

えすぽわーる

新
函
館



JA新はこだてとみなさんを結ぶコミュニケーション誌

2023年
7月号
No.251



C	O	N	T	E	N	T	S
18	17	16	15	14	13	10	2
—	—	—	—	—	—	—	—
JA新はこだてホームページ	みんなのまるめ郎広場	トマトスープカレーと玄米ごはん販売開始	特別功労賞を受章・ワークプラス	コラム(健康体操)	新はこだて協同より	母ちゃんの飯スタグラム	各地で食農教育活動が行われました
LINE	せいさんしざい通信	●ミルク×おからプロジェクト始動	ペーパーレス会議の導入について	Information	あぐりレッスン(渡島)	TOPICS	特集
QRコード	seiisan-shizai.com	トマトスープカレーと玄米ごはん販売開始	作況調査の報告について	吉田直樹さん	道南を農す	上磯地区	4

LINE@やホームページで、各種お知らせやイベント情報などを発信しています！ぜひ、ご覧ください！



新はこだて

せたな営農センター



◆せたな町立北檜山小学校

北檜山小学校3年生の25人は5月24日、北檜山地区水稻部会本多部会長の水田で田植え体験を行った。「せたな町の基幹産業である農業について、実際に農作業を体験することで児童に学習させたい」という同校からの要望を受け実施。

本多部会長が苗の植え方を説明したあと、児童らは裸足で田植えに挑戦。初めて入る水田の感覚を楽しみながら元気に取り組んだ。

6月15日には、同水田にてボートやドローンなどの農作業機を活用した除草作業の見学を行った。ドローンによる疑似散布を見た児童は「小さいのにパワーがすごい」と興味津々。

今後は9月下旬に稲刈り体験、その後脱穀体験を行い精米した米は、塩おむすびにして実際に学校で食べる予定となっている。



七飯地区青年部



◆七飯町立大中山保育所

七飯地区青年部は5月17日、同青年部員圃場にて大中山保育所の園児らと馬鈴薯、枝豆、人参、スイートコーンの播種作業体験を行った。部員7人と同保育所の園児34人が地元農業者との食育活動の一環として、楽しんで作業に取り組んだ。

同青年部は、農作業の体験を通して野菜と触れ合うことで、園児らに農業の楽しさや大変さを感じてもらおうと実施。今後は8月の収穫に向け、園児らが経過観察や除草等の生育管理を行う。



北斗地区青年部



◆北斗市立萩野小学校

北斗地区青年部は6月15日、萩野小学校の4年生10人を対象に長ねぎの定植作業体験を行った。北斗市の基幹作物である長ねぎが「どのように作られ、食卓に運ばれているのか」を実際の体験を通じ知ってもらうことで、食べ物や農業に少しでも興味をもってもらおうと実施。

部員から長ねぎの植え方にに関する説明があったあと、児童は苗が倒れないようにと慎重に作業に励んだ。

今回定植した長ねぎは、児童自らが生育管理、収穫、そしてあぐりへい屋にて販売の体験を行う予定となっている。



米穀畑作課



◆函館大妻高校

函館大妻高校食物健康科1年生の29人は6月2日、北斗市の白戸昭司さんの水田で、田植え体験を行った。生徒に農家の苦労を体験してもらい、食材を大切に扱う気持ちを育てるのが目的。今回の田植え体験を皮切りに、生徒自ら収穫した米を使って創作料理を作り、食べてもらうまでを一貫して行う。

9月には稲刈り作業体験を行う予定。



◆ローソン社員ら

同日の午後にはホクレン函館支所主催で、ローソン北海道カンパニーの社員や加盟店舗オーナーを対象に田植え体験会が行われ、18人が参加した。当JAが北海道の稻作や「ふっくりんこ」の品種特徴などを講義したのち、同水田にて田植え体験と意見交換を実施した。

南桧山地区青年部



◆厚沢部町認定こども園はぜる

南桧山地区青年部は5月18日、厚沢部町の同青年部員圃場にて同町認定こども園「はぜる」の園児ら34人と馬鈴薯の播種体験を行った。本活動は、農業との触れ合いを通じ、農業の楽しさや地元で獲れた野菜の美味しさを園児らに知ってもらうことが目的。同青年部にて収穫までを指導し、収穫した馬鈴薯は同園で調理するほか、園児ら自ら対面販売も行う予定。

