

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



8

2025（令和7年）

No.725

CONTENTS

だいほくNEWS・女性部NEWS … P2～P7 / パワーアップ食材8 … P8 / 営農アドバイス … P10 / JAファームへ行こう! … P12
JA直売所だより … P13 / 組合員マイページ … P14 / JAインフォメーション … P15 / ぐらしの健康百科 … P16 / 国営アルプスあづみの公園 … P17
アルプスサロン … P18 / まごころ宅配・かあちゃんの味 … P20

加工用タマネギ収穫・共選作業がピーク 県内に出荷

園芸振興作物として大北管内で栽培が行われている加工用タマネギの収穫が6月末から始まり、出荷に向けた共同選果作業が7月7日から大町市平の当JA南部営農センター中部センターで始まりました。

加工用タマネギは約10年前からの(有)大北アグリサポートに作業を委託し、各農家から加工用タマネギ専用の掘り取り機で収穫された球をフレコンに入れて同センターに運び、昨年から導入された乾燥施設で乾かしたタマネギを自動選別機にかけ、大きさに選別された後、出荷用のコンテナに詰められます。今年度の出荷量は50トンを見込み、主に県内業者に出荷されます。作業は8月初旬まで行われる予定です。



加工タマネギの共選作業



共選作業後のタマネギ

産地を訪れ、理解を深める 取引会社らが大北産米の産地訪問

JA全農長野と当JAは7月11日、大北産米の取引会社などによる産地訪問を松川村の大北カントリーエレベーターで行いました。今回の産地訪問は、長野県内でも特に良質米の産地である大北地域の産地状況を知ってもらう目的で実施。JA南部営農センター職員案内で同施設の乾燥設備のほか、水稲ほ場も視察しました。参加者らは「他県などでは高温による障害や反収に影響している産地がある中、安定した良質米の大北産のお米について理解できた」と話していました。



ほ場を視察する参加者ら

夏野菜出荷本格化 きゅうり・なす目揃え会で 出荷規格を確認

当JAは7月17日、キュウリ出荷目揃え会を松川村のJA野菜集出荷場で開きました。池田町、松川村の生産者6人が出席し、今年の生産情勢、出荷規格や、生産者の労力軽減のため出荷に使用する段ボールの変更をJA営農指導員から説明を受けました。また県北アルプス農業農村支援センターから、病害虫の発生等に気を付けるよう呼びかけもありました。また7月18日には、なすの目揃え会も開きました。出荷は両野菜とも8月がピークで、10月まで続きます。



出荷用段ボールの説明を聞く生産者(キュウリ出荷目揃え会)

「そば切り音頭」普及が防犯啓発に貢献

大町市南部包括支援センターが県防犯協会連合会の特別功労団体表彰受賞

（公社）長野県防犯連合会の令和7年度防犯功労者（団体）に、大町市南部包括支援センターが選ばれ、特別功労団体表彰を受賞しました。安全な地域づくりに貢献した活動が評価されたもので、7月1日に大町警察署で同賞の伝達式が行われました。

同センターは介護予防体操「そば切り音頭」をはじめ、高齢者向けの活動・イベントを積極的に推進し、大町署や防犯協会連合会に参加を呼びかけ、詐欺被害防止の寸劇等での広報啓発活動に多大な貢献をしていること、また大北管内では初の介護施設と児童クラブで防犯訓練

を実施し不審者対応や護身術訓練で職員の防犯意識高揚を図っていることが評価されました。

この日は同署の品澤存署長から当JAふれあい課長で同センターの田中昌子所長に表彰状が贈られました。



大町警察署で行われた賞の伝達式

品澤署長は「地域全体を元気にさせる活動を行っていたらいい。特に防犯に関する活動に感謝したい。」と話し、同センター職員で構成されている「スマイルダンサーズ」に同署職員も参加したこと、から、「本来の業務として高齢者に対する緊急を伴う事案に連携を密にできる。」と評価しました。田中所長は「そば切り音頭を考案して5年ほど。地域の方々と一緒に踊って頂き張り合いになっている。大町署の方々にも参加していただき、介護予防が防犯に役立つこともわかった。色々なつながりができてうれしく思う。」と受賞の喜びを話しました。

第23回池田地区

「組合員・役職員親睦

マレットゴルフ大会」開催

組合員と役職員が楽しく交流

池田地区運営協議会は6月28日、組合員と役職員が親睦を深め、健康増進、総代会・運営協議会の発展を目的としたマレットゴルフ大会を、池田町あづみ野広場マレットゴルフ場で開催しました。当日は、組合員24人、役員5人、職員18人の総勢47人が元気にプレーしました。初めてのマレットゴルフで苦戦する職員もあり、途中でギブアップするホールもありましたが、最後まで無事プレーすることができました。組合員の皆さんは日ごろの鍛錬の成果を発揮し、好プレーがたくさん出た大会となりました。



好天の中行われたマレットゴルフ大会

福祉施設で草刈りボランティア
神城事業所・北部営農センターが
一支部一協同活動

白馬村の当JA神城事業所と北部営農センターは7月4日、同村神城の特別養護老人ホーム「白嶺」でボランティア活動を行ないました。同事業所・センターが一支部一協同活動の一環として行っているもので、今年は施設周辺の草刈りを行いました。同事業所・センターは「地域のJAとして、これからも活動を続けていきたい」としています。



施設周辺の草刈りを行うJA職員ら

野菜を先に食べる

「サキベジ」で毎日元気に 南部包括支援センターが 住民向け健康講話開く

大町市の南部地域包括支援センターは6月26日、住民向けの健康講話をJA本所会館で開きました。長野市国保大岡診療所の内場廉所長を講師に迎え、「上手に食べて元気な毎日」をテーマに80人余りの参加者が、健康的な食習慣について学びました。内場所長は病気になる原因として食べ過ぎを指摘。食事の際には野菜から食べる習慣を身につける「サキベジ」をユーモアを交えて説きました。参加者は興味深く話を聞いていました。



