

# なかなか

NAKANAKA

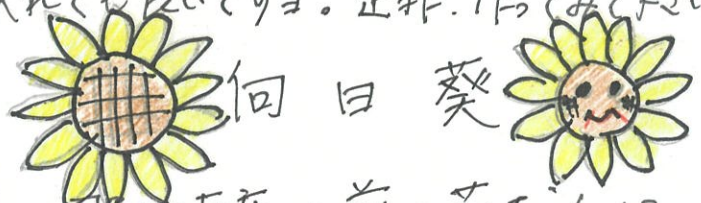
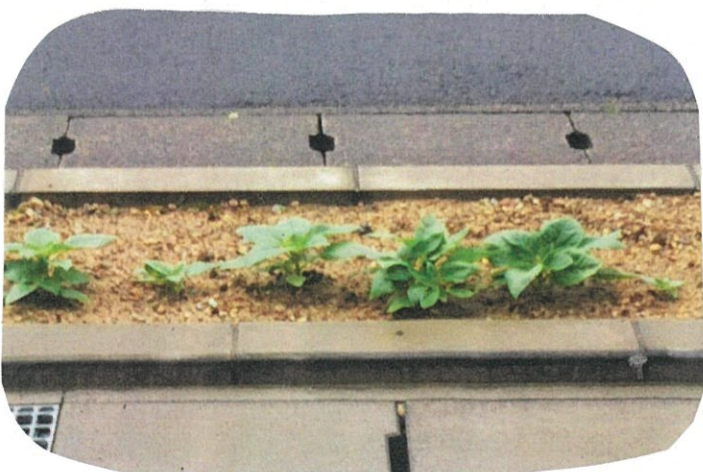
今日も島らっきょうの特集です!! らっきょうと言えば 酢漬け・しょうゆ漬け  
はちみつ漬け。島らっきょうは塩漬け・天ぷらなどの調理方法があり  
ます。これから季節に合うこんな料理は何かありませんか?

## <島らっきょうとタコの梅しそ和え>

- ①薄皮をむいて水につけておいた島らっきょう(150g)を斜め薄切りにします。
- ②大葉(4枚)を細切りにします。
- ③ゆでたタコ(150g)を乱切りにします。
- ④ボールに梅肉(大さじ1)・オリーブオイル(小さじ1)・寿司酢(小さじ1)・黒こしょう(少々)を入れ、①~③も入れて混ぜ合わせて完成!!



※お好みですりおろしニンニクも入れても良いですよ。是非、作ってみてください😊



向日葵  
那加支店の前の花壇に  
組合員さんがたくさんひまわりを植え  
てくださいました。種から育て、  
ひまわりが芽を出して、少しずつ成長して  
います。これからもっと大きくなるはず

夏にピッタリの黄色の大きな花がたくさん咲き、支店の前を通るのが  
楽しみです。本当にいつもご協力いただきありがとうございます。  
😊





幸町



浅野一成様

畑を始めたきっかけは、高校卒業した頃  
お父様の手伝いをしたことがきっかけです。  
現在は、とうもろこし、かぼちゃ、キュウリ、トマト、  
スイカなどたくさんのお野菜を作っています。  
野菜作りの楽しさをお聞きすると、緑を見るの  
心持も気持ちいいし、小さな種から芽が出て  
育っていく成長の心持も楽しいと答えて頂きました。



お米も苗から作られており、愛情をこめて  
育てたお米はとても美味しいそうです。

お花は、お母様へ育てており、とても  
きれいで、かわいいお花がいろいろあります。

仕事へ落ち着きましたら、将来的には  
JAに出荷して頂ける予定です。



今回取材をさせて頂き、一成様の優しい  
お話しでとても楽しく貴重な時間を  
頂きありがとうございました。

### マ知識

キュウリには、むくみを解消してくれるカリウム  
免疫を高めて、美肌作りに貢献しているビタミンC  
便秘解消に効果がある期待できる食物繊維とほかにも  
含まれ水分が多いので体温を下げる効果があります。

