

Ever Green

11
2018
Vol.297

|特集| 期待に応えるJAをめざして





やまのぶ
おいしい“山信”りんごを
つくり続けたい

りんご生産者 石坂みずえさん

今月の
巻頭

第6回フォトコンテスト入選作品

「脱穀」滝沢 康幸



表 賞 優秀賞

撮影場所 信更

講 評 手前に脱穀風景を、奥にアルプスを捉えた構図がとても良く、季節の移り変わりを感じられる作品です。この一枚をおさえるのに“粘った”作品といえるでしょう。

目次

Green Spot 人	2
Green Topics JA	
“三兄弟”そろう「おいしいりんご」出荷最盛期	4
Special Issue 特集	
期待に応えるJAをめざして	8
Member's Power	12
健康長寿学	14
農力アップ塾	16
Green Information	18



「シナノスイート」の収穫をすすめるみずえさん



「よく言うわ〜」と笑いながら娘を見守る義母の喜美子さん

娘先で“やらざるを得ない”に

色づいたりんご「シナノスイート」を手に、笑顔を浮かべて収穫作業をすすめる石坂みずえさん。非農家から農家に嫁ぎ14年、義母と兼業農家の夫と、「りんご」種もみづくりに励んでいます。

嫁いだ当時は、義両親から農業の手伝いは求められず、「ほんとかなあ…？」と半信半疑。夫がいずれは就ぐ気でいたこともあり、みずえさん自身も同じ気持ちだったといいます。第1子の出産を機に夫の実家がある信更町に移り住みましたが、農業にはほぼ関与せず、育児に専念します。

転機は8年前、ちょうどりんごが収穫を迎えた時期に義父が体調を崩し、同時に夫もケガで入院。「収穫もしなきゃ、病院も行かなきゃってなって。お義母さんは車の運転ができないので、出荷や運搬も私がやらなきゃってなったんです」と、突然の“やらざるを得ない状況”に、みずえさんは0歳の第2子を背負いながら慣れない作業をすることになりました。「今思えばよくやったなあって思うんですけど…こなすのに必死すぎてよく覚えてないんですよ」と振り返ります。

その後、義父の他界もあって、義母を手伝うために本格的に就農。農業知識に乏しく、また、力仕事も処々にあって女性には大変な作業も多いなか、「何でも自分でやりたいタイプ」だというみずえさんは、機械作業以外、せんだも力仕事もこなしています。「1年に1度の作業は忘れちゃうこともあるんですけど」と照れ笑いますが、「やっと身についてきた」と手応えをつかんでいます。「私、唯一虫が苦手だったんですけど…手袋をしていれば“万能”になれる気がするんですよ!」そう言って軍手を握りしめます。

喧嘩するほど仲がいい?

みずえさんの“先生”は、義母の喜美子さん。“この道40年以上”という義母の指示で作業をすすめます。取材中も義母の収穫作業の進捗を確認しながら、収穫かこの運搬や一次選果作業を行うなど、“共同作業者”といえる息の合った様子を見せます。ただ、みずえさん曰く「いつも喧嘩ばっかしてて一仲悪いんですよ」とのニコリ。「どっちも折れないし…私なんかお義母さんに対して“うるさい”とか言っちゃうし…やな嫁ですよ〜」と茶目気たっぷりに言います。そんなみずえさんの話に、『まあ、黙って聞いてれば、好きなことばかり言って』とたしなめて収穫をすすめる義母。「あ、聞こえてた」と苦笑いしながら、「お義母さん、コツコツよく働き、すごいな〜って。お義母さんがいなかったらこの規模はできないし…」とフォローも入れるみずえさんから、“喧嘩するほど仲がいい”関係が伺えます。

おいしい山信りんごをつくり続けたい

現在みずえさんは、農業に加え、“信更町の小学校を守る活動”にも参加・主導し、多忙な日々を送っています。それゆえ、農業に対して「規模拡大」「販売方法の工夫」など構想はあるものの、「まだまだ手が回らないんです〜」とひと言。「この先の目標って改めて聞かれると、なんだろうって考えちゃうけど、山信のりんごってとってもおいしいと思うし、おいしいって言われると嬉しくて…それをつくり続けたいんですよ、それが目標かなあ」と、探り探り答えてくれました。「お義母さんを見ていてもすごく元気だし、近所の人も“やめよう”って言いながらもどんどん樹を植えていて不思議だな〜って思ってたんですけど、実際に農業をやってみたら、その理由とか楽しさ、分かった気がするんです」と、魅力に似たものを感じ始めたというみずえさん。サンふじの収穫も目前にせまるなか、義母と明るい“喧嘩”を響かせ、“山信りんごづくり”に取り組んでいます。

プロフィール

名	前	……石坂みずえさん	
年	齢	……40歳(取材時)	
営	農	地	……信更町赤田
栽	培	品	目
(経営規模)	……りんご(約50アール)、種もみ		
農	業	従	事
出	荷	先	……JA共選所

“三兄弟”そろそろ「おいしいりんご」出荷最盛期

10月に入り、JA特産果実の「りんご」の出荷は、長野県オリジナル品種「りんご三兄弟」として親しまれる「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」が最盛期を迎えました。



シナノゴールドの講習会(若穂果実流通センター管内、10月15日)



秋映・シナノスイートの講習会(真鳥フルーツセンター管内、9月末)

規格を守って おいしいりんごを届けよう

りんご部会では、各品種の収穫適期を前に、多くの生産者参加のもと、各支部・地区で収穫講習会を開きました。営農技術員が、収穫適期の判断基準や出荷規格、販売対策を説明。「おいしいりんごの出荷」へ意識を統一しました。あわせて、JAでは台風被害果について、生産者手取り確保へつなげるべく集荷等の対策を講じたことも伝え、改めて「1玉でも多い出荷を」と呼びかけました。

集荷先の各流通センターでは、出荷規格に沿った選果をすすめる、地元、名古屋、大阪、東京の重点市場へと連日出荷、台風被害への理解・協力を市場に求め、量販店等の販売先へのアピールも強めながら、販売高と生産者手取りの確保・拡大へ、全力を掲げています。

生産者が消費宣伝に尽力

りんご部会2支部は、重点取引先となる中京圏市場の販売先を訪れ、JA産のりんごをPRしました。



名古屋のスーパーで試食宣伝(若穂支部、10月20日)



「ぜひ食べてみて」と岐阜でPR(藤ノ井支部、10月27日)

購入者を意識して

花き部会トルコギキョウ専門部は、藤ノ井の東部青果物流通センターで10月4日、「トルコギキョウ(抑制作型)」の出荷講習会を開きました。生産者ら10人が販売情勢や出荷規格を確認し、出荷準備をすすめています。

販売情勢では、プライダル需要などから、平年に比べ高単価で取引されていることを確認。この環境を追い風にして、生産者は、「購入者を意識した丁寧な荷造り」を基本に、ポリariumがあり、束ごと品質に差が無い荷造り作業をすすめる方針を申し合わせました。



荷造りの注意点を確認

「りんご」「きのこ」を名古屋に売り込む！～トップセールス開催～



きのこ汁を手渡す宮尾きのこ専門委員長 「自然災害に遭っても頑張る産地に協力を」と呼びかける中嶋りんご部会長

J A は、愛知県の名古屋市中
央卸売市場北部市場で10月26日
「りんご」「きのこ」の「合同トップ
セールス」を開きました。浦澤常
務らJA役員と、中嶋正りんご
部会長、宮尾隆義きのこ専門委員
長が生産者を代表して現地入り。
名古屋市最大の青果卸であるセ
ントライ青果(株)のセリ場前に、
早朝からセリに集まる100人
以上の市場関係者に向け、今年の
栽培状況や生産者の想いを伝え、
取扱の拡大を要請しました。

会場では、「きのこ汁」、りんご
「シナノスイート」「シナノゴールド」
の試食を配布。市場関係者から、
「しっかりと味がのっているりん
ごなので、購入を検討していきたく
い」との評価の声や、「きのこ価格
が低迷し、生産者が苦勞している
ということを目にしているの
でできる限り力になりたい」との理
解・協力の声が寄せられました。

