



わが家の料理自慢

水上支部
高橋 かつ江さんの

低栄養予防に！ おこわ風あぜごはん

- ホ ・だしの出る、干し椎茸と干しえびがおいしさの決め手！
- ① ・豚ひき肉は、鶏ひき肉など他の肉に変えてもおいしいです。
- ② ・あらかじめ茶碗に食べる分の②を盛り、そこにできた具をかけて、
- ト 混ぜながら食べるのもおすすめ！

【材 料】

- 米……………3.5合
- もち米……………1.5合
- 豚ひき肉……………400g
- 小松菜……………5株
- 干し椎茸……………10個
- 干しえび……………25g
- 長ネギ……………少々
- ショウガ……………少々
- たけのこ……………150g
- 酒……………大さじ10
- オイスターソース…大さじ5
- しょうゆ…大さじ2と1/2
- 砂糖……………適量
- ごま油……………適量

A

【作り方】

- ① 干し椎茸をぬるま湯で戻し、石づきを除いて1cm角に切る。戻し汁は残しておく。
- ② 米ともち米を合わせて洗い、①の戻し汁と水を加えて炊く。
- ③ 小松菜の茎は1cm幅の小口切りにし、葉は2cmくらいの大きさに切る。
- ④ 干しえびはぬるま湯で戻し、粗く刻む。戻し汁は残しておく。
- ⑤ 長ネギは粗みじん切りにし、しょうがはみじん切りにする。
- ⑥ たけのこは湯がいて食べやすい大きさにカットする。
- ⑦ フライパンを中火で熱し豚ひき肉を炒める。油が出てきたら残りの具材を加えて、全体的にしんなりしたら、Aと④の戻し汁を加えて炒め合わせる。
- ⑧ ごま油を加えて火を止め、熱いうちに②と混ぜ合わせ、出来上がり。

※食生活改善推進のレシピをアレンジしました。



おしぐべり通信

今月のテーマ 「お母さん」



沼田市白沢町
山口 亮(りょう)さん

エネルギーがあり仕事に対して真剣な母の姿を、いつも見習っています。現在では母に手伝ってもらいながらイチゴを栽培し、地域の土壌の性質や気候でわからない時には、経験の長い母の発想力に助けられています。今後は事業承継をしていかなければいけないので、そういったところを学び引き継いでいきたいですね。



経済部 ガス課
羽山 祥子(よしこ)さん

母は裁縫が得意です。私は苦手なので、子どもが使う体操着袋や上履き入れなどを作ってもらったことがあります。困った時、最終的に頼ってしまうのはいつも母なので、感謝しています。自分が母親になってみて、母のすごさを改めて実感しました。いつまでも元気でいてほしいですね。

あゆみ

(R8年3月末現在)

【事業】

貯 金	865億7,389万円
貸 出 金	206億3,891万円
生 産 資 材	51億3,117万円
生 活 資 材	11億1,421万円
販売品販売高	55億5,229万円
長期共済保有高	2,355億9,758万円

【組合員】

正組合員	6,075人 (前月比 -6人)
准組合員	7,121人 (前月比 +10人)

棚卸に伴う休業のご案内

配送センター(窓口・配送)
支店(営農経済課)
あぐりショップ

令和8年

5/30 土 31日

8/31 月

11/30 月

令和9年

2/27 土 28日



正確な決算棚卸を行うため、皆様にはご不便をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

自動車税は忘れずに！

6/1 月
まで！



- ◆自動車税は、スマートフォンアプリでも納税できます。
- ◆「地方税お支払サイト」から、クレジットカードでも納税できます。
- ◆コンビニエンスストアでも納税できます。

5月12日を過ぎても納税通知書が届かない場合は、下記までご連絡ください

◆問合せ先

利根沼田行政県税事務所：0278-22-4336

または群馬県自動車税事務所：027-263-4343

ご注意：軽自動車税は市町村税です。納税場所等は市役所・町村役場税務担当課へお尋ねください。