

いつまでも地域と共に歩みたい
JA長生

ながいき  なかま

ちょうせい

www.ja-chosei.or.jp/



自転車 安全・適正利用のススメ

4月1日より条例が施行されました

昔ながらの
手植えを体験しました！

管内各地で田植え体験



支え合って 自分たちのスタイルで。

白子町でトマト栽培をしている河野さん夫婦は、結婚を機に平成26年から二人で農業に従事しています。昔は両親とともに農業を営んでいた加奈江さん。父親を亡くして母親と二人になつたとき、宏敏さんは勤めていた会社を辞めて就農することを決めました。河野さんのハウスへ取材に伺つ



夫婦で支え合い、自分たちに合った農業の確立を目指す

た時は、トマトの芽欠きや誘引などの管理作業を中心に行つていました。夏の厳しい暑さや休日がないこと、日々変化する植物の状態に合わせた管理など、「会社員時代とは違う苦労が多くある」と農業の難しさを語る宏敏さん。しかしと同時に、品質の良いトマトがたくさん出来たときの喜びの共有、毎日の作業の支え合い、夫の確立を目指します。

婦で従事しているからこそその素晴らしさも実感しています。

今後の展望として「日々自分の作業を見つめ、少しずつ省力化していきたい。環境制御技術の導入などを検討しながらトマトの反収アップを図り、収入の安定に繋げていきたい」と意気込む一人。

農業 ばんざい

白子町在住
河野 宏敏さん
加奈江さん



農業ばんざい	1
ながいきキッズ	2
あくていぶエイジ	3
とれたてニュース	4
みみよりあぐり情報	6

自転車 安全・適正利用のススメ	8
みんなの広場・なんでも掲示板	12
インフォメーション	16
編集部Diary	19
おいしく食べよう！ ながいきレシピ「にんじん」	20

目次



ながいき キンブ

仲良し3姉妹



白子町在住 鶴岡 ゆめ 結愛ちゃん(6歳4か月)・希愛ちゃん(4歳10か月)
ちなり 千愛ちゃん(1歳5か月)

みんな歌やダンスが好きで、お姉ちゃん二人が踊っていると千愛ちゃんも一緒にになって体を動かしています。結愛ちゃんと希愛ちゃんが千愛ちゃんに話しかけると、千愛ちゃんはうなずいて答え3人で笑っています。

お父さんお母さんは「まわりに

いる人を大切

にして、3姉妹仲良く育つてほしい」と

話し、これから成長を楽しみにしていました。鶴岡さんのお宅では、今日も3人の笑顔が溢れています。

今回は、白子町にお住いの鶴岡さん宅から、仲良し3姉妹をご紹介します。

長女の結愛ちゃんは、4月から小

学生になりました。洋服やオシャレ

が好きで、将来はファッショニモモデルになることが夢です。次女の希愛ちゃんは、少しづつ字が書けるようになつきました。将来の夢は、保育士さんです。三女の千愛ちゃんは、最近は靴を履くのが楽しいようで、外に出て歩くのが好きです。お母さんとよくお散歩に出かけたりします。

みんな歌やダンスが好きで、お姉ちゃん二人が踊っていると千愛ちゃんも一緒にになって体を動かしています。結愛ちゃんと希愛ちゃんが千愛ちゃんに話しかけると、千愛ちゃんはうなずいて答え3人で笑っています。

お互いを尊重。 健康第一に、

あくついぶ エイジ

睦沢町在住 中村 ひろあき 博昭さん(82歳)
みえこ 三枝子さん(76歳)



Q. 生活信条をお聞かせください
夫・妻・健康第一で、お互いを尊重した普通の生活を送ること。

Q. 今、興味を持つておられることを教えてください
夫・花や野菜をつくること。
妻・野菜づくり。

Q. 昔の農業の思い出や苦労話をお聞かせください

夫・機械が無く人の力で作業するのが大変でしたが、おかげで身体が丈夫になり健康に過ごせています。
妻・農作業を行う規模が大きくて苦労しました。手作業も大変でした。

Q. 一番思い出に残る旅行を教えてください

夫・今まで行った旅行すべて。
妻・金毘羅さんの石段を登りきったこと。

Q. お一人のなれそめは?

夫・妻・知人の紹介です。

Q. 夫婦円満の秘訣は?

夫・妻・お互いを理解し合うこと。

とれたてニュース



出荷目前のプレミアム夏ネギ



白子選果場での選果の様子



市場関係者の説明に聞き入る生産者



掘り取りを楽しむ来場者

4月 26日 長生農業事務所、JA担当者、JA全農ちばなど8人が出席し、長ネギの定期圃場巡回を実施しました。

関係者は3班に分かれ、出荷を控えた初夏ネギ（プレミアム夏ネギ）・夏ネギを中心とした17圃場を巡回しました。今作は昨年より順調に生育しており、5月下旬から出荷が始まることで、暖かくなるにつれて病気も発生しやすくなる見込みです。関係者からは、暖かくなるため、注意するよう生産者に呼びかけました。

その他に、管内の主力である秋冬ネギの育苗状況を確認しました。5月上旬から定植が始まる予定です。

5月 1日 ながいき玉ねぎ機械選果始まる

白子町玉葱出荷組合と長生村露地野菜出荷組合が栽培する、ながいき玉ねぎの機械選果が5月1日から始まりました。本年産は前年に比べて生育が若干遅れたものの、品質面の問題はなく出荷を迎えました。

出荷を目前に控えた4月21日には、白子支所で査定会を開催しました。生産者、行政、市場関係者など約40人出席のもと、販売方針の確認や現品査定を行いました。本年から大手食品メーカーとの契約販売に取り組んで良いさやを収穫することを申し合いました。

査定会では、市場関係者から箱詰めや調整で注意する点の説明があり、生産者は熱心に聞いていました。病害虫をしっかりと防除し、最後まで良いさやを収穫することを申し合いました。

