

みなみかぜ

2020

9

No.282

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE



特集

西日本豪雨から2年

JAえひめ南 ボランティアセンター

ボランティア
(摘果・収穫・土のう作りなど)
受け入れ人数

1,503人

(2019年7月8日～2020年7月31日時点)

2019年
7月

土のう作り

かんきつ園地の補強や水害対策のために活用する土のう作りが行われました。発災後からこれまで、県内外からのボランティアやJA職員が協力して作った約10万5千袋がかんきつ農家の手に渡りました。



JA松山市の80代男性組合員が寄贈したパール缶を使って土のうを作るボランティア

雨から2年

平成30年7月の
2年を迎えました。
の歩みを写真で伝えます。



玉津共選場で土のう作りに汗を流すJA職員

2019年
9月

小中学生からエール

宇和島市内の小中学生が土のう袋に心のこもった絵や応援の言葉を描き、被災農家に届ける活動が広がりました。34校が協力して3,000枚を作成し、みかんボランティアセンターに贈られました。



左から：城北中学校
城南中学校



2019年
10月

ミカン収穫ボランティア運ぶ ラッピングカー出発

宇和島市と一般社団法人RCFが取り組む復興プロジェクトの一環で、みかんの収穫ボランティアやアルバイトを乗せて走るラッピングカーの運行を始めました。

※現在は新型コロナウイルス感染拡大防止のため運行停止



2020年
2月

道の駅で復興マルシェ

西日本豪雨からの復興に繋がようと、宇和島市道の駅で愛媛県主催の「復興マルシェ」が開かれました。生産者によるかんきつや加工品などの対面販売や、「愛媛・南予の柑橘農業システム」をPRするパネル展などが行われました。



2019年11月に中国四国農政局「ディスカバー農山漁村の宝」に選ばれた(株)玉津柑橘倶楽部

特集

西日本豪

7月7日、
西日本豪雨から
これまでの復旧・復興へ

2020年
3月

みかんの木で 小物作り

全国各地からのボランティアや地域の災害NPOが、被災したミカンの木を使って小物を作りました。改植をきっかけに、被災農家や離農者が管理できなくなったミカンの木を集めて活用しました。復興の後押しや「愛媛・南予の柑橘農業システム」のPRに繋げる考えです。



被災したミカンの木で作ったコースターやペン立て、ボトルタグ

2020年
3月

石積み技術習得へ

JAは宇和島市のかんきつ園地で石積み講習会を実施し、南予圏域の農家70人が技術を習得しました。災害で崩れた園地の修復にも役立ってます。



「根域制限高うねマルチ栽培」検証

吉田町玉津地区で「根域制限高うねマルチ栽培」の検証を始めました。県内初の取り組みで、栽培管理の省力化や高品質生産を見込んでいます。

手作りパン工房みなみのグルテンフリー商品!



新商品をご紹介します



小麦アレルギーをお持ちの方に安心してパンの美味しさをもっと楽しんでいただきたいと考え、ご要望にお応えする形で2つのグルテンフリー新商品が誕生しました。生地とクリーム、粒あんの相性がベストマッチなパンに仕上がっています。翌日でも、温めると美味しく食べられます。ぜひご賞味ください。

新発売

みなみ自家製クリームパン ¥160

新発売

みなみ粒あんぱん ¥130



＼食べられる器／

みなみブレッドBOXの作り方 (半分タイプ)

