

ふくいふる

No.022
2022.02



ふくいでがんばる 生産者

Nomuraファーム

二代目 野村 潮司さん[右] 三代目 一真さん[左]

SNS・cookpadで旬な情報を投稿しています。



Instagram



Facebook



cookpad



理事会報告 ●とき/令和3年12月14日(火) ●ところ/本店9階 大ホール

◆附議事項◆

第1号議案 令和2年産福井米の最終精算について
上記附議事項は可決承認されました。

理事会報告 ●とき/令和3年12月24日(金) ●ところ/本店9階 大ホール

◆附議事項◆

第1号議案 出資口数の減少について
第2号議案 農産物検査業務規程の一部変更について
第3号議案 理事との利益相反取引(貸出)について
第4号議案 理事との利益相反取引(貸出)について
第5号議案 理事との利益相反取引(貸出)について
第6号議案 信用の供与等(金融機関貸付)について
上記附議事項は可決承認されました。

監事会報告 ●とき/令和3年12月24日(金) ●ところ/本店3階 会議室

◆協議事項◆

第1号議案 令和3年度上半期仮決算監事監査報告書について
第2号議案 1月重点監事監査について
第3号議案 12月末資産自己査定監事監査について
上記協議事項は可決承認されました。



Contents

No.022 2022.02

- 02 ふくいでがんばる生産者
Nomuraファーム
二代目 野村潮司さん
三代目 一真さん
- 04 あま〜い加工品特集
- 06 今月のトピックス
- 07 福井県からのお知らせ
- 08 あぐラジ放送中!
健康ライフ
- 09 JAからのお知らせ
- 10 家庭菜園・ふくメール
- 11 今月のレシピ・クロスワード

表紙紹介

Nomuraファーム

のむら しおじ

かずま

二代目 野村潮司さん 三代目 一真さん (坂井市坂井町)

大きく、おいしくなあれ! Nomuraファームは創業して半世紀を迎える畜産農家です。
若狭牛というブランド名がつく前から牛を育ててきました。牛を“おいしく”育て、その肉牛は市場で高い評価を得ています。



「常に牛の立姿、寝姿、食欲をみて健康観察を行い、健康な状態にするのが仕事です」(潮司さん)

肥育技術の差が肉質の差 上質な肉にするためには 牛の「肥らせ方」が大事



畜産と稲作ができる土地 耕畜循環型農業を実践

野村さん親子は子牛を購入して肉牛として育て販売する肥育農家です。牛たちが食べる飼料は、配合飼料などのほかに、この地域（坂井地区）で収穫した稲ワラと飼料米です。二代目・潮司さんは「地元の水と土で栽培した米を食べて牛が育ち、たい肥を田んぼへ返し米が育つ。どれもおいしさにつながっている」と語ります。



肥育には高い技術が必要 競りに向けて育て上げる

市場で高評価を得るコツを伺うと「大事なのは牛の『肥らせ方』なんです」と三代目・一真さんが教えてくれました。野村さん親子は、人間でいうと幼年期、青年期、壮年期にあたる月齢に合わせて飼料の配合、ワラの与え方、栄養の付けさせ方など工夫しています。さらに雄牛の血統が肉質に影響するため「血統を念頭に置き、与える飼料を考えます。一回の量をきちんと量って食べられる分だけ与える。やりすぎても食べないし、残されるとコスト高になる。肥育技術が私たちの技です」。

生後9カ月の黒毛和牛の子牛を購入し、約27カ月で福井石川販売会へ出荷します。

「サシ、キメ、バランスなどこれほど細かく格付けされ、評価に結びつく農産物はほかにない。決まりを守り標準の値を超えているからこそ市場から求められる」と潮司さん。

しかしコロナ禍では飲食店の自粛、帰省控えもあり肉の販売も落ち込みました。野村さんたちは育てた牛を出荷できない、食べてもらえない悔しさを感じていました。

父の跡を継ぎ9年目に入った一真さんは「（牛が病気になるかと）こうしておけばよかったと自分への反省は多々あります。その経験から今は迅速に動くようになりました。私が作った餌を食べてどんどん大きく育っていく、1日の積み重ねが見えると嬉しい。私たちの生活を支えてくれる牛には、感謝しかありません」と話します。

