



未来に残そう水と緑

ジャンボ No.365



特集

令和6年度体制スタート

News&Topic・グリーンファームしんしろオープン
地域農業振興の拠点となる店舗へ ほか

あなたもチャレンジ家庭菜園・キュウリ

地元農家を応援する店・『地元農家を応援する店』になりませんか？

4
2024

明日へつなぐ

幸を恵み合う対等互恵

代表理事組合長 海野 文貴



グリーンファームしんしろをオープンさせていただき感謝いたします。生産者と消費者との交流の場として「対等互恵」という言葉を店内に掲げさせていただきました。

これは日本農業新聞の鈴木祐子氏からお聞きしたものです。鈴木氏の父が菜種油の製造販売業をしていた昭和の時代。当時の製油工程は、大手メーカーが化学薬品で大量に効率よく、安価に油を抽出する製法が一般的でした。そんな中、父の製造方法は搾油機で圧縮して絞る製法で、絞りがすに油分が残り効率が悪く少量で、販売価格がどうしても高くなってしまう、誰も父の扱う油を買おうとはしませんでした。ただ唯一、生協さんだけが取り扱ってくれて家業を存続することができたといえます。当時、生協担当者からかけられた言葉が「私たちは対等互恵ですよ」でした。以来、父はその言葉を心に刻み、生きる糧として、油の製造販売を精力的に続けた、と鈴木氏は語ってくれました。大手メーカーの食用油が戦後最大規模の食品公害を引き起こし、大きな社会問題となった時の話です。

今、国会では食料・農業・農村基本法の議論が進められています。農畜産物価格は生産資材価格高騰により販売価格への転嫁が難しい構造で、来年もまた作ろうと思える、再生産価格を担保するような法案に盛り込むことは農家の悲願です。しかし、なかなか進みません。そのひとつに消費者の理解なくして前に進まないことがあります。消費者は少しでも安いものを買いたい、生産者は少しでも高く販売したいという相反関係の中で、お互いが理解と尊重、そして感謝の念のもとに適正価格が成り立つという考え方が必要です。生産者は安心・安全・新鮮な農畜産物を産直へ持ち込み、消費者はその恩恵を受けて買うことで生産者を支える。そこには無理のない「対等互恵」の関係が存在します。

近年、世界中の若者たちの間で、日本の昭和ミュージックをアレンジした楽曲がブームになっていると聞きます。海外のミュージシャンによると、日本の昭和メロディーは、歌詞を大切にすためリズムにどこか「寂しさ」があり、それが母国にない新鮮な感覚として世界中の若者たちに受け入れられているとのこと。農産物直売所で、生産者と消費者が奏でる「対等互恵」という昭和の音色に、みんなが共鳴し、理解を深め「幸」を恵み合う。この地域に永く愛され響き渡り続けることを願ってやみません。

職場紹介

あなたの街のJA巡り

介護に関する相談は
ケアマネジャーにお任せください！

介護支援センター

介護サービスを受けるにはどうしたらいいのか、介護認定の手続きはどうすればいいのかなど介護に関する相談業務から利用者様に必要なケアプランの作成、サービス事業者との調整等を橋本、佐宗、今泉（雅）の3人のケアマネジャー（介護支援専門員）が行っています。

4月1日より事務所を長篠支店2階に移転しました。ご迷惑をお掛けしますが、これまで以上に介護に関するお手伝いをしていきますのでよろしくお願いいたします。（お問い合わせ先：☎0536-32-1905）



左から今泉浩俊（係長）、橋本有希子、佐宗鏡子、今泉雅博



大原調整池(五葉湖) おおばらごようこ

(新城市・富岡)

JA八名支店から車で約7分。豊川用水の余剰水を貯留して新城市周辺の灌漑用水または上水道水の安定化を図ることを目的とし、1993年に竣工しました。大原調整池の別名「五葉湖」の由来は、近くにある城跡「五葉城」にちなんだもので、周辺には約2.5kmのハイキングコースが整備されています。



令和6年度体制スタート

令和6年度定期人事異動 4月1日付（ ）内は旧部署

4月1日付で人事異動がありました。新しい体制で戸惑いもあるかと思いますが、よろしくお願い致します。合わせて新採用職員も紹介します。

総合企画部

不動産センター 課長 …… 城所 友子

(不動産センター) 所長 「課長心得」

総務人事課 係長◇ …… 塩瀬 秀一

(ホームエネルギー課 課長)

総務人事課 …… 河合 美智

(総務人事課(準職員))

本店業務課 …… 牧野保登歌

(作手支店)

本店業務課(準職員) …… 加藤 明美

(本店業務課(臨時職員))

ちさと支店 …… 中山 実咲

(共済課)

八名支店 …… 松下 真咲

(総務人事課付「育休」)

相談センター 係長 …… 河合 昌孝

(相談センター 主任)

長篠支店 …… 鈴木 菜月

(東栄支店)

長篠支店 …… 佐々木遥香

(作手支店)

大野支店 主任 …… 齋藤 愛

(東栄支店 主任)

鳳来寺支店 係長 …… 原 博樹

(共済普及課 係長)

作手支店 …… 曾我 美映

(長篠支店)

作手支店 …… 柿原 知美

(設楽支店)

設楽支店 …… 長田 悠那

(本店業務課)

東栄支店 主任 …… 張山 美香

(共済普及課 主任)

東栄支店 …… 夏目 南

(八名支店)

津具支店 主任 …… 櫻井 翔

(共済普及課 主任)

営農企画課 課長 兼ねて

農業振興対策室 課長 …… 清水 啓行

(営農企画課 課長)

新城営農センター 課長 兼ねて

新城農機センター 所長 兼ねて

八名営農センター 所長 …… 竹下 知孝

(新城営農センター 係長)

北設営農センター 課長 兼ねて

名倉営農センター 所長 …… 荻野 裕二

(新城営農センター 係長)

営農企画課 係長 …… 手塚 宗詳

(畜産課 係長)

畜産課 主任 …… 浅井 慎吾

(北設営農センター 主任)

新城営農センター 係長 …… 中澤 裕尚

(総務人事課 係長)

新城営農センター 主任 …… 白頭 央基

(新城営農センター)

新城営農センター 主任 …… 白頭 央基

(新城営農センター)

新城農機センター 兼ねて

作手農機センター 係長 春田 匠揮

(新城営農センター 主任)

作手農機センター(準職員) …… 大石 章浩

(作手農機センター(臨時職員))

北設営農センター 主任 …… 後藤 由樹

(北設営農センター)

生活部

ホームエネルギー課

課長 …… 生田 喜紹

(長篠給油所 所長)

