

EverGreen

エバーグリーン

特集

活用しよう! 家の光家計簿

11

2016
vol.273



22日・23日
篠ノ井地区
Inアグリしののい

22日・23日
更北地区
In高島支所

29日・30日
大岡地区
In大岡支所

今月の表紙

▼ テープカット・開会式で第23回JA祭開幕 ▼



篠ノ井



更北



第4回フォトコンテスト入選作品

委 賞：佳作

タイトル：林檎の小路

撮影者：増田 恵

撮影場所：篠ノ井有旅

講 評：左右対称な構図に好感を持てる作品。緑とりんごの赤、紅葉の色のコントラストが良い。ピントをパンフォーカスにできればより良かったでしょう。

▼ いくつ入る? 詰め放題 ▼



篠ノ井



更北



大岡

▼ 楽しみどころいっぱい会場 ▼



篠ノ井



更北



篠ノ井



大岡



更北



大岡



篠ノ井

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!

左右に美味しく実っているりんごが反射材で輝きを増し、中央は緑の小路になっていて面白いと思いました。車一台分しか通れないようなよく知らない道を、ゆっくり走っていて出会った一コマです。

Contents

秋のJA祭開催	2
Monthly News	
特産品「長芋」出荷スタートへ	4
◎特集 活用しよう! 家の光家計簿	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

秋のJA祭開催

多くのみなさまの
ご来場ありがとう
ございました

JAは、組合員はじめ利用者、地域住民のみなさまに、日頃の感謝をお伝えするとともに、収穫の秋をお祝いする秋のJA祭を10月22日から順次8会場で開催しています。今月号では10月中に開いたJA祭の様をお届けします。

▼組合員のみなさまに記念品を贈呈▼



篠ノ井



更北



大岡



篠ノ井



更北

▼豪華景品も当たる?!抽選会開催▼

▼JA一押し 農産物▼



篠ノ井



更北



篠ノ井



大岡



更北

▼ふるまいも人気▼



大岡

▼女性部・青壮年部 大活躍!▼



大岡



更北



篠ノ井



篠ノ井

▼ステージ盛況!▼



大岡



更北



更北

特産品「長芋」 出荷スタートへ



▲資料に六文罫を使用していることを説明する職員



▲「長芋生産者大会」で意思統一をはかる会場

J Aの特産品の一つ、「長芋」の出荷が10月23日から始まりました。9月中に続いた暴大・降雨による影響が心配されましたが、平年並みの時期に出荷を迎えています。

野菜部会根菜専門部は、松代町のサンホールマツシロで10月20日、「長芋生産者大会」を開きました。これは、長芋の収穫・出荷開始の前に、J AやJ A全農長野、市場等との意見交換を行い、意思統一をはかるとともに、生産意欲の向上を目的としています。総勢50人が出席して、28年度産根菜類の生産販売方針の確認などを行いました。塚田民雄専門部長は「ここまで大きな気象災害に見舞われる事なく収穫を迎えることができているので、最盛期に向けて適期に作業をすすめよう」とあいさつ。滝澤常務は、「大河ドラマによる効果で贈答の需要も増えているので、需要期にあわせて出荷をお願いしたい」と呼びかけました。

28日には、松代農業総合センターなど2会場で「出荷講習会」を開催。営農技術員が、今年の生育状況を説明し、形状や重量、キズに注意して選別をすすめるよう指導しました。



▲意見交換する会場

きのこ専門員会は、「きのこ販売促進会議」を9月30日に開きました。これは、高品質なきのこ生産への意思統一と、最需期に向けた市場への高単価販売の要請などが目的。生産者、J A役員が出席し、J A全農長野や県外市場5社への要請を行いながら、生産販売額10億円をめざして市場出荷をすすめていくことを確認しました。

市場は、産地に対し、異物混入防止の徹底と安定した品質の維持を要望。島田政修専門委員長は市場に対し、「昨年のような価格低迷にならないよう協力いただきたい」と生産者を代表して要請しました。

きのこ高単価販売を要請

J Aは、信更町にある種子センターを10月17日から稼働させました。センター内では生産者から出荷された種もみの選別・調整作業を12月下旬頃まで行い、県下でも有数の「種もみ産地」の維持拡大をめざします。

本格的な調整作業にあわせて18日、営農技術員ら農産物検査員による種もみの目合わせ会を行いました。農産物検査員は、調整後の種もみに異物の混入がないか、未熟なものや泥汚れがないかなどを確認し、合格基準を満たした調整ができているかを検証。今後とも正品率が高まる調整をすすめていくことを申し合わせました。



▲種もみの形状を確認する農産物検査員

基準満たす種もみの出荷へ

中生種から晩生種に向けて…りんごの出荷ぞくぞくと！



▲シナノスイートの選果がすすむ(信更流通センター)

【選果揃えて正確な選果を】
9月下旬から出荷がスタートしたりんご「秋映」に続き、10月4日から「シナノスイート」の出荷が始まりました。進んでいた生育は9月の曇天と降雨で平年並みとなりましたが、着色がやや遅れる中で初選果を迎えました。信更町の信更流通センターでは同日、りんご部会信更支部と選果に携わる従業員が目合わせ会を行いました。営農技術員が、果実の着色、サビ、日焼け、果形の傾向や4段階の等級などを説明。選果人との間で基準をすり合わせ、効率が良い正確な選果をすすめていけるよう確認しました。

JAは、10月5日夕方から6日朝に通過した「台風18号」の被害状況調査と緊急対策会議を開き、生産者手取り確保に努めています。管内では篠ノ井西部、真島、若穂地域において強風による収穫前のりんごに落下、枝ずれ、樹の枝折れなどの被害が発生し、被害面積は約90ヘクタールにのぼりました。6日午後には、被害のあった若穂果実流通センターで「特別講習会」を開き、落ちてしまった果実への対応や選別の方法等を説明。果実の被害程度に応じた選別で荷受けし、オーブンタンホール販売をすすめるとともに、加工用の販売を強化する方針を示しました。被災されたみなさまには心よりお見舞いを申し上げます。



▲千原りの確保に向けて特別講習会開催(若穂果実流通センター)

【台風被害 早急な対策を講じる】



▲選果基準を確認する講習会(西部青果物流通センター会場)

