

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

8

No.269

JA EHIME MINAMI  
MINAMIKAZE

特集  
1

第22回  
通常総代会

## 新体制で始動

地域と共に新たな挑戦へ

特集  
2

新役員紹介

特集  
1

# 第22回 通常総代会

～ 全議案承認される ～

令和元年6月22日 会場：本所2階イターナルホール

総代523人（うち、本人出席231人、書面出席292人）が出席。平成30年度事業報告及び剰余金処分の承認など全10議案が審議され、全議案が承認されました。

## 主な提出議案

- マルエム共選場積立金規程の設定について
  - 平成30年度事業報告及び剰余金処分案の承認について
  - 令和元年度事業計画の設定について
  - 中期経営計画の設定について
  - 定款の一部変更について
- 等、全10議案

※詳細は総代会資料を確認願います。



組合員表彰と特別表彰が行なわれました。組合員表彰は永年に渡りJA運営や農業振興に尽力された方に贈られ、特別賞は当組合の子会社の健全経営に尽力された方に贈られました。

受賞者の皆様、おめでとうございます。



### 組合員表彰受賞者

宇和島地区 特定非営利法人  
段畑を守ろう会 様

吉田地区 二宮 儀雄 様

三間地区 土居 隆洋 様

鬼北地区 渡辺 能子 様

津島地区 是澤 宗幸 様

南宇和地区 吉田 徳正 様

### 特別表彰受賞者

赤松 剛 様



### 退任された役員

今回の役員改選と執行体制の変更に伴い、20人の役員の方々が退任されました。

長い間、ご尽力いただきありがとうございました。(理事、監事の順)

高田 洋一	豊田 徳典	小川 正	山本 計夫	石川 芳洋	渡邊 正一	大内 巧	濱田 藤兵	兵頭 知幸	黒田 義人
岡山 徳幸	高山 俊治	森口 信一	堀川 隆幸	山岡 島子	毛利 達晴	水谷 義和	中平 政志	清家 友一	清家 治



# 新役員紹介

第22回通常総代会において新しい役員が選任されました。これに基づき、総代会終了後に理事会及び監事会を開催し、常勤役員、代表監事を選出しました。今年度より以下に紹介する理事32人、監事7人によるJA活動や事業の運営が行われます。

## 就任のご挨拶



代表理事組合長  
山本 長雄

### 持論

- 農業が好きだから  
農協が好きだから
- ・農業とともに生きる
  - ・組合員とともに生きる
  - ・組織とともに生きる
  - ・地域とともに生きる
  - ・役職員とともに生きる

組合員の皆様におかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。平素は、JA運営に格別のご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。この度、6月22日の総代会で承認頂きました新役員による理事会で、代表理事組合長に選任され、同日付で就任致しました。皆様から大きな責任を任せられたと身の引き締まる思いです。

国内情勢は、規制緩和・自由化(TPP11の発行等)が進められ、農畜産物の輸入が増加し、農家は一層厳しい状況に置かれています。管内の人口の減少、高齢化、担い手不足など課題山積の中、先行き不透明な時代を迎えています。そのような状況下のもと、「強い農業を作り上げること」「強固な財務基盤を作り上げること」が、重点課題と認識しております。当JAは、農業生産の拡大、農業者所得の増大、地域活性化の成果を上げる自己改革を着実に進めて参ります。また、最優先で昨年の西日本豪雨災害からの早期の復旧・復興に取り組んで参ります。

今後とも、組合員の皆様のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



常勤監事  
入船 功

管内農業を取り巻く環境が一層厳しさを増す中、地域の農業と暮らしを将来にわたり支え続けられる盤石な経営基盤の確立を目指し、事業改善を通じて安定的な事業利益の確保に取り組む。また、今年度より実施される公認会計士監査への移行に伴い、会計監査人との情報の共有に努め、内部統制の有効性と効率性を高める。



常務理事  
(営農経済事業本部担当)  
渡邊 鉄雄

昨年7月の西日本豪雨災害からの復旧、復興に向け、行政及び各関係機関との連携を密にして取り組んでいくことが重要であると考えている。きめ細かい対策を推進し、一日も早い復興を目指し努力する。併せて、第7次中期計画の着実な自己改革を実践し、組合員や地域にとってなくてはならないJAを目指す。



