

Ever Green

12
2019
Vol.310

|特集| 安全・おいしいをご自宅へ届けます



台風19号協同の力で復旧へ一歩 2
Special Issue 特集
安全・おいしいをご自宅へ届けます... 8

Member's Power 12
健康長寿学 14

農力アップ塾..... 16
Green Information 18

台風19号被害 協同の力で復旧へ一歩

組合員・地域の「農業」や「暮らし」に大きな被害をもたらした「台風19号」襲来から一カ月が経った11月中、JAでは、地域やJAグループと一体となり、被災したほ場をはじめ、組合員・利用者のくらし、JA施設の一日も早い復旧・復興に向けて、全力で支援に取り組んでいます。

A・コープ松代店営業再開

台風で施設が浸水したA・コープ松代店は、11月1日に営業を再開しました。組合員・地域の生活拠点としての役割を果たすため、一日も早い再開を優先し、備品の一部に支障が出ていたもの、被災前と変わらない清潔感と、十分な品揃えを確保。再開を切望していたA・コープ直売会生産者の農産物等も豊富



復旧した店内に農産物が並び



復興支援にきのこ汁を配布

に並び、にぎわいをみせました。直売会では一日から3日まで「復興応援」を目的に、会員から買い取った農産物をきのこ汁にして来店客に振る舞い、被災者や来店客、そして生産者へ「元気を取り戻そう」と呼びかけました。生産者は「この復興再オープンを機に、お客様にご支持をいただけるように気込みました。」

農業復旧に地域が結集

千曲川河川敷に農業被害が発生した篠ノ井・松代・更北・若穂地区では、生産者・地域住民・JA職員等が協力し、農地の復旧作業をすすめています。若穂郷内地区では11月4日に一斉作業日を受け、関係者約400人が参加。流れ着いたゴミや資材を拾い集め、樹に掛かったゴミを払い落とすなどの作業に尽力しました。生産者は「枝が折れたり、樹そのものが無くなった畑やゴミが散乱する畑を見て落胆したが、みなさんに助けってもらえたことに感謝して、また農業をやりたい」と意欲を取り戻していました。



長手畑で、流れ着いたゴミを拾う住民

JAグループ一丸となって支援



樹から土やゴミを落とすJAグループ職員ら

JAでも11月中の土・日を利用し、職員有志がボランティアとして河川敷の農地再生に向けた作業支援を行いました。また、当JAと一体となって経済事業や共済事業、信用事業を行う連合会の職員や、中南信のJA職員も参加。JAグループが一丸となって、農地の復旧作業を通じて生産者支援に尽力しました。南信のJA職員は、「同じ県内のJAとして、農家を支援する気持ちは同じ。少しでも役に立ちたい」と話し、ものの樹のゴミ払いに黙々と取り組んでいました。

仮設店舗で営業再開へ

JA施設の中で最も大きな被害を受けたJAファーム松代店は、被災状況から来春の営業再開となるため、仮設店舗の設置を決定。12月2日から営業を始めました。営業日や取扱品目等は本誌18ページをご覧ください。



店舗内に品物を並べる職員

約18億円の早期支払いへ

JAでは、台風19号の被害に遭われたJA共済ご契約者様への共済金の早期・迅速なお支払いに向け、被災直後の10月15日より査定に回り、順次お支払いを開始。11月末時点で、784件に対し、約18億円をお支払いし、くらしの復旧にお役立ていただいています。

JAは、引き続き、地域・農業復興に向けて、全力を尽くしてまいります。

水害による農地・農業の早期復旧に向けた支援対策

①果樹園の改植に向けた支援

国

被害に遭った果樹園の改植経費への助成です。

【1】被害に遭った果樹園を「もも・ネクタリン・りんご普通樹・ほか」に改植する場合

対象・補助

- ・改植経費(面積当たり)……………390,000円
(幼木の管理、4年間の未成木期間を含む)
 - ・大規模な改植(経営面積の過半を改植)する場合、次の①～③も含まれます
 - ①大苗育成の取り組み……………200,000円
※個人のほかグループでも栽培可能
 - ②代替農地での営農……………520,000円
 - ③省力技術の研修……………30,000円
- 合計(10アールあたり) 114万円

【2】被害に遭った果樹園を「りんご新しい化栽培」に改植する場合

対象・補助

- ・改植経費(面積当たり)……………750,000円
(幼木の管理、4年間の未成木期間を含む)
 - ・大規模な改植(経営面積の過半を改植)する場合、次の①～③も含まれます
 - ①大苗育成の取り組み……………200,000円
※新しい化フェザー苗の育苗は困難
 - ②代替農地での営農……………520,000円
 - ③省力技術の研修……………30,000円
- 合計(10アールあたり) 150万円

②水害被害を受けたが次年度栽培が可能な園の支援

国

被害に遭ったものの、改植せずとも栽培が可能な園に対して下記内容を対象に補助が出る見込みです。

対象・補助

- ①樹体洗浄と樹勢回復の実施……………74,000円
(泥草の除去、樹体の洗浄等)
 - ②病害まん延防止……………20,000円
(罹病した枝の除去処分、地域ぐるみでの薬剤配布等)
- 合計(10アールあたり) 94,000円

①・②の注意事項

- ・補助事業の申請に際し写真の提出が必要となるため、写真撮影と作業日誌をつける
- ・対象となる果樹園の要件・規模等については未確定

行政の支援策につきましては、検討段階であり、未確定な部分も多く、内容が変更になる場合もあります。詳しくは講習会・営農懇談会にご出席いただくほか、営農部(農業機械類については農業機械センター)までお問い合わせください。

③農地災害復旧事業【園地整備】

市

対象:土砂が5cm以上堆積した農地の土砂の排土および土砂の流出や崩落等の被害を受けた農地の復旧

申請方法:申請書を長野市へ提出
※分担金は減免する

④被災により故障した農業機械類再取得支援

国 県 市

内容:農業機械の再取得・修繕に必要な経費を支援
対象:10アール以上の耕作者または昨年度以降の出荷実績がある者で、1件あたりの再取得・修繕に10万円以上を要する場合(耐用年数(7年)を経過した機械も対象)

補助:費用の90%を行政で負担

注意:・市から届いた「農業用施設等の被害に係る助成金要望調査票」を12月27日(金)までに長野市へ提出する
・被災前の状態(機能)に戻すための再取得・修繕
・軽トラックは対象外

