

花 むすび

HANA
MUSUBI

4

2025 APR

02p > 特集

子どもたちと学ぶ
JA女性部の食農教育②
～野菜の栽培と調理実習～

04p > 園芸にチャレンジ

野菜植え付け準備の
ポイント



多くの人と出会い、気持ちが通じ合う そんな縁を大切にしたい

 JA中野市

調理実習

● カレー作り

収穫したじゃがいもとにんじんを使ってカレー作りをしました。スーパーで売っている野菜と違い、大きさも形もバラバラです。子どもたちは慣れない調理器具を手に、女性部員は出したい手をぐっとこらえて見守りました。時間はかかりましたが、皮むきも切る作業も子どもたちみんなで協力してできました。できあがったカレーは女性部員が育てたお米を炊いて、カレーライスになりました。自分たちで育てた野菜を使って作るカレーは“特別”だったようです。



おいしい!



● いももち作り

昔のおやつとして作られてきた「いももち」を子どもたちは見たことも食べたこともありませんでした。どんなものができるのか分からないまま、調理実習は始まりました。前回の調理実習時より皮むきも早くなり、包丁にも慣れてきた様子でした。できあがったいももちに甘いたれをかけて食べると「甘くておいしい!」「じゃがいもじゃないみたい!」と、とても好評でした。女性部員は「私たちが幼い頃は、おばあちゃんがよく作ってくれた。今は食べ物がありふれているせいか、手間ひまかけておやつを作らなくなった」と話していました。

タレが
あまくて
おいしい



畑の土づくり



全ての収穫作業が終わり、きれいになった畑にきこの栽培で使用済みの培地を堆肥としてまき、耕すことで壤土環境を整え来年の農作物が伸長しやすく円滑に機能するよう土づくりを行いました。畑を耕す作業は子どもたちと女性部員だけでは大変な作業です。望月隆組合長にご協力いただき、乗用トラクターで作業。作業を見守る児童は「カッコいい」「よく見るけどこうやって作業する車なんだ」と興味津々でした。望月組合長は「この子どもたちの中から将来、“食べ物”に関わりを持ってもらいたいと心から願っている」と話していました。



子どもたちと学ぶ!

JA女性部の食農教育②

～野菜の栽培と調理実習～

JA女性部は「食と農の大切さ」を次世代に伝承するために食農教育協力隊を募り、中野市立日野小学校の子どもたちと学びました。3月号に続き、JA女性部の食農教育授業についてご紹介します。

野菜の栽培

春に子どもたちが植えたじゃがいもとにんじんは、芽が出て葉が茂ってきました。じゃがいもは肥料をまき、土寄せ作業をしました。女性部員に肥料を手渡されると「この“砂”は何のためにまくの?」という質問に、「これは“肥料”と言って、みんなが食べるごはんみたいなものだよ」と説明しました。にんじんは、密集して芽が出た苗が日光不足や栄養不足を防ぐために間引きをします。間引いた苗の先には、まだまだ未熟ですがにんじんができていました。「こんなに小さいにんじん見たことない!」と観察していました。



収穫

子どもたちが楽しみにしていた収穫です。女性部員がスコップを使い、サポートしながらじゃがいもの収穫を進めます。真夏の日差しが強い中、子どもたちは汗をかきながら「まだあるかもしれない!」と土の中深くまで掘っていました。



にんじんはなかなか大きくならず心配していましたが、大きく育ったにんじんがたくさん収穫できました。畑の土が硬く、収穫作業はとても大変でしたが、力いっぱい引き抜きます。「スーパーに売っているにんじんと少し違う」「泥がたくさんついてる」と収穫したにんじんを観察しながらきれいに洗いました。



たくさん
とれた!!



