

みなみかせ

2021

10

No.295

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE



特集

特産品センターみなみくん・
手作りパン工房みなみのおすすめ商品

Instagram
JAえひめ南 [公式]



- 2. 特集
- 6. JAトピックス
- 10. 営農講座
- 11. 柑橘講座
- 12. クロスワード 他
- 13. 手軽に健康 手指体操 他
- 14. お知らせ
- 15. 読者からのひとこと 他

特集

特産品センターみなみくんの おすすめ商品!!



秋の味覚が登場!



みなみくんではこの時期から、新米やサトイモがたくさん店頭並びだしています。またレンコンが少しずつ出始め、9月上旬からは極早生みかんが並んでいて、これから秋がどんどん深まっていくのを目で感じることができます。

目で見ただけでなくこれらを食べて、味でも秋を感じてください。





みなみくんの伊予柑とポンカンドレッシング

520円(税込)

管内で採れた伊予柑とポンカンを使用したドレッシングです！
みなみくんでしか販売をしていないので、ぜひ買ってみてください。

宇和島市で育てられたエゴマを絞って抽出した油です。栄養価が高く健康にも良いので、ぜひお試しください。

えごま油

- 小(45g) 1,000円(税込)
- 中(90g) 2,000円(税込)
- 大(140g) 3,000円(税込)



写真は大きいサイズ



蔣漕藻塩

- 粗(50g) 250円(税込)
- 中(50g) 250円(税込)
- 細(100g) 500円(税込)

蔣漕で作られた藻塩です。優しい味わいが特徴で、粒の粗さも3種類あるので好みのものをお使いいただけます。



その他にも、地元で採れたシイタケやひじきの乾物やはちみつも人気があります。ご来店の際はぜひお買い求めください。

特産品センターみなみくん

宇和島市 道の駅ささいや広場内

{ TEL } 0895-25-6825

{ 営業時間 } 9:00~18:00

焼きたてパン

特集

手作りパン工房みなみの おすすめ商品!!



高級食パン「響」

2斤サイズ 900円(税込)

今までの米粉食パンは焼いた翌日には固くなりやすかったのですが、それを克服したのが「響」です！

やわらかくもっちりとした食感で生食にも向いています。また、焼くと外のさっくりとした食感と中の口どけの良さを味わうことができます。

トーストにする時は、きつね色よりも焼いたたぬき色でお召し上がりください。

その「響」を使ったサンドイッチを

9月から販売しています!!





響たまごサンド 200円(税込)

サンドイッチの定番であるたまごサンド！
挟んである卵フィリングは工房で作っています！



響ハムサンド 230円(税込)



ハムとレタスを挟んだこれも定番のサンドイッチ。
具材も隙間なくたっぷり入っています!!



響ミックスサンド 250円(税込)

たまごサンドとハムサンドの2つを味わうことができ
るお手頃な商品です!!



響ひれカツサンド 400円(税込)



ひれカツを使ったカツサンドです！
ひれ肉なので脂が少なく食べやすい！
ソースもオリジナルのものを使用しています！

※サンドイッチは数に限りがございます。



手作りパン工房みなみ

宇和島市 道の駅きさいや広場内

{ TEL } 0895-28-6373
{ 営業時間 } 9:00~18:00

ぜひご来店ください。

グルテンフリー商品のコーナーもあります！



8・6 仕上げ摘果 目合わせ会



8月6日、宇和島市吉田町にあるみかん研究所で、仕上げ摘果の目合わせ会が行われました。この目合わせ会は、指導員によって摘果に差が出ないように統一するのが目的です。

当日は管内各地から指導員が集まり今年の生育状況について説明を受けた後、研究所内にある園地で研究員から実際に摘果をしながら、どのような実を摘果したらいいかの指導を受けました。



8・16 鬼北 ピーマン ぞくぞく出荷



JAえひめ南の鬼北支所管内では8月中旬にピーマンの出荷が最盛期を迎えました。

管内では、10軒の農家が約30㍍にピーマンを栽培しており、6月上旬から出荷が始まっています。今年は天候に恵まれ順調に生育したため、例年より肉厚で玉太りも良いとのこと。

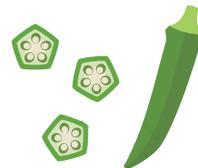
ピーマンは等級ごとに選別した後袋詰めし、地元のスーパーや松山市場に出荷されます。収穫は11月上旬までの予定です。



