ふれあいを大切に、あなたと育む　JAえひめ南　広報紙

みなみかぜ

2017
8
No.245
JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE

おかげさまで合併20周年
JAえひめ南

特集

第20回　通常総代会



第20回　通常総代会　開催







6月24日、第20回通常総代会を本所で開きました（総代573人中、本人出席212人、書面議決288人）。

議事に先立ち、組合員表彰と松尾賞の表彰がありました。組合員表彰は、永年にわたりJA運営や農業振興に尽力された方に贈られ、松尾賞は柑橘振興の開拓発展に尽力された方に贈られるものです。

【組合員表彰受賞者】

柴田　勝幸　様
水谷　義弘　様
黒井地集落営農組合　様
ふるさと朝市実行委員会　様

【松尾賞受賞者】

武田　吉暉　様
太田　憲男　様
藤田　虎一　様
本田　義歳　様

議事では、提出された7議案すべて原案通り承認・可決されました。

【提出議案】

〈報告事項〉

平成28年度貸借対照表・損益計算書及び注記表の内容の報告並びに全国監査機構の監査報告及び監事の監査報告について

第1号議案　平成28年度事業報告及び剰余金処分案の承認について

第2号議案　平成29年度事業計画の設定について

提出された全議案を承認・可決







第3号議案　農業経営規程の一部変更について
第4号議案　全国農業協同組合連合会が行う農業経営事業に関する同意について
第5号議案　退任監事に対する退職慰労金支給について
第6号議案　役員補欠選任について
第7号議案　平成29年度における理事及び監事の報酬について
付帯決議　第3号議案　農業経営規程の一部変更の条文につき、行政庁の承認に際し、軽微な事項の修正及び字句の訂正等について行政庁から指示があった場合には、本旨に反しない範囲の修正について、代表理事組合長に一任する。
特別決議　JAの自己改革実践に関する特別決議(案)について
日EU・EPA交渉に関する特別決議(案)について
報告事項　自己改革の取組状況について

年金友の会総会　開催
今年も豪華アトラクション

6月7日から9日にかけて、各地で年金友の会総会を開きました。総会では、平成28年度活動報告、平成29年度活動計画について確認をしました。また、毎年恒例のアトラクションでは、演歌歌手の神野美伽さん、親子二人の小さな劇団・ささぐり演芸さん、西予市出身の演歌歌手・西城雅樹さんに出演頂き、来場者は楽しい時間を過ごしました。





司会進行はフリーアナウンサーの
作道泰子さんに務めていただきました









組織ふれあい推進室　始動！

農家の意見を聞き、組織基盤強化を目指す



組織ふれあい推進室：山本 久幸 室長



組織ふれあい推進室の職員3人は6月13日、三間町支所管内の認定農業者を訪問しました。三間町支所営農センター職員と2人1組になり、1組3～4件を訪問し意見、要望を聞き取りました。聞き取った意見は、室内会で取りまとめ関係部署や常勤役員会等に提出します。農業者への報告が必要な意見や要望については、関係部署が組織ふれあい推進室に回答し、該当の支所長や営農センター長から農業者に報告をする流れとなっています。

組合員との繋がりを強化するため、まずは認定農業者への訪問活動を行い、得た情報やニーズを役職員が共有することで「農業所得増大」と「農業生産拡大」の実現に向けた事業展開に活かし、組合員満足度向上による組織基盤の強化に取り組みます。

〈訪問時の主な聞き取り内容〉

・農業所得増大等に向けた現状並びに今後の取り組みについて
・農業基盤確立（農業融資）について
・JAえひめ南に対する意見および要望について

6/2　２人が優秀賞受賞　信用事業業務検定試験



平成29年２月４日に、ＪＡバンク中央アカデミー主催の「第40回信用事業業務検定試験」が実施されました。ＪＡえひめ南からは喜佐方支所の中井晃支所長が年金実務の部で、三島支所の伊勢本恵さんが渉外基礎の部でともに優秀賞を受賞しました。おめでとうございます。

優秀賞は受験者の上位２％以内となっており、大変立派な成績です。試験をもって培われた知識を今後役立てて頂きたいと思います。

【年金実務の部】
受験者数　551人、合格率　44.3％、内優秀賞　10人

【渉外基礎の部】
受験者数　338人、合格率　34.0％、内優秀賞　３人

6/3　夏の陣意思統一会議開く



６月３日、「ＪＡえひめ南夏の陣2017意志統一会議」を開き、役職員ら約140人が出席しました。キャンペーン等により底上げした個人貯金を全役職員の力で維持・拡大することで、ＪＡ経営の源である貯金残高のさらなる安定化を図り、ローンを中心に積極的な営業活動を展開することで、収益基盤の柱である貸出金残高の積み増しを図ることが目的です。会議では、信用事業の現況を分析し、各キャンペーン商品の内容を確認しました。

