

# ふれあい

12

December 2021

vol.284

P1 特集

手軽においしく!

## ごはんスティックストック

### Contents

- |          |              |
|----------|--------------|
| 3 日本農業新聞 | 7 ふれあいプラザ    |
| 電子版のすすめ  | 8 1支店1協同活動   |
| 5 営農情報   | 11 JAからのお知らせ |
| 6 家庭菜園   | 14 パズル?頭の体操  |

NEW!



Instagram  
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



Instagram

手軽においしく！

# ごはんスティックストック

何かと慌ただしい朝の時間、

つい食事をおろそかにしてはいませんか？

そんなときの強い味方が、

冷凍庫に作り置きした「ごはんスティックストック」！

脳と体のエネルギー源になるご飯を

サツと手軽に食べられる方法です。

作り方はとても簡単。

昼食やおやつとしても大活躍してくれそうです。

## 忙しい朝の強い味方

朝食には、体を目覚めさせ、午前中の集中力やパワーを生み出すという大切な役割があります。特にエネルギー源になる炭水化物と筋肉などを作るタンパク質を含むご飯は好適。よくかむことでゆっくり分解され、腹持ちが良い上に太りにくいのもうれしい点です。

けれど和の朝食は手間がかかるのも確かです。ご飯とおかずなどをそろえると洗う食器も多くなります。

そこで、今話題のごはんスティックストックを作り置きしてみたいかがで

しょう。

ご飯に具材を入れて

ラップで棒状にまとめ

たのが、ごはんスティック

ストックです。電子レンジで温めてのりを巻け

ば片手でパクッと口に

でき、時間がないとき

は外に持って出ること

もできます。これなら体に良いお米の

朝食が楽々。のりはビタミンやミネラ

ルも豊富ですし、余裕があれば野菜の

みそ汁などを添えれば栄養バランスも

ばっちりです。



## 夜や休日に簡単作り置き

### 材料 (1本分の目安量)

- ご飯 ..... 約75g (茶わん約1/2杯)
- 具材 ..... 大さじ1~2 (納豆なら1/2パック)
- 焼きのり (全型) ..... 1/4枚

### 作り方

1

温かいご飯をラップにのせ、しゃもじで約12cm角に広げる。

2

具材をご飯の真ん中より少し手前にのせる。

3

ラップを手前から持ち上げ、奥に向かって巻いてスティック状に。

4

ラップの上から軽く握って、形を整える。

5

ラップの両端をキャンディーのようにしっかりひねって留める。

6

冷凍庫に入れてストック！

### ポイント

中の具材名をラベルに書き込んでおけば選ぶ際に分かりやすくなります。

ごはんスティックストックには1本につき茶わん1/2杯分のご飯を使います。残りのご飯を利用する他にも、休日などに何か炊いてまとめて作っておくのも良いでしょう。

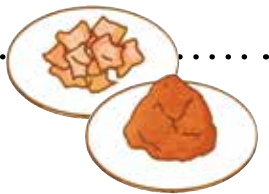
ラップとご飯、具材さえあれば、作り方は誰にも簡単。クルッと棒状に巻き込むだけです。細長いおむすびともいえそうですが、握るテクニックはいらず、温めるのもおむすびより短時間で済みます。