野村さん親子の願いは福井の人が気軽に若狭牛を食してくれること。一真さんは「若狭牛は健康で美しく生きていくための食材です。JAには若狭牛が栄養成分をもつ健康食材であることもPRしてほしい。消費拡大を含め、工夫しながら取り組みをすすめてほしい」と望んでいます。



秋に1年分の稲ワラを親子で集めます。



玄米を粉碎した飼料づくり



畜産はトレーサビリティが進んでいる分野。「野村さんのお肉がおいしかった」と言われることが喜びです。

飼育頭数：肉牛 123頭
敷地面積：約40a
飼料は下兵庫営農組合(約150ヘクタール)の中で稲ワラを収集



あま〜い 加工品特集

JA福井県管内には、管内産のおいしい農産物を使って作った加工品がたくさんあります。今回、バレンタインデーやホワイトデーに向けて、「甘い」加工品にスポットを当ててご紹介します。自分のおやつに、または家族・友達へのお土産にいかがでしょうか？



取扱店
県内JA直売所 ほか
JA若狭基幹支店管内道の駅
一部観光土産物館など

やわらかいちじく

432円(税込)

JA若狭基幹支店管内で収穫されたイチジクを使ったセミドライ(半生)イチジクです。イチジクは、減農薬・有機肥料でハウス栽培されており、虫害が少ないのが特徴です。



富津スイートポテト

170円(税込)



取扱店
直売所「きららの丘」
馬面昭栄堂

あわら市のお菓子屋さん「馬面昭栄堂」が作る、特産のサツマイモ「とみつ金時」を原料としたスイートポテト。しつとりクリーミーで口当たりが良く、甘さ控えめに仕上げられており、幅広い年代のお客様に好評の一品です。

若狭梅どら

梅の里会館
限定価格

1個: 180円(税込)

5個: 1,050円(税込)

10個: 2,100円(税込)



取扱店 梅の里会館
福井特産物を販売するWebショップ
(<https://shop-ja-tsurugamikata.com/>)

若狭町のお菓子屋さんが丹精込めて作る、梅甘露煮がどっさり入った「梅どらやき」です。分厚い生地の中には甘さを抑えた粒餡が入り、餡の中心部分には福井の梅を使った、甘酸っぱい梅甘露煮が詰まっています。

芋太郎

600円(税込)

取扱店
直売所「きららの丘」
馬面昭栄堂



馬面昭栄堂が、とみつ金時をふんだんに使って作る芋羊羹。とみつ金時本来の甘さなど素材の味をしっかりと生かしており、まるでサツマイモそのものを食べているかのような味わいを楽しむことができます。

福井梅干し お菓子な梅

500円(税込)



取扱店
梅の里会館

特産福井梅「紅映(べにさし)」を、ハチミツを加えた調味液で漬け込み、梅干しが苦手な方や子供でも食べやすい味付け。大粒の3Lサイズ規格の梅を使い、塩分も8%まで減塩した、ふっくらとした甘い梅干し。持ち運びも便利な個包装タイプです。



取扱い店 池田町にある「こまこまいけだ」
福井市にある「ショッピングシティベル」こまこまい屋(プリンは週末限定で販売)

玄米粉サブレ

410円(税込)

卵やバターを使っていないので、アレルギーがある方も安心して食べられます。池田町産の玄米粉を100%使っており、ヘルシーで、食べ応えのある厚めのサブレです。



福地鶏プリン

290円(税込)

池田町の恵まれた自然の中で放し飼いにし、のびのび育った福地鶏の卵を、たっぷりと贅沢に使いました。昔ながらのシンプルな味で、ちよつとかためのプリンです。



きなこ豆

300円(税込)

贈答用3袋入り
1,080円(税込)

