

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

2021

11

No.296

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE

特集 1

秋の味覚サトイモ

特集 2

おれんじキャンパス
第10期生開講式

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

秋の味覚

サトイモ



三間町支所
成妙の
選果場



J A えひめ南の主要推進品目の1つであるサトイモの出荷が9月16日から三間町支所成妙の選果場で始まりしました。J A では、販売増強助成制度を活用してサトイモの生産者の確保と栽培面積の拡大に向けて取り組んでおり、今年はJ A 管内全域で60戸の農家が10・5畝で「伊予美人」を栽培しています。

同日、管内から運ばれた約700キのサトイモを除泥機・切根機で汚れを落とした後、等階級ごとに選別・箱詰めをして松山方面の市場に出荷しました。

農産指導販売課は「今年は各地で掘り取り調査を実施し、1株2キ超えも散見されているので、昨年以上の出荷量が期待できる。秋ならではの味覚をたくさんの方に味わっていただきたい」と話している。J A では来年3月にかけて約200トの出荷を見込んでいる。





津島町 山口 豊 さん

野菜部会津

島支部で部会
長を務める岩

松の山口豊さ
んは、JA指導

員の勧めで今
年から本格的

にサトイモ栽培を始めま
した。栽培面積は7[㍓]。

長雨後の日照り続きや水
のくみ上げ設備が故障す

るなどのトラブルに見舞
われたものの、病虫害の

発生もなく順調に育って
います。

山口さんは、「元々乾燥
しやすい畑で、水不足に

よる葉焼けに悩まされた。
水の大切さがよくわかる。

来年は植え付け間隔を広
くし、大きなイモを育て

たい」と話しています。
初となる収穫は10月初

旬ごろで、下旬までにピー
クを迎える見込みです。

来年3月までに約1[㍓]の
出荷を予定しています。

鬼北町 延川農地 活用会



鬼北町の延川農地活用会は遊休農地の有
効活用を目的として去年からサトイモの栽
培をしています。

サトイモ栽培は、会のメンバー8人で行
われています。去年は水はけが悪く失敗し
てしまいました。そのため今年は、メンバ
ーが所有する、もともと牛の飼料を育てて
いた畑を利用して栽培を行いました。

来年はサトイモを別の畑に植え、今の畑
にはかぼちゃを植える予定とのことです。



特集 2

おれんじキャンパス 第10期生開講式

JAえひめ南では、次世代を担う女性組織のリーダーの育成とJA運動への参加・参画を推進し、生活者としてのレベルアップを図ることを目的として「女性大学・おれんじキャンパス」を2011年から開催しています。

10月9日、本所でおれんじキャンパス第10期生開講式を行いました。新型コロナウイルスの感染拡大により去年は中止となり、今年も受講生を20名、カリキュラムも全3回と規模を縮小しての開催となりました。開講式では受講生を代表して河野敏子さんが「おれんじキャンパスのテーマである『この出会いから新たな一歩を…』の言葉通り、おれんじキャンパスの時だけは心で密に、深く広い関係を作ってもらい、マスク越しの無言の笑顔で、気持ちだけはハイタッチをたくさんできたらいいなと思っています」と挨拶を述べました。

開講式後には第1回カリキュラムとして講師の方を招いて水引細工作りを行い、ブローチとネックレスを作りました。皆さん最初は悪戦苦闘していたものの、次第に慣れてとても真剣な表情で取り組んでいました。





今後のカリキュラム予定

- | | |
|--------|-----------------------------|
| 12月11日 | 第2回カリキュラム
しめ飾り作り |
| 2月5日 | 第3回カリキュラム
レジン雑貨作り
修了式 |

9
3JAひがしうわとの
広域選果調印式

ＪＡえひめ南本所で９月３日、玉津共選場とＪＡひがしうわ明浜共選場の広域選果調印式が行われました。

広域選果を行うことによって、ＪＡ域を超えた産地間交流による生産維持・栽培技術の向上・生産者の経営の安定化を実践します。

ＪＡひがしうわの兵頭仁志組合長は「令和元年から進めてきた広域選果を実現させることにより、市場での有利販売を続け、かんきつ産地の維持発展に努めたい」と話しました。

9
8

極早生みかん初選果



宇和島市吉田町のＪＡえひめ南味楽共選場で９月８日から、極早生みかんの選果が始まりました。今年の極早生の出荷計画はＪＡ管内全体で３２８０トン（前年から２５パーセント増）を予定しています。

