



小海宮農
センターで
米の集出荷が
行なわれました。
—関連記事8面—

し ら す

2015. **1** vol.160

JA NaganoYatsugatake 'Let's Try Us'

Let's Try Us!

太陽の恵みの一番近くに

特集

JA共済 小・中学生 第58回書道 第48回交通安全ポスターコンクール

平成26年度花卉専門委員会反省会 [農業部]

第67回長野県畜産共進会 [農業部]

ゲートボール県大会 森下・大芝チームが準優勝 [金融共済部]

佐久税務署からのお知らせ [企画総務部]

あおぞらホールリニューアル [生活部]

- ・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
- ・やさいをたっぶりおいしくレシピ
『長芋のかんたん春巻き』



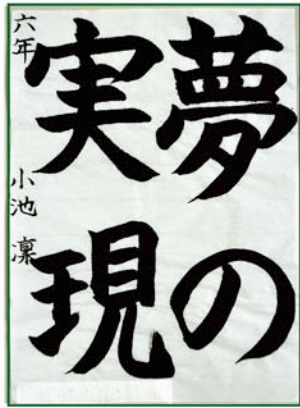
J A 共済小・中学生 第58回書道 第48回交通安全ポスターコンクール

J AとJ A共済連長野が主催する平成26年度J A共済小・中学生「第58回書道」「第48回交通安全ポスター」コンクールの第2次審査会が行なわれ、県内の入賞・入選作品が決まりました。

コンクールは、共済事業の相互扶助と思いやりの精神を小中学生に伝え、書道・美術教育への貢献と交通安全を社会に広く訴えることを目的としています。

今年、県内の小中学校から書道の部に403校38,936点、ポスターの部に298校5,843点が寄せられました。

J A長野八ヶ岳管内の小中学校からも、書道の部に10校509点、ポスターの部に6校77点をお寄せいただき、うち5点が入賞、85点が入選となりました。



＜書道半紙の部 グリーン賞＞
小池 凜凛（小海小学校6年）

学校賞（交通安全ポスターの部）長野県教育委員会賞には、13作品が入賞・入選した南相木小学校が選ばれ、12月4日にJ A関常務から赤岡邦江校長に賞状と副賞の盾が手渡されました。



＜ポスターの部 銅賞＞
渡辺 幸太郎幸太郎（南相木小学校4年）



＜ポスターの部 銅賞＞
中沢 杏菜杏菜（北相木小学校2年）



＜ポスターの部 グリーン賞＞
丹後 風人風人（南相木小学校4年）



＜ポスターの部 銅賞＞
菊池 雪乃雪乃（南相木小学校4年）

第57回書道 コンクール（半紙の部）

- ◆グリーン賞
小学校6年
小海 小池凜
- ◆入選
小学校5年
南相南 新海治美
- 小学校3年
川上第 油井惺栄、有坂純
- 川上第 関野人、高野尾文奈
- 南相北 井出叶羽

第47回交通安全 ポスターコンクール

- 小学校6年
小海 小田中乃亜、浅野晴
大塚未紗、山口桜
- 南相木 木内柊也
- 小学校4年
川上第 有坂風沙、中嶋舞
- 川上第 山中杏珠
- 南相北 菊池謙太、井出寛人
- 南相南 松山なお
- 小海 松本結愛、戸塚伶皇
- 小学校5年
川上第 新海咲歩、中島麻純
- 南相北 井出彩水、高見澤玲生
- 南相南 吉澤さおり、井出澤舞
- 小海 砂原里幸子
- 北相木 小倉優子
- 南相木 菊池穂衣
- 小学校6年
川上第 由井莉夢、高橋梨々香
- 川上第 由井優作
- 川上第 林こよ美
- 南相北 井出明音
- 小海 山口真実、油井尚央
- 篠原楓、喜多優琳
- 北相木 安藤美
- 南相木 依田美空、中島亜実
- 高見沢風
- 小学校4年
川上 土屋さらら
- 南相 宮越夏鈴、菊池もも
- 高見澤ゆずか、菊池季良
- 小海 伊藤美紗季
- 中学校2年
南相 井出佑香、中山紀香
- 井出佑香、中山紀香
- 中学校3年
南相 井出澤栄歩、高見澤花
- 菊池佑弥、小山日美稀
- 小海 荻原葉、黒澤真柚
- 山口楓

