

JAかとり

2026

3

No.299

今月の
表紙

栗源小学校3年生サツマイモパーティー



1.22 水稲栽培管理講習会

～令和7年産の振り返りと
令和8年産への対策～

JAかとりは令和8年度水稲栽培管理講習会を開催し、香取農業事務所、全農ちば、JA営農指導員が講師を務め、生産者28名が参加しました。

香取農業事務所は、採種もみの選定や浸種、育苗期の温度管理など、種もみ準備から育苗までの管理の重要性を説明しました。全農ちばは、斑点カメムシやいもち病の防除ポイントを解説し、防除の適期や薬剤使用時の注意点を示しました。

JA営農指導員は、令和7年産の作柄について、形質不良や斑点カメムシで等級が下がる事例があった一方、1等比率は前年より増加したと報告しました。



講師の説明を聞く生産者

【斑点米カメムシ類の対策について】

斑点米カメムシによる被害は①出穂～穂揃期：成虫による不稔被害②乳熟期以降：成虫による斑点米被害になります。近年の登熟期の高温・少雨は斑点米カメムシ類の発生数増加に繋がっていると考えられます。

【耕種的防除】

水田周辺雑草は、カメムシ類の発生源になるので**出穂2週間前まで**には草刈りまたは、除草剤を散布する。出穂直前の草刈りは、水田への追い込みになるので注意。

周辺雑草地の雑草防除に使用する主な薬剤※バスタとザクサは回数が共通です。

薬剤名	10a当たりの使用	使用時期	使用回数	備考
バスタ液剤	500～1000ml	収穫7日前	3回以内※	水田畦畔で使用する場合
ザクサ液剤	500～1000ml	収穫7日前	3回以内※	水田畦畔で使用する場合
ダイロンソル	200～250ml	雑草発生前～発生初期（ただし収穫30日前まで）	2回以内	水田畦畔で使用する場合

【薬剤防除】

- ①成虫が飛来する「**出穂期～穂揃期**」
②幼虫が吸汁加害する「**乳熟期～糊熟期**」の**2回の防除**が重要（発生が多いとき）。

出穂期～穂揃期	乳熟期～糊熟期
出穂から約3日間	出穂後2週間～約5日間

※出穂期とは：全体の4～5割の穂が茎から出た時期を指す。

乳熟期～糊熟期の農薬散布は、農薬の収穫前日数に注意する。

【いもち病対策について】

いもち病とは、稲の主要な病害の1つで葉に付着した胞子が侵入し、病斑を結成・拡大します。冷害年で発生が多く、**降雨状態で24℃前後の日が連続する場合**に注意が必要です。

【薬剤防除】

箱剤：ルーチンコア箱粒剤・エバーゴルフオルテ箱粒剤

本田：オリブライト250g（豆つぶ）出穂10日前までただし、収穫45日前まで

ポイント：田植え後の残った苗は圃場に放置しないようにしましょう。いもち病の発生源になります。

今月のあなたの運勢★3月 モナ・カサンドラ

☆牡羊座 3/21～4/19☆【全体運】運勢は次第に上昇。ちょっとした気遣いが相手の心に響きます。1人で動くよりも協力者を募りましょう
☆牡牛座 4/20～5/20☆【全体運】周りの好意に甘えてしまって◎。持ちつ持たれつです。あなたも力を貸してあげましょう。旅行や花見の計画が吉

1.20 栗源園芸部販売会議

令和7年度に好調な販売高を上げた栗源園芸部（高木敏彦部長）は、ホテル日航成田で令和8年度販売会議を開催。市場、香取農業事務所の担当者、園芸部役員、JA役職員が出席しました。

高木部長は「各品目の安定した販売と市場との連携により、令和7年度の販売高は昨年を上回る11億6,800万円となりました。本年度も関係機関と連携し、安全・安心な農産物を消費者に届けられるよう、部員一丸となって取り組みます」と挨拶しました。

