

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

2024

6

NO.255



確認しよう! 農機の安全・安心チェック

- 家庭菜園旬辞典 エダマメ
- 恵のキッチン♪ ジャガイモ

 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。

地域農業の維持・発展に貢献 40年以上にわたり活動

私が組合長を務める「農事組合法人ふしみ営農」は、御嵩町伏見地区と可児市で水稻と大豆を栽培しています。

昭和51年に「伏見機械化営農組合」として発足し、平成26年に国が行う農地中間管理事業に積極的に取り組み、伏見地区の農地集積・集約化を促進することで、地域農業の維持・発展を図るため法人化しました。現在は組合員14人で活動しており、うるち米の「ほしじるし」や「ハツシモ」など4品種と、もち米の「モチミノリ」を、全面委託された52haと田起こしから刈り取りまで行う作業委託された30haで作っています。水稻を中心に経営していくなかで、栽培が難しい圃場については大豆「フクユタカ」を70a作っています。

組合員で地区を分担して定期的に見回りをするなかで、水の管理や雑草の除草状況などの情報共有を目的に、作業の進捗状況等をデータ化し、スマートフォンなどで閲覧出来る仕組みを導入して栽培に役立てています。今後も同組合を存続させていくため、身の丈に合った規模にしていきたいと考えており、私たちの活動に賛同し長く続けてもらえる方がいらっしゃれば共に頑張っていきたいです。

毎年11月頃にとれたひろば可児店で行われるイベントで、事前に注文を受けた予約米のほか、うるち米ともち米の店頭販売を行っています。



表紙の写真

代表理事組合長

水野 宏治さん（後列左から3人目）
〈可児郡御嵩町〉

とれたひろば イベント情報

6月

- 全営業日** 牛乳月間(乳製品ポイント2倍!)
- 1日~16日** 梅まつり
- 15日~30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!)
- 21日~23日** お米まつり(特別価格でさらにポイント3倍!)

7月

- 6月29日~7月7日** トウモロコシまつり
- 10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!!)
- 26日~28日** お米まつり(特別価格でさらにポイント3倍!)

※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。



6月は牛乳月間です！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！

とれたひろば 可児店
TEL 0574-62-6023

とれたひろば 関店
TEL 0575-27-1255



各店SNSで
情報発信中！



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



いけど 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



ますだ ゆうすけ
枘田 雄介
郡上営農経済センター
白鳥営業所



きだ はるき
木田 治樹
郡上営農経済センター



いとう たかお
井藤 敬生
中濃営農経済センター



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



ただ よしひで
多田 好秀
中濃営農経済センター



ながい ゆうき
永井 勇樹
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



ふじよし たつや
藤吉 達也
営農部直販課



ちづき てつや
地搦 鉄也
郡上営農経済センター
白鳥営業所



たかだ たいほう
高田 太豊
郡上営農経済センター
白鳥営業所



かみむら すぐる
上村 卓
郡上営農経済センター
白鳥営業所



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
中濃営農経済センター
武芸川営業所



おおいわ としつぐ
大岩 敏嗣
白川営農経済センター



やすえ しゅんと
安江 俊人
白川営農経済センター



よしの ねね
吉野 宇音
みのかも営農経済センター



まつうら あやか
松浦 文香
みのかも営農経済センター



わだ しょうへい
和田 将平
郡上営農経済センター
白鳥営業所



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



すぎやま りょう
杉山 僚
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

農業に
関することは
営農指導担当者に
ご相談ください

メンテナンス作業の前に…

- ・作業に適した服装、作業ヘルメット、手袋、安全靴などを身につけましょう。
- ・倉庫内で作業を行う場合は、窓を開けるなどして換気しましょう。
- ・必ずエンジンを切った状態、また冷えた状態でメンテナンスを行いましょう。
- ・無理のない範囲で作業を行いましょう。

● 共通するメンテナンス部分



(左:新品 右:劣化品)

点火プラグ

カーボンで汚れていたらワイヤーブラシなどで取り除き、それでも汚れが取れない場合は、交換しましょう。

注意!

点火プラグを戻すときは、まず手で回してから工具で締め付けてください。はじめから工具で締め付けると歪みや割れなどの原因になります。

耕運機



- ☒ エアクリーナーに汚れや目詰まりがない。



- ☒ オイルパンのオイルが汚れていない(左:汚れたオイル、右:きれいなオイル)。



- ☒ エンジンを水平にしてエンジンオイルゲージを抜き出し、オイルが規定量入っている。

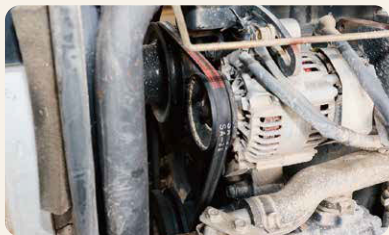
確認しよう! /

農機の安全・安バ チェック

農作業の効率化や負担軽減に役に立つ農業機械。ですが、定期的なメンテナンスや確認を怠ると、作業効率が落ちたり、事故が起きることも…。

今回は、自分でできる農機のメンテナンス方法をご紹介します。使用する機会が増える季節を前に、改めて確認してみましょう。

トラクター



ファンベルトがたるんでいない
(指で押し込める深さが1cm
未満を目安)。



エンジンオイルゲージを抜き出し、
オイルが規定量入っている。



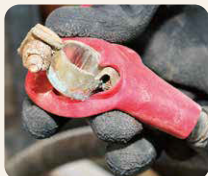
耕うん爪が摩耗していない。
取付ボルトが緩んでいない。



耕うん爪は、最も摩耗している
箇所が25mm以下になっ
たら交換時期です。



エアフィルターに汚れや目詰
まりがない。劣化していない。



バッテリーのターミ
ナル部分が腐食し
ていない(腐食がひ
どい場合は交換)。



タイヤに空気が十分
補充されている。



空気が十分補充されて
いる場合、エアバルブ
がまっすぐ立っていま
すが、不十分な場合は
曲がったりしています。



刈払機



エアフィルターに汚れ
や目詰まりがない。劣化
していない。



チップソーにひび割れや欠け、
ひどいサビがない。



チップソーが欠けていると切れ
味が悪くなるだけでなく、回
転のバランスが悪くなり危険
な場合があります。



ギヤケースにグリスが
十分補充されている。



使用時間20時間か
ら30時間に1回グリス
を注入する。



ギヤケースに草の絡
まりや汚れがない。

動力噴霧器



- ☒ エアフィルターに汚れや目詰まりがない。劣化していない。



- ☒ プライマリーポンプが劣化していない。



- ☒ ホースなどのつなぎ目部分に緩みがない。

注意!

