

JA松本ハイランド

# 夢あわせ

ONE TEAM  
2020  
12  
Vol.341

特集 いまが旬! ナガイモをもっとおいしく味わおう



表紙の詳細は  
6ページ!



スマイルリレー

～笑顔でつなぐ、協同の輪～

# 農業夢追人

笹賀 今

矢嶋 浩幸さん



## 試行錯誤も農業のおもしろさ

寒風の穏やかな晴れ空のもと、最盛期を迎えたアルストロメリアの収穫作業をすすめる矢嶋さん。花きを中心にりんごや水稲を栽培しています。就農前は、エシベーターの保守点検などを行う一般企業に勤めていましたが「もっと自分にあつた仕事がいい」と感じ退職。実家が農家であったことから親元へ就農し、今年で9年目を迎えます。

農業だけで生計を立てられるよう就農2年目からは、グラジオラスの栽培をスタート。「指導員にすすめられてはじめてみたけど、正直、最初はお金になるのか半信半疑だったよ。でも実際に栽培してみたら初年度から高値で販売ができたんだ」と振り返ります。また、昨年からはアルストロメリアの栽培もスタートし、花き栽培を本格化しています。

### Profile

グラジオラス50アール、アルストロメリア4アール、りんご50アール、水稲1ヘクタールを両親と3人で栽培。家系ラーメンが大好きで、月に1、2回は必ず行きつけの店に通う。「家系ラーメンのしょうゆ豚骨にニンニクを入れれば、農業をするためのスタミナもばっちりつよ」と笑顔で話す。

花き栽培は両親も初めてだったため、栽培開始当初は、知識の習得、慣れない箱詰めなど苦労の連続でした。「束ねるのにコツがいるんだ。グラジオラスは時間がたつと先端が起き上がりくるから箱詰めもスピード勝負なんだけど慣れないうちは深夜まで作業していたこともあるよ。いまだではお昼前には終わってしまうけど」と笑顔です。

「農業の楽しさは自分のペースでできること。品質が悪くてもすべて自分の責任だけど、なぜ品質が悪くなったのか考えるのもおもしろいんだ」と話す矢嶋さん。さらなる規模拡大を視野に入れながら品質向上にむけ、土づくりや水管理など試行錯誤を繰り返します。



手早く花を束ねる



株元の整理を欠かさない

## 直売所イベントカレンダー

※予告なく内容・日程が変更となる場合があります。ご了承ください。

### ハイランドフラワーフェア

12月19日(土)

ファーマーズガーデン全店・畑の彩り館きろろ

### モウ〜!とこトン食べてね!

#### お肉の日

12月19日(土)

ファーマーズガーデン全店・畑の彩り館きろろ

### 年末感謝祭

12月19日(土)~

ファーマーズガーデン全店・畑の彩り館きろろ

新鮮市場ききょう

### 新春初売り

1月6日(水)

ファーマーズガーデン全店・畑の彩り館きろろ

新鮮市場ききょう



## 今月のオススメ! 中山産ナガイモ



### ファーマーズガーデンうちだ店長

高橋 良典さん

寒い季節がやってきました。ファーマーズガーデンうちだでは、冬を元気に過ごす栄養満点の越冬野菜がずらりとならんでいます。そのなかでもおすすめは、なんとといっても地元中山産のナガイモです。粘りが抜群に強く、とろろにすればまるで団子のようになるくらいの粘りが特徴です。ぜひ、お買い求めください!

ファーマーズガーデンやまがた	☎98-5231	8:00~17:00	} 月曜定休
あかしな	☎62-1230	8:00~17:00	
うちだ	☎88-3012	8:00~17:00	
やまべ	☎32-3644	8:30~17:00	無休
畑の彩り館きろろ	☎92-6003	9:00~18:00	月曜定休
新鮮市場ききょう	☎52-1965	8:30~17:00	無休

## ゆめピーちゃんの今月はコレだね! Vol.22

### 新生活様式で冬を元気に過ごそう

11月以降、新型コロナウイルスの感染拡大がつづいており、第3波の到来ともいわれています。いまこそwithコロナ・afterコロナの新生活様式、ウイルス対策グッズやソーシャルディスタンスが継続的に必要です。

これからは、新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザも流行する季節です。密集をさけ、手洗いうがいとともに、マスクの着用・手指のアルコール消毒など新しい生活習慣になれることで冬を元気に過ごしましょう。



## 合併記念定期貯金 ONE TEAM 好評取扱中!

#### 取扱期間

令和3年1月29日(金)まで

#### お預入金額

20万円以上

#### お預入れ期間

1年~5年

#### 特典内容

#### 預入期間

1年・2年・3年

#### 適用金利

年0.1%

#### 預入期間

4年・5年

#### 適用金利

年0.15%

※お利息には、復興特別所得税を含み20.315%(国税15.315%、地方税5%)の分離課税が適用されます。

### 福だるま貯金は定期貯金で!

20万円以上お預入れで新春の縁起物「福だるま」と来年度の干支「丑の貯金箱」をプレゼントいたします。(貯金箱はなくなり次第終了とさせていただきます)

※令和3年1月4日の初貯金から、当座性貯金への入金による福だるまの進呈は行いません。定期貯金のお預入れのみとなりますのでご注意ください。



# いまが旬! ナガイモをもっとおいしく味わおう

長野県内のナガイモ出荷量の7割を占めるJA松本ハイランド管内で、秋掘り作業がスタートしています。肥沃で水はけのよい火山灰土で栽培されるナガイモは粘り、コク、甘みの三拍子が揃っていることが特徴で、県内外から人気を博しています。



女性部山形支部 平沢由美子支部長

## 女性部山形支部おすすめ カンタン! おいしい! ナガイモ料理紹介

### 材料

ナガイモ.....200g 小麦粉・しょう油・みりん...各大さじ1  
 豚もも肉(薄切り).....300g 塩.....小さじ1/4  
 青しそ(大きめ).....9枚 酒.....大さじ1  
 パプリカ(赤・黄).....各1/8個 梅干し.....3個

### 作り方

- ①豚もも肉は一枚ずつに広げて塩・酒をふっておく。
- ②ナガイモは皮をむき、長めの千切りにする。パプリカは焼いて皮を取っておく。
- ③豚肉100gを幅広く広げ、青しそを全体にはるように置く。
- ④きざんだ梅干しをパラパラと全体にのせ、ナガイモ、パプリカをのせて巻き、小麦粉をつける。



