JA Igahokubu saishiki

彩四季

2016年
JAいがほくぶ
No. 344
11月号
November

今月の元気！いがっ子　前川 直誉 くん　真誉 くん　誉力 くん

特集

直売所「とれたて市ひぞっこ」からのお知らせ(P2,3)

今夜の一品

- カボチャとニンジンの甘いスープ
- リンゴ&サーモンのサンドイッチ

CONTENTS

家庭菜園(ヤマイモ) …… 5
ほっとライン …… 6
★平成28年度 伊賀産肉牛共進会(P8)
★バケツ稲　刈り取り&はさがけ(P9)
ほほえみネットワーク …… 12
FARMER´S
(中原 茂さん) …… 14

ひぞっこ」からのお知らせ

総合ポイントカード会員絶賛募集中!!

「ひぞっこ」でのお買物でポイントがたまる総合ポイントカードの会員を募集しています。

ポイントカードのココがおススメ！

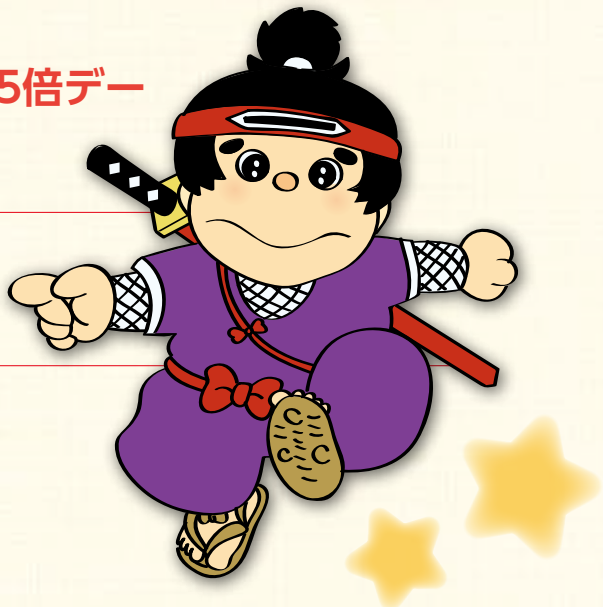
おススメ 1 ひぞっこでのお買物200円(税抜)につき1ポイントがたまります

おススメ 2 500ポイントがたまるごとに500円分の値引き券と交換できます

おススメ 3 ポイントアップキャンペーンも実施中
★5のつく日(5、15、25日)はポイント5倍デー
★お誕生日月はポイント10倍

おススメ 4 入会金、年会費は無料

おススメ 5 お申し込みいただいたその場で発行
すぐにポイントがたまります



詳しくは「とれたて市ひぞっこ」(☎21-0831)または
本店総合企画室(☎24-5111)までお問い合わせください。

直売所「とれたて市ひぞっこ」

12月17日(土)、18日(日)
オープン1周年イベント
開催決定!!

昨年12月のオープン以来たくさんの方にご利用いただいている「とれたて市ひぞっこ」開店1周年を記念し、日頃のご愛顧への感謝の気持ちを込めて、イベントを開催いたします。

当日は様々なイベントを実施します！詳細は次号に掲載いたします。
お楽しみに!

直売所「とれたて市 ひぞっこ」
野菜売り上げベスト10発表！

順位	品名	販売個数(袋)
第1位	きゅうり	12,225
第2位	ナス	12,114
第3位	トマト	8,807
第4位	アスパラガス	8,051
第5位	シイタケ	6,948
第6位	オクラ	6,543
第7位	ミニトマト	5,373
第8位	小松菜	5,286
第9位	ピーマン	5,223
第10位	じゃがいも	4,798

（期間7～9月/販売個数順）

一番販売個数が多かった野菜は「きゅうり」という結果になりました！

日頃はたくさんのご利用ありがとうございます。これからも生産者の皆様やお客様のご期待に応えられるようスタッフ一同、一層の努力をしてまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

