

ふれあい

Fureai

1

January 2021
vol.273

P3 特集

令和3年お正月スペシャル 謹賀新年 丑年「牛」クイズ

Contents

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 新年のご挨拶 | 9 地域の農業者をご紹介します |
| 2 JA共済書道コンクール | 10 ふれあいプラザ |
| 5 女性部 | 11 1支店1協同活動 |
| 7 営農情報 | 12 JAからのお知らせ |
| 8 家庭菜園 | 14 パズル?頭の体操 |

新年の ご挨拶

明けましておめでとうございます。

令和三年の年頭にあたり、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、ご家族お揃いで健やかに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、JAレーク伊吹の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、昨年より新型コロナウイルス感染症が拡大し、今もなお収束しておらず、依然として予断を許さない状況でございます。今後の見通しが立たないなかで、農業におきましても農産物の需要減少など様々な影響が出てきております。被害を受けられている皆様に対しまして、心よりお見舞い申し上げます。再び平穏な日常が過ごせますように一日も早い収束を願うばかりでございます。

このような状況下、JAレーク伊吹では微力ではございますが、昨年5月に地域貢献活動の一環として、将来を担う子供たち、自らの感染危険があるにもかかわらず、尽力いただいている医療従事者の皆様のために、長浜市・米原市の教育現場及び医療施設にマスク十万枚を寄贈させていただきました。さらに、女性部の「愛のマスクDEつながるプロジェクト」では手作りマスクや、余っているマスクを支援の輪により有効活用する活動を行いました。

経営管理委員会会長

高橋 賢一

代表理事専任

中尾 一則

7月からは農業者の皆様への経営継続補助金の申請支援や、災害緊急融資をご活用いただき、9月にはコロナ禍で活動が制限されるなかでありましたが、生活文化活動「#スマイル」の講座で初めてWEBによる3会場分散開催を試みました。今後も、地域社会へ貢献していくJAとしての役割を發揮してまいります。

また、第7次地域農業振興計画で告示しましたとおり、本年も引き続き米の有利販売を実現するため、マーケットインによる生産・販売に取組み、事前契約買取販売方式を実践してまいります。さらには水田フル活用の推進、トータルコスト低減により、農家組合員の所得増大と農業生産の拡大を図ってまいります。

これからも、全役職員が一丸となり「創造的自己改革の実践」を基本方針に、「食と農」を基軸として地域に根ざした協同組合」として事業展開に取組んでまいり所存でございます。

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、年頭のご挨拶とさせていただきます。



滋賀県の小・中学校から7,880点の応募があり、当JA管内から16作品が入賞されました。
入選者の皆さん、おめでとうございます。

銀賞



高木 那乃芭 さん
春照小学校 3年



伴野 衣理 さん
南郷里小学校 6年

入選



富田 泰来 さん
長浜養護学校 小学部 3年



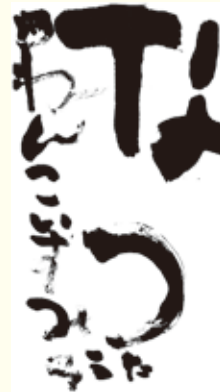
伊富貴 源士 さん
長浜養護学校 小学部 1年



田附 健翔 さん
双葉中学校 3年



木谷 菜央 さん
双葉中学校 2年



小泉 颯太 さん
長浜養護学校 小学部 4年



佳作

【半紙の部】

廣瀬 理 さん 長浜小学校 1年
高山イチカ さん 神照小学校 3年
正村 美羽 さん 長浜南小学校 5年

野原 恵恋 さん 南郷里小学校 6年
鹿取 由愛 さん 長浜小学校 6年
矢森 美帆 さん 伊吹山中学校 3年

【条幅の部】

箕浦 和希 さん 山東小学校 3年
後藤 茉緒 さん 長浜小学校 3年

東川 夕梅 さん 伊吹小学校 5年

謹賀新年

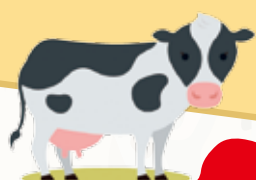
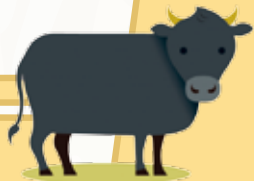
丑年「牛」クイズ

新年明けましておめでとうございませう。
今年の干支(えと)は丑(うし)。
牛にちなんだクイズをお楽しみください。

Q1

日本で飼育されている
乳牛と肉牛の頭数は
どちらが多い？

● 乳牛
● 肉牛



Q3

牛乳のおいしい
季節は？

● 暑い夏
● 寒い冬

Q2

日本の都道府県で
一番、生乳の生産量が
多いのはどこ？

● 北海道
● 熊本県

Q4

日本で一番多い
乳牛の種類は？

● ホルスタイン種
● ジャージー種



解答

A1 肉牛

日本で飼育されている乳牛は135万2000頭、肉牛は255万5000頭と肉牛の方が多いため(2019年)。乳牛は雌のみのため、乳牛から生まれた雄は肉牛として飼育されていることも、肉牛の方が多い理由の一つといわれています。

A2 北海道

北海道は生乳の生産量が404万t(2019年)で日本一！生乳とは搾ったばかりの乳のことで、牛乳は生乳を殺菌した飲用乳です。日本で生産される生乳は731万tにも上ります。北海道で生産された生乳は、牛乳以外にもチーズやヨーグルトなどの加工品になります。

