

ながいき  なかま

ちょうせい

www.ja-chosei.or.jp/



品質を追求しながら
産地を守る。



良いものを
お客さんに届ける

一宮町在住 高師 たかし 利充さん としみつ



今回の表紙を飾っていただいたのは、一宮町で梨を栽培している高師利充さんです。

農業構造改善事業が実施され、土地区画整理が終了したところ、お父さんと二人で規模拡大と梨専業で大規模経営を目指して、高校卒業と同時に就農。現在は55年目となり、幸水・豊水・あきづきを中心に約140aを管理されています。

取材に伺った7月上旬は、果実の落下や傷を防止するための玉つりの作業など収穫に向けた仕上げ作業をしており、下旬には収穫、出荷となります。また、長生農業独立支援センター協議会の研修生を受け入れ、一緒に作業をしながら指導を行っています。

「何年経ってもなかなか思ったものではないね」と話す高師さん。どんな時にやりがいを感じ



じますかと伺うと「やっぱり良いものができた時とそれをお客さんに届けることができた時」と笑顔を見せます。取材中もこれまでの栽培のこと、梨のことなど沢山お話ししてくださり、熱い想いを感じました。

今後は「今指導をしている研修生を立派な後継者に育てて、これからの産地を守っていつてもらいたい」と語ってくれました。

高師さんら一宮・岬梨組合が愛情を込めて育てた、味が自慢の「ながいき梨」は7月下旬から出荷・販売開始予定です。直売所「ながいき市場」で購入できるほか、ホームページからのご注文いただけます。「ながいき梨」は品種を変えて9月中旬ごろまで続きます。旬の味覚をぜひご賞味ください。

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	8
編集部Diary	15
ながいき市場通信	16





茂原市在住
おくしま つむぎ 奥島 紡生くん(0歳5ヶ月)
※6月28日現在

毎日元氣いっぱい♪

Q. 今、一番興味を示すもの・

夢中になっているものは何ですか？
アンパンマンのぬいぐるみ

Q. お子さんの可愛いしぐさ

など、教えてください。

Q. 最近のお子さんの状況は？

多くのよだれを出しながら、毎日ずりばいをして元気に遊んでいます。

Q. 好きな食べ物は何ですか？

ミルク

Q. 名付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。

両親です。人との縁や思い出を大切に紡ぎながら自分らしい人生を豊かに歩んでほしいという願いを込めて付けました。

Q. お父さん、お母さんから一言お願いします。

いつもニコニコ笑顔を見せてくれてありがとうございます。
紡生が生まれて、まわりのみんなもすごく幸せな気持ちになっています。
これから一緒にゆつくり大きくなろうね。家族みんなでたくさん笑って過ごしていきたいでしょう。



Q. 名前の由来を教えてください。

保護した時、おでこに黒い2つの点があったので(マロ眉)マロにしました。

Q. 好きな食べ物はなんですか？

カリカリのペットフードと野菜(レタス)。

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。

庭をうろちよろしているところを保護しました。手のひらに乗るほど小さく、ノミだらけで特に顔の毛は抜けてしまい、赤くなっているでサル顔でした。しっぽがハート型のカギしっぽだったので一目で気に入りました。

しっぽがチャームポイント！

睦沢町 田中さん家の マロちゃん(雑種 3歳)

Q. 好きな遊びやおもちゃを教えてください。

私が猫になって一緒にじゃれて遊びます。

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。

私です！保護した時、衰弱し首もケガをしていて、3回も手術をしました。

先住猫がいたので、私の部屋でお世話をしていた、いまだに一緒に生活をしています。なので私のことを母猫だと思っています。

Q. ペットと話せたら、どんなことを聞いてみたいですか？

私の父になんとなく顔も性格も似ています。
「生まれ変わり？」と聞いてみたいです。



6月18日
令和8年産アールスメロン査定会

6月25日
アールスメロン共進会

J A長生施設野菜部会アールスメロン部は、出荷を前にグリーンウエーブ長生にて令和8年産アールスメロン査定会を開催し、生産者、J A全農ちば、市場関係者、長生農業事務所、J A職員ら約30名が参加しました。

春先の天候に恵まれ生育は順調に進み、生産者の技術と努力で玉肥大も良好で、糖度も十分です。

贈答品としての需要が高いため、現品研修では等級ごとに分け、果実の形状やネットの均一性、糖度など入念に



出荷規格を確認する生産者

確認しました。

25日には、グリーンウエーブ長生にてアールスメロン共進会を開催しました。

同部会から13点が出品され、審査員8名で網目の均一性や盛り具合、箱内の揃いなどの外観審査の後に、箱の中から1玉切り糖度の計測と果肉の状態で目視で審査しました。

厳正なる審査の結果、一宮町の三枝健司さんが最優秀賞に輝きました。審査員からは「全体的に玉揃えが良く、甲乙つけがたいものであった。糖度も高く出品者の方々のレベルの高さに感心した」「病気の発生も懸念されたが、皆さんの徹底した管理で被害も少なかった」と講評いただきました。



