

# 結のび

musubi

9

2022 September  
No.143

特集

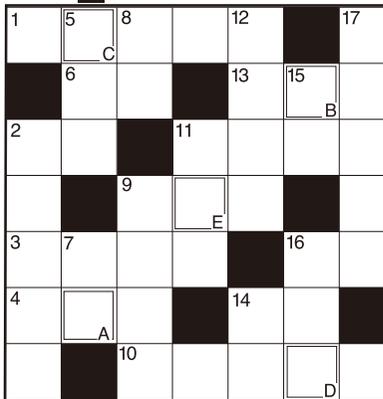
「チーム農業」で取り組む  
高品質バサラコーン栽培



今月の表紙 農事組合法人ますだて代表 深堀茂一さん(2~3ページ)

頭の  
体操

クロスワードパズル Q 二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



→ ヨコのカギ

- 1 女郎花と書く秋の七草。同じ一科の植物にオトコエシというのがあります
- 2 頭隠して一隠さず
- 3 すいっちゃんと呼ぶ鳴く虫
- 4 インフレのときに上がります
- 6 贈答品に付けます
- 9 風が吹くともうかるかも
- 10 フェルメールの代表作『真珠の少女』
- 11 店の中に他の客はいません
- 13 葉の——は徐々に表れた
- 14 紙を燃やすと残ります
- 16 10を3回掛け合わせると

↓ タテのカギ

- 2 令和4年9月23日は——の日。国民の祝日です
- 5 秋は稲や粟、ブドウなどいろいろな作物が——を迎える季節です
- 7 竹や梅と並んでめでたし植物
- 8 幸水や豊水が広く作られています
- 9 『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
- 11 節約のために——簿を付け始めた
- 12 楽団の前でタクトを振ります
- 14 お彼岸には掃除に行って手を合わせる人が増えます
- 15 ピンチなんです!
- 16 長く続けると足が痺れることも
- 17 ——コーヒ、——フットボール

## クロスワードパズルの応募方法

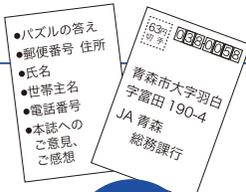
8月号のプレゼント

奥津軽いのしし牧場(今別町)  
「いのししソーセージ3本入」



※当選発表は11月号 **5名様**

頂いた個人情報「読者の声」当選者の商品発送のみ使用させていただきます。  
ハガキ又はFAX.017-788-0281でご応募ください。



8月号の答え

A B C D E  
ア ワ オ ド リ

応募締切  
10/5

7月号の景品 「青い森の天然青色りんごジャム」

## JA青森読者のひろば 読者の声

たくさんの投稿ありがとうございます!皆様の声、どんどんお聞かせください!

8月号の特集、田中さんご一家の農業への熱意が興味深く、心に響いていました。体も頭も精一杯使って、高い理想をもち、努力を重ねています。応援させていただきます。何より皆さんの笑顔がステキです。  
(PN: 田中さんガンバレ!さん)

田中さんへの応援、ありがとうございます。ご家族で力を合わせて日々の農作業を頑張っていると思います。笑って仕事ができるというのは、なんとも素敵なことですよね!

夏休み、おしいちゃんの家で挑戦しました。クロスワードパズルに色々考えた答えが見つかりました。クロスワードパズルに色々考えた答えが見つかりました。それから親子で勉強しながらパズルを楽しみました。それから親子で勉強しながらパズルを楽しみました。それから親子で勉強しながらパズルを楽しみました。おしいちゃんの手伝いを沢山しようと思います。  
(弘前市 樟悠さん)

お孫さんに手伝ってもらえたら、おしいちゃんも嬉しいですよ。ね(笑)だんだんと涼しくはなってきましたが、暑さ対策も水分補給もしっかりしてくださいね!



産直店「紫せん」さんがあったのは知りませんでした。夜越山に遊びに行っているの、入ってみたいと思います。  
(PN: 希望さん)

夜越山森林公園の真正面にありますのでお近くに行ったら是非非営業中は道路沿いにノボリも出ていると思います!

オクラと葱塩ナムル作ってみました。とてもおいしかったです。ゆでてそのまま食べる事しかなかったの、簡単に出来るし、家族の評判も良かったです。(市川渡阿 福川アイ子さん)

すごくシンプルで手廻りかからないオクラのレシピをご紹介しましたが、読者の皆さんからとても反響があります!是非ご家庭のレギュラーラインナップに加えてください!

