

花むすび

Hanamusubi

2019 July

7



特集 |

平成30年度きのか技術員
試験研究発表について

病害虫について

暮らしのメモ | 今が絶好の季節 爽快!
夏の大掃除

多くの人と出会い、気持ちが通じ合う そんな縁を大切にしたい

 JA中野市

- 2 農と共に
上原 一幸さん
- 4 特集
平成30年度きのこ技術員試験
研究発表について
- 6 園芸にチャレンジ
病害虫について
今月の資材情報
- 8 お知らせ
自転車保険のご案内
- 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
今が絶好の季節 爽快!
夏の大掃除
私の食育日記 おふくろの味とは
- 16 みんなのページ
家族の健康
気を付けたい「夏太り」
キッチン防災術
自分好みの非常食セットを作ろう
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

今月のよみどころ

- きのこ技術員 試験研究発表内容について P4へ
- ➡きのこ技術員の試験研究発表の内容について要約したものを紹介いたします。
- 今が絶好の季節 爽快!夏の大掃除 P14へ
- ➡お風呂の汚れや、下駄箱、クローゼットなど、キレイに掃除して気持ちよく夏を乗り切りましょう。

Close
Up!!

【今月の表紙】

今月は黄色い花を一面に咲かせるきゅうり畑へお邪魔してきました。JA中野市きゅうり部会には50名ほどの部会員がおり、毎年6月から9月の間に出荷され、7月下旬に最盛期を迎えます。きゅうりはカリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、身体を冷やす働きもあると言われ、これからの時期にはもってこいの野菜です。

【きゅうりのレシピ紹介】

きゅうりを使った夏びっりのレシピ「冷や汁」をご紹介します♪
(右のQRコードからアクセスできます)



営農技術アイデア大賞優秀賞を受賞した際の上原さん。



バケツでかくはん後、専用のふるいでギンナンを選別します



ていた際、セメントをかくはんするスクリュウの部品を見て、応用できないかと考えました。そこで、棒の先端に金属製の羽根を取り付けたスクリュウを製作し、電動ドリルと組み合わせてできたものが「ギンナン果肉分離器」です。バケツにギンナンと水を入れ、スクリュウで勢よく回転させる。すると、羽根とギンナン同士がぶつかり合って外側の果肉が分離されるため、あとは選別用のふるいとそのギンナンをあけるだけで簡単に身を取り出せ、今まで3、4日かかっていた作業が1日で終わるようになりました。この分離器は日本農業新聞で取り上げていただき、アイデア優

秀賞を受賞することができたほか、全国規模で問い合わせが来る等、とても反響がありました。他にも従来もの紐を使用した方法だと1本20個しか干せなかった柿を80個干せるようにした「干し柿ハンガー」や、建築用ウインチで大型の金具を引っ張り、簡単に花や野菜の定植用の溝を掘る「溝切り機」など、様々なものを考案しました。

○どのような時にアイデアが浮かぶのですか

一番アイデアが浮かぶのは「人と話している時」です。生産者同士の集まりに顔を出し、「こうしたら上手くいく」といったアドバイスや、逆に「こうしたら上手くいかないかった」「こういう作業が大変だ」といった悩みを聞いた際にアイデアを閃くことが多いので、そうした人に会える機会を大事にしています。そして今考案しているのは、アスターの苗を簡単に植えることができる装置です。チェーンポットという資材を用いて試行錯誤を重ね、JAの技術員にもアドバイスをいただきながら鋭意制作中です。

○これから農業を始めたいと思っている方にメッセージをお願いします



「アスターはこの時期の水やりが大事。消火用のホースを購入し、大量に効率よく水を撒くようにしている」と語る上原さん。暑さに負けないアスターを栽培します。

がかるにもかかわらず、実際にお金を取れるのは収穫期を過ぎから。上手く資金を回していくほか、いかに省力化をして、効率よく作業をしていくかが大切だと感じています。

日野・新野
うえはら かず ゆき
上原 一幸さん(71)



「失敗して初めてわかることもある。それがヒントとなり、成功に繋がる。」

農と共に



アスター定植用の「V」字溝7本が簡単に掘れる「溝切り機」



花の伸長を管理する「フラワーネットサポーター」

吹く風がどこことなく夏めいてきた6月中旬。アスターの管理作業に励む上原一幸さんを訪ねました。上原さんはアスターを中心に、ネギや野沢菜など、様々な野菜や花を栽培しています。また、優れたアイデアで数多くの農業商品を生み出す発明家としても知られ、2017年には「日本農業新聞営農技術アイデア大賞優秀賞」を受賞されています。

○就農を始めた時期、きっかけについて教えてください。

現在、建築関係の仕事と兼業で農業をしています。本格的に農業を始めたのは10年前、地元新野地区婦人部が中山晋平記念館前で行っている農産物直売所に参加させていただいたことがきっかけでした。当時、婦人部の方が盆花のアスターを特設会場で販売し、あつという間に完売したので見て、興味を持ちました。翌年、見よう見まねでアスターの種を撒いたのが私の農業の始まりです。

○農業をする上での、やりがいや大変なことを教えてください

農業は人件費や資材費等、多くの経費がかかります。いかに効率よく作業をして、収量をアップさせるかがカギとなりますが、

それが実現できた時にはやりがいを感じます。また、天候に左右される農業は失敗も多く、大変に感じることも少なくないですが、そこで初めてわかることもあります。それが新たな栽培方法、発明のヒントともなり、成功に繋がっていきます。

○今まで考案したアイデア農業商品を教えてください

最初に考案した農業商品は「フラワーネットサポーター」といい、花を栽培する上でまっすぐ伸長させるのに便利なものです。一般的には、花の成長に伴い、支柱に紐を括り付けてネットの高さを調整しますが、このサポーターは、1辺16ミリの鉄の棒を溶接して組み合わせ、打ち込んだビスで3段階にネットの高さを調整できるように設計しました。下部を地中に埋め込んで固定し、花の成長に併せて高さを簡単に調節できるようにするため、労力軽減にもなりました。

次に考案したものが「ギンナン果肉分離器」です。数年前からギンナンを栽培しているのですが、収穫したギンナンの中身を取り、洗って乾かすという一連の作業を全て手作業で行わなければならず、非常に手間がかかっていました。しかし、建築の仕事を行っ

平成30年度 きのこ担当技術員 試験研究発表内容について

先月の特集に引き続き、今月はきのこ担当技術員の試験研究発表の内容について要約したものを紹介いたします。それぞれの詳細についてはきのこ課(技術担当)までお問い合わせ下さい。

