



ふれあい

Fureai

7

July 2020
vol.267

P1 特集

旬の野菜で楽しむ 夏のさっぱり漬物

Contents

- | | |
|----------------|--------------|
| 3 女性部 | 8 1支店1協同活動 |
| 5 営農情報 | 9 ふれあいタイムス |
| 6 家庭菜園 | 11 JAからのお知らせ |
| 7 地域の農業者を紹介します | 14 パズル?頭の体操 |

旬の野菜で楽しむ

夏のさっぱり系貴物

監修/野菜ソムリエ上級プロ KAORU イラスト/小林裕美子



PAPRIKA

パプリカのマリネ

【材料】2~3人分

パプリカ(赤・黄)	各1個
米酢	60ml
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
黒こしょう	少々
ローリエ	1枚

【作り方】

- ①パプリカは一口大に切って熱湯でさっとゆで、水気をよく拭き取る。
- ②保存容器に米酢、砂糖、塩、黒こしょうを入れて、よく混ぜる。
- ③②に①、ローリエを入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

パプリカが熱いうちに調味液に入れると、味がなじみやすいです。ペーパータオルなどで水気をよく拭き取ると味が薄くなりません。パプリカから水分が出るので、最初は調味液が少なく感じて大丈夫です。大きめに切ると歯応えが楽しめ、細切りにするとしんなりした食感に。ローリエは、ローズマリーなどのハーブを代用してもいいでしょう。



キュウリのビール漬け CUCUMBER

【材料】2~3人分

キュウリ	2~3本
ビール	100ml
塩	小さじ2
砂糖	大さじ3

【作り方】

- ①ジッパー付きの保存袋にビール、塩、砂糖を入れてよく混ぜておく。
- ②キュウリは両端を切って①に入れる。
- ③冷蔵庫で半日以上漬ける。

漬けている間にビールのアルコール分はほとんど飛ぶため、お酒が苦手な方やお子さまでも食べられます。気になる方はノンアルコールビールで。発泡酒は苦味強い傾向があるので、通常のビールがおすすめです。漬け汁にタカノツメを加えたり、からしやワサビを入れても美味。ミョウガやセロリを加えてアレンジしても楽しめます。甘味が苦手な方は砂糖の量で調節を。皮を所々むいたり、カットしてから漬ければ短時間で味がなじみます。



YOGURT

季節野菜のヨーグルトみそ漬け

【作り方】

- ①ヨーグルトは半量になるくらいまで水切りする。
- ②ジッパー付きの保存袋、または底が広い保存容器にみそと①を入れてよく混ぜる。
- ③カブ、ニンジン、セロリ、ミョウガなどお好みの野菜を適当な大きさに切って②に入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

【材料】2~3人分

みそ	100g
ヨーグルト	200g
お好みの野菜	適量

身近な食材で簡単にできるみそ床。発酵食材のヨーグルトとみその働きで、時間をかけたような深い味が楽しめます。キュウリ、ナスなど定番野菜の他、どんな野菜でもおいしく仕上がります。季節を問わず、旬の野菜を用いて一年中楽しみましょう。



季節の野菜を使って手軽にできる漬物をご紹介します。
野菜のおいしさを凝縮した
さっぱり食べやすい漬物で暑い夏を乗り切りましょう!



【材料】 2~3人分

トマト	2個
※ミニトマトの場合は10~15個程度	
白だし	60ml
水	60ml
米酢	大さじ1
蜂蜜	小さじ1
オリーブ油	小さじ2

【作り方】

- ① トマトはへたを取り、皮をむく。
- ② ジッパー付きの保存袋に白だし、水、米酢、蜂蜜を入れてよく混ぜて①を入れる。
- ③ 冷蔵庫で半日以上漬け、食べるときにオリーブ油を掛ける。

トマトのへたの部分にフォークを刺し、じか火に当ててから氷水に漬けると、皮が簡単にむけます。湯むきしてもよいでしょう。ミニトマトの場合、皮はそのままでもよく、へたを取りつまようじで数カ所穴を開けると味がなじみます。冷やして食べると美味。夏は凍らせてシャーベット状にしても楽しめます。

TOMATO

トマトの白だし漬け
~蜂蜜酢風味~



レタスの塩レモン漬け

LETTUCE

【材料】 2~3人分

レタス	1個
レモン	1/2個
昆布	3cm角1枚
塩	小さじ1
砂糖	小さじ2
オリーブ油	小さじ1

【作り方】

- ① レタスは手で縦に裂くように1枚を4~6等分する。
- ② ジッパー付きの保存袋に①を入れ、レモンを搾り、昆布、塩、砂糖、オリーブ油を加えて、軽くもむ。
- ③ 冷蔵庫で30分以上漬ける。

レモンを搾った後にスライスした皮も入れて漬けると、風味がよくなります。国産レモンなどが楽しめる時期がお薦めです。30分程度でサラダ感覚で食べられ、1日以上漬ければレモンや昆布の味がなじみ、食感も浅漬け風に。数日漬けてもレタスのシャキシャキ感は残り、爽やかな味わいなので暑休めにも最適。レタスがたっぷり食べられるレシピ。ハクサイやキャベツで作ってもおいしいです。



【材料】 2~3人分

ナス	1本
塩昆布	10g
白すりごま	大さじ1
ごま油	大さじ1
青ジソ	1枚

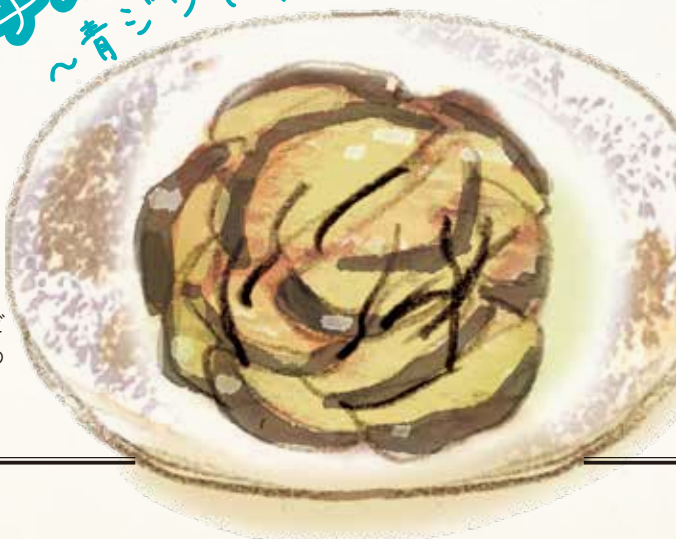
【作り方】

- ① ナスは縦半分になり、斜め薄切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、塩昆布、白すりごま、ごま油を加えて、手でもむようにあえる。
- ③ 味がなじんだら、千切りの青ジソを添える。

