



2025
12

奥越

ヨガ講師の伊東美穂子さんを迎えて、椅子に座って気軽にできるヨガに挑戦しました。ヨガの基本、呼吸とゆっくりとした体の動きで心も体もスッキリ!



10/15 テラル支部大野北地区 簡単ヨガ体操



10/18 坂井支部 女性部フェスタ

部員が一同に集まる年に1度の支部イベント!家の光記事活用の地区代表発表や泰岳寺住職の泰丘良玄さんを迎えた記念講演、お楽しみ抽選会で部員間交流を楽しみました。



10/29 坂井支部春江地区 米粉スイーツ教室

米粉を使ったスイーツ教室「お菓子教室リボン」の松村佳子さんを講師に、ハロウィンケーキ作りに挑戦。ハロウイン仕様の米粉クッキーを、米粉ブランニーに乗せカボチャクリームを添えて完成しました。

米粉を使ったスイーツ教室「お菓子教室リボン」の松村佳子さんを講師に、ハロウイン仕様の米粉クッキーを、米粉ブランニーに乗せカボチャクリームを添えて完成しました。

福井 福井営農経済センター 経済課 ☎0776-33-8165 担当:野村
坂井 坂井営農経済センター 経済課 ☎0776-67-8203 担当:堀端
奥越 大野支店 営農経済課 ☎0779-65-8893 担当:竹内
勝山支店 営農経済課 ☎0779-88-1333 担当:山内



10/30 敷賀美方支部敷賀地区 ガーデニングクラブ~寄せ植え~

今年は「フリージア」栽培に挑戦! 敷賀支店の営農指導員から、発芽後や開花時期の栽培管理の説明を受けました。3月から4月頃の開花期が楽しみですね。

嶺南

みんなでいきいき!楽しく交流

女性部活動

詳しい内容はJA福井県公式SNSをご覧ください



Instagram



Facebook

10/4 JA福井県女性組織協議会



JA福井県女性組織協議会
麩のからし和え

女性部の加工グループ「かあちゃんキッチン」のメンバーが「ふくい食と農の博覧会」のライブキッチンで、福井の郷土料理「麩のからし和え」を作りました。

10/16 福井支部西部エリア国見地区 藍染教室



福井

カルチャーリーダーの能登素さんから、伝統的な色彩である「藍染」を教えてもらいました。わりばしやボタンで布をしづり、同じものは一つとしてないオリジナル染め物が完成!



10/14 福井支部南部エリア東郷地区 寄せ植え講座

勝山市の「3姉妹のお花屋さん」から森国富美江さんを講師に招き、ネメシアや姫バラなど6種類を使った寄せ植えに挑戦。クリスマスやお正月など冬に彩りを与えてくれますね。



J.A.福井県女性部の仲間になりませんか?

福井 福井営農経済センター 経済課 ☎0776-33-8165 担当:野村	丹南 丹南営農経済センター 経済課 ☎0778-51-8003 担当:飯田
坂井 坂井営農経済センター 経済課 ☎0776-67-8203 担当:堀端	敦賀 丹南営農経済センター 営農経済課 ☎0770-47-6109 担当:堀部
奥越 大野支店 営農経済課 ☎0779-65-8893 担当:竹内	若狭 嶺南営農経済センター 経済課 ☎0770-56-5024 担当:古田
勝山支店 営農経済課 ☎0779-88-1333 担当:山内	

お試し参加も大歓迎! お気軽にお問い合わせください。

理事会報告 ●とき/令和7年10月24日(金) ●ところ/本店9階 大ホール

【附議事項】

- | | |
|----------------------------------|--|
| 第1号議案 役員執行体制および役員資格要件内規の一部変更について | 第10号議案 指定通所介護および通所型予防給付相当サービス事業運営規程の一部変更について |
| 第2号議案 第27回福井県JA大会組織協議案について | 第11号議案 有価証券の入替について |
| 第3号議案 第3期総代選挙の進め方について | 第12号議案 「お客さま本位の業務運営に関する取組方針」の一部変更について |
| 第4号議案 協同組合若越への出資について | 第13号議案 フード福井の経営改善対策および資金調達について |
| 第5号議案 リスク評価書について | 第14号議案 フード福井にかかる固定資産の取得について |
| 第6号議案 不祥事再発防止策(確定版)について | 第15号議案 フード福井にかかる債務保証に伴う預金担保提供について |
| 第7号議案 出資口数の減少について | |
| 第8号議案 令和7年産大豆概算金について | |
| 第9号議案 令和7年産玄そば概算金について | |

