

ながいき  なかま

ちょうせい

www.ja-chosei.or.jp/



「美味しい! また食べたい!」の
言葉を励みに。



地域の範となる組織を目指して

農事組合法人 長南町東部営農組合の皆さん



今回ご紹介するのは、昭和58年に設立し、14名の役員と5名の担い手が中心となって運営している長南町東部営農組合の皆さんです。現在は、水稲61ha、小麦31ha、大豆45haを栽培しており、設立当初から、2年3作の水稲と小麦・大豆栽培をブロックローテーションで管理し、小麦と大豆のガラをすきこんだ土壌の良さが自慢です。

取材の時期は、水稲刈取、運搬、乾燥調製作業や大豆圃場管理作業を行っておりとても大忙しでした。

組織の継続性の維持・管理・運営問題、農業従事者等の後継問題、地域の耕作放棄地問題とそれによる獣害問題、日本農業の将来における現状の農産物価格低迷や肥料・燃料等資材価格の高騰など：問題や苦労があります。が、栽培している米や大豆について

て「美味しいーまた食べたいー」等の言葉を聞いたとき、やっていて良かったなあ！とやりがいを感じること。東部営農組合では、コロナ禍により2年中止していたオーナー制の枝豆収穫体験や枝豆まつりを10月に予定しているそうです。

今後の展望について組合長の池田さんは「土地改良再整備の前段階が終了し次の段階へ進んでいくが、この大規模農地に対応できる組織を構築し、再整備に躊躇している他地区組織の範となるよう運営管理していきたい。そしてさらに進むと想定される地域の作業委託に応え得る組織としていきたい」と熱く話してくれました。



目次

農業ばんざい ————— 2

ながいきキッズ ————— 3

ペット大好き ————— 3

とれたてニュース ————— 4

みみよりあぐり情報 ————— 6

みんなの広場・なんでも掲示板 — 7

編集部Diary ————— 15

ながいき市場通信 ————— 16





睦沢町在住

なかむら
中村

ひろと 優心くん (9歳10ヵ月)

ともや 友哉くん (8歳 0ヵ月)

けんた 謙太くん (4歳 3ヵ月)

食べ盛りの

仲良し3兄弟♪

Q. 今、一番興味を示すこと・夢中になっているものは何ですか？

優心くん：サッカーをメインにスポーツ大好き。そして習字・英語も上達中！
友哉くん：サッカー、空手、ボルダリングと色々チャレンジ大好き。習字も英語も頑張っています！
謙太くん：お兄ちゃんの真似しながら、好奇心旺盛！サッカーデビューしました！



Q. 名づけ親はどなたですか？

名前の由来とともに教えてください。

3人とも父親が名前を考えました。性格も個性も三者三様ですが、「思いやりの心」を願って名付けました。

Q. 好きな食べ物は何ですか？

食べ盛りの3人息子は「からあげ」が大好きです。他には豚汁、カレー、特製ハンバーグも好きです。

Q. 最近のお子さんの状況は？

3兄弟とても仲良しです。長男が次男を手助けし、次男が三男の手助けし、三男はご満悦！

Q. かわいいしぐさなど、何かおもしろいエピソードを教えてください。

寝ている姿がシンクロしていることがとても多くて、微笑ましいです。膝をかかえるように丸まっていたり、大の字だったり、うつ伏せだったり...大中小の並びでシンクロしている時もある、かわいいです。

Q. お子さんの将来の夢は何ですか？

子供たちの将来の夢は、聞く度に違います(笑)
仮面ライダーに憧れたり、サッカー選手に憧れたり、警察官に憧れたり、色々なことに興味をもって大きな夢を見つけてほしいです。
親から望む夢は、家庭をもってもらいたい！です。

Q. お父さん、お母さんから一言お願いします。

息子3人で協力したり、競い合ったり、ケンカしたり、ともに成長してほしいです。元気な身体と、元気な心で大きくなってもらいたいんです。兄弟仲良く笑っていこう!!



お散歩大好き！

Q. お名前の由来を教えてください。

家に来た時、とても小さくて黒かったので、クロちゃんと名付けました。

Q. 好きな食べ物はなんですか？

鳥のエサにドッグフードを混ぜて食べるのが大好きです。豚肉、鶏肉も大好きです。

Q. 好きな遊びやおもちゃを教えてください。

骨の型のガムのおもちゃと朝夕の散歩が好きです。



Q. ペットとの思い出や面白いエピソードを教えてください。

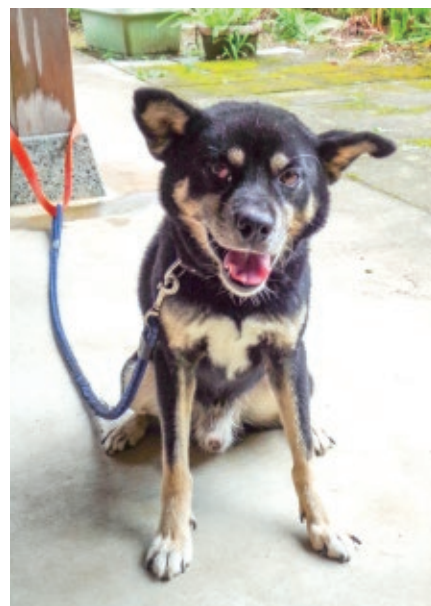
散歩が大好きなので、夕飯で出すご飯を食べ終わるまで散歩に連れて行かない！と言うと、必ず夢中で残さずご飯を食べて散歩に出かけます。言う事を必ずきいて、とてもお利口なクロちゃんです！