熱心に話を聞く参加者ら

介護者リフレッシュの会

癒しの音楽で気分転換提供

大町市の南部地域包括支援センターは6月20日、「介護者リフレッシュの会」を国営アルプスあづみの公園大町・松川地区で開きました。在宅介護者の日頃の心身の労苦を癒し、気分転換等を目的に、大町市内の住民約30人が参加。松本市や安曇野市、大町市でも活動するコーラスグループ「ぱびるす」の中村雅彦さん、片山友治さん、片山美和さん、八島優二さんを迎え、懐かしのフォークソング、素敵なハーモニーが会場に響き、参加者が聴き入っていました。参加者からは、「また今夜から元気をだして介護できそうです。」などと多くの感想をいただきました。



癒しの音楽が響いた介護リフレッシュの会

新採用職員が農業体験

やくに立つ職員めざす

当JAは7月1日、今年度採用の職員を対象にした農業実習を行いました。この研修は農作業を通じて農業の現状を理解し、農業の基本知識を習得することでJA職員として業務の理解を向上させることを目的に、毎年実施しています。この日は2名の新採用職員が3カ月間の試用期間を終了し、武井組合長から正職員の辞令交付を受けた後、大町市常盤の農産物直売所「ええこの里」に隣接するモデル圃場で当JA営農部の立岩部長を講師に、栽培しているリンゴの若芽の剪定作業を体験しました。参加した職員は「農業の大変さを感じた。職員として組合員・農家の皆さんに役に立つ業務の提供を行っていきたい。」と話していました。



リンゴ若芽の剪定をする新採用職員

生きがいづくり

「はつらつ講座」第2回

エコープマーク品でアレンジ料理

当JAは、生きがいづくりを提供する「はつらつ講座」の第2回講座を7月9日、大町市のJA本所会館調理室で開きました。15人が参加し、(株)星野物産の岡崎裕志さんを講師に、エコープマーク商品の「むしパンミックス」「あげらく天」「エコープ冷やし中華」を使った焼きりんごケーキ、ピロシキ、チヂミ、トマト味冷やし中華の作り方を学びました。参加者は「むしパンミックスで色々な料理のバリエーションがあり楽しく学べた」「冷やし中華もアレンジしたものを学べたので家でも作ってみたい。」と話していました。



エコープ商品でアレンジ料理を学ぶ受講生



女性部フードドライブ活動

大町市社協に食料品を寄贈

当JA女性部は7月4日、フードドライブ活動で各支部から集めた食料品を、大町市社会福祉協議会へ寄贈しました。

この日は女性部松川支部の平林芳子支部長、中土支部の山田幸子支部長とふれあい課職員が同社協を訪れ、缶詰やレトルト食品、お菓子、穀物など80品を同社協の諏訪光昭会長の活動に感謝したい。志に応えられるよう頂いた品を有効活用していきたい。」と感謝していました。



たくさんの食品を寄贈する部員ら



ポッチャで健康増進

女性部社支部

女性部社支部は7月2日、パラリンピックの競技種目で知られるポッチャの体験を大町市の社公民館で開催しました。体験は、くらしの活動の健康増進の一環で、地域住民との交流を目的に開催。地域住民5名を含む20名が参加しました。体験では『ポッチャゴルフ大会』の税所久万男会長と熊谷憲代表を講師にルール説明や投げ方を教わり、その後、4チームに分かれて3ゲーム試合をしました。参加者は「久しぶりにみんな集まって白熱した試合が出来てとても楽しくすごせた。また機会があれば参加したい」と話していました。



ポッチャを楽しむ参加者ら



電車に揺られ北陸日帰り旅

女性部ときわ支部

女性部ときわ支部は6月3日、一日健康デーとして「電車で行く！糸魚川日帰りの旅」へ出かけました。企画には同部員17人が参加。当日は、JR大糸線南小谷駅から糸魚川駅まで電車で揺られながら移動後、お昼には北陸の美味しい海の幸を食べました。その後はバスで移動し、新潟県妙高市の「道の駅あらい」で海産物やお土産を買い、帰路につきました。参加した部員らは「JR大糸線に普段乗ることがないので、車窓からの景色が新鮮だった。」「みんなで一緒に出掛けて、ワイワイ楽しくお話が出来、とても楽しかった。」と話していました。



電車内で会話を楽しむ部員ら





ティッシュボックスケース作る

女性部ときわ支部

女性部ときわ支部は7月1日、ティッシュボックスケースを作る手芸講習会をJAときわ事業所で開きました。活動には同部員7人が参加。総務部ふれあい課の職員を講師に、ケース作りでは、自宅で余っている生地を持ち寄り、作成しました。部員らは縫い方などを教わりながら、それぞれオリジナルのケースを完成させました。参加した部員は「久しぶりに針を持ったので、手先が思うように動かなかった。たまには、針仕事もしないといけないと感じた。早速家に帰ってティッシュボックスを入れたい。」と話していました。



完成した色とりどりのケースと部員ら

ボッチャ通じて地域の方と交流

女性部池田地区支部

女性部池田地区支部は6月25日、パラリンピックの競技種目で知られるボッチャを通じて地域の方との交流会を池田町総合体育館で開きました。会には部員8人のほか、地域住民2人が参加。交流会は同支部員増員を目的に開催しました。交流会では、大かえで倶楽部の工藤忠好さんを講師に、ルールの説明とボールの投げ方を教わりながら練習。その後チームに分かれて対戦しました。参加者は「白いジャックボールをめがけて投げるのが結構難しい。けれどもボールが近くに行くことも嬉し。」と話し、お互いに交流を深めながら、ボッチャをプレイしていました。



球を正確に投げる練習をする部員ら

友達誘いカローリング体験

女性部松川支部

女性部松川支部は6月6日、仲間づくり企画「お友達を誘ってカローリング」〜今いる仲間を減らさない!新しいお友達を誘って仲間づくり〜を松川村ライフプラザかぶる会館で開きました。同部員や部員の友達もあわせて16名で楽しみました。カローリングは、北欧の国々で親しまれているカローリングからヒントを得て誕生したスポーツです。競技では、11m先のターゲットローラーを滑らせて得点を競います。初めてのスポーツで最初はなかなか届かなかったり、通り越したりしていましたが、回数を重ねるごとに的の中央にローラーが集まるなど、大逆転もありみんなで競技を楽しんでいました。



