

EverGreen

エバーグリーン

特集

旅立ちを安心してお送りできるサポートを

2

2017
vol.276



雪が舞い、寒さが一段と厳しくなった1月半ば、「冬でもね…一年中仕事があるのよ」と話すのは、大岡で農業を営む大平芳慧さん。農業期は米を中心に野菜を栽培し、道の駅長野市大岡特産センターなどに出荷。農閑期は、栽培した農作物で漬物や味噌、醤油を仕込み、これらの加工品を同センターで販売する

など、忙しい日々を送っています。芳慧さんは大岡の地に6人兄弟の長子として生まれ、15歳の頃、当時農協理事を務める多忙な父と子育て最中の母から、牛3頭・ヤギ2頭・鶏100羽の飼育、養蚕、30アールのりんご、12ヘクタールの水田の作業全てを任せられます。「当時はくわ・鎌だけの作業だったし、りんご



▲自家製醤油の仕込み作業をする

一生懸命だから、私の人生ってカッコいいのよ

大岡 大平芳慧さん

今月の表紙



第4回フォトコンテスト入選作品

褒賞：特別賞

タイトル：小春日和楽しむ散歩

撮影者：田尻 光雄

撮影場所：若穂穂内

講評：猫と歩く様子がユニークかつ微笑ましい作品。愛猫に注がれた日ざしが印象的で良いタイミングで撮られている。

撮影者の
コメント

こだわりポイント&
苦労した点を教えてください！

連れているのが犬ではなく「猫」というところが、普段はなかなか撮れないので良かったと思います。何枚か撮影する中で、手前に木の影が入ってしまったり被写体が見通しの良いところに来るまで待つて撮影しました。

Contents

GreenSpot人	2
Monthly News 羽ばたける明るい農業年へ	
思いを込めてだるまに入障……	4
○特集 旅立ちを安心して	
お送りできるサポートを……	8
主役はアナタ!!	12
地産地消料理	13
グリーンコネクトからこんにちは!	14
今月のAgri Work	16
From JA Green Nagano	17



畑では木の三脚から落ちたこともあった。牛を引けば、ちっとも言うことを聞いてくれなくて、ペタツと座って動かなくなってしまうしね。とにかく何でも、必死の思いでやっていたわ」と当時を振り返ります。22歳で実家から5km先の大平家に嫁

ぎ、子育てと農業をしながら、親族の会社での経理に加え、大型車の自動車免許を取得しマイクローバスやダンプカーなども運転。「時間を3倍くらいにして使おう」とカラオケなど趣味にも挑戦するなど、常に「一生懸命」。一方で、村の議員など要

▲「おいしく漬かってるわよ」と漬物を紹介してくれた芳穂さん

職に就く夫や、会社社長を務める弟など表舞台で活躍する家族を献身的に支えてきました。夫や弟の仕事が一段落した57歳の頃、芳穂さんは「今度は、自分を輝かせる舞台」に立とう」と、「農業を舞台」に本腰を入れて「米づくり」をスタート。「生まれた地、この大岡の環境を生かしていきたい」という想いと、農業セミナーで共感した「一握りの人になれ」という言葉を目標にしてまい進します。

「人に聞く農業、ただやってるじゃあ、続かないし、ダメね」と、「自分の目で見て、肌で感じて、常に考える」ことで、実践と改善を繰り返してきたという芳穂さん。「前にあるものを、良くする。にはどうしたら良いだろうって考えてアンテナを立てているとね、ビビッ」と入ってくるのよ」と情報収集に余念がなく、必要とあれば秋田県など遠隔地の農業講座・セミナーにも通います。また、米食味鑑定士の資格の取得や、トラクターなど大型農機も乗りこな

し、人から借りた水田を含めて作付け面積は18ヘクタールにまで拡大、「野菜を余らせるのはもったいない」とつくった漬物は販売許可を取るなど、ありとあらゆることに挑戦。「何でも、ずく。だしてやって、良ければ良い。やっちゃわないと気になるし、何せ直面していることに一心不乱なのよ」とほほえみます。そんな芳穂さんが68歳の頃、その「ずく」が実を結び、栽培した米が「米食味鑑定士 国際コンクール」で「金賞」を受賞。その後も3度の金賞に輝き、芳穂さんの米は瞬く間に有名になり、全国から引く手も数多。まさに、一握りの米生産者として、自身の努力で、自分の舞台、を輝かせることに成功しました。

現在75歳となった芳穂さんは、年齢を考え自分一人では規模の栽培を「ケジメ」とし、人から任せられた田を返して水田約40アールに縮小しつつも、「おいしい米づくり」を継続しています。おいしい米づくりの何よりの原動力は「笑顔」。「私、人からもう笑顔が好きなのよ」と、「人から喜んでもらうにはどうするか」や「自分の発信に気を付けなければ人は笑顔になつてはくれない」と常に考えて、どんなことにも笑顔を大切に「一生懸命」に取り組んでいるといいます。「後悔してはいけなくて……一生懸命だから私の人生ってカッコいいの」と話す芳穂さんの顔には、その日一番の笑顔が浮かんでいました。

羽ばたける明るい農業年へ 思いを込めてだるまに入魂



▲だるまに入魂するJA役員ら



▲満願成就に向けて開眼しただるま

J Aは1月11日、篠ノ井のグリーンパレスで「平成29年流通センター・共選所 だるま入魂式」を開きました。J A役員と生産部会の代表ら総勢80人が出席し、29年の生産販売目標額65億円必達による生産者の手取り向上と農業振興へ意思を結集するとともに、五穀豊稔と安全祈願をしました。

入魂を前にあいさつした神農組合長は「生産販売額65億円という目標は、あくまでJ Aが掲げる数字で、65億円に到達しても生産者の手取りがあらがないのでは意味がない。一番は生産者の手取り確保に向けて、J Aは努力をさせていただきたい」と話しました。

また、果実・野菜・花き、きのこの各専門委員長もあいさつ。宮澤雄彦果実専門委員長は「神農組合長の体制になり、新しい年を迎え、生産部会もそのもとでしっかり協力をさせていただく。部会も大きな課題を抱えるなかであるので、J A役員が一致団結して生産者のために頑張っていたきたい」と話しました。

入魂は、J A管内の流通センター・共選所のだるま11体に、J A役員、生産部会代表者、流通センター関係者が順に力強く魂を描き入れ、「酉年」にあやかり、鳥のように羽ばたける明るい農業年へと、願いを込めました。