貯金残高増に向けては、「夏福!! 定期貯金キャンペーン」を８月31日まで実施し、新規獲得105億円を目指します。また管内の農産物がもらえる「ＪＡえひめ南合併20周年記念定期貯金」も併せて実施します。運用面では「夏の住宅ローンキャンペーン」を同じく８月31日まで実施し、新規獲得４億8,100万円を目指します。

ＭＡを代表して立間中央支所の酒井佳代子さんが「今年は合併20周年という節目の年。特に力を入れて目標達成に励みたい」と一言添え、ガンバロー三唱を行いました。





6/11 フレッシュミズレクバレー大会　南宇和チームがＶ











優勝した南宇和チーム

女性部フレッシュミズ部会は６月11日、津島勤労体育センターでレクバレー大会を開きました。開会式では三間地区の会員が、えひめ国体をイメージした聖火を手に「鍛えた体と美貌を武器に、愛顔（えがお）でボールを追いかけ、てっぺん目指して頑張ります！」と宣誓しました。大会では宇和島、三間、吉田、南宇和の４チームで総当たり戦を行い、南宇和チームが優勝しました。点を取った時よりも取られた時の方が、選手や応援の方々は楽しそうに見えました。

6/15 「合併20周年記念定期貯金」　はじめました



オリジナルの金融商品「合併20周年記念定期貯金」の販売を始めました。一定金額以上を定期貯金すると、管内農産物がもらえるものです。６月15日から販売が始まり、６月21日時点で62口（１口100万円）の契約がありました。募集金額は５億円を予定しており、８月31日まで実施します。

商品はスーパー定期貯金（単利型）で、期間は１年、預入金額100万円以上900万円以下となっており、預入時の店頭表示利率を満期日まで適用します。契約者には、「甘平」「せとか」といった高級柑橘や、「三間米」「早堀りバレイショ」など、管内で人気の農産物14品の中から１品を選んでいただき、プレゼントします。

同ＪＡ信用部は、2016年度にも管内農産物プレゼント付きの「ありがとう定積」を実施し、契約高13億2,238万円と好評でした。2017年度は、定期貯金以外にも同じく合併20周年記念商品として、マイカーローンや教育ローン、住宅ローンを実施しており、2018年３月30日まで募集しています。

同ＪＡ埜々下義久金融担当常務は、「ＪＡらしい金融商品で感謝の気持ちを伝えるとともに、組合員、利用者の皆様により必要とされ、選ばれる組織をめざしてゆきたい」と強調しています。

6/21 おれんじキャンパス







講師の田村裕子さん





6月21日、女子大学「おれんじキャンパス」7期生の開校式を開きました。開校式では、受講生を代表して久保圭子さんが「おれんじキャンパスで体験するカリキュラムが、きっと自分自身の糧になると思っている。カリキュラムの日が来るのが楽しみ。」と挨拶しました。

開校式後は、有限会社フラワーショップたむらの田村裕子さんを講師に招き、第1回のカリキュラム「ボックスフラワー作り」を体験しました。今後は2018年3月の閉校式まで、シーサー作りや1日遠足など、計5回のカリキュラムを予定しています。

6/22 伝統の麦みそ作り　女性部南宇和支所









6月20日から22日にかけ、女性部南宇和支所の役員ら13人は麦みそ作りをしました。麦170kg、種麹20kg、食塩22kgを使用し、出来上がるみそは200kgを超えます。同支所の麦みそ作りは40年以上も前から始まったもので、できあがった麦みそは1kgずつ袋詰めにし、南宇和城辺支所で開く「農協フェスティバル」で販売します。非常に人気があり、すぐに売り切れてしまいます。

女性部南宇和支所の前田清子部長は、「ぜひ、若い世代の方に女性部に入ってもらい、伝統のみそ作りなど他ではできない体験をしてもらいたい。」と新規加入者を求めています。

