



花ま、すび

Hanamusubi FEBRUARY 2015

2

特集

平成27年度 JA中野市
園芸特別対策事業の取り組み

チャレンジ野菜づくり 野菜栽培で知っておきたいこと色々
暮らしのメモ こどもと一緒に作ろう! バレンタイン♥チョコレート



農 と 共 に



農業もスポーツと同じで自分のやる気次第。
チャレンジ精神は私の得意分野です。

しみず たかし
平岡・金井 清水 貴志さん(27)



たかさんの思い出が詰まったグラブ



新品種「雄宝」



高社山の麓にある園地



青年部の球技大会でも豪快なフルスイングで大活躍です



剪定作業も板についてきました

2月号 目次

2 - 農と共に

清水 貴志さん

4 - 特集

平成27年度 JA中野市
園芸特別対策事業の取り組み

6 - チャレンジ野菜づくり

野菜栽培で知っておきたいこと色々

8 - 販売情報

平成26年度 JA中野市
消費宣伝活動報告

10 - 緑の風

各地の話題

12 - 暮らしのメモ

こどもと一緒に作ろう!

バレンタイン♥チョコレート

今月の一台

すくすく子育てチャイルドケア「子どもの発達」

14 - FACE

アップルちゃんカレンダー佳作作品紹介

16 - みんなのページ

片付け上手の整理術

冬こそ快適リビングを維持しよう

ベジフル歳時記

「チョコベジ」

今月のおすすめタイトル

まちがいさがし/短歌・俳句

18 - JAインフォメーション

理事会から

常勤役員のメッセージ 江口副組合長

20 - 今月のクッキング



酒井 雄晴(ゆうせい)くん(8歳)

友里菜(ゆりな)ちゃん(6歳)

夢翔(ゆめと)くん(3歳)

(父・酒井 雄高さん、母・幸恵さん/中野市小田中)

雄晴くんは3人兄妹をまとめるしっかり者のお兄さん。サッカーが大好きで、ポジションもフォワードからディフェンダーまで、何でもこなす万能選手です。「ブラジル代表のネイマールの様なサッカー選手になりたい」と元気に答えてくれました。

友里菜ちゃんは、責任感が強く活発な女の子で、将来は、「みんなを守る警察官になりたい」と笑顔で答えてくれました。

そんな2人の後を一生懸命追いかける末っ子の夢翔くんは、アンパンマンと妖怪ウォッチがお気に入り。インターネットの動画やDVDを見ながら動きを真似ています。

3人は遊びに行くときも、お買い物するときも、いつも一緒。たまにケンカもするけれど、とっても仲良しな3兄妹の笑顔が印象的でした。

守りに入ってはダメ

就農して2年目の冬を迎え、果樹の剪定作業に汗を流す貴志さんは「農業の厳しさを痛感する反面、積極的に自分のやりがいや追求できることに喜びと楽しみを感じています」と語ります。

現在は、母親と一緒にぶどう・りんご・プラムといった果樹と、きゅうりを栽培しています。

大学を卒業後、県内の機械部品メーカーに就職し、仕事と幼少から続けていた野球に勤しんでいましたが、平成24年に、清水家を揺るがす大きな出来事がありました。それは、一家の大黒柱として家族を支えてくれた父親の突然の他界です。「途方にくれる家族を支えるのは自分しかいない」という強い気持ちに後押しされた貴志さんは、清水家の農業を守るため、翌年の平成25年8月に就農を決意しました。

「覚えることの多さと家族を守らなければならない

責任を常に感じています」と言う貴志さん。同時に「不安や戸惑いもあるが、守りに入ってはいけない。何事にも挑戦し、清水家をさらに発展させていきたい」と情熱を燃やします。

貴志さんは「農業は経験や努力の成果が目に見える形で現れると感じています。そして、質の良い農産物を作ることは、野球でレギュラーを掴む感覚に似ています」と言います。「自身のやる気と努力を積み重ねることとで、立派な農産物ができたときの喜びは、学生時代に経験した、厳しい練習に耐え、自分の納得できるプレーが出来たときの喜びと同じですね」と。また、「野球はチームプレーが大切。農業も家族の支えや青年部など、仲間との情報共有や切磋琢磨、そして地域でのチームプレーだと感じています」と話してくれました。

現在野球と接することが減ってしまったという貴志さんですが、農業の合間には、恩師の誘いもあり、高校野球のコーチを務めているそうです。「高校球児に贈る激励は、農業に向きあう自分自身への激励とも重なりますね」と語ってくれました。

指導者として

オレットキング』を導入してみたいと考えています」と目標を語ります。雄宝とバイオレットキングはシャインマスカットを親とした品種で「新品种の導入は栽培技術も確立されていないので大変難しい作業ですが、いつの日か、中野市のパイオニアと言われるくらい技術力を身につけたい」と力強く語ってくれました。

就農して間もない貴志さんですが、チャレンジ精神を忘れず一家の大黒柱として成長を続ける姿はとて輝いていました。

JA中野市は平成22年度から「生産者手取りの確保・拡大」の基本方針に沿って園芸特別対策事業に取り組んできました。園芸全体の販売額は3年連続で増加しており、それぞれの対策事業の成果が現れてきています。

しかしながら、生産者の高齢化、円安による輸入資材の高騰、農産物価格の低下等は、農業構造の変化に拍車をかけています。加えて、労働力の不足、荒廃園の増加は生産基盤を脆弱化させ、さらには昨年のような集中豪雪・集中豪雨・異常高温などの極端な気象が農産物の生育や販売面に大きく影響を与えています。このように今まで経験したことのないような大きな情勢変化を中野市農業の転換期ととらえ、持続可能な新たな「農業の振興・創造」に向け、「もの・ひと・かね・かち」を念頭に置いた園芸特別対策事業で日本一美味しい農産物供給に向けチャレンジし続けます。

日本一^{うま}美味しいものを^{うま}巧く作って^{うま}上手く売る

先ず第一に、農地利用集積円滑化事業と成園化受託事業により産地を維持拡大します。

組織機能を強化し実需者の求める品目・品種の安定生産と栽培面積拡大により需要期の生産拡大に取り組みます。

第二に、農作業支援者紹介事業と他産業との連携により新たな雇用を融通し労働力を確保します。

第三に、農業経営に必要な資金を低利融資します。

第四に、消費者から信頼される安全で安心な美味しい農産物を提供できる産地を構築します。

◆ 園芸特別対策の具体策

1 農地利用集積円滑化事業と成園化リース事業による産地拡大の強化対策

- 1 早期成園完成(造成)リース事業として、品目を決めたモデル園の設置に取り組めます。
- 2 栽培休止予定地を把握し、樹園地の継承モデル園により基盤の維持を図ります。
- 3 農地再生整備を契機とした園芸振興品目の産地化を図ります。
- 4 国の補助事業 新「果樹経営支援対策事業」「果樹未収益期間対策事業」を活用した対策を実施します。

2 労力支援に関する対策

- 1 農作業支援者紹介事業の継続(産業公社との連携)と各種作業での利用を模索します。
- 2 他産業と連携を取り、時期的余剰労働力を有効に活用できる事業を検討し実施します。