審査を行う審査員

6月19日
令和7年産ねぎ反省会

J A長生ねぎ協議会は、本納支所にて令和7年産ねぎ反省会を開催し、生産者、J A全農ちば、市場関係者、長生農業事務所、J A職員ら約80名が参加しました。

反省会では、共進会入賞者報告をはじめ、販売経過と活動報告、販売実績報告、次年度に向けて市場との意見交換などについて協議しました。

令和7年産は、年内出荷は高温・乾燥による軟白部を確保しづらい環境により、生育・出荷が遅れが見られましたが年明けには出荷数も増加しました。本年度は、出荷量調査の見直し、圃場巡回等の情報共有で安定的な出荷量の確保に取り組めます。



反省会のようす

6月26日
第8回 南総サマーフェア

J A長生・いすみ・市原市・全農ちばの合同開催で、長南町のJ A全農ちば南総センターにて農業機械・自動車展示会第8回南総サマーフェアを開催しました。台風7号・8号の影響で27日の開催は中止となりましたが、管内の360名が来場しました。

農業機械、肥料農薬、生産資材メーカーなど17社が出展し、賑わう会場ではお買い得品の展示・販売、管理機実演・操作体験など様々なイベントが行われました。また、管内の特産である長ネギ用機械コーナーを新たに設置しました。

来場者は実際に機械に触れ、メーカーやJ A職員から性能や操作方法の説明を興味深く聞いていました。



職員から説明を聞く来場者

7月10日

長生農業独立支援センター 協議会通常総会

長生農業独立支援センター協議会は、本所にて通常総会を開催し、農業事務所、行政、JA役職員らが参加しました。

総会では、令和7年度の事業報告や収支決算などについて協議し、全ての議案が承認されました。第1号議案にて役員改選が行われ、馬淵一宮町長が会長に就任されました。昨年度は、実践研修生1名・農業大学校生2名の研修受け入れと新規就農者は7名となりました。

次年度は、更なる活動の強化と新たな取り組みについて協議を進め、地域農業の継続と維持に努めてまいります。



6つの議案について協議しました

7月10日

第4回長生農業塾 夏ネギコース

長生（ながいき）農業塾夏ネギコースの第4回講座を開催し、塾生、長生農業事務所、JA職員らが参加しました。

講座の前半では、まず前回から今回までの管理作業を確認し、その後は実習園場にて自走式・全自動ねぎ収穫機を使用した収穫作業を体験しました。講座の後半では、作業場にて出荷調整のコツや効率的に作業を進めるためのポイントなどを学びました。

塾生らは、熱心に耳を傾けており、今後の栽培管理に活かしたいとの声も聞こえ、実践に繋がる講座となりました。



収穫機の使い方を学ぶ塾生

7月

ながいき梨(幸水)の 出荷が始まっています！

一宮・岬梨組合が栽培する「ながいき梨」が県内で最も早く20日より選果が始まっています。

献上梨とも呼ばれ、味が自慢の「ながいき梨」は甘く、シャリシャリとした食感が爽やかで果汁も豊富です。

一宮・岬梨組合では、生育に合わせて講習会を開催するなど、出荷に向けて徹底した栽培管理を行っています。

生産者が愛情をたくさん込めて育てた「ながいき梨」はながいき市場で販売しております。今しか味わえない旬の味覚をぜひご賞味ください。詳しくはP10をご覧ください。



今年も美味しく実りました！

2027年度新採用職員募集のお知らせ

採用予定人数：15名程度 **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・高等学校を卒業の方、

または2027年3月末までに卒業見込みの方及び採用時点で40歳以下の方
2. 要普通免許（取得見込みの方も応募可能）

応募書類：1. 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致しません

受付期間：随時受付（※2027年3月末高校卒業見込者については、2026年9月より受付開始）

受付場所：長生農業協同組合 本所管理部総務課及び各支所窓口（郵送可）

選考方法：筆記・役員面接試験

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：2027年4月1日（木） **お問い合わせ：**本所管理部総務課 TEL0475-24-5111