A3 寒い冬

牛は気候や温度、湿度などの環境の変化を受けます。乳牛の故郷は寒冷地であるため寒さには強く、冬に餌をたくさん食べて体に脂肪を付けます。冬の牛乳は脂肪分が高く濃厚な味がして一番おいしいといわれます。夏は餌を食べる量が減るため脂肪分が少ないといわれ、さっぱりとした口当たりです。

A4 ホルスタイン種

白黒のぶち模様のある牛がホルスタイン種です。日本で飼育されている乳牛の99%以上を占めています。ホルスタイン種の次に多いのはジャージー種。ホルスタイン種と比較してこれら乳牛は少ないですが、乳脂肪分は高く濃厚な味です。

A5 X

脂肪分が0.5%未満の場合に無脂肪乳といい、脂肪分は0%ではありません。低脂肪乳は脂肪分が0.5%以上1.5%以下で生乳から成分(水分、脂肪分など)の一部を除去した物です。牛乳は生乳100%かつ成分無調整の物です。

Q5

無脂肪乳の
脂肪分は
0%である。

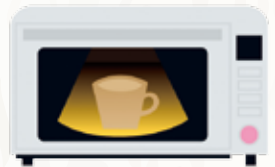
○
×

Q6

日本の牛乳輸入量の
割合はどのくらい？

0%
20%
50%

!chini!



Q7

日本でアイスクリームが
食べられた始めたのは
いつから？

● 平安時代
● 明治時代

Q9

日本で牛乳が
発売された当時は
どんな容器だった？

● ガラス瓶
● ブリキ缶
● 紙パック



Q8

牛乳を温めるときは
電子レンジで
加熱した方が
栄養素が多くとれる。

○
×

チーズには2種類ある。
ナチュラルチーズと
もう一つは？

● プロセスチーズ
● カマンベール
チーズ
● クリームチーズ

A6 0%

牛乳は自給率が100%の食材です。つまり、日本で販売されている飲用の牛乳は全て国産。牛乳は生鮮食品なので輸入に頼らず、チーズなどの乳製品を含めても自給率は60%以上と他の食品と比較して高いのです。

A7 明治時代

平安時代に「削り氷」という氷菓が記録されていますが、アイスクリームが食べられたのは明治時代になってから。1869（明治2）年に町田房蔵が横浜の馬車道で日本初の「アイスクリン屋」を始めました。当初は高価でしたが、1921（大正10）年にアイスクリーム製造専門の工場ができ、多くの人が買える価格になりました。

A8 ×

牛乳に含まれる栄養素であるタンパク質、ビタミンAなどは加熱に強い栄養素ですが、電子レンジで加熱すると急激に温度が上昇するため、ビタミンB12の量が半減してしまいます。牛乳を温めるときは鍋に入れて、ゆっくり加熱すれば栄養を損失しにくいのです。

A9 ブリキ缶

日本で牛乳が一般的に発売されるようになったのは明治時代の初めの頃。大型のブリキ缶で運んだ牛乳をひしゃくですくって5勺（90ml）ずつ量り売りしていました。1888（明治21）年に衛生的なガラス瓶が用いられるようになり、紙パックで販売されるようになったのは1956（昭和31）年になってからです。

A10 プロセスチーズ

ナチュラルチーズは生乳から水分を除き、10倍に濃縮して発酵熟成させて作ります。カマンベールチーズやクリームチーズなどはナチュラルチーズの一種。一方プロセスチーズは、ナチュラルチーズを加熱してスライスチーズなどいろいろな形に加工した製品です。



コロナ終息祈願!!

干支飾りづくり

JAレーク伊吹女性部は、令和2年に感染拡大した新型コロナウイルスが、一日でも早く終息するようお願いを込め、手作りの干支飾り「かたん押し絵のおめでた祝丑」を作りました。この押し絵は、昨年好評で、ちりめん布を使用し、糸や



▲手順を教え合う女性部員

ウッシッシーと笑顔になろう

ギョウギョウは避けながら、楽しさギョ〜っと



2020子
2021丑
そろそろ良い一年になりますよ。



針は使用せず、貼るだけで完成できる作品。
参加した女性部員は「昨年の干支(ねずみ)とともに飾るわ」「十二支すべて揃えようねなど迎える新しい年が過ぎやすい年が過るようにと祈願していました。



あらためて気づいた
食と農 家族のたいせつさ

“家活”で
おうち時間を
楽しもう!

“lenohikari”
家の光 は
家族みんなで
読もう! 観よう!
さまざまな記事で
おうち時間を応援!

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

農具の研ぎ方や料理レシピ、小島よしおさんの紙芝居読み聞かせなどいっっぱい



家の光YouTubeチャンネルでは、掲載記事に関連した役立つ動画を配信中!

“lenohikari”
家の光
2021年
3月号の予告

当JA花卉部会の「ハポタン」の取り組みが、「家の光」3月号「風土の逸品」で紹介されます。「ハポタン」の栽培に関わることからアレンジ方法まで盛りだくさん。



お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ



▲宇賀野（山内一豊公 母(法秀院)の墓)

11月12日(木)、JA本店(采原市)周辺で、JA健康寿命100歳プロジェクトで推奨している運動分野のウォーキング講座を行いました。JA本店周辺は、戦国武将の山内一豊公と「内助の功」などでも知られるその妻の千代(見性院)ゆかりの地。住んでいる街を歩き、自然や史跡など身近な地域を再発見し、ココロとカラダの健康づくりと免疫力アップを目的に開催しました。9名の受講生が澄み渡る秋空の下、JA本店を発着地とし、宇賀野、世継、飯まで約7km

チャリティWALK



▲世継（冷泉「世継のかなぼう」）
『かなぼう』は、水が湧き出る泉や洗い場を総称した名称で、以前から農作物を洗うなど地域の人々の暮らしのなかに欠かせない憩いの場となっている。



▲飯（山内一豊公 妻千代(見性院)の生誕の地・館跡など)

を完歩しました。コロナ禍により、今年度の予定講座「身体をチェック/楽しい食事と正しい動きでHAPPY LIFE」を変更しての開催で、今回の受講料は全額JAしが女性協議会を通じて、滋賀県内の新型コロナウイルス感染症対策を支援する「滋賀県がんばる医療応援募金(滋賀県)への寄付に充てるチャリティWALKとなりました。受講者は、「歴史深い地域の魅力を感じ楽しめた」「今日から毎日ウォーキングをします」などと話されていました。



バランス良いと思いますよ

そつとやね

どうかしら?

