

みなみわせ

2019

4

No.265
JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE



特集

- 野菜農家 高田知宏さん
- 野菜農家 松笠善行さん
- 氷結「愛媛産せとか」発売決定

ほろ苦くて
不思議な甘さ

ナバナ

北宇和郡鬼北町 野菜農家
高田 知宏さん

咲かせる前に
適期収穫

鬼北広見支所管内で「ナバナ」の収穫が続いています。昨年12月初旬から始まった収穫は、2月上旬に最盛期を迎えます。

鬼北町で野菜農家を営む高田知宏さん（44）は、実家の建設業を手伝いながら、副業で何かできないかとはじめたホウレンソウの栽培をきっかけに就農しました。「ナバナ」は就農と同時に栽培を始めて6年目。鬼北町は山間部で寒暖の差が大きく、寒さに強い「ナバナ」の栽培に適し、「花娘」という中生品種を10ルアの圃場で栽培しています。

「菜の花」というと黄色い花を思い浮かべますが、食用は花が咲く前に収穫・出荷しなくてはならないため、圃場は一面緑色です。花蕾がほどよく膨らみ、花が咲くまでの適期に収穫することを心掛け、青々と育った葉を一つひとつ見極めながら摘み取っています。

今年度は暖冬の影響で成長が早く、好天の影響で例年に比べ高品質に仕上りました。高田さんは、「旬のほろ苦い不思議な甘さをぜひ味わってほしい」と笑顔を見せていました。





自宅の倉庫で収穫した「ナバナ」が傷んでいないかなどを確認し、丁寧にパックに詰めます。



生産者がパック詰めした状態で、鬼北町にある野菜集荷場へ持ち込みます。1日に約30~40ケース(20パック入り)が出荷されます。



J A 管内では現在、17戸の農家
が作付面積1・3ヘクタールで「ナバナ」を
栽培しています。生産者が収穫し
100グラムごとにパック詰めした
ものをJ Aの野菜集荷場で集荷。
その後、県内外の市場に出荷して
います。昨年度の出荷実績は約2
トンで、今年度は約3トンの出荷を目
指します。

鬼北広見支所の営農指導員・山
本憲さんは「昨年度は台風の影響
により収量が落ち込んでいたが、
今年度は順調に伸びている。天候
に恵まれ品質も良好だ」と話して
います。

今年も品質良好

赤土が育む上質な味

早掘りタケノコ

三間町 野菜農家
松笠 善行さん

県内有数のタケノコ産地として知られる宇和島市三間町。JAえひめ南箇(たけのこ)部会の会長を務める松笠善行さん(76)は、自宅裏の竹林35^{ルア}でタケノコを栽培しています。

松笠さんは、「元気でいるためにも体を動かして園地を整備している」と、趣味で竹林を丹念に手入れしています。日光が当たるよう間に伐し、親竹を均一に並べたり、同じ年数の竹を散らばせたりと、試行錯誤しながら早掘りに繋げようと取り組んでいます。収穫できそうな「早掘りタケノコ」を見つけると事前に目印をつけ、段取り良く収穫しています。

早掘りに繋げる

手入れされている竹林

29

竹に年数を記録

徹底したイノシシ対策





地面の割れやタケノコが地面の中でどう生えているかを考え、クワを入れる方向を変えながら掘り出します。



地面の割れや、写真(白丸部分)のようにタケノコの先が盛り上がっている部分を見つけます。



J A 管内の昨年のタケノコ出荷実績は約35トントン。今年は表年で、約60トントンの目標を掲げています。松山の市場に出荷するほか、県内のスーパー や、料亭などでも提供します。市場価格は1キロ2500円~3千円を見込み、出荷は4月下旬頃まで続きます。

「早掘りタケノコ」の収穫は2月6日から始まりました。暖冬の影響で成長が早く、例年より2週間~1ヶ月ほど早い収穫となりました。肥培管理の徹底により実太りも良く、松笠さんは初掘りの同日、最大で500グラムを掘り出しました。松笠さんは「一度食べたまた食べたくなるほどの味。煮つけ、天ぷら、サラダなど、いろんな食べ方で三間のタケノコを楽しんで」と笑顔を見せました。

