

# みなみかぜ

2021

2

No.287

JA EHIME MINAMI  
MINAMIKAZE

特集  
1

## 地域や農業の未来を担う若者たち

三間高校 農業機械科／北宇和高校 生産食品科

三間高校  
トトロ  
農業クラブ

特集  
2

## こだわりの品で地域を笑顔に

Citrus-Line 清家修造さん

Instagram  
JAえひめ南 [公式]



- |            |                 |
|------------|-----------------|
| 2. 特集      | 11. 柑橘講座        |
| 6. JAトピックス | 12. クロスワード 他    |
| 9. 女性部活動 他 | 14. お知らせ        |
| 10. 野菜講座   | 15. 読者からのひとこと 他 |





三間町

## 三間高校 農業機械科

2年生からは、2つのコースに分かれて専門的な学習をします！

### ◎機械工作類型

農業機械の整備・操作  
自動車の仕組みを学ぶ

### ◎福祉機械類型

機械や福祉について学ぶ

三間高校農業機械科の生徒45人が所属する農業クラブ。地域に癒しとにぎわいを届けようと、生徒たちが一丸となって農産物の提供や自然の素材を使った作品の展示といった多様な活動に取り組んでいます。例年、学校が管理する農場で育てた農産物をイベントで販売するほか、地元の小学校と行なう古代米の栽培、駅に飾る竹風鈴作りも恒例行事です。

昨年はコロナ禍で外部と交流する行事などが縮小・中止となってしまいました。が、11月に町内で開かれたコスモまつりでは、稲わらで作ったアニメ映画「となりのトトロ」のキャラクター、トトロの人形を花畑に飾りました。まつり期間中にSNSでも話題の人気撮影スポットとなり、会場を盛り上げることができました。



手作りの看板を立てました！



昨年12月には、平成11年から毎年参加している「みまちよう花いっぱい運動」に取り組みました。「農業と環境」の授業の一環で、町内の四国霊場42番札所仏木寺前の県道沿いに、1年生、3年生の31人がチューリップの球根3200個を植えました。道を行き交う歩行者や車のドライバー、お遍路さんをつちゅりっぷ街道でもてなそうと、丁寧に作業に取り組みました。

女の子も頑張ります！



## 三間高に入ってよかった！

三間高校は小規模な高校ですが、家庭的な雰囲気、和やかさ、温かさがあり、生徒も先生も、一人一人をよく知っています。

農業機械科では、農業機械の整備や運転操作、自動車の整備、基礎的な介護の学習、草花や野菜の栽培方法について学んでいます。他にも、市内の公園や花壇に花苗を定植、小学生との米づくりの連携学習をするなど、地域との交流も盛んで、普段の高校生活では味わえない体験をしています。

課題研究の授業では、これまで学んできた自動車の知識や溶接の技術を使って、田植え機をカートに改造したり、栽培した野菜を利用して加工品づくりをしたりしました。自分が興味を持った研究に取り組むことができます、とても楽しいです。4月より、北宇和高校の分校になります。が、さまざまな農業学習を通して仲間とともに成長できる三間高校が、私たちは大好きです。





北宇和高校  
生産食品科2年生からは、2つのコースに分かれて  
専門的な学習をします！

## ◎生産類型

食料生産・栽培技術を学ぶ

## ◎食品類型

食品製造・加工技術を学ぶ

北宇和高校生産食品科の野菜班は、3年生5人、2年生3人、昨年12月から1年生5人が加わり、実習や研究活動に取り組んでいます。なかでも、生産者の高齢化のため7年前に店頭から一度姿を消した漬物「雷漬」の復活に向けた研究は、6次産業化学習の一環として、4年前から毎年行っています。地域の特産品を継承していこうという思いは、先輩から後輩へと代々引き継がれています。

地域や  
未来を担普通教科の科目に加えて、  
元気いっぱい学校生活を採  
れ  
ま  
し  
た  
♡

ユズや昆布、酢などで作る煮汁にカブを漬け込んだ漬物「雷漬」。昨年11月から製造の準備を始めた。まず、校内の農場で育てたカブを収穫して洗い、輪切りにして3日ほど乾燥させます。その後、3ミの厚さで丁寧に桂剥きします。雷漬作りは時間と労力がかかりますが、メンバーで協力して作業を進めます。



ユズはJAえひめ南のものも使っています♪

野菜班の研究では、伝統の味、食感、見た目の色合いを守り、子どもでも食べやすい雷漬の製造方法を確立しました。それは①食材は、カブ・ユズ・昆布のみ使用する②1瓶当たりの調味料の分量は変えない③11月に秀品の無農薬ユズを確保する④苦味を取り除くために、ユズ果皮のワタを取り除く⑤厚さ3ミを基準に桂剥きする。この5項目を忠実に守ることで、伝統の味を引き出すことができます。



