

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2021

6
月号

No.499



東美の里

TOMINOSATO



JA富里市



CONTENTS

富里スイカ査定会開催	P 2
営農情報	P 4
特集「家族でリフレッシュ！ みんなの手指体操」	P 6・7
富里俳壇	P 9
シェフ永井のおすすめ	P 12

今月の農ラッパ



ほりこし かおる
堀越 薫さん
詳細はP11へ

富里スイカ査定会開催

J A 西瓜部は5月6日(木)、査定会を開きました。今年度も新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、生産者をJ A 管内の出荷場ごとで時間を分け、生産者同士の密を防ぎ、開催しました。部員、市場関係者ら約100人が集まり、現品査定を行い出荷規格を確認しました。

今年の大玉スイカは、3月下旬から4月にかけて天候が安定し交配が順調に進み、その後の昼夜の寒暖差が大きく、例年以上に高糖度で形の良いスイカが出来ました。



挨拶をする堀越部会長



出荷規格を確認する生産者

試割りしたスイカの中心糖度は14度と高い数値を示しました。

堀越薫西瓜部部長は「今年は特に美味しいスイカが出来た。ぜひ多くの方に食べていただきたい」と話しました。

同部会では『生産者の絆でむすぶ富里スイカ』『うまいスイカを消費者へ』をスローガンに掲げ、45万ケース（1ケース・2玉入り約13kg）販売高13億5千万円を目指し、販売に全力を挙げます。

品種試験 調査の実施



J A 西瓜部は5月7日(金)、スイカ品種試験調査を行いました。品種試験調査は、既存品種よりも優れた品種を見つけることを目的に行われています。

新品種の「紅太鼓」、「TY-109」、「CSH-1」の3品種と比較用の既存品種「春のだんらん」の栽培を行いました。今回は交配後50日～51日のものを収穫し重さ、等級、節位を確認しました。その後、各品種で等級、重さを合わせたものを、品種名を隠した状態で



等級を判別しているJ A 職員

態で、西瓜部役員等11人が試食を行い、順位付けをして、糖度を確認しました。

順位付けは味を基準に行い、「TY-109」、「春のだんらん」が同率1位、「紅太鼓」が3位となり、「CSH-1」が4位でした。

スイカを試食した役員さん方は、「甘くなく、青臭い」や「熟すまでの日数が足りない」等、味や生育について意見を交わしていました。

今回の品種試験では、既存品種より優れているものはなかったが、今後も継続的に試験を行っていく予定です。



新品種の試食を行う役員さん方

地元の4病院にスイカ贈呈



国際医療福祉大学成田病院での贈呈式

J A 西瓜部と富里市は5月11日(火)、近隣の病院に「富里スイカ」20ケース(40玉)を贈呈しました。新型コロナウイルス感染症対策の最前線で働く医療従事者への日頃の感謝と慰労をこめて、根本実組合長と五十嵐博文富里市長が訪問し、スイカを手渡しました。昨年続き2度目の取り組みとなりました。

根本組合長は「今年のスイカは特に糖度が高く、美味しくできた。」



成田赤十字病院にて院長と懇談

スイカを食べて少しでも癒しになればと思う」と話し、日頃の苦勞を労いました。

スイカを贈呈したのは、成田赤十字病院、国際医療福祉大学成田病院、日吉台病院、成田富里徳洲会病院の4病院で、医療従事者や患者らに振る舞われました。成田赤十字病院の角南勝介院長は「暑くなってきたたくさん汗もかくので、甘くて水分豊富なスイカは喜ばれる」と笑顔で話していました。



意見を交わす生産者方

春ニンジンの出荷が始まり、JA 人参加は5月13日(木)、査定会を開きました。生産者・市場関係者ら35人が集まり、現品査定を行い出荷規格を確認しました。

柳田秀一人参加副部長は「序盤の乾燥で生育がやや遅れていたものの、例年の生育状況に追いついてきた。美味しいニンジンが出来たので皆さんにたくさん食べて欲しい」と話しました。



春ニンジン本番

産直センター 母の日イベント



色とりどりのカーネーションを配布

産直センターは5月9日(日)、母の日イベントとしてスイカを購入した女性のお客様にカーネーション1輪をプレゼントしました。カーネーションを受け取ったお客様は、花を手笑顔を見せました。