3 生産基盤強化と安定生産、所得向上に向けた支援対策

- 1 高品質・安定生産と需要の創出・拡大に向けた施設化を推進します。
 - 凍霜害・低温・降雨等による減収を防止し、需要期に安定供給するため、施設の天井被覆資材の購入費用の一部を助成します。
- 【助成率】10%
- 【事業実施期間】1年(26年度からの継続事業。期間内注文分を対象とし、前年対象分以外とします)

4 果樹主要品目生産基盤拡大に向けた特別対策事業

1 もも生産基盤の維持拡大・早期確立に向けて中期的に取り組めます。

ももの栽培面積の拡大、凍害(耐凍性台木付き苗の組織的導入)対策を講じ、安定した長期出荷体制を確立します。

特に耐凍性台木付き苗の取り組みについては新技術導入であり、中野市の地域適応性の視点から、農業研究開発事業も利用し取り組みます。

【助成率】 10% (補植用等で10本未満の場合)
30% (園地化概ね5a以上、10本以上の場合)

【事業実施期間】 3年 (27~29年)



5 野菜・花卉産地構築支援対策(野菜・花卉経営支援対策事業)

1 野菜周年出荷用及び花卉生産安定用小規模ハウスの設置(坪ハウス)

JA直売所出荷等周年栽培による所得向上に向けた支援をします。

【助成率】 20%

【事業実施期間】 1年 (推進期間内の注文分を対象とします)



2 野菜・花卉の園地整備及び生産基盤改善事業

かん水施設、多目的ネット・寒冷紗、園地整備、排水対策暗きよ等の設置費用の一部を助成します。

【助成率】 20%

【事業実施期間】 1年

6 シャクヤク産地拡充拡大事業及び成園化事業実証圃の設置

1 日本一のシャクヤク産地の更なるPRと需要にあった品種の模索及び組織的拡大を目的に品種展示モデル圃、株養成圃場を新設します。



7 JAの施設資金、近代化資金の活用

1 新規棚・ハウスの設置、既存棚改修・補強、多目的ネット、農業機械等に対する低利な資金を融資します。

8 集出荷施設のあり方と販売強化

1 消費地から選ばれる産地を目指し「安全で安心な美味しい農産物を供給するため」の集荷施設を目指します。

そのため、2共選所ではカラーカメラ及び糖度センサー搭載の選果機への更新と、ぶどうセンターでは糖酸度セクターの更新により更なる品質管理の強化徹底を進めます。

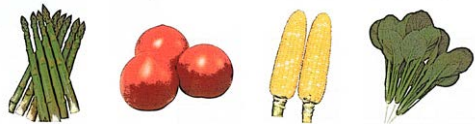
2 こだわり商品生産グループなどによるブランド力の強化と品質の底上げ、消費者が求める商品提案をすすめるためのマーケティングリサーチを実施します。

3 農家に対する価格提示や簡易荷造り商品、下位等級品対策で集荷率向上を図るとともに共選所間連携による適時販売と産直などにより経費削減と手取りの向上に努めます。

チャレンジ! やさいづくり

空いている畑の活用で
我が家の
収入UPを目指そう!

【野菜栽培で
知っておきたいこと
色々】



間作

ある野菜の畝と畝の間や、株と株の間に野菜などを植えて栽培することを「**間作**」といいます。間作は菜園を有効に活用でき、相性の良い野菜(コンパニオン・プランツ※)と一緒に育てることで良い影響を与えることができます。

〔ポイント〕

- 1 株間の狭い野菜などを育てることができ、菜園を無駄なく有効に利用することができます。
- 2 生育するにあたり、弱い光を好む野菜には、間作することで直接日光が遮られて成長しやすい環境ができます。
- 3 相性の良い野菜、植物を間作(コンパニオン・プランツ)することで野菜が元気になり、害虫を寄せ付けけないなどの効果も研究されています。

※**コンパニオン・プランツ**とは、友好的な植物という意味の英語です。お互いに良い影響を与え合う植物の組み合わせのことで、共生混植栽培法などと訳されています。

今回は野菜を栽培するにあたり知っている様で知らない基本的なポイント、また知っておくと便利な事をいくつかご紹介いたします。

相性のよい野菜、植物の組み合わせ

			
ナス、アスパラガス セロリ、タマネギ、パセリ ニンジン、ラディッシュ	キャベツ、タマネギ、ニンジン ワケギ、ラディッシュ、ネギ ニンニク、ホウレンソウ	トマト、ホウレンソウ レタス、ニンジン	キャベツ、タマネギ

間作の例



ネギの畝の間を利用してレタスを間作。
レタスとネギは相性のよい野菜。

間引き

播いた種は全て発芽するわけではありません。そのため種は多めに播きますが、野菜が成長するに伴い葉が込み合い、日当たりや風通しが悪くなり、生育が悪くなることもあります。そこで、間引きによって良い株を残して株間を広げます。一般に葉もの野菜は子葉が出始めたら様子を見て3〜4回に分けて間引きを行うとよいでしょう。

〔間引く時期〕

株の間に合わせた間引き方をします



2回目の間引き

奇形の苗や発育が悪い苗を間引いて、株間を整えます。間引くときには、残す苗を傷めないようにハサミで株元を切ります。特にダイコンなどは葉や根が絡み合っているので丁寧に間引きます。



1回目の間引き

小さい苗のうち一度に間引きをすると、株間が広すぎて雨や風の影響をまともに受け、葉がよく育ちません。子葉が開き始めて密集した状態になった頃に行い、全体を半分程度に間引きます。

詳しい内容につきましては、園芸技術課までお問い合わせください。



ジョウロのハス口を下に向けてたっぷり水を与える



畝間などに水を与える場合にはハス口を取って使う

水やり

自然の雨に任せるのが一番ですが、土の乾燥状態を見て適量の水を与えることは大切です。水を与えることで肥料が溶け、根に栄養分を吸収させやすくなり、土の中に新しい空気を送り込み、余分な肥料や有機物を流す効果もあります。

〔ポイント〕

① 夏の暑い日は日中高温になり、水を与えると根が腐りやすくなりますので、水やりは早朝に行いましょう。(8時くらいまでに)

② 冬は地面が凍りやすいので、早朝や夕方気温の低い時間帯の水やりは避けましょう。昼に近い午前中が適切です。

③ 水の与えすぎは根を腐らせてしまうので、天気予報などを確認し、雨が降りそうな日の水やりは控えましょう。また、土の状態を確認し、乾いている時に水やりを行うように心掛けましょう。

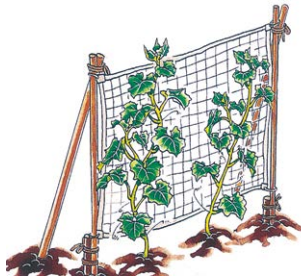
④ 粗い水を勢いよくかけると、土が細かく堅くしまつてしまうので、ジョウロを使って細かい水をまんべんなくかけるように心掛けましょう。

支柱立て

トマト、ナス、キュウリ、ピーマン、つるありインゲンマメなどは栽培するにあたり支柱が必要になります。支柱立てにはいくつかの方法がありますのでご紹介いたします。野菜は実がつくようになると、支柱にかなりの重さがかかりますので、ぐらつかないようにしっかりと立てるようにしましょう。

