



花ますび

Hanamusubi DECEMBER 2017

12

特集

東南アジアにおける果実流通調査報告について

チャレンジ野菜づくり 連作・輪作について

暮らしのメモ 年の瀬・お正月 食の歳時記



農と共に

「自分の手で一から作ったものを
評価してもらえます。」

農業はそれが嬉しくて、面白い。」

延徳・新保

えぼら ひろあき
江原 宏晃さん(31)



「富士」



「三礼加」



周

りの山々もすっかり色づき、冬の訪れを感じさせる11月中旬。シャクヤク畑で茎の刈り取り作業に励む江原さんを訪ねました。江原さんは「三礼加」「富士」をはじめとする数種類のシャクヤクのほかに、えのき茸も栽培する複合農業を営んでいらっしやいます。

—— 就農はいつですか、またそのきっかけは

今年の4月に正式に就農しました。今までは食品メーカーの営業職をしていて、北海道や東京など様々な地域で働いていました。就農のきっかけは妻の実家が農業をしていて「面白そうだな」と興味を湧いたことが始まりです。結婚を機に婿に入り、去年1年間は塩尻市の農業学校で勉強し、晴れて春から農業を始めて今に至ります。

—— 農業の良いところと、大変なところを教えてください

良いところは豊かな自然を満喫しながら仕事ができることです。畑からは北信五岳や高社山が良く見えるんです。色付く山々に四季の移り変わりを感じながら気持ちよく農作業をしています。また家族や1歳になったばかりの娘と過ごす時



間が多く取れるのは嬉しいです。

大変なところはシャクヤク畑の草取りです。これはほぼ1年中気を使わないといけない上に、面積も広いので少しでも目を離せばびっくりするぐらい草だらけになってしまいます。シャクヤク本体に影響が無いようポイントを絞って除草剤を使用しますが、なるべく薬は使わず自然のままに栽培をしたいと思っています。またシャクヤクは温湿度の管理に非常に神経を使います。早期に出荷をするため、ハウスで加温をし

2 - 農と共に

江原 宏晃さん

4 - 特集

東南アジアにおける
果実流通調査報告について

6 - チャレンジ野菜づくり

連作・輪作について
今月の資料情報

8 - 営農情報

園芸技術担当オススメの品種 その二
いきがい農業者の会からのお知らせ

9 -

平岡事業所農業電子図書館をご活用下さい!
農業簿記記帳代行委託希望者の募集について

10 - 緑の風

各地の話題

12 - 暮らしのメモ

年の瀬・お正月
食の歳時記

今月の1台
私の食育日記「願いを込める行事食」

14 - FACE

2018年 アップルちゃんカレンダー
入選・佳作作品決定!
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
胸焼けと胃食道逆流症
万に備えようわが家の防災
「避難準備・高齢者等避難開始」の意味
年金得とくカード 提携店募集のお知らせ
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

我が家の
元気っ子



榑澤 樹(いつき)くん(2歳)
(父・徹也さん、母・可純さん/中野市田麦)

2歳になったばかりの樹くん。クルマが大好きで最近「パトカー」「消防車」「救急車」と名前を言えるようになりました。宝物はミニカーで、家ではいつも持ち歩いているんだとか。他にも歌を歌うのが好きで、「たまに寝言でも歌ってるくらいなんですよ」とお母さんが教えてくれました。冬空の下でも元気いっぱいの笑顔が印象的でした。



小さな赤い芽が来年立派なシャクヤクへと育ちます

ていくのですが、発育が進む暖かい環境になる分、病気が出やすくなりますので、見極めが難しいですね。
——これからやってみみたいことはありますか
土作りにこだわっていききたいと思っています。この辺りはもともと

——青年部に入って
今まで仮入部のような形で少し

またシャクヤクは株が地中に埋まっています、そこから毎年芽が出て花になるのですが、株が古くなると段々と出来が悪くなっています。うので、植え替えをして株の更新をしたいと思います。大きくなって綺麗なシャクヤクをたくさん作ってみたいです。

——これから農業をやってみたいと思ってる方にメッセージはありますか
私は今まで食品の営業をしてい

「自分が一から作ったもの」というわけではないんです。でも、農業は自分の手で作ったものを評価して買って

ずつ活動に参加していたのですが、最近になって正式に加入しました。今年には遊休荒地対策として「ケイトウ」という花を栽培したり、埼玉県まで直売に行ったりと色々な経験をさせていただきました。青年部の仲間も様々な農産物を意欲的に栽培しているので、話を聞いているととても良い刺激になります。



——休日の過ごし方は
休みの日は娘を連れて公園に行っ

もらえるんです。それがとても嬉しくて、面白い。農業ならではの喜びだと思います。

お詫びと訂正
花むすび11月号の「農と共に」で小林正志さんの地区を「中野・小田中」と誤って掲載してしまいました。お詫びして訂正致します。
誤) 中野・小田中
正) 日野・間山

たりしています。また最近では忙しくて機会が減ってしまいましたが、体を動かすのが好きでロードバイクに乗ったり、マラソン大会に出場したりもしていました。また時間を作って始めていきたいです。

果実(特にぶどう類)の輸出ウエイトの高い東南アジア(香港、台湾)における流通・消費動向を把握し、今後の長野県ぶどう産業の方向性を示すために全農長野主催の現地視察が実施されました。

JA中野市から園芸課 大塚昌克課長代理を派遣し、

現地の販売価格、消費動向を調査してきましたので、その結果を報告します。

滞在1日目 11月1日(水)16時 香港に到着

◆ 香港イオン

・シャインマスカット / 1房

中野産	398香港ドル	(5,970円)
岡山産	498香港ドル	(7,470円)
韓国産	158香港ドル	(2,370円)

・有核巨峰パック / 1房

中野産	138香港ドル	(2,070円)
-----	---------	----------



滞在2日目 11月2日(木)

◆ 香港卸売市場

・シャインマスカット / 1房

長野産	188香港ドル	(2,820円)
岡山産	220香港ドル	(3,300円)

この市場内には仲卸業者が30件ほど存在。夜12時から朝8時までは仲卸をし、10時から夕方までは一般の消費者に販売をするという、日本では例のない「仲卸・小売の兼業スタイル」をとっています。

どの店にもシャインマスカットは取り扱いがあり、香港の各仲卸業者が直接東京の仲卸業者から買い付けることで、昨年頃から価格競争が激化しているようです。



◆ スーパー (パークンショップ / 香港で全250店舗)

・ぶどう	信州中野産 有核巨峰	パック	89.9香港ドル	(1,348円)
	信州中野産 有核巨峰	化粧箱	498香港ドル	(7,470円)
・りんご	日本産	シナノスイート	2個	88香港ドル (1,320円)
	日本産	ふじ	2個	88香港ドル (1,320円)
	アメリカ産		1ポンド(約450g)	19.9香港ドル (298円)

日本産は総じて高い価格で販売していました。

◆ スーパー (ヤタ / 香港で全10店舗)

・シャインマスカット / 1房

岡山産	晴王化粧	388香港ドル	(5,820円)
信州中野産		218香港ドル	(3,270円)
長野産		108香港ドル	(1,620円)



