



大雪の被害にも  
負けず、今年も  
花卉の出荷が  
最盛期を迎えました。

—関連記事2・3面—

特集

## 雪害乗り越え 花卉の出荷が最盛期!!

平成26年度 賦課金徴収のお知らせ [企画総務部]

JA長野八ヶ岳 枝肉共励会開催 [農業部]

佐久警察署から感謝状

南牧支所が特殊詐欺を未然防止 [金融共済部]

平成26年度 JAレディースカレッジ(女性大学)  
受講生募集 [生活部]

家庭菜園 水菜

絆～きずな～ 組合員・職員対談

- ・理事会報告
- ・フォトニュース
- ・我が家のちやいドル
- ・女性部ニュース
- ・やさいをたっぷりおいしくレシピ『レタスギョウザ』

# しらたす

2014. 9 vol.156

JA NaganoYatsugatake'Let's Try Us'

Let's Try Us!

太陽の恵みの一番近くに



JA長野八ヶ岳





# 雪害乗り越え 花卉の出荷が最盛期!!

J A長野八ヶ岳の花卉出荷が最盛期をむかえています。

今年2月14・15日の過去に例を見ない記録的な降雪は、関東甲信越を中心に農業施設に甚大な被害をもたらしました。

J A長野八ヶ岳管内でも、510棟のパイプハウス、鉄骨ハウスが倒壊被



雪害

害を受けました。

このうち70棟は花卉の育苗ハウスで、育苗中の苗がハウスの下敷きとなり、また、凍害により枯死するなど、花卉生産をするうえで、大変深刻な問題となりました。しかし、生産者の皆さまの努力で苗を確保し、育苗が再開されました。



7月末時点

の出荷数量は、育苗、定植の遅れから、前年対比で約6割でしたが、盆前にはほぼ前年並みまで回復し、9月の彼岸まで作柄を維持できれば、前年以上の出荷数量が見込める状況となっております。



## 復興

生産者の高齢化が進むなかでの大災害でしたが、一人の離農者もなく、55戸すべての花卉生産者が、生産意欲を維持し、「品質日本一」をめざす当産地の復興に努めています。



(左から、小海町、北相木村、南相木村の花卉圃場)

## 総会

4月15日に開催された花卉専門委員会定期総会において、前向きに生産を継続



し、着実に出荷数量を増やしていくことを確認しました。

## 査定会

キク類などの出荷が本格化する物目を控えた7月28日には査定会を開催。



出荷規格や切前の注意事項、病害虫の防除などについて確認しました。



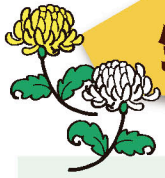
## ひとくちメモ

~高冷地栽培の特色を活かして~

栽培される花は、発色が良く、色も鮮やかに育つ。また、日持ちも良く、市場からの評価も高い。

高冷地の特性である強い紫外線、昼夜の寒暖差、高い晴天率などの自然条件の中で





## 生産者の声

南相木村 深澤 嘉仁さん

新規就農のため、山梨県から南相木村へ移住した深澤さんは、昨年から本格的に花卉栽培を始めました。今年はや農資材が徐々に揃ったことで、輪ギクの出荷量を昨年の6割増で計画しましたが、育苗作業に取り組んでいた矢先に豪雪被害に遭い、育苗ハウスはすべて倒壊してしまいました。それでも深澤さんは「何とか栽培して何とか出荷できたという1年目だったので、2年目の今年はもっといい花を作りたい」という強い気持ちをもって育苗作業を再開し、近隣の花弁生産者のアドバイスを受けながら、露地での育苗にも取り組み、何とか計画通りの苗を確保しました。

南相木村 菊原 隆さん



主に、スプレー菊、ヒメヒマワリ、孔雀アスターを栽培している菊原さんは、この日、スプレー菊の出荷に追われていました。「豪雪で育苗ハウスの倒壊被害に遭ったが、残った1棟で育苗を続けた。間に合わない分は購入し、何とか数量は確保できたので、例年並みの出荷は維持できそうだ」と話してくれました。また、今年から、省力品目である芽無し輪ギクも導入し、労力の省力化も図ったそうです。気候の影響で一部に発芽がみられたものの、来年に期待したいとのことでした。