4月号目次



- 02 特集
子どもたちと学ぶ
JA女性部の食農教育②
～野菜の栽培と調理実習～
- 04 園芸にチャレンジ
野菜植え付け準備のポイント
営農資材店からのお知らせ
- 06 営農情報
農作物の残茎等の適正な
利用・処理と農作業に起因する
火災防止について
令和7年度 農作業標準労賃・
機械作業標準料金表
農業振興への支援制度
- 08 ジェイエー・アップルからのお知らせ
JAまごころ食材のご案内
工機センターのおススメ商品
- 09 みんなのページ
まちがいがし
～体を動かすためのヒント～手軽に体操
- 10 JAインフォメーション
理事会から
常勤役員のメッセージ 小林副組合長
職員人事異動



ぶどうの大苗養成事業

[今月の表紙]

JAとJAぶどう部会は今年度の「大苗養成事業」として、科野地区の園地でぶどうの大苗定植作業を行いました。この事業は、生産者が早期に収量を確保できるよう、2年生の大苗を育ててから生産者に配布する取り組みで、本年で21年目。今年度定植した品種は「巨峰」「ナガノパープル」「シャインマスカット」「クイーンルージュ®」合わせて552本。定植した苗は今後、防除や管理を定期的に行い、12月に2年生の大苗として部会員に配布する予定です。

野菜植え付け準備のポイント

③ 土づくり・肥料

目的……品質の良いものを多く、収穫期間を長くするために、根が張りやすい状態に土壌を改良する。
 土づくりの基本…物理性改善(団粒化や水はけ)と化学性改善(栄養成分を整える)
 物理性改善は、主に堆肥を入れて団粒化を促していきます。化学性改善は、過不足のある栄養成分のバランスを整えていきます。
 堆肥の種類……牛フン堆肥やモミガラは物理性改善効果が期待できる。一方、発酵鶏フンは分解が早いので物理性改善効果は期待できない。

土づくり資材の紹介

資材名	施用量	特徴
エアポイント エコマッシュ	100kg/a	きのこ使用済み培地を有用な菌で発酵させた堆肥。土壌団粒化に効果的。
有機ハツラツA	20kg/a	堆肥の成分である腐植酸が多く入った土づくり資材。上記堆肥の1/10の量で同じだけの腐植を入れることができる省力堆肥。
炭苦土(タイニー)	10kg/a	炭酸苦土石灰の資材。石灰と苦土を一度に補給できる肥料。石灰肥料を入れることで土壌pHを調整し、作物の成長を助けてくれる。苦土は、植物の光合成に欠かせない栄養素であるマグネシウムを補給する。

肥料の紹介

資材名	施用量	特徴
野菜一番	4kg/a	過剰になりやすいリン酸と加里を抑えた肥料。成分は速効性と緩効性が半分ずつ。元肥でも追肥でも使いやすい肥料。
BB473	3kg/a	高濃度化成の肥料。肥料成分は高いが値段が抑えめの肥料。元肥に使うことが多い肥料で成分が濃いため、まき過ぎに注意。

④ 病害虫対策

目的……定植時に植穴へ殺虫剤や殺菌剤を入れることで、苗木が薬剤成分を吸収し、植えてから約1カ月の病害虫防除ができます。気温が高い年はアブラムシなど害虫が発生しやすいので、殺虫剤の植穴処理をオススメします。
 使い方…植穴に農薬を入れ、軽く土と混ぜたところに苗を植えてください。
【主な殺虫剤】ベストガード粒剤…アブラムシ対策。使える野菜の種類も多い。
【主な殺菌剤】オリゼメート粒剤…野菜の抵抗力を上げて病気になるにくくするタイプの農薬。キュウリの斑点細菌病対策。

定植までの準備をしっかりすることで、品質の良いものを長い期間収穫できます。
 ぜひ今回のポイントを活かして、おいしい野菜づくりに挑戦してみてください。

ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課・野菜担当までお問い合わせください。
 営農センター内 園芸課・野菜担当 TEL:0269-23-3933

営農資材店からのお知らせ

令和7年5月1日から**営業時間**が**変更**になります。

期間:5月1日(木)~9月30日(火)まで

- 月曜日から金曜日の平日…午前7時00分~午後7時00分
- 土日祝祭日…午前8時30分~午後6時00分

営農資材店スプリングセール開催

4月18日(金)~5月2日(金)

発酵鶏フン特売日

4月18日(金)、25日(金)、5月2日(金)