◆ スーパー (A-Mart)

昨日とは違う店舗です。ここでは長野県フェアを開催しており、シャインマスカット499円(1,996円)で特売を3日間実施していました。

本年からフェアを始めたようです。値が張るに関わらず、子供が試食した反応を見た多くの保護者が購入していました。1ケースは4,500円(18,000円)で販売。



1香港ドル=15円
台湾1元=4円で換算
(小数点以下切捨て)

◆ 研修を終えて

今回の研修で感じたことは大きく2つありました。

1つは、シャインマスカットは高くても日本と同様によく売れることです。果専門店や大きなスーパーでは取り扱いがありましたが、一般のスーパーには未だ置かれていないことから、まだまだ香港、台湾では売ることが分かりました。価格は香港・台湾とも概ね、スーパーは1房2,000円から3,000円、果専門店は5,000円前後で売られており、日本よりは若干高めの商品帯でした。

もう1つは競合が香港で始まっていることです。一昨年から香港への果実の輸出を行う日本の仲卸業者が倍以上増えたことに伴い、香港内での日本産果実量が増加してきました。当然、向こうの輸入業者の良い物を見極める目も厳しくなり、今までの「日本産が欲しい」という視点から「日本産の、特に〇〇産のものが欲しい」という視点へシフトしています。また、輸送業者も輸送を増やすために日本でシャインマスカットの買い付けをし、香港の輸入業者へ運んでいる一面も見ることから、今後さらなる産地間競争激化が予想されます。現状では香港・台湾ともに、「日本の産地の中では長野産がトップクラスで味が良い」との認識があり、多少高くても長野産を購入することから、今後も他産地に負けないよう、食味向上により一層力を入れなければならないと感じました。

最後に、りんごをはじめ梨、ラ・フランスなど日本の果物が数多く輸出されていました。品質格差もあり、日本の果物は高くても売れることが感じ取れました。特にりんごの青森産はどこのお店でも置いてあり驚きの連続でした。

園芸課 課長代理 大塚 昌克

◆ ウェルカムスーパー (香港で全250店舗)

・土岐

青森産	2個	19.9香港ドル (298円)
-----	----	-----------------

・スイート

長野産	2個	37.8香港ドル (567円)
-----	----	-----------------

ニュージーランド産	3個	19.9香港ドル (298円)
-----------	----	-----------------

香港での一般的なスーパーでしたが、シャインマスカットは置いてありませんでした。



香港から台湾へ移動

午後4時から視察

◆ 果専門店

・シャインマスカット	長野産	1400元 (5,600円)
------------	-----	----------------

・ピオーネ	岡山産	800元 (3,200円)
-------	-----	---------------

店からは「甘い皮が固いぶどうが多い中、長野産は甘くて皮が残らない」との高評価をいただきました。



◆ スーパー (A-Mart / 台湾で全20店舗)

・シャインマスカット

長野産	1房	499元 (1,996円)
-----	----	---------------

	1ケース	3,999元 (15,996円)
--	------	------------------

20店舗のうちシャインマスカットが置いてあるのは2店舗のみですが、本年から取扱いを始めました。

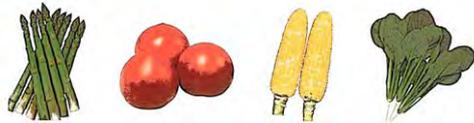
チャレンジ!

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!

【 連作・輪作について 】

今月は作付け計画を
立てるにあたって重要な
〈連作・輪作〉について取り上げます!



連作

野菜のなかには同じ場所で作り続けると、生育が悪くなるものがあります。そのため、作付け計画を立てるときに、同じ野菜や同じ科の野菜を同じ場所で作らないということを注意する必要があります。

同じ場所ですべて野菜を作り続けることによって、その野菜が必要とする養分が欠乏しやすくなり、土壌中の養分の栄養バランスが崩れてしまうことや、その野菜が好む病原菌や害虫が繁殖しやすくなってしまうことが連作障害をひきおこしてしまいます。

基本的に同じ科の連作は避けたいところですが、トマト・ナス・ジャガイモなどのナス科の野菜については、特に他の科の野菜よりも連作障害が現れやすいため注意が必要です。ナス科の野菜は最低でも4〜6年は同じ場所では作らないようにしたいものですが、ナス科以外でも連作を嫌う野菜は様々ですので、「表1」を今後の作付けの参考にしてください。ただし、キュウリ、トマト、ナスなどは土壌病害に耐病性をもつ接ぎ木苗を使用すると連作障害軽減につながります。

【表1】 連作を避けたい野菜と連作できる野菜

連作を避けたい	4〜6年避けたい	ナス科	ナス、トマト、ピーマン、シシトウ、ジャガイモ			
		ショウガ科	ショウガ、ミョウガ			
		サトイモ科	サトイモ			
	2〜3年避けたい	ウリ科	キュウリ、スイカ、メロン、カボチャ、シロウリ、ニガウリ、トウガン			
		マメ科	サヤインゲン、サヤエンドウ、ソラマメ、エダマメ			
		アオイ科	オクラ			
		バラ科	イチゴ			
	1〜2年避けたい	キク科	レタス、シュンギク、フキ、ヤーコン、コボウ(コボウは3年あける)			
		アブラナ科	コマツナ、チンゲンサイ、ミズナ、キャベツ、ハクサイ、ブロッコリー、カリフラワー、ダイコン、カブ			
アカザ科		ホウレンソウ				
イネ科		スイートコーン				
連作できる	ユリ科	ネギ、タマネギ、ラッキョウ、ニンニク、ニラ				
	セリ科	ニンジン、セロリ				
	ヒルガオ科	サツマイモ				

相性の良し悪しと輪作

畑を続けて使用する場合、後作の成長を妨げられたり、病気が出やすくなったりする、相性の悪い野菜の組み合わせ「表2」があります。また、逆に後作の生育がよくなる、相性の良い組み合わせ「表3」もありますので、是非これらも今後の作付けの参考にしてください。

スムーズな野菜作りのためには…

第一に連作をなるべく避けること、そして野菜の相性の組み合わせの良し悪しを知ることが大切であり、また、連作になってしまう際には接ぎ木苗などを使用し、連作障害を少しでも軽減することが重要です。作付けにおいてしっかりとした知識を持ち、作付け計画を立てることで、一年間の野菜作りをスムーズに行うことができます。

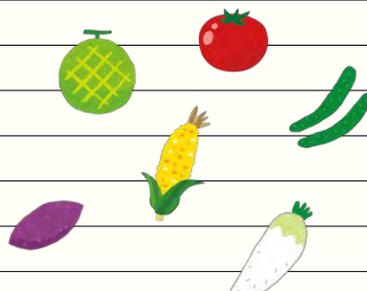
■ 不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 野菜担当まで問い合わせ下さい。(☎0269-22-3933)

