

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



〈特集〉

マチスコで地域おこし! 大町中学校の挑戦

3

2024 (令和6年)

No.708

CONTENTS

特集 … P2 / だいほくNEWS・女性部NEWS … P4 / 南部包括支援センターNEWS … P8 / JA共済ニュース … P10

営農アドバイス 園芸 … P12 / 営農通信 白ネギを栽培してみませんか!! … P13 / A・コープNEWS・JA葬祭 … P14 / JA直売所だより … P15

経済部通信 … P16 / JAインフォメーション … P18 / 通信販売のお知らせ … P19 / ぐらしの健康百科 … P20 / 国営アルプスあづみの公園 … 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

マチスコで地域おこし！大町中学校の挑戦



大町への愛が詰まった「マチスコ」

大町中学校こぶし学級では、生活単元や総合的な学習の時間に「中学生にできる地域おこし」をテーマに、自分たちの力でふるさとを元気にしたいと考え、3年前から学習を進めてきました。

生徒たちは、自分たちが育てた唐辛子で、大町市の名産品を作れないか考えてきました。その活動がメディアでも取り上げられるようになり、それを知った地域の人から「タバスコ®を作ってみないか？」と提案され、その方を講師に招き、一緒に作り始めました。その後、何度も自分たちで試作を繰り返し、現在のマチスコ（おまのタバスコ®）が誕生しました。

この活動は、大町社

会福祉協議会と連携して行われています。障害者施設の利用者さんと共に商品開発をしているほか、地域ボランティアの方々と農作業の手伝いを行っています。中学生と地域が協働して活動をしていることで、相互の理解や支え合いが生まれています。こぶし学級の生徒たちは、総合的な学習を通じて、二次産業（生産）、二次産業（加工）、三次産業（販売）の六次産業



販売促進も頑張りました



学校前の畑で唐辛子を育てました



ラベル作成も貼り付けもしました



自分たちで唐辛子を収穫しました

大町市立大町中学校こぶし学級の生徒たちは、唐辛子を育ててペッパースソース「マチスコ」を作りました。この活動は、農業や食品加工の学習だけでなく、地域の方々との協働や交流も目的としています。マチスコづくりは、生徒たちに自信ややりがいを感じさせるとともに、地域の魅力や資源を発信することにもつながっています。マチスコは、こぶし学級の生徒たちが、自分たちの可能性を広げるために作り出した、地域おこしの一つのシンボルです。

化を実現しました。

マチスコは、使用している唐辛子もニンニクも自分たちで種から育てています。商品作り、容器に詰めること、ラベル作りまで全て自分たちで行います。辛すぎない唐辛子の風味、パンチの効いたニンニク、リンゴ酢の爽やかな酸味が絶妙です。担任の田中祐貴先生は、この活動について、「生徒たちは、自分たちで種まきから始めて、唐辛子を1000本育てました。収穫した唐辛子は、ニンニクやリンゴ酢など加えて味を調整し、自家製のペッパースソースにしました。この活動は、生徒たちにとつて、自然と触れ合い、地域の特産品づくりに参加することで、農業や食品加工の知識や技術を学ぶだけでなく、自信ややりがいを感じることができ、貴重な経験です。マチスコづくりは、生徒たちが自分たちの可能性を広げられる、究極のキャリア教育です」と力を込めて話していました。生徒の柳澤小春さんは、「自分は話すことが苦手でした。しかし、唐辛子を育てたり、マチスコを作ったりする活動を通して、地域の方や社協の方と一緒に作業しました。そこで、様々な人と出会い、たくさん話すことができるように

なりました。この活動を始めてから、自身にもいろんな面があることに気づき、成長できました。本当にこの活動を始めてよかったと思います」と感想を話していました。

マチスコは当「A農産物直売所」「えつこの里」のほか、Aコープファーマーズ大町店、いづら大町特産館で販売しています。価格は500円。マチスコは、こぶし学級の生徒たちが、自分たちの力で作り出した、地域おこしの一つのシンボルです。ぜひ、マチスコをご賞味ください。



使用する瓶を湯せん消毒



粉末にするため専用ミキサー使用



売れるりんごづくりを目指して 大北りんご生産振興大会開催

大北園芸振興協議会とＪＡ大北、ＪＡりんご生産部会は２月２６日、令和５年度大北りんご生産振興大会を大町市のＪＡ大北本所会館で開催しました。生産農家や関係者が参加し、昨年度のりんご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。

令和５年度大北りんご生産振興大会は、大北園芸振興協議会とＪＡ大北、ＪＡりんご生産部会が主催し、大町市や松川村の生産農家、ＪＡ営農指導員、県北アルプス農業農村支援センターなど関係者約４０人が参加しました。開催に先立ち、大北園芸振興協議会の城取和茂会長とＪＡ大北りんご生産部会の平林秀規部会長、ＪＡ大北の武井宏文組合長がそれぞれ主催者あいさつを行いました。同生産部会の平林部会長は、「令和５年度は、自然災害でりんごの生産が大きく減りました。蜜の入りや着色、熟度にも影響が出ました。生産基盤と労働力を強化して、高品質のりんごを供給することが重要です」とあいさつしました。会では、昨年度のりんご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いました。講演会では、県果樹試験場の前島勤部長を講師に迎え、「りんごの安定生産に向けて」をテーマに、近年課題となっている温暖化による影響や、施肥などの基本的事項の確認について重要なポイントを分かりやすく丁寧に説明しました。前島部長は、「温暖化でりんごの産地の気温条件が変わり、花芽形成や着色に影響があります。安定生産のためには、凍霜害予防、花芽形成促進の施肥、日焼け対策などの栽培に注意が必要である」などと話していました。参加した農家らは、前島部長の講演に興味深く耳を傾けていました。

また、大会の場で、ＪＡりんご選果場表彰も行われました。品種ごとの上位等級者と最多出荷者に、武井組合長が表彰状と記念品を手渡ししました。表彰者は、サンつがる、シナノスイート、サンふじの各品種で、合計４人でした。当日は、同ＪＡりんご生産部会反省会も開かれ、令和５年度の生産状況や令和６年度の生産販売に向けて話し合われました。また反省会では、昨年度のりんごの出荷量や価格、品質、販路などについて分析や評価が行われ、今年度のりんごの生育状況や市場動向、選果・販売経過などについても情報交換や意見共有が行われました。