検討会では、町の粘土質土壤に適した品目選定について協議しました。

本年も、「おいしさ一番」白子たまねぎ祭りが白子町で開催され、家族連れなど約6,000人が訪れ賑わいました。開始早々から長蛇の列を作ったタマネギ掘り取り体験は、約2,600人が参加し、畑でネットいっぱいにタマネギを詰め込みました。

イベント会場では、JA長生女性部による白子たまねぎを使った料理の試食・販売、白子町玉葱出荷組合によるネット入りタマネギ約1,200袋（1袋10キロ）の販売、ステージイベントとしてタマネギの早食い競争などが行われました。

み、新規販路の開拓を進めました。
6月上旬までに、約600トンを出荷予定です。

5月 9日 長南町露地野菜出荷組合始動

3月に設立した長南町露地野菜出荷組合は、ソラマメの査定会と作付品目検討会を開き、生産者、関係機関など23人が出席しました。

査定会では、市場関係者から箱詰めや調整で注意する点の説明があり、生産者は熱心に聞いていました。

た。多数の品目が候補として挙がり、今後試験栽培をしていくべきながら慎重に選定していく運びとなりました。

5月 14日 おいしさ一番「白子たまねぎ」祭り



昔ながらの「手植え」を体験しました！

今年も管内では、子供たちを中心に田植え体験が行われました。社会科学習などの一環として昔ながらの「手植え」を体験し、農業の歴史や大切さを学びました。

4月25日 豊田小学校

「チャレンジ稻作」と題した授業の中の田植え学習として、茂原市立豊田小学校の4・5年生約90人が、学校近くの水田で手植えを体験しました。「田んぼの先生」として親しまれている地元農家の皆さんに教わりながら、子供たちは1列になって苗を植えていました。手植えの大変さを実感した後、田んぼの先生が田植え機で植えるところを見せるとき、子供たちはその速さにとても驚いていました。



大変だったけどキレイに植えられました。

4月25日 瞳沢地区で3校が交流

瞳沢町立瑞沢小学校、土瞳小学校、東京都新宿区立花園小学校の3校は、子供たちの交流を踏まえた田植え体験を開き、各学校から5年生63人が参加しました。地元の親睦団体「山田会」皆さんの協力のもと、丁寧に苗を植えていました。また28日には、瑞沢小学校の児童たちが学校近くの水田で田植えをしました。町無形民俗文化財に指定されている「佐貫きよせ」踊りを保存会が披露し、五穀豊穫を祈りました。



田植えを通して交流を深めました。

4月30日 長柄町グリーンツーリズム

長柄町グリーンツーリズム推進協議会は町役場近くの水田で田植え体験を開き、船橋市や東京都内などから親子連れ約150人が訪れました。自然に恵まれた町の魅力を知つもらうことが目的で、田植えの他にも参加者には地元の材料を使ったおにぎりや味噌汁が振る舞われました。参加の中には、泥遊びに夢中になつてしまふ子どももいましたが、会場には終始笑顔が溢っていました。



転ばないようにお父さんと一緒に植えたよ。

5月13日 JA長生主催の手植え体験

JA長生は関東一円に展開するスーパーマーケットと協賛し、茂原市の水田で田植え体験を開き、15組30人の親子が参加しました。地元で耕作放棄地の復元や無農薬栽培に取り組んでいる内海農園に協力願い、生産者と消費者の対面コミュニケーションを図り、地場農産物への愛着心を深めてもらうことが目的です。この日はあいにくの雨でしたが、参加者はカッパを着て1株1株丁寧に苗を植えていました。



雨にも負けず苗を植えました。



中干し

稻は6月になると、分げつが多くなってきますが、そのままでは過繁茂による倒伏や受光態勢の悪化、乳白米の発生など品質低下を招いてしまいます。そのため、中干しを行い、茎数を適切に管理し品質低下を防ぎましょう。

中干しで水田の水を抜くことにより、窒素吸収が抑制され、無効な分げつが増えなくなります。また、土壤中に酸素が供給され、硫化水素などの有害物質の発生を抑え、根の健全な生育を促します。さらに、田面を固くすることにより、収穫時のコンバイン操作がしやすくなります。

●近年問題となっている病気

「イネ縞葉枯病」がここ数年、日本や北関東などで問題となり、千葉県でも被害が報告されています。

表1 中干し開始時の茎数の目安

品種名	中干し時の茎数(本)	
	m ² 当たり	株当たり※
ふさおとめ	400~450	22~25
ふさこがね	360	20
コシヒカリ	300~320	16~18

※株当たり茎数は60株/坪植え時のもの

6月の管理と最近の病気について

ないくらいの土壌の固さを目安とします。排水しにくい圃場では、溝切りを行うと効果的です。中干しはおよそ6月上旬に始め、15日間程度行います。ただし、その年の気象条件や稻の生育状態によって、中干しの時期は1週間以上変わることもあります。稻を良く観察し、適期に中干しを行いましょう(表1参照)。



図2 出すくみ症状

分げつ盛期以降は葉に黄緑色または黄白色の縞状の病斑が生じ、生育不良となったり、出すぐみ症状(図2参照)、奇形穂など出穂異常が生じます。また、イネ収穫後再生株(ひこばえ)では、葉脈に沿って不明瞭な黄色い縞状の病斑症状がみられることがあります。



