

・▲ たがわ

グリーンハート

「発らぶTAGAWA」
2019年
11月



稲刈り体験

各地域で、子供たちによる稲刈り体験学習が行われました。初めて行う作業でしたが、田んぼには子供

たちの元気な声が響き渡り、最後まで一生懸命作業していました。



弁城小学校・北九州朝鮮初級学校

- ◎9月10日(火)
・弁城小学校3～6年生
・北九州朝鮮初級学校5・6年生
- ◎10月1日(火)
・糸田小学校5年生
- ◎10月4日(金)
・猪位金学園5年生



猪位金学園



糸田小学校

女性部

みそ加工

9月30日(月)より、本所加工所にてみそ加工が始まりました。毎年10月から3月にかけて数グループが参加し、手作りみそを製造しています。主に直売所で販売する方や、家庭で使用する方、知人・友人に頼まれた方の参加が多く「一度食べると元のみそには戻れない」といった声があるほど好評です。昨年に引き続き、新しくみそ作りに挑戦するグループもありますので、興味がある方は営農企画課までご連絡ください。
TEL/0947・44・3380



パッチワーク教室

赤池支部(谷典子支部長)は9月27日(金)、赤池支所にてパッチワーク教室を開催しました。今回は布を使用したコサージュ作りに挑戦し、個性あふれる作品が完成しました。花型に切った布に切り込みを入れ、思い思いにねじることそれぞれ花びらの形が違ったコサージュに仕上がります。次回はクリスマスリースを作成する予定です。



麦・大豆生産者研修会

J Aたがわ麦・大豆部会（山口忠秋部会長）は、10月10日（木）に本所3階大会議室、金田支所2階会議室で麦・大豆生産者研修会を開催し、64名の生産者が参加しました。

田川普及指導センターの福原光太郎氏より令和元年産麦の実績や大豆の栽培管理について等説明があ



り、参加した生産者は真剣な表情で研修を受けていました。

山口部会長は「昨年の麦は例年に比べ14倍の収量となっていますが、県平均より100kg少ないので、県平均を超えるように栽培管理を徹底しましょう」と生産者に呼びかけていました。



家庭菜園キャンペーン

10月11日（金）から13日（日）の3日間、グリーンあい・グリーンゆう・グリーンそえだ各事業所で家庭菜園キャンペーンを開催しました。

園芸用肥料や野菜・花苗

を特価で販売し、会場では多くのお客様が肥料などを購入し、特に「野菜・花苗が良質な苗だ」ととても喜ばれていました。



年金友の会ゲートボール大会

J A たがわ年金友の会(中村要会長)は、会員相互の親睦と健康づくりを目的とし、10月2日(水)に添田ドームで第19回J A たがわ年金友の会ゲートボール大会を開催しました。

各チームとも日頃の練習の成果を発揮し、熱戦が繰り広げられ、赤池チームがみごと優勝を勝ち取りました。

参加者数：6チーム(30名)



準優勝

後藤寺 A チーム



優勝

赤池チーム



三位

後藤寺 B チーム

年金友の会伊田支部総会

年金友の会伊田支部(児島孝司支部長)は、9月21日(土)に本所3階大会議室で第31回通常総会を開催し、昨年度の活動報告、今年度の活動計画等の報告が行われました。

総会終了後にビンゴ大会を行い、当選者には素敵な景品が贈られました。



年金友の会採銅所支部ゴルフ大会

年金友の会採銅所支部(本田光男支部長)は、10月11日(金)に福岡フェザントカントリークラブでゴルフ大会を開催し、会員同士の親睦を図りました。



年金推進強化研修

9月28日(土)、本所3階大会議室で年金推進強化研修会を開催し、各支所の信用担当者・貯金担当者・渉外担当者が出席しました。

「(株)ビジネス教育出版社」の戸小台沙智氏を講師に招き、推進の基本や年金の基礎知識と各種書類の見方の確認、推進の事前準備等の講義や担当者同士のロープレが行われ、担当者から「勉強になった」「推進でも実践してみたい」などの声が集まりました。



戸小台 沙智氏

年金相談会開催

10月5日(土)、本所3階大会議室で年金相談会を開催しました。社会保険労務士の堀江玲子先生を招き、各支所管内から13名の年金受給者相談を受けました。

次回の年金相談会は、2月に開催を予定していますので、現在受給している年金に疑問を感じていることやその他相談等ございましたら、是非ご参加ください。尚、相談料は無料です。



