

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



2

2024（令和6年）

No.707

CONTENTS

だいほくNEWS・女性部NEWS … P2 / 組合員カードの一部変更について … P9 / JA共済ニュース … P10
営農通信 直売所向け出荷生産者の募集 … P12 / 営農通信 アスパラガスを栽培してみませんか!! … P14 / JA直売所だより … P15
JAでんき … P16 / JAインフォメーション … P18 / 国営アルプスあづみの公園 … P19 / ぐらしの健康百科 … P20 / 通信販売のお知らせ … P21
アルプスサロン … P22 / りんご娘、だいほくこどもくらぶ … P23 / まごころ宅配・かあちゃんの味 … P24



もみ殻を有効活用、田畑に散布・CO2削減 バイオ炭生産プラント着工

当JAは、もみ殻を有効活用するため、バイオ炭生産プラント（※）の建設を着工しました。

同施設は、もみ殻をバイオ炭に変えて、生産者に提供し、農産物を栽培してもらうことで、環境に優しい農業の実現を目指し建設。堆肥に混ぜ込むと肥料になり、コスト低減も期待できます。稼働は令和6年度中に予定しています。

導入する自動もみ殻炭化装置

- ・ 休むことなく炉内へもみ殻が投入され、数分後にはバイオ炭となって排出される
- ・ 炭化時に発生したガスを通風により再燃焼させることで、連続炭化が可能になる

J A管内の農業は水稲生産が主力であり、管内水稲作付面積は約3,150ヘクタールで全水田面積の8割近くを占め、年間約2,790トンのもみ殻が発生しています。一部を畜産農家に提供して牛の敷料等に活用してきましたが、ほとんどは産業廃棄物として焼却処分していました。JAには組合員から「何か活用する方法はないか」などの声が寄せられていました。そこでJAはバイオ炭に着目。もみ殻を炭にして農地に埋めると、大気中の二酸化炭素（CO2）を閉じ込め、大気中への放出を減らせます。バイオ炭を生産者に提供して農地にまいてもらうことで、持続可能な農業の実現を目指します。建設を進めるプラントは、松川村のJAカン

トリエレベーターの隣接地に建設。鉄骨造り延べ83・36平方メートルで、もみ殻800kgから、8時間で200kgのバイオ炭を製造することができます。建設費は農林中央金庫の「ふるさと共創事業」を活用しました。1月16日には起工式を同村JAカントリエレベーター施設内で開き、JA長野信連、施工業者ら関係者約30人が出席し工事の安全を祈願しました。武井宏文組合長は「もみ殻燃焼灰を土づくりに使用した循環型生産技術を取り入れ、もみ殻を有効活用し温室効果ガス削減と地域の環境整備に取り組んでいきたい」と話しました。

（注）

バイオ炭生産プラントとは、バイオマスを原料として、炭化処理によってバイオ炭を生産する工場のことです。バイオ炭は、炭素密度の高いほぼ結晶質の物質で、微生物にも分解されないため、炭素の大部分を土中に何世紀も封じ込めることができます。

（例）

もみ殻
800kgなら



8時間

200kgのバイオ炭を製造



（関西産業の資料を基に作成）

冬の寒さが作る伝統保存食 凍り餅づくりが最盛期

大町市常盤の農産物直売所かたくり

大町市常盤須沼の農産物直売所「かたくり」では、冬の寒さを活かした伝統食品「凍り餅」作りが1月8日から始まりました。



凍り餅づくりを行う直売所「かたくり」凍り餅部会

同直売所では、冬の寒さを活かした伝統食品を商品化し、食文化の継承と地域の活性化、米の消費拡大を図ろうと28年前から地区の農家女性を中心となつて、この凍り餅づくりを始めました。凍り餅部会の会員が地元で契約栽培するもち米「もちひかり」を使用し、男性会員が臼ときねでついた餅を女性会員らが一定の大きさに餅を伸ばし、長方形に切り分け、和紙で包んで10個をひもで1連にする作業を日中に行います。連にした餅は3日間ほど水に浸し、氷点下になる夜間に軒下に吊るします。約2ヶ月間、寒風にさらし、乾燥させるとサクサクとした食感の凍り餅に仕上がります。夜間の氷点下で凍り、昼間溶ける行程を繰り返しながら次第に乾燥させることが重要で、昔から大町市で作られていた伝統食です。今年は4,000連(餅40,000個)を作りました。

食べ方は様々で、水に浸し戻して食べたり、揚げたりして食べるほか、長期保存もできるため、非常食にもなります。凍り餅の特徴として、もち本来の自然な味で、水で戻した時には固まらず、液状になるため、離乳食や介護食としての

需要もあります。同部会は「夜間に零下まで下がり、昼間に溶けるのを繰り返すことによつて、良い仕上がりとする。これからの安定した冷え込みを期待したい。喉に詰まりにくく、食べやすいため、幅広い年代の方たちに食べてもらいたい。今後も、伝統食として絶やさぬように、作り続けていければ」と話していました。

同直売所は冬期間休業で、3月中旬から再オープンします。販売する凍り餅の種類は、白餅のほか、ヨモギ入り、しそ入りの3種類。1連10個で1,000円(袋入りは1,100円)。予約販売も行っており、予約価格は900円。予約は2月下旬頃まで。凍り餅の予約はJA大北ときわ事業所(TEL:0261220209)で受け付け中。



出荷先の規格にあわせ
計量するJA職員



収穫した雪中キャベツを小谷センターに持ち込む生産者

小谷村の雪中キャベツ、出荷が最盛期に

小谷村の特産品である「雪中キャベツ」の出荷が1月9日から、出荷解禁となりました。雪中キャベツの栽培は、2017年に「信州おたり雪中キャベツ生産組合」が発足し、生産農家の技術の統一化やブランド化に取り組んでいます。

同村の特産品である「雪中キャベツ」の出荷が最盛期を迎えています。雪中キャベツは、収穫期を真冬に合わせ、根をつけたまま雪の下で育てることによって、一般的なものに比べて甘みが強く、柔らかく、ジューシーなキャベツになります。

雪中キャベツの生産は、同村の農家らが結成した「信州おたり雪中キャベツ生産組合」が行っています。今年は約1.4ヘクタールに約25,000本の苗を定植しました。苗については2019年より全て同村内で育苗を行い、同村の気候に慣らすことで、品質の向上を図っています。今年は降雪が昨年よりは遅かったが、安定した積雪や気温の冷え込みもあり、甘みがしっかりとついた高品質のキャベツが完成しました。玉の大きさも2キロ程と平年並みで、収穫量は14,000玉を見込んでいます。1月中をピークに収穫、出荷作業が行われます。

