

特集

持続可能をテーマに
新しい視点で農業と向き合う

10

02-03 特集

04-05 NEWS&TOPICS

06 お花紹介／共済だより

07 家庭菜園／理事会だより

08 INFORMATION

09 農業情報

10-11 読者のひろば

12 かんたんレシピ



持続可能をテーマに 新しい視点で農業と向き合う



就農3年目
東海林 和哉さん
栽培作物：ぶどう、さくらんぼ、桃、ラ・フランス、リンゴ、アーモンド

就農2年目
横溝 理恵さん
栽培作物：さくらんぼ、リンゴ、桃、アーモンド

就農6年目
花輪 学さん
栽培作物：ぶどう、さくらんぼ、桃、ラ・フランス、リンゴ、アーモンド

就農10年以上
東海林 敏也さん
栽培作物：桃、ラ・フランス、アーモンド、リンゴ

農業の将来をネガティブに捉えず、新しい視点で農業と向き合う若手就農者たちが干布地区にいます。幼馴染でもある4人。フランクな雰囲気の中で語り合う姿から、農業の未来の姿を垣間見ることができました。

農業が人生のチャンスを広げてくれる

花輪 祖父母から畑を受け継ぎ、農業を始めました。大学進学で上京し、そのまま関東で就職しましたが、長男ということもありUターン。将来を考える中で新規就農者への補助金制度（青年就農給付金※）があると知り、農業をすることでチャンスが広がるかもしれないと思いました。

敏也 自分で畑を借りて一から始めました。会社勤めの経験もありますが、時間に縛られるのが性に合わず、自分でできることを考えた時に出した答えが農業でした。私も補助金制度を活用し、栽培方法については新規就農支援研修に参加して学びました。

和哉 私は果樹農家の3代目ですが、そのまま引き継かず、自分で農場を経営しています。4年前にUターンするまではスポーツ関係の仕事に就いていました。30歳を過ぎてまもなく祖父が他界し、農地をどう継承していくか、自分の将来を含めて真剣に考えました。東京で生活を続けることもできましたが、

取捨選択して農業の道に決めました。

横溝 私は、地元で農業とは関係のない仕事に就いていました。結婚、出産を終え、少し落ち着いてきた頃、父が「さくらんぼ畑を倒す」と。代々農家を続けてきてそれはもったいないと思い、自分がやるしかないと思いました。すべて父に教えてもらいながらやっています。

「ほんとだがや？」って思ってしまう。
和哉 それは目指すところの基準が高いからだよね。トライアンドエラーを繰り返しながら、今年の100点が来年の100点にはなり得ないので常にアップデートしていかなければならないし、それが農業のおもしろいところ。

横溝 手間をかければ、それなりのものが返ってくるところにやり甲斐を感じます。お客さんの「おいしい！」という声が力になります。

和哉 実力が反映されるという点で農業はわかりやすい仕事だと思います。花輪 自分ががんばった成果を実感できたときはうれしいよね。

敏也 繁忙期でなければ休みの融通が利くところが農業の良さですね。正直、自分の育てた果物に自信はまだない



横溝さんが育てているアーモンドの木。今年の4月にも新たにアーモンドの苗木を植え、栽培範囲を着実に広げている。

新しい視点を持って農業に挑戦

敏也 高齢になっても手間のかからない作物を探していたところ、お世話になっている苗木店の社長から「鹿児島県で食味に優れたアーモンドをつくっている」ことを聞き、興味を持ちました。社長の協力のもと、鹿児島県のアーモンド農家から譲り受けた穂木を育て始めたのが8年前。アーモンドは果物のように反射シートを敷く必要があります。鳥害にあっても品質に影響なく、一年中販売が可能なので、冬場の収入源としても期待できます。販路探しも自分から動きました。今ではアーモンドを植える仲間も増え、天童市内で1,000本以上の木が植えられていると思います。

和哉 農業も時代に合わせた革新的なチャレンジが必要だと感じています。私たちは農業・地域の抱える課題を解決するための社会貢献活動を行っている企業と連携して、3年前にプロジェクトを立ち上げました。私が関わっているのは「ラ・フランスの木オーナー制度」。1本の木に対してネーミングライツと所有権を付与する形にして、従来型の物を売ることとは違った形で収益を生み出す仕組みを考えています。理恵さんは「アーモンド新植プロジェクト」「花輪くんはワインの醸造を行う「マスカット・ベリーAプロジェクト」。

