

# ふれあい

Fureai

4

April 2020  
vol.264

P1 特集

## 山菜入門

安全に採取、おいしく味わうための六カ条

Contents

- |            |              |
|------------|--------------|
| 3 女性部      | 8 1支店1協同活動   |
| 5 営農情報     | 11 JAからのお知らせ |
| 7 ふれあいタイムス | 14 パズル?頭の体操  |

# 山菜入門

安全に採取、  
おいしく味わうための六カ条

山菜がおいしい季節になりました。  
山菜を安全に採取し、  
おいしく味わうためのポイントをお教えします。  
さあ、春の息吹をいただきますよう。

## 時期

その一

タイミングを逃さず  
採取すべし

早春には新芽部分を摘んで食べる山菜が多い。そのタイミングを逃すと、あくが強くなって食べることができません。この一瞬を逃さずに採取することが山菜狩りの醍醐味(だいごみ)です。山菜は出てくる順番があるのでそれを覚えておくと便利。フキのとう→ゴゴミ→タラの芽→ウド→ワラビ→ミズなど覚えておくと、今は何が旬なのか、次の狙いは何なのか分かります。桜前線と共に山菜前線も北上し、標高を駆け上がります。



## 場所

その二

標高を変えて  
「時間を巻き戻す」

日当たりの良い場所を好むなど、狙う山菜が好む環境を理解しておかなければ山菜は見つかりません。採取のタイミングを逃したら、採取場所を北上するか標高を高くするかして「時間を巻き戻す」。東京の3月の気候が、東北地方や高い山の上では6月ごろまで再現されます。採取場所を少しずつずらしながら各地で追い求めることも楽しみの一つです。

## 装備

その三

天候の急変にも  
対応できる服装を

春は天候が変わりやすいものです。天候の急変に対応できるよう、かっぱや防寒服は常に準備しておきましょう。履物は登山靴やトレッキングシューズにスパッツか長靴が良いでしょう。山菜の近くにはトゲのある植物や皮膚がかぶれる植物が生えているので、シャツも長袖が原則です。ま



## お薦めの山菜



タケノコ

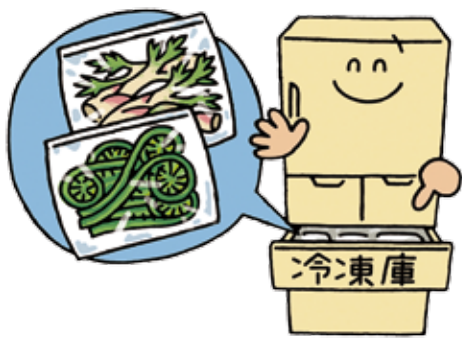
桜の開花直後が発芽時期。そのタイミングを逃して「うどの大木」になったらもう手遅れ。あく抜きには酢水を使うのがポイントで、料理も酢みそあえが合う。



ワラビ

山菜狩りの王道食材。春から初夏まで新芽が出続けることも、一度にたくさんの収穫が見込めることも魅力。あく抜きは一握りのワラビに対して小さじ1杯の重曹を振り、熱湯を掛け一晩置く。

●山菜アドバイザー  
荻田毅(おぎた たけし)  
イラスト・MDRデザイン事務所



たくさん採れたら保存する必要があります。ゼンマイは重曹を使ってあく抜きをした後に乾燥保存、ワラビは同様の

あく抜き後に塩漬けにします。ミツバなどあくが弱く、香りや風味が大切な山菜は、短期間限定ながら生のまま冷凍保存するのがベスト。

### 採取後の処理 その四

山菜ごとに最適な保存方法を選ぼう



たタラの芽やミヤマイラクサなど、トゲがある山菜を採るには軍手が必要です。採った山菜の鮮度を維持するために古新聞と水の入った霧吹き、高い山を登る場合はクマよけの鈴も持って行きましよう。



### 食毒判別方法 その五

見分けが付かなければ食べるべからず

食べられる山菜に似た毒草も多いです。アサツキに似たスイセン、モミジガサに似たトリカブト、ギョウジャニンニクに似たスズランなど、毎年のように中毒事故が発生しています。凶鑑の絵や写真と姿が似ているだけで判断はせず、確実に分らない場合は専門家に確認しましょう。

### 料理方法 その六

風味を損なわずあく抜きする

山菜の多くは「あく抜き」が必要です。面倒でもそれぞれのあく抜き方法を覚えましょう。あく抜きの所要時間をよく聞かれますが、山菜の鮮度により大きく異なります。大事なポイントは、あく抜きの途中にちよいちよい味見して抜け加減を確認すること。また、例えばヤマウドは酢水に漬けてあくを抜きますが、抜き過ぎると今度は食物繊維がポロポロになり、食感を損なうので注意しましょう。



シオデ

天然のアスパラガス。味は市販されているアスパラガスと違いが分からないかもしれない。ゆでてマヨネーズで食べるとおいしい。



ミヤマイラクサ

ミヤマは深山で、標高の高い場所で見つからない。小さなトゲを甘く見たら大変痛い目に遭うので、採取するときは必ず軍手を使うこと。塩ゆでした後、水にさらすことであくが抜け、トゲも気にならなくなる。



コゴメ

シダ類には珍しくあくが弱く、軽く湯がいただけで食べられるのが魅力。最近「アカコゴメ」と呼ばれる赤色の別種も人気。ごまあえは絶品。



ウルイ

山菜はあくが強いという常識を覆し、さっと湯がいただけでヌメリのある味を楽しめる。野菜としても栽培されている。



## 新型コロナウイルス拡大へ備えて 「手作りマスクを作りましょう。」

新型コロナウイルス(COVID-19)による感染拡大に伴う世界的に深刻なマスク不足を受けて、当JA女性部は2月28日(金)、本店大ホールで手作りマスク講習会を開きました。

JAの教育情報月刊誌『家の光』2013年2月号と2018年7月号や日本農業新聞の記事をテキストに、「好



きな布で作るマスクカバー」と「キッチンペーパーのマスク」の2種類のマスクを作りました。

3分程度で簡単に作れる「キッチンペーパーのマスク」は、キッチンペーパーを蛇腹状に折り、両端を輪ゴムで留めるだけの簡易的なもの。災害時にも活用できるので、覚えておくと幅広い場面で役立ちます。