図1 ゆうれい症状

この本病は生育初期では新葉が退色し、葉が巻いたまま徒長し垂れ下がる「ゆうれい症状」となって枯死します(図1参照)。

この病気はヒメトビウンカウンカが媒介するウイルスが原因の病気で、長生地域でもウイルスを保有しているヒメトビウンカが捕獲されています。

この本病は生育初期では新葉が退色し、葉が巻いたまま徒長し垂れ下がる「ゆうれい症状」となって枯死します(図1参照)。

この本病はヒメトビウンカウンカが媒介するウイルスが原因の病気で、長生地域でもウイルスを保有しているヒメトビウンカが捕獲されています。

この病気はヒメトビウンカウンカが媒介するウイルスが原因の病気で、長生地域でもウイルスを保有しているヒメトビウンカが捕獲されています。

この病気はヒメトビウンカウンカが媒介するウイルスが原因の病気で、長生地域でもウイルスを保有しているヒメトビウンカが捕獲されています。

媒介虫であるヒメトビウンカは、麦やイネ科雑草などに幼虫で越冬し、産卵します。5~6月になると本田に飛来し、ウイルスを保有するヒメトビウンカが吸汁することで稻に病気が感染し、その株から吸汁した別のヒメトビウンカも保毒虫となります。

本病に感染した稻の治療方法はないことから、媒介するウイルスを防除し、感染の機会を減らすことが重要となります。

媒介虫であるヒメトビウンカは、麦やイネ科雑草などに幼虫で越冬し、産卵します。5~6月になると本田に飛来し、ウイルスを保有するヒメトビウンカが吸汁することで稻に病気が感染し、その株から吸汁した別のヒメトビウンカも保毒虫となります。

はたけの話

トマト黄化葉巻病に注意



トマト黄化葉巻病は、タバココナジラミという1ミリ程度の白色の害虫が媒介するウイルス病で、生長点付近の葉が黄化し萎縮し、減収につながります(図1)。

■対策

- ①コナジラミをハウスへ入れない
ハウスの開口部に0.4ミリ目のネットを隙間なく張り、コナジラミの侵入を防ぎます。
- ②殺虫剤によるコナジラミ防除
スタークル顆粒水溶剤、ベストガード水溶剤、ディアナSCなど、トマトに登録のある薬剤を定期的に使用します。

- ③コナジラミの増殖源を作らない
トマト黄化葉巻病の発病株は治らないばかりか、新たな感染源となりますので見つけ次第抜き取り処分します。また、コナジラミは、トマト以外の多くの農作物や雑草もすみかとします。トマト圃場周辺の雑草は確実に除草し、周辺の露地野菜等についても確実にコナ



図1 トマト黄化葉巻病

トマト産地では非常に問題となつてゐる病気ですので、家庭菜園等でトマトを栽培する場合も感染源とならないように十分注意してください。近くにトマトのハウスがある場合はトマト以外の品目を作るなど、地域の皆様には、御理解、御協力をお願ひします。

ジラミ防除を行いましょう。特にサツマイモはコナジラミが好むため要注意です。

④トマト残渣の適正処理

水分が残った状態のトマト残渣は捨てたトマトから生じる「野良生えコナジラミのエサとなります。また、周辺に放置せず、古ビニールで覆う等の対策を取りましょう。

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

JA長生あぐり・アシスト 農業無料職業紹介所

求職申し込み 紹介・あっせん 求人申しこみ

求職者 雇用契約 求人者

事業の流れ

JA長生あぐり・アシストへ 求職票提出

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 Tel0475-24-5114

自転車 安全・適正利用のススメ

～4月1日より条例が施行されました～

ちばサイクルール



自転車に乗る前のルール

①自転車保険に入ろう

万が一の事故に備えて、自転車賠償保険等に加入しましょう。

自動車の任意保険や傷害保険の特約として付いている場合があるのです。まずは自分が加入している保険を確認してみましょう。



高額賠償事例 賠償額 9,521万円

小学生が夜間自転車で坂道を下っていたところ、歩行者に正面衝突。歩行者は頭の骨を折り意識が戻らない重傷を負った事例。

③反射器材を付けよう

自転車の前部にライトを装着するだけではなく、側面にも反射器材を取り付けましょう。

車輪スポーク部分に反射器材を取り付ければ、夜間道路横断中の事故を防止する効果的です。



ヘルメットを着用しよう

倒したときに衝撃から頭を守ってくれます。

ヘルメットを正しく着用することにより頭部損傷による死者の割合はおよそ4分の1に低減するというデータ^{*}もあります。

*ITARDA INFORMATION 交通事故分析レポートNo.97 (平成24年11月より)



⑤飲酒運転はやめよう

お酒を飲んだり絶対に運転はしないようにしましょう。

自転車に乗る際はきちんとルールを守り、自分自身や周囲の安全に配慮して利用しましょう。
(参考・転載・千葉県ホームページより)

自転車に乗るときのルール

①車道の左側を走ろう

自転車は車の仲間で、車道通行が原則です。車道を通行するときは道路の左端に寄つて通行しましょう。



②歩いている人を優先しよう

例外的に歩道を通行するときは、すぐに停止できる速度で、歩行者の通行を妨げないようにしましょう。



③ながら運転はやめよう

傘さし、スマホ・携帯、ヘッドホン使用などの「ながら運転」はやめましょう。



④交差点では安全確認しよう

交差点では、信号や標識に従うだけではなく、徐行や一時停止するなど、安全を確認して通行しましょう。



⑤夕方からライトをつけよう

夕暮れ時は事故が起きやすいことから、暗くなる前に早めにライトを点灯しましょう。

自転車事故での賠償の備えは万全ですか？



自転車での高額賠償事例

賠 償 額	事 故 の 概 要
9,521万円	男子小学生(11歳)が夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性(62歳)と正面衝突。女性は頭蓋骨骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。 (神戸地方裁判所、平成25年7月4日判決)
9,266万円	男子高校生が昼間、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた男性会社員(24歳)と衝突。男性会社員に重大な障害(言語機能の喪失等)が残った。 (東京地方裁判所、平成20年6月5日判決)
6,779万円	男性が夕方、ペットボトルを片手に下り坂をスピードを落とさず走行し交差点に進入、横断歩道を横断中の女性(38歳)と衝突。女性は脳挫傷等で3日後に死亡した。 (東京地方裁判所、平成15年9月30日判決)
5,438万円	男性が昼間、信号表示を無視して高速度で交差点に進入、青信号で横断歩道を横断中の女性(55歳)と衝突。女性は頭蓋内損傷等で11日後に死亡した。 (東京地方裁判所、平成19年4月11日判決)
4,043万円	男子高校生が朝、赤信号で交差点の横断歩道を走行中、旋盤工(62歳)の男性が運転するオートバイと衝突。旋盤工は頭蓋内損傷で13日後に死亡した。 (東京地方裁判所、平成17年9月14日判決)

