



浩代さん教えて!

Q1 “ごど”って何ですか?

A1 大豆や納豆、麹などを混ぜ合わせて作った発酵食品です。諸説ありますが、豆を混ぜ合わせることから「合豆(ごど)」と書くそうですよ。昔は冬場の保存食として、各家庭で作っていたそうです。麹をふやかさず塩と混ぜて合わせる人、麹を甘酒にして入れる人、煮汁をたくさん入れる人、塩味を強くする人など作り手によって、調理方法や食味は全く異なります。

浩代さんの 作り方を伝授!

材料

大豆……………1kg
市販の納豆……………1パック
麹……………1kg
塩……………100g
煮汁……………1~1.5l

POINT!

白米にのせると箸が止まらない!オリーブオイルをかけるとイタリアン風に変身!
パスタやサラダなどにも相性抜群!

1日目

- ① フライパンに大豆を入れて、ヒビが入るくらいまでゆっくり乾煎りする
- ② 大豆を洗い、たっぷりの水に一晩浸す
※皮が浮いてくるので、できるだけ取り除く

2日目

- ① 大豆を水切りし、鍋に新しい水を入れてやわらかくなるまで煮る
- ② 煮えた大豆をザルに取り、45℃位になるまで冷ます※煮汁は取つておく
- ③ ボウルに冷めた大豆と納豆を入れて、よくかき混ぜる
- ④ さらし等で蓋をしたら毛布にくるみ、電気毛布またはコタツに入れて一晩おく ※40℃を保つように
- ⑤ 麹と冷めた煮汁を合わせておく

3日目

- ① 納豆になった大豆を確認し、毛布からはずして冷ます
- ② ②が冷めたら、煮汁でふやかした麹と塩を大豆とよく混ぜ合わせ、3~4日冷暗所において、味を馴染ませたら完成

ファーマーズ・マーケット「かだあ～れ」で販売中!



浩代さんの“ごど”は冬限定! (12月中旬から4月上旬までの販売)

塩味・しょうゆ味 各340円(1パック=150g)

お早めにお買い求め下さい。



ももいしいちごお待たせ!

ももいし支店管内苺集出荷所で、生食用イチゴ「ももいしいちご」の出荷目ぞろえ会を開きました。8月豪雨の影響で定植のタイミングが合わず、生育は遅れ気味ですが、食味は例年通り良好。生産農家ら10人は品質維持に向けて市場関係者からアドバイスを受けていました。

イチゴ栽培歴15年の川口俊雄さんは「収穫時期を見極めて、おいしいイチゴを届けたい」と話していました。

ももいしいちごの出荷ピークは4月上旬から6月下旬で、「かだあ～れ」や「おはよう広場」の他、県内食品スーパー・マーケットに並びます。



各振興会で通常総会(JA本店)



▲出荷規格を確認する生産農家ら



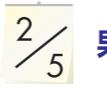
野菜振興会 110人出席



令和4年度は行動制限が解除されたことなどから、野菜全般の価格は平年並みからやや高く推移しました。しかし、8月豪雨が減収や品質低下を招いたことで、取り扱い数量は計画を下回り、販売額は62億3千万円(計画対比80%、前年対比92%)となりました。



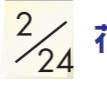
▲鹿児島全共に出場した沢目さん(左)と6月市場で最高価格151万8千円の牛を販売した太田隆志さん(右)



果樹振興会 15人出席

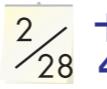
令和4年度のリンゴ生産は、開花期間中の低温や強風、乾燥で、地域や園地によっては中心果の欠落などが見られましたが、結実量は確保。しかし、8月の断続的な降雨でふじのつる割れが例年に比べて多く見られました。ブルーベリーは春先の凍霜害の影響で収量は平年を下回りました。

