

YUME ROKIN

[九州労働金庫広報誌]

夢ろうきん

2019
11・12月号
隔月発行／次号は2020年1月

いま新しい
九州レトロ
Vol.10

福岡県

九州の鎌倉、潮風香る港町

つやざきせんげん

津屋崎千軒そぞろ歩き



表紙イラスト／廣瀬 真理

- シリーズ お金の「知恵」をみにつけよう
- 九州各県ろうきんNEWS
- 相続連載シリーズ 他

生活応援バンク
ろうきん

夢ろうきん

2019年11月1日発行／九州労働金庫 〒810-8509 福岡市中央区大手門3-3-3 TEL0120-796210 (お客様サービス室 平日9時〜17時)

夢ろうきん

ろうきん INFORMATION

残高や履歴を
一目で確認！

ろうきんアプリ

残高確認も 入出金明細も 税公金の支払いもおトクな情報も
ぜーんぶまとめて、アプリで解決！

利用手数料無料！
ろうきんの
公式アプリ！

今だけチャンス

アプリをインストールすると
抽選で1,000名様に **QUOカード500円をプレゼント♪** 2020年3月31日まで

【抽選対象者】「ろうきんアプリ」をインストールし、メイン口座登録まで完了している方かつ「2020年3月31日時点において、メイン口座の普通預金口座残高が10,000円以上の方」
【ご注意ください】抽選日までに上記条件を満たさなかった場合(アプリのアンインストール、普通預金口座の中途解約やお支払い)、抽選権が失効する場合があります。
抽選は次の日程で行い、当選者の発表はQUOカードの発送をもってかえさせていただきます。＜抽選日:2020年4月中 発表:2020年5月中＞

●ろうきんアプリの概要	
ご利用いただける方	ろうきんの普通預金口座(キャッシュカード発行済)をご契約いただいている個人のお客さま
ご利用時間	24時間(税公金の支払い※は7:00〜22:45) ※税公金の支払いは国庫金・地方公共団体への払込みが対象となります。 収納可能な機関は九州ろうきんホームページでご確認ください。
ご利用にあたって	アプリ推奨OSの詳細や、その他アプリのご利用にあたってのご留意事項は、当金庫ホームページでご確認ください。

●本アプリにはメイン口座1つ、サブ口座4つの合計5つまで口座を登録できます。(メイン口座は普通預金を、サブ口座は普通預金、貯蓄預金、カードローンを選択できます。)

●以下の時間帯はサービスを停止いたします。第1・第3月曜日の2:00〜6:00、1月1日〜1月3日の終日、5月3日〜5月5日の2:00〜6:00、ハッピーマンデー(※)の前日21:00〜当日6:00※ハッピーマンデーは成人の日、海の日、敬老の日、体育の日です。●システムメンテナンス時、サービスを休止する場合がございます。

●アプリ推奨OSでご覧いただいた場合でも、機種・端末の設定などにより正常に動作しない場合がございます。●タブレットは推奨端末ではありません。●本アプリは無料でご利用いただけますが、アプリのダウンロードや利用時にかかる通信料はお客さまのご負担となります。

2019年
10月22日(火)
より
リリース!!

九州ろうきん アプリ 検索

キャンペーン期間：2020年4月30日(木)まで
※本キャンペーンは予告なしに期間を延長または変更する場合がございます。

特別金利

教育ローンキャンペーン

九州ろうきんの教育ローンは選べる2タイプ！さらに、ご融資金利は安心の保証料込み！

証明書貸付型

ろうきんの金利は安心の保証料込！

変動金利 1.9% ~ 2.6%
固定金利 2.3% ~ 3.0%

ご融資金額：2,000万円以内(1万円以上1万円単位)※
ご融資期間：変動金利20年以内 固定金利15年以内
(※1)セディナ保証の場合、1,000万円以内(1万円以上1万円単位)

