

JALレーク伊吹

琵琶湖と伊吹山に囲まれたJAレーク伊吹は人と自然と街を愛で優しく包みます。

JA LAKE IBUKI

20th
ANNIVERSARY

おかげ様で
20周年

ふれあい Fureai

5

May 2018

vol.241

特集

日本の伝統食
納豆で毎日を
元気に健やかに！

Contents >

- 1 特集
- 3 レディーススクール
- 4 女性部
- 5 営農情報
- 7 ふれあいプラザ
- 9 新入職員紹介
- 11 JAからのお知らせ
- 13 みんなで人権教育
お便りのコーナー
- 14 パズル?頭の体操



納豆で毎日を 元気に健やかに!

イラスト：MDRデザイン

日本の発酵食の代表ともいえるのが納豆です。
ご飯のお供として愛されてきただけでなく、
近年ではその健康効果に注目が集まっています。
おいしくて栄養価が高い納豆の
魅力を探ってみましょう。

納豆が好まれる理由

現在の食は、簡便志向、経済志向、健康志向が3大志向といわれています。納豆は、その全てを満たしています。多くが小分けされていて調味料付きで混ぜるだけで出来上がりです。価格も手頃で、コンビニなどでも手に入ります。栄養が豊富で、昨今の発酵食品ブームもあり、その機能性はあらためて注目を浴びています。

整腸効果、美肌やダイエット、コレステロールの抑制、骨粗しょう症予防、免疫力アップ、血液サラサラなど、さまざまな効果が期待されているようです。

ご飯と納豆の関係

皆さんはどのように納豆を食べますか？
全国納豆協同組合連合会は一般消費者（男女各1000人、20〜60代）を対象に定期的に納豆に関する調査を行っており、2017年の調査の結果、「納豆の食べ方」については、「ご飯にかけて食べるのがほとんど」が48・0%、次いで「ご飯にかけて食べるが多い」が15・2%、合計6割以上でした。その上20代から50代以上までの世代も過半数

を占めていました。ちなみに納豆の食頻度について最も高い回答は「2〜3日に1回」でした。

納豆とご飯は相性が良いことがうかがえますが、その理由は粒の大きさにもありそうです。納豆用大豆には極大粒から極小粒まで粒の大きさが分かれていますが、同調査で「最も好きな豆の大きさ」については、小粒が36・8%、超小粒が13・1%でした。同会専務理事の松永進さんは、「小粒の納豆とご飯粒の大きさが同じくらいなので、互いによく絡んで食べやすくなる」と説明します。

納豆の魅力を確認しよう

抜群に優秀な納豆の栄養

納豆は良質なタンパク源であり、必須アミノ酸、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などさまざまな栄養素が豊富に含まれています。ビタミン類のなかでも豊富に含まれているビタミンB2は、体内にたまった脂肪を分解・燃焼させる働きがあるだけでなく、疲労回復や肝機能の向上にも効果があるといわれています。ビタミンK2は中高年の骨を丈夫にする上でその機能が期待されています。

納豆といえば、インフラボンやサポニンもよく知られた成分です。これらは抗酸化作用があり、アンチエイジングや女

健康・長寿をサポートする

ポリアミン

納豆に含まれている成分にポリアミンという物質があります。動脈硬化を抑制する働きがあるとして、最近、注目を浴びています。動脈硬化の進行を食い止めれば、脳卒中や心臓病など重大な病気の予防にも役立ちます。体の中から老化防止、若返りを手助けしてくれるうれしい成分なのです。

性の更年期障害の改善に役立つことが知られています。

うまみが詰まっているネバネバ成分も特徴的。これはアミノ酸の一種でグルタミン酸であり、ネバネバが胃壁を守った

取材協力：全国納豆協同組合連合会
<http://www.natto.or.jp/>
日本の伝統的食品として、健康増進に良い食品として、消費者に納豆の理解を深め、納豆の付加価値を高めるため情報発信を行っています。健康のための和食も提案しており、当会と米穀安定供給確保支援機構、海苔で健康推進委員会の3つの団体からなる“和”食文化推進協議会（※）でも活動しています。

※“和”食文化推進協議会
<http://www.wa-shokubunka.com/>

り、腸管の老廃物の通りを良くしたり、毒素の排せつを促したりすると考えられています。他にもまだまだ機能が期待できる成分が含まれ、一日1パックいただくのが理想といえるでしょう。

おいしく 食べるコツ

アツアツ調理より、適温で

毎日でも食べたい納豆。そのネバネバ部分に含まれる成分のナットウキナーゼは熱に弱い性質を持っています。熱したり、熱いご飯の上のにせたりするとその機能が期待できなくなります。70度で酵素は分解するといわれています。50度より少し低めの温度で食べるのが良いとされます。子どもにも人気の納豆手巻きは手軽でお勧め。最近、ちよっとしたブームとなっている玄米のご飯粒とも絡みやすいです。

また、東北の郷土料理に納豆汁というものがあります。包丁でたたいて細かくした納豆を、出来上がったみそ汁の火を止め、最後に入れると良いでしょう。超小粒やひき割り納豆なら混ぜてそのまま入れても構わないでしょう。

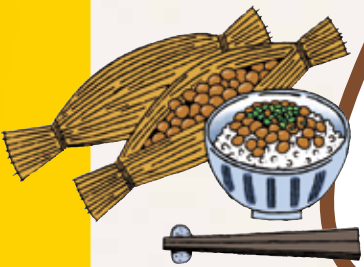
調味料との新しい組み合わせ

市販の納豆の多くは、たれとからしが付いています。各メーカー、ブランドごとにさまざまな研究と工夫を凝らし、納豆と合う調味料として開発したものです。そのまま使うのが定番ですが、たまには味に変化をつけるのも楽しいものです。納豆とオイル系の調味料は相性が良く、オリーブ油やごま油はおすすです。調査ではマヨネーズ、ラー油などを入れる声もあります。

予想以上においしいといわれるのは、砂糖を加えた納豆です。北海道や東北の一部には砂糖を入れるのが普通の地域もあり、砂糖を入れることで粘りが増し、口当たりもなめらかになります。納豆の臭いも和らぎ、試す価値はあるでしょう。

一口メモ

ナットウキナーゼ
血栓を溶かすので、脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞などの予防・治療などに期待できるといわれている酵素



納豆レシピ

家族で納豆3種巻き

世代を超えて愛されるのり巻き。納豆を加えて納豆巻きはいかがでしょうか。のりには納豆に含まれないビタミンAやC、ヨウ素やマンガンなどの成分が含まれ、栄養バランスが整いやすくなります。これにお好みの具を併せて、さらに栄養価もおいしさもアップ！



材料(各適量)

【イカ梅納豆巻き】

納豆、大葉、イカのお刺し身、かつお節、練り梅、蜂蜜

【アボカド納豆巻き】

納豆、アボカド、千切り野菜(キュウリ、ニンジン、ネギなど)、ラッキョウの漬物(お好みで)