完成したごはんスティックストックは出来たてをそのまま食べても良いのですが、時短朝食を目的とするなら冷凍庫にストックを。

# アレンジ具材 アラカルト

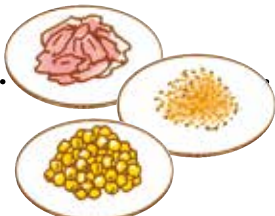
## かつお節 + みそ

ご飯にみそを適量広げ、その上にかつお節をたっぷりのせます。かつお節を押さえながらゆっくり巻きましょう。



## ツナ缶 + コーン + カレー

ツナ缶とコーンを1対1の割合で混ぜたら、風味付けにカレー粉を少し加えます。缶詰は水気をよくきってから使うのがポイントです。



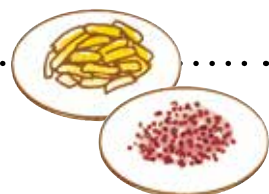
## さけ + ごま油 + いりごま

さけフレーク(大きさ1~2)をご飯の手前にのせます。ごま油を少々、いりごまをたっぷり散らして風味を楽しみましょう。



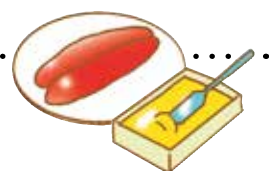
## チーズ + しそふりかけ

ご飯にしそふりかけと細切りチーズまたはとろけるチーズをお好みの量のせるだけ。はみ出ないように巻くのがポイント。



## 明太子 + バター

ピリッとした辛さが癖になる明太子に、室温で軟らかくしたバターをあえてご飯の上に。解凍は温め過ぎないように注意しましょう。



## 練り梅 + しらす + いりごま

練り梅をご飯に広げ、しらすをのせて、いりごまを振り掛けます。練り梅は塩分が多いので、量は加減しましょう。



ごはんスティックストックに入れる具材は、水分が少ないものなら何でもOKです。ご飯とのりは和洋中あらゆる味付けとも相性が良いのが魅力。納豆や梅干し、つくだ煮といったベーシックな食材以外にも、厚焼き卵、焼き肉や焼き魚、ソースをまぶした豚カツ、コンビーフ、汁気をきった炒め物など、ご飯に合いそうな食材を何でも入れてみましょう。夕食で残ったおかずを活用するのも一手です。

中身はアイデア次第

白ご飯以外もOK

白ご飯+具材の組み合わせの他、季節の炊き込みご飯で作るごはんスティックストックもお薦めです。また、キンライス、チャーハン、パエリアなど油分のあるご飯物も、棒状に整えるときに少し力を入れて押さえ、温めてすぐにのりを巻けば、パラパラせず食べやすくなります。

## 解凍していただきます!

### 食べ方

1

ラップのまま電子レンジで解凍(500Wなら約1分40秒※)。

※加熱時間は電子レンジのワット数や具材の種類によっても異なります。お好みで調整してください。



2

ラップを外してご飯を少し冷まし、仕上げにパリッとした焼きのりで巻く。



3

完成! そのまま手に持っていただきます! 2本でちょうどお茶わん1杯分のご飯の量になります。



### ポイント1

のりは全型の4分の1サイズがベスト  
のりは全型を縦横半分にした4分の1サイズがごはんスティックストックにベストな大きさです。切ったのりを乾燥剤と一緒に容器にストックしておけば、いつでもサッと使えます。

### ポイント2

のりを巻いての冷凍はNG  
のりを巻いてから冷凍すると、水分を含んでラップに張り付くのでNG。食べる前に巻き、のりの風味と食感を楽しんでください。

いろいろな具材のごはんスティックストックがいつも冷凍庫にあったら、朝食だけでなく、ちよっと小腹がすいたときにも楽しく選べそう。アイデアを駆使して、ぜひチャレンジしてみてください!



参考: "和"食文化推進協議会  
「ごはんSTICK STOCK」

イラスト/小林裕美子

# 毎日お届け!

## 主なコンテンツ

### netアグリ市況

青果(野菜・果実)、花、畜産などの全国主要市場での取引結果を即日公開。価格や取引量の推移をグラフで確認できます。

### 記事カテゴリー

「営農技術」「ビジネス」「地方版」など、カテゴリーを選んで記事が読めます。

### 写真・動画

新しい技術や農業資材を、映像と音声で詳しく紹介します。



### アクセスランキング

電子版で多く読まれた記事トップ5を紹介。農業界で注目の話題や関心事、トレンドがつかめます。

### 特集・連載

本紙一押しの特集・連載記事を、まとめて読むことができます。

昨年度に掲載された記事の一部を各店舗でご覧いただけます!



