

EverGreen

エバーグリーン

特集

なま
“生”でプルーンを食べよう!

7

2016
vol.269





今月の表紙



第4回フォトコンテスト入選作品

褒賞：優良賞

タイトル：安全の証明

撮影者：増田 恵

撮影場所：信更町田野口

講評：撮影時間帯を計算し、ホタルの光跡をうまく取り入れた秀作。黄昏色が美しい。ホタルの残光がもっとダイナミックにあるとより良い。

撮影者のコメント

こだわりポイント&苦勞した点を教えてください！

ほたるが舞う場所の水は、人にも優しくキレイで安全の証明になります。多重露出撮影ですが、毎年ほたるも増え、幻想的な雰囲気を楽しめます。雨の中の撮影だったので、傘をさしての撮影で大変でした。雨だと蛍の数も少なくなるのですが、それでも多くの蛍が飛び交っていました。

Contents

GreenSpot人	2
Monthly News 35億円必達へ、市場との連携をはかる	4
〇特集 “生”でブルーンを食べよう！！	8
主役はアナタ！！	12
地産地消料理	13
グリーンコネクトからこんにちは！	14
今月のAgri Work	16
From JA Green Nagano	17

意地は見せたいよね、山の中だからこそでできる。ってね。

松代町東条 宮尾眞二さん

「最初は農業にそこまで興味はなかったんだよ、でもハマっちゃってさ」と満面の笑顔で話すのは、松代町東条の宮尾眞二さん。就農8年目、66歳を迎えた宮尾さんは、標高700メートルの山深い場所に位置する約350アールの畑で、A・コープ3店舗の直売所に出荷する野菜を栽培しています。

宮尾さんは、58歳の時に実父の農地を継ぐ形で農業人生をスタート。当初からの2年間は体調を崩していたこともあり、耕養しながら無理のない範囲で石だらけの畑を整備。体調も落ち着いたことから、実父の代から「おいしい」と好評を得ている「野沢菜」を中心に、多品目の野菜を栽培します。ただ、「実父の手

伝いができればいいかな」との想いで、作業は聞きながらの手探り状態、情熱も薄かったという宮尾さん。その意識に変化が訪れたのは3年前。共に農作業をする実父が亡くなったその年、A・コープ松代地物直売会の「優良生産者表彰」に輝いたことがきっかけです。「おだてられている部分もあるけど、本当に構

しくて。もっと良いものをつくりたいと必死になってきたんだよ」と、笑顔を見せる宮尾さん。山間地の気候に合わせて「キャベツ」「野沢菜」「白菜」「ロマネスコ」「山菜類」と品目を絞り込んで栽培。品質を高め、耕作面積も約3倍までに拡大するなど農業にのめり込みます。さらに最近では、低農薬を意識して土づく



▲「広く栽培しているように見えるかな?」と笑い笑う宮尾さん

りにこだわった「有機農法」も試験的に導入。有機の土を踏み込んでつくったキャベツは、今までつくってきたものよりも、大玉で、食感もやわらかい、味も、甘い。と自慢できるものに仕上がったと、手ごたえをつかんでいます。

こだわりと、情熱があふれる宮尾さんは、今年度、A・コープ直売会松代支部の支部長を務めています。近隣店舗に負けず、安全・安心・新鮮・おいしい、農産物で多くの人に利用してもらえ、直売所や直売会をめざすためには、会員みんなの意識改革が必要」という宮尾さん。「お客さんに100%の信頼をおいてもらっていることに胡坐をかいているようではいけない。例え年間で数回しか出さない人でも、製造者の責任を意識して栽培することが大切。それがスタートラインなんだよね」と直売会の会議で多くの会員に意識を呼びかけています。「真面目にやっている人の足を引っ張るなんてことが絶対ないように。もちろんこれは、自分にも言い聞かせているんだけど、本当に真剣勝負だよ」と、支部長として、一出荷者として気を引き締めています。

ただ、宮尾さんの実家や畑がある地域は、住民の高齢化等により空き家や遊休農地が増えるほか、有害鳥

獣の被害も受けるなど、山間地ならではの課題に直面しています。さまざまな問題の中、「例え一人でも守っていききたい。最後の、皆、みたいな気持ちかな」と、次世代やその子どもたちに、故郷として懐かしみ、いつか戻ってきてもらえる地として、豊かな自然環境と集落を維持していきたいと願う宮尾さん。この願いを胸に、地域の道路や空き家、神社、遊休農地の草刈り、竹藪整備や冬場の雪かきなど、農作業が忙しい中でも、率先して担っています。「これからも続けていくよ。意地は見せたいよね、山の中でも。山の中だからこそできるってね」と宮尾さんは、農業、地域への貢献を目標に活動を継続していきます。



▲有機栽培をすすめるキャベツ

35億円必達へ、市場との連携をはかる



▲生産者、JA、市場の連携強化へ意見を交換する会場



▲大会スローガンを唱和し、意思統一する生産者ら

J A は、篠ノ井のグリーンパレスで6月7日、「果実販売推進大会」を開きました。果実4部会(りんご・もも・ぶどう・新興果樹)の生産者をはじめ、部会が組織する果実専門委員会役員、J A 役員、重点取引市場14社の担当者が出席。28年度の果実生産販売計画目標を35億円に設定し、「生産者 J A、市場の連携」による目標達成と、農家手取り向上をめざしていくことを確認しました。

大会では、市場に対し、J A が28年度の果実各品目の生育状況と販売計画を報告した後、生産者・J A・市場間で意見交換を実施。市場2社は、市場の先の実需者の要望をふまえ、「価格競争に特化せず、ほかの店に並ばないようなオリジナルなもの売りしたい」という希望が増えてきているので、小回りの利く規格やより良い品を出荷していただき、単価が取れるように販売をすすめて欲しい」と提案しました。生産者を代表して、宮澤雄彦果実専門委員長は、「生産者

J A、市場が丸とあって農薬の難局を乗り越えたい」とあいさつ。神農組合長は、「グリーン長野の生産者の技術は、各処から評価を頂いている。農協に期待が寄せられていることに強い責任感を持ち、販売計画達成に努めていきたい」と話し、市場に協力を要請しました。

優良栽培技術を全国へ



▲園主(左から2番目)の説明を聞く県外参加者

J A 管内のもも園地で6月16日、全国果樹研究連合会が主催する「第51回全国もも研究大会」が開かれました。これは、2年に1度、全国有数のもも産地を会場に、全国各地からも生産者らが一堂に会し、園地視察などの研修をしています。今年度は、「低樹高で省力的な栽培」を実践し、高品質な果実を生産する当 J A 管内3園が研修先に選ばれ、J A をあげて協賛しました。各園では、県外参加者ら約270人が訪問する中、園主や J A 営農技術員が生産状況や栽培技術を説明。優良栽培技術によるもも生産の発展に向けて、活発な情報交換をすすめていきました。

あんず 適期・適熟収穫と選果の徹底を



▲病害等の状況について確認する生産者ら



▲生食向けあんず「ハーコート」の目揃い会も開催(21日)

J A 特産果実の一つ「あんず」の出荷が6月9日から始まりました。4月12日の低温や生育期の雨不足で小玉傾向となる中、J A は、手取り向上へ特別規格を設定して販売。約5万ケース(1ケース2.8kg)の出荷を見込んでいます。出荷最盛期を前に13日、松代町の松代農業総合センターで開いた「あんず生産者大会」には生産者ら60人が出席し、適期・適熟収穫や出荷規格を再確認。小野益一新興果樹部会杏・梅専門部長は、「生産者の段階でしっかり選果し、選果経費の削減、手取り確保になげよう」と呼びかけました。