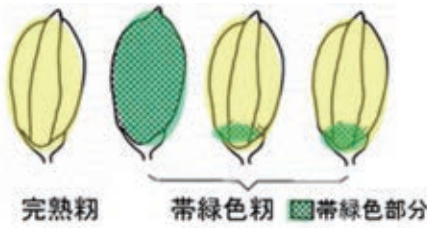


図1 帯緑色粒の模式図

粗歩合を
目安とせ
ず、穂発
芽や変色
米等によ
り品質が
低下する
前に収穫
します。

いよいよ収穫時期が近づいてきました。収穫が適期からずれると収量や品質の低下につながるため、適期の収穫を心がけましょう。

■**収穫適期の確認方法**

帯緑色粒（図1）が1つの穂の中で15%以内になった時が収穫適期です。水稻は穂先の粒から順に成熟するため、全ての粒が完熟するまで待つと、刈遅れにつながります。なお、収穫適期前に稲が倒伏した場合には、粒の登熟が遅れるため、帯緑色



収穫適期について

■出穂後日数による目安

出穂期（全穂数の40～50%が出穂した日）からの日数によって収穫適期を判断する方法です。「ふさおとめ」で33日前後、「ふさこがね」で37日前後、「コシヒカリ」「粒すけ」で38日前後の日数が目安になります。

ただし、千葉県では気温が高い時期に登熟するため、天候によって出穂から収穫適期までの日数が変動することがあります。本年の出穂期・収穫期の目安（表1）を参考に、収穫の際は実際の粒の状態もよく見て判断しましょう。

表1 本年の出穂期・収穫期の目安(7月13日現在)
(水稻生育予測システム「でるた™」(茂原アメダス)による推定値)

	植付時期	出穂期の目安	収穫適期の目安
ふさおとめ	4月20日	7月9日	8月11日
ふさこがね		7月10日	8月16日
コシヒカリ	4月25日	7月20日	8月27日
粒すけ		7月19日	8月26日



表皮だけ残った葉



シロイチモジヨトウの幼虫
(側面に白い線がある)

はたけの話

ネギのシロイチモジヨトウに注意

近年、ネギでシロイチモジヨトウが多発し、大きな被害が出ています。生態や防除のポイントを知って、早期防除に努めましょう。

■発生や被害の様子

ネギ圃場では、通常7～11月頃に発生し、特に8～10月にかけて被害が大きくなります。しかし、最近は温暖化の影響

響からから5月頃から幼虫による食害が確認されています。

卵は、ネギの葉身の中央から先端部に数十粒の卵塊で産み付けられ、表面は灰白く灰褐色の毛で覆われています。幼虫は、若齢期は淡緑色ですが、中齢期以降は淡緑色く黒色に近いものまで個体差が大きくなります。

幼虫が葉内に食入し、内側から葉肉だけを食害するため、被害を受けたネギは白い表皮だけになって折れ、草丈も短くなります。また、葉内に虫糞が溜まるので、出荷時の調製作業にも影響します。

■防除のポイント

- ①卵塊やふ化直後の幼虫の集団を早期発見し、捕殺しましょう。
- ②幼虫が大きくなるほど薬剤が効きにくくなるので、葉内に潜る前の若齢幼虫のうちに、薬剤防除を徹底しましょう。
- ③薬剤抵抗性がつきやすく、同一系統の薬剤を使うと殺虫効果が低下するので、IRACコードを参考に系統の異なる剤をローテーションで使いましょう。
- ④散布薬剤は、株全体に十分にかかるように、農薬登録の範囲内で、たっぷり散布しましょう。



秋の農繁期 営農購買センター・各事業所 休日営業の対応について

農繁期対応として、以下の表のとおり営業いたしますが、天候等の影響から、営業日、営業時間が変更となる場合がございます。

(営農購買センター) 米の持込時間	8月														
	9日(日)	10日(月)	11日(祝)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
	8:30 ~ 12:00	8:30 ~ 15:00	8:30 ~ 12:00	8:30~15:00			8:30~12:00		8:30~15:00					8:30 ~ 12:00	
	8月									9月					
	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
	8:30 ~ 12:00	8:30~15:00					8:30~12:00			8:30~15:00				8:30~12:00	

※上記期間以外の米の持込については、各営農購買センターまでお問い合わせ願います。

営農購買センター	8月													
	9日(日)	10日(月)	11日(祝)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
	8:30 ~ 12:00	8:30 ~ 17:00	8:30 ~ 12:00	8:30~17:00			8:30~12:00		8:30~17:00					8:30 ~ 12:00
	8月									9月				
	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
8:30 ~ 12:00	8:30~17:00					8:30~12:00			8:30~17:00				8:30~12:00	

※営農購買センターは、農繁期以外は土・祝日が全日、日曜日午後が休日です。

【事業所】	8月								9月			
	9日(日)	11日(祝)	15日(土)	16日(日)	22日(土)	23日(日)	29日(土)	30日(日)	5日(土)	6日(日)	12日(土)	13日(日)
農機センター 8:30~17:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
自動車センター 8:30~17:00			●		●		●		●		●	

