

だいほく

2019(平成31年)

No.647

2

農業人

No.11

若手として
大町市の農業を
守りたい

大町市 川上 展生さん

[特集] 2019JA大北はつらつ講座受講生募集 / 「家の光」であなたと家族の暮らしをもっと楽しく! もっと豊かに!

だいほくNEWS / 女性部NEWS / 営農アドバイス / ACB通信 / JA直売所だより / JAインフォメーション / あづみ病院「くらしの健康百科」
国営アルプスあづみの公園 / アルプスサロン / JAまごころ宅配「暮らしの応援レシピ」 / かあちゃんの味

若手として大町市の農業を守りたい

暖冬が心配されるも、昨年末から、ところどころでまとまった降雪もあり、大北地域も各地で冬景色となりました。厳しい冷え込みが続く中、雪に覆われたリング農園で木の剪定作業を行う大町市の若手リング農家、川上展生さん(24)。

川上さんは地元リング農家の元で1年間の里親研修を経て今年1月に新規就農。就農したきっかけについて「小さい頃から農業には興味があり、よく農家である祖母の後について行つて、作業の手伝いをしたり、色々話しを聞いたりした。そして高校生になり、その興味を再現したいという思いが強くなった」とのこと。それでも5年間は農業のことからは離れて何か別のことをしようと考えたそうで、専門学校を経て介護福祉士の資格を取得。その後、愛知県内の工場へ就職。そうして過ごしていくうちに気がついたら5年が経ち、「そろそろ始めるか」と決心し、

地元へ帰り就農に向けて準備を進め、現在に至ったそうです。

「Uターンだからこそすぐに始められた」と話す川上さん。理由として川上さんの家は代々続くリング農家で、土地に木などほとんどが揃った状態。Uターンと異なり、一から全て揃えるよりも個人負担が少ないため、だいたいはい段階で実現まで進められたという。また、「地元ということで知り合いの農家の方も多いので相談しやすい」というのもあるそうです。

大町市のリング農家は川上さんが一番若く、その上は40代の農家というのが現状で、若手農家が不足しています。次世代へとつないでいくために若手の就農者を増やしていくことが必要。でもこの現状に助けられている部分もあるそうで「よく気にかけてもらえる。里親研修の際、生産部会や講習会などに参加した時も技術面を中心に色々教えていただけ

るのでありがたい」と話しています。

「農業は楽しい。ほぼ毎日外へ出て作業をしている。時間が経つのが本当にあつという間に感じる。いつまでやつてるのと言われることも度々ある(笑)」と話し、やりがいをとても感じているという川上さん。今後については「リングだけに限らず大町の農業の良さを多くの人に伝え、大町での就農につながる人に伝えたい。また、自分自身のスキルも向上させ、新規で就農する方のサポートもできれば」と意気込んでいます。

〔担当営農指導員からの一言〕

中部営農センター 平林 宏平

実家のもとより、地域農業の若手後継者として期待されていることを自覚し、研修や交流の場にも積極的に参加していただいています。ご家族は勿論、近隣の農家さんなど先生たちが沢山いる環境の中、私も少しでもお役に立てるよう精進します。今後とも宜しくお願いたします。

◎今月の農業人 川上展生さん

現在、ふじをはじめとしたリング8品種ほどを約67アールで育てるほか、水稻・野菜なども栽培。個人

農家として新規で独立就農して1ヶ月。趣味が「農業」と言えるくらい楽しみながら日々を過ごしている。



写真=1(中央) リンゴの木の剪定作業を行う川上さん。

写真=2(右下) JAの平林指導員から剪定の指導を受ける川上さん。

写真=3(左下) 雪に覆われた自宅横のリンゴ園。昔ながらの普通樹栽培で大きく育ったリンゴの木が多く並ぶ。晴れた日には園の北に北アルプスの山々が望める。

急速充電施設オープン 直売所利用につなげる

当JAは1月15日、大町市常盤の農産物直売所「ええっこの里」敷地内に、電気自動車向け急速充電施設をオープンしました。敷地内には直売所やコンビニエンスストアのほか、飲食店も併設し、コンビニ設置型としては大北地域（同市と北安曇郡）では初の設置です。コンビニ設置型の充電施設の利点として、夜間でも安心して充電できます。JAの武井宏文専務は「昼夜安心して利用することができ、待ち時間には、直売所やコンビニにも立ち寄ってほしい」と話しています。



特産品「凍り餅」づくり 非常食、介護食にもよし

大町市の農産物直売所「かたくり」で、地元の伝統食品「凍り餅」づくりが1月下旬まで行われました。凍り餅は同直売所凍り餅部会の会員が地元産のもち米を使用し、餅をつき、和紙に包み、軒下につるすまで全て手作業で行っています。凍り餅の特徴としてモチ本来の自然な味もあり、水で戻した時には液状にもなるため、非常食のほか、離乳食や介護食としても食べられます。同部会の曾根原叶子会長は「今年は安定した冷え込みが期待できるので質の良い凍り餅できると思う。多くの人に食べてほしい」と話しています。同直売所は冬期間は休業、3月中旬から再オープンします。凍り餅は白餅、ヨモギ、しその3種類。凍り餅予約は当JAとさわ支所で承っています。



小谷村で雪中キャベツ収穫 玉大きく、甘さしっかり

小谷村で「雪中キャベツ」の出荷が1月上旬から始まっています。同村の雪中キャベツは、根を付けたまま雪の下で育てており、雪の中で冷やされることで、糖度が増し、葉はもちろん、芯までもとても甘いのが特徴。同村北小谷地区で昨年「初めての栽培で不安はあったが、初獲りを自分で食べてみたら、とても甘くて美味しかった」と喜びを話していました。当JAでは「今年は暖冬の影響も心配されたが、年末年始にかけての安定した冷え込みと積雪があり、出来は非常に良い」としています。雪中キャベツは当JA各農産物直売所などで販売されています。



おたり支所で繭玉展示 季節感楽しむ

小谷村の当JAおたり支所は1月、同支所窓口で「繭玉飾り」を飾り、支所を訪れる人を楽しませました。飾られた繭玉は当JA女性部の部員と職員などが作ったもので、白い繭玉のほかにも、ニンジンやトマトなど野菜をかたどったものも飾られていました。また、支所を訪れた組合員・地域の方たちも繭玉の飾りつけを行い、季節感を感じていました。同支所の竹田所長は「季節の風物詩として、鑑賞して楽しんでもらえればうれし」と話していました。





各支所で初貯金

J A 大北だるま貯金

J A の新年恒例「初貯金」が1月4日、各支所で行われました。縁起物の開運だるまや、今年の干支「猪」の貯金箱などを配りました。多くの組合員・地域のみなさんにご協力をいただきました。ご利用いただきありがとうございます。

