

花むすび

Hanamusubi

2018 April

4



特集 |

JA中野市PR事業について

園芸にチャレンジ | 春の雑草

暮らしのメモ | 親子で考えよう 農業の事業承継

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

4月号 目次

- 2 農と共に
清水 太郎さん
- 4 特集
JA中野市PR事業について
- 6 園芸にチャレンジ
春の雑草
今月の資材情報
- 8 営農情報
農作業に関する注意事項について
- 9 各地の話題
- 12 お知らせ
職員人事異動について
アップルちゃんカレンダー佳作作品紹介
- 14 暮らしのメモ
親子で考えよう 農業の事業承継
私の食育日記
美しく箸を使えるように
- 16 みんなのページ
健康百科
不眠への対処法
キッチン防災術(新連載)
備えは日常にあり
まいちがいさがし/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
常務理事 金融事業本部長 清水 稔

今月から花むすびがリニューアルしました。組合員の皆様に、今まで以上に読みやすく、必要な情報や話題を発信できる広報誌を目指してまいりますので、これからも「花むすび」をよろしくお願ひします。

今月のよみどころ

- 春の雑草ってどんな種類があるんだろう? P6へ
- 青年部、女性部の新役員が決定しました! P13へ
- 農業の事業承継のポイントは何? P14へ



Close Up!!

【今月の表紙】

2月下旬に行われた「JA青年の主張 全国大会」にて、農業に対する熱い思いを語る青年部平野支部の竹内康祐(たけうち こうすけ)さん。1人10分間の持ち時間を約3,000字、原稿用紙にして7枚以上の文章量を丸暗記で一度も言い間違えることなく、堂々とスピーチ。1,500人も観衆がいるにも関わらず、発表後は「ほとんど緊張はしませんでした。これだけの人数を前にして発表すると気持ちいいですね」と笑顔で話していらっしゃいました。→詳細記事はP11「各地の話題」で取り上げています!

大変なことについては、例えば冬場のシャクヤクの管理。気温が下がるとつぼみが傷んでしまうので、夜遅くてもハウスに行つて、ストープをつけて温度管理しなくてはなりません。

が難しいです。着色の具合を見て、自分では「もういいかな?」って思つても実際にはまだ早すぎるといったこともあります。

○今後やってみたいことはありますか
まだまだ分からないことも多いので、たくさん勉強をして、いま農業を教えてもらっている義父に早く追いつけるようになりたいです。

○青年部に入つて
去年、農協青年部に加入しました。それまで農業というのは「一人でやるもの」と思い込んでいたのですが、加入したことで「横の繋がりを作ることができるんだ」と思うようになりました。同じ年齢の人と知り合つて、互いに情報交換できるのもいいことですし、去年11月に静岡県に直売会に行つた際には遠州夢咲農協青年部のお茶農



冬はスノーボードを楽しみ、リフレッシュします。



○就農はいつですか、またそのきっかけは
就農したのは一昨年の5月、29歳の時です。それまでは製造関係の会社で働いていました。きっかけは結婚後、農業をしている義父

○農業の良いところと、大変なところを教えてください
綺麗で美味しいものが作れたときに喜びを感じられる。農業ならではの楽しみだと思えますね。他にも直売会でお客さんに「美味しそう!」と言われて買ってもらえるのはとても嬉しいです。

○休日の過ごし方は
冬は趣味と実益を兼ねてスノーボードのインストラクターをやっています。また、つい2週間ほど前に子供が生まれたばかりなので、家族の時間も大事にしたいですね。

長丘・大俣
しみず たろう
清水 太郎さん(31)



「綺麗で美味しいものが作れたときに喜びを感じられる。それが農業ならではの楽しみです」

農と共に



静岡県の「遠州夢咲フェスティバル」では中野市産りんごの試食提供を担当。大勢の方に旬のりんごを味わっていただきました。



雪が消え、温かい日差しに春の訪れを感じる3月中旬。畑で選定作業にいそむ清水さんを訪ねました。清水さんは「あかつき」「なつこ」「川中島白桃」「黄金桃」「白根白桃」「ゴールデンピーチ」といった多様な桃を中心に、りんご、プラム等の果樹からシャクヤクといった花卉に至るまで幅広い農産物を栽培されています。

○農業の良いところと、大変なところを教えてください
綺麗で美味しいものが作れたときに喜びを感じられる。農業ならではの楽しみだと思えますね。他にも直売会でお客さんに「美味しそう!」と言われて買ってもらえるのはとても嬉しいです。

10月
4日

信州なかのフェアin横浜



信州なかのをPRするための共通ロゴマークである“信州なかのシンボルマーク”活用者による「信州なかのフェア」が横浜産貿ホールにおいて開催されました。本イベントは、行政と連携した企画で、本年度4回目を数えます。本年は食の大使杉浦太陽さんと江口組合長がテープカットを行い、地元の方から近隣オフィスの方まで、2,000人を超えるお客様が来場しました。中野市産のきのこや果実など旬の味覚を横浜の皆様は大いにPRすることができました。

2月
14~26日

スーパーマーケット・トレードショー



スーパーマーケット・トレードショーは、スーパーマーケットを中心とする食品流通業界に最新情報を発信する商談展示会です。全国のスーパーマーケットを中心とした小売業をはじめ、卸・商社、中食、外食、海外などから多数のバイヤーにご来場いただき、出展者の新たな販路やビジネスチャンスにつながる場として、今回で52回目の開催となります。2,197社が出展し、3日間のべ88,121名もの来場があり、大変有意義な商談展示会となりました。

3月
17日

アルビス イベント



昨年からの取引が開始になったアルビス(富山県を中心に55店舗)の主要3店舗にて杉浦太陽氏によるきのこセットの直売会を実施しました。きのこセットをお買い求めいただいたお客様と握手や写真撮影などを行い、3店舗で約2,000袋のきのこセットが完売しました。

4月
22・23日

ナガノきのこ大祭



きのこ汁の振る舞いや各出展ブースにて試食や物販などが行われ、多くの来場者で賑わいました。出展企業・団体数94社が出展し、2日間の来場者数13,370人でした。

※本年は4月21~22日に開催予定です。ぜひご家族でご来場ください。

5月
3・4日

11月
3・4日

経堂コルティ イベント



春8回目・秋9回目のイベントを経堂コルティ様にて開催しました。きのこフレンズによるグリーンングや経堂OX世田谷駅前店様にてきのこの販売と試食宣伝会に加え、コルティ飲食店様・経堂商店街の飲食店様にてきのこ料理のタイアップを行いました。秋のイベントでは杉浦太陽氏に登場していただき、多くのお客様で賑わいました。

9月
21日

日経キャリア塾



昨年に続き本年度で2回目となる「丸の内キャリア塾 スペシャルセミナー」を開催しました。女性限定定員400名に対して892名の応募があり昨年同様に抽選を行い実施しました。1部では江口文陽氏による「知っていましたか?きのこのチカラ」と題し、きのこの魅力について講義いただき、2部では江口文陽氏・宮澤紀子氏・木田マリ氏・杉浦太陽氏によるトークセッション「女性のミカタ」-きのこを食べてキレイで健康に!」をテーマに行いました。今回のトークセッションの中で紹介された料理を会場に用意し、来場者に振舞われました。



