

特集 しっかり食べて健やかに！家族を支えるお肉のチカラ

インフォメーション 棚卸休業のお知らせ

旬の料理 炊飯器で作る かんたんりんごケーキ



おいしさ直売所
公式LINE



「一升餅背負いの集い」の様子

炊飯器で作る かんたんりんごケーキ



材料

1ホール(作りやすい分量)

りんご.....	1個	A卵.....	1個
砂糖.....	大さじ1	A牛乳.....	50 cc
無塩バター(ソテー用).....	10g	A薄力粉.....	80g
無塩バター(炊飯器用).....	5g	Aベーキングパウダー.....	4g
		A砂糖.....	大さじ2

★あたたかいまでも、冷やしてもおいしい！
★アレンジトッピングは、シナモンシュガー、生クリーム、パウダーシュガー、アイスクリームなどお好みで！



★炊きあがったら竹串で火が通っているか確認！

作り方

- 1 りんごの皮をむき薄切りにする。
- 2 フライパンにバターと砂糖を熱してりんごを焼色がつくまでソテーする。(焦げないように注意)
- 3 A薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖をふるいにかけて、卵と牛乳を加えよく混ぜる。
- 4 炊飯器の釜に溶かしバターを塗り、りんごを並べてAの生地を流し入れ、通常の炊飯ボタンを押す。
- 5 炊飯器の炊きあがりできたら出来上がり！

炊飯器で
手軽にケーキが
作れます！

煮崩れしにくいりんご
の品種は紅玉です。

お好みで
生クリームやアイスクリーム
のトッピングも！



FDC Cooking tips

山形学院高校フードデザインクラブ(通称FDC)

FDCは、食べてみたい作ってみたい料理を1・2・3年生みんながアイデアを出しあいレシピを作ったのしく調理する山形学院高校の部活動です。

家族を支えるお肉のチカラ

健康長寿のためには、毎日しっかり肉を食べましょう。

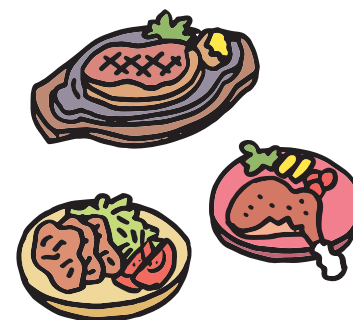
「健康のために粗食の方がいい」

「肉は控えて野菜中心の食事が◎」――。

そんな「健康常識」は、実はもう古いのです。

動物性脂肪は
生活習慣病の
原因？

粗食の方が
長生きできる？



健康な体づくりには、お肉も必要です

女子栄養大学栄養学部教授 新開省一

「肉は健康に悪い」という誤ったイメージは、日本人の3、4倍もの多量の肉を食べるため、栄養過多による心臓病リスクが高い欧米人の医学データを基にした情報です。ですからほとんどの日本人には当てはまりません。コレステロール値を気にして肉食を避ける方もいますが、コレステロールのほとんどは体内で作られ、食事はそれほど影響しないことが分かっています。また、高コレステロールでリスクが高くなりやすいのは心筋梗塞ですが、日本人は比較的心筋梗塞になりにくい民族といわれています。日本人に多い脳卒中は、む

しろコレステロール値が低い方に多いというデータもあるのです。肉の取り過ぎよりも大きな問題として懸念されているのが、日本人およびシニア世代の低栄養による健康への影響です。「粗食の方が健康的」というのは迷信です。肉は効率良く総合的に貴重な栄養を取ることが出来る優れた食品ですから、避ける必要はありません。むしろ、野菜と共に肉や魚を毎日、バランス良くしっかり食べることを心がけてほしいと思います。

適当な
データはない
牛脂と植物油を使った動物実験では良否を議論する適当なデータはあつません。

その「お肉の常識」もう古いかも！

100歳以上は
動物性タンパク質
摂取量が多い
100歳以上の高齢者の調査では平均的な日本人よりも動物性タンパク質を多く摂取している。

お肉を食べると
コレステロール値が上昇する？

影響はわずか
血液中のコレステロールの大部分は体内で合成され、食事からの影響はあつません。



ぽっちゃり型の方が
健康長寿だった！

新開教授が8年間にわたって行った大規模な調査では、BMI(※)が高めの肥満気味のグループよりも、BMIが20以下と低い痩せ気味のグループの生存率の方が低いことが分かりました。さらに65歳以降の女性に限定すると、小太りの体形を維持している人が最も寿命が長いという結果が出ました。

