



地元産の花を
使ったフラワー
アレンジメント教室が
開催されました。
—関連記事4面—

し ら す

2014.11 vol.158
JA NaganoYatsugatake 'Let's Try Us'

Let's Try Us!
太陽の恵みの一番近くに

特集 JA長野八ヶ岳 第14回農業祭

- JA長野八ヶ岳花卉専門委員会
フラワーアレンジメント教室を開催 [農業部]
- JA長野八ヶ岳年金友の会協議会
ゲートボール大会&マレットゴルフ大会 [金融共済部]
- オークワでトラックセール開催 [農業部]
- 管内各牧場で牛の下牧 [農業部]
- JA共済
アンパンマンこどもくらぶを設立 [金融共済部]
- 管内5町村に福祉車両を寄贈 [金融共済部]

- ・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
『じゃがいものピザ風野菜添え』



第14回

JA長野八ヶ岳

農業祭

1年の収穫に感謝をこめて



会場

昨年、一昨年の雨模様とは違って変わり、今年是好天に恵まれ多くの方にご来場いただきました。今年の来場記念品は「かご」でした。



開会式

早朝にもかかわらず、依田県議会議員様、各町村長様をはじめ、多くの来賓の方々のご出席をいただき、盛大に執り行なわれました。由井組合長の「今年の野菜販売高が、昨日で過去最高の前年を上回りました。今日は存分に楽しんでください!」とあいさつし、お祭りが始まりました。

メイン会場

メイン会場では、JA青年部による野菜販売やJA女性部による地元食材を使った手作り伝統食品の販売、サンマ詰め放題など様々な企画が催されました。



サービスコーナー

おでん・豚汁・わたあめ・ポップコーン・牛乳……お祭りの終了までに、すべて提供することができました。今年の豚汁・おでんの味はいかがでしたか?



こどもコーナー

的あてピンボール・スーパースクールくいで楽しみました。会場には今年も川上村のイメージキャラクター「リタ助」が来てくれ、愛らしい小ささがとても可愛く、あつという間に子どもたちに囲まれ大人気でした。



女性部

女性部による、心のごもった手作り伝統料理。支所ごとに様々。午前中には完売しました。



サンマ詰め放題

秋の味覚といえば「サンマ」。500円での詰め放題は大盛況で、3,500尾を完売御礼しました!



青年部

JA長野八ヶ岳といえばやっぱり美味しい高原野菜。とれたてハクサイ、キャベツを若手生産者が特価販売しました。JA長野八ヶ岳産を使ったハクサイキムチ「こくうま」は1,080パックを完売しました!



JANISコーナー

130名を超えるインターネット相談があったJANISコーナー。「iPad mini」などが当たる会員向けのお楽しみ抽選会は今年も好評で、年々コーナーを訪れるお客様が増えています。



健康相談

佐久病院小海分院からお越しいただきました。血圧測定など、日頃気になる健康状態をチェック。

JA長野八ヶ岳では、「農業祭」を10月18日に、野辺山野菜集荷場周辺で開催しました。農業祭は今年で14回目。当日は天気も良く、一時は駐車場が満車になるほどの盛況ぶりです。皆様をはじめ観光客など約5,000人が来場しました。毎年、野菜出荷がひと段落となるこの時期に行なっていますが、地域に根差した交流イベントとして、秋の1日を楽しんでいただき



筍~TAKENOKO~

ものまね歌謡ショー。美空ひばりも女声で披露! 「マジックボイス」で会場は盛り上がりました!