雑草を放置してしまうと…

- 病害虫の発生源
- 作物への悪影響
- (日差しの遮断、土壌中の栄養分を雑草が吸収してしまうetc…)

「ロゼット」とは…

植物形態学上の用語であり、短い茎に扁平な多数の葉が地面の表面に接して放射状についている状態を「ロゼット」といいます。

対策方法

雑草が生えた場合、除草剤による対策が一般的です。しかしながら、野菜の栽培期間中に使用できる除草剤は少なく、手作業で行うことになります。IPM(総合的病害虫・雑草防除)という、耕種的、生物的、化学的、物理的な防除を組み合わせ、対策をとる方法が有効的です。

※除草剤は使用時期、登録のない作物に使用したり、農作物に薬液が触れたりすると、枯死する危険があります。使用する際は、必ずラベルにしたがって使用方法を守ってください。不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 野菜担当まで問い合わせください。tel:0269-23-3933

JA自己改革実践事業

品名	特別予約価格
オルトラン粒剤 1kg	781円
オルトラン粒剤 3kg	2,036円
軽イス かる助	500円
近正 摘果鉗 T-501	800円

◎特別価格の期間:平成30年4月1日～平成30年5月31日



「オルトラン粒剤」について

家庭菜園からプロの畑まで、害虫防除の殺虫剤！アブラムシ・アオムシ・コナガの防除にオススメです！

「軽イス かる助」について

腰掛けて行う農作業に最適！軽量で腰に結んだまま移動可能なゴム紐付き
規格:縦19cm×横30cm×高さ20cm重さ200g



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

今月の

資材情報

園芸に チャレンジ!

空いてる畑の活用で
我が家の収入UPを目指そう!

[春の雑草]

今月は何かと問題になりがちな春の雑草を紹介します。



オキノゲシ(キク科)

道端や荒地、畑などに生育。(種子で繁殖)茎は円柱状で太く無毛、直立し、高さは1~1.5mほど。在来種であるノゲシに類似していますが、ノゲシよりも葉縁のトゲが著しいのが特徴です。通常ロゼットで越冬しますが、春から芽生え急速に成長することもあります。



ヒメオドリコソウ(シソ科)

道端や土手、畑、樹園地などに多く成育し、時に大きな群落を作ります。(種子で繁殖)秋に発生し、葉を数枚つけた状態で越冬し、春に根元から四角柱状の茎を多数直立させます。高さ20~50cm、葉は茎の上部に重なるように密につき、花を茎上部の葉腋に多数咲かせます。



アメリカフウロ(フウロソウ科)

1930年代に渡来が認められた帰化植物で、田畑やその周りの空き地、植え込み内、道端などに生育します。畦畔や水田跡の休耕地に多く見られます。



オランダミミナグサ(ナデシコ科)

明治年期に渡来した帰化植物で、田畑やその周りの空き地、芝地、道端などに生育します。全体が軟毛に覆われていることが特徴です。



オオイヌノフグリ(ゴマノハグサ科) 上の写真中央部分

明治中期に渡来し、全国的に広まった帰化植物で、田の畦、畑の周り、空き地、芝地、道端などに生育します。

スズメノカタビラ(イネ科) 上の写真右部分

田畑や農道、空き地、樹園地、道端などに生育します。生育適温は15~21℃で、21℃以上では生育が劣り、30℃以上で枯死します。

農作物の残茎等の焼却と堆肥等の管理、 農作業に伴う騒音への対策について

近年、農地周辺の住民の方や観光客の方から、野焼きの煙や堆肥のにおい、早朝からの農作業に伴う騒音等が不快であるとの指摘や苦情が寄せられています。

春を迎え、本格的な農作業シーズンが始まりますが、周囲の生活環境などに影響を及ぼさないよう配慮が求められています。

次の点に配慮して作業をすすめてください。

- 野焼きは必要最小限の規模とし、一斉焼却を避け分散した焼却を行ってください。
- 野焼きをする場合は、よく乾燥させ煙が極力出ないようにし、あわせて風向き等を考慮し周囲の生活環境への影響に配慮してください。
- 残茎等についてはできるだけ、堆肥原料・飼料・家畜敷料などとしての利用をお願いします。
- 堆肥については園地等に積んだままにしないで、速やかに土にすきこむ等の取り組みをお願いします。
- 農薬散布等については早朝などの風の無いときに行うことが大切ですが、特に住宅地に近い園地では近隣に配慮した作業をお願いします。

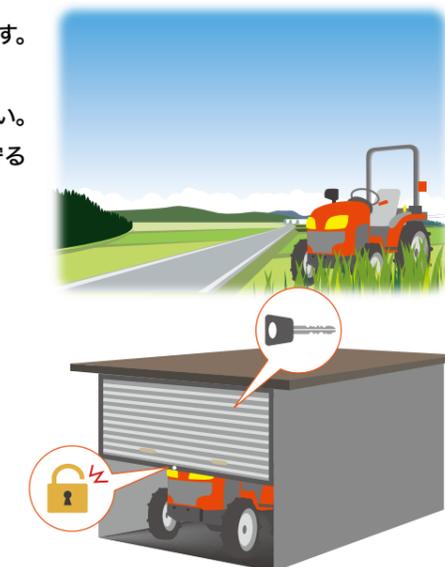


農作業時の農業用機械・車両の管理について

農作業時の自動車を停める場所や止め方についての指摘や苦情が寄せられています。車を停める際には周囲に配慮し、事故やトラブルを未然に防ぎましょう。

ハウスや棚を今後設置する際には、園地内への駐車スペースの確保も検討してください。また近年、農業用機械類の盗難事件が発生しています。大切な機械を盗難から守るために、次の点にご注意ください。

- 田畑等の目の届かない場所には、農業用機械を放置しないでください。
- 格納庫に入れた場合でも、キーは本体から外して保管してください。
- 格納庫にも施錠しましょう。たとえ保管場所が庭先でも油断しないでください。
- もし不審車両を見かけたら、車輦ナンバーを控えておきましょう。



お問い合わせ J A中野市 園芸課(品目担当)または営農支援課 ☎0269-22-4221

農作業スタッフのパート・アルバイト急募!

