

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

2019

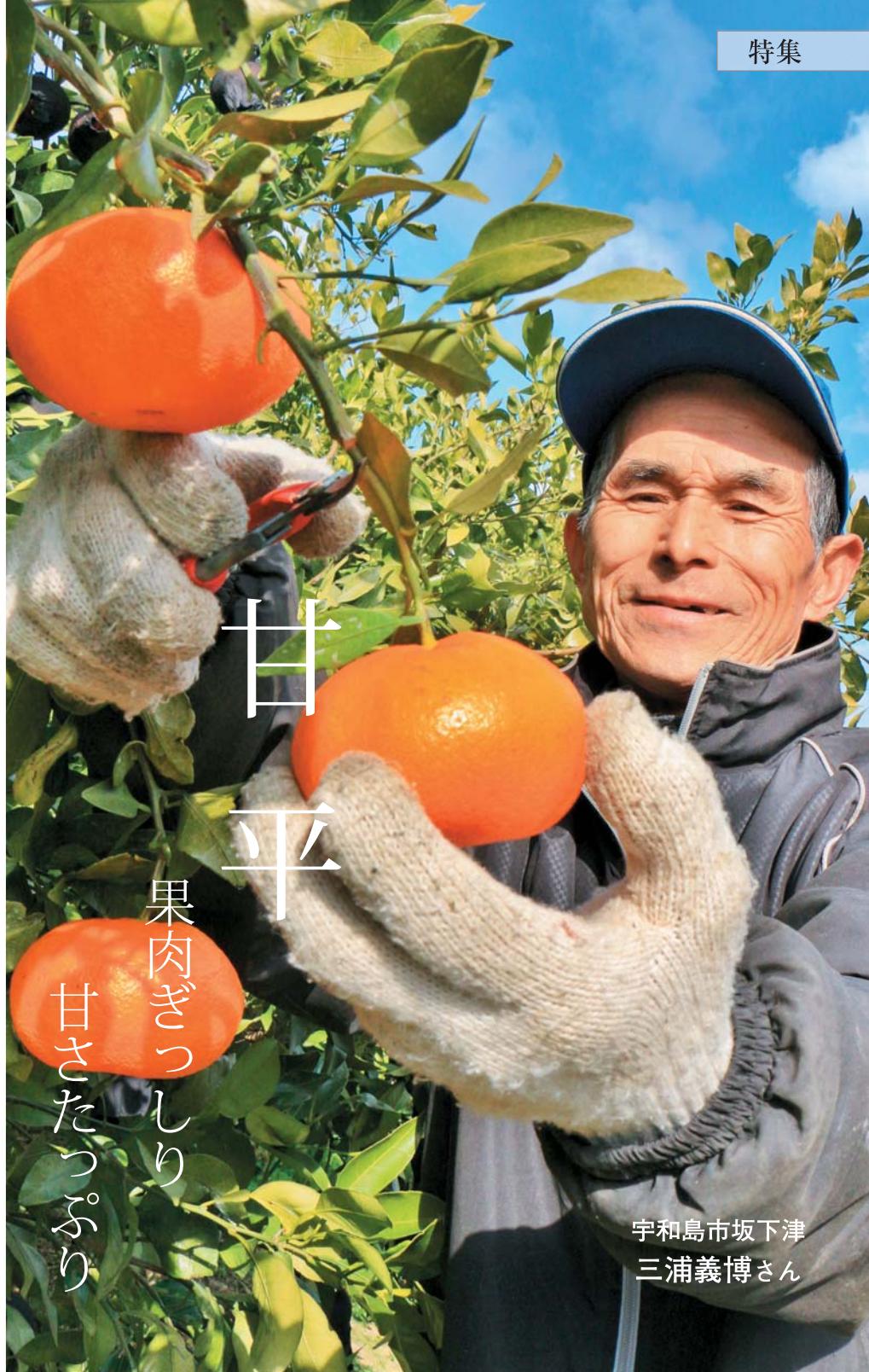
3

No.264
JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE



特集

- ・かんきつ農家 三浦義博さん
- ・うわじま特産応援フェスタ開催



いつまでも
楽しむこと

高校卒業後に就農した息子・裕司さんに義博さんが教えることは栽培技術だけではありません。「ミカン作りは楽しい。だから、息子にもいつまでも楽しんですることを伝えていく」と笑顔。親子で作業に励む姿から、ミカン栽培に対する信念が伝わります。

