

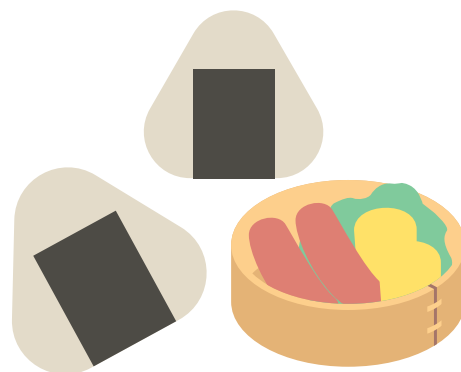
夢あわせ

2025

6

Vol.395

JA Matsumoto Highland



特集1

第34回通常総代会

特集2

農政運動のあゆみ



フォトコンテスト2024 食部門準グランプリ

タイトル 美味しい朝食

SNSで旬な情報を発信しています



 JA松本ハイランド

農業夢追人

四賀・殿野入

梶原 知子さん

未来の食を 守るため



Profile

野菜全般を少量多品目で30アール栽培。試行錯誤しながら循環型農業を目指す。農地利用最適化推進委員としても活躍している。趣味は温泉めぐりと最先端の農業について情報収集をすること。



夫の啓さんとほ場にて



農業を支えるヤギと共に



都心での就職を経て結婚し、サラリーマン生活を送っていた知子さんは、仕事柄地方再生や公共政策に関心を持っていました。ある日、新聞で読んだ日本の食料自給率に関する記事に心を動かされ、農業未経験ながらも夫婦で就農を志します。

15年前、新規就農相談センターなどが主催する「新・農業人フェア」に参加し、千葉県で研修を受けました。その後、塩尻在住の叔母のツテで四賀の地に移住を決意します。「農業法人を立ち上げて、シフト制のような勤務体制を整えれば、農業は多くの人にとって働きやすく、魅力的な職業になり、地方の活性化にもつながるのではないかと考えたんです。まずは私たち自身が実践してみたいと思って、移住を決めました」と、就農当手を振り返ります。

「研修先とは気候やほ場の条件が異なり、初年度は種まきや定植の時期を間違えてしまいました。地元の方々に教えてもらいながら、少しずつ学びました。生産から販売まで一貫して関われる仕事はそう多くはないので、魅力的な職業だと感じています」と笑顔です。

今後の農業のあり方について学ぶ梶原さんは、農業の多面的機能や動物との共生といった視点をとり入れています。「中山間地の農業は鉄柵をしたり、飼育している動物が草を食べることで茂みがなくなり街中に獣害が起ることを防ぐ役割があると思います。今後は地域の自然を守りつつ、動物も含めた輪作体系をつくっていきたいと考えています。土中の微生物環境を豊かにしてくれるヤギとともに野菜のほかに花も育て、きれいで癒しを感じる畑をつくりたいです。中山間地ならではの農業の魅力を知って、後に続く人が増えてくれたらうれしいです」と話し、今日もほ場にむかいます。

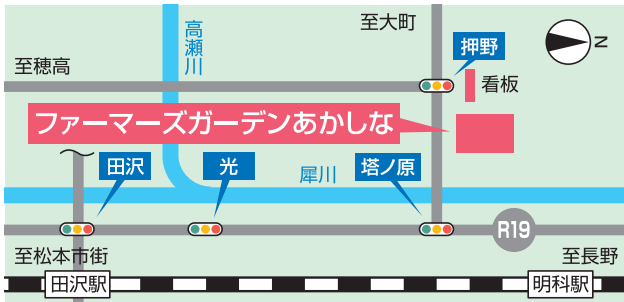
おいしい発見!

旬菜NAVY ファーマーズガーデンあかしな

旬の味覚

たけのこ(ハチク)が入荷中

いつもファーマーズガーデンをご利用いただきありがとうございます。
 ます。この時期の旬の味、地元産タケノコの入荷がはじまっています。
 す。タケノコご飯や煮物、さば缶といっしょにタケノコ汁などで旬の
 味を楽しみませんか。この時期だけの、梅や山菜なども入荷していま
 す。みなさまのご来店をお待ちしています。



〒399-7104 安曇野市明科七貴5856-3



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	
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	8:30~17:30	

新規出荷会員を募集中

ファーマーズガーデン各店、畑の彩り館きろろ、新鮮市場ききょうでは、
 新規出荷会員を募集しています。

※詳しくは直売所各店舗までお問い合わせください。



ENEOSカードのおすすめポイント

POINT 1 初年度年会費無料! **¥0**
Sカードは実質年会費無料!
 (年1回のカードのご利用で年会費(1,375円/税込み)無料)

POINT 2 24時間365日受付 **ENEOSロードサービス付き!**
 レッカー車10km無料/路上修理30分まで無料

POINT 3 **ETCカードも年会費無料!**

POINT 4 もしものの時の
カードの紛失・盗難保証付き

選べる3タイプ!

ENEOS CARD C キャッシュバックタイプ	ガソリン・軽油が 最大 7円/ℓ 引き
ENEOS CARD P ポイントタイプ	ENEOSなら 最大 3% ポイント還元
ENEOS CARD S スタンダードタイプ	ガソリン・軽油は ずっと 2円/ℓ 引き

お申込みは最寄りのJAガソリンスタンドへお気軽にお問合せください!

第34回通常総代会

農業と地域を支える組織でありつづけるために

5月28日、第34回通常総代会を開催しました。本所と支所の各会場に総代のみなさまが出席し、リモート接続を活用して実施しました。議事では令和6年度事業報告や剰余金処分案のほか、中期3カ年（2025-2027）計画の設定など6議案を審議し、すべて可決しました。田中均代表理事組合長はいさつで「令和7年度は中期3カ年計画の初年度として、経済合理性を追求する『大きな協同』と、地域を支える『小さな協同』の両立を進めます。支所協同活動や新たな農家組合活動を活性化し、組合員・役員・職員が一体となってビジョンの実現に取り組んでいこう」と話しました。



あいさつをする田中組合長

地域振興、農業の発展に功績のあった次のみなさんに表彰状と顕彰状が贈呈されました。

協同活動優績者表彰

農家組合長会会長 前会長 原田 範久 様（山辺）

農家組合長会会長の会長を1期2年務められ、地域情勢が変化する中で、農家組合組織がさらに地域に密着した組織活動を展開するため、規約の改正や新要領の設置など、組織基盤の強化に尽力されました。