- ・試運転するときは必ずタンクの中に水道水などの液体を入れてから始動しましょう。
- ・使用後は必ずポンプノズルと薬剤タンクを水で洗浄し、十分乾かしてから保管しましょう。



- ☒ ノズルに汚れや目詰まりがない。

長期間農機を使用しない場合は…

1カ月以上農機を使用しない場合は、ガソリンを抜いて保管しましょう。入れた状態で保管した場合、サビが発生したり、ガソリンが変質してエンジンがかからなくなる場合があります。

作業時の事故を防ぐために再確認!

作業を始める前に、周囲に人がいないことを確認してから作業を始めましょう。また、作業時は適した服装で、ロータリーなどが動作している場合は不用意に手足を近づけないように十分注意しましょう。

中濃農機センター

関市下有知4319-2
TEL:0575-22-3184

郡上農機センター

郡上市白鳥町為真446
TEL:0575-82-2262

みのかも農機センター

美濃加茂市前平町3-18
TEL:0574-28-1233

白川農機営業所

加茂郡白川町三川1207-1
TEL:0574-72-1535

可児農機センター

可児市瀬田1735
TEL:0574-62-3123



中濃農機センター
西村 宗一郎

農機に関することは
JAにお任せください!

各農機センターでは、新品・中古農機の販売をはじめ、メンテナンスや修理を承っています。

機械のトラブルや故障が起きた際は、最寄りの農機センターへご連絡ください。担当職員が訪問し、その場で修理・説明などをさせていただきます。

農機に関する不安や悩みがありましたら、お気軽にご相談ください。

※種類によっては取り扱いできない場合があります。

あなたの 農耕作業用小型特殊自動車は 自動車共済にご加入していますか？

必要な保障をしっかりそろえたJAの自動車共済にご加入ください。
車両保障にご加入いただくことで、ご契約のお車の盗難等による損害についても保障されます。

農耕作業用小型特殊自動車におけるさまざまなリスク(例)

ケース
1

道路走行中に、運転操作を
あやまって他人をはねて
ケガをさせてしまった。



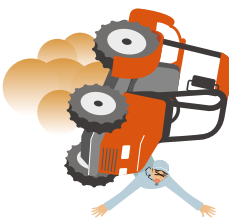
ケース
2

道路走行中に、
運転操作をあやまって
他人のモノをこわして
しまった。



ケース
3

農作業中に横転し、
運転者が下敷きになり
ケガをしてしまった。



ケース
4

道路走行中に、
衝突事故を起こし、
トラクターが
こわれてしまった。



ケース
5

畑に置いていた
トラクターが
盗まれてしまった。



このようなケースでは、ご自身の経済的負担が大きくなってしまいます。



JAの自動車共済にご加入いただくと…

ご契約のお車により他人を死傷させたり、他人の車やモノをこわしたときの保障、
自動車事故によるご自身のケガへの保障等があり、ご安心いただけます。

ご契約例

対人賠償

ご契約のお車により他人を死傷させ、損害賠償責任を負った場合に、共済金をお支払いします。また、相手方が死亡された場合、相手方への香典や葬儀参列等に要する費用として、臨時費用共済金(15万円)をお支払いします。

傷害定額給付保障

自動車事故によって、「ご自身」や「ご家族」、「ご契約のお車に搭乗中の方」などが死傷された場合に定額の共済金をお支払いします。

対物賠償

ご契約のお車により相手方の車や他人のモノなどをこわしたり、ご契約のお車の線路への立入り等により電車などを運行不能にしたことによって、法律上の損害賠償責任を負った場合に、共済金をお支払いします。

対物超過修理費用保障

対物事故によって生じた相手自動車の修理費が、時価額より高くなった場合に、その超過分について過失割合に応じた額を、1回の対物事故における相手自動車1台につき50万円を限度にお支払いします。

※相手自動車に損害が生じた日の翌日以後6か月以内に相手自動車を修理する場合に限ります。

車両保障(全損害担保)

衝突・接触・盗難等によって、ご契約のお車について生じた損害に対して、共済金をお支払いします。

また、ご契約のお車が全損となった場合には臨時費用(車両共済金額の10%(20万円限度))をお支払いします。

※1 全損とは、ご契約のお車が滅失した場合、または修理費が共済価額以上となった場合をいいます。 ※2 損害限定担保(車両損害限定特約)もお選びいただけます。

レッカー・ロード費用保障

ご契約のお車が、事故、故障または車両トラブルにより、走行不能となったときまたは盗難されたときに、レッカー費用、ロード費用、宿泊費用、帰宅等費用、陸送等費用に対して共済金をお支払いします。

農業用安全自動車割引 JA共済オリジナル

ご契約のお車が、農研機構*が行う安全性検査に合格した所定の農業用自動車(乗用トラクター、田植機、自脱型コンバインなど)の場合は、共済掛金が9%割引されます。

* 国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構の略称です。

※ 各種割引制度などの適用には所定の条件があります。

共済掛金 **9%割引**



みなさまの安心安全な暮らしをサポートする活動です。

一緒に身近な災害やリスクに備えましょう。

専用ホームページでは、防災・減災等のお役立ち情報なども掲載しています。是非ご覧ください！

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のおしり・約款」を必ずご覧ください。

詳しくは、お近くのJAめぐみの各支店までお問い合わせください

24212200004



とれったひろば関店が13周年



▲来店客で盛り上がる山菜・タケノココーナー

とれったひろば関店が13周年を迎えました。4月13日、14日に「13周年大感謝祭」を開催し、両日合わせ約1万人の来店客で賑わいました。

店内には、旬を迎えた山菜やタケノコ、イチゴなど管内産の農産物が多く並んだほか、屋外イベント広場では、提携する全国5カ所のJAファーマーズマーケットによる特産品販売や当JA特産品「醤油フランク」の炭火焼き販売などを行いました。