【ツナマヨ納豆巻き】

納豆、ツナ缶、缶詰のコーン、マヨネーズ、千切りキュウリ

作り方

①ご飯を炊き、すし酢を振り混ぜすし飯を作る

②のり、すし飯の上に

具材をのせて完成

レディース スクール

LADIES SCHOOL

閉講式&記念講演

”JA健康寿命100歳プロジェクト” 『Let's 脳活』“

3月17日(土)、20年目のレディーススクールを閉講しました。第20期生は240名で、12講座(29回)開催で、延べ約1,000名に受講いただきました。閉講式では、全12回の講座すべてに参加いただいた方や、多く参加いただいた方の表彰なども行われました。平成29年度の人氣が高かった講座は、
No.1 : 長浜農業高校生が先生 『夏の寄せ植え』
No.2 : 長浜農業高校生が先生 『冬の寄せ植え』
No.3 : 開講式&記念講演 『イキイキ輝くあなたに』

でした。「ステキな時間が過ぎせ、リフレッシュできました」「食と農、ハンドメイド、旅行などの様々な経験が、生活のヒントとなりました」など、受講生も一年を振り返られました。

記念講演では、健康寿命の延伸に役立つ”脳活”をテーマにJA滋賀厚生連の川窪保健師に指導いただきました。

20期生 素敵女子



た。健康寿命とは、介護や怪我などの健康上の問題がない状態で、日常生活を過ごせる期間のことです。健康寿命を短くする要因は様々ですが、脳の血流を良くし活性化することで、認知機能の低下を防ぐことができます。また、認知症予防には、バランスの良い食事と有酸素運動を行うことも必要となります。

単に長寿であるだけでなく「いかに健康で過ごすことのできる期間を長く保つか」がとても大切であることを学びました。受講者も、「認知症といえば、症状ばかりに目を向けてしまいがちですが、それを予防することを忘れていました」「生活習慣を見直します」などと話されていました。

物忘れと認知症の違い

物忘れ

- 体験や出来事の一部を忘れる。
- 忘れていた自覚がある。
- ヒントがあれば思い出す。
- 人や場所は比較的覚えている。

今日、朝ごはん
なに食べたっけ？



認知症

- 体験や出来事のすべてを忘れる。
- 忘れていた自覚がない。
- ヒントがあっても思い出せない。
- 人や場所が分からなくなることがある。

今日、朝ごはん
食べたっけ？



輝け! 100歳



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ます。

Q2:「?」に入る
ひらがなは?



Q1:何時?



やってみよう!!!
脳
活
ク
イ
ズ

答えは4ページ
の下にあります

女性部



JOSEI BU

平成29年度のご報告

女性部員の活動と、地域の皆様のご協力により、支援の輪が広がりました。この他にも、多数の取り組みをいただきました。ご協力ありがとうございました。

平成30年度も、継続して取り組みをされます。

ユニセフ募金活動

3,800円

開発途上国の、飢えと病の実情は大変いたましいものがあり、特に子どもたちを支援する目的で活動をされました。

東日本大震災復興 救援募金活動

13,292円

被災された仲間や地域の一日も早い復興を願い活動をされました。

古切手収集活動

620g

世界各国で生活改善運動や、妊娠や出産が原因で命を落とす女性がいる現状の改善に協力するため、収集活動の取り組みをされました。

皆様方も、ご協力をお願いいたします



愛の米ひとにぎり運動

白米236.2Kg 寄付金6,000円

秋の収穫に感謝するとともに、新米のおいしさを地域の人たちと分かち合うため、JA女性部員の気持ちを新米ひとにぎりに託されました。



カンボジアへの文房具支援活動

ダンボール 8箱分

カンボジアの教育現場では、文具が不足しており、満足な環境で勉強できない子供たちがたくさんおられます。このことから、少しだけ書いたノートや、まだ書ける鉛筆等の不要な文具を支援されました。2月に開催の仲間づくり旅行で「一二三日本語教室」に贈呈されました。



エコキャップ運動

160Kg (約68,800個)

地球温暖化等環境問題への取り組みの一環として、ペットボトルキャップの分別回収に取り組みることにより、環境保護と再資源化の実現につながるよう運動を実施されました。この取り組みは、ペットボトルキャップの再資源化により、プランターやモップの柄になることや、世界の子どもたちへポリオワクチンを贈ることなどが出来ます。今回の運動(再資源化)で、二酸化炭素(CO2)が約504kg削減できました。

※エコキャップをゴミとして償却した場合、1kgで約3,150gのCO2が発生します。



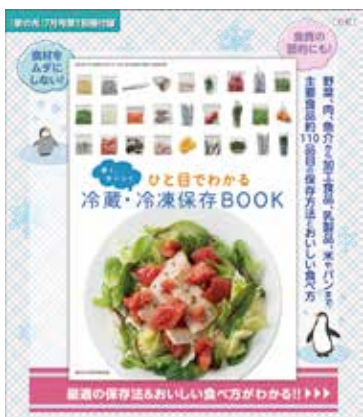
女性部会員募集中!!

貴女も一緒にJA女性部活動をしてみませんか?

● JA女性部ってどんな組織?

活動の基本は、みんなで幸せに生きることにあります。「食と農」「環境」「くらし」をテーマに、生きがいづくり、豊かな暮らしづくり、地域の仲間づくりをJAがお手伝いします。

※最寄りのJAもしくは総務部 生活振興課までお問い合わせください!!



長く、おいしく ひと目でわかる
**冷蔵・冷凍
保存BOOK**
人・JA・地域が元氣
家の光 7月号
906円
(本誌とも・税込)

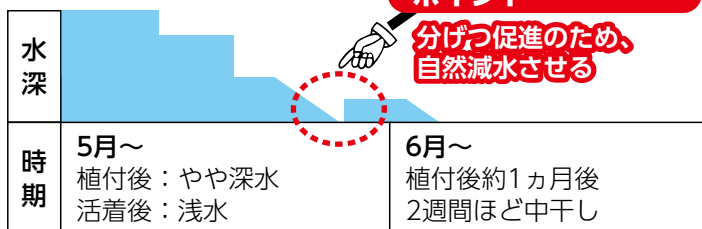
定価(税込) ●普通月号 617円 ●付録月号(1-4・5・7-9月号) 906円
●家計付添い12月号 1,008円

お申し込みは、最寄りのJAへ



田植え後の水管理

【水管理のイメージ】



ポイント

分けつ促進のため、
自然減水させる

移植後から幼穂形成期の水管理は、「保温効果」「雑草の抑制」「養水分の供給」などの生育・収量や品質に影響を与える重要な役割があります。水稲の生長点が土壌中にあり、「地温」と「水温」から影響を受けやすいので、生育初期は細やかな水管理が必要です。

**田植え以降は、今年産米の品質・収量を大きく左右する重要な時期です。
田植え後の生育不良や、雑草の取りこぼしがあれば、営農指導担当者にご相談下さい!!**

取りこぼした時の除草剤（ジャンボ剤、豆つぶ剤）の紹介

ヒエ・広葉

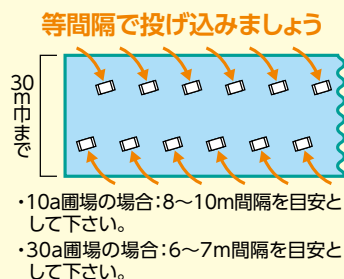
2成分

ツインスタージャンボ (40g × 10)
散布量 **400g / 10a**

特裁不可

移植後5日～ノビエ3葉期 収穫60日前まで

★問題雑草・ホタルイをはじめ、クログワイやシズイ等、多年生から一年生までの幅広い雑草の地上部だけでなく地下部も抑える。
★特に一発処理剤で取りこぼしたホタルイ、クログワイの防除に適しています。



ヒエ・広葉

1成分

ヒエクリーン豆つぶ250
散布量 **250g / 10a**

移植後15日～ノビエ4葉期 収穫45日前まで

★ノビエだけに効いて、イネは安心です。
★ノビエに対する強力な除草効果!!

