

ふれあい

Fureai

1

January 2020

vol.261

P3
特集

日本の食文化の原点 お箸のことを もっと知ろう

Contents >

- | | |
|----------------|-------------------------|
| 1 新年のご挨拶 | 11 ふれあいプラザ |
| 2 JA共済 書道コンクール | 12 JAからのお知らせ |
| 5 女性部 | 13 みんなで人権教育
お便りのコーナー |
| 7 営農情報 | 14 パズル?頭の体操 |
| 9 年金友の会 | |

表紙の写真: つぼみ状態の若い花茎を花ワサビ、若い葉を葉ワサビと呼び、食べるとワサビ特有のすがすがしい風味があります。



新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

令和二年の年頭にあたり謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

組合員の皆様におかれましては、ご家族ともどもご壮健で新しい年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

平素は、J A レーク伊吹の各事業運営に対しまして格別のご理解、ご協力を賜り心から厚く御礼申し上げます。

さて、わが国の景気は雇用・所得環境の改善を背景に緩やかに拡大しているものの、消費税率引き上げなどの影響が懸念されております。

一方、農業はTPP11（環太平洋経済連携協定）、日欧EPA（日欧経済連携協定）と巨大自由貿易協定を相次いで発効させ、かつてない水準の農産物市場開放時代に突入しました。さらには日米両政府の思惑通りなら本年1月に日米FTA（自由貿易協定）が発効され、米国産農産物の関税撤廃・削減が実施される見込みです。今後の動向に注視していかねばなりません。

このような状況下、J A レーク伊吹では米の有利販売を実現するため、マーケットインに基づく生産・販売に取り組む、事前契約買取販売方式を引き続き実践してまいります。

また、トータルコスト低減に取組み、水田フル活用の推進による農産物づくりで、特に需要が増大する加工業務用野菜の生産振興により、農家組合員の所得増大、農業生産のさらなる拡大を図ってまいります。

これからも全役職員一丸となり「創造的自己改革の実践」を基本方針にJ A の役割・存在意義を発揮して多くの組合員より「J A の組合員で良かった」「J A があって良かった」と言われることを目標に取り組んでまいります。

本年も旧に倍してかわらぬご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、地域の発展と皆様のご健勝ご多幸をご祈念申し上げます、年頭のご挨拶といたします。



代表理事 理事長

中尾 一則



経営管理委員会 会長

高橋 賢一



滋賀県の小・中学校から
9,266点の応募があり、
当JA管内から15作品が入賞しました。
入選者の皆さん、おめでとうございます。



のむら なみ 野村 奈未さん 銀賞
双葉中学校 3年



たなか ゆづ 田中 友都さん 銀賞
長浜南小学校 3年



ごとう まお 後藤 茉緒さん 銀賞
長浜小学校 2年



さわむら かのん 澤村 香音さん 銀賞
長浜小学校 5年



よもり しょうた 世森 翔太さん 入選
長浜養護学校 中学部 2年



いながき ゆうと 稲垣 湧心さん 入選
長浜養護学校 高学年 5年



こいずみ そうた 小泉 颯太さん 入選
長浜養護学校 低学年 3年

半紙の部

- 佳作 石井 栞華さん 春照小学校 1年
- 佳作 寺脇 天人さん 南郷里小学校 4年
- 佳作 矢森 美帆さん 伊吹山中学校 2年
- 佳作 山崎 望葵さん 伊吹山中学校 3年

条幅の部

- 佳作 杉野 心咲さん 長浜北小学校 2年
- 佳作 友則 柚香さん 長浜小学校 6年
- 佳作 矢森 美帆さん 伊吹山中学校 2年
- 佳作 田附 健翔さん 双葉中学校 2年

日本の食文化の原点

お箸のことももっと知ろう

取材協力：日本箸文化協会 <http://www.hashi-bunka.jp/> 箸文化に関わる啓発活動、正しい（伝統的な）お箸の持ち方の指導や、箸文化の伝承者育成のための検定制度を設けている。

普段、当たり前のように使っているお箸。お箸は日本の食文化の原点です。
この機会にあらためてお箸を見直してみましょ。

お箸と日本文化

歴史をさかのぼると、人類は直接手で食べ物を口へ運ぶ「手食」でした。現在でも世界の人口の約4割強が手食文化といわれています。

日本で箸が一般化したのは奈良時代とされています。以来1300年にわたり使われ続けてきた箸は、日本の食文化の原点です。日本人は箸に「挟む・つまむ・運ぶ・切る・裂く・ほぐす・剥がす・くるむ・混ぜる・すくむ・押さえる・のせる」など多くの機能を持たせ、指先の延長として実用器用に使いこなしてきました。

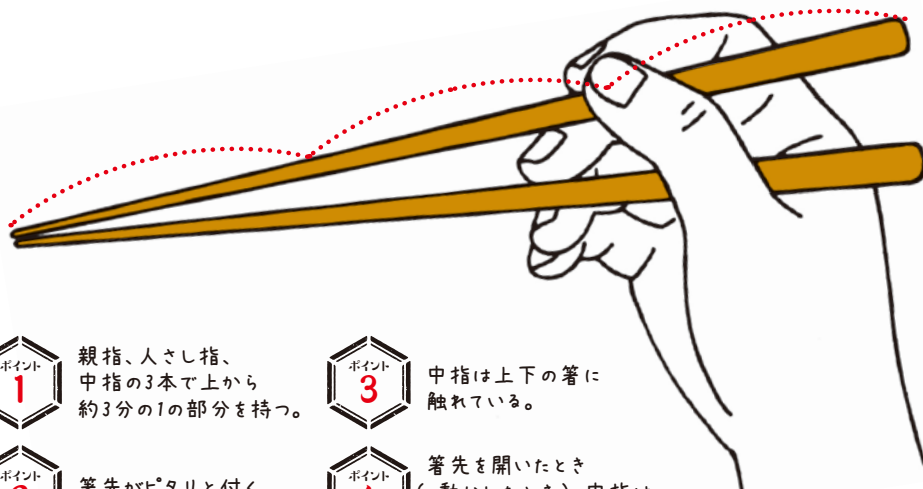
箸食文化の中でも日本は世界で唯一、箸だけで食事を完結させる国です。その特徴は先の細い箸を使うことにあります。どんな小さな物でもつまめ、細かい作業ができるようにするためです。これは完食文化の証拠でもあります。

