

JAきそ

JA木曽広報誌

11

November

2025

No.441

Monthly Magazine JA KISO



2025 年版応募入賞作品「初冬の風景」(大桑村) 撮影者: 鈴木典久様 (上松町)

特集① JA祭レポート

特集② 2026 年版

JA木曽カレンダー&広報誌表紙掲載写真が決まりました

特集③ 子どもから大人まで健康に！パワーアップ食材 8

■営農情報だより…水田の藻類(アオミドロなど)の対策



© みんなのよい食プロジェクト

10月18日

JA祭
レポート

～日頃のご愛顧に感謝を込めて～

体験！食と農



日頃の感謝を込めてJA祭を10月18日に開催しました。Aコープきそ店内外を会場に銘撰木曽牛・御嶽はくさいをはじめ野菜・果物・調味料の特売のほか、キッチンカーの出店がありました。乳しぼり体験や農機具乗車写真撮影などの体験コーナーも企画しました。ビンゴ大会で農産物が当選したり、テレビ番組の収録で来場したお笑い芸人ザ・たちと記念写真を撮ったりして喜ぶ子どもたちの姿もあり、会場は多くの家族連れでにぎわいました。

JA祭に先立ち、10月初旬から中旬に北部支所祭、開田営農資材センターと王滝生活店で感謝祭を開催しました。

多くの皆さまにご来場・ご利用いただきありがとうございました。

来場者でにぎわう会場

好評で完売した女性部五平餅

A・コープきそ店内銘撰木曽牛の半額セール！御嶽はくさいも特売

アンパンマンミニショーを楽しむ子どもたち

ミニライブ
(木曽青峰高校吹奏楽部のみなさん)農業への
応援メッ
セージ

SBCテレビ「ずくだせテレビ」の収録でザ・たちが来場！

親子で
楽しんで
体験
コーナー

トラクターに乗って記念撮影

乳しぼり体験

ポップコーン作り
(職員の農園で採れたコーン)何が
見つかる
かな？
もみ殻
燐宝探
し野菜で
スタンプ
アート



トピックス & ニュース

地域、JAのさまざまな情報をお届けします

※各ニュースには、SDGs（持続可能な開発目標）の17の目標を表示しています。



10月定例家畜市場 子牛共進会も開催

10月2日 長野県中央家畜市場（木曽町）で定例10月市場が開催され、292頭の取引が成立しました。木曽管内の出荷頭数は60頭で、平均価格は660,275円（税込み・前回比△4,247円）でした。全体の平均は658,199円（税込み・前回比△7,609円）で、長期化する子牛不足を見込み、購買者が頭数確保するため活発な取引となりました。

セリの前に長野県知事賞の選考を兼ねた子牛共進会が開催され、井領稔さん（上松町）が雌の部の優秀賞に選ばれました。



セリのようなす

福島小学校4年生が稲刈り

10月9日 福島小学校4年生の児童32人が稲刈りを行いました。JAが行うお米作り体験の一環で6月の田植えのあと田んぼ所有者の中島伸治さん（木曽町）に管理していただき大きく育った稲を鎌で刈り束ねてはぜにかけました。祖父母が米作りをしていると話す児童は作業を心得ており慣れた手つきで刈ったり束ねたりしていました。

収穫した「コシヒカリ」は脱穀後に調理実習して試食するほか、木曽病院へ贈呈する予定です。



交代で稲を刈る児童

職員の農業体験 御嶽はくさい収穫作業

9月27日 職員の「御嶽はくさい」収穫体験会を開催し、子どもも含め13人が参加しました。7月に種まき体験を行った際に、収穫もぜひやってみたいという声が上がったもので、木曽町開田高原の生産者志水敏春さんの圃場で切り取られたハクサイを段ボール箱に詰める作業を行いました。Lサイズは1箱に6個詰めますが難しい作業でコツをつかみ慣れてきたころに終了となりました。ハクサイを切り取る作業も教えてもらい1人1個切り取る体験もしました。作業の後は全員でおにぎりを作って食べましたが、農作業の後の塩むすびのおいしさは格別でした。