[表2] 相性の悪い組み合わせの例

前作	後作	主な症状
ナス	→ トマト、ジャガイモ、ピーマン	青枯病、立枯病がやすい
ナス、セロリ、ハクサイ	→ サツマイモ、ダイコン	多肥野菜の後の少肥野菜は葉やツルばかりが繁ってイモの着生・肥大が悪くなり、味も落ちる
キュウリ	→ ニンジン	岐根になりやすい
ダイコン	→ ピーマン 	立枯病、青枯病が発生しやすい
サツマイモ	→ カブ 	畑に残ったサツマイモの根がカブの根の伸張と肥大を妨げる
ジャガイモ	→ サヤエンドウ、ショウガ 	生育が悪く、立枯れになりやすい
サヤエンドウ	→ ホウレンソウ	幼苗期に枯れることがよくあり、生育も悪い
アズキ	→ ダイコン、ニンジン	発芽が不良で、岐根になりやすい

[表3] 相性の良い組み合わせの例

前作	後作
スイカ、ナス	→ ラッカセイ
ウリ類、アズキ、ハクサイ、トマト	→ スイートコーン
イチゴ	→ メロン、トマト、カボチャ、スイートコーン、ダイコン
ダイコン	→ キュウリ、ダイズ、コムギ、サツマイモ
サヤインゲン	→ スイートコーン、オオムギ
ラッカセイ	→ ウリ類、サツマイモ、スイートコーンなど
サヤエンドウ	→ ホウレンソウ
アズキ	→ ダイコン、ニンジン



JA自己改革実践事業

今月の資材情報

① ビニールハウスキーパー 伸縮式

- ・ビニールハウスの雪落としに最適
- ・先端にゴムがついているのでビニールを傷めにくいです

② 雪落とし 伸縮式

- ・屋根の雪落としに便利です

◎規格(両方共通)

- ・先端(オレンジ色)：約15cm×50cm
- ・柄：約2.4m～4.5mに伸縮可能

品名	特別価格
ビニールハウスキーパー 伸縮式	6,200円
雪落とし 伸縮式	5,500円

◎特別価格の期間：

平成29年12月1日～平成30年1月31日

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



< 資材課からのお知らせ > 平成30年度用 春肥・農薬・果実袋の予約注文書について

- ① 12月15日(金)の組合員訪問日にて回収させていただきます。
- ② 新規のご注文で、予約注文書が必要な方は、各事業所総務経済係までご連絡下さい。

園芸技術担当オススメの品種 その二

『りんごの色づきの不安を解消する2品種の紹介』

年々進む温暖化の影響で、「中身は出来上がっているのに、色づきが悪くて収穫できない。着色に納得してから収穫したい。」といった声が生産現場から多々挙がっています。今回はそんな不安を解消する、温暖化に負けない2品種を紹介します。

シナノリップ (H29 8/20撮影)

真夏の高温下でも真っ赤に仕上がる!

8月下旬に成熟期を迎えるシナノリップは高温下でも容易に紫紅色に仕上がります。同時期のつがる等と比べても色づきは10日以上早いことが最大の長所です。糖度も高いため、甘みを強く感じる食味です。実際の試食会でも高い評価を得ており、JAではつがるに代わる早生種の柱として、3年前から生産振興を開始しました。

品種名	シナノリップ
交配・来歴等	千秋×シナノレッド
収穫時期	8月下旬
貯蔵性	常温で約10日
その他	果形は横長収穫前落果小



百年ふじ (H29 11/10撮影)

色づきが早く美味しい!

越の荻原安治さんがらくらくふじの中から発見・育成したふじの優良系統品種です。(苗木販売元の榊天香園の百周年を記念して、百年ふじと名付けられました)

数多くのふじ系統のなかでも色づきが格段に早く、10月末には濃赤色に仕上がります。糖度も上がり、蜜入りも早いため、11月初旬にはまとまった量の収穫が可能であることが最大の特徴です。今年の状況を例にとっても、秋の日照不足により、ふじ全体に着色遅れが顕著な中、百年ふじの色上がりはひと際早く、園地の中でも目を引く存在でした。JAでは平成25年から本格的な生産振興を始め、現在では市内各地で百年ふじが栽培され、生産者側からみても評価の高いふじの1つです。

品種名	百年ふじ
交配・来歴等	らくらくふじ枝変わり
収穫時期	11月上中旬
貯蔵性	常温で約3カ月
その他	濃赤色で縞が不明瞭早期収穫可能



◎上記品種についてのお問い合わせは、園芸課果樹担当(☎0269-23-3933)までご連絡下さい。

JA中野市いきがい農業者の会からのお知らせ

11月11日と12日に開催された中野えびす講に合せ、JAいきがい農業者の会ではJA本館駐車場にて地場野菜の直売会を実施しました。えびす講へのお客様の立ち寄り場となり、野菜の直売のほかに「サッポロ(品種)大玉キャベツ重量当てクイズ」が行われました。

クイズの正解は **6.2kg** でした。



正解者にはJA中野市産きのこセットをお送りします。当選者は商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

農業電子図書館をご活用下さい!

平岡事業所の農業電子図書館が、「リニューアルしてからとても使いやすくなった」との声を組合員の方から多数いただいています。そこで今回は使いやすくなったポイントとその機能についてご紹介いたします。



操作がしやすくなりました!

従来のタッチペン式ではなく、タッチパネル式に仕様が変わりました。スマートフォンのように指でスクロールや拡大もできるようになり、使いやすさが向上しました。



画面が大きく、明るくなりました!

21インチの画面になったことでとても見やすく、お目当ての情報をすぐ見つけることができます!

端末処理のスピードがとてま早くなりました!

農作業の参考動画等もスムーズに見れるようになりました!



病害虫を調べた後、そのまま登録のある農薬を調べることもできます!

病害虫の情報や、防除方法等も調べることのできるほか、農業総合実用誌「現代農業」や野菜を用いた料理レシピも閲覧できます。事業所にお立ち寄りの際は是非ご利用下さい。



JA中野市農業簿記記帳代行委託希望者の募集について

JA中野市組合員で個人経営の方を対象に平成30年分(平成31年3月申告用)農業簿記記帳代行サービスの委託希望者を募集いたします。定期的に必要資料を提出していただくことで申告に必要な帳簿類(総勘定元帳等)が作成できます。

平成31年から国が進める「収入保険制度」は青色申告が加入条件とされているので、この機会にお申し込み下さい。

記帳代行とは 組合員に代わりJAが簿記記帳代行を行い、複式簿記による記帳、総勘定元帳、各種帳簿(固定資産台帳含む)等を作成します。また様々な経営相談にも応じております。

- **募集対象者** 組合員で個人経営の方(法人を除く)
- **お申し込み方法** 営農センター内 営農支援課(080-5147-8232) 担当:西澤・斉藤・栗岩
お申し込みに係る手続きについてご案内いたします。
- **ご提出いただくもの** 前年度の決算書、決算資料(領収書、精算書、購買品請求書等)、通帳の写しを毎月月初にご提出ください。
- **お申し込み期限** 平成29年12月27日(水)まで ※期限を過ぎますと次年度(平成32年申告用)の受付となりますのでご注意ください。
- **利用料金** 基本加入料:年額30,000円(税別)(帳票印刷代・ファイル代含む) / 徴収時期:平成30年12月(予定)
- **税務申告** 税法上JAで申告手続きはできませんが、確定申告までご希望の場合は中野青色申告会で代行することが可能です。(別途7,000円税込みが必要です)