※体格指数「BMI(ボディマス指数)」=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

育ち盛りの子どもに 効率良く栄養補給

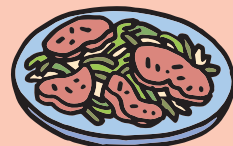
タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹(約170g)だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などが含まれていますので、肉と魚を1:1くらいで食べるのがいいでしょう。

若い女性の 貧血対策にも！

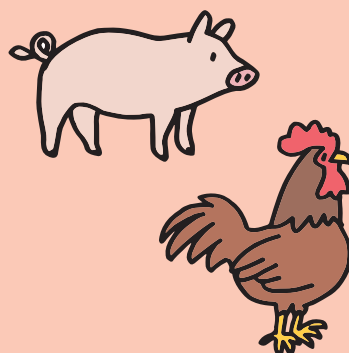
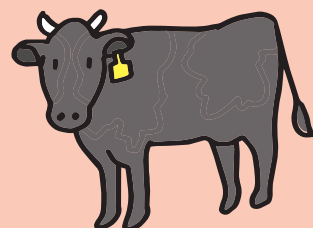
ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをうまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB1が特に豊富なのが豚肉。肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分(非ヘム鉄)よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

うつ病や 認知症を予防

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になりやすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特に豚レバーに多く含まれています。



健康のために、
全世代で
もっとお肉を！



必須アミノ酸を バランス良く 摂取できる

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。



健康長寿の道は お肉から！

厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新型栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるのに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれていますから、摂取量が少ないとさまざまな病気のリスクが高まってしまいます。



1日に100g前後を 目安に食べましょう

「日本人の食事摂取基準(2020年)」(厚生労働省)によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g。体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補うよう心がけましょう。

JAやまがた 金融移動店舗『ふれあい号』

JAやまがたでは、組合員の皆様の利便性向上にむけ、金融移動店舗「ふれあい号」の運行を下記のスケジュールのとおり行っております。ぜひ、ご利用ください。

乗務員 JAやまがたの金融窓口職員が対応いたします。

お取扱業務 普通貯金の入出金、通帳記帳、通帳繰越発行、各種税金・公共料金の収納

※定期性貯金、為替による振込みはお取り扱いできませんのでご了承ください。



運行スケジュール

曜日	地区	午前中 営業時間	地区	午後 営業時間
月曜日	ふれあい山元	9:30~ 11:00	ふれあい中山	13:00~
火曜日	ふれあい相模		ふれあい山寺	14:30
水曜日	東沢上宝沢 公民館			
木曜日	ふれあい中山		ふれあい山元	13:00~
金曜日	ふれあい山寺		ふれあい相模	14:30



JAやまがた女性部 ふるさとの味 青菜漬・おみ漬 販売開始

種まきから刈り取りまで丹精込めて栽培した青菜を、昔ながらの方法で真心を込めて丁寧に漬け込みました。山形のおふくろの味「青菜漬」「おみ漬」をどうぞご賞味下さい。

お申込み期間

11月10日～12月23日

発送期間

11月15日～12月26日

■青菜漬4kg (バラ詰め)	4,000円(税込)
■青菜漬3kg (1kg×3袋)	3,750円(税込)
■おみ漬2kg (500g×4袋)	4,020円(税込)

お問い合わせ 受付時間 午前9時～午後5時

山形農協加工所

山形市大字中野簗の町3459 TEL.023-684-0730 FAX.023-684-6986



福祉センター青田 健康コラム vol.106

10月の通所介護



西藏王ドライブ



里芋の収穫



運動教室

健康寿命を延ばそう

— 生活習慣がポイント —

健康で年齢を重ねたいですね。いつまでも、はつらつと若さを保っていきましょう。この健康寿命を延ばすためには、生活習慣を整えることが重要です。ご紹介しましょう。

- ①10分間のウォーキングが運動を続ける。
- ②野菜を毎食摂る。(青汁や野菜ジュースでもOK)
- ③ストレスをためすぎない工夫
(誰かに相談・おしゃべりや旅行・好きな趣味で発散する)
- ④定期的に健康診断や検診を受ける。(かかりつけ医がいれば相談しましょう)
- ⑤タバコやお酒はほどほどに。
(タバコは減らすかやめる。お酒はコップ1杯、1合までに。)