- ⑤フライパンにサラダ油をいれて転がしながら焼く。
- ⑥火が通ったらしょう油とみりんを加え味を絡ませる。

ナガイモのしそ巻肉ロール

### 材料

ナガイモ.....450g **A**.....  
 油揚げ.....10枚 だし汁.....500ml **B**.....  
 干しいたけ.....3~4枚 しょう油.....50ml 鶏ひき肉.....100g  
 ニンジン 彩り程度 みりん.....50ml 卵.....1個  
 ネギ.....20cm 砂糖.....大さじ2 小麦粉.....20g  
 塩.....少々

### 作り方

- ①油揚げは湯通しし、小麦粉はふるいにかける。
- ②干しいたけは水でもどして千切りにしておく。
- ③ネギは小口切りにし、ニンジンは千切りにする。
- ④ボールに皮をむいたナガイモをすりおろし、②・③・Bを加えて混ぜる。
- ⑤油揚げに④をスプーンでいれ、ようじでとめる。
- ⑥Aの調味料で15分煮る。上下返し、さらに弱火で10分煮込む。



ナガイモの袋煮

### 材料

ナガイモ.....200g **A**.....  
 ごぼう.....50g だし汁.....6カップ  
 長ネギ.....1本 チキンブイヨン.....2ヶ  
 ニンジン.....50g 酒.....大さじ2  
 片栗粉.....大さじ5 塩.....小さじ1  
 えのきたけ.....1袋 しょう油.....少々  
 鶏肉.....200g サラダ油.....適量  
 みつば.....1束

### 作り方

- ①ナガイモは皮をむいて、酢水でアク抜きをし、すりおろす。
- ②長ネギは細かく切り、片栗粉をまがし、①と混ぜる。
- ③鶏肉は一口大に切り、ごぼうは、ささがきにして水につけてアクを抜き、ニンジンは千切りにする。
- ④鍋に油少々をいれ、③の材料を炒める。Aを加えて煮たて、アクを取りのぞく。
- ⑤材料に火が通ったら、中火にし②をスプーンで少しずつ落とし入れる。えのきたけを入れ最後にしょう油で味を調え、みつばを散らす。



ナガイモの落とし汁

### ナガイモムース

### 材料

ナガイモ.....400g  
 砂糖.....110g  
 牛乳.....200ml  
 塩.....ひとつまみ  
 生クリーム.....100ml  
 ゼラチン.....5g

### 作り方

- ①ゼラチンは50mlくらいのお湯にいれてふやかしておく。
- ②ナガイモは皮をむいて茹でてつぶす。
- ③鍋に①をいれ、牛乳・砂糖・塩をいれ、ゼラチンを溶かす。(あたためるくらい)
- ④③にナガイモと生クリームをいれ、しばらくしてから1人分ずつ型に入れる。冷蔵庫で冷やし、固まったらできあがり。





いまが旬! ナガイモをもっとおいしく味わおう

## 知っているようで知らないナガイモ3つの世界

### その1 ナガイモでかゆくなったら

ナガイモの皮付近には、針状の結晶をしたシュウ酸カルシウムが含まれており、これが手や口に刺さり、かゆくなります。かゆくなったら、レモン汁や、食酢を薄めたもので軽く洗い流すと収まります。また、あらかじめ手に少量の食用油や塩、酢をつけて料理をすると、かゆみ防止になります。



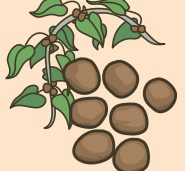
### その2 土の力を回復させ、減農薬でおいしいナガイモを

連作を避け、間隔をあけることで、ナガイモに必要な火山灰土の土力「黒ぼく」が回復します。同じ場所で長芋を毎年作りつづけると病気や害虫の発生が多くなり、収量が減少します。土壌消毒を減らしナガイモ以外の作付けや有機物による土づくりをおこない、品質向上に心がけています。生産者はそれぞれの方法で、おいしく安全・安心なナガイモを生産しています。



### その3 “むかご”ってなに?

春から夏に伸びたナガイモのつるに秋ごろから付き始める1センチ程度の球芽のこと。通常、ナガイモは地中に伸びて育っていきますが、地上部分に伸びている蔓にたくさんの葉をつけます。その枝分かれする部分に、ぼちっとできるのが「むかご」です。調理すると皮ごと食べることができるので、繊維も摂取することができます。



## ナガイモ雑学

### その1 ナガイモが食卓にとどくまでの長い年月

ナガイモの栽培は「種」となるナガイモを輪切りにして土に埋め、種芋として育てます。この芋が育つまでは5年もの年月がかかるのです。そして種芋を植えてから約7か月間土のなかでナガイモは大きくなり、やっとわたしたちの食卓へとどきます。「春掘りナガイモ」は5年10か月の年月をかけてわたしたちの前へ登場。一冬こしてさらに味に甘さが増すともいわれています。

### その2 ナガイモはどのくらい栽培されているの

長野県では、1年間に長野県民(約200万人)が朝食でとろろご飯(100g使用)を1か月以上食べつづけることができる量のナガイモが栽培されています。そのなかでも松本ハイランドは県内一の生産量を誇り、11月上旬からは秋掘りの掘り取り作業が最盛期を迎えています。



## 地元の「うまい!」がここにある

全国には生産者自らが販売する「直売所」「ファーマーズマーケット」などが増えています。どの直売所でも、その地域ならではの農産物がずらりとならんでいて、生産者の顔が見える安全で安心な農産物が手に入るだけでなく、生産者と消費者がコミュニケーションを図る「交流の場」として注目を集めています。

今まで市場出荷できなかった少量の農産物を無駄なく販売できるようになったほか、めずらしい野菜や果物を出荷できるようになり、生産者に活力があふれています。また、定年退職した人などが新たに農業に取り組むなど、地域農業の振興にも役立っています。農産物を出荷するすべての人が、おいしい農産物をみなさんに食べてもらいたいとがんばっています。さあ、うまい旬を求めて、みんなで直売所へ出かけませんか?

