

花むすび

Hanamusubi

2018 November

11



特集 |

マスコットキャラクターを活用した
中野市産きのこPRについて

暮らしのメモ | 手軽に健康 手指体操

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

- 2 農と共に
前嶋 浩明さん
- 4 特集
マスコットキャラクターを活用した中野市産きのこPRについて
- 6 園芸にチャレンジ
野菜Q&A
資材課からのお知らせ
- 9 「年金得とくカード」サービス提携協力店舗が増えました!
- 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
手軽に健康 手指体操
私の食育日記 食品に付くカビを防ぐ
- 16 みんなのページ
健康百科
緑内障を早く見つける
キッチン防災術
触らない調理の勧め
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

今月のよみどころ

- マスコットキャラクターを活用した中野市産きのこPRについて P4へ
- きのこフレンズとサンリオ人気キャラクター「シナモロール」がタイアップ!?
- 暮らしのメモ P14へ
- パソコンやスマートフォンの普及により、肩凝りを訴える人が多くなりました。今回は、肩凝り対策も兼ねた指・手のひらストレッチをご紹介します!



【今月の表紙】晩秋を彩る百年ふじ

今月は、ご当地品種「百年ふじ」の園地にお邪魔しました。11月初旬にも収穫期を迎えるこの百年ふじは、越の荻原安治さんの園地で「らくらくふじ」の枝変わりとして発見され、選別育成されたふじの優良系統です。JA中野市りんご・もも部会では平成25年から本格的に導入を始め、本年春までに苗木数で3,000本・面積で約15ヘクタールの規模で導入されました。この秋は日照不足で、ふじ全体に着色遅れが目立つ中、百年ふじの色上がりは格段に早く、園地でも特に目を引く存在となっています。糖度も10月上旬の早い段階で、ふじの甘さの基準とされる15%を超えました。中野市で育成された系統だけに地域適合性も高く、栽培者からも高評価を得ています。JAでも百年ふじをりんご生産基盤再興の柱と位置付け、栽培面積拡大を図っている注目の品種。直売所で見かけた際は是非ご賞味ください!



青年部の事業にも積極的に参加されます(「コンテナPR文字」作成作業風景)

るのに、実際にえのき茸を育ててみると、生育の仕方が異なってきました。後から栽培を始めたものが、先に栽培しているものを追い越して成長してしまうこともあり、そうなれば出荷量の調整を余儀なくされます。数ある栽培条件の中でどれが生育の違いを生み出しているのか、どのように工夫すれば良いのか、そうした問題をしっかりと考え、安定的に生産量を確保していく事に尽力していきたいです。

また現在、増地の試験実施に取り組んでいるのですが、JAの技術員はよく工場に回ってきてくれていて、とてもありがたいです。増地のことで気になることがあると、すぐに来てサポートして頂いているので、この場を借りてもお礼を言いたいです。

○農協青年部に入ってから、沢山の仲間ができました。元々中野市出身ではないので、こうした新たな繋がりはとてもありがたいです。同じきのこを栽培している人とは情報交換もできますし、自分と違う農産物を栽培している人の話は農業経営をしていく上で参考になります。また、昨年度はスピーチコンテスト「JA青年部青年の主張」で出場者の竹内康祐君や平野支部のメンバーと共に全国大会まで行ったことが印象的です。何

度も話し合い、練習を重ね、大変でしたが、非常に充実した一年でした。○これから農業をやってみたくて思っている方にメッセージはありますか
繰り返しになりますが、農業は責任も権限も全て自分にあります。どんな結果であれ、全てはね返ってきます。でもだからこそ、努力は成果として現れますし、良いものが売れて利益に繋がったときはやりがいを感じます。一緒に中野市の農業を盛り立てましょう!



5月に行われた「青年部ソフトボール大会」では平野支部長として見事チームを優勝に導きました

平野・七瀬
まえしま ひろあき
前嶋 浩明さん(39)



農業は責任も権限も全て自分にある。
だからこそやりがいに繋がっていく。

農と共に



えのき茸の生育状況を確認する前嶋さん

木々が色づき始め、秋の深まりを感じる10月中旬。平野地区でこの栽培作業に励む前嶋浩明さんを訪ねました。前嶋さんは、ご自身が代表を務めるきのこ工場、従業員の方と共にえのき茸を栽培されています。

○就農はいつですか
就農は36歳の時。妻の実家の経営を継ぐ形で農業の世界に入り、今年で4年目になります。まだまだ駆け出しで毎日が勉強の日々です。

○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
やって良かったと感じることは自分で考えた通りに仕事を組み立て

てられることです。就農以前は営業の仕事をしていましたが、やはり会社という組織に所属している以上、自分がどんなに良いと思ったアイデアでも、会社の方針や上司の指示で実行できないこともあります。ですが、農業は自分の考えで自由に仕事を進めることができる。それが非常に良い点だと思います。逆に大変なことは権限も増える分、責任も増えるということです。組織に所属していれば、失敗してもカバーしてもらえますが、今は失敗は全てはね返ってきて、自分で責任を取らなければなりません。また、人に管理してもらっているという立場から、今は逆に人を管理する立場になりました。繁忙期に人員が足りなくなった時などは本当に大変です。目の前の仕事だけでなく、自分の経営を大局的に見て、責任を持って取り組んでいかねばと、日々考えながら仕事をしています。

○今後の課題や取り組みたいことはありますか
課題は「品質を維持しつつ、安定的にえのき茸生産を続けること」です。言葉にすると簡単ですが、とても難しいです。例えば、工場内の栽培室。人間の目で見ると、どれも同じ作りで差はないように見え

マスコットキャラクターを活用した 中野市産 きのこPRについて



きのこ部会協議会では2012年からオリジナルキャラクター「えのたん」とキノコフレンズ」を作成し、産地のブランド力向上と消費拡大を進めています。今月はその最新の取り組み事例について、ご紹介します。

「人気キャラクターとタイアップした販促強化への取り組み事例」

「えのたん」とキノコフレンズ」をマスコットキャラクターとして、中野市産きのこのPRに活用し、今年で7年目に至ります。消費者からは「かわいい!」、「中野のきのこにピッタリ!」等のお声をいただく機会も増え、徐々に浸透が図られてきたと実感しております。

本年はさらに株式会社サンリオと契約し、20代女性層に圧倒的な人気のある同社のキャラクター「シナモロール」と連携した販促によって、若年女性層への訴求強化に取り組んでいます。これまでの子育て世代ファミリー層を中心としていた従来型販促に対し、10代を含む幅広い女性層に人気のキャラクターを導入することによって、ファミリー層だけでなく様々な立場の女性層へ「きのこ」や「JA中野市」を知っていただき継続的な消費拡大と売上アップを図ることを目的としています。現在、グッズプレゼントキャン

