



# し ら す

2015.9 vol.168

JA NaganoYatsugatake'Let's Try Us'

Let's Try Us!

太陽の恵みの一番近くに

## 特集 花卉の出荷が最盛期

銀座NAGANOで  
八ヶ岳東山麓高原野菜マルシェ開催 [農業部]  
平成27年度 賦課金徴収のお知らせ [企画総務部]  
JA長野八ヶ岳枝肉勉強会開催 [農業部]  
第9期JAレディースカレッジ受講生募集 [生活部]

家庭菜園 ニンニク  
絆～ますな～ 組合員・職員対談

秋の彼岸を  
ひかえ  
花卉の出荷が  
最盛期を  
迎えています。  
—関連記事2・3面—

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  
『玄米で作るベジちらし』







# 花卉の出荷が

# 最盛期

JA長野八ヶ岳の花卉出荷が最盛期を迎えています。当JAで出荷される切花は年間約5万ケースで、このうち約6割がキク類です。盆、彼岸の需要が大きく、「物日」の直前に出荷は最盛期を迎えます。盆をひかえた8月8～9日には2日間で約2,000ケースの出荷があり、中間物も順調に出荷を維持しています。今月の彼岸に合わせて、さらに出荷量が増える見込みです。



査定会

7月27日と8月29日には花卉専門委員会の主催で査定会を開催。盆や彼岸をひかえ、出荷規格や箱詰めの確認、切前の注意事項、病害虫および台風・ゲリラ豪雨・降雹後の防除などについて確認しました。

今年は生育期の長雨、日照不足といった天候不順で生理障害が見られたものの、生産者の防除努力や、その後の高温が影響し、気温が下がると発生しやすい「白サビ病」も少ない年でした。

## 「品質日本一」をめざす当産地の圃場



小海町



北相木村



南相木村

## 高冷地栽培の特色を活かして

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栽培される花は、発色が良く、色も鮮やかに育ちます。また、日持ちも良く、市場からも高い評価をいただいています。

## JA長野八ヶ岳における主力品種

輪ギク			ヒメヒマワリ
黄系	赤系	白系	
盆 : スーパーイエロー	盆 : 夕べ	盆 : 羽衣	
中間: 深志の匠	中間: 紅帯	中間: 銀峰	
彼岸: 三宝	彼岸: 笑の舞	彼岸: 笑王	名前はヒメヒマワリですが、キク科の植物です。当産地特有の栽培方法で、年間約40万本も出荷されています。

その他、スプレーギクや小ギク、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2名と、季節雇用の従業員4名が出荷業務にあたっています。生産者から持ち込まれた花は、1箱1箱丁寧に選花し、等級と出荷先が決められ梱包されます。



最大900ケース収納可能な予冷施設には、輸送日前に荷受けされた花が保存されます。野菜と同様に「鮮度」を保つため市場へ輸送されます。



## 出荷先

- ◆関東◆  
太田花卉、東京第一、オークネット、フロロード市川、横浜花卉、南関東
- ◆東海◆  
浜松生花
- ◆関西◆  
なにわ花卉、梅田生花、神戸生花

近年は「ネット注文」による卸売が多くなっています。

# 花卉専門委員会の取り組み

**1** 花卉専門委員会では、お墓参りやお盆にあわせ、お供え用の切り花を用意。

管内で生産された輪ギク、小ギク、スプレーギク、ユリ、オミナエシ、ヒペリカムなどをラッピングし、Aコープのべやま店で販売しました。



**2** 今年は1年ぶりにキク苗などの無料配布を実施しました。最近の花弁市場は、円高により輸入花の数量も減少傾向です。そこに、生産者の高齢化や後継者不足、品種改良の難しさ、また、産地によっては温暖化の影響で従来の品種栽培が困難に陥るといった問題も生じています。当産地は冷涼な気候のもとにありますので、今すぐ大きな影響を受けることはありませんが、将来

を見据えて花卉生産者の拡大に期待が寄せられます。



**3** 9月～10月に、管内の小中学生を対象とした「フラワーアレンジメント教室」が開催されます。国内の消費者の中心は50～60歳代といわれていますが、地元産の花をふんだんに使って、若い世代の皆さまに「花」について興味をもてるよう、また、花に親しみをもっていただく機会になればと考えています。

「花を飾る」という文化を大切にしましょう!