選果場では作業員が流れてくるみかんの傷や色を確認し、選果機で大きさや糖度を選別し段ボールに詰めていきました。初日の８日は３７トンを出荷しました。

みかん指導課の担当者は「果実の肥大は良好。８月の長雨で糖度はやや低い状況だったが、９月以降好天が続いており、糖度は回復する見込みだ」と話しています。



宇和島共選場と玉津共選場は９月１０日に、極早生みかんの酸度や糖度の一斉分析を行いました。

宇和島共選場の指導員室では、指導員と生産者の代表らが管内出荷者の園地ごとに持ち込まれた果実を搾汁して定量を試験管に入れ、試薬を加えて酸度の確認をしたり、糖度計を使って測定をしたりなどの分析作業を行いました。

分析の結果、今年は開花も早く生育が進んでいるため、減産も進んでいることが分かりました。同共選場の指導員は「今年も糖酸度のバランスが取れているので、幅広い年齢層の方に美味しく味わっていただけたらと思う」と話しています。

9
10宇和島・玉津共選場
極早生みかん一斉検査

三間町支所では今年から新規就農を目的とした野菜講座を開始しています。

９月２２日は南予地方局の担当者から食品表示、鳥獣害対策、自然災害の対応・対策について教えてもらいました。また、鳥獣害対策の授業として三間育苗センター横の研修圃場で、ワイヤーフェンスの立て方や電気柵の張り方を実演してもらいながら学びました。

また、当日は南宇和の就農研修を受けている研修生も授業を受けに来ていました。

9
22三間町支所
野菜講座



南宇和地区では9月からブロッコリーの定植が始まっています。

愛南町一本松でブロッコリーを約1.2畝の畑で栽培する西川峰男さんは「圃場は水はけが大切。定植後には適度な水が必要で、8月の雨以降まとまった雨が降っていないので雨が降るのを期待したい」と話しています。

今年は8月の長雨によって定植が半月ほど遅れているため収穫も11月に入ってからになる予定。

また、気温も涼しかったため害虫の発生も多いとのこと。定植は来年の4月まで行われ、収穫は6月まで続き、12月から年明けにかけて最盛期を迎えます。



北宇和技連生活部会（北宇和地区農業技術者連絡協議会生活部会）は10月1日に研修会を開き、鬼北農業指導班の実験室で青ゆずを使ったゆず胡椒作りを行いました。作った後市販のゆず胡椒2品との味比べを行い、採れたてのゆずを使って仕上げた“手作りゆず胡椒”が味もまろやかでピリッと舌にくる刺激がおいしいと好評でした。

もう一品、絞ったゆず果汁で“さわやか柚子ジュース”も作りました。

簡単に作れますのでぜひ作って飲んでみてください。



《ゆず胡椒》

材料	青ゆず 果皮	125 g
	青ゆず 果汁	75 g
	青唐辛子 生	35 g
	塩	50 g
	水	215ml



作り方

- 1 青ゆずの果皮の傷や病変を取り除き、半分に切り搾汁して果汁を取る。
- 2 果皮の内側をスプーンで除き、千切りにする。青唐辛子を一口大に切る。
- 3 千切りした果皮、果汁、青唐辛子、塩、水を混ぜミキサーにかける。
- 4 材料を鍋に入れ、焦がさないように85℃以上に加熱する。
- 5 あらかじめ50～60℃に温めておいた瓶に、80℃以上を維持しながらゆず胡椒を詰める。すみやかに蓋を閉めて、蓋を下にした状態で数分間放置。（転倒殺菌）
- 6 長期保存したい場合は、転倒殺菌後、連続して85℃×15分間ボイル殺菌を行う。

