

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

10

No.271

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE



特集

ナス 土居正仁さん

特集

露地ナス

宇和島市三間町

どい まさひと

土居正仁さん（63）

万全の環境で 高品質なナスを

三間町で8月中旬、露地ナスの収穫が最盛期を迎えています。昨年の暖冬の影響で病害虫被害が懸念されましたが、生産者のきめ細やかな栽培管理により例年並みの品質です。6月中旬から始まった収穫は、10月下旬まで続きます。

退職を機に就農した三間町茄子部会の土居さんは、地域のベテラン農家からナスを勧められ、2年前に栽培を始めました。露地ナス「黒の匠」を4[㍓]に280本定植し、約5[㍓]の出荷を見込んでいます。「家族や近所の方から自分が栽培した野菜を美味しいと言ってもらえることがやりがい」と話し、栽培管理に励みます。

土居さんは、高品質な果実を育てるための環境作りを心掛けています。夏の暑さによく耐える反面、「水で育つ」と言っているほど多くの水分を必要とするナス。圃場に灌水チューブを設置し、2日に1回、1[㍓]を灌水しています。



す。防風用のネットやソルゴーも設置し、果実の傷つきを防ぐための対策も万全です。防風効果を高めるためにネットの外周に播種したソルゴーが昨年強風で倒れてしまった経験から、ネットは縦と横にパイプを立てて補強しています。また、「きれいな果実はきれいな場所です」と、圃場の手入れも怠りません。圃場に足を運び、こまめな除草を徹底しています。

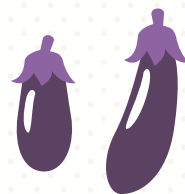
日々の努力が実り、今年も順調に生育しました。鮮やかですっきりとした光沢のあるナスが採れ、土居さんは「美味しくできた」と笑顔で話しています。



色鮮やかに育ったナス
を収穫する土居さん



三間町茄子部会は、20人が約150㎡で栽培しています。共同選果を行い袋詰め出荷するため、主な出荷先の関西市場からの評価も高いです。今年度の出荷目標は約120トン（前年比133%）で、販売高目標は約3千5百万円（前年比118%）を計画しています。



ナスを使った美味しいレシピ♪

焼きなすの和風マリネ

材料 4～5人分

- なす 3本 ●トマト 2個
- きゅうり 1本 ●らっきょう漬 100g
- ヘルシーセラー 大さじ3
- 醤油・オリーブオイル 各大さじ1
- 塩 小さじ1/3

作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、縦半分に切ってから食べやすい大きさに切り、水にさらしてアクを抜き、水気を拭いて焼く。
- ②トマトはヘタを取り、2cm角に切る。

