

ふれあい

Fureai

7

July 2021
vol.279

P1 特集

エコープ「ほめられ酢」を使って 簡単レシピにチャレンジ!

Contents

- | | |
|----------------|----------------|
| 3 女性部 | 8 1支店1協同活動 |
| 5 営農情報 | 9 親子で田植え体験を開催! |
| 6 家庭菜園 | 12 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 |

JAの店舗で好評発売中!

エコープ「ほめられ酢」を使って

簡単レシピにチャレンジ!

ほめられ酢は、国産原料を最優先に使用した商品で、時短に最適な万能調味料です。
かけるだけ!つけるだけ!まぜるだけ!これ1本で和洋中が簡単に!
柔らかな酸味と後味がさわやかで、お子様も食べやすく安心です!

親子でつくろう!

ほめられ酢(300ml入)
299円(税込)

キラキラ七夕ちらし寿司ケーキ & さわやかゼリー

材料(1合分)

酢飯

ごはん(炊いたもの)..... 1合分
ほめられ酢..... 大さじ3

シタケの甘辛煮

シタケ..... 3枚
水..... 50ml
(A)しょうゆ..... 大さじ1/2
(A)みりん..... 大さじ1/2
(A)酒..... 大さじ1/2
(A)砂糖..... 大さじ1/2

大葉..... 5枚
錦糸卵..... 卵1個分

まぐろ・サーモン・いくら(刺身用)..... 適量
ハム..... 1枚
スライスチーズ..... 1枚
オクラ..... 1本
絹さや..... 1枚

お好みの具材を
乗せてね

作り方

- ① ごはんにほめられ酢を混ぜ合わせ、酢飯を作る。
- ② シタケは石づきを落とし薄切りにして、鍋に混ぜ合わせた(A)と水を入れて沸騰したらシタケをいれ、落とし蓋をして弱火から中火で時々混ぜながら水分が少なくなるまで煮て、そのまま冷まして味をなじませる。
- ③ オクラと絹さやはゆで、オクラは輪切りにし、絹さやは斜め切りにする。
- ④ まぐろ・サーモンは角切りにする。
- ⑤ ハムとスライスチーズは星形で型抜きする。
- ⑥ 大葉は千切りにする。
- ⑦ ラップを敷いた型に①を1/3詰めて、大葉のをせ、その上に①を1/3重ねる。さらに②をのせて、残りの①を重ねて型から外す。
- ⑧ 錦糸卵のをせ、③④⑤、いくらを飾りつけて完成。



七夕の夜に作って食べたい
ごちそうレシピ♡

材料(150mlカップ2つ分)

ゼリーの素(クール)..... 70g(1袋)
水..... 300ml
かき氷シロップ(ブルーハワイ)..... 大さじ3
黄桃・さくらんぼ・ナタデココなどの缶詰..... 適量

作り方

- ① 鍋に水を入れ沸騰したら火を止めて、ゼリーの素を加え、よくかす。
- ② タッパーに①の半分を流し入れ、透明ゼリーを作る。
- ③ 鍋に残った①にかき氷シロップをいれて混ぜる。
- ④ 別のタッパーに③を流し入れ、青色ゼリーを作る。
- ⑤ ②と④を冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 黄桃を星形で型抜きする。
- ⑦ 固まったゼリーを、フォークなどでくずし、カップに②、④の順にいれる。
- ⑧ ⑥、ナタデココ、さくらんぼなどを飾りつけて完成。



ゼリーの素(クール)
210g(70g×3)

432円(税込)

ゼリーの素で簡単!
見た目も涼しい!





夏野菜も「ほめられ酢」で美味しく♡

簡単ピクルス

材料(作りやすい分量)

| | |
|-------|------|
| キュウリ | 1本 |
| ダイコン | 300g |
| ニンジン | 1/2本 |
| パプリカ | 1/2個 |
| ミニトマト | 4個 |

ピクルス液

| | |
|------------|-------|
| ほめられ酢 | 200CC |
| ローリエ | 1枚 |
| 黒こしょう(ホール) | 7粒 |

塩ゆでしたズッキーニやオクラもおいしい!

作り方

- ①キュウリ、ダイコン、ニンジン、パプリカは、5~6cmの長さのスティック状に切りそろえる。
- ②ミニトマトは、爪楊枝で皮に穴を10カ所ほどあける。
- ③瓶またはタッパーに①②を詰め、ピクルス液を注ぐ。(野菜が浸かるまで)
- ④蓋をして冷蔵庫で保存する。
- ⑤2時間以上浸けて完成。

永久にポリポリと・・・

手が止まらない!



ナスの甘辛煮

材料(2人分)

| | |
|----------|------|
| ナス | 2本 |
| 小麦粉 | 適量 |
| 油 | 適量 |
| (A)ほめられ酢 | 大さじ3 |
| (A)しょうゆ | 大さじ1 |
| 細ネギ | 1本 |

作り方

- ①ナスはヘタを取り、1口大の乱切りにする。水にさらした後、水気をよくふきとり小麦粉をまぶす。
- ②細ネギは小口切りにする。
- ③フライパンに油を入れて熱し、①を入れてしんなりするまで焼く。
- ④③を弱火にし、(A)を入れてとろみがつくまで手早く煮からめる。
- ⑤器に盛り、細ネギをちらして完成。

めちゃ簡単で

さっぱり美味しい!



サクサク!不思議!

