



CO₂ゼロエミッション



みどりの食料システム戦略

～食料・農林水産業の生産力向上と持続性の両立をイノベーションで実現～

日本国内の食料・農林水産業は大規模自然災害・地球温暖化・生産者の減少等による生産基盤の脆弱化・新型コロナウイルス感染拡大を契機とした消費の変化などの様々な課題に直面しています。

このような状況で将来にわたって食料の安定供給を図るには農産物の生産力の向上と持続性の両立が必要となる事から、農林水産省では「みどりの食料システム戦略」が策定されました。

「みどりの食料システム戦略」では、持続可能な農業の実現のため、いくつかの具体的な目標を時間軸も設けて設定しています。そのうちの1つに環境に与える負荷の軽減があります。生産者や流通業者・消費者の三者による理解・連携を基本理念に「温室効果ガスの削減」や「ネオニコチノイド系農薬を含む従来の殺虫剤に代わる新規農薬の開発等により、化学農薬の使用量50%低減」、「化学肥料の使用量30%低減」に向けての目標が掲げられています。



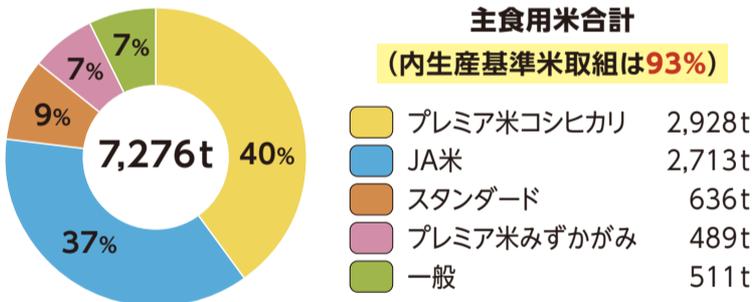
JA北びわこの取り組み

JA北びわこでは、平成17年度より滋賀の環境こだわり農業に基づき、**化学肥料の窒素使用量・化学合成農薬の使用成分数を一般的に使用される量の50%以下に削減**するお米づくりの基準を取り入れてきました。その取り組みは、令和2年度の環境保全型農業直接支払交付金において**長浜市が全国でトップ**の交付額となるほどに拡大されてきました。管内の農家組合員のご協力により、全国一の環境保全型農業を実践するお米の産地となりました。

1 滋賀県
耕地面積に占める環境保全型農業直接支払制度の取組面積 → **創設以来、常に全国 No.1**

1 長浜市
環境保全型農業直接支払交付金交付額 → **全国 No.1 (令和2年度)**

JA出荷米における生産基準米の割合



主食用米作付面積・JA集荷量における生産基準米の割合

生産基準	合計
取組人数(人)	1,169
取組面積(ha)	管内主食用米作付面積(R3:3,787ha)の 55%
集荷量(t)	6,766 主食用うるち米集荷量の 93%

国はみどりの食料システム戦略で「2050年までに化学肥料の使用量30%低減、化学農薬の使用量(リスク換算)50%低減」を目標の1つとして示しています。

JA北びわこでは、次に挙げる3点に注力し、さらに信頼される産地となるため、新しい取り組みに挑戦し続けます。

1 温室効果ガス排出抑制

農林水産業由来の温室効果ガス排出量は、国内排出量の約**3.9%**に相当します。農用地から排出されるメタンガスはCO₂の約25倍、一酸化二窒素はCO₂の約298倍もの温室効果があるとされています。

農水省が実施したアンケート結果では、国内農林水産業で排出されるメタンガス総量の2分の1が水田から排出されていることを9割の農業者が知らないと回答しています。

水田由来のメタン排出対策として、**長期中干しで約3割削減、秋耕の実施で約5割削減**できます。これらは、稲作において良質米づくりの基本技術でもあります。JA北びわこは、今後も積極的な温室効果ガス排出抑制に向けた取り組みを推進していきます。



2 マイクロプラスチック排出対策

JAグループでは、2030年には「プラスチックを使った被覆肥料に頼らない農業」を目標に掲げています。

JAグループ滋賀では、現行品より薄い被膜殻を用いた「**薄被膜肥料**」を用いて、令和2年から3年に渡り生育実証試験を行っています。その結果、現行品との生育差がない事を確認していますので、令和5年産より生産基準米で使用される主要な肥料(プレミアム専用肥料、これいいね等)に「薄被膜肥料」を導入します。

