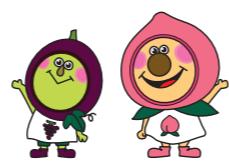


ふれあい

JA OWARI CHUOH FUREAI

2022 December
No.247



12

特集

グリルで作ろう おうちで本格焼きいも

[農の現場から]
体に気を付けながら自分のペースで



周年セール 11/4~11/6

in GC春日井中央店



春日井市の知子さん



春日井市の澄子さん

園芸用の土を
買いました。
ハボタンに合う寄せ植えの
お花を選ぶのも
楽しいです♪

家で作る干し柿用に、
渋柿を買いました!

GC春日井中央店では
創業25周年セールと題し
て様々なイベントが開か
れ多くの来場者で賑わい
ました。新鮮野菜の朝市や炭焼
うなぎ・サバ寿司・もち米の
花苗・農資材など、日頃
が開催された他野菜苗・
ます売りなどの店頭販売
の感謝を込めて大特価で
販売されました。

産直施設に
行ってみよう!

産直施設 営業案内

グリーンセンター
桃花台店
TEL: 79-6001
味美店
TEL: 35-5222
春日井中央店
TEL: 87-2622

組合員特別奉仕品 12月1日(木)~12月31日(土)
グリーンセンター桃花台店・グリーンセンター味美店
● 営業時間 9:00~17:00* ● 定休日 火曜日
お米の日 | 月・木

グリーンセンター春日井中央店

お米の日 | 火・土

*グリーンセンターは11月～2月末の間、17時までの営業となります。

FMぐうぴいひろば
TEL: 51-2882

組合員特別奉仕品 12月2日(金)~12月31日(土)
● 営業時間 9:00~18:00 ● 定休日 木曜日
お米の日 | 水・土

Aコープ
TEL: 51-1213

毎月15日・25日はいきいきデー
65歳以上のポイント会員様限定で2,000円お買上毎に後日ご利用可能な100円の割引券を進呈いたします!
Aコープ高蔵寺店
● 営業時間 9:30~19:30 ● 定休日 なし

*11月末現在の予定です。営業日の変更等は、店頭またはホームページにて随時お知らせいたします。

※産直施設の年末年始の営業日・時間は22ページの「令和4年度 年末年始の営業体制について」をご確認ください。

体に気を付けながら 自分のペースで



「幼い頃から実家の果樹園を一人

で切り盛りする母親を見て育ちました。助けなければという気持ちで小学生の頃から農業を手伝い、社会人になってから65歳で定年するまで、出荷の時期は選果場やグリーンセンターに出荷をしてから会社へ行くのが日課でした」と話す鈴木さん。

みかんは10月の「日南の姫」を皮切りに「日南1号」「上野早生」「興津早生」「宮川」「青島」の計6種類を出荷しています。今年の鈴木さんのみかんは実が小ぶりで成りが多いことが特徴です。12月は「宮川」と「青島」を出荷予定で、小ぶりで酸味が少なく甘みが多いものが「宮川」、大きくて酸味と甘みのバランスがとれているのが「青島」です。鈴木さんのおすすめは「宮川」で他県産を買って食べ比べすること

もあるそうです。

柿は「太秋」「蜂屋」「大蜂屋」の3種類を栽培しており、12月は渋柿の「大蜂屋」をグリーンセンター桃花台店へ出荷予定です。渋柿は焼酎につけたり干したりして、渋みを抜いてから食べるのが一般的ですが、鈴木さんのおすすめは渋抜きをせずに一定期間常温で放置する食べ方です。手間を掛けずに甘くて美味しい完熟柿になるそうです。

今後の展望を聞くと「現在は、桃・柿・みかん合わせて約110本の木を栽培しています。体力的に全ての木を一人で管理することが難しくなり、栽培面積を小さくしますが、これからも自分の出来る範囲で続けていきたいと思います」と話してくださいました。

生産者プロフィール

小牧市上末
鈴木 政和さん(77)

約50aの畠で桃・柿・みかんなどの果樹を栽培する。12月は渋柿「大蜂屋柿」、みかん「宮川・青島」をGC桃花台店へ出荷予定。

4 2大イベント同時開催

秋の大収穫祭・大感謝祭2022

当JAは11月12・13日の2日間、小牧市高根の本店とGC桃花台店で『秋の大収穫祭』『大感謝祭2022』を同時開催しました。

『秋の大収穫祭』は地元消費者との交流を目的に産直会員が主体となって開催しているお祭りです。この2日間限りの大特価商品の販売、りんごの詰め放題、もち米の枊売り、各部会の店頭販売などさまざまなイベントが開催されました。

