

# JAやまがた

YAMAGATA KAMINOYAMA YAMANOE NAKAYAMA



JA YAMAGATA MONTHLY  
http://www.jayamagata.or.jp

April 2011 **4** [卯月]

広報やまがた

2011 / 4月号

発行 / 山形農業協同組合

〒990-8535 山形市麻生町1-12-35

TEL:023-641-3121

FAX:023-631-4714

## JAからのメッセージ



### JAの建物更生共済「むてき」は保障範囲がとにかく広い!

火災や落雷はもちろん、自然災害や地震等のもしもの災害から大切なお住まいや家財をお守りします!

#### 「むてき」の保障内容

- |                            |                           |                                 |  |
|----------------------------|---------------------------|---------------------------------|--|
| <p>①火災</p>                 | <p>②落雷</p>                | <p>③破裂・爆発</p>                   | <p>④風・ひょう・雪災</p>                       |
| <p>⑤水災<br/>(台風・暴風雨・豪雨)</p> | <p>⑥給排水設備に生じた事故による水濡れ</p> | <p>⑦建物外部からの物体の落下、飛来、衝突または倒壊</p> | <p>⑧騒じょうその他これに類似する集団行動にともなう暴行または破壊</p> |
| <p>⑨盗難<br/>(盗取・き損・汚損)</p>  | <p>⑩地震による倒壊・火災</p>        | <p>⑪火山の噴火</p>                   | <p>⑫津波</p>                             |

★上記災害の保障のほか、臨時費用共済金や残存物とりかたづけ費用共済金など「費用共済金」の保障もございます! ※費用共済金のお支払には一定の条件がございます。

詳しくはお近くのJA窓口にお気軽にお問い合わせください。

(注) 記載の内容は概要を説明したものです。ご加入・お支払には一定の制限がございます。詳細につきましては、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧下さい。



# 懐かしの写真

昭和初期頃  
上市市・羽前上山温泉 近江屋旅館  
〈写真提供：財団法人上山城管理公社〉



## 春の光禅寺

やまがた 彩時季

山形市鉄砲町に佇む光禅寺は、市の代表的な文化財として山形市街十景に選定されています。  
この寺は最上義光など最上家三代の菩提寺であり、墓地内には最上義光の五輪塔墓をはじめ、殉死者四人の墓、最上家親・義俊父子の墓碑が立っています。  
庭園は室町、桃山時代の面影を残しており、春には見事な桜を見学しようと多くの観光客で賑わいます。

## JAやまがた 4 April 2011 目次

- 02 懐かしの写真（昭和初期頃 羽前上山温泉）
- 03 やまがた彩時季「春の光禅寺」
- 04 JAやまがたからのメッセージ
- 06 平成23年度JAやまがた 営農企画指導員・経済渉外員 紹介／営農情報
- 07 地区別座談会
- 08 JA News Topics
- 09 ジェーエー・エッセー
- 10 料理 中西宏一×アスパラ菜
- 11 インフォメーション／アグリくん

### 今月の表紙



山形市成安  
伊藤英宏さん・智子さん、  
やまがた中央営農センター・  
安達詠一さん

伊藤さんでは、稲作4ha、さくらんぼ80a（加温ハウス20a）、桃1haを栽培。さくらんぼの加温ハウスは15年ほど前からはじめ、今年1月上旬より加温した20aのハウスは開花の真っ盛りでした。農閑期の時間を見つけては、気の合う仲間とゴルフやカラオケに出かけるそうです。

「今私たちにできること」JAでは、被災された地域の皆様や山形へ避難された被災者の方への支援、そして省エネに取り組んでおります。



### 届け!手作りの真心おにぎり

JAやまがた女性部では3月17日から3月24日まで、山形市総合スポーツセンターへ避難してきた避難者のために、おにぎりの提供をおこないました。

### 上山災害対策連絡本部へ 支援物資を提供

3月22日に上山市役所において、上山市体育文化センターに集まる震災による福島県からの避難者のための支援物資（米：1トン・味噌100キロ）を長澤豊組合長より上山市災害対策連絡本部副本部長の木村康二教育長に提供しました。