今年のタケノコ

「早掘りタケノコ」の収穫は2月6日から始まりました。暖冬の影響で成長が早く、例年より2週間~1ヶ月ほど早い収穫となりました。肥培管理の徹底により実太りも良く、松笠さんは初掘りの同日、最大で500グラムを掘り出しました。松笠さんは「一度食べたまた食べたくなるほどの味。煮つけ、天ぷら、サラダなど、いろんな食べ方で三間のタケノコを楽しんで」と笑顔を見せました。

三間町のタケノコは赤土を多く含み、白くて柔らかく、あくが少ないのが特徴。



飲んでみさいや～ おいひいけん！



氷結「愛媛産せとか」発売決定

1本1円被災地に
原料提供

宇和島共選の中晩柑「せとか」を使用したアルコール飲料「キリン 氷結 愛媛産せとか」を4月16日から全国で販売することが決定しました。「氷結」シリーズは、独自技術で氷結したストレート果汁を使うウォッカベースの発泡性リキュール。「せとか」の希少性や芳醇（ほうじゅん）な甘味を評価し、シリーズでの使用を決めました。

商品の売り上げ1本につき1円を西日本豪雨の被災地へ寄附。赤い羽根共同募金を通じ、愛媛県など西日本豪雨で被災した1府5県に配分します。

4月16日から350、500ml入りの缶製品を全国のコンビニ、スーパーで600万本（350ml換算）販売する計画です。



2/15 CM撮影

発売に先立ちCM撮影が行われ、中晩柑部会の部員やみかん指導員が参加しました。発売と同時に、スーパーの店頭などで放映される予定です！

2019年4月16日(火)全国発売

せとか × 氷結

宇和島共選中晩柑部会

キリンビール(株)

なめらかな食感と口いっぱいに広がる
ジューシーで芳醇な甘みの美味しい「氷結」
に仕上りました♪



「愛媛産せとか」はキリンビールが東北復興支援を
機に始めた「いいね！ニッポンの果実。氷結」プロ
ジェクト商品！被災地支援では東日本大震災、熊
本地震に続き3例目です。



2/21 商品発表会

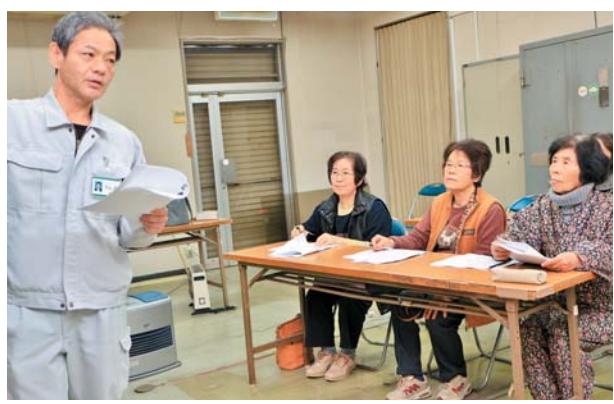
愛媛県庁で商品発表会が行われ、キリンビール
四国支社松山支店の相澤幸夫支店長と宇和島共
選みかん指導員の浜名慶太さんが商品をPRしま
した。4月12日には、中村知事への贈呈式を行
う予定です。

相澤さんは「愛媛の農家の熱い思いが込められ
ている。一人でも多くの方に手に取ってもらい、
愛媛の元気と復興に繋げたい」と話しています。



2/7

家庭菜園学ぶ



津島支所女性部畠地支部は2月7日、畠地支所で野菜研修会を開き部員10人が参加しました。

近年部員が高齢化し、「夫を亡くし、田畠をどのように管理すれば良いか困っている」「買い出しに行かなくて済むよう自分で野菜を作りたい」という声が挙がったことがきっかけ。津島営農センターの岡村勝センター長に講師を依頼し、約2時間で土作りや肥料袋の見方、品目別の栽培管理方法などについて学びました。



