

# なす入りおやきときゅうり漬け

わが家の料理自慢

糸之瀬支部  
横坂 初恵さん

## 【材 料】

○なす……………3本  
○ピーマン……………2個  
○薄力粉……………300g  
○卵……………3個  
○本だし……………少々  
○みりん……………少々  
○油……………少々  
○味噌……………少々  
○砂糖……………少々  
○水……………200cc

## 【作り方】

- ①なすとピーマンを刻み、少しの油で炒め、本だし・みりん・砂糖・味噌で味を調える。
- ②ボールに薄力粉・卵・水を入れ混ぜる。
- ③フライパンに油をひき②で作った生地を入れ、その上に①のをせて広げ、さらにその上に②を流し入れる。
- ④フライパンに蓋をして、最初は中火で少し焼き、その後弱火で10分ほど焼いて出来上がり。

水の代わりに牛乳を使うと生地が柔らかくなり、少し甘みが加わります。また、辛いのが好きな方はピーマンの代わりに神楽南蛮などの唐辛子類を使ってもおいしいです。



## 【材 料】

○きゅうり……………4本  
○にんじん……………少し  
○あっさり漬けの素……………少々  
○塩昆布……………軽くひと掴み  
○味の素……………少々

## 【作り方】

- ①きゅうり・にんじんは適当な大きさに切る。
- ②①にあっさり漬けの素・塩昆布・味の素を入れて混ぜ、味が馴染めば出来上がり。

## おしゃべり通信

### 今月のテーマ

「夏の楽しみ！」



沼田市久屋原町

吉野 壮一郎(そういちろう)くん⑤

竜平(りゅうへい)くん⑥

(壮一郎) 沼田まつりが楽しみです！1年生の頃からお囃子をやっていて、今年は4年生になったので太鼓だけでなくて鉦(かね) もやります。市民プールとお父さんのトマトの手伝いも楽しみ！(竜平) 沼田まつりで太鼓をたたくのが楽しみ！前でたたくのが楽しいよ。終わった後に食べられるアイスやお菓子も楽しみなんだ。



みなかみ町入須川

有谷 耕治(こうじ)さん

夏は家族で海やお祭り巡りをしたり、母の家がある栃木へ出かけたりします。昨年行った際には那須ハイランドパークで遊んだり、川遊びをしました。子どもたちは南ヶ丘牧場で乗馬やウサギの散歩も体験し、楽しい時間を過ごしました。今年も家族で旅行に行きたいですね。



## みんなのフォトギャラリー



### 「田んぼの草とり」

新治小学校の生徒が5月に田植え体験をした田んぼで草とりを行いました。今後は稲刈りをする予定です。(組合員課)

●小学生の田植え楽しいでしょうね。きっと大事な経験であり、思い出になると思います。私が小学生時代は田植え機などありませんから、田んぼに生足を入れるのがイヤで靴下を履いて田んぼに入り、よく親から怒られた思い出



があります。でも、今思えばそれもいい思い出です。(みなかみ町/Yさん)

★温かいコメントをありがとうございます。取材した際にも、初めて触れる土の感触に声をあげながらも、生徒たちは楽しそうに田植えを行っていました。この体験が子供たちのいい思い出となってくればありがたいですね。

ほっとメールでは、皆さんから頂いたコメントに返信ができません。夢ingの感想や地域農業の話題など、お気軽にお送りください。また、フォトギャラリーも募集しておりますので、たくさんのお写真をお待ちしています。

## あゆみ

(R7年6月末現在)

### 【事業】

|         |               |
|---------|---------------|
| 貯 金     | 863億2,063万円   |
| 貸 出 金   | 208億0,022万円   |
| 生 産 資 材 | 19億5,822万円    |
| 生 活 資 材 | 7億6,630万円     |
| 販売品販売高  | 35億3,645万円    |
| 長期共済保有高 | 2,424億4,436万円 |

### 【組合員】

|      |                  |
|------|------------------|
| 正組合員 | 6,193人 (前月比-19人) |
| 准組合員 | 7,157人 (前月比+1人)  |