

お住まいの不安や悩みを

(株)JA秋田なまはげライフサービスの

## なまはげライフリフォーム

にご相談ください!

住まいのちょっとした手直し、本格リフォーム・増改築や新築・建替など、住まいのご相談にお応えします!

新築・増改築工事も承っております!

ご相談見積り無料

### システムキッチン

- 換気扇の取付・取替え
- 床下収納庫の取付・取替え
- 床・壁・天井の張替え
- 食器棚・ハッチの作成

### エクステリア

- 門扉の取替え・ブロック塀の改修
- カーポートの施工/修理
- フェンスの改修/取付

### システムバス

- 浴槽の取替え
- ユニットバス
- 風呂釜・給湯器の交換
- タイルの張替え/修理
- カビの除去/防カビ処理

### 介護リフォーム・小さな工事

- 滑り止めの取付
- 手すりの取付
- 照明器具の取付
- アンテナ工事
- コンセントの増設
- 水道の修理(水漏れ他)

### 屋根

- 雨漏りの修理
- 雨樋の詰まりの修理
- 屋根の塗装
- 各種屋根葺き替え・部分補修工事

### トイレ

- 便器・便座の交換
- 天井・壁床のクロス張替え

ご相談・お問い合わせはお気軽に(株)JA秋田なまはげライフサービスまで  
**Tel.018-834-8371** 〒010-0041 秋田市広面字土手下108-1

安心・信頼 (株)JA秋田なまはげライフサービスの契約している、信頼できる施工業者を施主様にご紹介する事業です。

10/15(土)の

# みどりの広場

JA midori no Hiroba

は…

## JA秋田なまはげ青年部が出演!

### JA秋田なまはげ管内で頑張る若手生産者を特集します!

秋の新米&行楽シーズンにピッタリ!

旬の農産物を使った簡単アレンジレシピも紹介します。

**番組名** JAみどりの広場

**放送局** AKT秋田テレビ

**放送日時** 令和4年10月15日(土) 午前11時~

**放送を**  
**お楽しみに!**

大豆発酵食品 発酵そみファ 活用レシピ

JA秋田なまはげ女性部考案

# そみ活キッチン

Hakko SO MI Fer Kitchen Vol.3

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 食物繊維&発酵食品で身体にやさしいメインディッシュ

## 鶏肉のきのこあんかけ



材料[2人前]

発酵そみファ… 大さじ1  
 鶏もも肉 …… 2枚  
 ひらたけ …… 1パック  
 エリンギ …… 1パック  
 しめじ …… 1/2パック  
 シイタケ(大)… 3枚  
 めんつゆ …… 大さじ1  
 塩 …… 少々

作り方

- 鶏肉の両面を焼いてから味付けし、切って皿に盛り付ける。
- きのこを全てみじん切りにしてフライパンに入れ、塩を少々入れて弱火でじっくりと火にかける。
- 水が出てきたら発酵そみファとめんつゆを入れて弱火のままゆっくりと火を通す。
- きのこの水分がとろっとしたら、鶏肉にかけて出来上がり。



男鹿地区  
本川 廣子さん

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 優良賞(営農経済部長賞)

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

先月号の編集後記に「残暑らしい残暑がなかったようだ」と書いた途端に暑さがぶり返し、びっくりにしてしまいました。写真は、そんな遅めの残暑に行った温泉旅館で見つけた、もみ殻が35%配合された歯ブラシです。稲刈り期に多く出るもみ殻ですが、このプラスチック削減のエコ商品のように、活用法がまだまだありそうな気がしますね。ちなみに、普通の歯ブラシより少しサラサラした舌触りでした(味は…わかりませんでした)(進藤)

