

みなみかぜ

1

No.262
JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE



・新年のご挨拶

特集

・イチゴ農家 三好健士さん

・畜産農家 池田一成さん

謹賀新年

昨年中は格別の

お引き立てを賜り

厚く御礼申し上げます

本年もご愛顧の程

お願い申し上げます





代表理事組合長
黒田 義人

謹んで新年のご挨拶を
申し上げます

新年明けましておめでとう
ございます。

昨年は西日本豪雨災害に見
舞われました。私どもは、これ

を契機に相互扶助の精神がよ
みがえったと感じております。

全国各地から支援ボランティア
アがこの地を訪れ、復興への基

礎が作られたことに感謝して
おります。人々の心の中にある

「結びと愛」の精神が具体的に
行動になって現れ、農業協同組

合の原点復帰を成したのでは
ないでしょうか。将来に向けて

の希望を持って今、産地はもが
きつつも若い方々を中心に前

進しています。私どもはお互い

に力を振り絞り、艱難辛苦に堪
えて、この困難に立ち向かい

たいと思います。

また、今年も対米交渉や農協

改革等JAえひめ南を取り巻

く厳しい環境を踏まえ、調和あ
る発展を期し、自己改革の基本

目標である「農業者の所得増
大」「農業生産の拡大」「地域の

活性化」に全力で取り組んで参
ります。

どうかこの一年が輝かしい
年となるよう、心よりお祈り申
し上げまして新年のご挨拶と
させていただきます。



常勤監事

森口 信一

昨年の西日本豪雨災害の傷痕は未だ深く、復旧・復興は道半ばです。一日も早い復興とさらなる発展を目指し、行政、JA、組合員が心を一つにして頑張りましょう。平成31年度より、公認会計士監査が始まります。監査に堪えうる為、内部統制の「見える化」、業務体制、経営基盤整備の強化等、課題を捉え、進捗管理にあたります。



常務理事
(金融事業本部担当)

埜々下 義久

目指すべき姿実現に向け、自己改革を支える経営基盤を構築する必要があります。金融事業では、資金需要に対する積極的な信用資金供給が重要です。農業・生活資金等、地域金融仲介機能を果たします。同時に、自然災害リスク等に備えた共済事業を進め、「地域に必要とされる金融機関」を目指し、さらなる健全性・信頼性を強化して参ります。



常務理事
(管理本部担当)

山本 長雄

農協改革が求められる中、JAグループを取り巻く環境は更に厳しさが増えています。地域農業の振興を旨として、相互扶助の精神に基づく農業協同組合の原点に返り「JA本来の役割」を果たし、組合員・地域から認められ、必要とされるJAを目指すことが重要課題であります。より一層の健全な経営と強化に取り組んで参ります。



代表理事専務
(営農経済事業本部担当)

清家 治

JAのみに与えられた用語のごとく言われている「自己改革」。私たちは、その内容や問題点をしっかりと認識しておくことが重要です。JAが組合員にとって重要な組織であるか否かを問われています。中、新年を迎え新たな挑戦が始まります。地域に合った在り方を模索し、将来に渡り必要な存在と認められるよう取り組んで参ります。

宇和島市保田

イチゴ農家

三好健士さん

試行錯誤、[あまおとめ]

仲間と共に。



11月21日、宇和島市保田・三好健士さんは、妻の三千代さんとビニールハウスで栽培しているイチゴ「あまおとめ」の収穫に励み、赤く染まった実を一つひとつ丁寧に摘み取っていました。



愛媛県オリジナル品種の「あまおとめ」。「とちおとめ」と「さがほのか」の交配で2009年に品種登録されました。大玉で強い甘味が特徴。

先駆者を追いかけて栽培を始め、45年目の三好さん。「イチゴ栽培は何十年やっても難しい」と話します。イチゴは病気にかかりやすく、日々試行錯誤を繰り返しながら熱心に育てています。病気の解決に4年かかったこともあるそうです。失敗してしまうと収穫量が半分まで落ち込むこともあります。三好さんは決して諦めず根気強く栽培し、良い果実が出来上がった時に喜びを感じています。