- あなたの希望に合う生産者を紹介します(無料職業紹介所が仲介斡旋)
 - 職種: 農業全般(きのこ、果樹、野菜、花など)
 - 勤務地: 中野市内
 - 給与、手当て、勤務時間などの諸条件: 委細は農家との面談による
- ※お問い合わせ、申し込みは気軽に右記へお電話をください。

中野市農業協同組合 無料職業紹介所
(許可届出番号: 20-特-000019)
電話 0269-22-4221 (営農支援課)

「きのこフレレンズ」を給食の食器へ 寄付金を贈呈

3月23日、JAおよび同きのこ部会協議会は、市へ学校給食の充実と地産地消の推進を目的とした寄付金の贈呈を行いました。

中野市教育委員会は、昨年度より5ヶ年計画で、学校給食センターの食器更新を予定。中野市の基幹産業であるきのこのキャラクター「きのこフレレンズ」を食器にプリントし、地域食材への関心を高め、地産地消及び食育の推進を図る計画が進められています。昨年度から合計で4500枚の食器がキャラ

クター仕様となりました。

江口組合長は「幼いころから毎日の給食でキャラクターを眺めることで、地元の農産物に対して理解と愛着を持ってもらえれば」と話しました。寄付金は今後3カ年継続し、3種類の食器の更新費用に充てられます。



きのこフレレンズのキャラクター「えのたん」(左)と「エリンくん」(右)がプリントされた食器



倭地区に珍客訪れる

3月1日、倭地区柳沢に7年ぶりに白鳥がやってきました。また、黒い体毛が特徴の「ナベツル」も1羽来ており、とても珍しい光景でした。こんなことが今年の豊作に繋がるような良い前触れとなって欲しいと思います。

(撮影・コメント/倭地区、町田高司さん)



「youthful」抽選会行われる

J Aはオリジナル定期積金「youthful(ユースフル)」の特典抽選会を3月19日に実施しました。「youthful」は定期積金契約者に抽選でテーマパークチケットが当たるというもので、昨年の9月から半年間限定で販売されており、20名の方が当選されました。

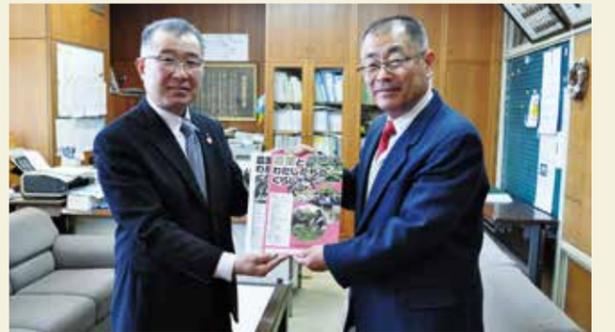
J Aは他にもお得な特典の付いた「2018スプリングキャンペーン」を実施中です。新社会人の皆様限定の特典やJ A給与振込者の皆様限定の特典もごさいますので、是非お近くのJ A金融窓口、または渉外担当者までお声掛けください。

小学校へ食農・環境教育の補助教材を贈呈

3月12日、JAバンクアグリ・エコサポート基金が発行する食農に関する補助教材「農業とわたしたちのくらし」の贈呈式を中野小学校で行いました。

平成20年から実施しているJAバンク食農教育応援事業は、食や農業にかかわる経済の動きや環境と農業の密接なかわり、地域農業の発展などについて広く理解してもらうことを目的とし、その一環として小学校5年生の児童を対象とした教材を制作。全国のJAから小学校に進呈しています。

教材には『農業で働く人や地域社会のためにどのような取り組みが行われているか』といった身近なテーマや、農業や食、それにかかわる金融や経済のしくみがわかりやすくまとめられています。堀内校長は「中野市は農業が盛んな地域。いただいた教材を活用し、児童たちに食や農業の大切さを学んでもらうようにしたい」と感謝を述べました。



堀内校長へ教材を手渡す江口組合長

JA、優秀安全運転事業所表彰を受賞

3月1日、中野警察署においてJAと農協運輸株は交通事故防止に積極的に取り組んだ優良事業所であるとして、長野県警察、自動車安全運転センターより、優秀安全運転事業所表彰を受賞しました。

優秀安全運転事業所表彰は各企業が申請した従業員の運転記録証明書のうち、事故率、違反率が基準以下である事業所に対して授与されます。平成29年度は県下310社のうち、46社が受賞しました。JAの担当者は「非常に光栄なこと。これからも職員への安全運転教育を徹底し、交通事故防止に努めていきたい」と決意を語りました。



表彰の様子

【今月の表紙記事】 JA全国青年大会 関東甲信越地区代表として 竹内さん出場

全国農協青年組織協議会（JA全青協）が主催する第64回JA全国青年大会が2月26日から27日に東京都・メルパルク東京で開催されました。会場には、全国から約1500人の青年部盟友が参加。その中で全国6ブロックの青年組織代表により行われたスピーチコンテスト「青年の主張」に関東甲信越ブロックの代表として平野支部、竹内康祐さんが出場しました。

竹内さんは「サウザンドスマイル」と題し発表。地元中野市の遊休荒廃地解消を目指し、就農してからの苦難の日々を青年部活動や妻の発想をヒントに乗り越え、「サウザンドスマイル（1000の笑顔を作る会社）」という名の会社設立に向けて努力してきた日々を語り、優秀賞を獲得しました。



中野市から多くの盟友が応援に駆けつけました。

女性部介護施設へ雑巾寄贈

JA女性部は3月20日、地域の福祉活動へ役立ててもらおうと「デイサービスセンター」遊湯へ雑巾を寄贈しました。

雑巾は、女性部の定期総会で部員から集められたもので、今年度は17枚の雑巾を寄贈することができました。贈呈式で小林前部長は「今年も部員が協力し、たくさんのお役に立てて下さい。」と手渡し、デイサービスセンター遊湯の竹内所長は、「毎年たくさん雑巾を寄贈していただきありがとうございます。活用させていただきます。」と受け取りました。

また、5日には恒例の「やまうま作り」も行われ3名の部員が利用者の方と一緒に、春らしい模様のやまうまを作りました。女性部では今後もボランティア活動を継続していく予定です。



雑巾を手渡す小林前女性部長(中央)と石川部長(右)



できあがったやまうまを手にする部員ら

ハウスサクランボ初出荷迎える

JAは3月18日、ハウスで加温したサクランボの初出荷を迎え管内2戸の農家が「佐藤錦」、「高砂」、「香夏錦」合わせて約30キロを出荷しました。

今年は降雪量が少なく、ビニールハウスの被覆や加温の開始が計画的に推移。結果も良く、良質なサクランボに仕上がりました。

同部会の山口正信（やまぐちまさのぶ）部会長は「生産者の努力で無事この日を迎えることができた。サクランボの初出荷は中野市の果樹の1年がスタートする大事な瞬間でもある。JAの協力を仰ぎながら品質の良いものを出荷していきたい」と挨拶しました。

管内のサクランボ農家は約70戸。そのうち約30戸の農家がハウス栽培に取り組んでいます。今後、ハウスサクランボは6月上旬まで、露地ものは6月上旬から7月上旬までの出荷を予定しています。



サクランボを確認する山口部会長



赤く色づくサクランボ

北信地区JA青年部交流会

3月9日、JAながのみゆきブロック青年部主催による北信地区JA青年部交流会が飯山市で開催されました。この交流会は毎年、北信地区のJA青年部が集い、地区を越えて盟友間の繋がりを強化することを目的に毎年開催されています。

当日はJA中野市の盟友5名と、JAながの志賀高原ブロック、みゆきブロック、須高ブロックのほか、初参加となるちくまブロックの盟友あわせて32名が集い、日ごろの活動や農業に対する想いなど意見を交換し、懇親を深めました。



