

花むすび

Hanamusubi

2019 November

11



特集 |

JA中野市が実施した
消費宣伝会について

冬に向けた野菜栽培と、
上手な貯蔵方法について

暮らしのメモ | 「家の光」を読んでみませんか？

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
山岸 功二朗 さん
- 4 特集
JA中野市が実施した
消費宣伝会について
- 6 園芸にチャレンジ
冬に向けた野菜栽培と、
上手な貯蔵方法について
今月の資材情報
- 8 お知らせ
現在ご不用の農業機械 JAが査定・買取します
- 9 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
「家の光」を読んでみませんか？
私の食育日記 電子レンジ調理
- 16 みんなのページ
家族の健康
風邪を予防するための心掛け
キッチン防災術
近場の食品を利用しよう
まちがいさがし/短歌・俳句
- 19 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

- 特集 P4へ
→最需要期に向け、各地で消費宣伝会を行いました。その様子をご紹介します。
- 暮らしのメモ P14へ
→「家の光」を読んでみませんか？「家の光」12月号には、「家計簿」と「わたしノート」の別冊付録が2点もつてきます！より読みやすく、使いやすくなった「家の光」を、この機会に読み始めてみませんか？

Close Up!!



【今月の表紙】

今月は干し柿の加工現場にお邪魔させていただきました。10月下旬～11月頭に収穫された市田柿は皮むき・燻製処理等様々な工程を経てハウスの中で乾燥させ、40日程度で出来上がります。取材をしていると生産者の方から「甘柿と渋柿どちらが甘い知ってる？ ほとんどの人が『甘柿』って答えるけど、実は渋柿の方が糖度が高いんだよ」と驚きの事実を聞くことができました。渋柿を干し柿に加工する過程で渋みが取れ、結果的に甘さだけが残るので、私たちがよく見る柿を吊るす作業は「甘みをつけるため」というよりは「渋味をとるために行く」といった方が正解とのことでした。先人の知恵が生んだ柿をおいしく食べる為の「干し柿」。毎年12月上旬くらいから食べることができるので、今からとても楽しみです。



で多くの若手生産者と知り合うことができました。同世代の間がいるのは心強いですし、農業に関する新しい情報が手に入りやすくなったので、入って良かったと感じています。また、自分の所属する長丘支部では食育事業として地元の小学生たちと大豆作りを行っており、そうした子どもたちとふれあえるのも楽しくて貴重な経験になります。

○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
自分もまだ農業を始めたばかりですが、その中で大事だと感じたことは「横の繋がりを」

○余暇や休みの過ごし方は
高校時代から続けているテニスをしています。週に1回程度、気の合う友人と集まって行うテニスはとても楽しくて、気持ちもリフレッシュできます。



生育具合を確認します

長丘・厚貝
やまぎし こうじろう
山岸 功二朗さん(28)



「農業を始めて、人との繋がりを
作ることの大切さを学びました」

農と共に



収穫目前のサンふじ



澄みきった青空に秋を感じる季節となった10月中旬。りんご畑で生育の確認をする山岸功二朗さんを訪ねました。山岸さんは「ピオーネ」「巨峰」といったぶどうや、りんごの「ふじ」「秋映」など、様々な種類の果樹を栽培しています。

○就農時期、きっかけについて教えてください
昨年の4月に就農し、今年で2年目となりました。それまでは障害を持つ方たちと共に農業を営む福祉農園で働いていました。農園で無農薬野菜を栽培する経験をしたりと、日々農業に関わっていく中で次第に「農業って面白い！」と感じるようになりました。ちょうど祖父が遺した畑や農機具も揃っており、環境も整っていたため、独立して農業を始めることになりました。

○就農してから新しい取り組みや規模の拡大等を行いましたか
就農するにあたり、栽培する品種を増やそうと思い、シャインマスカットを4反歩ほど増やしました。昨年植えたばかりなので、まだ収穫には至っていません。

せんが、今後良いものが採れるように頑張っていきたいです。

○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
良かったことは自分の手で自由に仕事ができるということです。会社などの組織にいたり、自分が良いと思った意見でも反映させるのが難しい場面もありますが、農業は「良いと思ったことは即実行」できます。また、自分で上手く仕事を組み立てていけば、自由な時間を作れるというのも魅力の一つだと感じます。

また、逆に大変だと思うことは自由な分、全部自分の責任で判断して仕事を進めていかなければならないということです。例えば、ぶどうの良い栽培方法について、人にアドバイスを求めると、それぞれ自身のやり方やスタイルを持っています。皆意見が異なります。そうした中からどれが自分に一番合っているかを選ばなければなりません。その決断がとても難しいです。

○青年部に加入して

就農したのと同時にJA青年部に加入しました。そのおかげ

JA中野市が実施した消費宣伝会について

実りの秋が到来し、ぶどうやりんごなどの種類にとって最需要期である下半期に入りました。さらなる消費拡大と需要の喚起に向け、最需要期を前にした10月、JA中野市が参加した消費宣伝会について、その一部を紹介いたします。

令和元年度市場まつり in 淀橋市場まつり

今年も東京都中央卸売市場で年に一度の市場開放イベント「市場まつり」が各市場で開催されました。その中でも最大規模の来場者(昨年は、32,000人)で賑わうJR大久保駅から徒歩で10分ほどにある「淀橋市場まつり」に10月27日(日)JA中野市ぶどう部会が参加しました。(今年で10回目)淀橋市場は、重点市場でもある東京新宿ベジフルがある市場です。数年前に台風の影響で中止された年もありましたが、今年は天候に恵まれ朝早くから来場者が列をつくって開始の9時を今か今かと待たれていました。

とにかく最終の12時までは「すべて売る」ことを基本とし人気の商品は11時前には完売してしまいます。JA中野市から持ち込んだシャインマスカットや秋映、シナノスイート等、毎年大人気で今年もすべて完売しました。

なお、JA中野市ではこの他にも京都、横浜で開催される市場まつりに「きのこ汁」をふるまいながら参加しています。



静岡市中央卸売市場「市場まつり」

10月27日、静岡市中央卸売市場で行われた「市場まつり」において、きのこ部会協議会が恒例の消費宣伝会を行いました。消費宣伝会では様々な種類のきのこが入った「きのこセット」を特価販売しています。好評により、年々数を増やし、今年は750セットが完売。きのこ汁も人気で約2,000食をふるまいました。来場者にはきのこの食べ方提案として、きのこの冷凍方法の説明を実施。話を聞いた方は「きのこも冷凍できて、しかも栄養価が高くなるとは知らなかった」「ぜひ家でもやってみたい。教えてもらえて嬉しい」と昨今の冷凍食ブームも合わせ、非常に好印象な様子でした。



