

感じてください～しんせいの風



08

農業の現場から

高橋 圭さん

【牛が自然体に過ごせる環境を整える】

## 農業の魅力と食の大切さを次世代へつなげる JA秋田しんせいの食農教育活動



JAグループ秋田キャッチフレーズ

いいねをいっしょに届けたい



▲Wind'sの  
YouTube版  
はコチラ



## 渉外担当者との農家訪問 経営のサポートへ

当室では1月29日から2月29日まで、JAの統括支店の融資渉外担当者と合同で農家訪問活動を実施しました。

担い手農家や農業法人へ日頃の感謝を伝え、経営状況や今後の設備投資の予定についての確認のほか、農業資金提案も行いました。訪問活動でいただいた意見・要望は各部署、関係機関と連携し、課題解決に向けて取り組んでまいります。



▲対話を通じて課題解決に取り組みます

# 融資渉外担当者との 農家訪問活動を実施 AIと衛星データで 最先端の圃場管理

## 農業経営 支援室 活動中

農業経営支援室  
お問い合わせ  
0184-74-6020



▲地力のムラを一目で把握でき、作業効率化と収量向上につながります

## ザルビオフィールド マネージャーで栽培管理

「ザルビオフィールドマネージャー」とは、JA全農とBAS Fジャパン株式会社提供の栽培管理システムです。衛星データとAIを活用して、栽培管理の最適化を支援します。

衛星データとAI解析により地力のムラを確認し、基肥の設計に利用できる「地力マップ」や「可変施肥マップ」を作成し、生育ステータジ予測を行うことで、作業効率化と収量向上につなげます。

**JA秋田しんせい公式  
YouTubeチャンネル  
投稿動画紹介【アスパラガス研修ハウス紹介】**

今回は、アスパラガスの研修ハウスの動画です！「桝板式高畝栽培」や研修ハウスをご紹介します。ぜひご覧ください。

▲チャンネル登録  
はコチラから！

今月の表紙  
撮影地／由利本荘市 女性部祭「さんさん燦燦の集い」

JA女性部は2月10日、西目公民館シーガルで令和5年度女性部祭「燦燦の集い」を開催。女性部員やJA役職員など251人が参加しました。女性部祭では、食育活動のドキュメンタリー映画「弁当の日」の上映や秋田県立由利高等学校民謡部による歌と踊りが披露されました。また、会場には編み物や飾り絵など女性部員が支部活動で作成した手芸作品が展示され、参加者らは観覧しながら親睦を深めました。

▲食と農への関心を高めました





中学生がJAの加工品  
を使ってレシピを考案



泥だらけになりながら  
田植えを体験！



農業の魅力と食の大切さを  
次世代へつなげる



JA秋田しんせいの

# 食農教育活動



JA秋田しんせいでは、子どもたちに農業の魅力  
と食の大切さを伝えようと管内の小学校や中学校に  
出向き「出前授業」を行っており、令和5年度から  
は、JA女性部と青年部がコラボして授業に取り組  
んでいます。

女性部員と一緒に  
豆腐作りに挑戦♪

中学生が農家を訪  
問し農業を取材！



できたての豆腐と  
おからをパクリ！



みんなで協力！  
手刈りでお米を収穫



JA職員が地域の農業  
について授業



## 田植え・稲刈り体験学習

管内の小学校の5年生を対象に田植えや稲刈りの体験学習を実施。地元の農家やJAの営農指導員などが講師となり、農業の大変さやお米の大切さを教えました。

### 【児童の感想】

- 自分がいつも食べているお米を作るのは大変だと思いました。
- 慣れるまでは難しかったが丁寧に稲刈りできました。



## 大豆の定植・豆腐作り体験学習

管内の小学校の3年生を対象に大豆の定植や豆腐作りの体験学習を実施。JAの営農指導員が苗の植え方などを伝えたほか、女性部が講師となり収穫した大豆を使って豆腐作りの手順やコツを教えました。

### 【児童の感想】

- 上手に苗を植えることができました。
- いろいろな形に姿を変えて大豆はすごいと思いました。



## 由利小学校との食農教育活動

由利本荘市立由利小学校では、女性部や青年部、JA職員が地域の農業や農村行事について授業を行ったほか、児童と一緒にだまこ汁や豆腐作りにも挑戦しました。

### 【児童の感想】

- 自分が住んでいる地域の農業を詳しく知ることができました。
- 消費者にお米を食べてもらうために、努力や工夫をしている農家さんの気持ちが分かりました。
- 田んぼや森には生き物を守る役割など、たくさんの役割があるので、田んぼや自然を守っていきたくと思いました。
- 農業のことをたくさん知れて楽しかったです。
- JAの皆さんから丁寧に教えてもらい、おいしいだまこ汁を作ることができました。
- 豆腐作りは初めてで結構時間がかかったけど、みんなと協力しておいしくできたのでうれしかったです。







## 本荘東中学校との食農教育活動

由利本荘市立本荘東中学校の全校生徒を対象に授業を実施。女性部や青年部と協力し、古代米の田植えや稲刈り、農家取材、JAの商品を使った調理実習などを行い、学校祭で活動の成果を発表しました。

### 【生徒の感想】

- 農作業の大変さを体験して改めて農家さんはすごいと思いました。
- いつもお米が食べられることに感謝したいと思いました。



## 県外でも食農教育！ 港区の小学校で出前授業開催

2月2日、JA女性部や青年部、JA職員らが東京都港区立筭こうがい小学校の5年生を対象に出前授業を行いました。

出前授業では、女性部の佐藤寿美子副部長や青年部の真坂和都部長らが「『食べ物』と『農業』はいのちの源」と題し、田んぼから食卓までつながる仕組みと想いについて講演しました。



▲佐藤副部長は、食べ物の大切さについて講演しました

きっかけは・・・

東京都港区とにかほ市が連携自治体であることをきっかけに、令和3年度より港区の小中学校にて「土づくり実証米」を取り扱っていただいております。

その縁で、港区教育委員会とJA秋田しんせいの食農教育への思いが一致し、今回の出前授業となりました。



▲真坂部長は、お米作りの過程と農村文化について講演しました

## 筭小学校5年生の皆さんの感想

- お米を作るまでの手順が想像以上に多くて驚きました。農家の皆さまがたくさんのおいを込めてお米を作ってくれていることが分かって良かったです。
- 授業を聞いて、改めてお米の大切さを知ることができました。おかげでお米を一粒残さず食べるようになりました。
- 食べることの大切さと農業の大変さについて知ることができました。
- 授業のおかげで農業という仕事に興味が湧きました。