上記附議事項は可決承認されました。

監事會報告

- とき/令和7年10月21日(火)
- ところ/本店3階 会議室

【審議事項】

- 第1号議案 理事と監事の意見交換会について

上記審議事項は可決承認されました。

DX化で集出荷作業の負担減へ 「らくらく出荷」トライアル導入説明会

生産者やJAの集出荷作業負担を減らす目的の、出荷支援サービスのトライアル導入説明会を9月25日、敦賀支店で開きました。IT企業の(株)セクラのシステム「みどりクラウド・らくらく出荷」を使用。生産者情報を集約したQRコード付きラベルを出荷箱に貼付。専用アプリで読み取ることで出荷者とJAが情報を自動集計できるシステムです。

この日は本格始動前のトライアルとして、敦賀市のキュウリ生産者を対象に内容やアプリの使い方を説明しました。12月までのトライアル期間で効果測定を行い、事務ミス低減や作業省力化を判断した上で、本格導入へ向けて進めていきます。



担当者から説明を聞く生産者



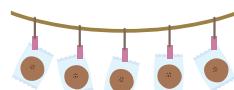
お互いのプレーを称え合いました

みんなで仲良く楽しく♪ デイサービスで大運動会

J.A.福井県デイサービスセンター「あい愛」と「わかば」は10月15日、福井中央支店大ホールで事業所対抗大運動会を開催しました。事業所間交流を目的とした、今年度初めての取り組みです。

あい愛利用者20人とわかば利用者30人が玉入れやパン食い競争、応援合戦などで競い合い、大いに盛り上がりました。

参加した利用者は「久しぶりに運動会の雰囲気を味わえてとても楽しかった」と話していました。



異動した職員との再会を喜ぶ方もいました



舞妓さんの艶やかな京舞も鑑賞♪

10月21、22日にはふれあい健康教室をあわら市のグランディア芳泉で開催。JA福井県厚生連の村中喜代美さんを講師に、介護予防の説明を聞き、転倒予防体操をしました。終わった後は温泉で日々の疲れを癒しました。

年金友の会若狭支部、旅行と体操でリフレッシュ!

J.A.福井県年金友の会若狭支部は10月3日、京都日帰り旅行を開催しました。鈴虫寺で鈴虫の音色とともに住職の説法を聞き、なごやかな時間を過ごしました。八つ橋庵とししゅうやかたでは、京都ならではの食事や舞妓さんとのお座敷遊びなどを楽しみました。



大好評の教室でした!



虫被害少なく品質良好 「越前柿」出番

あわら市特産の「越前柿」の出荷が10月から11月中旬にかけてありました。9月の残暑の影響で色づきの遅れがあったものの、肥大は良好で害虫被害も少なく上々の品質になりました。

あわらフルーツセンターでは10月13日から出荷作業がスタート。期間中「刀根早生」と「平核無」が直売所や県内と関西の市場へ出荷されました。

10月16日は福井青果で販売セレモニーを開催。坂井地区園芸組織協議会越前柿専門部会の山口義雄部会長は「異常気象が続いた中だったが、生産者が丹精込めて育てた越前柿をたくさん食べてほしい」と挨拶。試食用も配布され「とても甘くて美味しい」と好評でした。



一つ一つ丁寧に選別していました

待ちに待った収穫 サトイモ収穫体験

10月23日、大野市上庄小学校の3年生児童15人は4月に植えた地元特産「上庄さといも」の収穫体験を農事組合法人稻ノ郷の圃場で行いました。

シャベルで掘り出し、塊になったサトイモを手で一つ一つ外しながら、約80kgを収穫。児童は「塊が硬くて大変だったけど楽しかった」と話していました。収穫したサトイモは児童が持ち帰ったほか、給食に使われるということです。



