

EverGreen

エバーグリーン



特集

仲間～青壮年部～

9

2016
vol.271





今月の表紙



第4回フォトコンテスト入選作品

褒賞：優秀賞

タイトル：あと1列

撮影者：宮澤 一夫

撮影場所：信更町田野口

講評：右奥の集落、建物などの配置が秀逸で、構図がとても良い作品。天候が曇天であるのがあと一步。

撮影者の
コメント

こだわりポイント&
苦労した点を教えてください！

静かな山里のたたずまいと稲刈りの頃の
黄金色の秋景は私の好きな風景のひとつ
です。稲田を渡ってくる風が心地よく、
また、作業をされるお二人ともいろい
ろな世間話もでき、とても良い場面に会
えたと感じています。

Contents

GreenSpot人	2
Monthly News トップセールス開催	4
〇特集 仲間～青壮年部～	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

最小の手数で「中の上」を めざしたいんだよね

若穂保科 南智尋さん

今年38歳になった南智尋さんは、
若穂保科でぶどうとブルーベリーを栽
培しています。ぶどう「クイーン
ニーナ」「ナガノパープル」など80
アール、ブルーベリー60アールを一人で
管理する南さんは、「草刈りだけで
丸二日かかるし、80アールのうち
30アール分は若木もあって機能し
てないけど、全然作業は間に合っ

てないですよ」と苦笑いしながら
も、日々農作業に励んでいます。
南さんが就農したのは3年前のこ
と。20代は音楽活動に注力。引退後
は飲食店に勤務しながら独立・開業
に思いを馳せて資金稼ぎのために多
忙な日々を過ごしています。しかし、
そこで体調を崩してしまい、療養を
することに…。この療養中に出会っ

たのが、「農業」。リハビリを兼ね、
妻の実家のぶどう栽培の手伝いや
若穂果実流通センターでアルバイ
トをした南さんは、「ぶどう栽培の
面白さ」を体感し、「飲食店の狭い
厨房よりも、広いところで仕事がし
たい」と就農を検討し始めます。「幅
を広げようと営業職に就いた頃、農村
も回っていて、人が居なくて畑が荒れ

ていくのがもったいないなあって漠
然と考えてはいて…。何となくその頃
から農業に興味はあったのかもしれ
ない」と振り返る南さん。そんな南さ
んの背中を押すかのように、流通セン
ターでのアルバイト中、農家の男性か
ら「ぶどうをつくってみないか」と声
がかかりました。「渡りに船じゃな
いけど、やるなら、ぶどうを、って思っ



▲ナガノパープル持って「どや」顔の南さん

ていたし、ぶどうをつくるには若棟はすごく良い土地で、乗っちゃおうって思ってたんですよ」と就農を決意し、園地を引き受けます。

就農後、近隣園の「師匠」に栽培法を学びながら、本人曰く「まさに殺人的」という忙しい作業に追われます。その中で、手伝いによる経験則や、園地を託された責任感で、「とりあえず頑張った」という南さん。「何となく流れを掴んでいたつもりだけど、右も左も……で、思い通りにはいかないですよ。手を掛けても全然言うことを聞いてくれない。そんなコイツらをどうやって言うこと聞かせようかって……そういう時が面白いんですよ」とニヤリ。特に就農1年目は、ナガノパープルの裂果に悩まされ「凹んだ」そうですが、そのおかげで対策を立てることができ、2年目は裂果なし。また、力を入れて栽培するクイーンニーナも周囲から好評を得たといいます。「でも、まあしんどいですよ、ぶどう栽培は作業に時間制限があるし。でも、でかい房が良い色でぶら下がると。ああやったなあ。って……結果に現れてくると嬉しいですよ。あとはそれがお金になってくれれば……まだまだこれからだけ……」と南さんは顔をほころばせます。

そんな南さんが今目標とするぶどう栽培は「最小の手数で、中の上」。「やってみて分かったけど、ぶどうをつくるって難しくって、一部の職人。じゃなきゃできないものだから。でも、それだと、産地や、農薬が終わってしまおう」と農薬の将来を考えた南さんは、「比較的手が掛からず、覚えることもそんなに必要ない、取り掛かりやすい技術で、お、いいな」と思ってもらえる。中の上のぶどうをつくらうとしています。

作業上、疑問を持たず、その作業の必要性等を考慮した上で「あえて作業を抜く」検討・実験を重ねています。「そんなに手を掛けなくてもいい作業に手を掛けちゃったりもしますけど……まあ、実験とか。考えることは大事にして……結果に出したいですね」と青筋を伸ばす南さん。そんな南さんに、今年もその努力が成果となって現れる。収穫の季節。が訪れようとしています。



▲色が入っているか慎重に確認する南さん

市場に感謝を伝え取り扱い拡大を要請 トップセールス開催



▲トップセールスに参加した関係者と東京青果卸売所

〈全国一でPR〉

J Aは、東京都大田区の中央卸売市場大田市場で8月2日の早朝、「トップセールス」を開きました。出荷最盛期を迎えた「もも」「フルーン」など、グリーン長野ブランドの農産物の宣伝が目的。神農組合長をはじめ、宮澤雄彦新興果樹部会長、島田栄一もも部会長、関野生産販売部長らが参加しました。

会場は、全国一の青果卸売と呼ばれる東京青果時のセリ場前。市場や仲卸業者らが集まる中であいさつした神農組合長は、「なつっこやフルーンなどは、市場のみならずに取り扱いをいただき、育てていただいた品種」と感謝の意を示すとともに、「これから川中

島白桃やくらしまの出荷も始まるので、引き続きご愛顧をいただきたい」と要請しました。

また、多くの人でにぎわう会場では、もも「なつっこ」やフルーン「サントス」の試食会も開催。なつっこは糖度13度以上を保証し販売する「輝々桃」^{キラキラモモ}を用意し振る舞いました。試食に手を伸ばした関係者からは、「今年もおいしいね」「フルーンは酸味や渋みが抜け食べやすい」と評価の声が聞かれました。また、なつっこを試食したバイヤーは「なつっこは、まだメジャーではない品種なので、昨日のももはおいしかった。程度で終わってしまう。こういったトップセールスや試食会があると、知名度向上にもつながり、我々も売しやすい」と話していました。