## 食文化を繋いでいきたい！



私たち北宇和高校生産食品科の野菜班は、昨年から新しい雷漬の商品開発に取り組みました。考案したのは、「鬼」で町振興をする鬼北町のイメージに合わせた赤い雷漬。伝統の味や食感を変えず赤みを出すために試作を重ね、時には失敗して悩むこともありましたが、白色のカブを紅く染める原料に、「食べる輪血」とか「奇跡の野菜」ともいわれるほど栄養価が高く、美味しい野菜と知られる「ビーツ」を使うことで着色に成功しました。1月5日現在、カブを煮汁に漬け込んでいる途中で、2月の販売に向けて、商品名の考案やラベル作りの準備を進めています。紅白の雷漬ができることで、松野町、鬼北町の活性化に繋がるものと期待しています。私たち野菜班の使命は、雷漬の製造技術と味を継承し、伝統の食文化を継承することだと思っています。



宇和島産の果実を  
丸ごと使用



# こだわりの品で地域を笑顔に

シトラスライン代表  
清家 修造 さん (59)

宇和島市のジャム・マーマレード加工販売店「Citrus-Line」の代表、清家修造さんが作る宇和島産の農産物を使ったジャムとマーマレード。地元の農家から直接仕入れた果実を丸ごと使い、素材の持ち味を活かすため、保存料や着色料は使いません。質を追求して丁寧に手作りされたこだわりの品です。そのまま味わうだけでなく、料理や菓子の隠し味にも使って楽しめます。



## 一 市役所職員から転身

「Citrus-Line」は、清家さんが昨年6月に立ち上げました。店名には、宇和島産の農産物を使った加工品で「生産者や消費者を笑顔で繋ぎたい」という思いが込められています。

清家さんは、大学卒業後に東京都でアクセサリーのデザイナーとして5年、地元に戻り宇和島市役所で26年勤めました。市役所職員時代、地域産業の活性化に携わる中でマーマレードに触れ、その香りや味、見た目の美しさに惚れ込みました。「宇和島市には全国に誇れる農産物があるが、ジュース以外の加工品はまだまだ少ない。ジャムやマーマレードは持ち運びやすく、お土産や贈答品にも最適だ」と考えた清家さんは、6次産業に取り組みうと決意。家族の後押しをきっかけに、55歳で早期退職しました。その後、海外に出向き製造現場などを回って製法を学んだほか、株式会社南予ファームで加工から販売までを行って経営のノウハウを身に付けました。





マーマレード900円~1,000円、ジャム850円(税込)

販売場所

【宇和島市】道の駅さいや広場  
【宇和島市】道の駅みま



加工施設

宇和島市夏目町3-5-10  
【お問い合わせ】0895-23-0202  
<https://www.citrus-line.com/>



▲左から、グリーンレモン(マーマレード)、早生ミカン(マーマレード)、柿(ジャム)、ブルーベリー(ジャム)

「喜ぶ人を思い、作る」

ジャムとマーマレードの材料である果実は、市内の農家約10人から仕入れられます。清家さんが直接園地へ出向き、収穫することもあります。かんきつ類や柿、イチジク、ブルーベリーなど、これまで24種類のジャムとマーマレードを販売しました。清家さんが作る商品は、香りが高く、口にするとても滑らか。味、見た目にこだわり、食べる人の喜ぶ顔を思っ作られた商品の評価は高く、一昨年5月に八幡浜市で開かれたダルメイン世界マーマレードアワード(日本)では、出品したマーマレード2点が「銀賞」「銅賞」に輝きました。

「今後も地域の農家に協力してもらい多様な商品を展開し、地元の美味しい農産物の魅力を広く伝えたい」と話す清家さん。挑戦はまだ続きます。



農家の園地に出向いて果実を収穫する清家さん。





11/16

## JA職員 農業体験研修

JAえひめ南は、11月16日から約2か月間、若手職員を対象に農業体験研修を実施しました。農家との関係を深め、JA事業が組合員の生活を支えていることを再確認してもらうことを目的に、今回初めて実施しました。期間中、研修対象の入組10年、30歳以下の職員約50人が、管内の生産者のもとでミカンやブロッコリー、サトイモの収穫作業に取り組みました。

研修開始の初日は、職員2人が鬼北町のサトイモ収穫に汗を流しました。参加した職員は、「農業をしたことがなく、農家の苦勞を感じた。通常業務での農家とのコミュニケーションに活かしたい」と前向きに話しました。



11/26

## 宇和島支所 防犯訓練実施

宇和島支所で11月26日、宇和島警察署協力のもと、強盗犯の侵入を想定した防犯訓練を実施しました。現金の取扱いが多くなる年末の事件を未然に防ぐことが目的で、防犯体制の強化に繋げるため毎年実施しています。訓練では、拳銃を持った犯人役が店内に入り、「金を出せ!」と大声で怒鳴りつけ、JA職員は緊張しながらも犯人のすきについて警察やALSOKに繋がる非常通報ボタンを押すなど対応しました。訓練後は、同署の警部が強盗事件が起こった際にとる行動について説明し、「日頃から防犯意識を持ち、未然に被害を防ぐ」となどと呼び掛けました。



12/8

## 町の新たなブランドに 「鬼米（おにまい）」

鬼北町の道の駅広見森の三角ぼうしが、鬼の町づくりに取り組む町の新たなブランド商品「鬼米（おにまい）」を売り出し、町内外での認知度向上を目指しています。

広見森の三角ぼうしでは、町内の生産者約15人が米を出荷。町の寒暖差と清流を活かしてつくる「鬼米」の規格は、2等米以上の検査米で、精米日から1カ月未満のコシヒカリ。そのうち1等米で食味計数80点以上の厳選された玄米を、「鬼米プレミアム」としています。