就農に向け学習スタート



▲栽培暦について学ぶサトイモコースの受講生ら

JAは4月18日、本店で令和6年度就農塾開講式を開催しました。

サトイモコース3人、ナスコース7人、クリコース6人が1年間受講。式では学習計画や農薬の取り扱いについて説明を受けた後、各コースに分かれて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。

山内清久組合長は「18年目となる就農塾は、現在多くの修了生が生産部会や直売所出荷者として活躍している。この1年間で技術や知識を習得し、農業に励んでほしい」とエールを送りました。

スマート農業で作業の効率化



▲ラジコン草刈機の実演をするJA職員

みのかも営農経済センターと可茂農林事務所は5月9日、堂上蜂屋柿振興会会員を対象に、ラジコン草刈機の実演

会を開きました。

実演会では、同事務所担当者がラジコン草刈機導入のコストやメリットを説明し、同センター担当者が蜂屋柿の圃場で実演を行い、機械の性能や操作方法を伝えました。また、一定の雑草を活かした「草生栽培」に取り組む同振興会では、下草の管理が生産者の大きな負担になっており、機械化を進めることで、除草作業の省力化を実現し、産地維持や質の高い蜂屋柿の生産を目指しています。

県下7JAによる実践研究会で最優秀賞



▲最優秀賞を受賞した板津課次長

JA岐阜中央会・JA全農岐阜県本部主催の「農業者の所得増大に係る実践研究会」が3月19日に行われ、県下7JAの代表者らが取り組み成果などを発表し、みのかも営農経済センターの板津稔彦課次長が最優秀賞を受賞しました。

板津課次長は「地域内連携による新規担い手育成の取り組み」と題し、みのかも地域内で堆肥の取り扱いや運搬・散布を行う法人との連携により、新規就農者の負担が大きかった資材費を削減するなどの支援体制を確立しました。



地元高校生の農業体験



▲若尾さんからエダマメの植え付けを学ぶ生徒ら

可児営農経済センターは4月27日、地元農家の若尾昌史さんと共同で、可児高校の生徒を対象に農業体験を行いました。今回は若尾さんが所有する丘陵地を活用して、JA営農指導担当者が講師となり、夏野菜の植え付けや、可児市の特産品のサトイモについて理解を深めました。この活動は土に触れる機会が少ない生徒に、体験を交えて農業への理解を深めることを目的として、今年で4年目を迎えます。今後は経過を観察しながら、収穫を目指します。

夏野菜の栽培時期に合わせ苗を販売



▲来店客で賑わう会場の様子

中濃営農経済センターはグリーンメックで4月18日から5月10日にかけて、「野菜苗まつり」を開催しました。夏野菜の栽培が始まり、需要が増える時期に毎年開いています。

店舗外の特設会場では、地元生産農家が栽培した定番野菜のトマトやナス、キュウリなど50種類以上の苗を販売したほか、JA担当者が栽培のポイントなどもアドバイスしました。

来店客は「種類が豊富で株が大きくしっかりしているので、毎年苗を購入している。今年も収穫を楽しみに育てていきたい」と話しました。

関高校と米粉料理のレシピ集を共同制作



▲完成したレシピ集を披露する関係者

JAは、関高校と共同で同校の生徒が考案した米粉料理のレシピ集を制作しました。

米粉の普及を目指す同校の取り組みを多くの方に知ってもらい、更なる認知および消費拡大に繋げようと企画。誌面には、同校の家庭クラブが昨年度行った「米粉・米粉パスタ料理コンクール」の応募作品212点の中から入賞した7作品の他、同クラブが圓通寺の子ども食堂で行ったボランティア活動の取り組みなども掲載しました。同レシピ集は、とれたっひろば関店に設置しています。

旬の野菜を作ってみよう



▲参加者の質問に答えるJA職員

春里支店は、4月15日に地域住民を対象にした「春・夏野菜の栽培講習会」を開き、13人が参加しました。参加費は無料で、JA職員が講師となり、春・

夏野菜の栽培のポイントや、実物の苗を用いた定植の方法など、初心者の方にもわかりやすく伝えました。また、収穫の喜びを感じてもらうために、適正な肥料の使用方法や、農薬の使用を抑えた育て方なども伝えました。

同講習会は多くの方に農業を気軽に楽しんでもらおうと、年2回開催しており、次回は8月に秋・冬野菜の講習会を予定しています。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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

6月は深まる緑に夏の日差しが照りつけると同時に、雨の日にはアジサイの青い花が涼しさを感じさせる季節です。空いている畑の一角を利用して、これから栽培できる野菜として、今月は栄養があっておいしいエダマメを紹介します。

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

【エダマメ（晩生品種）】

サヤがまだ青く未熟な内に収穫するダイズがエダマメです。土はあまり選びませんが、乾燥しすぎると空のサヤが多くなります。生育には20〜30度の温度が適しています。光が当たらないと実のつきが悪くなるので、日当たりのよい場所で栽培し、葉が混み合わないよう注意しましょう。

【品種】

丹波系黒豆などの中・晩生品種が、6月の種まきに適しています。エダマメ用品種は、日の長さに関係なく開花する「夏ダイズ」というタイプの早生品種が多く、遅まきすると品種によって小ザヤになる場合があります。種まきから収穫まで、早生品種で90日、晩生品種で100日ほど日数がかかります。

【苗づくり】

72〜128穴のセルトレーに1粒ずつ種まきして育苗すると、植えるときの根傷みが少なくなります。直まきの場合は3〜4粒をまき、発芽そろいに2本、本葉が2〜3枚で生育の良いものを1本にします（図1参照）。