JAセレサ川崎消費宣伝会

10月27日、川崎市にある「JAセレサ川崎」にて、消費宣伝会を実施しました。JAセレサ川崎はJA間交流で農産物を直売している取引先で、年間2回の直売会に参加しています。今回は、きのこぶどうを中心に販売しました。来場される方には中野市の知名度が広がり「今年も来てくれたんだね」「先日、中野市の直売所へ寄ってきたよ」などうれしい声も聞こえてくるようになりました。少しずつですが中野市の農産物を知っていただきJA中野市のファンが増えるように継続的に参加していきます。JAでは、セレサ川崎のほかにも11月17日の

イベントに参加する女性部・青年部が中心に交流を深めている静岡県の遠州夢咲や熊本県のJA鹿本など10JAとの交流を深めています。



【おもな貯蔵野菜の貯蔵温度・湿度条件】

種類	温度条件	湿度条件	湿度の程度
ハクサイ、キャベツ	0～2℃	75～90%	中湿度
タマネギ、ニンニク	0～2℃	70～75%	低湿度
ダイコン、ニンジン	0～4℃	95～98%	高湿度
サトイモ	8～12℃	85～90%	中湿度
ナガイモ	2～4℃	80～90%	中湿度
ジャガイモ	7～10℃	85～90%	中湿度
カボチャ	10～13℃	70～75%	低湿度
サツマイモ	13～15℃	75～85%	やや中湿度

【貯蔵方法の一例】

ダイコン・ニンジン・ゴボウ・ネギ 貯蔵温度0～4℃

ダイコンやニンジン、ゴボウなどの根もの野菜は、長く畑においたままにすると、「す」が入ったり根の部分が割れてしまったりします。ダイコンは、ごく短期の保存であれば、泥つきのまま葉を切り落とし新聞紙に包んでおけば保存できます。水分が抜け、しんなりする前に使い切りましょう。

土中貯蔵

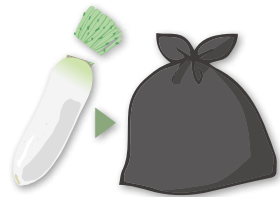
●ダイコン・ニンジン・ゴボウ・ネギ

収穫どきに一度掘り出し、葉を15cm程度になるように切ります。別の場所に溝を掘って斜めに並べ葉と根の境目が地上に出ている状態にして土をかぶせておきます。

室内貯蔵

●ダイコン

傷つけないよう、やさしく泥を洗い落とします。葉を根元から切り落として黒いポリ袋に入れ、袋の口をしっかりと縛ります。凍らない程度の冷暗所に立てて置くようにします。



ジャガイモ・サツマイモ ジャガイモ貯蔵温度7～10℃ サツマイモ貯蔵温度13～15℃

室内貯蔵

●サツマイモ

寒さに弱く傷みやすいので、できれば屋内の日の当たらない場所に貯蔵します。

●ジャガイモ

サツマイモ同様にダンボールなどに入れます。ジャガイモは芽が出やすいので、日の当たらない冷暗所において芽を絶えず取って長持ちさせます。

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:0269-23-3933

JA自己改革実践事業

今月の

資 材
情 報

人気商品 「防寒テムレス」について

- 柔らかく温かいボアタイプの裏起毛
- 透湿性・防水性を兼ね備えたポリウレタンで軽量
- スベリ止め効果もあり、寒い冬の作業時にオススメ!!



品 名	特別価格(税込)
防寒テムレス M・L・LL	1,220円 (通常価格 1,420円)

◎特別価格の期間 2019年11月15日～2020年1月16日

サイズ	手のひら回り	中指の長さ
M	21.5cm	7.8cm
L	24.5cm	7.8cm
LL	26.5cm	8.3cm

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!

【冬に向けた野菜栽培と、
上手な貯蔵方法について】



実りの秋も終わりを迎え、冬の到来を感じる時期となりました。
今月号では、今からでも栽培が間に合う野菜と収穫した野菜の上手な貯蔵方法についてご紹介します。

今からでも栽培が間に合う野菜

①ホウレンソウ ～石灰をしっかりと施して栽培～

ホウレンソウは土壌pHが低いと上手く育ちません。(目標pH6.5)
播種後1か月半～2か月で収穫できます。ビニール被覆のトンネル栽培ができると順調に育ちます。
列間:20～30cm、株間:10cm(間引き後の間隔)
畝をたて、棒などを使い溝を作りスジまきする。(間引きが面倒な場合は10cm間隔で1か所2～3粒まき)
※ホウレンソウの後作にはジャガイモは適さないで、気を付けましょう。



②コマツナ ～ジャガイモとの相性◎～

播種後1か月半～2か月で収穫できます。ホウレンソウと同じくトンネル栽培ができると順調に育ちます。
列間や株間はホウレンソウと同様です。コマツナは土壌pHを上げなくてもよく育つため、後作にジャガイモを栽培する場所ではコマツナがオススメです。



③ハツカダイコン ～20日ではなく40日程度かかる～

形も色も様々です。秋までは種まきから20日ほどで収穫できますが、冬場は40日程度かかることもあります。
ハツカダイコンもトンネル栽培ができると順調に育ちます。



④コカブ ～ハウスやトンネルで栽培～

冬場なので、ハウスがないと厳しいですが栽培期間が2か月ほどなのでハウスがある場合はオススメです。



⑤サヤエンドウ ～越冬させて春収穫～

「つるあり」、「つるなし」共に支柱やネット等が必要になります。
「つるあり」の方が大きく伸びるので沢山とりたい方にオススメです。
※種から育てる場合は、11月上旬までに種まきが必要となりますので、来シーズンへの参考としましょう。
株間:30cmで1か所に4粒まき、2本立たせていく。



収穫した野菜の上手な貯蔵方法

丹精込めて育てた野菜の収穫は、家庭菜園の野菜づくりで一番楽しい作業です。たくさん収穫できた貯蔵できる野菜は上手に貯蔵すると野菜の収穫の少ない冬の間、必要なときに食べることができます。

【貯蔵する方法】

野菜は、貯蔵中であっても新陳代謝を続けながら熟しています。

温度と湿度をそれぞれの野菜に適した状態にし、収穫したときの新鮮な状態を保たせるのがポイントです。
貯蔵温度は零度くらいのもので多く、温度が高くなるにしたがって貯蔵期間は短くなります(ただし、カボチャ、サツマイモなどは、やや高い温度管理が必要)。

