



JA長野八ヶ岳の
野菜を全国各地で
PRしました。
—関連記事2・3面—

特集

全国各地で JA長野八ヶ岳の野菜をPR

配当金等の振り込みのお知らせ [企画総務部]

ハクサイ転換品目選定試験 現地で検討会 [農業部]

管内小学校へ「ちゃぐりん」を寄贈 [企画総務部]

平成27年度新採用職員募集 [企画総務部]

海尻基幹集落センター内
ATMの長期休止について [金融共済部]

家庭菜園 モロヘイヤ

絆～きずな～ 組合員・職員対談

- ・理事会報告・フォトニュース
- ・我が家のチャイドル・女性部ニュース
- ・やさいをたっぷりおいしくレシピ
『簡単! ハクサイロール』

し ら す

2014.8 vol.155

JA NaganoYatsugatake'Let's Try Us'

Let's Try Us!

太陽の恵みの一番近くに

全国各地でJA長野八ヶ岳の野菜をPR

JA長野八ヶ岳では、今年もJA全農長野と協力し、JA長野八ヶ岳産野菜の消費宣伝会、トップセールスを開催しました。

京都合同青果 JA長野八ヶ岳トップセールス

JA長野八ヶ岳は7月3日、京都市の京都合同青果株式会社において、当JAの由井和行組合長、井出茂樹専務がトップセールスを行ないました。

京果では昔ながらの競り(せり)を行っており、この日は100人を超える買参人が参加。由井組合長は、中央のせり台に立ち「現在は一時的にレタスを中心に出荷量が減少していますが、これから増加する見込みです。品質の良い野菜ばかりなのでぜひ販売にお力添えください」と挨拶しました。

試食会場にもレタスやブロッコリーをはじめとする8品目を展示し、鮮度の良さ、品質の高さをアピール。

せり人の掛け声でせりが始めると会場は活気にあふれ、組合長らは買参人側のせり台に移動し、当JA産をはじめとする野菜が次々と競り落とされる様子を見守りました。

今回の試食品には「レタスの塩昆布ごま油和え」を用意。買参人の皆さまに振る舞われ好評を得ました。



東京青果 南佐久野菜協議会トップセールス

7月11日、南佐久野菜協議会(会長=由井和行当JA組合長)は、東京大田市場の東京青果卸売場においてトップセールスを開催し、夏野菜の一大産地のPRと、仕上がりの良い八ヶ岳高原の野菜をアピールしました。

試食会では、「レタススープ」と「ハクサイのごま油炒め」を用意し、買参人の皆さまに召し上がっていただき、消費と販売の促進を呼びかけました。



【由井組合長挨拶】

梅雨入り当初は曇天、雨が続き出荷数が伸びず市場関係者の皆さまにはご迷惑をおかけしましたが、梅雨が明けると南佐久の野菜がピークに入ります。作柄そのものは問題なく、レタス、ハクサイを中心に、今後は順調な出荷が見込まれます。本年も南佐久の野菜をたくさんご愛顧いただきますようお願い申し上げます。



南佐久は夏野菜の主力産地。涼を呼ぶ高原野菜として注目度が高く、会場は多くの買参人の皆さまで賑わいました。



昨年に引き続き、管内5町村の首長の皆さまの出席をいただく予定でしたが、台風8号の影響で取りやめとなりました。

【展示野菜】

八ヶ岳高原産の野菜が勢揃い！
抜群の鮮度と仕上がりの良さ、品質の高さをアピールしました。



- ハクサイ
- レタス
- サニーレタス
- グリーンリーフ
- グリーンボール
- チンゲンサイ
- スッキーニ
- ブロッコリー

【試食品】

簡単に作れるだけでなく、野菜の食感も楽しめ、美味しいと好評でした。



【レタススープ】
器に入れたレタスにコンソメスープを注ぐだけ。レタスのシャキシャキ感が楽しめます。



【ハクサイのごま油炒め】
ピリッと辛味がありますがハクサイとの相性はピッタリ。ハクサイの瑞々しさがとても爽やかです。

信州野菜一斉消費宣伝会

7月5日と20日にJA全農長野主催の「信州野菜一斉消費宣伝会」が行なわれ、JA長野八ヶ岳からは女性部員、職員ら17名が参加しました。

都内の量販店で行なわれた宣伝会では、女性部員が中心となって、消費者にJA長野八ヶ岳産レタスを積極的にアピール。このうち、京王ストアでは、この日持ち込まれたレタス約1000玉を完売する盛況ぶり、これから出荷のピークを迎えるにあたり、大きな期待が寄せられます。

