

広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

おおぞら



さあ春ですよ〜♪

2019 ● VOL. 286



人・夢・ふしあ・能登半島

おおぞら農業協同組合

<http://www.ohzora.is-ja.jp/>

表紙：雛飾り（柳田）

密かに始めてます！
@jaohzora



JAおおぞら

検索





地域振興協議会 開催



▲ 穴水地区の地域振興協議会のようす（2月21日開催）

委員代表者に藤田組合長(左)より委嘱状を手渡しました▼



J A おおぞらの組織活動を通じて、農協事業の推進に積極的に協力し、J A の健全な発達と地域の発展の貢献や、管内組合員との意思疎通と支店の円滑な運営、関係機関との連帯を目的として毎年組織されている、地域振興協議会が、2月20日（水）から各地区で開催されました。

藤田組合長の挨拶のあと、「1年間、委員の仕事任せます」という意味を込めて、代表者に委嘱状を手渡し、協議に入りました。

協議会内では、今春4月に迫った、J A 町野町との合併についての報告もありました。

各地区の委員の方々は次の通りです。

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|--------------|----|------------------|-------------|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|-----------------------|--------------|-----------------------|------------------|------------------|-------------------|----|------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|------------------|-----------------------|-------------|------------------|------------------|-------------|------------------|-----------------------|-------------|----|-------------|-------------------|-------------------|--------------|-------------------|-------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|--------------|------------------|------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|------------------|----|------------------|------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|-----------------------|------------------|------------------|-----------------------|------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|----------|-----------|------------------|------------------|------------------|
| 天
井
宗
一 | 喜
田
充 | 森
倉
正
信 | 宮
越
勝
彦 | 今
岡
正
治 | ○石
倉
政
稔 | ◎中
橋
久 | 門前 | 薄
井
春
雄 | 加
代
正 | 細
谷
清 | 山
辺
正
道 | 浜
中
勲 | 橋
本
玲
子 | 米
田
隆 | 堂
上
正
一 | ○鳥
井
順
一 | 大
西
紀
子 | 井
上
芳
希 | 山
田
謙
太
郎 | ◎松
本
弥 | 田
中
江
津
子 | 高
村
昌
美 | 村
上
隆
男 | ○松
木
義
明 | 穴水 | 森
本
露
見 | 中
條
寿
美
恵 | 森
下
ま
さ
子 | 廣
岡
幸
子 | 古
谷
圭
子 | 杉
下
ミ
ツ
子 | 野
中
茂 | 大
作
哲
男 | 村
口
文
男 | 澤
田
茂 | 岩
井
與
一 | 岡
本
喜
久
夫 | 筒
井
勉 | 輪島 | 宮
城
保 | ○大
箱
洋
介 | ◎表
谷
義
治 | ◎新
谷
治 | ○笹
川
正
克 | ○上
梶
秀
治 | ○浦
年
信 | 竹
内
新
栄 | 萩
原
達
夫 | 干
場
亮
平 | 田
方
秀
子 | 平
川
信
夫 | 赤
崎
由
美
子 | ○井
上
好
子 | 山
岸
一
郎 | 山
岸
秀
樹 | 夏
畑
網
臣 | 井
畠
網
臣 | 高
戸
政
一 | ○西
出
宏 | 山
崎
充
治 | 木
下
喜
治 | 竹
下
政
規 | 洲
崎
長
久 | 川
口
喜
久
男 | ◎東
哲
範 | 西
花
庄
一 | 森
田
孝
良 | 的
場
喜
久
恵 | 坂
下
正
幸 | 谷
口
芳
枝 | 岩
坂
和
子 | 堂
ヶ
平
哲
子 | 内
形
洋
子 | 柳田 | 前
田
外
吉 | 桶
屋
政
雄 | 梅
田
彦
十
郎 | 池
田
和
盛 | 田
原
義
昭 | 東
原
義
昭 | ◎道
下
良
一 | 中
橋
宇
機
雄 | 高
平
正
勝 | 南
平
正
晴 | 猪
平
美
代
子 | 上
野
俊
次 | ◎影
田
昇 | 向
平
正
義 | 池
田
光
正 | 小
田
宏
男 | 森
川
秀
男 | 青
木
加
代
子 | ○委員
長 | ◎副委員
長 | 的
場
清
一 | 松
木
松
雄 | 竹
本
勝
栄 |
|------------------|-------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|--------------|----|------------------|-------------|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|-----------------------|--------------|-----------------------|------------------|------------------|-------------------|----|------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|------------------|-----------------------|-------------|------------------|------------------|-------------|------------------|-----------------------|-------------|----|-------------|-------------------|-------------------|--------------|-------------------|-------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|--------------|------------------|------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|------------------|----|------------------|------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|-----------------------|------------------|------------------|-----------------------|------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|----------|-----------|------------------|------------------|------------------|

(順不同・敬称略)

能登米生産者大会で 山崎さん表彰

能登7JAの生産者や関係者で組織されている、能登米生産者協議会・能登米振興協議会主催の「能登米生産者大会」が、2月24日(日)七尾市のJA能登わかば本店にて行われました。

大会内では、能登米の振興や環境配慮に尽力した個人・団体を「能登米功労者」として表彰しており、おおよそ管内では、前組合長でもある、門前町の山崎一盛さんが表彰されました。

