

今月の
表紙

親子料理教室を開催！



佐原地区 地域交流活動！



各組織において通常総会を開催

各組織で通常総会が開催され、いずれも令和6年度事業報告並びに収支決算、令和7年度事業計画並びに収支予算案、役員改選などの全議案が可決承認されました。

7.22 東庄町そ菜園芸組合



押山長司組合長の挨拶

資材の高騰や猛暑など厳しい環境が続く中で、前年を上回る売上を達成することができました。今後も信頼される産地をめざし、安全・安心を大切にしながら、品質向上と増産に取り組み、ブランド力を高めていきたい。みんなで力を合わせて頑張っていきましょう。

新役員は次のとおりです。(敬称略)

役職名	氏名
組合長	鈴木 孝一
副組合長 (ホワイトボール部会長)	宮口 豪男
副組合長 (ホワイトボール研究部会長)	押山 太一
副組合長 (露地部会長)	青野 俊一
副組合長 (施設部会長)	横田 富夫
みつば部会長	山本 茂和

7.25 小見川水稻部会総会



篠塚裕一部会長の挨拶

令和6年産米は、価格上昇並びに備蓄米放出により、我々生産者にとっても政府の動向に注視する年だったと思います。令和7年産米の収穫については体調管理に気を付け、安全・安心なお米を出荷できるようにしましょう。



7.28 小見川野菜出荷組合



篠塚裕史組合長の挨拶

当組合の令和6年度販売高は前年を上回る4億4,000万円超の実績となりました。

生産資材の高騰、高温障害、後継者不足など厳しい環境の中ではありますが、組合全体で一丸となり、有利販売に繋がる出荷をしていきましょう。

新役員は次のとおりです。(敬称略)

役職名	氏名
組合長	篠塚 裕史
副組合長	蓑輪 貴寿
会計	野平 謙一
監事	神山 浩一



8.8 令和7年産米初検査

東庄地区の桁沼低温倉庫で令和7年産米の初検査が実施されました。当日は、ふさおとめ561俵が1等に格付けされました。

菅谷指導経済担当常務は「カメムシによる斑点米と出穂期以降の高温による影響で白未熟粒の発生が予想されましたが、ふさおとめは影響が少ない状況でした。生産者の皆さまには、適期の収穫をお願いします」と話しました。

令和7年産米のJAへの出荷数量は、コシヒカリ、ふさおとめ等の主食用米約33万7千俵、飼料用米約3万3千俵を中心に45万俵の集荷を目標に取り組みます。



米の整粒歩合や水分値、形質、胸割れの有無を確認

今月のあなたの運勢★9月 モナ・カサンドラ

☆牡羊座 3/21~4/19☆【全体運】しばらくの間、肩の荷を下ろせます。この機会にできることをやっておきましょう。次の一手を考えての行動が吉
☆牡牛座 4/20~5/20☆【全体運】順調な進展が見られます。様子を見ながら緩めのペースが◎。レジャーにはこだわって。人気スポットにツキ

多古地区 中間検討会、査定会を開催 ～生産者、市場、全農ちばの担当者が参加～

7.22 大和芋中間検討会

多古園芸部大和芋部会（伊藤正美部会長）は多古支店で大和芋中間検討会を開催。

生育状況や出荷に向けた課題、販売の動きについて、活発な意見を交わしました。

市場の担当者は「多古町の大和芋は消費者から好評で、産地への信頼と期待が非常に大きい」と話しました。



7.25 葉生姜査定会

葉生姜生産者7名は、二本松野菜集出荷場で査定会を開催。

市場担当者が色や香り、根の太さなどを確認後、販路拡大や品質向上に向けて、意見交換と情報共有が行われました。

生産者代表の塚本真一さんは「葉生姜が一番おいしい時期を迎えている。選果・選別を徹底し、適期出荷を心がけていこう」と話しました。



7月中旬から出荷が始まり、9月中旬までに約1万1千ケース（1ケース3kg）の出荷を見込んでいます

7.29 ほうれん草査定会

多古園芸部ほうれん草部会（小川晃部会長）は二本松野菜集出荷場でほうれん草査定会を開催し、品質や出荷規格を確認しました。

市場の担当者は「多古地区のほうれん草は品質が安定しており、消費者からも高い評価をいただいています。生産者の皆さんには暑さに気をつけながら、引き続き良品の出荷をお願いします」と話しました。



