

組合員資格について

JA熊本市の組合員には「正組合員」と「准組合員」の2つがあります。

正組合員

下記のいずれかに該当する方は正組合員になることができます。

- ①10アール以上の土地を耕作する農業を営み、住所又は、その経営に係る土地又は施設が地区内にあるもの
- ②1年のうち90日以上農業に従事し、住所又はその農業に係る土地又は施設が地区内にあるもの

准組合員

- ①地区内に住所があり、組合の事業を利用することが適当と認められるもの
- ②地区内に勤務地があり、1年以上継続して貸付・貯金・購買・共済のいずれかの事業を利用しており、引き続き組合の事業を利用することが適当と認められるもの
- ③地区外に住所があり、1年以上継続して購買・販売(運搬・加工・貯蔵含む)・特定農地貸付のいずれかの事業を利用しており、引き続き組合の事業を利用することが適当と認められるもの

准組合員の皆様へおねがい

現在皆様がJA熊本市の准組合員として登録されている情報(氏名・住所・組合員資格等)に変更があった際は、出資配当通知書(残高通知)がお手元に届かない場合がありますので、大変お手数ですが、ご加入時に手続きをされた支店へご連絡頂きますようお願い致します。

- | | | |
|-----------------|-------------------|-------------------|
| ●本店営業 ☎372-6947 | ●画図支店 ☎378-6211 | ●中島支店 ☎329-7220 |
| ●東部支店 ☎380-2052 | ●力合支店 ☎357-9416 | ●鮑田支店 ☎227-1331 |
| ●南部支店 ☎378-1327 | ●城山支店 ☎329-4171 | ●北熊本支店 ☎343-4629 |
| ●川尻支店 ☎357-9202 | ●芳野支店 ☎277-2002 | ●健軍支店 ☎369-0001 |
| ●西部支店 ☎329-2626 | ●中央支店 ☎328-1402 | ●くまなん支店 ☎352-3600 |
| ●河内支店 ☎276-1117 | ●出水支店 ☎371-1311 | ●西熊本支店 ☎352-4479 |
| ●北部支店 ☎245-1133 | ●湖東支店 ☎368-3177 | ●小山戸島支店 ☎380-3121 |
| ●本山支店 ☎352-4618 | ●御幸支店 ☎378-1151 | ●天明支店 ☎223-3155 |
| ●亀田支店 ☎338-7901 | ●日吉第一支店 ☎352-7019 | |

※ご加入支店が不明の場合は本店総務課(☎096-372-6901)までご連絡下さい。

Present

熊本中央高校とのコラボ商品が
さらにおいしくなって
リニューアル!

3
名様

なすぎょうざ
1箱(18個入り)



応募方法

はがきまたは下記より①クイズの答え、②興味をひかれた記事、③感想・質問・ご意見等、④住所・氏名・年齢をご記入の上ご応募下さい。

●クイズ:JA熊本市の農産物ブランド名は?(ヒント漢字3文字です!)

宛先

〒860-8503 熊本中央区南熊本1丁目7-26
JA熊本市 本店 総務課「ちゃーぼる」プレゼント係

■応募条件 JA熊本市の組合員の方

■締切 令和4年4月18日(月)必着

●当選は商品の発送をもって代えさせていただきます。



ちゃーぼる vol.44 令和4年3月28日発行 ■発行:熊本県農業協同組合 管理部総務課
〒860-8503 熊本中央区南熊本1丁目7-26 TEL:096-362-1151(代) FAX:096-363-6824

<https://www.ja-kumamotosi.jp/> [JA熊本市] 検索



JA熊本市

私たちは地域と共生し、
生活に豊かさとお届けします。



JA.KUMAMOTOSI

JA熊本市ならではのお得な情報満載!