青年部 前部長 濱 幾洋 様（島内）

青年部の部長を2期4年務められ、「コロナ禍で活動が制限される中でも、盟友（部員）同士の交流や情報交換に配慮した取り組みを展開し、結集力のある組織づくりによって農業振興に寄与されました。

酪農部会 前部会長 小沢 幸治 様（島内）

酪農部会部会長を6期12年務められ、酪農への理解醸成運動や食育活動に尽力し、飼養管理の改善による乳質の向上・安全・安心な生乳生産に努め、農業振興に寄与されました。

功績者顕彰

竹渕 洋平 様（広丘）

第77回長野県畜産共進会の肉用牛和牛肥育の部において特別優秀賞と農林水産大臣賞を受賞されました。

開催状況

総代定数 725人（本人出席225人、代理人出席0人）
出席総代 660人（議決権行使書による出席435人）

承認された議案

第1号議案 令和6年度事業報告、事業報告の附属明細書及び剰余金処分案の承認について

令和6年度は「令和にじプラン中期3ヵ年（令和4年～令和6年）計画」の最終年度として、各事業計画の実践に向けて取り組んでまいりました。

第2号議案 中期3ヵ年（2025-2027）計画の設定について

中期的な経営ビジョンを実現するため、「中期3ヵ年（2025-2027）計画」を設定しました。本年度からの「中期3ヵ年計画」では、変化する外部環境に適応し、JAとしての役割・使命を全うするため、「農業所得の増大と産地の発展」「安心してくらす地域社会づくり」「組織基盤強化と経営基盤強化」の3つを柱として、組合員の皆様とともに取り組んでまいります。

第3号議案 令和7年度事業計画及び総合損益・財務計画の設定について

令和7年度は、中期3ヵ年（2025-2027）計画初年度として、「中期3ヵ年計画」で設定した実行計画の実践をすすめ、事業計画の達成に向けて取り組んでまいります。

第4号議案 理事及び監事の報酬について

理事の報酬は一事業年度あたり総額128,000千円以内とし、各理事の報酬額についてはその範囲内において理事会に一任します。

監事の報酬は一事業年度あたり総額26,500千円以内とし、各監事の報酬額についてはその範囲内において監事の協議に一任します。

第5号議案 定款及び定款附属書総代選挙規程の変更について

変更理由

(1) 令和2年11月の3JA合併により増加した総代定数について、適正数への総代定数の変更を行う。

(2) 定款の変更に伴う、定款附属書総代選挙規程の選挙区別の総代定数の変更を行う。

第6号議案 農業協同組合規約の変更について

変更理由

人事規程で規定している条文の大半について、就業規則と重複していることから、人事規程を廃止し、就業規則にて運用することによる変更。

貸借対照表（組合の財産状況）

（単位：百万円）

科目	金額		科目	金額	
	令和6年度実績	令和7年度計画		令和6年度実績	令和7年度計画
信用事業資産	410,863	416,800	信用事業負債	405,523	410,700
共済事業資産	126	100	共済事業負債	1,769	1,710
経済事業資産	4,378	4,150	経済事業負債	2,069	2,100
雑資産	1,856	1,800	設備借入金	200	100
固定資産	9,065	8,972	雑負債	1,277	1,377
外部出資	16,868	16,900	諸引当金	3,359	3,285
繰延税金資産	968	900	負債合計	414,200	419,272
			組合員資本	32,472	33,350
			評価・換算差額等	△2,545	△3,000
			純資産合計	29,927	30,350
資産合計	444,127	449,622	負債及び純資産合計	444,127	449,622

（注）百万円未満切り捨てのため小計および合計の金額は一致しない場合があります。

損益計算書（組合の経営成果）

（単位：百万円）

科目	金額	
	令和6年度実績	令和7年度計画
事業総利益	7,790	7,380
信用事業総利益	2,920	2,818
共済事業総利益	1,514	1,461
購買事業総利益	2,235	2,122
販売事業総利益	656	581
その他事業総利益	628	582
指導事業収支差額	△164	△185
事業管理費	6,838	6,886
事業利益	951	493
事業外損益	440	345
経常利益	1,391	838
特別損益	△353	△21
税引前当期利益	1,038	817
法人税等	211	226
当期剰余金	826	591
当期首繰越剰余金	537	748
積立金取崩	451	-
当期末処分剰余金	1,815	1,339

（注）百万円未満切り捨てのため小計および合計の金額は一致しない場合があります。

剰余金処分

（単位：円）

1.当期末処分剰余金		1,815,679,425
これを次のとおり処分いたします		
2.剰余金処分額		1,067,496,949
内 訳	(1)利益準備金	200,000,000
	(2)任意積立金	646,836,272
	(3)出資配当金 ※1	100,660,677
	(4)事業分量配当金 ※2	120,000,000
3.次期繰越剰余金		748,182,476

※1. 出資配当金は年1.10%の割合です。なお、配当金につきましては、普通貯金へ振替処理させていただきます。

※2. 事業分量配当金の基準は次のとおりです。

事業	配当基準	配当金額	配当割合
貯金	定期性平均残高	22,800千円以内	19%
貸出金	受入利息額	19,200千円以内	16%
共済	長期共済及び自動車共済の保有ポイント	30,000千円以内	25%
販売	販売品振込額	48,000千円以内	40%

なお、配当金につきましては普通貯金へ振替処理させていただきます。

農政運動のあゆみ

「農政協議会全体会議」と「国会議員との農政懇談会」開催

4月28日、「農政協議会全体会議」と「国会議員との農政懇談会」を開催しました。本年度は多くの委員が会場に集まり開催することができました。

農政協議会全体会議



農家組合長会長や総代会長、生産部会代表など総勢128人が出席。同協議会の田中均会長（組合長）はあいさつで、「令和6年度は一部自然災害があったものの、農畜産物全体としては比較的順調な年となった。しかし、肥料・飼料・資材・燃料などの生産コストは依然として高止まりしており、大きな課題として残されている。また、全体会議後に開催する国会議員との農政懇談会では、『米価・備蓄米・米政策』『価格転嫁』の二点をテーマとしている。現在、米不足と価格高騰が連日報道されており、備蓄米の放出が遅れたとの指摘も多く聞かれる。食糧管理制度廃止以降、米の価格は市場原理に委ねられるべきとの考えが定着してきたが、今回の事態を冷静に受け止める必要がある。価格の動向にばかり注目するのではなく、安定供給のための基本政策について議論を深めることが重要である。さらに、価格転嫁の問題については、食料・農業・農村基本法の改正を契機に一定の方向性が示された。今後はこの方針のもと、実効性のある価格転嫁をいかに実現するかが、大きな焦点となる」と述べました。

