



花むすび

Hanamusubi FEBRUARY 2016

2

特集

平成27年度 JA中野市 消費宣伝活動報告

チャレンジ野菜づくり 家庭菜園の計画

暮らしのメモ 最近の結婚事情



多くの人と出会い、気持ちを通じ合う そんな縁を大切にしたい

 JA中野市

農と共に

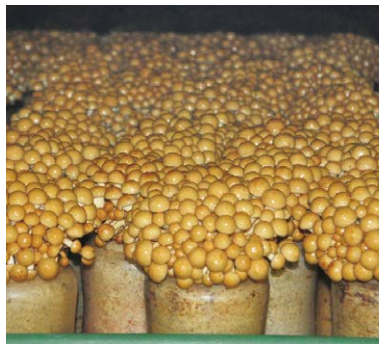


なめこと共に歩んできた。

いけだ よしはる
俊・岩井 池田 嘉治さん(81)



集出荷センターでパッケージされます



培養中の「なめこ」



作業に取り組む池田さん

寒さが一層増してきた1月中旬、なめこの出荷作業に励む池田さんを訪ねました。池田さんは奥様と、なめこを中心に農業を営んでいます。

“なめこを作るきっかけ”

なめこを栽培する前は、りんごやきゅうりなどを作っていました。しかし、昭和57年と58年台風により農産物は大きな被害を受け、「このままでは安定した経営ができない。なにをやったらいいのか…」と悩んでいたとき、地元のなめこ栽培の先駆者である市川さんと巡り合います。市川さんから、「一緒になめこを作らないか。面倒を見るよ、俺に任せろ!」と声を掛けても

2月号 目次

2 - 農と共に

池田 嘉治さん

4 - 特集

平成27年度 JA中野市
消費宣伝活動報告

6 - チャレンジ野菜づくり

家庭菜園の計画

8 - 緑の風

各地の話題

10 - FACE

アップルちゃんカレンダー佳作作品紹介

12 - 暮らしのメモ

最近の結婚事情

今月の一台

すくすく子育てチャイルドケア「順序を踏んで」

14 - お知らせ

JAアップル旅行センターより
労災保険のご案内

16 - みんなのページ

片付け上手の整理術

写真を整理する

ベジフル歳時記

2月10日は「フキのとうの日」

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 土屋金融常務理事

20 - 今月のクッキング



森山 和貴(かずき)くん(12歳)
美里(みさと)ちゃん(8歳)
博貴(ひろき)くん(2歳)

(父・俊宏さん、母・愛さん／中野市間山)

長男の和貴くんは少年野球をやっていて、体を動かすことが大好き。家の畑もよくお手伝いしてくれるそうで、「将来は農家になりたい!なにを作るのかな〜?」と目を輝かせて話してくれました。

長女の美里ちゃんはピアノを習っていて、「ピアニストになりたい!」という夢を持っています。可愛い弟ができてとっても嬉しい美里ちゃんは、面倒もよく見てくれます。

次男の博貴くんは乗り物が大好き!宝物はクルマのおもちゃです。最近はお気に入りの赤い帽子をかぶって、お父さんやおじいちゃんと一緒にペットのムサシくんの散歩に出かけることも楽しみです。

みんなに可愛がられてとっても嬉しそうな博貴くんと、しっかり者のお兄ちゃん、やさしいお姉ちゃん。3人の仲の良さがとても印象的でした。

らい、主力を「なめこ栽培」へ切り替える決意をします。

”これまでの歩み”

昭和59年の春にきのこ舎を作り、同年9月からなめこの出荷を始めています。

栽培を始めた当初は慣れない作業に戸惑い、「特に殺菌釜の性能がよく理解できなくて…」と、雑菌の発生が多く収量が上がらないことに、とても苦労されたそうです。そこで市川さんやJA技術員に相談し、平成元年に新しい殺菌釜を導入。さらに栽培も袋からビンに変え、雑菌の減少と収量の増加に成功しました。



笑顔が素敵な池田さん

池田さんに、『普段心がけていることは』と聞くと、「生産コストを下げて1ビンあたりの収量をいかに増やすか。そしていつも安全・安心で高品質なものを作ること。」と話し、常に技術と品質の向上に努めてきた結果、現在の安定した生産と経営につながりました。

平成12年からは池田さんの次女

夫婦に経営を移譲。現在は従業員として栽培に携わり、「今は無理をせず自分の体力に合わせて仕事を続け、老後をエンジョイしています。」と話してくれました。

”楽しんでいること”

平成8年から11年まで市のなめこ部会長を経験され、そのときに参加した中国への研修旅行で、『現地では自分の知らない情報をたくさん得ることができた』との感銘を受けます。

その後、10ヵ国以上の国を訪れた池田さんは、「いろいろな国へ行つて、その国の情勢や風土、そして農業については畑の土質や経営方法

などを学ぶことができるので、とても貴重な経験になる。」と語ってくれました。

また、JA年金友の会の行事には積極的に参加しています。昨年開催されたJA年金友の会交流会では、大勢の前で歌を披露され、毎年開催されるマレットゴルフ大会でも会員の皆さんと交流を深めています。



池田さんは、「なめこは計画的に栽培できることや、一生懸命働いて時間を作れることで、旅行や行事にも参加できる。働くことも大切だけど、その分遊ぶことも大切だよ。」と話してくれました。

”池田さんにとって

農業とは“

「なめこと共に生きてきた人生そのもの。市川さんとの出会いや家族・仲間の支えがあったからこそ、ここまで続けることができた。本当に感謝しています。これからも生産者の一人として、なめこ産業の未来を見つめていきたい。」と笑顔で語ってくれました。

各生産部会およびJA中野市では、平成27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。

◆ きのこと関係

【東京農大収穫祭 & 秋の経堂きのこと祭り】

平成27年10月31日(土)と11月1日(日)、東京農業大学収穫祭に参加しました。併せて東京農大の最寄り駅前にある経堂コルティにおいて「秋のきのこと祭り」を開催し、試食宣伝会や農産物の販売のほか、「えのたんときのごフレンズ」によるゲームやダンス教室などを実施しました。リピーターも多く、試食はお客様が絶えることなく、全品完売となりました。



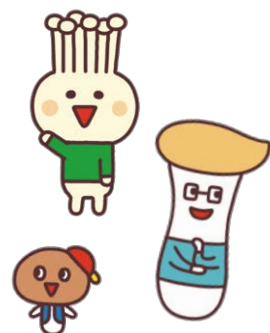
【マミーマートトラック市】

平成27年11月21日(土)、マミーマート川越店でトラック市を開催しました。マミーマートは関東を中心に約60店舗を展開する中堅のスーパーマーケットで、近年はJA中野市の農産物を積極的に取り扱いいただいています。今年度で3回目の開催となった当日は、大鍋を使ったきのこと汁を振る舞い、終了間際まで列が途切れない程の賑わいぶりでした。また、農産物の販売はきのことのみならず、りんご・ぶどう・梨・各種野菜を用意し、来場者から「量販店の特売より新鮮でお買い得感がある」との評価をいただきました。



