

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

2020

2

No.275

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE

特集
1

みま春菊 奥山功典さん

特集
2

今すぐ食べたい!
こだわり米粉パン

手作りパン工房
みなみ

特集

みま春菊

宇和島市三間町

おくやま こうてん

奥山 功典 さん (39)

人や環境に優しい やわらかい味を作る



「今後の目標は、旬を終えて2月下旬に残った春菊を加工品にすること」と話す奥山さん。

冬の代表的な緑黄色野菜で、様々な料理に彩りを添える春菊。春に花を咲かせることが名前の由来ですが、食材としては12月〜2月に旬を迎えます。春菊は、定植してから約1カ月で収穫することができ、栽培管理が比較的容易で、軽量野菜のため、新規就農者や高齢者にも栽培しやすい品目です。

三間町で野菜を栽培する奥山さんは、5年前に新規就農者事業を利用して就農しました。事業の一環でハウスを建て、人や環境に優しいエコ栽培で「みま春菊」を育てています。エコ栽培では、化学肥料5割、農薬3割を削減します。農薬散布の回数が制限されるため、奥山さんは、病害虫被害の発生に早く気付いて対処するよう心掛けています。圃場の通路には、土の上に籾殻を敷き、除草剤を使わず雑草を防除しています。また、春菊は寒さで生育が遅れるため、温度管理が大切です。冬場はハウスを2重張りにし、早めに戸締りするなどして寒さ対策を徹底しています。このような日々のきめ細やかな栽培管理により、特有の苦み

が少ない優しい味を作り上げています。

春菊は、ビタミンやカリウム、カルシウム、鉄などのミネラル、食物繊維などが豊富に含まれ、「食べる風邪薬」とも言われています。奥山さんは、「鍋や天ぷら、おひたしなど、いろいろな食べ方ができる。柔らかいのでサラダにして生で食べるのもおすすめです」と話しています。生でも美味しいJAえひめ南の「みま春菊」を、ぜひ味わってみませんか。



主枝の成長が止まり、脇芽が次々出てくるようになります。この方法で繰り返し収穫します。



春菊の摘み取り収穫では、草丈が23〜25センチほどに成長したら、収穫の合図です。まず、下の葉を4、5枚を残し、主枝をハサミで摘み取ります。

春菊の収穫



JAえひめ南軟弱野菜部会では、22人が1.7畝で「みま春菊」をハウス栽培。「みま春菊」は、栽培履歴や生産情報を公表し、適正に管理・公表された農産物として県が認証するエコえひめ農産物認証を取得しています。共同選果で、県内の市場に出荷。今年度の出荷数量は前年並みの35トン、販売高は2千5百万円を計画しています。



春菊を使った美味しいレシピ♪

春菊と柿の白和え

レシピ提供：JA愛媛厚生連

材料 4人分 48kcal / 人

●春菊 140g ●柿 20g

【和え衣】

●木綿豆腐 150g ●塩 小さじ1/3

●薄口しょうゆ 小さじ1/2 ●砂糖 小さじ2

●すりごま 小さじ1

作り方

- ①春菊はさっとゆでて、3cmの長さに切り水気をしっかりと絞る。
- ②柿は皮をむいて小さめの短冊切りにする。
- ③沸騰したお湯に豆腐をちぎりながら入れ、ゆでてザルにあげて水気をきる。



- ④すり鉢に③、調味料、すりごまを入れてすり混ぜる。
- ⑤④に①、②を加えて和える。

特集 今すぐ食べたい!

こだわり米粉パン



「ご来店お待ちしております!」

手作りパン工房 みなみ

宇和島市弁天町1-318-16
道の駅ささいや広場内
TEL (0895) 28-6373
【営】9:00~18:00
【休】1月1日

「パンだけじゃない!」

Take Out Cafe Menu

手作りパン工房みなみは、「地元のお米をもっとたくさんの人に食べてもらいたい」という思いから、2009年4月にオープンしました。店内で販売しているパンはすべて「あきたこまち」の米粉を使用。惣菜パンには、特産品センターみなみくんに出荷された野菜を使い、1つ1つ心を込めて作っています。ぜひご賞味ください。



隣接する飲食コーナーで食べられます。

ROYCE' 白パン ¥150

ロイズのチョコレートとカスタードをふわふわの白パンに閉じ込めました。



ROYCE' クロワッサン ¥130

ロイズのチョコレートをクロワッサンに閉じ込めました。



スタッフの
おすすめ!!