ちゃーぼる

夢未来

JA熊本市

2022
April
vol.44
TAKE FREE

特集 くまもとの食 旬のあじわい

芳野の筍

「ちゃーぼる」とは

「田んぼ」のこと。明治生まれのおばあちゃんが「田んぼ」のことを「ちゃーぼる」と言っていたということで、「田原」が語源の一つと言われています。



よしの たけのこ 春到来! 芳野の筍

梨や梅などの栽培が盛んな熊本市西区河内町の芳野地区。竹林も多いこの地域では現在筍が旬を迎えています。熊本県は全国で3番目の生産量を誇ります。今回は春に出荷のピークを迎える筍のお話です。



河内町と言えば、山肌に広がるみかん畑や有明海を想像する方が多いのではないのでしょうか。河内町ではみかんの他にも白浜地区のいちご、海苔などの海産物、町の北側に位置する芳野地区では寒暖差を活かした梨の栽培、梅も生産されています。2月からは春の訪れを告げるように筍の収穫が始まり、4月に出荷最盛期を迎え、5月頭まで続きます。

J A 熊本市芳野筍部会は現在30戸の生産者で構成されています。その取りまとめを行う部会長、内田一臣さんの竹林を訪ねました。



わずかな地表の動きで判断

とても静かでどこか幻想的な雰囲気竹林。静寂の中、時より鳥の鳴き声が遠くに聞こえます。一面見渡す限りの竹林。ここだけで3ヘクタール(30,000㎡)あるのだとか。筍は竹の根っこより出てきた若芽です。取材した3月頭の時期はまだまだ小ぶりでも可愛い筍。これが月の後半を過ぎた頃からだんだん大きくなり、4月のピーク時には量も大きさも全然違ってくるのだそう。内田さんは地中に埋まっている筍をわずかな地表の動きを判断して鍬で掘り当てていきます。「小さいけどこの時期の物は本当においしいですよ。ただ、イノシシに荒らされるんですよね。掘り返して食べられてしまいます」。見ると地面に耕したような跡があり、それはイノシシ



食物繊維と塩分の吸収を抑制するカリウム、脳の活性化に良いチロシンが豊富。

1晩経っただけでも凄くえぐみが増します。購入後や頂いた時はなるべく早めにアク抜きをすること。

筍は収穫しないとそのまま竹になっていきます。竹になると1日で数10センチ伸びることも!

全国の生産状況、第1位は福岡県。次いで鹿児島県、この2県で全国の半数以上が生産されます。熊本県は第3位。そして京都府、香川県、静岡県と続きます。

によるものだとか。竹林の外周には侵入されないよう電線が張ってありました。

肉厚で柔らかい食感

部会が収穫している筍の品種は「孟宗竹(もうそうちく)」。筍の中では代表的な品種です。他の品種「淡竹(はちく)」や「真竹(まだけ)」と比べて大きく、肉厚でありながら柔らかい食感、香り高い風味が特徴です。内田家ではどのような食べ方を?と聞くと、「馬すじと一緒にコトコト煮込んで食べます。昔からよく食べてますね。とてもおいしいですよ」と嬉しそうに話す部会長。掘ってすぐの物はアク取りがいらないらしく、天ぷらにしてもおいしいそうです。



採れたてのたけのこがた〜くさん!



青々とした孟宗竹がとても立派です

収穫後や農業のことを部会長にお話いただきました

5月に収穫を終えると次の冬の収穫開始まで竹林をきちんと管理しなければなりません。草刈りはもちろん、肥料を施す時期もあります。そのままにしておくとどんどん竹になって伸びていきますので、ある程度間引くように竹を切ってあげないとイケません。人間と同じで「密」はいけないようです。(笑) 地中の根っこに隙間を与えてあげないと小さく細い筍になってしまいます。また、作業スペースと道も必要です。ただ、切った後の竹の処理が大変ですね。

竹は5年ぐらいうると筍を産む量が著しく減りますので、新たに筍を産むための親にする竹を決めて、適度な距離を取り、親竹の拠点をつくっていきます。その竹には親にした年の年数を私の父は記入していましたね。節目が白くなっている竹です。