▲試食のブルーベリーに手を伸ばす市場関係者



▲試食を配る宮澤部会長



▲大勢の市場関係者へ感謝を伝える神農組合長



▲取引拡大を求める神農組合長

〈関西圏でPR〉
J Aは、8月6日にも、大阪府でトップセールスを開きました。神農組合長、関野生産販売部長らが参加し、J A全農長野大阪販売事務所などを会場に、関西圏の市場4社へグリーン長野ブランド農産物の取扱拡大を要請しました。会議では、関西圏へも数多く出している「もも」をはじめ、これから出荷最盛期や需要期を迎える「りんご」「きのこ」などの生育状況や出荷時期をふまえて宣伝し、量販店などの売り先の確保を求めました。

出荷に合わせて講習会開催



▲「サンつがる」の収穫出荷講習会(若穂果実流通センター会場)

真夏日が続く8月中旬、JA管内では、もも「川中島白桃」を中心に、晩生のブルーイン、さらには、りんごの早生「サンつがる」などが出荷の最盛期を迎えました。各生産部会では、収穫・出荷講習会を開き、営農技術員が生育状況や販売情勢などを説明。収穫時の注意点、また、高単価販売に向けた対策を指導しました。さらに8月下旬にはぶどうの出荷もスタート。ぶどうの販売情勢等については、10月号でお伝えします。



▲連日「川中島白桃」の運搬がすすむ(川中島共選所)



▲お兄さんに教わって収穫する子ども

JAは8月6日と20日、長野県史級農業高校と連携し、管内の児童と保護者を対象に聞く「親子ふれあい農業塾」を、篠ノ井のほ場で行いました。両日とも、希望の「収穫」の作業。高校生の指導のもと、6日にはスイートコーンを、20日には馬鈴薯を、児童と保護者が力を合わせて収穫しました。

このうち、馬鈴薯の収穫には18組の親子が参加。各組に高校生が1人ずつサポートに付き、一緒に馬鈴薯を掘り起こしました。高温干ばつの影響もあり、収量は平年並みでしたが、児童は、「大きいのもあって嬉しい」と満面の笑顔で収穫を楽しんでいました。

高校生に習って収穫作業

定年層農者や女性を対象にした「ブリーニング農業講座」を8月6日、松代町のほ場で開きました。受講生50人が参加し、営農部農業機械センター職員から小型管理機・乗用トラクター・草刈機の基本使用・安全操作のポイントを学んだ後、機械操作を体験しました。

小型管理機の講義では、硬い土の耕うん作業中に突然ハンドルが跳ね上がる「ダッキング」を職員が実演。受講生は改めて危険性を認識するとともに、「農機を習う機会がなく、自己流の操作が多かったため、学んだことを生かしていきたい」と話していました。



▲事故につながる機械操作を学ぶ受講生

乗って使って農機演習

農産物で応援！ “グリーン長野Presents” 冠試合を開催



▲1万377人の観客の前で両チームにもも「なつっこ」を贈呈



▲JA販売ブースでは「もも」や野菜を販売



▲来場者プレゼントで会場を盛り上げる

J Aは、篠ノ井の南長野運動公園総合球技場で7月31日に開かれたサッカーJリーグ3部「AC長野パルセイロ対カタレ富山」戦の冠スポンサーを務めました。当日は、両チームへのもも「なつっこ」の贈呈をはじめ、来場者先着500人へのもの配布、さらには抽選で100人に「輝々桃」をプレゼントし、イベントを盛り上げました。試合前には滝澤常務がピッチに立ち「グリーン長野と一緒にAC長野パルセイロを応援しよう」と宣伝。さらに会場内2カ所に設置した販売ブースで果実など販売し、グリーン長野ブランドの農産物をPRしながらチームを応援しました。

みんなで楽しく夏祭り！ JA共済アンパンマン子どもクラブイベント開催



▲旬の果実やお菓子で楽しく文芸会



▲お菓子を狙って輪投げに挑戦!

共済部は、篠ノ井のグリーンパレスで8月8日、子育て支援プロジェクト「JA共済アンパンマン子どもクラブ」の夏イベントを開きました。会員36組110人の親子らが参加し、屋台コーナーが設置された会場内で「夏祭り」や交流会を楽しみました。

この日のイベントは3部構成。1部は、(株)日本農業新聞記者による「お父さんとお母さんのための写真講座」。2部は、「輪投げ」「ポンポン釣り」などが楽しめる「夏祭り」。3部では子どもたちが映画鑑賞を楽しむ間に保護者同士やJA職員と子育てに関する情報の交換・共有を行い、交流を深めました。

夏祭りでは、浴衣を着た62人の子どもたちが、満面の笑顔ではしゃぎ回り、明るい声が響き渡りました。子ども2人と参加した女性は、「お祭りをとって楽しんでいたし、周りのお母さん方とも会話ができて良かった」と感想を話しました。



▲食堂の入口でブルーベリーを配布

JAと長野興農は、東京都港区で8月2日、JA全農長野と東京青果㈱と連携し「ブルーベリー」の消費宣伝会を開きました。会場は、毎日2千人以上が利用する大手通信会社ソフトバンク本社の社員食堂。ブルーベリー「サンタス」の試食を約2千個配布したほか、食堂内でブルーベリーや長野興農製造のブルーベリーエキスも販売。ブルーベリーの味や「生で食べられること」をアピールしました。

食堂では、ランチタイム営業開始とともに、JAや全農長野職員らがブルーベリーを利用客に配布。女性客は「初めて生で食べてみたけれどおいしかった」と話しました。

ブルーベリー「生食」を宣伝



▲次々に客が訪れる販売会場前

グリーンネット農産物交流を

JAは、滋賀県のグリーン近江ファーマーズマーケット「きてか」で8月27日と28日、出張消費宣伝会を開きました。これは、JA名前に「グリーン」のつく協定「グリーンコネクト」による「農産物交流の活性化」が目的。JA職員と青壮年部員が参加し、グリーン長野自慢の果実を販売しました。店頭にズラリと並んだものも、りんご、ぶどうに引き寄せられるように多くの来店客が足を止め、職員らにオススメを聞きながら購入。男性客は「今年はまだも手が手に入らないと思っていたので嬉しい。また、長野からはるばる届けてもらえるのはとてもおもしろい企画だ」と話していました。

“旬”を求めて直売コーナーにぎわう



▲花束を購入する来店客(松代店)

「お花市」
A・コープ3店舗は、お盆需要にあわせて8月12日、毎年恒例の「お花市」を開きました。各店舗では、直売コーナーの花売り場を拡大して展開。生産者から出荷された「コギク」や「リンドウ」「アスター」など色合い良く束ねられた「花束」を、3店舗合計で約4万束販売しました。各店舗とも、盆花や盆用品などを買い求める客で終日大混雑。A・コープ松代店のお花市に毎年来店するという女性客は、「こちらに来れば品の良いお花がたくさん買えるので楽しみにしている」と話し、吟味しながら5束、6束と買い物かごに入れていました。

