JA大北発 アルプスの里 ふれあい情報誌

地域に愛される笑顔の輪
JA大北

だいほく

2023（令和5年）
No.696
3

[特集] 大豆のマメ辞典

協賛店紹介／だいほくNEWS／知っておこう! 消費税インボイス制度 その3／営農アドバイス／JA葬祭／JA直売所だより
JAインフォメーション／オートパルからのお知らせ／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

嬉しい特典がいっぱいです!

組合員応援事業

協賛店紹介

組合員カード提示でおトク!

組合員カードを提示することでお得なサービスが受けられる、「組合員応援事業協賛店」について、各店舗の魅力を毎月紹介していきます。**今月のイチオシ店舗はこちら!!**

大町市 有限会社 松田乳業

カード提示特典

会社にてご購入いただいた方、5%割引いたします。

私たち松田乳業は「富より健康」のキャッチコピーの通り、人々全員の健康を願っている会社です。製造される牛乳は、全て北アルプス山麓の安曇野エリアにて搾乳された生乳を使用しております。特徴として、低い温度で時間をかけて殺菌することにより、生乳の持つ本来の味が損なわれない「元々おいしい牛乳!」が出来上がります。これまでも、そしてこれからも、変わらぬ品質でお客様にお届けいたします。

大町市大町1545　TEL.0261-22-0224

■定休日／土・日

■営業時間／8時30分～17時30分

大町市 大町コミニュティセンター上原の湯（わっぱらのゆ）

カード提示特典

高校生～64歳までの方の一般入浴料金500円を100円引きの400円に

市街地より大町温泉郷方面へ進み、劇団四季「浅利慶太記念館」のすぐそばにある日帰り温泉施設です。湯量豊富な源泉掛け流しの隠れた名湯。浴室は内湯で、浴槽の一部が浅くなっており、半身浴ができます。施設内はバリアフリー対応で、安心して入浴を楽しめる ほか、介護浴室や休憩スペースもあります。
入浴以外にも、毎週「健康教室」も開催しています。是非、一度ご来館ください 。

大町市平1955-446　TEL.0261-22-2759

■定休日／毎月第2・4火曜日　■営業時間／9時～20時（最終受付19時30分）

※4月以降定休日が変更となる場合有

※祝日の場合は翌日休業

池田町 時計・メガネ・宝飾品 ツカダ

カード提示特典

お買上時に御相談下さい

池田町にある、時計、メガネ、宝飾品を取り揃えている「ツカダ」です。地元のお客様を大切に、末永く愛されるようにと努めております。時計、メガネ、宝飾品の販売をメインに行っております。他に時計、メガネの修理等も賜ります。是非気軽にご来店くださいませ。

池田町池田4203　TEL.0261-62-2364

■営業日／水曜日

■営業時間／9時～18時

松川村 オートショップ モモセ

カード提示特典

新車・中古車購入後、初回オイル交換サービス

松川村にある運輸局が定める「小型二輪自動車整備工場」の資格を保有するバイク専門店です。原付から大型バイク、外車まで幅広くお取り扱いしております。当店では「ここでバイクを買いたい、買ってよかった」とそう思って頂けるよう日々お客様との信頼関係を大切にしております。初めてバイクを購入されるお客様も安心してご購入いただけるよう、丁寧にご説明させていただきます。新車・中古車販売、買取、下取、修理点検整備等バイクの事なら何でも当店へお任せください。

松川村緑町7032-52　TEL.0261-62-2288

■定休日／水曜日

■営業時間／9時～19時

「組合員応援事業協賛店」を随時募集しております!

組合員応援事業についてのお問い合わせはお近くのJAまで!

優秀出荷者など表彰
リンゴ生産振興大会開催

大北園芸振興協議会と当ＪＡ、当ＪＡりんご生産部会は２月20日、令和４年度大北りんご生産振興大会を大町市の当ＪＡ本所会館で開催しました。会場には、同市や松川村などの生産農家、ＪＡ営農指導員、県北アルプス農業農村支援センターなど約50人が参加。開催に先立ち、同部会の小澤治人部会長は、「ウクライナ情勢などによる生産コストの値上げが、農家に大きな影響を及ぼしている。生産コストが上昇しても、市場価格に転嫁できるような仕組みを作り、農家所得の維持向上のための取り組みを『敵は慢心、味方は探究心と努力』の気持ちをもって産地の生産技術向上と生産者の結束を図る大会にしたい」とあいさつしました。会では、昨年度のリンゴ生産状況等の確認や生産技術向上に向けての講演会を行ったほか、選果場優秀出荷者を表彰しました。また、講演会として県果樹試験場江口直樹部長を講師に「りんご褐斑病の防除対策」をテーマに、褐斑病の発生経過や防除の基本や防除ポイントについてわかりやすく丁寧に講演が行われ、参加した農家らは興味深く話を聞いていました。

令和４年度ＪＡ大北りんご選果場表彰者は左記のとおりです。（敬称略）

選果場優秀出荷者の皆さん

農家の要望を伝える生産者

○上位等級の部
▼サンつがる・合同会社国光園（大町市）▼シナノスイート・平林一盛（松川村）▼サンふじ・合津敏幸（大町市）

○最多出荷の部
▼サンつがる・宮田斉昭（大町市）▼シナノスイート・白澤忍（松川村）▼サンふじ・全品種 中村祐一郎（大町市）

交通安全に役立てて
大町警察署へ事故処理車両贈呈

ＪＡ共済連長野は交通事故防止と迅速な事故処理に活用してもらおうと長野県警に交通事故処理で使う事故処理車両を寄贈し、２月７日、大町市の大町警察署で寄贈式を行いました。ＪＡ共済連長野では地域貢献活動の一環として県警に交通事故処理車などを贈っています。寄贈式では代表して当ＪＡの武井宏文組合長が同署の丸山政文署長にゴールデンキーを手渡しました。寄贈を行った武井組合長は「交通事故のない安心、安全な地域づくりに役立ててほしい」とあいさつ。寄贈を受けた同署の丸山署長は「地域の交通安全のため有効に活用をしていく。交通事故防止等にも全身全霊で引き続き取り組んでいく」と感謝を述べていました。

品種特性や栽培方法を再確認

ミニトマト栽培講習会開催

当ＪＡは2月15日、ミニトマト栽培講習会を北部、中部、南部地域でそれぞれ開催しました。ミニトマトは白馬地区を中心にハウスなどで幅広く栽培されています。講習会はコロナの影響等もあり約3年ぶりの外部講師を招いての開催となりました。生産農家20人ほどが参加し、講師である種苗メーカー「朝日アグリオ株式会社」の社員より品種別の特性や栽培上の注意点等について説明がありました。久しぶりの開催ということもあり参加した生産農家らは興味深く話を聞いていました。ＪＡでは今後も栽培過程に応じた栽培講習会や現地視察等の開催を検討しています。

