

# SEISYUN 2026

vol.561



〈特集〉

いつまでも自分の歯でおいしく食べたい!

## 歯磨きのキホン



JA西春日井  
https://www.ja-nishikasugai.com/



# 健康づくり チャレンジ 2026

JAあいち健康会議企画



## 実施したよ報告募集

### 募集要項

#### ●参加方法



▲応募はこちらから



#### ●チャレンジ期間

2026年6月15日(月)～7月12日(日)の28日間  
※20日以上の実施でなくても応募可能です。

#### ●応募締切

2026年7月20日(月)  
※応募は一人様につき1回とさせていただきます。

#### ●賞品

応募者の中から抽選で50名に「ふれあい商品券3,000円分」又は「季節の農産物3,000円相当分」をプレゼント!!

実施団体/愛知県農業協同組合中央会、愛知県厚生農業協同組合連合会、JAあいち女性協議会、JAあいち助け合い組織連絡協議会、愛知県農協健康保険組合

### 健康づくりチャレンジ項目

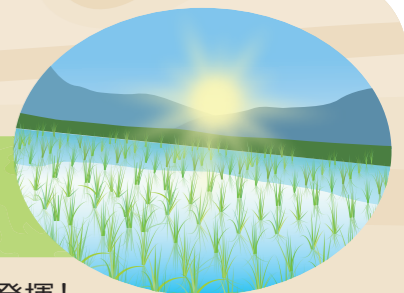


お問い合わせ先 JA愛知中央会健康づくりチャレンジ事務局  
TEL 052-951-6944

## グリーン情報

生育の進んだ雑草に効果を発揮する水稲用除草剤!

# ウィードコア™ 1キロ粒剤



4葉期のノビエと大きな広葉雑草に優れた効果を発揮!  
田植え時に散布した、エンペラー1キロ粒剤などの初中期一発剤で枯らすことのできなかった雑草を処理できる中後期除草剤です。  
中干しまでの雑草対策に是非ご活用ください!



作物名	適用雑草名	使用時期	10アールあたり使用量	総使用回数※	使用方法
移植 水稲	一年生雑草及び キシュウスズメノヒエ 多年生広葉雑草	移植後7日～ ノビエ4葉期 但し、収穫 60日前まで	1kg	本剤：2回以内 フロルピラウキシフェンベンジル ：3回以内 ペノキススラム ：2回以内 ベンゾピシクロン ：3回以内	湛水散布 または 無人航空機 による散布

※本剤及びそれぞれの有効成分を含む農薬の総使用回数を示します。

■商品のお買い求め・お問い合わせはグリーン西春日井まで TEL 0568-24-1662

今さら聞けない  
正しい磨き方

# 歯磨きの達人になろう!

いつまでも自分の歯でおいしく食べたー!

好きなものをおいしく味わえるのは元気な歯があつてこそ。そのために日々の歯磨きは欠かせません。でもその磨き方、自己流だったりしませんか。あらためて歯磨きの基本を学びましょう!

## 歯ブラシとの相性

考えたことありますか?

歯ブラシは、歯の大きさや歯並びに応じて「レギュラー」「コンパクト」「ワイド」などから選びましょう。「レギュラー」は一般的な大きさを、「コンパクト」は奥歯などを磨くのに適しています。「ワイド」は広い範囲を効率的に磨きたい場合に使います。歯茎が弱い人、歯肉炎などで歯茎から出血しやすい方は、「やわらかめ」で優しくブラッシングしてください。

交換の目安は  
1か月に1本!  
長く使用して毛先が開いた歯ブラシは、汚れ落ちが悪くなります。



### 歯ブラシの例

- ① 刷掃面がストレートの一般的な歯ブラシ。
- ② 毛先が極細毛の歯ブラシ。歯と歯茎の境目にたまりやすいプラークの除去に。
- ③ 磨き残しにピンポイントで毛先が届きやすいワンタフトブラシ。

①で全体を磨き、②③を組み合わせるとより効果的

## 歯ブラシをどう握る?

歯ブラシは磨く場所によって持ちやすい握り方で磨きましょう。力が入り過ぎてしまう場合は、鉛筆を持つような持ち方で、毛先が広がらない程度の力加減で磨くようにしましょう。