ひぞっこでは伊賀ブランド「IGAMONO」28年度認定品を取り扱っています！

9月30日(金)にハイトピア伊賀で、伊賀を代表する優れた産品を認定する統一ブランド「IGAMONO」の第2弾として25事業者の32品が認定されました。

認定を受けた32品の内、以下の商品を取り扱っています。

事業者名	商品名	事業者名	商品名
サッポロ巻本舗	忍者の黒豆、忍者の大豆	日本サンガリア	伊賀のお茶
末廣寿司	末廣の伊達巻	伊勢屋食品	伊賀o豆 絹ごし豆腐
伊賀越	玉みそ	森本芭蕉堂	かたやき、あん入りかたやき
藤澤建機	フリルレタス「Leaf Mie」	桃青庵ふじさき	松葉クッキー
ふたば園	伊賀抹茶ラテ、伊賀ほうじ茶ラテ	桔梗屋織居	鞆田在来大大豆大福
モモの手づくりパン工房	俳聖・芭蕉パオン	百姓工房伊賀の大地	伊賀のお米を使った カリカリかりんとう
賀門	変わりかりん		

ヤマイモ

収穫適期と掘り取りのコツ、蓄え方

夏から秋にかけて盛んにつるを茂らせてきたナガイモやイチョウイモ、ジネンジョなどは、晩秋になり寒風が吹き始めると、茎葉は黄変し、やがて枯死します。掘り取りはこのような状況をよく見極めて判断することが大切です。

(1)掘り取る適期

ナガイモは葉がすっかり黄変し、全体が枯れ始めた状態になったときです。緑の葉が残っている頃に早く掘り過ぎると、芋をすりおろした際に褐変しやすくなってしまいます。イチョウイモは低温に弱いので、葉が黄変、枯れ始めたなら、早めに掘り取りましょう。ジネンジョは葉が黄変、枯死してしまってからでもよいです。

(2)掘り取り日

できるだけ晴天続きを見計らって行うことです。雨後で畑が過湿状態のときに掘ると、貯蔵中の腐敗が起こりやすくなります。ナガイモは根を地中深く形成しており、深い所は地温が下がりにくいので低温害を受けにくく、天候を見て掘り取り日を決めるゆとりがあるので、作業には好都合です。

(3)掘り取り作業の手順

つるを芋の首の上5～6㎝の所で刈り取り、茎葉を片付けてから掘り取りにかかります。ナガイモは、折れたり傷つきやすいので、株の周り30㎝ぐらい離れた所からスコップを立てるようにして少しずつ慎重に掘り進みます。そして芋の先端を見極め、それより少し深い位置まで十分注意して土を取り除き、芋を傷つけないよう丁寧に掘り上げます。図のように幅の狭いスコップや鉄棒などを用いると上手に掘ることができます。

(4)掘り取り後の扱い方

直射日光や強風に当てないよう土や覆いを掛けて、肌を乾かさないよう畑から持ち出します。少量の芋を短期間保存するには、新聞紙にくるんで冷暗所に置くだけでよいです。たくさん取れた場合には、排水の良い場所を選び、図のように深さ25～30㎝ほどの穴を掘って芋を並べて埋め、雨がたまらないよう土を盛り上げて覆います。貯蔵の好適条件は温度4～5度、湿度85～90％とされています。

低温貯蔵庫でこの条件に設定、制御すれば長期間品質を保つことができます。

条件の良い畑では、地中で休眠状態に入った芋を、畑でそのまま掘り取らずに保存することも可能です。

※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。

伊賀産肉牛振興協議会　畜魂法要

9月27日(火)

肉牛生産者、行政、JAなどで構成する伊賀産肉牛振興協議会は、霊山寺で畜魂法要を行いました。協議会構成者約50人が参列し、御霊となった伊賀牛を弔いました。

年金友の会ゲートボール大会

9月28日(水)

「第29回JAいがほくぶ年金友の会ゲートボール大会」をしらさぎ運動公園多目的グラウンドで開催しました。各地区の予選を勝ち抜いた36チームがリーグ戦を闘い、勝ち抜いた12チームが決勝トーナメントで優勝を争いました。各チーム、日ごろの練習の成果を発揮し、白熱した試合が繰り広げられました。

優　勝　東高倉チーム
準優勝　蓮池Ａチーム
第３位　大東チーム

阿山親子あぐり教室

10月1日(土)