① みなみブレッドの上を1センチの厚さで切り、器になる方のみなみブレッドを半分に切る。



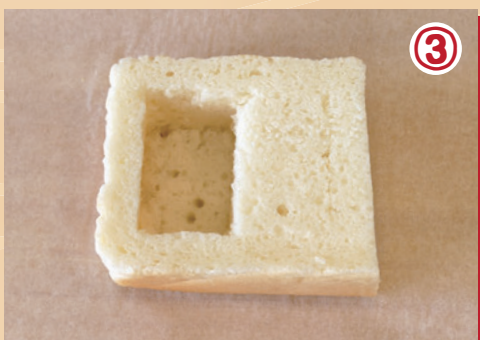
①

② 底から1センチの厚さのところにナイフを入れる。ナイフを反対側の面に貫通させないように、目印にラップを巻いておくとうい。



②

③ 外側から1センチ内側に、底まで貫通しないようにナイフを入れ、中身をくり抜く。



③

④ くり抜いたみなみブレッドをIHクッキングヒーターのグリル中温で5〜7分焼く。(※オーブントースター3〜4分でもOK)



④

みなみブレッドを使った 美味しいレシピ♪

レシピ提供: 手作りパン工房みなみ 東川

＼ ホワイトシチュー ／

材 料

- ・お好みの野菜、肉類
- ・牛乳または豆乳
- ・顆粒スープ(コンソメ等)
- ・みなみブレッド(さいの目に切ったもの)

作 り 方

- ①野菜、肉類を煮る。
- ②①に火が通ったら、顆粒スープ、牛乳または豆乳、みなみブレッドを入れ、5分煮る。みなみブレッドは具材の中に沈める。
- ③全体をよくかき混ぜて、とろみを均一にする。
- ④器に盛り付け、パセリなどを飾る。



＼ 和風ミートローフ ／

材 料

- | | | | |
|---|-----------------------|---|-----------------------|
| A | ・みなみブレッドBOX(半分タイプ) 2個 | B | ・みなみブレッドの中身を刻んだもの 15g |
| | ・鶏ミンチ 100g | C | ・ひじきの煮物 35g |
| | ・塩こしょう 少々 | | ・油あげ 2枚 |
| | ・すりゴマ 3g | | ・ニンジンの薄切り |
| | ・イリコだし(顆粒又は粉末) 4g | | ・枝豆 |
| | ・モッツアレラスライスチーズ 1枚 | | |

作 り 方

- ①鶏ミンチにAを混ぜる。
- ②①にBを混ぜてなじませた後、Cを混ぜてまとめる。
※さっくりと混ぜるのがコツ
- ③油揚げは1辺を残し周囲を切って広げ、みなみブレッドBOXの中に敷く。
- ④③に②を詰める。
※詰めすぎないようにするのがコツ
- ⑤上にニンジンと枝豆を飾る。
- ⑥IHクッキングヒーターのグリル弱温で10～12分焼く。
※余熱なしオープン180℃で20分でもOK
- ⑦グリルを中温にして5～7分焼き、少し焦げ目をつける。
※トースターで3～4分でもOK
- ⑧あら熱を取り、盛り付ける。



みなみブレッドBOXの
作り方はこちら



6/26

中晩柑部会 肥料の知識学ぶ

宇和島共選中晩柑部会は6月26日、かんきつ肥料の基礎知識習得を目的に同共選で講習会を開きました。同部会では剪定や摘果講習会、園地互評会などを定期的に行っていますが、肥料について学ぶ講習会の実施は初めて。部会員19人が参加しました。

みかん指導課の大加田聖司課長が講師を務めました。過去に行った土壌分析の結果を例に挙げ、「肥料には窒素・リン酸・カリの3要素が含まれ、1つでも足りない要素があると全体の成長が阻害されてしまう。肥料の特徴を捉え、適期施用量をする」と呼び掛けました。



6/26

宇和高生が実習 アシストスーツ試着

愛媛県立宇和高等学校生物工学科の2年生14人が6月26日、実習授業の一環として県農林水産研究所果樹研究センターみかん研究所で農業アシストスーツの実用性を学びました。実際にアシストスーツを身に付け、20kgの重りが入ったキャリーを運ぶなどして農作業時の労働軽減を体感しました。

