

みなみかぜ

2020

4

No.277

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE

特集
1

津島町 清満幼稚園

植えて 食べて

楽しかった食農体験

特集
2

愛媛・南予の柑橘農業システムをPR
道の駅で復興マルシェ

植えて 食べて 楽しかった 食農体験

津島町
清満幼稚園

2回目!

宇和島市津島町の清満幼稚園の園児5人は、同町の農家・西田知史さんの圃場で2018年から毎年、イチゴの定植と収穫を体験しました。当初は少し緊張していましたが、植え方を教わるうちに、小さな手で丁寧にイチゴを植えました。西田さんが栽培管理し、イチゴが実ると収穫へ。「おいしいね」と、みんなで採れたてを味わう表情は輝いていました。



宇和島市津島町農家
にしだ ともふみ
西田 知史さん(68)

2018年9月

上手に植ええられるかな? //



2019年10月

2020年1月

真っ赤なイチゴが採れた♪

おいし〜い♡ //



2018年12月

清満幼稚園の活動レポート



クリスマスには、三世代交流会でイチゴでサンタクロースを作りました。



幼稚園のお部屋や砂場、プランターでイチゴを育てました。育たなかったり、真っ赤なイチゴが実ったり、様々な「気づき」がありました。



1月下旬の強風で被害に遭った西田さんへ、1人1人応援のメッセージを書いたお手紙を贈りました。

二宮泰介園長先生より

清満幼稚園最後の園児となりました5人です。イチゴの食農体験では、西田さんやJAの皆さんに、苗植えから収穫まで大変お世話になりました。イチゴは人気No1で、農園で大きくて真っ赤で甘そうなものをお腹いっぱい採って食べたこと、幼稚園でもプランターや瓶で育てたこと、忘れられない思い出です。ありがとうございます。ございました。



イチゴを使った美味しいレシピ♪



甘さを控えたい場合は、砂糖を30g、甘酒300ml、牛乳、練乳ナシで作るのがおすすめ!

材料(8人分)

・イチゴ	1パック
A	・粉寒天 4g
	・水 200ml
・砂糖	60g
・牛乳	300ml
・練乳	大さじ2

作り方

- 1 イチゴを洗って、ヘタをとる。
- 2 鍋にAを入れて混ぜ、中火にかける。沸騰したら弱火にし、2分程度混ぜながら加熱する。
- 3 砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- 4 常温にしておいた牛乳と練乳をゆっくり加え、よく混ぜる。
- 5 水でぬらした容器に①のイチゴを並べ、④を流し入れ、冷やし固める。

イチゴの
ミルクかんでん

ミニ
デコ
レ
グ
ラ
ス
シ
ョ
ン
チ
ョ
コ

材料(1人分)

・イチゴ	3~6個
・ココアスポンジ	適量 (菓子パンでもOK)
・生クリーム	適量

作り方

- 1 イチゴを洗って、ヘタをとる。
- 2 イチゴ、スポンジ、生クリームを順番にグラスに入れる。
- 3 ミントを飾る。

(レシピ提供) 宇和島支所 中川



ミキサーにかける時間を少なくすると、イチゴの食感が味わえる!

材料(1人分)

・イチゴ	70g
・豆乳	100ml (ヨーグルトでもOK)
・砂糖	大さじ1

作り方

- 1 イチゴのヘタをとり、あらかじめ冷蔵庫で凍らせておく。
- 2 ミキサーに、豆乳、砂糖、イチゴを入れ、かき混ぜる。
- 3 グラスに注ぎ、イチゴやミントを飾る。

(レシピ提供) 宇和島支所 中川

イチゴの
豆乳スムージー

特集

愛媛・南予の柑橘農業システムをPR

道の駅で復興マルシェ

宇和島市道の駅きさいや広場で2月9日、日本農業遺産「愛媛・南予の柑橘農業システム」をPRするイベント「復興マルシェ」が開かれました。このイベントは、南予地域が誇る日本農業遺産を発信し、2018年7月の西日本豪雨災害からの復興支援に繋げることを目的とするものです。愛媛県主催で、1月中