部会には20代の若手もいて後継者も多いです。私の息子も就農しています。筍の他にも栽培しているものがあるので大変ですが、適度なペースを持って働いています。気候にも左右される仕事ですが、「できたし」と考えるようにしていますよ。コロナ禍でもあまり変わらない生き方ができるこの産業にとてもありがたみを感じます。

筍の文字は「竹」に「旬」です。文字通り今が旬の筍を色んな料理にして味わって下さいね。



取材協力 JA熊本市芳野部会
部長 内田一臣さん

PROFILE

奥様と息子さんの3人でみかん、梅、梨、筍を栽培する61歳。この道40年の大ベテラン。趣味は旅行、ドライブ。ここ数年、一念発起して奥様と富士山登山を目指すべく始めた登山。しかしコロナ禍のため思うように動けていない。「仕方ないですね。早く普通の世の中に戻ってほしいです」。

ご存じですか?

隠れたパワースポット

おがみがいしきよせきぐん

拝ヶ石巨石群

とうもんじ
河内町東門寺。県道101号線より入り、案内板を見ながら整備された階段を登って歩くこと10分。登った先に名前の通り巨大な石の群れがいくつも出現します。資料によると一番高い石は9mぐらいの高さがあるそうです。この巨石の謎については諸説あるようですが、現地案内板によると「昭和60年、旧河内町の調査で中世の宗教遺跡、修験の道場跡と考えられるようになった」そう。場所によっては方位計がぐるぐる回る磁気異常もあるそうです。読者のみなさんは河内町にこんなパワースポットがあることを知っていましたか?



▲階段を登りきると巨大な石の群れが出現!



古代のロマンと謎を秘めた巨石群



現地MAPはこちら!



JAカードの特徴

JA独自の多彩な特典を備えたクレジットカードです。

- 初年度年会費(ゴールドカードは除く)・ETC発行手数料無料
- 対象のJA直売所・ファーマーズマーケットでJAカードをご利用いただくとご請求時に5%割引!
- JA-SS・ホワレンSSでの給油でJAカードをご利用いただくとご請求時に2円/ℓ割引!
- 新規ご入会の方に限り、携帯電話料金のお支払いでポイントが最大1年間2倍!

※申込時にはJAへの来店が必要となります。

新会員さま応援

JAカードのご入会とご利用で

最大10,000円相当のポイント & 1,000円分の商品券プレゼント!



※ポイントはJAカード以外のクレジットまたはJAカードゴールドポイントプログラムでご利用いただけるポイントです。※特典の金額はポイント交換でキャッシュバックを選択いただいた場合の金額(1ポイント64円で換算)を記載しています。



インターネットにアクセスするだけで、振込や税金・公共料金支払い等のさまざまな取引ができるサービスです。

JAネットバンクの特徴!

振込・振替

定期貯金機能

各種ローン機能(マイカーローン・教育ローン等)

税金・公共料金支払い

「JAネットバンク」についての詳しい内容は、こちらのQRコードからご確認ください!▶▶▶



<https://www.jabank.org/netbank/>

※「定期貯金機能」「各種ローン機能」は、JAによってお取扱できない場合や、一部機能に制限を設けている場合があります。

<p>新車や中古車の購入に! 修理費や車検にも使える!</p>	<p>入学や授業料など幅広い教育資金に使える!</p>	<p>借入枠の範囲で何度でも使える!</p>
<p>お使い道さえ決まっていれば様々な用途に使える!(貸金使途証明書類が必要です)</p>	<p>様々な用途に自由に使える!(貸金使途証明書類は原則不要です)</p>	<p>住宅の増改築・改装などリフォームに使える!</p>

