

# みなみかぜ

2023

11

No.320

JA EHIME MINAMI  
MINAMIKAZE

特集  
1

国消国産に向けた取り組み

特集  
2

みかん産業を守る



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

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. 脳トレ!手足の体操 他
- 14. お知らせ
- 15. 読者からのひとこと 他

特集  
①



JA えひめ南

# 国消国産に向けた 取り組み

JAグループでは、食料安全保障の観点から、「国民が必要として消費する食料は、できるだけその国で生産する」という考え方を「**国消国産**」と名づけ、情報発信に取り組んでいます。

## 主要品目普及拡大の 継続



- 第4次地域農業振興計画から実施している主要3品目「ブロッコリー、キュウリ、里芋」の普及拡大を継続します。普及拡大にあたっては、3品目助成制度を創設し新規増反者へ助成金の支出を行い、生産拡大に取り組めます。



ブロッコリー



キュウリ



里芋

## 新規就農者の受け入れ 体制整備



- 持続可能な地域農業を確立するため、新規就農者が安心して学べる受け入れ体制を整備・強化します。事業展開にあたっては、愛媛県や市町など関係機関や部会組織などと連携して取り組みます。



平成30年度より実施中  
農業就農研修(南宇和地区)



令和2年度より実施中  
野菜栽培講座

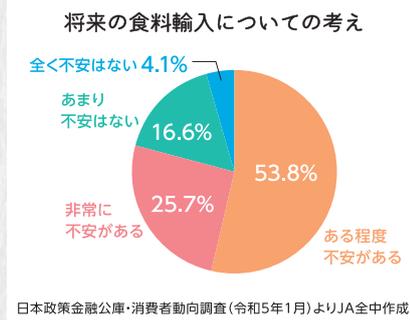


令和6年度より開校  
みかん学校



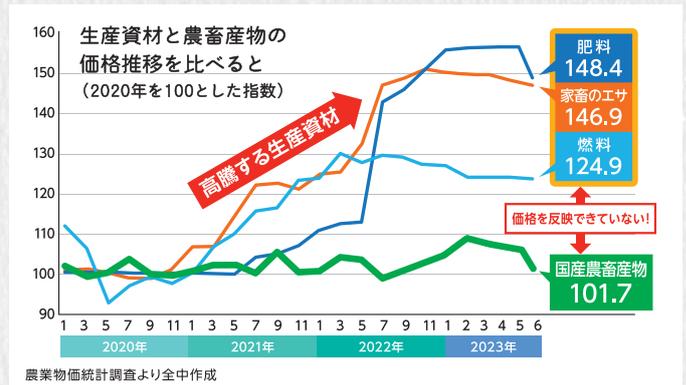
## 「国産」を選ぶあなたは 食の未来を考えている人。

ウクライナ情勢が長期化するなど世界情勢が不安定ななか、将来の食料輸入について、どう考えますか。先進国のなかで最低水準の、およそ6割を輸入に頼っている日本。回答者の約8割が「不安がある」と回答した調査結果もあります。また、「国産」を選ぶ理由として、「安心・安全」「おいしい」のほか、「日本の生産者を応援したい」を選ぶ方も。子どもたちの未来の食卓のために、「国産」を選んでみませんか。



## 生産資材価格が上がっている一方で、 「国産」の農畜産物価格は横ばい。

農業の現場では、肥料、家畜のエサ、燃料などの生産にかかせない資材や、流通コストが高騰を続けています。一方で、それらの増加分が、農畜産物の価格に適正に反映できておらず、生産者は大変な苦境に立たされています。今、私たちにできることは、「国産」を食べて応援することではないでしょうか。



## 適正な価格形成を実現するため、法律の制定に向けた検討が開始。

生産資材や流通コストの適正な価格転嫁は、私たちが食べ物を食べ続けるために必要なことです。これは日本だけの課題ではありません。フランスでは自動的にコストの変動分を価格転嫁できる

法律がつくられました。日本でも今、「農政の憲法」といわれる「食料・農業・農村基本法」の見直しが進められており、適正な価格形成に向けた法律の制定を行うことが政府より示されました。

## 「国産」を食べて応援キャンペーン実施中

食べて応援  
その1

JA直売所に3回来店して  
スタンプをGet!

47都道府県とっておきの

3,000円  
相当の 農畜産物・加工品が

合計14,100名様に当たります!

期 間 2023年10月1日～11月30日



<https://www.asahi.com/ads/nogizaka46ja/kokusyokokusanopc23/>  
※9月19日からご覧いただけます。

食べて応援  
その2

おいしい秋を、お得に。

今がチャンス

お客様の  
送料負担なし

送料をJAグループが負担します!

