

ふれあいを大切に、あなたと育む JAえひめ南 広報紙

# みなみかわせ

2018

6

No.255  
JA EHIME MINAMI  
MINAKAZE

・ブラッドオレンジ&  
宇和ゴールドフェア2018  
・ふる里だんだんまつり

特集

# プラッドオレンジ & 宇和ゴールドフェア 2018 南予の柑橘PR



4月15日、宇和島市弁天町1丁目の道の駅「きさいや広場」で「プラッドオレンジ & 宇和ゴールドフェア2018」が開催されました。イタリア原産のかんきつプラッドオレンジと宇和ゴールド(河内晩柑)の即売や加工品のブースが並び、多くの来場者で賑わいました。フェアは2012年から始まり今年で7年目。プラッドオレンジと宇和ゴールド(河内晩柑)と一緒にPRするのは今年が初めてで、赤、オレンジ、黄と色鮮やかな果实が並びました。

プラッドオレンジはモロとタロッコの2種類を管内の約300人が生産しています。プラッドオレンジは全国生産量の約85%、宇和ゴールド(河内晩柑)も約75%を占め、どちらも全国生産量一位を誇っています。

来場者は、プラッドオレンジ栽培部会による生絞りジュースの試飲や、販売部による生果試

4月15日、宇和島市弁天町1丁目の道の駅「きさいや広場」で「プラッドオレンジ & 宇和ゴールドフェア2018」が開催されました。イタリア原産のかんきつプラッドオレンジと宇和ゴールド(河内晩柑)の即売や加工品のブースが並び、多くの来場者で賑わいました。フェアは2012年から始まり今年で7年目。プラッドオレンジと宇和ゴールド(河内晩柑)と一緒にPRするのは今年が初めてで、赤、オレンジ、黄と色鮮やかな果实が並びました。

プラッドオレンジはモロとタロッコの2種類を管内の約300人が生産しています。プラッドオレンジは全国生産量の約85%、宇和ゴールド(河内晩柑)も約75%を占め、どちらも全国生産量一位を誇っています。

同部会で部会長を務める児玉恵さんは、「宇和島市外から来られた方にもプラッドオレンジや宇和ゴールドの魅力を知つてほしい。素材はとても良い。まずはこのような多くの人が集まる機会を大切にし、一人でも多くの方に味わっていただけるようPRする。」とこやかに話していました。

モロとタロッコの果汁をしぼった残りで作られたジャムと  
河内晩柑の果皮を混ぜたクリームチーズ(右)  
河内晩柑の果皮入りパン(左)



果皮も残さずアレンジ  
一度食べたらやみつきになるピール



モロ・タロッコ・宇和ゴールド  
3種類の生絞りジュースを飲み比べ

# 今年も大盛況 ふる里だんだん祭り



同JAは早堀りバレイシヨの即売、女性部の作るじやこ天バーガーやお寿司等の販売を行いました。バレイシヨの即売では、5キロ箱11100ケースを1人5ケースまで販売し、販売開始前から長蛇の列ができています。バレイシヨの即売は毎年大人気で、自宅用やお土産用にと5箱買う来場者がほとんどです。

祭りでは他にも、毎年恒例のバレイシヨ重量当てクイズやステージイベントなどで盛り上りました。

同JA黒田義人組合長は「NPO法人『段畑を守ろう会』や耕作者の皆様のご努力によって、年々盛んになるお祭りを開催していることを大変素晴らしく思う。JAえひめ南は農産物販売事業の一環として段畑のバレイシヨ生産を今後も支援していく」と挨拶しました。

4月29日、宇和島市遊子水荷浦（ゆみずがうら）段畑下の特設会場で「ふる里だんだん祭り」が開催されました。同祭り実行委員会主催でJAえひめ南も協賛しています。同祭りは平成13年から開催され、今年で17回目。当団は約4000人が来場し賑わいました。

