

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

12

No.285

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE

特集

ユズ



Instagram
JAえひめ南 [公式]



minamikaze

もくじ

No.285

2. 特集
4. クリスマスにぴったり!
サツマイモスイーツのレシピ
6. JATピックアップ
8. スマート農業が加速!
9. 女性部活動
10. 野菜講座
11. 柑橘講座
12. クロスワード 他
14. 戸島で移動購買車運行開始
15. 読者からのひとこと 他

特集 ユズ

松野町
毛利憲幸さん（37）

剪定作業にこだわって 高品質なユズを作る

「ゆずの里」とも呼ばれ、寒暖の差が大きくユズの栽培が盛んな鬼北支所管内の松野町。今回は、松野町でユズ作りに励む若手農家、毛利憲幸さんを訪ねました。

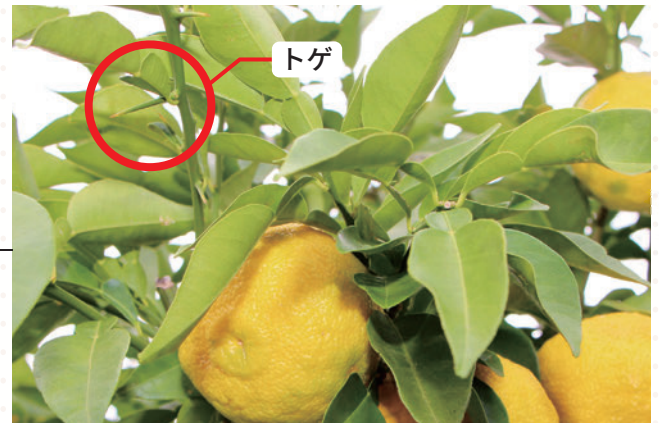
毛利さんは宮崎県の大学を卒業後、福岡県の苗木農家で1年3カ月間修行し、農業に関する技術を習得しました。その後、地元松野町に戻り24歳の時に就農。父が手掛けていたユズ園地を引継ぎました。就農前にお世話になった研修先の方が「ユズは農業経営の基礎になる」と勧めてくれたことがきっかけで栽培面積を増やし、現在は2畝で栽培しています。

毛利さんがこだわっているのは、収穫を終えた12月頃に行う剪定作業です。ユズの枝には長くて鋭いトゲがあるため、果実を傷つけないことや安全に収穫することを考え、樹の状態を見極めます。「枝が混み合わないよ

うに剪定することがコツ。しっかり整えれば、収穫時期を迎えたと

きの作業効率も上がる」と話します。

今年は10月下旬に気温が下がったため着色が進み、10月22日から収穫が始まりました。夏場の高温で小玉傾向ですが、台風被害による傷もなく高品質だといいます。収穫は12月上旬まで続き、毛利さんは約10トをJAのユズ加工施設に出荷する見込みです。加工施設に出荷した果実は、地元業者を中心にお菓子やポン酢、ドレッシングなどに加工されます。毛利さんは「ユズは生果だけでなく加工用として皮まで使えるのが魅力。これから楽しく栽培していきたい」と意気込んでいます。



枝には約5 cmほどの鋭いトゲがあります。一度折れると再生しないそうですが、刺さるとケガをするため危険です。収穫時は必ず皮手袋を着用します。



トゲなしユズ



「鬼北の香里」の 苗木も栽培

「鬼北の香里」^{かおり}は、1989年に鬼北町の日吉地区で発見され、2010年に品種登録されました。トゲがほとんどなく栽培しやすいことから、生産者の作業負担軽減に繋がっています。果実の病気や傷も少なく良質に育つため、地域の農家からも好評だといいます。毛利さんは4年前の改植をきっかけに、「鬼北の香里」の苗木を約80本で栽培し始めました。鬼北支所管内では毛利さんだけが栽培しており、年間約6,000本をJAに出荷しています。