各地区の盟友が日頃の思いを発表する「1分間スピーチ」の様子。それぞれ冗談も交えながらのスピーチに会場は大いに盛り上がりました。

平成30年4月1日付 職員人事異動 ()内は旧任

■管理職

- 金融共済部長/重倉良雄 (金融推進課長)
- 企画調整課長(副部長待遇)/山田一彦 (科野事業所長 [副部長待遇])
- 総務課付 ジェイエー・アップル株出向(課長待遇)/関川孝一 (経理課長)
- 経理課長/武田宏之 (企画調整課長)
- 金融推進課長/柴本 得 (店舗営業課長 中央店店長兼務)
- 店舗営業課長 中央店店長兼務/小林賢二 (店舗営業課 中央店店長代理、金融共済係長兼務)
- 園芸課長/久保田豪 (平野事業所長)
- 日野事業所長/笠原秀和 (科野事業所 総務経済係長)
- 延徳事業所長/武田 正 (総務課付 ジェイエー・アップル株出向[考査役])
- 平野事業所長/中澤真一 (延徳事業所長)
- 科野事業所長/上野広樹 (園芸課長)
- 倭事業所長 総務経済係長兼務/篠原信幸 (倭事業所長)
- 経理課 課長代理、経理係長兼務(課長待遇)/小島 覚 (総務課付 ジェイエー・アップル株出向[課長待遇])
- 店舗営業課 中央店店長代理、金融共済係長兼務/酒井孝敏 (店舗営業課 西部店店長代理、金融共済係長兼務)
- 店舗営業課 西部店店長代理、金融共済係長兼務/湯川美和 (店舗営業課 金融共済係長 西部店)

■一般職

- 【融 資 課】 ●融資推進企画係長/山本悟導 (共済課 査定係長・保全係長・普及係長兼務)
- 融資課付 JA長野県信連派遣/竹内峻一 (店舗営業課 金融共済係 北部店[金融渉外])
- 【金融推進課】 ●金融推進係/牧野 稔 (店舗営業課 金融共済係 中央店)
- 【店舗営業課】
- 【中央店】 ●金融共済係長/宮島 進 (店舗営業課 金融共済係 中央店[共済LA])
- 金融共済係/竹前千尋 (企画調整課 総合企画係・広報係・情報係兼務)
- 金融共済係/芳川 綾 (総務課付)
- 金融共済係[共済LA]/高見澤雅志 (店舗営業課 金融共済係 北部店[共済LA])
- 金融共済係[共済LA]/阿部 貴 (融資課 融資推進企画係)
- 【西部店】 ●金融共済係/宮崎彩夏 (金融推進課 金融推進係)
- 金融共済係[金融渉外]/中島美美 (店舗営業課 金融共済係 西部店)
- 金融共済係[共済保全渉外]/若林宗男 (店舗営業課 金融共済係 北部店[共済保全渉外])
- 金融共済係[共済LA]/船崎翔矢 (店舗営業課 金融共済係 西部店[金融渉外])
- 【北部店】 ●金融共済係/田中美咲 (店舗営業課 金融共済係 北部店[金融渉外])
- 金融共済係[金融渉外]/池田武広 (店舗営業課 金融共済係 中央店[共済LA])
- 金融共済係[金融渉外]/春原未歩 (店舗営業課 金融共済係 北部店)
- 金融共済係[共済保全渉外]/竹内和幸 (店舗営業課 金融共済係 西部店[共済保全渉外])
- 金融共済係[共済LA]/宇塚賢人 (店舗営業課 金融共済係 中央店[金融渉外])
- 金融共済係[共済LA]/春日智明 (店舗営業課 金融共済係 中央店[共済保全渉外])
- 金融共済係[共済LA]/大宮洋介 (店舗営業課 金融共済係 西部店[共済LA])

- 【共 済 課】 ●査定係・保全係・普及係兼務/小淵 豊 (店舗営業課 金融共済係 北部店[共済LA])
- 【販売開発室】 ●販売開発係/小山 薫 (きのこ販売課 販売係)
- 【園 芸 課】 ●指導販売係[嘱託]/山崎 力 (ジェイエー・アップル株より出向)
- 【きのこ技術課】 ●指導開発係/小島正和 (延徳事業所 総務経済係[渉外])
- 【きのこ販売課】 ●販売係/黒岩義秀 (販売開発室 販売開発係)
- 販売係[嘱託]/藤木一也 (ジェイエー・アップル株より出向)
- きのこ販売課付 JA全農長野派遣/小林佳史 (きのこ販売課 販売係)
- 【延徳事業所】 ●総務経済係[渉外]/荻原竜矢 (平野事業所 総務経済係[渉外])
- 【平野事業所】 ●総務経済係[渉外]/南波 亮 (園芸課 指導販売係)
- 【平岡事業所】 ●総務経済係[渉外](嘱託)/難波幸太郎 (長丘事業所 総務経済係[渉外](嘱託))
- 【科野事業所】 ●総務経済係長/山浦正博 (経理課 経理係長)
- 【倭事業所】 ●総務経済係主任/沢田竜也 (倭事業所 総務経済係[渉外])

■新採用職員

- 企画調整課 総合企画係・広報係・情報係兼務/吉池友子 (正職員登用)
- 店舗営業課 金融共済係 北部店[金融渉外]/湯本秀美 (正職員登用)
- 店舗営業課 金融共済係 中央店/綿貫莉奈
- 店舗営業課 金融共済係 中央店[金融渉外]/三井蒼貴
- 店舗営業課 金融共済係 中央店[共済保全渉外]/沼田拓也
- 店舗営業課 金融共済係 北部店/荻原そら
- 園芸課 指導販売係/堀内由香
- きのこ技術課 指導開発係/市川智宏
- きのこ技術課 指導開発係/高野奈月
- 科野事業所 総務経済係[渉外]/佐藤 彰

■契約職員

- 【企画調整課】 ●総合企画係・広報係・情報係兼務/伊東幸恵 (新採用)
- 【総 務 課】 ●総務課付 ジェイエー・アップル株出向/徳永孝之 (新採用)
- 総務課付 ジェイエー・アップル株出向/荻原秀久 (資材課 資材係・受渡係兼務)
- 【経 理 課】 ●経理係/原澤朋美 (きのこ技術課 指導開発係)
- 経理係/沢川洋子 (新採用)
- 【融資審査課】 ●審査係・管理係兼務/松崎由美子 (店舗営業課 金融共済係 中央店)
- 【金融推進課】 ●金融推進係/横田実和 (店舗営業課 金融共済係 中央店)
- 【店舗営業課】 ●金融共済係 中央店/永井一代 (きのこ販売課 販売係)
- 金融共済係 北部店[金融渉外]/赤久保ゆかり (店舗営業課 金融共済係 中央店)
- 【販売開発課】 ●販売開発係/村石紀子 (新採用)
- 【園 芸 課】 ●指導販売係/伊東 恵 (販売開発課 販売開発係)
- 【きのこ技術課】 ●指導開発係/高橋益美 (経理課 経理係)
- 指導開発係/安藤昌志 (新採用)
- 【きのこ販売課】 ●販売係/浅沼 愛 (新採用)
- 【資 材 課】 ●資材係・受渡係兼務/町井さゆり (平岡事業所 総務経済係)
- 【長丘事業所】 ●総務経済係[渉外]/横田 聡 (平岡事業所 総務経済係[渉外])
- 【平岡事業所】 ●総務経済係/荒井章子 (資材課 資材係・受渡係兼務)
- 【倭事業所】 ●総務経済係[渉外]/岡村 駿 (新採用)

