

農協と組合員を結ぶコミュニティ通信

JAかとり

2026

2
No.298



今月の
表紙

おじゃまします 飯島 清人さん
～地域の担い手として～



JAかとりホームページ <https://www.ja-katori.or.jp> 本誌はHPでも閲覧できます。





おじやましまず

香取市
(山田地区)

いいじま きよと
飯島 清人さん

(29)

技術を学びながら前向きに挑戦

就農当初は経験が浅く、作業の進め方に戸惑うこともありましたが、先輩に相談しながら、少しずつ自分なりのやり方を身につけていきました。肥料管理では思うようにいかない場面も経験し、その中で、基本を大切にし、丁寧に作業することの重要性を実感しました。

水稻は父と協力し、自分は育苗や田植えなど主要な作業を担当しています。小かぶの生産は就農後に新たに始め、東庄地区の小かぶ農家で研修を受けた後、JAの部会や先輩農家に教わりながら技術を磨いてきました。現在は栽培から収穫まで、全般の作業を妻と2人で行っています。

私は以前、都内のIT企業に勤めていました。それまでは両親の農業を見ていても、自分がやるつもりはありませんでした。しかし、一から作物を育てて消費者に届ける仕事に魅力を感じ、2021年に就農しました。

家族で水稻（コシヒカリ・ふさ）がね・にじのきらめき）13ha、小かぶ20aを栽培している飯島清人さんをご紹介します。

飯島清人さんのお話

特に好きな作業は小かぶの収穫です。機械ではなく手作業で一つひとつ収穫するため大変ですが、圃場管理の成果が目に見え、まるで通知表を見ているような感覚になります。

JA青年部や「さわらファーマーズクラブ（SFC）」に所属し、先輩農家や同世代と交流しながら技術を学んでいます。目標が近い仲間がいることで、熱意を持つて農業に取り組むことができています。

今後も地域の担い手として農業を続け、品質の良い小かぶと水稻を安定して栽培し、出荷量も増やしていくことが目標です。



農作業の合間や休日は、家族と過ごす時間を大切にしています。その時間が仕事の疲れを癒してくれます！

今月のあなたの運勢★2月 モナ・カサンドラ

☆牡羊座 3/21~4/19☆ 【全体運】 気を引き締めて。途中で中断することになっても慌てないよう。落ち着いて対処すれば切り抜けられます
☆牡牛座 4/20~5/20☆ 【全体運】 無理は禁物。できることをきちんと続けることが大事です。友人のアドバイスに耳を傾けて。下旬の交流にツキ

トピックス

12.19 産直部会 感謝セールを開催

JAかとり産直部会(岩田 清部会長)は、小見川地区の女性部研修センターで年末感謝セールを開催しました。

会場では、サツマイモの詰め放題や新鮮な野菜、惣菜、小物の販売が行われ、多くの来場者で賑わいました。また、豚汁の無料配布やガラポン抽選会が行われ、好評でした。



小見川地区地域交流活動

11月28日から12月19日に開催された産直部会の販売会場で地産地消の推進や米の消費拡大をPRしました。また、アンケートに協力いただいた方には、新米「コシヒカリ」3合を無料で配布しました。

アンケートの回答結果は、今後の事業活動に役立てさせていただきます。ご協力ありがとうございました。



12.23 台湾へ！千葉のサツマイモの魅力を発信

台湾向けに日本の食や文化を発信する台湾YouTuber Matsui 氏がJAかとり栗源集送センターを訪れました。

訪問は、千葉県の『令和7年度台湾向け輸出プロモーション事業』の一環として行われたものです。

Matsui 氏は、全国有数のサツマイモ産地の出荷量を支えるJAかとりの生産体制や、栗源集送センター内のサイズや品質ごとに仕分けする選果場、鮮度を保ったまま安定供給する管理体制について、興味深く撮影していました。

JAかとりの取り組みや千葉のサツマイモの魅力を台湾の消費者や視聴者に向け、Matsui 氏のYouTubeチャンネルを通して動画が公開されています。ぜひ、ご覧ください。