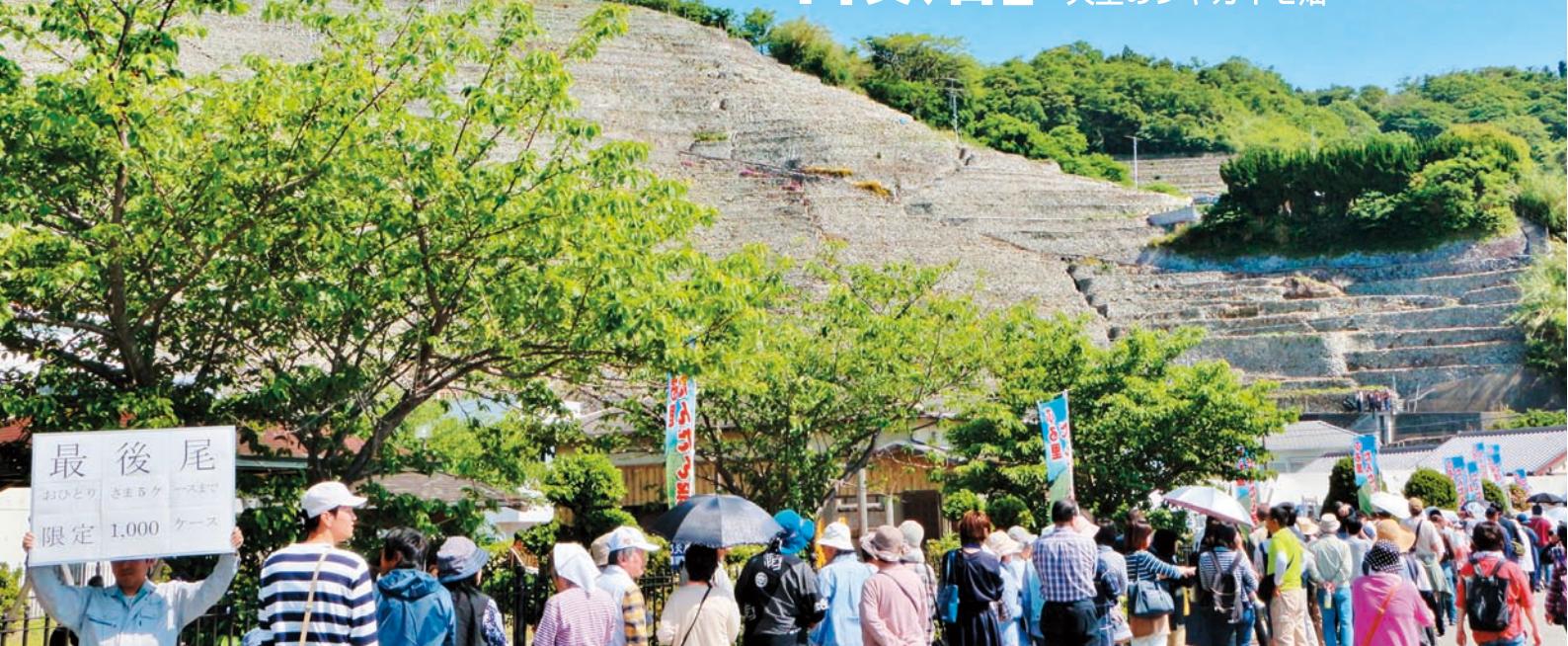
遊子水荷浦地区の段畑は、最大傾斜

46度の急峻な岬の斜面一面に約60段の石垣が天空へと続くその美しさから、平成19年7月26日に国の定める「重要文化的景観」の国内3例目として選定を受けています。その他に、農林水産省が指定する「美しい日本のむら景観百選」、宇和島市が指定する「宇和島新24景」などにも選ばれ年間約2万5千人が訪れる観光スポットになっています。

同JA法務組合長は「NPO法人『段畑を守ろう会』や耕作者の皆様のご努力によって、年々盛んになるお祭りを開催していることを大変素晴らしく思う。JAえひめ南は農産物販売事業の一環として段畑のバレイシヨ生産を今後も支援していく」と挨拶しました。

# 「段畑」

宇和島市遊子水荷浦地区にある  
天空のジャガイモ畠



バレイショ重量当てクイズに挑戦する黒田組合長



海からの潮風を受けて甘味を増し  
石垣の太陽熱で育ったバレイショ



ステージイベントの様子



じゃこ天バーガーやお寿司などを販売する女性部





## 4/3 LA進発式 開催



## 4/4 MA進発会議 開催



共済部は4月3日、徹底・実践等を通じ、よりきめ細やかな事業推進を展開し将来に繋げるため、JAえひめ南本所で「LA進発式」を開催しました。

当日は、意志統一を図ろうと、LAや役員、全共連関係者など約70人が出席。今年度の目標を確認し、チームリーダーによる、LAの活躍、目標達成へ向けての決意表明がありました。

今年度はLA38人が「3Q訪問活動」を通じた「ひと・いえ・くるまの総合保障」を提供し、組合員や利用者の保障拡充や事業基盤の拡大を目指します。新人LA12人は9ページで紹介しています。

信用部は4月4日、組合員と地域住民の満足度をさらに向上させ、地域により一層必要とされる信用事業を目指すため、JAえひめ南本所で「MA進発会議」を開催しました。

会議にはMA職員や役員、愛媛県信連関係者など約30人が出席。黒田組合長は「JAの顔であることを忘れないでほしい。JAえひめ南の信頼の証となって頂きたい。」と激励の言葉を送りました。

今年度のMA19人は、決意表明をして目標を確認しました。信用部では農業者等を訪問するなど6つの実施方策を作成、組合員・利用者との信頼関係を築き豊な暮らしづくりに貢献するJAバンクとして取り組みます。新人MA6人は9ページで紹介しています。



## 4/5 JAカードでいつも5%オフ

JAえひめ南信用部は、JA県信連を含めた7人で平成30年4月1日から追加となったJAカード割引対象直売所「フレッシュ一本松」でお知らせ活動と加入促進活動を行いました。