① 網支柱

支柱を縦に立ててネットを結びつけます。網に野菜のつるを絡ませます。



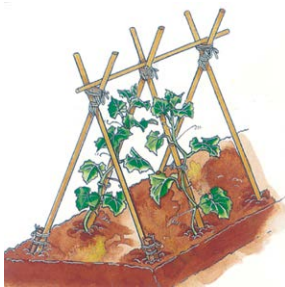
② 一本直立式支柱

1本の支柱を苗に沿ってまっすぐ立て、茎を支柱に引き寄せます。ゆとりを持たせてヒモで固定します。風を受けて支柱が倒れやすいときにはもう1本支柱を斜めに差して支えます。



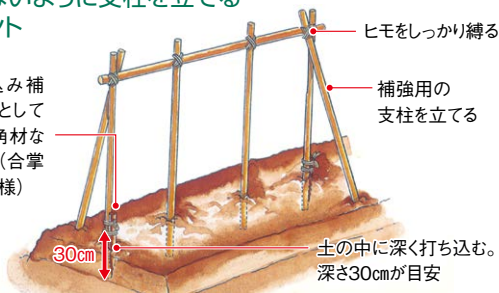
③ 合掌式支柱

1株ごとに支柱を斜めに立て、2本つつ上部で交差させます。交差させたところに1本支柱をおき、ヒモで固定します。強い風で支柱が倒れるのを防ぐ、最も丈夫な支柱の立て方です。



● 倒れないように支柱を立てるポイント

杭を打ち込み補強する。杭として使うものは角材などでもよい。(合掌式支柱も同様)



土の中に深く打ち込む。深さ30cmが目安

ヒモをしっかり縛る

補強用の支柱を立てる

30cm

〔間引き方〕

株の間に合わせた間引き方をする



手で根ごと抜き取る

株が込み合っていない場合に、手で根ごと抜き取ります。間引く株の根元を手で押さえながらそっと抜き取ります。



ハサミで根元を切る

込み合っている株の間引きする場合に、残したい株の根などを傷つけないようにするため子葉の下をハサミで切ります。



元気な苗を残す



3・4回目の間引き

株の生長に合わせて十分な株と株の間がとれるように間引きします。

平成26年度JA中野市消費宣伝活動報告

各生産部会およびJA中野市では、平成26年度中野市農産物の消費拡大と

「信州中野」のPR活動を様々な形で行ってきました。今年度の主な活動を報告します。

1 きのご関係

〔神奈川市場トップセールス〕

神奈川地区は、人口が900万人超、横浜市でも300万人超と、東京に次いで日本で2番目の消費圏であります。今後更に発展の可能性があり、当JAとしても総合品目取引拡大を進めるため、初めて横浜市でトップセールスを開催しました。

平成26年10月23日(木)から24日(金)にかけ、組合長・中野市副市長、ぶどう・えのき茸・ぶなしめじ各部会長に参加いただき、23日は取引会議を開催、24日には横浜丸中青果の場内において、ぶどうの展示、きこの汁の試食を実施しました。

平成26年度のトップセールスも神奈川地区で最後となりましたが、次年度においても中野市のブランド力向上と売り場の確保拡大・生産者手取りアップのためトップセールスを進めていきます。

〔横浜市場まつり〕

平成26年10月26日(日)に横浜丸中青果、静岡VF市場でそれぞれ市場まつりが開催

されました。横浜丸中青果においてはJA青年部に、静岡VFにおいてはアップルちゃん応援隊に協力をいただき、きこの販売ときの汁の振舞いを行いました。好天に恵まれ大勢の人出となり、きこの汁は終了間際まで長蛇の列、予定をした数量も瞬く間に売り切れ状態となりました。また、きのご販売では、えのき茸・ぶなしめじ・なめこ・エリンギの4品目を用意。来場者からは、量販店の特売より

「新鮮」で「お買い得感のある商品」との評価をいただきました。

〔東京農大収穫祭 & 経堂コルティイイベント〕

平成26年11月1日(土)から2日(日)にかけ東京農業大学収穫祭に参加しました。また、併せて農大のお膝元にある小田急OX経堂コルティイにおいて「えのき」ときの「コフレんズ」によるイベントを開催しました。

農産物の販売ではきこのみならず、旬のぶどう・りんご・梨を用意、リピーターのお客様も多く、試食はお客様が絶

えず、全品完売となりました。経堂コルティイのステージでは子供たちと「えのき」ときの「コフレんズ」によるゲームやダンス教室などを実施。ゴールデンウィークに続き3回目の開催となるため、えのきたんを覚えている子供たちも多く、確実にキャラクターの認知度が向上していることを実感しました。

〔きのご学習会〕

平成26年11月12日(水)に取引先であるコープこうべコープなので、生協組合員を対象にきのご学習会が開催され、当JA職員が講師として参加をしました。それぞれの生協では学習会を継続的に開催し、当JAの産地PR・きこの食の方の提案を積極的に進めています。参加される組合員は40歳から60歳代の主婦層が多く「きのご料理提案」には強い興味を示し熱心に耳を傾けていました。中には「こうすると更に美味しくなります」と自慢の料理方法を逆提案してくれる方もあり、参加意欲の強さがうかがえました。



きのご学習会



東京農大収穫祭 & 経堂コルティイイベント



神奈川市場トップセールス



横浜市場まつり



遠鉄ストアトラック市 / バイヤーもアップルちゃんを着て大サービス



コープこうべJA中野市フェア

フレッセイの軽トラック朝市(開店前)



北信JAトップセールス(京浜地区)



フレッセイとのトップ懇談会



JA中野市トップセールス(大田市場)



JA中野市トップセールス大果大阪会場



仙台のみやぎ生協で人気のアスパラ宣伝会

2 行政・全農長野県本部と連携したトップセールス

浜中・名古屋青果・大果・東・神果・横浜丸中・フレッセイ・遠鉄ストア・コープこうべ・オーケイストア・イカリスーパー・ユニーなどの市場及び大手スーパーにて総合品目の提案によるJA中野市フェアなどの開催とトップセールスを実施しました。

3 今後の取り組み

消費宣伝活動やPR活動は、今後も積極的に展開していきます。

これまで、メディア宣伝、消費宣伝活動、イベント参加、物産商談会、旅行商談会等を通して様々なPR活動を行ってきました。イベントや消費宣伝活動では、きのこ汁の振る舞いを中心に、農産物の試食・販売等を通して中野市農産物の美味しさ品質の良さをPRしました。こうした積極的な宣伝活動が実を結び、毎年行うイベントには中野市の農産物を心待ちにしている方もたくさんいらっしゃいます。

物産商談会では、JA中野市オリジナル加工品を、また旅行商談会では果物狩りを重点的に紹介しています。現在、加工品は近隣の直売所を中心に販売していますが、次年度は東京に設置された「銀座NAGANO」へ販路を拡大していきます。これからも中野市農産物を身近に感じていただけるように販路の拡大を進めていきます。

イベントや消費宣伝活動も経験を積むごとに、効果的なPR方法もわかるようになってきました。今後は、今までの経験を活かし、PR活動を更に戦略的に展開し、中野市農産物の価値向上に努めていきます。

