

ふれあいを大切に あなたと育む JAえひめ南 広報誌

みなみかぜ

2019

6

No.267

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE



特集

宇和島市遊子水荷浦のバレイショ

特集

宇和島市遊子水荷浦の

バレイシヨ

宇和島市遊子
福島久光さん（68）

空へと続く美しさ

地元では「段畑（だんばた）」と呼ばれる宇和島市遊子水荷浦の段々畑。最大傾斜46度の急峻な岬の斜面に、約60段もの石垣が天空に続く美しさに圧倒されます。段々畑は、2007年7月26日に国内3例目となる国の「重要文化的景観」に選ばれました。さらに、農水省の「美しい日本のむら景観百選」、宇和島市の「宇和島新24景」などにも選ばれ、年間約2万5千人が訪れています。



石垣の太陽熱と 宇和海の潮風で育つ

地元有志で結成する「NPO法人段畑を守る会」に所属する生産者・福島久光さん（68）は、宇和海を見下ろす約20㍏の圃場でバレイシヨ作りに励んでいます。

段々畑は地温が平地より高く、11月～3月の寒い時期や夜間も石垣の太陽熱がバレイシヨの温度低下を防ぐため、早掘りに繋がります。また、直射日光と宇和海からの反射光を存分に浴びて育ち、旨味を増します。

バレイシヨを手掛けて37年の福島さんは、特に「除草」を徹底し、土に直射日光が当たるように鎌を使って草を刈ります。段々畑の石垣は上り下りするだけでも一苦労ですが、「自分が手間をかけて育てたものが順調に育つとやりがいを感じる」と作業に汗を流します。



収穫日中の4月上旬、保温や病害予防のために11月下旬に敷いたマルチシートを外し、いよいよ収穫。今年は天候に恵まれ、色艶の良い品質に仕上がりました。

福島さんは「今年も出来は上々。そのまま味わっても良いし、コロツケやサラダにしても美味しい。いろんな食べ方で段畑のバレイシヨを味わって」と話し、掘り採りに励みました。

今年も大盛況 ふる里だんだん祭り

4月14日、段畑下の特設会場で「第18回ふる里だんだん祭り」が開かれ、大勢の来場者で賑わいました。

毎年恒例のJAえひめ南の早掘りバレイシヨ即売では、1000ケース（1ケース5㍏）を用意し盛況でした。また、女性部の作るじゃこ天バーガーや寿司などを販売しました。

黒田義人組合長は「祭りは県内外の方々にバレイシヨや地域の魅力を感じてもらえる良い機会。今後も長く続くようJAとしても継続的に支援していきたい」と話しました。



バレイシヨ即売は
長蛇の列!



ブロッコリー

「ブロッコリー」を有利販売につなげようと、JAえひめ南では年間を通して出荷時に氷を詰めて鮮度を保っています。

氷詰め出荷が先進的だった徳島県を視察し、参考にして2004年12月に県内で初めて取り入れました。氷は地元で調達し、溶けにくい大きめの粒を使っています。出荷箱はすべて発泡スチロールで、以前は段ボール箱に吸水シートを敷いて氷を入れるほど、鮮度維持を重視してきました。

南宇和宮農経済センターの山本哲也センター長は「気温の変化による品質劣化を防ぎ、集荷時の新鮮な状態を保つことができる。市場からの評価も高い」と話します。

氷詰めで鮮度保つ



JA管内の「ブロッコリー」は、10月～6月中旬にかけて、松山や京都の市場に出荷されます。

自己改革の一環として2017年度から生産拡大や助成制度の確立に取り組み、2018年度の販売金額は前年度より650万円増の7千150万円。今年度は8千万円の目標を掲げています。





春のかんきつ ブラッドオレンジ



（株）南予ファーム代表取締役の竹葉邦政さんは「人手不足と高齢化に対応し、繁忙期もJAと連携して自社園地の管理と農家のサポートに努めたい」と話しました。

やかに実った果実を摘み採りました。姉の体験を聞き活動に興味を持って群馬県から駆け付けた短大生・武田悠里さんは、「少しでも力になりたい」と汗を流していました。

3月下旬、「ブラッドオレンジ」の生産量日本一を誇るJAえひめ南管内で主力品種「タロッコ」の収穫が大詰めを迎えました。

農産物の生産・販売・加工・農作業受託などを展開する農業法人（株）南予ファームの自社園地では、JAえひめ南が募るみかんアルバイトと従業員が協力して作業に励みました。3月22日、宇和島市宮下にある「タロッコ」の園地4㌥で、県内外から訪れた学生3人が従事し、鮮