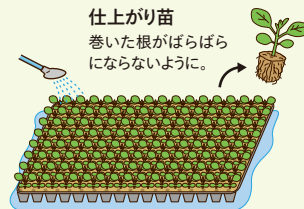
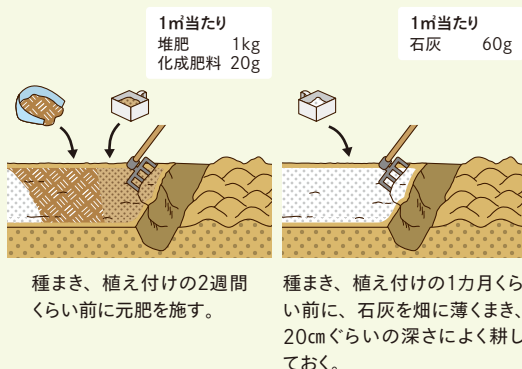
図1



【畑の準備】

日当たり、排水のよい畑を選んで肥料を早めにまき耕しておきます（例…1平方メートルあたり石灰60g、堆肥1kg、化成肥料20g）（図2参照）。

図2



- トレーの中に根が十分に張り、土ごと引き抜けぬようになったら定置する。
- 2回ぐらいたっぷりと水やりをしてから苗を抜き取る。
- 根が抜きにくかったら、トレーの底辺をつまむと取りやすい。

【植え付け】

本葉が3枚くらいになったら、畝幅60〜70cm、株間25〜30cmに植え付けます。晩生種は株間を広くとります。

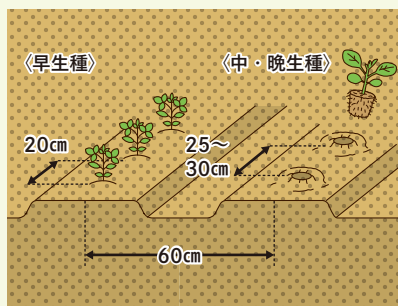
種まき、植え付けの2週間くらい前に元肥を施す。

種まき、植え付けの1カ月くらい前に、石灰を畑に薄くまき、20cmぐらいの深さによく耕しておく。

【土寄せ・追肥・かん水】

植え付け後15〜20日に1回目、その後10〜15日後に2回目の土寄せを行います。追肥は葉色が薄く伸びが遅ければ開花期からサヤが大きくなるまでに施します。肥料が多すぎて過繁茂にならないように畑の肥沃度により量を加減します（例…1株当たり化成肥料10g）。開花期に乾きすぎると花つきが悪くなるので、かん水します（図3参照）。

図3



◀植え付けてから15〜20日たった頃と、その10〜15日後の2回、土寄せする。

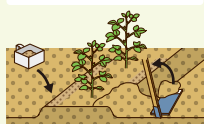


直まきの場合は、本葉が開いた頃と草丈20cmぐらいの頃の2回、土寄せする。



1株当たり 化成肥料 10g

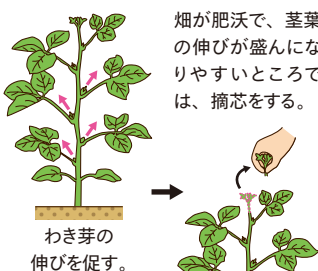
葉色が薄く伸びが遅ければ、少量の化成肥料を畝の肩にばらまき、土寄せする。肥料が多すぎて過繁茂にならないよう、畑の肥沃度により量を加減する。



ワンポイントアドバイス

生育が良すぎるときは摘芯

本葉5〜6枚のころに摘芯してやると、わき芽がよく伸びてサヤ付きがよくなります。生育が良すぎて倒れる心配があるときは、摘芯するとよいでしょう。



畑が肥沃で、茎葉の伸びが盛んになりやすいところでは、摘芯をする。

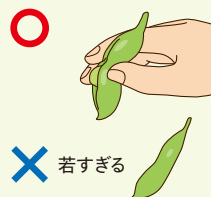


図4

【収穫】

実がふくらんできたら、サヤを押さえてみて、豆が飛び出すようなら収穫の適期です。収穫適期は3〜5日くらいと短いので注意しましょう。なお、エダマメとして収穫できなかったものを、ダイズとして収穫することもできます（図4参照）。

とり遅れは実がかたくなるので、毎日サヤを押して収穫のタイミングを図る。株元から刈り取って収穫する。鮮度が重要なので、サヤを外すのは調理する直前にする。

今期の新会長に藤井さんが就任

JAめぐみの女性連絡協議会



会議に出席した新役員の皆さん（藤井会長：前列中央）

女性連絡協議会は4月11日、今年度1回目となる会議をグリーンメックで開きました。

会議では役員改選を行い、中濃女性部長の藤井富子さんが会長に就任しました。役員は令和7年度まで任期を務めます。

また、年間行事の確認をしたほか、今年度の活動についても協議を行い、昨年度に実施した女性部アンケートの結果や統一テーマの「食」に関する活動について話し合いをしました。

役員（敬称略） 女性連絡協議会

委員	委員	委員	委員	委員	副会長	副会長	副会長	副会長	会長
佐藤 千枝 （可児女性部副部長）	福田 美岡 （みのかも女性部副部長）	日置摩利子 （おくみの女性部副部長）	粥川 素子 （郡上女性部副部長）	塚原美佐子 （中濃女性部副部長）	加納 順子 （可児女性部長）	板津多津子 （みのかも女性部長）	鷺見由紀子 （おくみの女性部長）	中田美和子 （郡上女性部長）	藤井 富子 （中濃女性部長）

令和6年度 女性部員募集中！

JAめぐみの女性部では、各地域でセミナーや教室などを開き、在籍する約900人の部員が仲間とともに楽しいひと時を過ごしているほか、子どもたちに豆腐作りなどを指導する食農教育活動や雑誌「家の光」を活用した活動などを行っています。ぜひあなたも女性部活動に参加してみませんか？