## 稲作技術講習会開催 高品質米生産へ理解深める

営農経済部

J AとJ A稲作連絡協議会は2月8日、西目公民館シーガルで「令和5年度稲作技術講習会」を開催。稲作農家や由利地域振興局など約180人が参加しました。

研修では、環境に配慮した被覆肥料や水稲生育診断アプリ、高温に負けないコメづくりについて学びました。

また、講習会前には、プレミアム実証米生産者の表彰を行いました。



▲次年度の生産に向け技術を学びました

## 厳しい基準に合格した 「実証米」をプレゼント

Agri・Food未来企画課

J Aは、高校受験を間近に控えた由利本荘市にかほ市の中学13校の3年生計771人に「土づくり実証米」のひとめぼれとあきたこまちのパックごはんを贈呈しました。

受験生の日々の努力が「実証」されるようお願いを込め、2月20日にJ A本店で「令和5年度高校受験合格祈願神事」を開催。佐藤茂良組合長や両市の教育長などが参加し、祈禱しました。佐藤組合長は「厳しい基準を『合格』した実証米を食べて元気に頑張ってほしい」と話しました。



▲努力した成果が実るよう祈りました

## 優良出荷者を表彰 品質向上へ情報を共有

営農経済部

J Aは2月14日、西目公民館シーガルで「第26回青果・花き・特用林産出荷者大会」を開催。生産者や関係機関など133人が参加し、市場情勢や品質の向上に向けた取り組みなどの情報を共有しました。

大会では優良出荷者4人を表彰し、3人の生産者が高単収や高品質栽培に向けた取り組みを発表しました。

また、新規就農者支援研修生の三浦瑚夏さんが研修の成果を報告しました。



▲品質向上への取り組みを確認しました

## 年金支給日に注意呼び掛け 特殊詐欺防止運動実施

中央部エリア 本荘支店

J Aと由利本荘警察署生活安全課は2月15日、特殊詐欺を未然に防ごうと年金支給日に合わせて、本荘支店で啓発活動を行いました。

本荘支店では、支店職員と警察署員が店頭に立って呼び掛けを実施。近年増加している口座番号や暗証番号を尋ねる還付金詐欺やオレオレ詐欺などによる被害を防止するため、来店者に注意を喚起するチラシを手渡し、被害に気をつけるよう伝えました。



▲注意を呼び掛けるJ A職員



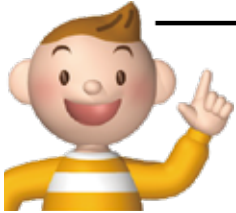


# JA自己改革への挑戦



J A秋田しんせい自己改革の取り組み④

## 薬剤を使わない種子消毒で環境に配慮したお米づくり 水稻種子温湯消毒のご紹介



この取り組みには、  
どんな効果があるのですか？

温湯種子消毒は環境への影響が少ない防除方法の一つとして近年注目を集めています。JAでは、温度管理が難しい温湯種子消毒作業を代替することで、農家の皆さんの安全・安心なお米づくりをサポートしています。



営農経済部 米穀課  
係長 遠藤 良信

### ①水稻種子温湯消毒施設とは



施設では種子を60℃のお湯に10分間浸して行う「温湯消毒」を行っています。これにより、いもち病やばか

苗病、粃枯細菌病などに対し、化学農薬と同等の防除効果が期待できます。

また、農薬使用成分数の削減、種子消毒剤の廃液削減により環境負荷の軽減につながります。

JAでは平成21年に水稻種子温湯消毒施設を建設しました。

管内の  
**約85%**  
の種子をカバー  
**249.7**トンを消毒しています！

※令和4年度実績

### ②種子消毒のご相談は米穀課まで

温湯種子消毒に興味のある方は、営農経済部米穀課までご相談ください。(TEL 0184-27-1601)

JAの公式YouTubeチャンネルでは温湯消毒施設を紹介しておりますので、ぜひご覧ください。



### 種子消毒の流れ



■ 種もみを4kgごとに種子袋に袋詰めします

ひとめぼれ、あきたこまち、サキホコレなどの種子を消毒しています



■ 60℃の温水に10分間浸して消毒します

防除効果のほか、発芽抑制物質も除去されるので発芽の揃いが良くなります



■ 5分間冷水で冷やした後、脱水機にかけます



■ 脱水後、乾燥室で16%以下の水分となるように調整します



■ 発芽試験を行い、90%以上の発芽率が確認したあと袋詰めして出荷します

### 【トップメッセージ】

JAでは、環境に配慮した農業や堆肥やもみ殻などの地域の有効資源を活用した資源循環型の農業に取り組むことで地域の持続可能な農業を目指してまいります。

営農経済担当常務  
北島 清





牛のことを第一に想い  
牛が自然体に過ごせる環境を整える



東部エリア（鳥海地区）

高橋 圭（たかはし けい）さん

昭和63年6月11日生まれ 35歳

兼業農家

【経営面積】

繁殖和牛 9頭

牧草 5.8㍏

水稻 2.5㍏

好きな言葉 ● 地道にコツコツ

趣味 ● DIY、PCゲーム





## 農業に取り組みきつかけ

もともと父が牛の繁殖農家で、子どもの頃から作業を手伝い、牛の世話に親しんできました。

就職した後も手伝いは続けていきましたが、父が高齢となったこともあり、経営基盤を受け継ぎ本格的に牛の仕事を学ぼうと令和2年に兼業農家として就農しました。

現在は先輩農家でもある父から、牛の管理のノウハウを学びながら1年に1頭ずつ増頭し、現在は9頭の牛を育てています。

## 心がけていること

就農してからは、なるべく牛にストレスのかからないような育成を心がけています。

和牛繁殖は通常、親牛から子牛を離して育成する人口哺乳が一般的になってきていま

す。しかし、私は親牛と子牛を一緒に育てたいと考え、自然哺乳での哺育をしています。

一緒に育てることで分娩間隔が長くなり、エサ代が増えてしましますが、母牛と一緒に過ごすことで子牛のストレスが少しでも減るように努めています。

また、牛舎の中でも快適に過ごせるよう、牛同士の距離を広めにとったり、1日3回牛舎内の掃除をしたりして快適で清潔な牛舎づくりを行っています。

牛の負担を減らし、なるべく自然体でいられるよう、愛情を込めて育てています。

## 工夫したこと

かつて親牛と子牛を難産で亡くしてしまったことがあり、異常の早期発見ができるような態勢づくりに力を入れています。

牛の体調の変化に気づけるよう、作業時間を見直し牛と触れ合う時間を増やしたり、人工授精を自分で行うことで妊娠から出産までを通して関わることで牛の体調をこまめに確認しています。