職員研修会

10月12日(土)、19日(土)に本所3階大会議室で、職員研修会・人権研修会を開催しました。

三島組合長挨拶のあと、原伸一先生を講師に招き「人権問題の現状と課題」と題した講演が行

われました。

講演終了後、田中専務より上半期の事業概況や今後の方針等報告があり、各部長より下半期の事業取り組みやコンプライアンスについて等の説明がありました。



原伸一先生

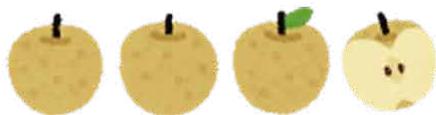
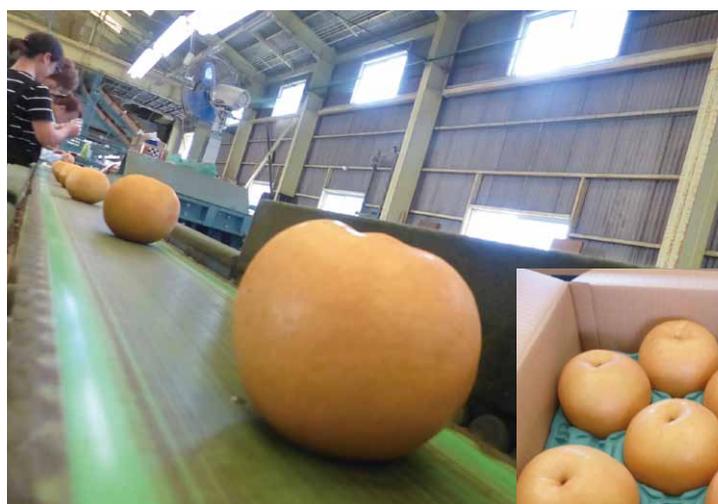


三島組合長挨拶

梨の出荷

10月1日(火)から3日(木)に川崎集荷場で新高梨の選果を行い、規格別に箱詰めし、各市場等へ出荷しました。

新高梨は、ほかの品種に比べ、果実が大きく、大きいものでは1kgを超えるものもあります。今年も美味しい梨ができ、消費者から喜ばれていました。





生産者インタビュー

専業農家

やました
山下

ただし
忠司さん(41)

【川崎支所管内】

忠司さんは、ヘラブナ釣りが好きで、以前はよく釣りに出かけられていたそうです。

県外で仕事をされていた忠司さんですが「実家で米を作っていたし、自分自身も農業に興味があり、やってみようと思つた」と40歳で新規就農し、現在、米50a、ナス3a、白ネギ17a、その他野菜を30a栽培されています。また、JAたがわナス部会に加入しており、地域農業の発展のため活動しています。

「農作業をするうえで雑草の防除には手を焼く。それに水管理や病害虫対策にも気を遣わないといけない。でも一番は天候かな。作業をしたくても悪天候が続けば作業が遅れるから」と話してくれました。

「それでも作業がスムーズに進んで作

物が上手に出来たときはとても嬉しい。それに自分で時間の管理ができるのも農業の魅力の一つだと思う」と話していました。

「今後は白ネギの栽培に特に力を入れていこうと考えている。専業農家としてはまだまだ未熟だけど、農業に関する知識や技術を身に付けたい。いずれは雇用できるぐらいに栽培面積を拡大していきたい。そのためにも今は精一杯頑張ります！」と笑顔で話してくれました。

忠司さん、農業者として
今後の農業や地域の発展のため
益々のご活躍をお祈りいたします。
インタビューのご協力
ありがとうございました。

2019 入たがわ 農業まつり

イベントが盛りだくさんの2日間

とき **11月2日** 午前9時～午後5時 • **3日** 午前9時～午後4時

ところ **JAたがわ集出荷場 カントリーエレベーター**

会場MAP



11月 **2日** 11月 **3日** 各日 **9:00より**

農産物直売

※写真はイメージです。

11月 **2日** 11月 **3日** 各日 **12:00より**

新米試食 豚汁配布

(各日200食)

※写真はイメージです。

11月 **2日** 限り!!

金川牛もも焼

11:00より 販売致します!