今は企業対個人で行っていますが、もう少し広い枠組みで展開していければ新しい方向性が見えてくるのではと期待しているところです。

農業というツールで、地域おこしや地元貢献につなぐ

敏也 これからも慣行栽培を続けながら量にこだわっていききたいです。その中で売り方を工夫しながら1人でやれる範囲でがんばっていきます。

横溝 まだ子どもが小さく思うように時間をかけられない状況ですが、いずれは地元の耕作放棄地を活用して、もっとアーモンドを栽培していきたいです。

花輪 規模を拡大して法人化するのが夢。醸造用のぶどうやアーモンドの収量

も増やしていければと思っています。

和哉 農業というツールを通して何を実現するかが大事。地域おこしや地元貢献につなげられる取り組みができたかと考えています。農業は地球規模の問題解決に向けて可能性を秘めた産業です。今年から考えているのは草刈りロボットの導入。省力化に取り組みながら栽培面積を増やし、持続可能性を追求し続けていきたいと思っています。農業をする人が減れば放棄される土地が増え、鳥獣害対策が必要になるという悪循環に陥ってしまっています。少ない人数で農村を維持していくためにどうするか、JAの方々とも協力しながら先のことを考えていかなければならないと考えています。

（取材日／9月13日）
※現在は新規就農者育成総合対策事業（経営発展支援事業・経営開始資金）

JAてんどう営農指導部
営農指導課 係長（営農指導員）
**須藤桂さんからの
エール**

農地の維持、継承は農業の最重要課題です。新規就農者の新たな発想、意欲を大切にし農業を継続、発展できるように私たちもサポートしていきます。



JAてんどう、天童市からのお知らせ

NEWS & TOPICS

8月26日

家畜の御霊を供養 獣魂慰霊祭



8月26日、家畜の御霊を供養するため平成15年に建立された慰霊碑のある天童市田麦野地区の天童高原で獣魂慰霊祭を行いました。

畜産農家、市、JAの役職員ら約20人が参加。高瀬山光明院の滝口廣尊主が家畜への感謝を込め神事が執り行われ、金平芳己代表理事組合長、山本信治市長、新関源衛畜産部会長が玉串を捧げ

ました。

金平芳己代表理事組合長は「今年の夏は非常に暑く、果樹ではりんごの日焼けや着色不良がでっており、また家畜が熱中症になるなど様々な被害をあたえております。今後においても厳しい状況が続いていきますが、畜産農家の方々には、これまでの経験と技術を最大限に活かしていただき安全・安心で品質の良い畜産物の生産に努めてほしい。今年度のさくらんぼや桃に続き、これからの畜産物にも期待をしたい」と挨拶しました。

8月26日

天童牛、美味しいよ！ 第31回天童高原まつり

天童高原まつり実行委員会は8月26日、天童市田麦野にある天童高原広場で4年ぶりに第31回天童高原まつりを開きました。晴天に恵まれ、家族連れなど約2,400人が天童のブランドである「天童牛」を堪能し、トラクター馬車体験や子供達のお菓子配布など多彩なイベントを楽しみました。

同まつりは「天童牛」の消費拡大と同高原への誘客をねらい行われているもの。事前に申し込みいただいた方に牛肉が提供され、生産者が丹精込めて育て上げた「天童牛」で、参加者らは美味しい牛肉や野菜に舌鼓。まつりに参加した家族

連れは、「やわらかくて、とても美味しい」「宝探しが面白かった」など、参加者らは楽しい時間を過ごし次回もぜひ参加したいと話していました。



9月6日

稼働開始 カントリーエレベーター 安全操業・良質品位米 調製祈願祭

カントリーエレベーター共同乾燥施設利用組合とJAは9月6日、天童市矢



野目のカントリーエレベーターで安全操業・良質品位米調製祈願祭を行いました。同組合の役員やJA役職員、従事者ら約30人が出席。原町八幡神社鈴木宮司より厳かに神事が執り行われた後、各代表者が玉串を捧げ、安全操業と良質品位米の生産を祈願しました。