JA長野八ヶ岳  
花卉専門委員会  
委員長 小山 正夫さん



「今年は2月の豪雪被害で多くの花卉生産者が育苗の段階から窮地に立たされました。

定植の遅れなどから中間物の出荷量は大幅に減少しましたが、現在の育苗状況、生育状況を見ると、今後の出荷量は順調に推移すると見込んでいます。

盆、彼岸の物日には消費者の皆さまに喜ばれるような良い花をたくさん出せるよう査定会で確認したことを徹底し、春からの大変な苦勞をぜひ価格に反映させたいです。」

## JA長野八ヶ岳における輪菊の主力品種

黄系	赤系	白系
盆：スーパーイエロー、千穂 彼岸：深志の匠、三宝	盆：夕辺、紅帯 彼岸：笑の舞、香風	盆：羽衣、清風 彼岸：精の波、笑王

当JAで出荷される切花は年間約5万ケース。このうち約6割がキク類です。上記のほかに、スプレー菊や小菊、ヒメヒマワリ、孔雀アスター、オミナエシ、ヒペリカムなども生産量を伸ばしています。

## 選花所

北相木花卉共選所では、小海支所販売指導課の職員3名と、季節雇用の従業員6名が出荷販売業務にあたり、生産者から持ち込まれた花を、1箱1箱選花し(写真上)、等級と出荷先が決められます。輸送の前日に荷受けされた花は、最大900ケース収納可能な予冷施設(写真下)で保存され、翌日市場へ輸送されます。



### ◆出荷先◆

関東6社(太田花卉、東京第一、オークネット、フロリード市川、横浜花卉、南関東) 東海1社(浜松生花) / 関西3社(なにわ花卉、梅田生花、神戸生花)

※近年は、多くの市場で「ネットオークション」による卸売が主流となっています。

花卉専門委員会では、募参りや盆にあわせ、お供用の切り花を用意。10本入りでラッピングし、各Aコープ店で販売しました(写真)。9月下旬には、管内の小中学生を対象に「フラワーアレンジメント教室」を開催する予定です。地元産の花を使って、花に親しみをもっといただきたいと思います。また、今年度は実施できませんでしたが、来年度は昨年同様、キク苗の無料配布を実施する予定です。花卉生産者の拡大につながることを期待します。



## 【こゝろや知識①】

### 必要は発明の母 (ひつようははつめいのはは)

不便や不自由な状態でも何らかの必要に迫られると、新しい工夫や方法が自然に生まれてく



企画  
総務部

組合員の皆さまへ

## 平成26年度 賦課金徴収のお知らせ

先の総代会において決定しましたとおり、平成26年度の賦課金の徴収を、9月25日(木)に行ないます。

徴収基準は昨年と同様で、下記のとおり、戸(世帯)ごとにいただくこととなります。

今回の賦課金徴収にあたり、各支所において、事前点検を行なっておりますが、万が一、ご不明な点がある

りましたら、最寄りの支所へお問い合わせください。

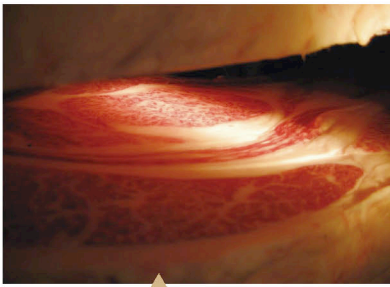
徴収基準	
1, 000円	正組合員世帯1戸あたり
2, 000円	准組合員世帯1戸あたり

農業部

平成26年度

## JA長野八ヶ岳枝肉共励会開催

7月24日、松本市の長野県食肉公社において、平成26年度JA長野八ヶ岳枝肉共励会が開催されました。当日は肉用和牛の生産者から10頭の出品があり、南牧村の津金武幸さん



枝肉に切れ目を入れ、切開面の入り方、芯の大きさ、肉の格付けがわかります。

んが出品した去勢牛が優秀賞となりました。枝肉成績は

A5等級で、1kg当たり2,250円の値がつかまりました。

生産者の皆さまの努力と、毎月行なっているJA全農長野、(株)東日本くみあい飼料、JA畜産酪農課の巡回指導の成果が顕著に見えてきました。

素牛と飼料価格高による生産コストの高止まりが長期化しており、また、和牛肉は嗜好品の傾向が強いことから、景気の回復に合わせた消費の拡大は不透明ですが、共励会後に行なわれた飼育に関する勉強会では、安心安全な牛肉を生産し続けることを、生産者一同が確認しました。