11月 **2日**

MC: 山本カヨ

タイムスケジュール

10:00	シンガー 松山彩夏
10:50	HERO'S ダンススクール
11:30	ジャグラー ひがちゅう
12:20	農産物品評会 表彰式
13:40	ジャグラー ひがちゅう
14:30	和太鼓競演
15:40	ビンゴ大会
16:50	もちまき大会

餅つき大会 JAたがわ 青壮年部 による

11:00～14:00

つきたてのお餅販売 致します!

和太鼓競演

14:30～15:30

和太鼓たぎり (米田地区)

我鹿太鼓 (赤村地区)

10:00～ 行橋出身の 実力派シンガー **松山彩夏**

15:40～

ビンゴシート 配布時間13:20頃

11:30～ 13:40～ **ジャグラー ひがちゅう**

10:50～ 地元田川で 活躍中 **HERO'S ダンススクール**

テレビ(40インチ) などが当たる!! 他にも豪華景品 多数をご用意しています!

もちまき大会 16:50～

11月 **3日**

MC: 春奈

タイムスケジュール

10:30	騎士竜戦隊 リュウソウジャーショー
11:30	農産物品評会 出展品 即売会
12:50	騎士竜戦隊 リュウソウジャーショー
13:50	支所別 カラオケ大会
15:00	ビンゴ大会
15:50	もちまき大会

騎士竜戦隊リュウソウジャーショー

10:30～ 12:50～

観覧無料

©2019 テレビ朝日・東映AG・東映

ビンゴ大会 15:00～

ビンゴシート 配布時間12:30頃

テレビ(40インチ) などが当たる!! 他にも豪華景品 多数をご用意しています!

カラオケ大会 支所別 13:50～15:00

もちまき大会 15:50～

＼ご家族・ご友人をお誘いあわせのうえご来場ください!／

肉畜共進会で大健闘



第55回福岡県肉畜共進会が10月2日（水）に太宰府市の九州共同食肉㈱で開催され、当JA管内より3名の生産者が、ホルスタインの部、交雑種（父一黒毛和牛・母一ホルスタイン）の部、肉豚の部に出品し、交雑種の部で武田英文氏が4回目の金賞、肉豚の部で船原務氏が自身初となる銀賞を受賞しました。

この共進会は、肉畜の改良増殖と肥育技術を図るために55年前から行われている福岡県最大の畜産イベントで、格付け・枝肉重量・歩留まり・色などの厳しい審査で行われます。

武田氏は「また金賞を受賞することができて嬉しい。今以上に美味しい肉を作れるように頑張りたい」と意気込んでいました。

船原氏は「素直に嬉しい。これからも安全で美味しい豚肉を提供していきたい」と笑顔で話していました。

武田氏のお肉（金川牛）は、JAたがわ直売所「来てみんな かながわ」で、船原氏のお肉（養生豚）は、赤村特産物センターや赤村の養生館で取り扱っていますので是非ご賞味ください。

交雑種の部



武田 英文 氏

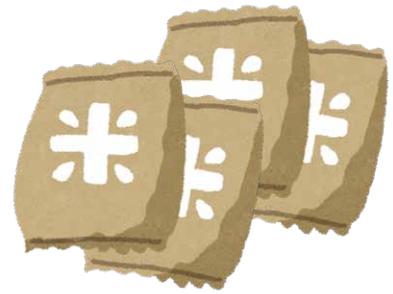
肉豚の部



船原 務 氏

11月号は、

こだわり米 (減農薬・減化学肥料栽培) についてです。



◎こだわり米とは？

JAたがわでは、水稻の「減農薬・減化学肥料栽培」に取り組む生産者を対象に、「こだわり米栽培ごよみ」を作成し、こだわり米として栽培に取り組んでいます。また、福岡県は、減農薬・減化学肥料栽培で生産された農産物を「ふくおかエコ農産物認証制度」に基づき認証しています。

※減農薬・減化学肥料栽培・・・化学合成農薬・化学肥料の使用量を慣行の5割以下とする栽培。福岡県では、水稻の普通期うるち米の場合、慣行の5割は、化学合成農薬の使用成分回数10回、化学肥料(窒素成分)の施用量で4.25kg/10aとなっています。

