

広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

おおぞら

今年と良い年に
なりますように☆



2021 ● VOL. 303



人・夢・未来の、能登半島

おおぞら農業協同組合

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



密かに始め
てます！
@jaohzora



JAおおぞら

検索



表紙 8 西出牧場 (能登町)

年頭のびっ挨拶



代表理事組合長

藤田 繁 信

新年あけましておめでと
うございます。

組合員の皆様方におかれ
ましては、お健やかに初春
を迎えられたこととお慶び
申し上げます。平素は農協
事業に多大なるご理解とご
協力を賜り厚く御礼申し上
げます。

昨年を振り返りますと、

新型コロナウイルスの世界
的な流行により事業活動が
停滞し、先行きが不透明な
状況のなか、組合員の皆様
も不安な日々を過ごされた
ことと思います。
地域農業では、組合員の
減少や高齢化が進み、事業

環境が厳しさを増す一方

で、組合員サービスの維持
と経営基盤強化を図るた
め、奥能登三JAで、能登
地区JA合併推進協議会を
立ち上げ、令和四年四月の
新生JA発足に向けて協議
を重ねています。また、支
店ごとに開催された地域振

謹んで新春の

お慶びを

申し上げます

昨年中は組合員の皆様には
格別のお引き立てを賜り厚く
お礼申し上げます。

本年も相変わらず倍旧のご
愛顧のほどをお願い申し上げ
ます。

専務理事 中田 芳夫
常務理事 舟木 正晴
理事 的場 清一

柴田 彰

小谷 泉喜

竹内 新栄

澤田 茂

岡本 喜久夫

百成 博

石倉 稔

森田 敏彦

瀬例 敏之

浦西 武司

高森 正治

あなたの運勢☆2月



♈ 牡羊座
3/21~4/19

【全体運】交友関係が活発化し、興味深い話題が飛び込んできそう。感染予防をしながら楽しめるレジャープランでお出掛けを
【健康運】食べ過ぎたなと思ったら体を動かして
【幸運の食べ物】カリフラワー

♉ 牡牛座
4/20~5/20

【全体運】問題が多い期間。困ったときこそ冷静に情報を精査して。下旬から運勢は回復。力になってくれる人が現れそう
【健康運】スピード感を意識した運動で爽快感アップ!
【幸運の食べ物】アンコウ

♊ 双子座
5/21~6/21

【全体運】好調です。テレビを見るなら情報番組がお勧め。交流会やセミナーにも進んで参加を。買い物にツキあり
【健康運】香りの良いお茶で気分をリフレッシュ
【幸運の食べ物】ゴボウ

♋ 蟹座
6/22~7/22

【全体運】少しのんびりモードで進めるのが成功のコツ。大事な予定は下旬にセティングすると星の加護が得られます
【健康運】継続は力なり。いつもしている健康法が◎
【幸運の食べ物】ダイコン

♌ 獅子座
7/23~8/22

【全体運】想定外のことが起きやすいとき。スケジュールを詰め込み過ぎないように。急な出費にも対応できるよう準備を
【健康運】無理をしないように。睡眠不足に注意
【幸運の食べ物】セロリ

♍ 乙女座
8/23~9/22

【全体運】丁寧な仕事で称賛を浴びそう。余力があれば周りの人に手を貸して。すてきな協力の輪が広がっていきます
【健康運】スポーツを楽しめます。名医との出会いも
【幸運の食べ物】野沢菜

♎ 天秤座
9/23~10/23

【全体運】服や小物を新調すると吉。おしゃれを楽しむと充実度がアップします。仕事や勉強は目標を高め設定しましょう
【健康運】血行を良くして。体の不調が解消へ
【幸運の食べ物】カラシナ

♏ 蠍座
10/24~11/22

【全体運】思うようにならないことが多くイライラしがち。忍耐力を発揮して。下旬には運氣が好転。味方が増えて前進へ
【健康運】体調の悪いときに無理は禁物。休養を取って
【幸運の食べ物】ハクサイ

♐ 射手座
11/23~12/21

【全体運】コミュニケーションを取る機会が増え周辺がにぎやかに。資格や技能を習得するための勉強には幸運が宿っています
【健康運】リズムカルに体を動かしましょう
【幸運の食べ物】ユリ根

♑ 山羊座
12/22~1/19

【全体運】金運に恵まれます。欲しかった物がお得に手に入る幸運も。アルバイトやサイドビジネスにもツキあり
【健康運】体を鍛えるチャンス。筋力アップの運動を
【幸運の食べ物】キンメダイ