期 間 2023年10月1日～11月末日

※規定数に達した場合、早く終了することがあります。

JA全農の産地直送  
通販サイト



おいしい日本と暮らそう

JAタウン



<https://www.ja-town.com/shop/e/ekokusho/>  
※10月1日からご覧いただけます。





# 国産の レシピコンテスト



丸ごと茄子がとろける  
ぶちうまオープン焼き

「国産国産」  
レシピ  
コンテスト  
野菜たっぷり！  
スピードおかず部門  
最優秀賞



夏野菜スタミナポーク丼

「国産国産」  
レシピ  
コンテスト  
白米がもりもり進む！  
かんたん丼部門  
優良賞

全国農業協同組合中央会は、  
ウェブメディア「あたらしい日  
日」上において、国産農畜産物  
を使った簡単でおいしいレシ  
ピを対象として『国産国産』レ  
シピコンテストを実施しまし  
た。受賞されたレシピを紹介  
します。

「国産国産」  
レシピ  
コンテスト  
最優秀賞

野菜って  
美味しい！  
が実感できる

## 丸ごと茄子がとろける ぶちうまオープン焼き

材料(2人分)  
萩たまげなす…1本  
(普通のなすなら4本)  
トマト…2個  
青じそ…12枚  
とろけるチーズ(スライス)…6枚  
豚バラ肉(スライス)…300g  
パセリ…適量  
パン粉…適量  
粉チーズ…適量  
オリーブオイル…適量  
塩・こしょう…各適量  
んにく(すりおろし)…適量

作り方①  
豚バラ肉は4cm長さに  
切って、塩、こしょうを  
しておく。青じそとチー  
ーズは半分に切り、トマト  
は縦半分に切って半月切  
りにする。

作り方②  
なすを縦半分に切って、  
それぞれ切り込みを入れ  
たら、間に①をはさむ。

作り方③  
②にんにくを塗って塩、  
こしょうをしたら、上か  
らパン粉と刻みパセリ、  
粉チーズを混ぜ合わせた  
ものをたっぷりとのせる。

作り方④  
③にオリーブオイルをか  
け、200℃に余熱したオー  
ブンで約20分焼いたら完  
成。

「国産国産」  
レシピ  
コンテスト  
優良賞

## 夏野菜 スタミナポーク丼

材料(2人分)  
ご飯…適量  
豚もも薄切り肉…80g  
新しょうが…50g  
んにく…1かけ  
ピーマン…1個(30g)  
トマト(大)…1個(170g)  
味噌…小さじ1  
塩麹…小さじ1/2  
メープルシロップ…小さじ1  
スライスチーズ…2枚  
片栗粉…適量  
塩…ひとつまみ  
油…適量

作り方①  
豚もも薄切り肉は2等分して、  
塩をまぶしておく。

作り方②  
新しょうがは細く千切りにし、  
ピーマンはヘタを取り、種と  
ワタがついたままざく切りに  
する。トマトはざく切りにす  
る。んにくは薄切りにする。

作り方③  
フライパンに油を熱し、①の豚  
肉に片栗粉をまぶして両面焼  
いて取り出す。

作り方④  
③のフライパンに、②の新しょ  
うがとんにく、ピーマンを  
入れて炒めたら、トマトを加  
えて炒めながら水分を飛ばす。

作り方⑤  
味噌、塩麹、メープルシロッ  
プを加えて味を整えたら火を  
止め、③の豚肉を戻してさつ  
と和える。

作り方⑥  
温かいご飯の上にスライスチー  
ーズをのせ、上から⑤をかけて完成。

## 青髪のテツ × JAグループ 「国産国産」レシピコンテスト



すべての  
入賞レシピの  
詳細はこちらに  
アクセス！



### ○概要

- ・JAグループ主催で、青髪のテツ氏(※)とタッグを組み実施。
- ・「野菜たっぷり！スピードおかず部門」、「白米がもりもり進む！かんたん丼部門」、「ミルク系スイーツ部門」の3部門で募集。
- ・2023年5月18日～7月18日の間で、合計287レシピが応募。

### ○「国産国産」とは？

「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という、JAグループが提起している考え方です。国産農畜産物をおいしいレシピでたくさん食べてほしいという願いから、当コンテストも開催しました。



インフルエンサー  
青髪のテツ

※スーパーマーケット青果部で勤めた経験を生かし、野菜の選び方などで人気を博すインフルエンサーで、Xフォローワー約66万人(8月31日時点)。

かんきつ産業の発展を祈る みかん祭り



JAえひめ南は宇和島市吉田町の大乗寺で9月5日に「みかん祭り」を開き、JAの役員や市場関係者など27人が参列して先人の霊を供養することもに今年の豊作を祈りました。

みかん祭りは、当地区に柑橘を広めた始祖「田道間守公（たじまもりこう）」をはじめ柑橘産業の発展に尽くした先覚者を追悼し、今後の発展を祈念する行事として毎年この時期に開かれています。

式では、道師たちが香をたきながらお経を供えた後、参列者が次々に焼香しました。吉見一弥組合長は「現在みかん産業があるのは先人の努力のおかげ。今後もJAとして生産者をバックアップし、産地の維持、拡大、活性化へ努力していく」と将来への発展を誓いました。



