

# 広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

# おおぞら



おまけですよ〜



2020 ● VOL. 298



人・夢・ふかれち、能登半島

おおぞら農業協同組合

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

表紙：犬の子の涅槃団子（輪島）

密かに始め  
ます！  
@iaohzora



JAおおぞら

検索



産地から元気をお届け

# こんにちは！おおぞらさん！

あわくら  
町野町栗蔵 (町野支店管内)

今月のおおぞらさん

## 栗蔵水稻株式会社

代表取締役 <sup>う</sup> <sup>ら</sup> 宇羅 <sup>つね</sup> <sup>お</sup> 恒雄さん・<sup>ひろ</sup> <sup>こ</sup> 博子さんご夫妻



今月は、水稻の他にエアリーフローラなどのお花も栽培されている、栗蔵水稻株式会社の宇羅さんご夫妻にお話をうかがいました。

「水稻とお花も作られているようですが、具体的に何を作られているんですか？」

「水稻は、能登ひかり・コシヒカリ・ひやくまん穀・カグラモチを合わせて

33ha作っています。今年はまだ少し増やして40ha作付の予定です。平成25年10月からフリージア（エアリーフローラ）の栽培も始めました。今ではエアリーフローラ16,000本、ストック1,000本、葉ボタン1,000本を栽培しています。

「たくさん作られているんですね。会社を立ち上げたきっかけは何だったか？」

「たんですか？」

平成18年に集落営農を立ち上げました。その計画の中で5年以内に法人化の目標があったからです。平成23年1月にこの株式会社を設立し、今年で9年目になります。現在、社員8名で日々農業を頑張っています。

「農業という仕事をしていて、良かった時や嬉しかった時を教えてください。」

「自然相手ですから、災害もなく収穫できる事ですね。お米を食べて、「おいしい!!」と言われるとやっぱり嬉しいです。」

「その言葉が農家さんにとっては一番ですよ。たくさんあると思いますが、特に苦労している事、大変な事は何でしょうか？」

「どんなに暑くても草だけは元気なので...。暑い時の草刈り、水回りなどは大変です。イノシシも増えているので、その対策も苦労しています。」

「本当に年々暑くなっていますよね...。今年は冬も暖かかったので...。それに伴って、害獣も早い時期から動きだしているんですよ。同じように大変苦労されている、農家の方、また、これから農業を始めようと思ってる方へメッ

## 耳掃除のやり過ぎは駄目

3月3日は耳の日です。

耳掃除は気持ち良いと感ずます。理由は、耳の穴には迷走神経と呼ばれる神経があり、触れると快感を生じるからです。そのため気持ち良く頻繁に行いたくなるのですが、実は耳掃除のし過ぎは危険なのです。

耳あかの源は、耳穴の古くなった皮膚の細胞と、耳垢腺から出る分泌物が混じり合った物で、本来は外穴にとどまり、屋外での農作業などでも虫やごみが耳に入り傷付かないように、自然に外耳道を保護してくれるのです。そして、耳あかは自然に少しずつ耳から出て行きます。

ところが耳掃除をすると、耳あかを耳の奥に押し込むことがあります。また、耳の皮膚は薄いので、耳掃除の折に傷を付けることもあります。耳の傷が原因で血液や浸出液が出てそれが固まると、かゆみを起こします。かゆくなるとさらに、耳掃除をしたくなり、傷を付けるという悪循環になります。しかも、耳の傷が炎症を起こすと外耳炎になり、痛みや耳の周囲の腫れを伴い、耳鼻科での治療が必要になります。

耳を掃除するのは、清潔になるイメージもありますが、実は耳掃除のし過ぎは、耳の自然な清浄作用がなくなり余計に不潔になります。しかも、外耳炎や耳のかゆみ、不快感の原因にもなるので耳掃除のし過ぎはやめましょう。木製や金属製の耳かきを使用したり、耳の奥深くまで掃除するのは傷を付けやすいので気を付けましょう。耳掃除は、清潔な綿棒を使い、月に1～2回で十分です。入浴や水泳の後に耳の中に水が入ったときは、タオルや綿棒で入り口付近だけ水を拭き取ります。

耳あかが多量になったり、耳が不快な場合は、耳鼻科を受診して相談してください。同様に、高齢者や耳掃除を極端に嫌がる人、耳あかがベトベトして自分で耳掃除がしにくい場合も、耳鼻科を受診しましょう。気持ち良いと感じる人も多い耳かきですが、頻度も強さもやり過ぎは危険なので気を付けましょう。



健康科学アドバイザー・福田千晶



粟蔵水稲さんの乾燥施設



社員の皆さんと協力して  
田植え作業

地域での耕作放棄地がなくなる様に努力していきたいと思っています。二毛作や冬場の仕事を検討し、常勤社員

—ありがとうございます。最後に今後の目標を教えてください。

【新規就農を考えている方へ】…都会で働くよりは収入は少ないですが、自分で作った物が食べられる、緑に囲まれた所に住める等、楽しい人生を謳歌できる魅力がたくさんあります。目標を持ってコツコツと…。

