

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

2024

1

NO.250



## 直売店に並ぶ冬の野菜たち

- 営農旬辞典 野菜管理 電熱温床づくり
- 農家の逸品 ハクサイ

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。

## 久々利の環境で育てた美味しいイチゴ 昨年度に初出荷

岐阜県オリジナル品種の「美濃娘」を、妻や両親に手伝ってもらいながら19aのハウスで栽培しています。

前の会社で働く中で家族との時間を大切にしたいと思うようになり、自宅を拠点に働ける仕事で考えたのが農業でした。両親が兼業農家で子どもの頃から畑仕事に携わっていましたし、品目を選ぶ中で県がイチゴの生産を推進していることや、家族がイチゴ好きなので選びました。そして、県の施設に入所して14カ月の研修を終え、一昨年就農しました。

常にイチゴと会話していくことを大事にしています。圃場によって気候や日の当たり方など周りの環境が苗の生育に影響するので、圃場の特性を把握しながら、イチゴをしっかりと観察して適切に判断するように心掛けています。また、コストをかければその成果は出ますが、収益とのバランスを考えるなど経営を成り立たせていくことが今後の課題です。

可児いちご生産部会に所属し、「くくり恋ベリーズ」の名でJAを通じて県内市場へ6月まで出荷しています。出荷量は反収6tを目指したいです。久々利の環境で育てた美味しいイチゴを皆様にお届けしたいので、お店で見かけましたらぜひ手に取って食べてみてください。



表紙の写真

ひろゆき  
高野 博幸さん(左)  
ナンシーさん(右から2人目)  
ひなた  
暖大さん(左から2人目)  
ゆつき  
結紮季さん(右)  
〈可児市久々利〉

## とれっただひろぽ イベント情報



- 6日 初売り(紅白もち無料配布)  
春の七草販売
- 13日~15日 イチゴまつり(イチゴお買い上げポイント5倍)
- 20日、21日 大寒たまごの販売
- 26日~28日 お米まつり(20%増量販売!!)



- 1日~3日 節分フェア
- 10日~12日 柑橘フェア・イチゴまつり  
(イチゴ・柑橘類お買い上げポイント5倍)  
春待ちフェア(関店)
- 23日~25日 お米まつり(20%増量販売!!)  
春待ちフェア(可児店)

※お米まつりでの増量販売となる対象は、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。



1月20日、21日は大寒たまごの販売を行います。大寒の日に食べると、健康運や金運がアップするといわれています。ぜひお試しください。

とれっただひろぽ 可児店  
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!



# 謹賀新年

## 令和6年 年頭のごあいさつ

あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より当組合事業に対しまして、格別なるご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、私たちの暮らしに多大な影響を与えた新型コロナウイルスが5類感染症に移行したことにより、当初は日本経済の回復が期待されており、当初はところが昨今の不安定な世界情勢を受け、肥料・農薬等農業資材価格の高騰や、円安による物価上昇等持続可能な農業の実現への課題が山積している状況となっております。農作物では全国的に猛暑に見舞われ、各品目の作柄に影響が出ました。管内の米は作況こそ平年並みでしたが、その影響を受け、等級が下がりました。

一方、ひるがの高原だいはんは競合産地の出荷量減少を受け高値が付き、約6億円の取り扱いがありました。夏秋トマトも高値を維持しましたが、他の品目については出荷量、価格に大きく差が出る結果となりました。改めまして、暑さに適応した品種の開発が

大きな課題だと実感した一年でした。

また、昨年は、5JAの合併によりJAめぐみのが誕生して20周年を迎えた節目の年でありました。12月には記念式典を無事に執り行うことができ、農業振興や地域貢献に向けて決意を新たにしたところです。

今年では中期経営計画の最終年度として基  
本方針「対話を通じた農業・地域・JAの  
未来づくり」の実現を目指します。具体的  
には、これまで2年間で実施しました各種  
会合、総会等の機会やアンケート等でした  
きました皆様からの貴重なご意見、ご要望  
について集約・分析・検討を行い、事業・活  
動に確実に反映させて参ります。また、こ  
うした取り組みを継続していくことで、皆  
様にとって「信頼できるJA」「身近に感じる  
JA」に近づいていくものと考えております。  
結びに、迎えた新しい年が平穏で、希望  
ある一年となりますよう、皆様のご健勝とご  
多幸を心より祈念申し上げます。挨拶と  
します。

令和6年 元旦

代表理事組合長 山内 清久



## 協同の力で 農業と地域を 未来につなぐ

# VEGETABLES NEWS

## 直売店に並ぶ 冬の野菜たち

冬には、根菜類や葉物野菜などが旬を迎え、直売店にずらりと並びます。JAの直売店には、スーパーなどではあまり見かけない種類の野菜が並ぶこともあり、タイミングが合えば希少な野菜と出会うことも。今回は、冬の珍しい野菜をご紹介します。



オレンジクイン  
(ハクサイ)

外葉は通常のハクサイと同じ緑色をしています。中の葉はオレンジ色をしています。甘味が強く、歯切れが良いことや、ハクサイ特有の青臭さが少ないのが特徴です。

**食べ方** サラダ、漬物、炒め物  
**販売期間** 11月中旬～2月上旬  
**販売店舗** 可 関 里 味

かつおいらず

「かつおだしがいらなくらい味が濃くておいしい」と呼ばれるかつおいらずは、岐阜県を中心に栽培されている菜っ葉です。えぐみが少なく、歯ごたえが良いのが特徴です。

**食べ方** おひたし、漬物  
**販売期間** 11月上旬～4月下旬  
**販売店舗** 可 関 グ 里 味



コンニャク芋

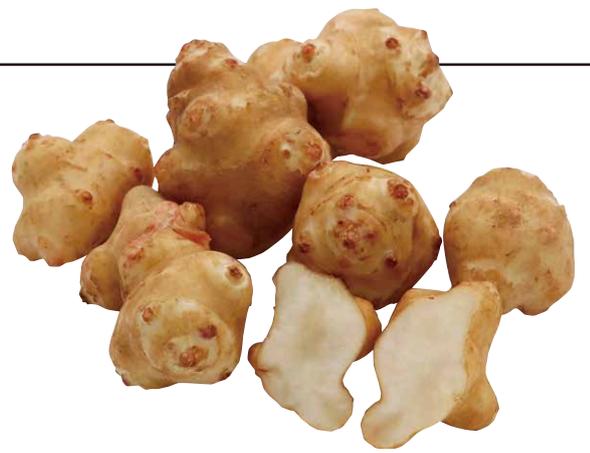
コンニャク芋は、名前の通りコンニャクの原料です。生芋から「生ズリ」による加工で製造するコンニャクは、スーパーなどで販売されている粉から作ったものとは違い、コシや歯切れに加え、独特な味がするのが特徴です。