(※) 賠償額とは、判決文で加害者が支払いを命じられた金額です。(金額は概算額)
出典：一般社団法人日本損害保険協会ホームページ「自転車と保険」

日常生活における賠償責任と交通事故等によるケガを補償する
J.A.自転車俱楽部をおすすめします

- ご加入に際して、健康診断を受けていただく必要はありません。また、被保険者ご本人の年齢によるご加入の制限もありません。
- 1年毎の補償終了時には、ご契約が自動継続されますので手間がかからず、保険の付け忘れといった心配もありません。

平成29年4月1日に

「千葉県自転車条例」が施行されました。

「千葉県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例(平成29年4月施行)」において、「自転車利用者は自転車事故の賠償に備えた保険の加入に努めること」とされています。

あなたと被害者を守るため、事故を起こしてしまったときに備えて自転車保険(賠償責任保険)に入りましょう。

※お住まいの市町村で施行されている条例もあわせてご確認ください。

(※千葉県ホームページより抜粋)

《参考》兵庫県・大阪府・滋賀県では、自転車利用者への保険加入が義務となっています。

●兵庫県自転車条例(兵庫県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例)

「自転車損害賠償保険等への加入義務」平成27年10月1日施行

●大阪府自転車条例(大阪府自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例)

「自転車損害賠償保険等への加入義務」平成28年7月1日施行

●滋賀県自転車条例(滋賀県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例)

「自転車損害賠償保険等への加入義務」平成28年10月1日施行

(※各府県ホームページより抜粋)

JAグループ
共栄火災

●JA団体傷害保険制度●

JA自転車俱楽部

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スを付けてしまった。
- ショッピング中にお店の商品を壊してしまった。
- 自転車に乗っていて転倒し、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自転車俱楽部は、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

クラスメイト

●月×日(○)はれ直ななちゃん



東部小学校6年 鶴澤 ひよりさん



萩原小学校6年 大木 愛子さん

今日は茂原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。



二宮小学校3年 飯田 翔真さん

作品は6月30日(金)まで茂原支所に展示しておりますので、皆さんぜひご覧ください。

農村の文艺 第491回	
春休み孫の顔みて元氣でる	有り余る梅雨で早苗わ背伸する
茂原 今田 稲子	長生 長谷川 弘
タンボポの綿毛一齊ホームラン	けれんなく転院すすめる女医の居て
白子 片岡 ひろ	吾が心内千々に乱れて
鳥声や小風に植苗ゆれ睦む	睦沢 加藤 秀子
睦沢 中村 正芳	お味噌汁毎日頂だきやうまかつへ
お味噌汁毎日頂だきやうまかつへ	春雨や我が鉗の柄にひとひろのこして止む
長南 曽根 久子	春雨や我が鉗の柄にひとひろのこして止む
星涼し友の回想見え隠れ	セニアカーに乗つて田園を一巡り
茂原 高橋 良昌	五月の風を頬に受けつつ
萬緑にそまりて余生の夢えがく	サクランボ毎年小鳥が先味見
一宮 横山美恵子	花見はしても味見は出来ず
新緑の景に沈みし放棄田	白子 萬崎智津子
長南 吉野 正一	春深し花は咲き満つ次々と
薮めがけ雉の小走り冬の雨	色濃さをまし我が庭映ゆる
長生 斎木ひろみ	茂原 山田 信子
廃校の小学校にヒバリ鳴く	つわる情景など一句詠んで
長南 山形 文一	みませんか?
早苗田の水を奪いし強き風	生活のひとこまや農業にま
長南 矢代 守仙	つき