♒ 水瓶座
1/20~2/18

【全体運】運勢は大きく活性化中。バッドハブニングもありますが、ラッキーも多め。迷ってしまうことはやらないのが正解
【健康運】根を詰め過ぎないように。休憩も大切
【幸運の食べ物】フキノとう

♓ 魚座
2/19~3/20

【全体運】上昇運です。流れに任せて前へと進めれば良い方向へ。人の話はよく聞いて。問題解決のヒントあり
【健康運】運動は人と一緒にやると長続き。効果も上々
【幸運の食べ物】不知火(テコボン)

興協議会でも説明致しましたとおり、能登北部JA農機センターにおいても、農機事業サービスを継続的・安定的に提供していくことを目的に、全農との農機事業一体運営を実現するため、令和四年一月の稼働を目標に、話し合いを進めております。

最後になりますが、今後とも感染拡大防止と、一日も早い事態の終息を願い、JA事業を通して、潤いある生活や地域の活性化に貢献し、組合員はもとより地域住民からも信頼され、愛されるJAを築いていく所存でありますので、本年もご理解とご支援を賜ります



令和三年 元日

ようお願い申し上げます。ご挨拶とさせていただきます

員外監事	田中良夫	監事	下出正実	常勤監事	櫻井康一	代表監事	村口文男	前野昇	南正晴	稲本久美子	青木万里子	田畑勝彦
------	------	----	------	------	------	------	------	-----	-----	-------	-------	------

モナ・カサンドラ プロフィール ● 占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に解読・探究。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動をはじめ、さらなる占星の研究を重ねている。● ルネ・ヴァン・ダール研究所 <http://www.rene-v.com/>

