

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

5

NO.254



## 令和6年度 組織機構と所属長配置一覧

- 家庭菜園旬辞典 トマト
- 農家の逸品 スナップエンドウ

 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。

# 農とわたし「和田 高昌さん」

## 家庭菜園をする方を増やしたい 土作りや品種選びにこだわる

両親やパートさんと協力して、夏秋トマトや露地野菜などの生産・販売や野菜苗を生産しています。自根苗と接木苗を合わせて、ナスやトマトなど全123品目の野菜苗を扱っています。

父が20代の頃からJAの受注生産をしていたので、幼いころから手伝いをする中で苗作りを経験しました。そして、17年前に種苗メーカーが運営する園芸専門学校を卒業後に就農してからは、私がメインで管理をしています。これまで培った経験で強い根を作る大切さを感じました。しっかり根が張った苗は、畑に植えた後も大きく育つので、収穫の喜びを体感出来ます。畑の無い方でも家庭菜園が出来るように、プランターや鉢植え栽培が出来る品種も取り揃えています。土作りにこだわり、自ら試作をして地域の気候に合わせた品種の選定も行っています。販売して終わりではなく、栽培方法の相談を受け付けています。また、JAめぐみの青年部の委員長をしており、子どもたちへの野菜作りを含めた食育活動を企画していけたらいいなと思っています。

4月下旬から5月下旬には夏野菜を、9月上旬から11月上旬にかけては冬野菜の苗をJAのグリーンパルやグリーンやまなどに約6万株を出荷しています。



表紙の写真

たかまさ  
和田 高昌さん(右)  
あけみ  
明美さん(左)  
〈郡上市八幡町〉

## とれっただひろぽ イベント情報

5月

- 4月27日～6日 GWフェア
- 18日～26日 小梅まつり
- 24日～26日 お米まつり  
(特別価格でさらにポイント3倍!)
- 25日～6月2日 ラッキョウまつり

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  
(とれっただひろぽ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!)

※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。



5月は小梅やラッキョウが旬を迎えます。手作りの漬物や梅酒などにいかがでしょうか。

とれっただひろぽ 可見店  
TEL 0574-62-6023

とれっただひろぽ 関店  
TEL 0575-27-1255



各店SNSで  
情報発信中!



# JAの地域貢献活動

JAめぐみでは、健康増進や仲間との交流を目的とするスポーツ大会の開催や年金友の会会員を対象とした親睦旅行などを行っています。

## 第19回 おくみの地域ソフトバレーボール大会

2月25日(日)やまと総合センター

おくみの地域住民や同地域のバレーボールチームに所属する人を対象にしたソフトバレーボール大会を開催しました。地域住民の健康増進を図るとともに次世代を担う若年層とJAの繋がりを深め、活力あふれる地域づくりを目的に行っています。



### 第19回おくみの地域ソフトバレーボール大会結果

| 順位 | チーム名  |
|----|-------|
| 1位 | クローパー |
| 2位 | パグヤン  |
| 3位 | ソイソイ  |

## 中濃地域年金友の会親睦旅行

3月4日(月)~5日(火)  
静岡県焼津市

中濃地域の年金友の会会員を対象とする「中濃地域年金友の会親睦旅行」を行いました。同会員の交流と親睦を目的に行っており、4年ぶりとなる今回は静岡県焼津市の黒潮温泉を行き先とし、59人が参加しました。

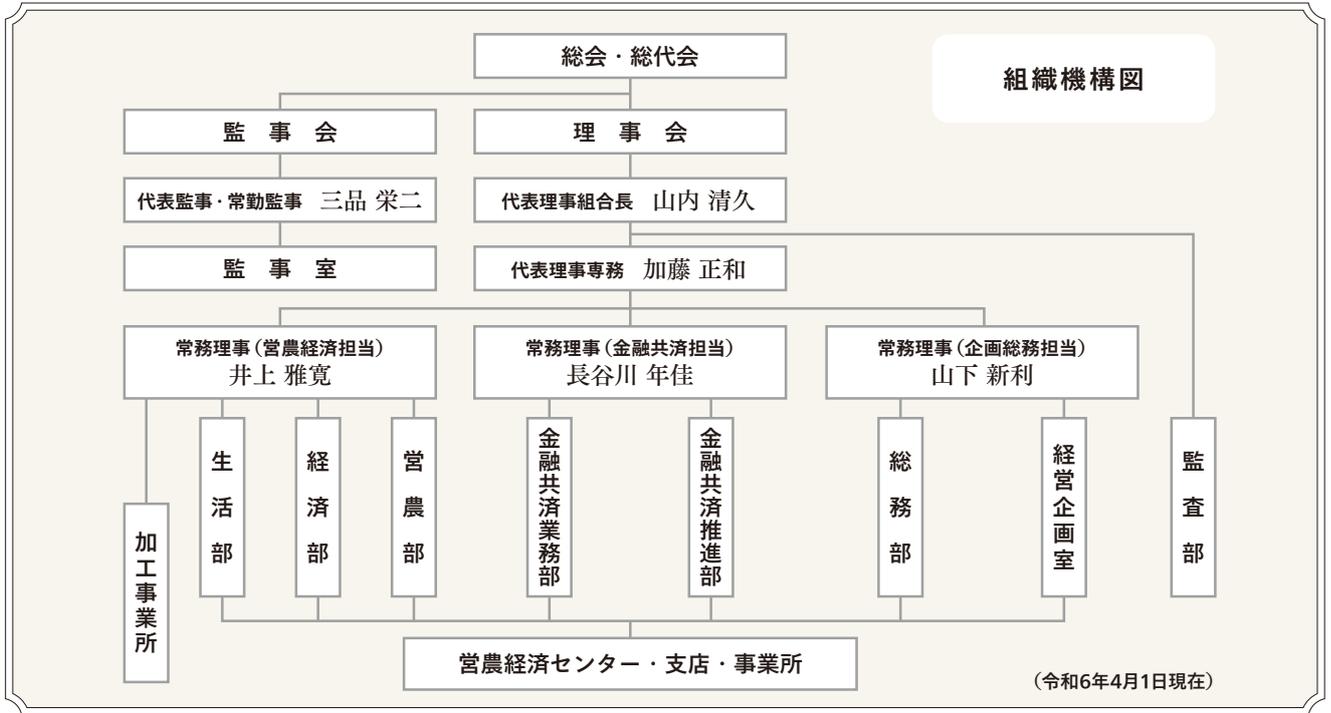
1日目は大井川鐵道のSL列車に乗車したり、世界一の長さを誇る木造橋「蓬萊橋」を観光しました。2日目は久能山東照宮を訪れ、参加者の皆さんは久しぶりの旅行を満喫しました。