- ◆学校賞
長野県教育委員会賞
南相木小学校
- ◆銅賞
小学校2年
北相木 中沢杏菜
- 小学校4年
南相木 渡辺幸太郎
- 南相木 菊池雪乃
- ◆グリーン賞
小学校4年
南相木 丹後風人
- ◆入選
小学校3年
川上第 篠原夢彩
- 小学校4年
南相北 菊池起良里
- 南相木 菊原万結
- 倉根文治
- 池田麗
- 高見澤瑠季
- 菊池和泉
- 伊藤紅葉
- 菊池貴陽
- 由井陽琴
- 菊池萌花
- 小学校6年
川上第 藤原京介
- 小海 由井琳乃
- 南相木 田村幸大
- 川上第 柳沢純音
- 油井美乃
- 川上第 田口輝
- 遠藤りの

農業部

平成26年度花卉専門委員会反省会

JA長野八ヶ岳花卉専門委員会は11月17日、平成26年度の花弁販売における反省会を小海営農センターで開催し、生産者23名と市場8社が出席しました。小山正夫同委員長は開催にあたり「今年度の花卉栽培は、2月の豪雪災害に始まり、台風や電害など様々な自然災害に見舞われたが、農家をはじめ



め関係者らの努力で前年並みの実績を残すことができた」とあいさつし、今年度を振り返りました。今年度の花卉販売は、出荷開始当初から8月上旬まで価格は低迷したものの、盆以降9月中旬までは安定した価格で販売ができ、販売額はほぼ前年並みとなりました。意見交換会では、同一等級内における個人格差の解消などが課題としてあげられ、来年度に向け検討されました。

農業部

第67回長野県畜産共進会

第67回長野県畜産共進会が開催され、JA長野八ヶ岳管内から出品された和牛が入賞しました。

種牛の部は、11月13日に木曾町にある長野県中央家畜市場において行なわれ、県内各地から予選を勝ち抜いた29頭が集まり、当JAからも8頭の牛が出場しました。今回の審査会には、全国和牛登録協会（京都市）も審査員に加わり、第1類



▲素牛の部優秀賞 古原 敬久さん

（生後7か月から14か月未満の種雌牛）に川上村の古原敬久さん所有の「かえん号」が優秀賞に選ばれました。肉牛の部は、12月2日に大阪市の（株）大阪肉食肉市場において行なわれ、県内から48頭の出品がありました。当JAからは南牧村の吉澤宏



▲吉澤 宏さんが育てた優秀賞三郎



▲飼育の部優秀賞 吉澤 宏さん(右)

金融 共済部

ゲートボール県大会 森下・大芝チームが準優勝

さんが肥育した和牛1頭が出品され、第7類（黒毛和種雌）で特別優秀賞を獲得しました。他にも農林水産省関東農政局長賞、全農会長賞など5つの賞を褒賞としていただき、枝肉もA5等級に格付けされ、霜降の度合を表す「BMS」も10（12V1）と、非常に高く

評価されました。全体的にも7割以上がA5等級とレベルの高い共進会となりました。年々県内の畜産市場において存在感を増す当JA管内の和牛ですが、生産者の皆さまの今後益々の活躍が期待されます。

11月6～7日、塩尻市のアステイカたおかにおいて、（一財）長野県農協共済福祉事業団、塩尻市ゲートボール連盟の主催で「第29回長野県JAゲートボール大会」が開催され、9月26日に開催されたJA長野八ヶ岳年金友の会協議会大会で優勝し、当JAの代表として出場した森下・大芝チーム（南牧支所）が準優勝しました。