株式会社森の三角ぼうしの松本周作代表取締役は「香り、甘み、粘りが自慢の米。『鬼』というキーワードで需要を引き出し、消費拡大に繋がりたい」と話しています。







12/15

## 南宇和野菜部会 ブロッコリー目揃え・ 品評会

南宇和野菜部会は12月15日、南宇和野菜選果場でブロッコリーの目揃え・品評会を初開催しました。収穫が最盛期を迎えているなか、さらなる品質向上で販売高1億円突破を目指そうと、生産者、県、町、J A職員ら30人が参加しました。

会場には、生産者が品評会用に朝収穫して持参したブロッコリーと、J A全農から買い取った香川県や徳島県、長崎県などの産地品のブロッコリーを用意しました。それぞれ花蕾の細かさ、茎の太さ、形・着色などを見比べ、部会員が互いに評価し合いました。秀品率を高めるための栽培管理について、積極的に意見を交わす姿も見られました。



12/16

## 北宇和高校 交通安全学ぶ

共済部は12月16日、J A共済連愛媛協力のもと、北宇和高校の全校生徒約240人を対象に、「自転車交通安全教室」を開きました。交通事故の未然防止を図り、次世代を担う子どもたちの育成と安全な生活環境づくりを目的に実施しました。教室では、スタントマンが危険な自転車走行で実際に起こった交通事故をリアルに再現し、生徒は事故の衝撃や恐さを疑似体験しました。交通違反などの紹介もありました。

普通科3年生の宮森爽士さんは、「事故の恐ろしさ、危険を実感した。自転車通学なので気を付けたい」と話しました。



12/23

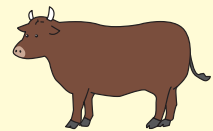
## ポンカン収穫最盛期

宇和島市で県内最大の生産量を誇るポンカンの収穫が、最盛期を迎えました。今年度は約3800トの出荷量(前年比10%増)の出荷を見込んでいます。

みかん指導課の松本和樹指導員によると、今年は秋の降雨量が少なかったことで糖酸バランスがとれ、平年に比べ品質良好です。吉田町のかんきつ農家、吉本優勝さん(24)は、約20アールの園地で今津ポンカンを栽培。収穫時は、果後部の軸の周りを傷つけないよう丁寧に摘み取っています。ポンカンは着色しにくい特性があるため、約1カ月間貯蔵して完熟させます。1月下旬に、昨年より3割増の約8トを出荷する予定です。







## 愛媛県総合畜産共進会 谷口さん 優等賞首席

令和2年度愛媛県総合畜産共進会の表彰式が12月5日、大洲市のJAえひめアイパックス(株)本社工場で開かれ、肉牛の部に出品された黒毛和種33点の中から、津島地区の谷口貴さんが優等賞首席(農林水産大臣賞)に輝きました。谷口さんは、今回で4度目の優等賞主席受賞となります。

### 【肉牛の部・結果】

|              |       |
|--------------|-------|
| 谷口 貴さん(津島)   | 優等賞主席 |
| 池田 一成さん(南宇和) | 優等賞4席 |
| 氏原 清時さん(三間)  | 一等賞次席 |
| 山田 明さん(鬼北)   | 一等賞4席 |



## ほ場コンクール 高平さん 県知事賞

かんきつ類の品質向上と果樹農家の生産意欲の高揚を目的として実施される「令和2年度えひめかん祭りほ場コンクール」において、中晩柑を約1.6畝で栽培する愛南町のかんきつ農家、高平和豊さん(74)の園地(河内晩柑)が、愛媛県知事賞(優等賞)に選ばれました。



このコンクールでは、愛媛県内の各JAが温州ミカンや中晩柑類の圃場を推薦し、10・11月に審査員が園地を巡回して審査。樹勢、結実状況、果実分析、園地の管理、基盤整備状況などを採点し、入賞園が決定されました。3月の果樹同志会大会で表彰式が行われる予定です。

## 下波選果場からのお知らせ

令和2年度地域・農業活性化事業費を活用し、下波選果場のトラックスケール1台とフルーツセレクトター(糖度計)1台を導入しました。農業者所得増大に向け、活用しています。



トラックスケール  
荷受け作業の効率化を図る



フルーツセレクトター  
園地で紅マドンナの糖度を計り、規格に合わせて紅マドンナの名前を使用し販売する





## えびめ南の女性部活動



### 12/2 役員との意見交換会

女性部は12月2日、JA本所でJA役員との意見交換会を開きました。役員や各地区の女性部役員、女性理事、女性部担当職員ら約40人が出席。女性部がJAに対する意見や要望を伝え、課題などに対する認識を共有して今後のJA運営に反映させようと開催したものです。

各支所、エルダー部会からそれぞれ施設の老朽化やATMの営業時間、JA職員の対応についてなど多岐に渡る意見・要望が出され、組合長らがJAとしての前向きな考えを話しました。



