

花 むすひ

HANA
MUSUBI
5
2025 MAY

02p > 特集

地区懇談会Q & A

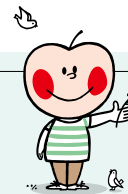
04p > 園芸にチャレンジ

ぶどうの芽かきポイント



多くの人と出会い、気持ちを通じ合う そんな縁を大切にしたい

 JA中野市



5 月号目次

- 02 特集
地区懇談会Q&A
- 04 園芸にチャレンジ
ぶどうの芽かきポイント
今月の資材情報
- 06 営農情報
営農部各担当者 携帯電話一覧表
- 08 ジェイエー・アップルからのお知らせ
工機センターのおススメ商品
- 09 みんなのページ
まちがいさがし
～体を動かすためのヒント～手軽に体操
- 10 JAインフォメーション
理事会から
常勤役員のメッセージ 柴本常勤監事
不法就労防止のご案内
熱中症対応に係る報告体制の整備等について



JA青年部の共同開薬事業

【今月の表紙】

今月の表紙は、JA青年部の共同開薬事業です。同部では毎年、りんごやももなどの摘み取った花から人工授粉用花粉を採り、生産者に配布するJAとの共同開薬事業を行っています。「薬」とは花粉の入ったおしべの一部のことで、取り除いた薬は貯蔵され、来年の受粉に使われます。

この日は、平岡支部の盟友がりんごの採花作業に汗を流していました。

地区懇談会



JA中野市では第61回通常総代会に先立ち、4月14日、15日、16日に地区懇談会を開催しました。組合員の皆様から多数寄せられた貴重なご意見・ご要望の中から主なものについて、JAの回答を掲載します。

Q SNS等による園芸情報の配信をこれからも継続してほしい。また、一部の部会員だけではなく、部会員全員に同じ情報が行き渡るよう情報の一本化をお願いしたい。

A メール・LINEの情報発信の継続・拡大を図っていきます。また、新たにLINEの新規登録を進めるとともに、ぶどう部会以外の部会もオクレンジャーの導入を進めています。

Q 帰農者や若い新規後継者自身が前年の所得がなくても、就農先の経営状態が良好で担保が

あれば、農業後継者支援の意味も含めて住宅融資を利用できるようにしてほしい。

A 取引が何もない状況では信用保証協会の保証が受けられないため融資は難しいですが、営農の基盤計画に見通しがあれば融資を検討することもできます。

Q 農業従事者の高齢化や農業人口の減少についてJAの考えを聞きたい。

A 中野市全体が抱えている問題であると認識しています。JAでは、女性や若い農業者の増加

Q 資材発注のデジタル化推進とJAねっとショップの商品充実してほしい。

A JAねっとショップは、注文書を提出することなく利用してもらうことを目的に、昨年の9月から開設しました。今後、商品の充実を図り、各種資材がJAねっとショップから注文できる仕組みづくりを進めます。

Q 以前、品目ごとにある部会をもう少し統合整理ができなにか検討してほしいという要望をしたが、その後の経過はどうなっているのか。

A 園芸の関係では、シャクヤク部会と花き研究会は令和8年度の統合に向けて協議を進めています。それ以外の部会につきましては、部会役員と検討する中で統合できるのであれば協議を進めていきます。

きのこの関係では、今年4月にえのき茸部会とぶなしめじ部会が統合し、新たにきのこ部会を設立しました。

Q 本館新築についての工期計画を教えてください。また、設計の進捗度と併せて場所も詳しく教えてください。

A 工期については、この3カ年計画の中で取り壊しを含めて全て終了させたいと考えています。本館の完成については、令和8年の後半から9年頃になる予定です。また、総代会で承認後速やかに計画を進めていきます。場所につきましては、現在の本館西側来客用駐車場に地上3階建ての新築を計画しています。

Q ぶどう棚の新設等の助成金はあるが、他の作物で助成金に該当しない投資・修繕費用に対しても補助してほしい。

A 修繕については自設で50万円以上の条件がありますが、農業振興開発事業と、今年から市の農業王国発展加速化事業が対象になりますのでご利用ください。また、ぶどう部会では雪害に遭われた生産者への2割助成があります。資材課を通じて購入いただいたものが対象とな



