

Diary

秋号



2019.10.1

坪田さんの嫁姑レシピ

今月のイケメン君ーJA男子ー

キャッッシュレスとは?

家庭で出来る!
おやさいの育て方ー秋編ー



若狭牛や
JA特産品が当たる
プレゼント
盛り沢山だよ!

発行元:JA福井県五連組合員トータルサポートセンター 〒910-0005 福井市大手三丁目2番18号
TEL/0776-27-8218 FAX/0776-23-9390 Email/sougou@chu.ja-fukui.or.jp

編集・制作:株式会社 ファム・ヘルシュー 〒910-0804 福井市高木中央2丁目3406フリーシャ高木1F
TEL/0776-52-7600 FAX/0776-52-7610 Email/miho@fanverce.jp

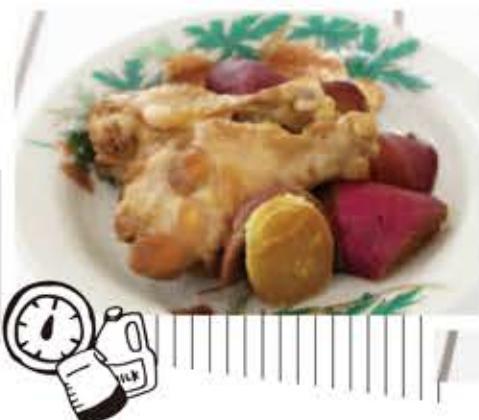


手羽先とさつま芋の甘辛煮 & さつま芋のコロコロサラダ

手羽先と
さつま芋の甘辛煮 (4人分)

さつま芋…中1本 手羽先…4本
ニンニク…1片 しょうが…10g
水…200ml サラダ油・大さじ2
A 酒…小さじ4 砂糖…大さじ2
しょうゆ…小さじ4 しょうゆ…大さじ6
酒…大さじ6

1. しょうがの皮をむき薄切りにし、ニンニクも薄切りにする。
2. さつま芋は乱切りにして、水に10分ほどさらしてから水切りする。
3. ポウルに手羽先を入れ、Aを入れてもみ込む。
4. 中火で熱したフライパンに3を入れ、皮目を下にして焼く。焼き色がついたらニンニク・しょうがを入れ、中火で炒める。
5. 油を回し入れ、Bを入れて蓋をして中火で15分程煮て手羽先に照りが出てたら完成。



おばあちゃん!
これからも美味しい
煮物つくってね♪

さつま芋の
コロコロサラダ (3~4人分)

さつま芋…中2本 玉ねぎ…1/2個
きゅうり…2本 ウィンナー…4本
ミックスベジタブル…1カップ
塩…少々 こしょう…少々
マヨネーズ…適量

1. さつま芋は輪切りにした後、小さめのサイノメ切りにする。玉ねぎは小さめの角切りにして、それぞれ水につけあく抜きをする。
2. きゅうりとさつま芋は、同じ大きさに切り、塩を振る。
3. ウィンナーは5mmくらいの輪切りにして炒めておく。
4. 水を切ったさつま芋をレンジで温め、ミックスベジタブルもレンジで温める。
5. 3と4が温かいうちに水を切った玉ねぎを入れ、しなりさせる。
6. さらに絞ったきゅうりを入れて、マヨネーズ、塩、こしょうで和える。



さつま芋の栄養
食物繊維やビタミンCがたっぷりでいいも類ではさつま芋にしか含まれていないヤラシビやクロロゲンがあります。食物繊維やヤラシビは便祕解消・ビタミンCは美肌効果・風邪予防・免疫力アップなど健康効果も。クロロゲンは脂肪燃焼をしてダイエット効果大です♪



農家 坪田さんちの
嫁姫レシピ



農家 坪田さんちの

白茎ごぼう入りサツマイモコロッケ & 刻み昆布とさつま芋の煮物

白茎ごぼう入り
さつま芋コロッケ (4人分)

さつま芋…2本 玉ねぎ…1/2個
白茎ごぼう佃煮…1袋 合い挽き肉…200g

ゆりいち特産品! 糖と事柄を含む白茎ごぼうを丁寧に剥いて、香氣と風味が抜群です♪

塩…適量 溶き卵…適量
コショウ…適量 パン粉…適量
小麦粉…適量 牛乳…適量

1. さつま芋は適当な大きさで柔らかくなるまでゆでる。
2. 1が熱いうちにつぶして、塩・コショウ・牛乳を加えて混ぜる。
3. 玉ねぎはみじん切りにして、フライパンで玉ねぎが透き通るまで炒める。
4. 3に合い挽き肉・白茎ごぼうの順番で入れ、炒めて粗熱をとり2と混ぜ合わせる。
5. 4を適当な大きさに成形し、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ170°Cの揚げ油で揚げる。



