

- 2 表紙紹介／米粉でつくろうかんたんレシピ集
ご飯パングラタン
- 3 ニュース&ピックス 食の豊かさ、米の可能性を再認識 ほか
- 6 特集 防ごう! 農作業事故 身近なことから安全確認
- 8 営農のしおり グリーンプロジェクト情報を上手に活用しよう!
園芸だより ミニトマト「ピンキー」定植までのポイント
- 9 女性部員・すけっとみどり会員募集中!!
ピックアップアイテムズ 赤ちゃん米ギフト
- 10 食のはなし／健康百科
- 11 みどりちゃんの共済講座／
おしえて! ちょきんぎよさん。
- 12 みんなのふれあいひろば／
読者からのおたより
- 14 クロスワードパズル
- 15 インフォメーション／理事会だより／あとがき
- 16 水稲用一発処理除草剤 バッチリ

今月の表紙



みずみずしい春の訪れ アスパラガス収穫が最盛期

当JA遊佐畑作部会長そさいねぎ蔬菜専門部が栽培するアスパラガスが、収穫の最盛期を迎えています。今年、同専門部では生産者15人が約170aでアスパラガスを栽培しており、昨年の秋から養分をたっぷり蓄えた春芽のアスパラガスは、一段とみずみずしく仕上がっています。出荷は地元市場や京浜市場、生活クラブ生協などへ約3・5tを見込んでおり、10月上旬まで続く予定です。

3月中旬、遊佐地区では同専門部の佐藤勇人さんが収穫作業に精を出していました。アスパラガスは多年草で、一度植えると何年も収穫できることから、佐藤さんは根が無理なく伸びることができるようほ場を40～50cmの深さまで耕して土を柔らかくするなど、初年度の定植時の土作りを大切に、その後は病害虫の徹底防除を心掛けています。佐藤さんは「病害虫防除や肥料の管理がはっきりと生育に表れます。愛情を込めて育てたので、今年の生育は良好ですね。専門部では若手の生産者が新たに栽培に取り組むので、全員で協力してアスパラガスの産地化を目指していきたいです」と笑顔で話していました。

女性部が教えます!
米粉でつくろう
かんたん
レシピ集

ご飯パングラタン

(本楯支部)

米粉のお買い求めは
お近くのAコープ各店や
農産物直売所
「みどりの里山居館」へ

■材料

<p>《ご飯パン》</p> <p>ご飯…………… 200g</p> <p>牛乳…………… 110cc</p> <p>ドライイースト…………… 7g</p> <p>砂糖…………… 大さじ2</p> <p>塩…………… 小さじ1</p> <p>強力粉…………… 200g</p>	<p>《ホワイトソース》</p> <p>米粉…………… 50g</p> <p>牛乳…………… 500cc</p> <p>バター…………… 50g</p> <p>コンソメ…………… 1片</p> <p>とろけるチーズ…………… 適量</p>
---	---

■作り方

- ①ご飯パンは材料を入れてホームベーカリーで焼きます。
- ②バターをフライパンで熱し、完全に溶けたら米粉を少しずつ入れ、バターと米粉がなじんだらコンソメと牛乳を少量ずつ入れ溶かします。
- ③耐熱皿にバター(分量外)を塗り、①のご飯パンを2cm角に切って敷き詰めます。
- ④③の上に②のホワイトソースをかけ、とろけるチーズを載せて180℃のオーブンで30分焼きます。

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。