初めてのカローリングを楽しむ参加者ら

J Aへの意見活発に行きかう

女性部松川支部

5 ジェンダー平等を
実現しよう



女性部松川支部は6月25日、井戸端会議をJA松川支所で開催しました。会議には部員15人のほか、女性総代やJAからは理事や支所長、営農・工機センター長、JAホール担当者が出席し、部員が日頃JAの事業等に対して思っていること、意見、要望等聞いてみたいことなどをざっくばらんに話しました。参加した部員からは「普段なかなか話す機会がなく聞いてみたいことなどを女性目線の立場からたくさん話すことができて良かった」との声があげられました。



活発に意見が交わされた井戸端会議

ランチバイキングなど楽しむ

女性部松川支部

3 すべての人に
健康と福祉を



女性部松川支部は7月2日、一日健康デーとして、農繁期の疲れを癒す日帰りバス旅行を実施しました。旅行には部員12人が参加。当日は、中野市のJA中野市農産物産館オランチエで買い物後、長野市のシャトレーゼホテル長野にてランチバイキングを楽しみました。ランチ後は、善光寺散策、鮮魚店にて買い物をし、心身ともにリフレッシュしました。参加した部員からは「久しぶりに会う仲間もいて、おしゃべりできて楽しかった」との声が多く、仲間との絆を深める充実した一日健康デーとなりました。



善光寺でお参りをした部員ら

仲間づくり企画で 長野方面を満喫

女性部神城支部が1日健康デー

3 すべての人に
健康と福祉を



女性部神城支部は7月4日、仲間づくり企画の一環として、部員の友人を誘った「1日健康デー」を開きました。部員とその友人19人が参加し、中野市にあるJA中野市農産物産館オランチエを見学したほか、善光寺参拝、一昨年オープンしたシャトレーゼホテルのバイキング昼食などを満喫しました。同支部では、来年も皆が楽しめる催しの計画を予定しています。



1日を楽しんだ女性部員と友人ら

パワーアップ食材8

イラスト：藤田倫夫

お子さんからシニア世代まで、

アスリートのように強く元気に過ごすために

お薦めの食材8つとその食材を使った

料理をご紹介します。

1米

効率の良いエネルギーの源

ご飯は脂質が少なく消化吸収が速いため、効率の良いエネルギー源です。またタンパク質も含まれていて、体をつくる材料としても役立ちます。ご飯をよくかんで食べると脳の血流が増えてよく働くようになり、唾液の量も増えて、虫歯予防も期待できます。

この料理でパワーアップ!

おむすび

おすすめ具材は運動前なら塩むすび（具なし）、梅干し、ゆかりなど、消化に時間がかかる脂質を含まない具材を選びます。

運動後はサケ、ちりめん、炒り卵、肉みそ、白すりごまなど、ご飯と一緒に食べることで疲労感軽減に役立つタンパク質やミネラル摂取を意識しましょう。



3卵

さまざまな栄養素が含まれる「完全栄養食」

良質なタンパク源で、体をつくる材料になります。また皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫や体の成長に関わるビタミンA、骨をつくったり再石灰化を助けるビタミンD、貧血予防の働きをするビタミンB12など、多くの栄養が含まれています。

この料理でパワーアップ!

たっぷり野菜のかき玉スープ プリン

ガッツリメニューから食べやすいおやつまで、卵は手軽に栄養アップしやすい食材です。野菜や牛乳などと組み合わせることで、不足した栄養を補うことができます。



栄養士・料理家
堀口泰子

健康食育事業やアスリートサポートに従事し、離乳食から介護予防まで、健康的でおいしく食べる食事術を伝える。スポーツの現場ではジュニア育成と競技力向上のための心と体の成長に注力している。

2豚肉

成長期の体をつくる良質なタンパク源

体をつくるために必要なタンパク源として代表的な食品の一つです。疲労感軽減に関係するビタミンB1、タンパク質の代謝を助け、正常な赤血球の生成に欠かせないビタミンB6、葉酸と協力して赤血球をつくるビタミンB12などが含まれています。

この料理でパワーアップ!

ニラとタマネギとのスタミナ炒め 豚汁

ニンニク、ニラ、タマネギに含まれるアリシンがビタミンB1の吸収率を高めてくれます。ビタミンB1は水溶性なので、豚肉はゆでるよりも炒めた汁ごと食べられる豚汁などがおすすめです。

4 納豆

免疫力アップに関わる発酵食品

タンパク質には肉などの動物由来と納豆などの植物由来のものが、両方をバランス良く食べることが大切です。

納豆には骨の成長を助けるビタミンK2、発育に関わる葉酸、腸内環境を整えて免疫力アップを期待できる食物繊維も豊富です。

この料理でパワーアップ!

小松菜としらすの納豆あえ

納豆チャーハン

小松菜などの緑黄色野菜は粘膜の健康を保つことで免疫力の働きを活発にします。しらすにもタンパク質やカルシウムが含まれるので納豆の力をパワーアップしてくれます。納豆とご飯の組み合わせはアミノ酸バランスを補うことでタンパク質を効率良く取ることができます。

6 ブロッコリー

運動後の細胞の酸化を抑える

免疫機能を助けるビタミンC、骨の成長に関わるビタミンK、細胞の酸化を抑えるビタミンE、貧血を予防して発育を助ける葉酸などが多く含まれています。野菜の中ではタンパク質や健康な腸内環境をつくる食物繊維が豊富です。

この料理でパワーアップ!

ブロッコリーと卵の中華炒め

豚肉とブロッコリーのレンジ蒸し

ビタミンCは水に溶けやすいため、レンジ蒸しにすれば栄養を比較的逃さず取ることができます。ベータカロテンやビタミンEは脂溶性ビタミンのため油で炒めると吸収率が高まります。

7 厚揚げ

筋肉量の維持にぴったり

タンパク質の量を補い筋肉量を維持したいときにお勧めの食材です。骨の強度を保ち骨粗しょう症予防につながるカルシウム、動脈の石灰化を防ぎ血管の健康を維持するビタミンKなど、シニア世代にうれしい栄養素が多く含まれています。

この料理でパワーアップ!