【京都市場鍋まつり】

平成27年11月22日(日)、毎年恒例の京都市場鍋まつりに京果(株)協力のもと参加しました。当日は水産卸売場の特設会場に全国各地の鍋料理ブースが並び、8万人の来場者が旬の味覚に舌鼓を打ちました。JA中野市は、アップルちゃん応援隊の協力で、きのをたっぷり入れた「肉団子入りきのこと鍋」500食を用意。一杯200円で販売し、約2時間で完売しました。



【重点市場緊急販促会議 & きのか汁振る舞い】

きのか部会協議会は平成27年度需要期の価格低迷を受け、今年1月中旬から東京・大阪・名古屋の重点市場を中心に緊急販促会議と市場内での「きのか汁の振る舞い」を実施しました。きのか汁は好評で、どの会場も30分ほどで予定数量を配り終え、市場関係者に「JA中野市のきのか」をしっかりとPRすることができました。



東京青果(1月14日)



大果大阪青果(1月15日)

◆ 園芸関係

【行政・JA全農長野県本部と連携したトップセールス、JA中野市フェアなどの試食宣伝会】

平成27年度は、最重点卸売市場と最重要取引先(量販店)へ個々にトップセールスを実施し、併せてJA中野市フェアなどの試食宣伝会を開催、需要の喚起と消費の拡大に努めてきました。特に8年ほど前から始めた「軽トラック市」は販売先でも定着し、人気のイベントになってきました。お客さんから「今年の軽トラック市はいつなの?」、「〇〇店でも実施してほしい」と店舗に問い合わせがくるなど、「中野市」の知名度が徐々に上がってきています。



ながの朝日放送 駅前テレビ(平成27年8月)



遠鉄ストアのトラック市



大田市場トップセールス 試食会



北信JAトップセールス



ぶどうまつり ぶどうのオークション



フレッシュ(群馬県)軽トラック市



神果とのトップセールス



コープこうべJA中野市フェア(池田中野市長と)



淀橋市場まつり



北茨城りんご直売

◆ 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。平成27年度は、メディア宣伝、取引先での消費宣伝、イベント参加、物産商談会出展、旅行商談会参加など様々な活動を行ってきました。特に今年は、中野市産きのかの取り扱いがある県外の量販店でJA中野市コーナーを設置し、きのか以外の中野市産農産物や加工品の販売も行いました。このほか、イベントや消費宣伝でも、きのか汁などの料理や果物の試食・販売を行い、「中野市農産物の美味しさ・品質の良さ」と「信州中野」をPRしてきました。また、物産商談会では、JA中野

市オリジナル加工品を、旅行商談会では、果物狩りを中心に紹介してきました。

こうした積極的な宣伝活動が実を結び、毎年行イベントでは「中野市の農産物」を心待ちにしている方が増えています。

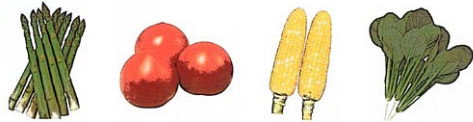
平成28年度は、生産者の手取り確保・拡大を強化するため、売れる商品売れる時期に売れる消費地へ供給するとともに、更に「中野市のうまい農産物」と「信州中野」の国内外へ向けた効果的なPR活動を展開していきます。

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！

【 家庭菜園の計画 】

今回は、家庭菜園の計画について
ご紹介します！



上手な家庭菜園は計画から！

自分で育てた野菜は格段と美味しいはず。より美味しい野菜を作るために、今から家庭菜園の計画を立てましょう！

1 野菜の選び方

選び方チェックポイント

- 利用・調理に適しているか
- 気候や栽培時期にあっているか
- 病害虫に強く作りやすいか

目標を定め、無理のない計画を立てましょう。

2 輪作を心掛けよう！

「輪作」とは、同じ畑に同じ科の野菜を一定の期間を空けて周期的に栽培することを言います。毎年、同じ畑に同じ科の野菜を栽培する「連作」を続けると「連作障害」が起こり、野菜の生育が悪くなります。野菜の種類によつて性質が異なるため、上手な「輪作」を行いましょう。(図①)

野菜は果菜類・葉茎菜類・根菜類の大きく3つに分けられ、種類ごとに栽培方法や収穫時期など似ている点が多くあります。

地力の維持や病害虫の発生を避けるため、同じ科目の仲間を知ること、で、「輪作付け」の計画が立てやすくなります。(表①)

表①：野菜の種類

果菜類	ウリ科	キュウリ、カボチャ、スイカ、メロン、ゴーヤー
	ナス科	トマト、ピーマン、ナス、トウガラシ
	マメ科	インゲン、エダマメ、エンドウ、ソラマメ
	バラ科	イチゴ
	イネ科	スイートコーン
	アオイ科	オクラ
葉茎菜類	アブラナ科	キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、ハクサイ、コマツナ、カラシナ、ミズナ、ミブナ
	セリ科	セルリー、パセリ、ミツバ
	キク科	リーフレタス、レタス、シュンギク
	アカザ科	ホウレンソウ
	ユリ科	アスパラガス、ネギ、ニラ、ラッキョウ
根菜類	アブラナ科	ダイコン、カブ
	セリ科	ニンジン
	キク科	ゴボウ
	ナス科	ジャガイモ
	サトイモ科	サトイモ
	ヒルガオ科	サツマイモ
	ショウガ科	ショウガ
	ヤマノイモ科	ヤマイモ

図①：野菜によってあけるべき期間が異なる

連作障害の出やすい野菜は、あけるべき期間が長くなる。どれぐらいあけるべきか、野菜ごとにチェックしよう。

出にくい	連作障害が 出にくい	 カボチャ	 サツマイモ		
	1年 あける	 ホウレンソウ	 小カブ	 インゲンマメ	
	2年 あける	 レタス	 ハクサイ	 イチゴ	
	3～4年 あける	 ナス	 トマト	 ソラマメ	 サトイモ
	4～5年 あける	 エンドウ			



四季の花づくり

一足早く動きだす宿根草

早川 京子

立春を過ぎると、わが国のどこでも、気温は上昇期に転じます。草花も反応し始めます。まず、日本の山岳地帯の湿地が生まれ故郷であるサクラソウが2月上旬に動き始め、やがて多くの宿根草が根の活動を活発にします。そのころ、サクラソウは芽分け植え替えをし、宿根草は元肥を施します。サクラソウの芽分けでは、古根に付いている大きな芽や中程度の芽を植えます。小さい芽は花が咲きません。でも、捨ててしまうのはもったいないので、養成して親株にしましょう。2月末に宿根草に与える肥料は、元肥になるもので、長く効いてくれる有機質を施しましょう。野菜や果実のくずでも大丈夫です。溝を掘って施し、土を掛けておきます。