※黄ゆずの場合は赤唐辛子で作ります。

《さわやか柚子ジュース》

材料	ゆず果汁	300ml
	砂糖	150 g
	水	1,300ml
	蜂蜜	適量

作り方

材料を冷水ポットに入れてよく混ぜる。

※氷や炭酸で割ってお好みの味でお楽しみください。

蜂蜜は入れすぎるとゆずの苦みが出ますのでご注意ください。





えびめ南の女性部活動



10/8

生活文化部会 石鹸作り

生活文化部会は10月8日、南宇和支所でEM石鹸作りを行いました。

EM石鹸とはEM菌(有用微生物群)を使って作られる石鹸です。掃除や洗剤として使う他に、ボディソープやシャンプーとして使うこともでき、環境にも優しいとされています。

当日は、津島支所・南宇和支所の役員が集まって石鹸作りを行いました。EM発酵液(EM菌と米のとぎ汁と糖みつを混ぜて発酵させたもの)、EMパウダー、苛性ソーダ、廃油をよく混ぜて型に入れて約1か月乾燥させてできあがります。

参加した部会員は、「初めて作ったけれど失敗しなくてよかった。できあがるのが楽しみだ」と話しています。



女性部レシピ

＼ かぼちゃのスープ ＼

レシピ提供：津島女性部

材料

かぼちゃ	正味	800g	コンソメ顆粒	小さじ 2/1
生クリーム		200ml	パセリ	少々
無調整豆乳		300ml	塩	大さじ 1
塩コショウ		少々	水	500cc

作り方

- ①かぼちゃの皮と種を取り除き薄く切る。
- ②鍋に水を入れ沸騰させ、そこにかぼちゃと塩を入れ茹でる。(水の量はかぼちゃが浸かるぐらい)
- ③柔らかくなったら鍋の中で潰し、塩コショウを入れて水分を飛ばす。
- ④③にコンソメ顆粒を30ccのお湯で溶き加え混ぜ粗熱を取り、フードプロセッサーに入れ、生クリーム・豆乳も加え混ぜ合わせる。(1度にはできない場合は2回に分ける)
- ⑤スープカップに注ぎパセリを散らす。



＼ ほうちょう汁 ＼

レシピ提供：津島女性部

材料(4人分)

米粉入り天ぷら粉	200g	大根	4/1本
水	180cc	しめじ	一袋
塩	1g	(シイタケの場合)	2～3枚)
白菜	2～3枚	じゃこ天	2枚
人参	2/1本	だし汁	2ℓ
ごぼう	2/1本	醤油	濃口・薄口 各大さじ4杯

作り方

- ①計量カップに水と塩を混ぜ合わせる。
 - ②米粉入り天ぷら粉をボールに入れ、①を混ぜながら硬さを調節して丸める。(耳たぶより固め)
 - ③まな板に打ち粉をして②を麺棒で伸ばす。(5ミリの厚さ)
 - ④包丁で5ミリの幅に切り、くっつかないように粉を振る。
 - ⑤鍋にお湯を沸騰させ、④を入れて2～3分茹でる。(浮いてきたらざるに取る)
 - ⑥野菜とじゃこ天は食べやすい大きさに切り、しめじは水洗いし水切りする。
 - ⑦だし汁を鍋に沸かし醤油と⑥を入れて煮る。
 - ⑧⑤を入れひと煮立ちして、味見してよければ出来上がり。
- ※とろみのある方がいい人は茹でずに野菜と一緒に煮てもいいです。
※野菜は季節のものでも構いません。





えびめ南の女性部活動



女性部レシピ

ナスの揚げ浸し

レシピ提供：三間町女性部

材料（4人分）

ナス	中6本	かつおだし	10cc
ピーマン	2個	水	500cc
生姜・ねぎ	各適量	醤油・みりん	各大さじ3と2/1
大根	3cm分	砂糖	少量

A

作り方

- ①ナスは縦半分にし、表面に切れ込みを入れ食べやすい大きさに切り、水にさらしてアク抜きをしておく。
- ②ピーマンも水洗いして食べやすい大きさにする。
- ③大根は、すりおろして水気をしぼっておく。生姜はすりおろし、ねぎは小口切りにしておく。
- ④野菜の水気を取り、170℃の油で素揚げにする。
- ⑤Aを鍋に入れひと煮させる。
- ⑥器にナス・ピーマンを盛り付け、⑤をかけた上に③のをせて完成。