◎ふくおかエコ農産物認証制度とは？

「ふくおかエコ農産物認証制度」とは、福岡県における環境保全型農業の推進及び、福岡県産農産物の販路拡大と地産地消推進によって県内農業の振興を図るために、減農薬・減化学肥料栽培の認証基準を定め、認証された栽培計画に基づき生産された農産物が適正な表示により消費者に提供されるために必要な事項を定めた制度です。

◎ふくおかエコ農産物 認証制度の手順

右図のような手順で、生産者の顔が見える農産物をお届けします。



◎認証を取得した農産物の情報を確認するには？



認証マーク付ラベルに記載された認証番号を入れて検索すると、農産物の生産者・生産履歴などを見ることができます。パソコン・スマートフォンで「ふくおかエコ農産物」で検索してください。

次月号は、「令和元年産水稻を振り返って」です。

落ち葉堆肥の作り方

1) 落ち葉の種類

☆腐葉土作りに向く落ち葉(クヌギ、ナラ、ケヤキ、ポプラ等の広葉樹)

☆腐葉土作りに向かない落ち葉(イチョウ、クス、カキ、モチ、サクラ等の広葉樹)

(スギ、マツ、ヒノキ、カヤ等の針葉樹)

※落ち葉堆肥に不向きな落ち葉とは、水分を多く含んだ物、樹脂分が含まれ腐れにくい物、落ち葉に含まれる成分に植物の発芽や成長を阻害する物質を含んでいる樹種があるのでそういった葉は使用しないこと※

2) 準備するもの

☆大量の落ち葉

☆囲い…ベニア板、木のわく(通気性のよいもの、空気の抜け道が必要)

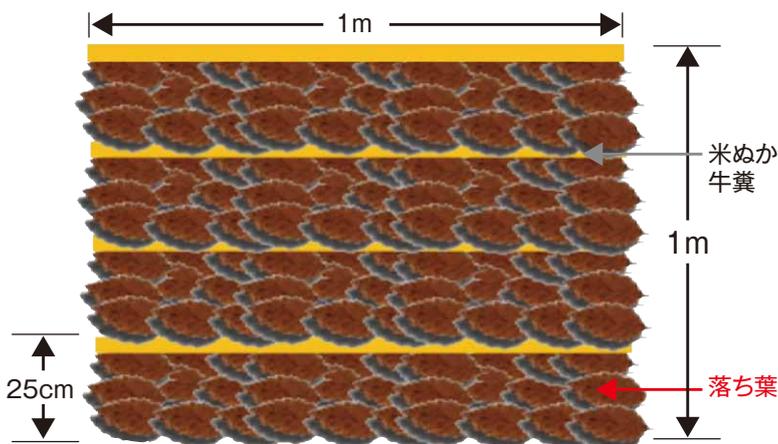
☆米ぬか又は牛糞

※発酵促進のために使います。使わなくてもよいのですが、発酵に時間がかかります※

☆ビニールシート…ブルーシートで可、落ち葉の上にかぶせます。



3) 腐葉土作りの手順



◎落ち葉を、枠の中に厚さ20cm程度となるよう水平に敷く。



◎その上に米ぬかや牛糞を敷き詰め、同時にBM熔燐も振りまく。



◎水を入れて踏み固める。

上記の作業を4、5回繰り返し行ったら、雨にさらされないように上からブルーシート等をかけ発酵させます。(降雨により、水分過剰で発酵の停止予防、養分の流亡停止、発酵を促進させる為に覆いを必ず行う)空気が不足すると落ち葉が腐敗してしまい、悪臭が発生します。約1ヶ月後発酵温度が上がったのを確かめ、スコップ等で外側と内側を入れ換え、切り返しを行う。(好気性菌と嫌気性菌による分解を行う)この作業を1ヵ月に1度行い約8ヶ月後には、落ち葉堆肥が完成します。夏場であれば5ヶ月程度で完成する。

※落ち葉堆肥は、作り方や分量はさまざまです。発酵が上手くいかずに腐ってしまうこともあります。発酵中の落ち葉は50度ほどになりますので、こまめに温度を測って発酵しているか確認してください。

4) 有機堆肥がなぜ植物の生育に有効なのか

植物が養分を吸収できるのは、根から1mm程度の範囲であると言われています。土中の肥料分を有効に吸収する為には、根の周りの土壌菌が植物の根から養分をもらう代わりに、無数の菌糸を伸ばし養分を根に運んでもらう助けが不可欠です。

