

花むすび

Hanamusubi

2018 October

10



特集 |

クイーンルージュ(ぶどう長果11)について

土壤病害に注意!

暮らしのメモ | ○○の秋 おすすめBOOKS!

- 2 農と共に
渡辺 信也さん
- 4 特集
クイーンルージュ(ぶどう長果11)
について
- 6 園芸にチャレンジ
土壌病害に注意!
今月の資材情報
- 8 営農情報
JA中野市農業簿記記帳代行委
託希望者の募集について
収入保険制度について
- 10 各地の話題
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
〇〇の秋 おすすめBOOKS!
私の食育日記
味比べパーティーで味覚のお勉強
- 16 みんなのページ
健康百科
お年寄りの膝の痛み
キッチン防災術
水を置いておく方法
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 副組合長

今月のよみどころ

- クイーンルージュ(ぶどう長果11)について P4へ
→注目のぶどう新品種。名称も決定いたしました!
- 暮らしのメモ P14へ
→今回は普段本をあまり読まない方も、手に取りやすい本
をおすすめします!お気に入りの1冊を見つけて、秋の夜
長を楽しんでみませんか。



[今月の表紙]

今月は今まさに旬を迎えたシャインマスカットの園地にお邪魔いたしました。
中野市は降水量が年間平均1,057mmと少なく、昼夜の温度差が大きい気候が濃厚な味を生み出すため、果樹栽培の適地です。
4月から12月まで食味の整った鮮度あるぶどうが出荷でき、食味・着色を整えてから出荷しています。JA中野市が出荷しているぶどうは約30種類。今年も数多くのぶどうが日本各地へ出荷されています。

○現在取り組んでいること、今後
やってみたいことはありますか
花卉は施設園芸なので現在農地
を集約し、より効率の良い農業を目
指しています。まだまだ未熟で経営
もおぼつきませんが、今後は日本一
の生産量を誇るシャクヤク生産地



ら先輩方のアドバイスを頂いていま
す。また、今年度は本部役員として
JA青年部に関わっており、中野市
の農業を若い力で盛り上げようと切
磋琢磨している盟友を見てとても誇
らしく感じています。延徳支部の青
年部では皆で意識を共有し、荒廃地

の花弁農家、そして担い手と
して、品質を落とすことなく
地域農業を守っていききたい
です。また、昨今高齢化とい
われていますが、技術と経験
を多く持つお年寄りも大切
にしていきたいと思っています。

○部会や青年部に入って
シャクヤク部会と花卉研

究会に所属しており、そこか

を借り受けて景観保全に取り組ん
でいます。作業は大変ですが汗を流
した分、みんなで飲むお酒はとても
おいしいです。

○これから農業をやってみたいと
思っている方にメッセージはあ
りますか

日本の農業は環境、資材、流通、
販売といくらでも自分の力を発揮
できる場があると思います。日本の
豊かな自然のもと、自分のアイデア
次第でなんでも作れる、とても恵ま
れている環境です。

自分自身半人前なのに一丁前な
ことを言ってしまうですが、熱意と
勇気をもって何でもチャレンジし
てください。

延徳・小沼
わたなべ しんや
渡辺 信也さん(33)



農と共に

担い手として、

品質を落とすことなく

地域農業を守っていききたいです。



青年海外協力隊に所属し、途上国の農業開発に携わりました

心地よい秋風が感じられる9月
中旬。シャクヤク畑の管理作業に励
む渡辺信也さんを訪ねました。渡辺
さんはサラベルナール、富士、バン
カヒル、ユニバースター、白妙、カン
ザスといったシャクヤクの他、トル
コギキョウ、アスター、ストック等、
数多くの花卉を栽培されています。

○就農のきっかけを教えてください
祖父の遺した農地があったので
農業を始めましたが、元々幼少期か
ら祖父の手伝いをする中で、進む道
は農業と決めていました。なので進
学先も須坂園芸高校、東京農業大学
と農業系の学校でした。大学卒業
後、大学付きの調査員としてパプア
ニューギニア、ベトナム、ラオスな
どで主食作物の調査や育種に携わ
り、のちにエチオピア、パナマといっ
た国でも青年海外協力隊員として
農業開発にあたりました。

電気・ガス・水道の無い生活を4
年間していました。その経験の中
で途上国の流通や資材の乏しさに
比べて日本の農業がいかに恵まれ
ているかを感じることができました。

○農業を始めて良かったこと、大変
だったことを教えてください
農業の良いところは「何にでも挑
戦してよい」ということです。全て
自己責任にはなりますが、一から自
分で考えて計画を立てていけると
いうことに大きな魅力を感じます。

また、自然の中で仕事をできるの
も農業ならではです。消費宣伝会等
で都会の喧騒に触れるたびに自然
と向き合う農業の良さを改めて感
じます。花卉栽培は、まだ思った通
りにはできませんが、良い値で売れ
れば嬉しいですし、そのためにはや
はり技術の向上が必要と感じます。
大変だと感じることは「一年に一
度しかチャンスがない」ということ
です。失敗をした改善点を試せるの
が一度しかないというのが難しいで
すが、その一年に一度の機会に前年
のリベンジをきちんと果たすこと
を心がけています。作業はまだま
手が遅くて大変ですが、まわりの農
家の諸先輩方や、JA青年部の盟友
からノウハウを教えてもらえるこ
とがとても心強いです。

また、新規就農される方、定年で
退職後に農業をする方、青年部や部
会、他にもいろいろな団体があるの
で、ぜひ参加してみてください。道
ですれ違う軽トラに手を振る
機会が増えますよ(笑)。

○休みの過ごし方は
アウトドアです。青年海外協力隊
で電気ガス水道が無い所にいたので、
たまに無性に自然の中でゆっくり
したくなります。

自然相手の農業はなかなか融通
は利かなく、妻には2歳と3月に生
まれたばかりの子どもの子守りを
押し付けてしまっていますが、出荷
ピークが過ぎた後には必ず家族旅
行をするようにしています。



今年は見事な花が一面に咲きました



植え付け後の様子



規模拡大をした畑(5年前)

「クイーンルージュ」品種検討会レポート

長野県果樹試験場にて(9月6日)

9月6日に長野県果樹試験場でブドウ長果11品種検討会が開催、大勢の皆さんが参加しました。午前中で200名と非常に盛況で県内での注目度が一目でわかる検討会でした。

講堂では、右記の品種特性のほかに県内数か所で現地試験をしている圃場の房展示がありました。着色は全体的に良好で、房の大きさや標高等で、着色の具合に差があるような感じでした。(高標高地は成熟・着色がやや遅め)