令和５年度ＪＡ大北りんご選果場表彰者は次のとおりです。（敬称略）

○上位等級の部

- ▽サンつがる／合津 敏幸（大町市高根町）
- ▽シナノスイート／竹村 武人（大町市大原町）
- ▽サンふじ／合津 敏幸（大町市高根町）

○最多出荷の部

- ▽サンつがる／宮田 斉昭（大町市大原町）
- ▽シナノスイート／藤巻 和成（大町市常盤）
- ▽サンふじ／宮田 斉昭（大町市大原町）
- ▽全品種／宮田 斉昭（大町市大原町）



選果場表彰者
（写真左から、宮田斉昭さん、合津敏幸さん、藤巻和成さん、竹村武人さん）

小谷漬の魅力味わう 小谷村とJA大北が試食会を開催

小谷村とJA大北は2月6日、村の特産品「小谷漬」を村民に知ってもらおうと、同村の複合拠点施設「おたりつぐら」で昼食時に試食会を開催しました。この試食会は、小谷漬の魅力を広める一環として、小谷村とJA大北が共催したものです。試食会では、村内のレストラン「NAGANO」が協力し、小谷漬を混ぜ込んだ炊き込みご飯を提供しました。試食会には、小谷村の村長や村民、JAの役員など関係者約100名が参加しました。NAGANO料理長の白木聡さんは「小谷漬は、素材の味がしっかりしているので、いろいろな料理に合わせやすい。小谷漬の魅力を広く伝えていきたい」と話していました。また、小谷漬の風味を引き立たせるために、炊き込みご飯に出し汁を

かけてお茶漬けにして試食もしました。参加者からは、「小谷漬の香りが広がって食欲をそそる」「小谷村の歴史と文化を感じることができると小谷漬を、これから大切にしていきたい」という感想が寄せられました。小谷漬の歴史は、塩の道の塩蔵文化が生んだもので、小谷村とJA大北が守り続けるおごっつお（ごちそう）です。



JA武井宏文組合長(写真左)が白木シェフ(写真右)と意見交換



小谷漬の炊き込みご飯を配膳するスタッフ



参加者に小谷漬の魅力を語る白木シェフ(写真左奥)

小谷漬をラジオ番組で紹介 塩の道が育んだ小谷村の味

当JAは2月16日、SBCラジオ『いいJAん！信州』（「坂ちゃんのずくだせえぶりでい」内コーナー）の「坂ちゃんにおすそわけ」に出演し、小谷村の特産品「小谷漬」を紹介しました。小谷漬は、新鮮な野菜を塩としょうゆで漬け込んだ伝統的な漬物で、塩の道の歴史と文化が生んだ味です。当日は、パーソナリティの坂橋克明さんとアシスタントの峯岸悦子さんからの質問に答えながら、小谷漬の歴史や製造過程などについて楽しくお話しました。また、小谷漬を使った創作料理として、小谷漬を土鍋で炊き込んだご飯をスタジオに持参しました。坂橋さんと峯岸さんは、香ばしく炊き上げたご飯に小谷漬の野菜の食感と風味が加わった料理を絶賛し、「小谷漬を土鍋で炊き込んだご飯は、香ばしくてとても美味しい」「野菜のシャキシャキ感としょうゆのコクが最高」とリスナーに伝えてくれました。



JA大北職員とSBCラジオのパーソナリティの方々



フラワーミニアレンジメントづくり 女性部池田地区支部



女性部池田地区支部は2月9日、当JA池田支所で通常総会を開き記念行事としてフラワーミニアレンジメントを作りました。フラワーミニアレンジメントは、季節の花や葉を小さな器に飾る手作りの花の飾り物です。参加者は、JA総務部ふれあい課の職員の指導のもと、名前や特徴、飾り方のコツなどを学びました。作品は、それぞれに個性があり、華やかで可愛らしいものができました。フラワーミニアレンジメントは、気軽に楽しめる趣味として人気があります。女性部池田地区支部では、今後もさまざまな活動を通して、交流や学びを深めていきたいと考えています。



個性や好みを表現した作品が完成

「かき餅づくり」で交流や親睦を深める 女性部平支部



女性部平支部は2月13日から2月16日の4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。かき餅は、もち米を原料にした加工品で、餅をついて型に入れて乾燥させて切り分けます。一定の大きさに切り分けたお餅は、家へ持ち帰り、日の当たらない場所に並べて約2ヶ月程度乾燥させて、かなきり音が鳴れば完成となります。

かき餅は、農作業の合間にお茶菓子などで食べられ、お茶うけにぴったりです。パリパリとした食感と香ばしい香りが特徴で子供から大人気のお菓子です。揚げるときはA・コープの米油を使い、味付けは砂糖や塩、カレー、抹茶など各家庭で楽しめます。今年も昨年に引き続き地元産の無農薬のもち米約23kgを使用して作りました。作業に参加した部員は「かき餅づくりは、時間と手間がかかります。みんなで会話をしながら作業することは楽しいです」などと話しながら、慣れた手つきで作業を進めていました。かき餅づくりは、部員同士の交流や親睦を深める機会となっています。

また、かき餅づくりに使用したもち米は、もちひかりという品種で、地元で栽培した有機農法のもち米を使用しました。



ついたお餅を手際よく型に入れる部員



かき餅イメージ(乾燥させた餅を米油で揚げます)

「カトラリーケースづくり」

女性部中土支部

女性部中土支部は2月16日、カトラリーケースづくりを小谷村の当JA中土取次所（旧中土支所）で開催しました。同支部の部員15名が参加し、講師はJA総務部ふれあい課の職員が務めました。カトラリーケースづくりでは、再生紙原料のクラフトテープを切ったり、貼ったり、編んだりして、自分好みの大きさに仕上げました。参加した部員は初めての体験に挑戦し、楽しみながら作業を進めました。完成したカトラリーケースは、色とりどりで、それぞれ個性が出ていました。参加者の一人は「クラフトテープは丈夫で、使いやすかったです。自分で作ったカトラリーケースは、家族に自慢したいです」と笑顔で話していました。