ペーンや、各種イベントでのライブキャラクターによるダンスショーや撮影会を実施し、SNSでの発信や情報拡散によるキャラクターの浸透を狙い、JA中野市産きのこの認知度アップと消費拡大を図っています。



「シナモロール」(写真右)
株式会社サンリオの人気キャラクター。民衆がシナモロールに似て白い平面的なキャラクターで2017年サンリオキャラクター大賞では1位を獲得しています。

取り組み事例① えのたん×シナモロール プレゼントキャンペーン



キャンペーンチラシ

今年度は年間を通じてえのたん×シナモロールプレゼントキャンペーンを全国のスーパーで展開しています。店舗で購入したえのきたけ、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」を専用ハガキに指定枚数添付して応募された方に抽選でサンリオピューロランドバスポートやぬいぐるみ「びよこのる」が当たるという取り組み内容で、販促を強化しています。



人気のサンリオぬいぐるみ「びよこのる」のオリジナルバージョン

取り組み事例② 経堂コルティでの販促イベント

11/3・4
(土) (日)

JA中野市イベント
えのたんダンスを一緒に踊ろう!

参加無料

大人気の「えのたん」とキノコフレンズ」がやってくる! 素敵なプレゼントもたくさん。えのたんとのコラボ決定! サンリオキャラクター「シナモロール」も登場予定です。

●ステージイベント ●4F 屋上庭園
①11:00~ ②14:00~ ③15:30~
●ステージの前には、1F 正面入口付近でグリーティングも行います。一緒に写真も撮れるよ!



イベント企画「えのたんダンスを一緒に踊ろう!」

JA中野市は今後もマスコットキャラクターを活用した販促強化を強化し、JA中野市産きのこのPRを積極的に実施していきます。

経堂コルティ 秋のレストラン限定フェス

きのこごちそう祭り

10/27(土)~11/4(日)

JA中野市協賛

経堂コルティのレストランとカフェでは、JA中野市産きのこのコンポートによる期間限定のメニューを販売。秋の味覚を楽しむメニューを数多くご用意。この機会に、ぜひお立ち寄りください。

JA中野市協賛メニュー

- 信州産たっぷりきのこのおろし和風スパゲッティ (ワサビ風味)
- 信州産たっぷりきのこのアヒージョ
- カインミステーク! 信州産たっぷりきのこのおろしポン酢ソース

ショッピングモールとコラボした「きのこごちそうまつり」



えのたん公式HP

WEB上でもキャラクターを活用した取り組みを継続的に続けています。

えのたんニュースや動画配信、四コマ漫画なども連載しておりますので、是非一度ご覧ください。(えのたんのLINEスタンプ第2弾も登場!)



HPアドレス <http://enotan.net/>



キャベツ Q&A

Q 球が大きくなりません…。

A 球が小さいのであれば、窒素を主とする肥料の不足か種まきの時期の遅れによって大きくなる前に低温に遭ってしまったことが考えられます。

Q 外葉が黄色く、枯れてきてしまいました…。

A 葉脈から外側に向かって黄褐色のV字型病斑を形成し、その周辺の葉脈が黒く変色していたら「黒腐病」、葉が褐変し、特有の悪臭を放っていたら「軟腐病」が考えられます。また、茎の地際部に白色の乾腐状態を起し、株全体がしおれていたら「腐敗病」と葉の枯れ方、特有の臭いで病気を判断するといったと思われます。発病後は株ごと抜き取り処分しましょう。

Q 防虫ネット使用しているにもかかわらず、食害が止まりません…、ネットは取ってしまった方がいいですか？

A キャベツはアオムシ等の被害に遭いやすく、防虫ネットは非常に効果的です。しかしながら、防虫ネットを設置した後も、アオムシ等による被害が見られるようであれば、ネットを取ってしまったほうがいいでしょう。おそらくネットを設置する前から虫が葉についていた、若しくは隙間から侵入を許してしまったと思われます。ネットの中に一度害虫の侵入を許してしまうと、その害虫たちにとっては外から天敵がこないといった、言わば「天国状態」になってしまいますので、ネットをはずし、定期的に葉をチェックすることが大切です。



ダイコン Q&A

Q ダイコンの葉がヨトウムシに食べられてしまいました…。

A 様々な野菜を食べてしまうヨトウムシ(写真①)、非常に厄介ですね。ヨトウムシは見つけ次第捕殺し、それでも止まらなければ薬剤散布をすることをおすすめします。

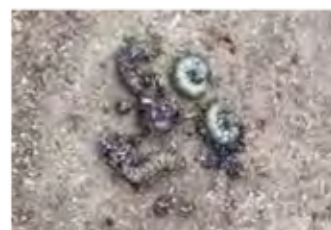


● ダイコン、ヨトウムシに登録がある農薬

	希釈倍数	使用時期	使用回数
ブレバソフフロアブル5	2000倍	収穫前日まで	3回以内
ディアナ SC	2500～5000倍	収穫前日まで	2回以内
プレオフロアブル	1000倍	収穫14日前まで	2回以内

Q す入りダイコンの見分ける方法がありますか。

A す入りのダイコン、近所の皆様におすそ分けするときに気になってしまいますよね。す入りかどうかは外側の葉を折ってみて、葉柄の断面に穴があいていたら、す入りの可能性が高いです。す入りダイコンは、多くの場合が収穫適期を過ぎてダイコンの水分がなくなってしまうことによって起きてまいります。そのため、品種ごとの栽培日数を守り、適期がきたら早めに収穫することが大切といえます。



写真① 悪さをするヨトウムシ

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!

【野菜 Q&A】

今月は、収穫を迎えるハクサイ・キャベツ・ダイコンの栽培時期に多くあった質問をまとめて紹介します。是非、次に栽培する際にお役立てください。

ハクサイ Q&A

Q ハクサイが結球しません…。

A 10月半ばほどで葉が巻かれていく様子が見られなければ、それ以降の結球は期待することができないと思われます。
ハクサイの結球は、15～20℃の気温、本葉18～20枚という条件によって結球が始まります。そのため、植え付け時期が遅れてしまうと、これらの条件が整う前に寒くなってしまうので、結球がしにくくなってしまいます。



Q ハクサイの葉に黒い点があるのですが…。

A それはハクサイ特有の生理障害である「ゴマ症」と呼ばれるものです。窒素が多すぎたり、収穫が遅れたりすることによって発生します。病気ではないため、問題なく食べることができます。

● 結球しなかった株も、内部の柔らかい葉は食べられますので、おいしく食べてしまいましょう!!