貯蔵湿度は、多くの野菜は85～90%と、高い湿度の方が鮮度が保たれます(ただし、タマネギ、カボチャ(冬)などは、多湿条件では腐敗しやすくなります)。

青年部が台風19号被害対応

この度は台風19号で被災されました皆様にお見舞いを申し上げますと共に一日も早い復興を願っております。

10月15日、JA青年部は、台風19号被害対策緊急会議を開きました。延徳・高丘支部を中心に中野市管内広域で、浸水・強風の被害が出ている事を確認し、早急に支援が必要な盟友のための支援体制を整えました。

10月19日には延徳支部の盟友が運営する、きのこ工場の浸水復旧作業を実施。りんご収穫最盛期でもあり、人員不足が心配されましたが、「困っている仲間を助けたい」と20名以上の盟友が集まり、無事にその日の作業を終える事ができました。

また、翌20日にはJA青年部倭支部が台風19号による浸水被害が発生した柳沢地区の農地において、漂流物の撤去作業を行いました。

圃場には、ペットボトルをはじめ、流木、果樹栽培用の支柱など様々な物が残っており、一つ一つ分別をしながら作業を実施。倭支部の盟友が総出で行いましたが、被害が広範囲に及んでおり、一日では完全復旧に至りませんでした。圃場には、水を含んだ重い藁クズが20センチ以上堆積してしまっている箇所もありました。

大きな爪痕を残した今回の台風19号被害。農協、行政と連携し早期の復旧を目指して行きます。

【倭地区通信員／三井透】



倭支部の清掃作業の様子



復旧作業当日、盟友に指示を出す江本委員長。



青年部本部役員、各支部長を緊急招集。被害の把握を行いました。

きのこ品評会開催

10月5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中野市きのこ品評会が開催され、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。

JA中野市きのこ品評会受賞者は以下の通りです。(敬称略)



JA中野市きのこ品評会受賞者の皆さん

【中野市長賞】

えのき茸 (有)マルヨ
ぶなしめじ 涌井正弘
なめこ 和田慎二

【中野市議会議長賞】

えのき茸 (有)エイエイオー
ぶなしめじ 山田宏文
なめこ (有)島田きのこ園

【JA中野市組合長賞】

えのき茸 海野昌博
ぶなしめじ (有)島田きのこ園
なめこ (有)ナメコ培養センター

【中野市農業委員会賞】

えのき茸 押鐘義雄
ぶなしめじ (有)ひのおか

【信州中野商工会議所会頭賞】

えのき茸 (有)ワイ・ケー・ケー
ぶなしめじ 池田稔

【JA中野市きのこ部会協議会長賞】

えのき茸 池田伯衣
ぶなしめじ 池田利一
なめこ 清水和明

【特別賞】

エリンギ (株)ケーアイ・オギワラ
クロアワビタケ (有)竹内産業

【重量賞】

えのき茸 矢岡太一
ぶなしめじ (有)竹内産業
なめこ (有)ヤマ和物産
浦野正道

現在ご不用の農業機械 JAが査定・買取します!!

「倉庫の農機を整理したい」
「不用な農機を処分したい」等の
ご希望を経験豊富な
JA農機担当者が承ります。
お気軽にご相談ください。

査定無料!
出張査定!!



主な査定対象農機

トラクター、耕うん機、コンバイン、バインダー、ハーベスタ、運搬車、
畦草刈機、カッター、チップパー、スピードスプレヤー、高所作業機、
乗用・歩行モア、除雪機

まずは無料査定をお申込みください

各農機センターへお電話でご連絡ください。お問い合わせの際に、「機種」「メーカー」「型式」「稼働時間」等をお伺いします。後日、査定にお伺いいたしますので、併せてお客様のご都合の良い日を教えてください。

ご連絡は、**ジェイエイ・アップル(株) 工機センター** TEL:22-4531まで

JA農機担当者が出張査定にお伺いいたします

買取の可否と買取価格をご連絡さしあげます。

買取できない農機の処分をご希望の際は、別途処分業者をご紹介します。
なお、処分に係る代金決済は、お客様と処分業者間で行っていただきます。

日野直売所でじゃがいも販売

畑で収穫したじゃがいもを、どのように利用するか子どもたちと相談する中で、日野直売所代表の方から、小学生が作った作物を出品してほしいとの依頼があることを伝えると、「ぜひ、販売したい」と、じゃがいも販売することになりました。

2日間に分けて、計18袋を販売しました。1日目は、男爵3袋、きたあかり3袋。2日目は、男爵6袋、きたあかり6袋を販売しました。「売れ残ったらどうしよう」と心配していた子どもたちでしたが、「ぼくたちが作ったじゃがいもです。ぜひ、買ってください。」と大きな声で宣伝しながら販売することができました。そして、完売すると「ばんざーい!!」と大喜びしていました。自分たちが作ったじゃがいもを、地域の方に直接販売するという貴重な経験ができ、とてもありがたかったです。

【日野小学校3年生教諭】



「たらこつくろう」体験大盛況

10月5日、信州中野いきいき館は「たらこつくろう」体験を開催。60名と大勢の皆さんが参加しました。いきいき館では毎月1回様々な料理講習会を行っています。今回は、JA中野市のえのきと石巻市のたらこがコラボしたJAまごころ食材に、携わっている宮城県石巻市湊水産の皆さんを講師に招き、「石巻フェア」として、JA感謝祭と同時開催しました。講師は、鱈のぬいぐるみや紙芝居を使って、たらこがどのように出来



鱈のぬいぐるみを使って「たらこ」の説明をする講師



たらこ作りをする参加者



ゆるキャラコラボ

るか丁寧に説明し、体にやさしい「無添加・無着色たらこ」の作り方を紹介しました。体験では、生のたらこの筋を取ってきれいにし、塩などの調味液に漬けてむまでを行いました。各自持ち帰ったたらこは、冷蔵庫で3日寝かせると完成するそうです。参加者は、「たらこを作るのは初めてでしたが、簡単にできました。出来上がりを楽しみます。」と笑顔で話していました。

JA高丘地区懇談会開催

JA中野市は10月9日、高丘事業所で秋季の地区懇談会を開催しました。懇談会には組合員が約40名、JA職員及びジェイエイ・アップル社員が約20名出席しました。懇談会は、令和元年度上半期の事業概況、事業推進機構再構築の進め方、高丘事業所上半期事業概況を主な懇談事項として意見交換が行われました。