【事業所】	8月								9月			
	9日(日)	11日(祝)	15日(土)	16日(日)	22日(土)	23日(日)	29日(土)	30日(日)	5日(土)	6日(日)	12日(土)	13日(日)
睦沢・白子給油所 7:00~20:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
一宮給油所 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		

※燃料配送は以下の表のとおり行いますが、受け付けは月～金の8:30～16:00までとなりますので、配送日の前営業日までにご注文ください。尚、当日注文は次回配送日とさせていただきますので、早めのご注文をお願いいたします。

燃料の配送については下記のとおりです。

配送についてのお問い合わせ・ご注文	配送地区	配送曜日
一宮給油所(配送) TEL:42-8008	一宮町・睦沢町・長南町東地区・茂原市(鶴枝地区)	火・金
	長柄町・長南町東地区以外・茂原市(五郷地区)	水・土
	白子町・長生村・本納地区・茂原市(五郷・鶴枝地区以外)	月・木

今月は長南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。



長南小学校 6年
田邊 愛奈さん



長南小学校 6年
石井 杏佳さん

クラスメイト

●月×日(○)はれ直ななちゃん

作品は8月3日(月)から31日(月)まで長南支所に
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 600 回

【俳句】

茎折れてなお咲きとほす白百合よ

茂原 山田 道長

行水に燥ぐ子肌着裏返へし

長南 吉野 正一

汗拭い握るハンドルコンバイン

長南 山形 文一

寝返りをうてば夜明けの夏蒲団

長生 斎木ひろみ

汗拭い宝探しのフリマかな

長南 矢代 守仙

直売所名人キャベツが積み上がり

睦沢 伊東 茂樹

雨音に混じりて鳥の声とどく

長柄 三橋 博幸

子供お神輿大鼓で盛り上がる

長生 長谷川 弘

夏至すぎし半夏生にたこ飯を

茂原 今田 秀子

【短歌】

故郷の阿蘇の香りを満載に

従兄が作るぐり茶が届く

台畑の里芋の草蔓延りて

そに抗いし日がな一日

長柄 三橋 博幸

「初マリオ」孫に誘われ4DX観

五感を奮う技術の進化に

長生 鈴木 綾子



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。

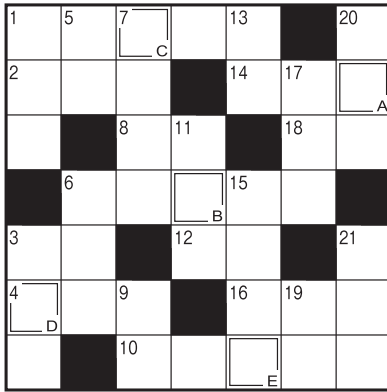
※到着順に掲載しています。

※スペースの関係上、掲載されない場合がございます。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、「ながいき梨」プレゼント！



A～Eが答えです。

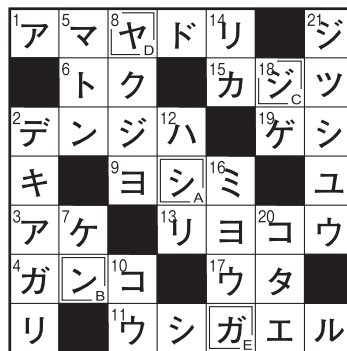
ヨコのカギ

- 令和8年は8月7日。暦の上ではもう秋です
- 髪に結わえるもの
- ダンスや机などのこと
- ギターは電気信号で音を奏でます
- 8月15日は——記念日。平和を祈念します
- 初対面の人に——紹介をした
- ハンバーグに入れるタマネギの切り方
- 多くは殻を持つ生き物。実はウミウシもこの仲間
- 炒った大豆をひいたもの
- 分度器で測ります
- 納豆が引くもの

タテのカギ

- 飛行機が飛び立つこと
- 田んぼでゲロゲロ鳴きます
- 土地の広さをあらわす単位のひとつ
- シャワシャワと蝉——が降り注ぐ
- パールともいいます
- ヒヨコのための栄養が豊富な部分
- 小銭入れに入れます
- ブイもこの仲間
- 北海道と青森を結ぶ——トンネル
- 野球の出場メンバーのこと
- 金づちで打ち込みます
- 嘘から出た——
- 盆——、阿波——

6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、電話番号をご記入のうえ、「ちようせい」8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1153 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8年8月31日(月)消印まで有効です。