農業の継続・再興、くらしの再建に向けた資金支援

農業継続・再興に向けた【農業災害対策資金】

JA

- 対象 自然災害等の被害を受け、農業経営の再建をはかるために資金を必要とする当JA組合員
- 資金使途 農業経営の再建に必要な資金(設備資金等)
- 借入期間 6年以内(1年以内の措置期間を含む)
- 借入限度額 一律・固定金利年0.70%
※表示の金利は令和元年10月15日時点
- 借入限度額 1,000万円
- 返済方法 元金均等年1回償還とし、利息は年2回(半年毎)
必要に応じ1年以内の据置期間の設定が可能
- 担保/保証 必要に応じ徴求する
- 取扱期限 令和2年2月末日

くらしの再建に向けた【災害対策資金】

JA

- 対象 台風19号により被害を受けた組合員・利用者
- 内容 通常商品と比べ、貸出利率(保証料率)等を優遇した商品の取り扱い
- 取扱商品 リフォームローン マイカーローン
教育ローン フリーローン
- 取扱期限 令和2年10月30日(金)

詳細および返済額の試算・手数料等につきましては、お近くの支所窓口までお問い合わせください。

この季節

の中でも最も生産量が多い「サンふじ」が出荷の最盛期を迎えています。

手取りにつながる選果を確認

りんご部会の主力「サンふじ」の出荷が11月上旬から本格的に始まりました。10月末から11月7日まで講習会を流通センター・地区ごと16会場で開催、販売情勢の確認や出荷規格の統一、意欲の向上につなげています。11月7日に信更町で開いた講習会には14人が参加。色や形、傷等を踏まえた選果基準を実際に見ながら、より手取りにつながる選果のポイントを確認しました。出荷はふじ祭りデビューに、12月中旬まで続きます。



色による等級を確認(信更会場)

11月の栽培増やそう

「ムーンふじ」の出荷が11月10日から始まりました。これはふじに袋をかけ続けて光を遮断し、「満月」のようなクリーム色に仕上げるもの。今年には8人が栽培し、サンふじと組み合わせ、付加価値販売をします。

若穂果実流通センターで5日に開いた講習会では、生産者が、「袋かけの手間はあるが、他の作業を省ける。収入も確保できるので、生産者間で誘い合い、生産拡大につなげよう」と呼びかけました。



生産者が栽培の利点を説明

ふじ販売に産地復興の希望をのせて

りんごの選果場となる3流通センターは、恒例の「ふじまつり」を開きました。また、真島フルーツセンターでは台風19号によりセンター管内で甚大な被害が発生したため、10日間の即売会を開き、産地の復旧・復興をアピールしました。



「どれが良いかな」と吟味(23日・24日)



生産者が買物をサポート(21日~30日)



詰め放題企画を楽しむ(23日)



品種の特徴を質問(23日)

“主力”りん

日に日に寒さが増し冬の訪れを予感する11月。JAでは主力の果実「りんご」

地域医療に貢献を

JAは、長野県りんごの日「11月（いい）22日（ふじ）」に合わせ、JA長野厚生連3病院に「サンふじ」を贈呈しました。同日、南長野医療センター・篠ノ井総合病院を神農組合長が訪問。組合長は「今年も特別良いりんごが出来た。地元の方に地元りんごを味わっていただきたい」と話し、りんご5箱（1箱10kg）を小池健一統括院長に渡しました。小池院長は謝意を示し、今後のより一層の連携を確認しました。各病院ではこのりんごを入院患者の食事メニューとして提供しました。



「地元のみなさんに味わっていただきたい」と贈呈

児童の成長願う

りんご部会篠ノ井支部は、児童の健やかな成長を願い、児童養護施設に「サンふじ」を贈りました。



近藤善美篠ノ井支部長が贈呈
(11月28日、円福寺愛育園)

サッカー通じてりんごPR

JAは、スポンサーを務めるACC長野パルセイロレディース戦で「サンふじ」を贈り、農産物を通じたJAのPRとチームの応援を行いました。



横山久美選手に渡す
(11月2日、レディース最終戦)

品質競いより良い生産へ

りんご部会篠ノ井支部と信更支部は11月21日、「サンふじ共進会」を開きました。長野農業改良普及センターや長野市、JA全農長野に審査員を委嘱。着色、果形、玉揃いなどをポイントに厳正に審査しました。出品数は、篠ノ井支部で59箱、信更支部で31箱。審査の結果、篠ノ井支部では福島宏之さんが、信更支部では宮下高広さんが最優秀賞に輝きました。審査員は、「良いものが多く審査に苦慮した。今後も良いものを作り続けてほしい」と話しました。



色や形を確認する審査員

オーナーが収穫楽しむ

JAと生産者による有旅ビュウーりんごオーナー実行委員会は、11月23日・24日にオーナー園の収穫祭を開き、県内外から訪れたオーナー組434人が収穫を楽しみました。



生産者に教わり収穫する子ども



「どれから採ろうか」と迷うオーナー

特殊詐欺未然防止に感謝状

川柳支所と信里支所は11月11日、特殊詐欺被害を未然防止したとして、長野南警察署から感謝状を受け取りました。

この事案は両支所とも、10月3日に発生。多額の金銭を下ろそうとする利用客の資金使途を窓口職員が不審に思い、上司に報告し、課長が利用客宅を訪問。状況を家族と確認し、まん延する詐欺の手法と酷似し、詐欺の可能性が高いことから警察に通報し、被害を防ぎました。窓口職員は、「日頃の会話が付きにつながった。これからも大切にしていきたい」と話しました。



被害防止に貢献したJA職員



もち米を届けた関野宮農部長吉

こどもの支援につなげて

J Aは11月11日、長野県が主催する「長野合同庁舎フードドライブ」にもち米「約50kgを寄贈しました。フードドライブは、「いい育児の日(11月19日)」に合わせて開催される「こども食堂」等や生活困窮者の支援を目的に開催。J Aでは、農業と食を通じた支援と地域貢献をめざして、更級農業高校と開く「親子ふれあい農業塾」で栽培したもち米「モリモリモチ」を、長野合同庁舎に届けました。J A職員は「地元の農産物を味わってもらおうとともに、子どもたちの成長につながれば嬉しい」と話しました。