厚揚げとえのきの肉巻き炒め

厚揚げと野菜のうどんすき

厚揚げと肉を組み合わせることで、動物性と植物性両方のタンパク質を取ることができます。野菜やキノコ類には食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整えることで生活習慣病の予防にも期待ができます。



5 小松菜

汗をかくと失われる栄養素を補給

粘膜を健康に保ち免疫力を強くするビタミンA、血液中で酸素を運んで貧血を予防する鉄分、骨や歯をつくり、また筋肉の収縮をスムーズにするカルシウムなどが含まれています。カルシウムは汗をかくと失われるため、運動をするときは多く取りたい食材です。

この料理でパワーアップ!

小松菜と豆腐のみそ汁

サケと小松菜のクリーム煮

汁ごと飲めるみそ汁は水に溶けやすいビタミンCを無駄なく取ることができます。サケとキノコ類と組み合わせると、カルシウムの吸収を助けるタンパク質やビタミンDと一緒に取れます。血液や骨の材料となるタンパク質（豆腐や魚）と組み合わせる料理もお勧めです。



8 牛乳

運動後のエネルギー補給に

骨や歯を強くするミネラルのカルシウムとその吸収を助けるビタミンD、細胞を再生するビタミンB2、血液や脳神経と組織の発達を正常に維持するビタミンB12などが含まれています。運動で消費したエネルギーの回復や筋肉の修復も期待できます。

この料理でパワーアップ!

キノコとジャガイモのクラムチャウダー

サケとアスパラガスのクリームパスタ

キノコやサケはビタミンDが含まれるので、牛乳と組み合わせることでパワーアップ! アサリには血液をつくるために必要な鉄分やビタミンB12、アスパラガスには疲労感軽減に役立つアスパラギン酸が含まれています。

水稲



南部営農センター中部センター 中澤 祐馬

収穫に向けての管理について

管理で品質の確保

登熟期間中の水管理

- 登熟期は水温と地温を適切に保つことが重要です。特に稲の高温障害対策には、適切な水管理が欠かせません。この期間に効果的なのが間断かん水です。昼間の暑い時間帯は浅く水を張り、夕方以降に水を追加することで地温を下げ、胴割れや白未熟粒の発生を抑えることができます。可能な場合は、夜間かけ流しをしましょう。

稲刈り前の落水

- 落水時期が早すぎると粒張りが悪くなる、胴割れ米の発生が増えるなど、品質低下を招くため適期に落水を行いましょう。
- 砂壤土の水田は土壌の乾燥により胴割れ米が発生しやすいため、後半まで水管理を行い、土壌の乾燥を防ぎましょう。
- 落水後、晴天続きで土壌乾燥が続く場合は4～5日に1回「走り水」を行い水分を補いましょう。

カメムシによる斑点米混入防止

- 畦畔雑草(特にイネ科雑草)内には多数のカメムシが生息している恐れがあるので、稲刈りの1週間前頃まではできるだけ畔草刈は控えましょう。

高品質、高収量時の適期刈取り

『理想的な刈取り時期の見極め』

※水田内で平均的な生育箇所の稲株内で1～2番目に全長が長い稲の穂を確認して下さい。

- 刈取り始め → 1穂内に緑色の粉が10粒(登熟積算気温900℃)
- 成熟期 → 1穂内に緑色の粉が5粒(登熟積算気温1000℃)
- 刈取り始めから成熟期まで積算気温で100℃なので平均気温が20℃なら5日間



乾燥、調整の確認事項

- コンバイン収穫後、4時間以上積み置きするとムレ米が発生する恐れがあります。
- 玄米水分14.5%を目標にして下さい。
- 青米混入率による乾燥機停止後の水分変化

青米粒の率	0～5%	6～10%	11%以上
水分変化	乾く	ほとんど変化無し	もどる

※異物や異品種の混入は産地の信用を下げますので混入無しに努めて下さい。

※乾燥、調整の機械や部品の点検、整備不足で品質低下や事故米が発生することが無い様に注意して下さい。

赤米の防除を徹底して産地を守りましょう。

1. 赤米(トウコン)

特性: 果皮に赤褐色の色素がある米で、古くから伝来した米が、地中で埋蔵休眠し、地表近くに掘り起こされた種子が発芽したのではと考えられています。

【対策】

- 8月まで残った赤米は手取り除去が確実な方法です。
- 取った赤米の穂は落さない様、ビニール袋などを持って手取りして下さい。
- 取った赤米の株や穂は畦などに放置せず、燃やしてください。
- 赤米の発生が見られた水田は秋起こしを見合わせて下さい。

園芸



北部営農センター 西沢 向日葵

夏野菜の管理

- ・猛暑による高温や乾燥は、根の活力を低下させるため、乾燥対策をしましょう。対策として畝間への敷きワラ、通路への灌水を行いましょう。少量を回数多く行うことがポイントです。
- ・農薬は気温のあまり高くない午前中や夕方に散布することを心掛けましょう。気温の高い時間や風の強い日は止めた方が良いでしょう。また、散布は葉の表面だけでなく、裏面までしっかり散布するようにしましょう。特に害虫には、直接薬剤がかかるように心掛けましょう。

秋野菜の圃場準備

- ・堆肥や石灰などの土壌改良材は定植の2週間前までに施用し、土とよく混和しておきましょう。雨が止んでも水たまりが暫く残るような畑では畝を高めにして作付けをしたり、排水しやすいような溝を作っておくといった工夫をすると良いでしょう。
- ・害虫による食害対策として、防虫ネットなどを活用しましょう。特にキャベツやハクサイといった葉物には害虫が付きやすいので注意しましょう。
- ・秋野菜は夏場の播種になります。水管理や生育状況をこまめに確認しましょう。また、定植も時期を守って行うことが大切です。



播種	タマネギ	8月中旬～9月上旬
播種	ダイコン	6月上旬～8月下旬
定植	キャベツ	8月上旬～8月下旬
定植	ハクサイ	7月下旬～9月上旬



作業時の水分補給

- ・夏場の農作業時には水分補給を忘れずしましょう。涼しい時間帯や気候でも作業時に身体の水分は消費されていきます。喉が渇く前に少しずつ飲むことが熱中症対策として効果的です。
- ・水分と共にミネラル分も補給することを意識しましょう。水分補給時に梅干や塩飴と一緒に食べたり、スポーツドリンクを飲むと良いです。



農業・園芸を楽しく快適に

JAファーム

おすすめ商品のご紹介

あったらいいな♪ 親しみやすく役立つ商品がいっぱい!

