

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

3

NO.252



## 第13回 JAめぐみの女性部大会を開催 「家の光」を覗いてみよう！ -家庭菜園編-

- 営農旬辞典 サトイモ、土づくり
- 農家の逸品 ニンジン

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「中島 悠太さん」

## 原木シイタケの美味しさと想いを伝えたい 夢に向かって栽培に励む

原木シイタケを栽培しており、年間5,000本の原木を2棟のハウスで管理しています。私がメインで作業をして、妻は収穫や試食販売を手伝ってくれています。

友達に声を掛けられたことがきっかけで、加茂郡川辺町にある「しいたけブラザーズ」で働き始め、農業経験が無かった私には色々な事が新鮮でやりがいを感じながら、20年間生産などに携わってきました。その中で対面販売をした際に、シイタケの美味しさと想いを伝えることの大切さや楽しさを感じ、収穫体験や対面販売を通してお客様とのコミュニケーションを重視した“自分スタイル”の農家を目指し、2年前に独立して「THANKS FARM」を立ち上げました。

原木は、協力関係にある「環の森」が育てたアベマキを使用し、その木に適した品種を取り入れています。肉厚で質の良い大きなシイタケが採れるよう昼間の乾燥や昼夜の寒暖差をつけるなど、試行錯誤しながら品種に合った栽培方法や環境を作っています。

12月から2月にとれたひろば可児店で対面販売を行うほか、ぎふ清流里山公園内の「里山しいたけの森」で収穫体験だけでなく栽培や保存方法、美味しい食べ方なども伝えています。これからもシイタケ嫌いな子ども達をゼロにしたいという夢に向かって栽培を続けていきたいです。



表紙の写真

ゆうた  
中島 悠太さん (左)  
ひろよ  
ひろよ 泰代さん (右)  
〈可児郡御嵩町〉

## とれっただひろば イベント情報

3月

- 10日～15日 イチゴまつり  
(イチゴお買い上げポイント5倍)
- 15日～20日 春のお彼岸フェア(19日は定休日)
- 22日～24日 お米まつり(20%増量販売!!)

4月

- 3日～8日 イチゴまつり(イチゴお買い上げポイント5倍デー)
- 13日、14日 とれっただひろば関店13周年大感謝祭
- 17日～5月中旬 野菜苗まつり(可児店)
- 26日～29日 お米まつり(特別価格でさらにポイント3倍!)
- 27日～5月6日 GWフェア(5月2日火曜日は定休日です)

※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。



イチゴシーズン真っ只中! 岐阜県オリジナル品種の濃姫、美濃娘がずらりと並びます。甘くてみずみずしいイチゴはいかがでしようか。

とれっただひろば 可児店  
TEL 0574-62-6023



とれっただひろば 関店  
TEL 0575-27-1255



各店SNSで  
情報発信中!



# 第13回 JA めぐみの女性部大会を開催



6年ぶりの大会  
日頃の活動成果を披露

JAめぐみの女性連絡協議会とJAは関市文化会館で1月26日、「第13回JAめぐみの女性部大会」を6年ぶりに開き、女性部員約600人が参加しました。

女性部員が地域ごとに健康体操やフラダンスなど日頃の活動の成果を披露し、参加者も体を動かしながら楽しめました。また、予備校講師でタレントの林修さんが記念講演を行いました。

大会は、女性部活動の活性化や部員同士の交流を目的に3年に1度開催していますが、前回は新型コロナウイルス禍のため中止しました。



あいさつする  
同協議会の船戸きよみ会長



あいさつする山内清久組合長

女性部員が制作した  
作品の展示などを行う

会場ロビーでは、セミナーや教室などで制作したクラフトバンドやパッチワーク、伊勢型紙などの作品を地域ごとで展示し、参加者に活動をPRしました。また、地元で採れた農産物や美濃加茂市の特産品「堂上蜂屋柿」、明方ハム、乳製品などの販売も行いました。



能登半島地震災害義援金  
募金活動を実施

女性連絡協議会は、女性部大会で募金活動を行い、部員から102,341円の善意が寄せられました。募金は中日新聞社会事業団を通じて被災地に送られました。



# 活動発表

可児女性部  
「リズム体操」  
リズム体操グループ



中濃女性部  
「健康体操」  
健康体操グループ



みのかも女性部  
「家の光記事活用発表」  
井戸 春子さん



郡上女性部・おくみの女性部  
「フラダンス」  
フラダンス合同チーム



## 記念講演



講演を行う林さん

林修さんが「地域とともに JAとともに… いつやるか？ 今でしょ！」をテーマに講演を行いました。

## スライド発表



郡上女性部の活動を伝える部長の岩尾慧子さん



活動報告を行う大使の下澤あいさん(右)と大野夢子さん(左)

各地域の女性部における令和5年度の主な活動を紹介したほか、JAが任命した「地域・農業応援大使」が1年間の活動や活動を通じて学んだことなどを伝えました。

あなたも

令和6年度女性部員募集!



# 女性部活動に参加しませんか?



JAめぐみの女性部には現在約900人の部員が在籍し、各地域でセミナーや教室のほか、子どもたちに豆腐作りなどを指導する食農教育活動や雑誌『家の光』を活用した活動などを行っています。仲間とともに楽しく、色々なことを体験・挑戦するひと時。あなたも女性部活動に参加してみませんか?



## 「女性部」への参加条件

- JAめぐみの管内在住の女性に限ります。
- 年会費500円が必要です。

※但し、「家の光」を年間購読されている方は不要となります。  
※詳細は、お住いの地域の営農経済センターへお問い合わせください。

## 中濃女性部

関市  
美濃市

### 開催するセミナー・教室

- 健康体操●プリザーブドフラワー●パッチワーク●寄せ植え●しめ縄作り●フラワーアレンジメント●お菓子作り●アートフラワー●家の光記事活用(手芸)●味噌作り

中濃営農経済センター TEL(0575)23-8111

## 郡上女性部

郡上市  
八幡町/美並町/  
明宝/和良町

### 開催するセミナー・教室

- 手芸●フラダンス●ヨーガ●茶道●大正琴●フラワーアレンジメント●木目込み人形●マコモの飾り物●いきいき(手芸・料理等)