イベントを企画した産直センターの小原課長は「母の日ということで花のニーズが高まり、生産者も喜んで」と話しました。

産直センターではこの日、特設ブースを設けてカーネーションなどの切り花や、バラ、ベコニアなどの鉢植え、サラダ用の食用花なども販売しました。



誰一人取り残さない社会

SDGsとは？

2015年9月に国連サミットで採択された、Sustainable Development Goals、日本語にすると「持続可能な開発目標」これがSDGsです。全世界・社会全体で2030年迄に持続可能な社会を実現するために、17のゴールと、さらに詳細な169のターゲット明記し、誰一人として取り残さずに達成しようというものです。

これだけを聞いてしまうと、国連で決めたことなど、私たちには関係ないことと考えてしまいがちです。しかし、そうではありません。私たちの身近なところでいえば、レジ袋などのゴミが海を汚染していることから、環境を守るためにエコバッグの利用が進んでいたり、飲食店が導入する木製のストローなどは、この一環です。私達自身の子供や孫、さらには、その先の世代も安心して暮らせる未来が続くために、今から私たちが活動していかなければならない。このことがSDGsであることを理解してください。



17のゴール

SDGsバッジの17色は17のゴールを意味しています。前述の国連サミットでは、「経済・社会・環境という持続可能な開発の三側面に焦点を当てる」このことの重要性が強調されました。経済でいえば、誰もが豊かな暮らしを継続的に営むことが可能な経済。すべての人が尊厳をもって生きられる社会。地球環境を守りながら暮らせる世界。この三側面の内容が17のゴールに散りばめられています。

目標1：貧困をなくす 目標2：飢餓をなくす 目標3：健康と福祉 目標4：質の高い教育 目標5：ジェンダー平等
目標6：きれいな水と衛生 目標7：誰もが使えるクリーンエネルギー 目標8：ディーセント・ワークと経済成長
目標9：産業、技術革新、社会基盤 目標10：格差の是正 目標11：持続可能なまちづくり
目標12：持続可能な消費と生産 目標13：気候変動へのアクション 目標14：海洋資源 目標15：陸上の資源
目標16：平和、正義、有効な制度 目標17：目標達成に向けたパートナーシップ

協同組合とSDGsの関係

協同組合という組織の本質は「困っていることをみんなで協力して解決していくこと」そして、その精神は「一人は万人のために、万人は一人のために」とSDGsが行動理念として掲げる「誰一人取り残さない」という理念と非常に近いものがあるのです。国連は、SDGsの担い手を「地球を救う機会を持つ最後の世代」と位置付けています。また、SDGs実施指針に協同組合は、重要な役割を持つ組織として位置付けられています。

誰一人取り残さない社会

SDGsは、広い範囲を全体的にカバーしています。性別や年齢、企業などの前に、ひとりひとりの意識によって、誰一人取り残さず、みんなでゴールを目指そうというものです。SDGsが掲げる基本理念「No one will be left behind」。「誰一人取り残さない、誰一人置き去りにしない」ということから、もっとも弱い立場の人々に焦点をあて、不平等や格差をなくした究極の社会づくりを目指そうというもののなのです。



指先体操案内人
堤 喜久雄さん

ウォルナッツ・健康生活研究所所長。指先健康法の創始者である父・堤方郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。『指さき頭脳体操』（東京書店）他、著書多数。
<http://www.yubisaki.com/>

家族でリフレッシュ!

みんなの手指体操



手指を動かすだけで頭スッキリ、リフレッシュ！
ストレス解消に役立つ手指を使った体操をご紹介します。
家族とのスキンシップ、小さな子どもたちとのコミュニケーションに最適です。

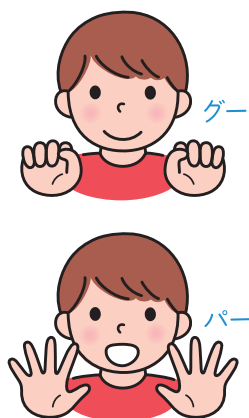
グーパーしながら言葉遊び

難易度



まずは「あ」から始めよう！

人数に関係なく遊べます。グーとパーのシンプルな動きを繰り返すだけの初心者向けの体操ですが、テンポよく言葉を思い付くかどうか脳トレに。人によって思い付く言葉がさまざまなので楽しみながらできるでしょう。



