

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

JA MEGUMINO

20<sup>th</sup>

おかげさまで20周年

2023

7

NO.244



## 店長厳選!!夏のおすすめ農産物 明方ハムLINEアンケート結果

- 営農旬辞典 ネギ
- 農家の逸品 カリモリ

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。

## 甘みがあり香り高い自慢のお茶 この地域にしか出せない味を守っていききたい

郡上市八幡町小那比地区で「小那比茶」を生産しています。私が加入する小那比製茶組合は、現在組合員17人が在籍しており、品種「やぶきた」を約2haの茶畑で栽培しています。

昔からこの地域では地元住民の飲み茶としてお茶の栽培が行われ、製茶工場が造られた昭和52年頃に小那比製茶組合が発足しました。主に一番茶のみを使用しており、3月から栽培して5月中旬までに収穫した生葉は、6月中旬まで組合員が協力して荒茶に加工しています。組合としては、県外の茶生産地域へ赴き研修会を開くなど、栽培技術の向上などに努めています。

年間1,800kgを出荷し、郡上地域のJA一部支店とAコープ郡上店で販売されています。またパウダー状にした茶葉を一部出荷しており、その茶葉を混ぜたソフトクリームを郡上市内にある「小那比園」や道の駅で食べることができます。小那比茶は過去に岐阜県茶総合品評会で農林水産大臣賞を受賞したこともあり、甘みがあり香り高いのが特徴の自慢のお茶です。これからもこの地域にしか出せない味を守っていききたいです。



表紙の写真

は た の と し お  
羽田野 敏生さん(右から4人目)  
〈郡上市八幡町〉

### ファーマーズマーケット とれ、たべ、ひろば イベント情報



7月15日～17日は夏の果物フェアを開催！  
全国の提携するJA直売所から届いた旬の果物を販売予定です。ぜひお越しください。

7月

- 1日～9日 トウモロコシまつり
- 8日～15日 お盆フェア(可児店)  
(季節の果物・切り花・仏花大量入荷)
- 15日～17日 夏の果物フェア(全国から旬の果物大集合!!)
- 21日～23日 お米まつり(20%増量販売!!)

8月

- 5日、6日 ハムの日企画(明方ハムPR販売)
- 9日～14日 お盆大市(季節の果物・切り花・仏花大量入荷)
- 19日～28日 幸水梨まつり
- 25日～27日 お米まつり(20%増量販売!!)
- 26日、27日 17周年大感謝祭(可児店)

毎週金曜日は乳製品のお買い上げポイントが2倍に!

※お米まつり「20%増量」となる対象は、店内の玄米量り売り商品に限ります。  
※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。

可児店

TEL 0574-62-6023

関店

TEL 0575-27-1255

特集

# 店長厳選!!

## 夏のおすすめ農産物

7月になり、いよいよ夏本番!この季節を代表するトマトやナス、キュウリなどの旬の野菜が直売店に並び盛り上がりを見せます。

JAめぐみには5つの直売店がありますが、各店舗によって並ぶ野菜・果物の品種や人気はさまざま。今回は、各直売店店長が厳選したおすすめ夏野菜・果物の魅力や食べ方などをお伝えします。

### とれっただひろば可児店

🕒 午前9時～午後5時 🗓️ 火曜日  
📍 可児市坂戸59 ☎️ 0574-62-6023



藤吉達也  
店長

そのまま食べても漬物にしても美味しく、水分が多いので夏の水分補給にもなります。選ぶときは、全体の太さが均一で緑が濃く、ツヤのあるものがおすすです。私は、サラダや浅漬けはもちろん、醤油漬けにしてご飯と一緒に食べるのが大好きです。皆さんも是非やってみてください!

### キュウリ

販売期間 通年



サラダや  
漬物に  
おすすめ!!

### トウモロコシ

販売期間

ハウス 5月中旬～下旬  
露地 6月上旬～8月末

関店自慢!  
甘くて  
美味しい!



中濃エリアの広大な畑で栽培されているトウモロコシは、主にシーズン前半に出荷され、郡上の冷涼な気候で栽培されているものは主にシーズン後半に出荷されています。トウモロコシといってもいくつかの種類があり、農家さんはそれぞれ工夫し、糖度も高く、美味しい自慢のトウモロコシを当店に出荷していただいております。関店では、約3か月間にわたり種類が変わっていくそれぞれのトウモロコシの味をお楽しみいただけます。是非色々な種類のトウモロコシの味をお楽しみください。



吉田淳一  
店長

### とれっただひろば関店

🕒 午前9時～午後5時 🗓️ 火曜日  
📍 関市小屋名1436 ☎️ 0575-27-1255



里山公園青空市場

🕒 午前9時～午後5時 📅 無休※1、2月のみ水曜日  
📍 美濃加茂市山之上町2292-1 ☎ 0574-27-2217



グリーンセンター1号館

🕒 午前9時～午後4時 📅 第2、第4日曜日  
📍 美濃加茂市太田町1891-1 ☎ 0574-28-1223



山之上町の特産品で非常に人気があります。生食はもちろんジャムやコンポートにするのもいいですよ！品種はたくさんあり、色々な味や食感が楽しめるのがいいですね。山之上町の農園では梨狩りも体験できますよ！

美濃加茂市  
山之上町の  
特産品  
品種も様々！



ナシ

販売期間  
7月下旬～  
12月下旬



勝本達史店長

ふわとろ  
長ナス

販売期間  
7月中旬～9月下旬



とろけるような  
柔らかさで  
油との相性も  
抜群♪

近年、人気品種の長ナス。選ぶ時はヘタの切り口が新しくガクの部分のトゲがとがっているものほど新鮮で持ってみて重みのあるものを選んでください！名の通りとろけるぐらい柔らかく甘味があり火を通すことでさらにトロとし、甘味が増します。油との相性がいいので炒め物でもおいしい麻婆茄子や焼きナスがおすすめです。

朝採れのトマトは木でしっかりと熟してから収穫するため、とても甘く青臭さがないです。私のおすすめの食べ方はやっぱりそのまま食べるのが一番ですが、とても水分が豊富なので水の代わりにトマトを使った無水カレーもおすすめです。皮に色ムラがなくヘタの色が濃くピンとしてずっしり重いものを選ぶといいですよ！！

無水でカレーが  
作れるくらい  
みずみずしい！



樋口健二店長



夏秋トマト

販売期間 7月～9月

味菜館

🕒 午前9時～午後5時 📅 木曜日  
📍 可児市広見5-93 ☎ 0574-63-5357



夏バテ防止！金時草レシピ

とれたたひろば可児店 食育ソムリエ 西本 けい子



春菊やセリに近い味で、ゆでるとモロヘイヤのようなヌメリが出てきます。金時草をゆでたときのゆで汁にも豊富に栄養素が溶け込んでいるので、今回は、栄養がバッチリ摂れて、美味しく金時草を味わえるレシピをご紹介します。

金時草とオクラの酢の物

🍷 材料 (4人分)

金時草 …… 1袋  
オクラ …… 4本  
ポン酢 …… お好みの量



- 1 金時草は湯が沸いたら入れて色が変わったらい取り出す(ゆで汁は捨てない!)。オクラも同様にゆでる。
- 2 ポン酢でゆでた金時草をあえてたら、輪切りにしたオクラを入れて完成。