お箸の正しい持ち方

箸の持ち方に自信がありませんか。

「正しい持ち方は分かっているけど、うまく動かせない」「正しいと思うんだけど、よく見ると少し違うようだ」という人は結構多いものです。正しく箸を持っているか、あらためて見直してみましょ。正しい持ち方、動かし方には四つのポイントがあります。実際に料理を食べながら確認してみましょ。

正しい持ち方の基本型



ポイント1

親指、人さし指、中指の3本で上から約3分の1の部分を持つ。

ポイント2

箸先がピッタリと付く。

ポイント3

中指は上下の箸に触れている。

ポイント4

箸先を開いたとき（動かしたとき）、中指は上の箸に付いている。

お箸の正しい持ち方と動かし方は、繰り返し練習することが大切です。長年の習慣で身に付いた癖や自己流の持ち方をする人でも、日々の練習で必ず美しい箸使いができるようになります。「もう遅い」などと諦めず、今からでも身に付けましょ。

お箸の使い方のマナー

「箸は人なり」という言葉があります。それくらい箸の使い方は大切であり、社会生活を送る上でも他人から見られています。日本人として品格が問われることもあります。正しい箸使いは、周りの人に不愉快な思いをさせない心遣い、気配りでもあります。

箸の使い方次第で食べ物への感謝の思いが表されます。食事は命をいただく行為でもあります。「いただきます」「ごちそうさま」というあいさつや所作を含め、最後まで残さず命をいただく、その道具が箸なのです。

きれいに見える食事スタイル

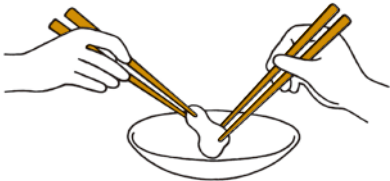
食べるときの姿勢、食事前後のあいさつ、食べ方、正しい箸の持ち方と箸使い、お箸の禁じ手を知ること。これが、きれいに見える食事のスタイルです。
箸使いの禁じ手は二つに大別できます。

- (1)一緒に食事をしている人を不快にさせること
- (2)食べ物、料理を粗雑に扱ふこと
- (3)仏事に関わること・縁起が良くないとされていること

最後に、お箸の禁じ手「嫌い箸」をご紹介します。無意識にやっってしまったくないか、振り返ってみましょう。お箸の使い方は思っている以上に奥が深いものです。何げない毎日の食事でも、お箸使いを意識することで、日本の食文化の奥深さにも気付くかもしれません。

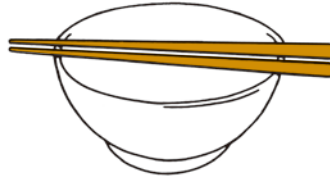
お箸の禁じ手「嫌い箸」

二人箸



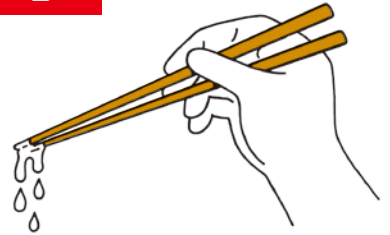
食器の上で二人一緒に同じ料理を挟むこと

渡し箸



茶碗や皿の縁にお箸を渡して置くこと。これは「もういりません」という意味になる

涙箸



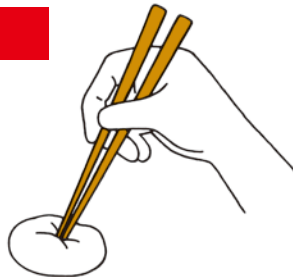
箸の先から汁物などの汁をぼたぼた落とす所作

探り箸



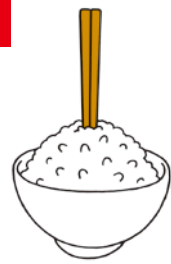
器や鍋の中の料理を箸でかき回して探る所作

刺し箸



料理に箸を突き刺して食べる所作

仏箸



箸をご飯に突き刺して立てること。仏式の葬儀のときにご飯を死者にささげる形

すかし箸



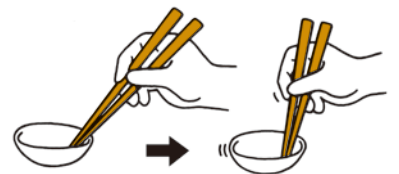
骨付きの魚の片側を食べた後、裏返さず骨越しに裏側の身をつついて食べる所作

迷い箸



どの料理を口にしようかと迷い、料理の上で箸をあれこれ動かす所作

寄せ箸



お箸で食器を引き寄せる所作

女性部

JOSEI BU



愛の米ひとにぎり運動

J Aレーク伊吹女性部を代表し中川壽美代部長が12月5日(木)、女性部員が11月に実施した「愛の米ひとにぎり運動」で集めた新米224.12kgなどを、米原市社会福祉協議会と長浜市社会福祉協議会に贈呈しました。

