

あさつゆ

No.361

11

令和4年11月号

特集

本町営農組合
本町保育園の園児に稲刈り体験



発行 JA本渡五和 ■編集 総務部総務課 ■発行日 令和4年11月19日
熊本県天草市南新町9-22 TEL 0969-23-2231

皆さまの多数の出品をお待ちしております!

本渡五和農産物品評会 出品物受付場所・時間

■ 出品受付日時 **令和4年12月6日(火)** 午前7時30分～8時30分

■ 開催期日 **令和4年12月7日(水)** 午前8時30分～午後3時(展示)

■ 会場 **JA本渡五和本店 駐車場内(旧ミルクセンター車庫・室内)**

※ご来場者先着500名様にモチを配布します。展示会へのご来場お待ちしております。
※新型コロナウイルス感染症対策のため、即売会は行いません。

■ 出品受付場所

| 地区 | 受付場所 | 地区 | 受付場所 |
|---------|----------|---------------|------------|
| 志柿地区 | 仲の塩屋公民館 | 栢宇土地区 | 大野公民館 |
| | 間伏公民館 | | 旧栢宇土支所玄米倉庫 |
| | 西宇土公民館 | 宮地岳地区 | 旧宮地岳支所 |
| | 東宇土公民館 | 本渡南地区 | 旧山口支所 |
| | 志柿支所跡地 | | 中山口公民館 |
| | 日高野公民館 | 本渡北地区 | 本渡支店 |
| | 焼野公民館 | 本町地区 | 旧本町支所 |
| プラザ本渡東店 | 城河原地区 | 城河原コミュニティセンター | |
| 下浦地区 | 旧下浦支所 | 手野地区 | 五和支店 |
| | 金焼 凧跡地 | 二江地区 | 二江西三公民館 |
| 亀場地区 | 旧本渡西支店 | 鬼池地区 | 旧鬼池支所 |
| 楠浦地区 | 方原みかん集荷所 | 御領地区 | プラザ五和東店 |
| | 旧楠浦支所倉庫前 | グリーントップ本渡 | グリーントップ本渡 |
| 栢宇土地区 | 仮俣公民館 | | |

編集 後記

11月に入り、日中は暖かいものの朝晩冷え込む日が続くようになってきました。季節の変わり目ですので、皆様体調管理には十分気を付けてお過ごしください。

さて、11月23日は「勤労感謝の日」ですが「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」とのことです。もともと新穀の収穫に感謝し、翌年の豊穣を願う「新嘗祭」が行われていた日で、現在は、稲作だけでなく全ての勤労に感謝しようということから「勤労感謝の日」と名前が変わりました。

JAグループでは、様々な食の安全・安心をつなぐため、生産者や流通経路などを調べる事が出来るトレーサビリティや残留農薬検査など、様々な取り組みがされています。現代は食べ物も豊富にあり、お金を出せばすぐにお店で購入できる時代ですが、生産者をはじめとして多くの人が関わることで私たちの「食」が守られているということを感じています。

(M・M)

特集

本町営農組合 本町保育園の園児に稲刈り体験

10月12日、本町営農組合は本町保育園の園児30人に稲刈りの体験学習を行いました。

6月に行われた田植え体験後、園児たちは園に隣接する田んぼで、苗が少しずつ成長していく様子を観察してきました。当日の稲刈り体験では、松元正和組合長が「皆さんで植えた苗が立派に育ちました。頑張って収穫してください」とあいさつ。その後、営農組合員と先生の指導を受けながら元気に稲刈りを開始。初めて稲刈りに挑戦し

た園児は組合員に手を添えてもらい、懸命に刈り取りました。大人顔負けのスピードで手際よく刈り取る園児もいて、見学していたお母さんは「家でもよく手伝ってくれるので助かっています」と笑顔でカメラのシャッターを切っていました。

