

琵琶湖と伊吹山に囲まれたJALレーク伊吹は
人と自然と街を愛で優しく包みます。

ふれあひ!

11

November 2017

vol.235

- 1 ふれあいタイムス
- 3 レディーススクール
- 5 営農情報
- 7 特集 はじめよう!ウォーキングで健康づくり
- 9 ふれあいプラザ
- 11 JAからのお知らせ
- 12 お便りのコーナー
- 13 みんなで人権教育
今月のあなたの運勢
- 14 パズル?頭の体操





秋冬野菜の委託育苗で 生産性向上を

8月20日⑩～30日⑩

当JAでは、地場産野菜の需要のあるブロッコリー、かぶ、なす、かぼちゃを重点品目として位置づけ、安心して栽培に取り組めるように、ブロッコリーとかぼちゃの苗を供給しています。5年前から底面給水による育苗に取り



▲7/20に播種したブロッコリー苗

組んでいて、この方法で時間・労力・管理がずいぶんと省力化され、生産者に技術の提供もしています。今年ブロッコリーの播種依頼を受けたのは13軒で面積にして60アール約180枚で、7月下旬に播種し8月下旬に無事配送を終えました。また、今年から加工・業務用向け玉ねぎの栽培を推進していて、現在660枚を管理し11月上旬に配達の手配です。今後必要のある園芸作物の産地づくりに向けて、野菜用レンタル農機の充実等により農家所得の増大を図る計画です。

いつまでもお元気で

9月15日⑩

長浜東支店では、平成27年から隔月でご来店感謝デーを開催して、同支店管内の組合員やJA利用者の皆様とのふれあいの機会を増やそうと取り組んでいます。このほど、同支店は敬老の日特別企画として、ご来店いただいた方々に日頃の感謝を込めてお花の鉢植えをプレゼントしました。このお花の鉢植えは、長浜農業高校の生徒の皆さんが育てたもので、JAとして、将来の農業の担い手となる若者を応援したい思いから、農業分野を学ぶ農業高校生が育てた花をプレゼントに選びました。今後は、組合員の方々・JA利



用者の皆様のくらしの拠点となるような企画・運営を展開するためには、どのような活動が出来るのかを、同支店管内の組合員の方々やJA利用者の皆様と職員が参加して一緒に話し合える場として、支店運営委員会の設立を計画していますので、参画をよろしくお願いたします。

法令遵守(コンプライアンスチェック) 自動車・自賠責共済代理店会議

9月20日⑩

JA共済代理店にかかる法定事項の周知徹底を図ろうと、JA共済連の堀江氏を講師に招いてJAレーク伊吹自動車・自賠責共済代理店窓口担当者研修会を開きました。

JA共済代理店窓口担当者の皆さんとJA担当者ら25人が出席し、農協法や共済代理店に係る推進行為規制、自動車共済の仕組みについての研修を実施し、代理店窓口担当者の皆さんは、終始熱心に聞き入っておられました。研修会後の昼食会では、和食懐石料理でゆっくりとご歓談いただきました。JA共済代理店間の親交を深めていただきました。

今後とも計画的に研修会を設けて、JA共済代理店とJAの連携により、業務知識の向上や情報共有、法令遵守等の意識の高揚を図り、JA共済ご契約者様への適切な情報提供やご意向に沿ったご契約の提案が行えるよう努めてまいります。

※JA共済代理店とは、JA自動車共済と自賠責共済(自動車損害賠償責任共済)の取扱いを、JAの窓口となつていただいている管内の自動車販売店等。



▲グランパレー京岩にて研修会を開催

収穫の苦勞と喜びを体感

9月9日(土)

毎年恒例の「稲刈り収穫体験」を9月9日、長浜市口分田町の田んぼで行いました。

この収穫体験は、自分が食べているご飯、お米がどんな手間をかけられて食卓へ届けられているのか、実際に体験することでお米ができるまでの一端を実感することや、生産者と消費者の結びつきを強めて産地に愛着を持ってもらおうと、当JAとイオン長浜店が共同で企画し毎年行っているものです。この企画は今年で9年目を迎え、初回からお世話になっている地元の大規模農家、(株)コメツクの皆さんによるご指導のもと、収穫体験をする田ん



▲最後はみんなで集合写真！



▲農家さんから稲を刈るときの注意を教えてください



ぼ周辺地域の子供たちとイオン長浜店チアーズクラブ会員の子供たち55名とその家族が参加。JAからは農業の理解を図る目的で入組歴の浅い3年未満の職員を中心に15名が参加しました。この日は、真夏のような暑さでしたが、(株)コメツク代表の廣部さんから鎌の持ち方、稲の束ね方等の説明をしっかりと聞いて一斉に稲刈りを始め、稲刈りの最後には大型コンバインによる脱穀とコンバインに溜まった籾をトラックにノズルで送る作業を見学しました。今後もJAは、子供たちに農業の面白さを伝えることで将来の選択肢を増やすことや、地元のお米を消費することを考えてもらえるような取り組みを、農家の皆さん・地域と共に増やしていきたいと思えます。

知って納得JA

—協同組合の力—

Q JAはなぜ銀行や保険会社のような事業をしているの？

A 信用・共済事業を通じて、組合員の営農とくらしを守り、より豊かにするためです。

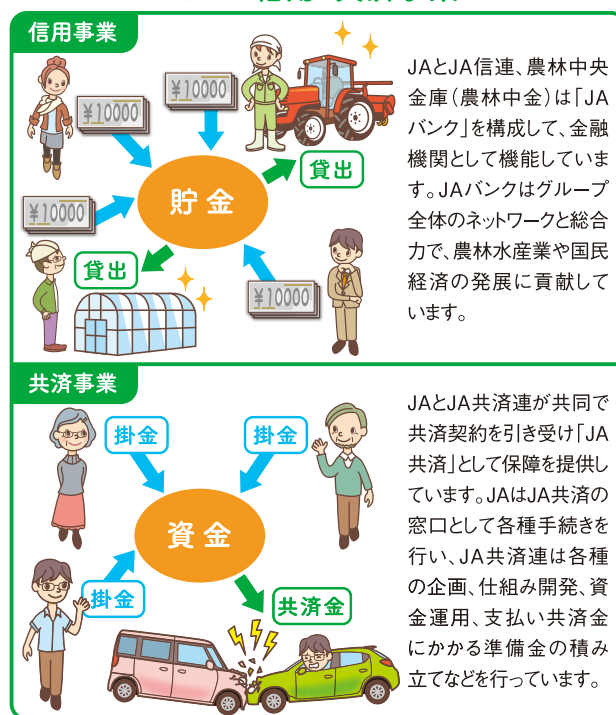
協同組合のルーツの一つは信用・共済事業です。特に農村では、地域の人々がお金や米を出し合って積み立て、そこから困った人がお金を借りたり、災害に遭われた人にお金や米を援助したりするなどの仕組みが、草の根的につくられてきました。こうした地域の「相互扶助」の仕組みが、信用・共済事業として発展してきました。

JAの信用事業は、組合員間で資金を積み立てて融通し合うので「相互金融」と呼ばれ、組合員の営農やくらしに役立てられています。

JAの共済事業は、互いを信じ救い合う「相互扶助」の精神の下で行う非営利事業です。組合員のくらしを守るため、「ひと」「いえ」「くるま」などの保障を充実させています。

(監修=広島大学 助教 小林元)