筍・針谷コラボレーション

筍~TAKENOKO~と針谷紀久子のコラボレーションもありました。

五十川綾歌謡ショー

歌唱力抜群の彼女。演歌、歌謡曲をしっかりと歌い上げ観客を魅了しました。



針谷紀久子ものまね歌謡ショー

シンガーソングライターでもある針谷紀久子が「レディーカカ」から「演歌」まで熟唱。



特設ステージ

特設ステージでは地元グループや子どもたちの踊りや演奏をはじめ、ものまね歌謡ショーやお楽しみビンゴ大会などで盛り上がりました。



ビンゴ大会

お祭りの最高潮は恒例のビンゴ大会。特賞のテレビは彼女の手に! 同時にビンゴになった場合は、ステージ上でじゃんけん決めて決めました。



信州八ヶ岳小粋っ娘

今や農業祭に欠かせない「信州八ヶ岳小粋っ娘」のよさこい踊り。



ウインズオーケストラ

迫力ある演奏に皆が聞き入りました。

物販・展示コーナー

恒例の豚汁・おでん等のサービスコーナーはもちろん、ヤツレン会場での地元産牛・豚肉や卵、ヤツレン乳製品の販売コーナーは、朝早くから行列ができるほどの盛況ぶり。



生活展示販売

展即業者16社が出店。かろくしなしの福引コーナーも賑わいました。

農機・自動車展示販売

農機22社、自動車14社。今年もたくさんのトラクターや自動車が所狭しと並びました。



食肉などの販売



地元産の牛肉・豚肉の特価販売。9:30からの販売開始でしたが、朝早くから長蛇の列ができました。

スーパーカー展示



フェラーリ、ボルシェなど……。有名スポーツカーがずらり迫力があります!!

農業祭 ゲートボール大会結果

- 優勝 土村チーム (小海駅前支所)
- 準優勝 森下・大芝チーム (南牧支所)
- 3位 加佐チーム (南相木支所)



優勝した土村チーム

農業祭と同時開催した「アンパンマン」もくわんがは今月号のトピックです。「第5回少年少女野球大会」は次号特集でご紹介します。

【ここのところ】

遠くの山がはっきり見えれば晴れ (とおくのやまがはっきりみえればはれ)

秋の空は空気中の水蒸気が少ないため遠くの山を見通すことができる。特に低気圧が通り

農業部

JA長野八ヶ岳花卉専門「委員会」 フラワールーアレンジメント教室を開催

佐久地方事務所、佐久農業改良普及センター、JA全農長野、JA長野八ヶ岳、JA佐久浅間各花卉専門委員会が幹事を務める佐久園芸生産振興協議会「美しい信州の花推進部会」は、10月8日に組合立小海中学校1年生54名、10月15日に小海小学校2、3年生59名を対象にフラワールーアレンジメント教室を開催しました。

児童・生徒を対象とした「花育」の一環で、地元で生産された切り花を用いたフラワールーアレンジメントやブーケづくりなどの授業を実施し、地元産の花に親しみ、大切な人に贈る機会を提供しています。



今回の花材のメインとなる「輪ギク」「スプレーギク」「ヒメヒマワリ」などは、当JA花卉専門委員会が、地元産を用意し提供しました。

初めて花を生けたという子どもたちが多く、基本の形を作るまで苦労していましたが、徐々に仕上がりに近づくと、仕上がり具合を子ども同士で見せ合い確認しながら、たくさんの個性豊かなアレンジメントが完成しました。

佐久地方事務所農政課の前沢みなみ技師は「子どもたちの『キレイ』『楽しい』といった素直な反応が見られるので、とてもやりがいがある事業」と話していました。子どもたちは「また挑戦したい」「思い通りの仕上がりが」「家族にプレゼントしたい」と話し、満足そうでした。

講師を担当した小海支所販売指導課の菊原係長も「今日使ったオアシスはまだ使えるので、家でまたアレンジメントに挑戦して、地元の花にもっと親しんでほしい」と、高い生産技術を持った花卉生産者が多く、歴史のある産地で暮らす子どもたちが、花とふれ合う機会が多くなるよう願いを込めて呼びかけました。