色とりどりのオリジナルの作品が完成



「スマホ教室」開催

女性部松川支部

女性部松川支部は2月19日、当JA松川支所でスマホ教室の最終回を開催しました。今回のテーマは「LINEの使い方や楽しみ方」で、ドコモショップ安曇野インター店の荒井啓子さんと下里陽子さんが講師を務めました。当日は同支部の部員6人が参加し、ホワイトボードやスマホの画面を参考に、LINEの機能やコツを学びました。参加者はメモをとりながら、真剣に耳を傾けていました。「スマホでコミュニケーションをとるのは、新鮮で楽しいです」「LINEで人と人がつながることが楽しいです」などと感想を述べていました。このスマホ教室は全3回開催し、参加した部員はスマホの魅力や可能性を実感していました。また講師の方には親切で丁寧に教えてもらいながら、気の合う仲間と一緒に学べて、楽しく有意義な時間を過ごしました。



LINEの使い方や楽しみ方を学んだ部員の皆さん



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>



「スマイルダンサーズ」が踊る 「信州そば切り音頭」 YouTubeで公開中!

当JAが大町市から業務を受託して運営する同市南部地域包括支援センターの職員でつくる「スマイルダンサーズ」は、信濃大町の魅力を発信する「絆づくりプロジェクト」の動画を作成しました。この動画は、YouTubeで公開されていますので、ぜひご覧ください。「絆づくりプロジェクト」は、南部地域包括支援センターが行っている、介護予防や地域の絆を深めるための活動です。このプロジェクトでは、職員で発足したダンスチーム「スマイルダンサーズ」と地域の皆さんと一緒に「信州そば切り音頭」を踊り、元気と笑顔の輪を広げています。「信州そば切り音頭」は、骨粗しょう症予防や介護予防に効果的な体操で、安曇野市三郷に在住のケーナ奏者・吉良健一朗さんが作曲した曲です。動画では、そば切り音頭を踊る人々の笑顔や楽しさが伝わってきます。



スマイルダンサーズ

＼ YouTubeで2本の動画を公開中です。／



① 信州そば切り音頭
スマイルダンサーズ&大町風景

こちらから
動画が見れます♪



② 信州そば切り音頭
2023秋&舞台裏映像



ローン等および 住宅金融支援機構資金を ご契約いただいた お客様へお知らせ

(ご返済にかかるご案内業務の一部委託について)



2024年4月1日より当組合ではローン等および住宅金融支援機構のお借入をいただいているお客様へのご案内の一部を「系統債権管理回収機構」(注1)への委託を通じて、「日本債権回収」(注2)へ再委託することとなりました。

つきましては、お借入の元金、利息、保証料のご返済に関するご案内を、「日本債権回収」からもご連絡させていただくことがありますので、ご承知おきください。詳しくは各支所の融資窓口担当者にお尋ねください。

当組合は、地域のパートナーとして今後もご満足いただける金融サービスを提供するために、引き続き努力を重ねてまいります。今後とも、引き続きのご愛顧を心よりお願い申し上げます。

(注1) 系統債権管理回収機構
(農林中央金庫ほかJAグループが出資により設立した株式会社)

(注2) 日本債権回収(株式会社オリエントコーポレーションの100%子会社)



※債権回収会社(通称:サービサー)とは、金融機関等から委託を受けまたは譲り受けた、特定金銭債権の管理回収を行う、法務大臣の許可を得た民間の債権管理回収専門業者です。許可を受けた債権回収会社は、法務省ホームページ(<http://www.moj.go.jp/>)で確認することが可能です。



(2) 倒壊による全損物件にかかる対応

倒壊による全損物件については、2月1日より鑑定人による現地調査を開始しています。調査により全損と認定した物件については、ご契約者の立会いや「罹災証明書」の提出を求めることなく、共済金をお支払いします。なお、2月13日より現地にて損害調査を実施する損害査定員を増員し、地図システムを活用しながら、倒壊による全損物件の調査を進めてまいります。

(3) 津波による全損物件にかかる対応

津波による全損物件については、人工衛星写真や航空写真の情報に加え、現地調査の情報などを加味することにより判定し、ご契約者から「罹災証明書」の提出を求めることなく、共済金をお支払いします。

JA共済連では、引き続き、被害を受けた組合員・利用者の皆さまに対し、一日も早く安心と共済金をお届けできるよう、JAと一体となり事業の総力をあげて取り組んでまいります。

※今後も適宜、損害調査状況の進捗をニュースリリースにて発信してまいります。



損害調査の様子(本年1月に石川県にて撮影)



※JA共済>ニュースリリース>令和6年2月9日(No05-34) 令和6年能登半島地震にかかる被害調査の進捗状況等についてより、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損害調査の進捗状況等について (令和6年2月9日現在)

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。被災された地域の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、被災地域の日も早い復旧・復興のお役に立てるよう、全国規模の広域査定支援体制を確立し、JAと一体となり、迅速かつ適正な損害調査に取り組んでおります。

2月9日現在の令和6年能登半島地震にかかる損害調査の進捗状況および奥能登地域の全損物件にかかる対応についてお知らせいたします。

1. 建物更生共済における事故受付件数 (令和6年2月9日現在)

県 名	事故件数
新潟県	16,220 件
富山県	19,412 件
石川県	43,133 件
合 計	78,765 件



2. 建物更生共済における損害調査進捗状況 (令和6年2月9日現在)

建物更生共済の事故受付を行った 78,765 件に対して、51,495 件(進捗率 65.4%)の損害調査が完了しております。

3. 奥能登地域の全損物件にかかる対応について

(1) 輪島市の火災エリアにかかる対応

輪島市の火災エリアにおいては、人工衛星・航空写真等を用いたスキームにより特定した全損物件について、損害調査を行うことなく、また、ご契約者に「罹災証明書」の提出を求めることなく、共済金をお支払いします。

園芸

営農部

JA大北各農産物直売所では、多くの農産物の作付け・出荷をお願いしています。
栽培の基本は土づくりです。良品生産に向け土づくりをしっかり行いましょう!

