

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

7

No.268

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE

特集
1

かんきつ農家
大久保恵嗣さん

特集
2

かんきつ農家
増田裕隆さん



「美味しい」の言葉が 農業のやりがい

宇和島市吉田町

おおくぼ しげつぐ

大久保恵嗣さん(43)

就農への道

農家に生まれ育ち、幼い頃から農業に親しみを持っていた大久保さん。高校(農業科)卒業後、後継者として就農しました。「恵まれた子に後を継いでほしい」という思いで「恵嗣(しげつぐ)」と名付けたという言葉を祖父から聞いたことが、農業と向き合うきっかけでした。

栽培の難しさ

かんきつ栽培の難しさは「立地条件と植えている品種のバランスを把握すること」。収入に繋がらなければ、改植事業などを利用して変えていく必要があると大久保さんは考えます。日々山へ足を運び、生育状況を確認しながら手間暇かけて栽培し、自分の園地の改善すべき点を見つけています。

やりがい

自分が育てたかんきつを、食べてもらった人に「美味しい」と言ってもらった時、「農業」のやりがいを感じています。「親戚にみかんを送り、電話や手紙で美味しいと連絡がくるのが嬉しい」と笑顔で話します。

園地は急傾斜。家族やみかんアルバイトと協力して収穫。



現在、吉田町と愛南町の園地370㌦で、主にかんきつ12品種を栽培しています。

父×農業

大久保さんは3人の子どもを育てながら働くお父さんです。「7年前に妻が他界し、一人で農業を営むことの大変さを感じている」と話す大久保さんですが、子どもたちの笑顔をモチベーションに、日々仕事に励んでいます。



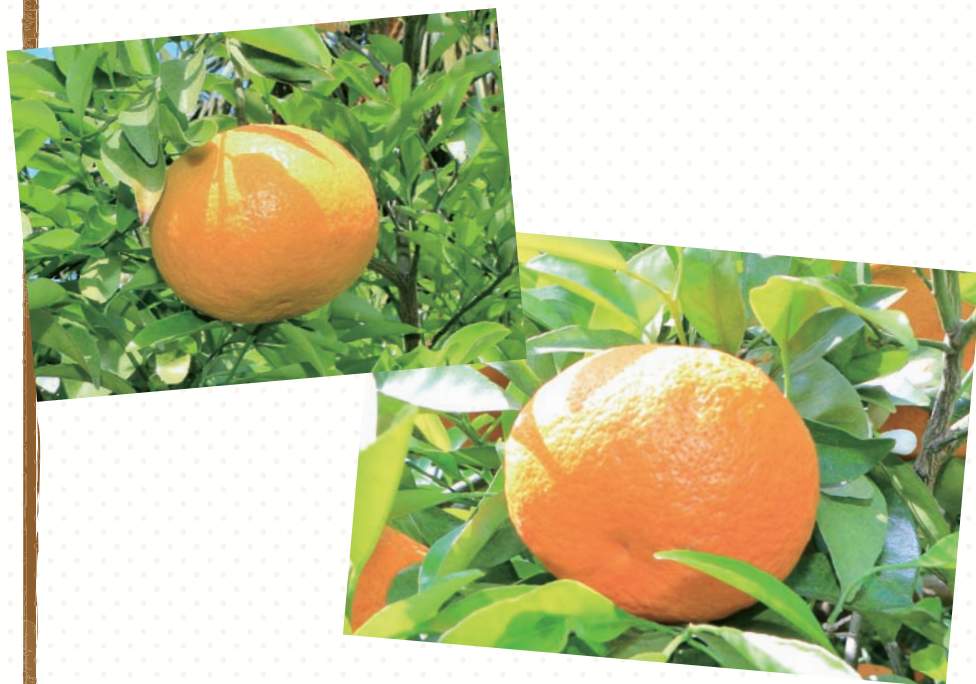
今後の目標

今後は、老木の更新を進めることが目標。かんきつは植えてすぐ実るわけではないので、苗木を植えて園地の維持に努めようと考えています。大久保さんは「JAみかん指導員は園地のサイクルを知っている。指導員に相談しながら、日当たりや収穫時期などを考慮して植えたい」と意欲的です。



甘 夏

3月中旬から5月下旬までが食べ頃。ほんのりとした苦味と甘味が根強い人気を誇る。2月頃から収穫が始まる。しばらく寝かせることで酸味が抜けるため、出荷前に倉庫で仮貯蔵するが、収穫が大詰めになると、完熟するため、収穫後すぐに出荷する。大久保さんらが収穫していたのは、皮、果肉がオレンジ色の「紅甘夏」(下)。



今年も 美味しくできました

南宇和郡愛南町

ますだ ゆたか

増田 裕隆 さん (44)

夏にぴったりの 爽やかな味

生産量全国一を誇る「河内晩柑」の産地、南宇和郡愛南町で、4月上旬から5月下旬にかけて収穫最盛期を迎えています。

同町のかんきつ農家・増田裕隆さんの園地では、河内晩柑を手掛けて35年になります。河内

晩柑は他の品種に比べて樹の成長が早く、実が成りやすい特性を持ち、樹が重なり合って日当たりが悪くなるなどの影響で病気になることが多いです。そのため、増田さんはこまめに剪定（せんてい）するなどきめ細やかな栽培管理を心掛けています。また、同町は雨が多く降るため、黒点病を防ぐための適期の防除も欠かせません。