息子・裕司さん



おいしく育てたい 基本管理を大切に

宇和島市坂下津の三浦義博さんは息子の裕司さんとJAえひめ南宇和島共選の中晩柑部会に所属し、精力的に活動しています。部会の講習会で指導員や他の部員から習得した技術はすぐに実践し、栽培管理に活かします。高品質な商品を消費者に届けようと、摘果・剪定・消毒・防除「南津海」まで15品種を栽培するかんきつ農家。

義博さんは息子の裕司さんとJAえひめ南宇和島共選の中晩柑部会に所属し、精力的に活動しています。部会の講習会で指導員や他の部員から習得した技術はすぐに実践し、栽培管理に活かします。高品質な商品を消費者に届けようと、摘果・剪定・消毒・防除

など「基本管理の徹底」を心掛け、その基本を自分の園地に合わせて応用します。ミカン栽培で大切なことは、「自分の園地をよく把握すること」。30年以上欠かさず記録を続けている農業日誌をもとに、毎年変動する気象に応じて日々作業に励んでいます。



届け 自信の味

採れたて完熟

30ルア'の園地で育てている「甘平」は、今年も高品質に仕上がりました。果実が平たい「甘平」は台風など大雨が降ると一度に水を吸って肥大、乾燥し、裂果してしまうため、栽培が難しく、「水の管理」を大切に育てます。収穫を迎えると、親子で手分けし、傷や退色、鳥獣被害防止のために掛けてある袋から果実を丁寧に取り出して摘み取っています。

義博さんは「品質は良好。通常収穫して1週間で酸が抜けまるやかな食味になるが、今年は採れたてでも十分に完熟を味わえる仕上がり」と味に自信を見せています。



今年の「甘平」

宇和島共選管内では、「甘平」の収穫が1月19日から始まり、2月中旬頃まで続きます。昨年は寒波の影響で収量減でしたが、2018年産は表年傾向で収量が伸びると予想。今年度の生産予想量は、1月22日時点で78トントン(前年比11.8%)を見込んでいます。肥大は気象災害による摘果不足で平年並みからやや小さめですが、品質は夏場の干ばつで良好です。

みかん指導課の松本和樹指導員は「近年にない高糖度の仕上がりで、内容重視の出荷区分も例年より厳しくなっている。災害を乗り越えた美味しい甘平をぜひ味わってほしい」と話しています。



JAえひめ南・(株)玉津柑橘俱楽部

応援フエ

夕開催

西日本豪雨からの復興を支援しようと1月20日、宇和島市中心部の商店街「きさいやロード」と南予文化会館前「牛鬼ストリート」で「うわじま特産応援フェスタ」が開かれ大勢の来場者で賑わいました。同フェスタ実行委員会が主催し、JAえひめ南や同市、南予地方局などが共催しました。

会場には鯛めしやじゃこ天など



旬のかんきつや
ジュースを販売!
大盛況でした♪



西日本豪雨からの復興を目指す

うわじま 特産

を販売する57のブースが並び、内外からの大勢の来場者が地元特産品を買い求め訪れました。同JAや、同JA管内の若手かんきつ農家がつくる(株)玉津柑橘俱楽部は、かんきつとジュースの試食・試飲宣伝販売をしました。同市商工会議所青年部による餅まきなども行われました。



(株)玉津柑橘俱楽部って？

吉田町の若手かんきつ農家10人が立ち上げた(株)玉津柑橘俱楽部。玉津共選から買い取ったかんきつを使用したジュースの販売や、西日本豪雨により被災した農家の手取り確保のために設立しました。今後、商品開発や雇用創出で、玉津地区かんきつ産地の早期復興や維持発展に向けた取り組みを展開します。