### 12/10 南宇和支所 花の寄せ植え

南宇和支所女性部は12月10日、花の寄せ植え講習会を開きました。役員13人が参加し、パンジーやビオラなど6種類の色とりどりの花をプランターに植えました。作った作品は、町内の老人ホーム2カ所へ届けました。南宇和支所では昭和55年から毎年、地域の老人ホームへの慰問を続けており、今年は新型コロナウイルスの影響で交流ができないことから、手作りの車イス用バッグ、農産物なども併せてプレゼントしました。

(情報提供：南宇和支所・中平)



## 手作りパン工房みなみの新商品をご紹介します！



新発売

ウイナーコーヒー ¥300

ふわふわの甘いホイップクリームとココアパウダーが、コーヒーと相性抜群。

新発売

練乳クリームサンド ¥130

自家製のクリームが甘くて美味しいパン。一度食べるとやみつきに。

（ご来店お待ちしております♪）

手作りパン工房みなみ

宇和島市 道の駅ささいや広場内

〔電話〕0895-28-6373 〔駐車場〕有  
〔営業〕9:00~18:00 〔定休日〕1/1



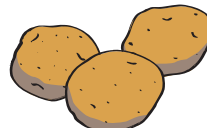
# 野菜講座

津島営農センター  
営農指導員

もり しょうご  
**森 祥悟** 指導員



## 馬鈴薯（男爵）<sup>だんしゃく</sup> 収穫までの管理



### 男爵の特徴

男爵はメークインと違って丸くごつごつとした形状をしています。果肉は白っぽく、ホクホクとした食感が特徴で、「粉ふきいも・コロッケ・ポテトサラダ・じゃがバター」など様々な料理で楽しむことができます。



### ポイント

寒い時期の定植になるので、発芽後の霜害に注意が必要です。生育中期は温かくなると同時に、病気・害虫が発生し始めるので、発生前の予防防除が必要になります。

薬剤散布時に液肥を混用すると、草勢回復も見込めます。

### 【病気・殺菌剤】

| 薬剤名        | 疫病 | 軟腐病 | 効果    | 倍率       | 収穫前日数  | 回数  |
|------------|----|-----|-------|----------|--------|-----|
| ジマンダイセン水和剤 | ○  |     | 予防    | 400～600倍 | 収穫7日前迄 | 10回 |
| プロポーズ顆粒水和剤 | ○  |     | 予防・治療 | 1,000倍   | 収穫7日前迄 | 3回  |
| Zボルドー水和剤   | ○  | ○   | 予防    | 500倍     | —      | —   |

### 【害虫・殺虫剤】

| 薬剤名       | アブラムシ類 | テントウムシダマシ類 | 倍率     | 収穫前日数   | 回数 |
|-----------|--------|------------|--------|---------|----|
| コルト顆粒水和剤  | ○      |            | 4,000倍 | 収穫前日迄   | 3回 |
| アディオオン乳剤  | ○      | ○          | 2,000倍 | 収穫14日前迄 | 4回 |
| アクタラ顆粒水溶剤 | ○      | ○          | 2,000倍 | 収穫14日前迄 | 3回 |

※殺菌・殺虫剤は同じ剤の連続使用を避ける。抵抗性の発生により効果が薄れます。

※農薬散布時期の目安は、殺菌剤は降雨前。殺虫剤は初発を見かけたら散布（多発してからでは駆除し切るのが困難）

### 【ポイント】

馬鈴薯は芽の本数でおおよそその実の数が決まります。大きな芋を作りたい場合は、芽を一株に1～2本にするなど、工夫をするのもいいと思います。

### 【最後に】

表面が緑色になった物や、馬鈴薯の芽は **毒** があるので、食べないようにしてください。

ここ数年、馬鈴薯を切ると中身が **ピンク色** に変色した物が見受けられます。

これは、芋の肥大期に寒気などの強い寒さが当たると、馬鈴薯の中の「アントシアニン」が反応し **ピンク色** に変色した物で、食べても問題ありません。

詳しくは、営農指導員にご相談ください。

J A 宇和島営農センター (0895-22-8175) J A 伊予吉田営農センター (0895-52-2939) J A 三間営農センター (0895-58-3322)  
J A 鬼北営農センター (0895-45-1313) J A 津島営農センター (0895-32-5951) J A 南宇和営農センター (0895-72-1160)



# 柑橘講座

みかん指導課

果樹専門指導員 立間地区担当

う え だ

た け し

上 田

剛 士

指導員



## 柑橘重点作業 2月

本年産は温州みかんの生産量が全体的に少なく降雨も少なかったこともあり、ポンカン等の中晩柑類の収穫作業も平年と比べて早く進んでいるように思えます。

そのため、今月は普段間に合っていないマシン油の散布や剪定作業、土壌改良剤の施用による園地環境の改善など平年以上に取り組めると思われますので、下記の記載を参考にできる農作業からしっかりと行っていきましょう。