【食べておいしい出荷をめざして】
「秋映」「シナノスイート」とともに「りんご3兄弟」の一つとされる長野県オリジナル品種「シナノゴールド」の出荷が、10月13日から始まりました。本格出荷を前に同日、りんご部会篠ノ井支部では3会場での「収穫講習会」を開催。このうち西部青果物流通センターでは41人が参加し、シナノゴールドの特徴にあわせた収穫・選果の注意点、販売情勢を確認しました。生産者の男性は「台風など天候に左右されて大変だが、自分が食べておいしいと思えるものを出荷していきたい」と話しました。

花き部会主力品目の一つ「トルコギキョウ」の出荷が10月初旬から本格化しています。夏場の二番花出荷からリレーを引き継ぎ、秋冬のプライダルや葬儀などの冠婚葬祭需要に合わせて出荷をすすめていきます。同部会トルコギキョウ専門部は、本格出荷を前に9月27日に篠ノ井の東部流通センターで「目揃い会」を開き、生産者8人が参加する中、販売情勢や出荷規格を確認したほか、栽培管理や試験品種の検討も行いました。島田武専門部長は「小さい産地ではあるが、その分、手をかけてしっかりしたものを出荷していきたい」と意気込みを話しました。



▲来年に向けた試験品種について検討する生産者と営農技術員

【冠婚葬祭需要に出荷を】

オリジナル酒製造へ連携

J A は、長野市と東京・銀座の N P O 法人「銀座ミツパチプロジェクト」などと連携し、大岡地区産の酒米を使った酒造りに取り組んでいます。これは、道の駅大岡特産センターの利用促進や売り上げの向上、地域活性化が目的。純米大吟醸約 2 千本の製造を予定しています。

このプロジェクトメンバーらが 10 月 10 日、自分たちの手で酒米を収穫しようと、大岡の水田を訪れました。現地では加藤久雄長野市長、神農組合長が参加者を激励。参加者は、前日の雨の影響で足元の悪い中、J A 職員に作業のコツを教わりながら、懸命に刈り取りをすすめています。



▲力を合わせて手刈りで稲を刈る参加者

県内外に J A を P R



▲全国から集まった消防団員らに J A 産農産物を P R

生産販売部は 10 月中、県内外 9 カ所で「出張宣伝販売会」を開きました。このうち、10 月 14 日に篠ノ井の南長野運動公園で開かれた「第 25 回全国消防操作法大会」では、営業課職員と青壮年部員が、りんごなどの果実や、青壮年部員が栽培した農産物などを販売しました。また、15 日にはりんご部会若穂支部の生産者が愛知県名古屋を、22 日には同部会篠ノ井支部の生産者が岐阜県岐阜市を訪れて、出荷最盛期のりんごや農産物、J A を P R しました。

昇格への後押しを！ “JAグリーン長野Presents” の冠試合を開催

J A は 10 月 30 日、篠ノ井の南長野運動公園総合球技場で開かれたサッカー J リーグ 3 部「A C 長野パルセイロ対グルージャ盛岡」戦の冠スポンサーを務めました。冠試合は今年 2 回目。今回は「りんご」の宣伝を通じて A C 長野パルセイロの応援や試合を盛り上げようと、チームへのりんごの贈呈をはじめ、来場者プレゼントや抽選会などの企画を催しました。チームや観客からは、「とてもおいしいりんごだった」など声があがりました。



▲場内放送で J A を P R する高澤寛裕



▲入場者 1,000 人にりんごを贈呈



▲抽選で 100 人にりんごの詰め合わせを贈呈



▲カットりんごを無料で配布



▲稲のまね方を教わる受講生

J A が、小学生とその保護者を対象にした「親子ふれあい農業塾」を川中島町の水田で開きました。10月8日はもち米の稲刈・はぜかけ、22日は脱穀作業を行いました。このうち8日は、講師補助の更級農業高校生徒が文化祭でいらないため、親子だけの少人数で作業。営農技術員の指導と、水田の管理をしてくれたNPO法人「風とみどりの会」の協力も得て、親子で力を合わせて稲を手刈りしました。児童は「いっぱい刈ることができた」、「疲れたけど、楽しかった」と感想を話していました。

力を合わせて稲刈に挑戦



▲真剣に講師の説明を聞く受講生

定年帰農者や女性農業者が参加する「グリーン農業講座」を10月15日、篠ノ井のグリーンパレスで開催しました。受講生59人が参加し、長野農業改良普及センター職員から「畑の土づくり」について講義を受けました。講師は、J A 管内の土壌の性質や特徴を紹介したうえで、つくる野菜に合わせた土壌の調整法や肥料の効用などを説明。土壌診断で分かることや診断結果なども紹介すると、受講生の中からさっそく申し込みの声があがっていました。

野菜が育つ土壌改良法学ぶ

28年度にJ A 共済に新規加入いただいた方を対象にした「共済新契約者奨励ゴルフコンペ」を10月14日、大岡の南長野ゴルフ倶楽部で行い、57人が出場しました。19日には、支所を拠点に組合員や支所職員らのゴルフ愛好家が組織するグループを対象に「組合長杯支所対抗ゴルフ大会」を、篠ノ井の川中嶋カントリークラブで初開催し、13支所48人が出場。両日とも快晴に恵まれたゴルフ日和の空の下、出場者は、「ナイスショット」と声を掛け合いながら、プレーを楽しんでいました。

秋晴れにゴルフ楽しむ



▲第1打にのぞむ出場者

大会結果（各都府県）
 〈共済新契約者奨励ゴルフコンペ〉
 優勝 後藤昌行 準優勝 北島一男
 〈組合長杯支所対抗ゴルフ大会〉
 団体の部 優勝 信里支所
 個人の部 優勝 青木盛重

年金支給日にあわせて「こ来店感謝デー」を10月14日に20支所で行い、感謝を伝えながら旬の農産物を贈呈しました。

ご愛顧に感謝伝える



▲「いつもありがとうございます」と笑顔で贈呈(信田支所)



▲販売状況について説明する職員

J A 営農事業を知って

J A は、長野県農業大学校2年の視察研修を受け入れ、職員がJ A の営農指導や販売の状況などを説明しました。

活用しよう! 家の光家計簿

みなさんは「家計簿」をつけていますか?
今回の特集は「家の光家計簿」!!
2017年に向けて豊かなくらしをめざしましょう!

家計簿は“豊かなくらし”への1歩?

