



## 炊飯器いらず！カレーライス

### 材料(1人前)

《ライス》  
無洗米…………… 2合  
水…………… 180ml

《カレー》  
豚バラ肉…………… 70g  
ニンジン…………… 1/4本  
タマネギ…………… 1/2玉  
ジャガイモ…………… 1/2個  
オイスターソース 小さじ1  
市販カレールー… 2欠(40g)  
水…………… 170ml

### 作り方

#### <下準備>

- ・ライス……………ポリ袋に米と水を入れて、30分ほど置いておく
- ・野菜……………2~3ミリの薄切りに切る
- ・カレールー…細かく刻んでおく

- ① カレーの具材と調味料をポリ袋にすべて入れ、口をしっかりと結ぶ。
- ② 鍋に皿を敷いて、その上にライスとカレーの2つのポリ袋を置き、ヒタヒタになるくらいまで水を注ぎ、中火にかける。
- ③ 沸騰してきたら弱火にして、蓋をし、さらに20分加熱する。
- ④ 火を消して10分蒸らしたら完成!

## 災害時、水を有効活用しよう!

# お湯にポチャッと簡単レシピ



ポリ袋のまま調理できるので、お皿洗いが格段に減ります!



### 〔調理のポイント〕

ポリ袋調理をする時は、出来るだけ袋内の空気を抜いてしっかりと結ぶこと! 空気を抜かないと、加熱時に膨らみ、袋が破ける恐れがあります! 袋を二重にすると安心です。



“やけどに注意!!”



## フルーツ寒天ゼリー



### 材料(2~3人前)

フルーツ缶…………… 1缶(200g)  
粉寒天…………… 小さじ2  
水…………… 100ml  
砂糖…………… 大さじ2

### 作り方

- ① ポリ袋に材料をすべて入れて、全体が混ざるようによく振って口をしっかりと結ぶ。
- ② 耐熱皿を敷いた鍋にお湯を沸かして、5分くらい温める。
- ③ 鍋から取り出し、常温で冷ましたら完成!

## 乾パンにコンビーフを添えて

### 材料(2人前)

コンビーフ…………… 1缶  
コーン缶…………… 1缶  
オニオンスープ(フリーズドライ)…………… 1個  
水…………… 50ml  
黒コショウ…………… お好み

### 作り方

- ① ポリ袋にオニオンスープと水を入れて、揉み合わせる。
- ② コンビーフとコーンを加えて、さらに混ぜ合わせる。
- ③ お好みに黒コショウをかけたら完成!



## 災害時における直売所の可能性

直売所は安全安心な新鮮野菜を求める消費者のニーズに応え、生産者が作った野菜などを販売しており、出荷会員の所得向上や地域農業の振興、地域活性化の拠点づくりなどの目的があります。このように地域に根ざした場所だからこそ、地域が大震災に見舞われた時にできることがあるのではないのでしょうか。

### 考えられる可能性

広域的に物流が停止した状態が数日続くと、地域外からの食品調達制限される。

出荷会員や地元の農業者から農産物や加工品を調達し、食料の供給ができる。直売所の出荷会員は農業生産者であり、米や野菜などの農産物の供給能力は高くなる。

さらに直売所内に加工施設を併設している場合、加工品や総菜なども提供することが可能。

- 物流が回復するまで、地域住民の食をつなぐことができる
- 収穫を待ってはくれない農産物を販売することができる
- 農業者の販売・経営を止めないことが、地域復興の希望となる



東日本大震災時のスーパーの様子 (2011年3月19日)

▲品薄となった商品棚



▲地元産コーナーには商品が多く並んでいた

当JAでは、大震災が襲った時に地域の人々の命と食文化を守り続けることができるように、万全の備えをめざします。

みなさんも日頃から直売所に足を運び、応援をお願いします。

## 地震やケガにもしっかりと備えられる

建物更生活共済  
むてきプラス

をご存じですか?

一戸建てやマンションはもちろん、店舗や事務所など、「建物」の損害を保障します。

### 地震などの自然災害に強い!

火災や盗難などの事故はもちろん、台風や地震などの自然災害による損害もしっかり保障します。

### 満期共済金がある!

掛け捨てではありません。保障期間満了時に、満期共済金をお支払します。満期共済金は保障期間中に一部を分割して受け取ること(ボーナスプラン)もできます。

### ケガにも備えられる!

ご契約された建物や家財について、発生した火災や自然災害によって、ケガがされたり、死亡されたりした時には、傷害共済金をお支払します。

### いろいろな出費にも安心!

火災や自然災害にあわれた時に発生する残存物の取り片付けに必要な費用や消火にかかった費用のほか、当面の生活に必要な費用等をお支払いします。

### 安心の損害調査体制!

大規模自然災害発生時に、迅速かつ適正な調査・査定を行う自然災害損害査定等が全国に53,278名(2022年4月現在)。東日本大震災においては、全国から延べ2,375人の自然災害損害査定員等を動員しました。



共済部 JA共済

## 見直しする人、増えています。建物や家財の保障を点検しましょう!

- 加入中の建物保障が十分なのかわからない
- 自然災害に不安を感じている
- 万一、災害で家が壊れた場合に再建できるか不安
- 家財・家具の保障に加入していない
- 災害時にかかる、さまざまな出費が心配

1つでも✓が付いた方は、一度ご相談ください!



## クイズコーナー Question!

Q○の中に入る言葉は、何でしょうか?!

生活・生存に必要な不可欠な電気や水道、ガス、通信などのことをなんという?

A.〇〇〇ライン



応募者の中から抽選で5名様に「QUOカード1,000円分」をプレゼント!

広報紙への感想をお待ちしています。本紙に関する感想や、日頃感じていること、伝えたいことなどございましたらご記入ください。

当日の消印有効

応募締切 4/30 (木)

JA十和田市西十三番町4-28 企画広報課 発行

●クイズの答え  
●郵便番号・住所  
●お名前(フリガナ)  
●電話番号  
●年齢・性別

【応募方法】ハガキ又はFAXで FAX/0176-24-1829  
頂いた個人情報は、このたびの用途以外には一切使用いたしません。