■退職者(3月31日付)

- 丸山正信 (科野事業所 総務経済係[渉外])
- 篠原章一 (金融共済部長)
- 町田仁志 (日野事業所長)
- 小林由佳 (店舗営業課 金融共済係 北部店)
- 原明花里 (店舗営業課 金融共済係 北部店[金融渉外])
- 芳川啓吾 (店舗営業課 金融共済係 北部店[共済LA])
- 森山未季子 (共済課 普及係・保全係・査定係兼務)
- 佐藤大悟 (きのこ技術課 指導開発係)
- 中沢大地 (きのこ技術課 指導開発係)

■契約職員退職者(3月31日付)

- 吉池友子 (企画調整課 総合企画係・広報係・情報係兼務)
- 湯本秀美 (店舗営業課 金融共済係 北部店[金融渉外])
- 佐藤 彰 (園芸課 指導開発係)
- 高野奈月 (きのこ技術課 指導開発係)
- 山崎 力 (園芸課 指導開発係)
- 藤木一也 (きのこ販売課 販売係)
- 田尻美由紀 (総務課 庶務係・人事教育係・組合員係・施設用度係)
- 竹前由香 (店舗営業課 金融共済係 中央店)
- 角田恵美 (店舗営業課 金融共済係 中央店)
- 横田浩美 (園芸課 指導開発係)
- 宮川達男 (きのこ技術課 指導開発係)
- 秋元修一 (きのこ技術課 指導開発係)
- 丸山金男 (きのこ技術課 指導開発係)
- 小原 章 (きのこ技術課 指導開発係)
- 綿貫四海 (きのこ販売課 販売係)
- 小嶋正博 (倭事業所 総務経済係)

JA青年部 委員長に豊田さん



総会で挨拶する浅沼前委員長

JA青年部は、JA本所で第54回定期総会を開催しました。総会には約70人の盟友が出席し、昨年度の活動及び収支の承認と今年度の活動計画が決定されました。



(後列左から)武田農政文教部長、市村生産部長 (前列左から)篠原会計、豊田委員長

任期満了に伴う役員改選では、第55代委員長に倭支部の豊田清士さんを選任しました。

- ◎委員長以外の新役員は次の通りです。(敬称略)
- ▽副委員長=篠原正人(会計)、武田広明(農政文教部長)、市村正人(生産部長)
- ▽農政文教副部長=高田健史、江本高幸
- ▽生産部副部長=田川斉、武田誠一
- ▽顧問=浅沼一明
- ▽監事=竹内篤史、渡辺信也

JA女性部 新部長に石川さん



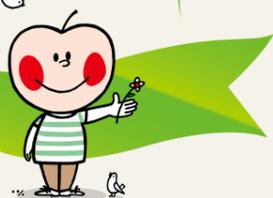
あいさつする小林前女性部長

JA女性部はアップルシティーなかので第21回定期総会を開催しました。総会では平成29年度活動報告と収支決算、平成30年度の事業計画や収支予算などが承認されました。役員改選では新部長に石川喜久子さん(高丘)、副部長に若林孝子さん(長丘)を選任しました。新年度の事業計画では地域の食料自給率の向上や次世代への食農教育、アルミ缶回収などのリサイクル活動に取り組むことが決定されました。



石川部長(左)と若林副部長(右)

アップルちゃんカシッポ 佳作作品紹介



【いっぱい実ったたねにびっくりしたよ】

市川 結理さん 平岡小学校3年



【夢と希望】

西澤 優希さん 高社中学校3年

おねえちゃんとお母さんで
かわむきをした
竹のこの
さきっぽがおれた
やわらかかくて
ぶらぶらしてて
むずかしい
竹のこじる楽しみだ

【竹のこのかわむき】

小林 康星さん 高丘小学校3年



イラスト：ゆきたけし

日本の農業と事業承継について考える

避けて通れない事業承継

事業承継とは、一言でいえば、組織の財産や人材、権利、義務を受け継ぐこと。農業法人でも、集落営農組合、個人経営でも、全ての経営体で避けて通ることはできません。また、名義を変更すれば済むわけでもなく、農地や農機、設備、現金、預貯金など目に見える物と、技術、取引先や地域の人との人間関係、経営理念や農家としての誇りなど目に見えないものどちらも継ぐこととなります。

農業に限らず、全ての経営体の選択肢は三つあり、それは(1)承継(継ぐ)、(2)売却(売る)、(3)廃業(置む)です。これ以外に選択肢はありません。実際には、この決断を先延ばしにしていることが多いのではないのでしょうか。その背景には、そもそもどうしたら農業

経営を継ぐことになるのかといった、承継の定義自体があいまいなことがあるようです。

日本の農家の現状

2017年以降、団塊世代(1947～1949年生まれ)が70歳を迎え、一気に世代交代が進むと同時に離農も進むと予測されます。JAの正組合員も、70歳以上が全体の46%を占めています。

国が力を入れている農業法人は増えてはいるものの、全体の割合としてはまだまだ低く、離職率約4割というデータも出ています。新規就農者数は増えていますが、耕作放棄地の増加に歯止めがかからない状態です。だからこそ全国の農家で事業承継の取り組みを進めていく必要があります。

親世代、子世代でよく聞く声



親世代

- ・子どもに話を切り出すタイミングがなくて……。
- ・こんなに厳しい農業を子に継がせるのは……。
- ・経営の話をするのが難しい。
- ・子どもに任せられるのか、とにかく心配。
- ・何を教えればいいのか分からない。



子世代

- ・いつかは継がなければいけないだろうけど、どうしよう。
- ・農家の子としてはいろいろ思うところもあるけれど……。
- ・親とは違う経営をしたい。でも、親にはかなわない。
- ・親はまだ元気そうだし、継ぐという覚悟が決まらない。
- ・話し合いをしても、いつもけんかになっちゃう。

親子で考えよう 農業の事業承継

農業経営の承継について親子で話し合ったことはありますか。承継について考えることは早ければ早いほど良いのです。先延ばししても避けて通ることはできません。この機会にしっかり考えましょう。

監修：全国農業協同組合連合会 耕種総合対策部 TAC 推進課 <https://www.zennoh.or.jp/tac/>

「後から」では家族が困る

父親が倒れてから、亡くなってから、では遅過ぎます。「親と話し合っておけばよかった」と後悔する前に話し合いをしておきましょう。

- 通帳、権利書、共済証書、契約書、発注書、請求書はどこ？
- 資材の購入先は？ 連絡先は？
- 機械の鍵はどこ？ どうやってエンジンをかけるの？
- あの田んぼは誰の？ 預かっているの？ いつまで？
- 借金があった。知らなかった。
- お金のことがまったく分からないので、自分一人で管理する自信がない。
- 確定申告はいつまでにやるの？ 複式簿記って？
- 相続税、贈与税って何？
- 栽培だけでも手いっぱい、販売・加工はどうしたらいい？
- 子育てで忙しくて奥さんも手伝ってくれない……。
- 消防団も地域の祭りも自治体の役員も……。
- 分からないことばかりの状態で大業の仕事をやりながら引き継げるのか？
- 種まきは待ってられない。収穫も待ってられない。

