

花むすび

Hanamusubi

2019 August

8



特集 |

JA中野市農産物直売所の紹介
～信州中野いきいき館～

暮らしのメモ | 初めてのラグビー観戦ガイド

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
児玉 敏也 さん
- 4 …… 特集
JA中野市農産物直売所のご紹介
～信州中野いきいき館～
- 6 …… 園芸にチャレンジ
秋まき野菜について
今月の資材情報
- 8 …… 営農情報
りんご黒星病発生状況と秋季対策
花き栽培説明会を実施します！
農業者年金のお知らせ
- 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
初めてのラグビー観戦ガイド
私の食育日記 好みのトマトを探して
- 16 …… みんなのページ
家族の健康
予防したい熱中症
キッチン防災術
乾物を食べよう！
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
常勤役員のメッセージ
島田 副組合長

今月のよみどころ

- JA中野市農産物直売所のご紹介 P4へ
→豊富な農産物を始め、数多くの農産物加工品・食品を取り扱うJA中野市農産物直売所「信州中野いきいき館」をご紹介します
- 初めてのラグビー観戦ガイド P14へ
→今秋はアジア初のラグビーワールドカップが日本で開催されます。観戦初心者のための基礎知識を、日本ラグビーフットボール協会に教えてもらいました。

Close Up!!



ロジーナラベンダー マキアライトピンク ハビネスホワイト

【今月の表紙】

今月は最盛期を迎えたトルコギキョウの園地にお邪魔しました。トルコギキョウはJA中野市管内で、シャクヤクに次いで生産が盛んな花です。紫は「希望」、ピンクは「優美」、白は「思いやり」と、色によりそれぞれの花言葉が存在します。大切な人に贈る際、それが持つ意味と共に、より一層相手に気持ちを伝えられるのが花の魅力。お店で買う際にちょっと調べてみるのも、楽しさが広がりますね。



日々、生育の具合を厳しくチェックします

をかけないよう、日々緊張感を持って仕事を行うようにしています。

○今取り組んでいることはありますか
若い世代を含め、どうやってきのこを沢山食べてもらえるかを日夜考えています。例えば普通の家庭で、卵が冷蔵庫に入っていないけば自然と「今日スーパーで買ってこなくちゃ！」という発想になると思うんですね。そういったきのこが当たり前に毎日の食卓に並ぶような未来を目指し、部会員の皆さん、JAと知恵を絞っています。

○栽培をする上でのこだわりはありますか
味が良いのはもちろん、見た目が綺麗なぶなしめじを作ることにこだわっています。

とにこだわりの持つています。ぶなしめじの生育は温度、湿度、風の動かし方、光の当て方等々、様々な要因で変化します。既にマニュアル化していますが、自分のフィーリングも大事にしています。毎日ぶなしめじを見ていると、栽培室に入っただけで「あ、ここ上手くできてるな」と肌で感じる事ができるようになりました。

○これから農業を始めようと思っている方にメッセージをお願いします
農業はイコール会社経営です。工夫や勉強次第でいくらすも結果が出せるというのが非常に

に面白いところです。そして、食べることは人間が生きていく上で絶対に必要で、それに携わる農業は命を次世代に繋いでいくことができる仕事。そう考えると農業ってとてもロマンチックに感じませんか？

○余暇や休みの過ごし方は
車やバイク、自転車、ラジオコン、プラモデル、釣りにゴルフと色々な趣味があります。ですがそれよりも、休みの日は2歳と0歳の子どもと一緒に遊ぶのが本当に楽しいです。上の子をつけて「ね」と声をかけてくれるのが仕事の活力になります。



「中野市の方達に受入れられ、多くの素晴らしい方と出会えたのも家族の協力があってのことです」と感謝を語ります

農と共に

「次世代に命を繋ぐこの農業という仕事に

ロマンを感じます。」

(株)こだま

延徳・三ツ和
こだま としや
児玉 敏也さん(37)



「農業経営は工夫次第で結果が出るから楽しい」と語る児玉さん



日差しが照りつける7月中旬。延徳地区できのこの栽培作業に励む児玉敏也さんを訪ねました。児玉さんはご自身が経営をするきのこ工場で、従業員の方と共にぶなしめじを栽培されています。

○就農時期、きっかけについて教えてください

ぶなしめじ栽培を始めたのは30歳の時です。大学卒業後は自動車製造の仕事に携わっていたのですが、山ノ内町の実家が営むきのこ工場をいずれ継がなくては、と思っていたんです。転機は職場での何気ないやりとりでした。当時の会社の上司が新聞を持ってきて「これ、お前の出身地の近くだろ？やっぱりきのこに力入ってるんだな」と言っていて見せてくれたのが延徳地区での培養センター設立を取り上げた記事でした。この時、「中野市のきのこってすごいな！」と感じたと同時に自分の家もきのこをやっていたので、「うらやましいな、悔しいな」とも感じたんです。ちょうど仕事で大きなプロジェクトが終わったタイミングでもあったので、会社を退職し、こちらに戻って農業を

○農業を始めて良かったこと、心がけていることを教えてください

良かったことは何といっても人との出会いが増え、人間関係が広がったことです。自分よりスキルのある方たちと一緒に仕事をし、意見交換ができるのは本当に勉強になります。

そして心がけていることは、市外から来て農業を始めた以上、自分の失敗で周りの生産者、関係者の皆さんに絶対に迷惑

始めました。

○就農してから規模の拡大などは行いましたか

しばらく実家できのこ栽培を行っていたのですが、ちょうどエスティアイセンター建設検討の際、近隣地域連携のお話があり、ずっと魅力的だった中野市に出られるチャンスをいただきました。それが縁で2014年に今のぶなしめじ栽培工場を建て、中野市のきのこ栽培者の方たちの輪に入れていただきました。当時からJAや生産者の方々に、色々気にかけていただき、本当に感謝の言葉しかありません。

人気商品をご紹介します



フルーツサンド

信州中野産のフルーツをダイナミックに使ったフルーツサンドです。特に皮ごと食べられるシャインマスカットやナガノパープルといったぶどうは相性抜群！旬の味をお楽しみください。
※人気商品のため売り切れ必至です！お早めにご来店ください。



えのき茶

オリジナルキャラクター「キノコフレンズ」のパッケージが可愛いえのき茸エキスを入りの緑茶です。濁りも沈殿も無く、えのき風味をわずかに感じます。えのき茸生産量日本一の産地、中野市ならではの商品として、多くの方にお飲みいただきたい一品です。



えのきたんきのこバーガー

えのき茸の旨味が一番詰まった切り株部分をフライにしてバーガーに仕上げました。今年のゴールデンウィーク限定発売でしたが、好評により通常販売を開始。392kcalとヘルシーですが、大きくて食べ応えもあり、幅広い年齢層にオススメです。



