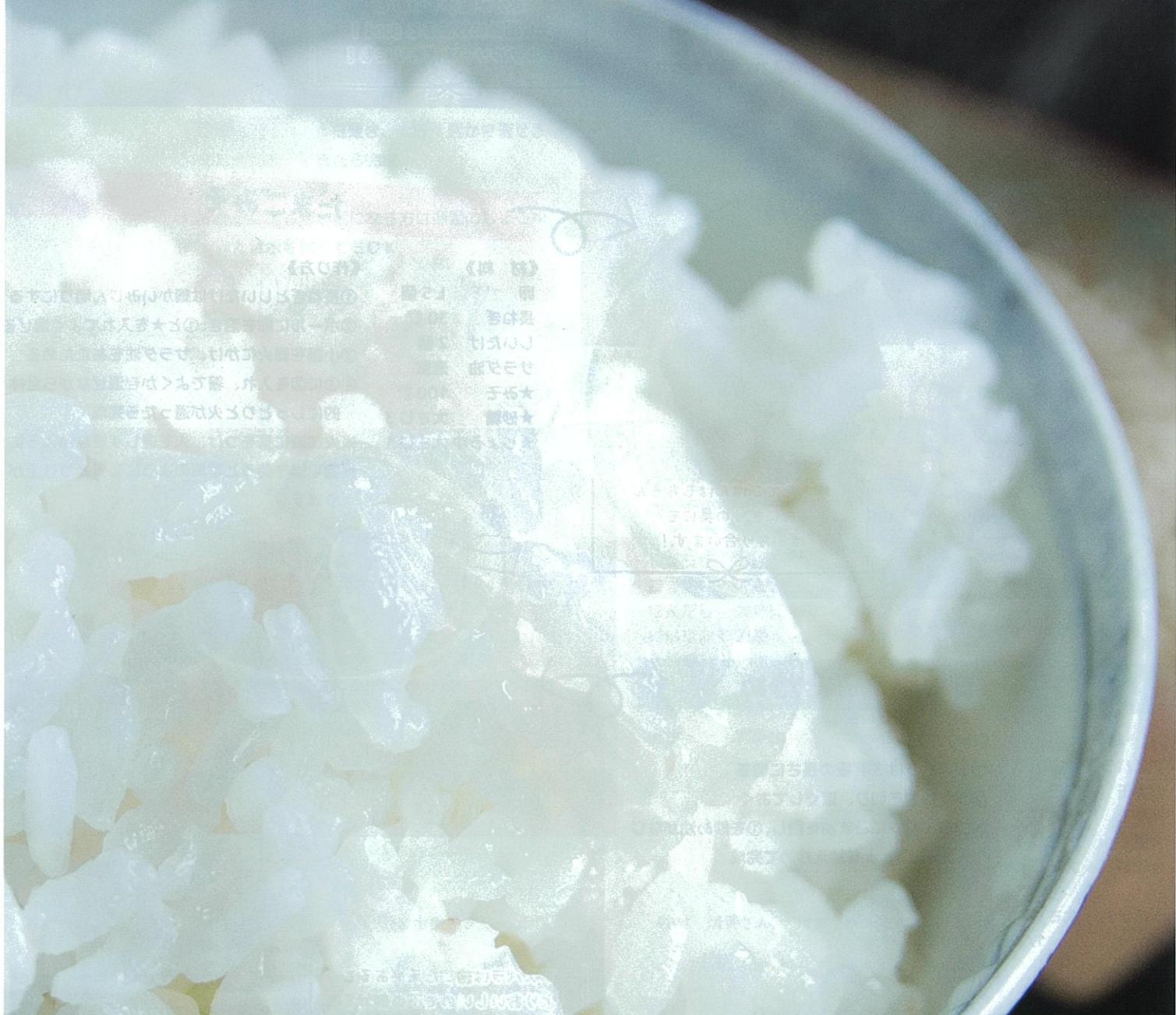




2021
夏

スプラ★ピノパラ

おなかへった...



美唄市農業協同組合 代表理事組合長 岸 定

〒072-0001 美唄市大通東1条北1丁目2番1号 TEL 0126-63-2161 FAX 0126-63-4600

あつまれ！はらぺこさん！

ごはんがすすむ「おとも」レシピ!!