ほめられ酢ラスク

材料(作りやすい分量)

| | |
|-----------|----------|
| 食パン | 6枚切2枚 |
| (A)ほめられ酢 | 大さじ1と1/2 |
| (A)バター | 50g |
| (A)砂糖 | 50g |
| (A)バニラオイル | 少々 |
| アーモンドスライス | 20グラム |

作り方

- ①食パンは1枚を16等分に切り、オーブンのトレイに並べる。
- ②150℃に予熱したオーブンで15~20分焼き、食パンの水分を飛ばす。
- ③焼き上がる直前に小さなフライパンで(A)を入れて弱火で混ぜながらとかす。
- ④③の火を止めて、少し砕いたアーモンドスライスを加える。ハケで②の上面と側面にぬる。
- ⑤④を150℃のオーブンで20~25分ほど焼き、裏をさわってカチカチになれば完成。

焼くと酸味は抜けますが、

塩加減が美味しく変身!





折り紙はワンダーランド

J Aでは、気の合う仲間が集まって、『家の光』等の雑誌の記事をもとに、料理や手芸、読書会等、さまざまな活動をしているグループがあります。

今月は、折り紙を使ったフラワリースに挑戦しているグループ『すみれ』のみなさんの製作の様子をご紹介します。

4月19日、手指消毒・マスク着用での参加、室内の空気が可能な限り入れ替わるよう換気対策をしながら、本店の会議



※作り方は家の光2021年4月号に掲載

室に集まる女性7名。皆さん連絡等はSNSでし合う仲だそうです。今回は2名お休みでしたが、毎月第3月曜日に集まることを目標に活動を続けておられます。材料の確認をして一斉にスタートされましたが、大小の花を折るのは難しく、



どうしても折り方が分からず思わず席を立ってしまうみなさん。声はひかえめにしています!!

2時間では完成できませんでしたが、折紙の手軽さと奥深さは他にはない面白さのようです。農繁期の5月は活動をお休みして、6月からは、かんたん押絵のみふくろに挑戦されます。

女性部部长 あいさつ

あじさいの花が美しい季節となり、新年度がスタートしました。

平素は、女性部活動にご支援、ご協力を賜りありがとうございます。

さて、昨年度に引き続き、JAレーク伊吹女性部部长をさせていただくことになりました。微力ではございますが、精一杯、務めさせていただきますのでよろしくお願いいたします。

今なお新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け行事やイベントなどの自粛や中止が懸念されますが、私たちは今こそ『ピンチをチャンス』に変えて出来ることを提案し、活動の輪を広げていきます。

家の光の記事を活用して勉強会等も出来ればと思っています。開催にあたってはマスクの着用はもとより、換気、検温、消毒などに心がけ、気持ちよく活動ができるように配慮し、そして一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息を願いつつ、仲間が集い、笑顔が戻ることを願っています。

女性部は、明るく元気に何事にも負けず活動を行うと共に、社会に貢献出来ればと思いますので、今まで同様、ご協力をお願いいたします。



女性部部长
中川 壽美代さん

JA女性組織とSDGs

世界を変えるための17の目標

JA女性組織の活動は、SDGsそのもの!
私たちの活動は、世界の課題解決につながっています



5月の会 通常総会開催

5月20日、JA助け合い組織「じの会」は、本店大ホールで通常総会を開きました。昨年は、コロナ禍で書面決議となりましたが、本年はコロナウイルス感染症への対策を完全に会員24名のうち13名が出席し、今後の活動等について協議しました。

清水京子会長は「未だコロナ禍は続いています。徐々にワクチン接種も進められていきます。昨年度は大変なコロナ禍で活動自粛の1年でしたが、これからは少し前を向いて活動ができるよう、今日がそのための一歩としての協議の場となるように」と挨拶しました。議事では、コロナ禍で迎えた今年度は全役員の再選が承認され、昨年度から自粛しているふれあいサロンの開始時期については、一人ひとりが発言をする時間をとり、秋以降に再協議することを決議し、提出議案全てが承認されました。



日本で食べるものは、日本で作る

「国消国産」をいっしょに考えよう

生きるために欠かせない食料は、日本で作ったほうが安心

なぜ今?
国消国産

新型コロナウイルスの感染が広がり始めたとき、マスク不足が大きな問題になりました。もしこれが食料だったら、どうなっていたでしょうか。いざという時、マスクのような工業製品は急いで作れますが、農地を耕し、自然と調和しながら、長い年月をかけて育まれる農畜産物は、不足したからといってすぐに作れるわけではありません。



JAグループサポーター・林修

日本の「食」をとりまく5つのリスク



食料自給率の低迷
食料の多くを輸入に頼り続けている



農業生産基盤の弱体化
農家の減少と高齢化、農地の減少が進む



自然災害の多発
世界と日本の農業が多くの災害に直撃される



世界的な人口増加
世界の人口増加で食料不足が懸念される



国際化の進展
輸入増加で食料自給率低下の可能性もある

日本の「食」は今さまざまなリスクに直面

今、日本の食料自給率は38%*です。つまり食料の約6割を輸入に頼っているのです。その大きな要因は、農家の減少や高齢化など、生産基盤の弱体化です。さらに、日本も含めた世界中で自然災害が多発しています。もし、日本が多くの食料を輸入している国で自然災害などが発生し、食料生産が大幅に減少したら、日本の食生活にも多大な影響を及ぼしかねませんが、食料の輸入は増加しているのです。さらに、今後も世界的な人口増加が予測される中、日本ではこれから先ずっと、食料を輸入し続けられるのかという懸念もあります。このように、日本の「食」は、多くのリスクに直面しているのです。

*カロリーベース 2019年 農林水産省による

だから今!
国消国産

「国消国産」で、「食」の安心を次の世代に

そのようなリスクにさらされている中で、JAグループは、「国民が必要とし「消費する食料は、できるだけその「国」で生産する、「国消国産」という考え方を提起しました。私たちの毎日の「食」の安心はもちろん、子どもや孫たちの世代にまで、この日本という土地で豊かな実りが絶えることのないように、おいしい食卓を囲む笑顔が絶えることのないように、「国消国産」は、日本の「食」のこれからにとって、大きな意義をもっています。



耕そう、大地と地域のみらい。



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、品質と食味向上を両立させ、“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。また穂肥の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、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。

病害虫発生情報(トビイロウンカによる被害の発生にご注意を!)

