



ふれあい

Fureai

2

February 2021
vol.274

P1 特集

JA職員もオススメ!
心も体も超元気! 笑うだけ健康法
大人の笑トレ

Contents

- 3 女性部
- 5 営農情報
- 6 家庭菜園
- 7 JAの食育+農業=食農教育
- 9 ふれあいプラザ
- 10 「ごはん・お米とわたし」
作文・図画コンクール
- 12 JAからのお知らせ
- 14 パズル?頭の体操

J・A職員もオススメ!

大人の笑トレ

日本笑いヨガ協会
代表 高田佳子

笑いで免疫力アップ!というのは今や常識です。それだけではありません。笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。笑う力を鍛える「笑トレ」は、病気と疲れを吹き飛ばしましょう。

心も体も超元気!
笑うだけ健康法

人は楽しいから笑うのですが、笑うから楽しくなるのです。体と心はつながっているのです。たとえ面白いと感じなくても、笑う動作をしているうちに、自分の脳が楽しいことをしていると錯覚し、運動が楽しくなります。

笑うための筋肉を動かすと、全身の血液循環が良くなり、酸素も栄養も全身に届きます。

日常生活の中での自然な笑い、2〜3秒程度の笑いが一日に数回です。笑いは心身の健康に有

効ですが、10分から15分の笑いの継続が必要であるといわれています。しかも、横隔膜をしっかりと動かして声を出す笑いの方が効果が高いのです。笑いヨガは、笑いの伝染力を引き出す要素がたくさん入ったエクササイズなので、小さい子どもが一日中笑っているように、身体感覚でたっぷり笑うことができます。笑いの量の確保には、笑いヨガをベースにした笑トレが最適です。

基本動作で準備体操

まずは準備体操として①〜③の基本動作を順番にやってみてください。2ページのそれぞれの体操の最後には①と③を行いましょ。

1 手拍子と掛け声

手拍子をしながら「ホッホッハハハ」と4〜5回繰り返す。

山梨支店窓口
増田 舞



2 深呼吸

背中を丸めて両手に大きな籠を抱えるように息を吸い、胸を広げて「フーン」と息を全部吐く。

米原支店 渉外担当
宮野 滉生



3 元気ポーズ

「いいぞ、いいぞ」と言いながら手をたたき、「イエーイ!」と両手を伸ばす。

長浜東支店窓口
橋本 未知



笑ってストレス5選

「ああ、あなたもやってみよう！」



下に押すように「ハ」 空気を前に押すように「ホ」
これを30秒×2回繰り返します。

ホホハハ体操「笑い」で有酸素運動

笑うことで、横隔膜や腹筋、胸筋がしっかりと動きます。無理に笑おうとする必要はありません。ホホハハとリズムカルに声を出すだけで、笑うための筋肉が動き、血液循環が良くなっていくのを感じるはずですよ。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やおなか動けば効果は同じです。



いすに座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。つらい場合は、手でいすを持ってもOK。

「ヒ」の字で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑張つて歩いたら、膝を痛めてしまうこともあります。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いが膝痛予防には最適です。

昆布笑いの「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇腹だけではなく腰までストレッチすることができます。ハハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げてみてください。



両手を頭の上に上げ、手のひらを合わせて横に揺れながらハハハハ。座ったままでもできます。



言葉を交わす代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。

ツリカ笑いの「笑い」でストレス解消

腹が立つときや、理不尽だと感じると、ストレスホルモンが急上昇します。その結果、血圧が上がったり、血糖値が上がったりします。言いたいことを言ってしまう、人間関係が崩れます。そこで怒りの言葉の代わりに「ハッハッハ」とぶつけてみるのです。そうすることで、脳が笑っていると感じ、体が笑ったときの状態になります。怒りの感情はいつの間にか消え去り、スッキリするはずです。

ライオン笑いの「笑い」で表情筋を動かす

笑い過ぎて笑いが止まらなくなる心配はご無用です。顔の表情は表情筋の動きにより、むしろよく動かせると、顔に張りが出てきて若々しく見えます。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色が良く健康的で明るい印象になります。表情筋が衰えてくると、老けるだけでなく、誤嚥（ごえん）を起こしやすくなり、おいしく安全に食べることができなくなります。ライオン笑いは、顔の筋肉を鍛え、唾液が出やすくなって口腔（こうくわう）機能もアップする素晴らしい笑いです。



目を見開き、舌を思い切り突き出して笑います。ライオンが爪を立てるように指の関節を動かしながら、やりましょう。



JA女性部では、令和2年度の活動基本方針として、JA女性組織3カ年計画「JA女性地域で輝け50万パワー☆」の実践と、2015年に国連の193の加盟国で採択した「持続可能な開発目標(SDGs)」を意識し活動の展開に取り組んでいます。



今だからこそできる協同の力を発揮し、地域に根差したJAとともにSDGsが掲げる基本理念「誰一人取り残さない」を実現させ、地域のためにできることを実践しています。

愛の米ひとにぎり運動

JAレーク伊吹女性部を代表し中川壽美代部長が12月10日(木)、米原市社会福祉協議会と長浜市社会福祉協議会に、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183kgと現金1,000円を贈呈しました。

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、JA女性部員のさやかな気持ちで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などをはじめ、様々な福祉活動に分配し活用されます。

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環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、JA女性部が回収したエコキャップ131,58kg(約56,650個)を社会福祉協議会へ贈呈しました。



▲贈呈式の様子(米原市社会福祉協議会にて)



▲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願っています。

このような異物は回収できません。

金属製のキャップ

汚れているもの



「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」

シールがついているもの

シールははがしてください

洗浄してください



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・破砕してチップ化することにより、プラント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3,150gのCO₂が発生します。今回の運動で、二酸化炭素(CO₂)が415kg削減できました。

さらに、障がいがある人の新たな仕事にもなり、環境への意識も高まっています。

愛のマスクDE

つながるプロジェクト

コロナ禍で家庭での時間が増え、イエナカ(家の中)での充実時間を活用し「マスクを作っているよ」というJA女性部員からの声が多いことから、「愛のマスクDEつなげるプロジェクト」と銘打ち、6~9月にかけて手作りマスクなどの支援を募りました。

今回の活動で、手作りマスク111枚やガーゼマスク107枚のほか不織布マスク210枚が集まりました。手作りマスクには、冬季の暗い夜道や明かりのない災害時など、光って居場所を知らせる反射素材を貼り付け、介護施設や障がい者施設、災害時支援などで有効活用していただけるよう社会福祉協議会へ贈りました。

反射素材が光るよ!!