6月14日には同園の園庭にて、ミニトマト・きゅうり・なすび・ピーマン全4種類の苗の定植体験を行った。これらの作物は年長クラスの園児が「何の料理を作りたいか」という最終目的をもって話し合い決めたもの。

「おいしくなれ!」と大きな声でおまじないを唱えながら元気に作業を行った。今後は主に園児らが生育管理を行い、食べるまでを食育活動の一環として行う予定。



知内地区女性部



◆知内町立知内小学校

知内地区女性部は5月9日、知内小学校にて同校の4年生20人と南瓜の定植や馬鈴薯の播種体験を行った。地元農業者との食育活動の一環として、交流しながら作業に取り組んだ。

日常から農業を体験し農業の魅力に気づいてもらうことが目的。今後は9月の収穫に向けて、児童たちが水管理、除草等の生育管理を行う。





TOPICS

管内各地の旬な情報を届けします。



厚沢部町と森町のブランドラム「さぶりメロン」が6月12日、函館市の東一函館青果に初出荷された。最上級の1箱（2玉入り）には、昨年より2万円高い過去最高の12万円の値がついた。

当JAが糖度15以上で形やネットの張りが良いものを厳選し「さぶりメロン」の名で販売している。初せりには赤肉の「ルピアレッド」2玉入りが3箱並び、同市内の卸売業者「丸上青果」が1箱を12万円で、2箱を3万円でせり落とした。



過去最高値がついたさぶりメロン

最上級メロン過去最高値

【厚沢部・森】



自転車同士の事故を再現するスタントマン



【木古内】

きこりろ営業開始で大盛況

17 パートナーページ
日々の暮らし

木古内地区女性部直売所運営グループは5月27日より農産物直売所「きこりろ」の営業を始めた。

部員が育てたホウレンソウ、ハクサイ、キャベツなどの新鮮野菜や同女性部手作りの豆腐、味噌、べこ餅などが店頭に並んだ。地元で生産する人気の「はこだて和牛ホルモン」も販売する。

開店初日は買い物客先着50人にふつくりんこ3合をプレゼントする企画も実施。林代表は「お客様との触れ合いを大切にしています。安くして、安くて新鮮な野菜をたくさん販売できるように今年も頑張りたい」と話した。

事故の再現に生徒衝撃

4 パートナーページ
日々の暮らし

J.A.共済連北海道は6月13日、木古内警察署や当JAと連携し、自転車交通安全教室を知内町の知内高等学校で開いた。全校生徒136人が参加。交通事故の恐ろしさを疑似体験してもらう目的で、「スケアード・ストレイト教育技法」を用いて、交通ルールを守る大切さを考えさせることができた。

プロのスタントマンが自転車走行に伴う交通事故の場面を再現。生徒は、身近に起こり得る交通事故の衝撃や恐さを実感した。中田信用共済部長は「自分の身を守るためにの交通ルールをしっかりと守り、安心・安全な学校生活を送つてほしい」と挨拶し、参加した生徒は「今日教わったことを意識した安全な乗り方をしたい」と話した。



上磯地区 吉田 直樹さん(55)

よしだ なおき

取扱品目:トマト25a/キャベツ150a
にんじん150a/モロヘイヤ2aなど

「就農をしてから苦労したことはなんですか」
本格的に農作業へ携わることは初めてだったのに、栽培技術に関する知識の習得に苦労しました。
しかし、地区内の農家が相談にのってくれたりリフレッシュしに連れて出してくれたりと、日常的に気にかけてくれたことが当時の心の支えになっていたと思います。

「やりがいについて教えてください」
インショップによる販売をメインに行っているので、下手なものは出荷できないというプレッシャーはありますが、それ以上に、手に取った高品質・高収量にこだわり、安心・安全な作物をより多くの消費者に届けられるよう努力し続けたいと思います。



「お世話になった農家や元同僚など、人の繋がりは特に大切にしている」と話す吉田さん。

「就農した経緯についてお聞かせください」
函館工業高校を卒業し、旧上磯農協の給油所でアルバイトをしたことがきっかけで、同農協へ入組しました。その後、農協合併が行われた平成17年の3月まで農協職員として働いていました。
ですが、父親が65歳になったことをきっかけに就農し、同時に経営を引き継ぐことになりました。