JAえひめ南の南宇和支所管内では8月中旬、オクラの出荷が最盛期を迎えました。同管内全体ではオクラの栽培面積が去年から10㍍増え、収穫量の増加も見込まれています。

去年から栽培を始めた愛南町城辺の山本陽佑さん(40)は「今年は栽培面積を去年の3倍の30㍍に増やした。生育も順調で生産量も増えているが、8月に入ってから雨が続いたことで花芽が落ちやすくなっている。朝夕忙しいが10月上旬まで収穫したい」と話しています。

オクラは選果と袋詰めをした後、地元や松山の市場に出荷されます。



8・19 南宇和 オクラ 最盛期



8
26

サトイモ ドローン防除実演会



愛媛県農林水産研究所は26日、宇和島市三間町でドローンによるサトイモの防除実演会を行いました。

同日、同町大内の阿藤亮さん(43)のサトイモ畑20㍍で実演会が行われ、農林水産研究所のほか、地元のサ

トイモ農家、JAえひめ南や南予地方局の担当者など15名が集まりました。実演では、手散布であれば通常10㍍あたり1時間半から2時間ほどかかるのを、ドローンでは20㍍を約5分で終わらせていました。阿藤さんは「サトイモを栽培する中で農薬散布が一番大変。ドローンでの散布ができればとても楽になると思う」と期待を寄せています。

同研究所の担当者は「現在、高濃度散布の許可が下りているのは1種類のみだが、他の農薬や殺虫剤の申請もしているので、今後ドローン一台で作業できるようにしたい。また、

サトイモだけでなく他の野菜への活用も考えている」と話しています。



JAえひめ南鬼北支所管内では、8月下旬から栗の集出荷が始まっています。JA管内では約300軒の農家がおよそ100畝で栗を栽培しており、今年の収穫量は昨年より1トン多い約45トンを見込んでいます。

鬼北町で栗を栽培する船田文才さんは「今年は収穫時期が1週間ほど早い。果実も大きいものが目立つ。10月まで収穫出来たらいい」と話しています。

担当者は「今年は大玉が目立ち、病害虫の発生も少ないので、生産量は期待できる。台風が来なければいいが」と心配しています。



8
27

鬼北 栗の出荷始まる

9月2日、宇和島市吉田町立間の大乗寺でみかん祭りを行いました。みかん祭りは同寺が祀るかんきつ

の始祖「田道間守公」やかんきつ栽培の先輩・先人の霊に感謝を捧げる伝統行事として1948年から毎年行われ、今回で73回目となりました。当日は約25名の参列者が集まり、山本長雄組合長は「当地の柑橘が全国に名声を広め、地域の基幹産業として発展してきたことは先人の努力の賜物と感謝している。農業・農協を取り巻く情勢が変化していく中で、南予地方の産業の中心である柑橘産業を守り更なる発展を目指したい」と話しました。



9
2

第73回みかん祭り



えびめ南の女性部活動



8/6 喜佐方支所 七夕飾り



喜佐方支所は8月6日、七夕の飾りつけを行いました。

笹には様々な願い事が書かれた短冊やお菓子などが結ばれているほか、七夕飾りは傘やうちわを利用したものもあり、それらの装飾に使った花飾りは900個も作成したそうです。

この七夕飾りは翌日の7日まで飾られ、訪れた人を楽しませていました。



提供：鬼北女性部

女性部レシピ

オレンジゼリー

(写真上)

材料

クールゼリーの素	70g
水	100ml
みかんジュース	200ml
みかん	適量

作り方

- ①鍋に水100mlを入れ沸騰したら火を止めて、みかんジュース200mlを加え、ゼリーの素70gを入れかき混ぜ完全に溶かす。
- ②カップに注いで粗熱を取り、冷蔵庫で冷ます。
- ③みかんと適当な大きさにカットし盛り付ける。



トマトゼリー

(写真下)

材料

クールゼリーの素	70g
水	300ml
トマト	適量

作り方

- ①トマトを湯むきして、さいの目に切り種を取って少し塩を振っておく。
 - ②鍋に水300mlを入れ沸騰したら火を消し、ゼリーの素70gを加えよく溶かす。
 - ③適当なカップに①を入れて②を注ぎ固める。
 - ④固まったらお好みでトマトを飾り付ける
- ※室温でも固まりますが、冷蔵庫で冷やしますと一層おいしくいただけます。