山崎さんは組合長時代、能登米振興協議会会長も務められ、協議会発足や農業振興にもご尽力されました。

表彰式では、現組合長の藤田能登米振興協議会会長より表彰状を手渡しました。



▲表彰された方々と関係者の皆さん



表彰状を読み上げる藤田会長(左)と表彰者の山崎さん

ひやくまん穀コンテストで 瀬戸さん最優秀賞

平成29年に販売が開始された石川県産米の新品種「ひやくまん穀」の情報共有や栽培技術の向上を通じた良質米の安定生産に向け、2月18日(月)に「ひやくまん穀生産者大会」が石川県地場産業振興センターにて開催されました。県内生産者、JA関係者が集まる中、大会内では、高品質なひやくまん穀を作った生産者を表彰する、「ひやくまん穀コンテスト」が行われました。

粒の重さを評価する「千粒重部門」、整粒の割合を評価する「整粒歩合部門」、収穫の分量を評価する「収量部門」と3つの部門賞が設けられ、おおよそ管内では、整粒歩合部門で、穴水町の瀬戸礼子さんが最優秀賞に輝きました。

おめでとうございます！
今後の管内のひやくまん穀に期待が高まりますね。



▲整粒部門で最優秀賞を受賞した瀬戸さん

春の農機展示会 開催

2月16日(土)〜17日(日)にかけて、おおよそ本店にて、「春の農機展示会」を開催しました。

両日開催された「農機具小物安全講習会」には、たくさんの方に参加して頂きました。春からの農繁期に向けて、怪我や事故のないよう、農機具を扱う上での注意点を農機メーカーの方に改めてお話しして頂きました。また、自動車も展示されている屋外の一角には、地域貢献活動の一環として、ドライビングシミュレータによる安全運転診断も行いました。



▲農機具安全講習会のようす
ドライビングシミュレータを体験中▶



おおよそ村穴水で 餅ふるまい

2月9日(土)旧正月に合わせ、能登おおよそ村穴水で、穴水支部の青年部と女性部が中心となり、恒例の餅つきを行いました。

この日は寒波の影響で、雪もちらつく中での餅つきとなりました。

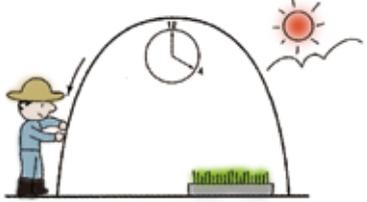
おおよそ村では、前日から早春イベントも開催しており、買い物に来たお客様につきたての餅で作ったぜんざいとお雑煮を振る舞いました。寒い中、屋外での振る舞いだつたので、食べたお客様は、体も温まったようでした。

◀お客様は温かいぜんざいとお雑煮で温まっていました



育苗中期

(硬化前期 8～10 日間) ～きめ細かな水・温度管理で丈夫な苗づくり～

硬化前期 (8～10 日間)	温度管理	水管理
 <p>(夕方 3～4 時) ハウスを閉める</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 昼間 (15～20℃) 晴れた日は朝から換気 (夜間の低温が予想されるときは、午後早めに閉める) ■ 夜間 (10～15℃) 冷え込むときは、十分に被覆する。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 床土の乾き具合を見て、灌水は毎朝 1 回する。 ■ 雨や曇りの日は灌水を控える。

※フェーンなど強風時に換気が必要な場合は、ハウス内に風が通らないよう風下側を開ける。

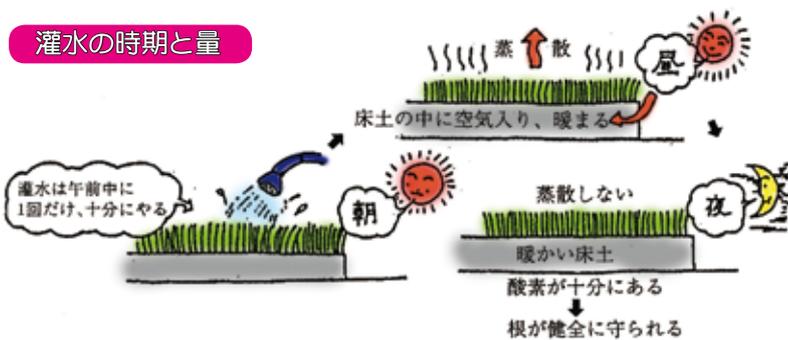
育苗後期

(田植え前 8～10 日間) ～苗を外気に慣らしましょう～

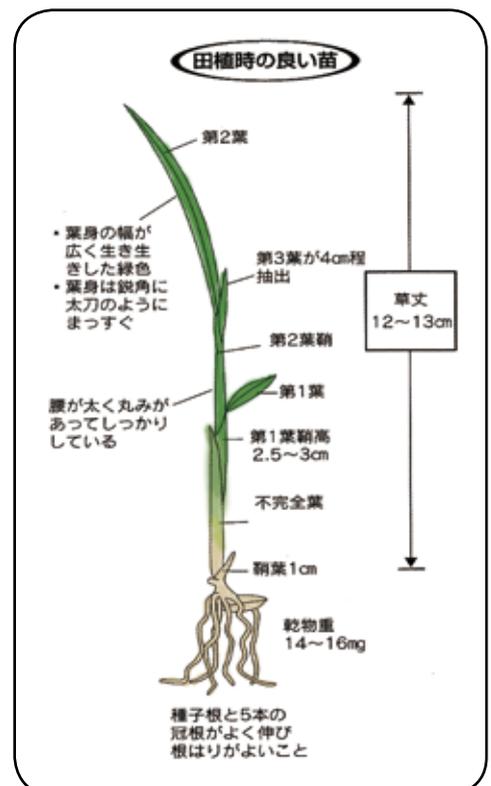
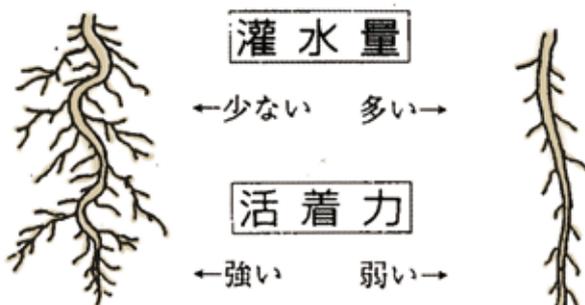
硬化後期 (8～10 日間)	温度管理	水管理
 <p>(朝 7～8 時) 今日は晴れそう→水やりと換気</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 昼間 (15～20℃) 日中はハウスのビニールを大きくめくり、温度が上がりすぎるときはハウスの腰部も開ける。 ■ 夜間 (10～15℃) 田植え 4～5 日前からは夜間も換気する。ただし霜に注意し、極端に冷え込む日は、日中早めにハウスを閉めて保温に努めるとともに、場合によっては被覆する。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 毎朝たっぷり 1 回灌水する。 ■ 苗箱の周辺部は乾きやすいので十分に灌水する。 ■ 2 回目の灌水が必要な場合は、午後 3 時までにはすませる。