二〇二二年 丑年生まれ

としおんな

年男・年女

としおんな

今年の抱負



大正14年 生まれ **山根富士雄さん** やまね ふしお

大好きなゲートボール、今も現役です！運転免許証も無事更新しました。今から練習に車で行きます！

柳田

昭和12年 生まれ **増山 淑子さん** ますやま よしこ

迷惑をかけずに長生きしたい。

能都

昭和12年 生まれ **竹原トシ子さん** たけはら としこ

来年も子供や孫たちに迷惑をかけないように元気に一年過ごしたい。

穴水

昭和24年 生まれ **福田 友昭さん** ふくだ ともあき

食味の優れた米を作りたい。

町野

昭和12年 生まれ **姫崎 初枝さん** ひめざき はつえ

みんなに喜ばれるような女性部活動をした。

穴水





能都

平成21年生まれ

しのはら ちひろ
篠原 千博さん

最後の小学校。何事も一生懸命頑張りたい！

昭和48年生まれ

しのはら あいこ
篠原 愛子さん

元気で笑顔いっぱい的一年里になりますように。



門前

昭和36年
生まれ

スナックのと
たなへまゆみ
田邊真由美さん

年齢は単なる数字、感謝を忘れず自分を生きます。



門前

平成9年
生まれ

いなぶ
稲生 大さん

今年フルマラソンに挑戦したい！



柳田

昭和60年
生まれ

うら
裏 武士さん

健康で良い年、飛躍の年にしたいです。



輪島

平成21年生まれ 鶴巣小学校の皆さん
楽しい一年にしたい！



町野

平成21年生まれ 町野小学校の皆さん
すばらしい町野小学校にしたい！

産地から元気をお届け

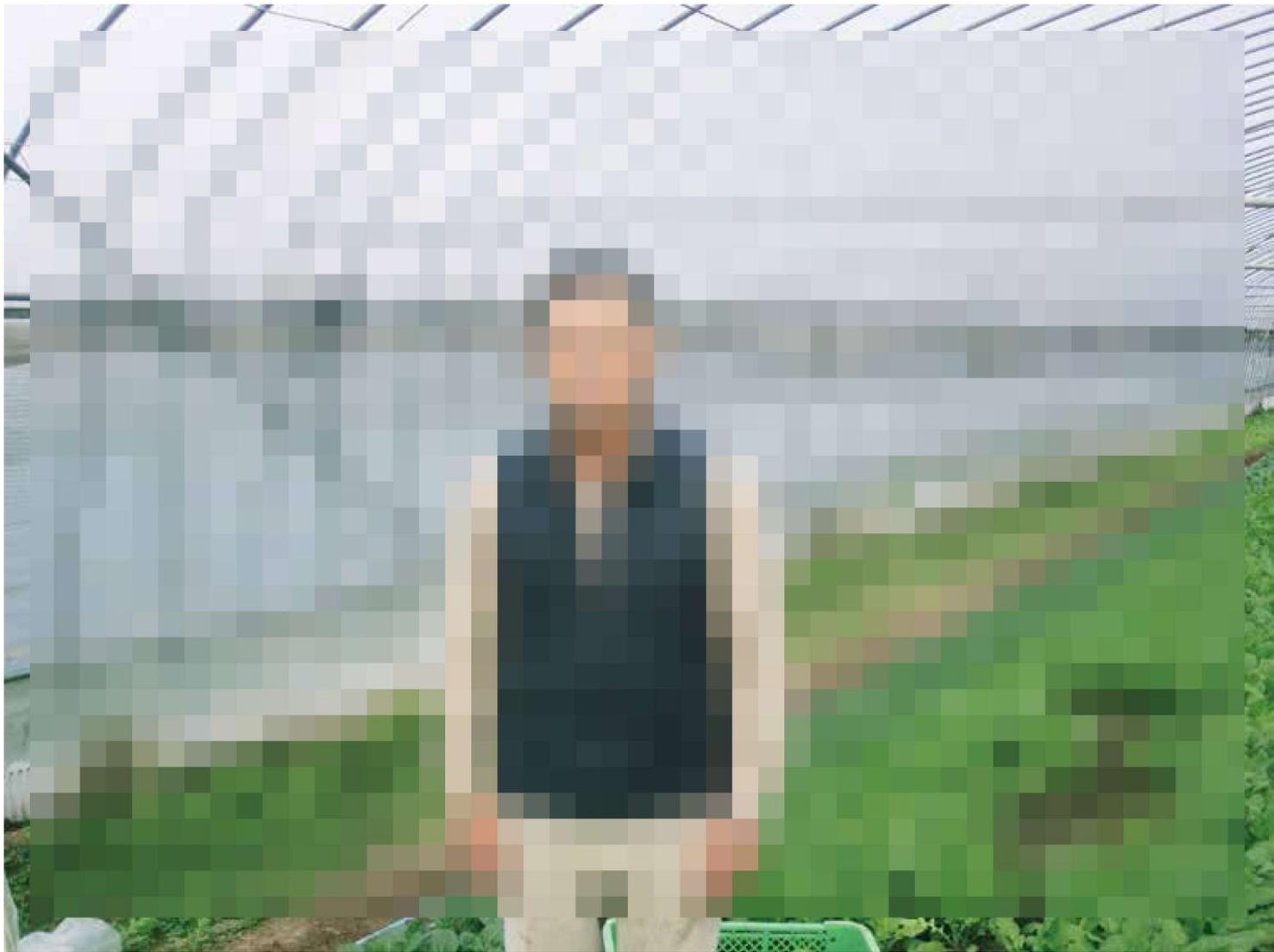
こんにちは☀️おおぞらさん！

町野町 ■■■ (町野支店管内)

今月のおおぞらさん

なかやま
中山

こう
公さん



今月は、顔の見える能登の食材市場流通推進協議会主催の生産者大会にて、平成29年の優良生産者（全体売り上げNo.1）として石川県奥能登農林総合事務所長賞を受賞した中山さんにお話を伺いました。

現在中山さんは、3反の水稲と大納言小豆、6棟のハウスでは、農協の水稲の育苗を請け負う他にも、ミニトマトや大根菜、はつか大根、ほうれん草、七草などを作付けしており、主に顔の見える能登の食材市場（奥能登直行便）へ出荷されています。

中山さんがこの仕事を始めたきっかけは、25年前に1億円チャレンジ事業の補助金で、地域にたくさんの園芸用ハウスが建った時に、本格的にハウス園芸を始めたそうです。

また、自分の作った野菜を食べた人や自分の野菜を貰った人などから「嬉しい！」「美味しかった！」などの感想を聞くと、この仕事をしていてよかったと思える時だと言います。「ミニトマトを始めたばかりのころは、自作の有機肥料を作るのにとても苦労しました。ハウスには、ハクビシンなどの害獣の侵入被害もあるので、対策も一苦労です。でも、同じ地域や近所の生産者との日常の会話や、生産物についての意見交換などが元気の素となっています。」と話していました。

寒い季節の農作業で 注意したい脳出血

寒さが誘引する病気の一つに脳出血があります。動脈硬化や加齢で傷んだ脳の血管に急に大きな圧力がかかると、脳の血管が破れて脳出血になります。

脳出血は、ほとんど前兆がなく発症し死に至ることもあります。命が助かって後遺障害が一生残る場合も多いのです。手足が自由に動かせなくなるまひ、言葉や視界の障害、記憶力や集中力の低下などさまざまな障害が残る可能性があります。場合によっては介護が必要になることもあります。

