

柿の能登

WONDERFUL NOTO

2025. 10 Vol.26



JAのと

<https://www.is-ja.jp/noto/>



表紙：柿（町野）

元気のお便り届けます♪

わんだふる農人

門前町
(門前支店管内)

今月の農人

ふなつ
船津

ゆか
由香さん(39)



今月は、地元に戻り今年の4月新規就農したばかりという船津さんにお話を伺いました。

船津さんは、現在白ネギとじゃがいもを30a程作付けされており、じゃがいもは、JAに出荷して頂いています。

就農したきっかけを伺うと「子供の頃見ていた七浦の原風景は、ずっと変わらないものと思っていました。でも震災後に地元へ帰省すると、田畑はほとんど荒れ放題でした。その光景を見て、すべてが無くなる前に地元に戻って農業を始めようと思ったのがきっかけです。」と話されていました。

始めたばかりで大変な中、元気の素は、何といっても「晩酌」なのだそう。

船津さん曰く「晩酌が美味しくなるように農作業をしているといっても過言ではないです。」との事。お酒をエネルギーに変えて、毎日奮闘されています。

「農業を通じていろんな人に出会えたことは本当に嬉しいです。」と話す一方、一番苦労している事は、「草刈り」と即答。ベテラン農家さんでも、毎回苦

おいしく食べて 美しく

栄養士 ● 吉田理江

秋の味覚で 美しく健康な体づくり

秋になると、旬のおいしい食材が豊富に出回り、つい食べ過ぎてしまいがちです。しかし、食べ方を工夫することで健康的な体づくりができます。今回は、秋の美しく健康な体づくりにお薦めの食材を三つご紹介します。

■ キノコ類

秋の代表的な食材であるキノコ類は、低カロリーでありながら栄養価が高く、健康的な体づくりに最適です。キノコに含まれる豊富な食物繊維は、便秘解消に役立ちます。また、ペータグルカンという成分が免疫細胞を活性化させ、風邪などの感染症から体を守る働きがあるため、寒い時期は積極的に取ると良いでしょう。タラとキノコをホイルで包み、トースターで焼くとおいしく満足感のある主菜になります。

■ 玄米

玄米は白米と比べてビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、エネルギー代謝を活発にし、疲労回復をサポートします。特にビタミンB1は糖質の代謝に不可欠です。食べた炭水化物を効率良くエネルギーに変換します。パン粉の代わりに炊いた玄米をつなぎとしてハンバーグの種に混ぜ込むと、かさ増しになるだけではなく食物繊維も取れます。

■ 柿

秋の味覚である柿には、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは肌の健康維持にも欠かせません。また、柿に含まれるタンニンには抗酸化作用があり、美肌づくりにも役立ちます。若々しい肌を保ちたい方にはお薦めです。そして、体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムも豊富に含まれています。むくみの解消にも役立つので、食べ過ぎた翌日の間食にお薦めです。ぽっこりおなかの気になるときは、柿とヨーグルトを混ぜておやつに食べると良いでしょう。

秋の豊かな食材を上手に活用することで、おいしく食べながら美しく健康的な体づくりをしたいですね。



栄養士・ダイエットコーチ
吉田 理江（よしだ りえ）
飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。薬膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。



「今後は、矢徳でねぎをずっと作り続けたい。七浦の耕作放棄地を農地に再生



地元でネギをつくり続けたいと言う船津さん。

「したい。」と言います。さらに、「農地を再生して、いろんな人に使ってもらえるようにしたいのと、農業を通して、地区内外の人と繋がって続けていきたいです。」と力強く話す



じゃがいも収穫後に空いた圃場で、そばも作っています。

船津さん。
最後に新規就農を考えている皆さんと、同じ農業で頑張っている皆さんに一言ずつ頂きました。
「新規就農を考えている皆さん。私も始めたばかりなので、仲間が増えるとうれしいです。同じ農業者の皆さん。健康第一で続けていきましょう。」
ありがとうございます。
「地元の耕作放棄地を再生したい。農業を通して繋がっていきたい。」と熱い想いを持つ船津さんは、とても頼もしく見えます。
これからも、お身体に気を付けて、能登の農業を盛り上げていてください。応援しています！

編 ちょっぴり言わせて 2025. 10 Vol.26

今月は、秋の果物。柿を表紙にしてみました。時国営農組合さんの事務所の後ろにある、時田さんの柿の木を撮影させて頂きました。食べてみたところ、美味しい甘柿だったそうですよ😊さて、農繁期は落ち着きましたでしょうか？今年は雨続きで、中々収穫できず、やきもきされたことと思います。最後まで事故のないよう作業をお願いします。