当JA北部営農センター小谷センターの小口爽真営農指導員は「令和5年度は異常気象等に見舞われ収穫量が減りましたが、各生産者の努力で高品質の雪中キャベツが収穫できました。」と話しています。

雪中キャベツの収穫は、1月から2月にかけて行われます。雪が2メートルも積もる年もあるため、重機やスコップを使って雪を掘り、キャベツを傷つけないように丁寧に収穫します。雪の中では、気温が0度ほどに保たれているため、キャベツは凍らずに生き延びます。その際、凍るのを防ぐために、体内の水分を糖分に変えることによって、一般的なキャベツに比べて糖度が高くなります。雪中キャベツは、雪の中で2週間以上熟成させてから収穫するため、甘味が強くてみずみずしいのが特徴です。生で食べてもおいしいですが、お肉と炒めたり、ロールキャベツにしたりすると、さらに甘みが引き立ちます。

また、キャベツの芯は天ぷらにすると、サクサクとした食感が楽しめます。雪中キャベツは当JA農産物直売所「ええこの里」のほか、同村の道の駅や県内一部のスーパーなどで販売しています。

JA農産物直売所「ええこの里」のほか、同村の道の駅や県内一部のスーパーなどで販売しています。

売っています。



雪中キャベツを出荷する生産者の宮澤治男さん

次期3ヶ年計画に向けて意見交換会を開催

組合員のニーズを反映し、所得増大につなげる

当JAは12月8日から1月19日まで、次期3ヶ年計画（2025～2027）に向けて、組合員のニーズを的確に把握するために、意見交換会を開催しました。地区ごとに振り分けた6会場で、全8回にわたって、総代、担い手の皆さまと対話を深めました。JAからは武井宏文組合長のほか役員らが出席し、次期3ヶ年計画の必要実践方策として、各事業の収支シミュレーションをふまえた経営基盤強化の取り組みのほか、令和6年度産の米穀事業における生産者の所得向上に向けた取り組み、園芸振興支援策などを説明しました。

意見交換会では、参加者から様々な意見や要望が寄せられました。「農業の助成金や補助金を活用して、農業の生産性や効率性を向上させることが必要」、「米の



大町地区(大町・ときわ)意見交換会

販売や売り

込みだけで

は不十分。

生産者に

も、米の品

質や魅力を

アピールす

ることや、

消費者の

ニーズに応

えることが

重要」、「農

地集積や法

人化などの

組織的な取

り組みを進

め、農業の

未来を担う

人材を育て、

農業の継承を支えて欲しい」などの声が聞かれま

した。担当役員らは、情勢説明などを交えて詳細

に回答しました。

今後JAでは、意見交換会で得られた組合員のニーズを反映し、その取り組みを中期経営計画や事業計画に落とし込んでいきます。次期3ヶ年計画は、農業者の所得増大につながるものになるように、全力で取り組んでまいります。ご協力いただいた皆様に、心から感謝申し上げます。



松川地区意見交換会

アスパラガスの生産力向上に貢献

松川村の堀島さんが県本部長賞に輝く

長野県野菜品質向上共進会表彰式が1月23日、塩尻市総合文化センターで開かれました。松川村でアスパラガスを栽培している堀島貴広さんは、自作のかん水装置でかん水と施肥を安価に自動化し、高反収を上げた点を評価され、全国農業協同組合連合会長長野県本部長賞を受賞しました。この共進会は、長野県、JA長野中央会、JA全農長野、長野県園芸作物生産振興協議会が主催し、県野菜の重点振興品目であるアスパラガスの生産力を強化するため、開かれています。共進会を通じて生産者の技術向上や品質向上を図り、生産安定と経営安定に資することを目的としています。

堀島さんは、「自分で作ったかん水装置が認められたことは、私にとって大きな励みになります。今後はアスパラガスの栽培において、反収2トンという目標に挑戦したい」と話していま



県本部長賞を受賞した堀島さん

幸せな一年になりますように

支所・事業所で初貯金

当JAは1月4日より新年の営業を開始し、管内の各支所・事業所の金融窓口で「初貯金」を行いました。年始めに貯金をしていただいた利用者に縁起物の開運だるまや、今年の干支の辰（たつ）の置物、熊手などを進呈しました。また「来店感謝イベント」を行い、来店者にJA管内で育て



開運だるまをJA職員から受け取る来店者



金融窓口でシクラメンを受け取る来店者

られたシクラメン、姉妹提携を結んでいる静岡県のJAしみず産のミカンなどを配布し、午前中を中心に各金融窓口は賑わいを見せました。来店者は「毎年楽しみにしている。だるまに願いを託して、良い年にしたい」「シクラメンの色合いがとても美しく、癒されます」などと笑顔で話していました。

台湾の小学生が交流を通じて国際感覚を育む 訪日教育旅行

当JA観光課は1月14日から17日まで、台湾の

台北市立博嘉実験国民小学校の4年生から6年生まで22人の受け入れを行いました。同校は池田町と白馬村を訪れました。15日は学校間交流を目的として、池田町の会染小学校の4年生から6年生の児童と歌や授業、文化、給食、清掃などで交流し互いの国の文化・習慣に理解を深めました。

また滞在期間中は、日本の伝統文化を体験してもらおうと、白馬村の農家民宿に宿泊し、きねと臼を使った昔ながらの餅つき体験やすだれを用いた巻き寿司体験などを行いました。15日の餅つき体験では、台湾の児童たちが「ヨイショー」というかけ声にあわせて、慣れない手つきできねを振り下ろしながら餅をつきました。台湾では小麦粉などを薄く焼いた「もち」がよく食べられますが、日本のような餅は珍しいということです。児童からは「とてもおいしかったです。餅つきは初めてで疲れましたが、いい経験になりました」と感想を話していました。

学校交流は、

県内の児童生徒等が海外の学生との交流を通じて、国際感覚を育むとともに、海外の学生が県の文化に触れることにより、交流人口の増加を図る県の訪日教育旅行の一環として行われました。