2/9 楽しく料理講習

フレッシュミズ部会三間町支部は2月9日、料理講習会を開き部員8人が参加しました。講習会では、焼肉のタレとくだもの大福を約1時間で完成させました。



2/10

愛媛マラソンに参加

第57回愛媛マラソンにJAえひめ南マラソン部(宇和島)は応援団含む9人が参加し、湯ったりオレンジロード(42.195km)を駆け抜けました。

大会当日は約1万人が参加し、暖かい日差しの中、絶好的のマラソン日和となりました。

選手8人は、沿道からの声援やボランティアの方々から力をもらい、背中を押されながらフィニッシュ。全員完走し、練習の成果を発揮出来ました。

選手は「次は6月にJA共済が特別協賛しているリレーマラソンに参加してタスキをつなぎたい」と盛り上がっていました。(情報提供:総務課・岡部)



2/15 ミニデイ実施

助けあい組織「みつば会」宇和島支所では、協力会員19人のもと、年9回ミニデイサービスを行っています。宇和島支所の特色は、おやつに蒸しまんじゅうを出すことです。午前中、ローンセンター横の野菜館を作り、午後に各所を訪問します。30年度は、手芸でみきゃんの置物を作り、参加者からも「かわいい」と大変好評でした。その他、体操やゲーム、クイズなども行い、楽しく活動しました。

(情報提供:宇和島支所・中川)





2/20 たんぽぽ学級閉校

女性部三間町支所は2月20日、「たんぽぽ学級」の閉校式と料理講習を開き、部員34人が参加しました。

料理講習では、家の光掲載の料理6品を作り、昼食にしました。昼食後は今年度の活動報告と皆勤賞の発表があり、9人の部員に記念品のAコープマーク品が手渡されました。

今年度も、就活セミナーや走らない運動会など、計7回のカリキュラムを行いました。来年度も楽しい企画を考えていますので、是非ご参加下さい。

(情報提供:三間町支所・富永)



2/20 職員が愛媛県代表に

J A 戦略型中核人材育成研修で学んだ成果を発表する「第10回 J A 戦略型人材育成研修全国発表会」が2月20日、東京都大手町のJ Aビルで開催され、南宇和城辺支所LAの徳田隆さんが出場しました。

発表会では、1都1府26県のJ Aの代表者が研修レポートの発表と討議。昨年、愛媛県代表として選ばれた徳田さんは、「若い世代を対象とした『攻める』融資体制の構築」をテーマにプレゼンテーションしました。(情報提供:人事課)



2/23 華麗なるレディフェスタ開催



女性部は2月23日、本所2階イターナルホールにて「レディフェスタ2019」を開催し、部員ら208人が参加しました。レディフェスタは、女性部活動の功労者表彰や、ミニグループの活動成果を発表する場として2年に1度開催しています。今年度は、女性部本部役員による女性部の歴史を物語にした「汗と涙の女性組織の歴史」を紙芝居で行いました。その後は、恒例の各支所のミニグループの活動発表や、アトラクション(歌、踊り、寸劇等)を披露して会場は大いに盛り上りました。最後に、女性部本部役員で、西日本豪雨災害の復興と応援のために仮装し、応援して締めくくりました。



2/23 災害支援の大切さ語る

東日本大震災や西日本豪雨などの被災地で支援活動を続けるサッカー日本代表の名物サポーター「ちよんまげ隊長ツンさん」こと角田寛和さんが2月23日、宇和島市吉田公民館で「被災地報告会」を開きました。地域住民やかんきつ農家ら約120人が来場し、角田さんが災害支援の大切さなどを語り掛けました。