正院小学校（珠洲）



直小学校（珠洲）



門前小学校（門前）

児童が収穫体験

県の事業の一環として、毎年行われている「米づくり体験農園」の稲刈りが今年も各小学校で行われました。

10月3日(金)に実施された柳田小学校の体験農園では、KMファームの辻浦さんの圃場で、5年生14名が参加し、カグラモチの収穫を行いました。

気持ちの良い秋風は吹くものの、まだ残暑が残る日でしたが、辻浦さんやKMファームの皆さんの指導を受けながら、収穫体験をしました。また、普段中々乗る機会のないコンバインにも乗せてもらいました。

貴重な体験をした児童の皆さんは、終始笑顔で楽しそうでした。

この後、収穫したモチ米は、11月に柳田小学校で開催されるイベントで、おはぎにして食べる予定だそうです。



柳田小学校（柳田）

どの小学校も、自分たちで頑張って収穫したお米を食べるのが楽しみです。

グラウンドゴルフ J Aのと大会 開催

J Aのと年金友の会では、9月10日(水)に、グラウンドゴルフ大会を柳田植物公園にて開催しました。

当日は、あいにくの曇り空でしたが、なんとか降雨は免れ、117名の会員の皆さんにご参加頂きました。県大会の予選も兼ねたこの大会では、日々の練習の成果を存分に発揮した皆さんの白熱したプレーが繰り広げられました。

上位3名は次のとおりです。(敬称略)

優勝 岩崎 真一 (能都)
準優勝 奥坂 正美 (珠洲)
第3位 泉栄 直人 (珠洲)

おめでとございます。

この後、上位36名の皆さんは、10月3日(金)に高松グラウンドゴルフ場で開催予定の「J Aバンク石川年金友の会グラウンドゴルフ県大会」に出場します。優勝目指して、頑張ってください！



▲上位入賞者の(左から)泉栄さん、岩崎さん、奥坂さん

きのご講習会 開催

J Aのと産直部会では、9月18日(木)にきの出荷者を対象にした、今年度のきのご講習会を本店で開催し、約20名の出荷者の方に参加して頂きました。

高森産直部会長の挨拶のあと、石川県農林総合研究センターの八島さんを講師に招き、「きのご見分け方」と題して、説明して頂きました。

八島さんは、「毎年どこかで必ず、きのこによる中毒事故が発生している。図鑑の写真は、一番きれいな姿が掲載されている。見た目が違うから食用だと決めつけず、割いてみたりして、色々な角度からよく観察することが大事。」として、「以前は食用だったが、現在は毒きのことして扱われているものも多数あるので、図鑑は詳細な説明が書いてあるもので、最新のものをを用いることが必要。」と呼びかけました。



門前支店で詐欺防ぎ感謝状

9月17日(水)に二セ電話詐欺を未然に防いだとして、輪島警察署にて山崎署長より、当JA門前支店と窓口係の中村さんあてに感謝状を頂きました。

門前支店では、7月14日午後3時頃に60代女性が、支店内に設置してあるATMで、携帯電話で話をしながら操作していたところを支店長と中村さんが確認。中村さんが声かけをしたところ、「何か年金の還付金があたるようだ。」と話したため、警察に相談するよう促し、詐欺を未然に防ぎました。

山崎署長は、「犯罪を未然に防いで頂きありがとうございます。ありがとうございました。輪島警察署管内では被害が増大しており深刻な状況。そんな中、迅速な気づきと声掛けによって、未然に防止できたことは、模範となる対応でした。引き続き地域の安心安全のためにお力添えを頂きますようお願いいたします。」と謝辞を述べられました。