土壌に有機堆肥を混ぜることにより土壌の団粒化が進み、通気性や保水性が改善され、その結果、植物の根がよく発達するからこそ植物の生育が活発になるのです。だからこそ、植物の根と微生物が共生する条件改善には有機堆肥が有効なのです。

ケガの保障は 大丈夫ですか？



事故やケガなどは突発的に発生するため、日頃から十分な準備しておく必要があります。

万が一のケガや事故に備えて、JAで取り扱っている「傷害共済」への加入を検討しませんか？

普通傷害共済A型

万一、事故にあったら……



区 分	70歳未満	70歳以上80歳以下	81歳以上99歳以下	
加 入 内 容	死亡共済金400万円、 部位・症状別治療共済金 3,000円	死亡共済金400万円、 部位・症状別治療共済金 2,000円	死亡共済金50万円、 部位・症状別治療共済金 2,000円	
治 療 を 受 け た と き	入院したとき または、入院 しなかった場 合で5日以上 通院したとき	3,000円× 支払倍率表の倍率 (5倍～120倍)	2,000円× 支払倍率表の倍率 (5倍～120倍)	2,000円× 支払倍率表の倍率 (5倍～120倍)
	入院しなかつ た場合で、通 院した日数が 5日未満とき	(4日以内で 治療が完了したとき) 3,000円×2倍	(4日以内で 治療が完了したとき) 2,000円×2倍	(4日以内で 治療が完了したとき) 2,000円×2倍
後 遺 障 害 の と き	(後遺障害の程度に応じて) 20万円～400万円	(後遺障害の程度に応じて) 20万円～400万円	(後遺障害の程度に応じて) 2.5万円～50万円	
重 度 後 遺 障 害 の と き	(後遺障害の程度に応じて) 40万円または80万円	(後遺障害の程度に応じて) 40万円または80万円	(後遺障害の程度に応じて) 5万円または10万円	
万 一 (死 亡) の と き	400万円	400万円	50万円	
掛 金 例 (年 間)	8,620円	7,000円	8,850円	

※まだ加入されていない方は、是非ご検討ください。
 ※詳しい内容等につきましては各支所窓口にてご確認ください。
 ※夜間、職員が自宅へ訪問する場合がございます。ご了承ください。

令和元年第二回農業用廃棄プラスチック回収について

- 11月19日(火) 赤ライスセンター
- 11月20日(水) 添田集荷場
- 11月21日(木) 香春ライスセンター
- 11月22日(金) 川崎集荷場
- 11月25日(月) 金川堆肥センター・グリーンあい

- 金額/35円/kg(税込)
- 時間/各場所とも AM9:00~12:00
- 回収品/育苗箱・苗ポット・あぜシート・ビニール・マルチ・ポリ・肥料袋・灌水チューブ水道ホースなどです。

廃棄プラスチック類の海外への輸出が規制され、国内に滞留し処理量が増えた関係で処理費が高騰しています。



◎家の光購読料(税込)

- ・普通月号(2・3・6・8・10・11月号)..... 629円
- ・付録月号(1・4・5・7・9月号)..... 922円
- ・家計簿付き12月号..... 1,027円

◎地上購読料(税込)

- ・普通月号(1・2・3・5・6・7・8・9・10・12月号)..... 618円
- ・付録月号(4・11月号)..... 680円

◎ちゃぐりん購読料(税込)

- ・普通月号(2・3・5・6・7・9・10・11・12月号)..... 492円
- ・付録月号(1・4・8月号)..... 576円

購読のお申し込みは、お近くの支所までお願いします。

指名手配被疑者の 検挙にご協力を!

令和元年8月末現在、全国の警察から指名手配されている者は、凶悪事件などで特に警察庁が指定している重要指名手配被疑者を始めとして、約600人に上っています。

これらの被疑者は、殺人、強盗等の凶悪事件のほか、暴行、傷害、窃盗、詐欺、横領等の事件に関して指名手配されており、再び犯行を行うおそれがあります。

警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定した上で、11月中旬に全国警察の総力を挙げて追跡調査を行うこととし、これら被疑者の早期検挙に取り組んでいるところです。

この指名手配被疑者の発見に向けた捜査活動には、国民の皆さんの御協力が必要となります。

指名手配被疑者によく似た人を見掛けたといった情報など、どんなわずかなことでも結構ですので、警察に通報していただくようお願いいたします。

連絡先
田川警察署 42-0110

お詫びと訂正

10月号9ページ健康体感館の2部の受付時間を15:30~18:30と記載していますが、**正しくは15:30~17:30です。**

深くお詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。



珍野菜



へびみみたいな形の
サツマイモです。

生産者
村上 ルリ子 様
住所・・・田川郡糸田町



妙な形のイチジクが
採れました!