## 理事会報告

第6回理事会

開催日 8月27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  
期中決算(8月末)・第3四半期中決算(11月末)は、当該期間における財務および損益状況を把握し、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、期中決算に対し、基本姿勢・方針等に基づき、JAとして前向きに取り組むことを確認しました。

### 報告事項

- ・7月末実績について
- ・第15回農業祭の予算配分について
- ・体制整備モニタリングの報告について
- ・JA農業経営資金の制定について
- ・平成27年度雹害対策資金の制定について
- ・各部よりの報告事項

【ここの知識①】

秋の日は釣瓶落とし (あきのひはつるべおとし)

釣瓶は井戸で水をくむための桶のこと。水をくみ上げる時はゆっくり上げるが、空の釣瓶



農業部

## 銀座NAGANOで 八ヶ岳東山麓高原野菜マルシェ開催

8月7日、東京にある銀座NAGANOしあわせ信州シェアスペースにおいて「八ヶ岳東山麓高原野菜マルシェ」が開催され、1日限定でJA長野八ヶ岳から、レタス、ハクサイ、ブロッコリーを出展し販売しました。



「長野県内のどの店舗よりもお求めやすい価格で販売します！」と売り込み、レタス1玉、ブロッコリー1株、ハクサイ4分の1カットが、それぞれ特別価格の100円で販売されました。また、試食品として、



て、レタスの塩昆布和えや、ハクサイと塩昆布ゴマの浅漬けが振る舞われ、大勢の買い物客で賑わいました。「野菜がとてもみずみずしくて美しい」という買い物客の感想が多く、JA長野八ヶ岳産高原野菜の品質の高さを存分にPRできました。8月25日には、同じく銀座NAGANOしあわせ信州シェアスペースにおいて、川上村産のレタスなどを用いた親子で手軽に楽しめる料理教室も開催され、参加者には川上村産レタスがプレゼントされました。



今回出展された野菜

- 南牧村のブロッコリー
- 南相木村のハクサイ
- 川上村のレタス

企画  
総務部

## 組合員の皆さまへ 平成27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27年度の賦課金の徴収を、9月28日(月)に行ないます。徴収基準は下記のとおりとなります。今回の賦課金徴収にあたり、各支所において、個別に事前点検を行なっておりますが、万が一、ご不明な点がありましたら、最寄りの支所へお問い合わせください。

徴収基準	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 1,000円

(例) 同じ世帯に、複数の組合員さんがいらっしゃる場合は、正組合員さんを優先して以下のとおりの世帯として判断させていただきます。

「正」組合員さんのみ複数いらっしゃる場合 → 正組合員世帯
「正」組合員さんと「准」組合員さんがいらっしゃる場合 → 正組合員世帯
「准」組合員さんのみ複数いらっしゃる場合 → 准組合員世帯

農業部

## JA長野八ヶ岳枝肉勉強会開催

7月30日、長野県食肉公社松本支社においてJA長野八ヶ岳枝肉勉強会が開催されました。

今年は4軒の肉牛生産者の皆さまのご協力のもと、6頭の出品をいただきました。和牛肥育3頭、経産肥育牛が3頭の内訳でしたが、和牛肥育牛はすべて枝格付けがA-5等級というレベルの高い出品内容でした。最優秀賞として津金武幸さん出品の黒毛去勢肥育が選ばれ、格付けはA-15等級、脂肪交雑はナンバー10であり、単価として1kg2,650円の高値が付きました。牛の産肉能力も年々高くなり、それに合わせた飼養管理が要求されま

すが、技術の高さが結果となって表れました。

今回で第12回を数える枝肉勉強会ですが、素牛・飼料の高騰は経営に大きく影響し、生産戸数も減少傾向にありますが、良ものをつくるといふ姿勢を維持し、今後勉強会を開催していきます。





第9期

# JALレディースカレッジ

## 受講生募集

保育あり  
(無料)