Q. ご家族の中でペットと一番仲がいい人を教えてください。

理由も分かればお願いします。
お父さんです。一番ご飯や散歩をしてくれるからです！

Q. ペットと話せたら、どんなことを聞いてみたいですか？

毎日かかさずクロちゃんに元気か？と聞いているので、日々の体調面について聞いてみたいです。あと、お父さんとお母さんのどちらと一緒にいる方が良い？と聞いてみたいです。



長南町 宮崎さん家のクロちゃん(20歳)(雑種犬)

8月15日
2022年産米の
目揃え会・初検査

J A長生は、高師倉庫前において、2022年産米集荷に向け、農産物検査員の目揃え会と初検査を行いました。約20人のJ A農産物検査員が参加し、「ふさおとめ」の整粒歩合や水分量、未熟米などを確認し、検査基準の統一を図りました。

立ち会った麻生専務理事は検査員へ「生産者が大切に育てた米の集荷を職員一丸となり取り組み、消費者に品質の高い新米を届けるために厳正に検査してほしい」と呼びかけました。

9月中旬までに20万俵（1俵60kg）の集荷を計画しています。



検査基準を目合わせする検査員

8月17日
レンコン目揃え会

長南町蓮根組合は、長南支所においてレンコンの目揃え会を開催し、生産者、農業事務所、全農ちば、行政、市場関係者らが出席しました。

現品査定では、生産者の持ち寄ったレンコンを見ながら、規格や出荷調整などを再確認し、これから本格化する4kg規格での出荷に合わせ、改めて規格や品質の確認と統一を図りました。

本年産は、猛暑が続く天候の苦労はあったものの、品質はとても良好。今後の生育管理について情報共有と指導を行った他、需要期である年末にしっかり出荷できるよう、徹底した管理への取り組み、品質をさらに高めていくことを申し合わせました。



規格を確認する生産者

8月18日
女性部短期大学第5回講座

J A長生女性部短期大学は、本所において第5回講座「手芸教室（クラフトバンド）」を開催し、短期大学生13人と女性部役員11人の計24人が出席しました。

ほとんどの短大生がクラフトバンド初体験となるため、株式会社エムズファクトリー代表取締役の松田裕美さんを講師に招き、基礎からしっかりと学び、基本的な編み方の平編みカゴを作成しました。

作り終えた短大生らは素晴らしい出来栄の作品を笑顔で見せ合い「要領をつかむまではとても難しかったが、

出来上がってとても嬉しい。自分だけのオリジナル作品を作ってみたい」と嬉しそうに話しました。



真剣に作業する短大生

8月19日
豊水・あきづき目揃え会

一宮・岬梨組合は、甘みと酸味のバランスの良さが特徴の「豊水」と酸味が少なく非常にジューシーな「あきづき」の出荷を目前に、J Aグリーンウェーブ長生において、令和4年産「豊水」「あきづき」の目揃え会を開催し、生産者、J A職員が参加しました。

目揃え会では、用意した梨を「秀・優・良・規格外」に分け、同組合販売部が中心となり出荷規格の確認や出荷時の注意点を説明しました。生産者は梨を手に取り、入念に確認。規格の厳守・選果の徹底を申し合わせました。



梨を手に取り確認する生産者

9月 7日
**第4回ながいき農業塾
ネギコース**

J A 長生は、長生村にある実習圃場においてネギ栽培を一から学ぶながいき農業塾ネギコースの第4回講座を開催し、塾生6人、長生農業事務所、J A 職員が参加しました。

今回の講座では、これまでの作業の確認やネギ土寄せの注意点及び今後の栽培管理について受講した後、実習圃場において管理機による作業の見学や体験を通して、ネギの葉の緑と軟白部の白をきれいに作るために欠かせない追肥と土寄せ作業を学びました。

次回は、10月中旬に第5回講座を開催予定です。



管理機を使って作業する塾生

9月 8日
抑制期キュウリ査定会

J A 長生施設野菜部会抑制キュウリ部は、J A グリーンウェーブ長生において令和4年産抑制キュウリの査定会を開催しました。

販売情勢報告の後、本年度の販売方針や出荷留意点について協議し、出荷標準品の査定では、生産者は用意されたキュウリの果形（肩張り、尻太、尻細等）、曲がり、着色などの規格を確認しました。