JASSよりお知らせ



10月1日(金)より

組合員デーを増やします。

セルフスタンド

火・土

JASS-PORT吉田
JASS-PORT津島
JASS-PORT愛南

フルスタンド

火・金

無月給油所
三間中央給油所
鬼北中央給油所

ガソリン・軽油・灯油を組合員価格(店頭価格より値下)にします。



●なお、特売日は従来通り変更ありません。

開催

柿原の柿フェア



日時 10月24日(日) 10:00~14:00

場所 宇和島道の駅 きさいや広場ステージ前

当日は柿の品評会や展示会のほか、即売会(100箱限定)を行います。
ぜひお越しくださいませ。

※新型コロナの発生、状況変化により中止の場合もあります。



主催：柿原農業組合 (TEL 090-9773-0111)

後援：宇和島市・JAえひめ南

営農講座



三間営農センター
営農指導員

ひょうどう としや
兵頭 敬也 指導員



ブロッコリーの栽培について

○栽培暦 えひめ南管内で行っている栽培体系について紹介します。

秋冬収穫ブロッコリー

6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月			4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			
					○			△																											
							</																												

柑橘講座

みかん指導課
果樹専門指導員 吉田地区担当
まつもと かずき
松本 和樹 指導員



柑橘重点作業 10月

10月は極早生の収穫も終盤となり、今後は早生の収穫及び出荷が始まります。下段に記載している作業内容及び病害虫に注意し、今後の農作業に努めて下さい。

また、収穫作業と重なり中晩柑類の見直し摘果、収穫終了園の施肥と作業が立て込みますので、段取りをしっかりと立てて効率的に作業を行いましょ。

1、収穫と樹上選果

着果量と果実肥大の低下は果実品質のバラツキに直結します。本年は8月下旬頃から、全体的に日焼け果が多く発生していますので温州類は樹上選果時に日焼け果を除去し、中晩柑類に関しては見直し摘果を行い、残っている小玉果や内裾なり果を除去しましょ。

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のから順次採取を行い、早めの出荷を心掛けましょ。
	早生温州	10月後半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。
	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。
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。 ・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。
	ポンカン・甘平・せとが・デコポン	見落としした内・スソの小玉果除去を徹底する。 【小玉摘果目安：10月1日】ポンカン：51mm、デコポン：63mm、せとが：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、縷状果（房状になっている果実）を摘果しましょ。

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	宇和有機入り配合48号(10-8-8) 宇和ポニアミノ(10-8-8) 柑橘有機入り配合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、病害虫防除

近年は腐敗果が多く発生しています。そのため、改めて収穫・選別の際の果実の取り扱いを丁寧にするよう心掛け、収穫前には必ず貯蔵病害の防除を徹底し、腐敗果を少しでも減らすよう努めましょ。そのほか9月に引き続き様々な病害虫が発生します。発生状況や園地の状態に注意し、病害虫が発生次第対応しましょ。

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	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	3,000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	2,000倍 2,000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	6,000倍 10,000倍
	カネタタキ	発生：6月～10月 防除：8月～10月発生次第	テルスターフロアブル	3,000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	4,000倍 2,000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

※病害虫防除等の不明な点は、各地区駐在の果樹専門指導員又はみかん指導課へご相談下さい。

8月号の答え

1	ネ	5	ツ	8	タ	イ	ヤ	21	オ
		6	ツ		テ		15	マ	ウ
2	ヨ	ミ	カ	12	キ		19	カ	ヤ
	ウ		9	エ	リ	16	ア		ベ
3	コ	7	ア		13	ミ	オ	20	ク
4	ウ		カ	10	イ		17	モ	ウ
	ロ		11	カ	イ	リ	ユ		ウ

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「リツシュウ」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。
縦・横どちらでもかまいません。

〒798-0031 宇和島市米町港 JAえひめ南 総務課 行 三三三〇三	○月号の答え ○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】 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~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

タテのカギ

- 押し入れの上で作られた物入れ
- 青物——へ野菜を卸しに行った
- 祝い事に付きもの魚
- とても小さな滴が降ってきます
- 知識やひらめきを駆使して解きます
- 感謝の——を込めて花束を贈った
- つらいことが続くことばほしくなることも
- 船の積み荷を地上に移すこと
- 能ある——は爪を隠す
- サツマイモには食物——が豊富に含まれます
- 陰暦10月の異称