カード型

ろうきんの金利は安心の保証料込！

変動金利 1.9% ~ 2.6%

全国のATMで教育資金のお借入れや繰上返済が可能！

ご融資金額：2,000万円以内(10万円以上10万円単位)
ご融資期間：変動金利20年以内※
※カードローンのご利用期間は在学期間を限度とし、最長7年以内

使いみちいろいろ！
受験費用 入学費用
授業料・教材費等
仕送り・養育・生活費
海外留学関係費用
他金融機関からの借換費用
(カード型は借換費用のみのご利用はできません。)

合格

◎キャンペーン金利は2020年4月30日までに受付し、2020年5月31日までに借入れ(ご契約)した場合、適用となります。キャンペーン期間中に表示金利が変更される場合もございます。◎ご融資金額は所属される会員等により異なる場合がございます。◎変動金利は、年2回適用金利を見直しします。ただし、教育ローン(カード型)については、カードローンご利用期間中は年4回、元金ご返済期間中は年2回適用金利を見直しします。◎お借入れ後に返済方法(返済額・返済期間など)を変更される場合には、手数料(税込5,500円)がかかります。変更内容によってはご希望に添えない場合もございます。◎お借入予定資金に九州ろうきんで現在ご利用中のローンの借換えが含まれる場合は条件がございます。◎ご返済額の試算はお気軽に(ろうきん)まで。パソコンやスマートフォンから九州ろうきんホームページの「ローンシミュレーション」もご利用いただけます。◎記載内容は2019年10月1日現在の内容で、保証先を(一社)日本労働者信用基金協会または(株)セディナとする場合です。教育ローン(カード型)の保証先は(一社)日本労働者信用基金協会のみです。◎金利引下げには、カードローンのご契約等、取引条件がございます。◎くわしくは、九州ろうきんホームページまたは店頭の商品概要説明書でご確認ください。◎融資には審査がございます。審査の結果、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。

編集後記



いつも、読者の皆さまから寄せられるおハガキやメールを楽しみにしています。夢ろうきんの発行が待ち遠しいという嬉しいお言葉や、ろうきんの職員への激励など、様々なメッセージを頂戴して心が温まる思いです。前回の夢ろうきん9・10月号の発行後、先日の大雨による災害に被災された方々を応援するメッセージも寄せられています。皆さまから頂戴したメッセージは、ほんの一部ではございますが、本誌の10Pのメッセージボードで紹介しております。ぜひ一読ください。



◆プロフィール
山崎 俊輔
(やまさき しゅんすけ)
・AFP (2級FP技能士)
・消費生活アドバイザー
・投資教育家
・年金教育家

公的年金の財政検証結果が明らかに

8月27日に国の財政検証結果が公表されました。これは5年に一度、過去の年金制度にかかる実績、将来の社会と経済予測を織り込んで、将来の年金財政の見込みを公表するものです。

すでに報道で目に入っている方も多いと思いますが、5年前と比べると、年金破たんへの恐れを煽る報道は減っていたように思います。実はそのとおりで、前回調査と比べて年金財政の大きな悪化見通しはありませんでした。

むしろ「少子化対策に一定の効果が認められ、出生率が改善傾向にあることや」「女性や高齢者の働ける環境作りが進み、就業率が向上した」ことが報告され、どちらも年金財政にプラスに働きました。そして年金財政だけでなく、世帯の年金給付水準を高める効果も生まれます。

この5年間、年金運用もプラスで推移しています。一時期、年金破たん論を声高に叫んだ学者は2020年過ぎには年金積立金は枯渇すると主張しましたが、すべての年金積立金を合計すると2000兆円近くあり、減少するどころか増やすことに成功しました。枯渇の心配はまったくありません。

もちろん、財政検証結果には悪い数字も紹介されています。しかし、それは「経済成長はおぼつかない数十年が続く」「少子化はさらに加速する」「意欲のある女性や高齢者が働きたくても働けない」のように、最悪の条件を入力したシミュレーション結果だから当然といえるは当然です。