旅行に参加した会員の皆さん

# 組織機構と所属長配置一覧

4月1日付で、組織機構の変更並びに定期人事異動を行いました。  
 機構においては、「ひと・もの」の管理を一体化し経営資源の最適化を図るため人事部門を総務部配下に位置付けました。  
 また、横断的対応が可能な体制づくりのため畜産課を営農部配下に位置付けました。



| ● 所属長配置一覧     |                |
|---------------|----------------|
| ● 本店          | ● 所属長配置一覧      |
| ● 監査部         | ● 共済プラザ可児      |
| 部長 宮西 喜由      | (所長) 青山 保之     |
| 部次長 尾関 雅宣     | 課長 渡辺 崇        |
| 課長 武藤 一栄      | 資産相談課          |
| ● 経営企画室       | 資産相談センター可児     |
| 室長 福田 英樹      | (所次長) 中島 洋祐    |
| 室次長 羽生 雅彦     | 資産相談センターみのかも   |
| ● 経営企画        | (所次長) 樋口 真也    |
| 課長 鬼頭 康彦      | 本店ロインプラザ       |
| ● 広報・組合員組織    | (所次長) 今井 央明    |
| 課長 森川 剛多      | ロインプラザ可児       |
| ● リスク管理       | (所次長) 足立 共弥    |
| 課長 梅村 敏也      | 企画課            |
| ● 総務部         | 課長 田代 勇        |
| 部長 高木 聖司      | ● 金融共済業務部      |
| 部次長 山田 公一     | 部長 野崎 淳        |
| ● 総務課         | 部次長 後藤 勝成      |
| 課長 上野 悟       | 課長 三輪 哲也       |
| ● 不動産管財課      | ● 資金運用課        |
| 課長 若宮 貴行      | 課長 林 豊         |
| ● みのかも不動産センター | ● 債権管理課        |
| (所次長) 藤田 淳    | 課長 林 裕一        |
| ● 融資審査課       | ● 共済業務課        |
| 課長 早川 泰       | 課長 梅田 道治       |
| ● 人事部         | ● 損害調査課        |
| 課長 椿 章吾       | 課長 林田 敏明       |
| ● 金融共済推進部     | ● 営農部          |
| 部長 石原 隆光      | 部長 山下 隆一       |
| ● 支援課         | 部次長 古田 豊英      |
| 課長 梅田 裕介      | 部次長 小林 英明      |
|               | ● 営農対策課        |
|               | 課長 栗山 亮        |
|               | ● 直販課          |
|               | 課長 加藤 亮        |
|               | ● 三川給油所        |
|               | (所長) 田口 純子     |
|               | ● とれたっぴろば可児店   |
|               | (所長) 後藤 文彦     |
|               | ● とれたっぴろば関店    |
|               | (所長) 吉田 淳一     |
|               | ● グリーンセンター1号館  |
|               | (所長) 勝本 達史     |
|               | ● 味菜館          |
|               | (所長) 樋口 健二     |
|               | ● 畜産課          |
|               | 課長 鳴倉 秀範       |
|               | ● 経済部          |
|               | 部長 吉田 博        |
|               | 部次長 竹内 俊之      |
|               | ● 購買課          |
|               | 課長 鈴木 淳史       |
|               | ● Aコープ郡上店      |
|               | (所長) 平瀬 芳郎     |
|               | ● Aコープおくみの店    |
|               | (所長) 高垣 建志     |
|               | ● 自動車課         |
|               | 課長 大野 光啓       |
|               | ● 今渡自動車センター    |
|               | (所長) 山田 悟      |
|               | ● 可児自動車センター    |
|               | (所長) (大野光啓)    |
|               | ● 中濃燃料センター(出向) |
|               | (所長) 加納 隆則     |
|               | ● 郡上燃料センター(出向) |
|               | (所長) 後藤 昌巳     |
|               | ● 可茂燃料センター(出向) |
|               | (所長) 上野 茂樹     |

東白川給油所

(準職) 石田 健次

白鳥給油所(出向)

(所長) 森 賢吾

瀬田給油所(出向)

(所次長) 可児 正康

生活部

部長 森川 貢二

部次長 池田 浩明

課長 泉木 浩二

介護課

介護中濃営業所 所長 (泉木浩二)

介護郡上営業所

(所長) 鴛谷 幸三

介護みのかも営業所

(所長) 藤芳 誠

介護可児営業所

(所長) 堀 裕二

介護あんしんみたけ

(所長) 丹羽 明子

セレモニー課

課長 (池田浩明)

セレモニーみのかも営業所 (所次長) 梅田 洋平

セレモニー中濃営業所 (所次長) 西部 正朗

セレモニー郡上営業所 (所長) 大塚 隆広

加工事業所

(所長) 和田 敦志

課長 小森 武

中濃地域

中濃営業経済センター

センター長 長沼 良憲

課長 足立 貴英

課長 (地域振興・経済担当) 西村 崇

美濃地区担当

(所次長) 日比野芳広

武芸川営業所

(所次長) 永田 秀樹

中濃配送センター

(所長) 武藤 一豊

中濃農機センター

(所次長) 藤川 一貴

関支店

支店長 岡田 一浩

副支店長 落合 裕昭

田原支店

支店長 尾関 宏史

下有知支店

支店長 藤吉 淳志

せき金竜支店

支店長 亀山 徹

倉知支店

支店長 中谷 俊彦

鮎之瀬支店

支店長 岡田 光司

武芸川支店

支店長 山村 和哉

洞戸支店

支店長 杉山 幸勝

美濃支店

支店長 野倉 昌明

副支店長 兼松 久嘉

下牧支店

支店長 波多野謙吾

津保川支店

支店長 黒川 和之

上之保支店

支店長 今福 貴史

郡上地域

郡上営業経済センター

センター長 岡田 義則

課長 (地域振興・経済担当) 砂田 正睦

課長 (営農担当) 青木 幹太

郡上配送センター

(所次長) 角田 憲一

郡上農機センター

(所長) 間関 勝哉

郡上支店

支店長 大中 敏弘

副支店長 八木 孝之

美並支店

支店長 國枝 泰

明宝支店

支店長 可児 竜大

和良支店

支店長 小森 亮喜

白鳥支店

支店長 菊池 光芳

大和支店

支店長 石井 智也

高鷲支店

支店長 後藤 正興

みのかも地域

支店長 山下 亮

みのかも営業経済センター (所次長) 菅原 幸司

課長 (地域振興・経済担当) 堀部 修

課長 (営農担当) 日下部新吾

みのかも配送センター (所長) 三輪 光一

みのかも農機センター (所次長) 佐藤 豊

白川営業経済センター (所長) 古田 正貴

課長 藤井 至

白川配送センター (所長) 佐光 修治

所長 (藤井 至)

