のうきょう すずか

JAとのふれあい誌

07

2022
vol.399

CONTENTS

今月の特集

2 令和3年度
自己改革の取組み状況について

情報BOX

5 ◉家の光 購読のご案内
◉親子で参加できる料理教室を開催します。ほか

Monthly ニュース

6 ◉コロナに負けず 3年ぶり料理教室
◉小麦収穫前会議 ほか

営農ガイド

8 ◉水田中期の管理（水稲）
◉カントリーエレベーター・ライスセンターご利用について ほか

ほっとNetwork

10 ◉わがやのアイドル
◉果菜彩の野菜を使ったおすすめレシピ ほか

https://ja-suzuka.or.jp/

JA鈴鹿

令和3年度 自己改革の取組み状況について

自己改革の取組みを継続

政府が進めていた農協改革の中で、昨年6月の規制改革推進会議において懸案事項となっていた「准組合員の事業利用規制」については、各JAにおける自己改革の取組みが評価され、「各JAが組合員の判断に基づいて決める」方針で決着しました。

JAは農協改革集中推進期間終了後も終わりなく自己改革を進めていきます。JAが自己改革の実践を継続していく仕組みとして「自己改革実践サイクル」を構築し、JA鈴鹿においてもJAグループが共通目標に掲げる「農業者の所得向上」・「農業生産の拡大」・「地域の活性化」の実現に向けた様々な自己改革の取組みを引き続き進めています。

そこで今月の特集は令和3年度の取組み状況を報告します。

農業者所得の向上・農業生産の拡大

営農振興基金をはじめとする総合支援策の実施

新規就農者や規模拡大に取組む生産者に対する当JA独自の営農振興基金を通じて機械や設備の購入費用などを支援するとともに、農業関連資格取得や獣害被害対策など合わせて合計110件642万円の支援を行いました。さらに農業資金新規借入先への借入金利の減免（借入当初3年間最大1%）も行っています。

「果菜彩」の販売拡大

ファーマーズマーケット「果菜彩」では野菜栽培研修会を開催し、多彩な野菜作りを推進するほか栽培指導、早生品種の作付け提案を行っています。品揃えの充実に努め、定期的にイベントを開催し、販売拡大に取組んでいます。令和3年度の売上高は5億5,302万円となりました。

子会社アグリサービス鈴鹿による農業経営の実践

平成30年7月から子会社「アグリサービス鈴鹿」で地域農業の発展や耕作放棄地拡大防止を目的に農産物の生産・販売を開始しました。学校給食の主要品目であるニンジン・ジャガイモ、産地拡大に取組んでいる白ネギなど8品目の野菜に加え、水田農業としてコシヒカリ・キヌヒカリの2品種の米を生産しています。また、青果物でJGAP認証を取得しており、生産したニンジンが生産管理が評価され、JAL国際線の機内の食材として採用されました。

6次産業化商品の開発・販売

地元産農産物の付加価値を高め、農業所得の向上に寄与することを目指し、新商品の6次産業化商品第9弾となる「JA鈴鹿の白ねぎコロッケ」を開発し、令和4年3月に発売しました。

これまでに「鈴鹿茶ペットボトル」、「白ねぎ味噌」、「おかゆ」、「鈴海山」、「とりめしの素」などを商品化しました。

白ねぎコロッケ

白ネギの産地拡大

植木・茶農家中心に、農業所得の向上や農家経営を支援するため、複合品目として収益性が高く安定的な需要が見込まれる白ネギの生産を推進し、産地拡大に取組んでいます。

営農振興基金の利用や定植機等のレンタルを通じた支援、圃場巡回や栽培研修会の開催により品質向上と安定生産に取組んでいます。

平成25年度に生産部会を設立し、当初0.2haの生産面積は現在では17.2haとなり、県下最大の産地へと成長しました。

営農継続支援の実施

農機コストの低減による所得向上と組合員の営農継続を後押しするため、農機レンタルの普及拡大に取組むとともに、遊休地や耕作放棄地の発生防止に向けて地域農業を支える担い手と連携し、田植え稲刈りなどの水田農業を中心とした農作業請負を行っています。令和3年度は農機レンタル188件、農作業請負45件のご利用をいただきました。