サクサクささみスティック

レシピ提供：三間町女性部

材料（4人分）

鶏ささみ（ムネ肉）	600g	米粉入り天ぷら粉	200g
米粉入り天ぷら粉（まぶす用）	大さじ2	マヨネーズ	大さじ2
塩コショウ	少々	すりおろしにんにく	小さじ1
こめ油	適量	水	260ml
		料理酒	大さじ2

A

作り方

- ①ささみの筋を取り、縦半分に切る。塩コショウをふりかけ、天ぷら粉をまぶす。
- ②ボールにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③鍋にこめ油を入れ180℃に熱し、②にくぐらせたささみを3分ほど揚げる。全体がこんがりとしたら取り出し、器に盛る。
- ④好みでマヨネーズ等をつける。



いつでも
簡単お取引。

JAネットバンク！

もっと詳しく
知りたい方は
こちらへ！



JAネットバンクの
始め方を
チェック!!

インターネットにアクセスするだけで
振込や照会等のサービスが利用できます。



残高・入出金
明細照会

ご利用口座の残高と入出金
明細がご照会いただけます。



振込・振替

ご利用口座からの振込・振替^{※1}と
処理状況のご確認が可能です。

※1 当JAを含むJA本支店および他行の
国内本支店への振込（電信振替）・振替



定期貯金機能

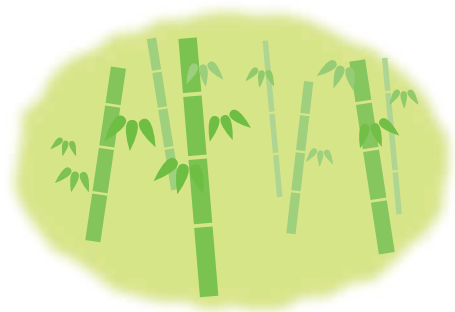
●残高・明細照会 ●口座開設
●預入 ●満期解約予約



家計簿・通帳アプリ
マネーフォワード
サービス

※利用可能時間、利用可能な環境、サービス内容の詳細等は、JAネットバンクホームページをご確認ください。

営農講座



竹林整備のポイント

山林に竹林が存在する理由は、多くの場合、人が植林したことによります。しかし近年放置竹林が目立つようになり、今月は竹林整備について整理しました。

1. 間伐の方法

- ①間伐で残す竹・・・根本に竹の子の皮があり、最下枝が2本で、竹稈に白くつやがある竹を残す
- ②間伐で切る竹・・・竹稈が茶褐色になり節が黒くつやがない竹又最下枝が1本の竹を切る

2. モウソウ竹の密集度

竹の子栽培は10a(10m×100m)当り200程度。明るく風通しの良い竹林にする。

「傘をさして、竹林内を自由に歩ける程度が目安と言われている」

3. 竹の伐採時期

- ①整備された竹林・・・秋から冬(11月前後)
- ②荒果てた竹林・・・作業しやすい時期(いつでも良い)

4. 間伐した竹の処分

- ①傾斜地では土砂流失防止のための土留め等に利用しても良い。
- ②間伐で切った竹を「竹チッパー」でチップ化し、竹林に散布肥料化する。

5. 親竹を残す時期

翌年以降の竹の子栽培の為に親竹を残す必要があります。

親竹は竹の子最盛期の少し前(1週間程度)に生えた先が黄色で開き気味の竹を1a(10m×10m)当り5本程度残します。

6. 竹林の肥料

- ①良い竹の子を沢山収穫するには施肥が大切です。肥料の量は1a当り10kg程度を2回に分けて施肥します。 例(尿素・硫酸)
- ②施肥の時期・・・竹の子収穫が終わった6月頃と9・10月頃が適しています。

7. 竹林の除草と手入れ

竹の子の収穫が終わると、雑草や細い余分な竹の子が生えてきます。通称「蹴飛ばし」と言い、除草と同時に余分な竹の子を柔らかいうちに蹴り倒します。京都方面ではこれを「ムシャクシャ刈り」と呼び、10月頃まで定期的に行うといわれます。

* 気候の良い秋が竹林整備には最適です。竹の子出荷など詳しくは、最寄りの営農センター・営農指導員へお問い合わせください。



作業前



作業後

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 11月

11月は早生温州の収穫が終盤となり、J A えひめ南のメインとなる商材のひとつでもある南柑20号の収穫も開始される月であり、柑橘生産者は年内で最も忙しく慌ただしい時期と言えます。