女性部NEWS

かき餅づくり行われる

女性部平支部

女性部平支部は2月15日から2月17日の3日間、大町市の当ＪＡ平旧生活店舗にて恒例のかき餅づくりを行いました。コロナの影響もあり2年ぶりの開催となりました。同支部でつくるかき餅は、もち米を原料にした加工品で、餅をついたあと、正方形の型に流し、丸一日ほど乾燥させ、一定の大きさに切り分けたあと、それぞれが家に持ち帰り、日の当たらない場所に並べ2ヶ月程乾燥させれば完成となります。今年も例年に引き続き県内産の無農薬のもち米約31kgを使用し製造しました。作業に参加した部員は「みんなで集まれる活動なので良い」と話しながら、慣れた手つきで作業を進めていました。

女性部NEWS

地域の郷土食を継承

女性部平支部でおやきづくり

女性部平支部は、2月20日、当ＪＡ平旧生活店舗で郷土食の継承を目的に「おやき講習会」を開きました。当日は同部員等12名が参加し、地元で作られたレシピを共有し、おやき作りを楽しみました。しっとりした生地に、野沢菜・切干大根・あんこの3種類を包み、蒸し上げた後に焼き目をつけて作りました。出来上がったおやきは、試食後持ち帰り、家族と一緒に味わいました。

女性部NEWS

一年間の活動など振り返り

女性部各支部で総会開催

女性部各支部は2月上旬から中旬にかけて、令和4年度支部総会を開きました。コロナ禍ということもあり、人数などを縮小させての開催となりました。総会では令和4年度の事業報告や令和5年度の活動方針などを確認し、決議を行いました。各支部ごとの開催概要は左記のとおりです。

○社支部
2月14日開催／12人出席／場所：社取次所
記念行事：マスクケースづくり

○ときわ支部
2月15日開催／19人参加／場所：ときわ事業所
記念行事：新聞紙のスリッパづくり

○池田地区支部
2月9日開催／10人出席／場所：池田支所
記念行事：マスクケースづくり

○松川支部
2月17日開催／10人出席／場所：松川支所
記念行事：マスクケースづくり

○神城支部
2月15日開催／11人出席／場所：神城事業所
記念行事：卓上ゴミ箱づくり

○白馬支部
2月16日開催／11人出席／場所：白馬支所
記念行事：マスクケースづくり

○おたり支部
2月14日開催／15人出席／場所：小谷村役場
記念行事：マスクケースづくり

○中土支部
2月17日開催／12人出席／場所：中土取次所
記念行事：卓上ゴミ箱づくり

○平支部
2月7日開催／14人出席／場所：平旧生活店舗
記念行事：マスクケースづくり

支部総会（松川支部）

池田地区支部

中土支部

＼知っておこう!／

消費税インボイス制度

その3

令和5年10月1日から消費税インボイス制度が始まります

今回は卸売市場・JAへの出荷であっても特例とならない取引、およびJAの直売所での対応がどのようになるのか解説していきます。

1 卸売市場特例・農協特例とならない取引について

市場特例とはならない取引

卸売市場への出荷であっても、卸売業者等が競りを介さず直接買い付けした場合、市場特例とはならない場合があります。

農協特例とはならない取引

市場を介さない取引のうち、組合員以外からの出荷がある取引のほか、買い手と売り手が紐づくものや、販売金額が明示されるなど、無条件委託販売、共同計算を満たさない取引は農協特例とならない場合があります。

これらの特例対象とならない取引については、現在、JAにて調査をおこない、関係者と対応を検討中です。

2 直売所でのインボイスの取り扱いについて

直売所に出荷いただいた農産物については、先にご紹介した卸売市場特例、農協特例の対象とならないため、媒介者交付特例により、インボイスを必要とされるお客様に、JAが代わりにインボイスを発行いたします。この場合、適格請求書発行事業者以外の方についてはインボイスを発行できないため、JAが代わりにインボイスを発行することができません。

インボイスを必要とするお客様は、インボイスを発行できない農産物の購入を避けてしまう可能性はありますが、当JAの直売所でご購入いただくお客様は、インボイスを必要としない一般消費者の方がほとんどであるため、大きな影響はないものと判断しております。

本説明は消費税およびインボイス制度の概要を簡略的に説明する目的で作成しています。
制度の詳しい内容は必ず、税務署またはご自身の顧問税理士に
お問合せいただくようお願いいたします。

〈〈 お知らせ 〉〉

令和4年12月23日に「令和5年度税制改正の大綱」が閣議決定され、令和5年9月30日までのインボイス登録番号の申請についても、インボイス制度が開始する令和5年10月1日を登録開始日として登録される方針が示されました。

お問い合わせ 本所営農部 ☎0261-22-1842

大豆のマメ事典

監修：国分牧衛（農学博士・東北大学名誉教授）
イラスト：服部新一郎
参考文献：「ダイズの絵本」（国分牧衛編／農山漁村文化協会刊）

なんとなく地味だけれど、日本人の食生活には古来欠かせない存在――。それが大豆！　私たちを支えてきた大豆の底力に、ぜひご注目を。

エライぞ！大豆

私たちの毎日の食事は大豆なしには成り立たない

日本にも世界にもさまざまな豆がありますが、その中でも大豆は別格の存在といえるでしょう。大豆がなければ私たちの食生活は成り立ちません。

大豆は日本では弥生時代ころから栽培されていたと考えられています。痩せ地でも育ち、日本全国の風土も選びません。豆として食べるだけでなく、古くから親しまれている納豆、豆腐、油揚げ、きな粉、豆乳、湯葉などなど……。若い実をエダマメとしても食べますし、豆もやしもおいしいです。

種まきから50日ほどで薄紫色の愛らしい花が咲きます。10月初旬から11月初旬ころにかけて収穫時期を迎えます。

そして、最も注目すべき大豆製品がみそ、しょうゆ。これは塩と共に日本の食の基本となる調味料です。日本人は古来、主食としての米や雑穀、芋と共に、知恵を尽くした大豆加工品によって独自の食文化を紡いできたのです。

大豆と日本文化

重要な食品だからこそ特別な意味を持ってきた

重要な作物だからこそ、人々は大豆にある種の尊さを感じてきました。おせち料理に黒豆を使うのは「今年もまめ（健康）に暮らせるように」という祈り。節分にはいり大豆をまき、玄関の魔よけとしてイワシと一緒に大豆殻を飾ります。大豆の茎をお正月に飾ったり、かまどの火おこしに使う風習もあります。

10世紀ころの医学書「医心方」（いしんぽう）には、食中毒や産後に大豆の煮汁やきな粉を食べると良いという記述も。実際、大豆の成分には高血圧や糖尿病などを防ぐ効果があることも分かっています。

田んぼのあぜで手をかけずとも育つ大豆は、自家製のみそやしょうゆなどに加工され、人々の健康を支えてきました。近年は都市部でもみそ造りや納豆作りがブーム。大豆の魅力があらためて見直されています。