できる事から生活を見直し規則正しく継続することが重要です。家族や友人の協力を得たり情報を得るのも効果的です。もちろん福祉センタースタッフにもご相談下さいね。

お問い合わせ **福祉センター青田 TEL.023-616-8002**
介護サービス事業／通所介護・訪問介護・福祉相談窓口



棚卸休業のお知らせ

下記の日程にて棚卸を行います。棚卸当日は店舗の購買業務を休業とさせていただきますので、ご協力をお願いいたします。

棚卸実施日

- 広域配送センター 令和5年11月30日(木)
- グリーンやまがた 令和5年12月1日(金)
- 支店、農機センター 令和5年12月1日(金)

JAやまがた マイカーの夢を応援!

マイカーローン

最大 年2.40%
引下げ後変動金利 年1.60%
保証料含む

【実施期間】 2023年10月25日 ~ 2024年4月30日 好評受付中!

〈お問い合わせ〉
各支店または本店融資業務課 TEL.023-624-8269

福をマネー

あなたのうちへ

12月号 第1・第2 別冊付録

家計簿付き12月号 定価(税込)1,027円

お問い合わせ 各支店または本店経済課
TEL.023-624-8567

9月24日(日)

第35回山形市食肉まつり

山形市で生産された畜産物をPRし消費拡大を図るため、山形ビッグウイングの国際交流広場で山形市食肉まつりが開催されました。

オープニングセレモニーには、山形市の佐藤孝弘市長や当JAの岡崎輝明組合長らが出席しました。

4年ぶりの通常開催となり、事前申し込みの2部制で行われた野外バーベキューでは、梅津克彦さんが生産した山形牛の焼肉セットが提供され、来場者は炭火で焼いた肉を味わっていました。

また、試食コーナーでは当JAのオリジナル商品「農協ぼん酢」をかけた豚肉のしゃぶしゃぶが提供されました。



10月11日(水)

スマイルサポーター セールスコンテスト

JA全共連山形が主催するスマイルサポーター（共済窓口担当者）カウンターセールスコンテストの県大会が開かれ、県内のJAから集まった8人が基本応対や共済知識の提案実技を競いました。当JAから本店共済業務課の大津竣太郎主事が出場し、優秀賞に選ばれました。

スマイルサポーターは15分を目安に、「クルマスター」とWebマイページ登録をロールプレイング形式で進め、基本応対やグレードアップ提案、推進資材の活用などを審査しました。



令和5年度 スマイルサポーター全体研修会



9月29日(金)

おいしさ直売所LINE 登録者5,000人突破



おいしさ直売所が運用するLINEの登録者が5,000人を突破しました。これまで若手職員によるブランディングプロジェクトチームを中心に、直売所の利用者数増加を目指してイベントの開催や店頭POPの設置を行い、LINE登録を推進してきました。

2022年7月時点で約700人だった登録者は、2023年7月に今年度目標としていた4,000人を突破し、9月29日においしさ直売所紅の蔵店で行われたイベントで登録者5,000人を超えました。5,000人目の登録者には紅の蔵店の志田芳久店長より新米「つや姫」5*が贈られました。

9月27日(水)・29日(金)

福祉センター青田 秋の味覚を収穫

福祉センター青田は、9月27日と29日に秋の味覚の収穫体験を行いました。

9月27日は上市市阿弥陀地の高橋フルーツランドを訪れ、ぶどう狩りを行いました。利用者は園地に実るぶどう「スチューベン」や「ナイアガラ」を収穫し、高橋正一さんによる民謡を聞きながら、収穫したぶどうを味わいました。

9月29日は、山形市見崎にある丹野好次郎さんの畑でさつまいも「シルクスイート」の収穫を体験しました。シャベルを使って土を掘り、さつまいもを収穫しました。収穫したさつまいもは、後日センターのおやつの時間に提供されました。



管内の
主な出来事
をご紹介

JAやまがた NEWS TOPICS



9月18日(月)