えのきドレッシング

きのこが持つ機能性を活かした低カロリードレッシング。しょう油ベースでサッパリした味わいに仕上げました。肉、野菜、ハンバーグのソースとして相性バツグンです！

中身はえのき茸がギッシリ詰まっています！

その他加工品コーナーには、生産者が開発に携わった商品も充実しております！



農協青年部考案「俺の味噌」



農協女性部の加工品コーナー

直近のイベントスケジュールについて

信州中野いきいき館では下記の通り、イベント開催を予定しています。
旬の新鮮な農産物をお得に購入できるチャンスです。是非足をお運びください。

- 8月10日(土)～16日(金) …………… お盆市
- 9月 1日(日) …………… 桃まつり
- 9月21日(土) …………… ぶどうまつり
- 10月5日(土) …………… 秋の味覚市(JA祭り)

※現在確定しているイベントのみ、掲載しております。
最新のイベント情報は下記にお問い合わせください。



昨年のイベントの様子



所在地 中野市大字吉田 519
連絡 TEL.0269-26-1186 FAX.0269-26-2221
営業時間 午前 9:00 ～午後 6:00
施設概要 農産物直売コーナー／お土産・加工品コーナー／ジェラート・喫茶／イベントステージ／休憩所

※写真内の商品の値段については、撮影当時のものとなります。最新のものについては、信州中野いきいき館までお問合せください。

JA 農産物直売所
信州中野 いきいき館

JA中野市農産物直売所のご紹介 ～信州中野いきいき館～

特集



夏も本番！中野市も豊富な夏野菜のほか、これから実りの秋へと向かい、様々な農産物が楽しめる季節となりました。そこで今回は、豊富な農産物を始め、数多くの農産物加工品・食品を取り扱うJA中野市農産物直売所「信州中野いきいき館」をご紹介します。

「農産物直売所」とは？

農産物直売所とは、生産者が自ら栽培したり、地元で収穫した農産物を販売する施設を指します。「安心・安全」や「地産地消」などの関心が高まる中、顔の見える地元生産者の農産物が並ぶ農産物直売所は近年注目を集め、店舗数も全国的に増加しています。

信州中野いきいき館のPRポイント



① 地元農家による新鮮な農産物が盛りだくさん！

売り場には、採れたての野菜・果物・きのこが数多く並びます。商品は地元の農家さんが朝一番に運び込むので、毎日新鮮です。鮮度がいいと、味も違います。



② 安心・安全な農産物が並びます！

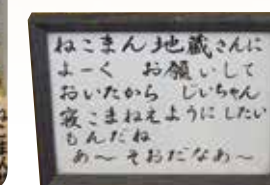
商品に農家さんの名前が付いているのは、商品の安全に自信を持っている証。作った人の名前や顔が分かるので、安心ですね。



③ 加工品も豊富に取り揃えています！

信州中野産のフルーツを使用した手作りジェラート、スイーツのほか、農産物加工品が数多く並びます。農産物と加工品を組み合わせたオリジナルギフトも作れるので、贈り物にも最適です。地方発送も承ります。

館内にある「ねこまん地蔵」。病気や怪我で寝込まないよう、お客様や、生産者の方を温かく見守っている優しいお地蔵さんです。ご来店の際は、是非探してみてください。



②点まき

一定の間隔でまき穴をつくり、数粒ずつ種をまく方法です。株間を広めにとる野菜に適しています。

★直まきで気温等の管理がしにくい場合はポットやセルトレーで育苗すると失敗しにくくなります。

*種まき後の注意点

発芽するまでは、乾燥しないようにこまめに水を与えましょう。その際、じょうろのハス口を上向きにして優しく与えます。(写真②)

*発芽をそろえるポイント

- ①土の表面を平らにしっかりとならしておくこと
- ②種まき後、均一に覆土をすること
- ③乾燥させないこと

これらのポイントを抑えることによって、発芽のそろい方が一段とよくなります。

すじまき	点まき(3～5cm)
ハウレンソウ	ダイコン
野沢菜	ハクサイ
タマネギ	キャベツ
ネギ	レタス
など	など



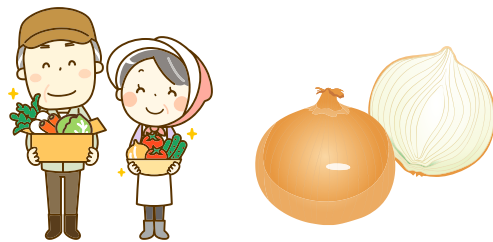
写真② じょうろのハス口を上向きに

タマネギ育苗のポイント

苗床は日当たりの良い場所と水はけの良い場所を選びましょう。

- ①苗床へ条間5cmですじまきを行います。その後、乾燥防止のため、切りワラを敷くことをおすすめします。
- ②1週間ほどで発芽してきますが、発生初期は生育が悪いので、乾燥したら水を与えてあげます。★苗床が湿り過ぎてしまうと病気発生リスクが高まりますので、水管理には要注意です。
- ③本葉2枚の頃、3cm間隔に間引きを行います。
- ④種まきから55～60日後(本葉4枚)の頃に15cm間隔で植えつけます。

★草丈25～30cm、1本重4～5gの苗がちょうど良い太さになります。大きすぎる苗は、とう立ち、分球の原因となります。



ご不明な点等がありましたら、お気軽に園芸課 野菜担当技術員までお問い合わせ下さい。(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

◎特別価格の期間
2019年8月19日～
2019年9月16日

「アロン 散布桶3型」について



- 広口で肥料散布に便利な目盛付
- ベルトの長さが調節でき、取り外しも可能
- さびず・腐らない万能容器
- 規格:約43cm×32cm×高さ21cm

品 名	特別価格(税込)
アロン 散布桶3型	1,180円
ハイグリップ長靴 白	1,950円

「ハイグリップ長靴 白」について

- 農作業に便利な定番の白い長靴
- 耐油性・耐滑性もあるので、きのこ栽培施設でも使用できます
- サイズ: 22cm～28cm まで
0.5cm 単位
※サイズによってはお取り寄せになる場合があります



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! [秋まき野菜について]

8月も半ばが過ぎ、秋まき野菜の種まき時期になりました!
そこで今月は秋まき野菜のポイントを紹介します!!

秋まき野菜のポイント

秋まき野菜は、種をまく時期が収穫時期に大きく左右します。早めにまくと病害虫被害のリスクが高まり、適期を1日逃してしまうと収穫が1週間遅れてしまいます。

早まきによって起こること…

○高温により発芽不良になる ○寒害を受けやすくなる ○とう立ちしやすくなる
品目や品種によって変わりますが、よりよいものを収穫するために必ず適期を守りましょう!



種まきの時期

今年は低温傾向にありますが、今後は高温が続くとの予報です。残暑が厳しい場合は種まきの時期を遅くしましょう

品目	種まき時期
ハクサイ	8/1～8/31
ダイコン	8/20～9/10
ハウレンソウ	8/25～9/15
越冬キャベツ	9/15～9/20
野沢菜	8/25～9/15
タマネギ	9/1～9/10
ネギ	9/1～9/15
越冬レタス	9/20～9/25



※タマネギは種まき・植え付けの時期が早く、越冬させると来春に分球・とう立ちの原因になるため注意が必要です。

種から育てる野菜とは??