同部は、出荷の規格と栽培管理について確認し、安全・安心で品質の高いキュウリの出荷を心掛け、組織一丸となって有利販売を目指すことを申し合わせました。



出荷基準規格を確認する生産者

9月 9日
抑制期トマト目揃え会

J A 長生施設野菜部会抑制トマト部は、J A 長生グリーンウェーブにおいて令和4年産抑制期トマト目揃え会を開催しました。

情勢報告、販売方針と出荷留意点を再確認し、出荷標準品の査定では、色回りや割れなど、生産者はトマトを手に取り、等階級など出荷規格を細かく確認しました。

抑制期は台風などの天災が多い時期であり、異常な天候が常態化している状況の中、より安定した数量と品質の確保ができるよう、昨年度の反省点を十分に踏まえ、栽培管理に努めていくことなどを申し合わせました。



細かく規格を確認する生産者

9月 9日~11日
新米まつり

農産物直売所ながいき市場において、9月11日に新米まつりを開催しました。

ブランド米の「ながいき美人」を期間中だけの特別価格で販売、新米のおにぎりプレゼントなどイベントを目当てに3日間で約3000人が来店し賑わいました。

本年は、田植え後の日照不足や低温、出穂期には高温となるなど栽培管理がとて大変でしたが、収穫期は天候に恵まれ、品質・食味の良いコシヒカリが「ながいき美人」として消費者に届けられました。

賑わう会場では、新米コシヒカリのおにぎりを配布し、試食した来場者からは「甘くて粘りがあり、最高に美味しい」と絶賛する声が多くありました。



新米まつりで賑わう店内

令和4年産米集荷状況(うるち米)

(単位:俵)

地 区	一 宮	睦 沢	長 生	白 子	長 柄	長 南	本 納	東 郷	茂 原	合 計
契約数量	7,740.5	13,624.0	20,811.0	20,368.5	8,690.0	17,663.0	18,823.0	10,193.5	18,890.5	136,804.0
集荷実績	7,515.5	9,961.0	19,342.5	19,374.5	8,023.5	17,320.0	17,239.0	8,359.0	18,769.5	125,904.5
集荷率(%)	97.0	73.1	92.9	95.1	92.3	98.0	91.5	82.0	99.3	92.0

引き続き、当JAへの米の集荷にご協力をお願いします。

※9月14日現在



あぐり・アシスト農業無料職業紹介所からのご案内 お忙しい農家の皆様へ



現在、長生管内では農業で働いてみたいという方がたくさんいます。

人手がほしいと考えている農家の皆様、あぐり・アシストに求人登録してみませんか？

JA長生あぐり・アシストは農業無料職業紹介事業です。

ご登録いただいた求人情報は、新聞折り込み「求人ジャーナル」による掲載に加え、WEBサイト「ちばの農業で働こう!」にも掲載しており、求職中の方々より多くのお問い合わせをいただいております。

今年は8月までに62件の紹介を行っています。求人者と求職者双方の希望に沿うマッチングなど様々なサポートをいたしますので、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ 営農販売部担い手支援課 TEL:24-5700(担当)杉山

農業に従事される皆さまに知っておいていただきたい情報

みみより あぐり情報

はたけの話

展着剤の使用について



1 展着剤とは

展着剤は殺菌剤、殺虫剤、除草剤に混ぜることで薬剤の均一性や湿展性、浸透性、固着性を向上させ薬剤を高める農薬のことです。それ自体には殺菌、殺虫、除草効果はありません。

薬剤調製時には、①展着剤、②乳剤、③水和剤(フロアブル)の頭文字をとって、テニスの順で加用しますが、一部展着剤は例外的に最後に混ぜるので注意書きをよく確認してください。

2 展着剤の種類

展着剤の種類は大きく3つに分けられます。

① 一般展着剤

薬剤の湿展性(濡れ拡がり)をよくし、濡れにくい植物体や虫へ薬剤を付着しやすくします。濡れやすい植物(ハクサイ、キュウリ等)と濡れにくい植物(ネギ、イネ等)で推奨濃度が違います。過剰加用は薬液の流亡を招くので適正濃度

で使用してください。

② 機能性展着剤

薬剤の浸透性を良くし、細胞内部に薬剤が届くようにします。加用することで薬害が生じる恐れもあるので、高温時の使用等薬害が生じやすい条件での使用は注意が必要です。

③ 固着性展着剤

作物への薬剤の固着性を良くし、雨等での流亡を防ぎます。特に保護殺菌剤で効果的な展着剤です。

展着剤を上手に活用し、より効果的に農薬を使用してください。

※展着剤は農薬に該当するため、使用の際はラベルをよく御確認ください。

種類	主な展着剤名
一般展着剤	グラミン、まくぴか
機能性展着剤	ニーズ、アプローチBI
除草剤用	クサリノー、 サーファクタントWK
固着性展着剤	アビオン-E、 K.Kステッカー