ユズを使った美味しい商品

柚子アイスクーヘン ¥300



柚子シャーベット
¥250



柚子baum ¥950

◀◀◀
ここで買えます！/
**道の駅
日吉夢産地**
【営】9:00~17:30
【休】年始 【P】有
【電】0895-44-2340

ここで買えます！/
**特産品センター
みなみくん**

【営】9:00~18:00
【休】年始 【P】有
【電】0895-25-6825



ゆずの季(ゆずポン酢) ¥600



ゆずドレッシング ¥500
ゆずピー ¥155

※価格はすべて税込です。

クリスマスにぴったり！

サツマイモを使った スイーツレシピ

10～1月が食べ頃のサツマイモを使った、クリスマスにぴったりのスイーツレシピをご紹介します。ご家族・ご友人と楽しいクリスマスをお過ごしください♪



サツマイモ ケーキ

材 料

- ・サツマイモ 300g
- ・牛乳 200mL
- ・砂糖 70g
- ・卵 2個
- ・薄力粉 30g
- ・バター 50g

作 り 方

- ① サツマイモは皮を剥き、輪切りにし、水に5分程度さらして水気をきっておく。
- ② ①のサツマイモを蒸し器で蒸す。(色が綺麗にでて潰しやすくなる。) ※耐熱容器に入れてレンジで柔らかくなるまで加熱しても良い。
- ③ ②のサツマイモをフードプロセッサーに入れて混ぜ、牛乳を3回程度に分けて入れ混ぜる。
- ④ 続いて、卵・砂糖を入れて混ぜた後、バターを入れる。
- ⑤ 続いて、薄力粉を入れて混ぜる。
- ⑥ 型に流し込み、180℃に予熱したオーブンで40分加熱する。
- ⑦ 粗熱をとって出来上がり。

主役のサツマイモ



女性部のワンモアプラン運動の一環で5月に清満支所裏に植えたサツマイモ「紅あずま」を、10月に収穫しました！



材 料

- ・サツマイモ 300g
- ・牛乳 50mL
- ・グラニュー糖 30g
- ・抹茶パウダー 大 1
- ・卵 2 個
- ・有塩パウダー 10g
- ・市販のプチタルト台 8 個
- ・飾り お好みで

作 り 方

- ① サツマイモは皮を剥き、輪切りにし、水に5分程度さらして水気をきっておく。
- ② ①のサツマイモを蒸し器で蒸す。(色が綺麗に出て潰しやすくなる。)※耐熱容器に入れてレンジで柔らかくなるまで加熱しても良い。
- ③ ②のサツマイモをフードプロセッサーに入れて混ぜ、牛乳を3回程度に分けて入れ混ぜる。他の材料も全て入れて混ぜる。
- ④ 星形の絞り袋に入れ、市販のプチタルト台に搾る。
- ⑤ お好みで飾り付けして出来上がり。

女性部津島支所

→ 左から

池田 喜久美 指導員
梶原 鈴子 さん
毛利 キクエ さん(部長)
大平 スミ子 さん
小笠原 初子 さん(副部長)





10/1

サトイモ出荷始まる

宇和島市三間町で10月中旬、サトイモ「伊予美人」の出荷が最盛期を迎えました。三間営農センターによると、今年は8月の日照量が多かったことで、葉焼けや病害虫の発生が多く見られ、昨年に比べると小玉傾向だといえます。

同町成妙の選果場では、管内全域からサトイモが運び込まれています。9月11日から始まり、2月下旬にかけて主に松山市の市場に出荷します。今年度の出荷量は昨年並みの約130トン、販売高は約2400万円を見込んでいます。

農産指導販売課の山口麻由美指導員は「今年の伊予美人は少々小ぶりだが、甘く、柔らかく、美味しく仕上がっている。是非たくさんの人に味わっていただきたい」と話しています。



10/3

年金友の会鬼北支部 クロッケー大会開催

年金友の会鬼北支部は10月3日、鬼北総合運動公園で第24回統一クロッケー大会を開き、25チーム・86人が参加しました。

開会式では、鬼北支部長の河添忠昭さんが開会宣言、副支部長の高田有さんが選手宣誓をし、最高齢で参加する松野地区の杉本喜久子さん(93)の表彰も行なわれました。試合では各コートで熱戦が繰り広げられ、16チームが予選リーグを勝ち抜き決勝トーナメントに進出。正確なショットと頭脳プレーで、広見地区の小倉チームが優勝に輝きました。

〈結果〉

- 1位 小倉 (広見地区)
- 2位 川上 (広見地区)
- 3位 興野々 (広見地区)

＼ みんな真剣です！ ／



10/12

伊達柿出荷始まる

宇和島市柿原で10月12日、岡山県の菓子メーカー・源吉兆庵出荷用の加工用渋柿「伊達柿」の出荷が始まりました。宇和島営農センターによると、8月の降雨量が少なかった影響で小玉傾向ですが、昨年より約1週間早い9月28日頃から順調に着色が進んだといえます。今年度の出荷量は昨年度より約1トン増の約4・3トンを見込み、収穫は今月末まで続きます。

