湖（うみ）から洋（うみ）へ、地域をつなぐ広報誌

さくら

Monthly publication magazine
SAKURA

02
2018 February
No.23
JA福島さくら

【特集1】簡単！スマホ写真講座

Monthly publication magazine
SAKURA
さくら

耕そう、大地と地域のみらい。

Contents 目次

02 今月の農家さん
地域の農家さんのお話をお届け

04 今月の活動内容報告
JA福島さくら管内の活動をご紹介

11 お口とからだイキイキと!
食養生コラム

12 松岡シェフの食育コラム
季節の野菜通信

14 【特集1】
簡単! スマホ写真講座

16 野菜ソムリエ上級プロKAORUの
ベジタブルライフ

17 あなたもチャレンジ!
家庭菜園

18 読者のこえ
皆様から寄せられた作品やお便りをご紹介

19 クロスワードパズル
2月の12星座占い

20 JAからのお知らせ

24 農家のお母さんの三つ星★レシピ
お母さん自慢の味をご紹介

湖から洋へ、地域をつなぐ広報誌　さくら 2月号

【編集・発行】平成30年1月10日 発行
福島さくら農業協同組合 編集事務局（総務部総務企画課）
〒963-8502 福島県郡山市朝日二丁目14-7
TEL.024-922-3733　FAX.024-923-8904
http://www.ja-fsakura.or.jp

シイタケ

シイタケ農家　有限会社遠藤きのこ園
遠藤 雄夫（たけお）さん（双葉郡川内村）

主な作付作物と生産量
菌床シイタケ：年間収穫量110トン

「地域農業を継ぎたい」決意から就農

川内村でシイタケの菌床栽培をする遠藤雄夫さん（41）は、家業の「有限会社遠藤きのこ園」を継ぐために川内村役場を退職し、平成28年4月に就農。「きのこ園を終わらせてはいけない」という強い想いから就農を決意したと話します。

きのこ園は雄夫さんとご両親のほか従業員11名で営み、内8名を外国人技能実習生としてベトナム人女性を雇用しています。栽培ハウス19棟、空調施設5棟、培養ハウス（菌床製造・培養施設）1棟の栽培施設を備え、毎日350～400キロのシイタケを出荷し、JA管内でも指折りの生産量を誇っています。

農業のやりがいや魅力などを教えてください

シイタケは育つ環境を良くすることで、肉厚の美味しいものが育ちます。省エネしつつも温度や湿度を適度に管理したり、作業効率の向上を図って管理方法を工夫するなど、失敗しながら挑戦することにやりがいを感じています。また、地域のイベントなどに参加した際、小さな子どもたちがシイタケを「美味しい！」と言って食べている姿を見るとうれしさを感じます。

若手農業者やこれから就農する人が夢を持ち、やりがいを感じることが出来るようにJA組織力を活かした支援を期待しています。

今月の活動内容報告

組織全体での活動をはじめ、各エリアで開催されたイベントや地域の方との交流など、さまざまな話題をご紹介・ご報告いたします。

Topics & Action Report 全域 11月14日

JA共済スマサポロープレ福島県大会 吉田智美さんが最優秀賞

JA共済連福島はスマイルサポーター（窓口担当者）のスキル向上を目的に「第8回JA共済スマイルサポーター・ロールプレイング県大会」を福島市のJA福島ビルで開催しました。

大会には県内5JAから代表者9名が出場。当JAからは小名浜支店の吉田智美さんと草野支店の伊藤由夏さんが出場し、決められた時間内であいさつや基本対応、共済知識などの提案実技を競いました。最優秀賞には吉田さんが選ばれ、伊藤さんは奨励賞を受賞しました。

自動車共済の提案をする吉田さん

Topics & Action Report 全域 11月6日

児童ら介助犬を学ぶ

JAとJA共済連は、いわき市の平第五小学校にて「ガンバレ！介助犬！JA共済はたらくワンワンランド」を開きました。

介助犬に関する絵本の読み聞かせやクイズなどを企画し、児童らは介助犬について学び、触れ合いました。講師を務めた日本介助犬協会の木下菜摘さんは「現在、介助犬の正式認定犬は70頭程度。必要としている人は約15,000人といわれています。このようなイベントを通じ、介助犬育成支援の輪を広げたいです」と話しました。

小物拾いを披露する介助犬

Topics & Action Report 全域 11月17日

環境美化に一丸 JAグループ福島 地域美化統一運動

JAは、JAグループ福島地域美化統一運動を実施し、本店および郡山・ふたば地区管内の役職員ら約500名が参加しました。

管内事業所やJR郡山駅、JR郡山富田駅の周辺などを朝7時30分から清掃し、落ち葉や空き缶、たばこの吸い殻などを拾い集めました。また、郡山駅前花壇にはチューリップの球根の植え付けを行い、地域環境の美化に努めました。

美化活動は平成8年から社会貢献の一環として実施しています。

郡山駅前広場を清掃する職員ら

Topics & Action Report 営農 10月28日~29日 11月18日~19日

福島さくら「梨」ベトナムで店頭PR！

JAは、福島県、日本貿易振興機構（ジェトロ）、JA全農福島の協力を得て、ベトナムのホーチミン市で輸出梨の販売促進活動を行いました。

販促活動はイオンベトナム店で2回に分けて実施し、10月28~29日には郡山市産「二十世紀」梨を7トン、11月18~19日にはいわき市産「新高」梨を1トン輸出し、店頭販促を行いました。

店頭には多くの来場者が集まり、福島さくらの梨を味わっていました。梨の品質は良好で、消費者の反応も良く販売も好調でした。

また、梨輸出に伴い、いわき農林事務所の協力の下、フェイスブックによるSNSプロモーションを実施しました。JAは今後も輸出拡大に向けた取組みを進めていきます。

「二十世紀」梨PRの様子（10月28日、ベトナムイオンモールで）

「新高」梨PRの様子
（11月18日、ベトナムイオンモールで）

Topics & Action Report 営農 11月17日

JAグループ福島農業振興大会

JA福島中央会は、JAグループ福島農業振興大会を福島市で開きました。

組合員や役職員ら約1,000名が参加し、県内全5JAの自己改革や実践事例を報告しました。生産基盤の強化と福島ブランド再構築を重点事項と位置づけ、農家とJA役職員が認識を共有して着実に実践していくことを確認しました。

実践事例報告では、当JAたむら地区本部の佐藤松美中部営農経済センター長が、船引町堀越地区の集落営農について発表。持続可能な集落営農の仕組みづくりを目指し、公益部門を（一社）ほりこし創生会、営利部門を（株）ほりこしフォーライフが担う二階建て方式で法人を設立し、実践をすすめている事例を報告しました。