土づくりのポイント

◎植物が育ちやすい土壌条件は

- 水はけ・通気性が良い(下層部 粒の粗さ)
- 水保ちが良い(上層部 粒の細かさ)
- 土壌酸度が適正(植物によって好みがある)
- 養分の保持能力が高い
- 豊富な微生物の存在

以上の5条件を整えることが重要であり、手段は有機質(堆肥)の施用です。!

◎堆肥の施用方法と特徴

(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 —— 臭いが少なく黒っぽい。

②堆肥施用量

10a当り2000kg ⇒ 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 ●物理的改善効果 ⇒ 〈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)土壌診断など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(目安)

例)各堆肥を200k施用する場合(1a標準堆肥施用量)

	牛ふん	豚ふん	鶏ふん
窒素成分量	2k	3k	3k
リン酸成分量	2k	5k	7k
カリ成分量	2k	3k	5k
窒素 有効成分量	200g~400g	600g~1.2k	600g~1.2k
リン酸 有効成分量	1.2k	3k	4.2k
カリ 有効成分量	1.8k	2.7k	4.5k
C/N比	15~20	10~15	7~10

C/N比(炭素/窒素比):C/N比が低いほど肥効が早い

市販の袋堆肥には表示されている。土壌改良資材として堆肥を利用するにはC/N比の高いものが有効(もみ殻堆肥、バーフ堆肥など)

白ネギも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、比較的 management が容易です。
- ☑ 一番大変な選別・荷作り作業はJAに委託できます。
- ☑ 年間を通じての需要が強い品目です。
- ☑ 定植機・溝堀機の貸し出し支援あり



1 収入目標(10a当たり)

販売代金
(粗収入)

目標反収2,500kg 売上625,000円ー経費420,000円
= 収益20万円程度 ※試算は共選出荷の場合

2 定植苗

- | | |
|--------------------------|---|
| (1) 定植苗 | チェーンポット式 |
| (2) 定植時期 | 4月～6月上旬 |
| (3) 注文単位 | 1トレイ単位 |
| (4) 1トレイ | 1枚で約14m、本数にして約520本!! |
| (5) 10a当たりの定植本数は40～50枚程度 | |
| (6) 品 種 | 夏扇パワー(深根系のネギとなります。
夏場の暑さにも強く冬の寒さにも強い
品種となります) |



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。

JA大北 連絡先

南部営農センター
TEL.23-5364



南部営農センター
池田センター
TEL.62-6430



南部営農センター
中部センター
TEL.22-1775



北部営農センター
TEL.75-2180



北部営農センター
小谷センター
TEL.82-2042



長野県A・コープ、 能登半島地震の被災地からの 魚介類販売を再開

能登半島地震で漁業が停止していた石川県七尾市の漁港から直送された魚介類の販売を、長野県A・コープは2月10日に全29店舗で再開しました。長野県A・コープでは、2007年から毎週土曜日に七尾漁港からの鮮魚を販売しており、人気の商品です。

大町市のA・コープファーマーズおおまち店では、店長の清水力さんが「七尾漁港からの魚は品質が高くておいしいです。地震で一時的に販売できなくなりましたが、お客様からの要望が多かったので、再開できてうれしいです」と話していました。白馬村のA・コープ白馬店では、買い物客から「七尾漁港からの魚はとても新鮮で美味しいです。地震で被災した漁港を応援したいと思っています」との声がありました。

長野県A・コープは、七尾漁港との連携を続けて、新鮮な魚を提供していきます。ぜひ、お近くのA・コープでお買い求めください。



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/ **3月28日(木)**
時間/10:00~12:00

●開催場所/ **JAホールまつかわ**



【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





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、出荷していただいている皆様、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。農作業も少しずつ始まっています。直売所は出荷物がまだ少ない状況ですが、サンふじりんごや豆類などが並んでいます。

松川村 アルプス一番



春のお彼岸セール

● 3月16日(土)～23日(土)

お米の特売日

● 3月22日(金)～23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

● 3月22日(金)～23日(土)

● 4月 5日(金)～ 6日(土)

(セール日程は変更する場合があります)

2月の状況 ほうれん草・ねぎ・雪中きゃべつ・雪下になじん・りんご(サンふじ)が出荷されていました。

これからの 出荷最盛になる品目

雪下になじん・ほうれん草・サンふじりんご(保存品)・豆類等。



《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》

焼き芋やってます。(松川村の熟成さつまいも使用でとっても甘〜いですよ。)

春を訪れを告げる山菜 ふきのとう

「ふきのとう」と言えば誰でも知っている、春の山菜の代表ですね。

「ふきのとう」の歴史はとても古く縄文時代の頃から食されていて、平安時代には既に人工的な栽培が始まっていたとされています。

キク科フキ属の多年草で日本が原産です。天ぷらやフキ味噌などにすると美味しく頂けるとともにたくさんの栄養もあり、身体に良いとされている山菜の一つです。

・アルカロイド(苦み成分)…腎臓や肝臓の機能を高める効果が期待できる。

・フキノール酸(苦み成分)…咳止めなどの効果が期待できる。

・ケンフェール(苦み成分)…活性酸素を抑制する効果が期待できる。

・フキノリド(香り成分)…胃腸の働きを活発にする効果が期待できる。

・ナトリウム………塩分を身体から排除する働きがあるので高血圧や浮腫の改善に期待ができる。

ふきのとうの特に根っこの部分にはフキノトキシンという毒素が多く含まれていますので根っこの部分を落として食べる様にしましょう。また食べ過ぎはよくないようです。

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。

概要

災害に強くクリーンなエネルギーである
LPガスによる発電システム。
店舗や一般家庭でライフラインを
サポートします。



LPガス低圧供給に対応



日頃お使い頂いている
LPガスがそのまま使える
低圧ガス対応の発電機
です。

長時間使用に対応

(50kg容量なら10時間以上の発電)



LPガス50kg容量なら
100時間発電が可能です。
(※エンジンオイル等の補充が
必要となる場合があります。)