『消費者の顔がモチベーションに』

〈水稻〉

幼穂形成期を確認し、適切な水管理で不稔低減に努めましょう！＼

○幼穂形成期の確認と前歴期間、冷害危険期の水管理

幼穂形成期の確認とそれ以降の水管理は、天候不順な年ほど実施する事が重要となります。

1 幼穂形成期の確認

ほ場の平均的な生育株から、主稈(親穂)を抜き取り、その茎の根元をカッターで切り開き、幼穂を確認します。

3~5株で実施し、幼穂の長さが“平均 2 mm”に達した日が「幼穂形成期」となります。

幼穂形成期 平年値 〔渡島管内 中苗ふっくりんこ〕	7月6日
------------------------------	------

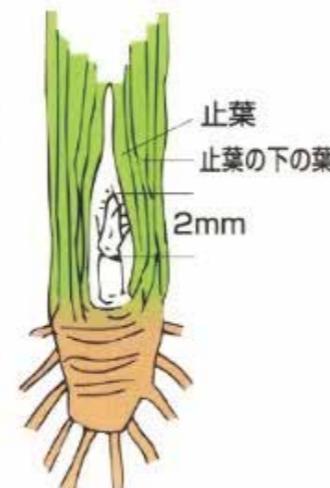


図 幼穂形成期の確認

2 前歴期間（幼穂形成期から10日間）

- (1)主茎の幼穂(2mm)を確認した時が前歴期間の始まりとなります。
- (2)幼穂長に合わせて徐々に水深を深め、水温を上昇させながら、最大10cmの水深にしましょう。
- (3)茎数が少ない(20本以下／株)場合には、幼穂形成期から5日間は浅水にし、分けつの促進を図りましょう。その後、水深を10 cmにしていきます。

3 冷害危険期（前歴期間後7～10日間）

- (1)前歴期間と同じく幼穂の伸長に合わせて徐々に深水にし、水温を上昇させながら、最終的に水深は18~20cmを目指しましょう。
- (2)冷害危険期は「主茎の葉耳間長が-5cm」から「全茎の80%の葉耳間長が+5cm以上」の期間となり、止葉の状況で確認できます。

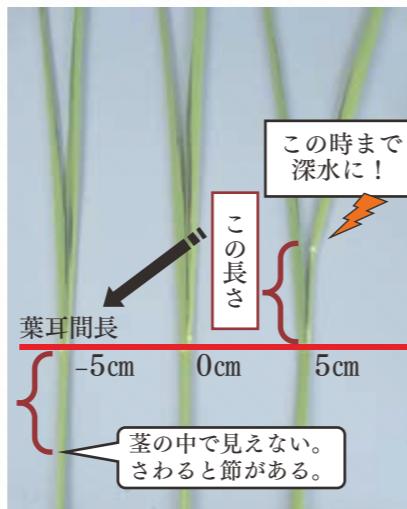


写真 葉耳間長と冷害危険期

○いもち病対策

- 1 いもち病は雨が降った後、風が弱く（風速3m/s未満）、最低気温が15°C以上となれば感染しやすい条件となります。
北海道病害虫防除所では葉いもちの感染しやすい日をBLASTAM (<http://www.agri.hro.or.jp/boujoshou/blastam/index.htm>)に掲載しており、各町村ごとの感染好適日を確認できます。
- 2 感染好適日から5~7日後に、発生しやすいほ場（風通しの悪いほ場、過去に発生したほ場、復元田や生育が旺盛なほ場など）で株の下葉を中心に確認し、早期発見に努めましょう。病斑が1つでも見つかればすぐに茎葉散布します。



BLASTAM QR コード



写真1 淡黄色の病斑

ながねぎの病害虫防除

病害虫の特徴をおさえて、計画的に防除を行いましょう！＼

1. ベと病

葉身に発生する病気です。はじめ健全部分と感染部分の境目がはっきりしない淡黄色の病斑を作り、多湿時は表面に灰色のカビを生じます。

気温15°C前後の比較的低温と降雨が続くと発生しやすく、感染に好適な条件が重なる初夏と初秋は、ベと病の発生に注意が必要です。

防除は、発病後から開始しても効果が出にくいため、発病前からマンゼブ剤やメタラキシル剤による予防散布を基本に行いましょう。

渡島における8月、9月、10月どり作型の防除開始目安は6月中旬、7月上旬、8月中旬です。



写真2 褐色病斑上にすす状のカビ

2. 葉枯病

葉や葉先に、黒斑病に類似した褐色の病斑を形成し、のちに病斑上に暗褐色のすす状のカビを生じます。ほ場でよく見かける褐色病斑の他に、中心葉に黄色のまだらな病斑を生じることもあり、9月どり作型では収穫葉の発病に注意が必要です。