## 日本農業新聞とは

### 3つの特徴



3

**地域に広がるJA通信員の取材網**  
全国の支所支局に加え、1,600人を超えるJA通信員が充実した地域情報を伝えます。当JAからもJA通信員が地域の情報をお伝えしています。

2

**農家目線の確かな報道**  
営農技術や作物の流通など、専門分野に精通した本紙記者が、信頼性の高い情報を届けます。

1

**日本で唯一! 日刊農業専門紙**  
31万部を誇る国内最大の農業専門紙です。農家、JA職員、市場関係者など、農業に携わる皆さんにとって役立つニュースが満載です。

# いつでも読める! 日本農業新聞 電子版

が11月から  
スタートしました!

儲かる! 役立つ!  
厳選された情報が  
手のひらに!



## わたしたちも日本農業新聞、読んでます!

昼食時に目を通すようにしています。米・麦・大豆の情報などが得られ、気になった内容はインターネットで深読みするので情報収集を行うのに役立っています。

長浜市・株式会社コメック 川崎 瑞貴さん



他JAの支店活動の記事を支店内で共有し、意見交換を行っています。また、地域の特産物や新しい加工品などの記事も豊富で、読むのが楽しいです!

伊吹支店 支店長 的場 千春



他の経営者の雇用形態や時短になる取り組み、経営のヒントなどを得ています。資材や農薬の広告も購入の参考に。また、スマート農業の記事も興味津々で読んでます!

米原市・北村花園 北村 夏歩さん



スマート農業などの新しい農業技術についての記事や、近隣JAが行っている取り組みを読んで、「JA」や「農業」についての知識を身につけるツールにしています。

長浜南支店 経済・営農指導兼務 千田 祥平





# 電子版は朝5時配信!

# 農業の“最前線”を

## 電子版でできること



### いつでも、どこでも

スマホやタブレットを使い、お好きな時間と場所で、情報収集ができます。



### 過去記事検索が30日分

見逃した記事もさかのぼって読むことができます。検索で欲しい情報を効率的に集められます。



### クリップ機能で記事を保存

気になる記事を最大200件まで保存できます。「まとめ読み」にも役立ちます。

## 紙面ビューアーの特徴



### 読みやすさ、そのまま

いつもの紙面と同じレイアウトです。7日分の記事が読めます。



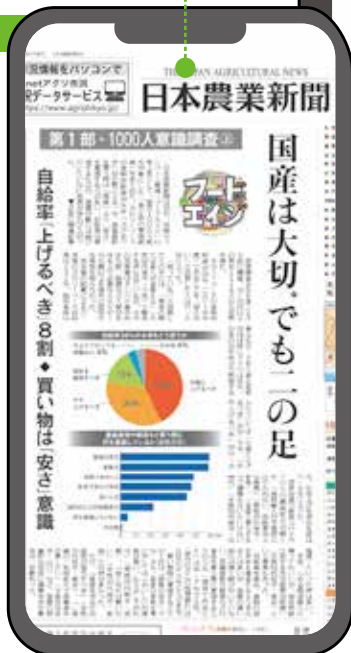
### 文字を大きく

紙面を拡大・縮小すれば、お好みの大きさに文字サイズを調整できます。



### 紙面丸ごと印刷できる

すべての面が印刷可能。大事な記事の保存やスクラップに役立ちます。



引き続き、紙面でも購読いただけます!