▲販売情報などを確認する生産者

花き部会トルコギキョウ専門部で6月上旬、トルコギキョウの出荷が本格スタートしました。今年は、高温で生育がすすんでいることから、各生産者の出荷スタート日の格差を補うため、生産者間で栽培リレーをしながら、季咲き作型から2番花、7月定植の抑制作型まで23万本の出荷を計画しています。篠ノ井の東部青果物流通センターで14日に開いた目揃い会には生産者ら15人が出席。出荷規格や、販売が安定単価で推移していることを確認しました。島田武専門部長は、「講習内容を生かし、良いものを出荷しよう」とあいさつしました。

講習生かして高品質出荷を

野業部会タマネギ専門部で6月7日からタマネギの出荷が始まりました。今年は玉肥大もよく、Lサイズ以上が約8割、収量も平年対比143%とまさに豊作。7月末まで出荷をすすめています。出荷を前に6日、松代町2会場で目揃い会と販売推進会議を開き、生産者ら30人が出席。昨年導入した生食向けの規格を含め、出荷規格を確認しました。加工に比べ資材費や手間がかかるものの、倍以上の価格がつく生食用規格について、営農技術員は、「手をかけた分、価格に反映されるので、ぜひ生食用として出荷し欲しい」と話しました。



▲選別基準を確認する生産者

タマネギ生食用販売を

雑草イネに注意喚起

J Aと長野農業改良普及センターは、6月末から7月初めの水田の中干しを前に、雑草イネ防除を呼びかけています。雑草イネは、玄米の色が赤く、増えると玄米の品質低下や、減収につながります。また、株間や条間から芽を出すことが多く、除草剤の使用にはコツが必要。そこで、J A管内の1カ所に試験田を設置し、薬剤散布と抜き取りによる効果も確認しながら、講習会等で周知と対策の徹底をはかっています。

6月16日には農業メーカー担当者も参加し、抜き取り調査を実施。薬剤効果が表れていることを確認し、6月下旬から7月にかけて開いた講習会で対策法を説明しました。



▲試験区で雑草イネの抜き取り調査を行う関係者ら

農業に親しみ・楽しみ感じて



▲高校生に苗の定植位置を教わる子どもたち

J A管内に住む小学生親子が参加する「親子ふれあい農業塾」は、川中島町の水田で6月11日、田植えをしました。更級農業高校生徒とJ A職員に教わりながら、子どもを中心にもち米「モリモリモチ」の苗を手で植えました。

田植え前、高校生は「もっと農業に親しみを持ってもらいたい」と、もち米の品種などを横造紙にまとめて紹介。参加者は、理解を深めた上で作業にのぞみました。真剣に作業する子どもたちの様子に、高校生は、「農業が楽しいと感じて貰えるように教えてあげたり、もっと交流してほしい」と微笑みました。

収穫増へコツを伝授

定年帰農者や農業に興味を持つ人を対象にした「グリーン農業講座」を6月11日、篠ノ井の更級農業高校のほ場を会場に開きました。3回目の今回は、受講生80人が3グループに分かれて参加。家庭菜園でも実践ができ、収穫量アップにつながる「夏野菜の仕立て方」について、今年の気候をふまえながら営農技術員が指導しました。技術員は、「多収のためにキュウリの子づるは、地上からひざ下までは摘みとる」ことなどを説明。受講生は「何故」が解決できたので、さっそく家に帰って実践したい」と意気込んでいました。



▲支社へのくり方を学ぶ受講生

収穫体験で農にふれる



▲タマネギの掘り取りをすすめる参加者

J Aは、子会社（株）ジェイエイグリーンの篠ノ井にあるほ場で6月18日、昨年好評を受けた「親子タマネギ収穫体験会」を開きました。グリーン長野産農産物の消費拡大、収穫体験を通じた「農業への理解醸成」、子どもへの食農教育活動が目的。参加者は、1袋10kg以上の収穫をめざして、J A職員から今年の生産状況や、収穫のコツを教わり、たまねぎネット満杯に収穫しました。参加を楽しみにしていた女性客は、「今年は絶対参加したいと思っていた。子どもたちも喜んでいて良い思い出になる」と話しました。

六文銭と赤備えをお土産に

J Aは6月6日、J Aオリジナル「長野県産りんごジュース」の「新デザイン缶」を発売しました。NHK大河ドラマ「真田丸」にちなみ、缶表面には金色の「六文銭」を施し、主人公の真田幸村をイメージした赤色を全面にあしらいました。

発売にあわせ、A・コープファーマーズ南長野店で発表会と試飲会を開催。J A職員が製作経過や販売場所などを説明しました。また、A・コープ3店舗では、買い物客先着100人に缶を1本ずつ贈呈。受け取った買い物客は、「親戚へのお土産などに使えば喜ばれるわ」と話しました。



▲「ぜひ信州のお土産としてご利用ください。」と話す生産販売部長

J A職員として決意新たに



▲真剣におぶどうの摘粒作業に取り組む新入職員

J Aの新入職員は、毎年6月の3日間、生産者の農作業を手伝う「農家実習」を行っています。今年は、職員15人が2グループに分かれ、実習先で生産者の要望に合わせた作業を経験し、農作業現場の楽しみや苦労、また、生産者との関係づくりをはかっています。

このうち、松代町の豊栄野菜生産組合で8日から10日にかけて実習した支所金融共済課の職員2人は、ぶどうの薬剤処理や摘粒作業に真剣に取り組みました。2人は、改めて農作業の大変さを実感したと話し、「農家さんの期待に応え、助けられるような職員になりたい」とJ A職員として決意を述べていました。

社会経験を積む場に

J Aは6月8日から10日まで、更級農林高校の課外学習に協力し、松代農業総合センター、J Aファーム店、A・コープファーマーズ南長野店で同校2学年生徒の「職場体験学習」を受け入れました。このうち、松代農業総合センターでは生徒2人が、「長芋」の出荷作業を体験。袋詰め作業では、長芋が折れないように丁寧に作業をすすめました。農業関連の仕事に興味があり、同センターを実習先に選んだという生徒は、「現場は思ったよりも大変だったと感じた。経験したことを今後に生かしたい」と話しました。



▲長芋の袋詰めに取り組む高校生

加工法を伝授

福祉組合員課は、A・コープファーマーズ南長野店で6月18日、あんずの消費拡大を目的に、オリジナルレシピでつくったあんずジュースやシロップ漬の試食会を行いました。



▲あんずの加工品をふるまう職員

支所ご利用に感謝伝える

各支所では6月15日、支所を訪れるお客様に、旬の農産物を贈呈し、日頃の支所利用への感謝をお伝えする「come来店感謝デー」を開きました。



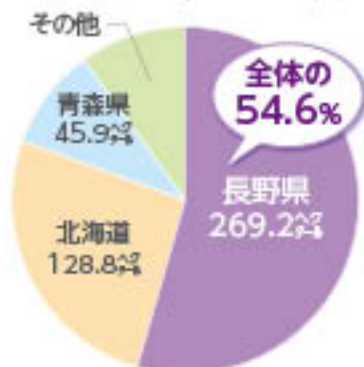
▲「ありがとうございます」と笑顔でトマト贈呈(中津支所)

国内産ブルーのほとんどが“生食”用として栽培されている中、産地以外では、まだまだブルーといえば「加工品」や「ドライ(乾燥)品」のイメージが根強いといえます。しかし、ブルーは“生”で食べることで、新鮮なおいしさが味わえ、豊富な栄養が摂れるくだものひとつです。

そこで、グリーン長野では、県外のトップセールスをはじめ、消費宣伝会等で、積極的にブルーを“生食”をすすめるとともに、まずは「地元」産地のみなさんに“生”で食べて頂き、ブルーのファンや地元消費を増やしていきたいと考えています!

