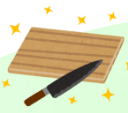


営農ウィークリー NEWS



JA 京都中央管内の農産物

☆「オクラ」を使った料理に挑戦！！



JA 京都中央では 2020 年度、管内の夏期における新規品目として本格的に生産拡大に向けた推進を行いました。

今回は、オクラを使ったレシピをいくつか考案し、実際に調理してみました。簡単・時短な一品おかずと主食用レシピを紹介します！ぜひ参考にしてみてください！

※全てのレシピで最初にオクラを茹でてガクを落としておきます。

☆ オクラちくわ ☆



超時短！
10秒でできる！



●材料（1人分）

オクラ（大山崎産）--1本
ちくわ-----1本

●作り方

- 1.オクラを3cm程の大きさに切る
- 2.ちくわも同じぐらいに切り穴にオクラを差し込む



簡単・時短レシピ

☆ オクラの和え物 ☆

ちょっと
した1品に！

●材料（1人分）

オクラ（大山崎産）---1本
にんじん-----3分の1
シーチキン-----少々
マヨネーズ-----適量

●作り方

- 1.オクラを3cm程の大きさに切る
- 2.茹でたにんじんを細切りにする
- 3.全ての材料をボールで和える



☆ オクラのねばねば丼 ☆



●材料（1人分）

オクラ（大山崎産）--2本
やまいも-----2分の1
納豆-----1パック
じゃこ-----適量
しょうゆ-----適量

●作り方

- 1.オクラを1cm程の大きさに切る
- 2.やまいもを食べやすい大きさに角切りする（すりおろしてとろろにしても美味しいです）
- 3.ご飯の上に全ての材料をのせる

簡単主食レシピ

簡単にできて
満腹感も◎



★アレンジレシピ★

上記のレシピのにんじんとオクラに豚肉を巻いて焼くと「肉巻オクラにんじん」に！



—TAC information— 経営継続補助金 2次公募



経営継続補助金 2次公募受付が 10月19日（月）より開始されました。

1次公募で不採択となった方も、2次公募で再度申請することが可能です。JA 京都中央においての受付締切日は、**11月6日（金）午前中**とさせていただきます。受付締切までの期間が短いため、申請を希望される方については、お早めにJAまでご相談ください！詳しくは、各支店、経済エリア担当者までお問い合わせください。

2 病 第 2 8 号
令和 2 年 1 0 月 2 1 日

関係各位

京都府病虫害防除所長
(公 印 省 略)

病虫害発生予察情報について

下記のとおり発表しましたので送付します。

病虫害発生予報第 9 号 (1 1 月)

予報の概要

作物名	病虫害名	予想発生量 < 平年比 (前年比) >
チャ	カンザワハダニ チャノホソガ	山城 <u>やや多</u> 丹波 並 丹後 並 山城 並 丹波 並 丹後 並
野菜	アブラナ科野菜 ベと病 アブラナ科野菜 白さび病 アブラナ科野菜 白斑病 キャベツ 菌核病 キャベツ 黒腐病 アブラナ科野菜 コナガ ネギ ネギアザミウマ ネギ ネギハモグリバエ 野菜類 シロイチモジヨトウ	やや少 (やや少) 並 (やや少) 並 (やや少) 並 (並) <u>やや多</u> (やや多) 並 (並) 並 (並) やや少 (やや少) <u>やや多</u> (やや多)

※ 平年とは過去 1 0 年の平均である。

病虫害防除所より案内がありました。

病虫害に注意して下さい。