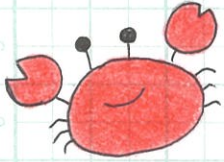


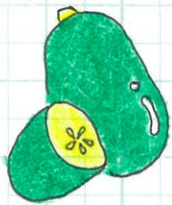
# しまなか通信



2020. 8月号

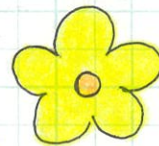
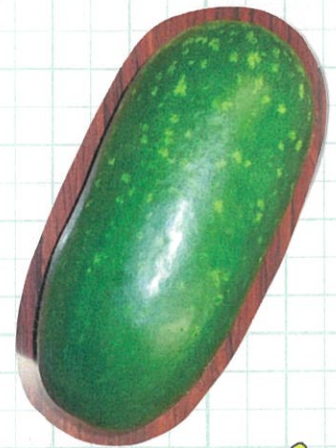
JA ぎふ 下中支店

058-398-4106



## 冬瓜の出荷が 最盛期です!!

7月13日から8月の末まで  
冬瓜の出荷が行われています!  
冬瓜は冬の瓜と書きますが、  
夏が旬の野菜です。  
カリウムやビタミンCが豊富なので  
むくみの解消や高血圧、美肌にも  
効果的です!

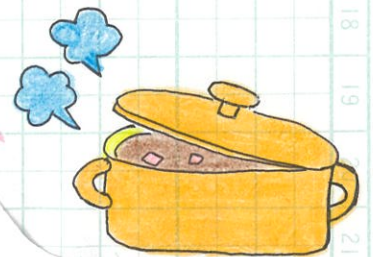


## 冬瓜のみそ汁

### 材料 (4人分)

- ・ 冬瓜 400g
- ・ わかめ 少々
- ・ たし汁 650ml ほど
- ・ 味噌 大さじ 3 ほど

- ① 冬瓜は種をとり、皮をむいて1cm幅に切る。
- ② 鍋にだしと冬瓜を入れて中火にかけ沸騰したら弱火にして5分程煮る。
- ③ 冬瓜に火が通ったら、わかめを入れ味噌を溶き入れる。  
味噌の量は好みに合わせて調整してください!







## JA 共済

### お見積りキャンペーン

車や家の共済など

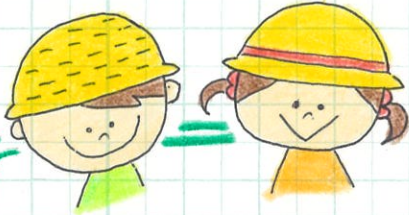
無料でお見積りします!!

さらに!!

お見積りさせていただいた方みなさまに

粗品をプレゼント!!

詳しくは下中支店 窓口まで



## 農業の応援団 会員募集中!!

地元の農畜産物を「食べて応援」、またはプランターや農園で農業に挑戦する「作って応援」する活動を通して、地域の農業を元気にする活動です。

ぜひ一緒に農業を応援しましょう!

詳しくは 下中支店 窓口まで

## サマー キャンペーン

2020

8月31日(月)まで実施中!

金利アップのお得なキャンペーンです!

詳しくはキャンペーンチラシを「ご覧ください」!

