

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

2025

9

NO.270



親子夏野菜収穫農業体験アンケート結果 大人気インスタグラマー考案♪明方ハムレシピ

- 家庭菜園旬辞典 コリアンダー（パクチー）
- 恵のキッチン♪ カボチャ

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。

トマトで地域活性化を目指し 仲間作りと収量の増加に取り組む

夏秋トマトを家族で栽培しています。栽培面積は約33アールで、桃太郎系統の中でも食味の優れた「桃太郎ギフト」と、暑さに強くて果形が良く秀品率の高い「桃太郎みなみ」の2種類を作っています。

父がトマトを栽培していたことから、30年ほど前に県の農業大学校に通い栽培に関する知識や技術を学び、卒業後就農しました。所属する美濃白川夏秋トマト部会では、使用する資材や農薬などにルールを設けており、ルールを守りながら定植の時期を調整し、シーズンを通して安定的に収穫できるよう試行錯誤しながら栽培しています。

今年度から同部会の部会長を務めており、部会全体で出荷量や新規就農者を増やすほか、反収の向上も目指し取り組んでいます。栽培期間中には定植や収穫など作業工程ごとに研修会を開き情報交換を行うほか、技術部会も設置して新しい技術や品種を検討しながら試験栽培にも取り組んでいます。また、新規就農者が増えると産地維持や収穫量の向上にも繋がるので、県が主催する就農を検討している方が集まるイベントに参加し、生産者の生の声を届けるようにしています。トマトで産地を盛り上げ、地域活性化に貢献できるようにしていきたいです。

部会全体で年間約560トンを経営6月中旬から11月下旬まで、JAを通じて県内の市場へ出荷しています。



表紙の写真

中島 絢也さん
〈加茂郡白川町〉

とれっただひろば イベント情報

9月

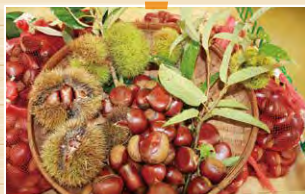
17日～21日 秋のお彼岸フェア
26日～28日 お米ポイント3倍デー



10月

18日、19日 秋の味覚フェア(関店)
(梨・ブドウ・リンゴなど旬の果物大集合!)
24日～26日 お米ポイント3倍デー
25日、26日 秋の味覚フェア(可児店)
(梨・ブドウ・リンゴなど旬の果物大集合!)

※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。



暦の上では、9月は秋。この季節を代表する旬の味覚がとれっただひろばなどの直売所にずらりと並びます。ぜひご賞味ください。

とれっただひろば 可児店
TEL 0574-62-6023



とれっただひろば 関店
TEL 0575-27-1255



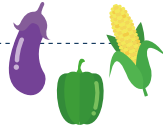
各店SNSで
情報発信中!



農業体験概要

実施日 7月5日(土)・7月12日(土)

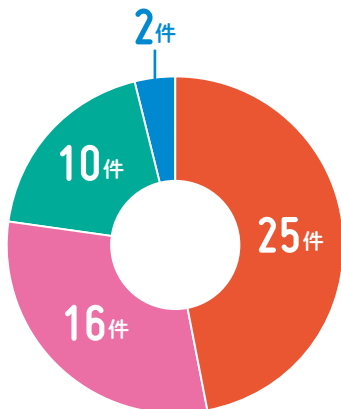
体験内容 夏野菜の収穫体験と「農業の応援団」特別団員の「たわらファーム」川村雄祐さんによる学び。

収穫内容 5日… トウモロコシ、ナス(3種類)、ピーマン
12日… ナス(4種類)、ピーマン参加者 5日… 保護者20人、子ども17人
12日… 保護者16人、子ども16人

親子夏野菜 収穫農業体験 アンケート結果

今回の体験に参加された理由は、
次のうちどれですか？(複数回答可)

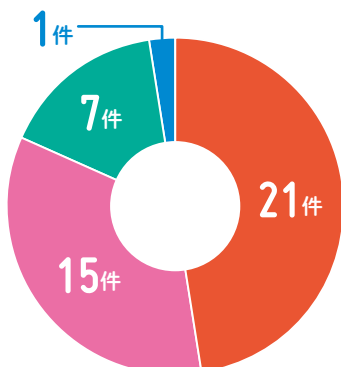
Q1



- 食や農業は大切で、農業体験を子どもに経験させたかったから 25件
- これまでに経験が無く、子どもにとって有意義な経験になると思ったから 16件
- 自分自身が食や農業に興味があったから 10件
- その他 2件
 - これからは自給自足が大切な時代だと思うので参加しました。
 - 子どもが苦手な野菜が多いので、自分で収穫した野菜なら食べてくれるかな?という期待から申し込みました。

今回の体験でお子様にどのようなことを学んでほしいですか？(複数回答可)

Q2



- 農業や食の大切さ 21件
- 農業の大変さ 15件
- 農業に関する知識 7件
- その他 1件
 - 収穫体験の楽しさ。

7月に開催しました「親子夏野菜収穫農業体験」において、参加いただいた保護者の皆様にアンケートにご協力いただき、貴重な意見やご要望の声をいただきました。
今回の特集では、皆様にご回答いただいたアンケート結果をご紹介します。



Q3

体験はいかがでしたか？

1 生産者（たわらファーム）による夏野菜の学びについて

- フィレンツェナスを初めて知った。
- 天候により枯れたり、病気になるなど夏野菜の生育について理解が深まった。
- 農産物が農家さんのご苦労があって、私たちの食卓に届いていることが分かった。
- トウモロコシを早朝から収穫していることを初めて知った。



2 夏野菜収穫農業体験全般について

- 異なる品種のナスをたくさん収穫できてよかった。
- アテンドしてくれた職員の方が親切な対応をしてくださり嬉しかった。
- とても暑い日でしたが、塩分タブレットや飲み物を配ってくれてとても助かりました。細部まで行き届いた熱中症対策が嬉しかった。

JAめぐみでは、今回の農業体験などの「食農教育活動」に取り組んでいます。今後JAめぐみに期待することや取り組んでほしいことをお聞かせください。

Q4

- 季節の野菜の収穫体験（ジャガイモ、サツマイモ等）。
- 野菜が苦手な子どもが多いので、今回のように自分で収穫する体験に参加することで、苦手な野菜を克服するきっかけになると思います。親も珍しい野菜を知ることが出来てよかった。
- たくさん収穫させてもらってとても楽しかったです。農家さんが手塩にかけて育てた野菜を収穫させてもらって感謝しています。
- とても良いイベントだったので次の開催もお願いします。子ども向けの食農教育活動を続けてください。
- 親子で様々な野菜の収穫ができ、子どもが野菜に興味を持つ機会になりました。多くの職員や農家さんのおかげで充実した時間を過ごすことができました。



まとめ

「親子夏野菜収穫農業体験」に参加いただいた皆様からのご意見を踏まえて、JAめぐみのはこれから地域子どもたちに「食」と「農」の大切さを伝える「食農教育活動」を充実させ、対話を通じた食、農、暮らしへの貢献と地産地消の促進に取り組んでいきます。また、秋には「親子サツマイモ収穫農業体験」を計画しておりますので、多数のご参加をお待ちいたしております。