令和5年は、良品質生産・コスト削減を図り、一般消費者向けの販売を拡充していくことを確認しました。



花き振興会 9人出席

令和4年はコロナ禍による需要の減少や生産資材の高騰などから、生産量は減少傾向にありました。しかし、一部の価格が上昇したことで、例年に比べて平均単価は高く推移しました。生育は大雨や日照不足の影響で、葉の傷みや根腐れなどが発生し、出荷本数の減少や品質の低下につながりました。出荷量は147,300本(計画比85%)、販売額7,141,290円(計画比85%)と報告されました。



十和田市黒毛和種改良組合 40人出席

令和4年は行動制限の解除で、低迷していた枝肉や子牛価格の回復が期待されましたが、配合飼料価格や燃料、生産資材等の高騰により、経営が圧迫されました。そのような状況下で開かれた全国和牛能力共進会鹿児島大会では、沢目寿弘さんが組合で初めての出場を果たし、他生産者を大いに勇気づけました。5年後の北海道大会に向け、組合ではさらなる品質向上に向けて取り組むことを確認しました。

読者様の要望に応えて、ファーマーズ・マーケット「かだあ～れ」の食育ソムリエが野菜たっぷりの鍋レシピを紹介します。健康な体で新生活をスタートできるよう、たくさんの野菜を食べましょう!



材料(3~4人前)		鍋つゆC
ダイコン 1/2本	水 4カップ
白菜 1/4玉	酒 大さじ1
えのき 1株	しょうゆ 小さじ1
しいたけ 4個	白だし 80cc
鶏もも肉 1枚	塩 小さじ1
油揚げ 3枚	砂糖 小さじ1
豆苗 1株	
切り餅 4個	
ごま油 適量	

準備

油揚げ…細切り
白菜…芯はタテ細切り
鶏肉…ひと口大に切って軽く炒めておく

作り方

- 鍋に鍋つゆCを入れて、鶏肉と野菜、きのこ類を入れて煮込む
- 煮込んでいる間に大根おろしを作ておく
- 餅をレンジで温め、やわらかくしておく
- フライパンにごま油を敷いて、③の餅をきつね色になるまで焼く
- 鍋に餅と大根おろし、油揚げを入れる
- 塩で味を調整、ごま油を軽くまわしかけたら完成

ポイント

- ダイコンに含まれるビタミンCは風邪予防やストレスへの抵抗を強くする働きがあります。ビタミンEを含む食品(ゴマなど)との相性が良く、効果も高まりますので、スープに溶けだした栄養素を飲み干せるよう薄味にするのがおススメです



材料(3~4人前)		鍋つゆB
キャベツ 1玉	オリーブオイル .. 大さじ3
しめじ 100g	みそ 大さじ3
ニンジン 適量	コチュジャン 大さじ1
水菜 100g	豆板醤 小さじ1~2
もやし 1袋	水 3カップ
長ネギ 1本	豚肉しゃぶしゃぶ用 300g
		酒 1カップ
		塩 適量
		ニンニク 2片

準備

キャベツ…芯をくり抜いて、十字に切り込みを入れる
ニンジン…ピーラーで薄くスライスする
水菜、長ネギ…食べやすい大きさに切る
豚肉…軽く塩をふる
ニンニク…包丁の背でつぶし、粗めに刻み、調味料Bと混ぜ合わせる

作り方

- 鍋にキャベツと水、酒を入れ、蓋をして火にかける
- 沸騰したら豚肉をキャベツの上に乗せて、周りにしめじ、ニンジン、水菜、もやし、塩少々、ニンニクを混ぜ合わせた調味料Bを入れる
- 具材に火が通ったらネギを入れ、少しに立たせたら完成

ポイント

- キャベツに切り込みを入れる時に、下まで包丁を入れてしまうと崩れるので注意!
- 辛いのが好きな方は、お好みで赤唐辛子などを入れるとおすすめです
- メはピザ用チーズと残りご飯を入れてリゾットに! パスタでもOK

好評につき第2弾!

野菜 が主役!