- ③きゅうりとらっきょうはみじん切りにする。
- ④ボウルに調味料を入れて混ぜ、②のトマトと③を加えてさっくりと混ぜ合わせ、①を5～10分漬けて出来上がり。



レシピ提供：株式会社HALMスイ
写真提供：宇和島支所 中川

食農体験教室
あぐりスクール
第3回カリキュラム

元気よく出発～☆

タルト作りと ポンジュース 工場見学

8/20(火) 夏休み体験学習

スクール生24人が
参加しました！

楽しみだな～♡



今回訪れたのはここ！

(株)えひめ飲料本社 松山市安城寺町

かんきつ産業の現場を知り身近に感じてもらうと、同社の職員の案内で原料の冷凍貯蔵を見学しました。あぐりスクールで初めてのカリキュラムです。



ハタダお菓子館

東温市牛湊

栗タルトの製造工程を見学し、手巻き体験で自分だけのタルトを作りました。スタッフの方が丁寧に作り方を教えてくれ、安心して楽しめました。



ハタダお菓子館

タルト作り、いざ挑戦！



タルト作り

- ①生地にあんこをのせ、しゃもじで全体にひろげます。
- ②「の」の字になるように手巻きします。
- ③特製の箱に名前を書いて入れて完成！

美味しくな～れ♪



上手にできたよ♡



(株)えひめ飲料本社

DVD鑑賞で愛媛みかんの栽培方法や特徴、おいしいジュースができるまでの製造行程などを学び、知識や理解を深めました。

本社から少し歩いてポンジュース冷凍庫に到着。実際に冷凍庫に入り、ジュースの原料の鮮度を保つマイナス18度以下を体感しました。



日本一のジュースになるように願いを込めて、日本一(ニッポンイチ)の「ポン」からとって「ポンジュース」なんだって！

果汁を長期間冷凍保管



「とっても寒い～」

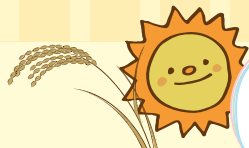


8/4

稲刈り始まる

愛南町で8月3日から早期米の収穫が始まっています。例年通りの開始で、8月15日から20日にかけて最盛期を迎えます。

同町御荘和口の農家・宮平長一郎さん(70)は8月4日、コンバイン1台で3月下旬に作付けした「コシヒカリ」の収穫を始めました。45[㍓]で約2[㍓]の収量を見込んでいます。収穫後は自宅倉庫の乾燥機に入れて乾燥させ、もみすり作業を委託し、8月14日に同JAに出荷する予定です。宮平さんは「病害虫や鳥による被害も少なく、順調に生育した」と話しています。

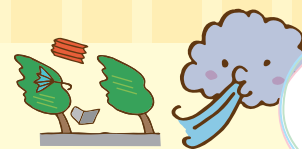


8/9

早期米検査始まる

津島営農センターは8月9日、宇和島市津島町で早期米の検査をしました。検査員2人が形や整粒、被害粒の割合などを肉眼で鑑定した後、米麦水分計で水分状態を計り、等級を決定。集荷したコシヒカリ75袋(1袋30^キ)と「あきたこまち」67袋を検査しました。

生育は7月の長雨で例年より遅れています。8月上旬の台風の影響もあり、初日の出荷数量は昨年より約900袋少なかったですが、品質は昨年並みです。早期米の検査は管内の10力所で9月上旬まで続きます。



8/16

台風10号 かんきつ被害なし

JAえひめ南は8月16日、果樹指導員が台風10号によるかんきつ園地の被害調査を行いました。果樹指導員8人が管内の園地巡回と農家への聞き取りで、被害状況を確認しました。農道に倒木や落石が見られましたが、土砂流入などの大きな被害は確認されませんでした。

宇和島市高光のかんきつ農家の伊井基彦さん(74)は「心配していた枝折れもなく、幼木も無事でほっとした」と話しました。

宇和島共選の浜名慶太果樹指導員は「今後は防除、9月からは早い園地で収穫が始まるので状況を確認しながら栽培管理に努めてほしい」と話しています。

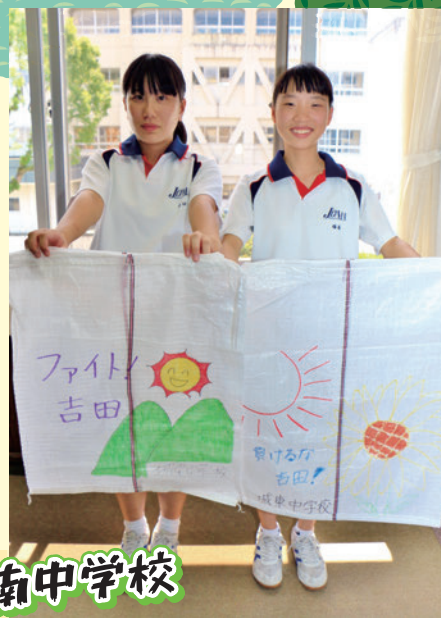




7月上旬、同市内の34校が協力し、JAえひめ南みかんボランティアセンターが各校に土のう袋3000枚を配布しました。同センターには復興を願う小学生から心のこもった力作が贈られています。

西日本豪雨で被災したかんきつ園地の補強や水害対策に活用する土のう袋に宇和島市内の小中学生が絵や応援の言葉を描き、被災農家に届ける活動が広がっています。

各地から 被災地にエール



城南中学校

JAえひめ南玉津共選管内の農家に7月末、西日本豪雨災害の支援を通して交流を深めている栃木県の作新学院からメッセージ入りの軍手が届きました。約320組の軍手に、思い思いのメッセージやイラストが描かれています。



城北中学校



心が温まります!



