

ながばら通信

11月号

JAぎふ 長良支店
岐阜市長良2-2
TEL:058-231-4084



グラウンドゴルフ県大会

10月11日(水)羽島市ふれあいの里みどりの広場にて
JAグラウンドゴルフ県大会が行われました。長良地区が
53名の方が出場しました。11つもと違うメンバー、グラ
ウンドで緊張したが楽しか、たと話していました。

長良東健康まつり

10月22日(日)東長良中学校にて長良東健康
まつりが行われました。天気は生憎の雨でしたがた
くさんの方にご来場いただきました。

長良支店女性部26名の皆さんが、手作りの豚汁
を来場者の方に無料で振る舞いました。豚汁を食べ
た子供たちは「味が染みてすごくおいしい」と、
うれしそうに食べていました。



今日のレシピ★トマトのライス詰め

◆材料(2人分)

- トマト(中)....4個 ご飯...200g
- 塩昆布.....7~8g
- イタリアンパセリ...2本
- カレー粉....小さじ2
- 塩.....小さじ1
- バター.....4~5g
- EV/オリーブ油.....小さじ1



- (1) トマトはへたを切り残部を1cmほど切り、中身をくり抜く。
- (2) 塩昆布とイタリアンパセリは粗みじん切りにする。
- (3) 鍋にトマトのくり抜いた中身と塩を水から火を付けた、沸騰したらカレー粉を
かえ4~5分煮る。

- (4) (3)の火を止めたから、ご飯、塩昆布、イタリアンパセリ、バターを加えて、混ぜ
合わせる。

- (5) (1)のトマトに(4)の具材を詰め、EVオリーブ油少々を引いた皿に入れ(1)で
くり取った部分でふたをしてからEVオリーブ油を振かけ。
- (6) 180~200度に温めたオーブンで20~25分焼く。

JA広報通信2014年11月号「新鮮食材で楽しくクッキング」P35掲載