資材課からのお知らせ

「中野えびす講」に合わせ、資材課では「肥料・農薬・農業資材の展示説明会」を行います!

日時 11月10日(土)、11日(日) 10時～15時

場所 JA 本所駐車場(中野市三好町1-2-8)



肥料・農薬メーカーによる「相談会」も行いますので、病虫害でお困りのことや使用方法でわからないことなど、この機会に是非ご相談下さい!

さらに

同会場にて「いきがい農業者の会」による地場野菜の直売会が実施されます。毎年好評の「大玉キャベツ重量当てクイズ」も行われますので、えびす講に来られた際は是非お立ち寄り下さい!

直売会は完売しだい終了いたしますので、あらかじめご了承ください

JA中野市で年金受給をされている皆さまへ

「年金得とくカード」サービス提携協力店舗が増えました！

当JAの年金受給者の皆さま方にご利用いただいている「年金得とくカード」でございますが、このたび事業提携協力店舗が増え、よりお得に使えるようになりました！



「年金得とくCARD」提携店・施設とサービス内容

店舗・施設名	住所 電話番号	サービス内容	店舗・施設名	住所 電話番号	サービス内容
金太樓	中野市吉田 768-11 0269-23-3465	60歳以上の個人(団体は除く)の得とくカード提示者は100円引き	★そうげん ラーメン	中野市草間 1554-1 0269-23-3867	得とくカードをご提示いただいたお客様は餃子一皿(350円)を100円引きで提供(平日限定)
すしダイニング 勢 Sushi dining Sei	中野市吉田84-6 0269-22-7467	お持ち帰り用のお寿司3,000円以上ご利用していただいた方、500円引き	★南すぎやき (福田屋)	中野市中央 1丁目11-20 0269-22-2919	得とくカード提示者ランチタイム800円以上お食事をされた方50円引き ご宴会おひとり3,000円以上ご利用された方お食事代金全額より3%引き(ただし現金支払いのみ)
アートオブヘア Ks	中野市吉田44-3 0120-25-6725	カットされた方で、カードを提示した方に粗品をプレゼント	★有限会社 マツヤスポーツ	中野市中央 1丁目4-23 0269-22-4706	得とくカードをご提示いただいたお客様店頭価格より3%引き
一楽食堂	中野市西1-2-10 0269-22-3554	60歳以上の個人(団体は除く)で、お会計時に得とくカードを提示された方は50円引き	★株鈴木 鈴木書店	中野市中野1612 0269-22-5125	得とくカードをご提示いただいたお客様店頭価格より5%引き(但し、本関係は除く)
食堂 美里	中野市草間1735 0269-26-4649	得とくカード提示者は、平日定食100円引き、麺類50円引き	★蕎麦花伝	中野市草間字坂下 1161-5 0269-38-1705	11:00~14:00に来店時、得とくカードをご提示いただいた方にホットコーヒー1杯サービスいたします。
戸隠手打そば処 善八	中野市草間 1538-4 0269-26-0757	注文時に得とくカードをご提示していただいたお客様に、「自家製そば団子」をサービスいたします。	アップルシティ なかの	中野市吉田519 0269-26-1122	毎月第三水曜日の「ランチバイキング」を割引価格にてご提供(大人1,300円のところ1,050円)
山どり食堂	中野市江部 1367-1 0269-23-0888	お会計時に年金得とくカードをご提示していただいたお客様は、みそソースかつ丼1,100円のところ1,000円にてご提供(団体のお客様は除きます。)	野尻レイクサイド リゾート兼 信濃ゴルフ倶楽部	上水内郡信濃町 大井高山2433 026-255-6700	通常料金より平日2,600円、土日祝日3,000円引き 但しビジター様に限る(メンバーは除きます。)*コンペ料金との併用はできません。
くまころう食堂	中野市草間 1511-6 0269-26-2763	毎週木曜日限り、得とくカードをご提示いただいたお客様10%引き	斑尾高原 カントリー倶楽部	中野市豊津 8156 0269-38-3766	通常利用料金より 平日1,000円割引、休日2,000円割引。会員(メンバー)についてはメンバー料金から500円割引*コンペ等特別料金時は対象外
中華料理 蘭蘭	中野市金井 101-1 0269-23-3664	60歳以上の個人(団体は除く)の得とくカード持参者は50円引き	★は新しく提携した店舗 ※詳しいサービス内容については各店舗、施設へお問い合わせ下さい		
元祖 つけめん丸長	中野市新保56-2 0269-26-7108	得とくカード提示者は、平日のみ麺類50円引き(お持ち帰りのお客様は除きます。)(カード提示者本人に限らせていただきます。)			

JA中野市で年金受給をされると他にも色々な特典があります！

お誕生月に鉢花をプレゼント！

- お誕生月に季節のお花をお届けします(一部地域を除きます)

特別金利の定期貯金・定期積金

- 定期貯金「結いの恵み」
- 満期到来時に抽選でギフトカタログが当たります
- さらに店頭金利に金利上乘せいたします(契約期間1年)

- 定期積金「ネクストステージ」
- 店頭金利に金利上乘せいたします
- (※詳しくはお近くのJA窓口にお問い合わせください)

ジェイエー・アップルしゃぼん玉館のセレモニー特典

- 特典内容は条件によって異なりますので、詳しくはジェイエー・アップル会館窓口(☎26-1122)にお問い合わせ下さい

お問い合わせはお近くの JA 金融窓口へ

中央店 ☎ 22-3148 西部店 ☎ 22-4168 北部店 ☎ 22-2128 金融推進課 ☎ 22-4192

中野市遊休荒廃農地解消 推進協議会が設立



このほど市、産業公社、農業委員会、JAが一体となり、遊休荒廃農地解消に取り組む「中野市遊休荒廃農地解消推進協議会」が設立されました。

この協議会は市内の農業関係団体が「遊休荒廃農地対策」という一つの課題に絞って連携し、新規就農者の確保、育成及び農業経営の安定を図ることを目的としています。今後は4団体でプロジェクトチームを立ち上げ、相互に情報交換を図ることで、農業者、新規就農者を総合的にサポート(右図参照)し、市内の農地を守る取り組みを進めます。JA中野市も協議会委員の一員として、就農相談や営農指導相談、ボランティア受け入れ農家の調整等を積極的に行い、遊休荒廃農地解消に尽力します。