※苗の葉色低下が著しい場合は、活着を促進するため液肥 10 号 200 倍液 (水 10L に 50ml) を 1 箱当たり 500ml 散布した後、葉ヤケ防止のため軽く灌水する。

灌水の時期と量



灌水量と根の発達



適正な温度・水管理で **ガッチリ苗** を！

育苗初期

(緑化期 2～4日間) ～苗の素質が決まります～

温度計は苗の高さで！

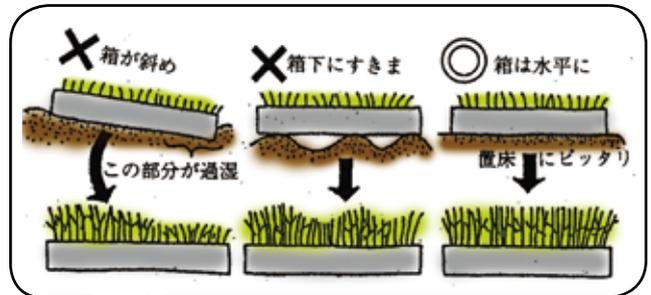
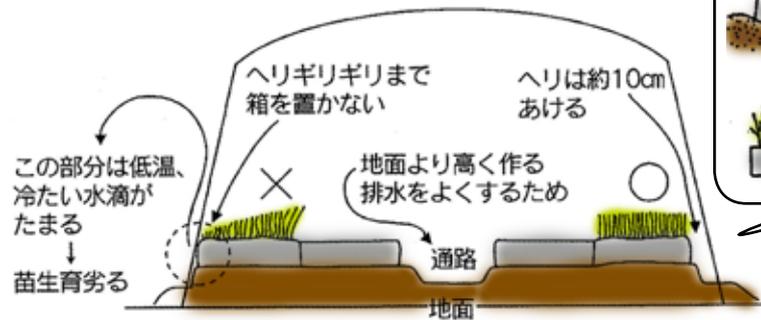
緑化期 (2～4日間)	判断の目安	温度管理	水管理
<p>2～4日被覆 (遮光のため)</p>  <p>(朝 7～8時) 水は土の乾燥を見て、必要なら少し。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ シルバーポリトウ等で覆って遮光し、葉が緑色になったら被覆を取り外す。 ■ 第1葉鞘は3cmで止める。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 昼間 (20～25℃) 晴れた日は高温 (25℃以上) にならないよう換気する。 ■ 夜間 (15～20℃) 15℃を下回るときは十分に被覆し保温する。 ■ 霜注意報が出たときはストーブ等で加温する。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 灌水は控える。 → 過湿状態が続くと床土温度が上がらず生育が遅れる。 ■ カビの発生を防ぐ。 → 土が乾かない限り灌水しない。 ■ 覆土の持ち上がりがある場合は軽く灌水して落ち着かせる。