様々な困難を乗り越え、今年も納得のいく「あまおとめ」ができました。甘さは抜群。「例年にも増して甘く美味しくできた。ぜひ味わって」と出来に自信を見せています。



諦めないこと

三好さんは「いちご部会」に所属しています。市場に出荷する際、地元以外のイチゴ生産者とも親しくなったことで部会ができました。部会では気の合う仲間と共に高品質を目指し、何度も視察に足を運ぶなどイチゴ栽培についての勉強に励んでいます。三好さんはいつも仲間と集まると話が弾み、「イチゴについて語り合うのが楽しい」と生き生きとしています。部会は部員5人が73[㍻]で栽培。今年度の出荷量は21[㍻]と前年並みを見込んでいます。

高品質目指す



[黒毛和牛繁殖]

和牛にかける思い

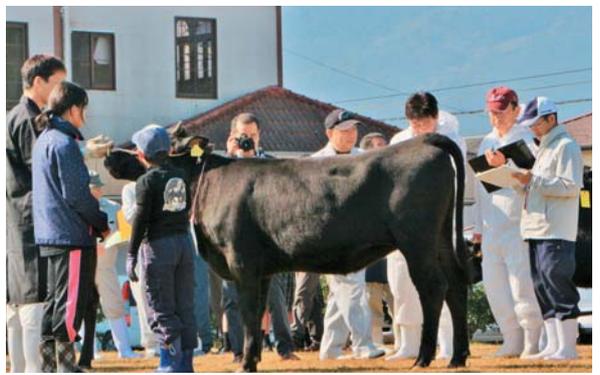
愛南町 畜産農家

池田 一成さん



愛南町の畜産農家・池田一成さんは、祖父の背中を追って就農し14年目。妻の弥法(みほ)さんと黒毛和牛子牛の繁殖を経営し、現在は2力所の牛舎で繁殖牛・肥育牛・育成牛・子牛を約70頭飼育しています。「和牛を通して人を笑顔にすることが人生のモットー」と熱い思いを持ち、肉牛生産牛部会の部会長や愛媛県肉牛生産者協議会副会長などを務めるほか、食農教育にも取り組むなど精力的に活動しています。

良い牛を育てるために大切なことは、「牛に対する思いやり」「同じ餌で育てても、人間の餌をやるタイミングや日々の世話で牛の質は変わる」と話す池田さん。常に牛の健康状態を考えながら、適正な管理を第一に心掛けています。種付けや出産など苦勞もありますが、育てた牛を品評会に出品し、「高く評価されると励みになる」と畜産農業にやりがいを感じています。目標とするのは祖父。牛に対する思いやりと揺るぎない信念で、これからも和牛繁殖に邁進します。



共進会を励みに

11月6日、2018年度愛媛県総合畜産共進会の第80回畜産改良共進会・肉用種牛の部が西予市野村町の畜産総合振興センターで開催され、管内農家の赤松宣明さんが1頭、池田さんが4頭出品しました。

農林水産大臣賞には20代の若手女性が選ばれました。また、池田さんの「えいこ33」が中国四国農政局長賞（雌子牛部門優等賞）に輝きました。「えいこ33」は、体の伸びが非常に良く、将来性のある

素質を持った牛と高く評価されました。

品評会には雌子牛の部10頭、未経産牛20頭、経産牛7頭を出品。審査員が資質や品位、体積など出品牛を一頭ずつ入念に審査し上位牛が選ばれ、池田さんは出品した全ての部門で入賞を果たしました。へ雌子牛の部へ優等賞（えいこ33）へ未経産牛部門1区へ一等賞（きみこ）へ未経産牛部門2区へ一等賞（やすゆり2）へ経産牛へ優等賞次席（ゆいな2）

命の大切さを伝える

池田さんは牛の飼育を通して次世代を担う子どもたちに食や農の大切さを伝えようと、町内の保育園や小・中学校の体験要請を受け入れ積極的に食農教育を行っています。

11月12日、第2牧場で一本松保育所の1〜6歳児71人と牛のふれあい体験を開きました。園児らが同町上大道にある牛舎を見学。初めは少し怖がっていましたが、慣れてくると小さな手で「かわい」と頭を撫でたり餌をやったりと、普段身近に触れることができない牛と貴重な時間を過ごしました。ふれあい体験の最後には、池田さんが紙芝居「いのちをいたかく」を朗読し、自身が命を預かる仕事をしていること、食べるものすべてに命があるということをお伝えしました。