塊から外す時の「パキッポキッ」音も楽しんでいました



たくさんの方のご来店ありがとうございました

福井米をお得に 直売所で新米まつり

県内6カ所の農産物直売所で9月と10月に新米まつりを開催しました。今年産の福井米を特別価格で購入できるとあって各直売所とも多くのお客様で盛り上がりました。

9月28日の喜ね舎愛菜館では、はさ掛けがディスプレイされる横の特設テントで販売。オープン時には行列ができる盛況ぶり。購入者には次回以降使える新米割引券のプレゼントもありました。

おかげさまで1周年 「つつじの里さばえ」1周年祭

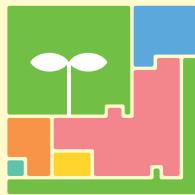
農産物直売所「つつじの里さばえ」は10月18、19日に開店1周年を記念した感謝イベントを開催しました。紅白餅のプレゼントや野菜詰め放題企画などで1周年の感謝を伝えました。

目玉は両日開催された、新米コシヒカリ&いちはまれの升売り。升いっぱいに入れた新米をお得に購入できると、会場特設テント前には多くのお客様で盛況でした。



野菜詰め放題も大人気でした





農業のために 地域のために 明日のために

J.A. 共済の地域貢献活動



通信

©2017 JA-KYOSAI

JA共済では「組合員や利用者が安心して暮らせる地域社会づくりを」をテーマに、地域の皆さんの暮らしに貢献できる活動を行っています。JA福井県でも、JA共済の地域・農業活性化積立金を活用したさまざまな活動を展開中です。このページでは各地区で行う地域貢献活動をご紹介します。

楽しく農を学ぶ アグリ探検ツアー



新米コシヒカリのプレゼントもありました

9月23日にアグリ探検ツアー「奥越コシヒカリ」を開催し、親子15組39人が参加。新米の収穫体験のほか、カントリーエレベーターなどの農業施設見学や、勝山の郷土料理「ばっかけ」を試食し、大満足のツアーでした。



10月13日は「福井梨スペシャル」と題して開催。親子15組40人が参加して、大玉品種「新興」の収穫体験や集出荷施設「あわらフルーツセンター」の見学、きららの丘でのお買い物を楽しみました。参加者は「普段見ることができない出荷の様子が新鮮だった」と話していました。

みんなで収穫♪ JAあぐりスクール



もぐときの音がクセになる♪

食と農の大切さを楽しく学ぶ「JAあぐりスクール2025」の第1回を10月19日に開催しました。福井市和田中の「和ん田ふる農園」に11組29人が集合。同園の和中由紀子さんから説明の後、赤大豆を手でひとつずつもいでいきました。昨年参加して赤大豆の美味しさに今年も参加した方もいたりと、楽しく美味しく地区の農について学びました。

植付けから加工まで あぐり探究授業

9月28日にあわら市富津地区で、「あぐり探究授業」としてさつまいもの収穫体験を行いました。親子約30人が参加し、(株)フィールドワークスの吉村智和代表取締役の協力で、6月に植付けしたさつまいもを収穫してきました。

午後にはL'école des gourmands Fukui(レコール デ グルマン フクイ)の北川弘樹先生を講師に、さつまいもモンブランづくりを体験。親子で協力しながらお菓子づくりを楽しんでいました。



大きなさつまいもにニッコリ!

参加者は「子供と一緒に収穫までの過程や食べるまでの期間の必要性を学ぶことができて良かった」と話していました。

秋の地場産使って 秋の料理教室



47人が参加する大人気企画となりました

農産物直売所れんげの里エルパ店主催の「ちょびっと上品な秋の料理教室」を10月19日、天谷調理製菓専門学校で開きました。旬の農産物を使ったプロの技を学んでもらおうと開催。舞茸ごはんやカツオのたたき、秋野菜の変わり揚げなど5品を調理。カツオのたたき作りでは、9月に直売所3カ所ではさ掛けしたワラを使って豪快にあぶり、美味しい秋の味が完成しました。

赤、ピンク、黄色
きれいな花束がほしいな♪

喜ね舎
愛菜館
編

旅する直売所 シーズン2

自慢の名品を紹介

シーズン2は、直売所の推しの逸品を紹介します。
若手職員が「これ食べてみたい!」と試食もしました!