ヨコのカギ

- 野山の散策を楽しむレジャー
- 鶏肉の部位の一つ。羽の一部です
- イノシシを家畜化したもの
- 沖縄にいる飛べない鳥、ヤンバル——
- 南米にある南北に細長い国
- 定規に刻まれているもの
- アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- スマートフォンにはさまざまなデータが——されています
- 軽くて硬い金属。元素記号はTi
- ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
- 漢字から作られました



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

これからの安心を共に。

Webマイページ ご登録キャンペーン

JA共済から新たなつながりが生まれます。
登録されるのは、あなたにとってこれからの安心。
まずは、元気にご挨拶させてください。
ハロー！Webマイページ、一緒にはじめませんか？

最大3回、当選のチャンス！

Webマイページ ご登録キャンペーン

対象期間 2021年4月16日～2022年3月31日

ご応募はこちらから

JA共済 マイページキャンペーン

PRESENT 1

Webマイページのご登録をただです！ 抽選 2,400名様に豪華賞品が当たる！

応募締切 第1期：2021年6月30日 / 第2期：2021年9月30日 / 第3期：2021年12月31日 / 第4期：2022年3月31日

契約者限定 応募対象者：Webマイページの登録をされた方

愛 媛 3 8 6 5 0

<p>TOSHIBA TOSHIBA トルネオV コードレス VC-CL1700 400名様(各期100名様)</p>	<p>yogibo Yogibo Short 400名様(各期100名様)</p>	<p>VERMICULAR バーミキュラ フライパン&リッド2サイズセット 400名様(各期100名様)</p>	<p>JAタウン 黒毛和牛ステーキセット 総重量2000g(ヒレ1200g、ロース800g) 400名様(各期100名様)</p>
<p>AngelAir AngelAir Premium マイクロバブルシャワーヘッド TH-007-CR 400名様(各期100名様)</p>	<p>LOGOS ロゴス 3WAYスタンドハンモック 400名様(各期100名様)</p>		

PRESENT 2

WebマイページとLINEアカウント連携するだけで！ デジタルクーポンが必ずもらえる！

契約者限定 応募対象者：WebマイページとLINEアカウント連携をされた方

愛 媛 3 8 6 5 0

<p>LINE</p> <p>4つの中から選ぼう！ 全員必ずもらえる！</p>	<p>セブン-イレブン ロッテ ガーナミルクチョコレート</p>	<p>ローソン [お持ち帰り限定] ウチカフェプレミアムロールケーキ (税込150円) 無料引換券</p>	<p>ファミリーマート ファミリーマートコレクション 108円のお菓子いづれか1点(税込108円)</p>
		<p>セイコーマート [お持ち帰り専用] 北海道牛乳のカスタードシュー 無料引換券 ※北海道限定</p>	

PRESENT 3

JA共済アプリをはじめるだけで！ 抽選 10,000名様にデジタルクーポンが当たる！

どなたでも応募可 応募対象者：JA共済アプリをダウンロードし、JA共済IDの登録をされた方(すでにWebマイページの登録をされた方はダウンロードのみで可)

愛 媛 3 8 6 5 0

<p>JA共済</p> <p>4つの中から選ぼう！ 抽選10,000名様に当たる！</p>	<p>セブン-イレブン アプレミアム どうら焼</p>	<p>ローソン [お持ち帰り限定] パスチャー-バスコ風チーズケーキ (税込225円) 無料引換券</p>	<p>モスバーガー モスバーガー (ソイパティ変更可)</p>
		<p>ケンタッキーフライドチキン 1ピースチキン</p>	

※選ばれるご利用者さまのご負担となります。※JA共済アプリは、スマートフォン向けアプリのため、フィーチャーフォンの場合はご利用いただけません。また、お使いのスマートフォンの機種・設定等によってはご利用いただけない場合があります。※画像はイメージです。実際の賞品とは異なる場合があります。※賞品のデザイン・仕様・価格等は変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。●詳しくは、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。■JA共済ホームページアドレス https://www.ja-kyosai.or.jp