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JA女性部として活動してまいります。

lenohikari

家の光 記事活用

ハッピーマイライフセミナー

これからの人生がより輝くために

『わたしノート』のすすめ

〜元気な今だからこそ

家族のため自分のために

エンディングノートを書くこう

12月18日(金)、JA本店でハッピーマ

イライフセミナーを開催しました。



これまでの人生を振り返り、家族や親友、仲間との絆を改めて感謝し、これからの人生をより輝かせるため、『家の光』2020年12月号第2別冊付録「未来にのこすわたしノート」を活用し、参加者

5名が初めてのエンディングノートを書かれました。

セミナーは、コロナ禍もあり少人数での開催となりましたが、この少人数が功を奏し、気楽に和気あいあいとした雰囲気の中、各々の幼いころの夢や自分史などざっくばらんな会話に拍手も生まれていました。終活のイメージは、開始前はグレーや紫と落ち着いた色合いで、整理整頓やあの世への旅立ちといった終い支度のイメージで後向きでしたが、終了時にはピンクと明るい色となり「終活は自分の人生を振り返り、新たなことにチャレンジする楽しいこと」と前向きに変化していました。

参加者は、「今までどっという風に書いていけば良いのかわからず書けなかったけれど、今回のセミナーで気軽に書けた」など、『家の光』活用法などについても話され、発見と喜びのあるセミナーになったようでした。



ちやぐりん 4月号別冊付録

小島よしおの おうちで楽しく健康づくり!

新入学お祝いに贈りませんか?

楽しく運動編
親子体操で健康になろう!
4分で1時間の運動と同じ効果が得られるトレーニング法「HIT」をアレンジした体操。親子でチャレンジしよう。

おいしく料理編
免疫力をアップする料理を紹介!
ウイルス感染を予防するためには健康的な食生活がたいせつ。免疫力をUPする料理を作りましょう。

食&農クイズ編
楽しみながら学ぼう!
食べ物や農業の知識をクイズでわかりやすく学習します。

小学生向けの学習動画をアップして、YouTubeとしても大人気の小島よしおさん。さあ、小島さんといっしょに、おうちで楽しく健康づくりをするよ! オリジナル動画も見られます。

JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌

ちやぐりん 雑の蔵

4月号 576円(付録とも、税込)
定価(税込) ●普通月号492円 ●付録月号(1・4・8月号)576円

アカウント名: chagurin 2018

『ちやぐりん』普及活用運動展開中

「家の光」2015年5月号
「今日1日が楽になる! おはヨーガ」より

腰が楽になる ヨガポーズ

指導 アニール・K・セティ 秀子・セティ

両手を肩幅の間隔で床につき、息を吐きながら前に伸ばして20秒止めます。

お尻がかかとをつける

指先を遠くまで伸ばしてから力を抜く

無理をしないで、諦めないで続けると、1年後には体が柔らかくなり、このポーズができるようになります。

アドバイス
どんなポーズも、無理をしないこと。形にこだわらなくても、効果は同じです。できるところまでやりましょう。

暮らしをよくする情報がいっぱい!
「家の光」「ちやぐりん」購読のお申し込みはお近くのJA窓口へ

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



令和3年産の春作業まであと少し! 作業計画に基づき健苗育成に努めよう!

昔から、「苗半作」と言われるように、水稻栽培にとって良い苗を生産することは、収量確保に大変重要です。近年、天候不順によって収量が不安定な傾向にあります。天候に左右されない稲づくりを継続するために、積極的な土づくり資材の投入(田華の豊稲)と健苗の適期移植で初期生育確保に繋げましょう。

「ばか苗病・もみ枯細菌病」対策のポイント!

- ①作業場所やその周辺から伝染源となる稲ワラ、籾殻、米ヌカ、粉塵等を除去し、十分な掃除をする。
- ②昨年「ばか苗病」「もみ枯細菌病」の発生が見られた場合は、種子消毒、浸種、催芽に使用する機器並びに容器等(桶、育苗箱、
*催芽機)は消毒剤(消毒剤はご相談ください)等で消毒する。また、マルチや有効ポリは再利用せず更新する。
*催芽機は希釈液を循環させる。

塩水選・種子の準備

- ①塩水選でより良い種子の準備
- ②塩水選後には、必ず品種、採種地の確認をし、種子に関する記録を残しましょう。
- ③品種の混入に注意してください。
*袋での色分け、品種名ラベルを付け確認できるようにしましょう。

品種	塩水選の比重	水10ℓ当りの目安	
		塩(kg)	硫酸(kg)
うるち	1.13	2.01	2.56
もち	1.08	1.22	1.50

☆塩水選後は、水道水で水洗い作業を丁寧に行いましょう。

種子消毒方法

●温湯消毒

(ばか苗病・もみ枯細菌病・苗立枯細菌病・いもち病・イネシンガレセンチュウ)

- ①種籾を60℃～62℃の温湯に、10分間浸種した後、直ちに流水中で冷却します。冷却後、浸種作業ができない場合には、衛生的で風通しのよい場所に広げて保管し、適切な時期に浸種を開始する。
- ②浸種は、種子乾燥の3倍以上の水道水(10kgあたり30ℓ以上)とし、菌を増殖しにくくするため、2～3日に1回は水交換する。
- ③温湯消毒した時点の種子は殺菌されているが、その後の不衛生な管理では菌が付着する可能性があるので注意する。

●薬剤消毒 薬剤名 テクリードCフロアブル + スミチオン乳剤

(ばか苗病・もみ枯細菌病・苗立枯細菌病・いもち病) + (イネシンガレセンチュウ)

- ①種子消毒は、浸種前に行い、消毒後は水洗いせずに浸種する。
 - ②薬液水温は10℃以上～15℃未満を厳守する。(天気予報を確認し比較的暖かい日に実施する)
 - ③太陽光が直射する日向では、薬液の温度が上がったり、薬剤成分が分解したりする為、屋内または日陰で行う。
 - ④テクリードCフロアブルは、種子乾籾の2倍以上の容量の希釈薬液を準備しよくかき混ぜること。(乾籾10kgの場合、20ℓの薬液が必要)
 - ⑤テクリードCフロアブルの倍率は、水20ℓに対し薬剤100mlの200倍としスミチオン乳剤20mlを加用し、24時間浸種する。(乾籾10kg分)
 - ⑥種籾を薬液に漬ける際は、袋の一つ一つ中まで薬液が染み渡るように3～4回ゆすってから容器に沈め、24時間浸種する。
 - ⑦消毒終了後は日陰で2～3日風乾し、種籾の表面に薬剤が固着するまで乾かすと防除効果が高まる。
- *使用する器具により、亜鉛性のものは劣化させることがあるので注意ください。