6/27 青年部親睦ボウリング大会開催





6月27日、大洲市のアクアボウルで青年部交流スポーツ（ボウリング）大会を開きました。スポーツを通じて相互の交流とふれあいを深め、組織活動の活性化を図るのが目的です。大会は各地区のチームに分かれ、2ゲームの合計得点で競いました。優勝した津島チームは7月に愛媛県農青連が開く組織親睦スポーツ大会に出場する予定です。





優勝した津島チーム

6/28 えひめ国体にみかんジュース提供　感謝状受け取る



第72回国民体育大会「愛顔つなぐえひめ国体」が9月30日から10月10日の間に開かれます。宇和島市では、卓球、バスケットボール（少年男子）、サッカー（女子）、レスリング、高等学校野球（軟式）が行われます。

ＪＡえひめ南から協賛としてえひめみかんいよかんジュース400本を提供し、えひめ国体宇和島市実行委員会から感謝状を受け取りました。提供したみかんジュースは、えひめ国体の際に各競技会場の無料ドリンクコーナーで選手や観客にふるまわれます。

新規就農者を訪ねて



profile
プロフィール

もりぐち ひでき
森口　英樹
1975年６月21日生まれ
41歳

【就農への道】
愛南町御荘の森口英樹さん（41）は、ブロッコリーや水稲を栽培する就農４年目の専業農家だ。以前から農業に興味を持ち、兼業農家から専業農家となった両親の年齢や体力的な部分が気になっていた。そんな中、これまで重機オペレーターとして勤めていた会社が清算。両親は反対したが、このタイミングしかないと就農を決意した。

【家族】
父、母、妻、長男。農作業は英樹さんが中心。父がナスの剪定や草刈り、収穫は父、母、英樹さんの３人で行う。

【私の経営】
ブロッコリー２ヘクタール、水稲「コシヒカリ」「にこまる」を１ヘクタール、ナス10アールを栽培している。就農１年目は父の体調が悪く、周りの農家に教えてもらいながらブロッコリーを栽培していたが、計画的な作業ができず、圃場が草だらけになったり、根腐れしたりと失敗だらけだった。その経験から、適期作業や、水はけの悪い圃場での高畝（たかうね）の施用など、基本が大事だと痛感した。最近は、研修で知り合った農家や営農センターで合う農家と意見交換をしたり、各農家の圃場を視察したりしてお互い技術の向上を図っている。柑橘関係の新規就農者が多い中、「地元の野菜を盛り上げて行きたい」という同じ志を持った仲間は貴重な存在だという。

【夢】
近所の農家やリタイヤされた農家の圃場を活用して、ブロッコリー、水稲の面積拡大を目指している。「経営規模を広げ、長期に収穫できる体制を整えて収益を上げることで、将来的には人を雇い、地域活性に結び付けたい。」と森口さんは意気込んでいる。

【私のひとこと】
野菜が思った通りに成長し、収穫目前を迎えた時の青く生き生きとした姿を見ると、農業をやっていて良かったと実感する。農業でやりがいのある面は自分が経営者であるという所。これだけ定植すればこれだけの収入が得られるという計画を自分で立て実行することができるのが魅力。

秋から春先まで、新鮮な味と栄養価が魅力のブロッコリー

あなたもチャレンジー家庭菜園／坂木技術士事務所／坂木利隆

抗がん作用が高いと注目される野菜です。カロテンとビタミンCが豊富で、免疫力アップや抗ストレス効果も。カリウム、鉄、クロムなどのミネラルも含まれています。

家庭菜園で秋から早春まで長く取り続けるには、品種選びが大切です。頂花蕾（ちょうからい）だけでなく、側花蕾（そくからい）も取れる「頂花蕾側花蕾兼用」品種がお薦めです。

種まきの適期は7月中旬です。育苗期は高温期に当たりますが、秋の生育適温下で最大成長するので育てやすいのです。頂花蕾は10月下旬、側花蕾は10月下旬から3月ころまで長期間収穫できます。

育苗は128穴のセルトレイ、少ない本数で良ければ3号ポリ鉢に3～4粒まきとし、育つにつれて逐次間引きし、1本立てにします。

セル育苗では本葉3～4枚、鉢育苗ではやや大きく本葉5枚ぐらいの苗に仕上げて本畑に植え付けます。育苗期間は暑い盛りなので、苗はできるだけ風通しの良い、涼しい場所を選び、強光時にはよしず、遮光ネットなどで覆い、灌水（かんすい）は朝夕にたっぷり与えるなど、常に目配りし、入念に管理しましょう。

