



# ふれあい Fureai

10  
October 2021  
vol.282

P1 特集

## JALレーク伊吹管内で作られているよ! 特産物クイズ

Contents

- 3 #スマイル
- 5 営農情報
- 6 家庭菜園
- 7 ふれあいプラザ
- 8 1支店1協同活動
- 9 毎日の食卓に!  
小豆大研究
- 12 JAからのお知らせ
- 14 パズル?頭の体操



**NEW!**  インスタグラム  
はじめました!

 Follow me!

地域の「食」と「農」に関することや  
各種イベント情報などをお届けします

@ ja\_lakeibuki



JALレーク伊吹管内で作られているよ!

# 特産物クイズ

JALレーク伊吹

地元農家さんが心を込めて作られている野菜や果物についての問題です!  
何問正解できるかな?

## ひらたねなし柿

問題 1

ひらたねなし柿を栽培する伊吹果樹組合は、樹上で未熟な果実に固形アルコールを入れて袋をかけて脱渋しながら成長させる柿も栽培していますが、商品名は?



- 1 霊峰
- 2 秀峰

問題 2

日本には1,000種類以上の柿があります。大きく分けると甘柿と渋柿、どちらが多い?



- 1 甘柿
- 2 渋柿

## イチゴ

問題 3

12月上旬から6月中旬頃まで、JALレーク伊吹とJA北びわこの共通ブランド名が入ったイチゴパックが地元スーパーなどで販売していますが、ブランド名は?



- 1 ほくほくいちご
- 2 ほくびらいちご

問題 4

イチゴのお花はどちら?



1



2

## 答えと解説



問題 1

答え 1 霊峰

見た目は従来のひらたねなし柿と同じですが、果肉が凝縮して黒糖のような甘みがあり、同じ柿とは思えない味わいと食感の人気商品です。

問題 2

答え 2 渋柿

1,000種類のうち、およそ700種類が渋柿! ひらたねなし柿も渋柿で、室(ムロ)という部屋に入れて炭酸ガスを用いて渋を抜きます。

問題 3

答え 1 ほくほくいちご

3年ほど前にシンプルでかわいいパッケージに生まれ変わり、「こほくいちご」のブランド名で販売。年々、生産者も品種も増え、県内最大産地になっています。

問題 4

答え 1

イチゴは種類によって白やピンク色、赤い花を咲かせます。丸みを帯びた5枚の花びらで、小さいながらも可愛らしいお花です。ねーちなみに2は大豆のお花です。



# ブロッコリー



## 問題5

水田を利用し、滋賀県北部特有の朝晩の冷え込みで、キメが細かく締まりのある高品質なブロッコリーを栽培。品種を早生・中生・晩生と作付けを分散。10月末頃から収穫が始まり、何月まで出荷が続くでしょうか？



- ① 3月
- ② 1月

## 問題6

紫がかったブロッコリーを畑やスーパーでみかけるけど、なぜ紫色になるの？

- ① 日光が当たりすぎて紫色になる
- ② 寒くて紫色になる



# タマネギ



## 問題7

2019年から本格導入したタマネギ産地化への取り組み。当初の出荷量は516トンでした。今年で3年目を迎え、年々出荷量が増加。2021年度の出荷量は何トンになったでしょうか？



- ① 9500トン
- ② 6000トン

## 問題8

トマトは実、レタスは葉っぱの部分を食べられているけど、タマネギって植物のどの部分を食べているの？

- ① 根この部分
- ② 葉の付け根の部分



### 問題5

答え ① 3月  
隣接するJA北びわこと連携し、滋賀県産北近江野菜「ブランド」として出荷するブロッコリー。高品質ブロッコリー産地としての認知度を高めるためにも長期の出荷が必要です。

### 問題6

答え ② 寒くて紫色になる  
冬が近づくといわれる紫色の正体はポリフェノールの一種「アントシアニン」。ブロッコリーが寒さから身を守るために作るもので、甘くて美味しい証です。

### 問題7

答え ① 9500トン  
当初10haだった栽培面積が、今年度は20haにもなりました。

### 問題8

答え ② 葉の付け根の部分  
玉ねぎは「茎菜類」と呼ばれる茎を食用とする野菜の仲間です。りん茎(葉の付け根部分)が丸く結集したものを食べます。



いくつかわかったかな？



# 笑顔の輪を#拡散させよう

JAくらしの活動で組合員・地域住民をサポート



「#スマイル」とは  
JAくらしの活動の一つです  
(読み方はハッシュタグスマイル)

皆さんに長らく親しまれていた女性限定の「レディーススクール」は、2018年に地域の老若男女だれもがJAに集まって活動できる場として名称を新たに「#スマイル」としてスタートしています。

昭和30年代にJAの生活指導員制度が発足し、JAの指導事業には、生産者の相談相手として営農を支える「営農指導事業」と並んで「生活指導事業」があります。生活指導事業では、組合員の生活全般について指導し、生活改善と向上を目指してきました。

しかし、組合員や地域住民のライフスタイルの変化やニーズが多様化し、近年では、くらしの各分野を支援する「くらしの活動」として取り組んでいます。

JAくらしの活動は、組合員や地域の皆さんに親しまれる地域の拠点として、世代を超えた人々に食と農を中心に健康・福祉、環境、生きがいを目的に活動しています。その中でも#スマイルは、一年ごとの内容で、年間複数の講座をご案内しています。

## 2021.6.18 ⑨「基礎から学ぼう野菜づくり 秋冬野菜」講座を開催しました

コロナ禍の受講者募集となりましたが、初回の「基礎から学ぼう野菜づくり秋冬野菜」講座には40名の方にご参加いただきました。

野菜づくりの基礎は土づくりからということで、6月上旬にJA全農しが営農対策課の奥村正直氏を講師にお招きし、10年以上不耕作地を持つ職員の農地に畝をつくるまでの工程の動画を制作し、当日ご視聴いただきました。

この#スマイル講座の企画段階では、実際に畑で作業の一連の流れを見学いただく予定でしたが、開催日が梅雨の時期と重なることから予定を変更し、奥村氏の講義に続いて質問を受ける時間を設けることになりました。講座では、野菜づくりに欠かせない肥料の三大要素と呼ばれるチッ素、リン酸、カリウムが、野菜の種類(葉もの、実もの、根もの)で必要度に違いがあることや農薬・種の選び方などを説明、受講者はメモを取りながら熱心に聴き入っていました。今回の動画は右記QRコードをスマートフォンで読み込んでご覧いただくことができます。ただし、講師の音声は出力されませんのでご了承ください。



