

自然のめぐみと、みんなの元気があふれる情報誌

めぐみの

JA MEGUMINO

20th

おかげさまで20周年

2023

6

NO.243



女性総代アンケート結果について

- 営農旬辞典 エダマメ
- 農家の逸品 ズッキーニ

JAめぐみの

LINE
公式アカウント

友だち追加はコチラから



※ご登録にはLINEアプリのインストールが必要です。

酪農経営3代目 家族などと乳牛200頭を飼養

妻と父、従業員の4人で乳牛であるホルスタイン種の親牛130頭と子牛70頭を飼養し、エサとなる牧草を20haのほ場で栽培しています。

祖父母が酪農を始め、子どもの頃から手伝いをしていました。酪農関係の大学を卒業後、28年前に3代目として跡を継ぎました。飼養するうえで何より牛の健康管理に気を付けています。品質の良い生乳を作るためにも健康であることが大事で、元気な状態であれば乳量が増えるほか乳成分が安定します。牛は変化を嫌い、搾乳や給餌などの時間がいつもとずれるとストレスを感じてしまうので、決まった時間に作業をするようにしています。エサは、体調や季節によってもメニューを変えており、夏は繊維の多いものを与え、冬はカロリー源の高いものを与えています。

大事に育てた牛から搾った生乳は、JAを通じて加工会社に年間約1,080tを出荷しています。また、もともと取り組んでおり一時中断していた受精卵移植での和牛子牛の生産を再開したので、今後は以前より子牛の生産頭数を増やしていきたいです。



表紙の写真

ひろき
小倉 博樹さん (左)
あや
彩さん (右)
〈郡上市高鷲町〉

とれ、た、ひろば イベント情報



6月は牛乳月間！期間中は乳製品に限り
トレミちゃんポイントが2倍になります。
ぜひお買い求めください。

6月

- 全営業日 牛乳月間(乳製品ポイント2倍!)
- 3日~14日 梅まつり
- 17日~25日 初夏の夏野菜フェア
(とれ、た、ひろば指定の夏野菜ポイント5倍)
- 23日~25日 お米まつり(20%増量販売!!)

7月

- 1日~9日 トウモロコシまつり
- 8日~15日 お盆フェア(可児店)
(季節の果物・切り花・仏花大量入荷)
- 中旬 夏の果物フェア(全国から旬の果物大集合!!)
- 21日~23日 お米まつり(20%増量販売!!)

毎週金曜日は乳製品の日。乳製品のお買い上げポイントが2倍に!

※お米まつり「20%増量」となる対象は、店内の玄米量り売り商品に限ります。
※イベント情報は予定ですので、予告なしに変更する場合があります。

可児店 TEL 0574-62-6023

関店 TEL 0575-27-1255

女性総代アンケート結果について

当JAは、令和4年度～令和6年度中期経営計画の基本方針「対話を通じた農業・地域・JAの未来づくり」に基づき、サービスの向上と事業活動の充実に向けて女性総代の方を対象にアンケートを実施しました。実施したアンケート結果についてご報告いたします。

JAめぐみの中期経営計画の全体像 令和4年度～令和6年度

〈基本方針〉対話を通じた農業・地域・JAの未来づくり（不断の自己改革によるさらなる進化）

〈基本目標・めざす姿〉3本の柱

持続可能な農業の実現

「食」・「農」・「暮らし」
を通じた
地域活性化への貢献

自己改革を支える
経営基盤の強化

「食」・「農」・「暮らし」を通じた
地域活性化への貢献

〈重点実施項目〉

- 1、地域の食と農をつなぐ地産地消の促進
- 2、協同活動の実践による地域とのつながり強化
- 3、情報発信の充実による食と農への理解促進

今回のアンケートは「2、協同活動の実践による地域とのつながり強化」に該当します。

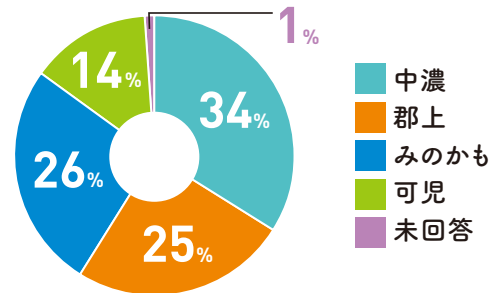
実施期間 令和4年12月15日～令和5年1月31日

対象 女性総代（152人）

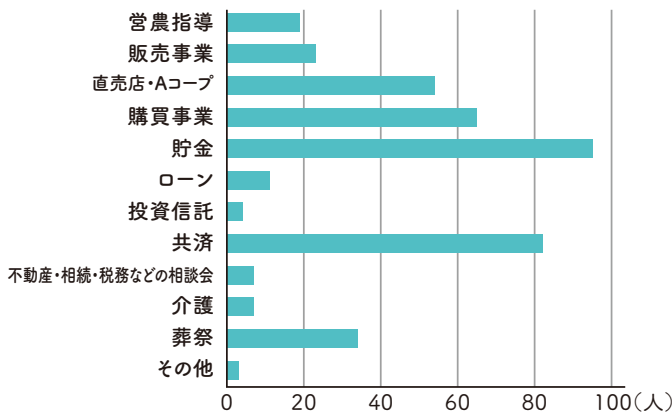
実施方法 郵送によるアンケート配布

回答 104人

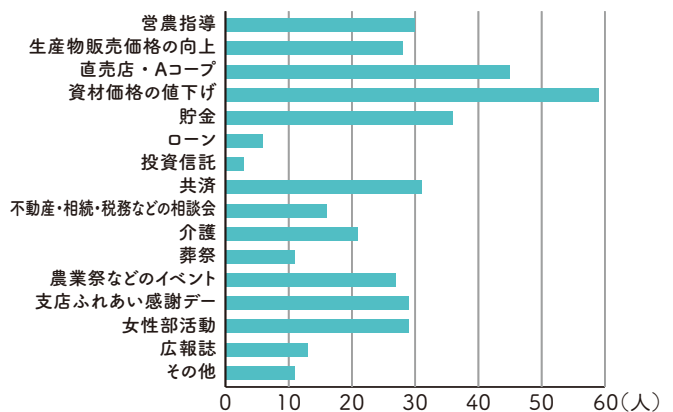
Q1 お住いの地域はどちらですか。



Q2 現在、当JAのどの事業をご利用
いただいていますか。（複数選択可）



Q3 どの事業・活動などに期待されますか。
（複数選択可）



Q3 どの事業・活動などに期待されますか。(その他の意見)

Q 女性部活動でヨガや健康体操など定期的に行われる講座があると嬉しいです。

A 現在中濃、郡上、おくみの、みのかも、可児地域の女性部でヨガや健康体操、バランスボールエクササイズなど健康増進を目的とした教室を開催しております。地域によって内容が異なりますので、詳しくは各営農経済センター(地域組織)までお問い合わせください。



Q パソコン、スマホの使い方の講座があったら参加したいです。

A 年に1度ではありますが、各地域の女性部員を対象としたスマホ教室を開催し、インターネットやLINEの講義についてはご好評をいただきました。今後は女性部員以外でもご要望に応じて、開催を検討してまいります。



Q4 改善したら良いと思われることがありましたらお聞かせください。

現在取り組んでおります

Q 集金業務をしなくなり、貯金とか共済の相談をすることができなくなったので、たまにでいいので寄ってもらえると嬉しい。

A 専門知識を持った渉外担当者による訪問活動は継続して行っておりますので、お気軽にお声がけください。

Q 最近家族葬が多くなり経費の節減が図られる傾向がある。小さな葬式に対応した会場を設けることで需要の増加を図られると思う。

A 令和元年度に「恵昇苑みのかも」にて家族葬ホールをオープンしており、令和5年11月には「恵昇苑郡上」に家族葬ホールのオープンを予定しています。

Q 女性部の活動が少なくなり、もっと人を集める活動をしてほしい。

A 現在女性部では、新型コロナウイルス感染症の5類感染症への移行等を受け、料理教室や旅行などの活動について再開を検討しています。さらに、セミナーや活動についてご意見・ご要望をお聞きするアンケートを女性部員対象に実施する予定です。その結果を今後の計画に反映し、皆さまに参加していただける女性部を目指してまいります。