時間と手間をたっぷりかけて育て、4月上旬から収穫を始めました。収穫時期の幅も魅力の一つ。8月頃まで収穫する農家もいるそうです。「今年は豊作で、特に色づき、玉太りが例年以上に良い。生果で食べるのももちろん、ゼリーにしたり、果汁を焼酎に入れてもおいしい。いろんな食べ方で味わって」と増田さんは笑顔です。



河内晩柑

爽やかな酸味と程よい苦味、香りの強さが特徴。果実の大きさは 250 ～ 500 ㌘ で、黄色く短卵型の形をしている。収穫時期は3月から8月までで、時期によって食味の違いが楽しめる。春は果汁が多くジューシーで、夏は酸が抜けて甘味が増して実が引き締まり、パリッとした食感。



河内晩柑の果皮を使ったおいしいレシピを紹介します♪

(レシピ作成：愛媛学園愛媛調理製菓専門学校)

河内晩柑のココットケーキ

河内晩柑とハチミツにアーモンドの風味がマッチ

材料(6個分)

- 河内晩柑果皮のハチミツ漬 適量 ●無塩バター 150g ●砂糖 150g
- アーモンドパウダー 150g ●全卵 120g
- 薄力粉+アールグレイパウダー 30g+小さじ1/2
- 粉糖 適量 ●12cm×8cmだ円コcott使用

【作り方】

下準備：オーブンは180℃に温めておく。

*アーモンドクリームを作る。

- 1 室温に戻した無塩バターをボウルに入れてほぐし、クリーム状にする。
- 2 砂糖、アーモンドパウダーと一緒にザルでふるい、1に加え、泡立て器でよくすり混ぜる。
- 3 全卵をよく溶きほぐし、2に少しずつ加える。加えた全卵が完全になじんだら次を加える。
- 4 ふるった薄力粉とアールグレイパウダーを加えて、粉気が無くなる程度混ぜる。

*仕上げ

- 5 コcott(陶器の容器)の半分の高さにアーモンドクリームを絞る。
- 6 粗みじん切りした果皮のハチミツ漬をお好みで加える。
- 7 さらにアーモンドクリームをコcottの八分目まで絞る。
- 8 表面に粉糖を茶こしでまんべんなくふるう。
- 9 天板に並べて180℃のオーブンで約25分間焼き上げる。



河内晩柑とリンゴの甘酒スムージー

甘酒のやさしい甘さと河内晩柑とリンゴの酸味が新鮮

材料(グラス2杯分)

- 河内晩柑コンポート 100g ●河内晩柑果皮のハチミツ漬 40g
- リンゴ 1/2個 ●人参 50g ●甘酒 190g(1缶) ●ヨーグルト 100g
- 氷 適量(6~7個)

*河内晩柑コンポート

〈シロップ〉

- グラニュー糖 750g ●水 1リットル

〈コンポート〉

- 河内晩柑(果肉) 360g(果実2個分) ●シロップ 250g

【作り方】

- 1 鍋にグラニュー糖と水を入れ、中火にかける。
- 2 木ベラで混ぜながら加熱し、沸騰してグラニュー糖が溶けたら火を止める。
- 3 ボウルに河内晩柑の果肉(むき身)を入れ、沸騰させたシロップを注ぐ。
- 4 ラップをして粗熱がとれたら清潔な容器に移し、冷蔵庫で保存する。

*仕上げ

- 5 甘酒は凍らせておく。
- 6 リンゴ、人参は小さめに切る。
- 7 5、6と河内晩柑コンポート、果皮のハチミツ漬、ヨーグルト、氷を入れミキサーにかける。
- 8 氷を入れたグラスに注ぎ、コンポートの角切り、ミントを飾る。



クラウドファンディングで被災農家支援

全国のかんきつ農家やかんきつを愛する消費者、かんきつ関係の企業などをつくる「日本みかんサミット実行委員会」は、西日本豪雨により被災した宇和島市のかんきつ農家の支援を目的にクラウドファンディングを行いました。

同実行委員会は、産地や業種の壁を超え一丸となってかんきつ業界の未来について考える場を開くなどの活動に取り組んでいます。被災した仲間を助けようと協力し、「みかん農家応援プロジェクト」を立ち上げました。



農家から応援価格で購入した「規格外でも美味しいみかん」をたっぷり使用した100%ストレートジュース。

昨年11月30日から12月27日に、インターネット上で資金を募集。全国各地の502人から、433万6千500円の支援金を募りました。災害による傷などで規格外となったJAえひめ南の4共選のかんきつを復興応援価格で買い取り、被災農家を支援。買い取った果実を愛工房(株)で100%ストレートジュースに加工し、返礼品としました。規格外でも変わらない美味しさをPRすることができました。

4月24日、同プロジェクト代表・檜原正都さん、日本みかんサミット代表・清原優太さん、和歌山県のかんきつ農家・井上信太郎さんがJA本所を訪れ、被災農家の支援に充てる一部支援金を贈呈し、黒田義人組合長らに活動報告をしました。

河内晩柑選果はじまる

吉田町のかんきつ農家・藤堂恒平さんの園地では5月上旬から「河内晩柑」の収穫が始まりました。自宅の倉庫で家族と収穫した果実の選果に励んでいます。藤堂さんは「災害の影響も心配したが、例年並みに玉太りや色付きが良く仕上がった」と話しています。