私たちの暮らしに欠かせない大豆食品

大豆食品一覧

- **大豆**
  - エダマメ（若い大豆）
  - 大豆もやし（芽が出た大豆）
  - **脱脂大豆**：大豆の油を取った搾りかす。家畜の餌に
  - **脱脂加工大豆**：しょうゆ醸造用に脱脂した大豆
    - **しょうゆ**：大豆・醸造用脱脂加工大豆などをこうじ菌などを利用して醸造したもの
  - **大豆油**：天ぷら油、サラダ油の主成分。マーガリンの原料にも
  - **煮豆**：大豆を煮込んだもの。海藻や野菜と炊き合わせることもあります
    - **みそ**：蒸し煮した大豆と米や大麦をこうじ菌で発酵させたもの
    - **納豆**：蒸し煮した大豆を納豆菌で発酵させたもの
  - **豆乳**：大豆を水に浸けて、砕いて熱して搾った液体。飲み物や豆腐の原料に
    - **豆腐**：豆乳をにがりなどの凝固剤で固めたもの。固め方によって木綿豆腐、絹ごし豆腐、寄せ豆腐などに
      - **凍り豆腐**：豆腐を凍らせて解凍・脱水したもの。高野豆腐、凍み豆腐とも
      - **生揚げ**：木綿豆腐を水切りしてから高温で揚げたもの。厚揚げともいう
      - **がんもどき**：木綿豆腐を崩して水切りし、ヤマノイモをすりおろし、野菜、海藻などを入れて丸め、油で揚げたもの
      - **油揚げ**：木綿豆腐を薄く切って脱水し、油で揚げたもの
      - **焼き豆腐**：硬めの木綿豆腐を水切りして、焼いて焼き目を付けたもの
    - **湯葉**：豆乳を熱したときに表面にできる被膜をすくったもの
  - **おから**：豆乳を取った搾りかす。おからとして食用や家畜の餌に
    - **いり豆**：節分でまかれることもあるいった大豆。おやつ、おつまみに
      - **きな粉**：いった大豆を粉にしたもの。お菓子に

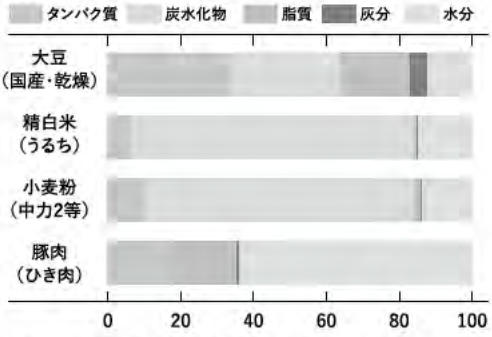
大豆の栄養とは？

米との組み合わせで完璧なバランスに

大豆は「畑の肉」ともいわれる通り、タンパク質が豊富に含まれています。豆腐わずか3分の1丁で卵1個分と同じタンパク質を含んでいるのです。必須アミノ酸を数多く含み、レシチン、サポニン、イソフラボンなど体に良いとされる機能性物質も豊富。さらに大豆油にもするほど脂肪分は多く、人間が生きるのに必要な三大栄養素中、足りないのは炭水化物だけ。

そこを助けるのが米です。炭水化物主体の米と、みそ、納豆、豆腐などの大豆加工品を一緒に食べる——。これはまさに理想的な組み合わせといえるでしょう。

可食部100g当たりの主要成分割合



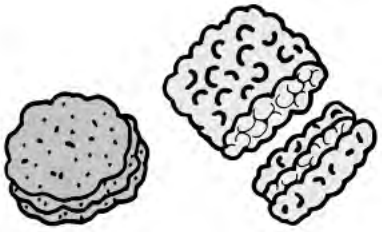
資料：文部科学省「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」

世界で活躍する大豆

伝統食や飼料、食用油……大豆流通は世界のインフラに

古代にアジアで始まったとされる大豆栽培は、今や世界に広がっています。それだけ役立つ作物だったからです。

東南アジアでは、納豆に似た各種の発酵食品が伝統食として今も日常で愛されています。日本の豆腐、みそ、しょうゆも世界各国で手に入り、多くの人が楽しむようになりました。また、産地も世界に広がりました。現在、最も多く栽培しているのはブラジル、次いで米国。多くは食用油や家畜飼料になっています。残念ながら、昨今では他国の戦乱により流通が途絶えた地域では困難もありました。日本でも良質の大豆が入らず、しょうゆ醸造をやめざるを得なかった会社もあります。



インドネシア発祥のテンペ（右）と、タイやラオスなどで親しまれているトゥアナオ。どちらも大豆発酵食品。

大豆の種類は膨大

知名度の高いものだけでなく地域の伝統種もさまざま

一言で大豆と呼んでも、実はその種類は非常に多様です。何しろ日本で1000年以上栽培されてきたのですから。その長い歴史の中で、地域の条件に即したさまざまな品種が生まれてきました。

数え切れない品種を大きく分けると、まず色。私たちが大豆として思い浮かべるクリーム色の品種には、煮豆や豆腐、しょうゆ、エダマメに向くものがあります。小粒の品種は豆もやしや納豆にされます。また丹波黒など黒い大豆は煮豆や甘納豆に。茶豆はエダマメとして人気です。青い豆もゆでて塩豆にしたり、きな粉にしたり。用途は限定されてはいませんが、一番おいしく食べられる方法をその土地土地で考えてきた結果としての伝統食でしょう。

大豆の原種は山や野原に今も自生するツルマメという植物です。おいしいとはいえませんが、もしも見つけたら、その小さな黒い豆を食べてみるのも楽しいかも!?

大豆の品種と用途

信濃青豆
エダマメやきな粉に加工されます。

フクユタカ
納豆、みそ、煮豆、しょうゆなどに使われる代表的な品種。

丹波黒
おせち料理の煮豆に欠かせません。

ツルマメ
野生種。北海道を除く日本全土に自生しています。

納豆小粒
豆が小さく主に納豆に加工されます。

園芸

営農部

果樹の凍霜害事前対策について

毎年春先に対策が必要となる凍霜害。令和3年度には大北地域でも果樹（リンゴ）を中心に大きな被害が発生しました。令和4年度は大きな被害は発生しませんでしたが、今後も引き続き、春先の低温に対応するための事前対策が必要です。今回は果樹の凍霜害事前対策について紹介します。