**食べ方** コンニャクに加工して煮物やおでんに  
**販売期間** 10月下旬～3月中旬  
**販売店舗** 可 グ 味





# キクイモ



イヌリンという食物繊維が豊富に含まれており、中性脂肪の大部分を占めるトリグリセリド濃度を下げる効果が確認されているため、脂肪肝や動脈硬化の予防に期待できます。シャキシャキとした食感とほのかな甘みが特徴です。

**食べ方** きんぴら、サラダ、揚げ物  
**販売期間** 10月下旬～3月下旬  
**販売店舗** 可 関 グ 里 味

# 芽キャベツ

芽キャベツは「子持ちキャベツ」とも呼ばれ、茎に小さな球が50～60個程度びっしりとできます。丸い形でややほろ苦い味、また普通のキャベツに比べてビタミンCやビタミンKなどを豊富に含んでいるのが特徴です。

**食べ方** 煮込み、炒め物、パスタ  
**販売期間** 12月中旬～3月中旬  
**販売店舗** 可

# ヤーコン



サツマイモのような見た目をしていますが実はキク科の植物。イモの85%は水分で残りの固形分のうち70%はフラクトオリゴ糖、その他にもビタミンC、カルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富に含まれているのが特徴です。

**食べ方** サラダ、煮物、炒め物  
**販売期間** 10月下旬～3月下旬  
**販売店舗** 可 関

※販売期間については気候などの影響で変動する場合があります。

## 直売店情報



**可** とれたっひろば可児店  
時間 午前9時～午後5時 住所 可児市坂戸59  
定休日 火曜日 TEL 0574-62-6023



**関** とれたっひろば関店  
時間 午前9時～午後5時 住所 関市小屋名1436  
定休日 火曜日 TEL 0575-27-1255



**グ** グリーンセンター1号館  
時間 午前9時～午後4時 住所 美濃加茂市太田町1891-1  
定休日 第2、第4日曜日 TEL 0574-28-1223



**里** 里山公園青空市場  
時間 午前9時～午後5時 住所 美濃加茂市山之上町2292-1  
定休日 無休※1、2月のみ水曜日 TEL 0574-27-2217



**味** 味菜館  
時間 午前9時～午後5時 住所 可児市広見5-93  
定休日 木曜日 TEL 0574-63-5357

今回は  
キクイモの  
きんぴらを  
ご紹介します!



とれたっひろば  
可児店  
食育ソムリエ  
西本 けい子

## 作ってみよう!

### 食育ソムリエおすすめレシピ

#### 【材料】

キクイモ 4～5個  
ごま油 適量  
黒ごま 適量

A しょうゆ 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
みりん 小さじ1/2



#### 【作り方】

- キクイモはよく洗い、硬いところなどがあれば取り除いて皮つきのまま千切りにする。Aを合わせておく。
- フライパンにごま油を入れ、中火で①を炒める。
- 透き通るくらいまで炒めたら、Aを加えてよく絡めて器に盛り、黒ごまをかけたら完成。

# 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シニア世代向けの軽スポーツ大会を開催するほか、年間を通して数多くの地域貢献活動に取り組んでいます。

## 第10回 JAめぐみの郡上地域センター長杯 グラウンド・ゴルフ大会

10月23日(月)まん真ん中ひろば

JA郡上地域が主催するグラウンド・ゴルフ大会を開催し、各地域から88人が参加しました。グラウンド・ゴルフ愛好家の方々と交流や健康増進を目的としています。大会当日は天候にも恵まれ、ホールインワンが多数出るなど盛り上がりを見せました。



▲上位入賞者の皆さん

競技は2ラウンドの交歓会と1ラウンドの交流会を行いました。交歓会2ラウンドの合計最小打数で順位を決定し、赤・青各グループの1位から5位までを表彰しました。

グループ/順位	1位	2位	3位	4位	5位
赤グループ	伊藤 信芳 (美並)	山田 優 (大和)	土松 まつよ (大和)	可児 栄 (美並)	小森 清吾 (美並)
青グループ	此島 雅之 (大和)	河合 義夫 (美並)	高橋 きよみ (美並)	二村 博 (明宝)	仲上 進 (白鳥)

## 美濃加茂市戦没者慰霊祭

11月18日(土)  
美濃加茂市総合福祉会館  
ふれあいホール

JAセレモニーのみかも営業所は、美濃加茂市からの業務委託で「美濃加茂市戦没者慰霊祭」を開催し、地域貢献活動の一環として設営から進行までを請け負いました。恵昇苑のみかのスタッフで1級葬祭ディレクターの櫻井直美さんが司会を務め、厳かに執り行われました。



▲司会を進行する櫻井さん



▲慰霊祭の様子

# J A 共済 小・中学生 書道・交通安全ポスターコンクール

J A 共済が主催する「令和5年度 小・中学生 書道・交通安全ポスターコンクール」に県下小・中学校より1万6297点の応募があり、10月に行われた岐阜県審査会において、当J A管内から52点が入賞しました。  
※入賞者（敬称略）のみ掲載しておりますのでご了承のほどお願い申し上げます。