袋からの直接散布もできますが、上記のひしゃくにて薬剤をすくい取り、畦畔から投げ入れることも可能です。ひしゃくでの散布場合、ひとすくい25gの場合、10a当たり10回の投入です。



ヒエ・広葉

1成分

アトリ豆つぶ250
散布量 **250g / 10a**

移植後20日～ノビエ4葉期 収穫45日前まで

新

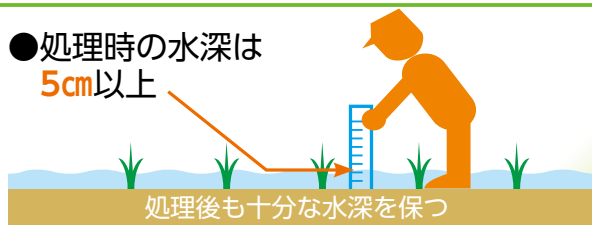
特裁不可

★今年度からの新剤です!!
★1成分で多年生雑草に高い効果!!
★初期剤や一発剤の取りこぼし、後発生雑草防除に有効です。

ジャンボ剤、豆つぶ剤の散布のポイント

- 散布後拡散しやすいように水深5～7cmに保つ。
- 表層剥離、アオミドロが発生した時は、雨上がりなど藻を落ち着かせてから散布する。
- 水田の水がかたよるほどの強風が予想される場合は散布を避ける。

●処理時の水深は
5cm以上



エダマメ

栽培のポイント

- ・生育適温は25〜28℃で、高温にはよく耐えます。しかし、低温や霜に弱く、13℃以下の低温になると空菜が増えます。
- ・莢着きが悪くなるので、開花期から結実期に乾燥させない。
- ・根には根粒菌が付着し、空気中の窒素を固定・利用するので、他の野菜ほど肥料を必要としない。肥料が多すぎると、徒長して着莢率・結実率が低下するので注意する。

- ・発芽時のハト・カラスの食害に注意する。

栽培管理

①育苗

エダマメ栽培には移植栽培と直まき栽培があります。

4月下旬まきでは1aあたり400〜500ml、5月以降の播種では300〜400ml種子が必要である。

移植栽培では、育苗箱に土を深さ10cm程度入れ、これに6cm間隔のまき溝を作る。

2cm間隔で播種し、1〜2cmの覆土をして十分かん水する。

発芽まで床面が乾燥しないように新聞紙をかけておきましょう。

5〜10日で発芽するので、発芽し始めたら新聞紙を取り除く。

②畑の準備

連作でない畑を選び播種または定植2週間前に、1aあたり完熟たい肥100kg、粒状苦土石灰10kgを投入して耕起します。播種・定植の1週間前に大豆専用化成4kgを施して整地してください。

肥料が多すぎると、莖葉が過繁茂になって莢が少なくなるので、前作の施肥残効が予想される時は、基肥は無肥料または少量施肥とし、生育状況に応じて追肥する。

マルチ被覆は適当な降雨後に行い、乾燥している場合はかん水を行った後に被覆する。

③播種、定植

移植栽培の定植苗は、播種後20日前後の本葉1.5枚程度（子葉の次に出る「初生葉」は含めない）が適期である。

・畝幅90cm、条間30cm〜40cm、株間20cmの2条植えで、2本ずつ植える。
・定植は、温暖無風の日を選び、子葉の近くまで土に埋まるようにする。

・直まきする場合は、1ヶ所に2粒ずつ、2cmくらいの深さに播種する。
・発芽時にハト・カラスの食害を受けやすいので、播種後、寒冷紗・不織布などのベタがけしておくとう良いでしょう。

・ハト・カラス害や発芽不良に備え育苗箱を育苗箱などに播種しておき、欠株が生じたときは本葉1枚ころまでに補植する。

④中耕・土寄せ・追肥

定植20〜25日後に除草を兼ねて1〜2回中耕・土寄せする。

土寄せは台風などで倒伏するのを防ぎ、排水を良くするために必ず行う。土寄せは追肥を兼ねて行う。

⑤かん水

エダマメの根は浅根性のため乾燥に弱い。

特に開花期から結実期に乾燥すると落花しやすく、着莢率が低下するので、乾燥しないようかん水する。

また、収穫間近になつたらかん水量を多くし、子実の肥大をはかる。

⑥収穫

開花後40〜50日ごろから子実が肥大し、莢を押さえると子実が飛び出すころが収穫適期である。収穫期間は短く、7〜10日間であるので過熟にならないうちに収穫しましょう。

収穫量が多いときは冷蔵庫で貯蔵してください。

⑦害虫

害虫では、カメムシ類・シンクイムシ類・ハスモンヨトウが発生しやすい。カメムシ類は発生初期に薬剤防除し、シンクイムシ類は莢ができて始めたころに薬剤防除してください。

ハスモンヨトウは、ふ化幼虫が葉裏に群生して食害し、上位の葉が「白化葉」になります。幼虫が大きくなると莢も食害するようになるので、発生を見逃さず幼虫が群生している葉を切り取って処分してください。

病害虫 シリーズ

うどん粉病

被害の症状

うどん粉病はウリ科の野菜をはじめ、多くの野菜に発生する、「菌糸状のカビ」が原因のやっかいな病気です。

うどん粉病の代表的な症状ですが、初期症状は、野菜の葉にうどん粉（小麦粉）をまぶしたような白色の病斑がポツポツと現れ、症状が進行すると葉全体に広がっていきます。その後は茎にも蔓延し、果実やヘタの部分にも症状が広がって苗の生育が悪くなり、最後は株全体が枯れてしまいます。

防除方法

初期の頃は発症する葉数が少ないのでうどん粉病にかかった葉を摘み取ることで対策は出来ませんが、株全体に広がり始めたら、株ごと除去するしか手立てはありません。植えた株数が少ない時は、株ごと抜き取るわけにはいきません。被害が広がる前に治療薬を利用して蔓延を防ぐことが大切です。生育初期や収穫前なら決められた量と決められた回数を守って治療薬を使用すれば人体への影響も少なく済みます。窒素肥料を控えることで予防できます。