事前対策（耕種的対策）

敷きわらは凍霜害の危険な時期を過ぎてから実施 ×

敷きわらがあると地温が上がりにくい

地面が乾いている場合はかん水をしておく ×

地面が乾いていると夜間に冷えやすい

下草は短く刈り込む

被害を受けやすい園 ×

被害を受けにくい園 ○

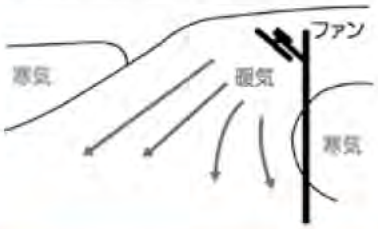
草丈が長いと
地温が上がりにくい

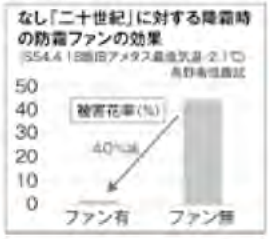
日中の内に、地面に太陽熱を吸収させ、地温を上げておくことがポイント

冷気は低いところへ流れる。
冷気の流れをせき止めるような
遮しゃ物 は除去し、冷気が果樹園に停留しないようにする。

防霜ファン

放射冷却によって上空に形成される暖かい空気の層を地表面に送り込み凍霜害を抑制する。





令和3年の凍霜害発生時に聞かれた事例

★4月初旬の凍霜害に機械の作動が間に合わなかった。
★過去の落雷などで設備が壊れており稼働しなかった。

実施のポイント

❶4月上旬には運転できるように3月上旬までには点検整備を行う。

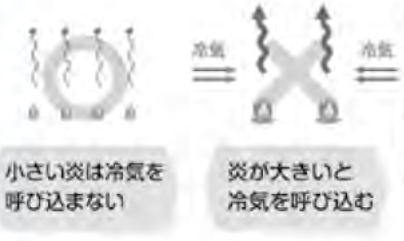
□首振りはスムーズで異常な音や振動はないか
□温度センサーに直射日光が当たらないか
□ファンは逆回転していないか

❷-3℃以下になると安定した効果が得られないので燃焼法を併用する。

□点火数は、通常の燃焼と同数配置
□風上となる防霜ファン側へやや多く配置
□温度センサー付近では燃焼しない

燃焼法

灯油などを燃焼して果樹園内の気温や植物体温を上昇させ、凍霜害を回避する。



キッチンペーパーと灯油を使った燃焼

実施のポイント

❶点火は小さく多く設置する。（40～50カ所/10a）

❷凍霜害危険温度プラス1℃を目安に点火を完了し、園内の温度が危険温度を下回らないよう燃焼を続ける。植物が凍ってからの点火はかえって被害を助長するため早めに点火する。

りんご・なしの各生育ステージにおける凍霜害危険温度

品目	発芽期	花蕾露出期	満開期
りんご	-2.1℃	-2.1℃	-1.5℃
なし	-3.6℃	-2.9℃	-1.3℃

※福島果樹研(H22)安全限界温度を参考に作成

❸火災や火傷などの事故が発生しないよう細心の注意を払い、水などの消火剤を用意しておくとともに、実施前に消防署や近隣へ連絡を入れておく。

※古タイヤやA重油等のばい煙の多発する資材や燃料は絶対に使用しない。

引用元:凍霜害対策の基本(長野県農政部)より

これらの凍霜害対策に併せ、収入保険や農業共済などの**セーフティネット**へも加入し、リスクに備えましょう。

チェック! ながの県農業サポートメール

このメールをチェックして災害に備えよう!
まずは登録!
メルマガ登録はこちらのQRコードから
http://www.mag2.com/m/0001627956.html

凍霜害対策動画を配信

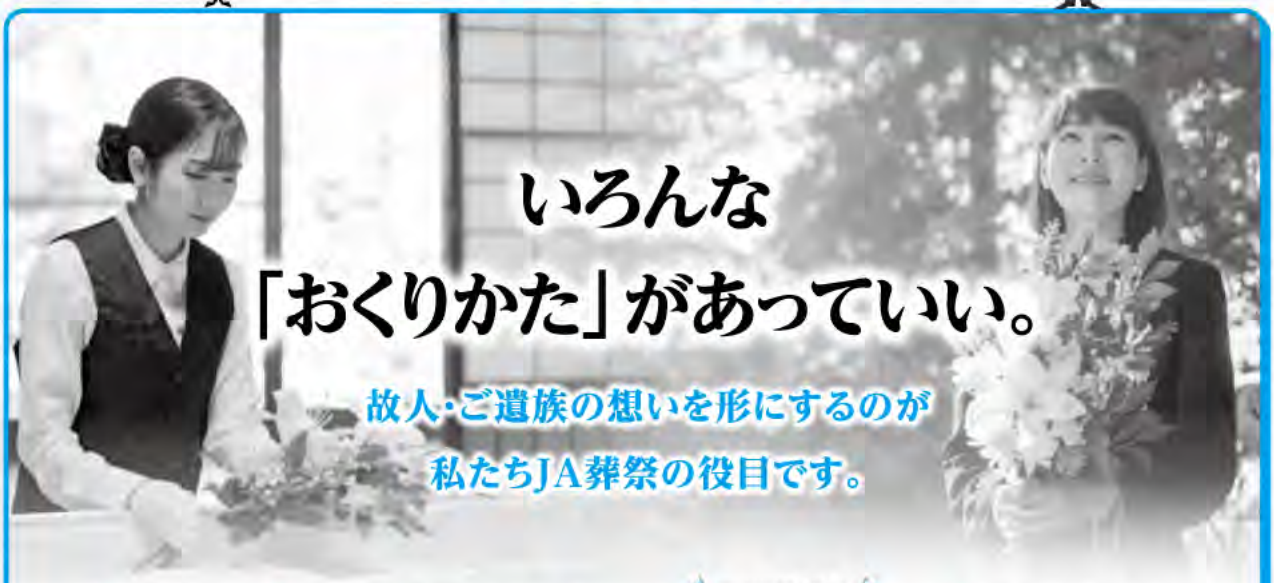
燃焼法の実践やセーフティネットの紹介など6編をYouTubeに随時配信(R4年2月～)
https://www.youtube.com/playlist?list=PlbafRhw8QcFZGUwdddCiuypi1zSoTp9

対策について不明な点は本所営農部、またはお近くの果樹担当営農指導員までお問い合わせください。

万全な感染症対策

\まかせて安心!!/
JA葬祭

家族葬もOK!!



いろんな「おくりかた」があっていい。

故人・ご遺族の想いを形にするのが
私たちJA葬祭の役目です。

葬儀担当者 説明・知識満足度	葬儀全体の お客様満足度	葬儀担当者 意向に沿った お手伝い満足度	葬儀ディレクター 有資格者
95.5%	96.8%	98.4%	13名

JA葬祭大町自社アンケート(2020年度より)
葬祭デイレクターとは厚生労働省認定の「技能審査」に合格した者です。

JA葬祭 事前相談会

葬儀をお手伝いする担当者が個別にご相談を承ります。

●開催日時／3月28日(火) 時間／10:00~12:00
●開催場所／JAホールまつかわ にて

ご来場者には
粗品をプレゼント!!

