

名 前：一戸 珠菜 (いちのへ じゅな)

配属先：沿川グリーンセンター

好きな農産物：りんご

■趣味・特技

趣味はキャンプです。今は熊が出る可能性が高いので頻度は減りましたが、代わりに自宅の庭でバーベキューをよくしています。

■休日の過ごし方

山や海までドライブを楽しんだり、途中車を停めてオレンジページなどの料理雑誌を見て、簡単にできる料理を覚えてキャンプに備えています。

■今後の意気込み

覚えることがたくさんあり、至らないところもありますが、日々全力で仕事に取り組み頑張ります！



読者の声

6月号の特集「口腔体操でオーラルフレイル対策」を参考にして、口や舌の動きや飲み込みパワー、噛むパワーを付けたいと思います。テレビを見ながらでもできるので、やってみたいと思います。(弘前市 O・T 77歳)

編集特集記事を参考にしていただきありがとうございます。口腔体操で予防し、健康にお過ごしください！

かまくらりんごを食べたことがないので、とても食べたいと思いました。りんごが大好きで、健康の秘訣です。(埼玉県 S・H 40代)
編集「一日一個のりんごは医者をやさげる」という海外のことわざがありますね！お店で青森産りんごを見かけた際は、是非よろしくお願いします！

今後も農家のサポートをよろしくお願いいたします。

(板柳町 M・Y 60代)

編集JAでは、地域皆様に貢献できるよう、日々の業務に取り組んでおります。お困りのことがありましたら、最寄りの支店、グリーンセンターまでお願いいたします。

パソコンでJAさんの広報誌を検索して読んでいます。参考になる記事もあり楽しみです。(東京都 K・T 74歳)

編集広報誌をお読みくださりありがとうございます。今後も皆様の暮らしに役立つ情報を掲載してまいります。

5月号のテーマ「たまご」をご紹介します

たまごを使った料理は無限にあります。中でもよく食べたのは母が作ってくれた弁当の「たまご焼き」です。たまご焼きの中に具材が入っていておいしかったです。(平川市 K・M 21歳)

小・中・高と弁当で育ちましたが、必ずと言っていいほどたまご焼きが入っていました。たまごがセールの時は、家族4人で買ってきたものですが、今は高いですね……。 (黒石市 S・T 26歳)

我が家で飼っているニワトリのサンちゃんが産んだ卵で作る料理は何でもおいしいです。(黒石市 Y・N 40歳)

卵かけごはんは、卵白をメレンゲ状にしてごはんのせ、その上に卵黄をのせてお醤油をかけて食べるのが一番好きです。(田舎館村 S・E 62歳)

ゆで卵を作る時、酢を入れると殻がつると剥けます。水の中で剥くとより成功します。(板柳町 S・S 53歳)

昔我が家ではニワトリを飼っていました。もちろん朝は新鮮な取れたての卵かけごはんでした。(平川市 K・M 68歳)

小さい頃、飼っていた七面鳥が卵を産みました。祖母がコタツで温めたら孵化し、まるで魔法のようでした。(平川市 Y・T 77歳)

先日知人のところでメダカの卵を見ました。小さくて目を凝らさないと見えなくて可愛かったです。(黒石市 S・S 72歳)

卵かけごはんが大好きです。全国の色々なお米と食べ比べしてみたいですね。(愛知県 K・H 50代)

たまごは大好きですが、食べ過ぎないように気を付けています。(田舎館村 H・M 38歳)

6月のテーマは「〇〇第一」です。

食事、睡眠、趣味など、皆さんが生活の中で最も優先していることをお聞かせください♪