その後、実食。今年は生育中盤～後半の好天により着色は例年に増して深紅にあがっているとの話もありました。パリッとした果肉で果皮が非常に気にならないところが印象に残り、全体的に糖度も上がっている感じでした。試食の粒の中には軸の付け根まで完全に着色していないものもありましたが、果頂部の着色はどれも良好でした。

試験場の圃場で着房状況を確認しました。着房場所で若干の色上がりに差があるような感じでしたが、全体的に着色は良好に見えました。房の大きさは400～500g程度の房で房型は概ね良好でした。粒の大きさは12～13gでシャインマスカットと同様の大きさでした。試験場の樹は樹齢5年程度、新梢の伸びは旺盛で葉や新梢の外観はシャインマスカットとほぼ変わらない印象を受けました。



粒の拡大



品種検討会(果樹試験場)の様子



枝の様子

苗木の取り扱いについて

検討会の中では苗木の取り扱いについても簡単な方針が示されました。以下の点が報告されました。

「クイーンルージュ」の栽培・苗木購入・販売について

今回の「クイーンルージュ」は長野県民のための知的財産という位置づけをし、シャインマスカットのような海外流出や他産地への流出を防止するために許諾契約を結ぶ必要があるとの報告がありました。契約内容の主な点は以下の点になります。

- 栽培・苗木の購入・販売では基本的には県と許諾契約が必要である。
- 果実等の販売については「クイーンルージュ」の名称で販売する。
- 苗木・穂木等を他人へ譲渡・販売する事を禁止する。
- 剪定枝の適切な処理。
- 原則自家増殖の禁止。

などです。基本的に外部へ出さないようにする取り組みをしていただく旨の内容になります。また、現状他の品種で行われている自家増殖についても基本的に原則禁止との内容です。

また、県との許諾契約を結ぶ際には

- 農協組合員はJA中野市を通じて県と許諾契約を結べる
- 農協組合員以外は直接長野県と許諾契約を結ぶ必要があるとの事でした。

現状許諾契約関係の正式文書は県から出ていないので、詳しく発表されたところで改めてご報告させていただきます。以上が検討会の内容になりますが、県としては今後も苗木の供給体制を強化し、生産拡大を図る方向であるとの報告がありました。県としても「クイーンルージュ」にかける思いが強い検討会でした。



品種検討会(ぶどう集出荷センター)の様子

意気込みを語る
徳武部会長

JA中野市ぶどう集出荷センターにて(9月11日)

9月11日にはぶどう集出荷センターで北信地方振興局主催の品種検討会が開催され、約200名の生産者が参加しました。試食した生産者らは口々に「おいしい!」と言い「シャインマスカットのようなさわやかな甘さ」と食味の良さも高く評価していました。徳武英明ぶどう部会長は「長野県だけの品種なので、長野県のぶどうの魅力アップにつながると期待している。苗は今年の干ばつ傾向で育たなかったが、長果11の早期産地化を目指して中野市が長野県全体をリードして行けるよう積極的な導入を進めたい。」と意気込みを語りました。

お問い合わせ先 JA中野市園芸課 ☎ 23-3933

クイーンルージュ
(ぶどう長果11)について(園芸課 ぶどう担当技術員レポート)

新品種ぶどう名称発表!「クイーンルージュ」

9月20日に県からプレスリリースがあり、名称が正式決定されました。

今回は今話題の「クイーンルージュ(ぶどう長果11)」

(以下クイーンルージュ)について現状の栽培情報をご紹介します。

「クイーンルージュ」について

「クイーンルージュ」は長野県果樹試験場で育成された品種です。

花粉親は「シャインマスカット」、種子親は「ユニコーン」という赤いぶどうです。

品種特性は表1、2の通りになります。

【表1】検討会を通じて感じた品種特性

果皮色	鮮紅～深紅(着色は良好)	収穫期	9月中下旬(シャインマスカットより若干早い)
皮	食べやすい(シャインマスカットより果皮が気にならない)	樹勢	強い(シャインマスカット並み、副梢発生しやすい)
種	なし(ジベレリン処理とストマイ液剤で可能)	病虫害	シャインマスカットに準ずる(ただし晚腐病発生しやすい)
香り	若干のマスカット香がある	花持ち	良い(一新梢に1房はほぼ付く➡短梢向き)奇形花穂あり
果肉	パリッとしている(皮ごと食べやすい)	生育時期	ほぼシャインマスカットと同じ(若干早い)
糖度	20%以上になる(今年は22～23%)	裂果性	あり(シャインマスカットより発生しやすい)
果粒重	12～13g(年々大きくなる見込みがある)		

【表2】クイーンルージュの生態的特性(平成26～29年の平均値、果樹試験場)

品 種	発 芽 期	開 花 期	満 開 期	収 穫 期	満開後成熟に要する期間(日)
クイーンルージュ	4月30日	6月11日	6月13日	9月28日	107
シャインマスカット	4月28日	6月11日	6月14日	10月2日	109
ナガノパープル	4月26日	6月8日	6月11日	9月11日	92
クイーンニーナ	5月1日	6月10日	6月13日	9月26日	105

品種特性として、シャインマスカットと非常に似通った部分が多いです。 ※平成30年9月6日品種検討会資料より一部転記

《特筆する良い点》

- 着色は良く、果皮が薄く感じ皮ごと食べやすいぶどう。
- 赤系品種の中では非常に着色しやすい品種(袋の中でも着色が進む散光系品種)。
- 非常に甘く、シャインマスカットやナガノパープルとは違った食味。
➡食味・果皮色で差別化できる。
- 短梢栽培に適し、種なし化が容易。
等が挙げられます。将来的にはシャインマスカット、ナガノパープルと3色セット販売も視野に入ります!