ロールサラダ ¥210

1日5食限定。
当日の朝焼き立てのロールパンです。



野菜カマンベール ¥130

みなみくんに出荷された小松菜を使っています。



ちくわパン ¥160

河内屋蒲鉾のちくわを使っています。





新発売

グルテンフリー(小麦不使用)

みなみブレッド

¥410

「あきたこまち」の米粉100%。旨味が活かされ、食べごたえのある食パンに仕上がっています。小麦アレルギーをお持ちの方も安心して食べられます。



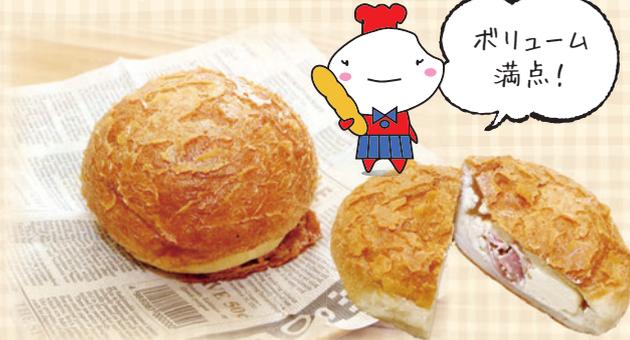
かわさき たかし
川崎 隆史 店長

当店の米粉パンは小麦グルテンを20%使っており、ご来店いただいた小麦アレルギーをお持ちの方のご期待に添えずにいました。そこで、なんとかご要望にお応えしたいと3年前に開発を始め、試行錯誤を繰り返してようやく完成にこぎつけました。お子さまからご年配の方まで多くの方に味わっていただき、長く愛される商品になってほしいです。

ダッチブール

¥180

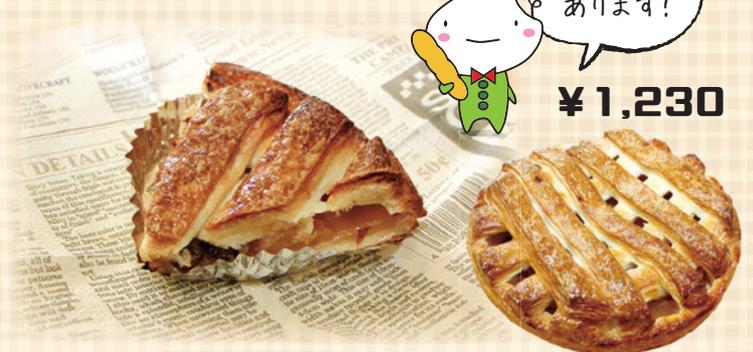
ベーコンと濃厚なカマンベールチーズがたっぷり入っています。



アップルデニッシュ

¥180

リンゴ、レーズン、シナモン、ラムに加え、バターを使っています。



よもぎロールパン

¥60

食べやすいサイズ感で、ほんのりよもぎの香りがします。



バターリッチメロンパン

¥130

開店当初からの根強い人気商品です。



自家製カスタード

¥160

クリームパン

自家製のクリームが優しい味です。





11/13

J A筑前あさくらと プロジェクトで 相互支援

九州北部豪雨被災のJ A筑前あさくら(福岡県)とJ Aえひめ南は11月下旬から12月にかけて、両J Aの特産品である柿とミカンの販売を通して被災農家を相互支援する「かきみかんプロジェクト」を実施しました。

プロジェクトは、両J Aのボランティアセンターで活動するNPOグループ「地域応援隊ひまわり」が架け橋となり、産地のPRや被災農家の相互支援を目的として共同で企画。J A筑前あさくらではJ Aえひめ南産の温州みかんを、J Aえひめ南ではJ A筑前あさくら産の甘柿「富有」を、各1箱(5キ)3500円で販売しました。