ブルーの生産面積&生産量

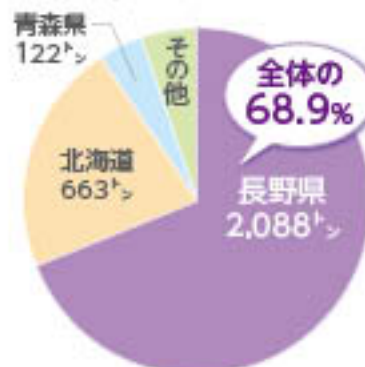
●全国総生産面積492.6㌥



- 1位 長野県 269.2㌥
2位 北海道 128.8㌥
3位 青森県 45.9㌥

出典:農林水産省/
平成25年度特産果樹生産動態等調査

●全国総生産量3029.5ト



- 1位 長野県 2,088ト
2位 北海道 663ト
3位 青森県 122ト

出典:農林水産省/
平成24年度特産果樹生産動態等調査

●長野県内JA別販売量

(グリーン長野調べ)

1位 JA須高

2位 **JAグリーン長野**

3位 JA佐久浅間

グリーン長野の
販売計画(28年度)

266ト

県内では
グリーン長野
がNO.2



グリーン長野は栽培適地

もともと雨の少ないアジア西部が原産地のブルーは、大の“雨嫌い”といわれています。果実が膨らみ、成熟する時期に雨が多いと、実が割れてしまいがちです。

ちなみに、ブルー生産量の多い長野県や北海道は雨の少ない地といわれ、長野地方気象台の調査によると、長野県北部や中部地方では、年間1,000mm以下と県内でも特に雨が少なく、ブルーの栽培適地といえます。

さらに、この地域は盆地のため、昼と夜の気温差が大きくなります。この気温差が、ブルーをはじめとしたグリーン長野産果実に好影響をもたらします。特にブルーは、果肉が“ちみつ”になり、食べごたえのあるジューシーな一品に仕上がります。

“複合栽培”で生産量維持拡大

ブルーは、他の果実品目に比べて、栽培にあまり手間がかからないことから、グリーン長野管内では、他の品目と並行してつくる“複合栽培”をすすめ、生産量の維持拡大をはかっています。樹も高くなり過ぎず、脚立作業も少ないので、省力で栽培できます。

市場や消費者に「品種」「生で食べられること」などが伝わるよう、リーフレットを入れて出荷しています。





なま “生”でプルーンを 食べよう!!

プルーンにたずさわる“人”【生産者インタビュー】

■新興果樹部会 部会員数:349人

“手をかけて”良いものを…

プルーンは、「植えておけばいいよ、楽だよ」という周りの薦めもあって、20年程前に兼業で農業をしながら、「グランドプライズ」と「スタンレイ」を植えました。グランドプライズは、粒が大きくてすぐにカゴがいっぱいになって嬉しいですし、味もね、おいしい。スタンレイは当時から結実が良く、低い木づくりをしてから収穫作業が楽にできているんですよ。せん定も人に頼んでやってもらっていたものを、アドバイスを聞きながら自分でやるようになってから、ますます楽しくなりました。手をかけただけ良いものができることを実感しています。



篠ノ井地区
柴田孝昭さん(77)
新興果樹部会
プルーン専門部長



若穂地区
玉川邦夫さん(57)
新興果樹部会
プルーン専門部
副専門部長

“おいしい”をもっと多くの人に 知ってもらいたい

プルーンはまだまだ「マイナー」な面はありますが、何種類もの品種があって、栽培するにも選択肢が広がっておもしろい。「酸っぱい」と敬遠する方もいらっしゃいますが、それは「本当においしいもの」に出会ってないから。消費者のみなさんに本物を知ってもらうためにも、我々生産者は「適期収穫」など“責任”を持った仕事をして、粒が大きく糖度ものった“これはいい”というものを届けたいですね。私は土壌にこだわって栽培するとともに、自分がおいしいと思ったものを自信を持って出荷しています。「プルーンってこんなにおいしいんだ」という声が聞こえてくるように努力を積み重ねていきたいですね。

プルーン専門部からのメッセージ

プルーン専門部は、部員それぞれが目標に向かって努力をして、おいしいプルーンを育てています。長年栽培に携わる“プロ”たちの“良いプルーン”をぜひ味わってみてください。

グリーン長野産 プルーンの品種リレー!

ご購入はお早めに!

プルーンの旬は、1品種につき1週間から10日程度とあっという間に過ぎてしまいます。ぜひ機会を逃さず、いろんな品種を味わってみてください!

早生 7月中旬～ 中生 8月上旬～ 晩生 8月下旬～

早生 オパール

- 40～50g前後でやや楕円形
- 果皮はやや赤色、果肉は淡黄色
- 酸味少なくさっぱりした味わい



中生 トレジディ

- 40g～50g
- 果皮は黒紫色、果肉は黄褐色
- 果汁が多く、食味が良い



中生 シュガー

- 50g～60gで短楕円形
- 酸味弱く、糖度は18度前後と甘く濃厚
- 果皮は紅紫色で熟度が進むにつれ濃茶色、果肉は黄褐色



中生 くらしま早生

- 長野市生まれの品種
- 40g程度の楕円形
- 糖度が17度～20度



晩生 ペイラー

- 50g～60gの楕円形
- 果皮は黒紫色で果肉は黄緑色
- 糖度18度で濃厚な食味



晩生 プレジデント

- 85g程度の楕円形
- 果皮は紅紫色から紫色、果肉は黄色
- 酸味と甘味のバランスが良い



早生 アーリーリバー

- グリーン長野のトップパッカー品種
- 25g～30gと小ぶりな円形
- 果皮は黒紫色、果肉は濃黄色
- 甘味より酸味が際立つ



早生 ツアー

- 25g程度の小粒
- 果皮は黒紫色、果肉は濃黄色
- 少し酸味があるが、果汁多め



中生 サンタス

- グリーン長野で栽培量NO.1
- 40g～50g程度の楕円形
- 果肉は淡黄色
- 酸味が強いが、2日ほどで酸が抜け、さっぱりした味わいに



中生 グランドプライズ

- グリーン長野で栽培量NO.2
- 80g～100gと大玉で食べごたえあり
- 果皮は黒紫色で果肉が黄褐色
- パーバンクとも呼ばれる



晩生 くらしま

- 長野市生まれの品種
- 50g～70gの楕円形
- 果皮は黒紫色、果肉は黄褐色
- 果汁が多い



晩生 スタンレイ

- 50g程度の楕円形
- 果皮は熟度がすすむと青紫色から黒紫色に
- 果肉も黄緑色から黄褐色に
- 酸味の方が甘味よりも強い



おいしい保存

- 基本的には冷蔵庫で保存する。冷蔵庫に入れる時は、ビニールの袋に入れるなどして、乾燥を防ぐ
- 固めのものは、室温に置き、追熟させてから冷蔵庫に入れると良い

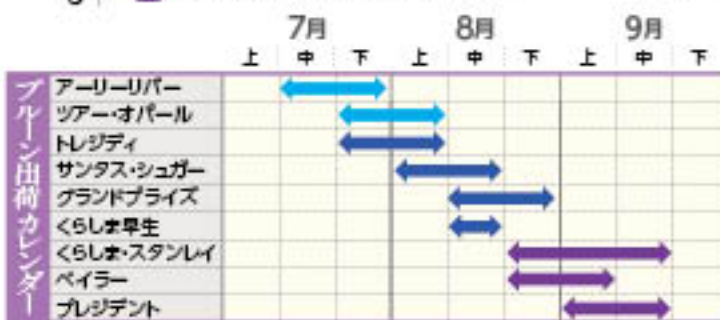
もっとおいしい選び方

- 表面に白い粉がふいているものが良い。この粉は「ブルーム」。果実の水分蒸発を防ぎ、病気などから保護する役割で、人体には影響がなく、鮮度が良い証拠
- 果実に張りがあり、固すぎず少し弾力があるくらいのもので選ぶのが良い
- 軸部分にシワが寄ってきたら完熟のサイン

グリーン長野産が買える場所

- A・コープ店(松代・篠ノ井・ファーマーズ南長野)
- 流通センター(西部ほか) ※数に限りがありますのでお早めに!