刻み昆布と
さつま芋の煮物 (3~4人分)

刻み昆布…15~20g
さつま芋…小~中1本
人参…小1本
うすあげ…1袋

A 酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
さとう…小さじ1.5(好みで)
みりん…大さじ2

1. 刻み昆布を5分位水でもどし、水切りをする。
2. さつま芋は1cm~1.5cmの厚みの1口大に切り水にさらしてあく抜きをする。
3. 人参は小さめのタń切りにして、うすあげは細切りにする。
4. 鍋にあぶらを引き、刻み昆布と人参を入れさっと炒める。
5. さらに調味料Aを入れて、少し煮込んだ後にさつま芋を入れて煮る。



農家の嫁姫さん



明るく元気な嫁の廣子さん

廣子さんは、現在JAはるえ女性部の部長をされ、自宅の畠もこなす多忙な日々を送っています。9年前に嫁いできた嫁のますえさんと同居し、現在孫2人と5人家族です。元々保育士だったため、孫を見るのは苦ではなく楽しいと教えてくれました。

嫁姫のポケツツコミ♡

「お義母さんは、じつとしていないですよ(笑)」じつとされてたら逆に心配になりますね。いつも楽しそうで常に動いてる。ちなみに連絡事をどんなにLINE送つても既読にならないんです。携帯を携帯する意味がないっていつも笑って言つてるんですよ。」と話すますえさんに廣子さんも「ほやつん」と笑顔でした。

親子のようないい

ふたりにお互いの印象は?と聞くと、なんと「あっさりしてないのがクセやの(笑)」と笑い合う2人に漫才を見ているような微笑しさを感じました。

ちゃんと口で伝え合つ

て。携帯持ってるのに、私は見ないのがクセやの(笑)』と笑い合えます。』と笑顔で同じ答えが返つきました。さらに、今まで喧嘩もなく、そこに至るまでにお互いが溜め込まずに、口で伝えることが大事だと教えてくれました。また、ますえさんからのお義母さんの煮物は最高なんですね! 私じゃ出せない味。美味しいんですよ。』の声に廣子さんは『嬉しいわ! 毎日作る♪』とルンルン笑顔でした。

編集後記

二人の会話を聞いていると仲の良い母娘のようでした。そこには、お互い愛に満ちた愛情がある自然でいられる心地よさがあるんだろうと感じました。

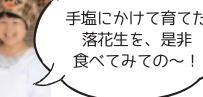
南ちゃんみそ 無添加手作りみそ



「JA福井市南部味噌グループ」

地元で採れた大豆・米(麹)を使い、無添加で作りあげたお味噌です。心を込めて愛情をいっぱい注いでひとつひとつ作りています。ご注文に応じてお好みの分量をお作りします。お気軽にお声がけ下さい。是非、いろいろなお料理に使って食べてみてくださいね。

JA福井市南部管内産 落花生ペースト



手塩にかけて育てた落花生を、是非食べてみての~!

南ちゃんみそを使ったレシピ

肉みそ

材料(でき上がりカップ2)

- | | |
|------|------|
| 鶏ひき肉 | 200g |
| 酒 | 大さじ3 |
| 赤みそ | 200g |
| 砂糖 | 130g |
| みりん | 大さじ5 |

作り方

- ① ひき肉と酒を合わせ、かき混ぜながら火にかけてそぼろをつくる。
- ② みそと砂糖を合わせてみりんでみるし、中火にかけて木べらで鍋底から混ぜ、煮立ったら弱火にしてぼってりとするまで手を休めずに練り上げる。
- ③ そぼろを加えてひと煮する。

ごまみそ

材料(でき上がりカップ1)

- | | |
|-------|--------|
| 信州みそ | 200g |
| 砂糖 | 120g |
| みりん | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ3 |
| 半ずりごま | カップ1/3 |

作り方

- ① 鍋にみそと砂糖を入れて混ぜ、みりんと酒を加えてなめらかに溶きのばす。
- 中火にかけて木べらでしっかりと鍋底から混ぜ、煮立ったら弱火にしてぼってりとするまで手を休めずに練り上げる。火からおろしてごまを加えて混ぜる。

JA福井市南部

もぎたて館に 行ってきました!