LPGガスセンター 主任 …… 下山 和文

(ホームエネルギー課 主任)

西部給油所 所長 兼ねて

八名給油所 所長 …… 高野 夏男

(東栄給油所 主任)

長篠給油所 所長 …… 竹尾 昌洋

(西部給油所 所長 兼ねて 八名給油所 所長)

東栄給油所 主任 …… 原田 隼介

(西部給油所 主任)

東栄給油所(準職員) …… 竹下 晴章

(西部給油所(準職員))

やすらぎ課 主任 …… 村川 聖太郎

(東栄支店 主任)

やすらぎ課 …………… 野沢 晴美

(やすらぎ課〈準職員〉)

やすらぎ課 …………… 張山 大介

(やすらぎ課〈準職員〉)

やすらぎ課〈準職員〉…………… 竹本裕美子

(やすらぎ課〈臨時職員〉)

店舗部

店舗課 課長 兼ねて

東栄直売所 店長 …………… 菊地 猛

(店舗課 課長)

こんたく長篠 課長(店長)…………… 伊藤 圭一

(新城営農センター 課長 兼ねて)

新城農機センター、八名営農センター 所長

グリーンファームしんしろ

所長(指導担当)…………… 伊藤 幸司

(こんたく長篠 店長)

グリーンファームしんしろ

店長 …………… 浅井 利浩

(グリーンセンターしんしろ 店長)

グリーンファームしんしろ …… 小山 佳大

(グリーンセンターしんしろ)

Aコープしんしろ店 係長 …… 夏目 靖志

(Aコープしんしろ店 主任)

出向

J A 愛知情報センター …… 権田 惇

(LPガスセンター)

退職

■定年退職 令和6年3月31日付

河合 敏弘 (総合企画部 部長 兼ねて)

介護支援センター 課長 ◇

金田 隆幸 (北設営農センター 課長)

塩瀬 秀一 (ホームエネルギー課 課長) ◇

■依願退職

令和6年1月31日付

甲斐 幸子 (共済普及課 係長)

令和6年2月29日付

菅原 玲那 (長篠支店)

氏原 直史 (店舗課 主任)

令和6年3月31日付

井川 杏果 (金融課)

河村 朋樹 (本店業務課)

藤原 千寿 (本店業務課)

長谷川理加 (鳳来寺支店)

◇印は引き続き定年再雇用者としてお世話になります。



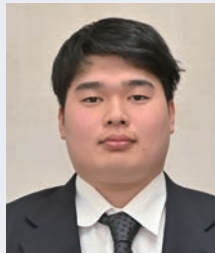
令和6年度新採用職員紹介

J A 愛知東に若さあふれる7人の新入職員が入組しました。

4月1日より各部署に配属され、1日でも早く皆様の力になれるようにと業務に励んでおります。今後ともよろしくお願いたします。



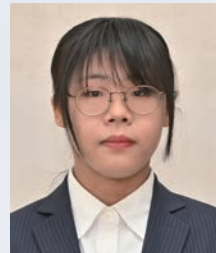
共済課
ひろな
竹内 弥夏



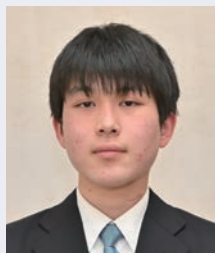
新城営農センター
るみな
渥美 琉海成



ホームエネルギー課
よしひと
田中 祥仁



新城営農センター
あやね
内藤 綾音



総務人事課
かずま
森下 和真



ちさと支店
ちはる
榊原 千春



本店業務課
ゆうな
大谷 裕菜



栄養バランスを整えよう

毎日の果物で もっと健康に

私たちに身近な果物にはビタミンやミネラルなど
体に良い成分がたっぷり！
毎日食べて、健康増進に役立てましょう。

朝食に果物を取りましょう！

1日のスタートに 速やかに栄養補給！

活力ある1日を送るためにも、朝食に果物を食べましょう。睡眠中に消費された有効成分やブドウ糖を速やかに補給できます。果物に含まれるビタミンは体調を整え、果糖やブドウ糖は体内に吸収されやすく、エネルギー源になります。

果物には水分や爽やかな食感を与える有機酸も多いため、朝に食欲が湧かない人でも食べやすく、食欲増進にも役立ちます。

時間のない朝に手軽に食べやすいという点も果物の魅力です。

注目の栄養素

ベータクリプトキサンチンとは

ヒントはミカンを食べると
手の平は何色に？



果物は ダイエットの敵!?

食べ方・選び方で
健康的に

果物は甘いものが多く、ダイエット中の人は食べない方が良いと思われるかもしれませんが、確かに、果物は甘さが魅力ですが、高カロリーというわけではありません。菓子類のようにカロリーが高い脂質はほとんど含まれていません。

果物は大部分が水分であり、ビタミン・ミネラル・食物繊維など体に必要な栄養も含まれています。適量を食べることで上手にダイエットに取り入れることができます。

アスリートを 果物がサポート

運動時のエネルギー 補給にも

スポーツした後の水分補給は必須。加えて、失われたエネルギーとビタミン、ミネラルも欲しいところです。それらを速やかに一度に補給できるのが果物です。果物が疲労回復促進をサポートします。激しい運動を行うと体内に活性酸素が増えるといわれますが、果物に含まれるビタミンCやE、ポリフェノール類には抗酸化作用があることも分かっています。生の果物はもちろん、果汁100%のジュースを飲むのも良いでしょう。

ベータクリプトキサンチンはミカンに多く含まれる色素で、体内でビタミンAに変換されるプロビタミンAの一つです。ミカンを食べたときに手を黄色くする色素でもあります※。ビタミンAは目や皮膚を健康に保つ働きがあり、ベータクリプトキサンチンにも同様の効果があります。最近の研究結果では、血中のベータクリプトキサンチンの濃度が高い女性ほど、閉経後の骨密度が高いということが分かりました。その他、肝機能保護効果や動脈硬化、糖尿病の予防にも役立つことが分かっています。

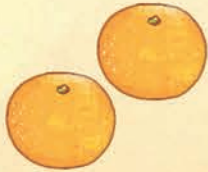
※手が黄色くなる度合いには個人差があります。

イラスト：小林裕美子

「毎日くだもの200グラム運動」とは

果物を毎日たくさん(200g)食べて健康な体づくりを目指す運動のこと。果物にはビタミン・ミネラル・食物繊維など、体に必要な栄養が豊富に含まれるため、毎日果物を食べて、バランスの取れた食生活を送ることを提案しています。

≡ 果物200gってどれくらい? ≡



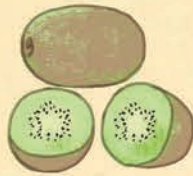
ミカン 2個



リンゴ 1個



バナナ 2本



キウイフルーツ 2個



柿 大きめ1個、
小さめ2個



桃 大きめ1個、
小さめ2個



夏ミカン 1個



伊予カン 1個



ブドウ(巨峰など大粒)
1/2房



梨 1個

※出典:「毎日くだもの200グラム運動指針」(8訂版)

肌を健やかに保つ 栄養素がたっぷり

上手に取り入れて
美肌を目指そう!