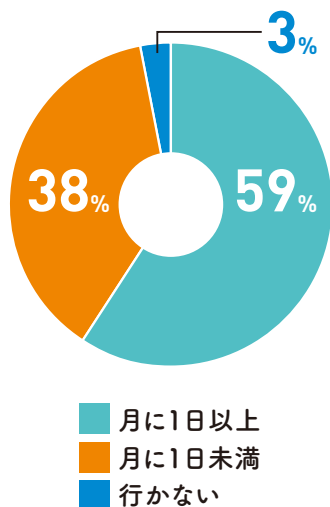


今後検討してまいります

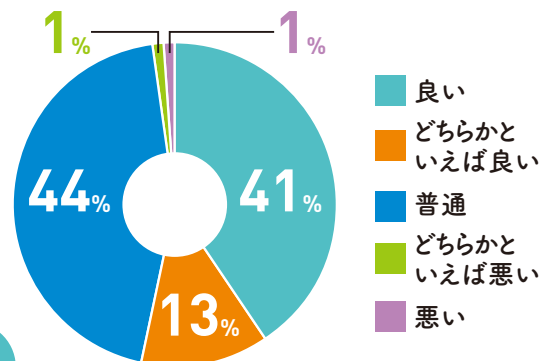
- 小袋の肥料も扱ってほしい。
- 今まで以上に地産地消に力を入れてほしい。
- 共済について、担当者が変わったり、あまり詳しくなかったりしてあてにならないと思うことがあったので、共済の担当者はあまり変わらない方がいいと思う。
- 地域特産物作りの提案・指導、就農希望者の育成、採算のとれる農業の提案、鳥獣害被害対策、資材等の紹介をしてほしい。
- 地域農業を守っていくようにしっかり営業活動を含めて営農指導をしてほしい。



Q5 最寄りの支店には、どれくらいの頻度でご来店いただいていますか。



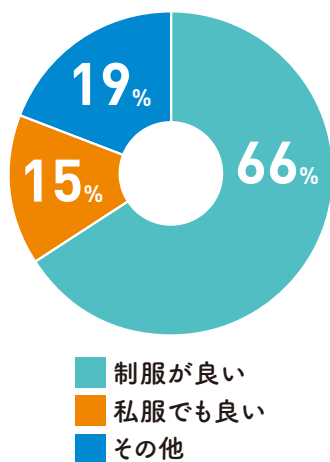
Q6 ご来店いただいた際に支店の雰囲気はいかがでしたか。



理由

- 質問にも丁寧に分かるように教えてもらえました。
- 本当に心から話を聞いて下さって、仕事とはいえ感心してしまいました。分かりやすく、丁寧で有難く思います。
- 窓口では笑顔で対応してほしい。

Q7 女性職員の制服について、どう思われますか。



Q8 直売店やAコープに置いてほしいものがあればお聞かせください。

- 置いて欲しいものはなく、そちらから移動販売をしてはどうでしょうか。
- 地元の方が作っている花苗や果物、また新鮮な魚を充実させてほしい。
- 手芸品（バッグや小物）、工芸品（木材を使った小物、銅敷き）。

Q9 明方ハムは、どんなレシピが合うかアイデアがあればお聞かせください。

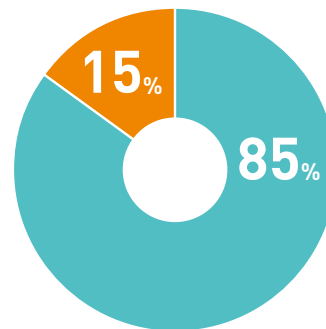
- カボチャサラダ、サツマイモサラダにサイコロ状に切って使っている。歯ごたえがあり、家族に好評で手軽に使えるのが一番です。
- 何にでも合います。おにぎりの具にもぴったり。特に海苔との相性が良い。
- 私はそのままが大好きだけど、ミンチのかわりにコロッケに入ると美味しい。チャーハンに入ると子ども達が喜んで食べる。
- フライパンにアルミホイルを敷き、その上にキャベツを広げ、塩コショウをふりかけ薄切りにした明方ハムにのせ、ツナものせ、卵を1つ落とし蒸して食べるととても美味しい。



Q10 お米の消費を増やすにはどうしたら良いかアイデアがあればお聞かせください。

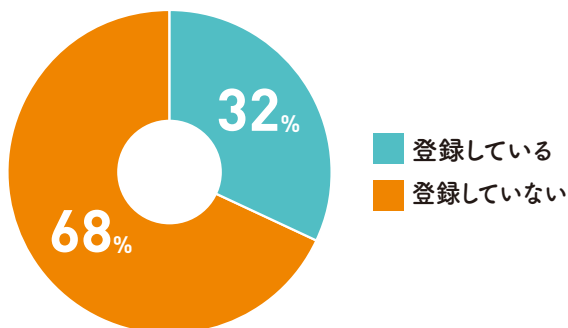
- パックごはんが使いやすいのでは。チンしたら食べられるおにぎりがあたらいいのでは。
- JAめぐみのは広範囲。地域によって昔からある郷土料理（米を使用したもの）を情報誌めぐみにシリーズで掲載してはどうか？お米料理を少しずつ理解してもらうには子どものころから慣れ親しんだ味をもう一度思い出し、若い世代に継承してほしいと思う。
- 健康の為に、グルテンを含む小麦製品よりお米の方が日本人に合っていることをもっと知ってもらう活動をしては。
- 米粉を使ったパンやスイーツづくりの講習会を開催し、お米の消費拡大につなげる。パンやスイーツの業者に対しても小麦粉から米粉を使ってもらえるよう提案しては。

Q11 スマートフォンをご利用ですか。



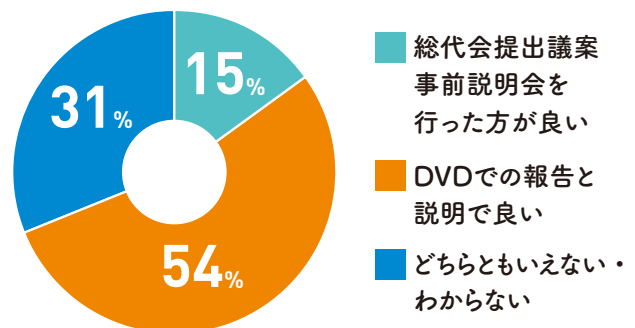
- 利用している
- 利用していない

Q12 JAめぐみのLINE公式アカウントの友だち登録をいただいていますか。



- 登録している
- 登録していない

Q13 総代会提出議案事前説明会についてお伺いします。



- 総代会提出議案事前説明会を行った方が良い
- DVDでの報告と説明で良い
- どちらともいえない・わからない

Q14 その他、ご意見・ご要望などがありましたらお聞かせください。

現在取り組んでおります

- Q** 情報誌「めぐみの」を楽しみに読んでいる。農業体験を通じて小学生が米や野菜を一生懸命育てている姿をうれしく思う。高校生が農業応援団として活動してくれることもずっと続けてほしいと思う。
- A** JAめぐみでは、食農教育活動として管内小学校に対して、米づくりやサトイモ、エダマメの栽培指導など支援・協力を行うほか、高校や大学とも連携し、農業や地域への理解・知識を深める活動を進めています。