たくさん採れました

収穫で学生が活躍

南津海（なつみ）

質・量ともに抜群

4月上旬、春のかんきつ「南津海（なつみ）」の収穫が始まりました。暖冬の影響で例年より5日ほど早い開始となりました。着色が良く、糖酸バランスのとれた果実に仕上がっています。

4月から5月にかけて旬の「南津海」は、柔軟多汁で爽やかな香りが特徴。手で皮を剥くことができ食べやすいです。中晩柑部会の宇和島市坂下津・山口邦広さん（76）は、4月6日から10㌥の園地で「南津海」の摘み採りに汗を流しました。「今年は天候に恵まれ、南津海を16年間栽培してきた中で一番収量が多く味も抜群だ」と笑顔を見せました。

同JA管内では生産者約150人が19㌥で栽培。出荷量は137㌥（前年比264%）を計画し、4月10日から関東市場を中心に出荷します。



美味しくできた！



3/26

NPO法人国際ボランティア 学生協会（IVUSA） 被災地で汗

3月26日～28日、NPO法人国際ボランティア学生協会（IVUSA）の学生らが宇和島市吉田町のかんきつ園地を支援しようと、復旧活動に汗を流しました。

全国各地から駆けつけた14大学47人が、12カ所の園地に分かれ作業。西日本豪雨災害から8カ月たった今も完全復旧に至らない園地の土砂やがれきの撤去、かんきつの収穫や運搬などを若い力を活かして手伝いました。



京都府在住で同協会西日本運営本部本部長を務める同志社大学4年・坂本奈月さんは「かんきつ園地での作業は初めてだったが、まだ復旧は進んでおらず、継続的な支援が必要だと感じた。農家の力になれるよう手助けしたい」と作業に励んでいました。

国際的に災害救援ボランティアを展開する同協会は、1993年の設立から46の災害に対し、5カ国28都道府県で復旧や復興に貢献しています。西日本豪雨災害においては、延べ1027人が愛媛県を含む4県で7月上旬から約1カ月半ボランティア活動をしました。



4/3

耕作放棄地に定植 桜満開

宇和島市光満の山あいの上光満（うわみつま）で4月上旬、地域住民らが12年ほど前に植えた桜が満開を迎え、組合員らが花見を楽しみました。

同地域は、中山間事業の一環で耕作放棄地の美化や農村の活性化を図ろうと、景観作物として桜の作付けを決めました。集落の住民らが協力し、荒れた廃園の整備後、ソメイヨシノ、河津桜、八重桜、しだれ桜など約500本の苗木を植えました。年々訪れる人が増え、空にピンク色が広がる光景を堪能しています。





頑張ります！



4/24

決意新たに進発式

LA（ライフアドバイザー）進発式（4月2日）、MA（マネーアドバイザー）進発式（4月4日）がJA本所で開かれ、役職員が組合員・利用者の保障充実と目標達成に向けて決意を新たにしました。式では、チームリーダーが「役職員が心を一つに、目標の早期達成に向けて取り組みます」などと力強い決意を述べました。

9ページで新任のLA、MAの紹介をしています♪



4/9

JAが教材本を贈呈

信用部は4月9日、松野町教育委員会に、小学校高学年用補助教材本「農業とわたしたちの暮らし」を贈呈しました。2008年度から全国の子どもに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、JAバンクから全国の小学校5年生を中心とする高学年に贈呈しています。同JA管内は、小学校49校に1060部を、1学期の授業から活用できるよう4月初旬をめどに配布しました。

松野町教育委員会の三好秀二教育長（写真⑤）は「松野町も後継者不足が問題となっている。1人でも多くの子どもたちに農業について関心を持ってもらえるよう、補助教材本を積極的に活用したい」と話しました。



