



農SMILE・農LIFE...p8



MINORI JOURNAL...p6-7

特集  
農は「土」から  
始めよう土づくり



MINORI JOURNAL



みのりの旬で「美」と「健康」を...p16

😊 社高校生考案 地域応援レシピ  
みのりの旬で「美」と「健康」を

## 米粉を使った サツマイモのニョッキ

### 材料(2人前)

《ニョッキ》  
サツマイモ...200g、米粉...80g、溶き卵...60g  
《ソース》  
バター...40g、米粉...40g、  
A [豆乳...400cc、みそ...小さじ2杯]、  
塩・コショウ...少々、タマネギ...小1個、シメジ...100g  
※Aは混ぜ合わせておく。

### 作り方(調理時間約25分)

- 1 サツマイモを茹で、柔らかくなれば熱いうちに潰して米粉を混ぜ入れます。
- 2 1が冷めたら卵を入れて、ひとまとめにしてください。
- 3 2を棒状に伸ばし、ひと口大に切り丸めたらフォークの背で軽く押し潰し型をつけ、茹でましょう。
- 4 ソースを作っていきます。タマネギを薄切りにし、シメジは石づきを取ってほぐします。鍋にバターを入れ、タマネギを炒めて火が通れば塩・コショウをし、シメジを加えましょう。
- 5 弱火にし、米粉をまぶすように加えて炒めます。その後Aを入れて加熱し、3を混ぜれば出来上がりです。



### 美☆健康ポイント

豆乳を使うことでカロリーをおさえ、隠し味にみそを入れてコク深い味わいに仕上げています。サツマイモには食物繊維が含まれているので、腸内環境を整えることにも期待できます。  
なかの ゆ な さん  
社高校生活科学科 仲埜 佑菜さん

今月の旬食材  
「サツマイモ」  
みのり管内各所で作られており、旬になると、ふれすこ両店や、道の駅みき内にあるJAみのり直売所などで購入できます。



1人前  
約760kcal

Recipe to cheer the local up.  
Let's try the seasonal food.

## みのりホットライン

<p><b>【本店・支店】</b></p> <p>本店(代表).....0795-42-5141 事故サービスセンター.....0795-42-5533 社支店.....0795-42-2016 滝野支店.....0795-48-3141 東条支店.....0795-47-1155 三木支店.....0794-82-3000 えびす駅前店.....0794-86-6277 別所支店.....0794-82-2015 吉川支店.....0794-72-0005 西脇支店.....0795-22-6168 重春支店.....0795-22-2048 黒田庄支店.....0795-28-2111 中町支店.....0795-32-2233 加美支店.....0795-35-0180 八千代支店.....0795-37-0350</p>	<p><b>【営農経済・生活施設】</b></p> <p>三木営農経済センター.....0794-83-3113 吉川営農経済センター.....0794-72-0280 加東営農経済センター.....0795-40-0050 滝野営農経済センター.....0795-48-3141 東条営農経済センター.....0795-47-1191 西脇営農経済センター.....0795-22-5955 黒田庄営農経済センター.....0795-28-5000 多可営農経済センター.....0795-32-2235 加美営農経済センター.....0795-35-0181 八千代営農経済センター.....0795-37-0352 東条吉川農機センター.....0795-47-1515 貝原農機センター.....0795-42-0515 北はりま農機センター.....0795-28-5111 加美農機センター.....0795-35-1153 グリーンコープ.....0795-23-6411</p>	<p><b>【緊急時の連絡先(24時間対応)】</b></p> <p>ふれすこ社店.....0795-43-8318 ふれすこ西脇店.....0795-23-8318 特産開発センター.....0795-28-5155 黒田庄和牛直売店.....0795-28-4445 養鶏事業所.....0795-35-1026 加東ケアセンター.....0795-42-4583 西脇ケアセンター.....0795-22-2711 マイハウスみのり.....0795-48-0600 東条自動車センター.....0795-46-1266 旅行センター.....0795-42-5400</p>	<p><b>【子会社】</b></p> <p>みのり協同産業株式会社.....0795-43-8201 (樹)援農みのり.....0795-40-0150</p>
---	---	---	---

















