

ほなみ



● わが家のアイドル ●

ほのか

浦辺穂花ちゃん(10歳)

「ほなみ」
表紙モデル
大募集中!!

(組合員ご家族に限ります)

お問い合わせは総務課まで

4

April 2025

Vol.659

『わが家のアイドル』4月号の表紙を飾ってくれたのは、請西在住、浦辺勇さんのお孫さんの穂花ちゃん。

穂花ちゃんは愛犬の“プーちゃん”を妹のように可愛がっているそうです。チャレンジ精神旺盛で明確な意志をもっている穂花ちゃん。「なんにでもトライして思いっきり“青春”したい!!」と話してくれました。御祖父母からは「好きな事を存分にしてほしいです。自分たちにできる事はなんでもしてあげたいと思っています。成長が楽しみです。」と話してくれました。



第62回女性部総会

2月18日、本店大会議室において第62回女性部総会が開催されました。

冒頭、「令和6年度県下JA女性部仲間づくり運動」の「部員増加数の部」において、当組合女性部が県下第3位に輝きその功績が伝達披露されました。鹿嶋部長は挨拶の中で部員数の増加にふれ、今年度もチャレンジ講座の新規参加者を広く募集し、みんなで楽しく活動していきましょうと協力を呼びかけました。議事は、役員改選議案を含め、すべて原案どおり可決・承認され、令和7年度の活動が力強くスタートしました。



▲女性部役員のみなさん

- ◆(令和7年度役員)
 - ◆部長 鹿嶋 恵子 (富米田支部) (敬称略)
 - ◆副部長 山口 三枝 (中央支部)
 - 神谷みつ子 (中央支部)
 - ◆会計 江野澤恵子 (中央支部)
 - ◆監事 山口加代子 (中央支部)
 - 中村 初江 (岩根支部)
 - ◆支部長
 - 磯貝智恵美 (岩根支部)
 - 秋本美恵子 (中央支部)
 - 松葉 博子 (真船支部)
 - 間弓 雅子 (鎌足支部)
 - 高木 しげ (富米田支部)
 - 谷澤那美江 (下郡支部)
 - ◆健康増進委員会委員長 手島 敬子 (下郡支部)
 - ◆あぜみち編集委員会委員長 宮沢 伸子 (富米田支部)

▶議長を務める
石渡肇組合長



2月21日、本店大会議室において、各組合員組織代表者29名出席のもと、組織代表者会議を開催しました。

冒頭、石渡肇組合長の挨拶があり、その後議長を務め、議題である「自己改革の取り組み状況」、「令和6年度事業・農政活動報告」、「令和7年度運営基本方針」等について説明がありました。最後に質疑・応答が行われました。



▲会議の様子

組織代表者会議

JAピーアール 12
夏野菜苗即売会開催のお知らせ
料理レシピ / あとがき

理事會報告 / 主な行事予定
出資配当金お振込みのご案内 / 増資について / お詫びと訂正

祭司事業のご案内 / 太陽熱温水器のご案内
ガス衣類乾燥機のご案内 / 車検キャンペーン

マイカーローンキャンペーン / 健康通信

有害獣用ワナ貸し出し

情報 8
農業用廃プラスチック回収のお知らせ / 枯草火災の注意喚起

草刈り作業のご案内 / 農薬使用時の注意事項

肥料等資材配達のご案内

水稻栽培について / おすすめ肥料

えいこのう 6

春農機・整備安全講習会

春さゆつり出荷査定会及び販売会議

地区別総代会議

水稻栽培説明会

春の農業フェア

青壮年部第44回通常総会

第62回女性部総会 / 組織代表者会議

NEWSーできごと 2

4 April 2025 Vol.659

ほなみ

JA木更津市青壮年部 第44回通常総会

令和7年2月20日、JA木更津市本店生活研修センター会議室にて、JA木更津市青壮年部の第44回通常総会が開催されました。一時、新型コロナウイルス感染予防のため書面開催としておりましたが、昨年に引き続き県君津農業事務所、木更津市農林水産課を来賓に招いての実開催となりました。

山田和也部長(大寺)は、「昨年度より活動を再開し、様々な活動を部員とともに行うことができた。青壮年部だからこそ学べることも大いにあった。今後も部の活動を積極的に行っていきたい。」と挨拶されました。