この大会には県内4地区から選考された12チーム、約70名が参加。森下・大芝チームは、1日目は4チームによる予選リーグを全勝で突破し、2日目の決勝リーグは、ABC組の各1位通過3チームで行なわれました。全試合が引き分けで内容判定（あがり数、ゲート通過内容で勝敗を決める方法）に持ち込まれる大接戦となりました。惜しくも1勝1敗で準



▲健闘した森下・大芝チームの皆さま

| 決勝リーグ結果 | 森下大芝 | 今井 | 花水 | 合計得点 | 合計失点 | 得失点差 | 勝敗 | 順位 |
|---------------------|------|----|----|------|------|------|-----|----|
| 森下大芝 (JA長野八ヶ岳) A組1位 | 10 | 10 | 20 | 20 | 0 | 1勝0敗 | 準優勝 | |
| 今井 (JA松本ハイランド) B組1位 | 10 | 11 | 21 | 21 | 0 | 0勝2敗 | 3位 | |
| 花水木 (JAながの) C組1位 | 10 | 11 | 21 | 21 | 0 | 2勝0敗 | 優勝 | |

大会初日は、懇親会を兼ねて全チームが一同に会しての夕食会が行なわれ、互いに親睦を深めていただきました。

【こトワザ知識①】

案ずるより産むが易し (あんずるよりうむがやすし)

出産前はいろいろ心配するが、出産後はそれがウソのように感じることから、物事はあれ

佐久税務署からのお知らせ



■復興特別所得税

【所得税の確定申告をされるすべての方へ】

確定申告書への「復興特別所得税額」の記載漏れにご注意ください。

平成25年分から平成49年分までの各年分については、所得税とあわせて復興特別所得税の申告および納付をすることとされています。復興特別所得税の額は、各年分の基準所得税額（原則として、その年分の所得税額）に2.1%の税率を掛けて計算した金額です。また、平成25年1月1日から平成49年12月31日までの間に生ずる所得について、源泉所得税が徴収される場合には、復興特別所得税があわせて徴収されます。

■改正消費税法

【消費税の確定申告をされる方へ】

平成26年4月1日から消費税率が5%（内、地方消費税1%）から8%（内、地方消費税1.7%）に変更されました。このため、平成26年分の消費税及び地方消費税の確定申告書を作成するためには、帳簿等において課税取引を事前に適用税率ごとに区分し、それを基に計算していただく必要があります。

■公的年金等受給者に係る確定申告不要制度

平成23年分以後の各年分において、公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には所得税の確定申告は必要ありません。

※所得税の確定申告が必要ない場合であっても、**住民税の申告が必要な場合があります**。また、所得税の還付を受ける場合や確定申告書の提出が要件となっている控除（例えば、純損失や雑損失の繰越控除など）の適用を受ける場合には、確定申告書の提出が必要となります。

■災害により被害を受けられた方へ（雑損控除）

【制度の概要】

風水害、雪害などの自然現象の異変により、生活に通常必要な住宅、家具、衣類などの資産に損害を受けた場合には、一定の金額の所得控除を受けることができます。これを雑損控除といいます。

【雑損控除として所得控除ができる金額】

次の2つのうちいずれが多い方の金額です。

- ①（差引損失額）－（総所得金額等）×10%
- ②（差引損失額のうち災害関連支出の金額）－5万円

【雑損控除を受けるための手続】

確定申告書に雑損控除に関する事項を記載するとともに、被害を受けた資産の明細、災害関連支出の金額の領収を証する書類等を添付するか、提示してください。給与所得のある方は、このほかに給与所得の源泉徴収票（原本）を申告書に添付してください。

（注）雑損控除とは別に、住宅や家財についての損害額が、その価額（時価）の2分の1以上で、損害を受けた年分の所得金額が1,000万円以下の場合には、災害減税法による所得税の軽減免除があります。（いずれか有利な方法を選べます。）