パパッと作ってすぐでも食べられる簡単あえ物風のお漬物。ごま油の香りで食欲もアップ。漬ける時間がないときにお薦めの時短レシピです。キュウリ、セロリ、カブ、ピーマンなど他の野菜でも代用可能。ミョウガやショウガの千切りを加えても美味。ご飯のお供、そうめんなどの麺類にのせて召し上がれ。

EGGPLANT

ナスの塩昆布漬け
~青ジソを添えて~





初めての『つまみ細工』完成 すみれグループ

現在ほど新型コロナウイルス(COVID-19)が感染拡大していなかった1月16日と2月12日の2日間にわたり、「ガマロメガネ入れ」と「つまみストラップ」の手芸制作をしました。

「ガマロメガネ入れ」は、スリムなサイズ感で持ち歩きに便利な優れもの。メガネだけでなく、財布や筆記用具入れなどとしても幅広く活用できます。印伝風柄や桜柄などのおしゃれな外柄と、内貼り



ガマロメガネ入れ▶



▲つまみストラップ



の高級感のあるスウェード風の布で大切なメガネも傷つきません。

「つまみストラップ」は、特殊加工素材のちりめん布で形は自由自在にでき、手で折るだけでピタッと固定できるので、初心者でも手軽に始められます。ちりめん布ならではの質感やつまみの立体感で本格的なつまみ細工のストラップが完成しました。



DE JAレーク伊吹女性部 愛のマスクつながるプロジェクト

手作りマスクや余っているマスクはありませんか？

支援の輪をひろげましょう

7月末日までにJAの支援BOXへ!!

イエナカ活動(おうち時間)で手作したマスクや、ご家庭で必要以上に余っているマスクなどを、有効活用するために必要とされている方に譲りませんか？
集まった「愛のマスク」は、マスク不足に悩んでいる地域住民をはじめ介護施設や障がい者施設、災害時支援などでご活用いただけるよう、JAレーク伊吹女性部がとりまとめ社会福祉施設などへ届けます。

- “愛のマスク”は、感染防止のため以下のご注意ください。
- ① 手作りマスクは、未使用のもので1枚ごとにビニール袋などで包装をお願いします。
 - ② 手作りマスク以外においては、未使用未開封のものに限らせていただきます。

♥「家の光」や「日本農業新聞」などの記事を活用した手作りマスク
♥ご家庭などで必要以上に買いすぎて余っているマスク など



※今後の新型コロナウイルス(COVID-19)などの流行に備えたマスクを保有したうえでご協力をお願いいたします。

マスクの作り方は『家の光』2013年2月号や2020年7月号に掲載していますよ。参考にしてくださいね。



家の光

今だから…『家の光』「ちゃぐりん記事活用」でイエナカ活動(おうち時間)を楽しく!

わたしたちは誰一人取り残さない



JA女性部事務局(4ページ記載)へ郵送でもOK!!



新型コロナウイルス

今だからやってみよう!

大募集

男性女性問わず
どなたでも応募してね!



家中(いえなか)活動!! テーマは3つ!!

1 健康づくりエッセイ

今だから! 新たにチャレンジした健康づくりや運動

2 免疫力アップ料理レシピ

今だから! 県内産の農畜産物を使った料理レシピ

3 ハンドメイド作品

今だから! 家庭にあるものを使ったハンドメイド作品

◆応募資格/滋賀県内のJA女性部員および組合員(家族を含む)

もらいま賞!

- *最優秀賞・各1点/近江牛 2万円相当
- *優秀賞・各2点/近江牛 1万円相当
- *佳作・各3点/Aコープ商品 詰め合わせ(5,000円相当)
- *参加賞/みんなのよい食プロジェクト商品 他



応募締切 令和2年7月31日

詳しくは、JA滋賀中央会ホームページへ!

JA滋賀中央会



※応募様式に必要事項を記入し、最寄りのJAに提出ください。下記へ送付もしくはメールでもOK!



【JAレーク伊吹女性部事務局】
〒521-0062 米原市宇賀野280-1 総務部 生活振興課
✉ shinkou1@lakeibuki.jas.or.jp



JAしが女性協議会



協賛 JA滋賀中央会/JAバンク滋賀信連/JA全農しが/JA共済滋賀/(一社)家の光協会

今こそ旅を「心」をリフレッシュ

女性仲間づくりの旅

協賛 JAしが女性協議会 70周年記念

★ナイアガラの滝★

新 カナダ旅行定期積金募集中!

旅行定期積金のご案内

積立金額

毎月20,000円以上×12回
★積立金額は自由に設定できます。

積立募集期間

令和2年7月1日(水)~7月31日(金)

旅行のご案内

予告版

ご夫婦や
男性グループも
ご参加できます!

◆旅行出発日

令和3年6月中旬~7月中旬

◆概算旅行代金

388,000円(税込)

空港税等別途

定期積金にてカナダ旅行に
ご参加の方には
Nツアー旅行券
2,000円分
プレゼント!