・葉が茂り過ぎないように摘葉をしっかりとする。
・発病したら葉や果実を早めに摘み取りましょう。
・抵抗性のある接木苗を利用すれば予防になります。

・灌水時の泥の跳ね返りを防ぎましょう。薬剤については、JAでお尋ねください。



キュウリの葉に発生したうどん粉病



イチゴの葉に発生したうどん粉病

変わるJA 広がる地域のきずな

監修=広島大学
助教 小林元

Q.「農協改革」と「自己改革」って同じもの？

A. 政府の「農協改革」を受け、JAは地域に必要とされる組織になるための「自己改革」に取り組んでいます。

「農協改革」は、農業の成長産業化を進めるため、規制改革推進会議の提言を受けて政府が進めています。その特徴は、農業協同組合は農業者を対象とする営農経済事業への特化を求めていることです。2016年4月に改正された農業協同組合法は、JAは「農業所得の増大に最大限の配慮をしなければならない」と規定しています。

これに対し、JAは、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」として、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標とする「自己改革」に取り組んでいます。JAは、農業を食や地域を含めて幅広く捉えています。営農経済事業や、信用事業、共済事業、生活購買事業、福祉事業など総合的な事業と活動を通じて、組合員・地域住民が一体となった豊かな地域社会を実現するために、「自己改革」を進めています。

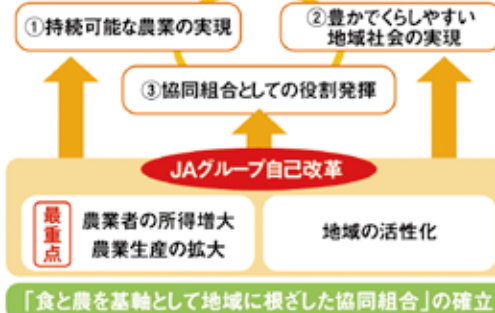
「農協改革」と「自己改革」の比較

国が主導で進める **農協改革**
農業に特化した職能組合を志向

国は
農業に特化

JAが自ら取り組む **自己改革**
農業を基本に地域にも貢献する協同組合を目指す

JAは
農業+地域



耕そう、大地と地域の未来。



花卉部会 便利

No. 32

今回も花卉部会の方を紹介させていただきます。

谷口 喜平様・かず子様

◎小菊を栽培して何年目ですか。

◎A 重量ものから軽いものと思いい、6年目です。

◎農業は？

◎A 農業をはじめて36年になります。子供の面倒を見るために、子供と接する時間が多くとれ、時間をやりくりできる農業を選択しました。現在では、水稲2ha、ブロッコリー、まくわ、里芋、小菊などを栽培しています。母から「畑仕事は足音が利く」と教えられ、できる限り畑に足を運び、作物の様子を観察するようにしています。

8月咲の小菊はまくわと収穫時期が重なるので、9月咲の小菊を栽培しています。

事務局より

谷口様には、毎年、計画的にほ場に残さず出荷いただきまして本当にありがとうございます。今後ともよろしくお願いたします。

花卉部会では、小菊を出荷していただける新規部会員を募集しています。栽培方法などを説明させていただきます。ご連絡をお待ちしております。



培していましたが、市場の需要があることから、家族の協力を得て、8月咲の小菊の栽培を2年前からはじめました。また、出荷するからには良いものと思いい、自分では勉強したり、花卉部会の方々に教えていただいております。

特産振興課 電話番号 63-2108

おいしく食べて
今日もスタート

今月の朝ご飯



茨城県笠間市にある「キッチン晴人(ハレジン)」のオーナーシェフ・永井智一さんに、元気が湧いてくる朝ご飯を教えてください。 永井智一(ながい・ともかず)



朝ご飯の献立

針野菜たっぷりジャージャー麺 **レシピ**
トマトジュース
フルーツ入りヨーグルト



針野菜たっぷりジャージャー麺

レシピ



ゆで上がった麺にがらスープのもと(分量外)を少量入れ混ぜておくと、おいしさがアップ

●材料(1人分)

中華麺	1玉	しょうゆ	小さじ1
トマト	1-4個	おろしニンニク	少々
ゆで卵	1-2個	おろしシヨウガ	少々
針野菜		塩(こしょう)	適宜
キュウリ	1本	料理酒	大さじ1
ミョウガ	2個	水	3-4カップ
シユンギク	1-5わ	がらスープのもと	小さじ1
肉みそ		水溶き片栗粉	小さじ1
ひき肉	150g	サラダ油	大さじ1
てん麺じゃん		ごま油	小さじ1
大さじ1と1/2			
豆ちじゃん・小さじ1			
砂糖	小さじ2		

●作り方

- フライパンにサラダ油を熱しひき肉を入れ、塩・こしょうをして炒める。料理酒、てん麺じゃん、豆ちじゃん、砂糖、しょうゆ、おろしシヨウガ、おろしニンニクを入れ、さらに炒める。水、がらスープのもとを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れる。
- 別鍋に湯を沸かし、中華麺をゆで、皿に盛り付け、肉みそ、針野菜、トマト、ゆで卵をのせて出来上がり。

4月号の料理

たけのこ酢豚 **レシピ2** フキとレンコンのきんぴら **レシピ1**



「農」を学ぼう

日本農業検定

●日本農業検定事務局

苗の選び方

5〜6月は夏野菜や秋野菜の定植の時期となります。今回は苗の選び方について学んでいきましょう。

問題

良い苗についての説明で間違っているものは次のうちどれですか？

- 「苗半作」という言い伝えは、作物全体の生育は苗の良否で半分決まってしまう、ということを意味している。
- 葉色が薄緑で、背丈が高い苗が良い。
- 子葉が枯れていない苗が良い。
- 接ぎ木苗の場合は接合部がしっかりとれている苗が良い。

解答・解説

正解は(2)です。

解説：良い苗とは一般的に左記のような苗をいいます。

- 葉の色が濃い緑色であること。
- 節間(せつかん/図参照)が短いこと。
- 子葉が枯れていないこと。
- 茎ががっちりとして真っすぐ伸びていること。ひよろひよろと背丈が高い苗は避ける。
- 病気や害虫の被害がないこと。
- 接ぎ木苗の場合は接合部がしっかりとれていること。
- 径10cm程度のポットに植えていること。



5〜6月に定植するためには、2〜3月ごろ種まきをしなければなりません。この時期はまだ寒いので、保温設備がないと種から育てるのは難しいので、苗を購入して育てるのが安心です。

『2級テキスト』P18〜25 栽培作業の基礎「栽培作業の流れ」より
日本農業検定…<http://nou-ken.jp/>

新入職員紹介

平成30年4月に入組した職員9名をご紹介します。

よろしく
お願い
します

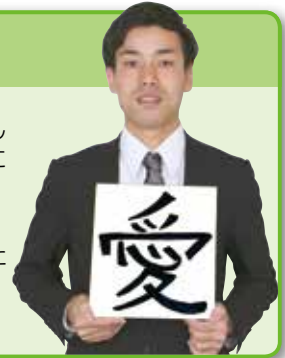
新入職員に質問してみました!