《特筆する良くないと思われる点》

- シャインマスカットと同じ生育タイミング➡シャインマスカットと作業が重なる
- 裂果性がある➡今年はシャインマスカットの裂果もあり、皮ごと食べられる品種は対策が必要。
- シャインマスカット同様、黒とう病に弱い。➡苗木から徹底した防除が必要。

品種特性はシャインマスカットと同様、病害、生理障害、二股等の奇形花穂の発生が確認されています。



房の様子

ダイコンの土壌病害

「萎黄病」(写真②、③)

ダイコンに感染・発病する温度は地温が17℃以上、35℃以下であると言われ、最適発育温度は26℃から29℃と発病力が強い。病原菌はダイコンの根の先端から侵入して導管に達し、次第に上の方に及んで根首までの導管を侵します。また、地温が高い時期に播種する作型をとった場合や、極端な土壌の乾湿状態になると病気が助長されます。



写真② 生育中期～収穫期にも同じ症状を示し、病勢が進むと、葉の黄変・枯死が目立ち、全体に葉は開帳、下垂して芯葉はしおれる。



写真③ 発病株の根は蠟白色となり、しかも固くなる。切断すると、導管部が淡黄色～褐色に変化している。

対策

- 土壌伝染するので、連作を避け積極的な輪作体系を組んで、土壌中の病原菌密度の低下を図るように心掛ける。
- 高温時に播種する作型での発病が多いので、作期を考慮する。
- 未熟有機物の施用を控え、土壌 pH を上げるために石灰肥料を施用する。
- 土壌水分の変動を小さくして、極端な乾湿状態にしないなど、発生を抑制する作業に努める。

ブロッコリーを長く楽しむ「わき芽どり」



写真④



ブロッコリーは株の中央につく一番大きい頂花蕾を収穫した後、葉のつけ根に側花蕾（わき芽）ができる性質があります。(写真④)

頂花蕾を収穫したままでもわき芽はできますが、長く楽しむには頂花蕾が出来はじめたら追肥をしましょう。追肥をすることで側花蕾も大きくなります。

追肥は「ユーキオール8号」を1㎡あたり50g施肥しましょう。

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:23-3933



園芸にチャレンジ!

【土壌病害に注意!】

植える場所は大丈夫ですか?
今回は野菜の土壌病害等についてご紹介いたします。

タマネギの土壌病害

「軟腐病」(写真①)

病原菌はタマネギをはじめ、ラッキョウ・ハクサイ・レタス・ニンジンなど数十種類の作物に寄生して発病。最適発育温度は30℃から35℃と高温で、発病も20℃前後から始まります。4月下旬ごろから徴候が現れ降雨や風雨によって広がり、5月から収穫期にかけてまん延は続きます。軟腐病は、高温・多湿の条件で多く発生し、初夏取りタマネギでは鱗茎肥大が始まる頃の気象条件が大きく影響します。病原菌は傷口から侵入するので、冬期に生じた枯死葉や、窒素過多で軟弱に育ったものは本病の感染を受けやすくなります。



写真① 葉鞘基部が侵され、葉身は葉洞・枯死する。鱗茎は軟腐症状を呈する。

対策

- 多発した圃場では3年くらいはタマネギを栽培しない。
- 低湿地を避け、排水を良くし、雨水などの停滞を避けるようにする。
- 窒素肥料の過用には注意する。
- コサイド3000(1000～2000倍)や、ジーファイン水和剤(1000倍)等を散布する。

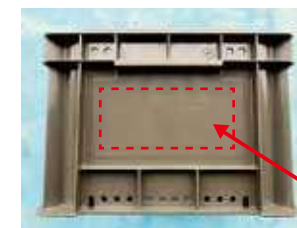
JA自己改革実践事業

今月の

資 材 情 報

「りんごコンテナ 12kg」について

- 果実や野菜などの収穫・運搬に幅広く使用可能
- 期間中の注文に限り、1回の注文数量が30個以上で、名入れ代(版代と印刷代)を無料に対応します



名入れ箇所

- 寸法: 幅 × 奥行 × 高さ
外寸: 約64.4 × 32.1 × 22.0cm
内寸: 約61.0 × 28.4 × 21.6cm
- 重量: 約1.67kg

品 名	特別価格
りんごコンテナ 12kg	860円

◎特別価格の期間 平成30年10月1日～平成30年11月30日

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

平成 30 年度農業決算説明会 (及び消費税軽減税率制度説明会)のお知らせ



信濃中野税務署では、農業所得者の青色申告決算書（又は収支内訳書）の作成方法や決算の際の注意点などについて、下記のとおり説明会を開催いたします。

なお、消費税の改正（軽減税率制度）についても説明を行います。また、説明会で使用する資料は当日会場で配布いたします。

対象者	開催日時	開催時間	開催会場	対象地区
農業所得を有する 白色申告者	12月3日(月)	10:00～ 12:00	中野市民会館 2階41号会議室 中野市三好町1-3-12	管内 全市町村
農業所得を有する 青色申告者	12月4日(火)	10:00～ 12:00	中野市民会館 2階41号会議室 中野市三好町1-3-12	中野市 山ノ内町
	12月6日(木)	10:00～ 12:00	飯山市公民館 2階講堂 飯山市大字 飯山1436-1	飯山市 木島平村 野沢温泉村 栄村

※消費税は 2019 年 10 月 1 日に税率の引き上げがあり、同時に軽減税率制度が実施されます。

※対象地区以外の会場にもご出席いただけます。

ご不明な点につきましては、信濃中野税務署個人課税部門 TEL 0269-22-3151（案内に従い 2 番をお選び下さい）まで、お問い合わせ下さい。

収入保険への加入をお考え
の方にお伝えいたします

平成 31 年から収入保険制度が始まります。

すでにご案内のとおり、来年 1 月から収入保険制度が開始されます。現在は NOSAI 長野にて事前受付の段階ですが、本年 10 月からは加入申請手続きが開始されます。

加入にあたりご注意ください点について、お知らせいたします。

野菜価格安定制度(国)および野菜・きのこ・花き価格安定事業(県)のうち

●「価格下落を補てんする事業(通称:生産安定基金)」は「収入保険」と同時に加入することはできません。

※価格下落を補てんする野菜価格安定制度から収入保険に移っても、

- 地域が産地条件を満たさなくなることはありません。
- JA の生産部会を脱退したり、出荷先を変更する必要はありません。

● 収入保険に加入する場合も、「野菜・きのこの出荷調整等の事業(通称:価格安定基金)」は継続加入となります。

● 収入保険を選択される方は、その旨を必ず JA へもご連絡をお願いします。

JA 中野市相談窓口 営農部(本所)営農支援課(担当 土屋、湯本) TEL 22-4221 FAX 22-7883

※ NOSAI と JA では重複加入を避けるため、

- 収入保険の加入に係る類似制度に関する申出書(確認項目付)
- 農業収入保険事業に関連した個人情報の取扱いについてのご記入と提出を求めます。

● 収入保険のご相談は NOSAI 長野地域センターまでお問い合わせ下さい。

北信地域センター事業第三課 電話(026)219-2893

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 31 年分(2020 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。定期的に必要な資料を提出するだけで申告に必要な帳簿類(総勘定元帳等)を作成できます。

記帳代行とは

組合員に代わり JA が簿記記帳を行い、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。

●募集対象者

組合員で個人経営の方(法人を除く)