## 「読者の声」大募集!

広報誌JA青森を読んだ感想、日頃感じていること、農業への熱い思いなどを、右記「広報誌JA青森」編集部宛までお送りください。  
※皆様からいただいた「読者の声」は、広報誌に掲載させていただく可能性があります。お送りいただく方は、応募者氏名のほか、ペンネームやイニシャル希望であればそちらもご記入ください。

## 「農業に関する質問」と「読者の声」あて先

〒038-0058 青森市大字羽白字富田190番地4  
JA青森 総務課 行 FAXの場合 017-788-0281

Facebookやホームページでは、JA青森の最新情報が入手可能です。  
右のQRコードを読み込むだけです。是非お試しください!  
Facebookのフォローや「いいね!」もお待ちしております!



広報 JA青森143号 2022年9月15日発行 発行/青森農業協同組合 編集発行人(参事)/福士 淳  
〒038-0058 青森県青森市大字羽白字富田190番地4 ☎017-763-1001(総務部総務課) URL http://www.jaamor.or.jp  
※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。



# 「チーム農業」で取り組む 高品質バサラコーン栽培

青森市浪岡の「農事組合法人ますだて」では、米の転作としてバサラコーンを栽培し、収穫時には組合員が「丸」となっており、作業に取り組みます。甘味が強く高品質のバサラコーンが出荷されるまでを追いました。

## 朝採れが甘みの真骨頂 バサラコーンの収穫作業

7月下旬の早朝5時、訪問した青森市浪岡のトウモロコシ畑は、17名ほどの農家が集まっています。朝もやに包まれながら、農事組合法人ますだてが栽培する浪岡地区の名産品「バサラコーン」の収穫作業が今年も始まりました。

早朝はまだ気温が低く、朝露が降りていますが、収穫係はりんごの収穫に使う手かごを一人でも持つ、バサラコーンを手で触つて実の入りを確認しながら、固く太いものだけを厳選して次々と収穫していきます。女性陣が中心となって収穫したバサラコーン。いっぴいになった手かごを、畑の中を走る運搬車が回収してまわります。回収したバサラコーンは一箇所に集められ、手かごからコンテナに詰め直してトラックの荷台に積み、トラックがいっぴいになると農協の倉庫へ運んでいきます。こうして、大変な収穫作業を分担することで、一気に素早い収穫作業が可能となり、朝採れが実現できるのです。バサラコーンは冷え込んだ夜に糖度が高まるため、早朝の収穫が最も高いといわれています。鮮度



朝露のなかでの収穫作業



浪岡町にほど近い圃場からは、若木山がくっきり



収穫したばかり採れたてのバサラコーン

「農事組合法人ますだて」は、2015年（平成27年）に浪岡地区の農家が集って設立しました。「我々は、米づくりの組合としてスタートしましたが、所属している農家のほとんどが、高齢化が進んでいるため、個人個人で作業するには負担が大きいです。ある程度の人数でまとまって作業の方が効率がいい。そうして賛同した近隣の農家仲間と始めた法人です」と代表の深堀さん。現在農事組合法人ますだてでは、米11町歩、小麦5町歩の栽培に取り組んでいます。バサラコーンは米の転作として栽培されていて、2022年度は1町7反歩に同った面積の作付け面積のうちのおよそ半分以上を収穫しました。法人を構成している組合員は近隣農家15軒ほどで、りんごの栽培に携わっている個人個人で農業

## 法人設立で地域の農業経営を 協業維持

を保つことで、朝採れの甘みを保つことにも直結しています。

「農事組合法人」とは？  
農業協同組合によって定められた、農業経営だけに特化した法人形態。構成員は原則として農家に限られて、事業内容も農業に関する事業に限られています。具体的には、農業にかかわる共同施設の使用、運搬・販売・加工・販売、農作業の受託など、集落営農を維持・発展させる目的などに適しています。



**農事組合法人ますだて**  
代表 深堀茂一  
2015年（平成27年）に設立した農事組合法人。青森市浪岡増地区で農業に従事するおよそ15軒の農家が構成されている。代表を務めるのは深堀茂一さん。

「チーム農業」が今後の地域農業維持のキーワード  
収穫を終えて倉庫に運んだバサラコーンは、①根元を切り、長さを整える。②表面の汚れを拭く。③重さをはかってサイズ別に仕分け。④段ボールに詰める、という流れ作業。運搬出荷準備を進めていきます。和気あいあいとした作業を進めながらも、それぞれが周りの動きをみて、必要なタイミングで作業をしていく組合員のみならず、レールの高い仕事に魅せられました。こういった流れ作業は、ある程度人数が揃ったチームでないとできません。チーム農業ができる組合員人の強みであるといえます。法人には若手が3人ほ