※苗が不揃いにならないよう、苗箱は置床と隙間なく、水平に並べる。

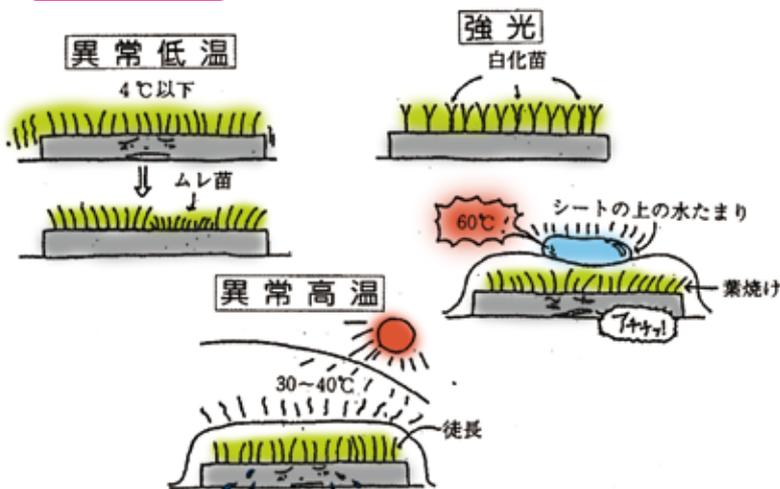
※ハウスのヘリは低温で、苗が不揃いになるので、10cm程度あけておく。

※覆土の持ち上がりを落とした後は、露出している糞が隠れる程度に床土をかける。

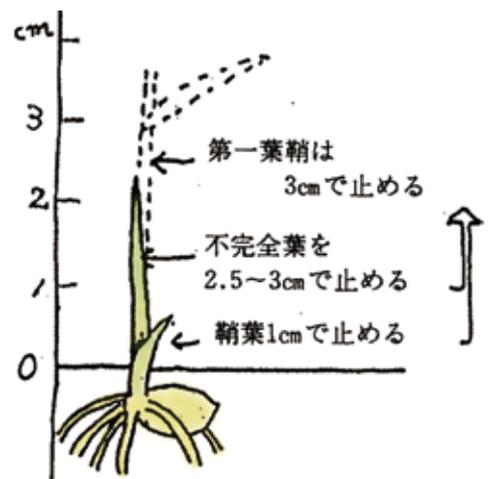
苗箱の置き方のポイント



緑化期の障害



緑化期の苗姿の目標





家の光2016年3月号より



けれども面倒ですが、栽培にはあまり手数がかからないので、家庭菜園向きの野菜です。

●栽培のポイント

無病で、充実した種ショウガの確保がいちばんたいせつです。早めに入手の手はずを整えておきましょう。

熱帯原産で高温・多湿を好み、15度以上で発芽、25

～28度が最適温なので、じゅうぶんに暖かくなった頃に畑に植えます。

葉は細く立ち性で密植に耐える性質を持っています。畑にゆとりのない場合や早いうちに多収を得ようとするなら、思いきって密植えにして、小面積からたくさん芽を立て、間引きながら収穫して楽しむのがよいでしょう。

5 かんすい 灌水・除草・敷きわら



発芽始めに灌水する。その後、乾きに応じて随時灌水する



除草は早めに入念に

盛夏には土壌の乾燥を防ぐために敷きわらをする。生育後期に灌水すると腐敗根が多くなるので避ける



6 追肥・土寄せ

第1回

草丈が15cmぐらいに伸びたとき、畝の両側にばらまいてかるく土寄せする

〈畝の長さ1m当たり〉
化成肥料 大さじ2杯



第2回

草丈が30～40cmの頃（マルチフィルムをしている場合は、ここで取り除く。梅雨明け以降もマルチをしておくと、マルチ下で発達した細根が暑さに負けてしまう）

〈畝の長さ1m当たり〉
化成肥料 大さじ3杯



第3回

1か月後、前回と同様

7 収穫



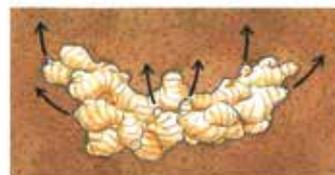
矢ショウガ

葉が2～3枚開いた頃、古根を地中に残したままかき取る。後からまた芽が伸びて、次々収穫できる。みそをつけて丸かじり、または甘酢漬けにして食べる

古根

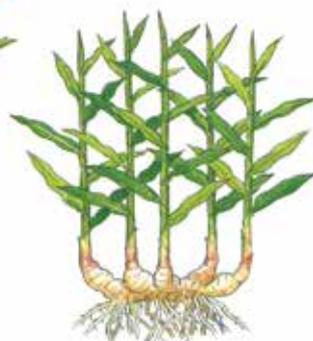
新ショウガをとった後の種ショウガは、すりおろして食べる

地中の種ショウガをできるだけ傷めないように矢ショウガを収穫すれば、残った多くの芽が伸びてきてふたたび収穫できる



葉ショウガ

矢の根ショウガ、谷中ショウガともいう。新しい根が少し肥大した頃に抜き取る



根ショウガ

新ショウガともいう。晩秋になり、根がじゅうぶんに肥大してから掘り上げる。霜に遭うと腐敗が多くなる





ショウガ

体を温め、薬味としても重宝

〈栽培暦〉



○植えつけ ■収穫

魚や肉のくさみを取る消臭作用や、血行を促進し体を温める作用があります。風邪のひき始めや冷え症によく、殺菌作用もあります。抗酸化作用が高く、また抗がん性もあるとされ、いっそう注目されています。種子が実らないので、前年の塊茎を貯蔵した種ショウガで栽培しな