果物には便秘を解消する働きがある食物繊維や、肌に欠かせないビタミンが豊富に含まれています。中でも多く含まれるビタミンCは、肌を黒くするメラニン色素の形成の進行を抑える働きがあり、美白に有効とされています。肌の維持に関係するコラーゲンを形成するためにもビタミンCは欠かせません。ビタミンCは水溶性で加熱に弱いので、そのまま食べられる果物は特にオススメです。栄養バランスを崩しがちな現代人の食生活に積極的に取り入れたいですね。

糖尿病や 脂質異常症などの 生活習慣病を予防

健康に欠かせない栄養素が
効率よくとれる

果物は比較的血糖値を上げにくい食べ物といえます。果物に含まれる食物繊維は、急激な血糖値の上昇を抑制する作用があります。適量の果物を食べる人は、血液中の中性脂肪の含有量が正常化され、生活習慣病のリスクが低いことも明らかになっています。

旬の果物を

五感で楽しもう!

酸味や甘味、フレッシュな
香りと色のパワー

果物を食べたときに感じる酸味は有機酸で、爽やかな清涼感があります。おやつに高カロリーなスイーツをとるよりも、果物ならば罪悪感なく食べる事ができます。また、果物によって旬を迎える時期が異なり、それぞれの特徴を五感で楽しめます。精神的なストレスにさらされがちな現代人にとって、果物の持つ甘みと酸味、香りの豊かな果物は心理的な健康状態にも良い影響があると考えられます。

News & Topic

マンスリーフラッシュ

グリーンファームしんしろ 地域農業振興の拠点となる店舗へ オープン記念イベントも開催

3月19日、JA直売所「グリーンファームしんしろ」がグランドオープンしました。開店に先がけたオープニングセレモニーでは、JA



▲賑わう店内（3月19日）

役員ら4人がテープカットを行い、海野組合長は「生産者と消費者の距離が近い、地域農業振興となる店舗を目指します」と話しました。店舗は売場面積が82912平方メートル。地元農家が出荷する野菜や果物などが並び、園芸資材や観葉植物などが充実しています。21日までのオープン記念イベントでは、2千円以上お買い上げで鉢花などをプレゼントする企画や買い物券が当たるJA愛知東公式LINE・Instagram登録抽選会などを実施。イベント期間中は、5129人が来場しました。



▲高齢男性役の署員に事情を聴く支店職員



▲顔の表情筋を確認する参加者ら

グリーンファームしんしろ 直接研修で 笑顔とおもてなしに磨きを

新城宮農センターで2月27日、接遇マナー研修を開きました。3月19日のJA直売所「グリーンファームしんしろ」のグランドオープンを前に、来店者の心をつかむ対応力を磨くことが目的で、従業員ら約20人が参加。CAインストラクターの経験を持つ株式会社MYM代表取締役八木まゆみさんを講師に招き、笑顔や言葉遣い、立ち居振る舞いなどの基本動作、マスク着用時の表情トレーニングなどを学び、25項目もの身だしなみチェックも確認しました。



JA愛知東

特殊詐欺被害防止に向け 訓練で意識高める



JA長篠支店で3月1日、新城警察署の協力により防犯訓練が行われ、金融共済部の職員ら26人が参加しました。訓練では、高齢者男性を演じる署員が「電話で息子に支払いを頼まれた」とし、高額の出金を目的に窓口へ来店する想定で実施。特殊詐欺チェックシートを活用した質問の仕方などを確認しました。署員からの講評として、「通報義務があるので、利用者の方にご理解をいただいて粘り強い対応を心がけて」と呼びかけられました。



▲作手受託営農部会独自のミネアサヒ包装

ミネアサヒ
2年連続通算3度目！
米食味で最高ランク特A獲得

2月29日、日本穀物検定協会からお米の香りや味などを総合的に判定する2023年産米の食味ランキングが発表され、愛知県中山間地域で栽培されている「ミネアサヒ」が2年連続通算3度目の最高ランク「特A」を獲得しました。ミネアサヒは県農業総合試験場が育成し、1980年に品種登録された中山間地向けのお米で、管内では主に作手地区で栽培されています。小粒で歯ごたえがあり、冷めても美味しいのが特徴です。管内では、約425畝で栽培し、2023年度は約2100ト生産しました。ミネアサヒは管内のAコープ、グリーンファームしんしろ、こんたく長篠、東栄直売所などでお買い求めいただけますので、ぜひご賞味ください。



▲イチゴを検品するJA職員



▲講演する鈴木さん

やまびこ大学
多様性の時代への
ヒントを学ぶ

J A本店で3月7日、J Aの各組織会員を対象にやまびこ大学「組合員組織集会」を開き、約70人が参加しました。日本農業新聞・鈴木祐子論説委員長が「わたしたちはどう生きるかー困難な時代に必要な考え方とはー」をテーマに講演。従来の女性部活動を維持しながら、加入対象を女性限定にしないことにより活動メンバーを増やせたJ A伊勢の事例などを説明し、「性別問わず誰もがいきいきと活躍できる地域を目指す多様化がこれからの時代に必要」と参加者に伝えました。



イチゴ部会
特産のイチゴを
市場や直売所へ続々出荷

3月に新城市特産のイチゴが出荷の最盛期を迎えました。イチゴ部会では、31戸が591㊦で、甘さと酸味のバランスに優れた「紅ほっぺ」と、しっとりとした甘さの「愛きらり」を栽培。夏の育苗期は、雨や猛暑により病害虫の被害が多い傾向でしたが、秋の定植後は晴天も多く生育は順調。6月中旬まで名古屋の市場などへ出荷が続ぎ、販売金額4億3千万円を目指します。管内のJ A直売所でもお買い求めいただけますので、ぜひ味わってみてください。



第47回 きわめびと伝承講座
**新城市の珍しい木と
 県の石を学ぶ**



2月9日、奥三河きわめびと伝承講座が開かれ、地域住民ら15人が参加しました。この日のテーマは「新城市でここだけの木と日本一たくさんある石」。講師の愛知県自然観察指導員の小椋克好さんが、新城市・桜淵公園周辺の川沿いに植えられている同市内唯一のサイカチの木や、県の石に指定されており、鳳来寺山の鏡岩という岩壁で見ることができ松脂岩を紹介。参加者は観察し写真に収める等して楽しみました。