月1回…もぎたて館の日
8のつく日…お米の日
火・土・日…肉2割引



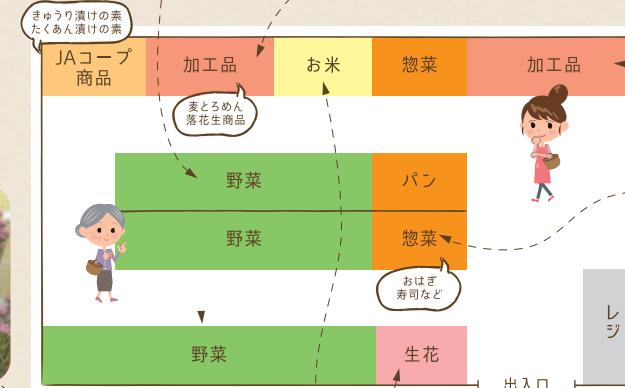
加工品コーナー



野菜コーナー



お花コーナー



惣菜コーナー

お客様から好評のおにぎりやおはぎ。毎週土曜日には『1122の会』のお弁当(いなり、焼きそば、ネギと天かす入りおにぎり)が登場します。草もち、おから、手造りプリンも人気がありますよ。



お米コーナー

文殊山を中心とする自然にめぐまれた地域で収穫されるお米は、清らかな水に育てられ、文殊菩薩の恩恵をさずかるお米といわれています。



もぎたて館

出荷者協議会会長
平佐多茂夫さん



獲れたて新鮮な野菜を
みなさまにご提供できるよう、
心を込めて作っております!
ぜひ、食べてみてください!

小林養鶏場のまこちゃん卵



天然素材を利用した自家配
合飼料(ニンニク・よもぎ粉・
地養素入り)と水にこだわって
います。

生臭さがなく美しい黄身は、
天然赤ビーマンを使用してい
るからなんですよ。



福地鶏のたまご

ウエミチレッド♂(採卵用種)
に岡崎おうはん♀(卵肉兼用
種)を掛け合わせてつくられて
います。普通のたまごより卵黄
が大きく白身に弾力があるのが
特徴。
※放し飼い自然卵もあります。
一度味わってみてはいかが♪

JA福井市南部 もぎたて館

場所 福井県福井市大土呂町20-6
電話番号 0776-38-3580
営業時間 9:00~18:00
定休日 毎週水曜日



ら・あ・い・す

ポン菓子のうえにアイス
クリームをのせた、
サクサク食感が香ばし
いあいすデザートです。



やっぱ
福井

Yappa Fukui Oishiwa

美味しいわ

ジェラート

おおい町産の旬な果実を使用した手作りジェラート

小浜湾を目の前に絶景が広がる道の駅「うみんぴあ」内にあるジェラート工房。地元おおい町産の旬なフルーツ果実を使用した手作りジェラートは、常に10～12種類楽しむことができます。季節によって異なります。着色料不使用で、自然な色合い・甘さが特徴♪

GELATO & CAFE

Tel.0770-77-4600

福井県大飯郡おおい町成海1-1-2
道の駅「うみんぴあ大飯」内

⑩9:00～17:30

⑩第1、3月曜定休(祝日の場合は翌火曜)



美味しいジェラートを
食べに来てください♡



浜戸さん・小池さん



1種…300円 2種…380円 3種…450円(税込)

写真は桃ソルベ&Wピーナッツ&びわ

蕎麦屋

自家製辛味大根を使用した「辛味そば」(季節限定) 🍀

福井市の南側、旧8号線沿い浅水駅からすぐの場所に店舗を構える「大もりそば支店」。そばはもちろん、定食、丼ものも含めメニューの種類の多いこと、老若男女、家族連れでも大満足です。自家製辛味大根を使用した「辛味そば」(季節限定)は名物。



オリジナルのタレを使用したご主人おすすめのブタ丼。
単品、セットどちらもOK

大もりそば支店

Tel.0776-38-2386 福井市浅水町104-6

⑩11:00～20:30(LO) ⑩水曜日(祝日の場合は営業)



お土産・スイーツ

ゆめおーれ勝山にある①おみやげ処②スイーツ&カフェ



綿石鹼ミニ12g…500円(税込)
3個セット…1,200円(税込)



季節限定メープルロール…1,050円 かぼちゃプリン…220円
焼きドーナツ(かぼちゃ・抹茶)…各150円 ※全て税抜価格

勝山市昭和町1丁目7-40
はたや記念館 ゆめおーれ勝山

①おみやげ処シルク ②たまご工房エグエグ

Tel.0779-87-1200

⑩9:00～17:00

⑩12/29～1/2

Tel.0779-64-5534

⑩10:00～19:00

⑩火曜日



わたしたちコレを作っています!!