出荷は年間を通して行われ、年間で約2万7千ケース（1ケース5kg）を見込んでいます。

8.12 令和7年産米農産物検査員目揃え会

農産物検査員と米検査場を管理する各地区センター長が参加し、本店で目揃え会を開催。判断基準の統一を図り、農産物検査員が公正な検査を実践し、消費者に安全・安心なJAかとり米を届けるためのもの。

検査員は実際のサンプルを手に取り、色や形、大きさなどを比較しながら確認作業を行いました。



今年も稲刈りの季節がやってきました！



東庄地区
ごろうえもんのお米株式会社



小見川地区
農事組合法人水神ライスセンター



下総地区
新川宮農組合

7.22 高品質なニラの安定出荷を目指して

JAかとり山田支部ニラ部会（菅谷幸一部会長）は、府馬野菜集荷場で出荷査定会を開催し、生産者をはじめ、市場、全農ちばの担当者が参加しました。

情勢並びに販売状況の報告後、菅谷部会長を中心に現品査定を行いました。また、病害虫による被害を防ぐため防除の徹底を確認しました。

8月から9月を最盛期に通年出荷され、年間で7万ケース（1ケース4kg）の出荷を見込んでいます。



現品査定をする生産者

梨の査定会 生育は順調

香取果樹組合（畔蒜正明組合長）と水郷梨組合（平山浩幸組合長）、佐原南部梨組合（香取文夫組合長）は、それぞれ梨の出荷査定会を開催し、生産者のほか、香取農業事務所の担当者が参加しました。

香取農業事務所の担当者が「今年の着果は良好で、糖度は11.8～13.5度と生育は順調。例年より若干小ぶりですが、高温の影響で色づきが早いため、適期出荷をお願いしたい」と呼びかけました。

出荷は8月がピークで、首都圏を中心に旬の味が届けられます。



◀7/29

香取果樹組合・
水郷梨組合

8/6

佐原南部梨組合▶



8.5 サツマイモの出荷査定会 令和7年産の規格確認

香取西部園芸部は、大栄集出荷場で新芋のベニアズマ・シルクスweetの出荷査定会を開催。生産者、市場、全農ちばの担当者が参加しました。

菅澤正尚甘藷部長は「近年は気温の変化に応じて工夫を重ねた結果、皆さんの努力が実を結んでいると感じています。査定会では令和7年産の規格などを改めて確認していただき、今後の出荷に向けて引き続きご協力をお願いいたします」と挨拶しました。

初出荷は8月1日で、ベニアズマが1,055ケース、シルクスweetは186ケース（各1ケース5kg）となりました。



出荷規格を確認する生産者



おじやまします

香取郡多古町
(多古地区)

おがわ あきら
小川 晃さん

(54)

失敗しながら学んだ、自分なりの農業のかたち

家族でほうれん草45a、秋冬・春夏人
参計30a、水稲60aを栽培している小川
晃さんをご紹介します。

小川晃さんのお話

両親から引き継ぐかたちで就農し、今
年で18年目になります。作業は主に3人
で分担。両親が収穫を、自分は播種やハ
ウスの修理など全般の作業を担当してい
ます。

農業の技術は父から教わりました。最
初は「まず自分でやってみろ」というス
タイルで、失敗しながら学ぶ日々でした
が、その分、気持ちも鍛えられました。先
輩農家さんには、親切に栽培についての工
夫など、いろいろ教えてもらいました。

令和元年の台風で壊れたハウスは、1
年半かけて自分で修理し、その間は両親
が収穫やほかの作業を担ってくれて、家
族みんなで支え合いながら乗り切ること
ができました。

