

# ちよう せい

# JA CHOSEI

味・風味・歯ざわり

よしー!



いつ家でも地域と共に歩みたい  
JA長生   
ながいき  なかま

 **JA長生**  
[www.ja-chosei.or.jp/](http://www.ja-chosei.or.jp/)

# 農業ばんざい

## シイタケ栽培に誇りを持って

茂原市在住  
中澤<sup>なかざわ</sup>  
文孝<sup>ふみたか</sup>さん

学生の頃から両親のシイタケ栽培を手伝っていたという中澤さんは、両親の後を継いで就農し、1万本の原木シイタケと水稲の作付けをしています。

シイタケ栽培には、原木栽培と菌床栽培があります。菌床栽培の方が収穫までの期間が短い、原木栽培の方が重労働といった点などから、流通しているシイタケの多くは菌床栽培のもので、しかし原木栽培は、自然に近い状態で栽培することから、味や風味、歯ざわりが良いと言われています。

中澤さんのお宅では、今の時期はシイタケを発生させる管理と収穫を行っており、3月頃になると原木を仕入れて植菌（菌を埋め込む作業）を始めます。気象条件に大きく左右されるので苦労することも多くありますが、良いものが出来たとき、味の良さを知ってくれた方が買いに来てくれたときが、シイタケを栽培していて嬉しい瞬間だそうです。

キノコ類全般で見ると、大手企業の大量生産、輸入品の増加など、販売環境は厳しい面もありますが、中澤さんは「原木シイタケの味、風味、歯ざわりの良さに誇りを持ち、安全・安心を心掛けながら、消費者のために栽培し続けていきたい」と話してくれました。

## 目次

農業ばんざい	2
ながいきキッズ	3
あくていぶエイジ	3
とれたてニュース	4
平成29年度定期人事異動	6
みみよりあぐり情報	7
みんなの広場・なんでも掲示板	8
インフォメーション	11
編集部Diary	19
おいしく食べよう！ ながいきレシピ〈葉玉ねぎ〉	20



# ながいきキッズ



あくていぶ

# EIJI

ACTIVE AGE

## おいしいちゃんの作る梨が 大好きな3人姉弟



みどりかわ れん ひな ひな  
緑川 蓮くん(4歳) 結愛ちゃん(5歳) 姫愛ちゃん(3歳)

今月は一宮町にお住まいの緑川さん宅から、結愛ちゃん、蓮くん、姫愛ちゃんの3人姉弟を紹介します。とても仲の良い3人。先日家族でテレビを見てみると、3人でPERFECT HUMANを踊りみ

んなを笑わせてくれました。一生懸命踊っている姿は、とても可愛かったです。

お姉さんの結愛ちゃんは、絵を描くことが大好きです。真ん中の蓮くんはジュウオージャーに夢中で、テレビを見ながら一緒に戦っています。末っ子の姫愛ちゃんはアンパンマンが大好きで、アンパンマンミュージアムに行きたくて仕方がないそうです。

夢中なものはそれぞれ違いますが、共通しているのはおじいちゃんの作った梨が大好きということ。梨農家のおじいちゃんは「元気にすくすく育つてほしい。地域の農家が減少傾向にあるので、家族3世代で一緒に梨を作り、農家を盛り上げていきたい」と話してくれました。

Q. お二人のなれそめは？

夫・妻：青年団の時に近くにいた。

Q. 夫婦円満の秘訣は？

夫・妻：思いやり。「ありがとう」と言うこと。

Q. 生活信条をお聞かせください

夫：日々充実、日々努力。世のため人のため、自分のため。

妻：笑顔。

Q. 今、興味を持っておられることを教えてください

夫：イノシシ対策。

妻：孫の成長。

Q. 昔の農業の思い出や苦労話をお聞かせください

夫：バラ作りを45年以上続けているが、近年は重油が高く大変。

妻：昔はバラが高く売れたこと。

Q. 一番思い出に残る旅行を教えてください

妻：生き物相手の仕事なので、二人で出かけることがなかなか出来ませんでした。今後、旅行に行けたらいいなと思う。



「ありがとう」を大切に。

長柄町在住 かんざき よしのり えいこ  
神崎 好功さん(69歳) 栄子さん(66歳)

# 《とれたてニユース》

## 《葉にんにく査定会》

白子町玉葱出荷組合葉にんにく部会は12月22日、白子選果場で査定会を開催しました。生産者、長生農業事務所、市場関係者、JA全農ちばなど17人が出席しました。

会議では、情勢報告、販売方針や出荷留意点の確認、現品研修などを行いました。市場関係者は「毎年荷姿や品質、味の良いものを出荷してくれている。数量の確保と、計画的な出荷



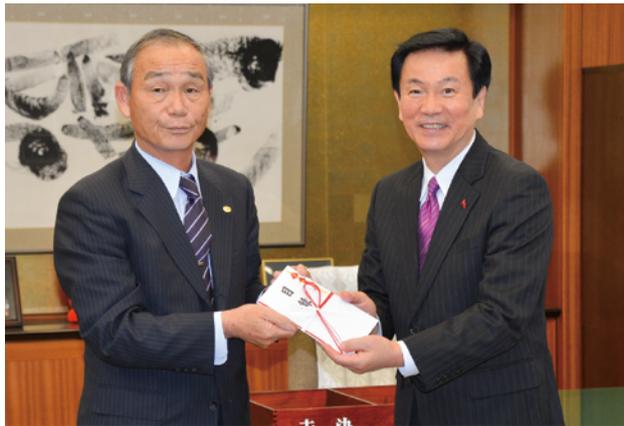
現品を確認する生産者と市場関係者

を心掛けてほしい」と生産者へ呼びかけました。

本年からの取り組みとして、JAタウン（JA通販サイト）での販売を始めます。新規販路の開拓や顧客の確保、知名度向上に向けて取り組みます。4月上旬までに1万3千ケース（1ケース1kg）の出荷を計画しています。

## 《交通遺児育英資金知事へ募金贈呈》

JA共済連千葉運営委員会副会長を務めるJA長生河野豊代表理事組合長は、12月20日千葉県庁本庁舎を



河野組合長より森田知事へ贈呈

訪問し、JAグループ千葉を挙げて行った第38回JA共済交通遺児育英資金募金運動の浄財357万1,358円を、県交通安全対策推進委員会会長を務める森田健作知事に贈呈しました。