海外から飛来する「トビイロウンカ」による被害が全国で多発し、滋賀県でも令和元年、2年と連続で坪枯れ症状の発生が認められました。本年につきましても、すでに発生が確認された府県もありますので、今後の情報等に十分注意し、発生が見受けられたら早急に防除を行いましょ!



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

OK!

土壌がすべて水面につかっている状態

X

土壌がすべて水面から出ている状態

田面が水面から出ると土壌の酸化が進み、カドミウムは水に溶けやすい状態となり、稲への吸収が高まります。

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



園芸研究家
成松次郎

ミズナ (キョウナ) 小株から大株まで楽しむ

図1 種まき

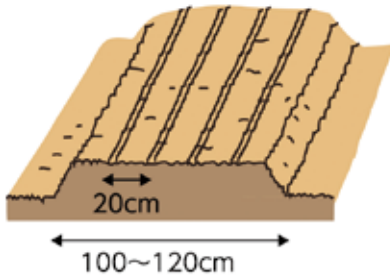


図2 苗作り

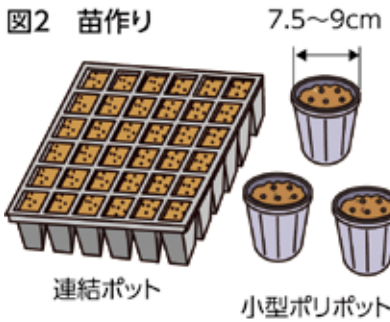


図3 間引き

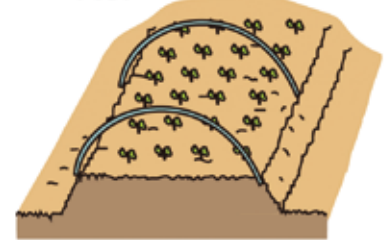


図4 収穫



ミズナ(水菜)は古くから京都で栽培されていたツケナの一つで、キョウナ(京菜)とも呼ばれます。葉の形が細く、切れ込みの多い菜類ですが、柳の葉のような丸葉に分化したのが壬生菜です。本来は、大株にして水炊き、すき焼き、漬物に利用しますが、最近は小株取りして、サラダとして人気の高い野菜となっています。

ラダ用の「京みぞれ」(タキイ種苗)、「京すだれ」(丸種)は茎が白く、シャキシャキした食感の品種です。大株取りでは「晩生白茎干筋京水菜」(タキイ種苗)などが良いでしょう。

「土作り」幅100~120cmのベッドを作り、1平方m当たり堆肥1kg、苦土石灰100gと化成肥料(NPK各成分約10%)100gを全面に施し、土をよく混ぜておきます。

「種まき」小株取りではじかまきとし、ベッドに幅20cm間隔の種まき溝を作り、およそ1cm間隔に筋まきします(図1)。種まき後は防虫ネットでトンネルを作り、害虫から保護すると良いでしょう。大株取りでは移植栽培とし、セルトレイや小型

ポットに4~5粒まき(図2)、間引きして本葉5~6枚の苗を作り、条間30cm、株間30cmに植え付けます。

「管理」小株取りでは本葉が出て込み合ってきたら、適宜間引きを行い、最終的には5cmくらいにします(図3)。大株取りでは、種まきの1カ月後と2カ月後に化成肥料で、それぞれ1株5g程度の追肥をします。

「病害虫の防除」アブラムシは、ジェイエース水和剤など、アオムシ、コナガにはアディオン乳剤などで防除します。

「収穫」小株取りでは葉の長さが25~30cmくらいが収穫適期です。一部を収穫し、株間15~30cmとなるように株を残し、中々大株取りにしてもよいでしょう。大株取りでは、1kgくらいから収穫を始めます(図4)。

※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。

環境にやさしい農薬(殺虫剤)をご紹介します!

絡めてふさいでピツタリ防除
化学殺虫成分を含まないソフト農薬

エコピタ液剤

種類名:還元澱粉糖化物液剤
性状:無色透明水溶性液体
毒物:普通物※

使用前には登録内容などラベルをよく読んでご使用ください

1ℓ入 2,024円(税込)

※毒物及び劇物に該当しないものを指している通称

かんぎつを含む果樹類、
野菜類、花卉類・観葉植物等、
広範囲な作物に使用できます!



- 還元水あめ(還元澱粉糖化物)を有効成分とする人畜に安全性の高い薬剤。また、日本農林規格(有機JAS)適合資材。
- 有機農産物や特別栽培農産物にも使える。
- 本剤の殺虫効果は、薬剤が害虫の気門を塞ぐことによって効果を発現するため、薬剤抵抗性を発達させるおそれはほとんどない。
- ミツバチ等の訪花昆虫に対する安全性が高く、天敵類の活動にも影響が少ない。

ご注文・お問い合わせは 各支店 または 經濟部購買課(☎63-2102)へ

好評発売中!