昔ながらの餅つきを体験する台湾の児童



野菜の保存方法を質問するの台湾の児童

思いがこもった組合員作品展

平事業所

大町市の当JA平事業所で1月4日から31日まで地元組合員が制作した陶芸作品、絵手紙やわら細工、彫刻作品などの展示が行われました。展示された作品は2人の組合員が制作したもので、陶芸作品は柴田修一さん、絵手紙とわら細工、彫刻作品は吉澤憲良さんが出展しました。柴田さんは松本市で活動している「山田炎の会」に所属しており、「信州山田焼」として数多くの陶芸作品を製作しています。また、吉澤さんは書道経験と持ち前の手先の器用さを生かし、毎年多くの作品を作っており、特に絵手紙作品は新聞紙面にも度々掲載されています。両作品とも事業所を訪れる人を楽しませていました。この展示会は親しまれる事業所づくりの一環として毎年同時期に開かれています。



吉澤憲良さん(写真左)、柴田修一さん(写真右)

第7回「はつらつ講座」

「お正月のフラワーアレンジメント教室」開催

当JAは12月20日、大町市のJA本所会館で大北管内の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」第7回目を開きました。この日は松本市のフラワーデザイナーレンディビティ代表の中村恵美さんを講師に18人が参加し、「お正月のフラワーアレンジメント」を学びました。はじめに講師の中村さんから、花を生ける際のポイントなどの説明を受けたあと、参加者はリシアンサス、スナッブドラゴン、レースフラワーなど11種類の花のほか、水引などのお正月飾りを使って花用給水スポンジに、バランスを整えながら自分の好みの和モダンなお正月アレンジメントを完成させました。参加者は「きれいに飾ることでひと味違った正月を迎えられそう」「花に触れる時間を楽しみながら、一年の幸せを願ってみたい」などと笑顔で話していました。



中村恵美さん(写真右)が教えるお正月フラワーアレンジメント

第8回「はつらつ講座」・「修了式」

「健康体操教室」開催

当JAは1月10日、「はつらつ講座」第8回目を開きました。講師に池田町の健康づくり推進員の胡桃沢喜美子さんが講師を務め、「健康体操」を学びました。この日は、16人が参加し、胡桃沢さんの指導のもと、表情筋体操や手を上げたり下げたりする運動を行いました。表情筋体操は、顔の筋肉を動かして血行を良くし、リフトアップやシワの予防に効果があるというものです。手を上げたり下げたりする運動は、肩こりや腕の疲れを解消するのに役立つというものです。参加者は、最初は恥ずかしがっていましたが、やがて笑顔になって楽しめました。胡桃沢さんは、手を上げるときに「もしもし」と言い、下げるときに「亀よ亀さんよ」と言うと、会場全体が笑顔に包まれ、和やかな雰囲気になりました。参加者は胡桃沢さんの明るく元気な指導で、健康運動の効果を実感していました。はつらつ講座はこの日で終了し、受講生は修了証を受け取りました。



健康体操を学ぶ参加者

た。参加者は胡桃沢さんの明るく元気な指導で、健康運動の効果を実感していました。はつらつ講座はこの日で終了し、受講生は修了証を受け取りました。



災害時、心も体もあたたかく「お湯ポチャレシビ」講習会

女性部社支部



材料を入れたポリ袋を空気を抜きながらねじり上げ、袋の口に近い部分で結ぶ参加者

女性部社支部は1月17日、くらしの活動の一環として想定外の災害に備え、カセットコンロ・鍋・水・耐熱性ポリ袋で簡単にできる「お湯ポチャレシビ」講習会を、大町市のJA社取次所（旧社支所）で開きました。当日は同支部部員と地域住民の22人が参加。講習会では、JA総務部ふれあい課の職員が講師となり、災害時の備えとして耐熱性（食品用）ポリ袋を活用した「お湯ポチャレシビ」を参加者に指導しました。「お湯ポチャレシビ」は調理器具の洗い物が出ず、鍋の水も再利用が可能な



鍋から材料の入ったポリ袋を取り出す参加者

ため、断水時には水を節約できる利点もあります。この日はライフラインが止まったときを想定し、参加者がカレー作りとご飯の炊き方を学んだ後、調理し試食しました。調理方法は、耐熱性ポリ袋に材料を入れ、火の通りが均一になるよう一人分ずつ小分けにした袋を、鍋底に敷いたお皿の上に丁寧にのせて湯せんしました。初めて参加した地域住民は「普段から食べ慣れている料理を、温かく食べられることで心が和む」などと感想を話していました。

※お湯ポチャレシビ®は株式会社オフィスRMの登録商標です。

年間予約購読受付中 ★普通月号1ヶ月分が無料となります。／

家の光
□ IENOHIKARI

創刊100周年に向けて
『家の光』が
2024年5月号から
誌面リニューアル!!

お申し込みはお近くのJAへ

定価（税込）
・普通月号 629円
・付録月号（1・4・5・7・9月号）922円
・家計簿付き12月号 1,027円

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>



重要

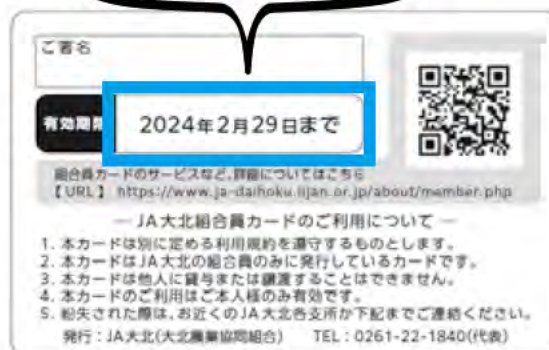
組合員カードの一部変更について

組合員カードの有効期限が 廃止になります

ご利用いただいております JA大北組合員応援事業の「組合員カード」についてお知らせいたします。

現在、下記画像の通り、裏面に有効期限(2024年2月29日)を掲載しておりますが、**有効期限を無期限**といたします。

有効期限が
無期限になります!



掲載されている有効期限を過ぎても利用可能となりますので、引き続きご利用ください。

今後とも大北農業協同組合、組合員カードをよろしくお願いいたします。

「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!