JA長生では、10月20日にLA（ライフアドバイザー）や共済部がJR茂原駅前で街頭募金を実施しました。またJAグループ千葉としては、9月21日から1カ月間にわたり、県内全JAや関係団体などの窓口で募金箱を設置したほか、JR千葉駅周辺での街頭募金に取り組みました。

河野組合長は「交通遺児がこれ以上増えないことを願う」と話しました。森田知事は「長きにわたる運動に県民を代表しお礼申し上げます」と語りました。

## 《担い手担当進発式》

JA長生農産園芸部担い手支援課は1月12日、担い手担当者の進発式を開催しました。担い手担当、JA全農ちば、JA役職員など約30人が出席しました。

担い手担当は、地域の担い手の育成、確保を基本業務とし、JAと担い手組合員の懸け橋となるため、恒常的な出向く活動を通じ、JA利用

の向上を図っていきます。

## 《金融渉外進発式》

JA長生金融部は1月12日、金融渉外担当者の進発式を開催しました。金融渉外担当、農林中央金庫千葉支店、JA役職員など約40人が出席しました。

金融渉外担当たちは、組合員・利用者への訪問活動を通じ、地域密着型の金融機関として信頼される職員を目指しながら、目標達成に向かっ



担い手担当代表から力強い決意表明

て推進活動を実施していくことを確認しました。



目標必達に向けた代表決意表明

## 《LA(ライフアドバイザー) 進発式》

J A 長生共済部は1月6日、LAの進発式を開催しました。LA、J A



目標達成に向けてがんばろう三唱

共済連千葉、J A 役員など約50人が出席しました。

LAは、組合員・利用者の立場となり、一人ひとりのライフプランや、きめ細かい保障ニーズに即した推進活動を実践し、地域に安心の輪を広げ、利用者満足度の向上に努めます。

## 《葉玉ねぎ生産者大会》

白子町玉葱出荷組合と長生村露地野菜出荷組合玉葱部会は1月11日、白子支所で生産者大会を開催しました。生産者、市場関係者、J A 役職



現品確認をする生産者たち

員など約40人が出席しました。

本年産は、長雨の影響で栽培管理に苦労しましたが、病害虫の発生は少なく品質の良い出来です。本年は、J A タウンでの販売、契約販売の拡大に取り組みます。

白子町玉葱出荷組合の片岡喜男組合長は「消費者のニーズに合ったものを出荷し、有利販売につなげていきたい」と話しました。

4月上旬までに1万9千ケース(1ケース20束入)の出荷を計画しています。

## 第4回ながいき葉玉ねぎ品評会のお知らせ

白子町、長生村の特産品、今が旬のながいき葉玉ねぎの品評会を開催します。

葉玉ねぎのおいしさを知っていただくため、来場者の皆さまに葉玉ねぎを使った料理の試食と先着100名様に葉玉ねぎ1束プレゼントをご用意しております。旬のながいき葉玉ねぎを味わってみませんか？

皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。

日時…2月4日(土) 13時より



昨年の審査風景

会場…茂原ショッピングプラザアスモ 1階センターコート

### 来場者特典

- ①葉玉ねぎを使った料理の試食
- ②先着100名様に葉玉ねぎ1束プレゼント

※葉玉ねぎの試食とプレゼントは、品評会終了後(14時頃予定)に実施します。

※プレゼントにつきましては、13時30分頃より引換券を配布し、品評会終了後に葉玉ねぎと交換いたします。

# 平成29年度定期人事異動

平成29年1月1日付で定期人事異動が発令されました。発令の内容は次のとおりです。

新天地でもよろしくお願いいたします。

## 部長職



花崎 正美  
本納支所支所長  
兼債権回収班長  
(総務部部長)



戸村 正栄  
総務部部長  
(本納支所支所長兼債権回収班長)

## 部長職

▼機械燃料部部長兼燃料課長事務取扱

田中 義和  
(機械燃料部部長)

▼高根支所審査役(部長待遇)

兼総務係事務取扱 小高 重信  
(金融部審査役(部長待遇)兼審査管理課長事務取扱)

## 次長職

▼総務部次長兼電算課長事務取扱

山本 雅志  
(総務部電算課課長)

▼企画部次長兼リース管理課長事務取扱

斉藤 隆  
(企画部リース管理課課長)

▼金融部次長兼審査管理課長事務取扱

長谷川 秀一  
(機械燃料部次長兼燃料課長事務取扱)

## 課長職

▼総務部総務課課長 沼田 善之  
(総務部総務課課長補佐)

▼共済部普及第三課課長 内村 芳郎  
(共済部普及第三課課長補佐)

▼共済部保全査定課課長 中村 恵子  
(二宮支所金融共済課課長)

▼一宮支所金融共済課課長 高橋 りよ子  
(陸沢支所金融共済課課長)

▼陸沢支所金融共済課課長 久我 克己  
(共済部保全査定課課長)

## 課長補佐・調査役職

▼一宮支所指導経済課課長補佐

東條 さゆり

(二宮支所指導経済課係長)

## 係長職

▼農産園芸部担い手支援係係長

兼直販事業事務取扱 渡邊 和洋  
(農産園芸部担い手支援課主任)

▼農産園芸部担い手支援係係長

石井 輝男  
(二宮支所指導経済課係長)

▼機械燃料部燃料課係長 長谷川 久通  
(機械燃料部燃料課白子給油所主任)

▼機械燃料部燃料課白子給油所係長

大和久 正芳  
(日吉支所金融共済課共済渉外係長)

▼一宮支所金融共済課共済渉外係長

秋場 貴文  
(二宮支所金融共済課共済渉外主任)

▼高根支所金融共済課金融共済係長

小林 太一  
(高根支所金融共済課共済渉外主任)

▼日吉支所金融共済課金融共済係長

斉藤 明美  
(東郷支所支所長代理)

▼東郷支所支所長代理・蒔田 富子  
(日吉支所金融共済課金融共済係長)

▼茂原支所金融共済課金融共済渉外係長

水野 まゆみ  
(長南支所金融共済課金融共済渉外係長)

▼茂原支所金融共済課共済渉外係長

麻生 悠太  
(茂原支所金融共済課共済渉外主任)

## 主任職

▼総務部総務課主任 内山 貴智  
(総務部総務課)

発令日 平成29年1月1日  
着任日 平成29年1月1日

▼日吉支所金融共済課主任 木村 和代  
(共済部保全査定課主任)

▼日吉支所金融共済課共済渉外主任

小林 謙司  
(日吉支所指導経済課)

▼長南支所金融共済課共済渉外主任

佐久間 隆  
(長南支所金融共済課共済渉外)