「協同の精神」に基づいて行われる JAの信用・共済事業



耕そう、大地と地域のみらい。

レディーススクール

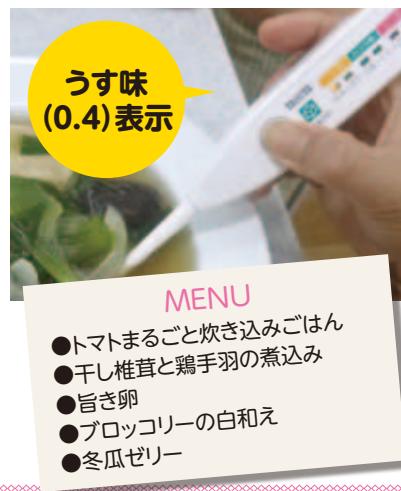
JA 健康寿命

100歳プロジェクト

「心まで満たされる旨味」

和食の基本は「だし」です。便利な顆粒だしなどの登場で、最近では家庭で「だし」をとらない人もいますが、やはり、かつお節や昆布などの素材からとる「だし」は格別です。きちんと旨味を引き出すことで、調味料の量が少なくてすみ、素材の味が引き立ち減塩につながります。

まず、①煮干しだし・②一番だし・③市販の顆粒だしの飲み比べを行いました。「①煮干しだし・②一番だしは、香



	①煮干しだし	②一番だし (かつおと昆布)	③顆粒だし (市販)
香り	○	○	△
旨味	○	◎	△
	イノシン酸	イノシン酸とグルタミン酸 相乗効果で (旨味7~8倍アップ)	

りや旨味があるけど、③市販の顆粒だしはないね。」などと話されています。五番めの味覚である旨味の素、伝えていきたい日本の宝「だし」を使った食事を、栄養ケアステーションいびきの栄養士のみなさまに習いました。

みんなでやろう

ニコ・ニコおむすび大作戦

洋食文化の浸透などにもない、米の消費量は今や50年前の約半分まで落ち込んでいます。日本で流通する農産物のなかでも、とりわけ高い自給率を誇る米の消費が減少すれば、さらなる自給率の低下を招きかねません。50年前から半減する米消費量と関連して、耕作放棄地の増加も問題になっていま



JA 健康寿命 100歳プロジェクトは、「運動」「食事」「健診・介護・医療」を中心に、ゆとりといきがいのある暮らし、人と人とのつながり、助け合いのある地域の創造を目指しています。

さあ、あなたの「健康寿命」を、地域のみなさんと一緒に伸ばしていきましょう。



す。日本では、毎年約8万トンものペーすで、米消費が落ち込んでいます。そこで考えられたのが、JA女性組織学習実践運動「ニコ・ニコおむすび大作戦」です。一つ一つは小さなおむすびですが、一人が2個(ニコ)ずつ、たくさん仲間といっしょに作れば、驚くような量の米の消費拡大につながります。また、作ったおむすびを誰かに食べてもらうことで、日本の米消費拡大につながります。参加された受講生がおむすびを作り、米を消費しました。ぜひ、みなさんも日本の食と農を結び、おむすびをご家族で作ってみてくださいね。

世界遺産



女性仲間づくりの旅

★ご夫婦・男性の方々もご参加いただけます！

協賛 JALが女性協議会

感動のアンコールワット

～日本語学校訪問と
東洋医学によるハーブ入浴剤作り体験～ **4日間**

★アンコールワット★

世界遺産



旅行代金 / 2名様1室利用 / 大人お1人様

128,000円

※燃油サーチャージ目安4,800円(平成29年4月1日現在)、関西空港施設使用料・旅客保安サービス料3,040円、現地空港税3,000円、カンボジアビザ取得手数料10,680円、一人部屋追加代金17,000円(2泊分)は別途申し受けます。
※燃油サーチャージ・現地空港税は変更となる場合があります。

旅行実施日 2018年 2月25日(日)～28日(水)

募集人員 **80名**様(最少催行人員35名様)

食事条件 **朝食2回・昼食2回・夕食3回**(機内食を除く)

利用予定ホテル **シェムリアップ ソカ・シェムリアップ**
(又は同等クラスのホテル利用となります)

利用予定航空会社 **ベトナム航空(VN)**(エコノミークラス)

申込金 **20,000円**(旅行代金に充当します)

申込締切日 **2017年12月15日(金)** ※但し、定員に限り次第締切とさせていただきます。

添乗員 同行し、旅程管理業務を行います。

日次	スケジュール	◎入場観光	○下車観光	△車窓観光	食事内容
1	【早朝】 当社指定場所より送迎バスにて関西空港へ 【午前】 関西空港より空路→ハノイまたはホーチミンへ 【午後】 ハノイまたはホーチミンにて乗り継ぎ→シェムリアップへ 【夕刻】 シェムリアップ到着後、バスにて市内へ 【夜】 市内レストランにてタイスキの夕食後、ホテルへ				機内食 タイスキ
2	【朝】 ホテルにて朝食後、グループごとに分かれて観光になります 【午前】 現地日本語学校「一二三日本語教室」を訪問 カンボジアの青少年と交流会 昼食は、カンボジアを代表するクメール料理をご用意 日本人女性がカンボジアの生活向上を目指して興した会社にて 【午後】 「東洋医学ハーブの入浴剤作り」体験 ※ご案内 ○アンコールクッキーや○オールドマーケットへご案内 【夜】 夕食は、カンボジア民族衣装で踊るサブサラダンスショーとカンボジアアピュッフェ				ホテル カンボジアアピュッフェ クメール料理
3	【早朝】 ★ご希望の方は、アンコールワット朝日鑑賞にご案内 【朝】 ホテルにて朝食 【午前】 世界遺産◎アンコールトム観光 昼食は、日本料理をご用意 【午後】 世界遺産◎アンコールワット観光 (観光後、ホテルまで名物三輪タクシー「トクトック」体験乗車) 観光後、ホテルにてシャワーを浴びてから夕食へ 【夕刻】 夕食は、中華料理をご用意 夕食後、空港へ 【夜】 出国手続き後、シェムリアップより空路→ハノイまたはホーチミンへ ハノイまたはホーチミンにて乗り継いで→関西空港へ				ホテル 中華料理 日本料理
4	【朝】 関西空港着後、送迎バスにて当社指定場所へ 【午前】 着後解散				機内食

※行程表の時間はあくまでも目安です。天候・交通機関の都合により変更になる場合があります。
※食事メニューは都合により変更する場合がございます。
※後日、改めて集合・解散地(および時刻)をお知らせ致します。

詳しい旅行条件を記載した書面をお渡しいたしますので事前にご確認の上お申込みください。

〈後援〉JALレック伊吹

●旅行企画・実施 (お申し込み・お問い合わせ)

TOUR 株式会社 農協観光 (観光庁長官登録旅行業第939号)

滋賀支店 〒520-0044 滋賀県大津市京町4丁目3番38号 UJビル6F
総合旅行業取扱管理者/坂本 昌喜・鈴木 成彦
TEL. 077-522-7524 FAX. 077-521-0873

彦根営業支店 〒522-0223 滋賀県彦根市川瀬馬場町922-1
総合旅行業取扱管理者/河原崎 淳
TEL. 0749-25-4488 FAX. 0749-25-4410

家の光

ご購読をおすすめします

「家の光」は魅力ある生活をお手伝いする雑誌です。

さまざまなテーマを掘り下げて紹介する別冊付録

年6回付きます

暮らしに役立つ連載記事 (2017年12月号～)