●お申し込み期限

2018 年 12 月 28 日まで

※期限を過ぎますと次年度(2021 年申告用)の受付となりますのでご注意ください。

●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。

●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:2019 年 12 月(予定)

●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。



●税務申告

税法上、JA で申告手続きはできませんが、中野青色申告会にて申告相談に応じています。

(別途、年会費・手数料が掛かります)

ご不明な点がございましたら、下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

●営農センター内「記帳代行相談室」の設置について

この度、営農センターを改装し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分析に係る相談に対応してまいります。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、事前に電話連絡の上、営農センター内相談室までお越しください。

お詫びと訂正

本年度の賦課金および農政資金の納入通知書とあわせてお届けした、「平成 30 年度 JA 中野市農政協議会 収支予算書」の書面中に金額の誤りがありました。お詫びして次のように訂正申し上げます。

(誤) 収入合計	4,218,000 円	(正) 収入合計	2,781,000 円
支出合計	4,218,000 円	支出合計	2,781,000 円
差引	0 円	差引	0 円

JA 中野市 営農支援課

「園芸課技術員現地レポート」 導入から節目の20年 和梨南水

和梨南水の収穫が9月10日から本格的に始まりました。この南水は中野市和梨の約85%を占める主力品種です。数ある和梨の品種のなかでも糖度が高く、食味が良いことが大きな特徴です。全国的にみても生産量は少なく希少価値の高い品種と言えます。中野市では平成10年から本格的に栽培を始め、今年で節目の20年目を迎えました。



今年の南水は少雨・高温の影響で玉肥大が遅れましたが、お盆以降になり回復し平年並みまで戻ってきました。糖度は平均で14%を超えており、過去5年では最も高い年となっています。9月6、7日に行われた目揃会でも、出荷者から特に今年の甘さには自信を持っているとの声が数多くあがりました。また、満開期が非常に早かったため、収穫期も昨年より7日程度前進となりました。南水の日持ち性の良さを生かして、販売は12月上旬までを計画しています。

農作業安全啓発で トラクター行進を実施

9月4日、北信合同庁舎にて農作業安全を訴えるためのトラクター行進イベントが行われました。このイベントは今年9月に行われた農作業安全運動月間の安全訴求取り組みとして実施されました。当日はトラクター等の農機4台が「農作業事故ゼロ運動実施中」と書かれたのぼりを掲げ、市内を回り農作業安全を訴えました。イベント開催中は、同会場にて、ジェイエイ・アップル(株)や、農業機械メーカーによる最新農業機械の紹介



農作業安全を訴えるトラクター行進

のほか、農業機械安全使用及び点検整備のミニ講座なども行われ、訪れた来場者は様々な質問をしながら、熱心に話を聞いていました。

長丘年金友の会 マレットゴルフ大会開催

長丘年金友の会は、9月12日、間山温泉公園マレットゴルフ場で、第22回マレットゴルフ大会を開催いたしました。

開会式で注意事項等の確認後、18ホール2周のスタートです。爽やかな風が吹く中、日頃の農作業を忘れて、皆楽しくプレーをした後は、温泉で表彰式と懇親会を行いました。

◎結果は次の通りです。(敬称略)

優勝	大塚一夫 (田麦)
準優勝	藤沢精一 (厚貝)
第3位	高山 昭 (古牧)



マレットゴルフ大会の様子



倭地区で台風21号の 被害復旧作業実施

9月12日、倭地区のきゅうり栽培園地にて台風21号による被害復旧作業が行われました。当日は倭きゅうり部会員、JA職員併せて20名以上が参加し、倒れたパイプの整理を実施。倭地区では約8アールほどのきゅうり園地が被害を受けました。

(撮影・コメント/倭地区、町田高司さん)



復旧作業の様子

えのき茸部会、ぶなしめじ部会、 合同販売対策会議を開催

JAとえのき茸部会、ぶなしめじ部会は8月28日、アップルシティーなかの合同生産販売対策会議を開きました。この会議は「えのき茸とぶなしめじを扱うそれぞれの部会が販売方針を共有することで、きのこ総合供給産地として相場形成をリードする」ことを目的に昨年より合同で開催されています。当日は部会員や市場、行政、JA関係者ら約150人が出席。冒頭、江口栄光組合長は「JAとして、生産者が今後もきのこ生産に自信と誇りを持って取り組んでいただけるような環境作りをしなければならぬ」とあいさつ。その後は平成30年度上半期の販売経過や、今後の需要期生産販売対策等の確認が行われました。

JA、同両部会は下半期に向け、「本格生産となる10・11月販売に繋げる」「市場と連携し、最重点卸売会社との計画出荷をさらに進める」「業務関連を含めたニーズ・マーケット調査を行う」といった取り組みを進め、販売対策を強化していきます。



販売対策会議の様子

JA、台風21号による 農作物災害対策を市へ要請

江口栄光組合長及び果樹部会協議会は9月14日、中野市役所を訪れ、市に台風21号被害に関する要請書を提出しました。

管内では9月4日午後3時頃から午後9時頃にかけて中野市を襲った台風21号が、最大瞬間風速23・6m/sもの暴風により、果樹を中心に1億4千万円余の甚大な被害をもたらした。被災農家の農業経営に大きな打撃をあたえました。

被災農家が緊急に立ち直り、農業経営が継続できるように市に対し、「農作物等災害緊急対策事業の実施による助成措置対策など、被災農家の再生につながる総合的な援助対策を早急に講



(右)要請書を読み上げる江口栄光組合長 (左)池田茂市長

J A長野八ヶ岳との 合同トップセールスを実施

9月14日、全国的な白菜主産地であるJ A長野八ヶ岳とえのき茸主産地のJ A中野市が秋の訪れを告げる野菜合同トップセールスを大田市場で実施しました。

冒頭、J A長野八ヶ岳代表理事由井和行組合長からは「長野県の秋の2大品目である白菜、えのき茸でぜひ鍋を楽しんでいただきたい」と、江口栄光組合長からは「野菜



挨拶をする江口組合長(上段中央)と由井組合長(上段右)

きのこ食による健康推進を市場とともに進めたい」とあいさつがありました。

会場となった東京青果・荏原青果の卸売会社2社の売場では白菜ときのこを用いた塩鍋スープの振る舞いを行い、多くのお客様に楽しんでいただけました。塩鍋の素はきのこ鍋に合うように作成した「J A中野市オリジナルきのこ鍋の素」を使用し、そのサンプリングも併せて行われ、双方のJ Aの白菜ときのこを存分にPRすることができました。