まずは、薄被膜の肥料を用いて、マイクロプラスチックの排出量を減らし、最終的にはプラスチックを使わない被覆レス肥料への移行により、マイクロプラスチック排出の抑制に向けた取り組みを推進していきます。



3 脱ネオニコチノイド系農薬

ネオニコチノイド系農薬とは、虫の神経を麻痺させる神経毒性で、浸透性、残効性に優れ、日本でも広く使用されている農薬です。

日本で使用される個々の農薬については、農薬取締法に基づいて国が安全性を審査し、登録された農薬を適正に使用することにより、人体や環境へのリスクは管理されています。

国は、2040年までに目指す姿として「ネオニコチノイド系農薬を含む従来の殺虫剤の使用低減」を掲げています。このため、JA北びわこでは、**ネオニコチノイド系農薬の不使用**を目指し、5年産より生産基準の見直し、安全・安心な農産物づくり運動の実践を強化していきます。



JA北びわこでは生産者と流通業者と消費者が一体となる先進的なチャレンジを行っていきます!

★7月のあなたの運勢★

双子座 【全体運】高め安定運。周囲の協力を得やすくなっています。1人で頑張ろうとせず周りに声をかけて。充実感がアップ 【健康運】音楽鑑賞が癒やしに。香りの良いお茶も吉 【幸運の食べ物】高原キャベツ

牡牛座 【全体運】努力の成果が目に見えやすく、やりがいを感じられるとき。新しいチャレンジも吉と出ます。予定は早めに立てて 【健康運】目の疲れに注意を。頭痛は甘く見ないで 【幸運の食べ物】サクランボ

牡羊座 【全体運】性急になり過ぎないよう行動をセーブして。じっくり取り組みれば好結果に。衝動買いに注意。下旬は勝負強さあり 【健康運】食べ過ぎは思った以上のダメージに。運動を 【幸運の食べ物】ズッキーニ

宮農情報 水稲 水稲の穂肥施用

【コシヒカリ 穂肥施用のポイント】
 ●「コシヒカリ」・「秋の詩」・「滋賀羽二重糯」などの倒伏しやすい品種の穂肥施用は、1回目を幼穂長10mm(出穂18日前)の時、2回目を出穂4日前(走り穂が出たとき)とします。
 ●有機質肥料は効きは遅いが、3日早く施用します。

出穂前日数と幼穂長	出穂前日数	幼穂長(mm)	品 種	備 考
18日	5~10	コシヒカリ、秋の詩、滋賀羽二重糯	倒伏しやすい品種の穂肥1回目	
		コシヒカリ、秋の詩、滋賀羽二重糯	倒伏しやすい品種の穂肥2回目	
4日		コシヒカリ、秋の詩、滋賀羽二重糯	倒伏しやすい品種の穂肥2回目	

【参考】コシヒカリ(5/上旬移植)の出穂期は、平年では7/28前後です。穂肥施用(1回目)は7/8前後です。

品 種	1回目		2回目	
	葉色(葉色板)	施用量 ^{※1}	葉色(葉色板)	施用量 ^{※1}
コシヒカリ	濃い	2	濃い	2
	標準	1~2	標準	1~2
	薄い	2 ^{※1}	薄い	1

注1.葉色が濃い場合は、出穂前日数14日に施肥します。
 ※1.穂肥施用量の数値は10aあたりの窒素量(kg)です。
 ●窒素成分1kg/10aを施用するのに「化成肥料201」では約5kg、「滋賀こだわり穂肥ハーフコート306」で、約8kgです。
 ●葉色(葉色板) コシヒカリ、「濃い」:3.5以下 「標準」:3.5 「薄い」:3.5以上
 ●プレミアム(北びわこ生産基準米)や環境こだわり農産物認証制度で栽培されている場合、穂肥施用については、基肥と併せて化学由来窒素を10aあたり4kg以下になるような施肥設計をお願いします。
 ●環境保全型農業直接支払交付金にて緩効性肥料の利用による環境こだわり農産物の栽培を選択されている方については、本対策に合致する穂肥資材を利用して下さい。