郡上営農経済センター  
TEL(0575)66-0020



## おくみの女性部

郡上市  
白鳥町/大和町/  
高鷲町

### 開催するセミナー・教室

- フラダンス●ヨーガ●つまみ細工●絵手紙●大正琴●押し花●3B体操●フラワーアレンジメント●マコモ細工●味噌作り

郡上営農経済センター白鳥営業所  
TEL(0575)82-6305



## みのかも女性部

美濃加茂市  
加茂郡

### 開催するセミナー・教室

- ヨーガ●バランスボール●手編み●押し花●寄せ植え●クラフトバンド●仕込み味噌作り●木目込み手芸●そば打ち&こんにやく作り●米粉のお菓子作り●しめ縄作り

みのかも営農経済センター TEL(0574)28-1218

## 可児女性部

可児市  
可児郡

### 開催するセミナー・教室

- 季節花の押絵●焼きペン木画●デューパージュ●プランターで野菜作り●干支の木目込み人形●しめ縄作り●寄せ植え●伊勢型紙教室●リズム体操教室

可児営農経済センター TEL(0574)62-5105

皆さんの声を  
今後の活動や取り組みの  
充実に役立てています。

女性連絡協議会は、昨年6月から10月にかけて女性部員を対象としたアンケートを実施しました。貴重なご意見を多数いただき、誠にありがとうございました。アンケートでは、主にセミナーに関することや、今後の活動や取り組み、郷土料理、フードロス対策などをお聞きしました。そして「今後も続けていきたい、新たに挑戦したいセミナー」については、現在も人気のクラフトバンドや味噌作り、寄せ植え、フラワーアレンジメント、ヨガの他に「地元産物を使用した料理を学びたい」「郷土料理に挑戦したい」「家庭菜園のコツを知りたい」などの意見がありました。また、地域の郷土料理や家庭で行っているフードロス対策についても情報が寄せられ、今後の活動や取り組みの充実に役立てていきたいと思っております。

JAめぐみの女性連絡協議会

# 「家の光」を覗いてみよう！

## - 家庭菜園編 -

皆さんは「家の光」という雑誌を知っていますか？  
旬の食材を使用したレシピの紹介やストレッチ、手芸コーナーなど日常生活に役立つ情報がたっぷりと載っています。  
今回は、中でも人気がある家庭菜園コーナーについてご紹介します。



### 家庭菜園コーナー 畑の時間

家の光は、家庭菜園のコーナーも充実しています。毎号2品目の作物が紹介され、7ページほどにわたって栽培方法から豆知識までを幅広く掲載しています。

POINT 7

家庭菜園を成功させるためのテクニックやトラブルの対処法など、栽培に役立つ情報を紹介！

POINT 5

実際のやり方を写真やイラストで紹介しているのでイメージしやすい！

POINT 1

旬や人気のある野菜・果物の栽培方法を掲載

POINT 2

文字が大きくて読みやすい！

POINT 3

土づくりや使用する肥料などを詳しく説明

POINT 6

シンプルなデザインで見やすい誌面



POINT 4

栽培に関するアドバイスや説明が充実している！

2024年5月号から  
誌面がリニューアル！

表紙は  
こんな感じ！

カラーページを増やして

デザインを一新

活用しやすく読み応えのある内容に

地域・JAに関する情報を充実



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

### 「知っておきたい 家庭菜園の基本のき」

コーナーの中には、初心者にもわかりやすく説明した種の蒔き方や人工受粉の仕方、有機肥料の種類や効果など家庭菜園を成功させるための基本的な知識を紹介しています。「栽培についてもっと詳しく知りたい!」「肥料や農薬を使い分けられるようになりたい」など知識を深めるのにピッタリです。



2023年3月号「知っておきたい家庭菜園の基本のき」より

JAめぐみの  
支店ふれあい  
感謝デー開催  
Vol.2

みなさまへの感謝を込めて…

2024.1.10  
坂祝支店



呼吸を合わせて…ヨイショ!



地域の皆様のご協力  
ありがとうございます!

2024.1.11  
広見支店



ホカホカ焼き芋おいしかったよ!

2024.1.11  
瀬田支店



開運福引で運試し♪

2024.1.11  
東明支店



フルーツ&野菜輪投げにチャレンジ!

2024.1.20  
今渡支店



どれにしようかな…

2024.1.23  
美濃白川支店  
(佐見営業所)



おしるこでホッと一息♪

2024.1.23  
美濃白川支店



地元農家さんのシイタケをPR

2024.1.26  
中支店



何等が当たるかな??

2024.1.24  
桜ヶ丘支店

地元パン屋さん  
作っていただき  
ました!



豪華景品が当たるスピードくじ!

JAめぐみの中では、支店が主体となって地域の活性化などを目的として行う「支店協同活動」に取り組んでいます。各地域で開催する「支店ふれあい感謝デー」の模様を本誌2月号で紹介しました。本号では令和6年1月に開催された「支店ふれあい感謝デー」の模様を紹介します。



## 堂上蜂屋柿品評会を開催



美濃加茂市堂上蜂屋柿振興会では、同市の特産ブランド干し柿「堂上蜂屋柿」の加工技術や品質向上を目的に品評会を開いています。

1月18日に、シティホテル美濃加茂で「第34回美濃加茂市堂上蜂屋柿振興会品評会」を開催しました。同振興会会員が生産した干し柿を3個1組で43点が出品され、最高位の県知事賞(金賞)に堀部直樹さんが輝きました。

品評会は、行政やJA関係者ら9人が色や形、乾燥、表面の粉の吹き具合などを審査し、入賞10点を決めました。

堀部さんは「念願の県知事賞を受賞でき大変うれしい。自分の中では、色合いや粉の吹き具合が良かったのではないかと思います」と喜びを話しました。



▲上位入賞を果たした(前列左から)坂井道夫さん、坂井文好さん、堀部直樹さん、堀部千治さん、酒向邦彦さん(代理:酒向勝秀さん)

**入賞者のみなさん**

- 岐阜県知事賞(金賞)  
堀部 直樹さん
- 美濃加茂市長賞(銀賞)  
堀部 千治さん
- めぐみの農業協同組合長賞(銀賞)  
酒向 邦彦さん
- 美濃加茂市議会議長賞(銅賞)  
坂井 文好さん
- 美濃加茂市観光協会会長賞(銅賞)  
坂井 道夫さん
- 佳作  
春見 弘文さん  
堀部 時夫さん  
村瀬 正樹さん  
美濃和吉章さん  
日江井康隆さん