早めの承継は大きなチャンス

日本の農業の約98%は家族経営です。親元就農にはメリットがたくさんあります。

- 土地、農機、施設を引き継ぐことで初期投資が抑えられる
- 栽培技術のノウハウを一から受け継ぐことができる
- 親が築いた顧客、地域からの信頼を引き継ぐことができる
- 長期的な視点で経営判断ができる
- 一番大事にしたいこと(経営理念、存在意義や誇り)を守るができる
- 周囲の人々(親族、従業員、取引先、地域の人)が納得できる承継である

実践！ ステップを踏んで 事業承継に取り組みましょう

事業承継は継ぐ側、継がせる側が意欲的に取り組んでこそスムーズに進むことが理解できたでしょうか。そして実際に行動することが肝心です。

- STEP 1** **話し合いのルールを確認する**
親子で話し合う際のルールを作成し、協力しながら承継を進める土台を共有しましょう。
- STEP 2** **ライフプランを立てる**
農業に限らず「家族のこと」「お金のこと」について今後のライフプランを考えましょう。
- STEP 3** **経営や実態を把握する**
資産や労働力、機械装備に何があるかなど、家の現在の農業経営の実態を知りましょう。
- STEP 4** **事業承継タスクを整理する**
「人」「物」「お金」「情報」「顧客」を承継するために、具体的かつ実効性のある課題を考えましょう。
- STEP 5** **事業承継計画を作成する**
着実に事業承継を実行できるように、「いつまでに」「何をするか」の10年計画を立てましょう。

事業承継ブックより引用、改変



事業承継ブック
～親子間の話し合いのきっかけに～
2017年1月発行(JA全農)。継ぐ側、継がれる側どちらからも事業承継の内容や必要性が理解できるように「準備編」と「実践編」の2部から構成されています。詳細は、お近くのJAへお問い合わせください。

農業経営の可能性も膨らみます。多角化や複合化、コンピューター技術を取り入れるなどベンチャー的チャレンジも、ゼロからのスタートではない分、取り組みやすいといえます。

必要な第三者の協力を

事業承継は親が元気なうちに行うのがベスト。事業承継のタイミングは、実は「今すぐ」です。親が亡くなってから子が後を継ぐのは、事業承継というより相続

続です。考え方も根本的に違い、受け身になりがち。対して、事業承継は積極的に経営を引き継ぐという意思の表れであり、能動的。事業(農業)に取り組むやる気も違ってくるはず。とはいえず、いざ事業承継の話になると親と子では関係が近過ぎて、冷静に話が進まないことってありませんか。そんなときフォロー役として当事者以外の家族の役割も重要ですが、第三者に仲介してもらうこともお勧めです。全国のJAでもTAC(地域農業の担い手)に向くJA担当者を中心に事業承継支援の取り組みが広がっています。お近くのJAにご相談ください。

大事なのは、両者がテーブルに着くところから。

私の食育日記

美しく箸を使えるように

日本人の食事方法といえば箸での食事です。箸をきれいに使って食べることは和食の美しさの一つのように思います。しかし、最近では小学生の8割近くが正しく箸が持てていないといわれています。大人でさえ、箸を正しく持てない人が増えてきているようです。和食がユネスコ無形文化遺産の今、箸の使い方も大切にしていきたいです。

3歳になる息子もただ今箸の練習中です。最初はうまく使えず思うように食べられないため、箸を使うことを嫌がる時期もあります。それでも、食卓には必ず箸を出すようにし、関心を持たら懲りずに練習してもらい、その繰り返しが大事だそうです。遅くとも小学校に入ったら、正しい箸の持ち方ができるように練習する方が良さそうです。先延ばしにしてしまうほど大人になってからも正しい箸の持ち方ができなくなってしまう。また、箸を使うようになったら必ず家庭でも箸置きを使うように心掛けましょう。箸置きを使わないと「渡し箸」という茶わんなどの中央に橋を架けるように箸を置く、やってはいけない箸使いになってしまいます。

箸の使い方には他にもやってはいけないことがあります。料理に刺して使う「刺し箸」。料理をたくさんつかみ、箸で口の中に押し込む「押し込み箸」。箸の先をなめる「ねぶり箸」。箸を使って器を引き寄せる「寄せ箸」。箸をあちこち動かしてどの料理か迷う「迷い箸」。汁をたらしながら料理を取る「涙箸」。おかずばかりを食べて間にご飯を食べない「移り箸」などです。

たくさんマナーがあって毎日の食卓で気にするのは大変なことに思えますが、毎日あるからこそ無理せず少しずつ身に付けていくことができます。

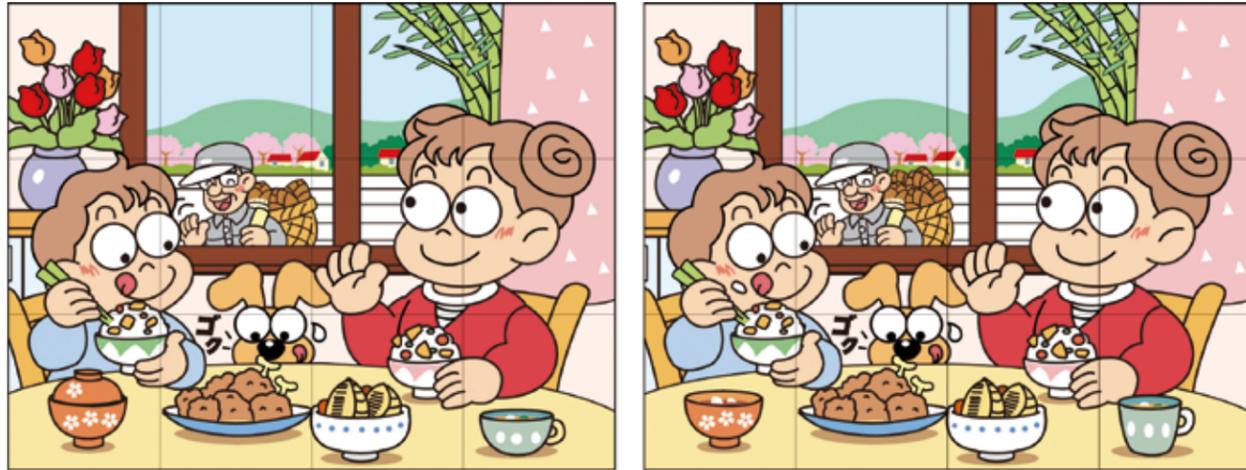


おかわら ますみ
タレント・食育インストラクター 岡村麻純

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持つ。公式ブログ：<http://ameblo.jp/masumiokamura/>

まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子

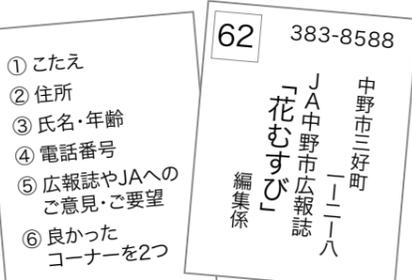


左上のイラストには右のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

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)

3月号の答え

- 1 ... 屋根の高さが違う
4 ... ウグイスの尻尾が長い
7 ... 梅の花が咲いている
9 ... 犬の耳が上がっている
10 ... ファスナーがボタンに変わっている



●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。

新連載 キッチン防災術

備えは日常にあり

食文化・料理研究家 坂本佳奈

日本は災害の多い国です。台風でも少し前までは備えがあっても大きな被害を出し、水害も質を変えて山が崩壊するよう...