協議事項では、本年度の販売方針やキュアリング貯蔵庫と機械選を活用した出荷体制などについて活発な意見交換が行われました。



1.23 山田支部野菜出荷連絡協議会販売対策会議

山田支部野菜出荷連絡協議会（鈴木英敏会長）は、勝浦市「三日月シーパークホテル勝浦」で令和8年販売対策会議を開催。市場3社、全農ちばの担当者、各部会役員、各出荷組合役員、JA関係者20名が出席しました。

鈴木会長は「夏の高温や乾燥などの気候変動や農業資材・農機具の高騰により、販売高は上がっているものの収益は伸びにくい傾向にあります。本会では、こうした課題を踏まえ、収益向上につながる情報交換の場にしたと考えています」と挨拶しました。

続いて、各品目役員より作付・作柄状況を報告し、各市場並びに全農ちばと販売強化に向け意見交換が行われました。



1.28 確定申告期に向けたJAのサポート体制



2月からの確定申告期に向けて、JA職員を対象に税務講習会を開催しました。当日は、佐原税務署職員から令和7年分所得税の改正点や留意事項などについて説明を受けました。

組合員の皆さまの事務負担軽減をサポートしつつ、帳簿を基に農業経営の改善点を見つけ、所得向上のお役に立てるよう、JAでは確定申告にかかる相談・代筆業務を行っています。

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
小見川地区	小見川経済センター	0478-82-1403
山田地区	山田経済センター	0478-78-1234
東庄地区	東庄経済センター	0478-87-1211
栗源地区	栗源経済センター	0478-75-2413
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
下総地区	下総神崎経済センター	0476-96-2923
大栄地区	大栄経済センター	0476-73-4413

**【所得税の確定申告は
2月16日(月)～3月16日(月)までです】**

2月8日は「べにはるかの日」

JAでは、しっとりねっとりとした食感と、スイーツのような濃厚な甘みが特徴のサツマイモ「べにはるか」の魅力伝えるため、2月4日に千葉県庁内の生協店舗で消費宣伝を行いました。会場では、べにはるかの焼き芋や生芋を販売し、多くの来店者が足を止め、購入されていました。中には、「昨年も購入しておいしかったから今年も楽しみにしていた」と来店された方もいました。

また、2月8日に予定していたJA給油所4カ所でのべにはるか（生芋）の無料配布は、降雪の影響により日程を一部変更し、2月8日から10日にかけて実施しました。多くの来店者から「ありがとう、食べるの楽しみ」といった声が聞かれ、べにはるかの魅力を知ってもらうことができました。今後もサツマイモの消費拡大に向け、さまざまな活動に取り組んでいきます。



千葉県庁 生活協同組合



JA給油所 4カ所

2/6 みんなで楽しんだサツマイモパーティー

栗源小学校の3年生17名が、育ててきたサツマイモの収穫を祝い、「サツマイモパーティー」を開きました。サツマイモは6月に苗を植え、10月に収穫したもので、子どもたちはこの日を楽しみに準備を進めてきました。

パーティーには、苗植えから収穫まで活動をサポートしたJA職員を招待！はじめに、児童たちが考えて作った「サツマイモすごろく」でパーティーが開幕。「サツマイモについて調べよう」「苗植えから収穫までを振り返ろう」「もうそろそろ収穫できるかも！」などサツマイモ作りにちなんだマスに進むたびに歓声があがり、会場はにぎやかな雰囲気になりました。

ゲームのあとは、収穫したサツマイモで作ったスイートポテトときんぴらをみんなで味わいました。出来上がった料理を囲み、「甘くておいしい」と笑顔あふれる時間となりました。

早く食べたい
なあ♪



どのマスに
止まるかな？



か が や け !! 女 性 部

2月2日 太巻き寿司教室

女性部研修センターで太巻き寿司教室が開かれ、部員6名が参加。千葉県郷土料理として親しまれてきた太巻き寿司作りに挑戦しました。

講師は佐原支部の伊藤はつ子さん。節分にちなんだ「鬼」と「盆栽の梅」をモチーフに、具材の置き方や重ねる順番など、きれいな断面を作るコツを実演しながら丁寧に説明しました。