じねんじょ部会のブースで買い物をした来場者は「部会の方に美味しい食べ方を教えてもらえたので実践してみます」と笑顔で話しました。

『大感謝祭2022』ではLPガスサービスセンターによるガス器具などの展示会が行われ、多くの来場者で賑わいました。



▲もち米のます売り



▲尾張ファーマーズクラブによる焼き芋販売



▲じねんじょ部会の店頭販売



▲秋の大収穫祭の様子



▲大感謝祭2022の様子



▲軽トラ市で野菜を選ぶ来場者



▲えび芋研究会の店頭販売

とれたて NEWS

J A 尾張中央に関する最新ニュースをお届けします。

1 対話運動

組合員との対話でより良い事業を

10月から組合員対話運動として、担当地区ごとに役職員が組合員を個別訪問しJA事業についての意見交換を行いました。

「親の跡を継いで果樹栽培をしているが経験がないので分からぬことが多い」「現地指導会で質問をしたいが、ベテランが多く初步的な質問をしづらい」「個人の就農年数によって現地指導会をレベル分けしてほしい」「コンバインが乗る車を持っていないので稻刈りの時期だけ1トン車で田んぼまで運んでほしい」「資材や肥料の高騰に悩んでいる」などさまざまな意見が寄せられました。



▲意見交換をする長谷川組合長㊨と組合員㊧



2 富士保育園交通安全教室

右見て左見てもう一回右を見て

J A 尾張中央と共済連は10月24日、西枇杷島警察署協力のもと富士保育園で交通安全教室を開き、148人の園児が参加しました。

この取組みは豊場支店と共済課による地域貢献活動の一環として毎年実施している活動で、コロナ禍の影響により3年ぶりの開催となりました。

『信号の正しい渡り方』をテーマにぬいぐるみを使った説明を受けた園児たちは、その後警察官と身振り手振りを交えながら交通安全のルールを確認しました。

共済課の小早川課長は「小さい子どもは特に車から見えづらいため、園児自ら意識を高めることで少しでも交通事故防止に繋がればと思います」と話しました。



▲模擬信号機を渡る園児



3 FMぐうぴいひろば

玄米茶10ケースを寄付

FMぐうぴいひろばは10月26日、当JA管内で栽培された米「あいちのかおり」を原料とする玄米茶10ケース等をふじいわドリーム∞に寄付しました。

当初は玄米茶のみを寄付する予定でしたが、出荷農産物の引き上げに来ていた産直会員さんのご厚意で米や柿、さつまいもなど旬の野菜・果物が集まりました。

ふじいわドリーム∞の金子さんは「こんなにたくさんの玄米茶と食材をいただけるとは思っていなかったのでとても嬉しいです」と笑顔で話しました。

GC3店舗でも同様に、フードバンクや子ども食堂などへ玄米茶や農産物の寄付を行いました。



▲ふじいわドリーム∞の方々㊨と山田常務㊨

特集

グリルで作ろう

おうちで本格 焼きいも

近年ブームとなっている濃厚でねっとりした甘さを持つサツマイモを使った焼きいも。サツマイモの収穫最盛期は秋ですが、収穫した直後からしばらく追熟させることで甘みが強くなる為、冬に食べてもとっても美味しいのはご存じでしたか？さらに焼き方のポイントを少しおさえれば、甘さを最大限引き出したより美味しい焼きいもになるんです。

今回は甘くてねっとり系のサツマイモとおうちのグリルを使った焼きいも屋さん顔負けの本格焼きいも調理方法をご紹介。寒くなる冬はアツアツホクホクの焼きいもを食べて、体の芯から温まってみませんか？



10月11日 坂下北保育園



10月21日 坂下南保育園



10月19日 味美小学校



10月20日 牛山小学校

11月2日 牛山幼稚園



お友達と
協力して！

みんなの 収穫体験記

PART
2

当JAでは、組合員と支店ふれあい委員会の協力のもと地域の学校や施設で収穫体験などの「食農教育」を実施しています。今月号も各地域で開催された収穫体験の様子をお届けします。

さつまいも掘り

大きいさつまいも見つけたよ！



10月21日 坂下南保育園

11月4日 鷹来小学校



みんなで刈った稻を
脱穀していくよ

稲刈り

縛り方のお手本を
よく見てね



11月4日 鷹来小学校



どうやったら甘くてトロっとした 焼きいもになるんだろう？

サツマイモの甘さを最大限に引き出す2つのポイント

- その1 温度管理で甘さを引き出す
60℃～70℃の温度を長時間キープ！
- その2 低温加熱で水分を飛ばし、甘さを濃縮
じっくりと過熱し、水分を適度に飛ばす！