▼長南支所金融共済課共済渉外主任

小原 博史  
(長南支所金融共済課共済渉外)

▼茂原支所金融共済課共済渉外主任

早野 欽也  
(茂原支所金融共済課共済渉外)

## 退職者

平成28年12月31日付

▼田中 知子(高根支所金融共済課  
金融共済係長)

▼野口 佳代子(白子支所金融共済課)

▼近藤 学(日吉支所金融共済課  
共済渉外)

▼石崎 直也(本納支所指導経済課)

▼内山 愛美(茂原支所金融共済課)

在職中は大変お世話になり、  
ありがとうございました。

農業に従事される皆さまに知っていただきたい情報

長生農業事務所改良普及課インフォメーション

## はたけの話

### 農薬のドリフト・散布方法

おいしい野菜を育てるうえで、病気や害虫を防ぐための農薬散布は欠かせない作業です。しかし、農薬散布は十分に対策をしないと、大変な損害を招くことがあります。

そこで、今回は「農薬のドリフト」と「ドリフトを防ぐための散布方法」、「合わせて覚えておきたいポイント」について解説します。

#### ●ドリフトとは何か

ドリフトとは、農薬散布の時に「散布対象以外の作物など」に農薬が拡散・付着することです。残留の基準値を超えたり、被害を引き起こしたりするリスクがあります。

また、住宅地に隣接した畑の場合、住民や行人が健康を害したり、家や車を汚す危険もあります。

このように、ドリフトが起こると、良いことは何一つありません。

#### ●ドリフトを防ぐためには

##### ①物理的に防ぐ方法

農薬散布は、無風・微風の時に行ないましょう。風が強い時は散布厳禁です。

散布圧力が強いと、農薬が勢いよく飛び散って、ドリフトの危険が高まります。圧力は弱めに散布しましょう。「ドリフト低減ノズル」を使うとなお効果的です。

##### ②防除方法の工夫

農薬以外の防除方法と組み合わせることで散布回数自体を減らす、飛散しにくい粒剤等の薬剤を使う、などです。

農薬を使ったら、回数や種類を後で確認できるように、「農薬名」「量」「散布日」を必ず記帳しておきましょう。

##### ③周りへの配慮

隣の畑の農家や近隣のお宅へ、農薬散布することを事前に知らせましょう。

面積が小さければ、シートや遮光ネットなどを組み合わせて使いまししょう。特に土壌くん蒸剤を使う場合は、ビニール被覆等による拡散防止対策が必要です。

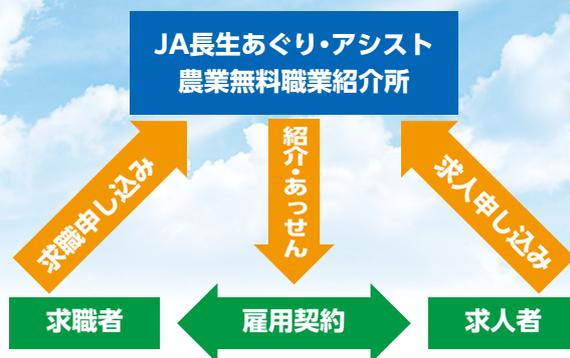
## 農業で働きたい方(パート) 大募集!

### JA長生が紹介する 農業のお仕事です!

JA長生では、農作業のお手伝いをしていただける方を農家(求人者)に紹介・斡旋する、JA長生あぐり・アシスト農業無料職業紹介所を開設しています。農業で働いてみたい方、経験・未経験を問わず、お気軽にご相談ください!

また詳しい求人情報は、JA長生のホームページ (<http://ja-chosei.or.jp/>)にも掲載しています。

#### ○JA長生あぐり・アシスト農業無料職業紹介所システム



#### ○事業の流れ



JA長生あぐり・アシストへ 求職票提出  
※この時、諸条件など詳細をお聞かせします。

JAが農家へ 求職者の紹介

面接  
求人者・援農者

契約・ 仕事開始



お問い合わせ JA長生 農産園芸部 担い手支援課 Tel.0475-24-5114



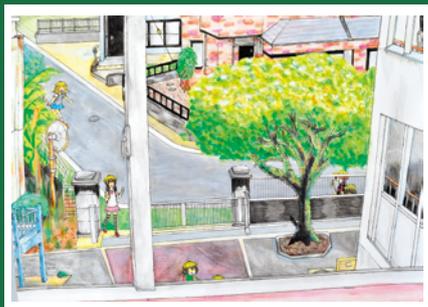
# クラス メイト

今月は長生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。

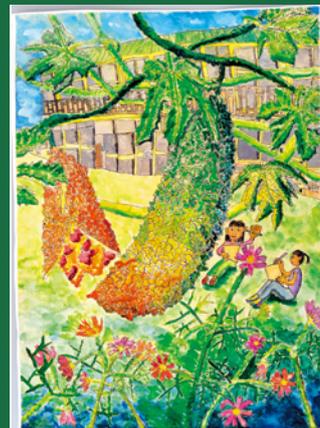
作品を2月28日(火)まで高根支所に展示しております。



高根小学校6年 大和久愛名さん



八積小学校6年 小高紗弥子さん



一松小学校4年 菊池晴香さん

## 農村の文芸

第487回

### 〔俳句〕

底冷の窓に差しこむ冬月夜

白子 片岡 ひろ

梅の小枝にウグイス止りホーホケキョ

長南 曾根 久子

生垣を刈り正月の準備ひとつおえ

睦沢 中村 正芳

春を待つウメの名勝成田山

茂原 高橋 良昌

福寿草福に肖り部屋に置く

長南 吉野 正一

ほんわかと柚子の香匂う冬至の湯

茂原 今田 秀子

冬至風呂柚子に頬ずりして見せる

一宮 横山美恵子

幸一杯嫁ぎし苦労も流れ去る

茂原 大塚 典枝

初雪や笠森寺も薄化粧

長南 矢代 守仙

高齢の叔母の見送る冬夕焼

長生 斎木ひろみ

タスキにも箱根駅伝汗

長南 山形 文一

咲て春をよび込寒桜かな

長生 長谷川 弘

### 〔短歌〕

新しき年を迎ふる朝ぼらけ

長柄 白井 徳郎

家族の健康吾身の健康

時早しゆく年くる年バトンパス  
希望を抱き春を待つかな

茂原 山田 信子

外孫が今年も一人生まれたが  
名前忘れる我が身は老いし

白子 萬崎智津子

福寿草鉢植えにして窓に置く

茂原 三橋健次郎

可憐な花よ早や芽生えよと



生活のひとつ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?