部員は海苔の上に酢飯を広げ、具材を一つひとつ並べて慎重に巻きます。包丁を入れると、色鮮やかな絵柄がくっきり現れ、「わあ、きれい!」と自然と声が上がりました。

参加者は完成した太巻きを見比べ、「同じ絵柄でも少しずつ違ってかわいいね」と笑顔を交わり、会場は終始和やかな雰囲気になりました。



盆栽の梅



鬼

女性カレッジ

第5回講座では1月19日と2月12日の2日間にわたり、9名の参加者が紙製の紐で作るクラフトバック作りに挑戦しました。

初めて挑戦する方も多く、最初は少し緊張した様子でしたが、編み方を覚えると次第に夢中に。編むごとにバックの形が少しずつ現れてくる過程と手を動かす楽しさに思わず笑顔がこぼれます。

講師のサポートのもと、参加者は編み目を一つひとつ確認しながら慎重に作業。形を整え、完成したクラフトバックを手にした瞬間には、「素敵!」と歓声上がり、達成感でいっぱいになりました。

参加者それぞれが形や編み目をじっくり眺め、互いに見せ合いながら、出来栄を確かめていました。初めての挑戦でも、自分の手で作品を作り上げる楽しさを存分に味わえる時間となりました。



おじやまします

成田市
(大栄地区)

おぐらひろき
小倉弘樹さん

(45)



家族と従業員を大切に、日々の作業に取り組む

家族、特定技能外国人を含む従業員と一緒にサツマイモ 8.2ha（べにはるか 6ha・シルクスイート 2.2ha）、春人参 80a を栽培している小倉弘樹さんをご紹介します。

小倉弘樹さんのお話

前職は自衛隊に勤務していました。当時は農業に興味はありませんでしたが、手伝いで家業の農作業に関わるうちに楽しさを感じるようになり、2004年に就農を決意しました。

農業のことは、両親や地域の先輩、青年部の仲間から学んできました。教わったノウハウを日々実践しながら、自身の作業に活用しています。

私は、担当の振り分けや作業準備などの段取りに力を入れながら、家族や従業員と協力し、全般の作業を行っています。特に普段の作業では、家族や従業員の表情から困っていることがないかを配り、皆が安心して作業できる環境を大切にしています。相談しやすい雰囲気の中で、皆が自分で考えて行動し、スケジュール通りに作業を進め、笑顔で取り組む姿を見ると、とても嬉しく、やりがい

も感じます。

天候の影響で、5月中旬に植え付けを終えることができなかったり、収穫作業が遅れたりすることがありました。その経験から、一つひとつの作業を振り返り、早めに作業を進めるなど、状況に応じた工夫を取り入れるようになりました。

今後は、経営面積や従業員を増やしながら、有給休暇の完全取得や給与体系の整備など、労働環境の改善に取り組み、みんなが安心して協力し合いながら楽しく働ける職場を目指していきたいと思っています。



農作業の合間には、プロ野球や子どもの部活の試合を観戦するなど、充実した時間を過ごしています。

地域のいいとこ！

かどりの 発見

佐原地区

明治元年創立 祭りの音を支え続ける 「東太鼓工房」をご紹介します！

佐原ばやしをはじめ、成田や鹿嶋、銚子など、地域の祭りに欠かせない太鼓の音。その音を支えているのが、明治元年創立の「東太鼓工房」さんです。長年、地域の祭りで使われる太鼓を手がけてきました。現在は5代目の東龍彦さんが工房を取り仕切り、太鼓づくりに向き合っています。