セージをお願いします。  
【農業者の方へ】…数字に強い経営を行っている様、出来れば、複式簿記を導入してもらいたいです。農業をやる人が減少する中で協力し、力を合わせて地域の農業を守っていききたいので、ご協力お願いします。



卒入学シーズンにぴったりなエアリーフローラの花言葉は、『希望・無邪気』。学生・新社会人のみなさん、どんな時も希望を持って、無邪気で素直に前向きに頑張ってくださいね！

も増やしていきたいです。  
地域農業を守りたいという熱い思いを話してくださいました宇羅さん。ご夫婦共々お身体に気を付けて、これからも能登の農業のために頑張ってください。

## 編よもやま話

2020

3

vol.298

今月の表紙は、輪島市の曹洞宗のお寺さんで行われている、“犬の子まき”の犬の子です。

お釈迦様が亡くなった日を偲び行われるこの行事は、亡くなる時に駆け付けた十二支のうち、作りやすい「犬」や「へび」などを米粉で団子にし、赤や青などの色を付け、目や鼻を描いて仏前に供え、法要後にまきます。

この“犬の子”は、魔除けになるとして、お守り代わりに小袋に入れておく方も多いですね。





浦竹尾八山浜宮立山山松坂畠新中池保倉松末水清長宮上萩隅上坂中石清下山山榎  
中形木下野下壁本下仲本中田 端下山谷野上水平平田原 野口谷下戸谷下崎木  
登義成知正勝和政秀とし 正 英竜洋正邦正正 新 秀幸達信正 栄 武秀俊正  
龜孝雄子司己司義夫子明一昇雄夫男明雄子芳浩一勇雄一夫幸尚晃一仁義明治明茂

岩西中中大道丸歌瀬坂砂表薬上坂水小谷川上平安平表山古狭水西前浦住下柳河小  
崎花川谷森上木見例口走 師平野口島内原野野 野窪間戸岡原 吉野 原橋  
二千庄綾左工門 造信男志之光子克春一雄栄明幸典弘志 津久人 幸子子 喜代美 昭満 補春 夫利 好雄 男作 雄

竹橋念菖蒲真今笹橋谷浅竹谷寺高上西新道中水下赤坂岩栃山岡道端鎌中大岩黒谷樋  
中爪介田谷寺川爪内窪中元田畠野谷澤端谷口 田下下木田田辻 田谷根坂田 口  
政重忠幸正 政 昭 満菊吉光 しづえ 良和 三枝子 照久太郎 昭吉健健武助昭 和光政祐  
斉春一 雄毅稔博勉正二正則枝邦臣晟 え美英雄 彦 太郎 雄次二蔵志栄夫忠子一秀司

水上野垣要垣森向中由岩谷中高藤林室田川 須出蛇竹中坂古糶杉田堂田堂里  
口野口地力地木面山谷井 才谷田 中端 磨口喰中地本坊谷本中下谷前  
ト繁裕涼一昭伸 百合子 昌清 正京定菊浩 憲正辰之助久雄夫利造昇義弘子一  
子子子俊三一 公郎保治志稔吉子雄雄司 弘子 弘子 助久雄夫利造昇義弘子一

町野支店区域

中道国中中背前引馬宮阿石堀大安背高久中森山谷矢和南折宮上永今小谷岡谷穴西  
田下永前 戸 戸場本知崎江畑井久保安成野谷下内代田 坂腰野本隆 今井宗右エ門 幸義一正 光  
蔵子剛猛栄典栄武雄子弘子孝司和一 登美子 俊作夫美高之雄 奈津子 由美子 敏男雄弥志 枝明春信忠雄

林川山的西的夏稲畑垣谷和桶大井高 宇山林橘藤中東池杉窪高橋元上坊本増  
畑岸場出場畑中内内田谷平畠戸 羅下 幸富一清秀大健一 和孝 剛俊利  
昭慎一町 継秀栄美子 一雄隆智正之臣一 恒祐 富一清秀大健一 幸司衛史夫次

能都支店区域

川中木山猪東田坂濱福中乙山井井高石高赤国武橋西山船中藤山竹松谷河山土岩辻  
端瀬下吹子 中本 島谷川崎上口 渌井崎分渌本村崎山原田本本井 原崎 勝三代治 惠美子 東洋史 松 久 久  
茂新喜順外孝 勝勝 良政 ヨシノ 茂 知恵子 進夫 由美子 章雄次 又四郎 増 邦 三喜男 研 栄 惠美子 東洋史 松 久 久  
治一治子男則豊利男敏作信ノ 茂 子 夫 子 次 郎 茂 夫 男 研 治 子 史 雄 潔 雄 美子

小浅政与上端中原鳴新高井野宮菅六段澁新出四秋西国鶴本小吉 柳田支店区域 石竹元洲浜  
谷井重井井 田田瀬出尾佐村 昌信義文常他栄子 進 行正 栄俊 登博 源兵衛 田 下 政 勇 長 正  
政 奉久正 佳善信精光 昌弘一秋彦善 進 行正 栄俊 登博 源兵衛 田 下 政 勇 長 正  
幸隆二雄一正勇子男美一幸勉弘一秋彦善 進 行正 栄俊 登博 源兵衛 田 下 政 勇 長 正