JAネットローンの3つのポイント

- Point 1 JAバンクのローンだから便利で安心!
身近で便利、安心な金融機関としてJAバンクをぜひご利用ください。
- Point 2 あなたのニーズに応える! 豊富なラインナップ
「資金が足りない」「月々少額ずつ返したい」などのご要望を伝えていただければ、無理のない返済計画をご提案いたします。
- Point 3 今すぐインターネットで仮申込ができる!
インターネットで24時間365日、気軽に仮申込ができます。ご利用をご検討されているお客様はまず、仮申込がおすすめです。(一部JAでは来店不要のお手続きができます。)

「JAネットローン」についての詳しい内容は、こちらのQRコードからご確認ください!▶▶▶



<https://ja-netloan.jp/>

※借入の際はJAがお貸し金をお預りする場合があります。 ※ローン利用にあたっては、JAおよびJAが指定する保証機関の審査が必要です。 ※ご契約時には、JA店舗への来店が必要となります。

●本店……………☎372-6947	●南部支店……………☎378-1327	●城山支店……………☎329-4171	●東部支店……………☎380-2052
●本山支店……………☎352-4618※	●御幸支店……………☎378-1151	●西部支店……………☎329-2626	●北部支店……………☎245-1133
●北熊本支店……………☎343-4629	●川尻支店……………☎357-9202	●中島支店……………☎329-7220	●鮎田支店……………☎227-1331
●竜田支店……………☎338-7901	●力合支店……………☎357-9416	●湖東支店……………☎368-3177	●天明支店……………☎223-3155
●健康支店……………☎369-0001	●くまなん支店……………☎352-3600	●河内支店……………☎276-1117	●中央支店……………☎328-1402
●出水支店……………☎371-1311※	●日吉第一支店……………☎352-7019	●芳野支店……………☎277-2002	※2022年8月19日統廃合予定
●函岡支店……………☎378-6211	●西熊本支店……………☎352-4479	●小山戸島支店……………☎380-3121	



JAの商品等について詳しくは店頭またはホームページでご確認ください

JA熊本市ホームページ <http://www.ja-kumamotosi.jp> | JA熊本市 | 検索

(2022年4月1日現在)

食のほなし

SHOKU

vol. 43

コギャンにつも教ゆっ!

A story of the appetite

ペットボトルとSDGs
～消費者の皆さんへ安全・安心を
お届けするお話～
語り部/木偶の坊



いつも館ちゃんは「食べもんは大切にせにゃんパチがあたる!」って言うよね。そのことで熊本の小学生在が川柳で賞をとったんだよ!

山鹿市の小学3年生、白石莉乃さんが消費者庁主催の食品ロス削減を促す川柳コンテストで消費者庁長官賞をとりなはったね。すごかね～!「あまりものまほうをかけて 新しいレシピ」とあるたい。じょうずか。

僕も見習わなきゃね。家でも余りものを出さんようにしとるよ。

そぎゃんたい。館ちゃんたちは今年も安全で美味しい野菜を作って、消費者のみなさんに出していかなんたい。そんなため色んな勉強もしとったい。「JAS有機野菜」、「特別栽培農産物」、「有作くん」とかいうて、かわいかわい「くまモン」が麦わら帽子を被って四つ葉の前に立ってるシールが貼ってある野菜が、直売所やスーパーに売ってあつどがい。知つとるか?

それは何ね?こないだから言ってる「SDGs」となんか関係あると?

お爺さんは日頃から農業を通じて「SDGs」を実践しているという自負があるのでね。感心します。環境の汚染、温暖化など今地球は凄いいことになっています。読者の皆さんもご承知の通りです。

日本では、平成18年に「有機農業の推進に関する法律」が制定されました。熊本県では平成27年に「地下水と土を育む農業推進条例」が施行され、その推進計画によって、「くまもとグリーン農業」生産宣言数は2019年度に2万1千件を超え、販売農家数の54%を占めるまでになりました。お爺さんもその仲間ということが分かりますね。例えば、有機JASの2018年度の栽培面積は、全国で24万ha、県別で鹿児島県が第1位で熊本県が第2位になっていますよ。鹿児島県はお茶やサツマイモで多くの農業を削減。熊本県は色んな野菜や水稲等作物、柑橘まで広げて取組が行われています。