9月11日

優良賞受賞！ 第31回山形県内産 山形牛枝肉共進会



金平芳己代表理事組合長は「今年の夏は非常に暑く、雨も降らなかったことで農業被害が果樹、野菜、畜産にも影響が出ており、水稲に関しても今年こそはと期待をしておりましたが高温の為、品質への影響が心配されます。ま

9月8日・13日

今年の収穫量をうらなう 令和5年度 水稲一貫調査田坪刈り

今年の稲の収穫量を推測するため、令和5年度水稲一貫調査田坪刈りを9月8日と13日に実施しました。県、市、当JA職員らで、はえぬぎ、つや姫、雪若丸など4品種の圃場20ヶ所を調査しました。

坪刈りの方法は、水口の逆隅から対角線上に等間隔に5等分し、1圃場あたり50株刈り（10株×5ヶ所）を行います。圃場ごとに刈り取った稲をまとめ、カントリーエレベーターへ持ち込まれた稲の重量を測定し、脱穀、選別、乾燥、水分測定を行い、質量と水分量などを総合し、今年の収穫量の推定値を算出します。

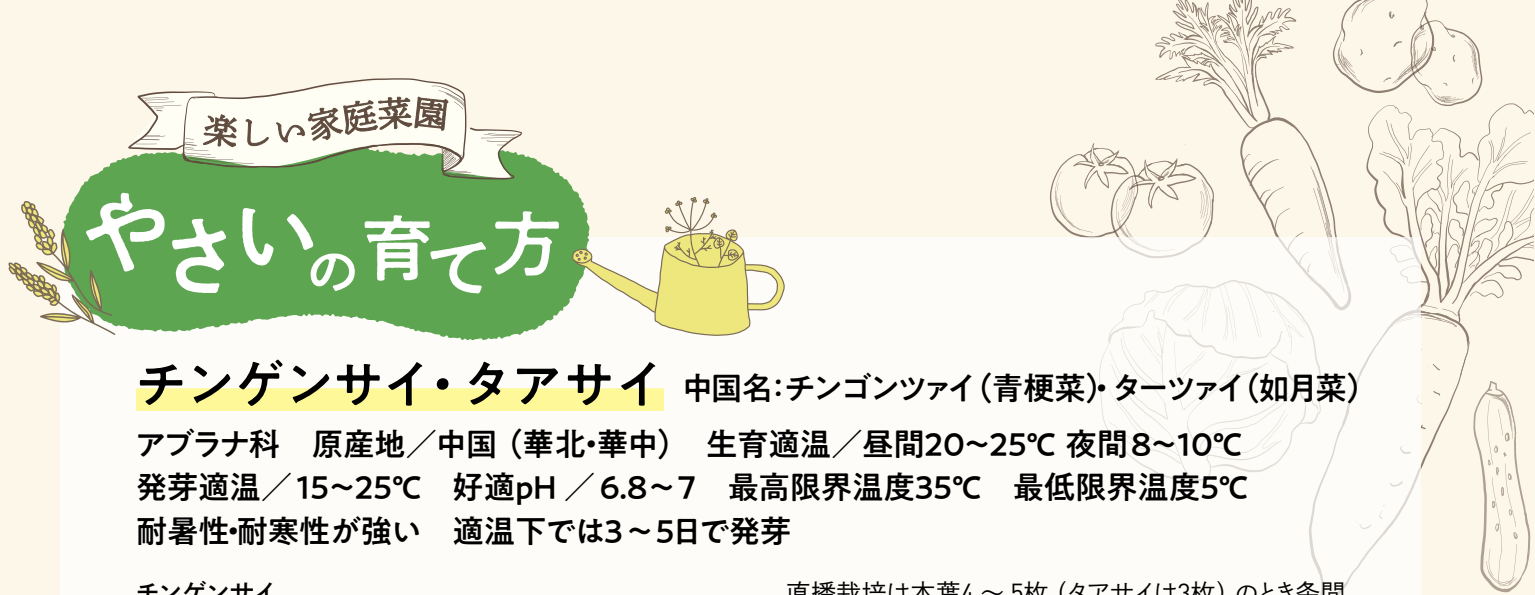
担当者からは、今年は生育が早い為、適期刈り取りを望む声が聞かれました。

南部支所

高嶺地区年金友の会



9月6日～8日
瀬見温泉「あゆみの宿 観松館」



やさいの育て方

チンゲンサイ・タアサイ 中国名:チンゴンツァイ(青梗菜)・ターツァイ(如月菜)