地域の農業者を紹介しします

しいたけハウスのみなさん。
生き生きと仕事に取り組まれています！



農業に込めた想い

長浜市常喜町

認定NPO法人つどい
合同会社TUNAGU

川村

美津子さん(60歳)

コロンとしたかわいい形で、食べるとジュシーな『きんたろうしいたけ』。川村さんが理事長を務める認定NPO法人「つどい」と、合同会社「TUNAGU」が協力して運営する農福連携施設あねがわしいたけハウスで栽培されています。

川村さんは、友人とホームヘルパー研修に

参加したことをきっかけに介護事業を行う認定NPO法人「つどい」を50歳の

時に立ち上げました。その後、耕作放棄地の畑を利用して子どもから高齢者、障がいをもつ人

などの参加者が集い、サツマイモ栽培を行ったところ、みんなが声を掛け合い、目を輝かせながら楽しく作業を行う姿を見て「わたしのやりたいことはこれだ！」と心の叫びを感じ、地域社会と繋



新しいアイデアを次から次へと提案！
エネルギッシュな川村さんです。

がる人を増やしていく会社として農業・福祉を合わせた事業を行う合同会社「TUNAGU」を設立されました。

あねがわしいたけハウスは、年齢や体力などにより雇用契約を結んで働くことが困難な人が、軽作業などの就労訓練を行うことができる福祉施設のB型作業所で、川村さんと同じ夢をもつスタッフと利用者を合わせて20名ほどが働いています。

『きんたろうしいたけ』は、1日に約60kg、多い時には100kgを収穫し、地元スーパーや道の駅、学校給食へ出荷していま

す。利用者の仕事は、菌床の外装を破ることから、芽かき・収穫・カゴの洗浄など。1年を通して徹底した温度管理や、菌床でしいたけ同士が成長を阻害しないよう、地道な芽かき作業を

業と福祉の未来が明るく照らせるよう地域ブランドを確立して、今やれることをやっていきたい」とエネルギッシュに話されました。



味が濃くてプリプリ！
足の付け根まで
美味しく食べられる
きんたろうしいたけ！

あねがわ しいたけハウス

〒526-0802
長浜市東上坂町1701
TEL/080-8945-4822
販売時間/10:00~12:00(年中無休)
ホームページ/http://tsudoj.sakura.ne.jp

きんたろう
しいたけ



しいたけハウス、
地元スーパーや
道の駅で販売中！

認定NPO法人つどい

他にもたくさん活動中！
ホームページで紹介してるよ！

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

北保育園 × 長浜北支店

◎5月20日

長浜市立北保育園の敷地で、年長組56人の園児とサツマイモの植え付けを行いました。同園での食育活動のなかで、園児が栽培物に愛着をもち、世話をする楽しさや喜びを知ってもらおうと、令和元年から土起こし・収穫までを一緒に協力して



います。品種は、ホクホクとして上品な甘みのある「ベニアズマ」。収量も見込めるため、園内での試食や各家庭でサツマイモ料理を親子で楽しんでもらえるようにと決めました。黒マルチの穴から見える土に、園児が両手で小さな握りこぶしが入るほどの穴

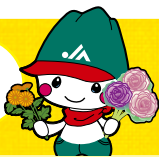


を丁寧にあけて苗を植え、自分の植えた苗の成長を見守れるようにと、ネットプレート



支店では定期的に訪問し、サツマイモと園児の成長を見守ります。

花卉部会便り No.54



お持ちの水稻育苗ハウスを活用して、はじめましょう！もちろん露地でも栽培が出来ますよ！



特産物のハウス栽培でハボタンを出荷してみませんか？

おすすめ理由は！

初心者大歓迎！イチから学べます！

- ①滋賀県内で市場に出荷しているのは、JAレーク伊吹だけ！産地として評価されており、まだまだ需要があります。
- ②12月の収穫などの作業時間は、小菊に比べて1/3くらいです。
- ③部会で研修会等を開催し、1年目から出荷ができます。

特産物を育ててみよう！
作業がちよつとだけ楽！

ハボタンの栽培スケジュール

| 1a当たり定植本数 | 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 |
| 3,000本 | JAで播種・育苗もしています | | | 播種 | | | 定植 | | | | | | 病害虫防除 | | | 収穫 | | | | | |

まずは「栽培の方法」などを説明させていただきます。また、質問などもどしどしお待ちしております。

一緒にハボタンを育てよう！



●問い合わせ先／特産振興課 ☎ 63-2108

食農教育



親子で

田植え体験を開催しました!

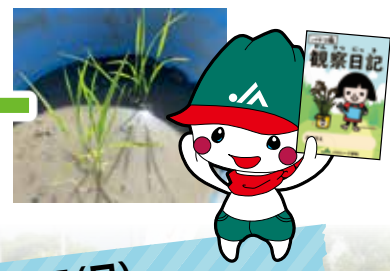


若手職員と一緒に一歩ずつ前進!



5月8日に長浜市大辰巴町で、管内の小学生を含む親子9組が参加し「親子で田植え体験」を開催しました。この取り組みは、田んぼ体験を通じて、農作物を育てることの苦労や自然の尊さを学び、「食べる」ことに繋がる動植物の「いのち」を感じ、食べ物の大切さや感謝の気持ちを親子で感じてもらうとうと実施しています。

入組3年未満の若手職員も参加し、同町で農業を営む中川重一さん(72)から、苗の扱い方や手植えの方法などの説明を受けました。薄紅色の肥料の空袋を利用し、ミシンで頑丈に縫い合わせた職員手作りの田植え用苗入れバックを腰に身に付け、いざ素足で田んぼへ。ヌルっとした土の感触を味わいながら、田植え定規(六角)で植え付け箇所印を付けた約10aの田んぼに、コシヒカリ苗を3、4本ずつ手に取り、一歩一歩確かめながら前進で植え付けました。中には、尻もちをつけて泥だらけになりながらも頑張る子どもたちの姿も見られ、若手職員が一歩ずつ



6月7日(月)
30cmくらいまで成長したよ!