テクリードCフロアブル
100ml 704円
(500ml入もあります)



スミチオン乳剤
100ml 385円

(価格は税込み当用価格です)

●微生物防除 薬剤名 エコホープDJ (環境こだわり奨励薬剤)

(ばか苗病・もみ枯細菌病・苗立枯細菌病・いもち病)

- ①種子消毒は、浸種前から催芽時までの時期に使用することができます。
- ②薬液水温は、10℃以上～30℃未満を厳守する。
- ③エコホープDJは、種子乾籾の2倍以上の容量の希釈薬液を準備しよくかき混ぜること。(乾籾10kgの場合、20ℓの薬液が必要)
- ④エコホープDJの倍率は、水20ℓに対し薬剤100gの200倍とし24時間浸種する。(乾籾10kg分) 種籾を薬液に漬ける際は、袋の一つ一つ中まで薬液が染み渡るように3～4回ゆすってから容器に沈める。
- ⑤処理後は風乾せず直ちに浸種或いは催芽を行ってください。



エコホープDJ
100g 1,078円

(価格は税込み当用価格です)
*生菌の微生物農薬(有効成分は生菌)であるため受注発注となります。

次号で **浸種・催芽** **土壌消毒** **育苗管理** についてご紹介します!

ジャガイモ 多様な品種を楽しむ



あなたも
チャレンジ

家庭菜園



園芸研究家
成松次郎

図1 畑の準備

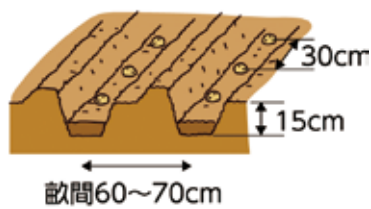


図2 種イモの切断



図3 芽かき

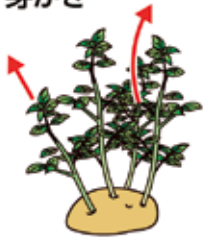


図4 追肥・土寄せ

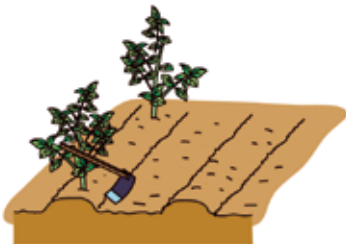


図5 収穫



休眠の明けた芽は5度程度で活動が始まります。早植えして発芽した芽は遅霜の被害を受けるので、遅霜の影響がなく暖かくなってから植え付けます。生育適温は10〜23度で、冷涼な気候を好みます。

「畑の準備」

種イモの大きさは1個30gくらいが良く、大きいイモは各片に頂部に芽が付くように3〜4片に縦切ります(図2)。切り口は、日陰で短時間乾かしておきます。元肥の上に少し土を戻し、種イモの切り口を下にして、株間30cmに植え付け、7〜8cmの覆土をします。マルチ栽培をすると雑草を防ぎ、地温が上がるため収穫期が1週間程度早まります。この場合、種イモを植え付け後、黒色ポリフィルムを張り、芽先がフィルムを持ち上げたら、フィルムを破りに出します。なお、発芽後の遅

「品種」

ホクホクした粉質の「男爵薯」「キタアカリ」や、アンデスの栗ジャガと呼ばれる「インカのめざめ」、ねっとりした粘質の「メークイン」「レッドムーン」など料理に向いた品種を選びましょう。秋作を行うには「デジマ」「ニシユタカ」など休眠の浅い品種を使います。

種イモの大きさは1個30gくらいが良く、大きいイモは各片に頂部に芽が付くように3〜4片に縦切ります(図2)。切り口は、日陰で短時間乾かしておきます。元肥の上に少し土を戻し、種イモの切り口を下にして、株間30cmに植え付け、7〜8cmの覆土をします。マルチ栽培をすると雑草を防ぎ、地温が上がるため収穫期が1週間程度早まります。この場合、種イモを植え付け後、黒色ポリフィルムを張り、芽先がフィルムを持ち上げたら、フィルムを破りに出します。なお、発芽後の遅

「植え付け」

の溝を掘り、畝1m当たり普通化成肥料100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます(図1)。

「芽かき」

芽が10cmくらいに伸びた頃、強い芽を2本残して他はかき取り(図3)。

「追肥・土寄せ」

芽が15〜20cmの頃、畝1m当たり普通化成肥料50gを畝の両側にまき、5cm程度の厚さに土寄せをします。2回目の土寄せは同じようにつぼみが付いた頃に行います。土寄せは十分し、イモの露出を防ぎます(図4)。マルチ栽培ではマルチの裾を上げて追肥をします。

「収穫」

開花後2〜3週間で新ジャガを楽しめますが、葉が枯れ始めてから掘り取れば充実したイモになります。晴天が続いた日にイモを傷つけないように掘り取ります(図5)。イモは光で緑化するため冷暗所で保存します。

※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。

ご予約
受付中

園芸書 コーナー

やさしい畑 春号

2021年3月3日発売 定価：922円(税込)

ふた手間かけてもやりたい
極めつけ多収仕立て

夏野菜は仕立て方によって、甘くなったり、長持ちしたり、たくさんとれたり、あるいは病気に強くなったりします。基本を押さえるだけでも家庭菜園では十分な量をとれるでしょうが、もう「ふた手間」かけることで超多収をねらいます。①植えつけ時、②生育途中、この2段階ごとに秘策あり。3〜4月のうちからスペースと資材を準備しておくことで取りかかりやすくなります。



※画像はイメージです

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!

野菜づくりを
はじめてみよう!