Vol.6 大阪から福井へ移住し農業を営むご夫婦



尾崎 充弘さん 41歳(夫)

美紀さん 41歳(妻)

初めての福井で、夫の農業と妻の子育てがスタート

美紀さんは、知らない土地での3人の子育てと農業の両立が一番大変だったと教えてくれました。「お兄ちゃんお姉ちゃんも今はよく手伝ってくれますが、次男は特別養護学校に通つて入退院も繰り返していたので、子育て(笑)。」

6年前に独立して おしどり夫婦で農業を営む

わけではないですが、主人の修行している姿や研修で勉強している姿など、背中が見えていたので心強かったです。主人は35歳くらいで独立したいっていう夢がありました。私も35歳くらいまでは子育てに追われていましたが、いろんな方から独立するには家族の理解と協力が必要だと聞いて自然に、私も手伝うことになるんだろうなあ、って。でも、サボテンも枯らすほどだったんで大丈夫かなって(笑)。」

元々農業に関心があった夫の充弘さんは、大学卒業後に大阪で開催された『農業をやりたい人への説明会』に参加。そこで出会ったのが福井の農業法人の社長でした。そのころ妻の美紀さんは大阪で保育士として働いていましたが「福井で農業をやってみたい!」と熱い思いの充弘さんと一緒に24歳で結婚。充弘さんは福井の同社に就職し、美紀さんは知らない土地での育児と家事の日々がスタートしました。「農業をやっていく事に不安がなかったわけではないですが、主人の修行している姿や研修で勉強している姿など、背中が見えていたので心強かったです。主人は35歳くらいで独立したいっていう夢がありました。私も35歳くらいまでは子育てに追われていましたが、いろんな方から独立するには家族の理解と協力が必要だと聞いて自然に、私も手伝うことになるんだろうなあ、って。でも、サボテンも枯らすほどだったんで大丈夫かなって(笑)。」

ては大変でした。主人は35歳で独立しほぼ毎日365日仕事。自宅から畑まで車で30分かかるので(笑)簡単に家のことで自宅に帰れず大変でした。でもいろんな人に助けられて頑張る事が出来ました。後は悩むよりなんとかなるさつ!精神ですよ。」

常に笑顔の美紀さんの隣ではにかむ充弘さんは「農業は体力が必要です。妻は体力がそんなにないと思っていたんですけど、今では1ケース10キロある大根のケースを3ケースほど持てます(笑)。本人は体力ではなく気力だと言っています。多分農業をしている女性では仕事ができる方だと思いますよ。ついてきてくれて本当感謝しています。」と照れながら教えてくれました。現在結婚17年、ハウス14棟、露地栽培50アールで季節の野菜を収穫するご夫婦。その野菜は、お二人の農業への情熱と福井で育まれた夫婦の絆で美味しい育っています。

越のルビーなど季節の野菜をたくさん作っています。



白方彩園
砂の丘

福井市白方町11-32
tel 090-4274-3439

喧嘩をしても野菜は待ってくれない(笑)
美味しい野菜ができると嬉しいです♪



収穫する時が一番の喜び。



なぜキャッシュレスがお金が貯まる
ことにつながるのか?といえば、それはキャッシュレス決済を利用することでもらえる「ポイント」です。このポイントは1ポイント1円などの現金と同じ価値を持ち、ポイントを使って買い物をすることができます。

これに当たります。つまりキャッシュレス決済によってポイントで買い物ができるので結果、出費が減るということです。公共料金やスマホ代、飲食代、交通費、家賃など日常生活でかかる固定の費用は積もり積もれば高額になります。毎月かかるのであればキャッシュレス決済に切り替えることでポイントをもらうことが一番の節約につながります。ポイントを貯めて節約につなげるか、がお金貯めるコツです。

銀行やコンビニエンスストアのATMに立ち寄って、現金を下ろす手間も、場合により発生するATM手数料もなくなります。飲食などで会計するときも、「短時間での支払いが可能になり、財布の中の小銭を探したり、お釣りを受け取ったりという手間がなくなります。支払いのときに手持ちのお金が足りるかどうか、心配する必要もありません。時間の節約になりますし、ストレスの軽減にもなるでしょう。実際、クレジットカード、タッチ型決済、QRコード決済について「ポイントが貯まる。使えるから」「支払いが楽だから」という、3つの理由が多いといわれています。

キャッシュレス生活 メリット・デメリットまとめ

キャッシュレス生活のデメリット

- 使い過ぎてしまう
- 現金を持っている感覚がない
- ICカードやクレジットカードが使えないお店がある
- 種類が多く使い分けや選び方が難しい
- 災害時の停電にはキャッシュレスが利用できない
(ある程度の現金を用意しておく必要があります)

キャッシュレス生活のメリット

- ポイントがついてお得 & 節約
- 支払いがスマートで時間の無駄が減る
- 現金の面倒さから解放される
- 釣り銭間違いを防げる
- 財布がなくてもOK
- 家計簿の計算が楽になる
- 利用履歴でお金の管理がしやすくなる



まとめ

キャッシュレス決済のメリットとデメリットをきちんと理解してから、自分に合う合わないを判断しましょう。大切なことは、キャッシュレス決済を使うことではなく、自分に合った決済方法を選ぶことです。また、キャッシュレス決済のことを何も無理にするものではありません。現金払いが好きなら現金払いをすれば良いのです。ただ、キャッシュレス決済のことを何も知らないかも知れませんね。

基礎知識 その3 キャッシュレスのメリット

1 最大のメリットは
お金が貯まる?