畜産経営強化へ

畜産経営の強化を図ろうとJA周桑・うまの畜産農家8人が11月26日、合同視察研修先として池田さんの畜舎に訪れました。

研修では、黒毛和牛の飼養管理・系統に関する知識について活発な意見交換をしました。畜舎の見学中には、子牛出産の苦勞など畜産農家としての悩みを相談し合いました。研修に参加した農家らは熱心に耳を傾け、JA周桑和牛部会の高橋節雄会長は「視察を受け入れてもらい感謝している。畜舎見学を通して見聞きした知識を今後の飼養管理、牛の質向上へ役立てたい」と意欲的でした。





11/5・22 防犯・防災訓練実施

11月5日、南宇和城辺支所で愛南警察署協力のもと強盗犯の侵入を想定した防犯訓練を実施しました。現金の取扱いが多くなる11月から年末にかけての事件を未然に防ぐことが目的で、防犯体制の強化に繋がります。

役職員らは「お客様の命を守る」ということを意識し、日常業務での声掛けの徹底や不審者への対応を学んだほか、警察犬の仕事内容について説明を受けました。

11月22日には、本所で南海トラフ地震による火災を想定した防火訓練を実施し、職員8人が消火器を使った放射訓練も行いました。



11/7 第50回盛大に

女性部鬼北支所と三間町支所は11月7日、部員同士の交流を目的に鬼北支所で第50回鬼北ブロックJA女性部大会を開き145人が参加しました。

開催50回目を記念し、鬼北ブロック50年誌で大会のあゆみを振り返りました。また、女性部ミニグループ手作りの加工品の即売や手芸品の展示、部員がそれぞれ考案した演出で歌や踊りを行い参加者は大会を楽しみました。



11/12 子どもたちの健康づくり支援

信用部は11月12日、「8020ヨーグルト(四国乳業製品)」の贈呈式を玉津小学校で行いました。

今年度は、西日本豪雨で被害にあった吉田町を元気づけようと埜々下義久常務らが同校を訪問し、虫歯予防や歯周病予防のある農畜産加工品「8020ヨーグルト」と、食農教育に役立つ小冊子「食と農のおはなし」を贈りました。同校とJAえひめ南は、昨年度から校庭にミカンの苗木を植えるなど、積極的な食農教育活動に取り組んでいます。



11/14 セールス技術競う

共済部は11月14日、保障拡充への取り組み強化を目的に「平成30年度スマイルサポーターロールプレイング大会」を開催し、自動車共済窓口担当者(スマイルサポーター)6人が出場しました。

出場者は、顧客役の講師を相手に12分間の持ち時間でこれまで培ってきた商品知識やタブレット端末を駆使しながらセールス技法を披露しました。

結果は、立間中央支所の長岡実菜さんが最優秀賞、鬼北広見支所の土居春奈さんが優秀賞に輝きました。



最優秀賞の長岡さん



11/16 寿楽荘を慰問

女性部エルダー部会は11月16日、宇和島市保田の養護老人ホーム寿楽荘を慰問し、部員10人が歌や踊り、腹話術を披露しました。

部員それぞれが考案し、練習を積み重ねたパフォーマンスで入所者約50人を魅了。入所者は一緒に歌ったり手拍子をしたりと楽しい時間を過ごしました。



11/17 みなみくん創業20周年

JA えひめ南特産品センターみなみくんは11月17、18日の両日、創業20周年大感謝祭を開き、大勢の来場者で賑わいました。

特別感謝企画として、玉津ミカンS・Mサイズ(10^{kg}箱)の地方発送を1000箱、送料込の特別価格4000円で用意。また、恒例の餅まきやガラポン抽選会、牛もも肉の実演販売、ステージパフォーマンスで祭りを盛り上げました。同JAと交流のあるJA鳥取中央に出店していただき、王秋梨や大豆などの特産品も販売しました。