### 節電・省エネの取り組み

窓口対応エリアを除き終日半エリアの消灯を実施しております。暖房は原則作動させず、上着やひざ掛けを活用しております。

また、マイカー通勤を控え、徒歩・自転車・相乗り・公共交通手段を使って通勤をし、燃料の節約にも心がけております。



### 義援金を受けつけております。

JAやまがたでは、「東日本大震災JAグループ復興支援募金活動」を実施しております。集められた義援金はJA山形中央会を通して、被災された地域や皆さまの復興のために寄付されます。皆さまのご協力よろしく申し上げます。



# JAからのメッセージ

このたびの「東日本大震災」におきまして、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

JAやまがたでは地震発生直後から対策本部を設置し、被害の状況、各事業の対応について全役職員をあげ対応しております。

今後もJAやまがたでは、総力をあげて必要かつ万全な対策に取り組み、地域・東北・日本の農業、そして国民生活を守ってまいります。

組合員・ご利用者の皆さまには、大変ご不便をおかけすることとなりますが、何卒、ご理解、ご協力をお願いいたします。

一日も早く被災地が復興できますよう、心よりお祈り申し上げます。

東日本大震災の発生に伴い、特別紙面編成でお届けいたします。

# 地区別座談会

2月に行われた地区別座談会にはたくさんの方々よりご出席をいただきありがとうございました。

特に多かったご意見を掲載・報告させていただきます。

**■銀座アンテナショップの内容について**  
銀座5丁目に旬銀座贅沢倶楽部が経営する、野菜と肉のせいり蒸しを中心に提供するレストラン内に昨年11月27日にオープンしました。  
山形県内の単独JAでは初めてとなるアンテナショップです。職員を一名常駐させ、来店してくださったお客さまや通信販売を通して山形の味を味わっていただいております。  
JAやまがたのプレミアムブランド「ごっつお」をつけた高品質の旬の農産物や加工品の販売、試食品の提供などを行い、山形の魅力を発信していきます。



**■剰余金の使いみちについて**  
当然、組合員の皆様に配当することがJAの任務と考えております。しかしながら、来年度の対応

**■支店統廃合整備計画について**  
平成20年5月30日開催の第11回通常総代会において「JAやまがた行動総合5カ年計画」が策定され役員部門ごとの委員会、理事会、運営協力委員長連絡協議会、総代連絡協議会、ブロック毎の説明会を開催しこの度の地区別座談会の説明となりました。  
今後については組合員の皆様の意見を拝聴し平成23年5月27日開催の第14回総代会に上程してまいります。その後平成28年度まで214の事務所施設を順次整備統廃合していく予定です。  
専門性に特化し、出向く事業体制を構築して組合員サービスにつなげる考えであります。内部牽制上、相互検証が常時可能な体制・専任担当・出向く体制を考えると、最低14〜15名規模の支店体制が必要です。

**■TPPの対応について**  
組織として他産業と連携をとりながら反対の立場を貫き、農業を理解してもらおうための運動を、根強く展開しなければなりません。農畜産物の価格破壊、食料自給率の低下、非関税障壁問題、GDPへの影響を含め大きな影響があることを認識しております。  
しかしながら、対策として組織を強固なものとし経営基盤の強化を図る必要があります。「農業再生」と「農業振興」を重点課題として取り組みTPPに備える準備も必要となります。

## 平成23年度 JAやまがた 営農企画指導員・経済渉外員 紹介

よろしくお願ひします!! 農産物の栽培・経営・資材情報・農薬と肥料の使い方などお気軽にお問合せください!