当日用意した試食品は「シャキシャキレタスとベーコンのマヨネーズ炒め」と「ゴールデンレタスチャーハン」など。いずれも好評で、レタスを聞かれる場面も多く見られました。

「売り手の立場になることで、販売の苦勞な面など初めて理解できたこともあった。消費者とふれあえたことも良い経験となった」と、参加した女性部の皆さんも満足した様子でした。



▲【イオン伊丹店】

▲【京王ストア 桜ヶ丘店】



▲【平和堂高槻店】

7月5日

- [東京] サミットストア 善福寺店
オオセキ 大森北店
京王ストア 桜ヶ丘店
東急ストア 大森店
イトーヨーカドー 大森店
- [大阪] マルヤス 都島店
平和堂 高槻店

7月20日

- [名古屋] アピタ 名古屋南店
フィール アイアイプラザ
- [大阪] イズミヤ カナート洛北店
イオン 伊丹店
- [滋賀] 平和堂 草津店

今回提供した試食品は、どれも簡単手軽に作れます。ぜひお試しください。



試食品 レシピ

冷めてもおいしい ハクサイのごま油炒め

[材 料] ハクサイ、ごま油、ラー油、塩

- [作り方]
- ① ハクサイの葉を縦半分に切って重ね、3cmほどの斜め切りにする。
 - ② 中華鍋にサラダ油を適量入れ火にかけ、切ったハクサイを炒める。
 - ③ ごま油とラー油を適量加え、さらに炒める。
 - ④ 火を止めて、塩を少々入れて味を整えて完成!!



簡単おいしい レタススープ

[材 料] レタス、顆粒コンソメスープ、塩、うすくち醤油、黒胡椒、ラー油

- [作り方]
- ① 鍋(2ℓ)に水を8分目まで入れ、火にかけ沸騰させる。
 - ② 顆粒コンソメスープを大さじ2杯、塩とうすくち醤油をそれぞれ中さじ2杯入れる。(味を見ながら、コンソメと塩を足す。)
 - ③ 好みて黒胡椒、ラー油を入れて味を調える。
 - ④ レタスを3枚ほど食べやすい大きさにちぎり、器に入れる。
 - ⑤ レタスの上からスープをかけて完成!!



香りがポイント レタスの塩昆布ごま油和え

[材 料] レタス、塩昆布、ごま油

- [作り方]
- ① レタスを食べやすい大きさにちぎり、ビニール袋に入れる。
 - ② 塩こんぶを適量入れてよく振って混ぜる。
 - ③ 香り付けにごま油を少々ふりかけて完成!!



【こトホヤ豆知識①】

金は天下の回り物 (かねはてんかのまわりもの)

お金がないと嘆いている人に対し、お金は人から人へ次々と回っているものだから、今貧

企画
総務部

配当金等の振り込みのお知らせ

第14回通常総代会で承認された「出資配当金」と「利用高配当」について下記の日程で組合員の皆さまへ振り込み処理をさせていただきます。なお、配当明細については後日送付させていただきます。

出資配当金	振込日8月27日(水)
配当総額	52,593,841 円
出資金平均残高に対して、年1.2%の配当となります。	
利用高配当	振込日8月26日(火)
配当総額	45,803,994 円
利用分量配当の基準は、第14回総代会資料でご確認ください。	

■出資証券についてお知らせ

協同組合の出資証券は、組織の性格上、証券を自由に譲渡または売買できないことから、市場性を有する有価証券ではなく、出資の事実を証する「書面」と解されています。このことにより、当JAでは出資証券に代え「出資金残高明細書」を毎年発行しています。