常務理事  
(金融事業本部担当)  
吉見 一弥

今、我が組織も改革を進めている。「改革は賛成だ。思い切ってやってくれ!」と誰もが言う。それが、自分のところの店舗をなくしたり、職員を減らしたりすることになると、今度は顔色を変えて反対だと問題にする。盤石な経営基盤があつてこそ様々な要望に応えることができると思っている。将来を見据えたより良い方法は何か。現場の声に耳を傾けながら実践に努め、協同組合の存在意義を問いたい。



代表理事専務  
(管理本部・審査担当)  
埜々下 義久

農業・農協を取り巻く環境が益々厳しさを増す中、様々な課題を乗り越える必要がある。「JAは必要」と言って頂けるよう、地域に寄り添う組織活動を展開し、自己改革を着実に進める。また、農業振興と地域活性化に貢献するため、経営基盤強化に向け運営と経営のバランスを取り、事業の高度化、経営の効率化を実現する。

ご無理を申し上げざるを得ないこともありますが、ご理解、ご協力をお願いします。

# 理事



宇和島  
横田 喜代和



宇和島  
稲垣 実



宇和島 (新任)  
浅井 信昭



宇和島 (主任)  
井上 和久



三間 (新任・主任)  
河野 道生



吉田 (新任)  
清家 茂邦



吉田  
河野 新也



吉田 (主任)  
清家 多美雄



宇和島 (新任)  
岡田 泰



鬼北 (新任)  
宮本 茂幸



鬼北 (新任)  
松浦 靖



鬼北 (新任)  
兵頭 一誠



鬼北 (主任)  
松田 春男



三間  
堀田 善春



南宇和 (新任)  
児島 一義



南宇和 (主任)  
孝野 覚也



津島 (新任)  
濱田 金治



津島 (主任)  
玉木 邦英



鬼北 (新任)  
毛利 彰男



南宇和  
内田 勝



南宇和 (新任)  
赤松 宣明



南宇和 (新任)  
塚岡 伸子



南宇和  
松岡 憲二



南宇和  
尾崎 春夫



女性 (新任)  
中井 絹代



女性 (新任)  
藤田 厚美



女性 (新任)  
清家 久荣



女性  
三浦ギン子



津島 (新任)  
角田 一



三間 (新任)  
高山 一幸



宇和島 (新任)  
河野 正



吉田 (新任・代表)  
児玉 恵

# 監事



員外  
中田 誠志



南宇和 (新任)  
西本 繁夫



## あぐりスクール開校 農の未体験 やってみたいけん



あぐりスクールは6月1日、今年度1回目の授業を開き、同JA管内の小・学3～6年生20人が参加しました。食農教育の一環として始め、今年で13年目を迎えます。児童は宇和島市三間町川之内の高山一幸さんの水田で、もち米の苗を植えました。JA職員に教わりながら体験し、手作業の大変さや魅力を実感しました。その後、田植え機による効率的な作業を見学しました。



植えるぞ～☆！



みんなと仲良くなったよ♪



## 今年も 伝統マーケット開催

女性部伊予吉田町支所は、6月1日から8日まで吉田町管内の各支所で「吉田1日マーケット」を開きました。地域活性化や住民同士の交流の場をつくろうと、40年以上前から続けている伝統行事です。開催期間中は、女性部や運営委員会、各支所が協力し、たこ焼きや焼きそば、野菜や手作りのパンを低価格で販売し、大勢の来場者で賑わいました。地元の園児を招き、菓子まきも行いました。





6/5~

## 芸能アトラクション 華やかに

JABankで年金口座をつくると入会できる「年金友の会」は6月5日から7日にかけて、各地で総会を開きました。総会では議事として平成30年度活動報告や令和元年度活動計画についての確認が行われました。また、総会後のアトラクションでは、演歌歌手の一条貫太さん、田川寿美さん、演芸の藤井マサヒロさんに出演いただき、来場者は楽しい時間を過ごしました。