J A長野県青年部 協議会親睦球技大会に 平野ブロックチームが出場

9月7日、J A長野県青年部協議会主催の親睦球技大会(ソフトボール)が松本市あずさ運動公園で開催され、J A中野市からは市の大会で優勝した平野支部チームが出場しました。

大会はスポーツを通じ盟友同士の仲間づくりを進め、今後のJ A青年部活動の活性化に役立ててもらう事を目的に行っているもので、今年で48回目となります。

当日は県内から8チームが参加し熱戦を繰り広げました。惜しくも上位進出はなりませんでしたが、参加した中野市の青年部盟友からは「チーム全体で楽しく試合をすることができた。普段交流する機会の少ない県下の盟友とも親睦を深められた。」と感想が語られました。



白熱した試合が展開されました

延徳青年部ケイトウ大豊作

9月19日、延徳青年部の栽培するケイトウ収穫が行われました。この取り組みは今年で5年目。盟友6名とJ A職員で収穫したケイトウは、軽トラックの荷台に山盛りとなりました。

今後は、収穫した花冠(花の部分)を乾燥させて採種し、種子のみに調整したもの販売する予定です。ケイトウは色鮮やかで、収穫時期にゆとりがある彼岸向けの花きで



過去最大の収量となりました



収穫をした延徳青年部有志

す。延徳青年部は「今後も地域を盛り上げる活動をしていきたい」と意気込みを語りました。

農業の実態学ぶ 農林中央金庫の新人研修

J A中野市は9月10日から21日までの2週間、農林中央金庫から研修生2名を受け入れました。

この研修は、農林中央金庫の新人職員が、現地研修を通してJ Aの役割と農業の実態を学ぶことが目的に実施されています。J A中野市では、種菌センターや集出荷センター、農産物産館「オランチェ」、ガソリンスタンドなどの各施設で幅広い業務の研修を行いました。

研修生の梅林恒さんと吉田雅史さんは、「現在行っている業務は農業との関わりが少ないため、現地研修を通してJ Aグループに所属する自分たちの役割を肌で感じていきたい」と抱負を語りました。



ぶどうの集出荷センターにて作業をする研修生

もも祭り 中野市産ももをPR

J Aとりんご・もも部会は8月25日、「信州中野いきいき館」にて贈答用・家庭用ももの特売をする「もも祭り」を開催しました。

この催しは収穫最盛期の8月下旬頃に毎年開かれています。人気品種の「川中島白桃」を贈答用、家庭用共に特別価格で販売したこともあって、用意されていたもも1000ケースは全て完売となりました。県外からの来場者は「色々食べ比べたがどれもおいしい。地元のお店で買うよりも安く、品質も良い」と語っていました。



大勢の来場者で賑わう会場



【どんぐりひろったよ】
春原 未華子さん 高丘小学校1年



【楽しみにしていた駅伝大会】
江本 采夏さん 長丘小学校4年

秋になり
庭にさく花
衣がえ

【俳句】
上原 奈津実さん 科野小学校5年

私の食育日記

味比べパーティーで
味覚のお勉強

わが家で最近はやっているのが味比べパーティーです。もともとはパパが大のトマト好きで、いろいろな種類のトマトが食べてみたい!と、ミニトマトから大きいトマトまでサイズもいろいろ、赤だけでなく黄色や緑と色もいろいろ、「桃太郎」にファーストトマトと品種もいろいろ、たくさん食卓に並べみんなで食べ比べてみたのが始まりです。4歳の息子も一緒になって、「これが一番甘いね」とか、「この辺は酸っぱくて、これが甘じょっぱい!」とか、彼なりの言葉で表現しています。これって立派な食育になっていると気が付きました。

私たち大人より子どもの方が味を認識する味蕾がたくさんあり、味覚は敏感です。乳幼児の頃にはこの味蕾は1万個ほどあるといわれ、この時期は味に敏感過ぎてミルクやおっぱい以外を口にするのは味覚的にもきついそうです。そして味に鈍くなり始めた頃にちょうど離乳食が始まるといわれています。その後は減少し、高齢者といわれる頃には、約3000個になるそうです。たばこや嗜好品、味の濃い食事を続けることで味蕾は減少しやすくなることが分かっています。

しかし子どもは、味に対する経験値は大人より未熟です。なので、こうやって味比べをすることで、味覚への意識が高まり、まさに味覚のお勉強になるのではと思いました。

トマトだけでなく、白米をいくつかの銘柄で比較してみたり、全国のご当地うどんの味比べをしたり、最近では家で作っている食パンの強力粉を、「はるゆたか」と「ゆめちから」と、種類ごとに焼いて味比べをしてみたりしています。同じ物がたくさん並ぶせいか、息子はいつも大はしゃぎです。味だ

けでなく、歯触りや香りの違いにも意識が向くよう、これからのいろいろな味比べパーティーをしてみようと思います。



タレント・食育インストラクター おかむら ま す み
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/>

季節を楽しんで暮らす、庭づくりの本



見るだけでも
癒されます

一年中美しい
手間いらずの
小さな庭づくり

天野 麻里絵 著

1,512 円
B5 判・128 頁

美しくて管理が楽な庭を実現する、樹木・草花・鉢等の選び方や使い方を豊富な写真とイラストで詳しく紹介。一年中花を咲かせるための四季の咲き回し術も必見。限られたスペースでも、美しい庭が実現できる!

宿根草で
毎年楽しめる

庭をきれいに見せる
宿根草の
選び方・使い方

山本 規昭 著

1,512 円
B5 変型判・112 頁



手間がかからず、庭を表情豊かにしてくれる宿根草の組み合わせや活用、栽培ノウハウを豊富な実例写真で詳しく解説。理想に近づくために必要な作業がよくわかるので、イメージどおりの庭づくりが実現できる!

今回ご紹介した本は、すべて家の光協会発行です。

お申し込みは JA 中野市 企画調整課

☎ 0269-22-4191 まで

〇〇の秋 おすすめ BOOKS!

暑かった夏がやっと終わり、風が涼しくなった今日この頃。さわやかな秋が始まりました。秋といえば、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋...何かを始めたり、楽しむのにぴったりな季節、まずは読書から始めてみてはいかがでしょうか。今回は普段本をあまり読まない方も、手に取りやすい本をおすすめします! お気に入りの1冊を見つけて、秋の夜長を楽しんでみませんか。



きょうの晩ごはん ずっと作り続けたいわが家の献立

石原 洋子 著 1,404 円 B5 変型判・128 頁

誰もが大好きなオーソドックスな家庭料理と、本当においしく作れるレシピで人気の著者による初の献立本。下ごしらえや段取りなど調理のポイントも満載。おいしくて作りやすい132品収録。長く使える一冊。

定番って、
やっぱり
おいしい!