(順不同・敬称略) 青木加代子 向平正義 青木秀悟 笹谷内一雄 鳥平哲也 大田忠昭 宮田国昭 千徳静夫 森川英夫 敷平清美 高井正次 花井正次 池田明彦 東谷俊彦 紺下昌栄 坂小泉文雄 佐田昌栄 小戸利昌 木谷正江 仲谷光男 坂口光男 高平正勝 猪谷佳子 谷村嘉道 木村正平 中谷兵衛 中谷隆 倉尻昭雄 垣甚治 蔵橋宇機 中橋正晴 南正



# おおぞら管内



## 行

## 事

## の と



## 題



▲協議会委員の代表の方④に組合長より委嘱状が手渡されました

▶地域振興協議会のようす  
(2/19町野支店区域)



### 地域振興協議会

毎年支店ごとに組織されている地域振興協議会が2月18日(火)から各地区で開催されました。

この協議会は、JAおおぞらの組織活動を通じて、JA事業の推進に積極的に協力し、JAの健全な発達と地域の発展に寄与するとともに、管内の組合員との意思疎通と支店の円滑かつ効率的な運営並びに、行政及び関係機関との連帯協調を図ることを目的として、毎年組織されています。

協議会では、藤田組合長より委嘱状が手渡され、各支店区域の委員長と副委員長が選任されました。

その後、役員選任についてや令和元年度決算の見込についてなどが話し合われました。

各地区の委員は次の通りです。

- 穴水**
  - ◎松木義明
  - 村上隆男
  - 高昌美
  - 田中江津子
  - 松本弥
  - 山田謙太郎
  - 井上芳希
  - 大西紀子
  - 鳥井順一
  - 堂上正一
  - 米田隆
  - 橋本玲子
  - 浜中勲
  - 山辺正道
  - 細谷清
  - 加代正
  - 薄井春雄

- 輪島**
  - ◎宮城保
  - ◎大箱洋介
  - ◎新谷義治
  - ◎瀬谷敏之
  - ◎浦川稔
  - ◎浦川啓一
  - ◎浦内新栄
  - ◎竹内新栄
  - ◎萩原達夫
  - ◎干場亮平
  - ◎田方秀子
  - ◎平方誠子
  - ◎小糸八重子
  - ◎堂ヶ平哲子
  - ◎岩坂和子
  - ◎谷口芳枝
  - ◎坂下正幸
>
  - ◎的場喜久恵
  - ◎森田孝良
  - ◎西花庄一

- 能都**
  - ◎西出宏
  - ◎向口賢司
  - ◎夏畑秀樹
  - ◎井嶋網臣
  - ◎山岸好子
  - ◎川畑慎太郎
  - ◎赤崎由美子
  - ◎小嶋正己
  - ◎井上茂
  - ◎山本研
  - ◎山崎松雄
  - ◎竹本勝栄
  - ◎東本哲範
  - ◎川口喜久男

- 柳田**
  - ◎前田外吉
  - ◎桶屋政雄
  - ◎梅屋彦十郎
  - ◎今寺賢三
  - ◎田原義昭
  - ◎東原茂
  - ◎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
  - ◎脇野裕志
  - ◎川崎時夫
  - ◎小田宏男
  - ◎脇田俊雄
  - ◎森川秀男
  - ◎高平清美

(順不同・敬称略)

◎委員長  
○副委員長



▲ J A ご用達の婦人服も  
展示販売していました



▲ 4階ホールでは、  
小物農機類を展示



## 自動車・農機展示会 開催

2月15日(土)〜16日(日)の2日間にかけて、穴水町のおおぞら本店特設会場にて、「J A おおぞら春の自動車・農機展示会」が開催されました。

4階ホールで同時開催された、農機講習会や野菜づくり講習会は、椅子が足りなくなるほど大盛況となりました。

屋外では、自動車や農機展示のほか、自転車乗用時の事故を未然に防ぐため、自転車シミュレーターを搭載した車「すまいる号」で、自転車安全運転診断を行いました。実際に診断を受けた方は、共済連の職員に操作を教わりながら、改めて自転車の安全運転について理解を深めていました。



▲ 自転車安全運転診断



▲ 自動車展示会場



▲ 農機展示会場



▲ ハンコ・表札屋さんも出店

## おおぞら村穴水▶

### ▼ おおぞら村輪島



◀ 振る舞われた  
ぜんざい

農産物直売所能登おおぞら村では、2月8日(土)に穴水店、9日(日)に輪島店で旧正月にあわせて新春もちつきを行いました。穴水・輪島女性部と青壮年部の協力もあり、寒空のなかでしたが、たくさんのお客様で賑わいました。