野菜は苗を植えて育てるものと直接種を播くものがあります。ダイコンやニンジン、カブなどは「直根性」の野菜であり、これらの野菜は移植をすると根が曲がってしまったり、叉根になったりしてしまうため、直接畑に種を播くのが基本です。また、ハウレンソウや小松菜といった生育期間が短いものも直まきが基本です。

種まきの方法

直まきを行います。(★直まきとは…苗床等を用いず、田畑に直接種をまくことを指します。)種まきは雨が降った翌日など、土が湿った状態で行うのが理想的です。乾燥している場合は、少し水をまいてから行いましょう。

①すじまき(写真①)

畝に支柱やクワの柄などで、一本の溝をつけて種をまく方法です。株間が狭くても問題ない野菜に適しています。



写真① すじまき後、間引きしたハウレンソウ

花き栽培説明会を実施します！

花き生産振興説明会

日 時：9月25日(水)午後2時
場 所：JA中野市本所 第1会議室
内 容：「あなたにぴったりの花き栽培品目を探す2時間」
14:00 【シャクヤク】春先の所得は経営にプラス
14:30 【アスター】お盆の最大需要期は7月と8月の両取りでがっちり！
14:45 【ナルコラン】7月の薬物収穫はus you like (お好きな時に)
15:00 【クジャクソウ】季節感たっぷり秋の宿根草
15:15 【トルコギキョウ】花き品目NO.1の所得品目
※時間は目安となりますので、あらかじめご了承ください。



コギク新規栽培者説明会

日 時：8月28日(水)午後3時～
場 所：JA中野市本所 第2会議室
内 容：8月出荷のコギク栽培に関する説明を行います。
来年以降、空いた畑でお盆の短期間収入アップを目指しませんか？
ご興味のある方は是非ご参加ください。

あなたの将来のために農業者年金を考えてみませんか？

農業者年金に加入した僕は、
少しだけ幸せなのかも知れない。

加入条件は3つ！

- 年間60日以上農業に従事
- 60歳未満
- 国民年金第1号被保険者

また、農地を持っていない農業者、配偶者・後継者などの家族従事者も加入できるよ！

意欲のある担い手には、国からの保険料補助が受けられます。
一定の条件を満たす人には、政策支援として国庫から最大で月額10,000円の保険料補助が受けられます。

お問い合わせ ● 最寄りのJA・市町村農業委員会へ

農年の特権 老後の備えは農業者年金で安心 **4つのメリット**

1 積立方式で安心

「将来ちゃんと年金がもらえるの？」という心配な方も安心。農業者年金は、自ら積み立てた保険料と、その運用益によって将来受け取る年金額が決まる「積立方式（確定拠出型）」を採用しています。よって保険料を払っていても将来の年金を心配していません。農業者年金は、その心配を軽減し、安心して将来の年金を受け取ることができます。少子高齢化時代にも強い年金です。

2 自由に保険料を設定！

保険料は、月額2万円から、千円単位で最高6万7千円まで自由に選択でき、随時変更が可能です。また若手農業者を支援する制度もあり、「39歳までに加入」「農業所得が900万円以下」「認定農業者で青色申告」など、一定の要件を満たせば、月額2万円の保険料のうち、4千円から1万円の国庫補助が受けられます。

3 節税効果が大きい！

納めた保険料は、全額社会保険料控除の対象になり、所得税・住民税の節税につながります。さらに、将来受け取る農業者年金にも、公的年金等控除が適用されます。

4 終身年金

農業者年金は、65歳から老齢年金、一生にわたって受け取ることであります。もし80歳前に死亡した場合は、80歳まで受け取るはずだった年金相当額が死亡一時金として遺族に支払われます。

●お問い合わせ
中央店 ☎22-3148 西部店 ☎22-4168
北部店 ☎22-2128 金融推進課 ☎22-4192

りんご黒星病発生状況と秋季対策

7/8～10に県果樹試験場・北信農業改良普及センター・JAでりんご黒星病発生状況調査を行いました。昨年6月に県下で初めて、黒星病の特効薬であるDMI剤(商品名でスコアやオンリーワン等)耐性菌が確認され、中野市内でも心配されたところでしたが、現地調査では、果実被害は過去3年では最も少ない結果でした。ただし、低日照・多雨の梅雨期間に感染したとみられる葉病斑が各地で散見されました。ついで、下記の内容を参考に秋季対策を講じてください。



【重要】秋の黒星病蔓延防止対策

黒星病の感染は、真夏は一旦停滞しますが、秋に再び活発化します。中野市内には、6月上中旬頃に感染したと見られる新梢先端葉に病斑が散見されます。この被害葉は次年度の『黒星病の源』になります。お盆過ぎ～秋季の薬剤散布を強化し、次年度の密度抑制を図ってください。

① 被害葉を早めに摘み取り、園外へ持ち出し、焼却・土中埋没等の処理を行う

② 8月下旬～9月までの薬剤散布を強化する

予防効果主体のオーソサイド水和剤80、アリエティC水和剤、ストライド顆粒水和剤、ペフラン液剤等の散布を行う。※詳しい対策は後日配布の果樹特報等でお知らせします。

③ 徒長枝除去等を行い、薬液の通りやすい環境を整備する

秋季の薬剤散布量を通常より多めに設定する

④被害果はできるだけ除去する

直接的には次年度の伝染源になりませんが、着果量に余裕があればできるだけ除去する



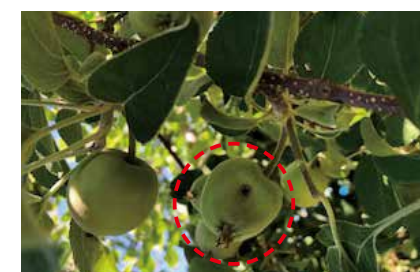
① 被害(葉)

6月上中旬頃感染したと推測される新梢枝先端に発生した薄茶色の小斑点病斑。この病斑はまだ生きており、今秋に再び感染が活発化する。放置しておく、園地内黒星病密度が高まり、次年度の多発につながる恐れもあり。被害葉は早めに摘み取り、園地外に持ち出し、焼却又は埋没処分を行う。



② 被害(軸)

果柄部(軸)に感染した病斑。見落としがちであるが、この病斑も果実への感染源となる。写真はシナノリップに5月後半に感染したと推測される。



③ 果実被害

5月の早い時期に感染したと推測される黒色のカサブタ状の被害。大きな被害部は果実肥大に伴い、裂傷する。被害部が腐敗することはないが、商品性を著しく落とす。

不明な点やご相談は、園芸課果樹担当技術員までお問い合わせください。

JA中野市 営農センター内 園芸課 Tel:23-3933

女性部が 小学生に食農体験学習

6月26日、JA中野市女性部は、日野小学校の2・3年生と一緒にじゃがいもの土寄せと大豆の種まきを行いました。女性部では、6年前から市内の小學生と農産物の栽培と、収穫物を調理して食べる食農体験学習をおこなっています。今年度は、小学校の2・3年生と一緒に学級園を利用して、「じゃがいも」と「大豆」について学びます。