0269-22-4315

ブナシメジにおけるコメヌカ力代替培地試験《第2弾》

土屋 洋介

米ぬかの代替として、脱脂米ぬかと植物油精製副産物を調合した代替品(商品名:築野mix)について栽培試験を行ってきたが、pH値の安定性に課題があった。そこで、改善された試作品(pH低下を防ぐため配合を変更)が完成したため、試験を行い米ぬか代替品として適正であるか検証した。

試験の結果、試験区は品質に難がある傾向にあり、代替率を下げた試験を継続し引続き検証を進めていく。

マイタケの菌床栽培について

三原 聡

マイタケの菌床栽培について検証し、栽培技術の確立を図るため試験栽培を実施した。

マイタケの菌床栽培では、フィルタール及び袋の材質で、きのこの生育に及ぼす影響が大きい事が分かった。また、収量を増加させるには培地組成から検討する必要がある。

要性があるので、今後使用される培地資材の構成も含めた試験を実施したい。

エノキタケにおける築野ミックス・コメヌカ30%代替試験

横田 陽平

エノキタケ培地でのコメヌカの代替資材「築野mix」を利用し、品質・収量性の調査を行う。本試験の背景には、以前コメヌカ50%代替試験を行った際、収量の減、品質のバラツキという結果が生じたため、今回は代替率(30%)を下げ再試験を行った。

結果、築野mixはコメヌカの30%代替資材として使える



可能性は十分に考えられる。今後は、代替率を上げての試験を継続する。

JGAP団体認証取得に向けた取り組みについて

小島 正和

JGAP団体認証取得を平成30年度JA中野市のきのこ生産者33戸で取得することができた。今回、JGAP指導員として対応してきた取得までの取り組み経過を報告する。

GAPは経営者(責任者)が自覚を持ち自分自身が学習し、作業者に教育訓練を適切に実施する事が前提となるが、生産者の意識と格差があった。農場管理の良いたところは継続し、悪いところは改善していくための「見える化」がGAPであることを説明しながら指導していくことで、少しずつ理解・実践に向かい、取得できた。第3者認証であるJGAPの取得は消費者・バイヤーから求められる「信頼できる生産者(農場)」として優位なものになると考える。今後JAと生産者での部会が、取引先の拡大、更なる取得生産



者の拡大、AsiaGAPへのステップアップなどきのこ産業の発展に繋がるよう、引き続き取り組みを進めていきたい。

クロアワビタケ安定栽培の確立と経営計画について

渡邊 雅樹

クロアワビタケは高温多湿の維持が必要であり、害菌対策による安定栽培方法の確立を目指すための取り組みと、収量が安定することにより利益をどれくらい生み出すことができるか検証した。

害菌による菌廻り不良対策について、培養段階でのパチルスの影響をなくすため、従来の培地よりーピン重量の低い新培地を使用した。結果、殺菌率が改善し、パチルスによる菌廻り不良は大きく減少。発生率が向上した。生育環境について、過去の栽培試験データで栽培管理することが好ましいと考えられていた為、この数値に近づけるように栽培環境づくりを行った結果、平均収量928g/本になった。

経営計画について、夏場でも利益をプラスにするためにはーピン収量80gでA級比率70%以上が必要との結果であった。



新培地クロアワビ発生状況

エノキタケにおける低コスト培地化に向けたパームヤシ(コメヌカ代替)培地試験

西澤 徹志

エノキタケ培地の「低コスト化・安定し

た栄養材の確保」を図る為に、パームヤシをコメヌカの代替資材として利用し、品質・収量性の調査を行う。

結果、タイ産パームヤシは対照区と同等であったが、全区で培養発芽が発生し、形質・収量・生育日数等に影響した可能性や、インドネシア産パームヤシとタイ産パームヤシで差が生じたため、再度試験を実施し、状況を確認する。

ブナシメジ栽培における菌掻き後放置時間別生育試験

市川 智宏

生産者で、栽培状況が不安定(A品率低め)だった経過があり、原因究明の結果、培地搬入後の長時間の放置による、床面の乾きにあると考えた。そこで対象区(放置なし)と試験区(菌掻き済み培地の配送時間を考慮して5時間放置)の放置時間別の栽培試験を実施した。

結果、収量は、芽出し後の芽数の差の影響と乾きによる有効茎数の減少により低収量となった。品質は、傘、丈のバラつきによりA品率が低い結果となった。試験結果を今後の栽培指導に活かし、ブナシメジ安定栽培と品質向上を目指していきたい。

分光光度計を用いた変異検出手法の開発

山口 真弥

管内におけるエノキタケ種菌は液体種菌が主流であり、種菌供給前の事前検査による変異検出の重要性が高まっている。液体種菌製造の初めの工程において、寒天平板培地で菌糸体を培養する工程があることから、本研究では判定基準として

寒天平板培地上の菌糸体に光を当てた際の透過光の差に着目し、分光光度計を用いた新たな事前変異検出手法の開発を目的とした。

不良株は菌糸が一樣に広がる傾向があり、2箇所測定値に差が現れにくいと考えられた。今回の試験では不良株と正常株の測定値に差が認められたことから、変異の事前検出への応用が可能と考えられた。

平成30年度2月中旬に機器を導入し、平成31年度は実測に入り、測定データの集積を行って検査精度の向上を目指す。



種菌冷凍技術による液体種菌変異株事前検出技術の開発

村端 広介

エノキタケ液体種菌の変異事前検出のため、液体種菌の一部を冷凍保存し、同一の液体種菌を培地へ接種。栽培評価を行った後に冷凍保存した液体種菌を拡大する製造技術の確立に向け、種菌を冷凍保存する手法について検証した。

エノキタケ新品種開発

宮崎 幸大

生産者手取り向上に向け、TR19と同等以上の収量性を持ち、菌糸再生・芽出しの安定性に優れると共に、栽培しやすく茎太形質な菌株の作出を目指し、交配育種を行い有望株の選抜を行った。

現状の交配育種の中で茎の太さを有する菌株が多く作出できるようになってきたため、今後も引き続き試験栽培担当者の協力のもと試験栽培を行う。販売上の区別性・優位性を得ることを目的に茎太形質に重点を置いた選抜を実施し、JA中野市オリジナル品種作出を目指していく。

エノキタケ水わき原因対策試験

樋口 航希

エノキタケの発芽から生育過程において培地内からの水わきが発生し栽培口スとなる事例がみられる。この栽培口スを軽減するため、菌掻き水加水量、菌床乾燥状況の違いからその原因を探った。

菌掻き水加水量変更試験では、菌掻き水が少ないほど水わきの本数が多い傾向となった。床面乾燥試験では、対照区、試験区共に水わきの本数に大きな差はみられなかった。引き続き原因の究明に取り組み、栽培口スの低減につなげていきたい。