また来賓には自由民主党の後藤茂之衆議院議員、立憲民主党の下条みつ衆議院議員、公明党の中川宏昌衆議院議員が出席し祝辞をいただきました。

会議では、支所農政協議会から出された意見への回答のあと協議を行い、令和6年度の活動報告及び収支決算、規約の改正、令和7年度の活動方針、役員改正が上程され、全て承認されました。最後に、『持続可能な農業に向けた基本農政の確立と国民理解醸成に向けた特別決議』を採択し、JAグループの総力をもって取り組むことを、参加者の拍手をもって決議しました。

農政協議会運営経費の見直しについて

令和7年度から、農政協議会の運営経費はJAの費用により賄うことが承認されました。これまで組合員のみならずからご協力いただいております「農政拠出金」は、今後いただかないこととなりますが、引き続き組合員が主体となった農政運動を展開してまいりますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

国会議員との農政懇談会

農政協議会全体会議終了後に「国会議員との農政懇談会」を開催しました。自由民主党の後藤茂之衆議院議員、立憲民主党の下条みつ衆議院議員、公明党の中川宏昌衆議院議員が参加し、農政問題について懇談しました。テーマは、「米価・備蓄米の運用・水田政策等」と「再生産可能な価格形成の実現による農家所得の確保」の二点について、会場の出席者と国会議員による意見交換を行いました。その内容の一部をご紹介します。



米価・備蓄米の運用・水田政策等

吉田利幸稲作連絡協議会会長からの意見

米作りは、生産コストの増加や価格問題など、厳しい状況が続いている。さらに、気象災害や害虫などの影響による米不足も懸念される。米の価格は高騰しているが、生産者の手取りとは乖離しているとも感じる。また、小規模農家が多い一方で、中・大規模農家は減少傾向にあり、農業の持続可能性が問われている。これらの課題に対応するためには、中・大規模農家への生産支援と価格調整が急務。

濱幾洋島内支所担当理事からの意見

「令和の米騒動」として供給問題が浮上し、水田政策の妥当性が問われている。今年は米生産が増加する見込みだが、大豆・麦・蕎麦の安定供給も重要であり、持続可能な農業政策の再検討が求められている。

国会議員の意見

後藤茂之衆議院議員は、水田政策の見直しや市場調整の必要性を述べ、食料自給率向上と地域農業振興を進めていく方針を示した。

下条みつ衆議院議員は、就農希望者への補助金要件の緩和や消費者負担軽減策の必要性について言及。

中川宏昌衆議院議員は、食料安全保障のための戦略作物支援強化と備蓄米制度の見直しを提案した。



後藤茂之衆議院議員



下条みつ衆議院議員



中川宏昌衆議院議員

再生産可能な価格形成の実現による農家所得の確保

野村哲野菜部会長からの意見

農畜産物の価格転嫁が進まず、生産者の負担が増大している。消費税や物価高騰の影響で収益の確保が困難になり、後継者不足も深刻。経費や人件費の上昇、異常気象による影響を受け、厳しい状況が続いている。食料品の消費税引き下げや「儲かる農業」への転換が急務。

国会議員の意見

中川宏昌衆議院議員は、食料システム法案を活用し価格形成の透明化を進めるべきだと述べた。

下条みつ衆議院議員は、物価高騰対策や新規就農支援の拡充の必要性、消費税引き下げの必要性を指摘。

後藤茂之衆議院議員は、物価高騰対策を強化し、消費向上を図るべき。そして食料安全保障の観点からも価格形成により、再生産が可能になることを国民へ情報発信することが必要と述べた。

今後の取り組みについて

農政懇談会でいただいた貴重なご意見を踏まえ、農政運動を展開してまいります。一步ずつ前進できるよう取り組んでまいりますので、今後とも組合員のみなさまのご支援・ご協力をお願いいたします。



今月の1枚

ナガイモを味わう生徒ら



高品質なキュウリを届けよう

野菜部会キュウリ・トマト専門部は4月25日、ハウス栽培の施設キュウリの目揃会を行い生産者や市場関係者ら32人が出席。出荷最盛期にむけて規格を確認しました。

昨年より1日早い4月9日より初出荷が始まり、県内市場をはじめ東海方面や大阪などの関西方面へ出荷していきます。



規格を確認する生産者

パセリ目揃会

当JAとJAあづみの生産者で組織する松本洋菜部会は4月24日、パセリの出荷目揃会をグリーンパルで開き、生産者23人が出席しました。品質の確保と安全安心なパセリを出荷するため、規格や留意事項について確認。出荷までの栽培管理などの注意点を伝えました。



規格を確認する生産者たち

朝日支所協同活動

朝日支所は4月24日、支所協同活動の一環として取り組んでいる「夢あわせ農園」で、ジャガイモの定植体験を行い、あさひ保育園の園児65人が参加。園児たちは、元気な声でクイズに答え、その後、マルチシートの穴を広げ、楽しみながら定植作業をしました。



ジャガイモを定植する園児たち

快適な環境で過ごしてね

4月26日、美ヶ原高原にある牧場で牛の放牧が始まりました。夏の間、牧場のびのびと過ごすことで、ストレス緩和のほか、下牧後の出産や搾乳の際に踏ん張れる丈夫な足腰づくりを目的に毎年放牧しています。11月上旬の下牧まで涼しい高原で過ごします。予定です。



トラックから駆け出す牛

家庭菜園の時期到来

4月29日から5月6日にかけて、管内各所で苗物市を開催しました。家庭菜園むけに野菜苗や花苗などが会場にならび、多くの来場者でにぎわいました。来場した女性は「高品質な苗が安価で手に入るので毎年欠かすことなく通っている。豊作を願って苗を植えた」と笑顔で話しました。



苗を厳選する買い物客

米出荷生産者に呼びかけ

令和7年産米の販売動向は、ひっ迫した需給環境を受け、集荷競争の激化や生産者による保有米確保などにより、JAの集荷数量が大きく減少することが予想されています。5月2日に、田中均組合長が女鳥羽地区にある田んぼへ赴き、大口農家を中心とした出荷契約の声を積極的にすすめました。



出荷を呼びかける田中組合長(左)