同センターに出荷する生産者の会「みなみ会」の井上真一会長は「おかげさまで20周年。今後ともお客様に気持ち良く買い物して頂ける売場づくりに努める」と話しました。



11/17 親子でキャンドルリースづくり

女性部フレッシュミズ部会宇和島支所は11月17日、JA本所でキャンドルリース講習会を開き、部員や職員ら18人が参加しました。講習会では、フラワーアレンジメントすざく工房の佐久保朱見さんご指導の下、クリスマスに備えてシャボンフラワーを使ったキャンドルリース作りを楽しみました。部員それぞれが好きな色の花やリボンを組み合わせて2時間ほどで制作することができました。



11/19 酪農部会研修

酪農部会は11月19日、JA本所で研修会を開き部員や役職員14人が参加しました。JA西日本くみあい飼料(株)の岩月俊樹さんと古用友美さんから同社の工場設備や特徴、事業展開、搾乳牛用配合飼料について説明を受けました。

同部会の曾根章五会長は「飼料の知識やJAグループについての情報など、知らないことがたくさんあり勉強になった。今後活用していきたい」と話しました。



11/21 「走らない」運動会

女性部三間町支部は11月21日、三間町支所サンホールで「走らない大運動会」を開き部員35人が参加しました。健康増進を目的に2年に一度開こうと、生活指導員の富永幸さんと部員らが企画しました。高齢者も楽しめるよう、種目は大豆挟みリレーや早食い競争など走らない競技を考案。参加者はそれぞれが出場した競技を楽しみました。90歳を超える参加者もゴールを目指して力を振り絞りました。



11/23 三島農民祭にぎわう

三島支所は11月23日、鬼北町立三島小学校や公民館と共同で企画した「三島農民祭・総合文化祭」を同校で開きました。

JAは「みかんジュース蛇口」でジュースを提供し、長蛇の列ができました。媛ポークの販売も盛況で100パックが完売。購入した客は会場でバーベキューを楽しみました。また、管内農産物の品評展、JA女性部による手芸作品展なども開きました。



認定農業者からの ご意見を紹介します



「組織ふれあい推進室」では、認定農業者の皆様を訪問し、様々なご意見や要望をお聞きすることで事業に反映するよう取り組んでいます。今月号では、平成30年度上期の主なご意見とJAとしての考えや取り組みについてお知らせいたします。

販売・購買事業に関すること

Q1 JAで野菜のブランドを作って高い価格で販売できないだろうか。

A1 JAの主要推進品目として「ブロッコリー・きゅうり・里芋」を奨励しています。基本、部会等による大量生産と共同選果での規格統一などでブランド化を目指して取り組んでいます。

Q2 肥料の価格が高いように思うのでもう少し下げてもらいたい。

A2 平成29年度は園芸肥料において県下統一肥料の取り組みにより約20%の価格引き下げを行いました。今年度は、柑橘肥料の集約できる物について7品目に集約を行い価格引き下げに取り組んでいます。

Q3 お米の買い取り価格を上げてもらいたい。

A3 平成29年度・平成30年度の米の買入れ価格は、60kg当たり1,000円を超える上乗せ価格となっています。また、大口集荷奨励やエコ米取り組みによる上乗せも行っています。

Q4 農機具の出費がネックになっているので、農機具の貸出を考えてもらいたい。

A4 野菜の植え付け機やマルチャー、播種機などの貸出がありますのでお気軽に各営農経済センターにご相談ください。

営農指導に関すること

Q5 生産指導の充実をお願いしたい。

A5 TAC（地域農業の担い手に出向く担当者）の活動充実や、営農指導員の資質向上に向けて研修を行っています。また、指導員育成のため、組合員の皆様にご呼んでいただき、現場での実践をさせていただきようお願いします。