振り込め詐欺防止で 警察署から感謝状

来店した組合員の振り込め詐欺被害を未然に防いだとして愛媛県愛南警察署は8月28日、南宇和城辺支所の広田薫支所長と金融窓口担当の澤近春奈さんに感謝状を贈りました。同署で西岡浩太郎署長が感謝状を手渡しました。組合員は8月上旬、1年前に受信した登録料未払いの通知メールに不安を抱き、記載の電話番号に連絡。入金しなければ裁判になるなどの話で金融窓口を訪ねたといいます。対応した澤近さんは詐欺を疑い広田支所長に相談し、同署に連絡して詐欺被害を未然に防ぎました。



愛媛県TAC パワーアップ大会 最優秀賞

JA全農えひめ主催の「愛媛県TACパワーアップ大会」が8月5日に松山市で開かれ、南宇和宮農経済センターの砂田秀樹さんが最優秀賞に輝きました。大会は5回目で、地域農業の担い手に向くJA担当者(愛称TAC)のレベル向上に向け、県内JAのTAC8人が活動事例を発表しました。砂田さんは、プロットコリーの産地拡大に向けた取り組みを報告し、生産者所得の増大や栽培面積の拡大、地域活性化への貢献などが評価されました。



信用事業検定試験 最優秀賞

「第142回銀行業務検定試験 年金アドバイザー4級科目」において、御荘支所窓口担当の末武佑樹さんが、全国の受験者1323人中1位(100点満点で合格しました)。





えびめ南の女性部活動



8/1 西三浦支所 料理講習

西三浦支所女性部は8月1日、同支所で料理講習会を開きました。株式会社日本トリムの浄水器を使い、水の健康講義も併せて実施しました。にぎやかで楽しいひとときでした。(情報提供:下波支所・土居)

- ①ゆで卵のわさびマヨネーズ
- ②ムスイ風サラダチキン
- ③夏麻婆
- ④なんちゃってうな丼



8/2 鬼北広見支所 ミニデイ

鬼北広見支所みつば会は、芝・中野川地区でミニデイをしました。午前は脳トレやクイズをし、会員手作りの昼食で会話が弾みました。午後は手芸をし、出来上がったヨーヨーお手玉で手の運動を楽しみました。(情報提供: 鬼北広見支所)



8/10 おれんじキャンパス

女子大学おれんじキャンパスは、第2回のカリキュラムとして高知県立牧野植物園と西島園芸団地を訪れました。牧野植物園では庭園を散策し、多様な植物を観察しました。西島園芸団地では、色とりどりの花に囲まれ、楽園気分でトマトカレーのランチや果物を味わいました。親子で楽しむ姿も見られました。(情報提供: 宇和島支所・中川)

いただきます♡



8/27 青年部とボウリングで交流

大洲アクアボウルで第3回青年部・女性部交流ボウリング大会を開きました。男女混合のチーム戦で、参加者17人は共に汗を流し、スポーツを通じて交流を深めました。



特集

No.15

自己改革への挑戦 （JAえひめ南の取り組み）

移動購買車4台目運行

再編地域の買い物弱者を支援しようとJAえひめ南は8月2日、移動購買車「とくし丸」3台目の運行を始めました。同JAが運行する4台の移動購買車のうち、3台が「とくし丸」での運行販売となりました。

同JA管内は、昨年7月の西日本豪雨で被災した吉田町のAコープ吉田店が閉鎖、3月に三間町の二名支所が閉鎖しました。導入した「とくし丸」3台目は、吉田町、三間町、宇和島市（高光・大浦・石応）方面を週4回巡回します。生活必需品の調達が困難な買い物弱者を支援し、地域の見守り役を担います。

車両は、JA共済の地域活性化のための助成金を活用して購入しました。今後も助成金を活用し、10月より津島地域の運行も利便性の高い「とくし丸」に変更する予定です。



生活部 酒井 洋部長

本来ならば豪雨災害直後に運行すべきでしたが、災害後の対応におわれ今日に至りました。今後は更に地域住民に必要とされる移動購買事業となるよう努力します。

「いなちゃん」って呼んでください♪



吉田町、三間町、宇和島市（高光・大浦・石応）方面を週4回巡回します

野菜講座

農産指導販売課

営農指導員

おくふじ じゅん

奥藤 純 指導員



キャベツの作り方

1. キャベツの特徴

キャベツは、定植後60日から収穫出来る早生種、90日から収穫できる晩成種と幅広く、春獲りから秋冬獲りまで様々な品種が存在し、どの時期でも栽培を楽しめる野菜です。J A えひめ南管内でも三間地区を中心に盛んに栽培されています。