ハクサイを箱に詰める職員

女性部
だより

秋晴れの中ウォーキング



説明を聞く参加者

さわやか教室は、10月10日に赤沢自然休養林でウォーキングを行い17人が参加しました。林内を自由に歩くコースとガイドさんの案内で散策しながら歩くコースに分かれ約2時間歩きました。ガイドさんに赤沢の自然や歴史を教えてもらいながらひのきの大樹や40年前の御神木伐採地などをめぐり、文化に触れる、森林浴でリラックス、適度な運動と良いことばかりの1日になりました。「オオヤマレンゲ」や「バイカオウレン」が咲く時期にも来てみたいと話す参加者もありました。



2026 年版 J A 木曽カレンダー &

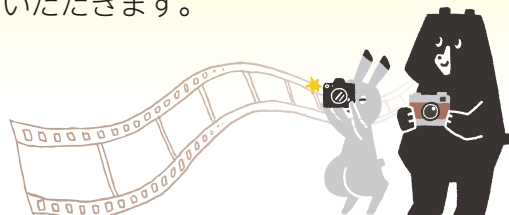
広報誌表紙掲載写真が決まりました

カレンダー賞



惜春の里
中洞 勇さん(中津川市)

「2026年版 J A 木曽カレンダー & 広報誌表紙」掲載写真の最終選考会を9月30日、J A 本所で行いました。ご応募いただいた作品の中から、カレンダーに1点、広報誌表紙等に13点を採用させていただきます。



広報表紙部門賞



1月号 寒晴れ
岡部洋平さん(上松町)



2月号 雪晴れ
湯川喜義さん(木祖村)



3月号 春を眺める
湯川喜義さん(木祖村)



4月号 桜の饗宴
中西 章さん(木曽町)



5月号 田植え
湯川喜義さん(木祖村)



6月号 紫に染まるあやめ池
坪井 祐さん(木祖村)



7月号 ヒマワリの咲く高原
青木敬次さん(木曽町)



8月号 夕焼けに染まる御嶽
鈴木典久さん(上松町)



9月号 秋耕
鈴木典久さん(上松町)



10月号 秋光のカーテン
坪井 祐さん(木祖村)



11月号 秋彩る開田高原
鈴木典久さん(上松町)



12月号 御嶽冠雪の風景
鈴木典久さん(上松町)



総代会資料表紙
広大な農地の花園
鈴木典久さん(上松町)

※本ページの掲載写真については、応募写真の審査結果発表用として、採用者より提出された写真プリントサイズの縮小版で掲載してあります。したがって採用者の意図する写真仕様と合致するものではありませんのでご承知ください。



水田の藻類(アオミドロなど)の対策

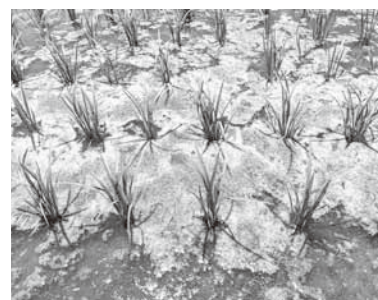
農作業が一通り終わり農閑期へとなってきました。

今回は今年問い合わせが多かった藻類についてとその対策について紹介したいと思います。

藻類について

水田に現れる藻はアオミドロを始めとした緑藻類やラン藻類、珪藻類がいます。

その中でもアオミドロとアミミドロが発生の多いものとなります。



藻類発生による影響

植え付け直後の水稻苗の押し倒し、日光が入らず水田内の水温の低下、除草剤が拡散せず効果が発揮できないまたは薬害を引き起こす可能性があります。

水管理での対策

アオミドロの生育適温は水温15～25℃、アミミドロの生育適温は水温22～25℃と20℃前後で発生しやすく、水温が30℃を超えると死滅します。日中に浅水管理（2～3cm程度）を行うことで水温が上がり藻の対策ができます。ただし、夜には水を入れ保温するため必然と水の入れ替えを行うこととなります。除草剤使用の場合には効果が落ちることが考えられますのでご注意ください。その場合は後期除草剤の散布を検討してください。