所属	氏名	電話・携帯電話	担当地区
中央営農センター 023-684-2547			
営農企画指導員	佐藤 隆一	090-4312-3909	
	武田 修	090-8921-7446	
グリーンやまがた中央 023-684-2724			
経済渉外員 (きずな号担当)	小山 武	080-1678-0153	鈴川・千歳
	田中 和行	080-1851-4010	大郷
	後藤 新悟	080-1851-4011	東金井
	森谷 康史	090-2797-2586	出羽・明治
	細谷 智弘	090-2796-7821	楯山・山寺
仲澤 健史	090-2799-7223	高瀬	
西部営農センター 023-647-3744			
営農企画指導員	山口 正昭	080-1846-4368	
	吉田 邦弘	090-7321-3138	
	古内 拓己	090-4312-4136	
グリーンやまがた西部 023-646-5556			
経済渉外員 (きずな号担当)	岸 英一	090-1062-6554	滝山・東沢
	佐藤 正之輔	090-1065-8374	宮浦・大曾根
	鈴木 浩	080-1851-4012	蔵王
	内海 智	080-1851-4013	本沢
	峯田 満広	080-1678-0151	南金井
	岡崎 直人	080-1678-0154	西部
寒河江 章	090-1065-5891	南沼原	
南部営農センター 023-673-3108			
営農企画指導員	高橋 修	090-8787-4604	
	高橋 広行	080-1678-0140	
	井上 信一郎	090-7063-2282	
グリーンやまがた南部 023-679-8656			
経済渉外員 (きずな号担当)	鈴木 栄逸	080-1848-6679	東・宮生
	山口 守	080-1848-6678	西郷
	工藤 庄蔵	080-1678-0155	中川
	長谷川 充弘	080-1678-0152	上山・中山
渡部 健一	080-1848-6677	本庄	
北部営農センター 023-662-5334			
営農企画指導員	土屋 弘之	090-7320-4281	
	樋口 彰史	080-1678-0141	
グリーンやまがた北部 023-667-0171			
経済渉外員 (きずな号担当)	山川 喜与一	090-9032-8008	長崎
	鈴木 秀忍	080-1851-4015	豊田
	鈴木 繁	080-1851-4014	山辺

## 営農情報 4月上旬 ~5月15日

- ▶早期加温ぶどう管理講習会 4月上旬 西部営農センター
- ▶育苗センター稼働 4月上旬 各営農センター
- ▶大玉トマト巡回指導(中央・西部・北部) 4月12日 中央営農センター
- ▶きゅうり圃場巡回、栄養診断 4月12日 西部営農センター
- ▶南部果樹部会生産対策員辞令交付式 4月12日 南部営農センター
- ▶さくらんぼ結実確保講習会 4月12日 南部営農センター
- ▶ラフランス摘蕾・摘花講習会 4月12日 南部営農センター
- ▶南部地区育苗センターは種作業開始 4月12日 南部営農センター
- ▶山形県ハウスさくらんぼ現地研修会(中央管内) 4月28日 中央営農センター
- ▶さくらんぼ結実確保講習会 4月中旬~下旬 中央営農センター
- ▶無加温ぶどう管理講習会 4月下旬 西部営農センター
- ▶さくらんぼ花芽調査 4月下旬 各営農センター
- ▶ポリネーション導入 4月下旬 各営農センター
- ▶おかひじき目揃え会 4月下旬 中央営農センター
- ▶水稲育苗講習会 4月下旬 南部営農センター
- ▶水稲育苗巡回 4月下旬~5月上旬 中央営農センター
- ▶野菜・花苗販売セール 4月下旬~5月上旬 中央営農センター
- ▶果樹受粉用花粉の開薬所稼働 4月下旬~5月上旬 北部営農センター
- ▶麦圃場巡回指導 5月上旬 西部営農センター
- ▶水稲苗代巡回 5月上旬 西部営農センター
- ▶デラウェア芽かき、ジベ処理講習会 5月上旬 南部営農センター
- ▶早期加温ぶどう管理講習会 5月中旬 西部営農センター
- ▶きゅうり圃場巡回、栄養診断 5月中旬 西部営農センター
- ▶無加温きゅうり目揃え会 5月中旬 中央営農センター
- ▶大玉トマト巡回講習会 5月中旬 中央営農センター