特殊詐欺防止へ窓口講習会



中野警察署生活安全課近藤課長による講義



実戦形式で講習を受けるJA職員

J Aでは、全国的に多発している特殊詐欺を未然に防ごうと、中野警察署の協力を受け金融窓口職員を対象に声掛け訓練を実施しました。

講習会では、実践的な訓練が行われ、警察員らが詐欺を持ちかけられた客を演じ、窓口担当者が対応しました。

ロールプレイングでは、高齢者が来店して「今日中に息子が会社で金を振り込まないとクビになる」という設定で、定期貯金の解約を申し込もうとする場面を想定。窓口の担当者は、本番さながらに本人確認書類の提示を求めると、送金が必要な詳しい理由を細かく聞き、その上で詐欺の疑いがある場合は息子本人に連絡を取るか、警察に連絡するといった対応を実践しました。

対応した女性職員は「相手が焦っていて聞く耳を持たない状況では対応が難しいこともある」と実感を話すと、同署員は「相手を落ち着かせることが大切。座らせて話を聞いたり、上席者や同僚など複数で対応して詳しく聞いてほしい」とアドバイスをしました。

中野警察署によると、中野市・山ノ内町の特殊詐欺被害は、平成26年11月末時点で5件、約2,500万円に及んでいるといいます。今後もJ Aでは特殊詐欺未然防止に向け、職員研修に取り組んでいきます。

関東甲信越JA青年部活動実績発表大会 長丘支部江本高幸さんが全国大会へ

関東甲信越地区農協青年組織協議会が主催する、平成26年度J A青年部活動実績発表大会が、昨年12月19日に神奈川県横浜市で開催されました。各地区の代表が素晴らしい発表を行う中、長野県の選考会を勝ち抜き、県代表として出場した長丘支部の江本高幸さんが最優秀賞に選ばれ、全国大会へ出場することになりました。

大会には関東甲信越地区の青(壮)年部から約400人が参加し、1都8県の

代表者が、農業や青年部活動について、取り組み事例や将来に向けての希望などを発表しました。江本さんは「俺の味噌・IMP OSSIBLE〜遊休荒地地ゼロへの道〜」と題し、盟友の何気ない一言から、遊休荒地地対策と食農教育を含めた6次産業への取り組みについてを発表しました。江本さんの熱意ある発表に会場の参加者は静まり返るほど聴き入っていました。



会場全体が聴き入った江本さんの発表



長野県各地から多くの青年部盟友が応援に駆けつけてくれました

干柿の出来競う 第7回干柿コンクール開催

栽培と干柿の加工技術、荷造り技術の向上を目的に、J AとJ A柿研究会は第7回干柿コンクールを開催しました。

コンクールには研究会員30人の中から、14点が出品され、最優秀賞には井本一彦さん(南部支部)が選ばれました。

審査員には北信農業改良普及センター、全農長野、J Aなどがあたり、

乾燥状態、粉の出具合、着色や食味など6項目を基準に審査しました。

J A柿研究会馬場一博会長は「今年度は、急に訪れた寒さの影響で乾燥が進みにくい状態の中、シワ、粉のふき方ともに良く、上質なものが多く出品された。年々中野市の評価も上がっており、さらに技術の向上に努めたい」と語った。

◎受賞者は以下の通りです(敬称略)



出品された市田柿

- 【最優秀賞】井本一彦(南部支部)
- 【優秀賞】豊田清土(倭支部)
- 【優良賞】傳田民生(中部支部)

小林 佐敏(科野支部)

小林康代の『おじゃまします』



今年のお正月は雪から始まりまし

たね。ちょっとテンション下がりが気味でした。が、なんと！毎年天気なんて関係ない方々が…。詳しくは存じませんがかなり昔から桜沢区民は元旦には公民館に集まり、新年の祝賀式を行っている。と小耳に挟み、おじゃましてきました。かつては暗いうちから一軒一軒年頭の挨拶をして巡ったようですが、現在の区民は公民館に集まり区長さんの挨拶に始まり、各々の役員さんの報告事項や、来賓各位の挨拶などで始まります。そして、メイ

始まるのも、とても楽しい。

元日早々、昔からの風習が今も続く桜沢は、地域の皆さんの繋がりが、絆の深さに頭の下がる思いでいっぱい的小林でした。そして皆さんの願いは一つ災害の無い一年でありますように…。帰りには祝宴にも誘われたのですが遠慮させていただきました、少し後ろ髪は引かれつつでしたけど。また、どこぞで珍しい行事や風習がありましたらお声がけ下さいね、小林カメラ持ってお邪魔したいと思います。今年もよろしくお願ひします。【延徳地区通信員／小林康代】

飯山みゆきポークを使って コロッケ作り

J A女性部「かあちゃんのみ」グループでは、お隣の飯山のみゆきポークとサトイモの親芋を使ったコロッケ作り講習会を行いました。

このコロッケとの出会いは、北陸新幹線金沢延伸に伴い、新幹線併設駅へ統合されるJ R飯山線飯山駅で行われた「さよなら飯山駅」というイベントを訪れた際に、飯山市の商工会議所青年部の方が売っていたのを食べたことです。地元で取れた食材を使い、口当たりがなめらかで、ゴボウの風味とみゆきポークのコロコロとした角切りの歯ごたえが良く、とってもおいしかったです。

ぜひ私たちのグループでも作ってみたいと思っている方を尋ねたところ、なんと、昔から親交がある方でした。すぐに連絡を取り講習会を依頼し、グループ員皆で作ることになりました。

講習会の中で、コロッケの口当たりの良さを伺うと、サトイモの親芋を使用しているとの事です。親芋と聞くと、食べることなく畑の肥しにする方もいる中で、家で作った食材を無駄にしないというアイデアが見て取れました。

その日、我が家の夕食はもちろんコロッケ。お手製のコロッケは家族にも大評判でした。

【長丘地区通信員
／若林孝子】



グループ員で協力して作成しました



たくさんデコして
キラキラ(๑v๑)
かわいくしちゃお

棒つき デコチョコ

材料 (10個分)

- マシュマロ…………… 14コ
- 板チョコレート…………… 1枚
- ステック状のお菓子…………… 14本
- デコレーション用のカラーチョコ、アラザンなど…………… 適量

作り方

- ① ステック状のお菓子を半分に折り2本ずつマシュマロに刺しておく。(はじめに、ようじで穴を開けると刺さりやすい)
- ② 板チョコレートは細かく刻みボウルに入れて約50～55℃のお湯で湯せんにかけ溶かす。
- ③ ①のマシュマロに②のチョコレートをつける。クッキングシートにマシュマロを下にして置き、チョコレートを固める。
- ④ カラーチョコやアラザンなどで飾りつけをして、できあがり!

かんたん ♡ とうふで ♡ ブラウニー

材料 (8個分)

- 絹ごし豆腐…………… 150g
- たまご…………… 1個
- 板チョコレート…………… 1枚
- 薄力粉…………… 50g
- ココアパウダー…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ3
- サラダ油…………… 大さじ1
- フルーツグラノーラ…………… 大さじ2

作り方

- ① ココアパウダーと薄力粉、は合わせてふるって砂糖と混ぜておく。
- ② 豆腐をかたまりがなくなるように、泡立て器でよく混ぜる。
- ③ ②の豆腐にたまごとサラダ油を入れてよく混ぜたら、①を入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ 細かく刻んだ板チョコレートとフルーツグラノーラを③へ入れ混ぜる
- ⑤ ④をレンジ対応容器に入れたら底をたたき、空気をよく抜いて、500Wで5分加熱する。
- ⑥ レンジから出したら粗熱がとれるまでさわらず置いておく。生地が冷めて落ち着いたら、切り分け、粉糖をかけて、できあがり!