「甘くて美味しい！」とべにはるか・シルクスイート・レトルト焼き芋「みつあま焼き芋」を堪能！

動画はこちら



1.12 しつとり濃厚、「べにはるか」焼き芋が好評

中山競馬場で「成田特別競走」が行われ、香取西部園芸部は「べにはるか」の焼き芋を販売しました。

しつとりねっとりとした食感と濃厚な甘味が特長の焼き芋に、多くの来場者が列を作り、会場は賑わいました。訪れた方々にJAかとりのサツマイモのおいしさと品質、地域での生産活動、部会の取り組みを広く知ってもらうことができ、地域産品の魅力を発信する場になりました。



佐原地区年金友の会 ゴルフ大会で親睦を深めました！



第5回JAかとり
佐原地区年金友の会ゴルフ大会
日 に ち：12月11日（木）
場 所：佐原カントリークラブ



当日は13名が参加し、冬の寒さにも負けず元気にプレーしました。日ごろの練習の成果を存分に発揮して熱戦を繰り広げた参加者の皆さんも、プレーの合間に笑い声が上がり、参加者同士の親睦が深まる一日となりました。

1.7 LA 進発式を開催

令和8年度JA共済ライフアドバイザー（LA）の進発式を行い、21名のLAと関係役職員が参加しました。

各支店が普及推進活動に向けた決意表明を掲げ、参加者全員で目標達成を祈願して、だるまに目を入れました。また、「がんばろう」三唱を行い、気持ちを一つにしました。

武田組合長は「経済や社会環境が大きく変化する中、LA一人ひとりが挑戦し、成長することが重要です」と述べ、組織の成長を通じて組合員・利用者に寄り沿っていく姿勢を示し、令和8年度目標達成に向けた活躍に期待を寄せました。



✿ かがやけ !! 女性部 ✿

お正月を華やかに飾るフラワーアレンジメント

各支部でお正月フラワーアレンジメント教室を開催しました。

松・菊・葉牡丹・千両・竹・オンシジューム・スイートピーなど、お正月にふさわしい縁起の良い花などを使い、それぞれバランスよく華やかなアレンジメントを作り上げました。

今年1年の幸せや健康を願う思いを込めて、心も華やぐ貴重な創作となりました。



12/23 東庄支部



12/27 佐原支部



12/23 多古支部



12/27 大栄支部



12/30 大栄支部多良貝花の会

女性カレッジ

12月25日、栗源支店で開催された女性カレッジでは、参加者が『タッセル型（房かざり）のしめ縄リース』作りに挑戦しました。

しめ縄の色は20色以上から選び、立体的にバランスよくパーツを配置。さらにインド刺繡リボンを加えて、個性あふれる作品に仕上げました。

完成したリースを見ながら、参加者同士で「それも素敵！こっちも素敵！」と声を掛け合い、飾るのが楽しみだと話していました。



思わず飾いたくなる！オリジナルしめ縄リース完成！

地域のいいとこ！ かとりの 発見

東庄地区

大人も子どもも楽しめる暖かい空間 「協力隊の駄菓子屋さんカフェ」を紹介！



カフェには、みんなで楽しめるボードゲームやテレビゲーム、一人でも楽しめる漫画や本などもあります。また、季節によってイベントなども開催しているので協力隊インスタグラムや店頭の張り紙をチェックしてみてください♪

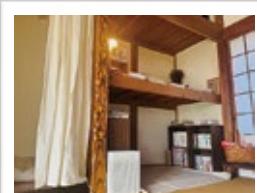
カフェメニューは、コーヒーと紅茶のほか、季節限定のドリンクもあって、その日の気分で選べます ☕️🌟



お待ちして
おります！

東庄町地域おこし協力隊が、約5年間空き家となっていた民家をDIYで改修し運営している「協力隊の駄菓子屋さんカフェ」。

地域交流のきっかけづくりとして始まったこのカフェは、子どもから大人までが気軽に立ち寄り、「子どもたちの声が行き交うにぎやかさがありながらも、訪れた人が思い思いにゆっくり過ごせる空間」となっています。