### おいしい秋の味覚がいっぱい

贈答品も承っております



**ファーマーズガーデンやまがた**  
〒390-1301 東筑摩郡山形村1579-1  
☎0263-98-5231



**ファーマーズガーデンあかしな**  
〒399-7104 安曇野市明科七貴5856-3  
☎0263-62-1230



**ファーマーズガーデンうちだ**  
〒399-0023 松本市内田792-7  
☎0263-88-3012



**ファーマーズガーデンやまべ**  
〒390-0222 松本市入山辺1315-2  
☎0263-32-3644(山辺ワイナリー内)



**農産物直売所 畑の彩り館きろろ**  
〒390-1401 松本市波田10331-1  
☎0263-92-6003



**新鮮市場ききょう**  
〒399-0704 塩尻市広丘郷原1350-1  
☎0263-52-1965



# ハイランドほっとニュース

ナガイモ秋掘り最盛期

## 立派なナガイモが土の中から次々と

県内のナガイモ生産量を誇る管内で、11月上旬から秋掘り作業がスタート。最も肥大がすすむ8月、9月の天候が安定していたことで、例年より細めであるものの、長く、きれいな形に仕上がっています。根菜部会の瀬川久幸部会長は「特産のナガイモを多くの人に味わってもらい、冬を元気に過ごしてほしい」と話しました。令和2年度産ナガイモは23万ケース（1ケース10キロ）の出荷を計画しています。



土の中から大きなナガイモを掘り取る瀬川部会長

## ナガイモ冷蔵庫冷蔵設備更新工事が竣工

### さらなる品質の向上へ

山形支所の敷地内に建設をすすめていたナガイモ用冷蔵庫冷蔵設備更新工事が竣工しました。床面積約500㎡の部屋が2部屋あり、10月末からナガイモを集荷し選別するまでの品質維持や、選果箱詰めしたあとの、出荷までの間の低温保管に使用。11月から翌年9月まで、市場や直売所にもけた周年販売に取り組んでいきます。



工事の引き渡し証明書を受け取る田中均常務

生活指導普及員が全体研修会を実施

## 見直そう！地元野菜のチカラ

生活指導普及員全体研修会を11月13日、グリーンパルで開催し、32人が出席しました。地元野菜の魅力を再発見するために、野菜ソムリエ上級プロのNAHO先生を講師に招き、「目で見て、飾って、贈って、そして食べて楽しむ」野菜や果物を学習。レシピや野菜の保存方法、栄養素について楽しく学べ、理解も深まりました。



講師の話を真剣に聞く普及員

園児たちがダイコンを収穫

## 大きく育った姿に歓声！

塩尻支所は11月10日、北小野保育園の園児27人とダイコンの収穫を行いました。参加した園児は、大きく育った姿に歓声をあげながら力いっぱい引き抜き「このダイコンの形足みたい！」などと、終始楽しそうに約100本を収穫。横澤幸雄理事は「無事に収穫を迎えることができてよかった。収穫を喜ぶ子どもたちのためにも、これからもつづけていきたい」と話しました。



ダイコンを収穫する園児



今月の表紙

役員が市場関係者にPR

## サンふじ・ナガイモのシーズン到来！

りんご「サンふじ」とナガイモの出荷開始にあわせ、横内一郎副組合長と田中均常務、小笠原寛常務が11月5日、松本市公設地方卸売市場の長印松本支社の競り場でトップセールスを行い、市場関係者に高品質な出来栄をPRしました。市場担当者に地元産の農産物のおいしさを味わってもらうことで、より一層の販売強化につなげようと、サンふじとナガイモを同社の西澤智成支社長に手渡ししました。横内副組合長は「今年も高品質に仕上がっている。農家のみなさんの想いをしっかりと消費者に届けられるよう、PRに努めていきたい」と意気込みました。競りが始まると仲間が威勢のいい声を響かせ、特秀規格のサンふじ10キロに5万円の値がつきました。



西澤支社長へサンふじを手渡す小笠原常務



市場関係者に今年の出来栄をPRする横内副組合長

## 合併記念誕生市を開催

### 農産物直売所のさらなるファン拡大へ

11月1日の松塩筑3JAの合併にあわせ、1日から3日の3日間、ファーマーズガーデン4店舗と畑の彩り館きろろ、新鮮市場ききようで合併記念誕生市を開催しました。仕込み味噌やエコープマーク品などを日替わりで特売したほか、初日には全店で先着200人に紅白もちを配布。新鮮市場ききようでは、開店と同時に多くの人が訪れ、にぎわいをみせました。



来店客に紅白もちを手渡す従業員

## 災害時のライフライン確保にむけて

### 北小野SSで災害時給油訓練を実施

JAでは、事業継続計画(BCCP)の優先事項のひとつとして、災害時のライフライン確保を基本方針に定め、災害時を想定した給油訓練を毎年行っています。11月18日、北小野SSで災害時給油訓練を実施。管内の全スタンドからスタッフ17人が参加し、可搬式ポンプ、緊急用発電機を使用した給油訓練を行い、災害時の体制と対応方法を確認しました。



緊急用発電機の使い方を訓練するスタッフ

## 直売所で農産物収穫祭

### 旬の農産物ずらり

ファーマーズガーデン4店舗と畑の彩り館きろろ、新鮮市場ききようは、収穫の喜びと日ごろの感謝を込めて農産物収穫祭を開きました。11月14日と15日にはファーマーズガーデンやまがたで「秋の味覚大市」を開催。ナガイモやサンふじなど旬の農産物が並び、多くの来店客でにぎわいました。同店直売部会の上條秋浩部会長は「果樹・野菜ともに例年通り高品質に仕あがっている。ぜひ多くの消費者に食べてもらいたい」と話しました。



旬のサンふじを買い求める来店客

## 朝日野菜予冷库集出荷施設 魂落とし

### 産地ブランドのさらなる強化へ

11月2日、朝日野菜予冷库集出荷施設で、工事の安全を願う神事「魂落とし」を行い、朝日支所野菜委員会の代表者など40人が出席しました。同施設は、経年劣化と作業の効率化にむけて更新工事を行い、来年4月末に竣工する計画。朝日地区のレタスやキャベツなどの葉野菜類の鮮度維持による産地ブランドの強化に活用します。



工事の安全を祈願する関係者

## 地元の農産物を味わって

### 支所協同活動で地域福祉活動を

島内支所は社会福祉活動の環として、11月16日、支所協同活動で育てた農産物を社会福祉法人松本ハイランドへ寄贈。当日は、同支所の役員や「夢あわせの会」の代表者が、ゆめの里和田を訪れ、土屋敏彦常務と山崎幸代施設長にジャガイモ120キロとサトイモ50キロ、清拭布を手渡しました。寄贈したジャガイモやサトイモは各福祉施設で食事として振る舞われます。



ジャガイモとサトイモを手渡した

## 紅白もちを小学校へ寄贈

### 収穫したもち米を味わって

麻績支所と聖南支所は11月20日、筑北小学校5年生といっしょに育ててきたもち米を紅白もちに加工し、小学校へ寄贈しました。麻績支所の西澤幾男農家組合長から紅白もちを受け取った児童は「自分たちでそだてたもち米をおもちとして味わえるなんてうれしい。家に持ち帰って家族と食べるのが楽しみ」と笑顔を見せました。西澤さんは「お米やお餅は大切な食の基本。お米づくりに興味をもってもらいたい」と話しました。