11/23

愛媛スリランカ交流

愛媛スリランカ技術交流事業として、スリランカ民主社会主義共和国の研修生4人が宇和島市を訪れました。同事業はスリランカの産業開発や人材育成を図ることを目的に、愛媛国際交流協会が2006年度から実施しています。事業を通して、愛媛県のかんきつ栽培技術を国内紛争の被災地復興に繋げるとしています。11月23〜24日、研修生は管内の園地で温州ミカンの収穫体験をしました。



12/4

結出小学校 ミカン収穫体験

宇和島市立結出小学校は12月4日、下波地区の園地でミカンの収穫を体験しました。J Aえひめ南が出前授業を行い、全校生徒6人が参加。宇和島営農経済センターの山内隆次センター長がかんきつ栽培について説明しました。質問タイムでは、「1つの木から何個のミカンが採れますか?」「ミカンを美味しくする工夫は何ですか?」といった疑問に山内センター長が分かり易く答え、かんきつや農業についての理解を深めていきました。その後、「南柑20号」を収穫しました。



自分で採ったミカンを食べたよ♪

なるほど!





12/14

あぐりスクール 餅つき体験

あぐりスクールは12月14日、三間町元宗のJA三間ライスセンター横葉たばこ集荷場で最終カリキュラムのもちつき大会を開きました。スクール生22人が参加し、同JA女性部員の指導でかねを使って餅をつきました。餅をちぎり、あんこを包み丸める作業も体験しました。第6回目のカリキュラムで刈取りしたもち米30キで、約620個のあん入り餅やきなこ餅を作りました。スクール生らは「自分で収穫したもち米で作ったおもちはおいしい!」とつきたての餅を味わいました。



「美味しい〜☆」



12/17

防犯訓練実施

立間中央支所で12月17日、宇和島警察署協力のもと、強盗犯の侵入を想定した防犯訓練を実施しました。現金の取扱いが多くなる年末の事件を未然に防ぐことが目的で、防犯体制の強化に繋がります。同署生活安全課長の警部、宮内英利さんが「日頃から防犯意識を持ち、未然に被害を防ごう」と呼び掛けました。



12/24

産後YOGAで リフレッシュ

子ども倶楽部は12月24日、1歳未満のお子さんを持つお母さんを対象に「産後YOGA」を開き、10人が参加しました。インストラクターの松浦波津子さん指導のもと、赤ちゃんと一緒に約1時間ヨガを体験。参加者はアロマの香りに包まれながらリラクゼーションの様子で取り組んでいました。シェイプアップや疲労回復効果に効くポーズを実践し、「心身ともにスッキリした」と大好評でした。





えびめ南の女性部活動



12/7 おれんじキャンパス

おれんじキャンパスは12月7日、吉田町公民館で第4回カリキュラムの「クリスマス料理作り」を行い、24人が参加しました。ローストビーフやケーキなど、オシャレで豪華なメニュー6品を完成させ、昼食としました。

12/9 宇和島支所 老人ホーム慰問

女性部宇和島支所は12月9日、宇和島市内の養護老人ホーム「光来園」と「寿楽荘」を慰問しました。慰問は今年で35回目。当日手作りしたふかし饅頭を計140パック(6個入り)とミカン10ケースを提供しました。



12/14 下波支所 お正月リース作り

女性部下波支所は12月14日、下波支所でお正月リースを作りました。鉄製のリースにちりめんの布を巻いたオアシスを設置し、石鹸の成分でできた「シャボンフラワー」のバラ2輪を使ってアレンジメントを楽しみました。

12/15 鬼北支所 走らないミニ運動会

女性部鬼北支所健康部会は、第1回「走らないミニ運動会」を支所別対抗で開催しました。日頃の運動不足やボケ防止になる競技で笑いが絶えず、三島支部の優勝で幕を閉じました。



女性部の美味しいレシピをご紹介します

簡単ミネストローネ

材料4人分

- ニンジン 5cm程度
- 玉ねぎ 1/2
- キャベツ 3枚
- ウインナー 3本
- じゃがいも 中1個
- 水 600cc
- 砂糖 小さじ1
- ケチャップ 大さじ2
- オリーブオイル 適量
- パセリ 適量

作り方

- ① 野菜を5ミくらいに切る。
- ② ウインナーを輪切りする。
- ③ 鍋にオリーブオイルをたらし、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら残りの野菜とウインナーも入れる。
- ④ 水600ccとコンソメ大さじ1を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ 最後に砂糖とケチャップを入れて完成。