組合員カード 提示による 特典

- 地域協賛店舗での割引・サービス
- JA大北生産資材店にて割引・サービス(毎週木曜日)
- JA大北運営ガソリンスタンドでの給油割引
- A・コープ店にて、A・コープ友の会ポイントの加算 ※A・コープファーマーズおおまち店と白馬店に限りです。
- ローンの金利優遇
- オートパルで車検時にオイル交換無料
- JA葬祭施設「JAホール」の組合員割引
- 人間ドック受診の組合員割引 など



※JA共済>ニュースリリース>令和6年1月17日(№05-29) 令和6年能登半島地震にかかる被害棟数見込みおよびJA共済の対応についてより、一部抜粋して掲載しております。

令和6年能登半島地震にかかる被害棟数見込みおよびJA共済の対応について

このたびの令和6年能登半島地震によって被災された皆さまに、謹んでお見舞い申し上げます。皆さまの一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

JA共済連(全国共済農業協同組合連合会)では、被災された組合員・利用者・契約者の皆さまの早期の生活再建に向け、JAとともに建物損害調査を開始いたしました。

建物更生共済における被害状況およびJA共済の対応について以下のとおりお知らせいたします。

1. 建物更生共済における被害状況(見込み)(令和6年1月15日現在)

県 名	最大震度	被害棟数(見込み)
新潟県	6弱	1万5千棟 程度
富山県	5強	1万5千棟 程度
石川県	7	4万5千棟 程度
福井県	5強	1千棟 程度
合 計		7万6千棟 程度

※過去の主な地震災害の共済金支払実績から、概算として、共済金支払件数1万件、共済金支払額1,000億円を超える規模となることを見込んでおります。

2. 損害調査にかかる対応状況(令和6年1月15日現在)

(1) 全国規模の広域査定支援体制の確立

迅速な損害調査・共済金支払を実現するため、全国規模の広域査定支援体制を確立し、被災地域の職員に加え、全国から職員を派遣し、損害調査を実施しております。

県 名	全国からの職員派遣内容
新潟県	1月22日より10名程度派遣予定
富山県	1月22日より20名程度派遣予定
石川県	1月15日より53名の派遣を実施、1月22日より70名程度派遣予定

(2) 損害調査にかかる取組み

① 対面による損害調査の実施

被災された組合員・利用者・契約者の皆さまにご安心いただくとともに、迅速かつ適正な損害調査を実施するため、JA職員およびJA共済連職員が被災家屋を一軒一軒訪問することを基本に、ご契約者・被共済者の立会いのもと、損害調査を実施しております。

損害調査にあたっては、タブレット型端末機を携帯し、被害箇所の撮影や被害数量等の登録を行っております。また、地図データ上にご契約情報を表示し、効率的な損害調査・査定計画の策定などを可能とする地図システム等を活用し、迅速な共済金のお支払いに向けて取り組んでおります。



損害調査の様子



タブレット型端末機を用いた損害調査

② 鑑定人の派遣

特殊物件等の損害調査をすすめるため、外部鑑定会社所属の鑑定人38名を1月9日に新潟県、富山県、石川県および福井県にそれぞれ派遣しました。

③ 人工衛星画像等による全損一括認定の実施

奥能登など立ち入りが困難な地域を対象に、人工衛星・航空写真等の画像と地図システムの位置情報のマッチングを行い、建物の焼失・流失等が確認できた場合には、現地での損害調査・写真撮影を省略して、全損（損害割合100%）と認定する取扱いを実施します。

JA共済は、被災地域の日も早い復旧・復興のお役に立てるよう、これまで培ってきた大規模自然災害における建物損害調査の経験を生かし、事業の総力を挙げて取り組んでまいります。

JA大北管内の損害調査状況(1月24日現在)

市町村名		件数	損害調査状況
池田町		2	損害査定済
大町市		5	2件損害査定済
内	(八坂)	(1)	雪解け後、損害査定
	(平)	(2)	雪解け後、損害査定
白馬村		21	雪解け後、損害査定
小谷村		12	雪解け後、損害査定
合 計		40	



直売所向け 出荷生産者の募集

、直売所向け出荷生産者を募集します！
をこまめに出荷して、
った農産物のファンを作っちゃいましょう。
自分の作った農産物が売れる喜びや、
出ること間違いナシ!!

2023年 JA大北直売所生産者出荷農産物ベスト10を紹介します

- | | | | |
|------------|---------|-----------|-------------|
| 1位 きゅうり | 2位 なす | 3位 白ねぎ | 4位 しいたけ(菌床) |
| 5位 アスパラガス | 6位 サンふじ | 7位 ほうれんそう | 8位 切り花 |
| 9位 シナノスイート | 10位 野沢菜 | | |
- JA大北調べ

出荷される時期や使用用途、地域によって売れる品目は変わりますが、直売所でもよく売れています。

きゅうり

生でも漬けてもおいしいですね。
色々使える夏野菜の代表格で人気ナンバー1。



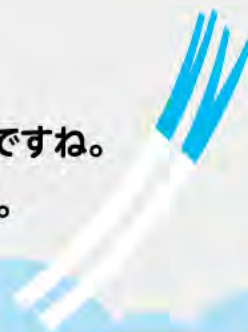
なす

きゅうりと同様色々と使えますね。
使用用途が多い品目は人気があります。



白ネギ

秋冬野菜の代表格で、鍋には欠かせない一品ですね。
管内作付け面積も年々拡大している品目です。



直売所出荷におけるポイント

消費者の求めるもの

- ◎おいしさ(甘い、食感等)
- ◎新鮮さ・旬(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) など



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)
- ◎消費者目線で商品を考えることがポイントです。

商品出荷の際に注意していただくこと

- ◎腐敗してるもの、病虫害被害が甚だしいもの、汚れているもの等は商品にはなりません

そのほかに

- ◎最初は人気野菜から始める事をおすすめします。
慣れてきたら色々なものに挑戦してみましょう。
- ◎最近では農産物の種類や品種も多様化してきています定番のものに加え、
珍しい農産物が少しあってもいいかもしれません。
他の出荷者と重ならないように作ることもポイントです。

直売所出荷に関心のある方は、お気軽にお問い合わせください

〈お問い合わせ〉各農産物直売所・各営農センターまで

南部営農センター池田センター

〒399-8602 北安曇郡池田町大字会染5098-1

TEL.0261-62-6430



北部営農センター

〒399-9211 北安曇郡白馬村大字神城21494

TEL.0261-75-2180



JA大北農産物直売所ええこの里

〒398-0004 大町市常盤6367-26

TEL.0261-85-2289



アルプス一番松川農産物直売所

〒399-8501 北安曇郡松川村7051-12

TEL.0261-62-9681



アスパラガスを 栽培してみませんか!!