▲(右から) 山崎署長、中村さん、雨池常務

感謝状を受
取った中村さ
んは、「まさ
か自分の目の
前で詐欺が起
ころとは思わ
なかった。声
をかけて本当
に良かった。」
と話していま
した。

JAバンクでは、メールで口座番号・ 暗証番号を聞くことは絶対にありません！

JAバンクを騙った不審なフィッシングメール、サイトにご注意ください

JAバンクおよびJAネットバンクを装ったフィッシングメールがお客様宛に送信され、JAネットバンクを装った不正な偽サイトへ誘導する事例が確認されております。

フィッシングメールの件名は以下のとおりであり、不審なメールと気付かず、認証に必要な情報を誤って入力してしまい、不正送金の被害に遭う可能性があります。

不審なメールを受信された場合は削除いただき、メールに記載されているURLには絶対にアクセスしないようご注意ください。

確認されているフィッシングメールの件名例

- ・口座振替結果のご案内
- ・お客さま情報等の確認について
- ・ご利用アカウントの確認手続きのお願い
- ・ご利用口座の安全確認手続きのお願い

フィッシング詐欺に遭わないために

- ・JAネットバンクを装った、不安を煽る(取引の規制、取引目的の確認など)、儲け話を持ち掛けるといった不審なメールは絶対に開封せず削除する。
- ・犯罪者はJAネットバンクを乗っ取ると、取引限度額が高ければそのまま短期間に送金を行い口座残高を根こそぎ奪ってくるため、あらかじめ取引限度額を引き下げておく。
- ・また、犯罪者が勝手に取引上限額を引き上げる場合もあるため、身に覚えのない「変更連絡」の確認メールが来ていないか注意する。
- ・定期的にJAネットバンクの公式サイトからログインし、身に覚えのない取引がないか確認する。
- ・万が一不正サイトに口座情報等を入力してしまった場合、速やかにお取引JAまたはJAネットバンクヘルプデスクあてにご連絡いただき、JAネットバンクの利用を停止ください。

JAネットバンクのIDやパスワードを入力してしまった場合は、速やかに下記のJAネットバンクヘルプデスクまでご連絡ください。

JAネットバンクヘルプデスク

■フリーダイヤル / 0120-058-098

■お問い合わせ時間 / 平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00



スマホセキュリティー講座

安全にスマホを使うために
身に付けたいセキュリティー習慣

怪しいメッセージやリンクは
開かない・押さない・返信しない

不審なメールやメッセージを開くと、ウイルスに感染したり、詐欺に巻き込まれたりするリスクが高まります。返信したり、リンクを触ったり、記載されている電話番号に発信したりしないようにしましょう。また、メールアドレスやリンク、SNSのアカウントなどに明らかに違和感がないか確認する習慣を付けましょう。



アプリは公式ストアからのみ
インストールしよう

アプリは公式ストアやウェブサイトなど、さまざまな方法で入手できます。公式ストアから配布されているアプリは、審査を通った安全なアプリという証です。悪意あるアプリを避けるために、基本的に公式ストア以外からはダウンロード&インストールしないようにすることが大切です。



スマホを定期的に
アップデートしよう

OS（基本ソフト）、アプリなどは必ず最新状態にアップデートしておきましょう。

新しい機能が使えるようになるだけでなく、技術の進歩によって発見されたセキュリティー上の問題点を解消し、スマホの安全性を向上させてくれます。



個人情報の入力時は
一度立ち止まって確認を

ウェブサイト上で個人情報を入力する、またはお金を振り込む必要がある際には、一度立ち止まってそのサイトに問題はないか確認する習慣を付けましょう。メールなどが届いた際に文面や電話番号などを検索すると、詐欺と気付ける場合があります。



突然警告画面が出てきても
安易に従わない

ウェブサイトを見ているときに、突然警告画面が表示された場合、安易に画面の指示に従わず、画面を閉じるか、スマホを再起動するようにしましょう。偽の警告画面に表示した番号に電話をかけさせて金銭をだまし取るサポート詐欺の可能性がります。



ネットショッピングは
公式アプリ、ブックマークから

ウェブサイト上で買い物をするときは、SNSなどに記載されたURL（リンク）からアクセスせず、公式アプリまたは事前にブックマーク（お気に入り）登録した公式ウェブサイトから行いましょう。SNSなどの広告から詐欺サイトへ誘導される可能性があります。



セキュリティーアプリなどを
活用しよう

個人情報を守るため、セキュリティーアプリや迷惑メールフィルターなどを利用することで、違法・有害サイトへのアクセスをブロックできます。設定方法が分からないときは、家族などを頼ったり、携帯電話会社のサービスセンターなどに相談してみましょう。

困ったときには相談を

詐欺に遭ってしまったかも、
だまされてお金を振り込んでしまったかも
と思ったら

●警察相談専用窓口

☎#9110

各地域を管轄する警察本部などの相談窓口につながります。

●国民生活センター
消費者ホットライン

☎188（いやや）

年金相談会のご案内

年金にかかる疑問・質問に専門家（社会保険労務士）が個別に無料でご相談に応じます。

どなたでもお気軽にご相談ください。



開催日	開催店舗	開催時間
11月8日(土)	穴水支店	9:00～12:00
11月8日(土)	町野支店	9:00～12:00
11月15日(土)	珠洲支店 (旧宝立店)	9:00～12:00



◎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/>



脳トレ!

