



Start!

令和3年11月 運用開始!
営農情報をLINEでお届けします!

今までメールでお送りしておりました営農情報の配信を令和4年3月で終了し、LINEでの配信に切り替えます。令和4年2月まではLINEとメールの両方で配信いたしますが、3月以降はLINE配信へ一本化いたしますので、ご登録をお願いいたします。

LINE定期配信日 毎月5日・15日・25日
 ※稲作・園芸および秋田・男鹿地区共通です。

公式アカウント
 「JA秋田なまはげ営農情報」の
 友だち追加はこちらから!



友だち追加のうえ、毎日の農作業にぜひお役立てください!

季節の野菜 **りんご**

JA秋田なまはげ

「今が旬」 第3弾

新米 キャンペーン

令和3年11月20日(土)・12月19日(日)

税込2,000円以上店内お買い上げの方
 税込1,000円以上お買い上げの方

送料無料で! エリアなかいち駐車場 1時間分の
駐車料無料券 進呈

※10・11箇所に限らせていただきます。

11月20日(土)・21日(日) 2日間

JA秋田なまはげ 直売センター

いぶきの里 越冬野菜セール

**地場産冬野菜が
お買い得!**



JA秋田なまはげ直売センター「**いぶきの里**」

秋田市上北手猿田字苗代沢261-1 / TEL: 018-874-8327
 営業時間: 午前9時30分～午後5時(お盆、年末年始を除く)

今月のレシピ シェフ永井のおすすめ

Recipe 栗のメンチカツ

永井 智一
 ながいともかず



茨城県笠間市にある
 「天晴(旧キッチン暗人)」
 オーナーシェフ



- 作り方**
- ボウルにひき肉とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
 - ①を4等分に分け、1つずつゆで栗を入れ成形し、薄力粉、溶き卵、パン粉を順に付ける。
 - フライパンにサラダ油を熱し、②を170度で4分揚げ、油から引き上げる。パットで3分休ませた後、油の温度を180度に上げ、2分揚げる。
 - 皿にレタスを敷き、半分に切った③を盛り付ける。お好みの調味料を掛けて出来上がり。

材料 2人分

豚ひき肉	120g	レタス	適宜
ゆで栗	4個	お好みの調味料(ソース、しょうゆなど)	適宜
薄力粉	適宜	A	
溶き卵	1個分	タマネギ(みじん切りをしてさっと炒めたもの)	1/4個分
パン粉	適宜	塩	1g
サラダ油	適宜	こしょう	少々
		ナツメグ	少々



JA秋田なまはげ
 ホームページはこちらから
 スマートフォンでの閲覧にも
 対応しております!



編集後記

創刊96年という長い歴史のある「家の光」。我が家にも昔から居間に並んでいました。祖父が大工だったせいか、当時小学生の私は「家の光」を建築関係の雑誌だと勘違い。食や農業に関する生活情報誌だと知ったのは、JAに入組してからでした。ちなみに(一社)日本雑誌協会によると、生活実用情報誌ジャンルの同協会加盟誌で最も発行部数が多いのだそうです。ぜひ皆様も「家の光」を楽しんでみてくださいね。(進藤)