美味しく
簡単に
あつたまる



特集

No.19

自己改革への挑戦 （JAえひめ南の取り組み）

世界初

ブラッドオレンジ
ワイン発売

JAえひめ南は12月23日、宇和島市が生産量日本一を誇るブラッドオレンジで作ったワインの販売を始めました。

製造は秋田県の民間企業に委託し、果汁に酵母を入れて発酵させて醸造した世界初の商品です。果実の甘味が詰まったフルーティーな味わいが特徴です。道の駅きさいや広場では観光客の需要を見込み、お土産コーナーと、特産品センターみなみくんの2カ所で販売します。今後は販路を拡大し、市内外の飲食店や百貨店などでの販売を計画しています。

同JAの渡邊鉄雄常務は「ワインの販売を通して、宇和島市のブラッドオレンジの産地活性化や消費拡大に繋がりたい」と話しています。



アルコール分：5%
 価格：2500円（1本300ml）
 販売本数：限定6000本
 販売場所：きさいや広場、飲食店、百貨店、など商談中

▶ 12月16日、松山市の県庁で山本組合長らが神野一仁副知事にワインの完成を報告しました。左から：ブラッドオレンジ部会・児玉恵会長、名門サカイ・松為教輔社長、神野副知事、山本組合長



▼ 12月23日、販売開始15分で50本を売り上げました。「販売されるのを楽しみにしていた」と、贈答用にまとめ買いする来店客の姿も見られました。



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



アスパラガス

十分な土作りをして植え付ける

グリーンアスパラガスには、疲労回復を早めるアスパラギン酸と高血圧を予防するルチンを多く含みます。早春に苗を植え付けて翌年から収穫できます。

「栽培時期」永年性なので、一度植えると7～8年同じ畑で栽培できます。一般には、2～3月に園芸店で苗を求めます(図1)。1年目は収穫しないで、根株を十分養成して翌年から収穫を始めます。種から育てるときは3～4月に苗を植え付けて翌年から収穫します。

「植え付け」畑に1平方m当たり苦土石灰200gをまき、よく耕しておきます。次に、畝幅120cm、深さ30cm、幅30cm程度の溝を掘り、この溝1m当たり堆肥2kgと化成肥料(N:P:K=10:10:10)100gを与えます。苗は株間40cmに植え付けます(図2・3・4)。

「管理」茎葉が繁茂すると倒れやすくなるため、株の両側にひもを張ります。追肥は、生育の盛んな6月と芽の動く前の2～3月に、畝の肩にそれぞれ畝1m当たり化成肥料50gを与えます。「病害虫の防除」梅雨期と秋雨期

の茎枯病が大敵で、茎と枝に紡すい形の病斑を生じ、進行すると茎が枯れ込んでしまいます。「Zボルドー」や「ダコニール1000」などで防除します。また、地上部が枯れる晩秋に、茎を地際から刈り取り、焼却して予防します。

「収穫」茎が伸びてきたら、先端が開く前に草丈30cm程度で地際から切り取ります。早春の1カ月前初物を楽しみ、その後一時収穫を中断し、1株に数本の茎を成長させます(立茎栽培という)。この数本の茎に働いてもらい、夏から秋まで次々に出る若茎を順次収穫します。

「種から育てる場合」

3～4月に土作りを済ませた育苗床に20cm間隔に溝をつけて、株間15cm、1カ所2～3粒の種をまきます。草丈10cm程度の際に間引きし、1本立てにします。苗の養成中に2～3回、化成肥料を1平方m当たり50g程度を追肥します。数が少ない場合は、ポットにまいて苗を育成しても良いでしょう。