液化石油ガス法に対応 した発電システム



安心してLPガス供給がで
きるように液化石油ガス
法で定められた迅速継手
を採用しています。

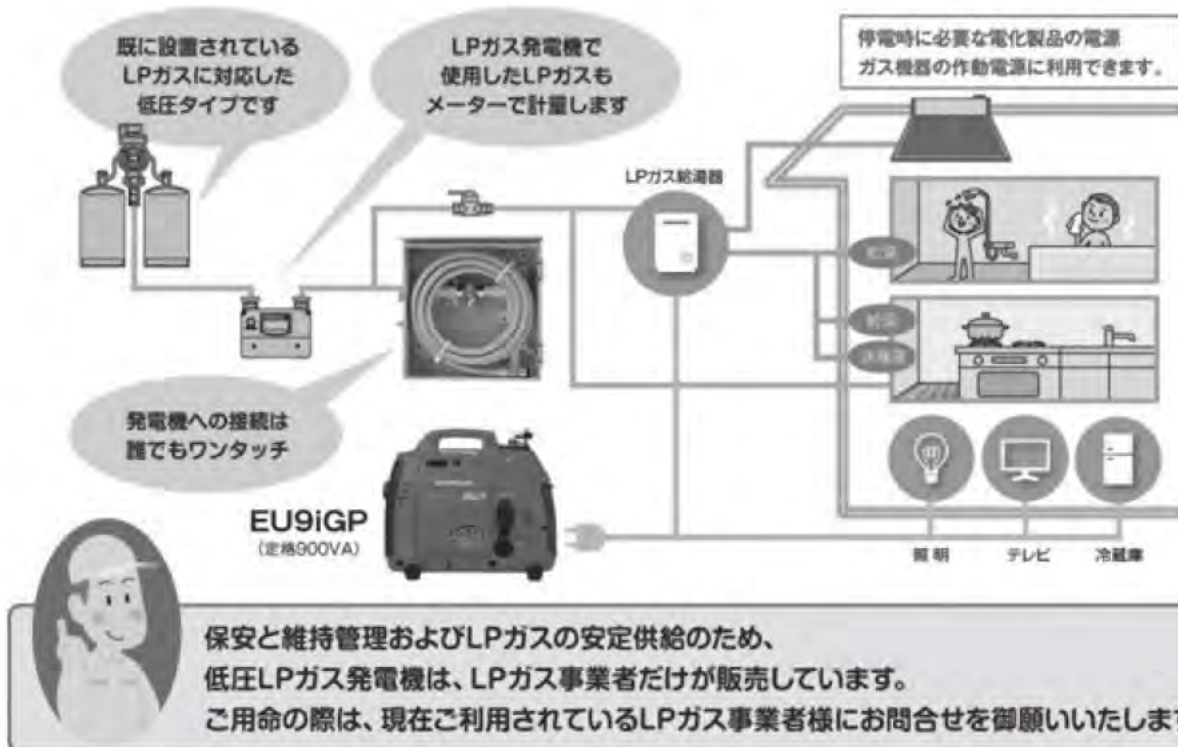
低温環境にも強く 冬場でも使用可能



使用温度範囲は-15℃
～40℃。
環境に左右されません。

低圧LPガス発電機(本田技研工業株式会社による新規開発)と専用ガス供給ボックス(屋外燃焼に対応した専用設計)により、停電時(非常時)に、長時間の発電(バックアップ)が可能です。

LPガスは他の燃料と違い長期保管性に優れており、燃焼劣化による始動不良の心配がありません。また、災害時でも燃料の入手の心配もなく、長時間の使用が可能です。



お問い合わせは

北部工機燃料センター(LP)

TEL.0261-72-3124

南部工機燃料センター(LP)

TEL.0261-23-7203



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 上昇運。友人との時間を楽めます。お花見など春
ならではのプランを立てて。技術習得のための勉強
もお勧め
健康運 / おしゃべりでストレス発散。知人と体操すると○
幸運を呼ぶ食べ物 / イチゴ



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / 気になることは多くても目標を絞り込んで。一つに
集中すれば大きな成果を上げられます。人気運が上
昇中!
健康運 / 足元のケアを重点的に。歩きやすい靴を選んで
幸運を呼ぶ食べ物 / ジャガイモ

防災向けLPガス発電器のご案内

ご家庭のLPガスをそのまま利用できる発電機

～災害に強くクリーンなエネルギーであなたのライフラインをサポートします～



軒先にあるLPガスが発電用エネルギーとして利用可能。
事務所や家庭用として即使用可能な低圧タイプです。

HondaとYAZAKIの共同取り組み。
(パワーアシスト車・ガスエンジン車)

防災向けプロパンガス発電機

EU9i GP

専用ガス供給ボックスで
ワンタッチ接続!!

※LPガス事業者による設置が必要になります。

LPG
プロパンガス

定格出力	900VA
本体重量	約14kg
燃料	低圧LPガス*

※LPガスをご使用の一歩前において、ガス機器に
適合しているガス圧力(20～3.3kPa)。

EU9iGP+専用ガス供給ボックス
セット価格 **209,000円(税込)**

※工事費が別途がかかります。

災害時にこんなことでお困りではありませんか？

- 停電時に冷蔵庫やテレビなどの電化製品が使えなくて困る。
- 災害時に携帯電話やパソコンなどの充電ができなくて不安になる。
- 燃料が入手しにくい場合に発電機が使えなくて困る。

そんなときにおすすめなのが、LPガス発電システムです！

- LPガスは、災害時にも安定的に供給される燃料です。停電時でもLPガス発電機で電気を作ることができます。
- LPガスは、環境にやさしいクリーンなエネルギーです。
- 発電時に出る排気ガスや騒音は、ガソリンや軽油に比べて少なく、周囲に配慮できます。
- LPガス発電機は、店舗や一般家庭で使えるコンパクトなサイズです。移動や設置も簡単にできます。

LPガス発電システムの特長

- 長時間駆動可能！ LPガス50kg容器を使って100時間以上駆動可能です。※使用条件により異なります。
- 高い信頼性と安全性！ 安定した品質と高い信頼性、そして安全性を兼ね備えた製品です。お客さまのニーズにお応えします。
- 省エネ・低騒音設計！ 環境への負荷が少なく、静かな運転音が特長です。