すでに無効となっている旧JA名での出資証券をお持ちの方は、証券の保管は不要です。JAへの返還または自己廃棄をお願いいたします。

農業部

ハクサイ転換品目選定試験 現地で検討会

佐久園芸生産振興協議会は、南佐久地域における夏ハクサイの適正生産と多品目化を進めるため、昨年に引き続き、川上村埋原の試験圃場で転換品種の栽培試験を実施しています。

7月1日には、行政関係者およびJA関係者ら約30名が現地に集まり、

検討会が開催されました。転換品目の選定は地道ですが、産地の持続発展に向けた必要な取り組みです。

昨年は10品目32品種を試験品種として栽培しましたが、今年は導入可能品目として5品目12品種まで絞り込まれ、全マル栽培で試験が行なわれています。

静岡 農協観光企画 **グルメで満腹!** 海鮮バイキング食べ放題!!

まぐろ・かつおタタキ・甘海老などのお刺身や
切りたて・握りたてのお寿司

■旅行期日：① 9月20日(土) ② 9月23日(火・祝)

■旅行代金：お一人様 **8,900円**

■募集人員：各40名様(最少催行人員各30名様)

※添乗員同行いたします

■発着場所：JA長野八ヶ岳本所、南牧支所、小海支所

■旅行行程：焼津さかなセンター(海鮮バイキング、お買い物)



→駿府匠宿(お茶詰め放題)

→日本平パークセンター(メロン食べ放題)



→富士宮浅間大社(B級グルメ富士宮焼きそば、参拝)



■申込締切：各出発日の10日前

※JA佐久浅間との合同プランです

■食事条件：昼1回

※イラストはイメージです

お問い合わせ
お申し込み

詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認のうえ、お申込ください。

株式会社農協観光 佐久営業支店

TEL.0267-66-3951 FAX.0267-65-7039

すでに試験栽培に着手しているいくつかの品目については、より収量の高い栽培技術を検討するとともに、作業性や経済性、収益性の試算まで踏み込み、生産者の皆さんに成功例をしっかりと示せるよう、より有効な品種の選定に努めています。

また、試験圃場ではレタス根腐病の抵抗性品種についての適応性試験も行なわれています。抵抗性を示した品種、系統および交配系統の8品種について、現地での栽培適応性が

注目されますが、主力品種には、ある程度の耐性が求められており、近年の温暖化による病気などに対して、これらの特性を付加した品種改良が期待されます。



管内小学校へ「ちやぐりん」を寄贈



食農教育事業の全国的な取り組みの一環として、JA長野八ヶ岳では、管内小学5年生児童に教育図書「ちやぐりん」を寄贈しています。7月9日には、川上村立川上第一小学校において寄贈式が行なわれました。JA長野八ヶ岳関係常務理事は「ちやぐりんは、小学生の皆さんに『いのち・自然・たべもの・健康』そして農業の大切さを伝え、思いやりと助け合いの精神を育む雑誌をめぐらして読むことで、自然とともに生きていくことの素晴らしさ

平成27年度 新採用職員募集

JA長野八ヶ岳では、次のとおり平成27年度に採用する職員の募集をします。

●募集職種および人数

- ①一般職員 若干名
- ②畜産授精師 1名
- ③自動車整備士 1名

●応募資格

- ①大学、短期大学、専門学校卒業または卒業見込のもの（20歳～25歳：平成27年4月1日現在）
- ②畜産授精師にあつては資格保持者（または取得見込者）
- ③自動車整備士にあつては二級自動車整備士資格保持者（または取得見込者）
- ④通勤可能者

●採用日程

- ①募集期間 平成26年8月1日～9月2日
- ②筆記試験 平成26年9月18日
- ③面接試験 平成26年10月10日（筆記試験合格者）
- ④採用予定 平成27年4月1日（事前研修あり）

※その他の不明な点につきましては、本所総務経理課（0267-91-1101）までお問い合わせください。

金融 共済部

海尻基幹集落センター内ATMの長期休止について

平素は、JA長野八ヶ岳の信用事業におきまして、ご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。南牧村海尻基幹集落センター内に設置されている当JAのATMについて、同センターの移築に伴い、8月24日をもって来年6月頃まで一時撤去されます。