1 種ショウガの準備

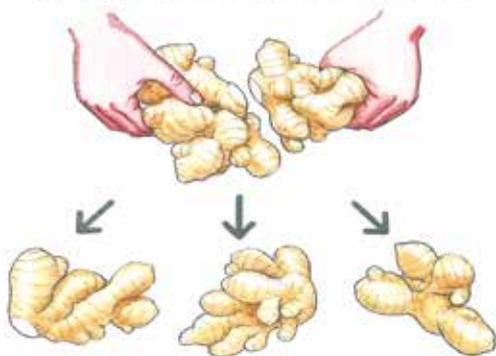
種ショウガのよしあしで、栽培成果が決定的に左右される



前年度、無病の畑から収穫され、上手に貯蔵された種ショウガを買い求める

よい種ショウガの見分け方

1. みずみずしくて色つやがよい
2. 黒い病害痕がない
3. 白く伸び始めた小さい芽が数多く見られる



1片が50g ぐらいの大きさに分割する（中ショウガは60～70g、大ショウガは70～80gになるように）

2 畑の準備

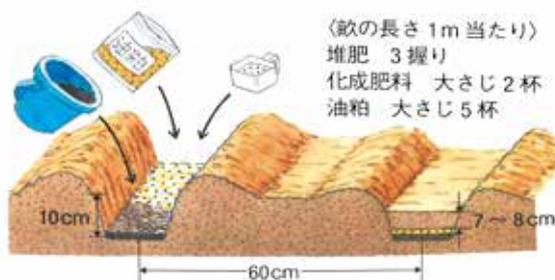
連作すると病害が出やすいので、3～4年間ショウガを栽培していない畑を選ぶ



冬のあいだに耕し、土を寒気にじゅうぶんさらしておく

3 元肥入れ

元肥はやや控えめとし、追肥を重点とする。元肥を入れたあと、土をかけて植え溝を作る

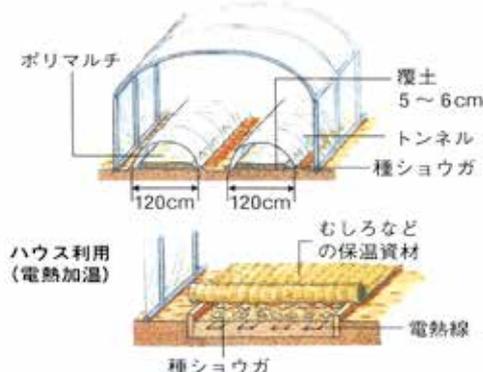


4 植えつけ



矢ショウガを早採りするには

萌芽には15℃以上の地温が必要なので、露地で早植えすると40～50日も芽が出てこないことがあります。早採りのための簡単な方法はフィルムマルチです。より効果的なのはハウス内に農電ケーブル（電熱線）を敷設したフレームを設け、むしろなどで夜間保温すること。この場合は種ショウガ同士がくっつくぐらいに密植してたくさんの収量を上げるようにします。





JAの自動車共済 クルマスター



**クルマスターなら万全の保障がお手頃な共済掛金で!
今がお見積りのチャンスです!!**

試算条件
平成30年10月時点

個人契約/共済期間12ヶ月/20等級(事故有係数適用期間0年)/運転者年齢条件:35歳以上限定保障/年齢階層別掛金:40~49歳/家族限定特約:有
 車両保障:保障内容別掲/対人賠償:無制限/対物賠償:無制限(対物超過修理費用保障付)、免責金額0万円
 人身傷害保障:3,000万(被共済者限定特約:有)/傷害定額給付保障:100万(被共済者限定特約:有)/弁護士費用保障特約:有/ゴールド免許割引:有/自動継続割引:有
 自賠責セット割引:有/複数契約割引:有/初度登録:平成28年10月/掛金払込方法:一時払 ※各種割引の適用には一定の条件があります。



**まさか! の時に必要な保障がムダなくそろった
自動車共済のスタンダードです!**

★安心の充実保障

自動車事故のリスクを
幅広くカバー!

人身傷害
保障

傷害定額
給付保障

対人賠償
(無制限)

対物賠償
(無制限・対物超過
修理費用保障付)

車両保障
(全損害担保)

車両諸費用
保障特約

保障充実!フルカバータイプの車両保障

(全損害担保(車両共済金額別掲)、免責金額0万円/車両諸費用保障特約有/代車費用5,000円)

NBOX

型式:JF2/仕様:6604WD プラスカスタムG
車両共済金額 125万円

47,410円

ムーヴ

ASV
割引有

型式:LA100S/仕様:660カスタムXリミテッドFSA
車両共済金額 90万円

40,940円

キャリイ

型式:DA16T/仕様:660 4WD サンボウピラキ KC
車両共済金額 60万円

34,600円

ハイゼット

型式:LA710V/仕様:660 4WD ターボ キャディーX
車両共済金額 110万円

37,640円

クラウン

型式:AWS210/仕様:2500 ロイヤルサルーンG
車両共済金額 390万円

67,460円

ヴェルファイア

型式:AGH30W/仕様:2500 Z
車両共済金額 280万円

71,670円

レヴォーグ

型式:VMG/仕様:2000 4WD ターボ 2.0GT-S アイサイト
車両共済金額 280万円

59,650円

ステップワゴン

型式:RP3/仕様:1500 ターボ スパーダ
車両共済金額 220万円

52,740円

アクア

型式:NHP10/仕様:1500 G
車両共済金額 130万円

54,830円

ノート

型式:E12/仕様:1200 X
車両共済金額 90万円

44,810円

VEZEL

型式:RU1/仕様:1500 X
車両共済金額 165万円

46,620円

ハイエース

型式:KD206V/仕様:3000 4WD ターボ スーパーGL
車両共済金額 270万円

49,670円

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)」を必ずお読みください。
また、ご契約の際には、「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」を必ずお読みください。

(18199990201)

お問い合わせ



穴水支店 52-1170
門前支店 42-1166
輪島支店 22-1210

能都支店 62-2130
柳田支店 76-1236

JA自己改革クイズ

平成最後の特別企画

クイズに答えて

県内で
100名様

能登牛・能登豚、ひやくまん穀をもらおう!



写真はイメージです。



写真はイメージです。

A コース 能登牛・能登豚食べくらべ 各300g

B コース ひやくまん穀 5kg

応募要領

応募方法

次のいずれかの方法でご応募ください

- ①ハガキの郵送（切手は応募者負担）
- ②ハガキ裏面をFAX
- ③ハガキ裏面を写真撮影しEメール

応募先

- ①宛名
JA石川県中央会
「JA自己改革クイズ」事務局
- ②送付先
【ハガキの場合】
〒 920-0383
住所 金沢市古府1-220
【FAXの場合】
076-240-9120
【Eメールの場合】
アドレス nousei@chu.is-ja.jp

応募締切

平成31年4月30日（火）

（ハガキ裏面の記載例）

1. 希望するコース

※ 次のいずれかを選び、✓を入れてください

- Aコース(能登牛・能登豚食べくらべ 各300g)
 Bコース(ひやくまん穀 5kg)

2. クイズの答え（3問）

※ 「○」の中に、答えをご記入ください

なお、「○」1つにつき1文字が入ります

Q1 営農指導・販売の強化、生産コスト低減により、

あ あ あ の あ あ あ

を全力で支援します！

Q2 JAの自己改革は、組合員との

あ あ あ を踏まえ進めます！

Q3 あ あ 専業 の提供を通じ、

組合員の営農とくらしをサポートします！

賞品発送に使用しませう。必ずご記入ください

〒	920-0383
ご住所	金沢市鞍月町 1-1
フリガナ	ノウキョウ タ ロウ
おなまえ	農協 太郎
お電話番号	076(200)1

必要事項
クイズの答えを
ご記入ください。

Cooking

春の山菜
クッキング♪

ワラビと豆腐の卵とじ



2010年家の光1月号別冊より

材料 (4人分)