お家で作るときは
グリルを使って焼くと、
ポイントが抑えやすく
美味しく出来るよ♪

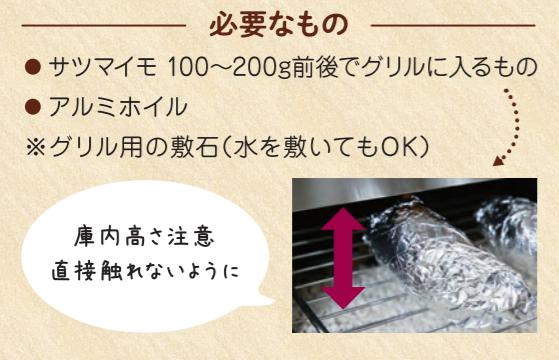


品種とポイントを確認したら…

グリルで調理してみよう！



家庭でもグリルを使えば本格的な仕上がりに♪
お好みに合わせて調理しましょう！



下準備 サツマイモはよく水洗いしておく

1 サツマイモをアルミホイルにのせて包む



▲ねっとり派なら → 小さじ1/2の水をかけてから包む
△しっとり派なら → そのまま包む

2 グリルに入れ、弱火で長時間焼く

焼く時間の目安

100g 30分 150g 40分 200g 50分超

※片面・両面焼きグリルどちらも同じ時間



長さや厚みでも
焼き時間は変わるので、
定期的に爪楊枝などを刺して
様子を見ましょう

3 中まで尖が通っているのを確認し、 庫内で10分ほど置いたら完成！



焼きいもに使う品種を選ぼう

産直施設で買える、特に甘くて濃厚な食感のサツマイモ品種をご紹介します

紅はるか



Check!

外観や食味が「はるかに優れている」という名前の由来通り、サツマイモらしい鮮やかな色味の外観に加え、豊かな香りと高糖度による強い甘みが特徴の品種。焼きいもにするとねっとりとした口当たりとホクホクとした後味のバランスが非常に良く、人気が高い。



シルクスイート



Check!

紅はるかとほぼ同時期に誕生し、その名前の通りシルク(絹)のような滑らかな食感と豊富な水分量によるジューシーな甘さが特徴の品種。焼き上げた時の色の付き具合も鮮やかで、ねっとりとした食感を重視する方には特にオススメ。



※出荷量は店舗や時期によって変動します
※産直施設では他に安納芋・紅まさり・紅あずま他、多数の品種を取り扱っております

天候にも恵まれ、
今年のサツマイモは色づきや形のしっかりとした
出来栄えの良いものが揃いました。
素材の味をそのまま楽しめる焼きいもは私も大好きです。
ぜひ、皆さんも色々な品種の食べ比べを
してみてくださいね。

FMうびひろば出荷会員
清田 義雄さん
出荷品種 紅はるかなど



Flowers

～女性部の活動報告～

高蔵寺地区

10月7日

女性学級「マジックショー」

高蔵寺支店レインボーセンターで第5回女性学級「マジックショー」を開催し、部員46人が参加しました。

ショーやには「ニュータウンマジック同好会」を招き、部員たちは軽快な音楽に合わせて披露されるマジックを楽しみました。

同好会長の小林昭二さんは「失敗することもあるかもしれません、ぜひあたたかい目でマジックを見てくださいね」とあいさつしました。

講演後にはマジック講習が行われ、部員は簡単なマジックを3つ教わりました。



▲マジックショーの様子

春日井地区

10月19日

さつまいもお菓子作り

関田支店で「さつまいもを使ったお菓子作り」を行い、部員12人が参加しました。秋の味覚であるさつまいもをふんだんに使った鬼まんじゅうの他、フランス発のガトーインビシブル、ういろうの計3品を作りました。

部員は「紫芋は甘さ控えめ私の好みでした。ガトーインビシブルは初めて作りましたが果物の酸味が効いておいしかったです」と笑顔で話しました。



▲鬼まんじゅうを作る部員

▲お菓子と部員持参のさつまいもご飯

小牧地区

11月12・13日

お抹茶・柿ようかんの振る舞い

LPガスサービスセンターの大感謝祭2022に合わせてお抹茶会を実施し、2日間で計330人が来場しました。

茶菓子として用意された柿ようかんは篠岡支店の部員による手作りで、地元農家や部員が提供した柿を使って作られました。

この日のために手間暇かけて作られた柿ようかんはお抹茶とよく合うと大好評でした。



▲お抹茶を点てる部員

▲柿ようかんとお抹茶

今月の素敵な女性



春日井地区
佐藤 雅子さん(71)