みなさんは「家計簿」にどんなイメージをお持ちですか?「面倒」「細かい」と、つけない人も多いかもしれません。しかし、家計簿をつけることによって、毎月のお金の収支を把握できるようになり、家庭の貯蓄を増やしていくことができます。そしてこのことから“豊かなくらし”と“未来への安心”につなげることができるといわれています!

家計簿のメリット

- 一. 見えなかったお金が見えるようになる
- 一. 計画的にお金を使うようになる
- 一. 無駄の削減につながる

貯蓄
増!!

光熱費などの口座自動引き落としや、クレジットカードなどの利用も増え、「見えないお金の動き」が多くなってきました。家計簿をつけることで、見えないお金の動きが「見える化」。お金を「計画的に使おう」という気持ちにつながり、無駄遣いの防止にもなります! その結果、家庭の貯蓄増につながるといわれています。



家の光12月号の付録 **2017家計簿** です!

家の光 家計簿とは？

家の光家計簿には、家計簿記帳をはじめ、日記、自給率、環境、ライフプラン、トレーサビリティ（生産履歴）記帳ができ、かつ、簡単便利！豊かな暮らしづくりに役立つページが満載です！



家の光 家計簿のメリット



- 一、くらしの収支が一目瞭然
- 一、菜園ライフを記録できる
- 一、充実の日記欄・農作業に役立つ栽培管理メモ付き
- 一、予算管理が簡単
- 一、家族のライフプランが立てられる
- 一、ライフプランの基礎データになる
- 一、所得税の簡易簿記に利用できる
- 一、「環境家計簿」でエコライフを实践

農家に嬉しい、
もちろん農家以外にも
嬉しい一冊！

昭和28年発行！60年以上の歴史あり！記帳する人の声を聞いて、改定を重ねてきたからこそその使いやすさで、楽しみながら家計管理ができちゃいます。

詳しくは次ページへ

参考：「ハッピーマイライフ運動手引き」
JAグループ一般社団法人家の光協会

ちなみに「家の光」とは

家の光は、読者のみなさまの「してみたいこと」に応えます！



今日の夕食は
何にしよう？

家庭菜園に挑戦したい！

家族で楽しめる雑誌が
欲しいわ。

お友だちと共通の趣味を
持ちたい。

食と農・暮らし・家族・協同の
4つのテーマで「読んで良かった」をお届けします。

家の光家計簿は「我が家の歴史」ね

家計簿記帳のきっかけは、非農家出身の西澤さんが農家に嫁いできた当時、「農家のお金の流れを知るため」に、また、「どんぶり勘定」だった費用を、農業経費と生活費に区別するためだったそうです。

いろいろな家計簿を試したという西澤さんですが、農業項目があり、農業経費と生活費を区分しやすい家の光の家計簿を活用することに。農作業に忙しい日々の中、農業経費と生活費に係るレシートを別々に保管し、記帳は週に1回を目安に、就寝前の時間や雨天時に記帳。日記や農作業日誌としても使用しています。また、付属のライフプランも活用。子育て時には学費の工面、農作業の長期計画、また、今では旅行費用の確保などに大いに役立っているそうです。「プランを立てると意欲につながり、夢や目標のためにも我慢ができる。そうやって計画を実現できるのは嬉しい」と西澤さんは笑います。

「でも、1人で続けていくのはなかなか難しいのよ。家族の中で理解が得られると続くわ」という西澤さんのお宅では、家族がそろそろお正月に、今年はどうなイベントがあり、費用はいくら必要か、今年はどうな目標を立てようかと話し合っているといいます。「話す、何のために今我慢しなきゃいけないのかが分かって貰えて、一緒に計画の実現に向かっていける」と、西澤さんは、「ぜひ若い人にも使ってもらいたい家計簿だわ」と話します。



▲「我が家の歴史を表しているわ」という過去五年分の家計簿、これより以前のものも、もちろん保管しているとのこと

西澤 清子さん(69)
若穂保科(りんご専業農家)
家計簿愛用歴40年以上

雨天の日にとまとめて
記帳する西澤さん▶



まずはひらいて、できることからやってみよう!

続ける秘訣は“できることからコツコツと”最初からカンペキは挫折のもとです!

農家に嬉しい農業収支つき! 農家以外も嬉しい!アレンジ可能な収支スペース!

8月		収入		家計支出			
品目	内容	金額	品目	金額	品目	金額	品目
1	豚肉、おしゃも、コンドム、もち、冷茶、トイレットペーパー		収入	1,500	食費	290	住宅・学費
2	電気ガス・水道費						
3	農業関係代金	20,000					25,940

あなたはウサギ派?カメ派?



ウサギ派のあなたは「簡単記帳」

「たべる」「着る」「おつきあい」など大まかだから、取りかかりやすい!

収入		家計支出			
収入	支出	食費	着る	住む	遊ぶ・学ぶ
農業収入	引出・処分	食費	着る	住む	遊ぶ・学ぶ
銀行収入	収入				

長続きの秘訣

家計支出					
こづかいなど	おつきあい	臨時費	食	住	遊
送迎費	保健衛生費	学校教育費	教育文化費	こづかい	交通
				雑費	雑費

細かな数字で悩まない!
財布の中身と残高が一致するに越したことはないけれど、合わないからといって辞めてしまうのはもったいない! 差額はつけ落としとして「こづかい・雑費」処理するのも一手!

カメ派のあなたは「パッチリ記帳」

「飲食費」「嗜好費」などお金の出入りをしっかり管理したい人にピッタリ!



ウサギ・カメにあわせてサインペンなどで消すと使いやすくなる!

エコライフを実践!環境家計簿

電気、ガス、水道、灯油、自動車、ゴミの量を月ごと記入。
無駄を見極め、光熱費をダウン!しっかり管理したい人にピッタリ!

項目	内容	金額
電気	電気料	
ゴミ	ゴミ処理料	
ガス	ガス料	
自動車	自動車関係費	

息抜き やってみよう!頭の体操! 頭しゃっきり!「脳活」ドリル

同じ数字を付けてと熟語になります。その熟語はなんですか。

① 也 或

② 寛 谷

1950年代にヒットした曲名がばらばらになっています。組み合わせて3つ作ってください。

マンボ 呼ぶ

思い出しよう お祭り 男

風を 有楽町で

まずは気になる項目だけでもOK!
平均値と見比べてみよう!

