95133

Vol. 212

* 栗旨豚について知ろう



特集

付加価値をつけた地域のスランド豚

栗の一大産地である東美濃。

栗旨豚はそんな特産品の栗を活かそうと昨年から販売が始まったブランド豚 です。飼料に栗を加える肥育は国内でも珍しく、現在注目されている特産品です。 今回は栗旨豚が店頭に並ぶまでの過程や販売店、美味しいレシピなどを紹介し ます。

2

肥育豚の中でも厳選したメス

しない

- 3 ④肥育段階における飼料に麦を 30%配合 生まれてから出荷まで抗生物 飼料で飼育 質・合成抗菌剤を使用 のみに栗を与える
- ⑤オレイン酸向上を目指し EM(有用微生物群)を利用 美味しさの向上を目指 料用玄米20%配合 (バークシャー) を交配 し黒豚 で飼

7

た飼料で肥育

1 肥育段階の 30日間食べさせる 200グラム以上を目安に約 仕上げに栗を日量

種豚販売 肉豚販売 (栗旨豚·飛騨旨豚

毅

中津川市落合字平石1339-13 養豚(豚の繁殖から肥育までの一貫経営

経営理念 発酵堆肥完熟パワー製造販売

地域との耕畜連携を計り、 食卓に「おいしい笑顔 全に努め地域に愛される養豚経営 安全・安心」をお届け 環境保

どんなに回り道をしても、良

い物をつくるには信念をもつ

て真面目にやるしかない。手 間やコストは度外視です。地 域に貢献し良い循環を生み 出すため、栗生産者の方々の 協力のもと、とことんこだわり

ぬいた栗旨豚をブランド豚と

して確立したい。

消毒、 て手掛け、年間60 同

ために入、退場前のシャ 目指す。安全・安心な豚肉 イオセキュリティを強化して疫病の侵 殺菌ボックスなどを設置 ヮ を生産 -室や車 する バ 両

主な経営内容

約2%の敷地で繁殖から肥 ・津川農場では母 社は岐阜県高 豚2 Щ 市 0 に本 4 0 6 頭 育まで一 社 の出 頭 を構 を 餇 荷 貫 を

硬い皮をむいて 与えることで 腸への負担を



生栗を給与しますが出荷前の仕上げはむき栗です。



愛情をもって接する吉野社長。



II

舎内の環境も換気扇やヒーターなどの設備で快適さを 徹底しています。

★生まれてから出荷まで、無薬飼料で育てています。

栗旨豚生産工程図

母乳を飲んで大きくなります。 母乳には子豚を病気から守ってくれる免疫 成分が含まれています。

急激に体重が大きくなり、筋肉が発達する 時期です。アミノ酸のエネルギーの バランスの良いえさを与えます。

母豚 妊娠期間 約114E

消化力が未発達のため、良質なタンパク質を含ん だ消化されやすいえさを与えます。このえさは母 乳に近い風味がするため子豚は好んで食べます。

お肉の味や風味に影響を与える 時期で、おいしいお肉になるよう に植物性のえさで仕上げます。

★栗旨豚にふさわしいメス豚を

2次選抜し栗を給与

母豚 分娩舎 離乳舎 肥育前期 肥育後期 出荷 約165日 約115kg

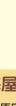
★栗旨豚にふさわしいメス豚を選抜

栗旨豚は Aコープ全店・ 中津川グリーン センターで 取り扱っています!

ロースやバラ肉、もも肉など部 位も様々!今晩のメニューやお好 みで、ぜひお買い求めください!

●お問い合わせは Aコープ福岡(ラピア) tel:0573-72-2124





(有)紅梅屋

中津川市蛭川田原区 5216-8 tel: 0573-45-2367



お近くの 栗旨豚のお店を よろしく!!





766



フードショップ ヤマニシ

中津川市付知下広屋6951 - 20 tel:0573-82-3116



トンカツやトンテキな どボリュームのある定食 が人気です。

中津川市落合58-1 tel: 0573-67-9229





料理旅館「いち川」

栗旨豚や栗の里ならではの栗を ふんだんに使った会席料理を10月 から始めました。十六代おかみの市 川祥子さんは「栗のうまみを活かし た会席を個室でゆっくりと味わって ほしい」とPRします。

料理旅館 いち川 恵那市大井町95-1 tel: 0573-25-2191

中山道の栗ミニ会席(3,240円/税込) のお献立

前 菜…焼き栗 椎茸しんじょう 柿サーモン寿司 ロージ 赤とんぽ ごぼうのみじん粉揚げ 小 鉢…栗胡麻豆腐

お造り…館シオーフまー式 蒸物…松茸の土瓶蒸し銀杏 揚物…海老と三つ葉のいが栗仕立て揚げ 栗チップス

鉄 鍋…栗旨豚の鉄板焼き 椀…栗とさつま芋のスープ

漬 物…自家製漬物

御 飯…栗ごはん

果 物…栗とかぼちゃのプリン 山岡細寒天寄せ

レシピ **1**



豚肉のこってり生姜焼き

材料(2人分)