阿山総合支店で「親子あぐり教室」を開催しました。

親子で畑のサツマイモを掘り、イモ料理を作りました。料理は３品「サツマイモご飯」「いもけんぴ」「３種のイモの味噌汁」でした。出来上がった料理はどれもおいしかったですが、特に「味噌汁」は３つのイモを一度に味わえて好評でした。

その後、家の光協会発行の「ちゃぐりん」を使い、料理に使った「サツマイモ・ジャガイモ・長芋」に熱を加える実験を行いました。「ネバネバのイモ」や「ほろほろのイモ」などイモに含まれるでんぷんの性質の違いを確かめました。

新入学児童にヘルメットを贈呈

10月4日(火)

来年度阿山小学校に入学する児童43名へ、通学時に使用するヘルメットを贈呈しました。柬原阿山総合支店長は「車に気を付けて、元気に登校してください」と、ヘルメットを代表の児童に手渡しました。

JAいがほくぶは管内の進入学児童にヘルメットを20年間以上贈呈してきました。他にも子どもの「飛び出し注意人形」の贈呈や交通安全街頭指導を行い、管内の子どもたちの安全のための活動を続けています。

久米小学校稲刈り体験（出前教室）

10月6日(木)

久米小学校５年生の児童が「稲刈りとはさがけ」体験を行いました。５月の田植えから始まり、どうして米が作られるのかを学ぶ一貫した取り組みです。

伊賀地域では「はさがけ」の風景は少なくなりましたが、西浦上野北総合支店長は「はさがけ」はモミを保存するための大切な乾燥工程であることや脱穀、精米などの順序を経てご飯になることを説明しました。

ひじきコスモスまつり

10月9日(日)

ひじきコスモスまつりに今年も多くの方が訪れ、鮮やかに咲いたコスモス畑の中を散歩したり、写真を撮ったり思い思いに楽しんでいました。

ＪＡはまつり会場で新米の販売や餅つきを行いました。餅つきの体験をした子どもは「杵が重くて、手がつかれたけど楽しかった！！」と笑顔で感想を聞かせてくれました。

比自岐地区では鳥羽市答志島との交流も盛んで、「ひじき入りこんにゃく」の加工品開発なども行ってきました。本年も答志島の海産物の販売など様々な物産交流・販売も行われました。

住宅ローン相談会

10月10日(月)

JAいがほくぶとJA伊賀南部が合同で、住宅ローン相談会をABCハウジング名張住宅公園で開催しました。住宅公園を訪れた方にお楽しみゲームの他、JA住宅ローンのPRや借入・借換の相談などを行いました。

新居保育所サツマイモ掘り体験

10月12日(水)

西高倉の東山勲さんの畑で新居保育所の子ども70名がサツマイモ掘りを体験しました。東山さんは地元の子どもらに野菜をもっと知ってもらおうと、13年前からこの取組を続けています。

子どもたちは、2人1組になり畑の鳴門金時や安納芋200本を、スコップで一生懸命に掘りました。子どもたちは「めっちゃ大きい！」「いっぱい掘れた」と顔ほどの大きな芋を見せながら喜んでいました。サツマイモは子どもたちのおみやげや保育所の給食に使われる予定です。

東山さんは「今年のイモは大きく育った。子どもたちに喜んでもらえるとこちらもうれしくなる」と語りました。

平成 28 年度 伊賀産肉牛共進会

10月14日(金)

伊賀産肉牛生産振興協議会が伊賀家畜市場で、「平成28年度伊賀産肉牛共進会」を開催しました。共進会には、伊賀市、名張市から21頭の出品がありました。県畜産研究所等の関係者が審査し、最高位の名誉賞１頭と優等賞５頭が選ばれました。

名誉賞には（有）中林牧場が出品した「まこ」号が輝きました。「まこ」号は体高132cm、胸囲246cm、体重755kgで、肩やももなど全体の肉付きバランスや立ち姿の良さが評価されました。2回目の受賞となった中林牧場の中林真一郎さんは「家族、スタッフ皆で育ててきた。大切にしてきた努力が結果となって嬉しい。」と喜びを話しました。