対象の直売所で利用分をJAカードで支払うと5%割引になります。

営業課の植松惣治さんは「まだまだ周知されていないのでJAカードのお得な割引を広めていきたい。」と意気込みました。当日は多数のJAカード申し込みを頂きました。同JA管内では宇和島市きさいや広場内「特産品センターみなみくん」を含め対象の直売所は2店舗になります。



## 4/6 食・環境や農業へ理解を

信用部は4月6日、鬼北町役場で同町教育委員会に、小学校高学年用補助教材本「農業とわたしたちのくらし」を贈呈しました。

平成20年度から全国の子どもたちに向けて食農教育の取り組みを実践する「JAバンク食農教育応援事業」の一環で、子どもたちに食・環境や農業への理解を深めてもらうのがねらいです。教材本を制作し、JAバンクから全国の小学校5年生を中心とする高学年へ贈呈しています。JAえひめ南管内では小学校49校に1100部を、1学期の授業から活用できるよう4月初旬を目処に小学校へ配布しました。

鬼北町教育委員会の筒井亀教育長は同JAの埜々下義久金融担当常務に「ありがたい取り組みだ、頂いた教材を活用して地域や故郷を大切にする子どもたちを育てたい。」と謝辞を述べました。



鬼北町教育委員会 筒井亀教育長(右)  
埜々下義久金融担当常務(左)

## 4/7 早くも田植え 苗の育ち良好



近家生産組合 清家儀三郎組合長

JAえひめ南津島管内では4月7日、早期米の田植えが始まりました。宇和島市津島町の近家生産組合は、近家地区全体で22鉢ある水田のうち半分の12鉢を手掛けており、7日から約10日間に渡り水田を作付けしました。同組合の清家儀三郎組合長は「一枚の水田でも浅い部分と深い部分に差があるため、まっすぐに植えるのは難しい。今年も上手く植えられるよう努める。」と意気込みました。

今年は天候の影響で苗の状態は例年より良いです。品種は「コシヒカリ」が約95%を占め、その他「あきたこまち」や「ひめのもち」などがあります。順調に生育すれば、8月上旬から稻刈りが始まります。

同組合では、西南団地の温暖な気候を利用した早期米の栽培が盛んです。2月下旬から5月下旬にかけて、津島育苗センターで約60,00枚を播種(はしゅ)します。苗は既に生育し、各地区の農家に配布されています。

## 4/18 池田一成さん ダブル受賞

4月18日、西予市野村畜産総合振興センターでJA全農えひめ主催の「第23回愛媛県子牛品評会」が開かれました。去勢の部と雌牛の部の二部門があり、JAえひめ南管内農家の池田一成さんの出品牛「愛都113」が去勢の部で優等賞(県知事賞)、「ゆめちどり7」が雌牛の部で一等賞主席に輝きました。品評会には7JAから生後一ヶ月未満の黒毛和牛種117頭(雌牛の部55頭、去勢の部62頭)が出品され、審査員が月齢に見合う発育をしているか、体積、子牛としてのバランス、資質、品位などを基準に一頭ずつ審査を行い、各賞が決定しました。

去勢の部で優等賞に選ばれた「愛都113」は、発育が良く、体積豊かで資質品位に富んだバランスの良い子牛と高く評価され、雌牛の部で一等賞に選ばれた「ゆめちどり7」は、体積豊かで中軸の伸びが良く、後軸は出品牛の中で最も優れていると評価されました。

池田さんは「健康で元気な牛になるよう日々飼養管理を行い、一頭、一頭大切に育ててきた。両部門で表彰を頂けて本当に嬉しい。今回の表彰を糧に、今後もより一層精進し、元気な牛を育てたい。」と笑顔で話していました。



優等賞に選ばれた「愛都113」と池田一成さん



## 4/21 生協組合員ら 田植え楽しむ



生活協同組合コープえひめ宇和島支所とJAえひめ南は4月21日、鬼北町の渡辺久利さんの水田で田植祭(生協交流会)を開催しました。イベントは平成元年から共同開催し、今年で30年目。同生協の親子約60人が同JA営農指導員の指導の下、約2haの田植えを体験しました。

稲は渡辺さんが管理し、8月末に稻刈り体験をします。田植え後は、おにぎりやキジ鍋の昼食を取り、お米に関するクイズやbingoゲームで生産者と交流を深めました。バケツ稲コンテスト用の苗と肥料土を希望者に配布。稻刈り体験時に審査し、優秀栽培者を表彰します。

コープえひめ宇和島支所は、同JA鬼北営農センターと協力し、産直米「鬼北特別栽培米」として愛媛県基準よりも農薬・化学肥料の使用を5割削減して栽培し、毎年約6tを販売しています。今年度も同量が提供できるよう、両者が協力します。



## 4/26 女性部通常総会 結束力強める

JAえひめ南女性部は4月26日、JA本所で「第22回女性部通常総会」を開催し、同JA女性部員、役員、来賓ら84人が参加しました。総会では三間町支所の杉浦イクコさんが議長を務め、平成29年度の活動報告や収支決算の承認、平成30年度の活動計画や収支予算の確認を行いました。今年度、同JA女性部はJA運動や地域農業の必要性を情報発信するとともに、自ら組合員となって自己改革を積極的に後押しし、部員のメンバーシップを強化していきます。