※「親子サツマイモ収穫農業体験」の詳細は5ページをご覧ください。

親子サツマイモ収穫農業体験 ご案内



JAめぐみでは、地域の子どもたちに食べ物や農業の大切さを伝える体験型の「食農教育活動」に取り組んでいます。
今回は、親子で参加いただける「親子サツマイモ収穫農業体験」を企画しました。
下記概要をご覧ください、ご応募ください。
みなさまのご参加をお待ちしております。

イベント概要

参加を希望される方は下記の応募フォームより、必要事項を入力ください。なお、応募が多数の場合は抽選にて、参加者を決定させていただきます。

● 開催日 **2025年10月11日(土)9:00~12:00**

※終了時刻は目安です。

※雨天時は、10月12日(日)に延期となります。

● 会場 **美濃市内(株)紫屋のサツマイモ圃場**

● 内容 サツマイモに関する学び、サツマイモの収穫、
焼き芋づくり体験、(株)紫屋の酒蔵見学

● 参加費 **無料**

● 定員 **JAめぐみの管内在住の親子20組**

※1家族4名までとさせていただきます。

※JAめぐみの管内(関市、美濃市、郡上市、美濃加茂市、
可児市、加茂郡坂祝町、富加町、川辺町、八百津町、七
宗町、白川町、東白川村、可児郡御嵩町)にご在住の
親子が対象となります。

※多くのご家族に参加いただくため、1家族1回までのご
応募とさせていただきます。

※ご参加1組あたりのサツマイモ収穫量には限りがありま
すので、予めご了承ください。

※体験の写真は、JA情報誌やメディアに掲載させてい
ただく場合がございます。

※ご提供いただいた個人情報、本件にかかる事務手
続き等の利用目的以外には使用いたしません。

※天候等により、内容の変更または、開催が中止にな
る場合がございます。

お申し込み

● 応募フォーム

こちらからお申し込みください



● 募集期間

9月16日(火)9:00~

9月19日(金)16:00

● 詳細のご連絡

9月29日(月)頃

※体験の詳細および抽選の場合の抽選結果については、入力いた
だいたメールアドレスへ上記期間にご連絡させていただきます。

※お申し込みは、
応募フォームから
のみとなります。

お問い合わせ先

めぐみの農業協同組合 広報・組合員組織 担当: 森川・藤井
TEL: 0575-23-5162

〒501-3802 岐阜県関市若草通一丁目1番地

めぐみの農業協同組合 本店 2F

5 めぐみの2025.9

会場



〒501-3716 岐阜県美濃市前野752-1 付近

(株)紫屋のサツマイモ圃場(美濃市学校給食センター様南)

※駐車場などの詳細は、後日ご連絡いたします。



今回ご紹介するレシピは、今年7月に「明方ハム公式Instagram」で配信したビールと相性抜群な3品。有名なインスタグラマーの方に考案していただいたレシピです。明方ハムとビールで至福のひとつときをお過ごしください。

材 料(4人分)

- ・明方ハム…1/2本
- ・はんぺん…2枚
- ・卵…1個
- ・薄力粉…大さじ4
- ・水…大さじ2

- A
- ・生パン粉…60g
 - ・粉チーズ…大さじ1と1/2
 - ・乾燥バジル…大さじ1

【タルタルソース】

- ・ゆで卵…1個
- ・玉ねぎ…1/8個
- ・塩…ひとつまみ
- B
- ・マヨネーズ…大さじ2と1/2
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・酢…小さじ1/2
- ・塩コショウ…適量

【簡単トマトソース】

- ・玉ねぎ…1/4個
- ・塩…ひとつまみ
- ・オリーブオイル…小さじ1

- C
- ・ケチャップ…大さじ3
 - ・ウスターソース…大さじ1
 - ・砂糖…小さじ1

レシピ

- ① 明方ハムは5mm幅の輪切りにする。はんぺんは厚みを半分にして、セルクルなどで丸くくり抜く。
- ② ボウルに卵を割り入れ、水を加えて混ぜ合わせる。薄力粉も加えて粉っぽさが無くなるまで混ぜ、バター液をつくる。
- ③ Aを混ぜて衣をつくる。
- ④ 明方ハムをはんぺんでサンドして、バター液にくぐらせ衣をまぶす。たっぷりのサラダ油(分量外)を熱して、カリッとなるまで揚げる。

【タルタルソース】

- ① 玉ねぎをみじん切りにして塩をまぶし、5分程おいて水気をしっかりと絞る。
- ② ゆで卵は細かく刻む。
- ③ 玉ねぎ・ゆで卵・Bを混ぜ合わせる。

【簡単トマトソース】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② オリーブオイルを熱したフライパンに玉ねぎを入れ、塩を振り弱～中火で炒める。
- ③ 玉ねぎの色が変わってきたらCを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。

明方ハムとはんぺんの
バジルフライ

レシピ考案者

檜 鶴 志 帆

忙しくても作れる!家族の胃袋を掴む簡単おうちごはんレシピを提案。レシピ開発や料理撮影も手がける。

@siii_cooking



明方ハムのレシピや
キャンペーン情報は
こちらから

※レシピは明方ハム公式ホームページの
バナーから閲覧いただけます。



LINE



Instagram



明方ハムHP

明方ハムステーキと パプリカマリネ

材 料(2人分)

- ・明方ハム…お好きな量
 - ・パプリカ…赤・黄それぞれ 1/2個ずつ
 - ・塩…ひとつまみ
 - ・オリーブオイル…適量
- A
- ・オリーブオイル…大さじ1
 - ・レモン汁…大さじ1/2
 - ・はちみつ…小さじ1

レシピ

- ① 明方ハムは1cmの厚さに切り、パプリカはひと口大に切る。Aを合わせておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを引き、パプリカの皮を下にして並べる。塩を振り、弱～中火で焼く。
- ③ 軽く焼き色がついたら裏返し蓋をして、弱火で3分蒸し焼きにする。
- ④ パプリカを端に寄せて、明方ハムを加えたら中火で、両面焼き色が付くまで、サッと焼く。
- ⑤ 明方ハムを皿に並べて、パプリカを合わせておいたAに加えて和えたら、皿に盛りつける。

【ポイント】

明方ハムを焼いている間、パプリカが焦げないように、菜箸などでときどき動かしながら焼いてください。



レシピ考案者

みさ

立ち飲み屋でのメニュー開発経験を活かし、旬の食材を使った心とカラダを整えるレシピをお届けしています。

@m_i_mmkkg



明方ハムのマリネ野菜のせ

材 料(2人分)

- ・明方ハム…4～5切れ
 - ・紫玉ねぎ…30g
 - ・パプリカ…20g
 - ・ミニトマト…2個
 - ・パセリ…1g
- 【マリネ液】
- ・酢…小さじ2
 - ・ハチミツ…小さじ1/2
 - ・塩…少々
 - ・黒胡椒…適量
 - ・エクストラバージンオリーブオイル…大さじ1