6月号の答えは「シンジャガ」で、75名の方が正解でした。抽選の結果「長生マスクメロン」は次の方々に当たりました。(敬称略)

一宮 小林 浩美
睦沢 久我 早百合
長生 高山 茂
長柄 御園生 高義
本納 鈴木 智子



8月の運勢

モナ・カサンドラ



牡羊座 3/21～4/19

全体運 夏ならではのレジャーを楽しむと運気がアップ。人の和を大切に。出会いが日々を豊かにします。旅行が吉
健康運 体調の変化に敏感に対処して。外出時には帽子を
幸運を呼ぶ食べ物 エダマメ

獅子座 7/23～8/22

全体運 好調運に恵まれパワフル。周囲への気遣いが称賛の的に。新しいことを始めてみると周囲の協力も得られます
健康運 夜は早めに就寝を。良く眠れる枕を探してみ
幸運を呼ぶ食べ物 イチジク

射手座 11/23～12/21

全体運 上昇運。困難な状況を成功に導くチャンスですから果敢にチャレンジを。過程で得る物も多いはず。下旬は慎重に
健康運 不注意によるけがにご用心。疲れたら適宜休憩を
幸運を呼ぶ食べ物 トウガン

牡牛座 4/20～5/20

全体運 スムーズに物事が進まないとき。あえてペースダウンをしてゆっくり進めればミスを減らせます。下旬は上昇運
健康運 喉に痛みを感じたら早めにケアを。喉あめが◎
幸運を呼ぶ食べ物 葉ショウガ

乙女座 8/23～9/22

全体運 安定運ですが思い悩むことが多そう。気分転換は大切。外出や趣味の時間を多めに取ってリフレッシュを
健康運 不調は解消へ。考え過ぎないのが良いようです
幸運を呼ぶ食べ物 レタス

山羊座 12/22～1/19

全体運 運勢は山あり谷あり。順調に進んでいたことに問題が出そうですが、解決方法も見つかります。落ち着いて対処を
健康運 汗はしっかり拭き取って。あせもやかぶれに注意
幸運を呼ぶ食べ物 ツルムラサキ

双子座 5/21～6/21

全体運 良い話が聞けるなど幸運が続くとき。いいことがあったら周囲にもお裾分けを。皆で楽しめばより運気アップ
健康運 疲れを感じたら療養が必要なサイン。ゆっくり休んで
幸運を呼ぶ食べ物 桃

天秤座 9/23～10/23

全体運 コミュニケーション運が活発に。うれしい申し出も多そうです。誘いはできるだけ参加を。触れ合いの中で得る物も
健康運 体調を崩しがちかも。無理せず休憩を入れて
幸運を呼ぶ食べ物 オクラ

水瓶座 1/20～2/18

全体運 ハッピー運ですが想定外のうれしい出会いも。ポジティブ思考でいきましょう。良いことに巡り合えるはず
健康運 遊びでも疲れることが。何事も適度に行いましょう
幸運を呼ぶ食べ物 パプリカ

蟹座 6/22～7/22

全体運 ハッピー要素もありますが冷静に対処すればOK。困ったときは周囲の意見も参考に。おいしい物にツキあり
健康運 日差しへの対策は入念に。UVカットのアイテムが◎
幸運を呼ぶ食べ物 大葉

蠍座 10/24～11/22

全体運 大変ですが助けしてくれる人も多いとき。下旬には挽回可能なので力を蓄え時間を稼ぎましょう。映画、美術鑑賞が吉
健康運 運動の機会を増やすと体も心も健康に近づきます
幸運を呼ぶ食べ物 梨

魚座 2/19～3/20

全体運 情報は最新かどうかをよく確認。勘違いに気付くことがありそう。無理せず様子を見るという選択技を忘れずに
健康運 良い治療法が見つかりやすいとき。小まめに受診を
幸運を呼ぶ食べ物 ブドウ

梨の一大産地!千葉県内で最も出荷が早い
一宮・岬梨組合の梨

味が自慢の 「ながいき梨」 販売中!

味が自慢の「ながいき梨」甘くてシャリシャリとした食感がとても
爽やかで果汁も豊富でとても美味しいです。

暑くて食欲が落ちる夏の水分補給や、秋にはおやつにぴったり。
今しか食べられない旬の味覚をぜひご賞味ください。



※写真は4.5kg入り箱です。

販売期間:7月下旬~9月中旬まで

JA長生ホームページからもご注文・発送承ります。

※天候・生育状況により販売期間、商品の品種は異なりますので、事前にお問い合わせください。

※品種は時期によって異なります。

梨の特徴

幸水 7月下旬~8月中旬

おしりの部分が平らで大きく広がっています。果肉には果汁が多く含まれ、一口食べると強い甘みが広がりシャリシャリとした食感があります。

豊水 8月中旬~9月中旬

果汁が多く甘みのなかに酸味があり、濃厚な味です。

あきづき 8月下旬~9月中旬

果肉は緻密で柔らかく、非常にジューシー。酸味が少ない分、強く甘みを感じます。

販売およびお問い合わせ先

JA長生農産物直売所
ながいき市場
☎0475-44-6800

〒297-0012 千葉県茂原市六ツ野3981-1

■営業時間/9:00~19:00

■年中無休(但し12月31日・1月1日~4日は休み)

詳しくは
WEBで!!