取扱い店
直売所「丹生膳野菜」

福井県産大豆ときな粉を使用。優しい甘さと風味豊かな味噌が相まってクセになる味です！他にも、唐辛子が効いた「揚げ豆」と福井県産シヨウガを使った「しょうが豆」があり、3袋入りの贈答用も販売中。



落花生

チョコレート

500円(税込)

取扱い店
直売所「もぎたて館」
「喜ね舎 愛菜館」
「丹生膳野菜」

JA女性部福井支部みなみエリアの加工グループ「落花生部会」の加工品。同工区内で栽培された落花生(品種=ナカテユタカ)を煎り、その後、クーベルチュールチョコレートでコーティングしました。



農家のプリン

小:150円(税込)

大:280円(税込)



取扱い店
直売所「丹生膳野菜」
あさひ愛農園

あさひ愛農園が作る、売れ筋ナンバーワンのプリン。米粉カスタードプリンに味噌を入れており、砂糖は少なめです。材料は完全無添加ですべて国産のものを使っており、身体にやさしく、とろ〜り食感のプリンに仕上げました。

いちじく

パウンドケーキ

700円(税込)



取扱い店
直売所「喜ね舎 愛菜館」
など

福井市本郷地区のイチジク農家である、西田美弥子さんの手作りパウンドケーキ。皮ごと使って作ったイチジクジャムを生地に練り込み、イチジクの甘露煮をちらして焼いた贅沢なケーキ。イチジクの上品な甘さが楽しめます。



安全な水とトイレを
世界中に



ジェンダー平等を
実現しよう



質の高い教育を
みんなに

家の光ディスプレイ
コンテスト



最優秀賞に選ばれたJA美山支店のディスプレイ

JAと組合員を繋ぐきっかけにしようと、「家の光」12月号のディスプレイコンテストを9月16日から11月15日まで当JA全体で取り組み、コンテストの審査会を12月16日、農業会館5階会議室で開催しました。

（社）家の光協会東海北陸普及文化局の小池秀幸局長、(株)福井新聞社報道部の増永光弘部長、JA女性部の運営委員である齊藤いずみ氏、JAの寺井敏高副組合長、渡辺直樹常務が審査員を務め、応募総数22点の中から、コロナ下を考慮し写真と資料により審査しました。最優秀賞にJA美山支店、優秀賞はJA福井中央支店、優良賞にはJA朝日支店、JA永平寺支店、JA春江東支店が選ばれました。

初開催！
JA園芸大会

当JAは、12月22日、福井県の更なる園芸振興を目的としたイベント「JA園芸大会」を初めて福井市にある福井県産業会館で開きました。

会場内では、展示・相談コーナーとして、JA各基幹支店のブースを設置したほか、園芸に特化した農機具や資材などを展示。ブースでは、JA営農指導員が営農相談を受けたり、園芸特産品目の推進をしました。

また特設ステージでは、JA園芸特産部村田昌司部長がJA福井県の園芸振興方針について説明。県域合併したスケルメリットを生かし、生産拡大に向けた振興策などを話していました。

他にも、白ネギの乗用機械化一貫体系について、農業における鳥獣害対策などの講演があり、この日、園芸農家や集落営農組織の代表をはじめ、JAや行政関係者ら約500人が訪れました。



JA園芸大会の開会挨拶をするJAの富田組合長

常陸宮家へ
越前水仙を献上



献上する越前水仙を選ぶJA寺井副組合長

常陸宮家へ献上する越前水仙の選花式と発送式が12月22日、福井市越廼公民館で開かれました。平成2年から越前町、福井市越廼、南越前町の順で献上を行っており、今年で32回目です。

選花式には関係者ら約10人が出席。福井市越廼の生産農家が丹精込めて育てた越前水仙600本の中から、献上する300本を福井市の東村新一市長、福井県農林総合事務所の金森照雄所長、当JAの寺井敏高副組合長が選花式、水仙部会役員らにより箱詰めされました。東村市長は「令和3年3月に越前海岸の水仙畑が国の重要文化景観に選定された。生活に根差し地域で培われてきた水仙畑の景観の重要性が認められたことであり大変喜ばしい。これを契機に多くの人に知ってもらいたい」と挨拶しました。