種を買う時の注意点を説明



### みのりちゃん家庭菜園

研修会当日にご覧いただいた動画を配信しています

JAグループのファミリー雑誌「家の光」では、『丸わかり野菜作り畑の時間』を195ページから連載中です。この本を読んだ人の特典として、YouTube動画「川城先生の野菜作りなんでも相談室」をQRコードでご視聴いただけます。JAの全支店では「家の光」を備え付けていますので、試しに手に取ってお読みいただくことをオススメします。



#スマイル事務局



## 世界的に自然災害が多発 甚大な被害から食料の 安定を確保するために

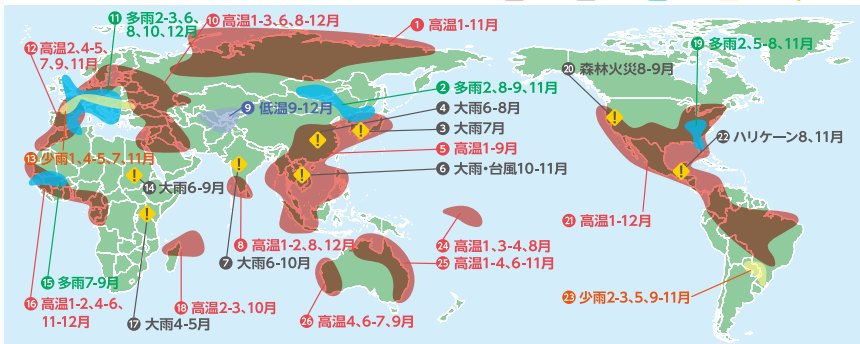


JAグループサポーター・林修

なぜ今?  
こくしょうこくさん  
国消国産

異常気象などの自然災害が  
世界の農業を直撃

### 2020年 世界の主な異常気象

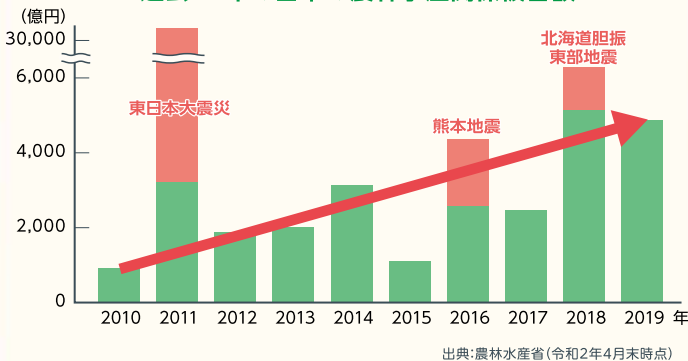


近年、世界中で異常気象などの自然災害が多発しています。日本が多くの食料を輸入している、米国、中国、豪州、タイ、カナダでも、豪雨、大雨、干ばつなどが起きています。中でも最大の農産物輸入国の米国では、竜巻やハリケーンによって、2017年に3060億ドル(当時のレートで約34兆6000億円、農業被害以外も含む)もの被害を受けました。自然災害による被害は、被災国の国内の食料供給に影響を与えるだけでなく、その国から食料を輸入している日本にとっても大きなリスクとなります。

### 日本でも多発する自然災害は 大きなリスク

日本においても自然災害は多発しており、農作物だけでなく農地や関連施設にも多大な損害を与えています。自然災害の回数・被害額は増加傾向にあり、2019年の農業被害額は約4883億円にものぼりました。これからの日本の農業にとっても、自然災害が大きなリスクとなっていくことは間違いありません。

#### 過去10年の日本の農林水産関係被害額



だから今!  
こくしょうこくさん  
国消国産

こくしょうこくさん  
「国消国産」で  
日本の食料の安定を

日本だけでなく、世界でも自然災害の発生が続けば、農畜産物が生産できなくなり、価格の高騰が始まり、最終的には食料不足になってしまうリスクがあります。私たち一人ひとりが普段から、「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」するという「国消国産」の考えを実践していくことが重要です。

👉 **ここがポイント!**

- ① 自然災害の頻発で、世界中の農業に甚大な被害
- ② 日本においても自然災害が多発しており、大きなリスク
- ③ 食料を輸入に依存することなく、「国消国産」で食料の安定を確保



耕そう、大地と地域の未来。



# 稲ワラのすき込みで 健全な土づくり!

“健全な土づくり”のための稲ワラすき込みは、強いイネ作りの効果や、病虫害や雑草を抑制する効果も期待できます。土中での稲ワラ分解が進むよう、収穫後速やかに行うことが大切です。

## 病虫害への抑制効果



### いもち病菌

菌は、種子や被害ワラで越冬し、翌年の発生源となりますが、腐熟、分解した稲ワラではいもち病菌は越冬できません。



### おうびょう 黄萎病

イネの再生芽(ひこばえ)を、越冬前のツマグロヨコバイが吸汁して病原体を獲得し、虫の体内で病原が越冬して翌年の発生源となります。すき込みは、病原体を持ったイネの再生芽を枯死させ、ツマグロヨコバイの越冬場所を減らします。



### もんがれびょう 紋枯病

紋枯病にかかると茎葉が枯れ上がり、未熟粒の増加や米粒が小さくなり減収します。今年度に多発生した圃場では、特に注意が必要です。早期に稲ワラを深くすき込むことで、地中深くに菌核を埋没します。



### ニカメイガ

一般的に幼虫が稲ワラの中で越冬するため、越冬幼虫を減らすことができます。

稲ワラのすき込みは、本  
田で越冬する病虫害を全  
般的に抑制する効果が期  
待できます。

## さらに 相乗効果 も!

病虫害抑制効果

雑草抑制効果

腐食促進効果

健全な  
土づくりの第一歩

## 合わせて 土づくり資材 の投入も!

JAの土づくり資材 **田華の豊稲** は、**アルカリ補給** だけでなく  
**ケイ酸・リン酸** も豊富に補給できます。

病虫害に抑制効果のあるケイ酸は、60kg散布で約18kgのケイ酸が補給できます。  
※水稲一作で必要なケイ酸は、15kg~30kgが必要とされています

※委託散布も行っております。  
(委託散布料金  
1,100円/10a当り)

## 石灰窒素で稲ワラの腐熟促進!

翌年の代かきまでに、稲ワラがよく腐熟して、稲ワラの浮上や初期の窒素不足、根腐れを起こすなどの問題は少なくなり、良質米生産につながります!