材料(3~4人前)		鍋つゆA
小松菜 300g	水 900cc
豚バラ肉(スライス) 300g	しょうゆ 大さじ2
豆腐 半丁	酒 大さじ6
長ネギ 1/2本	みりん 大さじ6
		塩 小さじ1
		だしの素(顆粒) 大さじ1

準備

小松菜…根を切り、水で根本の土を洗い落とす
長ネギ…ななめ薄切り
豆腐…大きめに切る
小松菜、豚バラ肉…豚バラ肉を広げて、小松菜を7~8本巻き、2~3等分に切る

作り方

- 小松菜を巻いた豚バラ肉を鍋に並べ、隙間に豆腐を入れる
- ①に鍋つゆAを入れて、蓋をし、ひと煮立ちさせる
- アツを取り除きながら、具材に火を通し、最後にネギを乗せたら完成

ポイント

- 小松菜はカルシウムやビタミンC、鉄分の豊富な野菜です
- 小松菜は葉っぱが少し出るようにお肉で巻くと見た目もきれいに仕上がりります
- 白菜やキャベツ、ホウレンソウなどを入れてもOKです



材料(3~4人前)		調理時間:20分
白菜 1/4玉	水 500cc
長ネギ 1本	和風だしの素 適量
えのき 1パック	みそ 大さじ2
しめじ 1パック	キムチの素 大さじ2
もやし 1袋	牛乳 150cc
ニラ 1束	
豚バラ肉 200g	

準備

肉、野菜…食べやすい大きさに切る

作り方

- 鍋に水と和風だしの素、ニラ以外の野菜を入れる
- 煮立ってきたら、豚バラ肉を入れる
- 豚バラ肉に火が通ったら、みそとキムチの素、ニラを入れる
- ぐつぐつしてきたら火を弱めて、牛乳を回し入れ、ひと煮立ちしたら完成

ポイント

- 牛乳を入れた後は、沸騰させないように気を付ける
- ラー油を入れるとピリッと大人の味に変身!

情報掲示板

営業時間変更のお知らせ

4/1(土)から営業時間が下記の通り変更になります。

営業時間:8:00~17:00

期 間:令和5年10月31日まで

※詳細については、外務チラシをご覧ください。

3/31(金)は決算棚卸のため、
本支店の購買窓口を休業いたします。
組合員、利用者の方々にはご不便をおかけしますが、
資材等は事前の購入をお願いいたします。

役員改選の日程等について

農協法および当JAの定款により、役員の任期は3年と定められ、3年ごとの総代会において役員選任の承認をいただいております。

平成2年6月に選任された現在の役員は、令和5年6月の通常総代会で任期満了となることから、管内の組合員の皆さまに役員改選についての日程等をお知らせ致します。

1.) 学識経験理事候補予定者・女性理事候補予定者について

公募・受付期間：令和5年3月16日(木)～3月23日(木) 但し、土日祝日を除く

公募対象区域：当JA管轄区域内に住所を有する者

受付場所：本店および各支店、三本木事業所

2.) 役員の選出区域定数について

選出方法	管轄区分	理事	監事
地区選出	三本木事業所、大深内支店、藤坂支店 管轄区域	6 (各区域2)	1
	旧十和田市全区域	1	
	ももいし支店	2	
	下田支店	1	
	上北支店	2	
	十和田湖支店	2	
	七戸支店	1	
	横浜町支店	1	
	むつ支店	2	

選出方法	区分	理事	監事
学識経験理事枠		1	-
女性理事枠	女性理事	2	-
員外監事枠	員外監事	-	1

計 理事21人 監事5人

3.) 地区選出役員候補予定者の立候補(推薦)届出等について

受付日時：令和5年4月4日(火) 午前9時～午後4時

受付場所：本店および各支店、三本木事業所

立候補(推薦)の辞退：令和5年4月4日(火) 午後4時まで

※定数を超えた地区は投票を実施します。

投票日時：令和5年4月16日(日)

