

## ガスふろ給湯器で あつたか快適 バスタイム



※写真はFH-E2422SAWLとMFC-E226Dになります。機種により外觀・機能は異なります。

屋外壁掛型 給湯+追焚 24号

**FH-E2422SAWL+MFC-E226D** 希望小売価格 **448,470円**(税込)

リース期間 **7年** 月々**2,890円**(税込)~

屋外壁掛型 給湯+追焚 24号

**FH-2423SAW+MFC-E226D** 希望小売価格 **408,760円**(税込)

リース期間 **7年** 月々**2,650円**(税込)~

屋外壁掛型 給湯専用 20号

**PH-2015AW+MC-150V** 希望小売価格 **160,880円**(税込)

リース期間 **7年** 月々**1,880円**(税込)~

現在、半導体不足などの影響により納品までお時間をいただく場合がございますので、ご了承ください。お早めのお問い合わせをおすすめいたします。

※設置後およびご使用後の返品はお断りさせていただきます。  
※工事が発生する場合は、標準工事以外別途御見積となります。

お問い合わせ先 株式会社JA秋田なまはげライフサービス  
LPガスセンター ☎018-834-8372

## 秋田県からのお知らせ スマートフォン 操作体験会の開催について

スマートフォンを使ってみたい、スマートフォンをもっと活用したいと考えている方向けに操作体験会を開催します。

体験用のスマートフォンはこちらで御用意しておりますので、スマートフォンをお持ちでない方も、気軽に御参加ください。

1日2回開催を予定しており、1回目はスマートフォンを初めて触るような初心者の方向けの内容(本体の基本操作、電話のかけ方等)、2回目は少しレベルアップした内容(インターネット閲覧等)を予定しています。

※新型コロナウイルス感染症の状況等により日程の変更や中止となる場合があります。

開催日程・場所(1日2回開催)		
10月11日(火)	男鹿市 若美公民館	11:00~12:30 13:30~15:00
10月17日(月)	潟上市 飯田川館	11:00~12:30 13:30~15:00
11月22日(火)	男鹿市 船川北公民館	11:00~12:30 13:30~15:00

**対象** 秋田県内にお住まいの65歳以上の方

**定員** 10人 **参加費** 無料 **主催** 秋田県

参加を希望される方は、事前に申込みをお願いいたします。申込み方法等については、特定非営利活動法人あきたパートナーシップ(遊学舎)に電話でお問い合わせください。

※御連絡いただいた際に、マイナンバーカードの所有状況等をお聞きする場合があります。

**電話番号: 018-829-5801** (受付時間: 9時30分~18時)



大豆発酵食品 **発酵そみファ** 活用レシピ

# そみ活 キッチン

Hakko SO MI Fer Kitchen Vol.2

### 発酵そみファって? (開発・販売: (株)全農ビジネスサポート)

見た目は味噌そっくりなのに、塩分ゼロ!伝統的な味噌の造り方に工夫を加え、国産大豆・米と麹菌を使用しながら食塩を使わずに、発酵・熟成させました。減塩しながら発酵食品を食卓に取り入れ、健康的な食生活を目指しましょう!

**Recipe** 主食にもおやつにも!混ぜて焼くだけ発酵ハーモニー

## そみファライスピザ





JA秋田なまはげ女性部  
大豆発酵食品「発酵そみファ」  
レシピコンテスト 優秀賞  
(株全農ビジネスサポート秋田支店長賞)

**材料**[2人前]

- 発酵そみファ …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ1
- 卵 …… 1個
- 塩こしょう …… 少々
- ご飯 …… 150g
- ベーコン …… 1~2枚
- いぶりがっこ(輪切り) …… 4~5枚
- ミックスベジタブル …… 大さじ2
- トマトケチャップ …… 大さじ3
- ピザ用チーズ …… 40g
- 豆苗 …… 少々

**作り方**

- ① ボールにAを入れ、泡立て器で混ぜる。
- ② ベーコンといぶりがっこを1cm角に切り、ご飯とミックスベジタブルとともに①のボールに入れて混ぜ合わせる。
- ③ オーブントースターの天板にクッキングシートを敷き、その上に②を入れて厚さ1cmほどの長方形にしたら1200Wで5~6分焼く。
- ④ ③を取り出し、上にトマトケチャップ、ピザ用チーズ、豆苗をかけてチーズが溶けるまで焼く。




北地区  
相澤 栄子さん

発酵そみファのお買い求めはJA秋田なまはげ直売所「あぐりんなかいち」「いぶきの里」まで!



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**

8月に入り暑さが厳しくなるのかと思いきや、あっという間に肌寒くなり、9月を迎えました。今年は残暑らしい残暑がなかったように感じます。8月上~中旬の記録的な大雨の際は、県内で深夜に避難情報が発表された地域がありました。これからは台風シーズン。様々な状況でどのように行動したらいいのか、あらためて身を守る行動パターンや備蓄を確かめておきたいですね。共済などの備えをお考えの方は、お気軽にお近くのJAにお尋ねください。(進藤)