2/27 農大生がお手伝い

東京農業大学の学生30人は2月27日、宇和島市吉田町のかんきつ生産者の園地で収穫体験をしました。

同町白浦の堀川耕輔さんの園地では農業や農業関係の就職を目指す3人の学生が従事し、堀川さんから摘み採り方を教わり、「ネーブル」を約500kg収穫しました。その後、西日本豪雨で被災した自宅の泥かきなど復旧活動をしました。堀川さんは「この体験を通して災害に強い農業にも関心を持ってもらえれば嬉しい」と話しました。



2/27 ろうけつ染め体験

宇和島支所女性部は2月27日、「移動役員会」として、西予市野村シルク博物館でろうけつ染め体験をしました。それぞれ自分だけのオリジナル作品を楽しみながら創作しました。

【行程】白いハンカチに下絵を書き筆で溶かしたろうで絵を描く→水洗い→自分の染めた色(3色)で染める→水洗い→アイロン仕上げ→完成

(情報提供:宇和島支所・中川)



2/28 水稲苗の播種始まる

J A えひめ南管内の4カ所(三間町・鬼北町・津島町・南宇和)にある各育苗センターの内、2月27日より津島育苗センターで水稻苗の播種作業が始まりました。平成31年2月現在、全体で27万枚の生産見込みで、3月5日以降、随時農家へ引き渡します。

津島育苗センター担当の清家大輔さんは「農家が安心して田植えを迎えるよう、健苗育成を日々心掛けたい」と話していました。



管内の珍品編♪

珍ニンジン! 高光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。一瞬大根かと見間違えてしまいますが、ニンジンです。

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～

特産「ブラッドオレンジ」Yahoo! JAPANと販売

JAえひめ南は、検索会社大手のヤフーと連携し、災害支援のために被災地の特産品をPRする「エールマーケット」で特産「ブラッドオレンジ」の販売を始めました。



2月12日、東京都内でヤフーと宇和島市と合同記者会見を開き、ヤフーが運営する「エールマーケット」で特産「ブラッドオレンジ」の販売を始めたことを発表しました。「エールマーケット」は、ヤフーの担当者がオーガニック、災害支援などを基準に厳選した商品だけを販売するインターネット通販。同JAは、2、3月に出荷する「モロ」と3～5月に出荷する「タロッコ」を販売する他、ブラッドオレンジジュースの販売を始めました。



宇和島市が生産量日本一を誇る「ブラッドオレンジ」。果肉が真っ赤で、独自の酸味と甘さが特徴。

販売しているジュースは色つきが良い「モロ」と甘みが強い「タロッコ」の2品種をブレンドしたもの。(価格:税込3,800円・720ml×2本)





パズル？ 頭の体操

出題●ニコリ

タテの力ギ

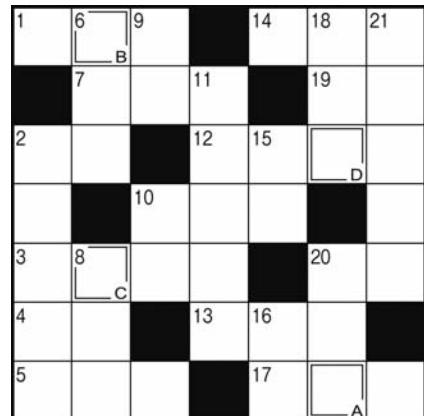
- ②お酒にのまれている人
 ⑥先祖の冥福を祈り、追善——を行った
 ⑧眼鏡のフレームにはめます
 ⑨両手と両足の——と
 ⑩彼は質問に——なく答えた
 ⑪首の前部にある出っ張り
 ⑯牧場の周りによく立ててあります
 ⑯踏むことでよく育つ穀物
 ⑯楽しいとすぐに過ぎてしまします
 ⑳阿寒湖の物は特別天然記念物
 ㉑一角獣とも呼ばれる想像上の生き物