▲流通センター・共選所関係者も順に入魂



▲生産者を代表して入魂する果実・野菜・花き、きのこの専門委員長

新春恒例のもちつき 今年も開催



▲ふるまいもちに「おいしいね」と舌鼓



▲はりきってもちをつく農産協会の生産者

JAと道の駅長野市大岡特産センター直売協議会は同センターで1月3日、つきたてもちをふるまう「もちつき大会」を開きました。生産者8人とJA職員が参加し、1回3升分ずつ計3回9升のもちをつき、特製のきのこ汁とともに、観光客や地元利用客にふるまいました。

もちは、杵と臼を使って生産者、職員が交代でついたほか、観光客や子どもたちも飛び入りで参加。「よいしょ」のかけ声に合わせて、力強く杵を振り下ろしました。つき上がったもちは、特産の辛味大根ときな粉の2種類の味で提供。千葉県から来た女性客は「毎年この時期にここを訪れていたが、イベントは初めて。もちや、きのこ汁がとてもおいしく、またおじやましたい」と話しました。このイベントは毎年の恒例行事。同協議会聖澤晋一会長は、「昔から続いている行事で喜ばれているものなのでこれからも続けていきたい」と話すとともに、「今年も多くの会員に出荷していただき、直売所を盛りあげたい」と抱負を述べました。



▲安全と購入者の健康を祈り手紙めする関係者

JAは篠ノ井地区内で1月6日、農業機械と自動車の「初荷バレード」を開きました。購入者への感謝を伝えるとともに新年初納車を祝い、1年の農作業安全と交通安全を祈願することが目的。今回の初荷は、スピードブレーキやトラクターなどの農業機械19台、軽トラックなど自動車9台が対象。篠ノ井農機自動車部協議会の役員、JA職員、JA全農長野、ジェイエイオート長野関係者が、購入者宅を訪問しました。農機を購入した男性は、「こんなに多くの方に安全を祈願してもらいたい」と話しました。

初納車に安全を祈願

JAは、組合員みなさまへの感謝を込めて、謝恩旅行「大阪と伊勢志摩をめぐる3日間」企画を1月18日から21日まで2班に分けて行いました。組合員とその家族ら総勢60人が参加し、JAからは神農組合長と塚田専務、職員が添乗しました。一行は、真田丸で関ヶ原を浴びた三光神社や、伊勢志摩の観光スポットを回ったほか、吉本新喜劇の観覧、旅先の名物食を味わうなど旅を堪能。JA役職員や参加者間との交流も深めました。参加者は、「とても手厚いサービスで楽しく過ごさせてもらえ、参加して良かった」と話しました。



▲大阪城を眺める一行

多彩な行程で謝恩旅行開催

栽培した大豆で豆腐づくり

J Aと長野県更級農業高校が協力して開く「親子ふれあい農業塾」では1月14日、同校を会場に「豆腐づくり」を行いました。小学生とその保護者17組が参加。5班に分かれて高校生の指導のもと、塾生が栽培した大豆3.5kgを使って、手順に沿って大豆を加工しました。作業は子どもたちが主となり、高校生の力を借りながら、大豆をすりつぶし、鍋で煮るなどして、全班無事に完成。子どもたちは「お姉さんお兄さんとお豆腐をつくれて楽しかった」と喜んでいました。



▲「かたまってかな？」と仕上がりを見ながら確認

もものせん定技術を学ぶ



▲もものせん定法を説明する営農技術員

もも部会は、12月末から1月18日にかけてせん定講習会と奨励栽培技術「疎植仕樹高栽培法」の講習会を地区単位19会場で開催しました。生産者は、J A営農技術員の指導のもと、次年度の高品質な果実生産に向けて、基礎から応用までの技術を再確認しました。このうち、篠ノ井の東部青果物流通センター管内で6日に開いた講習会には生産者14人が参加し、「川中島白桃」の樹の前に、「樹の骨格をつくるせん定」と「成り枝を整理・配置するせん定」の違いや注意点を学びました。

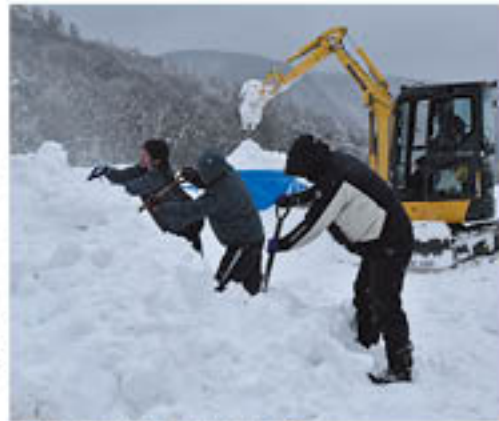
農業に必要な確定申告を学ぶ

J Aが定年帰農者・女性農業者・若手農業者を対象に開く「グリーン農業講座」を1月20日、篠ノ井のグリーンパレスで開催しました。受講生23人が参加した今回のテーマは「農業者のための確定申告」。J Aの顧問税理士が講師となり、青色・白色申告の違いや青色申告のメリットをはじめ、申告手続きや書類を記入する上で注意する点などを説明しました。受講生は、講師の説明や資料に真剣なまなざしを向け、時折メモを取りながら理解を深めていました。



▲講師の説明を真剣に聞く会場

雪の中りんごを貯蔵



▲雪をかぶせる作業に取り組むJ A職員ら

J Aは大岡の公共宿泊施設で1月20日、農産物の「雪中貯蔵」に挑戦しました。これは、農産物が少ない春先に、「名物」の一つとして販売することを目的とした、今年で3年目の取り組みです。J A職員のほか、青壮年部員も協力しました。雪がしんと降り、1メートル以上積もった雪をかってパレットを置き、りんご「サンふじ」100ケース、「シナノゴールド」59ケース（各1ケース18kg）を4区画に分けて設置。ビニールシートで覆い、その上から雪をかぶせました。貯蔵は3月中旬で行い、3月下旬頃からA・コープ直売所での販売を予定しています。

心が和むひとときを JA女性部大会開催



▲大岡 会館を披露する大岡 支部



▲手組の発表では会場も笑顔



▲ヴァイオリン演奏に聴き入る会場

JA女性部は稲里町のグリーンホールミナミで1月13日、「平成28年度 JA女性部大会」を開きました。女性部員、JA役職員ら総勢240人が出席。各支部・グループによるステージ発表で1年の活動を振り返るとともに、「もう一度達したい 心に響くひととき」をテーマに、ゲストのヴァイオリニストによる演奏会や心に響いたエピソードの発表などを行って、心を和ませました。「女性部大会」は、年に一度の恒例行事。本部役員が力を合わせて会場いっぱい集まった部員らをもてなしました。参加した女性部員は「発表やヴァイオリンの演奏が大変すばらしく、こういった大会を開いてくれた役員さんに感謝したいし、参加できてよかった」と話しました。宮本良枝女性部長は「多くの部員が参加してくれて嬉しい。会場内で初めて顔を合わせる人もいると思うので、ぜひこの場で仲良くなり、仲間・活動の輪を広げて欲しい」と呼びかけました。