1 両手でグーパーの動きを続けながら、順番に声を出していきます。1人が「あいいうえおの『あ』は、〇〇の『あ』と『あ』から始まる言葉〇〇を言います。

2 次の人は、「あいいうえおの『い』は〇〇の『い』と続け、その次の人が、「あいいうえおの『う』は〇〇の『う』というように、五十音順に言葉を言っていく、誰かが詰まってしまったら終了です。

ステップアップ

指の握り方は2通りあり、親指を手の内側に入れる方法と、外側に出す方法があります。親指を意識して、グーのときに交互にやってみましょう。

引き算指曲げ

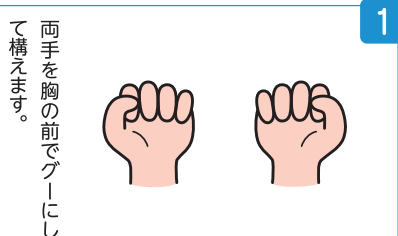
頭も指も柔らかく！

難易度

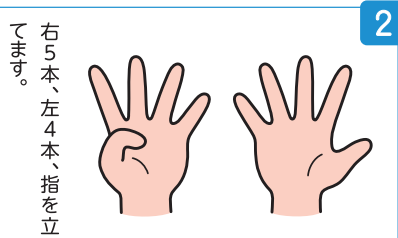


左手の指の数を、右手の指の数から1引いた状態にする体操です。頭では簡単にできる数遊びですが、実際に指で表現するのは難しく、クリアしてい

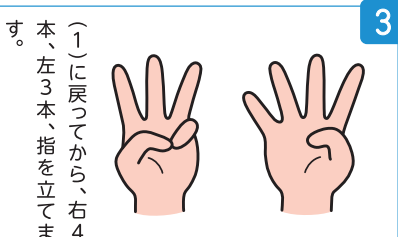
く喜びがあります。右手の立てる本数に声を出しながらやってみましょう。ゆっくりでよいので確実に。1人でもできますが、2人で楽しむと盛り上がりやすいです。



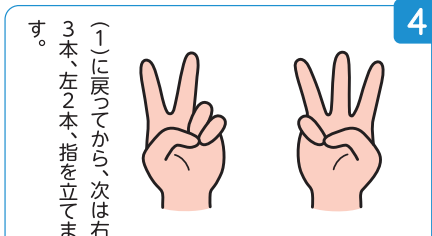
1 両手を胸の前でグーにして構えます。



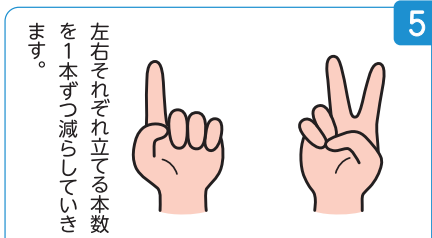
2 右5本、左4本、指を立ててます。



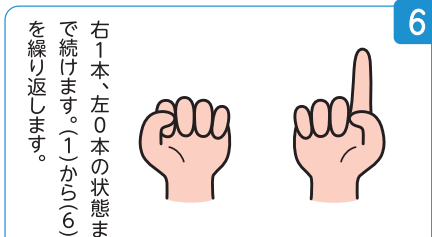
3 (1)に戻ってから、右4本、左3本、指を立てます。



4 (1)に戻ってから、次は右3本、左2本、指を立てます。



5 左右それぞれ立てる本数を1本ずつ減らしていきます。



6 右1本、左0本の状態まで続けます。(1)から(6)を繰り返します。

ステップアップ

最初は2人でそれぞれ練習します。慣れてきたら1人が体操を、もう1人が右手を立てる本数を決める指令係を務めます。最初は5、4、3、2、1と順番に、2回目からは1から5までをアトランダムに言います。数回で交代して行いましょう。

ペン送り

落とさないように慎重に

難易度



2人1組で遊びます。ペンの他、割り箸やストローなど棒状の物を代用するのもあります。ペンを落とさないように受け渡します。共 受けてもOKです。

1



ペンを1本用意します。大人と子どもが向き合って座ります。

2



大人がペンの両端を指先をそろえて持ち、胸の前で構えます。

3



左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら落とさないように子どもに渡します。

4



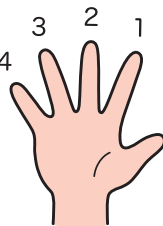
子どもは左右の人さし指でペンを両端で受け取り、腕を胸の前に引き寄せます。

5



(3)同様に、子どもは左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら大人に渡します。

6



大人は、今度は指を中指に変えてペンを受け取り、腕を胸の前に引き寄せてから、中指の先でペンの両端を支えた状態で子どもに渡します。このように指を人さし指から中指、薬指、小指まで順番に変えながらペンを送り合います。