【基肥一発肥料使用時の対応】
 原則、穂肥の必要はありません。しかし一発肥料でも前年が転作などの理由で基肥を減らしている場合などでは、穂肥窒素量が不足することがありますので、不足分に換算した穂肥を施用して下さい。

水管理

【幼穂形成期～出穂期～開花期】
 出穂、開花期前後は水稲の生育期間中で最も水が必要な時期です。また、カドミウム吸収抑制対策のために出穂前3週間～出穂後3週間の6週間は常時湛水管理とします。(5月10日移植のコシヒカリの場合7月10日～8月20日頃までの期間になります。)

斑点米カメムシ類の最も効果的な防除体系

●畦畔等のイネ科雑草を除去することが薬剤防除以外に有効な手段となります。
 ●コシヒカリの最も効果的なカメムシ類の防除方法は、
 ①出穂3週間前(7月初旬)に圃場周辺の草刈を地域で一斉に行います。(1回目)
 ②水田内のイネ科雑草(ヒエ等)は雑草が出穂するまでに除去します。
 ③出穂期(7月末)に圃場周辺の草刈りを地域で一斉に行います。(2回目)
 ④薬剤防除は出穂10日後(8月上旬)に地域で一斉に行います。
 ●みずがみ、あきたこまち等の極早生品種の場合は、地域で一斉の薬剤防除を待たず、7月末に薬剤防除を行います。

大豆 雑草防除

播種後から開花期までの雑草は除草剤散布と中耕・培土で早めに抑えます。雑草が多いと大豆の生育が阻害され、コンバイン収穫の際に汚損粒の割合が高くなるので注意が必要です。
 生育期茎葉処理剤(10a当たり)

使用時期	薬剤名	薬液量	希釈水量
雑草生育期(イネ科雑草の3~10葉期、但し収穫3日前まで)	ボルトフロアブル	200~300ml	100ℓ
大豆の2葉期~開花期(雑草の生育初期~6葉期、但し収穫45日前まで)	大豆バサグラン液剤	100~150ml	100ℓ
大豆の2葉期~開花期前まで(雑草生育期、但し収穫45日前まで)	アタックショット乳剤 [※]	30~50ml	100ℓ

主な事業量

(令和4年5月末現在)

- 貯金 1,320億71百万円
- 貸出金 97億47百万円
- 長期共済保有高 3,472億58百万円
- 販売品販売高 1億44百万円
- うち米 1億3,3百万円
- 購買品供給高 4億2,8百万円

農産物直売所 ゆめまる館だより

7月中旬より たかつきメロンの販売が始まります!!

7月下旬に たかつき西瓜・南浜ぶどう も入荷予定です!!

7月23日(土)~8月7日(日) 周年祭開催!

米の特売などお得がいっぱい!!

お花・紳・仏花等も品揃え豊富でお待ちしております

住所 所 高月町高月1340-1
 営業時間 / 9:30~16:00
 定休日 / 毎週木曜日
 電話番号 / 0749-85-6033

※【注】「アタックショット乳剤」は一年生広葉雑草に効果があり、シロザ、アオゲイトウ等のヒユ科、ヒロハフウリンホウズキ等のナス科雑草、帰化アサガオ類などの難防除雑草に対して有望な対策剤であります。大豆に被害が生じることがあります。また、購入の際には購買窓口に置いてあります使用確認書の提出が必要となります。

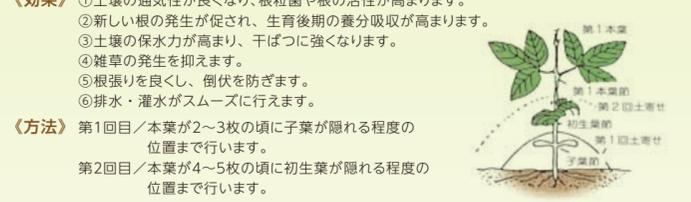
非選択性茎葉処理剤のうね間処理(10a当たり)