JA青壮年部は篠ノ井のグリーンパレスで1月23日、JA役職員との懇談会を開きました。総勢60人が出席し、青壮年部の取り組み方針を示めしながら、JAの意見・要望を伝え、課題の共有と解決策への検討を行いました。青壮年部は、「行政と連携した事業で補助するだけではなく、JAがその地域に入り、地域や若手農業者と農地維持などの課題解決に向かって欲しい」と要望。神農組合長は「できることは全てやる方針です。すめたい」と、青壮年部の意見反映を約束しました。



▲JAへ提言する青壮年部員

課題を共有・解決策探る

旅立ちを 安心して お送りできるサポートを

「JA虹のホール」

誰もが必ず迎える大切な人との別れの時、そして送り出す儀式「葬儀」。暗いことは考えたくはない、という方もいらっしゃるでしょう。しかし、その時を突然に迎えてしまったときに、あわてないために、そして、大変な時にこそ「JA」を思い出し、大切な人を安心して送り出してほしいから…。

そんな気持ちを込めて、今回は、「JA虹のホール」と「葬儀」に関するお客様のご質問にお答えしながら、ご案内をさせていただきます。

今回の
案内人

JA虹のホールが誇る
「葬祭ディレクター」



POINT

葬祭ディレクターとは？

葬祭に関する専門知識はもちろん、葬儀の設営、運営などにおいて、経験・知識が豊富な葬祭のスペシャリストです。ご遺族様の立場で、また、心に寄り添うおもてなしでサポートいたします。

「JA虹のホール」と
「JAグリーン長野」の関係は？

JA虹のホールは、JAグループの一員です。JAグリーン長野と協同して葬祭事業を行い、「葬祭ディレクター」など専任の職員がセレモニー事業を専門的に行っています。ホールは、篠ノ井・稲里・松代にあるほか、まめじま（JAながの施設）もご利用いただいております。

三澤 英俊



村松 清美

ホール間で連携しておりますので篠ノ井、稲里、松代のどのホールにお電話をいただいても大丈夫です。お客様の要望やお住まいにあわせて対応させていただきます。

万が一のことが起こったとき、どこに電話をかければいいのか？自宅に近いホールにかけた方が良いのかしら？



JAさんって、規模の大きな葬儀をやっているイメージだけど…規模の小さな葬儀はできるのかしら。

個人葬から大型葬・社葬、また、宗教・宗派にかかわらず、ご予算に応じ承っております。ちなみに、今話題の「家族葬」も含め、JA虹のホールでは、ご利用者様に寄り添い、ご要望・ご希望にあわせて対応をさせていただきます。



宇敷 嘉和

ここで個人の方の葬儀で選ばれる「一般葬」と「家族葬」を簡単にご紹介いたします。



千野 雅代

一般葬

参列者様を招いて行います。一度に多くの方にお別れをしていただけるため、葬儀後の弔問対応等の負担も軽く、また、多くの参列者様の声が遺族様の励みにもなります。もちろん、形式や宗教的にとらわれずに、ご意向に沿った形で執り行うことができます。

【参考】葬儀一式に必要なモノゴトと費用の一例

【葬儀一式】祭壇・棺・位牌・遺影写真・儀台車・霊柩車・人件費など

【飲食接待費】参列者やお手伝いの方への通夜、葬儀後の飲食代（精進落とし）、香典返しなど

【寺社費用】宗教者の方への謝礼。葬儀後にまとめてお渡しするお布施（お経料、戒名料）など

ワンポイント 費用は、参列される方的人数等にも寄って変動がございます。JA虹のホールでは、予め、明確なお見積りをお出ししております。

家族葬

ご家族ご親族など、また、親しいご友人など、ごく近い方のみでお通夜・告別式を行うもの。義理や社会的儀礼などの厳密な定義がないので、故人とのゆっくりとしたお別れの時間をつくることができます。似た意味として、「密葬」がありますが、密葬の場合は、後日一般会葬者向けに本葬を行うなど、本葬と対になっているのが特徴です。家族葬も、選択される内容によって費用負担を軽くすることができますよ。

【参考】こんな「家族葬」を行っています

○葬儀の段取りなどを心配せずに、ご家族や親しい友人とゆっくりと思い出を語り合う

○故人のご趣味、ご愛用の品物を展示

ワンポイント 故人様のご意向によって家族葬を選ばれる場合には、「どなたに参列していただくか」「どんなふうにして欲しいか」を生前から検討しておくことが大切です。本来なら訃報をお知らせすべき方に対し、葬儀は身内で行うことなどをお知らせしてご理解をいただく必要があります。

家族葬に参列されなかった方が、葬儀後の後日にご自宅を訪問される場合等もありますので、対応準備が必要です。



高橋 俊輝



大橋 謙

みなさまの負担を少しでも軽くできますよう、次のページでサポートの一部をご紹介します。

最期の時を大切に送ってあげたいのだけれど、負担も心配…



負担を
軽く1

通夜施設

「通夜施設」と聞くけれど、そもそも
どんなところなの？



お通夜をご自宅で行っていらっしゃる方が多い中、ご遺族の方の負担を少なくするために、ご自宅のような設備を整え、まるでご自宅にいるかのように通夜を行うことのできる施設です。ご使用後の片付けも不要で、負担が軽くなります。リビングルームやベッドなども完備し、ご遺族様もゆったりと、故人と最期の時をお過ごしいただけます。



負担を
軽く2

おたっしや家族会、葬祭会

葬儀費用の負担を軽くするサービスがあると良いんだけど…



「特典付定期積金 おたっしや家族会」・「葬祭会」をご用意しております。

おたっしや家族会とは

- ◆毎月積立額…5,000円以上 ◆積立回数…60回(5年) ◆積立方法…JA口座振替
- ◆満期後も、新たに定期積金「おたっしや家族」を契約いただくことで資格を継続できる

特典

1. 利用金額より3万円値引き
2. JAの組合員の方はさらに、5万円値引き
3. 90歳以上の方は、さらに5万円値引き
4. JA年金友の会会員の方は、さらに1万円値引き
(※1～4につきまして、家族葬および自宅・寺院葬における特典の適用は、指定の葬儀セットを利用した場合に限るほか、3・4につきましては、家族葬および自宅・寺院葬では適用外となります。)
5. 管内送迎バス(1台)の利用料が1回無料(※JA虹のホール利用時の場合に限ります)
6. JAより会場内に供花
7. 法事利用の際は、会食会場使用料が無料
(※引き物等の持ち込みなしの全利用の場合のみ適用するほか、法要会場利用料は別途申し受けます)