保水力のある有機質に富む土壌を好むので、植え付ける畑には少なくても半月ぐらい前に、植え畝の中央部に、くわ幅10～12㎝の溝を掘り、良質の堆肥と油かす、化成肥料を長さ1m当たり堆肥5～7握り、油かす大さじ7杯、化成肥料同5杯ぐらいを施します。成長が盛んになったら月2回ぐらい、化成肥料を1株当たり大さじ1杯ぐらい追肥します。頂花蕾を収穫したときには多めに追肥し、側花蕾の発達を促します。

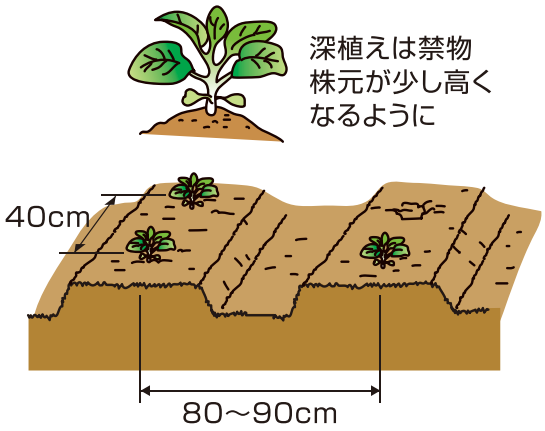
根は湿害に弱く、秋の多雨による病害の発生の恐れがあるので、株元が低くならないよう、特に多雨後の排水に注意してください。

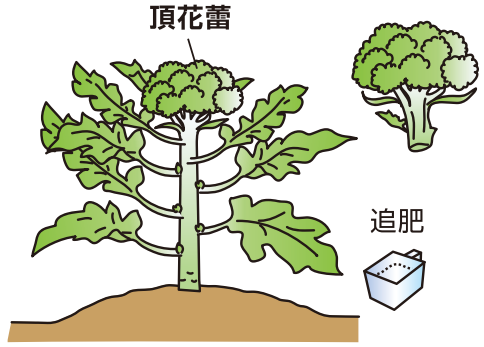
茎の太さの割に草丈が高くなるので、風当りの強い所では小支柱を立てて転倒を防止しましょう。

頂花蕾は径12～13㎝ぐらいで収穫します。茎を長く付け過ぎると側花蕾の数が減るので、短く切り取ります。側花蕾は大きくはなりません。径4～5㎝ほどで収穫します。いずれも蕾（つぼみ）が大きく膨らむと品質を損ねますので、緑が濃く花蕾が締まっているうちに収穫します。

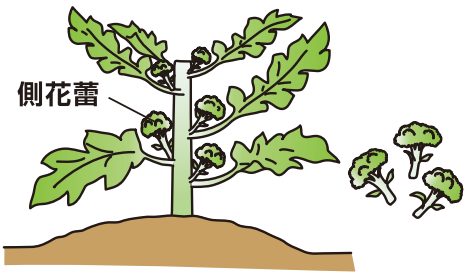
アブラナ科の野菜は、苗のうちからアブラムシ、コナガ、アオムシや黒斑病、軟腐病などにやられるので、早期に発見、適農薬を散布して防ぎましょう。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。





株の周りに追肥して勢いをつけ、
良い側花蕾を出させる



小さいがまとめて使えば味に遜色はない

ＪＡ宇和島営農センター（0895-22-8111）ＪＡ伊予吉田営農センター（0895-52-2939）ＪＡ三間営農センター（0895-58-3322）
ＪＡ鬼北営農センター（0895-45-1313）ＪＡ津島営農センター（0895-32-5951）ＪＡ南宇和営農センター（0895-72-1122）

パズル？頭の体操

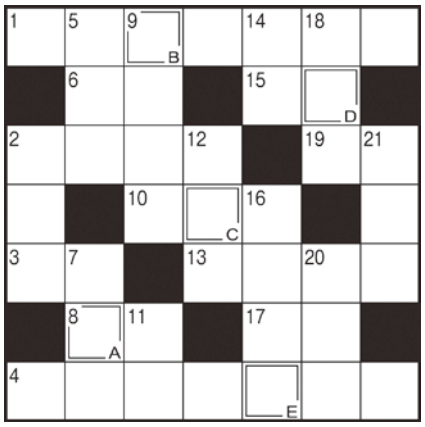
出題●ニコリ

タテのカギ

②小玉や種なし、四角い物などもある果実
⑤縁も――もない人に助けられた
⑦117に電話をかけると聞けます
⑨ロシアの酒の代表格
⑪ワインボトルの底に沈んでいることも
⑫オランダゼリともいう葉野菜
⑭木などにぽっかりと開いた空洞
⑯国語、算数、理科、社会など
⑱コンニャクイモの生産量日本一の県
⑳目上の人に勧める席
㉑アンデス、プリンスといえば