手足の体操



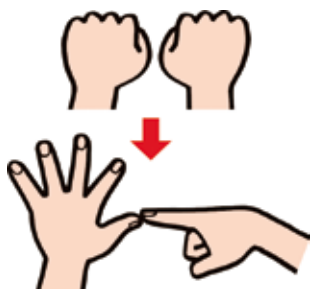
指さし体操で脳と指の力を鍛えよう

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

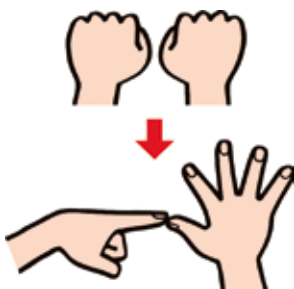
指さし体操で脳の判断力や反射力を使いながら、それぞれの指を伸ばす力を鍛えましょう。

指をしっかりと伸ばせるようになれば、転倒した際にしっかりと手をつくことができます。「指が伸びれば健康寿命も延びる」ともいわれています。

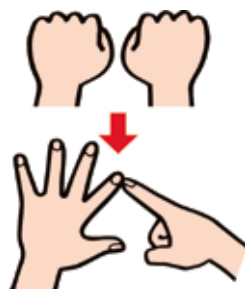
指さし体操



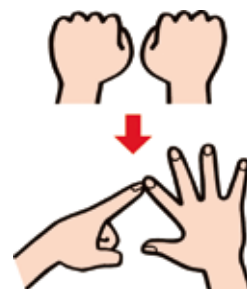
①両手をグーにしてから、右手の人さし指でパーにした左手の親指を指します。



②両手をグーに戻してから、左手の人さし指でパーにした右手の親指を指します。



③両手をグーに戻してから、右手の人さし指でパーにした左手の人さし指を指します。



④両手をグーに戻してから、左手の人さし指でパーにした右手の人さし指を指します。

①～④をリズムカルに5回程度繰り返しましょう。

※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。

がんばろう能登！ 奥能登元気コンサート

BS12 あなたに届ける音楽会 TV番組公開収録・ラジオななお公開録音

「かおるとかずやのいっしょに聴いて」毎月第3日曜日 / 「かおるとあきらの残したい歌」毎月第4日曜日
朝4:30～ / 朝4:30～



大海一也



山口かおる



大森あきら



穴水町出身

三輪一雄



黒木じゅん



堀江 淳



藤生ひろし



MikiBaby



桐生大輔



沢田知佳

2025年11月16日(日)

JAのと本店4階大ホール

石川県鳳珠郡穴水町字大町95 TEL 0768-52-3806

(全席無料自由席)

開場 12:30

開演 13:00

主催 奥能登元気コンサート実行委員会

後援 穴水町 北國新聞社 テレビ金沢 北陸放送

共催 J A の と

(一社)日本歌手協会 三輪一雄応援団
ラジオ ななお・かなざわ・こまつ・たかおか

マグロ解体ショー

2025年11月16日(日)

16:00~

JAのと本店玄関前

東京・浅草橋より“たいこ茶屋”大将来たる。

格安で販売致します!!



嵯峨 完 プロフィール

1948年宮城県仙台市生まれ。『おさかな本舗たいこ茶屋』店主。

宮城工高卒業後板前修業のため上京。両国パールホテル総料理長を経て、昭和57年に独立『たいこ茶屋』を開業。時流に乗った経営で多店舗化に成功するも、バブル崩壊で一転倒産危機に追い込まれる。サッカー部の仲間の支えもあり本店1店舗での再起を図るも苦難の道は続く。

一步一步、愚直な毎日の積み重ねはやがて実を結び、行列のできる繁盛店として復活を遂げる。今では地元の名物となった「ガッツおじさん」お刺身食べ放題ランチbuffet、マグロの解体ショー・じゃんけん大会は、やれることは全部やろうという覚悟の賜でありそれを支えた家族の絆の結晶である。