ヨコの力ギ

- ①春の山菜の一つ。スギナの胞子茎です
 ②和——中の料理が味わえるレストラン
 ③絵の具を混ぜ合わせるときに使つ板
 ④開店祝いに胡蝶(ヒカラモフ)——を贈つた
 ⑤水が湧き出でくる所
 ⑦奈良県の桜の名所
 ⑩あまり飾り気がありません
 ⑫北海道で生まれた馬や人をいつ呼びます
 ⑬火のない所——は立たぬ
 ⑭米寿は数え年88歳のお祝い、——は77歳
 のお祝い
 ⑯「！」は感嘆符、「？」は——符
 ⑯はさみを振りつつ横歩き
 ㉑一、十、百、千、——

2月号の答え

1	カ	マ _A	ク	ラ	11	ク	20	イ
2	タ	ク		12	ム	ロ	マ _C	チ
3	ナ	ラ	ク		ジ	ヨ	コ	ゴ
4	オ		ギ	リ	チ	18		
5	ヒ	メ _B	ク	13	リ	16	ウ	ン
6	レ	イ		14	ソ	キ	19	ジン
							21	カ
								リ



62	7	9	8-0031
宇和島市栄町港			
二丁目三番地			
JA	えひめ南	JA	えひめ南
総務課	行き	総務課	行き
本店	電話番号	本店	電話番号
氏名・年齢	○月○日生の答え	氏名・年齢	○月○日生の答え
なじみお聞かせください。	なじみお聞かせください。	なじみお聞かせください。	なじみお聞かせください。

たくさんのご応募ありがとうございます。2月号の答えは「ママキ」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4月30日)

JAえひめ南旅行センター
かりのお知らせ

この度、旅行センターを3月末で閉鎖することとなりました。組合員の皆さまをはじめ多くの皆さまにご利用いただき誠にありがとうございました。

今後においても、各支所と本所総務課が窓口となり皆さまの旅行のお手伝いをさせていただきますので、引き続きお気軽にご相談いただき、なお一層のご利用を賜りますようお願い申し上げます。



農協観光 愛媛支店
田代 雅裕

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

組合長の一言



えひめ南農業協同組合 代表理事組合長
黒田 義人(くろだ よしと)

<プロフィール>

主な経歴：平成10年 えひめ南農業協同組合 非常勤監事就任
 平成13年 えひめ南農業協同組合 常勤監事就任
 平成16年 えひめ南農業協同組合 常務理事就任
 平成22年 えひめ南農業協同組合 代表理事組合長就任
 趣味・特技：植物観賞・手入れ、観天望気、山歩き
 休日の過ごし方：イベント、会合、草刈り、読書
 尊敬する人物：西郷隆盛
 好きな女優：オードリー・ヘップバーン

平成と日本の誓

理事会報告 第11回理事会

平成の大御代が終わります。明治には日清・日露の戦争、大正には第一次世界大戦、そして昭和には第二次世界大戦がありました。

これより小規模な出兵や事変も多数ありました。悲惨な戦災が繰り返されたのです。

平成の時代、日本は一度も戦争をしていません。昭和の戦後には、朝鮮戦争、ベトナム戦争があり、東アジアの戦火は続きましたが、この国への飛び火は無く、無事平成の時代を迎えたのでありました。

日本の戦後は、昭和20年8月15日に端を発します。終戦の詔勅には、「時運ノ趨ク所堪へ難キヲ堪へ忍ヒ難キヲ忍ヒ以テ万世ノ為ニ太平ヲ開カムト欲ス」の記述があり、これが戦後日本の性格を示しています。原文起草者は「時の流れで」「どうにもならない」というニュアンスではなく、「義命の存するところ」とされていました。すなわち、戦火を收めることが「義命」であると宣することで、戦後日本の根源に道義性・積極性を貫きたかったのであります。新憲法前文や憲法9条制定過程で、これがどのように参酌されたかは不明ですが、翻訳調の憲法文に類似性を感じます。当時の日本の待望が込められていることも事実であります。『万世の大平を開く』という「日本の誓」は、平成には継承され、戦争なき大御代が実現したように思えてなりません。