ヨコのカギ

①もくもくと高く盛り上がる雲
②洋風の上履きの一つ
③食事作りや掃除、洗濯など
④武田信玄から連想される四字熟語
⑥目や鼻や口があります
⑧酔うと赤くなる人も
⑩古い地層から恐竜の――が見つかった
⑬和風の宿泊施設です
⑮――より証拠
⑰日本列島をぐるりと取り囲んでいます
⑲歩き過ぎて足の裏にできちゃった



6月号の答え

1 ニ	5 チ	7 ヨ(D)	ウ	13 ビ		20 ヒ
2 シ	ユ	ウ		14 ク	17 ジ	ラ(A)
キ		8 カ	11 マ		18 ジ	ヤ
	6 テ	イ	キ(C)	15 ア	ツ	
3 シ	ソ		12 エ	マ		21 ノ
4 ツ(B)	ウ	9 カ		16 ト	19 イ	レ
プ		10 サ	ラ	ウ(E)	ド	ン

たくさんのご応募ありがとうございます。6月号の答えは「ラッキヨウ」でした。正解者の中から抽選で5名の方に、JA支所店舗などでお使いいただける1500円分の商品券をお贈りします。なお当選者の発表は、賞品の発送に代えさせていただきます。（〆切8月31日）

62

〒798-0031
宇和島市栄町港三丁目三〇三
JAえひめ南
総務課行き

メール eminami@ja-eminami.or.jp

・○月号の答え○○○○
・郵便番号
・住所
・氏名（年齢）
・電話番号
・本誌に関する感想やご意見などをお聞かせください。

JAえひめ南旅行センター からのお知らせ



農協観光 愛媛支店
田代 雅裕

JAえひめ南旅行センター お勧めのホテル案内

●ご紹介ホテル

【愛媛県 奥道後温泉 壱湯の守】



～西日本最大級の露天風呂～

壱湯の守は奥道後温泉の大規模ホテルです。ホテルの広大な敷地内には、四季折々に咲き競う花が舞います。大地から湧き上がる源泉を贅沢に使った掛け流し式の温泉は、別名「美人の湯」とも言われ美肌効果が高いです。夕食は約80種の和洋バイキング。季節によって変わるメニューを愉しめます。

男女各7種からなる浴槽の敷地面積約1508㎡の大露天風呂。趣の異なる湯船にph値9.4の源泉をそのまま注ぐかけ流しの温泉。移り行く季節を感じながら、至福のひとときをゆったりとお楽しみください。

温泉豆知識 ●ph値って何？？

pH（ピーエイチ）とは、酸性またはアルカリ性の強さを示す指標です。水素イオン濃度が高いほどpH値は下がって酸性になり、逆に濃度が低いほどpH値は上がってアルカリ性になります。




イメージ


イメージ

～情緒あふれる食事処～

竹寿庵

「竹寿庵」は、昭和54年、作家・柴田錬三郎先生と親交のあった坪内翁が、先生の書斎にと造られたものです。しかし、柴田先生は昭和53年に亡くなられ、一度も書斎として使われませんでした。竹寿庵の風情を惜しまれた坪内翁は、食事処として以後使われました。日露戦争における日本海海戦で世界的な評価を受けている、パーフェクト勝利を飾った世界的な名提督「東郷平八郎」元帥の揮毫なども掲げております。





吟松亭

四季折々、美しい自然に恵まれた奥道後の小高い岡の中腹に竹林の香しき瓦葺きの茶室「吟松亭」が時を越えて息づいている。和敬静寂。一服の茶で心を洗う詫びの世界。気宇壮大な禅の境地が開かれます。

露地に一歩足を踏み入れれば、俗世を離れた別世界がそこに展開します。山からの水が筧を通り軽快な音とともに奥道後の山肌にこだまして……。静寂の中に水音のみが流れるこの由緒ある吟松亭で、お茶会をご利用たまわりたくご案内申しあげます。