手軽に健康 手指体操

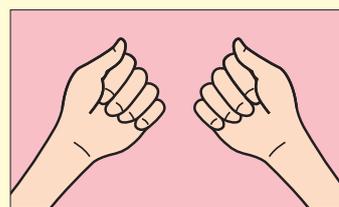
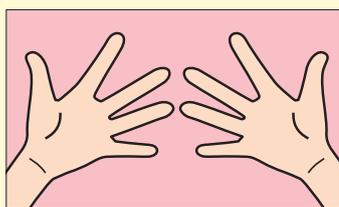
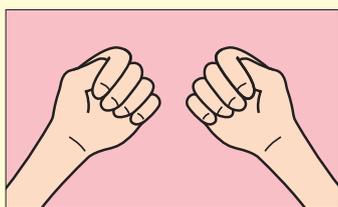
親指グーパーで巡りも脳も活性化

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

手を結んで開いて、を繰り返すグーパー体操は、脳を活性化する手軽な体操として認知症予防や介護予防などさまざまなシーンで取り入れられています。親指をしっかり握ることは、東洋医学では全身にエネルギーを送り込むといわれ、健康維持にも効果が期待できそうです。

グーには、親指を手のひらの中に入れる場合と親指を外に出す場合があります、グーの握り方に変化を与えることで左右の脳を使い分ける運動になります。ステップ1でベーシックなグーパー体操を行い、慣れてきたらステップ2に挑戦してみましょう。

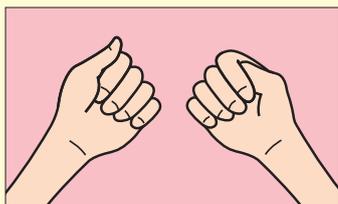
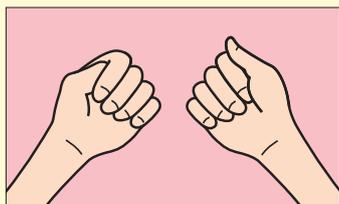
STEP 1



① 両手同時に同じグーパーを5セット繰り返します。最初は親指を手のひらの中に入れるグーで行います。

② 次に親指を外に出すグーで、グーパーを5セット行います。

STEP 2



③ グーパー体操を繰り返します。このとき、1回目のグーは右手の親指を外に出し、左手の親指を中に入れ、2回目は逆で行います。これを5セット行います。

ポイント

ゆっくりで構いません。
「グー、パー」と声に出すと楽しくできますよ。

理事会報告 令和3年度 第5回理事会

令和3年8月31日(火)

(委員会報告)

① 管理本部委員会報告について

(協議事項)

第1号議案 伊予吉田宮農センター新築投資について

第2号議案 印章管理規程の一部変更について

第3号議案 広域選果に係る業務委託契約の締結について

(報告事項)

① 令和3年6月末経営分析結果について

② 令和3年7月末事業実績について

③ 理事による棚卸立会の廃止について

④ 主要数値の報告及び財務向上プラン実績報告について

⑤ JAえひめ南不祥事再発防止策(兼整備計画)の

取組状況報告(7月分)について

⑥ 反社会的勢力認定結果について

⑦ 令和3年度 愛媛県条例検査の実施(延期)について

⑧ 令和3年度 みのり監査法人による

期中監査Iの実施について

⑨ 令和2年度内部監査品質評価について

⑩ 令和3年度「家の光三誌」・「日本農業新聞」の

普及運動について

⑪ 令和3年度「農協まつり」について

⑫ 長期共済の実績について

(その他)

① 次回理事会開催予定

令和3年9月29日(水) 午後1時30分

JAカードを含むクレジットカードの不正利用にかかるお知らせ

先般より、JAカードを含むクレジットカードを使用した不正利用が各地で確認されており、特にアマゾンの購入サイトを利用した不正が数多く報告されております。

不正利用の犯行手口等の詳細につきましては、現在、関係機関にて調査が行われている状況であります。

JAカードをお持ちのお客様におかれましては、大変お手数をお掛けしますが、直ちに今月送付されたJAカードの「利用代金請求書等」や利用明細を確認できるインターネットのサイト等で、利用状況をご確認ください。

万が一、アマゾン等の販売業者等からの身に覚えのない利用請求がある場合は、利用代金請求書右上の「お問合せ・ご連絡先」に記載のNICOSコールセンターへお電話のうえ、「身に覚えのない利用」であることをお伝えください。