●別冊付録

小菜園展開マニュアル

コロナ禍にあって家庭菜園を始める人が増え、家まわりの空きスペースや庭の一部を畑にしようというケースも多くなるようです。この付録では、初めての野菜づくりをする人向けに、現実的な選択肢として小菜園の設営・展開方法を伝授します。

※内容は変わることがあります



＝ 食農教育

『夢プロごはん』ボランティアメンバー
(11/11北小学校にて撮影)



新米を提供し活動の支援を続けています

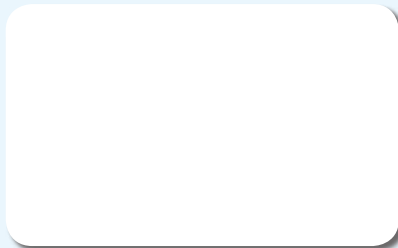
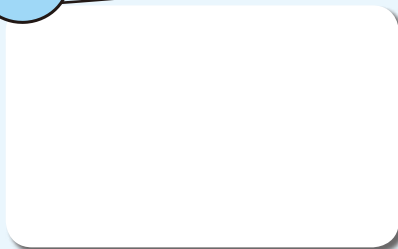
夢プロごはん



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『未来を担う子どもたちを、地域で見守り育てよう』を合言葉に活動されています。地元の安全安心なお米を食べ、子どもたちが豊かな心を育てほしいと願う学校区内ボランティアメンバーとともに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、11年目を迎えました。地産地消を後押しし、子どもたちとのふれあいを育てるよう、JAもこの活動に賛同し長浜北支店職員も参加しています。

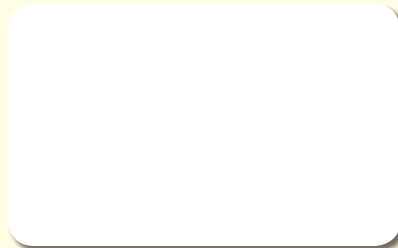
10/28

長浜北小学校



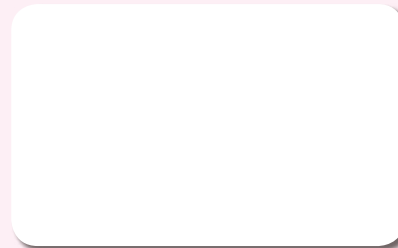
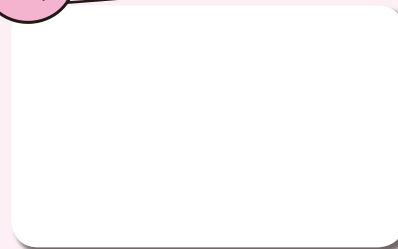
11/11

北中学校



11/14

神照小学校

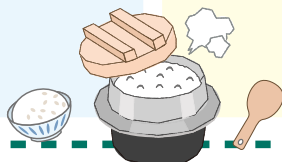


児童生徒代表が『食』に関することや感謝の気持ちをお昼の放送で朗読しました。
『夢プロごはん』の日を機会に、『食べる』ことの大切さを学んでいます。

「食べる」ということは、私たちにとってとても大切なことです。私たちが食事をするために、色々な人がたずさわってくれています。そのおかげで毎日しっかりとご飯がたべられていることに感謝したいと思います。

地元長浜の新米を地元の地下水を使って炊き上げたごはんです。今日、朝早くからごはんの準備をしていただいたたくさんの方々に感謝しながらおいしく楽しくいただきます。

新米とは、収穫した年の12月31日までに袋づめされたお米のことです。ごはん茶碗1杯のごはんには、たんぱく質や炭水化物、カリシウムなどたくさんの栄養素が含まれます。みなさん、お米をたくさん食べましょう。そしてお米を作ってくださった方や夢プロジェクト委員の方に感謝していただいでください。



JAの食育 + 農業

地域の特産物を知って!

JAでは、生産者と協力して小学生を対象に食農教育を行っています。生産者には、農業の楽しさや栽培についてなどの話をさせていただきました。また、JA経済部特産振興課の居林祐樹営農指導員が、JAでの取り組みや、生産者を含めてたくさんの人が関わることで毎日の食事ができることなどを説明しました。

全ての食事は、命ある動植物であり、私たちはその命を『いただく』ことで生かされていることを児童たちに伝えるため、これからも食農教育を続けていきます。



出前授業

10/29 春照小学校×ひらたねなし柿



JAの伊吹資材センター内にある脱渋・選果施設で米原市立春照小学校の3年生28人を対象に「ひらたねなし柿」の出前授業を行いました。授業では「ひらたねなし柿」を栽培する伊吹果樹組合の瀧澤均組合長が、米原市伊吹地区で栽培が始まった経緯や、栽培する面積や場所などについて説明。炭酸ガスを用いて脱渋する施設や選果の様子などの見学を行いました。またJAから、渋柿と甘柿の違いや、牛乳と柿だけで作る簡単デザートのレシピなどを紹介しました。

初めて聞くことばかりで楽しかった

家でデザートを作りたい

収穫体験

11/5 米原小学校×ブロッコリー



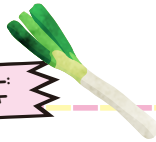
米原市中多良の成宮賢司さんにご協力いただき、米原市西部給食センターと合同で米原市立米原小学校2年生72人を対象に、ブロッコリーの収穫体験を行いました。収穫前に、ブロッコリーの品種の名前の由来や、ビタミンCが多く含まれていること、鎌の使い方の説明を受けました。児童らは、大きな葉っぱをかき分けて堅い茎に苦戦しながらグループごとに収穫し、1人2株ずつ持ち帰りました。また、家庭でおいしく調理できるよう、給食センターの岸先生から「ブロッコリーのアヒージョ」「ブロッコリーのおかか和え」などのレシピもいただきました。



「おはよう」って
おもしろい名前だと思いました。
早く家に帰って食べたい

ブロッコリーに
大きい葉っぱが
あることを
知りました

11/26 山東小学校・春照小学校×白ネギ



米原市高番の農事組合法人エコファーム高番にご協力いただき、米原市東部給食センターと合同で米原市立山東小学校3年生24人と米原市立春照小学校3年生28人を対象に白ネギの収穫体験を行いました。収穫前に、ネギの種類やネギが白い理由、収穫時は白く太いところをもって丁寧に抜く説明を受けました。また、給食センターの佐治先生と秋山先生から、ネギには風邪を予防するビタミンが含まれていることなどのお話を伺いました。児童らは、「双子ネギが抜けた!」など楽しそうに話しながら1本ずつ丁寧に収穫しました。さらに、規定の長さに葉を切ったり皮むき作業なども行い、出荷作業の大変さも学びました。



ネギを持つたら、
いろいろな思いが
こめられている
気がしました



ネギが嫌いでしたが、
もう一度食べたいと思いました

ふれあいプラザ

Fureai Plaza

長浜市公園町

岩木 孝さん (77歳)

新聞で見つけた『同姓同名』のご縁から魅了された能面打ち

繊細な日本の伝統芸能の普及にこれからも貢献してくださいね!

わたしが紹介します!!