【愛媛 奥道後温泉 壱湯の守】
〒791-0122
愛媛県松山市末町267
TEL…089-977-1111
FAX…089-977-5331

詳しい内容についてはJAえひめ南旅行センターにお問い合わせください。住所：宇和島市栄町港3丁目303番地 TEL：0895－24－5905 FAX：0895－24－5906

女性部エルダー部会長の一言



JAえひめ南女性部エルダー部会 部会長
中田　トヨミ（なかた　とよみ）

＜プロフィール＞
主な経歴：平成９年～平成17年
JAえひめ南女性部部長を務める
平成17年～平成23年
JAえひめ南非常勤理事を務める
平成24年～現在
JAえひめ南女性部エルダー部会部会長を務める
趣味･特技：旅行、日本舞踊
休日の過ごし方：お墓参り、ショッピング、カラオケ等
好きな女優･俳優：美空ひばり
座右の銘:生涯現役

「エルダー部会の役割を果たす時」

「エルダーって何ですか?」そういった言葉をよく耳にします。

れっきとした女性部ですよ！

現在、JAえひめ南女性部は「フレッシュミズ」「ミドル」「エルダー」の３部制で成り立っています。「エルダー」の意味は「尊敬する人」「指導者」「年配者」等言われていますが、早く言えば65歳以上で人生の先輩方を言います。

平成10年頃、全国女性協は女性部の活性化を謳い、３部制を設けた活動を推進し全国に大きく発信しました。当時のJAえひめ南は、合併したばかりで比較的若い女性部員が多く、今のままで十分だという認識でした。しかし当然部員も年を重ねてきます。３部制発足のきっかけとなったのは歴代女性部長会の席でのことでした。役員を退いてからの活動について、色々な悩みを耳にしたのが発端です。「本来JA女性部とはそのような悩みを解消してくれる組織ではないのか?」と強く思い、今こそ３部制を導入する時ではないかと思い立ったのです。活性化を推進してきた当時の事務局長にも同じ思いがあり、良きアドバイスをもらいながら、JA役職員との対話学習会で提案させて頂きました。常勤役員にも共感を得ることができ、平成24年８月、ついにエルダー部会の誕生となったのです。

当初はエルダーの意味が部員間でうまく浸透せず、全支所の足並みが揃いませんでしたが、今年で発足から５年になります。継続することに意義があり、今ではほとんどの部員に理解も得られ、仲間の輪が広がっています。

JAでなくてはこんな組織はありません。ますます高齢化が進む中、私達エルダー部会としての役割を果たす時が来ていると思います。私たちのJAを、そして女性部の強化と活性化につながるよう、その役目をしっかり担っていきたいと思っています。

それをやるのは今でしょう！

理事会報告
平成29年度　第３回理事会

平成29年６月24日(土)総代会終了後

（協議事項）
第１号議案　理事・主任理事報酬の決定並びに支給時期・支払方法について
第２号議案　職員給与規程の変更について
第３号議案　業務報告書の提出について
第４号議案　農業委員及び農地利用最適化推進委員の候補者推薦の変更について

（報告事項）
①　平成29年５月末事業実績について
②　平成29年度愛媛県常例検査について
③　子会社の決算報告について

（その他）
①　役員研修旅行について
②　次回理事会開催予定について
平成29年７月31日(月)　午後１時30分～



夏目前！

運動中の水分補給と熱中症予防

人間の体の6割を占める水分は、栄養素や酸素運搬、老廃物の排出など、様々な役割を担っています。特に運動中は、体温の調節という大きな機能を通じて、パフォーマンスの維持や熱中症の予防にも重要な役割を果たしています。

1日に必要な水分摂取量は“普通の生活”では2.5ℓ

体の中の水分は“体液”と呼ばれ、その主な働きは、

①栄養素や酸素の運搬　②老廃物の排出　③体温調節　などがあります。

年代により体液の割合は異なり、加齢とともに減少していきます。

◆体内の1日の水分摂取・排出量はどのくらい!?

摂取・産出量	排出量
飲　料　水／1,200ml	尿　／1,400ml
食物の水分／1,000ml	便　／　100ml
代　謝　水／　300ml	汗　／　700ml
	呼気／　300ml
合計／2,500ml	合計／2,500ml

◆年代ごとの“体液”の割合

新生児 ……80%
乳児・小児 ……65～70%
成人女子 ……55%
高齢者 ……50～55%

水分補給の目安は!?