故郷への恩返しの思いで開催している東北震災支援のマグロの解体ショーイベントは100回を超える。テレビ出演多数。

販売した売り上げは

すべて穴水町に寄付させて

頂きます！

協力

JAのと

七尾市花園水産

三輪 一雄

防 護

野生動物(イノシシ)から 『守る』ために

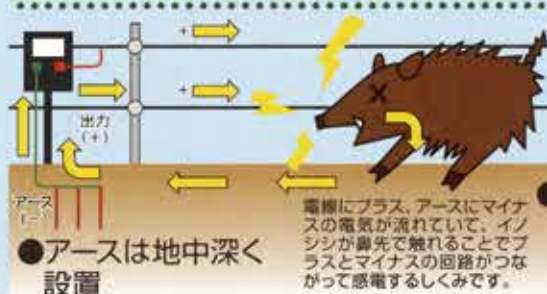
農作物への被害を減らすのはもちろん、集落周辺で人的被害を出さないようにするため、守りたい対象を電気柵などの防護柵で確実に囲いましょう

その防護柵、適切な設置と維持管理ができていますか？



柵で囲って農作物を確実に守る

- イノシシは「エサを食べるため」に集落に来る
(エサの例)
農作物、収穫残さ、カキなどの放任果樹、生ごみなど
- 守りたいものを確実に囲ってエサを与えない



必ず24時間通電

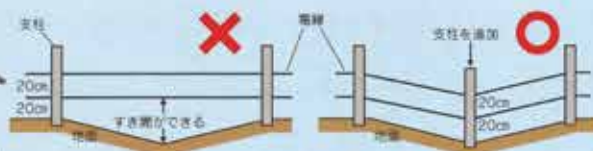
痛い(感電する)電気柵を設置

- イノシシの鼻先で触れさせる
(体は剛毛で覆われていて電気を通しにくい)
- ダミー柵はダメ
(ロープや鉄条網(有刺鉄線)など)

●アスファルトは電気を通しにくいので離して設置

潜り込める、入れると思わせない

- 対策の手薄な部分を見つけて狙ってくる
- 地形に合わせて支柱を追加(すき間を作らない)



●地面から20cm間隔で2段張り

対策 ① 電気柵等の防護柵を設置

防護柵を適切に設置して、イノシシが田畑へ侵入しないようにしましょう。

対策 ② 電気柵等の防護柵の維持管理

防護柵の効果を持続させるには、こまめな点検と補修が必要です。

(管理が悪ければ効果はどんどん低下します。)

※電気柵は電気ショックによる痛みをイノシシに覚えさせて柵に近付かなくさせるもので、痛くない(通電していない、電圧が低い)電気柵は「ただのヒモ(無いのと一緒に)」です。

※金網柵も点検補修を怠ると潜り込みなどにより突破されます。

防護柵の設置はゴールではなく、設置後の維持管理が大事



みんなのコンテナ菜園

写真・文：園芸研究家 淡野一郎



かきちシャ (サンチュ)

暑さや寒さに強く栽培しやすい 葉をかき採りながら長く収穫



シャキシヤキとした歯応えが楽しめる
青葉が特徴の「青かきチシャ」

かきチシャの韓国名は「サンチュ」といい、焼き肉を巻く葉っぱといえ
ば思い出してもらえることでしょう。葉は巻かず結球しないリーフレ
タスの仲間、多くは戦後導入されたのに対し、かきチシャは平安時代
に導入されました。そのため日本の環境にもなじみ、栽培しやすいこ
とが特長です。名前の由来は、葉を「掻(か)き」採り収穫する「チシャ
(レタスの和名)」からです。

本来、レタスは涼しい気候を好み、25度以上の高温で生育が悪くなり、多湿で病気を多発します。一方で、かきチシャは、暑さや寒さ、病気にも強く、種まきは年中できますが、好適なのは2月中旬から5月中旬の春と（温暖地で、）8月中旬から9月中旬の秋です。特に秋まきは、翌春の高温・長日で花芽ができ、4、5月にとり立ちするまでかき採り収穫で長く楽しめます。

【基本情報】

- 分類：キク科アキノノゲシ属
- 原産地：中近東内陸から地中海沿岸
- 発芽適温(地温)：15～20度 ●生育適温(気温)：18～22度
- 日当たり：日なた/半日陰(夏) ●好適pH：6.0～7.0

【病虫害情报】

アブラムシ類：主に春～秋に葉の裏に発生。初期は補殺するか、葉ごと取り除く。べたがけや早めの薬剤散布で拡大を防ぐ。

チップバーン：カルシウム欠乏で葉先などが焼けたようになる生理障害。卵の殻を酢に溶かし、100倍に希釈して散布する。

かきチシャの栽培方法

1 種まき

種まきは、ピートモスなどの土でできた育苗用圧縮ポット「ジフィーセブン」(直径42mm)を使えば、苗をそのまま植え付けられて便利。ぬるま湯に浸けて膨らませておいたポットの中央にピンセットなどで深さ5mmほどのまき穴を開け、種を3、4粒ずつまいたら(写真①)、バーミキュライトをかける(写真②)。ハンドスプレーで優しく水をかけておく。種まき後は、不織布を1枚かけておく。

