

SEISYUN 9

2026
vol.564

〈特集〉

被災しても自宅で過ごすために……

安心
安全 おうち防災



JA西春日井

<https://www.ja-nishikasugai.com/>



みのもん

JA西春日井 農産物直売所

アグリマルシェはるひ

お彼岸セール

セール期間

9月19日(土)



9月23日(水)

※9月23日(水)は休まず営業します。

仏花、柗、和花束ね、
菊（大菊、小菊）洋花など、
お彼岸用切り花を各種
取り揃えております。



安全・安心・お手頃価格！
新鮮な地元野菜も多数入荷！
ご来店お待ちしております！



※写真は
イメージです。



〈店舗情報〉所在地／清須市春日振形127 TEL／052-400-8311
営業時間／9：00～17：00 水曜定休

農業用資材は適正処分を

農業用ビニール類を有料回収します

JA西春日井では、環境保全の観点から、使用済みの農業用ビニール及び農業用ポリエチレンフィルム（当JAにてお買い求めいただいたものに限り）を有料にて回収します。ご希望の方は、本支店窓口にてお申し込みください。



※写真はイメージです。

■申込締切日 令和8年9月25日(金)

■回収予定日 令和8年10月下旬

【お願い】

- ・申込時は現物を持ち込まないでください。
- ・回収量に応じて処分費を請求させていただきます。

※回収日時・場所等の詳細は、お申し込みいただいた方に後日電話でご案内いたします。

【お問い合わせ先】 営農部 営農指導課 TEL：0568-23-4005

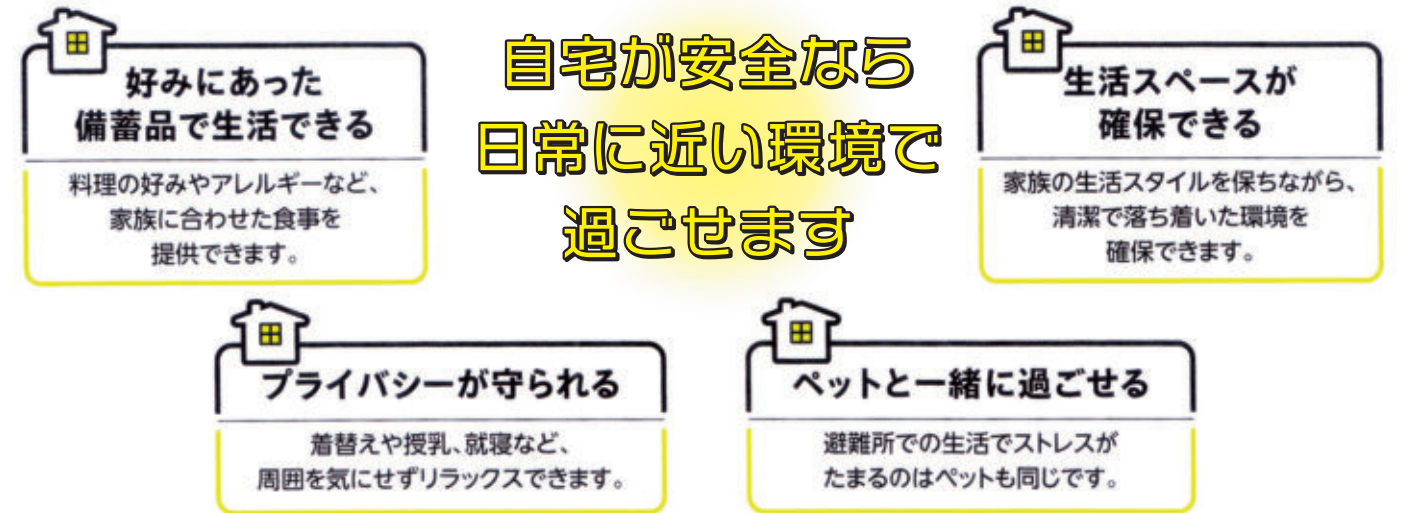
JA西春日井広報誌

SEISYUN 2026.9
vol.564

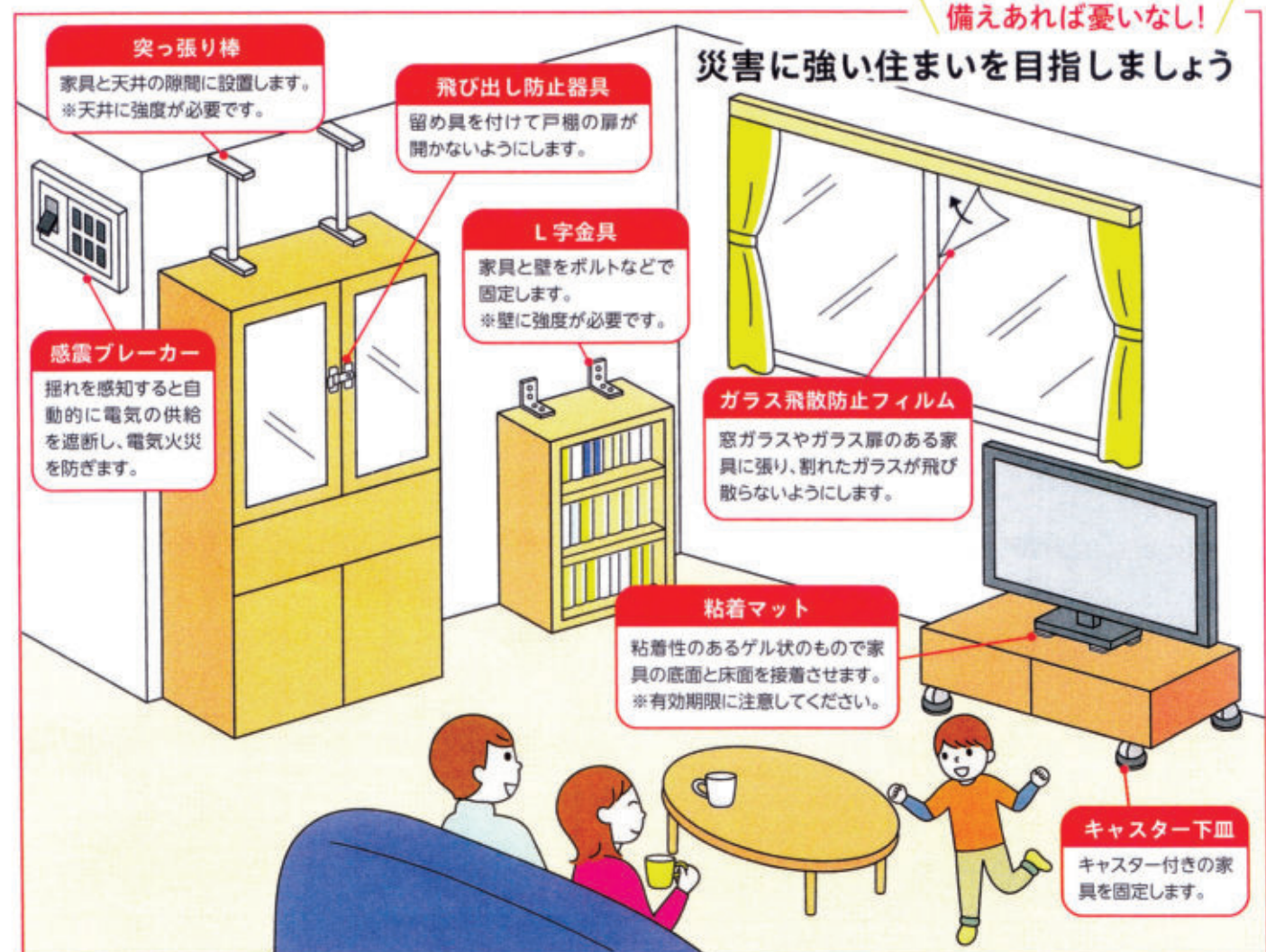
発行／西春日井農業協同組合 〒481-0033 愛知県北名古屋市西之保南若11番地
編集／企画管理部 ☎0568-23-4001代 発行日／令和8年9月1日発行

安心安全 おうち防災

災害はいつ起きるか分かりません。もしものとき、自宅で安全に過ごせたら……。いつもの暮らしをほんの少し見直すだけで大丈夫。家族みんなが安心して過ごせる住まいを目指しましょう。