金融  
共済部

## 佐久警察署から感謝状 南牧支所が特殊詐欺を未然防止

南牧支所が、特殊詐欺を未然に防止いたとして、8月28日、佐久警察署から感謝状が贈られました。

同支所によると、8月19日に80代の預金者が多額の現金を引き出しに窓口を訪れた際に、不審に思った女性職員らに対応し、本人を説得したうえで南牧村駐在所において事情を聞いたところ、「数千万円のダイヤモンド購入の勧誘話があり、一部は当社が負担するので、残りを支払ってほしい」といった特殊詐欺であることが発覚しました。

日頃から利用者の皆さまと会話し、

信頼関係を築くよう心がけていることが防止につながりました。

同支所では6年前にも振り込め詐欺を未然に防いだとして、旧南佐久警察署より感謝状が贈られています。

最近では手口も多様化しています。あやしい話、おかしい話、おいしい話は要注意です。まずは消費者ホットラインや警察署に相談しましょう。



### 農協観光企画 加賀屋に泊まる 夫婦限定 台湾ふれあい フルムーン旅情 4日間

- 旅行期日：11月26日(水)～29日(土)
- 旅行代金：お一人様 149,800円
- 募集人員：10組20名様(最少催行人員各14名様)
- 募集締切：10月10日(金)※定員になり次第締切
- 旅行行程

- 26日 東北信→成田ビューホテル宿泊
- 27日 成田空港発→台北空港着  
台北市内観光(国立故宫博物院など)  
ホテルにて特選料理・中国伝統音楽や伝統芸能などのショーを満喫
- 28日 レトロな街並みの「九份」観光  
豊かな自然の「十分」観光  
(台湾のナイアガラ十分瀑布など)  
宿泊先の加賀屋にて台湾で味わう和風のおもてなしでの夕食
- 29日 ショッピング・飲茶で昼食  
台北空港発→成田空港着→東北信

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、お申し込みください。

株式会社農協観光 佐久営業支店  
TEL.0267-66-3951  
FAX.0267-65-7039



第8期

# JALレディースカレッジ

女性大学

## 受講生募集

保育あり  
(無料)

- ※期間 平成26年11月～平成27年4月
- ※入校料 2,000円 (但し、講座の内容や研修によって別途徴収する場合があります)
- ※対象者 JA長野八ヶ岳管内の女性 (おおむね45歳くらいまでの方)
- ※募集定員 30名 (定員になり次第募集を締め切らせていただきます)  
\*以前参加された方の再受講も可能です

★問い合わせ先★ 生活部 TEL.92-4141

### 平成26年度 JALレディースカレッジ(女性大学)カリキュラム

回	開催日	会場	講座	内容
1	平成26年 11月12日(水) 9:30～12:00	野辺山 基幹集落 センター	●開校式	JAの概況
			●知って安心! JA共済	JA共済の話
			●仲間づくりと健康体操	笑って、笑ってみんな仲間!
2	12月10日(水) 9:30～12:00	小海支所	●我が家の生活設計 ●我が家の実践体験談	家計の見直しや暮らしの無駄を見つけませんか? 女性部員を講師に迎えて
3	平成27年 1月21日(水) 9:30～13:00	南相木 公民館	●毎日の食事作りに 役立つ料理実習 ●健康づくりセルフチェック	野菜をたっぷり使った料理を作ります!
4	2月18日(水) 9:30～12:00	川上支所	●健康な体作りは食事から ～食の安全について～ ●健康づくりセルフチェック報告会	食の安全について問題になっていることを学び、家族を守る方法を考えましょう。
5	3月11日(水)	未定	●視察研修	※日帰り
6	4月8日(水) 9:30～12:00	野辺山 基幹集落 センター	●閉校式	修了書授与
			●卒業記念品づくり	フラワーアレンジメント

\*講師等の都合により講座・日程・会場を変更する場合があります。



パンづくり教室



卒業制作(クラフトかご作り)



県外視察

### 第7期生アルバム

氏名 \_\_\_\_\_ (世帯主 \_\_\_\_\_)

住所 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

生年月日 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

保育の利用 希望する( 歳児 ) ( 歳児 ) ・ 希望しない

※切り取って各支所にお持ちください。

募集締切

平成26年  
10月27日(月)