同社出荷用の規格は80g以上で着色8分以上の果実。柿原の集荷場では初日、約370kgを出荷し、職員が三間町にある源吉兆庵宇和島工場へ直送しました。

伊達柿は「粋甘肅」という和菓子として加工・販売されます





10/15

企業説明会に参加

J A えひめ南は10月15日、愛媛県立北宇和高等学校で開かれた地元企業説明会に参加しました。高校生に将来地元での就職を考えた時に参考にしてもらおうと鬼北町が2018年に始め、今年で3年目となりました。J A は人材確保に注力しているため、毎年参加しています。今年は28団体のブースが並ぶ中、J A えひめ南のブースにも大勢の生徒が訪れました。人事課の職員が業務内容や待遇、求める人材などを説明し、高校生が熱心に耳を傾ける姿が見られました。

通常の半分の大きさで、
3種類を提供しています♪



10/21

幼稚園に給食パン提供

宇和島市道の駅きさいや広場内の手作りパン工房みなみは、9月から市内の愛和聖母幼稚園に給食用のパンを提供しています。毎週水曜日に3〜5歳児64人分を同工房で作り、直送しています。メニューは同工房の川崎隆店長が考案し、通常の半分の大きさにすることで食べやすさを重視しました。園児から「食べやすくて美味しい」と好評です。

同園は以前、地域のパン屋を訪問してバイキング形式で昼食をとっていましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、園まで給食を配送してもらえるパン屋を探していました。そこで、地元産の材料で作った米粉パンを袋詰め販売している同工房に提供を依頼し、パン給食を実現しました。



＼ おいし〜♡ /



10/25

柿原の柿フェア開催

柿原農業組合は10月25日、柿をPRするイベント「柿原の柿フェア」を宇和島市道の駅のきさいや広場で今年初めて開きました。生産者の栽培意欲向上や後継者作りが目的です。前川次郎柿の展示・即売会、品評会の表彰式が行われ、大勢の来場者で賑わいました。

会場には鮮やかに色づいた果実131点が揃い、来場者は果実を手にとって柿の魅力に触れていました。即売会では、販売した120箱（1箱4キ）が完売しました。

同組合によると、今年はカメ虫の発生と日照不足が懸念されましたが、8月以降日照が多くなり生育が挽回し、糖度も平年並みの立派な柿に育ったといっています。



結果

宇和島市長賞
南予地方局長賞
J A 組合長賞
丸協市場会長賞

宮本 清孝さん
末光 亨 さん
松本 喜一郎さん
宮本 健治さん



スマート農業が加速!

～ 農作業をもっと効率的に ～

ロボット技術や情報通信技術（ICT）を使った、農作業の省力化や高品質生産の実現を推進する「スマート農業」。農家の高齢化にも対応できる手法として地域でも注目されています。

ドローンを普及 水稻の農薬散布も

ドローンワークス宇和島の本山陽子さんは、宇和島市でドローンを活用したビジネスを展開しています。少子高齢化が進む地域で、農家の省力化やスマート農業の普及に役立てる考えです。愛媛県、高知県の水稻圃場約4分の農薬散布作業を請け負うほか、太陽光パネルの点検、災害調査支援、空撮、ドローン導入支援などを行っています。

少子高齢化が進む地域では今後、ドローンを活用する場が増えると予測されますが、認知度はまだ低いのが現状です。ドローンを周知し、活用してもらうため、本山さんは起業後に教習の資格を取得しました。現在は、用途に応じて導入のサポートや使用方法の指導にあたっています。要望があれば、出張教習も行っています。

本山さんの今後の目標は、かんきつの農作業も請け負うことです。そのため、今年9月下旬に、吉田町、八幡浜市の園地で農薬散布作業の実証を始めました。かんきつに散布する農薬はドローンに使えるものが少ないという課題はありますが、急傾斜地での使用方法を模索中です。

本山さんは「ドローンは農作業の大幅な労力軽減に役立つ。高齢者が使えば長く農業を続けられるし、若者にとっては就農するきっかけにもなるだろう。今後も1人でも多くの農家に取り入れてもらえるよう研究を重ね、地域に普及していきたい」と話しています。



水稻の圃場で農薬を散布



ドローンワークス宇和島

代表 本山 陽子 さん

アシストスーツ導入を検討

J A えひめ南は10月12日、集荷場作業員の労力軽減を目的として導入を検討しているアシストスーツの試着会を鬼北町の野菜集荷場で開きました。作業員や生産者、県、市、J A 職員ら35人が集まり、実際にアシストスーツを着用して作業負担の軽減を体感しました。