地元組合員の作品を展示

J A 大北平支所

大町市平の当 J A 平支所で1月、同地区組合員の吉澤憲良さんの地元風景などが描かれている絵手紙、しめ縄で作った干支のイノシシと柴田修一さんの本格的な陶芸作品が展示されました。どの作品も手をかけて作られており、2人の作品へのこだわりが伝わるものでした。同支所の内山所長は「両作品とも、とても素晴らしいもの。今後もういった展示の機会を設けていきたい」と話していました。



市長が利用者にあいさつ

大町市常盤ふれあいプラザ

大町市常盤の市三世代交流施設「ふれあいプラザ」に1月9日、同市の牛越徹市長が訪れ、施設内当 J A デイサービスえくほの利用者にあいさつしました。牛越市長は利用者へ箱入りのいちごを手渡し、「健康には十分ご留意して、お過ごしください」とあいさつした後、利用者一人ひとりと握手を交わしていました。



手づくりこんにやく学ぶ

女性農業大学8期生

当 J A 女性農業大学8期生は1月16日、こんにやく芋から作る「手作りこんにやくづくり」を学ぶ講座を大町市の当 J A 本所会館で開催しました。講座には受講生13人が参加。大町市在住の川上郁子さんを講師に芋からこんにやくの成分や体への効果や作る際のポイントを学びました。受講生らは講師に一つひとつ作り方を確認しながら、おいしい手作りこんにやくを完成させていました。



女性部NEWS



おしゃれな ガラスビーズネックレスつくる 女性部平支部

女性部平支部は1月18日、家の光記事活用としてガラスビーズを使ったおしゃれなネックレスをつくる講習会を大町市の平支所旧生活店舗で開きました。当丁Aふれあい課職員を講師に作り方を学びながら、部員らは専用の紐に小さなガラスビーズを一つひとつ通して作品を完成させていました。ネックレスの色は青色ベイス、紫色ベイス、赤色ベイスの3種類。参加した部員は「一つずつ通していくのが最初は大変だったけど、きれいな作品ができたのでよかったです」と喜びを話していました。

米粉うどん使い新レシピ考案 販売ターゲット拡大へ

女性部5支部（社）ときわ、池田地区、松川平）は大町市常盤のJA農産物直売所「えっこの里」が3月に開店3周年を迎えるにあたり、「米粉うどん」を使った新しいレシピを考案し、実際に作りました。1月23日には池田地区支部が米粉うどんのナポリタン、焼きうどんのソースとしょう油味の3種類を作り、どれが一番美味しいか部員らが食べ比べていました。どの支部のレシピも地元農産物を使って作っているので直売所で農産物を買って作ることができます。今回考案されたレシピは3月に同直売所のほか、管内JA農産物直売所店内で配布します。



◎ふれあい事業 ヨガ体操でリラックス 冬期はつらつ講座

当丁Aふれあい課は1月16日、大北地域の55歳以上の方を対象に生きがいづくりを提案する「はつらつ講座」の冬期第3回講座を大町市のJA本所会館で開きました。この日は24人が参加。冬期の最終講座である今回は日々の疲れを運動で解消するとして「ヨガ体操」を行いました。白馬村の前田千恵さんを講師に、日々の疲れを癒すヨガや認知症などの予防に効く頭の体操などを学びました。参加者はヨガを通して心身ともにリラックスしていました。



募集方法が新しくなりました!

2019JA大北はつらつ講座受講生募集

- 募集人員 / JA大北管内にお住まいの55歳以上の方35名(応募者多数の場合は受講未経験者の方を優先させていただきます)
- 募集条件 / ①全講座(6回)受講可能な方
②家の光を使用しての講座となるため「家の光」購読者、または購読可能な方
- 申込締切り / 平成31年(2019年)2月28日(木)
- 会場 / JA大北本所会館 アプロード他
- 受講料 / ご本人がJA大北の組合員の方5,000円・組合員以外の方6,000円(昼食代含)
受講料は口座振替(JA大北に開設)とさせていただきます
※材料費等につきましては、各講座必要に応じてご負担頂きます
- 申込方法 / JA大北本所総務部ふれあい課に直接お申込みください
電話0261-22-1840 担当:太田・勝野・栗林
- 開催日時・内容



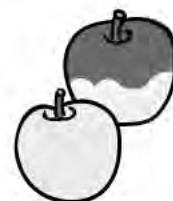
		午前	午後
第1回	5/14(火)	● 9:45～開講式 2階オーロラホール 「エコープの酢の講習と試食」 大興産業(株)片山 明さん 酢を使った梅漬けなど紹介します	● 13:00～14:30 2階オーロラホール 家の光読合せ会(5分位) 「健康体操～介護予防のために～」 講師:JA大北ふれあい福祉課職員
第2回	6/11(火)	● 野外研修 東京方面 「東京湾クルーズ・レストランシップヴァンテアン」 ランチタイムクルーズ:海の上からの眺めと優雅なお食事で特別な時間をお過ごしください ※旅行代金はお1人様17,000円位の予定です。(詳細は後日になります)	
第3回	7/9(火)	● 9:45～正午 本所2階調理室 「こめ油料理講習会」 講師:築野食品工業(株) フードプランナー大塚尚子さん	● 13:00～15:00 2階オーロラホール 家の光読合せ会(5分位) 「手芸講座」講師JA大北生活相談員 ※材料代が別途かかります
第4回	8/8(木)	● 9:55～15:00場所 JAホールおおまち(大町市平7791-6) 家の光読み合わせ会(5分位) 「終活セミナー～悔いのないこれからのために～」 講師:JA葬祭 高橋茂氏 ● 昼食 12:00～葬祭会食料理 JA金融共済商品紹介:JA職員 ● 13:00～15:00 フラワーアレンジメント 講師:JA葬祭職員 ※今回の講座では会食代と材料代が別途かかります	
第5回	9/3(火)	● 10:00～正午 2階オーロラホール 「家の光図書活用 防災術」講話 講師:(社)家の光協会 當間洋幸氏 家の光読み合せ会(5分位)	● 13:00～14:30 2階オーロラホール 「家の光図書活用 防災グッズ作り」 いざという時のお役立ちグッズ作り
第6回	10/1(火)	● 10:00～正午 会場 本所3階レインボーホール 家の光読合せ会(5分) 「ニュースポーツ ボッチャ」 ● 12:00～修了式及び食事会	