3月になると、春花壇の作業が本格的に始まりますが、植え付けの1カ月前くらい前の今月には、地ごしらえなど、準備をしておきましょう。草花は、種子をまいても、苗や球根を植え付けても、まず根を伸ばしてくれて、水や養分を吸い上げることが、花を咲かすスタートになります。その根がよく伸びてくれるようにするには、土が大切になります。根が養水分を吸い上げるには、エネルギーが必要になります。人間はじめ動物が水を飲んだり、食べ物をかんで飲み込んだりするのと同じように、植物も水を吸い上げるのと同じことではないでしょうか。そのエネルギーを生み出すには、光合成で作ったでんぷんと、根の周りにある空気に含まれている酸素とを結び付けてエネルギーをつくり出します。ですから、根の周り、つまり、土が空気を十分に含めるようにしてやるのが、非常に重要になります。

こんな土を作るには、冬の間の天地返しのような深耕が効果をあげますが、これや足りないければ、シーズン直前の地ごしらえの折に、少し深めに耕して、堆肥や腐葉土など有機物も十分にに入れて、ふつふつとした土にしておきましょう。地ごしらえでは、石灰も施しておきましょう。



図②：20mの菜園を想定した作付プラン例



ナス科 … トマト、ナス、ピーマンなど
ウリ科 … キュウリ、カボチャなど
ユリ科 … タマネギ、ネギなど
マメ科 … インゲンマメ、エダマメなど

セリ科 … ニンジンなど
アブラナ科 … キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど
イモ類 … サツマイモ、ジャガイモなど
小型葉物類 … ホウレンソウ、コマツナなど

3 作付けプランを作ろう

上手な「輪作」のポイントとして、3つ挙げられます。

- 菜園を4区間に分ける
- 連作の苦手な野菜をまとめる
- 毎年場所をずらしていく

以上の点を参考にローテーション栽培を行うことで、連作障害の起こりやすいナス科やマメ科の連作を避けることができます。(図②)へ標準的な菜園の作付けプランを示しました。参考に作ってみましょう。

4 上手な畝をつくる

ポイントは?

畝は種まきや苗の植え付けを行う場所です。畝立てでは、根張りのスペースを確保したり、水はけを良くしたりと野菜の育つ環境を整えます。

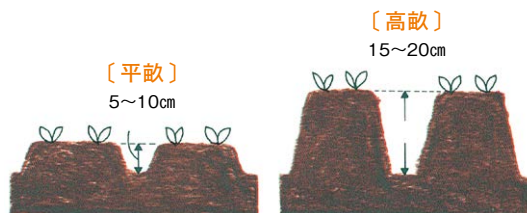
● 畝の向きは南北が原則

南北の向きに長く立てた畝は、畑全体に太陽の光が当たります。特に夏野菜の果菜類は、太陽の光をムラなく・たくさん必要とするため、南北に畝立てしましょう!

● 畝の高さ

水はけが悪く水がたまりやすい畑では、15～20cm程度高くした「高畝」がおススメです。

土が軽く乾燥しやすい畑や夏の高温・乾燥期には5～10cm程度の「平畝」がおススメです。



花き栽培者大募集!

きれいな花を一緒に育てましょう!

- 日時: 平成28年3月8日(火) 午後2時～
- 品目: アスター、コギク、トルコギキョウ
- 場所: JA本館第2会議室



お気軽にお越しください。

福だるまの抽選会賑わう

1月4日、J・Aは毎年恒例の初貯金と福だるまの抽選会を全事業所で開催し、開店と同時に多くの組合員や親子連れが訪れました。

福だるま貯金は、期間中に定期貯金及び定期積立を契約した方に縁起物の福だるまと、干支の貯金箱をプレゼントしています。

当日は事業所の窓口にとくさんのお客さまが並べられ、引換券を手にしたお客さまを出迎えました。また、みかんや

甘酒の振舞い、子供にはお菓子などを用意され、J・A役員や事業所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。

だるまは3等から特等まであり、高さ50センチほどもある特等の大きなだるまを当てたお客さんは「特等が当たるとは驚いた。今年はいいいことがありそうです。」と嬉しそうに受け取っていました。



大きな福だるま受け取るお客さん

ナシ部会生産販売反省会開催

昨年12月11日、J・AとJ・Aナシ部会は生産販売反省会をJ・A本所で開催しました。当日は部会員、市場関係者、J・A役職員が出席し、平成27年度生産経過と販売実績を確認しました。

昨年の栽培環境は、5月の高温・乾燥、盛夏期の真夏日、お盆過ぎからの低日照・多雨など栽培にとって厳しい天候に見舞われましたが、玉肥大は良く高品質な果実が生産されました。しかし、成熟も進んでいたため、収穫時期を早めるなどして鮮度の良い果実の収穫と出荷に努めました。

販売については、今年から新選果機が導入され、非破壊センサーによる選果で高糖度保証された果実は「陽だまり」として販売。評価も上々で有利販売につながり、和梨は5万2千ケース（5キロ）、西洋梨は3万8千ケース（5キロ）を出荷し、昨年を上回る販売額となりました。

高橋部会長は「今年は和梨、西洋梨ともに安定した販売ができた。今後とも部会とJ・Aが一丸となって、産地のブランド化を図っていきましょう」と呼び掛けました。



どんど焼き 開催される

例年だと雪の中ですが、今年は見慣れない景色の中で1月11日、古牧地区のどんど焼きが行われました。

ヤグラは年末に公民館と区の役員の方々で立て、当日の朝、正月飾りやダルマなどの飾り付けがおこなわれ、立派なヤグラが出来ました。

「今年はダルマ多いなあ、皆J・Aのだるま貯金かな？」という声が聞かれました。

子供代表と区長さんで午後7時に点火し夜空を照らして燃え上がりました。

皆さん餅を焼いて家に帰り家族でいただきました。この餅を食べると風邪を引かないと言われています。

【長丘地区通信員／若林孝子】

あいさつする高橋真一郎部会長

きのこ消費拡大に向けての取り組み

昨年12月14日から16日、きのこ消費拡大に向けた取り組みとして、約30名のJ・A職員が丸となり「きのこセット」の荷造りを行いました。

今年は姉妹提携都市や他J・Aからも多くの注文があつたため、「広い場所で作業の効率が上がるように」とJ・A南部共選所で行われました。

きのこセットは「えのき茸」をメインに「ぶなしめじ」「エリンギ」「柿の木茸」「なめこ」の5品種・12個が入っており、約5500ケース作りました。参加した職員は「いろいろな種類が入った中野市の美味しいきのこを、たくさんの人に食べてもらいたい」と話し、熱心に取り組んでいました。



作業に取り組む職員ら

干柿の出来競う

第8回干柿コンクール開催

昨年12月28日、J・Aと柿研究会は干柿の栽培と加工技術、荷作り技術の向上を目的に第8回干柿コンクールを開催しました。

当日は研究会員の中から11点が出品され、乾燥状態や粉の出具合、着色、食味など6項目を基準に北信農業改良普及センター、研究会役員、J・Aなどが審査した結果、最優秀賞には風間さつ代さん（科野支部）が選ばれました。