金時草のゼリー

🍷 材料 金時草のゆで汁…400cc 粉寒天…3g 砂糖…大さじ4

- 1 ゆで汁を入れた鍋に、粉寒天と砂糖を入れて、ゆっくり混ぜて煮溶かす。沸騰したら弱火にして1分加熱する。
- 2 パットに①を移して、冷蔵庫で冷やす。
- 3 食べやすい大きさに切って、皿に盛り、ミントなどで彩ったら完成。ホイップクリームやアイスクリームをそえてもいいですね。



金時草ゆで汁の赤豆入りごはん

🍷 材料 (4人分)

ごはん …… 2合  
金時草ゆで汁(冷ましたもの)…360cc

- 1 金時草のゆで汁を冷まして、ザルでこしたら、炊飯器にお米とゆで汁を入れて炊飯スイッチを押す。
- 2 炊きあがったら、ゆでた赤豆を入れて混ぜ合わせて完成。



## マクワウリ

岐阜県の伝統野菜といわれるマクワウリは、見た目は黄色いですが実はメロンの仲間。そのまま食べるとあっさりとした甘みを楽しめます。



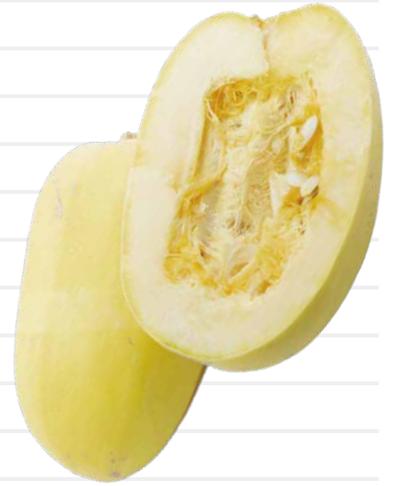
加茂郡坂祝町でタイガーマロン（マクワウリ）を栽培し、とれたひろは可見店や関店、グリーンセンター1号館、里山公園青空市場、味菜館に7月下旬から9月いっぱいまで出荷しています。とにかく甘いものを作ることを意識し、実にしっかりと栄養がいさわたるよう堆肥や肥料の調整をしながら栽培しているほか、甘みが増すように収穫後3日ほど寝かせて熟してから出荷するように心がけています。このタイガーマロンはさっぱりとした甘さが特徴なので、皮を剥いて冷蔵庫でしっかり冷やしてから食べると美味しく味わえますよ！



タイガーマロン生産者  
田中 之弘さん

## そうめんカボチャ

輪切りにし茹でるだけでそうめんみたいに麺状にほぐれる不思議なカボチャ。食感はキュウリに近く、味は淡白なので酢の物、おひたしがおすすです。



## ひるがの高原だいこん

標高900メートルのひるがの高原で、夏期の冷涼な気象条件を活かして栽培されるJAめぐみのの特産品。煮物はもちろん、おろしてハンバーグなどのトッピングなどにおすすです。

JAめぐみの直売店  
ならではの  
野菜たち



## 郡上南蛮

郡上市の特産品で、「南蛮」とは郡上市の方言で唐辛子を意味します。生のまま食べるとホットな辛さ、熱を加えると旨味が出るので、炒め物などにおすすです。



金時草の  
レシピアは  
こちら！



## 金時草

アントシアニン（ポリフェノール的一种）やカルシウム、ビタミン、鉄分などを豊富に含んでおり、その高い栄養素から夏バテ防止などに効果があるといわれています。サッとゆでて酢の物にするのはもちろん、おひたしや天ぷらなどもおすすです。





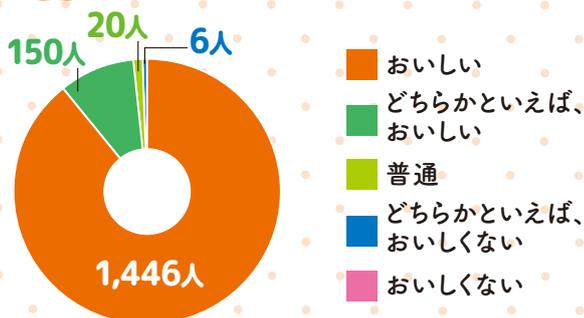
# 明方ハム LINEアンケート結果

JAめぐみのが製造販売し、令和5年に創業70周年を迎えた明方ハムについて、今後の商品やサービスの向上につなげようと令和5年3月にJAめぐみのLINE公式アカウントでのアンケートを実施しました。今回はその結果といただいた貴重なご意見の一部を紹介します。

回答結果

総回答者数 1659人

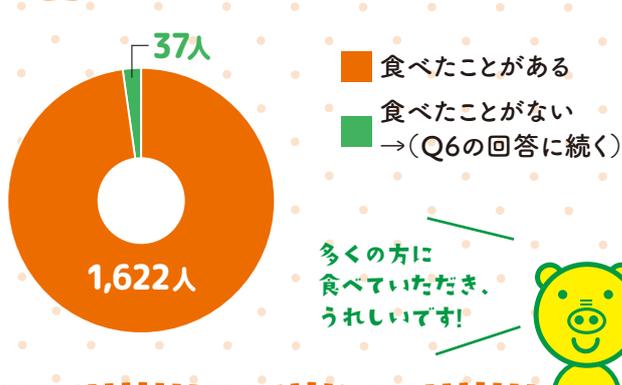
**Q2-1** 明方ハムの「味」について、次の中から当てはまるものをお選びください。



**Q2-2** 明方ハムの「味」についてご意見・ご感想がありましたらお聞かせください。(任意)

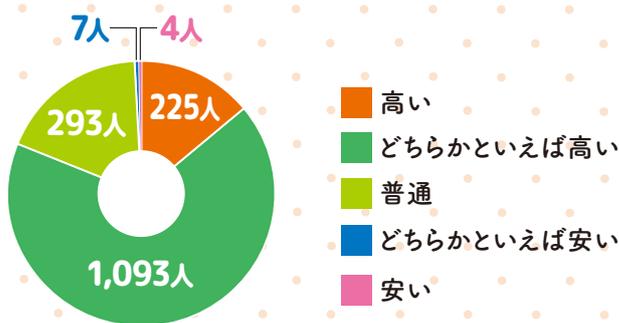
- 冷めてもおいしく頂けるのでいつも弁当や夕飯のおかずに出しています。味付け不要で助かります
- 塩味がありお酒のつまみには最高です
- 素朴な味でところどころにごろっとした塊があるのが好きです
- 生で食べるとハム特有の塩分は感じないですが、フライパンで少し熱を加えると塩分を感じることができて、違った『味』を楽しめます
- 幼児から高齢者まで好む味で、そのまま食べてもサラダに入れても彩りも味も抜群に良いです
- 柚子やバジル、黒胡椒味などあれば食べてみたいです
- 塩辛い感じがするので、もう少し減塩すると良いです
- また食べたくなるおいしさです