JAは、もも「川中島白桃」の出荷最盛期にあわせて8月21日、「ももまつり」を開きました。A・コープ店舗外に特設販売ブースを設置。試食を提供しながら、家庭用向けに1箱2kg入を税込800円の買い得価格で販売しました。

このうち、ファーマーズ南長野店では開店と同時に商品台の周りを回うように人だかりができるなど大盛況。毎年訪れるという男性客は、「今年は特に早く早く終わってしまったので驚いた。たくさん買ったのでさっそく帰って食べたい」と話しました。



▲色や大きさを気にしながらももを選ぶ来店客(ファーマーズ南長野店)

「ももまつり」

農業を取り巻く環境は「高齢化」「TPP」と厳しさが増す中、
地域を盛り上げ農業の未来を切り拓こうと活躍する組織

—青壮年部—

組織に属する若手の彼らは今、何を想うのか。

今回の特集は、青壮年部に迫る。



▲農作業の合間を抜いて撮影に参加する盟友

農業を通じた「仲間」

J Aを拠り所に農業に対して、誇り高い情熱^{（まじりかまじり）}を持った若き農業者の自
主的な集い、それが、J Aグリーン長野青壮年部。農業の担い手として、
J A運動の中核者として、情報共有や交流を通じて志を同じくし、自身
の農業経営の発展と、地域の農業振興をめざしている。

主に活動する盟友の年齢層は、下は20代から上は50代の者たち。ま
た、若者たちと想いを共にする70代も所属。支部員^{（せぶいん）}たちは、互いを「盟
友」と親しみを込めて呼ぶ。地区ごとに支部を結成して地域で活動
するとともに、その英知と行動力を本部へと集結し、J Aを盛り立
てる。

28年度、青壮年部は、「一人づくり・仲間づくり・組織づくり」を活
動のテーマに掲げる。テーマのもと、消費者ニーズに応える「安
全・安心な農作物づくりはもちろん、消費拡大に向けた「食を
支える農」のアピール活動、J Aへの政策提言を行う。そして
常に時代を先取りすることで、「自らの手で改革」する。熱き、
青壮年部と農業づくり^{（なみのり）}に果敢に挑む。

規模・構成【28年8月末現在】

設立年:平成6年

盟友数:185人(本部役員11人)

支部数:9支部

Pick
Up

28年8月31日若穂支部設立、
さらに、川中島町、川柳地区の2支部を
立ち上げ予定

※設立総会の様子は本誌12ページを
ご覧ください。

仲間 ~青壮年部~



青壮年部 (JA長野県青年部協議会) のシンボルマーク



JA YOUTH

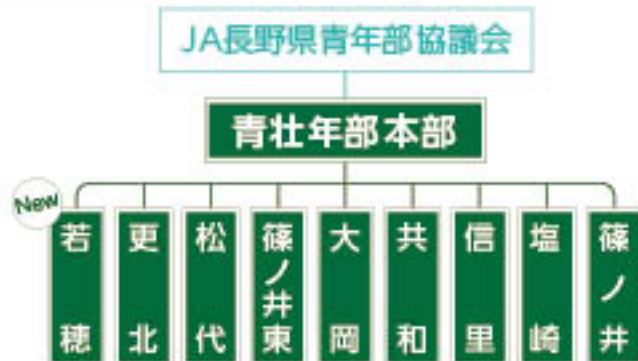
「農」の文字を原点に、「青虫」をキャラクターにして親しみやすさを、選んだ目は青年の美知を表す。

共通ユニフォーム (Tシャツ)

グリーン長野の「グリーン」をベースカラーに、自慢の農産物が描かれたオリジナルTシャツ。



グリーン長野青壮年部組織図





青壮年部活動の“キーパーソン”3人に、 青壮年部の“過去・現在・未来”を聞いた

対面販売で新たな活路を

生産者の
意欲につながる
活動ができる！



部長
野村 隆夫 さん(43)

助け合いの継続を

良い部分を
残して
新しさも！



JA農野集青協理事
松坂 正浩 さん(39)

若手の意見が通る体制づくり

口に出した
ことは
やる!!



顧問
後藤 賢史 さん(48)

今から10年ほど前、後藤さんが入部した当時は50代の農業者が部の主力のメンバーでした。若手。である30〜40代は、所属していても活動に参加せず、JAとの関係性も薄い…。これでは「若手の意見が通らない」と、後藤さんは、周囲の仲間に「お願い、やろう、集まろう」と会議や飲み会など、半強制的に若手の参加を促します。並行して、JAや地域の先輩とも「言いたいことを言えるような関係づくりをめざして時にはぶつ

ても、若手の率直な意見を伝えます。その甲斐もあり、徐々に周りの盟友やJAにその想いが浸透。後藤さんが部長に就いた5年ほど前から活動の主体が40代へと移り、若手の参加者も増えていきます。「口に出したことはやる、でもそれは一方的じゃダメ。青壮年部もJAも、お互いがお互いに見合った活動で答えていくことが必要」と、盟友にもJAにも呼びかけ続けます。



夏はJAと農業技術員との交流活性化を促す「焼肉交流会」を開く

Pick Up 飲み会

「交流」「絆の強化」を目的とした飲み会を開催。

会では、日頃の農業情勢や作業の進行状況はもろろんのこと、趣味や時に恋愛話も酒の肴にして楽しむ。

また、この席で勉強会や活動案も生まれるという。

Pick Up 政策提言

「地域活性化」「農業経営」「青年組織強化」「農業と環境」を論点に、農業や若手農業者を取り巻く課題について、青壮年部自らが活動し、課題解決に取り組むことを大前提に、「JAとともに進めること」、「JAへの要請」を記した「ポリシーブック」を提出し、理解協力を求める。



ポリシーブックを作成し提言

JA役員ととの懇談会(昨年開催)

Pick Up 生産に加えて販売活動も

青壮年部の象徴的な活動の一つ「対面販売」による消費宣伝会。

生産販売部のティアップを受けながら、生産者である自分たちが、自ら客の前に出て、自分たちの販売したものを売る。彼らの前には、「客の笑顔」。グリーン長野の宣伝以上に、「売れた」が、自分たちの意欲になる。