お花を優しくあつかって下さいね

長浜農業高校生に学ぶ 冬の寄せ植え

12月5日(土)、滋賀県立長浜農業高等学校の園芸科 草花分野で学ぶ3年生と2年生に寄せ植えの指導を受けました。同日4回延べ71名の受講生が受講。新型コロナウイルス感染症拡大防止として、各回16名に限定するなど対応をしての開催で、会場に入らなかった受講生も、家庭で冬の玄関を華やかにする寄せ植えを楽しめました。寄せ植えは、同校の生徒が愛情を込めて育てたハボタンやシクラメン、ビオラ、ジュリアンなど計10苗を使用。コロナ禍のなか学習してきた寄せ植えのコツや管理方法などのわかりやすい説明に「丁寧に教えてくれてありがとう」「アドバイスのおかげで、素敵な寄せ植えができました」などと笑顔が溢れました。



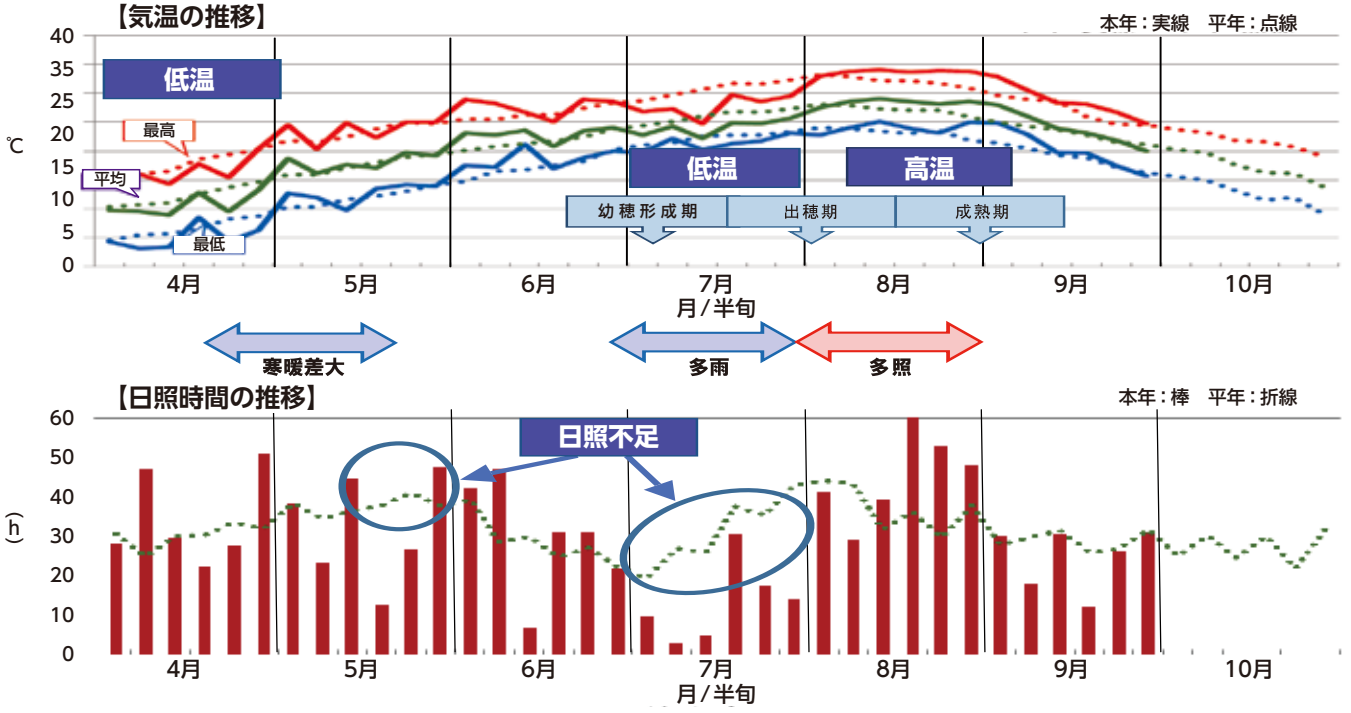
切り戻しするところはココです



令和2年 水稻の生育と品質概要

4月	低温により育苗期間中は生育が遅れ、苗丈は短くなりました。
5月	中旬は最高気温が低く、日照不足により初期生育は緩慢となり分けつは抑制され茎数が少なくなりました。土壌還元障害・藻の発生した圃場が多く見られ、相談が多く寄せられました。
6月	上旬の日照時間と上中旬の高温により分けつが促進されましたが、再度中旬の日照不足により分けつ増加は緩慢となりました。中干し後の雑草では「ヒエ」「クサネム」「ヒレタゴボウ」について発生が目立ちました。(令和3年産 水稻・麦・大豆 栽培手引きP27参照)
7月	全般に低温・日照不足となり、光合成が低下した関係で無効分けつが抑えられたことで葉色が濃く推移し、「みずかがみ」「コシヒカリ」等の早生品種では、平年より2~3日遅い出穂となりました。この時期「葉いもち」の発生が認められ、ところにより「穂いもち」の被害にもつなりました。
8月~9月	8月に入り天候が一転し、最高気温・最低気温ともに高く推移し日照時間も十分であったことから「みずかがみ」「コシヒカリ」等の早生品種は、出穂後約30日程度で収穫を迎えました。心配された台風が直撃することはありませんでしたが、コシヒカリでは8月中旬からの数回の雨により比較的早くから倒伏が認められました。害虫では全域的にカメムシ類の発生が多く、品質に影響を及ぼしました。近年、発生量が多くなかった「コブノメイガ」「トビロウカ」の飛来により登熟阻害や坪枯れが発生しました。早生品種の収量は平年並みからやや少なく、くず米は少ない傾向となりました。「日本晴」「秋の詩」等の中生品種は、収量は早生種と同様であったが、登熟期の高温が影響し更に、病害虫等の多発により品質が安定せず、心白粒・腹白粒・背白粒・着色粒が目立ちました。

■令和2年 稲作期間半旬別気象表 (虎姫アメダスより)



令和3年産 重点技術対策

- ① 土壌pHに応じた土づくり資材の連年施用。
 - ② 細植、植付深3cm、苗の活着まで、および低温時は深水管理とする。
 - ③ 活着後、浅水管理により昼間の温度を高め分けつ促す。