ニーズに即した出荷を確認



出荷を呼びかける林専門部長

出荷を前に、同専門部ではサンホー
ルマツシロで10月12日、「長芋生産者
大会」を開きました。生育状況や販売
情勢に即した出荷と「産地力向上」を
めざし、生産者ら40人が出席し、情報
を共有しました。

大会では、販売対策として、イベン
ト用の商材や歳暮贈答品など、「ニー
ズ」に沿った多様な出荷形態をとる
ことや、事前の産地情報発信により
単価向上につなげる考えをJA販売
担当が説明。理解・協力を求めました。
林好明専門部長は、「栽培に苦勞した
長芋なので、出荷し手取りにつなげ
よう」と呼びかけました。



「今年は特に長い」と見本が示された講習会

10月26日には、出荷講習会を2
会場で開催。松代町の道島集荷所
会場には30人が出席し、贈答・家庭・
加工用等販売先に応じた出荷規格
や選別上の注意点を確認しました。
会場には、等級ごと選別された
芋と、コンテナ(90cm)を超える長
さの芋を見本として陳列。その長
さに多くの生産者が目を丸くし、
「堀り取りに苦勞しそうだな」と話
しつつ、「長さ分も、高い販売」に期
待を寄せていました。

野菜部会根菜専門部では、特産の「長芋」の収穫が目前に迫っています。

採算取れる！トルコつくりませんか？～見学会を開催～



出荷を間近に控えたトルコギキョウを見ながら栽培の特徴を学ぶ

J Aは、長野農業改良普及センターと連携し、「トルコギキョウ見学会」を10月7日に篠ノ井で初開催しました。長野県は全国でも有数のトルコギキョウ産地でありながら全体的に生産者が減少していることを危惧し、新規生産者の掘り起こしをめざして企画。広く参加者を募集し、新規就農者・定年帰農者向けの「グリーン農業講座」も同時開催して、受講生15人を含めた30人が参加しました。

会場は、花き部会山岸部会長のトルコギキョウ圃地。普及センター担当が栽培の特徴や必要な経費を説明し、「トルコギキョウは需要が高く、採算が取れることから将来性もあり、初めて栽培する人でも良いものができる」と太鼓判を押しました。

また、J A花き営農技術員も、「グリーン長野管内は、他の産地に比べて、春が来るのが早く、冬が来るのが遅いため、長期間に渡って採花でき、暖房費の削減も可能」と条件の良さをアピールしました。

親子で参加した女性は、「農地の活用法を探して参加した。とても魅力ある花であることが分かったので、栽培を検討したい」と話しました。



「早く刈れるようになったよ」と稲を高校生に渡す子ども

出合いも楽しみみ稲刈りを

J Aと更級農業高校が開く「親子ふれあい農業塾」は、川中島町の田で、10月6日に「稲刈り」を、20日に「脱穀」を行いました。

このうち「稲刈り」には15組の親子が参加。高校生と力を合わせて、鎌をつかって稲を刈り取りました。作業をすすめていくと稲間からイナゴ、バッタ、カエルが顔を出し、さらにはノネズミも出現。子どもたちは「初めて見た」と驚きながら、生き物たちとの出合いも含め、作業を楽しんでいました。

雨にも負けず酒米刈り

J Aと長野市、東京・銀座のNPO法人銀座ミツパチプロジェクトは、大岡で9月30日、稲刈りを行いました。大岡地区の活性化、魅力の発信をめざして、大岡で酒米を育て、「日本酒づくり」に取り組むことが目的。神農組合長、加藤久雄長野市長、銀座のメンバーなど43人が参加しました。台風接近に伴う風雨で過酷な作業環境でしたが、協力して刈り取り、無事に収穫につながりました。今後は篠ノ井の酒造が、「果樹」の花酵母で醸造し、「連携酒・積善GINZA」として販売する予定です。



風雨の中で作業する神農組合長ら参加者

行政と連携し、農産物をPR



日本橋マルシェ(東京都日本橋)

東京のビジネス街でサラリーマンが足を止める
(10月9日・10日)



多くの来場者が訪れるJAブース(長野市役所、10月20日)

JAは、生産販売部営業課を中心に9月末から10月中にかけて、県内外各地でJA産農産物の出張販売を行いました。農産物の販売拡大やグリーン長野「名の周知拡大、観光誘地を目的に行政と連携しています。



「おいでよ信州」キャンペーン
(石川町近江町市場)

「おいしい農産物が豊富な信州に来てね！」
販売しながらアピール(9月29日・30日)

このうち、10月20日には長野市役所第一庁舎前広場で開かれた「長野市農業祭」に出店。りんごやきのことセット、キャベツ、農産物加工品などを販売しました。さらに、「きのこ汁」のふるまいやりんご3種詰め合わせのタイムセールも実施。多くの来場者が「おいしい」「温まる」ときのこ汁に舌鼓を打ち、きのこやりんごを買い求めています。

ゴルフで親睦深める



JAグリーン長野組合長杯

支所対抗で競う(篠ノ井有旅、10月30日)



注目の第1打!(大岡中牧、10月17日)

JAは10月中、ご愛顧に感謝を込めて、ゴルフコンペを2会場で開催し、JAと利用者、また、利用者間の交流を深めました。



パルセイロのロゴ入りりんごを贈呈

JAは、10月28日に篠ノ井の南長野運動公園長野Uスタジアムで開かれたAC長野パルセイロ戦の冠スポンサーを務めました。JA役員が参加し、農産物や事業を観光客やチーム選手にPRしました。

会場では、先着入場者に「りんご」を贈呈。りんごの消費と「りんごをパワー」にした熱い応援を呼びかけました。また、対戦相手のFC琉球のサポーターにはりんごの試食を配り、長野県の「旬」をアピールしました。