「好きな布で作るマスクカバー」は、使い捨てのマスクの上から重ねて着ける仕様。着けるのが楽しくなるようないろいろな柄で何枚か作っておくと、その日の気分やファッションに合わせて、おしゃれも楽しめ会話もはずみます。さらに、洗濯も可能なので衛生的で、使い捨てではないので経済的にもやさしいのがうれしいところ。マスクにタックを寄せる部分に苦心しましたが、各々がオリジナルの素敵なマスクを完成させました。参加した女性部員らは、「マスクが手に入らないけれど、これなら簡単に作れるね」「防災バッグに、キッチンペーパーと輪ゴムを入れておくといいね」などと話していました。

政府が2月25日に、新型コロナウイルス感染症対策の基本方針を決定したことをうけ、活動の中止や延期なども検討しましたが、マスクが手に入らない状況下で不安がつまっていることから開催に踏み切りました。全員がマスクを着用し、アルコール消毒の徹底など、感染リスクを少なくするよう細心の注意を払ったなかでの開催となりました。

## ～キッチンペーパーマスクの作り方～



① キッチンペーパーを蛇腹状に折る



② ①の両端に輪ゴムを置き止める



③ ヒダを広げて完成!

### 使用した JA 取扱商品

#### A-Coop

「キッチンペーパー 3枚重ね 75組×3箱」

3枚重ねのしっかり厚口タイプで、2wayタイプの取出口。裏面にフック穴がついているので壁掛けにも対応しています。

価格 ¥330- (税込)

\*現在、新型コロナウイルスの感染拡大等の影響により、全国から一時的に紙製品の注文が殺到しているため、お届けまでお時間を頂戴する場合がございます。

『家の光』2018年7月号  
特集「最強の防災術55」参照



## 女性仲間づくり旅行 『素敵なシンガポール4日間』

2月5日から4日間、JAしが女性協議会協賛の旅行に、当JAからも7名が参加しました。人気のスポットやグルメを楽しんだり、お茶の調合体験をするなど、シンガポールを満喫した旅となりました。参加者は、「シンガポールは、30

度程の気温があり暑かったです。仲間との楽しい4日間が親睦が深められました。」と話していました。



## #スマイル

## #スマイル デビューしませんか?

「笑顔でつながる」「笑顔を共有する」etc. 老若男女だれもが笑顔で、安心に暮らせる住みよい地域づくりを目指したJAの「生活文化活動」です。

男性受講生も大募集!!

### 割引特典 その1

#### 組合員になろう!

受講生ご本人が、JAレーク伊吹の組合員の場合、**年会費を400円割引**いたします。

農業者以外でも、准組合員として加入できます。出資金(1口1,000円以上)が必要になります。加入等についての詳細は、最寄りの支店へお問い合わせ下さい。  
・JA広報誌「ふれあい」が毎月届きます。  
・出資金に対して、配当金が受けられます。など

### 割引特典 その2

#### 家の光三誌を読もう!

『家の光』『地上』『ちやぐりん』のいずれか年間購読の場合、**年会費を300円割引**いたします。  
家の光三誌ありがとうキャンペーン実施中(4ページ参照)

### 割引特典 その3

#### JA女性部部員になろう!

受講生ご本人が、JAレーク伊吹の女性部部員の場合、**年会費を200円割引**いたします。  
JA女性部活動で仲間とともに毎日の暮らしをHAPPYに!!  
・手芸教室 ・料理教室 ・愛の米ひとにぎり運動 など

\*別紙募集チラシにてお申し込みください。

おむすびキッズコンテスト  
～ニコ・ニコおむすび大作戦～  
入選作品

# おむすびキッズコンテスト

～ニコ・ニコおむすび大作戦～

(主催者：一般社団法人家の光協会・JA全国女性協議会)



本コンテストは、地産地消の普及を目的に毎年開催している「ザ・地産地消 家の光料理コンテスト」の一環として子どもたちが自分自身、あるいは家族に食べてもらいたいおむすびについて考案したものを募集しました。おかげさまで、当JA管内から78点(全国1,394点)のご応募をいただきました。低学年の部28点(全国438点)、高学年の部50点(全国956点)の作品は、温かい思いが詰まった、独創的なものになりました。入選作品については、ウェブサイト「家の光公募サイト」および『家の光』2020年4月号、『ちゃぐりん』2020年4月号にも掲載されています。



## 低学年の部

南郷里小学校 1年生  
増本 清志朗 さん  
作品名 コーンみそチーズおにぎり



みそだれの「みそ」は、おばあちゃんの手づくり。みそだれに、ごまをまぜたら、とてもおいしくなったよ。ぼくの大好きなコーンとチーズも入れました。



## 高学年の部

春照小学校 6年生  
堀江 雅 さん  
作品名 えがおむすび



人参・グリーンピース・コーンの入ったケチャップごはんを、卵きんちやくのなかに入れます。のりで笑顔をつくるのがポイント!!

※2019年11月現在の学年です



JAレーク伊吹 限定

家の光

地上

ちゃぐりん

# ありがとうキャンペーン

「家の光」「地上」「ちゃぐりん」いずれか  
年間予約申込みの方に、「こめ油」を  
申込締切 令和2年 4月10日(金)

全員に  
**プレゼント!**

※プレゼントは都合により変更となる場合があります



あなたも **家の光** 購読 しませんか?

「家の光」は魅力ある生活をお手伝いするファミリー・マガジンです。



ひとつのテーマを  
掘り下げて紹介する別冊付録

年6回付きます



人気商品

お得! 今なら

誌代1年分を前納すると普通月号1か月分が無償となります  
■前納購読誌代(税込)2020年6月号～2021年5月号(12か月分)

誌名	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	9,411円	629円	8,782円
地上	7,540円	618円	6,922円
ちゃぐりん	6,156円	492円	5,664円

※価格は全て税込です。 ※原則として、年間予約購読[前納]の中途解約はできません。

家活  
しませんか?

家活とは...  
家の光記事  
活用のこと

グループ登録すると  
うれしい特典ありますよ

このまゆね!



「家の光」  
2020年7月号に  
当JAの活動が  
紹介されるよ!