LPガス発電システムで、あなたのライフラインを守りましょう！

- 災害に備えて、今すぐLPガス発電システムをご検討ください。
- LPガス発電システムは、JA組合員の皆さまにおすすめです。
- LPガス発電システムは、あなたの暮らしを快適にサポートします。



蟹 座

6/22～7/22

全体運 / 面倒事の多い時期ですがうまく解決していけます。諦めずに取り組んで、下旬には協力者が現れます。

健康運 / 散歩に旅行、たくさん歩いて、動き回るほど快調に幸運を呼ぶ食べ物 / タケノコ



双子座

5/21～6/21

全体運 / あれこれやろうとするとどれも中途半端になりがち。目標を絞り込み集中して取り組みましょう。連絡は早めに。

健康運 / カルシウムをしっかり取って、骨粗しょう症の予防を幸運を呼ぶ食べ物 / セロリ

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・事業所金融経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)

ローン相談(開催場所)

3月24日(日)

4月14日(日)

4月28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)

年金相談(開催場所)

3月24日(日)

4月3日(水)

4月14日(日)

4月17日(水)

4月28日(日)

本所アプロード1階ローン年金相談センター

白馬支所

本所アプロード1階ローン年金相談センター

おたり支所

本所アプロード1階ローン年金相談センター

住宅ローン控除説明会を開催しました

1月27日(土)、JA大北ローン年金相談センターは昨年に引き続き、住宅ローン控除説明会を大町市の本所アプロード会館で開催しました。当日は、税理士の方とJA大北の金融部長と同センター職員2名が、参加者の方に確定申告の手続きや住宅ローン控除の制度について分かりやすく説明しました。また、個別相談の時間も設けられ、参加者の方はそれぞれの疑問や悩みに答えてもらいました。参加者の方からは、「住宅ローン控除の仕組みやメリットがよくわかった」「確定申告の方法や注意点が分かって安心した」などの声が聞かれました。



理事会 (2月27日開催)

協議事項

- ①令和6年度 事業計画(案)について
 - ②令和6年度 固定資産取得計画(案)について
 - ③令和6年度 賦課金の額、賦課の方法、徴収の時期及び徴収方法の決定について
 - ④令和6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
 - ⑤固定資産解体の価格変更(案)について
 - ⑥令和6年度 内部監査計画(案)について
 - ⑦令和6年度 余裕金運用方針(案)について
 - ⑧小谷山菜加工場指定管理者の継続(案)について
 - ⑨令和4年度産米最終精算実施(案)について
 - ⑩理事者への労働賃金支払い(案)について
 - ⑪経営管理機構図の変更(案)について
 - ⑫令和6年度(株)大北地域開発及び(有)大北アグリスポートの事業計画(案)について
 - ⑬人事異動について
- 全議案が可決承認されました。

報告事項

- ①1月末 事業実績について
- ②1月末 組合員の新規加入状況について
- ③令和6年度 JA大北コンプライアンス・プログラムについて
- ④令和6年度 監事監査計画について
- ⑤資産自己査定について
- ⑥ALM 委員会報告および余裕金運用状況について
- ⑦貸出金利の改定について
- ⑧利益相反取引の報告について
- ⑨「総代・担い手農家との意見交換会」意見集約について
- ⑩主な会議・行事について
- ⑪その他



乙女座

8/23~9/22

全体運 / あれこれ多忙なときですが上昇運。めどの立たないことは下旬に動きがある兆し。待ってみるのもいいでしょう

健康運 / うっかりのけがに気を付けて。食事は腹八分目に幸運を呼ぶ食べ物 / フキのとう



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 人気運に恵まれ注目度が上がっています。周りの目を意識しながら動きましょう。おしゃれに時間をかけるのは◎

健康運 / 古傷が痛むことがあるかも。軽い部分ほど大切に幸運を呼ぶ食べ物 / サヤエンドウ

JA大北旅行センターより通信販売のお知らせ

鯖寿司

福井越前若狭名品

越前
かわもと

のお届けです

① 定番焼き鯖寿司

一本(七貫入り)

一、〇〇〇円

(消費税・送料込み)

越前カワモト秘伝のタレに漬け込みじっくりと焼き上げ、甘酢生姜と味付け椎茸でさっぱりと仕上げました。

② 鯖寿司食べ比べ

三本(各七貫入り)セット

五、〇〇〇円

(消費税・送料込み)

● 定番焼き鯖寿司

カワモト秘伝のタレに漬け込みじっくり焼き上げました。

● 永平寺精進

味噌焼き鯖寿司

特選醤油で焼き上げ甘み豊かな味噌を塗った一品。

● 昆布巻き

しめ鯖寿司

昆布職人厳選の昆布のうま味でまろやかに仕上げました。

鯖寿司を販売し12年の歴史があります。おすすめは「永平寺精進味噌焼き鯖寿司」特製醤油で焼き上げ、甘み豊かな味噌を塗って仕上げた一品で、多くの方々にリピートいただいております。是非この機に「越前若狭の鯖寿司」を「賞味ください」。

株式会社カワモト
寿司事業部 工場長 阿部 雅美



ご注文の流れ

お客様

お申込み

JA

請求書発送

お客様

お振込

指定日にお届け

- 申込方法：お電話、又はパソコン、スマートフォン
- 申込期間：3/11(月)～3/19(火)
- 支払方法：振込
- お届け日：4/6(土)・4/7(日)・4/13(土)・4/14(日) 全4回
- 宅配業者：ヤマト運輸(常温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

TEL 0261-22-3222

JA大北旅行センター

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



蠍座

10/24～11/22

全体運／着実に前へと進んでいける。計画を立てて動きましょう。気になっていたことの効率アップも可能です。
健康運／楽しくできる健康法を探して体力アップ！
幸運を呼ぶ食べ物／ソラマメ



天秤座

9/23～10/23

全体運／活発な動きのあるとき。状況が二転三転することもありますが、おおむね良い方向に進むので前向きに考えて。
健康運／生活リズムを整えて、発酵食品を食べるのも◎
幸運を呼ぶ食べ物／雪白体菜

