



花むすび

Hanamusubi JUNE 2017

6

特集

平成28年度 園芸担当技術員
試験研究発表内容について

チャレンジ野菜づくり トマトの栽培管理

暮らしのメモ 初夏の涼スイーツ



農と共に



長丘・田麦
たらさわ

榑澤 徹也さん(28)
てつや

「何年経っても
農作業の基本を忠実に守りたい。」



吹

く風が肌に心地よい季節となった5月、りんごの花摘み作業に精を出す榑澤さんを訪ねました。榑澤さんはご両親と一緒に、「あかつき」「なつっこ」「黄金桃」「川中島白桃」といった多様な桃栽培から「ふじ」「シナフスイート」などのりんご、「あきづき」「南水」などの梨、「シャインマスカット」といったぶどうまで、幅広く果樹栽培を行っています。

なぜ農業を始めようと思いたか

4年前、25歳の時に就農しましたが、それまでは精密部品を扱う工場に勤めていました。製造業という、同じ工程を繰り返す作業の中で、これから先の自分の将来を模索する気

持ちは常にありました。そんな中で近所の若手農業者の方、今の青年部の先輩ですが、いきいきと農業をしている姿を見て、自分も始めたいと思ったのがきっかけです。もちろん、両親の姿もそうですね。

就農してから始めた新しい取り組みなどありますか

就農する前、うちではぶどう栽培はやっていなかったのですが、自分が入ってからシャインマスカットを作り始めました。ぶどう棚も一から父親と作り、色々試行錯誤しながら取り組んでいます。ぶどうに限らず、我が家で栽培している果物全てに全力で向き合っていきたいですね。

農業をやったよかったことは

自分のやったことが形になって表

2 — 農と共に

檮澤 徹也さん

4 — 特集

平成28年度 園芸担当技術員
試験研究発表内容について

6 — チャレンジ野菜づくり

トマトの栽培管理

日曜園芸教室のお知らせ／今月の資材情報

8 — JA中野市が実践する 自己改革への取り組み

10 — 緑の風

各地の話

12 — 暮らしのメモ

初夏の涼スイーツ

今月の1台

私の食育日記「朝食が大切な理由」

14 — FACE

新入職員の紹介

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

健康百科

女性に多いバセドー病

万一に備えようわが家の防災

津波発生メカニズムと避難方法

年金得とくカード 提携店のご紹介

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 清水金融常務理事

20 — 今月のクッキング



須藤 有香(ゆか)ちゃん(7歳)
菅生(よしき)くん(5歳)
礼貴(のりたか)くん(3歳)

(父・貴司さん、母・文さん／中野市岩井)

元気いっぱい笑顔いっぱい幸せいっぱいの3きょうだい。しっかり者のお姉さん 有香ちゃん、やさしいお兄さん 菅生くん、2人に囲まれ天真爛漫な礼貴くん。遊ぶ時はいつでも一緒、兄弟2人がブロックとプラレールで街を作れば、お姉さんが人形やぬいぐるみで可愛く街をデコレーション。時にはケンカもするけれど、いつも1人が間に入り「ケンカしない。どっちも大好きだよ。」の一言ですぐに仲直り。3人の抜群のチームワークがとても印象的でした。



——今までで一番苦労したことは何ですか

就農1年目の桃の収穫ですね。8月下旬、「黄金桃」「川中島白桃」の最盛期で、出荷量も非常に多く、まだ全然農業に慣れていない自分にはとても大変でした。その中でも特に

れることが楽しいです。やったらやっただけ見返りもありますし、自然相手だからこまかしようもない。この前やった作業がこんな良い形になって表れるのか、という時もあれば、逆にあの作業をすっかりやっていなかったからこんな失敗に繋がってしまったのか、と感心することも多いです。農業はそういったことの連続で、それが一番面白いですね。

——JA青年部に入って

これも先ほどの農業をやっていたことに繋がりますが、同じ農業を営む仲間がいるというのは非常

——こだわりの何ですか

作業の基本を忠実に守ることを意識して仕事をしています。ベテランの方は基本から応用に変える知識を持っている人がたくさんいると思いますが、まだ自分はその域には達していない。これから先、何十年と農業を続けて行く中で例えば

——休日の過ごし方は

剪定作業ひとつとっても、まずは基本を忠実に守り、徐々に延長線である応用へとやり方を見つけていけばいいと思っていますね。

休日は家族と買い物に行ったり、息子も一緒に楽しめる場所につれて行ったりしています。仕事に追われる毎日ですが、その中でも家族との時間を大切にするようにしています。1歳半になる息子はとにかく動きが速いので大変ですが、その苦労以上に成長が嬉しい。農家は農家で忙しいですが、それでも家族と一緒にいられる時間は会社に通っているよりも多いと思うので、ゆっくと向き合っていけたらと思いますね。

J A 中野市では、園芸品目の生産振興や技術員の技術習得を目的に毎年一人一研究を進めています。平成28年度園芸担当技術員の試験研究発表の内容をご紹介します。それぞれの詳細については園芸課までお問い合わせ下さい。(☎0269-233-3933)



白系反射マルチによる ナガノパープル 裂果防止効果について

小林 哲也

白系反射マルチ『タイベック』(写真1)の樹冠下設置で①着色促進、②果実温度低下により着色しやすい環境、③果房周辺の健全葉維持により光合成能力を高めた。その結果生産安定と果実品質が高く、収穫時期が早まる傾向となり、裂果抑制につながったと考えられる。今後ハウスのシャインマスカットの設置を推進し、ハウスシャインマスカットの生産振興を進めていきたい。



(写真1)

赤色果肉りんご生産振興について ～そこに新規 マーケットはあるのか…?～

早川 直之

他品目・他品種と作業の重複しない11月中旬以降に成熟・収穫期を迎える赤肉品種「ムーンルージュ」(写真2)、「なかののきらめき」(写真3)が導入候補。組織的に生産量を増やし早期販路確立する必要がある。今後、赤色果肉りんごの宣伝・リサーチ活動を進めていきたい。



(写真2)

(写真3)

ぶどう「ロケット型一文字整枝」 せん定栽培のご紹介

山田 達也

若木の「ロケット型一文字整枝」せん定は間引き剪定のみであり、主枝延長枝を決め、残す枝と枝の間隔は3～5芽、側枝の剪定は4～6芽間隔となるように枝を残し、主枝延長枝方向に伸びた枝はすべて切除する。また切り落とす枝は芽数で指定されているため、枝を落とすかどうか悩まずに作業を進めるメリットがある。H型短梢と併せてロケット型一文字整枝を検討していきたい。