どいますが、引退する農家は居るし人手はまだまだ足りません。今後の課題は人手不足にどう対応していくか。収穫の際にはぜひ手伝いに来てほしい」と話す深堀さん。農業にとっても人手不足は深刻な課題です。地域で今後の農業活動を維持していく一つの手立てとして、「農事組合法人ますだて」のようなチーム農業は大きな光となるでしょう。

すなど、浪岡地区のバサラコーン部会で統一された栽培管理方法を実践しているのです。



表面の汚れを拭き、傷がないか確認  
余分な茎を切り落とし、長さを整える



重さを計り、サイズ別に仕分け



甘みが際立つ朝採れのバサラコーン

**JAの窓口紹介**  
就農を考えている方、働き手を求めている農家さんはぜひ一度ご相談ください。

**あおもり就農サポートセンター**  
農業移住・新規就農を希望する方や、すでに新規就農者として営農に当たっている農業者の窓口となり、情報提供や巡回指導等を行います。  
TEL 017-752-6445（青森市大平新田字池上11-14）

**無料職業紹介所**  
農業労働力の確保が必要なJA組合員と求職者（働き手）のマッチングを手助けています。  
TEL 0172-62-4111（代）（JA青森浪岡支店内）

# の 農 星

「あおり農星」  
今回は、青森市浪岡でトマトを栽培する  
唐牛俊聖さんをご紹介します。

vol.27

日々の観察を大切に。  
樹勢や気候・環境に合わせたトマト栽培



JAの営農担当職員に「すぐきれいに作っている」と言わしめるハウス。きれいに整枝され、奥まですっきり

青森市浪岡で大玉トマト、ミニトマトを栽培する唐牛俊聖さん。実家のりんご農家を継いでトマト農家として独立し、今年で8年目になります。

メインで栽培しているのは大玉トマトで、品種は「りんご409」。JA青森とまど部会の役員も務めている唐牛さんは、「ハウスがあるこの場所は青森市内よりも若干気温が高い。品種特性が気候にマッチしていると感じる」と話します。2本仕立てのウターン栽培で、だいたい15〜16段くらいまで収穫するそうです。

ミニトマトの「サマー千果」は今年から、選果機が手に入ったことで栽培に挑戦することになりました。取材時はちょうど、サマー千果の収穫をしているところで、9棟あるハウスのうち、今は8棟でトマトを栽培し、1棟で育苗や選果を行っています。少しずつハウスを増やし、収量増を目指している唐牛さんですが、ハウスは全て唐牛さんが1人で建てたもの！ハウスを一から組み上げているうちに随分詳しくなっ

唐牛 俊聖さん

しまった」と笑いますが、近年の気候変動によって善き対策の重要性が増す中、作業で得た資材の知識は遮光やUVカットなどの資材を積極的に導入することにつながり、品質の良いトマト作りに大いに役立っています。

自身のトマトづくりについて唐牛さんは「樹が見れない」とトマトは作れないので、日々の観察を一番大事にしている。いい花が咲いたとか、樹勢よく育っているなどがトマトの動きが感じられる瞬間が面白い」と話します。

8月の大雨で唐牛さんの畑に大量の水が流れ込み、畝間が水に浸かってしまいました。「萎れ」が全体的に発生しましたが、すぐに追加の明きよを掘ったり酸素供給材を投入するなどの対策を施したおかげで、現在の生育状況は順調です。

今はプラグ苗を購入して使っていますが、今後は種まきから接ぎ木まで全部自分でできると、勉強しながら挑戦してみたいと話していました。



9棟あるハウスは全て唐牛さんが1人で建てたもの

## REPORT

### 8月の 事業レポート

J A A O M O R I

8/16	本ギ部会目録会
8/18	出張ドコモショップ(今期)
8/19	出張ドコモショップ(今期)
	北中野りんご部会
	令和3年度定時総会
8/30	定例理事会
10/29	第13回JA秋まつり

### 東北電力との共催イベント で県産米と果物PR

●日時 2022年7月30日(土)

JA青森と東北電力(株)青森支店は、東北電力よりそうキッズスタジオの「こども共催イベント」県産米と青森フルーツを使った親子でスイーツ作り体験会を開きました。東北電力(株)のeコマンドメントおでこのおでこ込み、抽選で選ばれた親子6組が参加して、JA青森管内の米果物を使ったスイーツ作りを楽しめました。