10a



粒状石灰窒素  
10kg

腐熟促進  
地力向上

水稲を刈り取ったあとに、10aあたり10kgの粒状石灰窒素を散布して、速やかにすき込んでください。

※[粒状石灰窒素]には、窒素成分・農薬成分が含まれておりますので、翌年の環境こだわりほ場への施用にはご注意ください。

10/31  
まで

## 令和3年秋の農作業安全運動 展開中!

農業従事者の高齢化、農業機械の大型化などに伴い、農作業が集中する春と秋の農繁期を中心に、毎年多くの農作業事故が発生しています。特に、コンバインやトラクタの使用等に伴う基本操作ミスや安全確認不足による農作業事故の発生が多いので気を付けましょう!







あなたも  
チャレンジ

# 家庭菜園



園芸研究家  
成松次郎

## ソラマメ マメ科野菜の連作を避ける

図1 畑の準備

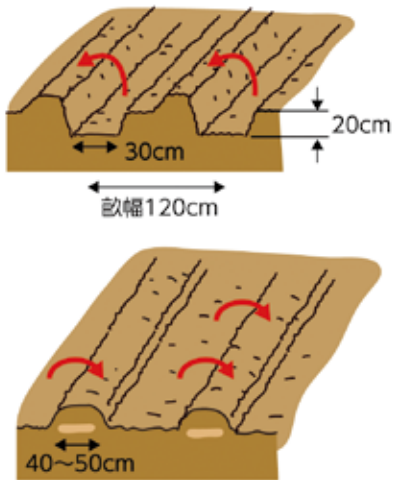


図2 種まき



種の一部がわずかに見える程度にまく

図3 土寄せ



ソラマメはサヤが上向きに付くので空豆、サヤの形が蚕の繭に似ているので蚕豆とも書きます。タンパク質と糖質が主な成分で、代謝を円滑にするビタミンB群や高血圧予防に効果的なカリウム、貧血を予防する鉄分などのミネラルが豊富です。

【畑の準備】種まき2週間前に畑1平方m当たり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝幅120cmを取り、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分14%程度)100g(窒素成分で10g)と堆肥1kgを入れ、土とよく混ぜて幅40~50cmの栽培床を作ります(図1)。

【種まきと育苗】温暖地では10月中旬~11月上旬が適期で、早まきして年内に生育が進み過ぎないようにすることが大切です。じかまきは、株間40cm程度、種の黒い筋(おはぐろ)を斜め下に浅く差し込んで種の一部がわずかに見える程度に1カ所2粒をまきます(図2)。発芽がそろったら、1本を残して間引きします。育苗する場合は、ポットに1粒をまき、本葉2枚の頃に畑へ植え付けます。寒い地域では冬の間、寒冷紗(トンネル掛け)で、霜よけをすると良いでしょう。

【支柱立てと整枝】早春から生育が盛んになり、10本程度の側枝が出てくるので、太い枝を6、7本残すように細い枝を切り取ります。そして、株の中に土入れし、株の両側にテープを張り、倒伏を防ぎます。

【病害虫の防除】春になるとアブラムシが飛来し、新葉に群生します。先端を20cm程度切り取っておくと、倒伏の防止にもなります。

【収穫】サヤが重みで下がり、光沢が出て黒い斑点が現れ、背筋が黒く変色するころが収穫適期です。

※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。

## 廃棄農薬の適正処理を行います

期限切れの農薬や使用できない農薬を一斉に有料で回収致します

農薬取締法により無登録農薬の使用が禁止されています。  
使用された場合は罰則規定が設けられています。



**実施日** 11月13日(土) **持込受付時間** 午前9時~11時  
**回収場所** JALレーク伊吹 ●経済センター ●伊吹資材センター ●米原資材センター

※当日、委任状兼口座振替依頼書がない場合、または記入漏れがある場合は受付できませんのでご注意ください。  
書類については各支店窓口にございます。

お問い合わせ先/各支店または経済部購買課 ☎63-2102

# ふれあいプラザ

Fureai Plaza

米原市新庄

中田 秀雄さん (61歳)

何千光年も離れた星を追いかけるロマン



自宅撮影された天体を玄關に展示されておられ、その美しさには圧倒されます。

わたしが紹介します!!

近江支店 支店次長 共済担当 北村 明



20年ほど前に息子さんと小学生雑誌のクイズに応募し、反射望遠鏡が当選したことをきっかけに、天体観測に興味をもった中田さん。その後、より集光力の高い望遠鏡を購入し、自宅のフライディングルーフから観測を楽しんでいます。

毎日気象予報を確認し、月明りと薄雲のない天体観測日和にワクワクするとい

う中田さんが最も好きなのは、星雲や星団を観測して写真撮影をすること。星雲とは、私たちが住む銀河系またはその外にあり、距離が何千光年と離れすぎてぼんやりと雲のように見える塵や星間ガスの塊から成る天体で、星と認識できる集団を星団といいます。星雲は、観望して色を感じることが出来ず、目で確認できない天体もあるため、星雲の方向にカメラを向け、画角に収まるよう調整しながら試撮。構図が決まったら、何枚もの写真を撮影し画像処理で1枚の写真を作り上げていくそう。天文雑誌に掲載されているような美しい写真に近づけるよう腕を磨いたり、インターネットなどで知れた星雲を探してみたりと挑戦を続けられています。



主に惑星を観測する反射望遠鏡と中田さん。

また、天体観測仲間と市内のキャンプ場や、地域の行事で観望会を開催する取り組みもされています。望遠鏡から土星の輪や木星の縞模様が見えることに驚き、興味をもつてくれる参加者もいるそう。中田さんは「惑星の大きさや形などの魅力を、子どもたちに気軽に見せてあげられるような観望会を今後も続けていきたい」と話されました。



9月に撮影された木星と土星の縞模様と輪がキレイに写っています!