Q、トウモロコシがいつの間にか虫に食べられています、どうすればいいですか。

A、これは、アワノメイガの被害と思われます。(写真③、④)



写真③ アワノメイガ(幼虫と被害)



写真④ 茎が食害され、枯れた状態

被害 幼虫が茎や穂、子実を食害します。特に子実の食害は虫糞の排せつ量が少なく、気づきにくいです。

防除 トウモロコシの雄穂(真ん中の一番上に出る穂)が出ると成虫が卵を産み付けにくるため、雄穂が出始めたら防除の時期となります。子実への被害を防ぐには殺虫剤の使用が効果的です。

トウモロコシ

「ダイアジノン粒剤5」は葉や子実の根本に薬剤がかかるよう株の上からパラパラかけます。

農薬名	使用希釈倍率または使用量	収穫前日数	使用回数
スミチオン乳剤	1,000倍	7日前	4回以内
アディオソ乳剤	2,000倍	14日前	4回以内
ダイアジノン粒剤5	4～6kg/10a	14日前	2回以内

Q、きゅうりの葉っぱに角々した病斑が出てしまいました。なんていう病気で、どうすればいいですか。

A、これは、べと病と思われます。(写真⑤、⑥)

べと病とは

比較的涼しく、多湿状態の日が続くと発生しやすくなります。病斑は特徴的で葉脈で区切られた角形となり、多湿時には病斑の裏にカビが発生します。大発生した場合、下葉から枯れ上がります。

防除 収穫から1か月ほど経過すると、株の勢いが一時的に衰える「成り疲れ」になりやすく病気に感染しやすいので注意が必要な時期です。また、病気になっていなくても降雨の前に殺菌剤を予防的に散布すると発生を抑えられ効果的です。発病した葉は治ることはないため、伝染源になる前に取り除きましょう。



写真⑤ 葉脈に区切られた黄色斑が葉一面に発生



写真⑥ 被害全景

きゅうり

雨による泥はね対策に敷きワラをすると効果的です。

農薬名	使用希釈倍率	収穫前日数	使用回数
ダコニール1000	1,000倍	前日	8回
アミスター20フロアブル	2,000倍	前日	4回
ドーシャスフロアブル	1,000倍	前日	4回

不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 野菜担当技術員まで問い合わせ下さい。(JA中野市 営農センター内 園芸課TEL:23-3933)

JA自己改革実践事業

今月の

資 材
情 報

「鎌 各種」について

草刈り・稲刈り・野菜などの収穫に!!

「取っテミ」について

- ・取っ手付きのテミ
- ・水抜き穴付きのコンパクトサイズで、片手で使用できます
- ・規格:約38cm×44.5cm×高さ17cm



◎特別価格の期間

2019年7月17日～2019年9月16日

～資材課からのお知らせ～

- 7月26日まで秋肥料の予約注文を受け付けています
- 特別推進品目の「ニュー果じゅっこ」「マイティー黒ぐろ」「天然ボカシ肥」は20袋以上(1品目で)の注文で予約価格より41円引き30袋以上(1品目で)の注文で予約価格より82円引きの「大口価格」もあります
- 肥料の年間(1月1日～12月31日)購入金額が30万円以上(税抜き)に対し、一律3%の値引き(後戻し)を行います。※一部除外品目あり
- 是非この機会にお申し込みください

お求めは、各事業所または営農センター
TEL:0120-20-4312 まで

園芸にチャレンジ!

【病害虫について】

今回は、これからの時期に発生が心配される病害虫について紹介します。

Q、トマトがすす黒くなり、葉がゆれると白い小さな虫が舞っています。この虫はなんですか?

A、これはオンシツコナジラミという虫だと思われます。(写真①、②)

オンシツコナジラミは、昭和49年に海外から侵入してきたものです。キュウリ、トマト、ナスなどの野菜類や花卉類での発生が多く見られます。成虫は体長1.2ミリと小さく翅(羽)は白色の粉で覆われているため、全体が白く見えます。年間の発生回数は、露地では6回、施設では10回以上発生します。23～28℃の比較的低温条件を好むため、今年は発生が多い傾向です。大発生してしまうと農薬を散布しても抑えきれなくなるため、早めの対策が重要です。



写真① オンシツコナジラミ(成虫 群集した状況)



写真② 被害葉 すずで黒変する

被害

成虫、幼虫とも作物の葉裏に寄生して吸汁加害します。アブラムシと同じように甘露と呼ばれる排泄物を出し、そこにすす病菌が繁殖して葉や果実が黒くなることで商品価値が低下したり、生育が阻害されたりします。また、キュウリ、メロン、ではオンシツコナジラミの媒介による黄化病が発生します。コナジラミ類には、オンシツコナジラミの他にタバココナジラミ、シルバーリーフコナジラミの2種類があり、最近ではトマトの黄化葉巻病のウイルスを媒介することで問題となっています。

防除

ハウスや、ほ場周辺の雑草や廃棄作物などが発生源となることが多いので、それらの除去を徹底します。また、ハウスでは入口や側面に寒れいしゃを張ると外からの飛び込みを防ぐことができます。

防除薬剤

発生初期に寄生している葉の裏側にもかかるように散布します。

コナジラミ類に対する使用農薬

トマト・ミニトマト

畑の雑草にも潜んでいるため、草刈り等の雑草管理も重要です。

農薬名	使用希釈倍率	収穫前日数	使用回数
アファーム乳剤	2,000倍	前日	5回
アルバリン顆粒水溶剤	2,000倍	前日	2回
ディアナSC	2,500倍	前日	2回