この運動は、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、J A女性部員のささやかな気持ちを新米ひとにぎりに託し贈るために昭和53年から実施しています。贈呈された愛の米は、両社会福祉協議会より管内のこども食堂19施



▲愛の米を車に積み込む中川女性部部長

設などをはじめ、様々な福祉活動に分配し活用されます。両社会福祉協議会は、「毎年、あたたかいお心を寄せていただくことに感謝しています。ありがとうございました」と話されていました。



▲贈呈式の様子 (米原市社会福祉協議会にて)

エコキャップ運動

環境保護と再資源化の実現につなげ、地球温暖化等環境問題への取り組みの一端として年間を通じて取り組んでいるペットボトルキャップの分別回収運動で、J A女性部が回収したエコキャップ130.80kg(約56,500個)を両社会福祉協議会へ贈呈しました。このエコキャップは、このあと滋賀県内の障がい者施設に届けられます。

通常は「ゴミ」として廃棄されるペットボトルキャップは、分別回収し、洗浄・破碎してチップ化することにより、プランターやモップの柄などのプラスチック商品として再生化することができます。エコキャップ13個から1個のモップ止め、92個では1個のモッププレートになります。エコキャップをゴミとして償却した場合には、1kgで約

環境保護と再資源化の実現につな

地球温暖化等環境問題への取り組

みの一端として年間を通じて取り組ん

でいるペットボトルキャップの分別回

収運動で、J A女性部が回収したエコ

キャップ130.80kg(約56,500

個)を両社会福祉協議会へ贈呈しまし

た。このエコキャップは、このあと滋

賀県内の障がい者施設に届けられます。

通常は「ゴミ」として廃棄されるペッ

トボトルキャップは、分別回収し、洗

浄・破碎してチップ化することにより、

プランターやモップの柄などのプラ

スチック商品として再生化することが

できます。エコキャップ13個から1個

のモップ止め、92個では1個のモッ



▲贈呈式の様子 (長浜市社会福祉協議会にて)

スムーズな再資源化ができるよう
ご協力をお願いいたします。

このような異物は回収できません。

「清涼飲料水が入っていたペットボトルのキャップ」以外のプラスチック 金属製のキャップ



シールがついているもの

汚れているもの

3,150gのCO₂が発生します。

今回の運動で、二酸化炭素(CO₂)が412kg削減できました。また、障がいがある人の新たな仕事生まれ、環境への意識の高まりにもつながっています。

近年、生態系に大きな影響を及ぼすとして世界的にも問題となっている「マイクロプラスチック」は、直径5ミリ以下のプラスチック片で、海だけでなく河川や琵琶湖、大気中にも浮遊していることが確認されています。プラスチックごみは、紫外線や波にさらされることで劣化し細かく砕かれます。一人一人の正しい分別意識が、環境保全への第一歩となることでしょう。

ご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。これからも地域に貢献できるJ A女性部として活動してまいります。

手芸 DE 災害復興支援

昨年秋に東日本を襲った農林水産業の被害額(11月19日現在)が3,650億円に上り、2018年の西日本豪雨(3,409億円)を超えています。被害地域からの報告はまだ上がっている状態で、今後も被害額はさらに増える恐れがあります。

JAレーク伊吹女性部は、この災害により被害を受けられた方々の一日も早い復旧・復興を願い、「私たちのできることをしませんか?」と呼びかけ、11月29日(金)にJA本店で、家光2019年9月号をテキストに手芸ミニ特集の掲載記事『防災手拭いで作るミニバッグ』作りを行いました。たくさんの方の防災アイデアがプリントされた『家の光』オリジナルの『防災手拭い』を使い、ザックリ縫って安全ピンで留めて袋状にしたミニバッグを作りまして。救急用品や下着などを入れたバツ

私たちが今できることを
しませんか?



食を守る

一日も早い
復旧・復興を
お祈りしています



▲すみれグループの活動 (11月12日)

グを、非常用持ち出し袋に入れておけばコンパクトにまとまります。避難時には、糸や安全ピンを外せば、手拭いの防災アイデアが生活に役立つのももちろん、手拭い自体も包帯や三角巾として使える優れもの。「防災手拭い」は1枚500円(税込)で、代金のうち100円が義援金となり、JA全国女性組織協議会を通じて災害復興支援などに充てられます。

▲「防災手拭い」は1枚500円(税込)。
※代金のうち100円が義援金となる。
(2020年1月31日まで)



▲防災手拭いの
ミニバッグ



手提げ袋(紺)と
ふた付き
ポケットポーチ(ピンク)を
作りました

農業を支える

かわいい福ねずみを
チュ〜くったよ!!



くらみパーツは
3チュ〜



押絵をチュ〜くって 福を呼ぼう!!

令和初のお正月を手作りの干支飾りで迎えられるよう「かんたん押絵のおめでた福ねずみ」を作りました。ちりめん布を使用し、糸や針は使用せず、布をくるんで貼るだけで完成! かわいい福ねずみの押絵ができ、参加した女性部員は「さっそく飾るわ!」これでお正月の準備がひとつできたわ」と迎える新しい年への期待が高まりました。

仲間をつくる

JA女性部部員 募集中!



協同運動の理念(自助と互助の精神)に基づき、
『食を守る 農を育む 未来につなぐ 女性の絆!』
をスローガンに、身近なJAを拠点に、明るく豊かな地域社会を築くため、自主的な活動をしています。

福年にな
りまチュ〜ように!!