施肥での対策

肥料成分（窒素、リン酸）が発生を助長させることがあります。施肥も工夫することで発生を抑制できます。側条施肥は田植えと同時に横に施肥をしていくため、水中に肥料成分が溶け出しにくく藻類の発生を抑えることができます。また、肥料成分が出ないように施肥後も植え直しは最低限とし水田の中を歩かないようにしましょう。田植え後に元肥を散布すると水中に肥料成分が溶け、藻類の発生要因となります。側条施肥ができない場合には植え代かき前に施肥しましょう。

除草剤での対策

初期剤の「先陣（1キロ粒剤・ジャンボ）」はアオミドロなどにも効果があり発生始期や発生前に散布しておくとしばらくの間は抑えることができます。また、初中期剤の「アップレZ（1キロ粒剤）」も効果があり、毎年アオミドロなど発生しやすい場所では初期に先陣、初中期にアップレZを使う組み合わせをおすすめします。

それでも発生が多い場合には「モゲトン粒剤」を使用しましょう。

⚠ 注意

ジャンボ剤やフロアブル剤は水面上に広がって効果を発揮するものです。

藻が繁殖しているときには散布せず粒剤散布を検討ください。

除草剤は農薬です。ラベルを見て使用時期、使用量、使用回数の確認をお願いします。

不明な場合はJA技術員にお問い合わせください。

これから水稻農薬注文時期にもなりますので参考になれば幸いです。

農薬名	使用時期	使用量	使用回数
モゲトン粒剤	ウキワサ、藻類発生時	2～3kg/10a	3回以内
モゲトンジャンボ	収穫45日前	20個/10a	
先陣 1キロ粒剤	田植7日前	1kg/10a	1回
先陣 ジャンボ	田植直後～ノビエ1葉期	10個/10a	
アップレZ 1キロ粒剤	田植直後～ノビエ3葉期	1kg/10a	1回
アップレZフロアブル	田植3日～ノビエ3葉期	500ml/10a	
アップレZジャンボ		10個/10a	

木曽地域の生産者さんが手塩にかけて育てました

おいしい**お米**をお届けします^{!!}

木曽で収穫された令和7年産新米を
お届けいたしますのでぜひご賞味ください



コシヒカリ 21,300円(消費税込)

〔玄米〕30キロ紙袋入り

地産地消

30キロ入り袋を
自宅へお届け

白米よりお得

コシヒカリ 初恋 8,900円(消費税込)

〔白米〕10キロ

ご注文・お問い合わせは、下記のJA木曽各センター、
生活店へお電話でお願いいたします

生活センター ☎23-2112

小木曽営農資材センター
☎36-2045

南木曽営農資材センター
☎57-2032

開田営農資材センター
☎44-2001

王滝生活店
☎48-2121

子どもから大人まで健康に！

パワーアップ食材8

イラスト・藤田倫央

お子さんからシニア世代まで、

アスリートのように強く元気に過ごすために

お薦めの食材8つとその食材を使った

料理をご紹介します。

1米

効率の良いエネルギーの源

ご飯は脂質が少なく消化吸収が速いため、効率の良いエネルギー源です。またタンパク質も含まれていて、体をつくる材料としても役立ちます。ご飯をよくかんで食べると脳の血流が増えてよく働くようになり、唾液の量も増えて、虫歯予防も期待できます。