▲干し柿を吟味する審査員ら

## 円空さといもを使用したドーナツが完成



▲完成したドーナツをPRする児童ら

瀬尻小学校3年生は1月29日、児童らが栽培・収穫した「円空さといも」を使った焼きドーナツが出来上がり、完成発表会を行いました。

発表会では、栽培を指導した円空さといも生産組合の杉山徳成さんと中濃営農経済センターの大澤幸司課次長に児童らが感謝を込めて、ドーナツを手渡しました。

ドーナツは児童らが円空さといもの活用方法を考え、アイデアをもとに関市にある和菓子処「関市虎屋」が形にしました。500個作られ、全校児童や地域住民らに配られました。

## 栄養豊富な大寒卵を販売



▲大寒卵をPRする山田さん(左)ともっちゃんずスタッフ(右)

JAは1月20日、とれったひろば関店で「大寒卵」の販売会を行いました。

販売会では、関市の山田農場たまごと山内種鶏場が早朝に採れた卵を特設売り場で販売したほか、惣菜店「もっちゃんず」が大寒卵を使っただし巻き卵を、関市の「ももあゆ工房」がロールケーキやプリンなどを特別販売しました。

山田農場たまごの山田顕司さんは「近年、大寒卵の認知が広がり、直売店では人気の商品となっている。濃厚な味わいなので、ご飯にかけたり、卵焼きにするとより大寒卵を楽しめる」と話しました。

## 車いすを導入



▲車いすを導入したみのかも東支店

JAは1月中旬、来店者の利便性を高めるため、車いすを導入しました。すでに設置済みの支店や、入口にスロープが無いなど支店の状況を勘案し、今回は4支店に導入しました。

車いすを利用される方も運転できる、乗用車の普及もあり、お車で来店された際、窓口までスムーズにお越しいただくことや、急なケガなどで来店が難しくなった方もご利用いただけるなど、地域のみなさまの声に応えるため導入しました。

## 東濃実業高校で金融教育特別授業開催



▲高校生に向けて投資の目的などを話す長原さん

JAとJA岐阜信連は1月30日、東濃実業高校でビジネス情報科2年生16人を対象に、金融教育特別授業を行いました。講師に農中バリューインベストメンツ株式会社の長原正樹さんを招き、「投資で変える私の未来」と題し、投資の意義や目的などを話しました。

授業では「短期間で楽してもうかることは絶対にない」とした上で、投資については「自己投資も金融投資も何をして感謝され、強みは何か、将来はどうなっているかをポイントとしている点は同じ。皆さんの最大の資産は時間」と伝えました。

## リオレーナへ明方ハムを贈呈



▲激励に訪れた山内組合長

JAは1月20日、21日にプラザちゅうたい（美濃加茂市）で行われた、Vリーグディビジョン2のJAぎふリオレーナのホームゲームで、明方ハムを贈呈しました。

両日ともに熱戦が繰り広げられ、特に21日の試合ではフルセットまでもつれ込みましたが、逆転で勝利を収めました。この日は山内組合長が激励に訪れ、接戦を制した選手に明方ハムを贈呈しました。同チームはこの勝利により、今シーズン最後のホームゲームを白星で終わりました。

## 「ほらどキウイ」で産消提携を締結



▲産消提携書贈呈式の様子

JAと生活協同組合コープぎふは、持続可能な農業を目指し、生産者と消費者のつながりを大切に組合員・役職員の交流を行いながら、さらなる発展を目指していくことを目的に「ほらどキウイ」について産消提携を締結しました。

1月12日にJA本店で産消提携書の贈呈式を行い、山内組合長がコープぎふの大坪光樹理事長から提携書を受け取りました。

両者は、JAが行うほらどキウイの生産・消費拡大の取り組み「ほらどキウイを未来につなごうプロジェクト」で連携した活動を展開しています。



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。



# サトイモの栽培



彼岸を迎えるようになって、一気に春が近づいてきます。遅れないよう早めに畑の準備にとりかかりましょう。今月はイネよりも早く、縄文時代から栽培されていたといわれる古くからの作物、サトイモを紹介します。



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

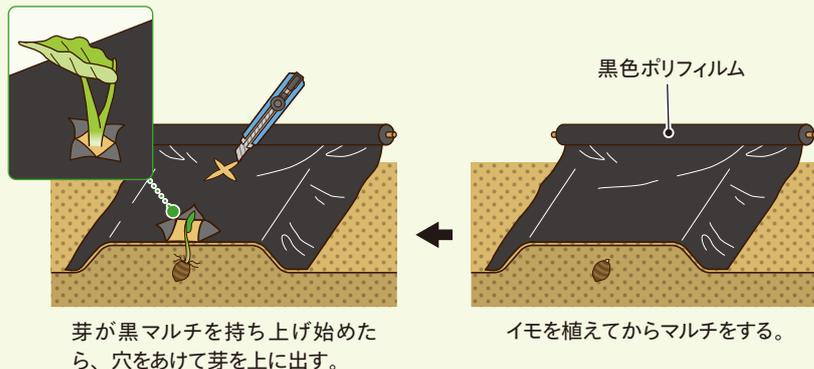
**【畑の準備・植え付け・芽出し】**  
前もって堆肥、土壌改良材、基肥を施しておきます(例…1平方メートルあたり、堆肥1キログラム、苦土石灰50〜100グラム、ようりん60グラム、固形肥料30号80グラム)。植え付けは3月下旬から4月に行います。畝ごとに種イモの形や大きさを揃え、深さ15センチになるよう深めに