金融
共済部

JA長野八ヶ岳年金友の会協議会 ゲートボール大会&マレットゴルフ大会

JA長野八ヶ岳年金友の会協議会は、9月26日にゲートボール大会を、10月8日にマレットゴルフ大会を小海町で開催しました。

会員の健康づくりと親睦、同協議会の

「ゲートボール大会」

協議会の黒澤一利会長が「秋晴れのもと、日頃の練習成果を存分に発揮してほしい。大会を通じ、年金友の会も盛り上げていきましょう」と開会式であいさつ。台風一過の秋晴れのもと、熱戦が繰り広げられました。南牧支所の森下・大芝チームが優勝し、県大会への出場切符を手に入れました。「ドキドキしながら最終戦を見守った。県大会ではチーム一丸で好成績を修めたい」と話し、県大会での活躍を誓いました。



「マレットゴルフ大会」

晴天に恵まれ、8つのホールインワンが出るなど盛り上がり、上位5名が3打差以内という混戦でした。上位3名の皆さまは来年10月に開催される県大会へ出場されます。今年の県大会は10月10日にアスティくらひめで開催され、小海支所から選抜された3名が出場され活躍されました。今回好成績を修め来年の県大会に出場する皆さまも、県大会まで1年ほどの期間がありますので、練習に励まれ、大会での活躍を期待します。



「ゲートボール大会結果」

- ▽優勝 森下・大芝チーム(南牧支所)
- ▽準優勝 栗生チーム(南相木支所)
- ▽3位 川上源流チーム(川上支所)

「マレットゴルフ大会結果」

- ▽優勝 II 菊原喜勝(南相木支所)
- ▽準優勝 II 倉根勝美(小海駅前支所)
- ▽3位 II 柳澤利昌(小海支所)

オークワでトラックセール開催

J A全農長野は9月27日、関西や東海地方で展開するチェーンストア「(株)オークワ」のセントラルシティ和歌山店で、トラックセールの第2弾として「J A長野八ヶ岳産直セー」を開催しました。

J A長野八ヶ岳産のハクサイ、キャベツ、レタス、ブロッコリー、ほうれん草、チンゲンサイ、カリフラワーを中心に、北信地区の果物やきのこも合わせて店頭販売されました。当日は開店前から大勢のお客さまが店舗前に並び、閉店まで客足が途絶えることなく盛況のうちに終了しました。

トラックセールは、この時期オークワで恒例のイベントとなっており、



買い物に訪れたお客様からは「大きなトラックに積み込まれ、直接店に運ばれてきた野菜は新鮮そのもの。来年も販売してほしい」といった声が多く聞かれました。

産地応援として参加したJ A長野八ヶ岳農業部野菜課の新津課長は「消費者とのふれあいは産地にとって重要なこと。今後もJ A全農長野にご協力をいただきながら、トラックセールへの参加を続けていきたい」とトラックセールの手応えを感じていました。

管内各牧場で牛の下牧

5月からJ A長野八ヶ岳管内の各牧場で放牧されていた牛たちが、冬に備えて牧場を下り、各々の畜産農家の元へ戻す下牧が、10月から始まりました。

8月の天候不順による草丈の伸び悩みや、シカによる食害が心配されてきましたが、ほとんど影響はなく、毛並みがツヤツヤとした健康そのものの牛が多く見受けられました。

10月7日には、海ノ口牧場で約半年間を過ごしたジャージー牛5頭が下牧。千代里牧場でも、10月15・17日の2日間にわたって70頭の牛たちの下牧が行なわれました。入牧のときにトラックから元気に飛び出していった牛たちは、のびのびとした環



境で夏を過ごし、牧場から離れることを察し、名残り惜しいのかなかトラックへ乗らない牛も多く見られました。

朝晩寒くなった八ヶ岳東麓の野草地・林地で過ごし遅くなった牛たちを見て、「これから出産を迎える牛たちは、おいしい牛乳をつくってくれる」と関係者は話していました。この他の海ノ口、板橋、平沢、小川、全農八ヶ岳の各牧場でも下牧が行なわれ、11月上旬にはすべての牧場で下牧が終わります。

【企画総務部】

JA長野県役職員連盟 バレーボール大会

JA長野八ヶ岳が2年ぶり優勝!!