同センターの研究員がアシストスーツの特徴や使用方法を説明。手動で空気を入れ動作を補助するタイプや軽量のゴムのタイプなどを試着し、着け心地を確かめました。生徒はどのような作業に向いているかを話し合い、装着時の疲れや動きやすさを評価しました。



作業が楽！



6/30

鬼北町農家 松浦栄さんが受賞

鬼北町川上地区の農家・松浦栄さん(69)が、JA愛媛野菜生産者組織協議会において令和元年度の「夏秋なすの部・協議会会長賞」に選ばれました。6月30日、鬼北支所で表彰式が行われました。

松浦さんは定年退職後に就農し、ナスの栽培歴は2年。露地で10・7㍓を栽培し、年間約12・5トを出荷しています。





7/6

たんぽぽ学級 Tシャツエコバッグ作り

女性部三間町支所「たんぽぽ学級」は7月6日、同支所でTシャツエコバッグ作りに挑戦しました。7月1日からのレジ袋有料化に伴う取り組みで、環境に優しい地域貢献に繋げる考えです。

作り方は、「家の光」2018年8月号を活用しました。タンクトップを活用したり、シンブルな柄のTシャツにボタンを付けてアレンジするなど、アイデア次第でオリジナルエコバッグに仕上がるのが特徴。部員25人が使わなくなったTシャツを持ち寄り、ハサミを使って約20分で完成させました。



7/9

女性部宇和島支所 花いっぱい運動

女性部宇和島支所は7月8、9の2日間、「花いっぱい運動」を実施しました。コロナ禍の中での活動に取り組みうと部員が提案したことがきっかけです。宇和島管内の8地区で、プランターに「ポーチュラカ」と「ペチュニア」の花苗を揃えました。各自で花苗を植え、管理していきます。



7/8

北宇和連作物部会 水稻病虫害を調査

北宇和連作物部会は7月8日、安定した収量確保と品質向上を目的に水稻病虫害調査を行いました。今後発生が懸念されるカメムシ類、ウンカ類、いもち病の発生について確認しました。JAや南予地方局の職員、関係者ら15人が、三間・鬼北、津島の2班に分かれ、「コシヒカリ」や「ひめの凜」などJA管内で作付けしている圃場を巡回しました。虫は網でのすくい取りや、株元を払い落とす方法で捕獲し、油を敷いたケースに粘着させて病虫害の有無を調査しました。今後、南予地方局が発生状況をまとめ、各営農センターが農家に散布時期を周知します。



7/14

豪雨被災地熊本県へ 中学生が土のう袋にエール

宇和島市立吉田中学校が7月14日、土のう袋に絵や応援のメッセージを描き、豪雨で甚大な被害を受けた熊本県に届ける支援を行いました。2018年7月の西日本豪雨の際に全国各地から復旧・復興の支援を受けた恩返しと思いを含め、全校生徒182人が「災害に負けないで」「今を乗り切ろう」など被災者を励ますメッセージをつづりました。

同校が「今すぐ中学生が取り組める支援として土のう袋でエールを送りたい」とJAえひめ南に相談したことがきっかけ。JAは、地域で連携して迅速に被災地の復旧・復興を支援しようと、約400枚を提供しました。16日に熊本県人吉市の中学校へ発送しました。



生徒が協力して集めた新品未使用のマスクも送りました！



7/15

サトイモ園地互評会



JAえひめ南は7月13～15日の3日間、愛南町、鬼北町、三間町でサトイモ園地互評会を開きました。2015年から主要品目としてのサトイモの収量確保や品質向上に向け、4年前から毎年実施しています。

三間町では生産者やJA、南予地方局職員15人が参加。4カ所の園地を巡回して生育状況を確認しました。「ハダニ類」や「ハスモンヨトウ」の発生が平年より多く見られ、対策についても情報共有しました。JAは今後の栽培管理について、「葉焼けや葉のしおれを防止し、着生・肥大を促進するため、梅雨明け後に十分灌水すること」と呼び掛けました。