### 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、出来る限り早めの採取を心掛けて下さい。

| 品種   |                   | 重点作業                                                             |
|------|-------------------|------------------------------------------------------------------|
| 温州類  | 普通・晩生温州           | マシン油乳剤を使用し、越冬害虫の防除を行いましょう。<br>土壌改良資材（石灰・堆肥）等を施用し、園地の土壌改善を行いましょう。 |
| 中晩柑類 | 清見<br>せとか<br>ネーブル | 2月中旬以降に収穫をしましょう。貯蔵する場合は予措は行わず有袋のまま貯蔵しましょう。                       |
| 全品種  |                   | 剪定の時期です。一本でも多く剪定しましょう。                                           |

※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。

### 2、病害虫防除

マシン油乳剤の散布は、ミカンハダニ、カイガラムシ類等の越冬害虫の総合防除であり、安定して高い効果を示します。近年、カイガラムシ類の発生が増加傾向にあるため、全園散布を徹底して下さい。

散布の際は、暖かい日を選び、樹幹部及び葉裏までしっかりと薬液が付着するように丁寧に行ってください。また、マシン油乳剤に尿素など窒素成分が高い液肥を混用し、樹勢の回復を行いましょう。

| 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   | カイガラムシ類<br>ハダニ類 | 防除：12月～2月 収穫終了後                | マシン油乳剤（95%）           | 40倍              |
| 病害   | 貯蔵病害            | 発生：貯蔵中（9月～5月）<br>防除：収穫の前日～10日前 | ベンレート水和剤<br>又は、ペフラン液剤 | 4,000倍<br>2,000倍 |

※マシン油を散布する際は、尿素 300 倍を混用して散布を行いましょう。

### 3、土壌管理

土壌の酸性化により微量要素の欠乏症・過剰症の発生園地が見受けられます。中でも葉の葉脈以外の部分が黄色く変色するマグネシウム欠乏（苦土欠）が多い状況です。土づくりは健全な樹づくりのための基礎となります。

| 目的                  | 資材名                | 施用時期 | 施用量／10a |
|---------------------|--------------------|------|---------|
| pHの矯正・カルシウム、苦土の補給   | 苦土石灰（粉）、顆粒苦土石灰     | 2月   | 120kg   |
|                     | 顆粒サンスリー ※1         |      | 60kg    |
| pHの矯正・カルシウム、微量要素の補給 | サンライム（粉）、パールシエル（粒） |      | 200kg   |

※1 顆粒サンスリーは、生石灰なので直接水にふれると発熱するため、取り扱いには注意し、施用の際はビニール手袋を使用して下さい。

### 4、整枝・剪定

剪定は花芽のコントロール、樹形の維持、光の透過量の調整等、果樹栽培で最も大事な作業といっても過言ではありません。

それ故多くの技術があり、人それぞれのやり方・考え方も多い為、いざ実践しようと思ってもどう取り組めばいいかわからないという方が多いと思います。

まずは、防除時に薬剤がしっかりと中までかかるよう枝が混み合っている樹冠内部の枝をノコを主体とした剪定で積極的に枝抜きを行ってください。

#### 温州類のせん定方法

| 品種・作柄   | せん定方法                                                                                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 極早生     | 間引き剪定と切り返し剪定を併用する（特に内裾の弱小枝の切り返しを行う）。                                                    |
| 早生以降の品種 | 上向きの果梗枝、上部の夏秋梢、かぶさり枝を剪定し、下垂枝は切らない。母枝はしっかり確保しておいた方がよい。立ち枝はしっかり剪定し、全体の剪定程度は軽く、間引き剪定主体で行う。 |

詳しくは、果樹専門指導員にご相談ください。





12月号の答え

|   |   |   |                |    |    |    |                |    |                |    |    |    |
|---|---|---|----------------|----|----|----|----------------|----|----------------|----|----|----|
| 1 | ホ | 6 | シ <sub>A</sub> |    | 11 | コ  | イ              | ビ  | ト              | 14 | 18 | 22 |
| 2 | コ |   | ー              | 8  | ト  |    | 15             | ワ  | ギ <sub>D</sub> |    |    | リ  |
|   | リ |   |                | 9  | ケ  | 12 | タ              |    | 19             |    |    | ナイ |
|   |   |   | 7              | ウ  | イ  |    | ン <sub>C</sub> | 16 | タ              | ー  |    |    |
| 3 | キ | ス |                |    |    | 13 | カ              | タ  |                |    | 23 | レ  |
| 4 | ツ |   | ク <sub>E</sub> | 10 | エ  |    |                | 17 | ミ              | 20 | シ  | ン  |
| 5 | ク | チ | ビ              |    | ル  |    |                |    | 21             | ユ  |    | ズ  |

※氏名にふりがなの記載をお願いします。

〒798-0031  
宇和島市栄町港  
三ー三〇三  
JAえひめ南  
総務課行き

- 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。

✕-ル eminami@ja-eminami.or.jp

【応募締切】 2月28日

- ② たき火の――を念入りに行った
- ⑥ チョコレートを――にかけて溶かした
- ⑧ 構えてシャッターを切ります
- ⑨ ジャムやピクルスなどを詰めます
- ⑩ この――の輪、なかなか外れないんだ
- ⑪ 就職活動の際に書きます
- ⑮ シャープペンシルに入れます
- ⑯ 浜辺に寄せては返すもの
- ⑰ 文庫本に布製の――を掛けた
- ⑳ 夕方になると家々の窓にとりまします
- ㉑ アシカに似た海獣