ほうれん草栽培では、晩抽性ばんちゅうせいの高い品
種を選ぶようにしています。成長期間が
長くなるため、葉がしっかり育ち、重量
のある良品となるのが特長です。

また、天候や気温の変化にあわせて、
水の管理を徹底しています。特に夏場は



霧発生装置やハウスの修理も、趣味の
DIYの延長。自分なりに工夫を重ねなが
ら農業を続けていきたいです！

土が乾きやすく、生育に影響が出やすい
ため、自動で霧を出す装置を自作しまし
た。10aのハウスで試験的に導入したと
ころ、全体に水が行き届き効果があった
ため、他のハウスにも広げていく予定で
す。こうした管理のおかげで、ほうれん
草の収穫量も見込めそうな気がします。
自然相手の農業は、なかなか思い通り
にはいきませんが、品種選びで自分の読
みが当たり、収穫につながったときは「や
ってよかった」と思います。
これからも、夏場でもしっかりと収量
が取れる強くて高品質なほうれん草を目
指して、新しい取り組みにも挑戦してい
きたいです。

佐原地区地域交流活動

楽しく簡単調理！親子料理教室



7月27日、女性部佐原支部が香取市の公共施設「コンパス」でエコープ商品製造メーカー『築野食品』から講師を招き、親子料理教室を開催！

春巻きの皮で簡単に作れるサクサク食感の『アップルパイ』や、甘酒を使った『フレンチドレッシング風コールスロー』『いちごミルク甘酒』、蒸しパンミックスで『ミニアメリカンドック』を作りました。

また、子どもたちだけで容器に材料を入れて振るだけでできるドレッシング作りに挑戦！「上手にできたから早くお母さんと食べたい！」など嬉しそうに話してくれました。

完成した料理を味わった参加者の表情はとても幸せそうで、見ているこちらにも自然と笑顔になりました。



とってもおいしい♪



エコープ商品を使った料理にチャレンジ！



シャカシャカ振るの楽しいな！

かがやけ！！女性部

7月28日 華やか太巻きに挑戦！蓮の花^{ぶんせん}&文銭巻き

女性部研修センターで太巻き寿司作りの研修会を開催し、佐原支部の伊藤はつ子さんが講師を務めました。

参加者は「蓮の花」や「文銭巻き」に挑戦し、華やかな仕上がりに歓声が上がりました。みんなで楽しく巻き寿司に挑戦し、笑顔あふれるひとときとなりました。



地元食材とエコープで手軽においしく！

各支部でエコープ商品の講習会を開催！「大興産業」「築野食品」「厚生産業」から講師を招き、安心・安全な食品を使ったレシピを学びました。

部員たちは地元の食材を使った『大和芋と鶏むね肉のみそ照り焼き』、こめ油で調理する『アスパラガスと塩昆布の春巻き』、甘酒入りの『冷やし担々うどん』などを交流しながら作りました。

参加者からは「簡単で時短レシピのレパートリーが増えてうれしい」と好評でした。

7/15 佐原支部



7/17 山田支部



7/16 多古支部



7/23.25 大栄支部



地域のいいとこ！

かどりの発見

神崎地区

ご夫婦の想いが詰まったカフェ 「chigusa」さんをご紹介！

カフェ「chigusa」は、グレーを基調とした外観と木のぬくもりに、店名の由来でもある干草色がやさしく調和した、親しみやすいカフェです。「特別な日でなくても、ふと立ち寄りたくなる場所に」という想いが込められています。



夫婦の個性が
ひかるカフェ

ケーキと焼き菓子は香里さんが担当

季節のフルーツたっぷりのタルトや、濃厚なチーズケーキなど、どれも自信を持っておすすめできるスイーツばかり。食材選びにもこだわり、フルーツは地元の農家から直接仕入れるなど、新鮮なおいしさを大切にしています。「そのとき一番おいしいものを」と、ひらめきから生まれる一品が並ぶこともあり、訪れるたびに新しい出会いが楽しめます♪

ドリンクは夫の靖浩さんが担当

ラテアートや自家製ソースを使った、見た目と味わいを楽しめるこだわりのドリンクがそろい、スイーツとの相性もぴったり♪一杯ごとに心がほどけるような、ほっとできる時間を届けてくれます。



靖浩さん

香里さん



取材協力：chigusa
住所：香取郡神崎町神崎神宿125-12
問い合わせ先：0478-79-5757
営業時間：10時から18時
定休日：日・月曜日（不定休あり）
イートインはもちろん、テイクアウトもOK。
気分に合わせてお楽しみいただけます。