忙しい時期ではありますが、まずは適期収穫を心掛け、果実品質等を落とさないよう注意しましょう。

1、品種ごとの作業、管理

収穫繁忙期になり、収穫作業に追われていると思いますが、河内晩柑の落果防止剤等の時期も重なりますので、散布適期を逃さないようにしましょう。

品種		重点作業
温州類	極早生	収穫後のお礼肥（秋肥）がまだの方は出来るだけ早く施肥しましょう。
	早生温州	収穫の時期です。丁寧な収穫を心掛け早めの採集・出荷をしましょう。
	中生・普通温州	南柑20号は11月中・下旬から収穫出荷が始まります。浮き皮軽減対策で最も効果があるのは適期採取です。
中晩柑類	紅まどんな	11月中下旬から収穫出荷になります。丁寧な収穫を心掛けましょう。
	ポンカン・甘平・せとか・デコポン	デコポンなどの果皮障害対策にカルシウム剤の散布を行いましょう。 ※カルシウム剤はカルピタPの場合800倍で着色初期に散布する。
	河内晩柑	11月上中旬は、落果防止剤（マデックE W 2000倍）の散布時期になります。散布目安は脱色期（果皮の緑が薄くなってくる時期）です。

2、秋肥の施用

冬季に樹勢が悪くなっている園地が近年目立ってきているため、今一度施肥の重要性を意識し、収穫後の樹勢回復、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。

☆一般秋肥

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】
中生・普通温州	120kg（6袋）	11月上旬	宇和有機入り配合 4 8 号（10-8-8） 宇和ボンアミノ（10-8-8） 柑橘有機入り配合1044（10-4-4）
ポンカン、甘平、伊予柑、甘夏、八朔	90kg（4.5袋）		
せとか、タロッコ、ネーブル、清見、南津海	80kg（4袋）		
デコポン	70kg（3.5袋）		
河内晩柑	110kg（5.5袋）		



☆温州類省力化肥料（年間一発肥料）

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】
早生温州	130kg（6.5袋）	11月上旬	宇和みかん一発688J（16-8-8）
	130kg（6.5袋）		宇和みかん有機一発SR・楽や農（16-8-10）
南柑20号、普通温州	140kg（7袋）		宇和みかん一発688J（16-8-8）
	140kg（7袋）		宇和みかん有機一発SR・楽や農（16-8-10）

※温州類省力化肥料（年間一発肥料）を使用する場合、施用後の冬期に顆粒サンスリー等の生石灰の使用は避ける（苦土石灰、サンライム等は問題ない）。

3、病虫害防除

先月より採取時期に入っており腐敗果の発生を抑えるためにも、必ず収穫前には腐敗防止剤を散布しましょう。

また、下記害虫のミカンハダニは果実の外観を損ね精品率の低下を招き、ハナアザミウマは腐敗に直結する果実被害が出ますので、発生した場合は早急に防除を行いましょう。

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	3,000倍
	ハナアザミウマ	発生：9月～1月（着色期） 防除：9月～11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
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

※ 農薬の使用基準（収穫前日数）には注意し、適切な防除を行って下さい。

9月号の答え

1	イ	6	ネ	8	カ	リ	16	ヒ	19	マ
2	ラ	タ	ン	13	テ	グ	ス			
	ク		9	タ	10	マ		17	ラ	ク
		7	ケ	ン	ト	ウ	シ			
3	ア	イ		11	イ	シ		20	ツ	
4	マ	ロ	ン		15	ミ	サ	キ		
5	ド	ウ		12	ア	ツ	ガ	ミ		

たくさんのご応募ありがとうございます。9月号の答えは「マスカット」でした。正解者の中から抽選で5名の方に、JA支店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 JAえひめ南 総務課行き	宇和島市栄町港 三三三〇三
------------------------------	------------------