その他にも
旬の農産物が
豊富です!!

暑い夏にぴったり！ 酢のレシピをご紹介します！

6月18日にJA長生女性部短期大学校第2回講座で酢の講習会を開催し、短大生9名が参加しました。講習会で作った簡単に作れる夏にぴったりのレシピを一部ご紹介します。お酢には疲労回復や血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。一緒に作って厳しい夏の暑さを乗り切りましょう！



きゅうりとみょうがのピリ辛和え

材料(6~7人分)

きゅうり…1本(塩…少々)、みょうが…3本、鶏ささみ…2本(酒…大さじ1)
●ピリ辛だれ(エコープ らっきょう酢…大さじ2、コチュジャン…大さじ½、しょうが(すりおろし)…小さじ1、白ごま…大さじ2)

作り方

- ①きゅうり…板ずりをし、縦半分に切って斜め薄切り。
みょうが…縦に千切り。
しょうが…皮をむき、すりおろす。
鶏ささみ…沸騰した湯に酒を加え、火が通るまで6~7分茹でる。
ザルに上げ、冷めたら食べやすい大きさに割く。
- ②ボウルに●ピリ辛だれの調味料を合わせておく。
- ③②のボウルに①を入れ、全体を混ぜ合わせて器に盛る。



なすと豚肉の チンジャオロース

材料(6~7人分)

なす…3本(塩…小さじ1)、豚もも肉…200g(酒…小さじ2、塩、こしょう…少々、片栗粉…小さじ2)、ピーマン…2個、油…大さじ1

●調味料(オイスターソース…大さじ1、しょうゆ…大さじ½、エコープ ほめられ酢…大さじ1)

作り方

- ①なす…ヘタを取り、長さ4cm、幅1cmのくし形に切る。塩をふって10分程おき、水で洗って水気を絞る。
豚もも肉…細切りにしてボウルに入れ、酒、塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉を加えてもみ込む。
ピーマン…縦半分に切り、種を取って細切り。
- ②●調味料を合わせる。
- ③フライパンに油を入れて熱し、豚もも肉を加えてほぐしながら炒め、火が通ったらなす、ピーマンを加えて炒める。
- ④②を回し入れ、全体を炒め合わせて火を止め、器に盛る。

こちらの商品は、各営農購買センターにて取り扱っています。ぜひ、お試しください。



ほめられ黒酢
(300ml)
389円(税込)



ほめられ酢
(1ℓ)
702円(税込)



らっきょう酢
(1.8ℓ)
1,210円(税込)



五倍酢
(360ml)
562円(税込)

フレッシュミズ活動報告

◎トマトソース作り

5月19日・28日にトマトソース作りを開催しました。例年通りツヤツヤなトマトを使用して、2日間で150本以上のトマトソースが出来上がりました。

調理中は、何のおかずにもトマトソースが合うかなどの話題で盛り上がり、和気あいあいとした楽しい雰囲気作業を終えることができました。



◎玉ねぎドレッシング作り

6月21日、規格外の玉葱を使用してドレッシング作りを開催しました。日曜日開催ということもあり、子連れ参加可能で行いました。

2時間程度で美味しいドレッシングが完成し、規格外のトマトに混ぜ合わせて試食しました。

農家さんが愛情を込めて育てた玉葱が更に美味しいドレッシングに変身して、親子でとても有意義な時間となりました。



暑さを乗り切る 夏野菜パワー

**夏バテしない
体づくりに**
暑さに負けない体づくりのサポートが期待できるビタミンCや体内の塩分濃度を調整するカリウムなどが多く含まれています。

**紫外線による
ダメージ対策に**
紫外線によるダメージを対策する効果が期待できるリコピンやナスニン、ベータカロテン、ビタミンCなどが多く含まれています。

**旬の時期は
栄養もたっぷり**
旬の時期はその他の時期に比べ栄養豊富になるとされています。トマトの場合では、ベータカロテンの量が約2倍になるという情報もあります。

食感が変わる 調理方法もおすすめ

湯むきや冷凍、乾燥などで皮や果肉の食感を変えてみましょう。

湯むきトマト

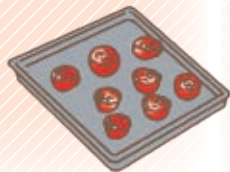
熱湯に40～50秒入れ、氷水で冷やして皮をむきます。お好みで種を取りサラダや煮込み料理に