とうふでヘルシー!
もちもち食感がいいね
♡(。o。o。)

チョコは多めが
あま～くておいしーっ
(*^v^*)♡

♡ チョコっと パイ ♡

材料 (8～10個分)

- 冷凍パイシート…………… 1枚
- 板チョコレート…………… 1/2枚
- 溶き卵…………… 適量

作り方

- ① 板チョコレートはひとかけらずつに割っておき、解凍したパイシートは打ち粉をして2倍に伸ばしておく。
- ② パイシートをハート型に2枚抜き、1枚の真ん中に板チョコレートをのせ、周りに溶き卵を塗り、もう1枚を上からかぶせる。パイのふちを、フォークの先でおさえてとめる。
- ③ 表面に溶き卵を塗り、190℃のオーブンで約20分、キツネ色になるまで焼いて、できあがり。



同じ哺乳動物でも人以外の犬や馬などは生まれて間もなく空腹になると、自分から母の乳を飲むし、寒いときや危ないときは親に身を寄せて自分を守ります。そして間もなく親から離れて自立していきます。

人の赤ちゃんは、生まれたときは何もできません。泣くだけです。泣くとお母さんは、どうしたのかなと考えて、空腹と思ったら乳を飲ませるし、寒そうなら服を着せます。

全てはこのように、昼でも夜でも赤ちゃんに手をかけているから、段階を経て発達していきます。

赤ちゃんが泣いたときや乳を飲ませるとき、抱っこしているうちに首がしっかりするし、体や手足に力がついて、お座りからつかまり立ち、独り立ちへと発達していきます。

お母さんはそのたびにいつも喜んであげるから、遊びも広がって力がつき、1歳ごろには独り歩きできるようになります。

尿や便も最初はおむつを着けたままですが、したくなった様子で、させてあげているうちに、自分から教えるようになって、おむつも次第に取れます。

最初は泣くだけだったのに、言葉掛けしているうちに、いつの間にか「マンマ」「バイバイ」の言葉からしゃべれるようになります。

生まれて0:1:2歳のおよそ3年間で、赤ちゃんは家族の食事に加わるようになるし、おむつも取れて会話も自由に

すくすく 子育て チャイルドケア

「子どもの発達」

社団法人 母子保健推進会議会長

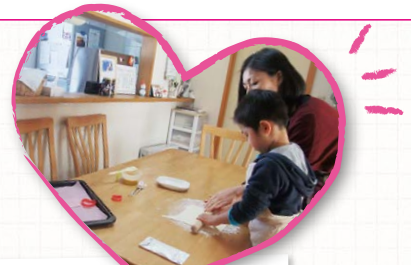
荻野 悟郎



こどもと一緒に作ろう!

バレンタイン♥チョコレート

もうすぐバレンタイン! ということで、こどもと一緒に手作りできるチョコレートを紹介します。
みんなで楽しくデコレーションしてみたいかですか。
おいしくてかんたんなのでたくさん作ってみて下さいね。



一番かんたん!
サクサクと
おいしいよ (2歳)

♥ サクッとチョコ ♥

材料 (10個分)

- ◎ コーンフレーク..... 20g
- ◎ ナッツ..... 20g
(ピーナッツやアーモンドをお好みで)
- ◎ 板チョコレート..... 2枚

作り方

- ① 板チョコレートを細かく刻みボウルに入れて約50～55℃のお湯で湯せんにかけて溶かす。
- ② コーンフレークを少し潰し、粗く刻んだナッツと混ぜる。
- ③ ①に②を合わせて混ぜる
- ④ スプーンでクッキングシートに乗せ形をととのえたら、冷蔵庫で1時間ほど冷やしてできあがり!



できたとより
次の日の方が
しっとり～
(3歳)

♥ チョコマドレーヌ ♥

材料 (10～12個分)

- ◎ 板チョコレート..... 1枚
- ◎ ココアパウダー..... 大さじ2
- ◎ たまご..... 2個
- ◎ 砂糖..... 60g
- ◎ 薄力粉..... 60g
- ◎ ベーキングパウダー..... 小さじ1
- ◎ バター..... 60g

作り方

- ① ココアパウダーと薄力粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② バターを湯せんで溶かしておく。
- ③ 板チョコレートを細かく刻みボウルに入れて約50～55℃のお湯で湯せんにかけて溶かす。
- ④ ボウルにたまごを割り入れ砂糖を加えて泡だて器でよく混ぜ、③のチョコレートをさらによく混ぜ合わせる。
- ⑤ ①の粉を④に加え、ゴムベラでさっくりと切るように混ぜる。②の溶かしバターを加えて混ぜラップで蓋をし、冷蔵庫で1時間程生地を休ませる。
- ⑥ 生地を型の7分目まで入れ、180℃のオーブンで10～12分焼く
- ⑦ 焼きあがったら冷まして、できあがり!

スタイルを極めた、
「超越」という名の
カスタム。



DAIHATSU

今月の
一台

スモールカーを疑い、
これまでの概念を打ち破る
想像の遙か先へ。

もっと軽にできること。

**MOVE
CUSTOM**

TOPAZ NEO

パワフルで
クリーンな先進の
TOPAZ NEO
(トパズ ネオ)
エンジン



価格(税込) 130万円～

【お問い合わせ】 ジェイエイ・アップル(株) 工機センター TEL. 22-4531

なります。しかし赤ちゃんが大人になったとき、自分の0歳！
2歳ごろの、素晴らしい発達のことを覚えていません。3歳こ
ろになって初めて、自分という存在が分かるようになって、友
達と仲良く遊べるようになります。
生まれてから3年間でこれだけ発達するのは、そのころは
他のことなど関係なく一生懸命に遊んでいたからです。その
ため周囲の状況に配慮できず事故やけがや誤飲なども多いの
で、よく見守ってあげることが忘れないようにしましょう。

今年一年の福を呼び込む 正月の「福だるま貯金」賑わう

JAの各事業所で、毎年恒例の初貯金と福だるまの抽選会を開催し、開店と同時に多くの組合員や親子連れが引き換えに訪れました。

福だるま貯金は、毎年、期間中に定期貯金及び定期積金をした契約者に、縁起物の福だるまと、干支を模した貯金箱をプレゼントしています。

抽選は1月5日に行われ、事業所の窓口では、たくさんのだるまが並べられ、引換券を手にした契約者を出迎えました。また、みかんや子ども用の菓子なども用意され、役員や事業所長、職員らが新年の挨拶をしながら、だるまと共に手渡していました。この日、特賞の高さ50cmほどの「特大だるま」を引き当てた契約者は、「毎年、引き換えに来ているが、特大を当てたのは初めて。今年は良いことがありそう」と嬉しそうに受け取っていました。



賑わった正月だるま貯金



(上) 編み物作成中 (下) 完成したスヌードを着用して

おしゃれなスヌードづくり

JA女性部グループ「ハンドクラフト・ほほえみ」は1月14日、手編みで作るスヌードの講習会を開催しました。スヌードとは筒状になっているマフラーのことで防寒・ファッション性に優れ、近年注目されています。今回作成したスヌードは、肩まで覆える大きめのものでしたが、手軽に作成でき、手芸に慣れていない人にも取り組みやすいとのこと。作成のポイントとして、「編みはじめに振れないよう輪にすることが肝心」などと参加者同士で教え合っていました。また、完成品を身につけると「軽くて、肩が凝らないし、とっても暖かい」と大評判でした。