その平成が終わります。新しい時代がどのようなものになるのでしょうか。「日本の誓」は永遠であってほしいものです。その前提には、「家族農業」の笑顔が消えない状態の維持発展があると思えてなりません。万世の大平をお祈り申し上げるものであります。

委員会報告 農産青果・生活事業本部合同委員会
(協議事項)

第1号議案
(協議事項)

平成30年度上期監査指摘事項に対する回答について

平成31年度事業計画基本方針について

平成30年度債権償却・債権売却案件について

マネー・ローン・ダーリング対策強化に向けた取り組みについて

住宅ローン「長期固定段階金利」の商品概要変更について

LPGガス配達の外部委託化について

特別委員会推薦全地域枠理事事候補者の承認について

全体役員推薦会議委員の選出について

報告事項
① 平成30年12月財務基盤向上プラン実績について

② 平成30年度決算見通しについて
③ 平成31年1月末事業実績について

④ 平成30年度仮査定結果について

⑤ J A全国監査機構期中監査川について

⑥ 平成30年度3品目販売増強助成制度実績報告書について

⑦ 生活事業部における支所生活店舗等の再編(縮小・廃止)について

その他
① 次回理事会開催予定について
平成31年3月29日(金)午後1時30分

形・色が多彩で楽しみ多いズッキー

ズッキーはカボチャの仲間の「ペポ種」の一つで、つるなしカボチャの別名もあります。他に日本種、西洋種があります。近年消費が急速に伸びて知名度も高まり、今やすっかりおなじみの野菜となりました。主にはキュウリほどの大きさで若取りします。ゴルフボール大のかわ

えーションが豊富です。
種まきの適期は3月下旬からですが、種子は早めに準備しておきましょう。

苗作りは普通のカボチャに準じて、3号のポリ鉢に2粒まきし、本葉出始めの頃間引いて1本立てとし、本葉3~4枚になります。元肥に堆肥、なたね油かす、化成肥料を施し、畝間130cm、株間70cmぐらいに植え付けます。

雌花は短縮した茎に多く付き、開花後の肥大は早いのが特徴です。長形種は20cmぐらいになつたら遅れずに収穫しましょう。通常開花後3~6日くらいで収穫しましょう。

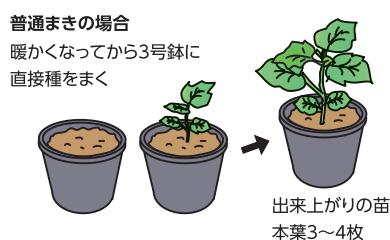
多湿を嫌うので、畑の排水を

良くするために、図のように短い支柱を、つるを挟むように交差させて立て、固定しましょう。

主な品種としては、長形緑色果の「ダイナー」(タキイ種苗)、「グリーントスカ」(サカタのタネ)、黄色果の「オーラム」(タキイ種苗)、「ゴールドトスカ」(サカタのタネ)、卵形果の「グリーン・エッグ」「ゴールディー」「ブルック・エッグ」(神田育種農場)などがあります。

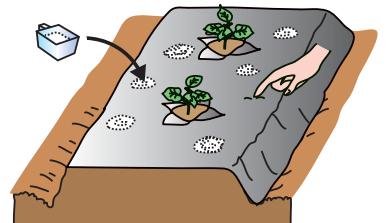
炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな調理に向くズッキー。収穫遅れで大果になり過ぎた場合は、バーベキューにするとおいしくいただけます。

※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。



普通まきの場合
暖かくなってから3号鉢に直接種をまく
出来上がりの苗 本葉3~4枚

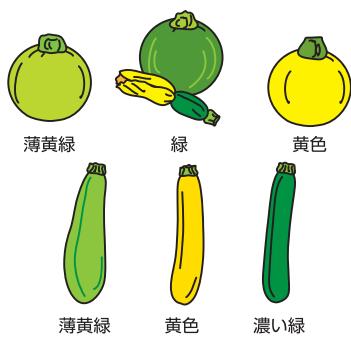
第1回追肥
植え付けの半月後、株の近くの所々に指先で穴を開け、肥料を施す。
化成肥料 1株当たり大さじ1杯



第2回追肥
収穫始めの頃、フィルムの裾をめくり上げて追肥する。
化成肥料 1株当たり大さじ2杯



風が強い場所ではつるが振り回されないように短い支柱を交差させて立て固定する



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

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)

いつも思いますが、表紙の笑顔が素敵です。Goodタイミングで撮るのですね!