## ポスターの部

### J A 共済連岐阜会長賞 最優秀

亀山 愛翔（川辺北小1年）



### J A 共済連岐阜会長賞 優秀

古田 暁（八百津小4年）  
松田 優来（下有知中1年）

### 岐阜新聞社 岐阜放送賞

石井 新大（川辺北小2年）

## 書道（半紙）の部

### J A 共済連岐阜会長賞 最優秀

島津 愛奈（白鳥中1年）



### J A 共済連岐阜会長賞 優良

小嶋 悠揮（春里小2年）  
小林 琴音（八幡小3年）

### 岐阜新聞社 岐阜放送賞

久保田愛莉（春里小3年）  
奥村 咲来（伏見小4年）

## 書道（条幅）の部



### J A 共済連岐阜会長賞 優秀

樋口 優莉（帷子小2年）  
加藤 把奈（郡上東中2年）

### J A 共済連岐阜会長賞 優良

菅野 心咲（今渡北小1年）  
白木 瑛祐（安桜小5年）

### 岐阜新聞社 岐阜放送賞

小林 琴音（八幡小3年）

### J A 共済連岐阜会長賞 入選

今井 結月（東白川小1年）  
水野 愛莉（帝京大学可児小2年）  
市瀬 綺子（広見小2年）  
酒向 星風（土田小3年）  
加藤 葵（川辺東小4年）  
白村 優羽（川辺北小5年）  
磯部 友里（南帷子小6年）  
久保 寛太（西可児中1年）  
河合 有娃（東可児中2年）  
熊崎 蒼介（西可児中3年）  
山田 詠子（坂祝中3年）

### J A 共済連岐阜会長賞 入選

日江井里杏（蜂屋小1年）  
井上 滢（今渡北小1年）  
酒向 知栄（川辺北小2年）  
高木 理那（坂祝小2年）  
額 万嘉（土田小2年）  
笠野 陽葵（白鳥小4年）  
宇佐美玲奈（春里小4年）  
磯部 友那（南帷子小4年）  
兼松 美怜（坂祝小5年）  
生田 知蒼（春里小6年）  
船橋 四葉（帝京大学可児小6年）  
島崎乃々華（大和南小6年）  
長瀬 凜香（富野中1年）  
浦田 湖白（東中3年）  
太田 明里（広陵中3年）



## 児童らが育てたお米を贈呈



▲お米を受け取る児童ら

せき金竜支店は11月15日、金竜小学校でお米の贈呈式を開催しました。

お米は10月に児童らが刈り取りし、同支店で精米したもので、村井孝行支店長が約75kgのお米を児童らに手渡しました。

村井支店長は「自分たちで育てたお米をぜひ味わってほしい。お米に限らず今回の体験を機に様々な作物の栽培にも興味を持っていただければ嬉しい」と話しました。

## VRで剪定作業指導



▲VRを操作しながら剪定作業を教わる受講生

JAは11月22日、みのかも営農経済センターで就農塾のクリコースを受講する11人を対象にクリ剪定技術講習会を開催し、講義の中で

学習システム「VRシステム」「eラーニングシステム」を使用した疑似体験型の学習を初めて取り入れました。1月中旬頃から始まる本格的な剪定作業を前に冬季剪定技術の基礎を学び、剪定技術習得を図る目的です。受講生らはVRゴーグルを装着し、コントローラーで視点を操作しながら、仮想現実のクリ畑で適切な剪定方法を学びました。

## 児童らが育てたダイコンを販売



▲手作り看板で呼びかけながら販売する児童ら

中有知小学校3年生39人は11月16日、児童らが9月に種をまき、11月14日に収穫した赤大根や緑輝など12種類のダイコン約1,500本を同校のグラウンドで販売しました。

児童らは法被を身に着け、宣伝係や会計係を分担。手作り看板を掲げてダイコンの特徴を呼びかけ、レシピを配布しながら販売し、訪れた保護者や地域住民で賑わいました。

## 地元農家とJAが協力



▲ダイコンを収穫する児童ら

下有知支店ととれたひろば関店は11月22日、関市東志摩で農業を営む小林範夫さんと協力し、下有知小学校3年生を対象にダイコンの収穫体験を行いました。地域の特産である「東志摩大根」を知ってもらおうと2018年から毎年実施しています。

児童らは、小林さんからトラクターや管理機の役割、ダイコンの栽培方法や収穫の仕方などを教わった後、一人一本ずつ収穫し、葉部分の結束や洗浄などを見学したほか、お楽しみ企画として収穫したダイコンの重量を競うコンテストを開催しました。



## 合併20周年記念式典 地域農業振興誓う

JAは合併による発足から20周年を迎え12月2日、本店で記念式典を開き、組合員や役職員ら約380人が出席し、農業振興や地域貢献に向けて決意を新たにしました。

山内組合長は「20年の節目を迎えることができたのも組合員の皆様の理解と協力の賜物。今後も地域に必要とされる組合を目指していきたい」とあいさつ。来賓祝辞の後、組合発展の功労者や、地域農業の普及・発展に尽力した個人・団体などを表彰しました。

式典後には「農業の応援団」特別団員の関高等学校の生徒が米粉普及に向けた取り組みを発表したほか、トークショーでは元プロビーチバレー選手の浅尾美和さんが「食」の大切さなどを話しました。



▲農業振興や地域貢献に向けて決意を新たにした記念式典



▲取り組みを発表する生徒

▲トークショーでの浅尾美和さん

## 栗原恵トークショー開催／バレーボール教室でトップ選手の技術を体感



▲笑顔で「食」の魅力伝える栗原恵さん



▲トップ選手の技術を体感する参加者ら

JAは11月19日、中濃農業祭特設ステージにおいて、元バレーボール日本代表選手の栗原恵さんを招いて、「どうする私たちの食と農」と題し、トークショーを開催しました。

栗原さん自身も「食」や「農業」に関心が高く、普段から国産・地元産の野菜を好んで食べており、父親から送ってもらった土の付いた野菜を、新鮮なうちに料理して食べることを心がけているそうです。また、とれったひろば関店を見学され、「農家さんの思いを感じる売場で、元気な野菜を見てワクワクした」と話しました。

今回のテーマである「食」と「農」を巡る様々な問題については「日本の農業を支えてくれている人たちがいることを、当たり前と思ってはいけません。生産者の気持ちを考えて、余すことなく感謝して食べることが大切」と話しました。

終盤ではバレーボール教室も開催され、レシーブやトスのコツを伝え、ボールを使ったふれあいの場面もあり、参加者は「元日本代表選手のボールを受けることが出来て感動した」などと話し、貴重な体験を振り返りました。