午前7時～午後3時まで

投票場所：定数を超えた場合、地区ごとに
お知らせします。

(注)役員候補予定者の資格要件…役員選任細則より抜粋

(4)出資金の持分は、正組合員の平均以上であること。(6)理事については、認定農業者または実践的能力者であること。なお、実践的能力者とは、次のいずれかに該当する者とする。ア.当農協または他の農協の常勤役員を1年以上経験した者。イ.当農協または他の農協(JA中央会およびJA連合会を含む)において課長以上の職を1年以上経験した者。(7)学識経験理事枠については、次のいずれかに該当する者とする。ア.当農協または他金融機関で信用事業並びに金融業務において、課長以上の職を1年以上経験した者。(8)満70歳未満であること

その他詳細については、総務部総務課 TEL.0176-23-0311 まで

春肥料の配達に関するお願い

雪解けも進み、肥料等の配達が増えました。

スムーズな作業のため、置き場所の確保と不在の場合には、置き場の目印になるものを掲示していただくようお願いいたします。



肥料・農薬等のお問い合わせは
経済部 (TEL.0176-23-0314)
またはお近くの購買窓口まで

知ろう 支えよう

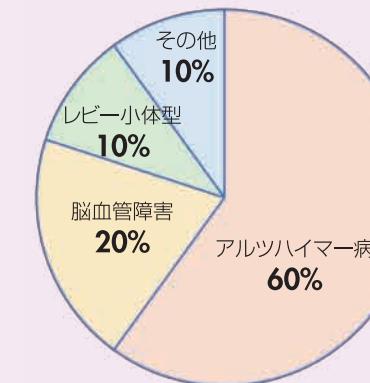
認知症

認知症とは、認知機能の低下によって生活に支障が続いている状態をいいます。

認知症の症状を持つ人は非常に多く、85歳以上では4人に1人※と言われています。高齢者ではない人(65歳未満)が発症する若年性認知症もすくなくありません。残念ながら、脳機能を元に戻す方法はまだありませんが、進行を遅らせる薬は数種類あります。また、周囲からのケアや生活習慣病の改善が症状の進行を遅らせる作用が大きいことも確認されています。

認知症の原因になる病気はさまざまありますが、認知症の約60%が脳にタンパク質のごみのような物質が溜まり、神經細胞のネットワークを壊していく「アルツハイマー病」で、記憶障害や見当識障害、不安・うつなどが出やすくなります。また、約20%を占める脳血管障害は脳梗塞や脳出血で起こり、意欲が落ちて複雑な作業がしづらくなります。「レビー小体型」は約10%で、幻視や寝ぼけ、うつ症状などが出てきます。その他、前頭側頭葉変性症(ピック病)、脳腫瘍、アルコール中毒なども認知症につながる病気です。

※出所：政府公報オンライン「知っておきたい認知症の基本」



(資料：JA広報通信)

認知症の方との接し方

認知症の方は何もかも分からなくなっているではありません。わからないことにぶつかり、不安や苦しみ、悲しみを抱えているのです。否定をすると動搖してしまうこともあるので、その人の話が現実とかけ離れていても、話の内容に寄り添い、何をすべきか推測することが大切です。怖がらず、相手の目を見て笑顔で話しかけるようにしましょう。

鉄 則

急がせない 驚かせない 自尊心を傷つけない

受け付け
無料体験
中 !!



▲えいっ!落とさず渡せるかな?



▲指を折りながら数を数えて頭の体操



広げよう笑顔の輪

当JA子会社(株)エコーでは、居宅介護支援事業所やデイサービスセンター、サービス付き高齢者住宅などの福祉事業を展開しています。ケアマネージャー(計画作成担当者)や生活相談員、介護職員、看護職員、栄養士などが一丸となり、介護が必要な方の暮らしのサポートをすることで、安心して暮らせる地域づくりを目指しています。デイサービスセンター「きずな」では、入浴介助や食事介助、切り絵や塗り絵、お菓子づくり、体操などをしながら健康維持のお手伝いをしています。指先を使ったレクリエーションや人との交流は、脳を活性化させ認知症の予防にもつながります。

(株)エコーでは、一緒に働く仲間を募集しています。

地域の笑顔を守る一員にあなたもなりませんか!?