野菜の生産振興

共働き世帯の増加など、ライフスタイルの変化に伴って食の簡便化が進み、加工・業務用野菜の需要が高まる中、実需者ニーズに対応した契約取引により加工用ハクサイ・カボチャの生産を推進し、農家経営の安定と所得向上に取組んでいます。平成25年度に生産部会を設立し当初2.0haの生産面積が現在では17.0haまで規模拡大しています。

また、生産拡大してきたキャベツは令和2年度に冬キャベツ、令和3年度に春キャベツがそれぞれ指定産地として認定されました。

地域の活性化

食農教育活動の実施

食の大切さや食を支える農業の役割を伝えるため、地域小学校への出前授業や果菜彩倶楽部会員を対象にしたふれあい農園での農業体験、親子料理教室など世代やニーズに応じた食農教育を実践しました。

女性組織の育成

女性部の会員拡大に取組み、新支部設立やボランティア活動、料理教室、講演会などを通じて活動支援を行っています。また、女性の声をJA事業に反映させるため、女性部役員とJA役員と意見交換会を開催し積極的な話し合いを行っています。

地域貢献活動の実施

三重県警が認定する「子ども安全・安心の店」として、地域の子どもたちを犯罪や危険から守る取組みを行っています。また、スポーツ振興としては地元ハンドボールチーム「三重バイオレットアイリス」への活動支援を行っています。

安心して暮らせる地域社会の実現

組合員をはじめ誰もが気軽に参加できる介護予防教室を開催し、心身の健康と地域の活性化に取組んでいます。また、地域の見守り活動を通じて高齢者や子供など誰もが安心して生活できる地域づくりに取組んでいます。

おひつじ座 3/21～4/19 全体運 性急になり過ぎないよう行動をセーブして。じっくり取り組めば好結果に。衝動買いに注意。下旬は勝負強さあり

おうし座 4/20～5/20 全体運 努力の成果が目に見えやすく、やりがいを感じられるとき。新しいチャレンジも吉と出ます。予定は早めに立てて

家族の、わたしの、暮らしに役立つ記事いっぱい！！

『家の光』は、“協同のこころ”を家庭ではぐくむ雑誌として、1925年に創刊されました。女性はもちろん、家族みんなで楽しく読める相互家庭雑誌です。読者参加の誌面づくりを大事にし、感動読み物、時事問題や料理、健康、子育て、高齢者介護や農業、家庭園芸など、「得する、役に立つ、元気が出る」記事を満載しています。

家の光

	定価（税込）
● 普通月号	629円
● 付録月号（1・4・5・7・9月号）	922円
● 付録月号（家計簿付き12月号）	1,027円

お問い合わせ　お近くの支店または生活福祉課 TEL.059-384-1123

中途採用募集のご案内

JA鈴鹿

- 応募職種：総合職
- 応募資格：30歳未満の大卒者（大学院卒含む）
- 募集人数：若干名
- 提出書類：履歴書等

お問い合わせ：総務部 人事教育課 TEL059-384-1130

親子で参加できる料理教室を開催します。

令和4年7月28日(木)

内容　JA鈴鹿いきいき農業大学の生徒が栽培した夏野菜を使って、親子で楽しめる料理教室を開催予定です。料理に使う夏野菜の収穫も体験できます。

- **開催日時**　令和4年7月28日(木)　9:00～12:00
- **開催場所**　食彩工房味夢～みらい～(鈴鹿市津賀町809-2)
- **対象者**　保護者1名につき小学生1名まで（先着10組で締め切らせていただきます）
- **参加料**　無料(今年度は初参加の方を優先させて頂きます。)
- **お申込み**　JA鈴鹿 生活福祉課 TEL059-384-1123