詳しくは、4月17日(木)の新聞折り込みチラシをご覧ください。

お問い合わせ:営農資材店 ☎0120-20-4312 (フリーダイヤル)



春の訪れとともに、畑仕事が本格的に始まる季節となりました。元気な野菜を育てるためには植え付けまでの準備がとても大切です。今回は「植え付け準備のポイント」についてご紹介します。

植え付け前の準備

① 畑の状態を確認しましょう

- 水はけ(排水性)、日当たり、土壌の種類、風当たりなど。



② 作りたい野菜を選び、植える場所を決める

- 連作障害は大丈夫ですか？



連作障害の影響の受けやすさ (◎:受けやすい △:受けにくい)

影響	作物	症状
◎	ナス科(ナス、トマト、ピーマンなど)	半身萎凋病(写真①)などの病害
△	ウリ科(キュウリ、カボチャ、ズッキーニなど)	収量が減ってくる

影響を受けやすいナス科の作物は、2年を目安に作付け場所を変えましょう。

作付け場所を変える際、同じ「科」の作物を植え付けないように気を付けましょう。

【良い例】

ナス(ナス科) ▶ カボチャ(ウリ科) または キャベツ(アブラナ科)



写真① ナス半身萎凋病

●他の野菜へ日陰を作ってしまうかないか

畝たては、南北方向にすると日当たりが均一になり、生育のバラツキが出にくくなります。また、トウモロコシ等の高く伸びる野菜は、大きな日陰を作るので考慮しましょう。

●水はけ

平らな畑は土壌の水分差は出にくいですが、傾斜がある場合は斜面上の方が乾きやすい傾向にあります。里芋など土壌水分が高い状態を好む野菜は、水はけの悪いところで栽培すると良いです。

農業振興への支援制度

農業の担い手の皆様方にお役に立てる補助事業を紹介します。それぞれの事業の条件などの詳細につきましては、下記へお問い合わせください。

■新規就農者に関する支援事業

事業	対象者	補助内容
農業後継者研修支援事業	農家子弟で、農業高等学校等で研修を受ける50歳以下の方	研修開始日から最長2年間、年間48万円
農業後継者育成支援事業	農家子弟またはその配偶者で、経営に参画する50歳以下の方	家族経営協定の締結日から最長3年間、年間60万円(配偶者には年間30万円)
新規参入者営農支援事業	市内に居住し、独立して農業経営を開始する50歳以下の方、または認定新規就農者 〔市内に農業の経営などを行っている 2親等内の親族および兄弟姉妹がいない方〕	農地・機械・施設(総額50万円以上)を取得・リースする場合 ▶取得額(関連経費含む)の1/3以内、上限100万円 ▶リース料の1/3以内、上限月額1万5千円、最長3年間
新規参入者定住支援事業	転入して5年以内で独立して農業経営を新たに開始する50歳以下の方、または認定新規就農者 〔市内に農業の経営などを行っている 1親等内の親族および兄弟姉妹がいない方〕	住居を取得または賃借する場合 ▶取得額の1/2以内、上限300万円 ▶賃借料の1/2以内、上限月額3万円、最長3年間
遊休荒廃農地再生支援事業	独立して農業経営を開始し、遊休荒廃農地(20a以上)を再生する50歳以下、または認定新規就農者	農地(総額50万円以上)を取得(経費含む)・機械・施設をリースする場合 ▶取得額(関連経費含む)の1/3以内、上限100万円 ▶リース料の1/3以内、上限月額1万5千円、最長3年間
新規就農者育成総合対策経営発展支援事業	独立・自営就農時の年齢が原則50歳未満の認定農業者であり、経営1年目の者(親の農業経営に従事してから5年以内に経営を継承し、農業経営を開始する者を含む)	経営発展に資する以下に係る事業費の最大3/4 ①機械・施設の取得、改良またはリース ②家畜の導入 ③果樹、茶の新植または改植 ④農地の造成、改良または復旧 ※補助対象事業費は1,000万円を上限とする。ただし、対象者が経営開始資金を受給する場合には補助対象事業費は500万円を上限とする。
新規就農者育成総合対策経営開始資金	独立・自営就農時の年齢が原則50歳未満の認定新規就農者	経営開始から最長3年間、年間最大150万円(夫婦の場合は1.5人分) ※内容が変更となる場合があります。
新規就農者育成総合対策就農準備資金	独立・自営就農予定時の年齢が原則50歳未満の農業高等学校等で研修を受ける方	最長2年間、年間150万円 ※内容が変更となる場合があります。
青年等就農資金	認定新規就農者	農業経営を開始するために必要な資金について、金融機関から長期・無利子で融資が受けられます。
新規就農者支援事業	新規に第一種銃猟免許を取得し、および鉄砲の所持許可を受ける方で、1年以内に狩猟者登録を行い5年以上有害鳥獣捕獲に従事することが見込まれる方	経費の1/2以内、上限6万円