ほかにも
 ●中生 サマーキュート、ロードサーजन、ベルロウベン、エドワーズ、パープルアイ
 ●晩生 サンプルーン、オータムキュート …など



【参考文献】 宮澤孝幸・田尻勝博(2003)『プルーン—栽培から加工、売り方まで—』社団法人農山漁村文化協会。

平井俊次(2000)『身近にあるくだもの機能性』長野県経済事業農業協同組合連合会。

【参考引用HP】 農林水産省(2016)『特産果樹生産動態等調査』<http://www.maff.go.jp/j/tokei/kouuhyou/tokusan_kazyu/index.html> 2016年6月13日アクセス

長野県地方気象台(2015)『長野県の気候』<http://www.jma-net.go.jp/nagano/kikou_tokucyou/nagano_kikou_tokucyou.html> 2016年6月13日アクセス

ミラクルフルーツ?! 知っておきたいプルーン健康効果



プルーンは「健康食品」として重宝され、その機能性の高さから**ミラクルフルーツ**と呼ばれています。ここでは**プルーン**の健康効果をご紹介します♪

貧血予防

プルーンは鉄のほか、造血作用がある葉酸やビタミンB6などが豊富であり、これが貧血を防いでくれる。

便秘解消

腸内環境を整える働きがあるという水溶性食物繊維のペクチンやマグネシウムなどのミネラル類の複合作用により、便秘予防と改善に効果がある。

高血圧、脳卒中予防

プルーンに多く含まれるカリウムはナトリウムと拮抗的に作用。過剰なナトリウムの摂取は高血圧、脳卒中など循環器系疾患の原因になる。カリウムはナトリウムを体外に排出する効果があり、むくみ改善や予防、また、高血圧予防につながると注目されている。

肌や皮膚を若々しく

ビタミンの中でもプルーンにはビタミンAとビタミンEが多く含まれる。抗酸化力で血管を丈夫にするほか、「若返りのビタミン」といわれるビタミンEと、ビタミンAの「肌や皮膚を若々しく保つ効果」でまさに女性に嬉しい。

骨の強化、イライラ防止

プルーンには骨の主要な構成要素であるカルシウムが含まれ果実には、生でりんごの2倍、ドライ加工では13倍も含まれ、骨粗しょう症や神経過敏予防に効果的。

他にも!!

まさに「栄養の宝庫」のプルーンは、肩こりや疲労回復にも効果的。悪玉コレステロールを低下させる働きにより、動脈硬化の発症も防げる結果もあるといわれている。

食べ過ぎに注意!

プルーンは食べ過ぎると、お腹がゆるくなってしまうことがあります。さまざまな健康効果が期待できるからといって、食べ過ぎはよくありません。

監修… 藤ノ井総合病院

加工して楽しみたい

～お好み品種でシンプルに～
プルーンジャム

◎グリーン長野 生活指導員◎



▲ヨーグルトにのせてもおいしい

材料 [225ml加工瓶1本分]

- プルーン(たねをのぞく)……………250g(8~8個分)
- グラニュー糖もしくは砂糖……………50g(正味の20%)
- レモン汁……………大さじ1

下準備

加工瓶とフタを、それぞれ沸騰した湯に10分ほど入れて消毒する。

作り方

- ① プルーンは洗った後、包丁で半分に割り、種をとってさらに2等分する。(皮付きのままで良い)
- ② ①の正味量をはかり、その20%のグラニュー糖を準備する。
- ③ ②のプルーンとグラニュー糖を入れ、グラニュー糖が溶けて水分が出るまで置く(1時間程度)
- ④ ③を中火にかけ、沸騰したら弱火にし、アクを取りながら煮詰める。
- ⑤ 果肉が溶け、とろみが出たらできあがり、熱いうちにビンに入れフタを閉める。

とろみ確認コップテスト

ジャムの煮詰め具合は、水を入れたコップにジャムを一滴垂らし、水の中で広がらず底にスッと落ちれば、とろみはOK!

主役はアナタ!!

主役はアナタ!!ページでは
女性部・青壮年部など組合員組織を中心に
輝く活動をお伝えしています!!



▲リズムにあわせてスコップを奏でる

女性部有志から成るスコップ三味線グループ「グリーングリーン」は6月16日、JA管内で開かれた「第51回全国モモ研究大会」の交流会で、「スコップ三味線」を演奏しました。女性部員以外への披露は今回が初。部員は、農繁期の中、時間を割いて練習を重ねてきました。当日は、全国各地から訪れた300人を超す観衆の前で、スコップを軽快に叩き、「ソーラン節」と「いい湯だな」を笑顔で演奏。会場からは拍手が沸き起こりました。女性部員は「気持ちよかったです」「全国のみなさんへの歓迎と、部の良い宣伝になった」と手こたえをつかんでいました。



スコップ三味線で女性部PR! 女性部スコップ三味線グループ



▲完成品を持って記念撮影

「女性がやってみたいことをカタチに」を目的に開講してきたJA女性カレッジは、開講から3年目にあたり、活動の刷新と活性化、また、受講者の拡大をめざしリニューアルすることになりました。
今期最後の活動として森ノ井のグリーンパレスで6月15日、「フラワーアレンジメント講座」を開きました。受講生46人が参加。今回はJA管内産の花々の魅力をより感じて欲しいとトルコギキョウやブルーパピュームなど生花5種類を使って、思い思いの形に生けました。最後には完成品を持って写真撮影。活動の締めくくりに花を添えました。



豪華フラワーアレンジで活動を締めくくる JA女性カレッジ



▲笑顔で取材を受ける2人

女性部松代農産加工所「あんず村」は松代東支所で6月1日、SBCラジオの番組「坂ちゃんのずくたせえぶりでい」内の「いいJAん信州!頑張りー母ちゃん応援団」コーナーの取材を受けました。対応した2人は、グループが地元産の食材だけを使って「おやき」を手づくりして販売していることなどを紹介。また、松代町東条が「あんず」の産地であることにあやかっつけてつくった「舌ポテトおやき」の製造秘話も披露するなど、明るい声で話を盛り上げていました。



特産あんずを使ったおやきを紹介 女性部松代農産加工所 あんず村



▲苗を手渡し、サポートする女性部員

女性部川中島町総支部は川中島町の水田で6月15日、長野市立昭和小学校に田植えの指導を行いました。これは毎年の恒例企画。総支部役員に加えJA営農技術員も講師となり、5年生3クラスの児童へ苗の手植えの仕方や植え位置の説明、また、苗の運搬や手渡しなどでサポート。女性部員らは、「抜けているところがないように」「土は平らにならして植えるように」などと声をかけながら、田植えに悪戦苦闘する児童のサポートに汗を流していました。



小学生の田植えをサポート 女性部川中島町総支部

地元食材を使った

地産地消 86



【材料(4人分)】

- タケノコ(淡竹) …………… 2~3本
- たまねぎ(大) …………… 2分の1個
- サバ缶(180g~200g) …… 1缶
- みそ …………… 50g(大さじ3)
- 水 …………… 1リットル
- ※お好みで盛り用インゲン… 2本

「タケノコ汁」



1 タケノコは、包丁で先端を斜めに切り落とし、縦に筋を入れて皮を剥く。5mm幅ぐらいに切り、節など硬い部分は取り除く。玉ねぎも同様の厚さに切る。



2 鍋に水と**1**を入れ、具材に火が通るまで煮る。サバ缶は缶の中で身を軽くほぐし、汁ごと鍋に加える。



3 アクが出たら、取り除き、みそを溶き入れてできあがり。



お料理メモ

女性部 大畑支部のみなさん

- たまねぎを入れると甘みが出ます
- サバ缶はコクをだすために汁ごと入れましょう
- サバが苦手な方はツナで代用できますよ

アナタも参加! JA女性カレッジ 新規カレッジ生募集



JA女性カレッジリニューアルにあたり、新たにカレッジ生を募集しています!
カレッジ活動を通して、女性の“夢”を叶えませんか?