※写真は令和3年7月29日に開催したものです。

ふたご座 5/21～6/21　♊ 全体運　高め安定運。周囲の協力を得やすくなっています。1人で頑張ろうとせず周りに声をかけて。充実感がアップ

かに座 6/22～7/22　♋ 全体運　太陽の恵みを受けて大きな成果が期待できます。気になっていたことを調べたりするのもお勧め。うれしいお誘いも

深伊沢地区女性部の皆さん

コロナに負けず 3年ぶり料理教室

5/17

JA鈴鹿深伊沢地区女性部は5月17日、農産物加工施設食彩工房味夢～みらい～でさといもを使用したおはぎ、田楽、ハンバーグ風お焼き作りに挑戦しました。逆さ植えをし通常よりもふっくら育てたさといもを使用しました。森田支部長は「新型コロナウイルスの影響で料理教室を開くのは3年ぶりとなりました。今後の取組みについても活発に行っていきたい。」と話しました。

5/21 22

「春の農機・自動車・生活総合展示会」開催

コロナ対策徹底 手指消毒、検温を実施

5月21日、22日の両日、西部カントリーエレベーターで「春の農機・自動車・生活総合展示会」を開催しました。会場では最新農機、中古農機、生活・農業資材等が展示販売されました。のうきょうまつりの風物詩でもあるバケツ等の来場者粗品引換を再開したほか出店業者も増加したことから昨年以上の来場者となりました。次回は11月12日㈯、13日㈰に開催を予定しています。

商談中の組合員と職員

末松則子市長と谷口俊二組合長

新商品6次産業化商品
第10弾「ちゃむとまいむのパウンドケーキ」
第９弾「ＪＡ鈴鹿の白ねぎコロッケ」

鈴鹿市長に贈呈

5/23

5月23日、鈴鹿市の末松則子市長を表敬訪問し管内原産の米粉とかぶせ茶を使用した「ちゃむとまいむのパウンドケーキ」とJA鈴鹿管内の甘みの強さが特徴である鈴鹿の白ネギを使用した「JA鈴鹿の白ねぎコロッケ」を贈呈しPRしました。

両商品ともに直売所「果菜彩」3店舗（鈴鹿店、稲生店、亀山店）で、「ちゃむとまいむのパウンドケーキ」は各1個450円、贈答品にも使用できる2個箱入り1,000円、「JA鈴鹿の白ねぎコロッケ」は1個120円で販売中です。

5/24

ＪＡ鈴鹿加工野菜部会 春ハクサイ出荷

5月24日、JA鈴鹿加工野菜部会は5月中旬から始まった春ハクサイの出荷を終えました。この時期のハクサイが供給不足となりやすいことから、加工業者より要望があり栽培に着手して今年で2年目となります。昨年は1名であった生産者も3名となり、栽培面積も20㌃増加し30㌃の栽培となりました。栽培にあたってはJA，種苗メーカー、普及センターと情報共有し、栽培に取組みました。

鉄コンテナで出荷する様子

しし座 7/23～8/22 全体運
上昇運です。一筋縄ではいかないことも諦めずに続ければゴールへと前進。迷ったときには初心に返って◎

おとめ座 8/23～9/22 全体運
あれこれやりたいことが出てきそう。状況を整理して優先順位をつけて。頼まれ事を引き受けると、そこから開運

挨拶する林常務と耳を傾ける参加者

小麦収穫前会議

5/26

5月26日、管内の小麦生産者向けに収穫前会議を本店大会議室で開きました。生産者、JA職員、JA全農みえ職員、県普及センター職員ら57名が参加し、小麦の生育状況、気候、収穫適宜の見極め、大規模乾燥調製施設の利用などについて話し合いました。管内の小麦の品種としては「ニシノカオリ」、「あやひかり」の2品種。今年の管内の作付面積は前年から20㌶増加し約820㌶となります。

5/26

「三重なばな」新規栽培説明会

5月26日、鈴鹿市津賀町にある西部営農センターで三重なばなの新規栽培説明会を開きました。三重なばなは新規栽培するにあたって初期費用が少ない、栽培が比較的簡単、収穫時も商品が軽量なため女性でも栽培しやすく、9月に定植し11月から3月にかけて収穫、出荷終了予定となるため、水稲後に取組みやすい特徴があります。