女性部からは、部員の拡充支援、オランチェやいきいき館の販売環境の改善、更に農家組合との関連性の見直し等の質問がありました。青年部からは、訪花昆虫の再開、スピーディーな情報伝達等の要望がありました。またえのき茸部会の部会員からは、販売価格などに関する意見がありました。

一方、高丘事業所は現在JA中野市が進めている「事業推進機構再構築」では、2年後には事業所に職員が駐在しない予定になっています。しかし多くの組合員は、地域の拠り所である事業所の存続を望んでいます。

組合員とJAとの交流や繋がりが希薄になることに、JA中野市はどう対応し、新しいJA作りにどう活かすのか、その手腕に期待したい。

【高丘地区通信員／宮澤昇二】



高丘地区懇談会の様子

JA感謝祭&秋の味覚市開催

10月5日、信州中野いきいき館にて「第47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、きのこ汁が約1500食以上ふるまわれ、訪れた人は秋の味覚を味わっていました。また、地域への日頃の感謝を込めてJA中野市ならではの贈答用農産物などが当たるスタンプラリーも実施。会場にはJAのマスケットキャラクター「アッブルちゃん」や「えのたんときのごフレンズ」も登場し、祭りを盛り上げました。



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。今年は台風19号被害により、一時開催中止も検討されましたが、「こんな時だからこそ子どもたちの夢や感動が必要だ」と合言葉に第13回大会を開催しました。大会は10月19、20日の両日、中野市営運動場・野球場で行われ、市内で活躍する6つの野球チームが参加。18日時点の天気予報では降水確率90%と天候が心配されましたが、子どもたちの大会への熱い想いが通り、奇跡的に降雨なくプレイボールとなりました。20日に市営野球場で行われた決勝戦では、中野学童軟式野球クラブがオール平岡を下し、優勝を飾りました。一瞬一瞬に懸けた子どもたちの輝くプレーにより、「最後まで諦めず、今できることに全力を注ぐ」そんな気持ちがチームや会場全体を包み込む大会となりました。

◎大会結果は以下の通りです。
優勝 中野学童軟式野球クラブ
準優勝 オール平岡
第3位 平野オリオンズ



各チームとも白熱した試合が展開されました



望月組合長(右)と直富商事株式会社様(左)。直富商事様には長年に渡り大会賞品をご提供いただき、支援を頂いております。

園児がぶどう収穫体験

10月7日、みなみ保育園の年長園児29人が、東山地区の圃場でぶどう「種なし巨峰」、「シャインマスカット」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おうと、JAぶどう部会が企画し、今年で31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きました。

園児たちはJA技術員から鉄の使い方、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。「うまく切れた」と声を上げ、自分で袋を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シャインマスカットを試食。部会員が「今、緑色と少し黄色いシャインマスカット、2種類を食べてもらいました。どちらがおいしかったですか？実はシャインマスカットは黄色い方が甘いんですよ。お家の方にも教えてあげて下さいね」と、甘いぶどうの選び方を説明。園児は驚いた様子で話を聞いていました。



収穫体験の様子



市長へ訪問したぶどう部会役員

また10月9日には、ぶどう部会役員が、ぶどう生産に対する各種補助事業の御礼を目的に池田茂中野市長を訪問。池田市長は「毎年、袋かけ・収穫体験など保育園に対する食育活動に尽力いただき、ありがとうございます。園児たちが大きくなったら、子どもの頃にぶどうの中で育ったという記憶が残る、健康やかな成長にも寄与すると思います。また、『ぶどうで有名な中野市』という誇りを幼い頃から持つことで、新規就農にもつながると期待しています」と感謝を述べました。

100年に1度の水害

10月12日の夜、避難指示を消防団がスピーカーで伝えていました。自宅は少し高くなっているのに、「避難は無し」としましたが、次の朝ビックリ。古牧橋の上まで水が乗って、一時通行止め！この写真は13日の朝6時30分頃、旧道から撮影したものです。古牧地区には堤防がないため、柳沢まで一面大きな湖になっていました。地元80歳代の方は「水がこまどとは。今まで一番ひどい」と驚いていました。幸いにも住宅に被害は無し。でも古牧で倉庫・車庫に2件の方が水に浸かったそうです。畑も水田も水の中、りんごも秋冬の野菜もあきらめられないよ！人は無事で安心ですが、今年の台風はもういやだよ！

【長丘地区通信員／若林孝子】



マレットゴルフ大会開催

JA中野市四つ葉会は10月23日、ふるさとの森文化公園マレットゴルフ場で第3回マレットゴルフ大会を開催。当日は87名が参加し、熱戦を繰り広げました。

◆結果は次の通りです。(敬称略)

【男性の部】			
優勝	岡田 登	(高丘)	
準優勝	田尻 三四郎	(中野)	
第3位	保坂 俊勝	(中野)	
ベスト	岡田 登	(高丘)	
【女性の部】			
優勝	野村 福子	(平岡)	
準優勝	北澤 正江	(中野)	
第3位	佐藤 宮子	(平野)	
ベスト	野村 福子	(平岡)	

男性の部
上位入賞者女性の部
上位入賞者

信州中野おごっそフェアに青年部が参加

JA青年部は10月26日と27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発信するイベント、第4回「信州中野おごっそフェア」に参加しました。当日は好評の「エリンギのフリッター」に販売のほか、青年部盟友が育てた農産物を使った加工品のプレゼント企画を行いました。2日間でエリンギのフリッターは1000食以上の販売、プレゼント企画は200個以上の配布と、来場者に中野市産農産物を存分にPRすることができました。市外から来たという買い物客は「エリンギのフリッターが本当に美味しくて、今年も来店してしまった。キノコは鍋のイメージが強かったけれど、から揚げにしても美味しいことを知り、料理の幅が広がった」と話しました。



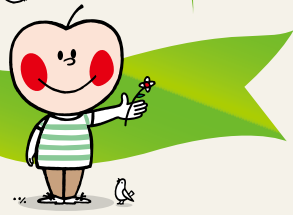
おごっそフェア、青年部ブースの様子

JA共済アンパンマン交通安全キャラバンを開催

10月19日、JA中野市は「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」をアップルシティ一帯にて開催しました。このイベントは「歌や踊りを通じて、子どもたちがアンパンマンと交通ルールの大切さを学ぶこと」を目的に実施されました。当初、今回の台風19号被害により、一時イベント中止も検討されましたが、「このような時だからこそ、地域のお子様たちに元気を出してほしい」との想いを込め開催が決定されました。来場者は午前の部が473名、午後の部が201名と大勢の方にご来場いただきました。イベント終了後には握手会が実施され、大好きなアンパンマンとふれあうことができ、子どもたちは満面の笑みを浮かべていました。交通安全の啓発とともに、子どもたちがアンパンマンたちと楽しくふれあうことのできる機会となり大盛況のもと幕を閉じました。