審査員代表の普及センター藤沢

係長は「11月から平均気温が高く

カビの発生や乾燥が進みにくい状況で、干柿生産には大変苦労した年であつたと思う。その中でも良質な出来栄えの出品物が多く見られた。次年度以降、さらなる品質向上に向けて取り組んで欲しい。」と統括しました。

◎入賞者は次の通りです。（敬称略）

【最優秀賞】風間さつ代（科野支部）

【優秀賞】井本 一彦（南部支部）

【優良賞】傳田 民生（中部支部）

梅の花が咲きました

「梅は咲いたか、桜はまだかいな」とはありますが、まさかハウスでもないこのお正月の時期に梅の花が咲くなんて！

これは、ご近所の方のお庭の小梅です。例年ですと3月頃に入って咲くはずなのに、今年は大晦日ごろから咲き始め、1月10日には写真のようにかなりの状態で咲いています。

この後、寒波が来たり、雪が降ったりしたらという心配もありますが、これからの気象状況はどうなってしまうの？とあらためて心配になります。

梅・桜は、日本人にはとてもおめでたい象徴ですから、『こいつは春から縁起がいい』きつとそんな1年になってくれるだろうと思いたいですね。それにしても本当にびっくり입니다。

【平野地区通信員／青木律子】



※この記事は1月中旬に書かれたものです

JA女性部



(上)出来上がったビーズアクセサリーを着けての集合写真
(下)ビーズの細かい作業に熱中している部員ら

ビーズアクセサリー講習会

1月19日、「ビーズアクセサリー」の講習会が本所で開催されました。昨年度、活動の反省点として部員から、「農繁期には忙しくて集まることができないので、冬に手芸など趣味の講座してほしい」と希望が上げられたため、本年度は冬季の講習会を計画していました。

今回の「ビーズアクセサリー講習会」は初めての試みでしたが、募集人数15名のところ、大変人気があり18名の参加となりました。当日はビーズの作成が初めての部員も多かったため苦戦する様子も見られましたが、完成したビーズアクセサリーにみなさんとても満足の様子でした。女性部では、今後も2月に手芸の講座を開催していく予定です。

お正月のお花飾り講習会

昨年12月22日に、「お正月のお花飾り講習会」が本所で開催されました。当日は、保科バラ園の保科利徳さんが講師として来てくださり22名と大勢の参加がありました。講習会では、今回使用する花材についてやアレンジメントの挿し方の注意点などを説明した後、講師の見本を見たり直接指導を受けたりしながら、部員たちはそれぞれにアレンジメントを楽しみました。

お正月らしく花器に立派な竹を使い、花もポンポン菊やミニ葉牡丹にバラをたくさん使った豪華なアレンジメントができました。参加者からは「今年はお花飾りの講習会があってお正月の準備が助かる。とてもいいものができたし、うれしい。また来年もぜひ女性部で講習会をおこなってほしい」という声が聞かれました。



講師の指導を受ける女性部員ら

ひとりではできないことを仲間とともに実現しよう!

あなたもJA女性部へ加入しませんか?

JA女性部では一緒に活動してくれる仲間を募集しています! 年齢は問いません! 健康から趣味の活動までたくさんのイベントに参加しませんか? 野菜の苗やポイントカードがもらえるなど、特典いっぱい…なのに、年会費はなんと300円! 見学や体験も随時受付しています!

お問い合わせは…

企画調整課 女性部事務局 ☎22-4191 まで





【パセリを食べる空】
海谷 美佳 高社中学校 3年



【たすけてー】
中山 幸音 中野小学校 2年

たのしみは
明るい虹が
空に出て
自分の顔に
笑顔出る時

【たのしみは】
田中 海夕 延徳小学校 6年

レディースカレッジ

そば打ち講習会

昨年11月26日、第6回講座となるそば打ちの講習会を中野事業所の会議室にて開催しました。今回は、郷土食「そば打ち」の伝統を若い世代へ伝えようと、女性部員を講師として招いて行ないました。ほとんどの受講者が「そば打ち」は初体験で、初めに講師のお手本があったものの、見るのとやるのでは大違い。受講者からは「先生! 上手くありません。」「先生! こちらお願いします!」と講師の引き合いになりました。

冷え込んだ会場で汗ばむほど熱心にそばを打ったあとは、ゆで方の指導を受けながら、講師の手打ちそばの試食がありました。「おいしい! 手打ちってこんなにちがうの!？」と感動もひとしおで、それぞれが打ったそばのお土産もあり「帰って家族と食べるのが楽しみです!」と今回も大変満足の講習会となりました。



そば打ちを教わる受講者

お正月のお花講習会

昨年12月25日、第7回講座となるお正月のお花飾り講習会を本所にて開催しました。講師は平岡地区の藤沢多加恵さんで、「アレンジメントや生け花は材料をほとんど使い切ります。材料を残さないようにしながら取り組んでほしいと思います。」とお花を扱う心得から教えて下さいました。

花器には牛乳パックをリサイクルして使用するなどエコアイデアで、普段アレンジメントをおこなわない受講者も「これなら手軽に家でもできますね。」と喜んでいました。講師は最後に「これからも生活にお花を取り入れて、心のゆとりをもって暮らして下さいね。」と話し、受講者がさらに素敵な女性へとステップアップした講座になりました。



講師の話をきく受講者



生涯のパートナーに出会えたら… 結婚式!

結婚式は生涯を誓いあった二人にとって大切なイベントです。
でも…「結婚式っていくらくらいかかるの?」

結婚式場によってもいろいろですが、最近では250~300万円くらい(80名)の相場となっているようです。家族や友人も呼びやすい地元で、相場よりぐんとお得なアップルシティのウェディングプランがおすすめです!



アップルシティのウェディングプラン

♥ いつまでも思い出に残る挙式をオリジナルで

チャペル挙式・神前挙式の他にも、バラ公園やロマン美術館など、二人の大好きな場所での「オリジナル挙式」のお手伝いを致します。

初詣、お宮参り、お祭りといつまでも続く地元神社での結婚式も二人の人生にいつまでも寄り添う思い出となります。会場の設置や移動費用が無料サービスなのも、うれしい特典!



地元神社



ロマン美術館



♥ セカンドジェネレーションウェディング

両親がアップルシティにて披露宴をされている場合、なんと、前撮り記念写真時の衣装・美容着付け費用が無料サービスに! その他にも費用の割引など様々な特典があります。

♥ おいしい料理でおもてなし

ウェディングメニューはフランス料理・日本料理・折衷料理など、予算と希望にあわせて料理長が腕をふるいます。自分で作った果物などを持ち込むと、スイーツとして出してくれるのもアップルシティならでは!

♥ そのほかにも…

自宅や集合場所からの送迎無料はもちろん、お迎えも「挙式からの方」「披露宴からの方」別々に用意できて完全無料なのもうれしい特典です。

広い会場やステージを利用した余興。その他にも「アップルシティで良かった!」と思えるサービスがたくさんあります。ぜひ、一度ご相談下さい!