神戸に大きな地震があつてから20年以上が過ぎました。建物は立派に立ち並び街は復興して、大きな余震もなく...

健康百科

不眠への対処法

佐久総合病院名誉院長 松島松翠

不眠のタイプには、大きく分けて四つあります。寝付くまで30~60分以上かかる「入眠障害」、眠りに就いた後、夜中に何度も目が覚めてしまう「中途覚醒」...

中途覚醒には、特にストレスが関係しています。それを解消するにはまず遅寝・早起きが勧められます。床に入る時刻を遅らせて、朝起きる時刻を早くするのです。

コーヒーや紅茶、日本茶などに含まれるカフェインには覚醒作用と利尿作用があります。眠る前に飲むと寝付きが悪くなり、夜中にトイレに行きたくなったりして、眠りが妨げられます。

体温のめりはりをつける、眠気が生じやすくなります。そのためには、眠る30~60分前に、38~40度のぬるめのお湯に入浴するのが効果的です。

不眠の背景には、過労やストレスだけでなく、うつ病など他の病気が隠れていることもあります。不眠が続く、本人が辛いと感じているときは、精神科や心療内科を受診するようにしてください。



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(記入のない場合は氏名にて掲載)...

俳句 松井義典 選
春月の 天空に浮き 雲走る
ひかり満つ 土手一面に 春の霜
実南天 活して床の間 響き合う

短歌 武田良文 選
肌を刺す 寒さに耐えて見上ぐ空 欠けゆく月に 辺り暗める
嫁と吾 「信濃の料理」 覚えむと 厨に立ちて 煮炊き楽しむ

猫柳の花穂は僅かに 膨らみて 今朝降る雪に 深く挽ひぬ
凍てし朝 白鷺一羽池に下り 固き氷を 頻りに突く
冷えしるく 雪降るひと 部屋温め 歌集広げて 暫し読み次ぐ

Advertisement for Mitsubishi Eclipse Cross SUV. Features include SUPER ALL WHEEL CONTROL, 4WD, AYC, ASC, and ABS. Price (tax included) 253.2万円. Contact: 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

～毎月第3火曜日は年金相談の日～

【開催日】4月17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
tel:23-2285
長野県中野市大字吉田902-1

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。

JA女性部オカリナグループ 「おたまじゃくし」部員募集中!!

私たちと一緒にオカリナをはじめませんか?
初心者の方でも大歓迎です!講師の優しい指導と、お茶飲みやおしゃべりもありとっても楽しく活動中です!

●月2回 第1・3月曜日19:30～(変動あり) ●月会費1,000円
現在女性部に加入していなくても大丈夫です!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 tel:22-4191までお問い合わせください。



常勤役員のメッセージ

常務理事 金融事業本部長 清水 稔

例年より早く、全国各地から桜の便りが届いたかと思えば、関東甲信地域では桜の時期に寒波と積雪など、今後も不安定な気候は細心の注意を払わなければなりません。いよいよ本格的な農作業シーズンを迎え、本年は大きな災害もなく、順調に作物が生育し、収穫の秋には皆が笑顔であることを願わずにはいられません。

JAの事業年度は3月より新年度がスタートしておりますが、本年も例年どおり、2月16日から3月9日まで年度を跨ぐ中で、平成30年度の長期共済一斉推進を実施させていただきましました。組合員・利用者の皆様への保障点検活動を通じ「ひと・いえ・くま」の生活総合保障による豊かな生活づくりのお役立ち提案に努めた結果、厳しい農業環境のなかご理解、ご協力をいただき、目標に対し推進ポイント102.1%保障106.1%と全事業所、全職員が目標達成することができ、平成30年度事業に弾みを付けることができました。組合員・利用者の皆様に心よりの感謝と御礼を申し上げます。「誠に有難うございました」。

なお、平成29年度の共済事業につきましては、JA 共済連長野が行う優績組合表彰で最高峰となる『総合優績組合表彰』の受賞が2年連続で決定し、大きな金字塔を打立てることができました。これもまた組合員・利用者皆様方のご理解とご協力の賜であると重ねて御礼申し上げます。

さて、平成29年度決算がまとまりましたので、概略をご報告させていただきます。販売事業の園芸販売については、春先の気象変動や病虫害の発生もあって不作基調となり、果実類の取扱実績は51億6千万円で計画対比90.4%、前年対比でも91.6%という結果となりました。一方きこの類の販売は、新規取引先16社の獲得も図りましたが、総じて厳しい状況となり、取扱実績は211億2千万円で計画対比83.7%、前年対比98.43%で終了となりました。購買事業は安価で良質な資材供給に努めるなかで年間供給高64億2千万円、計画対比99.8%、前年対比96.7%となりました。

信用事業については貯金残高799億5千万円で計画対比99.3%、前年対比102.3%となり、貸出金残高は412億8千万円で計画対比106.7%、前年対比98.5%となりました。共済事業は年間保障目標200億円に対し316億7千万円、達成率158.4%という大きな実績を上げさせていただきました。しかしながら保有残高では、残念ながら前年対比98.3%と減少しています。

以上の事業実績のもと、事業収支差24億2千万円(前年対比95.4%)、事業利益2億8千万円(前年対比57%)、当期末処分剰余金2億9千万円(前年対比61.2%)となり、前年度の決算とは内容が大きく変化しました。詳細につきましては、4月17日から始まる地区懇談会並びに5月25日に開催されます第54回通常総代会にてご説明させていただきます。

平成30年度は、第10次長期構想中期計画の最終年度となり、計画の総仕上げに取り組むと共に、政府主導のJA改革とJA自己改革を見据えた次長期構想を樹立させる重要な年度となります。「農協らしい農協」で在り続けるために、組合員皆様のより一層のご理解とご協力を賜り、結集力を更に高めて参りたいと考えますので、宜しくお願ひ申し上げます。

3月の理事会

報告事項

- (1) 各専門委員会等の報告
- (2) 組合員の加入脱退等の報告について
- (3) 組合員協同活動実施要領による事業実施状況等について
- (4) コンプライアンスの実施状況について
- (5) 全国監査機構期中Ⅱ・Ⅲ監査の結果について
- (6) 平成30年度監事監査実施方針について
- (7) 平成29年度内部監査の年間業務活動について
- (8) 監事監査規程の改定について
- (9) 理事に対する貸出実行の報告について
- (10) 大口貸出金の減額について
- (11) JAバンク基本方針の変更について
- (12) 部分直接償却実施債権の現状と今後の回収・処理方針について
- (13) 平成31年度職員募集要領について
- (14) ジェイエイ・アップル(株)、中野市農協運輸株の平成29年度決算について
- (15) ジェイエイ・アップル(株)2月末実績報告について
- (16) その他
 - ①特別経営再建支援先について
 - ②組合員加入チラシ配布について
 - ③信州ふるさと郷育ネットワーク報告について

監事報告事項

- (1) 平成29年度第4・四半期監査報告について

協議事項

- (1) 2月末実績検討について
- (2) 農業振興開発事業に伴う目的積立金の取崩しについて
- (3) 平成30年度事業計画の変更について
- (4) 平成29年度決算について
- (5) 第54回通常総代会資料について
- (6) 平成29年度自己改革実践計画書総括について
- (7) 第11次長期構想骨子(案)について
- (8) 信用事業規程及び信用事業方法書の変更について
- (9) 特定事業者作成書面(当組合における取引リスク評価書)の一部変更について
- (10) 中心的担い手アンケート結果について
- (11) 地区懇談会及び総代会に係る経費について
- (12) 子会社の取締役の承認について
- (13) 施設の賃貸借契約について
- (14) 労組からの春季要求について
- (15) その他

その他連絡事項

- (1) 平成30年度理事会等日程案について

※3月26日現在の内容のため、変更の可能性もあります。

JA中野市の「初夏の信州」を味わおう!!