詳しくは、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。税務署にお尋ねください。

◎お問い合わせ

佐久税務署（担当部門：個人課税第一部門） **0267-67-3460**（代表）

※自動音声に従い「2」を選択してください。

地域に根ざしたJAだからできる
安いで心やすらくお葬式

大切な人へ“ありがとう”
そんな想いをかたちに…

あおぞらホールでは生花祭壇を リニューアルいたしました

セレモニー事業開設から15年を迎え、新しいフラワーデザインを取り入れ、大切な方を送るにふさわしいオリジナル生花祭壇をご提案します。

組合員様
あおぞら会員様は
祭壇ご利用料が
**50%割引と
なります**



オリジナル 生花祭壇 華厳



オリジナル 生花祭壇 雲竜



オリジナル 生花祭壇 青雲

※季節により生花の種類が変更になる場合がございます。

葬儀・仏事に関するご相談は…

お任せください 365日24時間体制



JA長野八ヶ岳

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

TEL0267-92-5510

〒384-1103 長野県南佐久郡小海町豊里55-1

5

JA Nagano Yatsugatake

しらす

【ことわざ豆知識②】

一を聞いて十を知る (いちをきいてじゅうをしる)

物事の一部を聞いただけで、すべてのことがわかってしまうこと。頭の働がよく、理解

もしも…の時に備える大きなあんしん

「あおぞら会」特別会員募集

会員資格

●一般会員

正組合員・准組合員様すべて

●特別会員

下記の積立をご契約いただいた方

●積立金額…月額1口 3,000円以上

●積立期間…3年以上

●積立金利…通常金利に上乗せ金利が加算されます

一般会員特典 (正組合員・准組合員様はすべて)

- その1 あおぞらホールでご葬儀の場合 ●祭壇使用料 ▶ **50%割引**
- その2 あおぞらホールでご葬儀・法事の場合 ●送迎バス1台 ▶ **無料**
- その3 あおぞらホールでご法事の場合 ●引物 ▶ **10%割引**

特別会員特典 (あおぞら会 定期積金ご契約者)

- その1 あおぞらホールでご葬儀の場合 ●祭壇使用料 ▶ **50%割引**
- その2 あおぞらホールでご葬儀・法事の場合 ●送迎バス1台 ▶ **無料**
- その3 あおぞらホールでご葬儀・法事の場合 ●引物(ご葬儀) ▶ **10%割引**
●引物(ご法事) ▶ **20%割引**
- その4 あおぞらホールでご葬儀の場合 ●骨壺名前シール作製 ▶ **無料**
- その5 あおぞらホールでご葬儀の場合 ●位牌彫刻1戒名分 ▶ **無料**
- その6 あおぞらホールでご葬儀の場合 ●メモリアルコーナー作成 ▶ **写真3枚まで無料**
- その7 お亡くなりになられた故人様が年金友の会にご加入の場合 ●祭壇使用料 ▶ **満年齢×500円割引**

●互助会とは異なり定期積金でお預かりしますので、利息がつきます。しかも満期後の使い道も自由です。
※満期後も引続き「あおぞら会」積立更新が必要となります。

「あおぞら会」特別会員に関するお問い合わせは
各支所金融窓口または多目的ホールあおぞらまで

理事会報告

第10回理事会

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
長野県農業信用基金協会への増資について

長野県農業信用基金協会への増資について承認されました。

第2号議案

平成26年2月雪害対策資金融資要項の期限延長について
「平成26年2月雪害対策資金融資要項」を本年制定し、8月理事会において承認されました。

報告事項
・11月末第3四半期決算の状況について
・子会社の第3四半期決算状況について
・11月末第3四半期連結決算の状況について
・平成26年度共済コンプライアンス点検の結果について
・各部よりの報告事項

開催日 12月26日(金)
開催場所 JA本所会議室

JA長野ハケ岳

2015 新春ローン相談会

JAの住宅ローンは、住宅の新築・購入・リフォームから借換まで、ご用途に応じて幅広くご利用いただけます。平日は相談にいけないという方も、ぜひこの機会にお越しください。