※作品には必ず仮名をふり、毎月10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。  
※あらかじめご了承承願いたします。



女性部  
NOW

正月料理の講習会

J A 長生女性部短期大学校第 9 回講座が、白子町の健康づくりセンターで開催されました。今回はお正月料理の講習会で、講師は前田敏代先生です。

今回のレシピは「袱紗卵」「黒豆の茶巾しぼり」「生ハムなます」「紅白かまぼこ」「ご飯ピザ」の 5 品です。

まず、袱紗卵の作り方を十分に教えていただき、作り始めました。今までは、何となく何十年もの間溶いていた卵ですが、よく混ざる方法を教えていただきとても勉強になりました。

五品とも一品ずつ丁寧に説明を受け、作り方がとてもよくわかり、みんなで一品ずつ仕上げられました。

前田先生のわかりやすいお手本



完成品は簡単で色どりも良く、お正月料理にはピッタリの料理で、どの料理もおいしくいただきました。袱紗卵はもう少し厚みがあると豪華かなと感じたり、生ハムなますは大根を作っておけば食べる寸前に挟んで出せるので、急な来客にもよい一品だと思いました。今年も頑張つて、ぜひ 5 品とも挑戦してみたいと思います。

最後に、講師の先生や女性部役員の方々、楽しく有意義な時間をくださりありがとうございました。



彩りのよいお正月料理ができました

## 第36回 J A 長生女性部短期大学校生募集

毎月1回、全12回の講座を開催します。

学習を通じて自分を磨き、楽しく学びながら仲間の輪をひろげませんか?興味のある方はぜひ、最寄りの支所の女性部事務局までご連絡ください。

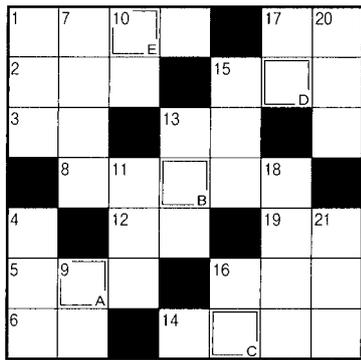
※募集人数は30名です。定員になり次第締め切りとさせていただきます。

毎月様々な講習会を開催(昨年2月フラワーアレンジメントの様子)





クイズ  
クロスワード



A～Eが答えです。

■タテのカギ

- ①うそから出たー
- ④1歳違いの兄弟姉妹のこと
- ⑦顔の整った人が好みの
- ⑨矢をつがえます
- ⑩暖炉にくべる物
- ⑪煮物をじっくり煮込むときの火加減
- ⑬会社の運転一を調達した
- ⑮ワカサギ釣りの際に穴を開けること
- ⑯酔っぱらいが巻きます
- ⑰長寿を象徴する鳥
- ⑱駅の一で新聞を買った
- ⑳ニコリと笑うとペコリとへこむ
- ㉑役者が観客に見せるもの

■ヨコのカギ

- ①「福は内」と言いつつ行きます
- ②こつこつとーよく作業を続けた
- ③早起きは三文のー
- ⑤攻撃の反対語
- ⑥分別して回収に出します
- ⑧人間の犬歯の別名
- ⑫進化ー。感情ー。
- ⑬海水から作れる調味料
- ⑭よそ行きではない服装
- ⑮ワインボトルの栓によく使われる素材
- ⑯文末に付ける「。」のこと
- ⑰仙人はこれを手にした姿で描かれることが多い
- ⑱生涯で一番高い買い物だとよくいわれます

正解者の中から10名様に、  
「地元野菜詰め合わせ」プレゼント!

- 長南 茂原
- 北田 渡邊
- 稲次郎 輝夫
- 高橋 てる子、
- 中山 省吾
- 長柄 伊藤
- 白子 佳祐、白木三枝子、
- 長生 齊藤あさ子
- 睦沢 古山 巻子
- 吉野 久実子

12月号の答えは「①⑥⑦⑨⑫」で、77名の方が正解でした。抽選の結果「本納イチゴ」は次の方々に当たりました。(敬称略)

解答用イラスト

- 1... 時計の時間が違う
- 6... ミカンが増えている
- 7... そばが短い
- 9... 箸で取ったそばの量が違う
- 12... 茶わんの形が違う

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、「ちようせい」2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1-1-53 JA長生企画部企画課「クイズ係」までお寄せください。  
※締め切りは平成28年2月28日(火)消印まで有効です。