生産者
石井 伴喜 様
住所・・・田川市大字猪国

理事会報告

令和元年九月二十七日(金)

【報告事項】

- (一) 令和元年8月末実績報告
- (二) 不祥事発生状況等の月例報告
- (三) 事務ミス等発生状況の月例報告
- (四) 県下一斉不祥事未然防止点検結果報告

【付議事項】

- (五) 組合員加入脱退報告
- (六) 平成31年度定積旅行実施報告
- (七) 令和元年産米支所別検査・各施設初荷受実績報告
- (八) 令和元年秋期集落座談会報告
- (九) 関連当事者取引調査について
- (十) 農業まつりについて

【付議事項】

- (一) 令和元年産米穀共同計算重要事項の設定について
- (二) 貸出要綱の一部改正について

- ① 貸出金の資金の種類の新設並びに廃止
- ② 貸出専決基準の改正

参道に
木の影踏んで
秋日和

太田 輝久

葉は散りて
柿の実あまた
木を飾り

原田 祥二郎

今月の一句

健康百科

風邪を予防するための心掛け

健康科学アドバイザー
福田 千晶

「寒いから風邪に気を付けて」と言われます。しかし、本当は寒いだけで風邪をひくことはありません。寒い部屋にずっと1人でいたり、1人で屋外作業をしていたりしても風邪をひくことはないのです。

なぜなら、風邪は感染症。つまり、風邪をひいた人が、せきやくしゃみで風邪のウイルスや細菌を放出し、それをどこかで触るなど、そのウイルスや細菌を体内に入れることで、次の人が風邪をひいてしまうのです。

ですから風邪の予防で大切なことは、風邪をひいている人からウイルスや細菌をもらわないこと。そのためには、なるべく人混みに出ない、電車やバスを利用したり、多くの人が行き交う駅を通った後は、せつけんを使い流水で丁寧に手を洗いまししょう。うがいもした方が良いでしょう。

マスクは風邪予防の効果が期待できないといわれていますが、喉が保湿できる上、ウイルスが付着した手で口や鼻を触らないため、風邪にかかりにくくなります。風邪をひいた人がマスクをする



ことは、ウイルスをまき散らさないため他の人に感染させないエチケットとして大切です。また、家族で風邪をひいた人がいたら、トイレのタオルや洗面所のコップなどの共用はやめましょう。

口の中には風邪やインフルエンザのウイルスの感染を助けてしまう「プロテアーゼ」という酵素があります。就寝中に増加するプロテアーゼは、起床時に丁寧に歯磨きやうがいをし、洗い流しておくことも風邪の予防につながります。

日頃から睡眠不足や過労を避け、栄養バランスの取れた食事を心掛け、体を冷やさないことも大切です。寒さを我慢していると、外から入るウイルスや細菌と戦う力が弱まり、風邪をひきやすくなります。ですから「寒いから風邪をひく」のではなく「寒いと風邪をひきやすい体になる」が正しいのです。

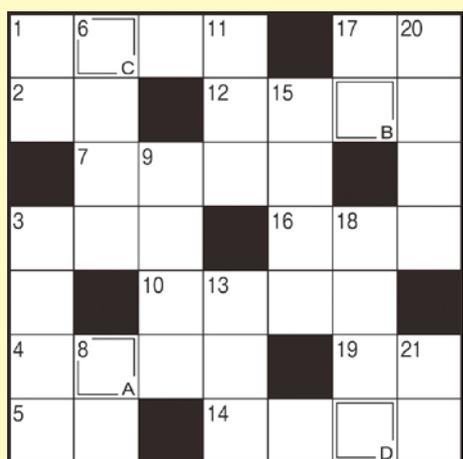
のんき家族



パズルで頭の体操

☆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 出題●ニコリ

- ① ボジョレー・ヌーボーを輸出する国
- ② 沖縄の海にいるマンタもこの仲間
- ③ アルファとガンマの間です
- ④ 一つのコンセントに多くの機器をつなぐ——配線
- ⑤ マニキュアを塗る物
- ⑦ とても良いとされるおみくじの運勢
- ⑩ 不要な部分を省いて描きます
- ⑫ 灰皿にたまる物
- ⑭ 結婚式を行うこと
- ⑯ カエデの別名です
- ⑰ 化粧水や乳液でスキンケア——をした
- ⑱ 絵を描く職業の一つ