参加条件

- JAめぐみの管内在住の女性に限ります。
- 年会費500円が必要です。

※但し「家の光」を年間購読されている方は不要となります。
※詳細は、お住いの地域の営農経済センターへお問い合わせください。

中濃
女性部

中濃営農経済センター
TEL (0575) 23-8111

郡上
女性部

郡上営農経済センター
TEL (0575) 66-0020

おくみの
女性部

郡上営農経済センター
白鳥営業所
TEL (0575) 82-6305

みのかも
女性部

みのかも営農経済センター
TEL (0574) 28-1218

可児
女性部

可児営農経済センター
TEL (0574) 62-5105



投稿ハガキ



◎春を感じる美味しい食卓

春になると家のまわりで、色々な山菜類が芽を出します。コゴミ、オコギ、アズキナ、ヨモギなどを採って食卓にのせています。春を感じながら美味しくいただきました。

土屋 美保子さん（白川町）

◎季節の花見をこれからも

94歳になる母と「カタクリ」「シヨウジョウバカマ」「サクラ」といった季節の花見を楽しんでいます。毎年恒例となっていて、次は「アジサイ」の花見です。ずっと母に長生きしてもらって花見を楽しみたいと思う今日この頃です。

渡邊ひとみさん（美濃市）

◎地元イチゴを堪能しました

先日、夫と一緒に可児市

でイチゴ狩りをしてきました。摘みたてのイチゴは最高ですね。品種によって味が少し違って、沢山食べられて満足でした。

柘植 友子さん（八百津町）

◎早速タケノコを買いました

広報誌4月号の表紙はタケノコを家族などと協力して収穫するチームワークのいい方々ですね。早速、とれたひろば可児店に行ってタケノコを買いました。

鈴木 桂子さん（可児市）

◎広報誌を読んでリベンジ

以前パブリカの栽培にチャレンジしたのですが、失敗してしまっただけは作っていませんでした。でも広報誌4月号を読んでまた作ってみようと思いました。今度は上手に出来るといいな。

石原 由美子さん（川辺町）

スマイルプラザ

美味しいお米作り

あだち きし お
足立 規志扶さん | 関市小瀬

「仕事の前などに作業する時間を作って、草刈りなど田んぼの管理は手を抜かない」と話す足立さんは、兼業農家として稲作に励んでいるほか、小瀬採種組合に加入しており、小瀬地域発祥の品種「みのにしき」の種子生産にも携わっています。

「美味しいお米を待っているお客さんの期待に応えたい」との思いから、大切にしているのが地元農家の知恵。小瀬地域では、農家同士のつながりが強く、田んぼの様子を見た人が肥料のタイミングを伝えに来てくれたり、栽培に関するアドバイスをしてくれたり、と助け合って米作りを行っています。

「農機トラブルの際には周囲の人が駆け寄り応急処置をしてくれたり、メンテナンスの仕方を教えてくれたりと助けられています。今後も良いお米が作れるよう地元農家とのコミュニケーションは大切にしていきたいですね」と話します。



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。



二股になったり、ねじれたりしたおもしろい形のダイコンが採れました！



岩尾 尚人さん（郡上市）

投稿写真を募集中

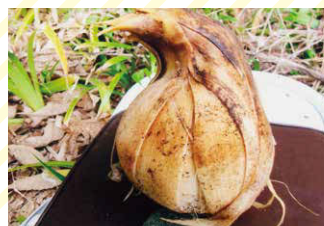
農産物と一緒に撮った写真や珍しい野菜の写真などを、各支店又は編集部までお寄せください。なお、お送りいただいた写真等につきましては、誌面の都合上、掲載できない場合がございます。



自宅の畑で採れたゴボウです。今にも動き出しそうですね。
今井 秀雄さん（東白川村）



飛騨川の川辺ダム付近で撮影しました。桜と奥に見える米田富士が美しいです。
市岡 夕美子さん（川辺町）



タケノコを掘ってみたら、いままで見たことのない形。タマネギのような見た目をしていました。
大澤 隆範さん（関市）

地産地消 //

管内産食材を使っている地元のお店

第26回

ブーランジェリー アンリエッタ（郡上市）

深戸ねぎパン 280円(税込)

「深戸ねぎ」は、郡上市美並町の深戸地区で正統時代から栽培されており、白身はほろ苦く青身が甘く柔らかい葉ネギです。その深戸ねぎと地味噌を合わせて作られた甘辛い肉味噌を、生地に乘せて焼き上げています。

※販売期間：12月上旬～3月下旬
※原材料の仕入れ状況により販売期間が変動します。



ゆだね湯種食パン

1本940円(税込) 1斤470円(税込)

郡上市にある瓢ヶ岳の天然水と北海道産小麦「春よ恋」を使用して、湯種製法で焼き上げた食パンです。耳まで柔らかくモチモチとした食感が特長で、小麦のうま味や香りが感じられます。



※写真は1斤



えごまあんぱん 258円(税込)

※販売期間：11月下旬～4月上旬
※原材料の仕入れ状況により販売期間が変動します。

郡上市白鳥町で作られたエゴマを生地にたっぷり練りこみ、中には北海道十勝産大納言小豆と徳島県産阿波和三盆糖で炊いた自家製餡を使っています。程よい甘さの餡とエゴマのプチプチとした食感が楽しめます。



ブラックココア 207円(税込)

ブラックココアパウダーとホワイトチョコチップを練りこんだフランスパンの生地に、バターとグラニュー糖をトッピングして焼いています。甘過ぎずホワイトチョコチップのザクザク感がクセになる人気のパンです。

オーナーシェフの地元である美並町に、パン屋を開きたいとの思いから2019年にオープン。出来る限り添加物などが使われていない食材を厳選して、一つ一つこだわりを持ち丁寧に作っています。また、インスタなどから予約や取り置きが出来るほか、フードロス削減に取り組んでおり、天候など様々な理由により売り切れなかったパンを「ロスパン」として注文を承り全国に発送しています。