参加者は「編み物で指先を使いながら、おしゃれをして、脳が活性化されました」と、農閑期のひとときに仲間と共に手芸を楽しんでいました。

腰痛や肩こりの解消に ヨガ・ストレッチ教室開催

JA女性部は1月19日、中野市働く婦人の家で暮らしと健康教室を開催し、腰痛や肩こりの予防と解消に効果があるストレッチを体験しました。

参加者は、ヨガの呼吸法を取り入れ、筋肉を正しく使い、簡単に効果的な筋肉トレーニングのほか、自宅でテレビなどを見ながら簡単にできる首筋や足の付け根などのリンパマッサージを学びました。

参加者は、「施設に行ったり、専門の器具を使わなくても簡単にでき、冬の間の運動不足解消に大変良かった。今日学んだことを積極的に取り入れ、毎日のケアに役立てたい」と話していました。

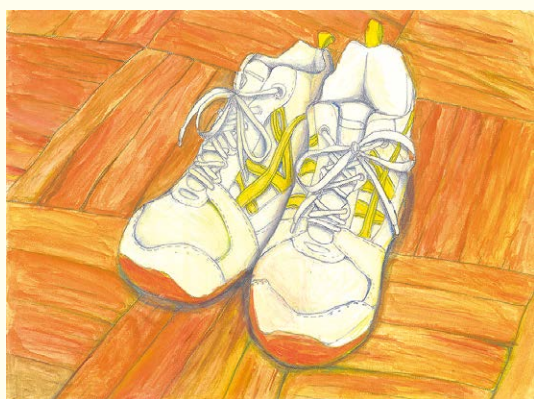


ストレッチを体験する受講者

アップルちゃんカレンダー
佳作作品紹介



【2つの赤いポインセチア】
高木 みなみ 中野小学校 6年



【上ばき】
山口 愛奈 高社中学校 1年

今日は、おかあさんのおたんじょうびです
きらきらの、おりがみを、おつて
「おたんじょうび、おめでとう」
といたらおかあさんが
「わざわざつくってくれて、ありがとう」
といてだきついてくれました
とてもうれしかったです

【おたんじょうび】
諏訪部 里菜 平野小学校 2年



生田アナ(左)、藤木シェフ(中央)と共に試食する竹内さん(右)

SBC信越放送 「3時は!ららら♪」できのこのPR

1月26日放送のSBC信越放送「3時は!ららら♪」で中野市産のきのこと、えのき氷を使った料理が紹介されました。

内容は、フレンチシェフの藤木徳彦さんと生田明子アナウンサーが、県内の農産物の産地を訪れ、収穫作業等の手伝いをしながら、生産者が作る自慢の手料理を紹介するというもの。そして、それをヒントに藤木さんがフレンチシェフならではの、家庭で手軽に出来る料理を披露し生産者とともに味わいます。

収録には有限会社ミツツの竹内智昭さんが出演し、工場の案内と、きのことえのき氷がたっぷり入ったお好み焼きを紹介されました。また、藤木シェフが披露したメニューは、きのことえのき氷を使ったパングラタンで、「えのき氷を使うことで、コクと風味が豊かなホワイトソースができた。また、きのこはとてもヘルシーなので女性にもおススメできます」と絶賛しました。



完成したグラタン

ベジフル歳時記

「チョコベジ」

シニア野菜ソムリエ KAORU

2月14日は「バレンタインデー」。もともとはイタリア発祥の行事で、ローマの聖人・バレンタインにちなんだ愛の記念日。恋人、友達、家族など大切な人に愛情を伝える日とされています。日本ではこの日にチョコレートを贈る文化が定着していますね。実は女性から男性へチョコレートを贈り愛の告白をするのは日本で生まれたといわれ、世界にはその国ならではのさまざまな風習が存在するようです。

一年に一度の記念日であるバレンタインデーはチョコレートを贈るのはもちろんのこと、大切な人に手作り料理を振る舞ったり、みんなでパーティーをして楽しむ方も多いのではないのでしょうか。そんなときにお薦めのメニューが「チョコベジ」。野菜とチョコレートを一緒に楽しむ新しい食べ方です。

作り方はとても簡単。チョコレートを湯煎に掛けてチョコソースを作り、野菜にたっぷり付けるだけ。いつもの野菜スティックが一気に目新しいメニューに変わります。この意外な食べ方に最初は誰もが驚きますが、チョコレートの風味で引き立つ野菜の味わいは格別。野菜の苦味や青臭さがチョコレートの濃厚なコクや香りで抑えられることにより、野菜が苦手な人でも食べやすくなるのです。そしてチョコレートを味わった後には、野菜本来の味わいや食感がしっかりと感じられることが魅力。野菜嫌い克服のきっかけにもつながります。

さらに野菜に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維などに加え、チョコレートからは抗酸化作用があるカカオポリフェノールが摂取でき、健康や美容を気にする方にもぴったり。また緑黄色野菜に含まれるカロテンは油と取ると吸収率がアップするため、油を含むチョコレートはまさに理想的な組み合わせです。

新しい野菜のおいしさを発見・感動できる「チョコベジ」。彩り豊かな野菜をたくさん食卓に並べて、ヘルシーなバレンタインをお楽しみください。



片付け上手の整理術

冬こそ快適リビングを維持しよう

ホームオーガナイザー 吉島 智美

寒い日が続くと、暖かい部屋から出るのがおっくうになり、リビングに物が集まりがちに。特にこたつの周辺は危険地帯。手が届く範囲に物が山積みになります。物が少ないうちは便利な光景も、あまりに多くなるとだらしのない空間にしか感じられなくなってしまいます。いくら寒いとはいえリビングは毎日すっきりとリセットするよう心掛けましょう。



ここでいうリセットには、清掃をして衛生的にする意味と、出した物を片付けるという二つの意味が込められています。床暖房やホットカーペット、こたつなどの暖房器具は足元が暖かく、つい床付近でくつろぎたくなってしまいますよね。しかし、小まめに清掃をしないと床にはほこりやごみがたまりやすくなります。それを吸い込み喉や気管支を痛めると風邪を引くきっかけになってしまいます。また、インフルエンザウイルスは空気中の水分とくっつくことで重くなり床にたまるといわれていますから、どんなに寒くても1日1回は換気を兼ねてしっかり清掃をしましょう。

清掃とは別に夜寝る前にリビングに集まってしまった物を本来の場所に戻すことも重要です。日中はもとより夜のだんらん時に使った物、帰宅時に置きっぱなしだった服やかばん、そうした物は寝る前に必ずいったんリセットです。この寝る前のリセットで次の日は気持ちの良いリビングから一日を始めることができます。気持ち良くスタートを切るとは、その日の運気を左右するくらい大切ですのでぜひ意識してください。

寝室や子ども部屋、書斎などがそれぞれの個性を表す場だとしたら、玄関、リビングはその家の象徴といえる場所です。寒くて憂鬱(うつ)になりがちな冬こそ、家の中に暖かで快適な空間をつくるよう努力してみてくださいね。