1 / 7

年頭の会



J Aえひめ南は1月7日、本所で「平成31年年頭の会」を開き、役職員が参加しました。会では黒田義人組合長が「健康に気を付けて、よい1年になるよう尽力しましょう」と呼び掛けました。

同JAでは1月4日が仕事始めとなりました。本年も職員一丸となって「農業者所得の増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に向け取り組みます。



1 / 10

農林水産大臣からエール



吉田町玉津地区の若手かんきつ農家らが結成した株式会社「玉津柑橘俱楽部(たまつかんきつくらぶ)」に吉川貴盛農林水産大臣から応援メッセージが届き、1月10日に贈呈されました。メッセージは中国四国農政局の平哲也地方参事官(愛媛支局長)が同社の原田亮司社長に手渡しました。書面には「全国の被災地にも勇気を与える復旧・復興のモデルケースとなり、全国の果樹産地の道しるべとなることを農林水産省としても全力で支援する」とつづられていました。



1 / 13

少年の夢を応援



共済部は1月13日、少年の夢を応援する「J Aえひめ南 Presents 少年野球教室」を宇和島市の丸山球場で開きました。昨年から始め今年で2回目。管内の中学生約70人が参加し、達成感を味わうことや夢を持つことの大切さを学びました。

講師に埼玉西武ライオンズ一軍投手コーチの土肥義弘さんを招き、少年らは準備運動からキャッチボール、守備、打撃など様々な技術指導を受けました。土肥コーチは「気持ちがないと勝てない。練習時から一球を大切にすること」などと熱心に指導してくださいました。また、土肥コーチによるトークイベントやユニフォームなどが当たる抽選会も行われ、会場は少年らの笑顔で溢れました。



1/16 良質堆肥生産へ

1月16日、公益社団法人中央畜産会主催の家畜排せつ物利活用推進事業「堆肥マッチング」の取り組みについて意見交換会が行われ、JA職員や管内の野菜農家、関係者ら13人が参加しました。参加者は、JAえひめ南堆肥センターで設備や管理工程の説明を受けた後、野菜農家の堆肥散布圃場を視察し、製品工程管理やイメージアップに向けた改善策、利活用方法などについて話し合いました。

同センターでは、同地域畜産農家の家畜排せつ物の一部処理を受入れ、牛ふん堆肥を生産。農家が安心して使用できる水準に品質向上を図ろうと、畜産農家と耕種農家連携による堆肥需要と供給の問題解消を目指しています。



1/17 「南予の柑橘」農業遺産に



愛媛県南予地域農業遺産協議会は1月17日、宇和島市の南予文化会館で「国際シンポジウム」を開き、関係者ら約400人が参加しました。

同協議会は、農林水産省に宇和海岸の傾斜地を利用した柑橘農業システムの日本農業遺産への認定を申請するとともに、世界農業遺産への推薦も求めています。現在、1次審査を通過し、2月に2次審査(1月24日)の結果が発表されます。

シンポジウムでは、国際連合食糧農業機関(FAO)駐日連絡事務所代表のンブリ・チャールズ・ボリコ氏の「世界農業遺産の動的保全」と題した講演がありました。また、「柑橘産業の誇りと復興・未来について～農業遺産認定を希望の光に～」をテーマにパネルディスカッションも行われ、参加者がそれぞれの立場から南予の柑橘や産地の魅力を発信しました。南予果樹同志会玉津地区の宮本和也会長は、被災した产地の復旧・復興状況や、災害に強い产地形成に向けての取り組みについて話しました。(写真①)

シンポジウムに合わせて「復興マルシェ」も同時開催され、JAえひめ南はポンカンの試食とブラッドオレンジジュースの試飲を行いました。(写真②)



1/19 鬼北フレミズ部会 親子で楽しむ

フレッシュユミズ部会鬼北支所は1月19日、鬼北広見支所でヨーヨーキルトと折り紙の傘作りやピザ焼き体験をし、部員ら21人が参加しました。体験ではそれが思い思いに個性を出し、親子で楽しみました。同部会鬼北支所では、来年度も楽しい思い出になるような活動を考えています。