しょうがみそマヨソース

・マヨネーズ…大さじ3

・おろししょうが… 1 かけ分

・みそ…大さじ1

豚ロース薄切り肉…200g 玉ねぎ…1/2個

キャベツのせん切り…適宜

酒、しょうゆ、サラダ油

作り古

- 1 玉ねぎはくし形に切る。豚肉は酒、しょうゆ各少々をもみ込んで下味をつける。
- 2 フライパンに油大さじ1を熱し、玉ねぎを炒める。油がまわったら 豚肉を広げて加え、炒める。豚肉の色が変わったらしょうがみそマ ヨソースを加えて強火にし、全体に焼き色がつくまで炒める。
- 3 キャベツとともに、皿に盛り合わせる。

シピ 2



豚肉ともやしの春巻き

材料(2人分)

豚もも肉…120g 青じそ…6枚 もやし…1/2袋 リーフレタス…適宜 春巻きの皮…6枚 ケチャップソース

- ・レモン汁…小さじ1
- ・トマトケチャップ…大さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1/3
- 水溶き小麦粉
 - ・小麦粉、水…各大さじ1
 - ・塩、こしょう、揚げ油

作り方

- 1 豚肉は粗く切って、塩、こしょう各少々をふる。しそは縦半分に切る。
- - ☆豚肉は火が通りやすいように、なるべく重ならないように広げてから 巻くのがコツ。
- 3 揚げ油を中温(約170℃)に熱し、2 をこんがりと揚げ、油をきって器に盛る。リーフレタスを添え、ケチャップソースの材料を混ぜ合わせて添える。

らか

ュ

脂はあっさ





豚肉と根菜のさっぱり蒸し

材料(2人分

豚バラ薄切り肉…160g れんこん…小1節(約120g) にんじん…1/2本 しめじ…1パック(約100g)

しめじ… T ハック(約100g) 万能ねぎの小口切り… 3 本分 たれ

- ・ポン酢じょうゆ…大さじ2
- ・ごま油…小さじ1
- ・ゆずこしょう…小さじ1/2
- ・塩、こしょう、酒

作り方

- 1 れんこんは3~4mm厚さの半月切りにして水にさらす。にんじんは5~6cm長さの細切りにする。しめじは小房に分ける。 豚肉は長さを半分に切り、塩、こしょう各少々をふる。
- 2 フライパンにれんこんの水気をきって広げ、にんじんをのせ、肉の半量を広げてのせる。さらにしめじをのせ、残りの肉を広げてのせ、酒大さじ2をふる。ふたをして約4分蒸し焼きにする。
- ② 全体をざつくり混ぜ合わせて器に盛り、たれの材料を混ぜ合わせてかけ、万能ねぎを散らす。

2015 (1) NEWS LINE UP

みのじのみのり祭り 東美濃産コシヒカリをPR 恵那市で9月26、27日に「2015

ENAみのじのみのり祭」が開催され 飯2000食と新米や焼き栗、Aコー 美濃産コシヒカリと栗を使った栗ご 当JA役職員と行政ら約30名は、東 フ商品を販売しました。

専務が従兵役として参加し、次米の 恵奈の里長~阿利麻~を、細江成徳 献納を再現しました。 26日は、同JA足立能夫組合長が



阿利麻 を演じる同JA足立組合長

平成28年版カレンダー写真 入選者表彰式

渡されました。 表彰式を行い、入選者へ感謝状が手 成28年版カレンダーの写真入選者の 当JAは10月16日、JA本店で平

らしさや四季を感じる物ばかりで 立能夫組合長は「どの写真も東美濃 講評の他、撮影のこだわりなどを紹 話しました。 カレンダーの完成が楽しみです」と 介する意見交換会も行いました。足 品が集まりました。表彰式では審査 今回は50名の方から140点の作

栗ご飯を販売する同 J A 役職員ら

採用作品を紹介いたします。

☆広報誌12月号の特集では入選者と



入選者と足立組合長(中央)

年金友の会 兵庫と京都へ親睦旅

行

が3班に分かれ参加しました。 れる鷲羽山と神戸3日間の旅」とし た親睦旅行を行い、会員222名 一白亜の姫路城と京都・金閣寺を訪 当JA年金友の会は9月下旬に

みました。 を散策し、それぞれ買い物を楽し 感動。京都では金閣寺を見学、嵐山 修工事を終え、屋根に漆喰が塗ら れた真っ白な美しい姿に参加者も 姫路城の見学では、5年半の改