使用時期	薬剤名	薬液量	希釈水量
播種後出芽前(雑草生育期)・収穫28日前まで(うね間処理)	バスタ液剤	300~500ml	100~150ℓ
雑草生育期:うね間処理(収穫前日まで)	ラウンドアップ、マックスロード	200~500ml	50~100ℓ

中耕培土

中耕・培土は雑草防除や倒伏防止だけでなく、大豆の生育を促進させる重要な作業です。作業が遅れると根を傷めるため、開花始めまでに必ず2回行います。

【効果】
 ①土壌の通気性が良くなり、根粒菌や根の活性が高まります。
 ②新しい根の発生が促され、生育後期の養分吸収が高まります。
 ③土壌の保水力が高まり、干ばつに強くなります。
 ④雑草の発生を抑えます。
 ⑤根張りを良くし、倒伏を防ぎます。
 ⑥排水・灌水がスムーズに行えます。



ナシの低樹高栽培に挑戦してみませんか!

低樹高栽培とは、図のように地面から1mの高さに配置した主枝と結果枝(果実を实らせる枝)で構成される単純な樹形で行う栽培方法です。脚立がいらず、手の届く範囲で作業ができるので、初心者の方におすすめです。

~現地研修会を開催します~
 8月23日と9月下旬に甲賀市の栽培農家と、栗東市にある滋賀県農業技術振興センター花・果樹研究部へ視察を行います。ご関心のある方は、滋賀県湖北農業農村振興事務所農産普及課(0749-65-6630)までお問い合わせください。

低樹高栽培と現地研修会の詳細は、滋賀県湖北農業農村振興事務所農産普及課HP(右QRコード)をご覧ください。

お知らせ

環境こだわり農産物および環境保全型農業直接支援対策の現地確認について
 現在、環境こだわり看板設置、環境保全型支援対策の「溝切り本数」等の現地確認が行われています。申請は場には全筆においてこだわり看板を設置し、また、環境保全型支援対策「⑥IPMの実践、畦畔の除去除草および長期中干し」、「⑩緩効性肥料の利用および長期中干し」、「⑬水田ピオタープ」、「⑭水田の生態系に配慮した雑草管理」の取組を選択されている場合は、取組要件に沿った作業の実施をお願いします。

経営管理委員会だより

第10回経営管理委員会
 令和4年5月30日(月) 午後1時30分~午後2時30分

【協議事項】
 (1) 第25回通常総会での提出議案について
 (2) 議決権行使書の取扱いについて
 (3) 経営管理委員会と組合員の利益相反契約の承認について
 (4) 食料安全確保の実現に関する決議案について

主な議案をお知らせします。各議案が原案どおり可決承認されました。

手作りお弁当・お惣菜販売はじめました!

手づくり お惣菜

理事会だより

5月定例理事会
 令和4年5月27日(金) 午後2時30分~

「協議事項」
 令和3年度決算について
 令和4年度販売プログラム北びわこの事業計画(案)について
 マネロングイドラインに基づくギャップ分析について
 出資減口について

組合員の皆様へ

農具展示販売会 & 姿勢矯正測定 (無料)

日時 8月26日(金) 11:00~17:00
 8月27日(土) 10:00~17:00
 会場 勤労者福祉会館 臨湖第6会議室(南館2階) 長浜市港町4-9

理想的な姿勢矯正を体験してください。
 (測定時間は、概ね1分程度です。)

※ご来場記念品
 ご来場のお客様へのが高級食パンを差し上げます。
 (1家族様に1斤のプレゼントとなります。)

湖北支店前「花と野菜を栽培中」

湖北支店では、事務所前の花壇とプランターで花と野菜を栽培しています。今年から花壇をリニューアルし、「ミッドマト、ゴーヤ、ひまわり、サルビア」を支店職員で現在育てています。新型コロナウイルスにより活動の場が限られていますが、この支店協同活動を通じて、地域のよりどころとなる支店をめざし、来店者に季節を感じていただけるよう取り組みました。湖北支店清水支店支店長「JAに親しみを持ってもらえたらうれしい。共同で作業することで職員との絆も深めることができたと話していました。ご来店の際にはぜひご覧ください。」