# 作業機を装着したトラクターで公道走行が可能となりました!



道路運送車両法の基準緩和によって、**一定条件を満たした状態に限り**トラクターに作業機（ロータリー・ハロー等、けん引式でないもの）を付けたままで公道を走行することが可能となりました。

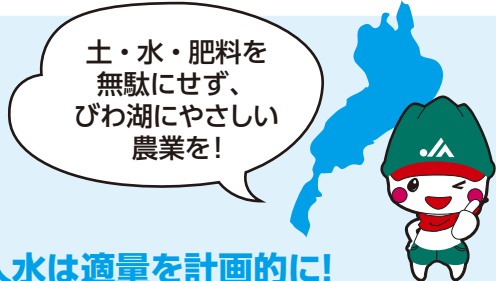
## 次の4つのポイントをチェックしましょう!

- |              |                               |   |
|--------------|-------------------------------|---|
| <b>チェック1</b> | <b>適切な運転免許証をお持ちですか?</b>       | 普通自動車免許（小型特殊免許）で運転可能なトラクターでも、 <b>作業機の幅が1.7mを超えると大型特殊免許が必要</b> になります。  |
| <b>チェック2</b> | <b>灯火器や反射器が隠れていませんか?</b>      | 作業機を装着した際に、 <b>方向指示器・後部反射器・車幅灯等が視認できることが必要</b> です。  |
| <b>チェック3</b> | <b>トラクターの安定性に問題はないですか?</b>    | 「日本農業機械工業会」のホームページで安定性を確認できたトラクターと作業機の組み合わせが公表されています。<br><a href="#">日農工 公道走行</a> <input type="button" value="検索"/>   |
| <b>チェック4</b> | <b>車両幅によって必要な装備を設置していますか?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●作業機などを装着した状態で車幅が<b>1.7mを超える</b>場合<br/>トラクター機体両側にサイドミラーを装着する必要があります。</li> <li>●作業機を装着した状態で車幅が<b>2.5mを超える</b>場合<br/>各種標識などを設置 + 道路管理者(国・都道府県・市町村等)の「<b>特殊車両通行許可</b>」を得る必要があります。(農道は不要)</li> </ul> |

●詳しくはお問い合わせください [JAレーク伊吹営農企画課](#) ☎63-2101 または [JA全農しが長浜農機センター](#) ☎78-1008



# STOP! 農業濁水



## 濁水防止の6つの基本技術

- |  |  |
|--|--|
| <b>① 田面を均平に仕上げる!</b><br>… 少ない水でも作業できます   | <b>④ 入水は適量を計画的に!</b><br>… 地域で計画的に水管理すると効果的           |
| <b>② 畦からの漏水を防ぐ!</b><br>… 畦周りを点検し、補修しましょう | <b>⑤ 代かきは浅水で!</b><br>… <b>土が7~8割見える程度</b> で代かきをしましょう |
| <b>③ 入水の前に排水口の漏水対策!</b><br>… 止水板を利用しましょう | <b>⑥ 田植え直前に落水しない!</b><br>… 水を入れすぎないのがポイント            |

### 被膜肥料殻の流出防止

多くの被膜（緩効性）肥料はプラスチック殻で肥料成分を覆っています。水田では、肥料成分が溶出した後の被膜肥料殻が水田に浮いて、河川や琵琶湖に流れ出る可能性があります。  
**浅水代かき**を行うほか、代かき田植え前の**強制落水は絶対に行わず**、更に風で圃場の隅に集まって浮いている殻を見つけたら網ですくうなど、被膜肥料殻が圃場から流れ出ないように注意しましょう。



**目指そう、農作業事故ゼロ!!**  
**4月1日(水)～5月31日(日)**は春の農作業安全運動月間です。



あなたも  
チャレンジ

# 家庭菜園



園芸研究家  
成松次郎

## 色鮮やかなサラダを楽しむ リーフレタス

図1 苗作り

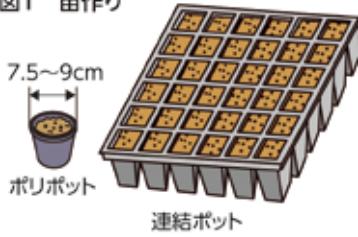


図2 施肥・耕うん

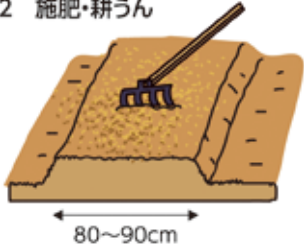


図3 マルチ張り

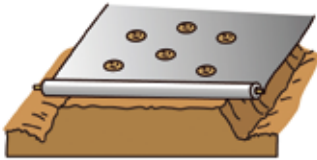


図4 植え付け

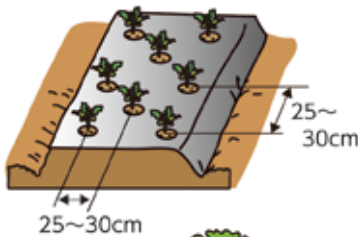


図5 収穫



「栽培期間」発芽と成長の適温は15〜20度なので、夏と冬の栽培は困難です。また、5〜6月の長日期(1日のうち昼の時間が長い季節)は花芽ができ、とう立ちしやすくなります。そのため、種まき適期は3〜4月と9月です。

「苗作り」小型ポリポットや連結ポットに1カ所4〜5粒をまき、その後間引きして本葉4〜5枚の苗を作ります。この種は好光性なので、暗黒

下では発芽しにくい性質があり、種には土を薄く掛けます(図1)。またたら新聞紙で覆い、その上から灌水(かんすい)すると、土の乾きも少なく、強い日差しからも守られます。

「畑の準備」幅80〜90cmの栽培床に1平方m当たり苦土石灰100gをまき、土とよく混ぜておきます。植え付けの1週間前に、元肥として化成肥料(N:P:K=12-8-12%)100g程度と堆肥2〜3kgを施します(図2)。平畝を作り、黒のポリマルチを張ります(図3)。リーフレタスは葉の間に土が入りやすいので、ポリマルチをして、葉が汚れないようにしましょう。

「植え付け」条間、株間とも25〜30cmを取れば、300gほどの大株になります。株間を15cm程度にして小株から収穫を始めることもできます(図4)。

「管理」生育期間が短いので追肥は不要です。また、アブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫の少ない野菜です。

「収穫」リーフレタスは若取りがおいしいので、利用に応じて順次収穫します。下葉をかき取りながら、長く収穫を楽しんでも良いでしょう(図5)。

※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

NEW 決定版 野菜づくり大百科

発売中 定価：4,180円(税込)

「あなたもチャレンジ 家庭菜園」で何度も登場している板木利隆さん執筆の書籍です。定番野菜はもちろん、近年人気のシャンツアイやチコリなどの個性派野菜も含めた計127種の野菜を収録。多くの人が悩む作業時期の判断や、肥料などを与える量とタイミングを野菜ごと解説。

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!