～旬のおすすめ逸品～

ジャスミンカスタード、ラズベリージャム、フレッシュな桃を贅沢に使ったタルト（左）と、桃のシロップが香る爽やかなドリンク（右）♪



左：久保木雅哉LA 右：萩原大樹LA

JA共済優績LA全国表彰受賞！

7月16日に全国共済農業協同組合連合会主催の「令和6年度優績ライフアドバイザー全国表彰式」が開催されました。当JAからはJA共済における総合保障の提供に取り組み、優秀な成績をおさめたとして、久保木雅哉LA（佐原支店）と萩原大樹LA（大栄支店）の両名が表彰されました。

当JAのライフアドバイザーは今後も組合員・利用者をはじめとする契約者様1人ひとりに寄り添い、暮らしの安心を提供すべく普及活動に取り組んでまいります。

多年性雑草やカメムシの越冬場所である雑草を防除！

土中に塊茎かいけいを持つオモダカ・クログワイなど多年生雑草とノビエなどの発生が多かった圃場では、刈り取り後に雑草の秋季防除を行いましょ。翌年の雑草発生量を抑えることが出来ます。また、併せて定期的に耕運し、塊茎を寒さに当てることも効果的です。特に、カメムシの越冬成虫を軽減するために、イネ科雑草（ヒエ・メヒシバ等）を出穂させないように薬剤散布や畦畔を草刈り機で除草しましょ。

稲刈り後の雑草防除薬剤

薬 剤 名	適用雑草	10アール当たり使用量		使用方法
		薬 量	希釈水量	
ラウンドアップ マックスロード	一年生雑草	200～500ml	通常散布50ℓ～100ℓ 少量散布5ℓ～50ℓ (専用散布ノズルによる)	雑草 茎葉散布
	多年生雑草			
タッチダウンIQ	一年生雑草	250～500ml	25ℓ～100ℓ	雑草 茎葉散布
	多年生雑草	500～1000ml		
	オモダカ クログワイ キシユウスズメノヒエ			

※ 刈り取り後の防除は10月下旬を目標に行いましょ！

※ 水田畦畔は、使用方法が異なるので登録内容を確認して下さい。

サツマイモのヨトウムシの防除を行いましょ！

薬 剤 名	希釈倍数	特 徴	使用時期	使用回数
プレバソフロアブル5 (空中散布登録内容)	2000～4000倍 (16倍)	効果持続性に優れる (散布薬量 0.8～1.6ℓ/10a)	収穫前日まで	3回以内
グ レ ー シ ア 乳 剤	2000～3000倍	速効的な殺虫効果	収穫7日前まで	2回以内
ブロフレアSC (空中散布登録内容)	2000～4000倍 (16～32倍)	速効的な殺虫効果と長い残効性 (散布薬量 0.8～1.6ℓ/10a)	収穫前日まで	3回以内
ミネクトエクストラSC (空中散布登録内容)	10000倍 (80倍)	速効的な殺虫効果と長い残効性 (散布薬量 1.6ℓ/10a)	収穫14日前まで	2回以内

かぶのキスジノミハムシ、ハイマダラノメイガ防除

① キスジノミハムシ

8月中旬～下旬の早播きで被害が多くみられます。



② ハイマダラノメイガ (シンクイムシ)

幼虫は生長点に潜り込み食害するため、欠株の原因になります。本葉1～2枚頃までに防除をしましょ。

薬 剤 名	希釈倍数/薬量	対象害虫	使用時期	使用回数
フ ォ ー ス 粒 剤	4kg	キスジノミハムシ	播種時	1回以内
ブ ロ フ レ ア S C	2000～4000倍	キスジノミハムシ、ハイマダラノメイガ	収穫前日まで	3回以内
フェニックス顆粒水和剤	2000～4000倍	ハイマダラノメイガ	収穫前日まで	2回以内

JAの健康診断・人間ドックのご案内 締め切り 10月3日(金)

あなたとあなたの家族の健康作りをJAがお手伝いします。お気軽にお申し込み下さい。

【多古地区】

健康診断

□健診日時・会場

11月7日(金) 多古支店 (9:00~10:30)