有機JASの認証には、色んな基準がありますが、堆肥などによる土づくり、播種や植付前の2年以上と栽培中に化学肥料や農薬は使わない事や、遺伝子組み換え種苗を使用しない事などの基準があります。認証を受けてもその基準を守っているかなどの検査も受けなければなりません。直近のコロナ禍では、リモートでの実地調査も受けることが出来るようになって来ましたよ。しかも有機栽培で使用可能な資材リストなども公表されて取組のハードルが改善されてきました。消費者のニーズや社会の安全・安心な農産物の生産をもっと積極的にを行うために、農林水産省は令和3年5月に「みどりの食料システム戦略」～食料・農林水産業の生産力の向上と持続性の両立をイノベーションで実現～を発表しました。この課題はまた勉強することとしましょう。この戦略の中では、食と地球環境を守ること、すなわちSDGsが世界に広く浸透していることがうたわれているのです。過剰な包装や必要以上の農産物の外観の美しさだけでは無く、無駄やロスを削減し、環境にやさしい「グリーン農業」を目指し、持続可能な食料システムを構築する戦略の内容が細やかに整理されています。

今の話は近頃の話だけか。有機JASば作るとには色々基準があるので、安全な農産物ができるともわかったら。

自然と共生して農産物を作るということは、土にも空気にも良いということか。食べる人にとっても良いということに繋がるね。いっぱいご飯や野菜を美味しく食べなな。



進めよう!! 国消国産

国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産

【今回のテーマ】
農業は食料を生み出す以外にもどんな役割があるの?

農業は国土や多様な生態系を守るなど、「農業の多面的機能」という重要な役割も果たしています。

田んぼや畑があるので、中山間地域などでは川の洪水や土砂崩れを防ぎ、市街地や都市では気温上昇を抑え、災害時の防災空間になるなど、多くの機能を発揮しています。さらに、多くの生きものすみかになり、また、美しい景観を生み出しています。

「農業の多面的機能」は中山間地域や都市部を問わず、私たちの生活にいろいろな恵みをもたらしています。この機能を次の世代につないでいくためにも、「国消国産」を進めていくことが重要です。

農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/nous/noukan/nougyo_kinou/ing_zenta02.jpg の図を加工して作成

耕そう、大地と地域の未来。

正組合員向け広報誌「ウインドー」と公式SNSより



JA共済が主催する「自転車交通安全教室」。熊本農業高校で実施された時の写真です。

事故の衝撃、恐怖を実感してもらい、交通事故等の未然防止を図ります。

プロのスタントマンが目の前で実演することでより生徒たちの心に届いたのではないのでしょうか。

春は新入学等の季節、より交通安全の意識を高めましょう。



WEB版「Window」はJA熊本市のホームページからご覧いただけます!

金融部より

「硬貨入金手数料」新設のお知らせ

令和4年2月1日より、窓口での硬貨によるお預け入れや払込み等のお取引につきまして、諸般の情勢により有料化させていただき、枚数に応じた「硬貨入金手数料」を新設させていただきます。

ご利用の皆様のご理解、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

硬貨入金枚数	手数料
1枚～300枚	無料
301枚～1000枚	330円
1001枚～2000枚	660円
2001枚以上	990円 以降、1,000枚毎に330円を追加

(手数料には消費税10%相当額を含む)

- ※貯金口座へのご入金や現金でのお振込み等のお取引に際し、硬貨の枚数に応じた手数料をいただきます。
- ※同日中に複数回分けてお手続きをされる場合、それらの硬貨枚数を合算した手数料をいただきます。
- ※窓口担当者が硬貨枚数を確認した後に、ご入金をとりやめる場合も手数料をいただきますので、事前に枚数・金額をご確認の上、お持ちください。
- ※寄付金・募金・義援金口座へのご入金・お振込みは対象外となります。
- ※正組合員の事業(コインランドリー・精米機等)の売上金の口座へのご入金は対象外となります。