- タイスで学ぶ JA基本の「き」
- OH! 農! 熱血ハイスクール
- 楽しい話聞かっけよう! フレハズnavi
- 1日1分でOK! 朝イチ顔ヨガ
- 石原新菜先生の東病クリニック
- エコーブマーク品でミニミニおやつ

お申し込みはお近くのJAへ



近畿農政局より

滋賀県の平成29年産水稲の予想収量と作況指数が9月29日に公表されました。

滋賀県の予想収量は517kgで昨年より17kg減、作況指数は100となり平年並みとなりました。

作柄概況・・・

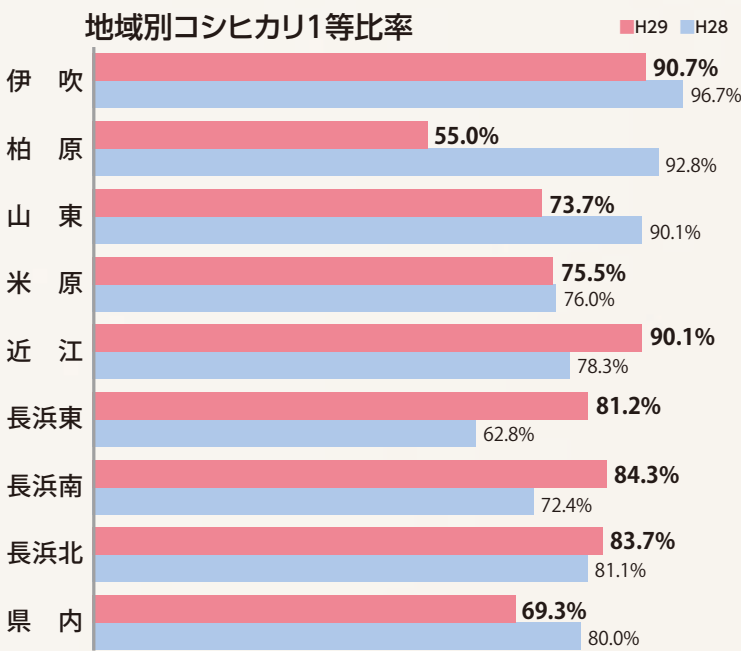
6月に気温が平年を下回った時期があったものの、田植期以降、おおむね高温・多照したことにより分げつが促進され、穂数は「やや多い」傾向となりました。1穂当たりもみ数は、穂数がやや多くなったことから相反作用等により「やや少ない」となりました。以上のことから全もみ数は「平

滋賀県10a当たりの予想収量 (9月15日現在)

- 【滋賀県】**
10a 当たりの
予想収量 517kg
(前年差△17kg)
- 【湖北】**
10a 当たりの
予想収量 498kg
(前年差△17kg)
- 【湖南】**
10a 当たりの
予想収量 526kg
(前年差△17kg)



※ 1.70mmのふるい目幅で選別された玄米重量となります。



(9月末地場検査実績集計)

年並みとなりましたが、登熟期の日照不足等の影響により、登熟歩合が低下いたしました。

地域別コシヒカリ1等比率

29年産米の地場検査結果は左記の結果となり、レーク伊吹管内全体のコシヒカリの1等比率は82.1%で、前年の76.5%より向上いたしました。

異常な気象変動の下、作期による等級の違いや、地域毎の病害虫発生状況の確認や、土壌に応じた栽培方法・施肥体系などの技術対策が必要です。

例年多い2等以下の格付と主な要因

平成29年産は、登熟期の日照不足など気象変動が大きい年となりました。次年度に向け、気象変動に負けない対策が重要です。

詳細は、「平成30年産栽培手引き」に記載させていただきます。きますので参考にしてください。高品質米プレミアム88の生産へチャレンジしましょう!!

例年多い2等以下の格付と主な要因

格付種類	種類解説		要因
除青未熟粒	充実の不十分な粒で、玄米の厚みが薄く、縦溝が深い。歪みや変形したものもある		<ul style="list-style-type: none"> ● 籾数過多 ● 登熟期の稲体の活力低下
心白・腹白粒 (白未熟粒)	乳白粒	胚乳部に白色不透明な部分がある部分的にデンプン供給不足で発生	<ul style="list-style-type: none"> ● 登熟初期の高温・日照不足 ● 籾数過多・総籾数30,000粒/m²を上回ると発生率が高い
	背白粒	米粒の背部に白色不透明な部分がある	<ul style="list-style-type: none"> ● 登熟中・後期の高温 ● 登熟期の稲体の活力低下
	基部未熟	米粒の基部に白色不透明な部分がある	
胴割粒	米粒に亀裂がある。		<ul style="list-style-type: none"> ● 出穂後10日間の高温 ● 早期落水・刈遅れ
もみ混入	玄米中に籾が混合する。(1000粒の内、約5粒以上は2等)		● 機械設定・調製誤・水分ムラ
カメムシ着色粒	カメムシによる吸汁被害 イネシンガレセンチュウによる被害粒 (1000粒の内、約3粒以上は2等)		<ul style="list-style-type: none"> ● 畦畔雑草でのカメムシ類の増殖・適期防除の未実施 ● 種子消毒 (イネシンガレセンチュウ)





落ち葉・稲わら・生ゴミでたい肥を作れませんか？

■簡単なたい肥の作り方を紹介します。

●たい肥の働きと効果性

- ① ゆっくりと効くバランスの取れた微量の肥料成分を含んでいるので、野菜の生育を良くします。
- ② 植物体や生ゴミが微生物の働きによって発酵分解したもので、これが土壌の団粒構造を作り、水持ちや排水・肥効を良くします。

■たい肥の作り方

【1】用意するもの



【2】積み込み



【3】切り返し

腐熟が進んできたら切り返して積み直す(2、3回)。中心部の材料を外へ、外側のものを内側へ積む。

【4】完成

発酵が終わって、バラバラになり完全したら出来上がり。



■家庭で手軽に出来るたい肥の作り方

【家庭菜園で少量のたい肥を使う場合】



※ゴミ類と少量の土の層をサンドイッチ状にする。

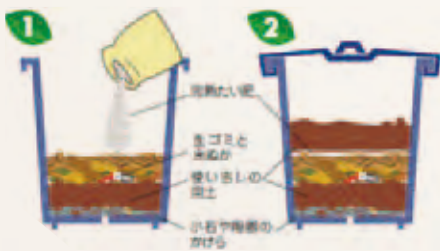
※植物質だけでなく動物物質のものが少量混ぜた方が良く分解する。

【多く作りたい時】

コンポスターなどを使用する。いっぱいになったら1か月間熟成させる。

ポイント

- 生ごみは細かく切っておく
- 多量の塩分や油脂類が混入したものは避ける



野・野菜づくり

Q & A



Q 今年のサツマイモは大きくなり過ぎました。120日で収穫したのにほとんどが大きなものでした。おいしくて適当な大きさのお芋を作るにはどうすれば良いのでしょうか。(9月号のお便り)

A 原因として考えられるものは以下の通りです。

① 良い苗を選ぶ。

短い苗や茎が細い苗は、良いイモができません。良い苗は、長さ25cm以上あり、葉色が良く茎の太いもので節が6節〜8節あるものを選んでください。

② 早生種

生育期間の短い早生種では、収穫が遅くなるほど大イモになります。品種でイモの大きさが異なることがありますので、品種特性を確認ください。

③ 苗の葉柄の付け根をしっかりと埋めなかつた。

葉と茎を接続している部分を葉柄と呼びます。葉の葉柄の付け根部分からイモのできる根が出ます。葉柄の付け根部分を少なく埋めればイモ数は少なく、イモは大きくなります。逆に、葉柄の付け根部分を多く埋めれば、イモの数は多く、イモは小さくなります。