発送式では、東村市長から配送業者の方へ引き渡され、翌23日に常陸宮家に届けられました。



『家の光』3月号のご案内

特集① 復興と新しい時代
～多様な課題と向き合う被災地の今～

特集② 「名もなき家事」負担の解消法
分担と省力化がカギ

フリー企画 極上のオムレツ
パーフェクトガイド

読者特典!

YouTubeでの
動画配信がますますパワーアップ!



誌面に掲載の二次元コードを読み取ってお楽しみください!

お申し込みは、お近くの支店までお問い合わせください



産業と技術革新の
基盤をつくらう



働きがいも
経済成長も



エネルギーをみんなに
そしてクリーンに

需要に応じた米生産+水田フル活用で 安定した所得を確保しましょう！

米価の安定のためには、需要に応じた米生産が必要です。
国の交付金等を活用して、転換作物を作付けしましょう。

令和4年産転換作物への産地交付金による助成内容（予定）

飼料用米

- 複数年契約（R2またはR3からの継続分）
 - 前年からの拡大面積
- に対して6,000円/10a

麦

- 溝掘機（トレンチャー等）で圃場内明渠を施工※1、かつ、
赤カビ病防除を2回実施

650円/10a（上限5,100円/10a）

※1 培土板による施工は除く



水田園芸

- ネギ・キャベツ等の県重点品目※2の作付

作付10a以上※3 : 43,200円/10a（上限48,000円/10a）

作付10a以上拡大※4 : 88,200円/10a（上限98,000円/10a）

※2 ネギ、キャベツ、ブロッコリー、ニンジン、タマネギ、カボチャ、スイートコーン、サトイモ、レタス、ブドウ

※3 ブドウについては5a以上。新植から4年間が対象。 ※4 拡大面積が対象。ブドウは5a以上

- ・上記の助成内容は令和4年度に国からの承認後に確定します。
- ・国からの産地交付金の配分額に応じて、単価を調整して助成します。

省力的で作りやすい水田園芸品目（例）

【カボチャ】 【スイートコーン】

- 中山間地域や
集落周りの小区画圃場
でも作付け可能
- 園芸機械が無くても
作付け可能
- 手間が少ない



<お問合せ先>

県農業再生協議会

県福井米戦略課

県園芸振興課

福井米振興グループ

園芸振興グループ

☎ 0776-27-8223

☎ 0776-20-0429

☎ 0776-20-0432

12月14日 越前水仙



越前水仙について話した滝本さん(写真左から3番目)、渡邊係長(写真左から2番目)

越前町すいせん部会のメンバーである滝本正美さん、JA丹生基幹支店園芸特産部園芸畜産課の渡邊実千雄係長が出演。越前町の梨子ケ平(なしがだいら)で水仙を栽培している滝本さんは、越前水仙の特徴や栽培管理について話したり、今後の思いを語っていました。

農業を意味する「アグリカルチャー」と「ラジオ」を合わせて「あぐらじ」



FBCラジオで放送中!

農畜産物やJAの魅力ある“あぐり”情報をお届けします。

第2・第4火曜日「良ーいドン!!!」の中で放送(AM10:35~10:50)

聴き逃した方は、スマートフォンやパソコンで聴ける無料のサービス『radiko(ラジコ)』をご利用ください。
(1週間以内に放送された番組が聴けます)



Health Life 健康ライフ

健康なんでも Q&A



福井県農業会館診療所
所長 島田 政則
(日本呼吸器学会
専門医・指導医)

Q たばこをやめたい。でも自信がありません。

A つらいのは最初の1週間。「禁煙外来」でプロの手を借りるのもひとつ。成功するとカラダがみるみる健康になっていく様を実感できます。

やめるとカラダはこう変わる!