この料理でパワーアップ！

おむすび

おすすめ具材は運動前なら塩むすび（具なし）、梅干し、ゆかりなど、消化に時間がかかる脂質を含まない具材を選びます。

運動後はサケ、ちりめん、炒り卵、肉みそ、白すりごまなど、ご飯と一緒に食べることで疲労感軽減に役立つタンパク質やミネラル摂取を意識しましょう。



3卵

さまざまな栄養素が含まれる「完全栄養食」

良質なタンパク源で、体をつくる材料になります。また皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫や体の成長に関わるビタミンA、骨をつくったり再石灰化を助けるビタミンD、貧血予防の働きをするビタミンB12など、多くの栄養が含まれています。

この料理でパワーアップ！

たっぷり野菜のかき玉スープ
プリン

ガッツリメニューから食べやすいおやつまで、卵は手軽に栄養アップしやすい食材です。野菜や牛乳などと組み合わせることで、不足した栄養を補うことができます。



栄養士・料理家
堀口 泰子

健康食育事業やアスリートサポートに従事し、離乳食から介護予防まで、健康的でおいしく食べる食事術を伝える。スポーツの現場ではジュニア育成と競技力向上のための心と体の成長に注力している。

2豚肉

成長期の体をつくる良質なタンパク源

体をつくるために必要なタンパク源として代表的な食品の一つです。疲労感軽減に関係するビタミンB1、タンパク質の代謝を助け、正常な赤血球の生成に欠かせないビタミンB6、葉酸と協力して赤血球をつくるビタミンB12などが含まれています。

この料理でパワーアップ！

ニラとタマネギとのスタミナ炒め

豚汁

ニンニク、ニラ、タマネギに含まれるアリシンがビタミンB1の吸収率を高めてくれます。ビタミンB1は水溶性なので、豚肉はゆでるよりも炒めたり汁ごと食べられる豚汁などがお薦めです。

4 納豆

免疫力アップに関わる発酵食品

タンパク質には肉などの動物由来と納豆などの植物由来のものがああり、両方をバランス良く食べることが大切です。

納豆には骨の成長を助けるビタミンK2、発育に関わる葉酸、腸内環境を整えて免疫力アップを期待できる食物繊維も豊富です。

この料理でパワーアップ!

小松菜としらすの納豆あえ

納豆チャーハン

小松菜などの緑黄色野菜は粘膜の健康を保つことで免疫力の働きを活発にします。しらすにもタンパク質やカルシウムが含まれるので納豆の力をパワーアップしてくれます。納豆とご飯の組み合わせはアミノ酸バランスを補うことでタンパク質を効率良く取ることができます。

6 ブロccoli

運動後の細胞の酸化を抑える

免疫機能を助けるビタミンC、骨の成長に関わるビタミンK、細胞の酸化を抑えるビタミンE、貧血を予防して発育を助ける葉酸などが多く含まれています。野菜の中ではタンパク質や健康な腸内環境をつくる食物繊維が豊富です。

この料理でパワーアップ!

ブロッコリーと卵の中華炒め

豚肉とブロッコリーのレンジ蒸し

ビタミンCは水に溶けやすいため、レンジ蒸しにすれば栄養を比較的逃さず取ることができます。ベータカロテンやビタミンEは脂溶性ビタミンのため油で炒めると吸収率が高まります。

7 厚揚げ

筋肉量の維持にぴったり

タンパク質の量を補い筋肉量を維持したいときにお薦めの食材です。骨の強度を保ち骨粗しょう症予防につながるカルシウム、動脈の石灰化を防ぎ血管の健康を維持するビタミンKなど、シニア世代にうれしい栄養素が多く含まれています。

この料理でパワーアップ!

厚揚げとえのきの肉巻き炒め

厚揚げと野菜のうどんすき

厚揚げと肉を組み合わせることで、動物性と植物性両方のタンパク質を取ることができます。野菜やキノコ類には食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整えることで生活習慣病の予防にも期待ができます。



5 小松菜

汗をかくと失われる栄養素を補給

粘膜を健康に保ち免疫力を強くするビタミンA、血液中で酸素を運んで貧血を予防する鉄分、骨や歯をつくり、また筋肉の収縮をスムーズにするカルシウムなどが含まれています。カルシウムは汗をかくと失われるため、運動をするときは多く取りたい食材です。

この料理でパワーアップ!