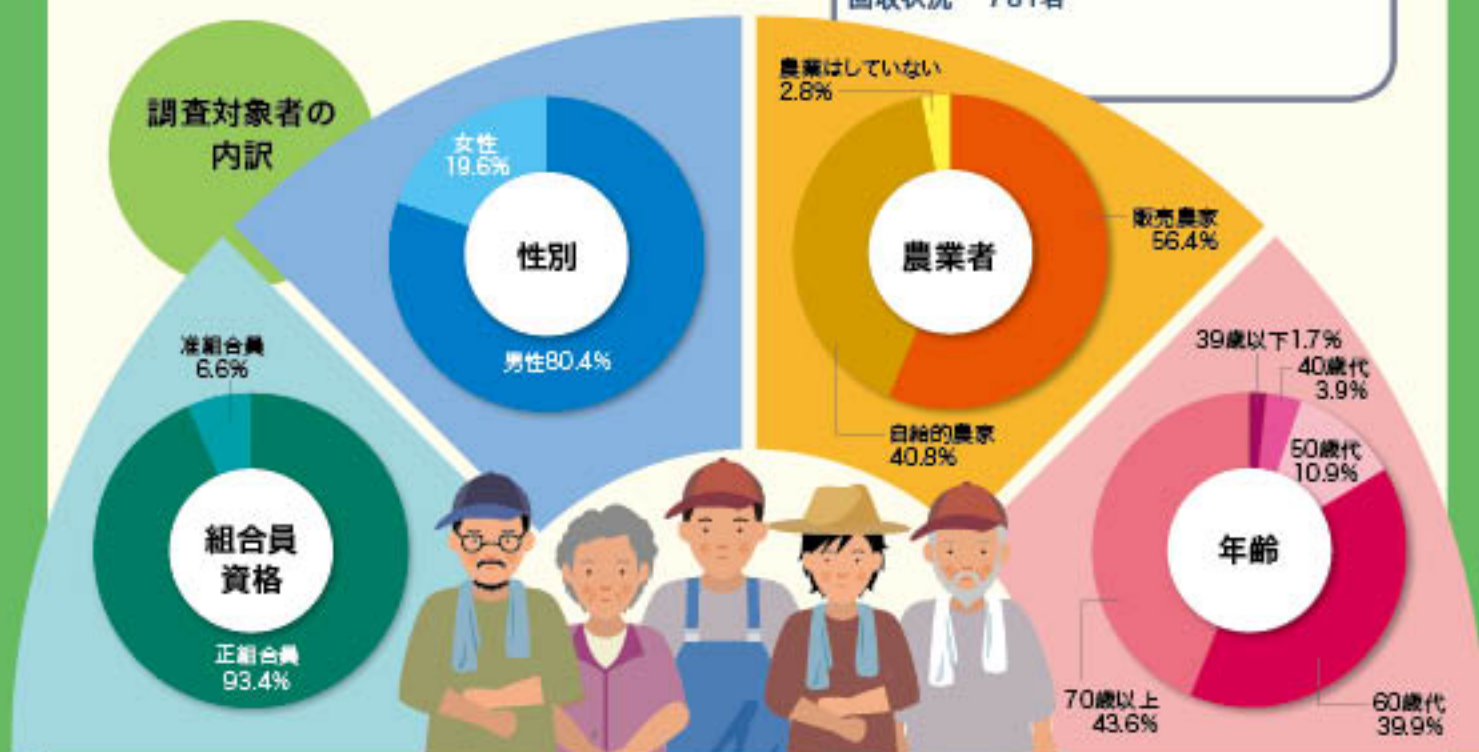
りんご。パワーで応援を

期待に応えるJAをめざして

JAグリーン長野では、次期中期計画（2019年～2021年）の策定と、JA自己改革進捗状況について、組合員みなさまの“声”をお聞きするため、今年度5月から6月にかけてアンケート調査を行いました。今回の特集は、アンケートの結果をご報告させていただきます。

アンケートについて

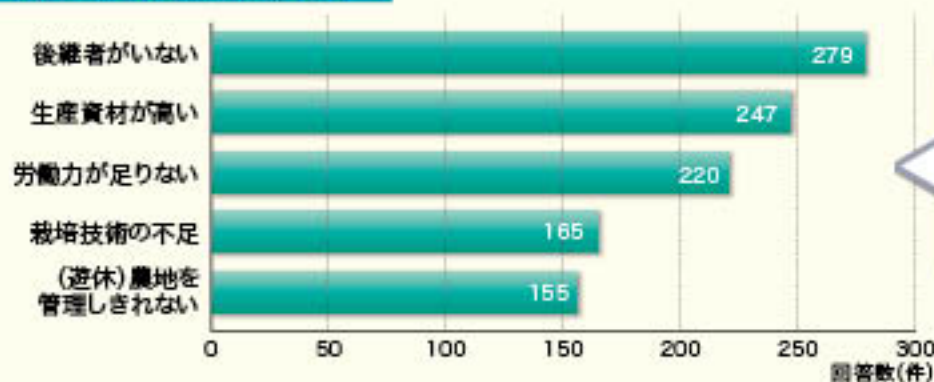
目的	JA事業やJA自己改革の進捗状況等に対する組合員の意見を明らかにしJAの事業運営や次期中期計画策定への参考にすること
調査期間	2018年5月～6月
調査対象	グリーン長野管内の総代・担い手農家等（20代～80代） 総勢781名
調査方法	アンケートへの記入
回収状況	781名



農業における困りごと

正組合員を対象に、「農業における困りごと」をあげていただきました。（14項目中、一人3つまで回答）

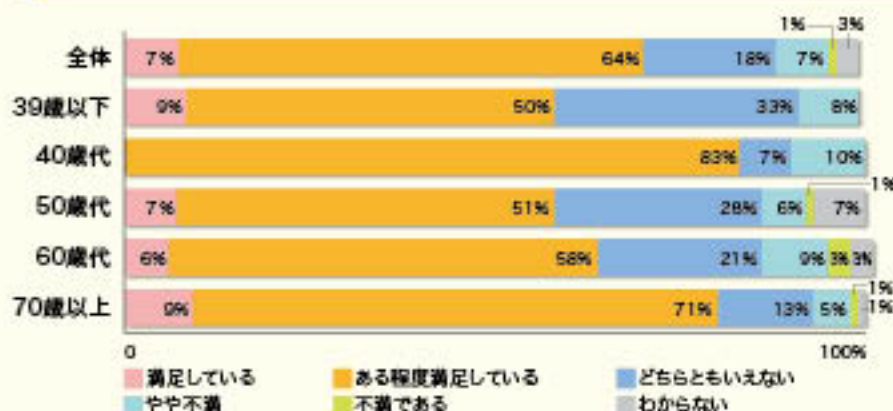
回答が多かった農業の困りごと



後継者問題、生産資材価格、労働力不足について多くの回答が寄せられました。「栽培技術の不足」については、特に若年層から多くの回答が寄せられました。

JAの総合満足度

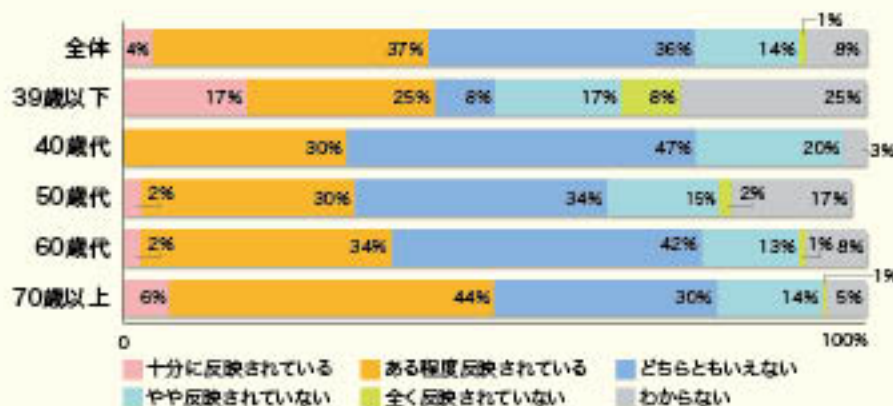
JAや各事業に対する満足度について、「わからない」も含めて6段階で評価していただきました。



全体では「満足」・「ある程度満足」とのご回答が70%となりました。また、「満足している」を5点、「不満である」を1点として得点化し、「わからない」を除いた回答数の加重平均で算出したところ、全体のJA総合満足度は、3.70点(中間点3.0点)と比較的高評価をいただきました。

あなたや周りの組合員の意見の反映

JAの活動や事業について、あなた(アンケート回答者)や周りの組合員の「意見の反映度」を、「わからない」も含めて6段階で評価していただきました。

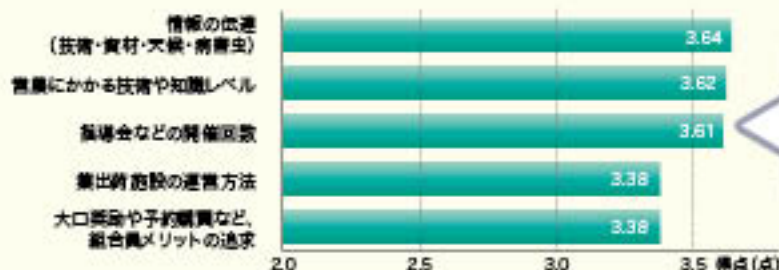


十分に反映されている」を5点、「全く反映されていない」を1点として、「分からない」を除いた回答数の平均で算出したところ、全体では3.30点と肯定的な評価ではありませんが、「組合員が主役」のJAとして、より多くの意見反映をめざしていく必要性を意識する結果となりました。

農業づくりに対する評価

JAがすすめる「農業づくり」にかかる取り組み(14項目)の満足度について、「知らない・わからない」を含めて6段階で回答いただきました。また、これについて「評価する」を5点、「評価しない」を1点として、「知らない・わからない」を除いた回答数の加重平均で算出しました。中間点は3点です。