**※期間** 平成27年11月～平成28年4月  
(各月1回・合計7講座[開校式・閉校式および女性部主催女性セミナー参加を含む])

**※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長野ハケ岳管内の女性 (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27年度 JALレディースカレッジカリキュラム

\*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

回	開催日	会場	講座	内容
1	平成27年 11月11日(水) 9:30～12:00	南牧村 野辺山 基幹集落 センター	●開校式 ●JA長野ハケ岳の概況 ●自分にも家族にも役立つアロマ	あいさつ・自己紹介 アロマセラピーの仕組み アロマオイルでマッサージ 他
2	11月25日(水) 13:00～	南牧村 野辺山 基幹集落 センター	●女性部主催女性セミナー 食の安全について ～TPPと食・医療・福祉～	[講師]日本文化厚生連 東氏
3	12月9日(水) 9:30～12:00	南牧村 野辺山 陶芸工房 たわん	●陶芸教室	受講記念品制作を兼ねて 「MYカップ」「MY皿」づくり
4	平成28年 1月20日(水) 9:30～13:00	川上村 ヘルシー パーク	●毎日の食事作りに役立つ エコッキング	からだにも家計にも環境にも優しい 料理法を学びます [講師]消費生活アドバイザー 宮原則子氏
5	2月17日(水) 9:30～12:00	[未定]	第1回講座において、受講生の皆さまからあげられた要望に基づいて 講座内容を決定します	
6	3月2日(水) 9:30～12:00	南相木村 公民館	●家族の健康は食卓から 安全・安心な食生活	[講師]南相木村 細井千恵子氏
7	4月8日(水) 9:30～12:00	南牧村 野辺山 基幹集落 センター	●閉校式 ●簡単おいしい手作りおやつ ●お茶会・交流会	修了書授与 受講記念制作の「MYカップ」「MY皿」で おいしく楽しく交流会



料理教室



卒業制作



県外視察

### 第8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27年

10月30日(金)

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 —

# 家庭菜園

## ニンニク

ニンニクは玉ねぎやラッキョウと同じユリ科の植物です。秋に植え付けてしまえば、特に手入れも必要なく、簡単に育てることができます。

### 1 圃場準備

植え付けの4週間以上前に堆肥、元肥も7日以上前に施し、マルチを展張します。その1週間後位が植え付けの目安です。酸性土壌を嫌うので元肥で石灰を十分に散布することがポイントです。

### 2 植え付け

高冷地では9月中旬から10月下旬に植え付けを行ないます。株間10～15cm、畝間30cm位の栽植密度で植え付けをします。9月下旬までは休眠期間となりますので早植えしてしまうと球が肥大しません。ニンニクの構成葉枚数は11～12枚しかないため早植えしてしまうと凍害の影響も大きくなってしまいます。凍み上がりを防止するため5～8cm程の深さに植え込みます。浅植えは変形球や、裂球が増加してしまうので注意が必要です。

### 3 管理

植え付けの10～14日程で芽が出ます。越冬には3～4枚くらいの葉数が理想です。植え付け後草丈が10cm程になったら殺菌剤、殺虫剤散布で春の低温性病害予防し越冬させます。雪どけ後、土壤凍結が終了した時点で生育が急激に旺盛になるので、その時期に速効性の肥料で追肥し、肥大させます。湿害に弱いので、排水対策はしっかりと行ないます。芯芽が2本以上出たものは早めに引き抜き、1本にします。抽苔し花芽ができると球の肥大が抑制されてしまうので都度取り除きましょう。

### 4 収穫

外観で葉が30～50%程黄変した頃が目安。当管内では6月下旬から7月上旬位が目安です。収穫は晴天日に行ないます。速やかに乾燥させることで色の仕上がりが向上や腐敗の防止になります。土つきのまま乾燥させると多少日持ちがよくなります。

ニンニクは大面積で肥沃な地で栽培するイメージですが、深さ20cm程のプランターで市販の培養土等で栽培することもできるので家庭菜園にも向いています。



南相木小学校の4年生(担当:千葉教諭) 児童9人は、南相木の特産品である「そば」を農業体験で栽培しています。

7月27日、祝平御所平地区にある約5畝の学校の畑で種まきを行ないました。翌日には雨が降り、良いタイミングでした。

10月上旬には、コンバインを使って刈り取りを行なう予定です。刈り取ったそばの実の選別の体験をして、南相木そば加工センターで粉に挽き、秋も深まる頃にはおいしいそばの収穫祭を行ない皆で食べる予定です。子どもたちも今から楽しみにしている様子です。