旅行のお申込み

令和3年3月頃に改めて正式な旅行内容についてのご案内を定期積金者の皆様へ送付させていただきます。ご旅行に参加される方は、この書面を確認後、農協観光と募集型企画旅行契約を締結することになります。

【注意事項】●お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。●金利は、ご契約時の店頭表示金利となります。●預入額は普通貯金等からの自動振替に限り、●締切日までに中途解約される場合は、当JA所定の中途解約利率が適用されます。●お利息に20.315% (国税 15.315%、地方税 5%) の分離課税がかかります。●金利情勢の変化等により、取扱期間中であっても取扱を中止する場合がございます。●店頭に説明書を用意しております。

●旅行に関するお問い合わせは…
Tour 株式会社 農協観光
彦根営業支店 (観光庁長官登録旅行業第939号)
〒522-0223 滋賀県彦根市川瀬馬場町922-1
TEL.0749-25-4488 FAX.0749-25-4410
総合旅行業務取扱管理者/上田 隆司

●ボンド保証会員 一般社団法人日本旅行業協会(JATA)の正会員です。 ●旅行業公正取引協議会 会員

「家の光」9月号はJA女性組織学習実践運動企画の掲載号です

「家の光」9月号第1別冊付録

もしも……に備える

災害食レシピ

地震、津波、台風、集中豪雨……次々と襲いかかる大規模災害。そんなとき、大きな影響を受けるのが、毎日の食事です。そこで、9月号では備えておきたい「災害食」を提案。国や自治体が備蓄する「公助」を当てにせず、自ら食べ物と水を用意する「自助」が重要です。どんな食材を、どのくらい用意しておけばよいのか? 長期戦を乗り越えるサバイバルレシピなど、いざというときに役立つ情報が満載です。

第1章 もしも災害が起こったら 食事はどうなる?

第2章 いざというときに役立つ サバイバルレシピ

家の光

9月号 922円(本誌とも・税込)

定価(税込)
●普通月号 629円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
●家計簿付き12月号 1,027円

お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ





プレミアム88への 重要なポイント(穂肥)

適期に適量の穂肥を散布することで、整粒と食味の向上を両立させ
プレミアム88を目指しましょう!

■穂肥施用時の注意点(生育・地力に応じた施肥量、時期の判断)

穂肥の施用は、収量の増大や登熟の向上など稲の生育後期に重要な作業です。施用時期は基本的に、幼穂の長さで出穂日を予想して判断します。コシヒカリ・滋賀羽二重糯は幼穂長1cm(出穂18日前)、みずかがみ・キヌヒカリ・日本晴は幼穂長1mm(出穂25日前)が穂肥の施用時期の目安となります。施肥量は葉色と株張りによって判断します。

良食味米生産のためには穂肥の適正な施用が重要で、多肥施用や実肥はタンパク含量を増加させ、食味低下の要因となることが知られています。一方で、食味を重視するあまり穂肥を極端に減肥し、登熟期に栄養不足となっていることもあります。近年、高温登熟障害による乳白粒や未熟粒の発生など、外観品質低下の原因と考えられていますので、生育量に応じた穂肥の適正な施用が重要です。

■高温気象条件下におけるコシヒカリの穂肥について

近年、登熟期間の気温が高く経過することにより、稲の栄養を維持し白未熟粒による外観品質の低下を防ぐため、葉色が薄い場合は追肥を施用します。

- 追肥の施用時期は、**出穂期から穂ぞろい期**です。
- 追肥の量は10aあたり窒素成分で**1~2kg**程度です。

水稻カドミウム・リスク対策技術(湛水管理)

水稻カドミウム・リスク対策技術

湛水管理が始まります!

稲への吸収が活発となる出穂前後各3週間は、カドミウムの吸収抑制技術の**湛水管理**期間です。

この技術を実施し、カドミウム吸収を抑制しましょう。

湛水管理の状態



JAレーク伊吹農産物安全対策協議会



あなたも
チャレンジ

家庭菜園



板木技術士事務所
板木利隆

チンゲンサイ

中国華中地方の原産で、中国名は「青梗菜」。ハクサイの仲間ですが、茎が青くて結球しないのでこの名があります。戦後中国から導入された野菜は数々ありますが、チンゲンサイはその代表選手といえましょう。

一番の特徴は、火を通すと緑色が鮮やかさを増し、煮崩れ、目減りが少ないことですが、あくがなく、煮物、炒め物、おひたし、あるいは漬物に使い道は広がります。

冷涼な気候を好み、生育適温は15〜22度ですが、暑さ寒さにも葉菜類のうちではかなり耐える方で、4月下旬から9月中旬まで種まきでき、案外育てやすいので、家庭菜園にお薦めの野菜です。

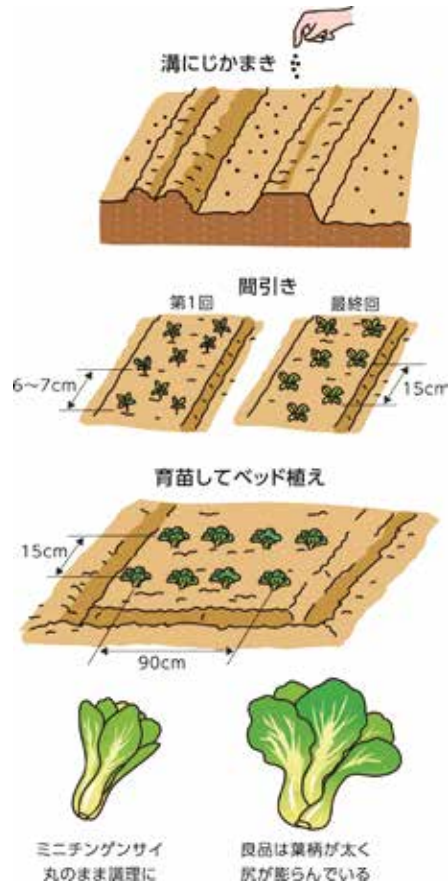
畑にじかまき、または育苗して植え付けと両方ともできますが、長い間収穫を楽しむにはじかまきを、そろった良品を畑の回転良く収穫するには128穴のセルトレイ育苗をと、使い分けると良いでしょう。

じかまきの場合には、あらかじめ全面に完熟堆肥、油かす、化成肥料を15cmぐらいの深さに耕し込み、準備しておいた畑に、くわ幅(15〜17cm)のまき溝を作り、2〜3cm間

隔に種をばらまきます。覆土は2〜3cm厚さとしします。夏に向かう栽培では防乾、防暑のために、まいた上に切りわらまたはもみ殻、完熟堆肥を細かく砕いたもののいずれかで薄く覆っておきます。