2 無駄が減り、
時間節約につながる

キャッシュレスの利用法

- 物をたくさん買う & 高額の商品買う
- ポイントがたくさん貯まる
- 貯まったポイントで商品を買う
- 節約 & 現金が貯まる

キャッシュレスとは?

2018年4月、経済産業省は2025年までに紙幣・硬貨を使用しないキャッシュレス決済を40%まで引き上げる「キャッシュレス・ビジョン」を策定しました。また、2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック開催時までに、外国人が訪れる主要な施設・観光スポットにおいて100%のクレジットカード決済対応を目指すことも公表しているそうです。



**キャッシュレスとは
現金以外の方法で
支払うこと**

キャッシュレスといっても、クレジットカード、交通系ICカード、流通系ICカード、タッチ型決済、QRコード決済というように、決済手段は多岐にわたります。

基礎知識 その1 キャッシュレス支払いについて

前払い・即時払い・後払いがあります。前払いとは、プリペイド方式で、Suicaやnanacoのように、あらかじめ金額をチャージする電子マネーが代表格です。即時払いは、デビットカードのように支払いと一緒に銀行口座から代金が引き落とされるもの。後払いは、クレジットカードのように後日請求される支払い方法です。

種類	支払うタイミング	主な例
電子マネー	前払い／後払い	ICOCA・Suica・PASMO WAON・nanako LINE Payなど
デビットカード	即時払い	銀行発行のデビットカード
モバイルウォレット	即時／後払い	Apple Pay・Android Pay
クレジットカード	後払い	VISA・Mastercard JCB等各種カード



2 より利便性の高いキャッシュレスは、LINE Pay、楽天ペイ、Origami Pay、PayPay(ペイペイ)、メルペイなど「コード読み取り型」の存在感も増加。コード読み取り型は、店頭に置かれたQRコードをスマートフォンの専用アプリで読み取ったり、あるいはスマートフォンの専用アプリでQRコードやバーコードを表示させて店舗のPOS端末で読み取ったりする方式です。これらも各サービスによって前払い、即時払い、後払いに分かれます。

基礎知識 その2 キャッシュレス支払いの方法って?

支払いは、基本的にカードやスマートフォンに記録された情報を、専用端末で読み取ることで決済が完了します。読み取りに関しては、カードをカーディーラーなどで直接読み込む「接触型」、端末に直接ふれなくてもカードやスマートフォンを近づけるだけで近距離無線によって読み取る「非接触型」の、どちらかの手段に分かれます。



家庭でできる!

短期間で
収穫♪

おやさいの育て方

～秋編～

やさいづくりのビギナーでも、楽しく育てられる
秋のおやさいの育て方をご紹介♪ 煙がない場合でも、
プランターなどでチャレンジしてみてください！

短期間で収穫できるので親子ではじめてみるのも良いですね。



おすすめやさい ホウレンソウ (アサガ科)

■カロテン・ビタミンC・鉄・カルシウムなどが豊富♪



ポイント

日が長くなる、夜間の照明が当たると、とう立ち(葉の中に芯(花芽)を作り、茎を伸ばすこと)しやすい。
部屋の明かりや外灯が当たらない場所に植えましょう。



【START】種まき (9月上旬～10月下旬)

- 1 棒などを使って深さ1～2cm程の溝をつくり、種を1cm間隔にまく。
多筋にする場合は、筋の間隔は15cm程度に。
- 2 溝の両側から土を寄せて軽く押させて、水をたっぷりやる。発芽するまでは土を乾かさない。