7/21

紅プリンセス 産地化へ研修会

中晩柑「紅プリンセス」(愛媛果試第48号)の産地化に向け、南予地方局は7月21日に農林水産研究所果樹研究センターみかん研究所で栽培研修会を開きました。若手生産者約20人が参加。研究所の菊池毅洋主任研究員から品種の特性や栽培管理について説明を受け、試験栽培の園地を見学しました。

「紅プリンセス」は研究所が14年かけて開発した新品種。「紅まどんな(愛媛果試第28号)」と「甘平」を交配して育成しています。2年後に本格的な栽培を始める計画で、3月から4月に出荷が見込めることから、生産者の新たな収入源としても期待が高まっています。



JAえひめ南

Instagram はじめました

地域の安心・安全な農産物や
加工品の魅力や
特産品センターみなみくんの
お得な情報をお伝えします。
お手持ちのスマートフォンから
ぜひご覧ください。



JAえひめ南【公式】🔍

図1 畑の準備1

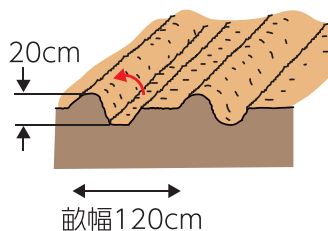


図2 畑の準備2

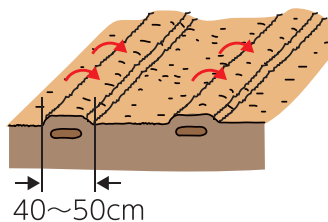


図3 種まき

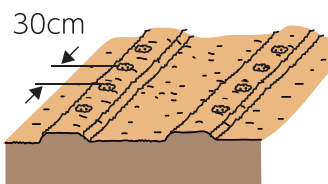
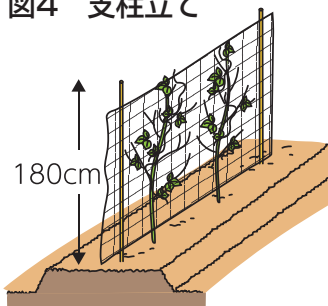


図4 支柱立て



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



エンドウ マメ科の連作に注意

エンドウには若いさを食べるサヤエンドウ、実が大きくなり、みずみずしいさやのスナップエンドウ、そして若く充実した豆を取る実取りエンドウがあり、それぞれ目的に応じた品種を使います。

「品種」サヤエンドウでは、「ニムラ白花きぬさや」（みかど協和）、「砂糖エンドウ白星」（松永種苗）など、スナップエンドウでは、「ニムラサラダスナップ」（みかど協和）、「スナック753」（サカタのタネ）などがあります。

「畑の準備」マメ科野菜は、同一の畑で連作すると生育障害が出やすく、4～5年はマメ科を入れない畑を選びましょう。種まき

2週間前に畑1平方m当たり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝幅120cmを取り、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料（NPK各成分で10%）100gと堆肥1kgを入れ、土とよく混ぜて幅40～50cmの畝を作ります（図1・2）。

「種まき」一般地では10月中旬～11月上旬が適期で、早まきして年内に生育が進み過ぎないことが大切です。じかまきでは、株間30cm程度、1カ所4～5粒をまきます（図3）。発芽の頃に鳥害を受けやすいため、不織布をべた掛けして保護します。発芽がそろったら2

本を残し、他は間引きします。なお、小さなポットで育苗して、本葉2枚の頃、畑に植え付けることもできます。

「追肥」春先に生育の勢いが良くなり始めた頃と開花始め頃にそれぞれ化成肥料を畝1m当たり10g程度、スナップエンドウ、実取りエンドウではさらにさやの肥大期にも同様に追肥します。追肥後は株元に土寄せをしておきます。