営農センター内「記帳代行相談室の設置について」

この度、営農センターを全面改装し、新たに「記帳代行相談室」を設置しました。確定申告や所得税などの税務相談及び経営全般に亘るご相談に対応しております。時節柄、年末調整や確定申告に関する相談が多くなる時期ですので、あらかじめ電話連絡の上、営農センター内の相談室までお越しください。



◎ご不明な点がございましたら、右記までお気軽にお問い合わせください。…………… 営農支援課(営農センター内) ☎080-5147-8232 担当:西澤・斉藤・栗岩

台風21号の影響で 長丘古牧区に水害発生

10月23日、台風21号の影響で長丘古牧地区の畑が一時水没する事態となりました。

古牧地区から倭柳沢地区方面に向う道の途中、私達地元民が「内川」と呼んでいる川へ、千曲川の水が逆流。朝9時ごろから溢れた水がどンドン畑に流れ込み、瞬く間に辺りは一面湖のようになってしまいました。夜7時

ごろには水は引き始めましたが、下から吹き上げる強い風も合わさり、りんごや野菜等の作物に大きな被害を出しました。10年ほどの前に大雨があったものの、ここ最近は大規模な被害がなかったため、今回改めて水害の怖さを思い知ることになりました。

【長丘地区通信員／若林孝子】



普段の長丘古牧区



10月23日16時頃の長丘古牧区



(上)ガイドの説明を受ける部員 (下)スマートグラスをのぞきCGを見る

世界遺産「富岡製糸場」へ 研修視察

11月1日、JA女性部は群馬県の「富岡製糸場」へ研修視察に行きました。この研修視察は、部員同士の親睦を深めるために毎年おこなわれています。好天に恵まれたこの日は女性部員

40名が参加。ペテランガイドの案内やスマートグラスという最新機器を利用したCG画像により、当時を再現した様子が見られるなどめずらしい体験ができました。参加者は高品質な生糸

の大量生産技術により日本の絹産業が発展した事、操業停止後もしっかりと建造物の維持管理がされ、このように視察ができることなどに感銘を受けている様子でした。

富岡製糸場の視察後は、「上里カンターレ」でお菓子工場の見学と買い物、人気の「こんにやくパーク」ではこんにやくの詰め放題などを楽しみ、充実した研修視察になりました。

和菓子講習会

第12期J Aレディースカレッジは11月7日、中野市の銘菓処「しおざき」の塩崎博司さんを講師に招き和菓子講習会を開催しました。この日は11名が参加し、「紅葉」と「桜」をイメージした練りきり2種類を作りました。和菓子を初めて作るという受講者も多く、練りきりの材料や作成する器具の使い方などについて、講師に質問する姿も見られました。全員の和菓子が出来上がった後は、講師が様々な形の和菓子を作っ



和菓子を作る受講者と出来上がった和菓子

延徳事業所まつり

今年も10月29日に「延徳事業所まつり」が開催されました。生憎の雨にも関わらず例年と同じように楽しみにしていた多くの人が訪れ、餅つきやきのこと汁、そして青鼓を作るエリソギ唐揚げ等に舌鼓を打ち、地区別対抗のマレットカーリングや消防団のラップ演奏等で収穫の秋を楽しみました。

事業所まつりは古くから続いています。その後、話し合いで同時に開催される「延徳地区健康まつり」と同日開催になりました。これにより相乗効果で双方に多くの参加者が集まるようになりました。また、この連携を機に事業所まつりの行事として「延徳地区未来を語る会」が立ち上がりまし

た。これは「延徳地区内では多くの組織が種々の活動に懸命に取り組んでいるが、他からは活動が見えにくい。一堂に会する場が出来ないか。」との提案で始まったことにより、この日も佐藤地区代表役員が実行委員長になり、事業所関係役員協力の協力でまつり終了後に開催されました。会には各区の区長、農業委員、消防団、小学校関係者、社協、老人クラブ等、農協関係では農家組合、総代、生産部会や青年部役員等、日頃は顔を合わせることもない役員がカテゴリーを超えて一堂に会して相互理解と今後の連携を深める有意義な会となりました。

【延徳地区通信員／小林啓治】



J A青年の主張長野県大会 平野支部竹内康祐さんが関東甲信越地区大会へ

県青年部リーダー研修交流会 青年の主張 長野県大会



農業に対する思いを熱弁する竹内康祐さん

J A長野県青年部協議会が主催する「平成29年度J A青年の主張長野県大会」が11月6日、長野県J Aビルにて開催され、平野支部の竹内康祐さんが見事最優秀賞に選ばれました。

この大会は若手農業者の声を掘り起こし、将来に向けて農業・J A・青年部・農業経営に関する希望や意見などを発表する大会です。

今後竹内さんは12月に開かれる関東甲信越地区に長野県青年部代表として出場する予定です。

食と農業の大切さを 児童がタマネギ定植体験

J Aと学校給食出荷者の会（会長 栗林勝英）は11月6日、平野小学校1学年の児童（65名）を吉田地区にある園地に招き、タマネギの定植体験を行いました。

子どもたちに農業体験を通じて、食と農業の大切さを知ってもらおうことを目的に企画され、毎年の恒例となっています。児童らは昨年からの指導にあたった同会会員の小林宏和さんに苗の植え方の説明を受け

た後、畝に沿って並び一本一本丁寧に植えつけを行いました。

最初は苦戦していた作業も徐々に慣れ、1000本ほど用意された苗は30分で植え付けが完了。最後に小林さんから「タマネギは皆さんが大好きなハンバーグやカレーライスにも入っています。残さずに食べましょう。」、また「今日、植えたタマネギは来年の夏休み前に収穫体験を行います。皆さんの拳骨くらい大きさに育ちますの

で楽しみにしていてください。」と話があり、児童たちは興味深げに聞いていました。



定植作業を行う児童たち

若水くみ

昔は数え年。元日を迎えると誰もが一つ年を取りました。だから「明けまして、おめでとうございます」とあいさつ。お互いに無事に新年を迎えることができて、こんなおめでたいことはありません、と健康を祝い合ったのです。

元日最初に行うのが「若水(わかみず)くみ」です。一家の家長が、早朝の暗いうちに「福くむ、長寿くむ」と唱えながら、水をくみ、年神様に供え、お正月料理にも用います。特に若水でたてたお茶を飲むと、水の霊力によって、年を取らないといわれ、女性だったら美人になり、良縁に恵まれると伝えられてきました。

昔の若水くみ



おせち料理と三つ肴で若返り

年神様と共にいただく山盛りにした山海のごちそうが「おせち料理」。ほとんどの場合、四段重ねの重詰めで、春、夏、秋、冬を示し、四季それぞれの気候の変化に負けない健康力を年神様からいただく料理という意味が込められています。