- 20分 ⇒ 血圧が正常に
- 8時間 ⇒ 血中酸素レベルが正常になり運動能力が改善
- 24時間 ⇒ 心臓発作のリスクが下がる
- 48時間 ⇒ 味覚と嗅覚が回復
- 48~72時間 ⇒ ニコチンが体から完全に抜ける
- 72時間 ⇒ 肺活量が回復し呼吸が楽に
- 2~3週間 ⇒ 血行が改善し呼吸が楽に
- 1~9か月 ⇒ せき、たんが改善
- 5年 ⇒ 肺がんになる確率が半減
- 10年 ⇒ 他のがんにかかる確率も減る

(参考:米国肺協会資料より抜粋)

何が壁になっている?

ニコチン依存

スッキリする、落ち着くなどの快感のとりこになった状態。血中濃度は40分程度で半減し、離脱(禁断)症状が現れる。

心理的依存

たばこを吸う行為がくせになってしまっている。少しやっかいな状態。長年の“一服習慣”を克服したい。

禁煙外来の利用で 禁煙治療の成功率は7~8割
(中央社会保険医療協議会調べ)

通院と費用の目安 3カ月で5回程度通院、健康保険適用(3割負担)で、13,000~20,000円程度

「いい禁煙」で検索すると、お近くの「禁煙外来」「禁煙指導医」を調べることができます。

医学的な治療により比較的楽に、安価に、より確実に、失敗した方はもう一度トライしてみましょう!

※福井県農業会館診療所でも禁煙治療を行っています。(予約制 0776-27-8292 福井市大手3-2-18)



パートナーシップで
目標を達成しよう



平和と公正を
すべての人に



陸の豊かさも
守ろう



海の豊かさを
守ろう



ご注意ください!

最近、キャッシュカードの詐欺が増えています。

手口事例①

警察を名乗る者が、電話で「あなたのキャッシュカードが悪用されているため手元のキャッシュカードを回収してほしい」と要請。続けて警察を名乗る者に替わって「新しいキャッシュカードに切り替えるため旧カードを回収する」と説明し、自宅に取りに来ることになる。

↓
自宅にて、警官を騙った者にキャッシュカードを渡す。その際、暗証番号も教えてしまう。

↓
*詐欺師は、そのままコンビニのATMで現金を引き出し逃走。



手口事例②

全国銀行協会を名乗る者から「他人があなたのキャッシュカードを使用しようとした」と注意の電話あり。

↓
時間を置いて、警察を名乗る者から「古いキャッシュカードは悪用される恐れがあるので、新しいカードに更新するように」と勧められる(会話の中で暗証番号等を聞き出される)。更新する場合は手元のキャッシュカードを一旦回収する必要があるとして、自宅に取りに行くことになるが、留守で会えない場合に備えてキャッシュカードをポストに投函するように依頼あり。

↓
*キャッシュカードを袋に封してポストに投函。いつの間にかポストから盗まれ、詐欺師は他金融機関のATMで現金を引き出し逃走。

- *詐欺師は、警察や弁護士、農協職員、全国銀行協会等を名乗り嘘の話を信じ込ませようとしています。
- *農協職員等がキャッシュカードの暗証番号を聞くことはありません。ましてや、大切なカードをポストに投函することを依頼することは絶対ありません。

○上記手口はほんの一例です。もし、キャッシュカードに関する問い合わせの電話がありましたら、いったん電話を切り、お取引の支店に連絡して事実を確認しましょう。

組合員のみなさまへ



「JAガスボンベ」の回収について(お願い)

日頃は、JAのガス事業にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、組合員様宅において使用しなくなった「JAガスボンベ」についてですが、未使用で長期間放置しておりますと大変危険です。ガス事故予防のため回収させていただきますので下記までご連絡いただけますよう、ご協力をお願いします。