参加した園児は「たのしい!」「とれた!」と声にして次々に刈り取り、約3・5アール分の稲を全て収穫しました。

また、「食育の日」の19日には稲刈り体験で収穫した新米を使った「おにぎりキッチン」を行いました。

園児たちは、皿の上に乗せたラップに先生からご飯を入れてもらった後、シャケや昆布など自分たちで選んだ好きな具材を選び、丸いおにぎりを握りました。普段は嫌いだという梅干しを入れたおにぎりを作った園児は「おいしい」と言って笑顔で食べていました。

坂本園長は「田植え後、園児たちは園庭から毎日『どれがお米になるの』と、小さな稲の花も見逃さず田んぼを観察していました。鎌を持った稲刈りは大人も経験することが少ない中、営農組合の協力で貴重な体験となりました。食への大切さを学ぶこともできました」と話されました。



鎌をしっかりと握って刈り取ります



一列に並んで刈り取りました



小さい子たちも応援しました



なに食べた?



ほっぺたが落ちそうです



上手に握れました

地域の活性化

本渡南小学校の5年生に稲刈り体験

J A本渡五和は10月14日、本渡南小学校の5年生の児童54人に稲刈りの体験学習を行いました。

児童たちは約10アールの田んぼに横1列で並び、鎌で刈り取った稲をわらで束ね、掛け干しするまでの作業を体験しました。体験を終えた児童からは「自分たちで植えた苗が稲に育って

うれしい」「何カ月もかけて米づくりが行われることやたくさん過程、作業で作りに上げる大変さを知り、これから感謝の気持ちをもってお米を食べたい」などと感想が寄せられました。

担任の先生は「実際に田植えや稲刈りを体験したことで、米づくりの大変さや難しさを感じることが出来たと思います。生産に関わる方々の思いや食への感謝の気持ちを学ぶことが出来ました」と話されました。

また、11月2日には脱穀した籾3袋を梅川組合長が学校へ届けました。代表の児童が「米づくりを学んで、食べ物に対してもっと感謝の気持ちを持てるようになりたい」と挨拶。記念撮影後、児童たちは袋を交代で抱えたり、協力して持ち上げるなどして重さを確認していました。



▲笑顔で写真に納まる参加者
▼職員の指導で稲を束ねる児童



農業生産の拡大

「労働力不足解消へ向けた農作業支援」

J A本渡五和果樹部会青年部

J A本渡五和果樹部会青年部は、管内農業の課題である高齢化・労働力不足への対策として、平成29年より果樹施設のビニール張りの受託作業を行って

10月24日には、J A職員4名を含む21名で作業依頼のあった4名の生産者のもとへ出向き、デコポンのハウス計51アールのビニール被覆作業を行いました。支援作業を依頼された池田憲昭さんは「昨年は雨が降ったので、今年は良い天気のおかげで作業してもらって良かった。高齢になると高所での作業は難しいため、若い青年部の力はとても助かる」と話されました。

同部事務局を務める果樹課の南指導員は「ビニール被覆は人手が必要な作業のため毎年要望も多い。今後も継続して実施できれば」と話しました。この支援作業は、管内農家の労働力不足を補うことで、高品質果樹生産と生産拡大へ繋がる取り組みとなっています。



ビニール張り作業をする青年部員

農業生産の拡大

デコポン 管理の徹底を

果樹部施設デコポン部

果樹部施設デコポン部は10月28日、屋根掛けデコポン研修会を開き、生産者他21人が参加しました。みかん選果場内での研修では、県農業普及振興課の職員によるデコポンの品質向上に向けた実証結果の説明の後、果樹課の田尻指導員が「天井ビニールの再被覆時期のため、早急に被覆を行い果実外観と内容の向上を図りましょう」と説明。病害虫防除については着色期のため薬害に注意するよう呼びか



果実の生育状況を確認する参加者



研修会の様子

けました。研修後は、参加した生産者の園地10カ所を参加者全員で巡回し、8・5センチ程度に育った果実の生育状況を確認。指導員のアドバイスを受けたたり、生産者同士で情報交換をしながら次の作業を検討しました。現在の果実肥大は平年並み、糖度は高めで中酸傾向の状態、今後は収穫に向けて水分管理や増糖、着色対策を徹底します。