女性部湖北支部 ニンニクの収穫

5月30日女性部湖北支部は、昨年10月に植えたニンニクの収穫を行いました。
 今年で2回目となり、立派に成長したホワイト六片を400個収穫することができました。力を入れないと引き抜けないものもあり、暑い中大変な作業となりましたが、参加された部員のアイディアで収穫したニンニクの茎を30cmくらいに揃えて切り落とし一番外側の葉をめぐるように取ることで、楽にニンニクの外皮を剥くことができました。久しぶりに部員の顔が見られ、また、大きなニンニクで笑顔が溢れていました。今後、収穫したニンニクで料理にチャレンジする予定です。

手軽に健康 手指体操

首・肩・背中の中の柔軟性アップ ステップ3

首・肩・背中の中の柔軟性アップの最終回です。腰のひねりが加わることで、さらに首・肩・背中の中の筋肉が伸びて、正しい姿勢を保ちやすくなります。筋肉の凝りが日常化すると、全身が緊張状態になり、呼吸も浅く、自律神経も乱れがちに。体は全てつながっているため、首・肩・背中の中の柔軟性が高まるにつれて全身の巡りも良くなっていきます。自律神経が整っていくと心身のリフレッシュ効果もアップします。

この一連の体操は座ったままでもできますが、ぜひ立って行ってください。現代人は座りっぱなしの時間が増えていきます。また、農作業で無理な姿勢で続く人にもお勧めです。悪い姿勢はさまざまなので、前々回のステップ1から今回のステップ3を繰り返していきましょう。

ポイント 勢いをつけてひねると筋を痛めることがあるので、ゆっくりと呼吸に合わせて行います。

ステップアップ 余裕がある人は、この体操をへそから指3本分下にある「丹田(たんでん)」にぐっと力を入れていきましょう。さらに効果がアップします。

今月のやさしい野菜作り カラシナ

ピリツとした辛みを楽しむ

カラシナ(芥子菜)はアブラナ科の不結球菜類で、ピリツとした辛みのアブラナ科野菜です。食欲増進と殺菌効果を示します。栄養成分としてビタミン類、ミネラルを多く含む緑黄色野菜です。カラシナはやや冷涼な気候に適し、夏の暑さに弱いものの、寒さには強い野菜です。そのため秋まきし、秋・冬取りが一般的です。

【品種】日本各地に固有の品種があり、山形青菜(山形)、山瀬菜(福岡)、島菜沖縄など。また、葉が柔らかい「モリフォン」(シカタのタネ)、赤葉に色づく「ラリール」(フルーム)、「タキキ」(種苗)、「ちりめん」の「プリーン」(フルーム)、「タキキ」(種苗)などがあります。

【畑の準備】植付け2週間前、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて、深く土を耕しておきます。1週間前に畝幅60~70cm、幅15~20cmの溝を掘り、この溝1m当たり元肥として化成肥料(NPK各成分10%・100g程度)と堆肥2kgを施して土を戻し、くわでまき床が平らになるようならします(図1)。

【種まき】溝全体に2~3cmくらいの間隔に種まきします(図2)。なお、苗作りをする場合、9cmポリ鉢に5~6粒まき、間引きして本葉5~6枚の苗に仕上げます。

【間引き】じかまきでは、1回目は本葉2~3枚時に株間5~6cm、2回目は本葉5~6枚時に株間10cmくらいに間引きします。その後、1株おきに若取りし、残された株で大株取りもできます。初めから大株取りを狙う場合は、株間を20cmくらいにします(図3)。

【管理】大株取りでは、追肥として年内と年明けに1回当たり畝の長さ1mにつき化成肥料を50gくらいと葉まき(図4)。厳寒期の冬取りでは、霜による葉傷みを軽減するために不織布をべたがけすると良いでしょう。

【病害虫防除】アオムシ、コナガにはセントナー顆粒水和剤(BT剤)などで防除します。なお、種まき後は防虫ネットや不織布のべたがけをして、害虫の食害を防ぎましょう。

【収穫】草丈20cmくらいの小株から収穫。若取りを始めて大株取りまでは草丈30~40cmで株元から刈り取ります(図5)。

栽培カレンダー

月	7	8	9	10	11	12	1	2	3
冷涼地									
中間地									
暖地									

● 種まき ● 生育 ● 収穫

● 射手座 【全体運】うっかり口を滑らせないようご用心。頼られ過ぎて困る場合が。助けてほしいときはあなたからもSOSを出して 【健康運】冷たい物の取り過ぎに注意。胃腸をいたわって 【幸運の食べ物】スルメイカ