同町のユズ加工施設では、収穫シーズンを迎えると作業員が長時間約20分のキャリーを運ぶ作業に追われます。作業員の高齢化が進む中、可能な限り長く働いてもらいたいという思いから営農企画振興課がアシストスーツに着目しました。

試着会では、株式会社

ネクストの木下俊幸代表取締役がアシストスーツの性能を説明。参加者は「PAWUODウェアATOUN M ODERLY」を試着し、作業場面を想定して12分のキャリーを持ち上げました。着心地を確かめた鬼北営農センターの小川豊明指導員は「実際に試着してみると中腰になった時に作業が楽だと感じた。繁忙期にアシストスーツがあれば作業効率が上がりそうだ」と話しました。



中腰作業が楽になるアシストスーツ



えびめ南の女性部活動



9/24

移動役員会 マスクケース作り

女性部役員は9月24日、移動役員会を立間中央支所で開き、マスクケース作りに取り組みました。6支部の役員、事務局・生活指導員25人が集まり、好きな柄の布を使って約30分で完成させました。今後、役員が各支部の部員に作り方を指導する計画です。



10/1

鬼北支所あゆみ会

鬼北支所歴代支部長が集まる「あゆみ会」が10月1日に開催され、18人が参加しました。近況報告をした後、各自が持参したネクタイで「思い出のネクタイで作るネックレス作り」に取り組みました。和やかな雰囲気の中、昔を語り合いながら作成し、また一つ「あゆみ会」の思い出が増えました。

(情報提供：鬼北支所・松浦)



10/7

三間町支所たんぽぽ学級 走らない運動会

三間町支所たんぽぽ学級は10月7日、同支所サンホールで「走らない」運動会を開き、部員28人が「輪ひろい」や「○×クイズ」といった走らない競技で交流しました。

同支所健康部会のメンバーが富永幸生活指導員と協力し、年齢を問わず楽しめる運動会を企画。手作りののはちまきを着用し、「買い物競争」では前回の活動で作ったエコバッグを使うなど、女性部らしい工夫も取り入れました。参加者全員が手先や頭を使って競う5種目に出場し、90歳を超える参加者もゴールを目指して力を振り絞りました。



野菜講座

農産指導販売課

おくふじ じゅん
奥藤 純 課長



たまねぎの育て方（定植以降の管理）

たまねぎの特徴

たまねぎは、生では強い辛味、加熱すると甘味があり、ジャンルは問わず多様な料理に幅広く使われ、世界中で親しまれています。また、たまねぎは血流をよくして血栓ができにくくする働きがあると考えられています。



追肥

早生の追肥は、1月・2月に化成 14 号 N・P・K=14:14:14 を 1㎡1 握り（約 50 g）施用します。
中晩生の追肥は、1月・2月・3月中旬までに、化成 14 号 N・P・K=14:14:14 を 1㎡当たり 1 握り（約 50 g）施用します。

※追肥は、基肥の量に応じて施用しましょう※

肥料を多くやり過ぎたり、4月以降に施用すると、球の締りが悪くなり食味にも影響します。

また多肥は病気の助長を招くこともあります。なお、1・2月の肥料切れは抽台・分球の原因となります。

月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
早生								
中晩生								
	植え付け		追肥				収穫	

発生しやすい病気

下記の表以外にも様々な病気がありますが、ここでは発生しやすい病気を抜粋して紹介します。

その年の気候によって発生割合に差はありますが、2月以降の暖かくなったところから病気が発生しやすい傾向が見受けられます。

病害	薬剤名	べと病	白色疫病	灰色腐敗病	収穫前日数	倍率	使用回数
病気	ジマンダイセン水和剤	○	○	○	収穫3日前まで	400～600倍	5回以内
	ランマンフロアブル	○	○		収穫7日前まで	2,000倍	4回以内
	ダコニール1000	○	○	○	収穫7日前まで	1,000倍	6回以内

