

ふれあい

Fureai

12

December 2019

vol.260

P7
特集

目指せ全問正解 家族で挑戦!
食育クイズ



JAレーク伊吹の
営業時間が
変わります。

くわしくは
「JAからのお知らせ」
をみてね!

Contents >

- | | |
|------------|-------------------------|
| 1 ふれあいタイムス | 11 JAからのお知らせ |
| 3 女性部 | 13 みんなで人権教育
お便りのコーナー |
| 5 営農情報 | 14 パズル?頭の体操 |
| 9 1支店1協同活動 | |



長浜南クラブが優勝!

「第9回支部長杯少年野球大会」が滋賀県軟式野球連盟長浜支部主催で開催されました。大会には、当J.Aも協賛しており、9月22日から4日間の日程で、長浜球場（宮司町）などで

行われ、トーナメント戦を全12チームで行い、長浜南クラブが優勝しました。



本大会は、長浜市・米原市の中学生チームを対象にした大会で、「野球を通じて立派な人間に成長してほしい」と願いを込めて毎年開催されています。今後も青少年の健全な育成と地域のスポーツ振興を応援していきます。

長浜市立東中学校	7	優勝 長浜南クラブ
びわ中学校	1	
双葉クラブ	5	
湖北中学校	1	
長浜北中クラブ	1	
北滋賀BBC	1	
長浜西中クラブ	7	
西浅井中学校	0	
高月クラブ	7	
長浜南クラブ	5	
浅井中学校	1	
伊吹山中学校	0	

10 / 15日

特殊詐欺防止啓発活動

米原支店前で、特殊詐欺防止啓発活動を行い、来店者に啓発チラシを手渡し、特殊詐欺に気を付けるよう呼びかけをしました。これは、10月11日からの「全国地域安全運動」に合わせて、年金支給日を狙った特殊詐欺の被害発生を食い止めようと、支店職員や米原警察署生活安全課の警察官、保険会社の社員らが合同で行いました。近頃、金融機関職員や市役所職員、警察官等を含め、キャッシュカードを騙し取る詐欺や、電子マネーを利用して、お金を騙し取られる被害も多発しています。



同支店の山本智支店長は「J.A職員がキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞き出すことは絶対にありません。不審電話や訪問には気を付けてほしい。今後も、もっと安心して暮らせる安全な地域になるよう、特殊詐欺被害防止に向けた、注意を呼びかけていく」と話しました。

また、同日に伊吹支店でも、来店者を対象に詐欺被害防止の啓発チラシを手渡し、声掛けを行いました。



使用期限切れや不要な農薬の回収を行いました

経済センターと米原・伊吹資材センターの3か所、不要な農薬の一回回収を行い、118人約2.8tの農薬が持ち込まれました。J.A職員とJ.A全農の担当者は、人体毒性の強い農薬等がないかを調べながら計量と分別をして、産業廃棄物業者へ引き渡しました。

不要な農薬は、産業廃棄物となり、法令に従った処分が必要になります。J.Aでは、農薬の使用基準を守り、適正な保管管理に努めてもらうようにと、組合員が保管している不要農薬の一斉回収を隔年で実施しています。管内の農家から出る廃棄農薬を適正処理し、環境にやさしい農業をこれからも推奨します。



長浜北チームが県大会出場決定！

J A全農杯全国小学生選抜サッカー大会（滋賀） 湖北ブロック予選（J A全農杯）チビリンピック小学生8人制サッカー大会が、あざいカルチャー&スポーツビレッジ（野瀬町）で開催され、全6チーム中、長浜北チームが全勝で、県大会に名乗りを上げました。

この大会は、J A全農（全国農業協同組合連合会）の特別協賛で行っているイベントで、2003年から始まり、今年で15回目を迎えます。第1ピリオドと第2ピリオド間に、選手を総替えするなどチビリンピック特別ルールがあり、多くの選手が試合に出場できるようになっています。

長浜北サッカースポーツ少年団代表の中川良樹さんは「よくがんばってくれた。」



▲熱戦の長浜北SSSチームと南郷里FVチーム

これからも気を引き締めて戦ってほしい」と話されました。県大会は12月14日、15日に野洲川歴史公園サッカー場ビッグレイク（守山市）で行われる予定です。

年金受給者優先の京都南座観劇ツアー開催

10 / 30

当J Aの年金受給者を優先の特別企画として、京都南座観劇ツアーを開催し、166人の方が参加されました。

京都南座では、藤山直美主演の「道頓堀ものがたり」を鑑賞し、「芝居街」として栄えた大阪・道頓堀を舞台に、芝居と街を愛する人々の姿を描いた人情物語で、笑いあり涙ありで楽しめました。

参加者は「3階席から、とてもよく見えて楽しめた。バスの中でも和気あい

あいとした雰囲気です、楽しい時間を過ごせた」と話されました。



農業を拓く協同組合 J A と 農業

監修=JCA (日本協同組合連携機構)

J Aが進める「米の消費拡大」

日本人の米の消費量は減少傾向にあります。単身世帯や共働き世帯が増える中で、中食・外食業者等が求めるいわゆる業務用米の需要は増加傾向にあります。JAグループでは、こうした需要への対応を生産者と一体となって進めており、例えば回転寿司チェーン向けには適度な粘りやほぐれやすさを持つ品種、加工米飯メーカー向けには大粒で粘りが少ない品種を選定し、契約栽培に取り組んでいます。近年では国外の需要にも目を向け、輸出の具体化に向けた取り組みを強化しています。

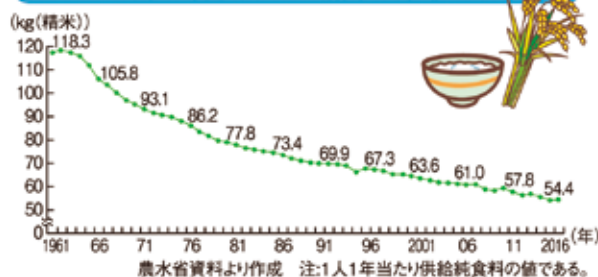
一方、消費者の関心を高めることにも力を入れており、全国レベルでは全農がウェブサイト「NO RICE NO LIFE PROJECT」、全中がウェブサイト「とれたて大百科」を運営しており、米の魅力を総合的に発信しています。また、日本の食卓と豊かな国土を支えてきた稲作農業を学ぶ機会として、次代を担う子どもを対象とする「バケツ稲づくりセット」の配布、「[ごはん・お米とわたし]作文・図画コンクール」などにも取り組んでいます。

語句解説

【米】(こめ)

日本の農業産出額(2017年度)は9兆3787億円。そのうち、米は1兆7456億円です。主食用米の収穫量は730万6000^ト。米の1人当たり年間消費量は、ピークの1962年度の118.3^{kg}から一貫して減少傾向で推移し、2017年度は54.2^{kg}となりました。業務用米の需要拡大等は見られるものの、主食用米のトータルでの需要量は毎年8万トン程度のペースで減少が続いています。こうした状況の中で、飼料用米や米粉用米など主食用米以外の米に取り組む動きが広がっています。