花コーナー

正月用の切花・枝物や
仏花がいろいろ

※価格は店頭でご確認ください。

新春のお花を 豊富に揃えています!

店内の一角にある花売場では、地元の花卉農家や栽培者が心を込めて育てた花々が、毎日美しく並びます。仏花は常に用意されており、フラワーアレンジメント用の花や、食卓を華やかにする花や緑も豊富に揃っています。



冬野菜も
お手頃価格で
販売中♪

い
ち
お
い

※撮影のため通常勤務時の
服装ではありません



各直売所の
ようすは
こちらの動画を
チェック!



テ
キ
お
し

味も豊富に！ 何個でも食べられます

喜ね舎の代表商品といえばコレ。毎日あんこを炊いて、福井県産のもち米をたっぷり使って、お店から作りたてを提供しています。国産の甘いあんこと抜群の塩加減、そして柔らかい餅は一度食べた人を虜にしますよ。



喜ね舎のお餅
12月は鏡餅や正月餅が中心となります。
年末は正月餅大量販売!
※価格は店頭でご確認ください。



アーモンドまろまろ喜ね舎のお餅
あんこ、きなこ、あん入りきなこ、
あん入りごま、よもぎ（季節商）
1個、2個、3個、5個、6個、
10個入りがあります。
※価格は店頭でご確認ください。

た
べ
お
し

大根おろしがたっぷり！ 食べてさっぱり！

小腹がすいたときにおすすめしたいのがおろし餅。餅商品の中でも人気の商品です。食べきりサイズの小パッケージもGood!



喜ね舎 愛菜館
錠詰所長

もち米栽培から餅製造にいたるまで、JA福井県で一貫製造しています！

推しが集まる店はココ！

喜ね舎 愛菜館

住所：福井市河増町9-10-1

電話番号：0776-52-8311

営業時間：4月～11月：8:30～18:00

12月～3月：8:30～17:30

定休日：年中無休（年末年始除く）



周辺地図



イベント予定

12月13・14日 みかん販売会

12月上旬頃 干し大根販売

下旬頃 歳末フェア

所
長
お
し



ジェラートトリノのおすすめジェラート
マロンジェラート
イチゴミルフィーユ
シングル(カップ・コーン)
400円(税込)



栗、イチゴ、チョコ 選びきれないフレーバー

秋の人気メニュー「マロンジェラート」は、フランス産の上質なマロンペーストを独自のレシピで仕上げたこだわりの一品です。店長の森國さんは、ジェラート日本大会で2度の優勝経験を持つ実力派。豊かな発想と確かな技術で、他では味わえない特別な美味しさを楽しめます。

②あぐり探究授業

農業×学校

県内の学生や生徒、さらには農業に興味を持つ親子を対象にした授業形式の企画です。作物の植付けから収穫、加工までを一貫して学び、体験と組み合わせることで、農業への理解を深め、将来の担い手育成にもつなげることを目指しています。

★令和7年度の授業テーマは【ソバ・さつまいも】



Agri Heros

アグリヒーローズ



地域農業の振興
食と農を守る
ヒーローづくり



坂井
三国支店
管内

宮崎夏希さん㊂、長谷川営農指導員㊂

園芸 ミディトマト

宮崎 夏希さん

●栽培面積：ミディトマト20.0a / マルセイユメロン10.0a
すいか13a / こかぶ10a

今年で就農4年目の若手の生産者で、日々ひたむきに努力をしています。作型としては春夏にミディトマト・すいか・マルセイユメロン、秋冬はミディトマト・こかぶを中心を作っています。失敗も多く日々試行錯誤をしていますが、農作物と真摯に向かい、品質の良いものをお客様に届けられるように意欲を燃やしています。