旬から関係5市町の道の駅を巡り、同日が最終日となりました。南予地域の4団体が出展し、生産者などがかんきつや加工品などの対面販売で会場を盛り上げました。また、会場ではパネル展やクイズ大会が行われ、来場者が同システムの理解を深めました。



○×クイズ大会



パネル展示



生産者による対面販売

生産者が対面販売

出展団体



<https://kankitu-club.com/>

ホームページでは、オンラインショップのほか、産地の紹介ムービーを見ることができます。



吉田町玉津地区 若手農家

(株)玉津柑橘倶楽部

“玉津ミカン”をもっと多くの人に知ってほしい!!
持ち前の明るさと笑顔で販売促進しました。

JAえひめ南

旬の美味しいかんきつや、ブラッドオレンジジュースを取り揃えました。



南予地域の日本農業遺産を知っていますか？

国内において重要で伝統的な農林水産業を営む地域を、農林水産大臣が認定する日本農業遺産。2017年3月に初の日本農業遺産として8地域が認定され、2019年2月15日に愛媛県南予地域を含む7地域が認定されました。愛媛県南予地域の「愛媛・

南予の柑橘農業システム」は、入り組んだ海岸線に沿って段々畑が広がる壮大な景観や、特異な地形条件を克服するための工夫が評価されました。認定により、農林水産物のブランド化や観光客誘致など、地域活性化の効果が期待されています。



愛媛・南予の柑橘農業システム公式パンフレットより

愛媛県内のみかん農園

えひめ西南セフティグループ

有機栽培や低農薬栽培で、体にも環境にも優しいミカンを作っています。ジュースも、紅マドンナや不知火など色々な種類を販売しました。



大洲・内子地区の農業女子

ぷらいまりい

新鮮な野菜や果物、見た目もオシャレな瓶詰を販売。農業女子が心を込めてお届けしました。

➡ SNSもチェック♪

[f @primary2018](https://www.facebook.com/primary2018) [ig himarino2019](https://www.instagram.com/himarino2019)





2/1

青年部 岩手で販促

JAえひめ南青年部は2月1日、姉妹JAのJAいわて中央青年部との交流の一環で、岩手県盛岡市の産直市「サンフレッシュ都南」でかんきつの販売促進活動を行いました。両JA青年部が合同で実施し、開店と同時に大勢の買い物客で賑わいました。FM岩手による事前告知や、店頭に貼ったポップの効果もあり、午前中でポンカン60ケースとみかんジュースが完売しました。



2/3

あぐりスクール 閉校式

あぐりスクールは2月3日、JA本所で閉校式を開き、スクール生や保護者、JA役員ら約70人が参加しました。式では1年間の思い出をまとめたスライドショーを鑑賞したほか、卒業証書授与や皆勤賞表彰が行われました。スクール生から感想文の発表もあり、和霊小学校6年生の木下和貴さんは、「今まで何も考えずに飲んだり食べたりしていたけど、あぐりスクールの体験で、農業の大変さや大切さが分かった」と発表しました。

卒業おめでとう☆



2007年に開校した同スクールは13期目となり、今年度は管内の小学3年生から6年生までの児童26人が入校。地域を担う子どもたちに農業の大切さや食の安心・安全を感じてもらおうと、田植えやミカンの収穫体験など計6回の多彩なカリキュラムを行いました。



2/5

適正な確定申告 呼び掛け

JAえひめ南は2月5日、6日の両日、組合員を対象に、管内の各地域で農業所得の確定申告や消費税などについての説明会を開きました。同説明会は、JA利用者へのサービスの一環とし、所得税などの理解を深めてもらうことを目的に営農企画振興課が企画。農業所得を適正に申告しようと訪れた組合員約450人が、JA、関係機関の職員から確定申告書を作成する上での注意事項や軽減税率制度について学びました。