むしろ最悪の数字をみることで、そうはならないように国がしっかり対策を講じていくことになると思います。今回の年金財政検証結果をみて、あまり不安にかられる心配はないと思います。

注目したいのはオプシオン試算から 見えてくること

むしろ財政検証結果で重要性が高まっているのは「オプシオン試算」と呼ばれるデータのほうです。これはいくつかの法改正の可能性や個人の選択肢に影響する要素を加味して追加のシミュレーションをするものです。

例えば、「働く人が原則として全員、厚生年金の対象となった場合」「70歳以降も働いて年金が増額された場合」のように、いくつかの前提を置いて、年金財政と個人の給付水準について数字を示しています。

たとえば「正社員として働き厚生年金保険料を納めること」「将来厚生年金をもらう権利を得ること」や「できるだけ長く働いて厚生年金保険に加入し続けること」「将来の年金額を増やすこと」といった構図が私たちのとって大きなメリットのあることが分かっています。いくつかの要素は法改正を必要としますが、個人がライフスタイルの中で働き方を考えるヒントもそこに隠されているのです。

よく「年金財政の支え手を増やす」と言われますが、保険料を納める人が増えることは将来の年金額を増やすことにもつながります。つまり「年金のもらい手を増やす」とあるいは「年金のもらえる額を増やす」ことに

もつながっているわけです。「支え手」というと他人事のような気がしますが「自分がもらう」と考えてみると、年金を自分ごととして考えるきっかけになるかもしれません。

共働き正社員夫婦の価値は より一層高まる

ただし年金財政のバランスを取るため、年金の給付水準を引き下げすることは法律上決定済みです。しかしこれに対する有効な対策はいくつかあります。つまり、

- ・正社員共働きで働き、厚生年金を2人分もらう
- ・65歳ではなくそれ以上働き厚生年金額を増やす
- ・さらに可能であれば年金繰り下げでもらい始める

年齢を遅らせ、さらに増額する
というように自分の「働き方」を考えることです。特に高齢期になっても働けるようならできるだけ長く働き、多くの年金をもらえるようにすれば、給付水準の引き下げを十分カバーすることができるでしょう。

国の年金について悪口を言う人は多いのですが、実際に老後になってみると、それが大きな老後の生活費の支えとなっていることを痛感するはず。総務省の家計調査年報でも老後の支出の4分の3以上は公的年金収入によりまかなわれている実態があります。公的年金なしのセカンドライフは考えられません。

今回の財政検証結果をきっかけに、夫婦の働き方について考えてみるのはいかがでしょうか。

いま新しい
九州レトロ
Vol.10

福岡県

九州の鎌倉、潮風香る港町 津屋崎千軒 そぞろ歩き

玄界灘を臨む福津市津屋崎は、古くから海上交易と塩田で栄えたまち。かつては家が千軒もひしめくように立ち並んだことから「津屋崎千軒」と呼ばれました。歴史ある町家や商店が今も点在する町並みは、まるでタイムスリップしたかのようです。



江戸時代から昭和初期頃まで塩の積出港として栄えていた津屋崎千軒。高い煙突がそびえる豊村酒造(写真)や、旧上妻家住宅である「藍の家」がある通りは特に歴史的な建物が多く見られるエリアです。

九州の鎌倉、潮風香る港町 津屋崎千軒 そぞろ歩き

時代に合わせたものづくりを楽しんでいます！



明治から大正初期にかけて栄えた作り醤油屋「吉田屋」の跡地に残る赤レンガの煙突。津屋崎塩田の塩を利用した醤油は明治33年にパリ万博に出品されるほどの品質を誇りました。