▲すみれグループの活動 (12月5日)

水稲品種「みずかがみ」生産者募集!!



栽培を希望される方は、各統括支店・営農担当者までご相談ください。

「みずかがみ」の特徴

- ① 温暖化対応品種として滋賀県で開発、育成されました。高温に強く、猛暑の年でも品質が安定しています。
- ② 琵琶湖をはじめ、滋賀の自然環境に配慮して栽培されています。すべて「環境こだわり農産物」の認証を受けています。

「みずかがみ」生産の要件

- ① 環境こだわり農産物の生産計画認定を受けること。
- ② 県が作成する栽培基準に沿った栽培を行うこと。
- ③ 全量種子更新し、自家採取は行わないこと。
- ④ 種子を第三者に譲渡しないこと。
- ⑤ 1.85mm以上の網目で調製すること。
- ⑥ 出荷にあたっては農産物検査を受検すること。

「みずかがみ」は、高温登熟性に優れ、品質が安定しており秋雨前に収穫できる早生品種です。県内では年々、作付面積が増加しており食味も良く、平成27年〜29年産

米食味ランキングにおいて最高ランクの「特A」を3年連続で獲得しています。当JAでは、水稲育苗やカントリー荷受(近江CE)も行ってまいります。

排水対策をしっかりとしましょう

湿害が及ぼす影響

- ① 根の伸長が不十分となり生育不良
 - ② 施肥効率の低下
 - ③ 莖数不足の発生
- 穂数不足となり収量・品質低下につながりますので排水対策を徹底しましょう!!



天候の関係により、土壌が水分を多く含んでいます。排水溝に土や稲わらがつまり、滞水している圃場が見受けられます。せっかく掘った溝から排水されないため、圃場が乾田化されず湿害状態のままとなり、後々の収量品質に影響します。

今後、降雪等により更に湿害も心配されますので、圃場を点検し、水が溜まっているところは溝をえをし、確実に排水しましょう。

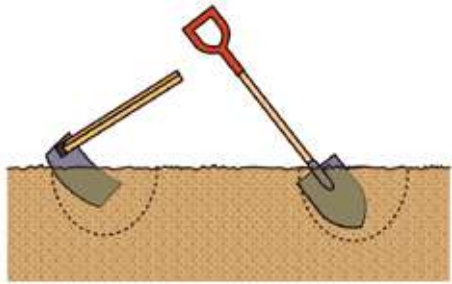
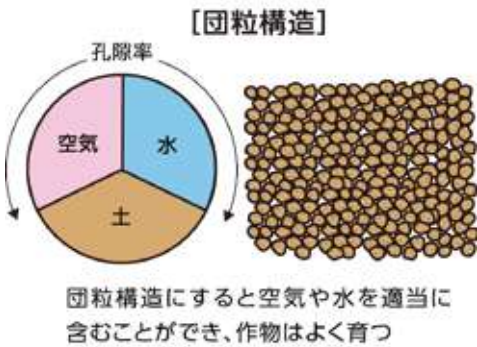
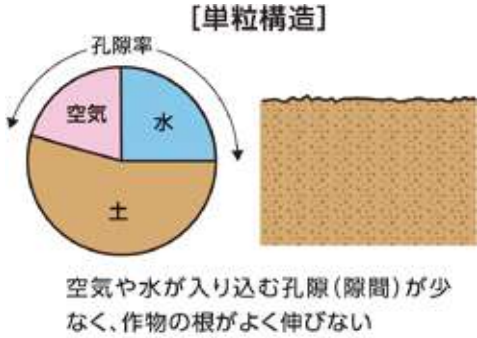
次年度に向けた土作りについて

本格的な冬を迎え、家庭菜園は越冬野菜だけとなり、冬の休閑期に入り、空き畑が多くなります。この機会を捉え、しっかりと土作りし、次年度に備えましょう。

野菜の根が健全に伸びるためには、①水はけと通気性が良いこと、②水持ち(保水力)が良いことが重要な条件となります。

土には、細粒の粘土と粗粒の砂の割合が異なる単粒構造と団粒構造があり、団粒構造にすると孔隙率が高く、空気や水を適度に含み根がよく伸びますが、その状態も数年間野菜を作り続けると、次第に痩せて単粒構造となり、根があまり伸びなくなってしまう。

土を団粒構造にするには、良い粗大有機物の堆肥や緑肥などを十分



1~2年に1回ぐらいは30cm以上深く耕す

※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。

に施し深く耕すことが必要です。

根が深く広く張るためには深層まで条件を整えることが大切ですが、その目安として、直径8~9mmの棒を畑土に差ししたとき、あまり力を加えずに入る作土層が20cm以上あることです。力いっぱい差し込んで測る有効土層が60cm以上あれば申し分ありません。一般にはこれでも十分なことも多いですが、深耕することによりここまで改善することができます。

畑起こし、粗大有機物を入れる時期は寒冷の冬が一番です。それは他の作業が暇で、畑が空いているだけではなく、掘り起こした下層の土を上面に出し、厳しい寒気にさらし風化させることにより、物理性が改善され、病原菌や害虫、雑草の種子を

死滅、軽減する効果が大きく發揮されるからです。

作業の手順は、前作の残りかすや病害虫の被害株、残根などをきれいに取り除き、堆肥などの粗大有機物を畑全面にばらまいてから耕します。60cm以上も深耕する場合には先に畑起こししてから、次の耕うん時に粗大有機物を施すのが良法です。

耕した畑土はなるべく表面に凹凸があるままにしておき、寒気に触れる面を大きくします。

土壌の酸性度も冬の間に調べ、pH 6.0~6.5程度に調整しておくことが大切です。酸性を改良する消石灰の施用量は、砂質あるいは腐植の少ない土壌では少なくて、黒ぼく土では多くを要するので、施用量を誤らないよう注意しましょう。毎年むやみに与え過ぎると弊害を生じる恐れがあります。



JAで買える! JAオススメ!