つき上がった餅は、ぜんざいなどにして皆さんに振る舞い、体も心も温まったイベントとなりました。

## おおぞら村で 新春もちつき



## やさい畑 2020年 春号

発売中! 定価 922円(本体 838円)

※記事の内容は変わることがあります。

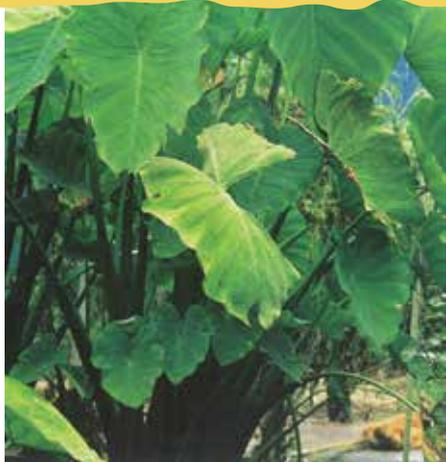
- 〈特集〉植えつけの新常識／この春、ぜひ試してほしい合わせ植えと連続植え
- 〈新連載〉作付け王の省工ネ菜園塾
- トマト大豊作を目指す!／とっておきのトマト・ミニトマト栽培法3連発
- 倒せ! 野菜をかじる虫／ヨトウムシ・ネキリムシ・シンクイムシの正体と対処法
- イガさんの菜園実験室) 自根苗VS接ぎ木苗／ナス、トマト、キュウリで収量と耐病性を徹底比較

- 〈木嶋流野菜作り道場 8〉刮目せよ、共育ちの実力／ショウガの分割まとめ植え
- 〈新連載〉一坪ミニ菜園のすすめ／3・4月の巻
- 〈小さくはじめる有機農園第3回〉雑草が土と野菜を豊かにしてくれる
- スマイル農園のなるほど栽培／第1回「ズッキーニ タテに伸ばすか ヨコに寝かすか」

<別冊付録>夏野菜の苗丸わかり便利帳

ご注文は、最寄の支店営農窓口へ 次回は、5/2に初夏号発売予定





## サトイモ

2015年家の光3月号より

### 栽培のポイント

連作障害がもっとも出やすい野菜です。同じ畑で栽培するには、少なくとも3～4年の間をおく必要があります。

高温性で生育適温は25～30度、生育促進には芽出し育苗やフィルムマルチが有効です。

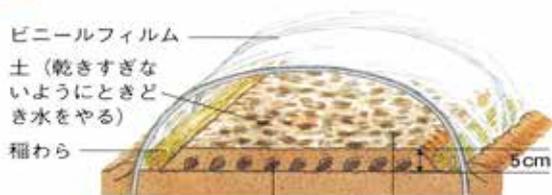
乾燥にはとても弱く、夏に晴天や乾燥が続くと葉枯れが発生し、大被害を受けます。多湿には強いので、水田転換畑の利用に好適です。

### 1 種イモの準備



種イモはふっくらとして形が整い、芽が傷んでいない、40～50gのものが最適（『石川早生』の例）

### 2 芽出し



この程度芽出しをさせて植えつけると、生育がたいへん早まり、失敗がない

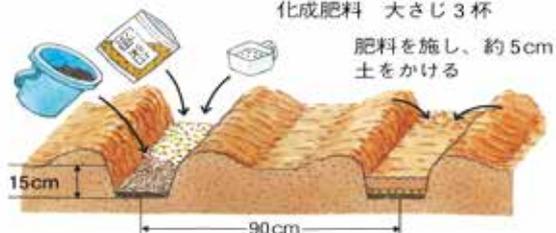
種イモが少量の場合の簡単な芽出し法



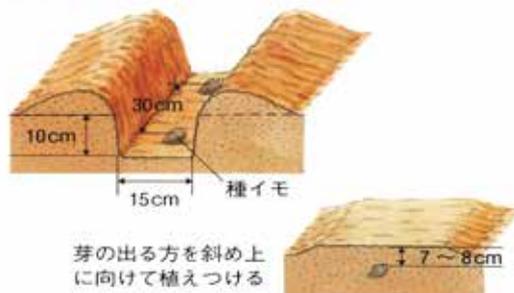
発泡ポリ箱または小型プラントナーに種イモを埋め込む

### 3 元肥入れ

（畝の長さ1m当たり）  
油粕 大さじ3杯  
堆肥 4～5握り  
化成肥料 大さじ3杯



### 4 植えつけ

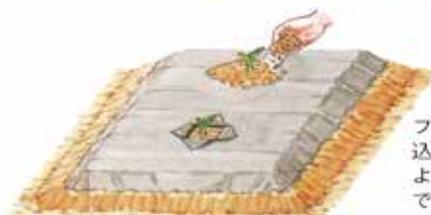


芽の出る方を斜め上に向けて植えつける

### 5 フィルムマルチ栽培

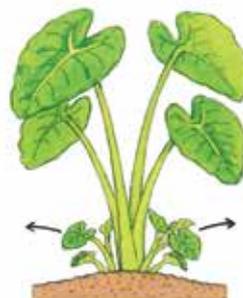


よく観察し、フィルムの下で芽先が伸び始めたら遅れずに穴をあけ、芽を上に出す



フィルムの切り込みが破れないよう、株元は土で覆っておく

### 6 芽かき



親イモから出たわき芽は、早いうちに取り除く



JAバンクからのお知らせ

「定期性貯金期日のご案内」の発送終了のご案内  
「定期積金期日のご案内」

お客さま各位

さて、このたびJAバンクでは、定期性貯金（定期貯金、定期積金など）のお取引をいただいているお客さまに発送しております右記のご案内状につきまして、誠に勝手ながら、発送を終了させていただくことになりました。当JAにつきましても、令和2年3月31日作成分をもちまして、発送を終了させていただきます。