米の年間1人当たり消費量の推移



子ども向け「バケツ稲づくりセット」の取り組み



平成元年(1989)年より始めた「バケツ稲づくりセット」は延べ1000万人を超える子どもたちに配布しました。

ウェブサイトで情報発信



おにぎり食べてダイエットする方法などを全農のウェブサイトで発信しています。



耕そう、大地と地域のみらい。

女性部

JOSEI BU



食を守る

70年のあゆみ

JA女性組織は、全国の先駆として高島市今津町で昭和24年2月に産声を上げ、昭和24年10月には滋賀県農協婦人部連絡協議会(現JAしが女性協議

会)が結成し、70周年を迎えました。

結成当時の農村女性は「金も自由も時間もない」暮らしで、今では考えられないほど辛く苦しい時代だったようです。ただ働くばかりで涙を堪えながら這うように生きてきた女性が、自らの暮らしを変えていくために立ち上がり、様々な活動を展開してきました。

なかでも、昭和52年には合成洗剤に含まれるリン酸塩などによる富栄養化が原因で、琵琶湖に大量の赤潮が発生したことは、滋賀県に衝撃をもたらし

ました。JAしが女性協議会は、「農業者として、この状況を見過ごせない」と昭和53年に「Aコープフレック状石けん共同購入運動」に着手し、普及に努め暮らしの改善をすすめてきたことも代表的な成果のひとつです。

70年余りの長い歴史の中で、食と農を基軸とする女性組織の活動は多岐に渡り、食農教育の普及や経済的地位の向上、生きがいづくりなどで、仲間を増やし、活動の輪を広め、地域活性化や農業振興に貢献をつづけています。

「なでしこ」グループ、地域活性化へ一躍を担う！
現在、メンバー11名の「なでしこ」グループは、9月に結成3周年を迎え、ますます躍動的に活動しています。毎月2回の練習日に加え、JAや地域のイベントなどにひっぱりだこ。「結成当初はお互いの顔も名前も知らなかったのに、今では長年の友達みたいな関係。こんな公演依頼をいただけるなんて想像していなかった。やりがいもあり何より楽しいね」と笑顔と笑い声が溢れています。

滋賀県JA女性部・家の光・JAくらしの活動大会

JAしが女性協議会70周年記念大会

10月15日(火)大津市民会館で、JAしが女性協議会70周年記念大会となる「滋賀県JA女性部・家の光・JAくらしの活動大会」が開かれ、JAに集う女性部員と家の光誌の愛読者、JA役職員ら約1,000名が参加しました。



▲功績者(中島一枝氏)の表彰の様子

◀記念講演中の林修氏

今大会では、70周年の歩みをスライドにまとめた上映や、長年JA女性組織活動を積極的に支えた功績者をたたえ、当JA女性部の中島一枝氏も表彰されました。また、テレビなどでも活躍する予備校講師の林修氏が「やりたい事」と「できる事」地域・JA・女性がさらに輝くために」をテーマに記念講演も行われました。

JA運営に
参画する



仲間をつくる

八幡中山町敬老会 (10/6)



上草野まつり (10/27)



今川町コスモス会サロン (10/31)



びわ中学校同窓会 (11/10)



国友町婦人会主催敬老会 (9/1)



南田附東町敬老会 (9/15)



下丹生JAふれあいサロン (9/18)



農業を支える

地域を担う

#スマイル

#SMILE

J A健康寿命100歳プロジェクト第3弾

『お手軽クッキング』

10月2日(水)と3日(木)の午前と午後の2日間4回に渡り、当J Aの多目的施設「みのりハウス」にて、J A健康寿命100歳プロジェクト「食事編」を開催し、51名が受講されました。

J A健康寿命100歳プロジェクトの「食事分野」では、赤・黒・黄・緑・白の五色の食材や地域の食文化・産物を生かした五色弁当、減塩を目的とした乳和食®など、主食・主菜・副菜を基本にバランスのとれた食事を提案しています。今回は、「五色の食材」をバランスよくしっかりと食べられるメニューの5品を作られJ A全国女性組織協議会とJ A全農が共同開発した



Menu

- お湯ポチャご飯
- 切り干し大根の磯香和え
- いんげん豆のたまご豆腐
- しゃぶしゃぶ肉のとんかつ
- コーヒーようかん

「エコーポプの簡単和風だし旨ーだしパック」を使った「だし」も活用されました。また、「家の光」2019年9月号に掲載の「お湯ポチャレシ」®にも挑戦され、災害時にも役立つように、各々がポリ袋で「ご飯」を炊かれました。受講者は、「五色のバランスで食材選びの参考になる」「被災時にも、釜で炊かなくてもポリ袋が活用できることを知りました」などと日頃の献立と防災意識の向上の参考になったようでした。

人生100年時代のいまこそ、さまざまな活動メニューに参加して、健康寿命をさらに伸ばしていきたいでしょう。



簡単和風だし旨ーだしパック

128g(8g×16袋)

¥565-(税込)



商品の特徴

- ①かつお節をふんだんに使用し、さば節、昆布でバランスを整えた本格派のだしパックです。
- ②素材以外の調味料等は不使用です。
- ③煮物、お味噌汁、お吸い物、めんつゆなど様々なお料理にご利用いただけます。
- ④だしそのもの(だしパックの中身)もお料理にご使用いただけます。



お料理のレシピはこちらから!

素敵なシンガポール4日間

人気のスポット・グルメをたっぷり観光



★マリーナベイサンズ★

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!

旅行代金/大人お1人様【2名様1室利用】

燃油サーチャージ込み

税込 **189,000円**

★マリーナベイサンズ★

※関西空港施設使用料・旅客保安サービス料・国際旅客観光税4,040円、現地空港税4,140円、渡航手続代行料4,400円、一人部屋追加料金33,000円(2泊分)は別途申し受けます。(現地空港税は変更となる場合があります。)

旅行実施日 **令和2年 2月5日水~8日土**

【最少催行人員】各班25名様【食事条件】朝2回・昼2回・夜3回(機内食を除く)【利用予定ホテル】[シンガポール]シェラトンタワーズシンガポール(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】シンガポール航空(エコノミークラス)【申込金】30,000円(旅行代金に充当します)【申込締切日】令和元年12月20日(金) ※但し、定員にな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。