龍彦さん

～3代続く、千葉県指定伝統的工芸品～

東太鼓工房は「千葉県指定伝統的工芸品」に3代続けて指定されています。祖父、父、そして龍彦さんへと受け継がれてきた技術が、現在の太鼓づくりに活かされています。

龍彦さんは「祖父や父も指定を受けてきたことから、自分も技術を磨き、認めてもらわなければと思っていました。実際に指定を受けたときは、実力が認められた喜びと、これからも良い太鼓を作り続けたいという気持ちが、より一層強くなりました」と話します。

～太鼓づくり 幅広い仕事～

長胴太鼓、締太鼓、桶締太鼓、小太鼓、大拍子やバチまで、幅広く製作しています。

新品の製作だけでなく、張替や修理も重要な仕事です。昔ながらの技法で皮を鞣すため、薬品加工とは違い皮の繊維を傷めず、音が良く長持ちします。使い込んで破れたりゆるんだ太鼓も、張替や胴の削り直しを行うことで、再び長く使うことができます。

～何よりも大切にしている「音」～

太鼓づくりで最も大切にしているのは「音」です。一つひとつ手作業で行われ、音の高さや響きなど、お客様の細かな要望にも応えています。

工程の中には大変な作業もありますが、最終的にはお客様に満足していただける太鼓を作ることを心がけています。

一つの太鼓に込められた職人の思いと歴史。その音は、これからも地域の祭りや人々の心に響き続けます。



取材協力：東太鼓工房
住所：香取市谷中918
問い合わせ先：0478-52-3991



AZUMATAIKO

青年部

2/3 農業の最先端技術を視察

JAかとり青年部員11名は、茨城県稲敷郡阿見町にある『ヤンマーアグリジャパン(株)アグリソリューションセンター関東』を視察しました。

最初に会社概要の説明を受け、事業内容や農業機械開発の取り組みについて理解を深めました。施設内には、トラクターや田植え機、コンバインをはじめとする最先端の農機具が展示されており、部員たちは最先端技術に感嘆の声を上げました。その後、直進アシスト付きトラクターやドローン、ICTを活用したスマート農業の技術について研修を受けました。

これからの農業を担う青年部員には充実した視察となりました。



水稲

異常気象に負けない米づくりの第一歩！！

育苗管理に注意しましょう

《育苗時の管理》

安定栽培のための品種と作付時期に注意して作業を進めましょう。苗づくりは、重要な作業のポイントになりますので丈夫でガッチリとした苗を作りましょう。

特に、高温・多灌水は病害発生を助長するので、適正な温度管理と水管理が重要です。

◎細菌性苗立枯病（もみ枯れ細菌病・苗立枯病・褐条病）及びばか苗病の耕種防除

4種類とも種子伝染するので、予防対策が重要です。

- ①塩水選を行う。（比重 うるち1.13 もち1.08～1.10）（例：うるちの場合、水10リットルに食塩2kgを溶かし、生卵が横に浮かぶ程度）処理後は良く水洗いする。
- ②高温条件（20℃以上）での浸種は避ける。
- ③出芽時及び育苗期間中は30℃以上にならないようにする。
- ④育苗期間中はかん水を控えめにする。

◎育苗での主な農薬使用方法

〔種子消毒での農薬使用例〕

種子消毒剤浸漬処理

ヘルシードTフロアブル
【200倍24時間浸漬処理】

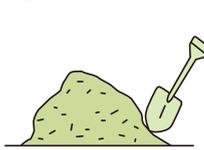


- ① 種籾と薬液の容量比は1：1以上（種籾10kgなら薬液は20ℓ以上）とする。
- ② ヘルシードTフロアブル1本（100ml）で種籾10kg分
- ③ 浸漬処理温度は10～15℃

〔育苗培土（覆土）での農薬使用例〕

用土消毒〔覆土混和処理〕

フタバロンA粉剤
【覆土1ℓ当たり5g】



- ① 覆土に使用する培土20ℓ（20kg）に、フタバロンA粉剤を100g混和する。
- ② これを1箱当り1ℓ（1kg）覆土に使用する。
- ③ フタバロンA粉剤1袋（100g）で約20箱分