 - ④ 田植後2週間で還元障害(やみ田)有無を確認する。
 - ⑤ 中干し前に自然減水で、土の中に酸素を取り込む事による還元障害の防止。
 - ⑥ 目標茎数の8割になったら、中干しを行う。
 - ⑦ 高温時における登熟期の栄養不足を回避するため、穂肥は適期に適量を施用する。
 - ⑧ 出穂前後3週間は常時湛水とし、収穫5日前まで間断かんがいをを行う。
 - ⑨ 適期収穫の励行と適正な乾燥調製により、品質を確保する。
 - ⑩ 水稻収穫後、土づくり資材を散布し、秋耕はすぐに行う。(有機物を深く鋤きこまず、浅く耕す)
- ※圃場を観察し、病害虫発生状況の確認を行う。



あなたも
チャレンジ

家庭菜園



園芸研究家
成松次郎

ニンジンの冬期トンネル栽培 とう立ちさせない温度管理を

図1 種まき

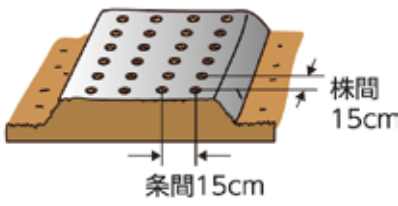


図2 トンネルの設置

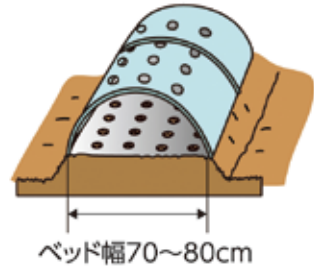


図3 間引き



図4 土寄せ



図5 収穫



種まき2週間前に1平方m当たり
苦土石灰100gをまき、30cm程

「畑の準備」

春まき用にはとう立ちがしにくい
品種を選びましょう。どんな土壌に
も適し、作りやすい「向陽二号」(タキ
イ種苗)、草勢が強く、芯まで鮮紅色
になる「ちはま五寸」(横浜植木)など
があります。なお、暖地向きの「黒田
五寸」はこの立ちの早い品種です。

「品種」

ニンジンの発芽適温は15〜25度で
発芽には10度以上、生育適温は18〜
21度です。緑植物春化型といい、あ
る程度の大きさになり、低温に遭遇
すると花芽が形成され、その後の長
日と高温でとう立ちが始まる野菜で
す。

換気作業を省力化するには穴開き
のトンネル資材(農ポリ)を選ぶと良

「トンネルの設置」

温暖地では1〜2月から種まきが
できますが、家庭菜園では3月まき
が安心です。穴開きマルチでは、1
穴に5〜6粒まきます(図1)。

「種まき」

条間15cm、株間15cmなどの穴開きマ
ルチ資材の規格に合わせた70〜80cm
のベッド幅を作ります。マルチは早
めに張って地温を上げておきましょ
う。

度の深さに耕します。1週間前に、
化成肥料(NPK各成分で14%程度)
100〜150gと完熟堆肥2〜
3kgを施し、土とよく混ぜておきま
す。

いのですが(図2)、普通の農ポリで
は生育に従って裾を上げて換気をし
ます。さらに、トンネル内の茎葉が
茂り、いっぱいになればトンネルを
外します。

「間引き」

1回目は本葉2〜3枚のときに2
〜3本、2回目は5〜6枚のときに
一本立ちにします(図3)。

「土寄せ」

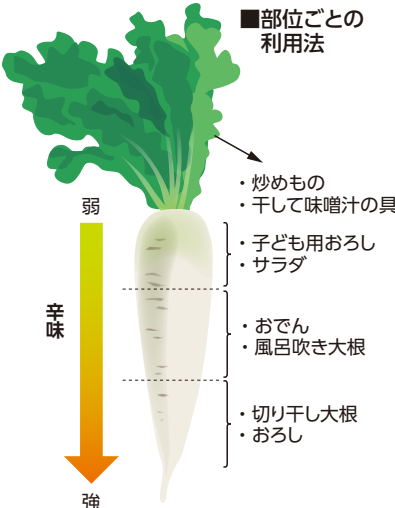
間引きと同時に土寄せを行い、さ
らに収穫期近くには、根の肩の部分
にさらに土寄せして、根が緑に着色
するのを防ぎます(図4)。