司会進行に星野将輝氏(根岸)、議長には半沢友洋氏(羽鳥野)が選出され、議事については全議案が満場一致にて賛成、原案の通り可決承認されました。

新組合長に選出された安西潔行氏(草敷)からは、「部員の皆様にとって有意義な青壮年部となるよう、1年間努めさせていただきます。」と挨拶をいただきました。



▲青壮年部の皆さん



▲令和7年度新役員
中央:安西部長 左:引藤副部長 右:山田監事

春の農業フェア

2月15日、本店構内において春の農業フェアを開催しました。当日は天候にも恵まれ、農繁期を目前に控え、大勢の来場者で賑わいました。

会場内には農業関連資材の特価販売、田植機・トラクターなどの展示販売をはじめ、甘酒の無料サービス・新茶の試飲販売がありました。一方、大人気の女性部太巻き寿司はいち早く完売となり、焼き芋は焼きあがりの予約待ちと、たいへん好評でした。また、2階大会議室では、ジャガイモ・サツマイモの栽培講習会が行われ、大勢の方にご来場いただき満席となりました。



▲栽培講習会会場の様子



▲会場内の様子

水稲栽培説明会



▲挨拶をする
石渡肇組合長

2月26日・27日の2日間において、本店大会議室・富来田公民館の2会場で、水稲栽培説明会が開催されました。説明会冒頭、石渡肇組合長は、農家の方々の日頃のご尽力に敬意を表するとともに、農協により多く出荷されるよう、お願いしました。

説明会では、全農ちば県本部の大出陸哉氏から「米穀情勢」について。その後、冊子をもとに、県君津農業事務所の宇賀神七夕子中央グループリーダーからは、令和6年産米を振り返り、令和7年産木更津の米づくりポイントについて説明がありました。また、近年大量発生しているカメムシ防除対策、猛暑による高温障害対策について、全農ちば県本部



の名雪浩章氏よりアドバイスをいただきました。その後、質疑・応答が行われ、盛会のうちに終了しました。



▲宇賀神七夕子氏



▲大出陸哉氏



▲名雪浩章氏

地区別総代会議

第52回通常総代会開催に向け3月12日から14日の3日間に亘り、本店大会議室・富来田公民館において地区別総代会議を開催しました。

会議では、当JAの業績や新たな中期3か年計画の初年度として、更なる経営基盤強化と構築に向けての取組みについて、通常総代会資料をもとに、提出議案や監査報告等、役員より説明がありました。



▲岩根・中央・清見台地区



▲真船・波岡・太田地区

富来田きゅうり部会出荷査定会 及び販売会議

3月17日、富来田きゅうり部会は春きゅうりの出荷査定会を行いました。現品査定では出荷規格や選別での注意点等の確認を行い、販売会議では他産地の出荷状況や今後の見通し、また病害虫防除について関係機関から各説明が行われました。市場関係者からは、選別・品質共に他産地よりも良く、有利販売に努めておりますと説明があり、金子部会長からは「これから最盛期に向けて出荷量を増やしていくので、引き続き有利販売に努めてほしいです。」と話しがありました。



▲挨拶をする
金子部会長



▲立派な春きゅうり



▲現品査定の様子



▲販売会議の様子

春農機・整備安全講習会

3月18日、富来田農機センターにおいて、組合員並びに全農ちば県本部、機械メーカー担当者、当JA職員ら37名の参加のもと、整備・安全講習会が行われました。講習会では、全農ちば県本部職員が、農作業死亡事故発生状況を説明され、事故防止に努めるよう呼びかけました。その後、本格的な農作業シーズンに備え、機械メーカー担当者からは、ロータリーでの田起こしや、代かきまでの良好な圃場づくりのポイントについて説明があり、有意義な講習会となりました。



◀講習会の様子



除草剤の効果を安定させましょう。

令和7年

水稲栽培について

✓ 水稲除草剤散布前は丁寧な耕起・代かきを行い、田面を均平にしておきましょう。

✓ 散布後最低3～4日は田面が露出しないよう湛水状態を保ち、除草剤の拡散性と処理層の定着を高めましょう。

(雑草が成分を吸収するための期間を作るため長く保つことが大事!)