つ手を差し伸べ、戸惑いながらも向こう岸までたどり着きました。

帰りには、家庭でも稲の成長が観察できるよう田んぼと同じ成長の苗を植え付けたバケツ稲を用意し、観察日記と共に手渡しました。参加者は「田んぼが思っていたより深くて歩きにくく、お米づくりの大変さが少しかわかった。バケツ稲も大切に育てたい」と笑顔で話しました。

秋には「親子で稲刈り体験」も行う予定です。



はじめての土の感触に戸惑いながらも、最後までがんばって植えたね!



JAの食育+農業



せんちゃん先生

お米の出前授業を行いました!

長浜南小学校

5月24日に、長浜南支店の千田祥平営農指導員が、長浜市立長浜南小学校の5年生78人を対象にお米の出前授業を行いました。農作物を育てることの苦労や自然の尊さを学び、食べ物の大切さや感謝の心を改めて感じてもらおうと、JAが制作したオリジナル冊子「お米を収穫する」タネからごはんになるまで」を活用し、お米の一生やお米づくりの作業工程の説明をわかりやすくクイズ形式で行いました。



さらにJAの取り組みや、滋賀県は農業や化学肥料の使用を通常の5割以下に抑えた琵琶湖にやさしい環境こだわり農産物の栽培の面積が日本でトップクラスであること、JA基幹施設「長浜カントリーエレベーター」の役割や作業内容などを紹介。また、JAを身近に感じてもらえるよう、通常では見ることができないカントリーエレベーターの貯蔵用サイロ上から見える同小学校や伊吹山の景色写真なども紹介しました。

最後に、1粒の種もみから稲の成長のプロセスを学ぶことができる「バケツ稲づくりセット」を家庭で栽培してもらおうと手渡しました。児童は「お米づくりの大変さがよくわかったし、イネから花が咲くことを始めて知った。帰ったら家族に話したい」と話しました。



5月18日にはGF常喜さんの指導のもと田植え体験! 田んぼに足をとられて泥だらけになりながらも1人4mずつ植え付けました。

柏原小学校

6月14日に、山東支店の山中修治営農指導員が、米原市立柏原小学校の5年生12人を対象にお米の出前授業を行いました。授業を通じてお米づくりの大変さや楽しさを知り、「食」と「農」に関心をもってもらうよう、写真やスライドに映しながらクイズを交えて話しました。



なかでも、田植え後の水管理、草取りなどの作業を行う理由や、お米が種もみからもみまで成長する様子、今と昔で使用されている道具の違いなどを丁寧に説明。また、様々な生物や天

候などの影響で変化する生育状況をよく観察することも大切なことも伝え、米づくりの大変さを学びました。

児童は「農家の人たちがすごくがんばってくれていることがよくわかった。これからは大きな声で『いただきます』と『ごちそうさま』を言いたい」と話しました。

5月6日に柏原農業振興保全組合さんの指導で田植え体験を行いました。ロープを使って1列ずつ丁寧に植えながら「ちゃんと育ちますように」と願いを込めました。



しゅうちゃん先生





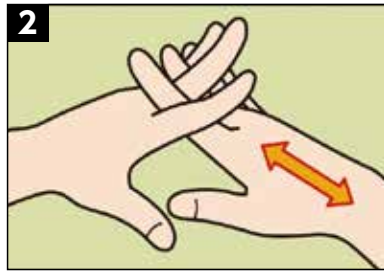
八邪の位置は？
指の間の水かき部分
(手の甲側)にあります。



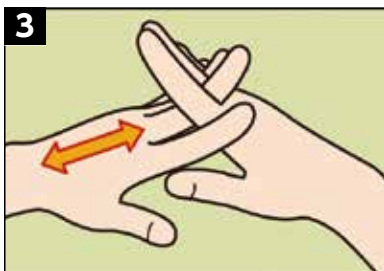
ツボの刺激で気の巡りを良くする



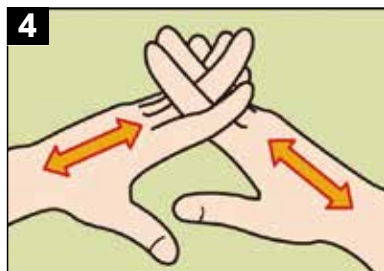
1 指を伸ばして両手の指の間を合わせます。八邪同士が合わさるように。



2 右手を上下に動かし、八邪を軽くたたくように根元までこすります。



3 次に左手を上下に動かし、八邪を軽くたたくように根元までこすります。



4 両手を同時に動かしてこすります。気持ち速めのリズムで繰り返し、①～④を各30秒程度行いましょう。

日本の夏は高温多湿で水分が不足しやすく、その一方で冷たい飲み物の取り過ぎにも気を付けたいもの。体の水分代謝が悪くなると、むくみや胃腸不良、重たさなど、すっきりしない症状が出ることも。

今回は、八邪(はちじやく)というツボを刺激する体操を紹介します。指と指の間にあるツボは両手を合わせて8カ所あり、まとめて

手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長
堤喜久雄

八邪と呼ばれる。八邪は東洋医学では気が滞りやすい場所と考えられており、刺激を与えることで代謝や気の巡りが良くなるといわれます。

やる気が出ないときや眠気を覚ましたいときにも効果的。簡単なのでパソコン作業の合間やおしゃべりしながらなど、気付いたときにやってみるや良いでしょう。

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



エビ春巻きエスニックソース

●材料(3人分)