ナガイモをより親しみやすく

根菜部会は5月15日、エクセラシオン校美術科彫刻・工芸専攻の生徒にナガイモを買い取らるデザインをテーマに「ポスター等」に使用するデザイン画」と「ナガイモキャラクター」の製作を依頼。7月の完成を目指し、生徒はポスターとキャラクターいずれかまたは両方の制作に取り組みます。



生徒たちにナガイモの説明する中村宏部会長



女性通信員からの話題

ふる里体験学習

JA松本ハイランドりんご部会今井支部と山形果樹部会は、鉢盛中学校の生徒を対象に、りんごの摘果作業体験の受け入れを行いました。この活動は同校キャリア教育の一環として、地域との交流や農家の支援を目的に実施している伝統行事です。



ていねいに摘果作業を指導する生産者

おいしいお米になーれ！

山辺支所は、入山辺地区の地域づくり組織「こんな山辺にするじゃん会」と同地区農業委員と協力し、山辺小学校の児童を対象に米づくり体験を行っています。5月13日、5年生児童97人と田植え体験を実施。協力しながら約9アールの田んぼに苗を植えました。



田植えをする児童たち

産地の思いを伝える

5月7日、関東圏にスーパーマーケットを展開する株式会社ヤオコーのバイヤーなど25人を招き、田植え体験を行いました。米販売先の実需者と連携を深めることで有利販売につなげることが目的です。同社バイヤーの田口健太さんは「生産者の苦労を知ることができた」と話しました。



真剣な表情で苗を植える参加者ら

作づけ面積を増やすため

根菜部会は5月14日、山形村地区のほ場でナガイモ管理機型定植機現地試験を開催。現在使用されている機械は十数年前に製造終了となり、新規生産者を中心に新たな機械が欲しいという要望を受け、他品目の定植機で代用できないか現地試験を行いました。



定植機の改善点を検討する部会員

女性通信員 朝日

花で気持ちを華やかに

女性部朝日支部は5月9日、朝日ガソリンスタンド前にある花壇の草取りと花苗の植えつけを行いました。参加者は「通行する人たちの気持ちがるくなるよう心をこめて植えています」と話しました。毎年少しづつ、花の種類を増やしています。



花を植える部員たち

女性通信員 広丘

女性部日帰り旅行

女性部塩尻支部と広丘支部は4月15日、日帰り旅行を開催し53人が参加しました。埼玉県蕨市の築野食品工業株式会社でこめ油ができるようすを見学。工場では、米ぬかの集荷からこめ油を抽出し商品にするまでを見学し理解を深めました。その後、群馬県の磯部温泉で料理を堪能しました。



こめ油を抽出するようすを視察

女性通信員 波田

鉢花を寄贈

女性部波田支部は小学校に進学する園児の門出を祝うため、波田地区の保育園4園に卒園式に合わせ鉢花3鉢を寄贈。支部の役員ら3人が、サイネリアの鉢花を手渡しました。役員が「元気に小学校へ通ってね」と手渡すと、園児たちは「良い香りがする」と笑顔で受け取りました。



笑顔で鉢花を手渡す役員ら

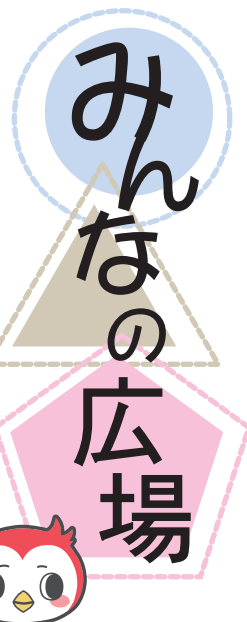
女性通信員 入山辺

料理講習会開催

女性部入山辺支部は4月21日、春の料理講習会を開催し10人が参加しました。祭りにむけたおもちなし料理として、ケーキのような押しずしや菜の花とカニカマのマヨみそ和えなど4品をつくりました。みんなで協力し交流を深めながら楽しく開催しました。



牛乳パックを利用し押し寿司をつくった



笑顔の花咲く女性たち

薬膳料理講習開催

女性部フレッシュミズ部会は5月7日、松本市のなんなんひろばで「薬膳料理講習」を開催し、部員12人が参加。講習後は令和6年度の活動報告や、今年度の活動計画を立てました。同部会の武井隆子会長は「今年も身体に良く、心がよくなる笑顔になるフレッシュミズ部会の活動を継続していきたい。新たな仲間が増えることを期待している」と話しました。



塩麹カレーを完成させた

女性通信員
岡田

自家製食材で料理教室開催

女性部岡田支部は4月14日、自宅で作った新鮮で安全な米や野菜を持ち寄り料理教室を開催。9人が参加し、コンコンコロッケやほうれん草ののり酢和え、シーチキンと塩昆布の炊き込みごはんをつくりました。参加者は「若い人にも好評のレシピを学べた。自宅にある食材を使い、かんたんにつくることができるので、家族の健康を願いつくりたい」と話しました。



親睦が深まりました

福祉だより

介護保険で受けられるサービスの種類について

Q 在宅での生活を希望しています。介護保険のサービスを使いたいと思いますが、どのようなサービスを受けられるのか教えてください。

A 福祉相談センター（居宅介護支援事業所）のケアマネジャーは、できるだけ住み慣れたご自宅で生活が続けられるようにご本人やご家族の意向や困りごとをお聞きしながらサービスの提案をしています。

訪問型サービス

○訪問介護

訪問介護では利用者ができるだけ自立した生活を送れるように支援することを目的としています。サービス内容は食事や排泄の介助を行う「身体介護」や、家事全般のサポートを行う「生活援助」があります。

○訪問入浴介護

入浴介護は、自宅にある浴槽での入浴が難しくなった人むけのサービスです。入浴専用車両が浴槽を持参して自宅を訪問し、入浴介助を行ないます。

○訪問看護

訪問看護では、医療行為や人工呼吸器の管理などのサービスが受けられます。医療的なケアが必要になった場合は、訪問看護師に健康管理をお願いできる「訪問看護」の利用を検討しましょう。

○訪問リハビリテーション

訪問リハビリテーションとは、理学療法士や作業療法士が利用者宅を訪問してリハビリを行ないます。

次月号では、通所型サービスと泊りで利用するサービスについてご紹介します。



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！

無人機でたん水直播 田植えロボを使い実演

JAいしのまきとクボタアグリサービスは4月29日、水稻のたん水直播（ちよくはん）での無人播種機実演会を、石巻市河北地区で行いました。

クボタの無人仕様田植え機「アグリロボ」を使い、初めに有人で外周し、大きさや形状を記憶。全地球衛星測位システム（GNSS）で作成された経路マップをもとに、田植え機が自動で、約1・2畝に播種し、作業は約2時間で終わりました。