詳しくはこちらをチェック



NEW いつまでもわたくしらしく

認知症共済 認知症の予防と備えについて考えてみませんか? JA共済

1 認知症はもちろん、認知症の前段階の軽度認知障害(MCI)まで幅広く保障します

2 認知症の予防・早期発見から発症後までトータルでサポートする各種サービスがご利用いただけます

3 簡単な告知でご加入いただけます

詳しくはお近くの共済窓口までお問い合わせください

22021900015

ローン相談会

開催日:令和5年4月15日(土)
9:00~15:00

本店・大深内・藤坂・ももいし・下田・上北・十和田湖
七戸・横浜町・むつの各支店
農業機械・農業に関わる設備資金等の相談も承ります。
詳しくは お近くの本・支店金融窓口まで

第11回
2月22日 理事会だより

議事

- ▶ 令和5年度組織機構図の変更を承認する
- ▶ 地区別懇談会説明資料を承認する
- ▶ 令和5年度産地拡大対策事業の実施を承認する(P6参照)
- ▶ 施設等利用料金の改定を承認する
- ▶ 令和5年用営農支援対策を承認する(P6参照)
- ▶ 畜産農家飼料高騰支援対策を承認する(P6参照)
- ▶ 2023年4月1日付の新参事について
高谷淳一総務部長(54)の選任を承認する 一ほか

報告事項

- ▶ 職員の異動について 一ほか

第11回
2月22日 監事會だより 場所:本店2階
常勤監事室

議事

- ▶ 令和5年度監事監査計画について
- ▶ 令和4年度決算棚卸監査の日程について 一ほか

退職

(令和5年2月28日付)
総務部 総務課 藤田 和花
指導やさい部 十和田やさいセンター 中野渡 寛志
大深内支店 営農経済課 佐々木 康博
十和田湖支店 営農経済課(嘱) 音道 智

訂正

あぐれっしゅ2月号の記載内容に誤りがございました。
お詫びして訂正いたします。

P3 みちのく農紀行

(誤)よしだ くにのり (正)よした くにのり
吉田 邦則さん 吉田 邦則さん



雪解けも進み、
農作業も始まってきました。
安全対策は万全に!!



子会社:(株)エコー

会食・宴会事業

各種パーティー 貸会場のご案内♪

祝賀会・同窓会・研修会・講演会・記念パーティーなど様々な要望にお応えします。御料理や御飲み物など、ご予算に応じて対応いたします。

コロナ対策を整え、ご利用の目的に合わせた内容と心を込めたおもてなしで皆様をお迎えいたします。お気軽にご相談ください。



会場案内 JA十和田おいらせ本店3階大ホール
(十和田市西13番町4-28)

お問い合わせは
宴會・会食受付センター TEL.0176-23-0374

主な事業内容 燃料事業、農機具・自動車販売・修理、福祉事業、宴會・会食事業 など

子会社:(株)協同サービス

価格変更のお知らせ



このたび、原材・資材の相次ぐ高騰により、誠に勝手ながら「ながいも焼酎」の価格を値上げさせていただきます。

お客様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

改定日:令和5年4月1日(土)
価 格:(現行)1,100円(税込)→(改定後)1,320円(税込)

※箱代は別途料金となります

1本入れ/150円(税込) 2本入れ/250円(税込)

今後も品質の維持・向上に努めてまいりますので、変わらぬご愛飲をお願いいたします。「ながいも焼酎」は「酒の藤坂店」やファーマーズ・マーケット「かだあ～れ」で販売しております。

酒の藤坂店 TEL.0176-21-1202

葬儀の受付は24時間365日対応 TEL.0176-21-1500

主な事業内容 葬祭業、生花部(フラワーハウスあぐり館)、酒類販売部(酒の藤坂店)、十和田地域広域斎苑指定管理

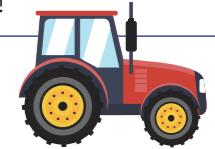
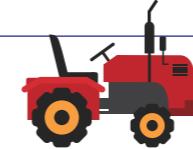
情報掲示板

トラクターの事故が増えています

春の農繁期 作業前に確認を!