実践事例報告をする佐藤センター長

同会場で各JAの6次化商品PRブースが設置されました

Topics & Action Report
福祉
11月22日

心も体も温まる 福祉感謝祭開催

たむらふれあいセンターは、同施設に隣接する芦沢農業センターで福祉事業感謝祭を開き、地域の高齢者や介護支援専門員らが集まりました。

会場には㈱協同ライフケアを通じて福祉用具メーカーなどが集い、新機種の介護用品や福祉用具などが多数展示された他、地域の高齢者を対象とした介護相談会も行いました。

また、来場者には職員が日頃の感謝を込めて作った温かい豚汁うどんや団子汁、わたあめを振る舞い、心も体も温まった一日となりました。

福祉用具の説明を聞く来場者

Topics & Action Report
福祉
11月22日~23日

介護施設「は～とらいふ船引」 リンゴ狩り

介護施設「は～とらいふ船引」は、田村市船引町の大山友一さんの園地で、リンゴ狩りを行いました。

利用者の気分転換やリハビリを目的として昨年から始めた取り組みで、2度目の開催となりました。

参加者らは大山さんの指導を受け、木に実っている真っ赤な「ふじ」の実に手を伸ばし、収穫を楽しみました。久しぶりの外出に心も体もリフレッシュした参加者は、「なかなかこんなに嬉しいことはありません。今日はいい日です」と喜びを語りました。

リンゴに手を伸ばす参加者

Topics & Action Report
福祉
11月16日

介護施設「は～とらいふ船引」で 芋煮会

介護施設「は～とらいふ船引」は、施設利用者らが秋の季節を味わい、交流をより深めてもらうことを目的に、同施設で芋煮会を開きました。

参加者の女性が野菜を切って芋煮づくりを行い、男性がサンマやトウモロコシ、イモなどを焼きました。

当初は同施設付近の公園でシートを敷いて行う予定でしたが、悪天候により室内での開催となりました。参加者は力を合わせて作った料理を目の前にすると、笑顔で美味しそうに頬張っていました。

芋煮会を楽しむ参加者

Topics & Action Report
郡山
11月18日

運動部員を食で応援

郡山地区女性部は、郡山を代表して全国の舞台で活躍する選手たちを郡山の食材で応援しようと企画し、郡山女子大附属高校で運動部員らに腕を振るいました。

同JA女性部員7名と同校食物科の生徒4名が、郡山ブランド米「あさか舞」のおにぎりとなめこ汁300名分を調理室で準備しました。

調理を担当した同JA女性部遠藤信子副部長は「郡山食材で育ったことを誇りに、将来広い世界で活躍する人になってほしいです」とエールを送りました。

あさか舞おにぎりを味わう生徒

Topics & Action Report
郡山
11月2日

南国果物を東北で野菜に 郡山産那珂パパイヤ初収穫

JA福島さくら郡山地区本部は、郡山市田村町の圃場で「那珂パパイヤ」の収穫を行いました。

JAは耕作放棄地や遊休農地の有効活用と農家の所得向上を図る作物として、パパイヤに注目。今年度より試験栽培として、開発者である那珂パパイヤ普及推進協議会柳沼正一会長に栽培指導を仰ぎ、11名の生産者が苗木250本、30アールを栽培し、農産物直売所「旬の庭」で販売しました。

今後は作付量を増やし、市場への出荷も見込んだ栽培普及を計画しています。

鈴生りのパパイヤを収穫するJA職員

Topics & Action Report
郡山
11月1日

郡山女子大学の学生ら ブルーベリー剪定を体験

㈱JA郡山市農業受委託は、郡山女子大学の野外実習を受入れ、食物栄養学科学生6名がブルーベリーの剪定作業を行いました。

実習は郡山市西田町の耕作放棄地を活用したブルーベリー畑で実施しました。学生らは同圃場で植樹や草刈りなど一連の作業を通して行っており、遊休農地活用による農業の多面的機能についても学んでいます。

剪定作業は福島県県中農林事務所の職員が講師を務め、枝の生長の仕方や剪定の方法について説明しながら行われました。

剪定の説明を受けながら実践する学生ら

Topics & Action Report
たむら
11月12日

人形・ぬいぐるみ・提灯供養祭を開催

田村市の葬祭会館「まごころ」において、人形・ぬいぐるみ・提灯供養祭を開きました。

式場には人形・ぬいぐるみ約2,500体、提灯210灯が集まり、当日約200名が供養に訪れました。

同町の石森山慶長寺広瀬義光住職を導師に迎え、参列者らは焼香で供養しました。

式では、美山保育園の園児らが「今までありがとうございました」と別れの言葉を述べ、感謝の気持ちがこもった供養祭となりました。

別れの言葉を述べる園児ら

Topics & Action Report
いわき
11月15日

いわきの集い 川中美幸歌謡ショー開催

いわき地区本部は、いわき芸術文化交流館アリオスで歌手の川中美幸さんによる歌謡ショーを開きました。

組合員や地域住民とのふれあい活動の一環として企画し、昼の部と夜の部の2回に、合わせて約2,000名が会場に訪れました。

川中さんは全20曲を熱唱し、合間に挟んだ軽快なトークで会場を沸かせていました。

ショーの後には、いわき産のブランド米コシヒカリ「Iwaki Laiki」やトマト、とっくり芋など、管内の特産品を贈呈しました。

川中さんとの集合写真

Topics & Action Report
たむら
11月6日

年金友の会 常葉支部長杯グラウンドゴルフ大会

常葉支店は、田村市常葉運動場で「第1回JA福島さくら年金友の会常葉支部長杯グラウンドゴルフ大会」を開きました。

同大会は、年金友の会常葉支部が常葉町グラウンドゴルフ協会の支援を受けて初めて開催し、会員約60名が参加しました。箭内時子さん（上町）が優勝に輝き、準優勝は本田英雄さん（板橋）、第三位は渡辺孝造さん（荒町）となりました。

参加者たちは日ごろの練習の成果を発揮してプレーを楽しみ、親睦を深めていました。

入賞した（左から）箭内さん、本田さん、渡辺さん

Topics & Action Report
いわき
11月9日

第2回いわき地区組合員ゴルフ大会開催

いわき地区本部は、いわき市のサラブレッドカントリークラブで「第2回JA福島さくらいわき地区組合員ゴルフ大会」を開きました。

同地区管内の組合員258名が参加し、遠藤昇さん（飯野地区）が優勝に輝きました。準優勝は佐藤文男さん（平窪地区）、第三位は藁谷三郎さん（神谷地区）、女性の部優勝は鈴木真由美さん（草野地区）となりました。