米原市志賀谷

富岡 尚子さん (53歳)

好きなことを仕事に！夢のお手伝いをするレンタルスペースへ

三島池近くのオシャレなログハウス風の建物で、お茶を飲みながら趣味などを楽しむ「レンタルスペースカフェ」を経営されています。富岡さんは、自宅で学生服販売と洋服リフォームをされていたが、3年前に池下へ移転。カフェ付きのレンタルスペースを併設し、シェアビジネスを始めました。

「休日をごくごく過ごして晴れやかな気分になってほしい」と思いを込めたショップ名「ほれと休日」と「フチート(お裁縫とみおか)」。建物に入ると、自然な色合いをモチーフにしたショップがあり、世界で1点しかないハンドメイド商品を販売。富

自然な色合いの手作りの1点ものばかり!手に取りたくなる商品がいっぱいです!

尚子さんの宝箱から出てくる夢いっぱい空間です!

わたしが紹介します!!

金融部信用課 年金アドバイザー 桐畑 和恵



岡さんは、出品者から商品説明を詳しく聞き、値付けにも相談にのって、来店者に作品の良さを伝えるショップ店員もなします。このお店で初出しし、初めて販売できた人と喜びを分かち合えることが嬉しいそうです。

レンタルスペースでは、カフェのように本や楽器を持参して趣味を楽しんだり、手芸やギターなどの教室が開催できるようスペースごと借りることもできます。「趣味で心が救われることもある。好きなことと仕事を両立する人や第2の人生を楽しむ人の応援がしたい」と富岡さん。今は、物の作り方や楽器の演奏方法など動画配信で一人でも学べる時代。でも、それは一方的な講義でしかなく、自分が感じた疑問の解決は困難。近所のおにいさんやおねえさんに教わる感覚で参加し、「先生」「生徒」「出品者」「自分も好き」などをしていいんだと夢へ向かって1歩踏み出すお手伝いをこれからも続けます。



ほっこりとお茶でも飲みながら、夢を叶えてみませんか



# 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

## 伊吹支店

◎8月2日(月)～13日(金)

来店者に「涼を感じてもらおうと、職員がアロハシャツに身を包み「伊吹山ユウスゲ写真とクラフトバンドの可愛らしいカゴ」の展示会を行いました。

伊吹山3合目では、7月中旬から8月初旬にかけてユリ科のユウスゲが見ごろを迎えます。ユウスゲは山地に生える多年草で、夕方に咲いて朝にはしぼむレモンイエローの一夜花。「ユウスゲと貴重植物を守り育てる会」にご協力いただき、ユウスゲの写真と同会が発行する「伊吹山花だより」を展示しました。また、「クラフトバンドのカゴ」は、JA助け合い組織「じの会



メンバーが制作された作品。職員手作りの人形やアクセサリなども加えて賑やかな展示となりました。的場千春支店長は「コロナ禍で様々な自粛の続くなか、身近なJAで『涼』や展示会を楽しんでもらい、地域のことを知ってもらおうと企画しました。これからも、地域のよりどころとなる支店づくりを目指します」と話しました。

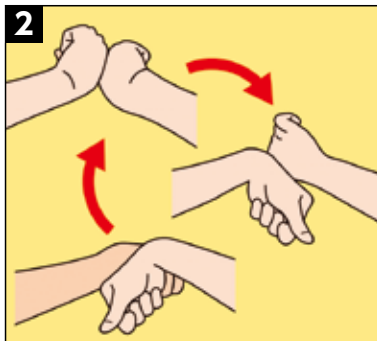
来店者には、支店職員が育てたポトス(観葉植物)をプレゼントし、喜んでいただきました!



### 両手を離さずぐるりと1回転



1 こぶしを軽く握り、右手を上にして手の甲同士を合わせます。



2 手の甲同士をこするようにはしを回転させていきます。ゆっくりでよいので両手が離れないように注意して。



3 回転したら、左手が上に来ます。



4 回転し終わったところで指をパッと開きます。再びこぶしを握り、逆回転させて1セットです。これを3セット続けて行いましょう。

### 手首回して柔軟性アップ!

体の機能は使わないと老化が進みやすくなります。特に骨と骨を結び関節は硬くなると可動域が狭くなり、筋肉が緊張状態になります。体に余分な負担がかかり、不調につながります。つまり、関節の柔軟性と健康は密接な関係にあるのです。

ここでは手首の動きを柔らかくする体操をご紹介します。腕や肩の筋肉の血の

## 手軽に健康 手指体操



健康生活研究所長 堤喜久雄

巡りを良くするので、肩凝りの人にも効果的です。両手を同時に行うので集中力も上がります。手首だけでなく、足首回しもセットにして起床後や就寝前の習慣にすると良いでしょう。柔軟性アップで、いつまでも健やかに!

# 小豆

毎日の食卓に!

# 大研究



日本人に最もなじみのある豆の一つ、小豆。  
低脂肪で高タンパク質、  
ヘルシーな上に不足しがちな栄養素を豊富に含む、魅力的な食材です。  
毎日の食事にぜひ取り入れたいですね。

取材協力・監修 公益財団法人 日本豆類協会: <https://www.mame.or.jp/>

イラスト: 服部新一郎



小豆の花



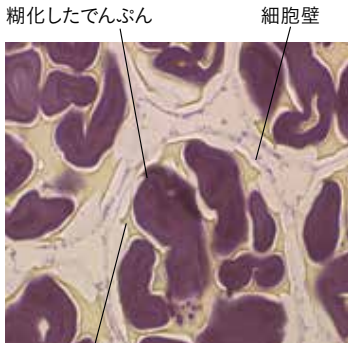
白小豆



小豆

## 健康効果が期待できる「あん粒子」

ゆでてあん粒子化した  
金時豆の細胞(顕微鏡写真)



糊化したでんぷん

細胞壁

タンパク質の皮膜  
※細胞の構造がはっきり分かるよう、  
でんぷん粒を彩色して撮影

あん粒子は、小豆やいんげん豆などでんぷんが多い豆類を加熱することでできる特有の成分で、タンパク質の膜がでんぷんを包み込んだ粒子です。食物繊維の量が乾燥豆のときより大幅に増加する特性があり、消化されにくく食物繊維と同様に働きます。脂質代謝、腸内免疫作用の改善など健康効果が期待されています。

## 小豆のついで

小豆と書いて「あずき」と読みます。江戸時代の学者・貝原益軒の『大和本草』によると、「あ」は「赤色」、「つぎ」「ずき」は「溶ける」の意味があり、赤く、煮ると皮が破れて崩れやすいことから「あずき」になったといえます。

