

# 花 むすび

HANA  
MUSUBI  
12  
2025 DEC

02p > 特集

令和7年度

消費宣伝会レポート

～中野市の旬をお召し上がりください!～

04p > 園芸にチャレンジ

シカ・カラス等の  
有害鳥獣対策例



多くの人と出会い、気持ちが通じ合う そんな縁を大切にしたい

 JA中野市

静岡県 浜松市遠鉄ストア (9月27日~28日、10月4日~5日の2週連続開催)

ナガノパープルやクイーンルージュ®など長野県を代表する品種の売れ行きが良く、「初めて見かける品種も、試食で実際に味を確認できるから安心して買える」と好調な売れ行きとなりました。甘いぶどうを求める声が多く、部会員と一緒にぶどうを選ぶ姿が見受けられました。



好評だったぶどうの試食

兵庫県 コープこうべ JA中野市まつり (10月4日~5日、10月11日の2週連続開催)

伝統あるぶどう・ナシの消費宣伝会。「中野市のぶどうのおいしさを知っているから!」と駆け寄るリピーターのお客様が定着しており、食味重視の中野市として産地の信頼が広がっていることを実感できました。ナシの試食販売では、子どもたちの「おいしい!」「もっと食べたい!」という素直な声が購買意識を促進し、消費者の関心を高める結果となりました。実際に手に取って購入していくお客様も多く、中野市のナシの魅力を直接伝えられる良い機会となりました。



店頭に並べられたナシ「南水」 来店者に中野市産ぶどうをPR

新潟県 JAえちご中越農業まつり (10月25日)

りんご三兄弟®(秋映・シナノスイート・シナノゴールド)を販売しました。販売ブースは開場前から多くの来場者で賑わい、開始からたったの2時間で900袋を完売する盛況ぶり。甘くて果汁たっぷりのJA中野市産りんごを求める多くの声が聞こえ、改めて中野市のりんごへの期待と人気の高さを実感しました。購入者は中高年層が多く、若年層や子どもにも向けりんごの消費拡大を課題に今後も取り組んでいきます。



多くの来場者で賑わったJA中野市販売ブース

東京都 新宿ベジフル消費宣伝会 (10月25日~26日)

東京大丸百貨店・新宿高島屋・淀橋市場まつりでのぶどうの消費宣伝。会場では「長野県のぶどうは粒が大きく、品質のばらつきが少ないのでどれを選んでもおいしい」とうれしい声が早速聞こえました。クイーンルージュ®の認知度も上がっており、試食がなくても「皮ごと食べやすい」「甘い」という印象から購入していくお客様が多数いらっしゃいました。全国的に栽培されているシャインマスカットの差別化を図るためにも、他産地にはないJA中野市の強みをアプローチできるよう今後も取り組んでいきます。



中野市産のぶどうを買い求める来場者

消費宣伝会はどの会場も盛況に終わり、実りある時間となりました。多くのお客様に足を運んでいただき、旬の味わいや産地の中野市をより身近に感じていただける貴重な場になったと思います。試食や生産者との交流を通じて、中野市の農作物の品質の高さを実感していただくことで、購買につながる手応えを得ることができました。JA中野市は今後も地域の魅力発信に力を入れ、栽培講習会や目揃い会を通じてより高品質な果実を提供できるよう、一層努めてまいります。



# 令和7年度 消費宣伝会レポート

## ～中野市の旬をお召し上がりください!～

今月は、下半期のさらなる消費拡大と需要喚起に向けて、JAが取り組んだ農産物消費宣伝会の一部をご紹介します。

京都府 愛知県 京都と名古屋でトップセールス きのこ消費拡大へ (11月18日、21日)

鍋物商材の最需要期にあたり、きのこの消費拡大へ広く宣伝しようと11月18日に京都青果合同、21日に名古屋市中央卸売市場でトップセールスを実施しました。

京都ではノベルティグッズやレシピを、名古屋ではえのき茸・ぶなしめじ・エリンギのきのこセット300人分ときのこ汁300食を試食で振る舞い、仲卸業者や量販店のバイヤーに向けて中野市産のきのこを力強くアピールしました。