教材本贈呈事業
JAバンク食農教育応援）贈呈式

JAバンクえび
（松野町内JA／信用部）

4/12

エクササイズで健康に

女性部は4月、各支部で通常総会を開き、部員らが参加しました。

宇和島支部では、JA愛媛厚生連健診センターの栄養管理士・健康運動指導士の後藤昌栄先生を招き、「サルコペニア、フレイルを予防しよう」と題した講演がありました。「サルコペニア」は「サルコ（筋肉・肉）」の「ペニア（喪失・減少）」、「フレイル」は「フレイルティ（虚弱、脆弱、老衰）」を意味します。講演では、加齢や生活習慣などの影響による筋肉の減少を防ぐためのエクササイズをしました。後藤先生指導のもと音楽に合わせて楽しみ、参加者は「いい汗を流した！」と笑顔でした。

元氣よく〜♪





4/18

池田さん「県知事賞」 2年連続

JA全農えひめ主催の「第24回愛媛県子牛品評会」が4月18日、西予市の野村畜産総合振興センターで開かれました。品評会には、県内7JAから生後1カ月未満の県内黒毛和牛種89頭（雌牛の部46頭、去勢の部43頭）が出品されました。JAえひめ南からは6頭出品し、池田一成さんの出品牛「なな」が、雌牛の部で優等賞（県知事賞）に輝きました。昨年度は去勢の部、今年度は雌牛の部で2年連続県知事賞を受賞した池田さんは、笑顔で受賞を喜んでいました。

（情報提供…農産指導課）



4/23

活動活性化へ 総会開催

4月23日、JA本所で「第23回女性部通常総会」が開催されました。女性部員ら76人が参加し、議事として平成30年度の活動報告や収支決算、今年度の活動計画等を確認しました。その後、宇和島地区広域事務組合消防本部警防課課長補佐・立花登さんに「次の災害に備えよう その時、私たちに何ができるでしょうか」をテーマに講演をしていただきました。

女性部は今年度、JA運営への参画促進の取り組みなど5つの重点項目を掲げ、仲間と共に積極的な活動に取り組めます。



4/27

生協組合員田植え楽しむ

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27日、鬼北町の渡辺久利さんの水田で「田植祭（生協交流会）」を開きました。イベントは1989年から共同開催し、今年で31回目。同生協の親子約50人がJA営農指導員の指導で、約2㍓田植えを体験しました。田植え後は昼食をとり、ビンゴゲームで生産者らと交流を深めました。

稲は渡辺さんが管理し、8月末に稲刈り体験をする予定です。毎年恒例のバケツ稲コンテスト用の苗と肥料土を希望者に配布しました。稲刈り体験時に審査し、優秀栽培者を表彰します。



新任

ライフ
アドバイザー



宇和島支所
内島 慎二



宇和島支所
端野 雄太



立間中央支所
若山 美和



三間町支所
古谷 紗弓



鬼北広見支所
伊勢本 恵



岩松支所
池田 泰太郎



南宇和城辺支所
井川 翔平

地域みなさまに
安心と笑顔をお届けします。

新任

マネー
アドバイザー



宇和島支所
関 秀行



宇和島支所
齋藤 かおる



鬼北広見支所
山本 龍



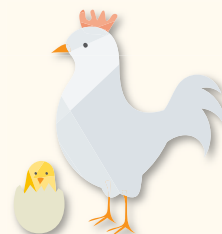
鬼北広見支所
有馬 裕太



鬼北広見支所
上甲 真由美



岩松支所
赤松 真智子



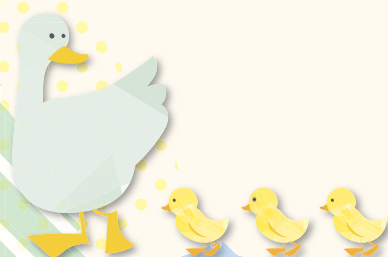
南宇和城辺支所
池田 喜美



南宇和城辺支所
渡辺 晃



南宇和城辺支所
大野 敬視



特集

No.11

自己改革への挑戦 JAえひめ南の取り組み

特産「宇和ゴールド」

クラフトチューハイに

宇和島市の特産「宇和ゴールド」(河内晩柑)を使ったアルコール飲料「寶(たから)CRAFT(クラフト)愛媛 宇和ゴールド」を、4月23日から地域限定で販売しています。

4月17日、宇和島市役所で同社やJAえひめ南、関係者らが岡原文彰市長への報告と商品説明会を行いました!