❶1時間に2～4回、毎回200～250mlを補給しましょう。
❷気温が高いときには、15～20分ごとに飲水休憩をとるようにしましょう。
❸飲料の水温は、5℃～15℃がオススメです。
❹塩分（0.1～0.2%）と糖分（8%以下）を含んだものが有効です。

本格的な夏目前！　熱中症に注意し、十分な対策をとりましょう!!

８月は「電気使用安全月間」です

感電などの電気事故は、夏季に集中しています。
そのため、８月を「電気使用安全月間」とさだめ、
経済産業省主唱のもと
電気の使用安全に関する行事が、全国一斉に行われています。
電気機器は安全に使いましょう。



一般財団法人 四国電気保安協会
宇和島事業所
TEL0895－25－5817

読者からひとこと

本誌の感想をはじめ、皆さんの身のまわりで起きた小さなニュースをお送りください。掲載させて頂いた方にはもれなく、お近くの支所店舗でお使い頂ける500円分の商品券をお贈りします。（お送りいただいた内容は主旨を変更しない範囲で語句を修正させていただく場合があります）

4月に満65歳になったので、年金の受け取りをJAのMAさんに相談しました。手続きも簡単で、高額のギフトカードのプレゼントもあり、JAに相談して良かったと思いました。
（愛南町　T・Tさん　65歳）

主人が亡くなり跡継ぎもなく、廃園となってしまいました。でも、昔のことを思い出したり、若い後継者の方たちの活躍を頼もしく思いながら「みなみかぜ」を読ませて頂いています。
（宇和島市　N・Hさん　78歳）

友人からピーマンの簡単でおいしい食べ方を教えてもらい、とてもハマっています。ピーマンをまるごとグリルで焼き、醤油とマヨネーズを付けて食べるものです。あまりにシンプルで、おいしいのか疑問でしたが作ってみてビックリ、これがおいしいのです。簡単に一品ができるので助かっています。
（宇和島市　Y・Sさん　44歳）

今年初めて年金友の会総会に出席しました。活動報告の後、演芸で笑い、歌手の歌を聴き、とても楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。
（宇和島市　T・Nさん　62歳）

パプリカのソナグラタンを夕食の一品にしました。黄色のパプリカは甘味を感じ、赤のパプリカは香りが強く白みそが味を引き立て、とてもおいしかったです。ごちそうさまでした。
（愛南町　T・Oさん　74歳）

だんだん祭りにはなかなか参加できませんが、水荷浦の段畑には行ったことがあります。皆様の段畑に対する愛情が感じられ感心しました。バレイショはいつもみなみくんで購入しています。ホクホクしてとてもおいしいです。
（鬼北町　Y・Kさん　60歳）

おたよりのコーナーで、私と同じタマネギの倒立ちの質問を見つけました。原因と対策がわかりラッキーでした!!
（吉田町　M・Hさん　79歳）

裏表紙のピーマンの話はめったに聞けない話で、またひとつ知識が増えました。続いて来月号にもよろしくお願いします。
（宇和島市　K・Nさん　？歳）

毎月営農センターだよりを楽しみにしています。家で少しずつ野菜作りにチャレンジしています。失敗が多いのですが、それなりに食卓に並んでいます。ベジタブルライフも楽しみに読んでいます。頭に残るのは少ないけれども…。
（宇和島市　M・Aさん　68歳）

早堀バレイショを友人に頂きました。甘味がありおいしかったです。また、新任紹介の欄で親しい人が載っており、びっくりしました。頑張ってほしいと思います。
（津島町　C・Iさん　68歳）

おたより募集中

お便りを掲載させて頂いた方にはもれなく、お近くの支所店舗でお使い頂ける500円分の商品券をお贈りします。

Cooking ナスとザーサイの塩炒め



●POINT
塩の分量はザーサイの塩気によって加減するといいあんばいになります。

●材料（4人分）
ナス……6本
ザーサイ……1瓶
ミニトマト……4個
ニンジン……適宜
インゲン……8本
サラダ油……大さじ2
塩……少々

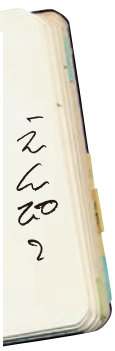
合わせ調味料
しょうゆ……小さじ1と1/2
ごま油……小さじ1と1/2
料理酒……大さじ1
砂糖……小さじ1/2
輪切りトウガラシ……ひとつまみ