**Q1** 今までに明方ハムを食べたことがありますか？

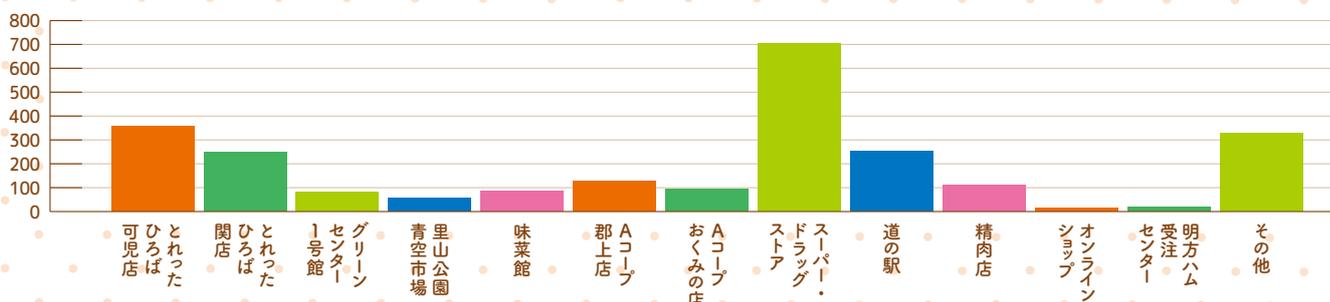


**Q3** 明方ハムの「価格」について、次の中から当てはまるものをお選びください。

明方ハム(レギュラー)…希望小売価格:1,190円(税込)



**Q4** 明方ハムを「購入する場所・方法」について、次の中から当てはまるものをお選びください。(複数選択可)



## Q5

明方ハムに対するご意見・ご要望などがありましたらお聞かせください。(任意)

- 味は本当においしくて大好きなので、価格がもっと安ければと思います
- パッケージが他社のハムと似ているので、変えたほうがわかりやすいです
- おいしいですが食品添加物が気になるので、添加物無しのハムであればもっと安心して食べられます
- もう少しお肉が柔らかいととても素晴らしいと思います
- 包装ビニールがとても剥がしにくいので改良してほしいです
- 今のままで最高においしく、初めて食べた時の感動が忘れられません
- いつまでもそのままの味を守ってほしいです
- もう少し販売店を増やしてほしいです
- 商品を選べる詰め合わせセットがあると嬉しいです
- 薄切りにしたいときがあるので、均等に切れるように印をつけてほしいです
- 賞味期限が長いので助かります
- 脂身の少ないヘルシーな商品を追加してほしいです
- 残ったハムの良い保存方法があれば教えてほしいです
- 以前はハーフサイズがスーパーにありましたが、今は無くなってしまって残念です
- 四角い形だとお弁当に入れやすいです

アンケートにご協力いただいた皆さま、誠にありがとうございました。商品の感想やご要望(改善へのヒント)をお聞きすることができました。

今後もJAめぐみのは組合員や地域の皆さまとの「対話」を通じて、ご意見・ご要望をお聞きし、事業活動に反映させて参ります。



## Q6

明方ハムを食べたことがなかった理由について、次の中から当てはまるものをお選びください。

知らなかった	6人
価格が高い	15人
おいしそうじゃない	0人
身近に売っている場所がない	4人
欲しいサイズがない	2人
他の商品を食べている	9人
その他	1人

### 明方ハム

## 食べ方いろいろ

おすすめは  
**マヨネーズ**をつけて!!

ごはんのおかずや、  
ビールのおつまみにも最適

そのままでも  
**焼いて**もおいしくいただけます

焼いて、おろしポン酢をかけて召し上がれ

**チャーハン**、  
**ポテトサラダ**  
などの料理の具材にも最適!!

### ギフトセットのご注文方法

#### ① インターネットショップ めぐみのマルシェ

明方ハムなど加工品の他にも直売店に並ぶ季節の野菜をセットにした「野菜ボックス」も人気です



#### ② 明方ハム オンラインショップ

JAが運営するサイト。明方ハムの歴史や安全安心の理由などを掲載しています



#### ③ お近くの支店・事業所窓口 お気軽にお問い合わせください



## 水稻苗約2万箱を委託管理



御嵩町伏見の農事組合法人ふしみ営農は、可児営農経済センターからの委託で、5月上旬から6月中旬にかけて同法人が管理する苗田で水稻苗の管理を行いました。

可児・御嵩地区の田植えが繁忙期を迎える時期に、同センター施設が手ぜまになることから、毎年委託を受け、同地域の苗づくりを支えています。

今年は5月6日から全4日間の日程でJA施設から苗を運び出す作業を行い、同法人の組合員を中心に協力隊やJA職員も参加し、協力してトラックの荷台から手作業で苗田に並べました。

同法人組合長の水野宏治さんは「近年、気温の上昇もあり低温対策を行うことも少なくなったが、急な天候の変化にはこれまで以上に注意している。高齢化による作業者の減少などの問題もあるが、地域の米づくりに欠かせない大切な苗を預かっているため、適正管理に努めていきたい」と話しました。

同法人は今年、水稻苗「ほしじるし」「ひとめぼれ」など全5品種、約2万箱を管理しました。



▲水稻苗を苗田に並べる様子



▲ふしみ営農と協力隊の皆さん

## 令和4年度の実績などを報告



▲議案を採決する生産者ら

水稻種子を生産する農事組合法人美濃種子は5月22日、グリーンメックで「第3回総会」を開き、生産者や行政、JA関係者ら約50人が参加しました。

総会では、同法人の古田仁代表理事が議長を務め、令和4年度の事業報告や令和5年度事業計画など全3号議案を承認しました。

古田代表理事は「昨年度はあきさかりやハツシモ岐阜SLなどの水稻種子を計画通り出荷ができた。今年度は青空教室や栽培研修等を積極的に開催し、栽培技術や知識の向上を図りたい」と話しました。

## 特殊詐欺被害防止啓発運動を実施 防犯機能付き電話機を体験



▲特殊詐欺被害防止啓発を行う警察官

とれたたひろば可児店は5月26日、地元警察署と連携して特殊詐欺被害未然防止のための啓発運動に取り組みました（同関店、グリーンセンター1号館、Aコープ郡上でも実施）。

近年増え続ける特殊詐欺を防ぐことが目的で、来店客へJA職員と警察官が啓発チラシ等を配って注意を呼び掛けました。同店では、実際に防犯機能付き電話機（デモ機）の体験ブースを設置し、不審な電話があった時の対処法を警察官指導のもと利用者が体験しました。



©よい食P



SDGsは、17の目標からなる「持続可能な開発目標」です。JAめぐみのはSDGsの達成に向けて取り組み、関連する記事にはSDGsのアイコンを付けて取り組みを「見える化」しています。



# 小学生の農業体験

## - 田植え -

管内の一部小学校では「総合的な学習」の時間などを利用して米づくりや農産物について学んでいます。

JAは地元農家と協力し、体験を通じて、子どもたちに農業や食の持つ役割、大切さを伝えています。

田植え機に乗ったよ



5/23

武儀小学校 / 5年生 13人



5/10

下有知小学校 / 5年生 66人



5/24

金竜小学校 / 5年生 125人



5/31



藍見小学校 / 5年生

5/26



大矢田小学校 / 5年生 21人

# ネギの栽培

夏の園芸作業は涼しい朝晩を中心に行い、こまめに水分をとり熱中症にならないように注意しましょう。今月は古くから薬効成分のある野菜として親しまれてきたネギを紹介します。