○アップルシティなかの

〒383-0015 長野県中野市大字吉田519

TEL 0269-26-1122 FAX 0269-23-0120

URL <http://www.applecity.co.jp/>

お母さんのおなかの中で育っている赤ちゃんは、全てはお母さん任せで、聞こえるのは身近なお母さんの声です。やがて月満ちて、産声とともに生まれてきます。

この段階で自然界の哺乳動物の赤ちゃんは、空腹になれば自分から母の乳房を口にするし、寒ければ母に身を寄せます。この頃の行動はNHKのテレビ番組『ダーウィンが来た!』などでよく目にすることがあります。

同じ哺乳動物でも、生まれたばかりの人の赤ちゃんは、自分で何をすることもできません。空腹になっても、寒くても暑くても泣くだけなので、親はそのときの様子で判断して手を掛けてあげます。それも生まれてしばらくは、昼も夜もない初めての経験だから、お母さんは大変です。

しかしそのうち、赤ちゃんの泣きにも慣れて、うまく応えてあげられるようになります。そして抱っこしたり、話し掛けたり、衣服やおむつを見たり、入浴に手をかけているうちに、赤ちゃんは体にも力がついて、動きも活発になってきます。

それと同時に赤ちゃんとお母さんは仲良しになるから、赤ちゃんは安心して、自分でできる体の動きを積み重ねていきます。

生まれてしばらくは昼夜の区別もなく、空腹になればいつでも乳を求めて泣きます。お母さんが何度でも抱っこしているうちに、赤ちゃんは首に力がついて(首の据わり)、やがて手、腰、足もしっかりして、はいはい、お座り、つかまり立ちへと

子育てチャイルドケア

「順序を踏んで」

社団法人
母子保健推進会議会長

荻野 悟郎



どうなってるの？

最近の結婚事情

一年で一番寒い2月は、「早く春が来ないかな…」と思ってしまいますが、家庭でも春のようなあたたかいお話が出ていませんか。

結婚や出産など、おめでたい話には思わず顔がほころんでしまいます。家族が増えればまたいっそうにぎやかになりますね。今月は、最近の結婚事情ということで晩婚化の理由や婚活、結婚式費用の相場まで盛りだくさんでご紹介します。



晩婚化

昨今、よく耳にする「晩婚化」…一体なにが原因なのでしょう。



原因はさまざまあるようですが、内閣府の「家族と地域における子育てに関する意識調査」では、「若い世代で未婚・晩婚が増えている理由」について、「経済的に余裕がないから」が最も多く理由の第1位となっています。

性別ごとの順位は以下のとおりで、男性では「出会いの場がない」ということ、女性では「条件にあった相手に出会えない」という理由が上位でした。

- 男性
- ①「経済的に余裕ができること」
 - ②「異性と知り合う（出会う）機会があること」
 - ③「仕事（または学業）が落ち着くこと」

- 女性
- ①「経済的に余裕ができること」
 - ①「希望の条件を満たす相手にめぐり会うこと」
 - ③「結婚の必要性を感じる」こと

同率1位

内閣府の調査では「多くの若者が、将来家庭を持つことを望み、希望する子どもの数は平均2人以上となっているものの、晩婚化が進むとともに生涯未婚率が上昇しているのが現状」という結果でした。

Let's 婚活!

★婚活とは、結婚するために必要な行動のことを言います

やっぱり、「出会い」は待っているだけじゃ来てくれない!

まずは自分から行動すること、普段の生活で出会えない人と交流できる機会をたくさんつくるのが大切です。

JA青年部と中野市では毎年、「Sweetsな出会い」という婚活事業をおこなっています。男性はJA青年部、女性は居住地問わず30歳代までを対象に参加者を募集し、これまでにスキー体験やバラのアレンジメント教室、パーティ形式の夕食会などの企画で、出会いの場を設けています。

今も、お見合いや結婚相談所などがありますが、最近はこの婚活イベントも数多くありますので、すすんで参加して活動範囲を広げてみるというかもしれません。



NISSAN

NOTE ノート



安全も、エコも、ノビノビも。すべてに欲ばりのコンパクトカーです。

とってもエコなのに、走りはパワフルでスムーズ。しかも先進安全装備で、いつもの走りに安心感もプラス。コンパクトなボディの中に広がる大きな快適空間。ゆったりとくつろげて、使いやすさも抜群です。

JO08モード走行燃費（国土交通省審査値）

X(2WD車) **23.4**km/L

■燃料消費率は定められた試験条件での値です。お客様の使用環境（気象、渋滞等）や運転方法（急発進、エアコン使用等）、整備状況（タイヤの空気圧等）に応じて値は異なります。

価格
(税込) **147.9万円～**

【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**

今月の
一台

発達していきます。誰に教えられたのでもないのに、赤ちゃんは先輩でもあるお母さんたちが、何かと相手をしてくれている間に、体の動きが順序を踏んで、やがて独り歩きを完成させていきます。私たちは誰も0～1歳のころのことは覚えていないけれど、周りの大人たちによって、素晴らしい発達をしているのです。

北海道 道東ハイライト! 大自然の知床と網走・摩周湖

クリオネ

3日間

神
楽
湖

ご挨拶

平素より組合員・地域の皆様をはじめ関係各位には農協事業に格段のご高配を賜り誠にありがとうございます。

さて、今回で11年目を迎える親睦旅行は、2泊3日の「北海道道東への旅」を計画しました。日頃の感謝と“ふれあい”“絆”を深める機会にさせていただきますよう大勢の皆様のご参加をお願い申し上げます。

JA中野市 代表理事組合長 阿藤 博文
共済友の会会長 原 好文

■ 旅行期日：平成28年 4月3日(日)～4月5日(火)

■ 旅行代金：お一人様 159,000円 (4名または5名で1室利用)

2名1室利用の場合 お一人様 169,000円

3名1室利用の場合 お一人様 165,000円

■ 参加対象：JA中野市共済契約者 ■ 募集人員：30名 (最少催行人員20名)

■ 食事条件：朝食3回、昼食3回、夕食3回 (※お弁当を含みます)

■ 宿泊施設：網走/かに本陣友愛荘(和室)、知床/知床グランドホテル北こぶし(和室)

■ 募集締切：平成28年2月26日(金) ■ 添乗員：全行程同行いたします



網走では「本格かに料理」を堪能



大浴場から知床の海原を一望!