評価点が 高かった5項目



JAの指導事業に関連する「情報の伝達」や「営農にかかる技術や知識レベル」について、3.5点以上の評価をいただきました。

評価点が 3点未満だった 項目

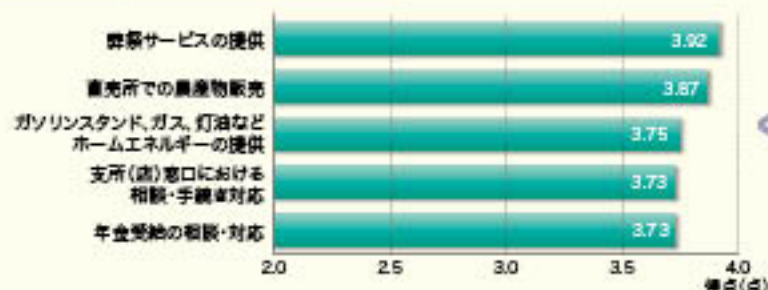


一方で、「低コスト資材の供給・省力技術の提案」など5つの項目で3点を下回り、不満傾向であることが分かり、JAではこの取り組みを強化していく必要があります。

くらしづくりに対する評価

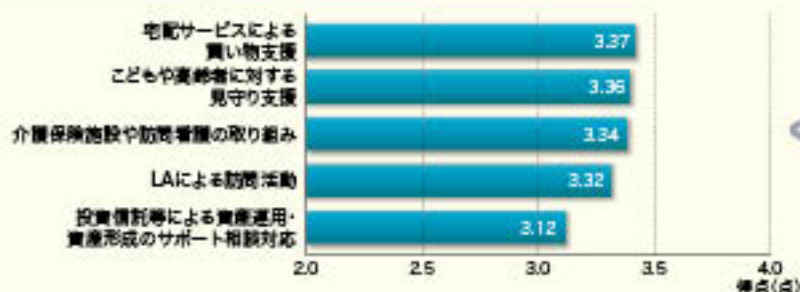
JAがすすめる「くらしづくり」にかかる取り組み(19項目)の満足度について、「知らない・わからない」を含めて6段階で回答をいただきました。また、これについて「評価する」を5点、「評価しない」を1点として、「知らない・わからない」を除いた回答数の加重平均で算出しました。中間点は3点です。

評価点が高かった5項目



質問の19項目すべてで中間点をこえる評価をいただきました。特に、「直売所での農産物販売」、「葬祭サービス」、「燃料の事業の提供」などに評価が寄せられています。

評価点が他の項目に比べ低かった5項目

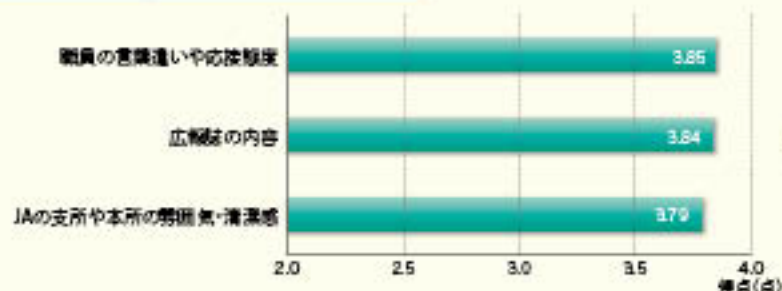


一方で、「資産運用」等のサポートや「LAによる訪問活動」、「介護分野」については中間点以上の評価ではありましたが、より専門性を高め、サービスに取り組む必要性があります。

JAづくりに対する評価

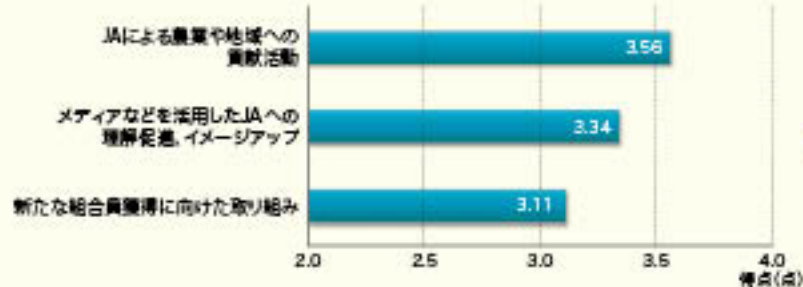
JAがすすめる「JAづくり」にかかる取り組み(13項目)の満足度について、「知らない・わからない」を含めて6段階で回答をいただきました。また、これについて「評価する」を5点、「評価しない」を1点として、「知らない・わからない」を除いた回答数の加重平均で算出しました。中間点は3点です。

評価点が高かった3項目



質問の13項目すべてで中間点をこえる評価を頂きました。特に、職員の対応やJA支所・本所内の環境、広報誌の内容に評価が寄せられています。

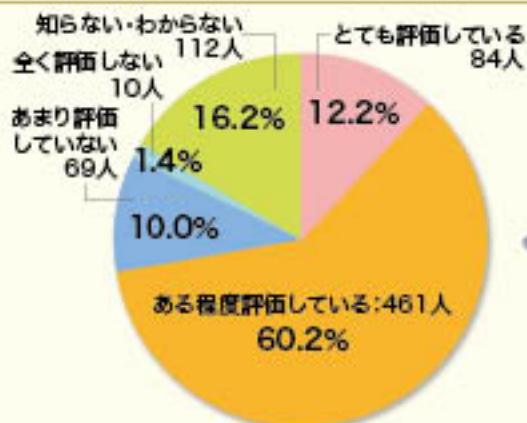
評価点が他の項目に比べ低かった3項目



一方で、「仲間づくり」の核となる「新たな組合員獲得に向けた取り組み」に対する評価が低く、メディアを活用したJAの利用促進やイメージアップを含めて、JA未取引者等へのPRを強化していく必要があります。

JA自己改革に対する評価

「農業者の所得増大」、「農業生産の拡大」、「地域の活性化」などを目標にした「JA自己改革」について、「知らない・わからない」も含めて5段階で評価をしていただきました。

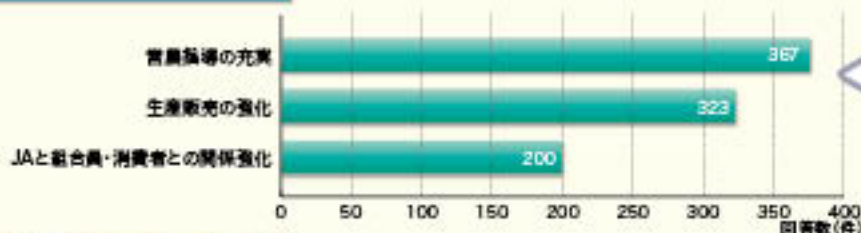


JA自己改革については、「ある程度評価している」と肯定的な回答が寄せられましたが、「知らない」「無回答」も多く、改めて、みなさまにご報告していく必要があります。

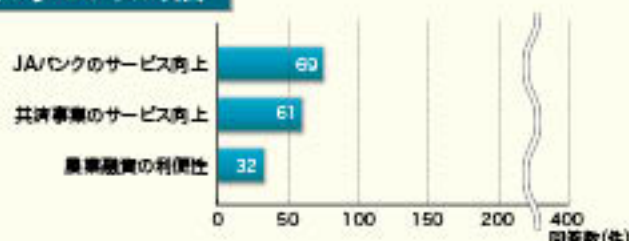
JAの事業や活動のなかで重要だと思う分野

これからのJAの事業や活動のうち、重要だと思う分野について、12項目を設け、該当するものに複数(3つ)回答をいただきました。

回答が多かった項目



回答が少なかった項目



JAの事業や活動のなかで、重要だと思う分野については「営農指導の充実」「生産販売の強化」に多くの回答が寄せられ、他の項目との差が開きました。

また、表には掲載していませんが、39歳以下の世代については、「担い手育成」や「JAバンクのサービス向上」へ回答が寄せられ、准組合員については、「くらしを支える活動」への期待が高いことがわかりました。

まとめ 今後の事業改善に向けて

満足度について中間点(3.0点)を下回った取り組み



今回のアンケートでは、JAの総合満足度に3.70点との評価をいただきましたが、JAといたしましては、上の枠の通り、満足度の低い取り組みや、「農業の困りごと」の解消へ、事業の強化・改善をはかる必要性を改めて認識する結果となりました。