ご案内状でお知らせしている満期日などにつきましては、お手元の通帳、証書などをご確認いただきますよう、お願い申し上げます。

なお、JAネットバンクをご契約のお客さまを対象に、ご案内状と同様の内容をEメールで受け取ることができるサービスがございますので、この機会に、JAネットバンクのご利用をご検討いただきますようお願い申し上げます。

今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

● 発送を終了するご案内状

【定期性貯金期日のご案内】

対象商品	定期貯金、積立式定期貯金、譲渡性貯金
内容	満期日、中間利払日などのご契約内容
作成時期	原則として満期日、中間利払日の2か月前の月末
発送を継続する先	法人・団体のお客さま 課税区分がマル優の口座をお持ちのお客さま

【定期積金期日のご案内】

対象商品	定期積金
内容	満期日などのご契約内容
作成時期	原則として満期日の2か月前の月末
発送を継続する先	法人・団体のお客さま

農機・小物農機具無料点検を実施します！

小物農機具の無料点検を下記日程にて行いますので、農作業時の事故防止のためにぜひご参加ください。（どこの会場でも自由に参加出来ます。）

穴水地区

4月7日(火) 9:00～15:00 穴水農機センター

門前地区

4月8日(水) 9:00～15:00 門前農機センター

輪島地区

4月8日(水) 9:00～15:00 輪島農機センター

町野地区

4月9日(木) 9:00～15:00 町野農機センター

能都・柳田地区

4月9日(木) 9:00～15:00 東部農機センター

※点検時、部品が必要となった場合、部品代金は別途請求致します。



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  
ジユウ クミワ

|| 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





JA おおぞら

タイヤを買い換えるなら今がお得!!!

令和2年

2/25(火) - 4/30(木)

# タイヤ キャンペーン

DUNLOP® DV-01  
TOP TOWN CARGO

軽トラ  
用

## ノーマルタイヤ

【ラジアルタイヤ 145R12 6P DV01】

# 大特価



1本

3,900円(税込)

×4本

15,600円(税込)

タイヤ交換料は別途申し受けます。

※本キャンペーンは景表法に基づき実施いたします。

## JA おおぞら

穴水給油所  
諸岡給油所  
大屋給油所

鳳珠郡穴水町 TEL: 52-1970  
輪島市門前町 TEL: 43-1561  
輪島市水守町 TEL: 23-1270

上町給油所  
町野給油所  
自動車整備工場

鳳珠郡能登町 TEL: 76-0178  
輪島市町野町 TEL: 32-0114  
鳳珠郡穴水町 TEL: 52-1242

柳田支店  
管内

認定こども園 上町保育所



先生より一言



地元の方に温かく見守られ育ってきた“上町っ子”です。  
純粋で素直な子どもたちです。

募集

あなたも『おおぞら文芸』に投稿しませんか？ 俳句や短歌、川柳も大歓迎です。  
①作品（必ず「投稿作品」とお書きください）②住所③氏名④ペンネーム（ペンネームでの掲載を「希望の方」を記入のうえ、郵送してください。  
発表は広報誌で、作品と氏名（ペンネーム）を掲載します。

おおぞら文芸

◆もろおか句会（門前支店管内）

鉢植の今年も咲いた雪割草  
ゆったりと白き船ゆく春の海  
土の香に目覚めて強し雪割草  
朝の海秘めたる色のさくら貝  
悠久といふ自然あり春の海  
三月や大地も風もやはらかし

宮下 春作  
河口 公子  
川端 麻湖  
南 けい子  
浜片 洋子  
安本 峰子

◆投稿作品

裸木の下を賑わす花ハツ手  
白菜の上にアラレがふりつもる  
老いの身の心ストンと男菜汁  
三月の空を仰ぎて青き踏む  
日向ぼこ日がな一日椅子二つ  
掛け替えた曆めくれば年新らた  
岩海苔を巻る老婆に能登の波  
アマメハギ言う事聞くと手を合わせ  
泣いて恐がる子供遠かな  
如月の六日のあさのしら雪は  
道路を蓋ぎ冬連れて来る  
発表会一目見たさに進む足  
孫の出番に心わくわく!!