また、牛舎や牛の様子を観察するカメラを自前で設置し、出先でも牛の様子を確認できるような態勢を整えています。

今後は牛の増頭を視野に入れながら、厳しい環境や険しい土地が多いこの鳥海地区で、どこまで理想の農業ができるのか、これからも挑戦していきたいです。

## 農業の魅力と今後について



▲1つ150kgの乾牧草ロール



▶ICTの導入で牛の安全を見守ります



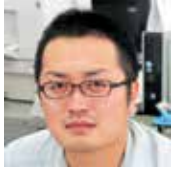
▲ものづくりが好きで牛舎を自作しました





## 畜産 畜産振興課より

お問い合わせ  
0184-27-1601



営農経済部  
畜産振興課  
課長補佐  
鈴木 佑



◀畜産だよりは、  
JAのホーム  
ページからご  
覧いただけます

2024年2月6日 あきた総合家畜市場成績

市場高値 JA秋田しんせい管内ベスト3

雌	父	母の父	母の祖父	体高	日齢	体重	価格	生産者
1	福之姫	安福久	第1国 花	113cm	286日	374kg	751,300円	工藤 孝一 (本庄)
2	諒太郎	美国桜	百合茂	118cm	304日	350kg	746,900円	齋藤 拓 (西目)
3	諒太郎	安福久	平茂勝	118cm	295日	302kg	720,500円	畑山 清雄 (東由利)

雄	父	母の父	母の祖父	体高	日齢	体重	価格	生産者
1	貴隼桜	美国桜	勝忠平	124cm	306日	365kg	949,300円	高橋 敏明 (本庄)
2	福之姫	美国桜	百合茂	120cm	302日	360kg	793,100円	渡部 (大) 功内
3	百合末	義平福	糸福 (鹿児島)	124cm	255日	336kg	782,100円	㈱ヤマサン農場 (大内)



## 稲作 米穀課より

お問い合わせ  
0184-27-1601



営農経済部  
米穀課  
係長  
遠藤 良信



◀稲作情報は、  
JAのホーム  
ページからご  
覧いただけます

稲作情報を発信しています

3月11日発行

令和6年産に向けた各作業

- 浸種作業について  
・作業の注意点とポイント
- 催芽について  
・催芽温度の目安と注意点
- 育苗肥料の使用目安について
- 箱施用剤について
- プール育苗に取り組んでみませんか？  
・プール育苗の管理方法

今後の発行予定 育苗管理について



## 営農振興 営農振興課より

お問い合わせ  
0184-27-1601



営農経済部  
営農振興課  
課長補佐  
原田 和宏

ご存知ですか？

### 農業経営基盤強化準備金制度のお知らせ

この制度は、経営所得安定対策等の交付金を活用して、農業経営の基盤強化の取り組みを支援する制度です。この制度を利用することで、税負担を軽減できます。

### 農業経営基盤強化準備金を利用するメリット

#### 1. 税負担の軽減

農業経営基盤強化準備金は、経営所得安定対策等の交付金を活用して積み立てるため、個人は積立額を必要経費に、法人は損金に算入できます。これにより、税金の負担を軽減できます。

#### 2. 圧縮記帳の特例が適用される

農業経営改善計画に従い、準備金を取り崩したり、交付金をそのまま用いて資産を取得した場合、圧縮記帳できる税制上の特例が適用され

ます。これにより、煩雑な記帳手続きを簡略化できます。

### 対象者

令和5年4月1日以降の対象者要件は、青色申告を行う認定農業者（個人・農地所有適格法人）または認定新規就農者（個人）であって、以下のいずれかに該当する方になります。

- (1) 市町村が策定する地域計画において農業を担う者として位置づけられている農業者
- (2) 地域計画が策定されていない場合は、従来の「人・農地プラン」において中心経営体として位置づけられている農業者

※詳細な申請手続きや対象者、対象資産については、農林水産省のホームページをご確認いただくか、地方農政局または営農振興課にお問い合わせください。

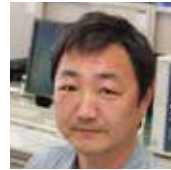




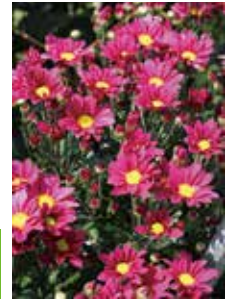
# 園芸

園芸販売課より

お問い合わせ  
0184-27-1601



営農経済部  
園芸販売課  
係長  
戸蒔 亮



興味のある方は園芸販売課まで

## 小菊栽培にトライしませんか？ 続き

### ■現在の生産戸数と面積

(令和5年4月時点)

生産戸数 **39戸**  
生産面積 **14ヘクタール**

### ■所得率（10㍻あたり）

経営指標	10㍻収穫量	単価	粗収益	経営費	所得	所得率
苗購入	25,000本	38円	950,000円	740,550円	209,450円	22.05%
自家苗	25,000本	38円	950,000円	505,868円	444,132円	46.75%

### ●小菊にはこんな作型があります



#### 【8月：お盆型】

お盆の需要期に合わせて出荷する作型です。育苗は気温の低い時期に行うため、ビニールハウスでの温度管理が重要となります。

作業スケジュール	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
	育苗			定植					整枝				収穫									親株堀上		
				摘芯																				



#### 【9月：彼岸型】

彼岸の需要期に合わせて出荷する作型です。9月に収穫するため夏場の気温で草丈が確保しやすく、品質の高い小菊を出荷できます。

作業スケジュール	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
				育苗			定植					整枝				収穫						親株堀上		
							摘芯																	

### ●農業者の所得向上を目指した取り組み

#### ①フラワーネットの更新

倒伏防止のために使用するフラワーネットを15㍻から12㍻に更新したことで、栽植密度が向上し単収の増加につながっています。

#### ②9月彼岸型のノーパテント品種の育成

温暖化の影響から、現在栽培している品種が環境に適応できなくなってきたため、葉の黄化や傷みに強く、ボリュームを確保できる品種の導入が進んでいます。

しかし、ロイヤリティの負担も大きく、品種の導入を控える生産者もいることから、令和5年度から9月彼岸型のノーパテント品種をキク種苗供給センターで試験栽培を行っています。6年度には、定植苗の供給を行う予定です。