受講者には詳細を追って通知いたします。





— 農業部 企画振興課 —

## 水菜

参照:日本文芸社 はじめての野菜づくり

水菜は、京都で品種改良され、古くから栽培されてきた伝統的な京野菜です。関西では『水菜』と呼ばれますが、関東では一般に『京菜』と呼ばれます。

株元のわき芽がたくさん成長し、多量の水を必要とするので、栽培には保水性の良い肥沃な畑が適しています。かつては1株1kgまで大きく成長させ収穫する栽培方法が主流でしたが、最近では1株20~25g程度で収穫する小株どりという栽培方法も人気です。この方法はプランター等でも簡単に栽培できますので、鍋の時期に合わせて栽培してみてもいいでしょう。

### 大株どり品種の育て方

#### 1 土づくり

種まきの2週間前に、石灰150g/m<sup>2</sup>を散布し、よく耕します。

1週間前には、堆肥2kg/m<sup>2</sup>と化成肥料100g/m<sup>2</sup>を散布して耕し、幅60cm、高さ10cm程の畝を立てます。

#### 2 種まき

株間30cmで、1ヶ所7~8粒の点まきにします。軽く土をかけてたっぷり水をやり、土を乾かさないように管理します。

#### 3 間引き・追肥・土寄せ

本葉が3~4枚で1本に間引き、追肥は1回、化成肥料は30g/m<sup>2</sup>を株間に施し軽く土寄せをします。寒さが厳しいと葉が黄ばむので、寒冷紗等で霜よけをしておきましょう。

#### 4 収穫

種まきから約30~40日で1株がおおよそ1kgになりますので、株の根元を切って収穫します。

### 小株どり品種の育て方

#### 1 種まき

子株どり品種の種を深さ15cm以上のプランターにすじまきします(2条植の場合は条間10~15cm程度)。

#### 2 間引き・追肥・土寄せ

芽が出たら3cm間隔に間引き、8~

10cmに成長したら化成肥料10gを追肥し、土寄せをします。20cm位まで伸びたら、間引きを兼ねて収穫・追肥をしましょう。

#### 3 収穫

25cm程になったらすべて収穫しましょう。

## 理事会報告

第6回理事会

開催日 8月28日(木)

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

期中決算基本方針について

8月末、11月末期中決算は、当該期間における財務・経営収支を把握し、事業計画進捗状況の確認、下期および決算に向けての経営対策上必要不可欠であり大変重要な事務手続きとなります。

8月末期中決算は、法令上の半期開示やJAバンク財務モニタリングの対象にもなっており、期中決算に対するJAとしての基本姿勢・方針等について確認しました。

##### 第2号議案

経理規程の変更について

全国版の経理規程との整合を図るための変更です。

経理規程における加算退職給付引当金に関係する条項を削除する変更について承認をいただきました。

#### 報告事項

- ・7月末実績について
- ・第14回農業祭の予算配分等について
- ・体制整備モニタリングの報告について
- ・各部よりの報告事項



# 絆

きずな

組合員・職員対談  
～ vol.21 ～

南相木支所の組合員で、これまで年金友の会の役員などを務めた中島さん。支所年金友の会の活動内容などについてお話を聞かせてください。

私は昨年までの2年間、南相木支所年金友の会の副会長を務めました。年金友の会はJAからの助成金を各支部の活動費に充て、支部ごとに活動しています。私がいる加佐支部でも、スポーツ行事の他に、滝見の湯で懇親会や総会を開催し、会員同士の親睦を深めています。年金友の会の本会でも、春と秋に、マレットゴルフやゲートボールの大会を盛大に開催し、健康づくりや親睦を図っています。これから年金を受給される皆さん、年金の受け取りはぜひJAでお願いします。支所の職員の皆さんには、毎回事務局としてご苦労をいただいています。どうか職員の皆さんで作るチームと、試合で親睦を深めることができることを楽しみにしています。

さて、私たち年金受給者にとって、年金は大切な収入源ですが、4月の消費税増税や年金受給額の引き下げで、厳しい環境になったと実感します。老後の備えも必要な今、南相木村では、村をあげて健康づくりに取り組む、若者からお年寄りまでスポーツが盛んです。元気なお年寄りが多いということは、高齢者の医療費の削減にもつながっていると聞きます。