**自宅が安全なら
日常に近い環境で
過ごせます**

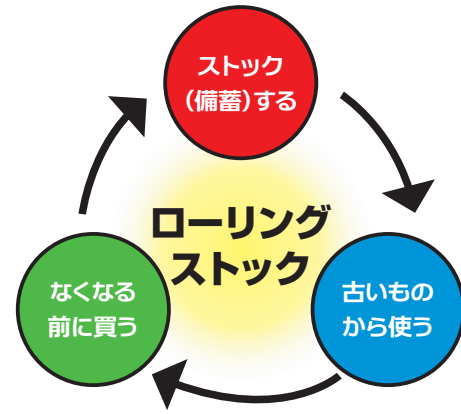


日常備蓄はローリングストックで！

食料品・生活必需品の日常備蓄

なくなる前に買うのがポイント

災害が起きると、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなることを考えられます。そのため、普段から食べている・使っている食料品や生活必需品は、少し多めに購入してストックしておく「日常備蓄」をお勧めします。「買って・ストックして・使う」ことを繰り返すローリングストックなら、賞味期限切れなどの心配ありません。



伝統食品をローリングストックに取り入れよう

冷蔵庫のなかつた時代は、常温で保存の効く食品は日常生活の必需品でした。昔ながらの伝統食品は災害時にも大活躍してくれます。



日常備蓄は最低3日分、できれば1週間分の備えを！

いざというときに慌てないために
チェックリストを作っておきましょう

家族の年齢やライフスタイル、住環境によって必要なものや優先順位は異なります。特に医療品は命に関わる場合もあるので日頃から準備しておきましょう。地域の防災計画、気象・地形条件など、リスクに応じて項目を追加・修正してご活用ください。

チェックリスト(一例) 赤字=重要備蓄品

飲料水・食料品

- 飲料水 1日1人3L×家族の人数(3日~1週間)
- 食料品缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品など

日用品

- トイレトペーパー □ ウェットティッシュ □ 非常用トイレ
- ポリ袋 □ 水のいらないシャンプー □ 歯磨き粉
- 生理用品 □ 救急セット・常備薬 □ カイロ □ ラップ
- カセットコンロ・ボンベ □ モバイルバッテリー

乳幼児のいる家庭

- 紙おむつ □ お尻ふき □ おやつ □ 哺乳瓶
- 哺乳瓶消毒グッズ □ 粉ミルク・液体ミルク □ 離乳食

要介護者のいる家庭

- 介護食 □ 大人用紙おむつ □ 補助具など

ペットのいる家庭

- ペットフード □ ペット用トイレシート □ ケージ

特に重要な4アイテム



飲用だけでなく調理などにも利用できます。



停電やガスが止まっても温かい料理を食べられます。



災害時に停電が起きてスマートフォンなどを充電できます。



1人1日5回×3日分を用意しておきましょう。

POINT

家族の好物をストック「幸せ備蓄」

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかががでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな!」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。

広げよう！親睦の輪 JA西春日井 年金友の会

JA西春日井年金友の会の活動が各地区で行われました。

新川地区年金友の会



◀ブルーベリー狩り
▼焼酎蔵見学



新川地区年金友の会は7月7日、昼神温泉へ親睦旅行に出かけられました。参加者は総勢80人。焼酎蔵の見学、食事と温泉、ブルーベリー狩りなど、盛りだくさんの内容で、みなさん思い思いに楽しんでいました。

新川支店と阿原支店で運動教室を開催し、「コグニサイズ」に挑戦しました。

参加者は、JA愛知厚生連の保健師指導のもと、頭と体を使って認知症を楽しく予防する方法を学びました。



▲新川支店



▲阿原支店

**試験栽培で有望品種を比較
今後の栽培へ活用**

枝付きエダマメの生産者と営農部は7月7日、春日支店において出荷開始前の販売会議を行いました。

会議では、生産者各人の出荷日や出荷量を確認したほか、出荷規格について理解を深め、品質の均一化を図りました。

また、より良い品種を求めて実施した試験栽培では、収穫したエダマメの収量や品質を比較・検証。参加者からは、栽培上の課題など意見が出され、今後の品種選定において参考となる有意義な取組となりました。



▲試験栽培したエダマメを比較する生産者



伝統野菜を未来へつなぐ種子選抜 清須市春日宮重大根純種子保存会

伝統野菜の普及と保存を目的に活動する清須市春日宮重大根純種子保存会は7月15日、清須市春日老人福祉センターで、次期栽培に向けた種子選抜を行いました。

会員が持ち寄った種子の中から、褐色で粒が揃ったものを選び、優良な種子として確保。選ばれた種子は、会員で分けあい、次回の母本選抜に向けて生育状況を確認しながら栽培していきます。