日 日常生活に運動習慣を取り入れることは、健康維持や体力づくりをはじめさまざまな効果があることは周知の通り。血行を良くし、肩凝りや腰痛を取り除いて疲労回復を促進、生活習慣病の予防や改善、さらには認知症予防にも役立つといわれています。何より気持ちが明るく強くなります。一番のお勧めが手軽にできるウォーキング。いつでもどこでも思ったときに始められるのは大きな魅力です。ただし、「ただ漫然と歩く」のではなく、「運動として意識して歩く」ウォーキングであることがポイント。正しいウォーキング方法を身に付けて、やればやるほど健康と美しさが増していく、そんな楽しみを味わいませんか。



STEP 1
始める前に

キーワードは **姿勢と歩幅**

いくら長い時間歩いても、スピードを上げて歩いても、間違った姿勢ではけがや故障の原因になってしまいます。快適なウォーキングとは、自分の状態を知り、正しい姿勢を身に付けることから始まります。普段の歩く姿勢がどうなっているかご存じですか。次の項目に心当たりがあるかどうかチェックしてみましょう。これらは改善すべき項目です。

歩く姿勢チェック

- 首が前に出る
- 肩が前に出る
- 肩が落ちる
- 腕がしっかり振れていない
- 爪先が上がらない
- かかと着地後すぐに足裏が地面に付く

腕の振り

腕振りは大切ですが、気が緩むと肘から下の力が抜けてしっかりと振ることができません。肘はゆったり伸ばし、指先まで軽く意識して振ります。このとき、後ろに引くことがポイントです。肩を上下左右に揺らさず、肩甲骨を柔らかく動かすような気持ちで振りましょう。手は軽く握った状態で振るとやりやすいかもしれません。



4 ウォーキングの**4**つの基本

1 姿勢

理想的な姿勢を覚えるコツがあります。ストレッチも兼ねますので、ウォーキングの前に行うのがお勧めです。

まず両足のかかとをそろえて立ち、両腕を伸ばして真横に開きます。胸を張ります。腕の付け根が肩より後ろにくるのがポイント。

そのまま両腕を上げて、頭上で両指を絡めて手のひらを空に向け、かかとも上げて全身をぐーんと伸ばします。

両腕をゆっくりと両脇に下げ、最後にかかとをそっと地面に下ろします。この姿勢が歩くときの基本姿勢です。



かかと着地

着地はかかとから。このとき、爪先がしっかり上がっていることを意識しましょう。注意したいのは膝。膝を伸ばした状態をかかとから着地したら、すぐに体重移動しながら軸足の真上に乗ります。このとき、足の裏が全部地面に付いた状態です。そのまま体重を爪先に移動させます。体重が左右にぶれないよう、足首がしっかりと固定していることも意識しましょう。



後ろ足の蹴り

後ろ足の蹴りは、(3)の前足のかかと着地とつながった動きです。体重が爪先に移動したら、角度をつけたまま、後ろに蹴ります。蹴るときは、蹴り上げるのではなく、足指を広げて足底を丸く使って地面を押すようなイメージです。蹴ることで歩幅を伸ばすことができます。大きめの歩幅を意識すると運動効果もアップします。

4





ウォーキング案内人 小谷 好美さん

NPO 東京都ウォーキング協会副会長。ウォーキングアドバイザー。ウォーキングのすがすがしさ、解放感を多くの方に味わってほしいと、同協会のウォーキング教室の他、企業や団体などでもウォーキング指導で活躍。

取材協力:NPO 東京都ウォーキング協会
<http://www.tokyowalking.org/>

はじめよう！ 健康ウォーキング



準備

● シューズ

装備で一番大切なのがウォーキングシューズです。歩く距離や環境(里山なのか舗装道路なのかなど)など用途に合った物を選びましょう。安いからと価格で選ぶのはけがのもとです。分からないところがあれば専門店のスタッフに相談するといいでしょう。また、シューズは一生モノではありません。使い方も異なりますが、1年半〜2年を目安に、靴底がすり減ったら履き換えましょう。

● 靴下・ウエア

靴下もウエアも身に付ける装備は綿素材は避けましょう。ウエアは登山用やランニング用でも構いませんが、速乾性のある物がベターです。見落としがちなのが靴下。綿だと汗などでしわが寄り、まめなど足裏トラブルの原因になります。ですので要注意。できれば指先だけでも5本指ソックスを使うことをお勧めします。

STEP 2 続けよう

キーワードは 無理せず楽しむ

続けられれば続けるほど、始めるのが早ければ早いほど、筋力低下を防ぎ、アンチエイジングにも効果的です。何歳になっても若々しくありたいもの。それには、無理なく自分のペースで続けられることが肝心です。

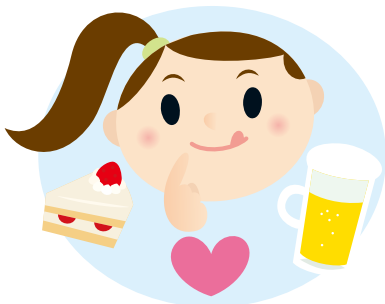


記録を付ける

例えば地球一周を目指すなど、累計でどれだけ歩いたかの記録を付けてみませんか。寺社、有名人の墓地巡りなど、テーマを持ってウォーキングにメリハリをつけるのもお勧めです。距離やルートを記録するスマートフォン向けアプリなどもありますので、お気に入りのコースをいくつか用意して、気分を選ぶのも良いでしょう。

毎日やらない

とかく「～ねばならない」に陥りがち。1週間のうち5日歩いて、間2日は休む、あるいは雨の日は歩かないなど、「毎日やらなければならない」のわなに注意しましょう。休むことに罪悪感があったり、自分を縛らないためにも、最初から毎日はやらないと決めてしまうのも方法です。



ご褒美をあげる

記録を達成したらケーキを食べる、今日は頑張ったからビールを飲もう、など歩いた後のご褒美を自分にあげることも悪くありません。要は自分が楽しく続けられるかどうかです。続けることで筋力が付いて体力が向上し、普段からの姿勢も良くなり、気持ちが前向きになり、シェイプアップにもなるというように良いスパイラルが広がっていきます。

ふれあいプラザ



柏原保育園の小さな農業体験

米原市柏原 柏原保育園の年長組さん

柏原保育園の年長組が5月に植えたバケツの稲は、黄金色の稲穂が垂れて収穫時期になりました。9月15日(金)、気持ちのよい秋晴れのもと園児たちはハサミでバケツ稲の刈取り体験をしました。珍しい稲束を手にはしては

しゃぐ姿や、少し自慢げに高く掲げる姿は微笑ましく、先生とJA職員は小さな農業体験を見守りました。

稲刈り後は、稲を乾燥したうえで脱穀し、籾すりから精米まではJA伊吹カントリーと柏原支店で行い、新米を園児たちに届けました。



▲バケツ稲作の前で集合写真



とれたよ!