## 営農旬辞典

このコーナーのお問い合わせ

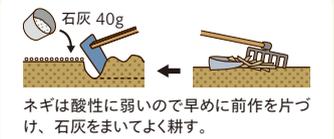
本店営農対策課 TEL 0575-23-5885まで

### 【ネギ】

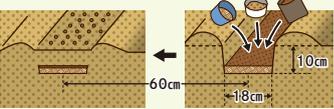
ネギは中国西部、中央アジアが原産地でヒガンバナ科の植物です。旬は冬ですが周年栽培され、葉身（緑葉）と葉鞘（白根）に分れ根深ネギとも呼ばれます。もともと関東では根深ネギの葉鞘をおもに利用、関西では葉身を利用する葉ネギが主流です。耐寒性、耐暑性ともに強く乾燥にも強いですが湿害に弱いので、とくに根深ネギは通気性の良い土壌で育てましょう。

### 【畑の準備・苗づくり】

種まきの1カ月前に畑全体に石灰をばらまき15〜20センチの深さに耕しておきます（1平方メートルあたり石灰40g）。種まきの2週間前にまき溝に完熟肥料と油粕、化成肥料を入れ覆土しておきます。2週間後溝の底を丁寧にならし種を1センチ間隔くらいでまき、1センチ覆土します。草丈が7センチくらいの頃とその1カ月後の2回に片側ずつ化成肥料を施し軽く土寄せします（畝の長さ1メートルあたり完熟肥料400g、油粕50g、化成肥料24g）（図1参照）。



石灰 40g  
ネギは酸性に弱いので早めに前作を片づけ、石灰をまいてよく耕す。

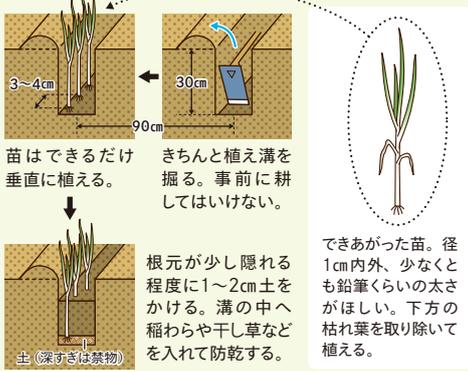


畝の長さ1m当たり  
完熟肥料 400g  
化成肥料 24g  
油粕 50g  
溝の底面を丁寧にならし、全面に1cm間隔くらいに種をばらまいて1cmくらい覆土する。肥料を入れ5〜7cmの厚さに土を戻す。

### 【植え付け】

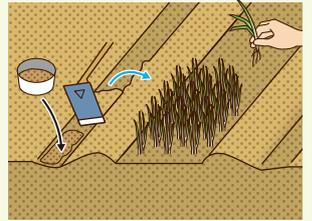
直前に耕すと溝が崩れるので耕さず土が締まった状態にしておき植え溝を根深ネギは約30センチ掘り上げ、葉ネギは8センチ程度と浅めになります。根深ネギは苗の間隔を3〜4センチで垂直に並べ根元が少し隠れる程度に土をかけ、溝の中に稲わらや干し草などを入れ乾燥と苗の倒伏を防ぎます（図2参照）。

### 【図2】 （根深ネギ）



葉ネギは1カ所に2〜3本まとめて株間を15センチとし、土を株元へ2センチくらいかけます。

畝の長さ1m当たり 化成肥料 24g

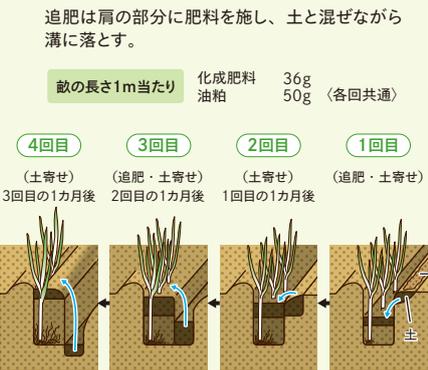


葉が込み合わないよう2〜3回間引く。

### 【追肥・土寄せ】

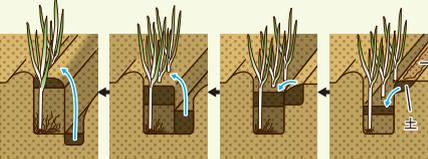
（根深ネギ）草丈を大きく作ってから軟白に取り掛かることが大事で、生育前半は追肥をし生育後半は土寄せに重点を置きます。1回目…植え付けの1カ月後に畝の肩に肥料を施し土と混ぜながら少量を溝に落とします。2回目…1回目の1カ月後、同じように畝の肩に肥料を施し土寄せをします。3回目…2回目の1カ月後、肥料を施し緑葉の合わせ目の下まで土寄せします。4回目…3回目の1カ月後土寄せのみ行い緑葉の合わせ目の上までしっかり寄せます（畝の長さ1メートルあたり化成肥料36g、油粕50g）（図3参照）。

### 【図3】

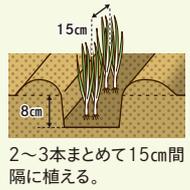


追肥は肩の部分に肥料を施し、土と混ぜながら溝に落とす。

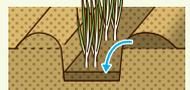
畝の長さ1m当たり  
化成肥料 36g  
油粕 50g (各回共通)



### 【葉ネギ】



2〜3本まとめて15cm間隔に植える。



植えたら株元へ土を2cmくらいかける。

（葉ネギ）植え付け後1カ月のころに肥料を施し軽く土寄せをし、1カ月ごとに追肥し土寄せをします（畝の長さ1メートルあたり化成肥料36g、油粕50g）（図4参照）。

### 【図4】

畝の長さ1m当たり  
化成肥料 36g  
油粕 50g



植え付け後1〜1.5カ月のころ肥料を施し軽く土寄せをする。

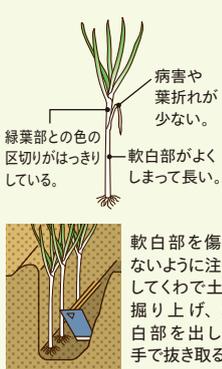


1カ月ごとに同様に追肥し、中耕、土寄せをする。

### 【収穫】

（根深ネギ）軟白部を傷めないようにくわで掘り上げ軟白部を良く出してから手で抜き取ります（図5参照）。

### 【図5】



病害や葉折れが少ない。軟白部がよくしまつて長い。

軟白部を傷めないように注意してくわで土を掘り上げ、軟白部を出して手で抜き取る。

（葉ネギ）地際で刈り取ればその後伸びてくる葉も繰り返し利用できます。ただし、九条ネギはほとんど枝分かれしないので根深ネギに準じて栽培します（図6参照）。

### 【図6】



刈り取ればふたたび若い芽が伸び2〜3回とれる。

必要に応じて収穫する。

# 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

郡上高校では、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。

## 園芸科学科

今年から、科目「電子計測制御」を立ち上げスマート農業の実践を目指して新たな学習を進めています。温度湿度を測定できるセンサーとラズベリーパイ（コンピュータ）を繋ぎ、これまでの学習を活かして10分ごとに自動計測をするシステムを作成しました。学校内の色々な場所に設置し、3日分程データを蓄積します。約250回分のデータを取得し、学校のタブレットに保存します。これをグラフ化し、グループごとで分析と考察を行いました。今後は、このシステムをハウス等で活用し運用していく予定です。