- ①JAでがんばってみたいことは?
- ②マイブームは何?
(今ハマっていることは?)
- ③初任給の使い道は?
- ④好きな言葉は?



長浜東支店 なかがみ まさき 中上 将規

- ①自分の任された仕事を全うし地域の皆様に愛される職員になりたいです。
- ②サーフィン
- ③両親になにかプレゼントしたいです。
- ④ありがとう



山東支店 たむら しんご 田村 晋吾

- ①組合員・地域の皆様に役に立てるように、日々の業務を積極的に取り組み、知識と経験を積みみたいです。
- ②大学から始めた卓球です。週末には練習や試合で県外に行くこともあります。カラオケやボーリングも大好きです。
- ③家族に食事をご馳走したり、趣味やショッピングに使いたいと思います。将来の為に貯金したいです。
- ④「一球入魂」



総務部 総務課 すどう かずひろ 須戸 一宏

- ①まずは仕事に一日でも早く慣れて地域社会に貢献していきたいです。
- ②ボードゲーム
- ③家族と外食
- ④向上心



近江支店 ふくもと めばえ 福本 萌

- ①笑顔と挨拶を心掛けたいです。
- ②音楽を聴くこと
- ③秘密です!
- ④「感謝」「ありがとう」



経済部 販売施設課 みやの こうき 宮野 滉生

- ①組合員の皆様の様々な問題を的確に対処していきたいです。そのためにも、色々な業務を学んで多くの経験を積んでいきたいです。
- ②アナログゲーム
- ③貯金
- ④全力



長浜北支店 やまざき けんた 山崎 健太

- ①多くの組合員の方やお客様にできるだけ早く名前を覚えてもらい、信頼して頂き、地域に貢献できるように頑張りたいです。
- ②世界各地のビール
- ③貯金
- ④一生懸命



柏原支店 にししい かつひろ 西居 克紘

- ①信用業務です。一日でも早く顔と名前をおぼえていただけるように努めたいと思います。
- ②高校野球とプロ野球を年に数試合現地観戦します。阪神タイガースと福岡ソフトバンクホークスのファンです。
- ③将来のために貯金したいと思います。
- ④目標がその日その日を支配する



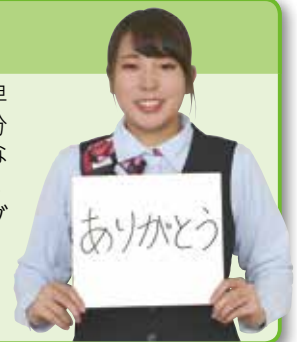
米原支店 えばた やすひろ 江畑 保弘

- ①信用事業です。
- ②牛丼に紅ショウガをたくさんつけて食べること。
- ③家族を食事に連れて行くこと。
- ④努力



長浜南支店 ひらつか あいり 平塚 愛梨

- ①信用、共済の担当になったので早く知識を習得し、組合員の方に分かりやすい説明ができる職員になれるように頑張りたいです。
- ②免許とりたてなのでドライブです。
- ③家族とご飯に行くことです。
- ④ありがとう



平成31年度 職員募集要項



■応募資格

短期大学卒業以上で満25歳(平成31年3月31日現在)までの方(長期勤続によるキャリア形成のため若年者等を対象としています)

■採用予定人数 5名

■職種 農協の一般業務および営業

■申込方法・受付期限

①応募書類

履歴書(写真貼付)・職務経歴書・卒業証明書・写真1枚(横3.0×縦4.0センチ正面顔写真)(平成31年3月に四年制大学・短期大学を卒業見込の者は職務経歴書・卒業証明書に代えて成績証明書・卒業見込証明書)

②受付期限

平成30年6月15日(金)午後5時迄に総務部教育人事課に提出して下さい。(郵送の場合も上記期限必着のこと)

■選考について

①第1次採用選考試験

筆記試験・作文試験

日時 平成30年6月29日(金)午前9時より

場所 滋賀県米原市宇賀野280番地1

レーク伊吹農業協同組合 本店

②第2次採用選考試験

面接試験

日時、場所は第1次採用選考試験の合格者に通知します。

③採用内定通知

第2次採用選考試験終了後、本人宛に通知します。

■採用予定日

平成31年4月1日



■問い合わせ・書類提出先

レーク伊吹農業協同組合 総務部 教育人事課

〒521-0062 滋賀県米原市宇賀野280番地1

TEL.0749-52-6522 FAX.0749-52-6534

*当募集要項に基づく提出書類等の個人情報については、当組合の採用手続以外の目的で使用いたしません。



JALレーク伊吹 年金友の会 会員大募集

JAレーク伊吹の年金友の会は、みなさまの健康で楽しい生活にお役立ていただくため、会員相互の親睦を図り、さまざまな活動を行っています。

平成30年度 イベントスケジュール

みなさま、ふるってご参加ください。

グラウンドゴルフ大会

伊吹支部

7月18日(水)
米原市山東グラウンド

米原・近江支部

6月6日(水) 長浜バイオ大学ドーム

長浜支部

7月18日(水) 長浜バイオ大学ドーム

ゲートボール大会

伊吹支部

7月2日(月)・3日(火)
米原市グリーンパーク山東

米原・近江支部

7月予定 米原市スパーク山東

長浜支部

8月21日(水) 長浜サンドーム

滋賀県JAグラウンドゴルフ大会

11月14日(水)

長浜バイオ大学ドーム ※予選を勝ち抜くと

JALレーク伊吹親睦ゲートボール大会

11月13日(火)

米原市グリーンパーク山東 ※予選を勝ち抜くと

会員特典

当JAへの受取口座変更は簡単です。お気軽にお申し出ください。下記の特典が受けられます。

振込感謝プレゼント!!

年金のお振込感謝として毎年1回記念品をプレゼントいたします。

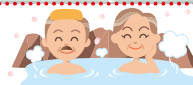


JA年金 きらめき定期

年金受給者向け金利上乘せ定期がご利用いただけます。

お楽しみ親睦旅行

ご参加いただけます。



グラウンドゴルフ大会 ゲートボール大会

ご参加いただけます。

年金相談会開催!!