5月の連休明けに「じゃがいも」の種芋を植え付けた園地では、葉が茂り大きく育っていました。「土寄せをするとお芋がたくさんできるので、頑張つて土をいっぱいかけてあげましょ」と女性部長が声をかけ、じゃがいもの根本に土を寄せる作業と大豆の種まきを行いました。今後は栽培管理を行い、収穫体験や調理実習を行うことを予定しています。



じゃがいもの土寄せ

若手職員、 夏場のえのきの食べ方をPR

JAでは7月から土・日曜日、市内外のスーパーにて中野市産きのこの消費宣伝会を実施しています。この取り組みは、夏場の消費拡大とスーパーの売り場確保を目的に毎年行われ、店頭では若手職員がきのこの料理の試食を提供しています。今年の宣伝会では「えのきの浅漬け」や「きのこ豚肉とフチトマトの黒酢炒め」といったレシピを紹介。試食した方は「きのこを浅漬けにできることを初めて知った。早速買つて家でも実践してみたい。」と語り、物珍しさに思わず足を止める買い物客も多くいらっしゃいました。今年度の消費宣伝会は9月初旬まで実施され、40人以上の若手職員が中野市産きのこのPRする予定となっています。



消費宣伝会にて、えのきをPRするJA職員

「JA青年部ゴルフ同好会 コンペ開催」

第20回JA青年部ゴルフ同好会コンペが、7月12日に斑尾高原カントリークラブで開催されました。青年部盟友、OBなど総勢14人が参加し、白熱した試合が展開されました。

◎結果は次の通りです。(敬称略)

【優勝】 丸山 和広(平岡)
【準優勝】 中澤 忠慶(平野)



優勝カップを渡す望月組長(右)と優勝した丸山和広さん(左)



始球式の様子

トルコギキョウ 子どもたちへ贈呈

JAと花き研究会は、管内で生産されている花をもっと知ってもらおうと、市内の小中学校、高校へトルコギキョウの生花を贈呈しました。

7月19日、中野市立高社中学校で行われた贈呈式ではきれいに咲いた「パステルピンク」、「パステルブルー」、「ハビネスホワイト」などの3品種を同中学校の生徒へと手渡しました。黒崎千晴研究会会長は「皆さんが住んでいる中野市は花の栽培も盛んで、トルコギキョウはその内のひとつ。私たち生産者が一生懸命作った花なので、是非沢山の生徒さんに楽しんでもらえたい」と語りました。

花き研究会の会員数は約130名。管内のトルコギキョウは7月下旬にピークを迎えており、10月まで出荷される見込みです。



同中学校の生徒へ、トルコギキョウを手渡すJA中野市花き研究会黒崎千晴会長



色とりどりのトルコギキョウ

生産者の立場にたつて JA職員が農作業実地研修

JAに入組し今年で2年目となる職員7名が、管内の果樹農家で農作業実地研修を行いました。研修を通じて、農業の現状を把握し今後のJA業務に活かす事が目的です。

受け入れ農家の1人、綿貫和弘さんの園地では、同JA営農部・金融共済部の職員がぶどうの袋かけ作業を実施。職員は慣れない作業に戸惑いながらも熱心に取り組んでいました。園主の綿貫さんは「農作業は楽ではないけれど、地道な努力を重ねることで、立派な農産物が育つ。中野市のぶどうは現在好調だが、成果の裏にはこうした苦労があることを若手職員の皆さんが知り、少しでも勉強になってもらえたい」と語りました。

今回研修を受けた7名は、今秋、きのこ栽培を営む農家でも実地研修を体験する予定で、2度の研修を通して生産者とともに考え、行動ができる職員を目指します。



ぶどうの袋かけ体験をするJA職員ら

シヨンシヨンまつりで 農産物をPR

JA青年部は第46回シヨンシヨンまつりに出店し、農産物をPRしました。会場は市内メイン通りにあるフラ公園内に作られたおまつり広場で、青年部は大きな鍋で揚げたエリンギのフリッターを販売しました。

ブースの前は開店から徐々に行列ができ、踊りが始まってからは特に混み合い、調理が間に合わないほど大盛況。フリッターは約550食を完売、求めやすい価格で手軽に食べられることもあり、老若男女問わず大人気でした。

青年部員からフリッターの作り方の説明を聞いた女性らは「去年食べてからファンになり、今年も足を運んだ。今回初めて調理法を聞き、意外と簡単でびっくり。是非、家でもきのこを唐揚げにしてみたい」と驚いた様子でした。



祭りの屋台で農産物をPRする青年部員ら

園芸課技術員現地レポート

花芽を着けようシナノリップ！

梅雨の晴れ間となった6月25日に、りんご・もも部会の主催でシナノリップ新梢管理講習会(会場 更科地区小根澤庄一さん園)が開催されました。シナノリップの収穫時期は8月中下旬で、甘みが強く、真夏の高温下でも濃い赤色に着色することが特徴です。同部会では、早生基盤再構築の柱と位置付け、平成27年秋から苗木導入を開始しました。初期導入園ではすでに樹齢5年に到達し、まとまった結実量が確認されています。しかし、ふじ等と比べると、樹が直立性で花芽が着かないとの声が栽培者から挙がっています。そこで、花芽を早く多く着けることをテーマに絞り、北信農業改良普及センターを講師に新梢管理・早期誘引等のポイントが講習されました。当日は会場の5年生樹を例にとり、徒長枝の除去や主枝候補枝の誘引を行うことで樹内に多く光を入れ、夏に形成される花芽が充実する技術対策や、シナノリップの細かい樹体特性等が講習されました。参加者からは「花芽が少ないことを心配していたが、今回の内容を参考に組み組んでみたい」との声が挙がっていました。

部会としては
昨年初出荷を迎えたシナノリップ。今年はまだまとまった量の出荷が予定されています。

【記事：園芸課】

シヤクヤク部会
生産者大会が開催

7月3日、「アップルシティーなかの」においてシヤクヤク部会生産者大会が開催されました。当日は生産者約50名のほか、行政・市場関係者等多くの方が出席。卸売会社からは、新品種導入、生産量の維持等の要望があったほか、また「本年から『CM表示』とした規格変更は、お客様にとってわかりやすく好評である」と評価されました。第2部では高温、連日の曇天など例年になく気象対策として「アミノ酸の効果についての講演を実施。生産者からは、収穫のタイミング(切前)や輸出等についての質問や意見が出され、活発な情報交換の場となりました。