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もご覧いただけます。

家の光ネット <http://www.ienohikari.net>

# ふれあいタイムス



FUREAI  
TIMES

2020年  
4月号

## ◎2月20日(木) 「ミューズ友の会」で 旅行に出かけました

## ◎2月16日(日) 長浜北と大原サッカー新人戦で初のベスト4入り!

「ミューズ友の会」は、女性限定の定期積金をご契約いただくとう入会できます。年2回程度のグルメや観劇などを楽しむ日帰り旅行と、同時にお金を貯める喜びも味わえる当J.Aの貯金商品です。

この大会は、小学5年生以下を対象にした伝統ある新人戦で、県内5地区の各ブロック予選を勝ち抜いた県内の32チームが出場し、2月2日から16日にかけて、トーナメント方式で対戦しました。

今回は、「なんばグランド花月」とホテルバイキングに出かけました。なんばグランド花月では、漫才や落語のあとに新喜劇を観劇されました。初めて来た話す会員は「間近で見ることができ、テレビよりも数倍も楽しめた」と話されました。また、関西最大級として有名な大阪新阪急ホテルのバイキングは、80種類以上

の料理の品揃えとパフォーマンスで料理を演出されます。会員らは、美味しい料理をお祭りのような華やかな雰囲気の中で楽しめました。参加された会員同士の交流も深まり、楽しい旅行となりました。



たくさん食べて笑って  
大満足です!

「なんばグランド花月」前で芸人キャラと記念撮影

3位  
入賞



長浜北サッカースポーツ少年団のみなさん

4位  
入賞



大原ジュニアフットボールクラブのみなさん

## ◎2月20日(木) 長農生発!米原市の 新たな特産品へ!

滋賀県立長浜農業高等学校の農業科食糧生産分野の2年生12名が、古くから染料植物として有名な伊吹刈安(別名:近江刈安)を活用し、鮮やかな黄色の染色作品を完成させ、生徒を代表し吉田浩希さんと笹木智徳さん、久田泰成さんの3名が米原市役所山東庁舎を訪れ、平尾道雄市長らに学習成果を報告しました。日本の伝統技法である型染めなどを取り入れ、米原市の花「サツキ」や今年の干支であるネズミをデザインした作品を染めあげ、長浜市特産の絹織物「浜ちりめん」を

素材にした袱紗ふくすやコースター、テーブルクロスなど5点を持参しました。生徒らは「植物から鮮やかな黄色が出ることには驚き、嬉しかった。煮出す温度や煮詰める時間によって色が変わり、試行錯誤のうえ完成した。地域の魅力を多くの人に知ってもらいたい」と話しました。

刈安は、イネ科ススキ属の多年草の日本固有種で伊吹山に多く自生します。古来より染料や薬などとして重宝されてきた歴史があり、伊吹山3合目付近の刈安は周りに木がなく日がよく当たるため、良質な色素を持っています。生徒らは、長年伊吹山の保全と保護活動に携わっている森壽朗さんや、伊吹山の特産品の開発と普及に携わってきた「工房いぶき野」

の的場いつ子さんに2019年度の課外学習で染色法などを学んできました。



鮮やかな黄色の作品と伊吹刈安を披露する生徒ら



# 1支店1協同活動

各支店で取り組んでいる活動を紹介します

## 米原支店 ふれあい窓口

長年のご利用に感謝を込めて、2月14日に感謝祭を開催しました。近江米『みずかがみ』で作ったおむすびや、職員手作りの甘酒、ポップコーンなどを振る舞い、くじ引きでお菓子のプレゼントも行いました。来店者からは「JAに来ると明るい笑顔で迎えてもらえるのが嬉しかった。ここがなくなるのは寂しい」と惜しむ声もありましたが、「今後もJAと取り引きを続けていきたい」と、今年から稼働を始めたATMの操作方法を聞かれたり、金融移動店舗車『ふれあい号』が毎週月曜日に運行することを確認していただきました。

ふれあい窓口は、昭和23年5月2日に醒井農協として設立され、72年に亘って地域の拠点として皆様に愛され親しまれてきました。2月28日をもって窓口営業を休止しましたが、涉外活動の向う体制の充実をより強化して、今後変わらぬJAに親しみをもていただけるように、組合員や地域住民とのふれあいを大切にしていきます。

感謝の気持ちを込めてプレゼント



なにが当たるのかな?



※詳しくは

お知らせページへ

ふれあい窓口のATMは通帳の繰越もできますよ!



Aコープの『米こうじ』を使って甘酒を作りました

お申し込みは最寄りのJAへ!



421円(税込)

炊飯器を使用して、とっても簡単!



組合員の皆様の笑顔があふれ、賑やかな雰囲気にもまれて、とても心に残る感謝祭となりました。

# JA健康診断のご案内

総務部生活振興課  
TEL.52-6533



年に1度は  
受けましょう。

くわしくは  
7月号の広報誌で  
ご案内します。

JAでは健康と暮らしを支える活動として、下記のとおり巡回健診を行っています。  
健康診断はどなたでも受けることができます。ぜひご利用ください。

## 健診実施日と会場

実施日(令和2年)	会場
9月16日(水)	山東支店
9月17日(木)	本店
9月18日(金)	本店
10月14日(水)	長浜南支店
10月15日(木)	長浜南支店
10月16日(金)	長浜南支店