長浜北支店 信用共済渉外 中村 敏己



体力維持や認知症予防のために、棒体操や太極拳をしていましたが、物足りなさを感じていた64歳の時、新聞で自身の旧姓と同姓同名の人が、能面師で面打ち教室をされていることを知り、何かのご縁ではないかと展示会を観覧。それがきっかけとなり能面の素晴らしさを知り、身震いするほど感動された岩木さんは、面打ち教室へ入会し、腕を磨かれています。

館(長浜市)などでの作品展示や、舞台で使用されることもあり、人に見てもらおうと張り合いができ、「生きた証」として残すことが出来れば嬉しいと話されます。

13年間で44点の作品を仕上げ、現在4点を制作中の岩木さんは「継続は力なり。日々精進します」と熱意を込めて制作されています。



『安達原』の舞台上で使用された『黒般若』の面



自宅の作業場で能面打ちをされる岩木さん

米原市河内

坪郷 敏三さん (71歳) まささん (72歳)

古稀記念に夫婦合作のクラシックCDを制作!



迫力ある声と作品に驚きました。これからますます夫婦でいてください(^o^)

わたしが紹介します!!

柏原支店 信用共済渉外 大西 祐紀



学生時代はコーラス部や合唱団に所属されていた敏三さん。昔から歌が好きで、50代後半からさらに歌唱力を付けようとレッスンに通い始められました。クラシック歌手は、声量が重要で腹式呼吸を使って発声を行い、基本的にマイクを使うことなく自身の歌声を広いホール全体に響かせて歌います。日本語の他にドイツ語やイタリア語の歌詞があり、発音が難しいそうですが、何千回も聴くことでリズムを覚えて歌えるようになります。年に数回、発表会で歌うことも

ありましたが、コロナ禍でレッスンとともに中止。現在は、週1回カラオケ店に通って自主練習をされています。

妻のまささんは、美術展を観覧した際に絵に興味をもち、40歳で洋画教室で油絵を始められました。その5年後、みごとに県内の作品展で銀賞を受賞し、その後も数々の作品展に出品。2012年には、米原市内で個展を開催され、まささんの母親がモデルの作品や、伊吹山と霊仙山がそびえるふるさとの四季を描いた作品30点を出品されました。

発声は、身体が勝負! 健康に気を付けて75歳を目標にがんばりたい!



アマチュアオペラ歌手 敏三さん

CDジャケットに使用した水をイメージした作品のすごい迫力です!

今後は、鉛筆で描くペンサシに力を入れて、2回目の個展を開催したいです!



アマチュア画家 まささん



敏三さんの古稀記念にまささんが「声は形のないものだから、CDに歌声を残す」と提案され、曲目を選び、CDを制作しました。曲目の解説も自ら書き、音楽の知識や声量もアップしたそうです。またCDジャケットには、まささん作の油絵で夫婦合作の作品が完成。古稀の内祝いとして友人や地域の人々にもプレゼントされました。



令和2年度「ごはん・お米とわたし」 作文・図画コンクール

JAレーク伊吹
管内入選者

入賞作品集が
各店舗に置いてあるよ。
見に来てね。



JAグループがすすめる「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、主食であるお米の大切さを認識し、お米やごはん食の重要性への理解を深めることを目的として開催しています。

県内の小・中学校から、作文部門584点、図画部門802点と数多くのご応募をいただきました。その中から当JA管内の入選と佳作の作品をご紹介します。

作文の部

入選

こうむらあかり
幸村 灯さん
(神照小学校1年)

題名「おこめとわたし」

内容：家族とにぎり、場所を選ばずできる「おにぎりパーティ」の楽しさを教えてくれました。

いまなかすずね
今中 寿音さん
(春照小学校5年)

題名「[不断の気持ち]を感じて」

内容：コロナ禍で、日常が変わり時間が止まった感覚でしたが、生産者が「不断の気持ち」で植えた苗の生育に元気をもらいました。

佳作

いまむらしん
今村 心さん(神照小学校2年)

題名「うちのすいはんき」

内容：家の炊飯器が壊れてしまったことをきっかけに、お鍋で炊いた時のお焦げの美味しさを知り、何気なく食べていたお米の作り方や炊き方などの疑問が膨らみました。

図画の部

佳作



ながいみさき
永井 美咲さん
(柏原小学校4年)

題名「幸せの美味しいおにぎり」



よしおかあきと
吉岡 暉倫さん
(坂田小学校4年)

題名「かぞくでいねかりたのしいよ」

花卉部会では、2014年から冬の農閑期にハボタンを栽培しています。今年度は、15,230本を市場に出荷しました。「JAレーク伊吹のハボタンは、規格が確立され出荷ロット・品質も安定しているので、主要産地となり小売店も安心して購入されている」と市場からも太鼓判をいただきました。温度が15℃を切ってから1カ月ほどの時期に緑色の葉が色づき始めるハボタン。今年度は、11月中旬以降に暖かい日が続き、葉が緑色に戻ってしまったことから、出荷できないものもあり、今後の検討課題にもなりました。

また、JAレーク伊吹のハボタンが、『家の光』3月号の「風土の逸品」コーナーでカラー刷り4ページにわたって掲載されます。岩根秀雄部会長や小川ファームの方々、フラワーアレンジメント製作の磯合玲子経営管理委員も登場。『家の光』3月号もぜひご購読ください。

お問い合わせ先
経済部特産振興課
☎63-2108



▲切り花ハボタンを栽培する小川ファームの小川剛史さん



▲鮮やかな赤色がつき始めたハボタン



ハボタン

手軽に健康



手指体操



健康生活研究所所長
堤喜久雄

グーパーで頭の体操と血の巡りを促進

厳しい寒さと運動不足で血行不良になりがちなこの時期は、そのことによってさらに体が冷えてしまうという悪循環を起しやすいものです。

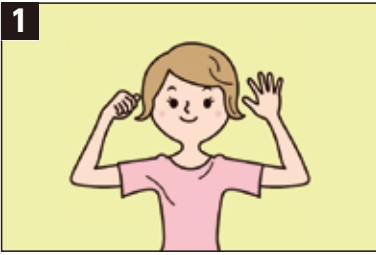
今回は、頭の体操も一緒にしながら、楽しくできる血行促進体操を紹介します。体操をする際は、鏡の前で行うことをお勧めします。両手が真上に伸びているか、背骨が曲がっていないか、チェツ

クしましょう。

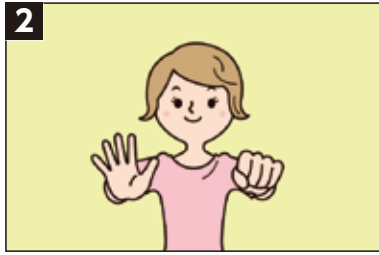
2秒間で伸ばし、2秒間で曲げるくらいのゆっくりとしたペースで繰り返し、30秒ほど行いましょう。痛みが出る場合は無理して行わず、できる速さで、できる範囲で構いません。