公式
Instagram
はこちら

SHOP DATA

郡上市美並町白山1298-7

0575-79-3511

10:00～19:00

※無くなり次第閉店

休 月・第3日曜日





地元の恵みでスイーツタイム♪

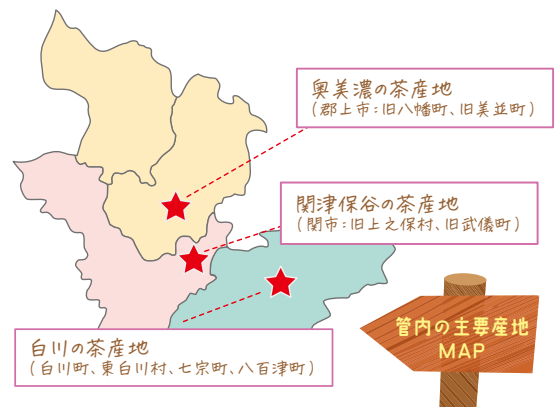
管内では、白川町や東白川村を中心に美濃白川茶の生産が行われており、その歴史は400年以上続くとされています。

今回は新茶の季節を迎えた美濃白川茶の特徴や、いつもとは違う淹れ方で愉しむ方法、アレンジスイーツを紹介します。

美濃白川茶の特徴

岐阜県産100%の茶葉を原料にした茶を「美濃茶」といい、西美濃地域で生産される「美濃いび茶」と美濃中央地域で生産される「美濃白川茶」が二大銘柄として販売されています。

急峻な山間の地形と段々の石垣畑で栽培される美濃白川茶は、山に立ちこめる深い朝霧が遮光と保湿効果をもたらし、ゆっくりと育てられます。味は渋味が少なく、まろやかな甘みがあり、さわやかで高い香りが特徴です。



水出し緑茶の愉しみ方

普段はお湯で出している緑茶も、水から出すと違った味わいを楽しめます。緑茶を水出しすると、苦味や渋みが抑えられて、茶葉の旨味を強く感じられます。

水出し緑茶の淹れ方

水出し緑茶は冷たい水から作ります。

- ①煎茶を急須に入れて水を注ぐ。
- ②冷蔵庫に入れて1時間ほど置く。

上手につくるコツ

水出し緑茶は冷蔵庫で保存して1日以内に飲み切ってください。

煎茶は水100mlに対して3gが目安です。ポットで大量につくる時は3～6時間が抽出目安です。



ご購入はこちらから

- とれったひろばなどのJAめぐみの直売店
- インターネットショップ「めぐみのマルシェ」

めぐみの
マルシェは
こちらから



緑茶香るとうふドーナツ



材料（8個分）

茶葉	大さじ1
ホットケーキミックス	200g
木綿豆腐	200g
揚げ油	適量
ブラウン・シュガー (黒砂糖や三温糖など)	適量

- ① 茶葉をすり鉢ですり、細かくする。
- ② ①とホットケーキミックス、木綿豆腐を崩すようにして、よく混ぜる。
- ③ ②の生地を打ち粉（分量外）しながら厚さ1cmにのばして型で抜く。
- ④ ③を160℃の油でキツネ色になるまで両面揚げ、油を切り熱いうちにブラウン・シュガーをまぶしたら完成。

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

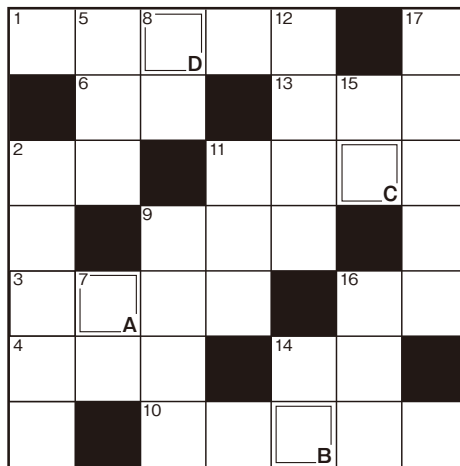
まちがいさがし

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。

Bコース

クロスワード

二重マスに入る文字をA→Dの順に並べて言葉完成させてください。



A	B	C	D
---	---	---	---

明方ハムと醤油フランク3本セット 5名様

→ヨコの力ギ

↓タテの力ギ

- アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
- いとこのお母さんです
- 空き店舗に——募集の看板が付いた
- 野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- 6月の第3日曜日は——の日です
- ポシットやリュックもこの一種
- 梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かずこうなることも
- テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- 倉敷市の——地区を歩いて回った
- 足が8本あります
- 手前の反対側

- うちの——は稲、裏作はキャベツです
- 時には相手の——になって考えることも大切だ
- シカと大仏が有名な県
- 耕したり肥やしたりします
- カウボーイが首に巻きます
- スポーツ紙では打棒と書かれることも
- LDKのLです
- たる、おけにはめられています
- 部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- もち米に具材を入れて炊いたもの
- 昭和の名曲『青い——』。同名映画の主題歌としても知られています

4月号の答え

(応募総数 469 通)
(正解者数 459 通)

Aコース

まちがいさがし

1.6.7.9.12

Bコース

クロスワード

フリージア

応募要項

501-3802
関市若草通
一丁目1番地
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

※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)。

発表

8月号

当選者

Aコース

小酒井幸子様(美濃市)
野沢 栄三様(八百津町)
水野 康治様(可児市)
矢野原智子様(郡上市)
山田 穂穂様(関市)

Bコース

近藤 浩様(美濃市)
高橋ゆえ子様(可児市)
丹羽むら子様(七宗町)
宮西 敦子様(関市)
武藤 勝義様(郡上市)

「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。

JAマイカーローン

期間

令和6年4月1日～
令和7年5月31日

楽しみを
いっぱい積んで
走り出そう。

基準
金利

年 2.70%

固定金利
※保証料が別途
必要となります

最優遇
金利

お取引に応じて最大年 1.70%の引下げ
年 1.00%

お借入れ期間が
7年以内の場合

はやくて

お申込み日の翌日までに
回答いたします!

(休日等により翌日の回答ができない場合がございます)

便利

車・バイクの購入、
お借換もOK!