【1～2週目】間引き

- 1 本葉が1～2枚になったら、株間が3～4cm間隔になるように間引きし、株元に軽く土寄せする。

【3週目】2回目の間引き・追肥

- 1 本葉が3～4枚になったら、株間が5～6cm間隔になるように間引く。
- 2 化学肥料を1m²あたり30g 追肥して株元に軽く土寄せする。



【5～6週目】収穫

- 1 草丈が20～25cmになったら、ハサミで地際から切り取って収穫する。



10月・11月

JAまつり

開催スケジュール

10月 October

12土

JA花咲ふくい 芦原地区 ふれあい感謝祭

- ・青社年部の手打ちそば・女性部の白玉ぜんざい
- ・いちばまれのおにぎり・つきさて餅のふるまい
- 【JA花咲ふくい 芦原支店】あわら市国影15-40-1

19土

JA福井市 北部支店組合員のつどい

- 青社年部・女性部によるふるまい縄・他、旬の野菜販売
- 【JA福井市 北部農業施設センター】福井市舟橋新1-1202

JA福井市 東部支店組合員のつどい

- いちばまれのおにぎり、鯛やポン菓子などのふるまい
- 【JA福井市 東部農業施設センター】福井市今泉町2-11

JA福井市 中央支店組合員のつどい

- やさしいも・つきさて餅のふるまい、緑日広場
- 【JA福井市 本店駐車場】福井市濱4-606

2019 JA 福井市南部 収穫感謝祭

- 毎年好評!米・野菜・果物特売。大じゅんげん大会&もちまき開催!!
- ご家族でおいでのご来場お待ちしています。
- 【JA福井市南部本所・農産物直売所もぎたて館・8号館給油所】福井市大土呂町20-5

JA花咲ふくい 三国地区 ふれあい感謝祭

- 組合員の皆様や地域の皆様に感謝の気持ちを込めて開催します。
- 「いちばまれ」おにぎりのふるまい、JA職人手打ちそば・青果物市など多くの催し物を使用して皆様の来場を心よりお待ちしております。
- 【みくにショッピングワールド・イーザ屋上駐車場】坂井市三国町三国東5丁目1-20

JA花咲ふくい 金津地区 ふれあい感謝祭

- 組合員・地域住民の皆様に感謝し、糸をより深める「ふれあいの場」
- ・鶴岳わかば太鼓・いちひめこども園遊会・金津中学校吹奏楽部
- ・青社年部・女性部による「手打ちそば」「豚汁」販売、旬の野菜大特価
- 【JA花咲ふくい 金津支店】あわら市自由ヶ丘一丁目1-5

JA花咲ふくい 丸岡地区 ふれあい感謝祭

- OB会のつきさて餅ふるまい・青社年部「手打ちそば」
- ・女性部「白玉ぜんざい」のチャリティー販売。
- 地元保育園や中学生によるステージイベント
- 【JA花咲ふくい 丸岡支店】坂井市丸岡町一本田34-7

JA花咲ふくい 坂井地区 ふれあい感謝祭

- ありがとうございます!「食と農」感謝の「おもてなし」をテーマに
- 組合員・地域住民への日頃のご利用を感謝し、
- 地元食材の「食」の販売や「おもてなし企画」を行います。
- 【JA花咲ふくい 坂井支店】坂井市坂井町上新庄28-1-5

20日

JA福井市 西部支店組合員のつどい

- 青社年部によるソバの販売や旬の野菜販売
- 【JA福井市 西部米検査場】福井市佐野町5-71-7

2019JA永平寺くみあいまつり

- 地元農産物半額市を開催
- 【JA永平寺 本所】吉田郡永平寺町諏訪間47-27-1

26土 27日

第23回JA若狭まつり

- 神野美術の歌謡ショーやふるまい大囃・収穫感謝もちまきなど
- 【JA若狭 本店】小浜市遠敷8-8-1

10月・11月

27日

JA福井市 美山支店組合員のつどい

- 青社年部・女性部による催し 美山地区そば祭りも同時開催
- 【JA福井市 美山支店・美山農業施設センター】福井市美山町5-34

11月 November

2土 3日

JA福井市 南部支店組合員のつどい

- 地元の子どもたちによるステージ発表、カラオケ大会などを開催
- 【JA福井市 南部米検査場】福井市上六条町39字16番

JATなんん 舟津支店まつり

- 【JATなんん 舟津支店】鯖江市桜町2丁目2-8

JATなんん 鯖江中央支店まつり

- 【JATなんん 本店】鯖江市上河端町18-6

JATなんん 河和田出張所まつり

- 【JATなんん 河和田出張所】鯖江市西袋町39-4-1

2土 3日

JAテラル越前 2019JA感謝祭

- スーパー戦隊ショー(2日)

- ・多岐川舞子・歌謡ショー(3日)

- 【JAテラル越前 藤山中支店】藤山市瀬波町5丁目701

第3回『2019JAはるえ収穫感謝祭inゆりの里』

- JA共済アンパンマン交通安全キャラバン隊来場(3日)

- 【ゆりの里公園および農産物直売所「ゆりいち】

- 坂井市春江町石塚21-2-3

3日

JA敦賀美方 ふれあい感謝祭2019

- 見よう!食べよう!楽しもう!皆様是非お越しください
- 【JA敦賀美方 三方五湖支店】若狭町島浜46-5

4日

JATなんん 神明支店まつり

- 【JATなんん 神明支店】鯖江市神明町1丁目8-1

JATなんん 池田支店まつり

- 【JATなんん 池田支店】今立郡池田町福荷12-16-2

9土 10日

JA越前丹生 丹生諸野菜 収穫感謝祭

- 大好評!地元農産物半額セール

- 【丹生諸野菜特設会場】福井市風巻町27-2

16土

JATなんん 鯖江東支店まつり

- 【JATなんん 鮎江東支店】鯖江市落井町50-1-1

16土 17日

越前市まるごと食の感謝祭

- 【武生中央公園】越前市高瀬2丁目

23土

JATなんん 今立支店まつり

- 【JATなんん 今立支店】越前市野岡町11-8

ふくい朝ごはんレシピ

【ごはんのおとも編】

簡単、時短、手軽でおいしい

新しい朝ごはんの提案です!