家畜肥料の使い分け

土作りは、肥料効果性と土の物理性改良効果の目的に応じて堆肥の使い分けをしましょう。



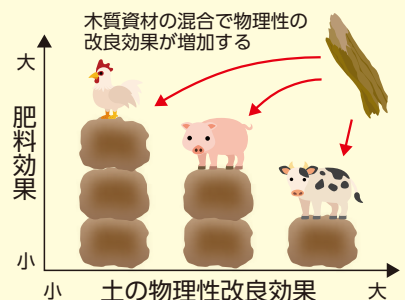
発酵鶏糞
特長 窒素・リン酸・カリウムがバランス良く入っているので、基肥として利用できます。追肥としては、葉焼けなどの原因になることがあるので、作物から少し離れた場所に施肥してください。

価格 15kg入り 308円(税込)



牛ちゃんパワー
特長 牛ふんと国内産パーク(樹皮)を丹念に発酵処理しており、施用すると土壌がやわらかくなります。また、保水性・透水性・通気性を良くし、健康な土壌に若返ります。土壌の酸性化や肥焼けを防ぎ、肥持ちも良くなります。

価格 20kg入り 605円(税込)



会員募集中!

会員数8,593人
(令和元年11月末現在)

年金友の会



年金友の会イベントを盛大に開催しています。今回は親睦旅行をご紹介します。

伊吹支部

1泊2日
10月9~10日
伊吹支部

日本三大美林を走る赤沢森林鉄道「トロッコ列車」と昔懐かしの木造校舎「杵原学校」で授業体験

「杵原学校」は昭和24年に建てられた木造平屋建ての建物で、国の登録有形文化財に指定されています。会員は、とても懐かしい佇まいの校舎内で音楽などの授業体験を行い、「ふるさと」や「ふじの山」を合唱しました。赤沢森林鉄道の「トロッコ列車」は「走る森林セラピー」とも言われ、気持ちの良い風や清流の流れる音、緑のシャワーを浴びながら走行。宿は「屋神温泉ユルイの宿・恵山」にて信州郷土会席料理で旬の味覚を楽しみ、肌がツルツルになる美肌の湯でリフレッシュしました。



米原近江支部

日帰り
10月25日
米原近江支部

善光寺東海別院と湯の山温泉

高さのある本堂がかなりの迫力の「善光寺東海別院」は、極楽をこの世で拝める善光寺として有名です。人気の法話や、暗闇の中でも極楽浄土の世界が拝めるよう、明るくしてある日本一の戒壇めぐりを体験しました。「湯の山温泉グリーンホテル」は、広い露天風呂と源泉掛け流し温泉が人気です。会員同士の交流を、四季折々の地元食材を使用した会席料理を味わいながら、カラオケやダンスなどで深めました。



長浜支部

1泊2日
11月25~26日
長浜支部

富士山麓でリニア見学と甲州ワインを楽しむ 甲府・湯村温泉の旅

時速500kmの感覚を味わえる「山梨県立リニア見学センター」では、リニアシアターを映像と振動で体感したり、50年にわたるリニア開発の歴史などを学びました。宿泊は、1200年ほど前に弘法大師が発見したとされる甲府・湯村温泉の「甲府記念日ホテル」で、四季折々の山海の幸を生かしたコース料理を楽しみながら親交を深め、日頃の疲れを癒されました。曇り空で富士山を望むことは出来ませんでしたが、バス車内も含めて賑やかな旅となりました。





炊きたての

食育 + 農育 = 食農教育

白いごはんっておいしいね!

夢プロごはん 1支店1協同活動

長浜市立北中学校の保護者OBでつくる「夢プロジェクト委員会」は『この地域の未来を担う子どもたちを地域が見守り育てよう』を合言葉に活動されています。地元で採れた安心安全な食材を食することで、子どもたちが何かを感じ、豊かな心を育んでくればと、学校区内のボランティアメンバーと共に学校給食で新米の炊出しを実施しています。同中学校区の2つの小学校を含む3校で取り組まれ、10年目を迎えました。また、地産地消を後押しし、子どもたちとのふれあいを持てるよう、長浜北支店職員も参加しています。

児童生徒らは、年1回の夢プロごはんの日をとても楽しみにしており、校内を歩いていると「夢プロごはんの人?ありがとう!」と声をかけてくれます。お昼の放送では、児童生徒代表が「僕たちが住む地域には多くの田んぼや畑があり、季節によって風景が変わるのが美しい、その中でも収穫をむかえた田んぼの風景が好きです」と思いを伝え、家族や、地元で農業をされている人や「夢プロごはん」活動を続けてくれる人、学校給食に携わっている人に感謝の手紙を読んでもくれました。

地元産の食材は地域の宝であることを子どもたちに伝えていくために、当JAではこれからも地域の食農教育活動の支援を続けていきます。

神照小学校 10/16



炊きたてホカホカ嬉しいな



23個の大きな炊飯器で炊きました

長浜北小学校 11/19



いっぱい食べてね



もちもちで白くて美味しい!



長浜北中学校 11/13

苦手なおかずも一緒に食べられました



各学校から感謝の手紙がいっぱいです





趣味の時間

米原市杉澤 梶野 泉二さん (85歳)

地域の映えスポット 菊で文字アート!