● 蠍座 【全体運】ハッピーの気配が。ドキッとすることがあっても冷静に。災いを転じて福となします。臨機応変に動きましょう 【健康運】体を動かす前に準備体操。腰は大切に 【幸運の食べ物】トウガン

● 天秤座 【全体運】最初は戸惑うことが多そうですが、次第に好転。慌てずゆっくり進めれば望んでいた方へと向かえます 【健康運】健康診断は受けて◎。冷えに気を付けて 【幸運の食べ物】ブルーベリー

● 乙女座 【全体運】あれこれやりたいことが出てきそう。状況を整理して優先順位をつけて。頼まれ事を引き受けると、そこから開運 【健康運】スポーツにツキあり。体を動かして 【幸運の食べ物】エダマメ

● 獅子座 【全体運】上昇運です。一筋縄ではいかないことも諦めずに続ければゴールへと前進。迷ったときには初心に戻って◎ 【健康運】肩張り過ぎは禁物。休憩を入れましょう 【幸運の食べ物】トウガラシ

● 蟹座 【全体運】太陽の恵みを受けて大きな成果が期待できます。気になっていたことを調べたりするのもお勧め。うれしいお誘いも 【健康運】友人と過ごす何げない時間が元気回復に 【幸運の食べ物】スイカ

なくそう 食品ロス

食品ロス問題ジャーナリスト 井出留美



干しきゅうり

私の義父母は長野県で野菜や米を作っています。夏になると、キュウリがたくさん採れるので送ってきます。キュウリは、あまりにたくさんあると、どうやって食べ切ればいいのか、分からなくなることがあります。そんなときに便利なのが「干す」という方法。料理研究家の有元葉子さんの著書『使いいきる。』レシビ』(講談社)で知りました。でも、最初は「キュウリを干す? 半干し? おいしいのかな?」と半信半疑でした。

やり方はこんな感じ。キュウリを洗って、斜め輪切りにします。そしてざるなどに並べて、庭先やベランダに干しておくのです。有元さんいわく、「触るとまだしっとりとする程度に水分の抜けた(半干し)野菜」。なんとなく水分が抜けたら、ボウルに入れて塩もみし、ごま油や砂糖、しょうゆ、酢などであえると、おかずの一品やお酒のつまみにぴったり。キュウリは生で食べても歯応えがありますが、半干しにすると、さらにかみ応えが増すので、満足感があります。



干しきゅうり 筆者撮影

有元さんの著書では、キュウリ以外のダイコン、ナス、トマト、キノコ、タマネギ、サヤインゲン、セロリ、ズッキーニ、ジャガイモなど、干し野菜に向かない野菜はないかもしれないと、書かれています。

家庭でも捨てられる食材は「野菜」。民間企業の食品ロスの調査でも、キュウリは、家庭で捨てた食材の1位に何度か挙げられています。

なぜ捨てられやすいのか。野菜は水分が多く、早く傷みやすいことも要因の一つでしょう。干すことで野菜の栄養価やうま味が凝縮され、日持ちも良くなります。エノキタケは、干しておくくと、みそ汁のだし&具としても使えます。

この夏、キュウリがたくさん手に入ったら、「半干し」してみたいかができるでしょう。もちろん、キュウリ以外の野菜でも「干す」という技ぜひ使ってみてください。

2022 JA北びわこ サマーキャンペーン

キャンペーン期間: 8月31日まで

目玉商品 レンジフード+ビルトインコンロ

セット割引 8,000円OFF

Rinnai DELICIA EASY CLEAN	NORITZ platto	Paloma FACETS フェイス
173,800円	138,800円	112,800円
170,800円	135,800円	109,800円

セット割引 10,000円OFF

Rinnai Lissee	NORITZ platto Light	Paloma Brillio
119,800円	99,800円	70,800円
116,800円	96,800円	68,800円