当日は天候にも恵まれ、絶好のゴルフ日和の中、参加者らはゴルフを通じて交流を深めました。

記念品を受け取る遠藤さん（中央）

Topics & Action Report
たむら
11月1日~2日

七郷支店 新築3周年感謝祭

七郷支店は平成26年11月の新築オープンから3周年を迎えたことを受け、利用者に日頃の感謝を込めて、「新築3周年感謝祭」を開きました。

感謝祭では、来店者へ記念品の贈呈や卵の特売などを実施。また、ATMコーナーの利用者にも記念品を贈呈しました。

職員が「おかげ様で3周年を迎えることができました」と声をかけ、感謝の気持ちを伝えました。

同支店は新築オープンから支店独自で周年祭を開催し、地域に密着した店舗運営に努めています。

来店者に記念品を手渡す職員（左）

Topics & Action Report
いわき
11月2日

第1回JA福島さくらいわき地区南部地区グラウンドゴルフ大会開催

いわき地区本部は、いわき市のクレハ総合グラウンドで「第1回JA福島さくらいわき地区南部地区グラウンドゴルフ大会」を開きました。

大会には南部地区管内から112名が参加し、錦地区の金成勝子さんが優勝しました。参加者はグラウンドゴルフを通じて交流を深め、プレーを楽しんでいました。結果は次の通りです。

▽優勝＝金成勝子さん（錦地区）
▽準優勝＝中嶋辰治さん（金山地区）
▽第三位＝高木キミ子さん（窪田地区）

プレーを楽しむ参加者ら

Topics & Action Report
ふたば
11月20日

仲間との再会を楽しんで ふたば地区ウォーキング大会

ふたば地区本部と同地区女性部は、いわき市常磐湯本町の21世紀の森公園にてウォーキング大会を開きました。

同地区の女性部員や組合員ら84名が集まり、ウォーキングを楽しみました。

大会はJA健康寿命100歳プロジェクトの一環として、組合員の健康づくりと避難生活を余儀なくされている女性部員の親睦を目的としたものです。参加者の皆さんにとっては、仲間と再会できる貴重な場にもなっています。

ウォーキングを楽しむ参加者

Topics & Action Report
ふたば
11月15日

放射能全量全袋検査を視察 安全安心を理解

鹿児島県議会県民連合所属議員らは、農作物の放射線残量検査の視察に楢葉支店を訪れました。

この日は議員ら8名が農作物の放射能残量検査の調査を目的として訪れ、同支店低温倉庫で行っている米の全袋検査の流れや検査機械などを視察しました。

視察にはふたば地区本部の職員が立ち会い、参加者らは検査機械が正確に測定しているか、放射性物質量が正確なものかなど説明を受けながら確認し、検査の安全性を体感していました。

検査の様子を撮影する参加者

Topics & Action Report
ふたば
10月中旬~12月25日

復興に願いを込めて

ふたば地区女性部双葉支部は、双葉町で開催される伝統行事「双葉ダルマ」の絵付けを行いました。双葉ダルマは、太平洋をイメージした青い輪郭に町の花である桜をあしらうのが特徴です。

絵付けは、双葉支部石田恵美部長と部員5名で、避難している住民の笑顔や絆づくり、双葉町の復興に願いを込めて1つ1つ丁寧に制作しました。絵付けしたダルマは1月上旬にいわき市南台応急仮設住宅イベント広場で開催される双葉町ダルマ市で販売されました。

絵付けをする女性部の皆さん

お口とからだイキイキと!

食養生コラム

第5回

〈外島彩 Profile〉
福島県郡山市出身、祖父、父親、叔父共に歯科医師であることも影響し学生時代は日本歯科大学新潟生命歯学部で学び、歯科医師となる。2016年2月からJA福島さくらきらら歯科医院院長として勤務、現在に至る。

お口のはたらき —その2—

みなさん、お水を飲むときにしっかりお口を閉じているって、知っていましたか?私たちは何かを飲み込むとき、お口を閉じて舌を上あごに押し付けています。

赤ちゃんはミルクを飲むときに無意識にそんな動きをしています。本能ともいえるお口のこの働きは反射運動です。

ヒトは成長するにつれ、固形食を食べだします。まずお口を開いて食べ物を口の中へ入れます。最初の2~3回は自分の意思で噛みますが、そのあとのリズミカルな咀嚼(そしゃく:食べ物をかみ砕く運動)は反射運動です。

そのあと飲み込まなければならないのですが、最初は自分の意思で飲み込もうと決めます。でも飲み込むとき、お口をとじて舌を上あごに押し付け、しかもゴクリとのどを鳴らすのは(鳴らない方もいらっしゃいますが…)反射運動です。

生まれたときから高齢になるまで、私たちの健康はこのような反射運動で支えられています。

(次回に続きます)

JA歯科診療所
きらら歯科医院

福島県田村市船引町今泉鳥足340-1
【診察時間】午前の部 9:00~12:00
午後の部13:00~18:00
【休診日】土・日・祝日
※診察は一般外来も含め予約制です。
TEL 0247-61-6755

SPECIAL WEB SITE "TORETATE"

NEW OPEN!

2017年 8月31日

地域とつながるコミュニティサイト
「TORETATE」がオープン!
生産者さんたちのインタビューや、
活動内容の報告、イベント情報など、
とれたての旬な情報満載でお届けします!!

QRコードで
スマートフォン
からアクセス!

今すぐアクセス! ▶ https://toretate.site

松岡シェフの食育コラム

季節の野菜通信

第7回

Delicious Seasonal Vegetables!

郡山ビューホテル株式会社 料理長 松岡正
群馬県出身、1987年より前橋東急インホテルに勤務。1990年からフランスで1年間修業をつみ、1991年高崎ビューホテルへ勤務。2000年に郡山ビューホテルへ勤務し、2006年には現職に就任。2012年、フランス料理界の名誉とされる日本エスコフィエ協会ディププルを受賞し、現在に至る。

「新しい一年のスタート」

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。新年を迎えてから早いもので、もう成人の日が過ぎました。皆様はどの様な新年を迎えましたか？初詣で今年こそは○○○に挑戦したいという気持ちを抱いている方々も多いのではないかと思います。体を動かす事や、新しい野菜作りにチャレンジしてみようとか人それぞれ思う事に違いがありますが、何かに挑戦するための原動力は「からだ」が健康であることではないでしょうか。その健康づくりの第一歩はしっかりと食べる事が大事です。

年末年始の付き合いでついつい食べ過ぎたり、飲み過ぎたり、睡眠不足だったりして「からだ」のリズムが崩れていませんか？せっかくの「やる気」スイッチも入らないのではないでしょうか。アッと言う間に一カ月は過ぎてしまいますので、今日から弱った「からだ」のためにも生活リズムを少しずつ整えていきましょう。

この時季に欠かせない「大根」

「大根」は弥生時代に中国から伝わっていたと言われていまして、当時から家庭でよく食べられていたそうです。「大根」は煮ても焼いても干しても漬けてもいいし、もちろん生でも食べられる万能な野菜として調理場でもよく使用する野菜の一つです。万能薬としても知られているように大根には食物の消化を助け、胃腸の調子を整えてくれる酵素が含まれていますが、熱に弱いと言われていますので効果を活かしたいときは、サラダや大根おろしで生のまま食べると良いと言われています。冬の身近な味覚の「大根」を味わいながら、疲れた胃腸をゆっくり整えましょう。