地域の活性化

弁当と安心を届けるふれ愛給食

JA本渡五和女性部 本渡南支部



笑顔で弁当を受け取る女性

JA本渡五和女性部の本渡南支部では、平成3年から月1回の料理教室で作った弁当をお年寄り宅へ届ける「ふれ愛給食」を続けています。一人暮らしのお年寄り宅へ弁当を届けて安否確認も兼ねています。

コロナ禍で訪問を中断した時期もありましたが、10月末から再開し11人の部員で本渡山口地区の21人分の弁当を作成。JAの生活指導員が考えた「手羽元とレンコンの甘辛煮」「サツマイモとリンゴのサラダ」などのメニューに加え、毎回好評の煮しめなど6品目を手際良く調理しました。

弁当の掛紙には季節感あふれたメッセージが印刷され、「これから寒くなるので体に気をつけてください」と言って弁当を渡すと、女性は「いつもありがとう」と笑顔で受け取られました。

地域の活性化

3年ぶりふれあいの旅で交流

JA本渡五和女性部



熊本城の前で記念撮影

JA本渡五和女性部は10月31日、部員間の親睦を図ることを目的とした日帰りのミニ旅行「ふれあいの旅」を行いました。コロナ禍で3年ぶりに実施となった旅行には部員他28人が参加され、熊本城など市内を巡りました。熊本城見学では、復興途中の

城の様子説明を聞き、参加された部員は感心した様子で熊本城を見上げて「熊本城の姿に勇気をもたらした」と話されました。見学後は市内のホテルで昼食後、買い物を楽しみました。参加者からは「久しぶりに外出できて嬉しかった」「仲間と会えて良かった。また連れて行ってほしい」との感想が聞かれました。今回の旅行を計画した高井生活指導員は「コロナ禍で熊本市内に出掛けるのでさえ控えていた人も多い中、企画することが出来て良かったです。今後も活動の輪を広げていきたいと思います」と話しました。



ガイドの説明を受けて熊本城を見上げる参加者

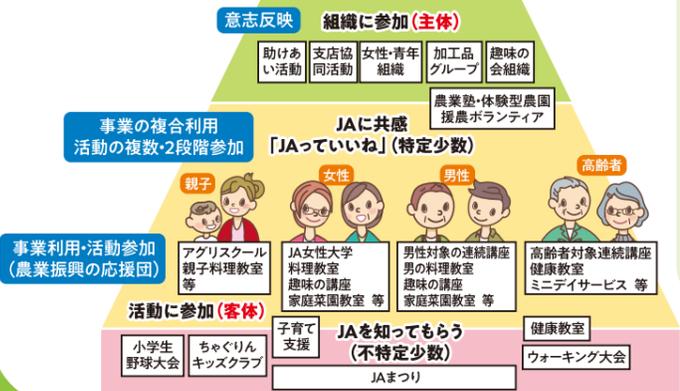
知のタイガーの JA虎の巻

第29回 JA全国大会決議 JAグループの実践

【今回のテーマ】

「豊かで暮らしやすい地域共生社会」の実現に向けて、JAはどういったことに取り組んでいるの？

JAくらしの活動による関係性づくりのイメージ



「豊かで暮らしやすい地域社会」の実現に向けては、地域の主役である組合員・地域住民とJAが連携した取り組みが重要です。このためJAでは、1人でも多くの組合員・地域住民にJAのことを知ってもらい、共感してもらうための接点として、家庭菜園教室や親子料理教室、健康教室やミニデイサービスなどの「くらしの活動」を展開しています。

今後JAは、組合員・地域住民との関係性や年代、性別などに応じた、よりきめ細かな「くらしの活動」を検討・実践し、お互いの関係性のさらなる強化をすすめます。

耕そう、大地と地域のみらい。

5 適格請求書発行事業者になるためには

令和5年10月1日のインボイス制度の開始と同時に適格請求書発行事業者となり、インボイスの発行ができるようになるためには、原則として令和5年3月31日までの間に申請をする必要があります。