- 春巻きの皮(小).....6枚
 - あん.....
 - むぎエビ(包丁で粘りが出るまでたく).....120g
 - タケノコ(水煮(みじん切りして湯通しする)).....60g
 - 青ネギ(みじん切り).....大さじ1
 - シロウガ(みじん切り).....小さじ1
 - 塩.....小さじ1-4
 - こしょう.....少々
 - しょうゆ.....小さじ1
 - ごま油.....小さじ1
 - 砂糖.....小さじ1-4
 - ナンブラー.....小さじ1
 - 片栗粉.....小さじ1
 - のり(小麦粉1...水2).....適宜
 - サラダ油.....適宜
 - エスニックソース.....
 - マヨネーズ.....大さじ1
 - ナンブラー.....大さじ1
 - レモン汁.....大さじ1
 - 豆板醤.....小さじ1
- 作り方
- ①むぎエビから片栗粉までの材料をボウルに入れてよく混ぜてあんを作る。
 - ②春巻きの皮を広げて、あんを巻き上げて皮の縁にのりを付けてとじる。
 - ③サラダ油を160度に熱し②をきつね色に揚げる。
 - ④③を器に盛り付け、レモン・パクチー(材料外)を添え、エスニックソースの材料を混ぜ合わせ、別の器に入れて添えて出来上がり。



タコのエスニック炒め

●材料(2人分)

- 蒸したコ(ぶつ切り).....120g
 - キユウリ.....1本
 - ダイコン.....1本
 - トマト.....1-8本
 - セロリ.....中1個
 - ニンニク(みじん切り).....1本
 - タカノツメ.....3本
 - オリーブ油.....大さじ1
 - 白ワイン.....大さじ1
 - 塩こしょう.....適宜
 - 砂糖.....適宜
 - ナンブラー.....小さじ1
 - レモン汁.....大さじ1
- 作り方
- ①フライパンにオリーブ油、ニンニク、タカノツメ、タコを入れ弱火で香りを持ちながら3-4分ほど炒める。
 - ②①に白ワインと食べやすい大きさに乱切りした野菜類を入れる。塩・こしょうを振り、砂糖、ナンブラーを入れ2分ほど強火で炒める。火を止めてレモン汁を入れる。
 - ③②を器に盛り付けて出来上がり。



100箱限定!
先行予約販売開始!!

伊吹山
平核無柿

霊峰

受注生産品



樹上脱渋柿はほどよい甘味で
コリッとした歯ごたえの新食感!!

- 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

通常サイズの約1.5倍!
圧巻の大きさです!

申込期間 **8月20日(金)まで**

申込・引取方法

- 各支店窓口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。
 - お支払いは口座振替又は、宅配時の代金引換のみです。(JAでの現金支払いはできません)
- ※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。
※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。※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。

コロナ禍でも、健診の受診は大切です!

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診をうけないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしましょう。

- JA健康診断の申込期間
7月1日(木)～8月13日(金)までです。

JA窓口備え付けの「健診申込書」に必要事項をご記入のうえお申込みください。
今月号の広報誌ふれあいにも健診申込書を折り込んでご案内しています。



感染予防対策を徹底し、実施します

| | | |
|-------|---------|-------|
| マスク着用 | 1m以上の距離 | 消毒液設置 |
| 検温管理 | 定期消毒 | 換気 |

令和3年 **7/16(金)・17(土)**
9:30-16:00 9:00-15:00

JA全農しが
第13回 **農業機械展示会**

■太陽耕らん爪 特価キャンペーン
■小物商品各種取り揃え

開催場所 **全農滋賀県本部
長浜農機センター**
長浜市小谷丁野町360

| | | | |
|---------------------|-----|---------|-------|
| 長浜市立小谷小学校 | 駐在所 | 小谷ごみ場 | 小谷郵便局 |
| 全農滋賀県本部 長浜農機センター | | 国道365号線 | |

ご来場のお客様へ
粗品進呈!

※写真はイメージです

スマート農業実演会開催

日時

令和3年7月17日(土)
第1部 11:00-12:00 第2部 13:30-14:30

会場

旧JA北びわこ湖北東部ライスセンター
(長浜市小谷丁野町1290-1)
及び 小谷城スマートIC栽培実験農場

内容

直進アシストトラクター実演
農業用ドローン等展示紹介
主催: 長浜市・JALレーク伊吹・JA北びわこ
※新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください

●お問合せ先
長浜農機センター
TEL:0749-78-1008

みんなで人権

J A滋賀同和対策本部
「みのり」より

マイノリティデザイン 「弱さ」を生かせる社会をつくらう

本屋さんで「マイノリティデザイン」というタイトルの書籍が目にとまり、手に取ってみました。

著者のいう「マイノリティ」とは、私が理解していた、障害者、LGBTQ(性的少数者)、難民といった社会的弱者を示す言葉としてではなく、「苦手」「できないこと」「障害」「コンプレックス」など、私たち自身が持っている「弱さ」を含んだものとして表しています。この「マイノリティ」が持つ「弱さ」を受け入れ、それを生かせる社会をつくらうというのが、マイノリティデザインという考え方です。

広告会社でコピーライターとして弱さを隠し強さを前面に出して、バリバリ働いていた著者がそのことに気づいたのは、生まれて数ヶ月の息子の目が見えないという事実が分かった時です。

著者は、「障害があることが分かった瞬間、終わった」と思った。「(目)見えない子ってどうやって育てたらいいんだろう」「何をすればいいんだろう」「どう働けばいいんだろう」と悩み、今まで振り所していたやりがいすべてを失い、「からっぽ」になってしまったと語っています。

こうした失意の中、息子との向き合い方を探すため、障害のある人を訪ねていきます。200人以上の人と出会い続ける中で、一筋の光明を見出すことになりました。それは、諸説あるようですが、ライターは「マッチで火をおこすには両手が必要だから、片腕の人でも火を起せるようにしよう」というアイデアから、今の形になったこと。曲がるストローは「寝たきりの人が手を使わずに、自力で飲み物を飲めるようにするため」に……という