小松菜と豆腐のみそ汁

サケと小松菜のクリーム煮

汁ごと飲めるみそ汁は水に溶けやすいビタミンCを無駄なく取ることができます。サケとキノコ類と組み合わせると、カルシウムの吸収を助けるタンパク質やビタミンDと一緒に取れます。血液や骨の材料となるタンパク質（豆腐や魚）と組み合わせる料理もお薦めです。



8 牛乳

運動後のエネルギー補給に

骨や歯を強くするミネラルのカルシウムとその吸収を助けるビタミンD、細胞を再生するビタミンB2、血液や脳神経と組織の発達を正常に維持するビタミンB12などが含まれています。運動で消費したエネルギーの回復や筋肉の修復も期待できます。

この料理でパワーアップ!

キノコとジャガイモのクラムチャウダー

サケとアスパラガスのクリームパスタ

キノコやサケはビタミンDが含まれるので、牛乳と組み合わせることでパワーアップ! アサリには血液をつくるために必要な鉄分やビタミンB12、アスパラガスには疲労感軽減に役立つアスパラギン酸が含まれています。

J Aからのお知らせ

理事会だより

●10月30日(木) 開催

【協議事項】

- ① 9月末事業状況について
- ② (株)JAファームきそ期中決算状況について
- ③ 理事者に対する貸出について
- ④ ミニディスクロージャー誌の発行について
- ⑤ 「顧客本位の業務運営」(FD)にかかる取組方針の改定について
- ⑥ 健康保険証の利用期限到来等に伴う国債・投信窓販の定型約款の一部改正について

【報告事項】

- ① 業務一般経過報告について
- ② 令和7年度期中決算監事監査報告について
- ③ 早期警戒制度の実施に伴う農業協同組合に関する経営状況等の報告について
- ④ 単体自己資本比率の状況について
- ⑤ 員外利用率の報告について
- ⑥ 令和7年8月末部門別損益計算書の報告について
- ⑦ 固定資産取得について
- ⑧ 自主(自店)検査結果について
- ⑨ 農業生活事業報告について
- ⑩ 金融共済事業報告について
- ⑪ 広報JAきそ「組合員の声を聴く」投稿報告
- ⑫ 組合員の脱退について ほか



JAバンク 年金相談会のお知らせ

年金の専門家が分かりやすく相談に応じます。ご相談には基礎年金番号通知書(夫婦)、年金定期便(夫婦)、雇用保険被保険者証、印鑑をご持参ください。

・12月3日(水) 南木曽金融店
相談時間 10時～15時



インターネットで年金相談会予約受付中!
JA木曽のホームページより予約できます。

虹のホールきそからのお知らせ

■「なんでも相談会」開催ご案内

月 日	場 所	時 間
11/19(水)	JA 虹のホールきそ	9時～17時
11/24(月)		
12/6(土)		
12/12(金)		
12/18(木)		

■人形供養祭ご来場御礼

10月26日開催の人形供養祭には、たくさんの方にご来場いただき、ありがとうございました。厚く御礼申し上げます。また来年も計画いたしますので、よろしくお願いいたします。

■虹のサークル開催

10月4日第3回虹のサークルにご参加ありがとうございました。次回はクリスマスイメージしたアレンジ「三角ボタンアレンジ」を作成します。



初めての方もご家族やお友達と一緒にぜひご参加ください。多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

開催日時：12月6日(土) 13時～
会 場：虹のホールきそ
費 用：3500円(税込)
定 員：20名(予約必要)



ご予約、お問い合わせはJA虹のホールきそへお電話ください。

☎0264-23-2513 担当：渡辺



JA虹のホールきそ

長野県木曽郡木曽町福島6448番地1
☎0120-23-2513 ☎0264-23-2513

JA歌壇休載のお知らせ

JA歌壇は都合によりしばらくの間休載とします。再開の時期は改めてお知らせいたします。

今年度より増刊号として 家計簿のみの販売をします

(『家の光』12月号に別冊付録としては付きません)

家の光

IE no HIKARI

『家の光』増刊号
2026年 家の光 家計簿 日記付き

●定価 660円(税込) (11月1日発行)



お申し込みはお近くのJAへ

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL 03-3266-9039 <https://www.ienohikari.net/>

「国産」を食べて、農業を応援しよう!