レシピ

- ① 野菜をみじん切りにする。
- ② ボウルに酢・ハチミツ・塩・黒胡椒を入れ、エクストラバージンオリーブオイルを少しずつ加えながら、よく混ぜる。
- ③ ②に①の野菜を全て入れる。
- ④ 明方ハムを7～8mm程度の厚さに切る。
- ⑤ 皿にお好きなサラダ野菜(分量外)を盛り、明方ハムをのせたらマリネ野菜をたっぷりとかけて完成。

【ポイント】

- ・黒胡椒をたっぷりかけると味にメリハリが出るのでおすすめです。
- ・ズッキーニ・カリフラワー・ラディッシュ・イタリアンパセリなど色々な野菜でアレンジを楽しめます。



レシピ考案者

鈴木 愛

チーズやワイン、オリーブオイルの資格を活かし、旬の食材で作る“ちょっとおしゃれ”なレシピをSNSで発信中。乾杯がもっと楽しくなるヒントをお届けしています。

@tanoshoku_megumi



JAの地域貢献活動

JAめぐみのは、農業者を中心とした「組合員」のための協同組合であると同時に、地域の一員として、よりよい社会を築くため、年間を通じて数多くの地域貢献活動に取り組んでいます。



令和7年度 JAめぐみの年金友の会 富加支部軽スポーツ大会

令和7年7月18日(金) 半布ヶ丘公園グラウンド

加茂郡富加町内の年金友の会会員を対象に軽スポーツ大会を開催しました。グラウンド・ゴルフとゲートボールの2競技が行われ、59人が参加しました。グラウンド・ゴルフは2ラウンド16ホールで男女別に実施。ゲートボールは2チームが出場し、合計点を競い合いました。

..... グラウンド・ゴルフ競技結果 ゲートボール競技結果



【男性の部】
優勝 石原伊三武(中央)
準優勝 岩村 勝利(左)
第3位 田口 哲也(右)



【女性の部】
優勝 高井 節子(中央)
準優勝 石原たゑ子(左)
第3位 波多野 幸子(右)



優勝 Aチーム(中央より左)
準優勝 Bチーム(中央より右)

夏のオープンエンリッチ

令和7年7月29日(火) 可児高等学校



可児高等学校1年生を対象に開かれた「夏のオープンエンリッチ」で、春里支店佐合康宏支店長と勝野孝昭主任が講師を務めました。JAと同校は探究活動の分野で連携しており、同校がこれまで取り組んできた探究活動に協力し、同支店管内の小学生や直売所利用者親子などへの食農教育活動に積極的に活動している、佐合支店長らに講師派遣の要請があり参加しました。

佐合支店長らは家庭から排出される生ゴミや落ち葉などで堆肥を作る「コンポスト」の研究をしている、同校3年生の平岩美留さんと共同で環境に配慮した農業の実現における課題を提起し、講義前半では、平岩さんが「コンポストでつくるサステナブルライフ」と題し、以前から研究に取り組んでいる「コンポスト」や食品ロスの現状、自身で検証した「コンポスト」の研究結果を伝えました。



講義終了後、参加した生徒全員が家庭から出した生ゴミを持ち寄り、種類の異なる3種類の簡易コンポストで堆肥作りに挑戦しました。コンポストは同支店が管理し、秋にとれたらひろば可児店敷地内で区画を分け、3種類の堆肥と化学肥料、無肥料の圃場を作り、小松菜を栽培して、生育状況や食味などの結果を検証します。



後半は勝野主任が「地域における循環農業について」と題し、循環農業のメリットや有機栽培と「みどりの食料システム戦略」の現状を伝えました。

生徒らはこれらの課題解決に向けたグループワークに取り組み、ディスカッションを行いました。





人形供養祭を開催



▲人形供養の様子

恵昇苑みのかもは7月27日、帷子支店で人形供養祭を開催し、組合員・地域利用者136世帯208人が来場しました。

会場には1,720体の人形が持ち込まれ、長年生活を共にした、思い入れのある人形やぬいぐるみのほか、家族の成長を大切に见守ってくれた、ひな人形や五月人形などを、心を込めて供養しました。

今回は9月28日に中濃地域（JA本店）にて開催を予定しています。

高鷲支店が青空教室を開催



▲参加者に高温障害対策などを説明する栢田所次長

高鷲支店は7月13日、青空教室を切立集会所など4会場で開催し同支店管内で水稻やトマトなどの夏野菜を栽培する44人が参加しました。

同教室は、良質な農産物の生産を目的として開催。郡上営農経済センター白鳥営業所の栢田雄介所次長が資料を用いながら、水管理など栽培における注意点のほか、高温障害対策やカメムシなどの害虫対策について説明しました。また、肥料・農薬メーカー担当者が施用時期などを指導しました。

令和7年産米の 集荷目標4万4,000俵を掲げ、 地域への安定供給を目指す



JAは7月17日、本店で令和7年産米集荷決起大会を開き、役職員ら52人が参加しました。

「安定供給は私たちの団結から始まる」をスローガンに、集荷目標4万4,000俵を掲げ、中濃・郡上・みのかも・白川・可児の地域がそれぞれの集荷戦略を立て、目標達成に向けて取り組みます。

集荷した地域のお米は、市場に流通するだけでなく、学校給食をはじめとした地域のみなさまのもとへ安定的にお届けし、子どもたちの健やかな成長を支え、地域の食文化を育むことに貢献します。JAは地産地消を推進することで、地域の農業を守り、次世代へとつなぐ食の安全と安心を届けることを目指します。

渡邊健彦組合長は「生産者との信頼関係を深め、集荷活動に取り組んでほしい。役職員一同、強い気持ちをもって団結し取り組もう」と呼びかけました。



▲団結を呼びかける渡邊組合長（右奥）



▲ガンバロー三唱で氣勢をあげる役職員ら

若手農家が夏秋トマトを販売

12 2025年9月
12月号



▲冷やしたトマトを販売する若手農家（左）

郡上夏秋トマト部会の若手農家4人は8月3日、郡上市八幡町で開催された「中高生鮎友釣りワールドカップ」の会場で、JA職員とともに栽培したトマトを氷で冷やし販売しました。

気温が35度を越えた会場で、よく冷えた完熟のトマトは好評を博し、購入者からは「みずみずしくて新鮮で美味しい」と声が上がりました。郡上営農経済センター白鳥営業所の和田将平さんは「多くの人に食べてもらうことができ、良いPRの場になった。今後も積極的に販売を支援したい」と話しました。

夏秋トマト生産協議会 今年の出来を報告

12 2025年9月
12月号



▲渡邊組合長（中央）にトマトを贈呈する同協議会の会長ら

JAめぐみの夏秋トマト生産協議会は7月18日、渡邊健彦組合長を表敬訪問し、今年の取り組みや出荷状況を報告するとともに意見交換を行いました。同協議会会長の大坪好盟さんは「岐阜のトマトの知名度が上がるよう、暑さに負けず、美味しいトマトを栽培したい」と話しました。