野菜価格の不安定さもあり、きのこ類への引き合いが強く、気温が下がると同時にスーパーでは鍋つゆ・鍋物商材の売れ行きは好調。今冬は例年より寒いとの予報もあり、きのこにとっても追い風になればと期待しています。



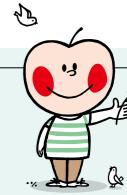
「アップルちゃん応援隊」とともにきのこ汁を振る舞う望月隆組合長(名古屋) ノベルティグッズを配布しアピール(京都)

東京都 新潟県・長野県合同きのこ宣伝会 (10月18日)

東京都江東区の「豊洲 千客万来」温泉棟1階のお祭り広場にて、JA南魚沼・JA全農新潟・JA全農長野・東京シティ青果の役職員と合同でのきのこの詰め合わせを360セット、試食にきのこのコンソメスープ(カレー味)を150食用意。詰め合わせセットはえのき茸・ぶなしめじ・やまなめに舞茸(またはエリンギ)を入れた特別セットで、1袋に新潟県産と長野県産が2袋ずつ入っており、1袋300円で販売。ブースには徐々に人だかりができ、詰め合わせセットの安さに驚いて購入される方や、試食を食べた方からは「おいしい!」「どうやって作るの?」などの声をいただきました。



詰め合わせセットに興味津々の来店者



## 12月号目次

### 02 特集

令和7年度消費宣伝会レポート  
～中野市の旬をお召し上がりください!～

### 04 園芸にチャレンジ

シカ・カラス等の有害鳥獣対策例  
資材課からのお知らせ

### 06 営農情報

労災保険のご案内

### 07 2026年版アップルちゃん カレンダー入選作品決定!

### 08 ジェイエイ・アップルからの お知らせ

年末年始営業のご案内  
ゴミ片付けのご案内  
JAアップル車検のご案内

### 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 上野常務



干し柿生産者の武田広明さん

## [今月の表紙]

今月は、干し柿「おひな柿」「琥珀の華®」を生産している武田広明さんの栽培ハウスにお邪魔させていただきました。ハウスの中に入ると、鮮やかで迫力のある「柿のれん」がお出迎え。旬を迎えた干し柿がぎっしりと吊り下がっていました。

武田さんは「干し柿栽培において、ハウスの温度・湿度管理はとても重要。和菓子のように甘くておいしい干し柿を作りたい」と話しました。

# シカ・カラス等の有害鳥獣対策例

シカやカラス、ハクビシン等の野生動物の農作物被害は年々増加しています。被害を減らすための3本の柱は、①環境整備②被害防除③捕獲と言われています。この中で、被害防除(寄せ付けない)と環境整備(餌を与えない)は個々で対策ができますので、今回はその対策例を紹介します。特に、冬の環境整備は来年のカラスの個体数を減らすうえで有効になりますので、この機会に取り組みをお願いします。



## Topic 4 シカの食害対策

冬季の餌不足により、山際の園地ではニホンジカによるりんごの幼木・樹皮食害が発生しています。対策としては主幹部のわら巻きや剥皮害防止用のテープを巻き付け、忌避剤の散布等が効果的です。

### 【現地対策例】



写真④ 樹幹部のわら巻き



写真⑤ ネットの設置



写真⑥ 生分解性マルチ



写真⑦ リンロン®テープの巻き付け

\*リンロン®テープは剥皮害防止専用テープで、トウモロコシを原料にした生分解性の資材です。

## Topic 5 忌避資材紹介

### 【マリンスター】

ヒトデから作られた資材で、特有のにおいが鳥獣の侵入をブロックします。慣行性が見られないため、継続してお使いいただけます。

**【容量】20ℓ(10kg) 【金額】13,200円(税込)**



野生獣害は年々増加しています。  
人件費等の対策コストには限りがありますが、まずは今回紹介した環境整備を徹底し、  
この冬に野生獣害を寄せ付けない対策を徹底してください。  
また、防護柵や檻等は設置後のメンテナンスによって効果が大きく変わります。  
一度設置したからと安心せず、定期的に管理や点検を行ってください。  
鳥獣害対策は、個人の取り組みだけでなく地域ぐるみで協力し、被害の減少に努めましょう。

ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課(技術)までお問い合わせください。  
営農センター内 園芸課(技術) TEL:0269-23-3933

### Information 資材課からのお知らせ

①令和8年度用春肥・農薬・果実袋予約注文を**12月26日(金)**までお受けしております。

期日までにご注文をお願いします。

早期仕入れにより価格抑制に努めていますので、この機会に全量予約にてご注文いただきますようご案内いたします。

②年末年始休業のお知らせ

営農資材店・園芸資材店・北部センター資材店は、

**令和7年12月31日(水)から令和8年1月4日(日)**まで休業いたします。

営業開始日は、令和8年1月5日(月)となります。

ご不明な点がありましたら、営農資材店までお問い合わせください。

TEL:0120-20-4312 (営農資材店フリーダイヤル)



## Topic 1 環境整備 ※最も重要な対策

野生鳥獣を人里に近づけない。動物たちに人里との境界を覚えてもらう。

秋冬に餌場を覚えると、来春に生まれた子どもを連れて再び人里に現れるようになります。これが「餌付け」です。

### 【なぜ秋冬の管理が重要なのか?】

- ◆野生動物の食料が不足し、人里へ近づきやすくなるため。
- ◆秋～冬はイノシシやシカの繁殖時期になり、行動が活発になるため。
- ◆冬の生存率を下げ、来春の越冬数や繁殖率を制限することができるため。



写真① 廃果を放置しないように

## Topic 2 被害防除

### 【防護柵による囲い込み】

電気柵に触れさせて痛みを学習させ、農地への侵入を防ぎます。獣種の大きさによって柵の高さを変えたり、積雪量に応じた適切なものを選びましょう。

### 【収穫前の対策】

防鳥ネットを張り、物理的な侵入を防ぐ。(写真②)

獣よけグッズ(ラジオ、トラのバルーンや鷹のカイト)による対策。短期間での効果は高いですが、長期間の設置は慣れてしまい効果が薄れる場合もあります。(写真③)

防護柵・防鳥ネットの設置には、中野市有害鳥獣対策事業として補助金を受けることも可能です。詳しくはお問い合わせください。



写真② 防鳥ネット



写真③ 鳥獣撃退タイガー

## Topic 3 冬のカラス対策

冬場に山の作物がなくなると、渡り鳥ではないカラスは「人間が作った作物」をあてに生活をします。カラスは小学校低学年程度の子どもと同じ知能を持ち、一度手に入れられた食料の在り処を記憶することができますが、1週間食べることができないと生き延びることができません。そのため、冬場に食料を与えないことで、来春の越冬個体数を減らすことが可能です。また、視力が人間の5倍と良い反面、味や嗅覚はあまり区別できません。つまり、カラスから食料を見えなくすることが対策の一つになります。

- ◆取りそびれた果実や廃果を園地に置き去りにせず埋め立てる。
- ◆軒先の柿の木やぶどうの二番なりなどの収穫しない・できない樹の果実を摘み取る。
- ◆生ゴミを捨てる際は新聞で覆うなど、ゴミ袋の中身が見えないようにする。

表紙



中野市食べ物

山本 奈々さん 高社小学校 4年生

1月



どんどん焼をやるぞー「おー!!」

小林 創生さん 延徳小学校 2年生

2月



ゆきがっせん

池田 葉月さん 高社小学校 3年生

3月



春の定番の散歩

関 小妃奈さん 中野小学校 5年生

4月



ぐんぐんのびるアスパラ

丸山 千乃さん 高社小学校 6年生

5月



熟れたさくらんぼ

竹内 玲菜さん 中野小学校 5年生

6月



きれいなシャクヤク

宮崎 真穂さん 延徳小学校 5年生

7月



がんばったいもほり

下田 伊知花さん 高社小学校 5年生

8月



虫とり

栗原 淳士さん 高丘小学校 3年生

9月



イワナ捕まえた!!

