



## 栗ご飯



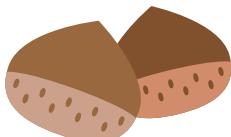
簡単でおいしい料理を紹介して  
ください。  
最寄りの NOSAI までご連絡を  
お願いします。

# 人気っきんぐ

### ●材料

4~5人分

- ・うるち米……1合
- ・もち米……2合
- ・栗………20個程度
- ・ゴマ塩……適量



### 【★合わせ調味料】

- ・白だし……大さじ4
- ・酒………大さじ3
- ・みりん……大さじ2
- ・三温糖……大さじ2
- ・塩………小さじ1



①洗った栗を冷凍庫に入れ一晩置く。使うときは熱湯に5分ほど浸し、お尻側から包丁で切り目を入れて鬼皮と渋皮を剥く。

- ②①を少量の重曹を入れたお湯でひと煮立ちさせる。よく洗ったら栗の色がきれいにできるように半分にカットする。
- ③米は軽く洗い30分ほど水に浸しておく。その間に合わせ調味料を作つておく。

- ④炊飯器に米と合わせ調味料を入れ、水を規定のメモリまで足し栗を平らにのせる。混ぜ込まないようにしましょう。
- ⑤炊けたらゴマ塩をお好みでふりかけて完成。



宇城市  
かわむら ゆか  
川村 由香さん



秋冬はおいしい食べ物がたくさんあるので、料理が楽しくなりますね。皆さんもぜひ作つてみてください。



多良木町  
**高木 美柚さん**(21歳)  
人折高校を卒業後、多良木町役場に入職し、税務課の業務を担当しています。入職当初は知らない専門用語も多く、知識を身に付けることが大変でしたが、住民の方々や上司に支えられ、日々の業務に励んでいます。先輩方に頼ってしまう部分もあるので、ひとつ一人で仕事ができるように頑張ります。

最近、地元野球チームのマネージャーを始めました。試合ではベンチに入りスコアアドツクを書いています。海外旅行にも興味があるので、ヨーロッパに行つてみたいですね。

野菜や果物などをいつもおいしくいただいている。私たちの健康が維持できているのは農家の方々が精一杯作ってくれる食のおかげです。たぶん感謝しています。

人折高校を卒業後、多良木町役場に入職し、税務課の業務を担当しています。入職当初は知らない専門用語が多く、知識を身に付けることが大変でしたが、住民の方々や上司に支えられ、日々の業務に励んでいます。先輩方に頼ってしまう部分もあるので、ひとつ一人で仕事ができるように頑張ります。

農業をすねいえで心がけていることは、「田舎でやないものを見なくす」ところのことです。以前、消毒が遅れ、田舎でやなかつたじがお、悔しい思いをしました。このことを教訓に、作物栽培の基礎を大切にしています。

趣味は、バイクツーリングです。3人兄弟の全員がバイク好きで、休日には、父と一緒にツーリングを楽しんでいます。阿蘇でのツーリングは気持ちがいいですね。

これからも消費者の皆さんのが安心・安全に食べられるおいしい農産物を食卓へ届けられるように頑張ります。

熊本市  
**平江 伸伍さん**(21歳)

高校生のころから農業を手伝つてになり、2021年から本格的に農業を始めました。水稻と麦、大豆、キウイを栽培しています。



## 笑顔 フレッシュ



**NOSAI Quiz**

### 7つの間違い



イラスト製作:坂本美知

#### P R E S E N T S

正解者の中から抽選で下記商品をプレゼントいたします。

応募要領は右の専用はがきに解答を書き、63円切手を貼ってご応募ください。別のはがきにイラストを貼り付けてご応募いただいてもOKです。締め切りは令和5年1月31日必着。ご応募お待ちしております。

お寄せいただいたメッセージは本紙「読者のメッセージ」に掲載させていただく場合がありますのでペンネームなどもお書き添えください。

プレゼント発送に必要な個人情報を発送元に提供する場合がありますのでご了承ください。

●トースター



2名様

●梨ドレッシング



10名様

※写真はイメージです。実際の商品とは異なる場合があります。

左の絵と比べて7つの間違いを見つけ違う箇所に○印をつけてください。



※色のにじみなどは、間違いではありません

お名前(ふりがな)		
ご住所	〒	
電話番号	年齢	歳
ペンネーム		
メッセージや組合への要望など		