1.～4.の全てに適合すると
最大140,000円の値引きとなります。



葬祭会とは

- ◆入会金…1万円

特典

1. 利用金額より2万円値引き
2. JAの組合員の方は、さらに5万円値引き
3. 90歳以上の方は、さらに2万5千円値引き
4. JA年金友の会会員の方は、さらに1万円値引き
(※1～4につきまして、家族葬および自宅・寺院葬における特典の適用は、指定の葬儀セットを利用した場合に限るほか、3・4につきましては、家族葬および自宅・寺院葬では適用外となります。)
5. 葬儀利用料金から入会金相当金額1万円を値引き
6. 管内送迎バス(1台)の利用料が1回無料(※JA虹のホール利用時の場合に限ります)
7. JAより会場内に供花
8. 法事利用の際は、会食会場使用料が半額
(※引き物等の持ち込みなしの全利用の場合のみ適用するほか、法要会場利用料は別途申し受けます)

1.～4.の全てに適合すると
最大105,000円の値引きとなります。

(注1) おたっしや家族会・葬祭会ともに特典の適用範囲は、会員およびその同居の家族とします。

(注2) 特典内容につきましては、変更になる場合がございます。

お心の負担を軽く…

エンディングサポート



最期、生前のキレイなお顔で送ってあげたいと思っているんだけど



「エンディングサポート」をご用意しております。生前の面影を大切にして、メイクやお身体の保全処置、感染予防処置を施すことにより、「その人らしいお姿」で安心してお別れできる環境を整えさせていただいております。

故人様の最期のお姿（お顔）は、ご遺族のお心に永遠に残ります。安らかなお姿を取り戻してさしあげることで、ご遺族の悲嘆を少しでも和らげるお手伝いになれば…と思っています。実際にエンディングサポートを選択いただいたご遺族様から、「眠っているようだ」「ほほえんでいるようだ」など、お言葉をいただいております。

エンディングサポートの ワンポイント

- 美しく 生前のままでその人らしく
 - 安心 安心・安全なお別れの空間を
 - 癒し 死別の悲しみを癒し、心の痛みを和らげる
- ※専門の化粧道具などを使用するため、費用が別途かかります。



日頃よりご相談をお受けしております。葬儀に関するご不安なことや、ご不明なことがございましたら、どんな些細なことでも、まずはJA虹のホールにお問い合わせください。ご遺族の悲しみに寄り添い、心のこもったお手伝いをさせていただきます。



もう少し
相談した
いんだけど…

お問い合わせ 24時間365日受け付けております。



JA虹のホール篠ノ井

篠ノ井布施五明3409
TEL.026-299-7070



JA虹のホール稲里

稲里町下氷越417
TEL.026-283-2048
☎0120-100-767



JA虹のホール松代

松代町西寺尾1356
TEL.026-278-8644



JA虹のホールまめじま

長野市大豆田5202
TEL.026-267-0747

「おたっしや家族会」「葬祭会」のお手続きはJA支所窓口へお越しください。
なお、「葬祭会」はJA虹のホールでもご入会いただけます。

主役はアナタ!!

主役はアナタ!!ページでは
女性部・青壮年部など組合員組織を中心に
輝く活動をお伝えしています!!



▲ドライアイ解消に効果的なポーズを実践する会場

組合員の健康増進を目的とした「組合員健康企画」を1月19日、篠ノ井のグリーンパレスで開催しました。今回は「新年を幸せ顔で、明るく健康に」をテーマに「顔ヨガ」に挑戦し、組合員ら16人が参加しました。受講生は、フェイシャルヨガインストラクターから、表情筋を鍛え新陳代謝を促進し、2週間で効果が期待できるという9種類のポーズを教わりました。むくみ解消と顔のリフトアップにつながるポーズでは「さっそく効果が出ている」などの声があがり、受講生の一人は「簡単に取り入れられるので、ぜひ良い顔で一年を楽しく過ごしたい」と話していました。



2週間で変わる!顔ヨガレッスン 〜組合員健康企画第6弾〜



▲講師⑧から説明を聞くカレッジ生

J A女性カレッジは1月18日、篠ノ井公民館東福寺分館で「こんにやくづくり」に挑戦しました。午前と午後の部あわせてカレッジ生52人が参加。女性部篠ノ井総支部東福寺支部部員5人が講師を務めました。カレッジ生は、講師の指導で、カレッジ生から提供された約10kgのこんにやく芋を加工。力が必要な作業が多く、講師から「もつと力を入れて混ぜるように」とアドバイスを受け、「3日間連続の雪かきの後の力作業は大変」と苦笑しながらも仲間と力をあわせてすすめていきました。無事にこんにやくが完成すると、参加者からは「なかなか一人ではできないので貴重な体験だった」と、笑顔があふれていました。



力をあわせてこんにやくづくりに挑戦 〜J A女性カレッジ〜



▲力作を展示する受講生

組合員と地域住民に向けて開講する「J A生活文化教室」の2教室は、厚生連篠ノ井総合病院本館1階で1月中旬から2月23日まで、1年の成果を披露する作品展を開いています。「絵手紙教室」からは19人、「かごとバック教室」からは6人がそれぞれに力作を出品しました。このうち、かごとバック教室は1月26日に展示作業を行いました。飾っている最中から病院利用者が足を止めて鑑賞。「素敵な作品だわ」「ぜひ購入したい」などの声が寄せられていました。



作品展で成果を披露 〜J A生活文化教室〜



▲出荷物について質問を受ける峰村さん⑧

女性部若穂総支部の女性農業者で運営する直売所「若穂ふれあい市 湯うばれあ店」で12月27日、テレビ信州「ゆうがたG e t」の「レディ農スタイル」コーナーの収録が行われました。代表者の峰村穂子さんと販売に携わる女性たちが出演し、自分たちが持ち寄った自家製の漬物や惣菜を囲みながら、直売所や農産物の魅力などを紹介したほか、来店者との交流の様子も撮影されました。内容は、1月17日に放映されたほか、J A長野県ホームページ「いいJ Aん信州」のブログ「長野県のおいしい食べ方」にも掲載されました。



直売所の魅力を発信 〜女性部若穂総支部 若穂ふれあい市〜



【材料(4人分)】

- 長芋 …………… 350g程度
 塩 …………… 少々
 こしょう …………… 少々
 小麦粉 …………… 適量
 サラダ油 …………… 適量
 むきくるみ …………… 100～120g
 みそ …………… 大さじ2
 [A] 砂糖 …………… 大さじ2
 酢 …………… 大さじ4