発芽したら本葉3〜4枚の頃6〜7cm間隔に、その後逐次間引き最終株間を15cmぐらいになるようにします。生育中15〜20日置きに株の周りに肥料をばらまき、軽く土と混ぜ合わせておきます。

チンゲンサイは下の方の葉と葉の間に隙間ができ、泥跳ねにより土が入りますので、フィルムマルチが有効です。じかまきの場合には、90cm



※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。

幅のベッドを作り、15×15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、穴に5〜6粒種をまき、発芽したら込み合わない程度に逐次間引き、本葉7〜8枚で1本立てとします。追肥は必要に応じて株間に指先で穴を開けて施します。

育苗の場合にも同じくベッドを作り、あらかじめ15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、その穴に本葉7〜8枚に育った苗を1株ずつ植えていきます。

種まき後、春は45〜55日、夏は35〜45日ぐらいたち、草丈が18〜20cm、150gぐらいに育ったら収穫します。家庭用ならその半分ほどに育った頃からミニチンゲンサイとして収穫、切らずに株ごと料理に用いるのも良いでしょう。

熱中症になりにくい体づくり

熱中症の起きやすい時期は例年7月です。ちょうど、梅雨があけて気温が上昇し始める時期と重なります。体が暑さになれることを暑熱順化と言いますが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛(運動不足)で暑熱順化ができにくい状況でしたので、熱中症のリスクが高まっています。汗をうまくかいて、体内の熱を放出する動きを、暑くなる前や暑熱作業する前に目覚めさせることが必要です。ウォーキングやジョギング、自転車などでしっかりと汗をかくことでも対策できますが、今回はお風呂のできる熱中症対策を紹介します。

お風呂のできる熱中症対策

■入浴方法 ※心臓や呼吸器に病気のある人は主治医へ確認してからにしてください

- 1 湯船に40℃の湯を張り、肩までしっかり全身浴で入ります。
・はじめは10分間程度、慣れてきたら合計15分ほど入ります。
- 2 顔に汗をかいたら途中でも一旦湯船から出る、ということを2、3度繰り返しましょう。
- 3 汗をかくぐらいの入浴を毎日1回行い、1週間を過ぎると暑熱順化でき、熱中症の予防になります。

※入浴前にしっかりとコップ1〜2杯、お風呂から出た後も同じくコップ1〜2杯の水分補給をしましょう。



地域の農業者を紹介しします



ブランド確立を夢に栽培に励む宮部さん



収穫時は切り口から水が溢れるほどみずみずしい!

農業に込めた想い

長浜市常喜町 宮部 広成さん(37歳)

ミュージシャンから農業者に転身した『ミヤベアグリックファーム』代表の宮部広成さん。

現在、宮部さんはキュウリ生産者として「金太郎キュウリ」の名前で他のキュウリとの差別化を図り、ブランド化を目指しています。

命名するにあたり、地元である長浜市西黒田地区に伝わる、「金太郎伝説」の「気は優しく力持ちの金太郎」のように、食べた人が力強く元気いっぱいになるようにと決めました。

宮部さんは、高校時代からバンド活動をしていましたが2009年に解散。同町で農業を営む先輩に声をかけられ水稲栽培などの経験を積み、農業の面白さに気づきました。長浜市の事業で「地産地消ビジネスモデル研究員」として当JAの臨時職員として働いていたこともあり、多くの農業者と接点をもつなかで長浜市では

生産者が少ないキュウリを選択し栽培を始めました。

2014年に『ミヤベアグリックファーム』を設立し、夫婦2人で経営をしています。切り口から水が溢れ、触ると手に刺さるほどのイボが鮮度の証である「金太郎キュウリ」は、伊吹山から流れるミネラル豊富な地下水を利用したいと井戸を掘り、30

アールの農地にハウス4棟を建て、複数の病気に耐性を発揮する「ニーナZ」と「MTフェニックス」を栽培しています。3月中旬に定植して、栽培期間の前半に保温・加温し4月下旬から収穫する半促成栽培と、8月上旬に定植し、9月上旬から12月中旬まで収穫する抑制栽培をしています。今年からは、主枝の

低節位から子づるを1〜2本つり上げる「つり上げ栽培」方式も導入し、秀品率・作業効率がアップしました。また収量も増え、昨年は年間15tでしたが今年は20tを目標とし、今後30tまで引き上げる予定です。



「金太郎キュウリ」ロゴマークもカワイイ!!

「手をかけただけ答えてくれるから嬉しい。農業は天職なのかも」と笑って話してくれたのは妻の美里さん(35)。結婚前は美容師として働き、農業とは無縁でしたが、今は夫婦2人で栽培方法や作業すべてを相談して決めていきます。

同JAを通じ、学校給食や近くのファーマーズマーケット、道の駅などへ出荷するほか、圃場近くでの直売や、ソーシャル・ネットワーキング・サービ

ス(SNS)を活用して栽培状況などの情報発信や、ネットショップでの販売も行っています。

宮部さんは「私にとって農業は『経営』。儲けを出さないと。ロマンや憧れだけではやっていけない。家族が笑顔で楽しく生きていくためにもブランドを確

立し、全国に広めていきたい。児童には学校給食を通じて地元の豊かな食材を伝えていきたい」と意気込みを語りました。



笑顔いっぱいの家族です!

ミヤベアグリックファーム

〒526-0823 長浜市常喜町字西石山1029
TEL/090-8756-0060
直売営業時間/9:00~17:30
(5月上旬~6月末・9月上旬~11月末の収穫時期のみ)



miyabeaf

栽培状況の発信やネットショップもあります!