同日、真珠会館で温州みかん出荷協議会が開かれ、令和5年産の生産状況や出荷計画についてなどを協議しました。

極早生ミカンの選果始まる

JAえひめ南味楽共選場では9月9日から極早生ミカンの選果が始まりました。

選果場では、農家が収穫したミカンが次々と運び込まれ、作業員が果実の色づきやキズを確認した後、選果機で大きさや糖度を選別し等級別に箱詰めしました。

初日は約27トを選果し、関東地方の市場へ11日から販売を開始しました。出荷のピークは9月下旬から迎え、10月下旬からは早生温州の出荷が始まります。

果実品質については、開花が早かったことから果実内容も進んでいて減酸が早く食味の良い果実になっています。

2023年度は表年傾向であり、極早生出荷計画は270ト（前年度比8%増）を見



喜佐方果樹同志会の会長を務める阿部修士さんは3年前にUターン就農し、両親とかんきつ栽培をしています。

9月23日からは極早生みかんの収穫を始めており、繁忙期に入っています。

阿部さんは特に果実の品質向上のために、液肥の散布や土壌改良に積極的に取り組んでいます。「先輩農家やJAの技術員に栽培技術を教わり、習得しながらこれからもおいしいみかんを栽培していきたい」と話していました。



込みます。

生産者はこれからの温州ミカンの収穫を迎え、今後残された期間少しでも高品質ミカンを出荷するために摘果・防除等の管理に取り組みます。

8  
27

## トウモロコシの 収穫体験



## 南海放送のテレビ取材で 児玉さんがインタビュー

9  
8



### たくさん収穫出来ました

宇和島支部の青年部は8月27日に三浦小学校付近の畑で三浦小学校の児童15名とトウモロコシの収穫を行いました。

高温障害により作物はやや小ぶりでしたが、児童たちは「夏休みにいい体験ができた」と大変喜んでいました。

青年部は「子どもたちの未来へ」の特別事業を通して子どもたちを対象に食農教育に取り組みます。



インタビューをされる児玉さん

9月8日にブラッドオレンジの生産者、児玉恵さんが南海放送テレビ番組の取材を受けました。愛媛県環境情報発信番組「やさしいeco活 環境×共生」というテーマのもと、温暖化に適したブラッドオレンジの栽培管理や品質・特徴について紹介しました。

かんきつの栽培を始めて約37年の児玉さんはブラッドオレンジや温州みかん・甘平等7品目ほどのかんきつを栽培しています。

児玉さんは「温暖化に対応した栽培管理を行いながら消費者にかんきつをお届けしたい」と話していました。

この放送は南海テレビの令和5年12月9日(土) 21:54～22:00に放送される予定です。

※場合によっては放送日時が変更することがあります。

9・4  
15

## 信用のロールプレイング大会



信用部は9月4日、本所でテラー(窓口)担当者ロールプレイング大会を開き、代表者6名が出場しました。この大会は出場者自らのセールス技法のスキルアップ及び情報交換などを目的に毎年開かれています。

また、15日には渉外担当者のロールプレイング決勝

大会がありました。

結果、テラー担当者では南宇和支所の原田有貴さん、渉外担当者では南宇和支所の宮本あゆ子さんが最優秀賞を受賞しました。おめでとうございます。受賞された原田さんと宮本さんは松山の県大会に出場されます。

信用渉外担当者



窓口担当者



# JA トピックス

topics

9.11

## 南海放送ラジオで農産物を情報発信



JA えひめ南は9月11日に本所で南海放送(株)と「エフナン(南海放送ラジオ)を活用した農産物情報等発信に関する協定書(PAL)協定」の締結式を開きました。この協定は相互の連絡・連携体制を構築し、情報発信や交流の拡大を目指します。

式では南海放送の「もぎたてテレビ」や「JAバンクえひめプレゼンツ・元気!えひめ農業」のテレビ番組を担当している岡内ひかりアナウンサーの司会からはじまり、吉見一弥組合長と南海放送の大西康司社長が協定書にサインを交わしました。

締結式終了後は、協定の第1弾として、吉見組合長がラジオの生放送に出演しました。インタビューでは当JAの旬の農産物や管内について紹介。吉見組合長は「締結を契機に農業のこと・JAえひめ南のことを積極的に情報発信し、地域農業の活性化を図っていきたい」とPAL協定への期待を伝えました。PALは日本語で「仲間」を意味します。



◀ラジオの生放送に出演する組合長

## 多収米品種「にじのきらめき」の稲刈り

9.15



JA えひめ南は米農家の所得拡大に向けて、令和4年度から業務用米の契約栽培米の試験栽培を実施しています。

9月15日、業務用加工業者から注目されている多収米品種「にじのきらめき」の稲刈りが宇和島市三間町で行われました。今年度初めて50㌦の面積で栽培した黒田弘さんは「病害虫の被害もなく順調に生育したと思う。収量が多いと期待したい」と話していました。