(幅広い資金に対応いたします)

※商品の詳細につきましては、お近くの支店窓口およびローンプラザまで
お問い合わせください。

※金利引下げ適用期間中にご返済の滞りなどが発生した場合には、引下げを
中止させていただく場合がございます。

金利引下げ条件

引下げ条件		引下げ幅
① 給与振込(全額)のご指定	本人・対象車	年1.00%
給与振込(一部(返済額以上))のご指定		年0.80%
② 組合員・新たに組合員になられる方		年0.20%
③ JAカード一体型をご契約		年0.20%
④ JAネットバンクをご契約		年0.20%
⑤ 当JAで自動車をご購入		年0.50%
⑥ 当JAで住宅ローンをご利用中		年0.50%
⑦ 返済用口座の通帳レス化	世帯	年0.20%
⑧ 児童手当受取口座のご指定		年0.20%
⑨ 公共料金のうち2項目以上の口座振替契約		年0.30%
⑩ 「ぎふっこカード」・「消防団員・水防団員カード」のご提示		※年0.10%
⑪ 「ぎふっこカードプラス」のご提示		※年0.20%
⑫ 「岐阜県ワーク・ライフ・バランス推進企業登録制度」・ 「住みごこち一番・可児に向けた企業」に登録された 企業または国の「次世代育成支援対策推進法」に基づき、 国が認定した企業の従業員の方		※年0.10%

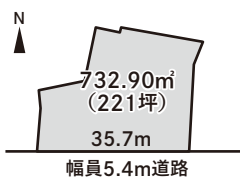
※金利引下げ条件⑩～⑫の併用はできません。

おすすめ不動産情報

売地

富加町

300万円(坪単価1.36万円)



所在地：加茂郡富加町加治田／面積：公簿732.90㎡(221坪)／交通：長良川鉄道 富加 距離4,000m／土地権利：所有権／地目：宅地／都市計画：非線引区域／用途地域：無指定／建ぺい率：60％／容積率：200％／他の法令上の制限：農業振興地域除外・農地法第5条許可必要／現況：その他／引渡し(時期・方法)：相談・現況渡し／接道状況(角地・間口)：南5.4m 公道 接面35.7m／設備：側溝／備考：一部農地あり 土砂災害計画区域内、一部土砂災害特別警戒区域に該当／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
TEL 0575-23-5234

みのかも不動産センター
TEL 0574-28-1215
岐阜県知事免許(5)第4256号

JAセレモニー 人形供養祭

可児地域 2024

大切なお人形やぬいぐるみに「お別れができる」人形供養

思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 供養時間

AM 9:00~AM 11:00の間 AM 11:15~

●ガラスケースや雑壇・マネキン・業務用人形及び業者の方の持込は禁止します。

印鑑供養

印鑑のご供養は大切です。

LINE

詳細は7月上旬頃、LINEで配信いたします。友だち登録はこちら▶

令和6年 7.14 開催会場 JAめぐみの可児JA会館 (ホールにて開催) 可児市広見5丁目93

AM 9:00~ 日

JA岐阜 JAセレモニー

24 365日 24時間受付

JAめぐみの 恵昇苑 みのかも

■葬儀のご連絡は下記まで

0120-542-061

美濃加茂市 蜂屋町中蜂屋3073-1
TEL:0574-28-3570

おすすめツアー情報



ふたつ星4047で行く西九州の旅

- 旅行期間／令和6年8月29日(木)~31日(土)
 - 旅行代金／お一人あたり149,000円(2名様1室ご利用)
 - 募集人数／30名様(最少催行20名様)
 - 募集締切日／令和6年7月19日(金)但し、定員になり次第締め切ります
- ※県営名古屋空港までは各自でお越しください。送迎バス等はございません



	スケジュール(変更になる場合もございます)	食
1	県営名古屋空港 - 福岡空港 = 昼食(ヤリイカ活き造り定食) = 秀吉朝鮮出兵の拠点 名護屋城博物館／名護屋城址 = 午前発 FDA 303便 呼子：海舟 唐津市内観光(旧唐津銀行・曳山展示場・虹の松原) = 唐津シーサイドホテル(宿泊) 見学 夕刻着	昼 夕
2	ホテル = 工場見学とお買い物うれしのお茶ちゃ村 = 武雄温泉駅 ----- 江北駅 ----- 地酒の飲み比べ 午前発 [ふたつ星4047乗車] おもてなし 特製ふたつ星弁当 肥前浜駅 ----- 多良駅 ----- 小長井駅 ----- 諫早駅 ----- 長崎駅 = 市内観光(原爆資料館・大浦天主堂・グラバー園) = 長崎市内(宿泊) 夕刻着	朝 昼 夕
3	ホテル = 世界文化遺産「軍艦島」へ上陸 軍艦島上陸クルーズ = 昼食(中華料理)長崎和泉屋／平和公園 = 休憩 金立SA 上り = 8:30発 8:40着/12:00発 12:15着/13:55発 15:25着/15:45発 福岡空港 ----- 県営名古屋空港 16:30着/18:55発 FDA 312便 20:15着	朝 昼

◎…入場観光 ○…下車観光 ー…飛行機 ー…バス ー…電車

※掲載のツアーは、この広告でのお申込みを受け付けておりません。資料(チラシ)を当社下記店舗までご請求ください。

■チラシ請求先

観光庁長官登録旅行業 第939号

株式会社農協観光
岐阜エリアセンター

☎(058)276-5020

所在地：岐阜市宇佐南4-12-2
FAX: 058-276-5024

旅行業公正取引
協議会 会員
一般社団法人日本旅行業協会 正会員

ボンド保証会員
一般社団法人日本旅行業協会
(JATA)の正会員です。

第1回理事会報告(令和6年5月2日)

主要報告事項

1. 令和5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

協議事項

1. 第21回通常総代会について
2. 不祥事再発防止策取組状況(3月)等の報告について
3. 集金等例外先にかかる報告(3月)について
4. 内部統制システム基本方針について
5. 令和6年度コンプライアンス・プログラムについて
6. 定款の一部変更について
7. 規約の一部変更について
8. 役員候補者選出内規の一部変更について
9. 共済規程の一部変更について
10. 山之上営業所の廃止について
11. 理事との利益相反契約の承認について
12. 組合員の出資口数減少の承認について

報告事項

1. 令和5年度内部監査業務活動について
2. 令和5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バンクの内部管理態勢構築にかかる指針等の一部変更について
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. JA出資農業生産法人の経営状況報告について
7. 令和5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. 自主検査結果評価報告書(第IV四半期)について
9. 苦情等対応・事務ミス報告(第IV四半期)について
10. 疑わしい取引の届出状況(第IV四半期)について
11. 反社排除対応管理先対応状況について