き、楽しい旅になった」と感想を話 しました。 参加者は「たくさんの方と話がで



第3班の参加者

栗きんとん作りを体験 JAぎふと交流

訪れ、栗きんとん作りを体験しま 員約50名は10月6日、当JA本店を JAぎふ三輪支店管内の女性部

きんとん作りも体験し試食しまし 子会長の指導のもと、おはぎや栗き 意。東美濃女性連絡協議会の土屋厚 東美濃栗振興協議会女性部員が用 んとんの表面を軽く焼いた焼き栗 食材の栗は、この日講師を務めた

めて。簡単でとても美味しかった べたことはあるが実際に作るのは初 と満足していました。 参加者は「栗きんとんは土産で食



農地集積で表彰

地中間管理事業相談チーム

回して相談にあたりました。 年発足。7名で構成され、農家を巡 管理事業の表彰式を行い、当JA 著な功績のあった地区や組織・個 農地中間管理事業相談チームが「事 **莱調整員」部門で表彰を受けました。** (を表彰するもの。同チームは昨 、担い手への農地集積・集約に顕 これは東海3県で同事業を活用 東海農政局は10月15日、農地中間

10年後の集積率は8割以上を目指 農業生産の拡大と環境保全のため 当JA冨田吉久営農企画課長は







栗生産者らが伊勢神宮を参拝 栗きんとんの発展祈願奉納 屋は10月16日、三重県伊勢市の伊勢 神宮に、栗と栗きんとんを奉納しま 当JA管内の栗生産者と恵那川上 参列した東美濃栗振興協議会や関

今後の発展を祈念しました。 せたかごを担いで伊勢神宮内宮の神 係者ら約30名は栗きんとんなどを載 楽殿へ奉納。栗栽培の振興を感謝し

しました。 選恵那栗の発展に向け誓いを新たに 関係者らは食の安全・安心と超特

岐阜県代表に渡辺修 ホルスタイン共進会 上郎さん

県選考会を開催しました。 回全日本ホルスタイン共進会の岐阜 月25日、関家畜流通センターで第14 般社団法人岐阜県畜産協会は9

出品。代表枠3頭の内、未経産1部 川市高山)が選ばれました。 の代表として渡辺修一郎さん(中津 め開催。岐阜県からは15頭の乳牛が 催された第14回全日本ホルスタイン 共進会に出品される牛を選考するた 上線の緩さは若干あるが、質の良さ これは10月下旬に北海道早来で開 審査員は「渡辺さんの出品牛は体



に開催。

ナーの特別講座として、男性を対象

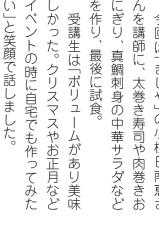
代表に選ばれた渡辺さん

男の短期大学 Aコープ商品で簡単料理

が評価できた」と講評しました。

期大学」講座の第4回目を同JA本 店で開き、約10名が参加しました。 これは同JA女性部ふれあいセミ 当JA女性部は10月14日、「男の短

を作り、最後に試食。 にぎり、真鯛刺身の中華サラダなど んを講師に、太巻き寿司や肉巻きお 今回は「きじや」の小椋日南恵さ





ATM

中津川支店仮店舗 営業時間のお知らせ

平素はJAひがしみの中津川支店をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

当支店は建物の老朽化による店舗の建替えのため、平成27年11月24日(火)に下記仮店舗へ移転します。組 合員・利用者様には大変ご不便をお掛けしますが、何卒ご理解とご協力を賜わりますようお願い申し上げます。

【中津川支店 営業のお知らせ】

現在の店舗

·············· 平成27年11月20日(金)まで通常営業します。

(平日) 8:45~15:00 窓口

A T M (平日) 8:00~21:00 (土日祝日) 9:00~19:00

※但し移転作業のため、ATMは11月21日(土)、22日(日)、23日(月)はご利用できません。

············ 平成27年11月24日(火)から通常営業します。

(平日)8:45~15:00 窓口

ATM (平日)8:45~15:00 (土日祝日)はご利用できません。

※ アピタ・市役所・中津川グリーンセンターのATMは通常通りご利用できます。



【仮店舗の所在地】

所 〒508-0038 中津川市新町1-16(中央ビル1F) 電話番号 (0573)65-3144 FAX (0573)62-0104 ※電話番号・FAX番号の変更はございません。

(中津川支店の新店舗は平成28年秋ごろ完成予定です。)



水田の土壌分析しませんか

管内の土壌実態調査(3ケ年)の結果「苦土」と「加里」が不足し ていました。また、補足調査の結果、ケイ酸も不足傾向にあります。 今一度、水田の土壌分析をし、美味しいお米をつくるための『土 づくり肥料』の施用をおすすめします。

1. 分析項目 耕種作物3分析+ケイ酸

3項目(PH、K2O、トルオグリン酸)+ケイ酸

2. 分析料金 2,160円(税込)

上記金額の内半額1,080円(税込)は、JAにて助成します。

- 3. 提出先・お問い合わせは JA各アグリセンター又はJA各支店
- 4. 提出期日 平成27年11月30日(月)まで
- 5. 試料必要量 乾土300g

土壌の採取方法と土壌分析サンプルの調整方法

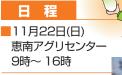
●土壌の採取方法

- ①採土に使用する用具、袋等は清浄 であることを確認して使用します。
- ②地表面を2cm程度削り取り、 その下の作土層について、深さ 15cm程度、均等の厚さで土壌 を採ります。
- ③圃場の5箇所程度から、約300 gづつ採取し、それを良く混合 した後ビニール袋に入れます。





当JAでは今年も管内4地域で「ふれあい感謝祭」を 開催します。これからの寒い季節に向けた家庭用電化 製品の展示の他、新鮮な果物や野菜、塩さんまや塩 鮭の販売もありますので、みなさんのお越しをお待ち しております!