### ペングリップ

安定した握りで、力を入れやすいのが特徴です。ただし、力を入れ過ぎると歯茎を傷める可能性があるため、毛先が広がらないように注意しながら磨きましょう。



### パームグリップ

ペンを持つような握り方です。歯ブラシの動きがスムーズになり、手首を使って小刻みに動かせるため、磨きたい部分にピンポイントでアプローチできます。

## 歯磨き剤はどのくらい

歯磨き剤には、汚れを除去しやすくするだけでなく、付きにくくする働きがあります。大人の場合は歯ブラシに1.5〜2cm程度(約1g) 付けるのが適量です。薬用成分を口の中にとどめるため、大人の場合うがいには1回、少量の水(15ml程度)で行うと効果的です。



## 歯磨きのタイミングは?

寝る前に磨く

寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、お口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすくなります。就寝前の歯磨きは特に丁寧に必ず行いましょう。

## 食べた後磨く

食事やおやつの後などは、プラーク中の細菌が糖分を代謝して酸を作ります。食後、間もなくするとプラークに覆われた歯の表面は、カルシウムやリンなどのミネラルが溶け出す酸性状態になります。唾液の働きで元の中性状態に戻るには40分ほどかかり、その間ミネラルが溶けやすい状態が続きます。酸性状態が長く続くとむし歯になる可能性が高まります。



## 歯磨きの最大の目的はプラーク(歯垢)を落とすこと!

歯に付着するプラークは生きた細菌の塊で、むし歯・歯周病などの原因になりますが、歯と同じような乳白色をしているため、磨き残しやすいです。プラークは水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいだけでは取り除くことができません。歯磨きによってプラークを取り除き、むし歯や歯周病などにならないようにすることが大切です。

## 笑顔に映える白い歯に

# 歯磨きの達人になろう!

## プラークは

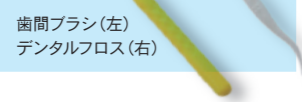
### こんな場所にたまりがち

「歯と歯の間」「歯と歯茎の境目」「かみ合わせの面」はプラークが付きやすい所です。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識して磨きましょう。



## 歯磨きのPOINT

- 歯の表側、裏側、かみ合わせの面を分けて磨きましょう。
- 磨き残しをしないように、順番を決めて磨きましょう。
- 歯と歯の間のプラークは歯間清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)を併用すると効果的です。



## 力の入れ過ぎは禁物

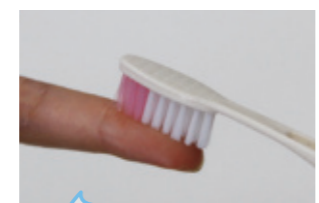
### きれいに磨くための三つのポイント

歯磨きは「毛先の当て方」「力加減」「動かし方」の3つのポイントを意識しながら磨きましょう。また、プラークは粘着性が高いので、1カ所20回以上磨くようにしましょう。



### 毛先の当て方

毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんと当てる。



### 力加減

毛先が広がらない程度の軽い力(150~200g程度)で磨く。

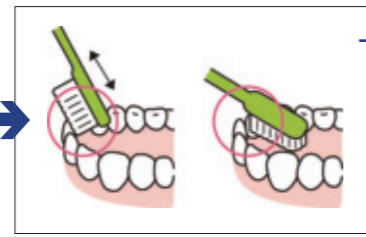
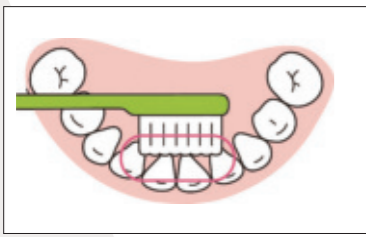


### 動かし方

小刻みに動かす。5~10mmを目安に1,2歯ずつ磨く。

## 隅々まで上手に磨く

### ブラッシングテクニック



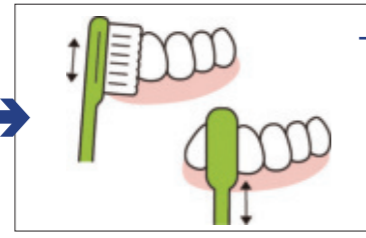
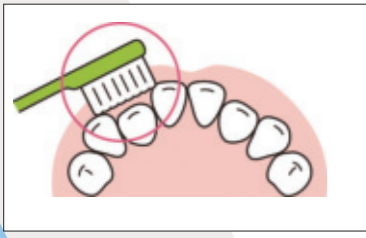
## かみ合わせ