(作型)

月・旬	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下			
夏どり栽培			○			△					○																									
秋どり栽培									○			○	△																							
冬どり栽培														○		○	△																			
春どり栽培																		○			○	△														
	△																														○					
																																○				

○：播種 △：定植 ■：収穫

○：播種 △：定植 ■：収穫



2. 栽培のポイント

保水性・排水性の良い圃場を選定しましょう。堆肥・苦土石灰は定植1ヶ月前には施し、元肥は10日前までには施しましょう。苗の準備が出来たら、初期の害虫対策としてヨトウムシやハスモンヨトウなど集団で食害する害虫が発生するとあっという間に穴だらけになりますので、プレバソフロアブル5（希釈倍率100倍）を苗に灌注処理を行いましょう。定植後は活着するまでは、しっかりと灌水を行い、排水条件の悪い圃場で栽培される場合は、湿害により根が傷みやすいので溝切りを行い、排水対策に取り組みましょう。

(施肥設計 1 a 当たり)

	肥料名	施肥量	窒素	リン酸	加里
基肥	堆肥	300kg			
	苦土石灰	10kg			
	B M 苦土重焼燐	4kg		1.4	
	化成4-4-4	10kg	1.4	1.4	1.4
追肥	N K 化成特11号	6kg	0.8	0.1	1.0
	硫安	2kg	0.4		
合	計		2.6	2.9	2.4



ハスモンヨトウの卵

ふ化した後

3. 肥料のやり方（1 a 当たり）

1回目の追肥は、定植後1カ月頃にN K 化成特11号を4 kg/1 aを葉に掛からないよう株の周りに施し、根を傷めないよう軽く混ぜ合わせ株元に寄せて、2回目は1回目の追肥の2週間後にN K 化成特11号を2 kg/1 aを施し、根を傷めないよう中耕・除草・土寄せを行いましょう。生育が悪いときは、結球初期に硫安を2 kg/1 a施しましょう。

4. 病害虫防除

	発生時期	病害虫名	薬剤名	希釈倍率・使用方法
害虫名	9～10月	アブラムシ類	コルト顆粒水和剤	3000～4000倍
		ヨトウムシ類	プレオフロアブル	1000倍
	10月～11月	コナガ	ディアナ S C	2500～5000倍
		アオムシ		
病名	3～11月	ナメクジ類	スラゴ	1～5g/㎡
	9月	軟腐病	バリダシン液剤5	800倍
	9～10月	黒腐病		
	10～11月	べと病	ダコニール1000	1000倍
		菌核病	ベンレート水和剤	2000倍

5. 収穫

球の頂部を手で押さえて、固く締まっているようならば収穫適期です。

柑橘講座



みかん指導課
果樹専門指導員 立間担当

せいけ たかよし
清家 敬喜 指導員



柑橘重点作業 10月

10月は極早生、早生の収穫、出荷のほか、中晩柑の仕上げ摘果、収穫終了園の施肥と作業が立て込みます。段取りをしっかり立て効率的に作業しましょう。

1、収穫と樹上選果

着果量と果実肥大のバラツキは果実品質のバラツキに直結します。樹上選果を行い、収穫に備えましょう。

品種		重点作業
温州類	極早生	品質、体質を考慮し、着色基準を満たしたもののから順次採収を行い、早めの出荷を心掛けましょう。
	早生温州	10月下旬から収穫が始まります。樹上選果を行い、規格と品質の向上を図りましょう。
	中生・普通温州	10月は大玉果と日焼け果を摘果し、キズ・小玉の見直し摘果をしましょう。
中晩柑類	紅まどんな	・引き続き仕上げ摘果を行い、規格と品質の向上を図りましょう。 ・施設の天ビニール、雨よけ資材を10月上旬までに被覆しましょう。
	ボンカン・甘平・せとか・デコポン	見落とした内・スソの小玉果除去を徹底する。 【小玉摘果目安：10月1日】ボンカン：51mm、デコポン：63mm、せとか：61mm
	河内晩柑	10月も引き続き、外周部を中心に極小果や天なり果、総状果（房状になっている果実）を摘果しましょう。