▲桜淵公園の周辺を巡る参加者ら

第80回 J A アグリラリー
**晴天下で組合員ら散策
 組合長賞も**



3月9日、新城地区で第80回 J A アグリラリーを開き、管内外から集まった70人が、J A 本店を拠点とした5.5キロのコースを散策しました。参加者らは自分のペースで中継ポイントの桜淵公園を経由し、およそ1時間半をかけて全員が無事に完歩。ゴール後には、2023年度のアグリラリー全3回に参加した50人に、助け合い組織「つくしんぼつ会の」が地元産の甘夏を原料に手作りした「あまなつじゃむ」を組合長賞として贈りました。



▲桜淵公園内を歩く参加者ら



J A 愛知東
 3人の
**新規就農研修生が
 イチゴ農家へ**

新城市のイチゴ生産者のもとで、就農に向けてイチゴの栽培技術を学んできた研修生3人が、約1年8カ月の研修課程を修了し、3月25日に就農しました。新城市が定める「担い手育成総合支援計画」に基づく受入制度の第10期生で、全員が市外出身。2月29日には、修了式が行われました。2024年度からJ A のイチゴ部会へ加わり、出荷を行います。

J A 愛知東は、新城市内の農業関係機関と連携し、担い

手育成や農地集積などの農業行政をワンフロア化。施設栽培の「イチゴ」、「トマト」、「ホウレンソウ」を推奨品目としており、就農意欲のある方を新城市内外から積極的に募集し、独り立ちして就農するための支援や農業研修生の受け入れ、就農林相談会や現地説明会などを行っています。



▶修了証を受け取った研修生ら



▼AEDの使い方を学ぶ参加者ら



「そよかぜ」AEDと防災対策を学ぶ

女性部全体行事「そよかぜ」の一環として2月27日、JA本店で「しんしろはぐるまの会新城市赤十字奉仕団」によるAED講習会が開かれ、参加者8人が子どもに対する心臓マッサージを学びました。また、持参した非常用持ち出し袋を背負い、新城市・平井公民館まで歩く防災ピクニックや袋の中身を確認するなどして、防災対策を行いました。

▼修了式後に記念撮影



「フレンズ」活動を通じて仲深める

50歳までの管内女性を対象としたフレミズカレッジ「フレンズ」の修了式が3月16日にJA本店で行われました。全6回の講座では、参加者10人が、漬け物やソーセージ作り、陶芸や寄せ植えなどを体験。食や暮らしに関する知識や技術を学びながら交流しました。同日は、高浜市「おとうふ市場大まめ蔵」で昼食をとり、刈谷市「刈谷ハイウェイオアシス」でお買い物を楽しみました。

きらきら女性部
輝く女性の仲間づくり

わたしたちと一緒に 管内在住の女性で、年会費300円または組合員加入で女性部活動にご参加いただけます。
仲間の輪を広げましょう！「女性部」活動へのお問い合わせは、JA愛知東 組合員課 ☎0536-22-4135

通信 助け合い

「いきいきサロン」で 笑顔の輪を広げましょう

JA愛知東では、地域高齢者の「生きがいがづくり」「仲間づくり」を目的に、助け合い組織「つくしんぼうの会」「ドレミの会」によるミニデイサービス「いきいきサロン」を管内各地の集会所などで開いています。新規利用者も大歓迎！無理なく行うことができる健康体操や脳トレなどで心身ともにリフレッシュしませんか？

ティータイムで
談笑♪



工作で
指先の運動



ゲームで楽しく
体を動かせる



地元食材を使ったお弁当を
みんなで食べる



- 対象者：管内在住で65歳以上の方であれば、男女関係なくどなたでも参加いただけます
- 参加費：1,000円
(当日会場にてお支払いいただきます)
- 利用時間：おおむね10時～15時(昼食・おやつ付き)

申し込み方法

助け合い組織会員(新城地区:つくしんぼうの会、北設地区:ドレミの会)またはJA介護支援センター(☎0536-32-1905)までお申し込みください。

あなたも チャレンジ! 家庭菜園



キュウリ 追肥・水やりで 長期収穫

図1 加温育苗

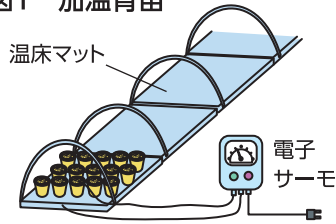


図2 畑の準備



図3 植え付け

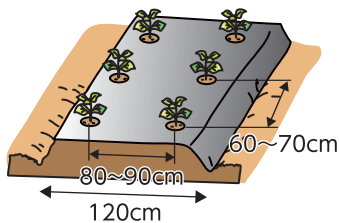


図4 支柱立て

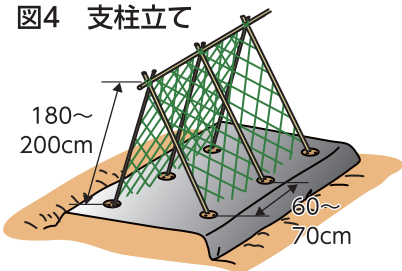
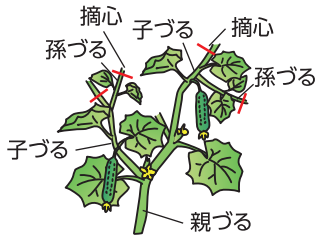


図5 摘心



子づる、孫づるとも本葉2枚を残し摘心

栽培カレンダー (キュウリ)

	3	4	5	6	7	8	9	10
冷涼地		●	▲	●	▲	●	▲	●
中間地		●	▲	●	▲	●	▲	●
暖地		●	▲	●	▲	●	▲	●

● 種まき ●● 苗作り ▲ 植え付け ○ トンネル — 生育 ■ 収穫

訂正 JANBONo.363「小玉スイカ」で「畑の準備」の項6行目に「この溝1平方m」とあるのは「1m」の誤りでした。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

キュウリは食感と新鮮さが本命。家庭菜園なら実が少し小さくても大きくなっても楽しめます。生育適温は日中22〜28度、夜間17、18度です。根は浅く張るため乾燥に弱いので、水持ちが良く、有機物の多い畑が適します。

【品種】「VR夏すずみ」（タキイ種苗）はうどんこ病やべと病耐病性で、ウイルス病にも強い品種。「よしなり」（サカタのタネ）は、暑さ寒さに強く安定して長期間収穫でき、うどんこ病やべと病に強いです。