※湛水は1キロ粒剤及びフロアブル剤は3～4cm、ジャンボ剤やFG剤は5～6cmが目安。
※散布後7日間は落水・かけ流しはしない。



これからの野菜作りに、

エコレット(朝日アグリ株式会社)を使ってみませんか!?

○肥料と堆肥について

良い作物を育てるには、堆肥で土づくりをした上で、しっかり肥料を与えるのがベストです。しかし実際は…堆肥はまきづらく、そのあとに肥料もまくと2度手間になります。そんな悩みを解決したのが混合堆肥複合肥料の**エコレット**!!

①ゆっくり長く効く!

化成肥料は早く効くが、肥効が短い…

その点エコレットは堆肥が入っているのでゆっくり長く効き、作物への負担も少ない!



②高い土づくり効果!

堆肥が入っているので、使い続けることで土づくり効果が期待できます!



③低コストでお買い得!?

肥料の原料は海外からの輸入に依存しているため、国際情勢の影響を受け、価格が大きく変動することがあります。エコレットは国内資源の堆肥を肥料として活用しているため、安定した価格と供給にも貢献できます。

おすすめの
エコレット肥料



・エコレット208

豚糞堆肥約40%使用

微量要素(マンガン、ホウ素)入り

施肥基準量(10アール当たり)

野菜 60kg(3袋)～160kg(8袋)

果樹 60kg(3袋)～160kg(8袋)

※これは基準量のため、前作、作型、気象条件等により施肥量が異なるので、適宜調整して下さい。

当JAでも上記のエコレットの取り扱いがありますのでご注文ください。

中郷経済センター ☎ 98-6681 富来田経済センター ☎ 53-5313

草刈り作業を承ります!!

4月に入り暖かい日も増え、雑草も目立ってきました。農地に雑草を生やしたままにしておくと

- ① 病害虫の発生
- ② 災害の危険性
- ③ 獣害の被害
- ④ 不法投棄



※自走式ハンマーナイフモアによる草刈り作業の様子

など、自分の農地だけでなく周りにも迷惑をかけ、トラブルの原因となる恐れがあります。

JA木更津市では機械による除草作業を受付しております。

作業料金表 (オペレーター付作業) (税抜金額)

作業種別	作業内容	単位	料金	
			組合員	組合員外
草刈り	トラクター+フレールモア	10a	12,500円	15,000円
	自走式ハンマーナイフモア	10a	16,500円	19,800円
	水稻畦畔	10a	4,500円	5,400円
機械の回送(木更津市内)	片道		1,500円	1,800円

※現場を確認させていただき、圃場条件等により作業をお断りする場合があります。また、現場の状況により、作業料金が割増しとなる場合があります。

申込・お問い合わせは
営農部 営農支援課まで ☎0438-98-0321

経済センターからのお知らせ

木更津市内 配達承ります!!

配達無料

たとえば…

- 肥料: 園芸化成や堆肥 土作り資材
- 農薬: 除草剤や殺虫剤 殺菌剤
- 資材: 剪定バサミ・ノコギリ マルチ・ハウスビニール などなど

配達日 火曜・木曜

※配達日の前日までにご注文ください。
※4月は、農繁期により配達が集まる為、通常配達日(火曜・木曜)を変更させていただく場合がございます。
何卒ご了承くださいませよう宜しくお願い申し上げます。

お問い合わせは
中郷経済センター ☎98-6681
富来田経済センター ☎53-5313

近年、全国各地で農薬に関する事故が発生しており、特に直売所等での残留農薬基準超過や農薬の適用外使用が多く発生しております。

必ず確認! Check! 農薬使用時の注意事項

散布前 農薬の計量・調合

- 表示ラベルの確認**
適用作物・希釈倍数・収穫前日数・使用回数
- 計量**
水和剤など粉剤は専用計りを使い、正確に計量する
- 調合**
水和剤、フロアブル剤を調合時は農着剤(ハイテンパワーなど)を加用し、均一にかす

