

シイタケの旨味を引き出す シイタケのみそマヨ焼き

材料 (2人分)

- ・シイタケ …………… 6枚
- マヨネーズ … 大さじ4
- みそ …………… 大さじ1
- ネギ(みじん切り) … 少量
- 白ごま …………… 大さじ1



作り方

- ①シイタケは軸の部分を切り、傘を下にして、アルミホイルに並べる。
- ②Aを混ぜ合わせたものをシイタケにぬる。
- ③オーブントースターで約8分焼いたら完成。

※はたけんぼ食育ソムリエ考案

コク深さを味わう じゃがいもの和風ポタージュ

材料 (2人分)

- ・ジャガイモ …… 約200g
- ・タマネギ …… 約50g
- ・だし汁 …… 200ml
- ・牛乳 …… 250ml

- A
- みそ …… 小さじ1
 - 塩こしょう …… 少々

- ・パセリ …… 少々



作り方

- ①ジャガイモ、タマネギは皮をむき、すりおろす。
- ②鍋にだし汁と①を入れて弱火で加熱する。
- ③火が通ったら牛乳を入れて中火で加熱する。このとき沸騰させないように注意。
- ④沸騰直前で弱火にし、Aを入れて味を調える。
- ⑤火から下ろし、器によそってパセリを散らしたら完成。

※はたけんぼ食育ソムリエ考案

JA夢みなみ

オリジナル商品 pick up

数あるオリジナル商品の中から **イチオシのアイテム** を **ピックアップ** してご紹介します！
商品のお求めは **JAの農産物直売所** でどうぞ！

大人気

甘熟トマトを丸ごと 絞った濃厚ソース

1本 [300ml]

完熟トマトを丸ごと搾汁した濃厚ソース。トマトは夢みなみ産100%！その他の原材料（野菜・果物）も全て国産です。糖度と酸味のバランスが良く、とろりとした口当たりが大人気！

手軽で本格派

いしかわ牛 ビーフシチュー

1食 [200g]

お肉は「いしかわ牛」のみを使用。ビーフシチューは、とろけるお肉の食感が楽しめる本格派。いしかわ牛の良質な脂とうま味を召し上げ！

新商品

はとむぎかりんとう

はとむぎかりんとう 1袋 [100g]
はとむぎスパイスかりんとう 1袋 [70g]

JA夢みなみ産のハトムギを使用した「はとむぎかりんとう」が発売になりました。スパイス味と塩味の2つの味をお楽しみください。

JA直売所の紹介

～あなたの食卓に地元の味を～



はたけんぼ

TEL.0248-73-5261

〒962-0053 須賀川市卸町54

営業時間 ▶ 9:00～18:00

定休日 ▶ 第1水曜日、年末年始
おやつ工房は毎週水曜日



り菜あん

TEL.0248-23-2500

〒961-8585 白河市弥次郎窪29-1

営業時間 ▶ 9:00～18:00

定休日 ▶ 第1水曜日、年末年始
ジェラートコーナーは毎週水曜日



安心館

TEL.0247-26-6264

〒963-7857 石川郡石川町安町109-8

営業時間 ▶ 9:30～17:30

定休日 ▶ 毎週水曜日、年末年始



夢通信

[ゆめ・つうしん] JA夢みなみ コミュニティ誌



vol.7

2025.1

毎日食べたい！

おいしく 健康みそレシピ

みそは日本人にとっての健康食です。
まだまだ寒い冬を元気に過ごすために、
とっておきのレシピを紹介します。

定番和食に深みをプラス みそ風味茶わん蒸し

材料 (2人分) 大きめの蒸し茶わん2個分

- ・エビ …………… 大きめ2尾
(下処理用に酒、塩、片栗粉各大さじ1)
- ・ギンナン …………… 6個
- ・ミツバ …………… 2本
- ・水溶き片栗粉 …… 片栗粉小さじ1
水小さじ2

- A
- 卵 …………… 1個
 - みそ …………… 大さじ1
 - だし汁 …………… 150ml
- B
- だし汁 …………… 100ml
 - 酒 …………… 小さじ1
 - みりん …………… 小さじ1
 - しょうゆ …………… 小さじ1/2

作り方

- ①具材の下ごしらえをする。エビは殻と背ワタを除いて酒と塩、片栗粉をもみ込み、臭みを除いて洗う。ギンナンは殻を取ってゆで、薄皮をむく。
- ②Aの材料のみそとだし汁を入れてよく混ぜ、溶きほぐした卵を加えて蒸し茶わんに分け入れる。
- ③鍋にお湯を沸かす(湯量は茶わんの高さの半分くらいまで)。②の茶わんを静かに並べ入れ、鍋のふたをして弱火で5分加熱する。表面が固まったら火を止める。
- ④小鍋にBと①のエビを入れ、火にかける。エビに火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤蒸し上がった茶わん蒸しにギンナンをのせ、④をかけて最後にミツバをのせる。

みそ風味茶わん蒸し





JA夢みなみ

JA夢みなみの自己改革

“地域の懸け橋”それが私たちJAです

JA夢みなみは、農業や地域社会が直面する課題や社会的要請に応え、農業や地域社会の発展に貢献するために、自らの組織・事業・運営を見直し、改善する「自己改革」を実践しています。

JAとは ～地域とつながる安心の存在～

JA夢みなみの使命

- 「安全・安心な地元産の農畜産物をお届けします」
- 「農業販売高を拡大し、生産者の所得向上を図ります」
- 「地域の暮らしを支えます」



JA夢みなみの取り組みをご紹介します。

地域農業振興



農産物の消費拡大を図るために、トップセールスや夢みなみフェアを開催しています。



農産物の栽培講習会を開催しています。



きじまりゅうた先生を招いて、クッキングフェスタを開催しました。



食農教育



小学生を対象にみそ造り授業を行っています。



管内の全ての小学校に教育本の贈呈を行っています。



白河市での贈呈式

地域とともに



こども食堂へ食材の提供を行っています。



JAまつりを開催して地域の皆さんとの交流を深めています。



高齢者の生きがいづくりや、生活習慣病の予防にも貢献しています。



スポーツ大会を開催して、頑張る子どもたちを応援します。