耳を傾ける参加者

サツマイモを植付けするする児童ら

井田川小児童らサツマイモ定植体験 食の大切さ学ぶ

6/9

6月9日、鈴鹿市立井田川小学校の1・2年生41名を対象に食農教育の一環としてサツマイモ定植体験学習の指導を行いました。体験学習には地元の農業委員、市民センター職員、JA職員ら約15名が参加。営農指導員から植え付け方法や農業用資材の名前、用途の説明を受け、サツマイモ品種「紅はるか」と「シルクスイート」の2種類の苗を植えました。

6/10

JA鈴鹿椿地区女性部 発足後 初の活動

6月10日、JA鈴鹿椿女性部は農産物加工施設「食彩工房味夢～みらい～」で焼肉のたれ作りを行いました。同女性部は1月に発足し、今回が初めての活動となります。部会員17名が参加し、にんにく、たまねぎ、りんご、レモンなど身近な材料を使い、大きな寸胴鍋で1時間ほど煮詰めました。完成したたれは1週間ほど寝かせると味が落ち着き、1年間の長期保存が可能。同女性部住田和子支部長は「初回の活動でしたがスムーズに行えました。活動を通して交流を深めていきたい。」と話しました。

寸胴鍋でたれを煮詰める様子 椿地区女性部の皆さん

てんびん座 9/23～10/23 全体運 最初は戸惑うことが多そうですが、次第に好転。慌てずゆっくり進めれば望んでいた方へと向かえます

さそり座 10/24～11/22 全体運 ハプニングの気配が。ドキッとすることがあっても冷静に。災いを転じて福となします。臨機応変に動きましょう

水稲 水田中期の管理

●穂肥の施用

穂肥の施用時期は幼穂の発育過程を観察すると判断しやすいです。方法は1株中の最も背が高い茎を抜き取り、カッターなどで下方から縦に裂いて、内部の幼穂の長さを測ります。出穂20日前は0.5、15日前は1.5程度になり、施用の目安となります。

●病害虫の防除

いもち病が発生する条件(25～28℃、湿度が高い)になると、発病による直接被害を受けることになります。コラトップ粒剤、サンブラス粒剤での予防を行ってください。多発の場合、治療としてブラシン粉DLで防除してください。

また、高温条件(28～32℃)になると、いもち病が抑制されるかわりに紋枯病が助長されます。紋枯病に対しては、いもち病との混合剤、オリブライト豆つぶ剤などで防除を行ってください。

斑点米を発生させるカメムシ類は、キラップ粒剤、スタークル豆つぶ剤で防除を行ってください。

農薬を散布する際は薬剤が周りのほ場に飛散し、農作物に残留することのないよう飛散防止に留意してください。粉剤は飛散が大きいので、周囲の環境によって他剤に変更してください。

●水管理

深水管理では土壌中に酸素が行き渡らず、根を傷めてしまうため、出穂前には浅水で管理してください。

また、穂揃い期から開花期は多くの水を必要としますので、必ず一定の水をはってください。落水は出穂後25日以降に行ってください。落水が早すぎると葉の枯れ上がりが早まり、収量が低下します。

※白未熟粒対策

近年、白未熟粒による品質低下が原因で、等級に大きな影響を及ぼしています。出穂後、5～15日までの登熟期での高温が原因の一つと考えられます。

1日の平均気温が32℃を超える日が続くと予想されたときは、水管理などにより地温を下げるようにしてください。具体的には、間断灌水、早期落水の防止等が挙げられます。

《穂肥の施用時期と量の目安》

	品　種	施用時期	幼穂長	NK4号	IB045号
1回目	コシヒカリ	出穂15日前	1.5cm	10～15kg	20kg
	その他品種	出穂20日前	0.5cm	20kg	20～30kg
2回目	コシヒカリ	出穂7日前	1.8cm	10kg	
	その他品種	出穂7日前	1.9cm	10kg	

※元肥一発肥料(セラコートR822号、エムコート045など)を使用された方は原則として穂肥は必要ありませんが、猛暑により、葉色が薄い場合は最寄りの支店にご相談ください。