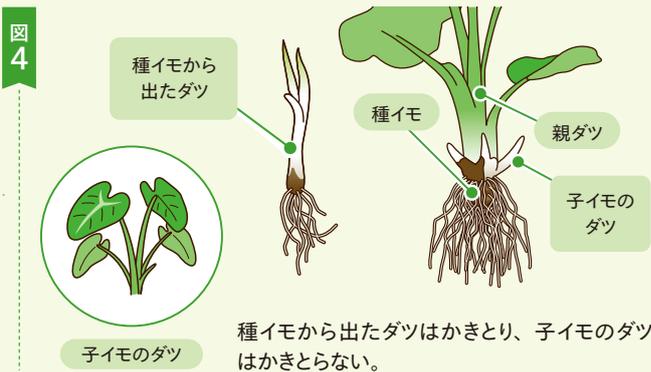
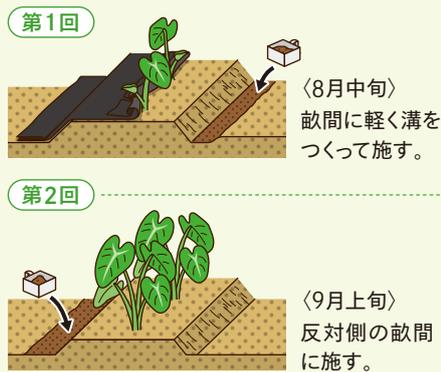
**【種イモの準備】**  
種イモにはふっくらとして形が整い、芽が傷んでいないものを使います。品種にもよりますが、40グラムくらいのものが良いでしょう(図1参照)。

**【サトイモ(マルチ栽培)】**  
サトイモは生長するにつれて、茎のものがふくらんで親イモとなり、親イモの芽から子イモ、さらに孫イモができます。生育には25〜30℃の高温と多湿を好み、乾燥に弱いのが特徴です。連作障害が出やすいので、3〜4年は作付けしない畑で栽培します。

**【ダツ(葉柄)かき】**  
種イモから出た親ダツが2本以上出ている株は、最も太く勢いのあるものを1本残して、5月下旬から遅くとも7月上旬くらいまでに根元から抜き取ります。その後から出てくる子イモのダツはかきとりません(図3参照)。



植え付け、畝全体に黒マルチをかかけます。芽が黒マルチを持ち上げ始めたら、マルチに穴を開けて芽を出してやりやすくなります(図2参照)。



**【親ダツが数本出ると親イモがそれだけ多くできることになり、親イモが多いと子イモが着生・肥大する際のスペースがなくなり、子イモ・孫イモの収量が落ちます。】**

**ワンポイントアドバイス**  
「サトイモは多肥よりかん水」といわれます。夏の高温干ばつの時に、夕方から畝間に水を流し、畝の肩までかん水し、根腐れしないよう翌朝には水が引くようにしてやります。こうしたかん水を繰り返すことで、収量が大幅に増え、品質が高まります。



**【収穫】**  
霜があたりて葉が枯れ、イモが肥大しなくなったら収穫します。あまり遅れると、イモが凍害を受けるので注意します。9月下旬頃から試し掘りをして味覚を楽しみ、順次収穫するのもよいでしょう。収穫はなるべく晴天日に行い、土が乾いたら貯蔵します(図5参照)。

**【追肥】**  
8月中旬、子イモに孫イモが着生する時期になったら畝間に追肥を行います(例…1平方メートルあたり、固形肥料30号40グラム)(図4参照)。

# 土づくり

いよいよ夏に向けて本格的に畑の準備などが始まります。野菜を作るには、水をやって肥料を与えればよく育ち、実も大きなものができると思われるかもしれませんが、決してそうではありません。今回は、野菜作りの基本である土づくりについて紹介します。



## 【土づくりは野菜作りの基本】

野菜の収量を増やし、本来もっている美味さを引き出すには、根が健全に張り、肥料を安定して吸収し、病害虫に侵されないような環境になる土づくりを行います。

## 【野菜の根の特性】

野菜の根は酸素を必要とし、乾燥と冠水に弱いこと。また、肥料の過少と過多に敏感です。以上3つのことを念頭に土を改良します。

## 【良い土の目標は】

●ふかふかの土…土の中に酸素があり適度な水分があれば根が張りやすくなります。土は固相(土)、液相(水)、気相(空気)がそれぞれ3分の1ずつ含んでいる状態が良いです。土を軽く握り、塊となった土を指で押さえると大きく割れて壊れるのが酸素も水分も適度に含んでいる土です。このような土は団粒構造となります(図1参照)。

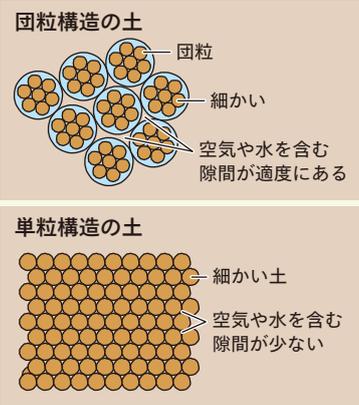
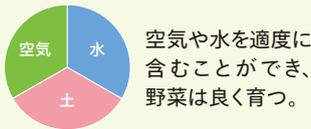
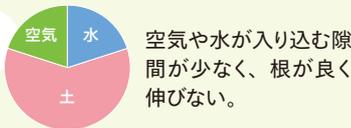


図1

### 団粒構造の三層分布



### 単粒構造の三層分布



●水はけ、水もちの良い土…雨が降ると水が引かず、水たまりが出来たり、ぬかるんでしまう畑では酸素不足で根が腐ってしまう。過剰な水を排出するには冬の間に畑の周囲に30cm程度の深い排水溝を掘っておきます。

一方、晴天が続くと野菜が萎れてしまうほど乾きやすい畑では伸びた根が傷みます。ワラ、モミガラなどの有機物や堆肥を施すと土の水分を保持する力が向上します。

●適度に肥料を保つ土…基本的には土の種類により肥料を保つ力(保肥力)は異なります。例えば砂が主体できている砂質土は保肥力が弱いため肥料が流亡しやすく、粘土質の土では肥料をためておく力が強いので流亡しにくいです。改良するには、堆肥やピートモス、椰子殻繊維などの土壌改良剤を施用することで保肥力を高めることができます。

## 【堆肥は土づくりの切り札】

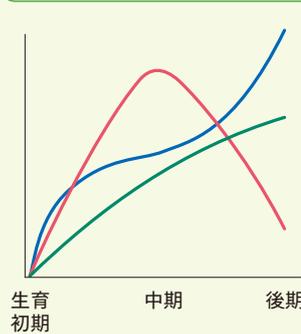
堆肥は有機質を微生物で分解したものです。堆肥の施用は土の環境を改良する際に最も大切な役割を果たします。

●堆肥の種類により肥料成分が異なる…堆肥には牛糞、豚糞、鶏糞を材料にした家畜糞堆肥や落葉、ワラ、モミガラを材料にした植物質堆肥が肥料成分が少なく、植物質堆肥は肥料成分が少なく、