◎申し込み頂いた個人情報につきましては、講座受講に関わる目的以外には使用いたしません。
◎お申込みいただいた皆様には後日お通知申し上げます。

直売所へ青果物を出荷される皆さんへ

JA大北ではできるだけ多くの皆さんに園芸品目の栽培に関心を持っていただき、多くの青果物を出荷していただいで少しでも農業所得の拡大につながることを目指しております。青果物を出荷する前に園芸栽培において頭にいれておきたい二つのポイントを紹介します。

ポイント1 直売所におけるおすすめ品とは？



◎消費者の求めるもの

- おいしさ(甘い、食感等) ●新鮮さ(採りたてのものが手に入る)
- 安全、安心(作り方や作った人の顔がわかる信頼感) ●安価(流通経費がかからない)

◎間違えてはいけない商品としての規格外品

- 規格外=小玉、大玉、曲り等市場流通における規格外
- 腐敗しているもの、病虫害の被害の甚だしいもの、汚れているもの等は商品にはならない。

◎商品は見栄え

- 荷造りの工夫が大切(大小の揃え、色合い、包装資材等) ●消費者サイドに立って商品を考えることが大事

ポイント2 園芸作物は土作りから(最重要)

適した土壌は...肥沃(有機質が豊富)で排水性、通気性がよい(土壌の団粒化) 圃場有機質(堆肥)の施用が最も効果がある!

○堆肥について

1) 完熟堆肥の投入

- ①良い堆肥の見極めをする
 - ・未熟な堆肥——アンモニア臭、原料の形や色が残っている。
 - ・完熟な堆肥——黒っぽく土の臭いがする。
- ②堆肥施用量 10a当り2t以上 ⇒ 1a当り200kg目安。

③家畜堆肥の特徴

- ・肥料効果/1位:鶏 2位:豚 3位:牛
- ・土壌改良/1位:牛 2位:豚 3位:鶏

2) 土壌微生物を多様・豊富にする。微生物資材の施用

3) 肥料の適正施用。⇒⇒土壌診断等により土壌状態を知る。

⇒残留肥料・過剰施肥を避ける(硝酸態窒素・リン酸)

4) 堆肥の肥料成分量と肥効率(※長野県農業試験場データより)

単位(%)



堆肥	窒素成分	リン酸成分	カリ成分	窒素肥効率	リン酸肥効率	カリ肥効率
牛ふん	1.0	1.0	1.0	10~20	60	90
豚ふん	1.5	2.5	1.5	20~40	60	90
鶏ふん	1.5	3.5	2.5	30~60	60	90

※肥効率とは施用当年に肥料として見積もれる割合

○各堆肥を200kg施用する場合(1a標準堆肥施用量)の有効成分量

- 牛ふん(窒素/200g~400g リン酸/1.2kg カリ/1.8kg)
- 豚ふん(窒素/600g~1.2kg リン酸/3.0kg カリ/2.7kg)
- 鶏ふん(窒素/600g~1.2kg リン酸/4.2kg カリ/4.5kg)



「大北園芸セミナー」 受講者募集!!



園芸栽培について初心者の方、もっと詳しく知りたいという方等の受講者を募集します。

園芸の基礎知識を学び稼ぐ園芸にチャレンジ!!

お申し込みをお待ちしています。

大北園芸セミナーカリキュラム			
回数	月日	内容	講師
1	4月中旬	開講式、オリエンテーション、野菜苗の定植、野菜づくりの基礎、土壌・肥料の基礎、春まき野菜栽培のポイント、直売所への出荷について	○北アルプス 農業改良普及センター ○外部講師 ○JA営農技術員
2	5月下旬 現地実習	夏野菜・花き栽培のポイント、病害虫防除のポイント、果菜類の整枝と仕立て方	
3	6月下旬 現地実習	農薬の安全使用、病害虫防除	
4	8月上旬	秋野菜栽培のポイント	
5	11月下旬	1年の栽培を振り返っての課題検討	
6	2月上旬	農業経験者による講話、売れる野菜の栽培計画 春野菜のポイント、土づくり	

募集人員

30名（お申し込みが多数の場合、先着順とさせていただきます）

受講の申込み先

お問い合わせはJA大北営農部
TEL.22-1842・FAX.23-3001まで
（お申し込みは各営農センター、又は各支所営農課まで）

申込み締め切り

2019年3月22日（金）



きりとり線

「大北園芸セミナー」受講申込書

平成31年 月 日

氏名（ふりがな）	()		
住 所	〒	TEL	FAX

注) 個人情報は講座にのみ使用します



【主な連載】

- 表紙の人
- 美輪明宏の人生相談
- 親と子の童話
- グリーンウォッチ

家族



【活用のポイント】

1. 家族の話題づくりに今をときめく人物ルポなど、世代を越えて共感できる読み物や特集記事を掲載
2. 読者の悩みに温かく、ときには厳しく答える人生相談を参考に
3. 心あたまる童話は、子どもや孫への読み聞かせに
4. 新聞やテレビだけではわかりにくい時事問題・農政課題などを、やさしく解説

たと家族の暮らしをもっと豊かに!

暮らしを見守り高めます。

年代のみなさんに、そう思っただけのよう、『家の光』は「食と農」
みんながつながることで、人・組織・地域が元気になる記事が満載です。

暮らし

【主な連載】

- 手芸&健康ミニ特集
- 日本一やさしいお金相談所
- あなたの「常識」はだいじょうぶ? なるほど! 防災クイズ
- プロが教える魔法の家事ワザ



【活用のポイント】

1. 個人やグループで持ち寄り、いっしょに楽しめる手芸&健康記事
2. お金に関する悩みに、JAの貯金や共済などの情報も交えながら専門家アドバイス
3. 最新の防災情報など、いざというときの知識が身に付いているか、三択クイズで確認!
4. 家事の不満を解消する魔法のような「裏ワザ」を、スゴ腕の家政婦さんに教わりませ

協同

【主な連載】

- 協同の心で明日を拓く
- クイズで学ぼう! JA基本の「き」
- みんなでできた! JA女性組織
- フレミズナビ
- JA自己改革 白熱講義
- 今こそ協同組合の底力



【活用のポイント】

1. JAの取り組みや役割、JA女性組織、協同組合のことをやさしく解説
2. JAやJA女性組織の会合、研修会等でテキストとしても活用できます
3. JAが果たしている役割などを識者が解説し、JAに対する世間の誤解を解きほぐします

その他の雑誌

農業・地域・JA組織のリーダーのためのオピニオン誌『地上』



『地上』は、食料・農業・農村(地域)・JA組織の現在を見つめ、よりよい未来を築くため、青年農業者をはじめとする、農業・地域・JA組織のリーダーに役立つ情報を届けます。

JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌『ちゃぐりん』



農業、食べ物、健康、自然、いのちのたいせつさを伝え、思いやりと助け合いの精神を育む雑誌です。JAや小学校がすすめるあくろスクールや学童農園のテキストとしても活用できます。

食

【主な連載】

- 家の光料理カード
- エコーマーク品でババッ! とおかず
- 本谷恵津子の料理上手の覚書

農

【主な連載】

- 農ライフのすすめ
- とっておき! 家庭菜園の裏ワザ
- わが家の自給力アップ&庭仕事をもっと楽しく 家庭園芸



【活用のポイント】

1. 国産、旬の素材を使用したレシピ
2. 食材や調理器具は、身近で手に入るものばかり
3. 食と農に理解のある講師陣がレシピを考案
4. 身近な農作業の意味や効果を科学的にアプローチし、わかりやすく解説

布団の手入れ術

とっても便利!