## JAの福祉

福祉事業所「ふれあい泉の里」

- ① 節分行事を満喫  
豆まきで鬼退治
- ② 由利女性部が慰問

経営管理部 福祉事業所  
お問い合わせ

0184-27-1698

### 節分の日に合わせ豆まき 無病息災を祈る

泉の里では、2月3日の節分の日に合わせて利用者さんが豆まきを行いました。

職員が仮面や腰ミノで鬼に扮装。うなり声を上げながら登場すると利用者さんは「鬼は外！ 福は内！」と声を上げ、豆に見立てて丸めた新聞紙を鬼に投げて鬼を追い払いました。

利用者さんは「鬼を追い払えてよかった」「災害が起らないでほしい」と話していました。



▲豆に見立てて丸めた新聞紙で鬼を退治！

### 由利女性部が慰問 歌や踊り、寸劇を楽しむ

泉の里では、JA助けあい組織やJA女性部と連携し、レクリエーションを行っています。

2月21日、女性部由利支部の皆さんが慰問に訪れ、歌や踊り、寸劇を行いました。利用者さんは「劇団を観ているようでおもしろかった」「鳴子を使ってみんなと楽しく歌った」と話していました。



▲鳴子を使って楽しく踊りました



◀寸劇にJA職員も参加

## JA 秋田しんせい 女性部だより

女性部の活動をご紹介します

### JA 女性部とは？

JAをよりどころとして、食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動する組織です。

農家でも農家でない人でも気軽に参加でき、メンバーには20代から90代まで、幅広い世代の人がいます。

JA女性部シンボルマーク▶



### 一緒に活動しませんか！

女性部活動に興味がある方、参加したい方はお問い合わせください。お待ちしております。

【お問い合わせ先】

Agri・Food未来企画課 女性部事務局  
TEL：0184-27-1661

## 大内支部 家にあるものを再利用しSDGs！ 手芸講習会開催

1月19日、JA大内支店で手芸講習会を行いました。

女性部員の佐藤綾子さんが講師を務め、不要になったジーンズを利用した「コサージュ」と牛乳パックと色紙を使った「花の六角小皿」作りに挑戦。部員の皆さんは佐藤さんから教わりながら、生地を切ったり貼り合わせたりしてひとつひとつ丁寧に取り組みました。

完成した作品は、2月10日に開催された女性部祭「燦燦の集い」で展示しました。



ジーンズがステキなコサージュに！

皆で会話も楽しみながら作りました

色とりどりの六角小皿が完成！



# 健康ガイド



由利組合総合病院  
 栄養科  
 栄養技師長  
**加藤 直子**  
 (Naoko Kato)

## 痩せてきたら要注意 食事での予防、低栄養

健康的で充実した生活を送るために欠かすことのできない大切なもの、それは毎日の食事です。このような日常、心当たりありませんか？

「ごはんの支度、面倒だな。昨日の残りでもいいか」「食欲無いな、またうどんにするか」などなど。このような会話をよくする方は、すでに低栄養が始まっている可能性があります。

### ○低栄養とは

エネルギーやたんぱく質など『からだの維持に必要な栄養が不足した状態のこと』を言います。肥満やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病やその予備軍でダイエットをしている方も少なくない

### ☆あなたは大丈夫？低栄養チェック

自分でチェックしてみましょう！

- 最近、食事が減った。
- 食事の支度が面倒で、似たものばかり食べている。
- 食事を美味しいと感じない。
- 自分の食事は栄養が足りていないと思う。
- 歯の調子が悪い（入れ歯が合わない）。
- ダイエットをしていないのに、急激に体重が減った。
- 薬を沢山飲んでいる。



低栄養を手軽にチェックできる方法があります。

### ○低栄養チェック

中、今どき低栄養？ と思っ  
 てしまいますが、低栄養は進  
 行してしまつと、体力や筋肉  
 量・免疫力の低下が起こり、  
 長期入院や寝たきりのきつ  
 けになることもあります。今  
 の時代で低栄養は、肥満やメ  
 タボよりもはるかに警戒が必  
 要なのです。

- ① たんぱく質は血液や筋肉など、からだのもとなる栄養素です。不足すると体力・筋力量の低下を促進、免疫力の低下に
- ② 主食・主菜・副菜の3品をそろえて食べると、バランスの良い食事に近づきます。
- ③ 良質なたんぱく質を摂る

主食	主菜	副菜
ごはん・パン・めん 1日 <b>3</b> 杯	肉・魚・卵・大豆製品 1日 <b>3</b> 皿	野菜・きのこ・芋・海そう 1日 <b>5</b> 杯

### ○低栄養を予防する食事のポイント

ひとつでも当てはまれば、低栄養の可能性があります。でも安心してください。普段の食生活を見直すことで、低栄養が予防できます。

- ① 1日3食しっかり食べる  
 朝昼夕決まった時間に3食しっかり食べることで、食事量の確保に繋がります。
- ② 主食、主菜、副菜をそろえる  
 主食・主菜・副菜の3品をそろえて食べると、バランスの良い食事に近づきます。
- ③ 良質なたんぱく質を摂る  
 たんぱく質は血液や筋肉など、からだのもとなる栄養素です。不足すると体力・筋力量の低下を促進、免疫力の低下に
- ④ 食べられないときは無理しない  
 しっかり食べることがつらい、そんなときは、1度で多くの食品を摂れる料理（鍋料理、麺料理、丼もの）や、間食を取り入れ食事を何回かに分けて食べる方法もあります。
- ⑤ 定期的な歯の点検を  
 虫歯があつて食べると痛む、義歯が合わず食べにくいなど、歯に不調があると食事に影響してきます。硬いものを避けたり、食べる量が自然と減つたりすると、知らないうちに低栄養になっていく場合があります。万全な状態で美味しく食事を摂れるよう、定期的に歯の点検を行いましょ。

最後に、低栄養は自分では気が付かないうちに進行することが大切です。簡単などころから実践してみてください。

# 食のおはなし



みんなのよい食プロジェクト

JAグループがすすめる、体と心を支える食の大切さ、国産・地元産農畜産物の豊かさ、それを生み出す農業の価値を伝え、国産・地元産農畜産物と日本の農業のファンになっていただくという運動です。

## 米粉入り稲庭うどん

JAでは、米の消費拡大の一環としてJA独自ブランド「土づくり実証米」の米粉を使った加工品の開発、販売を行っています。

今年1月には、新たに「米粉入り稲庭うどん」を開発。伝統の技術「手緋い」と米粉のツルツルとした食感が特徴のJAオリジナル米粉入り稲庭うどんが完成しました。



過去のレシピをホームページで掲載中！



気になる食材から探せる検索機能付き！  
地元の食べ方  
女性部アイデアレシピで  
美味しい食卓を！

Let's cooking!