### JAやまがた畜産連絡協議会の通常総会 新会長に後藤泰一氏が満場一致で選任！

山形市香澄町にある山形国際ホテルで3月8日、JAやまがた畜産連絡協議会の「平成22年度・第14回通常総会」が行われました。総会では阿部正一会長のあいさつの後、「平成22年度事業報告並びに収支決算」、「平成23年度事業計画並びに収支予算設定」、「役員改選」の3議案が上程・審議され、3議案ともに承認されました。この審議で新会長には後藤泰一氏が満場一致で選任され、平成23年度から任期の2年をお務めいただくこととなります。総会終了後には「食味会」と銘打った親睦会が開かれ、牛乳で乾杯し、会員が生産した畜産食材を使ったたくさん料理がふるまわれました。



### JAやまがた企業説明会を開催 3日間で延べ140名の参加がありました

JAやまがた本店で3月5日～7日の3日間、「JAやまがた企業説明会」が行われました。この説明会は平成24年4月採用予定の学生向け就職ガイダンスの一環で、県内外から延べ約140名の学生が参加しました。説明会では担当の岡崎人事部長が当JAの概略や、営農・金融・共済などJAが取り組んでいる活動及び今後の採用スケジュールなどを説明。その後は学生が先輩職員に質問する形でのディスカッションが行われ、学生からさまざまな質問が寄せられていました。現在は厳しい就職難というところもあり、学生たちは例年にも増して真剣な眼差しで、会場は熱い熱気に包まれていました。



Illustration: Kikuchi Toshiaki

### 書いておきたい記憶

文／岩井 哲

淡々と映し出される嘘のような映像。情感を擦り込みながら感傷的なコメントを繰り返すレポーター。茶の間のテレビに映し出される映像としては、いまほどカメラやマイクをもつ人間の立ち位置が問われることはこれまであまり無かったような気がする。

未曾有の大災害の直後で誰もがなにも考えられない。いや、言いたいことがありすぎて何も言えない状態にあるといったほうがいいのかもしれない。自然災害は、人的な要素の大きい戦役や事件とちがって、逃げ場のない悲劇であることを「東日本大震災」で改めて思い知らされた思いである。

突然、携帯電話から聞き慣れない音が響いたのが始まりだった。なんだか分からなかったばかりか、マナーモードの携帯から不安感を煽るような音があふれ

出したのだ。ジジーともガーガーともつかないインパクトのある濁音が断続的に、漏れ、間もなくとんでもない揺れが襲ってきて、あわてて屋外に飛び出た。電線ははげしく揺れ、地面はフラフラプをしていて、腰の腰のようにたゆたった。記憶は中学三年生の時に経験した新潟地震にまで飛んだ。

個人的には幸いにも特別のことはなかったが、もやもや感が続いた。そして肝腎な時にかぎってラジオは電池切れ、使い物にならなかった。が、とっさに車載テレビをつけ、刻々と流れるニュース速報に驚き、それが次第に恐怖へと変わり、すぐに沈黙の淵をさまようこととなったのである。そして、携帯電話から発せられたこの不気味な音こそが「緊急地震速報」というものだったのである。

直後、宮城県に住む親戚や、いわき市にいる知人の安否確認の電話をかけたままだったのだが、四日間まったく届かず、冷たく音声ガイドの「ただいま回線が非常に混み合い繋がりにくい状態になっています。しばらくしてもう一度おかけ直しください」を耳にし続けていたのである。

その間、テレビの画面には廃墟と化したまち、さらには炉心溶融の懸念が高まる原子力発電所の映像が流れ、津波の爪痕生々しい現場では心中穏やかならぬ被災者にマイクが向けられていた。じぶんならマイクに向かって何か言う余裕など持てないだろうと思いつつ、取材を受けている被災者の微妙に変化する表情を注視し、時にはレポーターのデリカシーの無さを嘆いていたのである。

言わずもがなの「文明批判」など意味を持たないし、自分の生活のつくりかた、そして襲ってきた状況に具体的にどう対処できるのかだけが各自具体的に問われ続けていたのである。

気がついてみると、とっさに連絡をとろうとしていた相手は親戚、そしてごく親しい知人だけだったのだ。このようなときにこそ、人間の本当の部分が露出してくるのだろう。なんとなく怖いものだと