同協議会は、郡上夏秋トマト部会と美濃白川夏秋トマト部会から構成され、会員72人が所属し、品種「桃太郎」や「麗月」を栽培しています。近年の課題である高温障害への対策を行いながら、今年は985トンの出荷を目指します。

「郡上トマトの学校」研修生 トマトの出荷をスタート

4 2025年9月
4月号



▲トマトを収穫する大野さん（手前）と古田さん（奥）

JAめぐみの新規就農者研修施設「郡上トマトの学校」の研修生2人が作るトマトの出荷がスタートしました。7月中旬から11月上旬ごろまでの出荷を見込んでいます。

研修2年目の大野夢子さんと1年目の古田賢次さんは、栽培技術や農業経営に必要な知識を学び、農家としての経験を積んでいきます。研修終了後は、郡上市内で就農し、トマト農家として経営を開始します。

大野さんは「自分の栽培スタイルを確立して、就農に向け準備を進めたい」と話しました。

みのかも夏秋なす部会 トゲなし品種栽培へ向け研修会を実施

4 2025年9月
4月号



▲理解を深める部会員

みのかも夏秋なす部会は、運搬中の揺れなどで、トゲにより実が傷ついて品質が低下する課題を改善するため、現在栽培している品種「筑陽」から、トゲのない品種「PC筑陽」への切り替えに向けた、試験栽培を行っています。

この取り組みの一環として、7月7日に種苗会社から講師を招いた研修会を美濃加茂市内の圃場で行い、部会員やJA関係者ら22人が参加しました。「筑陽」に比べ、草勢と着果のバランスを保つことが難しい「PC筑陽」の特性や栽培方法などについて、理解を深めました。



就農塾「クリコース」開講



▲塾生に指導する西垣さん（中央）

JAは、管内で就農を目指す方を対象に、サトイモ、ナス、クリの3コースを設け、栽培技術や農業経営の基礎知識を学ぶ「就農塾」を開講しています。

クリコースの第3回目となる圃場学習を、7月1日に加茂郡富加町の圃場で実施し、塾生5人が参加しました。講師を務めた農業技術センターの西垣孝さんが、夏の時期に重要な夏季剪定や病害虫を防除する際のポイントについて指導しました。同JA営農対策課の加藤裕経係長は「栽培に必要な技術や知識を、1年間を通してしっかり学んでほしい」と話しました。

地域の特産品『円空さといも』特別授業を実施



▲出荷に関するクイズを出題する大澤課次長

中濃営農経済センターは7月10日、金竜小学校の3年生73人を対象に、地域の特産品についての理解を深めてもらうことを目的として『円空さといも』の特別授業を行いました。

授業では、栽培方法や生長過程のほか、クイズを交えながら流通などについても説明しました。

講師を務めた同センターの大澤幸司課次長は「学習を通して円空さといもについて知り、地元の特産品として関心を持ってもらえたら嬉しい」と話しました。

とれったひろば可児店が19周年



▲来店客で賑わう店内

とれったひろば可児店は7月19日、20日に「19周年大感謝祭」を開催し、2日間で約1万人の来店客で賑わいました。

店内にはトマトやナスなどの夏野菜のほか、スイカやモモなどが豊富に並び、店外では提携する他県JAの直売所が持ち寄った各地の特産品や、郡上市産のコシヒカリを特別価格で限定販売しました。また初日は「ゆききハートネット」、2日目は「農業の応援団」特別団員の川村雄祐さん（たわらファーム）による対面販売も行われ、終日大盛況でした。

「八月だけの八百津の八百屋」を期間限定でOPEN



▲自慢の農産物をPRした若手農家ら

加茂郡八百津町の若手農家が中心となり、旧八百津支店を活用し、8月1日から30日にかけて「八月だけの八百津の八百屋」を開店し、昨年に引き続き今回で2回目の開催となりました。

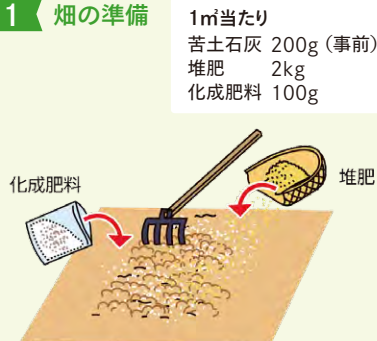
同店には、店舗を運営する農家が栽培した農産物や化成肥料不使用の農産物が並び、来店者に自慢の農産物の特徴を紹介しました。

代表の今井健人さんは「期間中は多くの方にご来店いただけた。今後も農業を通して八百津町を盛り上げていきたい」と話しました。

コリアンダー(パクチー) エスニックな香りと味を楽しむ

園芸研究家 成松次郎

図1 畑の準備

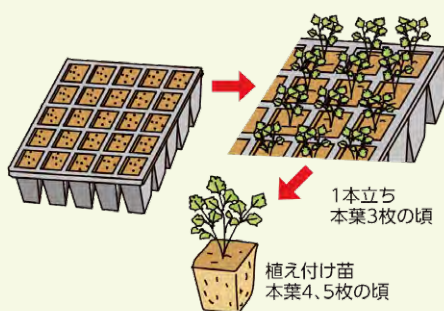


「サワディ」(トキタ種苗)、「ぱくぱくパクチー」(サカタのタネ)などがあります。一般的には「コリアンダー」や「パクチー」の名で販売されています。

コリアンダーは地中海原産のセリ科野菜。中国ではシャンツァイ(香菜)、タイではパクチーと呼ばれ、中華料理やエスニック料理に欠かせない食材です。セリに似た濃緑色の葉には独特の強い香りがあり、肉料理の添え物や炒め物に使います。成熟した種子は芳香とスパイシーな風味があり、香味料になります。比較的冷涼な気候を好み、中間地などでは夏には高温を避けるため、遮光するとよく育ちます。中間地では冬を除いて周年栽培できますが、種まきに適しているのは春(4月)と秋(9月)です。収穫は種まき後約2カ月で始められます。

【品種】

図2 苗作り



ペンチなどを使い、種を軽く押しつけて割れ目を入れ、一晩水に浸すと発芽が早まります。小型の連結ポットや7.5〜9センチポットに4、5粒まき、5ミリ程度に浅く覆土します。発芽後間引いて本葉4、5枚の1株立ちの苗に仕上げます(図2参照)。間引きの際は残す株を傷めないように根元をはさみで切り取ります。じかまきの場合は、条間30センチ、約1センチ間隔の筋まきをし、徐々に間引いて、最終株間を約15センチにします。

【畑の準備】

事前に1平方メートルあたり苦土石灰200グラムを菜園全体に散布して耕しておきます(図1参照)。その後、堆肥2割と化成肥料(NPK各成分10%程度)100グラムを施し、土とよく混合し、幅90センチのベッド(栽培床)を作ります。