空高く風に乗り舞い踊る鯉
茂原 大塚 典枝

春休み孫の顔みて元氣でる
長生 長谷川 弘

けれんなく転院すすめる女医の居て
吾が心内千々に乱れて
睦沢 加藤 秀子

吾が心内千々に乱れて
長柄 白井 徳郎

鳥声や小風に植苗ゆれ睦む
睦沢 中村 正芳

お味噌汁毎日頂だきやうまかつへ
春雨や我が鉗の柄にひとひろのこして止む
春雨や我が鉗の柄にひとひろのこして止む

春雨や我が鉗の柄にひとひろのこして止む
長南 曽根 久子

星涼し友の回想見え隠れ
セニアカーに乗つて田園を一巡り
五月の風を頬に受けつつ

セニアカーに乗つて田園を一巡り
長柄 白井 徳郎

萬緑にそまりて余生の夢えがく
春深し花は咲き満つ次々と
色濃さをまし我が庭映ゆる

萬緑にそまりて余生の夢えがく
白子 萬崎智津子

新緑の景に沈みし放棄田
春深し花は咲き満つ次々と
色濃さをまし我が庭映ゆる

新緑の景に沈みし放棄田
茂原 山田 信子

薮めがけ雉の小走り冬の雨
春深し花は咲き満つ次々と
色濃さをまし我が庭映ゆる

薮めがけ雉の小走り冬の雨
茂原 三橋健次郎

廃校の小学校にヒバリ鳴く
春深し花は咲き満つ次々と
色濃さをまし我が庭映ゆる

廃校の小学校にヒバリ鳴く
長生 斎木ひろみ

早苗田の水を奪いし強き風
春深し花は咲き満つ次々と
色濃さをまし我が庭映ゆる

早苗田の水を奪いし強き風
長南 山形 文一

※ハガキに住所・氏名・電話番号を明記の上、
〒297-85577 茂原市高師1-153
JA長生企画部企画課「農村の文艺係」
までお寄せください。

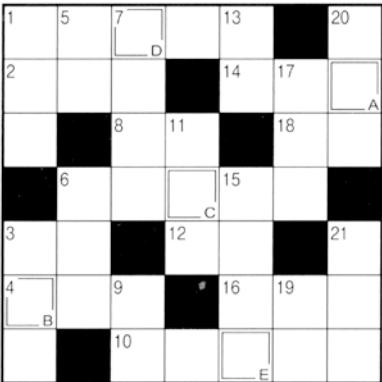
※作品には必ず仮名をふり、毎月10日必着
でお願いいたします。

※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ります。あらかじめご了承願います。

クイズクロスワード

正解の中から10名様に、「長生マスクメロン」プレゼント！



A～Eが答えです。

タテのカギ

- 身を立てて故郷へ——を飾った
- 肩や腰が痛むときに貼ることも
- 傷や病気が治ること
- 「これが生命線で、これが運命線…」と見ていきます
- ろくろ首やのっぺらぼうなど
- 梅雨どきには差す機会が増えます
- 漆で描いた文様に金粉などを付けて仕上げます
- 釣った魚を入れます
- お酒よりもお菓子が好きな人
- 本当にあったこと
- つるべで水をくみ上げます
- 1階建ての建物のこと
- 居酒屋や料理屋の入り口によく下げられています

ヨコのカギ

- 6月の第3——は父の日です
- 収穫物を——・優・良に仕分けした
- 梅干しの色付けにも使われる葉野菜
- 止まらずに行ってしまいました
- 近付くと雨が降りやすくなります
- 草を刈るときに使います
- 長崎の麺料理。ちゃんぽんと並ぶ名物です
- 願い事を書いて奉納する板
- ナガス、マッコウ、ミンクといえば
- お手洗い、ご不淨などともいいます
- 鬼が出るか——が出るか

茂 長 長 白 長 睦 沢 一 宮
原 南 柄 子 生 沢 木 島
石垣 田 辺 伊 藤 酒 井 相 馬 飯 塚 木 島
美江子、常泉由香里 裕二、秋子 幸江 信 史 義代、中村佳子
江 て る 代 正 明

4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、「ちょうどいい」6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、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29年6月30日(金)消印まで有効です。
※お問い合わせと当選者発表は、平成29年6月30日(金)消印まで有効です。
T297-8577 茂原市高師1153
JA長生企画部企画課「クイズ係」まで
まで有効です。

6月の運勢

モナ・カサンドラ



牡羊座

全体運 コミュニケーション運が活性化。初対面の人とも会話が弾み、すぐ親しくなれそう。飲み会などには積極参加を。健康運 無理をしやすい月。十分な休養を取って。幸運を呼ぶ食べ物 キクラゲ

牡牛座

全体運 趣味や習い事を楽しむと、新たな発見や驚きがあるかも。おいしいお茶や料理を堪能するのに向いています。
健康運 耳寄りな情報を入手。体調改善が可能に。
幸運を呼ぶ食べ物 マダコ

双子座

全体運 自分に自信が生まれます。やってみたいことに思い切ってトライすれば成功させられるはず。スポーツ観戦も◎。
健康運 生活リズムに乱れが。規則正しい生活を。
幸運を呼ぶ食べ物 カワハギ

蟹座

全体運 あれこれ気にしきりで、やるべき作業を忘れてしまいか。優先順位を間違えないように。深呼吸で心を静めて。
健康運 睡眠の質を改善することで、好転しそう。
幸運を呼ぶ食べ物 レタス

獅子座

全体運 知的好奇心を大切にしたい時期。興味を引かれることがあれば、チャレンジしてみて。読書を満喫するのも正解。
健康運 食事内容に気を配って。薬膳にも注目を。
幸運を呼ぶ食べ物 ラッキョウ

乙女座

全体運 つまらない意地を張りやすいみたい。間違っていると思ったら素直に反省を。身近に植物を置くと開運効果あり。
健康運 ヨガやマッサージなどが体調に好影響大。
幸運を呼ぶ食べ物 キュウリ

天秤座

全体運 発想力が高まる兆し。ひらめいたことをメモしておくと後々役に立ちそう。リーダー役を引き受けのものも大賛成。
健康運 散歩などで体を動かせばストレス解消に。
幸運を呼ぶ食べ物 ジャガイモ

蠍座

全体運 親切にされても裏があるようを感じてしまう暗示。考え過ぎないで。いつも笑顔を心掛けると運が巡ってきます。
健康運 スポーツに励んでみて。上達が早いはず。
幸運を呼ぶ食べ物 メロン

射手座

全体運 勢いがあるときはいいけれど、ささいなことでつまずきやすい月。失敗を引きずらず、気持ちを切り替えて。
健康運 簡単な体操を。日課にするのがお勧め。
幸運を呼ぶ食べ物 パプリカ

山羊座

全体運 物事を深刻に受け止めやすくなる気配。開き直りの気持ちを忘れずに。リラックスするにはハーブティーが有効。
健康運 ちょっとしたけがに注意。行動は慎重に。
幸運を呼ぶ食べ物 ビワ

水瓶座

全体運 開放的な気持ちになり、何事にも前向きに取り組める期間です。親しい友人と遊びに出掛けるのも良い刺激に。
健康運 オーバーワークになりがち。休息も必要。
幸運を呼ぶ食べ物 アユ

魚座

全体運 感情的になり、対人関係に悪影響を及ぼしがち。自身の心を振り返る、1人の時間を持つのが運気好転の鍵。
健康運 良好。問題なく快適に過ごせる時期です。
幸運を呼ぶ食べ物 インゲン