### 理事会だより

第14回 2月28日 開催

#### ●報告事項

- 内部監査室・企画管理部
- 1. JA全国監査機構期中監査(資産査定検証本店往査)の改善指示書について
- 2. 組合員(出資金)加入調査について
- 生活福祉部
- 1. 平成22年度福祉センター青田通所介護利用者状況について
- 営農経済部
- 1. 平成22年度「米の食味ランキング」について
- 2. 平成22年度園芸振興策支援事業について
- その他
- 1. 平成22年度1月未事業実績について

#### ●協議事項

- 第1号議案 高額・員外貸出金に係る貸付について
- 第2号議案 組織の機構改革について
- 第3号議案 組織の機構改革に伴う諸規程の変更について
- 第4号議案 「金融商品の勧誘方針」の一部改正について
- 第5号議案 女性参与の選任について
- 第6号議案 山辺町農業委員(選任委員)の推薦について
- 第7号議案 平成23年度「コンプライアンス・マニュアル及びプログラム」の策定について

### パズル？頭の体操

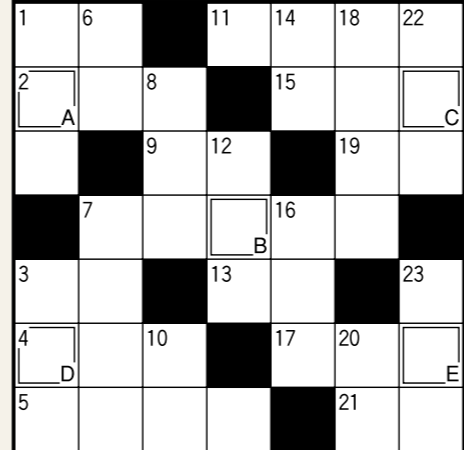
出題：ニコロ 正解者には抽選でプレゼントを贈ります。

#### タテのカギ

- 紙や布をチヨキチヨキ切る道具
- 人家の軒下に巣を作るていもある鳥
- 平和を象徴する鳥
- 芸能人が記者——を開く
- 鉢の土を入れ替えた
- 土地の広さを表す単位の一つ
- 郵送するものに貼ります
- 樽にはめられています
- 野球で打者が振るもの
- 足に履きます
- タコより足が本多いのです
- 相撲をとる人のこと
- 左ヒラメに右——、といわれる魚

#### ヨコのカギ

- 5月の第2日曜は——の日です
- コーヒーには何杯入れますか？
- 二つ1組のものを数えるときに使う言葉
- をひっくり返したような雨だ
- うどんの生地を延ばすのに使います
- アヤメやショウブに似た花
- 電車が止まります
- 煮汁に水溶き——粉でとろみをつける
- は熱いうちに打て
- ピアノやバイオリン、琴などのこと
- お手洗ひ、ご不浄ともいいます
- ライオンのこと
- 潮干狩りに行って採ります



### JAからの おしらせ 「小川の辺」春うららキャンペーン

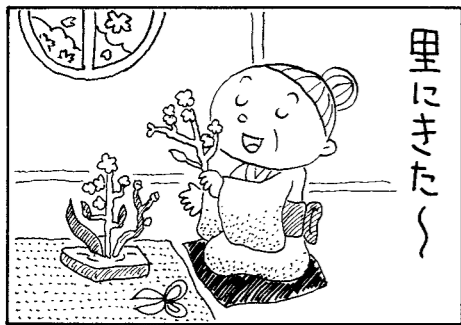
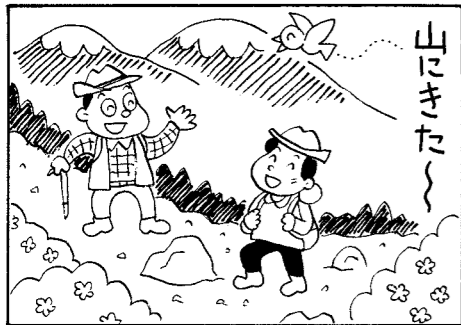
■実施期間■  
平成23年3月14日(月)～5月20日(金)