組合員・利用者の皆さまには大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。ご不明な点は、本所金融課（☎91・1112）または、南牧支所金融共済課（☎96・2021）までお問い合わせください。

しさと、いのちの大切さがわかる遅くして優しい子、感情豊かな子どもに育っていくことを願っている」と述べ、その後、児童に手渡されました。「ちやぐりん」は、食と農の教育をすすめる子ども雑誌。考える力、助け合う心、ふるさとを大切にすることを育るとともに、自然や農業、食べ物の大切さを理解してもら

い、心豊かで、夢と希望をもって生きる子どもをつくる目的で発行され、夏休みの自由研究などにも多くの子どもたちに活用されています。また、読書・学習推進活動の一環として、読書感想文コンクールも行なわれ、当JA管内の小学生から例年たくさんの方の応募をいただいています。

理事会報告

第5回理事会

開催日 7月29日（火）

開催場所 JA本所会議室

以下の議案について協議し、決定されました。

- 協議事項
- 第1号議案 平成26年度職員募集について

平成27年度採用職員の募集日程等について承認をいただきました。

- 第2号議案 第一四半期監事監査報告について
- 第1四半期監事監査報告について承認をいただきました。

- 報告事項
- ・6月末実績について
- ・夏季賞与の支給について
- ・各部よりの報告事項

【こどもや知識②】

ツバメが低く飛ぶと雨（つばめがひくくとぶとあめ）

低気圧が近づき温度が上がると、小さな昆虫は活動がにぶり低い所を飛ぶので、それを工



家庭菜園



モロヘイヤ

真夏によく育つ人気の健康野菜

アフリカ北部からインドが原産。ビタミン・ミネラルが豊富で、エジプト王の病を治したともいわれ、名前にはアラビア語で「王の野菜」という意味があります。

刻むと独特の粘りが出る軟らかい葉と茎を食用とします。

種には強い毒性があるので食べないように気をつけましょう。

1 土づくり

種まきの2週間前に、石灰100g/m²を畑全体に散布して耕し、1週間前に、堆肥2~3kg/m²と化成肥料100g/m²を散布して土によく混ぜ込みます。

種まきの直前に、幅60cm、高さ10cmの畝をたてます。

2 種まき・間引き・追肥

寒冷地の種まきは7月下旬以降を目安に行ないます。株間を30cmとって8~10粒ずつの点まきにし、土をかけて、たっぷりと水を与えます。

発芽したら5本に、本葉が2~3枚出たら3本に間引き、4~5枚で1本立ちにします。

以降は、葉の色を観察しながら1ヶ月に2回、化成肥料30g/m²を株もとに施し、土寄せをします。水やりは少なくとも週に1回以上は行なうようにしましょう。

3 収穫

草丈が40~50cm以上に成長したら、若い芽の葉先から10~15cmほどの手で折れる部分を摘み取って収穫します。

わき芽が次々に伸びるので、収穫をしながら管理しやすい草丈(60cm~80cm位)に整えます。

栽培のポイント

開花して成長しない場合は種まきの時期を早めることも必要です。

また、葉に元気がない場合はしっかりと追肥を施しましょう。



絆

きずな

組合員・職員対談
～ vol.20 ～

南牧支所そ菜部会の部会長を務める高見澤さん。部会の活動内容などについてお話を聞かせてください。

南牧支所そ菜部会は263名の会員で構成され、私は部会長を務め今年が2年目となります。当部会では、

- ①産地の責任として、よりクリーンで安心安全な野菜をつくります。
 - ②農薬の安全使用に努め、栽培履歴簿の記載による自己管理を行ない消費者へ安全で健康な野菜を届けます。
 - ③豊かな大地、清らかな水、澄んだ空気を守り、自然環境に優しい野菜づくりに努めます。
- の3点からなる「クリーン野菜生産宣言」をきっかけ、野菜生産に取り組んでいます。