梶野さんは、40歳の頃から3本仕立ての菊を様々な作品展に出品されています。15年ほど前に、ひらかた大菊人形展を鑑賞し、みんなが喜んでくれるような作品を作ろうと考えられ、毎年、趣向を凝らした文字アートなどを作り、10月下旬から米原市にある伊吹薬草文化センターに展示して、訪れる人を賑わせています。

今回の作品は、東京オリンピック開催に向けてみんなの期待が高まる気持ちを表現した「2020オリンピック」。摘芯して花数を調整した

梶野さん宅に飾られた
今回の作品
「2020オリンピック」



中学校に飾られた
作品と梶野さん

り、型に花を付けていく作業など、長年、菊と向き合ってきたからこそ出来る技だそうです。

さらに今回は、孫が通う米原市立伊吹山中学校の正面玄関にも文字アートを提供しました。生徒たちの映えスポットとなり、笑顔で文字アートと共に写真を撮ってくれていたことが嬉しかったと笑顔。梶野さんは「毎年楽しみにしてくれる人がいることで、とても励みになる。1人でも多くの人が喜んでくれたら嬉しい。」と、仕上がるまで家族にも内緒だという、次回に向けての作品作りに意気込まれています。



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

しらすのパラパラチャーハン



●材料(2人分)

- ご飯.....茶わん2膳分
- 卵.....2個
- ゆでて刻んだプロッコリー.....適宜
- しらす.....50g
- サラダ油.....大さじ1〜2
- 顆粒(かりゆち)だし.....小さじ1
- 水.....大さじ1
- 塩(こしょう、しょうゆ).....適宜

●作り方

- ①ボウルに卵を割りよく混ぜ、熱いご飯を入れて手早く絡める。
- ②フライパンにサラダ油を入れよく熱し、①を入れ強火でパラパラになるまで炒める。
- ③いったん火を止め、塩、こしょう、しらす、プロッコリーを入れ再び炒め、なじんだところで水、顆粒だし、しょうゆを入れサツと炒めて出来上がり。

●アドバイス

プロッコリーに替えて刻んだダイコンの葉や小ネギなどを加え、チャーハンを楽しんで。

牛カルビ焼き茶漬け



●材料(2人分)

- 牛カルビ.....50g
- だし.....少々
- 塩.....かつおだし150ml
- ご飯.....茶わん1膳分
- 昆布茶.....小さじ1〜2
- 刻みのり.....適宜
- 小ネギ.....適宜
- おろしワサビ.....適宜

●作り方

- ①だしの材料を鍋に合わせて入れ火にかけ沸かす。だしは注ぎ口の付いた器(急須)に入れる。
- ②茶わんにご飯を盛り付け、昆布茶を振る。
- ③フライパンをよく熱し、軽く塩をしたカルビをカリッと焼き上げ②にのせ、①を注ぎ、上におろしワサビ、刻みのり、小ネギをのせて出来上がり。

●アドバイス

牛カルビはある程度脂が多いほど、だしに溶け出しうま味が増す。



特産物の紹介

ブロッコリー

ブロッコリーは、昨年度22件の方に約14トン出荷いただきました。JAレーク伊吹の野菜の出荷量では、タマネギについて2番目の出荷量です。今年度から、野菜集出荷場に予冷庫を設置し、遠地市場への出荷を開始しています。

今回は、ブロッコリーの出荷量が最も多い、「きたがわ農園株式会社」を訪問しました。



ブロッコリーの栽培をはじめられたきっかけは？

13年前に、水稻・麦・大豆以外の品目を探していた時に、JAの担当者からブロッコリー栽培をすすめられたのがきっかけです。

栽培で特に注意されていることは？

こまめにほ場を巡回し、虫や病気の発生や肥料切れがないか注意しています。

今後の予定は？

今年度は試験的に7品種を栽培しました。病気に強く、気候や土壌に合う品種の栽培面積を増加する予定です。

JAの予冷庫の感想は？

鮮度を保つために予冷庫を作っていただけ、出荷した農産物を丁寧に扱っていただいていることに感謝しています。

最後に一言

品質を上げて、量を出荷することが産地化としては必要です。ブロッコリーの作付けの促進と栽培技術の向上のためにJAと協力し、さらなる普及をめざします。

地元の食材を
食べて
地域農業を
応援しよう。



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、ご要望いただいていたキャッシュコーナー(ATM)を設置いたしまして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3月より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、今後とも相変わりがせぬお引立てを賜りますようお願い申し上げます。

金融移動店舗車の運行について

令和2年3月2日(月)から

この度、旧伊吹支所跡地および旧北郷里支所駐車場での金融移動店舗車による配車営業については、運行を廃止することになりました。

これに伴い、新たに『醒井地域(旧ふれあい窓口店舗)』への月曜日の午前と午後、また現在運行させていただいている『加田八坂神社駐車場』については、金曜日の午後に変更となりますので、ご利用の皆様には何卒ご理解を賜ります様よろしくお申し上げます。



2/28 まで	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	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

3/2 から	午前	午後
月	New 醒井(旧ふれあい窓口)	New 醒井(旧ふれあい窓口)
火	旧日撫支所 跡地	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	変更 加田八坂神社 駐車場

※営業時間 午前(9:15~11:30)・午後(1:15~3:30)
但し、月曜日の醒井(旧ふれあい窓口)のみ
午前(9:15~12:00)・午後(1:00~3:30)といたします