7月号で、南相木支所女性部の菊池さち江さんから3年生のキャベツ栽培について紹介がありました。こちらも同校の農業体験の一環です。



## お便り紹介

南相木村老人会副会長の中島幸栄さんから、南相木小学校の農業体験についてお便りが寄せられましたのでご紹介いたします。



# 糸半

きずな

組合員・職員対談  
～ vol.33 ～

今年の春から新規就農された南相木所組合員の中島さん。ここまでの農業についてお話を聞かせてください。

この春に19年間務めた製造業の仕事を辞め、4月から実家の農業を継ぎました。それまで2交代制の会社勤務をなんとかこなしてきましたが、体力的に辛くなっていたところ、妻の後押しもあり就農を決意しました。

昨年から支所青年部の活動に参加したり、父親やJAからアドバイスをもらいながら、購買品の予約注文を決めたりと、自分なりに就農への心の準備を進めてきました。今年の作付けは2毛で約4町歩。レタス、ハクサイ、カリフラワーをそれぞれ同じくらいの規模で生産しています。

これまでも会社勤めの傍らですが実家の農業を手伝ってきたので、農業の大変さや良さは理解しているつもりでしたが、実際に親から経営自体も移譲となるとプレッシャーを感じることも多々ありました。特に父親の名入りのダンボールがわずかととなり、自分の名入りのダンボールを使い始めた時は、「自分が経営者なんだ！」と自覚し自分を鼓舞しました。早朝から

## 「我が家の農業に新しい風を」 「経営者としてのプレッシャーと自覚」



ゲスト  
南相木支所組合員  
中島 吉永 (なかじま よしなが) さん  
南相木村栗生川



インタビュー  
南相木支所営農センター  
井出 正司

対談を終えて…

● 正司さんとは長い付き合いです。地区の役員や青年部、消防団の活動などで、これまでもお世話になってきました。今年から農業を本格的に始めたので、これからも営農をはじめ、いろいろなアドバイスをお願いします。改まった対談は緊張しましたが、楽しかったです。(中島さん)

● 南相木村のこれからの農業を背負って立つ吉永さん。これからは作付面積を広げていきたいと話してくれました。とにかく体調に気をつけながら、お互いがんばりたいですね。応援しています。出荷の最盛期のお忙しい中、対談にお時間をいただきありがとうございました。(井出)

これといった趣味はありませんが、思い立ったら行動したい性格で、家族には迷惑かもしれませんが(笑)ぶっつけで旅行に

趣味を教えてください。

自分の農業スタイルは「保守的にならない」ということ。知らないことも経験しないと、知らないまま終わってしまいます。経営的なリスクはあるかもしれませんが「常に挑戦したい」という姿勢で新品種も積極的に導入し、我が家の農業に新しい風を吹かせたいと思います。これから長く農業を続けていくために、いろいろなことを経験し吸収したいと思います。

の出荷、夕方の防除と、農作業は大変ですが、夜勤がなくなることや「普通の生活に戻った」と感じながら、今では農家の生活にすっかり慣れました。



出かけることがあります。今年の前厄ということもあり、島根県の出雲大社へ参拝しました。と言っても、夜、家を出発し、翌日の夜には帰宅するという「日帰り旅行」と言っているくらいに強行スケジュールでした。あと2年は出雲大社へ厄除けに参拝したいと思っていますが、次回はわずかな滞在でなく、観光も兼ねた参拝にして、帰りには大阪のユニバーサルスタジオジャパン®に寄って子どもたちにも楽しんでもらえるような旅行にしたいと反省しています。

今後の抱負についてお聞かせください。

昨年から試験的に生産されている黄芯ハクサイならぬ、芯がオレンジ色のハクサイ「オレンジクイーン」ですが、市場からとても好評だったと聞きました。このような地に適した新品種の試験的な取り組みをJAには積極的に提案してほしいと思います。また、JAには野菜販売、そして販路の拡大に更に力を注いでいただき、生産者の背中を後押ししてほしいと思います。