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

お水をたっぷり飲んで大きくなってね

長浜北 支店

握りこぶしの大ききの穴をあけたよ

5月21日、長浜市立北保育園でサツマイモ苗の植え付け体験を園児らと行いました。これは、園内の畑を利用し、土起こしから収穫までを手伝い育てることで、農作物が育つ過程を知ってもらい、食と農に興味を持ってもらうことを目的としています。

同保育園は、新型コロナウイルス感染症拡大防止により臨時休業中でしたが、同日は「園の開放日」で、保護者と一緒に園庭へ遊びに来た園児もいて、保護者に見守られながら植え付けを行いました。ま

た、今年はず5歳児に加え、4歳児も一緒に栽培し育てることにになり、マスクを着用して密にならないよう1クラスずつ説明を行いました。

品種は、絹のような滑らか食感で濃厚な甘味の「シルクスweet」と、しっとりホクホク食感で焼き芋にすると果肉の色が黄色く見た目も味も美味しい「ベニアズマ」。黒マルチの穴から見える土に、

園児の小さな握りこぶしが入るくらいの穴をあけて苗を丁寧に植え、たっぷり水をやりました。自分が植えた苗が成長するまで見守れるようにと、ネームプレートもつけました。園児らは「美味しいサツマイモが食べ

られるのが楽しみ」サツマイモの赤ちゃんに、おおきくなあれのおまじないをするよ」と話しかけ、笑顔を見せてくれました。富田裕之支店長は「JAと園児が触れ合う貴重な体験。この体験を通じて栽培の楽しさ、食の大切さを園児に伝えていきたい」と力強く語りました。支店では定期的な訪問し、サツマイモと園児の成長を見守ります。

土のおふとんをしっかりとかけて！

6月9日(火ようび)



しっかり根付いて生長してるよ！





◎ 5月26日◎ 27日◎

教育現場及び医療施設へマスク10万枚を寄贈

中尾一則代表理事理事長らが管内の米原市役所と長浜市役所を訪れ、両市に不織布マスク合計10万枚を贈りました。マスクは、米原市に4万枚、長浜市に6万枚を贈り、それぞれ内1万枚は子ども用マスクを含めました。この取り組みは、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大状況に鑑み、管内の幼稚園・保育園・こども園・小学校・中学校・高等学校ならびに特別支援学校の全65校と医療関係施設に配布し、地域貢献活動を通じて地域住民への支援を目的としています。

新型コロナウイルスの感染拡大状況が心配されるなか、地域に根ざしたJAとして地域のために出来ることを模索していたところ、4月にJAでまとまった量の不織布マスクを確保することが可能となり、贈ることを決めました。

中尾一則代表理事理事長は「JAは地



▲5月26日米原市役所にて



▲5月27日長浜市役所にて

域密着型の組織。マスクで予防し、一日でも早く地域が元気になってもらいたい。将来を担う次世代、次々世代及び自らの感染の危険もあるなか、命を救うため尽力いただいている医療従事者のために、役立てて欲しい」と述べました。米原市の平尾道雄市長は「厚いご支援を原動力とし、これからも地域一丸となって頑張っていきます」と感謝を述べ、長浜市の藤井勇治市長は「子どもたちの学びの現場に尊い想いを早速伝えて活用したい」と述べました。また、両市からJAへ感謝状が贈られました。



山東・伊吹地区の粒山椒



山椒は、日本古来のハーブで日本各地に分布しますが、この地域の山椒は山間地という土地柄、冬の厳しい寒さや昼夜の寒暖差が大きいため生育が抑制されて希少性が高く、柔らかくて独特の香りが強いのが特徴です。4月中旬は、気温が著しく低い日が続いたため生育を心配したものの、それ以外は天候に恵まれ、例年より実の付きが多く、粒が大きい傾向で収量が増えました。収穫時期は短く、例年5月下旬から6月上旬の4日程度を集荷日としています。『伊吹山椒』としてブランド価値を高めるため、伊吹山の麓である山東・伊吹地区に産地を限定し、生産者に出荷を呼びかけています。昨年8月に山東支店で開催した支店祭において、来店者に「ちりめん山椒」の試食会

を行うなど、粒山椒の産地であることや、出荷者募集中であることをPRした結果、今期は新規出荷者が3人増えて42人、出荷量が328kgで前年比108%となりました。

この希少性の高い粒山椒は、地元企業からも支持を集めています。管内でソーセージやハムを加工・販売する有限会社伊吹ハム(米原市上野)は「加工しても山椒のさわやかな風味が残る粒山椒を、地域の特産物としてもっと広めていきたい」と話され「山椒ソーセージ」を販売。この商品は、インターネット販売や米原市のふるさと納税返礼品としても人気で、TBSの人気バラエティ番組でも紹介されるなど、注目を集めています。

夫婦2人で10年以上出荷を続けている坂口の岡島さんは「山椒の香りに包まれながら収穫出来て喜んでいきます」と話し、山椒の木6本から約40kg出荷いただきました。

当JAは現在、加工用のみの販売となつていますが、今後『伊吹山椒』として広く知られ、青果としてより需要が高くなるよう生産体制を整え、生産者に品質管理などについても指導を行っていきます。

ホタルイカと花ワサビの チャーハン



●材料(2人分)

ご飯	200g
鶏卵	1個
ホタルイカ(ゆでて目と口を取っておく)	50g
花ワサビ	1わ
漬けだれ	
煮切り酒	1-2カップ
煮切りみりん	1-2カップ
しょうゆ	1-4カップ
塩・こしょう	適宜
サラダ油	適宜

●作り方

- ①花ワサビのしょうゆ漬けを作る。水洗いした花ワサビを塩でもみ10分ほど置く。鍋に70度に沸かした湯でゆで、熱いうちに漬けだれに漬け密封し一晩置く。
- ②ボウルに卵を入れかき混ぜ、ご飯を入れよく混ぜておく。
- ③熱したフライパンにサラダ油をひき、②をパラパラになるまで炒める。
- ④漬けておいた花ワサビはざく切りにし、ホタルイカ、大きじーの水(材料外)を③に入れ、強火でサッと炒め、塩・こしょうで味を調え器に盛り付ける。

和風ポテトサラダ



●材料(2人分)

ジャガイモ	中3個	ポテトサラダ調味料	
ゆで卵(細かくほくしておく)	1個	マヨネーズ	大きじ4
温泉卵	1個	塩・こしょう	適宜
トマト	1-2個	酢	小さじ1-2
粉さんしょう	適宜	ウドきんぴら	
アサツキ	適宜	ウド	1-2本
		酒	大きじ1
		みりん	大きじ1
		しょうゆ	大きじ1-2
		ごま油	小さじ1-2
		いりごま	大きじ1