2、秋肥の施用

樹勢回復、耐寒性の向上、冬季の落葉防止、翌年の着花及び新梢の充実のため必ず施用して下さい。

品種名	反当施用量(袋数)	施用時期	肥料銘柄(N-P-K)【何れかを使用】
極早生	120kg (6袋)	10月中旬	えひめ有機配合1号(10-7-7) 宇和ボンアミノ(秋肥)(10-8-8) 果樹有機入り配合1044(10-4-4)
早生温州	100kg (5袋)	10月下旬	

※ 中生・普通・晩生温州、中晩柑の秋肥は11月上旬施用。



3、病虫害防除

収穫前には貯蔵病害の防除を徹底しましょう。そのほか9月に引き続き様々な病虫害が発生します。園地の状態に注意し、病虫害が発生次第対応しましょう。

病虫害名		主な発生時期と防除適期	防除薬剤	希釈倍数
虫害	ミカンハダニ	発生：5月～11月 防除：8月～11月発生次第	スターマイトフロアブル	3000倍
	カメムシ	発生：8月～10月 防除：8月～10月発生次第	スタークル顆粒水溶剤 又はアルバリン顆粒水溶剤	2000倍 2000倍
	ハナアザミウマ	発生：9月～1月(着色期) 防除：9月～10月発生次第	スピノエースフロアブル 又は、ディアナWDG	6000倍 10000倍
	カネタタキ	発生：6月～10月 防除：8月～10月発生次第	コテツフロアブル 又は、テルスターフロアブル	4000倍 3000倍
病害	貯蔵病害	発生：貯蔵中(9月～5月) 防除：収穫の前日～10日前	ベンレート水和剤 又は、ベフラン液剤	4000倍 2000倍
	褐色腐敗病	発生：8月～11月 防除：発生次第	アリエッティ水和剤	400倍

8月号の答え

1	リ	5	ツ	8	シ	ユ	12	ウ	17	カ
		6	マ	ツ		13	チ	15	マ	キ
2	シ	ミ			11	ジ	ユ	ク	ゴ	
	ユ		9	マ	モ	ウ			オ	
3	ク	7	ロ	ウ	ト		16	パ	リ	
4	ダ	ウ	ン			14	カ	ン		
	イ		10	ド	ウ	メ	ダ	ル		

たくさんのご応募ありがとうございます。8月号の答えは「キモダメシ」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。

〒798-0031 宇和島市栄町港 J Aえひめ南 総務課行き	○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ご意見 などをお聞かせください。
--	---

メール eminami@ja-eminami.or.jp

【応募締切】 10月31日

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

- 『羅生門』『鼻』は——龍之介の作品です
- 建築士が引いたり広げたり
- サケなどの卵の塩漬け
- 平仮名もアルファベットもこれの一種
- 便箋に引いてある線
- 資源などを再利用すること
- 王様の耳は——の耳
- ゼイゴやゼンゴと呼ばれるうろこを持つ魚
- 長崎県の北の端にある島
- 炭酸水のこと。クリーム——
- だして煮た鶏肉を卵でとじてご飯にのせる

ヨコのカギ

- 島根県の観光名所、——大社。神無月には日本中の神様が集まるのだとか
- 大福餅の中身です
- 10月の第2月曜は——の日。国民の祝日です
- 絵画や色紙を入れます
- 江戸時代の旅人の履き物。二足の——
- 「カラスの足跡」と呼ぶシワができるところ
- 騎手たちが1着を争います
- 日本で3番目に広い湖
- 釣りで使う擬餌針のこと
- 一本釣りで知られる魚の一つ
- 京都三大祭りの一つ、——祭は10月に行われます
- 目で見える範囲のこと
- 得の反対語