Q JA中野市として、スマート農業技術についてどう考えているか教えてください。

A スマート農業の現在の取り組みとしては、防犯カメラ、ハウスへの温度センサー設置による圃場のタイムリーな見える化・数値化の導入等を利用いただいています。今後は補助事業の申請も期待できますので、自動草刈り機等広く検討をしていきます。



につながるよう、儲かる農業を推進していきます。また、新規就農者へ支援事業を紹介し、中野市へ就農する仕組みづくりを行っています。

りますが、こちらは平棚・支柱も対象となっていますのでご利用ください。

ぶどうの芽かきポイント

芽かきは5月の大切な作業になります。ぶどう栽培で最も時間のかかる6～7月の房作り作業を効率的に進めるため、芽かき作業はできるだけ実施しましょう！

Topic 1 目的とメリット

- ① 生育揃え ▶ 園全体の開花が揃い、ジベレリン処理時期等が集約できます。
- ② 養分の無駄遣い防止 ▶ 限りある養分を効率的に使うことができます。
- ③ 日当たりの確保 ▶ 適正間隔を取ることで葉に日光が良く当たり、光合成促進が期待できます。
- ④ 作業性向上 ▶ 枝の混み合い解消で誘引作業がやりやすくなります。あらかじめ新梢本数を調整することで、薬剤散布もかかりやすくなります。

Topic 2 芽かき時期と作業内容

- ① 花穂の有無が確認できる頃 *展葉3枚目以降
- ② 遅霜の心配がなくなった頃 *露地では例年5月10日頃
- ③ 時期(生育ステージ別)の作業内容は下表を参照 (○:できる △:部分的にできる ✕:できない)

時 期	生育ステージ※	花穂確認	誘 引	芽かき作業詳細 他
5月上旬	展葉3～4枚目	△	✕	副芽の整理、強樹勢新梢の整理 花穂の有無確認
5月中旬	展葉5～6枚目	○	△	強樹勢・弱樹勢・下向き新梢・副芽の整理 できる部分は誘引を進める
5月下旬	展葉7～8枚目	○	○	強樹勢・弱樹勢・下向き新梢・副芽の整理 15～20cm間隔で誘引

※ 展葉の数え方:500円玉の大きさになったら1枚

Topic 3 芽かきのポイント

- 生育ステージに合わせて複数回芽かき作業に入り、徐々に生育を揃えましょう。
- 花穂有無や新梢の樹勢の強弱が確認でき、新梢の長さがある程度出て当年の枝の配置間隔が判断できる「展葉5～6枚目頃の芽かき」がおすすめです。
- 本格的な誘引時期前に芽かきを実施しておくと、何かと時間のかかる誘引作業がより効率的に実施できます。
- 芽かき実施で早めに日当たりを確保することは、高品質化の手段の1つとなります。

① 強樹勢新梢の整理 (写真①)

平均より大きく生育が進んでいる新梢は枝伸長の程度が強く、後の枝管理(摘心)回数が多くなり、かつ開花が早く平均的なものと開花が合わず、ジベレリン処理時期が集約できない場合が多いため整理する。なお、強新梢を使う場合は、後述する「ねん枝」を実施し樹勢を抑制させる。

② 弱樹勢新梢の整理 (写真②)

平均より大きく遅れている新梢は開花時期が遅く、平均的なものと開花が合わず、ジベレリン処理時期が集約できない場合が多いため整理する。なお、あまりにも早い段階で実施せず、展葉5枚目以降の樹勢の強弱が判断できる頃に整理する。



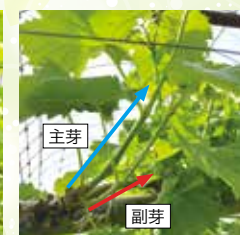
写真① 強樹勢新梢の整理



写真② 弱樹勢新梢の整理



写真③ 誘引しにくい向きの新梢(下向き)



写真④ 副芽の整理

③ 誘引しにくい向きの新梢の整理 (写真③)