□基本健診料金

①40歳未満および下記保険以外の方 4,700円

②40~69歳で多古町国民健康保険の加入者 1,000円

③70~74歳で多古町国民健康保険の加入者 無料

④75歳以上で後期高齢者医療保険の加入者 無料

(基本健診料は本来6,800円ですが、JA・県連合会等で2,100円を助成しています。)

★②・③・④の対象者は、健康診断結果を多古町へ提供することに同意いただく必要があります。(同意書は健康資材に同封します)

★また、多古町が実施する特定検診・人間ドックを受診した(または受診予定の)方は、助成対象外です。

□検査内容

計測(身長・体重・BMI・腹囲)・尿・血液・便・その他(血圧・問診・診察・生活調査)

□結果報告会

12月10日(水) 午前 多古支店

※追加検診等、詳しくは申し込み用紙をご覧ください、10月3日(金)までに最寄りの各経済センター・支店へお申し込み下さい。

問い合わせ先

○多古経済センター 0479-70-6011

【小見川・山田・東庄地区】

健康診断

□健診日時・会場

11月11日(火) 東庄経済センター(東庄地区)
(9:00~10:45)(13:30~14:30)

11月12日(水) 女性部研修センター(小見川支店隣り:小見川地区、山田地区)
(9:00~10:45)

□基本料金 4,700円

(基本健診料は本来6,800円ですが、JA・連合会等で2,100円を助成しています。)

□検査内容

計測(身長・体重・BMI・腹囲)・尿・血液・便・その他(血圧・問診・診察)

□結果報告会

12月16日(火) 午前 東庄経済センター
(東庄地区)

12月17日(水) 午後 女性部研修センター
(小見川地区、山田地区)

※健康診断・人間ドックともに追加検診等、詳しくは申し込み用紙をご覧ください、10月3日(金)までに最寄りの各経済センター・支店へお申し込み下さい。

問い合わせ先

○山田経済センター 0478-78-1234

○東庄経済センター 0478-87-1211

人間ドック

□健診日時・会場 受診日をお選びください。

11月13日(木)
女性部研修センター(小見川支店隣り)
(9:00~10:45)

□基本料金 27,900円または23,500円

(基本健診料は本来30,000円ですが、共済加入の有無に限らずJA・連合会等で2,100円の助成をしています。受診者がJA生命共済保障額3,000万円以上加入の被共済者で、かつ35歳以上の方は4,400円の助成となります。)

□検査内容(基本健診)

血圧測定/採血/胸部レントゲン/胃部レントゲン/心電図/眼底写真/腹部超音波/検尿・便提出/視力/聴力/身体測定/問診/診察/生活問診

□結果報告会

12月17日(水) 午前
女性部研修センター(小見川支店隣り)

※香取市または神崎町在住で国民健康保険に加入されている方は、人間ドックに限り別途助成が受けられる場合があります。詳しくは、問い合わせ先までご連絡下さい。

○小見川経済センター 0478-82-1403

○本店 営農生活課 0478-70-7712

JA交付金等つなぎ資金

水田活用の直接支払交付金
交付までのつなぎ融資です

- 貸付期間** 生産年の「水田活用の直接支払交付金」交付期限である翌年の3月末まで
- 資金用途** 飼料用米、WCS用稲に関する生産年の「水田活用の直接支払交付金」交付までのつなぎ資金
- 貸付金額** 飼料用米、WCS用稲に関する「水田活用の直接支払交付金」に関して支払われる交付金相当額のうち、JA口座に入金される金額の範囲内
- 金利** 年0.6%（JAバンク利子補給後の実質負担金利）

必要書類など詳しい内容はお近くのJA支店窓口にお問い合わせください。

「定期貯金夏キャンペーン2025」 当選者が決定!