旅行条件(要旨) 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。

日次	スケジュール	食事内容
1	【午前】 滋賀県より専用車にて関西空港へ 関西空港より空路→シンガポールへ 【夕刻】 到着後、専用車にて夕食へ 夕食後、マリーナベイサンズ展望台からの夜景観賞をお楽しみください	機内食 中華料理
2	【終日】 ホテルにて朝食後、専用車にてシンガポール市内観光へ ○ガーデンズ・バイ・ザ・ベイ、○ラッフルズ園上陸地点、シンガポールの象徴○マリーナオン公園、○富の噴水、○アラブストリート、△リトルインディア、△チャイナタウン、○お茶の調合体験にご案内します ○カトン地区散策 夕食後、○夜景満喫ツアー、○ヘリックス・ブリッジ散策、船上からマリーナベイの光輝く夜景を楽しむことのできる○ミニクルーズへご案内します	ホテル シーフード料理
3	【終日】 ホテルにて朝食後、専用車にてセントーサ島観光へ ○S.E.Aアควアリウム、○マリーナオンタワー、○セントーサエクスプレス(モノレール)に体験乗車、○パラワンビーチへご案内します 遅めの昼食アフタヌーンティーをお楽しみください 【夕刻】 世界初の夜間動物園○ナイトサファリへご案内します 夕食はビュッフェ料理になります	ホテル アフタヌーンティー
4	【夜】 観光後、空港へ ○「ジュエル」にて世界最長の屋内人工滝を見学 【深夜】 出国手続き後、シンガポールより空路→関西空港へ 【午前】 関西空港到着後、専用車にて滋賀県各地へ	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あります。
※後日、改めて集合・解散地(および時刻)をお知らせ致します。

●時間の表示(おおよその目安) 4:00 朝 8:00 午前 12:00 午後 16:00 夕刻 18:00 夜 23:00 深夜 4:00

(協賛) J Aが女性協議会 ●女性部活動に関するお問い合わせは… J Aが女性協議会事務局 TEL.077-521-1618

●旅行企画・実施(お申し込み・お問い合わせ)

(観光庁長官登録旅行業第939号)

株 式 会 社 農 協 観 光

滋賀支店 〒520-0044 滋賀県大津市京町4丁目3番38号(JAビル) 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 0749-25-4488 FAX.0749-25-4410

令和2年産水稲生産資材 新商品の紹介

JA では、資材の見直しにより更に効果の高い生産資材を提案しています。次年度に向けて、新商品の水稲除草剤と箱施用剤についてご紹介いたします。

新規水稲除草剤

カチボシ【水稲用一発除草剤】



ノビエに長く効き、多年生雑草にも有効

特別予約価格

1キロ粒剤 2,769円

フロアブル剤 2,804円

ジャンボ剤 2,914円

3成分

- ▶ ノビエに対する長期残効性。
- ▶ SU 抵抗性雑草や多年生雑草にも高い効果を期待できる。
- ▶ 超大型は 1kg 粒剤のみ。
- ▶ 3 剤型揃った除草剤で、粒剤・フロアブル剤・ジャンボ剤とあり圃場条件により選択できる。
- ▶ ジャンボ剤以外は、田植同時処理できます。

セカンドショットSジャンボMX【水稲用中期除草剤】



拡散に優れた中期ジャンボ剤

特別予約価格

ジャンボ剤 2,923円

3成分

- ▶ 拡散性能を飛躍的に向上させた、中期除草剤のジャンボ剤。
- ▶ ノビエから SU 抵抗性雑草まで幅広い雑草に期待ができる。
- ▶ 湿水状態で 10a 当り 20 個投げ込むだけの省力型で楽々散布できます。

新規箱施用剤

ツインキック 箱粒剤



いもち長期予防とニカメイチュウに効果が高い

特別予約価格

1キロ粒剤 3,036円

2成分

- ▶ いもち病、もみ枯れ細菌病に対して新たな効き目で高い効果がある。
- ▶ 長期残効があるので箱処理で葉いもちから穂いもちまでカバーできる。
- ▶ ニカメイチュウ・イネハモグリバエ・イナゴ類も長期間抑える。
- ▶ 使用時期は、移植 3 日前から移植当日までに育苗箱の上から均一散布。

箱大臣 粒剤



紋枯病防除にも有効な箱施用剤

特別予約価格

1キロ箱剤 2,869円

3成分

- ▶ 紋枯病に対して優れた効果を示す。
- ▶ 予防防除として、いもち病をはじめ水稲の主要病害虫にも安定した高い効果がある。
- ▶ 使用時期は、移植 7 日前から移植当日までに育苗箱の上から均一散布。

令和2年産 水稲・麦・大豆栽培手引き 令和2年産 水稲用生産資材注文書について

早期予約申込で生産コストの低減を!

JA では、「農家組合員の所得増大」を図るため、省力施肥肥料や大型規格農薬のラインナップの充実により、省力・低コスト資材の普及推進を図っております。

つきましては、「令和2年産 水稲・麦・大豆栽培の手引き」・「水稲用 生産資材注文書」をお届けしておりますので、ご活用下さいますと共に、生産資材等のご注文につきましてよろしくお願いたします。

水稲用 生産資材注文書



※申込期限：令和2年1月17日まで

令和2年産 水稲・麦・大豆 栽培の手引き



園芸研究家 ● 成松次郎

菜園の冬越し

いろいろな工夫で長く収穫を楽しむ

寒さに向かい、冬野菜の収穫や越冬させる野菜の防寒対策など、大切な作業が控えています。

冬の晴夜には地面や野菜から熱が奪われ、急激に温度が下がります。これを放射冷却といい、寒害を起すことがあります。

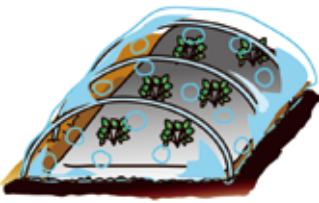
「被覆資材で防寒」

トンネルや不織布のべた掛けは、防寒効果が高いので、上手に使いましょう。ただし、トンネルの密閉は日中に気温が上がり、軟弱に育ってかえって耐寒性を低下させます。穴開きフィルムの利用や裾を少し開けておいても防寒効果があります(図1)。

「身近な材料を使う」

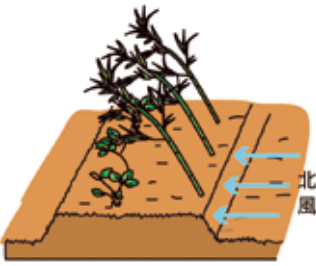
北風を防ぐだけで、野菜周辺の気温を高める効果があります。畝を東

図1 被覆資材を使う



穴開きフィルムのトンネル

図2 身近な材料を使う

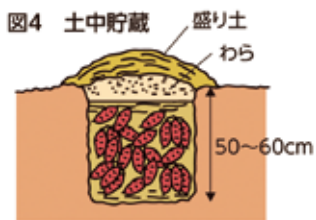


ササタケを畝の北側に斜めに立てる

図3 いろいろな工夫



ハクサイとカリフラワーは外葉を縛っておく



サトイモ、サツマイモ

「土寄せなどの工夫」

ダイコン、カブ、ニンジンなどは、地上に出ている肩に土寄せして寒害を防ぎます。ハクサイやカリフラワーは、外葉の葉を内側に縛って包みます(図3)。イチゴ、エンドウは株元に落ち葉や刈り草を敷いて防寒します。