- 賞品
- A賞 映画「小川の辺」チケットを250名(500枚)に抽選でプレゼント(山形県6月18日(土)先行公開)
- B賞 JAやまがた管内伝統野菜セット 250名(悪戸いも、山形赤根ほうれんそう、おかひじき等)

- 応募方法  
右記商品契約者(個人)に対し「抽選応募券」をさし上げます。A賞またはB賞いずれかを選んでJAやまがた本支店窓口ご応募ください。
- 抽選日 平成23年6月7日(火)
- 抽選方法  
JA所定の方法による抽選。  
当選は一人1回限りで重複して当選することはありません。
- 当選発表  
当選者には所定の方法で通知いたします。
- 解約無効  
契約商品を抽選日前に解約した場合は、抽選の権利を失います。
- 懸賞品の引渡し  
A賞は6月中旬のお届けとなります。  
B賞は10月下旬～11月上旬のお届けとなります。

商 品	契 約 内 容	抽 選 応 募
定期貯金	新規契約10万円以上でかつ 契約期間が1年以上のスーパー定期貯金 (ATMでの預入は対象外)	抽選応募券 (10万円1口)
定期積金	契約額30万円以上でかつ 契約期間が1年以上	抽選応募券 (30万円1口)
新規口座開設		抽選応募券 (5口)
給料振込		〃 (20口)
JAカード		〃 (5口)
年 金		〃 (20口)
住宅ローン		〃 (50口)
マイカーローン		〃 (20口)
教育ローン		〃 (20口)

\*応募については契約者1人30口限度(住宅ローンがある場合は60口限度)とさせていただきます。



## 平成23年度 農業経営実践講座 受講生募集中!!

農業を始めた方、もっと学びたい方々の参加をお待ちしております。

- 趣旨**  
新規就農者等を対象として、専門的生産技術や経営管理技術、情報技術等に関する実践的知識の習得と仲間づくりを目的に講座を開講します。
- 対象者**  
新規就農者、青年農業者及び農業技術習得希望者
- 講座の種類及び内容**(複数のコースを受講できます。)

(1) 技術講座(作物の基本的栽培技術を習得します。)

コース名	内容
稲作	稲作の基本と生育診断、管理技術を学習します。(5月下旬~11月上旬、5回程度)
果樹	主要樹種についての樹相診断、病害虫の発生生態と防除、先進技術等を学習します。(4月中旬~2月下旬、5回程度)
野菜	野菜の栽培管理、病害虫の診断と防除および「サマーティアラ」の基本について学習します。(受講者の希望内容によりカリキュラムを設定)
夏秋いちご	夏秋いちご「サマーティアラ」の実践的な栽培管理について学習します。
花き	主要品目について基本的栽培技術、土づくり、害虫の防除等を学習します。(6月~2月、5回程度)
畜産	稲発酵粗飼料について(基本)

※講座ごとに土壌分析講座も開催予定。

(2) 経営講座(経営管理、経営改善計画のための計数管理手法を習得します。)

コース名	内容
パソコン簿記・基礎	パソコン簿記ソフトの使い方について演習を通して学習します。(7~8月、6回程度)
パソコン簿記・実践	パソコン簿記による記帳、決算等を実践します。(12月~2月、月2回)

- 経費**  
受講料は無料です。ただし、研修等に要する経費については別途徴収します。
- お問い合わせ先**  
受講を御希望の方は、

村山総合支庁農業技術普及課 023-621-8278 に  
平成23年5月13日(金)までお問い合わせください。

## パズル? 頭の体操

**プレゼント**  
パズルの正解者の中から抽選で3名の方に図書カード(1,000円分)をプレゼント。当選者は発送をもってかえさせていただきます。

**モデル募集**  
広報誌の表紙を飾りませんか? プロの撮影スタッフがご自宅まで伺います。くわしくはJAやまがた総合企画広報課 023-624-8265 までお気軽に。

**応募方法**  
左の記入例を参考に官製はがきでご応募下さい。締め切りは、4月17日(当日消印有効)です。どしどしご応募下さい。

**宛先**  
〒990-8535  
山形市旅籠町一丁目12-35  
電話 023-624-8265  
FAX 023-631-4714  
Eメール kikukukuri@jayamagata.or.jp

50 990-8535

J A やまがた  
広報クイズ係  
山形市旅籠町  
一丁目12-35

① 答え  
② 当紙へのご意見やご要望、読者の声への一言  
③ 住所・氏名  
電話番号  
(当紙の編集以外には使用いたしません)