園芸 白ネギ 株式会社 小西農園

●栽培面積：白ネギ900.0a

水田園芸による白ネギを周年で栽培している組織で、「チーム力」をモットーに現在は兄弟2人を中心に経営しています。近年の夏の高温等により収穫量が不安定になってきましたが、去年新たに立ち上げられた福井白ネギ専門部会の部会長として、視察や研修を通して白ネギ10億円産地に向けて活動しています。



奥越
大野支店
管内

きむら牧場の二人（前列）、古川営農指導員㊂、富田営農指導員㊂、櫻町営農指導員㊂



福井
福井北部支店
管内

(株)小西農園の二人、竹内営農指導員㊂、木下専任TAC㊂

畜産 乳牛 きむら牧場

●栽培面積：乳牛16頭 / 牧草120.0a

酪農をするために夫婦で北海道から福井に移り住み、自分たちの牧場を作り酪農家に挑戦しています。兼業農家であった父の姿を見て育ち、幼いころから一次産業に従事することに憧れがありました。これからの目標は、「きむら牧場のソフトクリーム」を作り、自家乳製品を通じ、大野市を活気づけることを目指しています。

1. 食と農の振興「農・商・工」連携による営農企画

JJA福井県が主催する「食と農を守る」営農企画は、地域の「農・商・工」連携を軸に、地域イベントへの参加・次世代とつながりながら福井の農業と文化をPRする活動です。

●アグリ探検ツアー

農業体験と直売所でのお買い物企画

●あぐり探究授業

農産物を深掘りしたいニーズに応える企画

●JA農産物ファン拡大事業

地域イベントでJA農産物をPR

①アグリ探検ツアー

農業×地元企業

JA、地元のラジオ局や企業と協力して、様々な農作物の収穫体験や農業施設の視察を行うイベントです。今年度は親子連れなどが参加し、小松菜や梨、福井米など、時期ごとの旬の農産物をテーマに、生産者との交流や農業体験を通じて、食の楽しさと農業の大切さを学び、地元特産品への愛着を育むことを目指しています。



2. JA重点品目生産者紹介

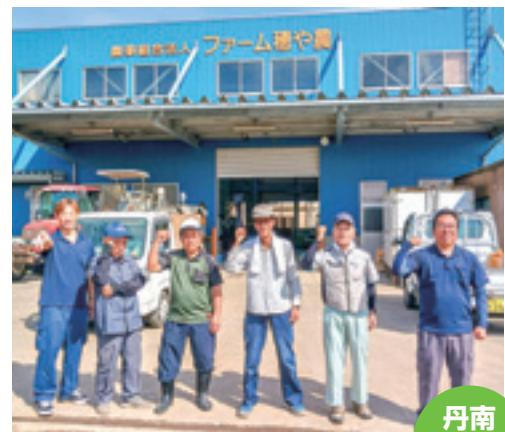


水稻・雑穀・園芸 コシヒカリ

株式会社 かつやまアグリ俱楽部

●栽培面積: 水稲26.0ha / 小麦(あと作ソバ) 5.0ha
里芋・ネギ0.3ha

平成21年に設立し、水稻・雑穀を中心に約30haの水田を経営しています。「若さとパワー」で地域農業の発展と地域の農地を守るために、こだわりをもった美味しい、安全・安心な米づくりを目指して頑張っていきたいと思います。



水稻・雑穀 コシヒカリ

農事組合法人 ファーム穂や農

●栽培面積: 水稲20.1ha / 大麦(あと作ソバ) 6.3ha

ファーム穂や農では、構成員が13名おり、水稻を中心に転作では大麦とソバを栽培。全量JAに出荷しています。また、福井県のブランド米いちはまれや、多収米にじのきらめきにも取り組んでいます。地域の人々との和を大切にし、「地元の田んぼを守る」をモットーに日々頑張っています。



水稻 いちはまれ

農事組合法人 泉水の里いざき

●栽培面積: 水稲24.0ha

泉水の里いざきでは、若手とベテランが協力し合いながら地域の農地を守る為に移植と直播の二つの栽培方法で水稻の生産を取り組んでいます。良品質の水稻を生産するために日々、圃場管理及び肥培管理を心がけ安全で美味しいお米作りに取り組んでいます。