■営農に関する支援事業

事業	対象者	補助内容
農業経営基盤強化資金(スーパーL資金)	認定農業者	農地や施設・機械の取得などに必要な資金の融資を日本政策金融公庫から受ける場合 ▶個人借入限度額 3億円(複数部門経営等は6億円) ▶法人借入限度額 10億円(民間金融機関との協調融資の状況に応じ30億円) ▶人・農地プランに位置付けられた中心経営体などが融資を受ける場合、貸付当初5年間で無利子
農業生産等新技术確立事業	認定農業者または認定新規就農者	新品目、新作業、新技术、スマート技術などの導入を行う場合 ▶経費の1/2以内、上限100万円
集落営農支援事業	同一集落、地区の3戸以上の農家で構成される団体(集落営農組織)	団体が使用する農業生産に係る機械の購入、施設の建設をする場合 ▶経費の1/2以内、上限100万円
農地利用効率化等支援交付金	認定農業者または認定新規就農者、基本構想基準到達者など	地域が目指すべき将来の集約化に重点を置いた農地利用の姿の実現に向けて、生産の効率化に取り組む等の場合に必要の農業用機械・施設を行う場合(事業費50万円以上) ▶融資残額の内事業費3/10以内、上限300万円
産地生産基盤パワーアップ事業	農業者で構成される団体など	高収益な作物・栽培体系への転換を図るために必要な農業機械のリースや生産資材の導入、施設整備をする場合 ▶経費の1/2以内 ▶面積要件(果樹・野菜は10ha、花きは5ha)を満たし、「産地パワーアップ計画」を策定することが条件
園芸特産振興事業	農業者で構成される団体など	園芸作物、農産加工などの振興を図る場合 ▶経費の1/3以内 ただし、県単事業に該当する事業は経費の1/2以内
農商工連携共同研究事業	市内に住所を有する中小企業および農林漁業者で構成する団体	農業、商業および工業の連携による新商品開発、販路拡大の促進を図るため団体が調査研究事業を行う場合 ▶経費の1/2以内、上限20万円
農業王国発展加速化事業	認定農業者または認定新規就農者、基本構想基準到達者など	園芸用施設(ハウス、48棚、アーチ、かん水など)の整備に係る生産資材を購入する場合 ▶経費の4/10以内、上限800万円
有害鳥獣対策事業	市内に農地または山林を有する農林業者	有害鳥獣から農作物等を守るための防護柵、電気柵ならびに防鳥用ネットおよびテグスを設置する場合 ▶経費の1/2以内 防鳥ネットの設置は上限10万円

■農地に関する支援事業

事業	対象者	補助内容
遊休荒廃農地対策事業補助金	遊休荒廃農地等に分類された農地を再生し、今後5年以上耕作する方	遊休荒廃農地の抜根、耕起、播種などをする場合 ▶経費の1/2以内とし、10aあたりの補助限度額は1年目160,000円、2年目80,000円とする。(同一農地は、2年を限度とする。)

お問い合わせ先 中野市経済部農業振興課振興係・農政係・耕地林務係 TEL:0269-22-2111(内線372・406・252)
JA中野市 営農支援課 TEL:0269-22-4221