J A長野県役職員連盟バレーボール大会が10月2日に長野市の長野運動公園で開催されました。

予選を勝ち抜き、決勝トーナメント決勝戦ではJ A小諸厚生総合病院と対戦。セットカウント2-0で勝ち優勝しました。優勝は2年ぶり2度目で、ここ数年は優勝2回、準優勝2回と好成績を残しています。

大会MVPには、決勝戦でチームに勢いをつけた9連続得点時のサーバー菊池彩佳さん(金融共済部普及課/南牧担当ライフアドバイザー)が選ばれました。逆転にも絡むサービスポイントで4得点をあげるなど活躍しました。



大会結果

【準決勝】

J A 長野八ヶ岳 2 [21-15 / 21-12] 0 J A みなみ信州

【決勝】

J A 長野八ヶ岳 2 [23-21 / 21-19] 0 J A 小諸厚生総合病院

7月に開催された野球大会は、J A長野厚生連新町病院との試合に惜しくも敗れました。

バレーボール、野球ともに、職員が自主的に活動しているチームです。

今後も地域との交流を続けながら、健康づくりや地元の活性化に貢献できればと考えています。



【こトワザ豆知識②】

石部金吉金兜 (いしべきんぎちかながぶと)

真面目過ぎて融通が利かない人、道徳的に堅固な人のことをいう。固いものの代表である

金融
共済部

J A 共済 アンパンマン子どもくまぐまぶを設立

J A 長野
八ヶ岳では
10月18日に
「J A 共済
アンパンマ
ン子どもく
まぐまぶ」の発
足式と第1
回のイベン
トを開催し
ました。



アンパンマン登場!

7月から、J A管内在住の妊婦と3歳以下の子を持つ親を対象に会員の募集を始め、現在の会員数は約130名となっております。

この「J A 共済アンパンマン子どもくまぐまぶ」は、地域に暮らす妊婦や乳幼児を抱える親たちの子育てを支援するサービスで、育児アドバイスや交通安全教室などを、子どもたちに人気の「J A 共済イメージキャラクター「アンパンマン」を登場させながら親子で学んでいた取り組みです。

この日3回に分けて行なわれたイベントには、会員や加入希望者ら約130組500名が訪れ、アンパンマンとの記念撮影やJ A職員によるアンパンマン紙芝居などを楽しみました。「子どもたちが大好きなアンパンマンに、こんなに身近な場所で会えてよかった。また機会を作ってもらえると

嬉しい」といった声がありました。今後は、参加者アンケートをもとに、イベントなどを企画する予定です。イベントは、親同士のコミュニケーションの場」としても期待されます。



職員による紙芝居

「J A 共済アンパンマン子どもくまぐまぶ」は、入会年会費は無料。管内の各支所窓口で、来年2月末まで会員の募集を受け付けています。

金融
共済部

管内5町村に福祉車両を寄贈

J A 長野
八ヶ岳とJ
A 共済連長
野は18日、
南相木村と
北相木村に
介護福祉車
両を寄贈し
ました。



J A 農業祭での贈呈式（中央左：南相木村菊池村長、中央右：北相木村井出村長）

J A 共済では、高齢化する地域社会への貢献活動のひとつとして、福祉事業への協力を推進しています。

贈呈式は、J A 農業祭のなかで行なわれ、J A 共済連長野の田中敏道本部長と、当J A の由井組合長から、南相木村の菊池毅彦村長と北相木村

の井出高明村長に、目録とゴールドキーが手渡されました。

南相木村の菊池村長は「福祉事業は地域になくてはならない活動。この時代のニーズに合った車両を寄贈していただき大変感謝している。行政も福祉を守りながら、地域の発展に努めたい」とあいさつし、有効利用を約束していただきました。