気温15~20°Cで、多雨時に感染が拡大しやすく、渡島では9月中旬から10月上旬が発生のピークとなります。

ベと病発生痕や、葉先枯れ症状がある場合は、そこから菌が入り込み感染しやすいので、発病前から効果の高い薬剤でローテーション防除を行いましょう。



3. アザミウマ類

初夏～秋季まで発生する重要な害虫です。体長1~2mm程の小さな害虫で、肉眼で確認するのは困難なため、粘着シート等を用いて発生時期や発生量を観察すると、防除実施の目安となります。

食害痕は、アザミウマの種類によって異なり、ネギアザミウマではかすり状の小斑点を多数生じます。ミカンキイロアザミウマでは、やや幅広の白斑となり、葉先に被害が多い特徴があります。

高温乾燥が続くと多発し、多発後は防除困難となるため、発生初期から薬剤散布を開始しましょう。

薬剤選択の際は、薬剤感受性低下の可能性があるため、ピレスロイド系薬剤の使用は控え、散布後の防除効果を確認しながら、必ずローテーション防除を行いましょう。



管内作況調査を実施

横道組合長・加藤専務ら役職員は6月30日、2班体制にて農作物の生育状況等を確認するため管内一円の圃場を巡回視察した。

本年は、雪解けが早く春作業も順調に進んだことに加え、好天も続いていることから全般的に平年作より早く良好な生育状況であった。

また、七飯発電所の設備損傷に伴う灌がい用水放水停止の影響についても視察を行った。影響を可能な限り低減するため、放水量の確保に向けた応急的な措置を引き続き求めるとともに、生育状況を注視し関係機関と連携し対応にあたることを確認した。



▲厚沢部地区のアスパラの圃場



▲せたな地区の稲の圃場

タブレット活用 ペーパーレス会議を 積極導入



ペーパーレス会議を行う役職員ら▶



当JAでは会議で生じる膨大な量の紙資料を削減するため、タブレット端末（iPad）を活用したペーパーレス化に取り組んでいる。

ペーパーレス会議システム（サイドブックス）を活用して各会議資料を事前にデジタル配布することで、業務の効率化・印刷費の削減・会議時間の短縮などあらゆる効果が期待できる。

今年5月には、システムの使い方を学ぶ講習会を、役職員対象に開催。6月からは理事会や専門委員会などでタブレット活用によるペーパーレス化の運用を開始した。

今後は可能な範囲でペーパーレス化を広げるとともに、DXを活用した業務の効率化を進めていく方針だ。

〈大豆〉

病害虫の適期防除に努めましょう！

1 ダイズクキタマバエの防除

- (1) 道南地区的ダイズクキタマバエは、年に2回発生し、発生量は2回目と比べ、1回目の方が著しく多くなります。

成虫発生：1回目 7月下旬～8月上旬、2回目 8月中旬～9月上旬

幼虫発生：1回目 7月下旬～8月中旬、2回目 9月上旬～9月下旬



大豆茎内を食害する幼虫

- (2) 防除適期は、発生量の多い「1回目の成虫発生後の産卵前～ふ化直後の葉柄に侵入する前」です。防除の1回目は「7月中旬（7/15前後）」、2回目は「7月下旬（7/25～30頃）」の計2回、散布間隔は10～14日間隔、下記薬剤を参考に防除を実施します。

回数	散布時期	商品名	RACコード	希釈倍率	使用回数
1回目	7月中旬(7/15前後)	ゲットアウトWDG	3A	3,000倍	3回
2回目	7月下旬(7/25～30頃)	ダントツEXフロアブル	4A	2,500倍	3回

2 マメシンクイガの防除

- (1) 「莢の長さ」及び「成虫の飛来」を確認し、2回実施する事で防除効果が高くなります。1回目の開始時期は、「およそ半数の株の莢が2～3cmに達した（莢伸長始の確認）」及びフェロモントラップによる「成虫の飛来」を確認してから6日後に実施します。成虫の飛来が確認された場合、グリーンタイムを発行しますので、防除の参考にして下さい。