花卉部会 便り

No.26

丹精込めた花卉の品評会。見事でした。

9月15日に、JA北びわこ花卉部会と共同で、研修会と品評会を開催しました。

研修会では、滋賀県農産普及課副参事の森氏に、小菊の連作障害と土づくりについてご指導いただきました。毎年同じほ場で小菊を栽培の方がほとんどで、連作障害について熱心に耳を傾けられ、沢山の質問をしてもらいました。

その後、栽培技術の改善と品質の向上を目指し、品評会が開催されました。小菊のボリュームや花の揃いや葉の美しさなどを審査基準とし、選りすぐりの小菊やリンドウが会場に並びました。JAレーク伊吹管内で受賞された方々を紹介させていただきます。

プチマム(長さ45cm)の部

金賞 室谷 菊子 銅賞 岩根 秀雄
(敬称略)

長莖(長さ70cm)の部

金賞 堀部町営農組合 銅賞 室谷 菊子
(敬称略)



料理 楽しくステップアップ

「キッチン晴人」のオーナシエフ 永井智一



牛ゴボウの甘辛煮

■材料(4人分)

新ゴボウ……………3本 煮込み用たれ
 牛肉(すき焼き用)…8枚 しょうゆ…3/4カップ
 水菜……………少々 みりん……………1カップ
 酒……………3/4カップ
 砂糖……………150~250g
 (お好みで)

■作り方

- ①3~4cmほどに切り軟らかくなるまで下ゆでしたゴボウを冷まして、広げた牛肉で巻き、サラダ油(材料外)をひいたフライパンで表面を焼き固め、取り出しておく。
- ②①のフライパンに煮込み用のたれを入れ、沸騰させて①を入れ煮込む。
- ③②の煮汁に程々くろみがついてきたら火を止める。
- ④ささがきゴボウをサラダ油(材料外)で揚げ、下に敷き、③を盛り付け水菜をあしらひ出来上がり。



たれの砂糖は何回かに分けて入れながら、甘さを調整すると良い。

ゴボウのかき揚げ丼

■材料(1人分)

新ゴボウ……………1本 丼たれ
 ニンジン……………1/2本 かつおだし汁 1カップ
 卵……………1個 しょうゆ 大さじ3
 ゆでたエダマメ……………少々 みりん……………大さじ3
 砂糖……………大さじ2
 天ぷら粉……………適宜
 薄力粉……………適宜

■作り方

- ①丼たれを鍋で煮立ちさせる。
- ②ボウルにささがきにしたゴボウとニンジンを入れ薄力粉をまがし、水(材料外)で溶いた天ぷら粉(天ぷら衣)を入れさっくりと混ぜる。
- ③直径18cmのフライパンにサラダ油(材料外)を多めにひき熱し、②を流し入れ中火で両面を揚げ焼きする。
- ④③のフライパンの油を拭き取り、丼たれを適量入れ沸騰させ、かき揚げを入れ、溶き卵でとじてご飯の上にのせ出来上がり。エダマメを散らす。



天ぷら衣は重たくしないこと。

健康百科

佐久総合病院名誉院長 松島松翠



血管の老化とその予防

血管の老化というのは、主に動脈硬化のことをいいます。誰でも年を取ると動脈硬化が進んでいきますが、ただ加齢だけでなく、生活習慣や病気が深く関係しています。

動脈硬化が起きた場所では、血管の内膜が傷つきやすくなり、傷が付くと、その傷をふさぐために血栓(血液の塊)ができやすくなります。この血栓が血管に詰まったり、剥がれて血流に乗って別の場所の血管に詰まったりすると、深刻な病気を引き起こします。

例えば、心臓の血管(冠動脈)で詰まれば心筋梗塞を、脳の血管で詰まれば脳梗塞を発生するのです。

動脈硬化を起しやすい人は、脂質異常症(血清コレステロールが高い人)、高血圧、糖尿病、内臓脂肪型肥満、喫煙している人などが代表的です。

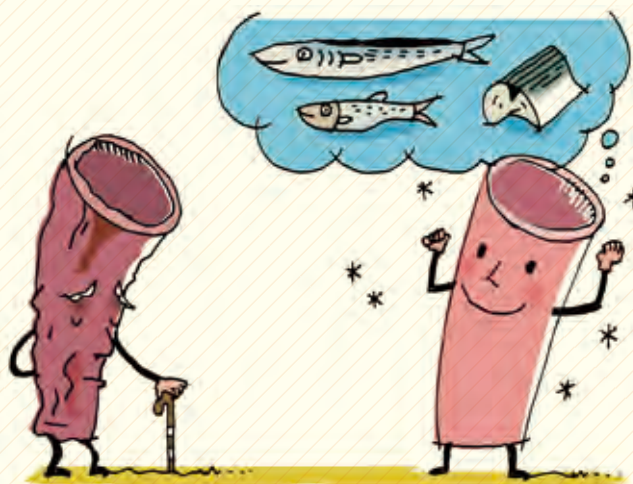
血管の老化を予防するには、具体的にいうと脂質を取るときに、牛ばら肉や鶏皮、ベーコン、バターなどに多く含まれている

飽和脂肪酸、悪玉(LDL)コレステロールの取り過ぎに注意することです。

一方、積極的に取りたい脂質は、魚の脂に含まれている不飽和脂肪酸です。不飽和脂肪酸は血栓を出来にくくしたり、中性脂肪を減らしたり、血圧を下げる効果があります。

魚の中でも特にサンマやイワシ、サバなどの青背の魚には、血栓を出来にくくする不飽和脂肪酸が多く含まれているといわれています。

その他、大事なこととしては、食べ過ぎによる肥満にも注意が必要です。内臓脂肪型肥満の人は、そうでない人に比べて、脳梗塞を起こす確率は1.6倍、心筋梗塞を起こす確率は2倍に増えたという実例があります。食生活の見直しが重要です。





JAの自動車共済

長期優良
契約割引

平成 29 年 10 月 1 日より、JA の自動車共済は割増・割引等級が 20 等級の場合で、一定の要件を満たせば長期優良契約割引が適用されます。

従前の一律 2% の割引率を、長期優良契約割引の適用後、翌年度以降も無事故であれば、長期優良契約割引適用期間*に応じて、2 年目以降 5 年目まで毎年 1% ずつ拡大します。(最大割引率は 6%)



【長期優良契約割引イメージ】



※共済期間の始期日が平成 29 年 10 月以降の契約から管理を開始します

詳しくは各支店窓口にお問い合わせください

17251400174

JAレーク伊吹の地元の 新米を配達いたします

地元で採れた新米の販売が始まりました。
お近くの各支店窓口または
購買課へお電話ください。



コシヒカリ

「越の国に光輝く」という意味で「コシヒカリ」と名付けられました。味・香り・粘り・つや・弾力に優れ、冷めても美味しいと人気が高く、おにぎりや洋風料理、和食料理など幅広く相性がよい、日本を代表するブランド米です。



日本晴

育成種の第1号であることを記念して「日本晴」と名付けられました。粘りが弱く適度にしっとりとした硬さを持つためお寿司などに向いているお米で、穀検の食味ランキングの基準米です。



もち米は11月中旬からの発売です

購買課 TEL.63-2102



農作業でお困りでは ありませんか?