縁起物として親しまれてきた「津屋崎人形巧房」のモマ笛は愛らしい姿で大人気。伝統的な人形からかわいいキャラクターまで親子3人で作っています。



「藍の家」では元気なお姉さまたちがお出迎え！邸内は格子戸や結霜ガラス、美しい欄間、坪庭など当時の町家建築の特長を見ることができます。2階には昔の生活用品を展示した小さな資料館も。向かいの店舗で藍染め製品を購入できます。



藍染め体験もできますよ！



筑前有数の浦として賑わった津屋崎も、今はのんびりとした港まち。江戸時代から度重なる大火事で古い建物は減ってしまいましたが、「藍の家」を中心に当時の面影を残しています。



世界遺産登録で話題の新原・奴山古墳群を馬車でめぐる「ふくつ古墳馬車」も人気。(問)ホースプラン TEL 0940-51-1292



●読者プレゼント

あまおういちごドレッシング (200ml)

福津市のおまおう生産農家「青谷ファーム」のイチゴ「あまおう」をたっぷり使ったドレッシング。甘酸っぱい爽やかな味わいで、鮮やかな色がサラダなどに映えます。食べやすいようイチゴの種は取り除いてあります。着色料・保存料不使用。

あんずの里市
福岡県福津市勝浦1667-1 TEL 0940-52-5995

※応募方法は10ページをご参照ください。

写真提供／宮地嶽神社、ふくつ古墳馬車「ホースプラン」

◎本誌に掲載されている情報は、2019年10月現在のものです。



津屋崎千軒までのアクセス

車／九州自動車道「古賀IC」より約20分 電車／JR鹿児島本線「福岡駅」より車で約10分



「3つの日本一」があることで知られる宮地嶽神社。毎年2月と10月には参道から相島まで太陽の光が一直線にのびる「光の道」が見られます。



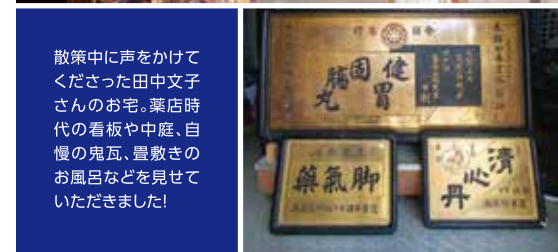
11月からはサワラがおいしくなりますよ！ぜひ食べに来てください。



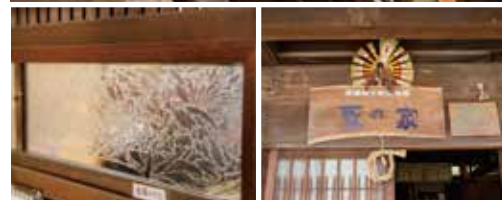
「空と海」の料理長・三浦晴久さん。海鮮丼(1450円)は旬の魚の他、シラス、トビコ、温玉も乗ってボリュームたっぷり。



25歳でお嫁にきました。明治から続くこの家をこれからも守っていきますよ！



散策中に声をかけてくださった田中文字さんのお宅。薬店時代の看板や中庭、自慢の鬼瓦、豊敷きのお風呂などを見せていただきました！



おすすめスポットは近くの白石浜。海も砂浜もとってもきれいですよ！



「みんなの縁側」の看板と木のベンチが目印の「王丸屋」は散策途中の気軽な休憩所。店主の富永さんとまちの人が一緒になってイベントなども行い賑わっています。2階は趣ある建物を生かしてゲストハウスに。

謹んで大雨による災害のお見舞いを申し上げます

九州北部地方を中心とした、「令和元年8月の前線に伴う大雨」により被災された皆さまに、心よりお見舞いを申し上げます。

<九州ろうきん>は、全力を挙げ、被災された皆さまの生活再建、被災地の復興支援に取り組んでまいります。お困りのことがございましたら、ご遠慮なく当庫までお問い合わせください。

<九州ろうきん>は、これからも「協同組織の福祉金融機関」としての役割を発揮できるよう取り組んでまいります。

被災された方々が一刻でも早く平穏な生活を取り戻されることを、役職員一同、お祈り申し上げます。

九州労働金庫

被災された方々への当金庫の対応につきまして、

詳しくは、当金庫ホームページ「重要なお知らせ」にてご確認ください。

当金庫ホームページURL:

<https://kyusyu-rokin.com/>



宮崎県

宮崎県本部「退職準備セミナー」好評開催中!