植物質堆肥は肥料成分が少なく、

図2

### 作物の栄養特徴と堆肥の利用



### 尻上がり型

初期にゆっくり育ち、根や果実の肥大から養分を必要とするダイコン、ニンジン、スイカ、カボチャ、メロンなど

### コンスタント型

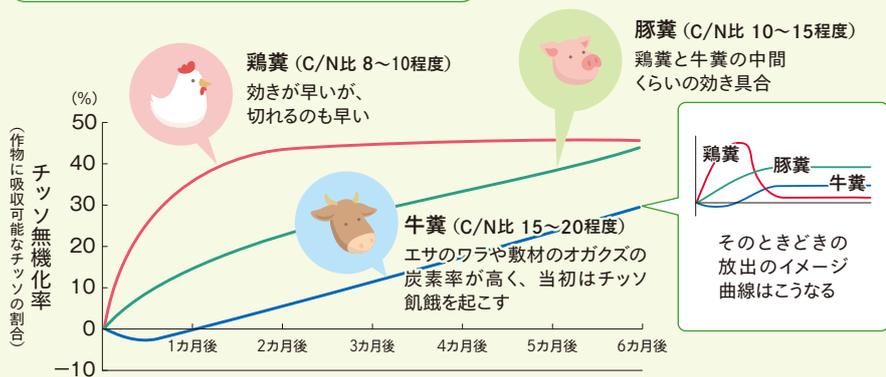
生育全期間にわたって養分を必要とする。トマト、キュウリ、ナス、ネギなど

### 先行逃げ切り型

生育初期から養分を必要とするホウレンソウ、コカブ、チンゲンサイ、レタスなど



### 家畜糞堆肥のチッソの効き方イメージ (6カ月)



肥料過多になる心配がありません。また施用すると土がふかふかになります。一方、家畜糞堆肥は比較的肥料成分を多く含みます。牛糞堆肥と鶏糞堆肥を比べると、牛糞堆肥は肥料成分が少なめで、肥料の効き方も比較的ゆっくりです。鶏糞堆肥のほうは肥料成分が多く、効き方も早いので、有機質肥料として基肥に使用するとよいでしょう(図2参照)。

◎本当になめらかな舌触り  
でした

先日、堂上蜂屋柿をいただいたので食べてみたら、1月号の「地元の恵みでスーツタイム♪」で紹介されていた通り、なめらかな舌触りでした。干しあがるまでに色々な工夫がされているのだろうなと思いつつ、美味しくいただきました。  
今井悦子さん（東白川村）

◎和を感じるごま団子

1月号「地元の恵みでスーツタイム♪」で紹介されていたごま団子を見ていて、干し柿と合わせることで、中華のイメージしか無かったごま団子に和を感じられるのは面白いと思いました。  
匿名希望

◎食べやすいと好評でした！

1月号「農家の逸品」で紹介されていた「白菜と餅のお好み焼き風」を作ってみました。孫から「とても食べやすい」と好評でした。  
新田記代子さん（美濃加茂市）

◎人形供養が出来ました

昨年9月10日に行われた人形供養祭に娘のひな人形を持って行きました。どうしようか悩んでいたひな人形の供養が出来て本当に嬉しく思いました。  
牧田美代子さん（関市）

◎ひるがの牛乳を飲んだ孫

県外に住む孫が美濃酪連の「ひるがの牛乳」を飲んで「じいじの家の牛乳は美味しい」と言ってくれました。違いのわかる孫ですね。  
大野 恭道さん（関市）

## スマイルプラザ

### 有害鳥獣から地域を守る

関市猟友会 上之保支部

「近年、野生動物による農作物被害などが増えてきており、被害を抑えるために我々が先頭に立って対策していかなければならないですね」と話す関市猟友会上之保支部の皆さんは、シカやサル、イノシシなどの有害鳥獣から地域を守っています。

現在33歳から83歳までの17人が所属しており、有害鳥獣駆除のほか、豚熱などのウイルスに感染していないかの調査捕獲やワクチン散布、さらには駆除したシカをジビエ加工したりと幅広く活動しています。

支部長の藤村浩幸さんは「被害をもたらす動物を駆除した際に、地域の方から「安心した」「ありがとう」などと声をかけてもらうときが一番やりがいを感じます。これからも安全第一で少しでも被害を抑えられるように支部員が一丸となって地域を守っていきたいです」と話します。



▲支部長の藤村さん（前列中央）  
ほか支部員の皆さん

鹿肉のジビエ▶

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。



これはカボチャ? サツマイモ?  
それとも四つ葉のクローバー?  
安田 ひろ子さん (関市)



珍しいキャベツが採れました。こんなのは初めてです。  
金子 和好さん (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。



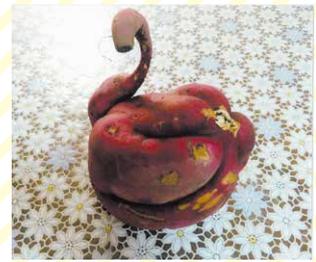
コンクリートを突き破って立派なクロ  
ホウズキが咲きました。  
笠井 貞子さん (郡上市)



おもしろい形のナスを収穫。双子かな?  
田代 小夜さん (郡上市)



足がたくさん生えたダイコンです。  
匿名希望



鶴や白鳥みたいなサツマイモが採れました。  
高橋 咲子さん (関市)

地産地消

管内産食材を使っている地元のお店

第23回

こなもん屋  
(御嵩町)

五平餅(1本) 200円(税込)



御嵩町の特産品認定を受けた五平餅。地元産のお米と同町特産品の「みたけ味噌」とくるみやピーナッツなどをたっぷり合わせたコク深く濃厚なこだわりのタレを使用した手作りの五平餅を香ばしく焼き上げています。

たこ焼き(8個入) 500円(税込)

※上記価格は、ソース・しょうゆ・ポン酢の価格です。  
※味によって価格が異なります。



生地にだしや地元で栽培されたネギ、キャベツなどをたっぷり入れた、ふわとろなたこ焼きです。味はソースなどの他に、素材の味が楽しめる素焼きの「ぼうず」や「うま辛みそ」など種類が豊富にあります。また、4個入と8個入があり、ハーフ&ハーフで2種類の味を選ぶことも出来ます。

団子(1本) 100円(税込)