主に中四国地方、一部の近畿地方のスーパーなどで6万本(12本入り5000箱)を販売する計画です。今後、Aコープや道の駅などでの販売も視野に入れ、販路拡大を目指します。また、「宇和ゴールド」の知名度向上やファン拡大、JA自己改革の一環として農業者所得の増大を狙います。

宝酒造(株)が地域の素材を活かし素材に合うベースアルコールにこだわった「寶CRAFT」シリーズは、2017年からこれまで21種類の商品を開展。中四国地方の果実の使用は「宇和ゴールド」が初めてです。



寶CRAFT 愛媛 宇和ゴールド

宇和ゴールドを丸ごと搾っています!はなやかな香りと酸味、ほろ苦いピール感、「樽貯蔵熟成焼酎」によるコク深い味わいが楽しめます。ラベルには宇和島の象徴となる牛鬼と宇和島城をデザイン♪

地域限定で
発売中!



価格: 240円(税別)
容量/容器: 280ml/罎
発売地域: 主に西日本、一部近畿



営農センターだより

あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家／成松次郎

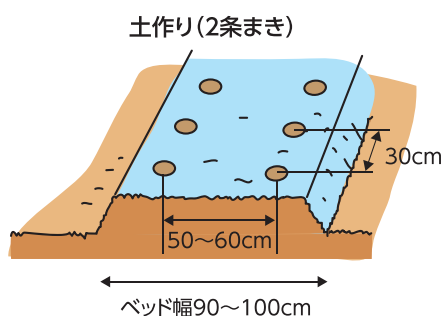
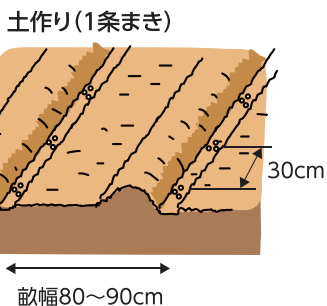


取れたてが甘くておいしいスイートコーン

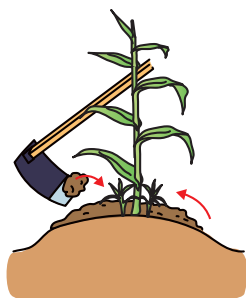
スイートコーンは温暖で強い日光を好む強健な野菜です。雄花が雌花より先に咲き受粉のタイミングがずれやすいため、集団で育てることが実入りを充実させるポイントです。

「品種」「みわくのコーンゴールドラッシュ」(サカタのタネ)、「おひさまコーン」(タキイ種苗)やバイカラーと呼ばれる黄色と白色が混じっている「ゆめのコーン」(サカタのタネ)などがあります。

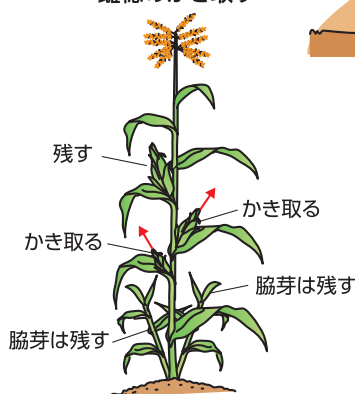
「栽培時期」遅霜の心配のない



追肥・土寄せ



雌穂のかき取り



4月下旬～5月中旬が種まき期で、寒冷地では5月中旬～6月中旬です。

「土作り」畑1平方m当たり苦土石灰100gをあらかじめ散布しておきます。次に、畝幅80～90cmを取り、深さ20cm程度の溝を切ります。この溝1m当たり化成肥料(N-P-K 10-10-10%) 150gと堆肥1kgを施し、土よく混ぜておきます。2条まきでは、幅90～100cmのベッドを作り、1平方m当たり化成肥料200gと堆肥2kgとを全面に施し、土とよく混ぜておきます。そして、ベッドを平らにならした後、早まきではポリマルチをします(図土作り)。「種まき」株間30cm程度1カ所3～4粒の点まきします。ハトに食べられないように、寒冷しゃや不織布のべた掛けをしましょう。なお、1～2株の栽培や1列だけでは、花粉が不足しやすいので10株以上、または2列以上の集団で栽培してください。