5/11

旬のかんきつPR

JAえひめ南は5月11日、宇和島市の道の駅・きさいや広場で「ブラッドオレンジ&宇和ゴールドフェア2019」を開催しました。フェアは8年目で、昨年から2種類を一緒にPRしています。かんきつ「ブラッドオレンジ」と「宇和ゴールド（河内晩柑）」の試食や即売を通じ、市内外から訪れた来場者に魅力をPRしました。

生産者やJA職員らが法被を着て、ジュースの試飲や、生果の試食を勧めました。宇和ゴールドとブラッドオレンジの生絞りジュースを試飲した来場者は「香りも良いし、果実がそのまま味わえて美味しい」と笑顔でした。



／いっしょに楽しませ～！／



5/12

母の日商品プレゼント

宇和島市の道の駅「きさいや広場」内にある「特産品センターみなみくん」に出荷する生産者の会「みなみ会」は5月12日、同センター店頭で母の日還元プレゼント企画を開きました。生産者が日頃の感謝の気持ちを伝えようと、2017年から開き3回目。大勢の客が来店し賑わいました。

みなみくん・手作りパン工房みなみで合計1000円以上の買い物をした消費者に、1000円毎にみなみくんの商品の一つプレゼントしました。商品は、同会の会員約30人が農産物や花、加工品など約2000点を無償提供したもの。商品は昼頃にはなくなるほどの盛況でした。



／これがいい！／

今年度も楽しく活動



女性部三間町支所「たんぼぼ学級」は5月15日、三間町支所で開校式を開きました。

1982年から始まり37年目の「たんぼぼ学級」は、今年度もスポーツや手芸、校外学習など、年間7回の活動を計画しています。

今日は、第1回目の活動として毎年恒例の料理講習会を開きました。エーコープの酢を手掛ける大興産業(株)の池田竜一さんとJA全農えひめの職員らが講師を務めました。部員らは講師に手順やコツを教わり、部員同士で交流を深めながら調理を楽しみました。



献立

- ・ しらす干し寿司
- ・ 簡単チンジャオロース
- ・ はるさめの酢の物
- ・ 具たくさん味噌汁
- ・ ニラと豚肉のチヂミ
- ・ 甘酒入りいちごゼリー



いまから給食たのしみ

JAえひめ南宇和島営農センターは5月21日、宇和島市立天神小学校5、6年生45人に同校敷地横のなかよし農園でサツマイモの苗の植え付けを指導しました。

JAが用意した「べにはるか」の苗200本を、児童は山内隆次センター長から定植方法の説明を受け、一本ずつ丁寧に植え付けました。

作業終了後は、「教えてくれてありがとう」「どんなふうに大きくなるか楽しみ」などと笑顔でした。今後は同校の3、4年生が水やりや草引きなどを管理。1、2年生が10月頃に収穫し、給食で食べます。



夏の陣で意志統一

信用部は5月25日、夏季キャンペーン「JAえひめ南夏の陣2019」に向けて意志統一会議を開きました。

キャンペーンは6月17日から8月31日にかけて実施する予定です。「夏福! 定期貯金キャンペーン」や「JAローンご利用感謝キャンペーン」といった金融商品を展開します。会議では来賓、役員ら129人が参加し、信用事業の現状やキャンペーンの商品内容を確認しました。



2020年度 JAえひめ南職員募集

「地域を元気にしたい!」という生き生きとした職員が活躍中です。福利厚生も充実。働きやすい職場環境が魅力です! 地域の農業や暮らしを支えるJAで、一緒に働きませんか?



たくさんの方の応募
待ってます!

■応募資格 大学・大学院・短大・専門学校新卒者
既卒者(満40歳未満)

■採用試験 書類選考、適正テスト、面接
詳細は、マイナビかJAえひめ南
ホームページをご参照ください。

■問い合わせ JAえひめ南 人事課
TEL: 0895-22-8111



マイナビからの
エントリーはこちらから

レッツ、チャレンジ!



JA全農えひめ

愛媛みかん大使募集

2019 The 61st
Ehime Mikan Ambassador
Since 1959

募集期間
(当日消印有効)

令和元年

6月10日(月)~7月10日(水)

賞品

愛媛みかん大使(4名)全員に...

賞金20万円

応募方法



下記応募先に
応募用紙
または、履歴書を郵送!



JA全農えひめ
ホームページ
から直接応募!



スマートフォンはこちらから▶



応募先およびお問い合わせ/〒790-8555 松山市南堀端町2番地3 JA全農えひめ 果実課「2019 愛媛みかん大使募集係」
Tel.089-948-5482 Fax.089-948-5779 http://www.eh.zennoh.or.jp