6/8

## マラソン部団結

6月8日JAえひめ南はJA共済Presents第6回えひめ5時間リレーマラソンに3チーム参加しました。大会は、ニンジニアスタジアムの特設コース(1周1.2km)をタスキをつなぎながら周回数を競います。初夏でも薄曇りで走りやすい中、約5000人、550チームが参加しました。

結果は、宇和島Aが63周(78・75km)を走り、職場対抗の部で8位を獲得し前年より順位を上げました(前年9位・59周)。宇和島B(44周)、鬼北合同チームの現場急行(43周)も楽しんでタスキをつなげました。初参加で宇和島Aを走った宇和島支所の植松祐太郎さんは「来年も参加し、更なる高みを目指したい」と熱く語っ



## 信用事業業務検定試験 最優秀成績者

業界に  
役立れます!



て頂きました。  
一人で走るマラソンと違い、普段なかなか顔を合わすことのない職員と一緒に走り続けたことで、より一層の団結力が高まったと感じています。  
(情報提供：総務課・岡部)



「第44回信用事業業務検定試験不祥事防止マネジメント科目」において、来村支所の河田敏洋次長が全国で最も優れた100点満点で合格されました。おめでとうございます。河田次長は6月1日に東京都の東京国際フォーラムで開かれた表彰式に出席しました。

6/17

## 桃の収穫始まる

北宇和郡松野町で、6月中旬から桃の収穫が始まっています。降水量が少なかったことや今春の低気温の影響で小玉傾向ですが、高糖度で順調に仕上がりました。宇和島市や松山市の市場に出荷するほか、7月6日に同町延野々(のびのび)の虹の森公園で開かれる「桃まつり」で販売します。

鬼北桃部会に所属している岡本恒夫さん(85)は、栽培歴45年。同町緑ヶ丘の園地22㌥を管理しています。繁忙期は1日に140キを収穫します。収穫時は育った桃を傷つけないよう、指先の力を抜き、手のひらで丁寧に採るように心掛けています。



甘くて美味しいよ♡



6/21

## 講習で柿の摘果学ぶ

JAえひめ南と南予地方局産業振興課産地育成室は6月21日、岡山県の菓子メーカー・源吉兆庵に出荷する伊達柿の大玉果実生産や品質向上を目指し、摘果講習会を開きました。

柿原出荷場では生産者5人が参加し、産地育成室と同JA宇和島営農経済センターの職員が、摘果の手順や管理方法を説明しました。「摘果の時期ごとに果実の量やなり方を観察しながら作業を進めてほしい」と強調し、生産者の園地で実演も行いました。



## 夏の感電事故防止

夏は水を使う機会が多いうえに、暑さで汗をかきやすくなるため感電事故が多く発生してきます。

水は電気を通しやすく、ぬれた手でスイッチやプラグなどにふれるのは危険です。電気製品を扱う時は、手をよくふいてから取り扱しましょう。



一般財団法人 **四国電気保安協会**  
宇和島事業所 TEL 0895-25-5817



## えびめ南の女性部活動



### 6/8 ミニデイの昼食づくり

みつば会鬼北支部では、ミニデイに出す昼食の参考にするための料理講習会を開きました。夏野菜や酢を使ったさっぱりとした料理が出来上がり、好評でした。毎年新しいメニューや手芸で利用者の方々に喜ばれるよう頑張ります。(情報提供：鬼北広見支所・松浦)



### 6/11 山口県旅行

女性部は6月11日、愛媛県ママさん大学旅行で山口県を訪れました。有名な錦帯橋や角島大橋などを観光し、部員同士の交流を深めました。(情報提供：宇和島支所・中川)



### 6/15 おれんじキャンパス開校

6月15日、女子大学「おれんじキャンパス」が開校しました。2011年から始め9年目を迎え、今年度は管内の女性30人が受講します。第1回目のカリキュラムでは、「シャボンフラワー作り」を体験しました。

♪せっけんの香り〜♡♪



### 6/19 スカットボールに挑戦

三間町支所たんぼぼ学級は6月19日、同支所サンホールで「スカットボール大会」を開きました。何か一つでも新しいことに挑戦する「ワンモアプラン運動」として初めて取り組み、仲間と良い汗を流しました。