その後、NICOSコールセンターからの案内に従っていただき、必要に応じて販売業者等（アマゾンの場合は下記記載のお問合せ先）にお電話のうえ、「身に覚えのない利用」であることをお伝えください。

販売業者等へ連絡された場合には、NICOSコールセンターに再度お電話していただき、販売業者等との交渉結果等をお伝えください。

なお、不正利用されたと考えられる金額につきましては、カード会社にて利用内容調査のうえ、不正利用と認められた場合は、補償（返金）対応が行われます。

【お問い合わせ先】

《NICOSコールセンター》	《アマゾン カスタマーサービス》
ナビダイヤル 0570-025405 または 03-5940-1100 受付時間 9:00~17:00 無休（年末年始は除く） ※JCBブランドのJAカード、JAビジネスカード、JAコーポレートカードのコールセンターは上記とは異なります。 各カードの裏面をご確認ください。	フリーダイヤル 0120-899-543 または インターネットで「アマゾン カスタマーサポート」と検索し、アマゾン専用ページでアカウント取得後、問い合わせることが可能です。

当組合では、関係機関と連携をとりながら、今後も不正利用抑止に努めてまいります。ご不明な点につきましては、お近くの店舗窓口までお問合せください。

読者から ひとこと

コロナ禍でも外での活動はしているよ
うですね。小学生のサツマイモ苗植え
などを見るとほっこりします。

(宇和島市 R・Fさん 78歳)

元気な子どもたちの姿を見ると「ち
も元気をもらえますね！」

毎号楽しみにしています。三間の唐ま
んおいしいので、女性部の活動を知る
ことができて良かったです。いろんな
ところで、いろんな人がいろんなもの
を作っているのですね。これからも頑
張ってください。

(津島町 A・Yさん 37歳)

女性部のみなさんは積極的に活動して
くださっているのでも助かっていま
す！

みなみかぜ毎月楽しみです。内容豊富
ですね。もうサツマイモ植え、みかん
の摘果の時期かとせかされます。小冊
子ながら読みごたえあります。米粉ド
ーナツに興味。

(津島町 Y・Oさん 73歳)

「女性部レシビ」では旬の物や地域の
特産品を使ったレシピも掲載してく
予定なのでぜひ参考にしてみてください
ー！

組合員表彰を受賞された方々おめでと
うございます。毎号、J Aトピックス楽
しみにしています。松野の桃も毎年買っ
ていましたが、今年はまだ買っていな
いので無くなるうちに買いに行き
たいと思います。また、女性部のレシ
ビも参考になっています。本誌を作る
方々は暑中取材も大変かと思いま
す。熱中症には気を付けて頑張ってく
ださい。

(愛南町 T・Sさん 76歳)

熱中症の心配までしていただきありが
とうございます！読者のみなさんに満
足していただけるよう頑張ります！

コロナ禍でおうち時間が増え、以前に
も増して念入りに読ませていただいて
います。多様な情報をありがとうございます。
楽しみにしています。

(津島町 Y・Sさん 59歳)

コロナで外出が出来ない中、広報誌を
通じて、えひめ南管内の情報をどん
どん発信していきたいと思えます。

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お礼なく、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)

梨(くし切りで1/8にカットし
塩水に漬けておく) 1個
イチジク(半切り) 2個
サツマイモ(乱切りして蒸しておく)
1本
マイタケ 1パック
生ハム 1パック
ハーブ類 適宜
エキストラバージンオリーブ油 適宜
レモン汁 1/2個分
岩塩 適宜

作り方

- 1 オープン(トースターでも可)を熱し、イチジク、サツマイモ、マイタケを焼き上げる。
- 2 器に梨、焼き上げたイチジク、サツマイモ、マイタケ、生ハムを彩りよく盛り付け、エキストラバージンオリーブ油、レモン汁を回し掛け、岩塩を振りハーブ類を散らして出来上がり。

梨とイチジクのサラダ



今月の表紙



今月の表紙は、栗の選果風景です！
栗の選果を初めて見たので、こんな機械が
あるんだと驚きました。

えんぴつ

3カ月連続で不思議な形をした野菜が
採れました。ナスが4つに分かれてし
まっています。
やはり暑さや
長雨が原因な
のでしょうか？
(井上)



永井智一
(ながい・ともかず)