「季節を分ける日」や「年の分かれ目」には邪気が入りやすいと考えられ、いろいろな邪気払い行事が行われています。来月は節分の日を迎える月ですので一足先に「節分の日」にちなんだ話をさせていただきます。節分とは、本来は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことをいいますが、旧暦では春から新しい年が始まっていたため、立春（2月4日）の前日の節分（2月3日）が旧暦の大晦日にあたる大事な日だったので、節分と言えば2月3日を指すようになったそうです。「節分の豆まき」って？旧歴の大晦日に平安時代から行われている宮中行事として「ついな」という邪鬼払いの儀式が中国であり、それが日本に渡り現在の節分となり、炒った豆で鬼を追い払う行事になったと言われています。豆まきに使われる福豆のことを「魔滅」という字が当てられることもあり、豆を炒ることで「魔目を射る」ことになり「魔滅」になると言う意味だそうです。

邪鬼払いをしたら次に来るのが縁起かつぎです。節分の日の縁起物と言ったら「恵方巻き」ですね。ルーツは関西地方で江戸時代から明治にかけて大阪の花街で節分を祝い商売繁盛を祈ったのが始まりと言われていて、名前も恵方巻きでは無く「丸かぶり寿司」や「太巻き」と呼ばれていたそうで、両方とも七福にちなんで7種の具材を巻くのが基本だそうです。一本を丸かじりするのは幸福や商売繁盛の運を一気にいただくということを意味しているそうですので、途中で止めると運を逃すことになりますので、一気に一本丸ごと食べて今年一年の幸運を手に入れたいですね。少し早いですが節分の日は各家庭のルールで、楽しく家族みんなで豆まきを出来たらいいですね。鬼払いして、恵方巻きを食べて幸運を手に入れましょう。

豆知識

※ちなみに現在の2月3日は、1985年から2024年ごろまでに限られるそうで、将来は2月3日以外になる年もありそうとか？「立春」が年によって変わるため、前日の節分も変わるということです。

※1983年に大阪と兵庫のファミリーマートが販売、その後、1986年～1989年に小僧寿しが「縁起巻」として販売したがヒットせず、1998年にセブンイレブンが全国に発売したのが始まりだそうです。

今月の料理は「節分の日であまった豆」をつかった簡単に出来るデザートと、フランス家庭料理「カスレ」を紹介いたします。

簡単やみつきおやつ

〈材料〉 ●豆まきのあまり豆…100g ●メープルシュガー…100g ●水…100cc

〈作り方〉
1. 鍋にメープルシュガーを入れて水を加えて混ぜ中火で加熱する 沸騰してトロミが出てきたら火を止めて豆を加え混ぜる
2. 白っぽくなるまでしっかりと混ぜ合わせる。常温で冷ます。（※お好みでココアパウダーを振り掛けても美味しくなります。）

フランス家庭料理 カスレ

〈材料〉 4人分
- Ⓐ白いんげん豆 または ミックス豆（冷凍・水煮）可…400g
- Ⓑ豚肉（ブロック）または 鶏モモ肉…500g
- Ⓒウインナー…8本　Ⓓたまねぎ…1個　Ⓔニンニク…1片
- Ⓕトマト水煮…2缶 または 生トマト…3個
- Ⓖ白ワイン…180cc／水…150cc／固形コンソメ…1個
- Ⓗ塩・胡椒・オリーブオイル…適量／ローリエ…2枚

〈作り方〉
1. 豚肉は角切りにして塩・胡椒する。ウインナーは半分に切る。たまねぎとニンニクは粗めのみじん切りにする。
2. 大きめな鍋にオリーブオイルを熱し1を炒める。
3. Ⓖの白ワインを入れ半分まで煮詰め、残りのⒼの材料を加える
4. 弱火にしてゆっくり煮詰め、肉に火が通ったらⒶとⒻとローリエを加えさらに煮る。
5. 最後に味を確認して出来上がり

本格香港料理の数々で、食欲を満たす3日間。
香港フェア
最上階からの眺望もお楽しみに！

開催日時 2018 2/23(金)・24(土)・25(日) 18:00～21:00
料金 大人1名 4,000円（ソフトドリンク付）
大人1名につき、小学生1名が無料!!
※小学生無料をご利用の方は、ご予約の際にお子様の生年月日をお伝えください。
※超過する小学生につきましては、お一人様1,500円を頂戴いたします。
※当日は、年齢確認のできるものをご提示ください。※表記料金に別途消費税が加算されます。
※JAカードの特典適用をご希望の方は、ご予約時にJAカード所有とお申し出ください。
JAカードをお持ちの方に限り 10%OFF!

会場 郡山ビューホテル本館11F「ステラート」
ご予約お問い合わせ 郡山ビューホテル 郡山市中町3-1
3F 中華料理 唐紅花（からくれない） 〈営業時間〉11:30～14:00 17:30～21:00
TEL.024-924-1115

簡単！

スマホ写真講座

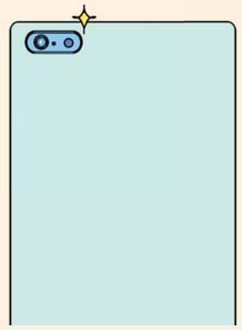
ほんの少しの工夫で、スマホや携帯の撮影がレベルアップ。誰でもできる写真術

イベントや行事の多いこの時期は、写真を撮る機会が多くなります。
最近はコンパクトカメラより
スマートフォン、携帯電話での撮影が多いようです。
ほんの少しの工夫と注意で、
今までの写真をレベルアップしてみましょう。

【文】写真家　小林英一

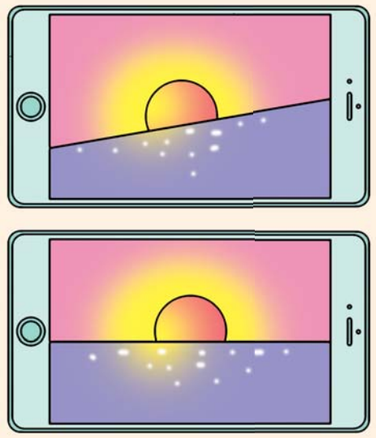
屋根の下ではフラッシュを使う

部屋の中で撮影するとき、背景が庭のような場合にはフラッシュ（ストロボ）を使うことで背景が白くなり過ぎず自然な仕上がりになります。電車、バス、公園などにある休憩所、あずまやなども屋根の下です。お持ちのスマホ、携帯の説明書などで、フラッシュの強制発光の仕方を覚えておきましょう。



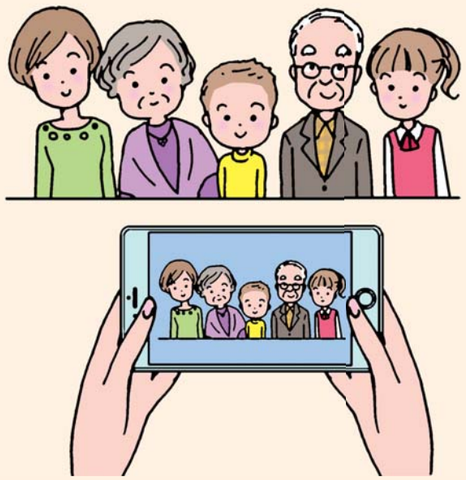
海の水平線を斜めにしない

海の撮影で一番注意しなければならないことは、水平をきちんと取ることです。水平線が斜めになると写真の広がりが半減し、安定感もなくなります。湖も同様に注意してください。神社、仏閣など建物が背景に入る場合も同様です。水平に注意することで建物の垂直を出すことができ、安定感のある写真になります。