【苗作り】植え付け時期から逆算しておよそ30日前に、加温された9cmポリポットに3粒ずつ種まきします（図1）。発芽したら30度以上にならないように換気し、本葉1本の頃に間引いて1本立ちにし、本葉4、5枚まで育苗します。加温育苗しな

いときは、5月上旬から中旬ごろが種まき時期です。購入苗はつる割れ病に強い接ぎ木苗を選びましょう。

【畑の準備】植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料（NPK各成分10%）200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます（図2）。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【植え付け】中間地では遅霜の心配がない5月上旬から中旬、トンネル栽培の場合は4月中旬から下旬ごろが植え付け時期です。栽植方法は、2条植えでは畝幅120cm程度、条間80〜90cm、株間60〜70cmにします（図3）。

【誘引・摘心】植え付け時は仮

支柱を立て、ひもで緩く縛りまします。次に、つるが伸びだす前に支柱を用意し、合掌式に支柱を組みます。そして、支柱にキュウリネットを張り、つるをネットに誘引します（図4）。親づる（主枝）の下から5、6葉までの子づると雌花は、全て早めに摘み取ります。その後の子づる、孫づるは2葉を残して摘み、親づるは支柱の高さで摘心します（図5）。

【摘葉・摘果】黄化した下葉や病気の葉は随時摘葉し、曲がり果などの変形果は小さいうちに摘果して、株の負担を軽くします。

【追肥・水やり】肥切れさせないように、収穫終了前まで2週間ごとに追肥を続けます。1回目は果実が取れる頃に株の周りに施し、軽く土と混合します。2回目以降は1平方m当たり化

成肥料30g程度を畝の肩に浅く溝を作って施し、薄く土をかけます。キュウリは特に水分が必要で、畑が乾いていたら必ず水やりをします。

【病害虫防除】べと病やうどんこ病は、登録農薬で防除します。アブラムシは、粘着くん液剤などを散布します。

【収穫】長さ21、22cm、重さ100〜120gくらいが収穫適期ですが、小さくてもモロキュウとして楽しめます。最盛期は朝夕2回の収穫を心がけ、また草勢が弱ったときには若取りして株の負担を減らし回復を早めましょう。



試行錯誤で日々研究 八名で育ったあま〜いイチゴ ぜひ味わって

豊川市・諏訪（圃場：新城市・中宇利）

寺部 まゆみさん(48歳)

イチゴ部会概要

主産地：ちさと地区

八名地区

農家戸数：35戸

収穫期：11月中旬

～6月中旬

出荷数量：280トン

新城市の特産であるイチゴ「紅ほっぺ」を栽培する両親の元で働き20年が経つ寺部さんは、今年から自分のハウスを持ちます。「イチゴに関する知識は持っているも、雇われの身と経営者では訳が違います。ただこの仕事が好きで向いていると思つて、自立しようと決めました」と、両親や新城市、JAのサポートを受け、需要期である12月に向けて準備を進める傍ら連日の出荷作業を続けています。

安定した生産を保つため、

育苗に力を入れている寺部さん。「イチゴは栽培期間が長いので収穫量が下がらないよう株疲れを防ぐことが重要です。液肥の成分表示を細かく確認して色々試しています」と自身のハウスの初出荷に向けて励んでいます。今後の目標として寺部さんは、「自分の生産ペースを掴んで、5年10年と良いイチゴを栽培し続けたいです。10年後には八名地区産の食材に特化したカフェやイチゴ狩りの運営をしたいですね」と笑顔で語ってくれました。





暖かくなる季節、子どもたちはたくさん外で遊びたいけれど、息子は毎年花粉症に悩まされています。5月ごろまで続く花粉症。外で過ごした日の夜は眠れないほどのくしゃみや鼻水に苦しんでいます。親としても何とかしてあげたいけれど、子どもはあまり強い薬も飲めず、マスクや掃除、洗濯など身の回りのことに気を付けてあげることができません。そんな中で大切にしているのが食事です。

そもそも花粉症とは、本来なら無害な花粉に体が反応してしまうアレルギー症状です。その原因には免疫力が関わっているため、花粉の時期は免疫機能を整える食事を特に意識することで、症状を抑えることが期待できます。その免疫力に大きく関わるのが腸内環境です。腸内の環境を整えるには、

花粉症対策は食事から始めよう

ヨーグルトなどの乳酸菌がおすすめです。その乳酸菌の餌となる水溶性食物繊維が多く含まれるブルーベリーやキウイ、オートミールやグラノーラと一緒に取るとより効果的です。

他にも抗酸化作用のあるポリフェノール的一种であるタンニンは炎症を抑える働きがあるので、喉の痛みや鼻水を抑えてくれると期待できます。タンニンが多く含まれるレンコンは食物繊維も多いのでおすすめです。他にも青魚に含まれるDHAやEPAもアレルギーを抑制する作用があるといわれています。お肉より魚中心の献立にしてみるのも良いかもしれません。

主な飲み物はルイボスティーにしています。ルイボスティーにはポリフェノール的一种で抗アレルギー作用があるとされるフラボノイドが多く含まれ、かつノンカフェインなので子どもの飲み物にぴったりです。

効果的なものを食べるだけでなく、腸に負担のかかる脂っこいものや、消化しにくいものを控えることも大切です。本来なら心地良い春。少しでも子どもたちが楽しく外で遊び回れるよう、食事から工夫していきたいと思っています。

ヘルスチエック

合わせ技一本？

4月になりました。4月はいろいろなことの始まりですね。今回はウェイトリフティングと有酸素運動を組み合わせたことで、死亡リスクを大幅に下げられる可能性が新たな研究で示唆されました。米国立がん研究所が疫学および遺伝学部門の大先生の研究です。この研究は、1993年に米国の10カ所のがんセンターで55歳から74歳の男女を対象に実施されました。前立腺、肺、大腸、卵巣がんのスクリーニングに関する臨床試験の参加者から抽出した9万9713人のデータを解析しました。これらの患者は、2006年の追跡調査時に、質問表に回答しています。質問表にはウェイトリフティングや有酸素運動の強度に関する項目などもあり、ウェイトリフティングを行っているのは対象者の23.2%でした。また対象者の32%が十分な有酸素運動を行っており、24%は中等度、8%は強度の有酸素運動を行っていました。平均9.6年にわたる追跡の間に2万8477人の死亡が確認されました。解析の結果は、何もしていない人に比べて、中等度の有酸素運動をしているが、ウェイトリ

J A あいち健診センター
所長 近藤 一男



フティングをしていない人では、死亡リスクが32%低下していました。一方、ウェイトリフティングを行って、かつ中等度の有酸素運動している人では、死亡リスクが41%低下していました。さらに強度の有酸素運動している人では47%低下していました。「これらの結果は、ウェイトリフティングが死亡リスクの低下と独立して関連するとともに、ウェイトリフティングと有酸素運動の両方を行うことで、さらに大きな保護効果が得られることを示している。このことから、有酸素運動十分に行っている人でも、運動内容にウェイトリフティングを加える事は、健康と長寿にとって重要な」と大先生はコメントしています。ウェイトリフティングなんて言うの大げさですけど、普通の筋トレと理解してください。朝歩いたりする有酸素運動をしている方はよく見かけますけど、なかなか筋トレを十分にかけている人は少ないと思います。そこで、「この始まりの4月ですから、筋トレを始めてみませんか？柔道ではありませんが、有酸素運動と筋トレの合わせ技一本でいかがですか？

JAバンクアプリなら 税金支払い、スマホで完了!