主要産地は北海道で、国内生産の9割以上を占めています。小豆には普通の赤色の小豆の他、粒の大きな「大納言」や黄色の「白小豆」などの種類があります。関東地方で赤飯に使われることが一般的な「赤さざげ」は、姿・形が小豆によく似ていますが別の種類の豆です。

## 小豆の栄養と健康

粒は小さくても栄養価に優れている小豆。低脂肪、高タンパク質で、不足しがちなビタミンB群や各種ミネラルを豊富に含んでいます。

最近では、小豆に含まれるポリフェノールや食物繊維といった機能性成分の多さも注目されています。強い抗酸化作用を持つポリフェノールは、免疫力の増強や抗アレルギー作用、動脈硬化の予防など、さまざまな効果があるといわれ、食物繊維には便秘の予防や発がん物質など有害物質の早期排出の効果もあって考えられています。

## 小豆を毎日の食事に

赤飯やいとこ煮など伝統的な料理以外は、和菓子など甘い食べ物に使われるイメージが強い小豆ですが、栄養価の高さ、機能性成分の豊富さから、毎日の食事にぜひ取り入れたい食材です。

料理に使う際は下ゆでする必要があります、手間がかかって面倒に思われるかもしれませんが、一度に多めにゆでて小分けにして冷凍保存すれば1カ月は持ちます。もう一品欲しいときやトッピングなどで、すぐに使えるので重宝します。スーパなどで、水煮やゆで小豆の缶詰、レトルトパウチ製品が出回っているので利用してもよいでしょう。また、乾燥豆は賞味期限が常温で2年間と長期保存が可能なので、買い置きをお勧めします。

## 歴史に見る小豆と日本人の関わり

日本では、縄文時代から古墳時代前期まで、遺跡から小豆の炭化種子が発見されています。小豆の名は、奈良時代初期の『古事記』に初めて登場します。中国に始まり、朝鮮半島を経て日本に伝えられたとされる習俗では、小豆の赤色に魔よけなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式などに供されてきました。





# 新感覚で小豆をもっと料理に取り入れてみましょう。 小豆の風味や食感が楽しめるレシピをご紹介します。



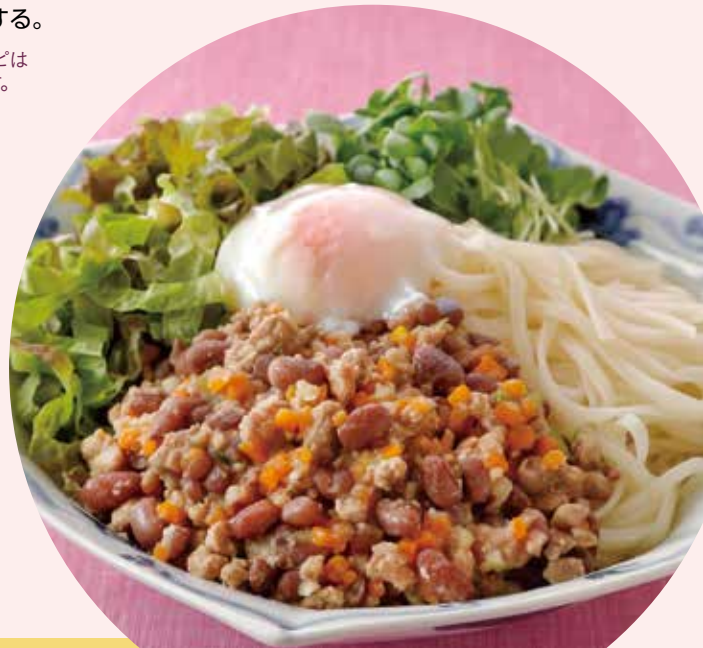
まずは  
下ごしらえ!  
小豆のゆで方

① さっと洗った小豆を鍋に入れ、たっぷりの水で強火にかける。しばらく沸騰させてからざるにあげてゆで汁を捨てる。

② 小豆を鍋に戻し、新しい水をたっぷり注いで再び強火にかける。あくを取り除き、沸騰したら弱火にし、小豆が踊らないように落としぶたをして30~40分ほどゆでる。途中、様子を見て、ゆで汁が少なくなったら差し水をして小豆が水面から出ないようにする。

③ 柔らかくなったらゆで上がり。

このページで紹介したレシピは小豆を下ゆでして使います。



## 小豆入り肉みそのサラダうどん

材料(4人分)

小豆(下ゆでした物) … 250g(乾燥豆で100g)  
豚ひき肉 … 250g  
ニンジン … 80g  
長ネギ … 1/2本  
ニンニク … 1片  
サラダ油 … 大さじ1  
しょうゆ … 小さじ1  
A 水 … 1カップ(200ml)  
みそ … 大さじ3  
酒 … 大さじ2  
みりん … 大さじ1  
うどん(乾燥) … 320g  
サニーレタス … 8枚(200g)  
かい割れ菜(半分に切る) … 60g  
温泉卵 … 4個

作り方

① ニンジン、長ネギ、ニンニクをそれぞれみじん切りにする。  
② フライパンにサラダ油とニンニクを入れて中火にかけ、豚ひき肉、小豆、ニンジンを順に加えて炒める。Aを加えて弱火で10分ほど煮込む。長ネギを加えて中火で煮詰め、しょうゆを加える。  
③ うどんはゆでて流水で洗い、水気を切る。サニーレタスは細切りにし、かい割れ菜、うどんと共に器に盛り、②をかけて温泉卵をのせる。

## 小豆とエビのマリネ

材料(4人分)

小豆(下ゆでした物) … 100g(乾燥豆で約45g)  
むきエビ … 200g  
カリフラワー … 1/2個(200g)  
A 白ワイン … 大さじ1  
塩 … 小さじ1/4  
こしょう … 少々  
B オリーブ油 … 大さじ2  
粒マスタード … 大さじ1・1/2  
酢 … 小さじ2  
ニンニク(すりおろす)、塩 … 各小さじ1/2  
粗びき黒こしょう … 少々

作り方

① エビは背に切り込みを入れてわたを除き、片栗粉適量(材料外)をもみ込み、水洗いする。水気を拭いてAを絡める。カリフラワーは小房に分ける。  
② 耐熱ポウルにエビとカリフラワーを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で5分ほど加熱し水気を切る。  
③ ②に小豆を入れ、合わせたBを加えてあえる。