特集

No.6

自己改革への挑戦

JAえひめ南の取り組み

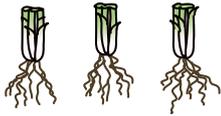
あなたもチャレンジ！家庭菜園／坂木技術士事務所／坂木利隆

ニラは早めの株分けと更新

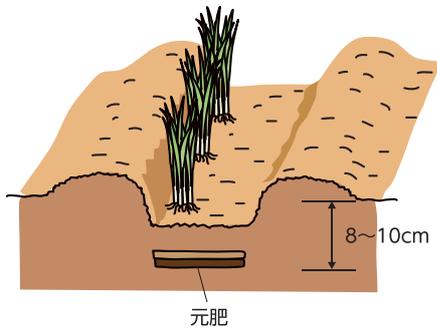
肉との料理の相性が良く、スタミナ料理などに親しまれるニラは、多年草で一度植えておけば、毎年、年に数回収穫できるので、家庭菜園に適した野菜といえましょう。しかし、いくら強いといっても2〜3年取り続けると、株が密生気味となり、幅広く厚みのある良い葉が収穫できなくなってしまうます。そうなる前に早めに株分けし、更新するのが得策です。



力を入れて大きく掘り起こす



指先で2〜3本ずつに分割する



元肥

が枯れ根株が休眠状態に入っている冬の間です。この頃は根に栄養が十分蓄えられているので、断根や株の分割という荒療治をしても、傷みが少なく、作業がしやすいからです。

株分けの方法は、まず地上に残っている枯れ葉を、5 cm ぐらいの高さで、鎌できれいに刈り取ります。そして株の周りによくわかさコップを大きく打ち込んで、根株を土から掘り起こします。根は強大で、密に広範囲に広が

っているので、全てを一気に掘り取れないので、途中で縦に切断しても構いません。

掘り上げたら土を振るい落とし、指先に大きく力を入れて大割りし、さらに小割りして、図のように2〜3本ずつに分割します。これを2〜3個まとめて、20〜25 cm の株間に植え付けます。

植え溝は事前に、8〜10 cm ぐらいに深めに掘り、元肥として堆肥や油かす、緩効性の化成肥料などを十分に施しておきまします。植える際には、根株を束ねないで、平置きにするよう心掛けます。

溝は深めに掘って植えた根株を換気や乾燥からも守ってやりまします。覆土は株の上部がやや出るくらいにとどめておき、やがて新葉が伸びだしてきたら、葉先を埋めないよう注意しながら、2回ほど覆土をして、溝が埋まるように管理します。

そうすると春には見違えるほどに、勢いの良い、良質なニラになります。

株が増えてきたら銀色のフィルムを畝上に二重掛けし、さらに黒色フィルムで覆い、黄ニラに育ててみるのも楽しみです。なお、販売用の高品質な物は、毎年種まきして育てた苗を植えて、年間随時販売する物で、通常古株は利用しません。

※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。

ブラッドオレンジ栽培部会会長の一言



ブラッドオレンジ栽培部会 会長
児玉 恵(こだま めぐむ)

<プロフィール>

生年月日：1965年10月28日生まれ 53歳

主な経歴：2010年～ ブラッドオレンジ栽培部会会長を務める

趣味：読書

尊敬する人物：決断力のある人

休日の過ごし方：旅

座右の銘：臥薪嘗胆

曙光

新しい年を迎えようとしている。組合員の皆さんはどのような時代にしたいだろうか。

平成最後の年に西日本豪雨に見舞われ、畑や山、そして街までも甚大な被害を受けてしまった。当初は何をすれば良いのか解決できず途方に暮れていた。しかし、人間は前向きである。それぞれが役割分担して協同で復旧作業に励み、全国から集まったボランティアや農協関係の方も加わり作業を進めた。沢山の方々に助けて頂き、感謝の思いが胸に溢れる。

さて、ブラッドオレンジを導入して十数年が経過した。知名度が上がったため栽培技術も確立されてきているが、国産ブラッドオレンジの魅力を知らない方も多い。6次産業にも向いているし、シエフやパテシ工業界の情報発信力を借りるのも一つの方策、SNSを大いに利用するのも良いだろう。

固定概念は疑え、世の中は我々が考えるより遥かに変化が早い。未来予想図は分からないが、より認知度を高めることができれば売れるのは確かだ。

平成最終年より新たな年へ。水害で大変な目に遭った街。曙光が差し込む街であってほしいものだ。

理事会報告

平成30年度 第8回理事会

平成30年11月29日(木)