東北電力(株)のホームアドバイザー2人が講師を務め、参加者は「Hクッキングヒーターを利用して」「毛モチお米のフディング」など3品の料理に挑戦しました。

食材の調達にはJAが担当し、コマと米粉は外ヶ浦町産「しんべい」、イチゴとカンスは有機JAS認証を受けている青森市内の農家のものを使用しました。

東北電力(株)青森支店リビング営業グループの田口享販売課長は「県産米消費拡大応援を目的として昨年の体験会から米粉を使用したお米の更なる高まりを感じている。米粉には時短や省エネにもつながりますが、今後とも使いつづけていきます。」と話しています。



米粉を使ったスイーツ作り挑戦する参加者親子

### お盆向け 花の直売市開催

●日時 2022年8月11・12日(木金)

お盆向けの切り花を販売する直売市をJA青森あすなろ営農センター倉庫で開催しました。毎年2日間開催する直売市は、地元の花き農家が生産したトルゴキョウやスプレー菊などの高品質な切り花が格安で購入できるとあって大人気です。

販売開始前の薄暗い時間から並んでいる買い物客も多く、午前5時に販売が始まると、思い思いの花束を手にとっていきましました。販売した花はどれも花き農家が前日に準備したもので鮮度抜群。加えて、直売市だからこそ実現できる低価格が人気の秘密です。

連日降り続く大雨の影響で出荷数は平年に比べて落ちたものの、2日間で約7,000束を販売し、今年も大盛況で終了しました。雨の中、入場制限や手指の消毒・マスクの着用にご協力いただき、ありがとうございます。

JA青森センター田中 雄俊部長は「今年も沢山のお客様に会場いただき、この時期に向けて花づくりを頑張っている生産者の励みになります」と感謝を口にした。



色とりどりの花から選りすぐりを選ぶ買い物客たち

### 稲作の歴史など学ぶ 中学生が探究学習

●日時 2022年8月8日(月)

青森市立北中野学校の地域の農業に関する調査インタビュー活動を行い、JA青森が協力しました。同校は本年度から教育課程特例校として「地域を知り、愛し、誇りを持つ生徒の育成を」目指した独自の教科「北の杜学」を実施しており、今回の活動はその一環として行われたものです。

7・8年のグループ(小中一貫教育校。中1・中2にあたる)1組ずつ、計2組から、米作りが盛んな理由、地域の米の生産量、米作りを後押しするJAの取組などについて質問が寄せられ、JA青森 藤田善久雄営農販売部長が持参した資料を基に一つ一つ回答していました。



インタビューを通して地域への学びを深める生徒たち

### JA青森中央会新採用職員 によるJA実習を受入

JA青森では毎年、JA青森中央会の新採用職員へのJA実習を受け入れています。実習を通してJAの業務を経験することで、JAの負担に応えられる中央会職員の育成を目指します。今年も経営対策部経営企画課の古川智文さん(29歳)が実習に訪れ、7月11日から29日までの3週間、トマトの選果や購買窓口など、様々な業務を経験しました。



実習を受ける古川智文さん

### 教えて! JA青森 vol.9

**Q** 枝豆を植えたが上手く育たなかった。枝豆に適した土づくりと水やりの頻度を教えてください。(青森市N) **A** 枝豆は大きく分けてと早生種(早生に区別されます。夏取りの早生種は日長に鈍感で感温性が高く長日条件で開花結実し、秋取りの晩生種は短日による開花促進効果が高いので収穫したいのかを目安にして品種を選びましょう。

枝豆が上手く育たないという相談の大半は、晩生種を早植え(早置き)し(感温性)として実付きが悪くなる、という事例です。肥料や水やりを気にされる方が多いですが、実は品種選びが最初のチェックポイントです。枝豆の主な品種として、早生品種「あおもり豊丸」サツボみどり「中中生」ゆあがり娘「あおもり種」毛豆・緑光 などがあります。次に土壌条件です。枝豆の土壌は適応性が広く、土づくりは難しくありません。施肥量も標準施肥【m当たり】堆肥1kg、苦土石灰100g、リン酸50g程度】で構いません。ただし連作は嫌いため、2年目以降は同じ場所での作付けは避けましょう。品種によっては施肥量が多いと窒化しやすいものもあり、晩生種では窒素成分を2割削減するのが望ましいです。水やりと頻度については、種蒔きから定植時までには用土(表土)が乾いたタイミングで水やりし、生育初期は少なめに、開花後は徐々に増やすのがポイント。乾燥しすぎないよう注意が必要ですが、特に開花期から結実期に極度に乾燥させると落下し実付きが悪くなるので、開花期から後半の水やりが特に重要です。