坂井基幹支店	さかいLPG住設センター	☎0776-43-6760	若狭基幹支店	名田庄支店	☎0770-67-2250
奥越基幹支店	経済課(ガス)	☎0779-65-1257		大飯支店	☎0770-77-1171
丹生基幹支店	清水ふれあいセンター	☎0776-98-2898		高浜支店	☎0770-72-1150
	織田ふれあいセンター	☎0778-36-0180	自動車燃料課	福井LPガスセンター	☎0776-33-1202
敦賀美方基幹支店	経済課	☎0770-47-6109		美山LPガスセンター	☎0776-90-3133
	みはま支店	☎0770-32-1134		鯖江LPガスセンター (さばえインターSS内)	☎0778-51-8006
	三方五湖支店	☎0770-45-1122		池田LPガスセンター (池田SS内)	☎0778-44-6526
若狭基幹支店	小浜支店	☎0770-56-5053			
	上中支店	☎0770-62-1211			

旧福井市南部・永平寺管内の組合員の方は、経済連 ☎54-7184 までお電話をお願いします。

※処分に関する詳細については各販売店にお問合せをお願いします。※JAのガスボンベ以外は処分できませんのでご了承ください。

あなたも
チャレンジ

家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎



ミラ 長い期間収穫を楽しむ

春(3、4月)に種まきし、育苗して、6、7月に植え付け、翌年の春、秋に収穫します。乾燥する場所以外はどんな土地にも育ち、半日陰でも大丈夫です。

【品種】「ミシクルグリーンベルト」(武蔵野種苗園)は鮮緑色で葉幅が広く、肉質は柔らかい品種。「タフボーイ」(八江農芸)は耐寒・耐暑性があり、刈り取り後の再生力の高い品種です。

【育苗】1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥1kgを施し、土とよく混ぜておきます。幅70cm程度の苗床を作り、条間15cm、1cm間隔にすじまきします(図1)。発芽後、密生した所を間引き、草丈25cm程度まで育てます。

【畑の準備】植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを全面にまいて、よく耕しておきます。植え付け溝は畝幅60~70cmとし、深さ20cm、幅15cmに掘り下げます。元肥は植え溝1m当たり化成肥料50g程度、堆肥1kgを施し、土を掛けておきます(図2)。

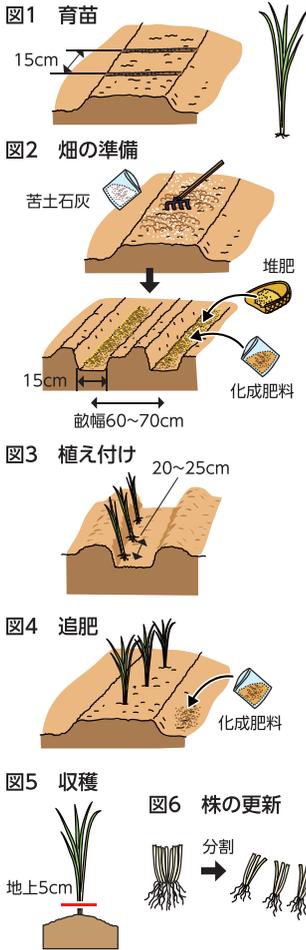
【植え付け】苗は根を傷めずに掘り取り、株間20~25cm間隔で1カ所3、4本をまとめて植え付けます(図3)。

【追肥・中耕・とう摘み】植え付けの年は9、10月に月1回追肥をします。1回の追肥量は畝1m当たり化成肥料30g程度とし、この際に中耕を行います(図4)。2年目以降は春先と、収穫後に同量を与えます。なお、植え付けの2年目以降は夏になると、とう立ちするため早めに蕾(つぼみ)を摘み取ります。

【病害虫防除】新芽に付きやすいアブラムシには「粘着くん液剤」「ベニカ水溶剤」などの登録農薬で防除します。

【収穫】翌年4月から10月にかけて収穫できます。草丈35cm程度に伸びた頃、地上5cm程度の部分で刈り取り収穫をします(図5)。1年に3、4回収穫できます。

【株の更新】3、4年は同じ畑で栽培できますが、密生し葉幅が狭くなってきたら、春に株を更新します。株を掘り取り、分割して3芽ずつまとめて植え直します(図6)。



ふくメール 読者からの声



60を過ぎたら、農業をしようと思っていましたが、いざその歳になると中々手が出ません。でも、ふくふるを見てると私でもできるかも!そんな気にさせてくれます。それまで、お義母さん、畑の管理をお願いします!おすすめレシピも、参考にしています。