答え合わせと当選者発表

今月の運勢 2 モナ・カサンドラ

**牡羊座**  
全体運 好奇心を刺激されやすいので、興味を引かれることがあったら、チャレンジしてみて。趣味の集まりもラッキー  
健康運 ストレス発散には適度な気晴らしが大事  
幸運を呼ぶ食べ物 野沢菜

**牡牛座**  
全体運 ささいなことで落ち込みやすい。できる人と比較したりせず、自分らしさを大切に。露天風呂でリラックスを  
健康運 生活リズムの乱れが体調に出やすい時期  
幸運を呼ぶ食べ物 納豆

**双子座**  
全体運 アクティブになり、未体験ジャンルにも前向きになれそう。考えるより、試するのが正解。ウィンタースポーツ◎  
健康運 適度に体を動かすことで、体力増進に  
幸運を呼ぶ食べ物 牡蠣(かき)

**蟹座**  
全体運 ネガティブな発想をしやすい月です。暗い顔をしていると、ますます運氣ダウンを招くので、注意。喜劇鑑賞が吉  
健康運 運動前には準備体操を。無理はしないで  
幸運を呼ぶ食べ物 ワラビ

**獅子座**  
全体運 ちょっとした失敗につまづき、勢いを維持できないかも。いつまでもクヨクヨせず、さっと気持ちを切り替えて  
健康運 スポーツに励むとリフレッシュ効果満点  
幸運を呼ぶ食べ物 シラウオ

**乙女座**  
全体運 気分が安定しにくい期間。他人のうわさに興味を持つのはやめましょう。お気に入りの本を読むと心が安らぎそう  
健康運 運動不足になりがち。小まめに動くこと  
幸運を呼ぶ食べ物 小松菜

**天秤座**  
全体運 楽しいことに縁があります。飲み会やレジャー、旅行などに誘われたら、ぜひ参加してみてください。創作活動にもつき  
健康運 スキンケアに集中を。健康面に好影響大  
幸運を呼ぶ食べ物 シジミ

**蠍座**  
全体運 短気になりがち。すぐカッとしやすいので、一呼吸置いてから発言を。リラックスには、一人の時間が必須  
健康運 オーバーワークは厳禁。休息が好調の鍵  
幸運を呼ぶ食べ物 フキのとう

**射手座**  
全体運 コミュニケーション運が活発化。苦手意識を感じていた人とも、楽しく会話が弾みそう。開運には書籍整理を  
健康運 快適。シェイプアップが成功しやすい月  
幸運を呼ぶ食べ物 レンコン

**山羊座**  
全体運 人を当てにせず「自分のことは自分で」という姿勢が運氣上昇の呼び水に。精神面の充実を図るのも大賛成  
健康運 不注意でのけがにご用心。冷静に行動を  
幸運を呼ぶ食べ物 デコポン(不知火)

**水瓶座**  
全体運 自己アピールの好機。念願のプランを実行したり、新しいことを始めましょう。新装開店のお店にも注目  
健康運 良い健康法が見つかりそう。ぜひ試して  
幸運を呼ぶ食べ物 ユリ根

**魚座**  
全体運 サービス精神を発揮することで、チャンスが舞い込みます。緑の下の力持ちな役割でも笑顔でこなすとブツド  
健康運 暴饮暴食気味。栄養バランスにも配慮を  
幸運を呼ぶ食べ物 ズワイガニ

# JA長生 Winter Cup 長生郡市ミニバスケットボール大会



平成29年2月18日(土) 8:30 試合開始

会場: 茂原市民体育館

主催: 長生ミニバスケットボール連盟 共催: JA長生・JA共済

毎年熱戦が繰り広げられている「JA長生WinterCup長生郡市ミニバスケットボール大会」は、今年で3回目を迎えます。小学生たちの熱い試合を観戦しに来ませんか！  
どなたでも観戦できますので、ぜひご来場ください！

## 参加チーム

### ●男子

WESTMBC  
キッドシャークス  
白子MBC  
長生ルシファーズ  
一宮MINT KID'S  
睦沢アウレッツ

### ●女子

WESTMBC	一宮MINT KID'S
東郷MBC	白子MBC
中の島MBC	長南グリーンウェーブ
鶴枝MBC	睦沢アウレッツ
キッドシャークス	ライジングスター
豊岡MBC	ブレイブガールズ

## ATMコーナー一時休止のお知らせ

ATMシステムの変更作業を行うため、下記の通りATMサービスを休止させていただきます。休止時間中につきましては、JA窓口等をご利用いただきますようお願いいたします。

利用者の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

### ●各ATMコーナー休止予定日時

日 時	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)
場 所	午前 茂原支所	本納支所	日吉支所	白子支所	高根支所
	午後 東郷支所	旧豊岡支所	旧長柄支所	白子町役場	長生村役場

日 時	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)
場 所	午前 一宮支所	睦沢町役場	長南支所	長南町役場
	午後 睦沢支所	つどいの郷むつざわ	旧長南東農産物直売所	—

※休止予定時間: 午前/8:30~12:00 午後/13:30~17:00 ※事前準備のため、予定時間前から休止させていただく場合がございます。

## 新茶ご予約のご案内

エーコープ銘茶は、まろやかな旨みを引き出す深蒸製法のお茶と、さわやかな香りを生かす伝統製法のお茶を、熟達した技術でブレンドしています。『味・香り・コク』に優れた新茶をお召し上がりください。

◆ご予約期間中(2月~3月末)に2kg以上お買い上げの方に粗品を進呈いたします。

お問い合わせ: 各支所指導経済課



## 農業機械・自動車 大展示会開催のご案内

協賛ディーラー16社、大型・小型農機から自動車と、幅広く取り揃えております。皆さまのご来場、心よりお待ちしております。

- ◆ご来場のお客様に、粗品を進呈いたします。
- ◆ご成約いただいた方に、ご成約記念を進呈いたします。

**日時:**2月25日(土) 9:00~16:00 26日(日) 9:00~15:00

**会場:**JA全農ちば南総センター(長南町本台628)

**前日までのお問い合わせ:**自動車センター TEL:44-1236 農機センター TEL:46-0024

**当日のお問い合わせ:**TEL:080-2091-7147(お間違えの無いようにお願いします)



昨年の展示会の様子

## 平成29年4月 新採用職員募集のお知らせ

**採用予定人数:**若干名 **採用職種:**信用・共済・経済業務等 JA事業に係る業務全般

- 応募資格:**①大学・短大・専門学校・高等学校卒業の方(平成29年3月末までに卒業見込みの方も応募可能)
- ②採用時点で40歳以下の方で通勤可能な方
  - ③要普通免許(取得見込みの方も応募可能)

**募集方法:**JA長生ホームページ並びにJA本支所窓口掲示による公募

**応募書類:**①本人自筆の履歴書(最近6ヶ月以内に撮影した写真添付)

②学業成績証明書

③卒業証明書または卒業見込証明書 ※提出された書類は返却いたしません

**募集期間:**受付開始:平成29年2月6日(月) 応募締切:平成29年2月16日(休)

**受付場所:**長生農業協同組合 本所総務部及び各支所総務窓口

**待遇:**長生農業協同組合就業規則・給与規程による

**採用予定日:**平成29年4月1日(土)

**お問い合わせ:**本所総務部総務課(担当/磯野・鶴岡) TEL:24-5111

## 平成29年度 ローン、法律、年金相談会の予定について

下記の通り各種相談会を予定しております。お気軽にご相談ください。

### ローン相談会

日程:3月12日(日)、5月14日(日)、7月2日(日)、9月24日(日)、11月12日(日) 時間:9:00~16:00 会場:JA長生本所

### 法律相談会

日程:3月2日(木)、5月11日(木)、7月13日(木)、9月14日(木)、11月9日(木) 時間:14:00~ 会場:JA長生本所

**ローン・法律相談会のお問い合わせ** 本所金融部 TEL:24-5112

### 年金相談会

会場と日程

一宮支所 3月12日(日)、7月 9日(日) 睦沢支所 3月26日(日)、7月23日(日)

高根支所 4月 9日(日)、10月 1日(日) 白子支所 4月23日(日)、10月15日(日)

日吉支所 5月14日(日)、11月12日(日) 長南支所 5月28日(日)、11月26日(日)

本納支所 6月11日(日)、12月 3日(日) 茂原支所 6月25日(日)、12月17日(日)