JAかとり「定期貯金夏キャンペーン2025」（実施期間：6月2日～7月31日）の抽選会が8月8日に本店で行われ、厳正な抽選の結果、下記のとおり当選番号が決定しました。なお、当選者には改めてご連絡いたします。

キャンペーンへの多数のご参加ありがとうございました。

当選番号：46（各組共通下2桁）

当選品：JAかとり特選品 ほか



JAかとりで働きませんかーいつでもご応募ください

JAかとりので正職員を募集します。農業を支え、地域に貢献したい方、私たちと一緒に働きませんか？

学生の方、学校を既に卒業の方どちらも応募できます。お気軽にお問い合わせください。



応募資格	<ul style="list-style-type: none"> ・高等学校を令和8年3月卒業見込の者 ・大学・短大・専門学校を既に卒業または令和8年3月卒業見込の者。高等学校を卒業した者。※既卒者は、40歳位までの方。 ※普通自動車免許を取得、もしくは採用日までに取得できる方
募集職種・採用予定人員	<p>総合職（購買・販売・金融・共済等に携わる正職員）</p> <p>高卒以上10名程度、高卒見込者10名程度</p>
勤務地	JAかとり本・支店及び事業所
応募書類 ※提出書類は返却しません	<p>高等学校を令和8年3月卒業見込の者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全国高等学校統一応募用紙 その1履歴書・その2調査書 それ以外の者 ・卒業証明書（又は卒業見込証明書） ・成績証明書（既卒者は職務経歴書でも可） ・履歴書（写真添付）
応募方法	<p>応募書類を下記提出先へご送付ください。（随時受付）</p> <p>【応募書類提出先】〒289-0402 千葉県香取市小見1098-1 かとり農業協同組合 総務企画部総務人事課</p>
採用試験日・選考方法	<ul style="list-style-type: none"> ・書類審査、1次（筆記・作文試験）、2次（面接試験） ※試験日時・会場は、書類受領後応募者に直接通知します。
その他	<p>問合せ先：JAかとり総務人事課採用担当 TEL:0478-70-7711</p> <p>「マイナビ2026」にてエントリー受付中です。詳しくはQRコードよりご覧ください。</p> <p>職場説明会・職場見学は随時承ります。ご希望の方は、採用担当までお問い合わせください。</p>



理事会だより

日時：令和7年7月31日（木）午後2時
場所：鯉屋旅館

主な議案

- 組織規程の未整備事項の変更について
- 農産物検査業務規程の一部変更について
- 令和7年度上半期決算内容について
- 理事に対する貸出について
- 多古町への信用の供与について
- 第9期総代選挙にかかる選挙管理者等の指名について

無料法律相談

～開催場所についてお知らせ～

■ 弁 護 士 みどり総合法律事務所

しまざき よしなり
島崎 嘉成 弁護士

■ 日 時 令和7年9月12日（金）

■ 受付/会場 小見川支店
☎0478-82-2151

■ 弁 護 士 日本橋合同法律事務所

やまじ かずなり
山路 員得 弁護士

■ 日 時 令和7年9月25日（木）

■ 受付/会場 大栄支店
☎0476-73-4411

◎どちらも開催日の前日までに本店または支店へお申し込み下さい。小見川、大栄地区以外の方もご相談いただけます。

農業者年金加入者募集のお知らせ

加入申込やご相談については、JAかとり本支店・全国農業者年金基金・各行政農業委員会へお問い合わせ下さい。

緊急連絡先 <24時間対応>

緊急内容	対応先	電話番号
交通事故	JA共済事故受付センター	0120-258-931
キャッシュカード紛失・盗難	JAバンク・キャッシュカード紛失共同受付センター 平日9:00～17:00はお取引のあるJAの店舗で受け付けます	043-202-1171
JAネットバンク緊急時のサービスの利用停止	JAネットバンクヘルプデスク	0120-058-098
LPガス	JAあんしんセンター	0120-182-571
葬儀関係	JA 葬 祭	0120-069-983

JAかたりの

組合員になりませんか



JAかとりは、組合員をはじめ地域の皆様と手をたずさえ、助け合いの精神を大切に、様々な事業を行っています。

JAの組合員には、正組合員と准組合員の区分があり、ともにJAの事業やサービスをご利用いただけます。

組合員になって、食と農業を未来につなげる応援をしてみませんか。

○ご加入について

ご加入のお手続きは各支店で承っており、申し込み後に出資金をお預かりいたします。出資は1口1,000円ですが、個人の場合、10口(10,000円)からご協力頂いております。