～地域おこし協力隊「館野唯子さん」より～

協力隊の活動を通して、少しずつ地域の方との交流が増え、関係を深めることができました。また、今後このカフェに来たことのない方にも気軽にいらしていただける場所にしていきたいです。ぜひ、おばあちゃんの家に来たような感覚で気を遣わずにリラックスして過ごしてください。

取材協力：協力隊の駄菓子屋さんカフェ
住所：千葉県東庄町小南1043

営業日時：水・木・金・土 13:00～日没時

（臨時休業の場合は、インスタグラムと店頭張り紙にてお知らせ）

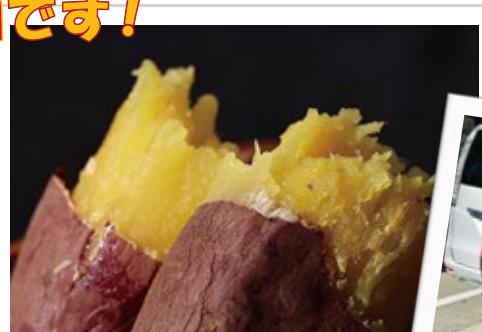
問い合わせ先：インスタグラムDMにて



2月8日はべにはるかの日です！

J Aかとり産べにはるかの美味しさや魅力を発信して広く知っていただこうと様々な活動に取り組んでいます。

2月8日当日は、JAかとり4カ所の給油所をご利用の方に、しっとりねっとりとした食感と濃厚な甘味が特徴の「べにはるか」の焼き芋を先着順で無料配布します！



サツマイモウイルスフリー苗による育苗管理と注意点

育苗管理の注意点をおさえて苗を効率的に増殖し、サツマイモの品質向上に努めましょう。また、基腐病には健全な苗の確保が重要です。産地に『持ち込ませない』対策のために、フリー苗を積極的に導入しましょう。

品種ごとの育苗温度(目安)

品種	ベニアズマ	シルクスイート	べにはるか
地温(夜間)	25~30°C (20度以上)	28~32°C (22°C以上)	30~35°C (20°C以上)

- ハウス内の気温は、日中25~30°C、夜間は最低15°Cを維持する(午後3時頃を目安に保温を行い、夜温の低下を防ぐ)
- ベニアズマと比べてシルクスイートやべにはるかは地温を約5°C高めの管理を行いましょう。
- 地温の低下や床土の乾燥等の環境ストレスにより苗の根がイモ化することで、苗の伸長が悪くなってしまうため注意が必要です。保温とかん水をこまめに行いましょう。



低温による生育不良

育苗床の施肥

エコレット808



豚ふん堆肥を原料とした堆肥複合肥料(豚ふん由来有機50%)
堆肥と化学肥料の混合肥料のため
低成本
10坪あたり: 20kg

ベストマッチ葉菜M581



さつまいも育苗専用一発肥料。
元肥のみの使用で、多施用は濃度障害のリスクがあるため注意が必要。
10坪あたり: 3~7kg

※通年展張したままのハウスや長年の肥料蓄積、植付後の乾燥などがあると濃度障害による活着不良や根の伸長阻害が発生することがあります。前年、生育不良が見られた場合は事前に土壌診断を実施し、施肥の調整等を行いましょう。

育苗床の注意点

アブラムシ類

生育初期にツルの先端に発生し、ウイルス病を伝搬する。
葉に寄生して吸汁加害するため、生育が抑制されます。
育苗床植付時の対策(1)アクタラ粒剤5(20g/1坪)
(2)ダントツ粒剤(20g/1坪)

つる割《前年発生がみられた育苗床は要注意》

土壌伝染で苗の切り口や細根の傷口から侵入し、感染します。特にシルクスイートで発生しやすいため、植え付け以降も注意してください。

対策(1)ハウス内の増殖時もベンレート水和剤、トリフミン水和剤で苗の基部浸漬を行う。

(2)採苗時に使用するハサミなど消毒(ケミクロングなど)を行う。

- ガス害の発生に注意!!
- 不適切な施肥をしない(表層施肥は危険)
 - ガスが発生しやすい資材の使用を避ける(特に未熟堆肥、石灰窒素、油粕などは注意)



表層施肥による
ガス害



少しでもおかしいと思ったら経済センターや営農指導員へお声かけください!