軽井沢で定増化する消費宣伝会

今、部長を務める野村隆夫さんが入部したのは6年程前。JAにどこか、古い「イメージ」を持っていった中、盟友に誘われ入部。活動を通じ、JAが若手の意見に耳を傾けてくれること、また、盟友、JAそれぞれと懇談会をすればするほど良い意見が出て仲も深まり、JAへのイメージが良い方へと変化。JAへの若手の参画が重要であることとを実感したといいます。

また、ここ数年「自分たちがつくった農作物を自分たちの手で売る対面販売」に手ごたえをつかんでいるという野村さん。「ただつくればいいではなく、生産者としての意識付けに活かせる」とより多くの盟友の参加を呼びかけるとともに、活動主体のさらなる若返りもはかりながら青壮年部活動の活性化に努めています。

Pick Up JA事業へ積極的に協力を

JA事業に対し、「青壮年部として何かできないか」と「行動すること」で青壮年部はJA事業に参画。支部ごと計画的に、時に突発的に活動し、貢献する。



ものの出荷期盛期に流通センターの労働応援に立つ
(藤ノ井東支部)



一支部一協同活動に販売ブースを開く
(塩崎支部)

Pick Up 農業に関心を

「次世代につなげる農業を」を一つのテーマに、子どもたちに向けた「食農」の教育活動に尽力。

今年は、「かいぶつのだねプロジェクト」に参戦。AC長野パルセイロ元選手とJA信州うえだと協力し、子どもたちへのサッカーと食のイベントを展開。盟友が栽培した農産物を提供することで、地元の農産物の知ってもらふことにつながる。

また、学校教育現場への協力も欠かさない。子どもたちに農作業のイロハを指導する。



かいぶつのだねプロジェクトで農産物を提供



米栽培を指導(松代支部)

青壮年部代表として、JA長野県青年協議会に参加し、他JA青年組織の活動にも目を向ける松坂さんは、今後の青壮年部を牽引していく一人として、「良い部分を残し、新しい活動も積極的に取り入れる」ことをめざしたいと話します。良い部分とは「助け合い」の精神。「どうし

ても一人一人が経営者として自分のことばかりになつてしまう。組織に参加して、横のつながりを持ち、若手が積極的に地域に入って助け合っていくことが、自身の経営にも、これからの農業を守ることに必要」と話し、青壮年部を次なる活動のステージへと押し上げます。



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!!



▲息の合った演奏を披露する発表者

女性部有志部員から成るスコップ三味線グループ「グリーングリーン」は8月17日、長野市合同庁舎で開かれた「長野地域農村女性のつどい」に参加し、練習を重ねてきた「スコップ三味線」を披露しました。今回は新たにレパートリーに加えた「きよしのズンドコ節」を含む3曲を演奏。この日のために用意した揃いの手づくり衣装を身にまとい、より連帯感を強めて堂々と発表。女性部員の軽快な、槍抜きさばき、に、会場から大きな拍手がわき上がりました。部員の一人は「暑い中、頑張って練習した甲斐があった」と話しました。



新曲携えスコップ三味線披露

女性部



▲設立総会をすすめる会場

青壮年部は、若穂地区を拠点に農業に携わる青年農業者を対象に、新たに「若穂支部」を立ち上げました。同支部への加入者は23人。初代支部長には金井豊さんが就任しました。これに合わせ、青壮年部は若穂支所で8月31日、「設立総会」を開催し、支部員をはじめ、JA役員合わせて25人が出席しました。野村隆夫青壮年部長は、「JAに直接意見の言える団体として、共に活動を盛り上げていこう」と歓迎のあいさつ。金井支部長は、「今来ている人がしつかり稼げることが地域農業存続のために重要。積極的に活動し、発展につなげよう」と呼びかけました。



新たな支部立ち上げへ

青壮年部若穂支部



▲ものの選び方をアドバイスする青壮年部員

青壮年部は、北佐久郡軽井沢町の軽井沢プリンスショッピングプラザで8月6日と7日、消費伝会を開きました。2日間で部員やJA職員らのべ14人が販売に参加。旬のものを中心に、部員が有機栽培した野菜など農産物全15品を販売しながら、JA管内の農産物や「グリーン長野」を宣伝しました。静岡県から訪れた女性客は、「昨年購入しておいしかったので、今年も楽しみにしてきました」と話し、ももやりんご、プラムを大量に購入していました。この消費伝会は今年で3年目。リピーターからわざわざ問い合わせをいただくなど定着化し、宣伝効果も現れています。



軽井沢の観光客にグリーン長野をPR

青壮年部



▲出演した女性部員ら

女性部川中島町総支部は、もも部会と合同で8月20日、テレビ番組に出演協力しました。番組は、NBS長野放送の「土曜はこれダネッ!」。川中島町のもも園から生中継される中、もも部会員が、もも「川中島白桃」の歴史や特徴を説明し、女性部員は「ピーチパイ」や「シロップ漬け」を紹介し、産地や女性部をPRしました。出演者は、緊張した様子もなく、笑顔で撮影をすすめました。出演者は、「最初は恥ずかしかったけれど、出てみたら楽しかったし、もものPRになった」と話しました。



テレビに出演!

川中島白桃 PR に役
女性部川中島町総支部

地元食材を使った

地産地消 88



【材 料(4人分)】

- プチトマト …………… 30~40個
 - じゃがいも …………… 大2個
 - オリーブオイル …………… 大さじ2
 - クレイジーソルト※ …………… 小さじ2
 - 粉チーズ …………… 大さじ2
 - パセリのみじん切り …………… 適宜
- ※量・こしょうで代用しても良い

「プチトマトとじゃがいものチーズ焼き」



1 プチトマトは洗ってヘタをとり、縦半分に切る。じゃがいもはゆでてから皮をむき、サイコロ状に切る。



2 ボウルに1とオリーブオイル、クレイジーソルト、粉チーズを入れ、全体に絡むように混ぜ合わせる。



3 耐熱皿に2を入れて、230度のオーブンで15分焼く。焼き上がったらパセリを散らしてできあがり。



お料理メモ

女性部 川中島町総支部のみなさん

- トマトの旨味がじゃがいもにしみるくらいしっかり焼くとおいしくなります
- オーブントースターでもできます(15分ほど焼きましょう)
- プチトマトの代わりに、大きいトマトをカットしてつくってもOKです

アナタも参加! JA女性部



女性部の活動は、秋から冬にかけて一層活性化します!
部員限定イベントへの参加も間に合います。
“今”の入部がチャンスです!

JA女性部は、JAをよりどころに
「自分たちのやりたいこと」を実現します!