「くるみ味噌ソースで食べる 長芋のステーキ」



1 むきくるみをからすりする。[A]は鍋に入れ、弱火でよく練る。



2 1をフードプロセッサー、またはすり鉢に入れてよくすり混ぜてソースのできあがり。



3 長芋は皮をむいて7mm程度の輪切りにし、塩・こしょうで軽く下味を付け、小麦粉をまぶす。



4 油をひいたフライパンを中火にかけ、3を入れてこんがり両面を焼く。皿に盛って2をかけてできあがり。



お料理メモ

女性部 松代総支部のみなさん

○長芋は生で食べられますが、火を入れることでふっくらと仕上がって人生で食べるのとは違った食感を楽しめます。
 ○お酒のおつまみにピッタリですよ。

アナタも注目!
JAのお買い物支援



JAでは、中山間地域をはじめ、JA管内にお住まいのみなさまにご利用いただける“お買い物支援”を行っています。

移動購買車「ひまわり号」[大同・更府・信田地区向け]

移動購買車は、大同(週3回)・更府・信田(週1回)地区で運行しています。A・コープ松代/井店と連携し、品揃え豊富に、また、価格は店舗と変わらずに提供しています。
 運行に関するお問い合わせ ぐらしのセンター ☎293-1849

福祉・お買い物バス[松代町豊栄地区・若穂保科地区向け]

福祉・お買い物バスは、松代町豊栄地区から長野松代総合病院を経由し、A・コープ松代店への向かう便と、若穂保科地区から若穂病院・長野松代総合病院を経由し、同店舗に向かう計2便を週2本ずつ走らせています。
 運行に関するお問い合わせ 総合企画部福祉組合員課 ☎293-2061

JAまごころ宅配[全域のみなさまにオススメ]

JAのまごころ宅配は、毎日のぐらしに必要な食料品や日用品などを、週に2回(一部メニューを除く)ご自宅までお届けする個人宅配サービスです。
 くわしい内容・お問い合わせ ぐらしのセンター ☎293-1849

アナタも参加!!
グリーンカフェ
今月の催し



グリーンカフェでは、65才以上の組合員、地域のみなさまに向け、介護予防と健康長寿のための企画を開いています。

場 所	コミュニティプラザ川中島 (JA川中島支所内)	対象者	65才以上
開設日	毎週火曜日	参加費	100円
時 間	10時～11時 企画タイム 11時～12時 カフェタイム	申込み	不 要
直接会場へお越しください			

【企画タイムの内容】

2月	14日 牛乳パックでトレイづくり
	21日 気を付けよう ヒートショック
	28日 「野菜から食べる」健康法
3月	7日 カフェタイム
	14日 1周年記念寄席

お問い合わせ 総合企画部福祉組合員課 ☎293-2061

グリーンコネクトからこんにちは!

グリーンコネクト協定先3JAからキラリと光る記事をお届けします!

1月号の特集(地産地消)、暮れから買い込んであった材料がたくさん残っていて、さっそく作ってみました。どれも簡単にできて大変良かったです。(若穂 食べるのが好きな老婆さん)

●食材を余さずに使えるとエコ・経済的で嬉しいですね。しかもおいしいとなるとさらに得した気分になりますよね♪

急な大雪にビックリです。でも雪の下でまた春になったら育とうとする野菜もあることを思うと、元気がもらえますね。健康に気を付けて元気に春を迎えたいです。

(青木 島 はなちゃん)

●雪が多くて大変だと思っていましたが、はなちゃんさんのおっしゃるとおりに考えますと、確かに元気がもらえますね。

寒い冬、元気に乗り切りましょう。

身体の衰えは一年ごとに感じますが、野菜作りは1年1年良いものができると試行錯誤しながら頑張っていきたいと思っています。

(若穂 クラちゃんさん)

●野菜づくりなど農作業は体力の維持につながるのではないのでしょうか?応援していますね。

退職後、野菜づくりに挑戦しましたが、難しく、今年は講習会の受講予定です。(若穂 石田さん)

●ぜひJAの講習会にご参加ください!

JA各支所で色々なイベントがあることにビックリ。20支所で偶数月にご来店感謝デーというものがあると書いてあり、初めて知りました。まだまだ知らないことがたくさんあります。

(信更 富田さん)

●みなさまに知っていただき、もっとJAをご利用していただけますよう、エバーグリーンでもしっかり情報を提供してまいります!

「女性部大会」に参加しました。役員様の御苦労が大変でした。また、牧美花さんの演奏もトークも涙溢れるように感動いたしました。大変いい一日で、これからがんばろうと改めて思った日でした。(若穂 マイペースさん)

●いい一日とおっしゃっていただき、また明日への活力になったことを、女性部役員さんはもちろん、JA職員も喜んでいます。

今年はりんごの摘果を強めに行い、色付きの良い実を付けたいです。

(若穂 ケンばあちゃんさん)

●災害もなく、色付き良くおいしいりんごが実るよう祈っています!

1月号の表紙、見覚えのある写真!!と思ったら地元風景でした。空と雪の色がとてもキレイで、こんな風にも見えるんだと思いました。

(篠ノ井 めとささん)

●同じ場所でも、季節・時間で見える景色が違うことをつい忘れがち…季節ごと楽しむ余裕を持ちたいです。

近江

多くの命を救う為にLED灯光器と災害救助用工具寄贈



▲藤澤町長(右)に目録を手渡す森本営農担当常務(中央)

グリーン近江は、災害が発生した際の救助活動に役立ててもらおうと、管内の東近江市にLED灯光器と災害救助用工具を、近江八幡市、日野町、竜王町に寄贈しました。

灯光器や工具は、各自治体の消防団の詰所に送られ消防車等に搭載されます。

12月27日は、森本長一営農担当常務と中嶋庄一全農事業部長が日野町役場を訪れ災害救助用工具5セットと目録を藤澤直広町長に手渡しました。

藤澤町長は、「より活発に消防団活動を展開し、町民の安心や安全に寄与したい」と感謝を述べました。

鹿児島

こどもたちが育てた桜島大根全国へ



▲桜島大根と一緒に桜洲小学校の児童と保護者

「第15回こどもたちが育てた桜島大根まつり」が1月20日、鹿児島市中央卸売市場青果市場であり、市内の4小学校の児童が作った桜島大根350本がせりにかけられました。

28年度は桜洲、東桜島、黒神小学校が「かごしまの農林水産物認証制度K-GAPジュニア版」にも挑戦し、認定書が交付されました。

市場では、児童と保護者が桜島大根のせり見学や体験発表、桜島大根の歴史、模範せりなどを体験したあと、桜島大根を使った豚汁も振る舞われ楽しい交流会となりました。

今回、収穫された桜島大根の一部は、鹿児島県や東京都、千葉県の小学校に届けられました。

大阪

確定申告研修会を実施



▲真剣に研修に取り組み職員

グリーン大阪では、確定申告のシーズンを迎え、全支店の税務担当職員・渉外担当者を対象に、1月12日から1月25日にかけて確定申告研修会を実施しました。研修会では、①不動産等決算書の作成手順 ②確定申告・決算書作成の注意点 ③税制改正等についてを学びました。