農業の困りごと



JAではこれらの結果をもとに、次期中期計画に強化・改善策を盛り込み、組合員のみなさまに「必要とされるJA」をめざしてまいります。

アンケート調査にご協力いただきましたみなさまに、改めて感謝を申し上げますとともに、今後ともみなさまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

交流！復興支援！思い出に残る旅行を ～女性部一泊県外視察研修旅行～

女性部



舞鶴城で歴史にふれる



JA会津よつばの直売所内を見学



"ハワイアン"な衣装で夕食を楽しむ

女性部は10月10日・11日、「女性部一泊県外研修旅行」を行いました。これは、「総支部」を超えた「部員間の交流」を目的とした、年に1度の“大”行事。今年は、部員84人とJA役職員が参加し、東日本大震災の被災地であり、復興の最中である「福島県いわき市」を訪れました。

行程は、鍾乳洞や伝統的建造物、城の見学、温泉、海や山の幸の食事など内容満載。JA会津よつばの直売所も訪問し、他県JAの取り組みについて説明を聞きながら、「現地を訪れ」「買って」、復興を応援しました。女性部員は、「新たな知り合いもでき、楽しく過ごせた」「震災後に現地を訪れるのは初めて。微力ながら応援につながれば嬉しい」と話しました。

青壮年部員が“先生” 小学生に稲刈り指導

青壮年部



青壮年部松代支部は10月中、長野市立東条小学校と豊栄小学校5年生児童の「稲刈り」「脱穀」作業を指導しました。

豊栄小学校対象の稲刈りは10日に学校近くの田で開催。青壮年部員とJA職員あわせて7人と地域住民有志が「先生」として参加しました。作業では先生と児童がペアになり、機械をつかわずに鎌で稲を刈り、はぜ掛けをしました。手作業の稲刈りは「初めて」という女子児童は、「最初はうまくできなかったけれどだんだん早く刈れるようになった」と笑顔。青壮年部員は、真剣に作業をすすめる児童を称賛するとともに、「この経験や食を通じて、一次産業である農業を大事にしてもらえれば嬉しい」と話しました。



児童と協力し稲を束ねる



機械をつかった脱穀を手ほどきする青壮年部員

塩崎支部では12日に塩崎地区内の田で、長野市立塩崎小学校5年生児童に「稲刈り」「脱穀」を指導しました。鎌のつかい方や注意点、束ね方を青壮年部員が説明。さっそく児童が田に入り、刈り取り、結束、はぜ掛けまでの一連の作業を行いました。さらに、機械をつかった脱穀作業にも挑戦。部員の手ほどきで、児童が代わる代わる稲束を機械にかけました。児童は収穫の喜びや作業の苦勞、農業機械の利便性も体験し、「農業の大変さが分かった」「家でも手伝いたい」など感想を寄せていました。



軽井沢でPR



りんごをすすめる青壮年部員

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10月20日・21日、「消費宣伝販売」を行いました。

会場では、りんご三兄弟*の規格外品を中心に手頃な価格で販売。試食も用意し、味の特徴を感じてもらいながら土産にとオススメしました。東京から訪れた女性客は、「りんごは“ふじ”しか知らなかったので、新たにおいしい品種を知ることができてうれしい」と話し、3品種を1ケースずつ購入していました。



“恩返し”のボランティア



「床ずれ予防クッション」を縫う女性部員

女性部松代総支部は、寺尾支所で10月5日、長野松代総合病院に向けたボランティア活動を行いました。部員7人が参加し、床ずれ予防のクッションづくりと、院内でゴミを捨てる際につかう古新聞を1枚1枚はずして折りたたみました。部員の一人は、「家族が入院した時にクッションをつかったことを思い出した。ちょっとでも恩返しできればうれしい」と話し、作業をすすめていました。

品物はJA職員が、同院へと納品。病院職員から、女性部に対し、感謝の言葉が寄せられました。

GreenConnect

グリーンコネクト協定先2JAからキラリと光る話題をお届けします！

グリーンコネクトではJA名に“グリーン”の付く近江・大阪・長野が協同運動を実践中です。

近江



新米を求める家族連れ

グリーン近江の農産物直売所「きてか〜な」は、滋賀県開発品種米「みずかがみ」の新米の販売を9月1日から始めました。店頭価格は、30キロで10,800円(玄米)、5キロで2,300円(白米)に設定。特設コーナーは初日から賑わい、東近江市から来た母娘は「おいしいので毎年待っています」と、5キロ袋を買物かごに入れていました。「みずかがみ」は、平成27年産から食味ランキングで3年連続「特A」の評価を受けています。高温登熟性に優れ、倒伏にも強い特性が幸いして、今夏の猛暑と台風に耐えました。同JA管内の栽培面積は、約1,050ヘクタールで、県内の3分の1以上を占める最大の産地です。

大阪 台風21号の被害へ農業支援



農業ビニールを無料で処分

9月4日に近畿地方を直撃した台風21号は、各地で甚大な被害を発生をもたらしました。

グリーン大阪管内では、家屋などのJA共済のお支払い対象が約2,000件以上、ビニールハウスなどの農業用施設の被害が100件近く発生しました。

これに伴い同JAでは、被害への農業支援の一環として、10月1日から10月5日まで、被害を受けたビニールハウスの廃棄ビニール(約2.5トン)の処分を無料で行いました。また、ビニールハウスの復旧支援として、電動工具の無償レンタルを実施しています。

このほか、災害時に被害を受けた組合員宅等に対応するために、ブルーシートを合計1,200枚、本支店に備えています。

感染症流行期に備える

講師 南長野医療センター篠ノ井総合病院 医療安全管理室 感染管理認定看護師



「感染症」は、一年中発生していますが、とくにこれからの時期は「インフルエンザ」と「ノロウイルス」が流行するため、対策して感染を防ぎましょう。



ポイント ① インフルエンザ対策

インフルエンザウイルスの特徴

感染経路……「飛沫感染」・病原菌を含んだ咳やくしゃみの飛沫(しぶき)を吸い込むことで感染する
「接触感染」・汚染された手で触れたところを、他の人が手で触れた後に手を洗わずに食べたり、眼や鼻をこすったりすることで感染する

潜伏期間……1～5日(平均3日) 感染期間……発症前～発症後3～5日(長い場合7日以上)

臨床症状……発熱(38度以上、頭痛、全身倦怠感、関節痛、筋肉痛、咳、鼻汁)

重症化しやすい人……高齢者、子ども、妊婦、喘息や糖尿病等を持つ人

感染対策

①咳エチケット

- ◆咳やくしゃみが出るときは、鼻と口をしっかりと覆うようにマスクをつける
- ◆人に向かって咳やくしゃみをしない。マスクがないときは、ハンカチや肘の内側で鼻と口を覆う
- ◆地域で流行しているときは、人ごみをさげ、外出時はマスクを着用すること

②手指衛生

- ◆日頃から、石けんと流水による手洗いやアルコールで手指消毒をする
- ◆手のひらで咳やくしゃみを受けたら、石けんと流水による手洗い、もしくはアルコールで手消毒を

③ワクチンの予防接種

- ◆ワクチンを接種してから約2週間後～約5か月間は効果が持続する
- ◆インフルエンザは毎年流行するため、予防接種は毎年行うとよい

ポイント ② ノロウイルス対策

ノロウイルスの特徴

感染経路……汚染された手で触れたところを、他の人が手で触れた後に手を洗わずに食べたり、眼や鼻をこすったりすることで感染する「接触感染」が多い。

潜伏期間……1～2日 臨床症状……嘔気、嘔吐(数回～10数回/日)、下痢(数回～10回/日)、腹痛

感染対策

①手洗い

- ◆アルコールによる手指消毒では効果が不十分。石けん・流水の「手洗い」が重要
- ◆とくにトイレの後、調理の前、食事の前、外出からの帰宅時は入念に

②清掃

- ◆食材を扱う環境の「衛生」を保つ。調理器具や食器類の洗浄・殺菌をする

まとめ

感染対策の基本は「手洗い」や「手の消毒」、「正しいマスクの着用」です。正しい方法を身につけ、習慣化しましょう。家族みなが安心してらせるよう、「うつらない」「持ち込まない」「ひろげない」意識と対策が大切です!