Check! 農薬はバケツで溶いてから水を張ったタンク内に入れる(特に水和剤)
農着剤→乳剤→水溶剤→水和剤(フロアブル)の順で調合する

散布時 安全使用・ドリフト防止

- 散布時の装備確認**
防除衣・マスク・専用手袋など
- ドリフト(飛散)防止**
 - ① 周辺作物の生育状況確認 収穫間近～収穫期の作物か?(桃色旗設置圃場)
 - ② 風向きに注意
 - ③ 低減ノズル使用、適正圧力での散布

Check! 帽子、保護メガネ、保護マスク、保護手袋、農靴、保護衣(エアークラス)

散布後 清掃・点検・保管

- 機具の清掃と点検**
 - ① ノズル、ストレーナー(吸水口の金網)清掃 ※必要に応じ定期交換する
 - ② タンク内清掃
 - ③ 防除機全体の清掃(中と外)
 - ④ しばらく使用しない場合は、防除機のドレンロックを開放し水抜きを行う

Check! ノズル、ストレーナー、ホースの点検

Check! ゴミ、砂・農薬などの目詰まりを確認

Check! 使用のたびにホース内側には汚れが蓄積される
- 農薬の保管、作業の記録**
 - ◎ 農薬は農薬保管庫へ収納
 - ◎ 散布記録簿への記録

農薬散布のたびに確認しましょう。習慣づけることが大切です

農業用廃プラスチック回収します(有料)

(農業用ビニール・ポリエチレン)

農業用廃プラは捨てたり燃やしたりすると環境汚染となり、野菜生産地としての安全性が問われることとなります。適正な処理をしましょう。

回収日 令和7年4月15日(火)

■回収場所及び受付時間

- 中郷経済センター 9:00~11:00まで
- 富来田経済センター 13:30~14:30まで

処理代金は1kg当たり50円です。
(当日現金にてお支払い頂きます。)

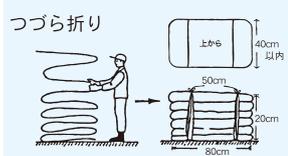
※注意事項…土砂をよくはたき、木片、石等の混入は絶対避けて下さい。

- ①回収時に放射能濃度を個別に測定させていただきます。基準値(0.23マイクロシーベルト)以上の場合受付できません。
- ②近年、廃ビニール等の搬入規格について守られていないものが散見されます。規格が守られていない場合、回収をお断りすることもありますので、何卒ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。

詳しいお問い合わせは

- ・ 営農推進課 ☎98-0321
- ・ 中郷経済センター ☎98-6681
- ・ 富来田経済センター ☎53-5313

搬入対象品目規格

分類	廃ビニールA	廃ビニールB	廃ポリ
対象品目	平成23年3月に 展開されていた 塩化ビニール フィルム	廃ビニールA 以外の塩化ビニ ールフィルム	ポリエチレンフィルム・ 農酢ビ、農P O(軟質系) 肥料袋
洗浄	・できるだけ展 張した状態で 全体を洗う。 水洗いを基本 とする。 ・すそ部分は切 り離して水を 使って洗う。	・できるかぎり、 土などの付着 物を除去する。 ・すそ部分は切 り離して水を 使って洗う。	・土などの付着物を充分 洗い落とす。
規格 (重さ 15kg 程度まで)	つづら折り 	同左または杭を利用した グルグル 巻き 	
結束	ハウスから取り外した被覆資材 と同種類のを紐にする (マイカー線は不可)	ポリ・農ポリ 又はマイカー線 (ビニール不可)	

その他ポリエチレン系フィルムについては、ご相談ください。

アライグマなど小動物捕獲オリ貸し出します!