■登録申請のスケジュール 国税庁リーフレット「適格請求書等保存方式の概要—インボイス制度の理解のために—」を基に作成

令和5年10月1日から登録を受けるためには、原則として**令和5年3月31日**までに登録申請を行う必要があります



※免税事業者の方は経過措置により、令和11年9月30日までの間は、年の中途からでも適格請求書発行事業者になることができます
 なお、登録申請はあくまで任意です。特に消費税の免税事業者である方は、適格請求書発行事業者として登録されると課税事業者として消費税の申告が必要になりますので、申請の前に慎重な検討が必要です。

農作物を販売する場合

①JA等に販売を委託する場合（農協特例）

組合員である生産者の農産物をJA等が①無条件委託方式による販売をし、その代金を②共同計算方式により精算する場合には、生産者は適格請求書発行事業者であってもインボイスの交付義務が免除されます。この場合、購入者はJA等が発行する書類により仕入税額控除が可能となりますので、生産者が適格請求書発行事業者であるか否かには関係ありません。

■農協特例が適用される取引の例



②JAファーマーズマーケットで委託販売する場合（媒介者交付特例）

ファーマーズマーケットでの委託販売は無条件委託方式および共同計算ではないため農協特例は適用されませんが、出荷者が適格請求書発行事業者の場合はJAが出荷者に代わりインボイスを発行し、購入者へ交付することができます。

■媒介者交付特例が適用される取引の例



③業者等に直接販売をする場合

JA等を通じた委託販売ではなく、業者の方に直接販売している場合には、先方よりインボイスの発行を求められる可能性があります。適格請求書発行事業者でない場合はインボイスを発行することができませんので、難色を示される可能性があります。

■直接販売先である業者からインボイスを求められる取引の例



農業用資材や農機等を購入する場合

課税事業者である生産者の方が農業に関するさまざまな支出をし、それらを消費税の計算で仕入税額控除の対象とするためには、取引先が発行したインボイスを受領する必要がありますので、必ず先方にインボイスの発行を求めてください。ただし、その相手が適格請求書発行事業者でない場合にはインボイスをもらうことができません。なお、簡易課税で仕入税額控除の計算をする場合はインボイス不要です。

■生産者が仕入れる立場の場合



はじまります！ インボイス制度

1 課税事業者と免税事業者

課税事業者とは、前々年の課税売上高*1が1,000万円を超える事業者をいいます。免税事業者とは、前々年の課税売上高*2が1,000万円以下の事業者です。

※1 農業では主に農畜産物の販売高、作業受託料、使用していた農機等の売却代金が該当します
 ※2 前々年の課税売上高が1,000万円以下の事業者も、届出書の提出により課税事業者になることができます

課税事業者と免税事業者では、消費税の取り扱いに違いがあります。

■農家が課税事業者の場合



■農家が免税事業者の場合



2 インボイス制度とは

令和5年10月1日より、現行の区分記載請求書等保存方式に代えて導入される制度です。正式名称は、適格請求書等保存方式といいます。インボイス制度のもとでは、事業者は以下の対応が求められます。

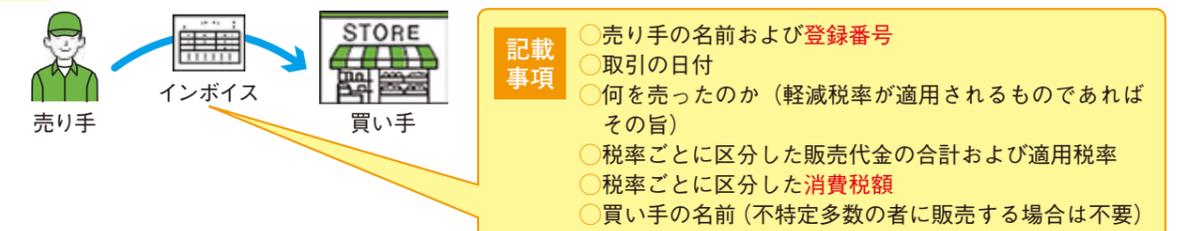
■販売時・仕入時の対応

| 事業者区分 | 販売時の対応（証憑の発行） | 仕入時の対応（仕入税額控除） | |
|----------------|----------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| | | 本則課税 | 簡易課税 |
| 適格請求書発行事業者 | 課税事業者である買い手からの求めに応じインボイスの発行が義務化* | 売り手から発行されたインボイスを基に計算* | 現行通り (インボイス不要) |
| 課税事業者 免税事業者 | 現行通り (インボイスの発行不可) | | インボイスがない取引は仕入税額控除ができなくなります |