もちりとした団子に、タレは定番の甘みたらしとさっぱりとしたしょうゆが選べます。

火曜日営業

JA農産物直売店 可児市広見5-93  
「味菜館」で 9:00~  
出張販売しています! 売り切れ次第終了

※写真はイメージです。  
※価格は下記店舗での販売価格です。

SHOP DATA

可児郡御嵩町伏見760-20  
090-5110-4641  
【水・木・金】10:00~13:00  
15:00~18:00  
※冬季は17:30まで  
【土】10:00~14:00  
※火曜日は味菜館にて営業  
休 月・日曜日



子どもの事を考えたのがきっかけで、地域に子どもが気軽に寄れるお店が無かったのもあり、自宅で出来る仕事としてお店をオープンしました。明るく元気な店主のよっちゃんが、ひとつずつ愛情を込めて手作りしており、出来立てを食べていただきたいとの思いから焼き置きをしていないので、電話予約がおすすめです。

Instagram  
情報を発信  
しています!



# 地元の恵みでスイーツタイム♪



八朔や甘夏などの柑橘類には、ビタミンCが豊富に含まれるため、風邪予防など季節の変わり目に嬉しい効果が期待されます。

また、国内の産地では愛媛県や静岡県、和歌山県などが有名ですが、めぐみの管内でも一部の柑橘類が栽培され、とれたひろばなどの直売店に出荷されています。

今回は、旬を迎え、直売店に多く並ぶ八朔・甘夏について紹介します。

## 特徴と栄養

### 八朔

パリッとした歯ごたえとほろりとした苦味のある大人の味が特徴的な柑橘です。旬は1月～4月で、皮は硬めですが手でむいて食べられます。

女性に嬉しいビタミンCが豊富で、体内の酸性物質を減少させたり、疲労回復に効果があるとされるクエン酸が豊富です。

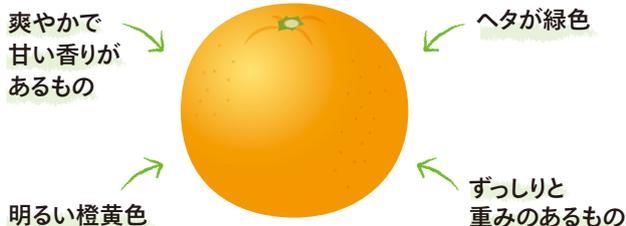


### 甘夏

ほろ苦さと甘酸っぱさが混じり爽やかな風味が特徴的な柑橘です。旬は2月～6月で、アロマオイルとしても活用される香り高い果物です。ビタミンC・クエン酸やビタミンB1が摂れるので、季節の変わり目にエネルギー補給としても最適です。また、ダイエット効果や便秘解消、アルツハイマー型認知症の予防と二日酔いの改善も期待されています。

## 柑橘類の保存方法と選び方

### 柑橘類の選び方



### 柑橘類の保存方法

直射日光の当たらない涼しい場所で2～3週間は保存できます。気温が高い場合は、ラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。



## 甘夏の蒸しパン



### 材料（8個分）

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ホットケーキミックス…200g | サラダ油 ……大さじ1     |
| 甘夏の果肉 ……120g    | 牛乳 ……70cc       |
| 砂糖 ……大さじ2       | ※水・オレンジジュースでも可。 |

- 甘夏の皮をむき、薄皮もきれいにとる。蒸し器の湯を沸かしておく。
- ボウルに材料をすべて入れ、混ぜる。
- ケースに均等に入れ、蒸し器で強火で10分蒸す。



# パズル

JAめぐみの加工品詰合せ  
5名様



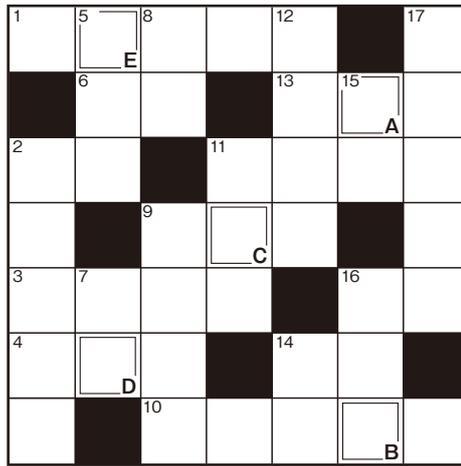
※賞品の内容は都合により変更となる場合がございます。



## 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

## Bコース

クロスワード

二重マスに入る文字をA→Eの順に並べて言葉完成させてください。



→ エノのカギ

- 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- イエスの反対語
- 俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- いいかげんなことはしません
- 海に潜って貝などを採ります
- どこからか梅の花の——が漂ってきた
- 卒業生が校長から卒業——を授与された
- 捕手とバッテリーを組みます
- 原稿——、投票——
- 雨宿りのときに借ります
- 姫路や彦根、松本のものが有名

↓ タテのカギ

- 歌のうまさを競うイベント
- 釣りで使う擬餌針のこと
- 舌で感じ取るもの
- 日本一高いものは3776mあります
- 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- 人や車が行き来する道のこと
- このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ものを記憶する器官
- ホルスタイン、ジャージーといえば
- 寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

### 1月号の答え

(応募総数 794 通)  
(正解者数 783 通)

### Aコース

まちがいがし 1.7.9.10.12

### Bコース

クロスワード ハツヒノデ

### 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(2コース)の答えを書くこと  
▼住所・氏名・年齢・電話番号  
▼本誌やJAめぐみのへの意見(ご要望等)を身近であった出来事をお聞かせください。

締切

3月31日

発表

5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

奥村 金子様(可児市)  
小鎗すみ子様(郡上市)  
杉山良太郎様(可児市)  
山口 利哉様(美濃市)  
渡辺 雄二様(美濃加茂市)

#### Bコース

尾関千枝子様(御嵩町)  
加藤 昭子様(白川町)  
可児 正樹様(可児市)  
辻 幸雄様(美濃市)  
三島ふき丞様(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。