「保存・貯蔵」

キャベツ、ハクサイを畑や庭で保存するには、株をぴったり並べ、わらや落ち葉で覆い、その上にむしろを掛けておきます。雪の多い地方では、ビニールなどで屋根掛けします。

ダイコン、ニンジンなどは葉を切り落とし、深さ30cmくらいに埋(い)け込みます。

サトイモ、サツマイモは、排水の良い所に深さ50~60cmの穴を掘り、サトイモでは子芋、孫芋を崩さないように逆さに埋け、サツマイモは芋づるを付けたまま埋けて、30cmくらいに盛り土して、上をシートで雨よけします(図4)。なお、温暖地では、芋類は発泡スチロールのト口箱に入れ、冬の利用に備えます。また、サトイモは畑から掘り上げなくても、土を厚く掛けておけば、十分冬越しできることもあります。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

園芸書コーナー

家庭菜園の初心者から上級者まで、幅広い方におすすめの園芸書をご紹介します。野菜づくりの参考に、ぜひどうぞ!

やさい畑 春準備号

2020年1月4日発売 定価:922円(税込)

特別企画

コンパニオンプランツの作付け秘策

限られたスペースで少量多品目を栽培したい、というのは多くの家庭菜園愛好家の願いでしょうか。それにはコンパニオンプランツが有効です。組み合わせには夫婦型・友人型・先輩後輩型があり、これらを各畝に配置して連作・輪作の体系に当てはめることがポイントになります。

●別冊付録

農家から学ぶ 野菜の知恵袋 傑作選

昔の農家の知恵を取り上げ、『やさい畑』の名物長寿連載となっている「野菜の知恵袋」。これまでご紹介した中から、野菜の栽培に関する実用情報を中心にまとめた、一家に一冊の保存版です。

※内容は変更になることがあります。



お近くのJAへお申込みください。家の光図書館の情報はインターネットでご覧いただけます。

家の光ネットQ

<http://www.ienuhikari.net>

しよくのう

食育クイズ

いつでもおいしく
いただいている食べ物に
関するクイズです。
何問正解できるかな?

出題・解説／藤原朋未(エミツノミ)
イラスト／信吉

Q.2

イチゴはなぜ赤いのか?

- (1) 動物に食べられてしまったため
- (2) ケーキにのせるために人工的に作られた



Q.1

小松菜の名前は誰が付けた?

- (1) 徳川吉宗
- (2) 仁徳天皇



Q.4

豆腐1丁には大豆が何粒使われているのか?

- (1) 80粒
- (2) 100粒
- (3) 400粒
- (4) 1000粒



Q.3

どじょう昆布は海の中ではだしがでないのか?

- (1) 実は少し出ている
- (2) 昆布が生きていないから



卵に残されているのでしょうか。

A.6 (2) 草

解説: バナナが実っているところを見たことがありますか? バナナは木のように思われていますが、実は草なんです。木の幹のように見えるのは、葉が何重にも重なった物で、横に切ったバウムクーヘンのような切り口も木のようなです。

A.7 (2) 走り

解説: 食べ頃には、時期によって三つの呼び方があります。「走り」は出回り始め、季節を先取りした物です。「盛り」はその時期に一番おいしいとされる、まさに旬その物を指します。「名残り」は旬を

少し過ぎ、余韻を楽しむ物。世界中で、ここまで「食べ頃」を呼び分けているのは日本だけかもしれません。

A.8 (1) アイスクリーム

解説: 賞味期限は「おいしく食べられる」ことを保証する期限のこと。アイスクリームや塩、砂糖、乾物などは品質の劣化が極めて少ない(腐りにくい)食品として、記載の義務がありません。賞味期限と消費期限の違いについても調べてみましょう。

A.9 (1) 3カ月

解説: 孵化後3カ月未満の鶏を「若鶏」と呼んでいます。若鶏はブロ

イラーとも呼ばれ、短期間で大きく育つように品種改良された鶏です。鶏は200日を過ぎるとだんだん肉質が硬くなっていくといわれています。

A.10 (3) サケ

解説: 2017年の「家計調査」では、サケ、マグロ、ブリの順で多く食べられています。以前は、イカやエビが上位でしたが、ここ数年は順位が下がっています。切り身の状態で売られることの多い魚が調理のしやすさから上位になっているとも考えられています。

Q.5

鶏の卵は丸いのに
真ん丸ではない
卵形なの？

- (1) 巣から転がり落ちないため
- (2) ひもじが卵の中心
- 過にこやすり形のため



Q.6

バナナは木に生かせる？
草に生かせる？

- (1) 木
- (2) 草



Q.7

食べ物の旬の直前、
出回り始める頃を
何と呼ぶ？

- (1) 盛り
- (2) 走り
- (3) 名残り



Q.8

賞味期限を
記載しないのも
良い食品はどれ？

- (1) アイスクリーム
- (2) チョコレート
- (3) クッキー



Q.9

鶏肉の「若鶏」は
何歳まで？

- (1) 3カ月
- (2) 1歳
- (3) 3歳



Q.10

日本で一番多い
食べられる魚は？

- (1) マグロ
- (2) イカ
- (3) サケ



解答解説

A.1 (1) 徳川吉宗

解説：江戸幕府第8代将軍の徳川吉宗が小松川村（東京都江戸川区小松川）に立ち寄った際、青菜の入った餅の澄まし汁を献上されました。吉宗は香りの良い青菜をとて気に入り、土地の名から「小松菜」と名付けたそうです。その後小松菜は東京風のお雑煮にも欠かせない人気の野菜になりました。

A.2 (1) 動物に食べてもらうため

解説：植物は次の世代を広く残すため、動物や鳥に食べられることにより、遠くまで種子を運ばれようとさまざまな仕組みを持っています。イチゴは動物に食べてもらうために、真っ赤で目立つ色に熟

します。そして食べられることにより、種子が遠くまで運ばれ、ふんとして外に出されて新しい場所で芽を出すのです。

A.3 (2) 昆布が生きているから

解説：昆布のだし（うま味成分）は、昆布が海中で生きているときは細胞膜で守られているため、外には出ません。しかし、収穫後、太陽に当てて乾燥させると、細胞膜が壊れて（昆布が死んで）しまいます。死んでしまった昆布を水に浸すと、この壊れた細胞膜からうま味成分が出てくるというわけです。

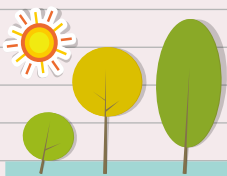
A.4 (3) 400粒

解説：豆腐のほとんどは水分で、

残りの1~2割が大豆の成分です。1丁に用いられる大豆の量は約400粒ですが、1丁の大きさは地域によってさまざま。東京では300~350gが多く、地方では若干大きめの350~400g、沖縄では1kgが一般的です。あなたの地域の1丁はどのくらい？