JA全国監査機構期中監査改善指示書について
平成30年度上期監事監査報告について
委員会報告 管理本部委員会

(協議事項)
第1号議案 松野町新庁舎建設基本計画への参加について

第2号議案 資産査定要領の変更について

第3号議案 経済管理端末の更改について

第4号議案 理事に対する貸出の承認について

第5号議案 平成30年度「農業経営資金」の取扱について

第6号議案 貸出業務取扱要領の一部変更について

(報告事項)

① 会計監査人候補者の決定について

② 平成30年10月末事業実績について

③ 平成30年9月末経営分析結果について

④ 平成30年9月末財務基盤向上プラン実績について

⑤ 平成31年度役員改選スケジュールについて

⑥ 第6次中期経営計画進捗状況報告(平成30年度上半期)について

⑦ 「不祥事未然防止要領」の改正について

⑧ 平成30年度内部監査外部確認結果について

⑨ 平成30年度内部監査品質評価について

⑩ 平成30年度認定農業者訪問状況について

⑪ 年末年始のATM稼働のお知らせについて

⑫ 平成30年度JAコンプライアンス点検結果および改善方針の概要について

⑬ 平成30年度産主食用米集荷実績について

⑭ 平成30年度温州みかん出荷計画及び出荷実績について

⑮ 移動購買車の運用状況について

⑯ 子会社の9月末決算状況について

⑰ (その他)

⑱ 次回理事会開催予定について

平成30年12月26日(水) 午後1時30分

さといも（伊予美人）を栽培してみませんか？



JAえひめ南

JAえひめ南では、「**農業者の所得増大と農業生産の拡大**」を目指し、夏場の土地利用型品目として さといも（伊予美人）の生産拡大を推進しております。さといもの作業軽減化を図るため、機械化一貫体系を進めています。現在までに、畝立てマルチャー・管理機・形状選別機・計量器・土落とし・根切り機等の整備を行い、今後も効率的な機械の導入を進めます。



【10aの収益性の目安】

目標収量 (kg)	単価 (円/kg)	税込販売額 (円)	生産費 (円)	出荷経費 (円)	所得 (円)
3,000	170	550,000	154,000	175,000	221,000
4,000	170	734,000	154,000	234,000	346,000

生産経費：種芋代、肥料農薬代、マルチ代など

出荷経費：市場等手数料、選果費、運賃、出荷資材費
 ※初年度は、種芋代が必要です。2年目から、その分左記の生産費が約30,000円下がります。但し、全体の2割程度の種芋更新は必要です。

【種芋の購入について】

- 品種は「愛媛農試V2号（伊予美人）」です。（種芋はJAへ申し出てください。）
- 2年目からは栽培株から種芋を取ることができます。ただ、生産力維持のため毎年2割程度は種芋の更新が望ましいです。
- 10a当たり種芋は**150kg程度必要**です。（50g×3,000個）



【さといも栽培の良い点】

- 1：生育期間（5月～9月）の労働時間は少ない。
- 2：収穫は多少手間がかかりますが、労働力に合わせて長期間に分けて収穫できます。
- 3：10月～2月頃まで、曜日を決め共同選果しています。
- 4：JAえひめ南では**新規及び面積拡大農家の種芋購入代金の一部を助成**しています。

【さといも栽培の注意点】

- 1：乾燥に極めて弱いため、水持ちが良く9月末まで**灌水のできる日当たりの良い圃場**を選定する。～芋の肥大には必ず水が必要～
- 2：基本的に多湿を好むが、排水が悪すぎると生育が劣る。特に排水不良田では、定植後に種芋が腐敗するため対策を行う
- 3：定植をする時期に雨が多いため、**圃場準備は3月上旬には必ず完了**する。～定植が遅れると生育が遅れ収量減の原因となる～
- 4：雨振り後は無理に耕起せず、土が乾いてから耕起を行い、土を細かくする。なお、全期マルチ栽培を基本とします。
- 5：品質向上と除草を兼ねて、**6月上旬に畝間に管理機を通す**。（この作業は非常に重要となります）
- 6：連作に弱いため、植え付け後3年は水稻等さといも以外のものを植え付ける。（水田輪作）
- 7：真冬の低温で腐敗する場合があるので、出来るだけ年内までに掘り取るのが望ましい。