農作物の残茎等の適正な利用・処理と農作業に起因する火災防止について

例年、この時期の畦草焼きや枯草等の焼却作業は、空気が乾燥していることや気温の上下により急に風が強くなることから、焼却時に火が着衣に燃え移るなど大きな危険が伴います。畦草や剪定枝等の処分は、極力焼却によらない方法により行い、野焼き作業は他に手段のない場合に限り、かつ最小限とすることが必要です。火災防止のため、次の点に配慮して作業を進めてください。

① 農作物の残茎等を適正に処理し、焼却を可能な限り回避すること

- 野外で廃棄物を焼却する「野焼き」は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」(昭和45年12月25日法律第137号)の規定に基づき、原則禁止されており、農業者が行う稲わら等の焼却は「例外とする焼却」(同法16条の2)とされている。
- 畦草や剪定枝等の処分は、焼却によらない処分方法(堆肥化、土壌改良資材や敷わら等としての活用)により行うこと。
- 焼却作業は、他に手段のない場合に限り、かつ最小限となるように努めること。

② やむを得ず焼却する場合の注意点

一人では絶対に作業を行わず、必ず複数で行うこととし、以下を徹底する。

- やむを得ず野焼きする際には、住宅地近辺での焼却や、強風時・洗濯物が干されている時間は避ける等、周囲の生活環境への影響が最小になるよう配慮すること。風のない時を選び、少しの風でも火の粉や火のついた枯草が舞い上がり延焼につながる恐れがあることに留意し、風が出てきたらすぐに焼却作業を止めること。また、風がない場合でも野焼きはできるだけ少量とし、周囲への延焼や炎が大きくなるように細心の注意を払うこと。
- 野焼き作業の際には、消火器や水を入れたバケツ等を十分に用意するとともに、直ちに消防署へ連絡できる手段を確保しておき、万が一の事態に備えること。
- 野焼き作業中は、絶対にその場を離れないこと。また、作業終了後は完全に消火するとともに、残り火がないことを必ず確認すること。

③ 凍霜害対策資材を燃焼する場合の報告

- 灯油などを燃焼し、果樹園内の気温や植物体温を上昇させて凍霜害を回避する場合、火災や火傷などの事故が発生しないように細心の注意を払い、水などの消火剤を用意しておくとともに、実施前に必ず消防署や近隣へ連絡を入れておくこと。