羽田から女満別直行便を利用

日次	行程	宿泊	食事
4/3 (日)	JA中野市管内〔4:00～5:00〕＝＜高速道＞＝羽田空港〔11:15〕---(エアドゥ)---女満別空港〔13:00〕＝ ●オホーツク流水館＝●網走監獄博物館＝網走〔16:30〕【泊】	網走 かに本陣 友愛荘	朝○ 昼○ 夕○
4/4 (月)	ホテル〔8:30〕＝○美幌峠＝●屈斜路湖＝川湯(昼食)＝●硫黄山＝●霧の摩周湖＝○オシンコシンの滝＝ウトロ〔17:00〕【泊】	知床 グランド ホテル	朝○ 昼○ 夕○
4/5 (火)	ホテル〔8:30〕＝●知床博物館〔9:25～10:15〕＝網走海鮮市場〔11:05～12:15(買物・昼食)〕＝女満別空港〔12:50/13:40〕---(エアドゥ)---羽田空港〔15:40〕＝＜高速道＞＝JA中野市管内〔20:30～21:30〕		朝○ 昼○ 夕○

●下車観光 ○休憩 〓バス ---航空機

◆後日改めて、集合・解散地(および時刻)をお知らせいたします。 ◆旅行基準日：平成28年1月25日

◆詳しい旅行条件をご説明した書面をお渡しいたしますので事前にご確認のうえ、お申込ください。

【旅行企画・実施】

観光庁長官登録旅行業第939号 一般社団法人日本旅行業協会正会員
bond保証会員 旅行業公正取引協議会会員

株式会社 農協観光 長野支店

〒380-0826 長野市北石堂町 1177-3

電話番号：026-224-6100

総合旅行業務取扱管理者：横山晃一



【お申込・お問合せ】

長野県知事登録旅行業者代理業第22号
株式会社農協観光代理業

JAアップル旅行センター

☎ 0269-26-1140

総合旅行業務取扱管理者：鈴木義彦

ぜひ労災保険にご加入を!!

— 農業者のための労災保険のご案内 —

労災保険は、あなたを守る国の制度です。 ぜひ加入しましょう。

労災保険は、労働者の業務災害に対する補償を本来の目的としています。

農業においても業務の実情・災害の発生状況から、

農業者の方の場合には、特定農作業従事者・

指定農業機械作業従事者・中小事業主等の

3つの制度のいずれかに特別加入することができます。



① 特定農作業従事者	年間農業生産物総販売額300万円以上または経営耕地面積2ha以上の規模の自営農業者(家族従事者等を含む)。 土地の耕作・開墾、植物の栽培・採取、家畜や蚕の飼育で、右の作業に従事している方。	① 動力により駆動する機械を使用する作業 ② 高さが2メートル以上の箇所での作業 ③ サイロ、むろ等の酸欠危険場所での作業 ④ 農薬散布作業 ⑤ 牛・馬・豚に接触し又は、その恐れのある作業
② 指定農業機械作業従事者	自営農業者(家族従事者等を含む)であって、指定農業機械を使用し、土地の耕作・開墾、植物の栽培・採取の作業を行う方。	指定農業機械とは… ・動力耕うん機、乗用型トラクター ・田植機、動力刈取機、コンバイン ・スピードスプレーヤー、防除機 ・トラック、その他の自走式運搬機 ・動力脱穀機、動力草刈機 など
③ 中小事業主等	常時300人以下の労働者を使用する事業主(事業主が法人の場合はその代表者)および労働者以外でその事業に従事する方(事業主の家族労働者など)。 なお1年間に100日以上、労働者を使用することが見込まれる場合には、中小事業主等の特別加入の対象になります。	中小事業主等として特別加入するには、 ① 雇用する労働者について労働保険関係が成立していること。 ② 労働保険の事務処理を労働保険事務組合に委託していること。 の2つの要件を満たし、労働局長の承認を受ける必要があります。

労災保険への新規加入を希望される方は、この機会にぜひお申し込みください。

新規加入の方

申込用紙を各事業所窓口
用意いたしますので、
2月26日(金)までに
提出して下さい。

更新・中止の方

年度更新・
中止申込書を
2月26日(金)までに
提出して下さい。

中小事業主等へ加入の方

労働保険年度更新時に
「労働保険料等算定基礎賃金等の報告」を
配布いたしますので、
期限までに提出して下さい。

労働保険に関する内容については、JA中野市営農推進課(☎22-4221)までお問い合わせ下さい。

ベジフル歳時記

2月10日は「フキのとうの日」

シニア野菜ソムリエ KAORU

俳句では春を表す季語としても知られるフキのとう。まだ寒い時期に地面から小さな顔を出し、早春を実感させる存在です。キク科の多年草で、フキ(蔕)の花茎の部分指し、ヤマブキやフウキなどとも呼ばれています。生育中の花茎を食用とするため、成長を促す栄養素や機能性成分を豊富に含んでいるのが特徴。特に抗酸化作用を持つカロテンやビタミンC、代謝を促進するビタミンB1が多く、体の調子を整えるカリウムなどのミネラル、食物繊維などがバランス良く含まれます。

特有のほろ苦い風味が体を目覚めさせるともいわれ、その苦味成分には冬の間に体内にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を活性化する働きが。近年では花粉症予防にも効果が期待されています。また若々しく爽やかな香りは、食欲を増進させ消化を助けるなど、季節の変わり目に感じやすい体調不良を緩和してくれることも魅力。その優れた効能は中国でも注目されており、古くから薬用として利用されています。

油との相性が大変良いため、一般的には天ぷらやフキみそにすることが多いのですが、上品な風味のだしでおひたしにしたり、みそ汁などに入れても美味。ニンニクとウガラシの風味を利かせたオリーブ油ベースの Pasta もお勧めです。また、タンパク質や脂質を豊富に含む豚肉で巻いたり、チーズと合わせてリゾットやピザにすると、苦味や香りが消化を促進し胃腸の働きを高める他、カロテンの吸収率もアップします。

山菜の中で最も早く芽吹き、春の訪れを知らせてくれるフキのとう。フキのとうがお目見えする頃には、日を追うごとに他の山菜類も出回りだすため、この日をきっかけに旬を彩る山菜全般に目を向けてみてはいかがでしょうか。タラの芽、ウド、ワラビ、ゼンマイ、コゴミ、ウルイ、ヨモギなど、それぞれ食感や風味に個性があって豊かな食卓が演出できます。じっくりと季節を感じ味わう貴重な時間が、体と心の栄養になることでしょう。



片付け上手の整理術

写真を整理する

ホームオーガナイザー 吉島 智美

デジカメやスマートフォンが普及した現在、写真を現像する機会はめっきり減りました。しかし、小さなお子さんがある家庭では、幼稚園や小学校から写真を購入する機会がありますし、片付けの現場でも古い写真の整理を相談されることがあり「まだまだ写真の整理で悩んでいる人は多いな」と感じます。



まず枚数が多い場合は厳選する作業から始めましょう。ボケていたり、他人に見られたくない写真は当然ですが、同じような写真は、一番写りの良い写真を選びそれ以外は思い切って処分しましょう。残った写真だけを整理するのですが、何に収納するかでその後の保管スペースが決まります。