表:種類ごとの主な展着剤

今月は本納地区の小学生の皆さんに作品を作成していただきました。
今回ご紹介するのは、その中から選考した優秀作品です。



新治小学校 六年
飯高 慎一朗さん



豊岡小学校 六年
松本 乃愛さん



本納小学校 一年
齊藤 湊さん

クラスメイト

●月×日○
はれ直
ななちゃん

作品は10月3日(月)から31日(月)まで
本納支所に展示しておりますので、皆さんぜひご覧ください。

農村の文芸

第 554 回

【俳句】

黄金の穂瞬く間刈り取られ
またた あいだ

一宮 木島 正枝

散歩道ジージーかなかな競い鳴き

茂原 今田 秀子

向日葵や白子の畑に風揚がり

茂原 高橋 良昌

過疎の里鳴き声激し蟬時雨

長南 矢代 守仙

逝く夏や刈り穂の香る散歩道

茂原 中山 省吾

星空にかすかに見える遠花火

長生 田辺 成子

お盆浅草寺で煙を付るなり

長生 長谷川 弘

垂るる穂や猪あきらめて電気柵
いの

長南 山形 文一

蛸や母は銃後を生きて逝き

長南 吉野 正一

秋の雷途切れ途切れに歌謡曲

長生 斎木ひろみ

【短歌】

色づきし稲穂は折れて痛ましく
豊作思ふ心折れにし

長柄 三橋 博幸



生活のひとこまや農業に
まつわる情景などで一句詠
んでみませんか？

※ハガキに住所・氏名・電話番号を明記の上、
〒297-8577 茂原市高師1153
JA長生管理部企画課「農村の文芸係」
までお寄せください。

※作品には必ず仮名をふり、意味や気持ち・情景
を添えて、毎月5日必着でお願いいたします。

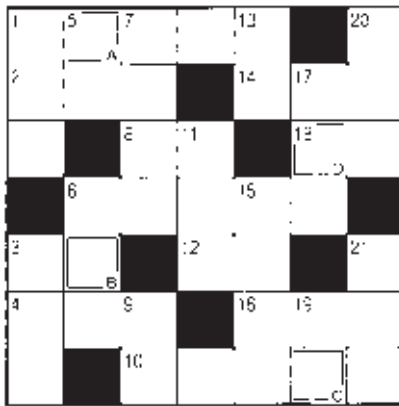
※到着順に掲載しています。

※スペースの関係上、掲載されない場合がございます。
※さいます。あらかじめご了承ください。



クイズクロスワード

正解者の中から5名様に、「長生トマト」プレゼント！



■タテのカギ

- ①機械などのパーツのこと
- ③オクトーバーフェスト発祥の国です
- ⑤中国の大きな打楽器
- ⑥好・始・娘・妹は——偏の漢字
- ⑦池の——によって、土地を増やした
- ⑨日本国憲法では——の下の平等が保障されています
- ⑪学校の運動会で踊ることもあります
- ⑬視聴——、円周——
- ⑮海水の影響で塩分を含む湖
- ⑰台所のこと。漢字で書くと「厨」
- ⑲たんすやソファなどのこと
- ⑳ノーの反対語
- ㉑阿寒湖のものは国の特別天然記念物

■ヨコのカギ

- ①巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- ②竜宮城で舞う魚
- ③卵と鶏肉とご飯で親子——を作った
- ④実るほど頭(こうべ)を垂れる——かな
- ⑥コロコロと気分が変わる人のこと
- ⑧無料です。代金はいりません
- ⑩秋の空にぼこぼここと浮かびます
- ⑫ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
- ⑭学校の教室に並べるもの
- ⑯船が停泊するときを下ろします
- ⑰グルミが似合うげっ歯類

A～Dが答えです。

茂原 長南 白子 長生 一宮
石川 渡邊 田邊 諸岡 古川のり子
言 仁 茂 和代

8月号の答えは「アフオドリ」で、88名の方が正解でした。抽選の結果「ながいき梨」は次の方々に当たりました。(敬称略)

8月号の答え



答え合わせと当選者発表

応募方法
ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、職業をご記入のうえ、「ちよせい」10月号でいちばん良かったと思う記事名と本誌に対するご意見・ご要望などを書いて、
〒297-8577 茂原市高師1-15-3
JA長生管理部企画課「クイズ係」までお寄せください。
※締め切りは、令和4年10月31日(月)消印まで有効です。

10月の運勢

モナ・カサンドラ



牡羊座

全体運 人との触れ合いの中から多くのものを得られます。今まであまり縁のなかったことに挑戦するのもお勧めです
健康運 野菜を中心に低カロリーの食事を心がけて
幸運を呼ぶ食べ物 マツタケ

牡牛座

全体運 肩の力を抜きましょう。自分のやり方にこだわり過ぎず周囲の意見を取り入れて。
友人との交流が吉
健康運 楽しみながらできる運動が◎。継続は力なり
幸運を呼ぶ食べ物 ゴボウ