図1 購入苗

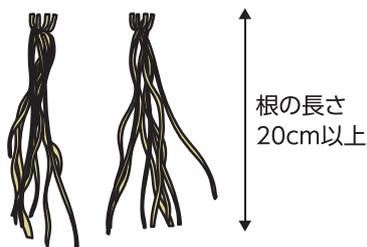


図2 溝切り

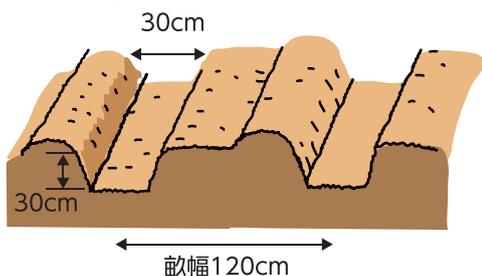


図3 施肥

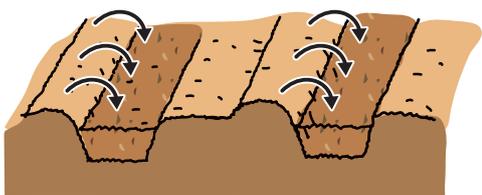
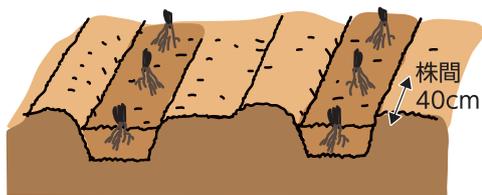


図4 植え付け



※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。

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 2月

多くの品種で収穫が終了し、剪定、土壌改良と来年度産に向けての準備の時期です。収穫以外に多くの作業がありますが、大切な作業が多いのが2月です。

1、品種ごとの作業、管理

収穫期を迎えた品種は鳥獣害対策も含め出来る限り早めの採取を心掛けて下さい。

品種		重点作業
温州類	普通・晩生温州	マシン油乳剤を使用し、越冬害虫の防除を行いましょ。土壌改良資材（石灰・堆肥）等を施用し、園地の土壌改善を行いましょ。
中晩柑類	清見 せとか ネーブル	2月中旬以降に収穫をしましょ。貯蔵する場合は予措は行わず有袋のまま貯蔵しましょ。
全品種		剪定の時期です。一本でも多く剪定しましょ。

※予措＝果実を輸送・貯蔵する前に果皮の呼吸を押さえるためあらかじめ果皮を少し乾燥させること。

2、病虫害防除

マシン油乳剤の散布は、ミカンハダニ、カイガラムシ類等の越冬害虫の総合防除であり、安定して高い効果を示します。近年、カイガラムシ類の発生が増加傾向にあるため、全園散布を徹底して下さい。散布の際は、暖かい日を選び、樹幹部及び葉裏までしっかり薬液が付着するよう丁寧に行って下さい。また、マシン油乳剤に尿素など窒素成分が高い液肥を混用し、樹勢の回復を行いましょ。 ※尿素＝300倍希釈

病害虫名		主な発生時期と防除適期	防除薬剤	希釈倍数
虫害	カイガラムシ類 ハダニ類	防除：12月～2月 収穫終了後	マシン油乳剤（95%）	40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

3、土壌管理

土壌の酸性化により微量要素の欠乏症・過剰症の発生園地が見受けられます。中でも葉の葉脈以外の部分が黄色く変色するマグネシウム欠乏（苦土欠）が多い状況です。土づくりは健全な樹づくりのための基礎となります。

目的	資材名	施用時期	施用量／10a
pHの矯正・苦土の補給	苦土石灰（粉）、顆粒苦土石灰	2月	120kg
	顆粒サンスリー ※1		60kg
pHの矯正・カルシウムの補給	サンライム（粉）、パールシエル（粒）		200kg

※1 顆粒サンスリーは、生石灰なので直接水にふれると発熱するため、取り扱いには注意し、施用の際はビニール手袋を使用して下さい。

4、整枝・剪定

剪定は花芽のコントロール、樹形の維持、光の透過量の調整等、果樹栽培で最も大事な作業といっても過言ではありません。それ故多くの技術があり、人によるやり方もちがいが多く、わかりにくいという方も多いと思います。まずは、樹冠内部まで効率良く付着するようノコ剪定を主体とした枝抜きを積極的に行って下さい。

温州類のせん定方法

品種・作柄	せん定方法
極早生	間引き剪定と切り返し剪定を併用する（特に内裾の弱小枝の切り返しを行う）。
早生以降の品種	上向きの果梗枝、上部の夏秋梢、かぶさり枝を剪定し、下垂枝は切らない。母枝はしっかり確保しておいた方が良い。立ち枝はしっかり剪定し、全体の剪定程度は軽く、間引き剪定主体で行う。