●4月号別冊付録
イラストでよくわかる
おいしい家庭菜園



●5月号別冊付録
繰り返しつくりたい
お弁当おかず
ベストレシピ



家の光3誌を 年間予約講読(前納)するとお得です!

『家の光』『地上』『ちゃぐりん』の年間誌代を前納して講読をお申し込みいただくと、誌代が1ヵ月分割引となり大変お得です。

雑誌名	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	9,240円	▲617円	8,623円
地上	7,396円	▲606円	6,790円
ちゃぐりん	6,042円	▲483円	5,559円

※価格はすべて税込みです。

お申し込みは各支所窓口まで。(2月19日(火)までにお申し込みください。)

『家の光』であな もっと楽しく!

JAは地域のみなさんの、営農と「JAがあってよかった」「JAは頼りになる」。地域の幅広い世「暮らし」「協同」「家族」の4つのテーマを柱にしています。み

地域情報 ホームグラウンド通信

【東日本版】

『家の光』のもうひとつの魅力である「地域情報ホームグラウンド通信」。JA、JA女性組織のグループ活動や身近な地域情報が満載! 活気あふれる地域づくりの参考となる情報をお届けします。



😊 税制改正研修会開催



11月27日から29日の3日間、大町税務署から講師においでいただき、税制改正の研修会を開催し、14名の方が熱心に受講されました。

消費税を納税されてない方は関係ないと思われる方が多いかもしれませんが、農家にとって重要な改正点があり、消費税を納税することになる人も増えると考えられます。消費税の改正について知っておいていただきたい主なポイントを紹介します。

①売上高は手数料を控除される前の金額になります。

現行、直売所等の売上を手数料控除後の金額で売上高にしていませんか。簡易課税制度を利用する場合も同様です。

②農林水産関係のうち飲食料品の譲渡を行う部分の簡易課税制度のみなし仕入れ率に変更になります。2019年分、2020年分に限り、簡易課税制度が課税期間中に選択することができます。

③2023年10月から、事業者が仕入れ控除する場合には、売手から受け取る「適格請求書」等の保存が必要となります。売手が「適格請求書」を発行するには、税務署に登録することが必要ですが、消費税の課税業者でなければ登録を受けることができません。農事組合法人が支払う従事分量配当金を仕入れ税額控除する場合も同様です。

😊 WEB簿記研修会

らくらくWeb農業簿記の研修会を下記の日程で行います。新たに始められる方むけの基本操作からの研修になります。

- ◎開催日:平成31年2月21日(木)
- ◎時 間:13:30~16:00
- ◎場 所:大町市総合情報センター
パソコン教室
- ◎受講申し込み締切:2月20日(水)

らくらくWeb農業簿記の「お試しキャンペーン」を実施します。詳しくは農家対策支援室までお問い合わせください。

😊 ACB無料職業紹介所 届出受理番号20-特-000062

農業に興味のある方！
空いた時間を有効に使いたい方！
求職者登録をしてみませんか。
求職者の条件等をふまえ、
求人農家さんとマッチングします！
お気軽にご相談ください。



当農家対策支援室が行う無料職業紹介所では、随時求人・求職者を募集しています。職種は農業です。

お問い合わせは

大北農業協同組合無料職業紹介所
農家対策支援室(営農部)

☎ 0261-22-1842



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / グンと視野を広げられそう。興味のあるセミナーを受けたり、体験教室に参加したりすると、新発見があるかも
健康運 / 運動を習慣化することで、良い変化あり
幸運を呼ぶ食べ物 / アオヤギ



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / 珍しく優柔不断になりやすい月。1人で悩まず、信頼できる人に相談を。半身浴や足裏マッサージが幸運
健康運 / 平穩。ただし、食べ過ぎは体重増の原因に
幸運を呼ぶ食べ物 / オレンジ



JA直売所^{だより}

日頃はJA大北農産物直売所をご利用・出荷いただき誠にありがとうございます。厳冬期に入り出荷物がかなり減っています。ねぎ、豆類、サンふじりんごが主になると思われます。また、毎年好評の雪中きゃべつが最盛期です。数に限りがありますので、ご確認のうえ、ご来店下さい。



**大町市常盤えっこの里
週末セール**

2月15日(金)～16日(土)

3月1日(金)～2日(土)

(セールの日程は変更する場合があります)

松川村アルプス一番・
社直売所は
休業中です。

1月の状況

白菜、ねぎ、りんご(サンふじ)、キウイフルーツ、きゃべつが主でした。

これからの
出荷最盛になる品目

ねぎ、雪下にんじん、ほうれん草、りんご(サンふじ)など。

**JA大北オリジナル商品、
米粉うどん・米粉ラーメン・米粉パスタ好評発売中です。**

冬の特産品「雪中きゃべつ」



今や全国的に有名になった「雪中きゃべつ」。この時期だけしか食べる事が出来ない希少なキャベツです。普通のキャベツに比べると深い雪の中から掘り出すため、値段は高めではありますが、食しますとみずみずしく、苦味、えぐみもなく、一度に1玉食べれてしまいそうなくらい甘くて美味しいです。生食はもちろん、鍋物や、炒め物、天ぷら、ロールキャベツなどいろいろ楽しめます。

8月中旬に定植し、根が付いたまま積雪期を迎え、雪の下で熟成させたキャベツです。県外でもよく栽培されています。県内では小谷村が有名ですが、最近は白馬村、美麻、大町市内など雪の多い地域中心に栽培されています。直売所にも数量限定で出荷されていますので、在庫確認をされてからご来店いただければありがたいと思います。また、雪の積もる地域の皆さんは、栽培に挑戦してみたいかでしょうか。

全店よりお知らせ

新規出荷者随時募集中です!