日記や、栽培日誌に活用してみよう!

その日に起こった出来事や農作業を
書き留めておける十分な日記スペース!

10月	11月	12月
・農区(水耕)	・冬野菜(トマト)	・野菜(白菜)
・トマト栽培(水耕)	・白菜栽培(水耕)	・白菜栽培(水耕)

肥料や農薬名、施用量、希釈倍数なども記録しておいて、栽培日誌の提出時に転記すると効率的!

ちょっと役立つ!?
日記の下の一言も毎日の楽しみ!

長続きの秘訣

家計簿は、常に筆記用具と一緒に、目に付くところに置いておくと、付け忘れ防止に!また、記帳タイムを設けて習慣付けることも大切!

農家じゃなくてもアレンジして活用できますよ!

長期
生活設計表

家族の10年ライフプラン

わたしの夢

わたしの! 家族の!
ライフプランも
立ててみよう!

家族の成長やライフイベントで家計の状況は変化していきます。家族の夢をかなえるために、また、「いざ」という時に困らないよう、ライフプラン(人生設計図)を書いて、目標を明確にしてみましょう!

名前	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	20
夫	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳
妻	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳
長男	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳
長女	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳
長女	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳
長女	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳
家族共通の夢やイベント	30	40	50	60	70	80	90	100

- 予算を書き込んでおこう
- 家族全員の名前と満年齢を書こう
- 決まっている予定を書き込もう
- 叶えたいことを書き込んでみよう

未来にのこす「わたしノート」も活用しよう!
いま話題の「エンディングノート」。もしものときにも、まわりの人たちに自分の思いや希望を確実に伝えるためのノートです!どこから書き始めても何度書き直しても大丈夫です!

人生の想い出
年表を作りましょう

子どもに伝えたい
わが家の味

たいせつな人と
書きましょう

わたしの
体のことを伝えます

葬儀は
こうしてほしいです

もしもわたしが
倒れたら

たいせつな思い出
や転機を振り返る
のに役立てよう

「おふくろの味」や
「こだわりの味」を
伝授しよう

たいせつな人との思
い出をたいせつな人
と一緒に書こう

「もしも」に備えて、「してほしいこと」
など、自分の希望を書き留めておこう

切り取り式
緊急連絡シートも
活用しよう

まだ間に合います!
2017 家の光家計簿
日記付き 12月号

価格1,008円(税込)

ご注文は
お近くの各支所窓口
または総合企画部福祉組合員課
Tel.293-2061

デジタル化 パソコンでも管理できちゃう!
パソコン版「家の光家計簿」も愛読者の特典!

「家の光家計簿」の特徴をそのままに、毎日の集計も手間いらずで使えるパソコン版!ダウンロードは「家の光ネット」から!
※ダウンロードには家の光12月号165ページに掲載されているユーザー名とパスワードが必要です。

家の光家計簿

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!!



▲児童の歌声に酔いしれる参加者

J A が川中島町のコミュニティプラザ川中島で開く介護予防講座「グリーンカフェ」に10月4日、長野市立川中島小学校3年生の児童が訪れました。学校側から「お年寄りとの交流できる場の提供を」と要請を受け実現。児童は、「歌を通して、おじいさん・おばあさんと仲良くなりたい」と、歌の披露や、参加者との合唱、また、音楽にあわせて手遊びをして、交流を深めました。カフェ参加者は、「子どもたちの一声一声に元気をもらえた」「子どもと交流する機会が少ないので、本当に嬉しく、若返った気分だわ」と笑顔を見せていました。



歌で児童と交流

若返り気分!

「グリーンカフェ」



▲SL内で草草のハーモニカ演奏を楽しむ参加者

女性部は、10月6日と7日、毎年恒例の一泊県外視察研修旅行を行いました。今回の旅先は静岡県。部員130人が参加し、「J A」押しの新茶で馴染みのあるハラダ製茶向谷工場の見学や、大井川鐵道新金谷駅からの「SL乗車体験」、静岡県最大の天然温泉への宿泊など内容盛りだくさんに旅を楽しみました。このうち工場では、茶葉が袋詰めされる工程や、広い茶畑などを見学。参加者は「J Aのお茶はここから来ているんだ」とより親しみを感じて飲めるわね」と話しました。



充実の二泊県外視察研修旅行

「女性部」



▲販売に取り組む青壮年部員

青壮年部とJ A 生産販売部は、10月8日から10日にかけて、軽井沢町の軽井沢プリンス・ショッピングプラザで「出張消費宣伝会」を行いました。J A 管内の農産物のPRと消費拡大、また、青壮年部活動の活性化を目的に開催。りんごやぶどう、キュウリ、きのこセットなどを販売しながら、農産物やJ Aの魅力もPRしました。このうち9日は、部員2人とJ A 職員が現地入りし、ショッピングプラザの開店と同時に販売をスタート。行楽や3連休効果で混雑する中、販売ブースの前にも多くの客が来訪。部員らは、試食をすすめたり、農産物の特徴を説明しながら販売していました。



軽井沢で農産物を宣伝!

「青壮年部」



▲児童と一緒に稲刈りをしていく青壮年部員

青壮年部松代支部は10月7日と21日、長野市立東条小学校の稲刈り・脱穀作業を手伝いました。このうち、7日には、部員とJ A 職員が5年生に対し、稲刈りの指導や、ぜかけのサポート、コンバインを使った収穫作業を実演しました。児童は、鎌を使って刈り取った稲を束ねて、青壮年部員のもとへ運搬。部員らは児童から受け取った稲束を次々にはぜかけ棒にかけました。児童は「疲れたけど、初めてやれて楽しかった」と笑顔。部員は、「この経験から、米づくりの大変さや大切さを学びとって、さらに米を好きになってもらいたい」と話しました。



稲刈り・脱穀を農家がサポート!