- ・仕事の休憩中に
- ・土日祝日でも
- ・忘れないうちに
- ・窓口やコンビニに行かなくても



©よりぞう

JAバンクアプリのPayB機能で払込票バーコード・QRコードを読み取って、
税金等を簡単にお支払い

自動車税

固定資産税

ほぼすべての
地方公共団体の
納税ができます。

軽自動車税

都市計画税

JAバンクアプリの
ダウンロードはこちらから



※税金、公共料金、その他民間企業のコンビニバーコード収納払い等。対象の払込票はビリングシステム株式会社のホームページをご覧ください。(https://payb.jp/public/)
※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。 ※振込可能な地方公共団体等はビリングシステム株式会社ホームページでご確認ください。(https://payb.jp/)

お問い合わせは、お近くのJA本店・支店窓口まで

JA愛知東限定

証券お預かりキャンペーン

JAの自動車共済



こんなに安くなるの!?



\自信をもってオススメ!/
この機会にぜひお見積りを!

JA共済以外の自動車保険(共済)証券の写しを
ご提出いただいた方にプレゼント!



ボックスティッシュ
5箱
プレゼント!!

キャンペーン
期間

令和6年9月30日(月)まで

※JAの自動車共済の証券は除きます。 ※証券の原本を写真撮影またはコピーさせていただきます。 ※権利を他人に譲渡したり金品に交換することはできません。
※画像はイメージです。実際の商品とは異なる場合があります。

お問い合わせは、お近くのJA本店・支店窓口まで

JA
アパート
管理
情報

家賃4.5万円 3DKアパート

エアコン1基付き!
メゾンモンテソレイユ

- 所在地/新城市平井
- 共益費/2,000円
- 駐車場/3,000円
- 敷金/家賃の2ヶ月分
- 礼金/なし
- 築年月/平成4年12月

即入居可

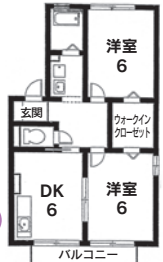


家賃4.8万円 2DKアパート

全室照明・エアコン1基付き!
セジュールかわい

- 所在地/新城市市場台
- 共益費/2,000円
- 駐車場/3,000円
- 敷金/家賃の2ヶ月分
- 礼金/なし
- 築年月/平成14年9月

即入居可



家賃4.9万円 3DKアパート

ハイカムール二本松

- 所在地/新城市二本松
- 共益費/2,000円
- 駐車場/3,000円
- 敷金/家賃の2ヶ月分
- 礼金/なし
- 築年月/平成8年2月

即入居可



家賃5.2万円 3DKアパート

WINDANG

- 所在地/新城市市場台
- 共益費/4,000円
- 駐車場/3,300円
- 敷金/家賃の2ヶ月分
- 礼金/なし
- 築年月/平成11年3月

即入居可



相続・不動産相談実施中!
不動産情報(売物件など)お待ちしております

上記に関するお問い合わせは
JA愛知東不動産センターへ 電話 0536-22-4082



グリーンファームしんしろオープン待ちました!! 以前の名前でグリーンセンターしんしろじゃなかったですか? ただ、食事処がなくなってしまったような…。あそこのモーニング(おにぎり)好きだったのに!

新城市玖老勢 50代 女性

グリーンファームしんしろオープンとっても嬉しいです。頑張って野菜出します。

新城市豊栄 70代 女性

グリーンファームしんしろへ早速行ってきました。花の苗を買ってきました。店内もきれいで広々としていて買い物もしやすかったです。

新城市名号 60代 女性

- 「グリーンファームしんしろ」は、地元農家さんが育てた野菜や果物、加工品や手芸品などの産直品、東栄チキン、地元産の玄米、園芸資材などが購入できます。旧店舗にあった食事処(食舞館)はございませんが、駐車場横におにぎり、揚げ物、五平餅、みたらし団子、ソフトクリームを販売している「花まつり(火・水定休日)」が営業中です! ぜひご利用ください。

大のトマトジュース好きである長女の嫁ぎ先のお姑さんが太鼓判を押したのが「天狗の森のおいしいとまと」! 年に1度お送りして、とっても喜んでいただいています。

新城市吉川 60代 女性

- 自然豊かな奥三河地方の中でも、標高500m~800mの地域で生産され、昼夜の寒暖差で旨みがギュッと詰まった完熟の夏秋トマトを使用しています。保存料不使用で果汁100%のトマトジュースです。管内のJA直売所やAコープで販売しております。飲んだことのない方は、ぜひご賞味ください。

家庭菜園のページにゴマの栽培がありました。種はJAでも購入できますか。チャレンジしたいです。

新城市連合 80代 女性

- 管内のJA直売所やAコープなどで買い求めいただけます。ゴマは油が取れるくらいなので高カロリーのイメージでしたが、血中のコレステロールを下げる作用を持つ「リノール酸」、善玉コレステロールを下げずに悪玉コレステロールを下げる働きがある「オレイン酸」が多く含まれているそうです。彩りのために料理にかけるのかな? と思いましたが、そうでもないかもしれません(笑)

お待ちしています!

みなさんがJAについて思ったことや、広報紙『ジャンボ』を読んで気づいた事、あなたの身近な出来事など、いろいろな情報をお待ちしています。宛先はプレゼントクイズと同じです。なお、『VOICE』に掲載された方が、プレゼントクイズの当選者ではないので、よろしくお願いします。

クロスワード

クロスワードを解いてA→Eの二重ワクの文字を順に並べてできる言葉は何でしょう?