レシピのメインはどれも福井県JAグループが自信をもっててがけた特産加工品の数々。福井の生産者が一生懸命作った特産物を、沢山の人に知って頂き食べて欲しいという願いをこめて。
ひと手間加えて更に美味しい!そんな朝食はいかが♪

JA福井市

「生姜ごはんの友」でつくる 生姜ごはんいなり寿司

生姜でさっぱり、ゴマで香ばしく。
シンプルだからもりもり食べれる朝ごはん。

材料

生姜ごはんの友……大さじ3
ご飯………茶碗軽く1杯半
味付きいなりの皮………5枚
白ごま……………適量

作り方

- 生姜ごはんの友とご飯、白ごまを混ぜる。
- 味付きいなりの皮に①を詰める。



こちらを
使用!



生姜ごはんの友

食材を引き立てる名脇役。食べやすい大きさに切った新ショウガを地元産の原木しいたけやニンジンなどと一緒に甘辛く煮込みました。鰹節、昆布ダシと生姜のさわやかな風味は酢飯やご飯に混ぜてよし、もちろん白いごはんもすすみます。

120g 380円 (税込)

お問い合わせはこちら♪

JA福井市 福井県福井市渕4丁目606
TEL 0776-33-8166

JA若狭

「鯖缶詰 五徳味噌味」でつくる キャベツの鯖缶炒め

鯖缶の味噌味がキャベツに、ご飯にあうね。
朝からもりもりいけそうです。

材料

鯖缶詰 五徳味噌味……半分
キャベツ………中玉約1/6
マヨネーズ…………大さじ1
塩・胡椒…………少々

作り方

- フライパンにマヨネーズを入れ火をつける。
- マヨネーズが半分溶けてきたら、
キャベツを入れて塩・胡椒し炒める。
- 鯖缶汁も含め半分入れて、ざっと炒めて出来上がり。



こちらを
使用!



鯖缶詰 五徳味噌味

再度注目の鯖缶詰は、手間いらずで魚のパワーを発揮する安定の人気商品。そのままでも調理してもとにかくうまいこの缶詰と、若狭の五徳味噌味がマッチング。ぜひお楽しみください。

245g 540円 (税込)

お問い合わせはこちら♪
JA若狭 福井県小浜市遠敷8-8-1
TEL 0770-56-5017



子どものコレクション、どうしてます?

大人にも
有効です!!

子どものおもちゃは意外とシリーズもの、「コレクション」ものが多いうです。〇〇シリーズや〇〇限定コレクション等、大人になつてもなかなか卒業できないもの。子供時代には成長過程の一つとして捉えることもできますが、それにも限度が…そんな時には!

子ども「BEST 10」を選んでもらいましょ

例

ぬいぐるみの数の多さに困っている

① 順位をつける

「〇〇ちゃんの一番好きなぬいぐるみは?」「次に好きなのは?」「次は…」などつぶやいて

『持てる数』と『片付ける場所』には
限りがある事

を伝えようあげましょう



薮下智子先生
福井お片づけ俱楽部
片づけアドバイザー
お問合せ先 090-2039-1989

お気に入りを大切にすることも身をもつて体験するいい機会にも。これから年末年始、おもちゃが増えしていく季節もあります。ちょっとだけお兄ちゃん、お姉ちゃんにすることを促せそうですね。

重要ポイント

一日整理した後も定期的に
順位付けして整理する

歯を失った後の治療

入れ歯



取り外し式の歯です。クラスプというばねをかけますのでお隣の歯の表面をほんの少し削り作製します。取り外しのわざらしさがありますが、歯を削る量が非常に少ないので健康な歯を犠牲にせずに済みます。ただしほねをかけた歯には負担が掛かります。

ブリッジ



入れ歯の様に取り外しは必要ありませんが、両隣の歯を大きく削ることになります。セメントで接着し、お口の中に固定されますので、装着感は非常に良好です。

インプラント



ブリッジの様に両隣の歯を削ることなく固定式の歯を入れることが出来ます。インプラントを顎骨の中に埋しその上に歯を被せます。ただしインプラントを埋入するための充分な骨が必要ですし、健康保険外の治療ですので費用が高額になります。



