

季節特集「食欲の秋」



暑かった今年の夏もようやく終わろうとしています。栄養価が高くなる旬の食べ物を食べて免疫力アップ！寒い冬に負けない身体を作りましょう。

プラス人参でいりどりアップ！タレはしょうゆと甘酢で簡単に仕上げました。

無花果ジャムのレシピ

【材料】
いちじく 5個(皮を剥いて300g)
砂糖 90g~120g(いちじくの30~40%)
レモン汁 大さじ2

- ①いちじくは洗って皮を剥く。
- ②白い部分をなるべく細かく刻み、果汁もこぼさず鍋に入れる。
- ③砂糖を入れ、レモン汁大さじ1を入れ、中火で煮る。
- ④煮詰まるとろ~っとしてきたら好みの硬さで火を消す。
- ⑤レモン汁大さじ1を加え、よく馴染ませて出来上がり。




さんまの南蛮漬け

【材料】

さんま	4匹
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	2個
■漬ケダレ	
○醤油	大さじ2
○お酢	大さじ4
○水	大さじ4
○砂糖	大さじ3
○唐辛子(輪切り)	お好みで
片栗粉	適宜
サラダ油	適宜
酒	少々

- ①さんまを3枚におろして、腹骨を削ぎ切りします。一口大に切ってパッドなどに並べ酒を少々振って臭みを取ります。
- ②ポウルに漬ケダレの○の材料を全て入れよく混ぜて、薄くスライスした玉ねぎとピーマンを入れて和えます。
- ③さんまの水気を拭き取り、表面に片栗粉を薄くまぶします。フライパンに多めに油をひき、さんまを焼いていきます。
- ④さんまを両面カリッと焼いたら漬ケダレの中に入れていきます。漬ケダレによく絡めてお皿に盛れば完成です。

きのこのおろしポン酢

【材料】(2人分)

生シイタケ	4個
シメジ	1/2パック
エノキ	1/2袋
酒	小さじ2
大根おろし	1/3カップ
ポン酢しょうゆ	大さじ3~4
ゆずコショウ	小さじ1/2

- 【下準備】
- ①シイタケは石づきを切り落とし、4等分に切る。
 - ②シメジとエノキは石づきを切り落とし、子房に分ける。
 - ③大根おろしはザルに上げ、軽く汁気をきる。
 - ④ポン酢とゆずコショウを混ぜ合わせる。
- 【作り方】
- ①フライパンにシイタケ、エノキ、しめじ、酒を入れ、中火で焼き色がつくまで炒める。
 - ②器に①を盛って大根おろしをのせ、ゆずコショウと合わせたポン酢をかける。

ゆずコショウの代わりに七味を使用しました。



みなさまのご意見を聞かせてください。
例えば・・・信寿会旅行のこと、自慢のお料理

今後の「ふれあい行事」予定

10月	川滝地区遍路小屋「法皇」にてお遍路さんのお接待
10月	中之庄地区遍路小屋「秋桜」にてお遍路さんのお接待
12月	第11回川之江信用金庫杯パークゴルフ大会

～『かわしん信寿会』会員特典～

- ### 特典①金利優遇商品「慶び」
- ☆慶び定期預金Ⅰ型:お一人様1年もの店頭表示金利+0.3%
 - ☆慶び定期預金Ⅱ型:お一人様1年もの店頭表示金利+0.2%
 - ☆慶び定期積金:各期間の店頭表示金利+0.3%
- ### 特典②親睦旅行
- 毎年1回実施しております『かわしん信寿会親睦旅行』にご参加いただけます。
- ### 特典③健康サポートサービス(無料)
- 三井住友海上火災保険会社と提携したサービスが受けられます。
- ※詳しくは店頭窓口または営業担当者までお問い合わせください。

信寿会新聞の発刊のお知らせ
かわしんから信寿会会員様へ当金庫に年金受取口座をご指定頂いておられるお客様へお届けする情報紙第1号です。当金庫の活動情報やお知らせを掲載いたします。

信寿会新聞

第 1 号
発行所
川之江信用金庫

かわしん“ふれあい行事”情報



- 8月10日(土) 中曽根盆踊り大会
- 7月21日(日) 大門天神夏祭り
- 7月14日(日) レクバレー大会
- 7月13日(土) 川之江夏祭り
- 7月13~14日 少年野球大会
- 8月17日(土) 納涼祭

夏はイベントが盛りだくさんだメ〜