一の重は口取りといって、かまぼこやきんとんなどで、いってみればオーダブルに当たるものを中心に彩りよく詰めます。

二の重はタイやブリ、エビ、ニシンなどの煮物といった料理が中心。DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、脳や血管の老化を防いで長寿をもたらす成分の多い料理が用いられます。

三の重は煮しめ系で、ハツ頭、レンコン、ゴボウなど腸内環境を整える上で、重要な根菜系が多い。

与(四)の重は体調を整える効果の高い酢の物が中心。ダイコンやニンジンの紅白なます、それに結び昆布、シイタケ、凍り豆腐などを並べ、ビタミンやミネラル、抗酸化成分、食物

繊維などがたっぷり取れる料理に仕上げてあります。

お正月には、縁起の良い料理をいただくのが習わしで、その中の一つが祝い肴(ざかな)。「三つ肴」とも呼び、この三種だけで、おせち料理の代わりになるほど重要。祝い肴の種類は関東と関西とでは次のように違います。

【関東】…黒豆、数の子、ごまめ

【関西】…黒豆、数の子、ゴボウ

・黒豆 「黒」は魔よけの色。「まめに達者で」と願いながら食べます。

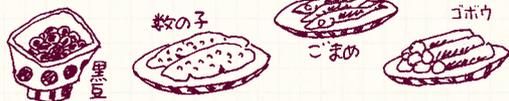
・数の子 ニシンの卵巣で、子孫繁栄のシンボル。若返りのビタミンEがたっぷり。

・ごまめ カタクチイワシの幼魚で「田作り」ともいい、カルシウムとタンパク質の宝庫。

・ゴボウ 土中深く根を張るところから、一家の安泰と家族の無事を願って食べます。整腸効果があり、不老長寿に役立ちます。



おせち料理



日本には季節ごとに行われる行事食があり、その行事食に合わせて作る料理、行事食があります。行事食は料理に願いが込められ、また地域の特性も表れており、興味深いことがたくさんあります。

ひな祭りのひし餅、この3色には白は「雪解け」、緑は「芽吹き」、桃色は「開花」を表しているといわれています。また、端午の節句で子どもの無病息災も願って食べるかしわ餅。カシワは新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」という意味が込められています。また、冬至には、カボチャを食べると長生きするといふ言い伝えがあります。これは野菜の少ない冬に、ベータカロテンやその他のビタミンが豊富なカボチャを食べて寒い冬を乗り切るという栄養学的にも納得のいく言い伝えです。

その他にもたくさん行事食がありますが、日本の行事食といえはおせちです。お正月に食べるおせち料理には、一つ一つに由来があります。例えば数の子はニシンの卵巣ですが、卵巣には数万の卵があることから子孫繁栄を願っています。また黒豆は「まめで健康」を意味し、黒は厄よけの色とされていたことから、無病息災を願っています。また田作りはカタクチイワシの稚魚ですが、昔、稲を植えるときに小イワシを細かく刻み肥料にしたことから稲の豊作を願ったものです。

このように行事食は受け継がれていく中で定着してきま

私の食育日記

「願いを込める行事食」

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年間食物科学を学び、食生活アドバイザーなどの資格を揃へ。
公式ホームページ: <http://ameblo.jp/masumitokamura/>



食の歳時記



年末からお正月にかけては伝統的な料理が食卓をにぎわします。

私たちの暮らしの中で習わしとなっている料理の縁起や作法をもう一度見つめ直しましょう。

【文・イラスト】
食文化史研究家 永山久夫

年越しそばで 寿命を延ばす

日本人にとって、年越し、年迎えの行事はとても重要です。新しく始まる1年間を、病気などせず、達者に過ごせますようにと、年神様にお祈りする行事だからです。新しい年の仕事やビジネスもうまくいきますようにと、併せてお願いします。

まず、お正月を迎える前に、「年越しそば」を食べます。「年越し」は「除夜」ともいい、1年間の苦労を癒やし、新年を迎えるために家族そろっていただきます。

「運そば」とも呼び、新年も運が良くなりますようにと、福祿寿(ふくろくじゅ)を願いながら食べるのが習わしです。

そばは細く長いので、寿命や身代、貯金が長く長く伸びますようにと、祈りながらたぐります。このそばが、最近、スーパーフードとして注目されているのは、血管を丈夫にして細胞を酸化から守るルチンという成分が含まれているため。ビタミンB類も多く、疲労回復にも役に立ちます。

大みそかには、日本そばをツルツルとしっかり食べて、1年間の疲れを洗い流しましょう。



正月の三が日に 食べるのが「雑煮」

大みそかの夜に年神様にお供えておいたサトイモやダイコン、ゴボウ、ニンジン、昆布などに、魚介類と餅を一つ鍋に入れ、混ぜ煮して食べます。材料のそれぞれには、年神様が

ら頂戴することによって、1年間の健康長寿が約束されます。

一般的な雑煮には必ずサトイモと餅が入っています。サトイモは縄文時代からの食材であり、餅は弥生時代以来の貴重な食。その二大食材が用いられている雑煮は、歴史を感じさせる行事の祝い料理です。



今月の
一台

SUBARU

SAMBAR VAN

安心を見守る“目”。
スマートアシストⅢ 新設定



歩行者も認識してブレーキ制御。「スマートアシストⅢ」で、さらなる安心を。

スマートアシストⅢは、ステレオカメラとソナーセンサーが歩行者や先行車、障害物などのさまざまな情報を的確に捉え、運転者に注意を促したり、緊急ブレーキを作動。業務で使われることの多い商用車の安全運転を支援します。

※ソナーセンサーは後方障害物のみ検知します。スマートアシストⅢは運転支援システム<アイサイト>とはシステムが異なります。



【スマートアシスト車に標準装備】



スマートアシストⅢ搭載車はサポカーS ワイドに該当

「サポカーS(セーフティ・サポートカーS)」とは、交通事故防止対策の一環として国が推奨する安全運転機能を搭載したクルマを指し、特に高齢ドライバーに推奨されます。「サポカーSワイド」は、自動ブレーキ(対歩行者)/ペダル踏み間違え時加速抑制装置*/車線逸脱警報**/先進ライト**を搭載したクルマです。*1:マニュアル車は除く。*2:車線維持支援装置でも可。*3:自動切替型前照灯、自動防眩型前照灯又は配光可変型前照灯をいう。



価格(税込) 93.4万円~

【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

た。今年も残り少なくなり、間もなくお正月。最近では元日からお店が開き、おせちがなくてもお正月を過ごせるようになりました。また、洋風なメニューなど、新しいスタイルのおせちも多く見掛けるようになりました。しかし、長く受け継がれてきたものを私たちの世代が終わらせてしまつのはとても寂しいことです。今年のおせちは昔ながらの献立で、家族みんなで願いを確認しながら食べてみるのはいかがでしょうか。

絵画の部【入選作品】



【生き生きしているひまわり】
近藤 舞佳 南宮中学校 1年

表紙



1月 【真剣にボールを投げる私の友達】
養田 綾乃 高社中学校 1年



5月 【このりんごって切っていいかなあ】
山崎 美緒 長丘小学校 3年



9月 【アップルツリーハウス】
新井 玲香 中野小学校 6年

〈第44回〉

2018年 アップルちゃんカレンダー
入選・佳作作品決定!