地域の安全・安心はJ A の願いでもあります。

今年2月にも、小海町、川上村、南牧村へ同様の福祉車両を寄贈しており、昨年の2月に引き続き、J A 長野八ヶ岳管内のすべての町村に車両が2台ずつ寄贈されたこととなります。

平成26年 青色申告決算等説明会 のお知らせ（農業所得関係）

佐久税務署では、青色申告をされている個人の方を対象に、青色決算書の作成方法や、作成にあたっての注意点などについて、下記のとおり説明会を開催いたします。

説明会で使用する資料は、当日、会場に配付し、講師は税務署職員、または税務署が依頼した税理士が行ないます。

なお、会場の所在地などは、関東信越国税局のホームページにも掲載されていますので、併せてご覧ください。

■農業所得関係

開催日時	12月15日(月) 午後2時～4時
会場	佐久市 浅間会館(佐久市岩村田543)
対象地区	全市町村

※会場は駐車場スペースが少なく、混雑が予想されますので、お車でのご来場はご遠慮ください。

お問い合わせ先 佐久税務署 個人課税第一部門
電話 0267-67-3460(代表)
※自動音声に従い「2」を選択してください

理事会報告 第8回理事会

開催日 10月28日(火)

開催場所 J A 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年度期中決算監事監査の結果について
期中決算を基準に実施した監事監査結果
について承認されました。
- 第2号議案
職員年未賞与の決定方法について
職員の年未賞与の支給について、その決
定方法を協議し決定されました。
- 第3号議案
南牧支所管内土地売却について
南牧支所管内の土地売却について承認さ
れました。
- 報告事項
・9月末の実績について
・平成27年度採用職員について
・相談 苦情等対応状況について
・反社会的勢力排除対応状況について
・各部よりの報告事項

絆

組合員・職員対談
～ vol.23 ～

南牧支所女性部で、「直売所こなし」グループの役員を務める吉澤さん。支所女性部やグループの活動内容などについてお話を聞かせてください。

南牧支所女性部の部員数は232名。JA長野八ヶ岳の女性部員が450名ほどなので、とても大所帯です。南牧支所女性部には、「花を楽しむ会」「手芸グループ」「手作り加工グループ」など8つのグループがあります。私が役員を務める「直売所こなしグループ」では20名のメンバーが、板橋にあるJA生活店舗に「こなし」という名前前で農産物の野菜直売コーナーを設け、新鮮な野菜などを毎日出荷しています。4月～11月にかけて、それぞれの品目を当番制で対応し、メンバーが出荷計画を立て、年間650万円ほど売り上げます。「こなし」は、私たち生産者にとって、消費者との触れ合いの場として、とても大切に特別な場所になっています。9月の下旬にはSBCラジオに出演し、「こなし」をPRしました。大勢の方々に「こなし」を知っていただき、新鮮な地元野菜を召し上がってほしいです。農閑期には葉物野菜こそありませんが、花豆などの豆類や、長芋が主に店頭に並びます。手芸グループが作った帽子やテッコなどの農作業用の小物が商品として並ぶこともありますので、冬もぜひお店を覗いてみてください。

消費者とのコミュニケーションの場 地元の新鮮野菜をぜひ！



ゲスト
南牧支所女性部
直売所こなしグループ役員
吉澤 美秋(よしざわ みあき)さん
南牧村板橋



インタビュー
生活部生活課
甘利 みさ子

対談を終えて…



●子どもが同世代ということもあり、今回の対談では子どもの近況報告などの話でつい盛り上がってしまいました。合併当時は南牧支所の生活担当だった甘利さんですが、川上支所の生産購買課勤務を経て、また生活部門にもどり、女性部の担当をしていただくことになりました。頼りにしていますので、今後も引き続きよろしくお願いいたします。(吉澤さん)
●久しぶりにお会いし、お話ができて、とても楽しい時間を過ごさせていただきました。まず近況報告から始まったこのインタビューでしたが、話をしている間中、ゆったりした空気が流れていた気がします。しかし、あっという間に時間が過ぎてしまいびっくりしました。相変わらず、いろいろなことに興味を持って挑戦している美秋さんに改めて魅せられてしまいました。私もまだまだがんばらねば……(甘利)