太田支店

支店長 渡辺 哲郎

みのかも東支店

支店長 大塚 潤司

副支店長 長谷川 征司

蜂屋支店

支店長 松平 卓也

支店長 佐伯 幸宣

加茂野支店

支店長 吉澤 達哉

支店長 村井 孝行

支店長 横山 大介

八百津支店

支店長 江口 功一

支店長 木下健太郎

支店長 川野 文彰

和知支店

支店長 大鋸満由美

久田見支店

支店長 吉田 篤史

支店長 寺澤 俊和

神淵支店

支店長 安江 力

支店長 大脇 和久

美濃白川支店

支店長 神田 哲彦

支店長 片桐 賢

黒川支店

支店長 今井 嘉徳

東白川支店

支店長 今井 嘉徳

可児地域

可児営業経済センター

センター長 肥田 博文

課長 (地域振興・経済担当) 狩野 高広

課長 (営農担当) 長谷川路治

支店長 奥村 光則

可児農機センター

(所長) 竹岡 邦彦

中支店

支店長 鈴木 祐也

支店長 可児美樹尋

伏見支店

支店長 吉田 哲也

支店長 小栗秀一郎

東明支店

支店長 宮島 康幸

桜ヶ丘支店

支店長 渡辺 光祥

支店長 田口 恭啓

今渡支店

支店長 市原 直樹

下恵土支店

支店長 安江 良慶

土田支店

支店長 伊藤 修司

帷子支店

支店長 坂田 泰

春里支店

支店長 佐合 康宏

瀬田支店

支店長 福井 太

新採用職員

総務部 木下 心菜

畜産課 福田 倭

介護みのかも営業所 松田 華歩

介護可児営業所 高井 隆一

せき金竜支店 安藤 優愛

武芸川支店 番場 未羽

津保川支店 後藤 伶菜

郡上支店 番 那々子

白鳥支店 大中 眞斗

太田支店 岡山 侑生

ひすい支店 高橋うらら

東明支店 吉村 凌

桜ヶ丘支店 神谷 有輝

広見支店 谷口 七砂

広見支店 伊藤 智文

今渡支店 那須あや乃

帷子支店 石塚 希咲

# 就農支援ニュース

## 農業基礎知識を学ぶ就農塾 23人が修了



JAは3月22日、本店で「令和5年度就農塾修了式」を開きました。

修了式で塾生らは、1年間の講義内容を振り返ったほか、学んだことや今後の目標などを発表しました。令和5年度はサトイモコース7人、ナスコース6人、クリコース10人が基礎学習と圃場実習合わせて10回程度の講座を修了し、山内清久組合長が塾生らに修了証を手渡しました。



▲修了証を受け取った塾生ら

山内組合長は「就農塾で学んだ知識や技術は、自信をもって今後の農業経営などに役立ててほしい。困ったことがあればJAが全力でサポートする」とエールを送りました。

同塾ではこれまで392人が受講したうち248人が就農しており、令和5年度にはクリコースで初めてVRを活用した剪定講習会を実施しました。

修了生らは今後、生産部会への加入やとれたひろばなどに作物を出荷する予定です。

## 3人が就農に向けて新たな一歩



▲修了証を受け取った井藤さん（右から2番目）と井戸さん（中央）と入所した大野さん（左から2番目）

JAは4月5日、本店で新規就農者研修施設「郡上トマトの学校」と「地域振興作物栽培実証圃場」の令和5年度修了式と令和6年度入所式を開きました。

修了式では、修了生の井藤洋継さんと井戸裕さんがこれまでの学びや取り組んだ成果をJA関係者らに発表。その後、山内組合長が修了証を授与し、「不安なことや悩みがあれば先輩農家やJA担当職員に気軽に相談していただき、自信をもって今後活躍してほしい」とエールを送りました。

入所式では、令和6年度から「郡上トマトの学校」で研修を開始する大野夢子さんが「大変な作業もあると思うが、楽しみながら美味しいトマトを消費者へ届けられるよう全力を尽くしたい」と意気込みを話しました。

大野さんは研修施設で、夏秋トマトの栽培技術や農業経営に必要な知識などを2年かけて学んでいきます。

郡上で

トマトを

作りませんか?

募集期間

令和6年

4.1月 ▶ 8.31土

応募先

中濃地域就農支援協議会  
めぐみの農業協同組合 本店 営農部

〒501-3802 岐阜県関市若草通1-1 (相談時間: 平日9時~17時まで)  
TEL: 0575-23-5885 FAX: 0575-23-5551 E-mail: eino@jamegumino.gjadc.jp



## 郡上で自分のトマトづくりを

岐阜県郡上市でトマト農家を目指す方へ、2年間の研修を実施しています!

就農に向けて生産者と関係機関が一体となってサポートします。

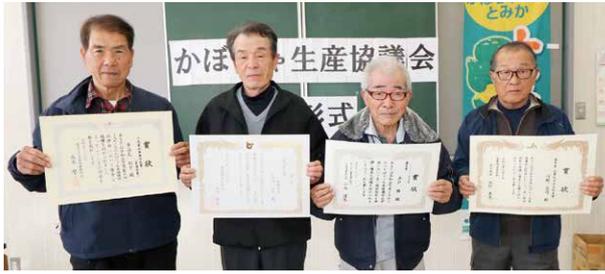
実際に必要な知識・技能などを基礎からしっかり学べるため、  
農業初心者の方でも安心です。

詳しくはJAめぐみのHPをご覧ください。

JAめぐみのトマトの学校 検索



最優秀賞に多治見さんと長谷部さん



▲賞状を受け取った(左から)多治見さん(代理:松山勝見さん)、長谷部さん、井戸務さん、河野京司さん

JAめぐみのかぼちゃ生産協議会は3月7日、昨年8月に行った品評会の表彰式を富加支店で行いました。最優秀賞に選ばれた多治見利宇さん(可茂農林事務所長賞)と長谷部正幸さん(富加町長賞)のほか、優秀賞と優良賞を含む受賞者5人に賞状を授与しました。

長谷部さんは「昨年は気温が高い日が続き、生育への影響を心配したが、大きな問題もなく出荷を終えることができました。今年も日焼け対策などを徹底して高品質なものを栽培していきたい」と意気込みを話しました。

岐阜県麦作共励会で優秀賞受賞



▲山内組合長(右)に報告をした三輪さん(左)

関市で水稻や大豆などを栽培している三輪幸博さんが、「令和5年度岐阜県麦作共励会」の農家の部で優秀賞を受賞しました。

3月26日に三輪さんが本店を訪れ、山内組合長に受賞を報告しました。

管理農地のうち排水条件の良い圃場で小麦、大豆を栽培し、土壌診断に基づく資材施用やドローンによる効率的な防除などを実施し、10a当たりの収量419kg、10a当たりの労働時間2時間と作業効率の向上を実現したことで評価されました。