ワラビ…200g | 木綿豆腐…1丁 | 卵…3個 | A[だし汁…1・1/2カップ | 酒・みりん…各大さじ1 | 砂糖…小さじ2 | 薄口しょうゆ…大さじ2] | 重曹または木灰…適量

作り方

- ①ワラビはバットに入れ、茎の下だけに重曹か木灰をかけ、かぶるくらいの熱湯を注ぐ。浮かないように木ふたなどで重しをしてひと晩おく。
- ②①をきれいに洗い、さっとゆでて4cm長さに切る。
- ③鍋にAを煮たて、豆腐をくずし入れ、ふたたび煮たったら②のワラビを加えて1分煮る。
- ④卵を溶いて回し入れ、半熟になったらふたをして3分蒸らし、器に盛る。

山ウドと鶏肉のニニクいため



2010年家の光1月号別冊より

材料 (4人分)

山ウド…2本(400~500g) | 鶏もも肉…2枚 | ニニク…1片 | A[塩・コショウ…各適量 | 薄口しょうゆ…大さじ1] | 塩 | コショウ | オリーブオイル | 白ワインまたは酒

作り方

- ①山ウドは小枝を切って産毛をこそげ、皮ごと乱切りにし、小枝も食べやすく切る。
- ②鶏肉はひと口大に切って塩、コショウ各少々をふる。ニンニクは半分に割ってつぶす。
- ③オリーブオイル大さじ2とニンニクを中華鍋に入れ、香りがたったら強火にして鶏肉を入れ、色づくまで3分ほど焼く。
- ④③にウドを加えて混ぜ、白ワインまたは酒大さじ1をふってふたをし、1分ほど蒸らしたらAで調味する。汁をとばすように混ぜながらいためて器に盛る。

新ジャガとタケノコのいため煮



2008年家の光1月号別冊より

材料 (4人分)

新ジャガイモ…小16個 | ゆでたタケノコ…140g | 合いびき肉…100g | だし汁…2カップ | 砂糖…大さじ1 | 酒…大さじ2 | しょうゆ…大さじ1・1/2 | グリーンピース(冷凍)…20g | サラダ油

作り方

- ①新ジャガイモはたわしでよく洗う。
- ②タケノコは穂先を楕円形切り、軸をいちょう切りにする。
- ③鍋にサラダ油大さじ2を熱してひき肉をいため、①を加えて色が変わるまでよくいため、②を加えてさっといため。
- ④③にだし汁を加えて煮たて、砂糖、酒、しょうゆの半量を加え、落としぶたをして中火で煮含める。
- ⑤④の煮汁が半量になったら残りのしょうゆを加えて強火にし、グリーンピースを加えてひと混ぜし、火を止めて器に盛る。

きゃらぶき



2016年家の光1月号別冊

材料 (作りやすい分量)

野ブキ(新鮮なもの)…600g | A[しょうゆ…大さじ6 | みりん…大さじ6 | 酒…大さじ6] | ハチミツ…適量

作り方

- ①フキはたわしで洗い、産毛を取る。かたい根元と、細い葉先は切り落とし、4~5cm長さに切る。切ったものはすぐ水にさらす。
- ②たっぷりの熱湯に水けを切った①を入れる。3分ほどゆでてざるに取り、あら熱を取る。
- ③大きめの鍋に②とAを入れて火にかける。煮たったら弱めの中火にしてふたをし、ときどき混ぜながら、30分ほど煮る。しんなりとしてほとんど水けがなくなったら、弱火で10分ほど煮る。試食してまだかたいようなら、水適量を加えて全体を混ぜながら煮る。
- ④汁けがなくなったら、弱めの中火にしてハチミツを加えて混ぜ、さっと煮る。
(保存日数の目安: 冷蔵庫で2週間)