【おすすめポイント】

- ・ 露地で栽培ができ、永年性作物!
(10年以上栽培を目標、毎年転作作物選定に悩みません)
- ・ 一番大変な選別・荷作り作業はJAに委託できます。
- ・ 重量作業が少なく、女性の方も栽培できます。

1. 収入目標(10a当たり)

販売代金(粗収入) → **4,000束×100円=40万円程度**

☆3年目春から出荷用収穫の目安です。

2. 定植苗

- ① 定植苗 → 15cmくらいになった苗を植えます。
- ② 定植時期 → 5月～6月中旬
- ③ 注文単位 → 1トレイ単位
- ④ 1トレイ → 128穴(10a当たりの定植本数は2300本くらい)
- ⑤ 品 種 → ウエルカムAT(アスパラガスには雄株と雌株がありますが、この品種は雄株のみとなり栽培期間が長くなります)



栽培希望の方は、各センターにて受け付けております。
最寄りのセンターへご相談ください。

【連絡先】

JA大北 南部営農センター	TEL.23-5364	JA大北 北部営農センター	75-2180
池田センター	TEL.62-6430	小谷センター	82-2042
中部センター	TEL.22-1775		





JA直売所だより



日頃はJA大北農産物直売所をご利用いただいているお客様、出荷いただいている皆様、誠にありがとうございます。

寒さが体にこたえる季節となりました。野菜の出荷もほとんどなくなっておりますが、ホウレンソウ、雪中きゃべつ、雪下になんじんが並んでいます。

松川直売所
樋口店長



松川村 アルプス一番

お米の特売日

● 2月23日(金)～24日(土)

コシヒカリなど

5kg 2,200円 → 2,000円

10kg 4,200円 → 3,900円

大町市常盤 ええっこの里

週末セール

● 2月23日(金)～24日(土)

● 3月 8日(金)～ 9日(土)

(セール日程は変更する場合があります)

1月の状況

はくさい・ねぎ・雪中きゃべつ・ほうれん草・雪下になんじん・りんご(サンふじ)が出荷されていきました。

● これからの出荷最盛になる品目: 雪中きゃべつ・雪下になんじん・ねぎ・りんご(サンふじ {保存品})・豆類等。

ええっこの里
高橋店長



《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

(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)

ええっこの里で販売中です。

《ええっこの里より》(松川村の熟成さつまいも使用でとっても甘～いですよ。)

焼き芋やってます。

「雪中きゃべつ」と共に大人気! 「雪下になんじん」



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「雪下になんじん」。「雪下になんじん」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。

秋にな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「雪下になんじん」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。

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。



最大

3,000円 (税込)

おトクキャンペーン

JAでんきへの新規お申込みで
3ヶ月間 毎月1,000円(税込)おトク!

よくあるご質問

Q JAでんきが原因で停電になることはないですか?

A 中部電力(※1)様の送電線を利用して供給するため、供給安定性は従来と変わらず、JAでんきのお客様のみが停電することはありません。

Q 農業用施設も電気の契約はできますか?

A 契約できます。
詳しくはJAでんき担当者までお問い合わせください。

Q JAでんきに申し込む際に現在契約している電力会社への手続きはどうすればよいですか?

A 解約手続きもお客様に代わって全農エネルギーが行いますので、お客様から現在ご契約中の電力会社へお手続きいただく必要はありません。
※現在中部電力(※1)様以外の電力会社とご契約されている場合や長期契約を締結している場合等は解約連絡が必要ながありますので、別途ご相談ください。

Q JAでんきを解約する際に手数料はかかりますか?

A JAでんきは契約時期にかかわらず、いつ解約しても無料です。
違約金はかかりません。

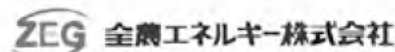
※1 中部電力ミライズ株式会社、※2 中部電力パワーグリッド株式会社

お問い合わせ(最寄りのJAでんき代理事業者)



南部工機燃料センター tel. 0261-23-7203

北部工機燃料センター tel. 0261-72-3124



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 運勢は穏やか。交友関係が活発化。楽しい話が舞い込みそう。あなたも面白い話を披露して、技術習得の勉強が吉
健康運 / 不調を感じたら休息を。無理をしないのが一番
幸運を呼ぶ食べ物 / ウド



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / 上昇運です。一つ一つ丁寧に進めていきましょう。春の女神がほほ笑みます。好情報も入手できそうです
健康運 / 友人と一緒に新しい健康法を試してみましょう
幸運を呼ぶ食べ物 / 春キャベツ

「始まっています」みんなが「トク」する



JAでんき

JAでんきとは

組合員のみならず、みなさまが日々ご利用されている**電気料金をお得に**するために、JAが取り扱いを開始した電力供給サービスです。
現在の電力会社からの切り替えは簡単で、お支払いもJA口座をそのままご利用可能です。



**ガス・灯油とセットで
さらにおトク!**

おトク!
2

灯油とセットで

灯油・ガスと
セットで

1円/L
2円/L

割引!!

おトク!
1

ガスと
セットで

110円 **割引!!**

おトク!
3

切替にかかる
費用

0円

【ご注意事項】

値引き対象は、当JAのJAでんき、JA-LPガス、JA配送灯油を同一名称かつ同一場所でご利用中のお客様とさせていただきます(ガス事業法の集団供給の場合、JAでんきとLPガスセット割は、電気代から110円/月値引き)。また、配送灯油の値引きは、一般家庭用のみとさせていただきます。

値引きの適用には、お支払方法の指定があります。

値引きの適用には、お客様から当JAに申込書の提出が必要となります。

電力会社が自由に選べる

- ☑ ライフスタイルに合わせた選択が可能
- ☑ 電力会社を変えても安全性は変わらない
- ☑ JAでんきならガス・灯油とセットでおトク

LPガスはメリットがいっぱい!!

**24時間
見守り**

万が一の「消し忘れ」「ガス止め」「ガス漏れ」などを検知し、24時間お客様の安全を見守ります。

**災害に
つよい**

LPガスはどこにでも持ち運びができるため災害時は都市ガス・電気よりも復旧が早いです。

**火力が
つよい**

LPガスは大きな熱量を発揮するため、お料理に最適で、強火から弱火まで細かな調節が可能です。

... JAでんきはいつでも安心してご利用いただけます ...

停電への心配は
今までと変わり
ありません!

現在の電力会社への
解約手続きは
JAがおこないます!

いつでも解約しても
解約金・違約金は
ありません!