皆さんの継続した取組によって、地域の伝統野菜が守られています。



▲種子を見定める保存会の会員ら



NEWS & TOPICS **みのりん通信**

アグリスクール活動日記

第7講 7月4日

【講義】①JA西春日井産直部会の登録方法
②生産履歴記帳について

☆産直部会への登録方法や出荷条件、出荷までの流れを確認しました。また、安全・安心な農産物を提供するために必要な生産履歴の記帳についても学び、産直出荷への意欲を高めました。

第8講 7月25日

【講義】①農薬の使い方と秋冬野菜の防除について
②セルトレイの使い方

【実習】①キャベツ・ブロッコリー播種

☆研修農園での農薬散布の実習に続き今回は、農薬の特性を生かした効率的な防除について学びました。その後、一度にたくさんの苗を育てることができ、移動や水やりなどの管理がしやすいセルトレイを使い、キャベツとブロッコリーの播種に取り組みました。



JA西春日井キャピタル部会は8月5日、第32回総会を西春日井支店で開催し、部会員とJA関係役員が出席しました。

総会では半谷孝治会長が議長を務め、円滑な議事進行により「令和7年度事業・収支報告」と「令和8年度事業・収支計画」が出席者の賛成多数で承認されました。

総会終了後には、メーカー2社による「建築分野の法改正及び補助金概要」、「住宅設備の省エネ対応変遷と2027年問題への取組」をテーマとした講演が行われ、参加者は住宅を取り巻く環境について理解を深めました。



▲総会の様子

総会で令和8年度事業計画を承認 JA西春日井キャピタル部会



師勝地区年金友の会



▲来宮神社で記念撮影

師勝地区年金友の会は、7月8日から9日にかけて静岡県熱海市へ1泊2日の親睦旅行へ出かけられました。

1日目は、駅前商店街を散策し、宿では温泉で日頃の疲れをリフレッシュ。2日目は、ご神木の大楠が国指定天然記念物に選定される来宮神社を訪れ、健康と長寿を願いました。

たくさんのお土産を手に笑顔を見せる皆さん。和気あいあいと旅を満喫されました。



▲観光客でにぎわう熱海駅前商店街を散策



▲樹齢2千年を超えるご神木の大楠

ウチの人気者！

スズ ⑤(2歳・♀)

リン ⑤(2歳・♀)

西春支店管内
飼主：吉田 じゅいち 寿一さん

- 飼いはじめたきっかけ
— 飼っていた猫が亡くなり寂しくなった
- 性格
— スズは甘えん坊、リンは慎重派
- 好きな遊び
— ひもやネズミのおもちゃをつかった遊び

スズ



リン

- 可愛いところ
— 2匹で追いかけてっこしているところ
- 飼主さんからひと言
— 元気で長生きしてね♡

玄米には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富な胚芽やぬか層が残っており、一般的に白米と比べて高い栄養価とされています。しかし、玄米は「炊飯が面倒」「硬くてぼそぼそして食べにくい」と思われがちです。

確かに炊飯器の「玄米モード」は、炊き上がるまでに時間がかかります。炊飯時間をできるだけ短縮するためには、事前に12時間以上吸水させておいてから土鍋か炊飯器の白米モードで炊くのがお勧めです。冷蔵庫の中で吸水させる場合は、水を換えずにそのまま炊飯できます。

人肌より少し温かい(38〜39度)たっぷりのぬるま湯で吸水させ、玄米を発芽させてから炊く方法もあります。炊飯器にセットした内釜で吸水させたまま炊飯器のふたを閉めておくと、保温性が高くなります(保温ボタンは押しません)。玄米から泡が出てきたら、新しいぬるま湯に替えます。炊飯前は一度ぬるま湯を捨て、軽く玄米を洗ってから新しい冷水を入れて炊飯しましょう。