(情報提供:鬼北広見支所)



1/21

支えに感謝し前進



頑張ろう三唱する南予果樹同志会の奥谷篤巳副会長

J A えひめ南は1月21日、宇和島市吉田公民館で「2019年柑橘(かんきつ)推進大会」を開き、JA役職員や管内農家ら約200人が参加しました。

西日本豪雨災害の犠牲者に黙とうをささげ、同JAみかん指導課の大谷熊善課長から2019年のかんきつ生産方針が報告されました。同JAの清家治専務は「国、県、市、多くのボランティアの助けに対する感謝の気持ちを忘れずに前進したい」と強調しました。

同JAは当初、2018年産温州ミカンの出荷量を約1万2310トン(前年比102%、2016年比81%)と、表年傾向でしたが災害による影響を考慮して計画していました。しかし、各行政機関の協力や全国各地からのボランティアの支援、農家の懸命な生産努力により、2018年9月時点の生産予想量約1万9670トンを大きく上回る約2万677トン(暫定値)を生産しました。

また、愛媛県農林水産研究所果樹研究センターみかん研究所主任研究員の菊池毅洋先生が「柑橘の今後の対策」と題し、高品質・安定生産を目指した栽培方法などについて講演しました。



1/21

女性部「楽々セミナー」で復興コンサート

女性部エルダー部会は1月21日、JA本所で「楽々セミナー」を開き部員他107人が集まりました。毎年会員相互の親睦と仲間の輪を広げていくことを目的に9月に開催していましたが、7月の西日本豪雨災害により1月の開催となりました。

今回は復興を目的とし、地域を元気にするために、地元宇和島市出身の歌手「空 大樹」さんを招いて復興コンサートを行い、会場が盛り上りました。また、部員によるショーで歌や踊りなど特技を披露し、茶話会やbingoゲームで親睦を深めました。

(情報提供:生活福祉指導課)



部員とデュエットする空大樹さん(右)



1/26 卒業おめでとう

あぐりスクールは1月26日、JA本所で閉校式を開き、スクール生や保護者、JA役職員ら約70人が参加しました。

式では1年間の思い出をまとめたスライドショーを鑑賞したほか、卒業証書授与や皆勤賞、ミニトマト観察記録の表彰が行われました。スクール生から感想文の発表もあり、宇和島市立番城小学校6年生の小池優奈さんは「農業についてもっと知りたいと思ったり、おもしろいなと思ったりするようになった。あぐりスクールの楽しさをたくさん的人に知ってもらい、ずっと続けて欲しい」と発表しました。

今年度は管内の小学3年生から6年生までの児童36人が入校。地域を担う子どもたちに農業の大切さや食の安心・安全を感じてもらおうと、田植えや梨狩りなど計6回の多彩なカリキュラムを行いました。2007年に開校した同スクールは今年度で12期目となり、これまでに延べ600人の卒業生を送り出しています。



1/29 ジビエ ペットフードに



ジビエの利用推進で南予地域の鳥獣害対策や地域活性化を図ろうと1月29日、「南予地域ジビエ利用推進協議会」が設立されました。同協議会は、宇和島市、松野町、鬼北町、愛南町、マルトモ(株)(伊予市・食品メーカー)、愛媛大学が立ち上げました。

南予地域におけるイノシシやシカ等による農林業被害が深刻化する中、産官学が連携し、有害鳥獣のペットフードとしての加工、販売に向けて取り組みを進めます。食肉用ジビエは松野町で既に加工、販売されていることもあり、心臓や骨など広範囲の部位を使用できるペットフードの商品化を決めました。2019年度に事業プランを作成し、2020年度に施設整備、会社設立等を予定。2022年度に鳥獣の受け入れ及びジビエペットフードの販売開始を目指します。