「にじのきらめき」は、「コシヒカリ」よりも収穫がやや遅く、倒状しにくい品種であり、もっちりとした食感で粘りが強く、お米一つひとつが大きく食べ応えがあるのが特徴です。

昨年は2㌦6戸で試験栽培を実施しましたが、倒れにくいと評価が高く、今年度は管内の4地区(鬼北・三間・津島・南宇和)で20戸、7㌦で栽培を行いました。刈り取りした結果、多いところでは10㌦あたり約22袋の収量でした。

今後も県と連携しながら試験栽培を実施し、肥料・農薬などの適正管理、刈り取り時期を生産者に聞き取り調査しながら研究し、米農家の所得増大と生産量拡大に繋げていきます。

9.20

## サトイモの選果始まる

12 農産物の生産・販売



えひめ南管内では9月20日から生食用サトイモ「伊予美人」の出荷が宇和島市三間町の選果場で始まりました。JAではサトイモを主要品目と位置付けて生産者の確保と栽培面積拡大に向けて取り組んでいます。

選果初日には約1.4トンのサトイモが農家から持ち込まれ、作業員が品質を確認しながら階級ごとに選別し箱詰めを行いました。

管内では約50戸の農家が10㌦で栽培しています。9月下旬から最盛期を迎え年明けの2月まで出荷が続く、今年度の出荷量は150トンを計画しています。

農産指導販売課の奥藤純課長は「昨年は水の必要な8月に干ばつでたくさんの圃場で葉焼けがかなり発生していたが、今年は高温で推移したものの定期的に雨が降ったおかげで出荷量は昨年を上回ることが予想される」と話していました。





## えひめ南の女性部活動



9/5

### 生活文化部会で「天然由来のやさしい石けん」作り



伊予吉田町支所女性部の生活文化部会は9月5日に同支所でAEAJ認定アロマセラピーアドバイザー・JAMHA認定メディカルハーブコーディネーターの渡邊眞由美先生をお迎えして「Ehime cooperation soap」を作成しました。この石けんは、愛媛県産のみかんパウダーやパールパウダーを使ってあり、愛媛の応援と発信のおもいを重ねたオリジナルのものです。

部員たちは、和気あいあいと、材料計りから始まり、合わせる・混ぜる・型に流し込む作業を黙々とこなしました。この石けんは1ヵ月程乾燥させて完成します。出来上がりが楽しみです。



9/6

### 一日農業新聞と教育文化セミナー



9月6日に本所で「一日日本農業新聞」・教育文化セミナー「家の光大会」を開き、役職員や女性部ら約80名が参加しました。



J Aでは日本農業新聞及び家の光の活用と普及拡大に積極的に取り組んでいます。

大会では、日本農業新聞と家の光協会の情勢報告や普及運動の要領説明があり、それぞれの普及目標数の達成に向けた推進運動の方策を確認しました。その後、女性部代表で鬼北支所の田中美鶴部長が家の光の記事活用の体験発表を行った他、家の光専門講師のJ A全中からの活動推進アドバイザーの佐久間幸子氏が『組織基盤強化に向けた教育文化活動のすすめ』と題して記念講演を行いました。

参加した女性部員は「私たち女性部一人ひとりが意識をもって家の光・農業新聞の普及運動に取り組んでいきたい」と話していました。

9/6

### 宇和島支所女性部のパールコロッケがグランプリに輝く



J Aえひめ南女性部は松山にある(株)ホテル椿館の地元の農産物を使った「地産地消レシピコンテスト」に参加しました。このコンテストは、地元の生産者と交流のある愛媛県内の女性部が、地産地消を基本とした地元ならではの料理のレシピを考案し、ホテル椿館の取締役総料理長などが審査します。グランプリと準グランプリに選ばれた2品に関しては、ホテル内のビュッフェ会場においてお客様に提供し、地元の農産物を含め、J A女性部の活動を知ってもらいます。

審査の結果、宇和島支所の「パールコロッケ」がグランプリに選ばれ9月6日、本所で表彰式が行われました。



副賞としてグランプリを受賞した支所にホテル椿館のペア宿泊券がプレゼントされました。

9/12

### 健康部会で健康を維持しよう



伊予吉田町支所女性部健康部会は、9月12日に講師の松浦波津子先生をお迎えして、簡単にできるエアロビ・ヨガストレッチを行いました。ノリノリの音楽に合わせて楽しく踊るエアロビは、なかなかのハードさで、ついていくのが一生懸命でしたが、最後に汗ばんだ体をほぐすヨガストレッチで、呼吸を整え心身ともに心地よい時間を過ごすことが出来ました。

部員たちは「普段使わない筋肉をほぐすことが出来てとても良かった」と話していました。





## えびめ南の女性部活動



### 9/14 役員研修会で牧野植物園を視察



鬼北支所女性部は、9月14日に役員視察研修で高知県の牧野植物園に行きました。昭和33年に開園した植物園には牧野富太郎博士ゆかりの野生植物など3000種類の植物や、牧野博士の蔵書・遺品などを実際に見ることができ、NHKドラマ「らんまん」と重ね合わせながら役員同士の会話も弾み有意義な研修ができました。