家族の写真撮影は家族が最高のカメラマン

集合写真やスナップなど、家族写真を撮影することが多いものです。こんなとき、どんなに有名な写真家に依頼するよりも家族が撮影することが一番です。被写体になる家族がカメラを意識しないからです。特に子どもさん、お孫さんは両親、祖父母などと普段一緒に生活しているので、写される緊張感がなく、いつもと同じ笑顔を撮影できます。



少しの注意で写真が変わる

集合写真

全員の顔が写っていることが不可欠です。前後で顔が隠れていないか確認してください。また、テーブルの上にペットボトル、ビール瓶など高さのある物は置かないようにしましょう。特にスマホ、携帯はファインダーがなく、液晶画面を直接見るため、光線の関係で見づらい場合がありますので注意してください。

スナップ写真

子どもさん、お孫さんを写される場合、声を掛けてカメラの方を向かせて撮影することもよくありますが、被写体が意識していない瞬間も撮影してみましょう。家族でなければ写せない写真が撮れると思います。

最後に スマホ、携帯の説明書を必ずもう一度見直してください。
説明書がないときなどは電話会社のショップなどで説明してもらうのも良いと思います。

あなたもチャレンジ！

家庭菜園

LET'S TRY HOME GARDEN.

ハクサイの上手な貯蔵方法

板木技術士事務所　板木利隆

大きく育ち、固く結球したハクサイは、一斉に収穫するだけでなく、ある程度畑に残して順次収穫し利用したいものです。

この場合、畑でそのままにしておくと、厳しい霜や寒風のために、球の頂部の柔らかい葉や外葉がカサカサになり、やがてそこから腐って食べられなくなります。防寒対策を施して長い間利用したいものです。

一番簡単な防寒対策は、霜が降り始めたころ、先に収穫した株の少ししおれかけた外葉を球の頭上に4～5枚覆いかぶせておくことです。少ししおれかけていた方が球になじみやすく風で吹き飛ばされにくいので好都合です。

畑にある程度長く置く場合は、なるべく多くの外葉で球を包むようにして、ポリテープや細縄などで縛っておきます。元気良く育つと葉折れがひどく、作業しにくいので、多少霜に遭い葉が柔らかさを増してから作業するようにしましょう。

相当広い面積の畑で多数の株を貯蔵するには、べた掛け資材（長繊維不織布、割繊維不織布）を広げて、頭上に2～3枚重ね掛けするのが効果的です。プラスチックフィルム、特にポリフィルムは、じか掛けにするとその直下は一時的に外気温よりも低くなってしまうので、使用しないでください。

大面積の栽培での本格的な貯蔵法として囲い貯蔵法があります。これは、ハクサイを畑から根ごと引き抜いて、別の場所に根を下方に向けて密に並べ置き、上に稲わらなどの保温材で覆って寒さから守る方法です。この場合、寒害を受ける前に、通常よりもやや若取りすることが大切です。そして寒害を受ける直前に貯蔵に取り掛かるよう配意します。この方法を上手にすれば、約2カ月も長期貯蔵することが可能です。

いずれの防寒、貯蔵方法でも、貯蔵する前にアブラムシやアオムシなどが寄生していると増殖してしまう恐れがあるので、事前に薬剤防除をすることが肝要です。

収穫後に短期間品質を保持するには、新聞紙にくるんで涼しい場所に立てて置くのが簡単です。これで約1週間鮮度を保てます。

※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。

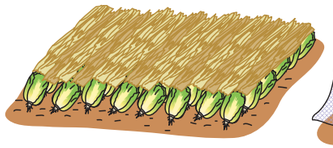
上手な貯蔵のポイント

家庭での簡易貯蔵（約1週間）

新聞紙にくるんで冷暗所に。頭を上に向けて

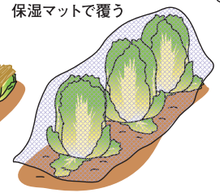
畑でまとめて貯蔵（約2ヶ月）

根を付けたまま株を引き抜きまとめて稲わらで覆う



畑での保湿被覆

列ごとにべた掛け資材（2～3重）や保湿マットで覆う



畑での防寒

収穫済みの株の下葉を球の頭上にかぶせる

外葉で球を包みポリテープや細縄で縛る

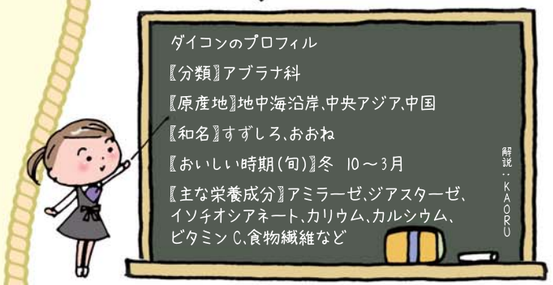
野菜ソムリエ上級プロ KAORUの

ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

ダイコン

～消化吸収を助ける、春の七草「スズシロ」～



保存方法

葉付きの場合は、必ず根と葉を切り離して保存。葉が水分と栄養を奪い風味や食感が落ちる

葉はゆでて水気を絞り刻んで冷凍保存

根は新聞紙に包み冷暗所、またはラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存。煮物用なら厚さ3cmくらい、みそ汁など汁物用は薄切り、または大根おろしにしてから冷凍するのもお薦め

ダイコンのチカラ

葉は緑黄色野菜
（ビタミン類など栄養豊富）

カリウム、カルシウム、β-カロテン、ビタミンC・E、食物繊維

根は淡色野菜
（水分が多く低カロリー）

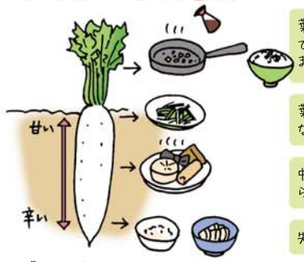
カリウム、ビタミン、食物繊維、アミラーゼ、ジアスターゼ、オキシダーゼ、イソチオシアネート