タテのカギ

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？



## ヨコのカギ

- ① 最低気温が0度を下回る日のこと
- ② どら焼きに挟んである物
- ③ 片仮名語でいうとリベンジ
- ④ 節分にまきます
- ⑤ 冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
- ⑦ ——の道も一歩から
- ⑩ 牛肉はビーフ、鶏肉は——
- ⑫ お釣りと一緒に受け取ることも
- ⑬ 多くの人が眠っています
- ⑭ チョコレートの原料になる植物
- ⑰ アルコールを含む調味料
- ⑲ 間違った答えに付ける印
- ㉑ パレタインデーに伝える人もいます

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

[ 五月人形 特別展示会 ]



豪華着用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 五月人形・鯉のぼり 特別展示会**

■ 場所 / 香人形の光商会 大展示場

松山市保免上2丁目2-1 TEL (089) 945-0087

■日時／3月5日(金)～8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JA窓口へお気軽にどうぞ。





# いつでもどこでも 手軽に体操

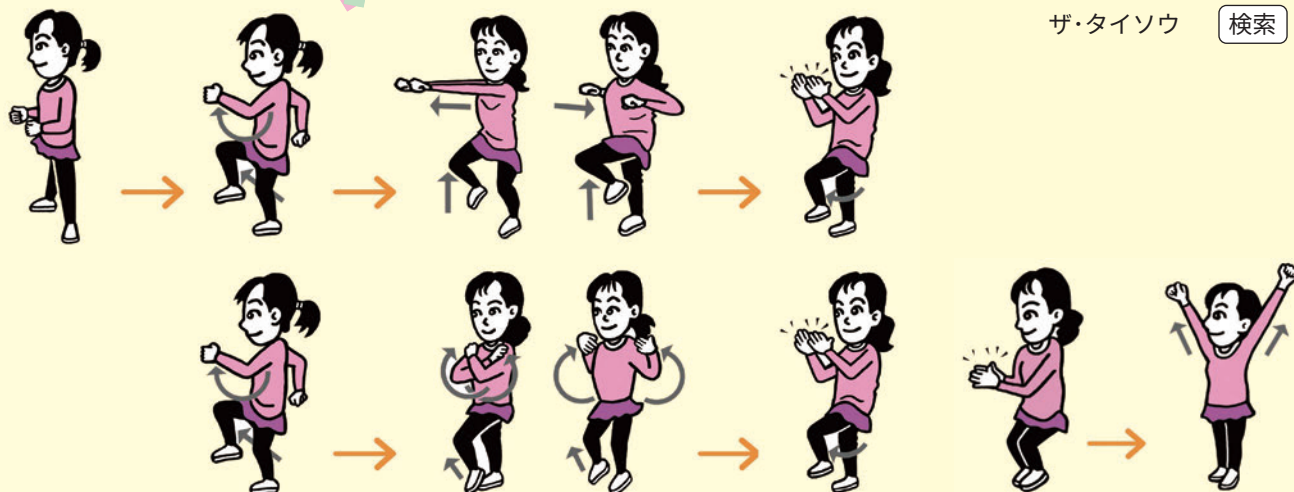
## The Taiso 「20 秒バージョン」

日本体育大学教授 ● 荒木達雄  
(公財) 日本体操協会 「The Taiso」

20 秒で手軽にできる体操を紹介します。  
時間や場所に合せてノーマルバージョン、ショートバージョンにも挑戦してください。

ザ・タイソウ

検索



### ① 胸部：曲げ伸ばす 脚部：足踏み

両手を軽く曲げ構えます。足踏みしながら両腕を前に伸ばし、戻した後に拍手を2回します。これを繰り返します。次に足踏みしながら両腕を胸の前で交差し、腕を戻して両肩をタッチして2回拍手します。これももう1度行います。

### ② 最後のポーズ

手拍子をした後、両腕を上げてポーズを取ります。

The Taiso  
20 秒バージョンの  
動画はこちら



The Taiso  
ノーマルバージョンの  
動画はこちら



The Taiso  
ショートバージョン  
(運動時間 53 秒) の  
動画はこちら



イラスト／川田満成

## JAえひめ南ホームページ ギャラリー更新中!



JAえひめ南ホームページでは、広報誌に掲載しきれなかった写真をギャラリーで更新しています。トップ画面の「JAえひめ南のみんなをもっと見る」をクリックすると、写真を見ることができます。



## 理事会報告 令和2年度 第9回理事会

令和2年12月18日(金)

コンプライアンス研修

(協議事項)

第1号議案 利益相反取引の承認について

(報告事項)

① 令和2年11月末事業実績について

② 不祥事発生にかかる類似事案全JA一斉点検の結果について

③ 「令和2年度 年末年始の出勤対応」について

④ 年末・年始のATM稼働について

⑤ 令和2年度JA共済コンプライアンス点検結果について

⑥ 令和3年産水稻苗の価格について

(その他)

① 次回理事会開催予定について

令和3年1月29日(金) 午後1時30分



2021 JAえひめ南 & オートパルえひめ南

# 自動車春大展示会



日時 **2.6(土)・7(日)** AM9:00~PM5:00

【場所】オートパルえひめ南  
宇和島営業所〈特設会場〉

新車・中古車を  
一堂に展示販売!