前日より気温が一気に下がった朝や温度差が大きい日に血圧は上がりがちです。血圧が高いのに、生活改善や必要な治療を行わず放置していると、脳出血を起こしやすくなりとても危険です。

日頃から塩分の取り過ぎ、多過ぎる飲酒量、喫煙、ストレスなどの生活習慣は、高血圧につながります。思い当たる人は、高血圧予防のために生活習慣の見直しも大切です。

コロナ禍で「医療機関には新型コロナウイルス感染者がいて恐いから、行かない方が良い」と、定期的な通院を中止し、病気の治療が中断したままの人もいます。脳出血の予防には、まず、高血圧の人は適切な治療が必要です。今まで控えていた人も、通院を再開しましょう。血圧がやや高めになってきた人も、食生活や運動、睡眠など生活を見直してみてください。

農作業はトラクターで生活は自家用車、そんな運動不足の人はウォーキングなどの運動を継続しましょう。食生活は栄養バランスを考え、塩分控えめにして薄味に慣れましょう。冬になって寒い日に農作業をするときは、時間をかけて寒さに慣れてから作業を始めます。急に寒い場所に出たり、グッと腕に力を入れると血圧が上がります。毎日血圧を測定し、高い日や気分が悪い日は農作業を休む勇気も大事です。



健康科学アドバイザー・福田千晶



◀ J Aには出荷していませんが、春菊も作っています



▲ この時期ならではの七草



◀ 大根菜収穫の様子

他にも、釣り（主に川釣り）やゴルフ（町野のゴルフクラブの会長もされています。）も趣味だそうで、農作業の合間のリフレッシュとなっているそうです。

そんな中山さんに新規就農者と同じ農業者の皆さんにメッセージを頂きました。

「新規就農者の皆さん。ハウス園芸がお勧めです。水稲育苗↓ミニトマト↓秋冬野菜と効率的に回転させれば経営もしやすいです。同業者の皆さん。出荷の開始・終了時期を伝えるなど、市場と情報を共有したり、他の人があまり出さないものを作るのがよいと思います。例えば町野には、ほうれん草や春菊の出荷者はたくさんいますが、

大根菜はあまりいないので作っています。」

ありがとうございます。

今後の目標は、「息子に農業を継いでもらうこと。」という中山さん。色々作られていますが大根菜が一番得意だといいます。

また、1月にはミニトマトの苗づくり、4月には農協の水稲育苗の請負い、5月にはミニトマトの定植、10月には大根菜を栽培・収穫し3月まで出荷。さらに、正月むけの七草も栽培されていて、今年も出荷予定と、一年中忙しく作業されています。

これからお身体に気を付けて、能登の特色ある農産物の出荷を宜しくお願い致します。

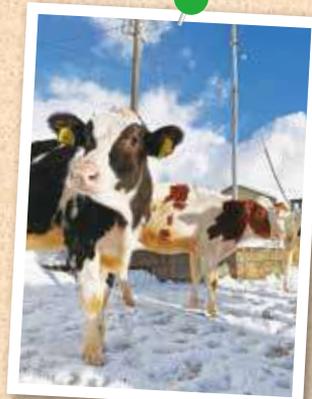
編よもやま話

2021
1
vol.308

新年あけましておめでとうございます！2021年は丑年ということで、表紙は、能登町の西出牧場さんにご協力頂きました。

「12月半ばからの大雪で、牧場の除雪も大変です。そんな中、牛たちは美味しい空気と朝日を浴びて元気いっぱいです！今年もどうぞ宜しくお願いします」（西出牧場）まさに新年にぴったりの爽やかな写真ありがとうございます！

本年もJAおおぞらをどうぞ宜しくお願い致します。皆さまにとって素敵な一年になりますように★





作 型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
トンネル 早熟			●	△	☆			■				
				●	●	☆		■				