同JAでは、組合員の要望に応える的確なアドバイスができるよう、職員のスキルアップをはかり、安心で適正な税務指導をめざしています。

寄せ置さし半切桶でお菜洗う餅米浸す日も近づけば
夜明け4時眠れなくて歌を聞くはるか彼方の望郷を思ふ
深まる夜雪サンサンと休みなく屋根こんもりと小鳥のき下
酉年やとりのようにはうごけないなるべくうごき日々すくすかな
アルプスは見渡す限り雪化粧夕陽に映えて美しきかな
刈田となり広がる野辺に人影もなく畦に茅の白穂が目立つ
姪や甥長野のりんごちょう美味しいと来年の期待ほめかせり
小島田 高野 茂子
小島田 清水 威子
小島田 斎藤 由明
大岡 久保田けさみ
大岡 市河 麗子
小島田 松井 信子
小島田 宮林 紀子

重い穂をささえしわらでしめつくり豊受神にみのりいのれり
年の瀬に災い流す雨が降る良き時世願ひ吾春を待つ
初景色静かな浅間夕日かな
古茶飲み黙して語らぬ夫婦かな
小池知事目撃通り人の和に
蔵い清めてエンジンかかる年始め
新米を神に捧げて饗じまい
火寒の底に沈みし映夜明け
雪を聞く老いし母の背に涙する
堀炬燵電気に追われ夢消す
土曜ことと幸せ煮こむ丸い音
下平 番場 道仁
上布 庵
真 島
高 野
大岡
今 井
青木 島
西 条
唐 白
内 堀
穂 苺 勲子
大久保 廣道
加藤 公男
久保田 立枯
小林 伸江
高橋 清人
塚田 敏明
中西 智教
五十嵐 立男
内山 克子

■投稿者の個人情報(住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号)は適切に管理し、JAだよりの文芸掲載に利用させていただきます。
■応募は「1人1作品」でお願ひいたします。
■文芸作品はご本人にて掲載いたします。(姓・ペンネーム不可)●応募締切:2月21日(火)



おたより
ありがとうございます!

1月号の特集、根菜類を使った料理、色々勉強になりました。根菜はキンピラ、酢の物と定番になりがちですが、少し手をかければまた違った食べ物で良いですね。
(松代 Y・Hさん)
●レパートリーの一つにぜひ加えてください!

今年もあつという間にもう1月も半ば。15日で65歳になってしまいました。こうやって、月日は流れていくんですね。平凡な毎日が幸せなんです!皆様も良い年でありますように!
(? 本間さん)
●お誕生日おめでとうございませう。あつという間に過ぎる日々をいかに楽しく過ごすかが私の今年の課題(の一つ)です。一緒に楽しみましょう!ステキな1年になりますように!

家庭菜園ページ、「連作障害」など参考になりました。小さな菜園場なので、考えて作って行こうと思っています。(川中島 田中さん)
●場所が限られるとなると、綿密な計画を立てることがポイントですね。応援しています!

「地産地消」って素晴らしいことですね。1月号にレンコン料理(錦内レンコン)の紹介があって嬉しくなりました。正月には欠かせない一品ですが、これからもどんどんおいしく食べて頂けると良いですね。
(若穂 Mr.WATAちゃんさん)
●地元でつくられたものを旬の時期に味わえるのは贅沢ですね。おいしく食べて頂けるようお料理などの情報を提供していければと思います。

JAて給手紙教室(生活文化教室)に通い、みなさんと楽しんでいます。自分の出来る限り通いたいと思っています。(篠ノ井 林さん)
●ご参加ありがとうございます。ぜひお友だちも誘って、みんなて楽しんでいただければ幸いです。

ク ロ ス ワー ド

クロスワードの正解者の中から抽選で5名の方にJAまごころ商品券をプレゼント!



元月号の答え	オ	ト	シ	ダ	マ	オ
A	テ	ソ	メ	カ	ラ	イン
B	ソ	ニ	ラ	メ	シ	コ
C	メ	カ	オ	シ	マ	シ
D	シ	ラ	ク	ニ	シ	ビ
E	キ	ク	ラ	ウ	キ	イレ

12月号の当選者
○北村 東子さん ○牛越 智子さん
○島田 純子さん ○風間 美恵子さん
○千原 悦子さん (応募総数64通)

ヨコのカギ

- 「福は内」と言いつつ行きます
- こつこつと〇〇〇よく作業を続けた
- 早起きは三文の〇〇
- 攻撃の反対語
- 分別して回収に出します
- 人間の犬歯の別名
- 進化〇〇。感情〇〇
- 湯水から作れる調味料
- よそ行きではない服装
- ワインボットの栓によく使われる素材
- 文末に付ける「」のこと
- 仙人はこれを手にした姿で描かれることが多い
- 生涯で一番高い買い物だとよくいわれます

タテのカギ

- うそから出た〇〇〇
- 1歳連れの兄弟姉妹のこと
- 腹の膨れた人が好みな
- 矢をつがえます
- 暖炉にくべる物
- 素物をじっくり煮込むときの火加減
- 会社の運転〇〇〇を調達した
- ワカサギ釣りの際に穴を開けることも
- 酔っぱらいが喜ぶ
- 長寿を象徴する鳥
- 駅の〇〇〇〇で新聞を買った
- ニコリと笑うとベコリとへこむ
- 役者が観客に見せるもの

※レイアウトの都合上、回答欄が小さく、ご不便をおかけしております。何とぞ御容赦いただきますようお願い申し上げます。

388-8511
52
JAのりんくろ
クロスワード係
長野市篠ノ井市街地
2001の2

①クイズの答え
②氏名(ペンネーム)
〒住所
年齢
性別
職業
電話番号
③JA・店舗等へのご意見・ご感想
日曜のでも構いません。ご自由に記入ください!
(おたよりコーナーに掲載させていただきます!)

