

うき通信

NO.118

R7. 8. 16 発行 発行責任者 杉本 昌治 植木支所 TEL: (096) - 272-7111

年金ライフ応援
キャンペーン

期間

2025年8月1日(金)
～10月31日(金)迄公的年金を新規または
他の金融機関から変更した方
JAでお受取いただいた方期間中にご家族・ご友人等から
JAにご紹介いただいた方この機会にぜひお申し込み下さい◎
詳細は貯金窓口まで!! (TEL: 096-272-7113)商品券
2000円分
プレゼント!!7/23 女性部 商品研修会
山本支部かいたんていおいしい
豆腐ドーナツ!!
つくり方は
裏面に◎築野食品より、米油と米ぬかの化粧品ブランド
「inaho」(イナホ)の商品研修会がありました。
食品研修では、米油の紹介があり、
米油で揚げた豆腐ドーナツの試食会が
ありました◎化粧品研修では、小顔になれる
リンパマッサージのやり方を教わりました。他にもむくみ解消、免疫アップ、etc...様々な効果が期待できる
とのこと。マッサージ後は顔のむくみも消えて、皆で小顔に変身!
楽しい時間を過ごされました。

化粧品研修の様子

リンパマッサージで
みんなでおしゃべり!8/5 女性部 お花の会生り花教室
桜井支部女性部 桜井支部「お花の会」の生け花教室が
ありました。講師は植木地区の川上さん。テーマは
「季節を感じる花」で、5種類の花を使って生け花を
楽しみました。教室では、自由に仕上げた「ビフォー」と
講師のアドバイスを受けた「アフター」を通じて、挿し花の
基本やアレンジを学ぶことができました。とても充実した
時間になりました。この教室は毎月1回活動を行
っており、次回は9月9日を予定しています。
楽しみですね!! ◎より、オアシス、ポンパ、一重トルコ、レザン
を使いました!!活動の
様子

さくらにできました!

7/29 女性部 美容教室
山本支部イズミ化粧品主催の美容教室が
ありました。毎日の暑さでお肌も
ダメージを受けています。この暑さを
乗り切るために、一人ひとりの肌に
合った効果的なお手入れ方法を教わりました。
アドバイスを頂ながら、化粧水・下地・メイクを
体験し、十歳ほど若返ったような感覚に、お肌
のお手入れの大切さを実感!!
日々丁寧なお肌のお手入れ
を心がけたと感じました♡

編集: 平嶋 玲奈

7/11 山本地区 ビーチボール大会

山本体育協会主催のビーチボール大会が行われました。
当日は大人から子供まで多くのチームが参加!!
JA鹿本からも植木北部農業センターの
職員や山本地区出身の職員が参加
させて頂きました。
暑い中ではありましたが、みんな楽しく
体を動かして、地域間の交流も深まる
良い機会となりました。営農指導課
課長

内田の家の光おやすみコーナー

9月号のおやすみページは、P14~15
「美輪明宏の人生相談」のコーナーです。相続にまつわるトラブルに悩んで書かれています。
私の身近でも相続問題で家族関係が崩れた
話を聞くことも...
最近では人生最後の事前準備となる「終活」という
ワードを目にするようになりました。
若い世代で「終活」を始めている方も増えている
ようです。私もまだ早いかなと思う反面、
そろへの備えを始めようかなと考えさせられました。

編集後記

4月に長女が生まれ、約4ヶ月がたちまは。
いつの間にか、寝返りが出来るようになり
今では、楽しくゴロゴロされています。
長男もお世話が好きで、
うで、楽しくお世話としては
ず、これからの成長が楽しみです。
伊年田



エコープ
こめ油で
揚げろ!!

ドーナツ

1コあたり

エネルギー: 115.5kcal
塩分: 0.17g



私も家で
作ってみました!!
出来立てはもちろし
冷めるとサクサクで
とてもおいしかったです!!
家族からも好評でした☺
(平嶋)

とうふドーナツの作り方

＜材料＞

- ・絹豆腐… 200g
- ・ホットケーキミックス… 200g
- ・エコープこめ油… 適量
- ・粉糖(トッピング用)… 適量

// とてもシンプルであ!! //

材料は豆腐とホットケーキミックスの
ふっただけと超シンプル!!
こめ油で揚げるからカラッとサクサク
軽い食感でおいしく食べられます。



バナナを入れて作ってもおいしいですよ



築地食品工業(株) エコープこめ油レシピブック より

作り方

1. ボウルに絹豆腐とホットケーキミックスを入れ、
なめらかになるまで混ぜる。… ①
2. 小鍋にこめ油を3cm深さに熱し、①を
ひと口サイズに落とし入れ、転がしながら揚げる。
(中温170℃、約3分～)
3. 全体が色よく揚がったら引き上げ、
粉糖をふりかければ出来上がり! ☺



※ 公式レシピには
油の使用量を
3cm程とありますが、
1~2cmくらいでも
綺麗に揚げました!



簡単でとてもおいしいとうふドーナツ, みなさんもぜひ作ってみて下さい!