令和7年度 農作業標準労賃・機械作業標準料金表

中野市農業委員会

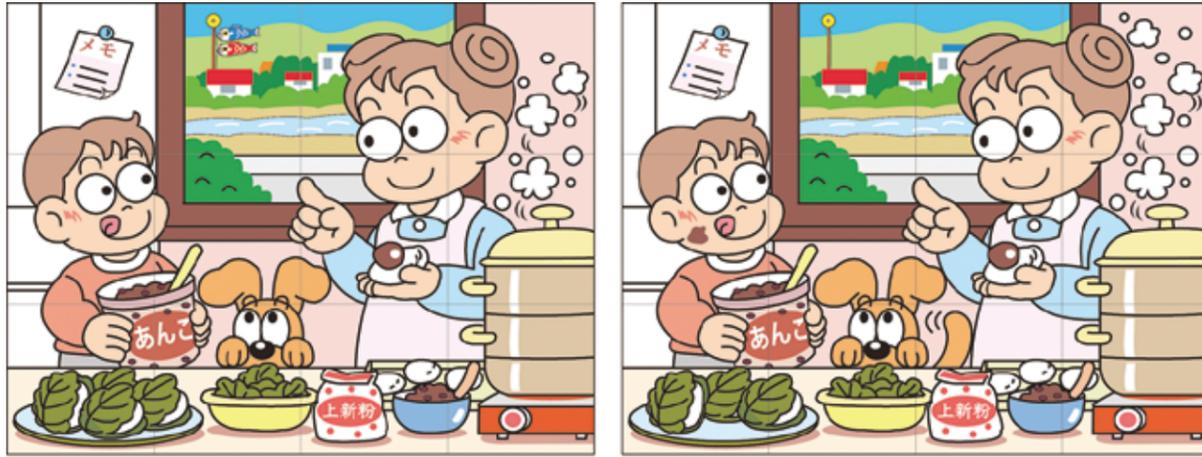
令和7年4月1日適用

農作業標準労賃	作業の種類		単位	金額(円)	備考	
	田・稲作	田 植 え	1時間	998	植付準備作業、消毒作業含む	
畑・果樹	一般作業	〃	〃	〃	袋かけ・摘果・房切・摘粒など	
	剪定作業	〃	〃	1,910	〃	
	技術作業	〃	〃	1,700	棚・ハウス建て	
	接木作業	〃	〃	〃	資材代別	
きのこ	一般作業	〃	〃	998	〃	
オペレーター	※運転作業	〃	〃	1,700	運転手のみ SSの運転対象	
機械作業標準料金	代かき	一度掻き	10a	11,570	運転者・燃料費込	
		二度掻き	〃	〃	〃	
	田・稲作	田植え	田 植 機	〃	11,620	運転者・燃料費込、植付のみ、標準は4条植
		バインダー(刈取作業)	〃	〃	12,520	運転者・燃料費込 注)結束ヒモ別
		ハーベスター(脱穀作業)	〃	〃	12,810	運転者・燃料費込(ハゼ掛け)基準
		コンバイン(収穫作業)	〃	〃	結束付 27,640 カッター 25,720	運転者・燃料費込 自脱式コンバイン 注)運搬料別
	田・畑・果樹	耕起作業	10a	10,610	ロータリー耕 13~15cm 標準	
		SS防除(スピードスプレーヤー)	〃	〃	5,540	燃料費込 注)オペレーター代別・薬剤代別
	草 刈	草刈機(刈払い機)	1時間	2,260	刈払い機・燃料費込	
		草刈機(乗用)	10a	5,080	乗用草刈機・燃料費込	
重 機	バックホー バケット容量 0.07m ³ 以上	1時間	6,810	運転者・燃料費込 注)運搬料別		
	バックホー バケット容量 0.07m ³ 未満	〃	〃	6,100	〃	

※圃場、作業条件により作業料金を増額できます。 ※この農作業標準労賃・機械作業標準料金は、あくまでも「目安」です。
※機械作業料金は税込み料金です。 ※バックホーの操作については、資格を必要とします。 ※機械のみを借りる場合は上記の7割程度。
※長野県・(一社)長野県農業会議・JA長野中央会で定めた標準基準を参考に地域の事情を考慮し、標準額を定めました。
※年度途中で最低賃金の改定があり、農作業労賃が長野県最低賃金を下回るようになった場合は、改定の日から長野県最低賃金となります。

まちがいさがし

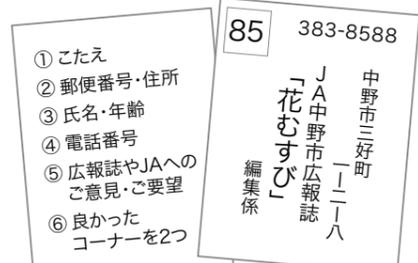
出題・イラスト:酒井栄子



左上のイラストには右のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

正解者の中から抽選で3名様に粗品をプレゼントいたします。Eメール、FAXでの応募も受け付けています。(裏表紙参照)

- 【3月号の答え】**
- 2 … 桜の枝ぶりが小さい
 - 3 … ビルが高い
 - 6 … 手に花びらがのっていない
 - 9 … コーヒーが1つ少ない
 - 12 … みかんジュースになっている



※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

応募の締め切りは4月30日(水)

新規会員募集

JAまごころ食材を 利用してみませんか

JAまごころ食材は、ご自宅の玄関先まで「食料品」「日用品」などをお届けする便利なサービスです。

毎日に必要な食材を週2回お届けいたします!

管理栄養士が栄養バランスを考えたメニューなので、毎日の献立が簡単です。食材と一緒に柑橘類・麺類・季節野菜・調味料・雑貨類などさまざまな品物をお届けします。

重たいお米を毎月お届けする年間会員もあります。

ご家族の人数やお好みに合わせてコースをお選びいただけます!