みかん大使募集

検索

主催/JA全農えひめ ※個人情報、愛媛みかん大使事務局にて適切に管理し、選考(発表を含む)並びに記念品等の発送に利用させていただきます。

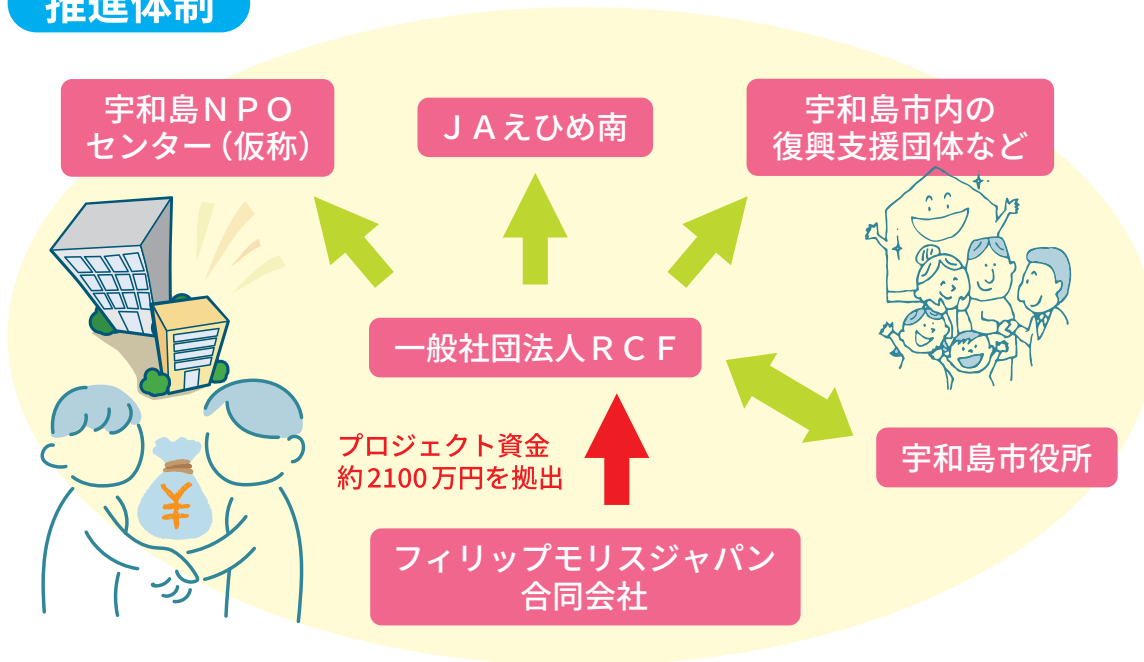
令和元年5月 新たな
復興支援事業開始

たばこ大手のフィリップモリス
ジャパン合同会社は4月22日、宇
和島市のかんきつ産業の復興と被
災者の生活再建支援事業を5月か
ら始めると発表しました。

事業は、同社が復興支援金とし
て約2100万円を拠出。201
8年10月に市と「復興まちづくり
に関する連携・協力協定」を締結
した一般社団法人RCFが資金管
理などを行い、市と共同で事業を
推進します。

JAえひめ南は同社と連携し、
かんきつ産業支援としてインター
ネットを通じたかんきつの販売促
進などを行い、復興をサポートし
ます。今後、販売戦略を構築する
他、JAが募る「みかんアルバイト
」とボランティアを送迎する車
両購入支援、同車両への産地をP
Rするラッピングも検討していま
す。

推進体制



プロジェクト内容（JAえひめ南）

・インターネットを通じた宇和島柑橘の販促支援

「宇和島柑橘」ブランドの確立を目指し、販売体制と戦略を構築。

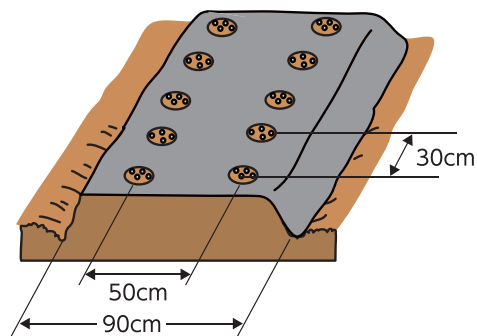


・みかんアルバイト・
ボランティア支援

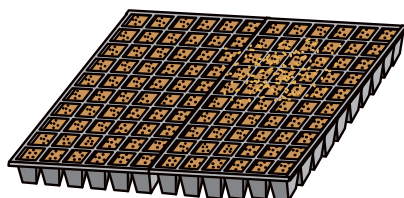
アルバイトやボランティアを
送迎する車両購入支援。
産地をPRするラッピングを
検討。



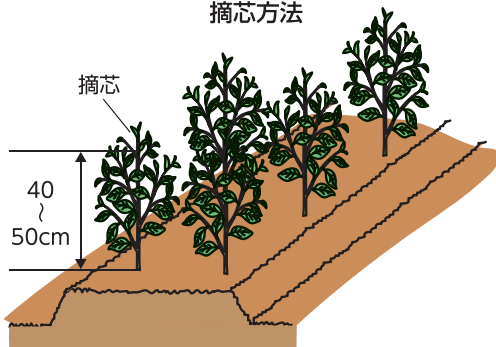
畑へのじかまき



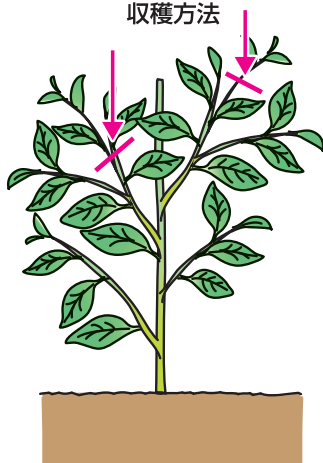
セルトレイでの苗作り



摘芯方法



収穫方法



※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。

「収穫」収穫方法は、側枝に2〜3節を残して、20cmくらいの先端葉を切り取ります。盛夏には2週間置きに収穫できます。なお、花は9月ごろから開花し、10月には結実（さや）します。

モロヘイヤは、暑いほど生育が旺盛な野菜。別名「シマツナソ」「タイワンツナソ」とも呼ばれるアオイ科の1年生植物で、主にエジプトを中心に北アフリカ、中近東で栽培されています。古代エジプトの王が病気になる、医師がモロヘイヤスープを飲ませるとたちまち全快したことから、「王様の野菜」と呼ばれていたそうです。カルシウム、β-カロテン、ビタミンBなどが豊富な野菜です。葉を刻むと粘りが出ます。ただし、子実には有毒物質を含むため、さやの付いた茎葉は食べてはいけません。