[最近のご相談内容一例]
- コロナ禍でどの様に葬儀を執り行うの?
- 家族葬について教えてほしい
- 会員制度について教えてほしい

お問合せ先：JA葬祭大町 0261-23-7176

※相談会は新型コロナウイルス感染症対策を行い開催いたします。
※新型コロナウイルスの影響により相談会を中止する場合もございます。恐れ入りますが予めご了承ください。

JAホールおおまち
〒398-0001 長野県大町市平7791番地6
TEL.0261-26-3300 FAX.0261-26-3301

JAホールまつかわ
〒399-8501 長野県北安曇郡松川村7051番地12
TEL.0261-62-1700 FAX.0261-62-1701

牡牛座
4/20~5/20

全体運 ／ 不安な状況も次第に解消へ。あまり思い悩まず「何とかなる」と、ドンと構えて。朗報がもたらされ好転します
健康運 ／ 旬の食材を使ったメニューで元気を補充して
幸運を呼ぶ食べ物 ／ キクラゲ

牡羊座
3/21~4/19

全体運 ／ パワフルに過ごせます。志を高く持ち妥協しない姿勢で運が開けます。遊び心を忘れず楽しみながら進めて
健康運 ／ 検診で健康チェックを。早期発見で大病を回避
幸運を呼ぶ食べ物 ／ アスパラガス

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。
少しずつ春を感じる季節となりました。「ふきのとう」も出荷されてきています。
是非、お立ち寄り下さい。

松川村アルプス一番

春のお彼岸セール

3月18日(土)～ 25日(土)

あんころ餅やお彼岸用の花などを販売!

大町市常盤 ええっこの里

週末セール

- **3月24日(金)～25日(土)**
- **4月7日(金)～8日(土)**

(セール日程は変更する場合もあります)

- 2月の状況：雪中きゃべつ・雪下にんじん・ほうれん草・菊芋・キウイフルーツ・りんご(サンふじ・シナノゴールド)等が出荷されていました。
- これからの出荷最盛になる品目：雪下にんじん・ほうれん草・サンふじりんご(保存品)等。

ええっこの里より 清水産「はるみ(みかん)」・地元産サツマイモ使用「焼き芋」販売中。
※売り切れの際はご容赦願います。

《JA大北オリジナル商品》

●米粉うどん ●米粉らーめん ●米粉ぱすた
●さっと食べられるごはん(フライドライス)
(塩味・梅味・カレー味…非常食用に開発した、ロングライフ食品です)

好評発売中です!!

「雪中きゃべつ」と共に大人気!「雪下にんじん」

冬の特産品「雪中きゃべつ」はすでに有名ですが、共に人気が出てきた「雪下にんじん」。「雪下にんじん」の始まりは、新潟県津南町の農家の方が秋に収穫するのを忘れてしまい、そのまま雪の下で越冬したにんじんを雪解けと共に収穫したら、にんじん臭さも無く甘いにんじんとなっていたというウソのようなホントの話。その評判は次第に地元の農家に広まり、今では全国にこの栽培方法が広がりました。

秋ににんじんを収穫しないで、土の中の状態で越冬させ、除雪して掘り出すため、手間がかかります。

雪の中でにんじんは、凍らないように、蓄えられたデンプンやタンパク質を糖やアミノ酸に変化させるのだそうです。

その結果甘く、特有の嫌な癖もなく、味の深い美味しいにんじんになるのだそうです。また、掘りたてのにんじんはパリパリに張りがあります。

ただ、雪の中で保存したにんじんは、普通の状態に出すと、急激に変化し、芽が出たり、劣化したりしますので、早めに食べる事をおすすめします。

大町市八坂の「雪下にんじん」が直売所に出荷されています。ぜひ、お買い求めください。生食がおすすめです。人気の野菜のため売り切れの際はご容赦願います。

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 ／せいては事を仕損じます。力をためてチャンスを待ちましょう。耳に痛いアドバイスこそあなたの役に立つはず
健康運 ／ 目や歯に違和感を感じたら早めに病院へ
幸運を呼ぶ食べ物 ／ レタス

双子座 (5/21～6/21)
全体運 ／人との交流が現状を大きく変えていきます。今まで関わってこなかったことにも耳を傾けて。うれしいお誘いも
健康運 ／ 喉のケアが大切。外出後は必ずうがいを
幸運を呼ぶ食べ物 ／ タラの芽

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（配偶者のものも）、印鑑をご持参ください。

毎月第2・第4日曜日は、休日ローン・年金相談会の日です!!

※随時、年金相談を受け付けております。詳しくは、各支所・事業所金融共済課までお問合せ下さい。※事前のご予約があればスムーズな相談が行えます。

JA大北ローン年金相談センター TEL.29-7121

JAバンクアプリ・JAネットローン・JAネットバンクを是非ともチェック!

日程（時間:9時～16時）	年金相談（開催場所）
3月12日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
3月26日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
4月 5日(水)	白馬支所
4月 9日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
4月12日(水)	おたり支所
4月23日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター

日程（時間:9時～16時）	ローン相談（開催場所）
3月12日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
3月26日(日)	
4月 9日(日)	
4月23日(日)	

Topics 住宅ローン利用者に向けて「住宅ローン控除説明会」を初開催

JA大北ローン年金相談センターは1月29日(日)に、住宅ローン利用者のアフターフォローに力を入れることを目的に、初めて住宅ローン控除説明会を大町市の本所アプロードで開きました。当日は税理士1名と同センター職員2名で、20名の参加者に対して確定申告・控除制度の説明や個別相談を行いました。参加者からは「初めてのことで不安だったけど今回話を聞けて良かった」など好評をいただきました。

理事会（2月24日開催）

報告事項

専門委員会報告、1月末事業実績および1月末組合員の新規加入状況について、出資予約貯金増資キャンペーン状況について、令和5年度JA大北コンプライアンス・プログラムについて、令和5年度監事監査計画について、資産自己査定について、不良債権の償却等について、ALM委員および余裕金運用状況について、貸出金利の改定について、利益相反取引の報告について、主な会議・行事について、その他

協議事項

(1)令和5年度事業計画(案)について
(2)令和5年度固定資産取得計画(案)について
(3)令和5年度役員報酬総額答申結果及び実費弁償基準(案)について
(4)「定款」および「定款付属書総代選挙規程」の一部変更(案)について
(5)令和5年度賦課金の額、賦課の方法、徴収の時期及び徴収方法について
(6)令和5年度総代選挙管理者等について
(7)経理規程の一部改定(案)について
(8)固定資産減損会計の会計方針の一部変更(案)について
(9)令和5年度 内部監査計画(案)について
(10)令和5年度 余裕金運用方針(案)について
(11)令和5年度「共済契約見込者紹介運動」実施要領(案)について
(12)令和3年度産 米最終精算実施(案)について
(13)理事者への労働賃金支払い(案)について
(14)令和5年度(株)大北地域開発及び(有)大北アグリサポートの事業計画(案)について

上記全議案可決となりました。

乙女座 8/23～9/22
全体運 ／ 外野が騒がしく大変そうですが、皆があなたのことを思ってくれています。感謝の気持ちを持って事に当たって
健康運 ／ 大人数でする運動やスポーツにツキあり
幸運を呼ぶ食べ物 ／ サヤエンドウ

獅子座 7/23～8/22
全体運 ／ 大きな追い風に吹かれ忙しくなりそうです。パワーのあるときなのでセーブせずに全力で取り組めば好結果に
健康運 ／ 休憩の時間を多めに。ストレスは随時発散を
幸運を呼ぶ食べ物 ／ コゴミ

JAオート長野

すぐに納車できるJAサンバー

決算フェア

JAサンバーご成約でおすすめオプション

2023年1/4(水)～3/31(金)

(一部車種を除く)詳しくはお問合せください。
※ナンバー取得には所定日数がかかります。

特典1 3点プレゼント!!