自然相手の厳しさを感じる

J Aが更級農業高校と開く「親子ふれあい農業塾」では、秋作のダイコン・カブと5月に植えたサツマイモが収穫時期を迎え、11月17日に親子17組と高校生が参加し、収穫作業を行いました。ダイコンとカブは、播種時期や生育期の天候が大きく影響し、家庭によってほとんど収穫ができなかった厳しい年。収穫量が少なかった家庭の保護者は、「自然を相手にする農業の厳しさや生産者みなさんの苦勞を改めて感じた」と感想を寄せました。



「折れないように」と協力して掘り取る

長芋まつりで産地復興を

松代農業総合センターは11月16日から12月24日まで「長芋まつり」を連日開催しています。台風で千曲川河川敷の長芋畑40ヘクタールが被災し、長芋が支柱ごと流され、流木やゴミが畑に散乱し、収量の低下、次年度の種芋の確保等、今後の農業継続が危ぶまれるなかで、産地の復興をめざし開催。来場客は「台風被害をとても心配していた。たくさん買って生産者のみなさんを応援したい」と話しました。



11月23日はイベントデーとして特別販売

秋のJA祭

JAは、10月26日から11月3日まで、組合員・地域住民に向け、4会場で「JA祭」を開きました。

台風19号の被災により、会場では中止も検討・決定されるなか、開催会場では、産地や被災者が元気を取り戻すことや、1日も早い復旧復興に願いを込め、農産物の販売や、組合員記念品の贈呈等を行い、多くの来場客でにぎわいました。

アグリしなのいJA感謝祭

アグリしなのい会場 10月26日・27日



農産物の詰め合わせが当たる抽選会!



多くの来場客でにぎわう記念品引換コーナー



Aコープ直売コーナー大混雑

JA祭

信田支所会場 10月26日



名物うどんのふるまいに舌鼓み

大岡JA祭

大岡支所会場 10月27日



ふるまいに特製のきのこ汁と豚汁の2種類をご用意

若穂地区JA感謝祭

若穂支所会場 11月2日・3日



大人気ラジオパーソナリティーの講演会



組合員記念品「僕ってくださいね」



ボリューム満点の袋詰め野菜を販売



「地元産の農産物は全部おいしいよ」とPR

多くみなさまにご来場いただき、誠にありがとうございました。



安全・おいしいをご自宅へ届けます

JAまごころ宅配

JAは、お忙しい方や買い物にゆとりのない方をはじめ、安全・安心な食を求めみなさまに向けて、定期的に食材をお届けする「JAまごころ宅配」サービスを提供し、みなさまの暮らしをサポートしています。



JAまごころ宅配とは

JAまごころ宅配は、毎日の暮らしに必要な「食料品」や「日用品」を「ご自宅」までお届けする「個人宅配サービス」です。中山間地にお住まいの方をはじめ、子育て世代、お買い物にご苦労されている高齢の方、お勤め・農業にお忙しい方まで、多くみなさまにご利用・ご支持をいただいています。

配達にはJA職員が回り、利用者様とのコミュニケーションのなかでご要望のお声を伺うほか、利用者の代表にお集まりいただく「利用者懇談会」を開き、みなさまのお声を反映させた「より利便性の高い運営」をめざしています。



お客様のお悩み

- 買い物に出かけるのが大変
- 重いものを運ぶのが苦勞
- 忙しくて買い物に行く時間がない
- 選ぶのが面倒
- 簡単に作れるものがほしい

こんなお悩み
解消します



必見!

JAまごころ宅配ならではのこだわりを紹介します

① フレッシュ! 品質はお墨付き!

お客様の評価の声

- 生鮮品は「鮮度」が命、鮮度が良いものを良いうちに
- お肉は「長野県産」を優先
(信州豚、福味鶏、信州産牛)
- 魚介類は産地、漁期、原料サイズなど明確なものを

- 新鮮な食材が嬉しい
- 子どもに与える際に安心
- 簡単調理品も選べてラク
- 使ったことのない食材が届きレパートリーが増えて良い



② JAならではの安全安心メニュー

●無添加・低添加が基本

「おまかせコース」では右記の添加物を
使用していない食品をお届け!

JAまごころ宅配
安全の印

素材の味を生かした
“薄味”が基本

化学調味料を
なるべく不使用に

① おまかせコースで使わない添加物

添加物の種類	使用目的
化学合成着色料(赤・黄・青)	化学的に合成された色素で、食品に色をつける
発色剤(亜硝酸塩)	加熱しても安定した赤色を保つ
漂白剤(亜硫酸塩)	色調を整える
保存料(ソルビン酸)	腐敗や変敗の原因となる微生物の増殖を抑制
酸化防止剤(エリソルビン酸塩)	酸化を防ぐ
結着剤(リン酸塩)	保水性を高め、形状を保ち、食感を上げる

② 練りもの場合

焼きちくわ/おでんセットの練り製品/さつま揚げ/かにかま/卵加工品等

一般的には…

- 「リン酸塩」を添加する

解凍したときの弾力の低下や、パサつき防止のために使用される

JAまごころ宅配では…

リン酸塩 **不使用**

JAまごころ
宅配オリジナル

JAまごころ宅配
安全の印

【新鮮なすり身を使用】

- さつまあげ
- 焼きちくわ
- はんぺん
- 卵豆腐 等

無リン酸塩商品を
開発・お届け

③ 食肉加工品の場合

ロースハム/ベーコン/ポークウインナー

一般的には…

- 「発色剤」を添加し、漬け込む
（「塩せき」という）

色鮮やかに見せるために使用される

JAまごころ宅配では…

発色剤(亜硝酸塩) **不使用**

JAまごころ
宅配オリジナル

JAまごころ宅配
安全の印

【無塩せき】

- ロースハム
- ショルダーベーコン 等

無塩せき商品を
開発・お届け

●素材と“健康”に配慮した厳選食材

「おまかせコース」は、管理栄養士が選んだ食材をお届け。栄養バランスが配慮され、「ひとくちアドバイス」もついて、献立も決めやすい!

