらバターを加えて小麦粉大さじ4を入れ、弱火で炒める。小麦粉がよくなじんだら牛乳を加え、混ぜながら中火で5分間煮詰め、塩・コショウ各適量を加えて味をととのえる。
- ③ジャガイモはざるに上げ、乾いた布巾で水けを拭き取り、耐熱容器に平らに入れ、上から②のソースを加え、チーズをのせて180℃のオーブンで40~50分焼く。竹串を刺して、ジャガイモがやわらかければできあがり。



カロリー-425kcal

電子レンジで手軽にできる、ボリュームのあるサラダ

# ナガイモのタラモサラダ

家の光料理カード  
2014年10月号  
調理 ● 今泉久美

## 材 料 (4人分)

- ナガイモ.....20cm (正味400g)
- キュウリ..... 2本 (200g)
- たらこ (生食用)..... 40g
- レモン汁..... 大さじ1/2
- サラダナ..... 適量
- 牛乳..... 大さじ1
- マヨネーズ..... 大さじ2
- コショウ..... 少々
- 塩 マヨネーズ

## 作り方

- ①ナガイモは長さを半分に切って皮をむき、縦半分に切って、耐熱皿に並べる。ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)に8分ほどかける。熱いうちにフォークかマッシャーでつぶす。
- ②キュウリは小口切りにしてボウルに入れ、塩小さじ1/2と水大さじ1を加えて混ぜ、しんなりしたら水けを絞る。
- ③たらこは薄皮を除き、レモン汁を加えて混ぜる。
- ④①に②、③、Aを加えて混ぜ、味をみて足りなければ塩かマヨネーズを加えて混ぜ、サラダナとともに盛る。



カロリー-133kcal

## 編集後記

畜産共進会やJAまつりで和牛販売がされ、特価だけに毎回完売しています。美味しいのはもちろん、安心という信頼感が違います。次回はメープルタウンフェスタで販売されるそうです。TPP交渉大筋合意によって、外国産の農産物がさらに流入して国産との価格差が広がります。家計は助かるかもしれませんが、安全安心という面で大きな不安があります。おいらせ農協が掲げる「消費者のニーズに対応した安全・安心で高品質な野菜作り」がより重要視されてくるでしょう。(お)

## 三沢市農業委員会からのお知らせ

# 農 地 情 報

平成27年9月現在

○下記の農地は、売渡の希望される方の情報です。農地の取得をお考えの方は、条件がありますので三沢市農業委員会へお問い合わせ下さい。

	地 区 名	地 目	筆 数	合計面積 (㎡)	10a当たりの希望価格
1	字戸崎	畑	1	2,836	60万円
2	字庭構	畑	2	4,900	60万円 (応相談)
3	字淋代平 字戸崎	田 畑	1 1	5,015	田: 35万円 (応相談) 畑: 50万円 (応相談)
4	字庭構	田 畑	6 1	11,646	田: 10万円 畑: 70万円
5	字水筒	畑	1	476	100万円
6	字庭構	畑	1	8,080	50万円 (応相談)
7	字古間木	田	2	4,963	20万円 (応相談)
8	字淋代平	田	2	2,744	45万円 (応相談)
9	字庭構	田	3	4,130	30万円
10	字庭構	田	2	5,974	20万円
11	字淋代平	田	2	4,513	40万円 (応相談)
12	字淋代平	田	2	6,039	40万円
13	字前平	山林	1	9,168	140万円 (応相談)

問い合わせ先：三沢市農業委員会事務局 電話：0176-53-5111(内線256)

## 理事会だより (平成27年9月開催)

平成27年 9月29日 (火)

定例理事会が開催され、下記の議案が承認・報告されました。

- 議案第1号 農産物検査業務規程の一部変更について
- 議案第2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 水稲うるち玄米DNA分析実施要領の制定について
- 報告事項2 内部監査報告書について
- 報告事項3 「JAおいらせ 平成27年度冬期貯金キャンペーン」の実施について
- 報告事項4 自主検査 (自店検査) 要領の全面改訂について
- 報告事項5 支店無人ヘリコプター水稲防除委託作業事故報告並びに安全対策マニュアルについて

## 9月のあしあと

- 9/1 にんにく大玉共励会
- 9/4~6 六戸秋まつり
- 9/8 青森県にんにく共進会 ~9日  
中国技能実習生交流会  
ごぼう出荷目揃い会  
もみずり部会総会
- 9/12 JAおいらせゆめまつり
- 9/14 岡三沢小学校集出荷施設見学
- 9/15 ながいも生産若手育成塾現地検討会  
せせらぎの役員会
- 9/16 臨時理事会  
助けあい組織「やまびこ会」ボランティア活動 (習字教室)  
JAおいらせ青年部三沢地区視察研修~17日
- 9/17 大正琴教室
- 9/18 酪農部会県共進会市長報告
- 9/24 ごぼう部会本支店合同三役会議  
肉牛部会視察研修~25日  
助け合いグループ「虹の会」役員会
- 9/25 調査委員会  
TACプロジェクト会議
- 9/29 定例理事会/監事会