直播のため、同機の移植機を播種機に変えて作業したほか、優れた直進性を活かし、熟練生産者と同等の技術を発揮。育苗管理や田植えでの苗の補充などが不要で、オペレーターは一人で済み、人員の削減や作業の省力化が見込めます。

ほ場を管理する渋谷隆之さんは「ほ場によっては種などの補充も1回で済むので、ほかの作業に手を回すことができる」と話しました。



リモコンで「アグリロボ」を操作するクボタの担当者

マイホビー

全緑応援

よろこびの瞬間を

仲間と

朝日・針尾 高橋 澄義さん



「約15年前、娘に誘われて松本山雅の試合の観戦をしにアルウィンへ行つたんだ」と、サッカー松本山雅と出会ったきっかけを語る高橋さん。「五月晴れの青空の下、声の限りにチームを鼓舞する応援歌を歌い続けるサポーターの熱量と、それに応えて倒れるまで走り続ける選手のひたむきな姿勢。ゴールを決めた瞬間、周囲の初対面の人たちとハイタッチしてよろこびを分かち合う時間や、アディショナルタイムのハラハラ感、そして試合終了のホイッスルとともに信州スカイパーク全体に響き渡る大歓声——」一気にのめり込んでしまったね」と語ります。

ホームゲームはもちろん、アウェイツアーに参加したり、仲間との定例会や「後宴会(こうえんかい)活動」を通じて、さまざまな土地のサポーターとの交流を深めてきました。そのなかでも、「沖縄で行われた琉球戦で宮崎在住のサポーターと知り合い、地元アルウィンで信州ダービーをいっしょに応援できたことが印象に残っているね」と笑顔です。

応援を重ねるなかで、最もうれしかった瞬間は「2014年のJ1昇格を決めたとき」と話します。「途中経過をスマートフォンで何度も確認して、後半26分に追加点を決めたあとは1点差に追い上げられたけれど、2点目は許さず、そのまま2-1で勝利したんだ。その瞬間、本当に感無量で、だんだんとよろこびがこみあげてきたよ」と当時を振り返ります。

「たくさんの人との出会い、仲間とともに味わう勝利の美酒の味を覚えてくれた松本山雅との出会いは、わたしの宝物。これから3度目のJ1昇格を目指して、心をひとつに『全緑(りよく)応援』していきたいね」と期待を胸に、今日もスタジアムへむかいます。



3度目のJ1昇格に願いを込めたイラスト

ハイランドキッズ

芳川・小屋

上條 夢月さん (11歳)

叶夢くん (7歳)

(父) 友之さん

(母) 麻衣さん

(祖父) 睦雄さん

米や自家野菜をつくっているよ。夢月さんは小松菜やトマト、バジルをつくり夕飯の料理づくりを楽しんでいるよ。



家族からひと言 のびのびと育ててね

習字と器械体操を習っているよ。おじいちゃんのつくる野菜が大好き。

トウモロコシが好きで、農業体験で自分でもつくってみたよ。体を動かすのが得意なんだ。



みんなの声

■松本ハイランド産「シヒカリ」みどりの風」がとてもおいしいです。ツツヤ、しっとりとした食感でご飯をいただけると幸せを感じさせてくれます。冷めてもおいしいのでおにぎりやお寿司にも最適ですね。

(島立支所／モーツアルトさん)

■寒暖差が激しく体調を崩しやすい日々が続いていますね。桜に続きハナミズキなど花咲く季節の到来のなか、畑仕事のはじまり忙しくなってきました。炊飯器のホットケーキは新しかったです。

(明科支所／内川さつ子さん)

■3月末から4月初めにかけて孫たちが春休みでした。1日3回6人分の食事を用意して忙しかったですが、ひとりも好き嫌いをせず完食してもらえました。

(四賀支所／匿名)

■数年前にもらった福寿草がたくさん咲き牡丹やチューリップ、水仙のつぼみが膨らんで来ました。開花がたのしみです。

(波田支所／清水富美代さん)

■30年ぶりにおひな様を出しました。マイホビーに掲載されていた大久保さんの記事が印象的でした。お孫さんへの思いを込めてひと針ひと針つくりあげたパッチワークはとても素敵な家宝ですね。

(島内支所／ちよさん)

■三寒四温といいますが、3月から4度も積雪があり、四寒五温でした。この先、どうなるのだろうと思います。

(塩尻支所／増田尚己さん)

■いよいよ田畑の生長を感じる季節になってきました。とても楽しみです。

(芳川支所／佐々木芳恵さん)

■4月になり、種籾を専用のトレイに蒔き、今年の米づくりが始まりました。妻といっしょに汗を流したいと思います。

(塩尻支所／赤芝義久さん)

■ニワトリと烏骨鶏(くわがけい)を飼っており、ひよこが生まれています。とてもかわいいです。

(麻績支所／吉池昌昭さん)

■農道を散歩していると、水路の水音が賑やかになり、土手のタンポポの花数が多くなりました。ラップセイセンが見頃を迎え「今年もきれいに咲きました」と話しかけているようで、心を和ませてくれます。

(笹賀支所／三村富美江さん)

■松本一本ねぎの苗を購入しました。農業はいよいよ本番を迎え、楽しみです。

(広丘支所／ふーちゃん)

■畑にイノシシが出ています。古いCDを吊るして光で追い払えますように。

(山辺支所／赤広きぬ子さん)

■先日、友人から「あやみどり」をいただきました。はじめて食べてみました。とてもおいしかったです。緑色が鮮やかでした。

(中山寿支所／羽田野アイ子さん)

■わたしの地区では毎年3月には、田植え前に用水路に溜まった枯草などを取り除く作業をおこないます。さらっているドジョウが顔を出すことがあります。4月になると、用水路に水が入り、田植えの準備が始まります。まもなく田植え本番。かえるの合唱が聞こえて来ます。

(芳川支所／小松博夫さん)



(笹賀支所／矢野夏萌さん)