JA滋賀同和対策本部
「みのり」より

8050問題

2019年5月川崎市で、小学校の児童を犯った刺傷事件が起こり、その犯人は長年ひきこもりを続けた中年男性でした。その後は、父親が「家庭内暴力を繰り返す44歳の息子が他人にも危害を加えるかもしれない」と思い刺殺する事件が起こりました。これらの事件に共通しているのが、ひきこもりの中年男性でした。こうしたことから改めて、ひきこもりの問題に社会の目が向くようになりました。

ひきこもりというと、若者の間に見られる社会問題というように思っていたのですが、現在は「8050」はちまる「こまる問題」と言われているように、80歳代の親が50歳代の中年の子どもの生活を支える状況を表します。これは、ひきこもりが問題視された頃から根本的な改善がなされてこなかったまま、親子が高齢化してしまった結果です。内閣府の調査によると、中年(40〜64歳)のひきこもりが推計61万3千人いるとされ、15〜39歳のひきこもりの推計54万1千人よりも多いことがわかってきました。

この問題をテーマにした図書「8050問題の深層」著：川北 稔、出版：NHK出版(新書)では、多種多様なひきこもりの事例が紹介されており、ひきこもりのきっかけは、一般的にイメージされているように当事者が

「急げているだけ」とか「甘えているだけ」といった問題ではなく、また、子育てが間違っていたということでもないということです。学校でのイジメ、職場での人間関係・過重労働・パワハラ・リストラ等によって本人が「せざるをえなかった」というところまでとことん追い詰められて、ひきこもりに至ったことが示されています。

ひきこもりは支援を早く求めるほど事態の悪化を防ぎ、解決につながる可能性が高いのですが、当事者やその家族はなかなか支援窓口までたどり着けないようです。家族の問題は家族で解決すべきであるとか、家族にその当事者がいることは恥ずべきことであって、そのことを知られたくないかという思いが、支援窓口に出向くことをためらわせているようです。また、ひきこもりの原因は自らの行為によるものであって、それは「自己責任である、だから公的補助を受けるのはけしからん」という社会の風潮も関係しているように思えます。

著書の中で、自立について一つの提案がなされています。通常、自立というと誰にも頼らないで生活することがイメージされがちです。それに対して、脳性まひの障害がある当事者としての立場で小児科学などの研究に携わっている東京大学先端科学技術センターの熊谷晋一郎氏は、「依存先の分散としての自立」という概念を提案されています。これは個人が家族だけに依存するのではなく、発想を変えて、家族外に依存先を増やすことを自立と考えるわけです。「他人に迷惑をかけたくない」と考えて、依存先を家族の内側だけに限定すると、やがては家族全体が孤立することになり、最悪の場合、親子共倒れということになります。それよりは早めに家族以外の依存先をつくっておくべきではないだろうか、という提案です。

ひきこもりの原因や「自立」の意味について、あらためて家族で話し合ってみませんか。

経営管理委員会・理事会だより

経営管理委員会
開催しておりません

理事会 令和元年11月29日

協議された議案は以下の通りです。

- 第1号議案 令和元年9月期ディスクロージャー誌について
- 第2号議案 国庫事業(産地パワーアップ事業)の取組について
- 第3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11月末現在

正組合員数	5,049人
准組合員数	7,377人
出資金残高	17億8千0百万円
貯金残高	1,454億0千2百万円
貸出金残高	178億0千7百万円
長期共済保有高	3,146億2千9百万円
年金共済保有高	29億9千3百万円
購買品供給高	6億6千4百万円
販売品販売高	4億3千7百万円

Mail from reader

長浜市 中村さん
 年金友の会長浜支部の旅行で甲府方面に行ってきました。段々、車の運転をして遠出するのが億劫になってきているので、このような企画は大変ありがたいです。また、何人もの人と懇意にさせていただき親睦を深めることができました。健康に気をつけて、来年も参加したいと思っています。
 ●ご参加いただきありがとうございました。あいにくの天気でしたが、旅行道中や食事・買い物など皆様が楽しいひとときを過ごしていただきました。今後もぜひご参加ください。

米原市 広瀬さん
 大根の麴漬け、酢漬け、白菜の漬物、菊いもの粕漬けを今年も頑張りました。孫が麴漬け大好きなので食べてもらうのが楽しみです。
 ●色々漬けられるのですね!ご自身で漬けられると、塩分の調整が出来るので減塩が出来ますし、漬物には生野菜よりも優れた健康効果があるとか。ご家族に喜ばれるのも、嬉しいですね。



米原市 森さん
 「食育クイズ」新しい試みで、まさに家族で挑戦。心が和み、とても楽しく学ぶことができました。
 ●ありがとうございます。これからも、楽しく学べる記事を掲載していきます。

色マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

1	6		11	14	19
2			12	C	16
		8			17
3	7			15	
4	A		13		D
5		9			18
		10			
		B			

🔒 ココのワザ

- 1 元日の寺社が混雑する理由
- 2 霊峰も銀峰もこれです
- 3 バイオリンやビオラより大きな弦楽器
- 4 魚偏に里と書く魚
- 5 破れ鍋にお似合いです
- 8 ー——ニタカ三ナスビ
- 10 擦りむいた膝やあかぎれに塗ります
- 12 浅草寺の表参道にある——商店街
- 13 今より前の時点
- 15 てこの——を利用して重い物を動かした
- 17 ゲーとパーではパーの方
- 18 英語ではkingと言います