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。



# 野菜管理 電熱温床づくり



新年を迎え、一年の野菜作りの計画を練るころになりました。野菜の収穫量や品質のアップを目標にするもよし、珍しい野菜にチャレンジするのもよいでしょう。今月は春の暖かさを待たずに一足早く苗づくりをして、いつもの年より早く収穫できる電熱温床づくりについて紹介します。

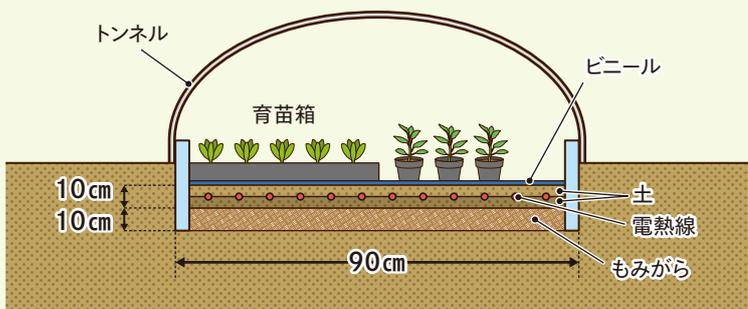
このコーナーのお問い合わせ

本店営農対策課 TEL 0575-23-5885まで

## 【電熱温床とは】

冬から春にかけての低温期間に、野菜の育苗ができるように電気を使って加温できるようにした育苗床です(図1参照)。

図1 電熱温床



## 【パイプハウスの中に設置】

ビニールなどで被覆したパイプハウスの中に温床を設けます。ハウスの間口は5〜6坪、長さは温床の長さの2〜3倍が必要です。1坪(3.3平方メートル)の温床を作る場合、8坪程度あれば管理作業が楽にできます。

## 【電熱による育苗床の作り方】

市販の温床線セットには使用電圧が100Vと200Vの2種類があります。ここでは一般家庭の電源で使用できる100Vで、消費電力250W、床面積が1坪、幅90cm、長さ3.6坪の育苗床を作る場合について取り上げます。

### 準備するもの

#### 〈温床線セット〉

- ・使用電圧100V、電熱線の長さ31坪のものを選びます。

#### 〈サーモスタット〉

- ・温度管理に必要な器具です。比較的安価なダイヤル式(アナログ)と、温度表示が見やすいデジタル式があります。

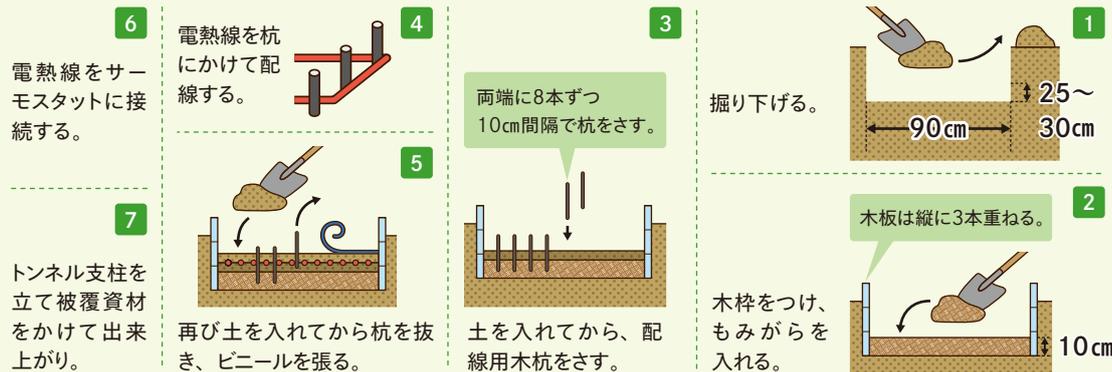
#### 〈育苗床用の資材〉

- ・木枠：木板(厚さ1.5センチ、幅9センチ、長さ1.8坪)15本
- ・断熱資材：もみガラ(二輪車10杯程度)、または発泡スチロール板(厚さ2〜3センチ、幅90センチ、長さ2坪)2枚、または気泡緩衝材(エアキャップまたはプチプチなど)床面の大きさ分
- ・ビニール：床面の大きさ分
- ・配線用木杭：角張っていない棒または竹(太さ2〜3センチ、長さ30センチ)16本
- 〈トンネル資材〉
- トンネル支柱、被覆資材

## 作り方の手順

断熱材にもみガラを使う場合の手順について例示します(別図1〜7参照)。

### 別図



## 注意事項

- ・使用電圧を間違えないこと。
- ・電熱線を切ったり、つないだりしないこと。
- ・電熱線と電熱線が触れないこと。
- ・コンセント部分が水で濡れないこと。
- ・電熱温床線セットを購入したときの説明書をよく読むこと。

## 【温床を利用した野菜栽培】

トマトやナスなどは2月上旬に種をまきます。箱に条まきすると管理がしやすいです。発芽までは日中28〜30℃、夜間20℃前後のやや高温で管理します。その後は日中23〜25℃、夜間18℃に下げて徒長を防ぎます。その他の果菜類の育苗や葉菜類の栽培も可能になります。

## ワンポイントアドバイス

### 温度管理には最高最低温度計

発芽や苗の生育に必要な温度が確保されているか確かめるために、1日の最高と最低温度を測ることができる最高最低温度計をトンネル内に置くとよいです。

## 肥料価格のお知らせ(肥料予約価格決定)

肥料価格情勢について国際的な需給が緩和されたことで高騰時から大きく下落しましたが、有機質肥料(菜種粕等)の需給が逼迫したことで一部値上げとなり、肥料価格は下記のとおりとなりました。

(単位:円)