大蔵の棚田 トワイライトコンサート



日本の棚田百選とやまがたの棚田20選に認定されている山辺町の大蔵の棚田が目の前に広がるそば屋「六右衛門庵」で、山形交響楽団のメンバーによるトワイライトコンサートが開かれました。棚田再生プロジェクトを進める中地区有志の会とグループ農夫の会が企画しました。

来場者は、約1,000本の稲杭にLEDソーラーライトを取り付けてライトアップされた棚田の幻想的な風景を眺めながら、プロが奏でる演奏を楽しみました。

大蔵の棚田は高齢化や担い手不足で2011年時、作付け面積が40アールまで減っていましたが、棚田再生プロジェクトにより2.6ヘクタールまで広がりました。

農夫の会代表の稲村和之さんは「心の故郷であり日本の原風景である棚田をもっと元気にしていきたい」と話しました。

9月17日(日)

第35回日本一の芋煮会 フェスティバル

山形の秋の風物詩「日本一の芋煮会フェスティバル」が山形市馬見ヶ崎の河川敷で開催されました。直径6.5mの巨大鍋「3代目鍋太郎」で調理した約3万食の芋煮が提供され、来場者は秋の味覚を堪能していました。

芋煮の食材には、山形市の鈴木伝弥さん、隆史さんが生産した長ねぎ約800*が使用されました。前日の9月16日には山形学院高校の生徒が約200*分の長ねぎを切る作業を行いました。



9月14日(木)

令和5年度農産物検査員 任命書交付式



令和5年度農産物検査員任命書交付式が本店で開かれました。

岡崎輝明組合長が代表者4人に任命書を手渡し、「消費者に信頼してもらえるJAやまがた米を安定的に供給していくため、JAやまがたの検査員だというプライドを持って適正かつ公正な検査に当たってほしい」と訓示を述べました。検査員を代表し、北部営農センターの柏倉聖之主事が決意表明をしました。

任命書交付式の後には研修会を開き、検査端末操作や米検査に係る留意点を確認しました。

今年度は、25人の検査員が9月15日から11月中旬まで米などの検査業務に当たります。

10月17日(火)

秋冬果実出荷協議会

山形市のホテルメトロポリタン山形で、ＪＡやまがた秋冬果実出荷協議会が行われ、生産部会をはじめ市場関係者、ＪＡ役職員など50人以上が参加しました。

広域果樹部会の秋葉祐七部会長は「今年は春先の凍霜害、夏の猛暑などにより着色不良や果実の落下などの被害が発生し、出荷数量が少ない状況が続いている。市場の皆様には積極的な販売をお願いする」とあいさつしました。

当ＪＡでは今年の秋冬果実販売基本方針として、主要品種である西洋梨、りんご、干し柿、柿の販売計画を7億2,365万円とし、重点卸売会社を基本に計画的な出荷販売を行うこと、栽培管理の厳守による高品質果実の安定生産に努め、消費者に信頼される産地として取り組むことを確認しました。



9月28日(木)

山形市長へバラ贈呈

山形市のバラ生産者、(株)アキバナーセリーの秋葉卓哉さんと大山バラ園の大山武彦さんは、9月30日に48歳の誕生日を迎えた佐藤孝弘山形市長にバラの花束を贈りました。

当ＪＡの岡崎輝明組合長、ＪＡ山形市の大山敏弘組合長と共に市役所を訪れ、赤色「サムライ」とピンク2色「ブロッサムピンク」「メモリー」のバラ48本を佐藤市長に手渡しました。佐藤市長は「毎年ありがとうございます。山形市の農業についてしっかり取り組んでいきたいです」と感謝を述べました。生産者は毎年、年の数のバラを贈って市長の誕生日を祝い、同市産のバラの魅力をＰＲしています。



次期作に向けて圃場の管理を

今後の管理

低温、少日照の時期になりました。

軟弱野菜の生育促進、凍結防止のため、被覆資材を活用し保温に努めましょう。

晴れた日中は換気を行う事で病気を予防しましょう。

灌水はほとんど必要としませんが、圃場が乾燥した場合は晴天日の午前中に行いましょう。

次期作に向けて!

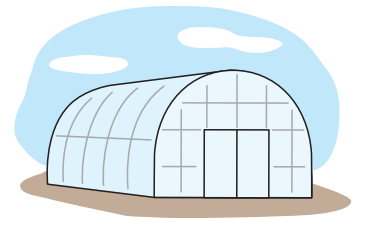
適切な残さ処理

害虫の卵や病気の胞子が多く残っている事が懸念されます。

今年の作物や雑草がハウス内に残ると来年のセンチュウや

病害虫の発生源となります。

収穫が終わった圃場では雑草も含め残さが残らないようにしましょう。



土壌診断の検討を!