明日の
農業を
担う皆様へ

農業近代化資金

0 %
ゼロ!
当初5年間
実質金利
0 %
ゼロ!
全期間で
保証料
0 円

原則
無担保



例：1,000万円を7年間お借入いただいた場合…

比較表

資金名	農業近代化資金	一般的な農業資金をご利用の場合	
金利	5年間 0.00% 5年後 1.00%	1.50%	2.00%
利息合計	28,167円	522,905円	697,210円
保証料率	全期間 0%	全期間 年 0.138~0.372 %	全期間 年 0.138~0.372 %
保証料	0円	76,534円	76,534円
合計費用	28,167円	599,439円	773,744円



©よりぞう



農業近代化資金をご活用いただいた場合

1.50%と比較→約57万円お得！

2.00%と比較→約74万円お得！

農業施設・農業機械の導入にぜひご活用ください！

ご利用 いただける 方	<input type="checkbox"/> 認定農業者 <input type="checkbox"/> 農業法人 等々
資金使途	<input type="checkbox"/> 農舎等の建築物・農機具の取得、改良、復旧 <input type="checkbox"/> 果樹等の植栽、育成 <input type="checkbox"/> 家畜の購入、育成 <input type="checkbox"/> 農地、牧野の小規模な改良・造成(1,800万円以内)
ご融資金額	<input type="checkbox"/> 個人:1,800万円以内 ※知事が特に必要と認めた場合は、2億円以内 <input type="checkbox"/> 法人・集落営業組織等:2億円 ※補助金等が交付される場合は、総事業費の80%以内、かつ総事業費から補助金を除いた額が上限
ご融資期間	<input type="checkbox"/> 資金使途によって、1年~15年以内(うち据置期間1年~7年以内)
貸付方法	<input type="checkbox"/> 証書貸付
ご返済方法	<input type="checkbox"/> 元金均等償還
担保・保証	<input type="checkbox"/> 千葉県農業信用基金協会保証をご利用頂きます。 <input type="checkbox"/> 必要に応じ担保または保証人を徵求する場合があります。
申込時の 留意点	<input type="checkbox"/> 本資金を利用する事業については、融資決定前の着工や、着工後の申込みは認められません。 <input type="checkbox"/> お申込み時に際しては、JA等の複数機関による所定の審査があり、結果によってはご希望に添えない場合があります。 <input type="checkbox"/> お申込み時に際しては、行政等の審査が必要である為、ご回答にお時間がかかる場合があります。 <input type="checkbox"/> 農業近代化資金に係る上記の金利、保証料は行政やJAバンク等の補給・助成後のものになりますので借入者の条件によっては表示している金利等と異なることがあります。 <input type="checkbox"/> 本資金の詳しい内容につきましては、本支店の融資担当者へお問合せください。

JAかとりで働きませんかー令和8年4月採用正職員募集中

日本の食と農業を支えたい方、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。お気軽にお尋ねください。



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） 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	<ul style="list-style-type: none"> ○高等学校を令和8年3月卒業見込の者 ・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。 2月6日まで受付中 ※期日までに提出が難しい場合は、下記問合せ先までご連絡ください。 【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	<ul style="list-style-type: none"> ○詳しい情報は、JAかとりホームページ「採用情報」から確認できます。QRコードよりご覧ください。 ○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。 問合せ先：JAかとり総務人事課採用担当 TEL:0478-70-7711 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>

JAかとり職場説明会を開催します

主に令和9年卒業予定の学生の方・転職を考えている方向けに、JAかとりの事業・仕事内容に関する説明会を開催します。JAの仕事に興味のある方は、この機会にぜひご参加ください！

対象者	JA（農協）の仕事に興味のある方なら誰でも
開催日時	令和8年2月24日（火）13時より
会場	JAかとり 佐原支店 所在地：〒287-0003 千葉県香取市佐原イ4149
申込方法	JAかとり本店 総務人事課（TEL:0478-70-7711）までご連絡の上お申込みください。※マイナビ2027からのお申込みも可能です。
その他	○詳しい情報は、JAかとりホームページ「採用情報」から確認できます。 問合せ先：JAかとり総務人事課採用担当 TEL:0478-70-7711