宮崎県本部では、退職を予定されている方やセカンドライフに関心をお持ちの方を対象に、各地域で「退職準備セミナー」を開催しています。本セミナーでは、お客さまの退職への備えや退職後の生活不安の解消につなげるために、ファイナンシャルプランナーの小川洋一先生(小川年金相談事務所)を講師として招き、退職前後に発生する様々な手続きや各種年金制度について説明をいただいております。今年度は、既に本セミナーが終了した地域もありますが、11月に日向支店・日南支店・宮崎県庁支店・宮崎市役所出張所で開催を予定していますので、興味のある方は、最寄りの店舗へお問い合わせいただき、ぜひご参加ください(参加費は無料)。



熊本県

生活情報番組出演で「教育ローンキャンペーン」をPR!

9月25日、熊本朝日放送(KAB)にて、生活情報番組「知っ得! 見聞録」の収録が行われ、熊本駅前支店の小村職員(右)が「教育ローンキャンペーン」についてPRしました!

本キャンペーンは2020年4月30日受付分までが対象となります。教育関連資金(借換含む)のお借入を検討されている方は、ぜひこの機会に最寄りのろうきん各支店へお問い合わせ下さい!



熊本地区労福協指定店での
“無料”よろず相談会(法律・税金・不動産) 11月14日・12月12日
毎月第2木曜日 午前10時~12時
会場:連合熊本会議室 ※予約制です。
ライフサポートセンターくまもと TEL:096-214-3005

鹿児島県

沖永良部地区でBBQ大会を開催

9月14日、労福協との協賛で沖永良部地区推進イベントを知名町メントマリ公園で開催し、会員・家族を含めて77名が参加しました。冒頭にろうきんの取り扱い商品についての説明会を行い、家族を含めた参加者への周知を行いました。当日は天候にも恵まれ、BBQやかき氷、ラムネ早飲み競争等の催しも子ども達には好評で、大いに盛り上がりました。また、帰省中の大学生が三線、ギターで民謡を披露し、暖かい島唄で会場が一体となりました。沖永良部地区での初めての試みとなったBBQでしたが、各会員とその家族が職場の垣根を越えた交流で親睦を深めることができ、有意義な取り組みとなりました。



大分県

「NPO助成」団体を決定!!

第16回九州ろうきん大分県本部「NPO助成」団体は、「NPO助成審査委員会」の厳正なる選考審査の結果、8団体に対して助成することを決定し、8月23日に総勢51名参加のもと、NPO助成フォーラムを開催しました。

「NPO助成」団体名	主な活動
特定非営利活動法人 国東プリズムの会	●引きこもりや不登校の方々、その家族に対する支援
チャイルドラインおおいた	●チャイルドラインの受信活動 ・子ども専用電話による受信 ・オンラインチャット相談の受信
特定非営利活動法人 碧い海の会	●海や山の自然環境を保全・再生する事業 ●海や山での自然体験事業 ●海や山、町の活性化を支援する事業 ●障がい児・親子釣り教室
ボランティアネットワーク「チーム大分」	●東日本大震災被災者支援活動(石巻市 現在復興住宅支援継続中) ●熊本・大分地震被災者支援活動 等
手話サークルひび	●手話研修会(手話マラソン) ●障がい者支援施設「白百合園」との交流
Clear Lun ダンスセラピー療育	●発達障がい児にダンスセラピー療育を用いた支援・サポートする活動
防災ママ おおいたプロジェクト	●「防災ママカフェ」開催の企画・運営を通じ、災害時共に協力できるコミュニティを作る ●企画制作・実行の成功体験から、ママたち自身の自己肯定感を育み、子どもを見守り育てる環境作りを目指す
特定非営利活動法人 大分県難病・疾病団体協議会	●難病・長期慢性疾患患者のQOLの向上、及び難病への啓発活動を通じ、安心して暮らせる共生社会の実現に向けた活動を行う

佐賀県

佐賀県労働者福祉協議会 第2回「ニューリーダー研修」が開催されました!

