広報
No.302

地域の「食」「農」「くらし」に寄り添って

とかちゃん

2023
4月号

JA十日町イメージキャラクター
とかちゃん

ONIGIRI × SMILE

| INFORMATION |

LINE

／LINEアプリから簡単登録！＼

／いいね待ってます！＼

十日町の食材を
使った料理や
郷土料理のレシピを紹介！

SDGs

うちのお弁当

MINNA NO OBENTO GALLERY

愛情たっぷり！

yummy!!

4月号より「うちのお弁当」コーナーは中ページに移動しました。

愛情たっぷり♡ パパが作った初めて弁当！

子供たちのために、パパのために、時には自分用に…ママが朝早く起きて作るお弁当をちょっと覗いてみました！みんなのお弁当を紹介します！

健太パパ＆染（ぜん）くん＆ゆなちゃん

ママは４人目の出産で入院。ばばはぎっくり腰と体調不良が重なったため、１週間仕事を休んで３人の子供たちのワンオペ。お弁当の日、当日メニューを考えるも思いつかず、悩んだ末、いろんな方に相談。参考にさせてもらい完成した初めてのお弁当です！空にしてくれて感謝！つくづくママは偉大だと感じました！

お弁当ワンポイント

お弁当に入っているとうれしいおかずNo.1！時間がたっても美味しいから揚げの秘密とは！？

冷めても美味しいから揚げの裏ワザ教えます！

裏ワザ1 **フォークで刺して穴をあけてから調理！**
肉の繊維を柔らかくすることで味もしみこみやすい。

裏ワザ2 **カットしたら10分間水につけてから調理！**
水分をしっかり含むとお肉がジューシーに。

裏ワザ3 **下味にマヨネーズを入れる！**
お酢の成分がお肉を柔らかくジューシーに。

裏ワザ4 **お肉を一晩塩麹に漬けこんでおく！**
酵素がたんぱく質を分解し旨味に変え、冷めても美味しい。

とかちゃんオリジナル手ぬぐいプレゼント!!

お茶わんを拭くのはもちろん！

タオルやハンカチ代わりに！

お弁当包みや三角巾にも！

「うちのお弁当」に掲載された方にとかちゃんオリジナル手ぬぐいをプレゼント♪手ぬぐいにはとかちゃんの他にもお米や十日町に関するものが隠れているよ！

お弁当写真大募集!!

著作権の関係によりキャラクターによっては掲載できません。オリジナルキャラは OK！

スマホからどうぞ！

①お弁当写真（元画像）
②作った人＆お子さんが一緒に写った写真
③作った方の名前とお子さんの名前
④お弁当のエピソードなど（70 文字程度）
⑤郵便番号　住所
⑥携帯電話番号　　以上を明記のうえ

soumujinji9@ja-tokamachi.or.jp
までメールをお送りください。
二次元コードからでも応募できます。
（読み取り後**「メール制作画面はこちら」**をタップ）

※お弁当写真はスマホで拡大して画像が粗くなければきれいに掲載されます。
※いただいた個人情報は「うちのお弁当」でのみ使用いたします。

読者の声　今年還暦を迎えます。『はばたけ！妻有っ子!!』は子供が少なくなっている中、毎回頑張っている子供たちを見ることができるのでお気に入りです。**（浦田・女性）**

編集部　還暦おめでとうございます！今回の『はばたけ！妻有っ子!!』は番外編で、キックボクシングをがんばる男性『妻有人』です！