平成28年 シャインマスカットの裂果要因と 今後の対策について

清水 達哉

裂果の要因:8月9月の集中豪雨が主因で、初期肥大不足や園地環境(棚面の明るさ・樹勢)が副因として考えられる。

裂果の対策は①樹勢強化、②初期肥大向上、③着果量の見直し、④園内環境整備(土づくり含む)を進め、裂果に耐えられるシャインマスカット作りを栽培面から見直していきたい。

カットドレーンによるアスパラガスほ場の排水対策効果試験

高橋 一彦

カットドレーンとは乗用トラクターのアタッチメントの機械(写真4)で溝を掘っていくと地下40～70cmに10cmの筒上の空洞を形成し暗渠が10a当たり22分という短時間で簡単に作成できる(写真5)。カットドレーンは地下水位が低くなり、排水性の改善効果が実証できた。今後、排水効果の持続性、アスパラの生育状況を確認し進めていきたい。



(写真4)



(写真5)

土壌病害には★キチナーゼ？☆

小島 卓也

丸ナスのキチナーゼ施用により生育促進・半身萎凋病の抑制効果が確認でき、カラーピーマンの青枯病の効果確認できたが、株の状況、栽培、土壌条件によって効果差が出た。特に排水性改善や土づくりが必要である。カラーピーマンの継続試験を実施していくが、今後トルコギキョウで試験拡大をしていきたい。

収益性向上対策のための露地きゅうり優良品種選定試験

掛川 梢

収益性が高く多面的に優れたきゅうりの品種は「大望1」であった。「夏のおくりもの」は草勢弱いが収量は大望1と同等、「SR-32」は果実品質が最もよく収量性も高い。次年度もきゅうりの栽培拡大に向けて、継続試験していきたい。

和梨南水SS授粉試験～省力化技術追求～

早川 直之

SS授粉は作業時間短縮の有効な技術である。加えて肉体的・金銭的負担も少ない。反面、結実確保が難しい。平均反収が確保できない。作業性・生産性・コスト面を総合し、手間はかかるが高い結実確保ができる梵天授粉を基本においた指導を引き続き行う。SS授粉は省力化技術又は梵天を補完する技術として紹介していきたい。

りんご・和なしの液体カルシウム剤散布試験

早川 直之

温暖化が著しい中で収穫直前に液体カルシウム剤を散布することで、収穫1ヶ月程度の硬度維持・食感維持が図られた。倍率は濃い濃度の1000倍が有効。今後、りんご・和梨での普及を本格にすすめ、本年核果類の試験を行う予定。

サクランボのカイガラムシ類防除対策について

金井 信明

従来のカイガラムシに有効なマシン油乳剤単用散布で、ある程度防除効果はあるが、多発部位に生き残る成虫がいる。3月下旬にマシン油乳剤とアブロードフロアブル混用散布により、カイガラムシの初期発生密度を低下させる効果が最も良い結果となった。今後ともカイガラムシ類の効率的防除に繋げていきたい。

スモモ長果-1生産振興に向けた取り組みについて

佐藤 正隆

スモモ長果-1は長野県で育成された大玉で高糖度のプラムで、食味の良さから高単価販売が期待される品種である。栽培上①裂果、②障害果、③日焼け症の課題はあるが、課題解決・安定生産するため棚栽培・雨よけハウスが必要である。補助事業等を活用し早期産地化を進め、中野市が長野県ブランド戦略の「麗玉」の牽引者となるように生産振興していきたい。

キウイフルーツ省力化試験：動墳によるフルメット処理

佐藤 拓矢

キウイフルーツの高品質生産にはフルメット処理による果実肥大促進が有効。背負動墳で果実散布すると慣行処理区と同等の肥大効果が得られ、早期に作業を終え効率化が図られた。ぶどうや野菜の複合経営ができる栽培体系として推進していきたい。

チャレンジ！

空いている畑の活用で
我が家の
収入UPを目指そう！

やさいづくり

【トマトの栽培管理】

今回は、家庭菜園でも
かかすことのできない
トマトの栽培管理について紹介します。



1. 尻腐病の発生

尻腐病(写真①)は、土づくりの際に石灰の量が不足していたときなどに起こります。現状では、石灰を十分まいていても、窒素成分の与えすぎや土壌中の水分不足、乾燥などが続くと、根からカルシウムの吸収がうまく行われないこと



(写真①) 先端が黒くなった尻腐病のトマト



が原因でカルシウム不足に陥ることがあります。

対策としては、土壌中に根を多く張らせるための土づくりやかん水、窒素過剰にならないよう成分のバランスに注意します。また、カルシウム剤の「スイカル(500倍液)」等を開花時のときに葉面散布すると予防効果があります。(写真②)



(写真②) カルシウム剤「スイカル」

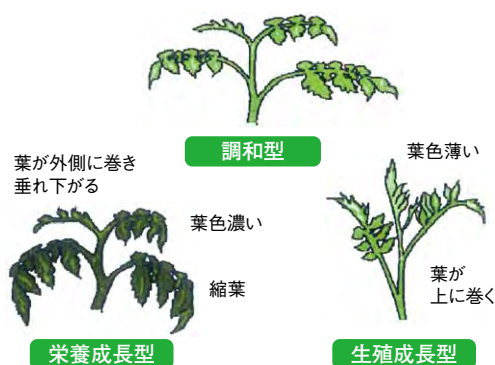
2. 追肥のタイミング

一般的には第一花房の一番果がピンポン玉くらいになった頃が目安とされていますが、トマトの草勢をみて判断します。

天気がよい朝9〜10時頃の成長点(先端から20cmほど)の状況をみて茎が太くて葉色が濃く、葉が外側に巻き垂れ下がっている場合は追肥を見合わせます。逆に葉色が薄く、葉が上に巻いている場合は、早めに追肥します。(図①)

10㎡当たり1回に化成肥料「野菜一番」等を200g程度施用し、その後は奇数段が開花したときに散布します。

(図①) 成長点付近で判断するトマトの草勢



判断しにくい場合は、やや多めのかん水(試し水)をし、2日後に草勢が強くなっていなければ急いで追肥をします。

3. 人工授粉

トマトの花が落下してしまう大きな要因として、開花時期の低温と高温により受精がうまくできない場合や栄養不足のとき、あるいは窒素過剰により、葉や茎ばかり旺盛に育つ「つるばけ」の現象が起こるときに見られます。

これらの現象を防ぐ方法として、「トマトトーン」等による人工授粉を行います。散布のタイミングは、ひとつの花房に2〜3花、開花した時期に霧吹きで1回散布します。成長点にかかると葉害が生じたり、2度かけすると果実が奇形になりやすいので、茎葉にかからない

■ 不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 野菜担当（☎0269-23-3933）へお問い合わせください。



(写真④) 第1花房(一番下につく花房)は、つるばけ防止のために必ず実をつけるようにする。花が落ちるのを防ぎ、よい実をつけるために、第1花房の2〜3花が開花した時期に、花房全体にホルモン剤を散布する。二度がけは奇形果の原因になるので避ける。