「青壮年部松代支部」

地元食材を使った

地産地消 90



【材料(直径20cm 深めのフライパン1個分)】

- かぼちゃ……………400g~500g
- じゃがいも……………400g~500g
- ピザ用チーズ……………250g~300g
- ケチャップ……………適量
- 水……………120cc
- 卵……………7個

「かぼちゃとじゃがいものチーズ焼き」

～ミルフィーユ風～



1 かぼちゃとじゃがいもは、2mmの厚さに切る。



2 深めのフライパンにじゃがいも、かぼちゃの順に敷き詰め、その上にチーズとケチャップをまんべんなくかける。これを2回繰り返す。



3 ②に水を加え、中火で20分程度火をかけ、全体に火が通ったら溶き卵を加えて、卵に火が通ったらできあがり。



お料理メモ

女性部 松代総支部のみなさん

- かぼちゃとじゃがいもは火が通りやすいように、厚さを揃えて切りましょう
- お好みでたまねぎやベーコン、ツナなどを入れてアレンジしてみてください
- ボリュームがあってお腹いっぱいになりますよ

アナタも挑戦!

JA加工施設でりんごジュースづくり



おいしいりんごの季節に、JA加工施設を利用して「自家製りんごジュース」をつくりませんか?

JA加工施設

篠ノ井農産物加工センター 住所:篠ノ井市五明758-1
利用受付:JAファーム篠ノ井店 ☎299-3311

川中島農産物加工センター 住所:川中島町今井7-2
利用受付:中津支所 ☎284-4407

真島農産物加工所 住所:真島町真島2295-1
利用受付:更北岩農資材センター ☎284-1660

若穂農産物加工センター 住所:若穂川田3285-1
利用受付:若穂岩農資材センター ☎282-2047

【ご利用に係る注意点】

- ・施設設備ならびに施設の運営上、施設ごと利用料金が異なります
- ・施設の届出上、販売目的の製造ならびに商品販売はできません
- ・利用申込みは各受付先にお越しください (受付は平日のみ)

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】

11月	15日	薬の飲み方知っていますか?
	22日	お休み
	29日	新聞広告で作る肩たたき棒 ※持ち物 ツルツルしている広告30枚
12月	6日	転ばないために!健康本極拳
	13日	クリスマスカードを作ろう
	20日	自分で出来る インフルエンザ&かぜ予防
	27日	お休み

お問い合わせ 総合企画部福祉組合員課 ☎293-2061

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!

秋のお天気の不順には困りました。稲はなかなか脱穀できず、玉ねぎの苗は芽の出始めは良かったものの、今になったら半分以下になってしまいました。野沢菜の葉は虫食いのようになっています。(大岡 クマサンさん)

●農作物に影響がでてしまい、本当に残念です…残りの玉ねぎが無事に育ちますように祈っております。

エバーグリーン、毎月楽しみに待っております。記事の中に我が夫婦が写っていて本当に身近に感じます。

(?? 伊藤さん)

●不意打ち写真でしたでしょうか、失礼いたしました!楽しみにしていただき嬉しいです。

急に寒くなってきて風邪気味です。農作物への影響はどうなのでしょう。苗の伸び方が遅く感じられます。

(篠ノ井 関さん)

●ご自愛ください。農作物にこれ以上の被害が出ないようにと祈るばかりです。

10月号の特集、素晴らしいです。他県から長野に来て43年ほど。時間も少してきたし、身体の動くうちに写っていたところ、行ってみたいですね。(篠ノ井 小林さん)

●春夏秋冬、楽しめる景色がたくさんあります!ぜひカメラを持ってお出かけしてみてくださいね!

今年は天候不順で、10月の半ばにやっと脱穀できました。農家は天候に左右されますからね。日照りや長雨は本当に困りますよね。ほどほどにお天気でほどほどに雨降りが良いのですが、こればかりはお天道様任せですからね。祈る以外にはないですね。(川中島 酒井さん)

●「何事もほどほどが良い」とよく言ったものだなあと感じています。生産者のみなさまがお困りになることがないようにバランスの良い天気を…と願っています。

台風18号でたくさんりんごが落ちてしまっただけです。今まで頑張ってきたのに、本当に台風は嫌ですね。

(若穂 夏太りした私さん)

●まずはお見舞いを申し上げます…どうか気を落とさずに…一緒に頑張らせてください!

県外の知人にいつも長野のくだものは本当に美味しいと言われ、毎年季節ごとに送るものが増えました。

(篠ノ井 うさぎさん)

●喜ばれると嬉しいお気持ち、分かります!美味しい農産物、届けてあげてください。

主人の弟が毎年もみて5袋程届けてくれます。私たちは何もお手伝いしないのですが、ありがたい。甘えています。

(稲里 ケーワイさん)

●「おいしかったよ」との笑顔をお届けすれば、お手伝い以上に嬉しい…かもしれませんね!

鹿児島

2016 エコスイーツ 今年は紫色 (アヤマラサキ)



▲色鮮やかなスイーツに笑顔の職員

グリーン鹿児島と鹿児島大学が共同で取り組んでいるエコスイーツプロジェクト「かごしまの甘境(かんきょう)めしあがれ」を10月1日からスタートしました。

エコスイーツの原料は、昨年のアグリスクールで育てたサツマイモをペースト状に加工。鹿児島市内内外の64社94店舗で使われ、オリジナルスイーツとして販売されました。また、小学生が描いた市民デザイン画を基にしたスイーツも13店舗で作られ販売。JA内でも、本部・本店職員が3店舗から170個のスイーツを購入し、秋の味覚を堪能しました。

大阪

職員手作り ポスターコンクール 実施!



▲職員手作りによる農業祭ポスター

グリーン大阪では、11月13日に行われる第19回農業祭を地域に周知するため、職員による「手作り農業祭ポスターコンクール」を実施し、14作品がエントリーされました。審査後、ポスターは、本店エントランス・支店・各会場周辺に掲示し、農業祭の集客に活用していきます。

また、今回の農業祭は、JA改革の一環に位置付け、「支店協同活動」として支店を拠点に7会場で開催し、JAと組合員・利用者の交流を深めていきます。

近江

児童が日野菜の 播種に挑戦 地域の伝統野菜 について学ぶ



▲真剣にアドバイスを聞く児童たち

滋賀県日野町立桜谷小学校の3年生児童15人が9月28日、総合学習の授業で、同町原産の伝統野菜である「日野菜」の播種に挑戦しました。

体験を通じて子どもたちに食や農の大切さを学んでもらおうと、日野菜生産部会とグリーン近江日野北支店が協力しました。

児童たちは、説明を聞いた後、畝に並ぶと、間隔や深さに気をつけながら慎重に種を播き、もみ殻をかぶせました。作業の後は「どうして播いた種の上からもみ殻をかぶせるの?」「水はどれくらいあげたらいいの?」などと熱心に質問し観察メモに書き込んでいました。