きのこを食べて

JA中野市 マークを5枚集めて当てよう!

応募方法
店舗でお買い上げのえのき茸、ぶなしめじ、エリンギなどJA中野市のきのこの袋についているJA中野市のロゴを官製ハガキに貼り付け、●住所 ●氏名 ●電話番号 ●ご希望商品 ●ご利用店舗名を明記の上、ご応募ください。抽選で素敵な賞品をプレゼントいたします。複数応募の方は必要事項を記入した応募ハガキを同封の上、封書にてご応募ください。

応募締切
(最終)平成30年6月30日 当日消印有効

応募宛先
〒383-8588 長野県中野市三好町1-2-8
JA中野市きのこ販売課
「初夏の信州」を味わおう!!係 行
当選発表
厳選なる抽選のうえ当選者を決定し、当選者への当選通知もしくは賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

キャンペーンに関するお問い合わせ
tel:0269-22-4195

桃5kg (8月上旬発送) 50名様
高級ぶどう シャインマスカット (1房) (7月下旬発送) 50名様
信州牛+きのこセット (焼肉用) (7月下旬発送) 30名様

※シャインマスカット、信州牛+きのこセットは7月下旬発送となります。桃は、8月上旬発送となります。(賞品の写真はイメージです。)

美味いお弁当

アップルシティーの国産米使用

平成30年 4月1日(日)～9月30日(日)

① えのき氷 650円 (税込) / ハンバーグきのこソース 602円 (税込)
エリンギフライ/きのこ玉子焼き/福袋揚げトナリ/しん鹿ポークソーセージ/ホタテと白めしのマヨ和え/きのこの三種の中華マリネ(エノキ、しめじ、エリンギ)/漬物/きのこのごはん

② 信州牛のメンチカツ 650円 (税込) / 602円 (税込)
信州牛のメンチカツ/しん鹿ポークソーセージ/きのこ玉子焼き/エリンギフライ/しらたき/エノキのおろし和え/細みみそとエリンギメンマノ漬物/きのこのごはん

③ 特選地産 1,000円 弁当 926円 (税込)
えのきメンチカツ/エリンギフライ/サーモン塩焼き/きのこ玉子焼き/しん鹿ポークソーセージ/福袋揚げトナリ/野菜豆腐/えのき和え/エリンギメンマノ/きのこのごはん/海老とアサリ/きのこのソース/漬物/ポークの揚げたてサラダ(焼酎にんにくおろし)

④ プレミアム 1,000円 幕の内弁当 926円 (税込)
エノキメンチ/福袋/花五目焼き/シューマイ/香煎き/チキンステーキ(アスパラ、パプリカ)・茄子・トマト)※おろしソース/カニサラダ/ホタテわかび醤油/煮物/えのき和え

⑤ ローストビーフ弁当 1,500円 1,389円 (税込)
ローストビーフ/塩でいたたくり豚肉/サラダ/漬物/和風ナムル/フルーツ/煮物/ローストビーフ

⑥ ソースカツ丼 500円 (税込) / 463円 (税込)
⑦ 煮カツ丼 500円 (税込) / 463円 (税込)
⑧ 海老フライ弁当 500円 (税込) / 463円 (税込)
⑨ ミックスカレー 500円 (税込) / 463円 (税込)
ソーセージ・唐揚げ・エビフライ
⑩ ハンバーグ弁当 500円 (税込) / 463円 (税込)
⑪ 唐揚げ弁当 500円 (税込) / 463円 (税込)
⑫ 焼肉弁当 500円 (税込) / 463円 (税込)
⑬ 鮭弁当 500円 (税込) / 463円 (税込)
⑭ サラダ 100円 (税込) / 93円 (税込)
⑮ 飯大盛り 50円 (税込) / 47円 (税込)

■配達の利用金は、合計2,000円以上から承ります。
■ご注文は3日前までにご予約ください。
TEL.(0269)26-1122
FAX.23-0120
※季節によってメニュー内容が変わります



朝ご飯の献立

- アサリと菜の花の中華がゆ
- 新タマネギとワカメのサラダ
- 生のりのだし巻き卵
- フキとレンコンのきんぴら【レシピ1】
- たけのこ酢豚【レシピ2】
- カブと黄ニンジンのピクルス
- イチゴ

茨城県笠間市にある「キッチン晴人(ハレジン)」の
オーナーシェフ・永井智一さんに、
元気が湧いてくる朝ご飯を教えてください。



1 フキとレンコンのきんぴら

【材料】(2人分)

- レンコン.....200g
- フキ.....1本
- 輪切り唐辛子.....適宜
- ごま油.....小さじ1
- 〈合わせ調味料〉
- しょうゆ.....大さじ5
- 砂糖.....小さじ1と1/2
- 料理酒.....小さじ2

【作り方】

- 1 レンコンは皮をむき縦割りで1/4に切り、さらに厚さ1cmほどに切って水にさらす。
- 2 フキは塩でこすり3cmほどに切り、熱湯でさっとゆで冷水に落とす。
- 3 フライパンにごま油を入れ、1を中火でじっくりと炒め火を通し、2を入れさっと炒める。
- 4 3に合わせ調味料、輪切り唐辛子を入れ強火で、煮汁を絡めて出来上がり(煮汁がなくなるまで炒める)。

2 たけのこ酢豚

【材料】(2人分)

- タケノコ水煮.....1個
- 豚バラスライス.....6枚
- 薄力粉.....適宜
- 塩・こしょう.....適宜
- サラダ油.....小さじ1と1/2
- 〈合わせ調味料〉
- しょうゆ.....大さじ2
- 黒酢.....大さじ2
- 料理酒.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ2

【作り方】

- 1 タケノコは縦に6等分にして水にさらし、沸騰した湯で5分ほどゆでる(水煮の臭みを取るため)。
- 2 豚バラ肉を広げ、水気を切ったタケノコを置いて塩・こしょうをして手前から巻いて、薄力粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、2を入れ弱火で転がしながら火を通す。
- 4 3に合わせ調味料を入れ、煮汁を絡めて出来上がり。

みなさまからのオリジナルレシピを募集しています。
食材は旬の地元農産物であれば何でも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。