9月7日、佐賀市の四季彩ホテル千代田館において、佐賀県労福協第2回「ニューリーダー研修」が開催されました。労働運動・労働者福祉運動の理念・歴史の伝承者として職場等で新たな創造を担うリーダーの育成を図る事を目的に開催され、事業体等合わせて78名が参加しました。佐賀県本部から川原専任役が講師として「しあわせ創造運動」などろうきんの取り組みについて説明しました。



長崎県

「第18回全県推進委員交流集会」を開催!

9月13日、長崎市のホテルニュー長崎で、第18回全県推進委員交流集会を開催しました。集会には、労金運動サポーターの<ろうきん推進委員>が県下各地より約120名集結し、「みんなの『つながり』で未来に『つなげる』~労働組合と<ろうきん>の未来のためにみんなで力をあわせよう!」をテーマとして、学びを深めました。

集会は、前年度独自の取り組みで“しあわせ創造運動”を前進させた島原支店と諫早支店の推進委員会より取り組み報告を受けた後、宮崎県本部の野崎推進委員長に「推進機構の役割発揮とみらいにつなぐろうきん運動」をテーマに講演いただきました。そして、青年・女性推進委員会との連携に向けたグループワークを実施し、今後の活動へ活かすことを確認しました。



自身の体験を交え、わかりやすく講演する野崎一俊氏(宮崎県本部推進委員長)

福岡県

福岡県労働者福祉協議会 主催『奨学金返済に関するメール相談会』を開催中!

奨学金の返済で悩んでいませんか? 日本学生支援機構の調査では、学生の「2.7人に1人」が奨学金を利用しており、中央労福協の調査では奨学金を利用している人のおよそ「2人に1人」がその返済を負担に感じています。

このたび、福岡県労福協では「2019全国福祉強化キャンペーン」の一環とした奨学金問題の取り組みとして、『奨学金返済に関するメール相談会』を以下の期間で開催していますので、お気軽にご相談ください!

『奨学金返済に関するメール相談会』

- メール受付期間: 2019年10月15日(火)~11月15日(金)
- メールフォーマット: URL <https://business.form-mailer.jp/lp/6a5e87a3110570>
- Twitter: @fuk_shogakukin
- 主催:(一社)福岡県労働者福祉協議会



相続³⁵

連載シリーズ

弁護士 市場 輝

遺産分割後の問題について

前回まで遺産分割の方法や遺産分割の禁止など、遺産分割をどのようにするのかについてお話ししてきましたが、相続人で協議して遺産分割した後、遺産分割が発見された場合や新たに相続人がいたことが発覚した場合、遺産分割協議の効力はどのようなものなのでしょうか。今回は、遺産分割後の問題についてお話ししたいと思います。

1 遺産分割後に遺言書が発見された場合

相続人が遺言書の存在や内容を知らないまま遺産分割協議をした場合は、遺産分割協議を無効として遺産分割協議をやり直せることもあります。もっとも、この場合の遺産分割協議が必ず無効になるわけではないことには注意が必要です。

遺産分割協議が無効となるかどうかについては、遺言が相続人の意思決定に与える影響の大きさ、遺言に分割方法がどの程度明確に書かれているか、遺産分割協議の内容と遺言の内容がどれくらい異なるのかなどを考慮して判断することになります。そのうえで、相続人が遺言書の存在を知っていれば、遺産分割協議で取り決めた内容では合意しなかったかどうかのポイントになると思います。