日野菜は、11月下旬に収穫し家庭科の授業で調理に挑戦します。

ぶんげいらん

バラリンピック義足の少女頑張りにメダルの重みに溢れる涙
われながらくすり漬かや八種類のむ迎えおそしとはそりヤー本音か
喘あわめ晴間を待ちて収穫す穂波なびいて機械にのまれ
任されし田の水掛けよつやく終り雨の一日市民検診に行く
幾星霜生きて来たれば妹の機嫌問いたし電話するなり
目の前に柿の木ありてぎっしりと色がかわりて秋を思わせる
『箱詰』はいにしえ教え語り伝え小さな箱に食べごとの心

小島田 斎藤 由明
大岡 久保田けさみ
小島田 宮林 紀子
小島田 松井 信子
上布施 穂苺 勲子
下平 番場 道仁

コルセットはずして腰に風通し窓開け昼寝幸福の一時
神無月稲刈り終りカカシ寝る
空想をより膨らませ夢を追う
まだまだと夢追う老いの軽い靴
初紅葉映して流る千曲川
稲刈や機械あぜに置き困りおり
少年の夢は未来に想い馳せ
秋刀魚請うて秋の嬉しい市場籠
救急車刈田の轡を走りけり
川柳が昔句名といさ知らず

小島田 清水 威子
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
大岡 久保田立栞
今井 高橋 清人
原 小林 伸江
高野 加藤 公男
石川 柳澤 秀宣

■投稿者の個人情報適切に管理し、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」でお願いたします。
■文芸作品はご本名にて掲載いたします。(姓・ペンネーム不可)●応募締切:11月21日(月)

おたよりらん



一週一週拝読しています!

今年の秋は長雨で、稲刈りも脱穀も大変でした。はぜかけの稲がカビてしまったり、芽が出たり、こんなに秋の天気が悪い年も珍しいです。秋野菜の白菜や大根の出来はどうでしょうか。心配です。
(松代 たまちゃんさん)
●秋の天気は変わりやすいのが特徴と言われるのですが…秋冬野菜の収穫に影響がありませんように…。

長野はりんごを中心に果実、本当においしいですよ。生産者様に感謝です。
(大岡 山崎さん)
●感謝の心を大切に、おいしくいただきます!

JA楽しんでます。各地区の場所がわかりません。地図も載せてもらえればありがたいです。(松代 りょうさん)
●失礼いたしました。みなさまに到着していただけますように今後掲載方法を工夫したいと思います。

長雨のため脱穀作業ができず、大変困りました。老婦夫婦二組で行いました。後片付けが力仕事でした。
(川中島 坂口さん)
●お疲れ様でした。最後に力仕事をすると、なんだか「やりきった感」がたまらないか?

早めの行動を心がけています。雨が降るかも、台風が来るかも…いろんなことを想定して我が家は稲刈り・脱穀を早めに済ませられたので、良かったなあと思います。たまたまタイミングが良かったのですが…。はぜかけ米はやはり美味しいです。
(信更 といしさん)
●早めの行動は危機管理上などに大切ですね。災害対策は取り越し苦労くらいが一番だと言われているようです。農作業なども心配性になる必要はありませんが、先を見越して備えたいですね。

頭の体操 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まごころ感謝券をプレゼント!



ヨコのカギ

- ① ビーナツと呼ばれることも
- ② 学校給食の〇〇〇〇表が配布された
- ③ レジが混んでいるときは長く並びます
- ④ 秋の山を赤く染めます
- ⑤ 分からないときは国語辞典などで調べます
- ⑥ 海の鼠(ねずみ)と書く生き物
- ⑦ 受け取り伝票などに押します
- ⑧ マラソン選手に〇〇〇〇から声援が飛んだ
- ⑨ 三角形の面積=底辺×〇〇〇〇÷2
- ⑩ かけ、ざる、もりといえは
- ⑪ 南を向いたとき西の方向

タテのカギ

- ① 小包がよく見る「〇〇〇〇〇〇注意」のシールはガラス細工や精密機器を送るときなどに使います
- ② ホテルでベッドが二つある部屋
- ③ 〇〇を懐んで人を懐ます
- ④ 柿(さかき)や水を供えます
- ⑤ 華やかではなくつつまじやか
- ⑥ 奥の反対側
- ⑦ 床に張ったりかまぼこの土台にした
- ⑧ 西洋料理の澄んだスープといえは
- ⑨ 縦線をすいて作ります
- ⑩ 超高層ビルが立ち並ぶ中東の観光都市
- ⑪ 機械を使わず〇〇〇〇〇〇で遊果した



9月号の当選者

- 中村隆さん ○清満博さん
- 池田元彦さん ○大久保長子さん
- 岡村敏子さん (応募総数51選)

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
日頃のごことごとく、ご自由に
ご記入ください!
(おたのコーナーに掲載させていただきます)

52

388-8511

長野県下野市
JAまごころ
感謝券
応募用紙

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

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:11月30日(水)

おでかけください! 秋の農産物まつり

収穫の秋を迎え、JA管内各流通センターやA・コープ店では、恒例の農産物まつりを11月下旬から12月まで開催いたします。

りんごや長芋、また冬の農産物を特別価格で販売!!
みなさまのご来場を、お待ちしております!

ふじまつり

開催場所	開催日	開催時間	住所	お問い合わせ
西部青果物 流通センター	11月26日(土)	AM9:00~PM4:00	篠ノ井石川428	TEL293-4668
	27日(日)	AM9:00~PM2:00		
信更流通 センター	11月27日(日)	AM9:00~PM2:00	信更町赤田681-1	TEL299-2617
真島フルーツ センター	11月26日(土)	AM9:00~PM4:00	真島町真島1451-1	TEL285-3240
	27日(日)	AM9:00~PM2:00		
若穂果実 流通センター	11月23日(水)	AM9:00~PM4:00	若穂川田240-1	TEL282-2002

長芋まつり

開催場所	開催日	開催時間	住所
松代農業総合 センター直売所	11月15日(火)~ 12月23日(金) 【期間中は無休】	平日AM9:00~PM3:30 土日祝AM9:00~PM2:00	松代町東寺尾3588
	イベントデー 11月23日(水)	AM9:00~PM3:30	
会場・お問い合わせ	松代農業総合センター TEL278-9595		