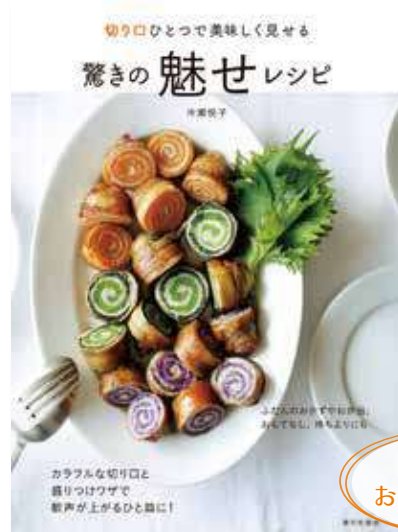


切り口ひとつで美しく見せる 驚きの魅せレシピ

市瀬 悦子 著 1,512 円 B5 変型判・96 頁

料理のおいしさはもちろん、美しさにもこだわった驚きの「断面」魅せレシピ。切った瞬間にテンションが上がるカラフルで美しい切り口は、インスタ映えもバッチリ。器選びや盛り付けのテクニックも満載。

差がつく
おもてなしに

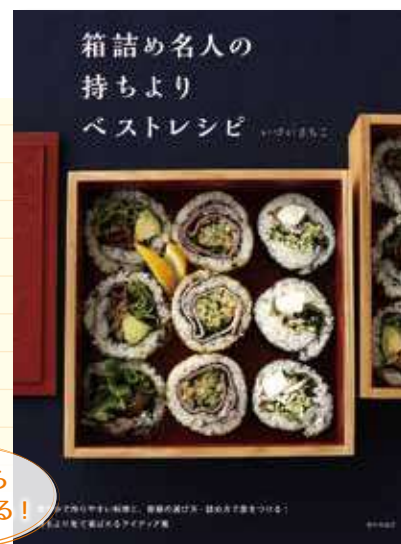


箱詰め名人の持ちよりベストレシピ

いづい さちこ 著 1,512 円 B5 判・96 頁

開けた瞬間に歓声上がる、彩り豊かな箱詰めレシピのアイデア集。前菜からメインおかず、スイーツまで、美しい詰め合わせテクが満載。身近な容器や空き箱をリサイクルするので、誰でもすぐに真似ができる。

明日から
すぐ使える!



新米の季節! ごはんが美味しい、見た目も美味しい料理本

まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子



応募の締め切りは10月22日(月)

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)

●9月号の答え

- 2 … 月の顔が違う
- 7 … 団子が減っている
- 8 … ご飯の量が違う
- 9 … お箸でおかずをつまんでいる
- 11 … しょうゆ差しがある

●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。

- 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

62 383-8588
中野市三好町
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係

キッチン防災術

水を置いておく方法

食文化・料理研究家 坂本佳奈

備蓄しておく「水」を広い意味で水分と捉えてみましょう。お茶、果物や野菜のジュース、コーラなども「水」といえます。

例えば私はトマトジュースが好きで常備しています。飲むときは続けて何日か、飲み飽きたらやめるといった飲み方をしています。お茶やジュースは飲まないうちに賞味期限が来たら、調理に使ってしまいます。

例えば「いきなりパスタ」。スパゲティ 60g を半分に折ってフライパンに入れ、水 1 カップを入れて 1 時間ほど置きます。その後、トマトジュース 200ml を足して火にかけ、汁気がなくなったら粉チーズ、塩、こしょうで味を整えれば出来上がりです。

お茶でお米を炊くこともできます。茶がゆもできますし、お茶漬けもできますから、お茶で炊いても何ら変わったことではないのです。お茶でみそ汁を作っても味に影響はありません。特に緑茶はアミノ酸が豊富でうま味のあるだし的一种です。

トマトジュースは、缶詰のホールコーンと共に白米を炊けばピラフのよう。以前、中国にいたときに甘いおこわを教わったのですが、餅米をオレンジジュースやブドウジュースで炊くとなかなかおいしいです。

コーラにしょうゆなどの塩分を加えて肉を煮ると口当たりがさっぱりとし、肉が軟らかくなるコーラ煮もあります。ジュースは、すでに砂糖の入っている水と捉えてもいいのです。また天ぷらの衣を作るときにビールや炭酸飲料を使うとカラッと揚がります。ビールも加熱してアルコールを飛ばせばうま味のある発酵だしです。肉を煮て、洋風のスープを作ったりします。

1 日につき 1 人 2L の飲み水を確保しなければなりません。用途も考えながら保存すればいいのです。料理には「ただの水」だけでなくでもいいのです。普段の飲み物を、切らずに置いておきましょう。



健康百科

お年寄りの膝の痛み

佐久総合病院名誉院長 松島松翠

朝起きて歩きだしたときや、長い時間座っていた姿勢から立ち上がろうとしたときに両方の膝が痛む。そのような症状を訴えるお年寄りがいます。

お年寄りに最も多いのが「変形性膝関節症」です。これは膝関節の軟骨がすり減る病気で、一種の老化現象といえます。

症状の特徴は「膝の痛み」と「膝に水がたまること」です。初期のうちは朝起きて歩きだしたときや、長い時間座っていた姿勢から立ち上がって歩き始めたとき、あるいは階段を下りるときなどに、痛みを感じます。膝に水がたまると、膝が腫れてきます。

さらに症状がひどくなると、足を真っすぐに伸ばそうとしても伸ばせなくなります。

膝の曲げ伸ばしができなくなったり、歩行や階段の上り下りも不自由になります。また、夜眠っていても膝に負担がかかり、痛みで目を覚ますこともあります。

このような症状があったら、早めに整形外科で診てもらうのが良いのですが、日常生活の中で痛みを取る方法を以下述べましょう。

一つは、膝を支えている太ももの筋肉(大腿四頭筋)を鍛えることです。年を取ってこの筋肉が弱くなることが、膝の負担を多くして、痛みを起こすからです。やり方は、いすに腰掛けて片方の足を膝が真っすぐになるまで水平に上げます。上げたまま 10 数えたら静かに下ろし、今度は反対の足で同じように行います。これを左右それぞれ 10 回ずつ繰り返し 1 日 2 回行います。

もう一つは、肥満の方は減量することです。歩行中には、片膝に体重の 3 ～ 4 倍、階段の上り下りでは、4 ～ 5 倍もの負担が加わるとわれています。体重を 1kg 減らすだけで、片膝にかかる負担は 3 ～ 5kg も少なくなります。