女性部歴：12年以上
趣味：水泳 着付け 野菜作り

支店ふれあい委員会やJKV会、地域の婦人会などにも参加しながら、趣味の水泳や着付けなども楽しみ充実した毎日を過ごす雅子さん。新しいことが好きで、女性部では女性学級や体験講座などに参加し様々なことにチャレンジしています。

多趣味な雅子さんは中でも水泳が大好きで、3年以上前から水泳を続けており、週4回以上スクールに通い大会にも参加しています。その他にも着付けの資格を持ち、盆踊りの際には同じく資格を持つ娘さんと一緒に着付けを担当されました。

これからについて「健康第一！無理をしないで毎日明るく元気で過ごしたいです」と笑顔でお話いただきました。



▲雅子さんが手作りした着物の飾り



今富 優月くん(7)

美恋ちゃん(3)

今富 博文さん・有李さんの長男・長女
組合員 沖野 勝さん・明美さん



小牧市久保一色南(味岡支店管内)

わが家のアイドル

大好きな夢に向かって一歩ずつ

はじめは少し照れた様子でしたが、次第に明るい笑顔を見てくれた優月くんと美恋ちゃんの兄妹。

優月くんは生き物が好きで、その中でも特に恐竜が大好き。将来の夢も恐竜博士になることだそうで、夏休みには家族で福井県の恐竜博物館に行き、化石発掘体験を楽しんだそうです。

美恋ちゃんはプリンセスが大好き。取材のために、特にお気に入りのプリンセスと同じ紫色のドレスとティアラで可愛らしく着飾ってくれました。

ご家族は「自分の夢に向かって遠回りでも一歩ずつ歩んでいってね」と温かく見守っています。

これからも二人三脚

いつまでも二人仲良く健康で！

今年で結婚64年を迎える小出さんご夫婦。お二人の出会いは征美さん18歳、まち子さん16歳のときでした。高校生だった征美さんがかき氷を食べにまち子さんの実家の駄菓子屋さんを訪れたことで交流が始まり、結婚に至りました。

建設業を営んでいた征美さんと喫茶店の店主をしていたまち子さん。お互いに忙しい日々を送っていたお二人の共通の趣味は旅行とグラウンドゴルフ、そして愛犬ナナちゃんととのふれあいです。5年前に小出家にやってきた柴犬のナナちゃんはお二人のことが大好きでいつも側にいます。

「家族みんなが健康であればこれ以上幸せなことはありません。これからも健康に気を付けて二人で元気に88歳を迎えたいです」とお話しいただきました。



小出 征美さん(85)・まち子さん(83)

豊山町豊場字若宮(豊場支店管内)

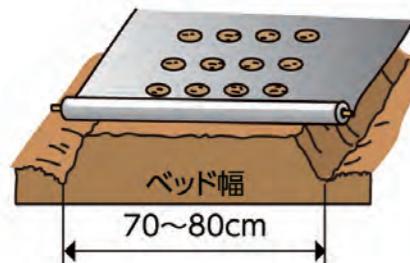


▲愛犬のナナちゃん

カブの育て方

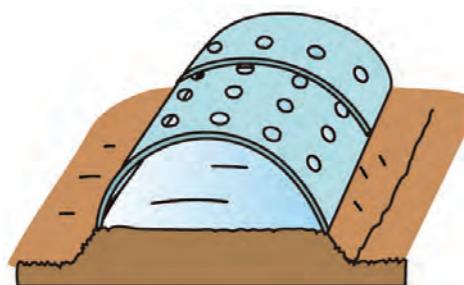
3 トンネル・マルチ栽培

〈マルチ被覆・種まき〉



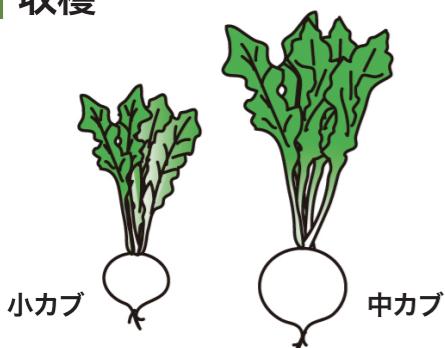
幅70~80cm、高さ5~10cmのベッド(栽培床)を作り、たいらになります。畑が乾燥しているときは、かん水して土壤水分を適度な状態にし、15cm間隔の穴開きシートでマルチをする。種は1穴当たり4~5粒をまき、1cmほど土を掛ける。