かみ合わせの面は奥から前に歯ブラシを動かして磨きましょう。

## 前歯の裏側

前歯の並びは丸くカーブしているため歯ブラシを横にするだけでは当たらない部分があります。

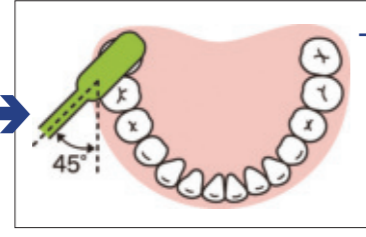
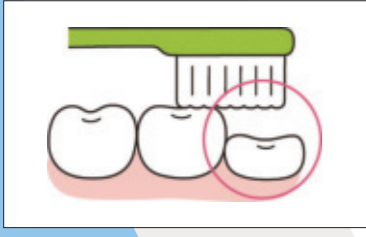
POINT 歯ブラシを縦にして「つま先」や「かかと」を上手に使いましょ。



## でこぼこ歯並び

歯ブラシを横から当てるだけではへこんでいる歯に毛先が当たりません。

POINT でこぼこしている歯1本1本に歯ブラシを縦に当てて毛先を上下に細かく動かして磨きましょう。



## 背の低い歯

背の低い歯には歯ブラシの毛先が届きません。

POINT 歯ブラシを斜め横から入れて、細かく動かして磨きましょう。

## 夏野菜を育てよう！ 地元小学校で食農支援

営農部は4月22日と5月12日、北名古屋市立師勝東小学校 なかよし・すこやか学級の生活単元学習で、野菜作りの出前授業を行いました。児童が挑戦するのは、夏野菜苗の植え付けです。JAの営農指導員に教わりながら、4月はミニトマト・ピーマン、ナス・オクラ、5月はサツマイモの定植に取り組みました。ジョウロで苗に水をたっぷり与えると、児童は「大きくなあれ！」と元気に苗に語りかけていました。



▲営農指導員とミニトマトの植え付けに挑戦する児童



## 土壌成分を整え収量アップへ 肥料の特性を学ぶ

グリーン西春日井は5月11日、肥料の基礎知識と使い分けに関する講習会を西春日井で開催しました。当JAの営農指導員が講師を務め、肥料の役割や三要素とされる窒素・リン酸・カリウム的重要性、原料で分類される有機質・無機質肥料の種類とその特徴について、資料を使って説明しました。講師は、「収量を上げるには土壌の成分をバランスよくすることが大切です。はじめから肥料を与えず、様子を見ながら不足の場合は追肥の対応を」とアドバイスし、参加者は熱心に耳を傾けていました。



▲講習会の様子



## 活動通じて仲間づくり 春日地区婦人部



▲あいさつをする鹿島部長

春日地区婦人部は5月11日、春日支店において春日婦人学校の開校式を行い、会員らが出席しました。前年度に続いて部長を務める鹿島美枝子さんは、あいさつで「料理教室や手芸クラブ、日帰り研修旅行など1年を通して様々な取組を計画しています。共に楽しく活動しましょう」と話し、会員に積極的な参加を呼びかけました。開校式の後には、JA愛知厚生連の保健師を講師に招いて「ロコモ予防で健康長寿」をテーマに健康講話が行われました。



講師がロコモ（正式名称：ロコモティブシンドローム）の要因やセルフチェックの方法、予防のためのトレーニングなどをについて解説すると、参加者は時折うなずきながら熱心に話を聞いていました。



▲「ロコモ予防で大切なのはしっかり食えることと積極的に体を動かすこと」

## NEWS & TOPICS みのにん通信

### アグリスクール活動日記

研修農園で本格的な実習が始まりました！

**第2講**  
4月18日

【実習内容】  
①施設・用具・圃場説明  
②肥料散布  
③耕うん・畝作り  
④マルチ張り  
⑤トウモロコシ苗定植

研修農園での実習初日。期待と不安を胸に、いよいよ本格スタートしました！  
まずはじめに行ったのは耕うん作業。講師や補助員のカも借りながら、何度も備中を振りおろし時間をかけて土を耕しました。続けて夏野菜用の畝を4本作り、その一つにトウモロコシの苗を定植しました



**第3講**  
4月25日

【実習内容】  
①夏野菜苗定植  
②支柱設置・誘因  
③トンネル設置

前回作った畝に、代表的な夏野菜キュウリ・ナス・ミニトマト・ピーマン・スイカの苗を定植しました。はじめに講師が苗の扱い方や植える際の注意点を説明しながら実演。その後、それぞれの区画で作業を行いました。