「品種」日本に導入されている品種は同系統と思われる、品種分化は見られません。「モロヘイヤ」として販売されています。

「栽培期間」じかまきでは、5月下旬から6月中旬に種まきし、収穫最盛期は7〜9月です。

「畑の準備」畑に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、種まきの1週間前には化成肥料（N-P-K 10-10-10）100gと堆肥1kgを施し、幅90cmの栽培床（ベッド）を作ります。

「種まき」発芽の適温は30度程度と高温のため、早まきしないこと。

準備した栽培床に2条、条間50cm、株間30cmとして、1カ所4〜5粒の点まきにします。なお、セルトレイで苗を作り、本葉4〜5枚の苗を植え付けても良いでしょう。

「管理」間引きは2回に分けて行い、本葉4〜5枚までに1本にします。草丈が60〜70cmのとき、地面から40〜50cmの高さで摘芯します。追肥は2〜3週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施用します。茎が赤みを帯びてきたら肥料の不足です。また、十分に灌水（かんすい）すれば、柔らかい葉が収穫できます。

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



夏に強いスタミナ野菜 モロヘイヤ

5月号の答え

1 ア	7 ヤ _B	9 メ		14 ホ	18 コ	21 リ
2 マ	ナ	イ	11 タ		19 サ	ヤ
	ギ		12 イ	15 チ	ジ	ク _C
3 ヒ		10 ア	シ _A	カ		ゴ
4 ナ _D	8 イ	シ	ヨ		20 ユ	
5 ゲ	タ		13 ク	16 ロ	ウ	22 ト
6 シ	チ	ミ		17 カ	ゲ _F	キ

62 〒798-0031
宇和島市栄町港
JAえひめ南
総務課行
三ー三〇三

【応募締切】 7月31日

- ① 大丈夫だから、——に乗ったつもりで待っててね
- ④ ブーブーと鳴きます
- ⑥ 高校の公民の教科の一つ
- ⑦ 新鮮な空気を取り込んで汚れた空気を追い出すこと
- ⑧ お好み焼きにたくさん入れる葉野菜
- ⑩ 彼とは同じ釜の——を食った仲だ
- ⑫ 肩と手首の間
- ⑭ 酸と混ぜると中和反応が起きます
- ⑰ 米国の50番目の州。南の島です
- ⑱ 焼き肉店のメニューで肝臓のこと
- ⑳ 由緒ある神宮や夫婦岩で知られる三重県の市
- ㉑ 一番良い物はベスト、一番悪い物は

- ①セタに彥星と会います
- ②オフの反対語
- ③スズでめっきした鉄板。
一斗缶やバケツなどに用いられます
- ④手紙のやりとりで交流すること
- ⑤ナイアガラ川にあるものが有名
- ⑦時計を掛けたり絵を飾ったり
- ⑨京都市で行われる祇園祭は——神社の
祭礼です
- ⑪高倉健主演の映画『——の黄色いハンカチ』
- ⑬百貨店ともいいます
- ⑮——は友を呼ぶ
- ⑰何人かでバトンをつなぐ競走
- ⑲息を吸うと膨らむ臓器
- ⑲観光、夜行、2階建てといえは

1	6		10		17	20
2			11			
3	8		15			
	9					21
	7		16		18	
4			12		19	
5			13			

出題●ニコリ

二重マスの文字を
A～Fの順に並べて
できる言葉は何で
しょうか？



Aコース Bコース

松山空港からみちのくまで FDA直行チャーター便で行く! 松山空港発着

2コースから選べる

農協観光 一度は見た!!
30周年記念企画!!

メインのお祭りは、**Aコース** **Bコース**

東北夏祭り

とみちのく周遊

3日間

Aコース 青森ねぶた祭 秋田竿灯まつり または Bコース 青森ねぶた祭 山形花笠まつり 仙台七夕まつり

FDAチャーター機(専用)

「旅費はお手頃でゆったり!!」

Aコース

真夏の松原や那佐を歩こう
秋田竿灯まつり

Bコース

青森ねぶた祭

Bコース

山形花笠まつり

Bコース

仙台七夕まつり

令和元年 **8月3日(土)~5日(月)** **Aコース** **Bコース** 令和元年 **8月6日(火)~8日(木)**

旅行実施日

4名さま1室	3名さま1室	2名さま1室
Aコース 159,800円	169,800円	177,800円
Bコース 154,800円	159,800円	164,800円

大人お1人さま 松山空港起点(税込)

1日目のお宿 (A・B共通)

十和田湖畔温泉 十和荘

男鹿温泉 男鹿観光ホテル

作並温泉 作並温泉

2日目のお宿 (Aコース)

全館

全館

全館

2日目のお宿 (Bコース)

全館

全館

全館

旅行代金

(申込金) 30,000円 (旅行代金に充当します)
 (募集人員) 80名さま (最少参加人数40名さま)
 (添乗員) 松山空港から同行いたします。
 (締切日) 出発日の20日前(ただし、満席になり次第締め切らせていただきます)

Aコース行程表

① 松山空港(9:30~11:30) → **FDAチャーター便** → いわて花巻空港(11:00~13:00)
 ●美しい十和田湖を望む○**笥崎峠** ●**十和田湖畔・乙女像** ●日本有数の景勝地
●入湯湖深淵 = 青森市内(夕食はお弁当をご用意いたします) ●**青森ねぶた祭[観覧席からご見学]** (18:40~21:00) = **十和田湖畔温泉** (23:30) 宿泊ホテルでお夜食(軽食)をご用意しています。