堀越 莉子さん 中野小学校 5年生

10月



ぶどう狩り

櫻井 琉翔さん 高社小学校 6年生

11月



仲良しりんご3兄弟

小橋 詩さん 中野小学校 6年生

12月



冬の楽しみ

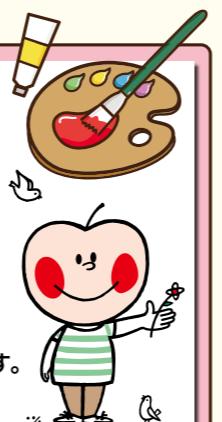
六川 未希さん 中野小学校 5年生

第52回

## 2026年版アップルちゃんカレンダー 入選作品決定!

2026年版アップルちゃんカレンダーの絵画が決定しました。

絵画の入選作品はJA中野市公式ホームページにも掲載しております。

URL:<https://www.ja-nakanoshi.iijan.or.jp/>

万が一に備えて労災保険に入しましょう

## 労災保険はあなたと家族と従業員を守る国の制度です

### 特徴

- ① 国が運営していることから、補償が充実している
- ② 休業補償がある
- ③ 通勤災害補償がある(中小事業主等のみ)
- ④ 経費として計上できる

農業者の場合は、次の3つの区分のいずれかに特別加入することができます。(重複しての加入はできません)

 <b>特定農作業従事者</b> ( 土地の耕作、植物の栽培等の作業を行う農業者(労働者以外の家族従事者含む) )	 <b>指定農業機械作業従事者</b> ( 土地の耕作、植物の栽培等の作業を行う農業者(労働者以外の家族従事者含む) )	 <b>中小事業主等</b> ( 常時300人以下の労働者を使用する事業主(事業主の家族従事者含む) )
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 動力により駆動する機械を使用する作業(SS、乗用型トラクター、動力刈取機、コンバイン等)</li> <li>● 高さ2メートル以上の箇所における作業</li> <li>● 農薬の散布作業等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 指定農業機械(動力)を使用しての作業のみ(SS、乗用型トラクター、動力刈取機、コンバイン、自走式運搬機、定置式機械または携帯式機械(動力カッター、動力草刈機、動力脱穀機、動力剪定機、チェンソー等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 従業員(常用・パートタイマー・アルバイト)1年間に100日以上労働者を使用することが見込まれるもの</li> </ul>

労働基準法では、雇用している労働者(パート・アルバイト含みます)に労災事故が発生した場合、事業主に治療費や休業補償等の災害補償責任が生じる旨を定めています。労災保険は、事業主に代わって補償することから事業主にとってもメリットがあり、その補償内容は労働基準法に定める災害補償の水準を上回るものとなっています。

労災保険への加入は事業主の義務であり責任です。経営上のリスクを減らすためにも、まだ加入されていない事業主の皆様は一日でも早く加入の検討をお願いします。

### 【保険料の目安】

年間の保険料は、年間の農業所得に基づき保険料算定基礎額と農業所得がほぼ等しくなるように3,500円～25,000円の範囲から給付基礎日額を選んでいただき、この額を基礎に算出します。ただし、「中小事業主等」の場合の雇用者に対する保険料は、実際の雇用費を基に保険料を算出します。

#### 例1 「特定農作業従事者」と「指定農業機械作業従事者」として加入する場合

給付基礎日額を5,000円として選択した場合の年間保険料は、「特定農作業従事者」は16,425円( $9/1,000 \times 5,000\text{円} \times 365\text{日}$ )、「指定農業機械作業従事者」は5,475円( $3/1,000 \times 5,000\text{円} \times 365\text{日}$ )となります。具体的には算出表を元に計算します。