知って
おきたい

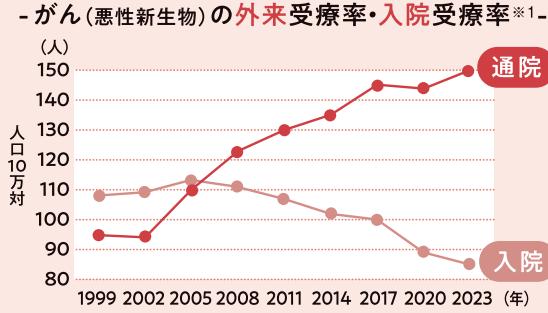
「まさか自分が」となる前に がん治療の“今”



「もしも」に備えておきましょう。

近年のがん治療の進歩は自覚ましく、体への負担が少ない鏡視下手術やロボット手術が行われるなど、ひと昔前と大きく変化しています。例えば2023年の平均入院日数は約14日。1999年から約20年で半分以下になっています。^{※2}また、右の図のように、入院・通院・外来の患者数も逆転し、通院が大幅に増えています。

今や、がん治療は「短期入院・通院で治療を行う」が主流。もしもあなたがんと診断されたら、日常生活を送りながら長期的な通院治療を受けるかもしれません。今から現在のがん治療の情報をチェックし



約20年で通院治療の患者が
増えています



主流の時代に。
がん治療は
通院治療
が、



*1:厚生労働省「令和5年(2023)患者調査の概況」をもとにJA共済連作成
*2:厚生労働省「平成11年、令和5年患者調査」をもとにJA共済連作成



もしも、 がんと診断されたら



医療技術の進歩により、がんになっても長期生存が期待できる時代に。がんと診断されてから5年後も生存されている方の割合も増えて^{※3}います。治療の方法は基本的に「がんの3大治療法(手術・放射線治療・薬物療法)」と緩和ケア等を組み合わせ、体への負担も考慮して治療方針を決めます。

<がんの3大治療法>



がんやがんのある臓器を切除して取り除く治療法。



放射線でがん細胞にダメージを与えて治療します。



抗がん剤・ホルモン剤などで治療や症状緩和を目指します。

現在は治療法の幅が広がり、先進医療も選択肢の一つに

CHECK!

通院治療が増え、^{※2}
働きながら治療を受ける人が
約49.9万人というデータも。^{※4}

長期的な通院治療と日々の生活・仕事を両立しながら治療を受けます。しかし以前と同じようには働けず、収入が減ってしまう場合があります。

がん患者の
約半数が収入減*

減少した
43.2%
n=4,380

*JA共済連「がん罹患経験者へのアンケート調査」

そこで!



がんの3大治療法に対応！

生活 や 仕事 と両立しながら、安心して治療に向き合えます



3大治療法に加え、 緩和ケアまで幅広く保障！

入院はもちろん、手術・放射線治療・抗がん剤等の薬物療法やがん性疼痛等の緩和のための在宅医療まで保障。先進医療も保障されます。^{※5}

通院による所定のがん治療も 保障。長期化しても安心！

通算の支払い回数に限度ではなく、所定の治療を受けた月ごとに共済金を受け取れます。

共済掛金の払込み免除^{※6}や一時金が 受け取れる保障^{※7}など、 オプションが充実！

がん診断以降の共済掛金の払込み免除^{※6}やまとった一時金の保障^{※7}など、ご意向に合わせた保障内容を設計できます。

*3:国立がん研究センター「がん情報サービス『全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011年生存率報告』(国立研究開発法人・国立がん研究センター・がん対策情報センター、2020) 独立行政法人国立がん研究センター「がん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書」 *4:厚生労働省「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」令和6年3月改訂版」(資料:厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」をもとに同省保健局医療課にて特別集計したもの)の無給で自家営業の手伝いをした場合等を含む。 *5:先進医療保障ありの契約の場合。 *6:がん診断時共済掛金払込み免除特則を付加した場合。 *7:診断保障ありの契約の場合。 ●この共済には、解約時の返済金、死亡時における保障はありません。●がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。これまで前に被共済者ががんと診断確定された場合には、共済金はお支払いいたしません。また、がん診断時共済掛金払込み免除特則が付加されている場合におけるがん診断による共済掛金の払込み免除はありません。●所定の後遺障害等の状態による共済掛金の払込み免除についてはご契約日から保障いたします。●お支払いには所定の要件があります。