「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します)。を明記のうえ、応募先へ郵送もしくはFAXしてください。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」
TEL.0269-22-4191
FAX.0269-22-7883
【締切日】毎月15日

俳句 松井義典 選

同級会ちゃんと呼びあう 夏の宴
赤とんぼ 故郷静かに 暮れにけり
夕焼に 映ゆる芒野 風立ちぬ
裏の実 赤く錆びゆく 庵跡
天高し 数えかぞえて 大沼や
鈴虫の 鳴く音につれて 眠りけり
稔り田や 四方の山々 農日誌

松井 義典
山口 耕一
青木 芳子
大塚 茂子
吉原 路子
芋川 菊水
里山 くるみ

短歌 武田良文 選

海よりの 風の涼しき 「光ヶ原」 遙かに霞む 佐渡の鳥影
門先に 迎へ火焚きて 夫を待つ 宵の満月 仏間を照らす
齢老いて 免許更新ためらひつ 今日認知症の 検査受け来し
隣家の 逝きにし君の 畑の荒れ 農に励みし 在りし日偲ぶ
去年の秋 畑隅に捨てし 丸茄子の 実生いく本 茂り実の生る
迷ひ来て 庭を行き来する 老婆独り 住所氏名の 憶え確かに
履く時の あらむと思ひ 残す靴 ことわりなしに 娘捨てしと
露採りに 登る木立の 藪の中ウラシマソウの 花の垂れ咲く
照り返す 庭を吹き抜く 風暑く 柏葉紫陽花しをれ傾ぎぬ
水面に 白樺映す 木戸池に 休暇の子らの キャンプ賑はふ
逝きまして 早や三年目 優しかりき 師の面影の 眼裏浮かぶ
雀いく羽 犬小屋に下り 啄むを 吠えもせず 犬の見てをり
雨しふき 揺らぐ 蟬の火 振り返り 振り返り見て 墓山下る

武田 良文
山岸 昌夫
豊田 知子
頼所 てる子
西山 チエ子
千葉 和子
町田 豊子
豊田 富子
小林 民恵
高野 園子
吉田 幸
小川 かつ子
神田 み代子

今月の1台

COROLLA SPORT

いつもつながっているから、便利に安心に。



価格(税込) 213.8万円～

お問い合わせ:ジェイエー・アップル(株)工機センター ☎22-4531



カローラ スポーツは、全グレードにDCM(専用通信機)を標準装備したコネクティッドカーです。クルマとトヨタスマートセンターが通信でつながること、24時間カーライフをサポートするとともにT-Connectナビの装着で、より充実したサービスがご利用可能です。スマートフォンからのナビの目的地設定予約や、運転中あなたに代わってオペレーターが好みのお店をお調べするなど、さまざまなサービスで充実したカーライフをお送りいただけます。

秋のスペシャルディナーバイキング

日時 平成30年10月28日(日) PM5:30~PM8:00

料金

- 大人(中学生以上)..... 3,900円(税込) 料理・フリーソフトドリンク
- 小学生..... 2,100円(税込) 料理・フリーソフトドリンク
- 幼児(3才~小学生未満)..... 500円(税込)
- 大人..... 5,200円(税込)※20才以上の方
料理・フリードリンク(生ビール・サワー・ハイボール・日本酒、他)

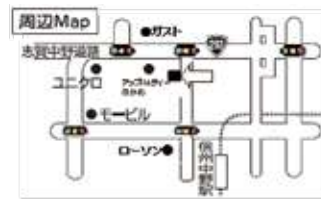
メニュー

- ズワイガニ
- 刺身
- オリジナル海鮮丼
- あつあつ天婦羅
- ローストビーフラグレットチーズ添え
- フルーツサンド
- その他、14種類のメニューが食べ放題!!

ご予約・お問い合わせ アップルシティなかの TEL:0269-26-1122 (代) FAX:23-0120 中野市大字吉田519

年金無料相談会 ~10月は休日年金相談会が開催されます~

【開催日】10月16日(火) 10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 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。



- 9月の理事会(主な内容)
- 報告事項
- 各専門委員会等の報告
 - JA長野県グループ「今後の組織・事業・経営のあり方研究」の報告について
 - 内部統制状況評価報告
 - 組合員アンケートについて
 - 旧デニーズレストラン解体工事見積入札会・価格交渉結果について
 - 組合員加入脱退等の報告
 - 組合員協同活動事業の実施状況について
 - 理事に対する貸出実行の報告について
 - 仕組商品のリスク管理について
 - コンプライアンスの実施状況について
 - JA共済コンプライアンス点検結果について
 - 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
 - ジェイエーアップル㈱、中野市農協運輸㈱の8月末期中決算について
 - ジェイエーアップル㈱8月末実績報告について
 - その他
- ①特別経営再建支援先について
②ふるさと郷育ネットワーク報告について
③監事報告事項
④第2・四半期監査報告について
⑤協議事項
⑥8月末実績検討及び8月末期中決算について
⑦平成30年度上半期JA事業のあらましについて
- (2)事業推進機構再構築の原案について
(3)内部統制基本方針の一部変更について
(4)中野市農協運輸㈱の定款の変更について
(5)大口貸出の承認について
(6)大口貸出並びに理事に対する貸出の承認について
(7)固定資産の取得について
(8)出資口数の減少について
(9)その他
- ①地区懇談会の出席者について

常勤役員のメッセージ

去る9月4日(火)、台風21号が襲来し、長野県を中心に和ナシなど収穫間近の果実や樹体に1億4千万円余の大きな被害が発生してしまいました。被害にあわれた皆様方には心よりお見舞い申し上げます。JAでは、直ちに災害対策本部を設置し、対応に努めて参りましたが、減収対策をはじめ再生産意欲の低下につながるよう、各種、施作を進めている所であり、ご理解とご協力をお願い致します。

さて、JA長野県グループでは、平成31年度からの次期3か年計画について検討を進めていますが、その基本となる「長期構想環境認識(およそ10年後の将来予測)」についてお知らせ致します。このことは、JA中野市の次期長期計画にも大きくかわる事柄であります。まず「社会・経済」では、長野県の人口は、2025年には総数で15万人、生産年齢人口で9万5千人が減少。65歳以上の割合34.4%、従って、モノやサービスの総消費量の減少、業種間の競争激化・淘汰が加速。労働力が不足し地域間、業種間で人材争奪が加速。(農業)では、県内農業就業人口は、2025年50,355戸(2005年は約50%)まで落ち込む。経営耕地面積も、2025年には6万haとなり1995年比6割となる。県の高齢化シミュレーションに当てはめると、65歳以上の基幹的農業従事者の割合は75%になる。↓「農業の危機」

