

たかのみだより

2020年度 第11号 令和3年2月 JAぎふ高富支店 (0581-22-1036)

2

野菜の収穫体験を

させて頂きました!!

いつも支店の中で窓口をしている女性職員が
たくさん野菜を収穫しました。

自分の手で"収穫することで、
いつもよりおいしく
感じました!!

《野菜収穫体験》



節分豆知識

鬼より強い? 豆まきしなくてもよい姓



実は、豆まきをしなくてもよい姓があるのは
ご存知ですか? それは"ワタナベ"さんです。
かつて、渡辺綱(わたなべのつな)という、
平安時代の武将が鬼を退治したため、鬼に恐れ
られているという話から、ワタナベ姓は豆まきを
しなくてもよいとされているそうです!!



今年の鬼方は、
南南東。



今日のごはんのお供はこれで決まり!!

自粛生活でテレビやスマートフォン、パソコンなどの画面を見る時間が増え、
目が"疲れていると感じませんか?

粘膜を健康に保つビタミンA。植物性由来と動物性由来があり、バランス
よくとることで目の疲れによく効果があります。今回は植物性のコマツナと、動物性
のレバーを組み合わせで作る、"鶏レバーとコマツナの炒め物"をご紹介します!!



- ① レバーは水に30分ほど浸して血抜きし、水気を拭いて1口大のそぎ"切り"にする。Aにつけて10分おく。コマツナは5cm長さに切る。
- ② ①のレバーの汁を切、かたくり粉を薄くまぶす。フライパンに油大さじ1を熱し、レバーの両面を焼いて取り出す。
- ③ ②のフライパンに油大さじ1を足し、コマツナがしんなりするまで"炒める"。②を戻し入れ、Bを加えて炒め合わせ、塩、こしょう各少々で"味をととのえる"。

材料(2人分)

鶏レバー... 200g
コマツナ... 1束(200g)
A(酒、しょうゆ、しょうが汁... 各小さじ1)
B(オリーブオイル、酒... 各小さじ2
ニンニク(すりおろし)... 少々
かたくり粉、サラダ油、塩、こしょう... 各少々

チンゲンサイに
変えてもOK!!

"カラダにおいしい 症状別養生レシピ"
窓の光1月号 別冊付録より抜粋。
(2021年)