2018年版のアップルちゃんカレンダーの絵画・詩が決定しました。
尚、佳作作品は本誌にて1月号より毎月紹介していきます。
絵画の入選作品はJA中野市公式ホームページにも掲載しております。

http://www.ja-nakanoshi.iijan.or.jp/



2月 【6年間磨いてきた結晶】
高橋 楓太 平野小学校 6年



6月 【私はザリガニをゲットしたよ】
海谷 夢華 平岡小学校 2年



10月 【やっととれたぞ! ポップコーンとぼく】
柴本 優人 延徳小学校 1年



3月 【おひなさまが出てきたよ】
松島 夏芽 高丘小学校 2年



7月 【シャチのショーを見に行ったよ】
山崎 凜奏 日野小学校 3年



11月 【図書館のソファで読んだ思い出の本】
町田 凜華 倭小学校 6年



4月 【お花のおうち】
江口 煌梨 科野小学校 2年



8月 【泰清寺のおじょう様】
小川 涼菜 南宮中学校 2年



12月 【妄想】
小林 朱里 中野平中学校 3年

絵画の部【佳作】

勝山 凜風 中野小学校 3年
中山 心彩 中野小学校 4年
大野 紗輝 中野小学校 6年
松橋 花 日野小学校 2年
滝澤 希泉 日野小学校 5年
郷道 理衣子 延徳小学校 3年
福嶋 十和 平野小学校 2年
町田 奏生 平野小学校 3年
大島 菜愛 平野小学校 6年
春原 未華子 高丘小学校 1年
江本 采夏 長丘小学校 4年
阿部 ひなの 平岡小学校 1年

市川 結理 平岡小学校 3年
平野 渉 平岡小学校 5年
花岡 空翔 科野小学校 1年
町田 夢真 倭小学校 1年
山田 遙慶 倭小学校 3年
小林 さくら 南宮中学校 1年
中山 広翔 南宮中学校 1年
中沢 遥 南宮中学校 2年
倉科 摩衣 南宮中学校 2年
伊藤 純乃 中野平中学校 3年
丸山 裕土 高社中学校 3年
西澤 優希 高社中学校 3年

詩の部【入選】

中山 智仁 日野小学校 1年
小林 温志 延徳小学校 3年
清水 希晏 平野小学校 4年
鎮目 彩音 高丘小学校 5年
若林 菜夏 長丘小学校 4年
武田 紗恵 平岡小学校 6年
佐々木 結海 平岡小学校 4年
清水 真衣 科野小学校 3年
市村 佳瑚 倭小学校 2年
永沢 美羽 倭小学校 4年
渡辺 真央 南宮中学校 1年
畔上 優希 高社中学校 2年

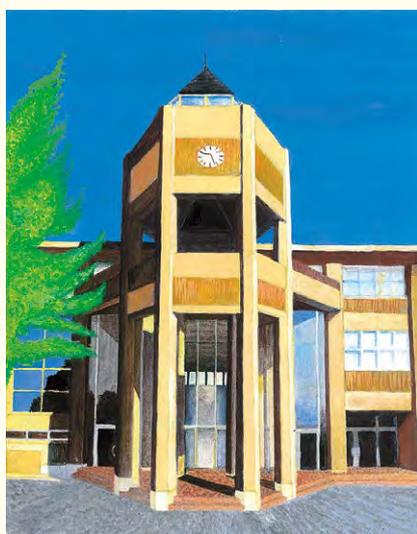
詩の部【佳作】

山崎 禮哉 日野小学校 3年
村上 愛奈 延徳小学校 3年
北上 幸太郎 平野小学校 4年
小林 康星 高丘小学校 3年
宮川 空翔 長丘小学校 3年
宮崎 泰雅 平岡小学校 6年
渡邊 竜士 科野小学校 3年
上原 奈津実 科野小学校 5年
小山 紗生 倭小学校 4年
金丸 敦樹 南宮中学校 2年
丸山 彩圭 高社中学校 3年
佐藤 悠樹 高社中学校 3年

アップルちゃんカレンダー
佳作作品紹介



【とべ! 黒龍 ~黒姫物語~】
高橋 功羽 中野小学校 3年



【青空の下に建つ校舎】
市村 彩子 中野平中学校 3年

子どもたちが
おちばをおいかけている
あつ
わたしにもおちた
子どもたちが キャッチ
子どもの手
あつたかかった
そのあとわたしは
大事にとつてくれた
しおりが
うれしかった

【わたしは しあわせ】
阿部 陽愛 日野小学校 5年



(上)男性の部 上位入賞者
(下)女性の部 上位入賞者

マレットゴルフ大会開催

JA中野市年金友の会は10月24日、ふるさとの森文化公園マレットゴルフ場で第36回マレットゴルフ大会を開催。106名が参加しました。
◎結果は次の通りです。(敬称略)

- | | |
|------------------|------------------|
| ◆ 男性の部 | ◆ 女性の部 |
| 【優勝】田尻 武久 (平岡) | 【優勝】野村 福子 (平岡) |
| 【準優勝】小林 訓次 (平野) | 【準優勝】小林 一代 (高丘) |
| 【第3位】岡田 登 (高丘) | 【第3位】山田 房子 (倭) |
| 【バズグロ】田尻 武久 (平岡) | 【バズグロ】野村 福子 (平岡) |
| ◆ 団体戦 | |
| 【優勝】平野地区 | 【準優勝】高丘地区 |
| 【第3位】延徳地区 | |



上位入賞者の皆さん

JA中野市ゴルフ協議会 ゴルフコンペ開催

JA中野市ゴルフ協議会は10月27日、第33回ゴルフコンペを斑尾高原カントリー倶楽部で開催しました。当日は総勢83人が参加し、競い合いました。
◎結果は次の通りです。(敬称略)

- | |
|-----------------|
| 【優勝】青木 伸一 (高丘) |
| 【準優勝】脇田 綱雄 (日野) |
| 【第3位】金子 明文 (延徳) |
| 【バズグロ】竹内 晃 (中野) |

万一来備えよう わが家の防災

「避難準備・高齢者等避難開始」の意味

災害危機管理アドバイザー 和田 隆昌

2016年に発生、史上初の東北上陸となった台風10号による水害では、死者・行方不明者が27人に上るなど、東北・北海道の各地で甚大な被害が発生しました。岩手県岩泉町では、グループホームが被災して、入所者9人が全員亡くなるなど、高齢者の被災が相次ぎました。

これを受けて、内閣府では「避難準備情報」の名称が避難が遅れがちになる高齢者に対して緊急度が伝わらず、避難の遅れにつながったとし、2017年1月、自治体の発令する避難準備情報、避難指示等の名称の改定をしました。これによってこれまでの「避難準備情報」は「避難準備・高齢者等避難開始」となり、「避難指示」の名称は「避難指示(緊急)」の名称に変更されました。これらの名称の変更をご存じでしょうか？