【種まき】

幅90センチのベッドでは条間30センチの溝を3条に切り、苗を約15センチ間隔で植え付けます(図3参照)。

【灌水】

水分を多く必要とするため、土が乾いたら少量を回数多く灌水します。夏の暑さ対策には50%程度の遮光ネットやトンネル被覆します(図4参照)。夜間や曇雨天時は取り除くのが良いでしょう。終日遮光をする場合は20%程度を使います。

図3 植え付け

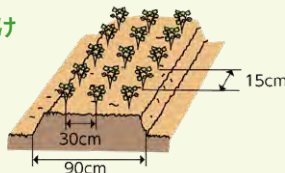
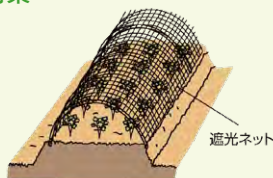


図4 暑さ対策



【病害虫の防除】

アブラムシが付いたときは、見つけ次第、手でつぶしたり、登録農薬で駆除します。ハダニは主に葉裏に寄生し白い斑点やかすれた症状を示すので、登録農薬で防除します。農薬に頼らない防除法として防虫ネットのトンネル被覆がおすすめです。

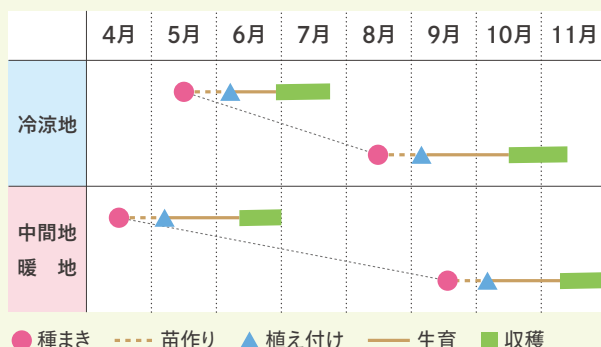
【収穫】

草丈が30〜40センチ、葉数が10〜15枚くらいになったら、抜き取って収穫ができますが、下葉を順次切り取るのも良いでしょう。春と秋では、1、2週間に1、2枚ずつ収穫できます(図5参照)。花茎が伸びてきたら、常に摘み取ってください。

図5 収穫



栽培カレンダー(コリアンダー〈パクチー〉)



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

がんばっています農高生

～各学科から活動をお伝えします～

目指せ！

未来を担う
スペシャリスト

加茂農林高校では、地域社会に貢献できる人材を育成するために、各学科で様々な学習に取り組んでいます。

生産科学科

地域と共に

全国的にも有名な美濃加茂市の特産品「堂上蜂屋柿」の製造工程からでる副産物の柿皮をエコフィード（本来廃棄されるはずだったものを活用した飼料）として利用した調査研究を、JA等と連携して行いました。同研究で開発した商品「蜂屋の柿たま」は、「柿皮+飼料用米+えごま」を混ぜて作った飼料で育てた鶏の卵で、「持続可能な」をコンセプトにした商品になっており、商品に同封するメッセージカードにも工夫を凝らしました。とれったひろば可児店にて不定期で販売中ですので、是非ご賞味ください。



環境デザイン科

全国都市緑化ぎふフェアに参加

4月23日から6月15日まで開催された全国都市緑化ぎふフェアの会場のひとつであるぎふワールド・ローズガーデンで、学校花壇の設置や管理を行いました。デザインは3年生が担当し、花壇の制作は2・3年生が行い、あわせて約20人が参加しました。「ふるさと岐阜」を表現するため、3本の花のラインをつくって岐阜を象徴する川に見立て、花で彩られた船と篝火を設置することで、立体的に制作することができました。開催

期間中は多くの来場者に見て頂くことができ、学校内だけでなく地域での活動に携わることで、生徒達にとってよい経験となりました。



園芸流通科

ゆけ！エコ堆肥研究班

同科のエコ堆肥研究班が、猛暑に負けない花壇作りワークショップを実施しました。生ごみから堆肥を作る市民団体「みーもの庭」とのコラボ活動です。

また、園芸流通科では地域資源を活用するためエコ堆肥を使い、美濃加茂市内の4花壇を夏の暑さから甦らせました。必要だったのはエコ堆肥と白黒マルチ、灌水設備です。その他に、自分たちでキャベツを栽培し、「美濃加茂焼きそば屋台」と名付け、みのかも健康の森とぎふ清流里山公園で焼きそばを振るまい大好评でした。この収益は全て花壇作りに充てており、生徒たちの園芸と流通の学びが地域活性化に貢献しています。



投稿ハガキ

◎孫たちに届けに行きました

先日3歳と8カ月の孫たちの元へ、収穫したキュウリ、ナス、スモモとお米などを届けに主人と出掛けました。2カ月ぶりに成長した姿を見ることができて嬉しかったです。

織部 あや子さん（富加町）

◎高校時代を思い出します

私は農林高校出身なので、情報誌に掲載されている「がんばっています農高生」を見ると、当時のことを思い出し、懐かしく感じます。

匿名希望

◎頭の体操

仕事を辞めてから、頭の体操のためにパズルをやっています。情報誌に掲載されているパズルのコーナーもその一つで、毎月問題を解くのが楽しみです。

奥村道子さん（可児市）

◎喜ぶ姿を見るのが最高の楽しみです

田舎に暮らし始めてから10数年が経ちました。鳥獣被害に悪戦苦闘しながらも1人で野菜作りをしています。孫が「ばあばの作った野菜おいしい!」と喜んで食べしてくれるのが、最高の楽しみです。

土屋まささん（郡上市）

◎主人が収穫した野菜を無駄なく調理

畑で野菜がたくさん採れるようになりました。主人が収穫をしてくれるので、私は無駄がないように調理することを頑張っています。トマトのジャムを作った時に、みんなが喜んで食べてくれたので、とても幸せを感じました。

長尾ひろみさん（関市）

スマイルプラザ

地域の伝統文化を継承

八幡宮太鼓保存会 | 可児市今渡 |

会員16人で活動する八幡宮太鼓保存会の皆さん。月に2回集まり演奏の練習に励んでいます。

今渡神社祭礼の際に、八幡自治会の神輿行列は約40年前までワッショイのかけ声だけで町内を巡回していました。それを宮太鼓の生演奏で盛り上げたいとの思いから同会が発足し、演奏経験のある方々の指導で練習を始めました。発足当初は分かりやすい譜面は無く、ほぼ口伝で受け継いでいましたが、先輩方が演奏するビデオ映像から10年前に大太鼓と小太鼓のリズム譜を起し、練習に活用しています。

毎年4月に行われる神社の祭礼や、11月に開かれる可児市宮太鼓保存会主催の演奏会で練習の成果を披露するほか、正月明けのどんど焼きを地元の自治会と共催しており、地域に根付く伝統文化の継承と、明るい町作りを目指して活動しています。