三輪さんは「今後も実需者ニーズに沿った麦の高品質・安定生産に努めていきたい」と話しました。

上之保支店が詐欺被害を防止



▲感謝状を受け取った今福支店長(左)と北川さん(右)

上之保支店の今福貴史支店長と北川友子さんは3月7日、ニセ電話詐欺被害を防いだとして関警察署から感謝状を授与されました。

来店客が「孫からお金が必要と電話があった。現金を引き出したい」と話したため、不審に思った北川さんが今福支店長に相談。再度電話の内容を確認すると、詐欺の可能性が高いことから警察署に連絡したところ、ニセ電話詐欺であったことが判明しました。

JAめぐみの夏秋なす生産協議会が通常総会を開催



▲賞状を受け取った(左から)石原さん、山田さん、水野さん

JAめぐみの夏秋なす生産協議会は3月18日、グリーンメックで通常総会を開催しました。

総会では、令和5年度の事業報告や令和6年度の事業計画など全4号議案を承認しました。その後表彰式が行われ、株当たり出荷量の部では最優秀賞に山田定子さんと優秀賞に石原喜代美さん、総出荷量の部では最優秀賞に水野正志さんと優秀賞に山田さんが受賞しました。

山田さんは「日頃から果実にしっかり栄養がいくように芽摘みは念入りにやっている。栽培技術や知識は協議会内で共有していきたい」と話しました。

## 地元特産品の植え付け作業を体験



▲杉山さんの指導を受けながら種芋を植える児童ら

瀬尻小学校3年生51人は4月11日、同校近くの畑で地元特産品「円空さといも」の植え付け体験をしました。

児童らは、円空さといも生産組合の杉山徳成さんと中濃農林事務所職員、JA担当職員から、植え付け方や栽培方法などを学んだ後、スコップで穴を掘り種芋を2つの畑に手植えました。

体験した児童は「芽が出てきやすいように種芋の向きを考えながら植えた。大きく育つといいな」と話しました。

## JAめぐみのカップ

### 中濃地区少年サッカー大会開幕



▲力強く選手宣誓を行う参加児童

JAと中濃サッカー協会少年委員会は4月7日、中池多目的グラウンド（関市）で「JAめぐみのカップ中濃地区少年サッカー大会」の開会式を行いました。

同大会は次世代を担う子どもたちの健全な心身を養い、日頃の練習の成果を発揮する場の提供を目的として開催され、今年で19回目。管内28団体123チームが5つのクラスに分かれて、7月7日まで熱戦を繰り広げます。

## 地域・農業応援大使の任期が終了



▲任期を終え花束を受け取った（左から）下澤さん、林さん、堀江さん、大野さん



JAは3月28日、本店で「地域・農業応援大使」の退任式を開きました。

退任式では、大使の大野夢子さん、堀江夏帆さん、林唯菜さん、下澤あいさんがこれまで行ってきた活動を山内組合長ら役員へ報告しました。

山内組合長は「大使としての活動は区切りとなるが、今後もJAめぐみの応援団としてそれぞれの立場で支えていってほしい」と話し、花束を贈呈しました。

大使らは、これまで管内の特産品「ひるがの高原だいこん」や「円空さといも」など全7品目の産地や農家を訪問。農業体験やインタビューなどから得た知識をもとに、とれたひろばや地元で開催した農業祭などの販売促進イベントで、地域の農業・農畜産物をPRしてきました。また、情報誌「めぐみの」やコミュニティ紙「めぐみのパーク」のほか、動画投稿サイト「YouTube」で特産品の魅力や料理などを発信しました。



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。



# トマトの栽培

野山の若葉が色を増し、田植えや野菜苗の植え付けが盛んになるころです。気温が高まるにつれ野菜の生育が良くなりますが、遅霜に注意が必要です。今月は人気の高い野菜のひとつで食卓に上ることが多いトマトについて紹介します。



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

## 【トマト(大玉)】

トマトはナス、ピーマン、ジャガイモと同じナス科に属します。夏の暑さを嫌い、32℃以上では花粉の機能が低下して着果不良となります。青枯病などの連作障害が出やすいのも特徴です。対策には接木苗を使います。栄養面ではビタミンCやカロテンを豊富に含み生食から調理、加工用まで広く使われています。トマトには大玉、中玉、小玉(ミニ)など果実の大きさが違う様々な品種があります。ここでは大玉の栽培方法を説明します。

## 【苗づくり】

苗は購入するのが一般的です。蕾が小さく花が咲いていない苗を植えると、草ぼけて実どまりが悪くなります。購入後、ひとまわり大きめの4号鉢(直径12cm)に移し替えて、1〜2輪咲き始めるまで育苗します。

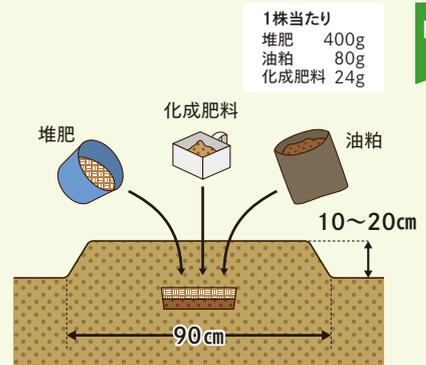
## 【畑の準備】

植え付けの半月前までに苦土石灰を1平方メートルあたり100〜150g投入して耕します。堆肥、油粕、化成肥料は根を深くしっかりと張らせるため溝の中へ施します(図1参照)。

## 【支柱立て・植え付け】

植え付け前に支柱を立てま

図1

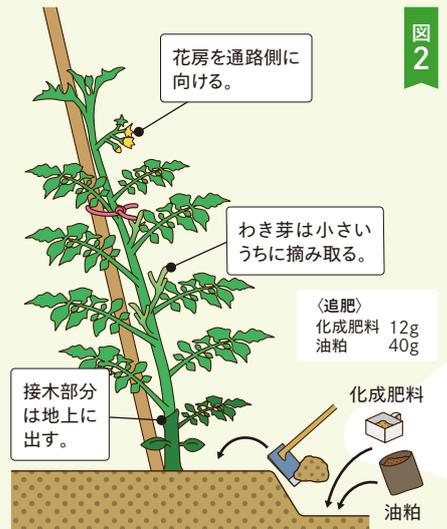


す。1株に1本ずつ50cm間隔に立てた後、植え穴を掘っておきます(2条植えの場合は条間を60〜70cmにします)。花房を畝の外側(通路側)に向けて植えます。こうすることで後から出る花房も同じ向きになります。接木苗では接木部分が土に埋まらないよう注意します。苗を植えたら、風で倒れないよう直ぐにひもで支柱に結びつけます(図2参照)。