モナ・カサンドラのあなたの運勢★4月



牡羊座

3/21~4/19

【全体運】公私共に活躍の場が広がりそう。やりたいことがあるれば、積極的に自己アピールを。にぎやかな場所につきあり

【健康運】軽く体を動かすことで、より健康に

【幸運の食べ物】モズク



牡牛座

4/20~5/20

【全体運】あれこれ考え過ぎてしまう時期です。開き直りの気持ちを大切に。丁寧に水回りを掃除すると、開運します

【健康運】喉のケアをきちんと行うと、好影響大

【幸運の食べ物】コゴミ



双子座

5/21~6/21

【全体運】交友関係が活発化する予感。飲み会の席や旅先で良い出会いに恵まれそう。趣味や習い事に力を注ぐのも正解

【健康運】無理は禁物です。適度な休息を心掛けて

【幸運の食べ物】蜂蜜



蟹座

6/22~7/22

【全体運】環境などの変化がもたらすプレッシャーを感じがち。気張らず、気楽に構えましょう

【健康運】生活リズムが乱れやすい。夜更かし厳禁

【幸運の食べ物】アシタバ



獅子座

7/23~8/22

【全体運】持ち前の行動力を発揮できる月。興味を引かれるジャンルがあれば、ぜひ挑戦してみてください。サポート運も強力です

【健康運】ストレッチなどで体を伸ばすとグッド

【幸運の食べ物】トリガイ



乙女座

8/23~9/22

【全体運】感傷的になりやすい期間。落ち込みを感じたら、親しい人に話を聞いてもらうなどして、気晴らしを。お香も吉

【健康運】うっかり小さなけがをしがち。注意して

【幸運の食べ物】ウド



天秤座

9/23~10/23

【全体運】まずまずの運気。ただ、決断力が乏しくなるため、1人で考え込むより、周囲に相談を。音楽鑑賞もラッキー

【健康運】スポーツの腕が上達しそう。楽しむと◎

【幸運の食べ物】オレンジ



蠍座

10/24~11/22

【全体運】物事を深刻に受け止めやすい傾向が。意識して良い面を探しましょう。部屋の整理整頓をすると心も穏やかに

【健康運】運動不足になりやすいので、小まめに動いて

【幸運の食べ物】ニラ



射手座

11/23~12/21

【全体運】努力が認められるなど、うれしい出来事が期待できます。リーダー役に抜てきされやすいので意欲的に引き受けて

【健康運】体力過信気味。疲労解消を怠らないこと

【幸運の食べ物】サヨリ



山羊座

12/22~1/19

【全体運】思うようにならないことが多くなる気配。特に家族など、身近な人たちから干渉されがち。感情的にならないで

【健康運】健康食品に凝り過ぎ。ほどほどがベスト

【幸運の食べ物】ヒジキ



水瓶座

1/20~2/18

【全体運】コミュニケーション運が上々。初対面の相手ともフランクに話すことで、耳寄りな情報が。ネット検索にもつき

【健康運】体を動かせば、より快調に過ごせます

【幸運の食べ物】ゼンマイ



魚座

2/19~3/20

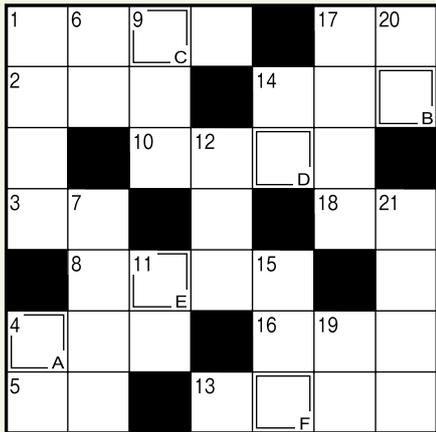
【全体運】周りへの気配りを発揮することで、運が上向く兆し。余暇はオペラやミュージカルを見に行くとの、良い刺激に

【健康運】消化の良い食材が体調を上向かせる鍵に

【幸運の食べ物】ミツバ

クイズ★頭の体操

Q 二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



↓ タテのカギ

- ①片目だけパチンとつむります
- ④夜空できらめきます
- ⑥不満がたまとこぼしてしまうことも
- ⑦ショベルカーやブルドーザーなどのこと
- ⑨ホエールはクジラ、ドルフィンは何
- ⑩師匠に就いて学ぶ立場です
- ⑫丸木を組んで作る舟
- ⑭平和の象徴とされる鳥
- ⑮コンビニで免許証の——を取った
- ⑰機嫌がいいときに漏れる「フンフンフーン♪」
- ⑲なめて味わうお菓子
- ⑳アイロンをかけてのばします
- ㉑——先は闇、慎重に進みたいものです

→ ヨコのカギ

- ①ホー、ホケキョ!
- ②わずかな希望のことを——の望みともいいます
- ③当たりかな、外れかな
- ④カビが増殖するために飛ばします
- ⑤春・夏・秋・冬と巡ります
- ⑧長湯をして——のように真っ赤になった
- ⑩受験生に問題用紙と——用紙が配られた
- ⑬しょうゆ、みそ、塩、豚骨……色んな味があります
- ⑭開店祝いの札を付けた物が店先にずらりと並ぶことも
- ⑯耳たぶに穴を開けて着けます
- ⑰2本で1膳と数えます
- ⑱祝いの席では尾頭付きが用意されることもあります



クイズの正解者の中から抽選で10名の方に、農繁期で忙しくても、ごはんはしっかり食べないと! 「フリーズドライのお味噌汁セット」をプレゼントします。ハガキに必要な事項をご記入のうえ、どしどしご応募ください。



画像の商品は一例です

応募方法

ハガキに、①答え②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥本誌に対するご意見やあなたの好きなコーナーをお書きください。(ふれあい伝言欄に掲載する場合があります)

あて先

〒927-0026 鳳珠郡六水町字大町ほの95
J A おおぞら コミュニティ課

応募締切 平成31年4月15日(月) 必着

●当選者は5月号の紙面に氏名のみ掲載させていただきます。応募の際にご記入いただいている個人情報は広報以外の目的では使用いたしません。

1月号の答え『コママワシ』

◆クイズ当選者 (応募総数118名)

宮下 文様 井谷 久江様
村山多美子様 島 恵子様
川端 希様 金田 計子様
藤澤千恵子様 裏 美代子様
坂口 昌江様
前田こうき様



たくさんお便りをいただき、ありがとうございます。一部しかご紹介できず申し訳ありません。今後も皆様からのお便りお待ちしております。



ふれあい伝言欄

1月号への投稿より

※薄揚げは一緒に入れたら味が染み込

◆かたはと薄揚げのきんぴら
〔材料〕(4人分)かたは200g(湯に通し、水で灰汁抜き1〜2時間おく)、薄揚げ1枚、白ごま大さじ1、サラダ油大さじ3、A「醤油・砂糖・みりん・酒」各大さじ1、コチュジャン小さじ1、ごま油少々
〔作り方〕①灰汁抜きしたかたはを4cm程に切る。②薄揚げは湯通しし、4枚に切り分け、千切りにする。③サラダ油で①を炒め、Aとコチュジャンを入れる。④味が調ったら、薄揚げも入れ、2〜3分いため、ごま油を少し入れて風味を出す。(白ごまも少々)