- ■11月28日(土) 恵那アグリセンタ 9時~ 16時
- 12月6日(日) 東濃東市場内 9時~ 15時





■お問い合わせ

JAひがしみの経済部(0573)78-0122

組合員と地域へ日頃の感謝を込めて ふれあい感謝祭



員採用試験(追加募集)のご案内



総合職(金融·共済事業、営農指導·販売事業、購買事業

応募資格、応募書類・・

■採用職種 · · · · ·

求人区分	応募資格	応募書類	採用人数
1. 新卒求人	大卒、短大卒、専門学校を28 年3月卒業見込または卒業後 3年以内の方	・エントリーシート・成績証明書・卒業 (見込) 証明書※就活ナビへのWEBエントリーも必要です。	若干名
2. 一般求人	新卒求人該当者以外で高卒以 上の社会人経験のある方	- : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	

※正職員採用日はいずれも平成28年4月1日です。※エントリーシートはJAひがしみのホームページ「採用情報」からダウンロードできます。

■試験日程 応募書類の受付期間: 平成27年11月20日(金)(必着) ※書類選考通過者に対し、試験のご案内をします。

選考試験日(予定):12月1日(火)(筆記試験、小論文、面接試験)

説明会に来場ください。JAひがしみのについて説明いたします。



説明会名	日 程	場所	申込方法
JAひがしみの説明会	平成27年11月18日(水) 14:00~16:00	JA本店	就活ナビまたは電話で申し 込みください

※個別の訪問も対応します。人事課までお問い合わせ下さい。

■書類の提出先、説明会申込先、問い合わせ先

〒509-9132 中津川市茄子川1646-19 JAひがしみの 企画総務部人事課

Tel 0573-78-0168 Fax 0573-68-7724 E-mail: jinji@ja-higashimino.gjadc.jp

JAひがしみの採用情報 http://www.ja-higashimino.or.jp/recruit/

※新卒求人のエントリーシートには「申込№」の記入が必要です。

「申込No」は、就活サイト「ダイヤモンド就活ナビ2016」から同サイト内の「JAひがしみの」にWEBエントリーいただくとメールでお知らせします。

ダイヤモンド就活ナビ2016 http://navi16.shukatsu/16/



づけ上手の 理 術

れます 郵便物の中にはダイレクトメールのよ 取っておきがちです。しかし、そうした が多いので、つい深く考えずに何でも から送られてくる郵便物は、大事な書類 と少なくなりますから必ず確認しま を処分するだけでも、管理する量がグッ うな郵便物も少なくありません。それら しょう。封筒に「重要!」と書いてあるが 保険会社や銀行、証券会社、役所など

忘れ防止になりお勧めです。

に書き、目立つように貼っておくと出し いつまでに処理すべきなのかを付箋など ておきましょう。期限がある書類には

ばいけない場合、と大きく三つに分けら だらその場で処分できる場合、短期間保 管する場合、長期にわたり保有しなけれ 感じる作業です。郵便といっても、読ん 郵便物の整理は、多くの人が面倒と

> にまとめて常に決まった場所に保管し 再度送り返す郵便物は、クリアファイル

けまし のように定期的に新しい書類が送られ うとき探しやすく便利です。保険証 のかをラベリングしておくと、いざとい グしましょう。ページごとに何の書類な けない郵便物は、ポケットファイルなど 管」なのか「処分」なのかをしっかり見分 分することも大事です が見つけにくくなるので、思い切って処 れの書類があると、本当に必要な書類 替える習慣を身に付けましょう。期限切 てくる郵便物は、常に最新の書類に差し に、きちんとページを決めてファイリン 郵便物は、手元に届いたその場で「保 ょう。たかが八ガキー枚でも、

証書類などの長期保管しなければい

確認したら新商品の案内だったという

ームオーガナイザー・吉島

例もあります。面倒くさがらずにきちん

) 開封してください

振込用紙や検診書類、記入押印

後に

智美

重ねが大事な作業になりますよ

が増えると非常に面倒です。日々の積み



県や市、行政とも連携しながら農業用使用済 資材の回収に努めています。 当JAでは、環境に優しい農業を目指して、

加子母選果場

O. **O**

空き我

€. 8

12月10日(木)10時~14時

今年も各地域で行いますのでご利用下さ

恵南アグリセンター

12月10日(木)10時~14時

回収するもの

農業用ビニール

農業用使用済資材とは?