- (2) 2回目の防除は、1回目の10日後に実施します。その際、下記薬剤を参考に1回目と異なるRACコードの薬剤を用いて実施します。

回数	散布時期	商品名	RACコード	希釈倍率	使用回数
1回目	莢伸長始と成虫飛来の確認後6日後目処	プレバソンフロアブル5	28	4,000倍	2回
2回目	1回目の10日後	バイスロイド乳剤	3A	1,000倍	3回
		ゲットアウトWDG	3A	3,000倍	3回

3 紫斑病の防除

- (1) 開花を確認し、2回防除を実施すると防除効果が高くなります。1回目は開花後10日に実施し、2回目は開花後30日後（1回目の20日後）に、下記薬剤を参考に防除を実施します。



紫斑病による被害子実

回数	散布時期	商品名	RACコード	希釈倍率	使用回数
1回目	開花10日後	アミスター20フロアブル	11	2,000倍	2回
2回目	開花30日後	プライヤ水和剤	10 1	1,000倍	4回

* トップジンMは耐性菌が確認されているため、使用を控えましょう。



<http://www.oshima.pref.hokkaido.lg.jp/ss/nkc/>



◆普及センター活動紹介、地域の動き・技術情報など、是非ご覧下さい！
グリーンタイムがホームページで閲覧できるようになりました

渡島農業改良普及センターのホームページ

連絡先 0138-77-8242

道内各地の青年部とも協力しながら、今回開発されたスイーツをどんどんPRし、脱脂粉乳とおからの消費拡大に積極的に貢献していきたいです！



【本プロジェクトメンバーとして参加するJA新はこだて青年部北渡島地区青年部八雲支部の吉田支部長よりコメント】

道内各地の青年部とも協力しながら、今回開発されたスイーツをどんどんPRし、脱脂粉乳とおからの消費拡大に積極的に貢献していきたいです！

「生フロランタン」は9月より一般販売を予定しており、第2弾には「クッキーサンド」、第3弾には栄養食品「Well-Bar（ウェルバー）」を順次販売予定。

今回の商品開発をきっかけに、道南が「脱脂粉乳×おから」活用の発信地となり、道内ののみならず全国的な関連産業の発展や地産地消での消費拡大につながることを展望とする。

「生フロランタン」は9月より一般販売を予定しており、第2弾には「クッキーサンド」、第3弾には栄養食品「Well-Bar（ウェルバー）」を順次販売予定。

プロジェクトメンバー同士初の顔合わせが行われた6月12日のキックオフミーティングでは、本プロジェクトの意義や展望について互いに確かめ合つたあと、スイーツ第1弾として作られた「生フロランタン」の試食会も行われた。

脱脂粉乳 × おから 道南生まれの新スイーツに



プロジェクトメンバーの代表者ら



生フロランタン

Meshistagram

知内地区女性部

⊕ ❤️ ✖️

...



❤️ 485likes

知内町産
ニラ
焼肉のたれで簡単調理



材料(4~5人分)

鶏肉	500g	にんじん	1/2個
ニラ	2束	焼肉のたれ	100C
玉ねぎ	1/2個	片栗粉	少々
エノキダケ	1袋			

作り方

①(下準備)鶏肉は4cmくらいの大きさに切り、焼肉のたれに1時間ほどつける。



☞漬け込んだ鶏肉
「焼肉のたれの味はお好みで。」

②漬けた鶏肉に片栗粉をまぶし、中～強火で油で揚げる。

③にんじん・玉ねぎは千切りに、エノキダケは一口サイズに切る。

④少量の油で、にんじん→玉ねぎ→エノキダケ→ニラの順に炒めながら加えていく。



「ニラのシャキシャキ感を残すためにも、ニラは最後に入れるのがおすすめです」

⑤焼肉のたれを少しづつ加えて味を調整する。

⑥味が整ったら水溶き片栗粉を少々加え、とろみをつける。

⑦④を揚げた鶏肉の上にかけて完成。

鶏肉のニラあんかけ

知内町のニラを使った



このコーナーは各地区女性部員の方に、その地区にゆかりのある農畜産物や加工品を用いた料理を紹介していただくコーナーです。

今回料理を紹介していただくのは…

知内地区女性部



城地純子さん
長内晴子さん
石本美枝子さん

【トマトスープカレー】・【玄米ごはん】

「地元めし」として愛される商品に



販売開始となった2商品

「トマトスープカレー」と「ふつくりんこ玄米ごはん（レトルトパウチ食品）」の2商品が6月24日よりあぐりへい屋にて販売開始となった。「トマトスープカレー」は、北斗市で生産されたトマトを原料として使用。スープカレーにお好みの野菜を大きくカットしてトッピングすることで、野菜をたくさん食べるきっかけになればと本商品を開発した。トマトの酸味を生かした、野菜の旨味を引き出すコクが特徴の一品となっている。