参加しよう!



直会場にお越しください!

グリーンカフェ 川中島

開催	毎週火曜日 AM10:00～12:00
場所	コミュニティプラザ川中島(JA川中島支所)
11月13日	家庭菜園の土づくり
20日	ストレッチ・筋力アップ(病院講話)
27日	とうもろこしカフェ
12月4日	アクリルたわしづくり
11日	健康太極拳

グリーンカフェ 若穂

開催日時	12月21日 AM10:00～12:00
場所	若穂ふれあいセンター(JA若穂支所向かい)
内容	オカリナ演奏会

両会場ともお申込み不要!参加費は100円です。

グリーンカフェに関するお問い合わせ
生活部生活福祉課 tel293-2061

ぶんげいらん

秋晴れに畦の草刈り終え彼岸明けに黄金色に実る稲刈り始む
生あらば禍々しき空間にあるを憂いて秋庭に立つ
稲刈もオベコンバイン委託して藁とつよやき体力を知る
猛暑早稲苦難に堪えて彼岸花眺めて偲ぶ父母が面影
歴史問ふ漂蕩しい甥のはれ姿夏のある日の流鶯馬の芸
いつの間に子育でできしか突り田にテンの親子が出入りするを見ゆ
泥っ田に日差し強まり稲刈りの見通し立ちて思わず笑顔
集配日ありがたい事米とどきさっそく開き頂きにけり
薄れゆく感性もどれと色付きし稲田の畦道おろおろ歩く

小島田 斎藤 由明
小島田 高野 茂子
西寺尾 長澤 保
下平 番場 道仁
上布施 穂苅 勲子
小島田 松井 信子
塩崎 飯島 教史
大岡 久保田けさみ
小島田 清水 威子

一升餅の泣いて笑って一歳児
紅葉は明日の襟を知っている
野仏の微笑みそうな秋日和
造速くおくやみらんを見るお婆
遊びでも弾む心は勝負事
折り合いを覚えた膝が丸くなる
鐘の音に折れた心が前を向き
いー濁たなコトブキの潮の袖の香り

原 小林 仲江
今井 高橋 清人
青木島 塚田 敏明
西条 中西 智教
唐白 五十嵐 立男
内堀 内山 克子
今里 岡田 久枝
大岡 久保田立枯

●投稿者の個人情報は適正に管理し、JAだよりの文芸掲載に利用させていただきます。
●作品はご本名にて掲載いたします。
●宛先 〒289-8511 長野市篠ノ井市飽高田961-2 JAグリーン長野 ぶんげいらん係
●応募締切:11月20日(火)

おたよりらん

～読者のみなさまからいただきましたお声を紹介します～

有害鳥獣対策についての記事、勉強になりました。町内のふつうの道にタヌキ、キツネを見かけます。ゴミの始末など、気を付けたいと思います。(松代 ニャンパパさん)
●地域のみなさまお一人お一人の取り組みが大切ですので、ぜひ気を付けていただき、野生動物から農産物や農薬、くらしを守りましょう。

人さままで、色々な意見がありますね。私はエバーグリーン毎月発行が良いですね。野菜塾、多く取り上げてもらえたら尚嬉しいですね。これからの時期は土づくりでしょうか。今年こそ落葉を集めて腐葉土をつくらうと思っています。そのころになると、寒く、すくもなくなってしまうのですが…。(大岡 コスモスさん)
●楽しいご意見やご要望は、できる限りJA内で共有し、お応えできることはお応えしたいと思っておりますので、ぜひクロスワード回答と共にご意見をお寄せください。担当者一人ひとりとしましては、回答にお書き添えていただくお言葉が嬉しく、やりがいです。腐葉土づくり、寒さに負けず頑張ってください!

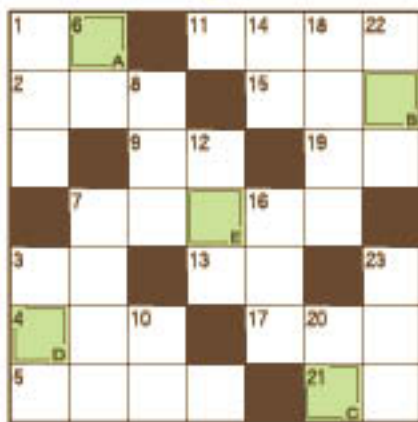
地産地消コーナー、サンマの巻巻きは考えもなかった料理で良いアイデアだと思いました。今年は豊漁の様で、安価で手に入ります。さっそく夕食につくりたいと思います。(松代 内川さん)
●挑戦していただけましたでしょうか?女性部さんのアイデアに脱帽です!

今年はサンマが安くて手に入りやすく、楽しく調理していますが、塩焼・蒲焼・フライ位しかメニューが思い浮かばずマンネリしていました…が、「巻巻き」、これは良いと思い、さっそく挑戦しました。が、あまり上手にはできませんでした…味はよく、変わった巻巻きに家族はおいしいおいしいと食べてくれました。(篠ノ井 伊藤さん)
●料理は上手下手よりも「愛情」ということで押し切りましょう!ご家族の「おいしい」とのご感想が何よりです!

健康長寿学の筋トレ・ウォーキング等、自分でも心がけていますが、とても参考になりました。(篠ノ井 寒菊さん)
●参考にさせていただきありがとうございます。健康への取り組みは必ず「心がけ」からですね!

脳カアップ クロスワード

クロスワードの正解者の中から55名の方にJAまでご賞品をプレゼント!



ヨコのカギ

- ① アフリカの川や池にすむ動物。体も口も大きい
- ② そろそろスタッドレス〇〇〇に交換しようかなまるで取り付く〇〇もなし様子だったよ
- ③ 〇〇栽培はオーガニック農法とも呼ばれます
- ④ 鳥籠の中に取り付ける棒
- ⑤ 火事に備えて設置する物
- ⑥ 音はこれで聞き取ります
- ⑦ 落語を客に聞かせる職業
- ⑧ 鎌をひねって取り出します
- ⑨ 徳川将軍家は三つ葉葉(あおい)
- ⑩ 机のこと。ライティング〇〇〇
- ⑪ 漢が十字に交差している所
- ⑫ 漢字では羊の肉と書く植物

タテのカギ

- ① 武士が腰に差す物
- ② パリやベルリン、バンコク、北京など
- ③ 8は2の4〇〇です
- ④ 英語ではゼブラ。草食動物です
- ⑤ 月が出ていなくて真っ暗です
- ⑥ タンスなどに加工する軽い木材
- ⑦ 家族やごく近い人のこと
- ⑧ 遠くて近きは男女の〇〇
- ⑨ モミジとも呼ばれる木
- ⑩ 10月は神無月、11月は〇〇〇〇
- ⑪ ネタやシャリなどから作ります
- ⑫ このぶんしょうにはつかわれていません
- ⑬ ヒトコブ〇〇〇やフタコブ〇〇〇は砂漠で使われる動物

※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。

応募ハガキの記入方法

※応募に際して記入いただいた個人情報、本誌編集および当選品発送以外には使用しません。●応募締切:11月30日(金)

388-8511
62
JAグリーン長野
クロスワード係
発行

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・応募誌へのご意見・感想
日曜のでも可など、ご自由に
ご記入ください!
(このコーナーに掲載されて
いただく場合があります)

8月号の出題者

- 太田みつ子さん ○上原邦子さん ○和田実さん ○水野富雄さん ○堀内八重子さん

もも塾

先月号の「殺菌剤」による病害防除に引き続き、今回は「虫の対策」となる「殺虫剤」についてご紹介します。



アブラムシ類

「モモアカアブラムシ」は、新梢の先端部や若い葉の裏に寄生し、葉を不規則に激しく縮らせ、落葉させる。このため、葉の機能が低下し、新梢の伸長は抑制され、果実肥大にも影響する。

「モモコフキアブラムシ」は、モモアカアブラムシよりやや遅れて寄生が始まる。葉の裏に寄生し、白い粉がふいてベタベタする。量が多くなると葉の機能が低下し、樹の衰弱、果実肥大や翌年の花芽に影響する。