## 小豆入り豆腐つくね

材料(4人分)

小豆(下ゆでした物) … 100g(乾燥豆で40g)  
鶏ひき肉 … 300g  
木綿豆腐 … 200g  
長ネギ … 1/2本  
サラダ油 … 大さじ1/2  
水菜 … 60g  
ダイコン … 300g  
ポン酢 … 大さじ2  
A 片栗粉 … 大さじ2  
料理酒 … 小さじ2  
ショウガ(すりおろす) … 小さじ1  
塩 … 小さじ1/2  
黒こしょう … 少々

作り方

① ダイコンは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切っておく。  
② 長ネギはみじん切りにする。  
③ 水菜は根元を切り落とし5cm幅に切る。  
④ 木綿豆腐を水切りする。  
⑤ ポウルに鶏ひき肉、②、④、Aを入れよく練り混ぜる。よく混ぜたところで小豆を入れ軽く混ぜ、8等分して小判形にする。  
⑥ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、⑤を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返ししてふたをし、弱火で5分蒸し焼きにし中まで火が通ったら火から下ろす。  
⑦ ③を敷いた器に⑥を盛り付け、①とポン酢を添えて完成。





## 梨とイチジクのサラダ

### ●材料(4人分)

梨(くし切りで18にカットし塩水に漬けておく) 1個  
イチジク(半切り) 2個  
サツマイモ(乱切りして蒸しておく) 1本  
マイタケ 1パック  
生ハム 1パック  
ハープ類 適宜  
エキストラバージンオリーブ油 適宜  
レモン汁 1〜2個分  
岩塩 適宜

### ●作り方

①オーブン(トースターでも可)を熱し、イチジク、サツマイモ、マイタケを焼き上げる。  
②器に梨、焼き上げたイチジク、サツマイモ、マイタケ、生ハムを彩りよく盛り付け、エキストラバージンオリーブ油、レモン汁を回し掛け、岩塩を振りハープ類を散らして出来上がり。



## 秋サケのクリームソース

### ●材料(4人分)

秋サケ 切身4切れ  
カボチャ(乱切りして蒸したもの) 1〜8個  
サツマイモ(乱切りして蒸したもの) 1本  
シメジ(小房にばらしておく) 1パック  
モロッコインゲン(3cm幅に切りゆでしておく) 2本  
イクラ 大さじ2  
生クリーム(乳脂肪分43%程度のもの) 200ml  
白ワイン 大さじ2  
砂糖 小さじ1  
塩こしょう 適宜  
小麦粉 少々  
サラダ油 少々  
バター 小さじ1

### ●作り方

①フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉をはいたいた秋サケを中火で両面焼き、白ワインを入れ、いったん火を止める。  
②①のフライパンにバター、カボチャ、サツマイモ、シメジ、生クリーム、砂糖を入れ、弱火にして塩・こしょうをして10分ほど煮込む。  
③ソースがとろりしてきたら器に盛り付け、モロッコインゲンを添え、イクラをかけて出来上がり。



## 農業者年金で生活の安定を考えませんか?



終身年金で  
安心!

## 知って得する農業者年金

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を!

ポイント  
1

### 農業者なら誰でも入れる「終身年金」です!

年間60日以上農業に従事し、国民年金第1号被保険者(保険料免除者を除く。)である60歳未満の方が加入できます。農業者年金は、積立方式・確定拠出型で少子高齢時代に強い制度です。

ポイント  
2

### 一定の要件を満たす方には、月額最大1万円の保険料補助

認定農業者で青色申告している方やその方と家族経営協定を結んだ配偶者・後継者の方など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助(月額2万円の保険料のうち最高1万円、通算すると最大で216万円)があります。

ポイント  
3

### 加入で大きな節税効果!保険料は全額社会保険料控除の対象

生涯を通じて税制面で大きな優遇措置があります。



農業者年金の内容やご相談については

各支店または信用課☎52-6525へお問い合わせください。

また、農業委員会または農業者年金基金へもご相談いただけます。

農業者年金基金

▶相談員TEL: 03-3502-3199

▶企画調整室TEL: 03-3502-3942

詳しくは <https://www.nounen.go.jp>





"Ienohikari"

# 家の光

## 12月号も…嬉しいこと楽しいこといっぱい!

### 第1別冊付録

## 2022年 家の光 家計簿 【日記付き】

長引くコロナ禍は、家計にも大きな影響を与えています。家計簿記憶をベースとした家計管理が今、ますます重要になっています。

家計管理のスペシャリストによるSDGsの視点からみた家計管理のアドバイス

日常の家計管理の中で、SDGsに関連して、わたしたちができることを提案します。



### 第2別冊付録

## 2022 もしものときも安心 未来にのこす わたしノート

「もしも…」のときの不安を少しでも減らし、いまを前向きに生きるための一冊。今年、巻頭に「終活〇×クイズ」と「今のわたしチェック表」を設け、改めてわたしノートの必要性を感じる構成に。またコラムでは「片づけの助ごころ」を取りあげます。



『家の光』12月号を新規にご購読いただいた方に、

抽選で、嬉しい商品を  
**プレゼント!**

(応募期間は9月～10月20日必着)



50  
名様

JA直売所  
商品詰合せ賞

**3,000円相当**

450  
名様

みんなのよい食  
プロジェクト  
笑味ちゃん

**エコバッグ**



ちなみに 1月号の付録は!