除草剤

雑草が発生する前は土壌処理剤を使用し、発生した場合は茎葉処理剤を使用しましょう。

項目	農薬名	使用量	使用方法	使用時期	使用回数
土壌処理剤 (雑草発生前)	トレファノサイド乳剤	200～300mL/10a	全面土壌散布 100L/10a	定植後（収穫75日前）	2回以内
	ゴーゴーサン乳剤	300～500ml/10a	全面土壌散布 70～150L/10a	定植後（雑草発生前） （収穫30日前）	1回
茎葉処理剤 (雑草が発生した場合)	広葉	バサグラン液剤	雑草茎葉散布 70～100L/10a	移植後生葉4葉期まで （雑草の3～4葉期） （収穫30日前）	1回
	イネ科	セレクト乳剤	雑草茎葉散布又は 全面散布	雑草生育期 （イネ科雑草3～5葉期） （収穫21日前）	1回

柑橘講座

みかん指導課

果樹専門指導員 立間担当

うえだ

たけし

上田

剛士

指導員



柑橘重点作業 12月

温州類（南柑 20 号・晩生等）の収穫も終盤となり、中晩柑類（ポンカン・紅まどんな等）の収穫も開始されるため、段取りよく適期収穫を行い、品種に合わせた収穫・予措・貯蔵を効率よく行いましょう。

※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。

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収穫を心掛けて下さい。南柑 20 号などの浮き皮症状の一番の対策は適期の収穫です。浮き皮が見られる園地は早急に収穫を行いましょう。

品種		重点作業
温州類	中生・普通温州	南柑20号、普通温州は丁寧な収穫を心掛け、採収後は庫内の温湿度管理（高温・乾燥＝萎び、ヘタ枯れの原因、過湿＝予措戻りの原因）に注意し、適切な予措（7日程度）を行った上で選果を行って下さい。 大津4号など貯蔵を行う品種は予措を行なった後、貯蔵しましょう。
中晩柑類	ポンカン・甘平・せとか・デコボン	①太田ポンカンの収穫が始まります。収穫後のポンカンは予措を行いましょう。 太田ポンカン（減量歩合3%）、今津ポンカン（減量歩合6%） ②甘平・せとかなどの袋掛け、サンテ掛けが必要な品種は着色が十分進んだ園地から、被覆しましょう。袋は越冬品種の防寒対策、サンテは退色防止です。
	ブラッドオレンジ	12月上旬（5部着色）が落果防止剤※の適期となります。タロッコ、モロとも散布を行いましょう。

※ 落果防止剤はマデック EW2000 倍を使用し、ササラ（展着剤）2000 倍の加用も良い。

2、収穫後の樹勢回復

収穫後、速やかに樹勢回復を図ることが連年結果にとって非常に重要な作業のひとつです。

窒素成分の多い尿素 300 倍や窒素 (N)・リン酸 (P)・カリ (K) 等の肥料成分が含まれているファイン千代田等の液肥を積極的に使用しましょう。マシン油乳剤散布時には液肥を必ず混用し、液肥を出来る限り複数回散布しましょう。

また、秋肥を施用していない園地では早急に必ず施用して下さい。



3、病虫害防除

収穫時期に入っていますので、腐敗防止剤を散布しましょう。腐敗防止剤は丁寧に散布し、散布後 100 mmの降雨があれば再散布してください。

病虫害名		主な発生時期と防除適期	防除薬剤	希釈倍数
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）に注意し、適切な防除を行って下さい。

10月号の答え

1	シ	6	メ	ジ	13	ア	16	オ	19	イ
2	ヨ	イ			11	ソ	ナ	ヒ		キ
3	セ	ン	タ	ク				レ		
	キ		9	ナ	リ	14	タ		20	ツ
		7	サ		12	ツ	レ	17	ア	イ
4	ビ	ン	ツ	ケ				イ	ス	
5	ク	マ	ノ		15	ネ	ゴ		ト	

たくさんのご応募ありがとうございます。10月号の答えは「ヒメリンゴ」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 JAえひめ南 総務課行き	宇和島市栄町港 三三〇三
------------------------------	-----------------

○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ご意見
などをお聞かせください。

メール eminati@ja-eminami.or.jp

【応募締切】12月31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

- 1 はたきやモップで取り除きます
- 3 ボクシングはムエタイを参考にして作られました
- 6 アルファベットの3番目
- 7 素材の色が生きたるよう、——しようゆ
- 8 時刻を知りたいときに見ます
- 10 伊勢、車、牡丹(ボタン)から連想される魚類といえは
- 12 三十一文字(みそひともし)とも呼ばれます
- 14 大きな石のこと
- 16 茶室に敷かれていた物
- 18 初心者を表す片仮名言葉
- 20 ——に交われば赤くなる
- 22 神社を示す地図記号はこの形
- 23 カメラや双眼鏡にはめられています