フロアマット / ドアバイザー / 当社オリジナル キャビンバックプロテクター

特典2 オイル交換無料券プレゼント(1回分) ※新車無料点検時に使用できます。

SAMBAR JAサンバー 4WD 5MT 車両本体価格(消費税込) 113.85万円～

特典3 最低下取り価格(税込・リサイクル料金込) 5万円
※最低下取りは、ナンバー付・自走可能なものに限ります。

話題の新車やご希望の中古車もおまかせください

SUZUKI アルトHYBRID S 2WD CVT 車両本体価格(消費税込) 109.78万円

DAIHATSU タントカスタムX 2WD CVT 車両本体価格(消費税込) 178.2万円

SUBARU REX G 2WD CVT 車両本体価格(消費税込) 182万円

期間下一貫同時開催 抽選でまごころ商品券プレゼント 商品券 2万円×20名様 3千円×50名様

新車・中古車ご成約特典 ※20万円以上の車両が対象です。

全員にカタログギフトプレゼント

新車ご成約の方のみ 最低下取り価格3万円(税込・リサイクル料金込) ※最低下取りは、ナンバー付・自走可能なものに限ります。

●記載の車両本体価格は消費税(10%)込みの価格です。●記載の価格は車両本体価格の一例です。詳しくは下記店舗にお問い合わせください。●車両本体価格はタイヤパンク修理キット(一部車種はスペアタイヤ)・タイヤ交換用工具が含まれています。●リサイクル料金、税金(消費税除く)、保険料、登録・届出等に伴う諸費用は別途必要となります。●車両本体価格にはオプションは含まれておりません。

JA大北オートパル南部センター
〒398-0004 大町市常盤3788
0261-23-7205

JA大北オートパル北部センター
〒399-9301 北安曇郡白馬村北城1375
0261-72-3920

蠍座 (10/24～11/22)
全体運 ／ 周到な準備が好結果を招きます。丁寧な作業を心がけて。また、不足がある場合は無理せず延期にするのが正解です
健康運 ／ 楽しみながらできる運動で筋力アップ
幸運を呼ぶ食べ物 ／ ノビル

天秤座 (9/23～10/23)
全体運 ／ 吉凶混合運です。その場だけで一喜一憂しないで。前向きな姿勢が吉運を引き寄せます。うれしい贈り物の予感も
健康運 ／ 血圧は小まめにチェック。軽い散歩が◎
幸運を呼ぶ食べ物 ／ ソラマメ

動脈硬化

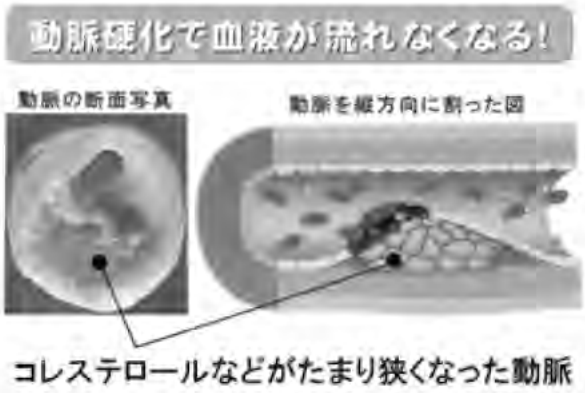
北アルプス医療センターあづみ病院
循環器内科部長　東方壮男（ひがしかたたけお）

1.「人は血管とともに老いる」

4月14日にNHKで『トリセツショー』という放送があり、内容は『血管のトリセツ（取扱説明書）』でした。血管の柔らかさが脳の老化や心筋梗塞、はたまた見た目の若々しさにつながるというような内容でした。血管を柔らかくするための簡単ケア術も放送されていました。

すでに100年以上も前にアメリカの有名な内科医が「人は血管とともに老いる」と言ったそうです。老化した血管は、壁が厚くなって硬くなり、しなやかさを失ってもろくなります。いわゆる動脈硬化です。全身にはすみずみにまで大小さまざまな血管が張り巡らされているため、動脈硬化は全身の病気ともいえます。

老化によってもろくなった血管の内面に小さな傷ができると、そこから血中の脂肪（悪玉コレステロール）が血管に侵入するようになります。血管に悪玉コレステロールがたまり、血管の内側にせり出してきます。この「でっぱり」をプラークといいます。血管の内側が狭くなり、あるいは血液のかたまり（血栓）により血管が詰まってしまうと、さまざまな病気を発症します。



2.動脈硬化による病気

心臓自身に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなると流れが悪くなり、心臓が酸欠や栄養不足に陥って、胸の苦しさや痛みを伴う狭心症となります。心冠動脈が血栓でふさがれると心臓の一部が壊れる心筋梗塞に、脳の動脈が血栓で詰まると脳細胞が壊れて脳梗塞になります。

足の血管の動脈硬化は閉塞性動脈硬化症といい、歩くと足の筋肉が痛くなったり、足が冷えたり、重症になると皮膚に潰瘍ができたり指が壊死したりします。

3.血管を老化させる要因

先の内科医は次のようにも言っています。「たいていの人は、剣によるよりも、飲みすぎ、食いすぎによって殺される」。血管の老化を促進する要因としては、糖尿病、高血圧、脂質異常症などがあります。また、喫煙によるニコチンの摂取、ストレスの多い生活も血管の負担となります。さらにこれらの要因がいくつも重なることで急速に動脈硬化は進行してしまいます。

4.血管年齢を調べるには

血管年齢（血管の硬さ）を調べる検査はCAVI（キャビィ）、手足の血管の詰まりを調べる検査はABI（エービーアイ）といいます。手足の血圧を同時に測定する装置をつけて5分程度で結果が判明します。当院で簡単に検査ができますので、担当医師にご相談ください。

［お問い合わせ］
循環器内科外来
電話 0261(62)3166
14時～17時の間にお問い合わせください。

山羊座 12/22～1/19
全体運／頑張っているのにうまくいかずいら立つことが。そもそものやり方が間違っているのかも。状況を分析し直せば好転します
健康運／うっかり、ぼんやりでけがのないように
幸運を呼ぶ食べ物／ゼンマイ

射手座 11/23～12/21
全体運／運勢は盛り上がり大きな進展が見られます。あなたらしく未来志向でいきましょう。過去の問題には触れないで
健康運／痛みなどの再発に注意。ケアに力を入れて
幸運を呼ぶ食べ物／さんしょう

国営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]

現在、アルプスあづみの公園（大町・松川地区）は、皆様に憩いの場としてご利用いただけるよう、新型コロナウイルス感染症予防への取り組みを徹底しております。

公園施設の利用制限や、一部体験プログラムの中止や変更をさせていただく場合がありますので、お出かけの際には、公園ホームページをご確認いただくか、公園管理センターへお電話等でお問い合わせいただきますようお願いいたします。