廃棄物に指定されています。 これらの使用済資材は廃棄物処理法で産業 マルチ、肥料袋、育苗箱、ポットなどです。 使い終わったビニールハウスのビニール、

回収日と回収場所

中津川地域

坂本ライスセンター 12月11日(金)10時~14時

恵那地域

蛭川ライスセンター 12月10日(木)10時~14時

(恵那北部、蛭川支店管内

12月11日(金)10時~14時

(恵那、恵那西、 大井支店管内

恵那北地域

福岡選果場

12月11日(金)10時~14時





回収方法

・ビニール以外の農業資材

(持ち運びしやすいように)

(泥を落として10㎏位の玉にして)

計量)をしてフレコンに詰め込みます。 をお願い致します。重量測定(原則運搬車毎 それぞれの回収場所まで各個人持ち込み

回収費用

ました。体積金額を重量換算して㎏単価で請 が出ます。昨年は平均で156円/㎏となり 資材の種類や量によって各地区で単価に差 求しますのでご了承下さい。 費用は搬入農家の個人負担となります。 処理費は19,000円(税抜)/㎡ですが、

※当日は印鑑を必ずご持参ください。

研修会で交流深める 若手の生産者限定

した。 協議会、当JA、恵那農林事 象に交流研修会を開催し、同 務所など約30名が集まりま 手生産者と新規生産者を対 議会は10月23日、トマトの若 東美濃夏秋トマト生産協

先輩農家との情報交換や交 を▽40歳以下の生産者▽就 流の場としています。 農5年未満の生産者、と限定。 同研修会では参加対象者

催しています。

低下を防ぐため、昨年から

どを質問し、先輩農家からの 圃場を巡回し、今年の栽培で 苦労した点や工夫した点な 詁に熱心に耳を傾けました。 参加者は夏秋トマト栽培

圃場巡回で対策確認 土壌病害を防ごう

減少と生産者の栽培意欲よる枯死株の発生で収量の 約25名が参加しました。 の研修会を行い、同協議会や 当JA、恵那農林事務所など 会は9月22日、土壌病害対策 身萎縮病などの土壌病害に 同研修会は青枯病や半 東美濃夏秋なす生産協議

した。 上の注意点などを確認しま 6か所を巡回し、効果や使用 使用している生産者ら圃場 土壌消毒液剤「キルパー」を 参加者は「独立袋栽培」や



生育状況などを確認する参加者



圃場巡回で生育状況などを確認する生産者ら

タマネギの植え付けと



植えどきです。 が大きく育った10月下旬から11月が 9月に種まきしたタマネギは、 苗

成リン肥(ま

溶

たは過石)な

に施し、特にリン酸成分を欠かさず くことが大切です。根の性質が特異 に(火山灰土壌で多めに)与えてお 大切です。そのためには元肥を適切 ぐに勢い良く育つようにすることが 地中に根を張らせ、春になったらす タマネギは真冬に入るまでに十分

> ことが大切です。また、油かす、 植え付けた後に株元を鎮圧しておく を嫌うので、元肥に堆肥は与えず、 ないようにします。 することがあるので、これらは与え かすなどを与えるとタネバエが発生 的で、通気性の良さを好まず、乾燥 魚

植え付け方法には植え溝を掘り、

ショウガなど)を植え付けることが えは植え付け作業が早く、 がそろいやすく、踏み付け鎮圧がし マルチベット植えがあります。列植 を敷き、その穴に苗を挿し植えする できる利点があります。 やすく、また生育後期に列間に後作 (例えばインゲンマメ、ラッカセイ、 苗の姿勢

ります。ただし植えつけた鎮圧には 亡を減らし雑草を抑止する効果があ く考えて選択してください。 手間がかかります。両方の得失をよ 乾燥を防いで生育を促し、肥料の流 マルチベッド植えは、地温を高め、

ら灌水し、苗の大きさをよくそろえ から苗を抜き取るとき、乾いていた 植え付け作業のポイントは、 苗 床

> る) しておくことです。 は、前述の根の特性上、株元を十分 良く作業が進められます。植えた後 け道具で植え穴を開けておくと能率 とです。ベッド植えでは木製の穴開 方に向けて深く入るように植えるこ 植えるときには、根をできるだけ下 るよう、根を十分付けて抜き取り、 植えでは指先で株元を締め付け 圧 (列植えでは足で踏み固め、ベッ