植え終わると、苗の脇に支柱を立てて麻ひもで8の字に誘引し、朝晩の寒さや強風などから苗を守るためのトンネルを設置しました。

一人で難しい作業は、スクール生同士がお互いに声を掛け合い、積極的にコミュニケーションをとりながら協力して進めていきました。



## NEWS & TOPICS みのにん通信

### 常勤理事と職員が意見交換 タウンホールミーティング

JA西春日井は、令和8年度から新たに「タウンホールミーティング」の取組を開始しました。これは、経営層と職員の双方向コミュニケーションを活性化し、エンゲージメント向上に繋げることを目的に実施するものです。5月12日には第1回目を行い、丸山組合長と渡辺常務が、各部署から集まった6名の職員と経営方針や働き方改革などについて率直な意見を交わしました。JAは同ミーティングを年度内にメンバーを変えて6回実施し、経営戦略の浸透性を高めると共に働きやすい職場環境の整備に取り組みます。



▲常勤理事と意見を交わす職員



### 夏野菜で家庭菜園楽しんで スプリングセール 第2弾

グリーン西春日井は4月17日から21日までの5日間、スプリングセール第2弾を開催しました。3月の第1弾に続き、第2弾では夏野菜苗を中心に取り揃え、店内は家庭菜園を楽しむ人などで連日賑わいました。売り場では、訪れた人が品種の特徴や良い苗の見分け方、また、植えるタイミング、定植後の管理方法などについてスタッフに尋ねる様子も見られ、アドバイスを参考に好みの苗を選んでいました。



▲苗売り場の様子



# ★わが家の★ げんキッズ!



鈴木 <sup>こみ</sup>心望ちゃん 1歳

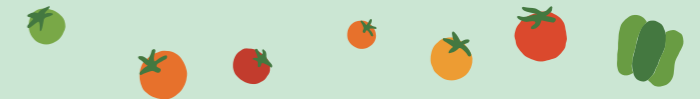
- ★好きな食べ物：トマト、いちご、メロン
- ★お気に入り：黒い犬のぬいぐるみ シナぷしゅ
- ★好きな遊び：楽器、歌、絵本

—ご家族からのメッセージ—  
可愛い笑顔にみんな癒されています♡  
これからも元気に育ってね😊



鹿田支店管内  
涌井 <sup>ゆきと</sup>幸人さん・<sup>さとみ</sup>里弥さんのお孫さん

## 農をつなぐ



### 西春日井園芸推進協議会

西春日井園芸推進協議会は、出荷組合の連携を密にし生産出荷体制の拡充強化を図り、野菜供給に関して一連の統一指向を進め、農業経営の合理化と農家経営の安定に寄与することを目的に、各園芸出荷組合長で構成する組織です。

生産出荷計画の樹立や共同出荷体制の推進等を目的達成のための事業とし、同時に消費者への安全・安心な農産物の提供に連携して取り組んでいます。

JAX西春日井本店で5月8日、管内19出荷組合の代表者、JA関係役員、尾張農林水産事務所職員が出席し、令和8年度西春日井園芸推進協議会が開かれました。

会議では、令和8年度会長に丹羽和史氏（南部出荷組合）、副会長に加藤重雄氏（一場クラブ）が出席者の賛同により選出され、出席者はGAPシートの取組結果と改善項目、農薬の適正使用及び残留農薬の基準値超過防止に向けた取組などについて確認しました。

園芸推進協議会では、出荷組合長を通じて出荷組合員全体の情報共有を図り、消費者の安全と地元農産物の信頼確保に努めています。



▲会議の様子



【会長】  
丹羽 和史  
(敬称略)

## ウチの人気者!

ダックスフンド

あず (4歳・♂)  
むぎ (5歳・♀)

清洲支店管内  
飼い主：古澤 <sup>たかこ</sup>高子さん

- 🐾性格 — 人懐っこい
- 🐾好きな遊び — 2匹での追いかっこ
- 🐾可愛いしぐさ — すぐに寝転がる♡
- 🐾飼い主さんからひと言 — いつまでも元気でいてね!