座ったままで行える簡単な体操なので、デスクワークや勉強の合間に行うと良いでしょう。

動きに合わせてグーパー



1 両肩の位置で右手はグー、左手はパーで構えます。肘を少々後ろに引いて背筋も伸ばします。



2 次に両腕を前に伸ばし、右手はパー、左手はグーにします。



3 両肩の位置に戻します。そのとき元の構えと同じで、右手はグー、左手はパーです。



4 腕を真っすぐ上へ伸ばして、右手はパー、左手はグーにします。逆の動きで1に戻り、1~4を繰り返します。

ポイント

動かすときには反動はつけず、「イチ、二、イチ、二」と声に出しながら行うとリフレッシュにもなりお勧めです。

応用

グーとパーを入れ替え、右手はパー、左手はグーで同じようにやってみましょう。

シェフ
永井の

おすすめ

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

トマトと豚ひき肉の あえうどん



●材料(1人分)

豚ひき肉	200g
カットトマト缶	60g
タマネギ(みじん切り)	1-2個
カレー粉	小さじ2
かつおだし汁	1カップ
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
ローリエ	1枚
生パジルの葉	10枚
冷凍うどん	1玉
サラダ油	大さじ1

●作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱して豚ひき肉、タマネギをしっかりと炒めてからカレー粉、カットトマトを入れ、さらに5分ほど炒める。
- ②①にかつおだし汁、みりん、しょうゆ、ローリエを入れ、煮詰めていく。
- ③汁が少し残る程度で火を止め、パジルの葉を粗く刻んで入れる。
- ④ゆで上げたうどんが熱いうちに③を絡ませ、器に盛り出上来上がり。

アサリとイワシの ミネストローネ



●材料(2人分)

アサリ	250g
イワシ水煮缶	300g
カットトマト缶	180g
タマネギ(粗みじん切り)	1-2個
白ワイン	1-4カップ
水	2カップ
大豆水煮缶	100g
ローリエ	1枚
しょうゆ	大さじ2
塩・こしょう	適宜
生パセリ(細かく刻んだもの)	適宜
オリーブ油	大さじ2

●作り方

- ①フライパンにオリーブ油、タマネギ、アサリを入れ、弱火で5分ほど炒める。
- ②①に白ワイン、水、カットトマト、ローリエ、イワシの水煮、大豆水煮、しょうゆを入れ、中火で20~30分煮込む。
- ③塩・こしょうで味を調え、器に盛り付け仕上げにパセリを振り出上来上がり。



ATMで、お得な定期貯金にお預け入れできます。

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
単利型・元金継続のみ お預け入れいただくと、

期間 **1年** **0.10%** (税引後年0.079%)

※金利は令和3年1月1日現在

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・祝日も取扱が可能です。

取扱ATM / JAL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。

募集期間 令和3年1月1日(金)~3月31日(水)

※お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。※ATMによるお預け入れが対象です。
※金利の適用は初回満期日までとし、満期日以後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いたします。
※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。
※店頭に説明書をご用意しています。
※金融情勢により期間中でも金利変更または取扱いを中止する場合がございます。

★お問い合わせは、お近くの各支店窓口まで★

クルマやバイクの購入・ローンの借り換えは、今がチャンス!

JAマイカー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」というお客様もお気軽にどうぞ!

適用金利の要件

- ① ②どちらかの要件を満たされる方
- ① JAで終年一括または公的年金をご指定、またはご指定いただける方
- ② JAで下記項目の中から2項目以上のご利用、またはご利用いただける方
 - JAカード(クレジットカード)をご契約中、または新たにご契約いただける方
 - JAでネットバンクにご契約中、または新たにご契約いただける方
 - JA所定のお取引きをさせていただける方

基準金利(固定金利)年3.00%

お取り引きにより、金利を引き下げ!

適用金利年 **1.00%** (保証料別)

最大引き下げ後金利

適用金利年 **0.80%** (保証料別)

最大引き下げ後金利の要件

適用金利の要件を満たしている方で、下記項目を2項目以上満たされている方

- JAで住宅ローンまたはリフォームローンをご契約中の方
- JAでクレジットカードをご契約中、または新たにご契約いただける方
- レイク伊吹管内共済代理店でローン対象車両を購入される方(借入額20万円以上)
- 長浜自動車学校で自動車免許(普通・準中型)を取得された方(ただし、免許取得後1年以内)に本人または家族がマイカーローンの借入申込)

※ただし、適用金利の要件の項目を満たしている方で上記項目のうち1項目を満たしている方は適用金利は**0.90%**(保証料別)となります。

JAマイカーローンなら **いつでもどこでも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!

JAネットローン 検索

募集期間 令和3年1月1日(金) → 4月30日(金)

くわしくは、お近くの支店窓口にお気軽にお問い合わせください。

新生活を迎える皆さまへ

JAの自動車共済で万全なスタートを!

年齢層別の事故件数は20代以下が最も多くなっています。そこで、万に備えるためには十分な保障が必要です。特にオススメは**クルママスター!**

令和2年1月に6等級・7等級の新規契約の掛率の見直しを行い、以前よりも少ないご負担で加入いただけるようになりました。

自動車共済クルママスターなら

リスクを幅広くカバーする手厚い保障が安心です。

相手方への保障 「対人賠償」「対物賠償」	ご自身とご家族の保障 「人身傷害保障」「傷害定額給付保障」	お車の保障 「車両保障」「車両諸費用保障特約」
-------------------------	----------------------------------	----------------------------

お得な掛金で、負担が軽くなるかもしれません。

JA共済オリジナル 「自賠責共済セット割引」 対人賠償の共済掛金 7%割引	「複数契約割引」 共済掛金 5%割引	
「新車割引」 共済掛金 最高5%割引	「自動継続割引」 共済掛金 2%割引	「ASV割引」 共済掛金 9%割引

※車両保障、対人賠償、対物賠償、人身傷害保障、傷害定額給付保障の共済掛金に適用します。
※上記以外にも「長期優良契約割引」「農業用貨物車割引」などがあります。
※割引の適用には所定の条件があります。

もしものときに頼れるサービス・体制が充実しています。

24時間365日の事故受付 レッカーサービス ロードサービス 夜間休日現場急行サービス など	事故対応窓口……全国約 2,450 か所 損害調査 サービス担当者……全国約 5,360 人 (令和2年4月1日現在)
---	--

※サービスのご利用にあたっては所定の条件があります。

JA共済事故対応利用者満足度 **94.3%**

※JA自動車共済利用者満足度調査。令和元年度実績(JA共済調べ、満足・やや満足・やや不満足・不満足)の回答割合、少数点第2位を四捨五入

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際は、「重要事項説明書(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。

2025990252

令和2年分 確定申告 申告書の作成は国税庁ホームページがおすすめ!