紅白もちを手渡す西澤農家組合長

女性部が販売会を実施

手づくりを味わって

11月7日と8日の2日間、畑の彩り館きろろのセールにあわせて女性部のブースを出店し、女性部加工所でつくった「こんにやく(夢こんに)」や「食パン(米ちゃん)」「ラスク」の販売を行いました。ブースには朝から多くの人が訪れにぎわいを見せました。女性部の磯部紀子部長は「訪れた人たちと会話をしながら販売できるのは、久しぶりでとても楽しい。会話をきっかけに人と人のつながりができたらしい」と話しました。



販売を行う女性部員

資産管理部がセミナーを開催

相続に備え事前研修しつかり

資産管理部会は11月14日、3JAの合併を受け、それぞれに活動していた部会員の親睦を深め、情報交換を行うおと各部会役員に参加をいただき、セミナーをグリーンパルで開催しました。3部会役員11人が出席し、税理士の後藤正樹さんから「相続税対策のために行う孫への贈与とその注意点」について説明を受けました。後藤税理士は「相続対策は見直しが必要」などと述べ、実際の事例を交えながらわかりやすく研修しました。



相続対策を学ぶ部会員

生芋こんにやくづくり講習会を実施

島内女性部人気の講習会

女性部島内支部は11月10日と17日の2日間、生芋こんにやくづくり講習会を開催しました。10日に行った講習会には、部員18人が参加。協力して調理をすすめる50キロのこんにやくを手づくりしました。分量やゆで時間など、試行錯誤を重ねた結果、納得のいく仕上がりとなり、いまでは、同支部で人気の活動のひとつになっています。



協力してこんにやくづくりをすすめる部員

SBC信越放送「すくだせテレビ」が取材

旬のナガイモをPR

11月9日、SBC信越放送の「すくだせテレビ」の収録を山形地区で行い、旬を迎えたナガイモをPRしました。根菜部会部会長の瀬川久幸さんのほ場で掘り取りのようすを紹介したほか、女性部山形支部のメンバーがおすすめのナガイモ料理全6品をつくって振る舞いました。収録された映像は11月16日に放送されました。



ナガイモを使った料理を紹介する女性部員

コロナ差別・偏見なくそう

届けシトラスリボン

女性部筑北支部は10月28日、筑北地区営農センターと聖南支所でシトラスリボン約300個を配布しました。コロナの感染拡大で始まった「シトラスリボンプロジェクト」に賛同し心温まる支援の輪が広がるようにと願いを込めて配布。若林桂子支部長は「コロナ禍でなかなか活動ができないが、部員の協力の輪が広がることで、活動ができた。心温まる活動の輪をより広げていきたい」と意気込みました。



シトラスリボンで心温まる活動を

a bn長野朝日放送「駅前テレビ」が取材

ストック栽培の奥深さを紹介

11月6日、a bn長野朝日放送「駅前テレビ」で管内のストックが紹介されました。花き部会共選部トルコギキョウ・ストック専門部副専門部長の塩原俊昭さんが出演。商品価値の高い「八重咲」の比率を高める方法など、ストック栽培の奥深さやおもしろさを伝えました。収録された映像は、11月14日の番組内で放送されました。



ストックの魅力伝える塩原副専門部長



# ハイランドほっとニュース

女性通信員  
川手

## 施設見学とニュースポーツで交流

女性部川手支部は10月8日、川手ライオンセンターの施設見学を行い、部員12人が参加しました。普段見られない施設に部員も興味津々なようすで、職員の説明を熱心に傾聴。施設見学の後はやまなみ荘でニュースポーツを楽しみ、さらに親睦が深まりました。



職員も参加して部員と交流を楽しんだ

女性通信員  
麻績

## ビーズプレスレットづくりで親睦を深める

女性部筑北支部は10月8日、家の光に掲載されていた17色のビーズプレスレットづくりを行いました。部員6人が麻績支所に集まり実施。コードがなかなかビーズに通らず大変でしたが、部員同士で協力して完成させることができました。



ビーズプレスレットづくりをすすめる部員

女性通信員  
里山辺

## エークックで簡単調理を

女性部里山辺支部とくらしの専門委員は合同で、エークック調理器の商品研修を10月14日に山辺支所で行いました。コーストビーフや炊き込みごはんなど4品を講師が調理しながら実演。短時間で簡単にできいしくつくれる方法を学びました。



調理をおこなう参加者

女性通信員  
聖南

## 精油を楽しみに

10月15日、聖南支所の夢あわせ農園でエゴマの収穫作業を行い、地域の方々15人が参加しました。5月に植えた苗が立派に育ち、たくさんのエゴマを収穫。今後、ハウスで乾燥させ、油を搾り、精油になるのを楽しみ、和気あいあいと作業をすすめていきます。



エゴマの収穫に汗を流した

女性通信員  
島内

## SDGsの学びを深める

女性部島内支部北方手芸の会は10月28日、メンバー10人が参加し、17色のビーズプレスレットづくりを行いました。SDGsとは何かを学んではからプレスレットをつくることで、SDGsについて、より理解を深めることができました。



真剣な表情でSDGsの勉強を行う

女性通信員  
本郷

## 健康的な1日を楽しむ

女性部本郷支部ノルディックウォーキング部は11月6日、部員15人が参加し、乗鞍高原休暇村でノルディックウォーキングを行いました。山頂付近では、雪景色を見ることができ、自然の空気をいっぱい吸って、健康的な一日を楽しみました。



大自然の中で楽しむ

女性通信員  
入山辺

## クリスマスリースづくりを実施

女性部入山辺支部陽だまりの会は11月10日、入山辺地域交流センターでクリスマスリースづくりを行いました。コロナの影響でうつくしの里の施設訪問ができなため、利用者の方々にも少しでもクリスマスのお囃子を楽しませようとして、今年初めて制作しました。



完成したクリスマスリースを手にとりこり

女性通信員  
明科

## 手話で人とのつながりを

毎週水曜日、明科総合福祉センターで、明科手芸サークルの会員12人が集まり、手話の学習を行っています。障がい者の生活や気持ちを理解することで交流を深め、仲間づくりを目的に活動。人とのつながりを大切に、手話を通じたコミュニケーションをこれからも深めていきます。



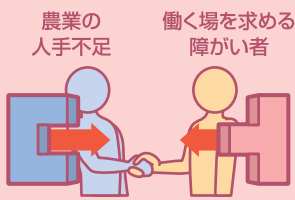
手話を通して交流を深める

# 農業の新たな労働力「農福連携」事業を利用してみませんか

## 「農福連携」ってなに？

「農福連携」とは、ひと言で言うと障がい者が農業分野で働くことです。担い手や従業員をはじめ人手不足に悩む「農業」と働く場所や低賃金に悩む「福祉」、双方の課題解決の糸口として注目されています。