同JA女性部長清家久栄さんは「日頃からJAの自己改革を後押しする事業や活動に関心を持つことが大切。私たちも、地域活性化の大きな力となる女性部の様々な活動で地域に活気を生み出し、JAの自己改革へつなげていきましょう。」と呼び掛けました。

また、総会ではJA愛媛中央会理事森川むつ子さんによる、「『心の糸』～新たな出会いに、ありがとう～」という題目で記念講演が行われました。講演では、森川さんが自身の歩んできた人生の中で人との出会いがいかに大切なことを切々と語り、参加者に感動を与えました。

現在、同JA女性部は管内に6支部があり、約1400人の部員が活動しています。



女性部 清家久栄部長



JA愛媛中央会理事  
森川むつ子さん

# ～新LA・MA紹介～

今年度の新たなライフアドバイザー9人とマネーアドバイザー6人です。  
よろしくお願ひいたします！



宇和島支所  
田野 功人



宇和島支所  
永木 祐二郎



立間中央支所  
清家 陽子



三間町支所  
實藤 恵美



三間町支所  
川口 明宏



岩松支所  
清水 純



岩松支所  
池田 輝将

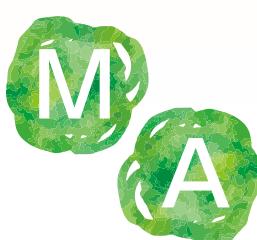


岩松支所  
坂本 和俊



南宇和城辺支所  
栗田 智大

今年度は私たちが皆様のお宅に  
お伺いさせていただきます。  
ご質問ご相談等ございましたら  
いつでもお気軽にお声掛けください。



宇和島支所  
大山 繁幸



三間町支所  
松浦 祐介



鬼北広見支所  
清家 理栄



岩松支所  
宮本 寿美



南宇和城辺支所  
和田 穂乃香



南宇和城辺支所  
門田 翼



# 自己改革への挑戦

～JAえひめ南の取り組み～

## 菓子会社と連携強化 組合長ら果実加工を見学

J Aえひめ南黒田義人組合長と清家治専務は4月18日、三間町の源吉兆庵愛媛宇和島工場で開かれた源吉兆庵内覧会に参加しました。同JAは、JA自己改革の一環として、2013年3月18日に株式会社源吉兆庵ホールディングスと連携協定を締結しています。この連携協定により、JA管内の特産果実の知名度が向上するだけでなく、農家の果物栽培法の確立、農家の将来的な収入の安定、栽培後継者づくりや雇用の創出などのメリットが生まれています。

同JAは平成29年度、栗2・5t、桃約1・8t、枇杷0・7t、ブラッドオレンジ約0・7tを株式会社源吉兆庵ホールディングスに提供しました。平成30年度からは柿も提供します。

内覧会では、四国地方で初めてとなる生産拠点愛媛宇和島工場で、黒田組合長と清家専務がJAの提供した桃が「桃泉果」という和菓子になるまでの製造工程を見学しました。

た。株式会社源吉兆庵ホールディングスは、JAの提携農園で栽培された果実を新鮮な状態で加工することでよりよい果実菓子の開発につなげています。

黒田組合長は「源吉兆庵との連携協定は、農協改革の柱である農家所得の増大、農業生産の拡大、地域の活性化の三つの目標を実現するため重要な取り組みであり、将来への大きな希望が持てる。本日の工場見学では徹底された高度な衛生管理を目の当たりにし、果実を提供する側として安心した。全国的な和菓子メーカーの高品質な和菓子の原材料として管内の果実を使用して頂いている事を誇りに思う。」と話します。

内覧会後は、株式会社源吉兆庵



愛媛宇和島工場内見学の様子



内覧会では宇和島産ブラッドオレンジをPR。  
生絞りジュースが大好評。  
中村時広愛媛県知事(左)



愛媛宇和島工場(三間町務田)



愛媛宇和島工場 福田英展工場長(左)  
JAえひめ南 黒田義人組合長(右)

## もぎたての味を楽しむトウモロコシ

もぎたての新鮮な味は格別で、夏の家庭菜園の立役者、スマニア源としても魅力です。糖分の多いスイートコーンの品種改良は急速に進み、平成の初めごろに比べるとビタミンB群やCが約1・5倍に増えている物もあり、栄養価の充実した健康食になっています。

育つにつれて間引き、草丈17cmぐらいに、1カ所3粒まきし、20cmになつた頃間引いて1本立ちにします。粒がぎっしり付いた良品を得るには、雌穂に雄穂の花粉が十分に付くことが大切です。そのために組み入れるにも好適です。高温好み（適温は22～30度）なので、十分暖かくなつてから種