生徒玄関に温度湿度計測装置を設置

データ分析と発表

## 森林環境科学科

今年度も森林環境科学科の2年次生と3年次生でジネンジョの定植実習をしました。今年度は約300本の種芋を折らないように一本一本丁寧に定植しました。本校では学科の名前が森林科学科の時から足掛け10年以上ジネンジョ栽培に取り組んでいます。ジネンジョ栽培はとても奥が深く、毎年色々な課題に取り組みながら試行錯誤を繰り返しています。晩秋には立派なジネンジョが収穫できるよう大切に管理していきたいと思えます。

また今年は植え付けの方向を変えて栽培をしています。どちらも去年上手くいった方法を採用していますが、今年度はどのような結果が出るか楽しみです。



ジネンジョの定植

## 食品科学科

今回は、マドレーヌと郡高ヨーグルトの製造の様子を紹介したいと思います。2年次生は、5月中旬にマドレーヌの大量生産を行いました。砂糖の保水性や薄力粉（グルテン）、ベーキングパウダーの働きを確認しながら、生産しています。3年次生の今年度最初の実習は、ヨーグルト製造からのスタートです。乳タンパク質の特性や乳酸菌の働き、生産実習における作業効率について学ぶことができました。

販売所「郡高マルシェ」にて、ぜひお買い求めください!



マドレーヌの製造（2年次）

ヨーグルトの製造（3年次）

## 総合農業学科(群)

今年もイネの栽培が始まりました。1年次生が入学して直ぐ、粃まきを行いました。田の字を書くように一粒ずつ均等に粃をまき、発芽したイネは順調に成長しています。これから9月末の稲刈りまで、1年次生とイネはともに成長していきます。



粃まき実習（1年次生）



イネ苗育苗中

## 投稿ハガキ

## ◎ごはんをもっと食べよう!!

最近、朝食をパンからご飯にしようかと相談していた我が家にピッタリの記事で、早速ご飯にすることに決まりました。朝食に限らず食事はご飯に一汁三菜ですね。

野村早苗さん（可児市）

## ◎農高生の頑張りが伝わります

農高生の記事は、どのようなことをやり、どれだけ頑張っているのかがよく伝わってきます。高校卒業後も期待しています。

蒲敏裕さん（郡上市）

## ◎5月号「スマイルプラザ」

間伐材を使用したベンチがとっても素敵ですね。森林整備で出た間伐材を上手に利用出来ていてすごいです。

永田真弓さん（可児市）

## ◎5月号「農とわたし」

こんなに大きなアロエベラは初めて見ました。食べられることは知っていましたが、まだ食べたことがないので、刺身か砂糖漬けで食べてみたいです。

今井ツルヨさん（東白川村）

## ◎我が家のサクランボ

今年是我が家のサクランボの木が久しぶりにたわわに実をつけてくれたので、孫たちに連絡したら喜んで来てサクランボを頬張っていました。

安田義廣さん（関市）

## ◎ウォーキングが楽しい季節

最近季節もよくなり、朝活でのウォーキングがとっても楽しいです。鳥や昆虫もいっぱい出てきて最高ですよ。

渡辺雄二さん（美濃加茂市）

## スマイルプラザ

ししがき  
獣害から田畑を守った猪垣

ふるた まさお  
古田 正雄さん | 関市武芸川町

「猪垣は、大昔の人たちが自分の田畑を守るための重要なものでした。これほどたくさんの石をどうやって運び積んだのかとても不思議ですね」と話す古田さんは、江戸時代から同町寺尾地区周辺に残る「猪垣」に関わる人や農業とのつながりを研究し、その魅力を伝えています。

現在、7カ所ほどに残存している猪垣は、「寺尾の万里の長城」と言われるほどその距離は長く、最大1km、高さは2mにも及びます。当時は原野を開墾してできた貴重な耕地に、猪などの獣害被害が絶えず、村民らを悩ませていました。そこで、耕地を囲うように山の急斜面に深い溝を掘り、岩を積んで猪などの侵入を防いだのが猪垣。石や岩は延べ1万数千個が使われています。

「戦争を経験した私は食の大切さを知っていますし、調べるうちに天明7年（1787年）頃、この地区では食料不足で約50人が亡くなっていることも分かりました。食料を守り、生きるためにもこの猪垣は重要なものだったのです」と話します。



投稿写真

※写真の説明文は投稿者からのコメントを掲載しております。

まるで赤子のような大蔵大根が出来ました。

渡邊英雄さん（美濃加茂市）



害獣対策として24cmの水切ザルを使用しました。効果上々!お試しあれ。

續木 明彦さん（可児市）



一房からこんなに沢山のアケビが採れました。

市原 文子さん（可児市）

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。

足のようなダイコンが採れました。

奥村 吉生さん（可児市）



散歩中に偶然見つけた四つ葉と七つ葉のクローバーです。

原 多喜子さん（郡上市）

地産地消

管内産食材を使っている地元のお店

第15回

かみのほゆず株式会社  
（関市）

ゆずじゅーす

250円（税込）



完熟柚子の酸味にコクのある上之保産ハチミツをブレンドし、柚子の香りが広がる爽やかなジュースです。

※価格は同社直営店舗での販売価格です。

ゆず蜜 (240ml)

1,000円（税込）

今年7月から販売を開始した新商品。柚子果汁、甜菜糖を使用し、無添加で柚子の香りが引き立つ甘さ控えめのシロップです。炭酸やお酒で割ったり、アイスクリームにかけるなどしてお楽しみください。



ゆずこしょう

各500円（税込）



青柚子の皮の香りと青唐辛子のピリツとした辛味のある手作り調味料。黄柚子と赤胡椒で作った商品もおススメです。

生搾り柚子はちみつゼリー

300円（税込）

有名パティシエが作り上げた、上品な柚子の香りと優しいハチミツの甘みを感じられるゼリーです。



商品に使用する柚子は自家栽培しており、農薬不使用で丹精込めて育て、生産・加工・販売を行っています。上記商品の他にも上之保産柚子や農産物を使用した商品が多数あり、オンラインショップで購入可能です。また、同社では「ゆずの木オーナー制度」を導入しており、木に生った柚子は全て収穫でき、収穫の楽しさを味わえます。

HPで  
情報を発信して  
います!