春の農繁期を迎え、農業機械等の利用が増えてきます。

農業に関わるみんなで声を掛け合い、事故の無い一年にしましょう!



《農耕トラクターをお持ちの方へ》

乗用トラクター 乗用型防除機 乗用型田植え機 コンバイン

J Aから皆さんに手ごろな掛け金で大きな保障をお届けします。

【ご契約例】 **自動車共済 月払1,310円** ※一時払いでは、掛け金14,410円となります。
対人・対物無制限、人身傷害保障(3,000万円)も標準セット

※上記プランは、農耕作業用小型特殊自動車で契約内容が、共済期間12カ月、全年齢、6D等級(事故有期間0年)、自動継続割引あり、対人無制限、対物無制限、人身傷害3,000万円(被共済者限定特則なし)の掛け金内容です。(R5.1.1現在)

車両保障にご加入いただくことで、ご契約のお車の盗難等による損害についても保障されます。

詳しくはお近くの共済窓口までお問い合わせください 22021900014

農作業安全のポイント!

! 一人での作業は避け、
やむを得ず一人で行う場合は、
家族に作業場所や帰宅時間を伝え、
携帯電話を持ちましょう



! 慣れた作業でも油断せず、
安全を確認して作業を行いましょう

! 必ず、作業の合間に十分な
休憩を取りましょう

! 「自分は大丈夫」と過信せず、
無理のない作業をしましょう

! 家族や周りの人など、
地域全体で注意を呼び掛けましょう

! 万一の事故に備えて、労災保険や
農機具共済などの保険に加入しましょう

2月 県家畜市場子牛販売成績(黒毛和種)

開催日:令和5年2月10日

当JA管内

種雄牛	販売金額	雌			去勢			(金額:千円)		
		上場頭数	高値	平均	上場頭数	高値	平均	頭数	平均価格(千円)	平均体重(kg)
茂晴花	21	673	475	20	791	639				
若百合	18	671	498	12	775	645				
百合白清2	11	680	509	17	809	647				
福之姫	9	709	614	9	946	849				
勝早桜5	8	706	550	8	815	753				
諒太郎	6	648	508	10	741	614				
合計/平均	73	681	526	76	813	691				

青森県全体については青森県家畜市場データ参照 ※販売金額は税抜価格。



市場開催日
令和5年4月7日(金)

わたしの推し弁



名付けて「お先に取り置き弁当」!

子供が2人いるため、朝はバタバタでとにかく時間がありません!!そのため、夜ご飯のおかずを翌日のお弁当用に先に取り置きしています。

朝に玉子焼きを作り、ご飯とおかずを詰めるだけと、簡単・時短弁当です。

子供が大きくなったらお弁当を作る機会が増えたと思うので、それまでにおかずのレパートリーを増やしていきたいです。

横浜町支店 金融共済課
杉山 知恵里さん
◆主な業務内容:貯金窓口



【編】春を待つ声が多く寄せられています。春は始まりの時、良いスタートができるよう、準備を整えましょう。

【十和田市 75歳 女性】春野菜を作ることを楽しんでいます。老いる体も心配するけど、働くことを生きがいに頑張っています。

【十和田市 16歳 男性】他の人とは違うプレゼントに喜ばれること間違いないです。ありがとうございます。

【十和田市 男性】もうすぐ春!畑が待つてます。今年は上手くできるかな!

【十和田市 65歳 男性】これまでの頑張りや牛への思いが、嬉しいお人柄がしつかりと届いているのだ感じます。今後も応援しますよ。

【おいらせ町 65歳 男性】みちのく農紀行で、吉田さんの娘さんが継いでくれたことや牛舎に足を踏み入れた時に牛が鳴くことを読んで心が熱くなりました。

【東北町 66歳 女性】木ワイトナーのお返しに困っていますので、「かだあ〜れ」のイチゴタルトやチーズパイが届きますように。

【大阪府 男性】私も食べるのが大好きで、よく大食いしてしまいます。減塩関連の「たこのあし」初めて知った言葉です。健康意識向上に結びつけたいと思います。

【お便り紹介】ご愛読ありがとうございます
読者の声をお届けします

・編 集 後 記

あっという間に時は過ぎて、今年度も残りわずかとなりました。令和4年度は当広報誌を10年ぶりにリニューアルしたこと、組合員の方はもちろんのこと、県内外の読者も増加しました。「情報が豊富で読みやすい」「このような活動を知りませんでした」「初めて手に取り、ファンになりました」「次号を楽しみにしています」と励みになるお便りも多くとても嬉しく思っています。