- Q** 高齢のため耕作できない土地を活用して自給率を上げる。放置されている土地を活用して飼料を作り畜産農家を助けてあげてほしい。
- A** 現在は、水田を水田として維持するために担い手農家を中心に飼料用米の作付けを積極的に行っています。またWCS(稲発酵粗飼料)にも取り組んでいますが、畜産農家との契約やWCSの保管場所、WCS用機械導入等の課題も多くあるのも事実です。飼料の高騰もあり生産と実需の調整を行いながら進めています。

Q 米農家はJAさんが頼りだが、資材、肥料の高値は農家にとっては大変な痛手。米の買い上げが非常に安く泣き面にハチの如く本当に辛くて農業をやめようかと思うが、もう一年もう一年と頑張っている。どうか農家のお助けマンとして頑張してほしい。

A 米の価格につきましては生産と需要のバランスで価格の変動があり、現時点では需要より生産が上回っており価格の上昇についてはあまり期待が持てない状況にあります。そんな中で、数年前より担い手農家を対象にJA買取米制度・複数年契約による経営安定を目的としたJA出荷を設定しており、価格変動の少ない出荷体制により担い手生産者からは一定の評価を受けております。

Q 今後も組合員、利用者のトータル的なサポートや、相談など対応していただけることを希望します。

A JAめぐみのは農業関連事業の他、信用、共済、介護、葬祭など総合事業を行い、皆さまの暮らしをサポートして

います。また資産・相続・ローンについては各専門部署で常時相談を承っており、法律相談会や税務相談会、年金相談会も定期的に開催しております。相談窓口や相談会の開催日程につきましては、毎月発行の情報誌「めぐみの」に掲載しております。お気軽にご利用ください。

Q 今後も健全な運営と、組合員に寄り添った指導をよろしくお願いします。

A JAめぐみのは組合員・利用者の皆さまから信頼されるJAを目指してコンプライアンス（法令、社会的規範遵守）体制の強化に取り組んでいます。また、今後も「対話」を通じて、皆さまのお声をお聞きしながら、相談および指導業務を行ってまいります。



今後検討してまいります

- JAの良いところをもっと強く出していくと良い。アピールが足りない。
- JAがなくても生活していける、そんなことを少し感じることがある。もう少し身近で組合員のことを考えていただきたいと思う。
- 職員を減らすばかりでなく、これからの人材を育ててほしい。農業も力を入れて指導者を増やして、頼れる農協になってほしい。統合しすぎて高齢者が不便になっている。地域密着の農協から変化している。良い農協になってください。
- 高齢化の波がひしひしと私たちの地区にも訪れており、農業を続けたくても、続けてお米を作れない現状を見る時、これでは地区又は日本の胃を満たすだけの食材を揃えられるのかと不安に思う。5年先位には景色が変わってくる様な気がして恐ろしくなる。めぐみの農業協同組合として、良き知恵を願う。
- 今年の総代会に参加してみて、総代である私でも知らないことが多くあるなとつくづく思った。今回のアンケートでJAの活動や運営について、感心をもつことができ、より勉強をさせていただきありがとうございます。

アンケートにご協力いただいた女性総代の皆さま、ありがとうございました。

一部のご意見につきましては、JAの取り組み等情報を十分に周知しきれていないことを原因として、ご迷惑をおかけしたことも今回のアンケートから読み取れ、情報誌はもとよりホームページやSNSを活用した情報発信の強化も重要であるといえます。今後も組合員の皆さまとの対話を通じて、ご意見ご要望をお聞きし、事業活動に反映させてまいります。





スマート農業導入に向けた実証試験開始



▲デジタル地図でほ場を確認しながら農薬を散布の様子

JAは、共同防除におけるスマート農業の導入に向けた取り組みを進めており、大手IT企業と連携してデジタル地図を活用し農業用ドローンによる実証試験を開始しました。

4月下旬にJA管内で麦の防除作業を行い、タブレット端末を用いたデジタル地図で、ほ場を確認しながらドローンで農薬を散布しました。

企業との連携により天候不良の際の日程調整において柔軟に対応し、適期を逃さず防除を行うことや、ラジコンヘリコプターに比べて静音で周辺環境に配慮した防除作業を行うことが狙いです。

大玉生産に向けて講習会を実施



▲蕾を適切に除去する方法を学ぶ会員ら

美濃加茂市堂上蜂屋柿振興会は5月2日、同市蜂屋町のほ場で摘蕾講習会を実施しました。会員が奇形や傷のある蕾、遅れ花などを適切に除去する方法を習得し、受粉不良や生理落下をしない安定した着果や大玉の生産を目指します。

講師を務めた県の普及担当者が今年度の着蕾状況や摘蕾の基本作業について説明をした後、ほ場を回って摘蕾を実践しながら講義しました。

同振興会の坂井道夫会長は「今後も講習会を通じて生産技術を高め、高品質な柿を生産できるよう努めていきたい」と話しました。

とれたっキッズ農業体験 体験型の食農教育活動が好評



▲タケノコを手にする農業体験参加者ら（可児市坂戸で）

とれたっひろば可児店では、体験型の食農教育活動に力を入れています。4月22日に、2年目となる「とれたっキッズ農業体験」の1回目を実施しました。3月に店頭で募集し申し込んだ14人の児童と保護者らが、タケノコ堀りや新タマネギの収穫を体験した後、エダマメの種まき体験や新タマネギの試食などを行いました。

参加した児童は「山に入ってタケノコを取るのは大変だった」「家で頑張っておエダマメを育てたい」と話し、保護者は「子どもたちが真剣な表情で参加し、楽しい顔をして取り組んでいた」といった感想を話しました。

一番茶の出来栄を確認



▲茶葉の色や香りを吟味する茶農ら

白川茶農業協同組合連合会は5月10日、美濃白川茶一番茶の初市「第1回美濃白川茶共販会」を開き、県内9社の茶農らが茶葉の色や香りなどを吟味しました。

白川町や東白川村にある3つの工場が35点、計850キロを出品しました。最高値は(株)白川園本舗が落札した一番茶で、1キロあたり8万8千円、平均単価は4,251円でした。

共販会副委員長を務めた同連合会の加藤繁博さんは「4月に気温が下がり、霜の影響が心配されたが、生育・品質ともに良好。今年も上質な茶葉ができていますので是非味わってほしい」と話しました。



めぐみのカップ少年サッカー大会が開幕



▲開会式で団旗を掲げる各チームの選手ら

4月2日、関市の中池多目的グラウンドで「JAめぐみのカップ中濃地区少年サッカー大会」の開会式を行いました。同大会は、次世代を担う子どもたちを応援し、心の豊かさや体力を身につけることを目的に2006年から中濃サッカー協会少年委員会と共催しており、今年度で18回目となります。

管内エリアから29チームが参加し、6年生から2年生までの5つのクラスに分かれて、7月2日まで行われます。

里芋の植え付けを体験



▲JA担当職員の指導を受けながら種芋を植える児童ら

瀬尻小学校3年生61人は4月12日、同校近くの畑で中濃地域特産品「円空さといも」の植え付け体験を行いました。

児童らは、指導を務めた円空さといも生産組合の杉山徳成さんや中濃農林事務所、JA担当職員から、植え付け方や栽培方法などを学んだ後、スコップで穴を掘り、種芋を2疔の畑に手植えしました。

今後はダツかきや追肥などの作業を行い、11月に収穫する予定です。

とれったひろば関店が12周年



▲多くの来店客で賑わう店内

とれったひろば関店が12周年を迎え、4月15日、16日に開催した「12周年大感謝祭」には、約1万人が来店しました。店内には、管内産の山菜やタケノコなどの野菜や、イチゴなど季節の農産物が数多く並んだほか、屋外のイベント広場では、JAの特産品である醤油フランクの炭火焼きや飛騨牛コロッケなどのグルメ、また提携する全国のJA直売店から届いた不知火などの柑橘類や新タマネギの詰め放題コーナーもあり、家族連れなどで賑わいました。

