



麦の秋。風に揺られていた黄金色の麦畑も刈り取りされ、刈り取り後の畑には続けて大豆(種子)が撒かれる畑もあり、またJA能美が産地化している玉ねぎ畑では、あちらこちらで収穫が始まっています。農作業中はコロナ対策の「新しい生活様式」はあまり関係ないのかもしれませんが、これからの季節、熱中症には十分気を付けていただきたいものです。(屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、適宜マスクを外しましょう。)

今月も広報誌JAN6月号が休刊となりましたので、女性部だよりを発行いたします。

今後の活動予定

\*\*\*\*\* (6月・7月のグリーンレディースカレッジ活動のご案内)

6月16日(火)・17日(水) <2日間3回開催> 場所:本店ラック倉庫

- ①「グリーンレディースカレッジ開校式・園芸やさい講習会」
②「花の寄せ植え」 注:①②の申込受付は終了いたしました。



7月16日(木)・17日(金) <2日間3回開催>

- ③「防災セミナー」 場所:能美市防災センター(寺井町)
-> お申込み者様宛に、詳細案内を送ります。



\* 感染症流行の状況をみながらの開催となりますので、延期・中止の場合がございます。



家族で読もう!

「家の光」

7月号はこんな記事が載っていました!

蚊のトリセツ...コロナ対策に加え、今年の夏は「蚊よけ対策」もきちんとしてほしいものです。
おうちでホットプレート焼肉...おうち焼肉をレベルアップ!いつもより美味しく楽しく食べるには...。
(手芸)手作りマスク...家族分の枚数を作っておけば安心。
(園芸)ハンキングバスケット...壁掛けや吊り下げること、一段と華やかで涼しげに。
日本一やさしいお金相談所...7月1日からレジ袋の有料化がスタート!その目的は?対策は?
畑の時間(連載)...畑の準備、種まきから収穫までをイラストで紹介。
その他...蚊取り線香の火を自動的に消す裏ワザとは。暑さ乗り切る甘酒アレンジレシピなども。
別冊付録:すてきな大人のマナーBOOK...冠婚葬祭のマナーはもちろん、外食時やホームパーティでのマナー、SNSやメールでのマナーも。

次回8月号は...目からウロコの「冷蔵庫活用法」、牛乳たっぷりリッチアイス、
昼寝の極意、熱中症を防ぐクール日よけ、どっさり野菜で瓶詰 etc【629円】
そして9月号...クルクルのり巻き大作戦、免疫力アップの生活術 etc

別冊付録「災害食レシピ」「小さな切り絵」の2冊付き!!「災害食レシピ」は「自助」に役立つ情報が満載。女性部会員にはぜひ読んでほしい『家の光』9月号【922円】

国産乳製品の消費拡大に!

暮らしに役立つ情報誌「家の光」定期購読者募集中!!

=> 購読のお申し込みは、最寄りのJA各支店または営農経済センターまで。

\*\*\*\*\*

安心と信頼のエコープマーク品を、この機会にぜひご購入ください。

お買い忘れはございませんか?
商品カタログ・ご注文は各支店窓口へどうぞ...

春の共同購入運動実施中!! (お取り扱いは7/31まで)

女性部・家の光などに関するお問合せ、お申込み、部会員の作品などもお気軽にお寄せ下さい。

【電話】0761-57-2288 【E-mail】seikatsu@nomi.is-ja.jp

(営農経済センター内 女性部事務局; 吉田、森田)まで

## 酒井部長の**おすすめレシピ**

### 切り干し大根と油あげのゴマ和え

<材料・約3日分>

切り干し大根 60g

油揚げ(うすあげ) 2~4枚(200g)

えのき茸 2袋(400g)

★酢、しょうゆ、みりん 各大さじ4

かつお節 20g、ショウガ 20g、すりごま 大さじ8

<作り方>

- ① 切り干し大根は水で戻さず、サッと洗う。
- ② ①をボウルに入れ、キッチンばさみで小さめに切る。
- ③ ①のボウルに水100ccを入れ、切り干し大根を浸しておく。
- ④ 油揚げを1cm弱の幅の細切りにする。
- ⑤ えのき茸は食べやすい大きさに切る。
- ⑥ フライパンで④の油揚げを炒める。(サラダ油は不要!)
- ⑦ 油揚げがカラッと焼けたら⑤のえのき茸を加えてさらに炒める。
- ⑧ ★の調味料を加える
- ⑨ 切り干し大根を加えて、サッと加熱する。(熱を加えすぎないこと!)
- ⑩ 全体が熱くなったら、火を止め、ショウガをすりおろして加える。  
かつお節、すりごまを加えて絡めたら完成。

えのき茸大量消費!  
鉄分も摂れて、  
常備菜に最適!

1食あたり、  
140g程(小皿1杯)  
を目安に食べましょう。

## 「家の光」掲載のリメイク術【手芸】

すべて小水の子さん(前女性部部長)作

もんぺ(2019年8月号p38)

ワイシャツかっぽう着(2020年4月号p52)

ファスナーブローチ(2020年3月号p188)



お父さん、息子さんの使わなくなったワイシャツをリメイク!  
Lサイズ以上のワイシャツがかっぽう着として使いやすいようです。