A.5 (1) 巣から転がり落ちないため

解説：魚やカエルの卵は真ん丸なのに、鶏など鳥の卵はいわゆる卵形。鳥は蛇など他の動物に狙われないよう、高い木の上に巣を作ります。そのため卵が木の上から転がり落ちないようにこの形になったといわれています。鶏は地上で産卵しますが、鳥類の進化の過程が



各支店で取組んでいる活動を紹介します

1支店1協同活動



米原支店・近江支店

11月2日に収穫祭をJA本店駐車場で開催しました。晴天にも恵まれ、多くの来場者で賑わったこのイベントは、「食べる・買う・体験する・子どもから大人まで楽しめる大イベント!」がテーマ。

来場者が「みんなで楽しめるイベント」として、ビンゴゲームを行い、会場が盛り上がりました。両支店を統括する米原支店の山本智支店長は「JAが地域の拠点となり、身近なJAとして親しまれるよう、組合員・地域の皆さんとふれあえる場をこれからも作っていききたい」と意気込みます。



冷めてもおいしいと人気の「みずかがみ」の新米おむすびの試食や、わたがし・ポップコーンを無料で配布。焼き芋とみたらし団子の売上金は、社会福祉協議会に寄付しました。



JAへ寄せ植えをプレゼントしていただきました



寄せ植え体験



稲わらを使ったリース作り体験



私だけのリースができてお正月が楽しみです



滋賀県立長浜農業高校3年生の生徒による「寄せ植え体験」や、地元組合員の北村澄子さん（米原市世継）を講師に「稲わらを使ったリース作り体験」が先着順で行われました。バランスよく飾りをつけていくのに苦戦しながらも、完成した作品に満足な様子で「私だけのリースができて、お正月が楽しみ。今後も魅力あるJAのイベントに参加したい」と笑顔。

農産物の即売会が行われ、地元生産者が出荷した野菜が並び、買い物客で賑わいました。

アンパンマンガチャ



何が出るかな?

ビンゴゲーム



数字あるかな~



みのりちゃん登場



一緒に遊んでくれてありがとう



輪投げ



ストライクナイン



- 本日のお野菜
- キャベツ・白菜
 - レタス
 - 里芋・さつまいも
 - アロココリー
 - ハウレンソウ
 - かぼちゃ



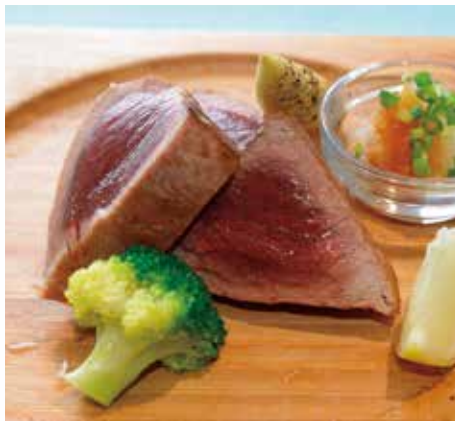
シェフ永井のおすすめ

茨城県笠間市にある「キッチン晴人（ハレジン）オーナーシェフ 永井智一（ながいともかず）」

白身魚のグリルサラダ きのこのバルサミコ掛け



マグロの揚げたたき



●材料（2人分）

- マグロ（さくで）..... 150g
- 付け合わせ野菜各種..... お好みで
- レモン..... 1-8個
- おろしポン酢だれ..... 大さじ2
- （大根おろしにポン酢を掛けた物）
- 揚げ油..... 適宜
- 小麦粉..... 適宜
- 塩..... 小さじ1

●作り方

- ①マグロのさくでに塩をすり込み30分ほど置き、水気をしっかりと拭き取る。
- ②①のマグロに小麦粉を付け軽くたたく。
- ③揚げ油を185度に熱し、②を周りがきつね色になるまで揚げる（60〜90秒ほど）。
- ④揚げた③の油をペーパータオルで拭き、切り出す。付け合わせの野菜、器に入れたおろしポン酢、レモンを添えて出来上がり。

●材料（2人分）

- 白身魚..... 2切れ
- きのこマリネ..... 1パック
- レンコン（ゆでて厚切りに）..... シメジ.....
- マイタケ..... 1パック
- パセリ（みじん切り）..... 適宜
- ニンニク..... 1片
- サニーレタス..... 1-4把
- オリーブ油..... 大さじ1
- バルサミコ酢..... 大さじ1
- パプリカ（赤黄合わせて）..... 適宜
- しょうゆ..... 小さじ1
- オリーブ油..... 大さじ1
- 白ワイン..... 大さじ1
- 塩・こしょう..... 適宜
- 塩・こしょう..... 適宜

●作り方

- ①フライパンにオリーブ油をひき、塩・こしょうした白身魚を皮目から弱火でじっくりと両面焼き上げる。白身魚を取り出す。
- ②きのこマリネを作る。①のフライパンにオリーブ油を足し、つぶしたニンニク、ほくしたきのこ類、白ワインを入れ、塩・こしょうをして中火で炒め、仕上げにバルサミコ酢としょうゆを回し掛ける。
- ③血にちぎったサニーレタス、食べやすい大きさに切ったパプリカ、レンコン、グリルした白身魚をのせ、パセリを散らし②を掛けて出来上がり。

特産物の紹介

米原地区の伝統野菜 赤丸かぶ

JAでは、赤丸かぶを地元の長浜合同青果に出荷しています。長浜合同青果のご担当の方は、「主に漬物用とお正月の料理の素材としての需要があります。県内外の量販店に赤丸かぶは出回っています」とおっしゃっていました。

今回は、赤丸かぶを出荷いただいて8年目の北邨久代様のほ場を訪問し、話を伺いました。

赤丸かぶは？

赤丸かぶは、中身や茎まで鮮やかな濃紅が特徴です。肉質は堅く、歯ごたえが楽しめます。気候や土壌が赤丸かぶの栽培に最適で、昔からこの朝妻筑摩と磯で栽培されています。

栽培方法は？

土づくりにこだわっています。甘みが増すように

鶏糞や稲ワラなどの有機物を施しています。自家採取した種で栽培していますが、種子の選別が一番大事です。9月中旬頃に播種し、10月中旬頃に間引き、11月から12月の冷たい風が吹くころが収穫時期となります。

今年の生育状況は？

9月頃に雨が少なくまた、かん水が不十分であったことや、例年より気温が高く害虫の発生が多かったため、本年は作柄が思わしくない状況です。県の農産普及課やJAと相談しながら、あらゆる気象条件に対応できるように対策を立て、来年は栽培し出荷したいと思っています。



▲朝妻の北邨久代様のほ場にて



入学金・授業料・学費・下宿代など、教育に関する資金に

教育ローンキャンペーン

農業者以外の方もご利用いただけます。「JAとの取り引きはこれから」という方もお気軽にどうぞ！



変動金利

基準金利 年1.975% → お取り引きにより金利を引き下げ 適用金利 年1.000% 保証料別途

固定金利

適用金利 年1.460% 保証料別途 (基準金利は年1.760%)