主に真下向きの新梢や、誘引方向とは反対向き等の新梢は、誘引作業がしにくいいため整理する。

④ 副芽の整理 (写真④)

見分け方:長い方が主芽、短い方が副芽。

花穂の有無を確認し、主芽を残して副芽を整理する。ただし、主芽に花穂を持たない場合や、誘引のしやすさから副芽を利用する場合もある。

⑤ 短梢2芽剪定の場合の芽かき例 (写真⑤⑥⑦⑧)

2新梢発生する場合もあるが、基本的には1結果母枝に対し1新梢残しとする。

2芽目(先端側の芽)が比較的強く発生するが、基本的には1芽目(主枝に近い芽)を残す。新梢の残しすぎは、後の過繁茂や作業が難しくなる場合があるため注意する。

参考動画はこちら！



写真⑤ 2芽芽かき(前)



写真⑥ 2芽芽かき(後)



写真⑦ ぶどう芽かき遠目(前)



写真⑧ ぶどう芽かき遠目(後)

Topic 4 ねん枝 (写真⑨)

【以下のような場面で使う】

- ① 強樹勢新梢を抑制する場合
- ② 新梢が硬く折れやすい品種(ナガノパープル等)を誘引する場合
- ③ 誘引に不安がある(誘引がしにくい)場合

【方 法】

新梢の付け根から第3～4番目、第4～5番目の節と節を持ち、プチッと繊維の切れる音がするまで一定方向に優しくねじる。



写真⑨ 第3～4番目(第4～5番目)の節でねん枝

Topic 5 最後に

今年の露地の開花は平年並みの見込みですが、6月の高温等で急激に進む場合も想定されます。5月からできる作業は早めに行い、最も時間のかかる房作り作業にスムーズに入りましょう！

ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課・ぶどう担当までお問い合わせください。

営農センター内 園芸課・ぶどう担当 TEL:0269-23-3933

資料課より今月号の
オススメ資料をご紹介します

今月の資料情報

マキタ
充電式ラジオ

MR001GZ 本体のみ

価格 20,000円(税込)

MR002GZ

Bluetooth対応 本体のみ

価格 27,900円(税込)



● 40Vmax × 高音質

タフに使える充電式ラジオシリーズ 大音量&高音質ステレオ再生 Bluetooth接続、USB機器充電、AUX外部入力対応タイプ

● 40Vmax/バッテリー対応

40Vmax、18V/14.4V、10.8V(スライド式) バッテリーとAC100V電源に対応。
※ライトバッテリーを除きます。
マキタ製電動工具のバッテリーが使い回して電源の確保が容易です。
※バッテリー・充電器は別売です。

● Bluetooth対応 ※MR002GZ

スマートフォンなどの音楽がワイヤレスで楽しめます。
※一度に接続できるBluetooth端末は1台です。

● 防塵・防水保護等級 IP65

バッテリー使用時は防塵・防水仕様です。
※粉塵や水によって故障しないことを保証するものではありません。
※ACアダプタ使用時を除きます。

お求めは、営農資材店または、園芸資材店、北部センターまで TEL:0120-20-4312(営農資材店フリーダイヤル)

Tanto

ジェイエイ・アップル(株)工機センターのおススメ商品

Light you up
DAIHATSU

今がチャンス! Tantoに乗りかえ割5万円

キャンペーン 6/30まで

FunCross Tanto ファンクロス

Tanto CUSTOM Tanto カスタム

Tanto Tanto

ファンクロススターボ<2WD-CVT> 1,903,000円

カスタムR5<2WD-CVT> 1,963,500円

X<2WD-CVT> 1,617,000円

Tantoにはうれしい機能が盛りだくさん!