多趣味です。バレーボール、スキー、スケートなどスポーツ全般に、フラダンスにジャザサイズ、バンブーなど、南牧村文化教室、あとは国内外への旅行です。農繁期にできないことを、冬にめいっぱいやって楽しんでます。バレーボールは村内の子どもたちのチームの指導を長年務め、今年から監督としてチームを指揮しています。農業祭と同じ日に開催されたJA主催の第5回野球大会では準備勝することができました。決勝戦ではフルセットでデユースの末、2点差で負けてしまいました。子どもたちの懸命なプレーを見て、私自身も元氣や勇氣をもらっているように思っています。ママさんバレーでも、大人になった教え子と一緒に試合をすることも増え、とても嬉しく思います。

野辺山支所女性部の皆さんと協力して行なっている村の学校給食用野菜の提供は、これからも長く続けていきたい取り組みです。安心安全な地元野菜を食べて、子どもたちには丈夫で健康に育ってほしいです。様々な品目や品種を取り入れていますので、産地の多品目化にもつながるかもしれません。

興味を教えてください。

女性部の抱負やJAへ期待することなどありましたら聞かせてください。



【こトワザ知識③】

我が身を抓って人の痛さを知れ (わがみつねってひとのいたさをしれ)

人の痛さや苦しきは、自分の体に置き換えてみて、他人を思いやれという教え。自分が同



5歳になったばかりの紘花ちゃんは、歌やダンスが大好き。大きくなったら足の速い「くのいち」になりたいと話してくれました。家では庭の草むしりなど、しっかりお手伝いもしています。お父さんと一緒に汗だくになりながら、多い日はバケツ2杯分の草とりをしてくれるそうです。最近、自転車を買ってもらう、早く補助輪がとれるようにがんばって練習しています。紘花ちゃんありがとう。



ひろか
紘花ちゃん
(5歳)

★好きな食べ物は？

お菓子（チョコレートやお煎餅）
果物（ぶどう、バナナ、いちご、メロンなど）

★好きなテレビ番組は？

妖怪ウォッチ
仮面ライダードライブ
ハピネスチャージプリキュア

★両親★

こやま たかお
小山 貴雄さん
みちよ
三千代さん
(小海駅前支所 土村地区)

★好きなことは？

ぬり絵

10月10日、秋晴れの1日、小海支所女性部28名は研修旅行に行ってきました。行き先は、中央アルプス駒ヶ岳の千畳敷カールです。
菅の台で路線バスに乗り換え、しらび平駅よりロープウェイです。ロープウェイの窓からの眺望に大感激です。紅葉真っ盛りの木々の間を、滝の流れが白く幾筋も走り、前方には宝剣岳が聳え、後方には南アルプスの峰々が連なり、その奥には富士山の姿も見えました。
宝剣岳をバックに記念写真の後、散策コースを1時間ほど歩き、3・000m級の山の空気を満喫しました。
休憩所から遠く望むと、八丁坂の岩場を上る登山者達の列が見えました。が、先日の御嶽山山頂上での惨状がふっと頭をよぎり、犠牲となられた方々のご冥福を祈りました。
昼食は明治亭のソースかつ井で満腹になり、すぐ近くの光前寺に参拝、平穩無事な生活を祈願して、北川製菓でドーナツの製造過程を見学しました。お土産をどっさり買って帰途につきました。