	品名	規格	R5.12.18現在		
			カタログ記載参考 通常価格	決定予約価格	
水 稲 用 肥 料	育苗培土	クリーン2号	20kg	1,160	1,060
		育苗培土みの1号	20kg	1,210	1,110
	育苗用肥料	育苗肥料新1号	300g	600	530
	基肥	国産化成肥料14-14-14	20kg	2,780	2,670
		ミネラス入りコシヒカリ化成	20kg	3,870	3,260
	基肥(一発)	エムコート822	20kg	5,280	4,290
		米の極味	20kg	5,490	4,990
		セラコートR824	20kg	5,880	4,680
		中生一発エムコート25	20kg	5,730	4,920
		エムコート583	20kg	6,310	5,630
	有機(基肥)	有機アグレット674	20kg	4,150	3,840
	有機(追肥)	有機アグレット727	20kg	4,680	4,340
	基肥(有機一発)	有機エムコート088	20kg	5,240	4,810
	根付肥	高度化成サイコー11号	15kg	2,820	2,300
	中間施肥	けい酸加里プレミア34	20kg	3,540	3,100
マルチサポートFe		20kg	2,020	1,870	
追肥(水稲・園芸用)	化成肥料16-0-16	20kg	3,490	2,810	
園 芸 用 肥 料	基肥	化成24号PLUS	20kg	2,240	2,010
		かおり化成	20kg	4,790	3,930
		畑作名人	20kg	4,770	4,070
		園芸化成特1号	20kg	3,450	2,990
		固形30号プラス	20kg	3,550	2,950
	基肥(緩効性)	IB化成S1号	20kg	4,820	4,250
	基肥(配合)	IB有機入りとれたて	20kg	3,180	2,890
	追肥	野菜の達人(S540)	15kg	4,080	3,430
	液肥	ミニ液肥	6kg	1,660	1,460
	特殊肥料	畑のカルシウム	20kg	2,200	2,040
	土 改 材	石灰窒素(粒)	20kg	5,040	4,660
		苦土石灰(粒)	20kg	850	760
		苦土石灰(粉)	20kg	570	500
		生石灰(粒)	20kg	1,220	1,120
		消石灰(顆粒)	20kg	1,050	950
新ふりかけ堆肥エコ	20kg	2,650	2,460		
全有機肥料	なたね粕	20kg	1,880	1,950	

\*価格については税込価格となっています。

基肥・追肥・液肥にも! サッと溶けて使い方いろいろ

供給: JAグループ 販売元: サンアグロ

# 野菜の達人® ボトル (1kg)

新発売

**N15%** はごえ  
葉肥  
チツツ=茎や葉を育てる

**P14%** みごえ  
実肥  
リン酸=花や実つきをよくする

**K10%** ねごえ  
根肥  
カリ=丈夫な根を育てる

特長と  
使い方▶



## 投稿ハガキ

## ◎夢を叶えた畜産農家

11月号の表紙で紹介された山田恵廉さんの文章に惹かれました。まだ若い方ですが、牛を育てるだけでなく、牧草、堆肥など多方面に渡って思いを持ってみえるようで感心しました。これからの活躍も期待しています。

川島茂雄さん（郡上市）

## ◎拍手と敬意を贈ります

地域・農業応援大使の皆様のご活躍ぶりに大きな拍手を送ります。色々なイベントの場において、笑顔で接客されJAめぐみの発展に寄与されているお姿に敬意を表します。

大平 静子さん（可児市）

## ◎切り抜いて使える簡単レシピ

農家の逸品のコーナーをいつも活用させてもらっています。

ます。レシピが簡単で季節の物がいつもあるので、切り抜いて使っています。

古田 喜美代さん（美濃市）

## ◎生きがいとなった絵手紙教室

11月27日で78歳になりました。目標も無く、体も心も疲れてしまった。そんな毎日でしたが、JAさんの絵手紙教室で楽しい日々が送れるようになりました。時々作品展もあり、毎日がハリのある生活です。ありがとうございます、感謝です。

森藤 芳子さん（郡上市）

## ◎畑を受け継ぎ、勉強中

義父がやっていた畑を受け継いで見よう見まねで野菜を作っています。失敗することも多く、まだまだ勉強中なので、めぐみのを読んで頑張ります！

成瀬 麻里さん（郡上市）

## スマイルプラザ

## 体を動かしながら井戸端会議

赤河卓球サークル | 加茂郡白川町

「毎週、仲間と集まって卓球をしながらいろいろな話をするのがとにかく楽しい」と話す赤河卓球サークルの皆さんは、赤河支店2階の多目的スペースで毎週火、金曜日に集まって卓球を楽しんでいます。

もともと務めていた職場の宴会後に2次会として卓球を楽しんでいたのがきっかけでした。元職場の仲間やその友人らが集まってできたこのサークルは、今年で活動11年目。本格的なルールは設けず、単純に打ち合いながらどちらかがミスしたら相手に点数が入るというスタンスでプレイしています。

「健康のためにやっているものもありますが、仲間と会話することも大切にしています。体を動かした後の休憩時間には、コートを囲んでお茶を飲みながら井戸端会議をしており、面白い話から相談事までいろいろな話題が飛び交っています。年に1回は、場所を借りているお礼にみんなで大掃除しています」と笑顔で話します。



前列右から土井保子さん、川上多栄子さん  
後列右から鈴木キヨ美さん、川上そのさん、川上定子さん

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。



アケビが一房に7個生りました!  
古田 米弘さん(郡上市)



収穫したサツマイモを量ってみると  
2,050gと1,400gもありました。  
佐藤 百合子さん(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。



40本程植えたローゼルが3m近く伸びてびっくり。実はジャムにしました。  
加藤 包子さん(白川町)



珍しい形のトマトが採れました。  
岩原 義三さん(関市)



土間に置いておいて、気づけば芽が出ていました。2カ月間このままで鑑賞して楽しみました。

川本 美佐子さん(関市)

地産地消

管内産食材を使っている地元のお店

第21回

可児かまど本店  
(可児市)



中鉄砲きな粉入り  
恵方ロール 1,500円(税込)

※販売時期:2月3日~ ※数量限定  
可児地域で栽培されている希少大豆「中鉄砲」のきな粉を生地に練りこんでおり、中鉄砲ならではの濃厚な味わいと香りが感じられます。また、手土産にもピッタリな中鉄砲きな粉のバックを常時販売しています。

「新鮮な美味しい刺身が食べられるお店」をコンセプトにお店を運営しています。また、地元から愛されるお店を目指し、地元産のサトイモや大豆を食材に取り入れているほか、お食い初めなど各種慶事・法事の際にも気軽にご利用いただけるようなお店作りを心掛けています。

恵方巻き(本まぐろ)  
3,000円(税込)

愛媛県宇和島産ブランド本まぐろ「だてまぐろ」を贅沢に使用しています。



SNS等で  
情報を発信  
しています!