なお、相続人全員が話し合いで遺言書の存在を知ったうえで、遺言書の内容とは異なる遺産分割をすることは可能です。

2 遺産分割後に他に相続人がいることが明らかになった場合

遺産分割協議は、相続人全員の合意により成立するものですので、一部の相続人を除いた遺産分割協議は無効になります。自分が把握していない親族が相続人だったりすることもありますが、遺産分割協議をする場合には、相続人の範囲を明確にしたうえで行う必要があります。

もっとも、相続の開始後に認知によって相続人になった場合で、他の相続人による遺産分割がすでに終わっていた場合には、相続分に応じた価格請求ができるにとどまり、すでになされた遺産分割協議は無効にはならないとされています。反対に遺産分割が終わっていないければ、認知によって相続人となった方も遺産分割協議に加わることになります。



◆プロフィール

弁護士 市場 輝(いちば あきら)／法律事務所 徳賢

平成19年に九州大学法科大学院に入学、平成24年に司法試験に合格、1年の司法修習を経て、平成25年より徳永賢一法律事務所にて執務を開始いたしました。平成28年8月より徳永賢一法律事務所は、事務所名を「法律事務所 徳賢」に変更しました。事務所名変更後も引き続き相続連載シリーズを続けて参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

大人も子どもも生きる希望を持てる場所に

『賢治の学校ふくおか』は、宮沢賢治の幸福観と、ドイツの哲学者シュタインナーの教育論を手がかりに幼児教育を実践する場です。1998年に牧野奈巳さん・敏郎さん夫妻が設立しました。現代社会の子育てに不安を持つ人たちが集い、活動を広げ、やがて未就学児の保育施設『たんぽぽこども園』を開設。現在は乳幼児から小学生まで50人以上の子どもたちが、野外活動や芸術的な学びを通して心身を育んでいます。「子どもたちが自分で考え、選択行動ができる、本当に自由な大人になるための成長の手助けをしていきたい。彼らにとって一番の学びは大人の模倣。私たち自身が生き生きと毎日を過ごすことを大切にしています」。そう語る牧野さんたち保育者の温かい愛情に包まれて、今日も園には子どもたちの元気な声が響きます。

海や野山で自然に触れる他、楽器や絵など芸術に触れる学びもシュタイナー教育の特徴。梅干し作りや藍染め、ごっこ遊びなど多彩な遊びを通して成長していきます。



代表の牧野さん夫妻。「子どもたちの成長を日々感じられるのが喜び。彼らの持つ力に驚かされます!」



九州NPO白書



今回は福岡県福津市

NPO法人 賢治の学校 ふくおか

〒811-3311 福岡県福津市宮司浜2-35-1
TEL・FAX 0940-62-6608

毎号、九州の元気なNPOをご紹介します。

NPOとは、継続的・自発的に社会貢献活動を行う、営利を目的としない団体の総称です。

フライパンで簡単おいしい! アクアパッツァ

(調理時間)
約20分
(エネルギー/1人分)
約218kcal

材料(2人分)

魚の切り身(鮭、キンメ鯛など) 2切れ
オリーブオイル 大さじ1/2
にんにく(みじん切り) ... 1片分
しょう油 大さじ1/2
イタリアンパセリ 適量
トマト 1個
赤唐辛子 1本
A (半分にちぎって種を取る) 1本
水 1カップ

作り方

- (1) Aのトマトは1.5cmの角切りにする。
- (2) フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを入れて中火にかける。
- (3) 香りが出たら魚を入れ、強火で焼きつける。
- (4) Aを加え、ふたをして12~13分煮てしょう油で味を調える。最後に刻んだイタリアンパセリを加えてできあがり。



ツカエルさんのワンポイントアドバイス

しっかり焼きつけるのがコツ!

魚は焼いて風味をアップさせましょう。魚介の種類を増やして作ればさらに旨みが濃厚に!



愛情たっぷり!
カンタン/
レシピ

©ROKIN

