

パウンドケーキ

【材 料】

○薄力粉……………150g
○ベーキングパウダー……小さじ1
○砂糖……………140g
○バター……………100g
○卵（Lサイズ）……………3個
○バター（型に塗る用）……少々

【作り方】

- ①オーブンを170℃に予熱する。
 - ②ボールに柔らかくしたバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
 - ③別のボールに卵3個を割り入れて、よく混ぜる。
 - ④②のボールに③を3～4回に分けて加え、その都度混ぜる。
 - ⑤④にベーキングパウダーを入れた薄力粉をふるいながら入れ、下からよく混ぜる。
 - ⑥パウンドケーキ用の型の内側にバターを塗り、⑤でできた生地を流し入れて、170℃のオーブンで40分弱焼いて、出来上がり。
- ※オーブンによって、温度や焼き時間に差が生じる場合があるので、調整してください。



わが家の料理自慢

池田支部
星野 初美さん

お好みでジャムを加えてもおいしいです。今回はサクランボジャムを使いましたが、リンゴジャムやブルーベリージャムでもOK。また、ジャムを入れるときは砂糖を120gくらいにして、甘さを調整するといいですよ。

おしやべり通信

今月のテーマ 「スポーツ」



沼田市上原町
高橋 友斗(ゆうと)さん

高校生の時にバレー部に入学し、今でも社会人チームでプレーしたり友人と一緒にプレーしています。中学の時にソフトバレーをしていたお兄さんに誘われてバレーを始めました。サーブがとても好きで、自分の思い通りに決まった時はとても嬉しいです。就職が沼田で決まったので、働き始めたら市民バレーボール大会にも出てみたいです。



みなかみ支店 営農経済課
石田 渚(なぎさ)さん

小学生から中学生までバスケット、サッカー、陸上と様々なスポーツをしてきました。最近では、月に2～3回中学・高校の友人と試合形式でバスケットをしたり、NBAを見たりしています。中高の友人以外の人と一緒にプレーし、仲良くなれた時は嬉しかったです。体を動かすとリフレッシュできるので、これからも続けていきたいですね。



みんなの フォトギャラリー



9月20日、中曽根康隆衆議院議員と星野寛県議会議員が視察のため白沢トマトセンターを訪れました。
(トマトセンター職員)

●小学生による田んぼの草取り良いですね～。貴重な体験。

(みなかみ町/Mさん)

★今月号の2・3ページでも掲載されていますが、待ちに待った稲の収穫が行われました。児童たちは協力し合いながら笑顔で作業を行っていました。



●この時期は、畑でナス・キュウリが取れるので、わが家の料理自慢に掲載されているナス入りおやきとキュウリ漬けに挑戦してみようと思います。(みなかみ町/Tさん)

★ナス入りおやきとキュウリ漬け、どちらも旬の野菜を使っていて、とても美味しそうですね。ぜひ食べてみた感想をお聞かせください！

ぽっとメールでは、皆さんから頂いたコメントに職員が答えします。夢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8月末現在)

【事業】

貯 金	874億0,947万円
貸 出 金	207億5,486万円
生 産 資 材	26億2,259万円
生 活 資 材	11億6,960万円
販売品販売高	88億4,863万円
長期共済保有高	2,399億4,153万円

【組合員】

正組合員	6,175人 (前月比 -5人)
准組合員	7,161人 (前月比 +2人)