○脱退について

毎事業年度末(12月31日)の60日前までに手続きをしていただくことで、その事業年度末での脱退となります。お預かりした資金については、その額を限度とし、総代会(翌年3月開催)終了後に当JAが指定した日に払い戻しいたします。

詳しくは最寄りの支店へ、お気軽にお問い合わせください。

【虹のホール見学・相談会開催】

<虹のホールおみがわ>

- 10月10日(金) ●10月26日(日)
- 10:00～14:00まで
- 香取市本郷218-2 ☎0478-82-0983

<虹のホールさわら>

- 10月4日(土) ●10月26日(日)
- 10:00～14:00まで
- 香取市佐原ホ1270-1 ☎0478-50-0983

『実際の式場をご覧いただきながら
ゆっくりとご相談いただけます』

- ・家族葬の費用について
- ・もしもの時の流れについて
- ・JA虹の友会員制度について



まごころをこめてお手伝い
大切な人を送るということと一緒に考えたい
《ご葬儀・葬祭はJAへ》

そうめんを使ったサバ缶の冷や汁

材料(1人分)

きゅうり 1/2本
 大葉 1枚
 みょうが 1個
 サバ水煮缶(身) 40g
 エコープ
 手振りそうめん 1束
 塩 適量

【つゆ】

味噌 大さじ2
 めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
 水 250ml
 すりごま 大さじ1
 氷 適量

作り方

1. きゅうりは2~3mmの輪切りにし、塩を振ってもみます。
2. みょうがは2~3mmの小口切りにし、大葉は千切りにします。
3. ボウルに味噌を入れ、めんつゆ、水を少しずつ加えてよく溶かします。
4. 3に水気を絞ったきゅうり、大葉、みょうが、すりごま、さばを加え混ぜます。
5. 手振りそうめんを茹で、冷水にさらし水気を切ります。
6. 4に氷を加え、汁を冷やします。その後麺を器に盛りつけて完成です。



使用した
 エコープ商品

食卓を彩る

旬のレシピ



作り方

〈下ごしらえ〉

高野豆腐は乾燥したままの状態です。タマネギ、ピーマン、赤パプリカは粗いみじん切りに、ニンニクはみじん切りにする。

- ①米を洗い、もち麦と合わせて炊く。
- ②フライパンに油大さじ 1/2 を引き、ニンニクとタマネギを炒める。ここに高野豆腐を入れて水、鶏がらスープを加える。
- ③水分がなくなってきたらピーマン、赤パプリカ、砂糖、オイスターソース、ナンプラーを加え、水分が飛んでぱらっとするまで炒める。
- ④別のフライパンに油小さじ 1 を引き、目玉焼きを作る。
- ⑤器に①を盛り、③、④のをせる。

とっておき旬なレシピ

赤パプリカと高野豆腐のガパオライス

ポイント

ひき肉の代わりに高野豆腐を使った、低カロリーなガパオライスです。高野豆腐は水で戻してからみじん切りにしてもOKです。

材料 2人分

高野豆腐(乾燥)	30g	油	大さじ1/2+小さじ1
タマネギ	100g	水	100ml
ピーマン	30g	鶏がらスープ(粉末)	小さじ1
赤パプリカ	30g	砂糖	小さじ1/2
ニンニク	1/2片	オイスターソース	大さじ1
米	1合	ナンプラー	小さじ1/2
もち麦	50g	卵	2個

各地で稲刈りが始まっていますね。暑い日が続いていますので、作業される方も、そうでない方も、水分をとったり休憩をはさんだりしながら、元気にこの季節を乗りきりましょう！

▼一度好きになると、とことんハマってしまうタイプで、最近はやっている「ハイキュー!!」に夢中です。その影響で、友人たちと体育館を借りてバレーボールも楽しんでます。みんなでボールを追いかける時間は本当に楽しくて、いいリフレッシュにもなっています。(K.U.)

▼休日に水族館に行ってきました。クラゲの展示が特に好きなので、時間を忘れてついぼーっと眺めて長居してしまいました。また時間があれば、別の水族館に行つてゆったりとした時間を楽しみたいです！(R.U.)

編集後記

【次回外務デーのお知らせ】 9月25日(木)からとなります。