《種子消毒早見表》200倍24時間浸漬処理

消毒種子量	4kg	8kg	16kg	20kg	24kg	28kg	36kg
200倍液希釈液量	8ℓ	16ℓ	32ℓ	40ℓ	48ℓ	56ℓ	72ℓ
ヘルシードTフロアブル必要量	40mℓ	80mℓ	160mℓ	200mℓ	240mℓ	280mℓ	360mℓ

※効果を高めるため、薬量・水量・浸種時間を適正に実施しましょう。※種子消毒をしてばか苗対策をしましょう。

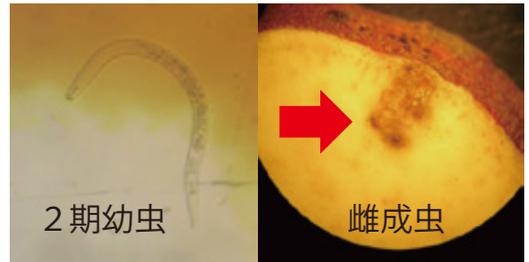
※スターナ剤は、県内でも「もみ枯れ細菌病」と「褐条病」に対する耐性菌が確認されています。

園芸

サツマイモの効果的な土壌消毒の方法と注意点

★「サツマイモネコブセンチュウ」の生態について

- ・活動温度は地温10℃以上。卵は15℃以上で孵化します。
- ・植物に寄生する2期幼虫の体長は約0.4mmで見えませんが、植物に寄生した雌成虫は400～800個の卵を産みます。
- ・雨などの水で移動し、土壌の乾湿変化による毛管上昇作用により表面に移動します。



★地温と土壌水分

土壌消毒効果を効果的に発揮させるためには、地温が平均して15℃以上に保たれており、土を手で握って割れ目ができるぐらいの土壌水分を確保できれば、ガスの拡散範囲が広がり効果的です（図1）。



図1 土壌水分の目安

地温と土壌消毒期間の目安

平均地温	期間
25～30℃	約10日間
15～25℃	10～15日間
10～15℃	15～20日間
7～10℃	20～30日間

★殺センチュウ効果がある粒剤との併用について

センチュウ被害が多い圃場では、土壌くん蒸剤のテロン（D-D）を処理しただけでは効果が期待できない場合があります。そのような圃場では、ネマトリンエース粒剤等の殺センチュウ剤も併用し効果を高めましょう。

JAかとしオイルキャンペーン

期間：令和8年4月17日（金）まで特別価格で販売しております。



2サイクル スーパーマルチ
(25倍・50倍兼用)

0.4L・4L・20L

- ピストンやプラグの汚れを大幅に低減。
- 優れた耐焼き付き性能。



ディーゼル CF10W-30

4L・20L・200L

- トラクターをはじめとしたディーゼルの用エンジンオイル。

お問い合わせは
各経済センター・給油所・農機（具）センターへ

ニューフェイス紹介

かわまた あおい
川又 碧 小見川支店



趣味：映画鑑賞
抱負：地域農業に寄り添い、組合員の方々の力になれるよう学び続け、信頼される職員として貢献したいです。

新茶

2026

エーコープ
旨味と香りの
絶妙ブレンド

組合員・利用者のみなさまへ

水出しでも簡単！
旨味が際立ち美味しい！

お茶の
おいしい淹れ方

お湯で
淹れる

お水で
淹れる

全農 JA全農グループ

ハラダ製茶株式会社

松葉 宝玉 白葉

春露

プレミアム新茶

八十八夜前の芽吹いたばかりの新芽をさらによくなり丁寧に選り上げた逸品です

100g×4本

旬の香り、いち早く

銘茶 飲み比べ

キャンペーン

人気の銘茶3種をセットにしました。

1セットにつき、茶筒を3個プレゼント！

予約限定商品
白羽 玉取 白葉 (各100g)

エーコープ銘茶 ご愛顧キャンペーン

対象商品¥15,000円(税込)以上ご購入頂いた方の中から抽選で

A賞 10名様 選べるホーム&キッチン家電
(例：オープンレンジ・ホットクック・掃除機ほか)
商品の変更となる場合がございます

B賞 500名様 エーコープマーク品等詰め合せセット

合計510名様にプレゼント!!