〈トンネル・べたがけ被覆〉



発芽促進と幼苗の保温のために、トンネルとべたがけをする。

4 収穫



直径5~6cm(小カブ)から収穫を始め、10~12cm(中カブ)まで収穫できる。早く育った株から収穫する。遅くまで置いておくと肥大が進み、すりや裂根することがある。

1月は「カボチャ」を予定しています。

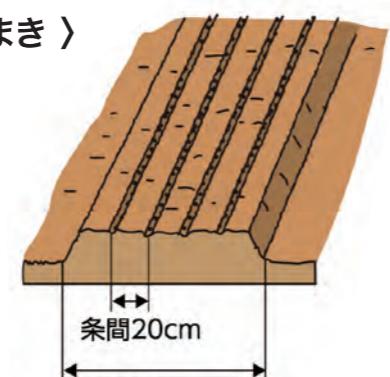
1 畑の準備(1m²当たり)



種まき2週間前に苦土石灰100gを散布し、深く耕す。1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gと完熟堆肥1~2kgを散布して、よく耕す。

2 トンネル・マルチなしでの栽培

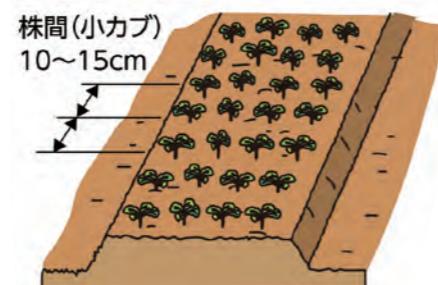
〈種まき〉



ベッド幅100~120cm

幅100~120cmのベッド(栽培床)を作り、深さ1cm程度のまき溝を20cm間隔で4条作る。溝に1~2cm間隔で種をまき、薄く土を掛ける。

〈間引き〉



発芽し、子葉がそろった時点でまき過ぎて密になっている部分を間引く。その後も、込み合ってきたら生育の悪い株を間引く。最終的な株間は小カブで10~15cm、中大カブで20cm程度にする。

『JA広報通信』2021年12月号「あなたもチャレンジ!家庭菜園」から転載
『JA広報通信』2020年7月号「あなたもチャレンジ!家庭菜園」から転載
『写真でわかる はじめての野菜のつくり方 ブロのコツがわかる!』西東社から引用
『藤田智の新・野菜づくり大全』NHK出版から引用

今月の野菜

カブ



大藪哲也 営農技術指導員

カブの酢の物は、なめらかな食感が魅力です。酢の物以外にも、サラダや煮物、漬物など食卓に欠かせない定番野菜の一つです。根には消化酵素のアミラーゼが多く、胸やけなどの不快感を抑える効果があります。葉にはビタミン類やカルシウムを多く含むので、収穫した葉や間引き葉もぜひ利用してください。



トンネル栽培で2月まきが可能



カブの生育適温は15~20°Cで、暑さと乾燥に弱いですが、寒さには強いという特徴があります。春まきと秋まきが一般的な栽培時期です。春まきでは、露地栽培は3~4月になりますが、トンネル栽培では2月まきができます。生育促進と、とう立ち防止にマルチ、べたがけ、トンネルでの保温が効果的です。

栽培のポイント

春まきもできますが、秋まきがつくりやすく、無農薬でも栽培できます。栽培期間が短く、土地を選ばず手軽につくれる小カブが家庭菜園向きです。

次々と大きくなるので、2~3回に分けて少しづつ種をまいてつくります。カブだけでなく、キャベツ、ダイコン、コマツナなどのアブラナ科の野菜との連作も避けてください。

連作障害有 2~3年あける

栽培カレンダー	1月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春まきトンネル栽培		●	○	●	●							
春まき露地栽培			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
秋まき露地栽培						●	●	●	●	●	●	●

●種まき ○トンネル被覆 ■収穫

補足事項

品種

低温下での肥大が良い「白鷹」(武蔵野種苗園)、「ゆきわらし」(カネコ種苗)、周年的に安定した生育をする「耐病ひかり」(タキイ種苗)などがある。紅カブや上部が赤く細長い日野菜など地方品種もお薦めである。