アブラナ科 原産地／中国(華北・華中) 生育適温／昼間20～25℃ 夜間8～10℃
発芽適温／15～25℃ 好適pH／6.8～7 最高限界温度35℃ 最低限界温度5℃
耐暑性・耐寒性が強い 適温下では3～5日で発芽

チンゲンサイ

種播きから収穫までは高温期で40～60日、低温期で70～90日くらいです。

タアサイ

耐暑性は弱いですが耐寒性は強く(－3℃でも生育可能)周年栽培ができますが、5～25℃で良好に育ちます。

茎葉の生育は初期には緩やかですが、次第に生育が旺盛となり、次々と葉を増やしていきます。

直播栽培は本葉4～5枚(タアサイは3枚)のとき条間20cm、株間20cmにする。



●収穫

チンゲンサイ 葉数12～14枚 1株150gくらい

タアサイ 葉数30～50枚 1株200～300gくらい

●本畑準備／1a(30坪)

チンゲンサイ チッソ1.5kg／リンサン700g／カリ1.2kgを標準とし、全量元肥。

タアサイ チッソ2.2kg／リンサン2kg／カリ1.8kgを標準とし、元肥でチッソ1.6kg／リンサン1.5kg／カリ1.4kgでスタートし、残り分を追肥します。

	病 気												害 虫									
	モザイク病	軟腐病	黒はん細菌病	黒腐病	苗立枯れ病	べと病	黒はん病	い黄病	根こぶ病	白はん病	しり腐れ病	黄化病	パティシリウム黒点病	コナガ	アオムシ	ヨトウガ	ハスモンヨトウ	アブラムシ類	ハイマダラノメイガ	ダイコンサルハムシ	キスジノミハムシ	カブラハバチ
	⑨	⑩	⑩	⑩	⑩	⑩	⑩	⑩	⑩	⑩	⑩	⑩	⑩									
キャベツ		○	○	○	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○				
ハクサイ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○		○		
ブロッコリー(カリフラワー)		○	○	○	○	○	○	○						○	○	○	○	○				
ダイコン	○	○	○	○	○	○		○						○	○	○	○	○	○	○	○	○

※ ◎、◎、◎ は、病原がそれぞれウイルス、細菌、糸状菌(カビ)であることを示す。

協力／株式会社 上町のタネ(山形市)



「もってのほか」は新潟では「かきのもと」「おもいのほか」とよばれています。

菊

原産地は日本、中国。耐寒性は強いですが耐暑性は弱く、生育温度は16～20℃、日本の代表的な草花の1つです。

大ギク、中ギク、小ギク、輪ギク、スプレーギクなど花の大きさや形、花色などの異なる多くの種類や品種が生産され、切花や鉢もの、花壇材料に広く利用されています。伝統ある趣味的な栽培や各地で菊花展なども開かれ、花を食用にする「もってのほか」など市場出荷もされています。

挿し芽による栄養繁殖が行われ、春先に親株の新芽が動き出したら先端を摘んでわき芽を出させます。それを挿し芽して苗を育てます。

協力／株式会社 上町のタネ(山形市)

共 済 だ よ り

共済部より、知って得する情報をお知らせします。



- ① JAてんどう共済センター TEL.023-653-5119 (平日:午前8時30分～午前5時30分まで)
- ② JA事故受付センター TEL.0120-258-931 (土、日、祝日および上記①以外の時間)

組合員・利用者の皆様、私たちは自動車事故相談を担当している「安心サポーター」です。交通事故やお車の故障の場合には、少しでも皆様の不安をとりのぞける様、皆様に寄り添った対応、こまめな経過報告、わかりやすい説明を心がけています。今回は、JA自動車共済オリジナルのお得な割引制度についてご案内させていただきます。

- その① ご契約のお車が所定の農業用貨物車の場合、共済掛金を10%割引いたします。
 - その② JA共済へ自動車共済と自賠責共済をセットでご加入いただいた場合、対人賠償の掛金を7%割引いたします。
- JA自動車共済ご加入中のお車が車検の際には、ぜひJA自賠責共済をご検討ください。

万が一、交通事故やお車の故障の場合には、全国約2,500拠点・約4,700名体制で、レッカーロードサービス、夜間休日現場急行サービス、休日契約者面談サービスなどで皆様をサポートいたしますので、左記までご連絡お願いいたします。