女性部NOW

女性部短期大学校第36期生開校式

J A長生女性部は4月21日、仲間づくりの場として大きな役割を担っている女性部短期大学校の開校式を開催し、今年は第36期生として34人が入学しました。

短期大学校は地域社会において、女性部員の資質及び社会的地位の向上を図り、女性部組織の充実強化と地域の発展に寄与するとともに、指導者の養成を図ることを目的に毎年開校しています。



開校式が終わると、さっそく第1回講座を開きました。「協同組合の生い立ちとJA組織の概要について」と題し、JAとはどんな組織か、どのようにして生まれたのか、どんな活動をしているのかなどを学びました。

講座の後は懇親会を開き、女性部役員手作りのちらし寿司やオードブルが振る舞われ、入学生を歓迎し親睦を深めました。

青年部NOW

白子支部第58回みどりの広場

J A長生青年部白子支部と白子町農業振興協議会は16日、地域の人との交流を深め、野菜を作る楽しさや食べる喜びを知つてもらうことを目的に、白子選果場で第58回みどりの広場を開催しました。

会場ではトマトやスイカ、キュウリなどの野菜苗、マリーゴールドの苗を販売。天候にも恵まれ、早朝からたくさん的人が訪れました。来場者が注文書に欲しい苗の数量を記入すると、青年部員は苗を箱に詰めて手渡しました。購入者は、抽選で青年部員が丹精込めて作ったトマトや米など、地元の農産物をプレゼントしました。



御園久支部長は「これからもたくさん的人に来てもらえるよう、そして喜んでもらえるよう、イベントを盛り上げていきたい」と話しました。

ながいき 今年もお中元は「長生マスクメロン」で決まり!

毎年お中元や贈答品として人気の、長生マスクメロンの季節が今年も始まります。

長生マスクメロンを育てるJA長生施設野菜部会アルスメロン部ではメロンの品質を高めるため、4月から5月にかけて全戸圃場巡回を3回実施し、生育状況の確認や今後の栽培管理指導を行いました。

6月下旬より
販売いたします。



第1回目の巡回



第2回目の巡回

長生マスクメロンおいしさのヒミツ

長生マスクメロンは、品質を追求するため1本の樹に1つの実しか育てません。栽培は海岸地帯の水はけの良い砂質土壌を活かし、水管理に細心の注意を払うことでメロンの糖度と質を高めています。



収穫約40日前のメロン

販売期間:6月下旬~7月中旬まで 価格:2,3玉入り 3,100円~4,400円

ご注文、発送などのお問い合わせ、受付につきましては、6月より開始いたします。

お問い合わせ:JA長生農産物直売所(長生郡一宮町新地57) TEL:40-1077 FAX:40-1066

営業時間:9:00~16:30 年中無休(但し1月1日~3日は休み) 受付時間:9:00~15:00

私の食育日記

朝食が大切な理由

食育で必ず出てくるのが「朝食をしつかり食べましょう」です。朝食をまったく食べないだけでなく、お菓子や果物だけ食べることや、サプリメントだけで済ませてしまうことも朝食の欠食といえます。朝食を食べないと太りやすくなる、集中力が低下する、朝食を食べる児童と食べない子では成績に差が出るなど、いろいろといわれていますが、なぜそこまで朝食が大切なのでしょうか。

人間の体をコントロールしている脳は他の臓器とは違い、糖質であるグルコースだけをエネルギーとして利用しています。この糖質、食べ物から取った分は食後4時間ほどでほぼ吸収されます。そのため、食後4時間を過ぎると脳は、糖分を一時的に蓄えている肝臓からグルコースを作り出し脳へ供給します。しかし、肝臓が貯蔵できるのはわずか半日分ほど。そのため、朝食を取らないと前の晩の夕食から昼食まで、夕食からの糖質と肝臓からの供給を合わせても補給し続けられなくなり、血糖値が低下し、脳の働きが悪くなってしまうのです。脳が発達し、さまざまな刺激を受けて成長している幼い



朝食をしつかり食べるためには、まずは夕食をできるだけ早い時間に食べることです。朝食の時間には空腹でいられるよう、あまり遅い時間に暴食しないようにしましょう。忙しい中、無理してたくさんの夕食を作るよりは、夕食は簡単になつてもできる限り早い時間に済ませ、早く寝て、次の朝食をしつかり食べた方が体への負担も少なく済みます。また、周りの大人もしつかりと朝食を食べることも大切です。親が朝食を食べない子どもほど、朝食をあまり食べない習慣を身に付けてほしいです。

タレント・食生活アドバイザー・岡村麻純

組合員資格の確認及び資格変動手続きについて(お願い)

組合員の皆さんに、毎年組合員資格の確認をお願いしております。下記の事項にあてはまる方は、組合員資格の変更手続きが必要となる場合がありますので、当組合の取引先支所窓口までご連絡くださいましますようお願い申し上げます。

【正組合員の個人】

耕作している土地が10アール未満、または農業従事日数が90日未満のいずれかに該当する場合。

【正組合員の法人】

農業経営を行っていない。

【准組合員の個人】

住所・勤務先が当組合の地区以外に移った。

【准組合員の法人】

団体の構成員の主たる構成員が当組合の組合員ではなくなった。

*上記以外でも、組合員ご本人様がお亡くなりになられた場合、また、氏名、住所、電話番号、配当金振込先口座が変更になった場合はご連絡をお願いいたします。



新規組合員加入促進運動・増資運動の実施について

農業収入の増大を実現するための設備投資、また、今後のJA改革を見据えた組織基盤の強化・自己資本の増強を目的に、JA長生全支所において、新規組合員加入促進運動・増資運動を実施いたします。その際、当組合の職員がご訪問させていただくことがありますのでご協力をお願い申し上げます。