【JA女性カレッジとは…】年齢制限なし!

「一人ではなかなかできない」「女性なら誰かがやってみよう」とみんなで挑戦!春夏秋冬に合わせてさまざまな企画を盛りだくさんに活動し、「学び、楽しみ、仲間も増える」、女性が輝く、夢がかなう場をめざします。

対象 JA管内にお住いの女性で次の条件を満たす方

- 資格**
- ①入会者本人がJA組合員である
 - ②JAとの連絡を原則Eメールでできる(相談可)
 - ③入会者本人がJAにお口座をもっている

入会金 無料(ただし、教材費として「家の光」年間購読料(8,623円)がかかります)

活動日 月1回 第3水曜日 10:00~12:00

開講式 9月21日(水)

場所 グリーンパレス ほか JA施設等

申込 8月5日(金) 下記問い合わせ先までお電話にて
くわしくは本誌折り込みチラシにて!

アナタも参加!! グリーンカフェ 今月の催し



グリーンカフェでは、65才以上の組合員、地域のみなさまに向け、介護予防と健康長寿のための企画を開いています。

場所	コミュニティプラザ川中島 (JA川中島支所内)	対象者	65才以上
開設日	毎週火曜日	参加費	100円
時間	10時~11時 企画タイム 11時~12時 カフェタイム	申込み	不要
			直接会場にお越しください!

【企画タイムの内容】

- 7月 12日 ♪歌を唄って □の運動♪
- 19日 気を付けよう!熱中症と夏バテ
- 26日 折り紙で「書袋」や「ようじ入れ」を作ろう
- 8月 2日 ハギレでお手玉作り(持ちもの:裁縫道具)
- 9日 子どもと一緒に楽しく!盆踊りマスター

お問い合わせ 総合企画部福祉組合員課 TEL293-2061

グリーンコネクトからこんにちは!

グリーンコネクト協賛先3JAからキラリと光る笑顔をお届けします!

6月号の特集、直売所紹介は行ったことのないところや知らなかったところもあり、今度行ってみたいになりました!めざせ、全産直制覇(^v^)(篠ノ井 ベゴさん)

●再発見につながって嬉しいです!制菓、応援しています!

今年はたまねぎの花がついてしまう「バケねぎ」が多く、毎日自家消費に努めていますが、「たまねぎ万能ダレ」(6月号地産地消)はとてもよいです。さっそく作ってみたところ、好評で「毎日でもいい」とのことです。目が痛くても作ります。(篠ノ井 ポポントクさん)

●インターネットによると、目にしみにない方法は、たまねぎを冷やしたり温めたり、切れ味のいい包丁を使ったり、ゴーグルでガードだそうですが…対策になりますでしょうか??

いよいよホタルが舞う時期ですね。我が家の近くの川でも舞うので今から楽しみです。(松代 ほんかんさん)

●ご自宅近くで観賞できるなんて、うらやましいです!

20年ほど前、戦場の人に子どもと一緒に連れて行ってもらった松代町東条で、初めてホタルを見ました。こんなに小さな虫がこんなにキレイなんだと思いました。(春日さん)

●私は今年、信更町田野口へホタルを見に行きました。幻想的なホタルの舞いに心奪われましたが、何となく「はかなさ」も感じました。

はじめての「うめしごと」をしました。たくさんの梅のヘタをもくもくと取り、「梅酒」「梅シロップ」「梅酵母」を仕込みました。てきあがるまで時間がかかる分、ワクワクです。(信更 ちゅこるなさん)

●初挑戦お疲れ様です!私は「ずく」がなく、デビューできません…。おいしく仕上がりますようにお祈りしています!

今年は雨が少なく、田植え後の田んぼや夏野菜の水やりが大変でしたが、梅雨に入り、適度な雨にホッと一息ついているところです。(松代 たまちゃんさん)

●雨不足の影響が農産物に出ないと良いですね…

庭先の梅、今年は10kgほど採れました。ほとんど手入れもしないのですが、一本の梅の木があれば、どんなに不作でも自宅分は十分あります。(福里 ケーワイさん)

●不作でも確保できるとは、うらやましいとの声がかえってきますぞう!

ホタルの飛び交う光景も遠のいた昨今、あの幻想的な乱舞を楽しむために、きれいな水や生い茂る草などの自然環境に一層気を付けなければと振り返る一時です。(篠ノ井 入井さん)

●本当にその通りだと思います。身近なところでホタルが生息できる自然環境をみなさまとつくりたいですね。

鹿児島

年金支給日にお茶接待



▲部会員のおもてなしに笑顔が溢れる来店者

グリーン鹿児島中山支店旧経済店舗で6月15日、助け合い組織みどり部会中山支部の会員8人がお茶接待を行い、地域住民との親睦と交流を深めました。

今回は、同支部特製の牛乳はちみつ入りのふくれ菓子100個、自家製のキュウリで作った浅漬けや大根の漬物、ゴーヤーの佃煮を持ち寄り、おいしいお茶と一緒に来店者にふるまいました。

店舗内は、お茶を飲みながら部会員と会話を楽しむ来店者や、88歳の誕生日を迎えた来店者に肩をなでしてお祝いをする部会員の姿もあるなど、にぎやかな声や笑顔があふれていました。

大阪

栄養満点、オカワカメ! フレッシュ・クラブで好評販売中!



▲直売所で販売されている「オカワカメ」

グリーン大阪では、直売所「フレッシュ・クラブ」で、「オカワカメ」を販売しています。オカワカメは、栄養価が非常に高い野菜。ツルムラサキの仲間、葉に厚みがあり、触った感じはしっとりとしていて、弾力のある感触ですが、細く刻むとぬめりが出てきます。さっと茹でることで食べやすくなります。ゆでると見た目や食感ともにワカメとよく似ていることから「オカワカメ」と呼ばれ、好評を得ています。少ない面積で収益性も高く、無農薬で栽培できるので、当JAの特産品として産地化や6次産業化に取り組んでいます。

近江

4つの部隊で地域貢献



▲グリーンカーテンづくりをすすめる環境隊

グリーン近江日野東支店では、4つの部隊を結成し地域貢献活動を展開しています。

地域との絆を深めたり職員のES(従業員満足度)向上をはかる「親睦隊」、店舗美化や地域の清掃活動を行う「環境隊」、農業や地域の情報発信を行う「広報隊」、子ども達に農業やJAの取り組みをPRする「ちやぐりん隊」がそれぞれの活動の中心となり音頭を取っています。