台紙に1枚ずつ貼り付けるアルバムは、見た目にもしっかりしていて豪華ですが場所を取ります。それに比べると台紙の厚みが薄いポケットアルバムは、省スペースでたくさんの枚数が入りますから、数多く保管したい人にお勧めです。写真を整理する際、時系列で並べたい、イベントごとに区切りたい、という場合は、事前に全ての写真がそろっているかを確認してから始めましょう。終了後に残りの写真が出てくると、貼り替え、差し替えが面倒でやる気がなくなります。台紙自体を並べ替えできるアルバムもありますが、価格が割高になるので一長一短ですね。

収納場所も取らず、順番にも気を使わずに済む方法としては、シンプルですが袋分けが一番です。封筒に、撮った日付や場所、イベントなどのタイトルを記入しそこに写真をまとめて入れておく方法です。封筒を適当な大きさの箱に立てて収納すると、さらに管理しやすくなります。

写真は、昔はとても貴重でしたが今は手軽になりました。その分、枚数が増えがちですので、気軽に整理し自分も家族も後々困らないようにしておきましょう。

BOOK

家の光図書のご案内

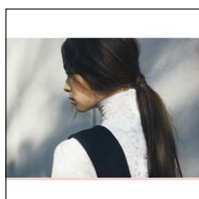


**リュバン
チーズワールドの
濃厚チーズケーキ**
長谷川哲夫 著
1,500円+税

**有元葉子の
ご飯料理**
有元葉子 著
1,500円+税



CD



片平里奈
最高の仕打ち
通常盤
発売中
3,000円+税
ポニーキャニオン

おかあさんといっしょファミリーコンサート
**わくわく! ゆめの
おしごとランド**
NHKおかあさんといっしょ
横山だいすけ・三谷たくみ
発売中
2,500円+税
ポニーキャニオン

片平里奈
最高の仕打ち
通常盤
発売中
3,000円+税
ポニーキャニオン



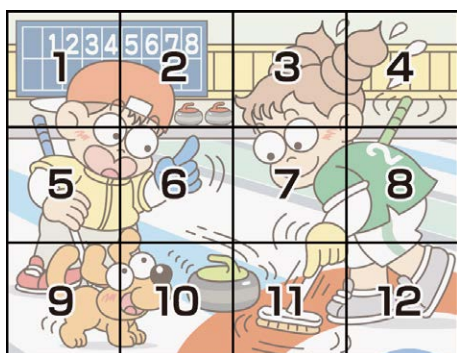
DVD



進撃の巨人
ATTACK ON TITAN
DVD通常版
2月17日発売
3,800円+税
発売元:講談社
販売元:東宝

ロマンス
通常版DVD
2月10日発売
3,800円+税
発売元:東映ビデオ株式会社
販売元:東映株式会社





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

- 2 … 子どもが1人増えている
- 4 … 1人帽子をかぶっていない
- 5 … 帽子のポンポンが小さい
- 7 … ワッペンが文字が違
- 12 … 犬のお尻にばんそうこうがある

応募の締切は2月22日(水)

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。

- ① こたえ
- 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

52 383-8588
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係
中野市三好町
一丁八

俳句 芋川菊水 選

信州の山河絢出の初景色
達磨市 値切り上手を見てをりぬ
標の 後を跳ねゆく子犬かな
寒梅や 居間を灯して 客招く
節分や 豆の力の 鬼退治
福寿草 今年も行けり 兄弟会
やしょうまや 涅槃図拝む 年一度
春立つや 光やさしき 今朝の空

芋川 菊水
山口 耕一
細田 吉男
高梨 美代志
涌田 久枝
吉原 路子
神田 林
松井 義典

短歌 武田良文 選

万歩計つけて 秋仕舞ふ 廻る 病む足庇ひ 休み休みて
お汁粉を 黄粉餅をと 幼二人 日暮れを帰る 美味しと頼張る
鬼灯の 陰に潜みて 細々と ちちる 鳴き立ち 夕暗み行く
小雨降る 富社の 峰の 黒き雲 今宵は 雪かひと 日冷え込む
日の 当たり 遅き 狭庭の 霜柱 踏む 足音の 牙え 牙え びく
初雪は 積ることなく 早も 止み 春の 如くに モクレン 芽吹く
小春日に 心は ればれと 身の 軽く 庭に いく 鉢 パンジーを 植うる
酢漬けせし 色鮮やかな 赤大根 味よく 漬かり 今宵の 肴
この 年も 柚子を 賜ひて 『柚子料理』の 本 借りに行く 市立図書館
夕餉 終へ 一番風呂に 手足の ばし 「極楽ごくらく」 ローズ さまたり
山肌の 崩えし 跡の 実生松 年改まる 日宮に 飾らむ
緩々と 冬の 樹園に 動く バックホー 掘り起す 土 立つ 湯気しきり

武田 良文
小林 隆
豊田 知子
高野 園子
山岸 昌夫
小林 民恵
西沢 忠子
西山 チエコ
小林 かつ子
千葉 和子
豊田 富子
町田 豊子

ジェイエイ・アップル(株)工機センター

春の大展示会

必ず
見つける
あなたの
1台!来て!見て!
触れて!
たしかめて!

2月 19(金) 20(土)

AM9:00 ~ PM4:30

新車・中古車・試乗者・農業機械・小物商品を
ド〜んと100台以上展示即売!!KIORITZ
CS251T/25RC25ASABA
G2050T-25CV8イベント
いっぱい
サービス
満点!

JAサンバー

【お問い合わせ】

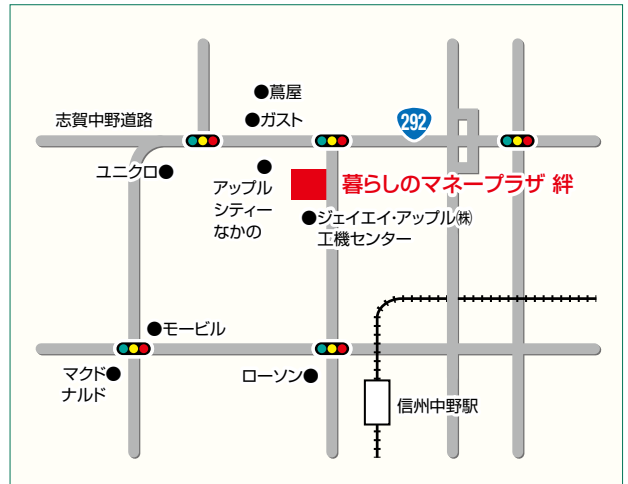
ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎22-4531

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16日(火)
2月21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。

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28年度役員報酬の答申について
- (3) 内部監査報告
- (4) 大口貸出案件について
- (5) その他／①特別経営再建支援先について

協議事項

- (1) 12月末実績検討について
- (2) 監事監査事後処理報告について
- (3) 次期3カ年(平成28～30年度)事業計画について
- (4) 平成28年度農業研究開発事業計画について
- (5) 任期満了に伴う役員改選の全域推薦委員について
- (6) 機構整備について
- (7) 職制規程等の変更について
- (8) 農業研究開発積立金規程の変更について
- (9) 大口貸出金の承認について
- (10) 理事に対する貸出の承認について
- (11) 融資証明書の発行について
- (12) 出資口数の減少について
- (13) 子会社の平成28年度事業計画について
- (14) その他