ヨコのカギ

- 1 クリスマスツリーのてっぺんに飾ります
- 2 冬に着る厚手の上着
- 3 魚偏に喜と書く魚
- 4 受験生はこの前に座していることが多そう
- 5 ——がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
- 7 夏がサマーなら冬は
- 9 1億は9——の数字です
- 11 松任谷由実のヒット曲『——がサンタクロース』
- 13 凝りやすい体の部位
- 15 ダイコンを——にしておでんに入れた
- 17 カタカタと布を縫う機械
- 19 外(がい)の反対語
- 21 冬至の日に浴槽に浮かべます

1	6		11	14	18	22
2		8		15		
		9	12		19	
	7			16		
3			13			23
4		10		17	20	
5					21	

[ひな人形 特別展示会]



ひなまつり

秀峰

2021 Collection



JA組合員の皆様へ

おかげさまで「創業50周年」特別企画



豪華段飾りからコンパクトな収納飾りまで 県下最大級の品揃えで、厳選されたお品をご納得のお値段にてご奉仕させていただきます。

新作 ひな人形 特別展示会

■ 場所 / 秀峰 人形の光商会 大展示場

松山市保免上2丁目2-1 TEL (089) 945-0087

■ 日時 / 1月22日(金) ~ 25日(月)

■ 営業時間 / AM10:00~PM6:00 ■ 4月末まで休まず営業いたしております

■ 期間中のご予約で通常割引価格よりさらに10%~5%特別割引、他特典満載
お問い合わせはお近くの各農協JA窓口へお気軽にどうぞ。





JAえひめ南・洋服の青山より お得なご案内



JAえひめ南組合員の皆様へ

店舗販売会のお知らせ

開催日時 **2020.12/11(金)・12(土) 10:00~18:00**

お客様に安心してご来店いただくために
洋服の青山が、今実行していること。

WHAT WE CAN DO NOW
明るい未来へ、お客様と共に。

IN a STORE

店舗では、以下の対策を実行しています。

- 1 従業員の勤務前の検温
- 2 手洗い、うがい、手指の消毒
- 3 こまめな清掃と定期的な換気
- 4 マスク着用での接客
- 5 適切な距離をとり接客

FOR a CUSTOMER

お客様へのお願い。

- 1 店内入口での消毒
- 2 店内でのマスクの着用
- 3 出来上りの商品はご郵送も承ります。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

12月11日(金)・12日(土) 宇和島店限定

10,000円(税込)以上お買上げで
**豪華景品が当たる
抽選クジ!!** 各日当日限り



JA × AOYAMA タイアップカードのご案内

本広告及び本人確認書類を
お持ちの上、洋服の青山
宇和島店・中村店へご来店

登録用紙に
記入

カードを発行
その日から特典を
ご利用いただけます

※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは、一切ありません。
※詳しくは店頭係員にお尋ねください。

※JA×AOYAMA タイアップカードはクレジットカードではありません。

カード発行には本人確認が必要です。(免許証・保険証等)

青山ポイントカードをお持ちでない方は、別途申込みが必要となります。

JA組合員様だけの
お得なカードです。



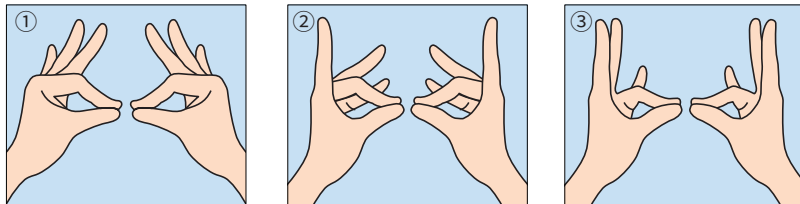
ご登録・ご提示で店内全商品

10% OFF!

お問い合わせは最寄のJAえひめ南各支所へ

手軽に健康 手指体操 指先合わせは脳の老化防止の第一歩

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄



親指と他の指を順に合わせる

- ① 左右の親指と人さし指の指先を合わせます。
- ② 親指と中指の指先を合わせます。
- ③ 順番に、親指と薬指の指先を合わせ、親指と小指も合わせていきます。①～③を何度か繰り返します。

理事会報告 令和2年度 第7回理事会

令和2年10月27日(火)

(協議事項)

- 第1号議案 令和2年度「農業経営資金」の取扱いについて
- 第2号議案 令和2年度宇和島市次世代につなぐ果樹産地づくり推進事業の取組について
- 第3号議案 出資金の減口について
- 第4号議案 姉妹JAの締結について
- 第5号議案 役員視察研修の実施について