●作り方

- ①鍋に水、塩少々共に材料外を入れ、ジャガイモをゆでる。ゆでたジャガイモをボウルに入れてつぶし、熱いうちにポテトサラダ調味料とゆで卵を混ぜ合わせる。
- ②ウドのきんぴらを作る。フライパンにごま油をひき、千切りしたウドを炒め、酒、みりん、しょうゆを入れてさらに炒め、仕上げにいりごまを振る。
- ③器に①、温泉卵、②、小口切りにしたアサツキの順に盛り付け、トマトを添え、粉さんしょうを振って出来上がり。

手首、足首をリズムよく振る



1 あおむけに寝転がり、両手を上げて手首を上下にぶらぶら振りまします。リズムカルに20回を目安に行います。コツは手首の力を抜くこと。



2 その体勢のまま両足も上げ、手首と一緒に足首も上下にぶらぶらさせます。20回程度行います。足は膝を緩く曲げて、左右交互に振るとやりやすいでしょう。



3 1 2の動きを、今度は左右に振ってみましょう。20回が目安ですが、無理せず気持ち良いと思う回数で構いません。毎日、続けることがポイントです。

手軽に健康
手指体操
手首ぶらぶらで心も体もスッキリ!

健康生活研究所所長
堤喜久雄

梅雨が明けたかと思ったら厳しい暑さが始まります。湿気も多いため、心も体もスッキリせず、一日中だるさを感じる季節です。暑さのあまり家にこもる時間が増え、ストレスもたまりがち。そんな季節を乗り切るために、お勧めの体操をご紹介します。

今回は手と足を使った簡単な体操です。手首足首をぶらぶらと振ることで全

身の血行を促進し、むくみなどの解消に効果的です。手首、足首の周りがあるつぼが刺激され、気の巡りも良くなります。

この体操は、できるだけ朝起きるときと夜寝る前の、1日2回行ってみてください。気持ち良い程度の回数で構いません。続けるうちに体が軽くなり頭もスッキリして、心穏やかに過ごせるようになるでしょう。



組合員様限定
先行予約販売開始!!



霊峰

受注生産品

ほどよい甘味で新食感!!

申込・引取方法

- 各支店窓口及び伊吹資材センターに申込書が置いてありますので、必要事項を記入しご予約下さい。お支払い方法を口座振替にされる方は、通帳とお届印をお持ち下さい。また申込書は当JAホームページからもダウンロードしていただけます。
- 商品のお届けは、「引取」又は「宅配」(クロネコヤマト宅急便)のいずれかとなります。
- 代金の決済は現金、代金引換、口座振替のいずれかとなります。



新ブランド“樹上脱渋柿「霊峰」”は、
フリッ!!とした歯ごたえがくせになる最高級品!!

- 商品規格/秀品(6個入り) ■サイズ/2L 以上
- 価格(税込)/3,240円 ※化粧箱入り

※引取の場合は商品が準備できましたら電話連絡いたします。
※宅配の場合は送料がかかります。
※代金引換の場合は品代+送料+代金引換手数料がお客様の負担となります。
※口座振替の場合は、12月にご指定口座より振替させていただきます。

申込期間 **8月20日(木)まで**

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)



住み続けられるまちづくりを

現在、世界人口の半分の約35億人が都市で暮らし、これからも増え続けると予測されています。日本も都市部に人口が集中し、一方で農村部は人口減少や高齢化が進んでいます。国連が掲げるSDGs(エスディーゼーズ、持続可能な開発目標)では「住み続けられるまちづくりを」を目標の一つに掲げています。

地域に住み続けるためには金融機関、食料品店舗、ガソリンスタンドなど社会的なインフラが欠かせません。JAは移動金融店舗車を巡回したり、食料品の移動購買車を運行するとともに高齢者の見守り活動をしたりしています。また、JAや生協等の協同組合間で連携し、暮らしの困りごとを支援する事例もあります。さらに、都市農業の営みにより都市部の農地が維持され、環境保全や災害発生時の防災機能の発揮等にもつながっています。自治体と包括協定を結ぶ事例も全国的に広がっており、住み続けられるまちづくりを後押ししています。



SDGsに関連する主な取り組み

地域の困りごと解決(島根)

生協や医療生協、JA、社会福祉協議会が連携し、有償の助け合いシステム「おたがいさま」を実施しています。暮らしの困りごとを住民が協力して解決する取り組みです。困りごとがある「利用者」とそれを助ける「応援者」を「コーディネーター」が結び付けて、解決に導きます。

困りごといろいろ・応援いろいろ

家事	掃除・洗濯・買い物・食事づくり・ゴミ出し
介助	散歩・話し相手・外出や通院の付き添い
育児	子どもの遊び相手・保育園等の送り迎え
その他	草取り・電球交換・衣類のお直し・お墓の掃除

災害復興支援(岩手)

2017年に発生した岩手県釜石市の大規模林野火災に対し、2018年に岩手県協同組合連携協議会が県内の協同組合に参加を呼びかけ、JAグループや生協、漁協、森林組合が連携して森林再生の植樹を実施しました。



JCA資料等から作成



耕そう、大地と地域のみらい。

窓口足を運ばなくても、お得な定期貯金にお預け入れできます。

カンタン！
スピーディー！

ATM定期貯金



期間中、総合口座通帳または定期貯金通帳にATMでスーパー定期貯金を
10万円以上 お預け入れいただくと、
(単利型・元利金継続のみ)



期間
1年
年

0.12%
(税引後年0.095%)

土・日・祝日も
ご利用
いただけます！

取扱時間/ATM稼働時間内(詳しくは窓口までお尋ねください) ※ATM稼働時間であれば、土・日・祝日も取扱可能です。

取扱ATM/JAレーク伊吹のATM含め県内JAのATM

※取扱時間帯や取引限度額は設置する管理JA等の設定により異なります。※一部取扱いのできないATMがあります。※ご解約については取引媒体により手続き方法が異なります。

みなさまを応援します！

特別金利定期貯金募集！

期間中、新規のご資金で定期貯金**10万円以上**お預け入れの
個人の方に、特別金利でお預かりいたします。

組合員の方
または新たに
組合員にご加入
いただける方

期間
1年
年

0.10%
(税引後年0.079%)

組合員
以外の方

期間
1年
年

0.08%
(税引後年0.063%)