【ポイント】 芽を出すのに光が必要なので、バーミキュライトは厚くかけ過ぎないように注意する。



2 間引き

適温ならば4、5日で出芽してくる。本葉が1～2枚出たら、はさみやピンセットを使って1株に間引く（写真③）。



3 植え付け

本葉が3～4枚になったら植え遅れることなく植え付ける。植え付け前の苗へはしっかり水やりしておく。元肥として肥料成分が長く効くIB化成を約56g混ぜた土をプランター（長さ約60cm・14L）へ入れる。15cm間隔で4株を植え付けたら（写真④）、たっぷり水をやる。植え付け後1週間程度は、土を乾かさないうち水やりして、根付きを促す。

【ポイント】12～3月までは、防寒、防霜、生育促進などの目的で不織布を1枚かけておく（写真⑤：べたがけ）。夏は日陰か、遮光ネットの下に置く。



4 收穫

春・秋まきで種まき後60日ぐらいから、夏まきは45日ぐらいから収穫できる。春まきは株ごと収穫。夏・秋まきは株取り収穫の後に摘み取り収穫もできる。葉が手のひらサイズの約20cmになったら下から2、3枚ずつ順次収穫する（写真⑥）。

【ポイント】摘み採りながら長く収穫する場合は、植え付け後30日から、30日置きにIB化成を1株当たり約8gを施す。



栽培カレンダー

- 種まき
- 🌱 植え付け
- 保温（べたがけなど）
- 収穫（株取り）
- 収穫（摘み取り）

[illegible]

写真©ICHIRO AWANO



今月は、
根菜を使った
レシピです。



大根餅

Point
ダイコンの水分量は季節や品種で差があるため、程よくまとまるように調整してください。白玉粉がなくても、片栗粉と小麦粉を半分ずつ使うなどで代用できます。アレンジ●溶けるチーズを入れる●酢じょうゆに砂糖を入れる

- 材 料** (2人分)
大根おろし…100g | 小ネギ…2本 | 白玉粉…50g | サクラエビ…3g | 塩…1つまみ | こしょう…少々 | ごま油…大さじ1 | 酢じょうゆ…適量
- 作り方**
- ①大根おろしは茶こしなど目の細かいもので水気を切る。小ネギは小口切りにしておく。
 - ②ごま油と酢じょうゆ以外の材料をボウルに入れ、よく混ぜてから一つにまとめる。4等分にして平たく成形する。水気が足りない場合は大根おろしの水分を入れ、まとまりづらい場合は白玉粉(分量外)を加える。
 - ③フライパンにごま油をひき、並べて中火で焼く。3分焼いて焦げ目が付いたらひっくり返して同様に焼く。カリッとするまで何度かひっくり返す。
 - ④皿に盛り、酢じょうゆを付けていただく。

魚の南蛮焼き

- 材 料** (4人分)
お好みの魚※…4切れ | 塩…少々 | 豆腐…80g | 長ネギ…40g | 油…適宜 | ポン酢しょうゆ…大さじ2
※サケやサワラなど、赤身・白身どちらでも作れます。
- 作り方**
- ①魚の中央に切れ目を入れ、身を左右に広げて平らにし(観音開き)、塩を振って15分置く。
 - ②豆腐は布巾に包み、まな板などをのせて水気を切る(元の重量の60%になるくらいが目安)。裏ごし器やざるを使って裏ごしする。
 - ③ネギは半量をみじん切り、残りを小口切りにする。②にみじん切りにしたネギを混ぜ、塩(分量外)を振って①の間に挟む。
 - ④③の表面に油を塗り、小口切りのネギをのせてオーブンペーパーを敷いた天板にのせ、200度のオーブンで15分焼く。
 - ⑤④を皿に盛り、ポン酢しょうゆをかけていただく。