### 第1別冊付録

毎日食べてずっと元気!  
とっておき肉レシピ40



保存版

### 第2別冊付録

LINEの使い方からセキュリティ面まで  
スマホ便利ブック



※別冊付録・本誌記事のタイトル、内容は、変更することがあります。

JAグループのファミリーマガジン  
**『家の光』購読  
申し込み受付中**

定価(税込)

12月号 1,027円

付録月号

(1・4・5・7・9月号) 922円

普通月号629円

お申し込みはお近くの各支店まで

伊吹特産

# ひらたねなし柿 予約受付中!

炭酸脱渋したひらたねなし柿で、  
甘味が高く、ジューシーな果肉です。

◎ 価格・商品と規格参考価格(税込)

2L (32個入)	L (36個入)	M (40個入)
3,900円	3,500円	3,200円

- 収穫時期は10月下旬からです。
- 各支店窓口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。申込時には、通帳とお届印をご持参下さい。
- お支払い方法は口座振替のみとなります。(JAでの現金支払いはできません)
- その他詳しくは、申込書をご確認下さい。



伊吹ひらたねなし柿は、農業と化学肥料を通常の5割以下にするとともに、琵琶湖をはじめとする環境にやさしい技術を用い、滋賀県が環境こだわり農産物として認証した「環境こだわり農産物」です。

# みんなで人権

JA滋賀同和对策本部  
「みのり」より

## 映画『かば』を鑑賞して

先日、『かば』というタイトルの映画を鑑賞しました。

タイトルの「かば」は、動物の河馬ではなく、実在の中学校教師であった蒲益男かばますおさんの名前からとったものです。

物語の時代は、バブル景気の中、阪神タイガースのリーグ制覇に沸く1985年の夏で、被差別部落が隣接する大阪、西成区北部の中学校が舞台となっています。差別と偏見、貧困など多くの問題を抱えた環境の中で、生徒たちは学校生活を送っています。その荒れる中学生と彼らに向き合い、正面からぶつかったベテラン教師と新米教師の姿を描いた実話に基づく映画です。

映画の中では、『部落、在日、沖縄』といった問題が出てきますが、差別問題を扱った人権啓発映画ではありませんし、また、熱血教師がやんちゃな生徒たちとぶつかって成長を見守るといった映画でもありません。

様々な事情を抱え、荒れていた生徒たちの心を開いた蒲先生ですが、問題と無縁に見えた、手のかからないとみていた生徒たちも、大きな悩みを抱えていました。体当たりで生徒に接する熱血教師は、知らなかった様々な事実気付かされます。被差別部落出身であることを恋人に告げることができない卒業生。家庭を顧みない母親と酒浸りで在日朝鮮人の父と暮らし、家事全てを一身に背負う優等生などがいました。

映画の終盤に衝撃的なセリフが出てきます。新米教師の加藤先生に生徒の母親がこう言いました。「教師は、学校で勉強さえ教えればいいいや、子どもの家庭のことまで

首を突っ込むな」と……。これに対して、加藤先生はこう答えます。「この子らと出会って、自分が教師やいうことなんか3日で忘れたわー」このセリフを聞いた時、私は、鼻水と涙でマスクがぐちゃぐちゃになってしまいました。

映画を通じて思ったことは、教師と生徒、大人と子どもといった立場でものを言っても相手に思いは伝わらないということです。その他、書き留めておきたいセリフはいくつもあったのですが、蒲先生の元同僚教師や教員を中心とした2年半にわたる取材を基に作られた作品だけに、どのシーンやセリフも心に響いてきます。

インターネットの普及に伴い、SNSなどで特定の場所をさも危険な場所のように決めつけるような無責任な噂だけが流布され、その実体を知らぬ者の偏見が無責任な噂を生み、その噂が更に偏見を拡大する今日。こんな時代に生きる我々は、それぞれの事情を抱えた生徒たちと正面から向き合い、時には生徒の家庭へ強引に入り込んでまで、彼らの生き方を模索し、人間同士の生身の交流を深めていった蒲先生ら教師たちの姿勢から、多くのことが学べます。

是非ともこの映画を鑑賞していただきたいと思えます。そして、真摯に人と人が「向き合う」ということは、どういふことなのか、考えてみませんか。

参考図書：『子供たちがつくる町ー大阪 西成の子育て支援(著)村上靖彦、出版：世界思想社』  
『大阪にきたらええやんー西成のNPO法人代表が語る生活困窮者のリアル(著)坂本慎治、出版：信長出版』

## 経営管理委員会・理事会だより

### 経営管理委員会

令和3年8月20日

#### 報告事項

- ①理事会報告
- ②第1・四半期決算について
- ③ディスクロージャー誌について
- ④余裕金の運用状況について
- ⑤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
- ⑥ガイドラインに基づくギャップ分析等の実施について
- ⑦組合員の加入・脱退について

### 理事会

令和3年8月31日

#### 報告事項

- ①第1・四半期決算監事監査報告について
- ②令和3年産米買取価格について
- ③組合員の加入・脱退について
- ④金利設定委員会報告について

## わたしたちのJA【主要概況】

令和3年8月末現在

正組合員数	4,822人
准組合員数	7,431人
出資金残高	17億8千4百万円
貯金残高	1,452億3千5百万円
貸出金残高	195億6千3百万円
長期共済保有高	2,873億9千4百万円
年金共済保有高	31億8千0百万円
購買品供給高	4億0千0百万円
販売品販売高	6千4百万円

## Mail from reader お便りコーナー

9月号から

### 長浜市 荒川さん

稲穂も黄金色に垂れ下がり、収穫期を迎えています。コロナも緊急事態宣言中の厳しい状況ですが、一日も早く、普通の生活に戻りたいですね。  
●様々な我慢を強いられ、苦しい思いをされている方も多いと思います。また、以前のように楽しい会食や旅行ができる日も近いと信じ、感染症対策に取り組みましょう。きっと未来は明るいです。

### 米原市 桐山さん

最近、ヘビが家の前に出て見てビックリ!今も外に出る時にこわごわヒヤヒヤしています。  
●ヘビとの遭遇は、何かいいことが起こる前触れだとか。でも一度発見すると気になりますよね。基本的に人間と遭遇すると逃げていくそうですから、ありがたい気持ちをもって見送っておきましょう。