【ご来場記念品】

液体洗剤トップ「ナノックス」

【ご成約特典】納車時燃料20ℓプレゼント!



## JA自動車共済は、自動車の事故による賠償やケガ、修理に備える保障です

### ★安心の充実保障

#### 相手方への保障

自動車事故により他人を死傷させたり、他人の車や物をこわしたときの損害を幅広く保障!

対人賠償 (無制限)

対物賠償 (無制限・対物超過修理費用保障付)

#### ご自身とご家族の保障

自動車事故によりご自身やご家族、ご契約のお車に搭乗中の方などが死傷されたときの損害を幅広く保障!

人身傷害保障

傷害定額給付保障

#### お車の保障

ご契約のお車の事故による破損や盗難、台風などによる損害を幅広く保障!

車両保障 (全損害担保)

車両諸費用保障特約

+

さらに!

- ・ **日常生活賠償責任特約 NEW** 自転車事故をはじめとする日常生活のさまざまな損害賠償責任を保障
- ・ **車両新価保障特約** 偶然な事故によって、ご契約のお車が所定の全損となった場合に、あらかじめ定めた新車価格相当額を保障 (※お支払いには所定の要件があります)
- ・ **車両超過修理費用保障特約** ご契約のお車の修理費が共済価額以上となった場合、その超過分を保障 (その超過分について1回の事故につき50万円を限度に保障) (※原則として6ヶ月以内にご契約のお車を修理する場合に限りです)

### 日常生活賠償責任特約 (※住宅以外の不動産の所有・使用または管理を除きます)



自動車 (※) 事故以外の日常生活の事故によって、他人を死傷させたり、他人のモノをこわしたりして、法律上の損害賠償責任を負った場合に共済金をお支払いする保障です。※自動二輪車、原動機付自転車を含みます。

記名被共済者1名のご加入により、家族全員が保障対象 (※) となります。

※記名被共済者本人、配偶者、同居の親族、別居の未婚の子などが保障対象となります。

たとえばこんな場合に保障します



自転車で他人を  
ケガさせてしまった



飼犬が他人を噛んで  
ケガさせてしまった



買い物中にお店の  
商品をこわしてしまった



自転車で転倒し、駐車中の他人の  
自動車に傷をつけてしまった

#### 示談交渉サービス付

この特約で共済金の支払対象となる事故について、被共済者のお申し出があり、かつ相手方の同意が得られれば、JA共済は被共済者のために示談交渉はお引き受けします。

本資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書 (契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご確認ください。詳しくはお近くのJA (支所) までお問い合わせください。

【20386500188】



# 読者から ひとこと

「鬼北の香里」という品種があるのを初めて知りました。トゲがほとんどないユズの木は、農家さんにとって優しい木ですね。ユズを使ったスイーツも、おうち時間のティータイムに食べてみたいです。

(鬼北町 S・Sさん 49歳)

ユズの特集を見てくださりありがとうございます!! ユズのスイーツ、とっても美味しいですよ♡ぜひ日々吉夢産地に足を運んでみてください♡

みなみかぜ12月号のスイーツレシピを見て、早速サツマイモケーキとツリー作りに挑戦。とても美味しく、オシャレにできました。今度、孫にも作ってあげるつもりです。考察してくれた津島支所みなさんに感謝!

(鬼北町 Y・Nさん 64歳)

レシピを活用してくださり嬉しいです!! お孫さん、喜ぶと思います♡

年金友の会鬼北支部のクロッケー大会で93歳の方が元気に頑張っておられるのに、こっぴどく嬉しくなりました。

(宇和島市 F・Yさん 72歳)

93歳でクロッケー大会に出場、素晴らしいことですね!! 体を動かしていつまでも健康でいたいな〜

移動購買車「なんちゃん2郷」。食品を選んでいる姿がとても良い。島から離れている家族の方も安心ですね。Aさん、これからも頑張ってください。

(宇和島市 R・N 75歳)

なんちゃん2郷の運行初日に取材に行ったのですが、たくさんの方が利用してくださっていました☆

野菜講座を楽しみに読ませていただき、参考になっています。昨年は上手に玉ねぎを育てられませんでした。今年は上手に育てています。楽しみです!!

(宇和島市 S・Sさん 66歳)

みなみかぜの野菜講座、とっても好評です。継続して掲載できるよう努めます。

玉ねぎ作り、順調でなによりです♡収穫が楽しみです♡

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 (1人分)

|             |      |
|-------------|------|
| 豚ひき肉        | 200g |
| カットトマト缶     | 60g  |
| タマネギ(みじん切り) | 1/2個 |
| カレー粉        | 小さじ2 |
| かつおだし汁      | 1カップ |
| みりん         | 大さじ4 |
| しょうゆ        | 大さじ2 |
| ローリエ        | 1枚   |
| 生バジルの葉      | 10枚  |
| 冷凍うどん       | 1玉   |
| サラダ油        | 大さじ1 |