双子座

全体運 とても勢いがあります。上旬は走り抜け、下旬からはのんびり紅葉狩りなどを楽しんで。めりはりが大事
健康運 スポーツは記録更新のチャンス。挑戦にツキ
幸運を呼ぶ食べ物 トマト

蟹座

全体運 うまいいかないことが多く気分がめいりがち。ただ、下旬からは急上昇。先のことを考え準備を進めれば大逆転も
健康運 メンタルが揺れそう。自然の中で深呼吸を
幸運を呼ぶ食べ物 エビイモ

獅子座

全体運 人とのつながりが幸運と幸福をもたらします。思い付きを実行してみるとうれしい新展開がありそう。下旬は謙虚に
健康運 ハイキングなどで楽しみながら体を動かして
幸運を呼ぶ食べ物 ギンナン

乙女座

全体運 頭の痛い問題は早めに向き合うのが解決への近道。時には妥協も必要です。おいしいものが潤滑油になってくれます
健康運 ストレッチやつぼ押しでストレス解消
幸運を呼ぶ食べ物 国産ライム

天秤座

全体運 順風に恵まれ楽しい話題が増えます。多くの人の意見を聞きましょう。おけいこ事や旅行の計画にツキ
健康運 体力増進のチャンス。ハードな運動もOK
幸運を呼ぶ食べ物 レンコン

蠍座

全体運 あれこれやろうとしないように。優先順位を付けて時間を有効活用していきましょう。うれしいサプライズの予感
健康運 持病の再発に注意。冷えないようケアを
幸運を呼ぶ食べ物 イチジク

射手座

全体運 焦るときほど落ち着いて行動するよう心がけて。冷静でいることが開運の鍵。時にはクールな決断が吉と出ます
健康運 頑張り過ぎないで。休憩で効率アップ!
幸運を呼ぶ食べ物 チンゲンサイ

山羊座

全体運 非常に厳しい時期ですが、次第に解消へと向かいます。ゆっくりとした動作を心がけて。最善のプランが浮かぶはず
健康運 イライラしたら甘いものを食べて元気回復
幸運を呼ぶ食べ物 アケビ

水瓶座

全体運 こうなったらいいなと思っていたことが実現しやすいとき。駄目元でお願い事をするのも◎。いい返事を聞けそう
健康運 とてもパワフル。仕事に遊びに全力投球で
幸運を呼ぶ食べ物 ザクロ

魚座

全体運 スタートは難航しても次第に回復。交渉は丁寧に諦めずに続けましょう。助けてくれる人が現れるはず
健康運 気になるところがあるなら早めに検診を
幸運を呼ぶ食べ物 ヤーコン



マイカーローン

新車購入の資金に / バイク購入の資金に
他行からの借換え など

基準金利(年)〔固定金利〕(2022年10月1日現在) **1.90%**

キャンペーン最大
引下げ後金利

年 **1.00%** 保証料別

教育ローン

入学金・学費の資金に / 留学費用に
他行からの借換え など

基準金利(年)〔固定金利〕(2022年10月1日現在) **1.70%**

キャンペーン最大
引下げ後金利

年 **1.30%** 保証料別

多目的ローン

結婚式費用に / 引越し費用に /
家電の買い替えに インプラント費用 など

基準金利(年)〔固定金利〕(2022年10月1日現在) **3.43%**

キャンペーン最大
引下げ後金利

年 **2.30%** 保証料別

詳しくはJAのホームページまたはお近くの店頭窓口まで

JAバンク千葉 検索

<https://chiba.jabank.org/term/campaign/loancampaign2022/>

JA 長生
<http://www.ja-chosei.or.jp/>



本所(融資課) TEL.0475-24-5120
一宮支所 TEL.0475-42-3700
睦沢支所 TEL.0475-44-1231
高根支所 TEL.0475-32-2216
白子支所 TEL.0475-33-2141

日吉支所 TEL.0475-35-2005
長南支所 TEL.0475-46-1223
本納支所 TEL.0475-34-2233
茂原支所 TEL.0475-24-5118

応援します!!
千葉県農業

第47回

JAグループ千葉

農業機械 大展示会

トータル生産資材のコスト低減コーナー設置

10/20・21・22

9:00-15:00 ロングウッドステーション
(22日土のみ14:30まで) 千葉県長生郡長柄町山之郷67-1



開場内での食事はできません。
会場内は禁煙といたします。



感染対策にご協力をお願いいたします。
開催期間中、新型コロナウイルスの感染拡大による
政府・県行政の指示事項および協力要請等を踏まえ、
開催を中止する場合がございます。

■主催: JA全農ちば ■共催: 千葉県農協農機事業連絡協議会

■後援: JA千葉中央会、JA共済連千葉、農林中央金庫千葉支店、JA千葉厚生連、千葉県農業者総合支援センター



最先端に会える! チャンス祭

JAグループ千葉

お問い合わせは...



JA長生 農機センター

TEL 0475-46-0024

特典1
ご来場者
プレゼント!

当日
ご来場のお客様に
記念品を進呈
いたします。

特典2
ご成約
プレゼント!