農作業でお困りの方は、最寄りの支店または営農企画課までご相談ください。

※各種作業引受け条件

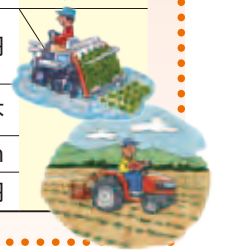
- 委託申込されても、機械作業が困難な場合は作業をお断りする場合があります。
- 面積は水稻共済引受面積とし、作業面積が 10a 以下の圃場においても、作業効率上の事由により 10a 当たりの作業料金となります。

各種作業の申し込み JA各支店または営農企画課 63-2101

農作業受委託料金表

単位:10アール

各種作業項目		圃場整備田	未整備田
水稻	耕起作業	8,000円	9,600円
	砕土代かき作業	12,000円	14,400円
	田植え作業	12,000円	14,400円
	収穫作業 (運搬含む)	24,000円	28,800円
小麦 大豆	収穫作業 (運搬含む)	9,000円	
共通	資材散布作業	600円/本	
圃場 改良	畦塗り作業	60円/m	
	レーザーレベラ均平作業	25,000円	



農業用廃プラスチック回収について

農業用プラスチック類は、産業廃棄物に該当するため、責任をもって処理する必要があります。今回、管内の農家の方々を対象に、農業用廃プラスチック類の一括処理を実施します。

11月25日(土) 9:00~11:30

近江カントリーエレベーター・神照カントリーエレベーター

12月2日(土) 9:00~11:30

伊吹カントリーエレベーター・長浜カントリーエレベーター

対象となるプラスチック

○農業用ポリ ○育苗箱 ○畔波シート ○肥料袋 など

※廃タイヤ・農業のガラス瓶・中身が残っている肥料袋などは回収することが出来ませんのでご注意ください。

当日、委任状兼口座振替依頼書がない場合、または記入漏れがある場合は受付できませんので、ご注意下さい。書類については各支店窓口にございます。

第29回 農業機械大展示会

11月10日(金) 11日(土) 12日(日)
9:30~16:00 9:00~16:00 9:00~15:00

会場 長浜バイオ大学ドーム (滋賀県立長浜ドーム)
長浜市田村町1320番地

ステージイベント

10:30~11:00 アクロバット・ジャグリングなど **大道芸**

11:30~12:00 掘り出し物の発掘!! **セリ市**

12:00~12:30 野菜ソムリエによる **料理ショー**

12:30~13:00 JAグループ滋賀
おすすめ商品(加工品等)が当たる
抽選会!!
抽選券は当日会場でお渡しいたします。
※抽選券は1人1枚限り※抽選の受付は11:45まで

セルフメンテナンス講習

時間	講習内容	10日(金)	11日(土)	12日(日)
10:50~11:30	コンバイン編	トラクター編	コンバイン編	コンバイン編
11:50~12:30	小物農機編	小物農機編	小物農機編	小物農機編
13:00~13:40	トラクター編	コンバイン編		

※ステージイベントおよびセルフメンテナンス講習の内容等は予告なく変更する場合がございます。図・写真はイメージです。

詳しい内容については、最寄りの支店へお尋ね下さい。

年金相談会のご案内

平成29年12月12日(火)

長浜北支店	☎62-3374	午前9:00~午後12:00
米原支店	☎52-1011	午後1:30~午後4:30

平成29年12月23日(土)

伊吹支店	☎58-0008	午前9:00~午後12:00
------	----------	----------------

社会保険労務士がご相談に無料で応じます。

ご相談をご希望される場合は、事前予約制になります。各支店窓口、またはホームページからお申込ください。

詳しくは

営業時間の変更お知らせ

農閑期のため、経済センターと米原資材センターおよび伊吹資材センターの休日営業時間を下記のとおり変更させていただきます。皆様にはご不便をお掛け致しますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

平成29年11月1日から平成30年2月末までの
土・祝日は、終日、閉店させていただきます

Mail from reader

お便りコーナー

10月号から

米原市 久保さん
今年も、大好きなイチジクが沢山なり孫やお友達に配り大変喜ばれています。

● いちじくは不老長寿の果物とも呼ばれていて、収穫時期は夏と秋の2回ありますが、秋に収穫されたほうが美味しいと言われますよね。



長浜市 近藤さん
花壇やプランターなどで作れる花の育て方など、また「ふれあい」で教えていただけたらうれしいです。毎回楽しみに「ふれあい」を見せて頂いています。

● 春が来る前に花の育て方も掲載できるように頑張ります。

米原市 桐山さん
先日レディーススクールの料理実習に参加しました。参考にして豊かな食生活を送りたいです。

● 子どもの頃は「だし」をとる為、カツオ節を削るお手伝いをしたのですが、ついつい市販の濃縮だしの素を使ってしまいがちです。健康を考えてお料理もしなくてははいけませんね。

長浜市 宮川さん
毎月、楽しみにしております。来春の歌手は島津亜矢さんが来られますよう願っています。

● 「JA利用者のつどい歌謡ショー」で島津亜矢さんをご希望されていることを、担当部署に伝えますね。願いが叶いますように!

経営管理委員会・理事会だより

協議された議案は以下の通りです。

理事会

平成29年9月25日

第1号議案 金融機関に対する貸出の承認について

平成29年9月28日

第1号議案 平成29年度仮決算処理方針について

第2号議案 経営管理委員と組合員の利益相反契約の承認について

第3号議案 コンプライアンス・マニュアルの一部変更について

第4号議案 育児休業等規程の一部変更について

第5号議案 介護休業等規程の一部変更について

第6号議案 指定居宅介護事業所運営規程の一部変更について

※経営管理委員会は開催されておりません。

わたしたちのJA【主要概況】 平成29年9月末現在

正組合員数	5,327人
准組合員数	7,072人
出資金残高	17億1千0百万円
貯金残高	1,309億0千6百万円
貸出金残高	195億2千1百万円
長期共済保有高	3,453億6千8百万円
年金共済保有高	29億6千3百万円
購買品供給高	5億2千6百万円
販売品販売高	2億2千6百万円



本場の働きやすさって何だろう？

『働き方改革』が喧伝(けんでん)される中、一つの事例として面白いなと思ったのが、『生きている職場』(著者：武藤北斗、出版：イーストプレス)という本です。ここで紹介されている職場は、著者である武藤さんが経営する正社員2人・パート従業員9人の小さなエヒ加工会社です。

「出勤口も、出勤退勤時間も自由」「出勤の連絡をしなくてもよい」「嫌いな作業はやらなくてよい」。好きな作業だけやればよい。「これが、このパート従業員の勤務体系になっています。本当にこんな職場があるのかと驚かされました。また、そんな会社があるとしても、理想を追いかけて相当無理しているのではないかと疑ってしまいます。

とはいえ、最初からそうだったわけではなく、本書によれば、以前の会社は一般的なシフト制で細かいところまで監視し、管理が厳しく、がらみにしていたそうです。それが、東日本震災で宮城県石巻にあった会社が被災し、大阪に移転。再起をかけて奔走する中、石巻時代からの工場長が突然退職してしまいます。後はもつ自分一人でやるしかなくなりますが、武藤さんは現場が分からない。もう、パート従業員一人ひとりに聞くしかない状況に陥ります。そこで初めて、パート従業員と向き合い、話を聞き、意見を聞いて、パート従業員にとって本場に働きやすい会社にすることを決意します。そして、出勤自由のフレックススケジュールの導入を手始めに、職場の改革を進めていきます。その結果、「管理をやめることで居心地がよくなり、人が辞めないから求人広告の経費がいらなくなり、熟練のパート従業員が多く