が懸念されるときには、開花した雄穂の下辺りを手のひらで軽くたたいて花粉を散らし、下方の雌穂に付きやすくしてやりましょう。

葉の働き（光合成）を良くするために、下の方から出た脇芽は取り除かないで葉数を多くします。また雌穂は上方の一番大きい1穂だけ残し、他の小さい雌穂は取り除きます。

追肥は草丈40～50cmの頃と、先端の雄穂が出始めた頃の2回、化成肥料を与えます。施肥量

の目安は、1株当たり大さじ1杯としますが、前作の残渣（さ）が多く、葉の緑が濃く旺盛に育っていたら適宜量を減らしてください。2回目の追肥の後、株元が小高くなるほど土寄せし、株元の不定根を多く伸ばし風で倒れるのを防ぎます。

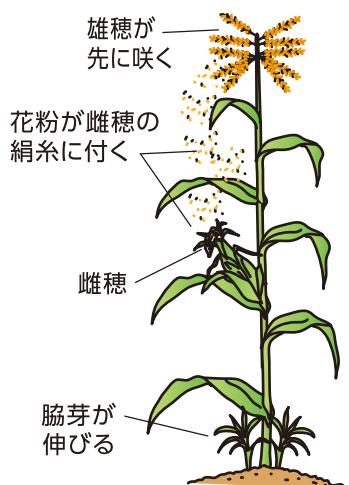
収穫は絹糸の先が黒褐色に変色した（受粉後22～26日）ころです。先の方まで十分膨らんでいることを確かめてからもぎ取ります。

近くに異品種があると、その受粉によって雌穂の粒に花粉親の形質が現れます。これをキセニアといいます。例えばあまり甘くないスイートコーンの近くで栽培すると、味や品質が著しく低下してしまいます。

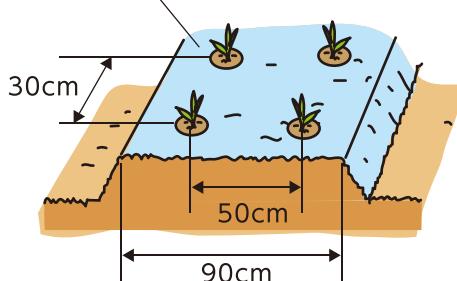
交雑率は花粉親株と種子親株の距離が離れるほど低くなり、距離0・3mの平均交雑率は23%、10～50mでは0・1～0・3%と極めて低くなるという調査データがあります。参考にしてください。

営農センターだより

トウモロコシが育つ姿



黒色ポリフィルム



絹糸が黒褐色になる



手でつかんで元からもぎ取る

つかむと中に手応えがある

※関東南部以西の平たん地を作成しています。

※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。

# パズル？ 頭の体操？

出題●二口ワ

## タテの力ギ

- ①相場や、商品の一番安い価格のこと  
 ④バラや菊の生産量日本一の県  
 ⑦砂浜に上陸して卵を産みます  
 ⑨笑い話の最後につけるもの  
 ⑩くしやブラシでとかします  
 ⑪贈り物に掛けて結びます  
 ⑬丸い頭に田箇形の体の木製人形  
 ⑮署名人に「書いてください」とねだる  
 もの

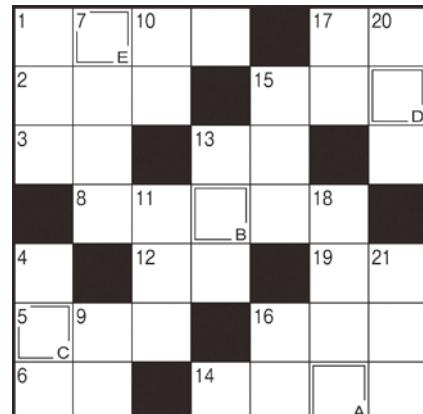
- ⑯砕けて石や砂になります  
 ⑰バイオリンやハープに張ります  
 ⑲カレシやカノジョのこと  
 ⑳サトイモやヒョウタンは——繁榮の  
 縁起物とされます  
 ㉑意見がまともないまま——発車した

## ヨコの力ギ

- ①株主——は6月に多数開かれます  
 ②——に挟んだんだけ?……Aさん、  
 結婚するんだって?

- ③ボジの反対語  
 HとかO-Hとか  
 ⑤Hの第3日曜日は——の日です  
 ⑥小麦粉のこと  
 ⑧親指の別名です  
 ⑩の洗いを酢みそで食べた  
 ⑫一年で一番夜が短い日  
 ⑭ヒナはひよことさかがあります  
 ⑮呼吸で血液中に取り込みます  
 ⑯眠っている人が出す聲音の一つ  
 ⑰一年で一番夜が短い日  
 ⑲国語辞典を引いて調べます

## 4月号の答え



62	7	9	8-0031
宇和島市米町港			
二丁目三番地			
JAえひめ南			
総務課行			
○月号の答え			
○月号の答			
本番年齢			
電話番号			
なじむお聞かせたい。			

たくさんのご応募ありがとうございます。4月号の答えは「タケノコ」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6月30日)

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

# 平成三十年秋巡業 大相撲松山場所



## 興行内容

8:00 開場～稽古開始・稽古会

10:30頃 ちびっこわんぱく相撲

11:00頃 序二段・三段目取組・初っ切り・幕下取組

相撲基句、太鼓打分、懸詰め実演(特別)