詳しくは、お近くの営農指導員にご相談ください。

12月号の答え

1	テ	7	ブ	ク	10	ロ	17	ガ	20	ラ
2	ア	ロ	マ	セ	15	ス	ジ			
3	ミ	ツ	ユ	キ	13	オ				
	8	ク	1	ス	リ	ユ	18	ビ		
4	ハ	12	キ	ネ	19	シ	21	カ		
5	ガ	9	マ	ン	16	カ	ヨ	イ		
6	キ	リ	14	モ	ス	ク	ワ			

たくさんのご応募ありがとうございます。12月号の答えは「クリスマス」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。

※氏名にふりがなの記載をお願いします。

〒798-0031 宇和島市栄町港 JA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】 2月 29日

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

- 雲が浮かんだり星が輝いたり
- 2月23日は——誕生日。国民の祝日です
- 受験生が縁起を担いで食べることもある揚げ物
- 人が並ぶとできます
- 港——。城下——。——工場
- 良いだしが出る海藻
- しばしば野党とやり合います
- 2020年は——年。2月が29日まであります
- 将棋の盤面に並べる物
- 走り高跳びの選手が跳び越えます
- 読経に合わせてポクポクたたきます
- 縁、結、続に共通の部首
- XとZの間

ヨコのカギ

- 鬼は——、福は内
- 天井とかもいの間に作られます
- 元素記号はFe。身近な金属です
- 銭湯へ入るときにくぐることも
- 床側に腹を向けて寝そべります。——寝
- 自然の美しい風景を表す言葉、——風月
- ちらしやCMもこの一手法
- 赤い花が咲く梅のこと
- √の記号で表します
- 出発——になって忘れ物に気付いた
- 寺院へ入るときにくぐることも
- 酒を飲むと回る人もいます



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

2020 JAえひめ南 & オートパルえひめ南

自動車大展示会

日時 **2.8(土)・9(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】液体洗剤トップ「ナノックス」
【ご成約特典】納車時燃料20ℓプレゼント!



会場案内図

宇和島営業所 / 宇和島市中沢町2-4-2 TEL.0895-24-1414

いつでもどこでも 手軽に体操

柱を握り体側部を伸ばす

日本体育大学教授●荒木達雄

ハウス内などで収穫の合間に、体の横（体側部）を伸ばす運動です。収穫作業で疲れを感じたら手を休めて、軽い気持ちでやってみましょう。きっと体がほぐれます。体側部を伸ばすことは、日常生活の中では意識しない限りまずありません。全ての農家の人に、この運動を取り入れてもらいたいものです。



① 肩の力を抜いて、ハウス内の柱を握ります。足幅はやや広めに取ります。



② 両手で柱を握ったまま数秒間、左の体側部を伸ばします。



③ 反対側の体側部も、同じ要領で伸ばします。左右 2、3 回ずつ繰り返しましょう。

JAえひめ南ホームページ ギャラリー更新中!



JAえひめ南ホームページでは、広報誌に掲載しきれなかった写真をギャラリーで更新しています。トップ画面の「JAえひめ南のみんなをもっと見る」をクリックすると、写真を見ることができます。



理事会報告 令和元年度 第9回理事会

令和元年12月20日(金)

(研修)
コンプライアンス研修

(協議事項)

- 第1号議案 役員責任説明委員会設置・運営規程の一部変更について
- 第2号議案 ATMおよび信用端末機等の導入について
- 第3号議案 出資金の減口について

(報告事項)

- ① 令和元年11月末事業実績について
- ② 事業再編後の対応について
- ③ 令和元年度内部監査品質評価について
- ④ 「令和元年度 年末年始の対応」について
- ⑤ 「持続可能なJA経営基盤の確立・強化」をめぐる情勢と「JA組織基盤強化」の取組みについて

(その他)