大勢の子どもたちが交通安全ルールを学びました

アップルちゃんカシム
佳作作品紹介

【お月見うさぎ】

柴本 詩さん 延徳小学校6年



【みんなでどったUSA】

高橋 玲加さん 科野小学校1年

眠れなく
本を片手に月ながめ
夜風にとける
虫たちの声

【短歌】

浅野 史華さん 高社中学校2年

私の食育日記

電子レンジ調理

毎日のご飯作りの助けとなってくれるのが、電子レンジです。お鍋を出して、お湯を沸かしてゆで、と作業するよりずっと簡単に調理できます。私も子どもたちの温野菜や、あえ物などのプラス1品は電子レンジ調理でさっと済ませています。

電子レンジは米国で商品化され、1970年ごろから日本でも販売されるようになりました。電子レンジとは庫内からマイクロ波を出し、食品に吸収されたマイクロ波の振動に連動して食品中の水分子が誘電分極し、これにより食品の中で発熱するという仕組みです。難しい話になってきますが、要は食品に含まれる水分を使って自ら発熱しているのです。そのため、加熱する物の水分が重要な役割を果たしてきます。

野菜を軟らかくするのも便利なレンジ。例えば、ジャガイモを電子レンジで加熱するとき、簡単に軟らかくできますが、加熱し過ぎると硬くなることがあります。これはゆでると違って電子レンジ調理の方が、急激に温度が上昇するため、水分の蒸発が盛んになってしまうからです。特に少量の調理の場合は加熱のし過ぎに注意が必要です。また、体積の大きい物は内部にマイクロ波が到達しにくく、表面だけが高温になり、加熱むらができやすいので、私は、ジャガイモは切ってから耐熱容器に入れ、少し水も加えて電子レンジ調理しています。

食塩を含む物を加熱すると周辺部分に電磁波が集中しやすくなり、加熱むらが生じやすくなります。ソースなどを作るときは、味を調える塩・こしょうはレンジ加熱の後に、また、炒めタマネギをレンジで作りたいときは、耐熱容器にタマネギに油と、塩ではなく少しお砂糖を入れて加熱しています。

料理の一手間をちょっと電子レンジに頼るだけで、簡単に短時間で済ますことができます。レンジの特徴を知っておけば使うタイミングを自分なりにアレンジできますね。



おかむら 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/>

「家の光」を読んでみませんか？

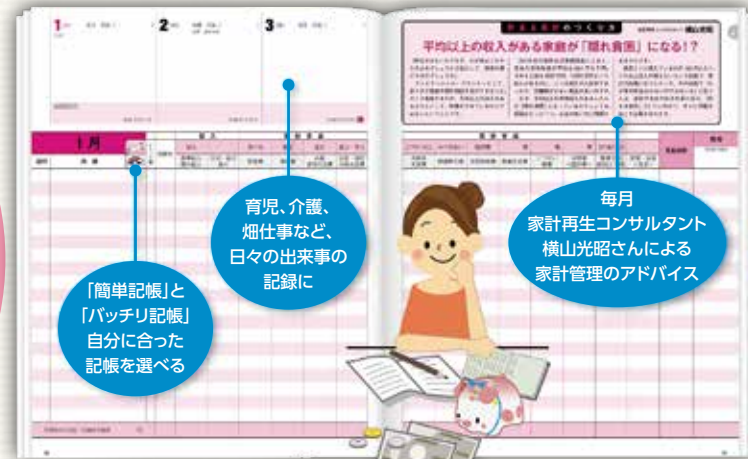
「家の光」12月号には、「家計簿」と「わたしノート」の別冊付録が2点もついてきます！ より読みやすく、使いやすくなった「家の光」を、この機会に読み始めてみませんか？ 役立つ生活の知恵やレシピはもちろん、趣味も知識もこれ一冊でたくさん掲載されています。今回は別冊付録「家計簿」と「わたしノート」の中をお見せしてご紹介します。



「家の光」
12月号
第1別冊
付録

2020年
家の光
家計簿
(日記付き)

家計管理はもちろん、農業経営の改善にも役立つ工夫がいっぱいの「農家の暮らしに役立つ家計簿」です。



「簡単記帳」と
「パッチリ記帳」
自分に合った
記帳を選ぶ

育児、介護、
畑仕事など、
日々の出来事の
記録に

毎月
家計再生コンサルタント
横山光昭さんによる
家計管理のアドバイス



2020年
未来にのこす
もしものときも安心
わたしノート

「わたしノート」はわたしの思いや希望を記録するノートであり、たいせつな人に渡すノートでもあります。人生をポジティブに棚卸して、自分らしく、もっと輝いて生きるために、また、もしものことがあったときに家族が苦労しないように、準備しておきましょう。



まずは終活の準備度、
認識度をチェック！

終活について「やっていること」と「知っていること」に✓を入れていくだけ。気軽に記帳を始められます。



のこ
遺された
家族のために

遺言書は相続対策のひとつです。遺産の多い少ないにかかわらず、自分の考えを家族にわかるようにしておきましょう。

遺言書が遺されていない場合、遺産分割は相続人同士の話し合い(遺産分割協議)で決められます。わたしノートには遺言書のような法的効力はありませんが、遺産分割の希望を記入しておくことで、遺産分割協議の重要な指針となり、スムーズに話し合いを進めることを期待できます。また、財産の状況を書き出せるので、遺産分割を考える際の基礎資料ともなります。



「家の光」12月号 第1・第2別冊付録付き 1,027円税別
……「家の光」の購読は随時受付しています。……
●お申し込みは
JA中野市総務企画課 TEL 0269-22-4191 まで