同じ「地域」でくらす農業者と障がい者が協働すれば、互いの課題を補完でき、新たな労働力として可能性が大きく広がります。



## 障がい者の受け入れによる特長

- ①事前に調整することでスポット的にほしい労働力が確保できる。
- ②障がい者には必ず施設職員が同行し、責任を持って完遂する。
- ③障がい者は施設側で責任を持って保険に入るため、農業者が改めて加入する必要はありません。
- ④時給ではなく作業量に応じた歩合とするため、支払料金が明確で安心。



平成29年度からモデル事業として取り組み、平成30年度から事業として規模を拡大し、事業を展開。農業者からは「単純な作業だからこそ手が回らない」「遅れていたスケジュールを取り戻せた」など、プラスの声が聞こえてきています。また、福祉面からは「利用者の工賃が上がった」「体を動かすことで体調も安定する」など、効果が得られています。

## 「農福連携」受け入れの心得

障がい者の受け入れは「単なる労働力」の確保ではありません。間違った認識で受け入れをすると農業者と障がい者の双方に負担となってしまいます。まず、障がい者を知るといった気持ちや特性を正しく理解することが大切です。障がい者のみなさんが最も困ることは「臨機応変にやっておいて」です。

**心得1** 障がいによって、得意・不得意があります。知的障がい者はあいまいな指示を苦手としますが、精神障がい者は自分で工夫して取り組むことができます。

**心得2** 年齢や体力の面で、一般企業に雇用が困難であることへの理解。健常者を基準とした無理な労働を強いることは絶対にしてはいけません。

## 障がい者支援施設への農作業依頼手順(抜粋)

- ①農家が支所営農生活課または営農指導係へ依頼したい作業内容を伝える。(作業依頼申込シートあり)
- ②JAから各福祉事業所へ作業内容を伝え、仕事の依頼をする。
- ③依頼先決定後、農家が受託事務所と集合場所や日時などの打ち合わせを行う。
- ④当日、現場で作業内容を農家が具体的に指示する。  
▶実際に作業の手本をみせながら施設職員を中心に説明する。(5～10分程度)
- ⑤作業終了後、実施内容を最終確認して終了。

※JAは厚生労働省の定める無料職業紹介の範囲で事業を行い、実施契約は農業者と福祉施設の双方で行います

## 農作業料金メニュー(一例、別途交通費)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| ①ジュース用トマトの収穫     | 1箱300円(計量有350円) |
| ②マルチあげ           | 1反歩1700円～       |
| ③ナガイモ畑の片づけ       | 1反歩3400円        |
| ④ぶどうの剪定枝の片づけ     | 1反歩5100円        |
| ⑤草取り 草の量に応じて都度算出 | 1反歩1600円～       |
| ⑥加工用ぶどうの収穫       | 1箱170円          |

※メニューは目安です。畑の状況等で変動があります。



ジュース用トマトの収穫



マルチあげ

## 組合員むけの説明会を開催します

「農福連携」事業についての受入説明会を開催します。

## 「農福連携」事業説明会 **予約制**

事業の詳細を説明会でご案内します  
農作業依頼シートも配付します！

日時 令和3年2月15日(月) 午後3:00～ 場所 グリンパル西館2階 大会議室

お問い合わせ・お申し込み 各支所営農生活課まで



# 令和2年度長野県ジュース用トマト生産者大会

11月20日、キッセイ文化ホールで「令和2年度長野県ジュース用トマト生産者大会」が今年初めて開かれ、県内のジュース用トマト生産者のうち、管理方法、栽培面積、収量などの審査項目で特に優秀と評価された生産者20人が表彰されました。当JA管内生産者の受賞者は以下の通り。(敬称略・カッコ内は支所名)



賞状を受け取る百瀬さん

## 全国農業協同組合連合会長野県本部長賞

百瀬 康司(中山寿)

## 長野県園芸作物生産振興協議会長賞

小松 俊春(広丘) 高山 潔(島内) 塚田 昌明(神林)

## 長野県缶詰協会会長賞

清水 寿雄(中山寿) 矢野 正和(新村)

上條 雄(中山寿) 小松 正幸(広丘) 中島 久吉(中山寿)

## ジュース用トマト 生産者募集中!

ジュース用トマトは、市況価格に左右されない契約栽培。収量増がそのまま増収となります。定年後の空き時間や土地の有効活用、兼業・副業などにおすすめの品目です。不安定な時代の収入源としてジュース用トマトを栽培しませんか。お問い合わせは各支所営農生活課まで。

## 福祉だより

### 訪問看護ってどんなサービス?

「退院することになったけど、家に帰るのは不安で」、「最期を自宅で過ごしたいと本人は望んでいますが、急に具合が悪くなったらどうしよう」、「子どもに障がいがあるのですが、わたしたちだけで世話できるか不安で」など…安心して下さい。そんな不安に、わたしたち訪問看護師がお応えします。

訪問看護とは、看護師がお宅に訪問して、その方の病気や障がいに応じた看護を行うことです。健康状態の悪化防止や、回復にむけてお手伝い、介護の相談などにも対応します。住み慣れた地域のご自宅での生活を選ばれ、介護・看護されている方の力になればと日々奮闘しています。いつでもあなたのそばに、わたしたち訪問看護師がいます。在宅療養を支える訪問看護をぜひ、ご利用ください。

これから冬本番です。「新型コロナウイルス対策」をすることで他のウイルスへの対策にもつながります。室内では、暖房をつけながら1時間に2回程度換気をするか、暖房を高めにして窓を少し開け換気しましょう。また、湿度も下がりすぎるとウイルスが飛びやすくなりますので、加湿器を置いたり、洗濯物や濡れたタオルを干したりして適度に湿度も保ちましょう。



**ゆめの里和田訪問看護ステーション** ☎0263-40-3526

## JAいしのまき通信

姉妹JA「JAいしのまき」からの旬な情報をお届け!