「ふつくりんこ玄米ごはん」は、函館育ちふつくりんこの玄米を使用したオリジナル商品。白米に比べ吸水が難しく炊飯しにくい玄米を、気軽に多くの人に食べて欲しいという想いから開発。豊富な食物繊維や栄養価の高さに加え、玄米独特のプチプチ感が楽しめる。

また、9月末までのキャンペーンとして、スープカレーは600円、玄米ごはんは200円と、それぞれ特別価格で販売されている。

商品概要

「野菜をもつと楽しむためのトマトスープカレー」 小売希望価格700円／箱（税込）（1人前240g、具材：ごろごろと角豚肉、じゃがいも、にんじん入り）
「ふつくりんこ玄米ごはん」 小売希望価格238円／パック（税込）（1人前150g）。



トマトスープカレー(写真は盛り付け例)

「どちらの新商品もティスティングを何度も行つて完成しました。これらの商品を通じて農産物生産価値に興味をもつてもらい、地元の方に愛される商品になれ嬉しいです。」



◎新商品開発に携わった田山生産販売部長よりコメント



会長理事 畠山 良一

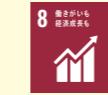
令和5年度

「全国農業協同組合 特別功労（紅綬）表彰」にかがやく

毎年に亘るJA組織経営活動への功績と地域農業振興への貢献が多いに評価され、この度、当JAの畠山会長理事が「全国農業協同組合特別功労（紅綬）表彰」を受章しました。

【過去受章歴】

- 平成25年3月 北海道農業協同組合 功労者表彰
- 平成30年3月 全国農業協同組合 功労（緑綬）表彰
- 平成31年3月 北海道産業貢献賞



WORK PLUS+

当JA職員について、趣味や好きなことを交えてご紹介します。



「サッカー・フットサルは小学生の頃から習い始め、地元に帰ってきたことをきっかけにまた再開することができました。」

「地元の方々と交流を深めながら楽しく続けていきたいと思います！」

せたな営農センター 生産施設課 なかひまゆうた 中嶋祐太 職員(31歳)

- Q. 業務において心掛けていることはなんですか？
A. 生産施設運営業務を円滑に進めるために、上司や先輩への報連相を徹底しています。
- Q. 仕事においてやりがいを感じるときはどんな時ですか？
A. 組合員の方に名前を覚えていただけた時や、「ありがとう」と感謝された時です。

PROFILE

- せたな町出身。
- 令和5年4月に入組。
- 趣味はサッカー・フットサル
- 主な業務／生産販売業務・集荷業務

凹トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長・堤 喜久雄

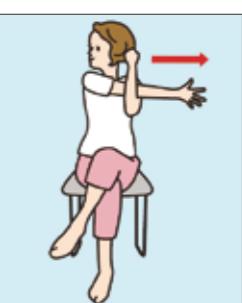
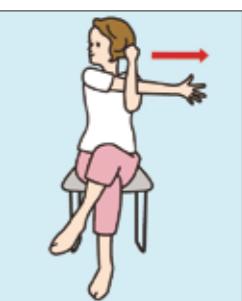
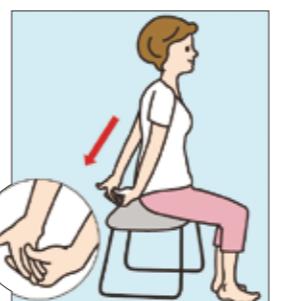
今回は「伸ばす」をテーマにした体操をご紹介します。同じ姿勢が長時間続く、または特定の筋肉を使い過ぎると血流が滞り、疲労物質がたまつて筋肉が硬くなります。筋肉は関節と連動しています。関節の曲げ伸ばしがスムーズにできることで血流が良くなり、体の可動域が広がったり、運動能力が向上したりします。