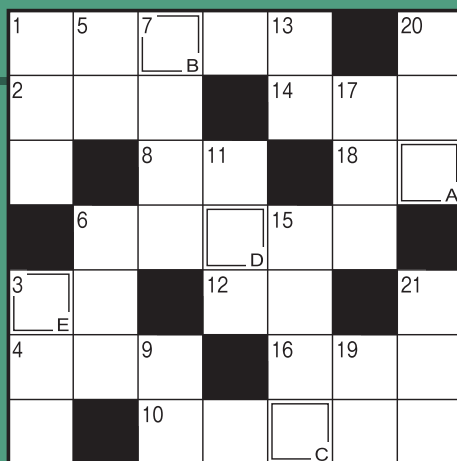
パズル

プレゼントクイズ

はがきにクイズの答え、住所・氏名・年齢・電話番号、JAやジャンボについてのご意見・ご質問を書いてお送りください。

〒441-1361
新城市平井字中田6-1
JA愛知東 企画管理課
※切:令和6年5月7日(火)
(必着)

- ★タテのカギ
- ① ゴルフプレーヤーがカードに記録します
 - ② 眠いときに出来ます
 - ③ アマではありません
 - ④ お花見といえはこの花
 - ⑤ テレビやエアコンの操作に使います
 - ⑥ お酒は飲みません
 - ⑦ みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
 - ⑧ ストレスがたまることばしたくなることも
 - ⑨ ダブルプレーともいいます
 - ⑩ 湯が冷めないよう—ポットに入れた
 - ⑪ 当たりかな、外れかな
 - ⑫ 山梨県の県庁所在地である市
 - ⑬ 馬に乗る人のこと



3月号の答え ウシオジル



★ヨコのカギ

- ① 冬がウインターなら、春は
- ② 天ぷらやフライに付けられています
- ③ 煮物を作るときにすくうこともあります
- ④ 水中をふわふわと漂う生き物
- ⑤ 平面は2次元、立体は
- ⑥ 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑦ 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑧ メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑨ 関東—、—裁判所
- ⑩ 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑪ オンの反対語

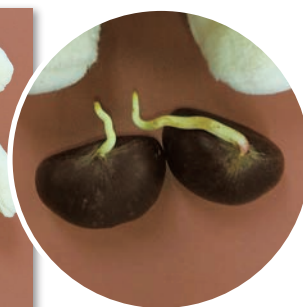


「ふれあい商品券3,000円分」

桃の花をだっこしてるダイコンです



●だっこして
新城市石田・櫻井 當美さん



●芽が出た栗
新城市長篠・梶村 千枝さん



●ハート形のシイタケ
豊根村三沢・石原 民子さん

作品大募集

みなさんからの楽しい「写真」「イラスト」「絵手紙」「ちぎり絵」など、身近な作品・情報を募集しています。

- 誌面の都合上、投稿いただいた作品の全てを掲載できません。ご了承ください。
- 投稿写真を採用させていただいた方には、ふれあい商品券を進呈いたします。

●ご応募・お問い合わせ

〒441-1361 新城市平井字中田6-1 JA愛知東 企画管理課 ジャンボ編集係 (☎0536-22-0014)

『地元農家を応援する店』になりませんか？

JA愛知東では、地元農畜産物を使った料理を提供する管内の飲食店や旅館業を『地元農家を応援する店』として独自に認定しています。

各店では、徹底した衛生管理のもと、旬を満喫できるメニューの提供など、食で地元農業を盛り上げようとさまざまな工夫を凝らしています。

認定の条件

JA直売所を積極的に利用し、地元食材を使った料理の提供やメニューの考案に取り組むことを条件に、加盟申し込みのあった管内の飲食店や旅館業などを対象に認定しています。



ひと目でわかる加盟店

3月末現在で30店舗が登録。
加盟店には、間伐材で制作した認定書を発行しています。



加盟店一覧など詳細は
JA愛知東ホームページをチェック！
◀こちらの二次元コードを読み込むと簡単にアクセスできます。



◆2024年 ゴールデンウィーク営業日一覧表

□ は営業日 (○～○は営業時間) ■ は休業日

店舗名	営業日	4月26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月) 昭和の日	30日(火)	5月1日(水)	2日(木)	3日(金) 憲法記念日	4日(土) みどりの日	5日(日) こどもの日	6日(月) 振替休日	7日(火)
A T M (現金自動取引機)	本店業務課												
	本店東郷店												
	本店中央店												
	新城市民病院店												
	ちさと支店												
	八名支店												
	長篠支店												
	山吉田店												
	大野支店												
	川合店												
	鳳来寺支店												
	布里店・海老店												
	作手支店												
	設楽支店												
	名倉店												
東栄支店													
津具支店		9:00~17:00											
豊根店													
相談センター													
移動金融店舗車(あいライナー)													
新城営農センター		土曜営業 8:30~17:00			午前中のみ 8:30~12:00				午前中のみ 8:30~12:00	午前中のみ 8:30~12:00		午前中のみ 8:30~12:00	
八名営農センター		午前中のみ 8:30~12:00			午前中のみ 8:30~12:00				午前中のみ 8:30~12:00	午前中のみ 8:30~12:00		午前中のみ 8:30~12:00	
鳳来営農センター		午前中のみ 8:30~12:00			午前中のみ 8:30~12:00				午前中のみ 8:30~12:00	午前中のみ 8:30~12:00		午前中のみ 8:30~12:00	
作手営農センター		午前中のみ 8:30~12:00			午前中のみ 8:30~12:00				午前中のみ 8:30~12:00	午前中のみ 8:30~12:00		午前中のみ 8:30~12:00	
北設営農センター		午前中のみ 8:30~12:00			午前中のみ 8:30~12:00				午前中のみ 8:30~12:00	午前中のみ 8:30~12:00		午前中のみ 8:30~12:00	
名倉営農センター					午前中のみ 8:30~12:00				午前中のみ 8:30~12:00			午前中のみ 8:30~12:00	
新城農機センター													
作手農機センター													
組合員課													
介護支援センター													
デイサービスだみね													
不動産センター													
やすらぎ課													
LPガスセンター		24時間緊急対応【0536-23-3291】							24時間緊急対応【0536-23-3291】				
Jセルフ新城西部													
八名給油所									臨時営業 (9:00~12:00)	臨時営業 (9:00~12:00)			
新城灯油配送センター(受注)									受注のみ (9:00~12:00)	受注のみ (9:00~12:00)			
Jセルフ長篠													
作手給油所					臨時営業 (8:00~12:00)				臨時営業 (8:00~12:00)	臨時営業 (8:00~12:00)		臨時営業 (8:00~12:00)	
設楽給油所					臨時営業 (8:00~12:00)				臨時営業 (8:00~12:00)			臨時営業 (8:00~12:00)	
津具給油所									臨時営業 (8:30~12:00)				
東栄給油所									臨時営業 (8:00~12:00)				
豊根給油所													
グリーンファームしんしろ													
こんたく長篠													
東栄直売所													
Aコープしんしろ店													
Aコープ作手店													
移動購買車(J笑門)													
自動車共済事故受付		JA共済事故受付センター(24時間365日対応)は0120-258-931へ						レッカー移動や故障時の応急対応は0120-063-931へ					