近年は土壌のバランスが崩れ生育が悪くなっている圃場が散見されます。

肥料代が減る場合も多く見られ経費節減にもつながりますので、土壌診断し施肥設計を行いましょう。

また、冬場の内に明渠、暗渠の整備やたい肥の施用等の土づくりを行っておきましょう。

近年土壌診断で多い症状

● リン酸過剰

リン酸過剰の対策はリン酸を入れない事です。初期は根が少ない為、リン酸が必要ですが、根が張った後は土壌のリン酸分で十分生育できます。元肥はやさい有機NK73を中心にリン酸分を減らしましょう。追肥もリン酸の少ないe-愛菜等の肥料を使用しましょう。

● 石灰欠乏

雨は酸性の為、年々土が酸性になり生育が悪くなる事があります。

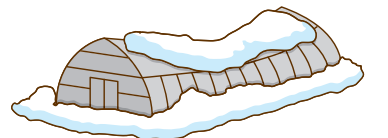
土壌診断に基づき石灰を施用し酸度矯正を行いましょう。



雪害対策を

毎年雪によるハウス倒壊が見受けられます。栽培が終わったハウスは早めに対策をしておきましょう。

1. ハウスの破損箇所の修繕を行いましょう。
2. 番線を張っているハウスでは番線の再点検を行いましょう。
3. 中柱のないハウスや補強パイプのないハウスでは、丈夫な中柱を立てる等補強を行いましょう。
4. 暖房機の点検をしておきましょう。



10月21日(土)・22日(日)



一升餅背負いの集い



子どもの健やかな成長を願う「一升餅背負いの集い」をおいしさ直売所落合店で開催しました。1歳前後の子ども達が一升(約2^{kg})の餅を入れたリュックを背負いゴールを目指しました。

この企画は当ＪＡの子育て支援企画として2007年に始まり、今年で14回目を迎えました。

一升餅背負いは、子どもの1歳の誕生日を祝い、「一生食べ物に困らないように」「健康で力持ちになるように」といった願いを込めて行う伝統行事です。生後8か月から1歳半までの子ども達が、家族から応援されながら約3メートルの距離を歩いたり、はいはいしたりして進みました。2日間で約230人の子ども達が参加し、中には餅の重さでひっくり返ったり、泣いてしまったりする子どももいました。参加者には当ＪＡ産の「つや姫」2^{kg}が贈られました。



オススメ読書



購読申し込み
経済課
TEL.023-624-8567



**大原千鶴の
とびきりおいしい卵料理**
大原千鶴 著
コツのわかりやすさとおいしさに
定評のある大原千鶴さん初の卵料理本。料亭レベルの味が再現できる基本料理はもちろんのこと、京都風の味つけや洋食、エスニック、韓国風などの珍しい卵料理も盛りだくさん。
定価(税込) 1,650 円



**手のひらサイズで楽しむ
はじめての多肉植物の寄せ植え**
平野純子 著
身近な材料や 100 均グッズを使ったかわいい多肉植物の小さな寄せ植えと、美しさが 3 か月キープできる管理の方法を紹介。図鑑パートでは色合いのグループ別に掲載。好きなカラーリングで楽しみ方は自由自在
定価(税込) 1,650 円

読者の広場

11月号のテーマ

秋の味覚

●秋の味覚と言えば「ラ・フランス」や「りんご」ですねー！我が家のりんごの木は倒してしまったので、直売所に買いに行こうと思います。(山形市Wさん)

●芋煮かな、きのこ色々あるけど美味しいです。ぶどう狩りの記事見てやってみたいです。(山辺町Mさん)

●どんどんコロナが緩和され、祭りが開催され楽しみが増えてきて楽しい〜毎日。ふれあい祭り行きましたよ！秋の味覚はやはりぶどう！いろんな種類が増え、JAに行くの楽しみです。(山形市Sさん)

●10月号は4年ぶりに開催された各ふれあい祭りと農協祭りの様子が見られて大変楽しく知ることが出来ました。(山形市Mさん)