木更津市管内では、アライグマやハクビシンなどの小動物による農作物被害が増加しております。また、農作物だけではなく家屋に入り込まれる被害も多発しております。

JA木更津市では、小動物被害に困っている組合員への対策支援として、小動物捕獲オリの無料貸し出しを行っております。小動物被害にお困りの場合は、営農部営農支援課、中郷経済センター、富来田経済センターにぜひお問い合わせください。なお、貸し出しオリ



の数に限りがありますので、貸し出しをお待ち頂く場合もありますので御容赦ください。

お問い合わせ

- 営農支援課 ☎ 98-0321
- 中郷経済センター ☎ 98-6681
- 富来田経済センター ☎ 53-5313

枯草火災に注意してください

木更津市消防本部からのお願いです

例年、秋から春にかけて畑等で枯草火災が多発しています。枯草焼きから建物へ燃え移ったり、衣服に着火して死傷したりと、過去には危険な火災に発展した事例があります。

枯草火災を予防するため、次の事項を参考に作業してください。

- ①「自分だけは大丈夫」と思わない
- ②風の強い日は火をつけない
- ③消火器や水バケツを用意する
- ④完全に消火するまで離れない
- ⑤あらかじめ消防署に届け出る

問合せ

木更津市消防本部 予防課

電話 **0438-23-9183**

JAMマイカーローン キャンペーン

- お車のご購入・買い替えを検討中の方。※新車・中古車・バイクの購入資金はもちろん購入時諸費用、運転免許証取得資金、カー用品のご購入資金もご利用できます。
- 現在お借入れ中ローンのお借り換えを検討されている方。

〔申込対象期間〕 令和6年11月1日(金)～令和7年4月30日(水)

〔ご融資利率〕

最大引き下げ後金利【固定】

年 **1.20%** (保証料別)

※金利の引き下げには所定の条件がございます。

〔ご融資金額〕

10万円以上1,000万円以内

〔ご融資期間〕

15年以内



お申込みに際しては所定の審査がございます。詳しくは、お近くの支店へお問い合わせください。

- お問い合わせは……木更津市農業協同組合

中央支店 23-8731

清川支店 98-0221

真船支店 36-1212

富来田支店 53-5311

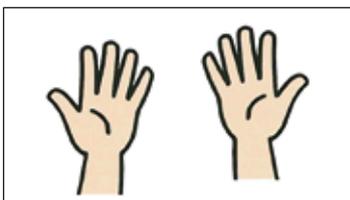
(お近くの支店窓口をご利用ください)

脳トレ！ 手足の体操

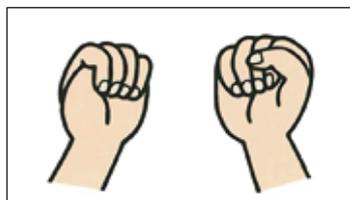
指先体操で物忘れ防止

健康生活研究所長
堤 喜久雄

親指グーパー体操

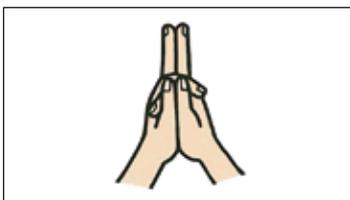


(1)両手を開きます。手は第2の脳といわれています。指先まで考えながら正確に動かしていきましょう。

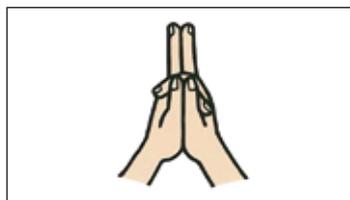


(2)両手を同時に握ります。このとき、右手の親指は外に出し、左手の親指は中に入れます。外に出す親指を変えながら、(1)と(2)を順に繰り返しましょう。

指のすれ違い体操



(1)手のひらを合わせ、右手の人さし指が手前に来るように両手の人さし指を曲げ、伸ばします。



(2)左手の人さし指が手前に来るように両手の人さし指を曲げ、伸ばします。親指、中指……と指を変え、(1)と(2)を順に繰り返しましょう。

昨日何を食べたか思い出せなかったり、出会った人の名前をすぐに思い出せなかったりしたことはありませんか？指先体操で脳を毎日効率良く使い、記憶力の低下や物忘れを防ぎましょう。

体操しながら声を出したり、何かを思い出しながら行くと、脳の機能に関係が深い舌と口の運動にもなります。慣れてきたら指の動きに変化をつけると、脳トレ効果をより高められます。

応用

昨日の出来事を五つ思い出しながら体操してみましょう。親指を動かしながら「昨晚のおかずは？」、人さし指を動かしながら「昨日会った人の名前は？」、中指を動かしながら「昨日見たテレビ番組は？」など。

JA葬祭事業のご案内

～安心の料金と真心でお手伝いいたします～
下記の提携先斎場・ホールをご利用される場合は、まず当JAまでご連絡ください。

年中無休

24時間
受付中

直通電話/祭司課 ☎23-9400

提携先（順不同）

鹿島商店
久留里法輪閣
東清会館（袖ヶ浦市神納）
メープルホール横田
天昇閣岩根ホール
清見台ホール
青霄苑（岩根駅東口）
セレモニーイシイ

ガス衣類乾燥機



Rinnai
乾太くん
RDT-54S(A)-5V

スタンダードタイプ5kgモデル!!