- ① 次回理事会開催予定について
令和2年1月29日(水) 午後1時30分

もっと身近に。JAバンクアプリ誕生。



JAバンクえひめ
キャラクター
ばんじゃくん



アプリの4つの特徴

1	カンタン登録!	2	口座残高をチェック!	3	明細の照会がらくらく	4	ネットバンクへ手軽にアクセス
	キャッシュカードがあればすぐに利用開始可能。郵送や店舗への来店は必要なし!		口座残高を好きな時にアプリでチェックできる!		アプリをひらけば入出金の明細がすぐに確認できる!		アプリのサービス画面から、ネットバンクにアクセス! * 別途、JA ネットバンクの契約が必要です。

JAバンク えひめ
(愛媛県内JA / 県信連)

利用方法など、くわしくはJAバンクホームページへ
<https://www.jabank.org/app/>



読者から ひとこと

サトイモの栽培、出荷方法を学び、農家さんの苦労を知りました。サトイモの田楽美味しそ。

(宇和島市 S・Hさん 74歳)

これから鍋の時期になります。ちよつと変わった鍋のスープを買い、中に入る野菜に、みなみかぜに載っていたサトイモ入れてみました。とても美味しかったです。

(三間町 M・Iさん 61歳)

「伊予美人」。風味も最高でよく料理します。真っ白で煮物の仕上がりが最高です。(三間町 M・Iさん 54歳)

野菜講座に掲載されていたサトイモには、とても興味があります。休耕田の活用になるのではと思いました。

(鬼北町 Y・Hさん 70歳)

みなみかぜは、素人でも野菜を栽培してみたいと思うくらい見本になります。農家の方の苦労から、収穫時の笑顔まで、とても印象的です。これからもおいしい野菜、かんきつを楽しみにしています。(三間町 K・Sさん 71歳)

移動購買車。買い物弱者にとっては頼もしい、心強い、そして大切なスーパーだと思います。これからも、細かい所まで足を延ばす、手を広げていただくことを期待しています。

(鬼北町 K・Sさん 63歳)

西田さんの圃場で行われた園児のイチゴ定植体験!! 少子化による廃園はとてもさみしいですが、子どもの笑顔が最高です。

(宇和島市 A・Iさん 65歳)

寒い季節になりました。みかんを食べながら、コタツに入ってテレビを見ている。至福の時間です。

(三間町 M・Dさん 68歳)

新鮮野菜を道の駅などでよく買っています。作っている方の変な感じ、美味しくいただいています。

(鬼北町 K・Yさん 67歳)

就農して3年。少しみかん作りがわかってきました。来年はもっといいみかんを作ろう。農林大臣賞目指して頑張ります。(吉田町 K・Mさん 25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)

今月の朝ご飯

サバのトマト煮

材料(2人分)

サバ水煮缶 1缶(150g)
 レンコン 2枚
 (厚さ1cmぐらいに輪切りにし
 下ゆでした物)
 カットトマト缶詰 1/2缶
 ゆでたスナップエンドウ 適宜
 オリーブ油 大さじ1と1/2
 ニンニク 1片
 ローリエ 1枚
 白ワイン 大さじ1
 塩、こしょう、しょうゆ 適宜

作り方

- 1 フライパンにオリーブ油、つぶしたニンニク、カットトマトを入れ弱火にかける。
- 2 ニンニクの香りが立ったらサバ水煮缶を汁ごと、レンコン、ローリエ、白ワインを入れ中火で煮詰めていく。
- 3 塩、こしょう、しょうゆで味を調べ、器に盛り付けたら切ったスナップエンドウを散らして出来上がり。



シェフ永井のおすすめ



永井智一
(ながい・ともかず)

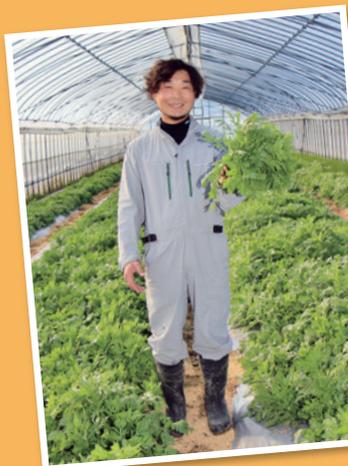
茨城県笠間市にある
「キッチン晴人(ハレジン)」
オーナーシェフ

えんぴつ

手作りパン工房みなみの取材で感じたこと。パンが美味しいだけじゃない!! スタッフが素敵!! とっても親切で丁寧に対応してくださります😊どのパンにしようか迷ったときは、スタッフに聞いてみるのいいですよ♡