(金利は令和元年10月1日現在・保証料別途)

JA教育ローンなら ● インターネットで簡単審査！

仮審査のお申し込みは「JAネットローン」で検索！

※審査結果については、後日JAよりEメール等でご回答いたします。
※インターネット上のお申し込み画面では、保証料(1.00%または1.50%)を含んだ金利が表示されます。
(令和元年10月1日現在)



JAネットローン

適用金利の要件

- JAで下記項目の中から2項目以上をご利用中、またはご利用いただける方。
- JAで給与振込をご指定、または新たに指定いただける方
- JAカード(クレジットカード)をご契約中、または新たに契約いただける方
- JAネットバンクをご契約中、または新たに契約いただける方
- 進学等されるお子様がJAで貯金口座を保有、または新たに口座を開設いただける方
- JA所定のお取り引きをさせていただける方

募集期間

令和元年 10月1日(火)
令和2年 4月30日(木)

くわしくは、お近くの窓口にお気軽にお問い合わせください。

年金相談会のご案内

2月22日(土)

長浜南支店 ☎62-0239 午前9:00~午後4:30

3月10日(火)

長浜東支店 ☎62-0677 午前9:00~午前12:00

長浜北支店 ☎62-3374 午後1:30~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し込ください。

詳しくは JALレーク伊吹 🔍 検索

ご来店感謝デーのお知らせ

12月13日(金) 長浜東支店

12月24日(火) 長浜北支店

JA全農しが長浜農機センターの営業

JA全農しが長浜農機センターは、2019年12月27日(金)~2020年1月6日(月)の間は休業させていただきます。

●お急ぎの際の連絡先は(12月27日(金)、1月6日(月)のみ)
JA全農しが農業機械課 ☎077-586-7014

2019年 年末・2020年 年始の休業日のご案内

窓口の営業▶ 当JA各支店および経済センター・資材センターの営業は、2019年12月31日(火)から2020年1月5日(日)の間は休業させていただきます。

ATMサービスコーナーについて▶ 年末年始の当JA設置のATMは以下のとおりご利用いただけます。

	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水祝)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)	1/6(月)
各支店・ 長岡キャッシュコーナー	平常 どおり	9:00~ 17:00	9:00~18:00					平常 どおり
イオン長浜店		10:00~21:00						

※2020年1月1日~3日の3日間は、下記のサービスが休止となります。
●JAバンクのキャッシュカードを利用した他行等ATMでの取引 ●他行等のキャッシュカードを利用したJAバンクATMでの取引
(他行等とは都市銀行、地方銀行、第二地方銀行、信託銀行、信用金庫、労働金庫、商工中金等です)
※当JA以外のJAバンク・コンビニ(セブン銀行・ローソン銀行・イーネット(ファミリーマート等))・ゆうちょ銀行のATMもご利用いただけます。
(一部制限がございます。くわしくは当JAホームページをご覧ください。)

ふれあい窓口の営業変更について

皆様にご愛顧賜りましたふれあい窓口(米原市枝折 118 番地)でございますが、誠に勝手ながら令和 2 年 2 月 28 日(金)をもちまして窓口業務を休止し、ご要望いただいておりますキャッシュコーナー(ATM)を設置いたしましたの無人化営業へ移行をさせていただくこととなりました。

また、金融移動店舗車を定期的に運行いたしますのであわせてご利用いただければ幸甚に存じます。

皆様には大変お手数をおかけいたしますが、何卒ご理解を頂き、今後とも相変わらぬお引立てを賜りますようお願い申し上げます。

営業時間変更のお知らせ

令和元年12月2日(月)より、誠に勝手ながらJAレーク伊吹の営業時間を下記のとおり変更させていただくことになりましたのでお知らせします。

ご利用のみなさまには大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

	現 行	変更後
金融窓口 (信用・共済)	8:30～ 16:00	8:45～ 16:00
経済業務 (購買・営農等)	8:30～ 17:00	8:45～ 17:00

●/▲ 組合員加入・脱退について

JAは株式会社とは違い、組合員がつくり、運営する、組合員のための組織です。農家や地域の人が「出資金」と呼ばれるお金を出し合い、その皆さんの声で事業が運営され、よりよい暮らしができるようにしていくための組織です。JAではいろいろな事業を通じて組合員の皆さまに様々なサービスを提供しております。ぜひご加入をご検討ください!

組合員の特典

1 JAや地域の出来事など身近な情報をお届けします!

組合員になると、地域の情報やイベント情報を掲載したJAレーク伊吹広報誌「ふれあい」を毎月お届けします。このほか、毎年カレンダーが配布されます。

2 配当金を受けられます。

年度末の決算状況に基づき、配当金を受けられます。

3 JAローンがご利用いただけます!

組合員になると、生活に必要な資金を低金利で借り入れできます。(住宅ローン・マイカーローン・教育ローンなど。)なお、借入には審査があります。

4 JA貯金での金利優遇が受けられます!

キャンペーン期間は組合員向け金利でお預かりします。

組合員の種類

JAの組合員には「正組合員」と「准組合員」があります。

正組合員

年間30日以上、農業に従事する個人で、住所又は農業に係る土地・施設が組合の管内にある方等。正組合員となり、総代に選ばれると、地区別懇談会や総代会に出席することで、JAレーク伊吹の運営に参画することができます。

准組合員

JAレーク伊吹管内に在住の方で、継続してJAレーク伊吹の事業を利用していただけの方等。なお准組合員総代制度も設けています。

住所・氏名などの変更手続き

住所・氏名などの変更、組合員資格の変更等ありましたら、異動の手続きが必要となりますので、手続きをお願いいたします。

など お手続きの際、必要なもの

印鑑(氏名変更の場合は、変更前・変更後の印鑑)
・運転免許書ご本人が確認できる公的書類

JA組合員加入・脱退のお手続き

加入のお手続き

(1)「加入申込書」に必要事項を記入、押印していただきJAへ提出してください。(2)加入が承諾されたら、定められた日までに出資金を払い込むと組合員となります。(3)後日、加入通知書をお届けします。出資金は1口1,000円よりお願いしています。

任意脱退

いつでも出資金譲渡の申し出をすることができます。出資金を全部譲渡することにより脱退することができますが、年度末(3月31日)の60日前の営業日までにお申し出いただければ、年度末において脱退となります。

法定脱退

JAレーク伊吹管外に転居、または亡くなられた場合、加入いただいた支店にて脱退の手続きをお願いいたします。

※出資金の払戻しは、任意脱退・法定脱退ともに総代会終了後となります。

●お問い合わせ▷最寄りの支店 もしくは、総務部 総務課

みんなで人権



JA滋賀同和対策本部
「みのり」より

他人と比較しない

2019年のノーベル化学賞が吉野彰さんに贈られることになりました。このノーベル賞を授与するスウェーデンでは、保育園に待機児童はいない、とのこと、それをタイトルにした本が出版されていましたので、手に取ってみました。著書は『スウェーデンの保育園に待機児童はいない』(著者：久山葉子、出版：東京創元社)です。本書は、1歳児の娘の理想の子育て環境を求めて東京からスウェーデンに移住された久山さんが、ご自身の子育てと移住の経験を書いたエッセイ集です。この中で、考えさせられたのが、就学前学校の保育方針というもので、次の5点が挙げられています。