当日30万円以上
ご成約のお客様に
記念品を進呈
いたします。

JA長生 食品注文書

《安全・安心》な、JA食品をご利用ください

人気の【麹漬けの素】
【らっきょう酢】【漬け物酢】の注文をお願いします。



① 麹漬けの素
836g
米麹の味がおいしい
お漬物が手軽に
簡単にできます。
1,050円 (税込)



② らっきょう酢
1.8L
らっきょう酢誕生50周年。
手軽に美味しく歯切れよく
漬かります。(塩漬け不要)。
お寿司や酢のものにも好評。
968円 (税込)



③ 漬け物酢
1L
穀物酢に美味しく味付け。
甘酢漬けがお手軽に。
566円 (税込)



④ 糸青のり
(国内産)
8g
お雑煮等にご利用
ください。
560円 (税込)



⑤ こだわりの
かりんとう
70g x 8袋
ソフトで風味豊かな
味に仕上げました。
1,030円 (税込)



⑥ ぬかづけの床
2kg
野菜が美味しく
漬かります。
730円 (税込)



⑦ 補充用 ぬか
500g **283円 (税込)**



⑧ 緑茶
ペットボトル
500ml x 24本
お茶の旨みを引き出し、
苦み、渋みを抑えました。
茶葉は100%国産。
2,000円 (税込)



⑨ さばみそ煮
190g
国産のさばを信州みそで
丁寧に煮込みました。
180円 (税込)



⑩ からし漬けの素
80g (20g x 4袋)
美味しいからし漬けが
手軽に簡単にできます。
285円 (税込)

切り取り線

食品注文書

お名前	フリガナ	電話番号	お支払方法 ☐ 口座 ☐ 現金 ※現金は営農購買センター窓口引取のみ
住所			

商品名	注文数	商品名	注文数
① 麹漬けの素 836g		⑦ 補充用 ぬか 500g	
② らっきょう酢 1.8L		⑧ 緑茶ペットボトル 500ml x 24本	
③ 漬け物酢 1L		⑨ さばみそ煮 190g	
④ 糸青のり (国内産) 8g		⑩ からし漬けの素 80g (20g x 4袋)	
⑤ こだわりのかりんとう 70g x 8袋			
⑥ ぬかづけの床 2kg			

毎日のサラダをもっとおいしく!

手作りドレッシング



健康のために毎日食べたいけれど、マンネリ化しがちなサラダ。

手作りドレッシングで変化を加えてみてはいかがでしょうか。

冷蔵庫にあるもので手軽にできるレシピと、

お薦めのサラダをご紹介します。

監修: 柴田真希

管理栄養士。(株)エミッシュ代表。NHKのお料理コーナーの番組出演や食品メーカーのメニュー開発などを手がける。著書多数。



シーザーヨーグルトドレッシング

定番のシーザードレッシングをヨーグルトで作ることによって爽やかにアレンジ。発酵食品のため、食物繊維が豊富な野菜と一緒に取ることでおなかの調子を整える効果も。

材料(2~3人分)



お薦めサラダ /

シュンギクのシーザーサラダ

●材料(2~3人分)

シュンギク..... 1/2袋(100g)
ミニトマト..... 5個
温泉卵..... 1個
粉チーズ..... 適量

●作り方

①シュンギクはざく切り、ミニトマトは縦4等分に切る。
②シュンギク、ミニトマト、温泉卵を盛り付け、「シーザーヨーグルトドレッシング」をかけ、お好みで粉チーズをかける。



みそマスタードドレッシング

みそのこくと粒マスタードの酸味がマッチして、つぶつぶした食感も楽しめるドレッシングです。野菜にかける他、ステーキソースとして使うのもお勧め。

材料(2~3人分)



お薦めサラダ /

焼きカブとゆで卵のサラダ

●材料(2~3人分)

カブ..... 3個(240g)
卵..... 2個
オリーブ油..... 小さじ1

●作り方

①カブを縦6等分に切る。
②卵を12分ほどゆでる。殻をむき、縦4等分に切る。
③カブにオリーブ油を絡めて耐熱容器に載せ、オーブントースターで7分ほど焼き色が付くまで焼く。
④カブ、ゆで卵を「みそマスタードドレッシング」であえる。



豆腐マヨネーズ

高カロリーで罪悪感のあるマヨネーズ。豆腐で作れば、タンパク質も取れてしかもヘルシー。定番サラダの他、スティック野菜のディップにも◎。

材料(作りやすい量)

1 木綿豆腐 1/2丁(150g)
4等分にし、熱湯で1~2分ゆでて湯切りし粗熱を取る

2 砂糖 小さじ1

3 ニンニク(すりおろし) 小さじ1/4

4 塩 小さじ1/2

5 オリーブ油 大さじ2

完成!