12:30 十両土俵入り・十両取組

懸詰め実演(特別)

幕内・横綱土俵入り・幕内取組

15:00 三取り式、打出し(終了)

\*一部座席となる場合がありますので、予めご了承ください。

※

10月25日木

開催日

場所

愛媛県武道館

チケット料金			
座席	料金(大人1人)	座席	料金(2人1組)
タマリS席	14,000円	イスA席	8,000円
タマリA席	13,000円	2階イスA席	8,000円
2人マスマS席	12,000円 (24,000円)	2階イスB席	6,000円
2人マスマA席	10,000円 (20,000円)	2階草イス席	6,000円
ステージ席	10,000円	2階介護席	6,000円
イスS席	10,000円		

●詳しくは専用チラシをご覧ください。

平成30年5月28日～6月8日(平日のみ)でJA旅行

センター・各支所・各出張所にて受付開始(抽選の場合あり)

JAえひめ南  
旅行センター TEL 0895-24-5905

主催 大相撲松山場所実行委員会  
協賛等 愛媛県・松山市・JAグループ愛媛等

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:宇和島市米町港3丁目303番地 TEL:0895-24-5905 FAX:0895-24-5906

# 旅行友の会会長の一言



JAえひめ南旅行友の会 会長  
国正 丈夫(くにまさ たけお)

&lt;プロフィール&gt;

生年月日：昭和25年2月19日生まれ68歳

主な経歴：平成19年6月～JAえひめ南理事

平成27年6月～JAえひめ南旅行友の会副会長

平成29年2月～JAえひめ南旅行友の会会長

趣味：山の手入れ

休日の過ごし方：農具の手入れ

好きな芸能人：名取裕子さん

座右の銘：楽しみて憂えを忘る

## 人と人のつながりを大切に

組合員の皆様は、毎日農作業で忙しい日々をお過ごしのことだと思います。

もちろん仕事も大切ですが、たまには旅行でもして気分転換をしてはいかがでしょうか。気分一新することで、新たな意欲が湧き、一段と能率も上がるのではないかと思います。

JAえひめ南「旅行友の会」では、友の会独自の研修旅行とシリーズもの（名旅館・九州再発見など）を中心に参加者を募っていますが、ここ最近、参加者がほぼ固定化されています。また、参加される方も段々と歳を取り参加出来ない方が増えて、年々参加者が減っているのが現状です。是非とも、新しい方、特に若い方に参加して頂きたいです。皆さん、周りの方々へ「旅行友の会」のご紹介をよろしくお願いいたします。

旅行の楽しみの一つに夜の宴会がありますが、飲み放題の酒席で盛り上がる中で、新たなつながりができたり、より一層つながりが深まつたりするのではないかでしょうか。

組織は人と人のつながりです。つながりが強くなれば、組織も強くなっていくのではないかと思います。より強いJAえひめ南となるために、我々も旅行を通じて貢献できればと思います。

皆さん、一緒に旅行に行きましょう。

理事会報告  
平成30年度 第1回理事会

委員会報告 管理本部委員会

平成30年4月28日(土)

(協議事項)

第1号議案

第21回通常総代会開催日程及び提出議案について

第2号議案

平成30年度事業計画重点方針の一部変更について

第3号議案

役員定数及び構成要件等の変更について

第4号議案

農産物検査業務規程の一部変更について

第5号議案

平成29年度常勤監事による無通生病監事監査の回答について

回答について

(報告事項)

平成29年度決算結果及び事業実績報告について

① 総体的なリスク量管理表の報告について

② 経済事業における内部統制の整備状況について

③ 不祥事案に関する再発防止策について

④ 反社勢力との取引排除にかかる対応状況について

⑤ 利用者保護等管理に係る対応状況について

⑥ 事務ミス及び相談苦情報告について

⑦ 平成30年度監事監査方針及び計画について

⑧ 平成30年度監査室方針及び計画について

⑨ 平成29年度監査室方針及び計画について

⑩ 平成29年度第4四半期余裕金運用状況及び平成30年度第1四半期余裕金運用計画について

⑪ 平成29年度労働保険事務組合報奨金について

⑫ 組合員加入脱退に状況について

⑬ (その他)

次回理事会開催予定について

平成30年5月30日(水) 午後1時30分

# えひめの 愛しい時間

全国発送  
承ります



えひめ100缶  
みかんいよかん混合  
参考組合員価格  
2,720円(税込)  
250g×30本／ケース

愛媛産の温州みかんと  
いよかんを主体にブレン  
ドした濃い果実感が楽し  
める果汁100%の飲み  
きりサイズの缶ジュース  
です。



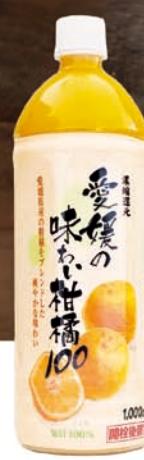
えひめ100  
みかんいよかん混合  
参考組合員価格  
2,370円(税込)  
1,000ml×8本／ケース