突然の自転車事故…。JA自転車倶楽部がしっかりサポートします！

POINT 日本国内・国外を問わず補償



自転車事故による相手方への賠償など、日常生活における賠償責任を幅広く補償します。
また、交通事故等によるケガの補償も付いています。

賠償責任の補償

日常生活個人賠償責任保険金

プラス

交通事故等によるケガの補償

死亡保険金

後遺障害保険金

入院保険金

手術保険金

POINT 日常生活個人賠償責任保険金は示談交渉サービス付き



日本国内においてご家族※が加害者となる賠償事故の場合には、共栄火災の専任スタッフがご家族に代わって示談交渉を行います。

※ご家族とは、被保険者ご本人、その配偶者、ご本人またはその配偶者の「同居のご親族」および「別居の未婚のお子さま」をいいます。



保険金の種類		被保険者 (保険の補償を受けられる方)	保険金をお支払いする場合	保険金額
「ごめんなさい」ではすまないとき				
日常生活 個人賠償責任保険金 (示談交渉サービス付)	※1	被保険者ご本人	被保険者が次の偶然な事故により、他人にケガをさせたり、他人の物を壊したことにより、法律上の損害賠償責任を負担することによって損害を被った場合に保険金をお支払いします。 ○被保険者ご本人の居住の用に供される住宅の所有・使用・管理に起因する偶然な事故 ○被保険者の日常生活に起因する偶然な事故	1億円
		配偶者		
		その他のご親族		
交通事故等※2により、おケガをされたり、お亡くなりになったとき				
ケガ (傷害)	死亡保険金	被保険者ご本人	被保険者が交通事故等※2によりケガをされ、事故の日からその日を含めて180日以内に死亡された場合に保険金をお支払いします。	500万円
	後遺障害保険金		被保険者が交通事故等※2によりケガをされ、事故の日からその日を含めて180日以内に身体に後遺障害が生じた場合に保険金をお支払いします。	後遺障害の程度に応じて 20万円～500万円
	入院保険金		被保険者が交通事故等※2によりケガをされ、事故の日からその日を含めて180日以内に入院された場合に保険金をお支払いします。	入院1日につき 5,000円
	手術保険金		被保険者が交通事故等※2によりケガをされ、その治療のため事故の日からその日を含めて180日以内に病院または診療所において手術を受けられた場合に保険金をお支払いします。	①入院中に受けた手術の場合 5万円 ②上記①以外の手術の場合 2.5万円

※1 「その他のご親族」とは、被保険者ご本人またはその配偶者の「同居のご親族」および「別居の未婚のお子さま」をいいます。「ご親族」とは、ご本人またはその配偶者の 6 親等内の血族および 3 親等内の姻族をいいます。「未婚」とは、これまでに婚姻歴がないことをいいます。なお、被保険者が責任無能力者である場合は、その方の親権者・監督義務者等も被保険者に含まれます。ただし、責任無能力者の方の事故に限ります。

※2 交通事故等とは以下のものをいいます。
●運行中の乗物（自動車、自転車、電車、バス、航空機、船舶など）との衝突、接触などの事故 ●運行中の乗物に乗っている間の急激かつ偶然な外来の事故 ●乗客として駅などの乗降場の改札口に入ってから出るまでの乗降場における急激かつ偶然な外来の事故 ●道路通行中の、作業機械としてのみ使用されている工作用自動車との衝突、接触などの事故 ●乗物の火災による事故

年間保険料
4,800円

- お支払いいただく保険料は、被保険者ご本人の職業、年齢、性別にかかわらず、年額4,800円です。
- 被保険者ご本人の年齢によるご加入の制限はありません。
- ご契約は、脱退のお申し出がない限り自動的に継続されます。
- 日常生活個人賠償責任保険金の補償内容と同様の保険契約(異なる保険種類の特約や共済等を含みます。)が他にある場合、補償が重複することがあります。ご加入に際しては、補償内容の差異や保険金額、ご加入の要否をご確認ください。

■掲載は概要を説明したものです。補償内容は、JA自転車倶楽部パンフレット(PE110700)とあわせてご覧ください。なお、ご不明な点につきましては、取扱代理店または共栄火災営業店にお問い合わせください。

長野県では自転車保険への加入が義務化となりました！

自転車保険のご案内

全国的に自転車と歩行者の事故による高額な損害賠償請求が起きている点を踏まえ、長野県は県民の安全や安心を守るため「長野県自転車の安全で快適な利用に関する」条例を平成31年3月に施行しました。条例では、下記のとおり自転車利用者に対して**自転車損害賠償保険等の加入を本年10月より義務付ける**としています。

『**長野県自転車の安全で快適な利用に関する条例**』(平成31年3月18日 長野県条例第6号)より抜粋

自転車損害賠償保険等の加入 施行日:令和元年10月1日

第14条 自転車運転者は、自転車損害賠償保険等(自転車の運転により生じた他人の生命又は身体の損害を補填するための保険又は共済をいう。以下同じ。)に加入しなければならない。ただし、当該自転車運転者以外の者が当該自転車運転者の自転車の運転に係る自転車損害賠償保険等に参加している場合は、この限りでない。

2 保護者(親権を行う者、未成年後見人その他の者で、未成年者を現に監護する者をいう。)は、その監護する未成年者が自転車を運転する場合は、当該未成年者の自転車の運転に係る自転車損害賠償保険等に参加しなければならない。ただし、当該保護者以外の者が当該未成年者の自転車の運転に係る自転車損害賠償保険等に参加している場合は、この限りでない。

直近の自転車事故事例

令和に入ってから自転車と歩行者による死亡事故は多く発生しています。

- 事例①** 男子高校生(17)の自転車が歩行中の主婦(61)に衝突し、主婦は頭を強く打ち、急性硬膜下出血で翌日に亡くなりました。
事故日：令和元年5月29日午後8時45分頃
- 事例②** 男子高校生(16)の自転車が歩行中の会社役員(79)と正面から衝突し、会社役員は転倒して頭を強く打ち翌日に亡くなりました。
事故日：令和元年6月16日午後7時50分頃

高額賠償事例

自転車事故の相手方が歩行者の場合だけでなく、自転車運転者であった場合でも状況によっては自分が加害者となり得ます。被害の度合いによっては一生をかけて償っていくことになるケースも発生しており、自転車事故とはいえ、その責任はあまりにも大きいのです。下記では、これまで裁判所で出された自転車での加害事故例をご紹介します。

事例① 賠償額 9,521万円 神戸地方裁判所、平成25年7月4日判決

事故は平成20年9月22日午後6時50分ごろ、神戸市北区の住宅街の坂道で発生しました。当時11歳だった少年は帰宅途中、ライトを点灯しマウンテンバイクで坂を下っていましたが、知人と散歩していた62歳の女性に気づかず、正面衝突。女性は突き飛ばされる形で転倒し、頭を強打。女性は頭蓋骨骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となりました。

事例② 賠償額 9,266万円 東京地方裁判所、平成20年6月5日判決

当時、男子高校生が昼間の時間帯に、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断。対向車線を自転車で直進していた24才の男性会社員に衝突し、男性会社員には言語機能の喪失などの重大な障害が残りました。

自転車事故に備える！

こうした自転車事故に備えるため、「**JA自転車倶楽部**」をオススメします。JA自転車倶楽部は日常生活における賠償責任と交通事故等によるケガを補償する**JA組合員とそのご家族専用**の傷害保険です。次ページで、詳しい内容をご紹介します。

お問い合わせは
中野市農業協同組合
中 央 店 TEL 22-3148
西 部 店 TEL 22-4168
北 部 店 TEL 22-2128

(引)受保険会社

JAグループ

共栄火災海上保険株式会社

本社／〒105-8604 東京都港区新橋1-18-6 ホームページ <http://www.kyoeikasai.co.jp/>
PE110800('17.05改)D B1724300K0211-20170502