農作業はもちろん、事務作業などが多い方にもお勧めです。つぼを刺激し、深い呼吸を意識しながら体操して日頃の疲れを癒やしましょう。

手足を伸ばして

日中使った筋肉を伸ばす

(1) いすに浅く座り、足を肩幅程度に開きます。両手首を
(3) 左足をかけ、右腕を



ポイント
（1）～（6）の伸ばす体操を20秒ずつ行います。伸ばすときは、口から息をゆっくり吐き、その後も息を止めずこまかく呼吸を続けます。

(1) いすに浅く座り、足を肩幅程度に開きます。両手首を外側にひねり、親指と人さし指の間を膝の上に付けます。腕を伸ばして体重を膝にかけ、腰から背中を伸ばします。

(2) 腰の後ろに手を回し、左手首を左にひねりながら手の平を下に向けて、右手を使つて指を反らします。指や腕を伸ばし、胸を開いて伸ばします。反対の手でも行いま

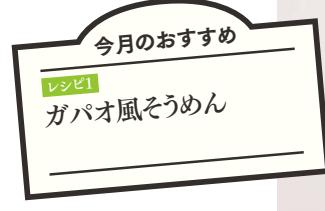
(3) 左足を右足の上に引つけ、右腕を伸ばして左肘で抱えます。上体を左へゆづります。反対側も同様に行います。

(4) 左手の合谷(ごうこく)人さし指と親指の骨が交差するくぼみ部分で、人さし指の内側辺りにあるつぼ)を右手の親指で押さえます。そのまま頭の後ろに両腕を回し、

シェフ水井の
おすすめ

茨城県笠間市にある
「キッチン晴人(ハレジン)」
オーナーシェフ

永井智一
(ながいともかず)



レシピ1 ガパオ風そば

材料(2人分)

そばめん	2把	A
麺つゆ		ニンニク 小さじ1/2
(そばめん用ストレート)	200ml	ショウガ 小さじ1/2
豚ひき肉	100g	甜麵醤(てんめんじやん) 小さじ2
ナス	2本	豆板醤(とうばんじやん)
赤ピーマン	2個	豆鼓醤(とうちじやん) 小さじ1
バジル	12枚	ナンプラー 大さじ2
サラダ油	大さじ1	砂糖 小さじ2
		レモン汁 1個分

作り方

- ナスは縦に5mm幅の千切り、赤ピーマンは縦に5mm幅の千切りにする。ニンニクとショウガはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚ひき肉をよく炒め、Aを全て入れ、さらに中火で2~3分炒める。
- (2)にサッと素揚げしたナスと赤ピーマン、ナンプラー、砂糖を加え強火で1分ほど炒め、仕上げにざく切りにした半量のバジル、レモン汁を加え混ぜ合わせる。
- ゆでたそばめんを器に盛り、つゆを張り、上に(3)を盛り付け、残りのバジルを散らし出来上がり。



マルメロード第122章

まるめ郎アルバム



先日は、青空のもと「グルメだよ!全員集合in北斗」や「はこだてマラソン」などのイベントが行われ、多くの人が賑わいましたね!これから各地で夏のお祭りなどたくさん

のイベントが増えてくると思いますので、感染症対策・熱中症対策にも気を配りながら楽しみましょう!

えすぽわーるにて取り上げるイベントもいくつかあると思いますのでお楽しみに!(^^)!



Day:2023.6.27

編集後記

日中気温の高い日が続いておりますが、みなさま体調はいかがでしょうか。

冬場は寒くて休んでしまいがちな運動も、気温が高くなってくると本格的な夏に向けて気合が入ります!(笑)これまでストレスにならない程度にとゆるーぐるーく運動を行ってきた私ですが、最近は「なにかに出場する」など明確な目標を立てて頑張ってみようかなと思っています。運動をされている方やこれから始めようかなと思っている方がおりましたら、一緒にがんばりましょう!!(^^)!

(華穂)

今月号の表紙について

品目
カーネーション2023年
7月号
No.251撮影場所
新潟県

七飯地区にて撮影

緊急時の
ご連絡先

※業務時間内
(平日9時~17時)には
ご契約の支店に
ご連絡ください。



お車の事故・トラブル

0120-258-931
(JA共済事故受付センター)



キャッシュカードや通帳の紛失・盗難

0120-944-904
(JAバンクキャッシュカード紛失共同受付センター)

お車のレッカー・ロードサービス

0120-063-931
(JA共済サポートセンター)

JAクレジットカードの紛失・盗難

0120-159-674
(三菱UFJニコス株式会社紛失受付センター)

※JAカード一体型の盗難・紛失においては、両方にご連絡ください。