JAファームおすすめ商品シリーズ

8月を迎えると、夏野菜の収穫も一番のピークを過ぎ徐々に終盤に向かっていきます。暑くて雨量も少なかったりすると野菜も水切れをおこしますので、こまめに水くれをしたり液体の活力剤を使って夏バテ気味の野菜に元氣を与えてあげましょう。そして秋冬に収穫出来る野菜は、この時期がスタートのタイミングになります。準備が遅くなると生育途中で寒さが訪れてしまい、せっかくの野菜も十分育たない状態で成長が止まってしまうので、収穫量の減ってきた夏野菜は早めに見切りをつけて土作りを始めるようにするといいですよ。今回は、野菜の健康をサポートする活力剤と、草刈り以外にも大活躍する万能鎌をご紹介します。



JAファーム
大北南部店
樋口 佳範店長

今月のおすすめ商品

植物覚醒 エックスエナジー

(JAファームおすすめ)

着果増進、果実の肥大促進、
熟期の促進!

成長過程の野菜の根張りを良くし、
肥料の吸収を促進する活力剤です。
食品製造時に出る副産物が原料で
すので、野菜にも土にも優しい商品
です。

水で希釈して散布することで暑さ
や実の成り疲れから野菜を守り、土
壌の微生物を活性化させます。

尚、この商品はあくまでも野菜のド
リンク剤みたいな位置付けなので、
追肥等は適宜行って下さいね。



紐付き万能鎌 (JAファームオリジナル)



先日SBCラジオでも紹介されました万能鎌ですが、柄に通した紐を
一緒に握ることで滑りにくく、力が入るので軽い力で引きやすいから
作業がとっても楽です。

ギザギザの刃だから、草刈りだけでなく稲刈りにも大活躍します。
一度手にとってみて下さい、使い心地の良さが分かりますよ。

皆さん、今年の野菜の出来栄えはいかがでしたか?多少見てくれが良くなかろうと、自分で作った野菜は何だか
愛おしいものです。上手いかなかった事も、また来年の宿題として挑戦すると楽しいですよ。私も一通りの作業
をやってみると、最初の土作りって大切なんだなあ実感しています。ファーム店にご来店の際は、皆さんの家庭
菜園のお話などお聞かせいただけますと嬉しいです。

JAファーム

相談できる農業・園芸資材専門店

JAファーム大北南部店

TEL.0261-23-6143

北安曇郡松川村1942-1 営業時間/6月~8月 8:30~17:30(定休日:火曜日)

友だち 募集中



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 順調な進展が見られます。様子を見ながら緩めのペースが◎。レジャーにはこだわって、人気スポットにツキ
健康運 / 水分をしっかり取って。トイレは我慢しないこと
幸運を呼ぶ食べ物 / ツルムラサキ



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / しばらくの間、肩の荷を下ろせます。この機会にできることをやっておきましょう。次の一手を考えての行動が吉
健康運 / 疲れたら休憩を。持病の再発に気を付けて
幸運を呼ぶ食べ物 / サツマイモ



J A 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。
本格的な夏となりました。きゅうり、なす、トマトなど夏野菜がたくさん並んでいます。
暑さ対策に地元の夏野菜をいっぱい食べましょう。ご来店お待ちしております。

松川村 農産物直売所 アルプス一番

地元の新鮮野菜と四季の山菜、雪解け水が育てた美味しいお米や果物などを販売し、北アルプスの雄大な景色とともに、地域に愛されている直売所です。



北安曇郡松川村7051-12

☎0261-62-9681

【営】4月～12月▶9:00～17:00／1月～3月▶9:00～16:00

【休】年末年始



お盆セール

(セールの日程は変更する場合があります)

● 8月9日(土)～17日(日)

大町市常盤 農産物直売所 ええっこの里

地元農産物を中心に、地元の加工品や姉妹提携先の静岡県JAしみず様より季節に応じて野菜や、みかんなどの果物を直送していただいています。コンビニエンスストア、そば屋、ドックランを併設しております。



大町市常盤6367-26

☎0261-85-2289

【営】9:00～17:00 【休】年末年始



週末セール

(セールの日程は変更する場合があります)

● 8月22日(金)～23日(土)

8/31(日)は上期決算棚卸しの為休業

7月の状況→ きゅうり・なす・アスパラガス・玉ねぎ・大根・キャベツ・とうもろこし・ブルーベリー等が出荷されていきました。

これからの出荷になる品目→ 玉ねぎ・キュウリ・なす・とまと・ピーマン・ゴーヤ等。

〈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・カレー味・梅味・「非常用に開発した、ロングライフ食品です」。) ええっこの里で販売中です。



大人気!「エコープのなす漬けの素」で 簡単においしい茄子漬けはいかがですか!



現在大評判のエコープ「なす漬の素」。以前は面倒だったなす漬けがお手軽に美味しくできて大人気!各エコープ店・営農店舗・直売所にて好評販売中です。たいへん人気のため売り切れの際は入荷までお待ちください。

ここでちょっとなすについての豆知識。なすは今旬の野菜。煮ても、焼いても、漬けても美味しい、万能野菜です。原産地はインドといわれています。

なすの栄養価は他の野菜に比べて特に多い方ではありません。93%が水分と糖質です。しかし食物繊維は比較的多く含まれています。また、ナスニンという成分には発ガンを抑える効果、コリンという成分には動脈硬化を防ぐ、肝臓の働きをよくする、コレステロールを下げるなどの作用が認められています

また、プロテアーゼインヒビターは口内炎や胃炎、肝炎、関節炎などの痛みを抑え、症状を改善、神経痛や痔にも有効といわれています。いいことばかりの旬のなすをぜひどうぞ!



蟹 座

6/22～7/22

全体運 / 良好運ですが欲張りになってしまいがち。趣味を楽しむんだら次は仕事とめりはりをつけて、講習会には参加を
健康運 / 気にし過ぎは良くありません。気分転換を
幸運を呼ぶ食べ物 / サイモ



双子座

5/21～6/21

全体運 / 判断力は素晴らしい時期ですが、周囲があなたのスピードに付いていけないかも。気配りを見せると成果が出ます
健康運 / よく保潤して肌のコンディションをキープ
幸運を呼ぶ食べ物 / ナス

おかげさまで
1周年

組合員マイページ
絶賛、新規登録
受付中!