今月の

# オススメレシピ!

### ▶ レシピ考案者

Agri・Food未来企画課

米粉入り稲庭うどんを使ったアレンジレシピです。コシが強い麺にコクのあるスープが絡んでおいしいですよ！



点線に沿って切り抜き、毎月のレシピ集としてお使いください。



沸騰すると豆乳が分離するので、気を付けてください。

## 牛肉とホウレンソウの豆乳担々稲庭うどん

### ●材料（2人分）

- 米粉入り稲庭うどん 180g
- 牛肉こま切れ…………… 100g
- ホウレンソウ…………… 適量
- 〈塩ゆでし、水切りしておく〉
- A { 焼肉のたれ…………… 大さじ2
- ごま油…………… 小さじ2
- 豆板醤…………… 少々

- B { 豆乳…………… 400cc
- すりごま（白）… 大さじ4
- 鶏がらスープの素 小さじ2
- 塩…………… 適量
- 水…………… 400cc
- ネギ（お好みで）… 適量
- ラー油（お好みで）… 適量



鍋に牛肉と「A」を入れ、火が通るまで炒める。



「①」に「B」を入れて沸騰する直前まで温める。



「米粉入り稲庭うどん」をかためにゆで、水気を切っておく。



「②」に「③」を入れ、1～2分煮る。器に盛り、ホウレンソウをトッピングして出来上がり。お好みでラー油やネギもどうぞ。



# ベジタブルライフ

# ホウレンソウ

～栄養満点！冬野菜の王様～

イラスト：小林裕美子

ホウレンソウのプロフィール

【分類】ヒユ科

【原産地】西南アジア

【和名】菠薐草

【おいしい時期(旬)】冬 11～3月

【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC・K、鉄、葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、マンガンなど

解説：KAORU

## 見分け方



葉先まで張りがあり、厚みがあって鮮やかで美しい緑色

葉色が濃いほどカロテンなどの栄養価は高いといわれている

しおれているものは鮮度や保存状態が良くないので避ける

根元が赤くふっくらとしていて、茎(葉柄)が太い方が甘味が強い傾向が

## 保存方法

乾燥を防ぐため新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ0.2～3日を目安に使い切る

新聞紙は軽く湿らせておく

根を下にして立てておく方が日持ちする



食べ切れないときは、軽くゆでてから冷凍保存♪

## ホウレンソウのチカラ

ホウレンソウ100gで、β-カロテンの旧必要量の1/3、鉄分の旧必要量の3分の1が取れる

豊富に含まれるカロテンは脂溶性なので、ゴマやバターなどと組み合わせると吸収しやすくなる。定番のゴマあえやバター炒めは理にかなった料理だよ

葉酸

ビタミンC

カリウム



ビタミンK

カルシウム

βカロテン

マンガン



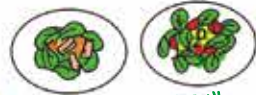
## 楽しみ方・食べ方のコツ

えぐみの原因となるシュウ酸は水溶性！たっぷり熱湯で短時間ゆで、水に漬けて一気に冷やすとえぐみが減少する。炒める調理のときも、あらかじめ軽くゆでておく。シュウ酸が抜けてまろやかな風味に

おひたし おえ物



オープン料理



炒め物

サラダ



バター、チーズ、生クリームなどの乳製品と相性抜群！香り高いオリーブ油やごま油と合わせると食べやすい



クリームスープ

スフレ

キッシュ

タルト

グラタン

カレー

## ホウレンソウのいろいろ



交配種

東洋種と西洋種を掛け合わせた「一代雑種」で、栽培しやすくえぐみも少なく食べやすいのが特徴。おひたしや炒め物、シチューやグラタンなどさまざまな料理に幅広く使える。品種によって葉の丸み具合や切れ込みの度合いは異なる



東洋種

アジア地域に根付いた品種で、一般的に葉の切れ込みが深くて葉肉が薄く、根元が赤くなるのが特徴。日本在来種は「禹城(うじょう・中国名・東湖)」が有名。アケが少なく、歯切れが良く、淡白なおひたしなどに向く



西洋種

欧米で普及し改良された品種で、葉の切れ込みが浅めであまりザザザしておらず、丸みのある形(品種によってはザザザしているものもある)の葉肉は厚めで根元の赤色は薄いが、アケが強いや土臭いという特性が、バター炒めなどソテーやオーブン料理に



サラダホウレンソウ

生食用に改良した、サラダ専用種の葉が柔らかくて切れ込みがなく、味が強く軟らかい食感が特徴。多くは水耕栽培で作られていて、茎が細く葉の色は薄め。アケが少ないので水浸ししただけで食べられる。生だけでおひたしや炒め物にしても上品な味わい



縮みホウレンソウ

冬に栽培されたホウレンソウで、表面に縮れたようなしわが入っている寒気に当てて生育させる「寒じめ」という栽培法を行うことで、葉が厚くなり縮まって甘味が強くなる。品種には「朝霧」や「雪美菜」などがあり、出回るのは冬の12～2月ごろ。産地は関東

## ホウレンソウのじみツ

起源はパルシヤ地方、現在のアフガニスタンやトルコ、イランなどの西アジア地域といわれ、そこから東西に分かれて広まった。それぞれ環境の違いにより形や風味が少しずつ変化

東へ (シルクロードを経て東洋種 中国方面に伝わった)