生産者大会の様子

JA中野市「四つ葉会」のお知らせ
四つ葉会ゲートボール大会開催

第1回JA中野市四つ葉会ゲートボール大会が、7月19日に市営運動場で開催されました。当日は10チーム総勢57名が参加。最後は七瀬チーム、吉田チームが共に3勝と勝利数が並び、得失点差により順位を決定するなど、白熱した試合が展開されました。

◎結果は次の通りです。(敬称略)

【優勝】七瀬チーム 3勝 得失点差12点
【準優勝】吉田チーム 3勝 得失点差11点
【第3位】金井チーム 2勝1敗



【優勝】七瀬チーム



【第3位】金井チーム



【準優勝】吉田チーム

四つ葉会親睦旅行

9月30日(月)～10月1日(火)
親睦旅行(横浜・千葉方面)
詳細決定次第、参加希望者に
通知。奮ってご参加ください。
【問い合わせ先】
本所金融推進課 TEL:22-4192

「ぶどうはぶどうやって育つの？」保育園児らがぶどうの袋かけ体験

JAとぶどう部会は7月24日、部会が所有する圃場に「みなみ保育園」年長組園児29名を招いて「巨峰」「シャインマスカット」の袋かけ体験を行いました。この取り組みは、地元園児に袋かけを通してぶどうをよく知ってもらうことを目的に行われています。事前に園児らには使用する袋にぶどうなどのイラストや、鳥や虫が怖がるものをテーマに絵を描いてもらい、「無事に育つように」と願いを込めました。秋には自分たちが袋をかけたぶどうの収穫を体験する予定です。

がら初めての袋かけ体験を楽しんでいました。作業を終えた園児からは「ぶどうはぶどうやって育つの？」「種をまくの？」という質問に対し、部会役員は「ぶどうは苗から畑に植えます。植えてもすぐに食べられる訳ではなくて、実がなるまでに何年もかかるんですよ。そしてとても長生きでここにあるもので30歳くらいのもあります。」とわかりやすく回答。園児からは驚きの声が上がりました。その後、園児らは秋の収穫を楽しみにしながら、部会役員らに見送られて圃場を後にしました。



袋をかける園児とぶどう部会役員

トルコギキョウ変わり咲き

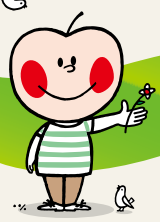
延徳地区黒崎千晴さんの圃場に1本から2色の花が開花しました。

黒崎さんは、「こういった開花をすることは珍しい。2度とないかもしれないので、多くの方にご覧いただきたい」と驚きを語られました。

「変わり咲き」：突然変異等で通常では考えられない珍しい咲き方をした植物を指す表現。



1本から2色の花が開花した、トルコギキョウの変わり咲き

アップルちゃんカシッポ
佳作作品紹介

【花火、きれいだな～!!】

畔上 栞さん 延徳小学校2年



【夏野菜】

笠原 茉希さん 南宮中学校1年

ぼくのかぞくは、5人かぞく
おじーちゃん
おばーちゃん
おかあちゃん
おにいちゃん
おれー
いぬちゃんもいたんだ
わすれちゃいけない
まい日いっしょ
いつもあかるいかぞくで
すごしてる
そしてたのしい
みんながあつまる夜ごはん
とってのもっともおいしいな
ぼくはいつもいっしょ
いぬちゃんもおいしそうにたべている
みんなみんなあわせだ
かぞくっていいな

【うちのかぞく】

下田 仁さん 平岡小学校4年

私の食育日記

好みのトマトを探して

私の家族はとにかくトマトが大好きです。一年中食卓にトマトが並ばない日はありません。たとえその日がお鍋であろうと、トマト煮込みであろうと、カットトマトは必ず出すのが習慣です。トマトはそのまがが一番おいしいと言って、サラダに混ぜることすら嫌がります。結果、毎食サラダとカットマトがそれぞれで登場します。

実はトマトには昆布だしと同じうま味成分であるグルタミン酸が含まれています。欧州では古くから、日本のおだしのようにトマトが調味料として使われてきました。それを思うと本当にトマトはそのままで十分なのかもしれません。

さらに最近ではトマトの種類が増え、たくさんの味が楽しめます。その中でも糖度8度以上のフルーツトマトはたくさん見掛けるようになりました。日本のトマトで最も一般的な桃太郎系の糖度が5・8度ほどだそうなので、それ以上に甘く、まさにフルーツのようなトマトです。また、酸味のある種の周りのゼリー状の部分を少なくし、甘味を強く感じられる品種も出ています。とにかく甘くなるトマト、これからは、トマトは野菜ではなく果物のような存在になっていくのかもしれません。

切るだけで人気の一品になってくれる優秀なトマトですが、栄養も豊富。ビタミンCやカリウムも多く含み、赤い色を作っているリコピンは抗酸化作用があるため、がんの予防効果もあるとされています。

甘いトマトが増えている今日ですが、実はわが家ではその流れとは逆に酸味の強いトマトが人気です。完熟手前のファーストトマトが好きです、2歳の娘はトマトの種の周りのゼリー状の部分が好きです。このトマトの種の周りの部分、酸味はありますが、栄養も豊富。ならば、ゼリー状の部分がたくさ

ん含まれるトマトを探してあげたい。そこで好みのトマトを探して八百屋さん巡りをしています。トマトが旬の夏はわくわくする季節です。

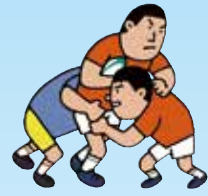


タレント・食育インストラクター おかむら ますみ 岡村 麻純

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/>

ノーサイドの精神って？ 試合終了後は敵味方なく称え合います

ラグビーの試合は前後半各40分。ハーフタイムも含めると2時間近くかかりますが、試合が終了すれば「ノーサイド」。互いに全力を尽くした後はもはや敵味方ではない、という意味です。その精神は観客も同じ。両チームのサポーターが混ざり合って観戦し、良いプレーには共に喜び、終われば相手チームを称えて一緒に飲み交わします。それが、品位を重んじるラグビーならではの文化なのです。



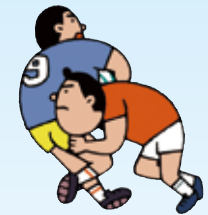
モール・ラック

選手が密集するプレーのこと。ボールが地面にあればラック。ボールを持った選手の周りにできる密集がモール。オフサイドの反則が起きやすい。



ラインアウト

ボールが左右の線(タッチライン)から出たときの再開方法。背番号2番の選手がボールを投げ入れることが多く、支えられてジャンプする選手が受け取ります。ここからトライに進むケースが多いプレーです。



タックル

ボールを持っている選手に対してのみ行えます。危険行為は反則ですが、相手をつかむのはOK。ラックやモールの発生時以外はオフサイドの反則もあります。タックルで倒れているままの選手はプレーできません。