競りの最高値は「まこ」号の200万9000円でした。

名誉賞	㈲中林牧場	「まこ」号
優等賞１席	㈱にしそわ牧場	「はな」号
同　２席	藤岡久明	「しらやす」号
同　３席	今井由輝	「はなこ」号
同　４席	山﨑満里子	「びっぐ６」号
同　５席	澤俊雄	「さいご」号

バケツ稲　刈り取り＆はさがけ

JAいがほくぶ管内の小学校・保育園の子どもたちが春から取り組んできたバケツ稲の刈り取りと、乾燥のためのはさがけを行いました。

鎌の使い方の説明を受けた後、保育園児は保育士に補助されながら、小学生は互いに協力しながら、稲を刈り取りました。刈り取った稲は杭で組んだ柱を作り、はさがけをしました。

9月26日　久米小学校

10月4日　みどり保育園

10月4日　みどり第２保育園

10月11日　新居小学校

理事会ファイル

去る10月7日に本店会議室において理事会が開催され、左記の事項について協議が行われました。

一、経理規程の一部変更

農業倉庫業法の廃止及び、改正農協法施行に伴う定款変更により、保管事業を組合の事業に追加したことに伴い変更することが承認されました。

二、反社会的勢力への対応に関する基本方針の一部変更

公益財団法人暴力追放推進センターの名称を公益財団法人暴力追放三重県民センターに変更することが承認されました。

三、ストレスチェック制度の基本方針

法令等に基づくストレスチェック制度の実施を通じてメンタルヘルスによる不調発生の未然防止に努めるため、基本方針を制定することが承認されました。

四、高額融資

1件の融資が承認されました。

五、出資口数の変更の承認

2件の変更が承認されました。

その他、8月末実績、信用事業の既存取引顧客に係る反社会的勢力等との該当確認結果、役員視察研修、9月末組合員の異動、10月業務予定について報告があり承認されました。

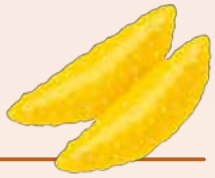
知っていますか？

おせち料理の由来

お正月の定番であるおせち料理、その由来は諸説ありますが、中国から伝わった節句の行事に由来するそうです。昔の朝廷では元旦や五節句の際に「節会（せちえ）」と言われる宴が開かれ、その場で振る舞われた料理を「御節供（おせちく）」と言いました。この御節供が庶民の生活に取り入れられ、1年の節目のお正月に食べる料理のことを「おせち」料理と呼ぶようになったそうです。

おせちに詰められている料理にはそれぞれ意味があります。

● 数の子



数の子はニシンの卵です。ニシンは「二親」を意味し、卵が多い（子どもが多い）ので子孫繁栄を願って食べます。

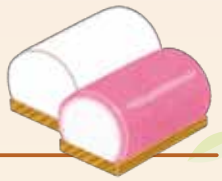
● 黒豆

黒色は道教で魔除けの色とされています。
1年間真っ黒に日焼するほどまめ（まじめ）に働き、健康に暮らせるようにと邪気を払い長寿と無病息災を願った食べ物です。

● 田作り（ごまめ）

昔は、イワシを田の肥料としていて、五万俵のお米が収穫できたという由来があります。「ごまめ」は「五万米」と書き、「田作り」と共に五穀豊穣を願ったものです。

● 紅白かまぼこ



形（半円状）が初日の出に似ていることから用いられます。
赤色は魔除けを、白色は清浄を意味し、紅白の色で縁起が良いとされています。

● 伊達巻

「伊達」は、華やかさや派手さを表す言葉で、伊達政宗の派手好きに由来するなど諸説あります。また、伊達巻の形が巻物に似ていることから文化・学問・教養を持つ事を願う縁起物です。

● 昆布巻

「喜ぶ」の語呂合わせ。「昆布」に「子生」の字を当てて、子孫繁栄を願う。伊達巻と同じく、文化の繁栄や学問成就などの意味もあります。

ＪＡいがほくぶでは、おせちの取り扱いも致しております。

詳しくはＪＡいがほくぶ各ふれあい店窓口または営農生活センター生活部購買担当（☎ 21-3500）までお問い合わせください。

JA いがほくぶ・JA こうか共同企画

年金新規お受け取りキャンペーン実施中 !!