セット割引 5,000円OFF

Rinnai Mytone	NORITZ Fami	Paloma repia
82,800円	79,800円	60,800円
77,800円	72,800円	57,800円
65,800円	51,800円	

ガス炊飯器

Rinnai 直火	Rinnai	Paloma	Rinnai
68,800円	23,800円	21,800円	53,800円
62,800円	21,800円	18,200円	51,800円

発電機

HONDA YAZAKI

198,000円

JA北びわこ 東浅井ガスセンター TEL 74-3103 伊香ガスセンター TEL 82-2385

「タケノコの香草焼き」

作り方

材料(1人分)

タケノコ 1/4本 (下ゆでして縦に4等分したもの)
 フルーツマト 1/2個
 ズッキーニ 1/8本
 マッシュルーム 1個
 ホタルイカ(ホタテでも可) 5尾
 タイム 2本
 オリーブ油 大さじ2
 塩・こしょう 適宜
 パルメザンチーズ 大さじ1

(1) タケノコは皮から外し、ズッキーニ、フルーツマトと共に大きめのさいの目に切る。マッシュルームは半分に、ホタルイカは目とくちばしを外しておく。

(2) ボウルに(1)の材料を入れ塩・こしょう、オリーブ油とパルメザンチーズを入れ混ぜ合わせる。

(3) タケノコの皮に混ぜ合わせた材料とタイムのをせ、180度に熱したオープンで7~8分焼き上げて出来上がり。

「マコモタケとカキのもろみそ焼き」

作り方

材料(1人分)

マコモタケ 1本
 カキ 5粒
 もろみそ 大さじ1
 料理酒 適宜
 塩 少々
 しょうゆ 少々

(1) マコモタケは元の白い部分の堅い皮をピーラーでむき半分に割る。

(2) カキはよく水洗いし、熱湯で30秒ほどゆでざるにあげ水気をよく拭きボウルに入れ、もろみそ、しょうゆとあえておく。

(3) 180度のオープンで、料理酒をかけ塩を振ったマコモタケを5~6分焼き、いったん取り出してカキのをせ、さらに3~4分焼き上げ出来上がり。

シェフ 永井のおすすめ

永井智一(ながいともかず)
 「天晴(旧キッチン晴人)オーナーシェフ」
 茨城県笠間市にある

2022 JA北びわこ 夏の金利優遇定期貯金

新規のご資金で10万円以上(期間1年・3年)お預け入れいただいた方に、特別金利を適用いたします。

期間 1年	ネットバンク・ATMでお預け入れの方	0.10%	(税引き後 0.079%)
	窓口でお預け入れの方	0.08%	(税引き後 0.063%)
期間 3年	ネットバンク・ATMでお預け入れの方	0.12%	(税引き後 0.095%)
	窓口でお預け入れの方	0.10%	(税引き後 0.079%)

募集期間/令和4年6月1日(水)~令和4年8月31日(水)

詳しくは、お近くのJA窓口または渉外担当者にお問い合わせください。

★お問い合わせは、お近くのJA北びわこ各支店窓口または渉外担当まで★

浅井支店 ☎0749-74-3101 湖北支店 ☎0749-78-1237 余呉支店 ☎0749-86-3025
 虎姫支店 ☎0749-73-3333 高月支店 ☎0749-85-2266 永原支店 ☎0749-89-1131
 びわ支店 ☎0749-72-3261 木之本支店 ☎0749-82-3001 本店信用課 ☎0749-78-2407

この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場製造されています。

魚座 【全体運】良好です。一つずつ状況が改善していきます。会話の機会を多く持つよう心がけましょう。楽しい発見があるはず 【健康運】野菜たっぷりのメニューで元気はつつ 【幸運の食べ物】ピーマン

水瓶座 【全体運】めめそうになってもあなたの対応一つでトラブルにせず済ませられます。重要な役割を任される予感も 【健康運】無理は禁物。ハーブティーでリラックス 【幸運の食べ物】トウモロコシ

山羊座 【全体運】信頼できる人に話を聞きに行つて。明るい兆しが見えています。こうでなければ決め付けて考えないように 【健康運】ハードなスポーツを楽しめます。散歩も吉 【幸運の食べ物】ナス