ステップアップ

慣れてきたら好きな音楽を流してリズムに合わせてやってみましょう。

目鼻口体操

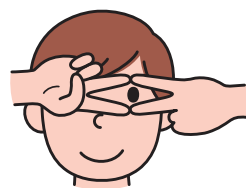
難易度



顔のパーツを使った、見て楽しい体操

指を使って目・鼻・口を作る体操です。2人で向かい合って(1)から(4)を繰り返しすると楽しさ倍増です。子どもが声で指示を出すと盛り上がるでしょう。

1



両手のチョキでひし形を作り、左目に当てます。右手の甲を手前、左手の甲を正面に向けてます。

2



左右の手の甲の向きを逆にして、右目に当てます。(1)と同じ目は意味します。

3



両手の親指と人さし指で三角を作り、鼻の前に、鼻ができました。

4



両手の親指と人さし指で四角を作り、口の前に。口ができました。

ステップアップ

慣れてきたら、1人が目・鼻・口の中から選んで指示を出し、もう1人が指示に応じて体操します。交代でやりましょう。



JAバンク千葉優遇プログラム ～JAマイステージ～



令和3年
5月25日(火)より
サービス開始しました!

○優遇プログラムとは…

JAとのお取引内容に応じて、3段階のステージを用意し、ステージにより各種手数料の優遇等を行うサービスです。

○優遇対象となった方について…

- ・JAネットバンク振込手数料が最大3回まで無料!
- ・提携ATM入出金手数料最大5回まで無料! (*1)

※令和3年9月30日をもちまして、コンビニATM無料サービスを終了予定です。

○3段階のステージ? 判定月や適用期間は?

- ・当JAとのお取引内容を毎月末時点でポイント換算
- ・合計得点に応じ、ステージ1・ステージ2・ステージ3の3段階ステージを設定。翌月25日～翌々月24日までの1か月間、ステージに応じて各種手数料の優遇を行います。

当JAお取引内容ごとのポイント

▼下記合計点によりお客さまのステージが決定いたします。

特典対象取引	取引内容 (ポイント条件)	ポイント
給与振込	給与振込として5万円以上の振込をお受け取りの方	30
年金自動受取	公的年金として振込をお受け取りの方	30
販売代金自動受取	販売代金として5万円以上の振込をお受け取りの方	30
公共料金等自動支払	利用料金を各収納機関の定める口座振替依頼書で口座からお支払いされている方 (1項目につき5点)	5～25
JAカード利用	JAカードを利用されその代金を口座からお支払いいただいている方	20
組合員資格	当組合の正組合員資格をお持ちの方	30
	当組合の准組合員資格をお持ちの方、または正組合員の同居家族の方	25
貯金残高	合計残高10万円以上お持ちの方 (10万円ごとに1点)	1～50
ローン残高	判定月の月末時点でご利用のある方 (住宅、リフォーム、マイカー、教育、カード、多目的、フリーローン)	500万円以上 30
		500万円未満 20

* 毎月のポイント判定月の範囲については、対象取引によっては異なります。
くわしくはチラシもしくは金融課窓口にお問合せください。
TEL: 93-2112

ステージ別の優遇内容と回数

優遇内容	ステージ1 (0点～50点)	ステージ2 (51点～100点)	ステージ2 (101点～)
JAネットバンク振込手数料無料	1回	2回	3回
提携ATM入出金手数料無料 (ローソン、イーネット、セブン銀行、ゆうちょ銀行)	—	3回	5回

(*1) 提携ATM入出金手数料無料サービスは2021年9月25日からの開始(予定)となります。

JA 葬 祭 事前相談会&見学会

事前相談会&見学会開催日時
虹のホール富里にて月2回開催しております。
開催時間: 10時～14時迄

開催予定日:

6月19日(土) 6月25日(金) 7月18日(日)
7月30日(金) 9月19日(日) 9月25日(土)

JA虹の友 会員募集中

入会金

3,000円

一度入会すれば
ずっと使える!
入会金の返

JA富里市 購買生活課 ☎0476-93-2900

JA葬祭 ☎0120-58-0983

購買店舗日曜日営業 のご案内

購買店舗では、農繁期間、通常の土曜日営業に加え、下記日程で日曜日の営業を致します。

農薬・肥料・農業資材などはぜひ、JAでお買い求めください。

◇6月20日・27日

◇7月4日・11日・18日・25日

◇8月1日・8日

営業時間: 8:00～12:00

皆さまのご来店を職員一同お待ちしております!