研修会に参加して

小海支所女性部 浅沼 淳子



帰路、八ヶ岳高原にさしかかると夕焼けで空一面があかね色に染まり、その中に八ヶ岳の雄姿がシルエットで浮かびあがり、うっとり夢見ごっこで見入っていたら、「あみだくじ」でこの記事を書くことが決まってしまう「あああああ」という感じです(笑)
それはともかく、天候に恵まれ、部員の皆さまとも久しぶりに交流でき、本当に楽しい一日でした。役員の皆さま、お世話になりました。参加された皆さま、お疲れさまでした。

JAでは、女性の運営参画を推進しています。

食べて健康、記帳で万全、笑顔をつなく食と農

家の光

12月号、1月号
購読申込み受付中
お申し込みは各生活店舗まで

12月号付録

自給・環境・ライフプランで暮らしを築く
2015年家の光「家計簿～日記付き～」

1月号付録

旬のめくみを賢く保存「手作り食品12か月」

12月号 価格 1,008円(税込)

12月・1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

- 日程 1月16日(金) 川上支所
- 時間 午前10時～午後3時

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	12月	1月	担当者
小海	9日(火)	13日(火)	吉澤 彩香
小海駅前	10日(水)	14日(水)	篠原 まどか
北相木	9日(火)	13日(火)	由井 定成
川上	11日(木)	16日(金)	中嶋 紀行
南牧	11日(木)	8日(木)	井出 綾華
南相木	11日(木)	8日(木)	依田 純子
野辺山	15日(月)	15日(木)	吉澤 春菜

◆◆農機・自動車センターからのお知らせ◆◆

日頃のご愛顧に感謝して

お客様感謝デー開催

12/6 土 午前 9:00
～午後 4:00



冬到来!!
この機会に愛車の点検を
冬の支度はJAにお任せあれ!!

12項目点検無料

オイル交換大特価

- エンジンオイル交換【1台】 ※工賃・消費税含む
 - 軽自動車・小型乗用車 ……1,000円
 - 普通乗用車 ……1,500円
 - RV車・ワンボックス車 ……2,000円
- ※低燃費用オイルを使用する場合は別途となります。

川上自動車センター

☎97-2215

南牧農機センター

☎98-2815

やさしい
たっぷり
おいしくレシピ

『じゃがいもの
ピザ風野菜添え』



材料(4人分)

- じゃがいも…中4個
- 豚ひき肉…200g
- 玉ねぎ…中1個
- パプリカ(黄)…1個
- ピーマン…3個
- カリフラワー…小1玉
- ミニトマト…6個
- とろけるチーズ(スライス)…7枚
- サラダ油…大さじ2
- 塩…少々
- 胡椒…少々



今回の
レシピは
提供は

小海支所女性部
武川 照子さん

- 1 じゃがいもは皮をむき、柔らかくなるまで茹で、熱いうちにつぶしておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 豚ひき肉、玉ねぎをサラダ油大さじ1で炒め、塩、胡椒で味付けし、1と混ぜる。
- 3 大きめの皿に2を広げ、とろけるチーズをのせて、チーズが溶けるまで電子レンジで温める。 ※オーブンで焼き色がつくまで焼いてもおいしいですよ!!
- 4 パプリカピーマンカリフラワーを食べやすい大きさに切り、塩茹でする。ミニトマトは半分に切る。それをサラダ油でさっと炒め、塩胡椒で味付けする。3のまわりに盛り付けお好みでドレッシングをかける。 ※添える野菜はお好みで!!

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



今年も残すところ1ヶ月
余りとなりました。
クリスマスを来月に控え、
スーパードルフィン等では
クリスマスケーキのカタロ
グが目につきます。甘いも
のに目がない私は、行く
先々でカタログをもらって
は候補を絞ります。
ここ数年、「有名パティシ
エ監修」といったオシャレな
ケーキや、1ホール1万円と
いうような高価なケーキな
ど種類も増えてきています。
どんなに食べても太らない
ケーキがあればいいのに
……。今年はトクホを片手
にケーキを食べる予定です。

編集後記