24人が就農に向けて学習スタート



▲令和5年度受講生と関係者ら

JAは4月20日、本店で令和5年度就農塾の開講式を行いました。

式では、サトイモコース7人、ナスコース6人、クリコース11人が1年間の学習計画や農薬の扱い方などについて説明を受けた後、コースごとに分かれ、直売店出荷や生産部会の加入、栽培暦の見方などについて学びました。

ナスコースを選択した望月亜子さんは「農業は1からのスタート。この1年間でしっかり学び、栽培の流れをつかんでいきたい」と意気込みを話しました。

受講生らは、今後全10回程度の講座で農業の基礎となる土づくりや病害虫防除などの栽培方法について学んでいきます。



SDGsは、17の目標からなる「持続可能な開発目標」です。JAめぐみのはSDGsの達成に向けて取り組み、関連する記事にはSDGsのアイコンを付けて取り組みを「見える化」しています。



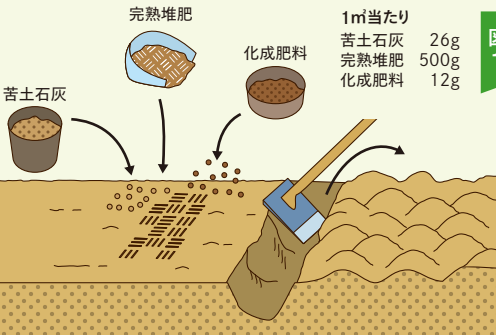
エダマメの栽培

初夏の日差しが夏野菜の生長をうながし、春に苗を植えたキュウリ、ナスなどの収穫が始まります。初物七十五日と言われ、初物を食べると寿命が75日延びるという俗説があります。今月はタンパク質、ビタミンAを豊富に含むエダマメの栽培方法を紹介します。



このコーナーのお問い合わせ

本店営農対策課 TEL 0575-23-5885まで



日当たり、保水と排水のバランスが良い畑を選んで肥料をまき早めに耕しておく。

【畑の準備】
日当たりが良く、保水と排水のバランスが良い畑で良品がとれます。2週間前には1平方メートルあたり苦土石灰26g、完熟堆肥500g、化成肥料12gをまいて耕しておきます(図1)。なお、チツが多いとツルぼけになり収量が少なく、病害虫の被害が多くなるので注意します。

【エダマメ】

エダマメはダイズと同じ植物です。ダイズには夏ダイズ型、中間型、秋ダイズ型がありますがエダマメには夏ダイズ型が多いです。4〜5月は早生種、5〜6月は中生種、6〜7月は晩生種をまきます。丹波系の大粒黒豆のような晩生種は早まきするとツルぼけして草丈ばかり大きくなりサヤつきが悪くなつてしまいます。

育苗の場合

早生種は密植、中・晩生種は粗植にする。

じかまきの場合

1穴に3〜4粒まきとし、発芽後2本残してほかは間引く。

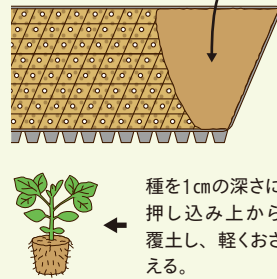


図3

じかまきの場合は欠株を防ぐため1穴3〜4粒を1〜2センチ程度の深さにまきます。株間は20センチ〜30センチとし、早生種は狭く、中・晩生種は広く間隔をとります(図3)。間引きは本葉が2枚までにハサミで株元から切り、生育の良いものを2本残します。

図2

128穴のセルトレイに1粒ずつ種まきする。



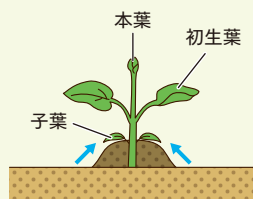
【苗づくり・植え付け】
発芽にはやや高い28℃が適しています。15℃以下では発芽が遅れ、種が土中で腐りやすくなります。128穴のセルトレイに1粒ずつ1センチの深さに押し込み覆土をします。発芽し、本葉が3枚以降の混みすぎないうちに植え出します(図2)。

【土寄せ・追肥】

土寄せは根の張りを良くし、株が倒れるのを防ぐために行います。1回目は間引き後に、2回目は草丈が30センチくらいの時に行います(図4)。

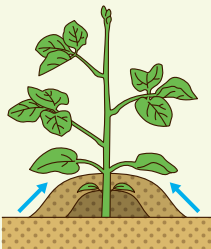
図4

1回目



本葉が出始めのころ子葉が少しかくれる程度に土寄せする。

2回目

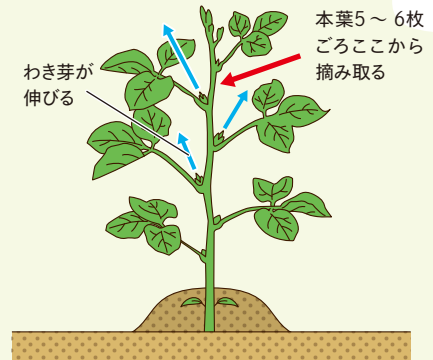


草丈30cmのころ初生葉の位置まで土寄せする。

なお、開花期以降は根を切つてしまい、収量・品質が低下するため土寄せは行いません。追肥は開花期からサヤが大きくなる頃に、草勢が弱い場合に、畝の長さ1メートル当たり化成肥料を10g追肥します。

【摘芯】
本葉5〜6枚の時、摘芯するとわき芽が良く伸びてサヤつきが良くなります。また、株が倒れにくくなります(図5)。

図5



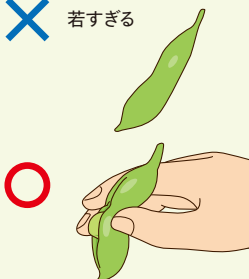
【かん水】

晴天続きで畑が乾燥すると収量・品質が低下するので、適期にかん水を行います。開花までのかん水は株を大きくし、開花期のかん水は落花を防ぎ、充実したマメを作ります。

【収穫】

収穫の適期は短く3〜5日間です。サヤの大部分が充実し、サヤを指でおさえるとマメが飛び出すようになれば収穫時期です。株の上部にわずかに未熟なサヤがあっても早めに収穫します(図6)。

図6



実のふくらみが目立ち、サヤをおさえるとマメが飛び出すところが適期。

MAP (担い手専任担当者)



おぐり あつし
小栗 淳
可見営農経済センター



いけと ようた
池戸 洋太
白川営農経済センター



いたづ としひこ
板津 稔彦
みのかも営農経済センター



なかい まさとし
中井 雅俊
白鳥営業所



きだ はるき
木田 治樹
郡上営農経済センター



ひびの よしひろ
日比野 芳広
中濃営農経済センター
(美濃地区担当)



やすだ せいや
安田 正也
中濃営農経済センター

農業の担い手を総合的に支援します

営農指導担当者



かねこ しんじ
金子 真路
郡上営農経済センター



ながた ひでき
永田 秀樹
武芸川営業所



こうむら よしあき
河村 圭昭
中濃営農経済センター



ただ よしひで
多田 好秀
中濃営農経済センター



ながお ふみあき
長尾 文明
中濃営農経済センター



おおざわ こうじ
大澤 幸司
中濃営農経済センター



わだ しょうへい
和田 将平
白鳥営業所



うえむら しんすけ
上村 晋介
白鳥営業所



たきがひら ゆうた
滝ヶ平 雄太
白鳥営業所



ちづき てつや
地搗 鉄也
白鳥営業所



たかだ たいほう
高田 太豊
白鳥営業所



かみむら すぐる
上村 卓
白鳥営業所



たぐち しんや
田口 慎也
白川営農経済センター



くさかべ しんご
日下部 新吾
白川営農経済センター



よこやま ゆうき
横山 侑輝
みのかも営農経済センター



よしの ねね
吉野 宇音
みのかも営農経済センター



すぎやま りょう
杉山 僚
みのかも営農経済センター



にしだ ひさたか
西田 寿孝
可見営農経済センター



さかきばら らくと
榎原 樂人
可見営農経済センター



まつうら あやか
松浦 文香
可見営農経済センター



わたなべ こうじ
渡邊 幸治
可見営農経済センター



やすえ しゅんと
安江 俊人
白川営農経済センター

農業に関することは
営農指導担当者にご相談ください



投稿ハガキ



◎春を感じました

実家の母がタケノコのアクを抜いて届けてくれたのでさっそくタケノコごはんを作りました。美味しくて、春を感じました。

市村栄里子さん（関市）

◎4月号「地産地消推進企画」

牛乳は、まさに積極的な活用・消費が不可欠だと思います。牛乳はいろいろな飲料と割って飲めます。カルアミルクやカフェオレ、さらに、美濃市の「うだつ上がるコーラ」に割って飲むと美味しいです！