25481050282

●この広告は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のおり・約款」により必ずご確認ください。



JA福井県 広報誌

検索

こちらから、広報誌のバッケンバーをご覧いただけます。

Health Life 健康ライフ



JA福井県厚生連
看護師
吉田 真生

冬季に流行、胃腸炎の予防をしよう!

胃腸炎は多様な原因によって引き起こされますが、中でもウイルスや細菌による感染性胃腸炎が多くみられます。

●原因

胃腸炎は、食品やウイルス、細菌、ストレス、生活習慣などの原因で発生する病気です。感染経路は、汚染水の摂取、過熱が不十分な食品の摂取、感染者の吐物や便からの感染、不衛生な食器の共有などが挙げられます。

●自宅でできる対処方法

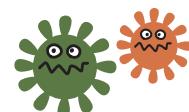
- ・経口補水液、スポーツドリンク、水、お茶等の水分を少しずつ、こまめに摂取するように心がけてください。
- ・消化に良い食事を摂取しましょう。
- ・回復期は無理をせず、安静を保つようにしましょう。



●症状

- ・発熱
- ・下痢
- ・吐き気、嘔吐
- ・腹痛
- 等

これらの症状がみられる場合には医療機関へ受診してください。



●対策

- 1.最も基本的な予防方法は手洗いです。調理や食事前、排泄後等は石鹼と流水で十分に手を洗い、手洗い後は清潔なタオルで手を拭きましょう。
- 2.牡蠣などの二枚貝は中心部まで加熱しましょう。湯通し程度の加熱ではウイルスの感染力は失われません。二枚貝の調理に使用した器具は、洗浄後に熱湯消毒しましょう。
- 3.野菜や果物などの生鮮食品は十分に洗浄しましょう。

リクエスト多数により掲載決定! /

やさしい美的レシピ 入賞レシピ

材料 (4人分)

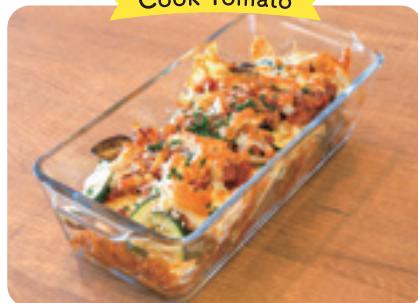
- ・妙金なす …3本
- ・ピーマン …3個
- ・白菜 ……1枚
- ・木綿豆腐 ……200g

作り方

- ①なす、ピーマン、白菜を大きめに切る。
- ②なすを素揚げし、ピーマン、白菜と一緒に炒める。
- ③②に○を加え混ぜ、豆腐を加えて煮る。
- ④●でとろみをつけ、器に盛り糸唐辛子をのせる。

なすとズッキーニの 夏グラタン

Cook Tomato



材料 (4人分)

- なす ……2本
- ズッキーニ ……1本
- オリーブ油 ……大さじ1
- 玉ねぎ ……1個
- ひき肉 ……200g
- オリーブ油 ……大さじ2
- 小麦粉 ……大さじ2

作り方

- ①なす、ズッキーニは薄切りにして油で炒める。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、熱したフライパンにオリーブ油を熱し、ひき肉とともに炒める。
- ③②に小麦粉を振り入れて炒め、○を加えて煮込みミートソースを作る。
- ④グラタン皿にフランスパン、①、③を交互に入れて、ピザ用チーズ、パン粉をのせて、オーブンで焼き目をつける。