## 【芽かき・授粉・摘果】

わき芽は小さいうちに手でかきとります。ハサミを使うとウイルス病を伝染する危険があります。開花した朝に支柱に振動を与えると花粉が出て受粉を助けます。着果したら1花房につき良果4個を残して他の果実は摘み取ります(図3参照)。

図2



## 【追肥】

一番初めに着いた果実がゴルフボール大になったら最初の追肥をします。その後20日おきに追肥をします。いずれも分量は1株当たり化成肥料12g、油粕40gです(図2参照)。

## 【収穫】

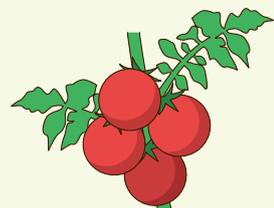
へたのまわりが色づくまで完熟させてから収穫するとトマト本来の味が楽しめます。

## 【注意する病害虫】

●灰色かび病：多湿が続く時に、果実の尻部が腐り灰色のカビに覆われ果実が落ちます。枯れた葉や花がらを除去したり、ポリマルチを敷いて発病を防ぎます。

●オオタバコガ：成虫は1.5cmほどになるガです。幼虫が果実に穴をあけて中を食い荒ら

図3



します。地際にはいないので、花が咲いている部分を中心に薬剤を散布します。

### ワンポイントアドバイス

#### トマト果実の尻部が黒く腐るのはなぜ?

カルシウムの欠乏が原因です。土壤水分が不足している場合や逆に水分過多でチッソが過剰に吸収されるとカルシウムが吸収されにくくなります。土壤の乾燥・多湿を防ぐと同時に適正な施肥を行うことで防止できます。

## 総合農業学科

3月に科目「農業と環境」で、1年間を通してイネの栽培について学習してきた成果をクラスで発表しました。栽培条件を変えた結果、収量にどのような変化が出たかをグループで考え、プレゼンするとともに論文としてまとめました。この学びが、2、3年次生で行われる課題研究の基礎になります。ほどよい緊張感の中、頑張っ発表出来ました。



発表の様子①



発表の様子②

## 園芸科学科

園芸科学科2年次生は卒業式に3年次生が胸につけるコサージュを制作しました。材料にはシンビジウム、カスミソウの花、サザンカの葉を使います。サザンカは本校のスクールフラワーです。校内に植栽されている葉を生徒が収穫し使用しました。16人の少人数クラスですが、卒業式直前の一週間で240個のコサージュを作ることが出来ました。心を込めて制作し、3年次生にも喜んでもらえたため、生徒達は達成感を味わえる良い学習になりました。3年次生は、コサージュを胸に新しい道へ進んで行きました。



コサージュ制作①

コサージュ制作②

## 食品科学科

発酵食品の1つであるヨーグルトは、乳酸菌の発酵力を利用することによって、牛乳を固めて生産します。ヨーグルト1mlの中には、乳酸菌が何個くらい生息していると思いますか？

- A：約10個                      B：約1,000個  
C：約100,000個              D：10,000,000個以上

本校で生産しているヨーグルトを使って、3年次生が実験で調べていきます。答えは、写真下をご覧ください。予想以上の乳酸菌の数に、驚きを隠せませんでした。乳酸菌の力に感謝をしながら、これからもヨーグルトを生産していきたいと思ひます！



袋内へヨーグルトを採取



シャーレ内で乳酸菌の培養

～答え：D～

## 森林環境科学科

3月にシイタケの菌打ち実習を行いました。森林環境科学科は、原木シイタケ栽培にこだわっており生徒達が一本一本丁寧に種菌しました。本校で採用している品種は肉厚で大きくなる品種で、早いと今年の秋から冬にかけて発生します。昨年度打った原木からも順調に発生しており、校内の販売所にて販売しています。また、生徒たちは自分たちが種菌した原木を1本持って帰り、原木シイタケを自宅で収穫することを目標としたホームプロジェクトに挑戦します。原木シイタケが収穫できるかはこれからの管理次第。今後のレポートが楽しみです。



ドリルで穴をあけている様子      種菌の様子（本校は形成菌を使用）



## 投稿ハガキ



## ◎「ながさき黄金」の栽培にチャレンジ

今年もジャガイモを植えました。品種は「メイクイン」と「男爵」の他に、フライドポテトにすると美味しい「ながさき黄金」も植えました。収穫が楽しみです。  
日置 将太さん(郡上市)

## ◎初めての経験

今年は暖冬の影響なのか、カリンの木に50〜60個もの実がなりました。60年間で初めての経験でした。  
鈴村 昭子さん(八百津町)

## ◎春を告げる山菜

寒暖の差が大きい頃に、畑のすみにフキノトウが顔を出し、春を感じたのでさっそく天ぷらにしました。ヨモギも摘める時期になりました。ヨモギ大福を作りました。

来年も作れるように健康に過ごしたいです。  
河合 智香子さん(富加町)

## ◎知って作って楽しみました

今まで八朔と甘夏の違いが良く分からなかったけど、3月号の「地元の恵みでスィーツタイム♪」で特徴を知ってなるほどと思いました。知人から沢山頂いた八朔を使って、ジャムやマーマレードを作って楽しみました。  
野田 登美子さん(美濃市)

## ◎収穫したトマトでソース作り

大玉トマトの苗を植えて栽培に励んでいます。たくさん採れた時には煮込んでソースを作って、スパゲッティやハンバーグにかけて食べています。  
羽田野 千鳥さん(郡上市)

## スマイルプラザ

## 地域の景観を守っています

牧田野菜生産組合 | 郡上市和良町 |

「畑周辺に草が生えていると、動物などが寄ってきて作物を荒らされてしまいます。そのため地域で助け合って畑やのり面の草刈りなどの作業を行っています」と話す牧田野菜生産組合の皆さんは、約15年前から地域の農地保全などに取り組んでいます。

現在10人で活動しており、高齢で体を動かすのが難しくなった人の代わりに作業を行っているほか、町の景観に彩りや癒しを感じてもらおうと組合で葉ボタンや大輪の菊を栽培し、和良支店や地域の病院などの施設に寄贈しています。

同組合の瀧日忠明さんは「町がきれいに整備されていると、自然と地域住民も町も明るくなります。組合員の皆さんも健康維持や生きがいつくりとして楽しく活動しており、今後も仲間と一丸になって地域に貢献していきたいですね」と話します。