### 9/19 じゃこ天作りと工場見学



三間町支所女性部のたんぼ学級は9月19日に同町の(有)安岡蒲鉾でじゃこ天作り体験と工場見学を行い10名が参加しました。

じゃこ天作りでは安岡蒲鉾・取締役の安岡弘和さんの指導のもと、型にすり身を入れて形をととのえながら丁寧に仕上げました。その後、ちくわの製造工程や、魚をさばくところなどをガラス越しで見学をしました。

部員たちは「なかなか行く機会がなかったので良かった。どんな魚が入っているか・作る工程などが知れて良かった」と話していました。



### 9/20 フードドライブ活動



宇和島支所女性部は7月から8月末までフードドライブ活動を実施しました。

9月20日にはNPO法人eワーク愛媛(うわじまグランマ)さんに食品を引き渡ししました。この食品は、市内の子ども食堂や食支援を必要とされている方などに届けられます。

部員たちは「地域に密着した住みやすい地域社会になってほしい」と話していました。



### 女性部レシピ

## 栗ご飯

レシピ提供：津島支所

#### 材料

- ・栗(洗皮をとったもの) 300g
- ・米 3合
- ・塩 小さじ1



#### 作り方

- ①栗を半分に切り、鍋にお湯を沸かし2～3分茹でる。ざるに取り粗熱をとる。
- ②お米は洗って、分量の水加減で30分浸しておく。
- ③お米に分量の塩を入れて、溶かす。(塩加減は、調整してください。)
- ④粗熱の取れた栗を加えて普通炊飯をする。
- ⑤炊き上がったら、軽く混ぜてお茶碗に盛る。



# 営農講座



宇和島営農センター  
営農指導員

うじはら 氏原 武弘 指導員



## 柿の仕立て方と実をつけるコツ

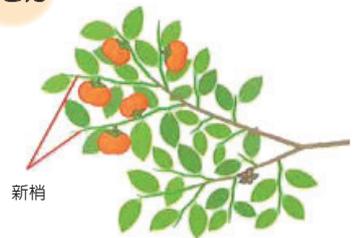
柿は、甘柿と渋柿、不完全甘柿が有り、全国でいろいろな品種の柿があります。

柿の花は雄花と雌花があります。品種により、雌雄同株で同じ木に雌花が咲くものと雄花をつけないものがあります。雌花だけで結実する性質が強いものの、甘柿はやや実をつけにくい品種もあるので、雄花の多い受粉樹を近くに植えると確実です。管内メインの甘柿（次郎）や渋柿の多くは受粉樹がなくても結実します。肥料は元肥・追肥・礼肥と年3回が望ましいです。

### 1. 植えつけ（11月上旬～3月下旬）

地域に適した品種を選び、休眠期に日当たりの良い場所に苗木を植えつけます。細根が多く乾燥に弱いので、乾燥しやすい場所では株元に敷きワラをして保湿しましょう。

実の  
つき方



新梢

混合花芽から伸びた新梢の2～5節目の葉の付け根に花、実がつく。

### 2. 仕立て方と実をつけるコツ

仕立て方・・・「桃栗三年、柿八年」といわれるように初期の生育はゆっくりですが、放任すると高木になって管理や収穫がしにくくなります。主幹を低くした主枝3本仕立てがおすすです。

実のつき方・・・前年枝の先端付近に花芽がつきます。

### 3. 剪定

- ・剪定（1月上旬～2月下旬まで）・・・枝の先端付近に花芽がつくので、花芽を切り落とさないように、不要な枝や枯れ枝などの間引き剪定を中心に行います。前年に実がついた枝や徒長枝には花芽がつきにくいので、切り返して新しい枝を発生させ、翌年の結果母枝をつくりましょう。
- ・夏季剪定（7月上旬～8月下旬）・・・柿は5月頃から花が咲き、6月頃に結実します。（6月～7月に生理落果があります。）枝葉が混み合っていたら、実がついていない枝を見分けて元から間引き、日当たりや風通しを改善すると、病害虫発生の予防につながるとともに、花つきや実の色つきが良くなります。

ポイント・・・柿の剪定は間引き中心です。

### 4. 摘蕾（4月下旬～）

つぼみのうちに一枝一花に着果数を減らします。

※ 6月 炭そ病・落葉病・カキノヘタムシガ・カイガラムシ類の防除が大事になります。

### 5. 摘果（6月～7月下旬）

7月頃から幼果が肥大を始めます。枝の伸びが止まったら、何回かに分けて摘果を行います。摘果をすることで隔年結果を防ぎ、実を大きくすることができます。

### 6. 収穫（10月上旬～11月下旬）

品種ごとの色に完全に色ついた果実からハサミで切って収穫します。

渋柿を干し柿にする場合は、吊るしやすいようTの字に枝ごと切り取ります。

ポイント・・・他の果実を傷つけないように果柄を傷つけないように短く切り直す2度切りをする。いつまでも樹に果実をつけておくと、養分を消費して翌年の実つきが悪くなる。完全に落葉する前に実を全部収穫する。