茶 二番茶摘採後の茶園管理

二番茶の摘採もほぼ終わり、今後は、暑い日が多く農作業も大変です。朝夕の涼しい時間帯に計画的な作業を行うようにしてください。

●二番茶摘採後の整せん枝

整せん枝の時期は、二番茶摘採後、可能な限り早く行ってください。遅くても7月末頃までに作業を終えるよう心掛けてください。

整せん枝は、極度に深く刈ると葉層が十分確保できず、翌年の収量などに大きな影響を及ぼします。そのため、茶葉が少し残るくらいにしてください。衰弱した茶園では、せん枝を行わず、翌年の一番茶後に行ってください。

●病害虫防除

一年中でもっとも病害虫が多発する夏場にかけてのこの時期、各茶園の病害虫の発生に十分注意し、適期防除を行ってください。

○ウンカ・スリップス

この時期は発生が多く、新芽に大きな被害を及ぼします。防除が非常に大切になりますので、三番茶芽の萌芽期から二葉開葉期に1～2回防除を行ってください。

○クワシロカイガラムシ

防除適期は幼虫が卵からほとんどふ化した頃で、この時期を逃すと防除効果が期待できません。茶園をよく観察して適期防除を行ってください。

○炭そ病

三番茶開葉期に予防剤を散布、または二葉期に治療効果の高い薬剤を散布してください。

※使用薬剤、防除時期については栽培こよみ、茶情報を参考にして登録農薬を適正に使用して効果的な防除を行ってください。

※周辺作物への飛散(ドリフト)には十分注意してください。

いて座 11/23～12/21 全体運 うっかり口を滑らせないようご用心。頼られ過ぎて困る場合が。助けてほしいときはあなたからもSOSを出して

やぎ座 12/22～1/19 全体運 信頼できる人に話を聞きに行って。明るい兆しが見えています。こうでなければと決め付けて考えないように

カントリーエレベーター・ライスセンター ご利用について

ご利用のお申込み

カントリーエレベーター・ライスセンターの施設を利用されます方は、支店より利用申込書をお送りいたしますので、ご記入の上支店に提出して下さい。利用申込書を提出された方は、後日施設利用登録カードをお渡しいたします。

＊利用申込みの無い方で当日施設を利用される方は、荷受けができませんので、利用希望の方は必ず利用申込書の提出をしてください。

受付時間

午前8時40分から午後6時まで

①火曜日・金曜日は乾燥調製の為、休業日とする場合があります。
②雨天・機械調製等により臨時休業とする場合がありますのでご了承ください。
③営業日でも荷受量により途中で荷受を中止する場合がありますのでご了承ください。

施設利用にあたってのお願い

乾燥調製は、すべてプール処理されますので、1袋でも品質の劣る籾が混じると搬入者の品位率が下がるばかりか全体の品質が低下しますので、次の事項を必ずお守りください。

①ムレ米の防止

午前中に刈取った籾は、午前中に搬入してください。また、午後の籾は当日中に搬入してください。特に水分の高い生籾はすぐに変質しますので、ご注意ください。(約4時間が限度)

②被害籾防止

病害虫の被害籾・倒伏籾・極端な不良籾は荷受けをお断りする場合があります。

保有米について

東部管轄エリアの利用者の方で希望者には、東部カントリーエレベーターで保有米の引渡しをします。また、今年度より保有米の配達を有料(1袋30kg 150円税込)で行います。詳しい内容につきましては、施設利用申込時にご案内します。

●取扱い期間

施設名	期間
鈴鹿南部ライスセンター	8月6日(土)～8月31日(水)
鈴鹿西部カントリーエレベーター	8月17日(水)～9月9日(金)
亀山北部ライスセンター	8月19日(金)～9月16日(金)

※期間最終日で荷受けを終了いたします。

●施設別取扱品種

種子	品種	鈴鹿南部ライスセンター	鈴鹿西部カントリーエレベーター	亀山北部ライスセンター
種子更新米	(早場)あきたこまち	○	－	－
	コシヒカリ	○	○	○
	キヌヒカリ	－	○	○
	みえのえみ	－	○	－
	(通年)あきたこまち	○	○	－
その他品種		○	○	○