中野市遊休荒廃農地解消 推進協議会が設立

中野市遊休荒廃農地解消推進協議会 遊休荒廃農地解消への取り組みイメージ

遊休荒廃農地解消

新規就農者の確保及び育成

農業経営の安定

- 中野市**
- 移住 ●就農相談
 - ちよい農ツアー、ジュシー
 - フルーツ収穫隊の実施
 - 農業支援制度による支援
 - 営農相談 ●農業経営塾
 - 空き家情報

- JA中野市**
- 就農相談 ●営農指導相談
 - ボランティアの受け入れ農家の調整
 - 農業者住宅、農地、作業所、農業機械の情報収集
 - 体験農園
 - 賃貸住宅の確保 ●農業経営塾

中野市遊休荒廃農地解消推進協議会プロジェクトチーム

相談・助言・サポート 相談カルテによる情報共有

- (一)中野市産業公社**
- ちよい農ツアー、農業体験研修の実施
 - 農作物販路
 - 農業支援者の紹介
 - そば、大豆収穫及び水田作業の受託

- 中野市農業委員会**
- 利用権設定事務
 - 農業者住宅、農地、作業所、農業用機械の情報収集
 - 農家の意向調査、農地の情報収集



平成 30 年度農作業標準労賃・機械作業標準料金表

中野市農業委員会 JA中野市 JA ながの豊田支所 平成 30 年 10 月 1 日 (適用)

作業名	単位	金額(円)	付記
田 植	1時間当り	841	
一 般 作 業	"	821	
動力耕耘作業	10a当り	8,840	あぜこし料 圃場1枚当り300円
代かき 一度掻き	"	10,050	
二度掻き	"	7,360	
荒代 植代	"	7,720	
田 植 機	10a当り	8,070	運転者燃料付、植付けのみ
バインダー	"	11,050	"、結束ひも付
ハーベスター	"	11,300	"、ハゼカケもの基準
自脱コンバイン	"	20,880	"
動力耕耘作業	10a当り	6,770	"
一 般 作 業	1時間当り	821	アスパラガス、その他
剪 定	1時間当り	1,491	
摘 花・摘 果	"	821	
袋 掛 け	"	821	
一 般 作 業	"	821	
SS 防除作業	10a当り 成木、1回	4,270	運転者燃料付、薬剤・補助者別途
バック ホー	15PS以上	1時間当り 5,920	運転者燃料付、運搬料別途
	15PS未満	" 5,280	"
肥料散布作業(マニアスプレッター)	10a当り	1,160 3,350	本機貸出し 運転者燃料付
菌 茸 作 業			長野労働局の定めによる

※圃場条件、作業条件により作業料金を増減できます。領収書については、必ず発行してください。消費税は含んでいません。(但し、労賃は消費税が掛かりません)

JA中野市きのご品評会、
長野県きのご品評会開催される

10月6日、きのこ生産

技術および品質の向上と

消費拡大を目的に、「JA

中野市きのご品評会」が

開催され、農業改良普及

センターとJA全農長

野による審査の結果、23

点が受賞しました。

また、同日第41回信州

きのこ祭りにおいて「長

野県きのご品評会」表彰

式が長野市のトイゴで

開かれ、中野市からは9

点が受賞しました。

JA中野市きのご品評

会、長野県きのご品評会

受賞者は以下の通りです。

(敬称略)

【JA中野市組合長賞】

えのき茸

有ワイ・ケー・ケー

ふなしめじ 浦井正弘

なめこ 宮沢里美

【中野市農業委員会賞】

えのき茸 芋川一浩

ふなしめじ 山田宏文

【中野商工会議所会長賞】

えのき茸 山口照代

ふなしめじ 宮澤直樹

【JA中野市きのご品評

会 協議会長賞】

えのき茸 池田雅彦

有ヤマ和物産

有竹内産業

【特別賞】

エリンギ

傑ケーアイ・オギワラ

クロアワビタケ

マッシュルーム株

【重量賞】

えのき茸

矢岡太一

マッシュルーム株

田川 齊

ふなしめじ 黒岩悠介

なめこ 阿部光寿

長野県きのご品評会

【農林水産大臣賞】

えのき茸

マルコ 松島栄太郎

【長野県知事賞】

えのき茸 海野昌博

ふなしめじ 浦井正弘

【関東農政局賞】

えのき茸 芋川一浩

【長野県知事賞】

えのき茸 樋口桂子

【信州きのこ祭り

推進協議会長賞】

えのき茸 壇原功

その他きのこ

有竹内産業

【(一社)長野県

ケアイ・オギワラ

えのき茸

あさひ生産組合

【(一社)長野県

佐詰協会長賞】

えのき茸

あさひ生産組合



長野県きのご品評会受賞者の皆さん



JA中野市きのご品評会受賞者の皆さん

マリーゴールドの花が咲きました

長丘年金友の会でまいたマリーゴールドの花が、北部ガソリンスタンド長丘事業所間の道側にきれいに咲いています。今年は夏の水不足で丈があまり伸びませんでしたが、台風にも負けずにいつしうげんめい咲いてくれています。年金友の会の方々は「これからも毎年この活動を続けていき、きれいな花を見ていただきたいと思います。」と言っておられました。

【長丘地区通信員/若林孝子】



高丘小学校児童が脱穀体験

10月5日、高丘小学校5年生の児童35名は、安源寺にある稲作実習田で、自ら田植えや稲刈りを行った「コシヒカリ」の脱穀体験を行いました。同水田での体験学習は所有者の宮島重幸さんに毎年収穫まで稲の管理を行っていただくもので、今年19年目となります。体験は脱穀方法の歴史を学ぶことを目的に、昔ながらの「千把扱き」に始まり、足踏み脱穀機、自走型の脱穀機と様々な農機具を用いて行われました。



様々な農機具で脱穀体験をする児童ら

児童は宮島さんからそれぞれの脱穀機の使い方を教えてもらい作業を開始。足踏み脱穀機を体験した児童は「ペダルがとても重くて大変。でもたくさんお米がとれて嬉しい」と苦労しながらも収穫の喜びを味わいました。収穫された米は今後開催予定の同小学校PTA主催「ひたまりバザー」にて販売され、毎年の目玉商品となります。

品質の良いぶどう揃う

JA中野市ぶどう部会は9月21日アップルシティーなかので第26回ぶどうコンクールを開き、部会員から113点が出品されました。

受賞者は次の通りです。(敬称略)

【有核巨峰の部 5点出品】

最優秀賞 高橋直樹(長丘)

優秀賞 山本金司(延徳)

優良賞 酒井皓次(中野)

【種なし巨峰の部 41点出品】

最優秀賞 阿藤次男(長丘)