1/24 土 AM10:00~PM4:00
会場 小海支所 ☎92-2061

※事前のご予約をお待ちしております。

当日ご来場いただいた方に
サザエさん
オリジナルグッズプレゼント
※商品は数に限りがありますので予めご了承ください。



住宅ローンについてこんな疑問・お悩みをお持ちの方は是非お気軽にお越しください

- いくらまで借入できるの？
- 自己資金はどれくらい必要なの？
- 子どもの教育費もかかるし月々どれくらい返済すれば良いの？
- いろいろな金利タイプがあるみたいだけれど分かりやすく教えてほしい

新登場 **9大疾病補償付住宅ローン**

住宅用太陽光発電システム助成金交付制度

好評受付中

※平成27年1月5日(月)時点。詳細につきましては最寄りのJA窓口までお問い合わせください。

「JAとの取り引きは、これから」という方、農業者以外の方もお気軽にご相談ください。

絆

きずな

組合員・職員対談
～ vol.25 ～

川上支所青年部の部長を務める新海さんですが、青年部の活動内容などについてお話を聞かせてください。

川上支所青年部は71名の18歳～40歳までの若手生産者で構成されています。地区ごとに青年部があり、それぞれで活動しています。活動の内容は、主に品種試験や野菜生産に関する勉強会、視察研修などです。

品種試験は、温暖化が進んでいることで野菜の栽培環境も変わりつつあり、不結球や病気の発生などが多く見られるようになり、したので、定植時期を変えながら、約20品種を試験栽培します。この土地の気候や土壌にあった、強い品種を模索しています。この品種試験で注目され、現在多くの生産者が栽培している品種もあります。勉強会では、JAの営農指導担当に講師を依頼し、土づくりなどの野菜生産に関する技術について学んでいます。また、視察研修は、農繁期に実施できないのが残念ですが、出荷先の野菜カット工場や、肥料会社、種苗会社などを訪れ、意見交換などを行っています。

私は就農前にシステムエンジニアの仕事をしていました。約10年前に実家の農業を継ぎましたが、これまで父が築いた生産基盤がありましたし、周りの農家にも若い世代の後継者が多くいましたので、就農しやすい環境で

日本一のレタス産地 産地を守り継ぐのは私たち

ゲスト
川上支所青年部部長
新海 大起(しんかい だいき)さん
川上村原

インタビューアー
川上支所販売指導課
原 瑞木



した。若者同士の考え方も近く、青年部という集まりの中で、若手の意見を何か形にできればと思います。

趣味は広く浅くいろいろありますが、スポーツで体を動かしたり、家でのんびりとビデオ鑑賞することが好きです。また、システムエンジニアの経験を活かして、アンドロイドで使える便利なアプリケーションを個人で開発し、リリースもしています。友人から頼まれて、結婚式のプロフィールビデオを作ったりすることもあります。

趣味とは違いますが、例年、三鷹市の小学生の農業体験を受け入れています。生産者にとつて、農業の素晴らしさや働くこととの尊さ、野菜の美味しさを消費者に知ってもらえる、貴重な時間です。農作業を終え、感動している子どもの姿を見た時や、お礼の手紙をいただいたりすると、農業の



もつ多面的な役割や喜びを実感します。また、以前受け入れた大学生のアルバイトが、社会人になってからも、ふらつとわが家を訪れ、2～3日農作業を手伝って帰るのですが、農作業することで、リフレッシュしているようです。時おり、「川上のレタスを買ったよ」とメールが届きます。産地を意識して買ってもらえていることをとてもうれしく思います。

青年部の抱負やJAへ期待することなどありましたら聞かせてください。

この地域はレタスの生産量が日本一の産地です。今身に着けている技術に満足せず、新しい取り組みを織り交ぜながら、これから先も先頭を走れる産地であるよう、皆で頑張りたいです。農家は毎年が1年生です。1年1年天候条件が異なる中で栽培するからです。最近では毎年のように「異常気象」と言われ、異常気象が一般的になりつつある生産環境ですが、経験と技術でカバーできるようなもつと野菜生産の勉強をしなければならぬと思います。市場との交渉などJAに支えられていることも多いのですが、JAに任せられるからこそ、自分たちが農業に専念できていると思います。これからも安心して農業ができるようよろしくお願いします。