富里俳壇

母の日や童女となりて母愛し

何となく生きて父の日おもはゆし

田水張る水面に風の形あり

沢蟹は泡を吹きつつ夢の中

初つばめ農夫冥利に手を叩く

川波に揺るる空岳薄暑かな

玄関に置いて便利な夏帽子

船頭もマスク姿よサツパ舟

短夜の夢も半端で明けにけり

マスターズ勝者の涙風光る

にじり口くぐれば異国白牡丹

追伸と書くも長文若葉冷え

花冷えや読めば本とて目方売り

ぬか床も春の香りがみちてをり

やるせなき遅日のひと日いかにせむ

長野 芳枝

大塚 肇

高橋 文江

須藤ちづ子

秋葉 紅陽

水野 俊徳

寒郡 政雄

古川 雄二

高田 柴秋

迎田 正子

樋口 寧子

鈴木 遊琴

八森 英夫

稲毛 信子

小林 昭治

南陽俳句会

JA富里市直通電話番号一覧表

営 農 部 (販売・指導)	TEL	0476-93-5652	FAX	0476-92-0225
購 買 生 活 課 (購買店舗)	TEL	0476-93-1911	FAX	0476-92-4832
購 買 生 活 課 (生活事業)	TEL	0476-93-5651	FAX	0476-92-0225
金 融 部 (金融・共済)	TEL	0476-93-2112	FAX	0476-92-5819
機 械 セ ン タ ー	TEL	0476-93-8683	FAX	0476-93-8481
産 直 セ ン タ ー 1 号 店	TEL	0476-91-0520	FAX	0476-91-0521
産 直 セ ン タ ー 2 号 店	TEL	0476-90-3331	FAX	0476-90-3332
総 務 部	TEL	0476-93-2111	FAX	0476-92-5819