## お申込みについて

・広報誌7月号に「健診申込書」を折り込みお知らせします。

## 健診費用の助成

・国民健康保険に加入している方や特定健診受診券をお持ちの方は、受診料金の一部助成があります。手続きについては、居住地の市役所までお問い合わせ下さい。

米原市保険課 ☎52-6922

長浜市保険医療課 ☎65-6512

JA滋賀厚生連 ☎077-521-1708

ご不明な点など  
ありましたら、  
お気軽にお問い合わせ下さい。

## 健診内容

※料金は全て税込表示です。

### ●JAドック健診 ..... 23,600円

病院の人間ドックと同様の検査が受けられます。腹部超音波検査、胃・大腸がん検査、B型・C型肝炎検査が入っています。

### ●メンズドック健診 ..... 26,700円

JAドック健診に、前立腺がん検査と肺機能検査をプラスしたものです。男性が気になる検査をまとめて受けられるお得なセットです。

### ●レディースドック健診 ..... 29,900円

JAドック健診に乳がん検査がついている健診です。乳房X線検査・乳腺超音波検査をセットで受診できます。

### ●オプション検診 ※オプション検診のみの受診もできます。

- 大腸がん検診 ..... 600円
- 甲状腺機能検査 ..... 1,600円
- 腹部超音波検診 ..... 3,500円
- 肺機能検診 ..... 1,600円
- 前立腺がん検診 ..... 2,000円
- 乳がん検診 ..... 7,300円
- 頸部超音波検診 ..... 3,700円

(頸動脈のみ・甲状腺のみの場合はそれぞれ2,600円となります。)

(乳腺超音波のみは2,600円、マンモグラフィのみは5,300円となります。)

# かき 花卉部会便り

No. 47



花の栽培・出荷していただける方を  
大募集しています。

JAレーク伊吹花卉部会は、30歳代から80歳代までの37名で構成され、昨年は5人の仲間が増えました。  
小菊・ハボタン・中輪キク・リンドウなどを、なにわ花いちば(大阪)や大原総合花き市場(京都)に出荷しています。  
昨年は、お盆・お彼岸用の小菊(長さ45cm)約20万本を出荷しました。  
今始めても、お盆用小菊の出荷が間に合います！一緒にお花を育ててみませんか？

## 花の作業スケジュール

品目	1a当たり 定植本数	3月		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		
		上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
小菊	1,600本			挿し芽	定植						収穫	市場の最需期です。 栽培・出荷していただける方を 大募集しています。										
						挿し芽	定植									収穫						
		10月咲						挿し芽	定植								収穫					
		11月咲	お盆やお彼岸の栽培に 労働力が確保できない 方等はおすすめ。							挿し芽	定植									収穫		
リンドウ	600本				定植						収穫											
ハボタン	3,000本	露地	中山間地で保湿度の高い 酸性土壌が向いています。 定植後、5年間収穫 できます。							JAで播種・育苗も しています。	播種	定植										収穫
		ハウス							2019年度は8月下旬の 定植で出荷できました。		播種	定植							収穫適期が長く 計画的な作業が できます。 収穫・調整作業 にあまり時間が かかりません。			

●問い合わせ先/特産振興課 ☎ 63-2108

## エビと春野菜のフリッター

### ●材料(2人分)

- エビ.....2尾
- フキのとう.....1本
- タラの芽.....2本
- オニオンスライス.....適宜
- ミニトマト.....2個
- サラダ油.....適宜
- ソース.....大さじ2
- マヨネーズ.....小さじ1
- レモン汁.....小さじ1
- 粉さんしょう.....小さじ1
- フリッター粉.....3-4カップ
- 小麦粉.....3-4カップ
- 炭酸水.....3-4カップ

### ●作り方

- ①フリッター粉とソースの材料をそれぞれよく混ぜ合わせておく。
- ②エビ、半分にしたフキのとう、タラの芽をフリッター粉にくぐらせ、180度に熱したサラダ油で2〜3分揚げる。
- ③皿に土台としてオニオンスライスを置き、②を盛り付け、ミニトマトをあしらいい、容器に入れたソースを添えて出来上がり。

### アドバイス

炭酸水の代わりにビールを使ってもOK。冷めてもカリカリとなる。



## サワラとハクサイのサツと煮

### ●材料(2人分)

- サワラ.....2切れ(30g)
- ハクサイ(芯の部分).....1-8個
- スルメイカ.....適宜
- ヒラタケ.....1-4パック
- スナップエンドウ.....2個
- シヨウガ薄切り.....2枚
- 合わせだし.....3カップ
- かつおだし.....大さじ2
- みりん.....大さじ2
- 酒.....大さじ2
- 薄口しょうゆ.....大さじ1
- 塩.....小さじ1-2

### ●作り方

- ①鍋に合わせだしを入れて沸かし、ハクサイ、切ったスルメイカ、シヨウガを入れ、中火で5分ほど煮る。
- ②塩をして1時間ほど置いたサワラ、ヒラタケ、スナップエンドウを鍋に加え、5分ほど煮る。
- ③鍋の火を消し30分程度味を含ませ、ハクサイは半分程度に切り、他の食材と器に盛る。再び鍋を火にかけて、残っているだしを熱くする。だしを掛けて出来上がり。



## 未来を拓く協同組合

# SDGsとJA

監修=JCA(日本協同組合連携機構)

### SDGsとは

近年、SDGs(エスディーゼーズ)という言葉が世界中で注目を集めています。SDGsとは、持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)の略称で、2015年に国連で採択された国際社会の共通目標です。貧困や飢餓、気候変動といった人類・地球全体が直面する問題を解決し「持続可能」な世界を実現するために、17の目標を掲げ、2030年までの達成を目指して世界各国で取り組みが進められています。

協同組合はこれまで貧困や飢餓などの問題に取り組んできたことから、国連によりSDGsを達成するための重要な組織として位置づけられています。JAグループは第28回JA全国大会で、自らの事業・活動がSDGsの達成に貢献するものであることをふまえて、JAグループの取り組みの成果を広く発信することを決めました。JAも地域社会の課題解決に努めるとともに、SDGsの達成へ貢献していきます。

### SDGs17の目標

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



### 全国のJAや生協など協同組合が取り組む主な実践例

- 2** 飢餓をゼロに ●国内における農林漁業の振興と食料の安定供給、子ども食堂・フードバンクの運営、移動購買
- 3** すべての人に健康と福祉を ●へき地医療の提供、高齢者・障がい者等のケア事業、介護予防活動、子育て関連事業
- 11** 住み続けられるまちづくりを ●移動購買の実施、助け合い活動、災害救助活動
- 12** つくる責任つかう責任 ●食の安全確保と情報提供
- 17** パートナーシップで目標を達成しよう ●国内外における協同組合間の連携