消化を促進する酵素が含まれるアミラーゼやジアスターゼは胃もたれや胸焼けに効果がある

オキシダーゼは、がん予防にも効果が期待できるとして注目されている辛味成分のイソチオシアネートにも胃液の分泌を促す効果がある

ジアスターゼは熱に弱いため生食でより効果を発揮！

楽しみ方・食べ方のコツ



葉も栄養が豊富なため細かく刻んで油で炒め、しょうゆやかつお節、ごまなどで調味するとふりかけに

葉に近い部分は辛味が少なく硬めなのでサラダや炒め物に

中央部分は甘味がありみずみずしく柔らかいのでおでんや風呂吹き大根に

先端はみそ汁の具、薬味、漬物、刺身に

葉に近い部分ほど甘く、先に近い下の部分ほど辛味が強くなる

大根おろしを極める

おろし金はザザザザした刃が鋭いものを使うのがお薦め

鬼おろし（竹製）は存在感のある粗めの食感。あえ物やサラダ、そばなどに

下処理

茶こし鍋にスプーン1杯程度のお米を入れて一緒にゆでると、あくや苦味が取れて、よりおいしくなる。米のとぎ汁でもOK

むいた皮はきんぴらやかき揚げ、漬物などで無駄なく食べよう

煮物の隠し技

隠し包丁は、中まで味が染み込むように、ダイコンの繊維に沿って格子状に切り込みを入れる。技の風呂吹きやおでん、ポトフなど煮物に角ありの角を面取りすると煮崩れしにくく形がきれいに仕上がる

ダイコンのいろいろ

青首大根

市場に最も多く出回っている。首の部分が緑色なので「青首」といわれる。甘味があってみずみずしく、おでんや風呂吹き大根をはじめサラダや漬物、切り干し大根など幅広く使える

三浦大根

神奈川県三浦半島の特産。甘味と辛味を持ち合わせる。漬物にまた煮崩れしにくいので煮物にも最適

桜島大根

重さが7～20kgにもなる大型のダイコン。鹿児島県の特産で江戸時代から栽培されている。肉質は柔らかく、煮崩れしにくいので「おでんや風呂吹き大根に最適

練馬大根

東京都の練馬地方で江戸時代から栽培されている伝統野菜。上部が緑色にならない白首大根で、長いのが特徴

辛味大根

辛味の強いダイコンの総称。水分が少なく、おろしてそばやうどんの薬味として使う。長野県や京都府などで栽培

聖護院大根

京都の伝統野菜。肉質は緻密で柔らかく、甘味が強い。煮崩れしにくく味もよく染み込み、煮物に最適。千枚漬けにしてもおいしく食べられる

亀戸大根

伝統野菜として江戸時代～大正時代まで東京の江東区亀戸周辺で多く栽培されていた。小さめで少し辛味がありぬか漬けやみそ漬けにすると美味

ラディッシュ

欧州生まれのダイコンで和名はハツカダイコン。2cmほどの丸形が主流。生のままサラダにしたり、甘酢漬けなどに

ダイコンのヒミツ

エジプト

紀元前3000～2000年ごろには食用に

中国

紀元前500年ごろには栽培

日本へは中国、朝鮮半島を経て奈良時代には伝わっていたと考えられている

『古事記』の仁徳天皇の条に「大根（於富泥（おほね））」の文字を含む歌が見られる

読み方
大根（おおね）
↓
大根（だいこん）

春の七草

春の七草の一つ「スズシロダイコン」

Horoscope

2月の12星座占い

おひつじ座
3/21〜4/19

【全体運】プレッシャーを感じやすいよう。肩肘を張らず、周囲の言葉に耳を傾けてみると◎。
気晴らしには運動がベスト
【健康運】寒さ対策が重要。小まめに動くのも有効
【幸運の食べ物】キャベツ

おうし座
4/20〜5/20

【全体運】フットワークの軽さが幸運の呼び水に。保留されていたことが動き始める予感。少し遠出の旅行も吉
【健康運】規則正しい生活が運気アップのポイント
【幸運の食べ物】シュンギク

ふたご座
5/21〜6/21

【全体運】気力が長続きしにくい月。あれもこれもと手を広げると、全てが中途半端になりがち。開運には寺社参拝へ
【健康運】ゆったり過ごして。適度な休息を大切に
【幸運の食べ物】シジミ

かに座
6/22〜7/22

【全体運】気まぐれになり、人を振り回してしまいそう。言動をコロコロ変えないこと。好きな曲でテンションを上げて
【健康運】おおむね良好。ダンスやスポーツを楽しんで
【幸運の食べ物】ユリ根

しし座
7/23〜8/22

【全体運】物事をネガティブに考えやすい時期。持ち前の明るさを忘れずに。また、うわさ話に興味を持つのも運気低下のもと
【健康運】疲れたら、ゆっくり休んで。自愛が必須
【幸運の食べ物】ブリ

おとめ座
8/23〜9/22

【全体運】にぎやかで華やかなことに縁があります。新年会やパーティーといった席には積極的に顔を出して。観劇も刺激大
【健康運】体操など、軽い運動が元気キープの秘訣（ひけつ）
【幸運の食べ物】レモン

てんびん座
9/23〜10/23

【全体運】珍しく感情的になりやすいかも。深呼吸で心を静めて。趣味や好きなことを満喫する時間を持つとラッキー
【健康運】運動不足になる暗示。体重増を招きがち
【幸運の食べ物】のり

さそり座
10/24〜11/22

【全体運】視野を広げるチャンス。いろいろな分野に興味を持ってみて。新しい趣味や習い事をスタートすると好結果に
【健康運】心に余裕を持つことで、運気回復の兆し
【幸運の食べ物】伊勢エビ

いて座
11/23〜12/21

【全体運】物事を強気で進めるのには不向き。しっかり足元を見詰め、着実な歩みを目指して。精神的な部分の強化に最適
【健康運】食生活が乱れやすい月。節制を心掛けて
【幸運の食べ物】キウイフルーツ

やぎ座
12/22〜1/19

【全体運】やる気が高まる活動期。自然と長所が表に出そう。アクティブに動くことで、さらなる発展や成長が期待できます
【健康運】ストレッチやヨガは、体調に好影響あり
【幸運の食べ物】ナガイモ

みずがめ座
1/20〜2/18

【全体運】サービス精神旺盛に行動すれば、徐々にスムーズな流れを引き寄せられる期間。思いやりや周囲との協調が大事
【健康運】うっかりしやすい。小さなけがに注意を
【幸運の食べ物】こんにゃく

うお座
2/19〜3/20

【全体運】対人運が活性化します。初対面の相手ともすんなり打ち解け合えるはず。グループレジャーにもつきがありそう
【健康運】体力増強に良い時期。スポーツに励んで
【幸運の食べ物】甘エビ

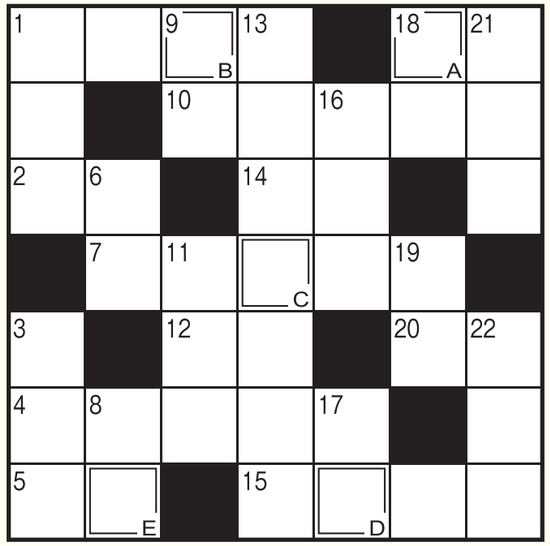
監修／モナ・カサンドラ

クロスワードパズル

Let's try & enjoy! Crossword Puzzle

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？
正解者の中から抽選で10名様に、記念品をプレゼント！