部会長の仕事としては、全国各地の市場で行なわれる販売推進会議での意見交換や、生産者大会の実施などです。販売推進会議では、当産地の「質」が向上しているというお話をいただき、市場から良い感触を得られていると感じます。

この部会も10年前には300人を超える会員がいましたが、高齢化や後継者不足が進むなか、現在の出荷量を維持できていることはとても誇らしく思います。ハクサイの適正生産についても、意識の高い生産者が多く、パランスの良い多品目化に向けて、ここまで順調に進んでいます。

よりクリーンで安心安全な野菜を 時代の変化に対応できる産地づくり



ゲスト
南牧支所そ菜部会 部会長
高見澤 稔(たかみざわ みのる)さん
南牧村川平



インタビュアー
南牧支所金融共済課
井上 智恵子

趣味を教えてください。

スポーツが好きで、スケートや野球を昔からやっています。

◆現在の趣味という点になるとゴルフです。農閑期は近隣のゴルフ場へ出かけプレーを楽しんでいます。出荷が本格化する前に開催される支所のゴルフ大会も楽しみのひとつ。お陰様で今年優勝することができました(照)



◆今後、JAに期待することや抱負などありましたら聞かせてください。

部会長となったことで、今年初めて農業体験の受け入れを経験できました。受け入れは、その場の作業が止まることもあり正直大変です。しかし、農業の多面的機能を考えて

とき、これは「産地の大切な役割」だと感じました。ひたむきに農作業をする子どもたちの姿を見て、何か達成感を得られるように、そして良い思い出となるようにしっかりとサポートしたいと思っています。ただ漠然と受け入れるのではなく、例えば、まず子どもたちに「食と農の大切さを伝えたい」という気持ちを持つなど、農を営む者として何か目的を持って、子どもたちと接し、お互いに成長できれば嬉しく思います。

部会に関しては、保守的で堅実なイメージがあるかもしれませんが、新しいことへの挑戦に奥手になると、時代の変化に産地が乗り遅れる心配もあります。それは良い意味では「変わらない(ブレない)」ということかもしれませんが、課題については意識し、前向きに議論し、改善すべき点は改善すること、視野を広げ、さまざまな取り組みを考えること、それがこれからの産地にとって重要になってくるかもしれません。



対談を終えて…



◆南牧支所の金融窓口で出納業務を担当されている井上さん。これまであまりお話をする機会はありませんでしたが、今回対談するなかで「とてもシャイな方だなあ……」という印象を持ちました。これから野菜出荷もトップシーズンとなります。農閑期となるまでは窓口へ伺う機会は少なくなりますが、お会いすることがありましたら気軽に声をかけてください。(高見澤さん)

◆今回、対談させていただいたことで、そ菜部会の取り組みをはじめ、南牧支所の野菜生産についていろいろとお聞きすることができ、とても勉強になりました。部会を中心とした生産者の皆さまの取り組みや努力が、市場での高い評価や良好な関係に繋がっているのだと、あらためて思いました。今回はお忙しいなか、ありがとうございました。(井上)

【ことわざ豆知識③】

十日の菊、六日の菖蒲 (とのかのきく、むいかのあやめ)

菊は9月9日の重陽、菖蒲は5月5日の端午の節句のものだから、1日遅れの菊や菖蒲は

小海支所&小海駅前支所



7/17
年金友の会ゲートボール大会

小海町管内支所主催による年金友の会ゲートボール大会が、小海町総合センターで開催され、昨年度のJAバンク県大会で優勝した『溝の原チーム』が、今大会も優勝しました。当日は薄曇りの過ごしやすい天候で、参加された7チームの会員の皆さまは、日頃の練習の成果を発揮されていました。近年はゲートボールのチーム数が減少傾向ですが、今年度は親沢チームが復活。来年度はもう1チーム増える見込みです。当会は会員の皆さまの健康増進や親睦を目的とし、今後もゲートボール大会の運営を積極的に行なってまいります。



いろんな支所の
イベントを
写真で紹介するよ!