「あい作共通ID」とはあい作が提供している今後提供予定の各種サービスを共通的に利用するためのIDです。

「組合員カード」のサービスは
管内の飲食店や
JA大北ファミリーマートなど
協賛店116店舗で使えて
とってもおトク!

「組合員カード」をスマホで表示
カードを持ち歩かなくてもOK!



協賛店とおトクなサービスの
一覧はコチラ



例えば、ファミリーマートJA大北ええっこの里店・あづみ病院店・会染店・大町運動公園店では
毎週金曜に700円以上お買い上げ+「組合員カード」をご提示のお客様に
ブレンドコーヒーS・アイスコーヒーSのいずれかを進呈いたします!

ステップ1：アカウント登録

カメラアプリ

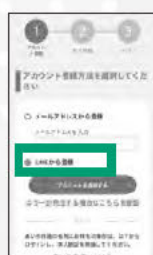
[1]
QRコードを読み取る



※LINEアプリをインストール済みの
端末で実施してください
※標準のカメラアプリなどで読み
取ってください

WEBブラウザ (Safari:iPhone, Chrome:Android)

[2]
「LINEから登録」を選択



[3]
「アカウントを登録する」
を押下



LINEアプリ

[4]
「はじめる」を押下



[5]
「許可する」を押下



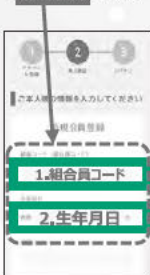
[6]
「友だち追加」を押下



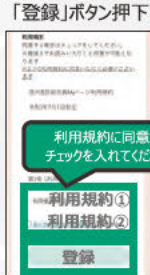
ステップ2：本人認証

WEBブラウザ (Safari:iPhone, Chrome:Android)

[7]
以下項目を入力



[8]
利用規約に同意後、
「登録」ボタン押下



ステップ3：ログイン



ログイン
成功

Coming
Soon!

おトクな新サービス
準備中!



乙女座
8/23~9/22

全体運 / 運勢は吉凶混合。問題が再燃しても慌てないよう
に。より完成度を高めるための試練ですので落ち着
いて対処を
健康運 / 運動不足に気を付けて。友人とのスポーツが◎
幸運を呼ぶ食べ物 / 栗



獅子座
7/23~8/22

全体運 / 周囲からの助けもあり思いの外スムーズに進みま
す。感謝の気持ちを示しつつ手を取り合っていき
ましょう
健康運 / かぶれそうなものは遠ざけて。風邪予防が◎
幸運を呼ぶ食べ物 / プドウ

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ください。
 ※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(9時~16時)

ローン・年金相談(開催場所)

8月24日(日)

9月14日(日)

9月28日(日)

本所アブロード1階
 ローン・年金相談センター

JA組合員の皆さまへ

県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして
 「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。
 多くの県民の皆さまのご参加をお待ちしております。

2025年は
 国際協同組合年
 (IYC2025)



あなたも一緒に! みんなで健康づくりを始めましょう!

信州まるごと健康チャレンジ2025

参加費
 無料

チャレンジ期間:8月1日~11月30日のうち60日間
 結果提出締切:2025年12月15日

《コースを選んで60日間実行しよう!結果報告者には抽選でステキなプレゼント》

- | | | | |
|--------------------|------------------|----------|-------------|
| 1 つづけよう「減塩生活」 | 2 いいこといっぱい 早寝早起き | 3 きっぱり禁煙 | 4 お酒は上手に |
| 5 運動習慣をもつ | 6 バランスの良い食事 | 7 あいうべ体操 | 8 だれかとおしゃべり |
| 9 じぶんで決めよう マイチャレンジ | | | |

信州健康
 チャレンジ
 倶楽部

ご登録の
 方に

- 役立つ健康情報や応援メールが届きます
- 登録の方に抽選でステキなプレゼント差し上げます
- ※プレゼントの締切は2025年9月30日(火)



参加方法は専用ホームページから▼

<https://shinshu-kenkou.com/>



主催 長野県協同組合連絡会/信州まるごと健康チャレンジ2025実行委員会

お問合せ先 【長野県生活協同組合連合会】 ☎026-261-1380

【JA長野中央会 総務企画部】 ☎026-236-2016

※厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

抽選で 300名様に「オリジナルタオル」
 結果報告者の中からプレゼント!!

理事会 (7月22日開催)

協議事項

- (1) 令和7年度上半期決算見込みについて
- (2) 夏期賞与支給(案)について
- 出資金の減資について
- 計画内固定資産取得(案)について
- 利益相反取引(理事者への労働賃金支払い)(案)について
- 新規貸出(案)について

全議案が可決承認されました

報告事項

- 6月末主要事業実績について
- 6月末組合員の新規加入・脱退状況について
- JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」のうち農林中金が定める事項について
- JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
- ディスクロージャー誌の一部変更について
- 利益相反取引の報告について
- 貸出金利の改定について
- 令和7年度コンパイン刈り料金設定について
- 令和7年度産米概算金の設定について
- 令和7年度水稻秋作業(収穫・乾燥・耕起)燃料担い手支援要領について
- 令和7年度第1四半期決算監事監査報告について
- 役員支所・事業所・センター朝会巡回表について
- 主な会議・行事について
- その他



蠍座

10/24~11/22

全体運 / 調和が取れるようになり大きく進展。気負わずに淡々と役目を果たして。周囲があなたの価値に気付きます

健康運 / 水分の取り過ぎに注意。睡眠はたっぷり取って幸運を呼ぶ食べ物 / チンゲンサイ



天秤座

9/23~10/23

全体運 / 上昇運。強い反発は次第に収まってきます。意見は丁寧に伝えましょう。感情的にならないで好結果をゲット

健康運 / 睡眠をしっかり取って。目を大切にしましょう幸運を呼ぶ食べ物 / マツタケ



お酒と健康について

すのはら たかし
精神科医師 春原 隆史

2018年、権威ある医学雑誌「Lancet」に、飲酒量が増えるほど死亡リスクが高まることが示され、全く飲まないことが健康にもっともよいのではないかとの研究結果が報告されました(Lancet.2018;392:1015-35)。これまでの「少量の飲酒は健康に良い」という考えとは逆の結果であったため、適切な飲酒量について改めて議論されるようになりました。