す。緑の部分に土が掛かるのは深す 上に土が2㎝ほど掛かるようにしま ぎて後の育ちが良くありません。 植え付けの深さは図のように根

と活着が早まります。 なら、2~3回ほど株元に灌水する 植え付け後に畑が乾き過ぎるよう

8~9cm 55~60cm 溝に元肥を施し、

料をベット全

列植えと、肥

て苗を植える

を掛け、並べ どを施して土

ポリフィルム

で穴開き黒色 面に耕し込ん

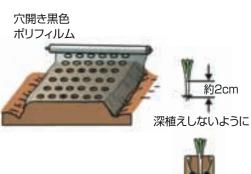
少し覆土して植える



株元を強く 踏みつけておく



これ以上の大苗に 仕上げて植える





株元の土を指先で 締め付けておく 15cm

11 JAひがしみの





西尾 康博さん

(中津川市福岡)

地

域活性化に貢献

栽培管理で取り組んでいます。 を始めました。 と、地域活性化を目指しブロッコリー栽培 心となり、女性ならではの目配りと丁寧な 作物。同法人では幹部や理事の奥さんが中 あることで、初心者でも比較的始めやすい ブロッコリーは栽培から収穫が短期間

昨年の販売でも「美味しい」と好評でした。 地域の人たちに美味しいと食べてもらえれ の集会所などでも販売を予定しています。 今後は面積を50aぐらいに拡大したい。 ブロッコリーはJAへ出荷する他、地

ブロッコリーは栄養豊富

は3年前から代表理事を務めています。

同法人では昨年から女性の農業への参画

取り組む、農事組合法人はちたか。西尾さん

対策、県経営体育成基盤整備の実施などに モットーに水稲・大豆・大麦の作付けや獣害

「自分達の地域は自分たちで守ろう!」を

ブロッコリーのビタミンC含有量は レモンの約2倍。風邪予防やお肌を 正常に保つなど様々な効果が期待 できます。

またβカロテンを多く含んでいる緑 黄色野菜のひとつでもあります。普 段食べている部分は、花蕾(からい) と呼ばれる部分ですが、茎の部分に も豊富に栄養が含まれていますの で、残さず食べましょう!

ば地域貢献になるのでは」と笑顔を見せま

した。



点を話す西尾さん。今年も品質と収量の向 らないよう気を付けている。」と栽培の注意

上を目指しています。

穫でき、満足のいく結果に。「青虫による被 り、昨年は約14aの面積で約6500個収

栽培は農林事務所などの協力と指導によ

害を防ぐために農薬の濃度や散布時期を誤

福祉施設への転職を機

日本髪を結い、着物を着 用者に喜んでもらおうと さん。デイサービスで利 に岩村町に移住した秋田 て勤務すると「懐かしい

好者を募って「岩村ふ 残る」と利用者からたち 気持ちになる」「印象に ると注目を集めました。 的に参加するようにな まち評判に。町のイベ ノトにも着物姿で積極 2年前には着物愛

秋田 桃子さん(恵那市岩村町)

公JAの星

万から寄せられたもの。今後は岩村町を訪れた観光客などに貸

現在所有する着物約200枚の内、ほとんどは活動を知った

し出し、着物姿で散策できる「着物オーナー制度」を始める予定。

「着物を着ると日本人としての暮らしや所作を意識し、見直す

室をひらいたり、市町外で岩村町をPRする活動で、町おこしに

役買っています。

るさと小町」を結成。着物の着付け教

伊藤 光司

話しました。

ようにこれからも着物が生きる町づくりに貢献したい」と笑顔で

ことができる。その土地の着物がその土地で受け継がれていく



Profile 当:外務 担 組:7年目身:中津川市田瀬 入出 血液型:B

味:草野球

快適なくらしのお手伝い

お客様の満足を第一に、もしもの時の 保障やライフプランを提案しています。

これからも組合員や地域の皆様のお 役にたてるよう頑張りますので、何でも お気軽にご相談ください!

今井 **夏音**ちゃん(2) (中津川市加子母)



いつも一緒だよ

ケンカをすることもあるけどすぐに仲直り。家族みんなで 公園で遊ぶことが大好きです。お父さんとお母さんは「思 いやりをもった優しい子に育ってほしい。いろんなことに好 奇心をもってチャレンジしてね」と微笑みました。





地元で美味し

んが美味しい

中津川市落合

尾関 香苗さん

て、幸せです。

市の銘菓ですね。

ちにも伝えたいですね

祭の楽し

さを地元の子供

全国に誇れる中津川市・恵那

#四5世代四 出估估6日和

術」がとっても参考になりまし

先月号の「片付け上手の整理

た。片付けは少し苦手なので

思那市笠置町 永冶 多加子さん 毎月参考になります。



中津川市坂下

鎌田 ひで子さん

25

0

す も 広報誌 「楽しみにしています。 いです。 紙 面 もカラーでとても見や $\overline{\mathbb{C}}$ 「ここだけの話」 がしみの」は写真 しも毎