「収穫」

5月ごろ根の径が4〜5cmに肥大
した株から順次抜き取ります。太り
過ぎて裂根しないうちに収穫をし
す(図5)。裂根は急激に肥大する生
育後半、畑が乾燥または過湿となる
水分条件で起きやすいものです。

※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。

■部位ごとの 利用法



『日本農業検定1級テキスト第一版(139ページ)より』

辛味 弱 → 強

日本の「農」と「食」を学び

●日本農業検定事務局

ダイコンに含まれる成分

問題

ダイコンに含まれている成分についての説明で、
正しいものは次のうちどれですか。

- ① 辛味成分のイソチオシアネートは、ダイコンの葉に近い上部に多く含まれている。
- ② でんぷん分解酵素のジアスターゼは、ダイコンの下部の方に多く含まれている。
- ③ でんぷん分解酵素のジアスターゼは、加熱に強い。
- ④ 繊維質は葉に近い上部に多く、下に行くほど少ない。

解答

正解は②です。

解説：辛味成分であるイソチオシアネートは、唾液分泌促進、味覚刺激、アミン臭の消去や殺菌の働きをします。また、でんぷんを分解するジアスターゼという消化酵素が含まれているので、餅と一緒に食べることで消化を助けてくれます。このジアスターゼは熱に弱いので、胃もたれ・胸やけにはおろしでの利用が一番です。さらに部位によって味が違うのも特徴で、葉に近い上部は甘く下部に行くほど繊維質が多く辛味が強くなります。これは成長していく根の先に食べられないようにするためです。なお、ジアスターゼは下部の方に多く含まれています。

地域の農業者を紹介しします



田中隆三さんと泰子さん。消費者の『声』を大切にしながら農業をされています。

農業に込めた想い

米原市朝日 田中 隆三さん(61歳)

「田中ファーム」の田中隆三さんは、妻の泰子さんと二人三脚で農業を営まれています。会社員として働いていた43歳の時、当時は目新しかったイチゴの高設栽培に興味を持ち、ハウス栽培を始めるとともに実家の米づくりを継ぎ、50aの農地でブロッコリー、さらに麦も栽培される



蕾が密集して硬く引き締まり、とても美味しいブロッコリー！

専業農家へと転職されました。

200株も行うこともありましたが、泰子さんとコミュニケーションをとりながら作業されています。

7年前から栽培を始めたブロッコリーは、「おはよう」という品種を生産し、播種から行います。4回に分けて定植することで、収穫が10月下旬から12月中旬まで分散されます。花蕾を形成する時期に感染が拡大しが黒くなる「黒すす病」などの病気に気をつけ、成長を見守りながら害虫の防除作業も行います。収穫作業は、1日に1、

就農当初から続くイチゴ栽培は、収穫最盛期の3月から次年度の苗づくりが始まります。イチゴ苗づくりは『苗半作』で、葉の色、形などを十分に観察して成長させます。大きな葉をつけ、病気や害虫に強いしっかりとした苗を作ることが大切だそうです。収穫が始まると、果実よりも、まずハウス内での病気や害虫被害が広がらないよう苗木の変化に注意を向けます。収穫は、12月下旬から5月末まで続き、消費者の『声』に応えられるように、「章姫」「紅ほっぺ」かなみ

ひめ」「よつぼし」の4品種を栽培されています。

田中さんは「基本なくして応用なし」の言葉を大切にされていて、圃場の管理がしやすいように工夫されています。苗をまっすぐ植えつけることや、1つ1つ確認しながら収穫することにも気を配られ、日々の作業の中で改善点を見つけて、根気強く試行錯誤していくことが楽しいそうです。さらに「美味しかったよ！」と消費者の『声』がパワーの源で、会社員時代とは違って張り合いがあるそうです。田中



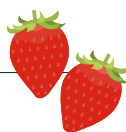
大きさを確認しながら、ブロッコリーの収穫を行う田中さん

さんは「野菜作りは面白いですが、手をかけただけ高品質のものが出来る。農業には定年がない」と話されました。



ハウス3棟で栽培するイチゴ。ツヤツヤしてキレイ！

田中ファーム (イチゴ販売)



〒521-0226
米原市朝日2031
TEL/0749-55-1639
販売期間/12月下旬~3月中旬(不定休)・
3月中旬~5月中旬(無休)
時間/10:30~15:00



ふれあい プラザ

Fureai Plaza

米原市下多良

角田 義明さん (73歳)

地域で
子どもを育てる
橋渡し役

地域から
頼りにされる角田さん。
尊敬します!

わたしが
紹介します!!

米原支店
窓口

清水 えりか



農業を営むかたわら米原学区地域学校協働活動で、地域コーディネーターとしてボランティア活動をされている角田さん。地域全体で子どもたちの学びや成長を支え、地域と学校の橋渡しを担う重要な役割です。

米原中学校の生徒たちと一緒に「防災かまどベンチ」や、中庭のテーブルセットの制作、校内農園でサツマイモや九条ネギ、ニンニク、玉ねぎなど多くの栽培を手がけ、地域コーディネーターとして地域と学校を繋ぐだけでなく、『食と農』にも関心をもってもらえるよう活動をされています。



地域で活躍する
角田さん。



休み時間に
生徒と先生を繋ぐ
大切な場所となった
中庭のテーブルセット。



また、生徒会活動の空き缶回収ボックスの製作や、グラウンドネットに伸びたツル草の除草作業、昨年度からは、まいばら認定こども園や米原小学校にも活動の範囲を広げ、花壇の整備などもされています。