新茶 旬

ペットボトル 500ml×24本

屋久島の産の新茶を使用した、うまみたっぷりの緑茶飲料です。この時期にしか味わえない旬のおいしさをお楽しみください。

水出し茶風、ティーバッグ

ポットにボンと入れるだけ！

一晩待てば、美味しい冷茶が簡単に完成。

予約限定キャンペーン

1ケース(6入)ご注文で、水出しポット(1L用)を1本プレゼント！

×6入 1ケース 100g(5g×20個)×6入

おすすめ商品!!

水出しポット

※1 対象商品は裏面商品です。※2 裏面に記載のJAでのご購入分に限り。※予約申し込みにてご購入頂いた方に限り。※応募は一人様一回限りとさせていただきます。

総代会開催のお知らせ

総代の皆様へ

下記のとおり、第25回通常総代会を開催いたします。

定款変更、令和7年度事業報告及び剰余金処分案の承認、令和8年度の事業計画、役員改選などを行います。

総代会は、JAの運営について総代の皆様からご意見等を直接お聞きする場となっておりますので、総代の皆様には、ぜひご出席いただきますよう、ご案内申し上げます。

○日 時

令和8年3月28日（土）

午前9時30分から

○会 場

神崎ふれあいプラザ多目的ホール

住所：千葉県香取郡神崎町神崎本宿96番地

※お問い合わせは各支店にお願いいたします。



- 下総支店：0476-96-0006 ○神崎支店：0478-72-2131 ○大栄支店：0476-73-4411
 ○小見川支店：0478-82-2151 ○山田支店：0478-78-4433 ○東庄支店：0478-86-3431
 ○栗源支店：0478-75-2411 ○佐原支店：0478-54-1145 ○多古支店：0479-76-2011

地区座談会開催のお知らせ

組合員の皆様へ

組合員の皆様との対話を通じて、JAかたりの事業方針やその内容を共有し、ご意見ご要望を業務運営に反映することを目的に、下記の通り地区座談会を開催いたします。

皆様の、ご出席を心からお待ちしております。

地区名	日 時	会 場
栗源地区	3月3日(火) 15:00~	栗源支店大研修室
東庄地区	3月4日(水) 15:00~	東庄ふれあいセンター会議室
下総地区	3月5日(木) 13:20~	成田市下総公民館多目的ホール
神崎地区	3月11日(水) 10:00~	神崎ふれあいプラザ視聴覚室
大栄地区	3月11日(水) 15:00~	大栄支店会議室
佐原地区	3月12日(木) 10:00~	香取市コンパス小野川ホール
多古地区	3月12日(木) 15:00~	多古支店大会議室
山田地区	3月13日(金) 15:00~	香取市山田公民館視聴覚室
小見川地区	3月16日(月) 15:00~	J A 女性部研修センター



理事会だより

日時：令和8年1月30日（金）午後2時
場所：栗源支店2階大研修室

主な議案

- 令和8年度同一人に対する信用の供与等の最高限度について
- 令和8年度貸出金利率の最高限度について
- 令和8年度借入金の最高限度について
- 令和7年度事業報告について
- 農業戦略実践計画・第7次中期3か年計画、自己改革工程表の令和7年度取り組み結果および令和8年度計画について
- 令和8年度事業計画について

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。

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

【虹のホール見学・相談会開催】

<虹のホールおみがわ>

- 4月1日（水） ● 4月12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>

- 4月12日（日） ● 4月30日（木）
- 10:00～14:00まで
- 香取市佐原ホ1270-1 ☎0478-50-0983

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
『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』