#### 例2 「中小事業主等」として本人が加入する場合

給付基礎日額を4,000円として選択した場合、年間保険料は「中小事業主等(農業)」は、18,980円( $13/1,000 \times 4,000\text{円} \times 365\text{日}$ )、「中小事業主等(きのこ施設)」は8,030円( $5.5/1,000 \times 4,000\text{円} \times 365\text{日}$ )となります。

#### 事例

果樹の剪定時に電動剪定ハサミを使用中、誤って右手人差し指を切断してしまった

この場合は、3種類すべてが該当します。

### 【補償の目安】

#### 事例

#### 事業主および作業従事者が被災した場合

労災指定病院などで全額無料の治療が受けられます。

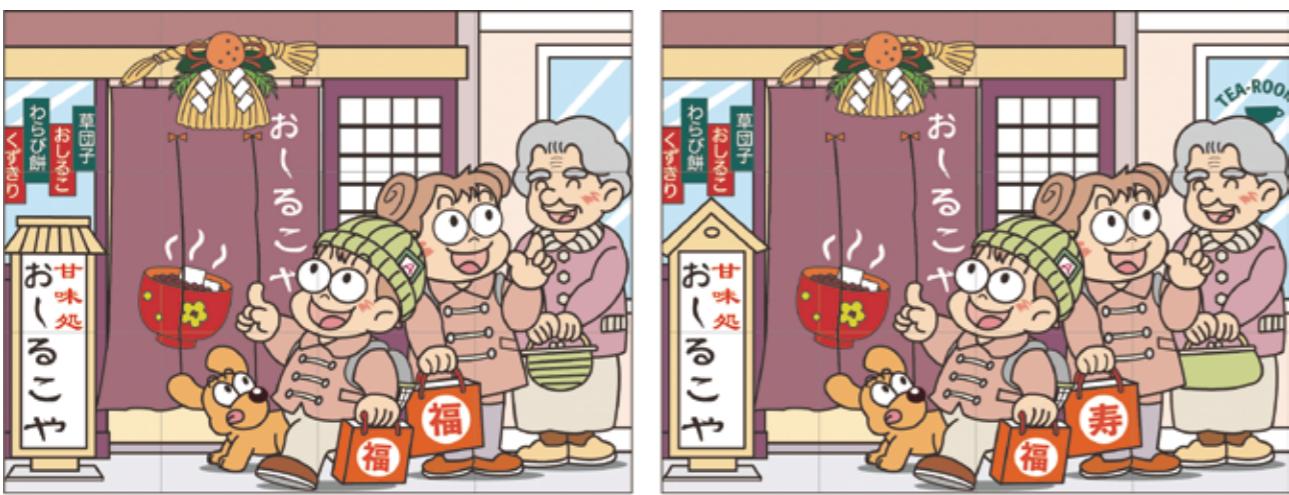
給付基礎日額を5,000円として選択した場合、休業4日以上、休業1日につき給付基礎日額の60%(休業補償給付分)と20%(休業特別支給金分)の計80%が支払われます。

※認定の可否、補償内容については、労働基準監督署の判断になります。

労災保険の加入および詳しい内容につきましては、  
営農支援課(TEL:0269-22-4221)までお問い合わせください。

# まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子

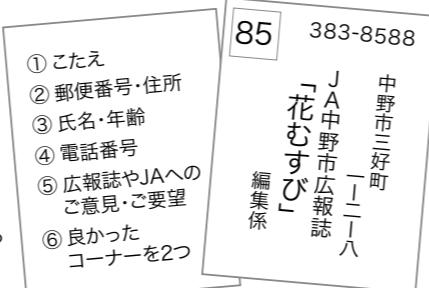


左上のイラストには右のイラストと違う部分が**5カ所**あります。  
間違っている部分を左下の枠内の数字で探ししましょう。

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)

- 【11月号の答え】**
- 3 … プレゼントの箱が違う
  - 5 … ツリーの飾りがステッキになっている
  - 8 … 帽子が長い
  - 10 … ケーキのプレートがない
  - 12 … ろうそくの火が付いている

応募の締め切りは12月30日(火)



※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

## 腰をねじってリフレッシュしませんか?

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

自治体や福祉・介護の各種機関では、高齢者の健康づくりを支援するためにさまざまな取り組みが行われています。皆さんお住まいの地域では、どのような取り組みが行われていますか?