※緊急事故連絡先(夜間・休日) TEL 0120-258-931・葬祭等 TEL 0476-92-0983

◎間違い電話により、ご迷惑を被っている方がいらっしゃいます。番号をよくお確かめの上、おかけ下さい。

★★★★★★ 7月のあなたの運勢 ★★★★★★

山羊座

12/19

【全体運】大事な話から始めましょう。計画もやり残しが出ることを想定して優先順位に気を配って。堅実プランで開運へ

【健康運】古傷が痛まないようしっかりケアを。検診が吉

【幸運を呼ぶ食べ物】ホタテ

水瓶座

1/18

【全体運】計画性を発揮して。具体的なプランを提案できれば勝利の女神はあなたにほほ笑みます。周囲の力を借りるのも◎

【健康運】規則正しい生活で心身も運氣も安定へ

【幸運を呼ぶ食べ物】ハスカップ

魚座

2/20

【全体運】好調運に恵まれます。感謝の気持ちを示せば好循環が加速。ビジネスもプライベートも遊び心を発揮しましょう

【健康運】初めてのスポーツは専門家の指導の下で

【幸運を呼ぶ食べ物】エダマメ

天秤座

9/23

【全体運】注目度がアップし、いろいろなところに引っ張り出されそう。責任感を発揮して。大きな飛躍が望めます

【健康運】活動的に過ごせる好調期。体力づくりにツキ

【幸運を呼ぶ食べ物】スモモ

蠍座

10/22

【全体運】苦勞が報われます。やるべきこともはつきり見えてくるはず。つらい決断でも迷わず前進を。自分を褒めてあげて

【健康運】無理は禁物。ハーブティーでリラックス

【幸運を呼ぶ食べ物】トウガン

射手座

11/21

【全体運】上昇運です。霧が晴れていくように状況が改善していきます。お誘いや提案は前向きに検討を。いい芽が出るはず

【健康運】体を動かすほど良い生活リズムがつけられます

【幸運を呼ぶ食べ物】ブルーベリー

蟹座

6/22

【全体運】勢いがあり大きな進展が期待できます。温めてきたプランを実行に移しましょう。新しいものにもツキあり

【健康運】食べ過ぎに気を付けて。腹も身の内で

【幸運を呼ぶ食べ物】ツルムラサキ

獅子座

7/22

【全体運】びっくりするほど忙しくなる可能性が。自分のことを優先し過ぎるのは危険。人のための行動で救われます

【健康運】オーバーワークに注意。休養も忘れずに

【幸運を呼ぶ食べ物】サイインゲン

乙女座

8/22

【全体運】運勢はまずまずですが心の内は穏やかではなさそう。愚痴は控えめに。うわさ語には加わらないように。状況が好転

【健康運】足の爪のケアを念入りに。ゆっくり歩いて

【幸運を呼ぶ食べ物】オクラ

牡羊座

3/20

【全体運】慌てずじっくり時間をかけて。スロースタートを心掛けると良い流れをつくれます。おしゃれをして運氣もアップ!

【健康運】少しハードな運動を。体が活性化

【幸運を呼ぶ食べ物】露地トマト

牡牛座

4/21

【全体運】用事は後回しにせず処理するのがトラブル防止の秘訣(ひけつ)。テレビやネットでは役立つ情報入手できそう

【健康運】関節を柔らかく保つストレッチを取り入れて

【幸運を呼ぶ食べ物】ツルムラサキ

双子座

5/21

【全体運】いつもより「楽しむ」時間を優先させて。ゆったり楽しい時間を過ごせば良い考えが浮かびそう。買い物にツキ

【健康運】友人と一緒にできるスポーツにツキ

【幸運を呼ぶ食べ物】ジュンサイ

有害鳥獣被害状況について（令和3年5月末現在）

獣別農作物被害額 (令和3年4月からの概算累積額)	
アライグマ	664千円
ハクビシン	0千円
タヌキ	0千円
イノシシ	0千円
カラス	0千円
合 計	664千円

※市内全域でアライグマ・ハクビシンによる被害が多数発生しています。

捕 獲 頭 数 (令和3年4月からの累積数)	
アライグマ	9頭
ハクビシン	21頭
タヌキ	5頭
合 計	35頭



アライグマ被害スイカ



アライグマ被害トウモロコシ

- ◎イノシシ目撃情報 0件
- ◎イノシシ足跡・痕跡等 1件：実の口
- ◎イノシシによる被害 0件

【参考】山武市との行政界付近でのイノシシ捕獲頭数1頭

【令和3年5月末時点】

<情報提供元>富里市有害鳥獣被害防止対策協議会事務局

情報の提供をお願いします

有害鳥獣による農産物被害の軽減を図っていくためには、皆さまからの情報が重要になります。鳥獣の足跡や被害（小さな被害でも構いません）を見つけたら、下記までご連絡ください。地域一丸となって鳥獣害対策に取り組んでいきましょう！

【連絡先】富里市有害鳥獣被害防止対策協議会事務局（富里市農政課）TEL：93-4943

J A 富里市営農指導課 TEL：93-5652

《金融営業課から 知っ得コーナー！》



ぜひ一度お見積りください！

【6月のおすすめ情報】

◎比べてください！JAの自動車共済 「こんなに安くなるの!？」

安心の保障と事故対応・各種サービスが充実。車の購入を検討されている方や、他社にご加入されている方はぜひお見積りください。

◎一時金保障で安心！新しい医療共済「メディフル」

- ・日帰り入院からまとまった一時金が受け取れ、入院だけでなく、退院後の通院・投薬治療なども含め、総合的に備えられます。
- ・一生保障や先進医療保障など、ライフプランに合わせて自由に設計できます。

【お問合せ先】金融営業課 TEL：93-2112



農ライフ

「農に生きる」

富里は豊かな恵みに富み、その恵みの数だけ生産者の想いがあります。

農業にこだわり、農業に懸けるみなさんをこのコーナーでご紹介していきます。

今月の表紙

ほりこし 堀越 薫さん
(宮内地区)

PROFILE

堀越さんは、就農43年目。奥様、技能実習生2人とともに、スイカ2.3haの他、トマト、人参を栽培している。今年からJA西瓜部会長に就任した。学生時代からスポーツに親しみ、スキー検定員の資格も保持。ペットはプードルと猫2匹。