「支柱立て」早春から生育が盛んになり、つるあり種ではつるを絡ませるため支柱を立てネットを張ります（図4）。

「病害虫の防除」さやができる頃からハモグリバエが多発しますので、馬拉ソン乳剤などを使用基準に従って防除します。うどんこ病には、カリグリーンなどの農薬で予防します。

「収穫」サヤエンドウは、子実の肥大が始まる頃で、開花後15日前後、スナップエンドウはさやが鮮緑色で豆が肥大して断面が円形となる開花後25日前後です。

※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 玉津担当

せいけ たかよし
清家 敬喜 指導員



柑橘重点作業 9月

9月は早い品種では収穫が始まります。園地の除草等、環境整備を行いましょう。また、近年では秋期の高温により南柑 20 号等の品種で浮き皮が発生する条件が整っています。浮き皮軽減対策は9月上旬が適期になりますので積極的に取り組みましょう。



1、仕上げ摘果と品質向上対策

9月は仕上げ摘果の重要な時期です。品質向上に努めましょう。

品種		重点作業
温州類	極早生	・樹上選果で規格の調整をしましょう。 ・N-1の収穫開始。
	早生温州	・仕上げ摘果を行い、規格と品質の向上を図りましょう。 ・品質向上対策 ※1
	中生・普通温州	・小玉果の除去を中心に摘果しましょう。 ・浮き皮軽減対策 ※2
中晩柑類	紅まどんな	仕上げ摘果を行い、規格と品質の向上を図りましょう。
	ポンカン・甘平・せとか・デコポン	ポンカンの肥大が旺盛な時期なので、小玉をしっかりと摘果しましょう。甘平は裂果果実を除去しましょう。
	ブラッドオレンジ	摘果の時期です。モロは小玉、タロッコは大玉、小玉を除去しましょう。
	河内晩柑	9月中旬から、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。

※1 9月上旬にフィガロン乳剤 3000 倍+ロイヤルシリカ PK 800 倍、300～400 ㏩/10a を散布。

但し、適正着果で樹勢の安定した樹のみの使用として下さい。

※2 9月5日～10日を目安に南柑 20 号の浮き皮軽減に、ジベレリン液剤 5000 倍+ジャスモメート液剤 2000 倍、150～250 ㏩/10a を散布して下さい。

2、病虫害防除

9月の防除は収穫前の貯蔵病害防除が定期防除ですが、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	ダニゲッターフロアブル 又は、スターマイトフロアブル	2,000倍 3,000倍
	ミカンザビダニ	発生：5月～9月 防除：9月発生次第	ダニゲッターフロアブル	2,000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～9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	4,000倍 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
	かいよう病	発生：4月～11月 防除：台風前後や風雨の後	ICボルドー 66D+アプロン	80倍 +200倍

3、台風対策

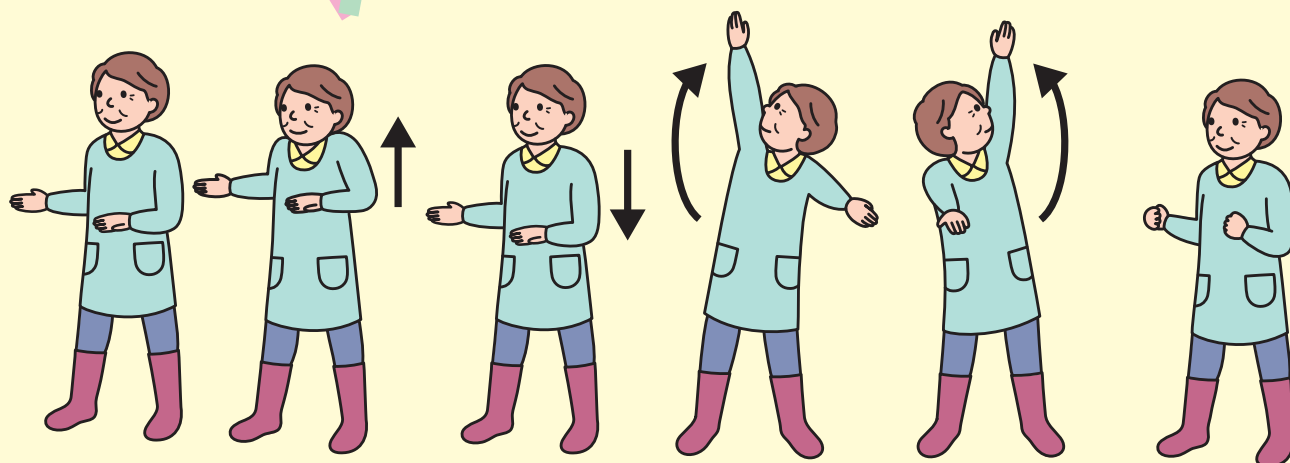
9月は台風が多く発生する季節です。台風が発生し、当地区に影響があると思われる予報が出た場合には、かいよう病対策、施設の補強やビニール除去を速やかに行いましょう。しかし、人命が最優先ですので荒れた天候の中では畑・施設等確認に行かないようにしてください。