指にも人工関節があることを ご存じでしょうか？

整形成外科部長 中村 恒一

膝、股関節に対しての人工関節は比較的名ですが、指にも人工関節があることをご存じでしょうか？
さまざまなデザインの人工関節がありますが、当院では主にシリコン製の人工関節を使用しています。
関節リウマチによる指の変形や、女性に多くみられるブシャール結節に行われることがあります。

指用の人工関節の一つ
シリコン製人工関節



柔らかく、グニャッと
簡単に曲がります



ブシャール結節

第2関節の変形、
痛みが生じます

閉経前後、もしくは更年期以降の女性に多い、指の第2関節の変形性関節症であるブシャール結節に対して、当院ではテーピング、末梢循環改善薬処方やエクオール含有食品(サプリメント)による保存治療や関節内注射による治療を行っています。それでも痛みが改善せず変形が軽症の場合には、浅指屈筋腱(2本ある指を曲げる腱のうちの1本)の切除術を行うことがあります。指が動かしやすくなり除痛効果があります。

関節変形の強い重度の場合は、指の人工関節手術を行うことがあります。傷んだ軟骨を切除して、シリコン製の人工関節を挿入します。

動きは術前よりも10°ほどよくなります。除痛効果が強いです。術後は作業療法士によるリハビリ治療が必要になります。

膝関節や股関節の人工関節は、20年以上長持ちする安定した成績が示されていますが、指の人工関節はまだそこまでの安定した成績は示されていません。しかし、再手術に至る患者は決して多くはなく、10年で7~10%との報告があります。

指の第2関節の痛みで長年苦しんでいる方は、一度、当院の上肢(じょうし)再建外科センター(整形成外科)を受診してください。



指に図のような
切開を加えます



傷んだ軟骨を
切除します

そこにシリ
コン製の人
工関節を挿
入します



【お問い合わせ】 整形成外科・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 / 前半はやや厳しいものの上昇運。部屋の中をすっきりきれいに片付けると懸念事項も解決へと向かいます
健康運 / 春を感じながら散策を。血行の良くなる体操も吉
幸運を呼ぶ食べ物 / タラの芽



射手座

11/23~12/21

全体運 / とてもパワフル。それだけにあなた自身がトラブルメーカーになってしまう危険もチラリ。人の意見に耳を傾けて
健康運 / 栄養価が高く消化の良いものを。胃腸をいたわって
幸運を呼ぶ食べ物 / レタス



企画運営担当の
しみず まなか
清水まなかさん



あづみの公園から
お知らせ

冬の寒さも和らぎ、春らしさを感じる日が増えてきました。雪が溶け、暖かい陽射しを受けて徐々に春の植物たちも芽吹き始めます。季節の移り変わりを感じながら、体験プログラムやイベントに参加してみませんか？

【謎解きゲーム】

惑星探検隊

恒例の謎解きゲーム！
園内を散策しながら謎解きにチャレンジしてみよう。

●日 時／3月2日(土)
～4月7日(日)



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24日(日)
《講義》午前10時30分～正午
《管理作業》午後1時～2時
《質疑応答》午後2時～2時30分
※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)



【創作体験】

えんぴつたて づくり

公園の間伐材を活用し、木の実や枝でオリジナルのえんぴつたてを作ります。



●日 時／3月26(火)～4月5日(金)
(受付時間)午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
●場 所／森の体験舎 創作工房
●参加費／300円/個

【自然体験】

野鳥観察会～さえずり編～

鳥に詳しい公園サポーターと一緒に、春の公園に訪れる野鳥の観察をしてみよう！

●開催日時／3月26日(火)・30日(日)
8:30集合(所要時間 約2時間半)
●集合場所／インフォメーションセンター
●定 員／先着15名(事前申込)
※小学生以上
●持 ち 物／双眼鏡、野鳥図鑑またはハンドブックをお持ちの方はご持参ください。
●参加費／無料
※少雨決行、雨天中止



【食体験】

オムレット づくり

パンケーキ生地、フルーツやホイップクリームを挟んだオムレットを作ります。



●日 時／3月23日(土) (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／200円/個 ※材料が無くなり次第終了

【食体験】

竹巻きパン づくり

長野県産強力粉を使用した生地に、甘納豆を練り込み焼き上げます。



●日 時／3月30日(土)・31日(日) (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／200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】9:30～17:00(3月～10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



魚 座

2/19～3/20

全体運／気持ちのせきそう。急ぎのものほど、ゆっくり丁寧にやるよう心がけて。見落としを防いで好結果に。外食にツキ
健康運／筋力アップのチャンス。ハードなメニューに挑戦を幸運を呼ぶ食べ物／根ミツバ



水瓶座

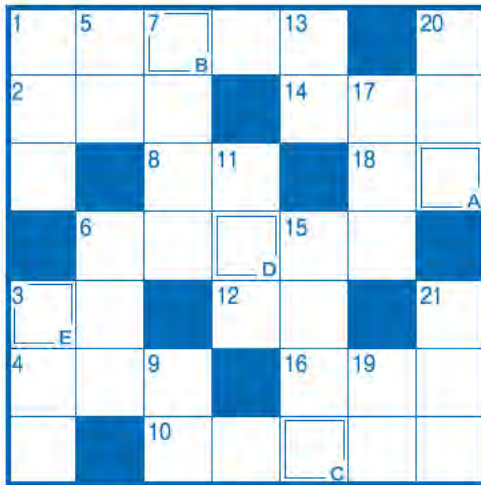
1/20～2/18

全体運／良い波に乗ってスムーズに進みます。下旬からストップがかかるので、できるだけ前倒しで進めておきましょう
健康運／野菜たっぷりの食事で元気を回復。バランス良く幸運を呼ぶ食べ物／グリーンピース



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 ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- 3 眠いときに出来ます
- 5 アマではありません
- 6 お花見といえどこの花
- 7 テレビやエアコンの操作に使います
- 9 お酒は飲みません
- 11 みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- 13 ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- 15 ダブルプレーともいいます
- 17 湯が冷めないよう——ポットに入れた
- 19 当たりかな、外れかな
- 20 山梨県の県庁所在地である市
- 21 馬に乗る人のこと

ヨコのカギ

- 1 冬がウインターなら、春は
- 2 天ぷらやフライに付けられています
- 3 煮物を作るときにすくうこともあります
- 4 水中をふわふわと漂う生き物
- 6 平面は2次元、立体は
- 8 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- 10 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- 12 メジロやヒヨドリが吸うもの
- 14 関東——、——裁判所
- 16 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- 18 オンの反対語

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）
- 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／3月31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

398-0002

2月の答え ウシオジル



みんなの川柳

卒業の 鐘が鳴る前に 逃げ出すニヤ

茶タロー

まだ見えぬ 孫の車の 初運転

彦ちゃん

能登地震 頑張る老婆の 指太し

野口 五郎岳

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!!