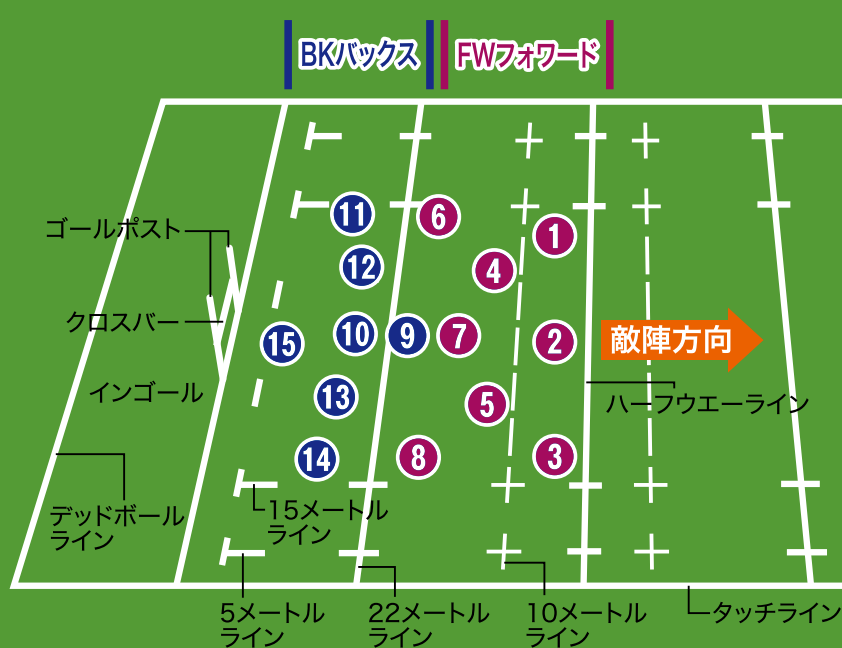
スクラム

軽い反則が起きたときの再開方法。両チームのフワード8人同士が肩を組んで押し合います。真ん中に入れたボールを足でかき出すのは前列中央の2番の選手。それを、5m以上後方に控えるバックスの選手が受け取ります。

観戦の注目ポイント

「走る」「蹴る」以外も見どころです

各選手の役割は？ 背番号によって決まっています



初めてのラグビー観戦ガイド

今秋はアジア初のラグビーワールドカップが日本で開催されます。日本代表はもちろん、世界の強豪チームが活躍する姿もたっぷり楽しめそう。観戦初心者のための基礎知識を、日本ラグビーフットボール協会に教えてもらいました。



監修: 片桐康弘
日本ラグビーフットボール協会
広報部マネージャー



ラグビーって？

ボールを先頭に陣取り合戦です

ラグビーとは、両チーム各15人の選手が一つのボールを奪い合い、手足とも自由に使って敵陣に運んでいくスポーツです。発祥地イングランド(英国)では最初、村同士で町中や野山全体を舞台に戦う激しいものであったそうです。やがてスポーツとしてのルールが整えられました。特徴的なのは、パスの際は必ず後方にボールを投げることに。常に、ボールがある位置までが自陣(オンサイド)、それより先は敵陣(オフサイド)とされ、敵陣側にいる味方選手がプレーに参加すると反則になります。ボールを先頭に自陣を押し進めます。

得点の種類

得点には四つの方法があります

- トライ**.....5点
手に持ったボールを、敵陣のインゴールと呼ぶエリアの地面に付けた場合など。
- コンバージョンゴール**.....2点
トライを決めた位置の延長線上からボールを蹴り、ゴールポストのクロスバーを超えた場合。
- ドロップゴール**.....3点
プレー中にドロップキック(ボールを地面に落として蹴る)でゴールした場合。
- ペナルティーゴール**.....3点
相手側の反則から得たブレスキック(地面にボールを置いて蹴る)によってゴールした場合。

9月20日開幕 ラグビーワールドカップ2019日本大会 主な試合日程

9月20日(金)	日本 対 ロシア 東京スタジアム(東京)
9月28日(土)	日本 対 アイルランド 小笠山総合運動公園エコパスタジアム(静岡)
10月 5日(土)	日本 対 サモア 豊田スタジアム(愛知)
10月13日(日)	日本 対 スコットランド 横浜国際総合競技場(神奈川)
10月19日(土)	準々決勝 東京スタジアム(東京) / 大分スポーツ公園総合競技場(大分)
10月20日(日)	準々決勝 東京スタジアム(東京) / 大分スポーツ公園総合競技場(大分)
10月26日(土)	準決勝 横浜国際総合競技場(神奈川)
10月27日(日)	準決勝 横浜国際総合競技場(神奈川)
11月 1日(金)	3位決定戦 東京スタジアム(東京)
11月 2日(土)	決勝 横浜国際総合競技場(神奈川)

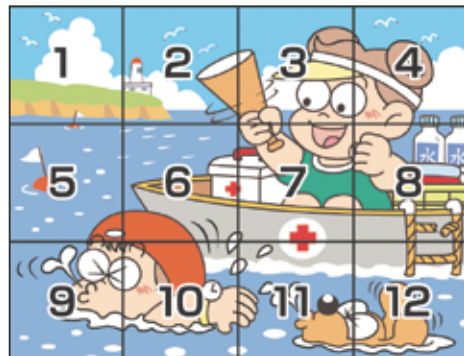
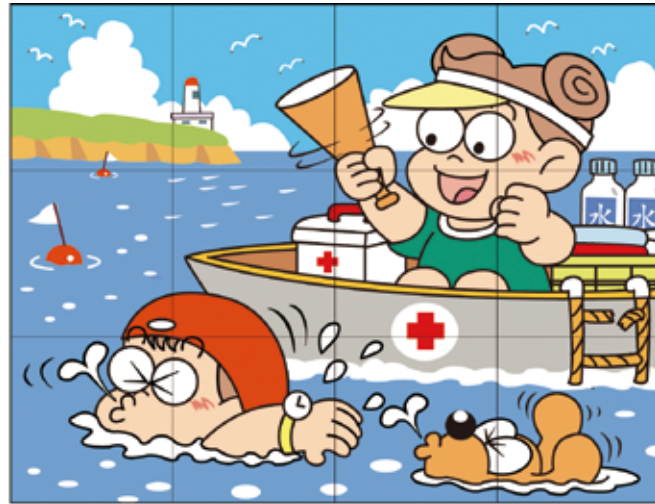
「世界のトップ選手が日本に集まります。試合だけでなくキャンプ地も全国各地。海外の観客も大勢来ます。ノーサイドの精神でぜひ楽しんでください」(片桐康弘さん)

FWフワード

1 左プロップ	4 左ロック	6 左フランカー
2 フッカー	5 右ロック	7 右フランカー
3 右プロップ		8 ナンバーエイト
スクラムを支える重量級。特に2番は足でボールをかき出す役割があるため器用さも必要。		
スクラムを固めて押す他、ジャンプしてボールを取ることもあり、背の高い選手が担当。		
常にボールを追って相手にアタック。8番はスクラム後方に出たボールを持って走ることも。		

まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子



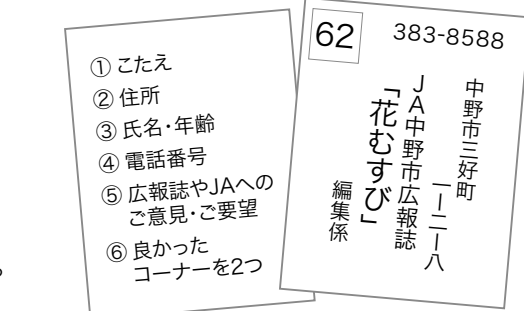
応募の締め切りは8月30日(金)

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)

●7月号の答え

- 1 … 見ている人数が違う
- 3 … 時計の時間が違う
- 6 … ばんそうこうを貼っている
- 8 … ボトルの中の量が違う
- 9 … ボールの来る方向が違う



●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。

俳句募集中

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】8月23日

俳句 松井義典 選

しとやかな 婆は白寿の 小町草
碧空へ 大気丸ごと 袋掛け
百人の 歌声響き 梅雨あがる
廃屋の 廊下跳ね行く 青蛙
蓮花見 サイクリングで 連なりぬ
インコ飼い 我家の梅雨も 明けにけり
迎へ盆 独り寂しく カンパ焚く
先頭の 孫も提灯 迎へ盆

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

短歌 武田良文 選

烟に咲く 野の花幾本 墓に供へ 今日亡き友と 無言の会話
古い二人 暮らす家内の 密やかに かける演歌も 雨音に來ゆ
馬鈴薯に 土寄せ行く畝 間には 小芋の幾つ まろび出で来る
猫の手も 借りたしと言ふ 言葉古り 一日に植ゑし 青田風渡る
海棠の 花をかすかに 揺らす風 寒気戻るか 夕べ冷え込む
百三の 母祝ふケーキを わづか食み 馴染まぬ味か 口を閉ざしぬ
立ち並ぶ ビルの谷間に 咲く梅は 寂びたる色に 小雨に濡るる
雨の止み 緑すがしき 植込みに 亡き夫と 植ゑし 木瓜の花咲く
久々に 尋ねし友と 時長く 共に老いしを 嘆き語らふ
夕暗む 烟を横切るは 狼か 白茶けし 胸に 太き尾の垂れ
雨の止み 山巒深く 立ちし霧 何時しか 晴れて 緑の映ゆる
春先の 山菜取りの 目安にと 植ゑたる 木下 咲く礎草
「豆紋」なる 昔ながらの 紋切り本 孫に贈られ 一時夢中なり
粒剤の 程よく水面に 広がりて 風風ぐ朝を 除草剤を撒く

武田 良文
小林 民恵
町田 豊子
高野 園子
神田 み代子
西山 チエ子
瀧澤 桂子
千葉 和子
小林 かつ子
中沢 久真乃
豊田 富子
豊田 知子
山岸 昌夫
頼所 てる子
大塚 茂子
芋川 菊水
里山 くるみ
吉原 路子
青木 芳子
松 松子
山口 耕一
松井 義典

キッチン防災術

乾物を食べよう！

食文化・料理研究家 坂本佳奈

災害時の備えとして「飲料、食料を置いておきましょう」といわれます。最低でも3日間分、理想は7日間分が推奨されています。

皆さんは普段どのように食事を作っているでしょうか。朝昼晩を7日間分となると、21食です。1週間何を食べたかを一度紙に書き起こしてみましょう。給食も含め、家族全員分、どのぐらいの分量を食べたかまで付けてみましょう。そうすると「わが家の備蓄」が見えてきます。

地震、洪水、どんな災害にせよ、何が起こるかという「冷やして長く保存できない(冷蔵庫が使えない)」「食品がなくなっても、すぐに買いに行けない」という状況が生まれます。普段から「数日買い物に行けなくても、まあまあ食べられる」状態にしておけば、常に防災を考えていなくても良いのです。「1週間分は大変そうだけれど、2〜3日分なら考えられる」ならば、そこから始めましょう。それならもうできているおうちもあるかもしれません。

さて、常温で保存ができて、しばらく置いておける食材として、日本には乾物があります。野菜、海藻、魚、肉、穀物、さまざまな乾物があり、お米も乾物の仲間です。煮たり焼いたりといった調理をせず、水で戻すだけで食べられる場合もあります。

夏は見た目も涼しい寒天のサラダがお勧め。寒天は作る過程で、もうすでに煮てあるので、煮溶かす必要はありません。棒寒天1本をばらばらにちぎって水で戻します。そこにキュウリを1本千切りにして入れて、白いうごまを大さじ1入れて混ぜます。そこにドレッシングとして酢大さじ2、砂糖大さじ1、塩2つまみ、ごま油小さじ1を入れて、全部混ぜて出来上がり。キュウリがないときは乾燥わかめ8gを水で戻して使ってもいいでしょう。

災害が起きて非常時だからと食べ物之急に変わるとそれがストレスになってしまうことがあります。ですから普段から、食べておくことが防災につながります。



家族の健康

予防したい熱中症

健康科学アドバイザー 福田千晶

暑い夏に予防したい熱中症。特に屋外での作業中には気を付けたいですが、家の中でも熱中症になる人が多いので要注意です。

人の体は、暑さなどで体温が上がろうになると汗をかきます。汗は皮膚の上に水分が出て、その水分が蒸発するときに、体の熱を奪って適度に冷やしてくれます。ところが、体内の水分が不足して、汗が十分にでなかったり、疲れやストレスで発汗や体温の調節機能が低下して汗がうまくかけなかったりと、こうした要因で体温が上がってしまうと、熱中症になります。

暑い環境で過ごすときは、十分な水分と塩分などのミネラルを取っておくことが大切です。汗で徐々に水分が失われるので、水分は小まめに取っておくことが望ましいです。適度な塩分や水分の吸収を速やかにする糖分を含む経口補水液も用意しておきたいものです。屋外での作業や運動には、スポーツドリンクを持参するのもお勧めです。

朝ご飯を食べることも熱中症予防に大事です。食事では、エネルギー、塩分などのミネラル、食事に含まれる水分などを取っています。朝食を抜いてしまうと十分な水分やミネラル、エネルギーが補給しにくく、暑い環境での作業は無理があります。

アルコールは液体ですが、水分補給にはなりません。アルコール飲料やカフェイン飲料には利尿作用があり、飲むことでトイレの回数が増えます。ですから、アルコールの飲み過ぎなど状況によっては脱水を進行させてしまいます。

屋外の作業中も休憩時間中は日陰で風通しの良い涼しい場所で休みましょう。室内でも暑い日はクーラーで室温を下げるように心掛けましょう。室温の好みは個人差がありますが、熱帯夜になる地域では夜間もクーラーを使用して室内温度は28度以下の設定が良いでしょう。睡眠もしっかり取って、疲れをためないことも熱中症予防には有効です。