2/9

愛媛マラソンに参加

第58回愛媛マラソンにJAえひめ南マラソン部(宇和島)は7名が参加し、湯ったりオレンジロード(42・195km)を駆け抜けました。

大会当日は過去最多の1万人を超えるランナーが参加し、曇一つない天気の中、絶好のマラソン日和となりました。選手7名は、松山市県庁前をスタートし、沿道からの声援やボランティアの方々から力ももらい背中を押されながら旧北条市で折り返し、堀之内城山公園でフィニッシュを目指しました。結果は、各々の想いを乗せて様々なゴールがありました。

初参加した、みかん指導課の濱名慶太選手は、「緊張と練習不足により、思うような走りができなくて悔しかった。そんな中、沿道からたくさんの方が応援してくださり、地域の温かさに感動した。次こそは、悔し涙ではなく、嬉し涙を流したい」と話しました。

JAえひめ南は今後も自己改革目標「地域の活性化」の実践として、様々な地域のイベントに参加していきます。

(情報提供 総務課 岡部)



2/12

タケノコ 早掘り始まる

宇和島市三間町で2月12日、早掘りタケノコの収穫が始まりました。暖冬の影響で順調に生育し、平年並みの収穫時期を迎えました。最盛期は3月下旬で、4月下旬まで続きます。

同JA三間町支所筍部会の部長を務める松笠善行さんは、自宅裏の竹林35アールで栽培。初掘りの同日は最大で500kgを掘り出しました。松笠さんは「赤土で育った三間のタケノコは、やわらかくて歯ごたえ抜群で美味しい。天ぷらや煮物などいろんな食べ方で味わって」と話しました。



2/17

中晩柑部会 剪定学ぶ

中晩柑類の精品率前年比10%向上を目指すJAえひめ南宇和島共選中晩柑部会は2月17日、剪定講習会を開き、部会員17人が参加しました。宇和島市内の園地13カ所を巡回し、「甘平」の剪定を重点的に学びました。

果樹専門指導員が、ノコ剪定で立ち枝の整理を行い、着花量を確保する方法を説明。良質な果実生産のために、樹の内部の枝を中心に切ることで受光環境の改善を図るとしました。密植園地では、品質向上や収量増を見据えて間伐しました。みかん指導課の大加田聖司課長による、栽培管理の座学講習も行いました。



2/27

子ども倶楽部 ハーバリウム作り

子ども倶楽部は2月27日、JA本所でハーバリウム作り体験をし、18人の母親が参加しました。参加者は色とりどりの花材から好きな物を選び、講師のアドバイスを受けて作品を完成させました。ママ友同士で子育ての話をし、交流を深めていました。





えびめ南の女性部活動



1/30 宇和島市料理教室

1月30日に行われた宇和島市主催の料理講習に、女性部員20人が参加しました。「働き世代のための生活習慣病予防」をテーマに、減塩した「石焼風ピンパ」などの献立で調理しました。宇和島市役所管理栄養士の草木原かおりさんが講師を務め、食生活改善推進協議会のボランティアにサポートしていただきながら完成させました。



2/12 第47回こだま会

J A えひめ南女性部は2月12日、J A 本所2階イターナルホールにて、女性部の歴代部長や役員が一堂に会する「こだま会」を開き、約50人が参加しました。昭和26年から70年以上続く「こだま会」は、今年で47回目となります。当日は歴代部長をはじめ歴代事務局も参加。懐かしい人との再会に喜びを見せました。恒例のアトラクションでは、芸達者な参加者が歌や踊りと披露し、会場が盛り上がりました。



2/15 おれんじキャンパス

女子大学「おれんじキャンパス」は2月15日、J A 本所で修了式を開き、第9期生19人が参加しました。修了式では、スライドショーで1年間の活動を振り返りました。

受講生を代表して久保圭子さんは、「1年間のカリキュラムを通して新しい自分を発見することができた」と話しました。修了式後は、最後のカリキュラムとして、ハーバリウム作りをしました。



ドライフラワーをガラスボトルに入れて、専用のオイルに浸します。



皆勤賞12人を表彰!