「定期貯金冬キャンペーン2025」当選者が決定！

JAかとり「定期貯金冬キャンペーン2025」（実施期間：令和7年11月4日～12月30日まで）の抽選会が本店で行われ、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。

「定期貯金冬キャンペーン2025」にお申し込みいただき、ありがとうございました。



JA かとり特選品
こしひかり5kg ほか

当選番号：12
(各組共通下2桁)

宮下	青柳	方波	菅谷	高柴	平山	齋木	多田	布施	氏
樹里	樹	見康平	圭介	健二	愛美	功	匡宏	寿則	名
栗源	支店	東庄	支店	小見川	佐原	経済	センター	山田	小見川
共済	普及	共済	センター	経済	センター	セ	経済	経済	指導
普及	推進	普及	センター	セ	セ	セ	セ	セ	経済
推進	担当	推進	担当	セ	セ	セ	セ	セ	セ
担当				主	佐	栗	栗	栗	課長
				任	原	源	源	源	(一月一日付人事異動)
				係長	経	経	経	経	
				長	済	済	済	済	

職員の動き

J Aの健康診断・人間ドックのご案内

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。

健 康 診 断

□ 健診日時・会場

- 3月2日(月) 神崎ふれあいプラザ(13:00～14:30)
- 3月10日(火) 大栄支店(9:00～10:45)
- 3月10日(火) 栗源支店(13:30～15:00)

□ 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・生活調査)

□ 結果報告会 4月14日(火) 下総支店(午前)

4月15日(水) 大栄支店(午前)
4月15日(水) 栗源支店(午後)

締め切り

2月6日(金)まで



問い合わせ先

- 下総神崎経済センター：0476-96-2923
- 大栄経済センター：0476-73-4413
- 栗源経済センター：0478-75-2413
- 佐原経済センター：0478-54-1148

人間ドック

□ 健診日時・会場

- 3月9日(月) 大栄支店(9:00～10:45)
- 3月11日(水) 佐原経済センター(9:00～10:45)
- 3月12日(木) 佐原経済センター(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。35歳以上でJA生命共済3,000万円以上加入の被共済者が受診されるときは、別途4,400円の助成があります。)

□ 検査内容

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

□ 結果報告会 4月16日(木) 大栄支店

4月20日(月) 佐原経済センター
4月21日(火) 佐原経済センター

※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。

- 下総支店：0476-96-0006
- 神崎支店：0478-72-2131
- 大栄支店：0476-73-4411
- 本店 営農生活課：0478-70-7712

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	043-202-1171
	平日9:00～17:00はお取引のあるJAの店舗で受付けます	
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

理事会だより

日時：令和7年12月24日（水）午後2時
場所：鯉屋旅館

主な議案

- 定款、理事会運営規則および組織規程の一部変更について
- 職員給与規程および組織規程の一部変更について
- 地区運営委員会内規の一部変更について
- 情報セキュリティ基本規程の変更について
- 内部統制システム基本方針の変更について
- 令和7年度決算方針について
- 第25回通常総代会招集等について
- 佐原支店貸金庫の廃止について
- 出資口数の減少について
- 令和8年度内部監査計画について

JAかとりの

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。

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。

《所得税の確定申告は3月16日(月)までです》

JAかとりでは国税局より佐原税務署管内における「臨時の税務書類の作成等の許可」をいただき、2月16日(月)から下記会場で税務相談を実施しています。

確定申告のご相談は最寄りの申告会場へお問い合わせください。お早めに



佐原税務署管内地区（確定申告の相談・代筆業務）

地 区	会 場	お問い合わせ先
神崎地区	神崎支店	0478-72-2131
栗源地区	栗源経済センター	0478-75-2413
山田地区	山田経済センター	0478-78-1234
小見川地区	小見川経済センター	0478-82-1403
東庄地区	東庄経済センター	0478-87-1211
佐原地区	佐原支店	0478-54-1145
多古地区	多古経済センター	0479-70-6011