管内の珍品編♪

珍大根！愛治支所管内で家庭菜園をされている方が提供してくださいました。足のようで、思わず笑顔になりますね。前後で表情が違います。

管内で収穫された珍野菜など、みなさんからの情報提供をお待ちしています☆



自己改革への挑戦 JAえひめ南の取り組み

移動購買車『とくし丸』

2台目導入！



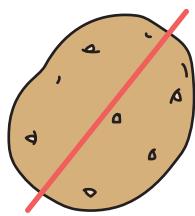
J Aえひめ南では、自己改革の一環として
買い物弱者対策に取り組んでいます。



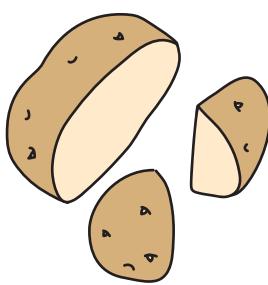
- 地域の買い物弱者を支援しようとJAえひめ南は1月18日、移動購買車「とくし丸」仕様の2台目を運行開始しました。
- 2台目は、来月南宇和郡愛南町地域の生活購買店舗を5カ所閉鎖するに伴い導入。車両購入金額の3分の2は同町の買い物弱者対策助成金を活用しました。再編地域を販売拠点とし、事前に運行することで認知度を高めています。
- 既存の移動購買車と同様、体の不自由な地域住民の要望に応え、可能な限り自宅付近まで駆け付けます。同地域の海岸部を週1～2回、午前10時～午後3時まで巡回。Aコープつしま店の商品を販売します。
- 他の地域住民からの要望もあり、同JAでは今後も移動購買車の台数拡大を視野に入れ地域に貢献する事業を展開します。

ジャガイモは良い種芋を準備して、適期植え付け

営農センターだより



左右で芽が均一になるように縦に切る



70~80gくらいの大きさなら2個に切り、さらに大きい場合は3~4個に切る

くように、縦に切り割り、1片を25~30gにしておきます。畑に植え付けるに当たっては、芋の切り口を下方に向けるよう植え付けます。切って2~3日置き、断面を乾かして植えるのが良いともいわれていますが、良い種芋ならすぐに植えても差し支えないでしょう。

ジャガイモの品種は、長年の代表品種の「男爵薯」「メークイーン」などだけでなく、各種の用途に向く個性派の新しい品種がお目見えしてきました。例えば「キタアカリ」（粉質、煮上がりが早く、レンジ調理にも）、「キタムラサキ」（皮、果肉共に紫、煮崩れ少）、「インカのめざめ」（濃厚で独特な風味、煮物、チップ、フライ、レンジ調理にも）、アンデス赤（粉質、良食味でサラダにく、β-カロテン含量多）、「十勝

梅の花が咲き終わり、土のぬくもりが感じられる頃（関東南部以西なら3月上旬）になると、ジャガイモの植えどきです。あまり植え付けを急ぐと、地温不足のため芽が伸びてきません。また、植え遅れると、生育の後半期が高温になってしまい、芋の肥大の適温日数が足りず、後期には病害が多発して収穫が十分

に上がりません。

種芋を選ぶ上で重要なのは、ウイルス病やその他の病害虫に侵されていない、検査に合格した、種子用として市販されている物を選ぶことです。休眠から

目覚め、程よく芽が伸び始めた物を準備しましょう。

種芋の準備で大切なことは、大きい物は各片に芽が均等に付

くがね」（煮物、フライ、加工調理にも、貯蔵性高い）などです。「花標津」「レッド ムーン」「ワセシロ」「ベニアカリ」「マチルダ」など、花色や花形を楽しめる品種もあります。

これらの新しい品種の種芋は、出回り量が少ないので、早めにJAや種苗会社に手配してお

く必要があります。

ジャガイモは低温でもよく育ち、わずか3カ月余りで種芋の15倍も収穫できるので、早くから子芋をたくさん付けます。これらは早掘り（採り掘り）して、新鮮な春の味を十分楽しみましょう。