### 作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱して豚ひき肉、タマネギをしっかりと炒めてからカレー粉、カットトマトを入れ、さらに5分ほど炒める。
- ② ①にかつおだし汁、みりん、しょうゆ、ローリエを入れ、煮詰めていく。
- ③ 汁が少し残る程度で火を止め、バジルを粗く刻んで入れる。
- ④ ゆで上げたうどんが熱いうちに③を絡ませ、器に盛り出され上がり。

## トマトと豚ひき肉の あえうどん



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

特集①初めて高校生を取材しました、何度も学校に足を運んだので、みんなが顔と名前を覚えてくれて嬉しかったです♡  
特集②テレビ愛媛のふるさと絶賛バラエティ「いーよ!」にも出演されていた清家さん☆シトラスラインのジャムとマーマレード、美味しさ格別♡

(藤田)

今月の表紙は、三間高校農業機械科の3年生・中村健汰さん(左)と、2年生・上山峻馬さんです! 野球部の2人、顧問の先生に見守られながら、元氣いっぱい取材を受けてくれました☆



## 今月の表紙







イラスト：小林裕美子

# カラシナ

～辛味がアクセントの緑黄色野菜～

カラシナのプロフィール

- 【分類】アブラナ科
- 【原産地】中央アジア
- 【おいしい時期(旬)】12～4月ころ
- 【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・K、葉酸、カリウム、カルシウム、アリルイソチオシアネートなど

解説：KAORU

## 見分け方

葉が鮮やかで濃い緑色

張りつやがあり葉先までピンとしているものが新鮮

ポイント！  
育ち過ぎのものは堅く筋張っている長過ぎず茎も太くない方が柔らかい

葉や切り口が変色なくみずみずしい

## 保存方法

冷蔵庫の野菜室  
湿らせた新聞紙などで包んで袋に入れる

1～2日で食べ切ろう

長期保存  
さっと下ゆでしてから小分けして冷凍庫へ  
賞味期限は1か月以内を目安に

塩漬け  
さらに長期保存

## カラシナの子カラ

β-カロテン  
ビタミンC  
免疫力を高め、老化や不調の原因になる活性酸素を抑制する働きがある  
風邪予防、美肌にも

カリウム  
降圧作用で高血圧を予防  
むくみの解消にも

葉酸  
新陳代謝や成長促進  
造血作用で貧血予防に効果的  
妊婦にお勧め

カルシウム、ビタミンK  
骨や歯の強化、健康に役立つ

アリルイソチオシアネート  
辛味成分  
食欲増進や抗菌作用

ビタミンL  
胃粘膜の修復に役立つ

## カラシナのいろいろ

**カラシナ**  
爽やかな辛味が特徴の葉は深い切れ込みがあり、濃く鮮やかな緑色のおひたしやあえ物、漬物、炒め物などに利用できる。葉カラシナとも呼ばれる

**レッドマスタート**  
赤色の葉が特徴の主にサラダなどに色と辛味をアクセントに利用される。全体が赤紫色、また緑色のベースに赤みが入ったものなどさまざま

**タカナ**  
カラシナの一つの葉は肉厚で幅広いピリッとした辛味が特徴の漬物に加工され、おにぎりの具やラーメンのトッピングに

**博多つぼみ菜**  
大型カラシナの一つの上部が緑色で根元が白色の葉の付け根から出る脇芽を食べる。コリコリした歯応え、甘味と程よい辛味が特徴

**サラダからし菜**  
生食向き。見た目は水菜に似て、切れ込みの深い車からしい葉と細い茎が特徴。ほんのりした辛味とシャキシャキとした食感が特徴

**ワサビナ**  
カラシナの変種から誕生したといわれ、カラシナのように辛味がある。切れ込みの深い、ざざざの葉が特徴。生食で歯触りが良い

**マスタートグリーン**  
生食可能で、ピリッとした辛味が特徴の西洋カラシナ。葉は美しい緑色で、薄く幅がない大きな葉を生かして肉などの具を包んだりサンドイッチにも

## 楽しみ方・食べ方のコツ

**サラダ**  
葉や茎が細く軟らかい。サラダ用をばう

**炒め物**  
パスタや魚・肉料理の付け合わせの爽やかな風味が食欲を増進

**おひたし・あえ物**  
ピリッとした辛さがアクセントに、ゆで過ぎないのがコツ

**煮物(鍋の具材)**  
みそ汁の具にも!

**下処理**  
さっと湯通し  
さっと湯通ししてあく抜きしてから使うと、煮汁が濁らず風味も引き立つ。※炒め物、煮物など加熱調理する際は、加熱し過ぎないように注意する

**漬物**  
塩漬けやしょうゆ漬けが一般的。あく抜きしてから本漬けすると辛味が生きると

## カラシナのじみツ

**歴史**  
アブラナ科の野菜から分化「アブラナ」と「クワカラシ」の自然交雑と考えられている

日本へは中国から伝来。平安時代の『本草和名』

「芥」の項目で「加良え(カラシ)」

タカナは「菰」の項目で「多加奈(タカナ)」

種子を粉末にして「和からし」に

花が咲く前の春先2～3月ころが一番の旬

葉・茎・種も食べられる有用な食材。茎葉を食用にするのは中国で、からしやマスタートに利用される種類は主にインドや欧州で進化