- ◆県内外への視察研修旅行 ◆研修会等による学習活動
- ◆仲間を築いた料理・手芸など趣味教室
- ◆JA祭などのJA事業への参画 ◆ボランティア活動等

対 象 JA管内にお住いの女性のみなさま
年会費 550円(内訳+活動費500円、愛の輪(損害保険)50円)
入部すると“女性に嬉しい”各種特典アリ!!

今後の活動予定

一泊県外視察研修旅行 10月6日(木)~7日(金)
女性部大会 1月13日(金)

各総支部活動

- ◆マレットゴルフ ◆寄せ植え講習会
- ◆病院ボランティア ほか 多数!

詳しくはお問い合わせください

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】

- 9月 13日 歌と手遊び&折り紙
- 20日 目を健康に使うために
- 27日 ゲームで脳力アップ
- 10月 4日 子どもと一緒に歌おう
- 11日 確認しよう!大人のマナー ~電問編~

この日は小学生が遊びに来ます!

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定先3JAからキラリと光る笑顔をお届けします!

近江

マスコットキャラクター たちが協定結ぶ 東近江市コミキャラ サミット



▲任命ワッペンを授けられる「よりどりちゃん・みどりちゃん」

「東近江市コミキャラサミット」が7月20日、同市役所で開催され、グリーン近江の「よりどりちゃん・みどりちゃん」を含む市内の10団体11体のマスコットキャラクターが「コミキャラ」に任命されました。

「コミキャラ」とは、コミュニティーとキャラクターを組み合わせた造語で、各団体が垣根を越えて団結し、イベントなどを通じて同市の魅力をPRしていくことを目的としています。

調印式では、コミキャラたちが、それぞれのイラストが描かれたシールを順番に協力協定書に貼り付け協定を締結しました。

コミキャラたちは、取り組み開始となる今年度は、約10イベントに登場予定で、今後徐々に活動の場を広げていきたいとしています。

鹿児島

食農教育 第2回アグリスクール

親子連れとグリーン鹿児島関係者50人は8月7日、大久保渓流会で竹を使ったマイ箸や器、ミニかかし作り、そうめん流し体験、スイカ割りなどを楽しみました。

参加者は、渓流会のメンバーからノコギリや小刀の使い方、削るポイント等の説明を受け、竹の香りを楽しみながら箸や器を作りました。また、バケツ稲の見張り番としてミニかかし作りにも挑戦。再利用した封筒の頭と端切れの洋服にフェルトを貼り付け、三角頭のかかしが完成しました。

昼食では、自分たちで作った箸と器を使い青竹を流れるそうめん流しを満喫しました。



▲流れてきたミニトマトとそうめんを味わう子どもたち

大阪

次代の JAファンづくりに! こどもフェスタ 大盛況!



▲職員が教える「野菜パルーンアート体験」

グリーン大阪は8月20日、次世代のJAファンづくりと地域貢献を目的として「こどもフェスタ2016」を本店で開催し、子どもたちや保護者、約250人が参加しました。

今回の「こどもフェスタ」は、食農教育と職員の手作りイベントを中心に、会場内には、うちわ工作体験・野菜パルーンアート体験・簡単親子漬物体験・トマトすくい・ボン菓子プレゼント・アイスクリンの販売・飲み物販売などのコーナーを実施。子どもたちにとっては、夏休みの思い出となる活気に満ちたイベントに、JAにとっては、新しいファンづくりの場、地域密着、そして、JAをより知っていただくイベントとなるなど、盛況を収めました。

夏も真っ只中、数年前までは夏負けをして食欲もなく、苦しい季節でしたが、最近は家族揃ってよく食べますので、テーブルに並べた料理は全て完食です。我が家では食欲不振の文字は皆無の夏です。

(川中島 K.Kさん)

●家族で食卓を囲むと、より楽しく食事をとれて、「食の楽しさ」につながると思いますね。これからさらに食がすすむ「食欲の秋」が到来しますね。

定期貯金「マルシェ」は商品券がもらえてとてもお得にさっそく使わせていただきました。

(川中島 北山さん)

●ご利用いただき、ありがとうございました!

夏休みでじいちゃんの家に来ています。おいしいモモやスイカがたくさん食べられてうれしいです。

(若穂 青戸さん)

●小学生のお子さんからおたよりです。おいしい農産物をいっぱい食べて、2学期も頑張ってください!

特集の農産物の旅路、ゴールまでの経路、よくわかりましたよ。パイパーさんよりの声を知り、農家である私、生産者は今以上の信頼と品質を守ろうと考えましたよがんばろう——!!とネ。

(篠ノ井 倉田さん)

●意欲につなげていただき嬉しい限りです!信頼と品質を守るには大変な努力があるかと思えます。おいしいものつくっていただき、ありがとうございます。

雨の無い暑い日が続く、畑の水くれも大変。私自身も熱中症にならないか心配の毎日です。

(川中島 ジージさん)

●まだ暑い日が続きますね。人も水分補給が大切です。

心こめてつくっている田んぼ…出穂してきました。「じいちゃん、むしらないでね」と手伝いに来てくれる孫のために、暑さも何のそので頑張っています。でも少し疲れてきました。

(大岡 タヌキさん)

●お孫さんの優しさが元気の源ですね!休める時はお休みして、リフレッシュを兼ねてお孫さんと遊ぶのはいかがでしょうか?

特集、生産者のみなさんが丹精された農産物の数々、お店に並ぶまでの行程がよくわかり、本当に大変だなーと感謝しています。無駄にしないようにしなければと思いました。

(川中島 日だまりさん)

●「無駄にしない」ことは、本当に大切です。加工や保存も多様化できる時代です。生産者さんのお気持ちに応えたいですね。

ぶんげいらん

暑き日に野草刈りて息づけば心地よき風稲田通りゆく
 小島田 斎藤 由明
 裏庭の立葵の花咲き上がり梅雨上がらぬまま暑き日続く
 小島田 清水 威子
 放蕪後は乗馬クラブで颯爽と羨望の嬌九十歳で遊ぶ
 小島田 高野 茂子
 この煙草の伸びるの早過ぎる順番守れコノヤロー
 小島田 中澤 修
 東西に残る奇跡の松と石天地鳴動の置き土産かな
 東条 番場 道仁
 下平 上布施 穂苺 穂子
 ゴールなき草とる我のものかかしさ天の恵み待つ毎日
 小島田 松井 信子
 暑さに耐えスギナ抜きつつ歌作るゆとりを吾は幸せと思ふ
 小島田 宮林 紀子
 犬が鳴く耳そばたてると誰も来ず夏の雨の清涼さに酔う
 小島田

幼子よ別れの挨拶ハイタッチバイバイのひびきひびきも鳴きて
 大岡 市河 麗子
 ナンテンに朝顔のつるからまりてほんのりみえる月の夜かな
 大岡 久保田けさみ
 七つや子供の居ないおやき食べ
 半年ほど過ぎてても返事待つており
 掛け捨てで受けることなくこれも福
 雷神にデベソ聴して願ひ事
 悲しいね戦争知らぬ議員増え
 年金の余熱で回す夫婦独楽
 梅雨雨明けの青空高く飛行機
 軒すだれ花火に見入る童かな
 醒睡味は農家が新米たべるとき
 大岡 小林 伸江
 久保田立枯
 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
 真島 大久保廣道
 高野 加藤 公男
 石川 柳澤 秀宜

●投稿者の個人情報は適切に管理し、JAだよりの文芸掲載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：9月20日(火)

おたよりらん



一通一通拝読しています!