なることで品質も生産効率も向上する。生産性が上がるので人件費も40%削減される…。そして

何よりも、従業員の意識が変わり、さらに働きやすくなるためにはどうしたらいいか、前向きな提案をしてくれるようになったそうです。

改革の成功要因は、武藤さんのパート従業員の声をよく聞く姿勢(しせい)だったことを気楽に言える雰囲気(ふんいき)や働きやすさにつながると思われることなら常識にとらわれず、どんどん試してみよう、柔軟性や行動力にあるように思います。

そして、さらに重要なのは、武藤さんの次の一文です。『会社の中でフレックススケジュールのようないルールが成立しているのは、職場に信頼関係が築かれ、なおかつ、そのための努力を会社も従業員もできているという証拠です』。自由な状況下では、個々の自主性が増し、仕事に積極的に取り組むことができ、従業員同士のコミュニケーションも円滑になり、仕事の流れがスムーズになります。

つまり、自由にするのが重要というより、自由にするための信頼関係を築く過程がより重要なのだということに訴えているように思えます。様々な努力、試行錯誤の結果、今の状況がつけられた訳ですが、その内容は、決して「小規模な食品加工会社のパート従業員にしか当てはまらない」というものではなく、様々な職場の参考になるのではないのでしょうか。

「本場の働きやすさって何だろう?」、これをテーマに話してみませんか。

J A滋賀同和対策本部「みのり」より

今月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

♈ 牡羊座 3月21日~4月19日

全体運 素直になれず、つまらない意地を張りがち。言い過ぎた場合、すくなく謝つて。水音を聴くとリラックスできる。
健康運 過激なダイエットは厳禁。無理は避けて。
幸運を呼ぶ食べ物 エリンギ

♉ 牡牛座 4月20日~5月20日

全体運 優柔不断になりやすい傾向が。迷ったときは信頼できる人に助言を求めてみて。気力上昇にはアートを触れると◎。
健康運 胃腸が弱り気味。暴飲暴食は控えること。
幸運を呼ぶ食べ物 キンナン

♊ 双子座 5月21日~6月21日

全体運 神経質になり、周囲の悪い部分ばかり目に付く暗示。文句は控え、見守る気持ちを大切に。薬草茶がラッキー。
健康運 おおむね順調。運動に励み、リフレッシュを。
幸運を呼ぶ食べ物 サンショウ

♋ 蟹座 6月22日~7月22日

全体運 積極性が高まり、リーダー役を任される機会が増えるかも。意欲的に引き受けて。面倒見の良さを発揮すると吉。
健康運 健康への過信は禁物。きちんとケアして。
幸運を呼ぶ食べ物 ゴボウ

♌ 獅子座 7月23日~8月22日

全体運 他人に干渉してもめやすい月。親切のつもりで、おせっかいは焼かないように。用心。開運には趣味を満喫して。
健康運 軽く体を動かせば、体調に好影響あり。
幸運を呼ぶ食べ物 シシヤモ

♍ 乙女座 8月23日~9月22日

全体運 コミュニケーション運が華やぐ兆し。新しいタイプの友人ができるはず。新装開店ショップにも幸運がある予感。
健康運 体重増が気になる時期。自己節制が必須。
幸運を呼ぶ食べ物 カブ

♎ 天秤座 9月23日~10月23日

全体運 興味のあることに意識を向けるとうれしい発見があるかも。気になつていた趣味や習い事を始めるのも大賛成。
健康運 疲れを感じやすいよう。しっかりと休息を。
幸運を呼ぶ食べ物 シイタケ

♏ 蠍座 10月24日~11月22日

全体運 未体験ジャンルに挑戦するのに向いています。知らない世界でも果敢にぶつかつてみて。リベンジも成功しそう。
健康運 食事リズムが乱れがち。調整を心掛けて。
幸運を呼ぶ食べ物 カリン

♐ 射手座 11月23日~12月21日

全体運 優しさをアピールすれば自然と人気運が向上く気配。持ち前の面倒見の良さを前面に出して。掃除もお勧め。
健康運 比較的穏やか。適度な体操を忘れずに。
幸運を呼ぶ食べ物 フグ

♑ 山羊座 12月22日~1月19日

全体運 1人でいるより、気の合う仲間たちと行動した方がつきに恵まれそう。旅行や飲み会の誘いには気軽に応じて。
健康運 ストレスを感じやすいかも。気分転換を。
幸運を呼ぶ食べ物 ニンジン

♒ 水瓶座 1月20日~2月18日

全体運 できる人と比べ、何かと落ち込みやすいかもしれません。人は人と割り切つて。柔軟な発想が好運の鍵に。
健康運 動くことで体力上昇。元気に過ごせませう。
幸運を呼ぶ食べ物 ハクサイ

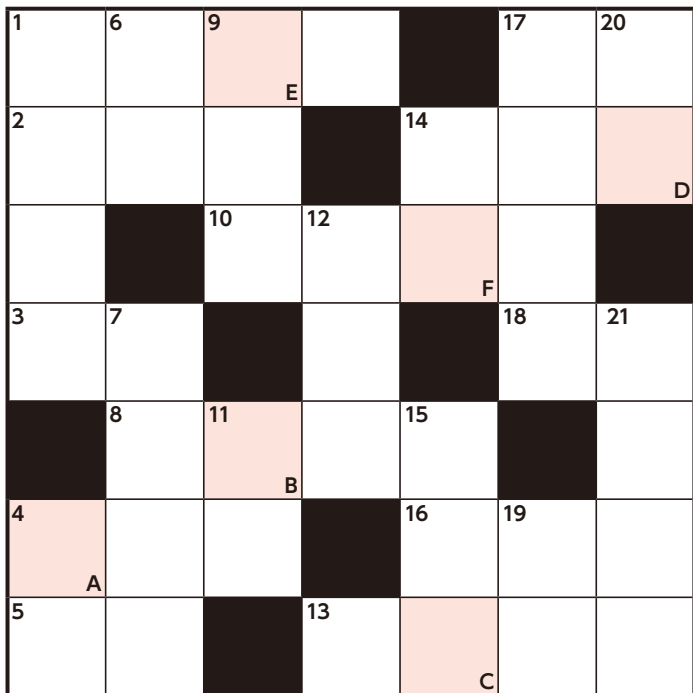
♓ 魚座 2月19日~3月20日

全体運 アクティブに活動できる好時期。守りより、攻めの姿勢でガンガン動いてみて。思い切つた行動にチャンスあり。
健康運 運動不足になりやすい。歩くこと好変化大。
幸運を呼ぶ食べ物 柿

パズル 頭の体操

出題/ニコリ

Q 色マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



← ヨコのカギ

- 1 ギンナンがなる木
- 2 分け合うこと。ルーム——
- 3 東を向いたときに左手にある方向
- 4 平均より体格がコンパクト
- 5 目玉焼きの目玉になります
- 8 ——に簡単な問題を解いた
- 10 自転車を使って行う公営競技
- 13 生まれ育った土地のこと
- 14 運命の赤い糸が結ばれているかも
- 16 後醍醐天皇は鎌倉幕府の——をもくろみました
- 17 海外旅行で睡眠不足になる一因
- 18 漢数字の大字だと、
1は「壹」、3は「参」、——は「陸」

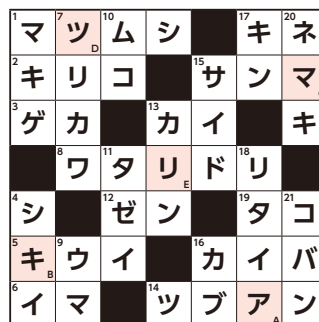
10月号のこたえ

9月号の応募総数

「秋祭り」

68通でした。

アキマツリ



当選された10名の方については景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
たくさんのご応募ありがとうございますございました。

クロスワードクイズの答え

〒住所
氏名 うら
年齢

「ふれあい」の感想及びJAへのご意見、ご要望、身近な話題

切手 5211-0062

米原市宇賀野280番地1
J A レク伊吹
「ふれあい」係

正解者の中から 抽選で10名の方に「図書カード」をプレゼント!