●作り方
(1)ナスは天地を切り落とし、ピーラーで皮をむき、縦に細切りにして、薄い塩水(材料外)に漬けてあくを抜く。
(2)ザーサイは細切り、ミニトマトは半分に切り、インゲンはゆでて3分の1に切る。ニンジンは千切り。
(3)フライパンを十分に熱しサラダ油を入れ、水気を切ったナスを強火で炒める。
(4)(2)を入れ、塩少々、合わせ調味料を入れさっと炒める。
(5)器に盛り出来上がり。

今月の表紙



今月の表紙は第20回通常総代会で、組合員表彰、松尾賞を受賞されました8人です。受賞者の皆様、おめでとうございます。



7月10日、防災無線で今まで聞いたことのないサイレンが鳴りました。ミサイル発射を想定した行政の情報伝達訓練だったようです。無線からは「ミサイル発射、直ちに避難して下さい」との声。どこに？後で調べてみると「屋外にいる場合は頑丈な建物か地下へ避難。建物がない場合は物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。屋内にいる場合は窓から離れるか、窓のない部屋に移動する」となっています。発射から10分もせずに到達する場合もあるようですので、避難場所はあらかじめ頭に入れておいた方が良いかもしれませんね。鳴らないことを願いますが、何とも気味の悪い電子音のサイレンでした。
（松浦）

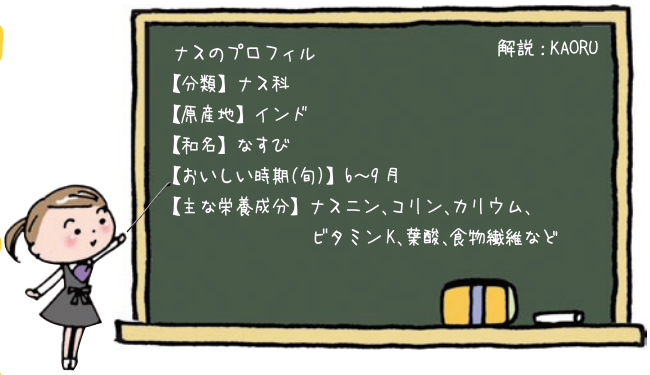
みなみみのり No.245 August 2017



イラスト：小林裕美子

ナス

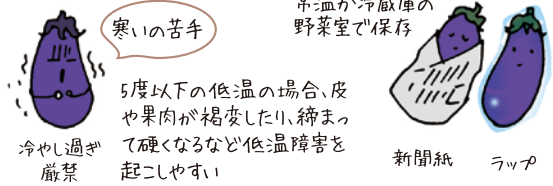
個性豊かな地方品種が古い歴史を物語る



見分け方



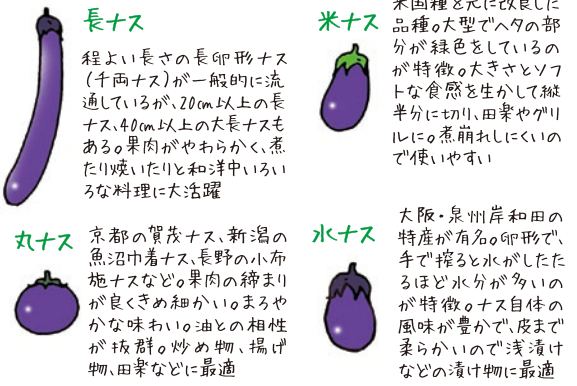
保存方法



楽しみ方・食べ方のコツ



ナスのいろいろ



ナスのヒミツ

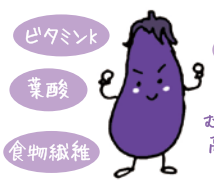


原産地はインド東部で、日本には8世紀ころ中国から伝えられたといわれ、奈良時代には栽培されていた。さらに寒い時期でも食べられるよう、江戸時代から促成栽培が始まっていたといわれている

東日本では卵形の小型が主流で、西日本では長ナス、大長ナスなどが多い

ナスのチカラ

体の調子を整えてくれる成分がバランス良く含まれている



ナスの紫色の皮に含まれるナスニン(アントシアニン系)やクロロゲン酸などの抗酸化作用のあるポリフェノールを含有するため、老化予防や生活習慣病の予防に効果が期待できる。皮ごと食べると健康・美容に効果的



発行人/えひめ南農業協同組合
平成29年8月1日発行
http://www.ja-eminami.or.jp/
〒798-0031 愛媛県宇和島市栄町港3丁目303
Tel 0895 (22) 8111 Fax 0895 (22) 4608
印刷/株式会社アイコー印刷
VEGETABLE OIL INK