大好きなとうもろこしが割とよくてき、たくさん食べました!!来年も頑張ってください!!
 (丹波島 内藤さん)
 ●おいしいものがつくれると次へのやる気につながりますね。



家庭菜園で栽培しているトマトが採れすぎてどうしようと思っていたら旬を食べよう!とトマトレシビが…。さっそく作って食べました。冷たいパスタは夏にピッタリでした!
 (福里町 飯島さん)
 ●挑戦していただきありがとうございます。今月号の地産地消もおいしいトマトです!ぜひ挑戦してみてくださいね。

今年の暑さは異常ですよ。室内に居てもとても我慢できないのでエアコンと扇風機の併用で暑さを凌いでいます。アラエイティの身にはこたえまざるね。
 (若穂 プーサンさん)
 ●アラサー、アラフォー、アラフィフは聞きますが、アラエイティは初。クスッと笑ってしまいました。体調管理にお気を付けください。

昨年はじめてJAのふどうまつりに行き、「ナガノパープル」「シャインマスカット」を買いました。こんなに美味しいふどうがあるなんて!!9月ふどうまつり、楽しみ…です!!
 (篠ノ井 伊藤さん)
 ●おまつりにはこのほかにもいろいろなお品が並びますよ。ぜひ食べ比べにも挑戦してみてください!



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まごころ商品券をプレゼント!



9月号の答え	フ	ウ	リ	ン	シ	ト
答え	ア	ズ	キ	バ	ツ	グ
A	セ	ン	テ	マ	ズ	ロ
B	セ	ン	キ	ヨ	ク	
C	ア	セ	エ	リ	サ	
D	シ	ラ	ス	ミ	メ	
E	カ	ギ	バ	チ	ン	コ

7月号の当選者
 ○田中順子さん ○関サト子さん
 ○米山潤子さん ○小出貞子さん
 ○大映美子さん (応募総数49通)

ヨコのカギ

- ススキや団子を供えて月を觀賞します
- 芸事の家元のこと
- 〇〇は熱いうちに打て
- お運路さんがぐるりと巡る
- 寝相の悪い人は蹴飛ばしてしまいがち
- 夫のパートナーです
- ゆっくりした動きで走ること
- 丸々とした〇〇のような赤ちゃん
- 巨峰、ピオーネ、マスカットベリーAといえば
- 花束に替わればいっそう華やかに
- 宣伝などを書いて通行人に配る物

タテのカギ

- 分倍を60倍すると
- 〇〇〇にかけて育てた作物
- 無の反対語
- ()や【 】などのこと
- 結婚式でご祝儀を渡したり芳名帳に記入したりする場所
- 引いて当たり外れを決めます
- 一重の人も二重の人もいます
- あまり顔の良くない医者のこと
- 鳥籠の中に付ける棒
- マツタケを〇〇〇蒸しにして食べた
- 〇〇のように丸い月
- カメやカップの背中に付いています
- プロレスの試合で「カーン!」と鳴らします

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

52

398-8511

JAグリーン長野
 2025年10月号

長野市藤ノ井市街東田
 0207-2-0911

①クイズの答え
 ②氏名(ペンネーム)
 〒住所
 〒郵便番号
 性別
 電話番号
 ③JA・店舗等へのご意見・ご感想
 日頃のご活動のことなど、ご自由に
 ご記入ください!
 (おたがひコーナーに掲載されて
 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9月30日(金)

家庭菜園 これからでも間に合う秋野菜

夏野菜から秋野菜へ衣替えしましたか？“まだ”の方は、これからでも間に合う秋野菜に挑戦してみましょう！

後片付けは 入念に

今年は気候が安定したため夏野菜がよく育ちました。少し栽培期間を長めにとったため、まだ畑に夏野菜の株が残っている人もいるのではないのでしょうか？

秋野菜へと切り換える前に“しっかり”やっておきたいことが、夏野菜の「片付け」。夏野菜の「トマト」や「キュウリ」、「ピーマン」などは土の中に根や茎が残っていると、土壌の成分バランス等に影響するなど連作障害を起こし、次につくる野菜に病害など被害が出てしまうことがあります。夏野菜は、草丈の高いものやかさ張るものが多く、片付けにひと苦労しますが、“ずく”を出して上手に片付けましょう。

片付けのコツ 「乾かす」



つる性のきゅうりなどは、誘引したひもをハサミで切って支柱からつるを外す。株は引っこ抜いて根を地表に出し、3～4日ほど乾燥させる。これにより、かさが減るので、片付けがラクになる。持ち運びには、茎などをハサミで切ると良い。

片付けのポイント 「残さない」



根や茎、葉は、土に残らないようしっかり取り除く。残ったものに病原菌がついている場合があるので、基本的には、畑の外に持ち出すが、空いた肥料袋などに入れて、口を縛って処分すると良い。また、別の畑に埋める場合は、深さ1mほどの深い穴を掘って埋める。

片付けのポイント 「資材の洗浄と点検」



撤去した支柱やネットをそのまま洗わずに保管すると、病原菌などを翌年まで持ち越してしまうことがある。水で汚れをしっかりと落とす。特に、土中に刺さっていた部分は入念に洗うことが大切。また、折れたり曲がっていないかを確認してから保管する。

仕上げ 「土壌の調整」



夏野菜栽培後の土壌は、養分も減り、土も固くなっている。秋冬野菜を植える前に、

- ①土壌を鍬やスコップで30cmほどの深さまで掘り起こし土をやわらかくする。
- ②苦土石灰を1㎡当たり100～200gまき、石灰と土壌がよく混ざるように耕す。
- ③1週間後、堆肥を1㎡当たり3～5kgまいて耕しておく。