ゆめぴーちゃんの二問二答

Vol.22

Q

家族も組合員になれますか？ また、どのように手続きすれば良いですか？

A

家族の方も組合員に加入できます。組合員は満たす条件により、正組合員と准組合員があります。

■正組合員

5アール以上の農地を耕作または1年に60日以上農業に従事する方。

■准組合員【農と地域の応援団】

当JA管内にお住まいまたは勤務地があり、JA事業を継続して利用可能な方。

■組合員加入手続きについて

出資額は1口1,000円から加入いただけます。

詳しくはこちらから JA松本ハイランドホームページ「組合員に加入するには」



質問を待ち
しています

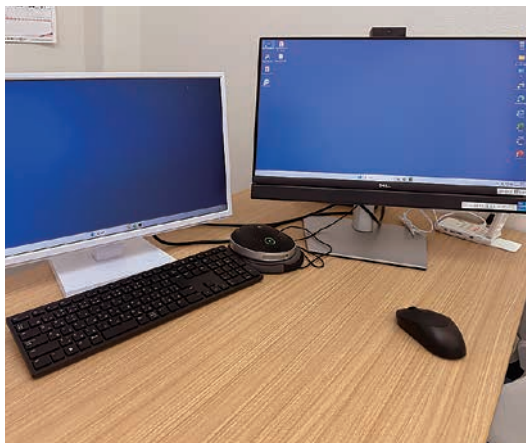
JAに対して疑問に思っていること、知りたいことなどみなさまからの質問にゆめぴーちゃんがお答えします。左記プレゼントクイズの宛先へご質問や疑問などをお知らせください。





ねんきん・そうぞく相談センター松本南

当センターは、公的年金や相続に関する相談対応を専門としています。みなさまの疑問や困りごとを職員がていねいにお伺いして複雑な制度や仕組みを分かりやすく説明し、解決策をいっしょに考え、提案します。大切な財産やご家族の未来のために、法律などの専門家とも連携し、しっかりサポートいたしますので、気軽にご相談ください。



リモート窓口相談システムで離れた場所からも相談いただけます

今月の支所紹介



支所紹介
動画QR

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 5月28日第●●通常総代会を開催しました。

●に入ることばを答えてね。

ヒントは4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

(住所不要)
JA松本ハイランド
「みんなの声」係

- クイズの答え
- 住所・氏名・年齢
職業・電話番号
- 身近なエピソード
イラストなど
- 本誌・JAへのご意見
・ご要望、参考になった
・ならなかった
コーナーなど

みなさんの声を
ひと言添えて
ください

■5月号のクイズの答え 農機センター

■4月号の当選者

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

■応募の締切 令和7年 7月14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

■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・当選者発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7年5月26日・グリーンパル 西館

■決議事項

- ①令和6年度決算監事監査措置回答
- ②行政庁へ提出する「令和6年度業務報告書」
- ③支所別総代会における意見に対する回答
- ④特別貸出要項に基づく令和7年度の貸出限度額
- ⑤くらしの専門委員会の見直し
- ⑥組合と理事との取引
- ⑦農政協議会規約の改正
- ⑧無料職業紹介事業業務運営規程の改正
- ⑨第34回通常総代会における特別決議
- ⑩理事会・担当事会の開催方法

■報告事項

- ①コンプライアンスプログラムの取組状況
- ②マネロン・テロ資金供与対策にかかるリスク管理取組状況
- ③固定化債権回収状況
- ④4月末事業実績・決算結果
- ⑤支所協同活動運営委員会の事例発表の実施
- ⑥JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」の提出
- ⑦リスクマネジメント委員会協議結果

- ⑧フィッシング詐欺等による不正引出し被害に対する補償実行
- ⑨余裕金運用状況及び第2四半期余裕金運用方針
- ⑩県下統一ローン融資要領の改正
- ⑪営農工機経済事業運営検討委員会の中間報告
- ⑫(株)ヤマダデンキとの業務連携
- ⑬米の安定供給

JAの状況 令和7年4月末現在

正組合員数	22,597人	貸出金	1,016億5千万円
准組合員数	17,299人	農産物販売高	10億1千万円
貯金	3,894億1千万円	購買品利用高	30億5千万円

くらしに必要なJAおすすめ商品が大集合!

夢あわせショッピング

季節商品、お買い得商品などくらしの便利をご提案! 下記の注文方法によりご注文ください。

注文方法

- 支所営農生活課窓口へ注文
- 生活購買センターへ電話注文▶▶
- 職員がご自宅へ訪問した際に注文

通話料
無料

生活購買センター

0120-157-118

TEL.88-1224

受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日除く)

ご注文の際に「夢あわせショッピング」と
お伝えください。(併せて商品番号もお伝えください)

商品代には、ご自宅までの配送料を含みます

※チラシ有効期限 6月末 ※商品(アレルギー等)に関するお問い合わせも上記フリーダイヤルへ

おすすめ!韓国グルメ第3弾!!

クール宅急便で
お届けします

お肉とチーズのうまみ『チーズタッカルビ』のご紹介です。

北海道産鶏に甘辛く独自の味付けを施しました。チーズソースをかけてお召し上がりください。
やわらかくジューシーなお肉とまろやかなチーズソースが絡み合う味わいは、やみつきになる
美味しさです。

商品番号

① 北海道産鶏 チーズタッカルビ

1セット **4,860円**(税込・送料込)

お届けは
8月下旬

〈セット内容〉

北海道産鶏肉のタッカルビ 320g×2袋

チーズソース 80g×2袋

賞味期間
冷凍60日

【8大アレルギー】小麦、乳成分



お申込み締切日:6月30日(月)

※宅急便で冷凍にてお届けいたします。(8月下旬に発送)

※沖縄県・離島・島しょ地域への配達はお引き受けできません。

※お申込みの際にお届け先をお知らせください。

エコープ銘茶をもっと美味しく!!

フィルターメッシュ付のフタがとっても便利♪水出し茶を作るときに大活躍!
茶葉を直接ポットに入れお水を注ぎ、冷蔵庫に3～6時間ほど置けば水出し茶の出来上がり♪

商品番号

② HARIO(ハリオ)水出し茶ポット

1000ml 茶こし付き **900円**(税込)

〈素材〉フタ・茶こしフレーム:ポリプロピレン
メッシュ:ポリエステル
フタパッキン:シリコンゴム
本体:耐熱ガラス



急須で



水出しで



HARIO(ハリオ) フィルターインボトル ポータブル

樹脂製 縦型400ml 茶こし付き

2,680円(税込)

耐熱温度100℃ 耐冷温度0℃

商品番号

③ スモーキーグリーン

商品番号

④ ピンク

持ち運びに
便利なサイズは
こちら!



熱中症・紫外線対策に強い味方!!

炎天下でも帽子内温度が10℃涼しい!!

紫外線99%カット!!