営農用施設への
電気供給も
お任せください!



JA大北

南部工機燃料センター tel. 0261-23-7203

北部工機燃料センター tel. 0261-72-3124



蟹座

6/22~7/22

全体運 / 新しい情報を積極的に取り入れましょう。良い思い付きが得られるはず。旅行の計画を立てるのもお勧めです
健康運 / 体を温めて、特におなか周りは冷やさないこと
幸運を呼ぶ食べ物 / クレソン



双子座

5/21~6/21

全体運 / 油断は禁物。いつも使っている道具だからこそ安全点検をしっかりと、その心がけが福を招きます。連絡は早めに
健康運 / 筋力アップのチャンス。ハードなトレーニングも◎
幸運を呼ぶ食べ物 / シイタケ

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。

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

日程(時間:9時~16時)	ローン相談(開催場所)
2月25日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
3月10日(日)	
3月24日(日)	

日程(時間:9時~16時)	年金相談(開催場所)
2月25日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
3月10日(日)	
3月24日(日)	

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!

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。

ご来場者には
粗品をプレゼント!!

●開催日時/ **2月23日(祝・金)**
時間/10:00~12:00

●開催場所/ **JAホールおおまち**



【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

【JA葬祭の事前相談】

お問い合わせ



お見積り



お問合せ先 **JA葬祭大町 0261-23-7176**

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



理事会 (1月29日開催)

協議事項

①令和6年度 事業実施方針(案)および主要事業取扱計画(案)について ②出資金の減資について ③農業委員会委員の推薦について ④固定資産の解体(案)について ⑤福祉介護事業に関する諸規程の変更(案)について ⑥生産資材等価格高騰に関わる支援対策実施(案)について ⑦令和5年度 JA 大北農業開発積立金の取崩(案)について ⑧北部育苗センターの業務移管(案)について ⑨池田町からの農業振興に係る要請への対応について 全議案が可決承認されました。

報告事項

- 12月末 事業実績について
- 12月末 組合員の新規加入状況について
- 令和5年度 冬期賞与支給報告について
- 令和5年度 第3・四半期決算監事監査報告について
- 令和6年1月 能登半島地震を受けた「全国相互連携」の発動について
- 貸出金利の改定について
- 令和6年度 水稲苗価格の設定について
- 令和5年度産米の集荷実績について
- 子会社の決算見込みについて
- 令和6年度 理事会年間予定について
- 役員本支所・事業所・センター朝会巡回について
- 主な会議・行事について
- その他



乙女座

8/23~9/22

全体運 / あれこれやらなければと思いがち。状況を整理して優先順位の低いものは除いていきましょう。計画的に動いて
健康運 / デトックスにツキ。ハーブティーやサウナをどうぞ
幸運を呼ぶ食べ物 / タマネギ



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 想定外の事態になっても慌てないように。経験者の話はとても参考になります。手を貸してもらえらることも。相談を
健康運 / けがに注意。準備運動で体をほぐしましょう
幸運を呼ぶ食べ物 / アシタバ

あづみの公園から
お知らせ

企画運営担当の
しみず まなか
清水愛加さん

あづみの公園では、2月25日(日)まで「冬の公園で遊ぼう!」を開催しています。冬の寒さを楽しめる「アイスディ」や、「段ボール迷路×謎解きゲーム」などイベントが盛りだくさん!
あづみの公園で元気いっぱい遊ぼう!

※イベント情報の詳細は
公園HPから
ご覧いただけます



冬の公園で
遊ぼう!
QRコード

たき火で焼き焼き♪

チーズやウィンナーをたき火であぶって食べる、簡単に楽しいアウトドアクッキング♪



- 日 時 / 2月10日(土)・17日(土) 正午～午後3時(受付/午前9時30分～)
- 開催場所 / デイキャン場所
- 参加費 / 200円/人
- 定員 / 72組(30分毎に12組、1組3名以内)
- 協力 / 信州焚火会 ※雨天中止



雪中宝探し

雪の中に隠されたカスセルを探し出そう!

- 日 時 / 2月11日(日)・12日(月・祝)・18日(日) 午前10時～正午(受付…午前9時30分～)
- 開催場所 / デイキャン場所
- 参加費 / 200円/人
- 定員 / 各日50名 ※雨天中止・積雪状況により中止、内容変更あり

【段ボール迷路×謎解きゲーム】

閉ざされたダンジョンからの脱出

段ボール迷路に散りばめられた謎を解いて脱出しよう!

- 日 時 / 2月23日(金・祝)～25日(日) 午前10時～午後3時
- 参加費 / 100円/人
- 開催場所 / レンタル棟



【自然体験】

ネイチャーゲーム

自然や動物について遊びながら楽しく学べるゲームに挑戦♪

- 日 時 / 2月10日(土)～12日(月・祝)・17日(土)・18日(日) 9:30～11:30、13:00～14:30
- 開催場所 / デイキャン場所
- ※荒天中止



【食体験】

季節の釜飯

地元産のお米と旬の野菜を使った釜飯づくり!

- 日 時 / 2月23日(金・祝) (受付時間)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 / 500円/個
- ※材料が無くなり次第終了



●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

【開園時間】9:30～16:00(11月～2月)

※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
Facebook
Twitter
Instagram

▶ <https://www.azumino-koen.jp/>
▶ <https://www.facebook.com/azumino.OM>
▶ https://twitter.com/@azumino_OM
▶ https://www.instagram.com/alpsazumino_om



蠍座

10/24～11/22

全体運 / 好調運。ただ準備不足で動くのは避けて。下調べをしておけば好結果が期待できます。レジャー運も良好です

健康運 / 痛みや不調は早めにケアを。休息が大切
幸運を呼ぶ食べ物 / バセリ



天秤座

9/23～10/23

全体運 / 勢い余ってフライングをしないように。マナーを守ってこそあなたの良さが光ります。細かい作業にツキ

健康運 / さまざまなスポーツを楽しんで。記録更新にも期待
幸運を呼ぶ食べ物 / カブ



女性に多い手の疾患

なか むら こう いち
整形外科部長 中村 恒一

50～60歳代の女性を中心に、手のこわばりが強くなった、指のふしふしがきしむ、腫れてきた、変形してきた、手がしびれるようになった等の症状がでやすくなります。

女性の更年期時期に多いこれらの疾患の原因は、女性ホルモン(エストロゲン)が関係しているといわれています。更年期にエストロゲンの量が減少することによって、関節内や腱の周りにある滑膜(かつまく)という組織が腫れることにより、手のさまざまな症状を引き起こします。エストロゲンは更年期だけでなく、出産授乳期、一部の乳がん治療でも低下します。