健康教室く介護予防く

5月28日、日野事業所にて健康教室が行われました。JAでは健康寿命創造運動として月1回、健康教室を開催しています。介護予防講習会では、理学療法士の宮尾講師に、介護にならないための予防についての話や軽い運動を学びます。講師が「腰痛やひざなどの間接痛がある人はいらっしやいますか」と参加者に尋ねると、参加した10名全員が手を挙げました。痛みの要因として歩き方の特徴もあると、一人ずつ歩き方のチェックを受けました。老化は足腰から始まるため筋力トレーニングが重要であることなどを聞き、日野事業所内にある「介護予防センターゆゆう」のトレーニングマシンでお試し体験を行いました。



歩行チェック中



マシンを利用した運動を体験

第14期JAレディース
カレッジ始まる

JAでは、5月29日に今年で14年目となるJAレディースカレッジを開校しました。レディースカレッジは地域の女性の仲間づくりや、やってみたいことを探しを応援しています。第1回目の講座は「農業体験」。秋の収穫に向け「さつま芋」「ねぎ」「里芋」を植付けから学びます。この日は今期9名の受講者から8名が参加し、園芸課の市村技術員による栽培の基本指導を受けました。説明より実践！ということで早速マルチを自分たちで張り、無事に苗を植え付けることが出来ました。今後は、今日植えた農産物の収穫体験や、収穫した野菜を使った料理講習会、えのき工場の見学など、楽しい企画をおこなっていきます。



いきいき菜園で開講

科野小りんご作業体験

科野小3年生りんご作業体験が、今年も行われています。本年は、閉校の年で、長い間続いてきたこの事業も最後になりそうです。今年は3名ということで、第1回目剪定と枝拾い、第2回目人工授粉、第3回目摘果袋掛け体験を行いました。次回以降は、袋外し、シール張り、葉摘み、玉回し、収穫を予定しております。無事に収穫できるように頑張ります。

【科野地区通信員／畔上慶二】

大豆栽培で食農教育
JA青年部が食の大切さ伝える

JA青年部長丘支部は、遊休農地を利用して大豆栽培に取り組んでいます。

6月6日には、子どもたちに農業や食について興味を深めてもらおうと、管内にある長丘小学校の2年生と大豆の種まきを行いました。

当日は児童、青年部、JA新入職員など30名以上が参加。等間隔に穴をあける役と、種をまく役に分かれ、分担を交代しながら作業を実施し、終了後は児童から「大変だけど楽しかった。大豆が育つのが楽しみなど、元氣いっぱいの様子でした。今後は10月の収穫を目指し、児童と栽培管理を行い「食と農」を伝えていきます。



大豆種まき体験をする児童ら

市内農家で大学生が農業実習

東京農業大学の学生20人が6月上旬、中野市管内の農家で1週間にわたり農業実習を行いました。

JAは1966年から同大学の農業実地研修を受け入れており、今年で54回目と長い歴史があります。研修は学生らが本格的に専門分野を学ぶ前に、農業・農村の実態を知ることや農業に対する理解を深めてもらうことが目的です。受け入れ先農家では、ぶどうの房切り等を実習しました。学生たちは慣れない作業に苦戦しながらも、貴重な体験に目を輝かせながら真剣に取り組んでいました。

科野地区役員退任慰労会
並びに就任激励会を開催

6月19日、アップルシティーなかのにおいて上原清作前代表地区役員、江口栄光地区代表役員御臨席のもと、退任慰労会並びに就任激励会が開催されました。総代会副会長による開会ののち、農家組合会長の主催者挨拶、退任役員、新役員の紹介挨拶、と進み市議会議員、歴代役員代表、部会代表3名のご来賓より暖かい言葉を頂き、華を添えて下さいました。懇親会では、区長会長の乾杯の発声を頂きお二人の益々のご多幸と発展を皆で祈念致しました。

【科野地区通信員／畔上慶二】



さくらんぼ狩りへ、園児招待

J Aサクランボ部会と同部会観光部は6月7日、市内保育園児をさくらんぼ狩りへ招待しました。

この取り組みは、農家の交流や地元農産物への理解を深めてもらうことを目的に、毎年市内の園児を対象に行っています。

今年は、「ひよこ保育園」の年長組19人が、さくらんぼ狩りを体験。冒頭、山口正信部会長は「皆さんが住む中野市には、こうした美味しいさくらんぼがたくさん作られています。今日はいっぱい食べてください。」とあいさつしました。取り方等の説明を受けた後、園児らは一斉に、たわねに実ったさくらんぼに駆け寄り、「おいしい!」「すくきれい!」と歓声を上げました。



サクランボ狩りを楽しむ園児ら

給食センター職員を招き、園地視察を実施

6月12日、J Aと学校給食出荷者の会は、市の給食センター職員を招いた園地視察を実施しました。

この視察は、給食に使われる農産物の園地を調理関係者に公開し、栽培の様子を把握してもらうという趣旨で毎年開催されています。参加者は「品種ごとの特長について」「今年の作柄はどうか」等と多くの質問をされ、熱心に視察をされていました。栄養教諭の方は「こうして実際の畑を見られるのはとても貴重な機会。栽培の様子や生産者の方たちの大変さなど、視察で知り得たことを子ども達に伝えていきたい」と話されました。



園地視察の様子

女性部生産活動組織 花き講習会

J A女性部生産活動組織花きグループは6月19日に日野にある女性部の圃場で「ケイトウ」の種まき・栽培管理講習会を行いました。花き担当の荒井技術員を講師に、それぞれの種のみき方と、ネットや防除など管理について説明がありました。荒井技術員は、「梅雨は病気が、梅雨明けには害虫が発生しやすい。多発してからでは抑えにくいので、資料の防除を確認してしっかりと散布して下さい。」と話しました。



播種の方法を確認する部員

サクランボ狩り、市内各地で行われる

中野市のサクランボ狩りを多くの人に楽しんでもらおうと、J Aサクランボ部会と同部会観光部は、6月22・23日の両日にサクランボ狩りまつりを開催しました。期間中は、入園料を4割引で提供。2日間で約1500人の集客があり、旬の味覚を味わう多くの人で溢れました。市外から来たという家族連れの男性は「毎年家族で来園している。今年も見事に色づいたサクランボが出迎えてくれた。」と声を弾ませていました。受付会場となった市内の直売所でもサクランボが売り場一面に陳列され、旬の農産物を買求める観光客で溢れました。