ウルトラライトハット 男女兼用

Lサイズ60cm・Mサイズ57cm 各種1個

注文時サイズの指定を
お願いします

3,960円(税込)

商品番号

商品番号

商品番号

⑤ カーキ ⑥ ベージュ ⑦ ブラック

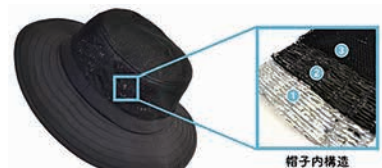
つばの高い撥水性、ドローコード付きで風に飛ばされない、
手洗い・丸洗い可能

(中性洗剤をご使用下さい。タンブラー乾燥機は使用不可)



	M	L
頭回り	57cm	60cm
深さ	9.5cm	9.5cm
つばの長さ	7cm	7cm
重さ	75g	78g

・お手入れ方法: ネットに入れて洗濯可能
・UVカット率: 99.9% ・生産国: タイ



涼しさのヒミツ

- ①熱を遮断し、風を通すダイオミラー
- ②キラキラの反射を抑え、風を通すダイオネット
- ③通気性が良く帽子のデザインを引き締めるメッシュ素材



日焼け防止専用マスク!

ヤケーヌ爽クール フリーサイズ 各種1個 **2,145円**(税込)

気化熱作用の冷感タイプ

商品番号

商品番号

商品番号

⑧ ベージュ ⑨ ライトグレー ⑩ ネイビー

〈素材〉ポリエステル100% UVカット率90～99%

涼しさNO.1夏は水に濡らして涼しく、

目元は生地2重、スナップボタン



住まいに役立つ情報をお届けします

ガス器具

家電製品

リフォーム

等、家の内外に関することはJAへ!

このページの注文・お問い合わせはこちらへ

受付時間 9:00~17:00(土日・祝日除く)

ご注文
問い合わせ先

LPガス住設課 ☎26-3015

注文締切:6月末日

筑北LPガス販売所

☎66-3131

塩尻LPガス販売所

☎52-7586

川手・四賀LPガス販売所

☎62-2024

JAクミアイプロパンをご利用のお客様へ

いつもJAクミアイプロパンをご利用いただき誠にありがとうございます。

近頃、各地で訪問勧誘によるガス会社の切替が発生しています。ガスに限らず訪問販売によるトラブルが全国的に増加していますので、不安に思ったらJAまでご相談ください。

LPガスの訪問販売には ご注意!!!

訪問業者がよく使う勧誘方法

- ①「ガス料金がもっと安くなりますよ」
- ②「今の販売店の検針票を見せてください」
- ③「契約中のガス会社から委託されました」
- ④「委任状を書くだけであとはお任せください」
- ⑤「近所の皆様も申し込んでいますよ」

訪問業者は、お客様の不安をあおり
委任状に捺印を求めてきます!

「しつこい」「強引」などの不適切な勧誘がありましたら
JAのガス販売所までご相談ください!

Rinnai

夏得フェア2025



JA松本ハイランドも参加します

日時 7/5(土) 10:00~15:00



会場 アイシティ21 1F催事場 〒390-1394 長野県東筑摩郡山形村7977

記載のガス器具は一例です。当日はオススメの商品を数多く展示いたします。

当日ご成約で「カタログギフト」をご進呈します! ※後日、お客様宅へお持ちさせていただきます。

今月のおすすめ家電

※商品の在庫状況によっては取扱いできない場合がございます。その際はご相談させていただきます。

エアコン取付キャンペーン

見積り無料
在庫限り

ご好評にお応えし、メーカー交渉いたしまして、8畳用増大いたしました。
引き続き2024年度モデル数量限定でのご案内を
継続いたします。

三菱 ルームエアコン 5台限定

MSZ-GV2524W(8畳用)

1 特別価格 65,000円(税込) (取付工事費別途)

※上記品以外で、他メーカー・他商品も取り扱っております。
順次対応させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。



冷凍室がいっぱいのご家庭にもう一台。
旬の食材を大容量で大切に保存!

故障、急なトラブルで冷凍保存できなくなる前に、交換をお勧めいたします。

シャープ 直冷式 冷凍ストッカー 横型 上開き 1ドア

FC-S30D-W(容量300L)

幅1,292mm×奥行715mm×高さ829mm

2 特別価格 66,000円(税込)

FC-S20D-W(容量200L)

幅956mm×奥行715mm×高さ829mm

3 特別価格 63,800円(税込)



◎写真は FC-S30D-W

お願い

組員様よりご注文を頂いた商品が製造の遅延等で納期が遅れてしまうことがあります。
その際は納期の再確認、または別途商品をご案内いたしますので、ご了承ください。



ワンデーマッチングアプリ「DAY WORK 1日農業バイト」のご紹介

農家のみなさまに! スポット的な労働力を確保

農作業のアルバイトをしたい方に! お仕事GETのチャンス

JA松本ハイランド農業労働銀行(JA無料職業紹介所)では、働き手を探す農家と農作業のアルバイトを探している方とのマッチングアプリ「DAY WORK 1日農業バイト」(無料)を紹介しています。アプリをインストールし、アカウント登録&応募内容を登録するだけで、農家は求人可能。仕事を探している方は、ご自宅近くでの農作業バイトを探せるなど、使いやすいアプリです!

農家のみなさんへ…

- アカウント作成の際に、所属組織を「JA松本ハイランド」でご登録ください。
- 働き手の保険に加入されていない場合は、労災保険、JA傷害共済などのご案内をしております。

お問い合わせ 農業労働銀行事務局(営農企画課) ☎29-0394

※農家と求職者のトラブルに関しては、JAは一切の責任を負いませんのでご了承ください。 開発・運営: 株式会社鎌倉インダストリーズ



iPhone用



Android用



JAファーム今井だより

あなたの大切な体の暑熱対策は

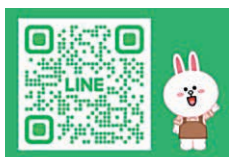
JAファームにおまかせ(^^)/

すずかちゃん!クールベスト!エアコンベスト!などなど
パフォーマンスが上がる商品揃えてます。

アイスクリーム始めました(^^)

梅雨時の病害虫対策農薬は早めにご準備下さい!