※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。



パズル？

出題●二コリ

タテの力ギ

- ① 片目だけパチンとのむつまわ
④ 夜空できりぬきまわ
⑥ 不満がたまぬとじまつてつまらひしとゆ
⑦ ショベルカーやブルドーザーなどいのと
⑨ ホエールはクジラ、ブルドーザー——
⑪ 師匠に就いて学ぶ立場です

- (14) 平和の象徴とされる鳥
(15) コンビニで免許証の——を取った
(17) 機嫌がいいときに漏れる「フンフンフーン

- ⑯ ためで味わうお菓子
⑰ アイロンをかけてのぼします
⑱ —先は闇、慎重に進みたいものです

- ① ホー、ホケキヨー。
② わざかな希望のひとたま——の望みはじゆふ

ヨコの力ギ

- (④) カビが増殖するためには飛ばします
(⑤) 春・夏・秋・冬と巡ります
(⑥) 長湯をして——のようになつた
受験生に問題用紙と——用紙が配られた
しょうゆ、みそ、塩、豚骨……色々な味があ
ります。

(⑦) 開店祝いの札を付けた物が店先に並んで
と並ぶことじむ

(⑧) 耳たぶに穴を開けて着けます

(⑨) 2本で一膳と数えます

(⑩) 祝いの席では尾頭付きが用意されること
もあります

62	7 9 8 - 0 0 3 1 宇和島市栄町港 三一三〇三
JAえひぬ南 総務課行き	
● ○四月の答え 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。	



ます。1月号の答えは「ロマーマワシ」でした。正解者の中から抽選で5名の方に、J.A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3月31日)

JAえひめ南旅行センター

からのお知らせ



農協觀光 愛媛支店

田代
雅裕

JAえひめ南旅行センター ～世界遺産とは？～

世界遺産とは、1972年のユネスコ総会で採択された「世界の文化遺産及び自然遺産の保護に関する条約」(世界遺産条約)に基づいて、人類が共有すべき「顕著な普遍的価値」を持つと認められた遺跡、景観、自然などがリストに登録されます。日本では93年12月、法隆寺地域の仏教建造物(奈良県)、姫路城(兵庫県)が世界文化遺産に初めて登録されました。それ以降、17年に登録された「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群(福岡県)まで、文化遺産は16件。世界自然遺産は、93年に同時登録された屋久島(鹿児島県)と白神山地(青森県、秋田県)のほか、知床(北海道)、小笠原諸島(東京都)の4件あります。世界全体では委員会開催前の時点で、1073件の世界遺産(うち文化遺産832件、自然遺産206件、複合遺産35件)が登録されています(条約締約国193カ国)。

皆様は日本の世界遺産をいくつ訪れたことがありますか？
今年は「ゴールデンウイークも長期休暇を取られる方が多い」と思っていますので
この機会に日本の世界遺産を訪れてみてはいかがでしょうか？



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

JA組合員様

自分のために 家族のために 明日のために

厚生連

人間ドック 優待制度の ご案内

県下JA組合員限定先着500名様に
人間ドック受診の助成を行います。

1
優待
特典

期間限定・JA組合員の方限定

JAへ申請し、受診いただくと
10,000円の助成を行います。



2
優待
特典

家族や組合員の方をお誘いの上
団体でご利用する場合

10名様以上のご利用は
JA厚生連無料バスで
送迎いたします。



愛媛県下 全JA一斉案内 “やさしい・わかりやすい・くつろげる”厚生連人間ドックを受診してみませんか？

お申し
込み先

下記の「人間ドック申込書」を
JAえひめ南 各支所(支店)まで
ご提出ください。

※受診希望日の3週間前までにお申し込みください。

対象期間

2019年
4月2日～5月31日(平日のみ)

優待対象
コース

対象人数に
限りがございますので
お早めにお申し込み
ください。

1日人間ドック **基本コース
28,340円**

1日人間ドック **女性コース
34,280円**

※ご加入の健康保険が国民健康保険・後期高齢者医療保険の場合は補助制度があります。



愛媛県厚生連健診センター
〒790-0925 松山市鷹子町533番地1

0120-874-702

厚生連ホームページ
愛媛厚生連 検索

受付時間／9:00～17:00(土・日・祝日を除く)