理事会だより 9月

定例理事会提出議案

- ◎ 令和5年8月末日現在事業実績検討について
- ◎ 上半期仮決算報告について
- ◎ 役員候補者推薦取扱要領の一部変更について
- ◎ 文書規程の一部変更について
- ◎ 当組合における取引のリスク評価書の改正について
- ◎ 令和5年産米の検査買入について
- ◎ 令和5年産米概算金の設定について
- ◎ 子会社の承認事項について
 - ・上半期仮決算報告
 - (1) 株式会社ジェイエイトんどうフーズ
 - (2) 株式会社くみあい燃料センター
 - (3) 株式会社天童青果市場
- ◎ 不良債権の処理の方針について

経営報告(令和5年8月末現在)

貯金額	59,925,779千円
預金額	39,747,004千円
貸付額	13,627,239千円
購買品供給高	1,250,001千円
販売品販売高	1,333,549千円
(株)ジェイエイトんどうフーズ売上高	8,836,372千円
(株)くみあい燃料センター売上高	683,372千円
(株)天童青果市場売上高	1,487,782千円

農家の皆様へ、役立つ情報を発信いたします。
 詳しい内容やご相談は
JAてんどう営農指導部 TEL.023-653-5114 まで
 お問合せください！

ラ・フランスの適期収穫の見込み 稲刈り後の秋耕について

今年の夏は過去に例のない記録的に暑い夏となりました。9月以降も残暑が続き、10月上旬の気温の予報も「平年より高い」見込みです。
 また、疲れが出やすい時期でもあります。県内又は市内で農業機械による重大事故が発生しております。こまめに休息を取り、余裕を持って作業に当たり、事故のないよう努めましょう。

■ラ・フランスの適期収穫の見込み

ラ・フランスは収穫が早いと香りが少なく食味が劣り、収穫が遅いと日持ちが悪く、果肉障害が発生しやすくなるため、適期に収穫することが重要です。

市内の満開日は4月18日で、収穫適期の目安は満開後172日頃（過去10年間の平均）の10月7日と予測されますが、高温で日照が多い年は、収穫適期までの満開後日数が長くなる傾向があります。生育をじっくり見極め適期に収穫を行いましょう。

また、6月～7月中旬の輪紋病感染期に降雨が多かったため、予冷・追熟時の輪紋病の発生が心配されます。例年より石ナシ果の発生も目立つため、収穫、選別の際はご注意ください。

■稲刈り後は出来るだけ早く秋耕を

稲刈り後、圃場に残ったわらなどの有機物を秋の内に分解することで、堆肥施用同様の効果を生み、収穫後の地力低下を防ぎます。また、来年の代かきの際に浮きわらを防ぎます。

●稲わらの腐熟促進

腐熟の促進を図るため石灰窒素を施用する場合は、収穫後なるべく早い時期に散布し浅く耕します。腐熟促進資材は、微生物の活性が高まるように、連用施用してください。石灰窒素を秋施用した場合は、次年産水稻が過剰生育になり、食味を低下させる場合があるので、基肥等の施用量を減らしましょう。

●『稲わらの分解』腐熟促進資材

肥料名	施肥量（現物）	施肥時期
ワラ分解キング	10kg	刈取り後
石灰窒素	20kg	刈取り後

01 ふれあい営農センターからのお知らせ

営業時間変更

11月より、営業時間が変更になります。

- 11月1日～3月31日
8:30～17:00
- 4月1日～10月31日
8:00～18:00

お問合せ

ふれあい営農センター／TEL.023-653-5127

特売日

10月13日～10月15日

ポイント2倍進呈！

●特売商品

品名	特売価格
FTE 入り王将有機 80 20kg	4,641 円
ワラ分解キング 10kg	2,490 円
アグリ革命 2kg	2,490 円
☠ クロレート S 粒剤 5kg	3,171 円
☠ ペフラン液剤 25 500ml	3,113 円
カソロン粒剤 6.7 3kg	2,430 円
破袋肥料が最大30%OFF	

☠：劇物になりますのでハンコ持参でご来店ください。

02 葬祭センターからのお知らせ

大事にしていた人形に、
ありがとうの言葉をそえて…。

人形・ぬいぐるみ 11月23日 供養祭 (勤労感謝の日)