(愛南町 K・Sさん 66歳)

毎回笑顔がたくさんで、気持ちが明るくなります。ボランティアさんの笑顔、子どもの笑顔、どの笑顔も素敵です。

(津島町 T・Sさん 49歳)

日本豪雨についての記事を毎回見ています。みなさんやる気&笑顔で頑張つていて、明るく前向きさが伝わり、感動します。

(津島町 N・Mさん 36歳)

吉田町でのボランティアの方々の支援には頭が下がります。遠く九州の方から自分が受けた支援の恩返しをしたいという思いで来て頂いて、胸が熱くなります。暖かい心に皆救われていると思います。

(宇和島市 A・Iさん 64歳)

ありがとうございます。餅上手に完成。「あん餅」というお菓子が大好きで、子どもたちの嬉しそうなお顔。こちらまで楽しめます。

(鬼北町 M・Wさん 73歳)

おやよい雑誌

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。

を思い出し、楽しいひと時でした。

(宇和島市 M・Sさん 56歳)

「いちごれたよ」の記事に孫

が2枚写っていました。とても嬉しいそうないい表情でとてもかわいいくて…♪

(宇和島市 A・Sさん 69歳)

東京に住む弟に送るのは愛媛みかんと地元のお米。たいそう喜ばれます。遠くに住んでいても故郷はやはり心の中に生きているのでしょうかね。

(鬼北町 M・Sさん 61歳)

豆まさき用の大豆を炒ったものは子どもの頃のおやつでした。母が縫ってくれた小さな袋に炒り豆を入れてポリポリ食べながら遊んだものです。

(松野町 O・Aさん 69歳)

よくあるご質問

Q1 組合員でないとJAは利用できないの?

A1 組合員以外の方でもJAはご利用いただけますが、組合員の特典など受けられないサービスがあります。

Q2 組合員は誰でもなれるの?

A2 農家の方はもちろん、農家以外の方も組合員になることができます。

JJAの地区内にお住まいの方や勤務の方等は、JAに出資することで組合員になることができます。組合員には「正組合員」と「准組合員」があります。

Q3 正組合員と准組合員はどう違うの?

A3 「正組合員」は農業を営む方、「准組合員」は農業を営んでいない方です。

「准組合員」は、事業利用に関しては、「正組合員」と同等のサービスを受けることができますが、JAの事業や役員を決める総代会での議決権はありません。

これは、JAが農業者の意志に基づき事業や組織について決定することができるようになります。



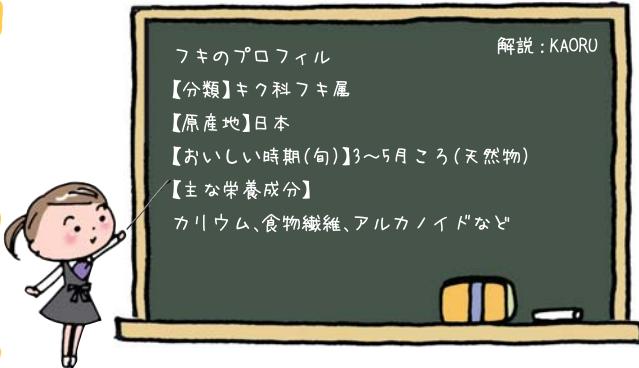
社会人になつてから通っているフルーツバスケットに加え、最近、スイミングとエアロビクスを始めました。先輩職員の方と一緒に楽しく汗を流しています。美容やダイエットとしても効果的ですが、体力づくりやストレス解消にもなっています♪