◎ 昨年は土がよくなかったため、今年は畑の土を改良して野菜作りをがんばりたいと思っています。
大町市 50歳代 女性
編集より／土壌改良は野菜栽培にとって非常に重要ですね。良い畑作りを心をかけて、美味しい野菜がたくさん収穫できると思いますね。頑張ってください。

◎ 長期予報では、暖冬でドカ雪があるとの事でしたが、予報通りとなりました。しかし、暦の上では立春が過ぎ、今年の農作業も雪解けを待つて始まります。農業収支計算をしてみても、近頃の肥料・農薬・資材の暴騰で、農家としては非常に厳しい収支決算でした。
大町市 70歳代 女性

◎ 編集より／気候の変化や物価の上昇は農家の皆さんにとっては大きな影響を与えます。JAでは予約による肥料などの価格引き下げ、新規園芸作物の苗代、資材代の支援を次年度も引き続き実施するとともに、国や県、各市町村とも連携し肥料高騰対策の支援金を活用しながら、地域農業の継続と地域農業振興を進めます。よろしくお願

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: 0261-234831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

応募先

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。



りんご娘

あらでまお
新出 真央

さん (24) 白馬村



～多品目栽培に挑戦、野菜のおいしさを伝え、農業で故郷に恩返し～

仕事は

白馬村の白馬農場に就職して今年で2年目です。仕事の内容は、野菜の生産をメインで担当し、とうもろこし、じゃがいも、ミニトマトといったメジャーな野菜からトレビス・カーボロネロといったマイナーなイタリア野菜まで多品目栽培しています。収穫した野菜は主に自社のレストラン・カフェで味わえる他、地元のレストラン・道の駅・Aコープに出荷しています。自然豊かな白馬で育った野菜のおいしさを村民や観光客の皆様に使って頂きたいという思いで日々仕事に励んでいます。

農・食に対するイメージ・思い

野菜は自然の恵みであり、私の宝物です。食だけでも人生に彩りを与えてくれますが、誰かのために私の手で作るということは愛情を注ぐことです。野菜栽培の一連の過程を経験することは人生をより豊かにさせてくれます。何より心も体も健康にしてくれます。

休日・趣味は

私は手仕事が好きです。年中手仕事を模索中です。去年は梅酒・梅干し・干し芋などを作りました。今年は手仕事以外に草木染め、家庭菜園などやる予定です。DIYにも挑戦してみたいです。

これからの夢・目標は…

私は出身が北海道なので、将来は地元に戻って農業がしたいと思っています。それまでは白馬村という美しい村で、美味しい野菜を作りながら、農業を通じて村に活気を与えられたらと思います。

ざんせつ

能登半島地震で被災した石川県穴水町の県立穴水高校は、原木シイタケ「のと115」の特秀品「のとてまり」を栽培し、先月始めて競りに出し、その結果、8個入り1ケースが11万円という高値で競り落とされたというニュースを新聞で知りました。このお金は、穴水

高校の復興費に充てられるようです。穴水高校の生徒たちは、自分たちの力で能登を支え、立て直すとしていきます。私は、生徒たちの勇気と頑張り感動しました。能登の復興と生徒たちの夢がかなうことを、心から願っています。 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。

JAmagocoro 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。



菜の花ハンバーグ

●材料

豚ひき肉 …… 200g
玉ねぎ …… 1/4個
菜の花 …… 50g
溶き卵 …… 適量
A 塩・こしょう …… 塩少々
パン粉 …… 大さじ1
サラダ油 …… 大さじ1
ミニトマト …… 4個

●作り方

- ① 菜の花は硬めに茹で、2cm程度に切り、水気をしっかりと絞ります。
- ② 玉ねぎはみじん切りにします。
- ③ ボウルに豚ひき肉と①、②、Aを入れ、よく混ぜ合わせ、小判型に整えます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を焼きます。
- ⑤ ④に焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにします。
- ⑥ 皿に⑤とミニトマトを盛りつけます。

一口メモ

菜の花には免疫力を高め、風邪を予防するカロテンを多く含みます。またビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。他にもビタミンB1、B2、葉酸、カルシウム、鉄、食物繊維、カリウムなど様々な栄養素を豊富に含みます。

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、女性部池田地区支部より

白菜マーボー（麻婆）



材料(2人分)

・白菜…3枚
・ごま油…大さじ1
・にんにく…みじん切り1片
・ねぎ…みじん切り10cm
・豚ひき肉…100g
・赤唐辛子…小口切り少々
・粉山椒…少々
・しょうが…みじん切り1片

Aの調味料

・しょうゆ…大さじ1と1/2
・本みりん…大さじ1と1/2
・水…1カップ

Bの調味料

・片栗粉…大さじ1
・水…大さじ2

作り方

- ①白菜は長さ6cm、幅2cmのざく切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、ねぎを炒めて、香りが出たら、ひき肉を炒める。
- ③ひき肉の色が変わったら、赤唐辛子を加えて炒め、白菜の軸、葉の順に炒める。
- ④Aの調味料を加え、フタをして3～4分煮る。Bの水溶き片栗粉で2～3回に分けてとろみをつける。
- ⑤器に盛りつけて、粉山椒をふる。

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

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。

TEL.0261-23-7176