(写真③) ホルモン剤「トマトーン」

ように注意します。また、散布は晴天の午前中に行い、低温時はやや濃く70倍、高温時はやや薄く100倍程度に希釈すると効果的です。(写真③、④)
また、トマトの品種の中でも、「桃太郎」は吸肥力が旺盛で樹が暴れやすいため、1番目の花の咲きはじめた状態の苗を植えるのが理想です。

平成29年 日曜園芸教室の開催について

今回は果菜類の整枝と葉菜類の栽培管理です。
生産量と品質を左右する大切な時期です。
しっかりと基本を勉強しましょう。

日 時：6月18日(日) 午前7時30分〜9時

少雨実行、荒天大雨の場合は中止

場 所：西条ふれあい農園(中野市多目的サッカー場東側)

内 容：①肥料の基礎について

②果菜類の整枝と葉菜類の栽培管理について

③病害虫防除対策について



どなたでも無料でご参加いただけますので、お気軽にお越しください♪

JA自己改革実践事業

今月の資材情報

【近正 摘果鋏 T-501】

摘果や収穫作業など、
農作業に幅広く使用できる鋏。



◎全長:170mm ◎刃長:35mm

【バッグエプロン】

果実袋の袋掛作業に便利なエプロン。3段階に長さが変えれます。
その他の作業にも便利です。



小／りんご・なし・桃の袋掛作業に

中／ぶどうの袋掛作業に

大／その他の作業に

品 名	特別価格
近正 摘果鋏 T-501	800円
バッグエプロン	980円

特別価格の期間：6月1日〜6月30日

品 名	通常価格
果樹5号 10kg	2,100円
BBN-552 10kg	1,150円

新しい肥料のご紹介

●果樹5号 10kg (果樹用の肥料)

10kg規格なので運びやすい
窒素:7% リン酸:7% 加里:6%

●BBN-552 10kg (野菜用の肥料)

10kg規格なので運びやすい
窒素:15% リン酸:15% 加里:12%



お求めは、各事業所総務経済係または営農センター（☎0269-22-4312）まで



JA中野市が実践する自己改革への取り組み



政府がすすめる農協改革の進展の中には信用事業分離や准組合員の事業利用制限など、これまでのJAのあり方を根本的に変える提案がなされています。

平成28年4月に農協法が改正され、JAの自己改革が求められる中でJA中野市では組合員・地域の方に愛され支持されるJAであり続けるため、将来を見据えた未来を拓く自己改革に取り組んでいます。

我々は総合事業の堅持と地域・組合員に必要とされるJAであり続けるために、組合員・地域とともに農業所得増大、組合員が主役のJAづくりをめざし改革に取り組みます。



1 農業振興事業の取り組み

- ① 剰余金から積み立てた資金を活用し、長期的視野に立った新技術、新品種等の開発とその普及。
- ② 被覆資材助成、巨峰種なし化、高品質安定生産に向けたかん水施設、ハウス施設等への助成。
- ③ 晩腐病、凍害防止対策、非破壊糖度センサー導入、SMAP21の展開。
- ④ きのご機能性エビデンスの確保、消費の創出と喚起、特別低金利の融資。
- ⑤ 果樹大苗養成と配布事業。
- ⑥ アスパラガス、トルコキキョウ等独自育苗施設による育苗と配布事業。
- ⑦ 菌茸類種菌の大量増殖独自施設による種菌配布事業。
- ⑧ オリジナル品種の育苗開発と普及事業。
- ⑨ 知的財産権の確保。
- ⑩ 知的財産権等を活かしたブランド戦略。



**SS等による農薬散布時の
周辺への飛散(ドリフト)に注意しましょう。**

特に、強い風が吹いている状況での農薬散布は、
園地外への飛散の可能性が高まりますので、控えましょう。



**公道等に飛び出した
樹体の枝は
切除しましょう。**





② 販売・生産資材事業の取り組み

- ① 生産者・JA拠出による特別消費宣伝費の活用。
- ② パッケージセンターの設置と機能の利活用。
- ③ 農業観光の展開。
- ④ 学校給食センターへの食材提供。
- ⑤ 生産資材の市場価格調査及び多面仕入れによるコスト削減。

③ 金融事業の取り組み

- ① 園芸振興有利販売応援資金、果樹一挙更新資金、きのご経営安定資金、カルチャー資金等の独自特別金利での融資。
- ② 住宅ローン利用者向け「りんごの樹オーナー制度」。
- ③ 新規組合員加入限定金利上乗せ、組合員限定「フリープラス」、年金受給者・シニア向け商品の提供。



④ 地域と農でつながる取り組み

- ① 協同組合活動の理解促進とJA運営への参画に資する活動に対する積極的な支援。
（「組合員協同活動実施要領」による。）
- ② 営農、農業生産、経営に関する活動、先進地視察など見識を高める活動。
- ③ 生活、健康、文化を高める活動。



⑤ 子会社の設立とその機能を活かした事業展開の取り組み

- ① ジェイエー・アップル(株)による工機・燃料・生活・会館・介護福祉・葬祭事業の展開。
- ② 中野市農協運輸(株)による集荷・出荷・個戸配送。

こうした総合事業の取り組みには指導事業費・営農販売費・教育情報費等の単年度事業費用の他、法律で定められた営農指導・生活文化改善事業の費用に充てる「次期繰越剰余金」や、総代会で承認いただいた「農業振興開発積立金」「野菜・花卉育苗施設更新等積立金」等を充当しています。これらの繰越金や積立金は組合員の皆様が事業を利用して頂くことにより、確保されています。



農作業中の安全・安心確保、
事故防止のため、
右記事項に注意しましょう。



公道に軽トラックや作業車を駐車する際は、
十分に安全を確保しましょう。

特に、交通量の多い道路脇への駐車は事故の危険性が高まりますので、控えましょう。



第50回花見会

吉田北農家組合（組合長 春原茂）では4月21日、吉田研修センターにて、会を重ねること50回を迎える花見会を開催しました。吉田北農家組合の場合、管内にはアップルシティーなかの、工機センター、資材配達センターがあり、事業所職員も加わり、組合員との懇親を深めることができました。

【平野地区通信員／平林次光】



豊作祈願祭

4月28日、東山地区にある農業神社にて、毎年恒例の豊作祈願祭が行われました。当日は行政やJA全農長野、JA関係者ら約60名が出席し、神主の祝詞の後に玉串の奉納が行われ、参列者は今年の五穀豊穡と無災害、販売計画の達成を祈願しました。



豊作を祈願する江口組合長

春の営農祭り賑わう

5月3日、春の営農まつりが信州中野いきいき館で開催されました。当日は肥料や農業資材などがお買い得価格で豊富に取り揃えられており、特売の鶏糞肥料や毎年好評の野菜苗の販売には、目当ての品を求め開店前から200人近くもの人が列を作り賑わいを見せました。売れ行きは好調で、午前中にはほとんどの商品が完売しました。