【センターピラーインで大きく開く「ミラクルオープンドア」】

前後のドアにピラー(柱)を内蔵し、大開口を実現した「ミラクルオープンドア」は、お子様との乗り降りも、大きな荷物の出し入れもスムーズ。これまでも多くの笑顔を紡いできた大きな開口部が、ゆとりの室内空間にさらなる快適をもたらします。



親子で並んで乗車。 低床ステップかつ大開口のミラピラー内蔵の大開口ドアなので、クルオープンドアなら、お子様と並んで乗車可能です。

大きな荷物も横からラクラク。 わざわざバックドアに回り込むことなく、大きな荷物も積み込めます。

【荷物で両手がふさがっていても】

ウェルカムオープン機能
降車時にインパネのスイッチで予約しておけば、乗車時に電子カードキーを持ってクルマに近づくだけで、パワーライドドアが自動で開錠しオープン。両手がふさがっている時でも、キーを取り出すことなくスムーズに乗り込むことができます。



【多彩なアレンジの上下2段階調節式デッキボード】

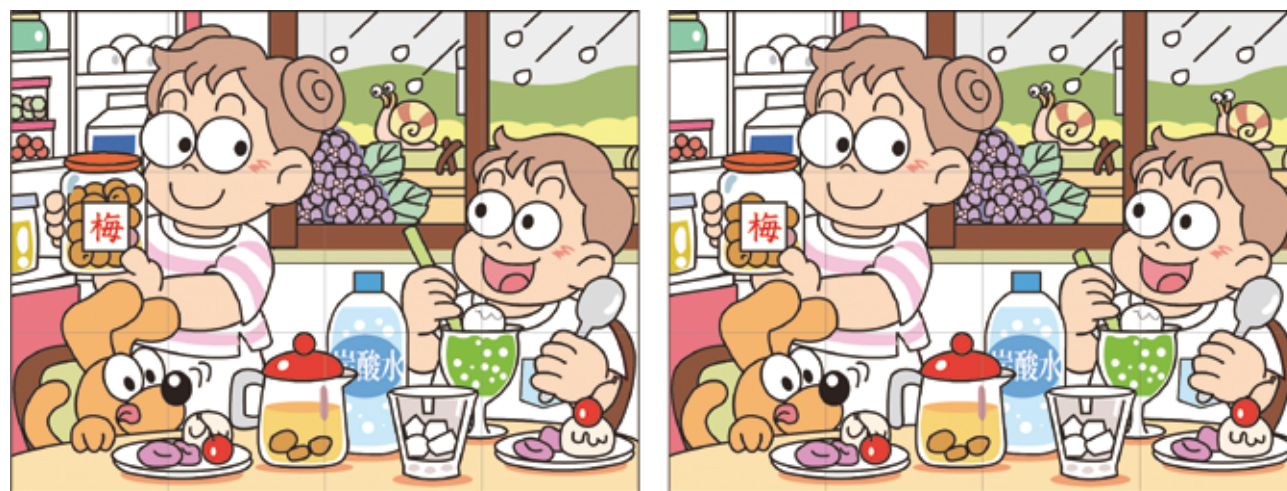
デッキボードの裏に設置されている脚を立て、リヤシートを倒せば、フラットで広いラゲージスペースが出現。さらに、デッキボードの下には収納スペースを備えており、上下のスペースを有効活用できます。



お問い合わせ：ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎0269-22-4531

まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子



応募の締め切りは5月30日(金)

左上のイラストには右のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

正解者の中から抽選で3名様に粗品をプレゼントいたします。Eメール、FAXでの応募も受け付けています。(裏表紙参照)

【4月号の答え】

- 2 ... こいのぼりがいない
- 4 ... 湯気が多い
- 5 ... あんこが付いている
- 9 ... かしわ餅が少ない
- 11 ... しっぽが見える

- ① こたえ
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名・年齢
- ④ 電話番号
- ⑤ 広報誌やJAへのご意見・ご要望
- ⑥ 良かったコーナーを2つ

85 383-8588

中野市三好町
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係

※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

～体を動かすためのヒント～ 手軽に体操

20秒で気分転換してみませんか?