対談を終えて…



●4月にJA職員となり、川上販売事務所で出荷伝票の処理や経理全般を担当されている原さん。畑や集荷所からは見えない部署の方にも、私たち生産者は支えられているんだと改めて感じました。農繁期を過ぎたこの時期は諸経費や助成金の精算業務に忙しいと思いますが、がんばってください。

(新海さん)

●新海さんとお話をさせていただいて、改めて青年部と販売事業の関わりなど知ることができました。なかなか生産者の皆さまと接する機会がない私ですが、JAと組合員の皆さまとの関係について、とても良い勉強になったと感じています。今回は大変お忙しいなか、お時間を作っていただきありがとうございました。

(原)

【こトワザ豆知識③】

梅と桜を両手に持つ (うめとさくらをりょうてにもつ)

美しいものや好ましいものを同時にふたつ手に入れることのとえ。梅は春の到来を告げ

小海支所



12/2~4
米の出荷

小海営農センターにおいて、26年産米の集出荷作業が行なわれました。今年の米の生産は、7月から8月上旬の安定した天候で稲の育成は順調でしたが、出穂を迎える頃からは、曇天による日照不足や集中豪雨、さらには8月下旬からの低温により、その後の生育に影響を大きく及ぼしました。検査では2等3等が9割を超え、くず米の量も例年の2倍以上にのぼる結果となりました。



11/10~11
青年部視察研修

川上支所

御所平地区青年部が県外視察を行ないました。初日は滋賀県のタキイ種苗で、来季の野菜生産に向けた種子についての研修を実施し、翌11日には淡路島の冬のレタスの圃場などを視察しました。20代から30代を中心とした参加部員の皆さまにとって、初めて見る施設や産地はとても刺激となったようです。そして、平成27年度の生産意欲につながる良い研修となりました。川上支所青年部では、例年、農閑期となるこの時期に、各地区ごとで県外の各方面へ同様の視察を実施しています。

南牧支所



11/27~12/4
支部懇談会

南牧支所支部懇談会が各支部で開催されました。販売事業においては、本年度の野菜生産の反省と次年度の基本方針、生産技術方針について、生産購買事業においては、生産資材の総合注文書についてそれぞれ説明され、多くの生産者の皆さまと意見交換することができました。

野辺山支所



11/20
野菜生産販売反省会

野辺山支所では、生産者代表の運営委員会役員、園芸委員、理事、全農野辺山駐在所、卸売会社20社の皆さまが出席し、野菜生産販売反省会を行ないました。会議では今年度の販売結果をふまえ、課題事項と取り組み結果について議論が交わされました。また、来年度に向けての課題についても、意見交換を交えて検討され有意義な反省会となりました。



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



レゴ遊びが好きでとても器用な惣吾くん。最近、小学校の友達やお父さん、おじいちゃんを相手に将棋を始めました。美鞠ちゃんは、人形にミルクをあげたり髪をとかしてあげたりとお母さんごっこが大好き。保育園でも年下の友だちの面倒見がいいそうです。夏場は、コンテナ作りやダンボール運び、種まきなど、兄妹で仲良く家の農業を手伝っています。惣吾くん、美鞠ちゃんありがとう。



惣吾くん (7歳)

ひまり美鞠ちゃん (5歳)

好きな食べ物は？
ぶどう(惣吾くん)
いちご(美鞠ちゃん)

好きなテレビ番組は？
妖怪ウォッチ(惣吾くん)
アナと雪の女王(美鞠ちゃん)



好きなことは？
将棋、レゴあそび(惣吾くん)
お母さんごっこ、なわとび(美鞠ちゃん)



両親 ★ 大村進さん 千鶴さん
(南牧支所 市場地区)