時間:9:00~16:00

**年金相談会のお問い合わせ** 各支所までお問い合わせください。

# JA健康サロンのご案内

交流磁気治療器を体験しませんか？

肩・腰・足に…

装着部位のコリ及び血行の改善！

服を着たまま、ただ30分間座っているだけ！

無料で体験できますので、お気軽にご来場ください。



## 交流磁気治療器ってなに？

家庭用電気磁気治療器「リラクゼーションパーク」のご紹介

一般家庭用の交流電気で、磁気を発生させる治療器です。1秒間に50～60回、N極とS極が入れ替わり、そこから発せられる高磁力(110mT)の磁場が、身体をやさしく包み、コリや血行を改善します。

※JA健康サロンは、JA代行メーカーで医療機器取扱会社のアルビスタッフが担当いたします。

※効果については個人差があります。 ※医師による診断ではありません。

※JAではご希望される方に健康機器を随時販売しておりますが、販売に関して押し売り等の行為は一切いたしません。

**【注意】**ペースメーカーなどの医療用電子機器を埋め込みや携帯している方は、JA健康サロンをご利用いただけません。



Relaxation Park

管理医療機器承認番号：  
第219AFBZX00049000

開催期間：3月10日(金)まで(土・日・祝日を除く) 時間：10:00～13:00 14:00～17:00

会場：本納支所 お問い合わせ：本納支所 TEL：34-2233

JAグループ  
共栄火災

●JA団体傷害保険制度●

# JA自転車倶楽部

日常生活個人賠償責任補償特約付帯交通事故傷害保険

自転車事故による相手方への賠償や  
ご自身のケガへの充実した補償

●示談交渉サービス付きですので、日本国内においてご家族が加害者となる賠償事故の場合に、共栄火災の専任スタッフがご家族に代わって示談交渉を行います。

こんなときに  
保険金を  
お支払いします

自転車で通行人に  
ケガをさせてしまった。

駐車中の車に自転車で  
キズを付けてしまった。

ショッピング中にお店の  
商品を壊してしまった。

自転車で乗っていて  
転倒し、入院した。

道路を歩行中に、  
車にはねられ死亡した。

年間保険料  
4,800円

■お支払いいただく保険料は、被保険者ご本人の職業、年齢、性別にかかわらず、年額4,800円です。

■被保険者ご本人の年齢によるご加入の制限はありません。

●JA自転車倶楽部は、全国共済農業協同組合連合会（JA共済連）を保険契約者とし、長生農業協同組合の組合員の皆さまを加入者（被保険者）とするJA団体傷害保険制度です。

●日常生活における賠償責任と交通事故等によるケガを、日本国内・国外を問わず補償する制度です。

●詳しい内容は最寄りのJAの支店までお問い合わせください。

取扱代理店：JA長生

引受保険会社：共栄火災海上保険株式会社

B1624300K1206-20161006

お子さまの学資金づくりに。  
JAのこども共済  
「すてっぷ」



お子さまの将来の備えは  
万全ですか？

学資金の  
準備



もしもの  
備え



こども共済「すてっぷ」がお子さまの**明るい将来**をサポートします！

**ポイント 1** 高い貯蓄性と保障がバランスよく備わっていて、  
効率的に資金準備できます。



〈ご契約例〉こども共済 学資金型/0歳加入/22歳満期/18歳払込終了・学資金支払開始/契約者：お父さま 30歳/主契約：共済金額 300万円/特約：指定代理請求特約

学資金づくりに

●共済掛金 (年払い・口座振替扱い) **146,640円**

払込共済掛金  
総額 **2,639,520円**

給付総額 **3,000,000円**

給付率

(給付総額÷払込共済掛金総額)

**約113.6%**<sup>※1</sup>

(平成28年4月現在)

お子さまが万一のときに

〈病気または災害で死亡のとき〉

払込期間中 **経過年数に応じた額**  
(300万円×経過年数÷払込期間)

払込終了後 **300万円**

〈病気または災害で後遺障害のとき<sup>※2</sup>〉

**300万円**

**ポイント 2** ご契約者(親)がもしものとき<sup>※3</sup>、  
その後の共済掛金は  
いただきません。

**ポイント 3** 共済掛金の払込期間は17歳または  
18歳まで。学費負担の多い  
大学入学前に、払込みが終わります。

※1 給付率は、ご契約者・お子さまの契約日の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。 ※2「後遺障害のとき」とは、所定の第1級後遺障害の状態または所定の重度要介護状態になられたときをいいます。 ※3「もしものとき」とは、死亡、所定の第1級後遺障害の状態、所定の重度要介護状態または災害による所定の第2級～第4級の後遺障害の状態になられたときをいいます。



JAのこども共済

くらしの保障、相談するなら



## こども共済

こども共済にすでにご加入の皆さまへ

こんなお悩みございませんか？

よりよい教育を受けさせたいけど、

**今の保障で  
充分かしら？**



Check!

お子さまの進路によって必要な教育費は変化します。

**大学までの教育費を改めて見直してみましよう！**

### 大学までの教育費（幼稚園～大学）



(株)セールス手帖社保険FPS研究所「ライフプランデータ集2015年版」をもとにJA共済連試算  
※児童手当の支給と、高校無償化については考慮していません。

まだまだかかる教育費に備えて、保障を**アップ**させませんか。

例えば

月々**5,608円**で共済金額**100万円**の追加加入ができます！

(口座振替掛金)



〈上記のご契約例〉

こども共済 学資金型 / 4歳加入 / 22歳満期 / 18歳払込終了・学資金支払開始 / 契約者：お父さま 34歳 / 主契約：共済金額 100万円 / 特約：指定代理請求特約

※1 学資金・満期共済金のお受取りの時期は、お子さまの誕生日ではありません。ご契約のお申込みの際は、お子さまの誕生日と契約日にご留意のうえ、学資金支払開始年齢「17歳」または「18歳」をお選びください。 ※2 割りもどし金の額は年度ごとに変動し、経済情勢などによっては0となる年度もあります。

●このチラシは概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

■JA共済ホームページアドレス <http://www.ja-kyosai.or.jp>

16481020299

つぼみふくらむ、おトクもふくらむ  
春のスタートはJA長生で!



# JAバンク千葉 はる トク 春得 キャンペーン

2017  
春

平成29年 2/1 (水) ▶ 3/31 (金)

期間1年  
店頭表示  
金利の  
**10**倍

キャンペーン定期貯金  
新たなご資金で定期貯金30万円以上  
ご契約いただいた方に

期間3年以上  
店頭表示  
金利の  
**20**倍

さらに!

期間中、新たにJAとお取引いただき、キャンペーン定期貯金を  
ご契約いただいたお客さま、県内先着5,000名様に

JAバンクオリジナル  
**CHORIS & CRAY-PAS**

ブランケット  
をプレゼント!