大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力のほどお願いいたします。

新型コロナウイルス感染防止対策のため、イベントを中止・変更する場合があります。

■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

**真冬の寒さも和らぎ、時折吹く暖かな風は春らしい土の香りを運んできます。
園内の木々も新緑の春へ向けて少しずつ芽を膨らませてきました。
春に近づくにつれ、雪に代わり雨が降る日が増えてくることでしょう。3月のあづみの公園では
雨の日でも屋内で楽しめる「森の体験舎」での食体験（土日祝日のみ）・創作体験や、
イチゲの仲間やフクジュソウなどの山野草の観察がおすすめです。早春の公園へぜひお越しください。**

【食体験】ピタパンづくり

■日　時／3月18日（土）
午前9時30分
～午後1時30分
■場　所／森の体験舎 食工房
■参加費／200円

【食体験】串団子づくり

■日　時／3月21日（火・祝）
午前9時30分
～午後1時30分
■場　所／森の体験舎 食工房
■参加費／200円

【創作体験】えんぴつたてづくり

■日　時／3月25日（土）
～4月7日（金）
午前9時30分
～11時30分、
午後1時
～3時30分
■場　所／森の体験舎 創作工房
■参加費／創作300円

【自然体験】野鳥観察会 さえずり編

■日　時／3月25日（土）午前8時30分集合 ※所要時間約2時間30分
■場　所／インフォメーションセンター集合　※少雨決行、荒天中止
■参加費／無料
■定　員／先着15名（要事前申込）
■持ち物（お持ちの方）／双眼鏡、野鳥図鑑やハンドブック

シェードガーデン管理ボランティア

TVの園芸番組でもおなじみの矢澤秀成先生と一緒に、植物を学びながらシェードガーデンの管理作業をおこないませんか。

■日　時／3月19日（日）
《講座》午前10時30分～正午
《管理作業》午後1時～2時
※作業は荒天中止、少雨決行
■定　員／30名（要事前申込）
■参加費／無料

ボランティア活動のため、入園料免除

●料金の掲載のないものは無料ですが、入園料は必要です（中学生以下無料）。●申し込みの掲載がないものは、当日直接ご参加ください。
詳細は、公園管理センター（大町・松川地区）にお問い合わせください。ホームページでもご確認いただけます。事前の電話予約も承っています。

TEL:0261-21-1212
※詳細は公園ホームページでもご確認いただけます。

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
Instagram　https://www.instagram.com/alpsazumino_om

魚座
2/19～3/20

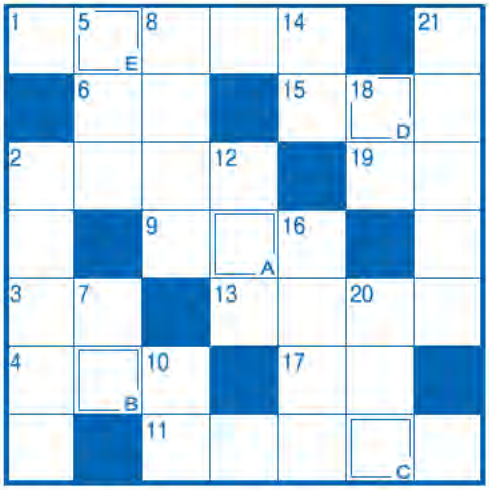
全体運 ／ 困っていた問題は解決に向かい、のんびり過ごせそう。迷ったときは利益優先を控えて成り行きに任せると吉
健康運 ／ 体力アップのチャンス。新メニューも試して
幸運を呼ぶ食べ物 ／ グリーンピース

水瓶座
1/20～2/18

全体運 ／ 交友関係が活発化。うわさ話は控えて。正確な情報発信があなたの信頼を高めます。家族優先が◎
健康運 ／ 生活リズムの維持を心がけて。発酵食品にツキ
幸運を呼ぶ食べ物 ／ タケノコ

頭の体操 クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



タテのカギ

1 野球のBSOのS
5 敵ではありません
7 正しい答えに付けるマーク
8 遠くて近きは――の仲
10 シオマネキもこの仲間です
12 得意なもの。漢字で書くと十八番
14 体温計を挟みます
16 空弁(そらべん)が売られている所
18 田畑を耕す道具の1つ
20 ギリシャ文字の最後の字。Ω、ωと書きます
21 選抜高等学校野球大会の会場です

ヨコのカギ

1 唱歌『花』に歌われている川
2 写真などを撮影するための施設
3 ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
4 クジラより小さめです
6 4月なのに冷えるなあ、――の戻りかな
9 書類の何も書かれていない部分
11 新1年生の皆さん、ご――おめでとう!
13 爬虫(はちゅう)類は変温動物、哺乳類は――動物
15 1、3、5、7、9……
17 日本人の主食です
19 船を着けます

応募方法

はがきに、
①クロスワードパズルの答え(アルファベット部分のみ)
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名の方にまごころ商品券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。
ご応募に際して取得した個人情報は、賞品発送以外には使用いたしません。

締めきり／3月31日必着

eメール・FAXでも受け付けています。
FAX・0261・23・4831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

63
398-0002
大町市 大町
字光明寺三〇九一一
JA大北広報係 行

●2月の答え
イチゴガリ

1ヒ	6ガ(D)	ン		13ホ	16タ	19ル
2シ	マ		11ス	ラ	イ(A)	ス
3モ	ン	8ダ	イ		ヤ	
チ		9リ	リ(E)	14ク		20ハ
	7ト		12ヨ	コ	17ハ	マ
4ミ	チ(B)	10ス	ウ		18タ	グ
5ス	ギ	ナ		15ナ	ゴ(C)	リ

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!!

◎あめ市があり「あめ」を買いました。伝統行事が若い人や子供達に広がりつながるといいですね。
大町市 70歳代 女性
●編集より／私はここ近年あめ市には訪れていないのですが、多くの屋台が商店街に並び、わくわくするイベントですね。子どもにとっては印象に残る行事だとも思いますので、今後も末永く続いていってほしいです。

◎トルコで大地震。わが国も地震大国です。他人事とは思えません。備えや対策を万全にしましょう。私はタンスや本棚等の倒れるおそれのある物の近くには寝ないようにしています。
池田町 70歳代 男性
●編集より／地震は本当に怖いですね。私も神城断層地震の際に寝床に本棚が倒れてきたことがあり、今でも鮮明に覚えています。それ以降は家具の配置替えも行い、倒れそうなものは近くに置かないようにしています。いつ起こるかわからない地震、少しでも事前に対策できることはしていきたいです。