米原中学校の教諭は、「地域のみなさんのおかげで、生徒が心豊かに成長している」と喜ばれています。角田さんは「これからも地域で子どもを育てられるよう取り組みを続け、後継者づくりにも力を入れていきたい」と話されました。



キャベツ

1位ダイコン・2位たまねぎ・3位キャベツ。これは、日本人の野菜摂取量ランキングです。当JAでは、2年前から摂取量の多いキャベツを加工業務用野菜として出荷を始めました。収穫は、11月から2月まで行い、学校給食や県内の市場へ今年度約107tの出荷を予定しています。

生産者の一人である有限会社親和の取締役北村進一さんは、農閑期の品目として、定植から収穫までの作業機械化が可能なキャベツ栽培を18年前から始められました。今年度の栽培面積は5ha。団地化されたキャベツ畑が視界いっぱいに広がります。生産体制を確立され、決まった時期に、決まった量を、一定の品質・価格で出荷されます。キャベツ担当の北村祥寛さんは、「雑草対応は機械化できず、人の手が必要です。大変ですが、何とか改善して安定生産を目指したい」と話されました。

当JAでは、キャベツやブロッコリー、白ネギなどの秋冬野菜や、カ



▲選果と箱詰め作業の様子



▲広大なキャベツ畑と北村祥寛さん

ポチャなどの夏野菜など、栽培から出荷まで生産者に合った指導をしています。農地やお持ちの農機具などに合わせて、条件に合った品目を提案させていただきます。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先/経済部特産振興課 ☎63-2108

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

長浜北支店 × 北保育園

10月22日に、長浜市立北保育園の園児らとサツマイモ掘り体験を行いました。この取り組みは、同保育園の園内でサツマイモを作り、農作物の育つ過程を知り『食』に関する意識を持ってもらうと昨年度から実施しています。5月に、ベニアズマとシルクスweetの2品種のサツマイモ苗を植え、収穫するまでを保育園児と一緒に見守りました。

園児は「うんとこしょどっこいしょ」と元気なかけ声でサツマイモのツルを引き、黒マルチが破れサツマイモがヒョコリ見えた途端に大はしゃぎ。支店職員が掘り方を教えると、園児は小さな手で土を優しく掻きわけ「おひげがいっぱいだね」「サツマイモの形がいろいろあるね」と目を輝かせていました。土の中から出てくるサツマイモの様子に興味深々で収穫を楽しみました。その後、園庭で園児らがサツマイモのツルで綱引きを行い、にぎやかな時間を過ごしました。

長浜北支店は、園児に食べる喜びも感じてもらいたいと、Aコープ商品「むしパンミックス」を使った簡単おやつ「サツマイモまんじゅう」と、「あげらく天」を使った「さつまいもチップス」を紹介。同保育園にお迎えにきた保護者へ、収穫したサツマイモとレシピを渡し、各家庭でサツマイモ料理を楽しんでもらうよう促しました。11月2日には、同保育園で「サツマイモまんじゅう」が振舞われ、園児らは「サツマイモの味がする」「おいしい！」と笑顔を見せていました。

同支店の富田裕之支店長は「今後も、食べ物に感謝の気持ちを持ち、農業への関心を深めてもらえるような取り組みを続けていきたい」と話しました。

11月17日に、園児らがプレゼントを持って感謝の気持ちを伝えるに支店にきてくれました！



●「芋ツルで作られたクリスマスリース。窓口に展示しました！」
●「いもばん」を押しで作られたカワイイしおり。早速、お仕事で活用しています！

芋ツルを使って綱引き！





美容と健康に
効果的!

免疫力
アップ!

好評につき
JAで販売中!

塩こうじパウダーを 使ってみよう!

粉末小袋タイプで
使いやすい!



270円(税込)

商品の特長

- 米麹の活きた酵素が食材の旨味を引き出し、肉質をやわらかくします。
- 化学調味料不使用のだしを配合!! 素材の味を一層引き立てます。

米麹は酵素の宝庫



- 栄養素を分解して吸収しやすくなる
- うま味や甘味が増える

ローストビーフ

材料

塩こうじパウダー	小袋1袋
牛もも肉かたまり	300g
にんにく	1片分
オリーブ油	大さじ1
チャック付袋	

※タレを作る場合は、肉汁に醤油大2・みりん大2・料理酒大2を加えて煮立たせます。

作り方

- ①チャック付袋に牛肉、塩こうじパウダー、にんにく、オリーブ油を入れて冷蔵庫で一晩漬けます。
- ②冷蔵庫から取り出して室温に戻したあと、フライパンで肉の表面に焼き色を付けます。
- ③小鍋に湯1Lを沸かして火を止め、チャック付袋に入れた②の肉を鍋に入れて、15分放置したあと取り出し、自然に冷めます。
- ④薄く切ってお召し上がりください。



おもてなしの
一品に

普段の
おかずに



にんじんしりしり

材料

にんじん	300g
塩こうじパウダー	小袋1袋
卵	1個
サラダ油	適量

作り方

- ①にんじんは皮をむき、千切りにします。
- ②熱したフライパンに油を引き、にんじんを炒めます。
- ③にんじんがしんなりしてきたら、塩こうじパウダーを加えて、炒め合わせます。
- ④卵を割り入れ、かき混ぜながら火を通したらできあがりです。

野菜炒めは「塩こうじパウダー」で味付けするだけで簡単! 美味しいよ!