応募ハガキの記入方法

※応募に際しご記入いただいた個人情報は、本誌編集および当選商品発送以外には使用しません。●応募締切:2月28日(火)

家庭菜園 番外応用編 農業者向け 青色申告

確定申告（青色申告）のシーズンになりました。

会社勤めの場合、年収に応じて、源泉徴収という形でお給料から天引きで税金を支払っていますが、農業者を含む個人事業主は、青色申告でも白色申告でもそのために帳簿を付け、年末にそれをもとに所得税を算出し、税務署に申告する必要があります。直売所や共選所出荷で収入を…とめざす方は、申告漏れのないように注意しましょう！

始めよう 青色申告

【青色申告とは】

- 青色申告は、自分の経営を客観的につかむための重要なツールです。
- 青色申告には、「**正規の簿記**」と「**簡易な方式**」があります。
- ・正規の簿記は、複式簿記です。簡易な方式は、白色申告にはない現金出納帳等を整備する必要があります。
- ・また、「**正規の簿記**」の場合は65万円を、「**簡易な方式**」の場合は10万円を所得から控除することが可能です。

青色申告を始めるには、まず何をすればいいの？



【加入のポイント】

新たに青色申告を始めるためには、個人の場合、**平成29年3月15日までに、最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出**する必要があります。

この申請を行えば、平成29年分の所得から、青色申告を行うことができます。
(申告時期は平成30年2～3月)

収入保険 制度

政府の「農林水産業・地域の活力創造本部」において、**収入保険制度の導入**が決定されました。収入保険制度に加入するためには、「**青色申告**」が必要です。

【収入保険制度の仕組み】

収入保険制度は、**品目の枠にとらわれず、自然災害による収量減少だけでなく、価格低下なども含めた収入減少を補填する仕組みです。**

主な内容は、次のとおりです。

- 青色申告を行っている農業者（個人・法人）が対象です。
- ※5年以上の青色申告実績がある者が基本ですが、青色申告（簡易な方式を含む）の実績が1年分あれば加入できます。
- 当年の収入が基準収入の9割（5年以上の青色申告実績がある場合）を下回った場合に、下回った額の9割（支払率）を補填します。
- ※基準収入は、農業者ごとの過去5年間の農産物の販売収入の平均を基本とし、規模拡大など当年の営農計画等も考慮して設定します。
- ※補償限度額及び支払率は複数の割合から選択できます。
- ※「掛捨ての保険方式」に「掛捨てとまらない積立方式」も組み合わせるかどうかは選択できます。
- 農業者は、保険料・積立金を支払って加入します。
- ※保険料は掛捨てになります。保険料率は、今後変更があり得ますが、現時点の試算（補償限度8割）では1%（50%の国庫補助後）です。
- ※積立金は自分のお金で有り、補填に使われない限り、翌年に持ち越されます。75%の国庫補助があります。

※収入保険制度と農業共済やナフシ対策などの類似制度については、どちらかを選択して加入することになります。

お問い合わせ先

関東農政局長野県拠点
長野市旭町 1108 長野第1合同庁舎
Tel.233-2500

または

JAグリーン長野 営農部
担当：鶴田 Tel.292-0930

第18回 長野南地区アグリ杯 囲碁大会参加者募集

毎年多くの方にご参加いただく「長野南地区アグリ杯囲碁大会」を今年も開催いたします。小・中学生からご年配の方まで、老若男女問いません。
みなさま奮ってご参加ください。



日 時：3月5日(日)
受付 AM 9:00~9:30
開 会 式 9:30~10:00
対局開始 10:00~(一局1時間20分)
会 場：グリーンパレス3階(篠ノ井布施高田961-2)
参加費：1,000円(昼食・賞品・参加費・会場費ほか)
 ※小・中学生は500円
競技方法：段級別別に6組に分け、各組ごと
 「スイス方式」によって4回戦を行う
表 彰：各組3位まで入賞(賞状・賞品贈呈)

申込方法：参加申込書に必要事項を記入の上、会費を添えてJA支所窓口にご提出ください。
 参加申込書は支所窓口にご用意してあります。
 なお原則、当日の参加申込みは受付できません。
申込期限：2月22日(水)
その他：小・中学生が参加する場合は、保護者または引率者の同行をお願いいたします。保護者・引率者の昼食は別途500円でご用意いたしますので、お申込みいただく際にお伝えください。

お問い合わせ・申込み

総合企画部福祉組合員課 ☎293-2061または、お近くのJA支所
 日本棋院篠ノ井支部 ☎080-5147-3007(宮本支部長) (☎388-8007 篠ノ井布施高田978 相生館内)

南長野運動公園前セルフ給油所 キーパーコーティングキャンペーン

大切なお車のボディガラスコーティングなら「Keeper」がオススメです。

1番人気の「クリスタルキーパー」はガラス特有の透明なツヤで1年間ノーメンテナンス、水洗い洗車だけでOKなコーティング技術!今なら「期間限定特価」で施工します。

特価期間：2月28日(火)までにご予約ください
特価内容：ガラスコーティング
 「クリスタルキーパー」施行
 通常価格16,300円/台~26,300円/台より15%OFF
 (お車の大きさにより価格が変わります)
予 約：下記問い合わせ先までご予約ください



お問い合わせ

南長野運動公園前セルフ給油所 ☎293-4831

長野市より長野市農業研修センター受講生募集

長野市では、松代町東寺尾地区に建設中の農業研修センターで、野菜づくりの基礎を学ぶ「野菜づくり初・中級コース」および「企業育成コース」の受講生を募集しています。
 野菜づくりに興味のある方はぜひご応募ください。

詳しい内容：
 長野市ホームページ URL (http://www.city.nagano.jp/)

お問い合わせ・申込み

長野市農林部農業政策課 ☎224-5098

2018年3月 大学・大学院・高専・短大・専門学校卒業者向け 合同会社説明会開催

長野市内で開催される2018年3月大学・大学院・高専・短大・専門学校卒業者向けの就職セミナー・説明会に、当JAも参加いたします。

当JAの事業や仕事内容等につきましてご説明いたしますので、就職活動の参考に、ぜひご参加ください。

【マイナビ就職セミナー合同会社説明会】

日 時：3月7日(火) PM0:00~5:00
会 場：ホテルメトロポリタン長野(長野市南石堂町1346)
その他：入場料無料・事前申込み不要

【JA長野県グループ合同就職説明会】

日 時：3月20日(月・祝) PM1:00~5:00
 (受付終了 PM4:30)
会 場：JA長野県ビルアクティブホール
 (長野市大字南長野北石堂町1177-3)
その他：入場料無料・事前申込み不要
 ※会場駐車場(有料)に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

JA長野県グループ合同就職説明会のお問い合わせ
 JA長野中央会教育部 ☎278-5646

お問い合わせ

管理部 ☎293-2000

野菜の共選出荷用栽培者募集

野菜部会では、共選出荷をめざす野菜生産者の仲間を募集しています。

「加工用トマト」や「アスパラガス」「果菜」など、初心者にも取り組みやすい品目を紹介する説明会を開きますので、ぜひご参加ください。なお、個別相談も随時受け付けております。ぜひご相談ください。