ま と め・・・秋になるとえひめ南管内にはおいしい甘柿があります。店頭でみかけたら、果肉が密で甘味が強い地元の次郎柿をぜひ食べてみてください。

えひめ南では源吉兆庵に渋柿を出荷して、粋甘肅（すいかんしゅく）というお菓子になっています。

「粋甘肅」という和菓子として加工・販売されています。



# 柑橘講座

みかん指導課

果樹専門指導員 津島・南宇和地区担当

たなか

たかふみ

田中

孝史

指導員



## 柑橘重点作業 11月

南柑20号の収穫も始まり、温州類の収穫作業が本格化する月となります。カメムシの発生にも細心の注意を払いながら収穫作業を進めましょう。

どの品種も収穫前には必ず、腐敗防止剤の散布を徹底してください。特に温州類は減酸が進んでいる状況ですので、散布後の累加雨量も考慮した腐敗防止の徹底や果実の取り扱いに注意してください。

また、収穫作業がメインとはなりますが、秋肥の施用など作業が重複します。繁忙期にはなりますが、まずは果実の適期収穫を心掛け、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にもなりますので、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。適期収穫することで浮き皮軽減対策に努めましょう。
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・せとが・デコボン	デコボ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※	落果防止剤（マデックE W 2000倍）の散布時期となります。 1回目：散布時期は10月下旬～11月上旬の脱色初期となりますが、詳細については「河内晩柑落下防止剤の登録変更と落下防止のポイント」をご確認ください。 2回目：1回目の散布からの20日後頃が散布時期となります。

### 2. 秋肥・一発肥料の施肥

冬季に樹勢が悪くなったり落葉する園地が近年目立ってきています。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	相当施用量（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48号(10-8-8) 宇和ポニアミノ(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）		
せとが、タロッコ、ネーブル、清見、南津海	80kg（4袋）		
デコボン	70kg（3.5袋）		
河内晩柑・レモン	110kg（5.5袋）		

☆温州類省力化肥料（年間一発肥料）

品種名	相当施用量（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) 宇和みかん有機一発SR・楽や農PS30(18-6-8) 宇和みかん一発688J(16-8-8) 宇和みかん有機一発SR・楽や農PS30(18-6-8)
	110kg（5.5袋）		
南柑20号、普通温州	140kg（7袋）		
	120kg（6袋）		

※温州類省力化肥料（年間一発肥料）を使用する場合、施用後に冬期の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. 病害虫防除

収穫前には必ず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、発生に注意し、発生した場合は早急に防除を行いましょう。

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	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	バンレート水和剤 又は、ペフラン液剤	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。



# 脳トレ! 手足の体操

## 手指の体操で反射神経を鍛える

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

よく耳にする「反射神経」という言葉ですが、実はそういう神経は存在しません。私たちの体には視覚や聴覚などの感覚を受容する感覚神経と、手足や眼球の筋肉を動かす運動神経があり、この二つが連係することでとっさの事態にも素早く反応して対応できているのです。「反射神経が良い」とは、感覚神経→脳→運動神経→筋肉への情報伝達がスムーズで素早いことを指しています。

反射神経が鈍くなる主な原因は加齢です。高齢者に多いさまざまな事故を防ぐためにも日頃から反射神経を鍛えることが大切です。今回ご紹介する体操を繰り返し行うことで神経が鍛えられます。音楽に合わせて遊び感覚で楽しむのもお勧めです。

### タテヨコグーパー体操

#### STEP 1 基本の動き



① 右肘を立ててグー、左肘を横にしてパーで構えます。



② 左肘を立ててグー、右肘を横にしてパーにします。①②を20回繰り返します。

#### STEP 2 応用編

スムーズにできるようになったら、立てた方の手をパーに、横にした方の手をグーに変えてみましょう。失敗してもよいので、徐々にスピードアップを図りましょう。

## 理事会報告 令和5年度 第6回理事会

令和5年9月29日(金)

### (委員会報告)

管理本部委員会

農産青果本部委員会

### (協議事項)

第1号議案 当組合における取引のリスク評価書について

第2号議案 常勤理事の他の団体理事等への就任の承諾について

第3号議案 役員問題審議会の委員選出について

第4号議案 定年延長に関連する制度の見直しについて

第5号議案 定年延長にかかる規則・規程の変更及び新設について

第6号議案 職員厚生貸付金要領の一部変更について

第7号議案 出資金の減口について

### (報告事項)

① 令和5年8月末事業実績について

② JAバンク内部管理体制構築にかかる指針の制定について

③ JAえひめ南コンプライアンス業務点検結果報告書について

④ 令和5年度上期監事監査の実施について

⑤ 令和5年度内部監査外部確認の実施要領について

⑥ 共済事業実績について

⑦ えひめ健康パーク開催について

### (その他)

① 次回理事会開催予定について

令和5年10月27日(金) 午後1時30分

JAバンクえひめの、おいしい冬、今年もはじまるよ!