### 6/26 伝統の麦みそ作り

女性部南宇和支所は6月24日から3日間、農協まつりで販売する味噌を同支所で作りました。40年ほど前から続く伝統で、手作りの味や魅力を伝えようと取り組んでいます。11月の農協まつりで、女性部の目玉商品として1キ、500円で販売します。



「営農企画振興課」新設

JAえひめ南は6月1日、災害対策の取り組み強化や、JA自己改革の一環である農業者所得の増大、農業生産の拡大を図ろうと「営農企画振興課」を新設しました。営農振興部を機構変更し、同課に災害復興専任担当者を配置しました。

同JA管内では、昨年7月の西日本豪雨災害による農地や農業用施設等が甚大な被害を受け、早期復旧・復興が大きな課題となっています。今後、担い手の確保や労働力支援をはじめ、園地再編、農地利用集積・集約等を進める計画です。また、これまで復旧方法や時期などの検討、地域への説明を県が主体となっており、農家と行政の窓口となります。さらに、市や県の補助事業を活用し、復旧、復興を後押しします。

地域のために頑張ります！



営農企画振興課の職員

営農振興部

- 生産資材課
- 営農企画振興課
- 農産指導販売課

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

営農センター  
だより

# ブロッコリー 栽培希望者募る!!

JAえひめ南では、「農業者の所得増大と農業生産の拡大」として、ブロッコリー「年間販売高1億円」を目標に掲げて取り組んでいます。平成30年度では新規・作付け増反者に苗代の半額助成を行い、南宇和を中心に栽培面積も増加し、平成30年度販売実績で7千万円となっています。今後も生産者と一体になって、ブロッコリー産地を築いていきたいと考えます。是非ともこの機会にブロッコリー栽培をしてみませんか？

作型	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
秋冬穫り		△定植	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
春穫り									△定植	△	△	△

## 【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)
800	400	345,600	90,000	105,000	150,600

生産経費 種苗費、肥料農薬代、動力光熱費等

出荷経費 手数料、選果費、運賃、出荷資材費



## 【ブロッコリー栽培の魅力】



1 栄養価に優れる緑黄色野菜であり、幅広い年代に人気のある野菜です。



2 水田転作畑や早期米あとの水田を利用し、5aからスタートできます。



4 **ブロッコリー苗代(税抜き)の半額助成**を実施しています。  
初心者の方にも取り組みやすい野菜となっています。

(※新規・増反者のみ助成)



3 **育苗と選別・箱詰めはJAが行い**、栽培と収穫に専念できます。  
全量氷詰めでお届けされるJAえひめ南のブロッコリーは市場の評価が高く、高単価が期待できます。



5 作付けの組み合わせで**面積拡大**が可能です。  
JAえひめ南管内で**年間3.5ha**(家族経営4人)も栽培されている方もいます。

ブロッコリー栽培の問い合わせ・申込みは、最寄りの営農経済センターまでご連絡ください。

各営農経済センター連絡先

宇和島 22-8175  
吉田 52-2939  
三間 58-3322  
鬼北 45-1313  
津島 32-5951  
南宇和 72-1122

1	ナ	7	ガ	19	グ	ツ	17	ヨ	20	ビ
2	ヤ	ク	ミ	15	ヒ	ル	ネ			
3	ミ	セ		13	コ	ナ	ツ			
	8	イ	11	シ	ア	タ	18	マ		
4	シ		12	バ	ラ		19	ツ	21	ツ
5	キ	9	エ	イ		ム	シ	バ		
6	イ	キ		14	エ	ダ	マ	メ		

たくさんのご応募ありがとうございます。6月号の答えは「アマガエル」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				
	J	ア	え	ひ	め	南
	総務課	課	行	き		
	三	一	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】 8月31日

- ② 夏休みの最終日に慌てて片付ける子ども
- ⑤ 酒のお供です
- ⑦ 建具の滑りを良くするために敷居に塗ることも
- ⑧ 脂——、糖——、タンパク——
- ⑨ 野球のピッチャーが登る所
- ⑪ その人が住んでいる所。彼は——の名士だ
- ⑫ ロケットが飛び立つ先
- ⑭ 鶴と並んでめでたい生き物
- ⑮ 芝居の最後に下るす物
- ⑯ 上野動物園生まれのシャンシャンは何の動物？
- ⑰ イチゴ味やメロン味のシロップを掛けて食べます。パッピンスやハロハロもこの一種