今から挑戦 秋野菜

JA ファーム店がオススメする9月中旬から下旬にかけて定植できる品目をご紹介します！秋野菜は、種まきが1週間遅れると1ヶ月収穫が遅れると言われます。タイミングを逃さずまきましよう！

あま〜い太ねぎ鍋一番



下仁田ねぎをより太く長く改良。肉厚で柔らかく煮崩れしにくい。

サラダレタスマックス5



室内でも簡単に栽培できるレタスを5種混合。若い苗を手軽に収穫。

日本ほうれん草



株を大きくして寒さにあてると柘段の甘さになる品種。

わさびリーフ



からし菜の一種でわさびのような辛味が味わえる。

タネと苗のご購入は

JA ファーム篠ノ井店・JA ファーム松代店 または各営農資材センターへどうぞ！

共済新契約者奨励 旅行・ゴルフコンペのご案内

JAでは、28年度JA共済にご加入いただいたお客様を対象に、毎年恒例の旅行・ゴルフコンペを開催いたします。対象のお客様につきましては、個別にご案内させていただきます。

Aプラン：真田丸ゆかりの地と水上温泉



催行日：

1班 12月1日(木)～2日(金)

篠ノ井東/松代/松代東/寺尾/若穂/綿内支所のご契約者様

2班 12月6日(火)～7日(水)

篠ノ井/塩崎/川柳/信里/信田/更府/大同支所のご契約者様

3班 12月8日(木)～9日(金)

共和/中津/御厨/川中島/更北/青木島/真島支所のご契約者様

宿泊先：源泉湯の宿 松乃井

定員：各班175名(先着順)

申込締切：10月中旬

※ただし、定員になり次第、締切とさせていただきます

Bプラン：ゴルフコンペ



開催日：10月14日(金)

会場：南長野ゴルフ倶楽部

定員：100名(先着順)

申込締切：10月4日(火)

※ただし、定員になり次第、締切とさせていただきます

お問い合わせ・申込み
各支所窓口、またはLA

第5回フォトコンテスト作品募集中

JAではフォトコンテストの作品を大募集しております。詳しい内容は支所備え付けのチラシ、またはホームページをご覧ください!

募集期限：29年1月10日(火)



お問い合わせ

総合企画部企画広報課 ☎293-2000 JAグリーン長野 検索

2016AAAキャンペーン

日頃のご愛顧に感謝して、秋のAAA(安全、安心、ありがとう)キャンペーンを開催しております。



場所：オートバル篠ノ井センター(篠ノ井御幣川1067-2)

キャンペーン期限：11月30日(水)

嬉しい特典：◆軽トラックご成約の方
「荷台いっぱいプレゼント」
◆営業車ご成約の方
「最低下取り 30,000円」

お問い合わせ

オートバル篠ノ井センター ☎292-1654

第2弾! JAマイカーローンキャンペーン

ご好評につき、第2弾! JAマイカーローンキャンペーンを開催いたします! JAマイカーローンで憧れのカーライフを手に入れませんか?

JAがおお客様の素敵な夢を応援いたします!

キャンペーン期間：9月1日～29年4月30日

金利・保証料：その他詳しい内容はお近くの支所窓口へ

お問い合わせ

各支所窓口、または篠ノ井ローンセンター ☎0120-915-848



ぶどうまつり開催

毎年大好評の「ぶどうまつり」を開催いたします。当日限りの特別価格・試食販売をはじめ、贈答発送も承っております。ぜひご家族、ご友人みなさままでご来場ください!



日 時：9月17日(土) 9:00~売り切れ次第終了
 会 場：A・コープ松代店
 A・コープ篠ノ井店
 A・コープファーマーズ南長野店

お問い合わせ

営農部・生産販売部 ☎292-0930

農作業事故に注意

長野県内では28年1月から7月末にかけて、農作業中の死亡事故が13件発生しています。これは近年では最悪のペースです。

特に、高齢者や機械操作に不慣れな方の事故の割合が非常に高くなっています。

家族や仲間同士で互いに声を掛けあい、みんなで農作業安全に取り組みましょう!



安全使用のポイント①【トラクター】

- 左右、後方の安全を十分に確認する
狭い場所での方向転換・後進は慎重に操作する
- 安全キャブ・フレームのあるトラクターを使用する
- シートベルト・ヘルメット等を必ず着用する
- 作業後、ブレーキペダルの連結を確認する

安全使用のポイント②【草刈り機】

- 作業にはヘルメットや保護眼鏡等の「保護具」を装着する
- 作業前に石や空き缶、小枝等を取り除く
- 作業時は安定した姿勢を保つ
- 刈り刃のごみを除去するときには、必ずエンジンを止める

第23回フラワーショー開催

花き部会では、恒例の「フラワーショー」を開催いたします。生産者が丹精込めて栽培した自慢の花々をぜひお楽しみください。



あわせて、花束や展示品の販売会も行います。みなさまお誘いあわせの上、お越しください!

日 時：9月16日(金) 10:00~15:00
 (15:00より展示品販売)
 会 場：A・コープファーマーズ南長野店
 「グリーンスマイル広場」

同日開催【花づくり相談会】

軽量で反収のあがる「花き」栽培を始めませんか? 共通出荷を目標に始めたい生産者のみなさま、ぜひお気軽にご相談ください。

お問い合わせ

営農部 担当:塩野 ☎292-0930
 東部青果物流通センター 担当:小林 ☎292-0082

平成28年度ライスセンター利用料について

東部、川中島、三水、大同ライスセンターの利用料金は次の通りです。

【乾燥料】

川中島・東部	荷受け初量1kgあたり(税別)	
	水分量18%以下	14.0円
	水分量19%~28%(上限水分)	1%毎に2円増
大同・三水	玄米調品数量1kgあたり(税別)	
	水分量18%以下	15.4円
	水分量19%~28%(上限水分)	1%毎に2.4円増

【もみすり料・保有米採取料・諸経費】

もみすり料	玄米1kgあたり(税別)	14.4円
保有米採取料	保有米1kgあたり(税別)	2円
検査料		26円
紙筒料	玄米30kgあたり(税別)	100円
電算処理代ほか		73.4円

※もみすり料及び諸経費は、玄米代金振込時に控除されます。

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10月中旬までの土・日・祝日の営業日程は次の通りです。

○……終日営業 8:30~17:00

△……午前営業 8:30~12:00

空欄…休業

お問い合わせ

篠ノ井農業機械センター ☎292-1369
 信田農業機械センター ☎299-2225
 松代農業機械センター ☎278-8601
 川中島農業機械センター ☎284-1671
 更北農業機械センター ☎283-5043
 若穂農業機械センター ☎282-6025