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

農作業による前かがみ姿勢や長時間にわたるデスクワークなど、背中が丸まった状態で作業が続くことはありませんか?同一姿勢を取り続けていると、体が凝り固まったり、さらには思考力や集中力の低下につながる可能性もあります。仕事の合間を利用して、時折、体をほぐすとともに気分転換を図りましょう。

さて、日本体操協会では、心身の健康増進と明るい社会づくりに寄与するために、体操プログラム「The Taiso (ザ・タイソウ)」を国内外で紹介しています。「The Taiso」には三つのパターン(①ノーマルバージョン②ショートバージョン③20秒バージョン)があります。今回は③の20秒バージョンを取り上げます。イラストを参考にして、20秒バージョンに含まれている運動の一部を体験し、運動に慣れてきたら動画を見ながら体を動かしてみましょう。

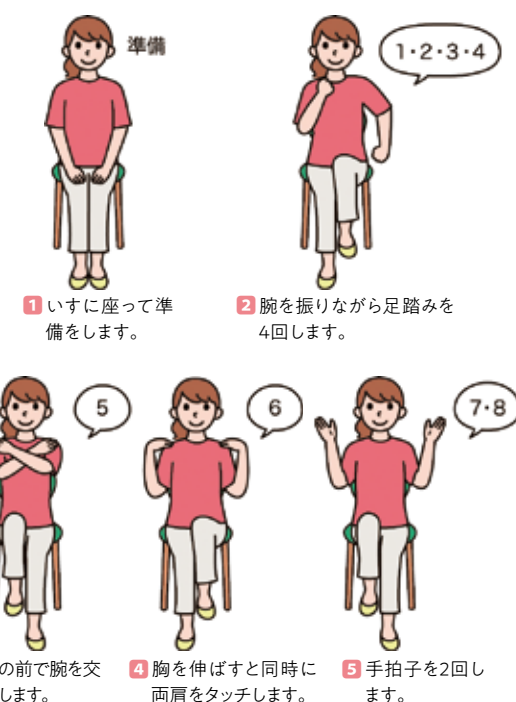
日本体操協会公認 体操プログラム
「The Taiso (ザ・タイソウ)」
20秒バージョン(号令付き)



日本体育大学 准教授 伊藤 由美子(いとうゆみこ)

千葉県生まれ、農業を営む両親の元で育つ。
日本体育大学大学院体育科学研究科博士前期課程体育科学専攻健康科学・スポーツ医科学系修了。専門領域は体操。(公財)日本体操協会一般体操委員会委員長。体操や健康に関する情報をお届けします!

レッツ、トライ!
足踏み+腕を振る+胸を伸ばす運動



不法就労の防止にご協力ください

不法就労は法律で禁止されており、不法就労した外国人だけでなく事業主も処罰の対象となります。
近年、市内において不法就労外国人雇用の摘発事例が発生し、今後農業分野における取り締まりが一層強化される見通しです。
中野警察署から、生産部会員に対し外国人雇用における注意喚起と順法意識向上が要請されています。
外国人を雇用する際は、**在留カードを必ず確認**し、外国人に不法就労をさせないよう注意してください。

【不法就労になるケース(事例)】

- 1 不法滞在者が働くケース
 - 密入国した人や在留期間の切れた人が働く。
- 2 入国管理局から働く許可を受けていないのに働くケース
 - 観光の短期滞在目的で入国した人が働く。
 - 留学生が許可を受けずにアルバイトをする。
- 3 出入国在留管理庁から認められた範囲を超えて働くケース
 - 留学生が許可された時間数を超えて働く。
 - 語学学校の先生として働くことが認められた人が、園地で農作業の労働者として働く。

【事業主も処罰の対象となります】

- 1 「不法就労助長罪」…
不法就労をさせたり、不法就労をあっせんした人
⇒ **3年以下の懲役・300万円以下の罰金**
※外国人を雇用しようとする際に、当該外国人が不法就労者であることを知らなかったとしても、在留カードを確認していない等の過失がある場合には処罰を免れません。
- 2 ハローワークへの届出をしていない、
または虚偽の届出をした人
⇒ **30万円以下の罰金**