この製品はJAバンクと(株)サクラクレパスとのコラボ製品です。  
[CRAY-PAS]は、(株)サクラクレパスの商標です。

なお、金利情勢によって金利は変更となる場合があります。

(商品概要) ◆貯金の種類: 預入期間1年・3年以上の定期貯金 ◆お預入金額: 30万円以上 ◆適用金利: 1年定期貯金の店頭表示金利×10倍・3年以上定期貯金の店頭表示金利×20倍 (いずれも初回満期日以降は店頭表示金利が適用されます。) ◆お取扱対象: 個人の方に限ります。 ◆対象資金: 新たなご資金に限ります。\*新たなご資金とは、期間中に現金(小切手)・振込み等によりお預け入れされたご資金です(既に当JAにお預入れの定期貯金等の満期資金、ご解約資金等によるお預替えは対象外)。 ◆中途解約: 期限前の解約はできません。やむを得ず解約された場合は所定の中途解約利率が適用されます。

平成28年10月1日より、マネー・ローダリング対策強化のため金融機関の窓口などでの取引時の確認方法が変わりました。顔写真の無い本人確認書類(健康保険証、年金手帳等)を金融機関に提示する場合、次の確認が必要となります。[健康保険証等の提示+別の本人確認書類(住民票の写し等)の提示、または現住所の記載がある公共料金の領収書等の提示など]

## 春の貯金・年金はJAへ。



- 一宮支所 tel.0475-42-3700
- 陸沢支所 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
- 東郷支所 tel.0475-23-8181
- 茂原支所 tel.0475-24-5118
- 本 所 tel.0475-24-5112

詳しい商品内容は店頭の説明書をご覧ください。  
お問い合わせ・お申込みは各窓口までお気軽に!

PC、スマホからインターネットでかんたん仮申込

### JAネットローン

マイカーローン リフォームローン カードローン 教育ローン フリーローン

24時間365日仮審査受付!!

JAネットローン 千葉 検索

<http://ja-netloan.jp/prefecture/1200/>

「JAとのお取引はこれから」というお客さまもお気軽にご相談ください

おまかせください夢の実現をお手伝い!

快適な生活をJAが応援します



# マイカーローンは JA長生へ



新車・中古車のご購入等、お車の事は  
お気軽にご相談ください。

農家組合員以外の方でも是非ご相談ください。

JA長生ホームページ

<http://www.ja-chosei.or.jp/>

JA長生

検索



金利についての内容は、下記ページからご覧頂けます。

**JA長生ホームページ→暮らしのサービス→JAバンク  
→各種ローンについて**

## 金利は変動致します。

直近の金利についてはお近くのJA各窓口へご確認ください。



# スプリングキャンペーン

平成29年2月1日(水)▶4月28日(金)

2017

給与  
振込  
で!

いま、JAで給与受取口座を新たに指定いただくと

松下奈緒のJAバンクオリジナルQUOカード

**5,000円分**をプレゼント!!



(お申込期間)平成29年2月1日～5月末日まで(当日消印有効)  
(対象)平成29年2月から6月に新たにJAで給与受取口座を指定し、いずれかの月において5万円以上の給与のお受取りが確認できたお客さま。

JA  
カード  
で!

キャンペーン期間中にJA窓口で「JAカード一体型」の  
新規お申込みをされた方に

QUOカード  
**500円分**プレゼント!

対象の直売所でJAカードを  
ご利用いただくと、カード  
ご利用代金ご請求時に

**5%割引!**

JAカードで新たに携帯電話通話料金をお  
支払いただいた方に

三菱UFJニコスギフトカード  
**1,000円分**  
プレゼント!

さらに  
JAカード新規入会会員を対象として最大1年間、ポイントが2倍!

パート・アルバイト  
代金でもOK!

JAカード  
会員募集中!

\*キャンペーン期間・内容は各JAにより異なりますので、ご応募方法など詳しい内容は各JA窓口またはホームページにてご確認ください。

# JA長生ホール やすらぎ

安心と信頼 JAの葬祭  
葬儀・葬祭のことなら  
JA長生にお任せください。



## 各種葬祭品のご案内



### 生花



一段カゴ(一基)  
16,200円(税込)・21,600円(税込)  
※写真は21,600円(税込)のものです。

### 盛籠



街話(一籠) 14,040円(税込)~  
果物(一籠) 16,200円(税込)~

### 貸花環



通常価格 16,200円(税込)  
やすらぎ価格 14,040円(税込)  
通常価格 8,640円(税込) 通常価格 10,800円(税込)  
やすらぎ価格 6,480円(税込) やすらぎ価格 8,640円(税込)  
※やすらぎ価格は、JA長生ホール やすらぎにて使用の場合に限ります。

### 料理



通夜振舞・忌中払・法事  
※ご要望により、テーブル・座布団・食器類もお貸しいたします。

### 位牌



猫丸 黒檀勝美 純前金二重回  
多種取り揃えております。

### 墓石



お墓のリフォーム  
墓石、外柵のスレ、花立交換等  
現地調査・お見積り無料です。  
お気軽にご相談ください。

# まかせて安心 JAの葬祭

真心込めて、お手伝いさせていただきます。  
ご一報いただければ、係りの者をご自宅まで  
お伺いいたします。

24時間  
年中無休  
受付

JA長生セレモニーサービスセンター  
**TEL0475-32-2383**  
住所 長生郡長生村七井土1452

### JAの葬祭業務のご案内

病院から自宅までご遺体の搬送・霊柩寝台車の手配・葬儀一式・花環・生花・盛籠・仕出し料理・斎場、会場の手配・ギフト・法事等のご相談もお受けいたします。

JA長生の斎場については、JA長生ホールやすらぎ・公営斎場(長南聖苑)を中心に葬儀施行しておりますが、下記民間斎場とも業務提携しております。JA長生セレモニーサービスセンター、または最寄りの各支所指導経済課へご連絡いただければ、安心のJAプラン価格でご利用いただけます。

ご利用いただける斎場 (株)アスカ 茂原法輪閣 長生法輪閣 メモリアルホール六ツ野 本納法輪閣 白子法輪閣  
(株)プレア プレア茂原ホール

一宮支所 tel.0475-42-3700 白子支所 tel.0475-33-2141 本納支所 tel.0475-34-2233 一宮支所指導経済課 tel.0475-42-4343  
睦沢支所 tel.0475-44-1231 日吉支所 tel.0475-35-2005 東郷支所 tel.0475-23-8181 茂原支所指導経済課 tel.0475-24-5170  
高根支所 tel.0475-32-2216 長南支所 tel.0475-46-1223 茂原支所 tel.0475-24-5118