(藤田)

今月の表紙



今月の表紙は、野菜農家の奥山功典さんです。「収穫は単純な作業だけど、音楽を聴きながらするのが好き」と話してくださりました♪





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

ニラ

～元気の源! スタミナ野菜～

ニラのプロフィール
 【分類】ヒガンバナ科ネギ属
 【原産地】東アジア
 【おいしい時期(旬)】
 通年だが主に春(3～6月)
 【主な栄養成分】
 アリシン、β-カロテン、カリウム、ビタミンK、
 葉酸など

解説:KAORU



見分け方

葉の幅が広めで、肉厚

葉先までピンとしている(鮮度良好)

美しい緑色で、張りツツヤがある

切り口がみずみずしく香り良い

まずい

鮮度が良くない
変色している
葉先が折れていた、しおれている

保存方法

傷みやくずが1週間以内
2～3日以内に使い切ろう

調味料として活用!
刻んでみそやしょうゆなどに漬けておく

冷蔵保存
冷蔵庫の野菜室で立てて保存の全体をラップで包むか乾燥しないよう新聞紙などで包んでポリ袋に入れる

冷凍保存
1か月ほど保存可能のまま汁物や鍋物、炒め物に! 洗って水気を拭き取り、使いやすい大きさにカット、小分けにしてラップに包むか保存袋に入れる

ニラのチカラ

アリシン
ニンニクや木芋にも含まれる強い香りの成分。ビタミンB1の吸収を高めて糖の代謝を促進する働きがあり、疲労回復やスタミナ増強に役立つ

β-カロテン
緑色の部分に多く含まれる抗酸化作用があり、免疫向上、風邪予防、美肌、老化予防に効果が期待できる

葉酸
増血作用があり、貧血予防に効果的。女性は特に不足しやすく、妊婦の方にも有効

ビタミンK
骨の強化や健康維持に役立ち、止血作用もある

カリウム
利尿作用がありむくみの改善に効果的。高血圧予防にも

楽しみ方・食べ方のコツ

一年中出回るため、夏バテ予防のスタミナ食材として、また冬の風邪予防にも春は比較的柔らかく、優しい味わい



昔も今も元気の源

油や肉などの食材と相性が抜群!
定番スタミナメニューに!

中華料理・韓国料理・日本料理

レバニラ ギョーザ ニラ玉 春巻き 焼きそば

千代ミ ナムル おひたし 天ぷら みそ汁 もつ鍋

香りと風味

カリカリまで無駄なく!

根元に近い白い部分は食感と香りが強く、アリシンが葉先の4倍以上含まれるといわれている

鮮度が良ければ生でもOK

生春巻きやサラダ、スープや麺類のトッピングにのみ処理不要で手軽に使える

香りで食欲増進

葉先より根元を利用すると、肉などの臭み消しになりビタミンB1の吸収も高まる!

味わいや風味に深みが出る同じユリ科の仲間、ニンニクや木芋と併せて使う

加熱は短時間で!

炒めるときはサッと、汁物や鍋物には最後に加える



ニラのいろいろ

葉ニラ
一般的な緑色のニラで、長さは30cm程度。特有の香りが特徴。炒め物、鍋物、汁物の他、刻んでギョーザ、千代ミ、たれに入れるなど、使い方は多様

黄ニラ
日光に当てずに軟白栽培したもので、別名「ニラもやし」。薄い黄色で、柔らかく、香りも優しい。味はほんのりとした甘味があり、癖がない

花ニラ
葉ニラの茎が伸び、つぼみが付いた状態の花茎とつぼみを食べる品種。甘くて柔らかく、歯応えが良く、香りはマイルド。油で炒めると食感の良さが楽しめる

木芋ニラ
木芋と交雑育種された新品種の葉幅が広く、ポリウム感があり、調理しても存在感がある。食べ応えも十分

ニラのヒミツ

歴史 日本へは中国から伝来

『古事記』には「賀美良(かみら)」という名前が登場

平安時代の薬物事典『本草和名』にも「葎(ニラ)の和名は古美良(ニみら)」と記されている

古くは滋養強壮に役立つ漢方薬として、明治時代以降に野菜として栽培