SHOP DATA

- 📍 関市上之保15060
- ☎ 0575-47-2256
- 🕒 8:00~17:00
- 📅 休 土・日曜日、祝日



# ごはんをもっと食べよう!!



## 米粉の可能性

### 米粉とは？

米粉とは、お米を粉にしたものです。古くは奈良時代からせんべいや和菓子に使われてきましたが、最近では、細かく粉にする技術が進化し、パンやケーキ、麺類などの様々な加工品が米粉で作れるようになりました。

国内生産されている米粉の多くはうるち米やもち米の白米を原料としていますが、玄米の状態を粉碎したものや、酒米を磨く時に出る粉を米粉として利用している製品もあります。海外では、インディカ米や赤米などを原料とした米粉も作られており、その種類はさまざまです。

### 米粉と小麦粉の違いは？

麦を原料とする小麦粉には「グルテン（グリアジンやグルテニン）」というたんぱく質の一種が含まれていますが、米粉には含まれていません。グルテンはパンづくりにおいて、生地弾力や粘りの元となる重要な成分ですが、一方で体質によってはアレルギー源となる可能性もあります。そのため、グル



テンを含まない米粉は「ノングルテン・グルテンフリー食材」として注目が高まっています。

パンや麺など  
様々な食品への利用の  
可能性がある米粉は  
自給率向上に  
うってつけなのです！



### 高い栄養価のヘルシー食材

アミノ酸バランスに優れた米の高い栄養価を、ごはんとは違う食べ方で摂取できるのが、米粉の魅力の一つ。

また、小麦粉に比べて油の吸収率が低いので、揚げ物に使うと冷めてもサクサク感が長く続き、さっぱりヘルシーな仕上がりに。他にも、小麦粉より消化が良く、胃もたれしにくいなどの特徴があります。

冷めてもサクサク  
さっぱりヘルシーな  
仕上がりに



出典／農林水産省「広がる!米粉の世界」<https://www.maff.go.jp/j/seisan/keikaku/komeko/>  
農林水産省aff(あふ)2020年11月号「カラダにやさしい米粉の「魅力」」[https://www.maff.go.jp/pr/aff/2011/spe1\\_03.html](https://www.maff.go.jp/pr/aff/2011/spe1_03.html)  
農林水産省・北陸農政局「米粉の王国米粉って何だろう?」[https://www.maff.go.jp/hokuriku/food/komeko/pdf/2702komeko\\_nani.pdf](https://www.maff.go.jp/hokuriku/food/komeko/pdf/2702komeko_nani.pdf)

かんたんご当地  
ごはんレシピ⑤

## 鮎めし

協力/中濃女性部 部長:船戸きよみ 副部長:山村とも子

澄んだ水の中で育つ鮎は臭みもなく、焼けばふっくらとした身がとっても美味しい川魚です。

今回はそんな鮎を贅沢に使った鮎めしをご紹介します。



**材料(4人分)**  
ご飯……………4杯  
鮎……………2尾  
ショウガ……………適量  
※お好みで、ご飯に鮎の煮汁を加えて味を調整してください。

**A**  
酒……………大さじ3  
砂糖……………大さじ3  
しょうゆ……………大さじ1.5  
みりん……………大さじ3  
ショウガ……………1片

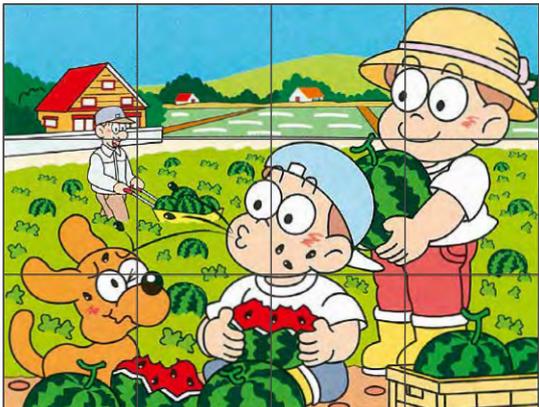
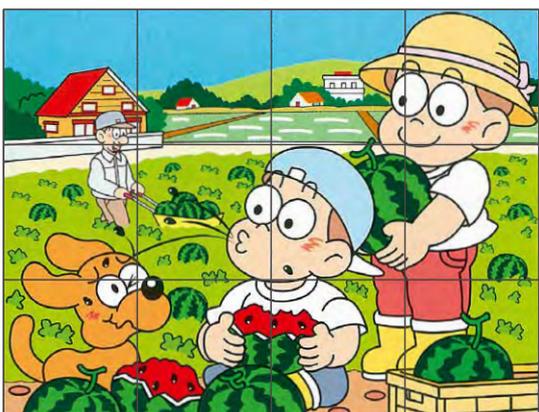
**作り方**  
①鮎をグリルか魚焼き器で焼き、ほぐします。  
②Aを煮立たせ、ほぐした鮎を入れて煮ます。ショウガは取り出します。  
③ご飯に②を混ぜ合わせます。  
④③を器に盛り、ショウガの皮をむき千切りにして飾ります。

# パズル

JAめぐみの加工品詰合せ  
5名様



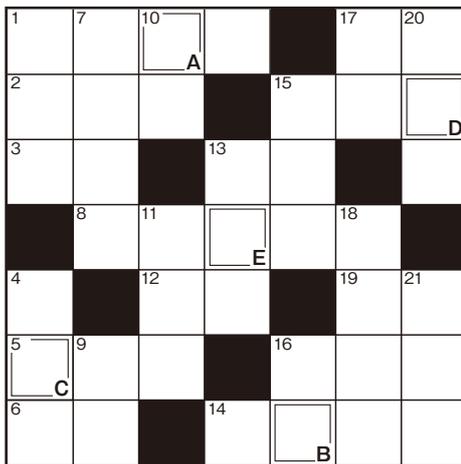
※賞品の内容は都合により変更となる場合がございます。



## 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

→ エロのカギ

- 七夕伝説のヒロイン
- 青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- 手のひらや足の裏の反対側
- 蚊取り線香から立ち上るもの
- を聞いて十を知る
- ルーペともいいます
- 兄弟姉妹の息子のこと
- チョウが花を巡って吸うもの
- テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- タオル、——ソープ、ゴッド——
- 一時的に建てるもののこと。——住宅
- アブラ、クマ、ミンミンといえば
- 地球の衛星です

↓ タテのカギ

- 河島英五のヒット曲「酒と泪(なみだ)と——と女」
- 長針、短針、秒針が付いているものも
- 元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- 騎手が騎乗時に持つもの
- 手首と肩の間にある関節
- 本に挟みます
- まだ夜が明けきらない頃のこと
- 種から芽が出ること
- 虫よけのために寝床の周りにつるします
- 定規を当てて引くことも
- 高校球児たちが地方大会で——を繰り広げています
- トップ・——・ボトム
- 駅の券売機で買います



## 5月号の答え

(応募総数 572 通)  
(正解者数 566 通)

### Aコース

まちがいがし

1.4.6.9.11

### Bコース

クロスワード

アマリリス

## 応募要項

501-3802  
JAめぐみの係  
〒501-3802 関市若草通一丁目1番地

▼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

7月31日

発表

9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

伊部 真弓様(可児市)  
河野 秋子様(富加町)  
末松富美子様(郡上市)  
福井 勉様(七宗町)  
渡辺日出男様(関市)

### Bコース

岩井 利之様(関市)  
上野 金弘様(七宗町)  
加藤みち子様(美濃加茂市)  
雉野 薫様(郡上市)  
土本 久子様(御嵩町)

## 「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。

安心をひとつの保険にパッケージ

# JA 安心倶楽部

標準傷害保険

●こんなときに保険金をお支払いします。



地震による建物の倒壊により死亡した。



自転車・バイクで転倒し、入院した。



自転車で通行人にケガをさせてしまった。



旅行中にカバンを盗まれてしまった。

補償期間：令和5年11月1日(水)より1年間

募集期間：令和5年 7月3日(月)より令和5年8月18日(金)