未利用口座管理手数料の導入について

当組合では、長期間ご利用の無い口座が犯罪で不正利用されることの防止およびサービス維持向上の観点から、2021年10月1日以降に開設された全ての普通貯金口座(総合口座を含む)および貯蓄貯金口座を適用対象として、「未利用口座管理手数料」を新設いたします。

未利用口座となる口座	適用対象のうち、お預入れやお引出し(当該口座のお利息入金や本手数料の引落しを除きます)、記帳等のご利用が2年以上ない口座が対象となります。ただし、以下のいずれかに該当する口座は対象となりません。 ○貯金残高が10,000円以上の当該口座 ○当組合でお借入れがある場合
未利用口座管理手数料	年間 1,320円(税込)

※対象口座のお客さまには、当組合に登録されているご住所に、事前に文書によりご案内いたします。未利用口座に対するお取扱いの詳細は当組合ホームページをご覧ください。



管理部より

県域JA構想実現に向けて本格始動!

JAグループ熊本は令和3年12月2日に第27回JA熊本県大会を開催しました。大会で今後、県内に14あるJAの合併に向けた協議を進めていき、令和6年4月に熊本県域JAの発足を目指す内容の議案を採択しました。

No	Q	A
1	「県域JA構想」って何のこと?	熊本県内すべてのJAと、中央会・連合会の合併・機能統合の実現を目指した構想のことです。
2	どうして「県域JA」の実現を目指すことになったの?	激変する環境変化を見通し、今後も、農家・組合員・地域の多様化するニーズに対して十分なサービスを提供し続けるため、また、「全国トップクラスの農業生産県」を支える組織であり続けるための1つの手段として、「県域JA」の実現を目指した協議を進めています。
3	全国の県域合併の状況はどのようなものになっているの?	現在、10県域で「県域JA」が誕生しており、その他15県域で本県と同じように「県域JA構想」の協議が行われています。九州では、佐賀県・大分県・沖縄県で「県域JA」が誕生しており、福岡県・宮崎県・長崎県で県域JAの実現に向けた検討が進められています。
4	「県域JA」を実現する目的は?	「農業生産県・熊本」の強みをさらに活かして、「最大限のスケールメリットを創出・発揮する」ことを目的としています。 各JA・連合会・中央会が持っているあらゆる経営資源(ヒト・モノ・カネ・情報・時間・ノウハウ等)を結集・効率化して、「次世代農業者のために組織・経営基盤を安定・強化する」ことを目的としています。

営農部より

熊本中央高校との共同PR活動が終了

JA熊本市管内の主要品目であるナスの消費拡大、販売促進を目的に、熊本中央高校普通科総合探求コースの3年生と共同PR活動を行いました。同高校とのコラボレーションは昨年度に続くもので、ビニールハウス内での収穫作業、イベント会場でのPR活動など、1年間を通して学んだ事を1月に発表会形式で12班に分かれて開催。新しく考案したレシピの紹介などを行いました。生徒達は自ら作り出す大変さと達成感を貴重な体験と共に学んだようです。JA熊本市では当日に発表されたレシピやPR看板などを今後の販促活動に活用する予定です。



NEWS JA熊本市 支店&インショップ MAP



- インショップ一覧**
- 1 マックスバリュ西熊本店
 - 2 ゆめタウンはません店
 - 3 ゆめタウン大江店
 - 4 マックスバリュ内坪井店
 - 5 ゆめマート帯山店
 - 6 マックスバリュ新戸島店
 - 7 マックスバリュ新託麻店
 - 8 ゆめマート龍田店
 - 9 ゆめタウン光の森店

お近くにお越しの際はぜひ、お立ち寄りください!

年間約60種類出荷しています!