※各施設指定品種以外は、その他品種として取り扱いさせていただきます。

●利用料について(税込)

計算単位:粗玄米1俵(60kg)当り

区分	基本料金	水分加減利用料
生籾	生籾水分20%当り 1,628円	水分1%増減につき ±66円
乾燥籾	乾燥水分15%当り 583円	水分1%増につき ＋66円

※なお乾燥水分15%以下の場合についても583円の同一料金とします。
※例:水分26%の生籾を搬入した場合、2,024円となります

借入金額	事業費範囲内まで
資金使途	トラクターなど農業用機械の購入、栽培用ハウス、畜舎など農業用施設の建設等、その他農業経営に必要な資金
適用金利	長プラ金利適用(1.20% R4.6.10現在)
利子補給	当初3年間利子補給最大1%(借入金額100万円以上)
保証料	●機械・設備資金 年0.4% ●運転資金 年0.47%
取扱期間	2022年1月1日から2023年3月31日まで (注)取扱期間内に実行した案件に限ります。

※詳しくは、融資課 ローンセンター(TEL059-384-1115)または、お近くの支店・出張所窓口までお問い合せください。

みずがめ座 1/20～2/18 全体運 もめそうになってもあなたの対応一つでトラブルにせず済ませられます。重要な役割を任される予感も

うお座 2/19～3/20 全体運 良好です。一つずつ状況が改善していきます。会話の機会を多く持つよう心がけましょう。楽しい発見があるはず

わがやのアイドル

お父さん 平井智也さん
お母さん 若菜さん

長男 湊大（そうた）くん（7歳）
次男 理琥（り く）くん（4歳）
三男 晴士（はると）くん（1歳）

優しい長男、お調子者次男、しっかりもの三男で三者三様の男兄弟です。最近はダンス、ポケモンに大はまり。食べることも大好きで畑仕事を手伝う農業男子です。

ご両親から一言 いつも三人元気に仲良くね！

果菜彩（かなさい）ファーマーズマーケット

生産者の顔が見える安心感！

●出荷店舗 鈴鹿店・亀山店・稲生店

私が心を込めて作りました!!

鈴鹿市徳田町 畑 憲二さん

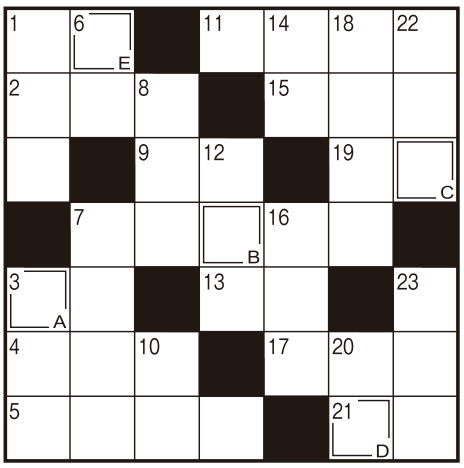
出荷しているもの
お米

地産地消推進！安全安心なお米をお届けします！！

播種から収穫、出荷まで全て自身で行う畑さんは、食味ランクAのおいしいお米、安全安心なお米を生産しています。いきいき農業大学10期生でもあります。「播種からこだわってお米作りをしています。出荷している無洗米は特にお得なのでオススメです。」と笑顔で話してくれました。

クロスワードパズル
CROSSWORD PUZZLE

タテのカギ、ヨコのカギをヒントにしてクロスワードパズルを解いてください。二重マスの文字をA→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？正解された方の中から5名様に粗品を進呈いたします。



ヨコのカギ
①7月の第3月曜日は○○の日。国民の祝日です
②お遍路さんが巡ります
③ムチとの使い分けが大切
④開くと花が咲きます
⑤そうめんをゆでている途中に入れる人もいます
⑦泳げない人の強い味方
⑨夏の土用の○○の日にはウナギを食べると良いといわれます
⑪輪島や呼子のものが有名
⑬蚕の繭から作る繊維
⑮鉄がさびるのはこの化学変化によるものです
⑰京都の夏を彩る○○○祭
⑲酔うとこの猛獣になる人も
㉑1−1＝