期間 2016年10月3日(月)～12月30日(金)

上記期間内に新しく年金お受け取り口座をご指定いただいたお客様には、抽選で 50 名様に

共通利用券（1,000 円分）をプレゼント !!

※JA いがほくぶ・JA こうかの直売所で使用できます。

＜対象となるお客様＞

▶はじめて年金をお受取りになるお客さま

年金を請求する「年金請求書」の受取金融機関に、ＪＡいがほくぶをご指定いただいた方。

▶他行から指定替していただいたお客さま

年金の受取金融機関を変更する「受取機関変更届」に、ＪＡいがほくぶをご指定いただいた方。

○共通利用券使用可能店舗

JA いがほくぶ「とれたて市ひぞっこ」

住所：伊賀市平野西町 1 番 1　　TEL：0595-21-0831

JA こうか「花野果市」各店舗

JA グリーン花野果市	住所：甲賀市水口町水口 6111-1	TEL：0748-62-0711
花野果市石部店	住所：湖南市石部中央 4 丁目 8-50	TEL：0748-77-2027
花野果市貴生川店	住所：甲賀市水口町貴生川 285 番 2	TEL：0748-62-8312

※共通利用券の抽選は平成 29 年 1 月の予定です。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

詳しくは、最寄りの JA いがほくぶ各ふれあい店窓口または渉外担当者までお問い合わせください。

おしどり夫婦

毎日がしあわせ

諏訪ふれあい店

城﨑 一己さん　節子さん

結婚して早40年余り。会社勤めと米作りの両立で毎日が忙しかったです。妻とはけんかもしながら、仲良くやってきました。定年後は気楽に農業をがんばっています。現在は息子夫妻と3人の孫との7人暮らしで、家族に囲まれながらの幸せな毎日です。これからも夫婦仲良く健康に留意しながら、楽しい日々を過ごしていきたいです。

ペット自慢

心安らぐ優雅な泳ぎ

比自岐ふれあい店

飼い主：**今高 正則さん**

ペット：**錦鯉**

今の鯉を飼い始めてから約20年が経ちました。わたしが見に行くとご飯がもらえると思って、寄ってくる姿がかわいく見えます。鯉たちに良い環境を作るために、井戸を掘って水を引いて来たり、ろ過する機械や場所を掃除してあげています。一生懸命世話をした鯉たちが泳いでいる姿を見ると楽しく元気になります。

お楽しみ プレゼントクイズ

◆**応募方法**　官製ハガキにクイズの答えと住所、氏名をご記入の上、左記までお送りください。抽選で5名の方にプレゼントを！本誌に対するご意見や、地元の情報等もお待ちしております。いただいたご意見・情報は今後の広報活動に役立てていきます。なお、ご記入いただいた個人情報は賞品の発送以外には使用いたしません。

◆**宛　先**　〒518−0823　伊賀市四十九町1294番地　JAいがほくぶ　おたのしみプレゼントクイズ係

◆**〆切日**　2016年12月7日(水)消印有効

10月号の答えは「コシヒカリ」でした。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

クイズ

Q 12月17、18日にひぞっこで開催されるのは？

オープン『○○○』イベント

おたより紹介

みなさまからいただいた感想をご紹介します

＊ほほえみネットワークで、いろんな人に出会えて嬉しいです。　猪田　T・Kさま

―お子様やペットもカワイイですよね。お近くの方が掲載されるかもしれないので、ぜひチェックしてください。

＊とれたて市ひぞっこに行ってきました。駐車場も広くて、車で安全に行けました。　川合　S・Kさま

―ご利用ありがとうございます。お客様の安全を考え、これからも営業していきます。

私、はまってます！

俳句と私

古山ふれあい店

田端 昭子さん

芭蕉翁生誕の地の伊賀市では、先人を称え学ばんと俳句の道の達人数多です。わたしなど未熟の限りですが、友人の誘いで結社山繭にお世話になり、暮しに小さな発見や感動をと続けています。主宰の宮田正和先生のご指導が素晴らしく、生活実感ある十七文字の詩をと説かれます。句会では、先生や句友の秀句に感動し、充実の時が過ごせます。皆様も是非学んでみて下さい。