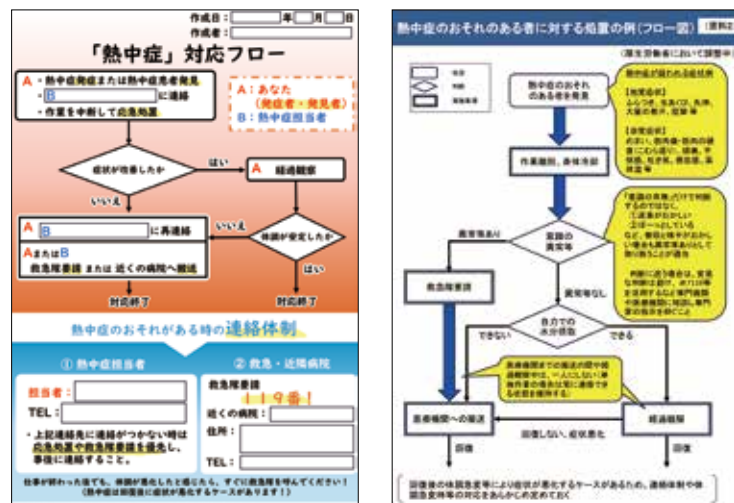
お問い合わせ 営農支援課 ☎0269-22-4221
中野警察署 ☎0269-26-0110 出入国在留管理庁 ☎03-3580-4111 (法務省代表)

労働安全衛生法令に基づく労働者への 熱中症対応に係る報告体制の整備等について

近年、猛暑の影響で増加している熱中症の重篤化による死亡災害を防止するため、厚生労働省において、熱中症の恐れがある作業者を早期に見つけ、その状況に応じ迅速かつ適切に対処することが可能となるよう、労働者を雇用する全ての事業者に対して、労働者への熱中症対策を義務付ける労働安全衛生規則(省令)が改正されます(施行:令和7年6月1日)。

- 報告体制の整備については、労働者(短期を含む)を雇用する農業者(法人・個人を問わず)が対象です。
- 「早期発見のための体制整備」「重篤化を防止するための措置の実施手順の作成」を行い、関係作業員へ周知することが義務化され、罰則として6カ月以下の懲役または50万円以下の罰金も措置されます。

下記の「熱中症」対応フローを参考に体制整備に努めましょう。



お問い合わせ：営農支援課 ☎0269-22-4221

皆さまの声をもとに
新しくなりました!

JA共済アプリ

安心を、いつでも手元に。アプリをダウンロード

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

※応募には所定の条件がございます。
(JA共済アプリをダウンロードのうえ、Webマイページに登録いただいた方が応募いただけます)

新規登録キャンペーン実施中!

※応募には所定の条件がございます。

期間 2025年4月1日(火) - 2026年3月31日(火)

キャンペーンの応募方法等の詳細はこちら

25169990167

お問い合わせ：金融店本所(共済窓口) ☎0269-38-0745 共済課 ☎0269-23-3950

健康教室

「元気な身体を維持するための食生活」の開催について

JA中野市では、健康寿命創造運動の一環として、健康教室を下記の通り開催いたします。
なお、完全予約制といたしますので、参加ご希望の方は総務企画課まで参加申込書を提出してください。

- 【開催日】令和7年6月19日(木)
午後2時00分～
- 【会場】中央公民館 201会議室
- 【内容】健康教室「元気な身体を維持するための食生活」
講師：中野市健康づくり課 管理栄養士 田中 健太郎氏
- 【申込締切日】定員30名になり次第締め切ります。
- 参加ご希望の方は、事前に予約をお願いします。

開催場所は
中央公民館です。
お間違いないよう
にお集まりください。

- 【持ち物】
- 筆記用具
 - 水分補給の飲み物
※こちらでペットボトルを1本用意します。
- 【新型コロナウイルス感染防止対策】
- マスク着用は個人の判断が基本となりますが、ご参加する際はマスク着用にご協力ください。
 - 体調の悪い方は、参加をご遠慮ください。
 - 水分補給のための飲料水等以外の飲食は禁止です。

参加費
無料

【お申し込み・お問い合わせ先】 総務企画課 TEL:0269-22-4191

自動車税種別割について

自動車税種別割の納期限は6月2日(月)

長野県では毎年4月1日現在、長野運輸支局に登録されている自動車(軽自動車を除く)の所有者(割賦販売の場合等は使用者)の方へ、5月上旬に自動車税種別割納税通知書をお送りしています。納税通知書が届きましたら、納期限までに納付をしてください。金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、県税事務所窓口のほか、スマホやクレジットカードによる納付もできます。