滑膜の炎症、腫れにより下図に示すような症状を引き起こします。「年齢のせい」「使い過ぎ」といわれ諦めている人が多いですが、現在様々な治療があります。

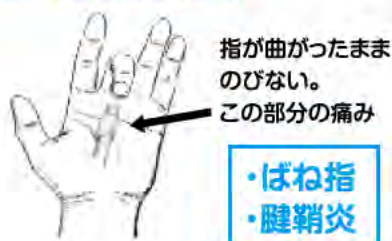
近年、大豆イソフラボンの代謝物である、エクオールというサプリメントがエストロゲン様作用をすることで、ほてりなどの一般的な更年期症状だけでなくこれらの更年期時期の女性に多い、手の疾患に対して予防効果があることが注目されています。

しかし、このようなサプリメントのみでは対応できない進んだ病態に対して、当科ではさまざまな治療をおこなっています。

すぐに手術が必要なことはほとんどなく、まずは薬物療法・装具療法・テーピング・注射療法などをすすめています。

下記のような症状でお悩みの方は、一度整形外科・上肢再建外科センターを受診してみてください。

●手のこわばり、ひっかかり



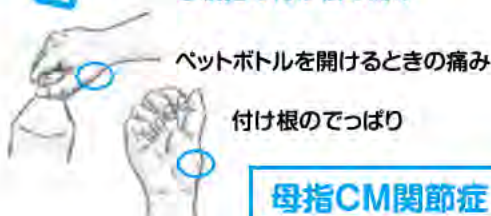
●手のしびれ、筋肉のやせ



●指の変形、水ぶくれ



●親指の付け根の痛み



女性ホルモン
(エストロゲン)の低下

腱の周りの滑膜の腫れ
関節内の滑膜の炎症

【お問い合わせ】 整形外科・上肢再建外科センター 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 / 交流会やセミナーに参加を。見聞を広めると幸運が舞い込みます。友人たちと遊びに行くのもお勧め。
旅行も吉
健康運 / 食事はバランス良く。旬のものをたくさん食べて
幸運を呼ぶ食べ物 / ミツバ



射手座

11/23～12/21

全体運 / 気になることが多そう。気の置けない友人たちとの時間が心の慰めに。部屋の整理整頓をすると運氣アップ
健康運 / 遊び感覚でできる体力アップ方法がお勧め
幸運を呼ぶ食べ物 / カリフラワー

目指したのは心に残るもつ鍋



素材の良し悪しは、見る人の目、最上の状態に加工する人の手に勝るものはないと考え、理想の味を追求し、すべての工程を手作業にこだわっています。愛情をこめて作った真の美味しい鍋をご堪能ください。

福岡の博多から、
もつ鍋の名店
【一藤】自慢の
「もつ鍋」のお届けです。



【もつ鍋 一藤】
販売担当者／台谷さん

もつ鍋セット醤油味 (2~3人前)

〈内容量〉

- 一藤秘伝の濃厚醤油スープ500cc x 1
- もつ300g
- チャンポン麺2玉
- その他
(ごま、鷹の爪、作り方説明書)

5,600円
(消費税・送料込み)



一藤のこだわり

- ①素材選び
国産黒毛和牛のもつ
- ②昆布と鰹節の
奥深い旨味広がる、
至高のブレンド醤油
- ③全ての調理を手作業
丁寧に愛情を込める
こと



もつ鍋セット醤油味 (4~6人前)

〈内容量〉

- 一藤秘伝の濃厚醤油スープ500cc x 2
- もつ600g
- チャンポン麺4玉
- その他
(ごま、鷹の爪、作り方説明書)

11,000円
(消費税・送料込み)



※セットには野菜は入っておりませんので、お好みでご準備ください。

賞味期限／発送日より冷凍で2か月



「もつ鍋」の
美味しい作り方を
動画で見れます。



- 申込方法：お電話、又はパソコン、スマートフォン
- 申込期間：2/10(土)~2/20(火)
- 支払方法：振込
- お届け日：3/2(土)・3/3(日)・3/9(土)・3/10(日) 全4回
- 宅配業者：ヤマト運輸(冷凍でのお届けとなります)

※配達当日の天候や配達状況により、お届け日に遅れが生じる場合がございます。予めご了承下さい。

お申込み・お問合せ

JA大北旅行センター

TEL **0261-22-3222**

受付日時／平日8:45~17:15(土・日・祝除く)

JA大北

検索

※コードが読み取れない場合は、
上記のように検索してください。

便利で簡単
Web申込みはコチラ



魚座
2/19~3/20

全体運／好調運。積極的に主導権を握りましょう。目立つことも開運につながります。ヘアスタイルを変えるのもお勧め
健康運／足元を温めて。手や足の指の運動にツキ
幸運を呼ぶ食べ物／ニラ

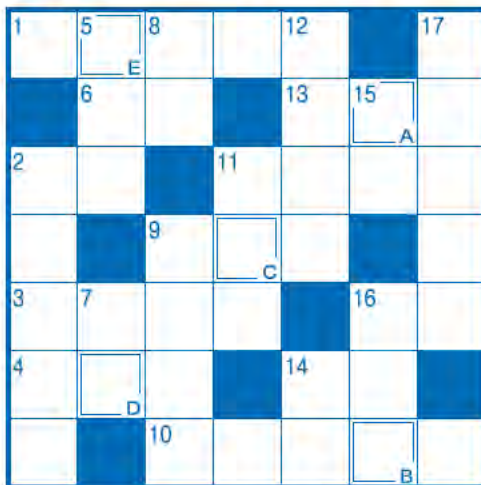
水瓶座
1/20~2/18

全体運／頑強りが利きます。力業でなんとかできることも多いですが周囲への配慮も忘れずに。買い物運があります
健康運／ハードな作業もばっちりこなせます。スポーツが吉
幸運を呼ぶ食べ物／カラシナ



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？



タデのカギ

- 歌のうまさを競うイベント
- 釣りで使う擬餌針のこと
- 舌で感じ取るもの
- 日本一高いものは3776mあります
- 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- 人や車が行き来する道のこと
- このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ものを記憶する器官
- ホルスタイン、ジャージーといえぱ
- 寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかい菓子