② ホテル(8:30) = **●青森ねぶた祭** ●千手堂神社 - 白山山麓の大海のとつぎ崖生林の中にも佇む**●池** - 白へ帰る**●日本キリシタン八郎宮** ●若狭を渡る**●八戸湖干拓博物館** = 広大な水郷広がる千平地 **●八戸湖** ●**秋田竿灯まつり[観覧席からご見学]** (18:30~20:30) = **男鹿温泉** (22:30) 宿泊ホテルでお夜食(軽食)をご用意しています。

③ ホテル(9:00) = **●男鹿真山伝承館でナマハゲ体験** ●**世界遺産** ●中野寺(傳付ガイドがご案内) = いわて花巻空港(17:30~19:30) → **FDAチャーター便** → 松山空港(19:00~21:00)

Bコース行程表

① 松山空港(9:30~11:30) → **FDAチャーター便** → いわて花巻空港(11:00~13:00)
 ●日本有数の景勝地 ○**入湯湖深淵** = 青森市内(夕食はお弁当をご用意いたします) ●**青森ねぶた祭[観覧席からご見学]** (18:40~21:00) = **十和田湖畔温泉** (23:30) 宿泊ホテルでお夜食(軽食)をご用意しています。

② ホテル(8:30) = **●十和田湖畔・乙女像** ●美しい十和田湖を望む○**笥崎峠** ●(高速道) ●**世界遺産** ●中等部(傳付ガイドがご案内) ●(高速道) ●**川市市内(夕食はお弁当をご用意しております)** ●**山形花笠まつり** ●**観覧席からご見学** (18:30~20:40) = **作並温泉** (21:50) 宿泊ホテルでお夜食(軽食)をご用意しています。

③ ホテル(9:00) = **●仙台七夕まつり(散策)** ●(高速道) ●**青森城(本丸会館)** (昼食12:00/13:00) ●**松島(五大堂・瑞巖寺)** ●(高橋道) ●いわて花巻空港(17:30~19:30) → **FDAチャーター便** → 松山空港(19:00~21:00)

※上記ホテルは、同等クラスまたは同等クラス以上に変更になる場合があります。最終しおりにてご案内いたします。

※日程・時間等変更になる場合があります。詳しくは旅行会社を説明した書面をお渡ししますので、事前にご確認の上、お申し込みください。

旅行企画 実行 振替口座合わせ お申し込み

協議会正取引 協議会会員 ボンド保証会員

株式会社 農協観光

〒790-8555 松山市南堀端2-3 (JA愛媛) 総合旅行業取扱管理者 / 大村・小井・黒英夫

愛媛支店 TEL(089)948-5381

営業時間：午前9時～午後5時30分(土・日・祝日はお休みです)

農協観光からのお知らせ



農協観光 愛媛支店

田代雅裕



フレッシュミズ部長 の一言



J A えひめ南 フレッシュミズ部長
中谷 裕巳 (なかに ひろみ)

<プロフィール>

主な経歴：平成30年 J A えひめ南フレッシュミズ部会長を務める

趣味・特技：ビデオ鑑賞

休日の過ごし方：洗濯、掃除、のんびり子どもと過ごす

好きな女優：天海祐希

農家に嫁いで

私の家はみかん農家です。私自身、みかんの手伝いを始めて数年目です。3人の子どもに恵まれ、子育てをしながら家族と一緒に山仕事に励んでいる今この頃です。摘果から始まり消毒など収穫まで多くの作業を行います。始めは慣れないことばかりで、不安と戸惑いの日が続きましたが、主人を中心に家族と美味しい色々な品種のみかん作りに専念しています。秋には山々も黄金色に染まり、収穫する日が楽しみになっています。

私は現在、J A えひめ南フレッシュミズ部会長という重責を担って2年目になります。何も分からない未熟な私ですが、部員の皆様方を始め、仲間の皆様に方に支えていただきながら、一つ一つ進むことができています。周囲の方の優しさに甘えすぎず、分からないことは聞き、視野を広げ、人との出会い、絆を大切にしながらこれからも交流を深めていきたいと思っています。また、フレッシュミズではJ A えひめ南主催の「おれんじキャンパス」という楽しい活動として、親子でぶどう狩りやハーバリウムなど様々な体験を行っております。興味のある方はぜひお待ちしております。

理事会報告 令和元年度 第2回理事会

令和元年5月28日(火)

(報告事項)

- ① 管理・金融本部合同委員会報告について
- ② 農産青果・生活本部合同委員会報告について

(監査報告)

- ① J A 全国監査機構平成30年度期末監査概要書について
- ② 独立監査人の監査報告書について
- ③ 監事監査報告書について

(協議事項)