農家のおかあさんが家族にふるまう

ペロリとごはんが食べられる「おとも」レシピを大公開！

トマトみそ

《材 料》

トマト 100g

しょうが 10g

玉ねぎ 50g

卵 1個

サラダ油 大さじ1

★みそ 大さじ2

★砂糖 20g

★酒 大さじ1

★ウスターーソース 小さじ2

★コチュジャン 小さじ1

完成

《作り方》

①玉ねぎ、しょうがは細かく刻む

②トマトは種の部分を取り除き、粗みじん切り

にする

③卵は固く茹で、粗みじん切りにする

④★は合わせておく

⑤小鍋にサラダ油を入れ、①を弱火で炒めしつ

とりしたら②を加え軽く炒める

⑥⑤に④を入れ、弱火で混ぜながら水分を飛ば

し、とろみが出たら火を止める

⑦⑥の粗熱がとれたら③を入れ、混ぜ合わせて



たまごみそ

《材 料》

卵 L5個

長ねぎ 30g

しいたけ 2個

サラダ油 適量

★みそ 100g

★砂糖 大さじ3

★しょうゆ 大さじ1

《作り方》

①長ねぎとしいたけは細かいみじん切りにする

②ボウルに卵を溶き、①と★を入れてよく混ぜる

③小鍋を弱火にかけ、サラダ油をあたためる

④③に②を入れ、箸でよくかき混ぜながら全体的にしっとりと火が通ったら完成

※火加減に気をつけ、火を通しすぎないように

※雪平鍋を使うと写真のようにしっとり仕上がり

ります



アスパラのツナみそ炒め

《材 料》

アスパラ 4本

ツナ缶 1缶

★みそ 大さじ1

★酒 大さじ1

★砂糖 大さじ

1/2

★ごま油 大さじ

1/2

《作り方》

①アスパラは3寸程の長さに切る

②ツナは油を切り、ほぐしておく

③フライパンにごま油を熱し、①を炒め油がなじ

んだら、②と★を加え炒めて完成



きゅうりの佃煮



《材 料》

きゅうり 500g
しょうが 20g
塩昆布 25g
白ごま 大さじ2
輪切唐辛子 適量
★しょうゆ 大さじ2
★砂糖 大さじ2
★酢 大さじ3
★みりん 大さじ1

《作り方》

- ①きゅうりを2~3ミリ程度の厚さに輪切りし、塩をふり1~2時間おいたら水気をしっかり切る
- ②★を鍋に入れ、砂糖が溶けたら①としょうが、輪切唐辛子を入れてたえず混ぜる
- ③汁気がなくなるまで煮詰めたら火を止め、塩昆布と白ごまを入れ混ぜて完成



しょうゆ麹

《材 料》

麹 200g
しょうゆ 200cc

《作り方》

- ①麹をよくほぐす
 - ②きれいな入れ物に麹としょうゆを入れ、均一になるまで混ぜる
 - ③常温で7~10日置き、1日1回かき混ぜる
 - ④とろりとしてきたら完成
 - ⑤冷蔵庫で保存する
- ※表面に出る麹が気になる方は適量のしょうゆまたは水を加えてOK



わかめとしょうがの佃煮



《材 料》

戻したわかめ 200g
しょうが 20g
ごま油 大さじ2
ほんだし 大さじ1/2
白いりごま 適量
★砂糖 大さじ2
★しょうゆ 大さじ2
★みりん 大さじ2
★水 200cc

《作り方》

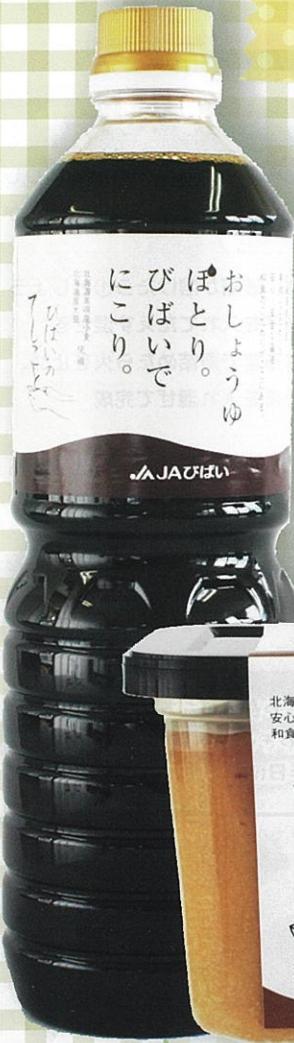
- ①わかめは3~4cmの長さに切り、しょうがは皮をむき千切りにする
- ②フライパンを熱し、ごま油を入れしょうがを炒める
- ③②がしんなりしたらわかめを入れ、さっと炒める
- ④③に★を入れ、汁気がなくなるまで煮る
- ⑤白いりごまをふって軽く混ぜたら完成



ご協力いただいた
JIAOひばい女性部のみなさん



びばいのてしごとみそ＆しょうゆ



女性部のみなさんが教えてくれたレシピを使った《みそ》と《しょうゆ》はJAびばいが美唄産の大豆や小麦で作ったオリジナル商品です。市内ではAコープコア店でのみ取り扱っています。ぜひおためしください！

てしごとしょうゆ 1kg
税込 498円

やさしいもいろいろ！

レシピの材料には美唄産農産物が多く使われています！Aコープコア店の店頭に並ぶ旬の野菜を使って作ってみてくださいね！

もぎたて市も
のぞいてね★

てしごとみそ 750g
税込 598円



農作業のお手伝い大募集！－登録料は一切かかりません－
★農家はみなさんを必要としています!!★

この時期に人手が必要です！

| 作物(作業) | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 |
|--------|-----|-----|----|----|----|----|-----|-----|
| 米 種まき | 中 下 | | | | | | | |
| 米 田植え | | 中 上 | | | | | | |
| アスパラ | | 上 | | 下 | | | | |
| ハスカップ | | | 中 | 中 | | | | |
| 花 き | 中 | | | | | | 中 | |

特に田植えの時期はどの農家も作業が重なり
とても人手が不足します！

J Aびばい管内では、水稻（米）を中心に小麦や大豆、アスパラガスやトマトなどの野菜のほか、ハスカップや花きを栽培しています。近年、機械化が進んでいますが、人手に頼らなければならぬ作業がたくさんあります。しかし農家も少子高齢化により家庭内の労働力が減っているのが現状です。

年齢や経験は問いません。健康で体力に自信のある方。生活スタイルに合わせた農作業パートに登録してみませんか？

お問い合わせはコチラ



JAびばい

営農推進課

TEL 0126-63-2165

50円
JAびばい