健康新たわむれ教養講座や運動教室、文化的なプログラムもあるかもしれません。広報誌などを手がかりに情報を手に入れ、健康寿命の延伸を目指しましょう。

さて今回は、腰をねじる運動と足踏みをご紹介します。長時間座って作業をした後などに、腰周りの筋肉をほぐしたり、気分転換をしてみませんか。

腰をねじるときは息を吐きながら、無理のない範囲で取り組みましょう。体に気を付けてお過ごしください。

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



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 Gymnastics for All委員会 委員長  
国際体操連盟(FIG)Gymnastics for All委員会 委員



※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

## 年末年始営業のご案内

○通常営業 ×休日 ■時間営業

	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)
燃料事業	○		×	×	×	○	○
高丘SS	○	7:00~16:00	×	×	×	○	○
平岡SS	○		×	×	×	○	○
北部SS	○		×	9:00~17:00	9:00~17:00	○	○
灯油・重油・ガス	○	○	×	○	○	○	○
ガスの受付は24時間対応 ☎0269-22-4303へ							
会館・生活事業	○	8:30~17:00	×	○	○	○	○
食材	【特別注文配達】		×	×	×	×	○
外販	×	×	×	×	×	×	○
信州いきいき館	○	9:00~14:00	×	9:00~16:00	9:00~16:00	○	○
オランチェ	○		×	9:00~16:00	9:00~16:00	○	○
シャトレーゼ	○	9:00~18:00	×	10:00~18:00	10:00~18:00	○	○
自動車・農機具	8:30~17:00	×	×	×	×	×	8:00~19:00
コイン精米機	~15:00	×	×	×	×	×	12:00~
アップル洗車場	9:00~17:00	9:00~17:00	×	×	×	×	×
車検	×	×	×	×	×	×	○

万が一の葬儀は年中無休24時間対応 ☎0269-26-1122へ

JA 組合員・  
地域の皆様へ引っ越しゴミ 粗大ゴミ  
の片付けでお困りの方

## ゴミ片付けます



### シングルプラン

処分量 2トン車 1/4台  
約1m<sup>3</sup>(みかん箱25箱分)



23,100円(税込)~

### お気軽プラン

処分量 2トン車 1/2台  
約2m<sup>3</sup>(みかん箱50箱分)



28,600円(税込)~

### たっぷりプラン

処分量 2トン車 1台  
約4m<sup>3</sup>(みかん箱100箱分)



39,600円(税込)~

家電リサイクル品について

●家電リサイクル法により、エアコン・テレビ・冷蔵庫(冷凍庫)・洗濯機(衣類乾燥機)は別途費用がかかります。メーカー・サイズにより金額が異なりますので、お問い合わせください。

下見・お見積りは無料です



ジエイエイ・アップル(株) 会館生活課 生活グループ TEL:0269-26-6900

取扱業者:直富商事株式会社 URL:<http://www.naotomi.co.jp>

整備保証付!!  
だから車検は、  
JAアップル車検

車検・点検・钣金・修理のご相談はお気軽にどうぞ!! コンピュータ診断機最先端設備完備!