国消国産 月間キャンペーン。



今年もうれしい
キャンペーンを開催。
ふるってご参加
ください!

1 JA直売所キャンペーン2025

JA直売所に1回ご来店ごとにスタンプ1つをゲット。
2つで1口・3つでもう1口応募できます。

47都道府県とっておきの
3000円相当の農畜産物・加工品が
合計14,100名様に当たります!

期間
2025年
10月1日～
11月末日

地域の新鮮でおいしい野菜や果物、
加工品が並ぶ全国約1400店舗の
JA直売所に行こう!



賞品については特設サイトをご覧ください。
JA直売所の検索もできます。



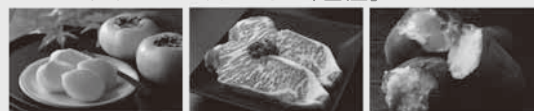
2 日本の味覚を、楽しもう。

今がチャンス!
送料はJAグループが負担します。

お客様送料負担なし

期間
2025年
10月1日～
11月末日

JAタウンには、おいしい「国産」がいっぱい



おいしい日本と暮らそう

JAタウン



ご注文はこちらから



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

グリーンファームだより

(価格は税込みです)

注目商品特集

JAの 豆炭

火もちよし!!

<12kg>

2,580円



バクマ 温風ヒーター用 省エネ ダクト

2,180円



乾電池式 灯油ポンプ (自動)

EP-305

1,350円



つけもの樽

丸形・角形
各種あります



トンボ つけもの袋

<2枚入り>

1斗用 340円

2斗用 400円

3斗用 590円



木曽牛



・キーマカレー 670円

・ビーフシチュー 740円

4個入りの箱詰めもあります。(箱代100円)

11月のお休み：毎週水曜日、30日(日)…棚卸し休業日

営業時間：午前8：30～午後5：00 グリーンファームきそ ☎22-3061

介護センターからのお知らせ

補聴器相談コーナー設置しました!



聞こえについて不安、心配などありませんか?
一人で悩まないでお気軽にお声をかけてください!



ご安心ください!

- ★専門スタッフが相談に応じます。
- ★予約不要、当日ご来店ください。
- ★来店できない場合は、ご訪問もできます。その場合はお電話でご予約ください。

しつこい

押し売り、セールス一切しません!!

聴力測定だけでもOKです。

まずはご自分の現在の聴力を確認することから始めてみませんか?

聞こえの相談会 (毎月第1木曜日開催)

開催日：12月4日(木)、1月8日(木)(1日は祝日のため)、
2月5日(木)、3月5日(木)

時 間：午前10時～午後2時

★お気軽にご相談ください(新聞折込みでもご案内いたします)



ご相談・お申込み：JA木曽 介護センター TEL：0264-21-2113

JA共済からお知らせ

JAの普通傷害共済 集団加入用



JAの普通傷害共済で暮らしをバックアップ!
さまざまなアクシデントから守ります!