西へ (北アフリカからイベリア半島を経て欧州へ) 西洋種

「菠薐(ほうれん)」とは中国語で「パルシヤのこじや」



イタリア・フィレンツェ(英語読みではフローレンス)の名門メディチ家からフランス王家へ嫁いだ女性が、大のホウレンソウ好き

今でも「フローレンス風」と名の付く料理には必ずホウレンソウが入るよ

読者の皆さんからお寄せいただいた  
さまざまな投稿写真やお便りについて  
紹介させていただくコーナーです！

# ほっとこむ



## タラの芽栽培に興味



タラの木が多くあり、タラの芽の栽培に興味を持ちました。また、タラの芽の食べ方も参考になります。  
本庄 P.N ソラミさん 60代

今年の夏、暑さで大きくなれずにいたピーマンを肉詰めにして冷凍保存しました。おかず

東由利 P.N キッチン大好きさん 60代

雪や寒さで春を待っていたのに今年は2月に20℃にもなり、二十四節気で季節を感じています。今年も猛暑なの？

象潟 須田 幸夫さん 80代

本庄 佐藤多美子さん 70代

人生100年時代、私も80代に入りました。ウインズの「食のおはなし」を参考に、元気で健康な毎日を暮らしたいと思います。

暖冬に雪不足と今年は春も早くやっつきそうですね。山菜採りが始まる前に去年いただいたゼンマイ、ミョウサクを料理してまだまだおいしくいただいています。

仁賀保 宮崎 美則さん 60代

金浦 P.N 福寿草さん 70代

雪が少なく暖かい日が続き過ぎやすいのですが、冬の行事がもの寂しく感じます。観光客にもほんとは真つ白な世界とかまくら、犬っこ祭りや大綱引きなどがすごいんだぞと言いたいです。

今年春が早く訪れ、福寿草も桜も早く芽を出し、花が咲くでしょう。楽しみです。

P.N ハルッピーさん 60代

クマたちは今年も活発に活動するのでしょうか？あまり人騒がせは御免被りたいです。クマのみなさんお利口にして。

## 元気をもらったのど自慢大会



J Aの「のど自慢大会」では、同年代のみなさんが上手に楽しんでいる様子に元気をいただきました。  
仁賀保 阿部早智子さん 70代

が足りないときに便利でした。一口サイズのかわいい肉詰めになつてしまいました。野菜を無駄にせず、おいしくいただけただけなのでラッキーでした。

岩城 P.N しなしなさん 60代

2月号の「健康ガイド」のタバコの恐ろしさは身に染みてしまいました。  
大内 P.N 寿限無さん 70代

1月27日に開催された「のど自慢大会」で思い切り歌えて楽しかった。来年も開催されるとうれしなあ！  
大内 伊藤 純二さん 70代  
(おつかれさまでした！ ご参加いただいたみなさんの歌声、とっても素敵でした！) ㊦

雪が少なくよかったと思う反面、今年の水は大丈夫...？ 農業だけでなくいろいろなことの影響がありそう。心配です。おいしい米作りができますように！

東由利 小野富美子さん 60代

待ちに待った春がやってきます。ポカポカしてくと心もうれしくなり、年々体も衰えてきていますが、気力で頑張ります。

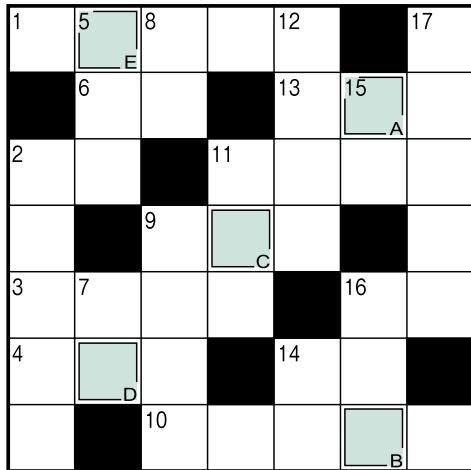
金浦 P.N バンケさん 60代

お隣さんに女の子の赤ちゃんが生まれてお祝いに行きました。小さくきれいな顔をして、つぶらな瞳がとてもかわいかったです。子どもは日本の宝ですので、見守っていかねばと思います。これからの人生が幸せでありますように。

象潟 P.N うぐいす餅さん 80代

今年山は恵みは早いのでしょうか。中でもタラの芽は大好きですが、いつも天ぷらにしてしまいます。今年最初のメニューは「食のおはなし」で紹介されているパスタにしてみました。  
由利 P.N さんちゃん 70代  
(天ぷらもおいしいですが、紹介したレシピも簡単に作れますので、ぜひ作ってみてください！) ㊦





### 応募方法 (おはがき・FAX・Eメールで)

◎パズルの答え、お名前、ペンネーム(ご希望の方)、住所、電話番号、年齢をご記入の上、下記までご応募ください。  
◎意見、要望や身近にあったできごと情報などをお寄せください。「ほっと. こむ」でご紹介させていただきます。

応募締切り 令和6年3月25日(月)当日消印有効

### 応募先

〒015-8538 由利本荘市荒町字峙台1-1  
JA秋田しんせい 広報係  
FAX: 0184-27-1662  
Eメール: kouhou@akita-shinsei.or.jp

### 賞品

特別賞1名さまに地産地消商品を、大賞3名さま・地産地消費7名さまにJA加工品を差し上げます。

### 発表

当選者は4月号で発表します。

※皆さまからいただいた個人情報については、厳重に管理するとともに、ご応募・ご投稿の目的以外では使用いたしません。

正解者の中から  
抽選で  
11名様に  
プレゼント!

# クロス 苦勞すパズル cross puzzle

タテ、ヨコのカギを解いて、  
A~Eの文字を並べて、言葉にしてください。

### タテのカギ

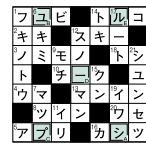
- 02 歌のうまさを競うイベント
- 05 釣りで使う擬餌針のこと
- 07 舌で感じ取るもの
- 08 日本一高いものは3776mあります
- 09 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- 11 人や車が行き来する道のこと
- 12 このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- 14 ものを記憶する器官
- 15 ホルスタイン、ジャージーといえ
- 16 寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- 17 ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

### ヨコのカギ

- 01 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- 02 イエスの反対語
- 03 俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- 04 いいかげんなことはしません
- 06 海に潜って貝などを採ります
- 09 どこからか梅の花の——が漂ってきた
- 10 卒業生が校長から卒業——を授与された
- 11 捕手とバッテリーを組みます
- 13 原稿——、投票——
- 14 雨宿りのときに借ります
- 16 姫路や彦根、松本のものが有名

## 2月号のぞたえ

正解は **シユプール** でした。



- ◆特別賞(地産地消商品) 渡部 柳子さん(象 潟)
- ◆大賞(JA加工品) P.N ぶっこさん(矢 島)  
P.N NABEさん(仁賀保) 佐藤 裕子さん(西 目)
- ◆地産地消費(JA加工品) P.N 大福3番目さん(金 浦)  
東海林貞輔さん(本 荘) P.N 小 松さん(東由利)  
吉尾由美子さん(大 内) 伊藤 陽子さん(由 利)  
佐々木榮市さん(岩 城) 佐藤 勝さん(鳥 海)