◎凍り餅の記事、楽しく拝読いたしました。我が家でも私が幼いころ凍り餅を作っていました。また、新婚のころ妻の実家に凍り餅のお土産を持っていくと、妻のおじいちゃんが「とってもおいしい。」と喜んでくださいました。それから、妻の実家へ伺うときは、凍り餅のお土産を持っていきました。ここしばらく、凍り餅との縁がありませんでしたが、また購入して食べたいと思いました。
大町市 60歳代 男性
●編集より／記事を拝読いただきありがとうございます。凍り餅は自然食ということで、安全性はもちろん栄養価もあり健康にも良いです。私も凍り餅に出会ってから虜になりました。

みんなの声コーナーではお便りをお待ちしています。身近な出来事など、ハガキに書き、下記のあて先までお送り下さい。eメール・faxでも受け付けています。

応募先

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

みんなの川柳

平成に 昭和がまじる 小銭いれ
彦ちゃん

小遣いと 給料の値は あがらない
田舎小僧

コロナには 負けてなるかと から元気
りんどう

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。身の回りで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、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。

応募先

りんご娘 日暮 花苗（かなえ） さん（21）大町市

～ 人とのつながり、関わり増やしていきたい ～

仕事は

昨年4月に大町市役所に入庁し、現在、生涯学習課で働いています。市の外へ出てみて改めて地元の良さを知ったことや地元で働きたいと感じたのが市役所で働くきっかけとなりました。主に成人式の運営や自由研究などの展示の場である市科学振興会の運営に携わっています。責任を感じる仕事なので、責任感とともに、無事に終了したときにはとても達成感を感じられました。また、任せてもらえることも多いので仕事にやりがいを感じています。

農・食に対するイメージ・思い

家では自家消費用に野菜を父親が中心となって栽培しています。また、お米は友達の家が農家ということもあり、いただくことも多いです。育てている過程も身近で見ていたので、ありがたくいただいているとともに、残さず食べることを普段からこころがけています。

休日・趣味は

休みのときには、友達と遊びに出かけたり、冬にはスノーボードに出かけたりしています。

これからの夢・目標は…

自分の取り柄でもある元気、明るい部分を活かして、人との接し方やコミュニケーションについて意識し、つながりや関わりを増やしていきたいです。

Instagram（インスタグラム）始めました!

松川村のアルプス一番松川農産物直売所でインスタグラムを始めました。直売所の元気なスタッフが直売所の日々の入荷情報や現在のおすすめ商品を写真でお届けします。是非ともフォローをよろしくお願いいたします!二次元バーコードを読み取ることでフォローいただけます。

MATSU_CHOKU

JA大北農産物直売所 アルプス一番 Matsu_choku

だいほくこどもくらぶ

松本市
父／菊池 翔平さん
母／結香さん
長女／華帆（かほ）ちゃん（6才）

華帆ちゃん

元気で可愛らしい女の子、華帆ちゃん。名前の由来については「はなやかな人生を歩んでいってほしい」という思いから。保育園の年少の時から水泳を習っており、好きな食べ物はトマト。最近はプリキュアにはまっているとのこと。今年4月から小学生ということで小学校が楽しみと話す華帆ちゃん。将来についてご両親は「誰にでも優しくできるような子に育ってほしい」と期待をしています。

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さんたちを紹介しています。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。

ざんせつ

3月となり春間近となりました。出会いと別れの季節ということもあり、当JAにおきましても、3月1日に第二次人事異動が発令となりました。新任地でのご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

さて大町市のJA農産物直売所ええっこの里では一昨年より店舗南側にドッグランをオープンしておりますが、最近は利用者も増え大変賑わっています。以前小さいお子さんとわんちゃんが一緒に走っているところを見かけた時には思わずほっこりしてしまいました。別途入園料は必要ですが、どなたでもご利用いただけますので、犬を飼われている方は是非とも利用してみてください。

田中

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

旬の食材やエーコープマーク品を使ったお料理の提案です。

にしんの照り焼き

●材料(2人分)

ソフトにしん … 2枚
サラダ油 … 小さじ2
A
- 酒 … 大さじ2
- 砂糖 … 大さじ2
- みりん … 小さじ2
- しょうゆ … 大さじ1・5

ほうれん草 … 適量

●作り方

① ソフトにしんは大骨を削ぎ取り、2～3等分に切ります。
② フライパンにサラダ油を熱し、①の皮目から焼き始めます。
③ 皮目に焼き色が付いたら裏返して焼きます。
④ にしんに火が通ったらAを加えて煮絡めます。
⑤ ほうれん草は茹で、食べやすい長さに切ります。

一口メモ

にしんは、別名「春告魚(はるつげうお)」と呼ばれ、「春」が旬の魚です。産卵時期の冬から春にかけて、もっとも栄養を蓄えていて美味しい季節になります。にしん特有の香りや小骨が多いことから苦手な方も多いかと思いますが、にしんには記憶力や言語能力などの認知機能や行動能力に好影響をもたらすといわれているDHAや血液、血管の健康維持に必要なEPAを多く含んでいます。

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 経済部 TEL.0261-22-1846

かあちゃんの味

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、女性部社支部より

ふっくらおやき

材料

【皮】小麦粉(地粉)…1kg／砂糖(白)…1/2カップ／ベーキングパウダー…30g
重曹…15g／梅酒…1/2カップ／水…4カップ／卵…2個
【具】野沢菜漬け…15株位／干しいたけ…200g／油…大さじ5
砂糖…大さじ5／みそ・しょう油・ごま油・いりごま(白)…適量

作り方

【 皮 】①小麦粉、ベーキングパウダー、重曹をふるってよく混ぜる。
砂糖をふるって粉によく混ぜる。
卵をとき、梅酒・水を加える。
大きめのボウルでこね、1時間以上ねかせる。(やわらかめの方が包みやすいので水は加減する)
【 具 】①野沢菜は1時間位流し水で塩抜きし、細かく切り、水気をよくしぼる。
②しいたけは細かく切り、野沢菜に混ぜ、油で炒めて、味付けする。
【仕上げ】①皮(45g)を薄くのばし、具をのせて包む。
②湯気のたった蒸し器に入れ、15分蒸す。

今月のポイント!

おやきは粉を練ってまるく作るということから、「まとめる」「まるめる」といったおめでたい意味にもつながり、家族や地域の生活の無事を祈ったり、神への感謝、また先祖へのごちそうという意を込めてつくられてきました。生地に梅酒を加えることでふっくらとした仕上がりになります。

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葬祭の担当がお手伝いいたします。

TEL.0261-23-7176

■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 JAホールおおまち TEL.0261-26-3300 〒398-0001 大町市平7791-6 FAX.0261-26-3301

JA大北 JAホールまつかわ TEL.0261-62-1700 〒399-8501 北安曇郡松川村7051-12 FAX.0261-62-1701

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。

●発行日／令和5年3月8日 ●発行／大北農業協同組合 ●発行人／代表理事組合長:武井宏文 ●編集／大北農協総務部総合企画管理課 ●印刷:(有)井上印刷
〒398-0002 長野県大町市大町字光明寺3091番地1 TEL.0261-22-1840(代表) インターネットホームページ https://www.ja-daihoku.iijan.or.jp/