

August.2016

農の元気を発信！ 地域とJAをむすぶ広報誌



JA周南イメージキャラクター  
周くん南ちゃん

8

vol.253

# 周しゅうくん南みなみちゃん

特集

## 使って便利！おトク！JAくらしの宅配便



**表紙キッズ募集！**

詳しくはJA周南HPで

さくらこ  
松原 桜子ちゃん(6才) / 〈将来の夢〉ケーキ屋さん

ゆうや  
●光市 松原 由弥くん(8才) / 〈将来の夢〉漫画家













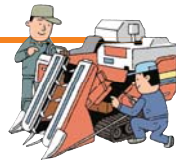




# 「スパニッシュオムレツ」

卵	4個	イタリアンパセリ	2本
ジャガイモ	2個	ニンニク	1片
タマネギ	1/2個	EVオリーブ油	小さじ2
ピーマン	1個	塩	小さじ1/2
ミニトマト	4個	こしょう	適量

- (1) ジャガイモは薄切り。ニンニクは縦2等分。タマネギ・ピーマン・イタリアンパセリは2cmくらい、ミニトマトは4等分する。
- (2) フライパンにEVオリーブ油小さじ2とニンニクを入れ、弱火でニンニクの香りが出たら取り出す。ジャガイモとタマネギを炒め合わせ、水大さじ3(分量外)・塩少々・こしょうを加え、ふたをして3～5分、ジャガイモが軟らかくなるまで蒸し煮にする。
- (3) ボウルに卵を溶き、残りの塩・こしょうで味付け、(2)と他の野菜を加える。
- (4) 小さめのフライパンに残りのEVオリーブ油を熱し(3)を入れて大きくかき混ぜる。半熱になったらふたをして弱火で6～8分、ひっくり返して2～3分焼く。



- 交通事故相談 ☎0120-258-931〈24時間対応〉
- 営業時間外のキャッシュカードの盗難・紛失対応  
☎0120-027-026  
〈平日7:30～8:30及び17:00～21:00まで、休日8:30～19:00まで〉
- 融資相談 ☎0120-698-814〈平日8:30～17:00〉
- クミアイプロパン周南販売所緊急連絡先 ☎0834-39-1117〈24時間対応〉
- 購買品配送注文 ☎0120-567-650〈平日8:30～17:00〉
- お米の注文 ☎0120-41-6110〈平日8:30～17:00〉
- 営農相談 ☎0833-41-6109または各営農センター〈平日8:30～17:00〉

- 農機具の相談  
都濃農機センター ☎0834-88-0807〈平日8:30～17:00〉  
光農機センター ☎0833-77-0510〈平日8:30～17:00〉
- JA協同サポート山口(株)  
介護