Photo News
フォトニュース

南相木支所



7/14
野菜査定会

南相木営農センターにおいて野菜査定会が開催されました。当日は大阪から3市場、静岡から2市場の担当者に来ていただき、葉菜、洋菜の各品目について出荷規格の目揃えをしました。農繁期を迎え、野菜出荷量が増えていくなかで、良品質な生産物を毎日出荷するための意見交換の場となり、とても充実した査定会となりました。



7/12
ベジタブルナイトでレタスをPR

東京ドームにおいてプロ野球巨人対阪神戦が「野菜王国川上村ベジタブルナイト」と題して開催されました。川上支所からも職員2名が参加し、主力商品であるレタスを、観客400人に先着順で配布したほか、「新鮮野菜詰め合わせ」や、同村マスコットキャラクター「レタ助」のグッズが当たる抽選会も行なわれ、イベントは大盛況でした。村の知名度も徐々に上がっており、川上村高原野菜のさらなる消費に期待が寄せられます。

南牧支所



6/15
フィリピンの
野菜生産指導関係者が視察訪問

国際農業者交流会(JAEC)によるフィリピンの野菜生産指導関係者9名が南牧営農センターを訪れ、集荷所見学と情報交換会を開催しました。フィリピンでもレタス等と同様の野菜が栽培されています。現在は集出荷・冷蔵貯蔵・販売流通方法が大きな課題ということで熱心に視察されていました。過去に平沢地区へ実習生として訪れていた方もいて、国の農業を担うリーダーとしての熱意が感じられました。

野辺山支所



6/20
野菜査定会

野菜査定会が野辺山集荷場にて開催されました。査定会に先立ち、当日出席いただいたJA全農長野野辺山駐在所・荏原青果・名古屋青果の担当者より、現在の販売動向、今後の見通しについての説明等が行なわれました。査定会では出荷シーズンのスタートに向けて、荷造りをはじめとした要点について再確認が行なわれました。



リトミックに通って歌やダンスを習っている実莉ちゃんは弟思いの優しいお姉ちゃん。大きくなったら友だちと一緒にAKB48のようなアイドルになりたいそうです。
ポケモンディアシシーに憧れる秋我くんは元気いっぱい。家では大好きなお姉ちゃんと遊ぶのがとても楽しいそうです。
実莉ちゃん、秋我くん、ありがとう。



好きな食べ物は?
サイダー・メロン
もも (実莉ちゃん)
サイダー・メロン
ぶどう (秋我くん)

好きなテレビ番組は?
たまごっち
ワンピース (実莉ちゃん)
ドラゴンボール
ポケモン (秋我くん)

好きなことは?
歌・ダンス (実莉ちゃん)
ポケモンごっこ・ボール遊び (秋我くん)

両親 ★ 有坂 英敏さん さゆりさん
ありさか ひでとし (小海駅前支所 土村地区)

仕込み終わった後、最初の10日間程は毎日かき混ぜます。その後4日に1度から、1週間に1度と当番制で搅拌に行きます。夏の忙しい時期ですが皆で協力し合い、仕込んだまろみは冬まで寝かされ、3月にはおいしいしょう油が出来上がる予定です。

川上支所女性部農産加工グループでは、毎年しょう油作りを行なっています。昨年までは仕込みの樽は、JAの旧事務所の中で保管していましたが、今年はその建物が取り壊されたため、「保管場所をどうする?」「しょう油作りを続ける?」の協議から始まりました。「やっぱり自家製のしょう油は、おいしいよね!」「やっぱり欲しいね!」と、これからもしょう油作りを続けていきたいという結論に至り、川上支所へ協力をお願いし、今年も7月11日にしょう油の仕込みを行なうことができました。

今年もしょう油作りに取り組みます!