募集期間 / 2020年6月1日(月) ~ 2020年8月31日(月)

※お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。
※金利の適用は初回満期日までとし、満期日以降は継続日における店頭金利を適用いたします。
※期限前解約をされる場合は、当JA所定の中途解約利率を適用します。
※お利息に20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税がかかります。
※店頭にて説明書をご用意しています。※金利は2020年6月1日現在

★お問い合わせは、お近くの各支店窓口まで★

2020年
7月1日
から

CO2の削減
環境保全のため



レジ袋有料化
スタートします

1枚につき

5円
(税込)

エコバッグのご持参にご協力をお願いします

組合員健康診断中止のお知らせ

広報誌「ふれあい」4月号にてご案内しました組合員健康診断ですが、新型コロナウイルスにおける受診者の方の安全確保、感染防止の観点から中止させていただきます。ご迷惑をおかけし申し訳ありませんが、何卒ご理解賜りますようよろしくお願い申し上げます。

お中元、
夏ギフト
承ります

旬の逸品を豊富に
ご用意いたしました。
詳しくはお近くの
JA窓口まで、お気軽に
お問い合わせください



当事者の目線に立てていますか？

人権担当者として研修会に参加し、本を読み啓発資料を作っている中で考えさせられた本がありましたのでご紹介させていただきます。

その本は、青山ゆみこさんのエッセイ集「ほんのちよっと当事者」です。

タイトルの「ほんのちよっと当事者」というのは、物事を見る目を「他人事」から「当事者」に移動することであり、そうすることによって世界の見え方が随分変わることを言い表しています。

この本の中で、特に関心を持ったのが、もしかしたら誰にでも少なからずあるのではと思いつつ、とても口にしにくいような差別意識のところでした。

著者にとって手話は特に必要としないが、なんだか面白そうという単純な理由で、ごくごく入門編の手話講座に参加しました。講座の申込み時に提出した書類に「日常には支障のないレベルだが、遺伝性の高音域の難聴がある」と触れたことにより、初回の参加時にスタッフから、「この中には聴覚障害をお持ちの方がいるので、その方と話すときは、声を大きくして・・・」との説明があり、続いてその対象者の名前が読み上げられま



した。その中に著者の名前が含まれていたのです。著者は「名前を読み上げられ、みんなから視線を浴びた瞬間、納得がいかない」気分になって「わたしは『そっちのチーム』じゃない。『普通』なのに！」と思わずその声を上げそうになった自分に驚き、いわば難聴当事者でさえある自分が健聴者と聴覚障害者を線引きし、障害者であると指摘されて気分を害するような人間であることを思い知らされ、ダブルショックだった。」と書いています。そして、「線引き」しようとする意識があることについて自覚的であったにも関わらず、実際に自分自身が線引きをされた瞬間に、それはあっけなくどす黒く噴出した。」と続きます。

人は直接自分の身に不利益や被害が降りかかってくるまでは気が付かないものだったりします。

このように何かのきっかけで、自分の偏見や差別に気が付いてしまったことはありませんか。

「常に当事者の目線に立てているか」を意識してみたいものです。

(注)『ほんのちよっと当事者』著：青山ゆみこ、出版：ミシマ社

Mail from reader お便りコーナー

6月号から

長浜市 杉江さん

先日、町の先輩にシイタケの収穫工場へ連れていってもらった時、たくさんのシイタケをもらい、マヨネーズでステーキして食べました。まいう〜(^^)でした!

●シイタケの旬は、3~5月の春と9~11月の秋の2回あり、不溶性食物繊維が多く含まれているので、便秘の予防や改善に効果があるとされています。肉厚でジューシーな旨みたっぷりのシイタケは、煮ても焼いても美味しいですよ。カサの内側を上にして並べ、マヨネーズと味噌を入れてオーブントースターで焼いてもお手軽でとても美味しいですよ。

長浜市 加納さん

コロナで外出できない代わりに畑へまめにいくようになり、野菜を見る時間が増えて顔は日焼けして黒くなりました。

●草むしりや、支柱立て・追肥・虫対策・病気の有無の確認など何かと忙しい野菜作りは、作業をしていると時間を忘れて没頭してしまいますね。しかし、日焼けは

肌の色を変えるだけでなく、紫外線を長時間浴びることで体にダメージを与え、疲労の原因にもなります。日焼け止めクリームはもちろん、帽子のツバが広く首元をしっかり覆い、できればUVカット加工されている帽子をかぶりましょう。また、目に紫外線が入っても肌へのダメージに繋がってしまう上、白内障の原因にもなるようです。下を見ながら作業をすることも多い家庭菜園では、地面から反射した紫外線が目に入るため、UVカットのサングラス着用もオススメです。

米原市 澤村さん

物忘れが多くなってきたこの頃。クロスワードパズルがすごく楽しくできたことが良かったです。答え、あってるかなあ〜?

●クロスワードパズルなどで脳をトレーニングすると、脳の老化現象や認知症の予防につながるといわれています。また、脳に負担をかけすぎないシンプルな計算、読み書き・パズルが効果的だとか。澤村さんの答え、正解でしたよ!

経営管理委員会・理事会だより

経営管理委員会 令和2年5月29日

- 第1号議案 令和元年度決算についておよび剰余金処分案についてならびに監事監査報告について
- 第2号議案 令和2年度事業計画の一部変更について
- 第3号議案 第7次地域農業振興計画の設定について
- 第4号議案 総代会の招集について
- 第5号議案 総代会提出議案の承認について
- 第6号議案 株グリーンパワー長浜の事業計画(案)について
- 第7号議案 株びわこライスの事業計画(案)について
- 第8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 令和2年5月18日

- 第1号議案 令和2年度事業計画の一部変更について

令和2年5月28日

- 第1号議案 令和元年度決算についておよび剰余金処分案についてならびに監事監査報告について
- 第2号議案 総代会の招集について
- 第3号議案 第7次地域農業振興計画の設定について
- 第4号議案 総代会提出議案の承認について
- 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
- 第6号議案 タッピングセレクトの資産取得について
- 第7号議案 令和2年度会計監査人に関する監査報酬の決定について
- 第8号議案 就業規則及び嘱託・臨時職員就業規則の一部変更について
- 第9号議案 職員給与規定の一部変更について
- 第10号議案 株グリーンパワー長浜の事業計画(案)について
- 第11号議案 株びわこライスの事業計画(案)について