また、増資運動については正組合員を対象に増資のご依頼文「JA長生への増資のご協力について(ご依頼)」を送付しましたので併せてご協力をお願いいたします。

年金相談会のご案内

6月の年金相談会、次の日程で開催いたします。

日時:6月11日(日) 9:00~16:00

会場:本納支所

お問い合わせ:本納支所 TEL:34-2233

日時:6月25日(日) 9:00~16:00

会場:茂原支所

お問い合わせ:茂原支所 TEL:24-5118

タイヤキャンペーンのご案内

最近車に乗っていて、乗り心地がおかしい、交差点を曲がるときに違和感を感じるなど、思い当たるところはありませんか?タイヤの点検は、お客様の安全のために非常に重要です。JAではお得なキャンペーンを実施中ですので、ぜひご利用ください。

実施事業所:自動車センター、農機センター、長柄給油所、本納給油所

実施期間:6月30日(金)まで

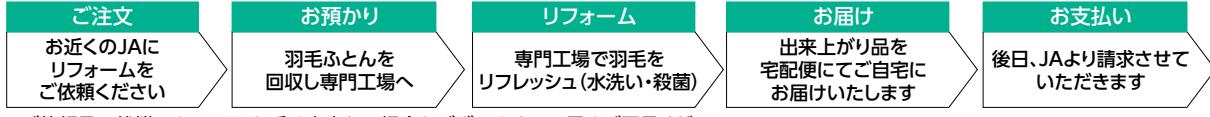


羽毛ふとんリフォームのご案内

長年愛用されている羽毛ふとんを、専門工場でリフォームしてみませんか。側地を取り除き中身の羽毛を洗うと、新品のような弾力・美しさが甦ります。

こんな時には おすすめです!!	●10年以上使っている ●側生地が汚れてきた、破ってきた	●ふくらみが減ってきた ●サイズを変えたい(ダブル→シングル)
----------------------------	---	--

羽毛ふとんリフォームの手順



*ご依頼品の状態によっては、お受け出来ない場合もございますので予めご了承ください。

お問い合わせ:各支所指導経済課までお問い合わせください

■6月24日(土)長生地区ふれあい感謝祭を高根支所で開催します

日頃お世話になっている組合員・地域の皆さんに感謝の気持ちを込めて、今年もふれあい感謝祭を開催します。新鮮な地元農産物の販売や、怒濤いなさ太鼓迫力の演奏のほか、綿菓子・カレーそば・ヨーヨー釣り・メダカすくいなど、子供たちにも楽しんでもらえるものを無料で用意しています。

日時:6月24日(土)9:30~14:00(小雨決行)

会場:高根支所

内容:農産物販売、農機展示、肥料・農薬相談、金融・共済相談、生活品展示即売、綿菓子やポップコーンの無料配布、ヨーヨー釣り・メダカすくいなど

お問い合わせ:高根支所 TEL:32-2216

地区運営委員、JA役職員一同、皆さまのご来場を心よりお待ちしております。



昨年の様子

■大型直売所オープンに向けた生産者募集のお知らせ

JAL長生では現在、茂原市内での大型直売所オープンに向けて協議を重ねています。それに伴い、丹精込めて育てた野菜や果物を出荷していただける方を募集しています。今後、出荷方法に関する説明会等を開催予定ですので、決定次第ご案内いたします。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ:農産園芸部 TEL:24-5114

ホームページ:<https://www.ja-chosei.or.jp/inquiry/index.html>(JA長生お問い合わせページ)

※ホームページからお問い合わせの場合「直売所生産者募集について」と記入してください。

■年金友の会親睦旅行のご案内

会員皆さまの親睦を深めていただきたく、一宮地区・長柄地区で下記の通り旅行を計画いたしました。皆さまお誘いあわせのうえ、ご参加くださいますようお願ひいたします。

●一宮地区 いわき湯本温泉「スパリゾートハワイアンズ」と東日本大震災をたどる旅

実施日程:平成29年7月13日(木)~7月14日(金)

旅行代金:男性 ¥27,000 女性 ¥26,000

募集人員:35名(最少催行人員 20名)

申込締切:6月26日(月)

<1日目> 出発 一宮支所 6:30→<高速道経由>途中休憩有→雨引観音→益子の酒造外池酒造→益子焼窯元共販センター・昼食→勿来関文学歴史館→16:00 宿泊 いわき湯本温泉 スパリゾートハワイアンズ



<2日目> 出発 ホテル→ワンダーファーム→豊間地区→塩谷崎/山六観光→かねまん本舗→いわき・ららミュウ→<高速道経由>途中休憩有→到着 一宮支所 17:30~18:00

お申し込み・お問い合わせ:一宮支所 TEL:42-3700

●長柄地区 伊豆白浜温泉とお吉ゆかりの宝福寺

実施日程:平成29年7月6日(木)~7月7日(金)

旅行代金:男性 ¥27,000 女性 ¥26,000

募集人員:35名(最少催行人員 30名)

申込締切:6月30日(金)

<1日目> 出発 日吉支所 7:00~7:30→<高速道経由>途中休憩有→伊豆・沼津・昼食→三島わさび工場→蘿山反射炉→淨蓮の滝観光センター→宿泊 伊豆白浜温泉 ホテル伊豆急



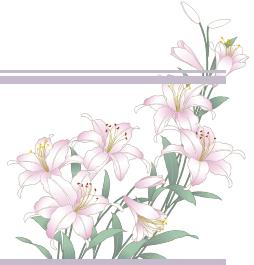
<2日目> 出発 ホテル→宝福寺お吉記念館→伊豆オレンジセンター→いろり海産→小室山・昼食→小田原かまぼこの里→<高速道経由>途中休憩有→到着 日吉支所 17:30~18:00

お申し込み・お問い合わせ:日吉支所 TEL:35-2005

※各地区により開催時期、行き先等が異なりますのでご注意ください。

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



缶詰(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)
やすらぎ価格 6,480円(税込)



通常価格 10,800円(税込)
やすらぎ価格 8,640円(税込)

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



多種取り揃えております。

墓石



お墓のリフォーム
墓石・外構のズレ、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、係りの者がご自宅まで
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
TEL 0475-32-2383
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・靈柩寝台車の手配・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