### 確実なる一歩 設立後初めての収穫

地域活性化をめざして、今年4月に発足したJAいしのまきさつまいも生産組合は11月10日までに、設立後初の収穫を終えました。無肥料・無農薬にこだわり、組合員10人が20アールで栽培し、約2トン収穫しました。今後は、次年度の収量向上をめざし、堆肥など土壌改良をすすめていきます。栽培面積は今年度の2倍の40㌥に拡大する予定です。

宮城県東松島市大曲のほ場で9日、「紅はるか」を収穫。組合員らは協力して、つる部分を鎌で刈り取り、畝を確認できる状態にしてから、トラクターで土を掘り返し、手で一つひとついねいに掘り出しました。収穫したサツマイモは、形状や重量などにあわせて加工用、市場出荷用に区分し、加工会社や青果市場、直売所などに出荷する予定です。

同組合の鈴木貴郎組合長は「天候に左右された部分もあったが、初年度はいいスタートを切れたと思う。収穫して終わりではなく、6次産業化にもつなげていきたい」と話しました。



協力してサツマイモを収穫する組合員



## 盆栽で気持ちやわらぐひとときを

四賀・刈谷原町 大田 武さん

壮大な自然の風景を小さな鉢の中に切り取って作り出す盆栽。いまから40年ほど前、盆栽をやっていた父の影響を受けて興味を持ったことがきっかけで、盆栽の魅力にひきこまれました。現在は、有明紅葉や糸魚川真柏などさまざまな種類のミニ盆栽を育て、鉢の数が1000鉢近くになるほど夢中。「盆栽は気持ちがやわらいで、いやされるね」と笑顔の大田さんです。「まっすぐ伸びている木にあえて針金をかけることで変化を楽しむんだ。まげかたにはセンスが出るから毎回、真剣勝負なんだよ」と情熱をかたむけます。



そんな大田さんの傍らで「趣味があるから日々の生活に彩りがあって楽しいわね」と奥さまもにっこり。大田さんも「これだけの数になると一人ではとても世話をするのは大変。いっしょになってやってくれるから助かっているんだ」とうれしそう。「今後も体力がつつく限り盆栽をつづけていきたいね」と愛情を注いで手入れをした盆栽が再び輝きだす春の訪れを待つ大田さんです。

入山辺・橋倉  
井口 哲志くん (6歳)  
智仁くん (2歳)

- (父) 博臣さん
- (母) めぐみさん
- (祖父) 武井 茂善さん
- (祖母) 一恵さん

じいじが育てたシャインマスカットとってもおいしいんだ。二人ともだ〜いすき!いっしょに畑に行って遊びながらお手伝いもするよ。

※お父さんは取材日はお仕事の都合で一緒に撮影できませんでした

## ハイランドキッズ



家族からひと言 みんなに優しくおもしろい子に育ててね



お兄ちゃんと遊ぶの楽しいよ。僕もおなじことがしたい!

大きくなったら警察官になる! パパといっしょにお仕事するんだ。



## Fresh Girl

信頼される薬剤師に

神林・下神 倉科 志帆さん

地元製薬会社の営業担当を務め、今年で4年目を迎える志帆さん。医薬品に関する情報を医療従事者に提供することで、医薬品の適正使用を促すほか、臨床に使った医薬品がどのような効能を示したのか、安全に使用できたのかといった情報を集め、地域の健康を守っています。「もともと営業むきの性格ではないから、聴き手にまわることを意識しているんです。取り扱っている130種類の薬のなかから医師のみなさんが最適な薬を選ぶような確かなアドバイスをして信頼される営業担当になりたいです」と意気込みます。

そんな志帆さんのリフレッシュ方法は趣味のハーブ栽培。バジルやオレガノ、ラベンダーなどを育て、毎朝、生長を眺めるのが至福の時間。「いつかはベランダいっぱいに広げるのが夢なんです。野菜もいっしょに育てて自分のつくったものだけで料理ができたらすてきですね」とほほみます。



■おじいちゃんやきいもをつくりました。とてもおいしかったです。  
(明科/滝沢健斗さん)

■庭師の方に手入れをしていただき庭がきれいになりました。島立の直売所へ夏は毎日通いきゅうりやトマトなどの夏野菜をたっぷりいただきました。ありがとうございました。  
(島立/上條貴志子さん)

■猛暑の夏が終わり過ごしやすい季節になりました。自分なりにスポーツをしようとして朝昼に体を動かす運動を始めました。最初は筋肉痛で辛かったのですがつづけるうちに体が柔らかくなりました。感じていきます。  
(芳川/小松博夫さん)

■最近歳を重ねたせいと同じことを何度も聞くので笑われます。  
(島立/永田たつ子さん)

■愛犬の散歩にスカイパークに行き、芝生のなかを元気に走りまわっています。秋で気分がいいのかなあ。  
(神林/渡辺田鶴さん)

■いしが出没して庭の土まで掘ってしまいます。畑の堅い土を起こしてくればいいのですが…。  
(明科/滝沢文芳さん)

■今年はへびに12回も遭遇しました。友だちは金運がおいで来たんじゃないかと言ってくれますが、もう会いたくないですね。  
(聖南/鎌田初江さん)

■ニンジンの収穫をしましたが出来が悪い。割れているものが多くひどいものは180度くらい開いています。販売しているものと同じように収穫できる方法を知りたいです。  
(和田/水柱義勇さん)

■広報誌「夢あわせ」10月号の特集記事のページのりんごの切り方と保存方法が大変参考になりました。栗の保存方法を教えてほしいです。  
(四賀/鳥羽秀明さん)

■広報誌「夢あわせ」の「ハイランドキッズ」を見るのが楽しみです。  
(島立/渡辺勝久さん)

■JAまつりが中止になり残念です。3JAが合併してさらに進化発展することを望みます。  
(朝日/横山吉美さん)

■コロナ禍で家にいることが多く、農作業がはかどりました。終息してマスクが要らない生活がしたいです。  
(新村/関 典良さん)

■美ヶ原、浅間山、八ヶ岳連峰に初冠雪の映像が見られ澄みきった青空とアルプス連峰の頂にかぶった雪、高原から裾野に広がる紅葉の美しさが一度に見られ心が癒されます。  
(笹賀/三村富美江さん)

プレゼントクイズ クイズに答えてプレゼントをもらおう!

問題 合併記念定期貯金「●●●●●●●●」好評取扱中!  
●に入る英字を答えてね。 ヒントは3ページ!