恵方巻き(うなぎ)

3,000円(税込)

地元産の醤油やみりんなどを使用したこだわりのタレにさばきたの鰻をくぐらせ、備長炭で丁寧に焼き上げています。3種類の恵方巻きは、年間約3,000本を売り上げる同店自慢の料理です。

恵方巻き(カニ)

1,800円(税込)

本ズワイガニをたっぷり入れた巻き寿司。約15年前に販売を始めた当時のままのレシピで作られています。

※恵方巻き販売時期:2月2日~4日

SHOP DATA

- 📍 可児市下恵土526-1
- ☎ 0574-61-3550
- 🕒 【昼の部】11:30~14:00  
【夜の部】17:00~22:30
- 📅 月曜日・第2火曜日



# 地元の恵みでスイーツタイム♪



美濃加茂市蜂屋町で作られ、長い歴史を持つ干し柿「堂上蜂屋柿」。白い化粧の中にひそむあめ色は、まるで宝石のような美しい輝きを放っています。今回は、堂上蜂屋柿の歴史やそれらを使用したアレンジスイーツをご紹介します。いつもとは違う食べ方で歴史ある干し柿を味わってみませんか？

## 世界が認める堂上蜂屋柿

堂上  
蜂屋柿の  
特徴

平安時代には朝廷に干し柿を献上した記録が残っており、その後も、信長、秀吉、家康などに献上され続けました。1904年のセントルイス万博では金牌を獲得し、世界にその価値を認められ、2007年には食の世界遺産として知られる「味の箱船」に認定されています。2010年には「本場の本物」、2018年には「地理的表示保護制度(GI)」にも認定されており、昨年は台湾や香港にも輸出されるなど、様々な場所で評価されています。ちなみに「堂上」とは朝廷への昇殿を許された格を持つという意味で、これにより蜂屋村の干し柿の名前が堂上蜂屋柿と称されるようになりました。また「蜂屋」という地名も1188年に源頼朝から「蜂の蜜のように甘い柿」と称賛を受けて賜ったとされています。



美濃加茂市が誇る堂上蜂屋という品種の柿を使用。冬でも晴天の日が多く、奥美濃で雪を降らせた乾風が吹き下ろす美濃加茂市の気候風土と、1000年以上受け継がれてきた伝統の技で手間ひまかけて干し柿へと加工されます。

## 堂上蜂屋柿の購入方法とおすすめの食べ方

JA直売店や「めぐみのマルシェ」にて取り扱っております。



6個入り(優)	価格 4,800円(税込)
6個入り(秀)	価格 7,000円(税込)
8個入り(寿)	価格 11,000円(税込)

そのほかにも様々な階級を販売しています。

JAめぐみの  
マルシェは  
コチラのQRから



この機会に是非一度ご賞味ください。

### 堂上蜂屋柿のおすすめの食べ方

- 1 上のヘタを取ります
- 2 まず半分に分けて
- 3 それをさらに半分に
- 4 もう一度割いた大きさが口当たりも良く食べやすいです

## 干し柿入りごま団子



準備 干し柿のヘタは取り除いておく。

- 1 干し柿の中にこしあんを詰める。同様に2個作り、4等分に切る。

材料 (12個分)

白玉粉	120g	干し柿	3個
水	100g	こしあん	80g
砂糖	15g	白いりごま	30g
		揚げ油	適量

- 2 Aをボウルに入れ、耳たぶくらいのやらかさになるまでよくこねて、1/12量を円形に伸ばす。①を包み、丸めて白いりごまをまぶす。同様に11個作る。
- 3 鍋底から3cmほど揚げ油を注ぎ160℃に熱し、2分ほど揚げ色が付くまで揚げ、油切りする。器に盛り付けて完成。

# 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

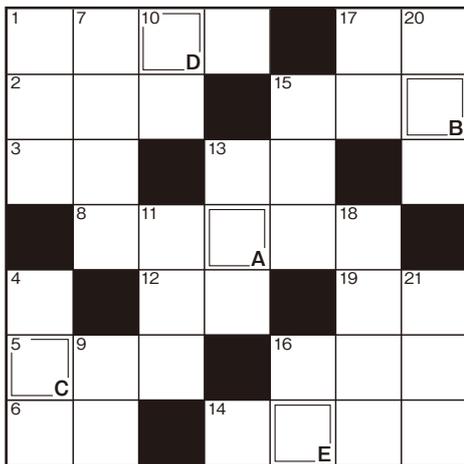
下のイラスト(上下)の違う箇所5つを左のイラストにあてはめて、該当の数字をすべて答えましょう。



## 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。



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

明方ハムと醤油フランク3本セット 5名様

→ エノのカギ

- おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- 旅行前に——ブックを買った
- 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- 北を向いたとき西になる方向
- 丁寧にいうとご飯です
- 横綱を先導して土俵に上がります
- セイウチの口からによっきり
- 農地——、道路交通——
- DNAが含まれる体の設計図。——操作
- 猫が中で丸くなっているかも
- 不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- 彼女は——を言わず彼を外に連れ出した
- エレベーターの表示では「B」

↓ タテのカギ

- 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- キウイやポンカンの生産量が日本一の県
- エッセーともいいます
- かつお節や昆布で取ります
- ガラガラとうがいを洗うもの
- ゆでた麺をざるにあげて行きます
- 大股の人は広めです
- カメやカప్పの背に付いています
- や硯(すずり)を用意して書き初めをした
- カラオケで楽しむもの
- の計は元旦にあり
- 旧暦1月の異称
- 見張ること。——カメラ



### 11月号の答え

(応募総数 552 通)  
(正解者数 548 通)

### Aコース

まちがいがし

2.4.7.9.12

### Bコース

クロスワード

フジタク

### 応募要項

501-3802  
関市若草通  
一丁目1番地  
JAめぐみの係

▼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

1月31日(水)

発表

3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

井戸ユカリ様(郡上市)  
太田 茂穂様(美濃加茂市)  
小久保恵子様(可児市)  
武藤 涼太様(郡上市)  
渡辺 裕介様(関市)