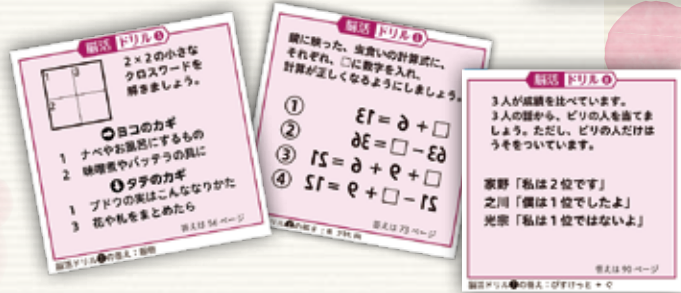
家族の夢や目標を実現させる
「家族の10年ライフプラン表」

家族のライフイベントや夢、目標を“見える化”することで、具体的な計画が立てやすくなります。



エコライフにつながる
「環境家計簿」

毎月の光熱費の使用量と料金を記録。平均値と比較することで家計の節約をめざしましょう。また、CO₂の排出量を計算し、地球環境にやさしい暮らしを心がけましょう。



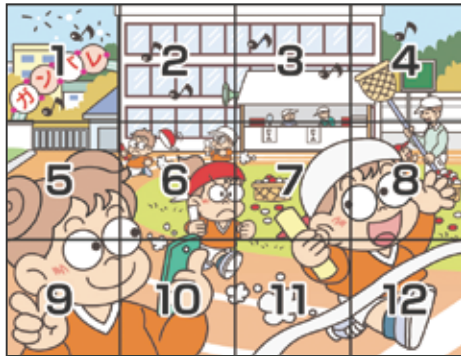
記帳の合間に
“脳トレ”！

好評の脳活ドリルを今年も掲載。脳を活性化させるクイズやパズルでリフレッシュしましょう！



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11月29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)

- 10月号の答え
- 3 … 建物の高さが違う
 - 5 … ポールのラインの太さが違う
 - 6 … 子どもが少ない
 - 9 … ストロウが曲がっていない
 - 12 … リンゴがレモンに変わっている

- 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

63 383-8588
中野市三好町
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係

●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

近場の食品を利用しよう

食文化・料理研究家 坂本佳奈

高速道路も鉄道も飛行機も、スイスイと便利な時代になりました。遠方から注文しても2～3日のうちに品物が届きます。一昔前には考えられなかったことです。日用品や食べ物がなくなったらお店に買いに行けば困ることはありません。お店に行けば途切れることなく商品が並んでいます。欠けた商品があれば、クレームになるほどですね。



そんな便利な時代に少し立ち止まって考えてもらいたいのは、野菜や果物といった農作物は「種をまいて育てなければ収穫できない」ということです。1日や2日で野菜は成長しない、数カ月かかるのが普通です。生産者の皆さんにはおなじみですが、意外と意識しなくなってきました。便利過ぎて今までの「当たり前」が通用しないのです。

さて、地震に限らず大規模災害が起きると、交通網が壊れ、流通が悪くなります。物の流れが悪くなるということは、食べ物であれば新鮮な物が遠くから届かなくなることです。近くの食品を近くで消費することになります。特に生鮮品は、腐りやすく、運ぶ距離は短い方がよいです。ところで何かを売る人は、売れなければ作ることはしません。ということは、ずっと作り続けてもらうためには、買い続ける、買って支えることが必要です。近場の野菜や果物を買うこと、消費すること、それも実は災害に備えることなのです。

特に旬の食材は大量に安く出回ります。その食材を使って時短でかさが減る油調理がお勧めです。

まず野菜のへたや皮を取って食べられる部分だけにします。ナスやピーマンなど、野菜500～700g程度、鍋にたっぷりの油(目安2分の1カップくらい)を入れて温め、野菜を入れて焦げ目を付け、そして水を1カップとしょうゆ大さじ2～3を入れて煮込みます。軟らかくなったら出来上がり。見た目は良くありませんが、油がこくになります。

家族の健康

風邪を予防するための心掛け

健康科学アドバイザー 福田千晶

「寒いから風邪に気を付けて」と言われます。しかし、本当は寒いだけで風邪をひくことはありません。寒い部屋にずっと1人でいたり、1人で屋外作業をしていたりしても風邪をひくことはないのです。

なぜなら、風邪は感染症。つまり、風邪をひいた人が、せきやくしゃみで風邪のウイルスや細菌を放出し、それをどこかで触るなど、そのウイルスや細菌を体内に入れることで、次の人が風邪をひいてしまうのです。

ですから風邪の予防で大切なことは、風邪をひいている人からウイルスや細菌をもらわないこと。そのためには、なるべく人混みに出ない、電車やバスを利用したり、多くの人が行き交う駅を通った後は、せっけんを使い流水で丁寧に手を洗いましょう。うがいもした方が良いでしょう。

マスクは風邪予防の効果は期待できないといわれていますが、喉が保湿できる上、ウイルスが付着した手で口や鼻を触らないため、風邪にかかりにくくなります。風邪をひいた人がマスクをすることは、ウイルスをまき散らさないため他の人に感染させないエチケットとして大切です。また、家族で風邪をひいた人がいたら、トイレのタオルや洗面所のコップなどの共用はやめましょう。

口の中には風邪やインフルエンザのウイルスの感染を助けてしまう「プロテアーゼ」という酵素があります。就寝中に増加するプロテアーゼは、起床時に丁寧に歯磨きやうがいをし、洗い流しておくことも風邪の予防につながります。

日頃から睡眠不足や過労を避け、栄養バランスの取れた食事を心掛け、体を冷やさないことも大切です。寒さを我慢していると、外から入るウイルスや細菌と戦う力が弱まり、風邪をひきやすくなります。ですから「寒いから風邪をひく」のではなく「寒いと風邪をひきやすい体になる」が正しいのです。



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」宛
TEL.0269-22-4191
FAX.0269-22-7883
【締切日】11月20日

俳句 松井義典 選

コンバイン 横目に夫と 稲架かける
鎮魂碑に 知己の名のあり 曼珠沙華
菊香る 懸崖待つや 文化展
秋茄子の 色艶極む 夕餉かな
巨大窓 樹木がゆれる 秋の風
晩秋に 舞いよう二匹の 白蝶や
せせらぎの 音澄みて聞こゆ 秋の雲
秋寒し 何んでなんでの 水の害