事前相談・お見積もり・ご葬儀・葬祭はJA葬祭へ

虹の友 会員募集中
各種割引・豊富な特典がございます



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**
しまぎき よしなり
島崎 嘉成 弁護士
- 日 時 令和8年3月13日（金）
- 受付/会場 本店 ☎0478-70-7711

- 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8年3月26日（木）
- 受付/会場 佐原支店 ☎0478-54-1145

◎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。山田、佐原地区以外の方もご利用いただけます。

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。

外はパリッ! べにはるかのスィートポテト風春巻き



作り方 ~芋感を残すのがポイント~

1. べにはるかを輪切りにし、電子レンジで4~5分、竹串がスッと通るまで加熱する。
2. フォークでざっくり潰す。
☆ざっくり潰すことで、芋の食感が残り、食べ応えのある仕上がりになります。
3. 常温に戻したクリームチーズを加えて混ぜ、砂糖と塩を入れてさらに混ぜ合わせる。
4. ③を春巻きの皮で包む。※具は詰めすぎないのがポイント。
5. 170℃の油でキツネ色になるまで揚げたら完成。

材料 (春巻き6本分)

- べにはるか：中1本 (約200g)
- クリームチーズ：60g
- 砂糖：小さじ1~2
- 塩：ひとつまみ
- 春巻きの皮：6枚



そのままでもおいしく召し上がれますが、バニラアイスを添えると、温かい春巻きとの相性が抜群です。

家族で楽しむ おいしい一皿



レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

目にも体にも優しい、野菜の彩りを楽しむ料理 ブロッコリーの栄養を逃さず食べる春色パスタ ブロッコリーのオイル蒸しとしらすのパスタ

材料 (2人分)

- ブロッコリー…1株 (200g)、ニンニク…2片 (10g)、唐辛子 (お好みで)…少々、オリーブ油…大さじ2、水…2L+300ml、塩…大さじ1+2つまみ、パスタ…200g、しらす…20g、こしょう…少々

作り方

- ①水 (2L) に塩 (大さじ1) を入れて沸かしておく。ブロッコリーは小房に分けて、軸は外側をむいて細かく切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ②ニンニク、唐辛子、オリーブ油をフライパンに入れて弱火で加熱する。香りが出てきたらブロッコリー、水 (300ml)、塩 (2つまみ) を入れてふたをし、中火でオイル蒸しにする。10分たったらフライパンの中でブロッコリーをよくつぶし、しらすを混ぜ合わせておく。
- ③パスタを袋に表記された時間通りにゆで、ゆで上がった②に絡める。仕上げにこしょうとオリーブ油 (分量外) をかけて出来上がり。



ポイント

ブロッコリーをくたくたになるまでゆでるのがポイントです。味見して塩味が足りなければパスタのゆで汁を少し加えましょう。

アレンジ

- しらすの代わりにアンチョビやたらこを使う。
- レモンを搾ったり、粉チーズをかける。

(K.C)

今回ご紹介したスイートポテト風春巻きは、フリピンのバナナ春巻き「トゥロン」を参考に、私なりにアレンジして作ってみました。
外はパリッ、中はべにはるかのやさしい甘さがふんわり広がります。粉砂糖やシナモンを振ったり、はちみつをかけたリしても楽しめます。
ぜひおうちで作って、出来たてのおいしさを楽しんでみてくださいね。
▼前回「今年のスノボの上達度は次で…」と書きましたが、今回はその報告です(笑)。
マイボードにもだいぶ慣れ、S字ターンも少しずつ安定。滑るたび、おちよっと上手くなったかも」と感じることもあれば、「あれっ?うまく滑れない…」と焦ることもありました。
冷えた体を温泉でじんわり温めたときの、あのほっとする気持ちはたまりません。雪山での疲れも一気に癒されました。シーズン後半も、怪我なく楽しんでみたい。と、思いっきり楽しんでいこうと決まっています。



【次回外務デーのお知らせ】 3月25日 (水) からとなります。