フローズントマト
一晩冷凍するとシャーベットのような食感に

ドライトマト

100度のオーブンで2時間ほど乾燥させると甘さが増します



夏にうれしい成分

リコピン／ベータカロテン／ビタミンC

油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また油と調理するとリコピンの吸収率が高まります。



焼きトマト

オリーブ油と塩をかけ200度のオーブンで10～15分焼くと甘さが増します



トマトカレー

特にガラムマサラ、クミン、コリアンダーなどの組み合わせがおすすめです

甘さを引き出す

加熱すると甘さがアップし酸味が和らぎます。乳製品や砂糖と合わせるのもおすすめです。

トマト煮

じっくり煮込んで水分を飛ばすと、うま味と甘味が凝縮されます



トマトチーズピザ

トマトとチーズがお互いのうま味を引き立てます



ひと手間でもっとおいしく!

親子で 夏野菜を 楽しもう



イラスト：小林裕美子

監修者の声

親子で「おいしいね」と幸せを分かち合う食事の時間。無理をせず、苦手なものは食卓に並べるだけでも十分です。親子で「どうしたらおいしくなる?」と探究して、子どもに興味を持たせるのもいいでしょう。冒険するように夏野菜の世界を楽しんでください。

管理栄養士 小嶋絵美
保育園の管理栄養士として食育や献立作成に携わり、2018年に独立。幅広い世代に健康・家計・環境に優しいレシピや食生活を伝えている。



揚げると漬けるで 歯応えアップ

油で揚げたり塩で漬けることで歯応えのある食感に変えてみましょう。

ナスの天ぷら

衣のサクサクした食感で食べやすくなります



ナスの浅漬け

生で塩もみして浅漬けにすると、歯応えが良くなり塩味が食欲を刺激します



ナスのステーキ

こんがり焼くとステーキのようにジューシーな味わいになります



ナス

夏にうれしい成分

ナスニン／カリウム

皮が気になりにくい切り方を

ナスの皮の紫色が、子どもに未知の味への警戒心を抱かせることがあります。切り方やむき方を工夫してみましょう。



ミートソース

みじん切りにすると、皮を気にせず食べられます



ナスのラザニア

薄切りにすると皮が目立たなくなります

油と調理であく抜き不要

油で加熱調理をすると、水分とともにあくが抜けるため、事前のあく抜きが必要ありません。



ナスの素揚げ

油で揚げることでうま味が引き出され、苦さも和らぎます



麻婆茄子

ピリ辛の味がよく合います。素揚げしたナスで作るのがおすすめです



みそ炒め

しっかりと味付けすると渋さが気にならなくなります



加熱調理で軟らかく

加熱することで軟らかくなり、甘さが引き出されるため食べやすくなります。

かき揚げ

タマネギやニンジンと一緒に揚げると、甘さが加わり食べやすくなります



キーマカレー

みじん切りにしたピーマンをひき肉と一緒に炒めます



肉みそ

みじん切りにしたピーマンを肉みその具材にして炒めます



ピーマン



夏にうれしい成分

ベータカロテン／ビタミンC／カリウム

油と相性抜群

ピーマンの苦味成分は油に溶ける性質があるため、油で調理をすると苦さが和らぎます。

チンジャオロースー

ピーマンの繊維に沿って縦に切るとより苦味が抑えられます



肉巻き

豚ばら肉で巻いて焼くと、脂のうま味によって苦味を感じにくくなります



無限ピーマン

千切りピーマンにごま油や塩昆布、ツナをあえるとご飯が進むおいしさに



焼きピーマン

弱火でじっくり焼くとピーマン特有の香りが弱まり、甘さも引き出されます



ガパオライス

ニンニクやハーブなどの風味で食べやすくなります



JAの建物更生共済 建物更生共済 **むてき+** が

あなたの家をお守りします。

いつ起こるか分からない自然災害…大切なわが家の備えは万全ですか？



台風

地震

土砂
災害

水害



建物更生共済お見積りキャンペーン実施中！！

お見積りいただいた方にキッチンセットをプレゼント！！

【キャンペーン期間：令和8年4月上旬より】

※先着につき景品が無くなり次第終了となります。

【応募条件：建物更生共済のお見積りをしていただいた方に
先着でプレゼントを贈呈いたします。

1世帯につき1回までとさせていただきます。】

※画像はイメージです。



◆この資料は概要を説明したものです。
ご検討にあたっては、「重要事項説明書
(契約概要)」を必ずご覧ください。また、
ご契約の際は、「重要事項説明書
(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。