2/19 たんぽぽ学級

女性部三間町支所「たんぽぽ学級」は2月19日、今年度最後の活動の料理講習会を同支所で開きました。「時短・簡単・健康」をテーマにした8品を、無水鍋を使って調理し、昼食としました。

1982年から始まり37年目の「たんぽぽ学級」は、今年度もスポーツや手芸、校外学習など、年間7回の活動を行いました。同日に閉校式を行い、皆勤賞の12人を表彰しました。



あさりと菜の花の炊き込みごはん

女性部の美味しいレシピをご紹介します

材料5人分

- | | | | | |
|---------|------|---|---------|---------|
| ・米 | 2合 | A | ・薄口しょうゆ | 大さじ 1.5 |
| ・あさりの水煮 | 150g | | ・みりん | 大さじ 1.5 |
| ・菜の花 | 100g | | ・酒 | 大さじ 1.5 |
| ・ニンジン | 50g | | ・かつおだし | 1.1/3 |

作り方

- ①ニンジンを長さ2cmの千切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、塩、菜の花を入れ3分ゆで、湯切りして流水で粗熱をとる。水気を切り、根元を切り落とし、2cm幅に切る。
- ③あさりの水煮を汁と水に分ける。
- ④釜に、米、3の汁、Aを入れて2合の目盛りまで水を入れ、ざっと混ぜ、1と3の身を入れて炊く。
- ⑤炊きあがったところに2を入れて混ぜ合わせ、皿に盛る。



レンコンのゆずこしょうきんぴら

材料4人分

- | | | | | |
|--------|-------|---|---------|-------|
| ・レンコン | 240g | A | ・ゆずこしょう | 小さじ 1 |
| ・オリーブ油 | 小さじ 2 | | ・酒 | 大さじ 1 |
| ・赤唐辛子 | 1本 | | ・しょうゆ | 小さじ 2 |

作り方

- ①レンコンは皮をむいて厚さ3mmの輪切りにする。赤唐辛子は種を除き、小口切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、レンコンを入れて炒め、透き通ってきたら、Aを加え炒め合わせる。赤唐辛子を加えて、さっと炒めて仕上げ、器に盛り付ける。

POINT

ゆずこしょうは、青ゆずと唐辛子と塩で熟成させた調味料です。練りわさびや辛子と同じ売り場に、チューブタイプのもので販売されています。風味の良い辛みがあり、減塩にも役立ちます！

自己改革への挑戦
JAえひめ南の取り組み

ウェブサイトを

「宇和島みかん

オンラインショップ」

リニューアル！

JAえひめ南は2月5日、販売体制の充実に目的に、特産かんきつを販売するウェブサイト「宇和島みかんオンラインショップ」をリニューアルしました。

旬の中晩柑の出荷に合わせて、準備を進めていたネット販売を始め、ネット決済サービスも導入しました。また、産地や生産者を紹介するサイト内のコンテンツも拡充しました。

同サイトは、管内産かんきつを「宇和島みかん」としてブランド化する方針で、昨年11月に開設しました。開設以降、同サイトを見た全国各地の人々から購入についての問い合わせを多数受けるなど、販路拡大や農家所得の増大に繋がっています。



<https://uwajima-mikan.jp/>

⇒100セット限定「食べ比べセット」
内容：家庭用の甘平（2L）7個と
ブラッドオレンジ（S～M混合）
13～15個、合計3キロの詰め合せ。
価格：1500円（税込）

リニューアルに合わせて
詰め合わせを限定販売



JA職員のレクパレー初開催



◆1位リーグ優勝の南宇和チーム◆



JAえひめ南は2月22日、「職員レクリエーションバレーボール大会」を鬼北総合体育館で初開催しました。普段業務で顔を合わせる機会の少ない各地域の職員が一堂に会し、職員104人、9チームが参加しました。スポーツを通して、年齢や立場、職種の壁を超えて交流を深めました。各コートでは、猛烈なアタックやファインプレーが見られるなど、熱戦が繰り広げられました。

農作業機付き農耕トラクタの 公道走行時の免許について

農作業機を直接装着した農耕トラクタの公道走行が可能になりました。



このほど、地方運輸局から、農作業機を装着した農耕トラクタによる公道走行にあたっての取扱いが公示され、一定の条件を満たすと農作業機を装着したままでも公道走行が可能となりました。