観光客で賑わった園地

健康教室を開催します! どなたでもご参加下さい。

レッツ ロコトレ! ～ロコモティブシンドロームを予防しよう～

※ロコモティブシンドロームとは、骨、筋肉、関節など運動器(脚、腰、肩など)に障害が起き、日常生活動作に何らかの支障をきたす状態

- 【開催日】 8月7日(水)
- 【開催時間】 午後2時～(約1時間半程度)
- 【会場】 J A本所 3階 会議室
- 【持ち物】 軽い運動のできる格好、筆記用具など
- 【問合せ先】 J A中野市 総務企画課 ☎22-4191



アツパルちゃんカシッポ 佳作作品紹介



【きれいなひまわり】

池上 沙亜羅さん 中野小学校5年



【桃色のバラ】

樋口 栞帆さん 中野平中学校2年

地図はいろいろなかけよう
地図を持って出かけよう
いろいろな町にのぼって
さまざまな山をのぼって
知らなかった所にもいける
車でいくときはカーナビだ
カーナビには地図が写る
テレビもみれる
ラジオもきける
近代化の地図だ
ほかにいろいろな地図がある
書店にいろいろ地図をさがそう

【地図】

阿部 久弥さん 平野小学校4年

私の食育日記

おふくろの味とは

先日、私の友人が住むシンガポールへ遊びに行きました。4歳と1歳の子どもたちにとっては初めての海外です。そんな中一番不安だったことが子どもたちの食事です。友人によると、シンガポールの食事は特に癖もなく、日本人好みの物が多いとのこと。確かに、しょうゆで鶏肉を煮込んだ物や、焼きそばのような物など、日本食に似ていて食べやすい。それでも、子どもたちにとっては日本食とは違ったようで、あまり食べず、友人が自宅で作ってくれたおにぎりやパン、煮物などを食べていました。

そもそも人がおいしいと感じる要因にはその食べ物味の味やにおいの他に、その個人が経験してきた特性や食べるときの環境も含まれることが分かっています。つまり、初めての海外旅行で外国の方に囲まれて食べる緊張感や、初めて食べる料理だという先入観がおいしいと感じる力を弱めてしまっている可能性があります。

しかしながら、日本のおにぎりや煮物を食べたがる子どもたちを見て、1歳の娘に関してはまだ離乳食を開始して1年ほどしかたっていないにもかかわらず、すでに食べ慣れている味、おふくろの味というものが確立しているのだなと感心しました。

このおふくろの味。何となく懐かしい味、ほっとする味にこの言葉が使われます。これは、幼い時期に自分が守られ、安心して食事をしていたときに食べた味に対して感じるといわれています。母乳に含まれるうま味成分ではないかとの話もありますが、日本においては、離乳食を開始した頃、おかゆや野菜のペースト、そしてそれをおだしで溶いた物をあげるのが一般的です。なので、やはりおふくろの味の正体は、おだしなのではと思います。

最終日にはかけうどんが食べたいと言いだした息子。毎日食べている昆布とかつおの混合だしがおふくろの味として身に付いているのだなと少しうれしくなりました。

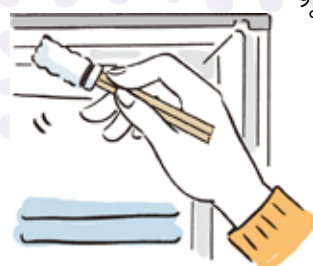
おかむら ますみ
タレント・食育インストラクター 岡村 麻純
1984年7月31日生まれ。お茶の水女子大学卒。
大学で4年間食物科学を学び、食生活アドバイザーなどの資格を持つ。
公式ブログ：<http://ameblo.jp/masumiokamura/>

冷蔵庫

最初に食材をクーラーボックスなどに移し替えて空の状態にします。その後、トレイなどのパツは外して洗い、内部は、中性洗剤を使って隅々まで拭き掃除します。扉のパツキンは、綿棒や布を巻き付けた割り箸を使うと便利です。外した部品を戻した後、全体を消毒用エタノールかアルコール除菌スプレーで拭き上げたら完了です。

準備する物

- 中性洗剤
- 綿棒または布を巻き付けた割り箸
- 消毒用エタノールまたはアルコール除菌スプレー



準備する物

- 掃除機
- タオル
- アルコール除菌スプレー

アルコールを
使えるか事前に
check!

玄関周り・他
下駄箱・クローゼット

最初に中の物を全て取り出します。このとき不用になった靴や衣類があれば、思い切って処分しましょう。次に、掃除機をかけてほこりを取り除きます。そして水拭きし、アルコール除菌スプレーを吹き掛け、しっかり乾かして完了です。ごくまれにアルコールを使えない素材の収納もありますので、事前に確認してください。

窓

スクイージー
でも効果的!



準備する物

- 洗剤
- タオルまたはスポンジ
- タオル3枚

最初に、洗剤を付けたタオルかスポンジで、窓の汚れを拭き取るように磨いていきます。洗剤は窓に直接吹き付けるよりも、タオルやスポンジに吹き付けた方が液垂れの跡が残らず、きれいに仕上がります。汚れを取った後、タオルで水拭きします。スクイージーを使うのも時間短縮には効果的です。最後に乾いたタオルで拭き上げて完了です。

今が絶好の季節

爽快! 夏の大掃除

浴室・洗面所

水あか汚れ

水あかは、水に含まれるミネラル分が固まった物です。アルカリ性なのでクエン酸などの酸性洗剤を使いましょう。水あかに満遍なくスプレーし、その後、乾かないようラップでパツクしてから1時間ほど放置します。水あかが緩んできたら、スポンジや掃除用クロスで磨けば完了です。クエン酸は塩素系洗剤と混ぜると、有害ガスが発生しますから注意しましょう。



掃除の前に
しっかり水分を
拭き取るう!

準備する物

- カビ取り剤
- ラップ
- ブラシ

タイル・パッキンのカビ

タイルの目地やパッキンのカビは、やみくもにこするよりも、カビ取り剤を奥まで浸透させ、根こそぎ退治するのがお勧めです。目地がぬれた状態だと洗剤の効果が薄まるので、掃除の前にしっかり水分を拭き取ってください。洗剤を掛けた後はラップでカバーし、1時間ほどしてからブラシで洗い流して完了です。

酸性洗剤を使ってもきれいにならない場合は、水あかに皮脂などの汚れが混ざっている可能性が高いです。皮脂汚れはタンパク質なので重曹などのアルカリ性洗剤を使います。重曹は40度のお湯に溶かすか、水と合わせてペースト状にすると扱いやすいです。ただし研磨効果があるので、強くこすり過ぎないようにしてください。



こすり過ぎに
注意!

準備する物

- 重曹
- スポンジまたは掃除用クロス

塩素系洗剤と
混ぜるのはNG!