炊飯時の水量は白米の1・2倍を目安にします。土鍋で炊飯する場合、沸騰後は弱火で25分、蒸らしは15分



しっかり吸水した玄米はふっくらと炊ける

玄米を気軽においしく食べるには

と白米に比べて計20分ほど長くなりますが、炊飯器の玄米モードよりも短縮できます。

最近の玄米は柔らかくて粘りが強い「ミルククイーン」「淡雪」「こまち」「ぴかまる」といった低アミロース品種や、しつとりとして粘りが強い「ゆっだい21」など、食べやすい品種がそろっています。また、玄米のご飯やおむすびが食べられる店がある他、玄米のパックご飯も販売されています。玄米は健康意識の高い人だけが食べるものではなく、気軽においしく食べられるものに変化しています。苦手意識を持っていた人も、食べてみると病みつきになるかもしれません。滋味あふれる玄米をぜひお試しください。

米・食味鑑定士／お米ライター ● 柏木智帆

農をつなぐ

「あいちのこころ」試験栽培

JA西春日井管内では、現在「あいちのかおり」を中心とした水稻栽培が行われていますが、近年の高温により品質の低下等の課題が生じています。

こうした状況から、愛知県農業総合試験場とJAあいち経済連が共同で開発した、高温耐性がある早生品種米「あいちのこころ」の令和10年産導入に向け、今年度当JAでは、愛知県尾張農林水産事務所農業改良普及課協力のもと、移植による同品種の試験栽培に取り組んでいます。

試験栽培では、あいちのこころ(移植標準5月中旬)を当地域の田植えと同時期に移植。あいちのかおりを比較対象に生育度合や病気の発生状況、収量等を調査します。

7月28日には、当JA営農部と県農業改良普及課が合同で、6月上旬・6月下旬に移植した2品種それぞれの草丈・茎数・葉色の現地調査を実施し、現時点で生育に大きな問題はないことを確認しました。

当JAは、管内地域の水稻栽培維持・継続に向けて、引き続き調査を進めてまいります。



▲現地調査の様子

おしまします

Vol. 320



清洲支店管内
本郷ふじゑさん

貼り絵アート

今回は、新聞やチラシから切り取った写真やイラスト、文字などを組み合わせ、貼り絵を楽しむ本郷さんにお話を伺いました。

今から3年ほど前、入院していた病院から自宅に戻った本郷さんは、静養中の楽しみで新聞記事の写真を自宅の食器棚に切り貼りするようになりました。その様子を見た息子さんが専用のスケッチブックを用意。それをきっかけに素材の収集をはじめ、現在は自分のペースで作品づくりを行っています。

「大好きな花の写真をスケッチブックに綺麗に貼ることを目標に取り組んでいます。ページ1枚分を貼り終えると達成感があります」と笑顔を見せる本郷さん。次回はどんな作品にしようかと思いを巡らせていました。



営農情報

米の収穫 適期収穫と秋耕について



尾張農林水産事務所
農業改良普及課
技師 大矢 聡子

水稻の収穫が間もなく始まります。近年は、「あいちのかおり」等の中生品種が登熟する9月から10月にかけても高温が続く年が増えています。そこで、今回は適期収穫と収穫後の秋耕についてまとめました。

●適期収穫の重要性

水稻の成熟期は出穂後の積算温度で決まります。そのため、登熟期間の気温が高い年は、成熟期が平

年より早まります。収穫が遅れると、着色粒、胴割粒が発生し、品質が低下します。また、高温下では、成熟期を過ぎた後の品質低下も早まります。さらに倒伏等が重なるると品質はいっそう低下します。収穫の適期をつかみ、品質向上に努めましょう。

●収穫適期の判定

成熟期頃の穂を見ると、一穂の中に黄化した籾と緑色の籾が混在しています。黄化した籾は登熟が完了した籾で、緑色の籾は未熟粒です（写真1）。全ての籾が黄化するのを待っているると先に登熟した籾は胴割粒となってしまう。このため、一穂の籾の85～90%が黄化した時を収穫適期としています。

①穂の黄化率から判断

ほ場で穂の黄化率を確認することで収穫適期を判断することができます。稲の穂は穂先の方から黄化が始まります。ほ場で収穫適期を判断する際は、実際に穂を数本束ねて握ってみて、穂元の方に緑色の籾が10～15%残っている時が収穫適期の目安です。

②出穂期以降の積算温度から判断

収穫適期は出穂期以降の積算温度から判断することもできます。「あいちのかおり」は、出穂期以降の日平均気温の積算温度が約1,000℃に達した時期が収穫適期の目安となっています。日数で判断すると、気温が平年並みであれば出穂から45日前後です。先に述べたように近年は登熟期間の気温が高く、成熟期が早まっています。出穂期が8月26日の場合、平年の成熟期は10月7日ですが、令和7年は10月1日となり、6日早まりました（図1）。出穂後日数を目安にする場合は天気予報等で気温に注意してください。