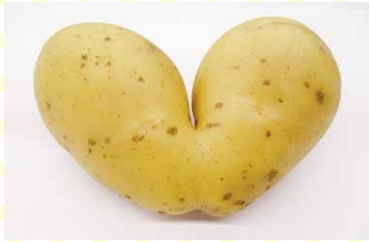
同会代表の津田吉雄さんは「これからも保存会を盛り上げて行きたいので、小学生の頃に習っていた子が大人になって保存会に戻り、また一緒に演奏できると嬉しい」と話しました。



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。

ハート形のジャガイモが収穫できました。
西部悦子さん(関市)



土の中がごろごろしていたのか、ダンスをしているような形のダイコンになりました。
酒向玲子さん(美濃加茂市)

四つ葉のクローバーのように見える珍しい形のタマネギが採れました！
福田仲子さん(関市)



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・出来事の写真などを、各支店また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。

スキマ時間にLet's Try!! 脳と体の健康体操

日本体操協会公認体操プログラム
「The Taiso (ザ・タイソウ)」
20秒バージョン

号令あり



号令なし



まだまだ暑い日が続きますが、お変わりなくお過ごしですか？ 暑さのため、屋外での作業や、運動・スポーツに取り組む時間帯には工夫が必要ですね。特に外出時は、日差し対策や水分補給を忘れずにお過ごしください。

さて今回は、脚を上げ、腕を曲げ伸ばす運動をご紹介します。脚(2拍子)と腕(3拍子)を同時に動かしながら体の器用さ(巧緻性…こうちせい)を高めましょう。脚と腕を同時に動かす前に、まずはそれぞれの動きから実施してみましょう。脚は、「上げる・下げる、上げる・下げる、上げる・下げる」を2拍子で繰り返します。次に、腕は「横・肩・下、横・肩・下」を3拍子で繰り返します。

慣れてきたら脚と腕を同時に動かしましょう。イラストを参考にしながら、初めは無理をせず、ゆっくりとチャレンジしてみてくださいね。

2拍子と3拍子で体を動かしてみませんか？

日本体育大学准教授・伊藤由美子

レッツ、トライ! 2拍子で脚を上げる+3拍子で腕を曲げ伸ばす運動

準備



(1) いすに座って準備をします。



(2) 左脚を上げ、右腕を横に伸ばします。



(3) 左脚を下げ、右手で右肩をタッチします。



(4) 左脚を上げ、右腕は下げます。



(5) 左脚を下げ、右腕を横に伸ばします。



(6) 左脚を上げ、右手で右肩をタッチします。



(7) 左脚と右腕を下げ、(1)の姿勢に戻ります。

(1)～(7)を反対側も同様に行いましょう。

購買請求書の電子化事前登録・ 継続発行申請はお済ですか？

JAめぐみでは、お客さまサービスの向上と環境保全を目的として、令和7年10月取引分より紙媒体による購買請求書の発行を停止し、WEB閲覧サービスへ移行いたします。

電子化、紙媒体での継続発行には手続きが必要となります。まだ、手続きがお済でない方で、WEB閲覧サービスを希望される方は、下記QRコードから事前登録フォームにアクセスし、必要事項を入力の上送信してください。また、自治会等の団体やスマートフォン、パソコン等をお持ちでない方は紙媒体での発行となりますので、お近くのJAめぐみの支店窓口までご連絡ください。

WEB閲覧サービス
事前登録は
こちらからお願いします。



購買請求書が デジタル化でもっと便利に！ JAめぐみの パソコン・スマホ・タブレットで WEB閲覧できるようになります！

組合員・利用者の皆様へのサービス向上と環境保全を目的として、
令和7年10月取引分(10月下旬配付分)より紙媒体による発行を停止し、
WEB閲覧サービスへ移行いたします。

ポイント①

購買請求書が、
より早くご覧
いただけます。

ポイント②

スマートフォンなら、
いつでもどこでも
請求内容を確認する
ことができます。

ポイント③

1年分の取引内容を
まとめた
「購買品お買上明細書」の
閲覧・印刷が可能です。

WEB閲覧ご希望の方は事前登録が必要となります

● 下記の手順に従って事前登録をお願いします。

- 1 毎月配布させていただいております「購買請求書」をお手元に準備してください
- 2 事前登録フォームにアクセスし、必要事項を入力して送信ボタンを押してください (<https://forms.gle/B4CQ5mve33iHw9U7>)
※請求書が複数枚届く方で、「利用者コード」が同一の場合は、1回の事前登録で完了となります。
- 3 登録していただいたメールアドレスへ10月上旬に本登録の案内を送信します

事前登録は
こちらからアクセス



本登録の手続きは
裏面に記載されています

引き続き紙媒体にて請求書をご希望の方はお申込みが必要となります

● 自治会等の団体や、パソコン・スマホ等をお持ちでない方は、引き続き紙媒体での配布を行います。
下記の申込書に必要事項をご記入の上、JAめぐみの各支店・JAサポート岐阜各燃料センターへ
ご提出または、ご連絡ください。

事前登録・継続発行申込締め切り

令和7年9月25日(木)

※お支払い状況によって、WEB閲覧サービスを
受け付けできない場合があります。

購買請求書継続発行申込書		令和7年 月 日
お名前		
ご住所		
電話番号		
JA記入欄	利用者コード	

※記載していただいた個人情報、今回の請求書システム以外には利用することはありません。

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7年9月1日時点のものです。

アットホームな環境で働きませんか？



【仕事内容】 野菜の収穫・
選果・定植
【時 間】 9:30~15:00
【給 与】 時給1,001円
(通勤手当 有)
【勤務地】 美濃市

美濃グリーン

イチゴに係るお仕事一緒にしませんか？ 令和8年2月からのお仕事です。



【仕事内容】 イチゴの収穫、
イチゴのバック詰めなど
【時 間】 8:00~16:00
【期 間】 令和8年2月~5月
【給 与】 時給1,010円
【勤務地】 川辺町

平岩いちご農園

水稻に関する作業全般 わきあいあいとした職場です。

【仕事内容】 除草作業、田植えの応援作業等
【給 与】 時給1,400円
【期 間】 9月~11月
【勤務地】 可児郡御嵩町
【その他】 草刈り機をご持参ください



ふしみ営農

動物好きの人、元気に働ける人、 大歓迎！

【仕事内容】 搾乳、餌やり、除糞、牛舎内の掃除、作業のサポート
【時 間】 6:30~20:00 (休憩 11:30 ~ 15:00)
業務の都合上、就業時間・休憩時間
を変更する場合があります
【給 与】 月給200,000円
【待 遇】 昇給、賞与、退職金、
労災保険、雇用保険
【資 格】 普通自動車免許
【勤務地】 関市東田原