有効な薬剤	滴開後	ウララD F
	5~6月	コルト顆粒水和剤 バリアード顆粒水和剤 モスピラン顆粒水溶剤 など

ポイント

発生量が多くなり葉が巻かれると効果が劣る。発生動向に注意し、散布時期を逃さないこと。

シンクイムシ類(モモシンクイガ、ナシヒメシンクイなど)

「モモシンクイガ」は、年2回発生し、果実だけに寄生し食害する。果実にのみ産卵するので、有袋栽培では被害が出にくい。防除は果実の食入防止を目的に行う。食入後は虫に対する防除はできない。

「ナシヒメシンクイ」は、新梢先端部に産卵され、新梢内を食害して芯折れ被害となるので、モモシンクイガより早い時期から防除が必要になる。

有効な薬剤	4~5月	コンフューザーMM ダイアジノン水和剤
	7~8月	バリアード顆粒水和剤 アーデントフロアブル など

ポイント

モモシンクイガでは有袋にすると被害が防げるが、ナシヒメシンクイは防げない。被害果は早めに採取し、土中深くに埋めるか、園外に持ち出す。

モモハモグリガ

幼虫が葉内に入つてうずまき状・直線・曲線状に食害し、せん孔細菌病に似た穴があく。多発するほど落葉が激しくなる。「コンフューザーMM」の設置により、最近では発生量が少ない。

有効な薬剤	4~5月	コンフューザーMM
	滴開後	カスケード乳剤
	6~9月	スカウトフロアブル サムコルフロアブル など

ポイント

発生が多くなる第3・4世代の防除が重点になるが、突然多発することもあるので、発生状況を観察して行う。

ハマキムシ類

花、葉、果実を食害する。幼虫は発芽10日頃から出現し、芽に侵入する。開花期から落花期にかけては、伸び出した花そうや新梢の葉をつつて食害する。6~7月にかけては、主に伸長している新梢先端の葉をつつる。

有効な薬剤	滴開後	カスケード乳剤
	4~5月	コンフューザーMM
	6~8月	サムコルフロアブル ダイアジノン水和剤 など

※開花期の防除は花粉媒介昆虫(ハチ)に影響がない薬剤を使用

ポイント

果実への食害は、果実に葉が重なったところでの被害が多いため、「葉摘み」で被害軽減ができる。葉の裏に寄生する時期の薬剤散布が効果的。

カイガラムシ類
(クワコナカイガラムシ・ウメシロカイガラムシなど)

成虫、幼虫が枝や幹、葉、果実に寄生して、養水分を吸汁する。枝、幹では表面が一面に覆われるほどに発生することがあり、樹勢の衰弱、枯死につながる。発生回数は、5月・7月・9月頃。ふ化直後以外は防除効果が低い。

有効な薬剤	3月	スプレーオイルなど
	5月	アブロードフロアブル
	7月・9月	ダイアジノン水和剤

ポイント

その年の気候により防除適期がずれるため、防除が難しい害虫。休眠期の粗皮削りなど薬剤以外の対策が必要。

環境に配慮した「優しい農業」

性フェロモン剤
「コンフューザーMM」を
活用しよう!



フェロモンとは・・・

昆虫が同種の仲間と情報伝達するために体内から体外に発する物質のこと。危険を伝える「警報フェロモン」や、エサのあるところを知らせる「道しるべフェロモン」などがある。

性フェロモン剤とは・・・

害虫防除に活用する。メスが交尾の時に出すフェロモンと同じ「におい」の出る資材を園内に数多くつらし、雌と雄の交尾を阻害し、次世代の繁殖率と、農作物の害虫密度を低下させる。地域ぐるみなど広範囲で使用することで効果が上がる。

直接的な殺虫効果はないが、生態系に影響を与えず、農薬使用回数を減らし、対象作物への抵抗性ができにくい利点がある。

当JAもも部会では環境に優しい農業をめざし、長年に渡って活用している。

性フェロモン剤「コンフューザーMM」(JA推奨品)

シンクイムシ、ハマキムシ、モモハモグリガに効果的

守ろう使用基準! 対策となる「殺虫剤」は、必ずJAの「施肥防除の手引き」を参考にし、希釈倍数・散布回数・時期を守りましょう。

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

※行こう!使おう!JAファーム店はお休みなさいでいただきます。

オススメ 品種	ミラージュ(春)	播種期	春まき	収穫期	春まき	目標収量	100kg /1アール
	クロノス(秋)		3月上旬～5月上旬		5月上旬～6月中旬		
	オシリス(春秋)		秋まき		秋まき		

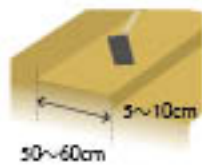


1 畑の準備

補え付けの2週間前までに苦土石灰1㎡あたり150g、堆肥を1㎡あたり3kgまいて土とよく混合する。ホウレンソウは酸性土壌に極めて弱く、pH5.5以下では枯れてしまうので注意する(最適pHは6.3～7.0)。



1週間前までに元肥を畑全面にまき、土とよく混ぜる。元肥は、「JAファーム葉もの野菜専用肥料」で、1㎡あたり100g。よく混ぜた後に畝を立てる。畝が低いと排水が悪くなり、「立枯病」の原因になる。



3 間引き

1回目
本葉が1～2枚出始めた頃、混んでいる部分を間引き、5cm程度の株間に広げる。

2回目
本葉が3～4枚出た頃、形の悪いものや小さすぎるものなどを間引き、株間が10～15cm程度になるようにする。葉が重なり合うと、軟弱な状態で生育が進んでしまうため、遅れないように注意する。また、間引いた後は、株がふらつき倒れやすくなるので、株元に軽く土寄せをする。



2 種まき

板切れなどを使い、15cm間隔でまき溝を作る(幅2cm、深さ1cm程度)。その溝にできるだけ均一に(1cm程度の間隔)種をまく。その後、土を上から軽くかぶせる。



①日照時間が長い時期に種をまく場合には、とう立ちしにくい品種(ミラージュ、おかめ等)を選びましょう。
②まき溝の底面に凹凸があると、発芽がそろわず、また立枯病の原因にもなります。底面を平らに整えると、発芽がそろいやすくなりますよ。



4 収穫

葉の長さが25cm程度になったら、収穫できる(種まきから約50～60日が目安)。株元にハサミなどを入れ、切り取って収穫する。



お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

8月盆向け「コギク」と葉物ブーム「ユーカリ」新規栽培希望者向け説明会

8月盆向け「コギク」と「葉物ブーム」で需要の高い「ユーカリ」の新規栽培希望者向け説明会を開きます。(来年春定植)
ご希望の方は事前にお電話にてお名前と地区、連絡先等をお知らせください。
ご希望により『トルコギキョウ』などの花き他品目のご相談も受け付けております。

日にち	集合場所(栽培地域)
① 11月28日(水)	川中島共選所(川中島)
② 12月 3日(月)	更北宮農資材センター(真島)
③ 12月12日(水)	福祉相談センター(松代町清野)
④ 12月14日(金)	東部青果物流通センター(篠ノ井東福寺)

☆4会場とも14時から始まります。
☆集合場所からは場へ移動します

お問い合わせ ①-② 川中島営農資材センター 柴田 tel.284-1070
中込み ③-④ 営農部 塩野 tel.292-0930

2018年度産 米の概算金について

2018年度産米の概算払いの単価は表の通りです。このほかの品種につきましては、お問い合わせください。

品種	等級	単価 (30kgごと)
コシヒカリA (整粒歩合75%以上)	1等	6,266円
	2等	5,756円
コシヒカリA (整粒歩合75%未満)	1等	5,996円
	3等	5,246円
あきたこまち	1等	5,996円
	2等	5,486円
風さやか	1等	5,996円
	2等	5,486円

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930



JAグリーン長野“収穫の秋”イベントについて

JAでは、収穫を祝うとともに、組合員・地域のみなさまの日頃のJA利用に感謝を込めて、農産物や飲食物の販売等を行う“収穫の秋”イベントを企画しております。みなさまのお越しをJA役員一同、お待ちしております。