収穫適期の判定にあたっては、積算温度から計算した算出日を目安として、実際にほ場で穂の黄化率も確認するようにし、総合的な判断が必要です。

また、収穫前の落水時期は、ほ場条件や天気に合わせてください。早期落水は胴割粒や未熟粒が発生し、品質低下を助長させます。

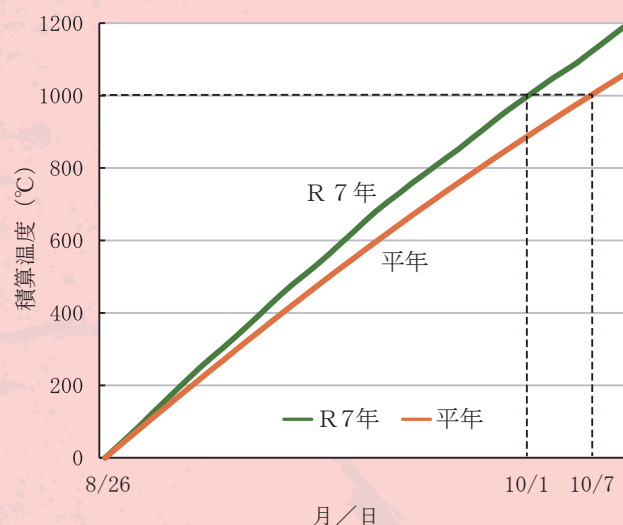


図1 年による成熟期の違い
(8月26日出穂期の場合)



写真1
黄化率を確認している様子

●収穫後に秋耕を行い、水田から排出されるメタンの発生を抑制しましょう
温室効果ガスの一つであるメタンについては、日本の排出量のうち、約40%は稲作由来で水田から発生しています。水稻収穫後すみやかに耕起を実施する「秋耕」を行うことで、次年の稲作でのメタン発生を抑制することができます。気温が高いうちにわらをすき込むことによって、冬季の乾田条件下でわらの分解が進むため、年内に耕起することが大切です。



あなたもチャレンジ！

家庭菜園

ハウレンソウ 石灰資材で酸性土を矯正する

ハウレンソウはビタミンやミネラルを豊富に含む緑黄色野菜です。特に日本人に不足しがちなビタミンB群（中でも造血作用に関係する葉酸）や鉄分、カリウムを多く含んでいます。

冷涼な気候を好み、生育適温は15～20度です。耐寒性は強いものの暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えてしまいます。

関東以西の地域では、夏取り以外は栽培が容易で、特に冬取り（2、3月収穫）のハウレンソウは栄養価が高く、甘さも増しておいしいです。

【品種】 秋取り（10、11月収穫）では、生育の良い「アトラス」（サカタのタネ）、「福兵衛」（タキイ種苗）など、冬取りでは寒さに強い「クロノス」（サカタのタネ）、「伸兵衛」（タキイ種苗）な

どが良いでしょう。

【畑の準備】 ハウレンソウは酸性土を嫌います。土壌が酸性になると土壌中のアルミニウムが溶け出し、これが根の伸長を抑制するといわれています。そのため、アルカリ性である苦土石灰をまいて酸性土を矯正しましょう。

事前に1平方m当たり苦土石灰150gを畑全体に散布して、よく耕しておきます。次に、1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）200gと堆肥2kgを土とよく混ぜて、幅100cm、高さ5～10cmの栽培床を作ります。

【種まき】 適期は9～10月です。栽培床は平らにならし、条間20cm、深さ1、2cmのまき溝を切ります。このとき、園芸用支柱などを土に押し付けて平らなまき溝を作ると良いでしょう。その

後、1cm間隔に種まきします（図1）。

種まき後は約1cm覆土をして、たっぷり灌水（かんすい）します。そして、不織布のべたがけをして風雨や害虫から幼苗を守ります（図2）。

【間引き・追肥】 1回目の間引きは、発芽がそろったときに込み合っている所を抜き取ります。その後、2、3回に分けて間引きをして、最終的に株間4、5cmにします（図3）。

