

【材料】

○さつまいも……………2本
○ロースハム……………2パック
○玉ねぎ……………半分
○バター……………10g
○粒マスタード…大さじ1.5
○マヨネーズ……………大さじ3
○塩……………ひとつまみ

【作り方】

- ①さつまいもは皮をシマウマ柄にピーラーで剥き、端を切り落とした後、同じくらいの大きさになるように乱切りにする。
- ②①を5分くらい水に浸し、アク抜きをする。
- ③アク抜きをしている間に玉ねぎの皮を取り、繊維に合わせて切る。ロースハムも玉ねぎと同じくらいの大きさになるよう切る。
- ④②でアク抜きしたさつまいもを耐熱ボウルに移し、600Wで6分、レンジで加熱する。
- ⑤フライパンにバターを溶かし、溶けてきたら③を入れ炒める。しんなりしてきたら塩をひとつまみ入れ、さらに炒める。
- ⑥出来上がったら、耐熱ボウルに⑤を移し替え、そこに④を入れ混ぜておく。
- ⑦⑥に粒マスタードとマヨネーズを入れ、よく混ぜ合わせれば出来上がり。

白沢支部
鶴淵 君江さんの

さつまいも のサラダ



わが家の料理自慢



おしゃべり通信

今月のテーマ
「今年の目標」

2026

2025



沼田市下川田町
大竹 裕也(ゆうや)さん

エダマメを栽培しています。去年は高温障害の影響を受けたので、今年はその対策を行いながら良い品質のものを育て、収量を安定させたいです。また、2人の子どもが5才・2才と成長したので、今まで行ったことのない場所に出かけて一緒に遊びたいですね。今はディズニーランドに連れていく予定で計画しています。



南部支店 営農経済課
倉田 秀光(ひでみつ)さん

今年は子供たちが出場するすべての野球試合を応援に行きたいです。去年はクラブチームで役員をしていたので次男の応援には行けたのですが、長男の試合には夏以降にしか応援に行けませんでした。去年の試合でチャンスの際に打てた時は、応援していてとても嬉しかったです。どちらも怪我せず一生懸命頑張って欲しいですね。

みんなの フォトギャラリー



「職員が火災訓練行う」

11月17日にJA本店と沼田支店で火災訓練を行いました。参加した職員は消火器の使い方や初期消火の手順を再確認し、万が一の際に備える意識を高めました。

(組合員課)

●みんなのフォトギャラリーをたくさんして欲しい。

(片品村/Mさん)

●可愛い動物も載せてください。

(沼田市/Yさん)

★フォトギャラリーでは皆さんからのお写真を募集しています。季節を感じるものや珍しい植物、ご自宅で飼われているペットなどのお写真を是非お送りください。

送付先Mail :

kumiaiinka3@jatone.jagunma.net

ほっこメールでは、皆さんから頂いたコメントに職員がお答えします。夢ingの感想や地元農業の話題など、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おります。



あゆみ
(R7年11月末現在)

事業

貯 金	895億9,623万円
貸 出 金	207億6,608万円
生 産 資 材	34億1,109万円
生 活 資 材	17億2,776万円
販売品販売高	156億1,782万円
長期共済保有高	2,375億9,871万円

組合員

正組合員	6,154人 (前月比 -8人)
准組合員	7,176人 (前月比 +5人)