#### Bコース

岡田 博様(関市)  
加藤 吹子様(郡上市)  
後藤 二三彦様(可児市)  
長瀬 正伸様(川辺町)  
畑中 あい様(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。

パソコンまたはスマートフォンから

自動車等の購入、車検、修理、免許取得等にも対応。借換えOK。

# JA ネットマイカーローン

令和5年6月1日(木) ~ 令和6年5月31日(金)

さらに！

環境配慮車のご購入者は

金利  
年 **1.65%**

(固定金利・保証料込)

〈対象車種〉

電気自動車・プラグインハイブリッド車・燃料電池車

- ・上記金利は、保証料が年0.55%、年0.65%または年0.79%の場合です。
- ・審査の結果、保証料が年1.35%となった場合は年2.25%となります。

金利  
年 **1.95%**

(固定金利・保証料込)

- ・上記金利は、保証料が年0.55%、年0.65%または年0.79%の場合です。
- ・審査の結果、保証料が年1.35%となった場合は年2.55%となります。

いつでもあなた  
よりそう!!

ネットで  
簡単  
事前申込!!



岐阜県 JAバンク マイカーローン

検索



©よりぞう

- ・上記金利は、令和5年6月1日現在のものです。
- ・上記金利は、令和6年5月31日までにインターネットから事前申込され、令和6年6月28日までに借入された方が対象となります。
- ・金融情勢等の変化により金利を見直す場合がございます。
- ・お借入期間中にご返済の滞りなどが発生した場合には、上記金利の適用を中止させていただく場合がございます。
- ・詳しくはお近くの支店窓口またはローンプラザまでお問い合わせください。

## ■ ご利用いただける方

JAめぐみの管内にお住まい、またはお勤めの方で、インターネットよりJAネットマイカーローンにお申込された方が対象となります。

## ■ お使いみち

自動車購入資金および関連資金が対象となります。

## ■ ご融資金額

10万円以上1,000万円以内、1万円単位とし、所要金額の範囲内とします。ただし、借入時の年齢が満20歳未満または満71歳以上の方、新卒内定者および新規就職者の方については、ご融資金額に制限があります。

## ■ ご融資期間

据置期間を含め6か月以上10年以内とします。

## ■ 担保・保証

担保は不要です。JAが指定する保証機関の保証をご利用いただけます。年0.55%、年0.65%、年0.79%または年1.35%の保証料が適用されます。

## ■ 手数料

全額または一部繰上返済される場合や、ご返済条件を変更される場合には所定の事務手数料が必要となります。その他手数料の有無につきましては、お近くの支店窓口またはローンプラザまでお問い合わせください。

## ■ その他

ご返済額の試算については、お近くの支店窓口またはローンプラザまでお問い合わせください。

※商品の詳しい内容については、店頭で説明書をご用意しております。

※ローンのお申込みに際しては、所定の審査がございます。

※審査の結果によっては、ご希望に沿えない場合もございますのでご了承ください。

※金利などのご融資条件については、お近くの支店窓口またはローンプラザまでお問い合わせください。

※掲載していない商品も各種取扱っておりますので、詳しくはお近くの支店窓口またはローンプラザまでお問い合わせください。



各支店・ローンプラザの電話番号・営業時間等については  
JAめぐみのホームページにてご確認ください。

おすすめ不動産情報

売戸建住宅

白川町 250万円



所在地：加茂郡白川町坂ノ東／面積：公簿711.51㎡／建物：  
 (構造・規模) 木造2階建(面積) 178.72㎡(間取内訳)  
 和6・8・8・8 洋4・8・8・8／交通：高山本線 白川口 距離  
 5,100m／土地権利：所有権／地目：宅地／都市計画：区域外  
 ／築年月：1982年4月／現況：空家／引渡可能時期：相談／  
 接道状況(角地・間口)：西5.7m 公道 接面21m／設備：プロ  
 パンガス、上水道、浄化槽、側溝／備考：白川小学校・白川  
 中学校／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

恵昇苑みのかもから  
 直葬・家族葬プランのご提案

直葬プラン  
 (病院～可茂聖苑の場合)  
 95,600円～

一日葬 和プラン  
 (自宅or恵昇苑安置室使用の場合)  
 179,000円～

家族葬 恵昇苑和室プラン  
 恵昇友の会  
 会員価格 285,000円～

家族葬ホールプラン  
 恵昇友の会  
 会員価格 340,000円～

詳しくは恵昇苑みのかもまで  
 お問い合わせください

☎ 0120-542-061  
 ※24時間受付

人生100年時代を  
 いつまでも元気で  
 健康に生きていきたい

体づくりから60の歳

そんな願いの  
 実現を後押しします!

“Ienohikari”  
 家の光

定価(税込)  
 ●普通月号 629円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円  
 ●家計簿付き12月号 1,027円

お申し込みはお近くのJA支店へ



## 組合員任意脱退手続の 一時停止のお知らせ

組合員の皆様が事情により当組合の組合員を脱退される場合の手続きのうち、任意脱退につきましては下記のとおり、めぐみの農業協同組合定款第18条の規定により手続きを行っていただくことになっています。つきましては、3月の事業年度末を控え「組合員任意脱退手続」を一時停止とさせていただきます。

組合員の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

※任意脱退とは、組合員のやむを得ない理由により組合を脱退されることです。

※法定脱退（組合員の死亡・組合員の地区外転出）につきましては、停止期間はありませんので、各支店の窓口で手続きください。

### 「組合員任意脱退手続」の受付停止理由

#### 定款第18条

組合員は、いつでも、その持分の全部を譲渡することによって脱退することができる。この場合において、その持分を譲り受ける者がないときは、当該組合員はこの組合に対し、その持分を譲り受けるべきことを請求することができる。前項の規定に基づく請求があったときは、組合はその請求の日から60日を経過した日以降に到来する事業年度末においてその持分を譲り受けるものとする。（以下略）