（キリトリト）

人間ドック申込書

氏名	フリガナ	性別	男 · 女
		年齢	歳
生年月日	大正 · 昭和 年 月 日	国民健康保険	
住所	〒	後期高齢者医療保険	
電話番号	() -	(該当する保険を ○で囲んでください) 協会けんぽ(被扶養者)	
		その他(保険者名:)	

【日程・受診コース・オプション検査等】

受診希望日	2019年 月 日		
受診コース (希望コースを○で囲んでください)	1日人間ドック	基本コース	· 女性コース
胃部検査 (どちらかを○で囲んでください)	胃部X線検査	· 胃内視鏡検査(経口・経鼻)	※胃内視鏡検査を選択される方は、 3,240円料金追加となります。
MRI検査 (オプション検査のため希望者のみ○で囲んでください)	脳MRI(脳断面撮影) 12,660円	· 脳MRA(脳血管撮影) 15,740円	

※その他、たくさんのオプション検査がございますので、詳しくは上記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

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)

J Aかかしさんの通販は品質が良くてとても満足しています。家の新規開拓でお便りを掲載させて頂いた方に感謝の気持ちを忘れず、いただきます。(鬼北町 M・Kさん 66歳)

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。

おやよい節集め

愛 南町に和牛の畜産農家さんがいるのは知りませんでした。私たちが毎日口にする食べ物は、全てたくさんの人の手を介して作られ、届けられていることを改めて感じました。感謝の気持ちを忘れず、いただきます。(鬼北町 M・Kさん 66歳)

1月号の三好さんご夫婦と池田さんご夫婦の特集が良かったです。仕事への情熱やほっこりが誌面から伝わってきました。笑顔も最高でした。(宇和島市 M・Yさん 55歳)

I チゴ農家の三好さん夫婦、畜産農家の池田さん夫婦のいい笑顔。やはり2人の力ですね。仲良さそう!

(宇和島市 M・Yさん 74歳)

P ン道(みかんジュース蛇口)が三島に来ていたとは…。空港とかデパートでしかしないものだと思っていました(笑)。(鬼北町 T・Jさん 49歳)

S といも「たけのこ芋」をみなみくんで買って、小包にちょこっと入れて送つたら、ホクホクしてとっても美味しかったと言われました。さといもは、たまにガジガジしててはがっかりするけど、久々の大ヒット

(鬼北町 M・Hさん 67歳)

お 正月は孫が帰り、大好きないちごを入れてロールケーキを作りました。孫は大喜び。来て嬉しい、帰つて嬉しいお正月でした。

(三間町 M・Iさん 60歳)

M なみくん創業祭、行きましたよ。餅つき等もあり、たいへんな賑わいで楽しかったです。

(三間町 M・Tさん 53歳)

各 役員さんの力強い年初めのご挨拶を読み、深く感じ入りました。「結びと愛」と共に、農協改革・自己改革・災害復興のさらなる前進を期待いたします。

(鬼北町 I・Mさん 87歳)

た。また利用したいです。

(吉田町 M・Sさん 56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

春キャベツのペペロンチーノ
レシピ

春キャベツのペペロンチーノ

●材料(1人分)

パスタ	80g	ダイコン(イチョウ切り)	4枚
(たっぷりの水に1晩浸しておく※6時間以上)		ゆでたジャガイモ	1/2個
ハマグリ(アサリ)	100g	輪切りトウガラシ	適宜
水	3/4カップ	アンチョビフレ	2枚
白ワイン	大さじ1	ニンニク	1片分(つぶしてみじん切り)
春キャベツ	100g	オリーブ油	大さじ1
小松菜	1/5束	塩・こしょう・しょうゆ	適宜