会場：やすらぎ天童ホール 受付：午前10時～正午

※ 供養料：やすらぎ倶楽部会員の方は人形1体100円。
 非会員の方は200円。(当日の会員加入もOKです)
 ※ ガラス製、陶器製の人形、ガラスケースはお断りいたします。
 新型コロナウイルス感染予防のため供養式には参加できません。
 各自でご焼香いただき その後まとめてお焚き上げいたします。

やすらぎ倶楽部 新規会員募集中

11月20日から11月30日までに
 やすらぎ倶楽部へご加入の方 **新米つや姫 5kg プレゼン**
 JAてんどう各支所でのご加入も対象になります。

葬・ジェイエてんどうフーズ葬祭センター
やすらぎ天童ホール
 〒994-0027 天童市桜町2番36号 ☎ 023-653-1059

お問合せ

ジェイエてんどうフーズ葬祭センター／
 TEL.023-653-1059

03 金融部からのお知らせ

JAバンク山形県
川柳大会
大募集
 開催 2023年 10/10～12/15

昨年、大好評だった川柳大会を今年も開催いたします！
 あなたの創意や思いに添える。豆やゆかりの中での出題
 審査員も楽しく読んでくれる川柳や俳句が！
 「家業や友人」に感動した一言でお待ちしています。

作品例

2 **だんらん**
 おいしい 部門
 家族ふんなど
 編織七

1 **いきいき**
 おいしい 部門
 健康と
 農業両立
 孫のため

参加要項

※参加資格は年金友の会会員の方になります。
 詳しくは下記の連絡先までお問合せください。

お問合せ

金融部／TEL.023-653-5110

天童市 今月のイベント

10/1	モンテディオ山形ホームゲーム 山形vs徳島／NDソフトスタジアム山形
10/1	ぼんぼこ里山コンサート ／天童市立高原の里交流施設ぼんぼこ
10/7	イオンモールこども将棋王決定戦2023 天童エリア大会／イオンモール天童
10/7-8	第37回ヤマザワ・S & B 杯 ちびっ子健康マラソン大会 ／NDソフトスタジアム山形
10/8	モンテディオ山形ホームゲーム 山形vs栃木／NDソフトスタジアム山形
10/8	秋のマルシェ／天童最上川温泉ゆびあ
10/11-12	第17回全国グラウンド・ゴルフレディース 交歓大会／天童市スポーツセンター
10/14	第3回やまがた5時間リレーマラソン ／NDソフトスタジアム山形
10/21-22	第71回山形県農林水産祭「秋の食彩まつり」 ／NDソフトスタジアム山形
10/29	モンテディオ山形ホームゲーム 山形vs群馬／NDソフトスタジアム山形

イベント情報は 2023年9月14日現在のものです。
新型コロナウイルス感染症の影響や、都合により予告なく
変更になる場合がございます。予めご了承ください。

TENDO 八文字屋のおすすめ商品



BOOK よくわかる! ChatGPT超入門

宝島社

990円 (税込)

生成AIが物議をかもしているの、使ってみ
いけど若干の不安もあるChatGPT。でも重要
なのはその機能の得意なこと・不得意なことを
キチンと理解し、欲しい情報を引き出すための
テクニック、質問力を身につけること。さらに自
分がどのようなスタンスでAIと関わっていくか
決定しておくことも前提のようです。



BOOK おいしいおやつ

井上真里恵 著 池田書店

1,430円 (税込)

材料2品から作れる失敗しないおやつレシピ
が120。準備に手間も時間もかからず直ぐ取り
掛かれるのも◎。意外なところでは【しょっぱ
いおやつ】の項。他にはないかも。卵・牛乳・
小麦粉不使用の表記がわかり易く、お子さん
と一緒に作れるものにはお手伝いマークがつい
てます。



CD

山口岩男／山形魂Special Edition

2,500円 (税込)

天童市出身の山口岩男が送る名盤「山形魂」が
未発表曲を含む秘蔵音源5曲を加え、「山形魂
スペシャルエディション」として再発売! オリジナル
10曲に加え、工藤あやのヴォーカルによる「山
形育ち café ver.」など貴重なライブ音源も収録!