J A管内を取材すればするほど、おいしい食材や綺麗な景色、あたたかい人達に出会います。当広報誌を通して、この地域にしかない魅力や営農現場の声などを伝え続けていきたいです。(谷)

J Aの概況 令和5年3月1日現在

正組合員数／6,272人
准組合員数／5,360人
役員数／26人
職員数(准職・嘱託含)／271人
貯金高／846億 969万円
貸出高／174億 6,081万円

ファーマーズ・マーケット

かだあ〜れ



イベント告知

決算のため、3月31日(金)は店休日です

決算大売り出し 3月28日(火)~30日(木)

1. 十和田湖和牛 全品30%OFF
2. 特製ピザ全品1ホール600円(税込)
3. おいしい賞品が当たるお楽しみ抽選会
※当日2,000円以上お買い上げのお客様限定
(お1人様1回限り)

特賞 ボイルズわいがに(ハーフ) 2名様

- 1等 にんにく魂(5本入) 5名様
 - 2等 プレミアムにんにくパウダー(40g) 10名様
 - 3等 ブルーベリー液 20名様
- 参加賞 ポケットティッシュ

かだあ〜れ 春のパンまつり

4月1日(土)~30日(日)

スタンプをためて、野菜セットをGETしよう! パンおよびピザ1個購入につき、スタンプ1個押印します。15個たまつたら野菜セットをプレゼント!!



必見!これを作付けすれば売れる!?

(各月不足商品データ)
月ごとの不足商品データを参考に作付けしてみませんか?(参考:令和4年売上実績)

【野菜】

順位	1月	2月	3月	4月	5月	6月
1	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	長ねぎ	人参	人参
2	きゅうり	長ねぎ	きゅうり	きゅうり	トマト	トマト
3	ピーマン	きゅうり	トマト	新たまねぎ	新たまねぎ	きゅうり
4	トマト	トマト	うど	トマト	長ねぎ	長ねぎ
5	人参	人参	長ねぎ	ピーマン	ミニトマト	なす
6	ミニトマト	春菊	ピーマン	人参	キャベツ	キャベツ
7	なす	ニラ	ミニトマト	ミニトマト	大根	ミニトマト
8	長ねぎ	ピーマン	大根	キャベツ	馬鈴薯(じゃがいも)	ピーマン
9	大根	大根	キャベツ	大根	きゅうり	こかぶ
10	ニラ	ミニトマト	人参	なす	ピーマン	馬鈴薯(じゃがいも)
順位	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1	人参	人参	人参	人参	人参	人参
2	トマト	キャベツ	大根	きゅうり	トマト	トマト
3	なす	とうもろこし	キャベツ	レタス	きゅうり	きゅうり
4	とうもろこし	レタス	レタス	トマト	ミニトマト	レタス
5	ぽけしらすねぎ	大根	ピーマン	キャベツ	なす	ミニトマト
6	きゅうり	アスパラガス	アスパラガス	大根	レタス	たまねぎ
7	長ねぎ	ピーマン	さつまいも	ぽけしらすねぎ	ピーマン	ピーマン
8	大根	オクラ	ぽけしらすねぎ	さつまいも	ニラ	なす
9	こかぶ	はくさい	こかぶ	こかぶ	大葉	ニラ
10	レタス	こかぶ	トマト	大葉	せり	さつまいも

店内の最新情報やお得な情報を配信します!QRコードからチェック!



営業時間: 9:00~18:00

定休日: 每月第2水曜日

TEL.0176-51-4020