愛媛産の温州みかんと  
いよかんを主体にブレン  
ドした濃い果実感が楽し  
める果汁100%ジュース  
です。



えひめ100つぶ  
みかんいよかん混合  
参考組合員価格  
3,310円(税込)  
1,000ml×8本／ケース

愛媛産の温州みかんと  
いよかんを主体とした果  
汁にみかんの果粒(つ  
ぶつぶ)を加えた果実分  
100%の粒入りジュース  
です。



愛媛の味わい  
柑橘100  
参考組合員価格  
2,330円(税込)  
1,000ml×6本／ケース

愛媛産のポンカンとい  
よかんを主体に愛媛の  
柑橘をブレンドした深み  
のある爽やかな味わいの  
果汁100%ジュース  
です。



えひめの柑橘と  
国産にんじん  
参考組合員価格  
2,740円(税込)  
1,000ml×8本／ケース

愛媛産の柑橘と国産  
人参の甘さが生きた果実・  
野菜のミックスジュース  
です。



愛媛の清見  
参考組合員価格  
2,330円(税込)  
1,000ml×8本／ケース

愛媛産の清見を使用し  
た、甘味と酸味のバランス  
が絶妙な果汁30%飲  
料です。

愛用運動期間

4月1日～8月31日

主催団体／JAグループ愛媛農畜産物消費拡大運動推進本部・県内各JA・JA愛媛中央会・JA全農えひめ

協賛団体／JAえひめ女性組織協議会・愛媛県農協青年連盟・愛媛県果樹同志会・愛媛県果実生産出荷安定協議会・  
愛媛県茶業振興協議会・JA愛媛県信連・JA共済連愛媛・JA愛媛厚生連・愛媛県酪連・JA愛媛施設連



## 読者からひとこと

本誌の感想をはじめ、皆さん自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)

**今**号の「今月の朝ご飯」のレシピは大根、されど大根程度の思ひで料理にしていましたが、最後の貢の栄養成分を見て、これから的生活を見直したいと思いました。

(愛南町 T・Yさん 77歳)

戸島では筍があまり収穫されていません。でも、私は主人が教員をしていましたこともあって、退職して20年もたつた今でも、中山から筍を送ってくれます。ですから、毎年筍はご馳走になっています。筍にもなるので

お便りを掲載させて頂いた方にちはもれなく、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。

本やよい草集め

**毎**月ベジタブルライフを楽しみにしています。まったく知らない事が沢山あり、毎月勉強になります。パズルも頭の体操になり、ボケ防止になるかな?と思いながら毎月応募しています。

(津島町 E・Iさん 35歳)

**あ**ぐりスクール第11期生閉校式の記事を読んで、本当に良い体験だとつくづく思いました。子どもたちにとって自分が体を動かして覚えた事は自信にもつながるし、これら的人生にプラスになること間違いなしと思います。色々な事にチャレンジして、豊かな大人になって頂けたらなと思いました。

(吉田町 K・Mさん 65歳)

**み**なみ風、毎号目を通しています。「読者からひとこと」「ベジタブルライフ」「當農センターだより」毎回役立っています。

(松野町 J・Oさん 67歳)

**今**が旬のタケノコ。みなさんに頂くので毎日のように食べていますが大好きなので飽きません。意外と体に良いのですね。

(愛南町 M・Uさん 51歳)

**野**菜の植え方・管理、ファームに保存しています。

(愛南町 S・Dさん 62歳)

**高**血压予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防、便秘予防等々、今まで何も考えずタケノコを食べていたのに、いろいろな効用があることに感心しました。

(吉田町 A・Iさん 79歳)

**4**月号の表紙は「農業をされている若い方」。笑顔を見ると、農業継承をたくさんの方にしてもらえるといいなあと思いました。

(宇和島市 M・Aさん 46歳)

すね。送つてもらえたなら、作つてみたいと思います。

(芦島 F・Tさん 81歳)

## 今月の朝ご飯



茨城県笠間市にある「キッチン晴人（ハレジン）」のオーナーシェフ・永井智一さんに、元気が湧いてくる朝ご飯を教えていただきます。

永井智一（ながい・ともかず）



### 朝ご飯の献立

手羽先のショウガ煮 レシピ  
サトイモのみそ煮～ショウガ風味

ご飯 みそ汁 漬物

### 手羽先のショウガ煮

#### ●材料(1人分)

手羽先	2本	おろしショウガ	大さじ2
（煮汁）		サラダ油	適量
かつおだし	1と1/2カップ		
料理酒	1/4カップ		
みりん	1/4カップ		
しょうゆ	1/4カップ		
砂糖	大さじ2～3		



#### ●作り方

- (1)フライパンにサラダ油をひき、手羽先を中火で両面焼き色を付ける。
- (2)(1)に煮汁の材料、おろしショウガの半量を入れ中火で煮詰めていく。
- (3)煮汁が煮詰まり照りが出てきたら、残りのおろしショウガを入れ出来上がり。シュンギク(材料外)を添えた。