【荷受け・選果】

- 土は付いたままでも出荷可能ですが、荷受け時の重量で選果手数料が計算されるので、土付きが多いと不利になります。
- 荷受け場所：三間、吉田・・・三間冷蔵所 鬼北町・・・野菜集荷場 津島・南宇和・・・各営農経済センター
- 選果は、毎週曜日を決めて三間町支所管内 成妙倉庫で行います。

【作業等の軽減】

- 今後、畦立てマルチ張り作業の作業受託を検討しています。
 - 平成30年度に「土落とし・根切り機」の整備と選別の簡素化を行い、生産者の出荷の手間が大幅に省けました。

1人/日 出荷量	平成29年度 50kg	⇒	平成30年度 200kg
----------	-------------	---	--------------
 - 「掘り取り機」の整備も検討中です。

さといも栽培に関心がある方は、種芋の準備がありますので、1月21日までに最寄りの営農経済センターまでお知らせください

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ちろん、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)

毎月 月集金に来ていただく職員の方が、とても明るくて元気で、話をしているところも楽しくなってきました。いつもありがとうございます。

(宇和島市 T・Iさん 54歳)

今年 今年も知人から「吉田のミカン」が届きました。被災されてもおいしいミカンを作っておられる姿に頭が下がります。おいしすぎて、顎が落ちそうです。

(鬼北町 S・Sさん 63歳)

復興 スローガン「頑張ろう宇和島」とみきゃんを印刷した3*箱。誰にでも手軽に持てるミカン箱が多くの消費者に届くといいですね。

(吉田町 A・Iさん 79歳)

頑張り 「頑張りよう宇和島！」いいですね。みきゃんと復興スローガンで頑張ってください。今年の我が家のお歳暮は、JAのミカンに決定です。

(愛南町 T・Oさん 75歳)

西 日本豪雨で被災された方々の取り組みがよく分かる内容の記事に感動しました。陰ながら、復興されることを心からお祈りしております。

(宇和島市 T・Fさん 76歳)

読者 者からのひとことで24歳の方の投稿に思わず目頭が熱くなるほど胸

がキュンとしました。頑張つて。期待しています。

(三間町 K・Sさん 75歳)

11 月号6ページに息子の同級生のごことが掲載されていました。ヨッ君、優秀賞おめでとう！

(愛南町 M・Yさん 64歳)

表紙 紙の稲刈りしている子どもの写真、すごくいい表情してます。元氣もりました。

(宇和島市 K・Iさん 59歳)

ポ ルダリングが宇和島にできるなんて、行ってみたいと思いつながら勇気がなくとどまっていたのですが、インストラクターの方もいて、体力に自信のない方でも気軽に楽しめること。こどもを誘って一度体験したいと思います。

(宇和島市 S・Yさん 46歳)

笑 いヨガ体験。みなさんの笑顔がすばらしいですね。先日、別の場所でも笑いヨガを初体験しましたが、とても楽しかったですよ！

(鬼北町 T・Jさん 49歳)

おたより

お便りを掲載させて頂いた方にはもちろん、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。

[早期ご予約会]

2019 Collection

ひなまつり

強く、明るく、元氣よく... たくましく育てどの願いをこめて...

清く、優しく、美しく... すこやかに育てどの願いをこめて...

JA組合員の皆様へ

豪華段飾りからコンパクトな収納飾りまで 県下最大級の品揃えて、厳選されたお品をご納得のお値段にてご奉仕させていただきます。

新作 節句人形 早期発表展示ご予約会

■ 場所 / 香川 人形の光商会 大展示場
松山市保免上2丁目2-1 TEL (089) 945-0087

■ 日時 / 12月1日(土) ~ 9日(日)
■ 営業時間 / AM10:00~PM6:00 ■ 12/28(金)まで休まず営業

■ 期間中のご予約で 通常価格よりさらに 10% 特別割引、その他特典満載。

お問い合わせはお近くの各農協JA窓口へお気軽にどうぞ。



今日の表紙



今月の表紙は、宇和島市保田のイチゴ農家・三好健士さん、三千代さん夫婦です。甘味たっぷりに仕上がった「あまおとめ」ぜひ味わってください♪



2018年を振り返ってみると、大卒を卒業して社会人になり、働く大変さや組織が情報発信を行う重要性を強く実感した一年となりました。広報担当としては、現場で経験を積ませて頂いたこと、また、多くの方々との出会いが自分自身の成長にも繋がったのではないかと思います。2019年は、さらに魅力ある誌面を作ること、本誌や日本農業新聞を通してより多くの皆様にJAえひめ南の情報をお届けすることを目標に、日々精進して参ります。