しかし、農耕トラクタに農作業機を装着した状態で**作業機の幅が1.7mを超える場合は、大型特殊免許が必要**で、保有していない場合は**無免許運転**となり、**免許取り消しや欠格期間として免許を受けられなくなる場合**がありますので注意してください。

✓ チェック1 免許の確認

小型特殊・普通免許で運転が可能なのは、農耕トラクタ単体又は農耕トラクタに農作業機を装着した状態での寸法が、**長さ4.7m以下、幅1.7m以下、高さ2.0m以下**（安全キャブや安全フレームの高さ2.8m以下）を満たす必要があります。

このため、農作業機を装着することにより、この寸法を超える場合には、これまでどおり大型特殊免許が必要です。



幅1.7m以下

小型特殊・普通免許で運転可能

作業機
装着後



幅1.7m超え

大型特殊免許で運転可能

✓ チェック2 灯火器類の確認

農作業機を装着しても、灯火器類（方向指示器、後部反射器、前照灯、車幅灯、尾灯、制動灯、後退灯）が他の交通から確認できることが必要です。農作業機を装着した状態で、農耕トラクタの前方や後方から灯火器類の取付け状態を確認しましょう。

✓ チェック3 車両幅の確認

農耕トラクタ単体で、長さ4.7m以下、幅1.7m以下、高さ2.0m以下、かつ、最高速度15km/h以下の場合、農作業機を装着した状態で、車両の幅が1.7mを超えていないか確認しましょう。

幅が1.7mを超えている場合には、機体左側に後写鏡（サイドミラー）を設置する必要があります。

✓ チェック4 安全性の確認

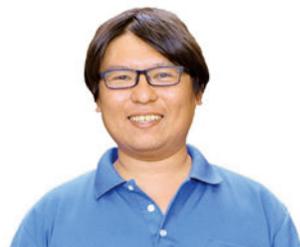
農作業機を装着することで農耕トラクタの安定性（傾斜角度）が変わるため、安定性の保安基準（30度又は35度）を満たせなくなる場合があります。その場合は、運行速度15km/h以下で走行しなければなりません。

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 4月

4月は発芽、開花が始まる時期です。病虫害防除が始まる他、春肥を施用しましょう。

1、品種ごとの管理

品種	重点作業
温州類	4月上旬：春肥施用、そうか病防除 4月中・下旬：摘蕾、芽掻き
中晩柑類	4月上旬：春肥・省力化肥料施用 4月：かいよう病防除
河内晩柑	収穫の時期です。収穫後に剪定をしましょう。 春肥は4月上旬に施用しましょう。



2、春肥

柑橘の樹は開花には窒素を、幼果の細胞分裂にはリン酸、カリを多く消費します。春肥は今後の初期生育に大切な肥料ですので遅れないよう適期・適量施用を行って下さい。

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】
温州類	100kg（5袋）	4月上旬	宇和特選有機入り配合3号【6-6-4】
中晩柑類	100～120kg		宇和有機入り配合43号【10-7-7】
全品種	70～100kg ※温州類70kg		宇和ポンアミノ（春肥）【9-7-7】
中晩柑類 省力化肥料	120kg		宇和晩柑春肥一発477【14-7-7】 宇和有機一発ペレット477【14-7-7】

3、病虫害防除

◆そうか病防除

新梢への感染が果実への感染に大きく影響しますので、例年発生する園地や過去に発生した園地では発芽期防除を徹底して下さい。

◆かいよう病防除

かいよう病発生園地や果実がなっていることにより発芽前防除を行えていない園地では実施して下さい。

病害	発生時期	防除時期	薬剤	濃度
そうか病	発生：新梢発生時	新梢が出そろった頃	ストロビーDF	2000倍
	防除：新梢が出そろった頃		又は、ナティーボF	2000倍
かいよう病	発生：3月～11月	発芽前～9月頃	ICポルドー66D ※	80倍
	防除：発芽前～9月頃		又はムッシュポルドーDF	500倍