...など

JCA監修「1時間てよくわかる SDGsと協同組合」をもとに作成



耕そう、大地と地域のみらい。



## 夜間・休日の緊急ご連絡先

24時間  
365日  
受付

<b>通帳・キャッシュカード紛失の場合</b> JAキャッシュサービスセンター ☎0120-016-663	<b>JAカード(三菱UFJニコス)紛失の場合</b> NICOS盗難紛失受付センター ☎0120-159-674	<b>自動車事故等の場合</b> JA共済事故受付センター <small>ジコは クミアイ</small> ☎0120-258-931	<b>レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合</b> JA共済サポートセンター <small>レッカーロードサービスは クミアイ</small> ☎0120-063-931	<b>ガスに関するお問合せ</b> LPガス保安センター ☎0749-65-8091
---	---	--	---	--

## JAバンク ATMご利用時間・手数料

JAバンクのATMは  
ゴールデンウィーク中も  
全日ご利用いただけます

漁協系統(JF マリンバンク)のATMは  
5月4日(月)と5日(火)はご利用できません。

※稼働時間はATMによって異なります。  
詳しくは窓口・ATM掲示板・携帯先のホームページ等でご確認ください。

### 当JA各支店・ふれあい窓口 長岡キャッシュコーナー

[平日] 8:45~20:00 無料  
[土日祝] 9:00~18:00 無料

### イオン長浜店

[全日] 10:00~21:00 無料

### セブン銀行・ローソン銀行・イーネット

[平日] 8:45~18:00 無料  
[土曜] 9:00~14:00 無料  
上記以外 110円

### ATM利用可能時間

[全日] 7:00~23:00  
イーネットATMはファミリーマート等に設置されています。

## ATMで通帳の繰越が出来ます!



窓口にお越しになる手間がなくなり、日中お忙しい方もご利用いただけるよう、土・日・祝日や平日夕方方もお手続きが出来ます。

山東支店 米原支店 ふれあい窓口 長浜南支店 に設置しています

【注意】通帳繰越が可能な通帳は、下記の通りです。

①当JA発行の通帳、②普通貯金通帳・総合口座通帳、③最終ページが満行または満行になる通帳、④総合口座通帳の場合、定期貯金欄に未記帳がない通帳

## 年金相談会

無料

2020年度

のご案内

社会保険労務士が一人ひとりのご相談にお答えします

月日	曜日	午前の会場	午後の会場
5月16日	土	山東支店	
5月30日	土	長浜南支店	
6月21日	日	米原支店	
7月10日	金	長浜北支店	長浜東支店
8月18日	火	近江支店	柏原支店
9月5日	土	長浜南支店	
9月16日	水	長浜北支店	伊吹支店
10月10日	土	米原支店	
11月6日	金	山東支店	
11月13日	金	近江支店	長浜東支店
12月8日	火	伊吹支店	柏原支店
1月9日	土	長浜南支店	
2月6日	土	山東支店	
2月16日	火	長浜東支店	長浜北支店
3月13日	土	米原支店	

※予約制です。  
ホームページの予約フォームまたは各支店窓口でご予約ください。  
【相談時間】  
午前 9:00~12:00 午後 13:30~16:30

## もっと身近に。 JAバンクアプリ誕生。



### アプリの4つの特徴

- カンタン登録!**  
キャッシュカードがあればすぐに利用開始可能。  
郵送や店舗への来店は必要なし!
- 口座残高をチェック!**  
口座残高を好きな時にアプリでチェックできる!
- 明細の照会がらくらく**  
アプリをひらけば入出金の明細がすぐに確認できる!
- ネットバンクへ手軽にアクセス**  
アプリのサービス画面から、ネットバンクにアクセス!※別途、JA ネットバンクの契約が必要です。

くわしくはJAバンクホームページへ  
<https://www.jabank.org/app/>



## 年金友の会

参加してね!



伊吹支部のスケジュールが決定しました!

6月16日(火) グラウンド・ゴルフ大会  
7月10日(金) ゲートボール大会

# 令和2年産用 肥料農薬購入者奨励要領

## 趣旨

JAレーク伊吹は「農家組合員が安心して農産物の生産に従事できるよう、一層の経営支援を実施すること」を趣旨とし、本年度においても肥料農薬の奨励措置を定め、生産者の経費負担の軽減に寄与するよう、本要領を制定します。

## 奨励内容



- ①対象は肥料・農薬のみとします。
- ②対象期間は令和1年12月1日から令和2年11月30日までの1年間とします。
- ③奨励金は令和2年12月に対象農家等の口座に入金いたします。
- ④育苗培土・水稻に係る防除薬剤・特別売価設定商品・超大型規格商品については、対象外とします。
- ⑤原則、奨励金支払時点において、購買未収金（固定化2ヶ月以上）の残高がある農家への奨励は対象外とします。

## 1、大口肥料農薬購入者奨励

- ①年間50万円以上の肥料農薬の購入農家等を対象とします。
- ②肥料農薬購入金額別のランク奨励の奨励率に応じて奨励金を支払います。
- ③対象となる供給金額は税別（百円未満切捨て）とします。

## ■奨励率

期間内 購入金額	奨励率
50万円以上 ～ 100万円未満	1%
100万円以上 ～ 200万円未満	2%
200万円以上 ～ 250万円未満	3%
250万円以上 ～ 300万円未満	4%
300万円以上 ～ 350万円未満	5%
350万円以上 ～ 400万円未満	6%
400万円以上 ～ 500万円未満	7%
500万円以上 ～ 600万円未満	8%
600万円以上 ～	9%

## 2、肥料引取奨励

- ①各肥料に対して、農家直接引取奨励金を支払います。
- ②一品目で60袋以上を引取された対象商品につき、商品単価（税別）の2%（円単位四捨五入）とし、上限は20kgあたり30円とします。また、200kgフレコンにつきましては6袋以上とし、商品単価（税別）の2%（円単位四捨五入）とし、上限は200kgあたり300円とします。
- ③返品により、対象本数にならない場合は、奨励対象外とします。



ポイント1

三大疾病をはじめ、生活習慣が原因で発症する疾病等を幅広く保障します。

ポイント2

4つの疾病区分ごとに共済期間を通じてそれぞれ1回、最大で4回共済金を受け取れます。

ポイント3

薬剤・通院・リハビリ等の継続的な治療に備えることができます。

—— 身近な生活習慣病のリスクに備える保障 ——

●共済金等のお支払いは、その原因となる疾病等が責任開始時以後に生じた場合に限りま。●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