あず

むぎ

## お楽しみます

Vol. 317



西枇杷島支店管内  
<sup>たかし</sup>伊藤 隆司さん

### フルート演奏

▲伊藤さん👤とら・ポルテのメンバー

今回は、趣味でフルート演奏を楽しんでいる伊藤さんにお話を伺いました。伊藤さんとフルートの出会いは高校時代にさかのぼります。先生の勧めで音楽部に入学した伊藤さんは、フルートの澄み切った音色に魅了され、以後長年にわたり様々な場面で演奏を続けてきました。

現在は、アマチュアオーケストラの名古屋昭和交響楽団やフルート・チェロ・ピアノの3名で構成するラ・ポルテのメンバーとの演奏活動に取り組み伊藤さん。観客が喜ぶ様子を目の当りにしたり、演奏に込めた思いが聴く人の心に届いたと感じるときには、やりがいを感じるそうです。

伊藤さんは、「今は名古屋昭和交響楽団のサマーコンサート（令和8年8月23日・昭和文芸小劇場）とラ・ポルテの演奏会（令和8年7月18日・知多市勤労文化会館、令和8年10月18日・大府歴史民俗資料館）に向けて練習を頑張っています。これからも仲間と楽しみながら、フルートの音色を響かせ続けたいです」と笑顔で話しました。



# 営農情報

## 水稲の病害虫対策

〜スクミリンゴガイと白葉枯病について〜



尾張農林水産事務所  
農業改良普及課  
技師 森田 真菜

ふ化後、早ければ約2か月で成貝となり、繁殖が可能になります(写真2)。繁殖力が非常に強く、条件が良ければ3〜4日に1回の高い頻度で産卵します。

- (2) 田植え後の防除対策
- ① 「スクミノン」を散布する

スクミリンゴガイは田植え直後から苗を食べ始めるため、田植えと同時に薬剤を散布します。薬剤を食べることで効果が出るので、散布後は少なくとも3〜4日間、湛水状態(水深3〜5cm)を保つようにして、7日間は落水やかけ流しをしないようにしてください。

- ② 浅水管理(水深4cm以下)を実施する

水深が浅いと貝の活動が抑制されるため、移植後3週間(イネの葉が5枚程度になる頃)までは浅水管理を行いましょう。代かき時に田面を均平にしておく、管理がしやすくなります。

- ③ 取水口・排水口にネットなどを設置する(写真3)
- スクミリンゴガイが水路から侵入・流出するのを防ぐことも重要です。網目が粗すぎると小さな貝がすり抜け、細かすぎるとゴミが詰まりやすくなります。目合い9mm程度のネットが適しています。



写真1. スクミリンゴガイの食害により欠株が生じた水田



写真2. スクミリンゴガイの成貝

## 2 イネ白葉枯病(写真4・5)

イネ白葉枯病菌は被害ワラやモミ、畦畔や水路のサヤヌカグサの根で越冬します。強風や降雨が続くと感染が拡大します。7月下旬から多く発生します。

対策として、前年発生した場合はエバールフォルテ箱粒剤を使用します。また、オリゼメート粒剤を出穂期の3〜4週間前に、降雨が続くそうであればそれより早めに散布します。オリゼメート粒剤はイネの抵抗性を強くする薬で、散布してから効果が出るまでに10日程度かかります。発病してからの散布では効果がないので、予防に努めましょう。

※農薬の使用については、必ずラベルを確認してください。



写真3. 取水口(右)、排水口(左)の網の設置例



写真4. 白葉枯病の葉の症状

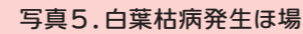


写真5. 白葉枯病発生ほ場



あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

## エンダイブ ほろ苦い風味を楽しむ

レタスの仲間で、一般には葉が縮れ葉先には深い切れ込みのある結球しないタイプです。

苦さがある野菜のため、軟白といって、収穫前に外葉をまとめてひもなどで縛り、葉の内部を日光に当てないようにして白く仕上げると、葉の苦さが和らぎ、ほろ苦さを残しながらも食べやすくなります。

【栽培時期】15〜20度が生育適温です。レタスより比較的暑さ・寒さに強いですが、酷暑期と厳寒期の生育は困難です。そのため、中間地・暖地の種まき適期は3月と8、9月です。最も適しているのは、8月中下旬ごろポリポットに種まきし、9月中下旬に植え付け、

11、12月に収穫する作型です。

【品種】葉が細長く、切れ込みのある縮葉タイプと、切れ込みがなく幅広の広葉タイプがあります。国内で多く栽培・流通しているのは縮葉タイプで、商品名としては「エンダイブ」「グリーンカールド」などがあります。広葉タイプでは「スカローラ」があります。