安原 弘子  
岡須美重子  
東 絹子  
前川 公子  
平下 友子  
立岩 昌子  
森 貴美子  
今岡きよ子  
新田 幸子

今回は、皆さまのリクエストにお応えして、高血圧に効果的な野菜を使ったレシピ&米粉のおやつをご紹介します★

## チンゲンサイと焼きシイタケのユズびたし



家の光1999年5月号別冊

材料 (4人分)

チンゲンサイ…3株 | 生シイタケ…4枚 | ユズ…1/2個 | だし汁…大さじ4 | 砂糖 | 酢 | 薄口しょうゆ

作り方

- チンゲンサイはゆでて冷水に取り、絞って3cm長さに切る。大きな葉は縦半分に切る。
- シイタケは軸を取り、薄い砂糖水にくぐらせて焼き網でさっと焼き、薄切りにする。
- ユズは皮を千切りにし、汁を絞る。
- ユズの汁に酢を足して大さじ1にし、だし汁、薄口しょうゆ大さじ1・1/2を加え、①、②をあえる。
- 器に盛り、③のユズの皮をのせる。

## 鶏ジャガ



家の光1999年5月号別冊

材料 (4人分)

ジャガイモ…400g | 鶏もも肉(皮なし)…150g | タマネギ…1/2個 | グリンピース…20g | だし汁…1カップ強 | 砂糖 | しょうゆ | 酒 | 塩

作り方

- 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、砂糖大さじ1・2/3をふる。
- ジャガイモは四～八つに切り、水にさらす。タマネギは楕円形切りにする。
- 鍋に、砂糖大さじ1・2/3、しょうゆ大さじ2、酒大さじ1を入れて煮たて、鶏肉を入れて5～6分煮て取り出す。だし汁、塩小さじ2/3、②を入れ、煮たったら弱火で15分ほど煮る。
- 鶏肉を鍋に戻し、煮汁がほとんどなくなったら、グリンピースを加えてさっと煮る。

## アスパラガスとささ身のいため物



家の光1999年5月号別冊

材料 (4人分)

グリーンアスパラガス…2束 | 鶏ささ身…3本 | シメジ…1パック(100g) | 長ネギ(斜め切り)…10cm分 | ショウガ(薄切り)…少々 | ショウガ汁…少々 | 鶏がらスープの素…小さじ1/3 | 塩 | 酒 | カタクリ粉 | 砂糖 | コショウ | 酢 | 揚げ油

作り方

- アスパラガスは根元を少し切り落とし、下1/3の皮をむき、4cm長さの斜め切りにする。
- ささ身は一口大のそぎ切りにし、塩小さじ1/4、ショウガ汁、酒小さじ1で下味をつけ、カタクリ粉小さじ2をまぶす。
- シメジはいしづきを取って小房に分ける。
- 水、酒各大さじ1、鶏がらスープの素、塩小さじ1、砂糖小さじ1/2、コショウ少々、酢小さじ1/4を混ぜる。
- カタクリ粉小さじ1/2を水小さじ1で溶く。
- 中華鍋に揚げ油を150℃に熱し、①、②、③を油通しする。鍋に油を少し残してあげ、弱火で長ネギ、ショウガをいため、香りが出たら、アスパラガス、ささ身、シメジを戻し入れてさっといためる。④を加えて調味し、⑤でとろみをつける。

## クルミのブラウニー



家の光2015年9月号別冊

材料 (18×18×高さ6cmの角型1台分)

●生地 / 米粉…80g | チョコレート(製菓用・セミスイート)…200g | A【バター(あれば食塩不使用のもの)…80g | 卵…2個】 | ベーキングパウダー…小さじ1/2  
●具 / マーマレード(市販・なるべく具の多いもの)…120g | クルミ…100g(正味)

作り方

- 具の用意をする。耐熱皿にマーマレードを入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で3分加熱する。取り出してざっと混ぜ、さらに2～3分加熱して水分をとばし、そのまま冷ます。クルミは140℃のオーブンで15分焼き、冷ましてから手で小さく割る。
- チョコレートは刻んでボウルに入れ、湯煎にかけて溶かす。Aを加えてよく混ぜ、米粉とベーキングパウダーも加えてよく混ぜる。
- ②に①を加えてよく混ぜ、オーブンペーパーを敷いた型に流し入れ、表面を平らにして160℃に予熱したオーブンで30分焼く。
- 型に入れたまま冷まし、食べやすく切る。

ホワイトデーにも♪



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】好調運です。順序立てて物事を進めると困難と想っていたことも解決へ。満足のいく結果を得られるでしょう  
【健康運】友人とスポーツを楽しむのに最適です  
【幸運の食べ物】アシタバ



牡牛座

4/20~5/20

【全体運】緩やかな上昇運です。丁寧な作業が実りをもたらします。問題が起きて、慌てず対処すればうまくいくはず  
【健康運】ストレスをためがち。発散を心掛けて  
【幸運の食べ物】レタス



双子座

5/21~6/21

【全体運】交友関係が活発化し盛り上がり。縁談は自分で進めるのにも勧められるのも吉。仲人を引き受けるのも招運に  
【健康運】体力増進のチャンス到来。新しい運動を  
【幸運の食べ物】アスパラガス