農作業中の
けが



ころんで
ケガを
してしまった



スポーツで
ケガをして
しまった



やけど



死亡共済金額200万円コースの保障内容
(部位・症状別治療共済金額3,000円)

記名式集団契約共済掛金 年払い7,590円
0~49歳 職種1級の場合 被共済者数1,000人以上(裏面参照)

入院 通院 されたとき	○入院した時、または入院しなかった場合で通院した日数が5日以上の場合 部位・症状別治療共済金額 3,000円 × 支払倍率表の倍率 ※支払倍率とは、災害を受けた部位および症状に対する「部位・症状別支払倍率表」等により、約款に定めています。裏面「支払倍率表」参照 ○入院しなかった場合で通院した日数が5日未満で治療または手術が完了した時 部位・症状別治療共済金額 3,000円 × 2倍 = 6,000円 (災害にあわれた日から200日以内に入院または通院したとき。) 例) 頭を打撲し3日間通院した時 2倍⇒ 6,000円 手関節捻挫で5日以上通院した時 5倍⇒ 15,000円 足を骨折し1日以上入院もしくは5日以上通院した時 65倍⇒ 195,000円
後遺障害 のとき	後遺障害の程度に応じて 200万円 ~ 10万円 (災害にあわれた日から200日以内に約款に定める後遺障害[第1級~第10級]の状態になったとき。)
重度後遺障害 のとき	重度後遺障害の程度に応じて 40万円 または 20万円 (後遺障害共済金が支払われることとなる場合で、災害にあわれた日から200日以内に約款に定める重度後遺障害の状態になったとき。(災害にあわれた日から30日以内に死亡したときを除く。))
死亡 のとき	200万円 (災害にあわれた日から200日以内に死亡したとき。)
保障期間	令和7年12月15日午後4時から1年間

契約手続きはカンタン 診査は不要です。(簡易な告知でご加入いただけます。)

(注) 1回の事故で死亡共済金と後遺障害共済金を支払うときは、死亡共済金額が限度となります。
詳しくはJAの窓口へお問い合わせください。

JA 木 曽

本 所 ☎0264-22-2782
中部支所 ☎0264-22-2220
南部支所南木曾会館 ☎0264-57-2032

北部支所 ☎0264-36-2027
南部支所 ☎0264-55-2185

登録番号: [25169990229]

JAバンクからのお知らせ

長野県JAバンク

Slow風土2025

令和7年12月30日まで

信州の贈り物
貯金で当たる！

懸賞品付定期貯金

窓口で！

ATMで！

パソコン
スマホで！

スローふうど
**Slow風土
2025**

スローふうどデジタル
**Slow風土
デジタル
2025**

\\ 信州各地の自慢の逸品をプレゼント! //

抽選で
もらえる

信州の贈り物



信州の自慢の逸品をお届けします。長野県内の各JAから自慢の逸品が勢揃い！
選りすぐりの食材・食品の中から、お好きな1品を旬の時期にお届けします。

※天候、作柄により、ご希望の賞品をご用意できない場合は「まごころ商品券」をお送りします。

 **長野県JAバンク**

長野県JAバンクは県下JAと長野県信連の総称です

※詳しくはお近くのJA木曾
貯金窓口へお問い合わせください。

令和7年10月1日現在



まごころ宅配



お申し込み・お問い合わせは
株長野県 A・コープまごころ宅配センター
026-214-7817

～旬の食材やエコープマーク品を使ったお料理レシピ～



一口メモ

秋の味覚の代名詞、「きのこ」ですが、現在はほとんどが栽培きのこのため、1年中出回っています。きのこは低カロリーで食物繊維、β-グルカン、ビタミンB群、Dを豊富に含んでいます。β-グルカンは食物繊維の一種で、血中コレステロール値の低下が期待される栄養素です。さらにビタミンB2、ナイアシンも含まれており、脂質代謝を促進しコレステロール値のコントロールに役立ちます。

1種類で使うより、何種類かを混ぜて使うことでうま味が重なり、おいしさが増します。

きのこの煮浸し

作り方

- ① 生しいたけは5mm厚さにスライス、ぶなしめじは小房に分け、まいたけは食べやすい大きさに手で割きます。
- ② みょうがは縦半分に切り、繊維に沿ってスライスします。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら④と①を加えます。
- ④ ③が再度煮立ったら中火にし、あくを取りながら煮ます。
- ⑤ きのがしんなりしたら②を加え、一煮立させて火を止めます。