もし不幸にも歯を失うことになった場合はこのような治療をなるべく早期に受け、噛み合わせの崩壊が起きないように気を付けましょう。まずはかかりつけの歯医者さんにご相談下さい。

歯が抜けちゃったら どうしよう…

歯の教室

○ 年齢を重ねると、歯が欠けやすくなったり、歯が抜けたりする「ことが抜けた箇所を、そのままにしておいても大丈夫なのでしょうか?」

歯が抜けたり、歯医者さんで歯を抜いてもらつて、どのような治療を選択するかは重要ですが、まずは歯を「抜けたままにしておかない事」が非常に重要です。

歯が抜けた後の治療というのは何となく抵抗があると思いますが、「別に痛くもないし通院も倒だからこのまままで良いか」という考えは大きな間違いです!では、歯が抜けたままにしておくとどのようなトラブルが起きるのでしょうか。

対合歯(噛み合わせとなる歯)の挺出

上下で支え合っていた歯が無くなることにより、抜けた歯と噛み合っていた歯が伸びてしまします。

隣在歯(隣の歯)の傾斜

隣り合っている歯は相互に支え合つてその位置を保っています。お隣の歯を失つて、支えが無くなるので歯は空いたスペースの方に倒れていきます。

この様なことがお口の中で起こることによって、噛み合わせの不調和や頸の偏移が起こり咀嚼力の低下や頸関節症といった疾患が起こることがあります。



PRESÉNT

プレゼント

A 若狭牛焼き肉用 500g 2名様

きめ細かく柔らかい、とろけるような舌触り。
噛みしめるほど溢れ出る肉汁がたまらない!
ご家庭で絶品焼き肉をご堪能ください。



言わずと知れた
最高級牛肉

B いちほまれ5キロ 3名様

冷めても美味しいと大好評の
福井の新しいブランド米。
優しい甘みと粒感と粘りの、
最高の調和を是非ご賞味ください。



C 素敵なカレー 3名様

6個入り

「若狭牛」と「越のルビー」が
たっぷり詰まった
贅沢なレトルトカレー。
若狭牛のステーキ肉が丸ごと
一枚入ってインパクトと
ボリュームは抜群です。



D ウメラルサイダー 10名様

250ml 6本

ウメラルサイダー
福井県産梅使用
さっぱりとした梅の
果汁を使ったうめサイダー
お土産にもピッタリの
ビンタイプの梅果汁入り
炭酸飲料です。



プレゼント応募方法

応募〆切 11月15日

皆様のご応募お待ちしております!

○郵便番号 ○住所 ○お名前 ○年齢 ○電話番号 ○ご希望の商品

○本誌はどこで入手されましたか。

- Ⓐ JA本店(所)・支店(所)
Ⓑ JA-SS・JA直売所、Aコープ

- ⓫ ドラッグストア(クスリのアオキ・ゲンキー)
⓬ その他

○今号の感想

- Ⓐ 大変良かった Ⓛ どちらかというと良かった Ⓝ あまり良くなかった Ⓞ 良くなかった

*当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。 ※ご提供いただきました個人情報は、プレゼントの抽選・発送のみに利用させていただきます。

○今号のなかで、良かった記事をお選びください(2つまで選択)

○本誌に対するご意見・ご要望・JAに対するご意見・イメージなど自由にご記入の上、下記までご応募ください。

diary@famverce.jp

メール

右のプレゼント応募専用QRコードもぜひご利用ください▶



お葉書

910-0804 福井市高木中央2丁目3406
ファムベルシェ
「Diary(ダイアリー) プrezent応募」係

Ikemen JA男子 vol.13



可愛男子

お名前／井上 淳史さん
年齢／25歳 独身
勤め先／JA越前たけふ本店
総務部企画管理課
趣味／サッカー
好きな女性のタイプ／笑顔が素敵な女性



小学校からサッカーをしており、現在も社会人チームで週1回の練習が楽しんだそうです。定位置はフォワードで試合で点数が入るとすごく嬉しいと笑顔。



仲間との笑いのたえない毎日、
夢を持つて人生楽しめば
元氣でいられます。



「みんなの輪ができるように」と始めたグループ『輪花菜』は、直売所からお弁当屋さんに変わり10年。すべて手作り、宅配も自分達で行っているので毎日大忙しだが、「美味しかった」と喜んでもらえるのが嬉しくて、みんな楽しく働けています。この先の夢は、高齢者も楽しく働けてコミュニティの場となる「農家レストラン」を作ること。まだまだ私の夢は途中です。

坂井市 山崎 富美恵さん(79)



しゃあわせ
ばあちゃん