🔒 ココのワザ

1 「生麦生米生卵」とか「東京特許許可局」とか
 夫の配偶者です

2 生まれたばかりの赤ん坊のこと
 ゆっくりつかって「極楽、極楽」

3 剣や弓矢、大砲などのこと
 首の後ろ側の部分

4 をのんでなりゆきを見守った
 刑事を意味する俗語

5 お酒は飲めない体質です
 こたつに似合う果物

6 の記号で表すことも
 だて巻き、数の子、黒豆などを
 重箱に詰めて用意します

12月号のこたえ

A	B	C	D	E
ク	リ	ス	マ	ス

7	10	17	20			
テ	ブ	ク	ロ	ガ	ラ	
2	ア	ロ	マ	セ	ス	ジ
3	ミ	ツ	ユ	キ	オ	
8	ク	ス	リ	ユ	ビ	
4	ハ	キ	ネ	シ	カ	
5	ガ	マ	ン	カ	ヨ	イ
6	キ	リ	モ	ス	ク	ワ

11月号の応募総数

77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
 身近な話題など

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

● E-mail での応募もお待ちしております
 アドレス: kouhou@lakeibuki.jas.or.jp

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 1月20日

※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。

広報ふれあいへの投稿を募集しています。

● 私のできごとや行事がありました
 ● 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

● ご自身の趣味や家族紹介

はがき、電子メール、
 携帯メールのいずれか
 で応募ください。

応募方法

● ハガキ
 ● メール
 kouhou@lakeibuki.jas.or.jp

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

● 写真の場合は説明文100文字以内
 ● 応募者の氏名・住所・電話
 ● 匿名希望等の場合は
 ご明記ください

ワサビ ~日本原産の香辛野菜~

ワサビのプロフィール

【分類】アブラナ科ワサビ属
【原産地】日本
【おいしい時期(旬)】
根ワサビ 11~2月、花ワサビ 3~4月
【主な栄養成分】
アリルからし油(イソチオシアネート)、
ビタミンB1、B2、Cなど

解説:KAORU

見分け方

緑色が鮮やかでみずみずしい
鮮度が落ちると緑色が薄れて黄色味を帯びて部分的に黒くなる
大きくなっても手に持つとずりずり重みを感じる
重いものは水分をしっかりと含んで肉質も緻密

根茎は中太で、根元から茎が付いている上の方で円柱形に近く形が整っている
表面の凹凸の目が詰まっている
ゆっくり成長すると肉質が緻密でおいしい傾向の目がまばらなものは早く育った証拠

保存方法

数日で使い切ろう

冷蔵保存
水で濡らせた新聞紙やパーパータオルなどで"包みラップ"をするかビニール保存用袋に入れて冷蔵庫へ

冷凍保存
使う際は凍ったまますりおろそうラップでしっかりと包んで丸ごと冷凍するのすりおろして冷凍すると香りが飛んでしまう!

長期間保存
ガラスなどにワサビを立てて入れ、頭が出るくらいに水を張って冷蔵庫に入れておく。小まめに水を換えれば1か月くらいは保存可能

ワサビのチカラ

毒消し作用
貴人の食事に欠かせない食材
食中毒の原因菌の増殖を抑える

腸炎
ビブリオ菌
0-157
黄色
カビ球菌

辛味成分
アリルからし油(イソチオシアネート)類の揮発性で、すりおろして細胞が壊れる際に酵素の働きで生まれる鼻にツーンとする特有の刺激!

楽しみ方・食べ方のコツ

すりおろし方

1. 茎を外側から1本ずつ丁寧にむき取るか、根元から切る
2. 根の外皮の黒い部分を取る
3. 目の細かいおろし器で、茎の方から力を入れずゆっくり円を描くようにおろす

ポイント

- 茎に近い方が辛みや香りが強い
- 目の細かい、やめ皮のおろし器がお薦め
- 金物の場合はおろしたら速やかに別の器へ!
- 3~5分 → 30分
- すりおろして3~5分が辛みと香りのピーク!
- おいしく感じるのはその30分後

おいしい食べ方

刺身
あっさりとした自身などは少なめでほんのりと、赤身や脂の乗ったトロは多めでしっかりワサビを利かせるのがお薦め

そば
そばの合間に少量を直接口に運んでお直し!

しょうゆに溶かすと風味が損なわれる
刺身の上にはワサビをのせる
そばつゆに入れてしまうと風味が損なわれる
そばの上にはつけ、さつゆに漬ける

ワサビのいろいろ

沢ワサビ(別名:氷ワサビ)
山間地の豊富な湧き水や清流を利用して栽培。水温8~18度で生育。澄んだ豊富な水を大量に必要とすることから、日本でも栽培地が限られている。一般に「ワサビ」といえば、主に沢ワサビを指す

畑ワサビ(別名:陸ワサビ)
沢ワサビと植物学上は同じだが、区別は栽培上の相違。直接流水を用いることなく、湿気が多く涼しい土地(畑)で育てたものを「畑ワサビ」と呼ぶ。栽培が比較的容易だが、品質は沢ワサビに劣る

ホースラディッシュ(別名:西洋ワサビ)
欧州北部(フィンランド地方)で主に栽培される。西洋ワサビといわれ、種りおさびなどの原料にもされる。色は白っぽい。風味は日本のワサビと非常によく似ている

ワサビのヒミツ

栽培
日本原産の多年草で学名は *Wasabi japonica*。江戸時代初期から栽培が始まる

歴史
和名は「山葵」。葉が葵(あおい)に似ていて徳川家の家紋にそっくり

江戸時代(文化・文政年間)
ワサビ付きのにぎりずしが江戸で大ブームに

大正~昭和
粉ワサビが登場。生おろしワサビに進化

食材の生臭さや細菌の増殖を抑える!