年金無料相談会

～毎月第3火曜日は年金相談の日～

【開催日】8月20日(火) 9月17日(火) 10月15日(火)
10月20日(日) ※10月は休日相談会も開催されます

【開催時間】午前10時～午後3時まで

【会場】JA中野市 本所(中野市三好町一丁目2番8号)
ご連絡先: JA中野市金融推進課
(TEL: 22-4192)

お越しの際は、認印、年金手帳のほか、「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中野市の概要(2019年6月末現在)

●組合員数……8,072人 (2019年4月末 8,071人)	●貸付金……396億2342万円 (年間計画376億9100万 年間達成率:105.12%)
(正組合員)……4,239人	●長期共済契約高……45億2358万円 (年間計画200億0000万 年間達成率:22.61%)
(准組合員)……3,833人	●購買品供給高……17億3349万円 (年間計画61億4250万 年間達成率:28.22%)
●出資金……26億462万円	●販売品販売高……56億3936万円 (年間計画304億8870万 年間達成率:18.49%)
●貯金……790億8637万円 (年間計画822億7900万 年間達成率:96.11%)	

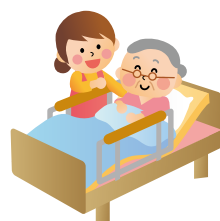
健康教室を開催します!

どなたでもご参加下さい。

在宅看護・介護教室

病気を抱えて在宅で生活をされている方が、
その人らしく過ごせるように、健康面・介護を一緒に考えましょう

- 【開催日】 9月12日(木)
【開催時間】 午後2時～(約1時間半程度)
【会場】 JA本所 3階 会議室
【講師】 北信総合病院 看護師
【持ち物】 筆記用具など
【問合せ先】 JA中野市
総務企画課 ☎22-4191



- #### 7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) 理事に対する貸出実行の報告について
 - (3) 資材集中配送センター屋根塗装工事価格交渉結果について
 - (4) ジェイエイ・アップル(株)6月末実績報告について
 - (5) その他
- ##### 協議事項
- (1) 利用配当の配分について
 - (2) 6月末実績検討について
- ##### 決議事項
- (1) 監事監査事後処理報告について

- (2) 諸規程管理規程の変更について
- (3) 公印管理規程の変更について
- (4) 自己資本比率算出要領の変更について
- (5) コンプライアンス・マニュアルの一部変更・新設について
- (6) マネロンガイドラインとのギャップ分析について
- (7) 任期満了に伴う総代選挙の管理者、立会人の指名について
- (8) 地区懇談会の日程及び経費について
- (9) 大口貸出の承認について
- (10) 固定資産の取得について
- (1) 本館ホールローダーの更新について
- (2) 南部ライスセンター設備更新工事及び建設委員会の設置について
- (3) えのき茸集出荷センター駐車場工事及び建設委員会の設置について
- (4) えのき茸集出荷センター集出荷システム導入について
- (5) 種菌センター種菌配送車更新について

常勤役員のメッセージ

副組合長・総合企画本部長 島田 忠美

組合員の皆様におかれましては、日頃からJA事業全般にわたりご理解・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

政府の農協改革集中推進期間は令和元年5月末をもって終了を迎えたものの、農協法附則に基づく准組合員の事業利用制限や信用事業代理店化に関する議論は結論を得ておらず、引き続き予断を許さない状況です。また、農林水産省はJAに対して農業振興を中心とする自己改革を強く求めるとともに、准組合員の位置づけは各JAが提案すべきとして正准組合員の声に基づくJA運営の徹底を求めています。

こうしたなかJAを取り巻く経営環境は、組合員数の減少と高齢化、ゼロ金利政策等により厳しさを増しています。当JAも正組合員は減少傾向が続き、員数では准組合員を上回るものの戸数では既に逆転している状況です。また、組合員の40%はJAを支えてきた70歳以上の組合員であり、その世代交代が重要な課題となっています。

この「農業の危機」「協同の危機」「事業運営の危機」の3つの「危機」を乗り越え組合員、地域社会に不可欠な組織として存続していくことが第11次長期構想前期中期計画策定にあたっての考えです。

園芸とこのことを両輪とした農業振興と農業経営基盤の維持拡大がJA組織強化と事業利益確保、組合員の経営安定につながり、強い農業づくりになると考えます。

さらにJAの経営体質強化にはスリムで機動的な組織づくりが求められます。現状の事業、組織、機能を改めて見直し、要員の流動が可能で小回りの効く編成に再編するとともに、地域農業を担う「組合員」それを支える「役職員」づくりをすすめます。

事業別の事業推進機構再構築スケジュールについては2019年度から3年間に亘り示されています。これについては様々なご意見がございしますが、組合員、利用者を大切に、信頼関係をそこなう事がない事業改善に向け迅速、適切に取り組んでまいりますので宜しくお願い致します。

むすびに、本年度はJA中野市の転換期にあたる重要な事業年度です。組合員のための生産販売活動を中心に総合農協として発展するため、組合員の皆様には一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

夏の大展示会

～令和最初の“お客様ありがとう”祭～

2日間開催!

8月23日(金) 午前9時～午後5時
24日(土) 午前9時～午後4時半

来て!見て!触れて!たしかめて!

令和最初の「夏の大展示会」で、大人も子供も楽しんじゃおう♪

**お客様感謝イベントも満載
お買得車・農機具也大集合!**

お問い合わせはジェイエイ・アップル工機センター ☎ 0269-22-4531 まで



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 カレー風味のゴーヤーチャンプルー

【材料】(2人分)

ゴーヤー 1/2本
木綿豆腐 1/2丁
トマト 中1個
卵 2個
レタス 適宜
オリーブ油 小さじ1
塩・こしょう 適宜
しょうゆ 小さじ1
カレー粉 小さじ1

【作り方】

- 1 りーヤーは半分に割り種とワタを取り、幅5mmに切り塩を振りもんでおく。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき、8等分にした豆腐を並べ両面をしっかりと焼く。
- 3 2にゴーヤー、一口大に切ったトマトを入れ、中火で炒める。
- 4 3に溶きほぐした卵を絡め、こしょう、しょうゆ、カレー粉を回し掛ける。器に盛り、レタスを添える。

レシピ 2 りーヤーと焼きナスのサラダ

【材料】(2人分)

ゴーヤー 1/2本
ナス 2本
(焼いて皮をむいておく)
クリームチーズ 30g
トマト 中1/2個
塩 適宜
かつお節 適宜

【作り方】

- 1 りーヤーは半分に割り種とワタを取り、薄切りにして塩でもみ、熱湯(材料外)でさっとゆで、氷水(材料外)に落とす。
- 2 器に食べやすい大きさに切った焼きナスを並べ、水気を切ったりーヤー、拍子切りにしたクリームチーズ、みじん切りにしたトマトをのせ、合わせたドレッシングを回し掛け、かつお節をのせて出来上がり。



ドレッシング

ポン酢 大さじ2
大根おろし 小さじ2
オリーブ油 小さじ2

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。