蟹座

6/22~7/22

【全体運】前半はもたつきが感じられるものの後半は回復へ。大事なことはじっくり構え、下旬から始動するのが良い選択  
【健康運】持病のケアが重要。血の巡りを良くして  
【幸運の食べ物】新ジャガイモ



獅子座

7/23~8/22

【全体運】運気は大きく盛り上がり動きが激しいときです。善は急げ、早めの行動が吉。下旬からは守りに回って正解  
【健康運】頑張りが利きますが、休養も忘れずに  
【幸運の食べ物】エビ



乙女座

8/23~9/22

【全体運】運勢は回復傾向。年上の人の話に耳を傾けて。相手の意見を受け入れる余裕が幸運をもたらします。早寝につき  
【健康運】神経質にならないで。美味な緑茶が味方  
【幸運の食べ物】タケノコ



天秤座

9/23~10/23

【全体運】楽しい席にお呼ばれするなど心弾むことが増えそう。人の輪に積極的に入っている。うれしい発見があるはず  
【健康運】回復、改善へ。名医に出会える予感も  
【幸運の食べ物】イカ



蠍座

10/24~11/22

【全体運】心配事が増えそう。気になるなら、まずは事実確認から。状況をきちんと把握することが改善へとつながります  
【健康運】悪いところは放置しないで早めに受診を  
【幸運の食べ物】ソラマメ



射手座

11/23~12/21

【全体運】活気のある運気です。歓迎会の幹事などを引き受けると招福につながります。面倒見の良さを発揮して人気者に  
【健康運】チームで楽しめるスポーツにつきあり  
【幸運の食べ物】アサリ



山羊座

12/22~1/19

【全体運】しまったと思ったら一度立ち止まって考えましょう。運気は下旬から上昇。後から駆け付けた方が吉と出ます  
【健康運】食べ過ぎたらいつもより体を動かして  
【幸運の食べ物】ゼンマイ



水瓶座

1/20~2/18

【全体運】パワフルな期間ですが、やり過ぎが気になります。押すだけでなく少し引き、人の意見を聞いて。発展性が拡大  
【健康運】筋力アップの好機ですが、けがには注意  
【幸運の食べ物】キヌサヤ



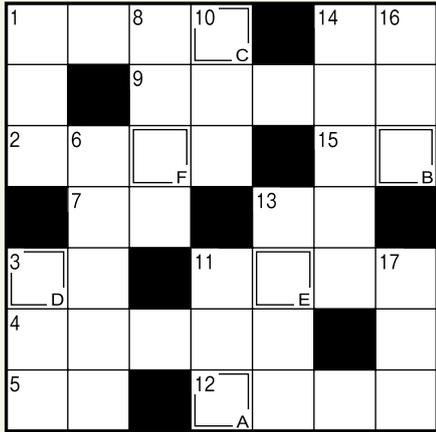
魚座

2/19~3/20

【全体運】高め安定運ですが、お金の管理は注意が必要。計画的に使うようにしてください。約束、契約書は後半ほど◎  
【健康運】音楽に合わせて体を動かす体操が◎  
【幸運の食べ物】トマト

# 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成長すると鶏になります
- ③太陽が東から昇る時分
- ⑥車の方向指示器のこと
- ⑧事故などを現場に居合わせて直接見ること
- ⑩工業——。——社会。——政党
- ⑪地震、雷、火事、——
- ⑬真ちゅうやステンレス、はんだなどのこと
- ⑭雑巾を用意して年度末の——をした
- ⑯版画を刷るときに使います
- ⑰旧暦3月の異称です

## → ヨコのカギ

- ①ひな人形に供える角張った食べ物
- ②守備の反対語
- ③サンとゴの間
- ④兵庫県の郷土料理。地元では卵焼きとも呼ばれます
- ⑤A、B、C……と数えて11番目
- ⑦走ると切れることも
- ⑨京の着倒れ、大阪の——
- ⑪白井義男は日本人初のボクシング世界——です
- ⑫骨と骨をつなぎます
- ⑬白米を量るときに使う単位の一つ
- ⑭父や母の姉妹です
- ⑮——して得取れ



クイズの正解者の中から抽選で12名の方に、農作業中も、こまめに水分とってね♪『マグボトル』をプレゼントします。ハガキに必要事項をご記入のうえ、どしどしご応募ください。

### 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 鳳珠郡穴水町字大町ほの95  
J A おおぞら 総務部総務課

## 応募締切 令和2年4月15日(水) 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『エキデン』

◆クイズ当選者 (応募総数146名)

嶋崎 増光 様 林 龍子 様  
吉田 清枝 様 川端登喜子 様  
山口恵美子 様 浜高 秀治 様  
山崎みどり 様 上谷 桃代 様  
小上防博子 様 杉田 美香 様  
上野 陽子 様 吉鎌 秋夫 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。