◇応募総数 118通



## 応募用紙

必要事項を記入し、面白かった記事にチェックをつけ、はがきに貼ってご応募ください。

答え

お名前

( 歳)

住所 〒

電話

### 興味を持った記事(2つまで)

- P 3. クローズアップ  P 6. エリアニュース
- P 7. JA自己改革への挑戦  P 8. 農業の現場から
- P 10. 営農情報  P 12. JAくらしの活動
- P 13. 健康ガイド  P 14. 食のおはなし
- P 16. ほっと. こむ



新鮮情報~実りある「情報」お届けします

### 2月の注目記事

#### 肥料高騰 土壌分析広がる(2/21付 1面)

高騰する肥料コストを低減しようと、土壌分析の実施数が増えている。複数の分析拠点を有するJA全農は、直近の2022年の分析件数が肥料高騰前の18年と比べ5割増となった他、他の企業でも分析件数が大きく増えている。化学肥料低減へ、土壌分析を広げる目標を掲げる県もある。専門家は「分析結果を施肥改善に結び付けることが重要だ」と指摘する。



### JA秋田しんせいの記事も載っています!

2/2 農業経営継続へ 自治体、議員要請 2/2 餅ペッタン 元気よく 2/7 年金友の会 歌声を披露 2/7 タラの芽出荷へ厳選 伏せ込み作業を徹底 2/14 サツマイモ580キロ みんなで食べてね 2/17 高温に負けるな 稲作技術伝授 2/22 意思統一へ 燦燦の集い 2/24 品質向上めざし情報を共有 …ほか  
購読のお申し込みは最寄りのJA支店まで。

食と農に携わるすべての人に。国内唯一の日刊農業専門紙 1ヵ月2,623円(税込)

JA秋田しんせい 限定

### 車の保障は、やっぱりJA!

## JAの自動車共済

### お見積りキャンペーン実施中!

期間 2024年1月22日(月)～3月31日(日)

期間中、JAの自動車共済のお見積りをしていただいた方

応募 JAの自動車共済に加入していない車両の所有者で  
概要 JAの自動車共済のお見積りをしていただいた方

底版をセットすれば、  
たっぷりお買い得した日も  
安心の安定感。

### ワイドカーゴバッグ

トランクに常備で車内スッキリ!  
二部層に仕切られた便利な収納カーゴです。先着300名  
両サイドのアジャスターを外すと  
グリーンワイドに広がります。  
※実施期間中、1日に1名様の応募となります。  
※なるべく先着順とさせていただきます。

先着300名  
プレゼント!

こんなに安くなるの!?

車の購入を検討されている方  
他社にご加入されている方は  
この機会に  
ぜひお見積りを!

応募方法  
下記の専用応募用紙に必要事項をご記入の上、JA職員に  
直接お渡しいただくか、JA窓口までお持ちください。

※ご提供いただいた個人情報(住所、氏名、JA会費、JA共済の事業および各種サービスの提供に際し、政  
府等の関係機関に提供させていただきます。また、JA共済は個人情報を取り扱うため、個人情報の保護  
に努めます。

本庄中央支店 22-2323	大内支店 65-2011	矢島支店 55-4711	仁賀保支店 35-2443
本庄支店 22-4054	東田利支店 69-2221	鳥海支店 57-2111	金浦支店 38-2005
岩城支店 73-2111	由利支店 53-3221	西目支店 33-2150	象潟支店 43-4300

詳しくは、お気軽にお近くの支店窓口、または海外担当までお問い合わせください。

JA秋田しんせい 〒015-8538 秋田県由利本荘市荒町字南台1-1  
TEL 0184-27-1667 FAX 0184-27-1668

秋田の青果物 愛菜果

令和6年度

## あきたフレッシュ大使募集

応募期間 2024年  
3月1日(金) >>>  
4月21日(日) 必着

令和6年度フレッシュ大使は、あきたフレッシュ大使として活動を開始します。秋田県産青果物のPR活動に参加してみませんか!

### 入選者には15万円分商品券プレゼント!

【応募資格】  
① 満18歳以上で心身ともに健康な方(高校生を除く)  
※性別および、未婚・既婚は問いません  
② 秋田県内在住者、または秋田県出身者で東京近郊に在住者(本籍、職業は問いません)  
③ 県内外でのキャンペーン、イベントに従事できる方  
※ミス〇〇、キャンペーンガール、イベントコンパニオン等の任期が重複する方は応募できません。  
④ 2次審査、委嘱状交付式へ出席可能な方

【審査方法】  
① 1次審査:書類審査  
② 2次審査:面接審査  
日時:令和6年5月10日(金)  
場所:秋田県JAビル

【交付式】  
日時:令和6年5月31日(金)  
場所:秋田市内(予定)

【賞品】  
① 正賞:記念桶  
② 副賞:15万円商品券・県内産くだもの

【あきたフレッシュ大使の任務】  
秋田県産青果物の販売促進を図るため、県内・首都圏・関西等での県産青果物の宣伝即売等に関する行事やキャンペーンに従事する。(日当として、8,000円支給します。)

【応募方法】  
市販の履歴書用紙に必要事項と「身長」を記入の上、3カ月以内に撮影した鮮明なカラー写真2枚(全身・上半身各1枚、12cm×8cm程度のもの)を添付し、郵送してください。  
JA全農あきたのホームページの専用フォームからも応募可能です。  
https://form.ja-group.or.jp/ja0243/apply

【任 期】 令和6年6月1日～1年間  
【募集人員】 3名程度  
【応募先】  
〒010-8558 秋田市八橋南二丁目10番16号 秋田県JAビル  
JA全農あきた園芸課内「あきたフレッシュ大使募集係」 TEL.018-864-2495

あきた園芸戦略対策協議会 TEL.018-864-2495

## information

株式会社 ジェイエイ秋田しんせいサービス WEB サイト URL: http://shinsei-service.com/ しんせいサービス 検索

### ★3月のAコープイベント★

Aコープ子吉店 3/22(金) やきとり販売  
Aコープおおうち店 3/16(土) 野菜・果物店頭市  
Aコープやしま店 3/15(金) 野菜・果物店頭市 やきとり販売  
Aコープ鳥海店 4/5(金) やきとり販売

ご入会のその日からお得に給油できます  
★JA-SS現金会員様大募集★  
3/1(金)～4/30(火)  
新規ご入会で給油値引券プレゼント

ホワイトデー企画 3月14日(木)  
現金会員様 ポイント 3倍

みどりの会 会員募集中  
入会金10,000円で「終身会員」  
同居のご家族ならどなた様でも特典ご利用可能  
いざという時 慌てないために…  
事前相談承ります  
虹のホールゆり 虹のホールしらゆき

冬をあらい流せ!  
セルフ洗車機で簡単キレイに!  
洗車プリカ好評発売中  
鉄粉除去なら手洗い洗車!  
手洗い洗車ご予約受付中

LINE おともだち 募集中です

LINEおともだち登録すると! 毎月1日にAコープ各店で使える20%引きクーポン進呈!