確定申告 検索

まずは「確定申告」で検索!

ご来場を検討されている方へ ~感染リスク軽減のための税務署からのお願い~

密を避ける スマホパソコンで(e-Tax) → ご自宅から申告 できます	密を作らない 確定申告会場への入場には整理券が必要 → 各会場で当日配布 します LINEから事前発行もできます
--	---

令和2年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告の相談・申告書の受付は、**2月16日(火)から3月15日(月)まで**です。
※[復興特別所得税額]の記載漏れのないようご注意ください。

大阪国税局・税務署

みんなの人権

言葉と人権

J A滋賀同和対策本部
「みのり」より

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴って、患者や医療従事者およびその家族等に対する、いわゆる「コロナ差別」が発生しています。

先般、第35回人権啓発研究会のオンライン版に参加しました。当集会の来賓あいさつで、部落解放同盟中央本部の組坂繁之執行委員長が、次のような話をされました。

コロナ差別というものが問題となっており、最近よく使われる『ソーシャル・ディスタンス(社会的距離)』という言葉を使うことはよろしくない。それは、インドのアウトカーストである『ダリット』の人たちが、かつて、

ヒンドゥー教徒の人たちから社会的に排除を受けてきた状況を、『ソーシャル・ディスタンス』という言葉で表してきたからです。そのため、

現在、ダリットの人たちは、ソーシャルではなく安全な距離を保つという意味で、『セーフ・ディスタンス』という言葉を使っています。

この件に関して調べると、世界保健機関(WHO)においては、ソーシャルではなく、『フィジカル・ディスタンス』身体的・物理的距離』に言い換えるように推奨しています。その理由は、ソーシャル・ディスタンスでは、人と人との社会的なつながりを断たなければならぬとの誤解を招きかねず、社会的孤立を生じさせるおそれがあるとの判断からです。

組坂委員長のあいさつを聞くまで、『ソーシャル・ディスタンス』は世界共通の言葉だと思込んでいました。しかし、世界中を見渡してみると、その言葉を使うことによって、傷つく人たちがいることを教えてもらいました。社会一般に広く浸透している言葉だからといって、問題意識を持たずに使うのではなく、その言葉が生まれてきた背景や意図するところのものをよく理解する必要があるのではないのでしょうか。その言葉を使うことで、傷ついたり不利益を被る人たちがいてはなりません。社会から取り残された人、道徳的または社会的理由により社会から排除された人を想起するような言葉を使うことは、偏見や差別を生む一因となりかねません。今後、幾度も使われる言葉になろうかと思えます。それだけに通常よりも慎重なネーミングが求められています。

もし、今使われている言葉が不適切と気づいたなら、より適切な言葉を探すべきです。それが、問題解決に向けた一歩となると思うのです。

※身分制度であるカースト制度にすら入れない最下層の人たち

経営管理委員会・理事会だより

経営管理委員会

12月の開催はありません。

理事会

令和2年12月25日

- 第1号議案 伊吹資材センター各施設再編計画(案)及びスケジュールについて
- 第2号議案 伊吹資材センター各施設解体工事について
- 第3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4号議案 育児休業等規程の一部変更について
- 第5号議案 介護休業等規程の一部変更について
- 第6号議案 職制規程の一部変更について
- 第7号議案 内部統制システム運用状況の取組確認表について
- 第8号議案 2億円超の信用の供与の決定について
- 第9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2年12月末現在

正組合員数	4,904人
准組合員数	7,396人
出資金残高	17億9千3百万円
貯金残高	1,499億6千2百万円
貸出金残高	183億4千5百万円
長期共済保有高	3,022億5千1百万円
年金共済保有高	31億6千7百万円
購買品供給高	7億8千8百万円
販売品販売高	4億4千9百万円

Mail from reader お便りコーナー

1月号から

米原市 藤本さん

サツマイモの軸煮をいただいたことがあり、大変美味しかったことを思い出しました。今の子どもには「何それ?」と言われそうで・・・サツマイモは知っていても、イモ軸を煮たのは知らないでしょうね。

●サツマイモ収穫前の新しく伸びたわき芽の部分(葉のついている軸の部分)から作る「イモ軸煮」。栄養価も高く、シャキシャキした歯ざわりで美味しいですね。秋ごろにレシピ紹介予定!お楽しみに!

長浜市 辻さん

冬の季節になると、自分で育てた大根で切り干し大根を作ります。1回に3本程を一冬に3~4回。生よりもビタミンも増え、丹精込めて作った大根を余すことなく使い切ります。友達にももらっていただきます。私は少し厚みのあるのが好きなので、毎年楽しみながら作っています。

●ダイコンの水分は約95%で、天日干しにすると16%程度まで減り、旨みや栄養が凝縮されます。切り干し大根は、カルシウム、鉄、食物繊維なども大幅に含有量が

増えるので、少ない量で食物繊維をたくさん摂取することができ、煮物はもちろんサラダやみそ汁などレシピも豊富です。ニンジンやゴボウなどでも切り干し野菜は作れます、ぜひお試しください。