**受付停止期間 令和6年2月1日～3月31日**

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1月1日時点のものです。

### イチゴを身近に感じてみませんか? イチゴが好きな方、興味がある方、大募集!

[仕事内容] イチゴの収穫、バック詰め等  
[期間] 1月～6月頃まで  
[時間] 7:00～15:00(勤務時間・休日は相談に応じます)  
[給与] 時給950円(試用期間3ヶ月)  
[勤務地] 可見市久々利  
くくり恋ベリーズ



### ピカピカのハウスでのお仕事♪ イチゴに囲まれて一緒に作業してみませんか?

[仕事内容] イチゴの収穫、バック詰め等  
[期間] 12月上旬～5月中旬  
[時間] 8:00～16:00(勤務時間・休日は相談に応じます)  
[給与] 時給950円  
[勤務地] 美濃市生櫛

中濃いちご生産組合(ダイヤベリー美濃)



### 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



### お米の苗を育てるお仕事! 半日・短期勤務も相談に応じます♪

[仕事内容] 水稲苗の栽培、育苗施設管理など  
[期間] 3月上旬～7月下旬  
[時間] 8:30～16:00(勤務時間・休日は相談に応じます)  
[給与] 時給1,100円  
[勤務地] 美濃加茂市蜂屋町・加茂郡八百津町

みのかも育苗センター



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



## 「JAめぐみの就農塾」 塾生募集

JAめぐみでは、就農を目指す人のために、圃場で実体験をしながら農業の基礎を習得する塾を開きます。

**学習期間** 令和6年4月～令和7年3月

**募集人員** 各コース10名以内

**対象者** JAめぐみの管内で就農が見込める  
概ね65歳までの方

**内容**

- 基礎学習、圃場実習(10回程度)
- 圃場実習：サトイモ、夏秋ナス、果樹(栗)  
コースから1コース選択

**募集期間** 令和6年2月16日(金)

**受講料** 1万円(税込)

※新型コロナウイルスの影響により一部内容が変更になる場合もあります。  
※定員を超えた時点で募集を終了させていただきますので、ご興味のある方は  
お早めにお問い合わせください。



お問い合わせ・申込先

JAめぐみの 本店 営農対策課

詳しくは  
コチラから



☎(0575)23-5885 FAX(0575)23-5551

Email:eino@jamegumino.gjadc.jp 担当:島本

JAめぐみのHP



## 合併20周年記念 「さつまいもびよりん」販売

JAは、合併20周年を記念し、ジェイアール東海フードサービス株式会社、(一社)岐阜県観光連盟とコラボレーションし、県産のサツマイモと生乳を使用した「さつまいもびよりん」を10月18日、とれたたひろば関店で販売しました。

「びよりん」は同観光連盟が県産食材の利用拡大、認知度向上を目的として「食のぎふ清流観光大使」に任命しており、この日は「さつまいもびよりん」と通常の「びよりん」の2羽をセットにした「JAめぐみの20周年お祝いセット」を60セット用意しました。



購入者に「びよりん」を渡す加藤正和専務

### 法律相談会

無料

可児会場 1月19日(金)

🏠 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)

※2月は16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

📅 水・土・日・祝日・年末年始

お問い合わせ

☎(0574)62-7731

#### 資産相談センターみのかも

🏠 美濃加茂市太田町1891-1

🕒 午前9時～午後6時まで

📅 土・日・祝日・年末年始

お問い合わせ

☎(0574)28-1210

### 税務相談会

無料

郡上・  
おくみの会場 2月2日(金)

🏠 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

※3月は4日(金)の予定です。

可児会場 1月9日(火)

🏠 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)

※2月は14日(火)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

📅 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
郡上地域	2月17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	2月 3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	2月15日(木) 午前9時15分～午後0時10分	広見支店 ☎(0574)62-3101

## ハクサイと餅のお好み焼き風

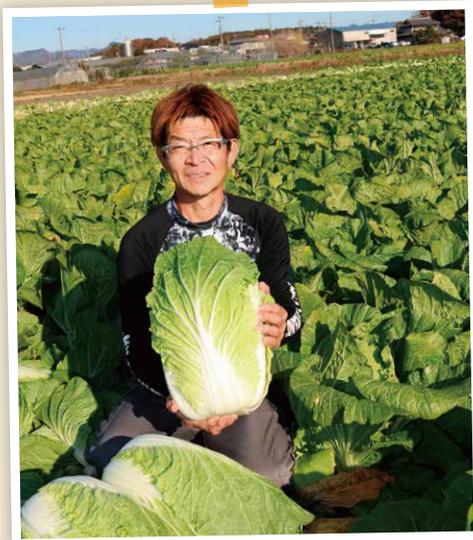
### 材料(1人分)

ハクサイ……………1~2枚	塩コショウ……………少々
長ネギ……………1/2本	サラダ油……………小さじ1弱
切り餅……………2個	A お好み焼きソース、マヨネーズ、 かつお節、青のり……………適量
ベーコン……………1枚	
卵……………1個	



### 手順

- ① ハクサイは1~2cm幅のざく切りにし、長ネギは1cm程度の斜め切り、ベーコンは1cm程度の短冊切りにする。
- ② 切り餅は厚みを半分にし、トースターで膨らむまで焼くか、電子レンジで加熱して柔らかくする。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、ベーコン、ハクサイ、長ネギの順に入れて炒め、しんなりしてきたら、軽く塩コショウを振る。
- ④ 火を弱めて野菜の上に②を並べ、溶き卵を回しかけたらふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ 卵が固まったら皿に移し、Aをかけた後完成。



白田信幸さん

出荷する  
JA直売店

とれたっひろば可見店、関店  
里山公園青空市場

## 大きくてあまーいハクサイ

関市東田原でハクサイやサトイモ、トウモロコシなどを栽培する白田さん。中でもハクサイは、黄ごころなどの3品種を栽培し、「土地に適した品種を探求するため毎年品種を変えている」とこだわりを話します。

ハクサイは水分が多く、低カロリーな野菜です。比較的多く含まれるのがカリウムとビタミンC。カリウムは体内の余分な塩分を排出するので、高血圧の予防や老廃物の排出を促進する働きがあります。また、ビタミンCは免疫力を向上させるので、風邪の予防にもなります。

「ハクサイは熱を加えると柔らかくなり、甘みがさらに増します。家では鍋やスープなどで食べており、家族からも好評です」と話します。