ガスのパワフルな温風で快適!!

希望小売価格 ¥211,200 (税込)

¥156,000 (税込)

専用台（高さを選べます）+排湿管セット付

ストッキングやレースなど
熱に弱いデリケートな衣類は
熱量を抑えてやさしく乾燥!



ジーンズやバスタオルなど
厚手の衣類もしっかり乾燥!



長雨や台風シーズンに大活躍!!

掲載商品の部材・取付工事費は、別途見積となります。
お気軽にご相談下さい。

生活部生活課
LPガス係

TEL 0438-25-8708

太陽の光を熱エネルギーに

太陽熱温水器

ソーラーシステム!



貯湯タンクは
地上に置くので
スッキリ

電気を使わず
お湯を沸かす

お申込み・お問い合わせ

生活課 特販係 ☎25-8727

車検キャンペーン実施中! ~6月末まで

プロの目と技術で万全な点検整備を!

キャンペーン特典

☆お車を持ち込んで頂くと
1,500円割引
(通常時1,000円)

☆お車をお引取り頂くと
1,500円割引
(通常時1,000円)

期間中は

さらに 1,500円割引致します

カード
決済OK



☆エンジンオイル交換無料サービス!! ※当社指定オイルに限る

☆全員に粗品プレゼント

まだある! お得なサービスもりだくさん!!

- 代車無料サービス ○洗車サービス
- バッテリー上がりジャンピング1回出張サービス(営業時間内、市内に限る)
- パンク時スペアタイヤ交換1回出張サービス(営業時間内、市内に限る)

◆車検ご来店の際にお持ちください。 諸費用、認印、納税証明書

国土交通省関東運輸局専門指定工場 第3-44

J A木更津市 自動車係 ☎25-8713

令和6年度出資配当金 お振込みのご案内

令和6年度の出資配当金を
令和7年4月30日(水)に指定
口座へお振込みさせていただきます。



「出資配当金のお支払いご案内」を郵送させていただきますので、出資金残高等のご確認と併せて、入金のご確認をお願いいたします。詳しくは、各支店・本店総務部までお問合せください。

理事会報告

3月27日(木) 本店 大会議室

議案

- (1) 代表理事の選出について
- (2) 常勤理事の選出について
- (3) 常勤理事の担当業務の決定について
- (4) 組合長等に事故あるときの代位順位の決定について
- (5) 総代会で決議された理事報酬の配分について
- (6) 退任理事への役員退職慰労金の支給について
- (7) 令和7年産米JA木更津市米穀共同計算に係る経費の承認について
- (8) 組合員の出資減口承認について
- (9) 業務報告書の県等への提出について
- (10) 木更津市農業協同組合企業年金規約の変更について
- (11) 内部者取引管理規則の変更について
- (12) 育児・介護休業法の改正に伴う関連諸規程の変更について

連絡報告事項

- (1) 事業運営委員会について
- (2) 夏野菜苗即売会の開催について
- (3) 定期貯金キャンペーンの実施について
- (4) 貸出金基準金利および貯金金利の変更について
- (5) 車検キャンペーン・タイヤキャンペーンの実施について

組合員のみなさまへ (増資について)

平成15年から取り組んでおります増資について、おかげさまで出資金は15億円余増加いたしました。これもひとえに組合員のみなさまの御理解の賜物と深く感謝申し上げます。

農協は、組合員によって設立された協同組織として、地域農業を振興し組合員が健康で豊かな生活を実現することを目的に様々な事業活動に取り組んでいます。

経営の健全化と自己資本の増強により財務・組織基盤の強化を図り、農協としての役割をさらに発揮するために、組合員のみなさまの一層の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