このような中、2024年2月厚生労働省より、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が発表されました。そのガイドラインによれば、①飲酒量を把握し、②自分に合った飲酒量を決めて健康に配慮した飲酒を心がけることが大切とされています。

①飲酒量の把握

飲酒量の把握のため純アルコール量を計算しましょう。計算の仕方は以下になります。

〈純アルコール量の計算〉

摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(比重)

例:5%のビールを500mlの純アルコール量では
 $500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$ となります。

また、純アルコール量20gは右図を参考してください。

—— 〈純アルコール量20gの目安〉 ——

 ビール(5%) 500ml	 チューハイ(7%) 350ml	 日本酒(15%) 1合(180ml)
 ワイン(12%) 200ml	 焼酎(25%) 100ml	 ウイスキー(43%) ダブル60ml

②自分に合った飲酒量を決めて健康に配慮した飲酒を

年齢・性別・体質によって適切な飲酒量は異なりますが、「健康日本21」では、適量は1日当たりの純アルコール量で成人男性20g、成人女性10g、生活習慣病のリスクを高める飲酒量は成人男性40g以上、成人女性20g以上とされています。ただし、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などは少量でも発症リスクが上がるということが報告されているなど、これ以下であれば大丈夫というわけではないため、体質やリスクを理解して自分にあった飲酒量を決めることが望ましいです。65歳以上の高齢者はより少ない量が望ましく、基礎疾患がある方は主治医と相談して決めるといいでしょう。飲酒量と飲む時間を決め、休肝日を設けるなどして健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

〔精神科〕お問い合わせ／TEL.0261-61-1181



山羊座

(12/22~1/19)

全体運 / 障害はあるものの乗り越えられます。初志貫徹で計画通り進めましょう。大変でも、やりがいのある選択をして
健康運 / 腰痛は甘く見ないで。サポーターなども活用を
幸運を呼ぶ食べ物 / 梨



射手座

(11/23~12/21)

全体運 / きしんだ歯車に悩まされがち。自分だけで解決するのは難しいので時期を待って。目的を共有できる仲間づくりを
健康運 / 衣服はぴったりのサイズに。肩凝り対策を
幸運を呼ぶ食べ物 / マイタケ



国営アルプスあづみの公園【大町・松川地区】通信



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
からお知らせ



あづみの公園大町・松川地区では、8月31日(日)まで「夏のアルプス大冒険～ずぶめれ覚悟！サマースブラッシュ～」を開催中です！川遊びやプール遊びの他にも、自然に囲まれた空間で様々なアクティビティや体験プログラムを開催しています。夏休みの公園を最後まで楽しもう！！

自転車安全スキル教室

スロのライダーによる丁寧な指導で、お子様の運転技術や安全意識をスキルアップ！



- 日 時 / 8月24日(日) ※小雨決行、荒天中止
①午前10時～11時 ②11時10分～12時10分
③午後1時～2時 ④2時10分～3時10分
- 場 所 / MTBパーク内スキルアップエリア
- 対 象 / 4歳～9歳(一人で補助輪無し自転車に乗れること)
- 定 員 / 各回12名(事前申込)
- 参加費 / 500円 ※自転車・ヘルメットのレンタルあり(数に限りがあります)
- 協 力 / 一般社団法人日本キッズバイク安全普及推進協会

紙漉き体験

大町市の伝統和紙「松崎和紙」を手漉きで作る体験です。



- 日 時 / 8月30日(土)・31日(日)
①午前10時～ ②11時～ ③午後1時～ ④2時～ ⑤3時～
- 場 所 / レストラン休憩棟 テラス席
- 参加費 / 500円
- 協 力 / 松崎和紙

体験プログラム

【創作体験】

昆虫クラフト

木の実や木の枝などの自然素材を使用して、昆虫をモチーフにした置物を作ります。



- 日 時 / 8月11日(月・祝)～20日(水)
(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 / 200円

【食体験】

ピザづくり

地粉を使用した生地にトマトソースや具材を載せ、こんがりと焼き上げます。



- 日 時 / 8月23日(土)・24日(日)
午前9時30分～午後1時30分 ※材料が無くなり次第終了
- 場 所 / 森の体験舎 食工房
- 参加費 / 600円

●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

公園ホームページ
Facebook
X
Instagram

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



魚座
2/19～3/20

全体運 / 周囲がにぎわう中、取り残されたようになることが、たくさん会話するよう心がけましょう。孤立しなければ前進
健康運 / 最初は調子が出ませんが次第に解消へ
幸運を呼ぶ食べ物 / カボチャ

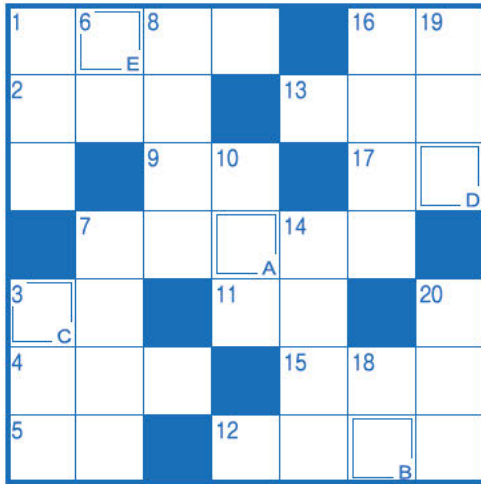
水瓶座
1/20～2/18

全体運 / 周囲からの支えがあり新たな一歩を踏み出せるでしょう。もやもやしていることがあるなら整理整頓から始めて
健康運 / 筋トレはやり過ぎず休憩も入れた方が成果あり
幸運を呼ぶ食べ物 / シイタケ