1~5の材料を全てフードプロセッサーにかけ、滑らかになるまで混ぜる

フードプロセッサーがないときは、ハンドミキサーなどで混ぜても◎

お薦めサラダ / 和風ポテトサラダ

●材料(2~3人分)

ジャガイモ……………2個(200g)
ツナ缶……………1缶(70g)
キュウリ……………1/2本(50g)
柴漬……………30g

●作り方

- ①ジャガイモは皮付きのまま4等分に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、塩少々(材料外)を加えて、つぶす。
- ②キュウリは半月切りにし、塩(材料外)をまぶして数分置き、しんなりしてきたら水洗いしてよく絞る。
- ③ジャガイモ、キュウリ、ツナ缶、柴漬を「豆腐マヨネーズ(半量)」であえる。



ハニーレモンドレッシング

酢の代わりにレモンやライム、オレンジなどのかんきつ類を使うことで、爽やかな風味を楽しめます。野菜だけでなく、生ハムや魚介などのマリネとの相性も抜群!

材料(2~3人分)

1 オリーブ油 大さじ1

2 蜂蜜 大さじ1/2

3 レモン汁 大さじ1

4 塩 小さじ1/2

5 黒こしょう 少々

完成!

材料を1~5の順に混ぜ合わせる

レモン汁は、ライムなどのかんきつ類の他、パルザミゴ酢や黒酢にしても◎

お薦めサラダ / 生ハムとタマネギのハニーレモンマリネ

●材料(2~3人分)

タマネギ……………1/2個(100g)
生ハム……………20g
パセリ……………適量

●作り方

- ①タマネギは繊維を断ち切るように薄切りにする。塩(材料外)を振ってもみ込み、しんなりしてきたら水洗いしてよく絞る。
- ②タマネギ、生ハムを「ハニーレモンドレッシング」であえる。
- ③お好みで刻みパセリ(材料外)を散らす。



ネギ塩ドレッシング

何にでもかけたくなっちゃうやみつきドレッシングは、野菜が取れるのも◎。肉の他、冷ややっこやトマトにたっぷりかけると、シンプルなのに食べ応えがアップしてお勧めです。

材料(2~3人分)

1 長ネギ(みじん切り) 1/4本(25g)

2 砂糖 大さじ1/2

3 酢 大さじ1

4 白ごま 小さじ1

5 塩 小さじ1/2

6 ごま油 大さじ1

完成!

材料を1~6の順に混ぜ合わせる

ネギの代わりにタマネギなどでも◎

お薦めサラダ / 豆苗と豚しゃぶのネギ塩サラダ

●材料(2~3人分)

豆苗……………1/2袋(50g)
豚肉(しゃぶしゃぶ用) ……150g

●作り方

- ①豆苗は根元を落として洗い、長さを半分に切る。
- ②豚肉を熱湯でゆでる。
- ③お皿に豆苗、豚肉の順にのせ「ネギ塩ドレッシング」をかける。





野菜ソムリエ上級プロ

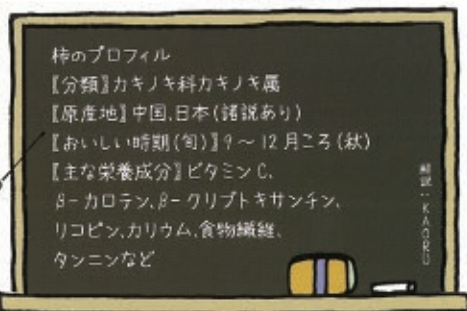
KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

柿

～日本から世界へ広まった「KAKI」～



選び方

果皮につやと張りがある



全体が均一に濃い赤みを帯びている(品種による)

へたが鮮やかな緑色で4枚そろったきれいな形

NG

形がいびつ
へたと果皮に隙間
がある品質が落ちて
いるかも……



大きめでずっしり

保存方法

早く柔らかくして味わいたい

持ったときに柔らかい場合は食べ頃の目持ちしないのですぐ食べてね

常温保存

常温に置いておくと、徐々に柔らかくなる

新聞紙で包むかポリ袋に入れて保存



日持ちさせたい、堅めの食感を保ちたい

冷蔵保存

1個ずつ新聞紙に包んでポリ袋に入れるか、ラップで包み冷蔵庫の野菜室へぬらしたペーパータオルをへたに当てると、軟化を遅らせることができる

冷凍保存

1個ずつラップで包み冷凍庫へまたは使いやすいサイズにカットして冷凍

柿のヒミツ

歴史

奈良時代
薬記(やいし)
用として



平安時代
『本草和名』や
『延喜式』に記述あり

日本で品種改良や栽培技術が発達
世界へ広まり「KAKI」と呼ばれている

柿のいろいろ

甘柿



富有
(ふゆう)



次郎



大秋
(たいしゅう)



早柿
(ふでがき)

渋柿



平核無
(ひらたねなし)



カ根早生
(かねわせ)



甲州百目
(富士柿)



西条
(さいじょう)

富有は顎で食べ、
次郎は手で食べ、
平核無は舌で食べる

富有は果肉が柔らかく、次郎は
堅め、平核無はねっとりとした食
感の例え



柿のチカラ

β-カロテン、
β-クリプトキサンチン、
リコピン
老化予防、
がん予防に



栄養たっぷり!