木更津市農業協同組合
代表理事組合長 石渡 肇

【お詫びと訂正】

ほなみ3月号3ページ「還付金詐欺未然防止に対する感謝状授与」の写真説明のコメント内容に誤りがありましたので以下のとおり訂正し謹んでお詫び申し上げます。

- (誤) 金田警察署長
- (正) 君塚警察副署長

主な行事予定

4月15日	税 務 相 談
17日	法 律 相 談
19日	栽 培 講 習 会
19日～20日	夏野菜苗即売会
	農 繁 期 営 業
26日～27日	農 繁 期 営 業
28日	理 事 会
29日	農 繁 期 営 業
5月 1日	法 律 相 談
3日	農 繁 期 営 業
13日	税 務 相 談

夏野菜苗即売会開催

令和7年 4/19(土)・20(日)
9:00~15:00 9:00~12:00



夏野菜栽培講習会

令和7年 4/19(土)
10:00~11:00(予定)

夏野菜苗・肥料・農薬・農業資材の即売

本店
構内
にて開催

~苗の一例~



他・接木なす 接木きゅうり 接木大玉スイカ 接木小玉スイカ

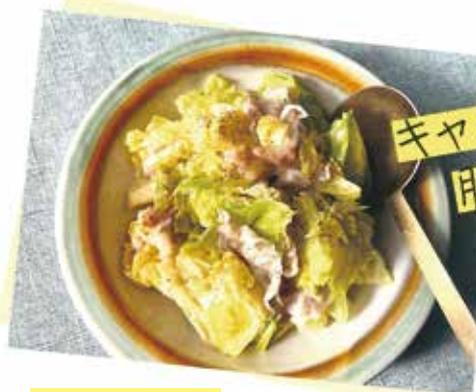
君津青葉高校さん他が作った野菜苗の即売会を開催します。

また、肥料・農薬・農業資材の特価販売も行います。皆様お誘いのうへ、ご来場お待ちしております。



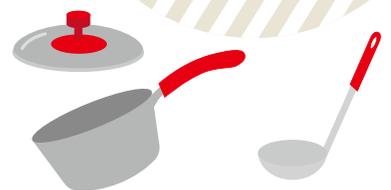
お問い合わせ 営農推進課 ☎98-0321

家族で楽しむおいしい一皿



キャベツと豚バラの重ね蒸し

キャベツの甘みと豚バラの旨みが溶け合う



作り方

- ①キャベツはくし切りにして葉の間に豚肉を挟み、半分に切って重ねる。
- ②キャベツの断面を上にして鍋に入れ、Aをよく混ぜて回しかけ、ショウガを散らす。
- ③ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして8分ほど加熱する。キャベツがお好みの柔らかさになったら鍋から取り出して器に盛り、仕上げに黒こしょうを振って出来上がり。

ポイント

蒸して芯までおいしく！ ショウガをニンニクに替えたり、どちらも入れずに蒸して、食べる時にゆずこしょうやポン酢などで味付けしてもいいですね。

材料(2人分)

キャベツ	1/2個(250g)
豚バラ薄切り肉	100g
酒	大さじ2
A しょうゆ(あれば薄口)	大さじ1/2
水	大さじ2
塩	小さじ1/2
ショウガ	5g
黒こしょう	適量

ほなみ—HONAMI

Vol.659 令和7年4月4日(金)発行

発行/木更津市農業協同組合総務部総務課
〒292-0054 千葉県木更津市長須賀382
TEL 0438-23-0501 FAX 0438-25-8715
ホームページアドレス <http://www.ja-kisarazu.or.jp/>
メールアドレス ja-kisarazu@jcom.home.ne.jp

四月となり、新年
度がスタートしま
した。今月号の表紙
を飾ってくれた穂
花ちゃんは何にで
もチャレンジして、
おもいつきり青春
を楽しまたいと、
瞳をキラキラ輝かせなが
ら話してくれました。た
しかに、辛いことや悲し
いことは自分の意志とは
関係なく、突然訪れま
す。が「楽しむ」ということ
は自分自身で見出せるも
のです。まだ十歳の穂花
ちゃんに何かを教えられ
た思いでした。

K・M