○月号の答え○○○○○	○郵便番号
○住所	○氏名(年齢)
○電話番号	○電話番号
○本誌に関する感想やご意見 なごを聞かせください。	

メール eminati@ja-eminami.or.jp

【応募締切】11月30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

- メダカもタイもサメもこれ
- みそ汁によく入れる海藻といえ
- 水面に糸を垂らして楽しみます
- 紙幣や硬貨を入れます
- 鶴は千年、亀は——
- バナナの木は、本当は木でなくて——
- なのだから
- 鳥が羽ばたかせるもの
- 林より木が1本多い
- 葉が黄色く色づく街路樹
- 「が」がようぶに上手に——の絵を描いた
- だんだん深まって冬に向かいます
- 11月3日は——の日。国民の祝日です
- 画家・ムンクの代表的な作品

ヨコのカギ

- 別名は甘藷(かんしょ)。大学芋の材料です
- せき止めに良いといわれるバラ科の果実
- エックスとゼットの間
- はあざなえる縄のごとし
- 酢、しょうゆ、みりんを合わせて作ります
- おでこに手を当てて測ることも
- 搾り汁から黒糖が作られます
- 海の——、山の——をふんだんに使った
ごちそう
- プレゼントに掛けて結びます
- 東の空が明るくなってくるころ
- さなぎや幼虫から成虫になること

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

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



愛媛 38650

PRESENT 1

Webマイページの登録をただで！ 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

TOSHIBA
TOSHIBA トルネオV
コードレス VC-CL1700
400名様(各期100名様)



yogibo
Yogibo Short
400名様(各期100名様)



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)



AngelAir Premium
マイクろパブルシャワーヘッド TH-007-CR
400名様(各期100名様)



LOGOS
ロゴス
3WAYスタンドハンモック
400名様(各期100名様)



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)



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



4つの中から選ぼう！
全員必ずもらえる！

セブン-イレブン
ロッテ
ガーナミルクチョコレート

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

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1枚(税込108円)

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

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)



4つの中から選ぼう！
抽選10,000名様に当たる！

セブン-イレブン
7プレミアム どうろ焼

ローソン [お持ち帰り限定]
パスター・バスコチーズケーキ
(税込225円) 無料引換券

モスバーガー
モスバーガー
(ソイパティ変更可)

ケンタッキーフライドチキン
1ピースチキン

※過剰料は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

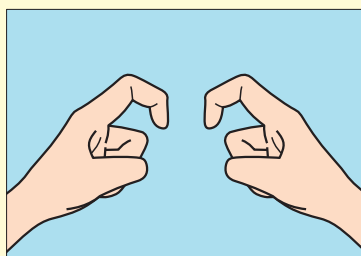
鍵引き運動で指の力を鍛える

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

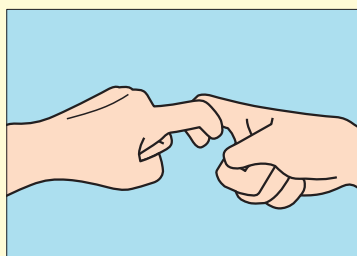
私たちは日々の生活の中で無意識のうちに指先を動かしています。食事で箸を使うときや、何かをつまむときなど、それぞれの動作に合った力加減で、指や手首の角度を調整し一連の動作を生み出します。しかし、指先の力が衰えてしまうと、日常生活のさまざまな動作が面倒になってしまいます。長年親しんだ手先を使った趣味なども苦になってしまい、気持ちが落ち込むことにもなりかねません。

指先を動かす動作は、脳の若さにも関わってきます。今回ご紹介する指を引き合う運動は、5本の指の力を鍛えます。体力低下を防ぎ、体と心、脳の若さを保ちましょう。

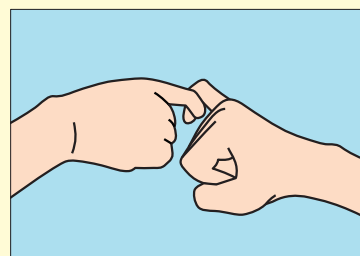
第1 関節同士を引き合う



- ① 両手の人さし指を鍵のように曲げます。



- ② 人さし指の第1関節同士を絡めて、左右に引っ張り合います。1回 10～20秒程度。



- ③ 中指、薬指、小指と順に同じ運動を行います。各指5回程度行くと良いでしょう。

ポイント

引っ張り合うときは、勢いをつけず徐々に力を入れます。人さし指だけでなく、普段鍛えることがない他の指も意識して鍛えましょう。

お知らせ

令和3年10月1日から3年間、輪番制に伴い宇和島市の指定金融機関となりました。

理事会報告 令和3年度 第6回理事会

令和3年9月29日(水)