●作り方

- 1 ハマグリ、水、白ワインを小鍋に入れ火にかけスープを取る。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき、アンチョビ、ニンニク、輪切りトウガラシを入れ香りを移し、春キャベツ、ダイコン、小松菜、ジャガイモを炒める。
- 3 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、水戻したパスタを1分ゆでる。
- 4 (1)と(3)を(2)に入れ、春キャベツなど具材と絡め、塩、こしょう、しょうゆで味を調整出来上がり。

●ポイント

豆腐を使ったデザートソースです。酸味のある果物と合わせるとグッド。



今月のトピックス掲載の「珍大根」。見た瞬間、職員一同大笑いでました。記念に写真を撮つてもらいました☆珍しい色や形をした野菜が採れた方!ぜひ教えてください♪



今月の表紙は、笑顔が素敵なかんきつ農家の三浦さん夫婦です!取材中も仲の良さが伝わってきました♪

今月の表紙は、笑顔が素敵なかんきつ農家の三浦さん夫婦です!取材中も仲の良さが伝わってきました♪



今月の表紙



ウドのプロファイル

【分類】ウコギ科タラノキ属
【原産地】日本
【おいしい時期(旬)】3~5月ごろ
【主な栄養成分】カリウム、クロロゲン酸、食物繊維

解説:KAORU

イラスト:小林裕美子

見分け方



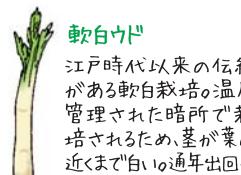
保存方法



ウドのチカラ



ウドのいろいろ



ウド

～日本原産の春の山菜～

楽しみ方・食べ方のコツ

下処理・調理のポイント

あく抜き

4~5cmほどの長さに切り、皮をむく
むいた後は酢水にさらす。
変色を防ぎ、見た目もきれい
に仕上がる。あくも取れる



ほのかな苦味と甘味、特有の爽やかな香りが早春を感じさせ、シャキシャキとした食感を楽しむなら生で食べよう！

あくは皮の近くに多い。セリ口の内側の円の部分まで厚めにむくと良い
切った直後からすぐにあくが出て変色するため、切る前に酢水を用意して、素早くさらすのがコツ

火入れ

少量の酢を加えると
真っ白に仕上がるよ



ゆでる場合は、熱湯でさっと歯触りを残す程度にゆでる。ゆでたらすぐざるにあげてそのまま冷ます

炒める

油との相性が良いよ！



炒め物には穂先などあくが強い部分がお着けのあくが油で抑えられ、ほろ苦さや香りが生きる。歯応えを残す程度に手早く料理するのがポイント

漬ける

漬ける際は生のままでなく、ゆでておくとえぐ味がなくすっきりとした風味に仕上がるよ



ヨクレスなど漬けておくと1ヶ月ほど保存が可能。あく抜きをした後にさっとゆで、熱いうちに甘酢などで漬ける

生でいただく

サラダやえんどうなど生で食べる場合は、酢水にさらした後、ざるにあげて水気をきかし、塩を少々振っておくと味と口当たりが優しくなる



部位による使い分け

香りやほろ苦さが際立つ部分。そのまま形や味わいを生かして

穂先

天ぷら・えんどう
お吸い物

上の方ほど皮が薄くあくが強く苦味がある。下の方はあくが少なく、淡白な甘味がある

茎

酢みそえんどう
炒め物
煮物・汁物
漬物・サラダ

うどんの特有の風味が強い部分。厚くむいて活用する。産毛の処理は不要

皮

きんぴら
揚げ物

ウドのじみつ

歴史

日本各地の山野に自生していた江戸時代にはすでに現在と同様の軟白栽培が始まっていたといわれている



生葉

漢方では根を乾燥させて用いていた

名前の由来

獨活(うど)は、中国の古書にある「風なくして独りやらぐ」から、獨りの「獨」と、やらぐの「活」を組み合せたといわれている



ことわざ

「うどの大木」
体ばかり大きくして何の役にも立たないことを「うど」はどんどん伸びて大きくなるが、実はもろくて折れやすい。また成長し過ぎると食用にはならない。そこから「うどの大木」ということわざが生まれた