長浜市 堀内さん

昨年は、暗闇の中に閉じ込められた1年でした。今年こそ、笑いのある明るい年になりたいですね。畑では、今まで作ったことのない作物に挑戦したいです。

●昨年以上に新しいことに挑戦して、明るい年にしたいですね。

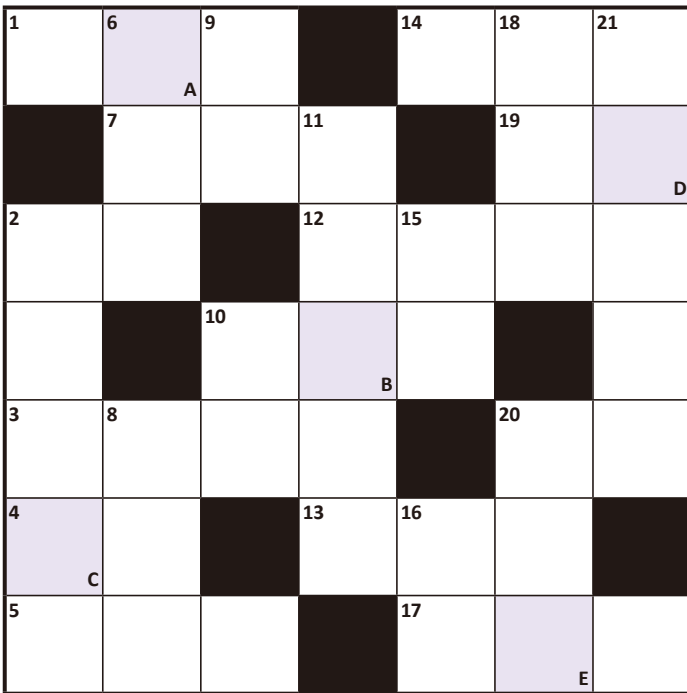
長浜市 渡邊さん

畑作業は楽しいもので、作物の成長も励みになります。畑には畑友達が出来て、お互いに苗の交換や作り方の伝授等、年齢差を超えての温かい友情が生まれます。

●成長と一緒に喜んでくれる人や作り方を教えてくれる人、新たな作物を提案し苗をくださる人、調理法を教えてください。苗をくださる人などのふれあいや「食と農」を通して人と関わることの素晴らしさがありますね。



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 最低気温が0度を下回る日のこと
- 2 どら焼きに挟んである物
- 3 片仮名語でいうとリベンジ
- 4 節分にまきます
- 5 冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
- 7 ——の道も一歩から
- 10 牛肉はビーフ、鶏肉は——
- 12 お釣りと一緒に受け取ることも
- 13 多くの人が眠っています
- 14 チョコレートの原料になる植物
- 17 アルコールを含む調味料
- 19 間違った答えに付ける印
- 20 バレンタインデーに伝える人もいます

- 🔒 ココのワザ
- 21 アシカに似た海獣
 - 20 夕方になると家々の窓にともります
 - 18 文庫本に布製の——を掛けた
 - 16 浜辺に寄せては返すもの
 - 15 シャープペンシルに入れます
 - 11 就職活動の際に書きます
 - 10 この——の輪、なかなか外れないんだ
 - 9 ジヤムやピクルスなどを詰めます
 - 8 構えてシャツターを切ります
 - 6 チョコレートを——にかけて溶かした
 - 2 たき火の——を念入りに行った

1月号のこたえ

A B C D
カドマツ



12月号の応募総数

112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
J A 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@lakebuki.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 2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。

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



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 |



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

February 2021
vol.274

カラシナ ~辛味がアクセントの緑黄色野菜~

カラシナのプロフィール

- 【分類】アブラナ科
- 【原産地】中央アジア
- 【おいしい時期(旬)】12~4月ごろ
- 【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・K、葉酸、カリウム、カルシウム、アリルイソチオシアネートなど

解説:KAORU

見分け方

葉が鮮やかで濃い緑色

張りつつやがあり、葉先までピンとしているものが新鮮

葉や切り口が変色なくみずみずしい

ポイント!
育ち過ぎのものは堅く筋張っている。長過ぎず茎もたぐない方が柔らかい。

保存方法

冷蔵庫の野菜室
湿らせた新聞紙などで包んで袋に入れる

1~2日で食べ切る

長期保存
サッと下ゆでしてから小分けして冷凍庫へ
賞味期限は1か月以内を目安に

塩漬け
さらに長期保存

カラシナのチカラ

β-カロテン
ビタミンC
免疫力を高め、老化や不調の原因になる活性酸素を抑制する働きがある。風邪予防、美肌にも

栄養素の豊富な緑黄色野菜。冬の時期に必要な栄養素を含有

カリウム
降圧作用で高血圧を予防、むくみの解消にも

カルシウム、ビタミンK
骨や歯の強化、健康に役立つ

アリルイソチオシアネート
辛味成分、食欲増進や抗菌作用

葉酸
新陳代謝や成長促進、造血作用で貧血予防に効果的。妊婦にお勧め

ビタミンU
胃粘膜の修復に役立つ

カラシナのいろいろ

カラシナ
爽やかな辛味が特徴の葉は深い切れ込みがあり、濃く鮮やかな緑色のおひたしやあえ物、漬物、炒め物などに利用できる。葉カラシナとも呼ばれる

レッドマスタード
赤色の葉が特徴の主にサラダなどに色と辛味をアクセントに利用される。全体が赤紫色、また緑色のベースに赤みが入ったものなどさまざま

タカナ
カラシナの一つの葉は肉厚で幅広のハリツいた辛味が特徴の漬物に加工され、おにぎりの具やラーメンのトッピングに

博多つぼみ菜
大型カラシナの一つの上部が緑色で根元が白色の葉の付け根から出る脇芽を食べる。コリコリした歯応え、甘味と程よい辛味が特徴

サラダからし菜
生食向き。見た目は水菜に似て、切れ込みの深い、軟らかい葉と細い茎が特徴。ほんのりした辛味とシャキシャキとした食感が持ち味

ワサビナ
カラシナの変種から誕生したといわれ、カラシナのように辛味がある。切れ込みの深いワサビの葉が特徴の生食で、歯触りが良い

マスタードグリーン
生食可能で、ハリツいた辛味が特徴の西洋カラシナの葉は美しい緑色で、薄く幅が広い大きな葉を生かして肉などの具を包んだりサンドイッチにも

楽しみ方・食べ方のコツ

サラダ
葉や茎が細く軟らかい。サラダ用をしよう

炒め物
パスタや魚、肉料理の付け合わせの爽やかな風味が食欲を増進

おひたし・あえ物
ハリツいた辛味がアクセントに、ゆで過ぎないのがコツ

煮物(鍋の具材)
みそ汁の具にも!

下処理
サッと湯通ししてから使うと、煮汁が濁らず風味も引き立つ。必炒め物、煮物など加熱調理する際は、加熱し過ぎないように注意する

漬物
塩漬けやしょうゆ漬けが一般的。あく抜きしてから本漬けすると辛味が生きる

カラシナのヒミツ

歴史
アブラナ科の野菜から分化。「アブラナ」と「クワカラシ」の自然交雑と考えられている

日本へは中国から伝来。平安時代の『本草和名』

「芥」の項目で「加良文(カラシ)」

タカナは「菘」の項目で「多加奈(タカナ)」

花が咲く前の香矢。2~3月ごろが一番の旬

葉・茎・種も食べられる有用な食材。茎葉を食用にするのは中国で、からしやマスタードに利用される種類は主にインドや欧州で進化

種子を粉末にして「和からし」に

発行/ノースイッシュ農業協同組合 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:kounouno@lakeibukijias.or.jp URL:https://www.ja-lakeibuki.or.jp/