1	6	9		14	18	21
	7		11		19	
2			12	15		
		10				
3	8				20	
4			13	16		
5				17		

愛媛県立農業大学校 総合農学科

令和2年度 学生募集

コース及び人員

55人(1学年)

(農産園芸コース、果樹コース、畜産コース)

修業年限 2年

受験資格

次のいずれかに該当するもの

- 学校教育法(昭和22年法律第26号)による高等学校又は中等教育学校を卒業した者(令和2年3月に卒業見込みの者を含む)。
- (1)に掲げる者のほか、知事がこれらの者と同等以上の学力を有すると認めた者

選考方法

小論文試験、学科試験及び面接試験

提出書類

- 入学願書(本校所定の様式)
- 最終学校の調査書
- 写真(出願前6ヶ月以内に正面から撮影した無帽の上半身像で5センチメートル平方のもの)を入学願書に貼付。
- 推薦入学(専願制)を希望する者にあつては、高等学校又は中

等教育学校の長が作成した推薦書

- 入学選考料として、2,200円の愛媛県収入証紙を願書に貼付ける(国が発行する収入印紙と間違えないこと)。
- 入学選考料免除制度がある。

提出先

松山市下伊台町1553番地
(〒791-0112)

愛媛県立農業大学校

(電話089-1977-1326)

郵送する場合は、「簡易書留」とし、封筒の表面には「入学願書在中」と朱書きすること。

受付期間

- 推薦入学試験(専願制)
令和元年10月2日(水曜)～
同年10月16日(水曜)
- 一般入学試験(1次募集)
令和元年12月10日(火曜)～
同年12月24日(火曜)

農業大学校に持ち込む場合は土・日・祝日を除く平日午前8時30分から午後5時まで受け付ける。郵送の場合は、締切日の消印まで受け付ける。

JA共済 Presents

「KONKATSU in KIELO」

令和元年11月9日(土)

11:00~15:00 ※受付10:30~

婚活イベント参加者募集!

場所: KIELO (キエロ) 松山市大街道1-1-8

対象者: 愛媛県内在住の男性20名 (30~45歳)
女性20名 (30~45歳)

費用: 男女一律3,500円 (内500円はえひめ結婚支援センターへの支援金)

申込方法: えひめ結婚支援センターのHPからお申込み

<https://www.msc-ehime.jp>

※ユーザ登録およびメルマガ登録が必要です

お申込みはコチラから→

応募期間: 9月17日(火)~10月7日(月)



えひめ結婚支援センター
Ehime Marriage Support Center

詳しい申込方法については
JA窓口でチラシをご覧ください



楽しいゲームや
イベントもあります♪

JAとKIELOがコラボした
美味しい料理がいっぱい♪



理事会報告 令和元年度 第5回理事会

令和元年8月28日(水)

(協議事項)

- 第1号議案 事業再編について
- 第2号議案 信用手数料の変更について
- 第3号議案 鬼北管内における扱店会計(新聞)の廃止について
- 第4号議案 農産物検査業務規程の一部変更について

(報告事項)

- ① 令和元年7月末事業実績について
- ② 令和元年6月末主要数値の報告及び財務向上プラン実績報告について
- ③ 総務部の重点取組事項について
- ④ システム更改に伴うATM等の一部取引の休止について
- ⑤ 高齢者見守りサービス紹介活動運動について
- ⑥ 自動車共済お見積りキャンペーンについて
- ⑦ 営農振興部の事業報告について
- ⑧ 2019年度えひめミカンジュース愛飲運動支所別実績について

(その他)

- ① 次回理事会開催予定について

令和元年9月30日(月) 午後1時30分から

「定期性貯金期日のご案内」「定期積金期日のご案内」 発送終了のお知らせ（令和元年10月31日作成分をもって発送を終了します）

【発送を終了するご案内状】

■ 定期性貯金期日のご案内

対象商品	定期貯金、積立式定期貯金、譲渡性貯金
内 容	満期日、中間利払日などのご契約内容
作成時期	原則として満期日、中間利払日の2か月前の月末
※ 発送を継続する先 ● 法人・団体のお客さま ● 課税区分がマル優の口座をお持ちのお客さま	

■ 定期積金期日のご案内

対象商品	定期積金
内 容	満期日などのご契約内容
作成時期	原則として満期日の2か月前の月末
※ 発送を継続する先 ● 法人・団体のお客さま	

【お問い合わせ先】

本件についてのお問い合わせは、お取引のあるJA信用窓口までお願いいたします。

JAカードの キャッシュレス決済でおトク!