2 トンネル・マルチなしでの栽培

〈追肥・土寄せ〉

間引き後は株元へ土寄せしてぐらつきを防ぐ。中大力では、最後の間引き後に1m²当たり化成肥料30gを株元に与え、土寄せする。

3 トンネル・マルチ栽培

〈間引き〉

発芽し、双葉がそろった時点でべたがけをとり、密になっている部分を間引く。その後も生育の劣る株を間引き、最終的に1株立ちにする。

〈換気〉

冷涼地や温暖地の2~3月はまだ夜温が低いが昼間のトンネル内の気温は高くなるため、本葉1~2枚の頃から換気を開始する。フィルムの裾を開閉する方法、フィルムに穴を開ける方法や穴開きフィルムを使う方法がある。そして生育後半にトンネル内の茎葉が繁茂する頃、トンネルをとり除く。

花のある暮らし



筆者作

材料

●主な花材

マツ(5~6号鉢植え 樹高はウメと同等かそれ以上)
ウメ(5号鉢植え)、チゴザサ(タケの代わり)

●添え物の花材

ナンテン、フクジュソウ、ヤブコウジ
コケ、好みで極小サイズの紅白ハボタン

●植込み材料

楕円形(内寸33×23×4cm)の平鉢、土(粘質土5ℓ)
ケト土1袋、厚紙2枚

●装飾

溶岩石(大中小3個以上)、鶴や亀などの置物
寒水石(1ℓ)

●小道具

ハサミ、霧吹き器、古い歯ブラシ、古布、新聞紙

作り方

●土入れ

厚紙で鉢の穴をふさぎ、深さの2/3まで土を入れ固めます。そして、マツを置く場所は5cm程高くします。

●植込み

まずマツを置き、その横にウメを斜め横に埋め込みます。2つの根鉢に土を貼りつけしっかりと固定して1つの陸地を作ります。チゴザサはウメ、ナンテンはマツの後から顔をのぞかせるように植えます。

●溶岩石の配置

大きい石は左隅に立て、中の石は山頂に立て、小石は陸地の端に寝かせて置きます。

●コケ張り・洗浄

陸地の上にケト土を貼り付け、コケを張って霧吹きで活着させます。そして溶岩石などに付いた土を古い歯ブラシで洗います。

●仕上げ

白い寒水石を空閑地に敷き詰め、鉢についた土や水を古布でふき取れば完成です。

松竹梅

作ってみませんか 松竹梅盆栽の寄せ植え

正月に門松を立てるという風習は平安時代から始まったそうですが、環境の変化から最近ではほとんど見掛けなくなりました。しかし、昭和30年代までは山砂を盛って、山採りのマツを立てるという風習は確かにありました。個人宅の門松が消えて久しく、寂しいと思う人は、松竹梅盆栽の寄せ植えはいかがでしょうか。

松竹梅盆栽の寄せ植えには、松が小さく梅は大きい東京流、松が大きく梅は小さい名古屋流などの流儀があります。今回はより豪華に見える名古屋流のつくり方について紹介します。なお、ここでは最低限必要な花材のみを紹介します。詳細はJAホームページに掲載しているので下記の方法で確認してください。



大澤梅雄
営農技術指導員

JA尾張中央HPトップページより



農と食 ➡ 農のこと ➡ 花き

家庭果樹を楽しもう！



須崎 静夫 営農技術指導員

品評会の傾向と対策

各地で開催される果実品評会はたから見れば、あんなのよりもこっちが…ということがあります。悲しいかな異議は認められません。個人的には産直なら会員さんたちの総意で決めるのも良いかと思います。

●審査基準

出品規定に書かれています。規格でいうなら、品種らしい特性、商品の見た目重視で、病害虫は減点です。ちょっと変わったものも色々出してみましょう。

果皮色は、濃い方が良いでしょう。イチジクの紫黒色やナシの黄色、モモの赤・黄色は好みの分かれどころです。市場関係者さんの場合は、目の前の果実が消費者に届いた時を見越した審査かもしません。重さや糖度の数値以外には食べたいなあ、買いたいなあと思わせることがコツでしょうか。

アザミウマ類被害は、大きな減点です。一般的にハトメの裂果は、100円玉の大きさまでと言われています。
〔温州ミカン〕
果皮色は濃く、果形は扁平、キメの細かい油胞がたくさんあります。付けたままにしてください。

ヘタが四角く緑色で、ヘタスキはM-L(80~120g)程度。果軸の切り口が小さいのが美味しい目印。浮き皮は、剥きやすいけど等級は下、皮の薄いほうが重みを感じるでしょう。

あると良いです。大きさ(重さ)はM-L(80~120g)程度。果軸の切り口が小さいのが美味しい目印。浮き皮は、剥きやすいけど等級は下、皮の薄いほうが重みを感じるでしょう。