詳しくは、納税通知書に同封のお知らせをご覧ください。インターネットから【長野県税 納付方法】でご確認ください。

- 障害者手帳をお持ちの方へ
障害者手帳をお持ちの方で、一定の要件(障がい等級・使用用途・所有名義)に該当する場合は、申請により自動車税の減免を受けられます。ご不明な点は下記へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 総合県税事務所北信事務所
中野市大字壁田955(北信合同庁舎内)
☎0269-23-0204(直通)

4月の理事会(主な内容)

- 報告事項
- (1) 各専門委員会等の報告
 - (2) みのり監査法人監査概要報告
 - (3) 内部監査報告
 - (4) 令和6年度内部統制基本方針評価報告について
 - (5) 令和7年度産地パワーアップ事業支援設備資金の要項決定について
 - (6) 投資信託販売手数料の設定について
 - (7) 固定資産取得報告について
 - (8) ジェイエイ・アップル(株)3月末実績報告について
 - (9) その他
 - (10) 労組からの春季要求に対する回答について
- 協議事項
- (1) 3月末実績検討について
 - (2) 地区懇談会の意見集約について
 - (3) その他
- 決議事項
- (1) 令和6年度決算・事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表および貸借対照表等の附属明細書についてならびに部門別損益計算書について
 - (2) 会計監査人の監査報告書および監事の監査報告書について
 - (3) 役員退職慰労金の支給について
 - (4) 総代会資料ならびに総代会招集手続きおよび議決権行使書面記載留意事項について
 - (5) 2月末監事監査事後処理報告について
 - (6) 内部統制基本方針の見直しについて
 - (7) 令和6年度経営分析結果について
 - (8) 「体制整備基準(信用部門)における人事ローテーションの適切な実施」に係る対応について
 - (9) 職員給与規定の変更について
 - (10) 無料職業紹介事業規定の改正について
 - (11) 大口貸出金について
 - (12) 固定資産の取得について
 - (13) 出資口数の減少について

常勤役員のメッセージ

常勤監事 柴本 雅行

令和7年度事業がスタートして、3カ月が過ぎようとしています。本年度は、第12次長期構想・前期3カ年(令和7～9年度)計画の初年度であり、組合員・利用者皆様との接点と総合事業性を活かした協同の機能を発揮し、健全経営とともに地域社会の発展に貢献できる組織基盤づくりと、JA中野市の存在意義を、層高めていくことを目指して取り組んでいるところです。また、JA中野市グループにおける適切なコンプライアンス・ガバナンス態勢等の構築・実施に向けて、「内部統制基本方針」の整備・運用と、経営者による「責任を持った約束」の積極的な発信により、経営の健全性向上に努めております。こうした中、JAの法定監査である会計監査人監査も6年が経過し、みのり監査法人による第61期事業年度(令和6年度)の会計監査については、3月下旬から4月中旬に実施された期末監査で年間の監査日程が無事に終了いたしました。当該事業年度においても、「無限定適正意見」での監査証明を受領する運びとなっております。さて、令和6年度の決算については、組合員皆様のご理解とご協力、JAへの結果を得る中で、販売取扱高が347億3千万円となったほか、総合事業継続の必要性や地域農業振興に対する応援の声をいただき、大きな事業実績を確保することができました。その結果、事業利益が17億1730万円、当期剰余金は15億2964万円となり、当期末処分剰余金として17億546万円を計上いたしました。事業報告等につきまして、5月26日開催の第61回通常総代会において提案説明いたします。また、剰余金処分案として、農協法で定められた組合の事業運営原則の趣旨に沿って、農業振興開発や経営基盤の安定・強化等将来に備える内部留保のほか、出資配当金1.5%(前年度と同)、事業分置配当金1億円(生産基盤支援対策としての特別配当金5千万円を含む)の提案をさせていただきます。「農業づくり」「くらしづくり」「JAづくり」の経営理念のもと、組合員に寄り添った対応を心掛け、生産販売事業の強みを存分に発揮した総合事業を展開するJAとして、組合員の「農業所得の向上」と「くらし」を守るべく、「JA中野市のままであり続けるため」の積極的な取り組みを進めてまいりますので、今後ともご理解ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