(協議事項)

第1号議案 経理規程の一部改正について

(報告事項)

① 令和3年8月末事業実績について

② 体制整備モニタリング報告について

③ 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(8月分)について

④ 組合員組織会計の一部変更に伴う今後の対応について

⑤ 令和3年度クロスチェック結果報告について

⑥ 令和3年度上期監事監査の実施(日程)について

⑦ 令和3年度内部監査外部確認の実施について

⑧ 令和3年度愛媛県常例検査の実施について

⑨ SS拠点「組合員デー」増設について

⑩ 令和3年度えひめかんジュース類最終実績について

(その他)

① 事業モデル転換プランについて

② 次回理事会開催予定について
令和3年10月27日(水) 午後1時30分～

農家で働いて みませんか？

新型コロナウイルスの影響により、農家の労働力問題がより顕在化しました。
同時に働き方や生活様式も大きく変わり、副業などで農業に携わりたい人たちのニーズも高まっています。

JAグループの農協観光が運営をするアグリ人財バンクでは、ご登録をいただいた会員のみなさまに全国の農業における求人情報や農業に関する情報を発信し、求職者と求人農家のマッチングを応援していきます。



セカンドキャリアの
活躍の場として



農業応援・
社会貢献として



農業の現場ではいろいろな働き手の ”チカラ”を求めています



週末の
副業先として



子育て中の
スキマ時間に



カンタン登録！(登録無料)

- ①左記QRコードよりサイトへアクセス
- ②必要事項を入力いただきご登録
- ③返信メールが届けば登録完了です

**全国の農業の求人情報などを
メールマガジンで配信します！**

アグリ人財バンクに関するお問い合わせ



観光庁長官登録旅行業第939号

株式会社 農協観光

農業人財活用事業部 農福連携・労働力応援事業課

〒101-8613

千代田区外神田1-16-8 Nツアービル2F

TEL 03-5297-0300 / FAX 03-3253-2450

担当：関谷・杉山

メールアドレス：ntour.agri-bank@ntour.co.jp

読者から ひとこと

西日本豪雨災害から3年、今も吉田中学校の生徒さん方は災害復興のために力を注いでおられて、感心しています。写真を見ると当時の災害の大きさを知ることができますが、復興後の写真を見ると見違えるほど立派な園地になっていてびっくりするほどです。日本ではどこでも災害の起こる候補地です。みんなで災害に立ち向かう心構えが大切なことを改めて思います。

(宇和島市 J・Cさん 85歳)
同じような自然災害が発生しないとは限らないので、日頃から災害が発生した時の備えをしておかなければなりませんね。

西日本豪雨から3年、毎年全国各地どこかで起る災害を他人事とは思えません。今年の夏の大雨でもたくさん被害が起きました。自然との共存も本当に難しいと実感しています。

(宇和島市 M・Yさん 59歳)
3年経ってもなお復興工事が完了していない場所があり、自然災害というものの恐ろしさを痛感しました。

女性部さんより米粉入り天ぷら粉をいただきましたので「パニライスde和ドーナツ」を作ってみました。丸めておいておくとアイスが溶けてきて生地

が柔らかくなって大変でしたが味のほうは美味しかったです。近所の人にもおすそ分けしました。

(宇和島市 S・Yさん 66歳)
レシピを参考にさせていただきありがとうございます！これからも様々なレシピを載せていきますのでぜひ作ってみてください。

春に植えたサトイモが収穫の時期を迎えました。炊き込みご飯やいもたきが楽しみです。

(宇和島市 S・S 61歳)
今月号ではさといもの特集を組みました！さといもを食べると秋だなあと感じます。

コロナのせいでキッチン（地域で食事・モーニングを提供）お休みしています。早く再開したいけどいつになるやら…

(愛南町 T・Kさん 69歳)
私も10月に入ってからやっと1回目のワクチンを打つことができました。ワクチンが広がっては早く元の日常に戻りたいですね。

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場合があります）

今月の朝ごはん

材料（4人分）

ゆで栗	8粒
厚切りベーコン	100g
ゴボウ(乱切り)	1/2本
ニンジン(乱切り)	小1本
こんにゃく(一口大にカットしてゆでこぼしたもの)	1/2枚
厚揚げ(お好みの形にカットする)	1/2枚
オクラ(ゆでたもの)	4本
サラダ油	適宜