木犀の香に逢ふ朝の回覧板

色変へぬ松や稿美し古事記伝

わんぱくキッズ

仲良し３兄弟

大山田総合支店

前川 直誉（なおたか）くん（12歳） 真誉（まさたか）くん（10歳） 誉力（たかりき）くん（7歳）

我が家の仲良し３兄弟は、毎日ランドセルを３つ並べて、仲良く登校しています。

野球大好き少年６年生「直誉」
現在星の観察に夢中な４年生「真誉」
パワー全開な１年生「誉力」
３人の大好きな事は走ること！！
『ゆめが丘陸上』で日々自己新記録を目指して奮闘中です。
いつも祖父母にも見守られながら、すくすく成長しています。いつまでも仲良し３兄弟でいてね！！〔お父さん：直平さん　お母さん：真生さん〕

文芸ひろば

むかご句会

寝しずまる山居に仰ぐ今日の月　町中和子
幼十巫女菊を手に舞ふ山の宮　古賀町子
仏足石やさしく洗ふ秋の雨　洞正子

赤松句会

病窓に秋雲淡き夢つなぐ　山本志賀
小鳥来て忙しく動く古き庭　船見ふみへ
おかわりの声が重なる栗の飯　宮川泰子

春暁会

菊月や俳句たしなむ人の増え　村井洋子
老いたれば二人で一人暮れの秋　上島正績
宵闇に迎への猫の声が来る　髙橋久美

食べたい野菜を調べて作る！

中原 茂 さん（上野西総合支店）

中原茂さんは予野で様々な野菜を栽培しています。じゃがいもや大根、白菜といった定番の野菜から、パパイヤ、アーティチョーク、ルバーブなど珍しい野菜や、果物も作っています。作った農作物は、知り合いに分けたり、「とれたて市ひぞっこ」などに出荷しているそうです。

中原さんが野菜などの栽培を始めたのは15年ほど前、白菜の出荷の手伝いがきっかけでした。それ以来、テレビの料理番組や本を読んで、自分が食べてみたいと思ったものを作るようになりました。新しい野菜に挑戦するときは、農業の本を読んだり、インターネットで調べてその知識を活用するそうです。作った作物は、料理番組のレシピを調べて調理して食べています。出荷するときは食べ方のレシピを付けて販売することもあるそうです。

中原さんが苦労していることは、草引きなどの管理作業です。他にも初めて挑戦する野菜の植付け時期や、収穫時期を間違えてしまうこともあるそうです。それでも中原さんは、「間違えて諦めてしまうのは、もったいないです。知り合いに育て方を教えてもらったり自分で調べたりして、おいしいものを作る努力をします。」と改善することが大事と語ってくれました。

現在、収穫時期をずらした野菜にも挑戦しているそうで、今後については、「私は本当に自分が食べたいものを作っているだけで、その味を他の方にも食べてほしくて出荷をしています。他の人があまり作っていない野菜などが売れた時は、とても嬉しいです。これからも食べたいものを、調べながら栽培していきたいと思います。」と語ってくれました。

やすらぎセンターからのお知らせ

人形供養法要・葬儀相談会

日時：2016年12月1日(木)
午前8時30分～正午まで(法要は11時から執り行います)

場所：やすらぎセンター「無量庵」伊賀市下友生2980-2

人形供養法要について

●対象供養品…○人形　○ぬいぐるみ
【ガラス・金属・陶器製のものやガラスケースはご遠慮ください】
●供養料…1回1,000円※ふれあい互助会会員様 1回500円(当日ご加入頂けます)
●お越しの方には粗品を進呈いたします
※当日午前8時30分より受付いたします。前日の受付はご遠慮ください
※ふれあい互助会会員様は受付で会員証をご提示ください

詳しくはJAいがほくぶ「やすらぎセンター」(☎23-7084)までお問い合わせください。

支店紹介

壬生野ふれあい店 ／ 店長　前川 英史

壬生野ふれあい店はいつでも気軽に立ち寄れる店舗として、笑顔を大切にしています。地域のイベントにも参加し、訪れた皆様との交流を深めております。明るく丁寧な応対をさせて頂きます。ぜひお越しください。