ヘタが四角く緑色で、ヘタスキも後期肥大もなし。病虫害ではカイガラムシ類がポイントです。果面の小さな黒い筋「条紋」は、美味しい目印と認知されれば有利、認知されなければ減点かもしれません。

果頂部に「オバQ」の毛みたない柱頭があれば完璧でしょう。「次郎」は、果頂裂果や軟果をしゃしいので、栽培管理を念入りにお願いします。

大玉で丸っこい形、つるつる

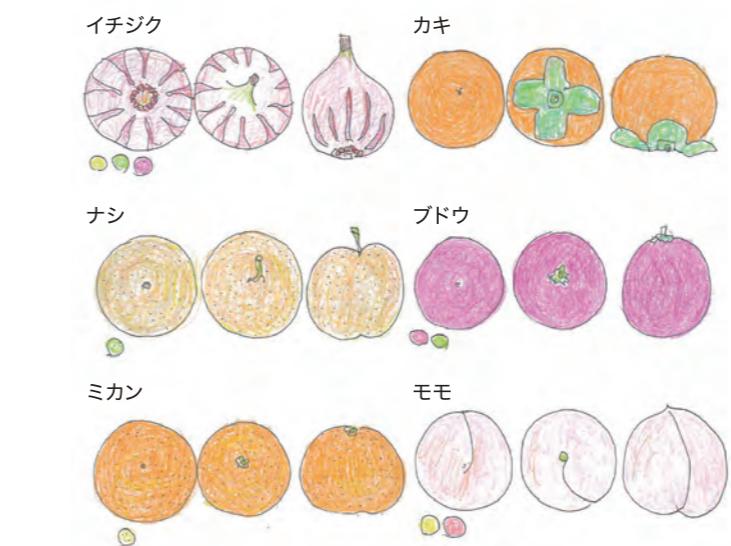
種子がきちんと入っていると、綺麗に丸くなります。果軸の形を揃えれば完璧です。種類・品種がいろいろで、出品数が多いほど、入賞も増えます。

房の形、粒の揃い・大きさ、果軸の新鮮さ(緑色)、着色、果粉の乗りがポイントです。

房の形、粒の揃い・大きさ、核割れ、押せ、コナカイガラムシなどの減点です。

房の形、粒の揃い・大きさ、核割れ、押せ、コナカイガラムシなどの減点です。

図 管内の代表的な果実6種 左から果頂部/果梗部/横顔





じゃこと水菜のスパゲッティ

Recipe 2人分

- ・スパゲッティ 100g
 - ・ちりめんじやこ 80g
 - ・水菜 3株
 - ・ニンニク 1片
 - ・唐辛子 1本
 - ・アンチョビフィレ 1枚
 - ・パン粉 大さじ3
 - ・塩・黒コショウ 適宜
 - ・オリーブオイル 適宜
- Cooking**
- ① 水菜は4cmに、ニンニクはみじん切りにする。
 - ② フライパンにオリーブオイルを熱し、それぞれちりめんじやこはカリッと、パン粉はきつね色になるまで炒めて取り出す。
 - ③ たっぷりのお湯に大さじ1の塩を加えスパゲッティを茹で始める。※1ℓにつき大さじ1
 - ④ フライパンにニンニク、唐辛子、アンチョビフィレ、オリーブオイルを加え良い香りがするまで炒める。
 - ⑤ 水菜の茎を炒め、しんなりしたら葉を加えてさらに炒め合わせる。
 - ⑥ ③の茹で汁をお玉半分加え、ゆすって乳化させたらスパゲッティを加えて混ぜる。
 - ⑦ ちりめんじやこを加え、塩・黒コショウで味を調整したらお皿に盛り付ける。
 - ⑧ パン粉をふりかけ、オリーブオイルをひと回しかける。

さつまいものアンチョビポテト

Recipe 2人分

- ・さつまいも 1本 300g
- ・アンチョビフィレ 6枚
- ・ゆで卵 1個
- ・粉末パセリ 小さじ1
- ・塩 さつまいも塩茹で用 適宜
- 【A】
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・酢 大さじ2
- ・塩・黒コショウ 少々

Cooking

- ① さつまいもは1.5cmのいちょう切りにして、水から塩茹でする。
- ② ゆで卵の白身はみじん切りに、黄身はフォークで潰す。
- ③ アンチョビフィレは5mmに切る。
- ④ ポウルに【A】を入れてよく混ぜたら、①②③粉末パセリを加えてよく混ぜる。