嶋野庄吾さん（郡上市）

◎勉強になりました

いつもと違ったひろばで購入している牛乳やヨーグルトの栄養素を知ることができ、とても勉強になりました。一緒に載っていたフルーツ牛乳寒天をぜひ作ってみたいです。

山村裕子さん（関市）

◎4月号「農家の逸品」

「新タマネギのそぼろあんかけ」をさっそく作ってみました。タマネギが柔らかくて、それはそれは美味しかったです。

梅村恵子さん（富加町）

◎ピリツとしたワサビ菜

ワサビ菜が大きくなったので収穫して、サラダの上に散らして食べました。少しだけピリツとして美味しかったです。

大矢修さん（美濃加茂市）

◎孫の喜ぶ笑顔

祖父が作ったイチゴを毎朝孫3人が収穫。収穫したときの喜ぶ笑顔が一番嬉しいですね！

山中かおるさん（美濃市）

スマイルプラザ

似顔絵で職員の顔を覚えてほしい

おくむら ひろし
奥村 弘さん | 可児郡御嵩町

「時間を気にしないで絵を描いているときがとても楽しい」と話す奥村さんは、自身が利用するデイサービスセンター「あんしんみたけ」の介護職員の似顔絵を描いてプレゼントしました。

もともと絵画教室に通って絵を描いていましたが、体調を崩したことを機に7年ほど前に引退。3年ほど前、あんしんみたけの利用を始め、施設で脳トレとして行われる塗り絵がきっかけで、絵を描くことを再開しました。

似顔絵には色鉛筆を使い、職員の名や鼻、輪郭などその人にしかない特徴を意識して仕上げました。

「似顔絵はまだ完成ではなく、絵の具なども使いながら少しずつ手直しして、より本人に似た作品に仕上げたい。この絵を見て職員の顔を覚えてもらえるのととてもうれしい」と笑顔で話します。



奥村さんが描いた似顔絵は「あんしんみたけ」の正面玄関に掲示しています

投稿写真

※写真の説明文は投稿者からのコメントを掲載しております。



ハートの葉を見つけました。
亀山 みねさん (関市)



大きくておもしろい形のジャガイモができたのでいたずらして玄関に飾りました。

清水 美佐子さん (郡上市)



ダイコン怪獣だぞ～。収穫したダイコンを見て、子ども向けマンガに出てきそうな怪獣だと思いました。

大沢 隆範さん (関市)



ネックレスをしたサツマイモ!?
林 誠二さん (美濃市)



巨大なシイタケが
収穫できました。
今井 敏夫さん
(郡上市)



縁起が良いカメラ
形に見える柿で
す。
酒向 満さん
(美濃加茂市)

投稿写真を募集中

農産物と一緒に撮った写真や珍しい野菜の写真などを、各支店又は編集部までお寄せください。なお、お送りいただいた写真等につきましては、誌面の都合上、掲載できない場合がございます。

地産地消

管内産食材を使っている地元のお店

第14回

美濃酪農農業協同組合連合会
(美濃市)



ひるがのヨーグルト(80g×4個入)
210円(税込)

新鮮な生乳をふんだんに使用し、きめ細かな舌触りと素朴な風味を楽しめるヨーグルトです。



ひるがの牛乳
(1000ml)

250円(税込)

地域と酪農家を限定して、品質の良い生乳のみを使用した飲みやすく美味しい牛乳です。

ひるがののむヨーグルト

温州みかん(150g) 140円(税込)

生きて腸まで届く「ビフィズス菌(BB-12)」と「ガラクトオリゴ糖」が入った“シンバイオティクスヨーグルト”に、爽やかな温州みかんの果汁を加えました。



ひるがのミルクプリン

(80g×4個入) 210円(税込)

牛乳本来の甘みを引き出した本格的なミルクプリンです。



SHOP DATA

- 美濃市生櫛472
- 0575-33-4455
- 10:00~16:00
- 日曜日



管内の豊かな自然の中で、大切に育てられた乳牛から搾った生乳を原料として、「新鮮・美味しい・安心」をモットーに商品を製造しています。牛乳が岐阜県内の小学校や中学校の給食で提供されているほか、ホームページやSNSで、商品を使ったレシピを紹介しています。

最新情報は
インスタグラム
をチェック



ごはんをもっと食べよう!!

お米・ご飯のおいしい保存方法

精米されたお米は、生鮮食品です。密封容器に移し替えて野菜室で保存するのがベスト。常温でなら、温度・湿度が安定的に低い場所に保管しましょう。保存期間は季節にもよりますが、基本的には2週間から1カ月が目安です。

ご飯の保存方法

炊きたてのご飯はふっくらと軟らかです。それは、お米に含まれているでんぷんに水を加えて加熱することで、組織が緩み、「α化」と呼ばれる消化しやすい状態に変化するから。逆に、保温を長時間続けたり、冷えたりしたご飯がボソボソとした食感になるのは、でんぷんに含まれていた水分が失われて、生でんぷんの構造に近くなるからです。そしてこのような現象をでんぷんの「老化」と呼びます。でんぷんの老化は、2〜4度の温度帯が最も進むといわれており、α化でんぷんを高温のまま

乾燥するか、急速に冷凍することに より防止することができます。家庭では、できるだけ早く冷凍できるように工夫を施して、冷凍保存するのがお勧めです。

(1) 炊きたてのご飯を1食分ずつ、水分が失われないようラップを使って、空気が入らないようにぴったりと平たく包みます。冷凍ご飯の専用容器を使用する場合は、熱々のご飯を容器の上まで詰めてふたをします。

(2) 粗熱が取れれば、金属トレイに置き、ご飯の上にも保冷剤を載せるなど冷えやすい工夫をして冷凍庫で速やかに冷却しましょう。

(3) 冷凍後、フリーザーバッグに入れて空気を抜いて保存します。

管理栄養士・フードスタイリスト
●大槻万須美



出典 / JA広報通信2020年3月号コラム「お米で健康」より

かんたんご当地
ごはんレシピ④

みょうが寿司

協力/みのかも女性部
部長 岸 すみえ
副部長 可児 幸子

みょうが寿司とは、すし飯の上に酢サバをのせ、ミョウガの葉で包んだ寿司のことです。お祭りや法事などで食べられている初夏から秋のおもてなし料理です。また、酢サバ以外でもサケの切身やしぐれ、ツナの炒り煮など、工夫次第で色々なみょうが寿司が作れます。



材料
(4人分)