ビタミンC
含有量は主要な果物の中
でもトップクラス
免疫力向上や風邪予
防、美肌効果

カリウム
おこみ改善、
高血圧予防に

タンニン
血圧上昇の抑制、
二日酔い改善に

楽しみ方・食べ方のコツ

おいしい切り方

へたの切れ目や果皮の4
条の溝に沿って切ると、
種に当たらない



くし形にカットすると
甘味が均等に行き渡る

完熟柿



スプーンですくって食べると
ゼリーのようなとろける食感

ピューレ

ジュース、スムージー、
シャーベット、ムースなど

料理として

あえ物(白あえ、なますなど)、
サラダ、漬け物、天ぷら



風味付け=
ダイコンのなます
カブやハクサイの漬け物
煮込み料理



編集部 Diary



ななちゃん
だより

9月に稲刈り体験が行われ、そのうち2カ所の様子を少しだけ紹介します♪この田んぼは4月に田植え体験をした場所で、鎌の扱い方や稲の刈り方・束ね方の説明を聞いて、皆丁寧に刈り取っていました！児童たちは汗をかきながら作業し、「機械だと早いけど、自分で刈り取ってみて大変さが分かった」と話してくれました。ななちゃんは今後もお米を一粒も残さず食べていこうと思いました！

睦沢小学校



豊田小学校

「人形供養」延期のお知らせ

人形供養の開催につきましては、コロナウイルス感染予防の観点により開催延期とさせていただきます。利用者の皆さまの安全・安心確保を第一に踏まえ決定いたしました。何卒ご理解賜りますようお願いいたします。

なお、開催につきましては、コロナウイルス感染状況を踏まえ、ご案内いたします。

JA長生セレモニーサービスセンター TEL 32-2383

◆車検は信頼のJAにおまかせ!◆ 関東陸運局長指定工場 第3-414

プロの目と技術で、万全な車検・点検整備、新車（中古車）の販売も取り扱っております。車検のご予約・ご相談などお気軽にお問い合わせください。なお〈一日車検〉も承ります。

お車の引き取り・納車手数料・代車代無料！

☆お得な土曜日限定オイル交換実施中

JA長生自動車センター TEL 44-1236 担当：高忠・石井



■理事会だより

第8回理事会を令和4年8月18日、理事19人、監事5人の出席により開催し、次の案件を審議し、承認されました。

議案

- 1、「コンプライアンス・マニュアル」の一部変更について
- 2、「信用事業方法書（金融機関等の業務の代理又は媒介）」の一部変更について
- 3、貸出金の査定について

報告事項

- 1、コンプライアンス委員会報告について
- 2、7月有価証券の取得状況について
- 3、選果場「グリーンウェーブ長生」の訴訟状況について
- 4、JA長生農産物生産資材高騰対策資金の取り扱い開始について
- 5、今後の予定

■協同のちから

令和4年8月31日現在

組 合 員 数 …………… 15,987名
正 …………… 9,635名
准 …………… 6,352名
販売品販売高 …………… 28億2千6百万円

購買品供給高 …………… 22億1千万円
貯金 …………… 1,297億円
貸出金 …………… 212億円
長期共済保障保有高 …………… 3,434億円

※出資金名義、組合員資格等の変更がある場合は、各支所へご連絡ください。

休日・夜間の緊急連絡先

葬祭 葬儀の場合

JA長生セレモニーサービスセンター

0475-32-2383

病院からご自宅までご遺体を搬送、その他すべて

自動車事故 自動車事故の場合

JA共済事故受付センター

0120-258-931

24時間・365日、事故受付とアドバイスを行います

キャッシュカード 紛失・盗難の場合

JAバンク千葉

カード紛失・盗難受付センター

043-202-1171

クミアイプロパンガス

JAあんしんセンター

0120-18-2571



10月のカレンダー

毎月お得な特売日!

- 毎週月曜...JAお米10%オフ
- 毎週木曜...お肉20%オフ
- 毎週火曜...トマト10%オフ
- 毎週金曜...たまご大特価
- 毎週水曜...ポイント2倍



日	月	火	水	木	金	土
						1
2 ●直売所の日	3 ●お米の日	4 ●トマトの日	5 ●ポイント2倍DAY	6 ●肉の日	7 ●たまごの日	8
9	10	11	12	13	14	15 ●きのこ祭り
16 ●きのこ祭り ●国消国産の日	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30 ●ハロウィン祭り	31 ●ハロウィン祭り					



今年もハロウィン企画 「カボチャ重さ当て大会」を開催♪

長生村 田邊さんの今年のカボチャの重さは何キロでしょう?

締切は10月30日(日)12:00までとなります。

ぜひご参加ください♪

たくさんのご応募お待ちしております(^^*)



ながいき市場 住所: 茂原市六ツ野3981-1

TEL: 44-6800 営業時間 9:00~19:00