このほど、環境隊が支店玄関横に「グリーンカーテン」を作ろうとゴーヤーとカボチャの苗を植えました。省エネとお客様に快適にご利用いただくことが目的です。ゴーヤーとカボチャは夏に収穫し、親睦隊が米の消費拡大と地産地消の意識を職員に促そうと行っている同支店の昼食会で使用します。

ぶんげいらん

新緑の季節迎えてホピーの花鮮やかに咲き気持ち爽やか
境内の集いで征きし人送り通り来ぬ人の面影浮ぶ
庭手入れ終われば雲竜すつきりと五月の風に糸懸くこと
返納す五十七年間ありがとうされど不便ちや山間の鶴
爽やかな風梅雨入りさそふ比頃のどんより空が頭痛にひびく
紅色の雲上下に輝かせ十三夜の月くんくん昇る
孫が弾く流れるようなピアノ曲我は見惚れて泣けと如くに
輝川や川面うずめるカヌーの花よ花洒蒲雨にうたれし

小島田 斎藤 由明
小島田 清水 威子
小島田 高野 茂子
下平 番場 道仁
上布施 穂苺 勅子
小島田 松井 信子
小島田 宮林 紀子
大岡 市河 麗子

集配日記達まちて米とどきさつそくひらく感謝するかな
小花見池おだまきの花気品ある
東京都政治と金は舛添は
庭師入り広い青空炎暑かな
満月ライブ甘く切ないセレナーデ
のろくとも足はしつかり大地踏む
晴れ渡る五月の空に睡眼る
災害後保険運びに四苦八苦
七転び八起きして来た背の曲がり

大岡 久保田けさみ
高野 加藤 公明
大岡 久保田立枯
真島 大久保廣道
原 小林 伸江
今井 高橋 清人
西条 中西 智教
唐白 五十嵐立男
内堀 内山 克子

●投稿者の個人情報は適切に管理し、JAだよりの文芸雑誌に利用させていただきます。
●応募は「1人1作品」をお願いいたします。
●文芸作品応募時のお名前はこの本名でお願いいたします。●応募締切：7月25日(月)

おたよりらん



一通一通拝読しています!

6月号の表紙「玉ねぎの収穫」、とてもよかったです。おふたりの作業の姿、お元気なご夫婦と思いますが、でも腰痛持ちの私…大変な仕事としました。
(篠ノ井 コスモスさん)
●普段の農作業の様子も撮り方一つで芸術作品になるということに感激しました。まさにJAのフォトコンテストらしい作品でしたわ!

松代農業総合センターで新鮮でおいしいトマトとキュウリを都会に住んでいる長男家族に送ってあげました。「おいしい!」とお嫁ちゃんも大よろこびでしたよ。私も夏野菜大好きです。
(松代 ハッピーさん)
●ご利用ありがとうございます! よろこんでもらえると贈った側もうれしいですよ。

おたよりらんへのコメントが長すぎるといふご意見が(先月号に)ありましたが、私はおたよりらんとそのあったかいコメントを楽しんでいます。それが自分のたよりだった時には思わずニマリです。ご意見をされた方も、おたよりとコメント合わせて一つの交換録と思っていたらければ…
(篠ノ井 カカシさん)

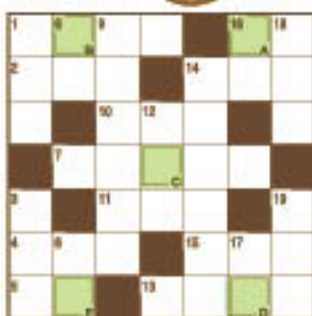
●カカシさんの「あったかい」気持ち、本当に嬉しいです。ありがとうございます! おたよりらんは貴重なご意見等をご紹介できる場でもありますので、これからもみなさまのお気持ちにお応えできるよう努めてまいります。

先月、農産物直売所クーポン付定期貯金「マルシェ」のクーポン券を送ってもらったので、グリーンマイルで新鮮野菜をたくさん買って夏を乗り切ろうと思わず。スマイルスマイルです!
(篠ノ井 小林さん)
●ご利用いただきありがとうございます! 夏を乗り切るためにおいしい野菜と、明るい「スマイル」、大事ですね!

ククロスワード

クロスワードの正解者の中から抽選で5名の方にJAまごころギフト券をプレゼント!

頭の体操



5月号の出題者
○近藤陽子さん ○竹部千晴さん
○若狭美奈子さん ○西禮子さん
○窪田寿子さん (応募総数45通)

ヨコのカギ

- 1 船り船とひこ星が出会います
- 2 ジャズ〇〇〇の演奏を聞きに行った
- 3 夕張産が有名な果物
- 4 手のひらの裏側です
- 5 平面は二次元、立体は〇〇〇〇〇
- 6 カタカタと布を縫います
- 7 東京に住んでいる人のこと
- 8 〇〇〇〇の塔は沖縄県糸満市にある慰霊塔です
- 9 親と子の顔が似る理由
- 10 鳥根県の県庁所在地である市
- 11 カラオケに行つて楽しむもの

タテのカギ

- 1 火を付けて一服
- 2 むめりの強いさのこ
- 3 カレーに添えることもあるインドのパン
- 4 キャンドルからぼたりと垂れます
- 5 シャトルを打ち合う球技
- 6 みそ汁の具に使われる二枚貝
- 7 金時、ウズラ、手亡といえは何の豆?
- 8 考え事をする際に頼む人もいます
- 9 明ければ夏本番
- 10 もう着ない服が、〇〇〇の肥やしになっている
- 11 行きはよいよい、〇〇〇は怖い

※レイアウトの都合上、回答欄が小さく、ご不便をおかけしてあります。何とぞ御容赦いただきますようお願い申し上げます。

398-8511
52
JAグリーン農野
クロスワード
0971-02
98

長野市藤ノ井市街東田

①クイズの答え
②氏名(ペンネーム)
〒住所
年齢
性別
電話番号
③JA・店舗等へのご意見・ご感想
日曜のでもご都合のよい日にお
ご記入ください!
(おたよりコーナーに掲載させて
いただく場合がございます)

応募ハガキの記入方法

※応募に際しご記入いただいた個人情報は、本誌編集および当選商品発送以外には使用しません。●応募締切：7月31日(日)

家庭菜園 作物別に確認 夏場の仕事

収穫の夏におかたて、しっかり観察し、タイミングを逃さず作業をすすめましょう！

追 肥

7月以降の作業

なす

肥料切れに注意

なすは肥料切れを起こしやすいため、注意が必要です。15～20日の間隔で、1株あたりにつき、ひと握りを目安に追肥をしましょう。

花で栄養確認

めしべがおしべより短いものは栄養不足。早めに追肥。



側枝の摘芯

過繁茂を防ぐとともに、着果数制限と樹勢の維持をめざし、切り戻しをします。



トマト

トマトは、樹勢や葉茎を見ながら追肥を行いましょ。

葉茎で見る健康診断



2016年の注意点1*摘 芯

つるの先端が支柱を越えそうになったら、最終花房の上に「葉を2枚」を残して摘芯しましょう。ただし、成長点は「3つ」残しておきましょう。

2016年の注意点2*摘 果

1つの花房につき、実は「4～5玉」に制限しましょう。先端の未熟な実から摘果します。特に今年の大玉トマトは実を付けすぎると、小玉果になる傾向があります。

きゅうり

きゅうりの根は横に浅くのびるので、それに合わせた場所に追肥します。また、株が寝やすいので状態をよく見ましょう。



2016年の注意点1*摘 芯

今年の高湿乾燥傾向にあわせ、摘芯もコツが必要です。<子づるの摘芯>・腰より下には実をつけない・腰から腰の高さには1本と葉2枚をつけてその先を摘芯する・腰より上の高さには2本と葉2枚で摘芯・採づるは放任が良い