●種まき △定植(ホットキャップ) ●植えつけ ☆交配 ■収穫

育て方のポイント

- ①畑の準備
 - 作付予定地は、苦土石灰、肥料を全面に施用し耕起しておく。
 - 透明マルチで地温の確保を図る（16℃以上目安）。
- ②植えつけ
 - 本葉3～4枚で定植する。
 - 株間70～80cmとして植えつける。
- ③管 理
 - 親づるは、本葉7枚頃に摘心し、子づるの発生をうながす（6本仕立て）。
 - 着果節までの孫づるは全てかきとる。
 - 着果率を上げるため交配は、人工交配で行う。
 - 交配後、開花後24時間以内に雌花の上の葉1枚を残して摘心する。
 - 果実が鶏卵ぐらいの頃に、形の良いものを1つるに当たり1～2個残して摘果する（交配10日後までに）。
 - やや縦長目のものを残すと将来的に果実は丸くなる。
 - 交配した日を葉に書いておく、またはラベルを付けておく。
 - 交配日から35～40日を目安に収穫する。



ワンポイント

- 『つる割病回避』のために接木苗を使用する。
- 着果したら花落ち部分の花は、『つる枯病』予防のためにつみとる。

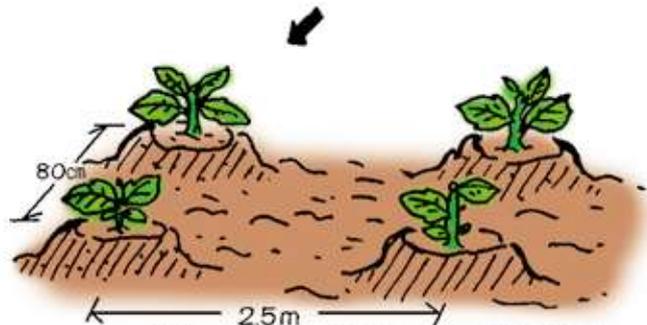
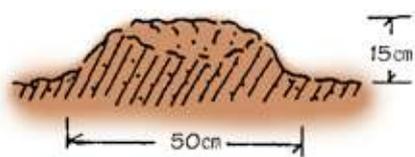
施肥例（1㎡あたり）

肥料・堆肥	基肥	追肥	備考
サンフルーツ	200g	50g	
苦土石灰	100g		
牛ちゃんパワー2kg			



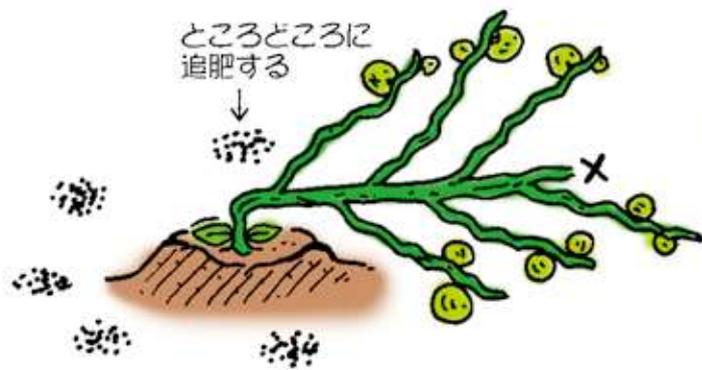
メロン

植えつけ



温暖な日を選んで畑に植える

追肥



メロンは各節に雌花発生するので
目標着果節を子づるの10~12節にねらう



ホットキャップは頂部に穴をあけて換気する



保温のために、ホットキャップを掛けるとよい

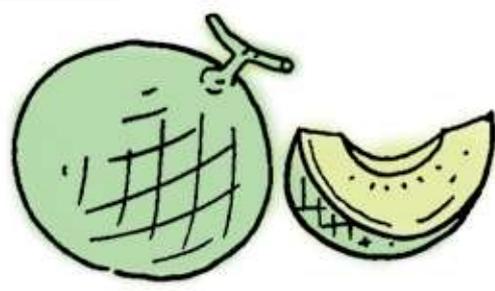
人工授粉



開花した日の朝、8~9時ごろまでに雄花の花弁を取り除き雌花の柱頭に軽くふれさせる

開花日を書いたラベルをつける竹棒の先にもつけておけば見つけやすい

収穫



標示後35~40日になったら試し採りして食べてみる
熟していれば同じ日付のものは熟度がよい



おおぞら管内の行事と話題

のどてまり優良生産者表彰で3名受賞

12月4日(金)当JA本店にておおぞら管内の「のどてまり」のどてまり115出荷会議が開催されました。

その中で、令和元年産優良生産者表彰が行われ、奥能登原木しいたけ活性化協議会の高森副会長より、受賞者へ賞状が手渡されました。

表彰者は次の通りです。(敬称略)

・のどてまりプレミアム出荷量の部

合同会社Sousei (六水町)

・のどてまり出荷量の部

山方 正治 (六水町)