る感想もお待ち います。「ここだ けの話に関す ありがとうござ していますね♪ 隅々まで読んでいただい octilta is 7

予 学校周辺 町 植える 定です。 0

■温かい心が被災地の方々に JA女性部員ら 伝わり、絆が生まれますね。



た三陸 め に スイセ 東日本大震災で緑を奪われ 宮城県 の地に花を咲 南 一 陸 町 の被災者 分せるた

ものがいただけ 津川の栗きんと が、やっぱり中 んとんを先日 ļ 1食べ No7/ ŧ

栗き

愛知県では有名な菓子店

 \bigcirc

いですね。

身の周りの整理整頓は欠かせな

お客さんですが、今回は1 納しました。例年は50人程度の

3

、程が集まりました。

快適な暮らしをおくるために

中津川市蛭川 永冶 兼明さん

頭口体操

毎年行われている蛭川

神社祭りで神輿を作成

0 奉 $\dot{\boxminus}$

■タテのカギ

- ①土俵の上で戦います
- ③馬に乗る人 ジョッキーともい います
- ⑥牛の頭に生えるもの
- ⑦11月23日は――感謝の日
- ⑧ポストに郵便物を入れること
- ⑩食紅は食品用の-
- ⑭代表的な品種はラ・フランス
- 16土を使わずに植物を育てる 栽培
- 18栗の実を守るトゲトゲ
- 19イカを干して作ります
- ②テレビなどの出演料のこと

■ヨコのカギ

- ①暦の上ではこの日から冬です
- ②今から24時間前はこれ
- ③五輪で優勝した選手のメダルの色
- ④黄身を取り囲んでいます
- ⑤作物の等級「特秀・秀・・ -・良|
- ⑦友人に手紙で――を報告した
- ⑨カラオケ機器の画面に表示されます
- ①小船を数える時に使う言葉
- ⑫金太郎がクマと相撲を取った 一山
- 13登山に使う網のこと
- 15野球場のダイヤモンドー
- **⑯ろうそくを燃やすと出てくる黒い粉**
- ①稲穂に実ります

16 19 8 13 17 9 10 14 20 11 15 18 12

.問題] 二重マスの文字をA~Eの順 並べてできる言葉は何でしょうか?

■応募要領

官製ハガキにクイズの答えと、郵便 番号、住所、氏名、年齢、職業、電話 番号、JAまたは広報誌に対する意 見、要望などをご記入の上、下記ま でお寄せ下さい。

■応募締切日

平成27年11月27日(金)

正解者の中から抽選で10名様に農協 全国商品券(1,000円分)をプレゼント

\$1.000 T

〒509-9132 中津川市茄子川 1646-19 JAひがしみの 本店 ふれあい課

לי IJ ワ ے[ا 2 ゚カ ビ ᄓᆛ ケシ コン ¹⁸ツ 5ル イ か イ IJ

■10月号の答え

タイイクノヒ(体育の日)

■クイズ当選者(敬称略)

島﨑 俊秀、山本 奈七、中島 道子 後藤 君代、安藤 多恵子、林 節子 福井 良介、和田 素子、小縣 年明 吉村 和子

理事会

第6回理事会

(平成27年10月29日

次の事項が報告、または審議されました。

【附議事項】

- ①個人情報保護方針の一部改正について
- ②個人情報取扱規程の一部改正について
- ③特定個人情報取扱規程の新設について
- ④従業員個人情報取扱規程の一部改正について
- ⑤平成27年度仮決算結果について
- ⑥大口貸出金の承認について

【報告事項】

- ①平成26年度内部監査の品質に関する内部 評価について
- ②内部監査結果について
- ③第2四半期余裕金運用状況について
- ④反社会的勢力との取引排除に係る対応状 況について
- ⑤美濃酪連仮決算の結果について
- ⑥中期及び単年度事業計画進捗状況について
- ⑦平成27年度JAファンづくり運動進捗状況について
- ⑧組合員の加入及び脱退の状況について
- ⑨リスク管理債権(第2四半期)の現況について
- ⑩大口貸出金(上期)の現況について
- ①9月末の事業実績について

棚。沈

(平成27年9月30日現在)

組 合 員 数 32,867人 出 資 26億8.860万円 숲 貯 金 2.187億2.965万円 貸 金 出 438億7,091万円 済保有高 7,056億7,506万円 購買品供給高 36億9,078万円 販売品販売高 23億7,441万円

ここだけの話

■幼い頃、母の手づくりの栗きんとんをおやつでまわれるようにもっと練習したいです! (な) 大勢の人が遠方から買い求めに来る気持ちが分大勢の人が遠方から買い求めに来る気持ちが分大勢の人が遠方から買い求めに来る気持ちが分かるようになりました。 (も) かるようになりました。 (な) がみり、今までは母のクラブを一式借りていましたが入り、今までは母のクラブを一式借りていましたが入り、今までは母のクラブを買い求めによっと練習したいです! (な) かるようにもっと練習したいです! (な)