2016年の注意点2*防 除

高湿乾燥化では病気が発生します。適宜防除をしましょう。

ピーマン

生育期間に合わせた追肥を

ピーマンは生育期間が長いので、肥料切れに注意が必要です。株の成長にあわせ、株元より離れた位置にまきましょう。

- 1回目 花が盛んに咲き始めた頃、40～50g (ひと握り程度) をまく。
- 2回目 収穫初めの頃、1回目の追肥より株元から離れた位置にまく。
- 3回目 2回目の追肥から半月おきぐらいを目安にマルチのきわに肥料をやり、くわで通路の土を畝に寄せ上げる。

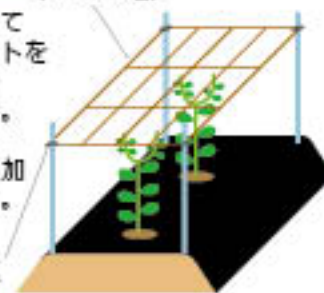
追肥には JA ファームオリジナル「JA ファームやさいの追肥」がオススメです！ JA ファーム (篠ノ井・松代) 店、各営業資材センターへどうぞ！

仕 立

アスパラネット (15cm・4目)

成長に合わせてアスパラネットを使って作業を省力化します。ネットは2段3段と追加していきます。

ネットと支柱はマイカー線等で固定する



■ 短期*長期で!!流通センターアルバイト大募集!

各流通センターでは、もも・りんごなどの選果・荷造りのお手伝いをしてくれる一般アルバイトを募集しています。高校生・大学生・専門学生も大歓迎。未経験OK!ご希望の方はお電話、または、直接ご希望先へおかけください。

資格: 一般・学生(高校生以上)

仕事内容: もも・りんご等の選果・荷造り業務

勤務地: 右記参照

勤務時間: 8:00~17:00 (休憩1時間)

※勤務終了時刻は変動有

給与: 時給

【高校生】780円

【大学生】1,000円

【一般】780~830円

休日: ご相談に応じます

※土・日・祝日勤務可能な方歓迎

応募方法: 勤務を希望する流通センターへお問い合わせください



	勤務地名	勤務期間	住所	電話	担当
1	西部青果物 流通センター	7月初旬~ 翌年1月	篠ノ井石川 428	293-4668	佐藤
2	東部青果物 流通センター	7月中旬~ 9月上旬	篠ノ井東福寺 1940	292-0082	清水
3	川中島共選所	7月中旬~ 9月上旬	川中島町 御厨895-3	284-4475	高橋
4	真島フルーツ センター	7月中旬~ 12月	真島町真島 1451-1	285-3240	寺島
5	若穂果実 流通センター	7月中旬~ 12月	若穂川田字 須田町240-1	282-2002	神戸
6	信更流通センター	8月中旬~ 翌年1月	信更町赤田 681-1	299-2617	大矢

お問い合わせ 各青果物流通センター 受付時間 *9:00~16:00

■ 家の光 おトクな年間購読受付中!

家の光は「食」「農」「暮らし」に役立つ情報が満載。

ご家族、お友だちみなさまで楽しめる毎月発行の総合家庭雑誌です。



購読料(税込):

【普通月号】..... 617円

【付録月号(1.4.5.7.9月号)] 906円

【家計簿付き12月号] 1,008円

【年間購読] 9,240円

※年間購読は、617円(1冊分)お安くなりおトクです。

購読期間は9月号(8月お届け分)から、翌年8月号(7月お届け分)までとなります。

お問い合わせ・申込み

各支所窓口または、

総合企画部福祉組合員課 TEL293-2061

■ 日本農業新聞 購読受付中!

日本農業新聞は、農業専門紙。

農政、営農、流通、市況等の農業や経営に役立つ総合面、JAグループの取り組みや事業などを掲載するJAのページ、地域の農業やイベント、動きも地区版や都道府県版に掲載されています。直売に役立つ情報や、グリーン長野の記事も載りますよ!



購読料: 1ヶ月2,623円

(本体価格2,429円、消費税186円)

発行: 毎日(新聞休刊日を除く)

お問い合わせ・申込み

各支所窓口または、営農部 TEL292-0930

各営農資材センター

■ 農業機械センター土・日・祝日営業日程

農業機械センターの8月上旬までの土・日・祝日の営業日程は次の通りです。

△.....午前営業 8:30~12:00

空欄...休業

※7月15日(金)・16日(土)は「JA農機&資材フェスタ」を開催!ぜひエムウェブにお越しください!

お問い合わせ 各農業機械センターへ

	7月						8月			
	16	17	18	23	24	30	31	6	7	11
	土	日	月	土	日	土	日	土	日	木
篠ノ井		△		△		△		△		△
川中島	△		△		△		△		△	
松代	△			△			△			△
更北		△			△			△		
若穂			△			△			△	
信田	△			△		△		△		

土用丑の日「うなぎ」の予約はA・コープ!

土用丑の日はA・コープこだわりの“国産うなぎ”がオススメです。

霧島・高千穂山系からの豊富な地下水と温暖な気候が育てたうなぎをぜひご賞味ください。

また、「うし」の日に合わせて信州アルプス牛もご用意しています!



写真はイメージ

取扱商品: 日向霧島うなぎ蒲焼(養殖)
信州産アルプス牛(国産) など

ご予約承り期限: 7月27日(水)

商品お渡し期間: 7月23日(土)~30日(土)

※商品お渡しには、ご注文受付日より3日ほどお時間をいただきます。

予約先: A・コープ各店舗サービスカウンター承り中

お問い合わせご注文

A・コープ松代店	TEL290-6655
A・コープ篠ノ井店	TEL290-7272
A・コープファーマーズ南長野店	TEL214-8877

A・コープ夏の感謝祭開催

A・コープファーマーズ南長野店開店3周年記念と、日頃のご愛顧に感謝を込めて、A・コープ3店舗共催の「A・コープ夏の感謝祭」を開催します!



日時: 7月30日(土)・31日(日) 9:00~20:30

イベント: お楽しみ抽選会など

★ファーマーズ南長野店では
30日に「SBCラジオ」の公開生放送もあります!!

コギクの新規栽培者募集

花き部会主力の一つ「コギク」の栽培者を募集しています。29年8月盆の生産出荷にむけて、苗の定植がこの9月となりますので、興味をお持ちの方は、お気軽にお問い合わせください!



栽培の目安(目標):

・10アールあたり3万5千本×単価30円

栽培のオススメポイント:

- ・花栽培初心者でも取り組みやすい品目です
- ・露地栽培のため、初期投資が少なく済みます
- ・グリーン長野管内でも栽培面積が増えています

お問い合わせ

営農部 担当:堀野	TEL292-0930
東部流通センター 担当:小林	TEL292-0082

サマーキャンペーン2016実施中!



カーサンシード

うれしい夏のキャンペーン

サマーバッグ

「長野県 JA バンクサマーキャンペーン 2016」を実施中です。期間中、定期貯金等をご契約の方に「ちよリス」グッズをプレゼントぜひこの機会にご利用ください。くわしくは支所窓口まで!

実施期間: 8月31日(水)まで

内容: 新規のお預け入れ

(特典) ・定期貯金(期間1年以上、10万円以上)

・定期積金(満期額12万円以上)

新規のご契約

・各種ローン

・JAカード

上記のご利用で次の(1)(2)のどちらかをプレゼント!

(1)夏のドライブのお供に!

ちよリス「カーサンシード」

(2)北欧発ブランド「ILLUMS」とコラボレーション!