	9月					10月					
	17	18	19	22	24	25	1	2	8	9	10
	土	日	月	木	土	日	土	日	土	日	月
篠ノ井	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○
信田	△		○	○	○	○	○	○	○	○	○
松代	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
川中島	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
更北	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
若穂	△	△	△	△	○	○	○	△	○	△	△

真島支所 特殊詐欺未然防止に感謝状



真島支所は、親族を装って現金をだまし取る特殊詐欺を未然に防いだとして8月2日、長野南警察署から表彰されました。支所を訪れた北原浩治署長から、松坂支所長が感謝状を受け取りました。

感謝状を受け取った支所長は、「JAならではの対応で詐欺を防ぐことができた。これからも組合員さんとの信頼関係を大切に、みなさんの財産を守っていきたい」と話しました。

◆◆ 長野南警察署とJAグリーン長野より ◆◆

- 「番号が変わった」は詐欺です
- 「カードを預かる」は詐欺です
- 「必ずもうかる」は詐欺です
- 電話の声だけでは見抜けません

電話で「お金」はすべてサギ!



「自分は詐欺に引っかからない」
その思い込みが落とし穴!
不審な電話にご注意ください!

組合員健康企画第3弾 童謡・唱歌のふるさとさんぽ



組合員みなさまの健康増進を目的とした健康企画!
今回は、松代が輩出した作曲家・作詞家まつわる場所や童謡・唱歌碑を歩いてめぐります。子どもの頃を思い出して歌って楽しく歩きませんか?

日時：10月12日(水) 13:15~16:00

コース：松代町内散策

集合場所：松代城跡駐車場

講師：エコーレド・まつしろ倶楽部語り専科

定員：20名(先着順)

参加料：200円(資料代・保険料込み)

※組合員以外の方は400円

申込：お電話にて受付

後日、案内通知を送付いたします

締切：9月20日(火)

お問い合わせ

総合企画部福祉組合員課 ☎293-2061

JAの動き

理事会 8月29日

【協議事項】

- (1) 平成28年度下期重点取組事項について
- (2) 農業開発事業について
- (3) 諸規程の変更について
- (4) 固定資産の取得について
- (5) 長野市農業委員の選出について
- (6) 員外融資について

担当理事会 8月25日

【総務・金融担当理事会】

- (1) 7月末事業現況について
- (2) 平成28年度期中決算実施要領について
- (3) 平成28年度下期重点取組事項(案)について
- (4) 員外融資について
- (5) 貸付金利の改定について

【生産・経済担当理事会】

- (1) 7月末事業現況について
- (2) 平成28年度期中決算実施要領について
- (3) 平成28年度下期重点取組事項(案)について
- (4) 農業開発事業について

コンプライアンス(法令等遵守)の取り組み

代表理事専務による室・部長、支所長面接 8月17日、23日

コンプライアンス遵守、事業の進捗状況等についての情報共有

リスク対応会議 8月22日

- (1) 内部統制確立プログラム(7月)の進捗状況について
- (2) 自主検査(7月)の実施状況について
- (3) 課内会議(7月)の実施状況について

経営会議 8月22日

- (1) 内部統制確立プログラム(7月)の進捗状況並びに自主検査の取り組み結果報告
- (2) コンプライアンスの実践状況について

中央会・信濃主催のJA支所長等リスク管理研修会 8月30日

- (1) 不祥事未然防止にむけ、管理者として認識すべき業務共通のチェックポイントを習得

旬を
食べよう!

今月は えのきたけ を食べよう!

えのきたけは、人工栽培をしていることから、一年中つかいやすい食材として、和え物、煮物、天ぷら、汁物など、幅広く料理に活用できると、親しまれています。

えのきたけに多く含まれる栄養素には、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、食物繊維があります。ビタミンB1は、エネルギーの代謝を良くする効果があり、ビタミンB2には脂質や糖質の代謝をあげる働きや、皮膚、粘膜、髪、つめなどを健康に保つ効果があります。ナイアシンは、湿疹や吹き出物などの改善に効果があり、皮膚トラブルに悩む方にオススメです。

さらに、えのきたけに含まれる食物繊維の量は、キャベツの2倍となっています。

食物繊維には、①便秘の改善 ②腸内の善玉菌を増やし、免疫力を高める ③糖尿病や脂質異常症の予防などに効果があります。

夏場に冷たいものなどを食べて疲れた胃腸を休めるためにも、えのきたけを使ったヘルシー料理を献立に取り入れてみるのも良いですね。



病院の献立には、えのきたけを使った和風ハンバーグのきのこあんかけや、ホイル焼き、おろし和えなどを取り入れています。



JA長野県会
篠ノ井総合病院
管理栄養士 西澤 恵さん



材 料(4人分)

- | | |
|------------------|------------------|
| ●えのきたけ…………… 150g | ●天ぷら粉…………… 140g |
| ●たまねぎ…………… 50g | ●冷水…………… 200ml |
| ●ざやいんげん…………… 50g | ●青のり・削り節……………少々 |
| ●紅しょうが…………… 15g | ●お好み焼きソース・揚げ油…適量 |

recipe

えのきのかき揚げ (お好み焼き風)

●篠ノ井総合病院 栄養科 調理師 小林 良男さん

作 り 方

- 1 えのきたけといんげんを4cm~5cm位に切り分ける
- 2 たまねぎは少し厚めにスライス(5mm程度)し、紅しょうがは半分の大きさに切る
- 3 冷水に天ぷら粉と青のりを混ぜて、衣をつくる
- 4 3の天ぷら衣に1と2を合わせる
- 5 揚げ油(170℃)に4の具材を入れて、かき揚げにする
- 6 油をよく切って、お好み焼きソースをぬり、削り節をのせて、できあがり

point えのきたけはくせが少いため食べやすく、どの食材や調味料にも合いやすい万能な食材です。たっぷりのえのきたけや、お野菜を使って揚げることで、紅しょうがのさわやかな香りが立ち、まるでお好み焼きを食べている味わいになりますよ。



■発行/グリーン長野農業協同組合・長野市篠ノ井市南田961-2 TEL.026(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紅のホール赤松
☎299-7070 ☎278-8644
■JA紅のホール南信 ■JA紅のホールまほじ
☎283-2048 ☎267-0747



夜間/休日
事故発生!

●土・日・休日(土日)電話受付
●受付時間/午後5時~午前9時
☎0120-258-931