優秀賞 関 良祐(平岡)

優良賞 保科勝子(平野)

小林一雅(科野)

岩下真寿美(長丘)

阿藤敏幸(長丘)

田尻晃一(平岡)

阿部浩二(平岡)

春原匡(平岡)

上原良一(科野)

【シャインマスカットの部 36点出品】

最優秀賞 小根沢達夫(日野)

優秀賞 田川耕介(日野)

優良賞 浅沼泉(長丘)

【ナガノパーフルの部 14点出品】

最優秀賞 町田弘治(平野)

優秀賞 高見澤誠(高丘)

優良賞 土屋栄太郎(中野)

【我が家自慢の部 17点出品】

最優秀賞

【品種】クイーンニーナ

藤沢正実

【品種】ピオーネ

武田周平

【品種】雄宝

町田仁



慎重に審査を行う審査員



コンクール受賞品

実りの秋
ぶどうまつり盛況

JAは9月29日、信州中野いきいき館で「ぶどうまつり」を開催しました。当日は開場の2時間以上前からぶどうを買い求める多くの来場者が列を作り、県内外から約1300人が訪れました。

第13回となる今回は、人気の「シャインマスカット」「巨峰」「ナガノパーフル」「ピオーネ」など30種類近くのぶどう計10トンが販売されました。全品種で試食ができることや、ぶどう詰め合わせオーグションも好評で、会場は昼過ぎまで行列が途切れることなく大盛況のイベントとなりました。



多くの来場者が列を作りました

園児がぶどう収穫体験

10月9日、高丘保育園の年長園児21人が、東山地区の園場でぶどう「種なし巨峰」「シャインマスカット」「クイーンニーナ」の収穫体験を行いました。園児たちに農業に関心を持ってもらうため、JAぶどう部会が企画し、今年で30回目となります。ぶどうは7月に園児らが自分の名前や絵を描いた袋をかけ、その後の管理を部会役員で行っていました。

徳武英明部会長は「皆さんが夏に袋をかけてくれたおかげで無事にぶどうが育ちました。たくさん食べて大きくなってください」とあいさつを行いました。その後、園児達はJA技術員から鉢の使い方、ぶどうの採り方を教わり、部会役員らに手伝ってもらいながら収穫を開始。「すくすく重い」「うまく切れた」などと声を上げ、自分で袋をかけた大きく育ったぶどうに喜んでいました。

収穫体験の最後に園児らは用意された数種類のぶどうを試食。部会員の「同じぶどうでも色も味も違いますね。みなさんはどれが一番おいしかったですか?」という質問に元気よく手を挙げ、口々に答える場面もありました。



収穫体験の様子

JA感謝祭&秋の味覚市開催

10月6、7日の2日間、信州中野いきいき館にて「第46回JA感謝祭&秋の味覚市」が開催されました。JA青年部のエリンギのから揚げ、女性部によるおでんや加工品の販売のほか、きのこの汁やきのこの炒め物が約4000食以上ふるまわれ、訪れた人は秋の味覚を味わいました。



アルミ缶回収で福祉貢献

JA女性部は9月3日にアルミ缶回収を行いました。この事業は「環境美化と福祉活動」を目的に毎年行われています。今年3回目の今回も、市内各地からたくさんの方々が参加し、回収されました。女性部の役員が1袋ずつ、スチール缶など回収できない物との分別を手作業で行い、その後リサイクル業者に買い取られます。アルミ缶回収の収益金は福祉に役立てるため、現在積立を行っています。女性部では今後もアルミ缶回収を行う予定です。



役員による分別の様子

信州中野おごっこフェアに青年部が参加

JA青年部は10月20日と21日、中野市防災広場で開催された「食」をテーマに、信州中野の魅力を発信するイベント第3回「信州中野おごっこフェア」に参加しました。当日はきのこのや農産物加工品が獲得できる射的のほか、「エリンギのフリッター」販売を行いました。射的は中野青年会議所が主催する中野市名産品をトレーディングカード化した大人気企画「ローズクエスト」とコラボ。マトを当てた方に「えのたん（スーパースハンターバー）」を配布する取り組みを行ったところ、累計100人以上の参加があり、来場者に中野市産農産物を存分にPRしました。



きのこ加工品が当たる射的



ローズクエストとコラボした「えのたんカード」



好評の「エリンギのフリッター販売」

女性部 もも品種検討会

JA女性部生産活動組織果樹グループは9月25日、科野事業所2階会議室で、「ももの品種検討会」を行いました。品種検討会の開催は、女性部では今年度が初めての開催になります。

園芸課の果樹担当の金井技術員を講師に、晩生種の品種について説明がありました。女性部員だけの講習会なので気兼ねなく聞きやすいと、たくさん質問がされました。説明の後は試食会を行い、食味についてお互いの意見交換を行いました。



部員からの活発な質問が飛び交う様子



試食用サンプル

共済カップ小学生野球大会開催

JAでは、次世代を担う子どもたちと、地域のふれあいを深めることを目的に、JA中野市共済カップ小学生野球大会を開催しています。

12回目となる今回は10月20、21日の両日、中野市営運動場など2つの会場で行われ、市内で活躍する8つの野球チームが参加しました。21日に市営球場で行われた決勝戦では、平野オリオンズが延徳ライオンズを制し、優勝を飾りました。

◎大会結果は以下の通りです。

優勝 平野オリオンズ
準優勝 延徳ライオンズ
第3位 たかやしろカメレオンズ
長丘レンジャーズ



各チームとも白熱した試合が展開されました

アップルちゃんカレンジ 佳作作品紹介



【つなひき】

花岡 空翔さん 科野小学校1年



【柿】

中沢 遥さん 南宮中学校2年

なんでふくは朝ねるんだらう
ぼくは朝学校に行くのに
なんでふくは夜おきて、
うろつくんだらう
ぼくはぐっすりねているのに
ふくは自由でいいな

【ぼくとねこのふく】

宮川 空翔さん 長丘小学校3年

私の食育日記

食品に付くカビを防ぐ

わが家の朝食はパンを焼いています。そのパンに付けるジャムを選ぶのが息子の朝の楽しみです。しかし親としては糖分の取り過ぎや虫歯も気になるので、甘さ控えめで手作りするか、買うときもできるだけ糖度の低い物を選ぶようにしています。そうするとどうしても日持ちがしなくなります。先日旅行から戻ったら、息子が大事に食べていたジャムのふたにカビが生えていました。こうしたジャムやパンなどの食品に付くカビ。梅雨時だけでなく秋にも多いとされています。