予約制につき、事前に電話予約をお願いします。



JAバンク年金定期 結いの恵み

お申し込みの方の中から、ギフトカタログ(5,000円相当)が当たります。

詳しくは、お気軽に最寄の支店窓口・渉外担当者にお問い合わせください。



助け合い組織「にじの会」スタッフ募集中

“住み慣れた地域で安心してくらしたい”
という願いを叶えるために

JA助け合い組織は組合員が運営するボランティア組織です。相互扶助の精神にもとづき、高齢者福祉活動や、さまざまなボランティア活動に取り組んでいます。ミニデイサービス（高齢者のサロン）では集落の会館で健康講座、レクリエーション、趣味の活動、昼食作りの活動を実施しています。一緒に活動していただける方を募集します。



詳しくは「にじの会」事務局の生活振興課52-6533へお問い合わせください。

春の石材展示会

開催日時／平成30年5月25日(金)～26日(土)
午前10:00～午後4:00

展示会場／磊石株式会社
湖北営業所

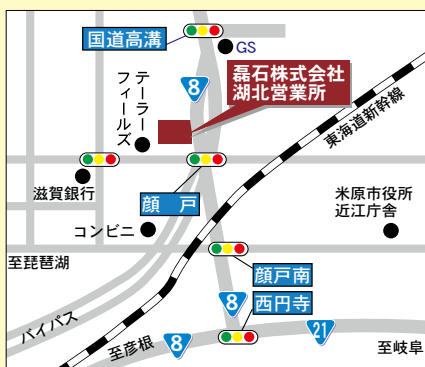
期間中、石碑・灯笼を特別価格にて
展示販売いたしております。
ぜひご来場くださいませ。



※イラストはイメージです。

ご来場者の方にもれなく
粗品進呈

らいせき
磊石株式会社
湖北営業所
TEL.52-5677
〒521-0072
滋賀県米原市顔戸
1323番地1



組合員からの情報提供受付窓口

当組合は、組合運営の健全性を高めるため、組合に対する苦情・相談に対して迅速かつ円滑な解決を図るための窓口を置くなど組合員の利用に配慮し、その相談・苦情などの処理に努めます。つきましては、以下のような情報提供窓口を設置しておりますので、ご案内申し上げます。

【役員の法令違反など情報窓口】

当組合の監事は、組合を監査するにあたり、組合運営に係る情報を広く収集するため、一般苦情相談窓口とは別に、情報提供窓口を設置しています。

経営管理委員および理事の法令違反など組合の経営に大きな損失を与えるような行為を見たり聞いたりした事柄があれば封書にて、下記宛てに連絡くださいますようお願いいたします。

▶連絡先・・・〒521-0062 滋賀県米原市宇賀野280番地1
レーク伊吹農業協同組合 監査室宛
☎0749-52-6524

▶受付監事・・・レーク伊吹農業協同組合 監事会
常勤監事 谷本 新蔵

電話にて連絡いただいた場合、監査等により不在にすることがありますので、予めご了承ください。

※ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

その羽アリ
シロアリですよ!

シロアリが羽アリになるこの時期は、普段気づかないシロアリの被害に気づくことができる機会でもあります。シロアリの発見・駆除をするなら今!!羽アリを見かけたらご連絡ください!!

調査・見積り無料

※施工は有料です

お問い合わせ・お申し込みはお近くのJA窓口まで

年金相談会のご案内

平成30年6月9日(土)

山東支店 ☎55-1014 午前9:00～午後4:30

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 JAレーク伊吹 検索

平成28年産米(うるち・もち)・麦・大豆の共同計算結果報告について

平成28年産米(うるち・もち)・麦・大豆の代表銘柄の
上位等級の、販売代金、流通経費、差引精算額の各項目に
ついて報告をさせていただきます。(その他銘柄等級につ
いては一覧表)

生産者の皆様におかれましては、ご理解いただきますよ

うお願い致します。

なお、引き続き共同計算に係るコストへの削減等に取り
組み、委託いただきました米穀の有利販売に努めてまいり
ますので、30年産米穀のJAへの出荷をよろしく願
い致します。

(単位:円/60kg 税込)

28年産JA米 コシヒカリ 1等

項目		金額	項目		金額	項目		金額
収入	販売代金	14,310.45	事務費(米政策事務費等)		86.40	手数料		701.60
	収入合計	14,310.45		生産・集荷・販売に係る経費	89.76		支出	全農手数料
支出	流通・保管等に係る経費	757.49	広告宣伝経費	66.00	JA手数料		453.60	
	概算金等金利	73.00	安心・安全対策経費	23.76	支出合計		1,960.45	
	保管料・入出庫料	257.49	その他経費	174.00	概算金		12,100.00	
	保険料・補償料	1.00	県産米推進協議会等経費	3.00	早期精算金		250.00	
	運賃	297.00	監査委員会等費用	1.00	差引精算額		0.00	
	安心・安全等検査費用	8.00	その他	170.00	持込奨励		170.00	
	集約保管経費	121.00	検査経費	151.20				

28年産JA米 滋賀羽二重糯 2等

項目		金額	項目		金額	項目		金額
収入	販売代金	14,612.45	事務費(米政策事務費等)		86.40	手数料		604.60
	収入合計	14,612.45		生産・集荷・販売に係る経費	44.76		支出	全農手数料
支出	流通・保管等に係る経費	737.49	広告宣伝経費	21.00	JA手数料		453.60	
	概算金等金利	99.00	安心・安全対策経費	23.76	支出合計		1,812.45	
	保管料・入出庫料	257.49	その他経費	188.00	概算金		11,900.00	
	保険料・補償料	1.00	県産米推進協議会等経費	1.00	早期精算金		900.00	
	運賃	0.00	監査委員会等費用	1.00	差引精算額		0.00	
	安心・安全等検査費用	7.00	その他	186.00	持込奨励		170.00	
	集約保管経費	373.00	検査経費	151.20				

28年産小麦 農林61号 1等

項目		金額	項目		金額	項目		金額
収入	販売代金	2,948.64	民間流通麦地方連絡協議会等経費		1.02	手数料		324.00
	収入合計	2,948.64		監査委員会費用	0.66		支出	支出合計
支出	流通・保管等に係る経費	902.67	その他	74.67	概算金		742.80	
	概算金金利	12.00	規格外麦の共助拠出金	18.00	概算金		678.00	
	保管料	419.76	条件付契約麦負担金	25.26	検査手数料		64.80	
	安心安全等検査費用	3.48	勳蒸等経費	31.41	差引精算額		795.60	
	集約保管等経費	235.44	手数料	431.22				
	その他流通・保管等に係る経費	231.99	全農手数料	107.22				

28年産大豆 オオツル 大粒 1等

項目		金額	項目		金額	項目		金額
収入	販売代金	9,138.04	出庫料(営業倉庫)		74.00	手数料		356.40
	契約(プレミアム)加算金	55.04		農業倉庫出庫料作業	61.00		支出	支出合計
	収入合計	9,193.08	その他	3.00	概算金		4,800.00	
支出	流通・保管等に係る経費	732.00	残留農薬検査分析料	2.00	概算金		4,670.40	
	概算金金利	24.00	特産農産物協会費	1.00	検査手数料		129.60	
	保管料(営業倉庫)	369.00	手数料	586.40	差引精算額		3,071.68	
	集約運賃	204.00	全農手数料	230.00				

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。

平成30年5月26日(土) 9:00~11:30

伊吹カントリーエレベーター・神照カントリーエレベーター

平成30年6月2日(土) 9:00~11:30

近江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・農薬のガラス瓶・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、ご注意ください。
書類については各支店窓口にございます。12月上旬の回収も計画していますので、計画的な処理をお願いします。