ちよリス「サマーバッグ」

※景品はなくなり次第終了となりますので、ご了承ください。

お問い合わせ 各支所窓口

福祉お買物バス本格運行!

いよいよ「福祉お買物バス」が本格的に運行をスタートします。

「松代地区便」・「若穂地区便」の対象地域には、本誌とともに、運行表をお届けします。ぜひご乗車ください。

また、このほかの中山間地域でも運行を検討してまいります。



お問い合わせ

総合企画部福祉組合員課	TEL293-2061
-------------	-------------

第5回フォトコンテスト 作品大募集!

JAでは、今年もフォトコンテストを開催いたします。

応募のテーマに合わせて、みなさまが撮影した“とっておき”の写真を送りください。

入賞作品(全12点)は、広報誌エバグリーン等での発表を予定しています。

応募要項・応募用紙は支所窓口等に設置しています。

また、JAグリーン長野ホームページからでもダウンロード可能です。
みなさまのご応募をお待ちしております!



応募テーマ: JAグリーン長野管内の「農」「食」「伝統」を次世代、地域へ伝えよう!

応募期間: 平成28年7月15日(金)~平成29年1月10日(火)

表彰: 最優秀賞1名(JAまごころ商品券5万円、農産物加工品)ほか全12点

くわしくは、支所設置のチラシ、またはホームページをご覧ください!

お問い合わせ・申込み

総合企画部企画広報課 TEL293-2000

JAグリーン長野ホームページ

<http://www.ja-grn.lnjan.or.jp>

7月31日(日) グリーン長野“冠”試合開催



JAでは、7月31日(日)に南長野運動公園総合球技場で開催される明治安田生命J3リーグ第19節「AC長野パルセイロvsカタレ富山」の冠スポンサーとして協賛します。「もも」のプレゼントや、JA産の農産物PRも行いますので、観戦にお越しください!

日時: 7月31日(日) 17:00キックオフ

場所: 南長野運動公園総合球技場
(篠ノ井東福寺320)

グリーン長野Presents特別企画:

- ①ホームゲーム当日先着500人に「もも」プレゼント
- ②当日観戦いただいた方の中から抽選で100人に「ももの詰め合わせ」をプレゼント!

【同日特別企画~長野市ホームタウンデー~】

長野市も一緒にホームゲームを盛り上げます!

- ★長野市在住の小中学生を**無料**でご招待
(学校で配布されるチケット引換券をお持ちください)
- ★長野市の観光スポットや特産品をブースでPR
- ★長野市ゆかりのキャラクターも応援にやってくる!

JAの動き

理事会(担当理事会同日開催) 6月27日

【協議事項】

- (1)担当理事会正副委員長の選任について
- (2)役員報酬の決定について
- (3)役員退職慰労金の支給について
- (4)農業開発事業について
- (5)ディスクロージャー誌の決定について
- (6)議規程の改正について(コンプライアンスマニュアル)
- (7)役員賠償責任保険の加入について
- (8)利益相反関係の事務委託契約の締結について

担当理事会【協議事項】

- (1)正副委員長の選任について

熊本地震支援募金ご協力の御礼と活動報告

募金総額 324,564円

お寄せいただいた募金は、全額を「平成28年熊本地震義援金」として、JA全中を通して主要被災県被害対策本部に贈呈し、被災地のJA・組合員みなさまの復旧・復興支援に役立たせていただきます。みなさまのご協力に厚く御礼申し上げます。

監事会 6月22日

【協議事項】

- (1)監事の報酬決定について
- (2)監事退職慰労金の支給について
- (3)「平成28年監事監査計画書」について
- (4)平成27事業年度末基準体制整備のモニタリング報告について

コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

管理職コンプライアンス研修会 6月1日、2日

- 1)サイバー犯罪の現状について
- 2)28年度「JA長野県内部統制確立委員会事業計画」及びJA長野県不祥事ゼロ運動行動計画について
- 3)28年度版「コンプライアンスマニュアル」の確認について
- 4)JAに寄せられている相談・苦情について
- 5)「不祥事等に関するDVD」視聴研修

組合長、専務による支所巡回 6月1日、3日、7日、8日、15日

中央会・信連による27年度末体制整備モニタリング 6月8日

経営会議 6月20日

コンプライアンスの実践状況について

リスク対応会議 6月21日

内部統制確立プログラム(5月)の進捗状況並びに自主検査の取り組み結果について

旬を
食べよう!

今月はとうもろこしを食べよう!

夏の味覚としてさわやかな風味のある「とうもろこし」は、「炭水化物」、「ビタミンB1」、「ビタミンB2」、「ビタミンE」、「食物繊維」などの栄養素が多く含まれています。

なかでも、ビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変える際に大切なビタミンであり、ビタミンB1が不足すると、エネルギー不足となり疲れやすくなります。とうもろこしには、炭水化物とビタミンB1の両方が多く含まれているため、効率よくエネルギーを補給することができます。

また、ビタミンEは、抗酸化力が強いビタミンであり、暑い夏の紫外線から体を守る働きをしてくれます。食物繊維も多く含まれていて、便秘予防や余分に摂取した油脂の吸収を抑える効果もあります。

とうもろこしは加工品として、粉にしたものが、コーンスターチ、すりつぶしたものが、コーンフレーク、粒を製粉したものがコーンミール、植物油にしたコーン油などが広く使われています。



とうもろこしは
炭水化物が多く含まれているので、
たくさん食べるときには、
ご飯を控えめにしても
良さそうですね。



J.A. 長野厚生会
篠ノ井総合病院
管理栄養士 西澤 恵さん



材 料(4人分)

- とうもろこし..... 50g
- しょうゆ..... 2g
- たまご..... 4個
- 油..... 適量
- わけぎ..... 5g
- 白だし... 小さじ2(10g)
- 水..... 65cc
- バター..... 16g(8gに切れているバターを使用)
- みょうが..... 半分(茹でる)
- とうもろこし... 20g(軽くあぶる)

recipe

とうもろこしのたまご焼き

●篠ノ井総合病院 栄養科 調理師 小林 良男

作り方

- 1 皮つきのとうもろこしをたっぷりの湯で10分ほど茹であげ、湯から取り出して冷ます。冷めたら皮をむき、とうもろこしの粒を取る。
- 2 わけぎを小口切りにして水にさらす。
- 3 フライパンにバターを溶かし、1を炒める。しょうゆを加え、軽くしょうゆを焦がす(焦げた香りがしたら、火からはずす)
- 4 2を水切りし、白だしと水で合わせ、割りほくしたたまごに入れる。
- 5 3を4に入れ、油をひいたフライパンで焼く(100ccのおたまで4回に分けると焼きやすい)。冷めたら食べやすい大きさに切り分けてできあがり。

point とうもろこしの甘みがたまごとよく合います。バターを軽く焦がして入れると味に深みが増します。特にとうもろこしは、乳製品やたまごととても相性が良いです。朝ごはんやお弁当のおかずとして試しにつけてみてくださいね。



■発行/グリーン長野農業協同組合・長野市篠ノ井市高志田961-2 TEL026(293)2000(代) ■印刷/PO印刷(株)

R70

古紙配合率70%以上の再生紙を使用しています



葬儀に関することなら
365日24時間体制で対応

■JA紅のホール篠ノ井 ■JA紅のホール相模
☎299-7070 ☎278-8644
■JA紅のホール相模原 ■JA紅のホールまめじま
☎283-2048 ☎267-0747



夜間/休日
事故発生!

●土・日・休日(前日)電話受付
●受付時間/午後5時～午前9時

☎0120-258-931