ヨコのカギ

- 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- イエスの反対語
- 俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- いいかげんなことはしません
- 海に潜って貝などを採ります
- どこからか梅の花の——が漂ってきた
- 卒業生が校長から卒業——を授与された
- 捕手とバッテリーを組みます
- 原稿——、投票——
- 雨宿りのときに借ります
- 姫路や彦根、松本のものが有名

応募方法

① クロスワードパズルの答え
アルファベット部分のみ

② JA・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。ご了承ください。

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、賞品発送以外には使用いたしません。

締めきり/2月29日必着

メール・FAXでも受け付けています。

FAX 0261-234831

メールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

大町市大町
字光明寺三〇九一
JA大北広報係行

63

1月の答え シュプール

1	フ	ク	ビ	14	ル	コ
2	キ	キ	12	ス	キ	ー
3	ノ	ミ	モ	ノ	16	シ
4	ト	チ	10	ク	ユ	
5	ウ	マ	13	マン	18	イン
6	ッ	イ	ン	20	フ	セ
7	ア	ブ	リ	15	カ	シ
				17	ツ	

みんなの川柳

節分で 煮豆を食す 八十路越え

元氣ババ

北陸の 被害思い 酒控え

おせち大好きのんべい

雪風で どこまではこぶ 幸せを

CM

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、応募は下記のとおり先までお願いします。メールやfaxでも受け付けています。

◎くらしの健康百科を興味深く読んでいます。いつもは病気の話しですが、診療補助部門の紹介は普段知らずにお世話になっているので良かったです。

大町市 50歳代 女性

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ください。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 まで

FAX.0261-23-4831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

応募先



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!!

しくお願いいたします。

◎正月太りで体重が戻りません。初めてダイエットに挑戦しようと思っています。

松川村 50歳代 女性

●編集より/焦って食事を抜いてしまうと、基礎代謝が低下して痩せにくくなり、体調不良を招く恐れがあるようです。私の友人は、元の体重に戻すには、むくみを解消することが有効だと言つて、栄養素のカリウムが多く含む「切り干し大根」「ホウレンソウ」などを食べています。



りんご娘

サーデス・ストロルツ さん (18) 白馬村



～自分らしい人生を歩む～

“I want to live my life being true to myself.”

仕事は

オーストリアのレッヒ出身。ワーキングホリデー制度を利用して12月中旬から3月中旬までの期間、白馬村の八方尾根スキースクールでスキーインストラクターとして働いています。海外のお客様のプライベートレッスンを担当しています。日本で働くきっかけは、八方とレッヒは、1995年に友好協定を締結し、スキー講師交換、相互訪問などの交流を重ねていたからです。

農・食に対するイメージ・思い

食と農業は、人間が生きていくために欠かせないものです。食事は、私たちの体に必要な栄養素を提供し、身体を動かすためのエネルギー源となります。農業は、食料を生産する場であり、私たちの生活に欠かせないものです。両親がオーストリアでレストランを経営しているので、私は農業と食に対する思いを強く持っています。

休日・趣味は

趣味はアウトドア全般。昨年の夏休みにはヨーロッパ国内を車で4ヶ月間旅行し、車中泊しながらハイキングやマウンテンバイクを楽しみました。

これからの夢・目標は…

世界中の色々な国で働きながら自分の道を見つけることを夢見ています。どんな困難があっても、前向きな気持ちで挑戦し続けたいと思います。

ざんせつ

変わらないの厳しい寒さが続いています。皆さまいかがお過ごしでしょうか？寒い季節には、温かい鍋料理が恋しくなりますよね。鍋料理は、家族や友人と一緒に食べるのにぴったりです。私も、鍋を囲んで楽しい時間を過ごすのが大好きです。私のおすすめは、福岡名物の「もつ鍋」です。鍋料理の中でも、もつ鍋は、もつとキャベツを煮込んだシンブルな鍋で、味付けは色々な種類があります。私は、辛いものが好きなので「キムチ味」が一番ですが、今月号の広報で「もつ鍋

セット」を旅行センターで通信販売しているの、購入して醤油ベースのあつさり鍋をたまには食べてみようと思っています。皆さまは、どんな鍋物がお好きですか？ぜひ教えてください。丸山



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・ビ



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。



カルシウムたっぷり焼きうどん

●材料

小松菜 …………… 1束
素干し桜えび …… 大さじ1
豚ばら肉 …………… 50g
ゆでうどん ……… 2人分
サラダ油 …………… 大さじ1
「しょうゆ ……… 大さじ2
A 酒 …………… 小さじ2
「みりん …………… 小さじ1
かつお節 …………… 適量

●作り方

- ① 小松菜は3cm程度に切ります。
- ② 豚肉は2cm幅に切ります。
- ③ ゆでうどんはサッと茹でて水気を切り、サラダ油少々を回しかけます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒めます。
- ⑤ 豚肉の色が変わったら①を加えて炒め合わせます。
- ⑥ 小松菜がしんなりしたら③を加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら桜えび⑦とAを加えて味を調えます。
- ⑦ 皿に⑥を盛り、かつお節を散らします。

一口メモ

冬が旬の小松菜はカルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類とビタミンA、Cを豊富に含んでいます。特にカルシウムは野菜の中でもトップクラスの含有量です。ほうれん草とは違い、アクが少ないため扱いやすく、下茹での必要もありません。

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、女性部平支部より

そばうすやき



材料(8〜10枚分)

・そば粉…200ml
・水…250ml
・ねぎみそ
 (さとう…小さじ3
 みそ…大さじ2
 長ねぎ…15cm
 (みじん切りにしたもの))
・くるみあえ
 (すりぐるみ…120g
 さとう…60g
 塩…適量)

作り方

- ①ボウルにそば粉と水を入れ混ぜる
- ②フライパンに直径10cmくらいになるように生地を流し、両面を香ばしく焼く
- ③ねぎみそを作る。みそとさとうをよく混ぜあわせる。みじん切りにしたねぎを加えて軽く混ぜる。
- ④くるみあえをつくる すりぐるみにさとうを混ぜて、味を見ながら塩を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤焼いた生地にねぎみそ・くるみあえをのせて出来上がり。

今月のポイント!

ホットプレートを使うと温度が一定なので均一に仕上がります。温かいうちにどうぞお召し上がりください。

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。

■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ホールおおまち TEL.0261-26-3300

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

TEL.0261-23-7176

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。