「管理」草丈10～15cmで間引く苗を切り取り、1本立てにします。

追肥は草丈50～60cmの頃、畝1m当たり化成肥料50gを列の片側に与え(ベッドでは1平方m当たり100gをベッドの両側)、株元へ土寄せします(図 追肥・土寄せ)。そして、上の雌穂を残し、下に付く穂を全て除き、1本1穂にすれば大きい穂になります。なお、脇芽は特に取り除く必要はありません(図 雌穂のかき取り)。

「病害虫防除」雄花が付き始めたころにアワノメイガが葉裏に産卵し、大きくなった幼虫は雄穂や雌穂(子実)に食入します。茎や子実に入り込んだ幼虫を防除するのは困難なので、雄穂が伸びだす頃に殺虫剤を散布します。

「収穫」絹糸が出てから3週間ほどたち、絹糸が褐変して先端の子実が乳白色に着色した頃です。早朝に収穫し、収穫後は急速に甘味が減少するため、早めに冷蔵庫に入れます。もちろん、すぐにゆで上げて食べるのが一番です。

※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。

4月号の答え



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「モクレン」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。

62	〒798-0031	宇和島市栄町港
JAえひめ南		
総務課 課長		
三三三〇三		

○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意見	○
○などをお聞かせください。	○

メール eminami@ja-eminami.or.jp

【応募締切】 6月30日

- ① 人に相談すると解消すること
- ④ 障子やふすまをはめます
- ⑦ ガロのヒット曲『街の喫茶店』
- ⑨ 改札やホームがあります
- ⑩ 漢字では「葉栗」や「胡頹子」と書きます。サクランボに似た実になります
- ⑪ 舞台の上で演じられるもの
- ⑬ 子守熊ともいわれるオーストラリアの動物
- ⑮ 太陽の光がよく当たる場所
- ⑯ 遣い——口——足
- ⑰ 夏至は一年で最も——が短い日
- ⑱ 日本三景の中で一番北にあるのは
- ⑳ 平熱よりも少し高め
- ㉑ 人家の軒先に巣を作ることもあります

ヨコのカギ

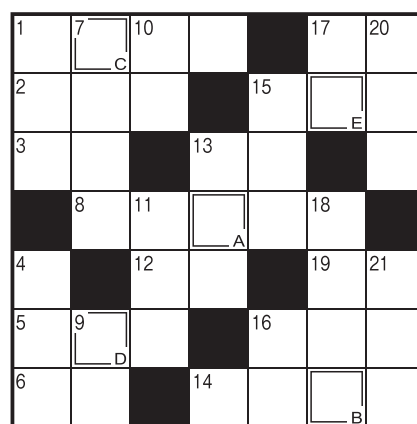
- ① 雨の多い時期に活躍する履き物
- ② ネギやごま、七味唐辛子など
- ③ ショッピングモールにはたくさん並んでいます
- ⑤ 新進——の芸術家
- ⑥ 吸ったり吐いたりします
- ⑧ 融通が利かない人
- ⑫ 父の日に、黄色い——の花を贈る習慣があります
- ⑬ 物を非常に細かく砕いた状態
- ⑭ 未熟なうちに収穫した大豆
- ⑮ ランチの後にうとうと
- ⑯ 歯磨きをして予防します
- ⑰ もしものときのために準備しておく物。スベアともいいます
- ⑲ トイレットペーパーの芯やちくわのような形のこと

パズル？ 頭の体操

出題●ニコリ

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

タテのカギ



「南予の柑橘農業システム」 日本農業遺産に

愛媛県の南予地域で盛んな傾斜地でのかんきつ栽培が、平成31年2月15日に農林水産省により「日本農業遺産」に認定されました。入り組んだ海岸線に沿って園地が広がる雄大な風景や、厳しい条件を克服するために工夫を凝らしている点などが評価されました。



日本農業遺産って？

国内において重要かつ伝統的な農林水産産業を営む地域(農林水産業システム)を農林水産大臣が認定する制度！平成31年3月現在、国内15地域が認定されています。



4月19日、農林水産省で認定証授与式が行われ、JAえひめ南の清家治専務(前列⑥)、みかん指導販売部の伊藤健二郎長(後列⑥)、東京出張所の蔵本浩次所長(後列⑥から2人目)が出席しました。