協力：TENDO 八文字屋 TEL.023-658-8811
<http://www.hachimonjiya.co.jp>



あずきちゃん
(柴犬)

くろめくん
(ミックス)

【津山 Kさん】

とっても可愛い!
リラックスした姿が
微笑ましいですね。



あんこちゃん
(ミックス)



7月の29、30日と横浜の日産スタジアムで行わ
れたUVERworldのライブに参戦してきました!
炎天下の中でしたが暑さに負けずのってきまし
た!! 未だに燃え尽き症候群な状態です!

【老野森 横浜参戦crewさん】



夏は農業も忙しい時期ですが
息抜きも大切ですね!

JAてんどう広報誌
Google Forms



QRコードを読み込んで、ご家族やペット、風景の写真、俳句や絵
葉書など、なんでもお気軽にお送りください! ご意見・ご感想もお待ち
しております。

メールでのご投稿もOK! jatendo.kouhou@gmail.com

『家の光』2018年7月号「最強の防災術55」より
知っ得! 防災・減災の豆知識
**ペットボトルで作る
簡易シャワー**
監修/渡辺 実(防災・危機管理ジャーナリスト)
写真/中川真理子

少ない水で手や髪を洗えます。

避難生活中は十分な水が手に入らないおそれがあります。
そんなときにぜひ役立てたい豆知識がこちら。
ペットボトルのキャップに画びょうなどで
いくつか穴をあけるだけで、
すぐに「簡易シャワー」に早変わりします。
少ない水でも手や髪を洗うことができて節水になります。

暮らしをよくする情報がいっぱい! 『家の光』購読のお申し込みはお近くのJA窓口へ



今月の表紙

須藤 駿くん「3歳」

父・晃さん、母・亜由美さん、祖父・
智さん、祖母・千鶴さんの5人家族
です。
おしゃべりが大好きでとても元気な
駿くん。撮影の間もご機嫌な様子で
たくさんお話してくれました。

表紙モデル募集

元気なお子さまを
募集しています!

●撮影可能な3〜6歳ぐらいの元気
なお子さまを募集しています。
●掲載された方には、L版&A4判
プリント(額入り)を各2枚プレゼ
ントいたします。

※順番待ちになっておりますので、
少々お時間をいただく場合がございます。

※掲載月(撮影時期)はこちらで決定
いたします。予めご了承ください。

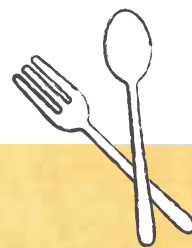
お問い合わせ：JA てんどう総務部 TEL.023-653-5111 撮影：調所英太郎 (フロット)、青木真人 表紙ヘアメイク：水戸智香 (MILO)



読者のひろば

読者の皆さまからのお便りや耳よりなプチ情報、イベントなどをご紹介します!

かんたんレシピ



Vol.05

鮭ときのこのマヨしょうゆ

材料／2人分

生鮭…2切／まいたけ…100g /じゃがいも…2個（約160g）／
塩こしょう／万能ネギ（小口切り）／粗挽き黒胡椒 …少々

◎マヨしょうゆタレ

マヨネーズ…大さじ3 /しょうゆ…小さじ2 /砂糖…小さじ1
（お好みで濃さを調整してください）

つくりかた

- ① じゃがいもを洗って水気がついたままラップに包み、レンジで4～5分加熱した後、皮を剥いて1cm程の厚さに切る。まいたけは石突きを取ってほぐす。
- ② 鮭を一口大に切り、塩こしょうを振って片栗粉を薄くまぶす。
- ③ 「◎マヨしょうゆタレ」の材料をボウルで混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を少し多めに入れ、中火で熱して鮭を入れる。少し火が通ったら①を入れ、しめじに塩を少々振る。こんがり焼き目がついたら裏返し、中まで火を通す。
- ⑤ ④を③のボウルに加えて和える。

ワンポイント

きのこをエリンギやしめじに変えてみたり、にんにくを入れても美味しくいただけます！



JA てんどう女性部
高掬支部

（写真左から）
神尾 ナヲエさん
富樫 浩子さん
山河 久美子さん



■あとかき

国際大会が活発に開かれ、日本代表の活躍の報告を朝のニュースで聞くのが日課になって来しております。ラグビーと言えばルーティーンで一時を騒がせたポーズがありましたが、私の学生時代はみんなで試合前に行う儀式「ハカ」を踊ったのがいい思い出です。