カビは一つ一つは肉眼で見ることができません。目に見えているのは、カビがたくさん集まった集合体です。つまり、目で見えるほどカビが生えているということは、目で見えないカビもたくさん潜んでいる可能性があるのです。そんなカビの中にはカビ毒と呼ばれる、体に害を与える物があります。カビを長期間摂取した場合、発がん性があることが分かっています。また、カビ毒は熱にも強いので加熱したからといってカビ毒がなくなるわけはありません。少しでもカビが生えてしまったら食べないことをお勧めします。

カビが生えるには温度、水分、酸素、養分が必要です。カビは25度前後が最も生えやすいとされますが、マイナス5度ぐらいまでは生育できるため、冷蔵庫中에서도生えてしまいます。また、糖分や塩分が多くなると逆に生えにくくなるので、ジャムの場合は糖度の高い物の方が、カビが生えにくくなります。しかし、一度開けて空気に触れてしまうとどうしてもカビが生える可能性があります。開けたら早めに食べるようにしましょう。早く食べ切れない場合はジャムを小分けにして冷凍しておくのもお勧めです。

本当に恐ろしいイメージのカビですが、私たちが普段食べているみそやしょうゆもカビを使って

製造しています。おいしいカビだけいただきたいですね。



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年制食物科学を学び、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/>

つばを刺激しながら手指を動かす

ストレスを和らげるといわれるつばを利用した手指体操です。

手のひらのほぼ中央に「労宮」というつばがあります。中国では古くから不老長寿のつばといわれています。ここを親指で押しながら、呼吸に合わせて

て押されている手の指を一本一本曲げたり伸ばしたりします。

手首の周りは、重要なつばがいくつもある場所でもあります。手首を指でつかんだ状態で回すことでつばを刺激する運動もお勧めです。

Step 1



「労宮」は手のひらのほぼ中央にあります。ストレスを和らげる他、精神統一、集中力を高める効果もあるといわれます。

左手のひらの「労宮」を右手の親指で押します。押した状態で息を大きく吐き出します。続いて左手の親指、人さし指……と順番に指を曲げていきます。

指が全て曲がったら、呼吸を止めて1秒置いて、息を吐きながら小指から一本一本指を広げていきます。息を吐き切ったら、この動きをもう一度やってみましょう。反対の手も同様に行います。

Step 2



左手首を右手の親指と人さし指で包み込むように押さえます。ゆっくり息を吸います。

息を吐きつつ左手のひらを前へ出し、回転する左手首のつばをこするように刺激します。同様に右手首も行います。

暮らしのメモ

手のひらストレッチで肩凝り解消!

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

手軽に健康 手指体操

パソコンやスマートフォンの普及により、肩凝りを訴える人が多くなりました。そこで今回は、肩凝り対策も兼ねた指・手のひらストレッチをご紹介します。

肩甲骨を意識しながらストレッチ

普段はあまり動かすことのない手の内側を伸ばします。

手の内側には、呼吸を整え、心の疲れを和らげる経絡が流れていて、ストレッチで経絡の流れがスムーズになります。経絡とは、東洋医学でいう「気と血液の通り道」で、経絡の流れが滞ると体のバランスが崩れ、不調が起こりやすくなると考えられています。

指・手のひらストレッチでは両腕も併せて使うことで、心身がほぐれると同時に、肩凝り解消につながります。明日から仕事の効率アップを図りましょう。

Step 1



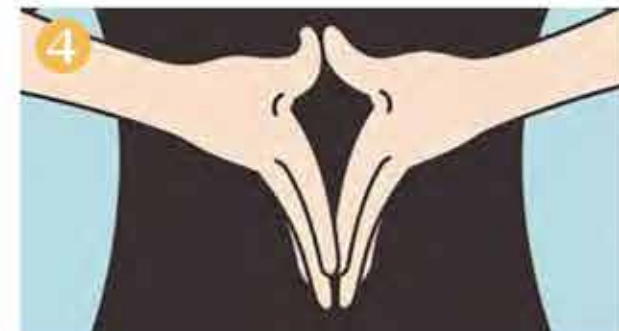
背筋を伸ばし、胸の前で左右の指先を合わせます。



左右から押しながら指を反らします。手のひらは付けず指先から指の根元までを合わせます。



そのまま指先の向きを少し変えてみましょう。中指の先を自分の胸に向けてみます。



指先を気持ち良く反らせる方向を探してみましょう。①から④までをゆっくり数回繰り返します。



Step 2

左右の肩甲骨を近づけるイメージで両肘を左右に開いて構えます。目安は自分では見えない位置に両手があること。軽くこぶしを握り、この姿勢からステップ1を行い、再び両肩の位置まで腕を戻し、こぶしを握ります。この動作を5回繰り返します。

まちがいさがし

出題イラスト: 西井幸子



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)

● 10月号の答え

- 2 ... 煙突から煙が出ていない
- 4 ... 木に枝がある
- 7 ... 虫の出入りが違う
- 9 ... マツタケのかさが開いている
- 12 ... きこの数が少ない

62 383-8588

中野市三好町
JA中野市広報紙
「花むすび」
編集係

① ことえ
② 住所
③ 氏名・年齢
④ 電話番号
⑤ 広報紙やJAへの
ご意見・ご要望
⑥ 良かった
コーナーを2つ

応募の締め切りは11月20日(火)

俳句・短歌募集集中

みなさまの作品を募集いたします。

【応募先】
〒383-8588
中野市三好町1-2-8
JA中野市 広報紙
「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

秋の虹 道東の旅 地震に会う
掌で土をなぞつつ 人參詩く
荒畑の 農夫の先を 石だたき
花聖の みどりさやけき 曼珠沙華
きのこ狩り 巡りて来たる えのき舎か
新築と水と与へる 牛舎かな
大風に 堪えた林檎の 光かな

短歌 武田良文 選

収穫の 最中の桃は 落ちぬかと 嵐の一夜案じ眠れず
山尾根に 響る稲田を 吹く風に 葉擦れ音たつ 暮さの去りて
鉄塔の 工事場圃む 欄に 沿ひ 咲く宵待ち草 埃被きて
姑の 墓地に 咲き染む 彼岸花 十年前に 義妹植ゑくれし
吾が作りし 馬鈴薯いく 籠に置き 今日の日主と 朝を客待つ
七半に 乗るライダー 連なりて 爆音残し 味下りゆく
戦場の 父の加護祈る 同胞の お守り幾つ 仏壇にあり
デイホームに 獅子舞する か 笛太鼓 いくらか長め 祭りの朝を
急な雨し ぶき激しく 庭を打ち 草丈のびし 鉢花傾ぐ
猛暑日を 妖精のごとく 黒揚羽 いずこに飛ぶか 庭を巡りて
この秋の 片寄りに 降る 長雨に 梨果案じつつ 葡萄畑巡る
さて今日は 奴にするか 湯豆腐か 暑さの残る 夕餉の支度
スーパーに 病院通ひに 歌会にと 送迎夫に 頼みし 日曜ぶ
舞ひ落ちし 小雛羽ばたく 柳の社 ひと筋淡き 夕日差し入る