組合長日記

各地で秋の収穫を祝う行事や祭が催されましたが、生産者の皆様の農作物の出来はいかがだったでしょうか。全国的に台風や日照不足などの影響が野菜に出て、生産量が減少し、小売価格が高騰しました。伊賀においても一時期生産量が低下しましたが、葉物野菜などは戻りつつあるようです。28年産米については、昨年よりも1等米比率は上昇したものの、カメムシによる斑点米や乳白粒に加え、本年度は胴割れ粒が格落ちの上位理由になりました。圃場では29年産米の準備を進められていると存じますが、生産者の皆様の日々の努力が、伊賀米28年産米の6年連続特Aに結び付くよう期待するところであります。

「とれたて市　ひぞっこ」は来月12月21日で1周年となります。これもひとえに出荷者、ご利用者の皆様のおかげと大変感謝致すところです。「とれたて市　ひぞっこ」では、生産者が丹精込めて作った自慢の野菜や加工品のほか、管内の食品製造業者様の国内産・県内産原料を使用した特産品、Aコープブランドなどの商品を取りそろえております。1周年記念として魅力的なイベントを企画しますので、「食」にこだわった「とれたて市ひぞっこ」にぜひお立ち寄りください。

さて、警察より連日のように特殊詐欺事件の連絡が入ってきています。これを受け窓口では大口の出金をされる方に対してお声掛けを実施しております。組合員様の財産を守るための対応ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

JAいがほくぶ
彩四季（さいしき）
2016.10 No.344

旬を味わう

今夜の一品

カボチャとニンジンの甘いスープ

材料（4人分）

カボチャ	300ｇ	EVオリーブ油	大さじ1
ニンジン	100ｇ	塩	適量
タマネギ	100ｇ	こしょう	適量
水	3カップ	ナツメグ	少々

作り方（1食当たり約105kcal）

1. カボチャは一口大に切り、塩少々を振っておく。ニンジンとタマネギは薄切りにする。
2. 温めた鍋にオリーブ油を入れ、タマネギが甘い香りがするようになるまで弱火で7～8分炒める。
3. 2 にカボチャとニンジンを入れ、3～4 分炒めてから水を加える。ふたをして、沸騰してから弱火で 15 分ほど煮込み、塩・こしょう・ナツメグで味を調えて火を止める。
4. ミキサーなどにかけて滑らかにする。鍋に戻し、温めてから器に注ぐ。

POINT
野菜の甘みがあふれるシンプルなスープです。ビタミン・ミネラル・βカロテンなどが豊富で、風邪の予防や免疫力アップなども期待できます。これから寒くなる季節にピッタリ。

リンゴ＆サーモンのサンドイッチ

材料（2人分）

8枚切り食パン	4枚	マヨネーズ	大さじ3
リンゴ	1/2個	粒マスタード	小さじ2
レタス	2枚	塩	少々
スモークサーモン	60ｇ	ディル	1～2本
レモン汁	少々		

作り方（1食当たり約496kcal）

1. リンゴは皮と芯を除き、薄切りにしてから塩とレモン汁を振り掛ける。レタスは適当な大きさに手でちぎる。
2. ディルは刻んでおく。
3. マヨネーズと粒マスタードを合わせる。
4. パンに 3 を塗り、リンゴの薄切り・スモークサーモン・ディル・レタスの順番に載せてサンドする。
5. ラップできっちりと巻き、冷蔵庫に1時間ほど入れておくとなじむ。
6. お好みでパンの耳を切り取り、半分に切って皿に盛りつける。

POINT
リンゴのシャキシャキとした新食感が楽しめるサンドイッチ。甘酸っぱいリンゴと香り豊かなスモークサーモンとの相性も抜群です。サンドしてからラップできっちり包み、冷蔵庫に1～2時間入れるとよくなじみ、さらにおいしくなります。

●発行所／伊賀北部農業協同組合
〒518-0823 三重県伊賀市四十九町1294番地
☎0595-24-5111

VEGETABLE OIL INK
この印刷物は、大豆油インクを包含した植物油インクと環境に配慮した再生紙を使用しています。