POINT

- ・さつまいもはお湯からではなく、水から茹でましょう。
- ・アンチョビフィレの量は、塩気をみて加減してください。



旬を召しませ



ほうれん草のタルト

Recipe 18cmタルト型

- 【下準備】
 - ほうれん草はさっと茹でて水気を切り、3cmに切っておく。
 - じゃがいもは5mmのいちょう切りにして、分量外の塩で水から塩茹でしておく。
 - 【タルト生地】
 - ・薄力粉 100g
 - ・無塩バター 60g
 - ・砂糖 小さじ半分
 - ・塩 ひとつまみ
- A**
- ・牛乳 大さじ1
 - ・卵黄 1個
- 【卵液】**
- ・卵 1個
 - ・粉チーズ 40g
 - ・生クリーム 大さじ2
 - ・牛乳 大さじ2
 - ・塩 小さじ4分の1
 - ・黒コショウ 適宜
- Cooking**
- ① タルト生地をタルト型より一回り大きくのばし、型に敷き込んだ後、フォークで底に穴を開ける。
 - ② 型から飛び出した生地は、めん棒をあてて切っておく。
 - ③ じゃがいもを敷き詰め、ほうれん草をその上にのせる。
 - ④ ポウルに【卵液】の材料をすべて入れ、よく混ぜて③に注ぐ。
 - ⑤ 200℃に予熱したオーブンで30分焼く。

POINT

- ・底が抜けるタイプの型を使っています。
- ・サクサク食感にするために、タルト生地とバターは直前まで冷やして温まらないように気を付けましょう。

・年金友の会・ グラウンドゴルフ 本部大会

TOP10



上位入賞チーム

優勝	春日井 関田G.G.C
準優勝	春日井 田楽コスモス
3位入賞	高蔵寺 大留寿会

4位	春日井	八田GG
5位	高蔵寺	気噴町福寿会
6位	春日井	田楽ひまわり
7位	小牧	上末寿楽会
8位	小牧	市之久田百寿会
9位	春日井	町屋No.1
10位	小牧	小木八日会

11月2日(水)、春日井市総合体育館東グラウンドで第16回年金友の会グラウンドゴルフ本部大会を開催し、31チーム総勢186人が参加しました。

本部大会には10月に行われた各地区のグラウンドゴルフ大会を勝ち抜いた成績上位チームが参加でき、午前に小牧地区、午後に春日井・高蔵寺地区と分かれて競い合いました。

本大会の結果は左記のとおりです。



▲開会式で挨拶する長谷川組合長



▲優勝チームの関田G.G.Cと伊藤会長㊨

プレー
風景



農産物品評会の開催について

例年12月に開催しております「高蔵寺地区農業祭」について、下記の通りに開催致します。

高蔵寺地区農業祭

日付	12月9日(金)・10日(土)
場所	高蔵寺支店
出品物受付時間	12月9日(金)高蔵寺支店 特設会場 午前9:00～午前11:00
即売会	10日(土)高蔵寺支店 午前11:00～ ※午前10:30～整理券配布



JA愛知厚生連
更生看護専門学校



〒446-0026 安城市安城町東広畔47-1
TEL 0566-76-3420

JA愛知厚生連
愛北看護専門学校



〒483-8086 江南市高屋町大松原137
TEL 0587-51-3350

JA愛知厚生連
加茂看護専門学校



〒470-0343 豊田市浄水町伊保原654-1
TEL 0565-43-5101

看護学生 募集



3学校共通募集要項

一般入試

- 試験日 令和5年 2月1日(水)
- 出願期間 令和5年 1月4日(水)～25日(水)
- 募集人員 各40名(推薦・社会人入学試験含む)

※詳細は各看護専門学校ホームページでご確認ください

- 奨学貸与金制度があります
- 看護師国家試験受験資格が得られます
- 卒業後は、JA愛知厚生連の病院に勤務できます
- 令和3年度卒業生の看護師国家試験合格率100%

ウキ♪ウキ♪ポイント会員資格喪失にご注意ください

ウキ♪ウキ♪ポイントカードを使用していないと、カードの機能停止や後方ポイントの失効、さらに会員資格を喪失する可能性があります。

各店舗に設置してある「ポイント記録端末」にて定期的なチャージをお願いします。**後方ポイントは店舗でのレジ精算ではチャージされません。**詳しくは設置店窓口までお問い合わせください。

4あと
4ヶ月で

ポイントカードを
使ってないと
機能が停止したり、
ポイントが無くなっちゃう！
どうすればいいの？

各店舗に設置されている
「ポイント記録端末」に
カードをかざせばOK♪