詳しくは各店へお問い合わせください。



蟹座

6/22～7/22

全体運 / 運が味方してくれる好調期。やりたいことがあるなら、あれこれ考えず、思い切って飛び込んで。海外にもつき
健康運 / 上々。整体などで体のバランスを整えて
幸運を呼ぶ食べ物 / ワケギ



双子座

5/21～6/21

全体運 / ストレスを感じやすい時期です。背伸びをせず、着実な一歩を踏んでいくのが◎。気晴らしには陶芸がお勧め
健康運 / 睡眠が不足気味。質を高める努力が大事
幸運を呼ぶ食べ物 / クレソン

ローン・年金相談会



年金のご相談には基礎年金番号、年金手帳(配偶者のもの)、印鑑をご持参ください。

※随時、年金相談を受け付けております。詳しくは、各支所金融共済課までお問合せ下さい。

毎月第2・第4日曜日は、休日ローン・年金相談会の日です!!

※事前のご予約があればスムーズな相談が行えます。

日程 (時間:すべて9時~16時)	年金相談 (開催場所)	ローン相談 (本所アブロード1階になります)
平成31年2月10日(日)	○(アブロード1階)	○
2月24日(日)	○(アブロード1階)	○
3月10日(日)	○(アブロード1階)	○
3月24日(日)	○(アブロード1階)	○

JA大北ローン相談センター TEL.29-7121

理事会 (1月28日開催)

報告事項

専門委員会報告、12月末事業実績および12月末組合員新規加入状況について、平成30年度第3・四半期決算監事監査報告について、社直売所統合(案)について、平成31年度水稲苗価格の設定について、貸出金利の改定について、平成30年度冬期一時金支給報告について、主な会議・行事について、その他

協議事項

- (1)平成31年度事業実施方針(案)及び事業計画(案)について
- (2)平成31年度経営管理機構図の変更(案)について
- (3)新たなJA長野中央会(農協連合会)およびJA全中への加入(継続)について
- (4)外部出資金(系統)の増資について
- (5)出資金について
- (6)大北農業協同組合米穀等共同計算基本規程(案)の制定について

その他事項

JAマイカーローン



軽減後金利 変動金利・保証料別途

年0.975%
除雪機もOK!

※ジャックス保証のみ



他社様のマイカーローンの借換もOK!

お使いあち 自動車・バイク等の購入資金、運転免許取得資金、他金融機関等のマイカーローンの借換など

ご融資金額 10万円以上1,000万円以内 **ご融資期間** 6カ月以上10年以内

ご返済方法 元利均等返済(毎月返済またはボーナス月増額返済併用方式)

担保・保証 担保・保証人は原則不要です。※農業信用基金協会、㈱三菱UFJニコス、㈱ジャックス ㈱オリエンコーポレーションのいずれかの保証を受けていただきます。

利率・保証料 **変動金利型** 年 **1.475%** **軽減後** 年 **0.975%**
保証料は別途 年 **0.5%~1.6%** (審査のうえ決定させていただきます。)

●上記金利は平成30年11月1日現在の金利です。金利情勢等により変更になる場合があります。

●軽減金利適用条件につきましては、ローン相談センター、各支所融資窓口までお気軽にご相談下さい。

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

JA大北 ローン相談センター
☎0261-29-7121 平日■午前9時~午後5時(3階相談室)
毎月第2・第4日曜日■午前9時~午後4時(1階相談室)
JA大北本所アブロード会館内 担当/堀・宮木



乙女座

8/23~9/22

全体運 / 小さなミスを連発しやすい。慣れている作業でも確認を忘れずに。周囲のアドバイスには謙虚に耳を傾けて

健康運 / 運動することで、より健康に近づけます
幸運を呼ぶ食べ物 / パセリ

獅子座

7/23~8/22

全体運 / 思い込みが失敗を招く原因になりがち。柔軟な発想を心掛けて。リラックスするには好きな香りの入浴剤が最適

健康運 / ゆったり構えて過ごすのが健康の秘訣(ひけつ)に
幸運を呼ぶ食べ物 / シイタケ

変わるJA 広がる地域のきずな

監修=広島大学
助教 小林元

Q. JAの自己改革は地域社会とどんな関わりがあるの？

A. 地域の生産と消費を後押しして、
食料の生産基盤を支えます。

JAの自己改革では、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を目指しています。農業者の平均年齢は66.7歳(2017年)となり、国内の農業就業人口が年間10万人規模で減少する中、農業の担い手の確保が難しくなっています。また、食料自給率は主要先進国で最も低い38%(2017年度、カロリーベース)まで落ち込みました。JAは自己改革を通じて、生産コストの引き下げや有利販売の拡大、次世代の担い手の育成、地域の活性化などにより、地域の農畜産物の生産と消費を支えています。日本の食料の生産基盤を守る上でも、大切な取り組みです。

近年は、各地で豪雪や豪雨、地震などの災害が相次ぎ、農業現場も大きな被害を受けました。JAは、災害発生時においても、被害状況の調査や生産資材の確保、農地、農業施設の復旧など、被災地の一刻も早い再生に向けた支援を行っています。いかなる時でも地域の食料生産を守り、発展させていくために、これからもJAグループで力を合わせて自己改革を進めていきます。

JAの自己改革

- 農業者の所得増大
- 農業生産の拡大
- 地域の活性化

最重点

地域の抱える農業課題へ対応

地域の農畜産物の生産と消費を支え
安定した食料生産を実現



災害など有事の際には…

- 被害状況の速やかな把握
- 生産資材の確保
- 農地・農業施設の復旧などをサポート

耕そう、大地と地域の未来。

2019 春の 県下一斉
**わがわが
ドキドキ**

モーターキャンペーン

キャンペーン期間

1/1(木) ▶ 3/31(日)

BIG CHANCE!

今がお買い求めのチャンスです!

期間中JAオートバルまたはJA自動車整備工場にて

- クルマをお買い上げのお客様の中からハガキ応募・抽選で

旅行券 **2万円×40本**

商品券 **3千円×100本**

- 車検実施のお客様の中から抽選で

JA特産物 **135名様**

プレゼント!!