女性部長の一言



J A えひめ南 女性部長
清家 久栄 (せいけ ひさえ)

<プロフィール>

主な経歴：平成22年 J A えひめ南女性部伊予吉田町支所部長を務める
平成28年 J A えひめ南女性部部長を務める

趣味・特技：女性部ミニグループ活動（絵手紙・お菓子作り・村芝居）

休日の過ごし方：家の中の片づけ、ポーッと花木を眺める

尊敬する人物：主人です

好きな女優：樹木希林さん

座右の銘：友人は財産、仲間は宝

心豊かな生きがいのある暮らしは J A 女性部活動から

私は貧しい農村で生まれ育ちました。母は朝から晩まで忙しく働き詰め。そんな母は月に一度、夕食後化粧をし、私を連れてイソイソと出掛けました。行先は農協婦人部の集まり。野山や庭の花を持ち寄ってお花を、旬の野菜で料理を習うのです。私が生まれて初めてマヨネーズという物を使ったポテトサラダなるハイカラな料理を口にしたのも、その料理教室でした。夜道を近所のおばちゃん達と「良い事を習うた」「今日は疲れとったので止めようかと思ったが行って良かった」じやの話しながら賑やかに帰ります。私は楽しそうな笑顔の母を見るたびに、大きくなったら農協婦人部に絶対入ろう、入らんと損じゃと思っていました。15年後、農家に嫁ぎ農協婦人部員に。あれから50年。時代は変わっても、その時代を生きる人達の思いや願いを、活動を通して実現するというJ A 女性部（元農協婦人部）の原点は変わることはありません。みなさん、令和元年何か始めてみませんか。楽しい女性部活動を！！部員年中募集中。ただし、女性限定デス。

理事会報告 平成31年度 第1回理事会

平成31年4月27日（土）

（協議事項）

- 第1号議案 共選に対するダンボール収益等の損失処理について
- 第2号議案 平成30年度決算結果及び事業実績報告について
- 第3号議案 第22回通常総代会開催日程及び提出議案について
- 第4号議案 第7次中期経営計画について
- 第5号議案 平成31年度コンプライアンス・プログラムの策定について
- 第6号議案 平成30年度常勤監事による無通告監事監査の回答について
- 第7号議案 平成31年度監査室方針及び計画について
- 第8号議案 会計監査人の報酬等の額の決定について
- 第9号議案 特別委員会推薦女性理事候補者等の承認について
- 第10号議案 貯金担保貸出基準および共済担保貸出基準の廃止について
- 第11号議案 国民年金基金の事務委託に関する覚書の再締結について
- 第12号議案 農産物検査業務規程の一部変更について
- 第13号議案 共選システムの更改及び共選格外システム構築について

（報告事項）

- ① 内部統制整備状況及び31年度の対応について
- ② 貸出審査体制の構築について
- ③ 自主検査報告について
- ④ 疑わしき取引の届出状況について
- ⑤ 反社勢力との取引排除にかかる対応状況について
- ⑥ 事務ミス・相談苦情・ヒヤリハット報告について
- ⑦ 利用者保護等管理に係る対応状況について
- ⑧ 平成30年度愛媛県常例検査にかかる指摘事項等について
- ⑨ 平成30年度内部監査回答書について
- ⑩ 平成31年度監事監査方針及び計画について
- ⑪ 監事への情報受付窓口設置の組合員への周知について
- ⑫ 組合員加入脱退の状況について
- ⑬ 平成30年度第4四半期余剰金運用状況及び
- ⑭ 平成31年度第1四半期運用計画・運用方針について
- ⑮ J A えひめ南ローンセンターの移転について
- ⑯ 10連休におけるATMの取扱いについて
- ⑰ 生活関係のGWの対応について

（その他）

- ① 次回理事会開催予定について
令和元年5月28日（火）午後1時30分

監事への情報受付窓口設置のお知らせ

監事が理事の職務を監査するに当たりその実効性を高めることを目的に、理事の職務遂行に関する情報受付窓口を下記のとおり設置いたしております。

当組合の理事の組合経営に関する気になる行為（組合経営に関する事象に限る）について、見たり聞いたりした事柄があれば、電話または封書にてご連絡ください。

<連絡先> 〒798-0031 宇和島市栄町港 3 丁目 303 番地
えひめ南農業協同組合 常勤監事 森口 信一 宛
電話番号 (0895) 2 2 - 8 1 7 1