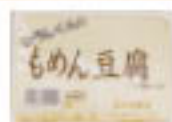
	ひとくちアドバイス
国産産卵鶏もも肉	とり天や照り焼きなど色々なお料理に。
国産産卵ロース肉(生肉)	主要焼きに合うように厚めにスライスしました。
国産産卵肉厚むねが塩焼	ご家庭の野菜と一緒に炒めてください。
手揉みオリーブオイル	焼肉やフライ、天ぷらなどにどうぞ。
一徳真だり切身	焼肉やムニエル、オイル焼きなどにどうぞ。
シャキッと野菜製粒粒風	そのままお召し上がりください。

(例)お届けの
食材

JAまごころ
宅配



味付車の肉



地元のかぼち豆腐



信州産の調味料

JAまごころ宅配
こだわりの印

主菜・副菜を中心に調理アドバイスも

旬・季節・行事に合った素材を

※卵、小麦、乳、そば、落花生、えび、かになど、アレルギー特定原材料を表示し、食べられないものがあれば、別の商品をお届けしています。

③ 便利! 顔が見える! JA職員が配送

JA職員が週2回配送しています。

月・木	火・金	水・土
篠ノ井 (篠ノ井・塩崎・川柳)	篠ノ井 (篠ノ井・篠ノ井東)	篠ノ井 (信里・共和)
信 更 (信田・更府)	大 同	川中島 (中津)
松 代 (松代・松代東・寺尾)	松 代 (松代・豊栄)	
川中島	川中島 (御厨)	
更 北 (青木島・真島)	更 北	
若 穂 (川田・綿内)	若 穂 (川田・保科)	

※ ()は担当支所・地区名

お気軽にお声をおかけください



▲ 配送を担当する職員

4

コースは2種類

おまかせコース

チラシから選べるコース

4つの中からお選びください

おまかせコース

選べるアレンジA

選べるアレンジB

たのしみ素材

いきいき便利

チラシから選べるコース

どちらのコースにも
定期配送

おまかせコース

週2回
配送

管理栄養士が選んだ献立や栄養バランスの良い食卓を考え組み合わせた品物を、週2回、お届けします。

いろいろな食材を求める方向け

選べるアレンジA 1~7人

肉や魚などの素材をはじめ、味付け品、簡単調理品などを幅広くお届けします。

とある週に届く食材

【前半】①③④⑥⑧⑦⑨⑩

【後半】①②③⑥⑧⑦⑨⑩

配送品目数/回 8~10品

価格(1ヵ月・2人用) 25,000円

手軽に調理を楽しみたい方向け

選べるアレンジB 1~6人

簡単に調理できるものを中心に、素材や味付け品をお届けします。
(※おまかせアレンジより品数が少ない)

とある週に届く食材

【前半】①⑥⑧⑦⑨⑩

【後半】①②③⑦⑨⑩

配送品目数/回 6~8品

価格(1ヵ月・2人用) 22,000円

手づくり重視の方向け

たのしみ素材 1~7人

肉や魚など、味付けをしていない素材を中心にお届けします。

とある週に届く食材

【前半】①②⑧⑦⑨⑩

【後半】①②④⑥⑧⑨⑩

配送品目数/回 6~7品

価格(1ヵ月・2人用) 19,000円

前半(月・火・水)

とある週の食材ラインナップ

後半(木・金・土)

- ①信州豚もも肉うす切り ②信州産福味鶏もも肉
③国産豚ロースカツ(パン粉付き)
④無塩せきベーコン(国産) ⑤塩さんま
⑥鹿児島県産かんぱちのハンバーグ
⑦あじ刺身(解凍) ⑧はんぺん
⑨ふっくらがんと ⑩高菜ひじき

- ①信州豚挽肉(解凍) ②海鮮鍋セット(鮭・赤魚)
③シルバー塩焼漬 ④一塩シルバー切身
⑤天然赤海老有頭 ⑥ベビー帆立
⑦特大海鮮焼売 ⑧とちお揚げ
⑨ぶなしめじ ⑩カット済み生芋しらたき

買い物・調理が大変という方向け

いきいき便利

小セット(1~2人用)・中セット(2~3人用)

そのまま食べることができる、電子レンジや湯せんで温めるだけなどの簡単調理品をお届けします。

※チラシからもお選びいただけます

配送品目数/回 8~10品

価格(中セット) 10,800円

週1回
配送

▲湯せんで簡単調理



お客様のご要望に応えます

お客様の声

- お魚はあまり食べないから、要らないわ
- お肉が好きだから多めにほしいわ
- ☑いる・いらないを選ぶことができます
- ☑増やす・減らすを選ぶことができます

- 他の食品もほしいわ

☑チラシ商品もお選びいただけます

☑レシピを同梱しています

商品名	予定数	取消
信州豚もも肉うす切り 100g	1	<input type="checkbox"/>
無塩せきベーコン 55g	1	<input type="checkbox"/>
国産豚ロースカツ(パン粉付) 1枚	1	<input type="checkbox"/>

商品名	取消したい数
信州豚もも肉うす切り 100g	
無塩せきベーコン 55g	
国産豚ロースカツ(パン粉付) 1枚	

※ご注文の商品の在庫状況により、ご注文の商品と異なる商品が配送される場合がございます。その場合は、ご注文の商品と同等の価格で配送させていただきます。ご了承ください。

※ご注文の商品の在庫状況により、ご注文の商品と異なる商品が配送される場合がございます。その場合は、ご注文の商品と同等の価格で配送させていただきます。ご了承ください。

※ご注文の商品の在庫状況により、ご注文の商品と異なる商品が配送される場合がございます。その場合は、ご注文の商品と同等の価格で配送させていただきます。ご了承ください。

チラシから選べるコース

毎週お届けするチラシから、好きなものをご注文いただけます。
旬や時期のイベントに合わせた食材を多数ラインナップ。
食用油、酢、しょうゆなど重いものもおまかせ！
A・コープ店で販売されるものと同じ価格帯だからお財布に優しい！



両コースにプラス

定期配送は事前登録でラクラク注文

食卓の定番品「卵」「牛乳」「納豆」などは、事前に登録しておくことで、都度注文をしなくても自動でお届けします。

定期配送品(例)



▲卵



▲農協牛乳

JAのチラシからも!

くらしのセンターが発行するチラシの商品も一緒にお届けできます。



ご利用申込みから配送までの流れ

1 電話で利用申込み

生活部食材センターへお問い合わせ(お申し込み)ください。ご自宅までご説明に伺いますので、お名前やご説明に伺う日時をお聞かせください。



▲お問い合わせに対応する職員

2 ご自宅に伺ってご説明

お客様のご自宅に伺い、詳細をご説明いたします。よろしければ、ご利用開始申し込みと、初回配送品のお手続きをいたします。



▲初回配送品を記入

3 初回注文品のお届け

配送日に品物をお届けします。直接お渡しさせていただくか、指定場所に置かせていただきます。



▲「JAまごころ宅配です!」

届きましたら、必ずお届け品の内容をご確認いただき、要冷蔵品等は冷蔵庫へ移してください。

[ご注意]ご利用に際し、代金を決済(引き落とし)させていただく「JAのお口座」が必要です。事前に口座開設をお願いいたします。

4 次回の注文品を選択

同梱の注文用紙から、次回お届けの注文品をお選びください。(注文品は翌々週の分となります)。注文書は、箱に収納してください。配送時に回収します。



▲注文書を入箱

特報①

2回無料! JAまごころ宅配「おためしキャンペーン」

JAまごころ宅配がお届けしている食材の見本セットを「2回無料」でお届けします。

まずは、ぜひ一度お試しください!

