



MINORI JOURNAL...p6-7



農SMILE・農LIFE...p8



特集...p2-5



特集
「たまねぎ」を
食べよう!!



きのりの旬で「美」と「健康」を...p16

社高校生考案 地域応援レシピ
😊 みのりの旬で「美」と「健康」を

シイタケたっぷり 蒸し豆腐のショウガあんかけ

今月の旬食材
「シイタケ」
秋の味覚であるキノコ。シイタケもその
ひとつで、香りが良く食べごたえがあ
り、様々な料理に使われます。

材料(2人前)

《蒸し豆腐》
生シイタケ...3~4枚、ニンジン...20g、
絹ごし豆腐...1/2丁、溶き卵...小1個分、ひじき...20g、
枝豆(ゆでてさやをとったもの)...15粒、
片栗粉...大さじ1、塩...10g
《あん》
ショウガ...1片、
A [だし汁...140cc、しょうゆ...大さじ1、
みりん...大さじ1]、
片栗粉...適宜

作り方(調理時間約30分)

- 1 シイタケ、ニンジンは細かく切ってゆで、絹ごし豆腐は水切りをしてつぶします。
- 2 1 に溶き卵と水で戻したひじき、枝豆、片栗粉、塩を加えてよく混ぜ、2個に分けてラップで包み輪ゴムでとめます。
- 3 蒸し器で5~10分蒸してください。
- 4 あんを作ります。ショウガを細くきざみ、Aと一緒にフライパンで一煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけましょう。
- 5 3 を器に盛り、あんをかければできあがりです。



1人前
約150kcal

美☆健康ポイント

シイタケに含まれるエリタデニンという成分が、血中のコレステロール量を低くする働きがあるため、動脈硬化の予防に期待ができます。また、カルシウムを含む食品と一緒にとることで、骨粗しょう症予防の効果も。シイタケは油を吸収しやすいのですが、今回は茹でたり蒸したりしてヘルシーに仕上げています。

たけもと さやか
社高専生活科学科 武元 紗也佳さん



Recipe to cheer the local up.
Let's try the seasonal food.

みのりホットライン

【本店・支店】

本店(代表).....0795-42-5141
事故サービスセンター.....0795-42-5533
社支店.....0795-42-2016
滝野支店.....0795-48-3141
東条支店.....0795-47-1155
三木支店.....0794-82-3000
えびす駅前店.....0794-86-6277
別所支店.....0794-82-2015
吉川支店.....0794-72-0005
西脇支店.....0795-22-6168
重春支店.....0795-22-2048
黒田庄支店.....0795-28-2111
中町支店.....0795-32-2233
加美支店.....0795-35-0180
八千代支店.....0795-37-0350

【営農経済・生活施設】

三木営農経済センター.....0794-83-3113
吉川営農経済センター.....0794-72-0280
加東営農経済センター.....0795-40-0050
滝野営農経済センター.....0795-48-3141
東条営農経済センター.....0795-47-1191
西脇営農経済センター.....0795-22-5955
黒田庄営農経済センター.....0795-28-5000
多可営農経済センター.....0795-32-2235
加美営農経済センター.....0795-35-0181
八千代営農経済センター.....0795-37-0352
東条吉川農機センター.....0795-47-1515
貝原農機センター.....0795-42-0515
北はりま農機センター.....0795-28-5111
加美農機センター.....0795-35-1153
グリーンコープ.....0795-23-6411

ふれすこ社店.....0795-43-8318
ふれすこ西脇店.....0795-23-8318
特産開発センター.....0795-28-5155
黒田庄和牛直売店.....0795-28-4445
養鶏事業所.....0795-35-1026
加東ケアセンター.....0795-42-4583
西脇ケアセンター.....0795-22-2711
マイハウスみのり.....0795-48-0600
東条自動車センター.....0795-46-1266
旅行センター.....0795-42-5400

【子会社】

みのり協同産業株式会社.....0795-43-8201
(樹)援農みのり.....0795-40-0150

【緊急時の連絡先(24時間対応)】

●通帳、キャッシュカード等の紛失
JAバンク全国集中監視センター0120-689-801
●JAカードの紛失
NICOS盗難紛失受付センター.....0120-159-674
●交通事故
フリーダイヤル安心サービス.....0120-258-931
●葬祭
みのり祭典.....0120-94-1122
みのり祭典多可出張所.....0120-85-4888