大根の甘酢漬

材料

大根	1/3本(300g)
塩こうじパウダー	小袋1袋
お酢	100ml
砂糖	大さじ4

作り方

- ①大根は洗って厚めに皮をむきます。
- ②大根を3mmくらいの薄い半月切りにします。
- ③ポリ袋に大根と塩こうじパウダー、お酢、砂糖を入れて、袋の空気を抜いて口を閉じます。
- ④冷蔵庫で一晩漬け込みます。水気を切って、水洗いせず、そのままお召し上がりください。

塩こうじで
コクをプラス



みんなの人権

JA滋賀同和対策本部
「みのり」より

意識しない微笑が人を傷つける

先般、本会主催の人権研修で、グループワークでの話し合いの結果を発表してもらったときに、あるグループから、「差別をしないためには、意識しないことが大事だ」という発表がありました。

これは、一見すると正しいようにも感じるのですが、「意識することは差別につながるから、意識しないでおこう」という考えは、意識することは差別につながる、意識してはダメだ、という意識に囚われてしまいます。それよりも、違いを意識して、その上で、差別・被差別の関係にならないような人間関係を築くことが大事です。」と説明をしました。

研修会終了後、思い出したのが、今から25年ほど前に受講した研修会で出された資料のことです。四半世紀も前のことなので、手元にも残っていませんでしたが、記憶の片隅に残っていた言葉を頼りに、インターネットで検索したら、時間はかかりましたが、何とか探し出せました。

それは、次のようなエッセイで、その一部を抜粋して、お示ししたいと思います。

「朴 壽南(パク・スナム)」「人魚の恋と死」、『毎日新聞』1976.5.10より

「ママ、あたし、朴はいやーあたし、チョーセンはイヤよ。2年生からは日本の名前にしてー!」下校してきたなり娘が、私の目の前で胸の名札をむしり取って投げたのは、1年も2学期のおわり頃であった。日頃からおそれていたことが、ついに起きたのだ。

「これは、朴さんの娘さんが、学校で本名を名乗ったことからじめを受けた時の行動です。」

(中略)

「次は、朴さんと担任の先生との会話です。」

「娘が自分は朴であることを自分から名乗れる教育を、環境を、教室や家庭でつくってほしいのです。娘が日々魂に負うてくる傷は、目に視えない血を流しているものなのです。傷ついたら朝鮮の女の子だけでしょか。じつところ、傷つく子よりもひとを傷つける魂の育ち様の方が、わたしは心配です。……」

「お母さんは少し自意識過剰のようですね。僕は、むしろ、同じ人間として意識しないでやっていこうと思っていますよ。」

「いえ、先生、意識していただきたいのです。どんなときにもここにひとりの朝鮮の女の子がいることを。意識しない微笑が、娘の存在を無視することに、存在しないものにしてしまうことになるのです。傷つけ、生きながら死んでしまうことに――」

(太字は、原文からの抜粋です。)[内および横線は、当方で挿入したものです。]

意識しないことは、差別が存在することすら覆い隠してしまい、この本質を見抜けないでしてしまいます。違いが存在することを意識して、そこから、どのようにすればよりよい人間関係が築けるのか、考えていくことが大事ではないでしょうか。

※朴 壽南(パク・スナム) 1935年 三重県生まれ。在日コリアン2世。女性映画監督。映画作品「ぬちがふう(命果報)―玉碎場からの証言」、沈黙―立ち上がる慰安婦」

Mail from reader お便りコーナー

12月号から

長浜市 野上さん

身体を温めるため、生姜ハチミツ紅茶なんかを飲もうと思っていたところに、生の生姜は効果が無いと知り、どうやったらいいのかな、と。蒸して乾燥、なんて面倒なことではできそうにないです(^^; 手軽に摂れる方法があれば教えてください。

●ショウガの辛味成分で、血流を促進し身体を温める効果のあるショウガオールは、生姜を乾燥させることで作られます。乾燥生姜の作り方は、①薄く切って2、3日天日干しで乾燥させる。②薄く切って120℃のオープンで40分加熱して乾燥させる。と、方法は多様にあります。本格的な冬、ショウガレシピで温まって元気に過ごしたいですね。

長浜市 福永さん

主人と『ピワテク』で歩くようにしています。色々な発見もあり楽しいです。先日は、黒壁コースや木之本の黒田コースへ行ってきました。ウォーキングは冷え症対策にいいですね。

●普段は車で通る道も、歩いてみると新たに発見することや、美しい景色に出会うこともあって楽しいですよ。冬場は血圧が上昇しやすいので、暖かい室内でウォーミングアップを十分に行い、帽子や手袋、マスクなどの着用で対策もしてくださいね。

米原市 馬淵さん

白カブが大きく収穫でき、カブの味噌汁は、初冬の食卓を毎日賑わせてくれます。好物です。白菜、大根、ネギ、ブロッコリー…畑の野菜が多く有難いことです。

●冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため糖度の高い野菜が多いこと。甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含んでいるので免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。体が芯から温まる料理に使用して、寒い冬を乗り切りましょう。



経営管理委員会・理事会だより

経営管理委員会

令和2年11月9日

- 第1号議案 経営管理委員と組合間の
- 第2号議案 利益相反契約の承認について
- 第3号議案 伊吹資材センターの方向性検討方法について

理事会

令和2年11月30日

- 第1号議案 令和2年9月期ディスクロージャー誌について
- 第2号議案 就業規則および嘱託・臨時職員就業規則の一部変更について
- 第3号議案 2億円超の信用の供与等の決定について

わたしたちのJA【主要概況】

令和2年11月末現在

正組合員数	4,915人
准組合員数	7,408人
出資金残高	17億9千1百万円
貯金残高	1,486億5千3百万円
貸出金残高	187億4千8百万円
長期共済保有高	3,019億6千6百万円
年金共済保有高	31億5千3百万円
購買品供給高	6億9千0百万円
販売品販売高	3億2千7百万円