物価上昇の影響で家計が心配。



# 節約と備える

どちらも選択しませんか？

保険料の高さは気になるけれど、万が一の時を思うと保険(共済)には入っておきたい…



JAの自動車共済は、**手厚い保障や頼れるサービスが充実!**  
万が一の時でも安心です。

- リスクを幅広く保障**
    - 相手方への保障「対人賠償」「対物賠償」
    - ご自身とご家族の保障「人身傷害保障」「傷害定額給付保障」
    - お車の保障「車両保障」「車両諸費用保障特約」
  - もしものときに頼れるサービス・体制**
    - 24時間365日の事故受付
    - レッカーサービス
    - ロードサービス
    - 夜間休日現場急行サービスなど
- ※サービスご利用にあたっては所定の条件があります。
- ・事故対応窓口…約**2,640**か所  
・損害調査サービス担当者…約**4,610**人  
(2023年4月1日時点)



自動車共済で **そなえる**

年金共済で **せつやく**

JAの年金共済で、**老後の準備もばっちり!**  
**コツコツ積立てが大事です。**

- Point 1 積み立て感覚で、月々3,000円から始められます。**  
ご契約にあたり医師の診査は不要です。しかも月々1万円、月々2万円といった積み立て感覚の共済掛金でご加入いただけます。ライフスタイルに合わせてお選びください。
- Point 2 積み立てた資金を確実にとお取りいただける、元本保証の仕組みです。**  
ご契約時にお約束した「最低保証予定利率」が設定されており、予定利率の見直しに際し、この最低保証予定利率を下回ることはありません。  
また、6年以降、1年ごとに予定利率を見直しますので、年金額が増える楽しみがあります。  
※共済掛金の払込回数が年払で11回以上のとき(月払は12回以上のとき)に解約される場合は、既に払込みいただいた共済掛金に相当する額を返金いたしますが、共済掛金の払込回数が年払で10回以内(月払は120回以内)に解約される場合は、既に払込みいただいた共済掛金に相当する額を下回る場合があります。  
※予定利率が最低保証予定利率を上回る水準が非常に低い場合、最低保証年金額が増額されない場合があります。
- Point 3 人生100年時代に適した、年金支払開始年齢が選択可能です。**  
長寿化の進展による社会保障の縮小が懸念されているなか、人生100年時代に備える保障として加入年齢は85歳まで、年金支払開始年齢は90歳まで選択可能です。  
※ご契約の年齢によって年金支払開始年齢は異なります。

まずはお気軽に **掛金シミュレーション!**

JAはじめて共済 →

新登場 **スマホでパッと簡単!**  
**自動車共済**

**お見積りキャンペーン**

お手元の証券をスマホで撮影するだけでお見積りからご応募が簡単に!

えっ! **こんなに安くなるの?**

今なら素敵な賞品が当たる**キャンペーンにも応募できます!**



キャンペーンサイトで、「カメラで証券を読む」ボタンを押下するとカメラが起動します。

カメラ起動後、「許可」を選択し、自動撮影をしてください。

自動反映

掛金シミュレーション入力画面

キャンペーン応募フォーム入力画面

ご応募はコチラから!

JAの年金共済は、**生命保険料控除の対象です。**  
生命保険料控除制度を上手に使って、賢く節税!

保険料控除による節税効果

所得税の税額速算表		住民税の税額速算表	
課税所得金額	税率	課税所得金額	税率
195万円以下	5%	一律	10%
195万円超	10%		
330万円超	20%		
695万円超	23%		
900万円超	33%		
1,800万円超	40%		
4,000万円超	45%		

課税所得金額が300万円で、年間の支払共済掛金合計が8万円以上の場合、

所得税 4万円 × 10% = 4,000円  
住民税 2.8万円 × 10% = 2,800円

節税/年 合計 **6,800円**

20年間で **13.6万円の節約に!**

※予定利率とは、共済掛金積立金を積み立てる際に適用されるあらかじめ定められた利率のことです。当共済に適用される予定利率は、ご契約当初5年間は固定ですが、ご契約6年目以降は毎年見直しされます。※ご契約時の予定利率は、毎年設定されます。したがってご契約期間によって適用される予定利率が異なり、最低保証年金額が変更となる場合があります。※予定利率は共済掛金積立金にかかるとのことであり、お支払いいただいた共済掛金全体に対するものではありません。したがって、共済掛金全体に対する利率は予定利率よりも低くなります。※共済掛金積立金とは、将来年金をお受け取りするために、共済掛金の中から積み立てられるお金のことです。※最低保証予定利率とは、ご契約時に定められ、ご契約6年以降、共済期間を通して最低保証される予定利率のことです。最低保証予定利率は共済期間を通じて変動しません。※令和5年4月現在の法令等に基づき記載しています。  
※この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

## JAでは保障点検活動を実施中!

1つでも分からないことがありましたら、お気軽にお近くのJAめぐみの各支店へご相談ください。

## おすすめ不動産情報

## 売地

美濃加茂市 **593万円**(坪単価9万円)



所在地:美濃加茂市西町3丁目/面積:公簿218㎡(65坪)/  
交通:長良川鉄道 前平公園 徒歩10分/土地権利:所有権/  
地目:畑/都市計画:非線引区域/用途地域:無指定/建ぺい率:60%/容積率:200%/他の法令上の制限:農業振興地域除外・農地法第5条許可必要/現況:更地/引渡し(時期・方法):相談・現況渡し/接道状況(角地・間口):北2.9m 公道接面13m/設備:プロパンガス、電気、上水道、下水道、側溝/備考:太田小学校・西中学校、上水道加入負担金243,000円、下水道受益者負担金:1㎡あたり450円が必要です。/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

## 令和7年度 新規採用職員募集

- 応募資格**
- ・2025年3月に大学・短大・専門学校を卒業見込みの方
  - ・既卒者で2022年3月以降に卒業した方  
(過去に当組合の採用試験を受験した方は除く)
  - ・普通自動車運転免許を取得している方(取得見込み可)
  - ・事前に開催する採用説明会に参加した方

**募集職種** 金融共済業務/営農業務/介護業務

**勤務地** 関市/美濃市/郡上市/美濃加茂市/可児市/加茂郡/可児郡

**応募方法** リクナビ、マイナビにてエントリーください。

採用担当者より

JAの仕事は地域で暮らす人々の生活に密着しています。  
さまざまな業務を通して、一緒に地域貢献しませんか？

エントリー  
受付中!