(8歳)

表紙の組合員さんが肌艶が良くて若々しく、元氣いっぱいな感じの写真がとてもいいですね。

(40代)

主人が野菜づくりが好きでJAで肥料等を注文し楽しみに作っています。やはり自分で作った野菜はいい香り、味、違いますね。ふくふるとても参考にしています。ドンドン達人をのせてください。ノウハウを学びたいと思います。

(70代)

いつも表紙の写真や、頑張られている生産者さんのお話を読み、ほっこりして食べること、大切だと思います。これからも楽しみにしております。

(20代)

各地にいろいろな生産組合があり、様々な作物をつくっていますが、後継者不足が問題になっているので、行政やJAが後押しをしていただくとお願いいたします。

(30代)

上庄のさといもは我が家で作ってみました。がうまくいけません。大野の水と土が違うのかなとつくづく思います。

(70代)

家でもたくさん野菜を作ってくれています。野菜も家で作った、採れた野菜は美味しいです。今月のレシピでは野菜ひとつでもこういうメニューがあるんだな、作ってみようかな、と楽しみに見えています。読者プレゼントはいつも楽しんでクイズやっています。

(40代)

今月のレシピ

とろける食感と甘みが上品で、後味あっさりな若狭牛。しょうゆとみりんの味付けに飽きたら、ぜひ一度お試しください！



若狭牛の旨辛ごはん

材料 (4人分)

- ・米 2合
- ・若狭牛モモ薄切り肉 300g
- ・焼き肉のたれ 50g

一人分の栄養価

エネルギー 519kcal 炭水化物 63.3g
 タンパク質 17.8g 食塩相当量 1.3g
 脂質 23.0g

★ピリ辛アレンジ

- ・しょうが(極細せん切り) 20g
- ・白ねぎ(みじん切り) 1/3本

作り方

- ①米をとぎ、焼き肉のたれ、水を加え2合目盛りよりやや少なめに計量する。
- ②好みで生姜をちらし、薄切り肉をのせて炊飯する。
- ③炊き上がったら、好みで白ねぎを混ぜ、器に盛りサラダを添える。



材料 (10人分)

- ・しょうゆ 100g
- ・きび糖 40g
- ・炒りごま 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・黒こしょう 少々
- ・にんにくすりおろし 小さじ1
- ・しょうがすりおろし 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ1
- ★ピリ辛アレンジ
- ・コチュジャン 小さじ1
- ・一味 好みで

一人分の栄養価

エネルギー 34kcal
 タンパク質 1.1g
 脂質 0.8g
 炭水化物 5.4g
 食塩相当量 1.6g



・子どもや辛みが苦手な方は、「米・肉・たれ」3つの材料でおしく出来ます。
 ・市販のたれでもOK♪

作り方

- ①ごまはすり鉢に入れてレンジに30秒かけ、粗ずりにする。
- ②清潔な瓶をはかりのせ、計量しながら全ての材料を加え、蓋をして振る。

※オイスターソース、コチュジャン、一味はなくてもOK♪



クイズに答えて JA福井県の特産品をゲット!!