同日、野菜苗を購入した人や来場者などを対象とした日曜園芸教室も開催。初めて野菜づくりに挑戦する方から普段、野菜を作っている方まで誰でも参加できる講習会だけあって、30人以上の参加がありました。野菜づくりをテーマにJA担当技術員が基礎的な栽培方法から応用までを丁寧の説明。講習会が終了した後も講師の技術員に個別に質問を希望する参加者が相次ぎ、長い行列ができました。

参加者の1人は「毎年参加させてもらっている。自分で本を読んだりするよりも、こうして直接聞けたほうが勉強になるので、とてもありがたい。」と笑顔で話していました。



ぶどう初出荷と農業大賞受賞祝賀会

5月5日、ハウスで加温栽培したぶどうの初出荷が行われ、「種なし巨峰」「種あり巨峰」「ナガノパープル」「ブラックビート」の3品種4種類・合計640キロが出荷されました。

当日の作業にはぶどう部会役員やJA職員らが参加し、外観や糖度酸味などの品質検査が行われました。今年のぶど

うは4月上旬からの好天の影響により、酸味が少なく、糖度も充分に上がった近年例のない良品質に仕上がりました。

ぶどう部会の上原真二部会長は「今年1月の雪害を受け、ハウスぶどうの生育も心配だった。しかしその後天候も順調に推移し、無事初出荷を迎えられたことを喜ばしく思う。今

年、ぶどう部会が2度目の日本農業賞大賞を受賞した経過もあり、最盛期に向けて今まで以上に品質の良いものを消費者にお届けして行きたい」と話しました。

また、5月9日には前述の日本農業賞大賞受賞とV字回復40億円突破祝賀会がアップルシティーなかのにて開催されま

した。

日本農業賞は、全国農業協同組合中央会、JA都道府県中央会、NHKが共同で主催し、経営や技術の改革と発展に取り組みつつ、地域社会の発展に貢献した農業者と営農集団を表彰するもので、今回で46回目となります。

昭和60年度の日本農業大賞受賞後、一時低迷していた時期に全国に先駆けてシャインマスカットに品種を更新し、これまで培ってきた技術で高品質化して販売額のV字回復に繋げ、産地の再構築、地域再生のモデルとなった点が高く評価され、今回の受賞となりました。

江口組合長は、「2度目の大賞受賞という大きな節目を迎えた本年を起点に、新たな歩を進め出すと共に、さらなる躍進をしたい」とあいさつを行い、上原真二部会長は関係者に感謝を述べたあと、「今回の受賞を励みに部会員一丸となつて、次の目標である45億円突破に向けて取り組んでいきたい」と決意を新たにしました。

総代会に向けて 竹原荒川地区で 勉強会を開催

竹原荒川地区の総代勉強会が5月15日荒川農事集会所で開かれ、同地区の総代9名とJA役員による研修や意見交換が行われました。

今回は「JA中野市を取り巻く環境と今後の方向性」と題し、JA中野市佐々木営農部長による研修を行いました。その後の意見交換では、JGAP取得への取り組みやモデル園の設置と活用、農協改革についてなどの質問や意見、要望が挙がり、約1時間30分に渡り活発に意見を交わしました。

同研修会は、総代会に向けた勉強会として毎年開かれており25年以上も続いています。同地区の阿部和夫理事は「竹原の他の地区でもこれほど続いているところはないのでは」とのこと。開催準備に当たった押鐘総代代表も「これから継続するよう伝えていきたい」とコメントし、JA運動への理解と結び付きの強化が図られていると「JAとしても「組合員協同活動実施要領」を活用したこのような研修会を積極的に支援していきます」。



出荷作業にあたるJAぶどう部会役員



部会員ら200人の参加者にあいさつをする江口組合長

サクランボムース

サクランボ色が優しいムース。
サクランボの甘さを生かして砂糖は控えめに。
ふんわりとした滑らかな食感の、
ヨーグルトを使った爽やかな軽いムースですから
初夏でもさっぱりといただけます。

【調理時間:30分】

材料 (2人分)

- ◎ サクランボ 60g
- ◎ 砂糖 30g
- ◎ レモン汁 大さじ1
- ◎ 生クリーム 100ml
- ◎ ヨーグルト 100g
- ◎ 粉ゼラチン 4g
- ◎ 水 大さじ1
- ◎ ミント 2枚

作り方

- ① 水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。
- ② サクランボの種を取り、粗みじん切りにする。鍋に入れ、砂糖を加え、中火で煮詰め、レモン汁を加えて粗熱を取る。
- ③ ボウルに②、ヨーグルトを入れ泡立て器で混ぜる。
- ④ ①を電子レンジ600Wで30秒加熱して溶かし、③に加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 生クリームを七分立てに泡立て、トッピング用にティースプーン2杯分を取っておく。
- ⑥ ⑤の生クリームの半量を④に入れて混ぜ、残りの半量を加えてふんわりと混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥をグラスに流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧ ⑦にトッピング用の生クリーム、ミントを飾る。



スイカシャーベット

夏の代名詞のスイカ。
スイカのみずみずしい水分を生かして
涼やかなシャーベットにしました。
ひんやりと冷やしたチョコチップが、
カリカリと食感のアクセントになっています。

【調理時間:15分】

材料 (2人分)

- ◎ スイカ 150g
- ◎ 砂糖 30g
- ◎ お湯 大さじ2
- ◎ レモン汁 大さじ1
- ◎ チョコチップ 適量

作り方

- ① お湯にレモン汁、砂糖を入れて溶かす。
- ② スイカを角切りにし、種を取る。
- ③ ミキサーに①②を入れ、滑らかになるまで攪拌(かくはん)する。
- ④ ③を容器に入れて冷凍庫で冷やし固める。途中で何度かかき混ぜる。
- ⑤ ④を器に盛り、チョコチップを飾る。



私の食育日記

「朝食が大切な理由」

タレント、食生活アドバイザー 岡村麻純

1984年7月31日生まれ。お茶の水女子大学卒。
大学で4年間食料科学を学び、食生活アドバイザーなどの資格を持つ。

公式ブログ: <http://ameblo.jp/masunokamura/>



食育で必ず出てくるのが「朝食をしっかり食べよう」です。朝食をまったく食べないだけでなく、お菓子や果物だけ食べることや、サプリメントだけで済ませてしまうことも朝食の欠食といえます。朝食を食べないと太りやすくなる、集中力が低下する、朝食を食べる児童と食べない子では成績に差が出るなど、いろいろといわれていますが、なぜそこまで朝食が大切なのでしょう。