(報告事項)

- ① 令和2年9月末決算結果及び事業実績報告について
- ② 総体的なリスク管理表の報告について
- ③ 「不祥事未然防止要領」の取組状況について
- ④ 自主検査四半期報告について(7月～9月)
- ⑤ 利用者保護等管理にかかる対応状況について
- 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 事務ミス・相談苦情・ヒヤリハット報告について
- ⑨ 組合員加入脱退の状況について
- ⑩ 令和2年度第2四半期余剰金運用状況及び第3四半期運用計画・運用方針について
- ⑪ 「JAえひめ南冬の陣2020」の実施要領について
- ⑫ 労働保険事務組合からの報奨金について
- ⑬ 令和2年度9月末移動購買車実績について
- ⑭ 令和2年度下期タイヤキャンペーンについて
- ⑮ 令和2年度クリスマスケーキの取組について
- ⑯ JA葬祭アルミ工会員獲得推進について
- ⑰ (株)オートパールえひめ南令和2年9月末決算報告について

(その他)

- ① 次回理事会開催予定について
令和2年11月27日(金) 午後1時30分

島民の暮らし
を支えます！

移動購買車「なんちゃん2郷」

戸島で運行開始！

「宇和島おんど」を鳴らしながら
皆さまのもとへお伺いします♪

自己改革 実践中！

JAえひめ南は宇和島市戸島の小内浦出張所を生活店舗再編により9月29日に閉鎖し、10月2日から移動購買車「なんちゃん2郷」の運行を開始しました。

移動購買車は、住民の生活維持と安否確認の役割を担っています。島しょ部での移動購買車の導入は、昨年10月の日振島に続く2台目で、陸地部を含め6台目となりました。



1カ所に約30分滞在し、大勢の島民で賑わっています。(閉店した小内浦出張所前)

運行初日は、宇和海第二支所前でテープカットを実施し、「なんちゃん2郷」の出発を祝いました。(10月2日)

↑左から：井上和久理事、松本康司運営委員長、吉見一弥常務



小内浦地区
大森 美鈴さん(90)

島民から好評！

「店舗が閉鎖して最初は不安だったけれど、なんちゃん2郷は家の近くまで来てくれてとっても便利！これからもたくさん利用したいと思います。」

移動購買車「とくし丸」も陸地部で活躍中！

JAは今後も地域密着型で買い物弱者の生活支援に取り組めます！

【お問い合わせ】 生活部 TEL:0895-22-8116



読者から ひとこと

表紙の皆さん、これからもお元気で三間米を提供してください。待つて人たちがたくさんいますよ！

(三間町 R・Iさん 72歳)

応援メッセージ、表紙を飾った三間町の波岡集落宮農組合のみなさんに届きますように☆

SDGsという言葉初めて知りました。JAえひめ南もいろんな活動をしていてすごいなと思いました。

(津島町 A・Iさん 66歳)

JAの取り組みって、SDGsに当てはまるものがたくさんあると分かりますよね！

JATピックスの記事は、地域で活躍されている人の笑顔が見られたり、いろいろな情報が掲載されていたり、興味深く読んでいます。

(宇和島市 K・Iさん 62歳)

ありがとうございます♡これからも地域のみなさんの輝きをどんどん載せていきます♡

来村地区の大粒ブドウの写真を見て、ブドウを味わいたくなり、「シャインマスカット」を購入しました。高価だったけれど、美味しくて、私も家族も大満足でした。(吉田町 M・S 58歳)

知人がでたりして楽しみです。クイズもハガキを書くのもボケ防止！

(宇和島市 H・Yさん 72歳)

みなさんからのハガキ、一通一通大切に読ませていただいています。ぜひ、これからもクイズを解いて、感想を書いて、ハガキを送ってくださいね♡お待ちしております!!