農業に関する悩み、共済の悩み、貯金・ローンに関する疑問や質問ならなんでもお気軽に教えてください。

八カ年またはFAXで、裏表紙右下の宛先までお寄せください。

JA青森の取り組み

## 今別町長へ飼料高騰による農家への支援要請

●とき/2022年8月22日(月)

J A青森長谷川森組組合長ら幹部は今別町役場を訪問し、飼料高騰に係る同 J A今別営農センター管内の畜産農家への支援を阿部義治今別町長に要請しました。配合飼料が市場最高値を記録している中、畜産農家の生産意欲向上と町のブランド黒毛和牛「いまべつ牛」の生産存続が目的です。

今別町には担い手として活躍する若手畜産農家もあり、J A管内では最も畜産が盛んな地域。現在は、飼料原料穀物価格の国際相場の

高騰および円安の影響で配合飼料が史上最高値となっている他、肉用子牛価格の下落も相まって畜産農家の経営を大きく圧迫している状態です。

長谷川組合長から要望書を受け取った阿部町長は「畜産業を取り巻く環境、厳しい経営状況については、私も町内の畜産農家から直接聞いている。若い農家が頑張っている中、町が支援していかなければならないと考えている。国や県の支援と合わせて前向きに検討する」と答えました。



要望書を手渡す長谷川組合長(左)と阿部今別町長

## モスの産直野菜フェスタ開催

●とき/2022年7月29日(金)～31日(日)

モスバーガーを展開する株式会社モスフードサービスは7月29日～31日の3日間、青森県内のモスバーガー13店舗で『モスの産直野菜フェスタ』を実施し、蓬田村産のトマトを贅沢に2枚使用した特別バーガーや持ち帰り用トマトの販売を行いました。トマトを提供したのは、モスバーガーの協力農家である J A 青森とまど部会東つがる支部。同支部のトマトは、通常は関東方面のモスバーガーで使われているため、「蓬田村産トマトを使ったモスバーガー」が県内の店舗で食べられるのはこの期間中のみとなります。県内でのフェスタ開催は今年で9年目になりました。

モスバーガー青森柳川店店長の薄田庸介さんは「期間中に提供するデラックスモスバーガーダブルトマトは、パティが通常の約1.8倍でソースも増量している。蓬田村産トマトの程よい酸味がパティやソースと絶妙に調和し、サッパリ食べられる仕上がりになっている」と自信をのぞかせます。特別バーガーはチーズ入りも選べます。1個から購入可能な持ち帰り用トマトも大変好評で、ハンバーガーとセットで購入していくお客さんが目立ちました。

株式会社モスフードサービス営業本部第一エリアシニアスーパーバイザーの西村聡さんは「地元の野菜を使用することによって、地域のお客にも農家の方々にも貢献したい。モスバーガーとして、これからは地域とのつながりを大切にしながら、強く太い関係性を築いていきたい」と話していました。



特別バーガーをPRする店舗スタッフ

持ち帰り用トマトはレジ前で販売

デラックスモスバーガーダブルトマト。パティ、ソース、トマトのバランスが最高!

告知

# 第13回 JA秋まつり

とき 2022年10月29日(土) 9:00～13:00

場所 JA青森羽白野菜集出荷施設  
(あすなる直売センター奥)

特別企画

先着 **50名様**

## 来場者プレゼント

あもり海道そば

あもり海道そばロールケーキ(カット)

新米まつくら2kg

新鮮な野菜や加工品など、多数出店予定です。  
みなさまのご来場、お待ちしております!