人間の体をコントロールしている脳は他の臓器とは違い、糖質であるグルコースだけをエネルギーとして利用しています。この糖質、食べ物から取った分は食後4時間ほどでほぼ吸収されます。そのため、食後4時間を過ぎると脳は、糖分を一時的に蓄えている肝臓からグルコースを作り出し脳へ供給します。しかし、肝臓が貯蔵できるのはわずか半日分ほど。そのため、朝食を取らないと前の晩の夕食から昼食まで、夕食からの糖質と肝臓からの供給を合わせても補給し続けられなくなり、血糖値が低下し、脳の働きが悪くなってしまうのです。脳が発達し、さまざまな刺激を受けて成長している幼い頃ほど、朝食を取らないことでの影響が大きくなると予想できます。朝食を取らないと朝の体温も上がらず、体調を崩しやすくなることも分かっています。

朝食をしっかり食べるためには、まずは夕食をできるだけ早い時間に食べることです。朝食の時間には空腹でいられるよ

召ませ・・・

初夏の涼スイーツ

フルーツを使った、目にも涼しげな初夏のスイーツはいかがですか？
この時期にぴったりのサクランボ、夏には定番のスイカ、
残暑には早生のりんごを使った冷たい涼スイーツを楽しく作って、
暑～い季節をさわやかに味わいましょう！



監修
鈴木 麻友子

フードコーディネーター、スタイリスト。体に優しい旬の食材を取り入れたレシピを考案。企業、Webサイトなどのレシピ開発、レシピコラム執筆、書籍や雑誌のフードスタイリングなどで活動している。

りんごのレアチーズケーキ

りんごの角切りを入れたレアチーズケーキです。
シャキシャキとした食感が楽しく、
チーズもしつこくなくてさっぱりいただけます。
簡単に作れるりんごのお花は華やかな印象ですから、
おもてなしやお祝いなどにも最適です。

【調理時間：40分】

材料 (18cm底抜け型／1個分)

- りんご 1個
- クリームチーズ 200g
- ヨーグルト 200g
- 砂糖 60g
- レモン汁 大さじ1
- 粉ゼラチン 8g
- 水 大さじ2
- ビスケット 100g
- バター 50g
- A レモン汁 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- ミント 適量

作り方

- ① 水に粉ゼラチンを入れてふやかしておく。
- ② ビスケットをビニール袋に入れ、細くなるまで砕く。バターを電子レンジ600Wで30秒ほど加熱して溶かし、ビニール袋に加えてよく混ぜ合わせ、型に敷き詰める。
- ③ ボウルに室温に戻したクリームチーズと砂糖を入れ、クリーム状になるまで練り混ぜる。ヨーグルト、レモン汁を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ①を電子レンジ600Wで30秒加熱して溶かし、③に加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ りんごの半方を5mm角に切り、半方をスライサーで薄くスライスする。スライスしたりんごは耐熱皿に並べてAを掛け、ラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ⑥ ②に角切りにしたりんご、④を流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ ⑥を型から外し、スライスしたりんごをくるくる巻いて花のように成形して載せ、ミントを飾る。



e c o
&
SMART

あらゆる人のイキイキとした日常を支えたい。
その想いで、すべてをちょうどいいバランスで
実現したエコカーです。



e:S

価格
(税込) 84.2万円～

【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

DAIHATSU

今月の
一台

SAFETY

先進の安心機能を装備

前方のクルマに加え、歩行者にも反応し、
緊急ブレーキを働かせる機能を採用した
第3世代の「スマートアシスト」。

eco & RUN

軽快な走りで34.2km/L※

低燃費でも走りストレスのたまるクルマには
したくない。大胆な軽量化などで進化した
イーステクノロジーを採用し、
低燃費と加速のよさを両立。

※JC08モード走行燃費(国土交通省審査値)。
燃料消費率は定められた試験条件下での値です。

う、あまり遅い時間に暴食しないようにしよう。忙しい中、
無理してたくさん夕食を作るよりは、夕食は簡単になっても
できる限り早い時間に済ませ、早く寝て、次の朝食をしっかりと
食べた方が体への負担も少なく済みます。また、周りの大人も
しっかりと朝食を食べることも大切です。親が朝食を食べない
子どもほど、朝食をあまり食べない子が多い傾向にあります。
小さな頃からしっかりと朝食を食べる習慣を身に付けてほし
いです。

新入職員の紹介

4月からJA中野市の一員となった新入職員18人を3ヶ月にわたって紹介します。1日も早く仕事に慣れ、組合員の皆様のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いします。（①配属部署 ②出身地 ③今後の抱負）



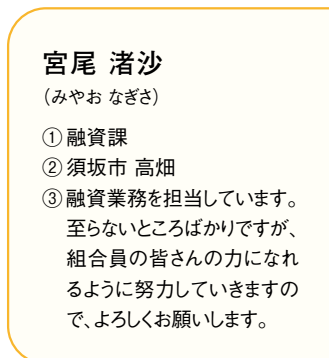
小松 奈美
(こまつ なみ)

- ① 総務課
- ② 中野市 竹原
- ③ 初心を忘れず、組合員の方に信頼していただけるような職員を目指し、頑張って参りますので、よろしくお願いします。



大澤 玲奈
(おおさわ れいな)

- ① 経理課
- ② 中野市 片塩
- ③ 入組して2ヶ月が経過し、まだ分からないことも多いですが、早く組合員の皆さん、JA中野市に貢献できるように頑張ります。



宮尾 渚沙
(みやお なぎさ)

- ① 融資課
- ② 須坂市 高畑
- ③ 融資業務を担当しています。至らないところばかりですが、組合員の皆さんの力になれるように努力していきますので、よろしくお願いします。



宮崎 彩夏
(みやざき あやか)

- ① 金融推進課
- ② 中野市 間長瀬
- ③ まだまだ不慣れで迷惑をかけてしまうことも多いので、早く仕事を自分の力でできるように日々精進して頑張りたいです。



寺澤 郁奈
(てらさわ あやな)

- ① 店舗営業課 中央店
- ② 須坂市 旭ヶ丘
- ③ 毎日が勉強の日々ですが、丁寧に正確に取り組むことを心がけ、精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



宮崎 彩香
(みやざき あやか)

- ① 店舗営業課 中央店
(北信病院担当)
- ② 中野市 小田中
- ③ まだまだ未熟ですが、少しでも早く仕事を覚えられるよう努力し、笑顔と丁寧な対応で一生懸命頑張りたいです。

JA青年部

JA青年部 コンテナ文字で農業をPR

JA青年部は、恒例のりんごコンテナを組み合わせたPR文字を今年も南部共選所に製作しました。

農業のイメージアップを図ることを目的に盟友にアイデアを募り、今年はその中から「ちゃんとたべてる？」に決定しました。コンテナ約1000個を使用した大きな文字には、「忙しい現代生活の中でもちゃんと食べていますか？」といった生活改善を促す意味や「地元中野市の農産物をちゃんと食べていますか？」といった地産地消を訴える意味があります。作品はりんごの収穫が盛んになる11月頃まで飾られる予定です。