材料 (2人前)

- | | | | | |
|-------|--------|---|------|--------|
| 生しいたけ | 2枚 | ④ | 酒 | 大さじ1 |
| ぶなしめじ | 1/2パック | | 砂糖 | 小さじ2 |
| まいたけ | 100g | | 塩 | 小さじ1/4 |
| みょうが | 2個 | | しょうゆ | 小さじ2 |
| だし汁 | 1カップ | | | |

きりとり線

住 所 (〒)	
ふりがな 氏 名	年 齢 性 別 男・女
電話番号	職 業
組合員資格 (いずれかに○)	正組合員 准組合員 その他
2025.11月号 クイズ答え (番号)	○ ○ ○
JAや広報誌へのご意見・ご要望など (ご意見・ご要望は事業運営の参考とさせていただきます。)	
身近な出来事、話題など (広報誌にて紹介させていただく場合がございます。)	

おたよりコーナー

令和7年9月にい
ただいたおたより
から

お盆過ぎにスイカが採れ出しとびきり甘く毎日
食べました。キュウリもたくさん採れたので何
とか残暑を乗り切りました。(日義：向澤さん)

稲刈りの時期になり、花粉症にはつらい時
期。でも新米は楽しみ。(福島：向井さん)

近年は動物や害虫、暑さなどによって思うよう
に作物を収穫できないこともあります。家族
皆で楽しみながら農業をしています。今は黒豆
を収穫することが目標です。(上松：宮本さん)

70代のおばあさん3人「国宝」を見に行ってい
きました。映画館がもっと近いと毎日でも出掛け
るのに…。楽しい1日でした。(大桑：細田さん)

少しずつですが秋の気配がしてきました。
暑かった夏を乗り越えご褒美に新米の収穫
が待ち遠しいです。美味しいご飯をおなか
一杯食べたいなあ。(南木曾：松山さん)

今年初めて大根を肥料袋に土を入れて種まきして
みました。ニツ葉が出てきました。早く大きくな
って採れればと楽しみです。(南木曾：山本さん)

頭の体操

まちがいさがしに

挑戦!

今回は北部地区感謝祭会場からの問題です。左右の写真を比べると、3カ所の違いがあります。挑戦してください。クイズの解答を募集します。

きりと線



応募方法

右下のハガキを点線で切り取り、必要事項をご記入の上、JA木曽本支所窓口、A・コープきそ店備え付けの応募箱へお出しいただくか郵送してください。

JA木曽HPからの応募も可能です。

◎応募の締切 12月1日(月) 必着
投函日にご留意ください。

①	②	③
④	⑤	⑥
⑦	⑧	⑨

※出題エリアNoは、左図の通りです。番号を確認のうえ、ご記入ください。

※ただし、お一人様一通の応募とさせていただきます。
※印刷によるキズや汚れは関係ありません。

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で5名の方に
木曽牛レトルト「ビーフシチュー」
をプレゼント。



10月号の答え



★当選者の発表は、賞品のお届けをもって代えさせていただきます。

『①・③・⑧』
(間違い探しの答えは▼ここ)

POST CARD

料金受取人払郵便

木曽福島局
承認

1020

差出有効期限
令和8年5月
31日まで
(切手不要)

3 9 7 8 7 9 0

JA木曽
頭の体操

まちがいさがしに挑戦 宛
(JA木曽「組合員の声を聴く」兼)

長野県木曽郡木曽町福島2800

□発行:木曽農業協同組合
長野県木曽郡木曽町福島2800 〒397-0001 ☎(0264)22-2128

□発行人:代表理事組合長 亀子 宗樹

〈ホームページ〉

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



2025.11月1日発行(印刷)木曽オールプリント(株)

環境に優しい再生紙と
ベクターラインキを使用しています。

環境に優しい再生紙と
ベクターラインキを使用しています。