協議事項9. 共済規程の一部変更について(詳細)

定款第55条第2項の規定にもとづき以下のとおりお知らせいたします。なお、変更の内容については、今後、岐阜県知事の承認を受け、効力が生ずることとなります。

1. 変更内容

自動車損害賠償責任共済について、自賠責保険・共済の契約引受・管理等にかかる業界共同システムの導入に伴い、キャッシュレス決済手段を通じた共済掛金の収納が可能となるため、共済規程の一部を変更する。

2. 実施時期

令和7年1月1日

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)

※掲載内容は令和6年6月1日時点のものです。

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

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
(期間や勤務時間・休日は相談に応じます)
【給 与】 時給980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



ブルーベリーやサツマイモの栽培、加工品の製造・販売 様々なお仕事に携われるチャンスです♪

【仕事内容】 ブルーベリー、サツマイモの栽培・収穫
農産物の加工品の製造・販売
【時 間】 8:00~17:00 【休 日】 不定休(シフト制)
【給 与】 月給180,000円~
【待 遇】 昇給あり、残業手当あり、有給休暇あり、賞与(業績による)
【資 格】 普通自動車免許 【勤務地】 関市、美濃市
※パート・アルバイト同時募集!詳細は下記へお問い合わせください。

(株)紫屋

期間限定大募集!ナスの選別・出荷作業 未経験でも一から丁寧に教えます♪

【仕事内容】 ナスの選別・出荷(コンテナ詰め)
【期 間】 6月中旬~10月下旬
【時 間】 9:00~15:00(休日は相談に応じます)
【給 与】 時給950円
【勤務地】 関市下有知

夏秋ナス選果場



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

※担当者不在の場合は、改めてご連絡させていただきます。

家の光

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!!

表紙はこんな感じ!
(デザインイメージです)

RENEWAL



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
- お申し込みは
お近くのJAへ

JAめぐみの 介護サービス

すべり止めマット特別販売キャンペーン

令和6年7月31日まで



浴室内で**あぶない!!**と思ったことはありませんか?そんな時は、是非すべり止めマットを使ってみてください。
転倒を防ぎ、安心して入浴を楽しめます。

入浴用品との色合わせや視認性で選べる
3カラー(モカブラウン/ブルー/オレンジ)

●すべり止めマット(Mサイズ)

38cm×55cm×0.25cm
希望小売価格6,600円

特別
価格 **4,620円**

●すべり止めマット(Lサイズ)

38cm×70cm×0.25cm
希望小売価格6,930円

特別
価格 **4,850円**

※価格はすべて税込です。

JAめぐみの介護サービス中濃営業所 TEL 0575-23-8157
可児営業所 TEL 0574-62-5330



退職者(4月1日~30日) 島本 菜々美(営農対策課)

税務相談会

無料

郡上・

おくみの会場 7月3日(水)

🏠 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(金)の予定です。

可児会場

6月10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8日(月)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

(休) 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

(休) 土・日・祝日・年末年始

お問い合わせ

☎ (0574) 28-1210

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

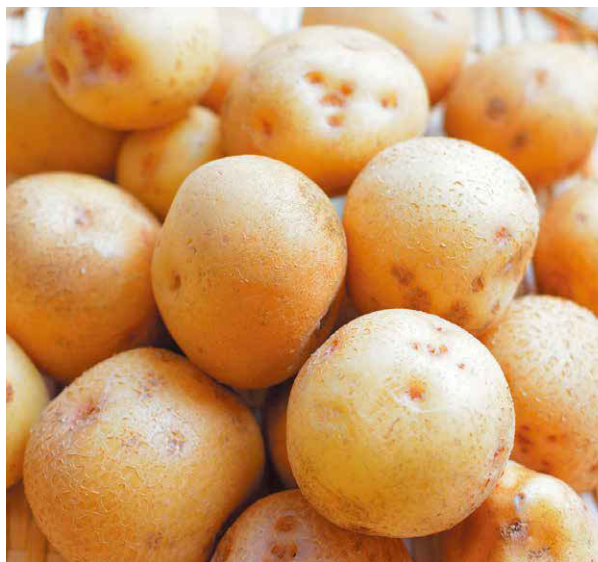
年金相談会

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13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17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 6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21日(日) 午前9時15分~午後4時10分	広見支店 ☎ (0574) 62-3101



お求めはこちらから

とれたたひろば可児店、関店、
グリーンセンター1号館、
里山公園青空市場、味菜館

販売期間
(新ジャガの場合)

5月～6月

※気候等の影響により、
出荷量が変動する場合があります。

ジャガイモ (新ジャガ)

ジャガイモは主成分がデンプンで、主食にもなる野菜として世界中で栽培されていてビタミン類も豊富なことからフランスでは「大地のリンゴ」と呼ばれているよ。

日本では、ホクホクした粉質系の「男爵」や「キタアカリ」、そして煮崩れしにくい粘質系の「メークイン」が代表的な品種。近年では、見た目、食感ともにさまざまな品種が栽培され、とれたたひろばなどの直売店にも並ぶんだ!

また、春から初夏にかけて旬を迎える「新ジャガ」は品種名ではなく、収穫後に貯蔵されず掘りたてのまま出荷されるジャガイモのことで小ぶりで皮が薄くて柔らかく、みずみずしいのが特徴だよ!



トレミちゃん

とれたたひろばおすすめレシピ

ジャガイモのナゲット

材料 (2人分)

ジャガイモ	2個	塩コショウ	少々
ささみ	350g	カレー粉	小さじ1
油	適量	鶏ガラスープの素	小さじ1
		片栗粉	大さじ2
		マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ① ジャガイモは1cm角に切る。ささみはすじを取り、1cm角に切る。
 - ② 袋に①とAを入れてよく揉みこむ。
 - ③ 油をひいたフライパンに②をスプーンですくい、落とし焼きする。両面きつね色に焼けたら完成。
- ※お好みで青のりやパセリをかけるのもおすすめ。