準備する物

- クエン酸などの酸性洗剤
- ラップ
- スポンジまたは掃除用クロス

キッチン

換気扇や五徳の油汚れ



アルミ・銅・
真ちゅうに使う
ときは注意!

準備する物

- ごみ袋
- 重曹
- ブラシ

換気扇パーツやコンロの五徳などの油汚れは、漬置き洗いがお勧めです。シンクにごみ袋を設置し、そこへ重曹を溶いた40度程度のお湯を注ぎ、汚れたパーツを入れて2時間ほど放置します。その後、ブラシで汚れを落とし、水洗いした後に、しっかり乾かして終了です。ただし、重曹はアルミや銅、真ちゅうに使うと変色の原因になるので、素材を確認してからお試してください。

コンロ台の油汚れ

コンロ台の油汚れは、重曹やセスキ炭酸ソーダなど、アルカリ性洗剤が効果的です。頑固な汚れの場合は、洗剤を吹き掛けた後ラップで覆い、その上に熱めのお湯に浸して絞ったタオルをかぶせて10分ほど放置します。洗剤と熱で汚れが落ちやすくなった後、スポンジやブラシでこすり、最後にきれいに拭き取ったら終了です。

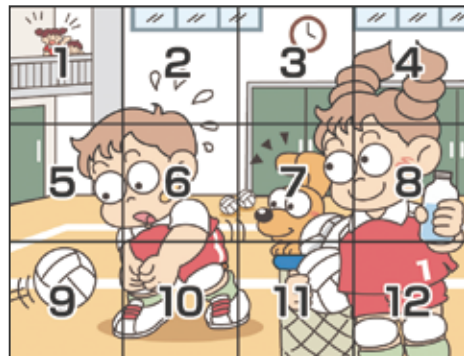
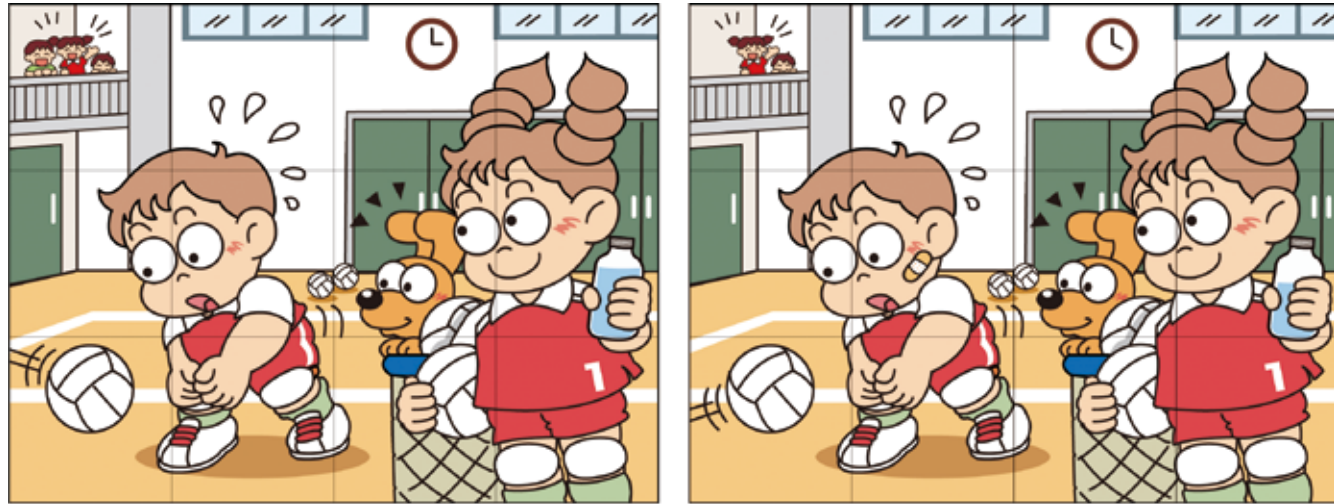


準備する物

- 重曹またはセスキ炭酸ソーダ
- ラップ
- タオル
- スポンジまたはブラシ

まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子



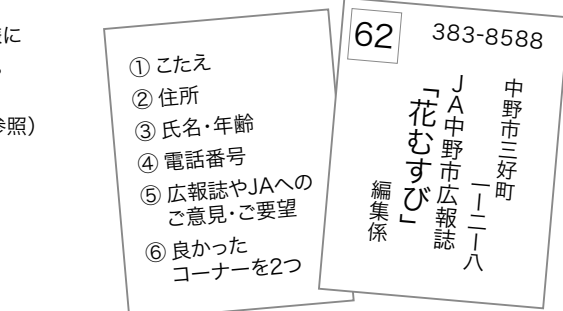
応募の締め切りは7月31日(水)

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)

●6月号の答え

- 1 … ボールの位置が違う
- 3 … 水筒がない
- 6 … ワッペン^①の形が違う
- 9 … ネットが壊れている
- 12 … 靴ひもの結びが違う



●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。

キッチン防災術

自分好みの非常食セットを作ろう

食文化・料理研究家 坂本佳奈

わが家は大人2人、子ども2人(幼児)。私には食物アレルギーがあり、子どもの1人は偏食があります。災害が起こってから非常食を初めて食べるのは危険です。

一般的な防災グッズに入っている非常食、いざ開けてみたら好みではなくて食べられないこともあり得ます。農林水産省は最低3日間分、できれば7日間分の食料備蓄を推奨しています。つまり、常温で置いて7日間以上の賞味期限があれば「非常食」になるのです。賞味期限が来たら新しく買い足しながら、食べて消費しましょう。そうすれば「賞味期限が過ぎていた」「嫌いでがっかりした」ということはなくなります。

好きな物だけ置いておくわけではなく、必要な要素を簡単に4つに分けて考えます。(1)水分、(2)体の調子を整える物(野菜、果物など)、(3)体をつくる物(魚、肉、卵などタンパク質)、(4)体を動かす炭水化物(ご飯、パン、麺類)です。

このうち、(4)は被災時でも容易に手に入る場合が多いので、(1)(2)(3)を特に気を付けてそろえています。(1)は水の外、国産のみかん・りんごジュースを置いています。(2)はのり、ワカメ、切り干し大根といった水を入れたらすぐ食べられる物。(3)は魚の缶詰、豆の缶詰などを置いています。7日間以上賞味期限があればいいのですから、バックまたは瓶詰めの甘い煮豆も置いてあります。甘い煮豆は砂糖の代わりに調味料として使います。これからの季節はサラダがお薦め。酢またはレモン汁大さじ1、サラダ油小さじ1、煮豆100gぐらいをよく混ぜ、そこにサラダ用野菜(タマネギ、レタスなど)を100g程度入れて軽く混ぜます。お好みで塩を少々。豆の甘味が隠し味になり、不思議な感覚のサラダです。