農産物直販部会
森 富美代さん

家族3人で協力し合いながら、ビニールハウス、路地でいろんな野菜を栽培しています。計画をしっかりと立てることで現在は年間約60種類の野菜を途切れなく出荷していますよ! お休みはお正月と台風が来た時ぐらいですかね。今日は小松菜・スティックブロッコリー・春菊・カリフラワーを収穫します!これらは明日の朝5時に家族がインショップへ搬入します。部会の集配も利用して全9店舗へ届くようにしていますのでぜひ店頭で手に取ってください。他にはミズナ・エンサイ・ネギ・スナップエンドウ・甘唐辛子・サラダミニ白菜・オクラなどを作っています。

珍しい野菜にはちょっとしたレシピを付けるなど、購入頂いた方が調理しやすいよう工夫しています。部会員一同皆様のご来店をお待ちしております!



エコープマーク品を使った カンタン・おすすめ / Recipe

気軽に「作ってみよう!」ってなるおすすめレシピを紹介します。
さあチャレンジしてみてください!



01 ポークチャップ

- 【材料】**(2人分)
 ●豚肉(うす切り肉)…150g ●塩こしょう…少々
 ●新・米粉…大さじ1
 A●(E)トマトケチャップこだわり素材…大さじ1
 ●ウスターソース…大さじ1
 ●(E)純米料理酒…大さじ1/2 ●しょうゆ…小さじ1/2
 ●(E)こめ油…大さじ1
 <付け合せ> ●レタス(食べやすい大きさ)…4枚
 ●ミニトマト…6コ

- 【作り方】**
 ①豚肉を水分をふき取って塩こしょうで下味を付け、新・米粉を薄くまぶす。
 ②フライパンに油を熱し、①を入れて両面をしっかりと焼く。
 ③フライパンをキッチンペーパーなどで綺麗にし、Aを入れて軽く煮立たせ、②を戻してタレを絡める。
 ④お皿に盛り付け、レタス、ミニトマトを添える。

おかずはもちろんおつまみにも!



02

シーフードのフレッシュトマトドレッシングサラダ

- 【材料】**(2人分)
 ●お好みのシーフード(茹でる)…50g ●レタス(一口大)…2枚
 ●パプリカ(輪切り)…1/4コ ●ピーマン(輪切り)…1コ
 ●セロリ(薄切り)…1/4本
 <トマトドレッシング>
 ●トマト(さいの目切り)…1コ ●たまねぎ(さいの目切り)…1/2コ
 ●パセリ(みじん切り)…お好みの量
 A●(E)オリーブオイル…大さじ2 ●(E)五倍酢…小さじ1/2
 ●(E)らっきょう酢…大さじ2 ●塩…少々

- 【作り方】**
 ①トマトドレッシング用の玉ねぎは水にさらしておく。
 ②ボウルにトマト、よく水気を切った①、パセリ、Aを入れてよく和える。(30分ほど置いて味を良く馴染ませておきます)
 ③サラダの材料をボウルに合わせ、②を加えて和える。
 ④器に盛りつける。

さいの目切りにしてください!



03 和風だしのポテトチップス

- 【材料】**(2人分)
 ●じゃがいも…4~5コ
 ●(E)こめ油…適量
 ●(E)和風だし…1袋

- 【作り方】**
 ①じゃがいもはスライサーでうすくスライスし、水にさらしておく。
 ②①をキッチンペーパーでしっかりと水気を取り、170度に熱したこめ油でからっと揚げる。
 ③揚げたてのポテトチップスに和風だしの袋を破り、まんべんなくまぶす。

おうち時間にポテチはいかが?

(※)E→「エコープ」の略です。

【エコープマーク品のご購入方法】★JA熊本市各支店に1つからでもお気軽にご注文ください。★ご注文された商品は、毎週火曜と木曜に支店へ届きます。※掲載商品については価格、包材、デザイン等変更の可能性があります。予めご了承ください。