【かたつむりがいっぱい】
池田 康太郎 日野小学校 1年



【つゆ空のあじさい】
畠山 耀 南宮中学校 2年

あれ
オオルリの声が
きこえる
いやちがうかな
いややっぱりそうだよ
ピツピツピツ
いい声だね
なにを話しているのかな
なにを話しているのかな
聞いてみたいなあ

【高社山の中で】
豊田 凌也 倭小学校 5年

JA女性部



シシリアンルージュの苗を配布する役員ら

女性部

シシリアンルージュの苗配布

JA女性部では地産地消を活動目標の一つとして掲げており、食料自給率向上のため、毎年「シシリアンルージュ」の苗を部員に配布しています。当日は朝から役員の手で苗が分けられました。受け取りに来た部員からは「去年もたくさん取れたから、貯蔵しておいたけど、冬の野菜が少ない時に活用できて便利。」など自給率向上に役かっていることがうかがえました。昨年も大好評だった加工用トマトを利用した料理講習会も、今年の9月に予定しています。



「JAレディースカレッジ」入校式

JAでは、5月11日に今年で第12期となるJAレディースカレッジの入校式を行いました。入校式では、企画調整課長より地域におけるJAの役割やJA自己改革についての話があり、その後の第1回目の講座では「共済のお話」として、これから生きていくために必要な「お金」と「自分」の関係と題し、JA共済連のアドバイザーから講習を受けました。若い世代のレディースカレッジ受講者ですが、将来どのタイミングでお金が必要になるのかや、具体的な負担額などなかなか人に聞くことができないお金の話を熱心に聞いていました。この日は今期19名の受講者から参加。今後は月1回の講習会にお菓子作りや味噌作り、ヨガ教室などで楽しく学び、さらにいきいきと輝く自分を目指していきます。

万に備えよう わが家の防災

津波発生のメカニズムと避難方法

災害危機管理アドバイザー 和田 隆昌

東日本大震災の被災地を巡ってきました。仙台から石巻に入り、女川、気仙沼、陸前高田まで、沿岸の現状を確認しました。新しい道、新しい橋、新しい建物は造られつつあるものの、人影は少なく、復興までの道のりは長く険しいものと、あらためて実感しました。

今さらながらあの津波のもたらした傷は深かったことを思い知らされます。滞在中にも余震とみられる震度4の地震がありました。東日本大震災は過去のものではなく現在進行形の災害なのです。日本人はつい「悪いことはそんなに続かない」と思いがちですが、東北を再度津波が襲う可能性は非常に高く、西日本を中心とする沿岸地域にも「南海トラフ地震」のリスクが迫っています。海底のプレート境界で発生する地震は、岩盤の移動運動によって一定期間内に必ず発生し、多くは津波を伴い大きな被害を発生させます。これは陸地内の断層で発生するものとの大きな違いになります。いずれも現在の技術では「いつ」「どこで」発生するかを正確に予測することは不可能です。

津波で大きな被害を受ける場所は、より海面から近い場所であり、そこに住み、生活をする人にとっては深刻な問題です。現在、東北地方の沿岸地域では「かさ上げ」と呼ばれる一定の高さのある造成地や防潮堤が造られつつありますが、万全の対策になっているとは思われません。津波は人の営みを徹底的に破壊する災害です。残念ながら津波に対しては高所避難、高所移住しかないと考えます。津波到達地域に住むのであれば、繰り返し悲劇を生まないために、いかに素早く高所避難が可能になるか、避難場所を確保できるか、地域住民全体で取り組むことが急務です。



健康百科

女性に多いバセドー病

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

「バセドー病」というのは、甲状腺から出るホルモンの分泌が過剰になることにより、さまざまな症状が起こる病気です。

甲状腺は、喉仏の下辺りにある器官で、チョウが羽を広げたような形をしています。一種の内分泌腺で、ここから甲状腺ホルモンを分泌しています。甲状腺ホルモンは、いわば「体を元気にするホルモン」で、新陳代謝を活発にしたり、交感神経や心臓などの活動を高め、汗や脈拍を調節するなどの重要な働きがあります。

バセドーとは、この病気を明らかにしたドイツの医師の名前ですが、バセドー病は免疫の働きに異常が生じて起こると考えられています。そのため甲状腺ホルモンの分泌が過剰になってしまい、いろいろな症状が出てくるのです。

バセドー病の発症は女性に多く、患者さんの約80%は女性です。また女性の200～300人に1人の割合で発症するといわれ、特に20～40代に多く見られます。

バセドー病では、次のような症状が現れます。

- (1) 暑がる、多量の汗をかく…… 新陳代謝が活発になって、体温が常に37度を超えるため、暑がったり、多量の汗をかきます。
- (2) 食欲の増進、体重の減少…… 食べた物がすぐに消化され空腹が続きます。エネルギーの消費も大きくなるため、過度に食べても体重は減っていきいます。
- (3) イライラする、感情的になる…… 神経が高ぶるため、怒りっぽくなったり、感情が不安定になることがあります。
- (4) 指先の震え、動悸(どうき)…… 神経や心臓にも影響が出るため、指先が震えたり、脈が速くて動悸が起こることもあります。

これらの症状が疑われたら、まず内科を受診してください。症状と血液検査によって、ほぼ診断できます。

バセドー病の症状は、単なる体調不良の際にも起こるようなものが多いため、バセドー病とは気付くことなく、長い間症状に苦しんでいる人も少なくありません。長く続く場合は放っておかないことが大切です。