- 第1号議案 平成30年度貸借対照表・損益計算書及び注記表の内容の報告並びに全国監査機構の監査報告及び監事の監査報告について
- 第2号議案 マルエム共選場積立金規程の設定について
- 第3号議案 平成30年度事業報告及び剰余金処分案の承認について
- 第4号議案 令和元年度事業計画の設定について
- 第5号議案 中期経営計画の設定について
- 第6号議案 定款の一部変更について
- 第7号議案 監事監査規程の一部変更について
- 第8号議案 役員の選任について
- 第9号議案 会計監査人の選任について
- 第10号議案 退任理事・退任監事に対する退職慰労金支給について
- 第11号議案 令和元年度における理事及び監事の報酬について
- 第12号議案 特別決議について
- 第13号議案 報告事項について
- 第14号議案 報告事項について
- 第15号議案 鬼北町との土地の等価交換について
- 第16号議案 第3次財務基盤向上プランの策定について
- 第17号議案 事業再編について
- 第18号議案 松野支所の松野町新庁舎への入居について
- 第19号議案 第7次中期経営計画自己改革行程表の設定について
- 第20号議案 自己資本算出要領の一部変更について
- 第21号議案 令和元年度 不良債権処理方針について
- 第22号議案 信用の供与等の最高限度額の決定について
- 第23号議案 第5次地域振興計画の策定について

(報告事項)

- ① 土地の売却について
- ② 平成30年度末監事監査概要報告書について
- ③ 令和元年度外部確認実施計画について
- ④ 平成31年3月末経営分析結果について
- ⑤ 平成30年度資産査定結果及び経営指標実績について
- ⑥ 財務向上プラン実績報告について
- ⑦ 総体的なリスク管理表の報告について
- ⑧ 第6次中期経営計画進捗状況報告(平成28年度～30年度総括)について
- ⑨ 第4次地域農業振興計画3ヶ年総括について
- ⑩ 平成30年度生活店舗等再編状況について
- ⑪ 平成30年度移動購買車実績について
- ⑫ 令和元年6月 機構の一部改正について

(その他)

- ① 次回理事会開催予定
令和元年6月22日(土) 総代会終了後

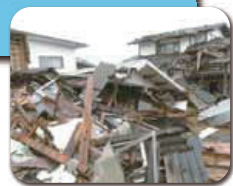
『地震』『自然災害』への保障

今のままで本当に安心ですか？

“南海トラフ大地震”は、いつ発生してもおかしくない!?

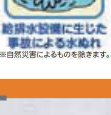
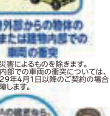
規模：M8～9クラス（震度7程度）

※出典：地震調査研究推進本部

発生確率：30年以内に**70～80%**程度（間隔：約100年～200年）昭和南海地震（1946年）の発生から既に**約73年**が経過しています。

JAの建物更生共済は、さまざまな自然災害のリスクに対応しています！

台風・地震などのとき



これで安心！

ケガ・死亡・後遺障害も保障

※火災、自然災害が原因の場合

保障の対象を選択いただけます！

建物

家財

特定建築物
畜舎・堆肥舎など営業用
什器備品
事務機・パソコン
（事務用）など

JA建物更生共済 ～加入実績～

【加入件数】1,037万件

【保障共済金額】

142兆1,790億円

※JA共済連の状況2018（平成29年度実績）

詳しくはお近くの支所までお問合せください。

【19386500107】

2019 JAえひめ南 & オートパルえひめ南

夏 自動車大展示会

日時 7.13(土)・14(日) AM9:00～PM5:00

【場所】オートパルえひめ南
宇和島営業所〈特設会場〉

新車・中古車を一堂に展示販売！



【ご来場記念品】花火セット

【ご成約特典】納車時燃料20ℓプレゼント！



読者から ひとこと

4月に就職のために家を離れた息子が10連休で帰省し、楽しく頑張っている姿を見て安心しました。えひめ南に入組した10名の職員の方々も、明るく頑張っています。

(三間町 M・Tさん 54歳)

「笑顔」って人を元気にする力をもっていますね。昨年度は体調不良の時、今年度は父の死去で落ち込んだ時、それぞれ「みなみかぜ」の表紙、JA新規採用職員のみなさんの活気溢れる笑顔に感謝です。

(鬼北町 Y・Nさん 62歳)

新規採用の職員の皆様、元気はつらつと「仕事頑張るぞー」という笑顔を見て、私まで元気をもらい、嬉しく思いました。

(吉田町 H・Hさん 80歳)

表紙の「みなみかぜ」の文字がとてもかわいいですね。

(宇和島市 I・Dさん 65歳)

「みなみかぜ」の雰囲気が変わりましたね。新しい時代の始まりと共にイメチェンでしょうか。これからも楽しみにしています。

(津島町 M・Yさん 56歳)

みなみかぜの表紙の文字や、イラスト、写真など若い女性達にも興味や関心が持てて良いと思いました。「専務の一言」も良かったです！

(宇和島市 M・Aさん 47歳)

農業に関する様々な場面や家庭向き菜園などが、生活に役立ちます。

(津島町 K・Oさん 95歳)

田植えが始まり忙しい季節。秋には美味しいお米が出回ります。今年は災害なく育ちますように。

(宇和島市 Y・Iさん 68歳)

シャクナゲと聞くと、四国88カ所の横峰寺を思い出します。ここはシャクナゲがとってもきれいです。他にも、手の上にヒマワリの種をのせると野生の鳥がやってきて、手の上で食べてくれるかわいいスポットもありますよ☆

(宇和島市 Y・Sさん 46歳)

大根の珍品、思わず笑ってしまいました。持ち上げているのは親戚のAちゃんです。

(吉田町 H・Sさん 67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 (4人分)

鶏もも肉	1枚
サラダ野菜(お好みで)	100g
水	3L
塩	大さじ2

ニンジンドレッシング

ニンジン	1/4本
タマネギ	1/4個
米酢	大さじ2
サラダ油	大さじ6
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- ① 大きめの鍋に水と塩を入れ、沸騰させて鶏もも肉を入れ、ふたをして火を止め、20分ほどたったら鍋から鶏もも肉を出し、冷ます。
- ② ニンジンドレッシング用の材料をミキサーにかける。
- ③ 食べやすい大きさに切った①とサラダ野菜を皿に盛り付け、②を掛けて出来上がり。