## 月額料金とお申し込み

### ● 月額料金

電子版 1 IDあたり  
**2,623円**  
(2,385円+消費税10%)  
初回登録月は、月末までの料金がかかります。

紙面 1部あたり  
**2,623円**  
(2,429円+消費税8%)

### ● お申し込み

お近くの支店窓口へお申し込みください。

### ● 支払い方法

- JA口座振替
- クレジットカード払い (電子版のみ)



### ● 電子版のお申し込みはウェブサイトからもできます!

**Step 1** | 公式ウェブサイトへアクセスし、メールアドレスを登録  
[ 新規会員登録 ]  
<https://www.agrinews.co.jp/regist/entry>

**Step 2** | 届いたメールのURLをクリック

**Step 3** | 読者情報の入力と、支払い方法の選択 (JA口座振替/クレジットカード払い)

**Finish!** | お申し込み完了





# 令和4年産 水稲用生産資材申込開始

JAでは、「農家組合員の所得増大」を図るため、低コスト・省力肥料や大型規格農薬のラインナップを充実させることにより資材の普及推進を図っております。

つきましては、「令和4年産水稲生産資材注文書」をお届けしておりますので、「令和4年産水稲・麦・大豆栽培の手引き」を活用してご注文をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

令和4年産  
水稲用生産資材  
注文書

申込期限  
令和4年  
1月20日(木)  
まで

令和4年産  
水稲・麦・大豆  
栽培の手引き



## 令和4年産 水稲生産資材 新商品の紹介

### トップガンR(初・中期一発処理除草剤)【4成分】

ノビエ・難防除雑草に高い効果



- 水田一年生雑草から多年生雑草まで広範囲に有効です。
- SU抵抗性雑草に高い効果を示します。
- 1キ口粒剤およびフロアブル剤は田植同時処理が可能です。また、ジャンボ剤は移植直後処理が可能です。
- 直播水稲に使用できます。

- 特別  
予約価格  
(税込)
- 1キ口粒剤……………3,049円
  - フロアブル剤……………2,941円
  - ジャンボ剤……………2,999円

### ジェイソウル(初・中期一発処理除草剤)【3成分】

強力な白化作用



- ノビエに対する長期残効性。
- オモダカ、コナギ、ホタルイ等に高い効果を示します。
- 強力な白化作用でイボクサ等畦畔侵入雑草にも有効です。
- 1キ口粒剤およびフロアブル剤は田植同時処理が可能です。
- 直播水稲に使用できます。

- 特別  
予約価格  
(税込)
- 1キ口粒剤……………2,771円
  - フロアブル剤……………2,826円
  - ジャンボ剤……………2,938円

## 令和4年度 肥料農薬購入者奨励要領

### 趣旨

JAレーク伊吹では、産地としての責任と信頼を構築するために、安全・安心な取り組みを行なっています。生産にかかるコスト引き下げは組合員の所得向上に直結し、安全・安心な生産物を消費者に届ける上でも重要事項のひとつであります。そのため各予約取引での価格折込・各種奨励対策などで生産資材のコスト引き下げなどに取り組み生産者支援を展開いたします。



### 奨励内容

- ①JAレーク伊吹が供給する水稲・麦・大豆に係る肥料および農薬(一部除外品あり)
- ②対象期間は令和3年12月1日から令和4年11月30日までの1年間とします。
- ③奨励金は12月に対象農家等の口座に入金いたします。

### 奨励除外

- ①国産化成肥料444・化成肥料201・これいいね(早生用)・これいいね(中晩生用)
- ②育苗培土・水稲に係る防除薬剤・特別売価設定商品・超大型規格商品については、対象外とします。
- ③原則、奨励金支払時点において、購買未収金(固定化2ヶ月以上)の残高がある農家への奨励は対象外とします。

### 大口肥料 農薬購入 者奨励

- ①年間100万円以上の肥料農薬の購入農家等を対象とします。
- ②肥料・農薬購入金額別のランク奨励の奨励率に応じて奨励金を支払います。
- ③対象となる供給金額は税別(百円未満切捨て)とします。