ヘルシー麻婆茄子

あきゃり



Instagramでも
レシピ更新しています♪



クロスワードパズル

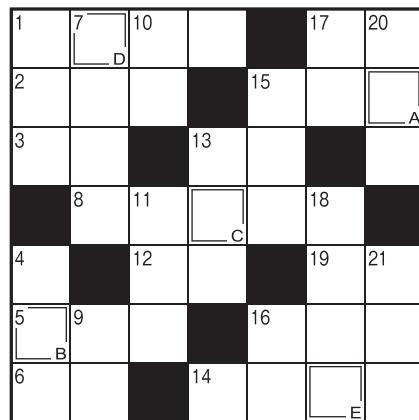
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

→ ヨコのカギ

- サンタクロースが乗るソリを引きます
- 練り物や大根などを煮込みます
- ごはんのこと。握り——
- 和服の袖の下、袋状の部分
- を憎んで人を憎まず
- 南米の北端にある国。首都はボゴタ
- 漢字では独活と書く山菜
- 木を切り倒すときには
- dBと表記される、音などの強さを示す単位
- 暮れのあいさつとして贈ります
- 人間は二足——をする生き物です
- 疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- 泣き顔になること。——をかく

↓ タテのカギ

- 夜目——笠の内
- 足を中に入れて暖を取ります
- サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- クリスマスツリーに使われる木
- 日本酒を温めること
- じょうごとも呼ばれる道具
- 忘年会で乾杯の——を取った
- 高いところに載せたものを取るときの体勢
- クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
- 青い染め物に使われる植物
- 物ごとの順序などがさかさまになっていること
- ささがきにすることも多い根菜
- 韓国の首都



応募先

※記入もれが多数あります。必ずご記入ください。

ハガキ

切手	910-0005	①パズルの答え
福井市大手3丁目 2番18号		②郵便番号・住所 氏名・年齢 職業・電話番号
JA福井県 総務部 総務課		③今月号の感想など

メール

fuku-full@ja-fukuiken.or.jp

QRコードからも
ご応募できます

*読み取れない
場合はメールアドレスを手入力または
ハガキでご応募ください

今月のプレゼント

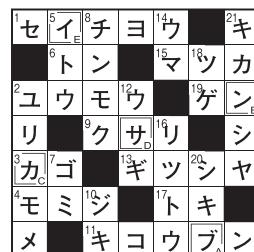
喜ね舎 愛菜館より
福井のおすそわけセット



*商品内容は
変更する場合が
ございます。
正解者の内から
抽選で10名様

●11月号の答え●

ブンカサイ



応募締切

12月19日(金)

*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。

10月号

応募数: 515 正解数: 513

読者からのメッセージをご紹介♪

きららの丘にフルーツを買いにいきました。

福井市・Mさん(30代)

ご来店お待ちしております!
スイカの屋根が目印です♪

中学生考案の春巻き、私の外孫が友達と出したレシピでした。きららに買い物に行くと展示してありました。もうびっくり!うれしかったです。孫も大喜び、ありがとうございました。

越前市・Kさん(70代)

身边に考案者が!お孫さんと作ってみてくださいね!

10月号のきららの丘で紹介されたものはどれも美味しいそうで、近くに住んでる人がうらやましいです。厚焼きサンド食べたい!

高浜町・Oさん(60代)

ふわふわのパンと厚焼きたまごのサンド、ぜひご賞味ください♪

いつも健康ライフで時期に合わせた対策に気付かされます。手洗いうがい、みんなでしましょうね。

坂井市・Mさん(90代)

日常生活での予防対策で今季も乗り越えたいですね!

♪♪♪
メール



梨や柿の美味しい季節。そのまま食べるのもGOOD!ですが、何かアレンジして食べてみたいですね。

勝山市・Hさん(60代)

J.A.福井県のクックパッドで梨や柿を使ったレシピを紹介していますのでぜひ!

●やっと朝晩寒くなって来ましたねー!

おでんやお鍋の美味しい季節、直売所で新鮮な野菜を買って食べたいですね。

●先日、2度目の鬼滅の刃の映画を見に行ってまた泣きました。何度も見ても最高です!早く続きが見たい!!

映画を見る時はタオル必須なヨッシー

SNSで旬な情報
投稿中!!