Aコープおおうち…毎週木曜日! Aコープやしま…毎週月曜日  
お得なクーポン配信中です!  
お問合せは(株)ジェイエイ秋田しんせいサービスまで 0184-27-2771





## 行事予定

3

MARCH



28日(木) 理事会

4

APRIL



9日(火) あきた総合家畜市場

26日(金) 理事会

※行事予定は変更となる場合がございます。

## 理事会報告

第364回 理事会 開催日：令和6年2月22日(木)

議案第1号 職制規程の一部変更について

議案第2号 貯金保険機構立ち入り検査の指摘事項に対する改善状況の報告について

議案第3号 令和6年度内部監査計画について

## JA秋田しんせい概況

令和6年1月31日現在

正組合員数／ 9,227人

准組合員数／ 9,216人

出資金／ 49億6,214万円

貯金／ 1,488億5,838万円

貸付金／ 365億935万円

長期共済保有高／ 3,345億3,749万円

購買供給高／ 25億4,602万円

販売高／ 87億1,621万円

(うち米)／ 63億5,455万円

(うち野菜)／ 4億1,146万円

(うち花き・花木)／ 4億4,829万円

(うち林産物)／ 1億830万円

(うち果実)／ 938万円

(うち畜産物)／ 13億8,420万円

## 金融移動店舗車（ふれあいちょきんぎょ号）令和6年4月の運行日程について

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	午前 旧石沢支店 午後 旧内越支店	午前 西滝沢駅前 午後 旧Aコープ前郷	午前 旧内越支店 午後 旧石沢支店	午前 亀田出張所 午後 亀田駅前	午前 旧上郷支店 午後 大竹地区	
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
	午前 旧石沢支店 午後 旧内越支店	午前 鮎川駅前 午後 旧Aコープ前郷	午前 旧内越支店 午後 旧石沢支店	午前 亀田出張所 午後 松ヶ崎公民館	午前 旧上浜支店 午後 小砂川地区	
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
	午前 旧石沢支店 午後 旧内越支店	午前 旧西滝沢支所 午後 旧Aコープ前郷	午前 旧内越支店 午後 旧石沢支店	午前 亀田出張所 午後 いぬもと館(亀田)	午前 旧小出支所 午後	
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
	午前 旧石沢支店 午後 旧内越支店	午前 玉米会館 午後 旧蔵支所	午前 旧内越支店 午後 旧石沢支店	午前 亀田出張所 午後 松ヶ崎公民館	午前 旧上郷支店 午後 小砂川地区	
28日(日)	29日(月)	30日(火)	営業時間 午前9:30~12:00/午後1:30~3:00 ※北部エリアの隔日営業に伴い、偶数月は岩城支店と上川大内支店で移動店舗車の営業をしてみましたが、令和6年3月末をもって終了させていただきます。			



# 野菜農家の皆さま！

## 「季節のおいしい福袋」お届け便に 寄せられた応援のコメントです！



JAではAgri・Food未来企画課が中心となり、全役職員で農業と食の大切さを伝える営業活動を行い、管内農業の理解者を増やす取り組みをしております。その一つで、令和2年度より取り組んでいる「季節のおいしい福袋お届け便」のアスパラガス・ミニトマト・枝豆に寄せられた応援コメントをご紹介します。しんせい管内で採れた野菜、とっても好評ですよ！

- いつもおいしい野菜をありがとうございます！（山形県 60代 女性）
- アスパラガスが柔らかくてとてもおいしかったです。初めてこんなにおいしいものを食べました!!（兵庫県 40代 男性）
- おいしかったです。次の野菜も楽しみにしています。（埼玉県 20代 女性）
- 枝豆がとてもおいしかったです！（宮城県 30代 女性）
- しんせい管内の野菜はとてもおいしいので、これからも頑張ってください！（秋田県 40代 女性）
- お届け便の商品はおいしく、野菜本来の甘みが強いです。生産者様のまごころが感じられます。（東京都 40代 女性）
- 野菜はすべて新鮮で甘さがあり、とてもおいしかったです。特に枝豆は今まで食べた中で一番おいしくて感動!!（神奈川県 60代 女性）
- お届け便の野菜はどれもおいしかったです！（秋田県 60代 女性）
- 素材の味が生きていて、子どもたちもとてもおいしいと言って食べてくれました！（愛知県 40代 男性）
- 新鮮な秋田の野菜を自宅で受け取って食べられることに大変うれしく思います。（福島県 40代 女性）
- 新鮮な野菜、どれも大変おいしくいただきました。（宮城県 40代 男性）
- 野菜はどれもしっかりしていて新鮮さが伝わりました。どんな料理にしても主役になれるし、何よりも「大切に食べよう」という思いになれ、おいしく感じられました。（静岡県 40代 男性）
- いつも故郷を思い出しながらおいしくいただいております。（東京都 60代 男性）
- 枝豆の味が濃くておいしかったです。（埼玉県 60代 女性）
- 毎回楽しみにしています。おいしい旬の野菜をありがとうございます。（神奈川県 40代 女性）

### あとがき

今月号の「農業の現場から」で和牛農家さん取材しました。畜産関係のインタビューをしたのは初めての経験で、生き物を扱う苦労ややりがいを感じることができ、大変勉強になったと感じました。これからもさまざまな農家さん取材し、農業の楽しさや厳しさ、やりがいなどを少しでも多くの人に伝えられるよう頑張ります。



### JA秋田しんせいLINE公式アカウントの 友だち募集中！

#### 【配信内容】

- JA広報誌Wind's配信 ●旬の紹介
- ネットショップMAMAKEの情報 ●オススメレシピ紹介

#### 【登録方法】

▶ QRコードを読み込む



または

▶ IDで検索 @001wfrfq

友だち追加  
してね★