- ① 寛容さ、敬意、連帯感、責任感
- ② 他人の状況に配慮したり、共感したりできる能力。そして、他人を助けたという気持ち
- ③ 日常に存在する生き方への課題や道徳的ジレンマに気づき、自分で考え、意見を持つ能力
- ④ 性別、民族、宗教等の信仰、性的指向、障害に関わらず、人間には全員同じ価値があるというこゝとへ

- ⑤ 理解の理
生きるものすべてへの敬意と、自分の周囲の環境に対する配慮

以上の点については、私たちが行っている人権研修・啓発のものではないかと思えます。詳しくは分かりませんが、スウェーデンでは人権研修会というものも存在しないんじゃないだろうか。なぜなら、幼いころから誰もが、人として大切な価値観を身に付けるように教育を受けているのですから。

例えば④の具体例として、『先生も親も』男の子でしよ、泣かないの』とか『女の子なんだからもっとなん』という言い方は決してしない』などが紹介されていて、その結果ということではありませんが、スウェーデンでは女性の就業率が80%を超え、女性議員の比率も45%(2013年 経済協力開発機構OECDの発表)となっています。

また、『〇〇くんは〇〇なの』と云うような、人と比べる言い方もタブーである。同じく『お兄ちゃんなんだから』『もう〇歳なんだから』といった世間の平均値を基準にした発言も『しない』とも紹介されています。これは、子どもの個性を認める育て方をするのなら、その子のみを見つめるべきであり、他人との比較はやってはいけない、という価値観から導き出されたものかと思えます。

その他にも、様々な事例が紹介されていますが、このような例を見ていくと、『それはスウェーデンだからできるのだから』、『日本では無理だ』という声が聞こえてきそうです。確かに、国の制度を変えることは容易ではないでしょうが、『世間の平均を基準』にする、『他人との比較』を『自分自身』に置き換えてみると、自分自身でできるのではないのでしょうか。間違いに気づき、それを改めるといえることは、個人レベルでもできる方法だと思っております。

Mail from reader

お便りコーナー

11月号から

長浜市 中川さん

家の庭にチューリップやパンジーを植える準備中です。秋にがんばると春に開花する幸せを感じられます。

●日本人は花を鑑賞するだけでなく、立ち姿や風に揺れる姿など、その場面での植物の持つ表情すべてを観ることにより、喜びや楽しみ、あるいは感謝、元気や勇氣などを得る感性を、古の頃から培われてきたそうです。春がとっても楽しみです。

米原市 辻さん

昔の作業場を壊したら、たくさん植木鉢が出てきました。茶色の素焼きのもので昔よく使われていたものですが、最近はプランターやおしゃれなポットが主流です。で処遇に困っています。

●素焼きの植木鉢は、通気性、吸水性、排水性に優れていて、根腐れがしにくく、土の温度の上昇を抑えることもできる、非常に優れたものです。ホームセンターや100円ショップなどで、植木鉢のリメイクグッズが多数売られているので活用されてみてはいかがでしょうか。

米原市 大久保さん

最近、頭の体操のためにクロスワードクイズをしているおばあちゃんに、「ふれあい」にもクロスワードパズルがあることを教えてあげました。クイズを解いた後、2人で答え合わせをして楽しませていただいております。

●ご家族で楽しんでいただき、ありがとうございます。

広報誌「ふれあい」11月号の訂正とお詫び

先月配布いたしました広報誌「ふれあい」11月号において、間違った表記がございました。

つきましては、下記のように訂正をさせていただくとともに、関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

●「ふれあい」11月号

4ページ【#スマイル】(誤)第3弾 → (正)第2弾

9ページ右下「趣味の時間」(誤)川崎 外志予さん → (正)川崎 外志代さん

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 令和元年10月24日

- 第1号議案 総代改選について
- 第2号議案 ふれあい窓口のあり方について
- 第3号議案 経営管理委員会規程の一部変更について

理事会 令和元年10月23日

- 第1号議案 ふれあい窓口のあり方について
- 第2号議案 令和2年度卒業者職員採用要領について

令和元年10月29日

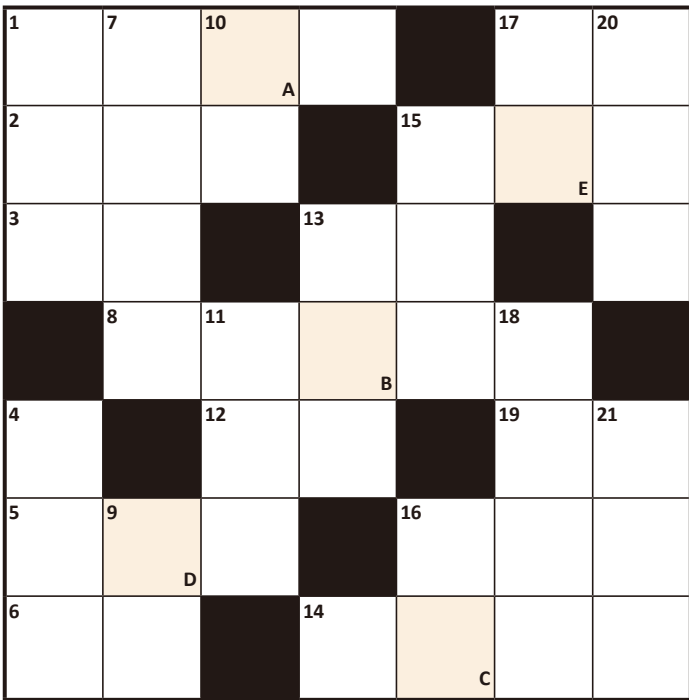
- 第1号議案 金融機関に対する貸出の承認について

わたしたちのJA【主要概況】

令和元10月末現在

正組合員数	5,053人
准組合員数	7,379人
出資金残高	17億7千7百万円
貯金残高	1,462億1千1百万円
貸出金残高	177億9千1百万円
長期共済保有高	3,143億9千3百万円
年金共済保有高	29億7千1百万円
購買品供給高	5億8千1百万円
販売品販売高	3億3千8百万円

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 手にはめる防寒具
- 2 良い香りがする——キャンドル
- 3 リンゴの芯の周りに入っていることも
- 5 つらさをぐっと耐え忍ぶこと
- 6 穴を開ける工具
- 8 結婚指輪をはめるところ
- 12 餅をつく人が手に持ちます
- 13 冬空から降る白い物
- 14 ロシアの首都です
- 15 怖い話を聞くと凍りそう
- 16 住み込みではありません
- 17 無地の物には付いていません
- 19 トナカイもこの仲間