※現在JAまごころ宅配をご利用されている方は対象外となります



▲いきいき便利コースの品物

特報②

長野県警シニアサポート制度対象

JAまごころ宅配では運転免許証を返納された方を支援しています。



特典内容

おまかせコース新規加入で

毎月のご利用額から**10%割引**

(運転経歴証明書の提示で加入から1年間適用)

ぜひJAまごころ宅配をご利用ください

お問い合わせ・申込み

生活部 食材センター ☎292-0658 または くらしのセンター ☎293-1845

販売活動通じて組織をPR

女性部



青壮年部



女性部・青壮年部は、各JA祭に出店し、農産物や加工品の販売を行うとともに、販売を通じ、自身らの組織や活動をPRしました。

若穂 JA 祭



「おでんお買い上げありがとうございます！」
(女性部若穂総支部 11月2日・3日)

アグリしなのい JA 祭



女性部手製菓子毎年大人気
(女性部篠ノ井総支部 10月26日・27日)

若穂 JA 祭



「1つちょうだい」に応える青壮年部員
(青壮年部若穂支部 11月2日・3日)

宝探しのようにジャガイモ収穫

青壮年部



JAとAC長野パルセイロは11月2日、青壮年部松代支部員のほ場で、「パルセイロ農園」を開きました。参加者親子5組14人と同チーム元選手の大橋良隆さん、パルセイロレディース濱本まりん選手が青壮年部員4人の指導とサポートで、「ジャガイモ掘り」に挑戦しました。あわせて、一番大きなジャガイモを見つけた参加者に、部員自慢のネギやミニトマトを進呈するゲームも開催。参加者は「宝探し」のように、ジャガイモ掘りをすすめ、農業を楽しみました。

青壮年部員は、「農業を楽しんでもらえれば嬉しい」とあいさつ。大橋さんは、「農業は、食べることやスポーツにも通じる大切な産業。パルセイロと一緒に、パルセイロと地域の農業の両方を応援して買えれば嬉しい」と話しました。



「宝探してみたいで楽しかった〜！」と笑顔

栽培・販売から「支援」につなげる

青壮年部



青壮年部松代支部は、「ジャガイモ」の共同栽培・販売を行っています。部員が所有する農地の活用と、活動の活性化が目的。11月5日に部員ら10人が収穫を行い、約300kgを収穫しました。

支部では、このイモを加工し、JAのイベントで販売していますが、今年は台風被害によりイベントの多くが中止となり、販売先や活用法を検討。11月9日・10日にA・コープ松代店の店頭で「ジャガバタ」を販売し、支部員総意のもと、売上の一部をJAグループの台風災害募金を通じて寄付しました。



売上を寄付する青壮年部代表ら



土を丁寧に落として収穫



Xmasにピッタリな作品を

JA女性カレッジは、「アーティフィシャルフラワー」を使ったフラワーアレンジに挑戦しました。「大切な人へのクリスマスプレゼント」をめざして作業。参加者は「箱を開けたときに驚き喜んで買えば嬉しい」と仕上がりに満足していました。



講師にアレンジのポイントを教わる
(グリーンパレス、11月27日)



名古屋出張販売大好評！

青壮年部は、農産物のPRを目的に、名古屋中央卸売市場の「2019ふれあい市場まつり」に出店しました。部員ら11人が、「りんご」「きのこ」を販売、りんごや「きのこ汁」の試食も提供しながらの販売は大好評を博し、短時間で「完売」しました。



果実の被り物もPRのアクセント
(名古屋中央卸売市場、11月17日)



疲弊した心を花で癒す

女性部篠ノ井総支部は、「寄せ植え講習会」を開きました。年末年始の玄関先に「彩」を添えるとともに、台風災害で疲弊した心も癒やせるように、参加した20人は好みの花を組み合わせ、互いに相談しながら、鉢を完成させていました。



組み合わせる花を選ぶ
(JAファーム篠ノ井店、11月8日)

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 自分たちの畑を持とう！ 親子でサツマイモ・黒大豆栽培オーナー



大きなサツマイモに喜ぶ3兄弟

グリーン近江電王支店は、10月13日、支店近くのほ場でサツマイモと黒大豆の収穫体験を開催し、94人の親子が参加しました。「親子でサツマイモ・黒大豆栽培オーナー」と銘打って7年前から始めたもので、地元の組合員から提供された休耕畑を活用し、一家族に一区画ずつ振り分け、自分達の畑として定植から収穫まで行ってもらう人気の企画です。

早朝から集まった参加者は、6月に自分達で植えた「紅あずま」と「丹波黒大豆」を泥んこになりながら収穫。昼食は、サツマイモ入りのご飯や豚汁など5品を皆で味わいました。この日収穫したサツマイモと黒大豆は参加者がそれぞれ持ち帰りました。

大阪 第22回農業祭 支店協同活動として盛大に開催！



大盛況の地場野菜販売(英田地区)

グリーン大阪は、11月10日、管内7地区の会場で、秋晴れの下、JAグリーン大阪第22回農業祭を盛大に開催しました。今年の農業祭も、昨年に引き続き、支店協同活動の一環として、支店を拠点に、JAと組合員が中心となり開催しました。

当日は、「健康百菜(エコ農産物)」の地場産野菜や地元産米でついた「もち」の販売に長蛇の列ができ、各種模擬店では、JA役員をはじめ各組織会員と職員が手を携え、協同の力で祭りを盛り上げました。

今年の農業祭も、「地域になくてはならないJA」「JAファンづくり」をアピールし、大成功でした。

血圧と減塩食

講師 南長野医療センター篠ノ井総合病院 健康管理科



「塩分」は血圧・体温・体液量などを一定の範囲内に保つ働きがありますが、摂りすぎは高血圧の元です。高血圧になると心臓病や脳卒中を誘発する恐れがあります。今回は、塩分「1人1日=8g」をめざす調理のポイントと食卓(食事)のポイントをお伝えします。



ポイント ① 調理に“一工夫”を加えよう

化学調味料は控え、かつお・昆布・しいたけで濃いめの“だし”をとる

旨味成分で薄味をおいしく演出する。



適度な「こげめ」をつけてこげ味を利用する

程よいこげ味があれば塩気がなくてもおいしい。



香りをプラスする

香辛料や香味野菜(ニンニク・ショウガ・ネギ・シソ等)を上手に使う。



味は重点的に付ける

塩分を各料理に平均的に使うより、1品だけ重点的に使うと効果的。食べるときは薄味のものから。



油料理を活用する

油料理の天ぷらやフライ、ムニエルなどは減塩でもおいしい。味付けはレモン汁や天つゆを活用。



ポイント ② 減らす・使わない・残すことが大切!