レギュラーコース

肉・魚・豆製品・海藻類などをバランス良く組み合わせたコースです。

ヘルシーコース

お肉を減らしたヘルシーでシンプルなコースです。

シルバーコース

食べやすく消化の良い物を組み合わせたコースで、調理も簡単。高齢者の方におススメです。

ミートコース

お魚を減らし、お肉や肉加工品を多めにしたコースです。

楽らくコース

火を使わないから安心・安全。電子レンジで温めていただく商品を組み合わせました。

※このほかにも、毎日に必要な牛乳・卵・ヨーグルトなども一緒にお届けできます。



詳しい内容につきましては、ジェイエイ・アップル(株)食材センターへお問い合わせください。
ジェイエイ・アップル(株)食材センター TEL:0269-26-6907(中野市吉田519)

~体を動かすためのヒント~ 手軽に体操

グー&パーで腕を曲げ伸ばし

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

新生活が始まり1カ月が過ぎました。新緑の中で散歩をしたり、季節の行事に出かけたり、心と体をリフレッシュする時間を生み出したものです。

さて、前号では体を動かすためのヒントとして「7つの部位」をご紹介しました。1首 2腕 3脚 4胸 5体側(たいそく) 6背腹(せはら) 7腰——がありましたね。

今回は7つの部位のうち、「腕」を曲げ伸ばす運動に取り組んでみましょう。腕を曲げ伸ばすだけではなく、巧緻性(こうちせい)の運動も一緒に取り入れます。巧緻性とは、一般的に手先の器用さを指しています。巧緻性は体力の構成要素の一つでもあり、体を器用に巧みに動かすことを指す場合もあります。

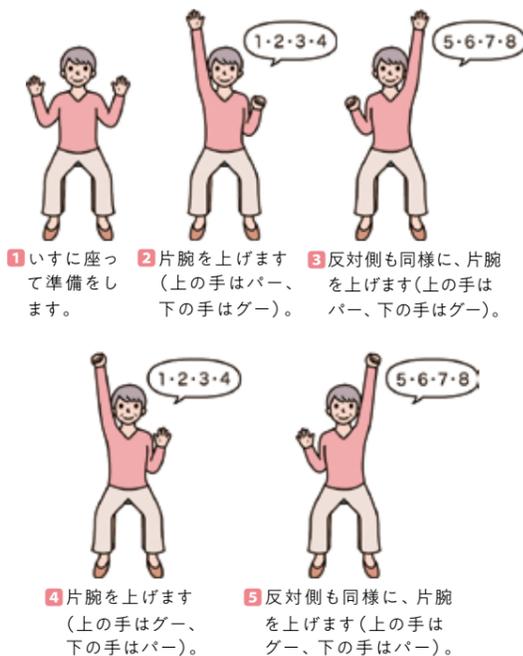
イラストを参考にしながら、始めはゆっくりと4呼吸ずつ行ってみましょう。運動に慣れてきたら2呼吸ずつに切り替えてみましょう。

日本体育大学 准教授 伊藤 由美子(いとうゆみこ)

千葉県生まれ、農業を営む両親の元で育つ。日本体育大学大学院体育科学研究科博士前期課程体育科学専攻健康科学・スポーツ医科学系修了。専門領域は体操。(公財)日本体操協会一般体操委員会委員長。体操や健康に関する情報をお届けします!

レツ、トライ!

腕を曲げ伸ばす運動



1 いすに座って準備をします。

2 片腕を上げます(上の手はパー、下の手はグー)。

3 反対側も同様に、片腕を上げます(上の手はパー、下の手はグー)。

1-2-3-4

5-6-7-8

4 片腕を上げます(上の手はグー、下の手はパー)。

5 反対側も同様に、片腕を上げます(上の手はグー、下の手はパー)。

FREE D

ジェイエイ・アップル(株)工機センターのおススメ商品



ギュッと! FREE:D

心地よいサイズ感、より進化した室内空間。さらに、選び抜かれた機能で先進的に、いろんな形の未来にもこたえます。



コンパクトなのに、ひろびろ・ゆったり。コンパクトボディの中に、大人が快適に過ごせるゆたりの室内空間を実現。



スーパーフレックススロープ 普段はフラットな荷室の床として、引き出せばそのままスロープとして、前に倒せば2段収納が可能なラゲッジスペースに。さまざまなシーンで便利に使える「スーパーフレックススロープ」が、生活に新しい可能性を生み出します。