### ヨコのカギ

- ① 令和元年は8月8日。暦の上ではもう秋です
- ② 日焼けした後にできることも
- ③ 彼女の料理の腕前は—— はだしだ
- ④ アップの反対語です
- ⑥ 竹や梅と並んでめでたい植物
- ⑨ こすれてすり減ること
- ⑩ 五輪で3位の選手の首に掛けられます
- ⑪ 辞書で四字—— の意味を調べた
- ⑬ おこわを竹の皮でくるんだ中華——
- ⑭ 握りずしを数えるときに使う言葉
- ⑯ フランスの首都。花の都といわれます

# パズル？ 頭の体操

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？

### タテのカギ



1	5	8		12		17
	6			13	15	
2			11			
		9				
3	7				16	
4				14		
		10				

## 「ダニ」にご注意ください

山や草むらでの野外活動の際は、ダニに注意しましょう

### ダニに咬まれないためのポイント！

- 肌の露出を少なくする  
⇒ 帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等
- 長袖・長ズボン・登山用スパッツ等を着用する  
⇒ シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中
- 足を完全に覆う靴を履く  
⇒ サンドル等は避ける
- 明るい色の服を着る（マダニを目視で確認しやすくするため）
  - \* 上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしよう
  - \* 屋外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認をしよう
 特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）などに注意





JAえひめ南 青年部委員長  
毛利 憲幸 (もうり のりゆき)

<プロフィール>

1983年6月15日生まれ 36歳

主な経歴：2012年 JAえひめ南青年部 鬼北地域 副支部長  
2014年 JAえひめ南青年部 鬼北地域 支部長  
2016年 JAえひめ南青年部 副委員長  
2019年 JAえひめ南青年部 委員長

趣味・特技：空手

休日の過ごし方：家でゴロゴロ・園地をウロウロ

尊敬する人物：農業のいろはを叩き込んでくれた研修先の社長  
60歳を超えてもいまだに現役の空手の先生

座右の銘：初心忘るべからず

## 新しい時代の始まりに 挑戦する農業を

地域農業が高齢化、過疎化していく中で、これから自分たちにできることは何か。地域で受け継がれてきた農業を守るとともに、荒れていく広大な農地を使って何をしていくか。それは、固定概念にとらわれず新たな農業に挑戦していくことだと思う。自分だけではなく、地域のみんで儲ける農業を考えていかなければならない。綺麗事かもしれないが、家族で楽しい農業、家族を養っていける農業、地域でしっかりとした経営基盤のある農業、これらがあれば新たな世代の若者たちが安心して農業に挑戦していけるのではないか。

JAえひめ南青年部がその新たな時代の、新しい農業の架け橋になれるよう、微力ながら委員長として頑張っていきたい。

### ひめ南農協青年部通常総会



6月14日に行われた青年部通常総会の役員改選で、新委員長に就任しました。(右)

## 理事会報告 令和元年度 第3回理事会

令和元年6月22日(土)

(協議事項)

- 第1号議案 役付理事の選任について(定款第34条第1項)
- 第2号議案 役付理事の選任について(定款第34条第2項)
- 第3号議案 常勤理事の担当業務について
- 第4号議案 代表理事の選任について
- 第5号議案 主任理事の選任について
- 第6号議案 筆頭理事の選任について
- 第7号議案 理事の順位について
- 第8号議案 理事・主任理事報酬の決定並びに支給時期・支払方法について
- 第9号議案 退任理事に対する退職慰労金の支給について
- 第10号議案 本部委員会委員の構成について
- 第11号議案 平成30年度愛媛県常例検査の回答について
- 第12号議案 職員給与規程の変更について
- 第13号議案 出資金の減口について
- 第14号議案 本部委員会運営要領の変更について
- 第15号議案 業務報告書の提出について

(報告事項)

- ① 令和元年5月末事業実績について

(その他)

- ① 新任非常勤理事研修について
- ② 次回理事会開催予定  
令和元年7月29日(月) 午後1時30分

# JA ご高齢者見守りサービスのご案内

## HOME ALSOK みまもりサポート

ALSOKのサービスは防犯だけではなく、**ダブルW**で安心。  
ご高齢者ご本人も、離れて見守る家族も、

ご高齢者ご本人



- 1 急に具合が悪くなったら
- 2 誰も気づかなかったらいざというとき心配!
- 3 でも子供たちには負担をかけたくないなあ。



そんな時こそ  
ALSOKにお任せ!