茅川 菊水
里山 くるみ
大塚 茂子
吉原 路子
青木 芳子
山口 耕一
松井 義典
武田 良文
小林 かつ子
山岸 昌夫
頓所 てる子
吉田 幸
滝沢 桂子
豊田 富子
神田 み代子
千葉 和子
高野 園子
西山 テエ子
豊田 知子
町田 豊子

キッチン防災術

触らない調理の勧め

食文化・料理研究家 坂本佳奈

食中毒予防の三原則はいば菌を「付けない」「増やさない」「殺す」です。十分な量の水で洗えないような状態では、私たちの手はいば菌が多くなりやすいです。調理をするときもなるべく触らず、そして、食べるときも触らないように食べる工夫が必要です。

調理をするときも食べる時も、ポリ(ポリエチレン)袋を使うと便利です。お薦めサイズは9号(15cm×25cm)と12号(23cm×34cm)です。こぶし一つ分の少量を混ぜるには小さい9号、両手で混ぜるには12号がいいです。調理用には厚手の物を。薄過ぎると混ぜている途中で破れます。0.02mmは薄手、0.06mm以上が厚手です。9号と12号、それぞれ薄手と厚手を置いてあります。ポリ袋に入れて煮炊きをする場合は高密度ポリエチレンと呼ばれる袋を使います。低密度は耐熱温度が110度、高密度は150度なので、煮炊きに使用したい場合は注意してください。

ホットケーキやカップケーキなども簡単に混ぜるだけで作れます。ホットケーキミックスでも作れますが、自家製で混ぜてもいいでしょう。

基本のケーキの材料は次の通り。小さなカップケーキ約6個分です。薄力粉120g、ベーキングパウダー小さじ1(5g)、卵(Mサイズ)1個、砂糖80g、油(サラダ油など)50g、牛乳50g(または水50g)。

作り方は、9号薄手のポリ袋に薄力粉、ベーキングパウダーを入れ、混ぜておきます。12号厚手のポリ袋に卵を割り入れ、砂糖を入れてよく混ぜ、油を入れてとろりとするまでよく混ぜ、そこに牛乳を入れて混ぜたら、薄力粉を入れてよく混ぜて生地が出来上がり。カップに入れて180度のオーブンで15分焼くか、フライパンの場合は、くっつかないように油をひいてから焼きます。小さじ2程度のレモン汁や梅ジュースを入ると、ふっくらと焼き上がります。食べる時、手袋代わりに使うときは薄手を使います。



健康百科

緑内障を早く見つける

佐久総合病院名誉院長 松島松翠

日本では、40歳以上の人の約20人に1人は緑内障があるとされており、中途失明の原因の第1位を占めています。失明を防ぐためにも、緑内障をできるだけ早く発見して、適切な治療を受けることが大切です。

緑内障とは、眼圧が上昇し、そのため視神経を圧迫して視野欠損や視力障害を起こす病気なのですが、最近では、眼圧が高くないにもかかわらず、典型的な緑内障を起こす人が多いということが分かってきました。これを正常眼圧緑内障と呼んでいます。

どうして眼圧が正常でも緑内障にかかるのかというと、はっきりした原因は分かっていませんが、高齢になるほど増えてくることから、年を取って視細胞が弱くなり、壊れやすくなっていることが考えられます。

わが国では、正常眼圧緑内障が、緑内障全体の約7割を占めているといわれますが、最初のうちは、症状がほとんどないまま、ゆっくりと進行します。そのため、かなりの人が知らないうちに緑内障になっている心配があります。

自覚症状が現れてくるのは、緑内障の中期になってからで、視神経が障害されて5～10年ほどたってからです。緑内障では、いったん起こった障害は良くなりませんので、視力障害など自覚症状が出る前に早く見つけて、進行をできるだけ食い止める必要があります。

そのためには眼圧検査だけでは不十分で、眼底検査や視野の検査が必要になります。40歳を過ぎたら、年に1回は眼科で検査を受けて、緑内障があるかどうか調べてもらうのが望ましいといえるでしょう。



今月の1台

N
VAN
+STYLE FUN



クルマの左側にもうひとつの大開口を。助手席センターピラーレス(ドアインピラー構造)

軽バン初代のピラーレス仕様を採用。助手席側に大きな開口部が生まれ、荷室へのアクセスが向上しました。ピラーの撤去は助手席ドアとスライドドアに内蔵し、高い衝突安全性も確保しています。※軽貨物車に限り、2018年7月現在、Honda調べ。

お問い合わせ:ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎22-4531

横からもラクに積める。いつもの仕事がラクになる。



価格(税込) 119.7万円～

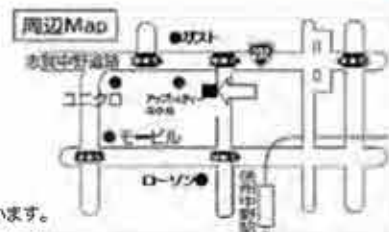
年金無料相談会 ～毎月第3火曜日は年金相談の日～

【開催日】11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

tel:23-2285 長野県中野市大字吉田902-1

お越しの際は、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。



組合員の皆様へ

JA中野市

平成30年 園芸特別対策気象災害資金のご案内

9月4日の台風21号襲来により、農産物被害に遭われた皆様に対して、心よりお見舞い申し上げます。JA中野市では、農産物被害による損失及び当面の運転資金について、下記により融資を行います。

●対象農家 台風21号により農産物被害を受けた農家で、生産の立て直しを図るための資金を必要とする者

●融資限度 一組合員に対する貸付限度額は被害の範囲内とし、300万円を限度とする。
被害額並びに融資額の認定はJA中野市代表理事組合長が行う。

●貸付期間 5年以内(このうち1年以内の据置可)