12

いつでもどこでも 手軽に体操

胸部 腕を上げて伸展

日本体育大学教授●荒木達雄
(公財) 日本体操協会「The Taiso」



- ① 両肘を曲げ、手のひらを上にします。
- ② 肩をすくめ、肩の力を抜いて戻します。
- ③ 両手をすくい上げるようにして前に出し、右手は後方に伸ばします。顔は右手先に向けましょう。
- ④ 右手を前に戻したら、①②の動きを繰り返し、左手を後方に伸ばします。
- ⑤ 左手を戻したら、両手を駆けここのポーズで次の動きに備えます。

※「イチ、二、イチ、二」とリズムカルに動きます。いすに座って行う場合も脚を開き、同じ運動をします。

「The Taiso」の動画はこちら
ザ・タイソウ [検索](#)



理事会報告 令和2年度 第4回理事会

令和2年7月29日(水)

(協議事項)

- 第1号議案 令和元年度下期監事監査指摘事項に対する回答について
- 第2号議案 2020年度ディスクロージャー誌の発行について
- 第3号議案 就業規則の一部変更について
- 第4号議案 臨時・パート職員就業規則の一部変更について
- 第5号議案 職員給与規程の一部変更について
- 第6号議案 マルエムフルーツアイランド令和2年度前渡金について
- 第7号議案 農産物検査業務規程の一部変更について
- 第8号議案 役員責任調査委員会による処分について
- 第9号議案 出資金の減口について

(報告事項)

- ① 令和2年6月末決算結果について
- ② 「持続可能なJA経営基盤の確立・強化プロジェクト」の設置について
- ③ JAえひめ南施設整備検討体制の構築について
- ④ JA財務モニタリング報告について
- ⑤ 総体的なリスク管理表の報告について
- ⑥ 疑わしい取引の届出状況について
- ⑦ 反社勢力との取引排除にかかる対応状況について
- ⑧ 要改善指定にかかる経営点検およびオンラインモニタリングの実施について
- ⑨ 事務ミス・相談苦情・ヒヤリハット報告について
- ⑩ 令和2年度愛媛県常例検査の実施について
- ⑪ 令和2年度みのり監査法人による「期中監査I」の実施について
- ⑫ 令和2年6月末組合員加入脱退状況について
- ⑬ 令和2年度第1四半期余剰金運用状況及び令和2年度第2四半期運用計画・運用方針について
- ⑭ 盆休におけるATMの稼働時間について
- ⑮ SS拠点・生活店舗他お盆対応について
- ⑯ 令和2年度えひめみかんジュース・特煎茶中間実績について
- ⑰ 令和2年度6月末移動購買車実績について
- ⑱ 令和2年度役員視察研修について

(その他)

- ① 次回理事会開催予定
令和2年8月28日(金) 午後1時30分から

JAえひめ南なら

JAは、地域の皆様にお気軽にご利用いただけます。

JAで年金をお受け取りいただくとこんなにいいことがあります。

ギフトカード5,000円分プレゼントの他にも特典いっぱい!