- 🔒 ココのワザ
- 21 言葉のキャッチボールです
 - 20 AMを聞こうかな、FMにしようかな
 - 18 グルメとも呼ばれる——家
 - 17 水道、電気と並ぶライフライン
 - 16 もろみなどを搾った後に残る物
 - 15 OPECは——輸出国機構の略称です
 - 13 食用にするユリの鱗茎
 - 11 肌のこと。ドライ
 - 10 ツキノワ、ホッキョクといえは
 - 9 ポンポンと突いて遊びます
 - 7 積み上げて塀を作ることも
 - 4 年賀状を書くために買ってこなくちゃ
 - 1 毛糸や棒針などを使って楽しめます

11月号のこたえ

A B C D
コ ガ ラ シ



10月号の応募総数

92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
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

63 5211-0062
J A レーク伊吹
「ふれあい」係
米原市宇賀野280番地1

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 12月20日(金) 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」でのご紹介、ご意見対応、各種サービスの提供・充実を行うために利用させていただきます。

金融移動店舗車の運行表

■ご利用できるお取引

- ①普通貯金の入出金
- ※キャッシュカードによる入出金可能
- ②振込(翌営業日扱いとなります)
- ③通帳の記帳・繰越
- ④公共料金・税金の納付
- ⑤相談業務など



	午前 9:15~11:30	午後 1:15~3:30
月	旧伊吹支所 跡地	加田八坂神社 駐車場
火	旧日撫支所 跡地	JA 介護福祉センター 前
水	旧山東支所 跡地	元東黒田支所倉庫 跡地
木	ゆめホール 駐車場	旧磯出張所 前
金	旧西黒田支所 跡地	旧北郷里支所 駐車場

JAレーク伊吹 電話番号一覧

役員の法令違反など情報受付 伊吹支店…………… ☎58-0008
…………… ☎52-6524 柏原支店…………… ☎57-1010
本店…………… ☎52-6520 山東支店…………… ☎55-1014

米原支店…………… ☎52-1011 長浜北支店…………… ☎62-3374
ふれあい窓口…………… ☎54-1077 経済センター…………… ☎63-2101
近江支店…………… ☎52-2460 伊吹資材センター ☎55-4080
長浜東支店…………… ☎62-0677 米原資材センター ☎52-1014
長浜南支店…………… ☎62-0239 介護福祉センター ☎54-2112



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

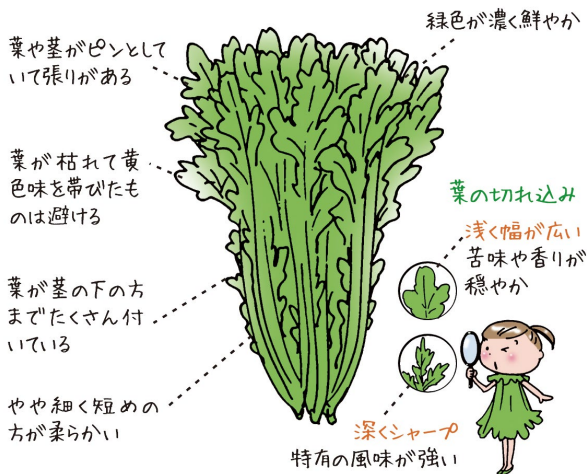
シュンギク ~個性ある香りが魅力~

シュンギクのプロフィール

【分類】キク科
 【原産地】地中海沿岸
 【おいしい時期(旬)】冬(10~3月ごろ)
 【主な栄養成分】β-カロテン、食物繊維、カリウム、葉酸など

解説:KAORU

見分け方



シュンギクの子カラ

β-カロテン

強い抗酸化作用があり、免疫力アップや風邪予防、がん予防にも効果的。体内でビタミンAに変換され、髪や肌の健康維持、視力維持に働く。

食物繊維

腸内環境を整えて、脂肪の吸収を抑制する作用が期待できる。

骨の強化と体の調整機能を維持!



カルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも豊富

ミネラル類

カリウムが豊富で、むくみの改善、高血圧に効果が期待できる。筋肉のけいれん予防にも効果的。



特有の香り

リモネンやα-ピネンなどが自律神経に作用し、リラックス効果が期待できる。食欲増進、胃の活性化や保護、せき止めなどの作用があるといわれている。

ビタミン類

貧血予防に効果的な葉酸、止血作用のあるビタミンKを含有



楽しみ方・食べ方のコツ

ゆで方

おひたしやあえ物にする場合、塩を加えて熱湯で下ゆで



強い根元を先に入れ、15秒ほどしてから葉を入れる



葉はさっと温に通し、すぐにあげて冷水中に耳割水気を切る

サラダに……

葉が柔らかく、鮮度が良いものを選び、うの茎から葉を摘み、葉の部分だけを使用。さっと熱湯を掛け、冷水中にさらしてから使っても特有の香りが立って美味



ソースとして……

ゆでた後ミキサーにかけピューレ状にして魚料理に!



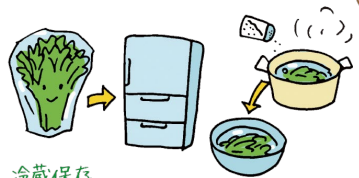
サラダをはじめ、パスタやクランなど洋風料理にも



あくが少ないので下ゆでせずにおひたしや鍋物にそのまま使える



保存方法



冷蔵保存

乾燥しないようぬれた新聞紙やペーパータオルで包み、保存袋などに入れて冷蔵庫へ

立てて保存

寝かせておくと茎が曲がりやすく傷みやすい

風味が損なわれるため早めに使おう

冷凍保存

塩を入れた熱湯でさっと硬めに下ゆでし、すぐに冷水中に落とし、水気をよく切る。小分けしてラップに包んで冷凍庫へ

あえ物やおひたしなどは自然解凍のみ。汁物などは凍ったまま調理OK

シュンギクのヒミツ

名の由来

その名の通り菊の一種。一般的に菊の花は秋に咲くのに、春に花が咲くことから「春菊」と呼ばれるようになった

関西では菊菜とも!



原産地

トルコやギリシャなどの地中海沿岸

欧米では観賞用として用いられ、中国で野菜として利用され始めたのが始まり

シュンギクのいろいろ

中葉種

東日本で主流の一般的なもの。葉の切れ込みが深く多数あり、香りは強め。関東では茎の根元を切って収穫するが、関西では根付きで収穫することが多い



小葉種

葉が細めで、切れ込みが深い。現在あまり栽培されていない



サラダ用品種

生食向き。茎が細くて柔らかい。食感、香りも優しくて食べやすい。サラダシュンギクなどとも呼ばれる

大葉種

西日本で主流の葉の切れ込みが浅く、大きくてへらのように丸みがある。肉厚で柔らかい。香りはマイルドで癖のない味



スティックシュンギク