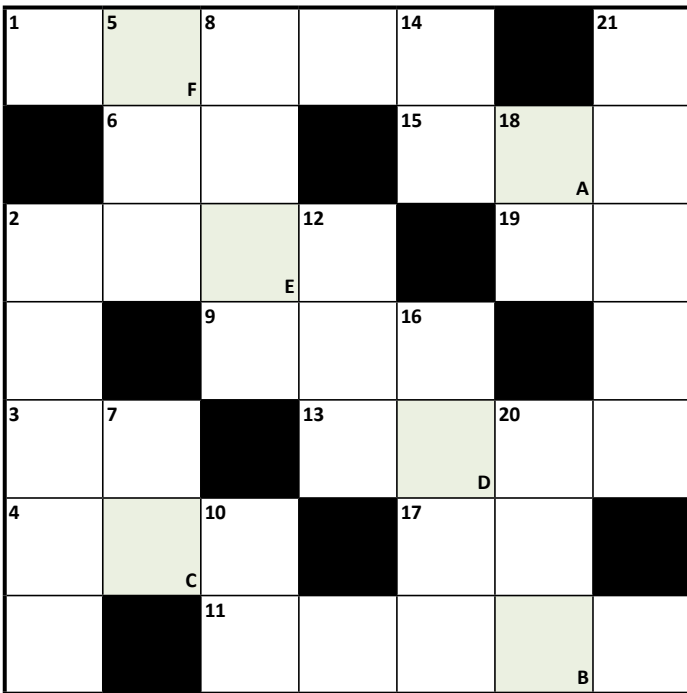
### 米原市 柴田さん

サツマイモの茎煮は、私の母のおふくろの味です。大好きで、飽きのこないやさしい味でエンドレスに食べられました。しかし、今私が料理すると、あのやさしくおいしい味が、母の味が全く出せません。もつとしっかり母のレシピを聞いておくべきだったと今さら思っています。  
●サツマイモの茎煮レシピは、懐かしいと喜びのお便りをたくさんいただきました。「おふくろの味」は、作る人が家族の健康や幸せを想い、さらに好みを考えて工夫することで完成するその家ならではの味。さらに、家族一緒に楽しく食卓を囲んだ思い出で、美味しさが増すのではないのでしょうか。いつかは「おふくろの味」を自分のものにして、親しい人にご馳走してあげられるといいですね。





色マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



🔒 ココのワザ

- 1 野山の散策を楽しむレジャー
- 2 鶏肉の部位の一つ。羽の一部です
- 3 イノシシを家畜化したもの
- 4 沖縄にいる飛べない鳥、ヤンバル——
- 6 南米にある南北に細長い国
- 9 定規に刻まれているもの
- 11 アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- 13 スマートフォンにはさまざまなデータが——されています
- 15 軽くて硬い金属。元素記号はTi
- 17 ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
- 19 漢字から作られました

- 🔒 ココのワザ
- 21 陰暦10月の異称
  - 20 豊富に含まれます
  - 18 サツマイモには食物——が
  - 16 能ある——は爪を隠す
  - 14 船の積み荷を地上に移すこと
  - 12 つらいことが続くとこぼしたくなることも
  - 10 感謝の——を込めて花束を贈った
  - 8 知識やひらめきを駆使して解きます
  - 7 とても小さな滴が降ってきます
  - 5 祝い事に付きものの魚
  - 2 押し入れの上に作られた物入れ

9月号のこたえ

A	B	C	D	E
マ	ス	カ	ツ	ト

イ	ネ	カ	リ	ヒ	マ
ラ	タ	ン	テ	グ	ス
ク	タ	マ	ラ	ク	
ケ	ン	ト	ウ	シ	
アイ	イ	シ	ツ		
マ	ロ	ン	ミ	サ	キ
ドウ	ア	ツ	ガ	ミ	

8月号の応募総数

80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 10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

## ユリ根 ~お正月料理に欠かせない縁起物~

**ユリ根のプロフィール**

【分類】ユリ科ユリ属  
 【原産地】中国、日本  
 【おいしい時期(旬)】10~1月ごろ  
 【主な栄養成分】炭水化物、タンパク質、カリウム、鉄、リン、食物繊維、葉酸など

解説:KAORU

**選び方**

鱗片(りんぺん)……大きく張りがある

しっかり重なっていて固く締まっている

しなびていない。変色や黒ずみ、傷がない

葉が変色したり、枯れている部分があるものは避ける

全体が白くふっくらとして重みがあるものを選んでね

**保存方法**

**冷蔵保存**

新聞紙などに包んで風通しの良い冷暗所へ

霧吹きで湿らせておく

水分があると傷みやすい。ペーパータオルで水分をよく拭き取る

おがくずに入れておけばそのまま1ヶ月程度保存可能

**冷凍保存**

量が多い場合は冷凍もお勧め。そのまま茶わん蒸しやあえ物などにも利用可能

鱗片を1枚ずつばらし硬めにゆでるか蒸して水気を切って冷まし、ラップに包んで冷凍

**ユリ根のチカラ**

**葉酸** 造血作用があり貧血予防に。妊婦が積極的に取りたい栄養成分

**食物繊維** コレステロールの吸収を抑制し、生活習慣病予防、便秘解消に

**炭水化物** 芋類と同じように炭水化物が主成分。体内でエネルギーに変換される

**栄養価が高く、栄養強壮に役立つ食材**

**かゆみ** 皮膚の改善や高血圧予防に。腎臓にたまる老廃物の排出を促す

**ユリ根のいろいろ**

コオユリ、オユリ、ヤマユリなど

現在、主に出回っているものはコオユリ

苦味が少なくほんのりとした甘味と、ホクホクした食感が特徴

**楽しみ方・食べ方のコツ**

**鱗片をばらして使用**

下処理(ゆで)で

回りに付いているおがくずなどを水で優しく洗い落とす

底の回りの外側の鱗片から一枚ずつ剥がす

鱗片に汚れや茶色くなっている部分がある場合は削り取る

塩を加えて1~2分程度さっとゆでる。大きい鱗片から湯に入れる

**ポイント**

鱗片が剥がれにくい場合は、根元の堅い部分を先に取り除く

白く仕上げるには酢を少量入れてゆでる

火加減に注意。加熱し過ぎると食感が損なわれる。強火にすると煮崩れしやすい

**丸ごと使用**

鱗片を剥がさずアルミホイルに包んでオーブンで焼く。蒸す、油で揚げるなど、形やボリュームを生かした料理に

**主な料理**

あえ物、揚げ物、スープ、煮物

京料理など和食に重宝される高級食材

生産量9割を超える大産地。北海道ではカレーやシチューにも利用

**ユリ根のヒミツ**

**歴史**

食用に適したユリの鱗茎(りんけい)部分

古くから中国や日本に自生

**名の由来**

鱗茎が花びらのように重なり合っている形から「百合」に

**中国**

せき止めや滋養強壮などの薬用としても利用

**日本**

江戸時代 『農業全書』(1697年) 概要・栽培法・食べ方などを紹介

『菜譜』(1698年) 「根大なるをほり取りて、煮て食す。味よし」

縁起物として 年を重ねる、和合(仲が良い)に通じるとされ吉祥の象徴に