※新梢はICポルドーに入っている石灰でヤケる（枯れる）為、アピオンEを加用する。平均気温25度以上の日が続く場合はアプロン（炭酸カルシウム剤）200倍を加用する。

注意：アプロンには芽ヤケ防止の効果はなく、アピオンEには銅の薬害を防ぐ効果はない。

4、土壌改良

土作りは高品質安定生産に繋がる基礎的な部分にあたりますので、計画的に実施して下さい。

苦土の補給

目的	資材名	施用時期	施用量／10a
苦土の補給	硫酸マグネシウム	春	40kg
	キーゼライト		60kg

有機の補給

目的	資材名	施用時期	施用量／10a
有機物の補給	牛糞堆肥	春	温州類：500kg 晩柑類：1,000kg
	ピートモス		500kg
	混合ピートモス		1,000kg
	コアラピートブロック		500kg

いつでもどこでも 手軽に体操

太ももの前の筋肉を伸ばす

日本体育大学教授●荒木達雄

ハウスやブドウ棚などの支柱を使った体操を紹介します。立ち仕事では、太ももの筋肉が体を支えるために疲労してしまいます。さらに重力がかかるので、どうしても足の血流は悪くなってしまいます。作業中に疲れを感じたときや、休憩中にこの体操を取り入れてください。



① しっかりした支柱の脇に立ちます。左手で支柱をつかみながら、左足1本で立ちましょう。



② 右膝を後ろに曲げ、爪先をつかみます。右足を後ろに引っ張るようにして、太もも前部を伸ばします。



③ 気持ち良く感じる位置で4～5秒伸ばします。同じ要領で左足も行いましょう。

理事会報告 令和元年度 第11回理事会

令和2年2月28日(金)

委員会報告 農産青果・生活事業本部合同委員会

(協議事項)

- 第1号議案 令和元年度上期監事監査指摘事項に対する回答について
- 第2号議案 令和2年度事業計画 基本方針について
- 第3号議案 令和元年度債権償却案件申請一覧について
- 第4号議案 令和元年度債権売却案件申請一覧について
- 第5号議案 貸出の承認について
- 第6号議案 事実認定による組合員脱退処理について
- 第7号議案 出資金減口について
- 第8号議案 保護預り規程兼振替決済口座管理規程の一部変更について
- 第9号議案 令和元年度労働保険事務組合決算報告について
- 第10号議案 職制規程の一部変更について

(報告事項)

- ① 令和2年1月末事業実績について
- ② 令和元年度決算見通しについて
- ③ 宇和島宮農センターの移転について
- ④ 金融店舗再編後の支所対応について
- ⑤ 令和元年度12月末財務基盤向上プラン実績について
- ⑥ 金融店舗再編に伴う新規ATM稼働開始日について

(その他)

- ① 次回理事会開催予定について
令和2年3月25日(水) 午後1時30分

JA組合員様

自分のために 家族のために 明日のために

厚生連

人間ドック
優待制度の
ご案内県下JA組合員限定先着800名様に
人間ドック受診の助成を行います。

優待特典 1 期間限定・JA組合員の方限定

JAへ申請し、受診いただくと
10,000円の助成を行います。優待特典 2 家族や組合員の方をお誘いの上
団体でご利用する場合10名様以上のご利用は
JA厚生連無料バスで
送迎いたします。

愛媛県下 全JA一斉案内 “やさしい・わかりやすい・くつろげる” 厚生連人間ドックを受診してみませんか？

お申し
込み先下記の「人間ドック申込書」を
JAえひめ南 各支所まで
ご提出ください。

※受診希望日の3週間前までにお申し込みください。

対象期間

令和2年
4月2日～5月29日(平日のみ)優待対象
コース1日人間ドック 基本コース
通常39,050円 → 29,050円対象人数に
限りがございますので
お早めにお申し込み
ください。1日人間ドック 女性コース
通常45,100円 → 35,100円