ご家族の方



- 1 別居(共働き)なので、普段一緒にいられないけど、親が心配!!
- 2 でも、家族とはいえプライバシーも大事。



### 緊急通報

緊急ボタンを押すと  
ALSOKが駆けつけます。



### 救急情報登録

持病やお医者様の情報を  
救急隊にお伝えします。



### ライフリズム監視

トイレの扉が長時間開かない  
とALSOKが駆けつけます。

ALSOKが駆けつけます



必要に応じ警察/消防に通報



## JAの自動車共済お見積りキャンペーン

JA共済

もれなく  
**今年もラーメン  
プレゼント!**



**な、なんと3袋も貰えちゃう!!!**

ご加入の自動車保険の証券をお持ちいただき、  
JAの自動車共済のお見積りをご覧いただいた方に  
もれなく袋ラーメンを3袋プレゼント!

※賞品はイメージです。お渡しする種類は異なる場合があります。  
※JA共済の証書についてはプレゼント対象外となります。

# 読者から ひとこと

水荷浦の段畑を背景にした表紙写真の福島さんの笑顔がとても素敵でした。段畑での耕作作業は大変でしょうが、その苦勞も吹き飛ばす勢いのある表情がとても素敵でした。

(宇和島市 T・Fさん 82歳)

素敵な満面の笑顔を見ている私たちまで幸せになってしまいます。手にされているジャガイモもきつと美味しいことですよ。

(愛南町 S・Kさん 66歳)

何年か前に旦那に連れて行ってもらった表紙の遊子の光景で、当時の思い出がよみがえりました。

(愛南町 M・Tさん 64歳)

キリン氷結せとかに続いて、今度は宇和ゴールド耐ハイ！飲んでみたいですよ。

(鬼北町 C・Jさん 50歳)

脳外科通院、訪問リハビリ、整形外科病院と離れない我身の一番の楽しみは、頭の体操での正しい結果の時です。

(津島町 S・Yさん 61歳)

畑で採れたナスとシソで麻婆豆腐を作って食べました。シソの風味がとても美味しかったです。

(宇和島市 I・Dさん 65歳)

宇和ゴールドのみかんをもらったので、認知症に良いということでもそろそろ準備をしておこうと思いいジャムを作りました。

(三間町 K・Tさん 79歳)

女性部長の一言で登場された清家久栄さん考え方、生き方に同感しました。非農家ですが、一度お会いしてみたいです。

(三間町 C・Sさん 76歳)

最近、Aコープ松野店の鮮魚が充実しています。お肉には定評がありますが、魚も一段と新鮮で美味しくなりました。毎日のお酒の肴に迷う私にとって大変強い味方です。

(松野町 A・Oさん 68歳)

JAの職員さん、電話をかければすぐ対応して頂き何度も足を運んでいただきました。ご苦勞様でした。今後よろしくお願ひ致します。

(三間町 M・Iさん 64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)

## 今日の朝ごはん

### 材料 (2人分)

ゴーヤー	1/2本
木綿豆腐	1/2丁
トマト	中1個
卵	2個
レタス	適宜
オリーブ油	小さじ1
塩・こしょう	適宜
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1



### 作り方

- 1 ゴーヤーは半分に割り種とワタを取り、幅5mmに切り塩を振りもんでおく。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき、8等分にした豆腐を並べ両面をしっかり焼く。
- 3 ②にゴーヤー、一口大に切ったトマトを入れ、中火で炒める。
- 4 ③に溶きほぐした卵を絡め、こしょう、しょうゆ、カレー粉を回し掛ける。器に盛り、レタスを添える。

