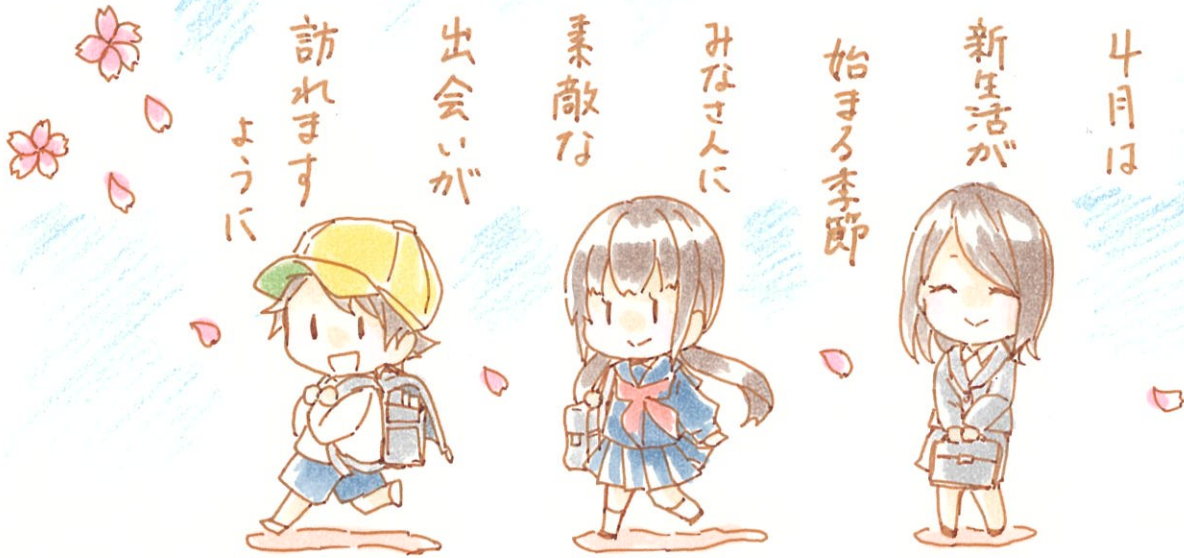


# きたがただより 4 月号

JAぎふ北方支店 本巣郡北方町春來町2丁目16番地  
TEL 058-324-1171



ほくほくのジャガイモと  
香ばしいみそが好相性

## 鶏もも肉と新ジャガイモのみそ炒め

家の光 2020年4月号 P206 掲載

### 材料 (4人分)

- 新ジャガイモ ... 中6個 (750g)
- 鶏もも肉 ... 2枚 (500g)
- キヌサヤエンドウ ... 12枚  
(すじを取り、塩ゆでにする)
- A [ ◦ 赤みそ 大さじ2杯と 1/2杯
- 酒 大さじ2杯
- 砂糖 大さじ2杯
- サラダ油 ◦ かたくり粉

### 作り方

- ① ジャガイモは皮ごと洗い、1個ずつラップで包む。電子レンジ(600w)で6分、返して7分加熱する。あら熱を取り、一口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油大さじ4杯を強めの中火で熱し、①を入れる。6~7分転がしてこんがり焼き、取り出す。
- ③ 鶏肉は観音開きにして厚さを均一にし、すじと脂身を取り除く。一口大に切り、かたくり粉 適量をまぶす。
- ④ ②のフライパンを拭いて、サラダ油大さじ2杯を入れる。③の皮目を下にして並べ、強めの中火で6分ほど、両面を焼く。②を戻し、Aと水1/3カップを混ぜて加え、汁けがからむまで炒める。
- ⑤ 器に盛りつけて、キヌサヤエンドウをちらす。



完成

# 栽培講習会後のイチゴ

11月に行われた農業の応援団の栽培講習会でプランターへ植えつけをしたイチゴの苗ですが、北方支店で育てているものが花を咲かせました。

体験されたみなさんのイチゴはどうかっているのでしょうか？

春になり実がっくのが楽しみですね！

農業の応援団では様々なイベントも企画しているので興味がある方は是非、支店にお問い合わせください！



## 手作りマスクの作り方

現在、各所でマスク不足になっていますね... いろいろな人の中には手作りのマスクをつけている姿も見かけます。この機会にお子さんと一緒に手縫いでできる簡単なマスク作りをしてみたいはいかがでしょうか。

### 手作り701-7マスク (大人サイズ)

#### 材料

- 表面布 (17cm x 21cm)
- 裏布 (ガーゼ) (17cm x 32cm)
- マスクゴム

出来あがり目安は、

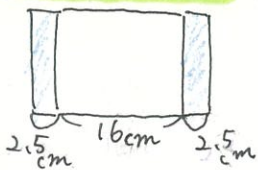
(約) 7テ 9cm x ヨコ 15.5cm ほどです。

#### ○ 布の準備

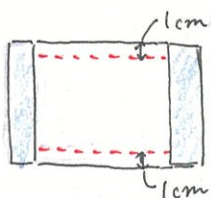


ガーゼは2重にするので裏地 (ガーゼ生地) の方が長くなります。

#### ○ 縫い合わせ



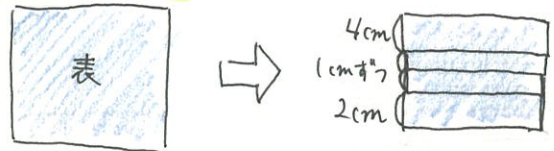
ガーゼ (裏布) を半分に折って、表布の上に置きます。



点線の部分を縫っていきま。

縫い終えたら横の縫っていない部分から裏返します。このとき、アイロンをかけておくと仕上がりがきれいです。

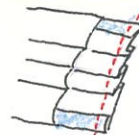
#### ○ 701-7作り



マスクの表面を上にし、生地を7まんで、701-7を作ります。

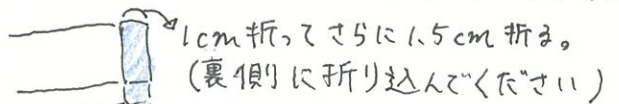
このときに裏のガーゼも一緒に7まんで折り込みま。上記のものと同じ長さになると市販の女性用または小さめのサイズになります。701-7の幅は正確でなくても良いです。

#### ○ 701-7の縫い合わせ、ゴム通し

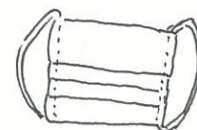


ゴム通し部分を作る前に点線部分を仮縫いしてください。

縫い終えたら、ゴム通し部分を作るため両サイドを1cm折り、さらに1.5cm折って縫っていきます。



1cm折ってさらに1.5cm折る。(裏側に折り込んでください)



縫った部分にゴムを通して完成!