※ご加入の健康保険が国民健康保険・後期高齢者医療保険の場合は補助制度があります。

愛媛県厚生連健診センター
〒790-0925 松山市鷹子町533番地1

0120-874-702

厚生連ホームページ

愛媛厚生連 検索

受付時間/9:00～17:00(土・日・祝日を除く)

(キリトリ)

人間ドック申込書

氏名	フリガナ	性別	男・女
			歳
生年月日	大正・昭和 年 月 日	保険種別 (該当する保険を ○で囲んでください)	国民健康保険
住所	〒		後期高齢者医療保険
			協会けんぽ(被扶養者)
電話番号	() -	その他(保険者名:)	

【日程・受診コース・オプション検査等】

受診希望日	令和2年 月 日
受診コース (希望コースを○で囲んでください)	1日人間ドック 基本コース ・ 女性コース
胃部検査 (どちらかを○で囲んでください)	胃部X線検査 ・ 胃内視鏡検査(経口・経鼻) ※胃内視鏡検査を選択される方は、 3,300円料金追加となります。
MR検査 (オプション検査のため希望者のみ○で囲んでください)	脳MRI(脳断面撮影) 12,895円 ・ 脳MRA(脳血管撮影) 16,032円

※その他、たくさんのオプション検査がございますので、詳しくは上記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

R1.12

読者から ひとこと

手作りパン工房みなみの特集を拝見しました。どのパンも、もちもちとして食べごたえがあり、とても美味しいです。アレルギーの方も食べられるパンを完成された記事に感動しました。これから、美味しいパンを期待しております。

(宇和島市 T・Sさん 83歳)

私は特に菓子パンが好きです。食べたくないのに、あれもこれも何個も買ってしまいます。ぜひ、きさいや広場に寄って買いたいと思います。

(愛南町 K・Sさん 67歳)

子どもたちのかわいい笑顔のミカン収穫体験を見て、いつまでも愛媛のミカン作りが続くように、心から期待しております。

(宇和島市 M・Sさん 64歳)

みま春菊の特集、みま春菊の良さが手にとるように分かりました。家でも使ってみたいと思います。調理するのが楽しみにしました。

(宇和島市 R・Fさん 76歳)

暖冬で過ごしやすいのはいいですが、農業にも苦労があるようです。みんなが笑顔になりますように!!

(三間町 S・Yさん 66歳)

2月号の柑橘講座、とても嬉しかったです。苦土石灰をいつかけたらいいの分かりました。ありがとうございます。?

(津島町 S・Yさん ?歳)

どのページも品物や説明だけでなく、それに携わっている人の写真が載っていて、見るのが楽しいです。

(津島町 M・Hさん 77歳)

昨年、JA(Aコープ)で北海道旅行が当たり、妹と行ってきました。今回みなみかぜと一緒に農協観光さんのチラシも入っており、ワクワク気分で見ました。

(三間町 H・Mさん 55歳)

体側部を伸ばす「手軽に体操」をやってみると、左側の足に少し痛みがあったのに、楽になりました。

(吉田町 M・Sさん 57歳)

お酒はあんまり飲めないけど、ブラッドオレンジのワインがとっても気に入りです。

(愛南町 T・Yさん 31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 (2人分)

サワラ	2切れ(30g)
ハクサイ(芯の部分)	1/8個
スルメイカ	適宜
ヒラタケ	1/4パック
スナップエンドウ	2個
ショウガ薄切り	2枚
合わせだし	
かつおだし	3カップ
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2



作り方

- 鍋に合わせだしを入れて沸かし、ハクサイ、切ったスルメイカ、ショウガを入れ、中火で5分ほど煮る。
- 塩をして1時間ほど置いたサワラ、ヒラタケ、スナップエンドウを鍋に加え、5分ほど煮る。
- 鍋の火を消し30分程度味を含ませ、ハクサイは半分程度に切り、他の食材と器に盛る。再び鍋を火にかけ、残っているだしを熱くする。だしを掛けて出来上がり。