ように「障害のある人」を思い発明されたものが、今では障害の有無に関係なくみんなが使うものになっていることを知り、「できないことがあるのは当人のせいではない。社会を変えればいんだ」と思うようになり、同時に、「障害者は企業のマーケティング対象から除外されている」という事実にも気づきます。ここから、著者はコピーライターとしての強みをもって、いわゆる「マイノリティ」の人が持つ課題や価値に、光を当てられるかもしれない、と思うようになり、自分の仕事に活路を見出し、福祉業界に飛び込まれます。そして、福祉器具である義足をファッショナブルアイテムに捉え直した切断ヴィーナスショーなどをプロデュースされるなど、マイノリティが抱える「弱さ」を「強み」に変える発信をされています。

また、著者の肩書には、「コピーライターの他に、世界ゆるスポーツ協会代表理事」というのがあります。このゆるスポーツとは、スポーツが苦手な人を「スポーツ弱者」と定義し、スポーツが苦手でも楽しめる種目はないかと考えて考案されたもので、現在、「ハンドソープボール」、「イモムシラグビー」、「ベビーバスケット」など80種目以上を開発されています。誰もが何かのマイノリティであること、そしてその「弱さ」が「社会の伸びしろ」になることに気づかされた一冊となりました。

あなたも自分の「弱さ」について見つめ直し、もつ一度、働き方や生き方を考えてみませんか。

※参考図書…『マイノリティデザイン』(著者…澤田智洋、出版社…ライツ社)
『障害者』の文言につきましては、参考図書の表記をそのまま引用しております。

経営管理委員会・理事会だより

経営管理委員会 令和3年5月28日

- 第1号議案 令和2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3年度事業計画の一部変更について
- 第3号議案 総代会の招集について
- 第4号議案 総代会提出議案の承認について
- 第5号議案 農水産業協同組合貯金保険機構の
検査指摘事項に対する改善計画について
- 第6号議案 ㈱グリーンパワー長浜の事業計画について
- 第7号議案 ㈱びわこライスの事業計画について

理事会 令和3年5月18日

- 第1号議案 令和3年度事業計画の一部変更について
- 第2号議案 職員給与規程の一部変更について
- 第3号議案 令和3年度会計監査人に関する監査報酬の決定について
- 第4号議案 内部監査の品質評価実施要領等の一部変更について

令和3年5月27日

- 第1号議案 令和2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 総代会提出議案の承認について
- 第4号議案 令和4年度卒業者職員採用要領(高卒用)について
- 第5号議案 農水産業協同組合貯金保険機構の
検査指摘事項に対する改善計画について
- 第6号議案 ㈱グリーンパワー長浜の事業計画について
- 第7号議案 ㈱びわこライスの事業計画について

わたしたちのJA【主要概況】

令和3年5月末現在

| | | | |
|-------|--------------|---------|--------------|
| 正組合員数 | 4,859人 | 長期共済保有高 | 3,000億1千2百万円 |
| 准組合員数 | 7,438人 | 年金共済保有高 | 32億2千3百万円 |
| 出資金残高 | 17億7千5百万円 | 購買品供給高 | 1億9千2百万円 |
| 貯金残高 | 1,435億7千2百万円 | 販売品販売高 | 8百万円 |
| 貸出金残高 | 193億1千8百万円 | | |

Mail from reader お便りコーナー

6月号から

長浜市 近藤さん

5月の連休の頃に夏野菜苗を植えました。10cmほどのキュウリが2本初めて出来て収穫。花が咲いて少しずつ大きくなっていくのを見てると一日一日が楽しみです。その上に、大自然のありがたさも痛感します。

●野菜を育てることは、自然の恵みを感じること。成長がとても嬉しいですね。毎日、たくさんの愛情を注いで育ててくださいね。

米原市 広瀬さん

今年も玉ネギの収穫の時期がきました。取りたての玉ネギは、食感も良くて本当に美味しいものです。いつもパワーの余っている小学1年生の孫に手伝ってもらい助かりました。次はジャガイモ起こしです、手伝ってくれるかな!?

●子どもが楽しそうにしている

のを見ると、周りの大人も元気になりますね。ぜひ一緒に楽しんでください。

米原市 西村さん

ビーツは以前いただいた事があり、サラダにしました。ビーツのチカラはすごいですね。色々教えていただいたお料理に挑戦したいです。輪切りにすると、渦巻きがキレイですね。こんな着物の柄があったら素敵ですね。

●着物はステキですね~!レトロモダンな雰囲気を感じて浮かべましたが…あると嬉しいですね!ビーツは天然染料として、一般的な布用染料では得ることのできない特別な美しさがある染物にも使えるそうです。耐色性はないのですが、天然染料独特の華やかさで、お酢を入れるとキレイなピンク色に染まるとか。栄養たっぷりでもキレイなビーツを、色々な方法で楽しみたいですね。



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 | 18 | 22 |
| | A | | | | | |
| 2 | | 8 | | 15 | | B |
| | | 9 | 12 | | 19 | |
| | 7 | | | 16 | | |
| 3 | | | 13 | | | 23 |
| 4 | | 10 | | 17 | 20 | |
| | C | | | | | |
| 5 | | | | | 21 | |
| | | | | | | D |

🔒 ココのワザ

- 1 雨や日光を避けるために差します
- 2 緑に黒のしまがある果実
- 3 増の反対語
- 4 ヤッホーと叫ぶとヤッホーと返します
- 5 片目をパチンとつぶります
- 7 キャッツアイとも呼ばれる宝石
- 9 木材を薄く加工した物
- 11 一つ目小僧とか小豆洗いとか。——変化
- 13 量より重視されることもあります
- 15 爽やかな香りのするハーブ。ペパー——
- 17 つぼ焼きにするとおいしい貝
- 19 漢字で書くと雑魚。取るに足りないもののこと
- 21 みんな出掛けている状態