グリーンフェスティバル

会場	日にち	時間	お問い合わせ先(TEL)
南長野運動公園	11月23日(金・祝) 24日(土)	AM9:00~PM4:00 AM9:00~PM3:00	総合企画部 (TEL.293-2000)

長芋まつり

会場(TEL)	松代農業総合センター (TEL.278-9595)
期間	11月10日(土)~12月24日(月) AM9:00~PM3:30
イベントデー	11月23日(金・祝)

ふじまつり

会場	日にち	時間	住所(TEL)
若穂果実流通センター	11月23日(金・祝)	AM9:00~PM4:00	若穂川田240-1 (TEL.282-2002)
真島フルーツセンター	11月23日(金・祝) 24日(土)	AM9:00~PM3:00 AM9:00~AM12:00	真島町真島1451-1 (TEL.285-3240)
西部青果物流通センター	11月24日(土) 25日(日)	AM9:00~PM3:00 AM9:00~AM12:00	篠ノ井石川428 (TEL.293-4668)
信濃果実流通センター	11月25日(日)	AM9:00~PM2:00	信濃町赤田681-1 (TEL.299-2617)

A・コープファーマーズ南長野店収穫祭

日時	11月23日(金・祝)、24日(土)、25日(日) AM9:00~PM8:00 店頭特設販売は24日・25日のみ なお、店頭特設販売はPM4:00まで
お問い合わせ	A・コープファーマーズ南長野店 tel.214-8877

各会場とも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。

組合員
健康企画笑いヨガでエクササイズ!
参加者募集

今回の健康企画は、室内でできる「笑いヨガ」です。全身をつかった難しいヨガのポーズではなく、「笑う動作」と「呼吸法」を組みあわせ、「笑うこと」がメインですので、足腰が痛くても、男女問わず、どなたでも挑戦していただくことができます!



みなさんとたくさん笑って、「健康」をめざしましょう。ご参加をお待ちしております。

日時:12月7日(金) PM1:30~3:30

場所:川中島ふれあいセンター
(中津支所敷地内)

定員:30名

参加料:500円(講師料・お茶代)

※組合員以外の方は1,000円

申込み:お電話にてお申込みください
後日案内通知をお送りします

締切:11月26日(月)

お問い合わせ・申込み
生活部生活福祉課 tel.293-2061

サンふじ“全カ”集荷運動実施中!

JAグループ サンふじ全カ集荷運動



JAグループにお任せください!!

全国規模の販売ネットワークを駆使して
消費者のもとへリンゴをお届けします。少し“すく”出して
残さず出荷を!

お近くのJA集荷所・運集場への出荷にご協力を!

JA 全国果物 販売専門委員会 リンゴ部会/長野県果物生産出荷安定協議会

お問い合わせ 生産販売部 tel.292-0930

年末年始のご準備はJAがオトク!

JAでは、年末年始にピッタリな、「オトク」で「うれしい」食材のご予約を受け付けております。

タラバガニと本ズワイガニ

内容量:タラバガニ900g(1尾分)
本ズワイガニ800g(1尾)
価格:11,800円(宅配便料・税込)
配送期間:12月21日(金)~29日(土)
※宅配便(冷凍)直送です



写真はイメージです

長野県産もち米100% 生きりもち

内容量:1箱2kg(1kg/パック×2袋)
価格:1,440円(税込)
配送期間:12月上旬より随時



写真はイメージです

注文締切:12月3日(月)

ほかにも!大好評お取扱い

- ☆お歳暮「北の美味しんぼ便り」(12月12日締切)
 - ☆有田みかん 2,480円(5kg・12月14日頃配送)
 - ☆南方酢だこ 2,900円(500g・12月25日頃配送)
 - ☆北海道酢だこ 2,900円(500g・12月25日頃配送)
 - ☆味付け数の子 980円(115g・12月25日頃配送)
- ※いずれも税込価格・注文締切は11月26日まで

お問い合わせ・申込み

生活部生活営業課(くらしのセンター)tel.293-1845
または各支所

家計簿日記付き「家の光」12月号購読受付中

くらしに役立つ情報満載の「家の光」! 2019年の家計簿日記が付く12月号は毎年大好評です。
ご購入のお申込みは、お近くの支所へどうぞ。



家の光12月号価格:1,008円(税込)

お問い合わせ・申込み

生活部生活福祉課 tel.293-2061
または各支所

グリーンのきずな2018終了間近

組合員様限定、当JAオリジナルの定期貯金・定期積金商品「グリーンのきずな2018」の取扱がいよいよ終了間近となります。
金利や利回りが大変お得になりますので、ぜひお早めにご利用ください。



くわしくは支所・金融営業担当者まで、お気軽にお問い合わせください。

取扱期限:11月30日(金)

お問い合わせ・申込み
各支所

JAグリーン長野謝恩旅行2泊3日 日本の名湯“湯布院温泉”と南国気分の “天草・熊本”名所巡り

JAでは、みなさまのご利用に感謝を込めて「謝恩旅行」を企画いたしました。

今年度は「日本の名湯“湯布院温泉”と南国気分の“天草・熊本”名所巡り」です!

みなさまのご参加をお待ちしております。



催行日:第1班 2019年1月17日(木)~19日(土)
第2班 2019年1月20日(日)~22日(火)

旅行代金:99,000円(税込・4名1室の場合)

募集人数:40名(最少催行人数30名)

申込み:各支所、または、グリーンパレス(篠ノ井布高田961-2)にご来所いただくか、お電話にてお問い合わせください。

締切:12月7日(金)

※詳しくは本誌10月号の折込チラシをご覧ください。

お問い合わせ・申込み
各支所

(株)農協観光長野支店 tel.224-6100

JAの動き

理事会

- 10月24日に理事会を開催し、次の事項を協議しました。
- (1)期中決算監事監査報告について
 - (2)営農懇談会ならびに地区懇談会の開催について
 - (3)農産物販売事業について
 - (4)異例融資について

監事会

- 10月23日に監事会を開催し、次の事項を協議しました。
- (1)平成30年度期中決算監事監査報告について
 - (2)「会計監査人届出者選定等に関する監査調査」(第2版)について
 - (3)その他

コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

経済事業内部統制ウォークスルー 10月3日~10日

- (1)経済事業内部統制(開発事業)の整備評価(ウォークスルー)について

経営会議内 10月16日

- (1)コンプライアンス(9月)の実施状況について
- (2)自主検査結果(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

第17回経営学習会 10月19日

- (1)中央会より専門委員会の経過について
- (2)コンプライアンス案件(事例)について

カボチャのチーズコロッケ



【材料】4人分

- カボチャ(種をとった量)..... 500g
- スライスチーズ(とけるタイプ)… 2枚
- 塩.....ひとつまみ
- こしょう.....ひとつまみ
- マヨネーズ.....大さじ2
- 小麦粉.....適量
- 卵.....1個
- パン粉.....適量
- 揚げ油.....適量

【作り方】

- 1 カボチャは種を取って火の通りやすい大きさに切り、やわらかくなるまで10~15分蒸かす。やわらかくなったら、ボウルにうつし、熱いうちにつぶす。
- 2 1のカボチャに①を入れ、混ぜ合わせたら4等分する。あらかじめ半分に切ったスライスチーズを小さく折り畳み、等分した具に埋め込むようにのせて、具を仮型にまとめる。
- 3 2に小麦粉・溶き卵・パン粉を順につけ、180℃に熱した油でこんがり揚げたらできあがり。



女性部
川中島町総支部の
みなさん



お料理メモ

- || シンプルな味付けですが、マヨネーズと塩・こしょうがカボチャの甘みを引き立たせてくれるので、ソースをかけなくてもおいしくいただけます
- || つぶしたカボチャと①を混ぜ合わせた“具”は、「春巻き」や「サラダ」にも変身!
春巻きは、春巻きの皮に大葉・チーズ・具をのせて包み、高温の油で揚げましょう。
サラダは、具にレーズンやチーズ、ナッツなどを入れると、女性から評判の高い カボチャサラダに仕上がります。