副組合長・総合企画本部長 土屋 雅彦

JAの正組合員数は第1世代70歳以上のリタイヤにより、2026年には現在より20%減少。准組合員は17%増加する。JAは人口の減少や高齢化、組合員の世代交代の中で事業量が縮小する。↓「協同の危機」

〈信用事業〉は政府のマイナス金利政策が継続し、信用共済事業収益が悪化し、収支構造の転換を余儀なくされる。事業利益が2期連続赤字になると、要改善JAに指定され、運用制限や事業制限がかけられ、総合事業を営むことが困難になるJAが生じる。JA中野市も安閑とはしてられない。こうした環境下で政府が求める農協改革で、信金並みの内部統制整備、管理体制の高度化を図っているものの、一方で進む規制緩和により業界の垣根はなくなり、JAの総合性も強みではなくなる。また、准組合員利用規制を突き付けられている。↓「事業・経営の危機」

以上の3つの危機をどう乗り越えていくか、これからは地域において存在感のある組織として生き残っていくか、組合員・地域の皆様の為に何をするか、農協会は存続の岐路に立っていると言つて過言ではありません。JA中野市も生産農協という基本をしっかりと貫き、農業振興を中心に、地域になくてはならないJAを目指して、次期の長期計画を樹立してまいりたいと考えております。事業推進機構再構築検討委員会並びに長期計画策定委員会にて検討を進めています。ご理解とご協力をお願い致します。

JA中野市、ジェイエー・アップル謝恩企画

新春 長山洋子 ディナーショー

2019
2/10(日)

1部	12:15~	開場
	12:30~	お食事
	13:30~	ショー
2部	17:45~	開場
	18:00~	お食事
	19:00~	ショー

お一人様
20,000円(税込)
【和洋会席料理・フリードリンク付き】

完全予約制

※定員になり次第締め切らせていただきます ※お席、テーブルは当館にて一任させていただきます
※一度購入されたチケットのキャンセル・変更は出来ません

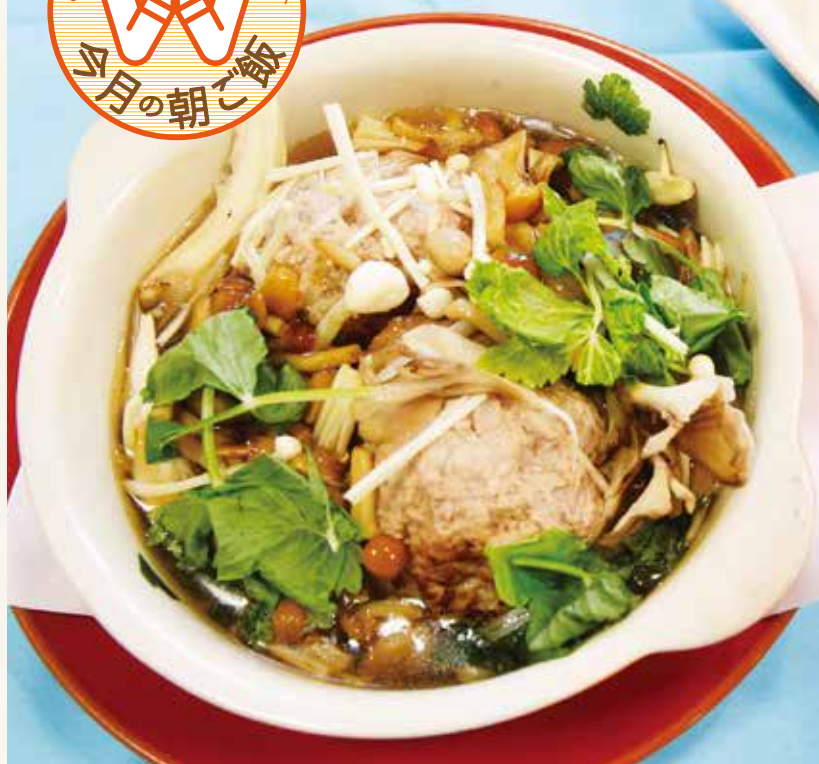
ご予約・問い合わせは

アップルシティなかの TEL.0269-26-1122 (代) FAX.23-0120
長野県中野市大字吉田519 URL <http://www.applecity.co.jp/> E-mail info@applecity.co.jp

●暴力団関係者の利用をお断りします。 ●アップルシティなかのは、飲酒運転追放運動を推進しています。飲酒後の運転はご遠慮ください。 ●妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・幼児の発育に悪影響を与える恐れがございます。

澄んだ歌声と深い表現力の
艶やかなステージ





朝ご飯の献立

きのこたっぷり和風ハンバーグ【レシピ1】
いろいろきのこのマリネ【レシピ2】

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
いただきます。



レシピ
1

きのこたっぷり和風ハンバーグ

【材料】(2人分)

＜A ハンバーグ＞

豚ひき肉 300g
タマネギみじん切り 1と1/2個分
塩 5g
おろしショウガ 小さじ1
ナツメグ、こしょう 適宜

＜B きんのこあん掛け＞

かつおだし 1と1/2カップ
しょうゆ・酒・みりん 各大さじ2
きのこ(マイタケ・シメジ・ナメコ・エノキタケなど) 100g
水溶き片栗粉 大さじ2
ミツバ 1/2わ

【作り方】

- 1 フライパンでタマネギのみじん切りを炒めて冷まし、Aの他の材料を全て合わせてよくこね成形して焼く。
- 2 Bの材料を全て鍋に入れて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 3 ①を器に盛り付け、②を上から回し掛け、刻んだミツバをあしらひ出来上がり。



レシピ
2

いろいろきのこのマリネ

【材料】(2人分)

シイタケ 2個
エリンギ 1パック
エノキタケ 1/2パック
シメジ 1パック
つぶしたニンニク 1片
たかの爪 1本
オリーブ油 大さじ2
酒 大さじ2
塩 小さじ1/2
しょうゆ 少々
パセリ 刻んだ物適宜
レモン 1切れ

【作り方】

- 1 フライパンにつぶしたニンニク、たかの爪、オリーブ油を入れ、弱火でニンニクの香りに移した後、お好みに切ったきのこを全て入れ、塩を振りさっと炒める。
- 2 ①に酒を入れ、ふたをして中火で3～4分蒸し焼きにし、仕上げにしょうゆ少々を垂らす。
- 3 粗熱を取ってから保存容器に移し、冷蔵庫で一晩なじませる。
- 4 器に盛り付けてパセリを振り、レモンを添えて出来上がり。



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。