さて、もうすぐ4月!社会人2年目!1年目の経験を活かし、フレッシュな気持ちで頑張りたいです☆

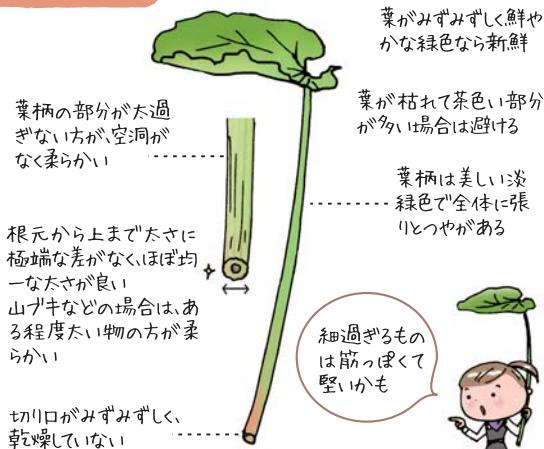
(藤田)



今日の表紙



見分け方



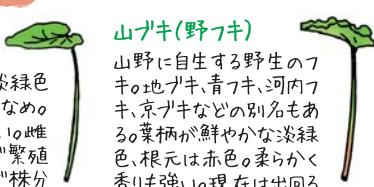
保存方法



フキのいろいろ

愛知早生

尾張フキとも呼ばれる淡緑色でみずみずしくあくが少なめ。香りが良く太くて柔らかいい。雌株しかないので種子で繁殖できず、現在に至るまで株分けで栽培されている。



秋田フキ

柄の長さが2m、葉の直径は1mに達する。傘のような形が特徴。北海道のワツブキから分化したもの。堅いので、漬物や砂糖漬け、ようかんなどの加工用になる。

フキ

~春を告げる香りと苦味~

楽しみ方・食べ方のコツ

下処理・調理のポイント

あくが強いため、調理前にあく抜きする

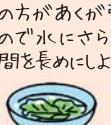
鍋に入ろ長さにカットしまな板に並べて塩を掛け、両手で前後に転がすよう板をすりする

塩が付いたまま5分程度ゆでる。ゆでた後は水にすぐ漬けると、さらにあくが抜け、変色を防止できる



葉柄は根元と先端で太さが違うため、火入れ時間は太さによって様子を見る

葉の方があくが強いので水にさらす時間を持てばよい



葉はさりげなく包丁の刃を引っ掛けたり、張るようによくかか、手でむく。まだあくが気になるなら、さらに水に漬けておくと良い

下処理後のアレンジメニュー

①煮物

フキのみのあっさり煮、油揚げや厚揚げとの炊き合せ、魚介類との煮物など。フキを煮過ぎず、色よく仕上げる。一方きゅらぶきのようにしゃかりと濃い味付けでつくづく煮る。よく水気を切ってから、斜めに細長くスライスして炒め物にする。



②あえ物・おひたし

下処理をしたフキはそのままおひたしに。またドレッシングやゴマなどであえて美味



③サラダ・マリネ

ゆで上げて水にさらし、よく水気を切ってから、斜めに細長くスライスしてサラダに。クリームチーズや生ハム、パリカなどと一緒に合わせても美味



④天ぷら

食べやすい長さに切って棒状で、またかき揚げのようにして



⑤みそ汁・お吸い物

コンソメスープなどと合わせても美味



フキのチカラ

食物繊維・ミネラル豊富

特にカリウムが多く、高血圧予防など生活習慣病の予防に効果的



フキのビミツ

歴史

日本原産。日本や中国、朝鮮半島に分布。古くから日本人にとって重要な食材。日本草和名図や延喜式(えんぎしき)にフキの記録が残っている



フキとは?

地上に花芽と葉が出ているが、茎の部分は地中に伸びる。フキはその地下茎から出てきた葉の柄の部分

春の味覚フキのとうは、フキの花茎。春一番にフキの地下茎から出てくる花の部分