【野菜栽培・共選出荷新規生産者向け】

野菜の栽培と出荷説明会

- 日 時：2月22日(水) PM1:30~3:00
 会 場：営農センター2階会議室(篠ノ井市高田944-1)
 内 容：ピーマン、インゲン、カボチャ、ミニトマトなどの栽培について
 ・アスパラガスの栽培について
 申 込：事前に下記問い合わせ先までご連絡をお願いいたします

お問い合わせ・申込み

営農部 担当:富沢 ☎292-0930

野菜部会イチオシ!【ジュース用トマト栽培】

契約会社から需要が増えている「ジュース用トマト」の栽培をオススメしています。

ジュース用トマト栽培 オススメポイント	出荷規格は簡素 初心者にも取り組みやすい品目	
	出荷規格適合品であれば *全量出荷*が可能	
収量目標	出荷経費がかからない	
	10アールあたり7,000kg 15アールあたり売上50万円	
平成29年ジュース用 トマト標準価格(1kg)	1等	47円(基本価格)
	2等	29円

A・コープ篠ノ井店改装に伴う休業について

このたび、店舗の改装工事を行うため、下記の日程で、一時休業をさせていただきます。出荷者のみなさま、また、ご利用者みなさまには、ご迷惑をおかけいたしますが、何とぞご理解のほど、よろしくお願いいたします。

【休業期間】2月28日(火)~3月23日(木)

期間中はぜひA・コープファーマーズ南長野店、
A・コープ松代店をご利用ください

【予 告】改装後は「A・コープファーマーズ篠ノ井店」と
名称も新たに、生産者による新鮮な農産物がな
らぶ直売コーナーをはじめ、品ぞろえがますます
充実した地域密着のJAのお店となります!

【改装オープン日時】3月24日(金) AM9:00~

お問い合わせ

A・コープ篠ノ井店 ☎290-7272

決算棚卸に伴う臨時休業について

決算棚卸につき、下記の店舗にて臨時休業をさせていただきます。ご利用者様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解をお願いいたします。

【2月28日午後・3月1日 臨時休業店舗】

- JAファーム松代店 ○JAファーム篠ノ井店
 ○川中島営農資材センター ○更北営農資材センター
 ○若穂営農資材センター ○穂内農業資材店

【2月28日 臨時休業店舗】

- 大同給油所 ○信田生活・生産資材店舗
 ○更府生活・生産資材店舗 ○大同生活・生産資材店舗
 ○若穂病院売店「さくら」
 ○篠ノ井総合病院売店「すずらん」(AM10:30~休業)
 ○長野松代総合病院売店「ハーモニー」(午後休業)

新社会人応援フェア開催

オートバックス篠ノ井センターでは、社会人デビューをされる方をはじめ、お車のご購入をご検討されているみなさまに向け、「新社会人応援フェア」を開催いたします。試乗車もご用意し、お待ちしております。

- 日 時：2月17日(金)・18日(土) AM9:00~PM5:00
 場 所：オートバックス篠ノ井センター
 特 典：ご成約の方にETCプレゼント(軽トラックを除く)

お問い合わせ

オートバックス篠ノ井センター ☎292-1654

農業機械センター 土・日休業について

農閑期に合わせ土日休業をいただいております農業機械センターは、3月11日より、順次営業を再開いたします。みなさまのご利用をお待ちしております。

農業機械の使用前には、必ず点検・整備を行いましょう。

	3月			3月	
	11	12		11	12
	土	日		土	日
篠ノ井	△	休	信田	休	休
松代	△	休	川中島	休	△
更北	△	休	若穂	休	△

△午前営業 AM8:30~12:00

休 休業日

お問い合わせ

各農業機械センター

旬を 食べよう!

今月は白菜を食べよう!

寒くなるにつれ甘味が増す白菜は、冬の代表野菜の一つです。

白菜には、カリウム、ビタミンC、食物繊維が多く含まれています。カリウムは、体内の余分な塩分を排出し、利尿作用もある為、高血圧の予防に効果があります。

また芯の黄色い部分には、ビタミンCが多く含まれていて、風邪予防や免疫力アップが期待できます。葉の部分には、「イソチオシアネート」という物質が含まれていて、肝臓の解毒作用の働きを促進したり、消化を促して胃もたれを解消したり、血液の流れをスムーズにして血栓を予防したり、癌を予防する効果があると言われています。

白菜はくせがなく、生でサラダや浅漬けにしたり、鍋料理やスープに加えたりと多くの料理に活用できる野菜であり、大活躍ですね。



今月号で
篠ノ井総合病院からの
旬食材紹介は最後となります。
これからもおいしいお野菜で
栄養を摂っていただき
元氣にお過ごしください。



JA長野厚生連
篠ノ井総合病院
管理栄養士 西澤 恵さん

recipe

ロール白菜・豆乳仕立て

●篠ノ井総合病院 栄養科 調理師 小林 良男さん

作り方

- 1 白菜を1枚ずつはがし水洗いし、沸騰したお湯にくぐらせて巻きやすい軟らかさになったら、水に落とす。冷めたら、ザルに取り水気を切る。
- 2 豆腐の水気を、キッチンペーパーでとる。
- 3 たまねぎ、にんじん、しめじをみじん切りにする。
- 4 豚ひき肉に酒、すりしょうがをまぜて練る。2と3をまぜて、練りまとめる。
- 5 1に4の具をのせて巻き、鍋に並べる。
- 6 Aを5の鍋に入れて、15分ほど煮る。
(キッチンシートやアルミホイルで落とし蓋をすると味付けが全体に回る)
お皿に取り、スープをかけてできあがり。

point しょうがを入れることで、寒い時期に体を温めてくれる効果が期待でき、また、白菜の甘みが豆乳やシヤンタンとよく絡み、優しい味に仕上がりますよ。



材 料(8個分)

- | | |
|---------------|--------------------|
| ●白菜……………8枚 | ●たまご……………1個分 |
| ●豚ひき肉…………280g | ●酒……………30g(大さじ2) |
| ●たまねぎ…………60g | ●おろししょうが…………5g |
| ●にんじん…………40g | ●だしスープ(水)…………800ml |
| ●しめじ……………60g | ●A 調味シヤンタン…………20g |
| ●豆腐……………100g | ●豆乳……………300ml |



■発行/グリーン長野農業協同組合・長野市篠ノ井市路南田961-2 TEL026(293)2000(代) ■印刷/PO印刷(株)

R70

古紙配合率70%以上の再生紙を使用しています



葬儀に関することなら
365日24時間体制で対応

■JA紅のホーロー篠ノ井 ■JA紅のホーロー代
☎299-7070 ☎278-8644
■JA紅のホーロー篠ノ井 ■JA紅のホーロー代
☎283-2048 ☎267-0747



夜間/休日
事故発生!

●土・日・休日(土日)電話受付
●受付時間/午後5時～午前9時
☎0120-258-931