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)

レンコン	300g
片栗粉	大さじ2
栗(蒸した物)	6個
シイタケ	2個
マッシュルーム	2個
ミツバ	適宜
おろしショウガ	小さじ1
サラダ油	適宜
〈あん掛け〉	
かつおだし	3/4カップ
みりん	大さじ1と1/2
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
水溶き片栗粉	大さじ1

作り方

- ① レンコンを粗めにすりおろし、片栗粉と混ぜ合わせ耳たぶほどの硬さにしー口大に丸め、180度のサラダ油できつね色になるまで揚げます。
- ② 鍋にあん掛けの材料と食べやすい大きさにカットしたシイタケ、マッシュルームを入れ火にかけ、火が通ったら水溶き片栗粉を回し入れあんを作る。
- ③ 器に①と栗を盛り付け、②を上から回し掛け、おろしショウガのをせ、ミツバを散らして出来上がり。

レンコン餅、栗ときのこのあん掛け



今月の表紙



今月の表紙は、松野町の若手農家、毛利憲幸さんです☆ユズのほか、ブルーベリーや花木も栽培しています！趣味は空手だそうです♪

えんぴつ

取材で初めて戸島に行ってきました😊日振島に行った時から、戸島にも行ってみたいと思っていました！景色も良いし、なにより島の方々がとっても温かくて、島の良さを感じた取材でした♪なんちゃって2郷、みなさんに愛されますように♡(藤田)



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

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

クワイ

～「芽が出る」縁起物～



クワイのプロフィール

【分類】オモダカ科オモダカ属

【原産地】中国南部

【おいしい時期(旬)】11～12月

【主な栄養成分】炭水化物、カリウム、食物繊維、葉酸、ビタミンB6、リン、亜鉛など

解説：KAORU

見分け方

芽に張りがあり、ピンと伸びている

皮が乾燥しておらず、つやがある

丸く膨らんだ部分が、強く張りがある

色は青みがあり、きれい

サイズは直径4cm以下を目安に、重箱などには詰めにくい。下処理する際は大きい方が使いやすい

要注意!

折れているしおれて柔らかい → 鮮度が落ちている

保存方法

水生植物なので乾燥させないこと

ラップや湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ

水に浸しておく方がより長持ち

水は時々取り替えてね

クワイのチカラ

期待される効果

- 高血圧予防
- 脳梗塞予防
- 重篤な心臓病予防
- 心筋梗塞予防
- 便秘予防
- 貧血予防
- 食物繊維 整腸作用

主成分は芋などと同じ炭水化物で、栄養価が高いタンパク質も豊富

ミネラル類

骨や歯の形成に不可欠なリン、味覚を正常に保つ亜鉛、銅などのミネラルも多く含む

ビタミン類

増血作用のある葉酸、代謝を促進するビタミンB6が比較的多め

クワイのいろいろ

青クワイ(アオクワイ)

主にお正月のおせちに利用される扁(へん)球形で青藍(せいらん)色の皮が特徴の肉質が軟らかくホクホクとした食感がある国内で出回るほとんどのクワイがこちら

白クワイ

青クワイより大きい楕円(だえん)形で淡青(たんせい)色の食感は硬めで、食味も青クワイより劣るといわれている中国の品種

吹田(すいた)クワイ

古くから栽培されてきた品種で『万葉集』にも記されている大阪府吹田市近郊で誕生した「小ぶりで赤紫色を帯びた皮が特徴の口当たりが良い緻密な肉質が魅力

大黒クワイ

カヤヅクサ科ハルイ属でオモダカ科オモダカ属の青クワイや吹田クワイとは別種の黒い皮、白い果肉が特徴で「シャキシャキとした歯切れ

楽しみ方・食べ方のコツ

下ゆで

あくが強いので、煮物などにする場合下ゆでを皮をむいたら水にさらし、お湯(あれば米のとぎ汁)で1～2度ゆでこぼすと、えぐ味や苦味が抑えられ、上品な味に仕上がる

主にお正月に縁起物として登場

揚げたり、丸ごと焼く場合は下ゆで不要



塊茎の丸い部分の皮は底から上に向かって、大方から八方むきに見た目きれいで、煮崩れにくい



芽や皮の扱い方

芽は全部切らず、少し残しておく

芽も食べられる縁起物!

底の部分は平らに切り落としお皿の上で転がらないよ

さまざまな料理



・丸ごと炭火などで素焼きに

・小ぶりのものは丸ごと素揚げに

・薄くスライスしてチップスに

クワイのじみっ

全国の生産量の約90%を占める広島県福山市、埼玉県越谷市が有名

歴史

平安時代……鳥芋(クワイ)として伝来

日本

『本草和名』

於毛多加(オモダカ)

久呂和為(クワクワイ)

『和名抄(おみょうしょう)』

鳥芋



江戸時代……広く食べられるように

貝原益軒『菜譜』

栽培方法や食べ方を紹介の吹田クワイも登場

縁起物

「めでたい」「芽が出る」

日本では古くから縁起物