年金を予約すると、請求手続きに要する費用をJAで2,000円まで負担します。



年金友の会会員様限定!! 金利優遇の定期貯金・定期積金をご用意しています。

※詳しくは、JA窓口または渉外担当者へお問い合わせください。



毎年様々なイベント

- 年に1回の年金友の会総会では、芸能アトラクションをお楽しみいただけます。
- 親睦をかねて「クロッケー大会」を行っています。



皆様のお友達をご紹介します!

JA年金友の会

ご紹介キャンペーン

ご紹介者様には **ギフトカード2,000円分をプレゼント!**

〈ご紹介の対象者〉他の金融機関等で公的年金(厚生年金・国民年金・共済年金)をお受取りされている方
※ギフトカードプレゼントはご紹介された方がご成約された場合等に限らせていただきます。



うれしいプレゼント

- お誕生月にお花をプレゼントします。
- 長寿者(1月1日時点で、数え年で95歳になられた方)に対し、素敵な記念品を贈呈します。



詳しくはお近くのJAえひめ南 各支所窓口までお問い合わせください。

宇和島支所 Tel.0895-22-8114

立間中央支所 Tel.0895-52-0666

三間町支所 Tel.0895-58-3322

鬼北支所 Tel.0895-45-1313

松野支所 Tel.0895-42-1131

津島支所 Tel.0895-32-2611

南宇和支所 Tel.0895-72-1121

内海支所 Tel.0895-85-0324

読者から ひとこと

毎号楽しみに読んでいます。「職員の仕事」の記事は、顔も出ていてとてもいいと思います。会ったら声を掛けたいかな。

(津島町 K・Oさん 71歳)

ありがとうございます!!見かけたらぜひ声を掛けてみてください♡

コロナで気分が滅入る中、表紙の方々のおしゃれなマスクと楽しそうな表情で元気が出ました。「布マスクの作り方」を見て、さっそく作ってみました。思います。できるかな?

(松野町 O・Aさん 70歳)

マスクを着けているけど良い表情なのが分かりますよね♡私も撮影しながら元気をもらいました♡

布マスクの作り方を掲載していただきありがとうございます。おかげさまで5枚作り、紙マスクは不要になりました。

(宇和島市 K・Iさん 81歳)

5枚も!!作り方を活用していただけてとっても嬉しいです♡布マスクは肌触りも良いし、洗って繰り返し使えるのでエコですね♡

暑い夏がきました。今年はマスク着用で熱中症対策もいつも以上に気をつけています。手作り梅ジュースで水分補給をしています。

(津島町 M・Yさん 58歳)

私もマスク着用で屋外で取材する時は、こまめな水分補給を心掛けています!!

手作り梅ジュース美味しそう!!熱中症対策にぴったりですね♡

今年は松野町の桃まつりが開催されていないとのこと、毎年楽しみにしていたのに残念です。産直販売所は開いているとのことなので、地元の旬の味を楽しみたいです。

(三間町 M・Tさん 56歳)

桃まつり、私も楽しみにしていたので残念でした。イベントの自粛は続いています。直売所などで旬の味を楽しんでください♡

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)

豚ひき肉	120g
フルーツマト	2個
鶏卵	1個
サラダ油	大さじ1
水	1カップ
ブイヨンキューブ	1個
アサツキ	小口切り適宜
ご飯	2膳分



作り方

- 1 フライパンにサラダ油をひき、ひき肉をよく炒める。
- 2 ①に角切りにしたフルーツマトを入れさらに炒める。
- 3 ②に水、ブイヨンキューブを入れ、中火で煮込む。
- 4 フライパンの水分が3分の1になったら、卵を溶き回し掛けてとじる。
- 5 丼にご飯を盛り付け、④のをせアサツキを散らし出来上がり。

