

税を考える週間

これからの社会に向かって

11月11日
11月17日

一人ひとりの納税が 社会の中で実ります

<https://www.nta.go.jp> **国税庁**

<国税庁の利便性向上への取組>

- ▶確定申告書は、自宅からスマホやパソコンで作成・提出ができます。
- ▶国税の納付は、e-Taxにより口座振替ができるダイレクト納付、インターネットバンキングなどを利用した電子納税のほか、クレジットカード納付や振替納税により、キャッシュレスで納付できます。
- ▶納税証明書は、税務署に来署せずに、スマホや自宅・オフィスのパソコンから納税証明書の請求から受取までの手続ができます。

株式会社JA秋田なまはげライフサービス

ライン 配信中!

ライン公式アカウント 友だち募集中!

キャンペーン情報

特売情報

などなど・・・

友だち登録で オトクな情報をGET!

ライン友だち
登録はこちらから

@jalifesv

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.4

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 定番のポテトサラダも発酵そみファでコクアップ!

そみじゃがサラダ

材料[5人前]

- 発酵そみファ…………… 大さじ2
- じゃがいも…………… 500g
- マカロニ(3分用)…………… 60g
- ニンジン(中)…………… 1/2本
- 桃(黄桃缶詰め)…………… 1個
- りんご…………… 1個
- キュウリ…………… 1本
- マヨネーズ…………… 大さじ6
- 砂糖…………… 60g
- 塩…………… 少々

作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、茹でる。
- ②マカロニと食べやすいサイズに切ったニンジンを一緒に3分茹でる。この間に、桃やりんご、キュウリを切っておく。
- ③じゃがいもが茹であがったらすり鉢に入れ、マヨネーズと砂糖、発酵そみファを入れてつぶす。
- ④③に②の材料全てを入れて混ぜ合わせたら完成。

西地区
佐藤 貞子さん

発酵そみファのお買い求めはJA秋田なまはげ直売所「あぐりなかいち」「いぶきの里」(株)JA秋田なまはげライフサービス「Aコープ大正寺」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

昨年この欄に「先行販売を逃しました」と書いてから、早一年…ついに手に入れました、「サキホコレ」!待ちに待った「サキホコレ」を抱えながらさらさらと手触りのいいパッケージを撫でていたところ、家族に「赤ちゃんをあやしているみたい」と言われてしまいました。農業関係者の期待を背負って無事世に放たれた「サキホコレ」ちゃん、秋田米を牽引する立派な子に成長してくれることを願っています!(進藤)