J A 滋賀同和対策本部
「みのり」より

ようやくあたし(ら)の 気持ちがあつたか

子どもたちも独立して夫婦二人の生活となつて、どちらかが病気や怪我で倒れたらどうしたらよいのか、考えることがあります。どちらか一人でも大変だろうと想像するのに、二人とも何らかの障害があるようになれば、どうなるのか不安になります。

41歳で脳梗塞を起こし、後遺症として高次脳機能障害を抱えるようになった鈴木さんは、発達障害のある妻(著書では「お妻様」との表記)になっています)との18年間を綴った「されど愛しきお妻様」(著:鈴木大介、出版:講談社)を出版されました。

お妻様は、自発的に行う家事と云えば、猫の世話のみ。入れてやらなければ風呂にも入らない。こちらが無視をしてもひたすら猫とかクモとか金魚とかと話をしている。何か作業をしている間に他に目につく物があると、そちらに関心が移ってしまい、当初の作業がいつまでたっても終わらない。例えばテレビを見ながら食事をすれば、視線はテレビに向けられていて、一度箸にとつたものを口に運ぶ途中で手が止まる。逆にスイッチが入ると、1,000ピースもあるジグソーパズルを半日で仕上げたりもする。そんなお妻様を叱責しながら、仕事と家事をこなしてきた著者が、後遺障害で「日常にうまく適応できなくなりました自分」に直面するところになります。

「脳が不自由」というのは、周りから見てもその不自由が分かりづらい、そのため見えない不自由を抱えた人たちに「できるはずなのに、なぜやらないの、できないの」と言われて、やろうとしてもできないことを強いる。そんな無理解が、いつそ当事者の不自由を「苦しみ」障害」にしてしまうのではないかと。著者自身が当事者になることによつて、かつてお妻様がやりたくてもできなかったことを叱責し続け、お妻様の不自由を障害にしてしまっていた過去にようやく気付いた。心底その意味を理解することができた。ということを述べています。

料理も「手伝って」と言うだけでは何もしてもらえないのですが、食材を冷蔵庫から出してきて、皮をむいて、解凍して・・・と、一つひとつ丁寧にお願いすると、その通りに動いてもらえるようになった、というように「できること」を理解した上で、具体的にお願いをすることによつて、家事の軽減ができた、と著者は実感されています。

以上のことから言えるのは、まず健常者(というより非当事者)は、脳に問題を抱えた当事者が「やりたくてもできない」ことがあり、その眼には見えない機能の欠損と不自由感が苦痛を伴っていることを前提に接することが大事であり、やれないことを押し付けたり「やれて当たり前」の価値観を振りかざしたりせずに、彼らのやれることを共に発見し、評価していくことが大事ではないかと思えます。そして、当然のことながら「障害に甘えるな」の言葉は絶対に発してはならないといふことなのです。

Mail from reader

お便りコーナー

4月号
から

米原市 久保さん

4月号9ページの変わった形の大根で可愛らしいとのことですが、昨年こんなばかり出来て困っています。どうしてこうなるのですか？

●大根は障害物を避けて根を伸ばそうとするため、石や堆肥の塊があるだけで股根になります。「大根十耕」という言葉があるように、丹念に耕しておくで深くまで根を張る野菜です。プランター栽培の場合は培養土で根の短い品種を育てるといいですよ♪

長浜市 匿名希望

ルッチプラザに行った帰り三島池を通りかかりました。桜が満開でとてもきれいでした。

●三島池は、桜や紅葉の名所ですよ。春や秋に水面に影を落とす伊吹山との美しい調和が最高です！

米原市 柴田さん

手軽に健康手指体操をおいちゃん、おばあちゃんと一緒にしています!!

●いつまでも元気で充実した毎日を過ごすためには頭と体の健康が第一です。

歌に合わせてするのも楽しいですよ♪



長浜市 服部さん

女性部の欄を楽しみに読ませていただいております。今後も期待しています。

●JAレーク伊吹では、集落の女性部や趣味のグループに活動助成金を支給しています。仲よし数人でグループを作ってJA窓口でグループ名前の申告をしてくださいね！

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。

経営管理委員会 平成30年3月28日

- 第1号議案 理事の選任について
- 第2号議案 平成30年度貸付金利率の最高限度決定について
- 第3号議案 平成30年度借入金の限度額の決定について
- 第4号議案 有限会社グリーンパワー長浜の増資について
- 第5号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について

理事会 平成30年3月8日

- 第1号議案 臨時職員の内職員への登用について

平成30年3月20日

- 第1号議案 信用供与業務実施規則の一部変更について
- 第2号議案 即時の判断が伴う信用の供与等の決定について(長浜市)
- 第3号議案 即時の判断が伴う信用の供与等の決定について(米原市)

平成30年3月28日

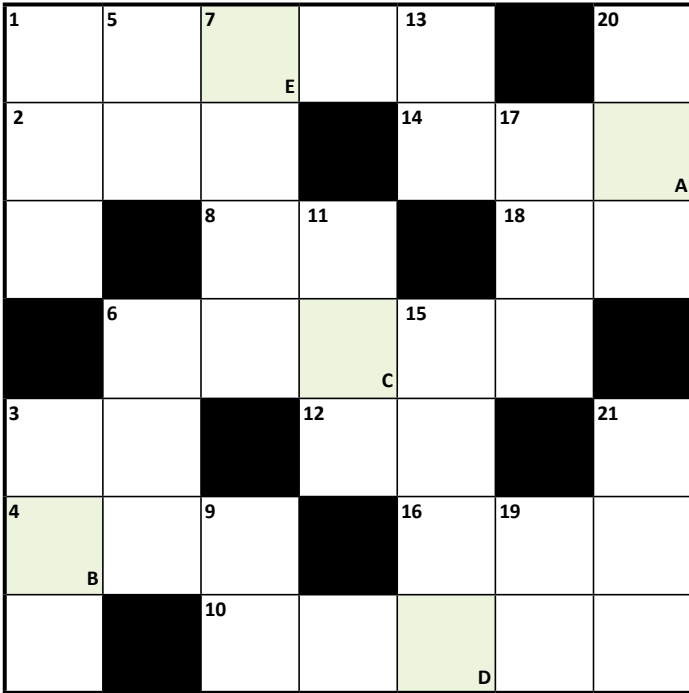
- 第1号議案 平成30年度事業計画について
- 第2号議案 平成29年度決算処理方針について
- 第3号議案 平成30年度余裕金の運用について
- 第4号議案 平成30年度ロスカットルールにかかる基準について
- 第5号議案 平成30年度貸付金利率の最高限度決定について
- 第6号議案 平成30年度借入金の最高限度額の決定について
- 第7号議案 平成31年度採用職員募集要項について
- 第8号議案 人事考課規程の一部変更について
- 第9号議案 有限会社グリーンパワー長浜の増資について
- 第10号議案 農産物分析室移転に伴う増設工事について
- 第11号議案 出資減口の承認について