塩・しょうゆ・ソースを常時置いておかない

使いすぎを防止するため、調味料を食卓に常時置かない。



かけずに付けて食べる

しょうゆやソースなどは小皿に注ぎ、「少量を付けて」食べる。



塩辛いもの(漬物・塩鮭・明太子など)は控えめに

漬物は浅漬け・酢漬けの方が塩分控えめ。食事の最後に摂ろう。



味噌汁は具をたっぷりに1日1杯

味噌汁は汁に塩分が多い。汁は少なめ、たっぷり具が入った汁物を食べる。



麺類のスープは飲み干さない

汁を残すと塩分摂取量が半分に減る。



まとめ

塩分を控えめにすると、物足りないと感じることがあるかと思いますが、薄味続けるうち、味覚がリセットされ、薄味でもおいしく食事を楽しめます。減塩生活を実践し、高血圧予防につなげましょう!



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)
12月10日	コガナと納豆
17日	糖尿病予防(伊勢崎講話)
24日	はつらつ体操
31日	休み
1月 7日	休み
14日	感染症予防(伊勢崎講話)

グリーンカフェ 若穂

開催日時	12月17日(火) 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	オカリナ演奏を楽しもう

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 tel.293-2061

やさい塾 今月のオススメ

サトイモ



オススメ 品種	土垂、 セレベス	植え付け	5月	収穫	10月 ~11月	目標収量	200kg /1アール
------------	-------------	------	----	----	-------------	------	----------------

1 種イモの準備 (4月までに)

ふっくらとして形が整い、芽が傷んでいない健全な種イモを選ぶ。重量は40~60gが良い。

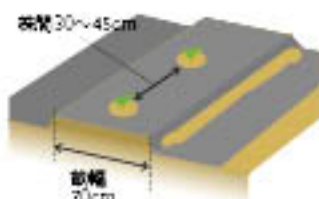


健康である 傷がついている

3 植え付け (5月)

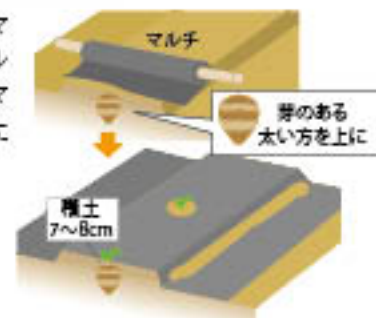
芽出しをした種イモの場合

穴あきマルチの場合はそのまま穴へ、穴なしマルチの場合はほど良い大きさの穴をあけ、芽の出た苗を植え付ける。



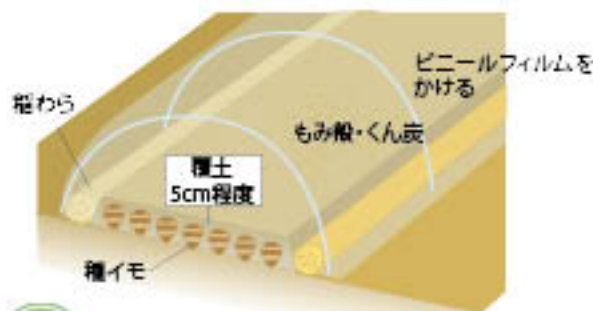
芽出しをしていない種イモの場合

植え付けをしてからマルチを張る。芽がマルチに触れそうな頃、マルチを切り、芽を外に出す。



2 芽出し (催芽) (4月)

「芽出し」をしないで、直接植え付けても良いが、芽出しをしてから植え付けをした方が、生育が早まり、成功につながる。芽を上向きにして植え付ける。土が乾きすぎないように、時々水をやる。約1カ月で芽が出る。



4 土寄せ (6月・7月)

大きく育ったら、マルチは取り除く。



子イモから出た芽は土寄せの時に倒し、土をかぶせて埋める。



土寄せが足りないと、細長い不良品が多くなるので注意しましょう。



令和2年度「施肥防除の手引き」による肥料・農薬・果実袋の注文について

JAでは、「令和2年度 施肥防除の手引き」を発行いたしました。農家組合や生産部会を通じ、生産者各戸へ配布しております。なお、前年度からの変更点等は、営農懇談会(12月中)にてご案内しております。ご不明な点等がございましたら、お近くの営農技術員、またはJAファーム店、営農資材センターにお問い合わせください。

次年度の生産経費の削減に向け、ぜひ「年間特別予約注文書」により、肥料・農薬・果実袋について年間に必要な数量を全量ご注文ください。

年間特別予約注文書

提出期限 令和2年1月17日(金)

提出先 JAファーム緑ノ井店、JAファーム松代店(仮設店舗)、各営農資材センター、各支所

お問い合わせ JAファーム各店・各営農資材センター





1 クビアカスカシバ

特徴 幼虫が主に主幹部や主枝の粗皮下を溝状に食害する。被害部には数頭の幼虫が寄生していることが多く、主幹を環状に食害されると枯死する場合が多い。特に、前年に被害を受けた木は再び被害に遭いやすい。

生態 年に1回発生する。幼虫は10月頃に被害樹から土中に移動し、地表から数cmのところまで土壌を作り越冬する。成虫は6月中旬頃から羽化し、8月中旬頃まで産卵する。体長は約3cm、翅は透明で、スズメバチによく似ている。幼虫は主幹部や主枝の比較的浅い粗皮下の形成層を食害し、食入箇所から虫糞やヤニを確認することができる。