- お支払いいただく保険料(年額)は、被保険者ご本人の職業、年齢、性別にかかわらず、右表の金額となります。
- 補償開始日時時点で被保険者ご本人の年齢が満80歳未満の方にご加入いただけます。
- ご継続は、補償終了日時時点で被保険者ご本人の年齢が満89歳まで、脱退のお申し出がない限り自動的に継続されます。
- JA安心倶楽部は、全国共済農業協同組合連合会(JA共済連)を保険契約者とし、めぐみの農業協同組合の組合員の皆さまを加入者(被保険者)とするJA団体傷害保険制度です。
- ケガによる死亡や重度の後遺障害、入院・通院、他人への賠償責任、携行品の損害など、日常生活のリスクを補償する制度です。
- 詳しい内容は最寄りのJAの支店までお問い合わせください。

取扱代理店：めぐみの農業協同組合

24時間365日、  
ケガからあなたをおまもりします

保険金の種類		保険金額
ケガ(傷害) ※	傷害死亡保険金	120万円
	傷害後遺障害保険金 第1級～第3級限定。後遺障害の程度に応じて、保険金額の78%～100%をお支払いします。	60万円
	傷害部位・症状別保険金 ケガの部位・症状に応じて、保険金額に所定の支払倍率(1～1.20倍)を乗じた額をお支払いします。	3,000円
個人賠償責任保険金 (電車等運行不能賠償追加型・示談交渉サービス付)		1億円
携行品損害保険金 (自己負担額3,000円)		20万円
被害事故補償保険金		2,000万円
弁護士費用保険金 法律相談費用保険金		300万円 10万円
年間保険料		15,800円

※天災補償付

プラス オプションで補償します

オプション

ホールインワン・アルパトロス費用保険金	20万円 (年間オプション保険料) 2,110円
---------------------	--------------------------------

※ホールインワン・アルパトロス費用保険金を補償する他の保険契約等がある方、およびゴルフの競技・指導を職業としている方は、オプションにご加入いただくことができません。

引受保険会社：共栄火災海上保険株式会社

B19-0236-20200510

暮らしのそばに安心を、  
いつもいつまでも。



安心と信頼の絆で、未来に寄り添う。

これまでも、これからも、

地域の皆さまの暮らしを支えていくために。

JA共済は、ひと・いえ・くるまの総合保障を通じて

確かな安心をお届けしてまいります。

- ひと ●終身共済 ●養老生命共済 ●定期生命共済  
●定期生命共済(通減期間設定型) ●引受緩和型終身共済 ●医療共済  
●引受緩和型医療共済 ●がん共済 ●特定重度疾病共済  
●生活障害共済 ●認知症共済 ●介護共済  
●予定利率変動型年金共済 ●こども共済 ●傷害共済 など
- いえ ●建物更生共済 ●火災共済 など
- くるま ●自動車共済 ●自賠償共済
- 農業者向け ●農業者賠償責任共済

※ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせください。どなたでもご相談いただけます。

はじめて共済

<https://shiryo.ja-kyosai.or.jp>

■JA共済ホームページ <https://www.ja-kyosai.or.jp>

本サイトから「ひと・いえ・くるま」の各共済の資料請求・掛金試算ができます。



JA共済相談受付センター(JA共済連 全国本部)

☎ 0120-536-093

受付時間：9:00～18:00(月～金) 9:00～17:00(土)

※日曜日、祝日および12月29日～1月3日を除きます。

※メンテナンス等により予告なく変更する場合があります。

※電話番号は、おかけ間違いのないようご注意ください。

くらしの保障、相談するなら



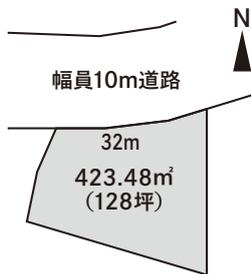
耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ

23481050041

おすすめ不動産情報

売地

可児市 **1,920万円**(坪単価14,99万円)



所在地:可児市広見/面積:公簿423.48㎡(128坪)/交通:太多線 可児 徒歩19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:準工業/建ぺい率:60%/容積率:200%/地勢:平坦/現況:その他/引渡し(時期・方法):即時・現況渡し/接道状況(角地・間口):北10m 公道 接面32m/設備:プロパンガス、電気、上水道、下水道、側溝/備考:上下水道引込済/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

恵昇苑みのかも **葬儀相談会**

8月17日(木・友引)

八百津町久田見 宝蔵寺本堂にて

「夏休み!! 座禅体験」&  
「涼しいお寺での  
精進料理試食会」

午前10時~正午

- 先着20名様限定(要予約)
- お子様の参加大歓迎(小学生以上対象)
- 大人1,000円/お子様無料

当日、葬儀相談も承りますので  
お気軽にご相談ください。

☎ 0120-542-061

JAセレモニー恵昇苑みのかも  
美濃加茂市蜂屋町中蜂屋3073番地1  
TEL 0574-28-3570 FAX 0574-27-4712 ※24時間受付

組合員の皆さまへ JAめぐみの特別企画

**「ビタホルミン1800」**  
とくとくキャンペーン

キャンペーン期間 **8月31日まで**

栄養の偏りのあるあなたに! **家族の健康づくりを応援します!**

滋養強壯

何となく体の調子が悪いと感じるあなたに!

虚弱体質

スポーツや農作業の肉体的疲労回復に!

肉体疲労

タウリン1800mg配合  
ビタミンB1・B2・B6配合  
指定医薬部外品 100mL

通常価格50本4,750円(税込)を  
**60本で 4,500円** (税別)

**コラーゲン3000** 巨峰味  
キャンペーン

キャンペーン期間 **8月31日まで**

はりのある健康肌を うるおいと弾力を  
飲むたびに内側からキレイ

**GABA**  
脊椎動物や無脊椎動物の中樞神経にあるγ-アミノ酪酸の略です。

**フィッシュコラーゲン**  
硬タンパク質の一つで、膠原ともいわれます。皮膚、腱、骨などの主成分です。本品には魚由来のコラーゲンを使用しています。

**ローヤルゼリー**  
女王蜂のミルク、王乳ともよばれます。

**グルコサミン**  
カニやエビの殻から作られます。

清涼飲料水 50mL

通常価格 1箱10本入2,160円(税込)のところ  
**1,650円** (税別)

★ご注文は、最寄りの支店・営業所へお申し込みください。



LINE 公式アカウント  
毎月変わる  
特産品プレゼント!

抽選で  
毎月5名様

実施期間 2023年4月~12月

JAめぐみの特産品「明方ハム」。昭和28年の創業から変わらない製法で、昔ながらの味を守り続け、今年で70周年を迎えます。加熱処理をしているためそのままスライスして味わうもよし、焼いてジューシーさを味わうのもよし。今月は、ドイツ風の本格的なフランクフルトソーセージ「醤油フランク」などもセットにした「明方ハムセット」をプレゼントいたします。

7月の  
特産品は  
コレ!!