第12回秋まつりの様子

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止とする場合がございますので予めご了承ください。  
中止の際はJA青森ホームページおよびFacebookでお知らせいたします。

## 理事会だより 定例理事会

日時: 令和4年7月29日(金) 午後1時30分  
場所: 青森農業協同組合 営農経済本部2階会議室

●提出議案  
議案第1号 出資金口数減少の承認について  
議案第2号 理事とのりご委託契約(令和4年産予約金支払い)について

議案第3号 令和3年度ディスクロージャー誌について  
議案第4号 事務リスク管理規程の一部変更について  
議案第5号 固定資産の取得について(あすなる直売センター)  
議案第6号 固定資産の取得について(蓬田玉ねぎ選別施設)  
議案第7号 遊休資産の処分価格設定について  
議案第8号 令和3年度決算監事監査回答について  
議案第9号 委員会規程の一部変更について

JA青森の概要 ●正組合員数/6,984名 ●准組合員数/6,234名 ●出資金/2,197,109,000円 ●役員数/22名 ●職員数/197名

## こだわりのだしと蕎麦を県産食材とともに味わう SOBA cafe 雅 -MIYABI-



1番人気の「MIYABIセット」は1日15食限定



低温調理の鶏肉が驚くほど柔らかい「鶏肉そば」 県産産のおにぎりは「トマト塩とオリーブオイル味」 そばシフォンには県産カシスの自家製ジャムを添えて

青森市の青い森セントラルパーク近くの閑静な住宅街の中に佇む「SOBA cafe 雅-MIYABI-」。だしソムリエ1級をもつ奥村雅美さんが店主を務めるお店です。奥村さんは青森県で初めてだしソムリエ1級の資格を取得し、全国で第1号となる一般社団法人だしソムリエ協会認定講師にも就任しています。選りすぐりの天然素材からだしをとって作り上げたつゆは、枕崎産鮭枯節で昔ながらの深みのある味わいに仕上げた「鯖だしブレンド」と、枕崎産むるあじ枯節ですっきりした甘さとコクを際立たせた「ムロアジブレンド」の2種類から選べます(冷たいそば、うどんの場合)。どちらも指宿産鮭枯節、土佐清水産宗田枯節、県産カクチイワシなどをブレンド。だしをとる全ての素材は、旨味と香りを引き出す「カビ付け」したものを使用しています。

ある農家さんとの出会いをきっかけに、生産者の大変さや農作物の尊さを実感した奥村さん。農家さんから直接食材を仕入れるなど、雅のほとんどが県産食材です。「生産者の顔が見える安心感、お客様に対する責任にもつながる」と話す奥村さんは、現在使用している黒石産牡丹そばの生産組合に今年から加入し、生産の手伝いもしています。そば屋さんでもなかなか持っていない国家資格、製麺技能士を保有しており、そば・うどんはもちろん自家製です。そばカフェということで、飲み物やスイーツも充実。そばに合うように特注したコーヒー「MIYABIブレンド」をはじめ、自慢のだしやそば粉を活かしたオリジナルスイーツが楽しめます。お茶を目的に

来店されるお客様もいるそうですよ  
駐車場には限りがありますので、お車での来店はご予約がおススメ! 電話かホームページから受け付けています。団体様での貸し切りも可能ですので、お気軽にご連絡を。

SOBA cafe 雅-MIYABI-

青森市桂木2-2-8 TEL:017-777-0095  
営業時間:11:00～17:00(LO.)  
定休日:日曜、その他週1回程度定休日あり

JA青森×青森中央短期大学 コラボレシピ

K o n g e t s u n o r e s h i p i

## さつまいの味噌マスタードサラダ

●エネルギー 180kcal ●塩分0.9g ●調理時間 20分

**調理のポイント**

さつまい、れんこん、だいこんそれぞれ食感が異なり、それが良いアクセントになった一品です。ブレンドマスタードは癖があるので好き嫌いがわかれそうですが、嫌いな人はなしでも十分おいしく食べることができます。

食物栄養学科 2年 齋藤 未来さん

**材料 (1人分)**

さつまい	50g	味噌	小1
れんこん	20g	レンチンマスタード	小1/2
大根	30g	酢	小1
オリーブオイル	小1/2	オリーブオイル	大1/2
リーフレタス	1枚		
ミニトマト	2個		

**作り方**

- ① さつまい:皮ごと洗っていちよう切りにし、水にさらしたら水けを切っておく。れんこん:皮をむいていちよう切りにし、水にさらしたら水けを切っておく。大根:皮をむき、いちよう切りにする。
- ② フランパンにオリーブオイルを入れて熱し、①の野菜を炒める。
- ③ 弱火にし、蓋をして5分間ほど蒸し焼きにする。  
※焦がさないように注意。水分がなくなった場合は大1ほど水を加え、蓋をして加熱する。(加熱時間は野菜の硬さで加減する)
- ④ ボウルに味噌とレンチンマスタード、酢を加えてよく混ぜ、さらにオリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に入れてよく混ぜる
- ⑥ レタスをしき、⑤を盛り付け、トマトを添える。