対策 休眠期の対策・・・粗皮はぎを行い、虫を発見しやすくするとともに、薬液がかかりやすい状態にする。
生育期の対策・・・成虫発生始期から落花10日後までと7月下旬から8月上旬の2回、主幹部に薬液が十分にかかるよう丁寧に散布する。幼虫の捕殺は7月下旬頃から、ある程度の期間を空けて繰り返し行う。生育中、朝の時点で新梢の水分が不足している枝がある場合、その基で食害が発生していることがあるため、注意して観察することが必要。

2 チャノキイロアザミウマ(スリップス)

特徴 加害されてもすぐには被害が確認できず、生育するにつれて視認できるようになるため、発生状況がつかみにくく、防除をしても手遅れになりやすい。穂軸の被害は類似したものもあり、誤認する場合もある。



生態 葉へ寄生する場合は、若い葉の葉脈に添って吸汁する。吸汁痕は黒褐色になる。また、開花期後に穂軸や果実にも寄生する。穂軸は黒褐色になり、果実は被害痕がサビとなる。成虫の発生は、一般に6月頃から10月初旬頃までで、8月～9月が最盛期。高温乾燥条件で特に発生が増える。

対策 開花直前、落花直後および7月初旬に行う。特に、発生量が増え始める7月初旬の防除が重要。7月の防除から袋かけまでの間隔が長いと被害を受けるので、防除後は速やかに袋かけを行うことが大切。発生が多い場合は、袋かけ後も必ず防除する。散布の際は、樹上の新梢先端の葉まで薬液が十分かかるよう丁寧に散布する。スリップス類ではミカンキイロアザミウマの被害も見られる。果樹園内外の草花に生息し花粉を摂食して増殖するので、周囲に草花が多い場合は要注意の害虫。園の内外で野菜や花を育てないこと。特に開花中に草刈りをするとうちがぶどうの房に移動し、粒が「白ぶくれ」と呼ばれる症状が発生する。黒系の品種は収穫時に目立ちにくくなるが、着色の薄い品種は被害が目立ち、更に裂果を起こすことがある。

令和元年分農業青色申告決算等説明会のお知らせ(税務署)

税務署では、青色申告決算書等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。ご不明な点につきましては、長野税務署個人課税第一部門記帳指導担当までお問い合わせください。

対象者	開催日	開催時間	会場	住所
農業所得者 (青色及び白色申告者)	令和2年1月21日(火)	10:00～11:30	グリーンホールミナミ	稲里町下氷島417
	令和2年1月21日(火)	13:30～15:00	サンホールマツシロ	松代町松代163-9
	令和2年1月22日(水)	14:00～15:30	グリーンパレス	篠ノ井布施島田961-2
消費税課税事業者等	令和2年1月22日(水)	11:30～12:30	グリーンパレス	篠ノ井布施島田961-2

お問い合わせ

長野税務署 個人課税第一部門 記帳指導担当 Tel.234-0111(代表)
(自動音声案内で「2」の番号を選択してください)

JA共済みずび学生会館 学生入居者募集中

JA共済では、東京都杉並区の「みずび学生会館」の学生入居者を募集しています。



募集対象:令和2年度の新入生(大学・短大生・専門学校生)
居住立地:東京都杉並区久我山1丁目5-10
 (京王井の頭線 久我山駅下車 徒歩8分)
居室:23.3㎡(BS(衛星放送)受信可、ネット接続可)
募集人員:64名(男子26名・女子38名)
賃料:59,000円(月額)および共益費8,000円
 ※入居申込時に入館金(権利金)として7万円を別途申し受けます

【注意】入居には所定の条件があります
 詳しくは各支所窓口へお問い合わせください

お問い合わせ・申込み 各支所窓口

貯金で“福”を招こう

JA各支所では、毎年恒例の「福ダルマ貯金」のお取り扱いを12月からスタートしております。一定額を貯金していただくと、縁起物の「福ダルマ」とJAオリジナル貯金箱をプレゼントいたします。JAの福ダルマ貯金で、新たな年に「福」を招きましょう!



取扱期間:令和2年1月6日(月)
預入金額:定期貯金25万円以上
預入期間:1年以上
特典:福ダルマ・・・1個
 JAオリジナル干支貯金箱・・・1個

各支所の年内の営業は12月30日(月)までとなります。
 新年の営業は1月6日(月)より開始いたします。

お問い合わせ・申込み 各支所窓口

組合員みなさまの婚活を応援しています

JAは、長野県婚活支援センターを通じ、組合員みなさまの婚活を応援しています。

長野県婚活支援センター ながの結婚マッチングシステム 無料体験キャンペーン実施中

令和2年1月20日(月)までにお申込みいただくと、システム登録料無料で2カ月間体験することができます。この機会に「マッチングシステム」を体験してみませんか?

ながの結婚マッチングシステムとは、県などが運営する登録制のお相手検索システムです。詳しくは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ
 長野県婚活支援センター tel.235-7373

JAファーム松代店仮設店舗設置について

台風19号で被災し、休業をいただいておりますJAファーム松代店につきまして、同店舗前(長野インター松代セルフ給油所東側)に仮設店舗を設置いたしました。



売場が限られ、十分な品揃えが出来ませんが、お取り寄せ等でお応えいたしますので、何卒ご了承ください。

なお、店舗直通の電話につきましては復旧いたしました。商品在庫等につきまして、ご来店前のお問い合わせも受け付けております。

みなさまには大変ご迷惑をおかけし、お詫びするとともに、引き続きのご利用をお願い申し上げます。

仮設期間:12月2日(月)~令和2年2月末頃まで
営業時間:AM9:00~PM4:00

定休日:日曜日(年末年始休業有)

取扱品目:直売用出荷資材など小物資材

※肥料・農薬等はJAファーム篠ノ井店より取り寄せますので、事前にお問い合わせください

お問い合わせ
 JAファーム松代店 tel.290-6363

ノルディックができる体づくりー健康講話・ストレッチー
～組合員健康企画 第7弾～

組合員のみなさまの健康増進をめざした「組合員健康企画」も今年度7回目。

今回は、「ノルディックウォーキングを楽しむための体作り」をテーマに健康講話とストレッチを室内で行います。全日本ノルディック連盟公認指導員であり、南長野医療センター篠ノ井総合病院医師の小野先生を講師に迎え、ノルディックの基礎や効果を学び、家でも挑戦できるストレッチ体操を体得しましょう!