これまで自治体が出す「避難勧告」「避難指示」などの意味を住民がどれほど理解できていたかという、はなはだ疑問を持つことが多くありました。実際には自治体も地域の被災リスクを全て把握できているわけではありません。自治体が出す「避難勧告」や「避難指示」よりも先に被害が発生してしまっている事例も数多くあります。

高齢者や障害を持つ方など避難が遅れる可能性のある人およびその周囲の人は、その地域の被災リスクを正しく理解し、危機が迫っているという情報があれば避難が困難になる前に、より安全な場所へと移動しなくてはなりません。



これまでひとごとのように思っていたことが自分のことと理解してもらうこと。それがこの改定の持つ意味です。「避難指示(緊急)」が発令されたときは生死に関わるリスクがもう目の前に来ていることを理解しておきましょう。

健康百科

胸焼けと胃食道逆流症

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

食後や夜寝ているときに、胸焼けが時々起こるという方はいませんか。もしそうであれば、胃液が食道に逆流する「胃食道逆流症」の疑いがあります。



もともと食道と胃の境目には、周囲を取り巻く筋肉(下部食道括約筋)で締められていて、普段は胃液を逆流させないための仕組みが備わっています。食物が食道から送られてくると、その筋肉が緩んで、境目が開いて食べ物や胃の中へと入ります。

ところが、何らかの原因で境目を締めている筋肉が緩むと、胃液の逆流が起こります。食道が横隔膜を貫く部分を「食道裂孔(れっこう)」といいます。特に高齢者では、胃の一部が横隔膜の上にはみ出す「食道裂孔ヘルニア」を伴うことが多く、そうなると食道と胃の境目は緩くなり、胃液の逆流が起こりやすくなります。

若い年代でも、限度を超えて食べ過ぎたり飲み過ぎたりすると、やはり境目が緩んで胃液の逆流が頻繁に起こります。特に夜遅い時間に多量に飲食した後、すぐ寝ると、姿勢の影響もあって、より逆流が起こりやすくなります。

胸焼けが週に1~2回ある人は一度受診する必要がありますが、胃食道逆流症と診断された場合は、食生活など日常生活の見直しが必要です。まず食べ過ぎ、飲み過ぎないこと、食べてすぐ横にならないことです。食後1~2時間は横になるのを避けます。

食べ物としては、肉類など脂肪の多い食べ物、チョコレートや和菓子などの甘い物、アルコール飲料を取り過ぎないことが大切です。



JA中野市『年金得とくカード』提携店募集のお知らせ



JA中野市では当方で年金受給されている皆様方を対象にご契約いただいた提携店・施設を利用していただいた際に、『年金得とくカード』の提示により、割引優待等のサービスを行っております。

ただいま、平成30年4月より『年金得とくカード』に新たに賛同いただける提携店・施設を募集しております。

ご賛同いただきました、提携店・施設の紹介を当方で年金受給をされている皆様方にご紹介、

またJA中野市広報誌等でもご紹介をさせていただく予定です。

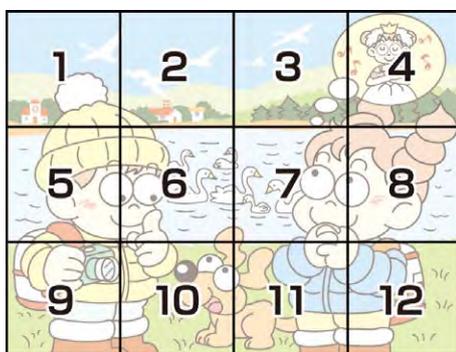
ご関心がおありの方は下記連絡先までご一報ください。

『年金得とくカード』
提携店・施設大募集中!!

この機会に
お店をPRして
みませんか?



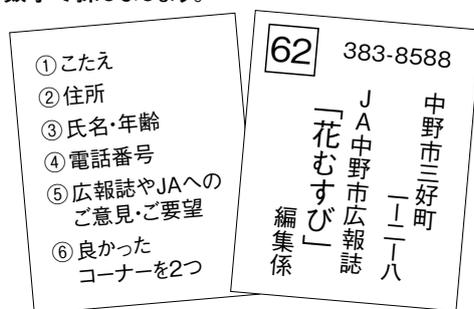
詳しいお問い合わせはJA中野市金融推進課までご連絡ください ☎0269-22-4192



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)

- 11月号の答え
- 2 … 葉の形が違う
- 5 … シカがない
- 7 … 角がある
- 9 … リュックサックが大きい
- 12 … スマートフォンを持っている



・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。

応募の締切は12月20日(水)

俳句 芋川菊水 選

解体の エノキ施設や 秋の雨
 里山も 初冠雪と なりにけり
 石榴割れ 下校の児等に 分けてやり
 やや寒の おんもにでると 孫の声
 柿すだれ 今日も覗きて 待ち侘びる
 読み終へし 追悼句集 窓の月
 風呂吹きを 煮つつ一人を 楽しめり
 秋野菜 取りに行かれず 見に行けず
 願わくは 健康寿命 日向ぼこ

松井義典
 湯本イチ子
 山口耕一
 里山くるみ
 青木芳子
 大塚茂子
 吉原路子
 土屋ふみ子
 芋川菊水

短歌 武田良文 選

夏のびしモロッコ隴元 未枯れ来て 絡みしネットのほぐし手間取る
 降る雨に 体冷えきり 吾が船の 寄りし売店に 甘酒買ひぬ
 嵐去り 被害少なく 安らぎて 友とお喋り 時を忘れて
 上げし泥池の巡りの 草ぐさにつきたるままに 白く乾きぬ
 休耕畑 杉菜の葉叢に 置く霜の 朝日に 煌き 白銀の色
 天空に 十五夜の月 輝きて 悠々動く 雲の切れ間を
 時雨止み 友は来たりぬ 久しぶりに 逢へばつもれる 話のはずむ
 高原を 彩り競ふ ダリアの花 幾色 冴えて 驟雨降り過ぐ
 母の葉 静かに動く 葉裏には 変色 始む 蛙の一つ
 新米の 最初の一口 甘き香を 楽しみながら 繰り返し 噛む
 生活のリズムとなりし 旅番組 開口知宏の ヨーロッパの 景よ
 岩を 噛みし ぶき波立つ 溪流の 早駑り ゆく 谷底 明るく