10月号の答え ▼ ジャガイモ

- タテのカギ
- ① ビーヒヤムと吹きます
 - ③ ご指導——のほど
 - ④ よろしく願います
 - ⑤ 車を運転するのはドライバー、バイクの場合は
 - ⑧ 日本人の主食です
 - ⑨ ビサの斜塔がある国
 - ⑪ 穂が美しい野草
 - ⑬ 大きく立派な家のこと
 - ⑮ 彼は上司にも 置かれる存在だ
 - ⑰ 生兵法は大——のもの
 - ⑱ 果物のこと。和食のコースでデザートと呼ぶことも
 - ⑳ 映画や小説の大まかな内容のこと
- ⑳ 富有、次郎などの品種があります

63 〒825-8588
田川農業協同組合
総務部管理課

★応募方法
クイズの答えが分かった方は、ハガキに左記の項目をご記入のうえ、JA田川総務部管理課までお送りください。抽選で粗品進呈。発表は、粗品発送にてかえさせていただきます。

★締切日
11月15日(金)

組合員紹介



中山 孝幸さん (71) 住所/田川郡福智町弁城

奥様と二人三脚で農業を営んでいる孝幸さんは、現在イチゴ8aを栽培しています。また、JAたがわ苺部会に所属されており、地域農業の発展に貢献されています。

歌をうたうことが好きで、以前はよくカラオケに行かれており「時間ができたらまた行きたい」と話していました。

「孫の成長を見届けるのが一番の楽しみ。そのためにも健康には十分気をつけたいし、体が元気なうちはイチゴの栽培を頑張りたい」と笑顔で話してくれました。



JAからお得なお知らせです!



カードを通すだけなので
**給油も
ラクラク♪**

給油が1番安くてお得!! JAクレジットカード



ガソリン & 軽油

JAカードのお問合せは
**最寄りの
JAにて受付**

年間12万円以上の
カードご利用で
**翌年度の年会費
なんと無料♪**

JA-SSの
カードご利用で
**2%ポイント
還元!**

JA直売所の
カードご利用で
**ご請求時に
5%割引♪**



2 円引き

決済時割引



シェフ永井のおすすめ

永井 智一 (ながい・ともかず)
茨城県笠間市にある
「キッチン晴人 (ハレジン)」オーナーシェフ



レシピ1

白身魚の揚げだし菊花あん

材料(2人分)

- ・白身魚(マダイなど) 100g(2切れ)
- ・塩 適宜
- ・打ち粉用片栗粉 大さじ1
- ・蒸し栗 5粒
- ・シメジ 1パック
- ・ミニトマト 3個
- ・食用菊 適宜
- ・サラダ油 適宜
- ・水溶き片栗粉 大さじ1

合わせだし汁

- ・かつおだし 1カップ
- ・薄口しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

【作り方】

- ①白身魚の切り身に塩を振り1時間ほど置く。
- ②鍋に合わせだし汁の材料を入れて沸かし、ばらしたシメジ、酢水(材料外)でしっかりゆでた食用菊、四つ切りにしたミニトマトを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③①に打ち粉をし、蒸し栗は砕いておく。フライパンにサラダ油を入れ180度まで熱し、白身魚と蒸し栗を別々に揚げる。
- ④揚げた白身魚を器に盛り、②を回し掛け、揚げた栗を散らし、彩りでディルなど(材料外)を添える。



レシピ2

スペアリブの煮込み

材料(2人分)