フトなど様々で、とても素敵な作品が多いです。創作の合間には皆でお茶を飲みながら談笑し、ゆったりまったりしながら、和気

創作しているものは、クロスステッチ刺しゅう、編み物、洋服や帽子、洋服のリメイク、パッチワークキルト、エコクラ

農閑期となり、南牧支所女性部の手芸教室では、市場の基幹集落センターで月2回のペースで教室を開催し、様々なものを創作しています。

女性部 Ladies' news
仲間と和気あいあい楽しく創作
南牧女性部手芸教室
南牧女性部 菊池 恵



あいあいと創作を楽しんでいます。年明けには東京で開催されるキルト展の鑑賞を計画しています。



JAでは、女性の運営参画を推進しています。

2月・3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 3月26日(木) 小海支所
- 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 | 2月 | 3月 | 担当者 |
|------|--------|--------|--------|
| 小海 | 10日(火) | 26日(木) | 吉澤 彩香 |
| 小海駅前 | 10日(火) | 11日(水) | 篠原 まどか |
| 北相木 | 10日(火) | 10日(火) | 由井 定成 |
| 川上 | 12日(木) | 12日(木) | 中嶋 紀行 |
| 南牧 | 12日(木) | 12日(木) | 井出 綾華 |
| 南相木 | 12日(木) | 12日(木) | 依田 純子 |
| 野辺山 | 13日(金) | 13日(金) | 吉澤 春菜 |

生活部からのお知らせ

エコープ仕込みそ

予約注文開始

毎年、ご好評いただいております「エコープ仕込みそ」の予約注文を始めます。国産原料を使用した手作りみそで、仕込みの手間がかからない詰替不要タイプも取り揃えてあります。各生活店舗にて予約を受け付けますのでご利用ください。

エコープ仕込みそ 桶詰替不要
原料の割合は、大豆とお米が10:10の10割こじみそです。

20kg 7,590円(税込)
10kg 4,230円(税込)

エコープ仕込みそ 桶詰替不要 まろやか
原料の割合は、大豆とお米が10:12の12割こじみそです。

10kg 4,630円(税込)

早期ご購入キャンペーン
平成27年3月末日までにエコープの仕込みそをご購入いただくと、抽選で県下100名様に「JAまごころ商品券」2,000円が当たります!!
応募方法の詳細はJA担当者にご確認ください。

『長芋のかんたん春巻き』

やさしい たっぷり おいしくレシピ

今回のレシピ提供は

野辺山支所女性部
小山 広美さん

材料

- 春巻きの皮……10枚
- 鶏むね肉……1～2枚
- 長芋……8cmくらい
- 大葉……10枚
- 梅干し……5個
- 塩コショウ……適量

- 1 鶏むね肉は皮を取り、斜めにそぎ切りし、包丁で切り込みを入れて厚みを均一にして広げ、塩コショウする。長芋は細切りにする。
- 2 春巻きの皮に、大葉・鶏肉・長芋を乗せ、梅干しの果肉半分を広げて乗せて巻く。巻き終わりに水をつけ、下にして皿の上に置いておく。
- 3 フライパンに多めの油をしいて、2 を揚げ焼きする。(油で揚げてもOK!)
- 4 揚げた春巻きを斜め半分にカットし、盛りつけて出来上がり♪

★アスパラやチーズを入れたり、鶏肉のささみやハムでも応用できます。
★梅干しの代わりに、塩レモンを入れても美味しいです。
★冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにしても喜ばれます。

あなたからのメッセージをお待ちしています!

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

編集後記

平成27年が始まりました。今年もよろしくお願いたします。

お正月といえば、凧あげ、羽根つき、独楽まわし、けん玉……と、昔ながらの遊びがたくさんありますが、先日某テレビ番組で、けん玉が「エクストリームけん玉」として再びブームになっているのを見ました。

音楽に合わせて派手な技を決める……なんだかっこいい!!

子どもの頃はけん玉はおろか、皿に乗せることもできなかった私ですが、ブームに乗じて密かに練習を始めたかと思っています。

Let's Try Us