タテのカギ
①前の反対側
③梅雨が明ければ夏本番。○○○が増します
⑥神社で神事に奉仕する女性
⑦土用干しをする漬物
⑧窒素（78%）、酸素（21%）などが含まれます
⑩音を聞き取る器官
⑫波○○○を上げて船が進む
⑭七夕飾りや短冊をつるします
⑯カブトムシが集まる木の一つ
⑱歌謡曲などの前奏のこと
⑳唱歌『夏の思い出』の歌詞に出てくる地名
㉒継続は○○○なり
㉓列車を走らせるために敷きます

5月号 CROSSWORD PUZZLE 答え・当選者

エメラルド

- ●山﨑 香純さん（鈴鹿市石薬師町）
- ●宮﨑 広子さん（〃 東庄内町）
- ●舘 利久さん（〃 深溝町）
- ●舟橋 史子さん（亀山市本町）
- ●木崎美名子さん（〃 関町新所）

★応募総数77名中上記の5名様が当選されました。おめでとうございます。

◆クロスワードパズル応募締切：7月31日（日） 当日消印有効 ◆ご応募方法は、裏表紙をご覧ください。

野菜ソムリエ直伝！果菜彩に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。食卓に旬をとり入れてみませんか？

果菜彩（かなさい）ファーマーズマーケットの野菜を使ったおすすめレシピ

トマトたっぷり麻婆豆腐

暑いけど食べたい♪

作り方

❶にんにく、生姜はみじん切り。トマトは大きめの一口大に、長ねぎは厚めの斜め切りに。
❷お鍋にごま油を熱して、にんにく、生姜、タカの爪を中火で炒めます。
❸香りがたってきたら、豆板醤、ひき肉を入れて炒めます。
❹お肉の色が変わったら、長ねぎ、トマト、＊の調味料を加えて 蓋をして弱火で7～8分くらい煮ます。
❺豆腐を手でくずしなら加えて一煮立ちさせます。
❻最後に水溶き片栗粉でとろみをつけたら　卵とチーズをたっぷりのせたら 完成です♪

材料（4人分）

●トマト（大きめ）	2個	●とろけるチーズ	たっぷり
●豚ひき肉	300g	●卵	2個
●絹ごし豆腐	300g	●片栗粉	大さじ1
●長ねぎ	1本	●水（片栗粉用）	大さじ2
●にんにく	1かけ	＊味噌	大さじ1
●生姜	5g	＊しょうゆ	大さじ1
●タカの爪	適量	＊砂糖	小さじ1
●ごま油	適量	＊みりん	大さじ1
●豆板醤	小さじ1	＊酒	大さじ1

ポイント

水を加えずにトマトの水分だけで作ります。なので お豆腐の水気は切らずにそのままで♪お好みで卵を入れると辛みが和らぎますよ。トマトにはうま味成分の「グルタミン酸」がたっぷり！また、トマトに含まれる「リコピン」には血糖値の上昇を抑えるインスリンの働きを促進する効果があるんです。「リコピン」は熱に強くて、加熱することで吸収率がアップします。そのまま食べてももちろん美味しいですが、炒めたり煮込んだりして旨味と健康効果を最大限に引き出して食べてみてください♪