女性部

Ladies' news

ニュース

川上支所女性部
農産加工グループ長 篠原 千代子



◇しょう油一口メモ◇
市販されているしょう油の一部は大豆加工品で、大豆で作られてはいません。大豆そのものが使用されていないのだそうです。

私たちのグループは、寄れば話が途切れることはないにぎやかさです。そんな仲間で作ったしょう油は、格別においしく仕上がること間違いなしです。

JAでは、女性の運営参画を推進しています。

葬儀・仏事に関するご相談は
あたたかい太陽の恵みに包まれて…
多目的ホール

あおぞら

365日24時間体制 TEL.0267-92-5510



私たちJAバンクは農業の未来を応援します
農業近代化資金のご案内

農機具の取得、倉庫・ハウスの建築、家畜の購入・育成など幅広い用途にご利用いただける長期・低利の制度資金です。
また、県・町村等からの利子補給により低利での借入ができ、条件によっては最大無利子でのお借入も可能です。※保証料は別途

ご相談・お申込みはお早めに

- 行政等の審査がありますので、承認に日数が掛かります。
注意) 承認前の事前着工は認められません。
- 融資枠がありますので超えた場合は、資金を利用できない、または無利子とならない場合があります。



詳しくは、各支所の融資担当者へお問い合わせください。

すぐ召し上がれる
味噌はいかがですか?

- ① 食べ頃仕込味噌 1.8kg×4個 4,320円(税込)
- ② 食べ頃(白)仕込味噌 1.8kg×4個 4,320円(税込)
- ③ 即席信州田舎風味噌汁 50食 980円(税込)
- ④ 即席あさり味噌汁 50食 1,020円(税込)



お問い合わせ

小海涉外センター TEL.92-4141
南牧生活 TEL.93-3155
北相木生活 TEL.77-2211
野辺山生活 TEL.98-3364
南相木生活 TEL.78-2213
川上生活 TEL.98-3364

やさしい
たっぷり
おいしくレシピ

今回の
レシピ
提供は



南牧支所
嶋崎 恵理香さん

『簡単! 白菜ロール』



材料

- 白菜……10枚くらい
- 餃子……10個
(市販のもので
手作りでもOK!!)
- 巻いた白菜を
止めるスハゲティ……数本

【調味料】

- 砂糖……大さじ2
- しょう油……大さじ1.5~2
(25~30cc)
- 酒……大さじ2
- 顆粒だし……小さじ1
- 水……カップ1(200cc)

- 1 白菜を1枚ずつはがし、熱湯で茎の方からしんなりするまで2~3分茹でる。
- 2 しんなりしたら、水をかけ、あら熱を取り、水を切っておく。
- 3 広げた白菜の手前に餃子を置き、2~3回回転させて左右の葉を内側に折り、巻いていく。巻き終わりをスハゲティを刺して止める。
- 4 巻き終わりを下にして鍋に並べ、調味料を入れて15分くらい煮込みは完成です。

★市販の餃子を使えば忙しい時に簡単にできます。
★餃子の代わりにハンバーグの具でもおいしくできます。

あなたからのメッセージを
お待ちしております!

JA・広報誌に
関するご意見、
身近な出来事、情報等
をお寄せください。



〒384-1305 南牧村大字野辺山106-1
JA長野八ヶ岳 広報委員会 宛
E-mail: info@ytg.nn-ja.or.jp
FAX. 0267-91-1102

ひよんなことから車を2台
持つようになり、いつの間
に洗車機にはかけず、必ず手
洗いで洗車。運動不足の私に
とって洗車は、運動不足の私に
とても役にたたくに無数の虫
の死骸や頑固な汚れに気が落
しなから「香り」の良い洗車
剤を選んだり、洗車を少しし
て楽しめようという思いで洗
工後は、流行の「ガラスコー
ティング」を施し、タイヤ、ホ
イールもクリーニングして洗
車は完了。スベスベ感、キラキ
ラ感を実感できた時は、とて
も気分がイイものです。
でも、たいていその日のう
ちに雨に降られてしまうのは
何故でしょうか? 洗車しては
天気予報を見て洗車している
だけなのに……日頃の行ない
か……? 気象庁って、政治
家よりも「日本の明日」を考
えてくれていると思ってい
るのですが、なかなかあてに
きないのはどちらも同じです
ね(笑) そんなイヤミを言っ
てる暇があれば、車よりもず
自分を磨きなさい! と、誰
かさんに言われてしまいそう

編集後記