「キャッシュレス・消費者還元制度」の対象期間は最大5%ポイント還元!
JA直売所、JA-SSのご利用は、JAカード割引特典でさらにおトクです!

消費者還元対象期間[2019年10月～2020年6月(予定)]に、
 中小・小規模事業者の対象店舗でキャッシュレス決済をすると5%(または2%)ポイント還元!

JA直売所のご利用で

期間中 **5%** ポイント還元 + **5%** 請求時割引

還元対象店舗なら さらに! JAカード特典

JA-SSの給油で

期間中 **2%** ポイント還元 + **2%** 請求時割引

全店で さらに! JAカード特典

※ポイント還元対象外の店舗、お取り扱いがありません。ご利用時に店舗でご確認ください。
 ※JA直売所・JA-SSの割引特典については、三菱UFJニコス JAカードWEBサイトでご確認ください。一部割引対象外の店舗があります。
 ※制度対象外のJA-SSでも給油ご利用の代金をJAカードでお支払いいただいた場合、2%ポイント還元の対象となります。

JAカードのお申込み・各種サービスについては、お近くのJA窓口、職員までお気軽に。

読者から ひとこと

総代会に参加させていただき、とても勉強になりました！

(松野町 A・Yさん 64歳)

新役員さん、新体制での始動に期待しています。

(鬼北町 K・Sさん 63歳)

広い管内の各支所や女性部の笑顔の活動を目にするのが励みになります。JAからのお知らせや、この季節に大事な「ダニに注意」など、多岐にわたり読みこたえがありがとうございます。

(津島町 M・Tさん 67歳)

どのページを見ても人物の表情が笑顔で生き生きと書いて素敵です。

(宇和島市 R・Fさん 76歳)

(津島町 A・Sさん ?歳)

南宇和支所の「伝統の麦みそ作り」の記事を見ました。是非買いに行きます。

(愛南町 M・Yさん 64歳)

昨年ダニに噛まれ病院へ。ダニに注意のページでは服装など絵入りでとてもよく分かりました。

(愛南町 H・Oさん 74歳)

栄養価の高いブロッコリーの苗代を半額助成して頂けるとのこと。たくさん参加者があるといいですね。

(吉田町 A・Iさん 80歳)

畑できゅうりができすぎて、2人では食べきれません。酢物、浅漬などしますが、長くおくと太くなりすぎて大変！

(松野町 S・Aさん 64歳)

お盆休みに次男家族が帰省しており、中2の孫に背丈を越されました。嬉しく、たくましさを感じました。

(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 (2人分)

市販の切り餅 1個
きのこ各種(お好みで) 50g
ダイコンおろし 大さじ1
おろしショウガ 小さじ1/2
ミツバ 適宜
水溶き片栗粉 大さじ1/2

合わせだし汁 100ml
かつおだし 大さじ1
みりん 大さじ1
薄口しょうゆ 大さじ1



作り方

- ① 餅は油(材料外)で素揚げする(焼いてもOK)。
- ② 合わせだし汁を鍋に入れ火にかけ、きのこを入れて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①をおわんに盛り②を回し掛け、ダイコンおろし、おろしショウガ、ミツバを散らして出来上がり。



揚げ餅あん掛け



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



(藤田)

「おもしろいナスが採れたよ！」と吉田営農センターから。ハート型♡かわいいう〜♡

えんぴつ

今月の表紙は、野菜農家の土居正仁さんです。「これからも元気に農業を頑張りたい！」と素敵な笑顔で話してくれました☆



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

サヤインゲン

～名脇役の彩り野菜～

サヤインゲンのプロフィール

- 『分類』マメ科インゲンマメ属
- 『原産地』中央アメリカ
- 『おいしい時期(旬)』通年(6～10月ころ)
- 『主な栄養成分』
β-カロテン、ビタミンC、カリウム、
食物繊維、アスパラギン酸など