※こんたく長篠については5/3・4・5は夜間営業(17:00~20:00)を行います。

・業務提携先ATMの営業日は下記のとおりです。

他県JA・ゆうちょ銀行・他行 コンビニ等設置ATM (JFマリンバンクは利用不可)	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00
---	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

※業務提携先ATMの営業時間は使用するATMにより異なります。

※手数料は金融機関・利用時間により異なります。詳しくはご利用のATMをご確認ください。

理事会だより

令和6年3月27日

■協議事項

- ・農業農村基本計画（営農10年計画）について
 - ・令和6年度事業計画について
 - ・年度末賞与について
 - ・令和5年度組織機構図・職制規程及び営業規程の一部変更について
 - ・給与規程の一部変更について
 - ・令和5年度会計決算基準について
 - ・令和6年度内部監査計画について
 - ・当組合理事との利益相反取引（当座貸越の契約更新）にかかる承認について
 - ・あきたこまちの共同計算に伴う本精算について
- 以上の事項を承認可決しました。

第109回「JA文化講座」
開催のお知らせ

- 開催日 5月21日（火）
- 時間 14:00～15:30
- 場所 JA本店 3階ホール
- テーマ 〈回想〉百姓一揆“蓑着騒動”
- 講師 高田 孝典 氏（奥三河ふるさとガイド）
- 参加費 無料
- 参加条件 JA愛知東管内在住の方
- 申込期限 5月17日（金）
- 申込方法 右の二次元コード、組合員課またはお近くの本・支店窓口まで



■お問い合わせ先

JA愛知東 組合員課 ☎0536-22-4135

買い換えをご検討のあなた!! 4月より順次値上げ予定です。お急ぎください!

業務用冷蔵庫のトップブランド **ホシザキ** の玄米保冷庫をお薦めします!

ホシザキ製のポイント
 ・安心のサービス体制
 ・優れた省エネ性能
 ・庫内は一体樹脂成形
 ・耐久性の高い冷却器

5年保証 (本体は1年保証)

14袋タイプ 総額税込 **179,900円**

タイプ	申込番号	価格(税込)	容量
6袋 (3後)	98611	149,900円	50 × 78.1 × 163
10袋 (5後)	98612	169,900円	65 × 78.2 × 148.1
14袋 (7後)	98613	179,900円	65 × 78.3 × 184.1

かかしさんのJA通信販売

お申し込み・お問合せは **0120-889-147**

特殊詐欺防ぎ署から感謝状

JA津具支店は3月5日、特殊詐欺被害を未然に防いだとして設楽警察署から感謝状を贈られました。同支店は2月上旬、窓口を訪れた高齢女性が孫から電話があったと100万円の出金を申し出たことから、声掛け確認をし、被害防止につなげました。



▲感謝状を受け取る氏原支店長

JA愛知東 協同の成果

(2月末現在)

組合員数	14,787人
正	7,341人
准	7,446人
出資金	9億1,078万円
貯金	1,808億582万円
貸出金	239億8,776万円
長期共済保有高(年金除く)	3,500億4,918万円
購買品供給高	51億2,508万円
販売品販売高	40億1,643万円
職員数	299人

ちょっとひと休み

国によって入学月が違うのはご存知ですか？日本は明治19年(1886年)、政府が当時先進国の中心であったイギリスの会計年度の区切りにならって「年度」を採用したことから4月になったとされていますが、アメリカをはじめとした世界の多くは、春から夏にかけて農業の繁忙期にあたるため9月が主流だとか。桜満開の中での入学式というイメージが強いので、なんとも不思議な感じがします。日本と世界との違いがまだまだありそうですね！ (は)

家

5月号の読みどころ

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

表紙の人
香取慎吾さん

《特別企画》

お茶の間から考える食料安全保障
ちょっとした行動で食と農の未来が変わる!

国としての喫緊の大きな課題の一つである「食料安全保障」の確立。わたしたち国民が具体的にどんな行動をすれば、食料自給率が上がり、日本の食と農を守ることにつながるのでしょうか。「みんなの小さな行動が日本の食と農を変える」を考え方の基本に、わたしたちが暮らしの中で実践できる具体的な行動を提案します。

※内容は変更になる場合がございます。

お申し込み・お問い合わせはJAの各支店窓口へ



今月のクッキング

● 調理 ●

「天晴」オーナーシェフ
永井智一

食卓に笑顔を

カニ玉の春野菜あんかけ

材料（4人分）

カニ玉

- 卵……………4個
- カニカマ……………4本
- サラダ油……………大さじ2
- 塩……………1つまみ

野菜あん

- 中華スープ……………400ml
- 料理酒……………大さじ2
- A しょうゆ……………大さじ1
- 塩・こしょう……………1つまみ
- ごま油……………大さじ1
- 水溶き片栗粉……………大さじ3
- むきアサリ……………100g
- ニンジン(千切り)……………1/3本
- タケノコ(細切り水煮)…50g
- B 乾燥細切りキクラゲ
(水で戻しておく)…10g
- グリーンピース……………20粒ほど
- C ショウガ(みじん切り)…小さじ1/2
- サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①カニ玉を作る。ボウルに卵を割り、ほぐしたカニカマを入れ塩で味を調える。フライパンにサラダ油を熱し、強火で箸で混ぜながら半熟ほどで火を止め皿に盛り付ける。
- ②野菜あんを作る。フライパンにCを入れ、弱火で香りを出す。Aを入れて沸騰させ、Bを入れ2分ほど煮込み、水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を鍋肌から回し入れる。
- ③カニ玉に野菜あんをかけて出来上がり。



アサリとザーサイのピリ辛あえ

材料（2人分）

- むきアサリ(湯通しする)……………100g
- A 白髪ネギ……………1本分
- キュウリ(千切り)……………2本分
- ザーサイ(みじん切り)…大さじ3
- 黒酢……………大さじ1
- ごま油……………小さじ2
- B 白ゴマ……………小さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- コチュジャン……………小さじ2
- サンショウ……………1つまみ
- 糸とうがらし……………適宜
- 韓国のり……………2枚

作り方

- ①ボウルにBを混ぜ合わせて合わせだれを作る。
- ②さらにAを入れてあえる。
- ③皿に盛り付け、上に糸とうがらしとちぎった韓国のりをちらし出来上がり。