お電話の場合は、月曜日から金曜日（祝祭日・振替休日を除く）の 8 時 30 分～ 17 時をお願いします。

- この情報受付窓口は、監事が理事の職務を監査するにあたり、理事の職務の遂行にかかわる情報を広く収集し、もって監事監査の実効性を高めることを目的としています。
- ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷またはそれに類似する内容のものは受付いたしかねますので予めご了承ください。

JAえひめ南ローンセンター移転のお知らせ

この度、ローンセンターが本所 1 階（旧旅行センター跡）に移転しました。JA を初めてご利用される方でも、お気軽にご相談ください。

移転先住所

宇和島市栄町港 3 丁目 303 番地（本所 1 階）
※電話番号は変更ございません



営業開始日

令和元年 5 月 7 日（火）

営業日・営業時間（祝祭日除く）

月曜日～金曜日	9：30～18：00
土曜日（第1・第3除く）	9：00～12：00
第1・第3土曜日	9：00～16：00
第1・第3日曜日	9：00～16：00



読者から ひとこと

愛媛産せとかの果汁が入ったお酒、飲んでみたいですね。
(愛南町 M・Uさん 52歳)

せとかを使用したアルコール飲料「ギリシ氷結愛媛産せとか」の全国発売が待ち遠しいです。
(愛南町 T・Tさん 66歳)

珍大根面白かったです。家の畑でもあんな大根時々見ます。
(愛南町 S・Mさん 15歳)

クロスワードパズルが楽しかった！
(吉田町 A・Oさん 16歳)

野菜農家の高田知宏さんのナバナを見て、家庭菜園で作ってみたくなりました。
(津島町 Y・Tさん 69歳)

特集「早掘りタケノコ」。以前からなぜそんなに早くから出るのか？不思議でした。この管理なら納得です。
(鬼北町 Y・Hさん 69歳)

早掘りタケノコの特集で、手入れされている竹林に驚きました。竹に年数を記録しておられ、クワの入れ方や見つけ方や、イノシシ対策まで、色々な苦労が見えました。頑張っている姿はいいですね。
(吉田町 K・Tさん 56歳)

今年のタケノコはうまかった。親父がやわらかいのを取ってきて食べやすかった。3月号の記事を見て「来年もええやつ採ってくるぞ」と言っておりました。みかん山にも行ってます。
(吉田町 S・Mさん 24歳)

おたより募集中！



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きます)

今月の朝ごはん

材料 (3人分)

レンコン	1節
ゴボウ	1/2本
合いびき肉	200g
ニンニク	1片
かつおだし	2カップ
カレー粉	大さじ1と1/2
おろしショウガ	小さじ2
さんしょう	小さじ1
塩	小さじ1と1/2
トマトピューレ	大さじ3
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
ご飯	3膳
目玉焼き	3つ
サラダ油	適宜

作り方

- ① レンコン、ゴボウは1cm程度のさいころ切りにして酢水(材料外)にさらす。ニンニクはみじん切り。
- ② 深めのフライパンにサラダ油をひき、Aを炒める。
- ③ ②に混ぜ合わせたBを入れ水気がなくなるまで煮込む。
- ④ 器にご飯と③を盛り付け、目玉焼きをのせて出来上がり。飾りに葉ニンジン(材料外)を添える。



ゴボウとレンコンの キーマカレー



シェフ永井のおすすめ

永井智一
(ながい・ともかず)

茨城県笠間市にある
「キッチン晴人(ハレジン)」
オーナーシェフ



えんぴつ

ゴールデンウィークに友達と香港へ旅行に行ってきた！写真！写真は、世界三大夜景の一つにも数えられているヴィクトリア・ハーバーから眺めた夜景！色鮮やかな輝きに圧倒されました。クルーズ船「パウヒニア号」に乗り、光と音楽のショー「シンフォニー・オブ・ライツ」も鑑賞しました☆
(藤田)

今月の表紙は、宇和島市遊子のバレイシヨ農家・福島久光さんです！昆布の養殖もされているそう、バレイシヨと昆布の相性は抜群だと教えてくださりました☆



今月の表紙



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

シソ

～すがすがしい香り。和のハーブ～

シソのプロフィール

【分類】シソ科シソ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】6～9月ころ

※青シソ(7～9月)、赤シソ(6～8月)

【主な栄養成分】

β-カロテン、ビタミンB群・C・E・K、カルシウム、鉄、ペリラルデヒド

解説 KAORU

見分け方

葉先までピンとしている

葉の緑色が濃くみずみずしくて張りがある

香りが良い

鮮度が落ちてくると葉の表面に黒い斑点が出やすい!