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

🔒 ココのワザ

- 1 一富士ニタカミナスビは、何に見ると縁起の良いもの？
- 2 キャンバスの大きさを表すときに使う言葉
- 3 港を表す地図記号はこの形
- 4 強烈な悪臭がする液をお尻から噴射して身を守る動物
- 5 1/100はセンチ、1/1000は
- 7 なぜか猫が入りたがる物
- 9 大豆や緑豆の種子を暗い所で発芽させた物
- 11 物事をするのにちょうど良い頃合い
- 13 おせち料理に入れる煮豆
- 15 鶴は千年、——は万年
- 16 ご飯のこと。カレー——
- 17 むいぐるみに詰めます
- 19 ピーヒョロロと鳴く大きな鳥

- 🔒 ココのワザ
- 1 羽根突きに使う道具
 - 4 すずりですります
 - 6 止まらず次に進むこと
 - 7 重さを知りたいときに使います
 - 8 テレビやエアコンに向けてボタンを押します
 - 10 ご飯のこと。焼き——
 - 12 いんちがいち、いんにがに……
 - 14 付きのタイで成人を祝った
 - 17 車が動きださないようにタイヤにかませます
 - 18 同種の事例は枚挙に——がない
 - 20 凍った場合は氷瀑(ぼく)と呼ばれます
 - 21 ひもの——が固くてほどけないよ

12月号のこたえ

A B C D E
シ ユ ン ギ ク

6	シ		11	14	18	22
1	ホ			コ	イ	ビ
2		ト			ワ	ギ
			9	12		ナイ
	7			15	16	
3	キ		13	カ		レ
4	ツ	10		17	ミ	シ
5	ク				21	ユ
						ズ

11月号の応募総数

110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 1月20日 水

※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。

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



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

チコリー ~冬が旬の国産チコリー~

チコリーのプロフィール

- 【分類】キク科キクニガナ属
- 【原産地】地中海沿岸、中央アジア
- 【おいしい時期(旬)】冬 1~3月
- 【主な栄養成分】チコリ酸、イヌリン、カリウム、リン、カルシウム、ビタミンB・C

解説:KAORU

見分け方

葉に張り艶があり傷がない

ふっくらとして形が良い

巻きがしっかりしている

みずみずしく変色していない
全体にきれいな白色で
葉先は黄色っぽいグリーン色

触ったときに締まりがあり、重みを感じる

鮮度に注意!
茶色く変色した部分がある
葉先がしおれている

NG X

保存方法

早めに食べ切ろう

ラップで包み冷蔵庫の野菜室へ

とってもデリケート
乾燥しやすく
日持ちしないよ

チコリーのチカラ

チコリ酸
苦味成分でポリフェノール
の一種
老化予防や生活習慣病
予防に効果的
根の部分に特に多く含ま
れ、消化促進、肝機能の
働きを高める作用がある

イヌリン
水溶性食物
繊維の一種
便秘解消や肥
満予防に効果が
期待できる
根の部分に特
に多く含まれて
いる

チコリーコーヒー
インカフェインの健康的
なドリンク
チコリーの根を乾燥させ
ば煎ると、コーヒーの風
味付けや代用として利用
できる。欧州では古くか
ら親しまれている

カリウム
高血圧予防に効果的
余分な塩分を体外に排
出する作用があり、むく
み解消に役立つ

チコリーのいろいろ

- チコリー**
最もポピュラーなチコリー。10~15cm程度で、根元が白く葉先が淡い黄色の特有のほろ苦さとほのかな甘味が特長の生食ではみずみずしさとシャキシャキとした食感が際立つ。加熱調理もOK
- チコリーレッド(赤チコリー)**
別名レッドアンディーブ。大きさは一般的なチコリーと同様だが、根元は白色で葉先の赤紫色が特長。鮮やかな赤紫色は、料理のアクセントにも最適
- パンタレッラ**
別名アスパラガスチコリー。チコリーの仲間のイタリア野菜のズナに、17センチを掛け合わせたような見た目。シャキシャキとした食感とほろ苦さが特長のスープや炒め物など加熱するとアスパラガスのような風味と甘味に

楽しみ方・食べ方のコツ

生でそのまま
葉を1枚ずつ剥がしてアボカド、トマト、卵生ハムチーズなどのお好みの具やドレッシングをのせる

ポイント
チコリーレッドは加熱すると鮮やかさが失われるので生のままサラダやカナッペなどにするのがおススメ

サラダ
魚介などとマイルドに

炒め物
オリーブ油と相性がグッド

加熱して
バターソテーは風味が良く食べやすい。肉料理や魚料理の付け合わせにも

揚げ物
フリッターは衣にチーズを加えるとおいしい

煮込みやスープ
火が通りやすいのでさっと加熱すると苦味が和らぎ甘味が増す

オープン料理
グラタン、ドリア、他の野菜や肉・魚介と合わせてボリュームアップ

ポイント
加熱の際はレモン汁を加えた湯に通すと少し変色を防げるよ!

チコリーのヒミツ

栽培
ベルギーやオランダで栽培が盛ん
軟白栽培が主流
日に当てずに白く栽培

歴史
起源は古代ローマ

江戸時代末期
日本に伝来
当時は特有の苦味が日本人の好みに合わなかった……
西洋料理の広がりとともに使われるようになる

January 2021
vol.273

発行/ルーヴイ伊吹農業協同組合 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:kounou@lakeibuki.jas.or.jp URL:https://www.ja-lakeibuki.or.jp/