茨城県笠間市にある
「天晴(旧キッチン晴人)オーナーシェフ

シェフ永井のおすすめ



ユリ根

～お正月料理に欠かせない縁起物～

ユリ根のプロフィール

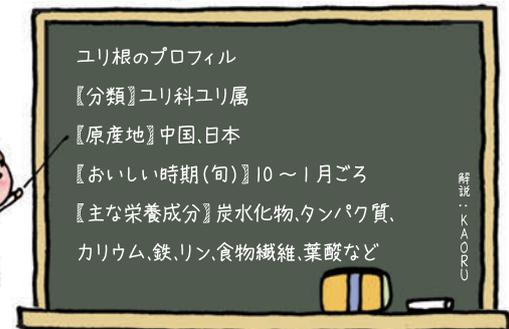
【分類】ユリ科ユリ属

【原産地】中国、日本

【おいしい時期(旬)】10～1月ごろ

【主な栄養成分】炭水化物、タンパク質、カリウム、鉄、リン、食物繊維、葉酸など

解説：KAORU



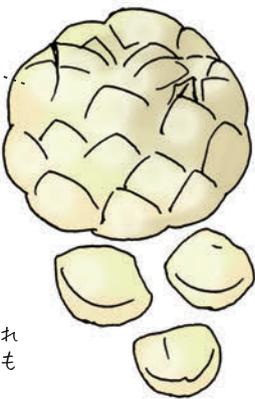
選び方

鱗片(りんぺん)……大きく張りがある

しっかり重なっていて固く締まっている

しなびていない。変色や黒ずみ、傷がない

葉が変色したり、枯れている部分があるものは避ける



全体が白くふくらみとしていて重みがあるものを選んでね



保存方法

冷蔵保存

新聞紙などに包んで風通しの良い冷暗所へ



水分があると傷みやすい。ペーパータオルで水分をよく拭き取る

霧吹きで湿らせておく

おがくずに入れておけばそのまま1か月程度保存可能

冷凍保存

量が多い場合は冷凍もお勧め。そのまま茶わん蒸しやあえ物などにも利用可能



鱗片を1枚ずつばらし硬めにゆでるか蒸して水気を切って冷まし、ラップに包んで冷凍

ユリ根のチカラ

葉酸

造血作用があり貧血予防に。妊婦が積極的に取りたい栄養成分

食物繊維

コレステロールの吸収を抑制し、生活習慣病予防、便秘解消に

炭水化物

芋類と同じように炭水化物が主成分。体内でエネルギーに変換される

栄養価が高く、滋養強壮に役立つ食材

カリウム

むくみの改善や高血圧予防に。腎臓にたまる老廃物の排出を促す

カリウム

むくみの改善や高血圧予防に。腎臓にたまる老廃物の排出を促す

ユリ根のいろいろ

コオユリ、オユリ、ヤマユリなど

現在、主に出回っているものはコオユリ。苦味が少なくほんのりとした甘味と、ホクホクした食感が特徴



楽しみ方・食べ方のコツ

鱗片をばらして使用

下処理&ゆで

回りに付いているおがくずなどを水で優しく洗い落とす

底の回りの外側の鱗片から1枚ずつ剥がす

鱗片に汚れや茶色くなっている部分がある場合は削り取る

塩を加えて1～2分程度さっとゆでるの大きい鱗片から湯に入れる



ポイント

鱗片が剥がれにくい場合は、根元の堅い部分を先に取り除く。白く仕上げるには酢を少量入れてゆでる。火加減に注意。加熱し過ぎると食感が損なわれる。強火にすると煮崩れしやすい



丸ごと使用

鱗片を剥がさずアルミホイルに包んでオーブンで焼く。蒸す、油で揚げるなど、形やボリュームを生かした料理に



主な料理

あえ物

揚げ物

煮物

京料理などお食に重宝される高級食材

生産量9割を超える大産地。北海道ではカレーやシチューにも利用

ユリ根のビミツ

食用に適したユリの鱗茎(りんけい)部分

名の由来

鱗茎が花びらのように重なり合っている形から「百合」に

子孫繁栄・無病息災

縁起物として年を重ねる、和合(仲が良い)に通じるとされ吉祥の象徴に

歴史

古くから中国や日本に自生

中国

せき止めや滋養強壮などの薬用としても利用

日本

江戸時代『農業全書』(1697年)概要・栽培法、食心方などを紹介。『菜譜』(1698年)「根大なるをほり取りて、煮て食す。味よし」