【畑の準備】植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰約100gをまき、土とよく混ぜておきます。

次に、植え付け1週間前に、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)約200gと堆肥約2kgを施してよく耕し、幅70〜80cm、高さ5〜10cmの栽培床を作ります。

【種まき・間引き】7.5〜9cmのポリポットに4、5粒の種をまきます。発芽後に混み合っている所を間引き、本葉2枚頃に1本になるように間引いて、本葉4、5枚の苗に仕上げます。苗を多く作る時は、128穴セルトレーか25連結ポットを使用しましょう(図1)。

【植え付け・追肥】栽培床を平らにし、黒マルチを張ります。条間45cm、株間30cmに植え付けます(図2)。追肥は植え付け後1カ月を目安にシートをめくって、1平方m当たり化成肥料約50gを施します。

【病害虫防除】高温期にアブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫は少

ない野菜です。

【収穫】葉の広がりが隣の株と触れ合うようになったら、外側の葉を持ち上げてまとめ、上の方をひもで縛ります(図3)。1、2週間縛ることによって、日の当たらない内部の葉が白っぽくなつてきます(軟白)。このようにしてから収穫すると、葉の苦さが和らぎ食べやすくなります(図4)。

図1 種まき



図2 植え付け

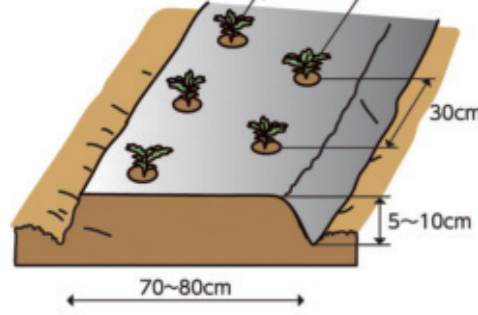


図3 軟白



図4 収穫



栽培カレンダー(エンダイブ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
冷涼地	春まき									
中間地	春まき									
暖地	秋まき									

● 種まき    --- 苗作り    ▲ 植え付け    — 生育    ■ 収穫

園芸研究家 ● 成松次郎

イラスト:小林裕美子

Information

6月 行事予定

5日(金)	税務相談会(本店)
10日(水)	個別税務相談会(青山支店)
11日(木)	法務相談会(本店)
17日(水)	年金相談会(西枇杷島支店)
18日(木)	年金相談会(春日支店)
20日(土)	第51回通常総代会
20日(土)	ベジタブルセール
~23日(火)	(アグリマルシェはるひ)
27日(土)	税務相談会(西春支店)

☆休日ローン相談会 6日、13日、27日(西春支店)  
 ☆税務・法務相談のお申し込みは営農部開発相談課まで  
 (要予約) TEL: 0568-23-4056

理事会だより

(令和8年4月28日開催)

決議事項

- 第1号議案 監事及び会計監査人へ提出する令和7年度事業決算について
- 第2号議案 第51回通常総代会上程議案について
- 第3号議案 総代選挙の選挙管理者等及び選挙立会人等の指名について
- 第4号議案 大口貸出の承認について

上記議案について原案の通り可決承認されました。

営業時間外の緊急連絡先  
— 24時間、365日対応 —

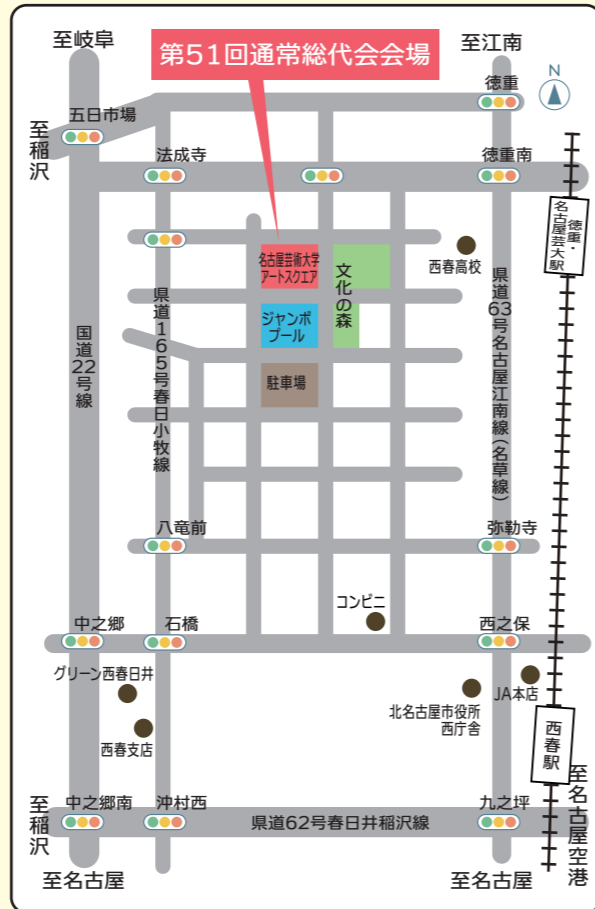
- キャッシュカード・通帳などを喪失(紛失・盗難)した時は・・・  
JAの安心コール オヤクニハロー  
フリーダイヤル 0120-089-286
- 事故等の場合は・・・  
JA共済事故受付センター ジョコはクミアイ  
フリーダイヤル 0120-258-931
- プロパンガスのメーターに関するトラブルは・・・  
名古屋プロパン瓦斯夜間受付センター  
連絡先電話番号 0568-79-1002