●山菜塩蔵作りがとても参考になりました。ワラビの酒粕あえ、とても美味しく頂けました。カタハの料理方法もいっぱい知りたいです。
六水町 T・K 87歳

●地区の支店がなくなり、不便になりました。週1、2回、お金の事が出来れば幸いなのですが……

●田楽、焼き豆腐、ゆでたサトイモ、ゆでた青菜に和えてもよいでしょう。酢を加え酢みそにしてもおいしいものです。冷蔵庫で保存します。(2006年家の光5月号別冊より)色んな作り方があるかと思いますが、ご参考までに。

●山椒みその作り方を教えて欲しい。(編)お便りありがとうございます。葉の方か実の方が悩みましたが、葉の方のレシピをご紹介します。
〔材料〕サンショウの葉(適量)、A「みそ100g、みりん1/2カップ、砂糖100g」
〔作り方〕①サンショウは若い葉を摘む。②ミキサーにサンショウの葉、Aを入れてすり混ぜる。
※田楽、焼き豆腐、ゆでたサトイモ、ゆでた青菜に和えてもよいでしょう。酢を加え酢みそにしてもおいしいものです。冷蔵庫で保存します。(2006年家の光5月号別冊より)色んな作り方があるかと思いますが、ご参考までに。

せてみて下さいね♪

●餅が残って困っていたので、「グツキング」に載っていた「ユニークおかし」を作ってみました。孫、子供たちに好評でした。「じいちゃん作ったん？」と不思議そうに食べていました。妻からも「また頼むね。」と笑顔をもらい今年も頑張ろう(老体にムチを打って)と決意した次第です。アリガトウ!! おおぞらさま。また頼むね!!
輪島市 T・Y 69歳

●今年も皆さんにとつていい一年になることを願っています。来年T・Yさんも誌面に出て頂ければ嬉しいですね(笑)よろしくお祈りします◎
能登町 T・Y 70歳

●地区の支店がなくなり、不便になりました。週1、2回、お金の事が出来れば幸いなのですが……
輪島市 E・H 64歳

●今年も皆さんにとつていい一年になることを願っています。来年T・Yさんも誌面に出て頂ければ嬉しいですね(笑)よろしくお祈りします◎
能登町 T・Y 70歳

●奥能登農林発行「奥能登の食材レシピ」より
み、からずるので最後に入れる。



広報おおぞら

2019年3月号

発行

行/JAおおぞら

〒927-0026

石川県鳳珠郡穴水町字大町ほの九十五番地
電話0768(52)3800(代)

印刷/株式会社アクセス金沢
編集/JAおおぞら本店 総務部コミュニティ課
発行人/代表理事組合長 藤田繁信

SOS 緊急連絡先

通帳・キャッシュカードが盗難・紛失した場合は…
通帳・キャッシュカード等が盗難に遭ったり、紛失した場合はただちに、JAお取引窓口、もしくはJAバンク石川コールセンターへご連絡ください。

【平日 9:00～17:00】
最寄の支店へ

【平日 7:40～9:00, 17:00～21:00】
【土日祝日 8:40～19:00】
JAバンク石川コールセンター ☎ 0120-001-571

交通事故に遭われた場合は…
交通事故に遭われた場合は、ただちに、JAお取引窓口、もしくはJA共済事故受付センターへ、ご連絡ください。

【営業時間内】平日 8:30～17:00
最寄の支店へ

【営業時間外】
年中無休 24時間受付
JA共済事故受付センター ☎ 0120-258-931
ジユル クミヤ

自動車が故障した場合は…
自動車が故障した場合は、自動車整備工場までご連絡ください。休日・営業時間外においても、事故や故障等の対応を行っています。

【お問い合わせ先】
おおぞら自動車整備工場
TEL 0768-52-1242

ご葬儀は安心と信頼のJAへ

遺体搬送・葬儀受付・年中無休・24時間電話受付

☎ 0768-42-1881

セレモニー会館
おおぞら天翔穴水 TEL0768-52-3044 ●利用料金●全館利用・祭壇付き 378,000円(税込)

セレモニー会館
おおぞら天翔輪島 TEL0768-23-1555 ●利用料金●全館利用・祭壇付き 378,000円(税込)

セレモニー会館
おおぞら天翔河原田 TEL0768-23-0983 ●利用料金●全館利用・祭壇付き 378,000円(税込)

セレモニー会館
おおぞら天翔門前 TEL0768-42-1885 ●利用料金●全館利用・祭壇付き 226,000円(税込)

JAおおぞらご葬儀特典のご案内

組合員特典

- ①会館利用料を20,000円割引
- ②自宅等での祭壇料を10,000円割引

●組合員資格●
1口(10,000円)以上の出資をされている方

※葬儀のご利用と同時に組合員加入をしていただければ特典を受けることができます

やすらぎ会員特典

- ①会館利用料を30,000円割引
- ②自宅等での祭壇料を10,000円割引
- ③会葬礼状 300枚(23,760円)まで無料サービス

●やすらぎ会員資格●
3,000円以上/月×36回以上の「やすらぎ定期積金」を継続中の方

やすらぎ会員特典と組合員特典は併用して受けられます

※上記価格は全て税込です

金沢市中央卸売市場 青果物出荷カレンダー

ピンク色で塗りつぶしてある日は、集荷・出荷できません。

3月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						
4月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

郵便はがき

料金受取人払郵便

穴水局 承認
19

差出有効期間
平成31年6月15日まで

郵便切手はいりません

鳳珠郡穴水町字大町ほの95

JAおおぞら本店

総務部コミュニティ課 行

〒

住所

ふりがな

名前

歳

電話番号