## カレー風味の ゴーヤーチャンプルー



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

テレビ愛媛の毎週土曜日午後5時55分放送「T・a・i飯」という番組で、JA提供の野菜を使ったお料理を紹介するそうです。先日、特産品センターみなみくんで収録がありました。ぜひご覧ください😊

(藤田)

今月の表紙は、新常勤役員の5人です。新体制でJA運営に努めます！



## 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

ミョウガのプロフィール

【分類】ショウガ科

【原産地】アジア東部

【おいしい時期(旬)】6~10月ころ

【主な栄養成分】

カリウム、α-ピネン、アントシアニンなど

## ミョウガ

～夏を代表する香味野菜～

### ミョウガのチカラ

#### 特有の爽やかな香り

α-ピネンという精油成分によるもの  
食欲を増進させる働き  
夏バテ予防!

#### 色素のパワー 赤紫色

目の健康維持をサポートし、抗酸化作用が期待できるアントシアニン



発汗や消化の促進に加え、血液循環や呼吸機能の向上、眠気を覚ます効果もあるといわれる



#### ミネラルが豊富

体の機能を調整する役割。特に血圧の上昇を抑える効果があるとされるカリウムが豊富なため、み解消にも効果的



### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### 刻むタイミング

繊細で揮発性が高いため、使う寸前に! 時間がたつと爽やかな風味、食感も弱まる



#### 切り方

##### 繊維に沿う

歯触りの良さが特徴の縦半分は切り、断面を下にして縦に細長く切りに。そばなどの薬味、白髪ねぎと混ぜてもおいしい

##### 繊維を断ち切る

輪切り(小口切り)、半月切り、みじん切りなどの細かいので、具材と絡みやすく、薬味として豆腐や納豆、そうめんなどの麺類にも混ぜて。飯、あえ物にも利用できる



#### 料理の引き立て役

薬味や添え物など、料理に香りや風味を添える香味野菜

#### あくを抜く

刻んだ後にさっと水にさらす

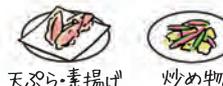
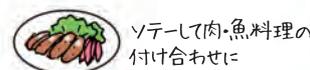


長時間はNG  
香りや風味が失われるよ



#### 加熱

加熱は短時間で、調理後はすぐに食べるとおいしい。香りが失われやすいが、苦手な子どもには食べやすくするメリットも



#### 酢漬け

さっと湯通しをしてからお酢に漬けると、赤みが増し色鮮やかに。ピクルスや甘酢漬けは保存も長く



#### ミョウガタケの使い方

幅広く使える。刻んで薬味として、またかつお節やじこなどと混ぜて。しょうゆであえても美味



### 見分け方

#### ミョウガ(花ミョウガ)

身が引き締まっているつやがあり、鮮やかで美しい傷がなく、つぼみが開いていない

花が咲くと中身が浮いてふかふかになり、風味が失われる



自生の場合  
花が咲く前に収穫する

#### ミョウガタケ

張りがあり、みずみずしい。茎が白く、ほんのりと紅色



自生の場合  
先の葉が開く前、タケノコのような状態で収穫する。葉が開くと堅くなる

### 保存方法

香りが損なわれるため、なるべく早く食べよう

#### 野菜室で

湿らせたキッチンペーパーで包み、ラップかポリ袋に入れる  
4~5日程度



#### 冷凍保存

刻んで小分けにしてラップに包むのみ。汁や炒め物に

### ミョウガのヒミツ

#### 日本で愛される野菜



なんと野菜として栽培しているのは日本だけ!

『魏志倭人伝』(3世紀)で書かれているほど歴史が古い。本州から沖縄まで自生する多年草

#### 「茗荷」の名前の由来

##### 逸話

釈迦(シヤカ)の弟子、同梨槃特(スリバントク)は物忘れが激しく、自分の名前を覚えられなかった。釈迦が名前を書いた札を用意して首から下げさせた。ほど彼の死後、墓に生えたのが「茗荷」。自分の名前を荷(な)って苦(く)したことから、名付けられた

#### 地名



東京「茗荷谷」は、かつてこの地がミョウガの名産地だったから