はじめて共済  <https://shiryo.ja-kyosai.or.jp>  
 ■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>



本サイトから「ひと・いえ・くるま」の各共済の資料請求・掛金試算ができます。

JA共済相談受付センター(JA共済連 全国本部)

電話番号: ☎0120-536-093 ※日曜日、祝日および12月29日～1月3日を除きます。  
 受付時間: 9:00～18:00(月～金曜日) ※メンテナンス等により予告なく変更する場合があります。  
 9:00～17:00(土曜日) ※電話番号は、おかけ間違いのないようご注意ください。

くらしの保障、相談するなら JA共済

耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ

20481050135

# みんなで人権

JA滋賀同和对策本部  
「のり」より

## 日本に「愛のまなざし」を注ぐ

昨年の秋ごろから、日本はずばらしいという意識を醸成させることが続いているように思います。ラグビーW杯で日本代表が健闘しベスト8に進出しましたし、新天皇即位に伴い様々な儀式が催され、国民の多くが感嘆の声をあげる光景がテレビを通じて見られました。今年は、東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。会場には日の丸があふれ、日本選手たちの活躍に一喜一憂する人たちの姿を目にするようになるかと思えます。

こうした光景は、愛国心の「自然な」表れであると思われていて、「日本人であるなら日本を愛するのは当然だ」という主張と重なる部分があるかと思えます。「日本を愛するのは当然だ」という考え方は一見したところ、取り立てて異議を唱えるほどのことではないように思われますが、この「自然な」「当然だ」が強調され、大多数の人々が上記の主張を受け入れるということは、その人々にとって疑う余地のないこととなります。疑う余地がないということであれば、当然異論を差し挟むことが許されないとということになります。「日本人であるなら日本を愛するのは当然だ」という主張を別の見方をすれば、「日本を愛さない(批判する)ことは許されない」という主張でもあると考えられます。それは、「日本を愛する」と見なし得ない人々を排除することにつながっていきます。それがさらに、差別へと発展しかねません。

国を愛すること、それ自体は問題がないと思いますが、どのように国を愛すればいいか

となると、少し考えてみる必要があるかと思えます。

国の愛し方を大きく分けると、次の2つになるかと思えます。

一つは、国を盲目的に愛すること。もう一つは、国に「愛のまなざし」を注ぐことであり、その国を正確に理解した上で愛することです。

盲目的な愛は、相手を正確に理解せず、ただひたすら恋焦がれることです。自分の国に関してよいところばかりを見てこれを自慢するのは盲目的な愛でしかありません。

これに対して、「愛のまなざし」を注ぐということは、溺愛することと違います。自国の優れた業績は正当に認め、長所をさらに伸ばそうとする。また、自国の欠点や自国が犯した過ちもしっかり理解し、その短所を改める努力を惜しまない、という姿勢をとることです。つまり、日本に「愛のまなざし」を注ぐとは、誇るべきところは誇り、ダメなものはダメとはっきりさせることが大事だということです。自国の失敗や過去の経験を学ぶことは、自国の国をさらに良い国にしたいという意識を生み出す源泉であり、この意識が「愛国心」ではないかと思うのです。

「や」は「日本はすごい」「日本人なら...」するのが当然だ」という文言に簡単に同調していないか、考えてみませんか。

参考図書：『愛国の教科書』(著者：将基面貴巳／出版：百万年書局)



## 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2年2月21日  
第1号議案 信連に対する後配出資について
- 理事会** \_\_\_\_\_ 令和2年2月18日  
第1号議案 窓口営業時間の変更について \_\_\_\_\_ 令和2年2月28日  
第1号議案 金融移動店舗車運行管理・事務処理要領の一部変更について  
第2号議案 就業規則の一部変更について  
第3号議案 嘱託・臨時職員就業規則の一部変更について  
第4号議案 職員給与規程の一部変更について  
第5号議案 健康情報等の取扱規程の制定について  
第6号議案 令和2年度内部監査計画について

## わたしたちのJA【主要概況】

令和元2月末現在

正組合員数	5,018人
准組合員数	7,390人
出資金残高	17億8千3百万円
貯金残高	1,439億9千1百万円
貸出金残高	185億3千7百万円
長期共済保有高	3,145億3千5百万円
年金共済保有高	30億5千2百万円
購買品供給高	8億5千6百万円
販売品販売高	6億8千2百万円

## Mail from reader お便りコーナー

3月号から

### 米原市 西田さん

「シェフ永井のおすすめ」レシピの畑の様子(揚げ焼き野菜の餡サラダ)で最後に平皿に・・・畑の様子を表現するのが楽しかったです。  
●お料理、早速お作りいただきありがとうございます!きつと、お洒落に盛り付けをされたのでしょうか!食欲をそそる一皿を演出することで、毎日の食事がさらに美味しく楽しい時間になりますよね、これからもお料理を楽しんでください。

### 長浜市 松宮さん

「ごはん・お米とわたし」はとてもかわいくて良い企画だと思います。今は若い人で稲作が難しい時代になり、さみしく感じる今日この頃です。  
●「ごはん・お米とわたし」コンクールに出品された作品は、お米を作ってくださる家族や農家の人たちへの感謝の思いや農業体験を通じて感じたこと、当たり前と感じていた「食」を深く見つめ直す姿が描かれた作品などがあり、とても感動しました。当JAでも「食」と「農」の

大切さを伝えるために、これからも食農教育に取り組んでいきます。

### 米原市 山岡さん

いつも「ふれあい号」を利用していただきます。窓口の方も大変優しい人で、ついとお話に夢中になって長居をしてしまいます。この間は折り紙のツルをいただき、今でも玄関の棚に飾っています、ありがとうございます。  
●いつもご利用いただき、ありがとうございます。また、職員からのささやかなプレゼントを大切に飾っていただき、誠にありがとうございます。組合員と地域に密着し、気軽に相談していただけるJAを目指し、今後も「ふれあい号」の運行を続けてまいりますので、ぜひご利用ください。



## 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？

1	7		12	14	17	21
2		C		15		B
3			13			
	8	10			18	
4		11			19	22
5	9			16		
6					20	

### 🔒 コロのワギ

- 冬が終わるとやって来ます
- 羊やアルパカの毛のこと
- スナップエンドウの下処理の際に取る物
- 掃き掃除をするときに使います
- 欲しかった商品が——になっちゃった……残念
- 瞬間——の蛇口から熱湯をくんだ
- 契約書や伝票に押します
- ハトの形をした笛
- 輪——、消し——、——手袋
- 物の重さのこと
- 選挙の立候補者が肩から掛けます
- 木がたくさん生い茂っている所
- 患者を診察する人