やわらか蒸し鶏のサラダ



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

組合員さんから
いただいた河内晩
柑♡爽やかで香り
も良いし、とって
も美味しい♡
最近毎日食べてま
す♪
(藤田)

今月の表紙は、かんきつ農家の大久保恵嗣さんと増田裕隆さんです♪収穫作業が忙しい中、素敵な笑顔で取材に応じてくださりました☆



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

トウガン

～暑さをしのぐヘルシーな夏野菜～

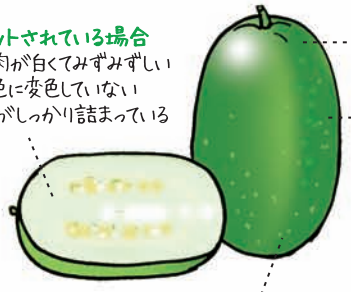
トウガンのプロフィール
【分類】ウリ科トウガン属
【原産地】インド
【おいしい時期(旬)】6～9月ころ
【主な栄養成分】
カリウム、ビタミンC、サポニン

解説 KAORU

見分け方

カットされている場合
果肉が白くてみずみずしい
茶色に変色していない
種がしっかり詰まっている

丸ごとの場合
ずっしりと重みがある
表面に傷や傷みがない



皮全体に粉を吹いているものは完熟の目印
粉がもともと吹かない品種は緑色が濃く
鮮やかな色合いのもの



保存方法

貯蔵性が非常に高い！



丸ごと
風通しの良い冷
暗所なら数カ月
保存できる



冷凍保存

皮をむき薄切りや一口大などにカットして保存用袋
に入れる。半解凍の状態ですぐ煮物などに

カットしたらなるべく早
めに食べよう。傷み
やすいワタと種の部
分を取り除いてラッ
プで包み冷蔵庫へ

トウガンのチカラ

95%以上が水分
低カロリー



夏野菜の代表格



カリウム



老廃物

含まれる栄養素の中で
も、カリウムの含有量は
特に多い。腎臓で老
廃物の排出を促進

高血圧予防や
むくみ解消に効果的



ビタミンC

夏の紫外線による肌トラ
ブルケアにお薦めの抗
酸化作用やメラニンの生
成を抑制する働きあり

サポニン

コレステロール値や中性脂
肪を減少させる効果
ブドウ糖と脂肪が結合する
のを防ぐ働きもあるので、肥
満予防も期待

体を冷やす作用や利尿作
用が強い。ため、冷え症の方
おなか弱い方(下痢や嘔
吐の起きやすい方)などは
食べ過ぎに注意。一方のぼ
せやぼうこう炎の解消には役
立つ

楽しみ方・食べ方のコツ

下ゆで



種やワタを取り除きたっ
ぷりのお湯で4～5分
青臭さやあくを取り除き、
調理の際にスープやだ
しの味がしみ込む

加熱しても軟らかくな
り過ぎない。一方、皮
を厚めにむくと口た
りが滑らかに



煮る

煮崩れしやすいので
火加減に注意！

皮のむき方

厚くむき過ぎな
い！ 少し青み
を残す程度。ひ
すい色で見た目涼
やかだよ



あっさり淡白な
味わいは濃い味
付けに合う



中国料理では中
をくり抜いてスー
プなどの器として利
用することも

**煮物
あん掛け**

肉や魚介類のうま味が
しみ込んでおいしい

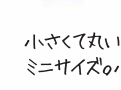
トウガンのいろいろ

球形の丸トウガンと長楕円(だえん)形の長トウガンに大別。地域性豊か
でサイズもさまざま



大丸トウガン

大きくて丸いトウガンの熟すと表面に白粉を吹く。本州を
中心に古くから生産されている品種



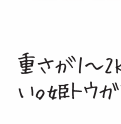
小丸トウガン

小さくて丸いトウガンの球径20cm程度、重さは2kg程度と
ミニサイズの小玉で球形のため扱いやすい



沖縄トウガン

完熟しても白粉を吹かないことが特徴。果皮は鮮やか
な緑色の品種改良なども進み、南国以外でも栽培さ
れている



小トウガン・姫トウガン

重さが1～2kgほどの小型の使い切りサイズで扱いやす
い。姫トウガンは白粉がほぼ付かず、緑色の柔らかく肉厚



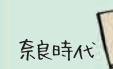
トウガンのヒミツ

「冬瓜」と書くが、実は夏
冬まで持つほど貯蔵性が高いことから「トウガン」
と記すようになったといわれている。よの水分が豊富で
涼しげな見た目とさっぱりとした味わいは夏にぴったり



日本での歴史

伝来は5世紀ころ。原産地インド
から3世紀ころ中国に。そして日本へ



奈良時代
『新倉院文書』
には「トウガン」
「鴨瓜(トウガ
ンの和名)」



平安時代
『本草和名』で
は「白トウガン」
「和名、加毛宇
利(かもうり)」

種のパワー

乾燥した種には便秘解消、利
尿、鎮咳(ちんがい)作用がある。の
漢方薬として「冬瓜子(とうがし)」

お菓子



砂糖漬け、シ
ロップ煮など
がある



台湾では甘い
お茶やドリンク
としても利用