米……………3合
酢サバ……………半身
紅ショウガ ……適量
ミョウガの葉…36枚
らっきょう酢…90cc
ねりワサビ…少々
甘酢ショウガ…18切分

作り方

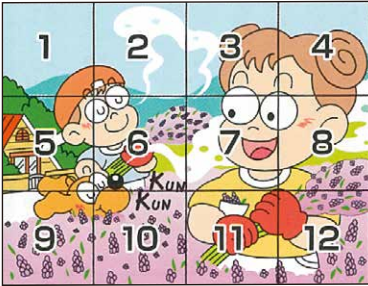
- ①米を炊き、らっきょう酢又は寿司酢を入れてすし飯を作る。
- ②ミョウガの葉を洗って水気を布巾で拭く。
- ③酢サバを18切れになるように切る。
- ④①を60gにはかり、18等分になるよう握っておく。
- ⑤ミョウガの葉を上向きにして十文字におき、真ん中に握ったすし飯を置く。
- ⑥すし飯の上にねりワサビ、甘酢ショウガ、酢サバ、紅ショウガの順において、ミョウガの葉で包む。
- ⑦バット(又はタッパー等)に並べて一晩おき、ミョウガの葉の香りを染み込ませて完成。

パズル

JAめぐみの
加工品詰合せ
5名様



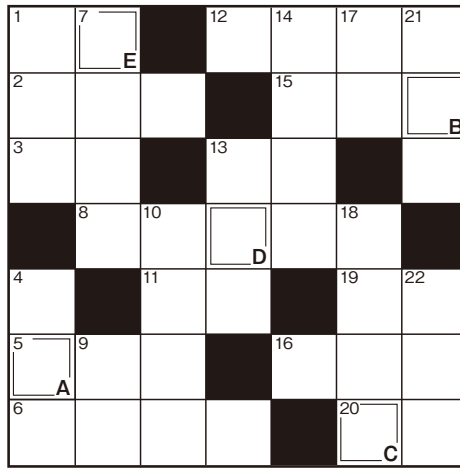
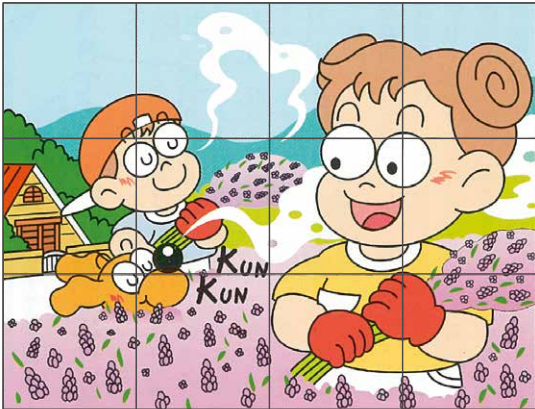
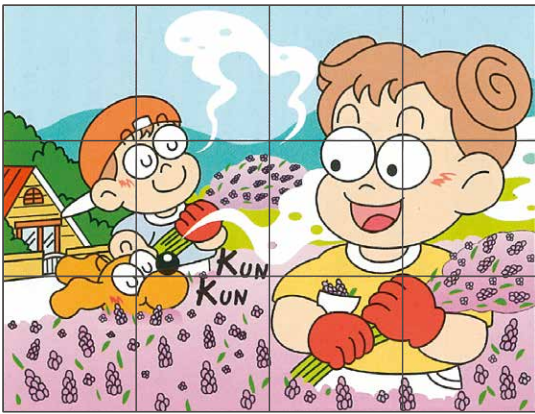
※賞品の内容は都合により変更となる場合がございます。



Aコース

まちがいがし

下のイラスト(上下)の違う箇所5つを左のイラストにあてはめて、該当の数字をすべて答えましょう。



A B C D E

明方ハムと醤油フランク3本セット 5名様

Bコース

クロスワード

二重マスに入る文字をA→Eの順に並べて言葉完成させてください。



→ コロのカギ

- 1年で一番昼が長い日
- 徳川家康が晩年を過ごした——城
- 不動産会社が売買するものの1つ
- 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- 奈良や鎌倉のものが有名
- テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- 相撲取りが踏みます
- 抑揚のないせりふ回しは
- トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- コート、——ブーツ
- 円周率を表す文字
- ネタとシャリで作ります



↓ タテのカギ

- 招く側がホストなら、招かれる側は
- タマネギを切ると出ることも
- 建てたばかりの建物のこと
- 数字のゼロを日本語でいうと
- サーブ→——→トス→アタック
- 「海鼠」と書く生き物
- 置き時計はクロック、腕時計は
- 仕事や用事がない空き時間のこと
- コショウ、ナツメグ、シナモンなど
- プールの授業のときに着ます
- 領収書に収入——を貼った



4月号の答え

(応募総数 571 通)
(正解者数 555 通)

Aコース

まちがいがし

1.6.7.9.12

Bコース

クロスワード

ハルガスミ

応募要項

501-3802
JAめぐみの係

▼コース名と答え(2コース)の答えを書くことも可
▼住所・氏名・年齢・電話番号
▼本誌やJAめぐみのへの
▼ご意見(ご要望等)
▼身近であった出来事をお聞かせください。

締切

6月30日

発表

8月号

※記載された個人情報は、当選者の発表ならびに賞品の発送以外の目的では使用いたしません。
※ご意見等は「読者のひろば」で紹介させて頂く場合があるほか、担当部署に連絡する場合があります(匿名希望は、その旨を明記ください)。

当選者

Aコース

今枝 英子様(美濃加茂市)
梅田美佐子様(可児市)
梅村 泰久様(可児市)
佐藤 吉彦様(美濃市)
塩崎 正寛様(郡上市)

Bコース

浅井 勝正様(白川町)
石川るりか様(郡上市)
桑下 和夫様(御嵩町)
武仲ますみ様(可児市)
三井 京子様(関市)

「投稿写真」の応募方法

住所、氏名、電話番号、写真の説明を記入のうえ、各支店または本店「投稿写真」係まで送付ください。

宛先

〒501-3802 関市若草通一丁目1番地 JAめぐみの 経営企画室 「投稿写真」係

※応募者の個人情報は、情報誌・ホームページ・LINE公式アカウントへの掲載以外での利用はいたしません。
※人物や個人所有の建物等を写した場合は、必ず掲載の了解を得てください。主催者はその責を負いません。
※写真は返却いたしません。

年金のことはなんでもJAめぐみのご相談ください!

身近で
便利な

年金のお受取りはJAめぐみので

年金振込口座ご指定プレゼント

実施中!!

令和6年3月29日(金)まで

実施期間中、年金振込口座をJAめぐみにご指定
いただいた方に「選べるギフト」をプレゼントいたします。

※当企画の詳細はお近くの支店窓口までお問い合わせください。

親
展

〒500-0000
岐阜県〇〇市1-2-3

農協 太郎 様

年金受給開始年齢の
3ヶ月前になると、
日本年金機構から

「みどりの封筒」
(年金請求書)
が届きます。



大切な書類です。(開封前に宛名をご確認ください)

日本年金機構
Japan Pension Service

提出はお近くの年金事務所へ!

※提出先については裏面をご覧ください。

お問い合わせは「ねんきんダイヤル」へ!

0570-05-1165

050または070からかかる電話でおかけになる場合は
03-6700-1165

お問い合わせの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

<受付時間>

月 曜 日 午前8:30～午後7:00
火～金曜日 午前8:30～午後5:15
第2土曜日 午前8:30～午後4:00

※月曜日が祝日の場合は、翌日の休日の開始時刻(午後7:00まで)まで受付いたします。
※夜間(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

年金請求書が
届きましたらご連絡ください。

お客様の“大切な年金”の
請求手続きを

“JAめぐみの”が
お手伝いいたします。

各共済組合等の請求手続きも
お手伝いいたします。



JA ネットバンク

いつでも簡単お取引! それが、JAネットバンク

機能が追加されてますます便利に!