日時:12月25日(水) PM3:00~(1時間半程度)

会場:グリーンパレス3階(JA本所)

持ち物:ノルディックポール(※500円で貸出可能)、汗拭き用タオル、運動のできる格好

定員:40名

参加料:200円 ※組合員以外の方は300円

申込み:お電話でお申込みください

後日案内通知を送付いたします

【お詫び】本誌11月号の当企画募集欄にて、申込先の電話番号に誤りがありました。誤表記によってご迷惑をおかけしたみなさまに心よりお詫び申し上げます。

お問い合わせ・申込み
 生活部生活福祉課 tel.293-2061

年末・年始のATM営業のご案内

支所・店舗名	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日
篠ノ井支所	8:00~ 20:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	8:00~ 20:00
壺崎支所	8:45~ 18:00	9:00~ 17:00	休止	休止	休止	9:00~ 17:00	休止	8:45~ 18:00
更府支所	8:45~ 18:00	休止	休止	休止	休止	9:00~ 17:00	休止	8:45~ 18:00
大岡支所								
松代支所	8:45~ 20:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	8:45~ 20:00
中津支所	8:45~ 19:00	9:00~ 17:00	休止	休止	休止	9:00~ 17:00	休止	8:45~ 19:00
川中島支所								
更北支所	8:45~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	8:45~ 19:00
旧小島田支所	8:45~ 18:00	9:00~ 17:00	休止	休止	休止	9:00~ 17:00	休止	8:45~ 18:00
若穂支所	8:45~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	8:45~ 19:00
穂内支所	8:45~ 18:00	9:00~ 17:00	休止	休止	休止	9:00~ 17:00	休止	8:45~ 18:00
A・コープファーマーズ 篠ノ井店、南長野店	9:00~ 20:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 19:00	9:00~ 20:00
A・コープ松代店	休止	休止	休止	休止	休止	休止	休止	休止
南長野医療センター 篠ノ井総合病院	9:00~ 18:00	9:00~ 14:00	休止	休止	休止	9:00~ 14:00	休止	9:00~ 18:00
長野松代総合病院	8:45~ 18:00	9:00~ 14:00	休止	休止	休止	9:00~ 14:00	休止	8:45~ 18:00
同 附属若穂病院								
上記以外の店舗	通常	休止	休止	休止	休止	休止	休止	通常
セブン銀行ATM、 イーネットATM、 ローソンATM	7:00 ~23:00	7:00 ~23:00	7:00 ~21:00	8:00 ~23:00	7:00 ~23:00	7:00 ~23:00	7:00 ~23:00	7:00 ~23:00

※ 窓口業務につきましては、12月30日(月)をもって終了し、新年は1月6日(月)から開始いたします。
 ※ J A ネットバンクにつきましては、1月1日(水)~1月3日(金)のご利用可能時間が8:00~19:00となります。

JAの動き

理事会

11月26日に理事会を開催し、次の事項を協議しました。

- (1)期中決算監事監査処理届未報告について
- (2)台風19号被害の対応について
- (3)出資金の減額について
- (4)富農懇談会の開催について
- (5)農業関係事業について
- (6)固定資産の取得について

コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

コンプライアンス委員会幹事会 11月11日

- (1)コンプライアンス・マニュアルの活用について
- (2)事務コスト等の対応について
- (3)内部統制整備について

経営会議内 11月15日

- (1)コンプライアンスの実施状況について(10月)
- (2)自主検査の実施状況について(10月)
- (3)課内会議の実施状況について(10月)

職場環境調査の実施

・各事業所を巡回

職場美化等への取り組みについて調査

第8回フォトコンテスト作品募集 締切迫る!

J A グリーン長野地域内で撮影された「農業」などを表現した写真を募集しています。入選作品は、本誌の表紙を飾ります!



テーマ:きり盛り魅せよう グリーン長野の農業・地域
 締 切:令和2年1月10日(金)

※応募要項、賞等につきましては、支所備え付けのチラシか、
 当JAホームページをご覧ください

お問い合わせ・ご応募
 総合企画部企画広報課 tel.293-2000



第7回フォトコンテスト入選作品

「虹が寒さを忘れさせる」 西澤 昭夫

表 賞 広報紙エバーグリーン採用賞

撮影場所 大岡



講 評 初冬の風景に虹が加わり、しっとりとした作品です。色彩が良く、あえて虹を中央に置かず、奥し味的に片隅に置く構図も良いでしょう。

キノコの五目炊き込みおこわ ~栗をのせて~

【材料】4人分

ぶなしめじ	2分の1株
しいたけ	2枚
ゴボウ	4分の1本(約30g)
ニンジン	4分の1本(約30g)
鶏もも肉	80g
栗(大粒)	10個
もち米	2合
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
酒	大さじ1.5
塩	小さじ2分の1

A



【下準備】

もち米の準備

ボウルにもち米と、米が浸かる程度のたっぷりの水を入れ、一晩置いた後、水を切る。

栗の皮むき

鍋に栗と、栗が浸かる程度の水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火で2分ほど茹で、火からおろして湯を切り、水にくぐらせる。水から取り出し、栗の底の方から包丁を入れ、渋皮・鬼皮をむき、水に浸けてアクを抜く。

【作り方】

- 1 ぶなしめじは、石突をとって小房に分け、しいたけは薄くスライスする。ゴボウは皮をこそげ取って笹がきにして水にさらす。ニンジンは皮をむき、短めのせん切りにする。鶏肉は小さめの角切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、1の材料を入れ、全体に油が回ったところで①を入れて軽く炒め合わせて火を止める。
- 3 蒸し器にもち米と栗を入れ、米の芯が無くなるまで蒸す。蒸しあがったらボウルに移し、2を汁ごと入れ、まんべんなく混ぜ合わせる。蒸し器に戻し、さらに10分ほど蒸してできあがり。



【お料理メモ】

- ❖ 年末年始など家族やお客様が集まる団らんにピッタリ! 栗を飾り、具がたっぷりの豪華なおこわです。栗は、ピン詰め品をお使いいただけるほか、栗がなくても十分おいしいですよ。
- ❖ 蒸し器以外にも、炊飯器や「家庭用もちつき機」でも作ることができます。
- ❖ もち米の代わりにうるち米を使うと、お手軽に炊き込みご飯ができます。炊飯器調理の場合は、切った材料と①を炒めず、直に炊飯器に入れて、水の量を調節してくださいね。

女性部
更北総支部
まつぼっくりの
みなさん