セ  
ット  
明  
方  
ハ  
ム



※写真はイメージです。

抽選期間 7月31日(月)まで

まだ友だち登録をされていない方も期間内に登録いただけますと抽選にご参加いただけます。この機会にぜひご登録ください。

JAめぐみの LINE 公式アカウント  
友だち登録はコチラのQRコードから→



出資配当金のお知らせ

第20回通常総代会で令和4年度剰余金処分案が承認され、出資配当金を7月3日付で組合員の皆さまの貯金口座に振り込みさせていただきました。詳細はお届けする「出資配当金に関するお知らせ」をご確認ください。

組合員資格の確認について

組合員資格に変更が生じた場合は、定款第14条の定めるところにより、書面で当JAにお届けいただくことになっておりますので、お手数ですが最寄りの支店窓口にお申出ください。

※組合員資格には、農業者である正組合員と農業者以外である准組合員の2つがあります。正組合員は1年のうち農業に30日以上従事する方が該当します。



INFORMATION

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)

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 週2日~OK!  
(期間や勤務時間・休日は相談に応じます)  
【給与】時給950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



おいしい水が育てた自慢の郡上トマト  
一緒に作業してみませんか?

【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)



見学や体験もお気軽に!  
ひるがの高原で一緒に働きませんか?

【仕事内容】農作業全般、作業機オペレーター等  
【時間】8:00~17:00 (勤務時間・休日は相談に応じます)  
【給与】月給200,000円~  
【待遇】昇給あり(年1回)、通勤手当あり(当社規程による)、  
残業手当あり、資格手当あり(要相談)、連休取得可能  
(農閑期の時、要相談)、資格取得支援可能、車貸与あり  
【資格】普通自動車免許※各種支援あり  
【勤務地】郡上市高鷲町  
(株)エスタンシア



農業の仕事に興味をもったら

「岐阜県下JAグループ求人サイト」へ

GO! ...

<https://mydomo.domonet.jp/ja-nougyou-gifu/>

ぎふの農業って楽しいやん!

検索



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

## 第2回理事会報告(令和5年5月29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. 第20回通常総代会開催要領並びに開催通知について
2. 令和4年度事業報告書、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、及び附属明細書について
3. 第20回通常総代会提出議案について
4. 不祥事再発防止取組状況報告書(4月)について
5. 集金等例外先にかかる報告(4月)について
6. マネー・ローンダリングガイドラインに基づくギャップ分析報告について
7. 岐阜県農業信用基金協会への特別増資について
8. 各部門別委員会委員の変更について
9. 農協役員損害賠償責任保険の加入について
10. 令和5年度夏季賞与の支給について
11. 理事との利益相反契約の承認について
12. 組合員の出資口数減少の承認について

### 報告事項

1. 中小企業者等金融円滑化に係る取扱状況報告について
2. 基本的な価格設定方法の改定について



## 牛乳の消費拡大に向けイベント 来店者に牛乳月間をPR

JAは、6月3、4の両日にとれたひろば可児店で先着150人に「ひろがの牛乳」200ミリパックの無料配布を行いました。

6月が牛乳月間であることに合わせ、牛乳の消費拡大を目的にJAと美濃酪農農業協同組合連合会が連携してイベントを企画。用意した牛乳はわずか10分ほどで配り終えるなど、多くの来店客で賑わいました。ほかにも同連合会の乳製品詰め合わせ商品の販売やミルクスイーツのレシピを配りました。

とれたひろば可児店と関店では、6月中は一部の牛乳を特別価格で販売するほか、乳製品の購入ポイントを2倍とし、地元産牛乳の消費拡大や酪農家の支援に繋がりました。



牛乳などを配布するスタッフ(左)

退職者(5月1日~31日) 田中 沙依(介護みのかも営業所) 鈴木 政行(可児営農経済センター)

### 法律相談会

無料

可児会場 7月19日(水)

可児JA会館2階

午前10時~正午まで

- ※相談時間は1人30分以内です。
- ※3営業日前までにお申し込みください。
- ☎(0574)62-5105(予約制)
- ※8月は18日(金)の予定です。

### 資産・相続相談

無料

ご相談の際は、事前の電話予約をおすすめいたします。

#### 資産相談センター可児

可児市広見5-93(ローンプラザ可児内)

午前9時~午後6時まで

休 水・土・日・祝日・年末年始

お問い合わせ  
☎(0574)62-7731

#### 資産相談センターみのかも

美濃加茂市太田町1891-1

午前9時~午後6時まで

休 土・日・祝日・年末年始

お問い合わせ  
☎(0574)28-1210

### 税務相談会

無料

郡上・  
おくみの会場 8月1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
- ※9月は1日(金)の予定です。

可児会場 7月10日(月)

可児JA会館2階

午前9時30分~正午まで

- ※相談時間は1人30分以内です。
- ※3営業日前までにお申し込みください。
- ☎(0574)62-5105(予約制)
- ※8月は14日(月)の予定です。

### ローン相談

無料

ご来店の際は事前のご予約をおすすめします。

本店ローンプラザ  
☎(0575)23-6153

ローンプラザ可児  
☎(0574)62-7878

☎ 午前9時~午後6時  
休 水曜日  
土・日・祝日も営業して  
おります。  
(お盆・年末年始除く)



左記以外に各支店窓口でも  
相談を承っております。

〈受付時間〉  
平日 午前9時~午後3時

### 年金相談会

完全予約制

無料

相談時間は1人55分以内です。最寄りの支店または本店金融共済推進部企画課  
☎(0575)23-5171までお問い合わせください。

対象地域	日時	会場
中濃地域	8月20日(日) 午前9時15分~午後4時10分	関支店 ☎(0575)23-6122
郡上地域	8月12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	8月5日(土) 午前9時15分~午後4時10分	美濃白川支店 ☎(0574)72-1256
可児地域	8月17日(木) 午前9時15分~午後0時10分	広見支店 ☎(0574)62-3101

# シャキシャキ食感が楽しい カリモリのきんぴら

## 🍷 材料(6人分)

カリモリ……1/2個	ごま油……………大さじ1	A	砂糖……………大さじ1
ニンジン……1/2本	いりごま……………大さじ1		しょうゆ……………小さじ2
ゴボウ……………1本	七味唐辛子…お好みの量		かつおだし顆粒…小さじ2



## 🍳 手順

- カリモリは、ピーラーで皮を剥いて中の種を取り除き、薄くスライスする。ニンジンとゴボウはさがぎにする。
- フライパンに、ごま油とカリモリ、ニンジン、ゴボウを入れて炒め、カリモリが透き通ったらAと七味唐辛子を加えて炒める。
- 器に盛りつけたら、いりごまを散らして完成。

余った半分は、  
浅漬けなどに  
おすすめです



鈴木さんのカリモリは7月いっぱいまで、とれたっひろば見店販売しています。

## あっさりとした味と シャキシャキ食感のカリモリ

見本市今でカリモリやキャベツ、サトイモなどを栽培する鈴木啓之<sup>すずきけいし</sup>さん。中でも鈴木さんが12年ほど前から毎年栽培しているカリモリは、「漬物にすると味が染みて絶品」と話す自慢の品目。防虫対策や排水管理をして安定して良いものが収穫できるよう心がけています。

カリモリは愛知県から岐阜県にかけて明治時代から作られてきたといわれるつけ瓜の一種。漬物にしたときの食感がカリッとしていて、美味しくご飯をモリモリ食べられることが名前の由来とされています。

「5ミリくらいにスライスし、サッと熱湯に通して保存袋にみりんやしょうゆ、唐辛子を入れて漬けると味が染みてご飯などにとても合う。ポイントは一度熱湯に通すことで殺菌され、漬ける際にカビの発生を抑えることができます」と話します。