わたしたちのJA【主要概況】

平成30年3月末現在

正組合員数	5,251人	貸出金残高	195億4千3百万円
准組合員数	7,204人	長期共済保有高	3,402億3千8百万円
出資金残高	17億3千9百万円	年金共済保有高	29億2千7百万円
貯金残高	1,320億9千8百万円	購買品供給高	10億5千3百万円

色マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

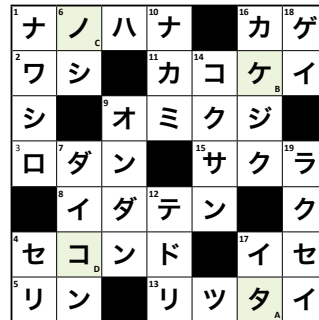


🔒 ココのワザ

- 1 潮の引いた浜で貝を探します
- 2 マジシャンが披露するもの
- 3 ストー夫人の著書『アンクル・トムの——』
- 4 輪のある惑星として知られています
- 6 急いで記した文字のこと
- 8 野球部の監督が選手に——を飛ばした
- 10 動物がよく通る所にできます
- 12 魚やイカの呼吸器官
- 14 化粧をするときにのぞきます
- 16 イースター島の巨大な石像
- 18 同伴者のこと

4月号のこたえ

A B C D
タ ケ ノ コ



3月号の応募総数

105通でした。

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

62 5211-0062
おもて
「ふれあい」係
米原市宇賀野280番地1
Jアラック伊吹

- 21 レイシとも呼ばれる果物
- 20 唱歌『春の小川』の歌詞に出てくる花
- 19 鳥よけに張ることもあります
- 17 バイオリンや笛のこと
- 15 無地ではない衣服
- 13 生物や化学を学ぶ教科
- 11 刃物で紙に描きます
- 9 日本庭園だとコイが泳いでいることも
- 7 別名は虞美人草、ホピー
- 6 川の流れの急な所
- 5 父や母の兄弟です
- 3 5月5日は——の日。国民の祝日です
- 1 てこには——。力点・作用点があります

🔒 ココのワザ

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 5月21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。

- 写真の場合は説明文
- 応募者の氏名・住所・電話
- 匿名希望等の場合はご連絡ください

62 5211-0062
米原市宇賀野280番地1
Jアラック伊吹
「ふれあい」係



ハガキ
メール
kouhou@lakebukijias.or.jp

応募方法
はがき、電子メール、
携帯メールのいずれか
でご応募ください。

読者のみなさんに広報誌づくりに参加していただき、広報誌をより身近に感じてもらうためのコーナー「ふれあいプラザ」への投稿記事を募集しています。自薦他薦は問いません。採用させていただいた方にはお礼を差し上げています。ご応募お待ちしております。

- 私の地域でこんな行事がありました…
- 家の畑で変わった形の…
- 大根が採れた！ などなど
- 地域や団体で行っている活動や行事、季節を感じる風景など
- 市内で撮影した人やまちの様子を伝える写真

広報ふれあいへの
投稿を募集
しています。





シニア野菜ソムリエKAORUの

ベジタブルライフ

イラスト:小林裕美子

キュウリ ~みずみずしさが涼を誘う夏野菜~

キュウリのプロフィール

【分類】ウリ科キュウリ属
 【原産地】インド北部、
 ネパールのヒマラヤ山麓
 【和名】胡瓜
 【おいしい時期(旬)】5~8月ころ
 【主な栄養成分】カリウム、β-カロテンなど

解説:KAORU

キュウリのチカラ



主成分は水分

95%以上が水分で、体を冷やす効果があるといわれているため、暑い夏の水分補給やほてりの抑制に役立つよ

カリウムが豊富

取り過ぎた余分な塩分を排出させる作用があり、高血圧や生活習慣病の予防に効果が期待できる。利尿作用もあるため、むくみの改善にも効果的

皮にはβ-カロテンも含有
免疫力を高め抗酸化作用

見分け方

太さやなるべく均一のもの

皮が美しい緑色で持ったときに重みがあり、みずみずしいもの

白い粉の付いた「グリーンキュウリ」の場合は、全体に白いグリーン(果粉)が付いている方が新鮮

グリーンは表面を保護し水分の蒸発を防ぐ役割をしているよ

多少曲がっていても味は大きく変わらないよ

皮に張りがあり、イボがとがっていて果肉の堅いもの

※イボのない品種もある

キュウリのいろいろ

加賀太キュウリ
石川県の特産で長さ20~25cm、直径6~10cmほどの大型の大きいものは600g以上になる。皮は堅めだが、果肉は厚みがあって柔らかい。あん掛けや煮物、炒め物などにして食べる他、スープや酢の物にしても美味

白いぼキュウリ
現在の主流で市場の9割以上を占める。皮が薄く苦味が少なく、みずみずしくて食べやすい

いぼなしキュウリ
表面がつるつるとしている。歯切れが良く特有の風味も少ないため、キュウリが苦手という人にもお薦めの品種としては「フリーダム」などが有名

四角キュウリ
見た目がとげとげしいのが特徴。果皮の色は濃緑で皮がちりめん状になっている。中国系の「四葉(すうよう)」という品種を改良したもので、皮が柔らかく果肉がしっかりとっているため、味が梁み込みやすく、漬物にすると美味

馬込半白節成(はんしろふしなり)
ホウワイテ25
相模半白節成

半白キュウリ(白キュウリ)
皮が白みがあった淡い黄緑色の歯切れが良く、生食はもちろん漬物もお勧め

保存方法

水にも熱にも弱いデリケートな野菜の水気をしっかり拭き取り、ポリ袋またはラップに包んで冷蔵庫の野菜室への寒い時期は冷暗所でもOK

急激な温度変化、特に低温には弱いので、冷やし過ぎは厳禁

長期保存する場合は、スライスして水分を絞って冷凍保存

10~15度を保とう

楽しみ方・食べ方のコツ

酢の物、漬物、炒め物など

漬物や酢の物にする場合は、調理する前に薄い塩水に漬けておくと、水分が抜けて味が梁み込みやすくなる

色鮮やかにしたい場合は、塩を振ってからまな板の上で転がし(板ずり)、素早く熱湯にくぐらせるというよ

天日で干すと、特有の青くさや苦味がやわらぎ、生とは異なる弾力がある食感に。炒め物、あえもの、漬物などに活用できる

スライスして日なたで5~6時間ほど干す

通年出回るが、本来の旬は夏

ビタミンC

キュウリのヒミツ

「黄瓜」が語源?
インドでは3000年以上前から栽培の西アジアでも紀元前に定着の欧州には14世紀ごろに伝わった

昔の日本では黄色く熟したキュウリを食用にしていたよ

日本へは10世紀ごろ萍果の栽培が盛んになったのは江戸時代後期から

キュウリの系統

- 白いぼ系
- グリーン系
- 黒いぼ系
- グリーン系
- グリーン系
- グリーン系

※黒いぼ系は皮が堅めで少し苦味がある。現在は栽培量が少ない

※グリーン系:果粉(キュウリ自体が身を守るために自然生成するもので、表皮に付く細かい白い粉)