### 【こトホヤ知識②】

#### 背水の陣 (はいすいのじん)

必死の覚悟でことに当たることをいう。まとまりのない軍をわざと逃げ場のない川を背に



小海支所・小海駅前支所



7/30  
民謡流しに参加

毎年恒例の小海町祇園祭が開催され、民謡流しに支所の職員を中心に参加しました。日中は蒸し暑い陽気でしたが、民謡流しが始まる午後7時には、その暑さも幾分和らぎました。「JAの皆さんが毎年参加してくれ、祭りも活気が出る」とおっしゃっていたが、町の皆さまとのふれあいを楽しむことができました。今後も地域のイベントなどへ積極的に参加し、地域の活性化に貢献したいと思います。

川上支所



7/10  
手づくり醤油の仕込み

川上支所女性部の農産加工グループで、手づくり醤油の仕込みが行なわれました。小麦、大豆、塩、水をよく攪拌（かくはん）し仕込みました。10月中旬頃まで当番で攪拌作業を行ない、来年の3月下旬頃までねかせて醤油しほりを待ちます。毎年好評で、今年は4斗樽を2つに増やしました。“ひとりではできないことを皆でやってみる”をモットーに女性部では様々な活動をしています。皆さんも女性部の活動に参加してみませんか。

南牧支所



8月  
女性部直売所「こなし」

野菜生産も最盛期を迎え、板橋直売店内にある女性部直売所「こなし」には、女性部の皆さまが丹精込めて作った野菜が陳列棚いっぱい並びます。特に8月は夏休み、お盆などで観光、帰省で村内を訪れる方も多く、「こなし」は南牧村の高原野菜を知っていただく重要な場所となっています。朝収穫したばかりの新鮮な野菜たちが、所狭しと皆さまのお越しをお待ちしています。ぜひご来店ください。

野辺山支所



7/4  
ななちゃん野菜直売所

今や野辺山の夏の風物詩となった「ななちゃん野菜直売所」が、7月4日からAコープ野辺山店前にてオープンしました。今年は例年にも増して、お客さまから好評をいただいております。出荷会員の生産者の皆さまの努力で、農繁期にも関わらず品揃えが充実しています。野辺山にお越しの際は、ぜひ一度お立ち寄りください。



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





遠馬くんは保育園が終わると、まず大好きなおじいちゃんおばあちゃんの家  
に寄って遊ぶのが日課です。  
行動が大胆でケガの多いことがご両親  
の心配事ですが、とにかく元気いっば  
いの遠馬くんです。  
遥ちゃんは、この春、野菜の種まきが  
始まる季節に生まれたばかり。いつも  
ニコニコ家族に愛想をふりまく、佐藤  
家のかわいいかわいいアイドルです。  
遠馬くん、遥ちゃん、ありがとう。



りょうま  
遠馬くん  
(2歳)

はるか  
遥ちゃん  
(0歳)

好きな食べ物は?

りんごジュース・チョコアイス・パン(遠馬くん)  
まだおっぱいです(遥ちゃん)

好きなテレビ番組は?

アンパンマン(遠馬くん)

好きなことは?

ストライダー・ミニカー遊び(遠馬くん)  
お兄ちゃんに遊んでもらうこと(遥ちゃん)

★両親★

さとう  
佐藤

かずき  
良樹さん

ゆうき  
有希さん

(南牧支所 市場地区)



南牧支所女性部板橋支部野菜査定会開催

南牧支所女性部板橋支部 中島 恵美子

7月10日、南牧支所女性部板橋支部  
では板橋実行組合にお願いし、板橋集  
荷所にて野菜査定会を開催しました。  
忙しい時季でしたが10数名余の参加が  
ありました。