商品の在庫が心配な場合には、気軽にお電話下さい。



JAファームLINE
ともだち追加も
よろしくお願いします。

お問い合わせ JAファーム今井 ☎59-1088

営業時間 8:45-18:00

店休日 無休 ※但し 棚卸し前日午後、当日はお休み



コイン精米機・有人加工施設営業時間

コイン精米機

管理支所	設置場所	営業時間
島内	島内島立RC敷地内	24時間営業
笹賀	笹賀支所敷地内	7:00~20:00
芳川	芳川支所敷地内	6:00~22:00
中山寿	中山地域交流C敷地内	5:00~22:00
女鳥羽	女鳥羽支所敷地内	6:00~20:00
今井	エンターローリー敷地内	6:30~21:00
山辺	入山辺地域交流C敷地内	7:00~20:00
波田	波田RC敷地内	24時間営業
山形	山形支所敷地内	6:00~21:00
明科	川手地区営農C敷地内	6:00~23:00
麻績	筑北RC敷地内	7:00~20:00
麻績	坂井地域交流C敷地内	7:00~20:00
聖南	旧本城駐在所前	7:00~20:00
聖南	南部野菜集荷所敷地内	7:00~20:00
朝日	整備センター隣	5:00~20:00
松本	松本支所営農生活課敷地内	24時間営業
塩尻	塩尻低温倉庫敷地内	5:00~21:00
塩尻	宗賀集荷所敷地内	6:00~21:00
塩尻	北小野集荷所敷地内	6:00~21:00
広丘	田川RC敷地内	6:00~21:00

有人加工施設

地区	営業日	営業時間
女鳥羽	火・木	9:00~16:00
坂北	月・水・金	9:00~17:00

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)

紛失・盗難受付(24時間・365日)

TS3(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

■灯油の配達

山辺スタンド東部配送センター ☎36-5206

山形スタンド中西部配送センター ☎98-2323

聖南スタンド川手筑北配送センター ☎66-3939

片丘スタンド塩尻配送センター ☎52-0346

■料理の注文

支所営農生活課

■まごころ宅配の注文変更・休止など

A・コープまごころ宅配センター

☎026-214-7817

■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

CATV テレビ松本
TV MATSUMOTO
CABLEVISION

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

米・KOME通信

令和6年産米の出庫状況

(令和7年5月21日現在)

集荷数量 187,277俵

出庫数量 108,928.5俵

出庫率 58.2%

JAカレンダー

6月17日～7月17日

※感染症のまん延などにより、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

6	11日(水)	宅地建物相談会(広丘支所、13:30～15:00、要予約)
	18日(水)	年金相談会(神林、9:30～15:30) 宅地建物相談会(松本支所2階、13:30～15:00、要予約)
	21日(土)	葬儀事前相談会(虹のホールはた)9:00～17:00
	23日(月)	葬儀事前相談会(虹のホール芳川、虹のホール岡田、虹のホール筑北)9:00～17:00
7	25日(水)	年金相談会(中山寿、9:30～15:30) 宅地建物相談会(グリーンパル東館1階、13:30～15:00、要予約)
	3日(木)	葬儀事前相談会(虹のホール芳川)9:00～17:00
	9日(水)	葬儀事前相談会(虹のホール岡田)9:00～17:00 宅地建物相談会(広丘支所、13:30～15:00、要予約)
	10日(木)	年金相談会(生坂、9:30～15:30)
	15日(火)	葬儀事前相談会(虹のホールはた、虹のホール筑北)9:00～17:00

※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

宅地建物相談会は資産相談課

☎26-1400

年金・相続相談はねんきん・そうぞく相談センター

☎46-1562

ねんきん・そうぞく相談センター松本南

☎25-7281

年金相談会は各支所金融共済課(年金相談会へ出席される場合は事前にご予約ください)

■廃プラ・不要農薬などの回収日程(廃プラの野外焼却は法律で禁止されています)

6	18日(水)	波田地区(すいか共選所、9:00～11:00、農ビ・農ポリ・その他・廃鉄)
	19日(木)	和田地区(あぐり和田、9:30～11:30、農ビ・農ポリ・その他)
	24日(火)	松本地区(松本支所営農生活課、9:00～11:00、農ビ・農ポリ・その他)
	25日(水)	今井地区(エンタローリー、9:30～11:30、農ビ・農ポリ・その他)
7	9日(水)	笹賀地区(笹賀低温倉庫、9:30～11:30、農ビ・農ポリ・その他)
	16日(水)	島内・島立地区(島内ライスセンター、9:00～11:00、農ビ・農ポリ・その他)

※農業用廃プラスチック、不要農薬・空容器の持ち込みを希望の場合は、事前に申し込みが必要となりますので最寄りの支所へご確認ください。

※なお、処理につきましては有料となります。



山辺ワイナリーだより

そろそろ蛍が飛び交うころとなりました

山辺ワイナリーおすすめの1本「サンセミヨン」

旬のオクラやナス、ピーマンの天ぷらや岩魚と相性抜群!

6月の旬をワインといっしょに楽しみませんか?

お問い合わせ

山辺ワイナリー ☎32-3644

営業時間

8:30～17:00

※レストランマリアージュは10:00～、不定休

サンセミヨン
1,980円





キャベツの回鍋肉

材料(2人分)

キャベツ	200g	白ごま	少々	調味料	みそ	大さじ1
豚肉	150g	黒こしょう	少々		みりん	大さじ1
にんにく	1片	ごま油	大さじ1		オイスターソース	小さじ1
塩こうじパウダー	少々				豆板醤	少々

作り方

- ①キャベツを5cm幅の角切り、軸の部分は薄切りにした後、にんにくをみじん切りにする。
- ②豚肉を5cm幅にカットして塩こうじパウダーをまぶす。
- ③調味料を合わせておく。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、にんにくを入れた後、豚肉を入れていためる。
- ⑤豚肉をフライパンの片側によせ、キャベツを入れて火が通ったら合わせておいた調味料をまわしかけて、さらにいためる。
- ⑥⑤を器に盛り、黒こしょうと白ごまをつぶし、かけて完成。

作り方動画



キャベツの主な栄養素と効果

キャベツはビタミンCや食物繊維が豊富で、免疫力向上や便秘解消に効果的。胃粘膜を保護するビタミンUも含み胃腸にやさしく抗酸化作用もあり、美肌や老化予防にも役立つ栄養価の高い野菜です。



今月の レシピ提案者

中山寿・埴原北 高山 日出子さん

塩こうじパウダーを入れることで、やさしい塩味が隠し味になるとともに、お肉も柔らかくなります。また、黒こしょうと白ごまがよいアクセントになり、ごはんがすすみます。栄養満点なレシピですので、初夏の農作業のお供にぜひご賞味ください。

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
<https://www.ja-m.iijan.or.jp/> 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