栽培期間が長くなる10、11月まきでは、草丈10～15cmの頃に1平方m当たり化成肥料30gを追肥し、株元に軽く土寄せします。

【病害虫防除】 ヨトウムシは見つけ次第捕殺し、アブラムシは、登録農薬で防除します。ただし、生育初期は不織布をべたがけて飛来を予防すると良

図1 種まき

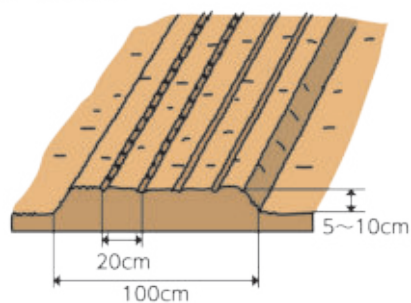


図2 ベタがけ

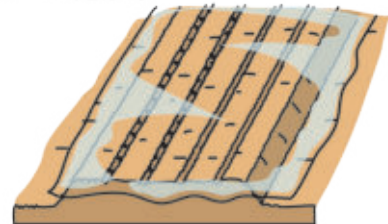


図3 間引き

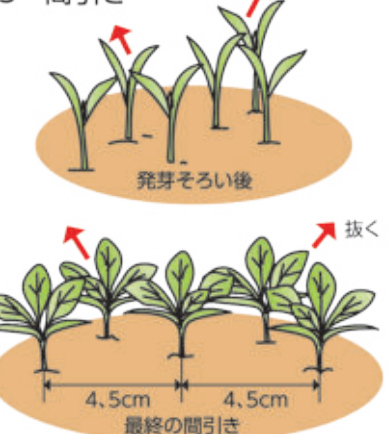
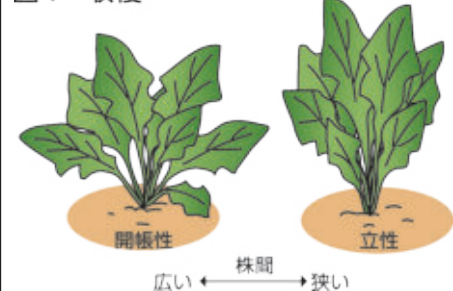


図4 収穫



栽培カレンダー（ハウレンソウ）

気候帯	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
冷涼地		●	■	■				
中間地		●	■	■	■	■	■	■
暖地		●	■	■	■	■	■	■

● 種まき ■ 生育 ■ 収穫

園芸研究家 ● 成松次郎

9月	行事予定
3日(木)	集団人間ドック(師勝支店)
4日(金)	税務相談会(本店)
9日(水)	個別税務相談会(清洲支店)
9日(水) ～10日(木)	保有米の引取日
10日(木)	法務相談会(本店)
14日(月)	集団人間ドック(本店)
15日(火)	集団人間ドック(本店)
16日(水)	集団人間ドック(西春支店)
16日(水)	年金相談会(西枇杷島支店)
17日(木)	年金相談会(春日支店)
18日(金) ～22日(火)	秋作肥料特別セール (グリーン西春日井)
19日(土)	税務相談会(本店)
19日(土) ～23日(水)	お彼岸セール (アグリマルシェはるひ)
30日(水)	集団人間ドック(新川支店)

☆休日ローン相談会 5日、12日、26日(西春支店)
☆税務・法務相談のお申し込みは営農部開発相談課まで
(要予約) TEL: 0568-23-4056

理事会だより
(令和8年7月28日開催)
決議事項
第1号議案 ディスクロージャー誌の発刊について
第2号議案 マネロン等の防止にかかる取組について
第3号議案 大口貸出の承認について
上記議案について原案の通り可決承認されました。

編集後記

まだまだ暑い日が続きますね。暑いと言えば出てくるのが「汗」。汗っかきな私は、職場までの行き帰りだけでもすごい量の汗。その状態のまま冷房の効いた部屋に入り、身体が急に冷えて体調を崩すこともありました。

そこで昨年から使い始めたのが「手ぬぐい」です！首に巻けば汗を吸収し、水で濡らしたり保冷剤を包んで首にまけば熱中症対策にも。タオルと比べて生地が薄いので、さっと水で手洗いして外気にあてればすぐに乾く優れものです！なぜ自分は今までこの存在に気づかなかったのか!?昔から使われ続けているものには、それなりの理由があると痛感しました。

使い始めてから1年間で既に10枚。てぬぐいさん、今年もありがとう!!! (あ)