小塩牧場

無料職業紹介サイト

求人情報掲載中!!
御覧ください。



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

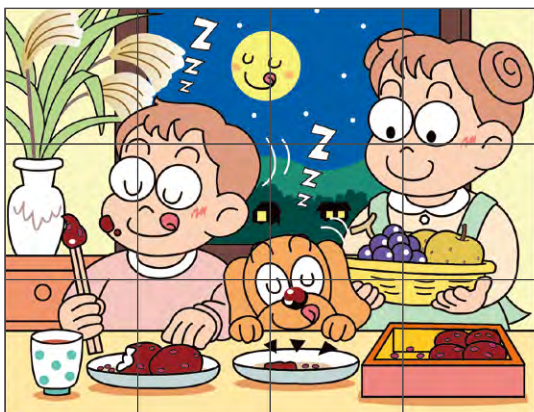
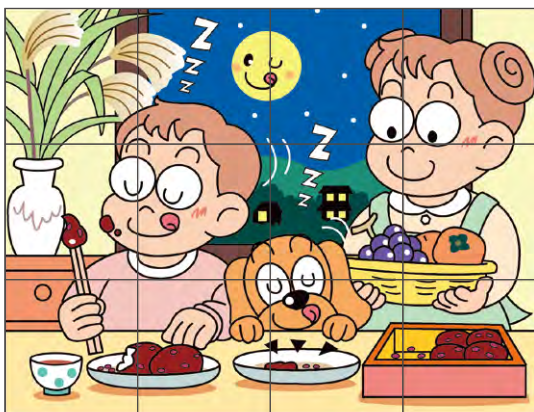
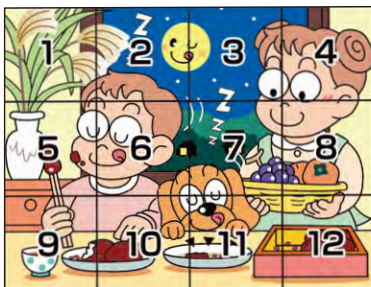
Email: eino@jamegumino.gjadc.jp

※担当者が不在の場合は、改めてご連絡
させていただきます。

● 人手不足でお困りのみなさま！ 求人を募集して新しい仲間を見つけませんか？ まずはお気軽にお問い合わせください。

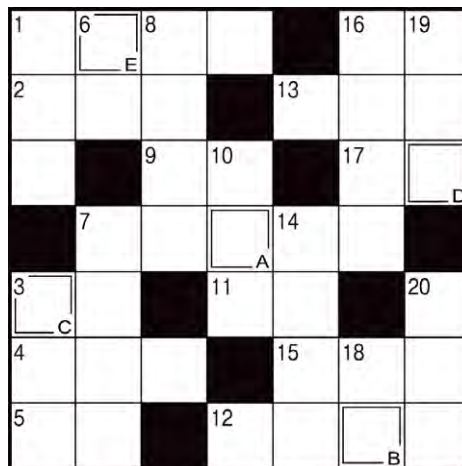
JAめぐみの
加工品詰合せ
5名様

※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。



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

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。



明方ハムと醤油フランク3本セット 5名様

→横のカギ

↓タテのカギ

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

- 車窓を流れていきます
- おしゃべりではありません
- アルファベットの5番目
- 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
- あばら骨ともいいます
- 塗装していない、——のカウンター
- 数え年99歳のお祝いです
- ホッキョクグマの別名
- 終わったら秋になります
- 祭りの——で焼きそばを買った
- 十五夜に供える月見——



7月号の答え

(応募総数 423 通)
(正解者数 418 通)

Aコース
まちがいさがし 1.3.6.10.12

Bコース
クロスワード ネガイゴト

応募要項

501-3802 関市若草通
JAめぐみの
パズルの係

▼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(当日消印有効)

9月30日

発表

11月号

※応募はおひとり様一通までとさせていただきます。
※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」で紹介させていただく場合があるほか、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

間宮 智美様(関市)
山田 里子様(郡上市)
渡邊 清美様(美濃加茂市)
安藤 茂子様(可児市)
伊左治美津子様(御嵩町)

Bコース

久保 修様(美濃市)
大野 利音様(美濃市)
森藤 浩成様(郡上市)
岩井 昌明様(八百津町)
永田 真弓様(可児市)

「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めくみの
JAセレモニー

恵昇苑 みのかも

10.26日 Renewal Grand Open!

リニューアルグランドオープンイベント

AM 9:00 ~ PM 12:00

人形供養祭

大切な人形やぬいぐるみにお別れができる「人形供養」

持込お参り時間 AM 9:00 ~ AM 11:00 の間
供養時間 AM 11:15 ~
●ガラスケースや棚裏、マニキュア・美髪用化粧品及び香水の持込は禁止します。

同時開催
印鑑供養

射的

射的コーナー
お子様へ射的に参加できる
無料券を配布します。
醤油フランク引換券など
景品盛りだくさん!!
※なくなり次第終了となります。

スタンプラリー

恵昇苑みのかも館内スタンプラリー
スタンプラリー達成で
来場粗品プレゼント
※なくなり次第終了となります。

明方ハム

醤油フランク
炭火焼き販売
※なくなり次第終了となります。

野菜出張販売

※天候によっては入荷できない場合も
ございます。

農機具展示

同時開催!!

「恵昇友の会」会員様限定

事前にお送りしたハガキを当日ご持参の会員様に
素敵なプレゼント!
※なくなり次第終了となります。

いざという時の安心に!

JA 葬祭 「恵昇友の会」

会員制度・特典
当組合の組合員以外の方は組合員に加入していただくにはJAへの出資金が必要となります。JA葬祭の会員制度「恵昇友の会」は葬祭の際に各種特典を受けられる会員システムです。葬祭プランは、お預金金額等をご希望しておきます。特典は会員本人の他、3親等までのご家族にも適用されます。

〇入会金のお支払いのみで 〇入会金 2,000円 〇年会費無料
月々の掛け金一切なし! 〇会員の方がおくなりになるまで 〇有効期限はありません
3親等までのご家族様も対象 〇会員引合・会員特典多数あり!

さらに!! 当日
JAセレモニー
恵昇友の会
にご入会 (入会金2,000円) の方に
明方ハム 詰め合わせセット プレゼント!! (2,000円相当)
実質、入会金無料!! ※入会者には即日、発送させていただきます。

JA 葬祭

JAめくみの JAセレモニー

恵昇苑 みのかも

葬祭のご連絡は下記まで ☎ 365日24時間受付
☎ 0120-542-061
奥津加茂市錦里町中津屋3073-1 TEL:0574-28-3570

HIPは
こちらから
ご覧いただけます

※ご来場の際はご用意ください。
お電話にてお問い合わせください。

当日会場にて
JAめくみの公式LINE を登録いただいた方に
粗品プレゼント!
※なくなり次第終了となります。

イベント内容は、予告なく変更になる場合があります。

JA共済

子ども共済
学資応援隊

一般的に学資保障が 選ばれる理由

親が万一のときも安心

親(契約者)に万一のことがあった場合も、
教育資金は**予定通り受け取れます**。
さらに、共済掛金の払込みが免除される
ものもあります。

保険料控除も受けられる

生命保険料控除が適用されるものも
あるなど、預貯金にはない
メリットがあります。

計画的で安心

毎月一定の金額を積み立てられるから
無理がなく安心です。

子ども共済の4の特長

特長1 学資金のお受取りは、**進学時期に合わせた
中学・高校・大学プラン**からお選びいただけます。

特長2 高い貯蓄性と保障がバランスよく備わっていて、
効率的に資金準備できます。

払込共済掛金の総額よりも「ふえる」

子ども共済 学資応援隊(大学プラン・基本型)

