

confa

ポストカードとして切手を貼ってご使用ください。

きりとり線



次号(2020年秋号)は10月頃に発行する予定です。送付を希望される方は、下の綴り込みハガキに必要事項を記入し、ご感想などを添えて投函してください。



レシピカードとして切り離して保存できます。

郵便はがき

060-8788

531

料金受取人払郵便

札幌中央局  
承認

2019

差出有効期間  
2020年  
3月31日まで  
(切手不要)

札幌市中央区北3条西6丁目

北海道農政部農政課 行



■ご住所 〒

■お名前(フリガナ)

■お電話

( ) .

■年齢

■職業

歳

きりとり線



きりとり線

confa

きりとり線



PHOTO/とちぎ農業・農村フォトコンテストH29入賞作品「ジャガイモ畑のうろこ雲」

●次号の『confa』2020年秋号は、令和2年10月頃の発行予定です。  
郵送を希望しますか？ 希望する 希望しない

次号の郵送を希望される方は、必ずこのハガキをお送りください。

アンケート

- 1 本誌をどこでご覧になりましたか？
- 市町村の施設窓口 銀行・信金 病院・保健所  
空港・高速道路PA 直接郵送された 道の駅  
その他 [ ]
- 2 本誌の記事で、良かったと思うのはどれですか？(複数回答可)
- ①Uターン後継 コンファ農業教室  
②新規就農 アオハル レシピ  
enjoy 6次産業化 北海道からのお知らせ  
笑顔を広める酪農女子 酪農家直営のアイスShop  
ふれあいファームへようこそ
- 3 本誌を読んでのご意見、ご感想、農業関係者へのメッセージなどお聞かせください。

きりとり線



素材が主役！

confaレシピ

菜花としらすの  
オイル蒸し

材料(2人分) ————— ●

- 菜花……………1束  
 ミニトマト……………6個  
 ④ しらすぼし……………40g  
 ニンニク……………1片  
 塩、こしょう……………各少々  
 菜花オイル(またはオリーブオイル)  
 ……………大さじ1



作り方 ————— ●

- ① 菜花は洗ってから10分ほど水につけてシャキッとさせ、食べやすい長さに切る。  
 ② ミニトマトはへたをとって、ニンニクはスライスする。  
 ③ フライパンに菜花オイル、ニンニクを入れて香りが出るまで弱火で加熱し、④を加えてざっと炒め、塩、こしょうを加えて蓋をして弱火で2～3分加熱する。  
 ④ 器に盛る。

きりとり線

ご協力ありがとうございました。

お寄せいただいたご意見の中から次号(秋号)で、市町村名・年齢を添え、数点紹介させていただく予定です。