(藤田)



イラスト: 小林裕美子

解説: KAORU

ミツバのプロフィール

- 【分類】セリ科ミツバ属
- 【原産地】東アジア
- 【おいしい時期(旬)】冬春(12~4月ごろ)
- 【主な栄養成分】カリウム、β-カロテン、クリプトテネン、ミツバエンなど



見分け方

葉が鮮やかな緑色で香りが強い
葉、茎とも張りがあるためみずみずしい

茎にツヤがあるかどうかポイント!



葉が黄色がかったり、茎が半透明になっていたりすると鮮度が落ちているのでNG



保存方法

3~4日以内に使い切り!
乾燥すると香りや風味が落ちるよ



適当な長さで切って、湿らせたキッチンペーパーを敷いた保存容器に入れる

新聞紙などで「包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ

乾燥防止のため新聞紙は軽く湿らせるか、根の部分を湿らせたキッチンペーパーを巻いておくと良い

手軽に料理に添えることができるので便利

ミツバのチカラ

カリウム

高血圧予防に良いとされるカリウムも多く含有

抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富

β-カロテン

おひたしやあえ物などにすると、効率良くたくさん食べられるよ

クリプトテネン(香り成分)

クリプトテネンやミツバエンなどの爽やかな香りは、ストレスを緩和したり精神をリフレッシュさせる作用あり

- 高血圧予防
- 脳梗塞予防
- 心筋梗塞予防
- がん予防
- 期待される効能
- 動脈硬化予防
- 風邪予防
- ストレス緩和

ミツバ

~和食に欠かせない
日本のハーブ~

楽しみ方・食べ方のコツ

切り方・調理法

糸ミツバ/切りミツバ

生のまま吸い物や茶わん蒸しなどに散らして風味付けに



ゆでる場合は香りが飛ばないように、熱湯に軽くくぐらせる程度に



天ぷらやかき揚げにしても香り豊かで美味

根ミツバ

食感がしっかりしているのので、サッとゆでておひたしやあえ物、卵とじなどにするのがお薦め



ミツバのいろいろ

糸ミツバ

「青ミツバ」とも呼ばれ、多くが水耕栽培されていて周年出回る。水耕栽培されたものはほぼ全て根元にスポンジが付いている。根元まで日光に当てるため根も青く、香りも豊か。お吸い物や汁、茶わん蒸しなどの彩りに



根ミツバ

畑などで日光に当てないよう土を寄せて軟白栽培している。茎は白くため糸ミツバより風味が強く、菌対応がある。おひたしやあえ物などにするとシャキシャキとした食感が楽しめる。3~4月ごろが旬



切りミツバ

根株をハウスなどで日光に当てず軟白栽培し収穫時に根元をカットしている。茎は白く細めで柔らかく、優しい食感と上品な香りが持ち味。お吸い物やお正月の雑煮など幅広く使われる。12~2月が旬



天然物

山などに自生しているミツバは糸ミツバや根ミツバとは雰囲気まったく違う。葉が大きく、茎もしっかりとしていて風味がより強い



フキやワラビなどと共に「山菜採り」で収穫できる!

ミツバのヒミツ

1本の茎に3枚の葉が付いているのが特徴
セリ科ミツバ属の多年草



歴史

原産地 日本 中国など

日本での栽培は江戸時代になってから

天然物のミツバは、若く柔らかい葉茎を伸ばす3月ごろから初夏にかけてが旬。天然物は香りが良く、シャキシャキとした食感が楽しめる



『農業全書』(1697年) 栽培法や簡単な食べ方
『大和本草』(1709年) イラストが描かれている



軟化栽培は江戸時代から行われていた。日光栽培による糸ミツバ(青ミツバ)の栽培も明治時代以前に西日本で「行われていた