*当選者の発表は通知書及び商品の発送をもって代えさせていただきます。

お問い合わせ

JA大北オートバル 北部センター TEL. **72-3920**

JA大北オートバル 南部センター TEL. **23-7205**



蠍座

10/24~11/22

全体運 / 前向きな気持ちになれます。ためらっていたことにも積極的に取り組めば、好変化が。自己アピールも成功の兆し

健康運 / 体をいたわって。無理なダイエットは×
幸運を呼ぶ食べ物 / スワイガニ



天秤座

9/23~10/23

全体運 / 気持ちが不安定になる気配。身の回りを片付けると気持ちが落ち着くので、試してみてください。念入りな掃除も効果大

健康運 / 体力過信はNG。定期的に休息を取って
幸運を呼ぶ食べ物 / タイ

冬のカサカサ肌とかゆみ

北アルプス医療センターあづみ病院

皮膚科医師 高沢裕子

冬は空気が乾燥し、また汗や皮脂の分泌も低下することから皮膚が乾燥し、カサカサして痒いと受診される方が増えます。

乾燥した皮膚では、表皮細胞から神経成長因子という物質が大量に放出され、かゆみを感じる知覚神経終末が表皮内に侵入、延長し、角層直下にまで伸びてきます。その結果、衣服でこすれるなど軽微な外的刺激でも知覚神経が刺激され、かゆみを生じるようになります。乾燥した皮膚を掻くと容易に炎症がおこり、湿疹を形成します。従って、保湿剤をしつかり塗ってカサカサした皮膚をうるおいのある正常の皮膚に戻してあげることが治療の根本です。すでに生じてしまった炎症(湿疹)に対してはステロイド剤の外用が必要です。

よくあるご質問について説明いたします。

Q. 市販の保湿剤でもよいですか？

A. 軽症の場合は市販の保湿剤でもかまいません。乾燥して皮膚がカサカサしたら、保湿剤を1日1〜2回塗りましょう。特に入浴後10分以内に塗ると効果が高くなります。保湿剤を塗ってもかゆみがとれない、赤い発疹があるなどの症状がある時は皮膚科を受診しましょう。

Q. 生活上の注意点は？

A. 熱い湯での入浴、アカスリ、ナイロンタオルでのこすり洗いは悪化させるので、やめましょう。電気毛布の使用は皮膚が乾燥しかゆみを引き起こします。空気が乾燥しすぎないか、お部屋の湿度にも注意してみてください。

Q. 皮膚が赤くなっていたら？

A. 保湿剤を塗ってもなおらない、かゆくて赤いざらざらした部分(湿疹)には、ステロイド外用剤を塗ります。症状がとれてすべしした状態になるまで使用します。通常は1〜2週間ぬるとよくなります。保湿剤も同時に塗ると効果的です。

Q. ステロイド外用剤と保湿剤は一緒に塗ってもよい？どちらを先に塗ればよいの？

A. 同時に塗ってよいです。塗る順番はどちらでもよいですが、かゆみや湿疹の炎症が強いときは、ステロイド外用剤を先に塗りましょう。
Q. ステロイド外用剤をぬって治ったから保湿剤はいらない？
A. ステロイド外用剤でかゆみや赤みがおさまっても、そのままにす

るとまたかゆくなくなってきます。治まったようにみえても、本来の健康な皮膚には戻っていません。保湿剤を毎日使用して皮膚にうるおいを与え、ステロイド外用剤を使わなくてもかゆみのない肌にするのが目標です。

このように、保湿剤を使うことは治療の基本です。毎日コッコツと保湿剤を使用してみてください。

皮膚科外来

- 月曜日〜金曜日
- 第1・3土曜日/午前中
- こども外来

毎週水曜日 15時〜17時
(受付16時30分まで)

♈ 山羊座 12/22~1/19

全体運 / 人との交流からうれしい刺激をもらえる予感。普段付き合う機会の少ない相手ほど、斬新な驚きを与えてくれる。

健康運 / 運動するのに良い月。何か目標を立てて幸運を呼ぶ食べ物 / カブ

♏ 射手座 11/23~12/21

全体運 / 感情的になりやすい期間。特に家族など、身近な人に口うるさくしないよう、冷静に。開運には手料理を作ってみる。

健康運 / 健康を気にし過ぎ。気楽に考えましょう。幸運を呼ぶ食べ物 / セリ

【あづみの公園】アルプスあづみの公園【大町・松川地区】通信

【あづみの公園からお知らせ】

アルプスあづみの公園(大町・松川地区)では、「冬の公園で遊ぼう!」を開催中。初開催となる「初心者向け雪上自転車ファットバイク試乗体験」や、冬ならではのイベントが盛りだくさん! そりやスノーシュー、歩くスキーの無料レンタルも毎日実施しております。最新の情報はホームページもしくはお電話にてご確認ください。2月もあづみの公園へ、ぜひお出掛けください。※2月24日は無料入園日になります。
 ■問い合わせ/アルプスあづみの公園管理センター(大町・松川地区) TEL.21-1212

初心者向け雪上自転車「ファットバイク」試乗体験

初心者向けの「ファットバイク」を楽しむ体験イベントです。約15分間のアドベンチャーライドで林道内を駆け抜けます。



- 開催日/2月16日(土)・17日(日)
- 時間/①10時～、②10時40分～、③11時20分④13時～
⑤13時40分～、⑥14時20分、⑦15時～
- 場所/スポーツと遊びの森エリア(MTBパーク)
- 受付/事前申込(定員に満たない場合当日受付あり)
- 対象/身長130cm以上
- 受付/当日受付
- 定員/各回1グループ 最大6名(大人用4台、20インチ2台)
- 参加費/無料

コロコロアイスクリーム



2重構造のボールの内側にアイスクリームの材料、外側に氷と塩を入れ約20分程転がすと、アイスクリームの出来上がり!雪に塩を混ぜると温度が下がる現象を利用して、楽しみながらアイスクリームを作ります。今回は特別数量限定トッピング付です!

- 開催日/2月16日(土)・17日(日)
- 時間/①10時～12時、②13時～15時
- 場所/森の体験舎
- 受付/事前申込(定員に満たない場合、当日受付あり)
- 定員/各回5組
- 参加費/500円/組(約400ml、約4人分のアイスができます)
- ※材料に「生クリーム」「牛乳」「卵」を使用します

けんちん汁の振る舞い



300食限定で、温かいけんちん汁の振る舞いを行います。※当日は無料入園日です。

- 開催日/2月24日(日)
- 時間/11時30分～
- 場所/入口広場(特設テント)
- 参加費/無料
- 定員/先着300食

レジンのキーホルダー

キラキラのラメや、粒パール、ハートのパーツなどを選んで、オリジナルのキラキラかわいいレジン(樹脂)のかんたんキーホルダーをつくろう!