編集後記

SEISYUN1月号で、今年は何か新しいことを始め、それを継続すると宣言してから早5か月が経ちました。そして私が今年新たに始めたことは、定期的なランニングをすることとジムに行くことです。  
 最近京都へ旅行に行った際は、鴨川沿いから京都駅まで往復1時間ランニングしました。元々走ることは得意なので、楽しみながら取り組んでいることが継続のコツだと感じています。  
 憧れの皇居周辺を走ることと、各地で開催されるマラソン大会に出るといった目標の達成に向けて、楽しくランニングを続けていきたいです。(ま)

第51回通常総代会

とき 令和8年6月20日(土)  
午後1時30分  
ところ 名古屋芸術大学アーツスクエア  
(北名古屋市文化勤労会館)



総代会提出議案地区別説明会

地区	開催場所	開催日時	
西枇杷島	西枇杷島支店	6月 9日(火)	午前9時30分
新川	新川支店	6月 9日(火)	午後1時30分
西春	西春支店	6月10日(水)	午前9時30分
春日	春日支店	6月10日(水)	午後1時30分
師勝	師勝支店	6月11日(木)	午前9時30分
清洲	清洲支店	6月11日(木)	午後1時30分
青山	青山支店	6月12日(金)	午前9時30分

【お願い】  
 総代会及び地区別説明会へは、開催案内に同封の決算関係書類(総代会資料)をご持参ください。

伊藤久子先生の  
料理教室



鶏もも肉とネギのたれ焼き



材料(4人分)

- 鶏もも肉 ……250g
  - 塩こしょう ……少々
  - 油 ……少々
  - 長ネギ(白い部分) ……1.5本
- 【たれ】
- 砂糖 ……大さじ2
  - 濃口醤油 ……大さじ1.5
  - 水 ……大さじ2
  - みりん ……小さじ1



作り方

- ①たれを作る  
小鍋にAを入れてとろみがつくまで煮詰める。
- ②鶏もも肉の皮と反対側の面に2、3か所浅めに切り込みを入れ、全体に塩こしょうをまぶす。フライパンに油をひいて強火で加熱する。フライパンが熱になったら中火にし、肉を置いて7分程度ふたをずらして焼く。肉の色が白っぽくなったらアルミ箔を被せ、カリッとした焼き目がつくまで5分程度焼く。
- ③長ネギを3cm程度に切り、フライパンで薄く焼き目がつくまで焼く。
- ④一口大に切った鶏もも肉をネギと一緒に皿に盛り付け、たれをかける。



簡単冷や汁



材料(4人分)

- だし汁 ……450cc
- 合わせ味噌 ……55g
- 塩 ……少々
- しょうが ……1/2かけ
- 木綿豆腐 ……200g
- きゅうり ……100g
- みょうが ……1.5本
- 大葉 ……7、8枚
- いりごま ……大さじ1/2

作り方

- ①だし汁と味噌を混ぜ合わせて冷やす。
- ②食材を切る  
しょうが、大葉…細切り  
木綿豆腐…手で3つ程度に割り水切りする  
きゅうり…少量の塩を手につけてきゅうりを軽くもみ、水で流して2mm程度に輪切り  
みょうが…薄く小口切り
- ③豆腐以外の材料を①に入れてざっと混ぜ、豆腐を適度な大きさにちぎって加えたら完成。