出題者／ニコリ



タテのカギ

1.画数を意識して付ける人もいます
3.歯を抜くときにかけます
6.乗り物を使わない移動手段
8.マグロの身のうち脂の多い部分
9.木偏に南と書くと
11.読みかけの本に挟む物
13.運転席の横にあります。自動車を止めておくときに引きます
16.手荒れ防止に——クリームを塗った
17.損の反対語
18.秒と時の間
19.「領収書の宛名は？」「——様でお願いします」
21.芸能人のサイン——が飾られた店
22.雨交じりの雪のこと

ヨコのカギ

1.セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ……といえば
2.平成30年は戊戌（つちのえいぬ）です
4.通りのこと。メイン——
5.白黒写真からは伝わらないもの
7.レーズンと呼ばれることも
10.米と水を入れてセットします
12.男性の方がよく使う一人称
14.ベトナムの通貨単位
15.襟が緩んだり帯がほどけたり
18.竹の幹にできる区切り
20.彼女は満面の——を浮かべた

応募方法

応募締切 2/13㊋（消印有効）

郵便ハガキに、クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報誌へのご意見やご感想をお書きいただき、ご応募ください。正解者の中から抽選で10名様に記念品をプレゼント！ 皆さまのご応募、心よりお待ちしております。

宛先 〒963-8502（個別番号のため住所不要）
JA福島さくら 総務部総務企画課
「クロスワードパズル」係

※ご記入いただいた個人情報は、記念品の発送にのみ使用いたします。なお、当選者の発表は記念品の発送をもって代えさせていただきますので、ご了承ください。

先月号の答え

トA ルB コC イD シE

1トA	6シE	8コ	シ	■	16ハ	19タ
2リ	ユ	ウ	■	13シ	ナ	イD
オ	■	カ	10コ	■	17タ	カ
■	7ア	イ	コC	14ト	バ	■
3ハ	イ	■	11ア	ナ	■	20オ
4トA	サ	カ	■	15カ	18ヨ	ウ
5コ	ツ	■	12フ	イ	ルB	ム

正解者の皆様、おめでとうございます！

読者のこえ

クリスマス何作ろうかな？と思っていますが、「冬野菜で作るクリスマスツリー」を作ってみます。だんだん体も野菜もたくさん食べないと思う年になってきましたので、とても良いツリーだと思います。ジャガイモやホイップクリーム、ヨーグルトなどを利用すれば良いのですね〜。（広野町Mさん）

担当者より クリスマスツリーはどんな野菜でも作れるのでオススメです！今後も家庭で作れるシェフならではのアイデア豊富なレシピを紹介していきますので、ぜひご家庭でチャレンジしてみてください。

◆絵葉書（国見町 山田 ひで子さんの作品）

◆写真 「夏井川渓谷」

（田村市 P.N. HYさんの作品）

若い方の表紙はいいですネ。元気をもらいます。農家の仕事は大変ですが、頑張っている姿はうれしいです。知っているつもりの箸のこと絵で分かりやすくて孫に教えるのに良かったです。（いわき市Tさん）

担当者より 若い世代で頑張っている農家さんは、取材していても元気が伝わってきます。福島の農業を担う皆さんには、今後も広く活躍していただきたいです。

毎月、広報誌さくら楽しみに拝見しております。特に表紙を飾る今月の農家さん、星座占い、お母さんの三ツ星レシピ楽しみですヨ！（郡山市Kさん）

担当者より ご愛読ありがとうございます。今後も楽しんで読んでいただける情報を掲載していきますので、よろしくお願いいたします。

日本の食文化の原点お箸の持ち方（お箸の禁じ手）は分からないこともあったので参考になりました。孫にも教えたいと思います。（郡山市Eさん）

担当者より 知っているようで知らないお箸の持ち方。原稿を作っていながらも、私も勉強になりました。ついやってしまわないように気をつけないといけませんね。

「農家のお母さんの三ツ星レシピ」大変参考になりうれしいです。毎日の料理がマンネリにならずに喜ばれます。今後も続けてくださいね。（田村市Fさん）

担当者より 三ツ星レシピは農家のお母さんならではの知恵が詰まった料理なので、日頃の食生活において重宝するものばかりですね。今後も様々なレシピを掲載していきますので、よろしくお願いいたします。

◆川柳

帰り道
心の中は
酒ばかり

（茨城県 池田 孝彦さんの作品）

広報誌「さくら」では、皆様からの作品やお便りを募集しています！

ふるさとの良さを伝える絵葉書や、川柳、写真を募集しています。
広報誌「さくら」へのご意見や、身近にあった話題など何でもご自由にお送りください。
掲載された方には記念品をプレゼントいたします。

宛先 〒963-8502（個別番号のため住所不要）
JA福島さくら 総務部総務企画課 「読者のこえ」係

E-mail somukikaku@ja-fsakura.or.jp

※応募された作品は返却できませんので、予めご了承願います。

※掲載されたお便りとクイズの当選者は異なります。

JAからのお知らせ
Information

JA福島さくらの農産物直売所に行こう！

JAカードのご利用で **5%割引**

※対象直売所でのJAカードご利用分について、カードご利用代金ご請求時に5%割引いたします。※一部、対象とならない商品・サービスがあります。
※本特典は三菱UFJニコスが発行するNICOSブランドのJAカードが対象です。

JA福島さくら農産物直売所
- 旬の庭（久留米店・大槻店）
- ふぁせるたむら
- 新鮮やさい館（谷川瀬店・平窪店・好間店）
- ファーマーズマーケット いがっぺ

口座をひらく方も、口座をお持ちの方も
マイナンバーの届出にご協力ください

JAバンク　内閣府
個人情報保護委員会

相続・資産運用相談会のご案内

相談無料（完全予約制）

専門家が皆様のご相談をお受けいたします。（秘密厳守）
※相談は、完全予約制となります。2月19日までに、各JA支店でご予約下さい。

開催日	平成30年2月21日㈬ 〈午後〉1時30分～
会場	JA福島さくら本店（郡山市朝日二丁目14-7）
お問い合わせ先	福島さくら農業協同組合 融資部 事業資金課　TEL 024-921-0531

最大700万円まで
JAにより、異なる場合がございます。

JAバンク

教育用カードローン

幼稚園から大学院まで修学期間内の
安心をいつでも！ 何度でも！

インターネットからの「仮申し込み」も受付中!!
https://ja-netloan.jp/guides/kyoiku/
QRコードでスマートフォンからアクセス！