・のどてまり出荷比率の部

赤崎 慎次 (能登町)

おめでとうございます！



▲表彰された合同会社Souseiさん

TACロープレで優秀賞

担い手推進担当者(TAC)のスキルアップ、担い手農家との信頼関係強化によるJA事業の利用拡大などを目的に「担い手推進担当ロールプレイング大会」が12月14日(月)に石川県農業会館で開催され、県下7JAが参加しました。

おおぞらでは、TAC担当で室谷優典(六水支店)、融資担当で浦西悠任(金融部融資課)、担い手役で池田涉(門前支店)が出場し、優秀賞を受賞しました。

この賞を励みに、今後も担い手農家との連携を図りながら、TAC活動に活かしていきたいと思えます。



2021年用 種いもの価格をお知らせします

種いもの予約注文書を提出された方は次の予約価格で決済させていただきます。

(税込)

品種名・規格	当用価格	予約価格	品種名・規格	当用価格	予約価格	品種名・規格	当用価格	予約価格
男爵 10kg	2,290円	2,120円	メークイン 10kg	2,500円	2,320円	キタアカリ 10kg	2,410円	2,240円
男爵 5kg	1,340円	1,230円	メークイン 5kg	1,440円	1,320円	キタアカリ 5kg	1,400円	1,280円



やさい畑

春準備号

2021年1月4日発売
定価 922円(本体838円)

※内容は変わることがあります。

- 虫は減り 収量は増える 土づくりの大正解
- やっとわかった! ぜったいに徒長させない育苗術
- そうか病を防ぐ ジャガイモの植え方
- 別冊付録 選肥と施肥のハンドブック



お申込みは最寄の支店へ



年金相談会のご案内

年金にかかる疑問・質問に専門家（社会保険労務士）が個別に無料でご相談に応じます。どなたでもお気軽にご相談ください。

開催日	開催場所	開催時間
令和3年2月9日(火)	能都支店	9:00~12:00



「のとてまり」 初セリで、過去最高額

原木椎茸のと115の中でも、特定の規格*を満たした「のとてまり」が、12月17日(木)に金沢中央卸売市場で今季初出荷され、12月18日(金)に初セリが行われました。

初セリでは、のとてまりの最高級品「のとてまりプレミアム」が昨年の25万円を上回る1箱26万円で競り落とされ、平成23年の出荷開始以降、最高価格となりました。

おおぞら管内の生産者は75名で、3月末まで出荷が行われます。

新規生産者も募集しておりますので、最寄の支店までお問合せ下さい。

*「のとてまり」とは…原木椎茸「のと115」のうち、傘8cm以上、肉厚3cm以上、傘の巻き込み1cm以上の規格を満たすもの。



◀ 26万円の値が付いた
のとてまりプレミアム

	1箱価格	1個当たり価格
H23	15,500円(6個入り)	2,583円
H24	16,000円(5個入り)	3,200円
H25	23,000円(5個入り)	4,600円
H26	35,000円(6個入り)	5,833円
H27	100,000円(5個入り)	20,000円
H28	150,000円(6個入り)	25,000円
H29	170,000円(6個入り)	28,333円
H30	200,000円(6個入り)	33,333円
R 1	250,000円(6個入り)	41,667円
R 2	260,000円(8個入り)	32,500円



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
ジュン クミコ

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(1,000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

—— 法事も承ります。 ——

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



門前支店管内

本郷里山保全会青年部



子どもたちと行った、そばの種まき体験

そば打ち体験



本郷里山保全会の青年部です。今年は、畑を借り、子供たちを呼んで、そばの種まき体験と刈取体験、そば打ち体験を実施しました。また、放置された柿木から柿を取り、干し柿を作りました。本郷の里山を守り、地域活性化に向けて、頑張っていこうと思います。

おおぞら文芸

◆遠島句会（能都支店管内）

一湾の全き冬の虹を見し
 競り人の声高らかに鯉高値
 実万両一粒毎の雨雫
 立てばすぐ消ゆるも能登の時雨虹
 老夫婦団栗独楽で遊ぶ午後
 木漏日にきらめき揺蕩う紅葉かな
 あれまはや幼よちよち小春かな
 寄鍋や今日のごほうび能登牛で
 よろよると参詣に出づ冬の蜂

◆投稿作品

生ぬるい雨にあたりて散る芙蓉
 たま風や凜と水仙ここに
 いちよう葉風に吹かれて舞い上がる
 霜晴れや遠く小さく天守閣
 夕陽受け黄金ダスト木ノ葉舞う
 夫入院話し相手はコタツ猫