5月はおいしいながいき玉ねぎの季節でしたね♪白子町で開かれた「おいしさ一番『白子たまねぎ』祭り」は、今年もすごい賑わいでした(4ページもご覧ください)。みんなとっても楽しそう…ななちゃんも行きたかったな～。



福祉センター通信

排泄介護のにおいと手間にお悩みの方へ

排泄介護の最大の困りごとは、おそらく“におい”だと思います。嫌なにおいを解決する商品“ラップポン”を今月は紹介したいと思います。

●においを拡散させない

一般的にポータブルトイレのバケツには、便臭・尿臭対策として、消臭液が溜まっています。しかし、この消臭液独特のにおいが厄介。“ラップポン”では、排泄する都度、事前に敷きこんだラップで、排泄物を密封して包み込みにおいの拡散を予防できます。

●バケツ洗浄が不要

同商品のもう一つのメリットは、管理が簡単であること。バケツを使用するポータブルトイレは、排泄物が溜まるたびに、トイレに流し、バケツを洗浄し消臭液を準備します。介護者にとって非常に手間のかかる作業ですね。“認知症の物”“ラップポン”は、そんな手間から開放されます。シートに密接された排泄物をゴミ箱にポイッと捨てるだけで済む(※注)のです。詳しくは、福祉センターまでご連絡ください。

※注:ゴミの出し方については、各自治体にご確認ください。

訪問介護登録ヘルパー募集のお知らせ

介護福祉士、1・2級ヘルパーの資格をお持ちの方

勤務地:茂原市及び長生郡の区域 ※自家用車で移動していただきます。

勤務日:面接時に相談いたします。

時間帯:8:00～18:00(その前後も有り) ※早朝・夜間、土日に活動できる方歓迎

給与:パート／時給1,100円～ ※土・日・祝日、時間帯等により加算有り

移動拘束費:1件につき／200円

交通費:1件につき／200円 (1件につき計400円の手当)

その他:初回は必ずサービス提供責任者が同行し、丁寧に指導いたします。

お問い合わせ:JA長生 福祉センター(担当:金坂) TEL:20-1888 FAX:24-5117

理事会だより

第3回理事会を4月18日、理事24人、監事5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、理事報酬の配分について

二、流動性カバレッジ比率(LCR)算出要領の制定について

三、「ゆうちょ銀行」ATMの顧客手数料有料化について

四、組合員の出資口数の減少について

報告事項

一、3月末実績報告について

二、財務モニタリング及び体制整備モニタリング報告について

三、第I四半期内部監査報告について

四、第I四半期余裕金運用等状況報告について

五、有価証券の取得状況(2月・3月)について

六、貸出金の実行について

七、部分直接債却実施債権の現状と今後の回収・処理方針について

八、経済委員会報告について

九、役員賠償責任保険の加入について

協同のちから

平成29年4月30日現在
(金額:消費税込み)

組合員数 15,492名
正 10,169名
准 5,323名
販売品販売高 13億4千万円

購買品供給高 15億円
貯金 1,232億円
貸出金 149億円
長期共済保障保有高 3,636億円

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パンク千葉

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

根も葉もあるお話?
にんじんに捨てるところなし!

にんじん

年間を通して市場で求めることができる「にんじん」。橙色のものが主流ですが、最近では黒にんじんと呼ばれる濃紫色のものなども見かける様になりました。これは含まれる栄養素の違いによるもので、橙色のものはカロテノイド(βカロテン)を、濃紫色のものはアントシアニジンやポリフェノールをそれぞれ多く含むことで色に違いが現れています。

にんじんは湿気に弱いため、切らずに冷蔵庫に入れる際は新聞紙などで包むとよいでしょう。

たまに葉付きで売られているものがありますが、このままにすると葉が成長するために根の栄養を消費してしまうため、葉の部分は切り落として根の部分と別々に保存しましょう。実はにんじんの葉にはビタミンAなどの栄養素が根の部分よりも多く含まれています。この葉を刻み、ごま油で炒めたふりかけや、衣を付けて揚げたかき揚げなども美味しいですよ。

煮物は
だしを効かせておいしいかったです。
絹さやなどを入れると、更に彩りが良くなりそう。
三上 和子さん

炒め物はたらこの風味と、大葉の香りが
ニンジンとよく合っていました。
石丸 恵美子さん



調理(JA長生女性部茂原支部の方々)



にんじんとたらこの炒め物

材料(4人分) にんじん…2本、たらこ…2腹、白ねぎ…半分、大葉…5枚、酒…小さじ2、油…適宜、塩こしょう…少々、とりがらスープの素…少々

作り方

- ①にんじんは皮をむき5cm位のせん切りにし、白ねぎもにんじんと同じ長さで切り、大葉もせん切りにする。
- ②たらこは皮をとり、中身を取り出しておく。
- ③フライパンに油を熱して、にんじんと白ねぎを炒め、しんなりとしきたら、たらこと酒を入れ、全体的に混ぜるように炒め、塩こしょう、とりがらスープの素を入れて味を調える。
- ④器に盛り付け、大葉を散らす。



にんじん ごぼうの煮物

材料(4人分) にんじん…1本、ごぼう…1本、鶏もも肉…1枚、砂糖…小さじ2、しょうゆ…大さじ2、酒…大さじ2、みりん…大さじ2、だし汁…250cc、油…適宜、酢…少々

作り方

- ①にんじんは皮をむく。にんじんとごぼうは乱切りにする。ごぼうは酢水にさらしてアクを抜き、下茹でをしておく。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱して鶏肉を炒め、にんじんとごぼうも入れて炒める。
- ③水と酒を入れ煮立たせ、煮立ったら調味料の砂糖、みりんを入れて蓋をし火が通るまで煮る。さらに、しょうゆを入れて煮る。
- ④水分がなくなってきたら、器に盛り付ける。