



JAファーマーズ忠岡 〒595-0803 大阪府泉北郡忠岡町北出 2-7-18

TEL▶ 0725 (58) 6110

営業時間▶9:00~20:50 駐車台数▶120台

めの「だんじり

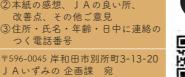


JAファーマーズ忠岡

プレゼントクイズ

お一人様につきハガキまたはメール1通が有効です。当選者の 発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

③住所・氏名・年齢・日中に連絡の



まちがいさがし

下記のAのイラストにはBのイ ラストと違う部分が5か所ありま す。間違っている部分を右の枠内 の数字で探しましょう。























お問い合わせや苦情等があった場合は、該当部署より連絡させていただ

J A いずみのホームページ (https://www.ja-izumino.or.jp) にも 加代子先生の料理レシピを掲載しています。ぜひご覧ください!



岸和田市観光振興協会副会長



揚げサケのレモンマリネ

材料(4人分)

サケ(甘塩) ニンジン タマネギ レモン 小さじ1/2

●サケは骨を取り、キッチンペーパ ーで水分を取って小麦粉を薄くま ぶし、180度の油で2~3分揚げる。 ❷キュウリとニンジンは千切りに、

せたボウルに入れ混ぜておく。 ③レモンは飾り用に4枚薄切りにし、 残りは絞っておく。

4②に①を入れ混ぜる。

⑤器に④を盛り、レモンのスライス

レモンマリネのちらし寿司

大さじ3

材料(4人分)

、レモン汁

白ごはん 揚げサケのレモン 紅しょうが (千切り) カイワレ菜

●揚げサケのレモンマリネをざるに あげ、具材とマリネ液に分ける。 サケは手でほぐしておく。 2白ごはんをボウルに入れ、①のマ

リネ液を加えてよく混ぜ、冷ます。

3②に①の具材を混ぜる。 ₫ボウルに卵を割りほぐして塩で味 つけ、薄く焼き、錦糸卵を作る。

6器に③を盛り、④を散らし、紅し ょうがとカイワレ菜を添える。



おにぎりにしても良い。

青ジソとじゃこの細巻き卵

材料 (4人分)

ちりめんじゃこ キュウリ 小さじ1/2

●青ジソは粗くみじん切りにする。 ❷ちりめんじゃこは湯通しする。

●ボウルに卵を割りほぐしてAで味 付けし、①②を加えて混ぜる。

❸フライパンに油をひき、④を1/4 流し入れてくるくると巻き、卵を 焼く。同様に3回繰り返して4本 の細巻き卵を焼き、一口大に切る。

6ミニトマトと③⑤を交互に竹串に 刺し、皿に盛り付ける。



たこか 青ジソはミツバ、ちりめんじゃこはか にかまぼこに代えてもおいしい





レシピの お料理は お弁当にも





チケット

10л1п~11л30п

J A グループでは、「<mark>国</mark>民が必要として<mark>消</mark>費する 食料はできるだけその国で生産する」という「国 肖国産」という考え方を提唱しています。

日本の農家さん・農業を応援するとともに、 子どもたちが安心してくらしていけるよう、 力を合わせて日本の食を未来につなげて いきましょう。

















■JA (じぇいえい) 第45号

■令和7年10月25日発行(不定期)

■編集・発行 〒596-0045 岸和田市別所町三丁目13-20 いずみの農業協同組合 本店 企画課

TEL 072 (439) 2318 https://www.ja-izumino.or.jp/

