UEKIMAGAGINE

うえき通信

NO.72

R3.9.18 発行　　発行責任者：麻生　正一　　植木支所ＴＥＬ：（０９６）２７２－７１１１

手作り印鑑ケース販売中

女性部ハンドメイドクラブで作製した印鑑ケースを南取次店と植木支所で販売中です。
1つ1つ心を込めて作っていますので、お立ち寄りの際は是非お手に取ってご覧ください。税込価格600円となっております。
生地もデザインも素敵で持っているだけで印象もパッと明るくなりますよ！　また、朱肉付きですので
このケース1つでコンパクトにお使いいただけます。

営業についてのお知らせ

営農センター

9月30日（木）は決算の為、終日お休みさせて頂きます。なお、植木支所、取次店は終日営業しております。

堆肥センター

営業時間変更

9月から　土曜営業なし

10月以降　土曜営業なし
営業時間は9:00～16:00に変更

第19回ザ・地産地消 家の光料理コンテスト応募作品

「肥後むらさき」と豚肉の重ね蒸し焼き ～彩り野菜のソース～

家活グループ「スイカ小町」

作品のポイント

熊本の伝統野菜「熊本赤ナス」を品種改良した新品種「肥後むらさき」を使用。
きめ細かさととろけるような食感で料理時間も短い野菜がたっぷりで見た目も美しい料理に仕上げた。

豚肉巻きズッキーニのはちみつレモン煮

家活グループ「植木小町」

作品のポイント

豚肉の切り口が3面なので焼きやすく暑い夏にレモンとはちみつ味でさっぱりと。フライパン1つで出来るため豚肉の旨味を逃さず美味しく仕上がる。

編集：平山　、宮本

家の光12月号予約受付中

各営農センターで家計簿付きの家の光12月号の予約を受付けています。この家計簿は他にはない見出しや、未来に残す「わたしノート」もあり、農家さんはもちろん農家さん以外の方にも役立つ情報が沢山です。この1冊で家計管理もバッチリにこなせます。家の光12月号の予約をしてみてはいかがでしょうか？
お問い合わせは植木北部営農センターもしくは植木南部営農センターまで！

南部車輌センター

12月号付録紹介

2022年家の光家計簿【日記付き】

家計簿を記帳して、毎月の収支を把握し家計の見直しに。
SDGsの実践としても
※SDGs…よりよい未来をつくるため、2030年までに達成しようと国連で定められた世界共通の17の目標

もしものときも安心 未来にのこすわたしノート

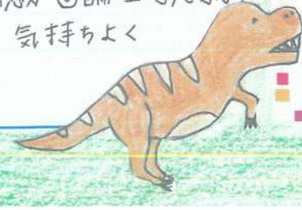
もしもの時の不安を減らし、毎日を明るく元気に生きるために準備すべき事を書き出すことのできるノート

松永の家の光おすすめコーナー　P115

10月号のおすすめページは…『パズルで脳を活性化！脳活ドリル』
コロナ禍でいえじかんが増えて外出もできないこの頃ですがおうちで脳の運動不足に役立つ脳活ドリルを紹介します。脳が本来持っている「5つの力」①分析力　②直観力　③集中力　④記憶力　⑤論理的思考力で脳を活性化。5つの問題に挑戦して頭の中を気持ちよくトレーニングしてみてはいかがでしょうか？

編集後記

11月に山道を走る「御船ジュラシックトレイル」に参加します。距離20km・登り高さは800mのコース。集団から遅れると誰もいない山中を走ることに。興味が湧きますよね～
一緒に走ってくれる方募集中です！　畠山



豚肉巻きズッキーニのはちみつレモン煮

材料【4人前】

	・ズッキーニ	2 本
	・豚ロース肉(薄切り)	16 枚
A(	・塩	適 量
	・黒コショウ	適 量
	・片栗粉	大さじ3
	・オリーブオイル	大さじ1．5
	・大葉	20 枚
	・濃口しょうゆ	大さじ3
B(	・はちみつ	大さじ1
	・しょうが(薄切り)	1かけ
	・レモン	1 個

(1／2をレモン汁、1／2スライス)

作り方

①豚肉を広げてAを振り、水が出たらキッチンペーパーでふき取る。

②ズッキーニは2本とも、へたとおしりの硬い所を切り落とし、横に半分に切って、更に4等分に切る。

③1の上に大葉を乗せ、2を置き手前からくるくると巻く。全部巻いたら、バットに片栗粉を薄く広げ巻いた肉を並べ、更に上から薄く片栗粉をまぶす。

④フライパンにオリーブオイルを入れ、3の巻き終わりを下にして焼く。3面に焼き色がつくまで返しながら焼き、蓋をして2分程蒸し焼きにする。

⑤しょうがとスライスしたレモンを4に入れ一緒に1分程軽く焼き、Bとレモン汁を混ぜ合わせて回し入れ絡ませながら5分程焼く。

肥後むらさきと豚肉重ね蒸し焼き

～彩り野菜のソース～

材料【4人前】

・豚バラ肉	200 g
・塩、こしょう	少 々
・肥後むらさき	1 本
・小麦粉	大さじ1
・料理酒	大さじ2
～野菜のソース～	
・トマト	中1個
・パプリカ黄	1／4個
・パプリカ赤	1／4個
・ピーマン	1／2個
・紫たまねぎ	1／4個
・しょうゆ	大さじ1．5
・砂糖	小さじ2
・酢	小さじ2

作り方

①肥後むらさきは、1．5㎝程度の輪切りにし、豚バラは塩こしょうを振っておく。

②肥後むらさきの面に小麦粉をまぶし豚バラ肉を肥後むらさきからはみ出さないように折りたたんで挟み、また小麦粉をふった肥後むらさきとサンドする。

③油をひいたフライパンで2を焼き、両面に焼き色がついたら料理酒をふりいれ蓋をして火を弱め蒸し焼きにする。

④ソースの野菜は小さめの角切りにして、ソースの材料を全て混ぜ作っておく。

⑤3にしっかり火が通ったら器に盛り、ソースをかける。