BOOK

家の光図書のご案内



ひとり分からできる
作りおき上手の
やりくりレシピ12か月
こてらみや 著
1,300円＋税



しっかり干しておいしく長もち
干し野菜の
ラクうまレシピ
なすんじゃ 著
1,300円＋税

CD



特選古典落語
入門ベスト
【春の巻】
2月18日発売
2,778円＋税
ポニーキャニオン

ゴールデン☆アイドル
森 昌子
2月11日発売
6,200円＋税
ポニーキャニオン



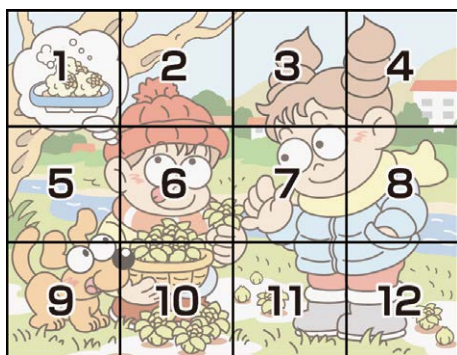
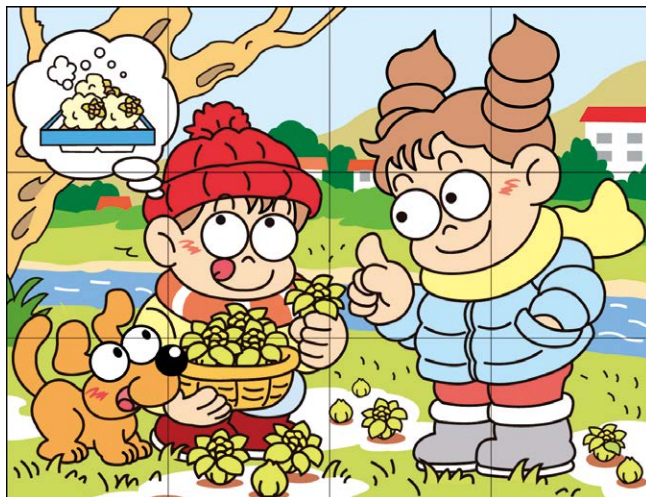
DVD



GODZILLA
ゴジラ [2014]
DVD 2枚組
2月25日発売
3,800円＋税
発売元・販売元:東宝

ルパン三世
DVDスタンダード・エディション
2月18日発売
3,800円＋税
発売元:株式会社KADOKAWA 角川書店
販売元:エイベックス・ピクチャーズ株式会社





応募の締切は2月16日(月)

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

左上のイラストには右のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

正解者の中から抽選で5名様に粗品をプレゼントいたします。Eメール、FAXでの応募も受け付けています。(裏表紙参照)

- 1月号の答え
- 4 … 絵が違う
- 5 … サツマイモの数が少ない
- 7 … 親指のやけどがない
- 8 … トングの形が違う
- 9 … 羽の向きが違う

52 383-8588

中野市三好町
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係

11118

- ① ことえ
- ② 住所
- ③ 氏名・年齢
- ④ 電話番号
- ⑤ 広報誌やJAへのご意見・ご要望
- ⑥ 良かったコーナーを2つ

俳句 茅川菊水 選

裏木戸に風のからまる根深汁
りんご村剪定始む老農夫
陽もうららひっそり芽生えしふきのたう
一陽の恵み普く木の芽時
湯たんぽに足あためため夢の中
日掃りの温泉に誘はれて日脚伸ぶ
節分に豆まきすべし鬼退治
節分や鬼追い払ひ恐さなし
雪跡を庭一杯に小さき靴
草萌ゆる地球の自転確とあり

茅川 菊水
神田 林
山口 耕一
吉原 路子
渡辺 ふじ
島田 三郎
湧田 久枝
高梨 美代志
細田 吉男
松井 義典

短歌 八代悦子 選

海外の勤務になりしか君の家雪柳のもみぢ門をふさげり
遅れじと急ぎゆく夢に目覚めたり若きらと旅せし広き尾瀬沼
髪に積む雪も払はず辻に立つ師走の朝の衆院戦なり
説明のガイドの声に耳すませバスより探す御嶽山を
大雪にブルドーザーの音夜ひびき今朝は通行の滞るなし
雨続き土やわらかき野菜畑キャベツ一玉両手に重し
大雪に遅々と進まぬ雪かきに赤きスコップ汗してにぎる
吾が対ふ地元の画家の風景画なごみて今日も歯の治療受く
空越しに降り積む雪を眺めつつ炬燵にこもる老いの日
ブルドーザー通りし後の門口に残されし雪塊堅く重たし
朝夕に冷えこみ強まれど温き今日桶に水張り漬け菜を洗ふ
年々にわが誕生日を祝ひくるる娘もすでに還暦となる

八代 悦子
武田 良文
横川 光夫
丸山 芳信
千葉 和子
豊田 知子
小林 民恵
高野 園子
豊田 富子
西沢 忠子
滝沢 桂子
小林 かつ子

ジェイエイ・アップル(株)工機センター

春の大展示会

2月 **20**金 **21**土

農機具・自動車・中古車をお探しの方必見！
満足する2日間です。
是非ご来場ください。

イベント
いっぱい♪
サービス
満点♪



ゼノア
排気量20ccクラス
G3401EZ-25P14



ビーバー
排気量26ccクラス
J267M



JAサンバー



JAミニキャブ

〔お問い合わせ〕 ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎22-4531

1月の理事会（主な内容）

報告事項

- (1) 各専門委員会等の報告
- (2) 平成27年度役員報酬の答申について
- (3) 内部監査報告
- (4) その他

協議事項

- (1) 12月末実績検討について
- (2) 平成27年度事業計画について
- (3) 自己資本比率算出要領の全部改正について
- (4) JA選出の農業委員の推薦について
- (5) 子会社の平成27年度事業計画について
- (6) 出資口数の減少について
- (7) その他

常勤役員のメッセージ

副組合長・総合企画本部長 江口 栄光

平成27年、未年が始まりひと月が経ちました。羊のように穏やかな年でありたいものです。

さて、先月の日本農業新聞（1／8付、1／13付）にて「2015年度農産物のトレンド調査」が発表されました。

野菜の売れ筋期待値ランキングで1位はサツマイモの「べにはるか」、続いてスナップエンドウ、高糖度トマトとなりました。ズッキーニ（5位）、アスパラガス（8位）も上位にはいっていました。特に今回の特徴は、エノキタケ（昨年70位→16位）、ブナシメジ（昨年46位→16位）と大きく順位が上昇したことです。今まで地道な消費宣伝を積み重ねてきた結果と、異常気象続きで野菜の入荷が不安定になるため、キノコへの期待値が高くなってきたのではないのでしょうか。また、売れる条件の1位は「鮮度」、次いで「価格」となりました。昨年と順位が逆になり、「価格」より「鮮度」が重視されるようになりました。

少人数 ウェディングプラン

30名様

ウェディングベーシックプラン

30名様 **600,000円** ※税金・サービス料が含まれております。 **完全無料送迎**



プラン内容
会場使用料(披露宴会場・親族控室)/お料理/飲物(フリードリンクプラン)
生ウエディングケーキ(入刀用)/メインテーブル装花ゲストテーブル
装花/招待状/席順表/席札/芳名帳/テーブルクロス/ナフキン/
チェアドレス/介添料/音響照明オペレーター費/
写真四ツ切1ポーズ お一人様追加 16,000円