理事会だより

第13回理事会を12月22日、理事26人、監事6人の出席により開催し、主に次の案件を審議し、承認されました。

- 一、11月末実績検討について
- 二、全国監査機構千葉県監査部財務諸表等監査期中監査I「期中改善指示書」における「改善を要する事項」に対する回答について
- 三、平成28年度決算における税効果会計に係る「例示区分」の決定について
- 四、平成28年度決算処理方針について
- 五、平成29年度基本方針及び事業方針について
- 六、平成28年度決算見込み並びに平成29年度総合収支計画について
- 七、不祥事再発防止策廃止に伴う不祥事未然防止策の設定について
- 八、平成29年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- 九、不良債権処理の取組方針について
- 十、平成29年度余裕金運用方針・方法及び運用限度額の設定について
- 十一、理事会開催日並びに実績

検討表の変更に伴う理事会運営規則の一部変更について

- 十二、育児休業等に関する規則並びに介護休業等に関する規則の一部変更について
- 十三、組合員の出資口数の減少について

報告事項

- 一、コンプライアンス委員会報告について
- 二、ALM委員会報告について
- 三、有価証券の取得状況(11月)について
- 四、債権管理回収委員会報告について
- 五、経済窓口土曜・日曜営業について
- 六、ライスセンターの運営方針について
- 七、グリーンウエーブ長生建設委員会並びに進捗状況の報告について
- 八、年末一時金について

福祉センター通信

花粉症

国民の10人に2〜3人は花粉症と言われています。患者数は今後さらに増加していくと予想されています。ソライ花粉症の症状をいかに抑え

て、予防、治療していくかがポイントです。

目の花粉症予防

まずは花粉の侵入をブロックすることが重要です。花粉が目の表面につくと、かゆみや涙、充血などの症状が起ります。セルフケア方法は眼鏡やゴーグルなどで花粉が目に入らないようにする事がポイントで、最近はゴーグルタイプのおしゃれなデザインもあります。また、コンタクトレンズはできるだけ避けましょう。コンタクトレンズに花粉が付着し、結膜炎を起こすことがあります。どうしても必要な場合は、使い捨てのソフトコンタクトレンズの方がいいでしょう。花粉を洗い流すことも予防には効果的です。目の周りをしっかりと洗いましょう。

鼻の花粉症予防

鼻も目と同様に、花粉の侵入をカットすることがポイントです。オーソドックスな方法ですが、マスクを使うことが有効です。マスクは使い捨てが一番有効で、花粉をそのまま捨てるのができます。また、鼻の下をこまめに洗うことも重要です。

食事での花粉症対策

様々な食材が花粉症にいい

効果をもつと言われていますが、お茶にはいろいろな成分が含まれていて、カテキンはアレルギーを抑える作用があると言われています。花粉症対策に共通しているものは、カテキンとビタミンと言われていますので、ぜひお試しください。

このように様々な予防方法がありますが、対策は個人差が大きいため、注意しましょう。まずは医師と相談の上、治療をするようにしましょう。



協同のちから

平成28年12月31日現在(金額:消費税込み)

組合員数	15,487名
正	10,185名
准	5,302名
販売品販売高	50億円
購買品供給高	35億3千万円
貯金	1,260億円
貸出金	150億円
長期共済保障保有高	3,625億円

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**

おいしく食べよう  
ながいきレシピ



## 葉玉ねぎ

1月から4月上旬頃にかけて長生郡市の野菜売場に並ぶ、春だけの野菜「葉玉ねぎ」。炒めてよし、和えものにしてよし、さまざまな使い方ができる地域のうれしい特産品です。

いろいろな料理に使えて、どれもが抜群に美味しくなるのは、なんといっても“玉ねぎ”と“青ねぎ”それぞれの美味しいところを両方とも持っているからです。

玉ねぎの部分は柔らかく、新玉ねぎよりも更にみずみずしくて、サラダにも最適。

甘くてやわらか  
春の風物詩、葉玉ねぎ。

して青ねぎと同様にいただく葉の部分も、九条ねぎを肉厚にしたような食感で、香りも控えめなので食べやすいのが特徴です。

みずみずしさが際立つ食材なので、売り場で選ぶときには葉先までピンと張りのあるものを選びましょう。玉の部分は少し膨らみ始めたくらいのものがオススメです。

葉物野菜と同じであまり日持ちしないので、保存するときは葉と玉を切り分けて冷蔵庫へ入れておきましょう。



### 葉玉ネギッシュ

材料(4人分) 玉子…4個、葉玉ねぎ…1～2本、ベーコン…50g、ミニトマト…8個、塩、コショウ、サラダ油

#### 作り方

- ①葉玉ねぎは1cm位のざく切り、ベーコンは1cm巾に切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンにサラダ油少々を入れ、ベーコンをよく炒め、葉玉ねぎを加えて炒め、塩、コショウで下味をする。
- ③ボールに玉子を割り、②を入れて混ぜ合わせ、軽く塩・コショウをする。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、③を流し入れ、ミニトマトを散らし、最初中火で1分程度焼いた後、弱火にし蓋をして焼き上げる。

葉玉ねぎの甘い味わいと彩りは、春を感じさせてくれます。ぜひご家庭で試してみてください。  
竹澤 敏子さん

どちらも手軽に作れました。子供から大人まで、おいしくいただけます。  
中村 恵子さん



調理 (JA長生女性部白子支部の方々)



### 葉玉ねぎとカキのチャウダー

材料(4人分) 葉玉ねぎ…2～3本、カキ…8～12個、ベーコン…50g、サラダ油、牛乳…2½カップ、豆乳…2カップ、米粉…大さじ6、塩、コショウ ※バター

#### 作り方

- ①葉玉ねぎは、1cm位のざく切り、ベーコンは1cm位に切る。カキは水洗いし(大根おろしで洗うと良い)ザルに入れて水切りしておく。
- ②鍋にサラダ油大さじ2を入れてベーコンをよく炒め、葉玉ねぎを加えて炒めてから、牛乳と豆乳(無い時は水で良い)を入れて煮る。
- ③②にカキを加えて煮る。塩小さじ1、コショウで味付ける。
- ④米粉に水を加えて混ぜ、③に入れてとろみを出して出来上がり。  
※好みで出来上がりにバターを入れてもおいしいです。