実行組合長、JAの販売指導課長女  
性部支部長のあいさつの後、JAの営  
農技術員の皆さまより、今年度からの  
出荷の変更内容の説明をはじめ、切り  
方、箱詰めをする時の注意点、異物混入  
の注意などの説明をしていただきまし  
た。市場から報告される異物混入には、  
出荷に使う包丁やカッターやその刃、  
そして煙草の灰などもあるとのことだ  
す。一人ひとりが十分に注意しなけれ  
ばいけないと思われました。参加した女  
性部員からも多くの質問があり、秋  
まで続く出荷作業への有意義な査定会  
となりました。

査定会後には、佐久総合病院健康運  
動指導士の柳沢和也先生にお越しいた  
だき、ストレッチ体操を学びました。柳  
沢先生は、昨年の冬季野菜研修会で報  
告された「野菜栽培農家の健康と作業  
負担調査」の結果から、改めてJA長野



八ヶ岳管内で  
できる体操を  
提案したいと  
聞き取りを実  
施しているこ  
のことでし  
た。「からだの  
どの部位が辛  
いか?」また  
「作業はどん  
な姿勢が多い  
か?」体操が  
できる時間が  
取れるのはいつ頃か?」など、会場で聞  
き取りをしながら、私たちの「ここが痛  
い」といった、からだの状態に合うスト  
retch体操を教えていただきました。  
忙しい農作業の間に、今回教えていた  
だいた体操を参考に、少しでも運動が  
できたらと思えました。

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





## 10月・11月 年金相談会開催



社会保険労務士 塩川和敏審議役 による年金相談会

10月6日(火)南相木支所 : ■時間  
11月5日(木)小海支所 : 午前10時から  
11月10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	13日(火)	5日(木)	吉澤 彩香
小海駅前	14日(水)	11日(水)	篠原 まどか
北相木	13日(火)	10日(火)	由井 定成
川上	14日(水)	11日(水)	中嶋 紀行
南牧	8日(木)	10日(火)	高見澤志保
南相木	6日(火)	12日(木)	吉澤 三弥
野辺山	15日(木)	13日(金)	小林 由美

第15回

## 農業祭

### 開催のお知らせ

とき **10月17日(土)**  
時間 午前9時～午後3時  
開催場所 野辺山集荷場周辺

### 角川博歌謡ショー

### 地元野菜・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

### おでん・とん汁のサービスコーナー など

恒例の「JA長野八ヶ岳農業祭」を開催いたします。  
今年も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



### 『玄米で作るベジちらし』

- 1 玄米を水量に気をつけてお好みの固さに炊き上げ、酢と甜菜糖を入れて酢飯をつくる。
- 2 ①に細かく切って塩ゆでしたレンコンとにんじんを加え、エゴマとキヌアを振りかけながら混ぜ合わせる。
- 3 パプリカはさいの目切りに、パセリ・水菜・三つ葉は食べやすい大きさに切り、木綿豆腐は一口大に切ってカレー粉で炒め、ハクサイはさつと茹でて千切りにする。
- 4 ②を器に盛り、その上に③を散りばめ、もう一度エゴマとキヌアを振りかければ出来上がり♪

材料[2人分]

- 玄米……2合
- 酢……小さじ1
- 甜菜糖(てんさいとう)……小さじ1
- レンコン……1/4本
- にんじん……1/4本
- 塩……少々
- エゴマ……大さじ2(振りかけ用に適量)
- キヌア……大さじ2(振りかけ用に適量)
- パプリカ……1個
- パセリ・水菜・三つ葉……適量
- 木綿豆腐……1/2丁
- カレー粉……適量
- ハクサイ……2枚



南牧支所  
高見澤 賢丈さん

今回の  
レシピ  
提供は

### 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

先日、自宅にいと、急に大雨が降り出し、大きな雷が鳴りました。後日分かったのですが、その時の雷は近所のお宮の太木に落ち、大きな枝が折れてしまったそうです。幸いお宮の建物は無事だったようで一安心しました。このお宮は、以前、広報誌で紹介された三番叟と獅子舞が行なわれる舞台です。来年4月に行なわれる春の禮祭にも、地域の五穀豊穣を祈願して舞が奉納されます。

### 編集後記

最近、ニュースや新聞で大雨や竜巻など、異常気象の情報を当たり前のように見聞きすることが多くなりました。JA管内においても近年はゲリラ豪雨や降雹が多く、農作物への被害が心配されます。

