

いつでも読める!  
**日本農業新聞**  
電子版



知る、活かす、つなぐ JAグループ情報共有運動

備かる! 役立つ!  
厳選された情報が  
手のひらに!

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS  
**日本農業新聞**  
www.agrnews.co.jp

令和4年分 **確定申告**

スマホとマイナンバーカードでe-Tax!



申告納税	所得税および復興特別所得税・贈与税	令和5年 <b>3月15日</b> 水まで	詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。 確定申告 検索
	消費税および地方消費税(個人事業者)	令和5年 <b>3月31日</b> 金まで	

事業税・住民税の申告期限: 令和5年3月15日(水)まで

確定申告会場への入場には**整理券**が必要です。(申告書等の提出のみの場合は不要です)

LINEなら**事前**発行できます。

整理券は各会場**当日**配付します。

税務署・都道府県・市区町村

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.5

**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 おやつにパクッ! チーズ×そみファの発酵和スイーツ  
**ぱったら焼き風 ち〜ずサンド**

材料[12個分]  
発酵そみファ ..... 100g  
エコープむしパンミックス ..... 200g(1袋)  
牛乳 ..... 100cc  
卵 ..... 1個  
プロセスチーズ(スライスタイプまたはブロックタイプをカット) ..... 12枚  
オリーブオイル ..... 適量


作り方  
①ボウルに牛乳と卵を入れて混ぜ、むしパンミックスを入れてよく混ぜ合わせる。  
②発酵そみファを入れてさらにしっとりするまでよく混ぜ合わせる。  
③ホットプレートで180℃に熱し、オリーブオイルを薄くひく。  
④②を大きじ1ずつ流し、表面にぶつぶつと小さな穴ができた裏返して約1分焼く。(およそ24枚できる)  
⑤焼きあがったら少し冷まし、チーズを挟んで重ねたら完成。

若美地区 中田美保子さん

**発酵そみファ** のお買い求めはJA秋田なまはげ直売所「**あくりんなかいち**」「**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

1月号のクロスワードパズルへの、たくさんのご応募ありがとうございました! 応募総数は136通。「大地」の創刊以来、最も多い数でした。一緒に皆様からいただいたご意見を参考にしながら、JA秋田なまはげの5周年に向けた「大地」のリニューアルを、ただいま構想中です。今後ともご愛読のほど、どうぞよろしくお願いいたします。ちなみに、「大地」の読者には甘党派が多いようでした!(進藤)

