

緑夢 Vol.20

JAきふ みどり坂支店
TEL: 385-1355

みどり~む

2018年3月号

成田山 貞照寺さん 豆まき 参加しました



2月3日(土) 成田山貞照寺さんで行われた節分まつりに、みどり坂支店も共催させて頂き、豆まきに参加させて頂いたことができました。大変寒い日でしたが、多くの方が福をもらおうと参加して参りました。この「みどり~む」を読んでいる皆さんにも福がおとずれますように。



↑
この後ろ姿... 実はわが支店の村瀬支店長なんです。

年金友の会 感謝のつどい 開催しました

2月16日(金) 鶴沼支店2階にて、鶴沼支店みどり坂支店合同の「感謝のつどい」を開催しました。

毎年大人気で、今年も定員がすぐに埋まってしまうほどの人気ぶりでした。

内容は、経大寺 勝笑さんによる演芸、白木 久美さんによる手品、元岐阜県警でJAきふに所属されている小原さんによる講演に、ラッキー抽選会という盛りだくさんの内容でした。

笑ったり、おどろいたり笑顔のたえない楽しい時間をすごされました。



ラッキー抽選会
あたってびっくり! 賞品にびっくり!

今月の野菜 なのはな



菜の花というと黄色いアブラナのこぼれ種と思われがちですが、実はアブラナ科の食用花の総称なので、小松菜やチンゲン菜などの花も含まれるそうです。中には紫や白いものもあるそうですよ。そんな菜の花は花を咲かせるために、たくわえ(ビタミン類やミネラル、食物せんい)などたくさんの栄養をぎゅぎゅとつめていきます。

特に鉄分は野菜類トップクラスに入るほど。

しかも鉄の吸収を助けるビタミンCも豊富なので、貧血がみの方だけでなく鉄不足により起こりやすい疲れやすさや不眠、イライラなどを感じる方はぜひとりたい野菜です。

そんな菜の花は苦みが特徴的。花が開くと苦み、エグみが強くなるので、苦手の方は「つぼみ」が多いものを選ぶと良いそうですよ。

寒い日が続きますが、菜の花を食べて春の訪れを感じましょう。

おすすめなのはなレシピ 鶏そぼろと菜の花のおし

(出典: 家の光2015年3月号 家の光料理カード)

材料(4人分)

米	2合	菜の花	100g
A	酢 1/4カップ	卵	2個
	砂糖 大さじ1	カニ缶	小1缶(135g)
	塩 小さじ1	ショウガ汁	小さじ1/2
鶏ひき肉	200g	塩 しょうゆ 砂糖 酢	
B	だし汁 1/4カップ		
	しょうゆ 大さじ1と1/2		
	酒・みりん 各大さじ1		
	塩 少々		

作り方

- 米は洗ってざるに上げ、炊飯器に入れて2合の目盛りまで水を入れ、1/4カップ分の水を除き、30分おいて炊く。炊き上がったからおひつなどに移し、よく混ぜ合わせたAを加えて混ぜ、すし飯をつくる。
- 鍋にひき肉とBをいれて混ぜ、火にかけて菜箸3~4本で混ぜながら煮て、汁けがなくなったらショウガ汁を加える。
- 菜の花は塩ゆでして水にとり、水けをしぼって穂先を2cm切り、残りは小口切りにしてしょうゆ小さじ1をふって絞る。
- 卵はほぐし、砂糖少々を加えていり卵に、カニ缶は汁気を切ってほぐし、酢大さじ1/2、砂糖少々を加えて混ぜる。
- 1に2、菜の花の小口切りを加えて混ぜ、器に盛り、4菜の花の穂先を飾る。

編集後記

2月はオリピックでの選手達の活躍が世間をにぎわせていましたね。

私もTVにくぎづけになって応援していました。

早くも3月卒業シーズンです。

卒業生の方やご家族にとっては寂しくもあり誇らしくもあり……。

多くの方にとってすばらしい門出となることを祈っています。