今月のプレゼント  
まごころ商品券  
(3,000円分)を  
1名様にプレゼント



390-8555  
(住所不変)  
JA松本ハイランド  
「みんなの声」係

みなさんの声を  
ひと言添えて  
ください



応募の締切  
1月11日(月) 消印有効  
Eメールでもお気軽にどうぞ。  
kouhou@mhl.nn-ja.or.jp

■11月号のクイズの答え  
ゆめあわせ  
■10月号の当選者  
上條貴志子さん(島立)

お便りをお待ちしています!  
身近なエピソード、地域の情報、イラスト、短歌・俳句、赤ちゃん・ペットの写真など、どしどしお寄せください。また広報誌各コーナーへのご質問やご感想などもお寄せください。  
※作品・写真は返却できません。お便りは、誌面に掲載する場合があります。  
※応募で記載された個人情報「みんなの声」への掲載、プレゼントの抽選・当選発表表以外には利用いたしません。

わたしたちのJA

理事会だより 令和2年11月2日・グリーンパル 西館

- 協議事項
- ①松本地区担当副組合長および塩尻地区担当副組合長の選任
  - ②松本地区・塩尻地区部門別担当理事の選任
  - ③農業委員の推薦
  - ④一般社団法人松本農業開発センター理事、監事の選任
  - ⑤塩尻市農業公社理事の選任
  - ⑥株式会社JA松本市総合サービス取締役、監査役の選任
  - ⑦株式会社バストラル取締役、監査役の選任
  - ⑧農業法人株式会社JA塩尻ファーム取締役、監査役の選任

理事会だより 令和2年11月27日・グリーンパル 西館

- 協議事項
- ①第2四半期定期監査の措置回答
  - ②合併に伴う旧JA持込財産の承継
  - ③共済不正契約にかかる再発防止
  - ④情報セキュリティ基本規程の改正
  - ⑤会議体規程の改正
  - ⑥担当理事会運営内規の改正
  - ⑦支所における役員業務に係わる内規の改正
  - ⑧役職員生活簡素化要項の改正
  - ⑨すいか共選所選果機更新委員会の設置
  - ⑩今井ぶどう集荷所下屋増築工事に伴う固定資産取得
  - 報告事項
  - ①第3四半期臨時監査の実施
  - ②コンプライアンスプログラムの取組状況
  - ③固定化債権回収状況
  - ④新型コロナウイルス感染症に対する今後の対応
  - ⑤10月末事業実績・決算結果
  - ⑥旧JA松本市・旧JA塩尻市合併決算結果
  - ⑦リスクマネジメント委員会の協議結果
  - ⑧11月支所別総代会の開催結果
  - ⑨2月支所運営懇談会および集落懇談会の開催
  - ⑩令和2年11月～令和3年5月主要事業実施予定
  - ⑪令和2年12月11日 臨時総代会出席役員
  - ⑫令和3年度任期満了に伴う役員改選
  - ⑬余剰金運用状況および第4四半期余剰金運用方針
  - ⑭有限会社アグリランド松本の信連借入金返済条件の変更
  - ⑮農業機械事業改革について
  - ⑯全農長野クミアイロパン松本センター事業の譲受

監事会だより 令和2年11月2日・グリーンパル 東館

- 協議事項
- ①関連子会社監査役
  - ②(社)松本農業開発センター監事
  - ③松本農林業まつり監査役
  - ④塩尻農業公社監事
  - ⑤令和2年度監事監査計画

監事会だより 令和2年11月18日・グリーンパル 東館

- 協議事項
- ①監事と常勤理事との意見交換会意見調整
  - ②第3四半期監事監査調査
  - 報告事項
  - ①生産資材棚卸管理(収益認識)
  - ②常勤監事報告

JAの状況 令和2年10月末現在(※合併前:松本ハイランド実績)

正組合員数	21,130人	共済保有高(長期)	7,861億8千万円
准組合員数	11,288人	(年金)	90億8千万円
貯金	3,017億8千万円	農産物販売高	130億6千万円
貸出金	597億6千万円	購買品利用高	66億9千万円



**年末年始営業のご案内** 年末年始(12/31~1/3)は営業時間などが通常と異なります。ご注意ください。

	一般業務	ATM	給油所	LPガス
12/30(水)	通常営業	通常稼働	通常営業	通常営業 (24時間対応)
12/31(木)	休	日曜・祝日稼働時間と同じ	笹賀 8:00~15:00 山辺・朝日・聖南 8:00~16:00 片丘 8:30~12:00 麻績・波田・山形 7:30~16:00 臨空・島内 7:00~18:00 今井 7:00~17:00 北小野 8:00~17:00	緊急対応のみ
1/1(金)		日曜・祝日稼働時間と同じ ※その他提携金融機関ATMでのお引出しは休止	休	
1/2(土)			麻績・波田・臨空・島内・ 今井・北小野 8:00~17:00 他給油所は休み (配送は緊急対応のみ)	
1/3(日)				
1/4(月)	通常営業	通常稼働	通常営業	通常営業 (24時間対応)

※一般業務の営業開始日は1月4日から(8:30~17:00 金融窓口は9:00~15:00)  
 ※営業日・営業時間はATMにより異なりますので、各ATMの表示等でご確認のうえご利用ください  
 ※コンビニATM(イーネット、ローソン)につきましては、1月1日の営業時間が7:00~21:00となります

※ゆうちょ銀行ATMにつきましては、全日とも営業時間が8:00~21:00となります  
 ※JAネットバンクにつきましては、1月1日~1月3日のご利用可能時間が8:00~19:00となります  
 ※JAバンク以外の金融機関あて振り込み手続きの際に受取口座の名義が表示されないため、別途、名義の入力が必要となります



## 山辺ワイナリーだより

年末年始をはじめクリスマスなどのイベントに山辺ワイナリーの新酒ワインはいかがでしょうか? 今年よくできた葡萄の味わいをワインでお楽しみください!



お問い合わせ

山辺ワイナリー(8:30~17:00 年内無休) ☎32-3644  
 ※レストランマリアージュは10:00~ 不定休

## 桔梗の里ワイナリーだより

### オータムクローズ2020

2020年の新酒販売がスタートしました。ナイアガラ・コンコードの風味をあますことなく引き出したフレッシュなワインです。ナイアガラは甘口、コンコードは甘口・中口の2種類で、どれも酸化防止剤無添加にて醸造しました。気取らず日々お飲みいただけるワインです。本年のできたてをお楽しみください。



ナイアガラ・コンコード 720ml 各1本 1,420円(税込)  
 1800ml 各1本 2,200円(税込)

お問い合わせ 新鮮市場ききょう ☎52-1965

製造場 桔梗の里ワイナリー ☎53-9110



## JAファーム今井だより

12月29日(火)まで通常営業

1月4日(月)から通常営業

お問い合わせ

JAファーム今井 ☎59-1088

11月~12月の営業時間 8:30~17:00

1月~2月の営業時間 8:45~16:30

定休日 11月~2月 毎週水曜日



JA共済が首都圏での学生生活を応援します

## みすゞ21 学生入居者募集

お申し込みはお早めに

組合員子弟で長期共済に加入している令和3年度の新入学生(大学・短大・専門学校生)を対象に、東京都杉並区久我山にある学生寮の入居者を募集しています。プライバシーの保たれた快適なワンルームマンションタイプ。管理人常駐でオートロックの安心な学生会館です。

賃料 室料 59,000円、共益費 8,000円(月額)