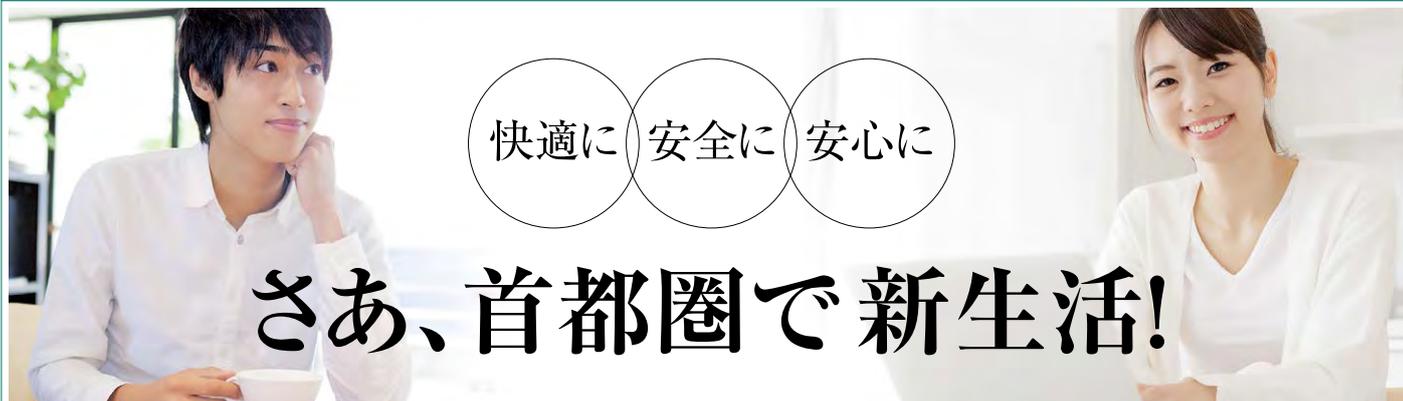
高野園子
 千葉和子
 町田豊子
 西山チエ子
 豊田富子
 小林かつ子
 吉田幸
 山岸昌夫
 小林民恵
 瀧沢桂子
 頓所てる子
 武田良文

俳句・短歌募集中

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!

みなさまの作品をご応募ください

【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



快適に 安全に 安心に

さあ、首都圏で新生活!

- ★万全のセキュリティーで安心の毎日渋谷へ、新宿へ、吉祥寺へアクセス抜群!
- ★完全個室の快適なワンルーム!エアコン・収納・ネット接続・洗浄式トイレ完備!

MISUZU21 みずゞ学生会館 平成30年度 「京王井の頭線・杉並区久我山」

学生入居者募集中 お申し込みはお早めに

募集人員 67名 [男子22名・女子45名]

★平成29年から順次、各室のリフォームをすすめております★

賃料は月額、室料59,000円および共益費8,000円です
また、入居申込時に入館金(権利金)として70,000円を別途申し受けます。

募集対象
平成30年度の新入学生
(大学・短大生・専門学校生)

*入居には所定の条件があります。
詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連
長野普及部までお問合せください。



浴室

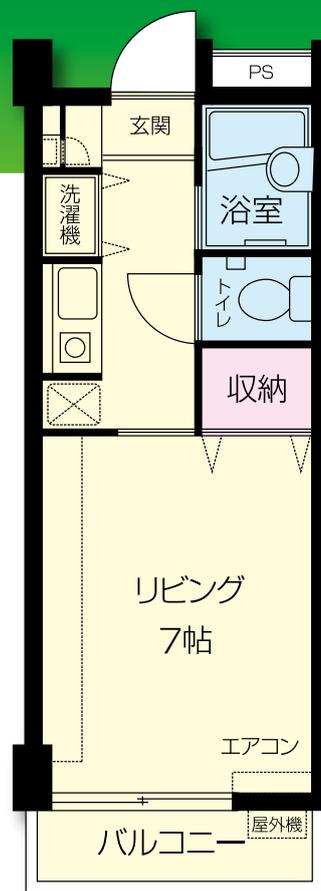


収納



エアコン

居室 / 23.3㎡
BS放送受信可
ネット接続可



◆お問合せ・お申込み

JA共済
中野市農業協同組合

- ・本所共済課 : 0269-23-3950
- ・西部店 : 0269-22-4168
- ・中央店 : 0269-22-3148
- ・北部店 : 0269-22-2128

年金無料相談会

～ 毎月第3火曜日は年金相談の日 ～

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。

【開催日】12月19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)



「キッチン職人」
オーナーシェフ
永井智一

ネギしょうゆだれは、
鶏肉や白身魚の唐揚げにも
ぴったりの
万能だれです。

豚ばらしゃぶの ネギしょうゆ掛け



材料 (3人分)

豚ばらしゃぶしゃぶ用	300g
ナス	3本
ピーマン	3個
長ネギ	2本
サラダ油	適宜
おろしショウガ	大さじ1
〔ネギしょうゆだれ〕	
濃い口しょうゆ	1/2カップ
米酢	1/2カップ
砂糖	1/2カップ
ごま油	大さじ2

作り方

- ① 長ネギはみじん切りにし、おろしショウガと共にボウルに入れておく。
- ② ナス・ピーマンを一口大に切り、180度のサラダ油で素揚げにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、豚ばら肉をサッと湯通しして、②と一緒に盛り付け、ネギしょうゆだれを回し掛ける。

もりもり青ネギの Pasta

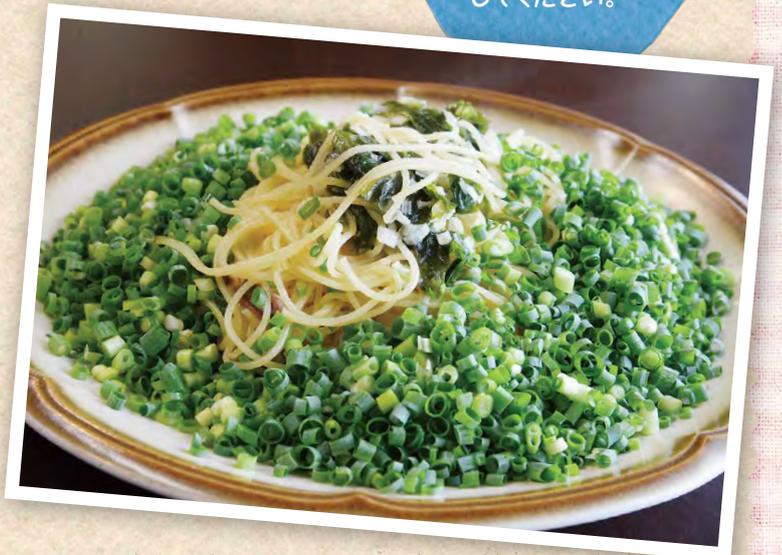
パスタが固まって
しまったときは、
ゆで汁で調整
してください。

材料 (2人分)

乾燥パスタ	160g	ニンニク	1片
小ネギ	1把	たかの爪	1本
EVオリーブ油	大さじ3	白ワイン	少々
アンチョビフィレ	2枚	塩・こしょう・ しょうゆ	適宜

作り方

- ① フライパンにEVオリーブ油を入れ、つぶしたニンニク、種を取ったたかの爪、アンチョビフィレを入れ弱火にかけ、油に香りを移し火から下ろす。
- ② 塩(材料外)を入れた鍋の水を沸かしパスタを入れ、ゆで時間の1分前でざるにあげる(ゆで汁を1/2カップ取っておく)。
- ③ 再び火にかけた①のフライパンに白ワインを振り、ゆで上がったパスタ・ゆで汁を入れ油を手早く絡め、塩・こしょう・しょうゆで味を整える。
- ④ ③を器に盛り付け、小口切りにした小ネギを上から掛けて出来上がり。



「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