応募締切 11月20日(日) 当日消印有効

※クイズにご応募いただきましたハガキに記載の個人情報は、当選者へのプレゼント発送と「ふれあいプラザ」「お便りコーナー」のみに使用させていただきます。

- ↑ タテのカギ
- 21 あることに熟練した人のこと
 - 20 古びたぐきに生じることも
 - 19 坂本龍馬の出身藩
 - 17 美術館の中を——に従って進んだ
 - 15 五輪では3位までに入るともらえます
 - 14 たたいたりもんだりしてほぐすことも
 - 12 自宅へと帰る道のこと
 - 11 覚悟したときははくくりします
 - 9 怒ったときは立て、
 - 7 東の空が白んできます
 - 6 雄ライオンの顔の周りに生えます
 - 4 三人寄れば文殊(もんじゅ)の——
 - 1 数え年70歳の祝い

ウインターキャンペーン

募集期間 平成29年11月1日(水)~平成30年1月31日(水)

新規のご資金で定期貯金を10万円以上(期間1年)お預け入れいただいた方に、キャンペーン金利でお預かりします!

組合員の方、または新たに組合員にご加入いただける方。

(税引後) 年0.199%

左記以外の方

年 **0.25%**

(税引後) 年0.159%

年 **0.20%**

さらに、お預け入れいただいた方に「およろしマルチケース」をプレゼント!

新規のご資金で定期貯金を50万円以上(期間1年)お預け入れの方には、「近江牛」または「ジェフグルメカード」が当たる!

(新規のご資金50万円あたり1口のご応募とさせていただきます。)

A賞

近江牛500g(5,000円相当)
※合計300名様

B賞

全国流通金券系ジェフグルメカード(2,000円分)
※合計500名様



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブルライフ

ゴボウ 日本で食用とされる「薬になる根菜」

ゴボウのプロフィール

【分類】キク科
【原産地】ユーラシア大陸北部
【和名】牛蒡
【おいしい時期(旬)】10～12月
【主な栄養成分】イヌリン、リグニン、タンニン、
クロロゲン酸、カリウム、カルシウム、
マグネシウム、葉酸など

解説:KAORU

イラスト:小林裕美子

保存方法

乾燥に弱い土付きのゴボウは新聞紙で包んで冷暗所に一度に使い切れないときは、ささがきにして軽くゆでてしっかりと水気を切り保存用袋などに入れて冷凍保存



ゴボウのチカラ

便秘改善、高血圧予防、
風邪予防、貧血予防、
生活習慣病予防

タンニン クロロゲン酸

強い抗酸化作用
免疫力の向上や老化予防



イヌリン

腸の働きを整える
血糖値の上昇を抑制

リグニン

コレステロール値を抑制
腸のぜん動運動を
活発にする

楽しみ方・食べ方のコツ

風味やうま味は皮の部分が多い皮はむくのではなく、たわしや包丁の背で軽くこそぎ程度にすると良い



水にさらさずそのまま調理した方が風味や栄養分を無駄なく生かせるが、白く仕上げたい場合は変色を防ぐために切ったら水か酢水にさらす

鉛筆を削るようこそぎの
包丁を使うと簡単



定番メニュー



きんぴら



きりたんぽ鍋



肉詰め煮(堀川ゴボウ)

中心の
空洞部分に
詰める

ゴボウサラダ



筑前煮

ゴボウを細切りにして
さっと酢水にさらし、
鍋で水から火にかけて
ゆでる。水気を切り
調味料とあえる



見分け方

ひげ根が少ない

表面にひび割れや黒ずみ
があったり、先端がし
おれているものは避ける

土付きの方が日持ちし
やすく、風味も損なわ
れにくい

太過ぎると中にス(空
洞)が入っていること
がある



弾力があり、太さがある程度
均一で、先端が緩やかに細
くなっている

持ったときに
張りがあり、
ピンとしている

大浦ゴボウや堀川ゴボウなど
は太くてずっしりしたものが良品

ゴボウのいろいろ

滝野川ゴボウ

長さ1m前後、直径約2～3cmの
長根種の代表品種で、1700年
頃から現在の東京都北区
滝野川地域で栽培されてい
たの根が柔らかく味が良い。関
東地方を中心に作られている

大浦ゴボウ

千葉県匝瑺市大浦地区の特産品。長
さは約60cm、直径10cmにもなる短根
種。太い根は中に空洞があり、その空洞
を使って肉詰め料理などできる。成
田山新勝寺に全て奉納されたため市
場には出回らず、市販の大浦ゴボウ(大
浦大ゴボウ)と区別される

新ゴボウ

4～6月ごろに出回り、色白で細
い。長さは約30～40cmで皮が
薄く食感が軟らかいのが特
徴。香りが良くサラダや揚げ
物、煮物の他、柳川鍋にも使
われる。主に九州地方で栽培

堀川ゴボウ

京都の伝統野菜の一つで、長さ50cm
前後、直径が6～8cmの太い短根種。
先端がタコの足のように枝分かれして
いて、中心部に空洞がある。栽培途中で
横向きに植え替えることで独特な太い
ゴボウに育つ。特有の香りがあって柔らか
く、煮物や詰め物に通じている

葉ゴボウ・若ゴボウ

主に関西で出回り、ゴボウの
若い葉柄(軸)と小さな
根を食べる。香りが良く柔らか
く、シシャモリとした食感が
特徴。癖がなくおなごしや天ぷらなど幅広い料
理に使える。福井県の「越前白茎ゴボ
ウ」が有名。3～5月ごろが旬

サレシティー(西洋ゴボウ)

ヨーロッパ原産のキク科の野菜。日本
のゴボウに似ているが別種。長さは
約20～30cmと短く、肉質は柔らかく、皮
をむく。中には白、フランスやドイツなど
では煮込み料理やスープ、グラタンな
どに使われる

ゴボウのヒミツ

ゴボウの原産地はユー
ラシア大陸北部とされ
野生種が広範囲に分布
している。食用にするのは
世界的に見ても日本、台
湾、韓国などごく一部



中国では古くから野生の
ゴボウを薬用としていたん
だ。漢方では「悪寒、吐瀉
止め、利尿作用や化膿
(かおう)止めの効果がある」といわれているよ

青森・茨城・北海道で
全国の半分以上を生産しているよ



平安時代『本草和名』和名抄
(わみよしよう)には
「キタキス」という名前が
登場。宮廷の献立の一
つにもなっていたとい
う記録がある

主な産地



ふれあい

November 2017
vol.235

発行/レーク伊吹農業協同組合 総務部 生活振興課
〒521-0062 滋賀県米原市宇賀野 280 番地 1 TEL.0749-52-6533
E-mail:kouhou@lakeibuki.jas.or.jp URL:http://www.ja-lakeibuki.or.jp/

この広報誌「ふれあい」は環境に配慮し、「植物油インキ」を使用しています。