- 開催日/3月2日(土)・3日(日)
- 時間/①9時30分～、②10時～、③10時30分～、④13時～、⑤13時30分～、⑥14時～
- 場所/インフォメーションセンター
- 受付/当日受付
- 定員/各回5名(先着順)
- 参加費/300円

お問い合わせ、受付時間など、詳細はアルプスあづみの公園大町・松川地区管理センターへお問い合わせください。

TEL:0261-21-1212

※詳細は公園ホームページでもご確認ください。

公園ホームページ <http://www.azumino-koen.jp/>
 Facebook <https://www.facebook.com/azumino.OM>
 Twitter https://twitter.com/@azumino_om
 LINE @azumino.park



全体運 / 自信が芽生える屋回り。さまざまな分野に挑戦したくなるので、動いてみて。意見やアイデアの発表も正解
 健康運 / 話題の健康法に注目を。体質に合いそう
 幸運を呼ぶ食べ物 / ワカメ

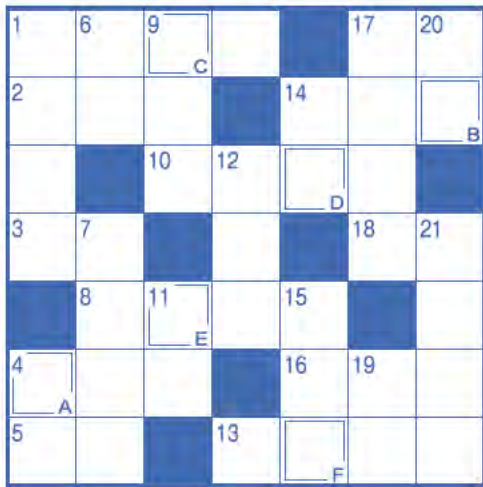


全体運 / 何事も急がず、マイペースにやることで、物事がスムーズに運ぶはず。結果より、充実感を優先するとグッド
 健康運 / 胃腸に優しい食事すると運氣好転へ
 幸運を呼ぶ食べ物 / シラス



頭の体操 クロスワードパズル

二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



タテのカギ

- 1 片目だけパチンとつむります
- 4 夜空できらめきます
- 6 不満がたまるとこぼしてしまうことも
- 7 ショベルカーやブルドーザーなどのこと
- 9 ホエールはクジラ、ドルフィンは一
- 11 師匠に就いて学ぶ立場です
- 12 丸木を組んで作る舟
- 14 平和の象徴とされる鳥
- 15 コンビニで免許証の——を取った
- 17 機嫌がいいときに漏れる「ファンファン」
- 19 なめて味わうお菓子
- 20 アイロンをかけてのびします
- 21 ——先は間、慎重に進みたいものです

ヨコのカギ

- 1 ホー、ホケキョ!
- 2 わずかな希望のことを——の望みともいいます
- 3 当たりかな、外れかな
- 4 カビが増殖するために飛ばします
- 5 春・夏・秋・冬と巡ります
- 8 長湯をして——のように真っ赤になった
- 10 受験生に問題用紙と——用紙が配られた
- 13 しょうゆ、みそ、塩、豚骨……色んな味があります
- 14 開店祝いの札を付けた物が店先にずらりと並ぶことも
- 16 耳たぶに穴を開けて着けます
- 17 2本で1膳と数えます
- 18 祝いの席では尾頭付きが用意されることもあります

62 398-0002 大町市 大町 宇光明寺三〇九一
JA大北広報発行
kouchou@dhk.nn-ja.or.jp
FAX:0261-23-4831
eメール:FAXでも受け付けています。

①クロスワードパズルの答えは、はがきに、
②JA・広報に対するご意見、日頃印象に残ったできごと(「みんなの声」コーナーで紹介する場合があります。ご了承下さい。)
③住所氏名・年齢・電話番号
以上を明記のうえ、左記の宛先までお送り下さい。
毎月、正解者の中から抽選で5名の方に賞品をプレゼントいたします。当選者の発表につきましては、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

1月の答え
マメマキ

カ	マ	ク	ラ	ク	イ
タ	ク	ム	ロ	マ	チ
ナ	ラ	ク	ジ	ゴ	
オ	ギ	リ	チ	ヨ	コ
ヒ	メ	ク	リ	ウ	ン
レ	イ	ツ	キ	キ	リ

みんなの川柳

まる餅に 手作りあずき 福を呼ぶ
白馬村 ゆきだるま
寒すぎて 抜け出せないな 布団殻
白馬村 あるぶす
鮮やかに 朝焼け見事 岳の山
大町市 アマリリス

川柳の募集について
情報誌だいほく」では川柳を募集しています。身の回り起きた出来事や普段思っていることなどを川柳にしてみませんか? ハガキに「川柳、氏名、年齢(〇〇歳代)ペンネーム」を記入の上、応募は下記のあて先までお願いします。eメールやfaxでも受け付けています。

◎暮から孫達が来ましたので、皆で年越しそばを沢山打ちました。おいしかったです。
松川村 80歳代 女性
◎編集より/年越しは家族で揃ってが一番ですね。皆で食べる年越しそば、普段食べるそばとは味違ったものだったと思います。手作りのそばというのもまたいいですね。
◎気象庁の予報通り、暖冬で降雪量が本当に少ない。高齢になり、雪片付けが大変。

◎暮から孫達が来ましたので、皆で年越しそばを沢山打ちました。おいしかったです。
松川村 80歳代 女性
◎編集より/年越しは家族で揃ってが一番ですね。皆で食べる年越しそば、普段食べるそばとは味違ったものだったと思います。手作りのそばというのもまたいいですね。
◎気象庁の予報通り、暖冬で降雪量が本当に少ない。高齢になり、雪片付けが大変。

応募先
〒398-0002 大町市大町宇光明寺3091-1 JA大北 広報担当 迄
FAX.0261-23-4831
eメールアドレス kouchou@dhk.nn-ja.or.jp



みんなの声

読者のコーナーです。写真やイラスト・絵手紙など大募集!!

◎冬場の暖かい日を見はからい、春の準備の為 農機具の整備やらエンジンオイル等交換をして春の来るのを待ちたいと思つてます。
池田町 男性
◎編集より/2019年になりもう2月。春の農作業時期が始まるまでもうまもなくですね。良い物が作るため、必要な機械・道具等をしっかり点検して万全の状態を始められるといいですね。
◎暮から孫達が来ましたので、皆で年越しそばを沢山打ちました。おいしかったです。
松川村 80歳代 女性
◎編集より/年越しは家族で揃ってが一番ですね。皆で食べる年越しそば、普段食べるそばとは味違ったものだったと思います。手作りのそばというのもまたいいですね。
◎気象庁の予報通り、暖冬で降雪量が本当に少ない。高齢になり、雪片付けが大変。



りんご娘

太田 優花さん (29) 白馬村



～子どもたちと一緒に成長する～

● 仕事は

白馬村のしろうま保育園で保育士をしています。小さい頃から近所の子どもたちと遊んだり、年下の子の面倒をみるのが好きだったのがきっかけで今の職に就きました。保育士としては昨年4月からで、それまでは千葉県の幼稚園で働いていました。地元に戻り保育園で働きたいという思いもあり、独学で保育士の資格を取得しました。以前の職場とは環境的に異なる部分も多く、まだまだ慣れない部分もありますが、ベテランの先生方から教わりながら、園児たちとも楽しく過ごしています。