A(煮汁)

かつおだし(冷やしておく)	300ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

作り方

- 鍋にサラダ油をひき、ベーコン、ニンジン、ゴボウを弱火でじっくりと炒める。
- ①にA(煮汁)の材料を入れ中火にかけ、沸騰したらゆで栗、こんにゃく、厚揚げを入れ、落としぶたをする。
- 鍋を返しながらかきまぜ、煮汁がなくなるまで煮る。
- 皿に盛り付け、オクラを飾って出来上がり。



栗とベーコン、根菜の煮物



今月の表紙



今月の表紙は、サトイモ農家の山口さんです！取材を受けて頂きありがとうございます！

えんぴつ

宇和島市の三浦さん宅の堀からつるを伸ばしてかぼちゃが生えていました！三浦さんは鳥が種を運んだのか、偶然種が穴に入ったのが原因が分からないそうです。（井上）



【お詫びと訂正】

みなみかぜ10月号(№295)3ページの特産品センターみなみくんの営業時間を訂正させていただきます。大変失礼いたしました。

【誤】9:00～18:00
【正】8:30～18:00



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



イラスト：小林裕美子

トレビス

～特有の苦味と美しい赤紫色が持ち味～

トレビスのプロフィール

【分類】キク科キクニガナ属

【原産地】欧州地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】冬(11～3月ごろ)

【主な栄養成分】カリウム、アントシアニンなど

解説：KAORU

選び方

張りつつやがあり
みずみずしい

形がきれいな丸
みを帯びている
(結球タイプ)

葉の巻きがしつ
かり、ずっしり重
さを感じる

新鮮!
切り口の変色が少なく、乾燥していない

葉の色が
濃く鮮やか

NG

形がいびつ
葉先が乾燥して
縮れて薄い
葉と葉の間の隙
間が大きい

保存方法

冷蔵保存

しっかり密着させてラップに包んで保存
袋や容器にカットすると断面が変色し
やすいので注意



乾燥に注意!
1～2日以内に
食べ切ろう

冷凍保存

食感はやや落ちる
1枚ずつ剥がして硬めに
ゆでて保存



トレビスのいろいろ

結球型

一般的に国内で出回っているのはこちらの丸く
結球するタイプで、葉先は赤紫色で軸は白
色の柔らかくサクサクとした食感



細長型

結球型と同じく葉先が赤紫色で軸が白色の
葉が結球しないものや半結球のものもある
赤チコリー(レッドチコリー)に分類

トレビスのチカラ

主な栄養成分

カリウム

ナトリウムの排出を
促して血圧の上昇
を抑える作用の高
血圧予防、むくみ解
消に有効

アントシアニン

赤紫色の色素成
分の強い抗酸化
作用があり活性酸
素を除去する働き、老化予防や生活習慣病
の予防の他、眼精疲労の回復にも



楽しみ方・食べ方のコツ

肉の付け合わせやリゾット、パスタ、
ソテーにしてもおいしい!



チーズや肉と
好相性のお互
いを引き立てる

サラダ
ピクルス
マリネなど

おしゃれ!
前菜などの器
代わりに利用

注意点

加熱すると苦味が増す
サラダなど生の方が食べやす
い傾向がある



トレビスのじみっ

レタスやシュンガクの
仲間だよ



葉が薄くサクサク柔らか
紫キャベツ(アブラナ科)とは
まったく別の野菜



フランス



トレビス

呼び方

キクニガナ

日本



キクニガナ

イタリア



ラディッキオ

米国



レッドレタス

結球した丸いものは
ラディッキオキオッジャ



不結球の長いものは
ラディッキオロソ



歴史

欧州

イタリアやフランスなどでは
古くから親しまれている

日本

1980年以降、国内での栽培も始まる。イタリア料理やフランス料理
のレストランでは彩り野菜としておなじみ