早い! 安心! 丁寧! お任せください

## JAアップル車検 最大で10,000円割引

※立ち会い車検サービスのご提供は現在行っておりません。あらかじめご了承ください。

工機センターは、当工場内で車検をとることができます【運輸局指定工場】です

●検査ラインを持っています ●国家資格者がいます ●素早い車検が可能です ●オプション整備も承ります

ご予約新規された方

対象:当社で初めて車検を受ける車

- 新規予約割引…… 5,000円
- お持込割引…… 2,000円
- お取引割引…… 2,000円
- さらに代車不要で持込&引取のセットでお申し込みいただくと…… 1,000円引

いただいている方

対象:前回の車検を当社で受けた車

- リピーター割引…… 5,000円
- お持込割引…… 2,000円
- お取引割引…… 2,000円
- さらに代車不要で持込&引取のセットでお申し込みいただくと…… 1,000円引



どちらも 合計最大で10,000円割引(税込)※整備代金(車検基本料金・点検検査料)からの割引となります。

### 自動車共済のお得な

### 掛金割引

JA共済おすすめ  
「自賠責共済」とセットでご加入されると自賠責共済セット割引▶ 対人賠償の共済掛金7%割引  
JAの自賠責共済とセットでのご加入になると、自動車共済の対人賠償の共済掛金が7%割り引かれます。  
※申し込むうどする対人賠償付契約の責任の始期日を共済期間に含む自賠責共済が締結されているなど、所定の条件があります。

【お問い合わせ】ジエイエイ・アップル(株) 工機センター TEL:0269-22-4531





# 温かいきのこスープレシピ

外の冷たい風に身体が冷え切って、温かい食べ物が恋しくなる季節になりましたね。そんな時には、きのこの旨みが溶け込んだ栄養たっぷりのスープで体の芯から温まりましょう。

スマートフォンからも  
レシピを紹介しています。  
こちらからもうぞ。



## 2色えのきのオニオングラタンスープ

2人分 カロリー: 371kcal 糖質: 35.4g



ひとつちメモ

玉ねぎに含まれるシスティンは、体内で強力な抗酸化力の材料となり、免疫機能の低下を防ぎ、デトックス効果も高いです。えのきや茶色いえのきなど、きのこ類の纖維質と組み合わせることで排出効果を高めます。フランスパンは焼くとスープが染み込みやすくなります。

### 材料(2人分)

えのき	1/2袋(100g)	固体コンソメ素	1個
茶色いえのき	1/2袋(75g)	塩	少々
バター	大さじ1	フランスパン	4枚
玉ねぎ	1個	シュレッドチーズ	20g
水	3カップ	パセリ	少々

### 作り方

- えのきと茶色いえのきは根元を切り、半分の長さに切る。
- 玉ねぎは薄切りにし、厚さ1cmに切ったフランスパンはカリッとするまでトーストする。
- 鍋にバターを入れて玉ねぎを中火で炒める。薄いあめ色に色づいていたら、えのきと茶色いえのきを加えて炒める。きのこがしんなりしたら水を注ぎ、固体スープの素を入れる。
- 煮立ったら塩を加えて味を調える。耐熱容器にスープの具を入れてからパンをのせ、パンに汁が染み込むようにスープを回しかける。
- チーズを振ってオーブントースターで4分加熱する。パセリを振る。

## しめじの入った具だくさんコーンポタージュ

3人分 カロリー: 412kcal 糖質: 39.1g

### 材料(3人分)

しめじ	1/3袋(約70g)	バター	10g
玉ねぎ	1/8個	◆A	
パセリ	少々	コーンクリーム缶	1缶(180g)
ベーコン	1枚	牛乳	120cc
		コンソメ	4g

### 作り方

- パセリと玉ねぎはみじん切りにする。しめじは根元を切ってほぐす。ベーコンを短冊切りにする。
- 鍋にバターを入れ、玉ねぎ・ベーコンを入れる。玉ねぎが透き通るまで炒める。
- しめじを加え、全体に油が回ったら◆Aを加えて弱火にかけ、5分ほど加熱する。
- 塩(分量外)で味を調整、器に盛り、パセリを散らして完成。

ひとつちメモ

具だくさんなシチューみたいなポタージュです。コーンクリーム缶を使えば15分で手軽に作れます。しめじとベーコンから出る出汁で、旨みも抜群です。



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249号 2025年12月16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.iijan.or.jp/>



私たちが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](mailto: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。