▲ 牧田野菜生産組合の皆さん

組合員が育てた ▶ 大輪の菊



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。



収穫したダイコンが太っちゃで  
かわいいと孫から好評でした。  
長屋 榮一さん (関市)



変わった形をしたナスを収穫し  
ました！  
和田 行雄さん (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。



1つのツルに大量のサツマイモが  
なりました。孫もびっくり！  
下村 節子さん (関市)



大きくて足がたくさん生えたダイコンを  
収穫しました。  
匿名希望



フキノトウからフキのような葉  
が出てきました。  
村瀬 育代さん (郡上市)

地産地消

管内産食材を使っている地元のお店

第25回

有限会社 新田製茶  
(白川町)



山の希少茶美濃白川茶(100g)  
1,150円(税込)

優しいお茶の香りと柔らかな甘味の中  
に、心地良い渋みが程よく「ほっと一  
息」つけるのどごしの良いお茶です。

クリーム大福(緑茶・焙じ茶)

1個 250円(税込)

厳選された白川茶をふんわりと  
したクリームと柔らかな生地  
に練りこんであります。  
あんこは北海道十勝産の小豆  
を使用し、上品な甘さが特長  
の大福です。

◀写真は緑茶クリーム大福



ほうじ茶プリン

280円(税込)

ほうじ茶の優しい  
香りと程よい甘さの  
なめらかなプリン。

カヌレ(緑茶・ほうじ茶) 1個 350円(税込)

フランスの伝統的な洋菓子「カヌレ」を、  
美濃白川茶で作った商品。緑茶カヌレ  
は、甘さの中にお茶の渋みが程よく  
感じられお茶の緑と香りが優しく、ほう  
じ茶カヌレは、ほうじ茶の香ばしい  
香りと旨味が濃厚な味わいです。

◀写真はほうじ茶カヌレ



※掲載写真はイメージです。実際の商品とは異なる場合があります。

岐阜県的美濃地方に位置する白川の山の中  
にひっそりと佇むお茶屋さん。静かでの  
どかな自然の中で美味しい空気を感じな  
がら、ゆっくりと美濃白川茶を味わえます。  
また、試飲ができるので、お好みのお茶を  
選ぶことができます。



公式  
Instagramは  
こちら

オンラインショップもあります

新田製茶

SHOP DATA

📍 加茂郡白川町河東2966-1

☎ 0574-72-2695

🕒 9:00~17:00

📅 休 火曜日





# 明方ハムと季節の野菜の組み合わせ

長年ご愛顧いただいています「明方ハム」は、素材本来の味を活かしサラダなどでそのまま味わっていただけるほか、季節の野菜と組み合わせれば料理のアクセントにもなります。今回は「明方ハム」「明方ボロニアソーセージ」の特徴と、初夏から収穫が始まるアスパラガスを使用したレシピをご紹介します。



## 明方ハム

種類：プレスハム  
レギュラー…400g ミニ…260g  
昭和28年創業からの製法を守り続け、国産豚肉のみを使用した高級プレスハム。塩漬期間を長くとることにより、熟成された肉本来の旨みが凝縮されたハム。昔からの製法のため、塩分が少し高めです。

## 明方ボロニアソーセージ

種類：ボロニアソーセージ 220g  
明方ハムの姉妹品として、お手頃な価格と使い切りのよいサイズです。明方ハムと同様に国産豚肉のみを使用し、同じ味付け（調味料）ですが、塩分ひかえめで、やわらかな食感が特徴です。



ご購入は  
こちらから

- ①JAめぐみの農産物直売店
- ②明方ハムオンラインショップ
- ③インターネットショップ「めぐみのマルシェ」



明方ハム  
オンラインショップ



インターネットショップ  
「めぐみのマルシェ」

## 明方ボロニアソーセージとアスパラガスのリゾット

材料（2人分）

- 米……………150g
- 明方ボロニアソーセージ……………60g
- アスパラガス……………2本
- タマネギ……………1/4個
- A 固形スープの素(アイオン)……………1個
- 水……………800ml
- B バター……………10g
- 粉チーズ……………大さじ2
- 塩、コショウ……………各少々
- 粗びき黒コショウ……………適量
- チャービル……………適量

### POINT

手軽に作りたいた時は、生米からではなく、冷ご飯でも出来ます。水分は調整しましょう。

### 作り方

- ①アスパラガスは根元を切り、3cmほどの部分をピーラーで皮をむく。鍋で湯を沸かし塩小さじ1(分量外)を入れ、1分30秒ほどゆでる。冷水にとりザルにあげて水気を切り、斜め薄切りにする。
- ②タマネギはみじん切りにする。明方ボロニアソーセージは5mm角に切る。
- ③Aを鍋に入れて溶かし、弱火にかける。
- ④フライパンに油を入れ熱し、タマネギをしんなりするまで炒め、米を加えて透き通るまで炒める。
- ⑤④に③のスープをひたひたに加えて時々混ぜ、スープが少なくなるごとに③のスープを加えながら炊く。弱火で15~18分ぐらいで、米に芯が残るか残らないかのかたさに炊き、明方ボロニアソーセージを入れて混ぜる。
- ⑥⑤にBを入れ混ぜ、①を加える。
- ⑦お好みで粗びき黒コショウをふり、チャービルを添える。



明方ハム公式ホームページから  
アレンジレシピをご覧ください。  
<https://myogata-ham.jp/idearecipe>

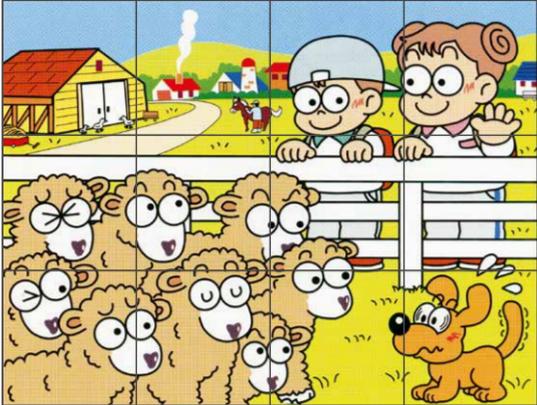
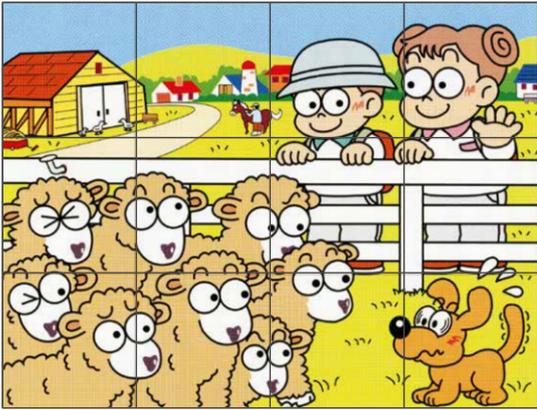
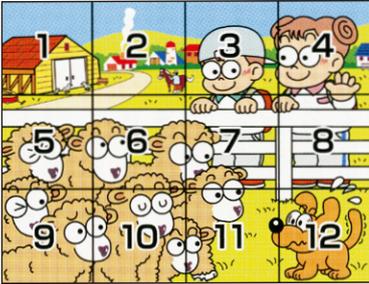