ごまミルク角煮

- 材 料** (4人分)
豚バラ肉(塊)…400g | レンコン…1本 | サツマイモ…1本 | ごま油…小さじ1 | ニンニク(つぶす)…1片 | 砂糖…大さじ1 | **A**[酒…大さじ3 | 水…600ml] | **B**[しょうゆ、みりん、酒、片栗粉…各大さじ1] | **C**[みそ…大さじ1と1/2 | すりごま(白)…大さじ1] | 牛乳…180ml
- 作り方**
- ①豚バラ肉は3cm幅に切る。鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて強火にかけ、煮立ったら取り出しておく。
 - ②レンコンは1.5cm厚さの半月形に切り、サツマイモは2cm幅の輪切りにする。
 - ③別の鍋にごま油を熱し、②を入れて両面を色良く焼いて取り出す。
 - ④③の鍋にニンニクと①を入れて砂糖を振り、転がしながら1、2分間焼き付ける。
 - ⑤Aを加え、落としぶたをして弱めの中火で1時間ほど煮る。Bを加えて火から下ろしてそのまま冷ます。肉を取り出して煮汁をこし、脂を除く。
 - ⑥鍋に煮汁を戻してCを溶き入れ、③と肉を加えて10分間ほど煮る。牛乳を加えて軽く温める。



◆投稿作品

文芸

サロン



茄子漬けやそつとおかわり白い飯

鰯雲風船かづら揺れてをり

野に山に能登に寄り添ふ竜胆よ

暑すぎて顔からも汗眉消えた

主は老ひ励ますようにサルスベリ

真夏日で花や野菜が頭たれる

ぶどう刈り向えてくれたのはモアイ像

咲いたよと走り来る子らの息づかい

オクラの花が大きく一つ

卒寿も住みし育った自宅跡

幸せ実れ実りを祈る

震災後景色も変わり能登の地に

知人友人募る侘しき

天城越へ栄やかサツサー拳上げ

郷さし歌声のと半島

安原 弘子

堺 里美

前川 公子

上田 信江

平下 友子

岡須美重子

横田としみ

やちくみこ

清坐キクエ

新田 幸子

北方 秋美

※投稿される方は、句や歌の漢字にフリガナをお願いいたします。
※投稿の際は、「投稿作品」の旨記載願います。



牡羊座
3/21~4/19

【全体運】スタートは多少もたつきますが徐々にスピードアップ。自然のリズムを大切に。大きな買い物は慎重に下調べを
【健康運】しっかり準備運動すればハードなスポーツもOK
【幸運の食べ物】シュンギク



牡牛座
4/20~5/20

【全体運】勢い余ってのミスに気を付けて。結論を急ぎたいときほど丁寧に検討を。うまい話は特によく調べましょう
【健康運】痛みのケアにはつば押しやマッサージが有効
【幸運の食べ物】セロリ



双子座
5/21~6/21

【全体運】イラッすることが増えそう。思い通りにならなくてもいつものペースを崩さないように。平常心が成功の鍵
【健康運】張り切り過ぎてダウンしないようペース配分を
【幸運の食べ物】小松菜



蟹座
6/22~7/22

【全体運】運勢は好調。大きな進展が期待できます。自分の意見をはっきり伝えましょう。意志を示すと開運につながります
【健康運】ヨーグルトや納豆で腸活。野菜もたくさん食べて
【幸運の食べ物】ナガイモ



獅子座
7/23~8/22

【全体運】一度ストップがかかっても再挑戦の機会に恵れます。諦めずに続けることが大事。味方は意外と近くにいます
【健康運】スポーツを楽しむ習慣。新しい方法を試すのも吉
【幸運の食べ物】カレー



乙女座
8/23~9/22

【全体運】あれこれ考え過ぎない方がいいようです。シンプルにいきましょう。玄関の掃除は念入りに。よく眠れる枕が◎
【健康運】油断は大敵。早寝早起き朝ご飯で健康維持を
【幸運の食べ物】サトイモ



天秤座
9/23~10/23

【全体運】おいしいものを食べて元気を回復。紅葉狩りやコンサートに行くのもお勧めです。少し遠くまで足を延ばすのも◎
【健康運】友人とのおしゃべりでストレス発散。散歩も吉
【幸運の食べ物】干し大根



蠍座
10/24~11/22

【全体運】勢いがあります。逆転運があるので状況を変えたいなら大きく打って出しましょう。変えたくないならガードを固めて
【健康運】腹も身の内。バランス良く食べ、食べ過ぎには注意
【幸運の食べ物】食用菊



射手座
11/23~12/21

【全体運】思うようにならない事態に変化が訪れます。主導権を握れますが反動もあります。マイナス面も覚悟してGO!
【健康運】目の疲れを甘く見ないで。頭痛、歯痛は早めに対処を
【幸運の食べ物】ナメコ