## 1月号への投稿より ふれあい伝言欄

●年末におおぞら村で、一升の鏡餅を買いました。自分の家でも餅はつくのですが、きれいなおおぞら村の鏡餅を買って、先祖様におそなえしました。気持ちもスツキリと新年を迎える事が出来ました。

●(編)ご購入ありがとうございます。先祖様にも喜んで頂けていれば嬉しいです。最近お餅をつく方も少なくなっています。お家でもつかれてるんですね。手間もかかるとは思いますが、日本のお正月らしくていいなあと思います。♪N・Tさんにとってステキな一年でありますように。★

●クイズ大好き人間です。長い間、当選したことがなく(以前はよく当たっていました…)あきらめていましたが、当たりました。それもチョコレート(編)の詰め合わせ。とっても嬉しい一日でした。本当にありがとうございます。

●(編)ご当選おめでとうございます！中々当てられなくてごめんなさい。チョコレートたくさん入ってませんでした??(笑)届いたら意外と大きな箱だったので、きつと皆さんに喜んでもらえると思いましたが、またご応募お待ちしていますね。

●(編)帰省のたびに読ませていただいています。Cookingコーナーを見て「家の光」!? なつかしい。今もある!? マンネリしやすい冬野菜の料理の紹介は良かったです。豆腐入りロールハクサイを作ってみました。

●(編)ご愛読いただきありがとうございます。家の光今もありますよ。★最寄りの支店に注文して頂ければ、お家の方にお送りしますので、良ければぜひ

●(編)東さんご夫妻への嬉しいお便り他にもたくさん頂きました。ありがとうございます。このコーナーに出て頂くご夫婦は皆さん仲睦まじくて、楽しく作業されているのが印象的です。これから、お身体に無理のない程度に楽しく過ごされることを願っています。

●(編)いつもご愛読ありがとうございます。そうなんです。◎好評頂いているコーナーで、お子様から2年配の方まで投稿頂いています。M・Gさんもぜひ気楽に投稿してみてくださいね。

●(編)お便りありがとうございます。表紙に関する嬉しいお便り他にもたくさん頂いています。ありがとうございます。実は私も子年です(笑)ねずみ年の人は、人から好かれやすくて人づきあいが良いらしいですよ。◎お身体に気をつけて、ぜひステキな一年にしてくださいね。★

●(編)お便りありがとうございます。表紙に関する嬉しいお便り他にもたくさん頂いています。ありがとうございます。実は私も子年です(笑)ねずみ年の人は、人から好かれやすくて人づきあいが良いらしいですよ。◎お身体に気をつけて、ぜひステキな一年にしてくださいね。★

●(編)お便りありがとうございます。表紙に関する嬉しいお便り他にもたくさん頂いています。ありがとうございます。実は私も子年です(笑)ねずみ年の人は、人から好かれやすくて人づきあいが良いらしいですよ。◎お身体に気をつけて、ぜひステキな一年にしてくださいね。★

●(編)お便りありがとうございます。表紙に関する嬉しいお便り他にもたくさん頂いています。ありがとうございます。実は私も子年です(笑)ねずみ年の人は、人から好かれやすくて人づきあいが良いらしいですよ。◎お身体に気をつけて、ぜひステキな一年にしてくださいね。★





広報おおぞら

2020年3月号

発行/JAおおぞら 〒927-10026 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 総務部総務課  
発行人/代表理事組合長 藤田 繁信

# みんなのお絵かき版

素敵なイラスト  
ありがとうございます!

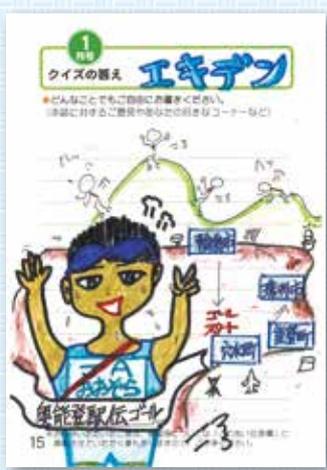
スペースの関係上、全てのイラストを載せられない場合があります。あらかじめご了承ください。



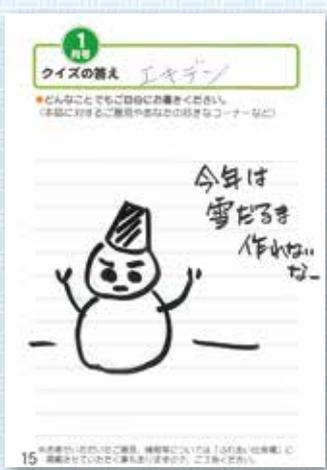
輪島市 N・U 6歳



輪島市 C・T 10歳



町野町 S・M 59歳



町野町 H・Y 74歳



能登町 T・T 68歳



門前町 E・U 65歳



## 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		

キリトリ線

料金受取人払郵便

穴水局 承 認
2

差出有効期間  
令和3年6月15日まで

郵便切手は  
いりません

郵便はがき

9 2 7 8 7 9 0

鳳珠郡穴水町字大町ほの95

## JAおおぞら本店

総務部総務課 行



〒

住所

ふりがな

名前

電話番号

歳