JAめぐみの

採用に関するお問い合わせ

TEL. 0575-23-5173

採用担当: 人事部人事教育課 阿部

<http://www.ja-megumino.or.jp>

✉ [jinji@jamegumino.gjadc.jp](mailto:jijinji@jamegumino.gjadc.jp)



## 被災地へ食料・飲料水を支援



▲支援物資を車に積み込むJA職員ら

JAは1月5日、美濃加茂市にある中部国際医療センターからの協力要請を受け、同月1日に発生した能登半島地震の被災地へ物資を支援しました。

支援物資はJAが災害時に備蓄していたもので、ピラフや五目ごはんなど水を使わずに食べられるレトルト食品600食分と飲料水500ml 1032本。同医療センターが窓口となり、物資を必要としている被災地に届けられました。

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3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

### お米や大豆を生産するお仕事! 農業機械を使ったお仕事です

- 【仕事内容】 田植え、稲刈り、お米・大豆の生産販売、草刈作業など
  - 【期間】 4月上旬~
  - 【時間】 8:00~17:00(休憩1時間)
  - 【給与】 時給1,000円~
  - 【勤務地】 可見市
- (有)土利夢ファーム可見



### 季節限定募集♪ お米の苗を栽培・管理するお仕事です!

- 【仕事内容】 水稻苗の栽培・配達業務、施設器具の管理・清掃
- 【期間】 3月下旬~6月下旬
- 【時間】 8:00~17:00(業務量により時短・延長あり)
- 【休日】 不定休(シフト制)
- 【給与】 時給1,200円
- 【勤務地】 郡上市白鳥町、大和町

おくみの育苗センター

### イチゴを身近に感じてみませんか? イチゴが好きの方、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



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7回理事会報告(令和6年1月31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
2. 余裕金運用報告について

### 協議事項

1. 令和6年度事業計画の骨子について
2. 不祥事再発防止策取組状況報告書(12月)について
3. 集金等例外先にかかる報告(12月)について
4. 「顧客本位の業務運営」にかかる取組方針の見直しについて
5. 組合員の出資口数減少の承認について

### 報告事項

1. 内部監査の結果について
2. 自主検査結果評価報告書(第Ⅲ四半期)について
3. 苦情等対応・事務ミス報告(第Ⅲ四半期)について
4. 疑わしい取引の届出状況(第Ⅲ四半期)について
5. 個人情報等漏えい等について
6. 令和6年1月能登半島地震を受けた全国相互連携の発動について
7. 大和南精米所における精米への金属片混入について
8. 令和6年産主食用米生産目標数量について
9. 理事との利益相反契約の状況報告について

## JAめぐみの年金友の会

## 「シニアゴルフ友の会」会員募集中

ご入会いただける方  
当組合に公的年金(国民年金・厚生年金・各種共済年金等)の受取口座をご指定いただいている方  
※新たに当組合に年金受取口座をご指定の方もご入会いただけます。

### ご入会申込方法

JAめぐみの年金友の会「シニアゴルフ友の会」入会申込書を支店窓口へご提出ください。  
※入会申込書は支店窓口にご用意しております。

### 【お問い合わせ】

JAめぐみの年金友の会シニアゴルフ友の会コンペ事務局  
本店金融共済推進部 企画課 ☎0575-23-5171

### 第16回JAめぐみの年金友の会シニアゴルフ友の会コンペについて

令和6年6月下旬~7月上旬の開催を予定しています。(場所:管内ゴルフ場)

「シニアゴルフ友の会」にご入会いただいた会員の方には、当コンペ参加募集のご案内をお送りいたします。

社会情勢等の影響により、変更または中止となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。



シニアゴルフ友の会コンペにご参加いただくには、「シニアゴルフ友の会」へのご入会が必要です

退職者(1月1日~31日) 永吉 里恵(可児自動車センター) 正治 恵理奈(関支店) 井上 愛(富加支店)

### 法律相談会

無料

可児会場 3月15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)

※4月以降の法律相談会は一時休止とさせていただきます。

### 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 4月3日(水)

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

※5月は1日(日)の予定です。

可児会場 3月11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)

※4月は8日(日)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

~年金のことで詳しく知りたい方へ~

年金相談会(完全予約制)をご利用ください。専門の社会保険労務士が個別でご相談をお受けいたします。

#### これから年金を受け取られる方へ

- ・厚生年金や国民年金は何歳からもらえるのか。
- ・年金をもらえる資格はあるのか。
- ・年金をもらうには、どんな手続きが必要なのか。
- ・働きながら年金はもらえるのか

など

#### 現在年金を受け取られている方へ

- ・受給の繰下げを検討しているが…。
- ・もらい忘れの年金がないか調べたいが…。
- ・年金額が変わったがどうしてか。

など

相談会の開催地域、会場および開催日時などの詳細については、お近くの支店窓口までお問い合わせください。

## ニンジンのガレット

### 🍷 材料(2人分)

ニンジン……………1本(200g)	A	薄力粉……………大さじ2
塩……………小さじ1/4		黒コショウ……………少々
とろけるチーズ(細切り)……40g		カレー粉……………少々
オリーブオイル……………大さじ1		



### 🍳 手順

- ① ニンジンを皮ごとスライサーで細切りにしてボウルに入れる。塩を振って全体を混ぜ合わせ、5分ほど置く。
- ② ①にAを振り入れて混ぜ、とろけるチーズを入れて合わせる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、②を入れて均一の厚さに平たく整え、中火で5分ほど焼いて焼き色が付いたらひっくり返す。
- ④ 火加減を調整しながら5分ほど焼き、焼き色が付いたら取り出し、食べやすい大きさにカットしたら完成。



村田展章さん

出荷する JA直売店 | とれたたひろば可見店、関店、グリーンセンター1号館

## 甘味と香りが 良く感じられるニンジン

加茂郡坂祝町でニンジンやナス、ダイコンなどを栽培する村田さん。中でも栽培に力を入れているニンジンは「青臭さが少なく甘味があって香りが良い品種を採用しているので、苦手な方でも食べやすいと思います」とこだわりを話します。

β-カロテンの多さは緑黄色野菜の中でもトップクラスで、体内で必要に応じてビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を丈夫にするため免疫力を高めるほか、抗酸化作用が強いので、肌の老化防止にも役立ちます。

「ニンジンは熱を加えることでさらに甘味が増します。できるだけ大きく切って塩やバターでシンプルに味をつけて焼くと素材の味を楽しめるので、私がとても好きな食べ方です。ぜひ味わってみてください」と話します。