常勤役員のメッセージ

常務理事・金融事業本部長 土屋 雅彦

改正農協法がいよいよ平成28年4月1日施行されます。①事業運営においては、非常利規定を廃止し、「農業所得の増大に最大限の配慮」を義務付け、事業の的確な遂行により利益を上げその利益を事業発展への投資や、組合員への事業利用分量配当などに努めるよう規定されました。②理事構成においては過半数を認定農業者や農産物販売・経営のプロとすること。③准組合員規制は、5年間先送りされ、利用実態を調査し結論を出す。④中央会はJA全中

を一般社団法人、都道府県中央会を連合会に。
⑤監査は、平成31年までに公認会計士監査に移行。⑥JA全農・経済連は株式会社に、厚生連は医療法人に、信用・共済事業を行わないJAは株式会社や生協に転換できるとしています。この6点の中で事業運営については、元よりJA中野市は全国有数の生産JAとして組合員の皆様と共に歩んできた道と自負するものであり、この改正を契機に更なる農業所得の増大と組合員に対する利益の還元を力点を置いた運営を進めて参ります。

一方、今回の改正に潜む最大の懸念の1つとして、准組合員の事業利用分量規制、すなわち信用共済事業の分離・撤退があると考えています。「農業所得の増大に最大限の配慮」を御旗に営農事業が大きく信用事業が小さいJAには「信用事業が重荷」と問いかね、営農事業が小さく信用事業が大きいJAには「農業所得の増大にどう取り組むのか」が問われています。監査も公認会計士監査に移行することにより、金融庁のルールに耐えうる信用共済事業の体制が求められると考えられ、耐えられなければ撤退、すなわち信用共済事業の分離に追い込まれます。現状では、JA中野市は総合事業JAとして生産経済と信用共済が効率よく機能し、地域になくてはならないJAとして確固たる位置にあると考えています。

とはいえ、5年間の准組合員調査が始まります。全国有数の生産JAといえども公認会計士監査、金融庁検査に対応できる体制を整備し総合事業を展開していかなければ大きな利益の還元は望めません。改正農協法施行にあたり、「農業所得の増大に最大限の配慮」を最重要事としながら、この准組合員問題にもしっかりと取り組み、地域になくてはならないJA運営を更に進めて参ります。一層のご理解ご協力をお願いいたします。

SEN MASAO Dinner Show

完全予約制

※定員になり次第
締め切らせて
いただきます

ミリオンセラー「星影のワルツ」、
ロングセラー「北国の春」、
そして「望郷酒場」「味噌汁の詩」など
数多くの大ヒット曲であり
国民的愛唱歌を有する千昌夫。
その郷愁と愛情に満ちた歌唱力とトークを
豪華なお食事と共に楽しみください。

平成28年

2月21日(日)

第1部 受付 12:15 お食事 12:30 ショー 13:30

第2部 受付 17:45 お食事 18:00 ショー 19:00

お一人様 18,000^(税込)円和洋会席料理・飲み物付
(ビール/日本酒/焼酎/ウーロン茶)

千昌夫

ディナーショー

MASAO SEN

作曲家・遠藤実の門下生となり内弟子として
修行。「星影のワルツ」が大ヒット・ミリオンセ
ラーとなり、その年《NHK紅白歌合戦》に初
出場。「北国の春」では《レコード大賞ロング
セラー賞》を受賞。その後も数々のヒット曲を
世に出す。プロデュースやデュエット曲リリ
ース、ドラマ出演など、デビュー50周年を迎え、
現在も势力的にステージをこなしている。

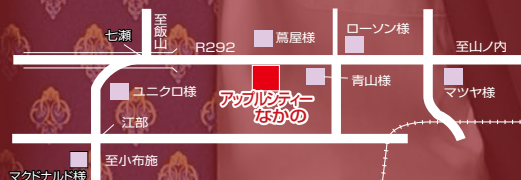
※テーブルに限りがございます。お早めにご予約ください
※お席・テーブルは当館にご一任いただきます
※10名様以上で無料送迎いたします(要予約)

○ご予約・お問い合わせ

アップルシティなかの

TEL.(0269)26-1122 FAX.23-0120

E-mail:info@applecity.co.jp



今月のクッキング

手軽な食材で
エスニック風
料理♪

サケのエスニック炒め



材料(2人分)

- | | | | |
|---------|--------|----------|--------|
| 生サケ | 2切れ | 〔調味料〕 | |
| タマネギ | 1/2個 | 酒 | 大さじ2 |
| ピーマン | 2個 | みりん | 大さじ2 |
| シメジ | 1/2パック | しょうゆ | 大さじ1 |
| ギンナンの水煮 | 20粒 | 酢 | 大さじ1 |
| ニンニク | 1片 | オイスターソース | 大さじ1 |
| ショウガ | 1片 | かたくり粉 | 小さじ1/2 |
| ココナツ油 | 大さじ1 | | |
- (なければごま油)

作り方

- ① サケは皮を除き3〜4等分にする。塩、こしょう、酒少々を振る(いずれも分量外)。
- ② タマネギ、ピーマンは大きめに切り、シメジはばらしておく。ニンニクは太千切り、ショウガは千切りにする。
- ③ フライパンにココナツ油とニンニクを入れ、油が温まったらサケを並べ、身を崩さないように両面を焼きいったん取り出す。
- ④ ③のフライパンでタマネギが透明になるまで炒め、シメジ、ショウガ、ピーマン、ギンナンの順に炒める(油が足りなければ加える)。
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせ④に入れ、全体に絡めながらサケを戻し入れる。

米粉のイタリアンチヂミ

食べたいときに
すぐ作れる、
おやつにもどうぞ♪

材料 (20cmのフライパン2枚分)

- | | | | |
|----------|---------|--------|------|
| ノンオイルツナ缶 | 1缶(70g) | ニラ | 3本 |
| ホールコーン | 70g | 溶けるチーズ | 30g |
| ミニトマト | 40g | ごま油 | 大さじ1 |
-
- | | | | |
|-------|--------|------|--------|
| 〔生地〕 | 〔たれ〕 | | |
| 米粉 | 80g | 酢 | 大さじ1 |
| かたくり粉 | 20g | しょうゆ | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 | 蜂蜜 | 小さじ1/2 |
| 卵 | 1個 | いりごま | 小さじ1 |
| 水 | 適量 | | |

作り方

- ① ツナとコーンは水分を切る。ミニトマトは輪切りに。ニラは2〜3cmに切る。たれの材料を合わせる。
- ② 卵に水を加え、1カップ分にする。生地の材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせてからツナ、コーン、ミニトマト、ニラ、チーズを加え混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を温め②の半量を入れ、中火で全体が固まり焼き色が付いたら裏返し、フライパンを回しながら両面を焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、たれを付けていただく。



「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