成田税務署管内地区（農業用決算書の相談業務のみ）

地 区	会 場	お問い合わせ先
大栄地区	大栄経済センター	0476-73-4413
下総地区	下総神崎経済センター	0476-96-2923

【虹のホール見学・相談会開催】

＜虹のホールおみがわ＞

- 3月 4日（水） 10:00～14:00まで
香取市本郷218-2
- 3月26日（木） ☎0478-82-0983

＜虹のホールさわら＞

- 3月 4日（水） 10:00～14:00まで
香取市佐原ホ1270-1
- 3月20日（金） ☎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』

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』



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 かつみ

島崎 克美 弁護士

令和8年2月13日（金）

小見川支店 ☎0478-82-2151

■弁護士 日本橋合同法律事務所

もりや ゆき

森屋 有紀 弁護士

令和8年2月26日（木）

栗源支店 ☎0478-75-2411

◎どちらも実施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、栗源地区以外の方もご利用いただけます。

れんこん 南蛮

材料(4人分)

れんこん……250g
片栗粉……大さじ3
油……適量
いり白ごま……大さじ2
◎れんこんあく抜き用の酢水
穀物酢……大さじ1
水……500ml
☆南蛮酢
エーコープらっきょう酢……大さじ2
しょうゆ……小さじ2
赤唐辛子(輪切り)……1/4本

使用した
エーコープ商品

作り方

- 下処理
れんこん…皮をむき5mm幅の輪切りにし、◎酢水に5~10分程さらしてあくを抜きます。
- れんこんの水気を軽くふきとり、片栗粉を全体にまぶします。
- フライパンに油を入れて熱し、れんこんの両面に焼き色がつくまで焼きます。
- フライパンの油をふきとり、☆南蛮酢を入れて、全体をサッと煮絡めて火を止めます。
- 器に盛り、いり白ごまを振ったら完成！

食卓を彩る/
旬のレシピ

作り方

- スポンジケーキの外周を厚さ5mmくらい切る。粉ゼラチンは水(小さじ4)に入れてふやかす。
- 鍋に水(50ml)を沸かし、刻んだチョコレートを湯せんする。火から下ろしてゼラチンを加える。
- 生クリームは七分立て(とろみがあり、泡立て器でくい落とすと跡が残るくらいの固さ)にする。卵白に砂糖の半量(15g)を加えて軽く角が立つまで泡立てる。残りの半量を加えて再度泡立てて、つやと張りがあり軽く角が立つ状態のメレンゲにする。これらを②に加え、ラム酒を混ぜてムースを作る。
- 直径18cmのケーキ型の中央にスポンジケーキを入れ、上からムースを流す。このとき、型とムースの間に隙間がないよう注意する。冷蔵庫に入れ1、2時間ほど冷やし固める。
- ④を型から出して表面にココアを振り、金箔を飾る。ケーキの外周に木の葉形のチョコレートを飾り付ける。

とっておき旬なレシピ

ムース・オ・ショコラ

ポイント

市販のスポンジケーキを使って作るバレンタインケーキです。ムース作りでは溶かしたチョコレート、生クリーム、メレンゲを同程度の固さにしてから混ぜ合わせましょう。

材料 6号(直径18cm)のケーキ型1台分

スポンジケーキ(チョコレート・6号) 1台	スイートチョコレート 70g
水 小さじ4+50ml	ラム酒 大さじ1
粉ゼラチン 小さじ2	卵白 1個分
生クリーム 200ml	ココア、金箔(きんぱく) 適宜
砂糖 30g	飾り用チョコレート(木の葉形など) 適宜

▼最近、友達とダーツを始めてみました。投げはじめは狙い通りに飛ばなかつたのが、段々と狙い通りに飛ぶようになりました。怪我なく楽しめたと思います。今年どのくらい上達できたか書くかもしれません(笑)。

友達に負けないよう、練習していきたいです(笑)

1月月中旬にスノーボードを楽しんできました。ついにマイボードを購入し、自分の板で滑る楽しさは格別! 雪山の爽快感を存分に満喫できました。2月後半まで滑る予定なので、怪我なく楽しめたと思います。次号の編集後記に書くかもしれません(笑)。

編集後記

【次回外務デーのお知らせ】 2月25日(水)からとなります。