- ・スペアリブ 4~5本
- ・皮付きショウガ 1片
- ・ゴボウ 1本
- ・下ゆでした小松菜 1束
- ・塩 適宜

煮汁

- ・水 900ml
- ・しょうゆ 200ml
- ・みりん 100ml
- ・料理酒 100ml
- ・砂糖 100g

【作り方】

- ①スペアリブに当て塩をしてビニール袋に入れ1晩置く。
- ②鍋に①を入れ水から軟らかくなるまで下ゆでする。
- ③別の鍋に煮汁を合わせ、②と薄切りにした皮付きショウガ、食べやすい長さに切ったゴボウを入れ、強火で15分程度煮る。
- ④器にスペアリブ、ゴボウ、食べやすい大きさに切った小松菜を盛り付け、煮汁を回し掛け出来上がり。

今月のあなたの運勢 2019年 11月

モナ・カサンドラ★プロフィール
古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 <http://www.rene-v.com/>

♈ 牡羊座 (3/21~4/19)	♉ 牡牛座 (4/20~5/20)	♊ 双子座 (5/21~6/21)	♋ 蟹座 (6/22~7/22)	♌ 獅子座 (7/23~8/22)	♍ 乙女座 (8/23~9/22)
【全体運】 物事を邪推しやすくなる暗示。意識してプラスの発想に転換を。神社や仏閣に足を運ぶと心が落ち着きそう 【健康運】 無理しがち。体をいたわることで開運に 【幸運の食べ物】 カブ	【全体運】 優柔不断になりやすい月です。信頼できる人に助言を求め、参考にすると◎。リラックスするには音楽鑑賞を 【健康運】 まずまず。漢方やハーブに注目してみよう 【幸運の食べ物】 ギンナン	【全体運】 心理的に不安定になりやすい。笑顔を手付けられ、自然に気持ちも上向きに。野菜中心の料理がお勧め 【健康運】 体を動かすほど、健康に近づける時期 【幸運の食べ物】 ニンジン	【全体運】 レジャー運が活性化します。気の合う友人と出掛けると、素晴らしい発見が多いはず。新チャレンジも大賛成! 【健康運】 暴飲暴食は禁物。栄養バランスを大切に 【幸運の食べ物】 シイタケ	【全体運】 やや停滞気味。問題発生時には、周囲の意見に耳を傾けるとグッド。厄払いにリビングや寝室の掃除も有効です 【健康運】 軽い運動にツキ。散歩や体操を楽しんで 【幸運の食べ物】 シシヤモ	【全体運】 良縁に恵まれるので、人脈拡大を意識し、積極的に集まりの場に参加して。趣味がプロの腕前に到達しそう 【健康運】 スキンケアに集中を。良質な睡眠が大事 【幸運の食べ物】 カリン
♎ 天秤座 (9/23~10/23)	♏ 蠍座 (10/24~11/22)	♐ 射手座 (11/23~12/21)	♑ 山羊座 (12/22~1/19)	♒ 水瓶座 (1/20~2/18)	♓ 魚座 (2/19~3/20)
【全体運】 いきなり高評価を目指す、「急がば回れ」で取り組んだ方が成果につながります。リフレッシュは露天風呂へ 【健康運】 体力過信にご用心。準備運動は念入りに 【幸運の食べ物】 ハクサイ	【全体運】 新しいことをスタートさせるのに最適。未体験ジャンルでも成功率は高め。にぎやかな場所に行く運気がアップ 【健康運】 不規則な生活になりやすい。自制を 【幸運の食べ物】 柿	【全体運】 周りとの調和をモットーに過ごしたい月。また、物質面より精神的なものに重きを置くことで、うれしい変化が 【健康運】 スポーツジムなどで体を鍛えよう 【幸運の食べ物】 のり	【全体運】 身近な人の良い面を吸収できる時期。体験談をつづった本を読むのも大いに参考に。習い事の集まりは刺激抜群 【健康運】 小まめなストレス解消が体調に好影響大 【幸運の食べ物】 ホウレンソウ	【全体運】 自己流にこだわり、物事を停滞させがち。謙虚に他の方法を採って。発想力アップには、お香をたくのが効果的 【健康運】 汗を流すと体調回復へ。運動を楽しんで 【幸運の食べ物】 フグ	【全体運】 何ごとにも意欲的に臨めるはず。ひらめいたら、即動くのがベスト。ネットを通じて良い出会いがある可能性も 【健康運】 代謝促進を図って。マッサージが一番 【幸運の食べ物】 小豆