サワラとハクサイの サッと煮



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

清満幼稚園の食農体験の取材ではないつも、子どもたちのいろんな表情に癒されていきました。最後に幼稚園で取材した際には、元気いっぱい園内を紹介してくれて…。帰りには、車が見えなくなるまで、5人で手を振ってくれました。すっごく嬉しかったらう!! (泣)

(藤田)

今月の表紙は、津島町清満幼稚園のすみれ組のみなさんです。この日は、特産品センターみなみくんのイチゴを美味しく食べました。



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

パセリ

～栄養価の高い身近なハーブ～

パセリのプロフィール

【分類】セリ科オランダゼリ属

【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】

春(多く出回る時期は3～6月、12月)

【主な栄養成分】

β-カロテン、葉酸、鉄、ビタミンC・K、カリウム、カルシウム、食物繊維など

解説：KAORU

見分け方

葉が密集していて全体はふんわり軟らかく、葉の縮れが細かい



切り口がみずみずしい(黒ずんでいない)

葉先まで濃く鮮やかな緑色でつやと張りがある

鮮度が落ちると食感が硬く苦味が強い傾向

鮮度×黄色く変色している乾燥している

保存方法

冷蔵保存

冷蔵庫の野菜室

水を入れたガラスに茎ごと挿してポリ袋をかぶせて輪ゴムで固定の水を小まめに取り替え、1～2週間程度を目安に食べ切る

湿らせたペーパータオルで茎全体を巻いて保存袋に入れてもOK

冷凍保存

冷凍庫

洗って水気を拭き茎と葉を分ける。冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて密封



みじん切りにしておけばすぐ使える!

3～4週間ほどの長期保存可能な解凍せずにそのまま使える

乾燥保存

ドライパセリ

新鮮なうちに葉を摘み取り、耐熱皿にペーパータオルを敷いて広げ、電子レンジ600Wに3～5分ほどかけて乾燥(みじん切りにしてからでもOK)の粗熱を取り、手でもんで細かくして保存袋や瓶に



サラダやパスタ、スープなどの彩りや風味付けに、揚げ物の衣に混ぜるなどの活用法も

パセリのいろいろ

パセリ



葉が細かく縮れていて丸くカールしている。「縮葉種」「カーリーパセリ」などとも呼ばれる。日本では単にパセリといえば一般的にはこのタイプの特有の清涼感ある香りと風味が強く、少量でも存在感がある

イタリアンパセリ



葉が縮れていない「平葉種」のタイプのミツバのような形で切り込みが深く、葉先がシャープ。香りが優しく、爽やかで苦味は穏やかな癖が少なく、使いやすい

パセリの力

食べてほしい優秀な野菜!



腸胃的な存在だが栄養が豊富

香り成分

主成分はアピオール。胃液の分泌を促進し消化を促進したり食欲を増進するよ

β-カロテン
老化予防
美肌

栄養成分
葉酸・鉄
貧血予防
発育促進

カリウム
高血圧予防
むくみ解消

ビタミンC
免疫力向上
風邪予防

ビタミンK
カルシウム
骨や歯の強化

食物繊維
便秘改善
肥満予防

クロロフィル
コレステロール
値の上昇抑制
貧血予防



楽しみ方・食べ方のコツ

料理の彩り、風味付けとして

みじん切り

みじん切りをマヨネーズ、ドレッシング、みそなどにたっぷり混ぜる

みじん切りをクリームチーズ、バター、オリーブ油にたっぷり混ぜる



フライの衣に混ぜる



パセリの天ぷら
ライスにたっぷり混ぜて



料理の下味や香り付け

グレーケルニなどにして料理の際の香り付け、肉や魚のにおい消しにも

パセリのヒミツ

和名:オランダゼリ(和蘭芹) オランダミツバ
漢名:香芹

歴史

古代エジプトや古代ギリシャで食用に

18世紀初めオランダから日本へ伝来。「大和本草」(1709年)では「芹」の項目で「紅毛芹(オランダゼリ)」「根は羊の蹄に似ていて黄色い」と記されている

パセリの栽培

明治から大正時代にかけて本格的に栽培されるようになった



薬用や歯磨き用としても使われていた