- 🔒 コロのワギ
- ビニール——の中で作物を育てた
  - ピッ、ピッ、ピッ、ポーン
  - 口紅を片仮名言葉でいうと
  - メロンやズッキーニもこの仲間
  - ハワイの代表的なビーチリゾート。ダイヤモンドヘッドが見えます
  - 視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚のこと
  - 臭いために嫌われやすい昆虫
  - 国語、数学、——、社会
  - ウナギの内臓を使って作る汁物
  - 菜の花の咲く頃に降る——梅雨
  - 土俵の上で戦います

### 3月号のこたえ

A	B	C	D	E	F
ジ	ン	チ	ヨ	ウ	ゲ
ヒ	シ	モ	チ	オ	バ
ヨ	ク	イ	ダ	オ	レ
コ	ウ	ゲ	キ	ソ	ン
イ	キ	ゴ	ウ		
ヨ	ン	オ	ウ	ジ	ヤ
ア	カ	シ	ヤ	キ	ヨ
ケ	ー	ジ	ン	タ	イ

### 2月号の応募総数

154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す。

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  
身近な話題など

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

●E-mailでのご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 4月20日**

※クイズにご応募いただきました記載の個人情報は、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。

### 窓口営業時間のお知らせ

- 経済センター ●伊吹資材センター ●米原資材センター……【営業時間】 8:30~17:00
- 支店 経済窓口(営農・経済)……………【営業時間】 8:45~17:00
- 支店 金融窓口(信用・共済)……………【営業時間】 8:45~16:00

※急を要する相談業務につきましては、8:30から対応いたします。



### JALレーク伊吹 電話番号一覧

本店(代表)……………☎52-6520	伊吹支店……………☎58-0008	近江支店……………☎52-2460	経済センター……………☎63-2101
多目的施設みのりハウス	柏原支店……………☎57-1010	長浜東支店……………☎62-0677	伊吹資材センター☎55-4080
(本店企画管理課)☎52-6521	山東支店……………☎55-1014	長浜南支店……………☎62-0239	米原資材センター☎52-1014
	米原支店……………☎52-1011	長浜北支店……………☎62-3374	介護福祉センター☎54-2112

# パセリ ~栄養価の高い身近なハーブ~

## パセリのプロフィール

【分類】セリ科オランダゼリ属  
 【原産地】地中海沿岸  
 【おいしい時期(旬)】  
 春(多く出回る時期は3~6月、12月)  
 【主な栄養成分】  
 β-カロテン、葉酸、鉄、ビタミンC・K、カリウム、  
 カルシウム、食物繊維など

解説:KAORU

## 見分け方

葉が密集していて全体はふんわり軟らかく、葉の縮れが細かい

葉先まで濃く鮮やかな緑色でつやと張りがある

鮮度が落ちると食感が硬く苦味が強くなる傾向

鮮度×黄色く変色している乾燥している

切り口がみずみずしい(黒ずんでいない)

## パセリのいろいろ

**パセリ**  
 葉が細かく縮れていて丸くカールしている。「縮葉種」「カーリーパセリ」などと呼ばれる。日本では単にパセリといえ一般的にはこのタイプの特有の清涼感ある香りと風味が強く、少量でも存在感がある

**イタリアンパセリ**  
 葉が縮れていない「平葉種」のタイプのミツバのような形で切り込みが深く、葉先がシャープ。香りが優しく、爽やかで苦味は穏やかな癖が少なく、使いやすい

## パセリのか

脇役的な存在だが栄養が豊富

食べてほしい優秀な野菜!

**栄養成分**

- β-カロテン: 老化予防、美肌
- 葉酸・鉄: 貧血予防、発育促進
- ビタミンC: 免疫力向上、風邪予防
- 食物繊維: 便秘改善、肥満予防
- クロロフィル: コレステロール値の上昇抑制、貧血予防
- カリウム: 高血圧予防、むくみ解消
- ビタミンK: 骨や歯の強化

香り成分  
 主成分はアピオール。胃液の分泌を促し消化を促進したり食欲を増進するよ

## 保存方法

湿らせたペーパータオルで茎全体を巻いて保存袋に入れてもOK

**冷蔵保存**  
 冷蔵庫の野菜室  
 水を入れたガラスに茎ごと挿してポリ袋をかぶせて輪ゴムで固定の水を小まめに取替えて、1~2週間程度を目安に食べ切る

**冷凍保存**  
 冷凍庫  
 洗って水気を拭き、茎と葉を分けるの冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて密封

みじん切りしておけばすぐ使える!

3~4週間ほどの長期保存可能な解凍せずにそのまま使える

**乾燥保存**  
 ドライパセリ  
 新鮮なうちに葉を摘み取り、耐熱皿にペーパータオルを敷いて広げ、電子レンジ600Wに3~5分ほどかけて乾燥(みじん切りしてからでもOK)の粗熱を取り、手でもんで細かくして保存袋や瓶に

サラダやパスタ、スープなどの彩りや風味付けに、揚げ物の衣に混ぜるなどの活用法も

## 楽しみ方・食べ方のコツ

料理の彩り、風味付けとして

みじん切り  
 みじん切りをマヨネーズ、ドレッシング、みそなどにたっぷり混ぜる

みじん切りをクリームチーズ、バター、オリーブ油にたっぷり混ぜる

フライの衣に混ぜる

パセリの天ぷら  
 ライスにたっぷり混ぜて

料理の下味や香り付け  
 グレーガルニなどにして料理の際の香り付け、肉や魚のにおい消しにも

## パセリのヒミツ

和名:オランダゼリ(和蘭芹) オランダミツバ  
 漢名:香芹

歴史  
 古代エジプトや古代ギリシャで食用に

18世紀初めオランダから日本へ伝来の『大和本草』(1709年)では「芹」の項目で「紅毛芹(オランダゼリ)」「根は羊の蹄に似ていて黄色い」と記されている

パセリの栽培  
 明治から大正時代にかけて本格的に栽培されるようになった

薬用や歯磨き用としても使われていた