※農協特例（次ページ①を参照）の適用を受ける場合を除く

3 インボイス（適格請求書）とは

消費税の税率が複数存在する中、売り手から買い手に対して適用税率や消費税額等を正確に伝えるための書類のことをいいます。



4 適格請求書発行事業者とは

納税地の所轄税務署から事業者登録番号の交付を受けた事業者のことを、適格請求書発行事業者といいます。インボイスは、適格請求書発行事業者でないと発行をすることができません。



営農情報

作物

野菜

【小麦】

【大麦】

品 種 シロガネコムギ はるしずく
 播 種 11月下旬～12月上旬 11月中旬～下旬
 播種量 10a当り6kg～7kg 〃

■令和3年度・令和4年度 早期玄米集荷実績、玄米検査結果比較

| 令和3年度 | 1 等 | 2 等 | 3 等 | 規格外 | 合計(袋) |
|--------|-------|-------|-------|------|-------|
| 合 計(袋) | 4,216 | 979 | 659 | 147 | 6,001 |
| 比 率(%) | 70.2% | 16.3% | 11.0% | 2.5% | |
| 令和4年度 | 1 等 | 2 等 | 3 等 | 規格外 | 合計(袋) |
| 合 計(袋) | 981 | 2,290 | 1,210 | 0 | 4,481 |
| 比 率(%) | 21.9% | 51.1% | 27.0% | — | |

理事会だより

令和4年10月28日、本店において理事会が開催され、次の議案が審議・承認されました。

実績報告 令和4年度上半期事業実績報告について

第1号議案 総代選挙に伴う管理者及び立会人の承認について

【報告事項】

1. 令和4年度 上半期内部監査報告について
2. 自主検査(9月)結果報告について

3. クロスチェック結果報告について
4. 事務ミス等の発生状況について
5. 延滞債権状況報告及び法人大口貸出経営状況報告について
6. JA共済コンプライアンス点検報告について
7. 経済事業関連の実績について
8. 冬のギフトチラシについて
9. 県域JA構想に伴う今後のスケジュール等について
10. 不祥事再発防止策取組状況報告について
11. 悉皆調査報告について
12. コンプライアンス関係報告について



その電話、詐欺です

役所やJAの職員を名乗る人からの電話で、医療費・保険料の過払い金や未払いの年金などの還付金があると偽り、口座番号・暗証番号などの重要情報を聞き出して、お客様が知らないうちに勝手にインターネットバンキングを利用開始し、お金をだまし取る犯罪が増えています!

役所やJAの職員が電話で口座番号・暗証番号を聞き出すことは絶対にありません。

口座番号や暗証番号は教えないでください

JAバンクは被害防止に向けて店舗での「声掛けの徹底」に取り組んでいます

ATM付近で携帯電話を利用している方や、窓口で多額の資金を引き出そうとしている方へは、資金のご利用目的などをお伺いすることがございます。何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



【レタス】

収穫間近になっています。採りおくれのないよう適期収穫に努めてください。なお、防除基準を厳守し散布を行ってください。

●斑点細菌病、軟腐病、腐敗病

カセット水和剤
1,000倍(収穫7日前/2回)

●すそ枯れ病、灰色カビ病、菌核病

ファンタジスタ顆粒水和剤
2,000～3,000倍(収穫3日前/3回)

●オオタバコガ、ハスモンヨトウ、ヨトウムシ

ブロフレアSC
2,000～4,000倍(収穫前日/3回)