わたしたちのJA【主要概況】

令和2年5月末現在

正組合員数	4,990人	長期共済保有高	2,980億6千2百万円
准組合員数	7,418人	年金共済保有高	30億2千7百万円
出資金残高	17億6千9百万円	購買品供給高	1億8千9百万円
貯金残高	1,461億4千9百万円	販売品販売高	2千0百万円
貸出金残高	180億7千7百万円		



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？

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

🔒 ココのワザ

- 夏の夜明けにラッパ形の花を咲かせます
- 元素記号はU。『鉄腕アトム』ではアトムの妹の名前になっています
- 誕生日が来ると一つ取ります
- この全自動洗濯機のコース運転は、洗い→→→脱水と進みます
- 起業して巨万の→を得た
- カメが日当たりのいい場所に出ています
- 「有りの実」と呼ばれることもあります
- スチールやアルミに分けてリサイクル
- 北海道和種という馬の俗称
- 障子やふすまなどのこと
- エジプトの首都
- 自動車を数えるときに使う言葉
- 義を見てせざるは→無きなり

- 🔒 ココのワザ
- セーフではなくて
 - 赤い顔をして郵便物をのみ込みます
 - 漂白や殺菌に用いる白い粉
 - タコやイカが吐きます
 - 銃のこと。モデル
 - 土用の丑(うし)の日によく食べられます
 - 冷やし中華に添える黄色い薬味
 - 水稲が育つ場所
 - 雨や日光を遮るために差します
 - 眼鏡、巻き
 - 寺社を巡って集めている人もいます
 - 畳表にも使われる植物
 - 目からぼろりと落ちることも

6月号のこたえ

A	B	C	D
イ	チ	ジ	ク

ア	ジ	サ	イ	シ	バ
サ	サ	イ	カ	ロ	ス
メ	カ	ン	タ	ク	
シ	コ	ナ	ミ	マ	イ
イ	リ	グ	チ	ザ	
ツ	ブ	ア	ン	ツ	カ
ユ	ミ	マ	ツ	チ	ヤ

5月号の応募総数

119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
身近な話題など

63 521-0062
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 7月20日

※クイズにご応募いただきました記載の個人情報、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。

夜間・休日の緊急ご連絡先

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

24時間
365日
受付

JA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



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

もやし ~節約野菜の王様~

現在、日本では、リョクトウやブラックマッペ、大豆を種子とするもやしが生産されていますが、広い意味ではカイワレやスプラウトなどの発芽野菜も、もやしの仲間といえます。

もやしのプロフィール

- 【分類】マメ科
- 【原産地】インド (リョクトウ)
- 【おいしい時期 (旬)】通年
- 【主な栄養成分】アスパラギン酸、カリウム、葉酸、鉄、ビタミンB群・C、タンパク質など

解説:KAORU

もやしの力

主な栄養成分と期待される効能

- カリウム: 高血圧予防
- 葉酸・鉄分: 貧血予防
- ビタミンB群: 代謝促進
- ビタミンC: 免疫力向上

豆の栄養素と発芽野菜としての栄養素も併せ持つ

発芽野菜の特徴

発芽によってビタミンCの含有量が増加。発芽部分は消化酵素・シマスターゼを含み、胃腸の働きを整える効果も期待できる。

ダイエット

約95%が水分の低カロリーでヘルシーな食物繊維も豊富

注目成分

アスパラギン酸
新陳代謝を促して疲労回復に作用!

見分け方

NG

- 全体的に褐色になっている
- 水っぽくしんなりしている
- 変色している
- 折れている

適度に太さがあり全体的に白い

全体に張りつやがある

袋を持ってしっかりとした堅さを感じる

透明感がある

保存方法

基本的には使う日に買ってきてなるべく早く食べ切る

冷蔵保存
野菜室より温度の低いチルド室の方が日持ちする

冷凍保存
袋のまままたは保存容器に入れて全体が浸るくらいの水を入れてふたをして保存の水はできるだけ毎日交換の水に浸すと約1週間日持ちする

購入した袋のまままたは洗って水気を切り冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて保存

楽しみ方・食べ方のコツ

注意
水に長く浸すとビタミンなどの栄養が流れ出てしまうので水洗いはざるにあげて早く!

加熱調理が基本
ゆでた後は水にさらさない。バットやざるに広げるとして冷ます

リョクトウもやし
油適量と塩一つまみを加えた湯に入れ、再沸騰してから10~15秒ほどゆでる

大豆もやし
水と一緒に鍋に入れて沸騰後、豆に火が通るまで1~5分ゆでる

大豆もやし
スープやあえ物に

ひげ根
そのままでもOK。食感や見た目が気になる場合は、つまんで取り除く

おいしいゆで方
歯応えを保つため短時間でゆでる。※蒸し物、炒め物、汁物などの具材にする場合は下ゆで不要

もやしのいろいろ

リョクトウもやし
国内の主流品種で、リョクトウ(マッペ)を原料にしたもの。軸が太めでシャキシャキとした食感の価格の年頃さも魅力

ブラックマッペ
ブラックマッペ(黒リョクトウ)が原料で、「黒豆もやし」とも呼ぶ。しっかりとした食感と、豆のほのかな甘味が特徴

大豆もやし
別名「豆もやし」。大豆を原料としたもの。豆の歯応えとうま味を楽しめる。韓国料理のビビンバやナムルは定番

もやしのヒミツ

「スプラウト」の一種の豆類の種子を軟白栽培(日光を当てずに栽培)して発芽させた若芽の総称

名の由来
萌(も)ゆ → 萌やす → 萌やし

歴史
平安時代には「もやし」という名前は存在していなかったと考えられる

江戸時代には食べる習慣があった?

緑豆をもやしにして味甚(はなはだ)よし

7 July 2020 vol.267

発行/エーワ伊吹農業協同組合 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:kounhou@lakeibuki.jas.or.jp URL:http://www.ja-lakeibuki.or.jp/