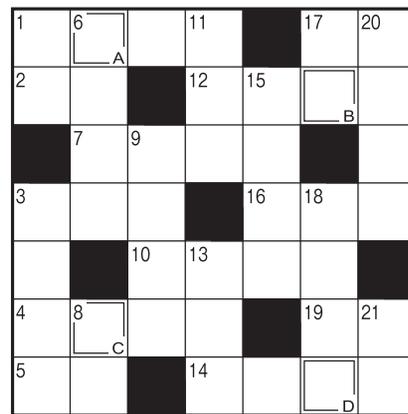
読者プレゼント

丹南基幹支店より
かんむりそば
(8食入つゆ付)



クイズ正解者の中から
抽選で10名様

二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



→ ヨコのカギ

- 1 節分の日に丸かじりする地方もあります
- 2 歯がある履き物
- 3 世界遺産には文化遺産や——遺産があります
- 4 ほっそりした指の例えに使われる魚
- 5 酸っぱいものを見ると湧きます
- 7 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- 10 受験生が勝ち取りたいもの
- 12 江戸幕府の旗本、御家人の総称
- 14 ——頭をたたいてみれば文明開化の音がする
- 16 酒のお供です
- 17 年齢を尋ねられたので——を読んで答えちゃった
- 19 愛を英語でいうと

応募方法

下記の必要事項をご記入いただき、ハガキまたはEメールにてご応募ください。

- ①パズルの答え
- ②郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号
※記入もれが多数あります。必ずご記入ください。
- ③今月号の感想など

《ハガキ》
〒910-0005 福井市大手3丁目2番18号
JA福井県 トータルサポート推進課

《メール》
fuku-full@ja-fukuiken.or.jp
QRコードからでもご応募できます→



〈1月号の答え〉フクワライ



応募締切 2月21日(月)

↓ タテのカギ

- 1 カ士が頭のてっぺんに結います
- 3 ベッドルームともいいます
- 6 南へと吹き抜けていきます
- 8 父はロバ、母はウマ
- 9 青→黄→赤と変わるものをよく見掛けます
- 11 宍道湖の名産である二枚貝
- 13 水瓶座と牡羊座の間
- 15 訴えや申請などが退けられること
- 17 ——かまぼこ、——団子、——笛
- 18 鉄道のレールの下に並べます
- 20 テレビ——の録画を予約した
- 21 魚へんに師と書く出世魚

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
 ※読者の皆様からいただいた個人情報は、プレゼントの発送以外には使用しません。



お住まいの

屋根

まわり確認して いますか？

点検・見積
無料



ドローン点検

雨樋施工

地震

自然劣化

屋根の無料点検・無料見積 実施中!!

こんな **症状** ありませんか？

瓦の割れ・ずれ



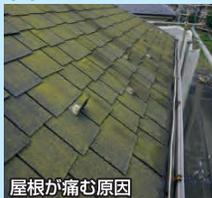
雨漏りの原因

雨樋の詰まり



水あふれの原因

苔が生えている



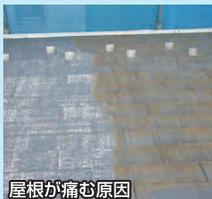
屋根が痛む原因

漆喰のはがれ
番線切れ



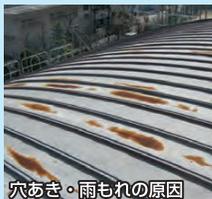
瓦が崩れる原因

屋根の変色



屋根が痛む原因

屋根の錆び



穴あき・雨もれの原因

5年に1度は点検を
おすすめします

経年劣化により気づかないうちに屋根は傷んでしまいます。そのまま放置しておくと、安全性を損ない、台風・地震などの災害時に被害を受けるだけでなく、財産価値も減少し、補修費用が増加する場合があります。

早期発見・早期補修が
あなたの家を守ります

屋根はご自身での点検が難しいため、定期的に専門業者による点検を行うことをお奨めしております。

詳しくはJA福井県の最寄りの支店窓口へお気軽にお問い合わせください



ふくふる 2022.02 No.022

【発行】福井県農業協同組合 【編集】総務部トータルサポート推進課 【TEL】0776-50-7601 【FAX】0776-50-7602 <https://www.ja-fukuiken.or.jp/>
【編集・制作・印刷】ジェイエイプリント(株) 〒910-0842 福井市開発5丁目204番地 TEL/0776-54-7105 FAX/0776-54-7543 <http://www.japrint.co.jp/>