使用時期、使用回数等農薬の使用基準を厳守してください。

【タカナ】

適期定植を行いましょう。病害虫防除は基準を厳守し散布してください。年内に縁腐れ症の予防を行いましょう。

●斑点細菌病、緑腐れ病

コサイド3000 2,000倍
クレフノン 100～200倍) 混用

1型の追肥は12月10日
2型の追肥は12月20日) を中心に

燐硝安加里S646を10a当り20kg散布しましょう。

【バレイショ】

種いもを受け取ったら、ただちに開封し、浴光処理を行ってください。

浴光処理…植え付けまでの間、種イモを日光に当て、長さ1cm前後の太く短いしまった芽を育ててください。

畜産

■空胎防除 12月2日(金)

■子牛注射 本渡…12月19日(月)・20日(火)
五和…12月中旬

冬場の事故低減について

牛が快適に感じる温度は15～25℃といわれています。エネルギー消費量を抑えて環境に順応できる温度帯は、5～30℃とされます。子牛は低温に対する耐性が弱く、寒冷ストレスを受けやすくなっており、月平均気温が10℃を下回った季節からエネルギー消費量が増加します。

子牛には保温対策が有効ですが、逆に牛舎を閉め切るとウイルスや細菌の増加につながり、疾病の感染拡大が起こりやすくなります。

そのため、冬場でも換気が重要となります。天気が良く、風がない日にはカーテンは全開にし、風が多少あっても牛に直接当たらないように、牛舎の上半分だけ解放させたり、空模様を見てカーテンを閉めるなどの細やかな対応が必要となります。

また、冬場は寒さでエネルギー要求量が増加しているため飼料をより多く摂取する必要があります。不足すれば体重減少、さらには疾病につながります。対応策として離乳の目安を引き上げましょう。例えば、通常人工乳を1kg摂取可能になった場合に離乳させていたものを、1.2kg程度まで哺育期間を延長します。

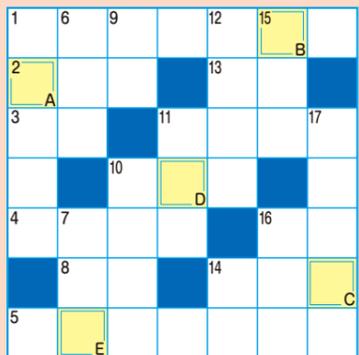
重要なのは、離乳直後にどれだけ固形飼料を食べられるか、十分量のエネルギーを得られるかです。



頭の体操 =クロスワード=

クイズに正解するとステキな商品が当たる!

Q 二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



答え A B C D E

タテのカギ

- 1 年末年始の学校に行かない期間
- 6 牛の脂はヘット、豚の脂は
- 7 げっぶのこと。—にも出さない
- 9 赤・青・黄・緑など
- 10 ポニーテールをすると襟足にちよ
- 11 美川憲一のヒット曲「一座の女」
- 12 豚の形をした—箱
- 14 今年の来客数は昨年3割—だ
- 15 珍しい書物のこと
- 16 いろいろと考えあぐねて悩むこと
- 17 良い考え。—が浮かんだ

ヨコのカギ

- 1 日本のクリスマスパーティーによく食べられる鶏肉料理
- 2 フランスやイタリアなどの通貨単位
- 3 旅先で泊まります
- 4 パットが出せず—の三振!
- 5 カーナビは「カー—システム」の略
- 8 年末、年の瀬ともいいます
- 10 物が汚れたり傷んだりすること
- 11 これから起こることを予測します
- 13 華(アシ)の別名
- 14 イエス・キリストの母です
- 16 陸・海・—

JA本渡五和 FAX番号

FAX 0969-23-6298

JA本渡五和 ホームページ



トップページ右上の「お問い合わせ」をクリックしてご応募ください

※個人情報につきましては、プレゼントの発送や広報誌の編集以外では使用致しません。

● 郵便番号
● 住所(必ず番地まで記入)
● 氏名(ふりがな)
● 電話番号
● ご意見・ご感想
※ 今月号のよかつた記事や身近な出来事や話題など

63 8630031
熊本県天草市南新町9-22
JA本渡五和
総務部総務課

必要事項をご記入のうえ、左記のいずれかの方法でご応募ください。
①官製ハガキ ②FAX ③JA本渡五和ホームページ
応募締切：令和4年12月5日(当日消印有効)
発表：令和4年12月号誌上