【26122510129】

お問い合わせ先：JA長生

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

いよいよ夏本番!日に日に暑さが増してきておりますか、皆さまいかがお過ごしでしょうか?冷たいものが美味しい季節ですが、取り過ぎや冷房の効いた部屋にこもりきりになると、体が冷え過ぎてしまい、夏バテの原因になってしまうことも…。熱中症の心配もありますので、上手に暑さを楽しんで過ごしましょう!暑い夏にぴったりの爽やかな「ななちゃん梨」、ぜひご賞味ください♪



法律相談会・ローン相談のお知らせ

8月・9月は、以下の日程で相談会を開催いたします。お気軽にご相談ください。

	日 時	会 場	お問い合わせ
法律相談会	8月20日(木) 13:30~16:00	本所	金融部融資課 TEL:0475-24-5120
休日ローン相談会	9月13日(日) 9:00~16:30		

※法律相談会をご希望の方は、事前に金融部融資課へご予約くださいますようお願いいたします。

農業の『もしも』に備える二つの制度～園芸施設共済・収入保険～

近年、台風や大雨、突風などの自然災害が全国的に増加し、農業経営にはこれまで以上に「備え」が求められるようになっていきます。とくに園芸施設は、一度被害を受けると修理・再建に多くの費用と時間がかかり、営農再開が大きく遅れるケースも少なくありません。こうしたリスクに備えるために、農業者の皆さまを支える各種制度が用意されています。園芸施設を守る『園芸施設共済』、そして売上が大きく減った時に収入を補う『収入保険』など、「自分の経営にはどの制度が合うのか知りたい」「詳しい補償内容を聞きたい」など、気になる点がありましたら、どうぞお気軽にお近くのNOSAIまでご相談ください。

皆さまの農業経営をしっかりとサポートいたします。
千葉県農業共済組合 わかしお支所 TEL:0475-36-2701

■理事会だより

第6回理事会を令和8年6月23日、理事23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、令和8年度上期決算処理方針について
- 2、貸出金の査定について
- 3、貸出金の査定について（利益相反取引）
- 4、貸出金の査定について（条件変更）

報告事項

- 1、令和8年産「米の取り扱い」について
- 2、JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針の変更について
- 3、5月有価証券の取得状況について
- 4、JA長生施設現地見学会について
- 5、経済部からのお知らせ
- 6、夏季一時金の支給について
- 7、第5回理事会時の質問に対する回答について
- 8、今後の予定

■協同のちから

令和8年6月30日現在

組 合 員 数 ……………16,324名
正 …………… 9,116名
准 …………… 7,208名
販売品販売高 …………… 35億59万円

購買品供給高 ……………18億3,438万円
貯金 ……………1,287億円
貸出金 ……………304億円
長期共済保障保有高 ……………3,168億円

※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

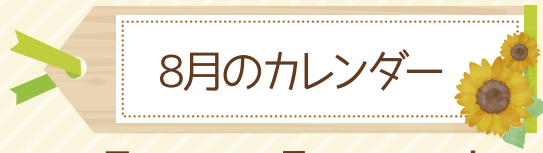
カード紛失・盗難受付センター

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



毎月お得な特売日!

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



日	月	火	水	木	金	土
						1 ●幸水祭
2 ●幸水祭	●お米の日	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
9 ●お盆企画 切り花 フェア	10 ●お盆企画 切り花 フェア	11 ●お盆企画 切り花 フェア	12 ●お盆企画 切り花 フェア	13 ●お盆企画 切り花 フェア	14 ●お盆企画 切り花 フェア	8 ●お盆企画 切り花 フェア
16 ●地元産 スイカ祭り	17	18	19	20	21	15 ●地元産 スイカ祭り
23 ●夏祭り	24	25 ●トマトの日	26	27 ●肉の日	28 ●たまごの日	22 ●夏祭り
30 ●地元産 ぶどう・ シャイン マスカット 祭り	31					29 ●地元産 ぶどう・ シャイン マスカット 祭り

「ながいき梨」販売始まっています!

今年も味が自慢の「ながいき梨」の販売が始まりました。

南九十九里のあふれる太陽の恵みのもと、糖度とシャリシャリ感、安全安心にも配慮し、生産者の深い愛情で育んだ「ながいき梨」。夏の水分補給や贈り物にもぴたりです。

贈答用化粧箱から袋・パック売りも取り扱っております。また、店内から全国発送も承ります。

詳しくはp.10をご覧ください。



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