----- 葉や切り口に変色がない

保存方法

少量の水を注いだ瓶に、軸を下にして葉を挿し、ふたからラップをして冷蔵庫へ0～2日ごとに水を入れ替える



乾燥しないように湿らせたペーパータオルで1枚ずつ挟み、保存袋や密閉容器に入れる

冷凍保存

ざく切りまたは粗いみじん切りにして、冷凍用保存袋に入れる。凍ったままパスタに入れたりドレッシングに加えたりと、さまざまな料理に利用できる



シソのチカラ

β-カロテンが豊富

活性酸素を抑え老化や生活習慣病から守る働き。皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ作用もあるよ

香りは主にペリラルデヒドという成分によるものの強い防腐・殺菌作用を持つため、生魚を食べる刺身のつまに用いることは理にかなっている

ビタミンCやビタミンB群・E・Kなども他の野菜に比べ多く含まれる

鉄分をはじめ、カルシウムなど体に必要なミネラルもバランス良く含んでいる

特有の香りには、食欲増進効果や健胃作用もあるといわれているよ

爽やかですすがすがしい香り

赤シソ

蘇葉(そうよう)と呼ばれる漢方薬の気が停滞している状態を改善し、精神を安定させる作用

名の由来

紫の葉で「命をよみがえらせる」「蘇(す)葉(は)シソ」

中国でカニを食べて食中毒を起こした少年に紫色の葉草を煎じて飲ませたところ、回復したという伝説がある

日本

縄文時代に伝えられ、奈良時代頃から栽培。もともと薬草として利用されていた

楽しみ方・食べ方のコツ

日本の代表的なハーブ

香り成分による防腐・殺菌作用を生かし、刺身のつまをはじめ、いろいろな料理に風味をプラス

千切りやみじん切りに細かく刻むと、より風味が広がる!



サラダ
あえ物



冷ややっこ

お肉や魚に巻いて焼き物や揚げ物、蒸し物に使う場合は葉をそのまま生かして天ぷらは切らずに片面だけ木を絡めてサクッと揚げると良い



特有の香りが持ち味

切った青シソは水にさらすと、色が良くなり、あくが抜ける。水から引き上げた後はペーパータオルで水分を拭き取る

葉に元気がなくなったら、葉全体を氷水に10分程度ひたす。水分が葉先まで行きわたれば、ピンとしたみずみずしい状態に

加熱すると香りが飛び、色が悪くなるので、温かい料理に合わせる場合は最後に加える



シソのいろいろ

青シソ

「大葉」とも呼ばれる。葉が緑色で、爽やかな香りが特徴。葉の味、刺身のつま、天ぷら、パスタの他、独特の香りと色を生かしてソースやドレッシングにも利用される



赤シソ

葉が赤紫色の主に梅干しや漬物の色付け用として利用される。ふりかけの「ゆかり」も赤シソが原料。旬は6～8月で、通年出回る青シソとは違い、出回るのは毎年この時期限定



芽シソ

若い芽の葉味や刺身のつま、料理のあしらいに利用される。青シソの芽は青芽(あおめ)、赤シソの芽は紫芽(むらめ)と呼ばれる



花穂シソ・穂シソ

花穂の部分で、つぼみが開花した状態が「花穂シソ」。香りが豊かで、見た目にも華やかな。葉味や刺身のつま、天ぷらに花穂シソの花が落ち、未熟な実が付いたまま収穫したものが「穂シソ」



エゴマ

「荏胡麻」のシソ科の植物。葉先の切り込みが少なく、全体的に丸みがあり、青シソより大きい。特有の香りがあり、天ぷらや刺身のつま、漬物などに利用される