【段駄羅】鳥の名は しじゅうからよ
 始終空よ 我が財布
 自生してたわわに実る柿の木に
 カラスむらがり実一つ残さず
 空高く鳶が輪を描く日暮れどき
 沈む夕日は真つ赤に燃える
 季節ごと咲く花を手に墓前にて
 眠る我ケ子に何を語るや

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 新田 幸子 | 今岡きよ子 | 佐藤 佳子 | 横道 宏子 | 加部 涼子 | 安原 弘子 | 立岩 昌子 | 岡須美重子 | 前川 公子 | マゴ | 齊藤みつ子 | 佐野 光子 | 久田あや子 | 長平 久崇 | 開敷 洋司 | 堀口 道子 | 宮下 末子 | 水上十三子 | 真岸 米子 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

Cooking

今回は、おこもりの冬に
作ってほしいレシピ&
冬野菜レシピです★

2015年家の光9月号別冊より

バレンタイン
にも♡



ほろほろクッキー

材 料 (32個分)

米粉…130g | サラダ油…100g | ハチミツ…30g | アーモンド粉…50g | 塩 | 粉砂糖

*アーモンド粉がなければ、刻んだクルミで代用を。クルミは細かく刻むと、生地になじんでおいしくできます。

作り方

- ①ボウルに油、ハチミツ、塩少々を入れてよく混ぜる。米粉、アーモンド粉も順に加えてそのつど、よく混ぜる。
- ②①を直径約2.5cm(32個程度)に丸め、オープンペーパーを敷いた天パンに並べる。
- ③150℃に予熱したオーブンで25分ほど焼く。
- ④焼きあがったら、熱いうちに粉砂糖を茶こしでふり、冷ます。

2013年家の光1月号別冊より



2色シューマイ

材 料 (24個分)

豚ひき肉…300g | タマネギ…1/2個 | 生シイタケ…3個 | ホタテ貝柱(水煮缶)…小1缶(70g) | A[塩・しょうゆ…各小さじ1/2 | 砂糖…1つまみ | 酒…大さじ1 | ゴマ油…大さじ1/2] | ホウレンソウ…150g | 卵…1個 | シューマイの皮…1袋(24枚) | かたくり粉 | 塩

作り方

- ①タマネギ、シイタケはみじん切りにしタマネギにかたくり粉大さじ3をまぶす。
- ②ボウルにひき肉、①、ほぐしたホタテ、缶汁、Aを合わせてよく混ぜ、具を作る。
- ③ホウレンソウは固めに塩ゆでしてみじん切りにし、水けを絞って②の半量に混ぜる。
- ④シューマイの皮にスプーンで具を等分にのせて形づくり、ホウレンソウを混ぜていないものは上を平らにする。
- ⑤じゅうぶんに湯気のたった蒸し器に④を入れて15分蒸す。
- ⑥卵は割りほぐして、中火の鍋に流し、菜箸3〜4本で手早く混ぜて炒り卵を作る。⑤の平らなほうに、炒り卵をのせる。

2020年度家の光(親子)料理教室ガイドより



冬野菜の和風ロールチキン

材 料 (4人分)

鶏もも肉…2枚(500g) | ナガイモ…5cm(60g) | ニンジン…1/4本(40g) | セリ(下ゆでしたもの)…1束(50g) | 焼きのり(全形)…1枚 | ゆずごしょう…小さじ2 | A[だし汁…50mL | みりん・しょうゆ…各大さじ2 | 酒…大さじ1 | かたくり粉…大さじ1/2 | トマト(薄い半月切りにしたもの)]

作り方

- ①ナガイモ、ニンジンは5cm長さの千切りに、セリは横半分切る。鶏肉は切り開き、厚みを均等にす。
- ②アルミホイルに皮目を下にして鶏肉をのせ、ゆずごしょうを薄くぬる。横半分に切ったのりをのせ、①の野菜の半量をのせる。鶏肉で野菜を巻き、アルミホイルでキャンデー状に包む。これをもう1本作る。
- ③250℃に予熱したオーブンで20〜25分蒸し焼きにする。
- ④鍋に③の蒸し汁、Aを入れる。混ぜながら鍋を火にかけ、とろみがついたらさらに1分ほど煮る。
- ⑤鶏肉を2cm幅の輪切りにし、器に盛る。④のソースを上から回しかけ、トマト適量を添える。

1999年家の光5月号別冊より



カリフラワーのカニあんかけ

材 料 (4人分)