# パズル

JAめぐみの加工品詰合せ  
5名様



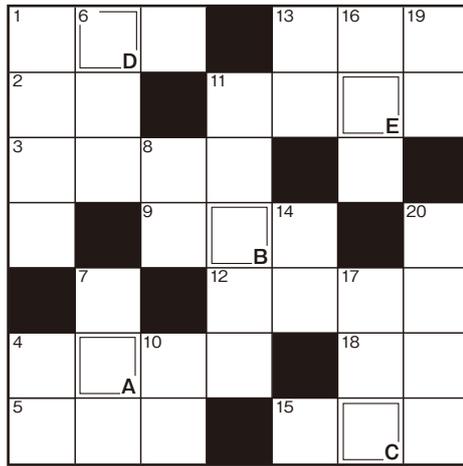
※賞品の内容は都合により変更となる場合がございます。



## Aコース

まちがいがさがし

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

明方ハムと醤油フランク3本セット 5名様

## Bコース

クロスワード

二重マスに入る文字をA→Eの順に並べて言葉を完成させてください。



↑ ヨコのカギ

- 陰暦の5月のこと
- 棋聖、天元、本因坊といえば
- ワインやウイスキーはこれ
- 話題となるような出来事
- ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- 指揮者が振るもの
- 家臣が仕えます
- 村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨ですさみだれ
- 目には——山ホトトギス初ガツオ (山口素堂)
- 遠くの親戚より近くの——
- 1と-1の間地点

↓ タテのカギ

- アルバイトの——試験を受けた
- 黄色に黒いしま模様がある猛獣
- ご——の良い日にお越しく下さい
- ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
- 味を感じ取ります
- 沖縄では5月中に——入りすることが多いですね
- ゴールデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
- 魚偏に占と書く魚
- 凸という字の音読みは
- 早く実る稲は早稲、遅いものは
- ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
- 相撲の取組を数えるときに使う言葉
- 衣服のしわをのぼします

### 3月号の答え

(応募総数 690 通)  
(正解者数 678 通)

### Aコース

まちがいがさがし

4.5.6.10.11

### Bコース

クロスワード

ウシオジル

### 応募要項

501-3802  
JAめぐみの係  
関市若草通  
一丁目1番地

▼コース名と答え(20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

5月31日金

発表

7月号

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

### 当選者

#### Aコース

大井 豊様(郡上市)  
平岡 治子様(川辺町)  
美濃羽正成様(関市)  
山田 里子様(郡上市)  
山田 伸康様(可児市)

#### Bコース

熊崎 傑秀様(郡上市)  
後藤 みえ様(御高町)  
高綱 敏彦様(美濃市)  
日比野玉子様(美濃加茂市)  
山下ひろ子様(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。



作って応援 なりきり農業体験



# 栽培キットで 野菜を作ってみませんか？

岐阜県JAグループでは農業をもっと元気にするため消費者のみなさんとともに農業を応援する取組みを進めています。

5月末まで 希望者募集中!! 先着6,000名! 岐阜県限定

募集期間 令和6年4月1日(月)～5月31日(金)

※申込者が募集人数に達した場合は、募集を終了させていただくことをご了承ください。

## なりきり農業体験

『栽培キット』をプレゼント(年間2回)!!

第1期

ミニトマト

6月～7月頃にお届け



第2期

ラディッシュ

9月～10月頃にお届け



## さらに!! 写真投稿キャンペーン開催!!

プレゼントの栽培キットで育てた野菜とご家族が写った写真を専用サイトから投稿ください!

写真投稿と簡単なアンケートにお答えいただいた方全員にもれなく素敵なプレゼントをお届けします!!

第1期 8～9月

第2期 11～12月



岐阜県JAグループ

農業のために 地域のために 明日のために



JA 共済の地域貢献活動

©2017 JA-KYOSAI

ご提供いただいた個人情報は、JAおよびJA共済連の事業および各種サービスの提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めています。

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。

## おすすめ不動産情報

## 売戸建住宅

美濃加茂市 **1,650万円**



所在地: 美濃加茂市古井町下古井/交通: 高山本線 美濃太田  
徒歩9分/土地面積: 公簿219.01㎡/建物: (構造・規模) 木  
造2階建(面積) 132.30㎡(間取内訳) 和8 洋6・6/土地権  
利: 所有権/地目: 宅地/都市計画: 非線引区域/用途地  
域: 商業地域/建ぺい率: 80%/容積率: 400%/築年月:  
2003年8月/現況: 空家/引渡可能時期: 相談/接道状況  
(角地・間口): 東4.7m 公道 接面10m/設備: トイレ2ヵ所、  
電気、上水道、下水道、側溝/備考: 山手小学校・東中学校/  
地勢: 平坦/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セレモニーから お知らせ

昨年度に皆様からご好評いただきました「人形供養祭」を、今年度も各地域で開催いたします。長年お子様の成長を見守り、思い出のある人形やぬいぐるみ、写真、お守りなど心を込めて供養いたします。また、人形等をお持ちいただいた方を対象にお楽しみ抽選券をお渡しします。是非お越しください。

### 開催日時

可児地域 …… 令和6年 7月14日(日)

中濃地域 …… 令和6年 9月15日(日)

みのかも地域 …… 令和6年10月20日(日)

郡上地域 …… 令和6年11月17日(日)