お問い合わせ 各支所金融共済課または共済部 ☎27-8181

※申込時に入館金として別途70,000円を申し受けます。



## 緊急連絡先

市外局番は全て0263となります

■自動車共済事故受付(24時間・365日)  
☎0120-258931

■プロパンガス(24時間対応)  
☎26-3015

■葬儀(24時間受付)  
JA虹のホール 芳川:☎85-0022  
岡田:☎45-0700  
はた:☎92-3414  
筑北:☎67-1155  
塩尻地区葬祭直通携帯:090-4833-5040



■CDカード(キャッシュカード)  
夜間・休日事故受付  
☎0120-024040

■JAカード(クレジットカード)事故受付  
☎0120-159674(24時間対応)

■ENEOSカード(クレジットカード)  
事故受付(24時間・365日)  
TSS3(トヨタファイナンス) ☎052-239-2811  
NICOS(三菱UFJニコス(株)) ☎0120-159674

## くらしの連絡先

■灯油の定期配送  
中西部配送基地 ☎47-0105  
東部配送基地 ☎36-5206  
四賀・川手配送基地 ☎64-4560  
筑北配送基地 ☎66-3939  
朝日配送基地 ☎99-2018  
塩尻配送基地 ☎52-0346

■料理の注文  
支所営農生活課  
■JAまごころ宅配の注文変更・休止など  
生活購買センター ☎0120-157118

■塩尻支所くらしのセンター  
(塩尻地区葬儀含む) ☎53-5350

■家電製品の注文・修理  
LPガス住設課 ☎26-3015

## TV テレビ松本

毎日放送中!! JAお知らせ番組(15分)  
「JA松本ハイランド情報」  
6:45、7:30、12:00、18:30、23:30  
※変更となる場合があります

JAのホットな話題をお茶の間に!  
JA企画番組「JAグリーンタイム」  
毎月第一週(日を除き毎日放送・各15分)  
※変更となる場合があります  
9:30、13:30、18:30、22:30

## 編集畑から

12月になり、冬も本番ですね。今年はインフルエンザだけでなく、新型コロナウイルスも心配されます。新年に向けて、さまざまな準備がすすまっていますが、規則正しい生活や栄養バランスを考えた食事をとることで、元気に過ごして今年1年を締めくくりたいですね。管内の茶葉満点の農産物をしっかり食べて、みなさんも元気にお過ごしください。(株)

# JAカレンダー

12月17日～1月17日

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・延期とさせていただきます。

## くらしを応援! みんなの相談会

12	19日(土)	年金相談会(広丘支所、9:00～13:00)
	23日(水)	土地建物相談会(グリーンパル、13:00～16:00、要予約)
1	8日(金)	年金相談会(塩尻支所、9:00～17:00)
	13日(水)	土地建物相談会(グリーンパル、13:00～16:00、要予約) 結婚相談会(グリーンパル東館1A会議室、13:30～17:00)
	15日(金)	年金相談会(笹賀支所、9:30～15:30)

■毎月第1、第3土曜日は年金・相続相談(総合相談センターライフサポートプラザ 9:00～17:00)  
※1月2日の年金相談会はお休みとさせていただきます。  
※虹のホール事前相談会への参加を希望される方は、事前に各施設にご連絡ください。

お問い合わせ 結婚相談会は組合員文化広報課 ☎26-2301  
土地建物相談会は資産相談課 ☎28-3060  
年金・相続相談は総合相談センターライフサポートプラザ ☎46-1562  
年金相談会は各支所金融共済課

## お気軽にお越しください! JAおすすめイベント

12	26日(土)他	振袖予約ご相談会(京呉服販売(株)岡谷塚間町店舗) ※詳細は夢あわせショッピングをご覧ください
1	4日(月)	福だるま貯金(本所・全支所など)

## 廃プラなどの回収日程(廃プラの野外焼却は法律で禁止されています)

12	19日(土)	島内・島立地区(島内・島立ライスセンター東側駐車場、9:30～11:30、不要農薬・空容器)
	21日(月)	松本市地区(松本支所営農生活課、9:00～11:00、農ビ・農ポリ)
1	22日(火)	芳川・中山寿地区(寿野菜集荷所、13:30～15:00、不要農薬・空容器)
	14日(木)	島立地区(島立野菜集荷所、9:30～11:30、農ビ・農ポリ)

## 株式会社 松本ハイランドサービス

JA松本ハイランドのホームページリニューアルにあわせ、(株)松本ハイランドサービスでもホームページをリニューアルしました。不動産のことでお困りの際はお気軽にご相談ください。

JA松本ハイランドホームページまたは、<https://mhls.co.jp/>までアクセスください。



買いたい



売りたい



借りたい



会社案内

お問い合わせ (株)松本ハイランドサービス ☎28-3060

今月の  
レシピ提案者

## 豚肉のポン酢炒め

### 材料(2人分)

豚バラ肉————— 200g  
 ハクサイ————— ¼切  
 片栗粉————— 大さじ2  
 ポン酢————— 大さじ3  
 サラダ油————— 適量  
 ごま油————— お好みで

### 作り方

- ①豚バラ肉を3cm位の幅に、ハクサイを1cm位の細切りにする。
- ②ハクサイと片栗粉をビニール袋にいれてふり、全体に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。
- ④火が通ったところでハクサイをいれ、強火にして全体に油がまわるように炒める。
- ⑤ハクサイがやわらかくなったらしあげにポン酢を入れて完成。
- ⑥お好みでごま油をまわしかけても中華風になる。

### 豚肉の主な栄養素と効果

肝臓でブドウ糖をエネルギーに変えることができ、ビタミンB1が豊富に含まれる。別名「疲労回復のビタミン」とも呼ばれており、疲労回復に最適。特に、お酒をよく飲む人や甘いものをよく食べる人は意識して摂取することがおすすめ。



### 新村・北新南 武井 亜由美さん

ハクサイと片栗粉をビニール袋に入れて振ることで、全体にうまく片栗粉をまぶすことができ、手も汚れないのでおすすめです。また、片栗粉が余分な水分を吸収してくれるので、上手に炒めることができます。炒めることでポン酢がまろやかになり、子どももおいしく食べられる1品です。

 **松本ハイランド農業協同組合**

〒390-8555 長野県松本市南松本1-2-16 TEL.0263-26-1400 FAX.0263-27-6621  
<http://www.ja-m.iijan.or.jp/>  [kouhou@mhl.nn-ja.or.jp](mailto:kouhou@mhl.nn-ja.or.jp)

国産農産物を大切に!

スマートフォンで  
アクセス

大豆油インキと再生紙を使用しています。