JA福島さくら おすすめツアーのご案内

両企画ともに〈募集人員〉140名
（最小催行人員120名）※添乗員同行

JA福島さくら 郡山地区企画
往路：お座敷列車
復路：貸切バス

ご旅行出発日	2018年 2月14日㈬～15日㈭
ご旅行代金	大人お一人様（和室定員利用） 45,800円（税込）

JA福島さくら たむら地区企画
往路・復路ともにお座敷列車利用

ご旅行出発日	2018年 2月21日㈬～22日㈭
ご旅行代金	大人お一人様（和室定員利用） 46,800円（税込）

※両企画とも、2名様1室利用 お一人様9,000円増し、3名様1室利用 お一人様6,000円増し。なお、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。

※詳しくは専用チラシをご用意しておりますので、JA福島さくら旅行センターにお問い合わせください。

お問い合わせ・お申込みは

観光庁長官登録旅行第939号 株式会社 農協観光 代理業

福島県知事登録旅行業者代理業第58号
JA福島さくら旅行センター
〒963-8024 郡山市朝日2-14-7
☎024-921-0500
総合旅行業務取扱管理者：伊藤 剛

福島県知事登録旅行業者代理業第58号
JA福島さくら たむら旅行センター
〒963-4312 福島県田村市船引町船引字南町通160番地
☎0247-82-6199
総合旅行業務取扱管理者：古市 昌寛

旅行企画・実施

観光庁長官登録旅行業第939号
株式会社 農協観光 郡山支店
〒963-8846 福島県郡山市久留米2丁目77-1
☎024-983-0380
総合旅行業務取扱管理者：鈴木光輝・小原健志

旅行業公正取引協議会会員　一般社団法人日本旅行業協会 正会員　ボンド保証会員

お知らせ No.2

JA総合ポイントカード リニューアルのお知らせ

JA総合ポイントカードが 平成30年3月から新しく生まれ変わります!

JA総合ポイントカードの種類

一体型
- クレジットカード
- キャッシュカード
- ポイントカード

単体型
- クレジットカード
- ポイントカード

ポイントカード
- クレジット機能なし ポイントカード

ポイントを貯める

JA福島さくらで事業を利用するとポイントが貯まります。

- 給与振込、販売代金振込、年金の受取
- 定期貯金の新規契約
- 定期積金の新規契約
- 住宅・マイカー・教育ローン新規契約
- 農業化近代化資金・アグリマイティ資金(長期)・農機ハウスローン新規契約
- 肥料・農薬・衣料品・耐久消費財の購入
- 米出荷
- 葬祭事業のご利用

ポイントを使う

JA福島さくらで貯まったポイントを使えます。

- 「カタログ商品」による交換。ポイントにより各商品と交換できます。
- ニコスカードのわいわいポイントの交換もできます。

現在ポイントカードをお持ちの皆様へ ポイントの還元について

- ポイントキャッシュバックは平成30年2月末のキャッシュバックで終了となります。
- 「カタログ商品」による交換。ポイントにより各商品と交換できます。

平成30年3月1日現在のポイント残高につきましては、5月末までに指定口座に振り込み(500ポイント単位)精算させていただきます。

次号は「ポイントを貯める」についてご説明いたします。

平成29年度 第11回理事会報告

(平成29年11月30日開催)

【決議事項】
- 議案第1号 平成29年度年末手当支給について
- 議案第2号 テレビ会議システムの導入について
- 議案第3号 平成29年度余裕金運用方針の一部変更について

【報告事項】
- (1)内部監査(仮決算棚卸業務)の結果について
- (2)平成30年以降の風評賠償方式の考え方にかかる意見・要望等の報告結果について
- (3)農畜産物等損害賠償請求・支払状況について
- (4)不祥事件等の概要(最終報)について
- (5)個人データの漏えい等事案(確報)について
- (6)総合審議委員会の答申について
- (7)平成29年度決算見込みについて
- (8)平成29年度上期経営概況(地区本部別分析・予算統制含む)について
- (9)平成29年度上期員外利用規制の遵守に向けた取組み結果について
- (10)平成30年度春肥料価格情勢について
- (11)平成29年度第4四半期の余裕金運用方針について
- (12)平成29年度共済金支払実績について
- (13)平成29年度JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について
- (14)10月末事業実績について
- (15)組合員の加入および脱退状況について

各議案とも原案通り可決決定しました。

JA福島さくらの概要

(平成29年10月31日現在)

組合員数	
〈正〉	39,097人
〈准〉	35,321人
出資金	8,696百万円

事業実績	
貯金	650,324百万円
貸出金	109,256百万円
販売取扱高	7,773百万円
購買取扱高	6,108百万円

編集後記

Editor's Column

新しい年を迎え、皆様のおかげで今年も無事に新しい年を迎えることができました。本年も明るい話題をたくさんお届けして参りたいと思います。皆様にとって新しい年が更に良い年になるようお祈りしております。今年も広報誌「さくら」をご愛読下さいます様お願いいたします。

編集担当Y

厳しい寒さが続いていますが、皆さんどのようにお過ごしでしょうか?こうも寒いと鍋物や味噌汁、甘酒など、温かいものを口にしたくなりますよね。冬は特に味噌ものが美味しく感じられて、ついつい食べ過ぎてしまいます。

編集担当H

大地の恵みが 料理に生きる

Farmer's Mom Recipe

農家のお母さんの 三つ星★レシピ

vol.8

野菜たっぷりヘルシーレシピ！

生春巻

【材料】4人分

- ライスペーパー …… 1袋
- クリームチーズ …… 適量
- 鶏ささみ …… 2～3本
- エビ …… 8尾
- きゅうり …… 1本
- サニーレタス …… 4枚
- 人参 …… 1/2本
- ブロッコリースプラウト …… 1パック
- かにかまぼこ …… 1袋
- チリソース（市販の物） …… 適量
- ごまドレッシング（市販の物） …… 適量

【作り方】

1. 鶏ささみは茹でて冷めたら細かく裂く。
2. エビは茹でて水気を切る。
3. きゅうり、人参は細かく千切りにする。
4. サニーレタスは洗って水気を切る。
5. クリームチーズは適当な大きさに切る。
6. かにかまぼこは適当な大きさに裂く。
7. ブロッコリースプラウトは培地を切り取り洗う。
8. ライスペーパーは両面を霧吹きで軽く戻し、具材を巻く。

＼ クッキングアドバイス ／

※時間を置くとベタベタになるので、食べる直前に素早く巻いてください。
※野菜は季節の野菜やお好みでアレンジしてみて下さい。
※ライスペーパーで巻くときは、しっかりめに巻いてくださいね。

考案者から一言

お洒落で見た目がとてもきれいなレシピです。
また、野菜たっぷりでヘルシー。
タレは、市販のスイートチリソースや
胡麻ドレッシングなどお好みで召上ってください。

レシピ考案／いわき地区女性部 勿来支部
左から 佐藤タケ子さん 蛭田敬子さん 舟生恭子さん