▲昨年開催の様子(信更流通センター会場)

A・コープファーマーズ 南長野店収穫祭

開催日	開催時間
11月26日(土)	AM9:00~PM4:00
27日(日)	AM9:00~PM4:00
会場 お問い合わせ	A・コープファーマーズ南長野店 TEL214-8877

※店舗の営業はPM8:00までとなります

〔ご注意〕

各会場とも、駐車場の混雑が予想されます。
係員の誘導に従い、駐車をお願いいたします。

お問い合わせ
各会場

来年春定植 販売用花き 新規栽培希望者向け説明会開催

花き部会では、花きの「新規栽培希望者向け説明会」を開催いたします。「コギク(8月出荷)」を中心に、「クジャクソウ(9月~10月出荷)」「トルコギキョウ(空きハウスを活用し9~11月出荷)」「ユーカリ(11月~12月出荷)」の栽培の特徴や方法などを説明いたします。また、花き他品目のご相談も受け付けておりますので、お気軽にご参加ください。

【説明会】

日時	集合場所 (雨天時会場)
11月21日(月)	共和支所
11月24日(木)	
11月30日(水)	福祉相談センター (旧清野支所)
12月5日(月)	
12月13日(火)	東部流通センター (砂利駐車場)

※各会場では、コギクを中心に圃地をご案内しながら、説明します。
なお、雨天時は集合場所にて説明会を開きます。

お問い合わせ・申込み

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

28年産 米の概算金について

28年産米の概算払い単価が決定しました。
下記の表の確認をお願いいたします。



【概算金】

品種	等級	単価(30kg毎)
コシヒカリA (整粒歩合75%以上)	1等	5,786円
コシヒカリA (整粒歩合75%未満)	1等	5,516円
コシヒカリA	2等	5,276円
	3等	4,766円
あきたこまち	1等	5,456円
	2等	4,946円
風さやか	1等	5,396円
	2等	4,886円

※このほかの品種単価につきましては、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

営農部・生産販売部 TEL292-0930

懸賞品付定期貯金 Slow風土

今年も長野県 JA バンク懸賞品付定期貯金「Slow風土」を大好評取り扱い中です。



【特典1】もれなくもらえる

定期貯金等を新規契約された方に
ちよさんざよモップ贈呈
※なくなり次第終了とさせていただきます



【特典2】抽選でもらえる

定期貯金 20 万円のご契約につき抽選権 1 本
当選された方には選りすぐりの食品・食材 22 種類の中から、
お好きな 1 品を旬の時期にお届けいたします

取扱期限：12月30日(金)

※募集総額に達した場合、期間中でも取り扱いを終了する場合があります。

お預入金額・期間：新規20万円以上・1年以上

お問い合わせ

各支所窓口

葬儀後の不用品片付け 虹のかたづけ屋さん

長年、ご使用ご愛用されてきました思い出の品々を、JA虹のホールが、残されたご家族の皆様の方に寄り添いながら一緒に整理させていただきます。



【かたづけまでの流れ】

①お電話にてご相談受付

まずはお気軽にご連絡ください

②お見積り

スタッフが伺いし、お見積りと作業日を決めます
(訪問・お見積りは無料)

③作業

プロのスタッフが責任を持って片付けます

お問い合わせ

各JA虹のホール

農業機械センター 土・日・祝日休業について

農業機械センターは、11月から2月の農閑期につきまして、土・日・祝日は休業となります。

平日(AM8:30~PM5:00)のご利用をお願いいたします。

お問い合わせ

各農業機械センター

年末年始をおいしく過ごそう 特別企画食材 ご予約受付中

JAでは、年末年始にピッタリの食材のご予約を受け付け中です。ご家族・ご親戚の団らんにぜひお買い求めください。



※写真はイメージです

特別セット!! たらばがにと 本ズワイガニ

内容量：たらばがに900g(1肩分)
本ズワイガニ800g(1尾)

価格：1万円(税・送料込)

宅配日：12月21日(水)~29日(木)の間でご指定可能
申込締切：12月2日(金)

毎年人気!! 生切りもち



※写真はイメージです

内容量：1箱(1kgパック×2袋)

価格：1,300円(税込)

お問い合わせ・申込み

くらしのセンター ☎293-1845 または各支所窓口

長野税務署より 平成28年分 農業青色決算説明会

長野税務署では、農業所得のある方を対象とした青色申告決算書の作成方法や、作成に当たっての留意事項などについて、次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、会場で配付します。

対象：農業所得のある方

日時：12月13日(火) PM2:00~PM3:30

会場：ホクト文化ホール

不明な点についてのお問い合わせ

長野税務署 個人課税第1部門 記録指導担当
☎234-0111(代表)

※自動応答音声による案内がございますので、
「2」番を選択してください

土曜はこれダネッ! 出演決定!

野菜部会根菜専門部は、「長芋」の出荷最盛期に合わせてNBS(長野放送)のテレビ番組に出演し、長芋とJAグリーン長野のPRを行います。ぜひ、ご家族みなさままでご覧ください!

土曜は
これダネッ!

番組名: 土曜はこれダネッ!

放送日時: 11月19日(土)

PM6:00~PM7:00(生放送番組内)

チェッカーコンテスト優績受賞

JA管内A・コープ3店舗は、レジを担当するチェッカー技術の向上と、プラス・ワンの接客をめざし、(株)長野県A・コープが主催する「平成28年度チェッカーコンテスト」に出場しました。コンテストは、身だしなみや言葉づかいなどの接客や、金銭授受の正確さを競うもの。各店舗の代表者3名は、お客様満足度アップに向けて取り組んできた成果を出し、見事優秀な成績を収めました。

今後ともA・コープ店舗のご利用をお願いいたします。

JA管内A・コープ店受賞者(県下A・コープ店28店舗中)

1位 松澤 久美子 (篠ノ井店)

6位 宮林 早希 (ファーマーズ南長野店)

7位 関屋 佐千子 (松代店)

健康企画第5弾 初の県外企画! 群馬県で健康ウォーク!