## 健康づくりでコミュニケーション 健康長寿、お年寄りが元気な村づくり



ゲスト  
南相木支所組合員  
中島 幸栄(なかじま ゆきひさ)さん  
南相木村加佐



インタビューア  
南相木支所金融共済課  
菊池 佳世子

趣味を教えてください。

盆栽作りとゲートボールです。盆栽は、地元の山から松や楓、米ツツジなどを採ってきて育てています。現在は30鉢ほどになりませんが、地元のもので、買ったものとは比べ、冬に枯れたりする心配がありません。枝に針金を巻き、枝の格好を良くしたり剪定したり楽しいです。青年の頃から野球やソフトボール、ゴルフなど、いろいろなスポーツに参加してきました。体を動かすことが好きで、今はゲートボールに夢中になっています。10年程前から、村のゲートボール連盟にも入会し、年間約20回ある様々な大会に出場します。現在は会長を務めています。会員同士の親睦と、健康の維持向上を目的に活動をしています。まだまだ会員を募っていますので、ぜひご参加いただき、大勢の仲間と楽しい時間を過ごしたいです。



今後、JAに期待する点などありますか？

今年2月の大雪に始まり、4月の長雨、低温7月の旱魃など、農家の皆さんは大変な苦労をされています。野菜も花卉も、高値安定で推移してほしいと思います。TPP交渉も本格化し、またJA改革の議論などにより、多くの農家や農業関係者が心配するところです。JAを中心に反対運動を展開していますが、私も反対運動に同感です。将来に期待を持てるJA長野八ヶ岳の運営に期待しますが、余りに振込詐欺による被害が多く驚いています。JAから「信州だまされない宣言」のチラシが届きました。最近の手口が多様化しているようです。皆さん十分注意しましょう。



加佐地区ゲートボール仲間の皆さん

### 対談を終えて…



●南相木支所の金融窓口を担当されている菊池さん。普段、窓口でこのようにお話しする機会はないので、楽しい時間でした。支所の皆さんから、大変字がお上手だと聞きました。ゲートボール大会でいただくトロフィーの短冊への記入がとても大変なので、これからは菊池さんに書いていただければ助かります。秋のゲートボール大会もよろしく願います。(中島さん)

●今回はお忙しいなか、ありがとうございました。初めてお話をさせていただいて、中島さんはスポーツマンで、知識が豊かで、行事に対してとても計画的な方だと思いました。JA年金友の会等の活動にもご協力、ご尽力いただき大変心強い存在です。今はゲートボールを中心に活躍されていますので、いつか一緒に遊ぶ機会に恵まれましたらよろしく願っています。(菊池)

### 【こトナガノ知識②】

#### 一葉落ちて天下の秋を知る (いちようおちててんかのあきをしる)

他の樹木より落葉の早い青桐の葉が一枚落ちるのを見て秋の気配を知ることから転









8カ月の弟、旭くんの面倒見がいいこはるちゃん。この夏はプールを頑張って、すっかり小麦色に日焼けしました。春から通い始めたピアノ教室も楽しい様子。将来は、ピアノの先生か保育さんになりたいと話してくれました。そろそろ人見知りが始まる頃の旭くんですが、そんな様子はまったくありません。スケートで活躍したお父さんは、旭くんに将来プロ野球選手になってほしいそうです。こはるちゃん、旭くん、ありがとう。



こはるちゃん (4歳)

あさひ旭くん (8カ月)

★好きな食べ物は？

スイカ・イチゴ・ぶどう  
等の果物 (こはるちゃん)  
まだあっぱいです (旭くん)

★両親★

ゆい たかひろ  
由井 貴啓さん  
みやこ  
美弥子さん  
(川上支所 大深山地区)

★好きなテレビ番組は？

ハピネスチャージプリキュア・妖怪ウォッチ (こはるちゃん) おかあさんといっしょ (旭くん)

★好きなことは？

プリキュアごっこ・でんぐり返し (こはるちゃん) リモコンいじり・寝返り (旭くん)

◆野辺山女性部ななちゃんファーム  
今年7月5日にオープンしました。野辺山高原の美味しい野菜が食べ

た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ  
た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ

た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ  
た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ

た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ  
た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ

た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ  
た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ

た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ  
た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ

た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ  
た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ

た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ  
た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ

た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ  
た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ

た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ  
た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ

た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ  
た。野辺山高原の美味しい野菜が食べ



今年もがんばっています!!