FF 6人乗り 価格(税込) 2,508,000円~

お問い合わせ: ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎0269-22-4531

地元野菜で
かんたん
クッキング

きのこを使った 簡単サラダレシピ

スマートフォンからも
レシピを紹介しています。
こちらからどうぞ。



きのこを使った、ごはんやパンに合うサラダのレシピをご紹介します。
定番のコールスローや、デパ地下の惣菜サラダのようなごちそう感のある食卓を彩るものなど、きのこ野菜の歯触りや香りをサラダでお楽しみください。

えのきとキャベツのコールスローサラダ

2人分 カロリー:556kcal 糖質:29.2g



調理時間
10分

材料(2人分)

えのき…………… 1/2袋(100g)
キャベツ…………… 4枚(200g)
にんじん…………… 1/4本
ツナ…………… 1缶(70g)
コーン…………… 大さじ2

塩水…………… 1/2カップ
塩…………… 小さじ1
マヨネーズ…………… 大さじ4
砂糖…………… 小さじ1
調味料
酢…………… 大さじ1
胡椒…………… 少々
パセリ…………… 少々

作り方

- 1 キャベツとにんじんは千切りにして、ボウルに作った塩水とよく混ぜる。
- 2 えのきは根元を切って半分に切り、電子レンジ600Wで約2分加熱し粗熱を取る。
- 3 ①を絞って水気を切り、ボウルに入れて②のえのきと混ぜる。
- 4 小さめの器に調味料を加えてよく混ぜる。
- 5 ③にツナとコーンを加えて④をかけてよく混ぜる。器に盛ってパセリをかける。

ひとくちメモ 細切りキャベツのコールスローは作り置きおかずの定番ですが、えのきを加えて繊維質をアップしました。キャベツの水気を強く絞るのが上手に作るコツです。

きのこブロッコリーのたまごサラダ

2人分 カロリー:434kcal 糖質:8.2g

材料(2人分)
しめじ…………… 1袋(200g)
卵…………… 1個
ブロッコリー…………… 200g
ベーコン…………… 1枚
にんにく…………… 1片
オリーブオイル…………… 大さじ1
粉チーズ…………… 大さじ1
黒胡椒…………… 小さじ1/2
塩…………… 小さじ1/2

作り方

- 1 しめじは根元を切って小房に分ける。ブロッコリーはひと口大の小房に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋にたっぷり水を張り、卵を入れる。沸騰してから5分経ったら、ブロッコリーを入れて30秒ほど茹で、ザルにあげて水気を切る。卵は冷水にとって冷ます。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、ベーコンとしめじを入れて炒める。
- 4 フライパンにブロッコリーを加えて加熱して水気を飛ばし、全体に塩を振ってよく混ぜる。
- 5 殻をむいて6つに切ったゆで卵と一緒に皿に盛り、粉チーズと黒胡椒を振る。



調理時間
15分

ひとくちメモ デパ地下のサラダのような華やかなごちそうサラダです。粉チーズに塩分があるので塩は控えめにしました。



組合員専用サイト「HANAMUSUBI web」の最新情報や、組合員の皆様に役立つ情報などを
随時JA中野市LINE公式アカウントにて配信していますので、**お友達登録をお願いします。**



第241号 2025年4月16日発行
毎月1回発行
発行/中野市農業協同組合
〒383-8588 長野県中野市三好町1丁目2番8号
TEL 0269-22-4191 FAX 0269-22-7883
URL <https://www.ja-nakanoshi.ijjan.or.jp/>



私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

自然環境に配慮し再生紙、
リサイクル対応型インキを使用しています。

編集/総務企画課 印刷/PO印刷株式会社
広報に関するご意見・お問い合わせはこちらへ E-mail n-kouhou@nkn.nn-ja.or.jp