味を左右する「土づくり」

堀越さんはスイカ栽培歴40年以上の大ベテランです。一番のこだわりは「土づくり」で、鶏糞と豚糞をブレンドしたオリジナルの堆肥や米糠を使用します。食味を良くするために研究を重ね辿り着いた方法だと話します。また、JAと種苗会社の委託で試験品種も栽培しており、現在は暑さに強い品種を調査中です。



試験品種を栽培し特性を比較

言葉の壁を超えるために

手間のかかるスイカ栽培ですが、定植を15日ずつずらし作業が重ならないように工夫することと、2.3haを4人で管理しています。外国人実習生にも栽培のほぼ全工程に関わらせ、意識の向上を図っているそうです。

また、作業指示が上手く伝わらず、求めているレベルとかけ離れる事もあると話しますが「怒りをぶつけるのではなく、気遣いが大切」と粘り強くコミュニケーションを重ねているそう

です。

みんなで作る「富里スイカ」

今年から西瓜部会長に就任した堀越さん。今年の「富里スイカ」は全体的に着果が良く、食味、収量ともに最高の出来で「良い年に大役を引き受けることができありがたい。部会全体で今まで以上に一致団結し出荷していきたい」と抱負を語ります。

若手の生産者にも「せっかく技術力の高い富里で栽培しているのだから、遠慮せず先輩に聞いて欲しい。みんなでやっていこう」と温かい笑顔でエールを送ります。堀越さん自身も歴代の西瓜部役員OBに相談に乗ってもらったことで「栽培管理の考え方が微妙に違う他の地区の先輩の意見はとても参考になる」と話します。堀越さんの率いる西瓜部会はきつと、強い団結力で美味しい「富里スイカ」を作り続けていくのだろうと感じました。



余分な実を摘果



摘果作業後のスイカ





新連載

Chef Nagai's

Recommended
Recipes

シェフ永井の
おすすめ

エビ春巻きエスニックソース

◆作り方

- (1) むきエビから片栗粉までの材料をボウルに入れてよく混ぜてあんを作る。
- (2) 春巻きの皮を広げて、あんを巻き上げて、皮の縁にのりを付けてとじる。
- (3) サラダ油を160度に熱し(2)をきつね色に揚げる。
- (4) (3)を器に盛り付け、レモン・パクチー(材料外)を添え、エスニックソースの材料を混ぜ合わせ、別の器に入れて添えて出来上がり。

◆材料 (3人分)

春巻きの皮(小)…6枚
あん
むきエビ(包丁で粘りが出るまでたく)…120g
タケノコ水煮(みじん切りして湯通しする)…60g
青ネギ(みじん切り) …大さじ1
ショウガ(みじん切り) …小さじ1
塩…小さじ1/4
こしょう…少々
しょうゆ…小さじ1
ごま油…小さじ1
砂糖…小さじ1/4
ナンプラー…小さじ1
片栗粉…小さじ1
のり(小麦粉1:水2)…適宜
サラダ油…適宜
エスニックソース
マヨネーズ…大さじ1
ナンプラー…大さじ1
レモン汁…大さじ1
豆板じゃん…小さじ1

永井智一(ながい・ともかず)
茨城県笠間市にある
「天晴(旧キッチン晴人)」
オーナーシェフ



4月末の事業実績

	4月30日現在
貯金残高	24,317,063千円
貸出金残高	7,248,588千円
長期共済保有高	96,396,930千円
販売品販売高	2,198,543千円
直売所売上高	152,278千円
購買品供給高	897,930千円
出資金	583,159千円
組合員数	2,949人

(正組合員：1,702人／

准組合員：1,247)

出資金名義、組合員資格等の変更が生じた場合、総務課までご連絡ください。

こんにちは。藤田です。
最近は曇りが多く、気分が上がらないので、梅雨明けがとても待ち遠しいです。
もうすっかりスイカの時季ですね！私は広報誌でスイカの取材をすることが増えました。
今年は特に美味しいスイカが出来たと聞き、祖父母にスイカを送ろうと思います。
※JAだより(東美の里)に関するご意見・ご感想などございましたら、ぜひお聞かせください。

編集後記

1. 議案
余裕金運用規程の一部変更について
2. 「E-tech企業等の連携及び協働にかかる方針」の改正について

事項が審議されました。

令和3年5月26日に理事会が開催され、次の

理事会メモ