◆南相木女性部相菜市

相菜市としてオープン2年目。5月に  
入って本格的稼働となりました。

今が旬の採りたてのトマト、キュウリ、  
ズッキーニなど、毎日、新鮮な野菜が並  
んでいます。これから旬になる栗、あけ  
び、梨などがたくさん並ぶ予定です。

めずらしい物もありますので、ぜひ  
ご来店ください。

◆南牧女性部こなし直売店  
農繁期になり女性部が運営している  
野菜直売店が大盛況です。

春先は花豆や大豆などの各種豆類  
や苗などが並んでいた台に、定番のレタ  
ス、白菜、キャベツのほかブルーベリー、い  
ちじ、とうもろこし……各種さまざま  
な野菜が加わり、所狭しと並んでいま  
す。夕方になると品薄になりがちです  
が、品物を切らさないよう忙しい中  
も工夫をしています。

観光客や別荘の方はもちろん、地元  
の皆さんにも愛され続けていける直売  
店をめざします。



JAでは、女性の運営参画を  
推進しています。

農繁期の忙しい中ですがお客さんに  
喜んでいただくことを張り合いに、丹精  
こめた高原野菜を提供しています。ご  
賞味ください。

昨年までは無人市でしたが、今年か  
らAコープ野辺山店に設けられた専用  
窓口での支払いに変わりました。

たくさんと、県外  
のお客さんも訪ね  
てください。



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





## 10月・11月 年金相談会開催



社会保険労務士 木下好審議役 による年金相談会

10月2日(木)南相木支所 : ■時間  
11月4日(火)小海支所 : 午前10時から  
11月11日(火)南牧支所 : 午後3時まで

各支所年金担当者による年金受付相談会

■時間 午前9時～午後4時

支所	10月	11月	担当者
小海	14日(火)	4日(火)	吉澤 彩香
小海駅前	8日(水)	12日(水)	篠原 まどか
北相木	14日(火)	11日(火)	由井 定成
川上	9日(木)	13日(木)	中嶋 紀行
南牧	9日(木)	11日(火)	井出 綾華
南相木	2日(木)	13日(木)	依田 純子
野辺山	15日(水)	14日(金)	吉澤 春菜

第14回

## 農業祭



開催のお知らせ



とき 10月18日(土)

時間 午前9時～午後3時

開催場所 野辺山集荷場周辺



恒例の「JA長野八ヶ岳農業祭」を開催いたします。今回も、歌謡ショー、地元野菜や牛肉、果物の販売、豪華景品ビンゴ大会などの各種イベントや、おでん、とん汁のサービスコーナーなど盛り沢山の内容が予定されています。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

## やさしい たっぷり おいしくレシピ

### 『レタスギョウザ』



材料

- きょうざの皮……大判35枚
  - レタス……Lサイズ1玉
  - 塩……小さじ1
  - A 豚ひき肉……200～300g  
にんにく……10g  
生姜……10g  
ごま油……小さじ2  
砂糖……小さじ1  
しょう油……小さじ1～2
- ※にんにくと生姜はできるだけ細かいみじん切りにする。

- 1 レタスを粗いみじん切りにし、塩で軽くもんで水を絞る。 ※絞りすぎないように注意!!
- 2 材料のAを全部 1 のレタスに混ぜる。
- 3 2 をぎょうざの皮で包む。
- 4 熱したフライパンに油をひき、ぎょうざを並べ、水を加えて蒸し焼きにする。おいしそうな焼き色がついたら出来上がり!!

★さっぱりとしたレタスの食感が暑い日にぴったりの餃子です!  
★レタスは粗みじんのでいいので、手早く(約20～30分)できます。  
★家族の好みに合わせて材料は加減してください。



今回の  
レシピ  
提供は

川上支所女性部  
新海 鉄子さん

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@ygtg.nn-ja.or.jp  
FAX.0267-91-1102



消費税が5%から8%に増税されて半年近く経ちますが、皆さんは影響を感じていますか?  
私は、最初の頃、買い物するときに増税分のことを考えて買っていたのですが、今では高額な物以外は何でも普通に買っています。これでも消費税が10%に上がっても、同じように買い物しているのかと思うと少し考えてしまいます。慣れって怖いですね。  
消費税だけでなく、慣れにもいるるあります。慣れによって生まれる油断により、問題点やミスに鈍感になるようなことがないようにしたいものです。

編集後記