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 車窓を流れていきます
- 2 おしゃべりではありません
- 6 アルファベットの5番目
- 7 9月1日は——大震災の起きた日。
現在は防災の日になっています
- 8 あばら骨ともいいます
- 10 塗装していない、——のカウンター
- 14 数え年99歳のお祝いです
- 16 ホッキョクグマの別名
- 18 終わったら秋になります
- 19 祭りの——で焼きそばを買った
- 20 十五夜に供える月見——

ヨコのカギ

- 1 9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- 2 敷布団にかけます
- 3 ツナやビールを詰めます
- 4 仕入価格のこと
- 5 空振りしたらバットが切るもの
- 7 高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- 9 重い——を上げて出かけた
- 11 グリアやコスモスはこの植物の仲間
- 12 文は主語、——、目的語などからできています
- 13 鶏卵の重量の60%を占めます
- 15 兄が一人いる男性
- 16 しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- 17 なくて七——

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（みんなのおたより広場「コーナー」で紹介する場合があります。）

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ください。

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／9月1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

7月の答え ウミホタル



みんなのおたより広場

今月も皆さまから寄せられた温かいメッセージや日々の出来事に感謝申し上げます。ぜひ、あなたの声もお寄せください。
（紙面の都合上、翌月号の掲載となる場合があります。ご了承ください。）

●編集より／とにかく暑いですね。熱中症に気を付けて収穫の秋を迎えましょう。

●畑のやさいがとれました。やっぱり自分で作った野菜はおいしいです。毎日とれたてのナスやピーマン、トマト、形は少々悪いですが、味はかくべつで、最高の「うちそう」です。

●編集より／と自ら手塩にかけて育てた作物の味はおいしいですね。

◎家の庭に植えてあるブルーベリーは紫色で美味しそうなのに何故か酸っぱいのはどうして？誰か甘くなる方法を教えてください。

大町市Kさん

●編集より／営農指導員に聞いてみましたが、今年の天候・収穫の時期（完全に熟すまで待つ）か。色が紫になっても酸味が強い場合がある。品種によるもの・剪定の有無・施肥の有無等々、様々な要因が考えられるとの事です。詳しくはお近くの営農センター・営農指導員にお尋ねしていただけたらと思います。

◎今年の夏も暑くなりそうです。収穫の秋に向けお世話になります。よろしくお願いたします。

大町市Nさん

みんなのおたより広場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

みんなの川柳

今日もまた 草との闘い 蚊にさされ

真夏日や 今年も扇風機 足で止め

この猛暑 自然に逆う 警鐘か

野口五郎岳

彦翁

C.M

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起き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」をご記入の上、みんなのおたより広場とおなじ宛先へお送りください。eメールやfaxでも受け付けています。



プライバシー保護の観点から
内容を非表示にしています



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JA支所・事業所、本所共済部(Tel:22-1815)まで。



◎今年度より増刊号として家計簿のみの販売をします◎

(『家の光』12月号に別冊付録としては付きません)

家の光

IE no HIKARI

『家の光』増刊号
2026年 家の光 家計簿 日記付き

●定価 660円(税込) (11月1日発行)

お申し込みはお近くのJAへ

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 <https://www.ienohikari.net/>

ざんせつ

梅雨が明け、大北管内も猛暑日が続いています。長野県でも日々「熱中症警戒アラート」が発表されています。最新の天気予報等を確認し、屋外での農作業に限らず室内の作業でも、こまめな水分補給や、少しでも体調変化が感じられる時は涼しい場所で休息するなど、熱中症対策に心がけ暑い夏を乗り切りましょう。

編集より

「食」と「農」
都市と農村
つなげる紙面

購読料 本誌 3,100円
1か月(税込み) 電子版 2,403円

※購読のお申し込みはJAへ

THE NIPPON AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
<https://www.agrinews.co.jp>

紙版・電子版、つなぐ〜JAグループ連携刊行物



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。



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。



豚しゃぶと夏野菜のカレー風味ソース

●材料(2人分)

豚ロース肉
しゃぶしゃぶ用 …… 200g
レタス …… 4枚程度
トマト …… 1/2個
なす …… 1本
サラダ油 …… 適量
玉ねぎ …… 1/4玉
にんにく …… 1/2片
「カレー粉 …… 小さじ1
酢 …… 大さじ1
A 塩・こしょう …… 少々
オリーブオイル 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1/2

●作り方

①鍋に湯をわかし、豚肉をサッと茹で、冷まします。
②トマトは熱湯にサッと浸してから皮をむき、2cm角に切ります。
③レタスは大き目の一口大にちぎり、②の熱湯を回しかけてしんなりさせ、冷まします。
④なすは一口大に切り、素揚げします。
⑤玉ねぎはみじん切り、にんにくはすりおろします。
⑥ボウルに⑤とAを入れてしっかりと混ぜ合わせ、ソースを作ります。
⑦皿に①と②、③、④を盛り、⑥を回しかけます。

一口メモ

疲労回復効果が期待できるビタミンB1を多く含んでいる豚肉と、体を冷やす夏野菜を使ったレシピで残暑厳しい夏を乗り切りましょう！豚肉やレタス、なすはレンジ加熱でもOK。たくさん作って作り置きもOK。暑い夏におすすめです！

安全 安心 便利

- ◎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 ときわ支部より

きゅうりと豚肉のさっぱり梅炒め



材料(2人分)

・豚バラ薄切り肉 …… 150g
・きゅうり …… 1本(250g)
・大葉 …… 6枚
・梅干し …… 2個
・塩こしょう …… 少々
・サラダ油 …… 小さじ1
【調味料】
・酒 …… 大さじ1
・めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1/2
・塩こしょう …… 少々

作り方

①きゅうりは両端を少し切り落とし、長さを半分に切って縦半分に切る。種とわたを取り除き、横1cm幅に切る。大葉は軸を取り除き、細かくちぎる。梅干しは種を取り除き、ペースト状になるまで包丁で叩く。
②豚肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふる。
③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②の豚肉を入れて肉の色が変わり、カリッとするまで炒める。
④キッチンペーパーで余分な脂をふきとり、きゅうりを加えて油が馴染むまで炒め、梅干しと調味料を加えて炒め合わせる。大葉を加え、さっと混ぜる。

JA葬祭 24時間受付

安心して、全てをおまかせください。

- ◎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 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うえ、おかけ間違いのないようご注意ください。