契約例	共済金額	共済期間	被共済者	共済契約者	学資金支払開始年齢	年払い・口座振替扱い	
●共済金額	300万円	●共済期間	22歳満期	●共済契約者	30歳男性	●学資金支払開始年齢	18歳
●被共済者	0歳			●年払い・口座振替扱い			

共済掛金払込終了年齢: 18歳 共済掛金払込終了年齢: 12歳

給付率 (給付総額÷払込共済掛金総額)	給付率 (給付総額÷払込共済掛金総額)
約 110.1%	約 115.6%
払込共済掛金総額: 2,723,058円 年払共済掛金: 151,281円	払込共済掛金総額: 2,594,664円 年払共済掛金: 216,222円

※ご契約内容によって払込共済掛金の総額よりも、給付総額が小さくなる場合があります。
※令和7年4月現在

特長3 ご契約者(親族)が**もしものとき、その後の共済掛金**
はいただきます。※共済掛金払込免除不担保特則を付加する場合を除きます。

特長4 お子さま・お孫さまのために**75歳までご契約**いただけます。

Web限定 先着**75,000**名様

JAの子ども共済
資料請求
キャンペーン

キャンペーン期間中に「子ども共済」の
資料をご請求いただいた方に
JA共済 オリジナル
マルチポーチ
プレゼント!!

資料請求はこちら!!

JAの子ども共済

9期連続受賞!!
JAの子ども共済「学資応援隊」
ママリロコミ大賞
2025 学資応援部門
受賞

JAの子ども共済「学資応援隊」が
ママリロコミ大賞2025受賞
9期連続 選ばれました!

詳しくは、お近くのJAめくみの各支店窓口へお問い合わせください。
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、ご契約の際は、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。 25212200017

第4回理事会報告(令和7年7月11日)

主要報告事項

1. 主要事業実績概況・組合員の加入脱退について

協議事項

1. 業務報告書・連結業務報告書及びディスクロージャー誌について
2. 中長期の収支シミュレーションを踏まえた経営基盤強化の取り組みについて
3. 集金等例外先にかかる報告・承認(5月)について
4. 役員報酬及び報酬の支払方法等について
5. 役員退職慰労金の支給について
6. 農業生産関連施設整備事業「武芸川ライスセンター荷受システム及び乾燥機更新工事」ならびに建設委員会設置について
7. 農業生産関連施設整備事業「美濃種子センター比重選別機更新工事」ならびに建設委員会設置について
8. 農業生産関連施設整備事業「新規就農者トマト栽培ハウス導入」について
9. 組合員の出資口数減少の承認について

報告事項

1. JAバンク体制整備モニタリングの報告について
2. JAバンク財務モニタリングの報告について
3. マネロン対策取組状況報告について
4. マネロン及びテロ資金供与対策に関する報告について
5. 役員管内施設研修について
6. 理事との利益相反契約の状況報告について

おすすめ不動産情報

売地

可児市中恵土

2,900万円(坪単価20.92万円)



所在地: 可児市中恵土 / 面積: 公簿458.34㎡(約138坪)
交通: 名鉄広見線 新可児 徒歩15分 / 土地権利: 所有権 /
地目: 宅地 / 都市計画: 非線引区域 / 用途地域: 2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): 西11.6m 公道 接面21.7m / 設備: プロパンガス、
電気、上水道、下水道、側溝 / 備考: 上下水道敷地内に引込
済み 測量実施済み / 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めぐみの不動産センター
TEL 0575-23-5234

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

退職者(7月1日~31日) 大塚 誠(セレモニー中濃営業所) 長谷 結衣菜(関支店) 大中 眞斗(白鳥支店) 神谷 愛実(今渡支店)

税務相談会

無料

郡上・

おくみの会場

10月7日(火)

🏠 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

※11月は5日(金)の予定です。

可児会場

10月15日(水)

🏠 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。

※10月9日(金)までにお申し込みください。

☎(0574)62-5105(予約制)

※11月は10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

📅 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

ローン相談

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。

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
📅 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までお申し込みください。

対象地域	日 時	会 場
中濃地域	10月18日(土) 午前9時15分~午後4時10分	武芸川支店 ☎(0575)46-3681
郡上地域	10月11日(土) 午前9時15分~午後0時10分	郡上支店 ☎(0575)66-0011
みのかも地域	10月 4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	10月16日(木) 午前9時15分~午後0時10分	広見支店 ☎(0574)62-3101



めぐみ

恵のキッチン♪



お求めはこちらから

とれったひろば可児店・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

7月上旬～10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。

カボチャは16世紀の戦国時代にポルトガル人によってカンボジアから日本に伝わったよ。“カンボジア”が訛ってカボチャと呼ばれるようになったんだ。

野菜の中でも栄養価はトップクラスでカリウムやカロテンなどが豊富に含まれているよ。追熟させると水分が抜けて味わいが良くなり、栄養価も高くなるんだ。

よく煮物に使われるけど、煮込んでポタージュにしたり、マッシュしてサラダやグラタンにしたり、焼き野菜にしたりと様々な調理方法に合う野菜。お気に入りの食べ方を見つけてみてね♪



ハムリン

とっておき旬のレシピ

カボチャのカレー風味サラダ

材料 (4人分)

カボチャ……………1/4個(350g)
ミックスナッツ…20g
ベーコン……………2枚

クリームチーズ…30g
マヨネーズ……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ1
カレー粉……………1つまみ
塩……………小さじ1/2

作り方

- 1 カボチャは種を取り、ところどころ皮をむき、3cm角くらいの大きさに切ってすっと串が通るまで蒸して(電子レンジを使う場合は水にくぐらせてラップをかけ600Wで5分程度加熱)、軽くつぶしておく。
- 2 ベーコンは1cm幅に切ってカリッとするまで炒め、ナッツは粗く刻んでおく。
- 3 粗熱が取れた①と②をボウルに移し、Aと和えて出来上がり。

アレンジ

●チーズをかけてオーブンなどで焼く ●衣を付けてコロケに



ポイント

ご飯にもパンにもお酒にも合う便利な副菜です。カボチャは皮にも栄養が多いため、むき過ぎないようにするのがお勧めです。

レシピ提供:料理研究家 和田麻紀子



耕そう、大地と地域の未来。

2025

9

NO.270

●発行 めぐみの農業協同組合 〒501-3802 岐阜県関市若草通一丁目1番地

[TEL] (0575) 23-5151 (代) [FAX] (0575) 23-5533

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

●編集 経営企画室 広報・組合員組織

[TEL] (0575) 23-5162 [E-mail] pr@jamegumino.gjadc.jp

●2025年9月号 令和7年9月1日発行



■JA各事業に関するお問い合わせ
(お客様相談室)

フリーダイヤル 0120-783-920

受付時間: 平日 午前9時～午後4時

▲ホームページはこちらから