短歌 武田良文 選

年々の 手入れ為し得ず 庭翳る チャボひば二本 今日伐り倒す
百歳の 天寿もありと 言ひし友 八十半ば 旅立ち逝きぬ
邪鬼払ふ 若者達の 笛太鼓 今日 吾が村の 秋の大祭
一時の 賑はひ過ぎし 直売所 庇に止り 雀囀る
大風の 余波の雨に スベリヒュ 茎太ぶとと 四方に広がる
夕立の 来る兆しか 日の翳り 木槿の木下 蛙鳴き立つ
台風 電柱倒れ 屋根の剥げ 千葉の惨禍は 他人事ならず
子等の舞ふ 獅子にヒよとこと 笛太鼓 敬老会の人ら 健気さ称ふ
免許証 返納の齢 迫りきて これが最後と 新車に替へる
久々の 病院帰りに 独り住む 兄を氣にかけ 故郷による
夕暮る 荒畑をもちちに 丈のびし 大宵待草 黄花の開く
何しなくも 午前と午後の 休憩に 子らは我にも 声かけ呉れる
高社山の 裾野を抜けて 八丁原 人ら賑はふ 今日そば祭り
大仕事 為したる如に デイクアを 帰りし妻の 昏々眠る

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

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

今月の1台

COROLLA

24.4km/L 26.8km/L 28.4km/L 31.0km/L

▶E-Four(電気式4WDシステム)※

無駄なく、賢く、そしてスムーズに。加速時や雪道などの滑りやすい路面で、スムーズに4WD状態へ切り替えることで、発進性、走行安定性をアシスト。またシステムを小型軽量化し、車両後方にコンバクトに配置することで、低燃費に貢献しながら、足もとスペースや荷室容量のゆとりも確保。前後輪トルク配分量をマルチインフォメーションディスプレイに表示します。

※E-Fourは、機械式4WDとは機構および性能が異なります。さまざまな走行状態に応じてFF(前輪駆動)走行状態から4WD(4輪駆動)走行状態まで自動的に制御し、安定した操縦性・走行の安定性および燃費の向上に寄与するものです。

雪道などの走りも安心



価格(税込) 193.6万円～

お問い合わせ:ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎22-4531

健康教室を開催します! 「ストレッチ体操でリフレッシュ」

【開催日】 12月11日(水)
【開催時間】 午後2時～(約1時間半程度)
【会場】 中央公民館 2階 210体育室
【持ち物】 動きやすい服装
ヨガマット(大型バスタオルでも可)
フェイスタオル 飲み物
【問合せ先】 JA中野市 総務企画課
☎22-4191



【お詫びと訂正】

花むすび10月号の「常勤役員のメッセージ」で記載いたしました「本年度の台風被害総額」を誤って掲載してしまいました。お詫びして訂正いたします。
(誤)本年の台風被害総額は2回の台風で63,000千円を超える金額となりました。
(正)本年の台風被害総額は2回の台風で63,000千円を超える金額となりました。

年金無料相談会 ～毎月第3火曜日は 年金相談の日～

【開催日】 2019年11月19日(火) 12月17日(火)
2020年1月21日(火)
【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。皆様のこ来場をお待ちしています。

JA中野市の概要 (2019年9月末現在)

●組合員数……8,043人 (2019年4月末 8,071人)
●貸付金……398億7,237万円 (年間計画376億9,100万 年間達成率:105.78%)
(正組合員)……4,227人 ●長期共済契約高……86億1,174万円 (年間計画200億0,000万 年間達成率:43.05%)
(准組合員)……3,816人 ●購買品供給高……33億6,201万円 (年間計画61億4,250万 年間達成率:54.73%)
●出資金……26億3,463万円 ●貯金……788億6,929万円 (年間計画822億7,900万 年間達成率:95.85%)
●販売品販売高……112億4,487万円 (年間計画304億8,870万 年間達成率:36.88%)

報告事項
(1)各専門委員会等の報告
(2)内部監査報告
(3)理事に対する貸出実行の報告について
(4)JAバンク業務継続(BCCP)県内相互連携の開始決定について
(5)固定資産取得報告
(6)固定資産取得価格交渉結果について
(7)ジェイエイアップル(株)9月末実績報告について
(8)農家のこまの状況報告について
(9)その他
(10)9月末実績検討について
(11)その他
決議事項
(1)監事監査事後処理報告について
(2)地区懇談会の意見集約について
(3)大口貸出の承認について
(4)固定資産の取得について
(5)中野事業所から金融店舗への改修工事について
(6)きのこ資材センター改修工事について
(7)種菌センター冷凍機更新工事について
(8)出資口数の減少について
(9)労働組合からの秋季要求について

10月の理事会(主な内容)

組合員の皆様には、日頃からJA事業に深いご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。
今年も異常気象と台風に見舞われました。東日本に記録的な大雨をもたらした台風19号は洪水や土砂崩れ、河川の決壊等、各地に大きな被害を与えました。インフラや交通にも大きな影響が及んでいます。被害に遭われた皆様には心よりお見舞い申し上げます。
台風19号による農産物被害は園芸品目で合計6千200万円、台風10号17号19号による累計被害額は1億2千890万円です。また、きのこ関係では被害戸数23戸、被害金額1億400万円、浸水被害は製品、半製品、出荷資材などにも及んでいます。また今回は建物共済の関係で浸水被害と住宅などの風害も多く110戸ほど発生し被害調査と請求手続きを速やかにすすめました。組合員の皆様には引き続き万全な対策をお願いいたします。
また、10月9日から11日の3日間、各事業所において秋の地区懇談会を開催し上半期のJA事業の概要を報告させていただきました。組合員の皆様には収穫期の大変お忙しい時期にもかかわらずご出席頂き誠にありがとうございました。

さて、本年度の上半期のJA事業の概況を報告させていただきます。組合員の状況ですが正組合員・准組合員合わせて8千013人、前年同期より119人の減少。少。出資は260万2千640口、7万9千146口の増加となっています。信用事業で貯金残高786億6千164万円、貸出金前年対比97.5%。共済事業では長期共済保有高107.4%です。組合員の皆様のご理解とご利用に感謝いたします。経済事業では地域農業の振興と生産基盤強化として、農業振興開発事業並びに行政による補助事業の導入に向けての取り組み、重点実需者や直販先との試食宣伝会に努め、需要期早々の売り場拡大に努めてきました。販売事業の実績87億1千493万円、前年比96.6%。購買事業では27億7千255万円、前年比102.8%となりました。引き続き生産者手取りの確保・拡大、各種消費宣伝活動と積極的な営業活動を展開します。消費増税などにより消費者の購買意欲は低下しつつありますが、需要の喚起に努め産地の供給責任も果たして参りますので、JAに結果集まりご理解とご協力をお願い申し上げます。また日銀の低金利政策の継続はJAの信用事業、共済事業の収益を低下させ、総合事業運営にも大きな影響を及ぼしており、経営基盤の強化が課題となっております。