店外ATM 新川支店阿原店 開設のお知らせ

当JAは、阿原支店の新川支店統合に伴い、令和8年9月14日(月)、尾張星の宮駅ロータリー沿いに店外ATM 新川支店阿原店を開設します。
稼働時間は以下の通りです。ぜひご利用ください。

新川支店阿原店
開設日
令和8年9月14日(月)

稼働時間
平日
8:00～20:00
土・日・祝
9:00～17:00

設置場所
清須市阿原星の宮 125-1
(JR城北線 尾張星の宮駅 ロータリー沿い)



商品棚卸による 営業時間変更のお知らせ

グリーン西春日井とアグリマルシェはるひは、商品棚卸のため9月29日の営業時間を下記のとおり変更させていただきます。
ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

■営業日 令和8年9月29日(火)
■変更後 営業時間 9:00～12:00

クーポン券の有効期限に ご注意ください

「組合員様限定クーポン券」の有効期限が近づいています。お持ちの方は、期限内にグリーン西春日井またはアグリマルシェはるひにてご使用くださいますようお願いいたします。なお、紛失等による再発行はできませんのでご了承ください。

<組合員様限定クーポン券>
有効期限 令和8年10月1日(木)



営業時間外の緊急連絡先 — 24時間、365日対応 —

■キャッシュカード・通帳などを
喪失(紛失・盗難)した時は・・・
JAの安心コール
フリーダイヤル 0120-089-286

■事故等の場合は・・・
JA共済事故受付センター
フリーダイヤル 0120-258-931

■プロパンガスのメーターに関するトラブルは・・・
名古屋プロパン瓦斯夜間受付センター
連絡先電話番号 0568-79-1002

Goodヘルス! Goodライフ!

ぐっすり眠って、もっと健康に! 「睡眠の質」を高めるヒント 「光」のコントロールで体内時計を整える



JA愛知厚生連 江南厚生病院
健康管理室長
今井 智香江

日頃から「寝つきが悪い」「何度も目が覚める」といったお悩みを耳にします。睡眠は日中に蓄積されたダメージを修復し、明日への活力を充電する時間です。睡眠不足が続くと、血圧や血糖値のコントロールが難しくなり、生活習慣病のリスクも高まります。そこで今回、睡眠の質を高めるヒントをご紹介します。

私たちの体には、およそ24時間周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっています。この時計を動かす司令塔が、朝に浴びる「日光」です。朝の光を網膜で受け取ると、その刺激が脳に伝わり、体内時計がリセットされます。そこから約14～16時間後、脳から「メラトニン」という睡眠ホルモンが分泌されますが、夜遅くまで強い照明の中にとると、「メラトニン」の分泌が抑制され、入眠のタイミングがズレてしまいます。

そこで就寝1時間前からは、ダウンライトに切り替え、心身を「おやすみモード」にしてみましょう。また「しっかり寝なきゃ!」と意気込みすぎると、それがプレッシャーになるため、眠気を感じたらベッドに入ることをおすすめします。最後に、睡眠中「極端に呼吸回数が少ない」「激しいびきを指摘される」場合は、治療が必要なこともあるため、かかりつけ医にご相談ください。

伊藤久子先生の 料理教室



ウインナシュニッツェル

材料(4人分)

豚肩ロース ……………400g
塩・こしょう……………適宜
サラダ油……………適宜
小麦粉……………適宜
溶き卵……………適宜
パン粉……………適宜

【ソース】
サラダ油 ……………大さじ1/2
玉ねぎ ……………120g
マッシュルーム ……………3.4個
赤ワイン ……………大さじ1

A ハヤシソース……………固形20g
トマト(缶) ……………120g
牛乳 ……………80cc
水 ……………80cc
塩・こしょう……………適宜

作り方

- ①ソースを作る
1. 玉ねぎとマッシュルームを薄く切ってフライパンに入れ、サラダ油で玉ねぎの色が変わるまで炒める。
2. 1に赤ワインを加えてアルコールを飛ばす。
3. 2にAを加えて煮る。
- ②1cmの厚さに切った豚肩ロースをたたいて5mmくらいの厚さにし、塩・こしょうをふる。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③フライパンにサラダ油を0.5cm位の深さまで入れて熱し、②を並べて均一に焼き色がつくまで焼く。
※焼けにくい場合は油をかけながら焼くと◎
- ④油を切り、皿に盛る。全体にソースをかけて完成。