1 定期貯金機能

- 通帳式定期貯金(総合口座を含む)、証書式定期貯金を対象に残高・明細照会が可能です。
- 総合口座を対象に定期貯金口座の開設が可能。
 - ※0円で定期貯金口座を開設後、2日後から預入が可能となります。
- 通帳式定期貯金(総合口座を含む)を対象に預入が可能。
 - 総合口座を対象に満期解約予約が可能。

2 各種ローン機能

- ※住宅ローン、マイカーローン、教育ローン等
- 各種ローンの残高、最終期限等の案件明細の照会が可能。
- 各種ローンの一部繰上返済シミュレーションが可能。
- シミュレーション結果に基づく一部繰上返済予約が可能。
 - ※一部繰上返済には手数料がかかる場合があります。

3 Eメール通知機能

- JAネットバンクに登録している口座に、振込による入金があった際にお客さまにEメールで通知します。
- JAネットバンクに登録している口座からATMで出金があった際にお客さまにEメールで通知します。
- JAネットバンクに登録している口座からの口座振替が不能となった場合にお客さまにEメールで通知します。
 - ※Eメール通知機能は、お取引条件等により、メール通知されない場合があります。

家計簿・通帳アプリ「マネーフォワード」サービス

※本サービスは(株)マネーフォワードが運営するもので、JAバンクがサービスを提供するものではありません。

- かんたん通帳・・・いつでもどこでも、取引明細が閲覧可能です。
- 家計簿・資産管理・・・入出金、決済、クレジットカード利用にかかる明細データを活用した自動家計簿機能です。JAバンク口座のみならず、他行口座、証券、クレジットカード、各種ポイント等の残高、明細等を一覧に表示し、自らの金融資産の一元化が可能です。

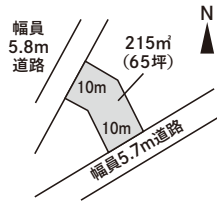
詳しくはJAネットバンクホームページをご確認いただくか、お取引のあるJA店舗窓口までお問い合わせください。 <https://www.jabank.jp/>



おすすめ不動産情報

売地

美濃加茂市 **1,000万円**
(坪単価15.38万円)



所在地: 美濃加茂市古井町下古井 / 面積: 公簿215㎡ (65坪) / 交通: 高山本線 美濃太田 徒歩12分 / 土地権利: 所有権 / 地目: 雑種地 / 都市計画: 非線引区域 / 用途地域: 1種住居 / 建ぺい率: 60% / 容積率: 200% / 地勢: 平坦 / 現況: 更地 / 引渡し(時期・方法): 相談・現況渡し / 接道状況(角地・間口): 南5.7m 公道接面10m 北5.8m 公道接面10m / 設備: プロパンガス、電気、上水道、下水道、側溝 / 備考: 山手小学校・東中学校 上水道加入負担金243,000円、下水道受益者負担金: 1平米あたり450円が必要です / 取引態様: 媒介

上記物件のお問い合わせ、不動産の売却をお考えの方、売却物件をお探しの方、不動産の有効活用をお考えの方など、不動産のことなら下記までお気軽にご相談ください。

JAめぐみの本店不動産センター | みのかも不動産センター
TEL 0575-23-5234 | TEL 0574-28-1215
岐阜県知事免許(4)第4256号

JAめぐみの20周年記念企画



LINE 公式アカウント

毎月変わる **特産品プレゼント!**

抽選で 毎月 **5名** 様

実施期間 2023年4月~12月

JAめぐみの管内では、酪農家が育てた乳牛から生産された生乳を美濃市にある美濃酪農農業協同組合連合会の工場加工され、直売店などに並びます。6月は牛乳月間にちなんで、牛乳はもちろん、ヨーグルトやサブレなどの加工品を詰め合わせた「美濃酪連乳製品セット」をプレゼントいたします。

6月の特産品はコレ!!
美濃酪連乳製品セット



※写真はイメージです。

抽選期間 6月30日(金)まで

まだ友だち登録をされていない方も期間内に登録いただきますと抽選にご参加いただけます。この機会にぜひご登録ください。

JAめぐみの LINE 公式アカウント 友だち登録はコチラのQRコードから→



JA MEGUMINO 20th おかげさまで20周年

合併20年、地域とつくる未来

JAめぐみの

せしものフェア

帷子支店 ホール内 同時開催

人形供養祭

大切なお人形やぬいぐるみにお別れができる「人形供養」 想い出の人形を感謝の心でご供養しませんか?

持込お参り時間 AM 9:00~AM 11:00の間 供養時間 AM 11:15~

●ガラスケースや腫瘍・マネキン・業務用人形及び業者の方の持込は禁止します。
※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、やむなく延期又は中止させていただきます。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご来場、受付をお済ませいただき、お参り後のご散会にご協力をお願いします。

印鑑供養 印鑑のご供養は大切です
欠けた印鑑・使わない印鑑・亡くなった人の印鑑の供養を大切に!!
印鑑の処分は出来ませんので、お参り後お持ち帰りください。なお、処理方法は受付にてご説明致します。

朝どれ野菜出張販売 七味粉 直送便

とれ、たろ、ほろ 可児店

展示相談会 ※イラストはイメージです。

メガネ 健康機器 補聴器
・メガネ型直し 無料 ・マッサージチェア体験 ・きこえの相談

印鑑・表札・印鑑・表札・お守り札水晶(干支)

■お問合せは「恵昇苑 みのかも」まで
☎0120-542-061

※ご不明な点がございましたら、気軽にお電話にてお問い合わせください。
HPはこちらから →

開催会場 JAめぐみの 帷子支店 可児市 東穂子1767

令和5年 **6.17** 土 AM 9:00 ~ AM 11:30

20周年企画

ボールペン・メモ帳進呈 (20周年ロゴ入り)
※一家庭につき1セット ※数に限りがございます

人形をお持ち込みをされた方は、必ずご記憶ください

開催 10月9日(月・祝)
予告 恵昇苑みのかも
※状況によって開催日が変更になる場合があります。

JAめぐみの合併20周年特別企画



JAめぐみの 地域・農業 応援大使

を募集します。

募集人数
3名

募集期間
令和5年
5/1(月)~6/30(金)

管内の農業・農畜産物のPR活動やイベントを通じて人々との新しいつながりなど、普段できないような体験ができます。JAめぐみと一緒に地域を盛り上げてみませんか？

● JAめぐみの地域・農業応援大使 募集要項 ●

- 活動内容
JAめぐみの農業・農畜産物及び事業活動や合併20周年記念のPR活動、各種イベントなどへの参加。
- 任期
令和5年7月下旬の任命後(予定)より令和6年3月31日まで。

応募方法 所定の応募用紙に半年以内に撮影した顔写真を添付し、下記申込先へ郵送(当日消印有効)またはご持参ください。
※提出された書類は返却いたしません。厳正に管理いたします。

応募用紙はJAめぐみのホームページよりダウンロードできます。

ホームページ
<https://www.ja-megumino.or.jp/>



申込・問い合わせ先

JAめぐみの 営農部営農対策課「JAめぐみの地域・農業応援大使」募集係
Tel. **0575-23-5885** 〒501-3802 岐阜県関市若草通1-1
E-mail: eino@jamegumino.gjadc.jp

郡上トマトの学校
研修生募集中!

郡上で トマトを 作りませんか?

募集期間 令和5年 **4.1(土)** ▶ **8.31(木)**

応募先 中濃地域就農支援協議会
めぐみの農業協同組合 本店 営農部

〒501-3802 岐阜県関市若草通1-1
TEL:0575-23-5885
FAX:0575-23-5551
E-mail: eino@jamegumino.gjadc.jp

詳しくはJAめぐみのHPをご覧ください。

INTERNATIONAL

未経験者
大歓迎!

農家で働きたい人募集!

めぐみの農業協同組合無料職業紹介所
(厚生労働大臣許可 21特-000159)

あなたに合った働き方で♪ アットホームな環境で働きませんか?

[仕事内容] ダイコン・イチゴ・花卉の栽培管理、出荷作業等
[期間] 4月上旬~11月中旬
[時間] 7:00~17:00 週2日~OK!
(期間や勤務時間・休日は相談に応じます)
[給与] 時給950円~ [待遇] 交通費支給
[資格] 普通自動車免許 [勤務地] 郡上市高鷲町
たかす園芸生産協議会



夏~秋にかけて旬を迎える自慢の郡上トマト 一緒に作業してみませんか?