※社会情勢等の影響により開催を中止する場合がございます。

## おすすめツアー情報



### 県営名古屋空港から稚内までひとつ飛び FDAチャーター便で行く! 利尻島・礼文島・稚内 3日間



- 旅行期間/ 令和6年7月24日(水)~26日(金)
  - 旅行代金/ 大人お一人様 **189,800円** (2名様~3名様1室ご利用)
  - 募集人数/ 76名様(最少催行人数50名様)
  - 募集締切日/ 令和6年6月24日(月) 但し、定員になり次第締め切りです
- ※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。  
※1名1室をご希望の場合は、別途40,000円を申し受けます。  
※1名1室と3名1室をご希望の場合は、部屋数に限りがございますので、ご希望に添えない場合がございます。

| スケジュール(変更になる場合がございます) |  |
|-----------------------|--|
| 1                     | 県営名古屋空港 - 稚内空港 = 〇宗谷岬 = 稚内市内昼食 =<br>朝~午前発 午前~午後着<br>〇稚内公園 = 〇稚内港北防波堤ドーム = 稚内港 ~ 香深港 = 礼文島(宿泊)                                      |
| 2                     | ホテル = 〇元地海岸 = 〇桃岩展望台 = 〇スコトン岬 =<br>〇北のカナリアパーク = 礼文島内昼食 = 香深港 ~ 沓形港 =<br>〇沓形岬公園 = 〇仙法志御崎公園 = 〇オタマリ沼 = 〇姫沼 =<br>鴛泊港 ~ 稚内港 = 稚内市内(宿泊) |
| 3                     | ホテル = 〇ノシャップ岬 = 〇こうほねの家 = 〇サロベツ原野 =<br>稚内市内昼食 = 稚内空港 - 県営名古屋空港<br>午後~夕刻発 夕刻~夜着   |

◎…入場観光 ○…下車観光 ……飛行機 ✈️ =…バス 🚌 ~…船 🚢

※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  
ホトド保護委員会  
一般社団法人日本旅行業協会 UATAの正会員です。



## 米穀の委託販売に係る 販売手数料の改定について

昨今の物価高騰による光熱費を始めとする経費の増大や物流2024年問題による集荷運賃への対応等、今後も安定的に米穀の販売を行っていただくため、令和6年産米より販売手数料を改訂させていただきます。

利用者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

### 👛 従来の販売手数料(税抜)

主食用米 総販売金額の3%  
加工用米 販売単価の3%×販売数量



### 👛 令和6年産米 販売手数料(税抜)

主食用米 7円/kg(420円/俵)  
加工用米 主食用米と同様



## JAをご利用の皆さまへ

以下の事項につきまして、  
ご確認いただきますようお願いいたします。

- 「受取書」を発行せず通帳・証書等を預かることはありません。
- キャッシュカードおよび通帳の厳重管理をお願いします。
- 当JA職員がキャッシュカードの暗証番号を尋ねることはありません。
- 定期的なキャッシュカード暗証番号変更をお願いします。
- 当JA職員による代筆はお断りしております。

ご不明、ご不審な点がございましたら、  
お客様相談室までご連絡ください。

お客様  
相談室

**☎(0120)783-920**

受付時間：午前9時～午後4時

岐阜県JAバンクの口座でATMをご利用のみなさまへ



令和6年5月20日月より

**ATMでのご出金に  
キャッシュカードが  
必要**となります



通帳のみでのご出金



キャッシュカードでのご出金



岐阜県JAバンクでは令和6年5月20日(月)より、  
ATMにおいて通帳のみでのご出金の取り扱いを  
停止いたします。

当日以降ATMでのご出金の際は、キャッシュカードが必要となります。  
利用者のみなさまには大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解  
賜りますようお願い申し上げます。

- 通帳によるATMでの入金および記帳は、引き続きご利用いただけます。
- キャッシュカードでのご出金の際に、ATMへキャッシュカード挿入後に通帳を挿入  
いただくことで、記帳を同時に行うことができます。

### キャッシュカードを紛失・破損された方

窓口にて、再発行のお手続きをお願いいたします。お手続き後、キャ  
ッシュカードがお手元に届くまで1週間程度かかりますので、お早め  
のお手続きをお願いいたします。

岐阜県JAバンク

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5月1日時点のものです。

見学や体験もお気軽に!  
ひるがの高原と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



@HIRUGANOTAKASUM3

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

夏~秋にかけて旬を迎える自慢の郡上トマト  
女性が活躍している職場です!

- 【仕事内容】 トマトの選別や箱詰め作業等
- 【期間】 6月中旬~11月上旬
- 【時間】 9:00~18:00(勤務時間、休日は相談に応じます)
- 【給与】 時給950円~
- 【待遇】 通勤手当・お盆手当あり
- 【勤務地】 郡上市八幡町

郡上トマト選果場(郡上園芸特産振興会夏秋トマト部会)



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



# スナップエンドウとエビのオーロラ炒め

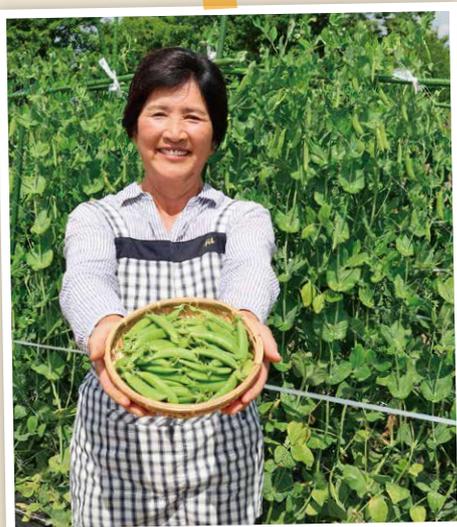
## 材料(2人分)

|                |            |                  |
|----------------|------------|------------------|
| スナップエンドウ … 14本 | B          | マヨネーズ … 大さじ1と1/2 |
| エビ(殻付き) … 8尾   |            | ケチャップ … 大さじ1と1/2 |
| A              | 料理酒 … 大さじ1 | ごま油 … 大さじ1/2     |
|                | 塩 … 小さじ1/4 |                  |



## 手順

- ① エビの殻と尾と背ワタを取り除いたら、バットにエビとAを入れてよく揉み、ラップをかけて冷蔵庫で15分ほど置く。
- ② スナップエンドウはヘタと筋を取り除き、耐熱ボウルに入れてふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、水気を切った①を入れて、色が変わるまで炒める。
- ④ ②を入れ、全体に油がなじむまで炒める。
- ⑤ Bを入れて全体がなじむまで炒めたら皿に盛り付けて完成。



三輪寿美子さん

出荷するJA直売店  
とれったひろば可見店・関店、味菜館

## フチフチとした食感が楽しいスナップエンドウ

関市下有知でスナップエンドウやレタス、キュウリなどを栽培する三輪さん。中でも5月が旬のスナップエンドウは、風や雨で倒れたり、サヤにキズが付かないように支柱などでしっかり対策をして、まっすぐツルが伸びるように心がけて栽培しています。

スナップエンドウは1970年代にアメリカから導入されました。豆が熟してもサヤごと食べられるほど柔らかく、グリーンピースの甘みとサヤエンドウのシャキシャキとした食感が一度に楽しめる品種です。その食感がスナックを食べるイメージに近いことからスナックエンドウの名でも親しまれています。

「5月の短い期間にしか味わえないスナップエンドウ。卵とじはもちろん、塩ゆでやマヨネーズで味わうと食感や甘みを特に楽しめます」と話します。