直販課　野菜ソムリエ
中村智美

読者のギャラリー
READER'S GALLERY

［ビロードモウズイカ］
⬇せたっちさん
●珍しいお花が咲きました！

［デストロイヤー］
⬆亀山市 ジィ良夫さん
●あなたに♡を送ります。デストロイヤー(じゃがいも)を収穫したところ、ハートの形をしたのがありました。

読者の皆様が管内で撮影した人物、農産物、風景、ペットの写真などお気に入りの写真をご応募ください。
ご応募方法は、裏表紙をご覧ください。

短歌・俳句

妻からの今から帰るとライン来るも　既読スルーで電話が入る　渡邉　嘉孝

コロナ禍で長年続いた旅自粛　今年は農協祭に行く　七里　寿子

五月空見上げて見るとツバメたち　何を歌うか相談している　大平いほ子

梅仕事一段落でティタイム　谷口　圭子

今植し盆に間に合う花苗よ　佐野　笑子

瑠璃色の地球は浄土水涼し　北村　瑛子

紅バラは雨に打たれて艶やかに　小阪　康弘

木の芽から春を乗っとり味噌和えに　堤　啓次

さくらんぼ孫の小皿は種数多　大泉美恵子

梅雨めきてなすやきゅうり艶やかに　佐野　誠一

短歌・俳句コーナーの投稿方法は、裏表紙をご覧ください。

EVENT CALENDAR

行事カレンダー

7月	3 日	無料税務相談会(総合相談センター)
	6 水	家庭訪問日
	7 木	〃
	8 金	〃
	9 土	無料年金相談会(総合相談センター)
		果菜彩鈴鹿店 感謝祭
	10 日	果菜彩鈴鹿店 感謝祭
	15 金	無料税務相談会(亀山支店)
	16 土	果菜彩稲生店 感謝祭
	17 日	果菜彩稲生店 感謝祭
	23 土	果菜彩亀山店 感謝祭
	24 日	果菜彩亀山店 感謝祭
8月	4 木	無料税務相談会(白子支店)
	8 月	家庭訪問日
	9 火	〃
	10 水	〃
	18 木	無料税務相談会(国府支店)
	20 土	無料年金相談会(亀山支店)

わたしたちの JA

組合員数	25,128人
正組合員	12,739人
准組合員	12,389人
貯金残高	4,456億1,331万円
貸出金残高	625億9,423万円
長期共済保有高	6,114億2,263万円
購買品取扱高	9億 127万円
販売品取扱高	8億7,420万円

令和4年5月末現在

各コーナーへの応募方法

読者のギャラリー

撮影した写真を下記の宛先まで送付いただくか、最寄りの支店までお寄せください。
本文に ❶氏名(ペンネーム) ❷住所 ❸電話番号 ❹写真のタイトル ❺写真の簡単な説明(50字以内)を明記してください。

※メールの場合、件名を「読者のギャラリー」として写真を添付し、送信してください。

- 郵　便：〒513-8650 JA鈴鹿 のうきょうすずか係
- メール：soumu4@suzuka.jamie.or.jp
  ※携帯電話からも送れます。

★写真はお返しできません。予めご了承ください。
★誌面の都合上、掲載できない場合もございます。

短歌・俳句コーナー クロスワードパズル CROSSWORD PUZZLE

- 短歌・俳句コーナーの投稿は、①短歌・俳句②住所・氏名を明記のうえ、最寄りの支店・出張所窓口もしくは上記の「のうきょうすずか」係までご郵送ください。
  ※誌面の都合上、掲載できない場合もございます。
- クロスワードパズルご応募の方は、①クイズの答え②住所・氏名・年齢③一番良かったコーナー④本誌へのご意見・ご感想を明記のうえ、上記の「のうきょうすずか」係までご郵送ください。

第33回 支店運営委員長会議を開催

5月16日、各支店の運営委員長が本店役員会議室に集まり、支店運営委員長会議を開催しました。会議の冒頭で谷口組合長が挨拶した後、令和3年度事業実績、決算概況、自己改革の取組み状況等を報告しました。また、支店別懇談会の開催と議決権行使書による決議を推奨した総代会運営について説明し、了承いただきました。会議の中で頂いた要望・意見等は、今後の農協運営への反映に努めてまいります。

のうきょうすずか 7 2022 編集後記

7月に入り、暑さも本格化してきましたので体調管理には気を付けて頑張っていきましょう!

先月号で特集しました「ちゃむとまいむのパウンドケーキ」はお召し上がりいただきましたでしょうか　そのまま食べても美味しいですがおすすめは冷蔵庫で冷やして食べることです。良かったらお試しください。まだの方はぜひ一度食べてみてください!　(岸)

のうきょうすずか

●発行／鈴鹿農業協同組合　〒513-8650 鈴鹿市地子町1268番地
TEL 059-384-1111　URL https://ja-suzuka.or.jp/
●印刷／阿竹印刷工業株式会社

この広報誌は再生紙を使用しています。

VEGETABLE OIL INK