# えがおの食卓

★キャンペーン期間／令和5年11月1日(水)～12月29日(金)

みんなで  
当てよう!



1等

伊予牛「絹の味」  
黒毛和牛  
肩ロース  
すき焼き用

今治産  
「ひのひかり」  
久万高原清流米  
「こしひかり」

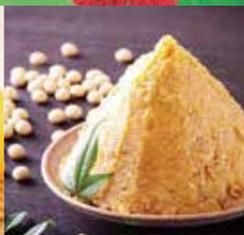
JAバンクえひめキャラクター  
ばんじゃくん



ポンカン



はるみ



えがおで健康セット(味噌・だし醤油)



あんぼ柿セット

「スーパー定期貯金」(単利型1年)を新規で20万円以上お預けいただくと

愛媛県産農畜産品が抽選で当たる!

1,950  
名様に

1等

伊予牛「絹の味」黒毛和牛肩ロースすき焼き用

300本

2等

お楽しみJA直売所特産品

1,650本

◎新たにお預け入れいただく資金を対象とします。  
※写真はイメージです。

JAうま

四国中央市中之庄町1684番地4  
Tel.0896-24-3737 金融部 金融企画課

JAえひめ未来

新居浜市田所町3番63号  
Tel.0897-37-1003 金融共済部 貯金課

JA周桑

西条市丹原町池田1701番地1  
Tel.0898-68-6266 金融共済部 貯金課

JAおちいまはり

今治市北宝来町1丁目1番地5  
Tel.0898-34-1813 金融営業部 金融企画課

JA今治立花

今治市北鳥生町3丁目3番14号  
Tel.0898-23-0246 金融共済部 営業課

JA松山市

松山市三番町8丁目325番1  
Tel.089-946-1611 金融部

JAえひめ中央

松山市千舟町8丁目128番地1  
Tel.089-943-8731 金融部 金融企画課

JA愛媛たいき

大洲市東大洲1582番地  
Tel.0893-59-4182 金融部 営業課

JAにしうわ

八幡浜市江戸岡1丁目12番10号  
Tel.0894-24-1118 金融部 推進指導課

JAひがしうわ

西予市宇和町卯之町二丁目462番地  
Tel.0894-62-1212 金融部 貯金課

JAえひめ南

宇和島市米町港3丁目303番地  
Tel.0895-22-8108 信用部 企画課

JA愛媛県信連

松山市南堀端町2番地3  
Tel.089-948-5220 JAバンク営業統括部

JAバンクえひめ  
(愛媛県内JA / 県信連)

「JAバンクえひめ」は、愛媛県内11JAと  
愛媛県信連の総称です。

JAバンクえひめ

検索



# 読者から ひとこと

コロナ禍で会えなかった孫にやっと会えました。3歳になり何でも喋りが出来て嬉しい数日間を過ごしました。ニコリと笑うと欲も得も無い子どもの笑顔を毎日思い出しています。

(愛南町 T.Oさん 80歳)  
コロナ禍になって皆さん苦労されていると思います。子どもの笑顔は本当に癒されますよね♪また会える日が楽しみです。

組合員ですが、いつの間にか高齢者となり心も沈みがちですが毎月届くみなみかぜを楽しみに待っています。今月は探していたレシビ「いものもち」があり嬉しいです。早速作りました。友人にも届け満足しています。ありがとうございます。

(鬼北町 M.Sさん 82歳)  
いつも楽しみにして頂きありがとうございます。女性部のレシビはいつも好評です!!いものもち作れてよかったです。

今月号は「うわじま牛鬼祭り」の写真。33年ぶりに地元へ帰り住む様になり、久しぶりの「和霊さん」です。花火を見たくて、車を走らせ九島大橋へ。港で上がる花火は初めてでとてもキレイでした。来年はどこから見ようかな?

(宇和島市 E.Tさん 51歳)

4年ぶりのうわじま牛鬼祭りはとても賑わいました♪花火もとても綺麗で感動しましたね!!私も九島大橋から見たいです♪

みなみかぜ毎月楽しみに待っています。料理・営農講座・パズルどれも嬉しい情報で記事にするまでの皆さまの御苦労に頭が下がります。頑張って私たちを楽しませて下さいね。ありがとうございます。

(松野町 Y.Mさん 71歳)  
いつもありがとうございます。これからもいろいろな情報を発信していきたいと思っています。

とてもカラフルで読みやすい。特に脳トレの体操を楽しみにしています。これからも楽しい話題をお知らせください。

(鬼北町 E.Tさん 61歳)  
脳トレで普段動かしていない手足を刺激することはとてもいいことです。楽しい話題をお届けできるように頑張ります♪

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頂いた場合があります)