解説 KAORU

見分け方

全体が細く真っすぐで
張りがある

太く大きい場合は育ち
過ぎていて、筋が太く堅
くなる

若く細い方が柔らかく風
味が良い

中の豆が凸凹してたり過
ぎていない

豆が太って凸凹していると
育ち過ぎの堅いかも

保存方法

冷蔵保存

ラップに包むか保存用袋などに
入れ、冷蔵庫の野菜室で保存

低温に弱いので、冷やし過ぎ注意の2～3日以内に使い切る

冷凍保存

硬めにゆでれば約1か月保存可
能の炒め物やあえ物などは生と
同じ感覚で使える

流水解凍か自然解凍がお勧め
め、色や風味は比較的変わらな
いが食味は落ちる

サヤインゲンのいろいろ

サヤインゲン

一般的に出回っている丸
さやタイプの長さは約13
～15cmの優しい甘味か
があり、シャキッとした歯触
りが特徴。近年は柔ら
かく筋もなく食べやすい
品種が多い

モロッコインゲン

さやが幅広くて平べた
い、平さやタイプの長さ
約15～20cm、幅が約1.5
～2cmと大きめの地中海
沿岸地域の品種を導
入して改良された

紫インゲン

丸さやタイプで、長さ約
13～15cmの特徴は紫色
だが、ゆでると紫色が抜
けて濃い緑色になる。短
時間で「サッと加熱する
か、薄くスライスしてサ
ラダなどに

黄色インゲン

丸さやタイプで、長さ約
14～15cmの淡い黄色を
している。紫インゲンとは異
なり、ゆでても色が抜け
ない

サヤインゲンのチカラ

β-カロテン、 ビタミンなど

皮膚や粘膜
を健康に!

夏の紫外線で「ダメージ」を受
けたお肌や体にお薦めの特
にβ-カロテンは体内でビタ
ミンAに変わり、老化抑制に
効果的

必須アミノ酸

疲労回復に効果的。特にアスパラギン酸、
リジンなどが豊富

食物繊維

便秘解消や肥満予防に効果
的。糖の吸収を穏やかにして、
腸内環境を整える
作用がある

カリウム

高血圧抑制作用があ
る。塩分(ナトリウム)を排
せつする役割がある。利
尿作用もあり、体内の水
分量を調節し、むくみの解
消にも効果的

楽しみ方・食べ方のコツ

筋取り

筋がない品種もある。調理前に端を少し折り、筋があるか
確認する。指先で筋をスッと引っ張り、上下とも取り除く。筋
がなければ堅い付け根のへたの部分を切り落とす。反対
側のへた部分は付けたままでOK

ゆで方

加熱時間は短めの歯応え、色合い
を残すために火を通し過ぎないに
とゆでる前に塩
をまぶして板ずり
すると、表面の産
毛が取れるだけ
でなく、色鮮やか
にゆで上がる!

ゆで時間目安

サラダなどで
食べる場合

3分程度

冷凍する場合

1分程度

丸さやタイプで
細いもの

2分程度

モロッコインゲンなど
平さやタイプ

3～4分程度

厚みがあるもの

調理法

炒め物



下ゆでしておけば
火が通りやすい
仕上げに加えると
色と食感が映える

煮物



下ゆでして最後に加
えると色が鮮やか!
生から煮ると青臭さ
が残ります!

素焼き

炭火などで
素焼きに



オリーブ油を少々振り掛け、少し焦
げ目が付く程度に焼き、塩を振る
だけで「美味」の下ゆで不要

肉料理や魚料理に

下ゆでして、さっと
塩、こしょう、バター
を絡めたり、カー
リックオイルで味付けすると良い。
ニンジン、コーンなどと一緒に添
える

サヤインゲンのビミョウ

名前の由来

中国から「隠元禅師」
(いんげんぜんし)によっ
て日本に伝えられた



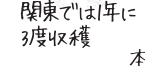
別名「三度豆」

関東では年に
3度収穫

本来は夏野菜



当初はさやの中の豆を完熟さ
せて食べていた
未熟なうちに若取りして食べる
品種は、幕末に伝わったといわ
れている



4月ころからハウス物が並
び始め、初夏ころから露
地物がピークを迎えるよ