パズル? 頭の体操 3月号のクイズの答えは「ハナミダゴ(花見だんご)」でした。

◇表紙(3月号)の野菜の緑がすごく新鮮! うまそう! 春が来たような気がします。(山形市長谷堂 Kさん)

◇地産地食のメニューは毎回楽しみです。(上市市橋下 Eさん)

◇3月11日午後発生した東日本地震とその後の大津波の悲惨さに身も心も凍りつき声もでませんでした。(山形市長町 Tさん)

◇あとかぎ  
電気・水道・ガソリン・家族・友達…、毎日当たり前で過ごしている日常がとてもありがたいことであるとあらためて気づかされた日々でした。

読者のひろば

## 地産地食

旬の食材でプロが作るオリジナル料理 36

【中西 宏一】

16歳で料理の世界に入り横浜中華街の中華料理店で修業。帰郷後は県内ホテルの中華料理部等で腕を磨き、2006年より山形五十番飯店・上海厨房に勤務する。山形五十番飯店は、上海厨房も含め県内外に4店を展開する中華料理のお店。庶民的な料理から本格的なコース料理まで、さまざまな中華料理を楽しめる。上海厨房鶴岡店は山形市鶴岡地区18街区4、電話023-682-8222、営業時間11時~15時、17時~22時(日曜は11時~22時)、各種宴会、パーティー可。



【アスパラ菜】

ビタミンや食物繊維を多く含み、栄養価満点。柔らかく、甘みがあり歯ごたえがよいため子供にも大人気の緑黄色野菜です。クセがないので食べやすく、おひたしや和え物、炒め物にも使え、調理の幅が広い野菜です。

## 【アスパラ菜の翡翠仕立て豆腐ブラウンソースかけ】



- 材料(4人分)  
アスパラ菜…4~6本、豆腐…1丁、エビマルク…50cc、卵白…2個分、塩…小さじ2分の1、味の素…小さじ1、片栗粉…適量、オイスターソース…25cc、砂糖…20g、酒…70cc、しょう油…40cc、中華スープ(鶏ガラスープ)…約300cc、コショウ…適量、ネギ油(またはゴマ油)…適量
- 作り方  
①アスパラ菜は茹でて冷んでから水切りし、葉と茎に切り分け、茎の部分は細かくみじん切りにしておく。  
②豆腐はしっかり水切りし、荒くつぶしながらミキサーに入れる。①でみじん切りにした茎の部分と、塩、味の素、卵白、エビマルク、片栗粉もミキサーに入れて混ぜ合わせる。  
③小さめの器にラップを敷き、①のアスパラ菜の葉の部分と並べて片栗粉を少々まぶし、②を流し入れる。  
④③を蒸し器で約12分蒸し、別皿に逆さまに返すようにして盛る。  
⑤鍋にオイスターソース、酒、しょう油、砂糖、味の素、中華スープを入れて熱し、味を調えたらコショウを加え、水溶性片栗粉でとろみをつけて仕上げにネギ油(またはゴマ油)を加える。  
⑥④に⑤をかけて最後にココの実などで彩りを付ける。



今回の地産地食は、近年「葉物野菜」として人気のあるアスパラ菜がテーマです。おひたしや浅漬けなどで食べることも美味しいですが、今回は中華料理店「山形市鶴岡地区にある中華料理店「山形五十番飯店・上海厨房」の中西宏一取締役。美味しく食べたいという思いで、アスパラ菜をテーマに、アスパラ菜を使った料理を考案していただきました。この料理は6月~8月のコース料理にも加えられますので、皆様もぜひお出かけください。