## 今月の朝ごはん

### 材料 (3人分)

豚バラブロック	600g
小松菜	1/2わ
エノキタケ	100g
ナメコ	100g
A	
ネギ(青いところ)	適宜
皮付きショウガスライス	3枚程度
塩	少々
料理酒	適量
B	
大根おろし	200g
ゆずこしょう	小さじ1
オリーブ油(エクストラバージン)	大さじ1

### 作り方

- 1 豚バラブロックは200g×3にカットする。エノキタケは石突きを取り3等分にしてほぐしておく。小松菜は3cmに切っておく。
- 2 豚肉を下ゆでする。鍋に水をたっぷり入れ、Aと共に豚肉を軟らかくなるまでゆでる(※圧力鍋を使うと時短できます)。軟らかくなった豚肉を取り出し、同じ鍋で小松菜をサッとゆでる。
- 3 キノコのたれを作る。ポウルにBを合わせ、別鍋でゆでたエノキタケ、ナメコを混ぜ合わせる。
- 4 皿に小松菜を敷き、豚肉をのせ、③のたれをかけ出来上がり。

## ゆで豚のおろしキノコサラダ風



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「天晴(旧キッチン晴人)オーナーシェフ

## えんぴつ

10月に入って涼しくなり秋を感じます。秋と言えばスポーツ・食欲・読書と秋が満喫できる季節。各地でもイベントが増えてきて南予が賑わってきています♪私もできるだけイベントに参加して楽しみたいと思います。

(古谷)

## 今月の表紙



今月の表紙は三間町でサトイモを栽培している松本伸二さんです。水の管理や圃場の見回りを大事にして大きくてきれいなサトイモをつくるように心掛けています。





レモンのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属

【原産地】インド北東部(アッサム・ヒマラヤ地方)

【おいしい時期(旬)】通年.国産は秋冬(10~3月ごろ)

【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、クエン酸、エリオシトリン、ヘスペリジン、ルチン、リモネンなど

解説: K. KAORU



イラスト:小林裕美子

# レモン

~旬を迎える国産レモンを楽しもう~

## レモンのいろいろ

- リスボン**  
原産地はポルトガル.主産地は米国カリフォルニアの果汁が多くしつかりとした酸味と爽やかな香りが特徴の日本には明治末期に導入され.栽培が進んだ
- ユーレカ(ユリーカ)**  
主産地はカリフォルニアの太平洋沿岸地域や南アフリカ.ジューシーで香りが良く酸味が強いの枝変わり。「アレンユーレカ」や「クックユーレカ」など
- ジェノバ**  
主産地は千りの種が少なく使いやすいの香りの良さや.しつかりとした酸味が特徴
- メイヤー(マイヤー)**  
オレンジとの自然交雑で"誕生の酸味が穏やかで"糖度が高め
- 菊池レモン**  
「マイヤーレモン」の系統とされる小笠原産は「島レモン」とも呼ばれ.爽やかな香りが強い.八丈島産は「ハズフレーツレモン」とも呼ばれ.苦味が少なく酸味がより穏やか

## レモンのチカラ

- ビタミンC**  
しみやしお予防.肌荒れ改善への免疫力向上.ストレス緩和.疲労回復に
- カリウム**  
高血圧予防やむくみ改善に
- エリオシトリン.ヘスペリジン.ルチン**  
生活習慣病予防やマンチエイジング効果が期待のルチンは動脈硬化予防にも
- クエン酸**  
疲労回復や殺菌効果.食欲増進効果も
- リモネン**  
リラックス効果がある香りの成分の血行促進.代謝アップ.免疫力向上に

## 効果的な食べ合わせ

- カルシウムの吸収率アップ**  
牛乳.チーズ.小魚.青菜類  
クエン酸がカルシウムなどミネラルの吸収率を高め骨粗しょう症予防に効果的
- 美肌づくり**  
肉や魚.大豆  
美肌づくりに欠かせないビタミンCは.体を作るものになるタンパク質と一緒に摂取するとより効果が期待できる
- 減塩効果**  
クエン酸には塩味を感じやすくする効果が  
レモン果汁を加えると塩分控えめで美味しく満足感を得られるため.高血圧対策などに

## 選び方



**NG** 果皮がしなびている  
変色や黒ずみがある

## 保存方法

**丸ごと保存**  
ポリ袋や保存用袋などに入れ.冷蔵庫の野菜室へ  
1つつ新聞紙などで包むとより鮮度が保てる

**要注意!**  
常温での長期保存は果皮がしなびたり.香りや風味が低下する。風通しの良い冷暗所で保存し.早く使い切る

**カットしたもの**  
切り口をラップで包み冷蔵庫で保存日持ちしないので.すぐ使わない場合は冷凍する

**冷凍保存**  
輪切り.くし切りにしたものをラップに包み保存用袋に入れ.冷蔵庫へ

国産レモンは皮ごと凍らせてすりおろし.料理の風味付けにも絞った果汁を製氷皿で凍らせても便利