[仕事内容] トマトの選別や箱詰め作業等
[期間] 6月中旬~11月上旬
[時間] 9:00~18:00 (勤務時間・休日は相談に応じます)
[給与] 時給950円~ [待遇] 通勤手当・お盆手当あり
[勤務地] 郡上市八幡町
郡上トマト選果場(郡上園芸特産振興会夏秋トマト部会)



見学や体験もお気軽に! ひるがの高原で一緒に働きませんか?

[仕事内容] 農作業全般、作業機オペレーター等
[時間] 8:00~17:00 (勤務時間・休日は相談に応じます)
[給与] 月給200,000円~
[待遇] 昇給あり(年1回)、通勤手当あり(当社規程による)、
残業手当あり、資格手当あり(要相談)、連休取得可能
(農閑期の時、要相談)、資格取得支援可能、車貸与あり
[資格] 普通自動車免許※各種支援あり
[勤務地] 郡上市高鷲町
(株)エスタンシア



農業の仕事に興味をもったら

「岐阜県下JAグループ求人サイト」へ

GO!...

<https://mydomo.domonet.jp/ja-nougouyou-gifu/>

ぎふの農業って楽しいやん!



お問い合わせ先

めぐみの農業協同組合無料職業紹介所窓口

☎ 090-7309-5803

Email: eino@jamegumino.gjadc.jp

第1回理事会報告(令和5年5月2日)

主要報告事項

協議事項

報告事項

1. 令和4年度決算結果について
2. 組合員の加入脱退について
3. 余裕金運用状況報告について

1. 第20回通常総代会について
2. 不祥事再発防止策取組状況報告書(3月)について
3. 組織的に影響のある不備事項(第4四半期)について
4. 集金等例外先にかかる報告(3月)について
5. 内部統制システム基本方針(案)について
6. 令和5年度コンプライアンス・プログラムについて
7. 恵昇苑郡上コンバクトホール総事業費変更について
8. 組合員の出資口数減少の承認について

1. 令和4年度内部監査業務活動について
2. 令和4年度内部監査の品質に関する内部評価について
3. 可茂中央市場の決算報告について
4. JA出資農業生産法人の経営状況報告について
5. 農業生産関連施設整備事業「いちご栽培ハウス」入札結果について
6. 購買奨励施設要領の改廃について
7. 令和4年度コンプライアンス・プログラム進捗状況報告について
8. 個人情報等漏えい等について
9. 自主検査結果評価報告書(第4四半期)について
10. 苦情等対応・事務ミス報告(第4四半期)について
11. 疑わしい取引の届出状況について
12. 反社排除対応管理先対応状況について
13. 理事との利益相反契約の状況報告について



可児高生の農業体験に JAと農業サークルが協力しました

地域住民が共同で農業活動を行うグループ「SK里山サークル」とJAは4月29日、可児高校東の丘陵地で同校探究部農業部門メンバー15人のサトイモの植え付け体験に協



サトイモを植え付ける
探究部農業部門のメンバー

力し、地域で栽培されている品種「土垂れ」、「八名丸」や「セレベス」の種芋100個を植え付けました。同校は2020年、県教育委員会から「グローバル探究実践事業」に指定され、地元企業などと連携し、地域の課題発見と解決に向けて幅広い活動を進めています。同サークルの若尾昌史代表は「探究や体験を通じて将来の地域農業に希望を見出してほしい。JAと協力してサポートしていきたい」と話しました。

退職者(4月1日~30日) 天池 友和(営農対策課)

法律相談会

無料

可児会場 6月16日(金)

可児JA会館2階

午前10時~正午まで

- ※相談時間は1人30分以内です。
- ※3営業日前までにお申し込みください。
- ☎(0574)62-5105(予約制)
- ※7月は19日(土)の予定です。

資産・相続相談

無料

ご相談の際は、事前の電話予約をおすすめいたします。

資産相談センター可児

可児市広見5-93(ローンプラザ可児内)

午前9時~午後6時まで

水・土・日・祝日・年末年始

お問い合わせ
☎(0574)62-7731

資産相談センターみのかも

美濃加茂市太田町1891-1

午前9時~午後6時まで

土・日・祝日・年末年始

お問い合わせ
☎(0574)28-1210

税務相談会

無料

郡上・
おくみの会場 7月5日(土)

郡上支店 午前9時30分~正午まで

白鳥支店 午後1時30分~4時まで

- ※お問い合わせは
郡上支店 ☎(0575)66-0011
白鳥支店 ☎(0575)82-6300
- ※8月は1日(土)の予定です。

可児会場 6月12日(月)

可児JA会館2階

午前9時30分~正午まで

- ※相談時間は1人30分以内です。
- ※3営業日前までにお申し込みください。
- ☎(0574)62-5105(予約制)
- ※7月は10日(月)の予定です。

ローン相談

無料

ご来店の際は事前のご予約をおすすめします。

本店ローンプラザ
☎(0575)23-6153

ローンプラザ可児
☎(0574)62-7878

午前9時~午後6時
(休)水曜日
土・日・祝日も営業して
おります。
(お盆、年末年始除く)



左記以外に各支店窓口でも
相談を承っております。

〈受付時間〉
平日 午前9時~午後3時

年金相談会

完全予約制

無料

相談時間は1人55分以内です。最寄りの支店または本店金融共済推進部企画課
☎(0575)23-5171までお問い合わせください。

対象地域	日時	会場
中濃地域	7月 8日(土) 午前9時15分~午後4時10分	せき金竜支店 ☎(0575)28-2029
郡上地域	7月12日(水) 午前9時15分~午後0時10分	白鳥支店 ☎(0575)82-6300
みのかも地域	7月 1日(土) 午前9時15分~午後4時10分	太田支店 ☎(0574)28-1200
可児地域	7月23日(日) 午前9時15分~午後4時10分	広見支店 ☎(0574)62-3101

ズッキーニの ペペロンチーノ

🍷 材料(2人分)

ズッキーニ	2本	スパゲッティ	200g
ニンニク	1~2片	オリーブオイル	大さじ3
赤唐辛子	2本	塩	大さじ2~3



🍳 手順

- ズッキーニはへたを切って薄い輪切りにする。ニンニクはスライスして、赤唐辛子はへたを取って半分に折り、種を取り除く。
- 鍋にたっぷりの水と塩を入れて沸騰したらスパゲッティを入れて茹でる。茹でている間にフライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子、ズッキーニを入れて弱火で炒める。
- スパゲッティが茹で上がる直前に茹で汁おたま1杯弱を②のフライパンに加える。スパゲッティが茹で上がったらざるにとってかるく湯をきり(茹で汁はとっておく)、フライパンに加えて強火にする。
- 茹で汁おたま2杯分を2~3回に分けて加え、その都度混ぜて汁気がなくなるまでからめたら、皿に盛りつけて完成。



太くて濃い緑色のズッキーニ

可児市矢戸でズッキーニやダイコン、レタスなど数種類の野菜を栽培する山口真木さんと雅隆さん夫妻。中でも11月上旬まで2期作するズッキーニは太くて濃い緑が特徴の品種「ダークヤングマン」と「ブラクトスカ」を栽培しています。

見た目はキュウリのようなズッキーニですが、実はカボチャの仲間です。ほのかな甘みがあり淡白な味わいで、淡色野菜の中ではカロテンを多く含み、ビタミンCと協力することで免疫力の強化にも役立ちます。

「カレーやスープの具材にするのはもちろん、そのまま焼いて焼肉のたれや塩麴をかけてシンプルに味わうのも好き。どの料理にも使いやすいのがズッキーニの良いところ」と話します。

山口さんのズッキーニはとれたらひろば可児店で販売しています。