組合員のみなさまの健康増進を目的とした健康企画。今回は、群馬県まで足を延ばして、リフレッシュウォーキング。上州のランチと温泉も楽しんで、疲れを癒やして健康をめざしましょう。



日時: 12月14日(水) AM7:30~PM5:00

コース: 群馬県下仁田町の自然を楽しむ 約3km

昼食場所: ヴィラせせらぎ(温泉休憩付)

集合場所: A・コープファーマーズ南長野店駐車場

(現地までバス移動)

講師: (株)上野振興公社 滝澤延匡氏

定員: 20名(先着順)

参加料: 6,000円(保険料込)

※組合員以外は6,500円

持ち物: ノルディックポール(貸出可)

申込: 電話でお申し込みください。

後日、案内通知をお送りいたします。

締切: 11月25日(金)

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 10月25日

【協議事項】

- (1) 期中決算監事監査報告について
- (2) 当農懇談会ならびに地区懇談会の開催について
- (3) 農業開発事業について

担当理事会 10月21日

【協議事項】

- (1) 9月末事業現況について
- 総務・金融(2) 当農懇談会ならびに地区懇談会の開催について
- 総務・金融(3) 貸出金利の改定について
- 生産・経済(2) 当農懇談会ならびに地区懇談会の開催について
- 生産・経済(3) 農業開発事業について

監事会 9月21日

【協議事項】

- (1) 平成28年度期中決算監事監査報告について
- (2) その他

コンプライアンス(法令等遵守)の取り組み

10月のコンプライアンスへの取り組みは、次の通りです。

コンプライアンス委員会幹事会 9月26日

コンプライアンス委員会 9月27日

- (1) コンプライアンス・マニュアルの一部改定について
- (2) JA/バンク苦情等対応要領の一部変更について
- (3) 反社会的勢力への対応に関する要領の一部変更について
- (4) 28年度コンプライアンスプログラムの実践状況について
- (5) 自主検査の検査報告について
- (6) 相談・苦情等の対応状況について
- (7) 連続農場離脱実施報告について
- (8) 事務ミス等対応状況について
- (9) 反社会的勢力(CCS)定期確認結果(定期報告)について

取引時確認・疑わしい取引の届出事務手続書(統一版)研修会 9月26日

- (1) H28.10.1の犯罪収益移転防止法の改正に伴う改正内容についての確認

リスク対応会議 10月18日

- (1) 内部統制確立プログラム(9月)の進捗状況について
- (2) 自主検査(9月)の実施状況について
- (3) 課内会議(9月)の実施状況について

監査法人監査への移行に向けた内部統制整備説明会 10月19日、28日

- (1) 内部統制の仕組・重要性、JAでの内部統制整備について

平成28年 下期定期人事異動

10月17日付で人事異動がありました。

室・部長、支所長以上は次の通りです。

篠ノ井支所長(真島旧支所長) 松坂 英俊

真島支所長(篠ノ井旧支所長) 白井 俊樹

訂正とお詫びについて

当誌10月号P11に掲載いたしました「信更」の地図におきまして、「信更小学校」と記載するところを、誤って「信田小学校」としておりました。ご迷惑をおかけした読者のみなさま、ならびに関係者各位に、深くお詫び申し上げます。

旬を
食べよう!

今月はサトイモを食べよう!

サトイモの名称の由来は、「里でとれる」ことからその名が付いたと言われています。

サトイモのめるめるの成分は、「ムチン」や「ガラクトン」といいます。ムチンは、胃や腸の潰瘍を予防したり、たんぱく質の消化や吸収を高める効果があります。よく調理される「サトイモの煮ころがし」などでこのムチンの効果を生かすようにするためには、サトイモの「めり」を残すように仕上げると良いでしょう。

ガラクトンは、免疫力を高める働きや、脳細胞を活性化することから、脳の老化予防にも効果があります。

また、サトイモは、消炎の効果を利用した「いも薬」が知られています。いも薬は、すりおろしたサトイモに、小麦粉とすりおろした生姜をそれぞれ同量ずつ合わせて練ったものです。湿布薬として肩こりや捻挫、扁桃腺炎などにも効果があるといわれています。ぜひ挑戦してみたいはいかがでしょうか。



いも薬は、
自然なものですので、
体に優しいですね。

J.A. 医師 藤ノ井総合病院
管理栄養士 西澤 恵さん



材 料(4人分)

- | | |
|----------------------------|------------------|
| ●サトイモ(皮むき)..... 450g | ●バター..... 18g |
| ●生しいたけ..... 30g | ●油..... 5g |
| ●ニンジン..... 20g | ●酒..... 10g |
| ●レンコン..... 30g | ●砂糖..... 3g |
| ●ゴボウ..... 30g | ●醤油..... 5g |
| ●桜海老..... 20g | ●小麦粉・卵・パン粉... 適量 |
| ●塩・こしょう..... 適量 | ●揚げ油..... 適量 |
| ●キャベツ(千切り)、赤黄パプリカ...適量(添え) | |

recipe

海老風味のサトイモコロッケ

●藤ノ井総合病院 栄養科 調理師 小林 良男さん

作り方

- 1 サトイモは小さめの乱切りに、生しいたけ・ニンジン・レンコン・ゴボウは5mmの厚さに切る。
- 2 サトイモを水から茹で、軟らかくなったら、ザルにあげて水気を切る。
ボウルに移して塩・こしょうを軽くして、練りつぶす。
- 3 フライパンにバターと油を入れ、生しいたけ・ニンジン・レンコン・ゴボウを炒める。ゴボウが半透明になってきたら、酒・砂糖・しょうゆを順番に入れ、軽く炒め、パットに移して粗熱をとる。
- 4 2と3をボウルの中で合わせ、桜海老を入れてさらに混ぜ合わせる。
- 5 食べやすい大きさに丸めて、小麦粉・卵と順番に付けてパン粉にからませる。
- 6 揚げ油を170℃に熱し、コロッケを揚げる。きつね色に揚げればでき上がり。千切りキャベツやパプリカを添えて、盛り付ける。

point

甘しょっぱい味付けがサトイモに合い、桜海老の風味がサトイモのねっとりとしたおいしさに食欲が増す一品です。桜海老を炒ってから加えると、より一層海老の風味が増しますよ。



■発行/グリーン長野農業協同組合・長野市藤ノ井市南田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(藤ノ井) ■JA紅のホール(代)
☎299-7070 ☎278-8644
■JA紅のホール(南田) ■JA紅のホール(まほろば)
☎283-2048 ☎267-0747



夜間/休日
事故発生!

●土・日・休日(祝日)電話受付
●受付時間/午後5時～午前3時
☎0120-258-931