簡単洋風玉子丼



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

えんぴつ

みかん研究所の研究員さんに、重さ4kgのアシストスーツを着せてもらいました♡すごい!感動!20kgの重が入ったキャリーをスッと持ち上げられました!とても貴重な体験でした☆
(藤田)



今月の表紙は、吉田中学校2年生のみなさんです!豪雨で被災した熊本県へ、「今度は自分たちがエールを送る番だ」と心を込めて土のう袋に絵やメッセージを描いていました♡



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

食用菊

～彩りに負けない高い栄養価～

食用菊のプロフィル

【分類】キク科キク属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】秋冬(9～12月)

【主な栄養成分】ビタミンB₁・E、カリウム、
葉酸など

解説 KAORU

見分け方

花びらに張りがあり
枯れやしおれない

花びらが平らで
はなく、丸まって筒
状になっている



鮮度が良くシャキシャキとした食感!

色が鮮やかで美しくみずみずしい

香りが良い



保存方法

冷凍保存

花びらを軽くゆで
て、しっかり水気を
切って冷凍する



冷蔵保存

湿らせたキッチン
ペーパーやラップ
で包む
冷蔵庫の野菜室へ



食用菊のビミツ

歴史

奈良時代

(中国から)鑑賞用
の菊の伝来
中国では古くから薬
用や食用として利用



江戸時代

食用菊の酢あえを
食べていた?

松尾芭蕉



食用菊の 旬と特長

秋の日本料理を
彩る華やかな食
材。旬の秋は香り強く風味豊
かにシャキシャキとした食感!



主な産地

国内シェア1位は愛知県!
主に刺し身のつまなどに使わ
れる「つま菊(小菊)」を栽培



食用菊の力

ビタミンB₁

代謝を高め、疲労回
復を促す効果がある。目
の疲れの緩和にも



花をお茶にして飲
むのもおススメよ!
香り成分でリラッ
クス効果



葉酸

造血をサポートし、
貧血予防

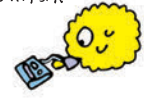


ビタミンE α-トコフェロール

活性酸素を除去し、
強い抗酸化作用があ
る。老化予防、生活
習慣病予防、免疫力
向上、美肌などに

カリウム

血圧の上昇を抑え
る作用があり、高血
圧予防に利尿作
用を促すため、むく
みの解消に



楽しみ方・食べ方のコツ

おひたし、あえ物、酢の物

花びらを振くように取り、水で洗う。さ
っとゆで、冷水にさらし、しっかりと
水気を絞って利用。ゆで過ぎ要注意!
食感や香りが損なわれる



色鮮やかになるよ



ゆでるとき、お湯にお酢を
少量入れるのがポイント

天ぷら、刺し身

刺し身にそのまま添える



がクを付けたま
ま水洗いで水
気をよく切り、衣
を付ける

サラダ、カレーパッチョ、 お吸い物など

取った花びらを
散らす



食用菊のいろいろ



小菊

黄色の小菊の主に飾
りや添え物として利
用。刺し身のつまとして、
彩りによく使われる。温
室栽培で通年安定して
供給される品種は「こ
まり」「秋月」「金錦」
など



阿房菊

鮮やかな黄色の中
輪種の苦味がほとん
どなく、甘味がある。柔
らかく、香りも良い。酢
の物の物やおひたしに
最適。天ぷらなどにも
利用可能。花びらを
シート状にした干し菊
(菊のり)も有名



延命菊

紫色の大輪種のシャ
キシャキとした歯触り
が特長。苦味は無く、
風味が良い。山形の
「もっのほか」「もっ
て菊」、新潟の「かき
のもと」「おもひのほ
か」など地域ごとに
呼び名がある