#### ●ポイント

手羽先は骨に沿って包丁を入れておくと火の通りが早い



（藤田）

今月の朝ご飯

戸島温泉にて、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。

お近くの支所店舗でお使い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。

戸島温泉にて、お近くの支所店舗でお使い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。



今月の表紙は、プラッドオレンジ＆宇和ゴールドフェア2018での一コマ。フェアでは、お子様からお年寄りの方まで、幅広い年代の方が南予の太陽を浴びて育った果実を堪能しました。



今日の表紙



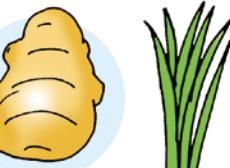
**ショウガのプロフィール** 解説: KAORU

【分類】ショウガ目ショウガ科ショウガ属  
【原産地】インペ~マレー半島のアジア南部  
【和名】生姜(ショウガ、ショウキョウ)、花縮紗(ハナシュクシャ)  
【おいしい時期(旬)】5~9月ごろ  
【主な栄養成分】マンガン、カリウム、ジンゲロール、ショウガオール、ジンゲロン、ジンギベレン、シトロネラール

### 見分け方

#### 根ショウガ

全体がふくらと張りがあり、堅くて重みのあるものの皮に傷がないものの切り口がみずみずしく乾燥していないもの



白い部分が多く、きれいな色合いのものを選ぼう!

#### 新ショウガ 葉ショウガ

良品は、茎の付け根がきれいな赤い色で、白い部分との色合いがはっきりしている。全体がみずみずしくて張りがあり、皮に傷やしづがないもの



### 保存方法

乾燥を防ぐために、ラップまたは水でぬらした新聞紙、ペーパータオルに包んで冷蔵庫の野菜室などで保存

千切りやすりおろしにして、ラップに小分けに包んで冷凍しておけば必要な分だけ解凍して使えるので便利!



### 楽しみ方・食べ方のコツ

根ショウガは、すりおろしたり薄切りにしたりして、薑味や香辛料として利用

細かく刻んだり、すりおろすと薑効がいっそう高まるよ

細く千切りして針しょうがに

皮に風味があるので薑味にする場合は皮ごとすりおろすのがお勧め

水で表面をぬらしスヤーンでこぼれ落とすようにすると皮が簡単に薄くむけるよ!



香り成分は皮の近くにあるので、肉や魚の臭い消しに使うときは皮ごと使おう



砂糖で煮たしょうがシロップやは風邪予防や冷え症対策に最適

# ショウガ

~香りと辛味が  
薬効をもたらす香辛野菜~

### ショウガのチカラ



肉や魚など食材の生臭みを消す消臭作用や抗菌・殺菌作用がある

抗酸化作用が高く、生活習慣病予防に効果があるといわれている



ジンゲロール  
ショウガの辛味成分で最も多く含まれる。最初に感じるピリッとした辛さ

辛味の成分は3種類

#### ジンゲロン

少く微量の成分で、ジンゲロールが分解し生成される。強い辛味がある

#### ショウガオール

ジンゲロールの脱水反応によって生成され保存中自然に増加する他、加熱によっても増加する。強い辛味がある。口に残り、じわじわ感じる辛さ

### ショウガのいろいろ

大きさによる分類  
大ショウガ

晩生で茎や葉も大きく成長し、根茎は肥大して大きな株になる。1株1kg前後まで生育することもある。貯蔵され年間を通して生鮮用や漬物などに使用される

日本で栽培されているのは約90%が大ショウガ



#### 中ショウガ

中生へ晩生で、大ショウガに比べて小さく、辛味が強い品種。繊維質が早く形成されるため、貯蔵せず主に漬物や加工品に使用されることが多い

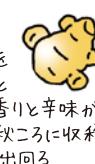
#### 小ショウガ

早生で、1株400g程度と小さめ。比較的収穫が多く安定している。辛味が強く、早掘りして葉ショウガやはいかみなどにされるのが一般的。谷中ショウガなどはこの品種

#### 栽培・収穫方法による分類

#### 根ショウガ(ひねショウガ)

一般的に流通しているショウガをひねショウガとも呼ぶ。ふくらと丸く、皮がベージュから薄茶色の香りと辛味が強く、薑味としての利用がメイン。秋ごろに収穫して貯蔵され、随時出荷して通年出回る



#### 葉ショウガ

小さな根茎に茎葉が付いたものの旬は5月~9月ごろで、谷中ショウガが有名



#### 根ショウガ(新ショウガ)

初夏に収穫される根ショウガで、貯蔵せずに繊維が柔らかくみずみずしい状態で利用する。筋が少なく爽やかな辛味が特徴



### ショウガのじみつ

東南アジア、アフリカ、中米など、温暖湿潤な地域での栽培が盛ん

アジアでは古くから食用、薬用とされ、中国では紀元前から薬用に用いられていた記録もある



熱帯地方では秋に花を咲かせるよ

国産品は4割以上が高知県で収穫

日本には3世紀ごろ中国から伝来したといわれ、当時は薬用として栽培されていたが、江戸時代以降は一般的な食用として広まった

