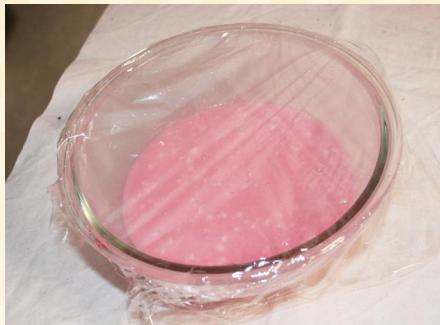




イチゴ大福



①白玉粉、上新粉、白砂糖、水を耐熱用のボウルに入れ、泡立て器でかき混ぜる。食紅を入れると春らしいですよ！



②ボウルにラップをかけ電子レンジ600Wで5~6分加熱する。
注意) 電子レンジの機種で加熱時間に違いがあります。時間は目安に！



③ラップをはずし、ヘラで底からかき混ぜ、再度ラップをかけ電子レンジ600Wで2~3分加熱する。



④加熱中にイチゴを洗い、ヘタを取りて平らに切る。キッチンペーパーで水気を拭き取り、白こしあんでイチゴを包む。

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。

くらっくいんぐ

●材 料 (8個分)

- ・イチゴ……………8個
- ・白こしあん…………適量
- ・白玉粉……………80g
- ・上新粉……………40g
- ・白砂糖……………60g
- ・水……………200cc
- ・飴とり粉…………適量



⑤③を餅とり粉の上で8等分にし、④を包み丸めて完成！



芦北町
おおさき やよい
大崎 弥生さん



今回は甘酸っぱい芦北産のイチゴを使いました。イチゴが苦手な人でもあんこと混ざって甘さがありおいしいですよ。イチゴは美容効果があるので、子どもから高齢者までおすすめです！

読者からのメッセージ

NOSAIへクイズにご応募いただいた方からたくさんのメッセージをいただきました。その中から一部をご紹介します。

宇城市 和ちゃんさん (71)

阿蘇市

もも&みーちゃんさん (80)

御船町 マコちゃんさん (23)

有明町 代行百姓小作人さん (71)

新島に手が届きませんが担当手になりました。出品多くおねがいします！

私は全相殺方式をお勧めしています。詳しくは最寄りのNOSAIに相談ください。

いのししと鹿の被害に頭を痛めております。水稻共済への加入をお願いします！

おやさいたべるのえらいですね！これまで、大きくなつてくださいね。

ありがとうございます！

おやさいたべるのえらいですね！こ

れからも大きくなやさいをたくさん

たべて、大きくなつてくださいね。

料理のページを見るのが楽しみなので少し多く載せてほしいです！

食しきんぐのコーナーは皆さんに好評でたくさんのお問い合わせが届いています。旬の物を紹介するなど、ご希望にお応えできるよう努めたいと思います！

山都町 文樂ババさん (71)

熊本市 M・Hさん (71)

南関町 べる子さん (48)

菊池市 約り好きさん (46)

水川町 かづぽんさん (7)

あさぎり町 ベジタブル母さんさん (58)

郵便はがき

ひのくに 第90号

A.

※インクのにじみ、漏れや色の

若千の濃淡に関しては違

いません。

●トースター (2名様)

坂本 裕子さん (合志市)

小倉 奈央さん (人吉市)

●梨ドレッシング (10名様)

坂本 等さん (熊本市)

平川 恵人さん (宇城市)

西島 由美子さん (玉名市)

高田 裕樹さん (山鹿市)

米村 文幸さん (菊池市)

坂田 雄一さん (小国町)

米満 悠貴さん (嘉島町)

植田 浩二さん (八代市)

上村 剛さん (錦町)

阪本 博之さん (苓北町)

●応募総数

356通

正解率 77.8%

●結果発表

●当選者発表

●お詫び

●お問い合わせ

熊本学園大学を卒業後、地元に密着した仕事をしたいと思いつかみましきに入職しました。現在3年目で、保険窓口業務を担当しています。

窓口にはお年寄りの方がよく来られるので、わかりやすい説明をすねよう心がけています。お客様としっかりコミュニケーションを取り、より良い保険プランを提案できるようになりたいです。

洋服が好きなので、休日は買い物や友達とカフェ巡りをして楽しんでいます。

野菜が大好きなので、農家の方々が安心・安全な野菜を作つていただけることに感謝し、今後も仕事を頑張ります。

熊本学園大学を卒業後、地元に密着した仕事をしたいと思いつかみましきに入職しました。現在3年目で、保険窓口業務を担当しています。

覚えていることが多い、お客様にあつた保険プランを教えることが難しいですが、日々勉強し業務に励んでいます。



フレッシュ笑顔



農業は、やがてかな影響を受けた厳しい状況です。できるだけをつなげと続け、搾乳牛150頭を田植しまよ。

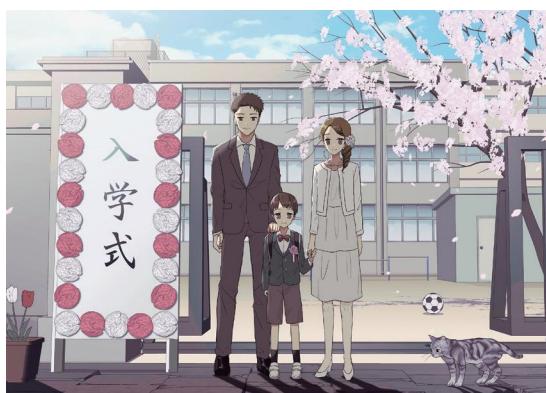
休日は、よく釣りに行きます。天草から船に乗り、長崎県の五島で、ジギングやタイラバを楽しんでいます。菊池市の龍門ダムで、ワカサギ釣りもしますよ。

今は繁殖の管理を任せられています。人工授精から無事に出荷できるまで、難しくもありますが、やりがいを感じます。粗飼料の自給率は100%で、春から秋にかけては特に忙しいです。

実家が、酪農と繁殖の複合経営なので、小ヤローのかい牛が好きでした。大學で酪農を、鹿児島県の研修で2年間、繁殖について学び、実家に戻りました。

NOSAI
Quiz

7つの間違い



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5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「読者からのメッセージ」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。

● サーキュレーター
2名様

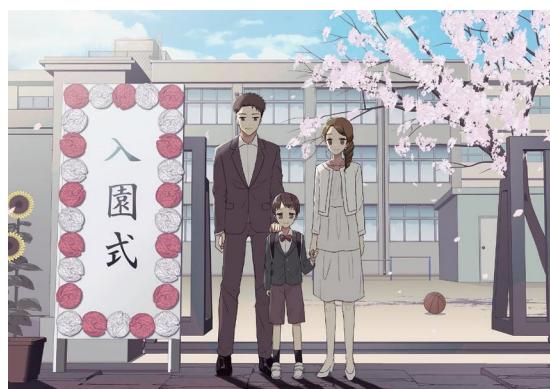


● ハーブティーネトル
10名様



※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
ペンネーム	
メッセージや組合への要望など	