～ 年金得とくカード 提携店のご紹介 ～



手打ちそば処 善八

中野市草間1538-4 ☎0269-26-0757



【営業時間】 11:30 ～ 14:30
17:30 ～ 20:00

【定休日】 月曜日
※祭日の場合は翌日が定休日になります

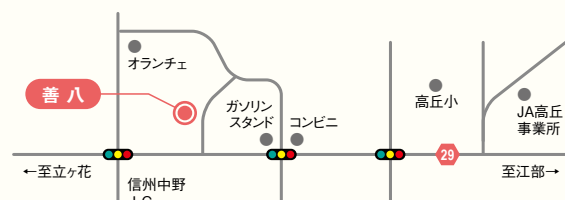
特典

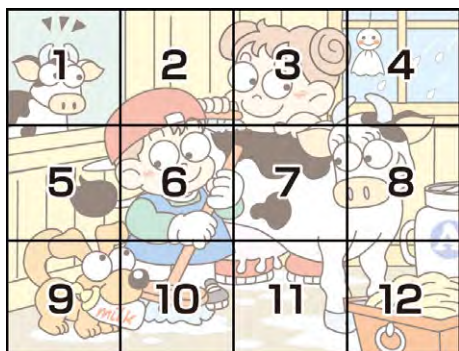
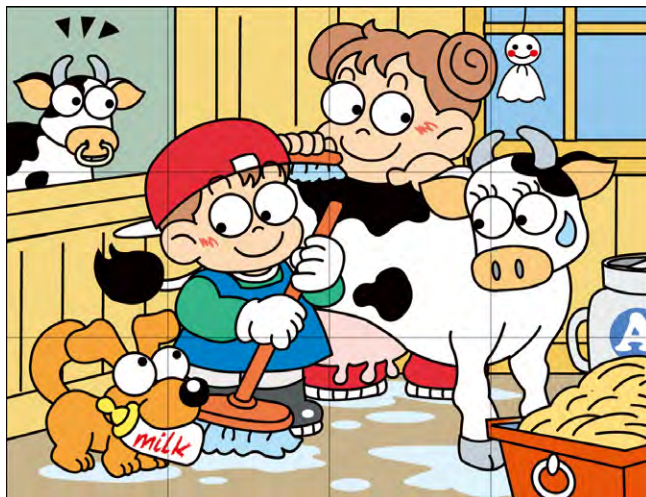
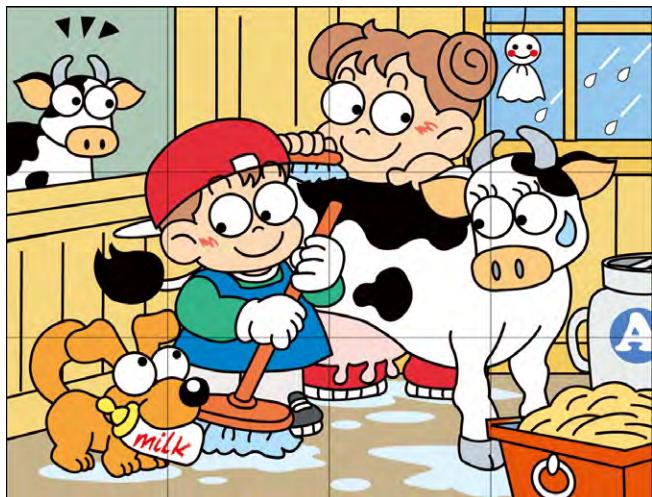
カード掲示で「自家製そば団子」をサービス

おすすめ

そば粉は100%戸隠産。ご主人が毎朝ていねいに、石臼で手挽きしたそば粉で打った「石臼手挽きそば」と、つなぎを使っていないのでしっかりした食感と味わいが特徴の「十割そば」このこだわりのそばを2種類同時に味わえる「十割・石臼手挽き二種盛りそば」がおすすめです。食べ方もおすすめがあり、「はじめに、岩塩をかけてそばを食べてほしい!」とご主人。そば本来の風味や甘みがよくわかるのでとってもおいしいそうです。得とくカードの特典でもある、「自家製そば団子」は、手間ひまかかった隠れた逸品です。熟成させたそばで手作りの団子を油で揚げ、自家製のみたらしあんをかければ、外はかりっと香ばしい!ここでしか味わえないおいしさです。

【MAP】





応募の締切は6月20日(火)

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)

● 5月号の答え

- 1 … 屋根の形が違う
- 3 … 吹き流しが無い
- 8 … 道幅が違う
- 10 … 柄が長い
- 11 … オタマジャクシが増えた

- 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
中野市三好町
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係

・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。

俳句 芋川菊水 選

藤の花 池の鯉も 惚れにけり
日の永く せせらぎの音 絶へ間なし
春を行く 新幹線の 滑りかな
潮干狩り 指を噛まれて 尻もちを
絢爛の 藤の香誘ふ 白昼夢
新緑の 彩の重なる 信濃路よ
〔投稿作品〕
菖蒲湯の 香に遠き日を 重ねけり

大塚 茂子
芋川 菊水
高橋 たけ
青木 芳子
松井 義典
吉原 路子
山口 耕一

短歌 武田良文 選

薄雲る 南の空の 虹色に 染まる 彩雲を 暫し 畑に見る
旅慣れし 子らの導く 奈良京都 巡るひと日の 過ぎゆく 早し
まき時の 遅れし 豌豆 浮き根多く 土寄せをする タベ 冷え来る
遠く住む 友より 届きし そら豆の 緑あざやかに 莢の 艶めく
根つめて 剪定続ける 夫思ひ 大き 一枝 切るも 難儀に
露の臺の 天婦羅は 夫の 好物と タ鮎に 並べて 箸の 進みぬ
水仙と 含み初めたる 梅の 枝 ナズナも 添えて 茶の 間に 活ける
真引川の 桜並木に 風立ちて 散る花びらの よどみを 埋める
思はざる 庭すみ一 株 福寿草 ほそぼそ三つ花 寄り添ひて 咲く
難病に 苦しむし 友の 安らかに 逝きし 面輪は その母に 似る
庭隅に いち早く 咲く 福寿草 翳なす 木蓮の うす紅の花
シート高く 困ふ 工事場 時折りに 鈍き 打音に 埃舞ひ立つ

武田 良文
西沢 忠子
小林 隆
千葉 和子
小川 かつ子
頓所 てる子
高野 園子
町田 豊子
西山 千恵子
吉田 幸
豊田 富子
小林 民恵
小川 千恵子

俳句・短歌募集中

みなさまの作品をご応募ください

一人3句・3首以内 住所・氏名・電話番号・ペンネーム記入が無い場合は氏名にて掲載します。明記のうえ、応募先へ郵送もしくはFAXして下さい。毎月選者に
よる厳選の上、掲載させていただきます。掲載された方には粗品をプレゼント!

【応募先】
〒383-8588
中野市三好町1-2-8
JA中野市 広報誌
「花むすび」編集係
TEL 0269-22-4191
FAX 0269-22-7883
【締切日】 毎月15日

アップルシティなかの
Applecity nakano

お披露目 オリジナルパーティー

ご家族 ご親族のみ
お食事会で
ゆっくりお料理を・・・

お二人だけの
オリジナルパーティーを
開きませんか・・・

最後に皆様揃って
記念の一枚を・・・

お客様のイメージをお聞かせ下さい!!
イメージ 思いを大事にして
ご希望に応じてお手伝い致します。

和食会席 **7,000**円～ (要相談)