※お寄せいただいたご意見やご感想、イラストなどはインシヤルでご紹介させていただきます。あらかじめご了承ください。

応募方法

前回の答え アカワイン

10月号当選者 楠浦町 M.Yさん/柮宇土町 K.Tさん/下浦町 H.Yさん
本町本 H.Mさん/五和町手野 Y.Mさん

今月の一枚



五和町手野の山下清臣さんのいちごハウスにお邪魔しました。熊本県オリジナルいちご「ゆうべに」は間もなく収穫を迎えます。まだ早い時期でしたが、ひと足先に十分な甘さをいただきました。

「あさつゆ」では皆さんのお便りをお待ちしています。「ご意見、ご感想をお寄せください。いただいたご意見、ご感想は今後の誌面の内容充実のために活用させていただきます。」

読者の声
みんなのよのよ

● 今年はタマネギ、ニンニクを多めに植えました。収穫が楽しみです。(下浦町 Kさん)

● 今年初めて大根、ホウレン草、カブと種蒔きから挑戦してみました。思い切った間引きして食べられる大根ができました。嬉しいです。(五和町二江 Kさん)

● 今月も表紙の笑顔が最高です。農業の未来の頼もしさを感じます。小中学生の体験はとてとても大事でいろんなことを学んでいます。(柮宇土町 Tさん)

● 子供たちの農業体験、とても良かったです。旬の野菜を植えて収穫することは良い勉強になると思います。(楠浦町 Yさん)

● 農業の経験は浅く、クワや鎌の使い方もほとんど素人の域を出ませんが、なるべく自家製の野菜を作ろうと必死です。野菜作りの上手な人を尊敬します。(下浦町 Iさん)

● 天草の農業を支えてほしいです。(下浦町 Iさん)



健康のはなし

今月のテーマ「風邪のひきはじめの対処法」

風邪という病気はない!?

「風邪」とは通称で、のどの痛みや鼻水、咳、時には発熱などを伴い、多くは命に別状がなく、数日で治る症状のことで、正式には「風邪症候群」「感冒」「急性上気道炎」などといいます。原因はほぼウイルスで、その数は数百種類にもなります。症状は似ているものの重篤となる「インフルエンザ」や「新型コロナウイルス」は別扱いにしています。



風邪に特効薬はない!?

風邪に似た症状の「肺炎」や「扁桃炎」「溶連菌感染」などは細菌が原因のため抗生物質が効きますが、風邪に効く抗ウイルス薬はいまだなく、処方される薬は、あくまで症状を緩和するための薬です。



風邪をこじらせないために!

| ①良質な睡眠 | ②バランスの良い食事 | ③体を冷やさない | ④水分補給 | ⑤乾燥を防ぐ | ⑥医療機関に相談を |
|----------------|-----------------|----------------|---------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| いつもより長く十分な時間を! | スタミナ食より消化のよい物を! | 首・手首・足首をあたためる! | 経口保水液やスポーツドリンクも効果的! | ウイルスは低温低湿で活発化するため加湿を! | インフルエンザや新型コロナウイルスの可能性もあるのでまずは相談を! |
| | | | | | |

エコーブマーク商品の紹介



- エコーブ らっきょう酢1ℓ
 - エコーブ ほめられ酢1ℓ
- を5名様にプレゼント!

クロスワード正解者の中から抽選で5名様

材料
水菜……………1束(約200g)
鶏ささみ………2本
にんじん………1/3本(約60g)
① ほめられ酢…大さじ3
すりごま………大さじ3
しょうゆ………大さじ1

水菜と鶏肉の彩りごま酢



作り方

- ①水菜……………根を落とし、3cm長さに切る。鶏ささみ…筋を取る。にんじん…3cm長さのせん切り。
- ②熱湯で水菜とにんじんをサッと茹で、水気を絞る。同じ湯で鶏ささみを弱火で7~8分茹で、粗熱がとれたら食べやすい大きさに裂く。
- ③ボウルに①を合わせ、材料をすべて加えて和え、器に盛る。