●貸付利率 年0.00%

●申し込みの方法
借入れを希望される方は、融資課にお問い合わせください。
【お問い合わせ先 TEL:26-1184】

●申込期間 平成30年12月28日(金) まで

10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) 会計監査人候補者選定について

(3) 内部監査報告

(4) 理事に対する貸出実行の報告について

(5) 仕組商品のリスク管理について

(6) 固定資産取得の報告

(7) ジェイエイ・アップル株9月末実績報告について

(8) その他

(1) 特別経営再建支援先について

(2) 信州ふるさと郷育ネットワーク報告について

協議事項

(1) 9月末実績検討について

(2) 監事監査事後処理報告について

(3) 事業推進機構再構築の原案について

(4) 地区懇談会の意見集約について

(5) 任期満了に伴う役員改選の日程等について

(6) 大口貸出の承認について

(7) 大口貸出並びに理事に対する貸出の承認について

(8) 出資口数の減少について

(9) 固定資産の取得について

(10) 労組からの秋季要求について

(11) その他

その他連絡事項

(1) 理事会等今後の日程について

常勤役員のメッセージ

常務理事・金融事業本部長

清水 稔

暑かった夏が過ぎ、季節はいよいよ秋本番を迎えました。多くの果樹類は実りの秋・収穫の秋を迎え、きのこ類も最盛期を迎えてきました。組合員の皆様方には、お忙しい毎日が続く事となりますが、健康管理には十分ご留意され、是非とも喜びの秋にしたいと思いたいと思います。こうした実りの秋を迎えるまでの道のりを振り返ると、春先の例年になく高温、夏は記録的な猛暑と干ばつに見舞われ、果樹・野菜類の生育に大きな影響を及ぼしました。加えて9月に襲来した台風21号では、JA中野市管内でも、果樹類を中心に1億4千万円を超える被害が発生し、本年は決して平坦な道のりでは無かったように思います。災害に被災された皆様には、心よりお見舞い申し上げます。このような状況の中、10月10日(水)から10月12日(金)の3日間、各事業所において地区懇談会を開催させていただきます。平成30年度上半期のJA事業の概況を報告させていただきます。販売事業の実績は9億2千4百万円、計画対比90.7%、前年対比109.5%となりました。品目別では、きのこ類が72億3千万円で計画対比87.6%、前年対比106.3%。果実類が13億3千万円で計画対比109.5%、前年対比134.5%と好調に推移し、販売事業を大きく牽引しました。いずれにしても上半期実績は、年間計画の3割程度(29.4%)

であるため、最盛期の下半期に向け、トップセールスをはじめ各種消費宣伝活動と積極的な営業展開により、生産者手取りの拡大に努めて参ります。金融共済事業では、組合員ご利用者皆様の理解とご協力により、貯金残高は782億4千7百万円と計画対比、前年対比とも102%台の実績を残すことができ、心より感謝申し上げます。しかしながら、貸出金と長期共済の保有契約額は前年実績を割り込む結果となっています。日銀のマイナス金利政策の継続は、金融共済事業収支を大幅に低下させる事のみならず、JAの総合事業運営にも非常に大きな影響を及ぼす事になります。金融事業の譲渡・代理店化を避けるためにも総合事業による経営力を向上させ、経営基盤を強化することが喫緊の課題となっています。更に、JA中野市が総合農協として在り続けるためには、内部統制を強化し、米年度から始まる会計監査人監査に耐えうる組織づくりを行い、安定した事業利益を確保することが求められています。現在JA中野市では、春の地区懇談会等でお示した第11次長期構想(骨子)案に掲げた機構改革について検討を重ね、次期3ヵ年計画の策定に取り組みしております。今後とも組合員の皆様方にはご理解を賜わると共に、ご支援ご協力を宜しくお願い申し上げます。

2018
11/15
解禁!
AIR

ボジョレーヌーボー解禁!

素敵なマリアージュ
きのこ料理 de
ワインパーティー
11月15日木
PM.6:30~[受付 PM.6:15]

お一人様 5,000円(税込)
ビュッフェスタイル/お飲物付
要予約

ボジョレーヌーボーと県内産ワインを、
中野産きのこ料理と共に楽しみませんか?
今年もやります!抽選会!!
その他にもお楽しみ催し物あり!!

もちろん今年も
たかやしろ
ファーム
のワイン

アサヒスーパードライ
エクストラコールド&
フリージングハイボール

中野市産フルーツ使用
スペシャルスイーツ

今年はお店の
パティスリーとコラボの
限定オリジナルスイーツが登場

ご予約・お問い合わせ
アップルシティなかの
TEL.(0269)26-1122 FAX.23-0120
E-mail:info@applecity.co.jp

協賛
たかやしろファーム&ワイナリー/JA中野市きのこ部協議会/
JA中野市果樹部協議会/一般社団法人日本きのこマイスター協会/
メルシャン株式会社/アサヒビール株式会社/パティスリーセラノ

国産米使用



朝ご飯の献立

ナガイモのグラタン [レシピ1]
ナガイモのかき揚げ [レシピ2]
ガーリックトースト
野菜スープ
グリーンサラダ

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いただきます。



レシピ1 ナガイモのグラタン

【材料】(1人分)

ナガイモ 100g
ジャガイモ 1/2個
(写真撮影用に紫のジャガイモ「シャドークイーン」を使用)
チェダーチーズ 1枚
生クリーム 1/2カップ
牛乳 1/2カップ
からスープのもと 小さじ1
塩、こしょう 適宜
刻んだパセリ 少々
バター 適宜

【作り方】

- 1 ナガイモの半分はすりおろし、半分は短冊に切る。ジャガイモは火を通して一口大に切る。
- 2 フライパンにバターをひき、短冊ナガイモとジャガイモをソテーし牛乳と生クリーム、からスープのもとを入れ、塩、こしょうで味を調える。
- 3 グラタン皿に短冊ナガイモとジャガイモを取り出した2を入れ、すりおろしたナガイモを上から掛けチェダーチーズを載せ、短冊ナガイモとジャガイモを並べ、トースターなどで焼き出来上がり。

仕上げにパセリや粉チーズ(材料外)を散らす。



レシピ2 ナガイモのかき揚げ

【材料】(1人分)

ナガイモ 30g
アボカド 1/2個
ニンジンの葉 適宜
小麦粉 適宜
天ぷら粉 適宜
サラダ油など 適宜
塩 少々

【作り方】

- 1 ナガイモを短冊に、アボカドはさいころ状に切る。
- 2 ボウルに1とニンジンの葉を入れ、小麦粉を軽くまぶす。
- 3 水で溶いた天ぷら粉1/2カップほどで、2を軽く混ぜ合わせ一口大にまとめ、170度に熱した油で返しながらじっくりと揚げる。盛り付けたら塩を振る。付け合わせにミニトマト(材料外)などを添える。



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。