● 農・食に対する思い・イメージは

子供の頃は祖父母が畑と田んぼを作っていて、その時にはよくお手伝いをしました。今は何もやってないですが、ありがたいことに、近所の方から野菜をいただくことは多いです。野菜を使った料理を作ることも結構あるので、地元で作られた野菜はよく食べますね。

● 休日・趣味は

県外へ遊びに出かけたり、今の時季はスノーボードを滑りに出かけたりします。最近では温泉巡りにはまっています。

● これからの夢・目標は…

自分も生まれ育った地元として、保育を通して子どもたちの成長に携わり、子どもたちと一緒に自分も成長していければと思います。

このコーナーは「JA共済こどもくらぶ」の協力で大北地域に住む子どもたちを紹介していきます。JA共済やこどもくらぶについてはお近くの支所、本所共済部(Tel: 22-1815)まで。



音楽に合わせて歌ったり、踊ったりするのが好きな袖羽ちゃん。名前の由来は「柚子には健康美」という言葉があり、健康で美しく、将来に向かって羽ばたいてほしいから。少し人見知りなところもありますが、3月にはお姉ちゃんになるということでお母さんのことも気遣いつつ、楽しみに過ごしているそうです。将来について大地さんと由美さんは「名前の通り、体には気をつけて自分のやりたいことをして羽ばたいてほしい」と期待を話していました。

だいほく
こどもくらぶ

大町市
父/小林 大地さん
母/由美さん
長女/袖羽ちゃん(2才)

1月初旬に雪中キャベツの取材で小谷村の農家さんのもとへ行き、そこで実際に収穫したばかりのキャベツをいただき、生で食べました。キャベツ自体の自然な甘みが強く、そしてとてもみずみずしく、フルーツを食べている気分でした。話しを聞くと「今、雪中キャベツはどんな食べ方が一番ベストなのか模索している」とのこと。もし、こんな食べ方がおすすすめというのがありましたら教えてください。 田中

ざんせつ



地域と農業
暮らし支える
新鮮情報
お届けします。

購読のお申し込みはJAへ
購読料 1カ月 2,623円(税込)
日本農業新聞
http://www.agrnews.co.jp
協同の輪を広げ 自己改革を進めよう JAグループ情報共有運動

毎日の暮らしに必要な食料品や日用品などをご自宅までお届けする宅配サービスです。

JAまごころ宅配 暮らしの応援レ・シ・ピ



旬の食材やエコープマーク品を使ったお料理の提案です。



かきとベーコンの味噌炒め煮



●材料(2人分) ●

- 鮮かき (加熱調理用)…200g
- 「塩…小さじ1
- A 片栗粉…小さじ1
- ベーコン…2枚
- チンゲン菜…1袋
- サラダ油…小さじ2
- 「味噌…大さじ1
- B 酒…小さじ2
- 「砂糖…小さじ2

●作り方 ●

- ① かきは水気を捨て、ボウルに入れてAを加え優しくかき混ぜます。
- ② ①に水を加えかき混ぜて、水を捨てます。
- ③ ②を数回くりかえし、汚れを取り除きます。
- ④ かきの汚れが無くなったらキッチンペーパーなどで水気をふき取ります。
- ⑤ ベーコンは3cm程度に切ります。
- ⑥ チンゲン菜は2cm程度に切り、茎と葉を分けます。
- ⑦ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を炒めます。
- ⑧ ベーコンに油が回ったら④と⑥の茎を加え炒め合わせます。
- ⑨ かきに火が通ったら⑥の葉を加え炒めます。
- ⑩ ⑨にBを加え味を調えます。

一口メモ

かきはビタミンB1、B2、B12などのビタミン類や亜鉛、鉄などのミネラル、アミノ酸、タウリン、グリコーゲンなどが豊富で、これらは体にとって必要不可欠な栄養素です。これらが不足すると貧血や慢性疲労、味覚障害などの症状を引き起こすことがあります。

安全 安心 便利 「ご紹介キャンペーン」実施中

- ◎安全・安心:県内産・国産品を優先的に使用し、添加物にも配慮しています。
- ◎便利:週2回ご自宅へ。注文いらずの「おまかせコース」・カタログから注文「選べるコース」

JA大北 食材センター TEL・FAX:0261-23-0811

かあちゃん味の



地元の料理をJA大北女性部員の皆さんが紹介します。

今月は、社支部

かぼちゃのパンケーキ

材料(天板1枚分)

- かぼちゃペースト…300g/ホットケーキミックス…360g
- バター…80g/砂糖…40g/ラム酒…大4/卵…2個
- 牛乳…200cc/ほしぶどう…65g/食用かぼちゃの種…少々

作り方

- ① かぼちゃをペーストにして熱いうちに砂糖をまぜる。
- ② バターをとろかして、そこに卵を入れる。牛乳も入れてまぜる。
- ③ ②にかぼちゃを入れてまぜる。
- ④ ③にホットケーキミックスを少しずつ入れてまぜ、ラム酒を入れてまぜる。
- ほしぶどう、食用かぼちゃの種も入れてまぜる。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、④を入れ、180℃のオーブンで40分～50分焼く。



今月のポイント!

かぼちゃの裏ごしをしっかりやると、生地になじみやすくなります。オーブンで焼くと外はサクッと、中はしっとりとした焼き上がりになります。焼きたてもいいですが、冷ましても美味しいです。

JA葬祭 24時間受付

安心して、全てをおまかせ下さい。

- ◎搬送、通夜、法事にいたるまで対応いたします。◎個人葬から社葬まで、ご予算に応じて対応いたします。
- ◎寺院・公民館の葬儀の料理から後片づけまで、JAの葬祭担当がお手伝いいたします。

TEL.0261-26-3300

式場 ■ 棚上げ会場 ■ 親族・寺社控室 ■ 通夜室 ■ 霊安室 ■ 70台収容駐車場 ■ 霊柩車・送迎用マイクロバス ※自宅・公民館 寺社等での出張葬も承ります。

JA大北 〒398-0001 大町市平7791-6 FAX.0261-26-3301

JA大北 〒399-8501 北安曇郡松川村7051-12 FAX.0261-62-1701

JAホールおおまち TEL.0261-26-3300

JAホールまつかわ TEL.0261-62-1700

ご利用の際は、上記の電話番号をご確認の上おかけ間違いのないようにご注意ください。