無料相談日

JAでは、各種相談日を設けていますので、お気軽にご利用ください。 各相談場所へ事前に電話予約をしてください。

内容		月日	場所
	11月	11日(水)	恵那支店
		//	坂下支店
	年金相談	18日(水)	中津川支店
		//	加子母支店
年金		//	付知支店
		//	下野支店
	12月	2日(水)	山岡支店
		//	明智支店
		//	上村支店
		9日(水)	恵那支店
		//	坂下支店

※中津川支店の年金・税務相談日は
12月よりしばらくの間、本店で行います。

内 容	月 日		場所
	11月	11日(水)	下野支店
法律		12日(木)	本店
相談		18日(水)	恵那支店
		//	山岡支店
	12月	9日(水)	下野支店
		10日(木)	本店

内容	J	月日	場所
	11月	11日(水)	恵那支店
		//	山岡支店
税務		18日(水)	中津川支店
相談		20日(金)	下野支店
	12月	9日(水)	恵那支店
		//	山岡支店

ご案内窓口 市外局番 ☎(0573)

本 店 578-0124 中津川支店 565-3144 恵 那 支 店 525-5291 山 岡 支 店 556-2121 明 智 支 店 554-2171 上村支店 5247-2311 坂下支店 5275-4111 加子母支店 5279-2241 付知支店 5282-2121 下野支店 5272-2061

3.打击1.1訪問日

平成27年12月のふれあい訪問日

8日(火)·9日(水)

※都合により変更の 場合があります

緊急連絡先

▶事故をしてしまったら

TEL 0120-25-8931

通帳・キャッシュカードを無くしてしまった

TEL 058-276-8015

▶ 葬儀に関するご相談は

TEL 0120-09-8382

電化製品のお問い合わせは

TEL 0573-78-0122

プロパンガス・ガス器具のお問い合わせは TE

TEL 0573-68-7744



(カレンダー応募作品より)

だったと思います。
だったと思います。赤地に撮りに行っています。赤橙、黄色がとても鮮やかで橙、黄色がとても鮮やかで橙、黄色がとても鮮やかで



葉も優秀な 緑黄色野菜です

カブは『日本書紀』に記録があるほど昔から栽培されて いる野菜で、地域ごとにさまざまな特有品種があり、今で も栽培されています。大きいものや小ぶりのもの、紡すい 形や曲がった形のもの、葉を食べるタイプ、紅色のもの などさまざま。長野県の有名な特産物「野沢菜」もカブの 一種で、主に葉を食べる品種です。

旬は春と秋の年に2回。一年中出回っていますが、旬の ものは肉質がみっちりと詰まってみずみずしく風味も豊か です。生のシャキッとした食感を生かして、サラダや和え物、 漬物に。また、火通りが早いので、煮物やスープの具など



にしても味が染みやすく、生とは違 う優しい食感が味わえます。皮は 柔らかいのでむかずに使えますが、 口当たりをよくしたい、きれいに仕

上げたい場合にはむいて使います。煮物には、むくと味の 染み込みは良くなりますが、皮付きだと歯応えが残るので お好みで。皮の有無は種類や季節によっても火通りに差 があるので、加熱時間は様子を見ながら調整しましょう。

栄養面では、カブは白い実の部分より実は葉の方に栄 養があり、葉はカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄など を豊富に含む立派な緑黄色野菜です。買う時は、ぜひ葉 付きのものを買い求めましょう。カブの実は白くつやがあ りよく締まっているもの、葉は青々として力強くピンとして いるものを選びます。保存は、葉付きのままだとカブの実 の水分や養分が葉に吸収されてしまうので、葉を切り落 としてから冷蔵庫の野菜室で。葉は癖がなく、青菜として 使えるので、茹でてから小分けにして冷凍しておくと、 ちょっとした彩りにも使えて便利です。

カンとカブの酢の物

材料(4人分)

キンカン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	·5個
カブ	·2個
塩小さ	じ1/4
刻み昆布・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	··3g
回し、砂糖・・・・・・・・・・大さい 酢・・・・・・大さい	じ½
□ L 酢 · · · · · · · 大 さ	202



作り方

- キンカンは3~4㎜厚さの輪切りにし、大きな 種は取り除きます。
- カブは皮をむき、2~3㎜厚さの半月切りにし ます。塩をまぶし、5~10分置いて水気を絞 ります。
- 刻み昆布はさっと洗い、水大さじ1(材料外) に漬けて、しんなりさせます。Aを加えて混ぜ
- 3にキンカンとカブを加えて混ぜ、味をなじま せます。

出典:「ベターホームのお料理教室」 撮影:大井一範



発行: 東美濃農業協同組合(JAひがしみの) ●NOVEMBER / Vol.212 2015年11月1日発行

編集: 企画総務部ふれあい課 〒509-9132 岐阜県中津川市茄子川1646-19

TEL0573 · 78 · 0124 FAX0573 · 68 · 7724 〈E-mail〉koho@ja-higashimino.gjadc.jp

ひがしみの産のおいしいレシピや食材、最新情報はこちら

JAひがしみの