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



令和元年度農業決算説明会のお知らせ

信濃中野税務署では、農業所得のある方の決算の仕方や注意点など、また消費税の確定申告書の作成方法などについて、下記のとおり説明会を開催いたします。

なお、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5日(木)	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6日(金)	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9日(月)	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
消費税課税事業者	12月17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	管内 全市町村
	12月17日(火)	14:00～16:00		

※対象地区以外の会場にもご出席いただけます。

【問い合わせ先】 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。

2020年

アッブルシティーなかの

2重おせち
6.5寸 (19.5cm×19.5cm / 二段重)
11,000円
(税込11,880円)

2020年

アッブルシティーなかの

3重おせち
7寸 (21cm×21cm / 三段重)
21,000円
(税込22,680円)

地元の恵と食材を吟味し、鮮度・味・安全性・産地・品種を追求した「おせち料理」をご堪能ください

◆参の重◆

- ◆ローストビーフ(スライス)
- ◆竹の子煮
- ◆椎茸煮
- ◆帆立照焼
- ◆地産鶏八幡巻
- ◆栗きんとん
- ◆かに松風

◆武の重◆

- ◆天然ぶりの照焼
- ◆竹の子煮
- ◆椎茸煮
- ◆ローストビーフ(スライス)
- ◆地産鶏筑前煮
- ◆合鴨ロースとりんごジャムのソース仕立て
- ◆数の子(アメリカ、カナダ産)
- ◆栗きんとん
- ◆地産鶏八幡巻

◆老の重◆

- ◆有頭海老煮
- ◆黒豆煮
- ◆きんかん
- ◆甘藷カダイ巻ホワイトソース
- ◆あわび煮
- ◆穴子巻玉子
- ◆国産鶏ときのこの南蛮漬
- ◆赤なまこ餅
- ◆田作り
- ◆ミートローフのパイ包み

◆素材の一瞥◆

ふり照焼き/日本海産の天然ぶりをタレ焼き
レンコダイ/長崎産レンコダイ使用
数の子/アメリカ(太平洋産)産を北海道で加工
穴子巻玉子/日本山陰産の新鮮な穴子
うなぎ玉子/国産品質の国産うなぎ
田作り/山口県産の小粒 手紙でゆめました
竹の子・しいたけ/国産
赤ナマコ/瀬戸内海産赤ナマコ

◆参の重◆

- ◆有頭海老煮
- ◆黒豆煮
- ◆きんかん
- ◆甘藷カダイ巻ホワイトソース
- ◆あわび煮
- ◆穴子巻玉子
- ◆国産鶏ときのこの南蛮漬
- ◆赤なまこ餅
- ◆田作り
- ◆ミートローフのパイ包み

◆武の重◆

- ◆天然ぶりの照焼
- ◆竹の子煮
- ◆椎茸煮
- ◆ローストビーフ(スライス)
- ◆地産鶏筑前煮
- ◆合鴨ロースとりんごジャムのソース仕立て
- ◆数の子(アメリカ、カナダ産)
- ◆栗きんとん
- ◆地産鶏八幡巻

◆老の重◆

- ◆有頭海老煮
- ◆黒豆煮
- ◆きんかん
- ◆甘藷カダイ巻ホワイトソース
- ◆あわび煮
- ◆穴子巻玉子
- ◆国産鶏ときのこの南蛮漬
- ◆赤なまこ餅
- ◆田作り
- ◆ミートローフのパイ包み

◆参の重◆

- ◆有頭海老煮
- ◆黒豆煮
- ◆きんかん
- ◆甘藷カダイ巻ホワイトソース
- ◆あわび煮
- ◆穴子巻玉子
- ◆国産鶏ときのこの南蛮漬
- ◆赤なまこ餅
- ◆田作り
- ◆ミートローフのパイ包み

◆武の重◆

- ◆天然ぶりの照焼
- ◆竹の子煮
- ◆椎茸煮
- ◆ローストビーフ(スライス)
- ◆地産鶏筑前煮
- ◆合鴨ロースとりんごジャムのソース仕立て
- ◆数の子(アメリカ、カナダ産)
- ◆栗きんとん
- ◆地産鶏八幡巻

◆老の重◆

- ◆有頭海老煮
- ◆黒豆煮
- ◆きんかん
- ◆甘藷カダイ巻ホワイトソース
- ◆あわび煮
- ◆穴子巻玉子
- ◆国産鶏ときのこの南蛮漬
- ◆赤なまこ餅
- ◆田作り
- ◆ミートローフのパイ包み

手作りの味を大切に、美味しく召し上がっていただくための一手間を惜みず、「おいしいかったよ」の一言を皆様から頂けるよう、まごころ込めて一品一品お作りします。
日本伝統のおせちを、地元中野の食材はもちろん、天然ぶり、レンコダイ、穴子、うなぎ、ナマコ、田作り、竹の子、椎茸、地産鶏、そしてバジルや柚子に至るまで国産を使用。
鮮度を大切に余計なものは一切入れない、安心安全のおせちです。
ぜひ新年は、このおせちでお迎えください。

アッブルシティー料理長

【ご予約締切】 令和元年12月25日(水) 配達・お引き渡しは12月31日午前9時～午後5時となります※数に限りがございます。お早めにご予約ください

【お問い合わせ】 アッブルシティーなかの TEL.(0269)26-1122 FAX. 23-0120

きのこ料理と秋の食材で楽しむ!!

ボジョレーワイン パーティー

2019

11/21
解禁!

11月21日(木)

要予約
時間 18:30~
(受付18:00~)

お一人様 5,000円(税込)

ビュッフェスタイル/お飲み物付き

たかやしろファームワイン

**スペシャル
スイーツ**

中野市産
フルーツ使用

「パティスリーセルクル」の
今宵限りオリジナル
スイーツが登場!!

氷点下の
スーパードライ

専用アイス
ペンダーで
提供!!

アサヒスーパードライ
エクストラコールド

今年もやります!抽選会!

マイスター協会のオリジナル
きのこ料理ブースもございます。

協賛

たかやしろファーム&ワイナリー/JA中野市きのこ部会協議会/JA中野市果樹部会協議会
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
パティスリーセルクル/キリンビール株式会社

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ください

アップルシティ なかの

中野市大字吉田519 TEL 26-1122(代)

要予約 10名様以上でマイクロバス無料送迎いたします。 国産米使用

URL/<http://www.applecity.co.jp/> E-mail/info@applecity.co.jp

※暴力団関係者の利用は断ります。

※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。