## ★4月のあなたの運勢★

モナ・カサンドラ

<p>3/21~4/19 <b>牡羊座</b> 【全体運】家ごもりやすくなる傾向大。家族や気の合う友人と遊びに出掛けると、うれしい発見あり。図書館に行くのも◎ 【健康運】不規則な生活には注意を。睡眠は十分に 【幸運を呼ぶ食べ物】ひななれ</p>	<p>4/20~5/20 <b>牡牛座</b> 【全体運】向学心が旺盛になりそう。やってみたいことがあるなら、ぜひ情報収集を。ネットやメールを駆使するのも◎ 【健康運】マッサージで、気力も体調も上向き兆し 【幸運を呼ぶ食べ物】菜の花</p>	<p>5/21~6/21 <b>双子座</b> 【全体運】自分のやり方や考えにこだわらず、柔軟な発想を心掛けて。美しい花をめでに行く、良い気分転換に 【健康運】積極的に体を動かすこと、リラックスが大事 【幸運を呼ぶ食べ物】サザエ</p>	<p>6/22~7/22 <b>蟹座</b> 【全体運】行動力が高まっている。未解決になっていた事柄を再開させられるはず。ハイキングに出掛けるのも◎ 【健康運】積極的に体を動かすこと、体調改善へ 【幸運を呼ぶ食べ物】サワラ</p>	<p>7/23~8/22 <b>獅子座</b> 【全体運】あれこれ考え込むことが多くなる。物事を深刻に受け止めやすいので、肩の力を抜いて。お寺の散策につき 【健康運】まだまだ防寒は必須。薄着に気をつけて 【幸運を呼ぶ食べ物】タラの芽</p>	<p>8/23~9/22 <b>乙女座</b> 【全体運】状況判断を誤らないう。迷ったときは信頼できる人に相談して。余暇は観劇が◎ 【健康運】無理な運動は避ける範囲で楽しんで 【幸運を呼ぶ食べ物】フキ</p>
<p>9/23~10/23 <b>天秤座</b> 【全体運】神経質になりやすいので、大らかさを忘れずに。ハーブティーを飲むと気持ちや和みそう。花を飾るのも◎ 【健康運】オーバークワークに用心すること。休息を 【幸運を呼ぶ食べ物】キャベツ</p>	<p>10/24~11/22 <b>蠍座</b> 【全体運】レジャー運が急上昇。家族や親しい仲間たちと遊びに出掛ければ、大いに英気を養えます。くじ運もラッキー 【健康運】特に問題なし。アクティブに動き回って 【幸運を呼ぶ食べ物】クレンソウ</p>	<p>11/23~12/21 <b>射手座</b> 【全体運】ささいなことでもイライラしやすい期間。意識的に笑顔で心掛けて。手作りを楽しむ趣味を持つと、良い気晴らしに 【健康運】体調に過敏になりがち。考え過ぎはNG 【幸運を呼ぶ食べ物】マダイ</p>	<p>12/22~1/19 <b>山羊座</b> 【全体運】対人運に恵まれていきます。つき合ったことのないタイプの友人ができ、刺激に。未経験分野を始めるのも大賛成 【健康運】スポーツを楽しむ。体調が上向きそう 【幸運を呼ぶ食べ物】セリ</p>	<p>1/20~2/18 <b>水瓶座</b> 【全体運】ゆったり気分が過剰に。好きなことをじっくり満喫してみてください。おいしいと評判のお店に行くのも◎ 【健康運】運動不足になりやすいとき。まめに動いて 【幸運を呼ぶ食べ物】ウド</p>	<p>2/19~3/20 <b>魚座</b> 【全体運】前向きになれる時期。前に駄目だったことに再挑戦すれば、今度は成功する可能性が大。自分磨きも良い結果に 【健康運】落ち着いた気分になること、好影響あり 【幸運を呼ぶ食べ物】タケノコ</p>

モナ・カサンドラ / 占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・探求。コンピュータによるホロスコープ作成の道を拓いた。現在は執筆活動を始め、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/>