- ★地元「旬」の食材を使用した料理で、ゲストへ最高のおもてなしを提供
- ★結納から披露宴、ハネムーンまで専門スタッフが対応
- ★ゆったりとした披露宴会場が魅力



挙式、披露宴ご利用のお客様で、ご家族にエンジェル会員様がいらっしゃった場合 **3万円の旅行券 プレゼント!**

ハネムーン特典



- ♥機中では、ふたり並びのシートを確保
- ♥お部屋のアップグレードプランもたくさん

グアム

4・5・6日間
109,800円~

ハワイ
オアフ島ワイキキ

5・6・7日間
170,800円~

バリ島
リゾートステイ

5・6・7日間
149,800円~

世界遺産
モンサンミッシェル
パリ

7・8・9日間
269,900円~

上記旅行代金には、空港諸税・燃料チャージ等別途必要になります。

その他、ヨーロッパ周遊、タヒチ、パラオ、沖縄、北海道など各方面パンフレットあります。

年金無料相談会

2月は休日年金相談会が
開催されます

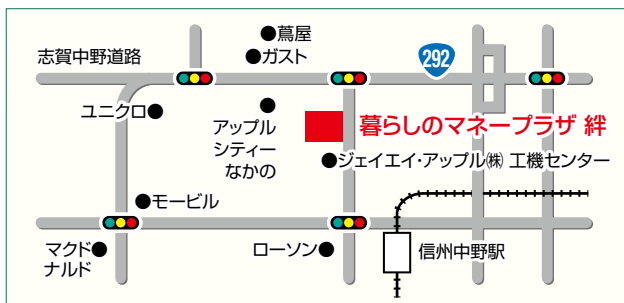
【開催日】2月17日(火)
2月22日(日)

【開催時間】午前10時~午後3時まで

【会場】JA中野市 暮らしのマネープラザ 絆
長野県中野市大字吉田902-1 (☎23-2285)



お越しの際は、認印と「ねんきん定期便」などの年金に関する書類をお持ちください。皆様のご来場をお待ちしています。



す。組合員の皆様の一層のご支援とご協力をお願いいたします。

これにより生産者の手取りアップに取り組んで参りたいと思いま

美味しいものを、巧く作って、上手く売る。

全、「うまご」です。

JA中野市の27年度の営農事業のキャッチフレーズは「安心、安

法と考えています。

農産物はパッケージを外せば産地も生産者もわからなくなつてしま

外に差別化できなくなつてしまった物の最たるものです。そのため、

いかに脱コモディティ化を図るか、他の産地のものといかに差別化を

図っていくかが課題です。味、鮮度、機能性、そして商品の先に見える

産地の顔を上手く示し、ブランド化を図っていくことも一つの方

に活用していきたいと思っています。

また、この調査では15年度から始まる機能性表示制度に期待す

る業者も多いことが伺えました。キノコ、園芸品目の販売促進に一

役を担ってもらえるものと我々も大いに期待しています。特にキノコ

の機能性については多くの試験データの蓄積があり、これを有効

われます。

一方、果実の売れ筋期待値ランキングではシャインマスカットが5

年連続の1位で不動の地位を築きました。2位が前年と同じくシ

ナノスイート。その他上位にナガノパール(6位)、梨「あきづき」

(5位)、サクランボ「紅秀峰」(昨年17位↓9位)、スモモ「貴陽」(13

位)、桃「なつこ」(昨年26位↓13位)となりました。

とりわけシャインマスカットの全国の生産量は前年度の5割増し

にもかかわらず価格は前年並みとなりました。このことはシャイン

マスカットの潜在力が高なり高いことがうかがえます。マスカット

味で甘く、種なしで皮ごと食べられるという特徴が消費者に受け

入れられたのでしょうか。種が邪魔にならず丸ごと食べられる果物は

他にはイチゴがあります。これも味と簡便性で人気のある果物で

すが、7月から10月はイチゴの端境期です。丸ごと食べられる果物

としてここにシャインマスカットが入り込む余地は十分にあります

し、日持ちが良かったため長期販売も可能です。潜在需要は深いと思

今月のクッキング

豆乳を使って
ヘルシーに
仕上げます♪

カキと菜の花の 豆乳マカロニグラタン



材料(2人分)

- | | |
|----------------|---------------|
| カキ……………8個 | 小麦粉……………大さじ2 |
| 菜の花……………1束 | 溶けるチーズ……60g |
| タマネギ……………1/2個 | オリーブオイル…適量 |
| ブラウンマッシュルーム…8個 | 酒……………大さじ1 |
| マカロニ……………100g | みそ……………大さじ1 |
| 豆乳……………200ml | 塩・こしょう……………適量 |

作り方

- ①カキは塩水でよく洗い、水気を切っておく。タマネギは薄切り、ブラウンマッシュルームは半分、菜の花は5cmの長さに切る。
- ②オリーブ油を温めたフライパンにタマネギを入れ、透明になるまで炒め、マッシュルームを加える。
- ③たっぷりの湯でマカロニをゆでる。ゆであがる直前に菜の花を加え、ざるにあげる。
- ④②にカキを入れ、酒を加える。カキに火が通ってきたら小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるように混ぜ合わせてから豆乳を加え、全体を大きく混ぜ合わせながら、とろみが出てきたらみそ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤④にマカロニと菜の花を加え、なじませたら火を止める。
- ⑥グラタン皿に薄くオリーブ油を塗り、⑤を入れてチーズをふってから200度に予熱したオーブンで15分～20分、焼き色が付くまで焼く。



切り干し大根とエビの炒め煮

どこか
懐かしい味がする
切り干し大根の
煮物です♪

材料(2人分)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 切り干し大根……………30g | ㊦ 酒……………小さじ1/2 |
| 水……………カップ1 | 塩……………少々 |
| エビ……………100g | かたくり粉……………小さじ1/2 |
| サラダ油……………大さじ1 | ㊧ 切り干し大根の |
| ネギ……………1/2本 | 戻し汁……………カップ1/2 |
| ショウガ……………小1片(5g) | しょうゆ……………小さじ1/2 |
| ピーマン……………1個 | オイスターソース……………小さじ1 |

作り方

- ①切り干し大根はさっと洗い、分量の水に約10分漬けて戻す。水気をしぼり、4～5cm長さに切る。戻し汁は取り置きする。
- ②エビは殻をむき、背わたがあれば取り除き、大きければ2つに切る。㊦をまぶす。
- ③ネギは斜め薄切り、ショウガはみじん切りにし、ピーマンは種を取り細切りにする。㊧は合わせておく。
- ④深めのフライパンに油大さじ1/2を熱し、強火で②を炒める。色が変わったら、ピーマンを加えてさっと炒め、取り出す。
- ⑤フライパンに油大さじ1/2を足し、弱火でショウガを炒める。香りが出てきたら、ネギ、①をほぐして加え、中火で炒める。㊧を加え、汁気がなくなるまで2～3分煮る。④を戻し入れ、ひと混ぜすれば出来上がり。



※切り干し大根の戻し汁は、うま味があるので捨てずに煮汁やみそ汁などに使うとよい。



「今月のクッキング」では皆さまからのオリジナルレシピを募集します。
食材は旬の地元農産物であればなんでもOK。
編集部までご連絡ください。お待ちしております。

携帯電話からも
レシピを紹介して
います。
こちらからどうぞ