被災するとただでさえストレスのたまるときですから自分好みのワクワクするような非常食セットを準備しましょう。



家族の健康

気を付けたい「夏太り」

健康科学アドバイザー 福田千晶

夏は痩せるイメージがありますが、私もメンバーとして参加している研究会のアンケート調査では、夏痩せる人は約1割、夏太りする人は約3割でした。つまり、夏太りする人は、夏痩せる人の3倍もいるということです。

暑い夏でも、胃腸が丈夫な人は食欲が落ちません。むしろ、脂っこい揚げ物や焼き肉などがおいしく感じられます。アルコールの組み合わせが、さらにおいしさを倍増させて、たくさん食べたり飲んだりできます。

甘味の入ったドリンクを1日に何杯も飲み、アイスクリームなど冷たいスイーツも食べくなります。冷たいそうめんなどの麺類もつい食べ過ぎてしまいます。健康的なイメージの果物も、たくさん食べると糖分の取り過ぎで太る原因になります。夏はお祭りやイベント、親戚や友人と集まる飲食の機会もあり、飲み過ぎや食べ過ぎになりがちです。そのため、夏は摂取エネルギーが多くなる危険がたくさんあるのです。

暑くて徒歩での外出を控え、屋外での作業もなるべく効率良く済ませ、使うエネルギーを抑えるように工夫します。炎天下でのスポーツやジョギングも、秋になるまでお休みです。活動で使うエネルギーは少なくなることが多いのも夏太りの一因です。

夏痩せは秋になって食欲が戻れば回復します。でも夏太りは戻る暇なく食欲の秋が到来、さらに太ります。夏は毎日体重を量り、ちょっと増えたらすぐに生活習慣を見直して、増えてしまった体重を減らしましょう。もともと、夏でも食欲が低下しない元気な人に限って「暑いときは食べないとバテる」と言いつつ、高カロリーの脂っこい食事や甘い物をパクパク、冷たいアルコールをグイグイ、その結果が夏太りです。今年の夏は夏バテだけでなく夏太りにも気を付けて、気持ち良く過ごしたいですね。



俳句募集集中

みなさまの作品をご応募ください

一人3句以内。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】7月22日

俳句 松井義典 選

鬱^{ふさ}を病む友へと梅雨の星ひとつ
若き女ハープつま弾く余花の風
遠望のアルプスを背に袋掛け
端居^{はし}してやがてごろ寝のわが家かな
キラキラとしたたる雪^{ゆき} 新緑や
笹餅^{ささもち}を搗く日は吾の誕生日
早起きは村一番の夏帽子

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

短歌 武田良文 選

若きより 鎌^{かま}もちし 手のひらの 肝^た臓に強張るを 誇りとなさむ
草刈りし マレットコース 一面に タンポポのはびこり 花の咲き次ぐ
泥上げの 終へし 溜池の 水濁り 岸辺群なし 蝌蚪^{かた}の寄り来る
植ゑてより 四十余年の 牡丹の花 一日の雨に 萎え行くを 惜しむ
笑む母の 写し絵見るたび 新緑の 五月に吾の 生まれしを 謝す
吾が姉の 先に逝きたる その写真 柩^こに納め 義兄送りぬ
石楠花に 降り積む春の 細雪 挽^たみし 枝の 時折り弾く
雪柳の 枝の先まで 花の満ち 弾むが如に 挽^たみて 揺らぐ
春彼岸 枯葉散らばふ 山の墓 雪代みずに 墓石洗ひぬ
休日の 子らにつき来し 能生海岸 小屋に食ふ 蟹の旨きかな
川沿ひの 道辺に咲きし スイトピー 仄かなる香に 深く息吸ふ
戦なく 平成の時代 幕を閉じ 迎えし 令和の 平和危ぶむ
皇居前の 広場に集ふ 人混みに 外っ国の人 多く行き交ふ
放棄地の 畑に朝より 渥水の スプリングラー 回る 虹を伴なひ

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

今月の1台

危険からの回避も、きっちりサポート。

DAYZ Highway STAR



踏み間違い衝突防止アシスト



踏み間違いによる衝突回避をアシスト

ブレーキペダルと間違えてアクセルペダルを踏み込んだ場合に、エンジン出力を抑制しブレーキを制御。壁やコンビニなどのガラス、人との衝突回避をアシストします。

低速加速抑制機能(前進時/後退時)

進行方向の正面に障害物がある場合に、アクセルペダルを必要以上に踏み込むと、警報とともに加速を抑制します。さらに、前進時(停車時含む)は車両や歩行者を検知している場合にも作動します。

低速衝突軽減ブレーキ機能(前進時/後退時)

障害物に衝突する恐れがある場合は、エンジン出力制御にブレーキ制御を加え、万一の衝突事故を回避または被害を軽減します。



価格(税込) 127.3万円～

お問い合わせ:ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎22-4531



なが い ともかず
永井智一
茨城県笠間市にある
「キッチン晴人」
オーナーシェフ

レシピ
1

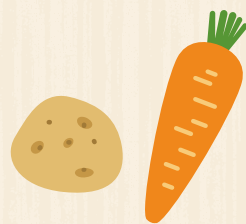
タコとジャガイモのバジルあえ

【材料】(2人分)

蒸したコ足 …………… 1本
ゆでたジャガイモ …… 2個
オリーブ油 …………… 大さじ1
ホワイトセロリ ……… 1束

A
アンチョビフィレ …… 1枚
ケッパー …………… 5粒

B
市販のバジルソース …… 大さじ1
レモン汁 …………… 小さじ1



【作り方】

- 1 フライパンにオリーブ油をひき、一口大に切ったタコとジャガイモを入れ、Aを加えて弱火で5分ほど炒める。
- 2 ボウルに1を入れ、Bと3cmほどに切ったホワイトセロリを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

レシピ
2

やわらか蒸し鶏のサラダ

【材料】(4人分)

鶏もも肉 …………… 1枚
サラダ野菜(お好みで) … 100g
水 …………… 3L
塩 …………… 大さじ2

ニンジンドレッシング

ニンジン …………… 1/4本
タマネギ …………… 1/4個
米酢 …………… 大さじ2
サラダ油 …………… 大さじ6
塩 …………… 小さじ1/2
こしょう …………… 少々

【作り方】

- 1 大きめの鍋に水と塩を入れ、沸騰させて鶏もも肉を入れ、ふたをして火を止め、20分ほどたったら鍋から鶏もも肉を出し、冷ます。
- 2 ニンジンドレッシング用の材料をミキサーにかける。
- 3 食べやすい大きさに切った1とサラダ野菜を皿に盛り付け、2を掛けて出来上がり。

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。