山羊座
12/22~1/19

【全体運】運勢は順調。困っていたことが動き始めます。若い人の意見は聞いてみる価値あります。斬新な発想が前進の秘訣(ひけつ)
【健康運】足湯や入浴で血行を促進。爪のケアも丁寧に
【幸運の食べ物】西洋梨



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】壁を感じやすいときです。ただ、その壁は越えるためにあります。一度立ち止まって状況を精査し再考しましょう
【健康運】血液がサラサラになる食材をたくさん食べると◎
【幸運の食べ物】カツオ



魚座
2/19~3/20

【全体運】運勢は好調。追い風に恵まれ多くのことはなんとかなります。強気でいきましょう。下旬からは慎重にペース調整を
【健康運】カルシウムをしっかり取って。筋力トレーニングが吉
【幸運の食べ物】ネギ

モナ・カサンドラ プロフィール ● 占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に解説・探究。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動をはじめ、さらなる占星の研究を重ねている。● ルネ・ヴァン・ダール研究所 <https://www.rene-v.com/>

秋の夜長に...

お月見チャレンジ! 数独

出題

ルール

Q. 二重枠に入った数字の合計はいくつ?

	2				4		
8				6			
		1			7		2
			2			3	
	5			1			4
		6			3		
3			4			2	
				5			7
	7					5	

答えは来月号誌面にて

- ①空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- ②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つつ入ります。

考え方

タテ列やヨコ列、3×3マスの各ブロックで、同じ数字が重複しないように数字を入れていくパズルです。計算は不要ですよ。例題で解き方を覚えましょう。右下のブロックには、まだ2が入っていないので、4つある空きマスのどれかが2になるはず。同じタテ列やヨコ列に2がない空きマスは、6のすぐ右のマスしかないの、2の入る場所はここだと決められます。このように、確実に数字が決められる場所を、注意深く根気強く探していきましょう。

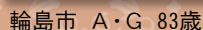
例題

	7	2	9		5	8	6
	1			3			4
4	9				1	3	
		7	8		9	2	5
	2			5			7
6		3	7		4	1	
		1	4				5
	3			1			6
5		4	3		2	9	8

例題の答え

3	7	2	9	4	5	8	1	6
8	1	6	2	3	7	5	4	9
4	9	5	6	8	1	3	2	7
1	4	7	8	6	9	2	3	5
9	2	8	1	5	3	6	7	4
6	5	3	7	2	4	1	9	8
2	8	1	4	9	6	7	5	3
7	3	9	5	1	8	4	6	2
5	6	4	3	7	2	9	8	1

投稿
ミュージアム
美術館



柳田支店の駐車場で、不思議なことに2本のツルが出てきて、スイカの花が咲きました。
何でかなあ～と思いつくと、8月に行われた3支店合同展示会の時にスイカの差し入れがあり、その場で食べた誰かが種を落としたものでは??猛暑やし異常気象が原因かね?と、支店内で盛り上がりました。ちなみに柳田営農センター長曰く、「実はならんわいね。」との事で残念…

発行

JAのと

https://www.is-ja.jp/oto/

〒927-0026
石川県鳳珠郡穴水町字大町ほの95番地
TEL 0768-52-3800(代)

発行人 代表理事組合長 藤田 繁信
編集 JAのと本店 総務部総務課
印刷 株式会社 アクセス金沢

輪島市 Yさんの家族



ラックくん(オス・1歳4ヶ月・トイプードル)
人も犬も大好きラックです！
お散歩中に誰かを見かけたら、まっすぐ
ご挨拶に行っちゃうタイプです♪
元気と愛嬌が取り柄の甘えん坊です☆

能登町 Kさんの家族



㊤ チャチャ丸くん(オス・4歳)
㊤ 和多(わた)ちゃん(メス・3歳)
地域の野良猫を保護しました。
いつもは仲良しですが、ケンカを
すると和多の方が強いです。

随時掲載
します！

えちゃけな家族

ペット
お宅の家族紹介しませんか？

※えちゃけ…可愛い、可愛らしい



金沢市中央卸売市場 青果物出荷 カレンダー



ピンク色で塗りつぶしてある
日は、集荷・出荷できません。

10月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

11月	日	月	火	水	木	金	土
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

※やむをえず、変更となる場合があります。

料金受取人払郵便

穴 水 局
承 認
2501

差出有効期間
令和9年4月
15日まで

郵便切手は
いりません

郵便はがき

9 2 7 8 7 9 0

鳳珠郡穴水町字大町ほの95

JAのと本店

総務部総務課 行



住所	〒	
名前	ふりがな	歳
電話番号		