地元野菜で かんたん クッキング

きのこの常備菜レシピ

スマートフォンからも
レシピを紹介しています。
こちらからどうぞ。



今回は、きのこを使った常備菜レシピをご紹介します。
「あと1品ほしい」という時に活躍してくれる常備菜。
忙しい朝のお弁当作りにオススメです！

えのきの炒り豆腐

2人分 カロリー：752kcal 糖質：38.9g



調理時間
20分

ひとくち
メモ

豆腐や鶏肉などの良質なたんぱく質と、にんじんなどに含まれるビタミン類、えのきの食物繊維やナイアシンは美肌をサポートします。水気を飛ばすことがおいしくなるポイントです。

材料(2人分)

えのき…………… 1袋(200g)	にんじん…………… 1/4本
ごま油…………… 大さじ1	いんげん…………… 2本
木綿豆腐…………… 1丁(400g)	卵…………… 1個
鶏ひき肉…………… 50g	醤油…………… 大さじ2
おろし生姜…………… 小さじ1/4	A みりん…………… 大さじ1
醤油…………… 大さじ1	砂糖…………… 大さじ1

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ600Wで3分加熱して冷まし、水気をキッチンペーパーで拭きとって水切りする。
- ② えのきは根元を切り、1/4の長さに切る。にんじんは3cm幅の細切り、いんげんは両端を落として小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、えのき・鶏ひき肉・おろし生姜・にんじんを入れて軽く炒め、醤油を回しかけて水気がなくなるまで炒める。
- ④ いんげんと①の豆腐を崩しながら入れて、水気が出なくなるまで中火で炒める。
- ⑤ Aを回しかけて汁気がなくなるまで炒め、溶き卵を回しかけ、卵が固まるまでかき混ぜながら炒める。

きのこの2色ナムル

2人分 カロリー：168kcal 糖質：10.5g

材料(2人分)

えのき…………… 1/2袋(100g)	茶えのき…………… 1/2袋(75g)
小松菜…………… 1/2束	にんじん…………… 1/4本
醤油…………… 小さじ1	醤油…………… 小さじ1/2
おろしにんにく…………… 少々	おろしにんにく…………… 少々
A ごま油…………… 小さじ1	B ごま油…………… 小さじ1
塩…………… 少々	塩…………… 少々
白いりごま…………… 小さじ1	白いりごま…………… 小さじ1

作り方

- ① えのきは根元を落とし、半分の長さに切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wに2分かける。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、小松菜を切らずに根元から入れ、根元がしんなりしてきたら葉を洗って取り出す。
- ③ ザルにあけて水をかけ、小松菜が冷めたら水気を固く絞り、3cm幅に切り、えのきとAを加えて混ぜる。
- ④ にんじんは3cmの長さの細切りにする。茶えのきは根元を落とし、半分の長さに切る。
- ⑤ にんじんと茶えのきを耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wに2分かける。
- ⑥ Bを加えてよく混ぜる。
- ⑦ それぞれを盛り付ける。



調理時間
15分

ひとくち
メモ

簡単な作り置きレシピ。お弁当のおかずや食卓に1品あると便利です。茶えのきが手に入らない時は、えのきを使用してください。



組合員専用サイト「HANAMUSUBI web」の最新情報や、組合員の皆様に役立つ情報などを
随時JA中野市LINE公式アカウントにて配信していますので、**お友達登録をお願いします。**



第242号 2025年5月15日発行
毎月1回発行

発行/中野市農業協同組合
〒383-8588 長野県中野市三好町1丁目2番8号
TEL 0269-22-4191 FAX 0269-22-7883
URL <https://www.ja-nakanoshi.ijjan.or.jp/>



私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

編集/総務企画課 印刷/PO印刷株式会社
広報に関するご意見・お問い合わせはこちらへ E-mail n-kouhou@nkn.nn-ja.or.jp

自然環境に配慮し再生紙、
リサイクル対応型インキを使用しています。