- 🔒 Eメールのヒント
- 1 仙人が食べているというもの
 - 3 学校を出て家まで帰ること
 - 6 年齢を数えるときに使う言葉
 - 7 ラジオから1970——の曲が流れてきた
 - 8 この虫が作る繭から絹が取れます
 - 10 下から5桁目です
 - 12 ものは——だ、まずやってみよう
 - 14 サーフインやヨットを楽しめる場所
 - 16 「やれ打つな蠅が手をすり足をする」は
小林——の句です
 - 18 日本髪に挿す飾り
 - 20 ゆでたさうめんの水を切るときに使います
 - 22 親同士が兄弟姉妹です
 - 23 将棋に似た西洋のゲーム

6月号のこたえ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E |
| ミ | ズ | タ | マ | リ |

| | | | | | | |
|---|----|----|----|---|---|---|
| 1 | 6 | タ | ル | シ | ヤ | チ |
| 2 | ウ | ン | チ | カ | ミ | チ |
| 3 | ア | ボ | カ | ド | ヨ | |
| 4 | ン | ジ | リ | ツ | ト | |
| 5 | ア | アル | カリ | | | |
| 6 | ヤマ | ナ | シ | ワ | ニ | |
| 7 | シ | グ | マ | シ | ズ | ク |

5月号の応募総数

129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 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。

年金友の会

米原近江・長浜支部合同
ゲートボール大会の日程が変更になりました

●変更前 8月20日(金) → ●変更後 8月17日(火)

参加してね!



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

クウシンサイ (ヨウサイ) ~アジア料理で定番の夏野菜~

クウシンサイのプロフィール

- 【分類】ヒルガオ科サツマイモ属
- 【原産地】熱帯アジア
- 【おいしい時期(旬)】夏(6~9月)
- 【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンB1・B2・C・K、葉酸、鉄、カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維など

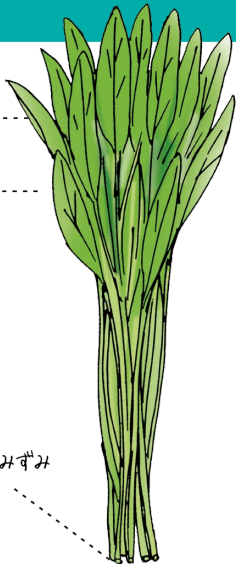
解説:KAORU

見分け方

全体的に張りがある

鮮やかで濃い緑色

切り口がみずみずしい



葉先までピンとしている



クウシンサイのヒミツ

歴史

熱帯アジアに自生して古くから食べられていた。タイ、フィリピン、中国、マレーシア、インドネシアなど。

沖縄県では昔から栽培され親しまれてきた。

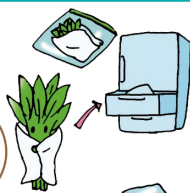


沖縄の呼び名「ウンチー」「ウンチーラー」

保存方法

冷蔵保存

鮮度が命! 2~3日で使い切ろう



立てて保存するのが理想だよ

湿らせたペーパータオルか新聞紙で包み、ビニール袋などに入れて冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

すくりに使い切れないときの保存術



硬めにさつゆで下ゆでして小分けにしてラップに包み、保存用袋に入れて冷凍庫へ。冷凍後の利用はおひたし、あえ物、スープ、卵とじなどがお薦め

クウシンサイのチカラ

豊富な栄養成分
老化予防、
免疫カマッポ!



β-カロテン
風邪や肌荒れの予防、生活習慣病の予防にも効果を期待。油と摂取することで吸収率が高まる。

ビタミンC
β-カロテンとの相乗効果で力を発揮。抗酸化作用があり、夏の紫外線による肌の老化防止にも効果的。

骨や歯の強化
骨粗しょう症予防に

カリシウム
骨や歯の強化に効果的。
ビタミンK
カリシウムを骨に定着させる働き



マグネシウム
骨の生成を助ける

夏バテ予防に!
カリウム



夏は汗と共にカリウムが失われやす。取り過ぎた塩分を体外に排出。血圧を安定させ、高血圧予防にも効果的。

ビタミンB1
エネルギー代謝を高め、疲労回復に効果的。

貧血予防に!
鉄
全身の組織に酸素を運搬する赤血球中のヘモグロビン生成に関わる。

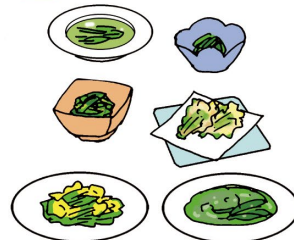
葉酸
造血作用があり、体の発育にも重要。



楽しみ方・食べ方のコツ

癖がない風味でさまざまな料理に

スープ、おひたし、あえ物、天ぷら、卵とじ、カレー(グリーンカレーなど)。中華料理やタイ料理などの炒め物によく利用される。



炒め物は定番料理。油との相性が良い。豚肉も味や栄養価の面から相性の良い食材。



シンプルな味付けでも美味。ニンニクで風味付けをして、塩を振るだけ!

短時間でサッと炒めるのがポイント。加熱し過ぎると茎のシャキシャキとした歯触りがなくなるよ。

加熱時間に注意!

下ゆでする場合は茎の太い部分と葉を分けると食感良く仕上がる。葉はさつと湯通し、茎は2分程度を目安に。



生食OK。あくが少ないため、茎や葉の細く柔らかい部分は生で食べられる。

