

なんちゅうだより第2号

南部中央支店 TEL: 0956-38-3125



育児休暇から復帰し
6月から共済担当を
しています。杉山です。
2人の子育てに毎日
奮闘しています!!
どうぞよろしくお願ひ封。

新入職員2名が7/2~7/5に農業体験へ行ってきました!
南部中央支店 木崎職員, 南部営農経済センター 小泉職員が
みかん農家の廣瀬さんの園地で摘果等。体験をさせて頂きました。



ひとことコメント

農業って楽しい!



ひとことコメント

空調服発明した人天才

小泉職員
この研修で自分がとても印象に残っているのは、レポートの方との交流です。摘果をしながらかつ、楽しく丁寧に教えて下さりとても上手に摘果をする早丁が上がりました。この経験は仕事でも活かせるように頑張りたいと思います。

木崎職員
大変貴重な経験をさせていただきました!
西海みかん買います!

みなさんこんにちは。
梅雨も明け、暑さも厳しくなりました。バカバカお過ごしでしょうか?
7月には展示会も開催されました。ご来場頂きました方につきましては、遠方までありがとうございました。さて、夏本番をしっかりと乗り切るために食事と睡眠をしっかりと取って体調管理を行って下さい!!!
今回は、家の光8月号より『疲労回復ごはん』をご紹介します。

サバとナス・ヒョーマンの黒酢ソテー

- 材料(2人分)
- サバ(3枚下3レ) 2枚(300g)
 - ナス 1本
 - ヒョーマン 1個
 - かつくり粉 大さじ1
 - 白煎りゴマ ひとつまみ
 - 青ネギ(小口切り) 適量
 - 油

黒酢	大さじ3
みりん	大さじ2
しょうゆ・砂糖	各大さじ1
酒	小さじ1



- ① ヒョーマンは四つ割りに、ナスは縦半分に切り、斜め格子状に切れ目を入れる。サバは4等分にして、かつくり粉をまぶす。
- ② フライパンに油大さじ2と中火で熱し、サバを皮を下にして入れる。脂がでたら拭き取り、焼き色がついて両面を焼く。フライパンの布巾でナス・ヒョーマンを焼く。
- ③ 混ぜ合わせたAを②に加えて煮からめる。器に盛り、ゴマをちらし青ネギをのせて完成!!



◎疲労回復のポイントは...
タンパク質 + **季節野菜**
(サバ) + (ナス・ヒョーマン)
黒酢の酸味が食欲アップ!!
※家の光購読希望の方は支店まで。