【オプション】 ご希望に応じてお気軽にご相談下さい

・ケーキ・引出物・卓上装花・ブチギフト・写真・映像音響機材
・衣装・ヘアメイク・無料送迎・案内状無料作成

長野県中野市大字吉田519

Tel: 0269-26-1122

Fax: 0269-23-0120

E-mail: info@applecity.co.jp

年金無料相談会

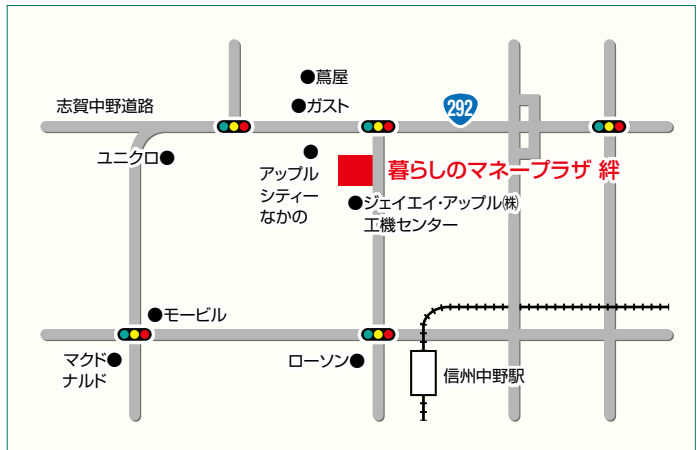
～ 毎月第3火曜日は年金相談の日 ～

【開催日】6月20日(火)

【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。



ひとりではできないことを仲間とともに実現しよう!

JA女性部「オカリナ」グループ員募集!!

~~~~~

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!

月2回 第1・3月曜日 19:30～(変動あり) 会費/1,000円

現在女性部に加入していなくても大丈夫!  
見学や体験も随時受付します! 興味のある方は

**企画調整課 女性部事務局**

**☎22-4191** までお問い合わせ下さい。



### 5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) JAバンク財務モニタリングの実施結果について
- (3) 内部監査報告
- (4) 平成29年度地パワアップ事業支援設備資金融資要項の制定について
- (5) 平成29年度JA中野市金融事業推進審査結果について
- (6) 第50回JA中野市金融事業推進審査結果について
- (7) ジェイエイ・アップル(株)4月末実績報告について
- (8) その他

#### 協議事項

- (1) 4月末実績検討について
- (2) 行政庁提出用業務報告について
- (3) 平成28年度経営分析結果について
- (4) 員外利用の状況について
- (5) 理事の報酬について
- (6) 個人情報保護に関する規程類の改定について
- (7) 役員賠償責任保険の加入について
- (8) 地区懇談会要望・検討事項について
- (9) 全国監査機構監査事後処理報告について
- (10) 出資口数の減少について
- (11) 大口貸出の承認について
- (12) 理事に対する貸出の承認について
- (13) 無料職業紹介事業規程の改正について
- (14) ジェイエイ・アップル(株)の取締役の承認について
- (15) その他

### 常勤役員のメッセージ

常務理事 金融事業本部長 清水 稔

JA長野県グループは、農業・農協改革、農業政策の転換などの劇的な環境変化を受ける中で、昨年11月に開催した第69回JA長野県大会で「農業所得10%増大に向けた取り組み強化」と組合員が主役のJAづくりの推進により、自己改革の取り組み

みを加速していくことを決議しました。JA中野市が実践する自己改革への取り組みは、第53回通常総代会資料の最終ページに掲載されておりますので、ご参照いただければと思います。

農協改革について先月、『農協金融2年で分離・再編』という見出しで、信用事業の分離・再編(譲渡・代理店化)の方向性を、上部組織である農林中金がJAに対し求めたとの一部新聞報道がありました。その他関連記事を読まれた皆様もおいでかと思いますが、この報道について農林中金・信連よりコメントがありましたので内容を整理し、ご報告いたします。

政府の規制改革推進会議より昨年11月、信用事業を営むJAを「3年後をめどに半減させるべき」と提起されたが、系統の自己改革の中では全く検討されていないという断定的な記事が出かねない状況であったため、正確な理解を促すため農林中金が取材を受けたとのこと。結果的に説明した内容が曲解され、記事となりました。記事の内容について、農林中金も直ちに、新聞社に対し厳重抗議を申し入れたようです。農林中金は、今後想定される事業基盤や金融市場の環境変化を踏まえ、全国のJAに対し、将来的な信用事業の在り方を検討するよう呼び掛けていますが、事業譲渡・代理店化が全てのJAに有効な解決策になり得るものではないと考えているようです。事業譲渡・代理店化は、あくまでも選択肢である考え方に変更なく、「農林中金から事業譲渡・代理店化を迫ることは考えていない」とのコメントをしています。

また、JA全中の奥野会長も定例会見で、信用事業の譲渡や代理店化ではなく、総合事業の維持が原則との考えを強調しています。当JAは総合事業を行う生産農協として、営農事業と信用事業の両車をしっかり噛み合わせ、農業振興に積極的に取り組むスタイルを変えざるを得ないと思います。今後組合員の皆様にさらなるご理解とご支援をいただけるよう、精進して参りますので宜しく申し上げます。

フライパンで  
焼くときは、  
中火でじっくりと焼くと  
甘味が引き出せます

## パプリカの ツナグラタン



### 材料(4人分)

|           |     |
|-----------|-----|
| パプリカ(赤・黄) | 各1個 |
| ツナ缶(70g)  | 3缶  |
| オリーブ油     | 適宜  |
| パン粉       | 適宜  |
| パルメザンチーズ  | 適宜  |
| こしょう      | 適宜  |
| パセリ       | 適宜  |

### 〔合わせ調味料〕

|             |      |
|-------------|------|
| マヨネーズ       | 大さじ2 |
| 白みそ         | 大さじ1 |
| トマト(みじん切り)  | 大さじ1 |
| タマネギ(みじん切り) | 大さじ1 |

### 作り方

- ①パプリカは縦4等分にして種を取り除く。
- ②ボウルに油を切ったツナを入れ、合わせ調味料などを混ぜ合わせる。
- ③①に混ぜ合わせた②を載せ、オリーブ油を入れたフライパンで焼き色を付ける。
- ④予熱したトースターにアルミホイルを敷き、③を5分焼き、パン粉とパルメザンチーズを掛け1分焼く。
- ⑤仕上げに、こしょう・パセリを振って出来上がり。

## ピーマンのきんぴら

できるだけ  
短時間で調理して、  
食感を残し  
ましょう

### 材料(4人分)

|              |      |
|--------------|------|
| ピーマン         | 6個   |
| ごま油          | 大さじ2 |
| いりごま・一味とうがらし | 適宜   |

### 〔合わせ調味料〕

|          |      |
|----------|------|
| しょうゆ・料理酒 | 大さじ1 |
| みりん      | 大さじ1 |
| 料理酒      | 大さじ1 |
| 砂糖       | 小さじ1 |

### 作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り種を取り除き、細切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、強火で煙が出るまで熱する。
- ③細切りにしたピーマンを強火のまま20秒炒め、合わせ調味料を入れ10秒炒める。
- ④器に盛り、上から一味・いりごまを掛けて出来上がり。



「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