今月もたくさんのお便りをありがとうございました！

当広報紙へのご意見・ご感想に加え、テーマに関するエピソード・写真・絵葉書なども募集しています。

●応募方法／「JAやまがた広報係」まで下記のいずれかの方法でご応募ください。応募者の「氏名、住所、電話番号」も忘れずにご記入ください。

郵便 〒990-8535 山形市旅籠町一丁目12-35

Eメール kikakukanri@jayamagata.or.jp

●締切／11月25日(土)(当日消印有効)

●プレゼント／「クロスワード」正解者、またはご意見、ご感想を下された方の中から抽選で3名の方に「**おいしさ直売所商品券**」1,000円分をプレゼント。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

10月号クロスワードの答え：カボチャ

12月号のテーマ

わが家の冬支度



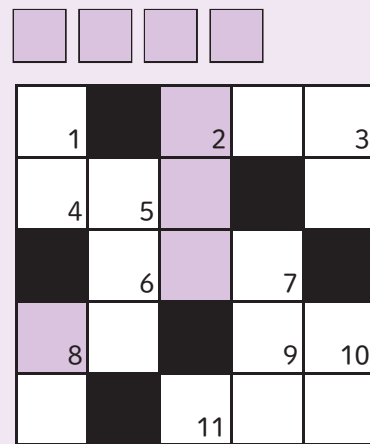
あとがき

県内では、例年よりも早くインフルエンザの流行が拡大しています。旬の農畜産物を食べて免疫力を高めましょう！取材先で「広報紙を毎月楽しみにしている」というお言葉をいただき、とても嬉しく思います。ご意見・ご要望がありましたらお申し付けください！これからも広報紙をよりよくするために頑張っていきますので、どうぞよろしくお願いします。

息抜き

クロスワード

あみがけの□部分に入る文字を並べ替えて言葉を作りましょう。



↓タテのカギ

- 果汁・砂糖などをゼラチンで固めた弾力のある菓子。名称はドイツ語でゴムに由来する。
- 業務等で着用する主に白色または淡色の外衣のこと。主に医療従事者、衛生・調理従事者、実験従事者等が着用する。
- 物の中にある液。物からにじみ出、または絞り出した液。
- 物体がその輪郭を変えにくい程度。強度を判断する指標。
- そのままの状態を保つようにして、とっておくこと。
- フカヒレの原材料。
- 社名、商品名等の意匠文字のこと。

→ヨコのカギ

- 何も書いてない紙。「○○○に戻す」
- 舌などで物の味を感じ知る感覚。甘・苦・辛・酸などの味の感覚。
- 人の身体に直接力を加えて身柄を拘束すること。
- イネ科の植物。竹の中でも草丈が低く、枝をたくさん生やすもの。
- 素麺(そうめん)をいう女性語。
- 米や雑穀の粉をこねて丸め、蒸したりゆでたりして、あんこをまぶしたり、焼いて醤油をつけたりして食べる。「花より○○○」

理事会だより

今回の報告・協議された項目から抜粋して掲載しています。

第8回理事会(9月27日開催)内容より

●報告事項

- 令和5年度上半期内部監査実施報告書について
- 令和4年度末支店別部門損益の報告について
- 令和5年度第2四半期余裕金運用実績について
- 令和5年度第2四半期相談業務課事業報告について
- 令和5年度米概算金価格の設定について

●協議事項

- 令和5年度8月末仮決算について
- 「文書管理規程」の一部改正について
- 令和5年度クロスチェックの実施について
- 当組合における取引のリスク評価書の改正について

本沢の青菜漬・おみ漬

11月20日
販売開始

山形もとさわの冬の味覚、青菜漬。肉厚の葉のシャキシャキとした歯ごたえと、爽やかな辛みが特徴です。地元産の素材にこだわり、真心こめて丁寧に漬け込みました。

- 青菜漬4kg4,600円(税込)
- 青菜漬2kg2,600円(税込)
- 青菜漬・おみ漬 詰合せ(青菜漬300g・おみ漬250g 各4袋)4,000円(税込)

お問い合わせ

(株)ジェイエイあぐりんやまがた エーコープもとさわ

※直売所はファミリーマート十全農ふれあい広場もとさわ店敷地内

営業時間 午前9時～午後5時30分 TEL.023-688-5773 FAX.023-688-9189