カリフラワー…1株 | カニ(缶詰)…60g | 長ネギ(みじん切り)…10cm分 | 鶏がらスープ…2・3/4カップ | ショウガ汁…少々 | 油 | 塩 | 酒 | 砂糖 | ゴマ油 | カタクリ粉

作り方

- ①カリフラワーは小房に分ける。鍋に油大さじ2を熱していため、スープ2カップ、塩小さじ1弱、酒大さじ1を加えて約5分煮る。
- ②カニはほぐして軟骨を除く。
- ③鍋に油大さじ1/2を熱してカニをいため、残りのスープ、塩、砂糖各小さじ1/3、酒大さじ1、ゴマ油少々を加えて煮たてる。カタクリ粉大さじ1弱を水大さじ2で溶いて混ぜ、長ネギ、ショウガ汁を加えて火を止める。
- ④①の汁を切って器に盛り、③のあんをかける。

いつでもどこでも

手

軽

に

体

操

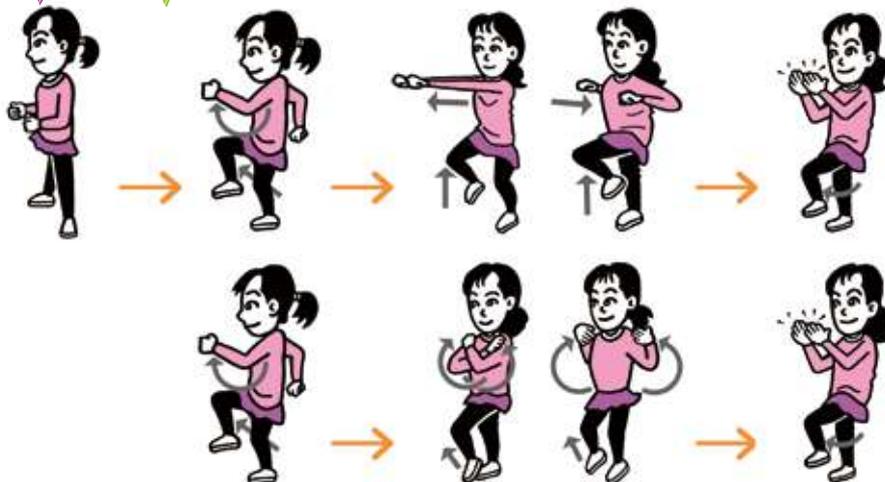
協会公認体操プログラム「The Taiso」

日本体育大学健康体操運動学群体操研究室教授 ● 荒木達雄

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。

「20秒バージョン」

「The Taiso」の最終回は20秒で手軽にできる体操を紹介します。時間や場所に合わせてノーマルバージョン(2020年12月号)、ショートバージョン(2021年1月号)にも挑戦してください。



①胸部：曲げ伸ばす 脚部：足踏み

両手を軽く曲げ構えます。足踏みしながら両腕を前に伸ばし、戻した後に拍手を2回します。これを繰り返します。次に足踏みしながら両腕を胸の前で交差し、腕を戻して両肩をタッチして2回拍手します。これももう1度行います。

②最後のポーズ

手拍子をした後、両腕を上げてポーズを取ります。

ザ・タイソウ

検索



「The Taiso」の動画はこちら
20秒バージョン

「The Taiso」の動画はこちら
ノーマルバージョン



「The Taiso」の動画はこちら
ショートバージョン





遊休資産の処分を行います

【土地（更地）】 営農または、住宅での使用に限ります。

所在地	登記地目	面積	備考
鳳珠郡能登町字笹川口-50他	田	709.00㎡	旧笹川給油所跡地
輪島市門前町道下101-1-24	宅地	1,542.03㎡	旧諸岡資材倉庫跡地

【建物】 営農施設での使用に限ります。

所在地	建物	延床面積	敷地面積	備考
鳳珠郡能登町字瑞穂フ-4-1	鉄骨造平屋建	1,134.42㎡	3,062.4㎡	旧瑞穂ライスセンター
鳳珠郡能登町字瑞穂10-136	木造平屋建	247.50㎡	462.00㎡	旧瑞穂資材倉庫

※敷地は、賃借地のため別途契約が必要となります。

※お問い合わせは、JAおおぞら本店総務部（☎0768-52-3800）まで

広報おおぞら

2021年1月号

発行/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)

発行人/代表理事組合長 藤田 繁信
編集/JAおおぞら本店 総務部総務課
印刷/株式会社 アクセス金沢

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。

1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							
2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							

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 ありません

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

歳

電話番号