### 肥料引取 奨励

- ①各肥料に対して、農家直接引取奨励金を支払います。
- ②一品目で60袋以上を引取された対象商品につき、商品単価(税別)の2%(円単位四捨五入)とし、上限は20kgあたり30円とします。  
また、200kgフレコンにつきましては6袋以上とし、商品単価(税別)の2%(円単位四捨五入)とし、上限は200kgあたり300円とします。
- ③返品により、対象本数にならない場合は、奨励対象外とします。
- ④令和5年度より肥料引取奨励を廃止し、早期配送奨励に変更を予定しています。

### 奨励率

期間内 購入金額	奨励率
100万円以上 ~ 200万円未満	2%
200万円以上 ~ 250万円未満	3%
250万円以上 ~ 300万円未満	4%
300万円以上 ~ 350万円未満	5%
350万円以上 ~ 400万円未満	6%
400万円以上 ~ 500万円未満	7%
500万円以上 ~ 600万円未満	8%
600万円以上	9%



あなたも  
チャレンジ

# 家庭菜園



園芸研究家  
成松次郎

## 畑仕事に便利な農具 快適で楽しい作業にするために

図1 土起こし作業



農具はかつての「村の鍛冶屋さん」が、農作業の用途や土質に適した形に作り上げた道具です。そのため地域によって形状がさまざま。そろえておきたい代表的な農具を紹介しましょう。

### 「土起こし作業」(図1)

荒れた畑は土が固く締まり、草の根がはびこっています。このような畑を起こすには、備中鍬か唐鍬を使います。備中鍬は3、4本の爪に分かれ、粘土質の畑でも土離れの良い刃型で、芋の掘り起こしにも重宝します。唐鍬は1枚の細身で肉厚の刃で、頑丈なので荒起こしに向きます。スコップは土を運ぶ、穴を掘る、堆肥・肥料を土と混ぜるなどに使い、先のとがった剣先スコップは穴掘り作業に、先が平らな角スコップは運ぶ、混ぜる作業に適しています。

### 「畝立て作業」(図2)

図2 畝立て作業



平鍬は1枚の刃が付く、耕す、整地をする、溝を掘る、畝を立てる、土寄せするなどほとんどの作業がこれ1本でできます。平鍬の背側や側面を使って、整地作業もできます。長さや重さが体や体力などに合った物を選びましょう。農具を一つ選ぶとすれば、万能の平鍬です。また、効率良く整地作業をするには、熊手のようなレーキを使います。土中の雑草の根なども除去できます。最後に、畝をきれいに仕上げるには、板切れ(端材)を使い、表面をならします。

### 「除草、土寄せ作業」(図3)

図3 除草、土寄せ作業



草刈りには、片手鍬、ホーとも呼ばれる半月形や三角形の軽量の鍬があります。柄が長く立ち姿勢で作業ができる三角鍬は、土寄せ、溝切りにも使えます。草刈りには平鎌を使います。伸びてきた草を片手でつかみ、鎌先を地際から手前に引いて切断します。のこぎり鎌は、堅い草を刈るのに向いています。

## ブロッコリー

### 問題

ブロッコリーについての説明で、間違っているものは次のうちどれですか。

- 1 茎の頭の部分にできる大きな花蕾を収穫するタイプのブロッコリーを頂花蕾型と呼んでいる。
- 2 花蕾の形成・発育には冷涼な気候が適し、中・晩生品種では10〜15度が適温である。
- 3 根は浅いが吸水力が強く、乾燥に対しては比較強い野菜である。
- 4 花蕾の間に小さな葉ができるリーフィーヘッドは、花蕾の発育中に連続して15度以下の低温に遭つと起こる発育障害である。

### 解答

正解は④です。

解説：花蕾の間に小さな葉ができるリーフィーヘッドは、花蕾の発育中に高温(30度以上)に連続して遭つと起こる発育障害です。現在、一般的に販売されているのは頂花蕾型です。側花蕾型の中には茎の長さが15〜20cmで細長い形となり、茎が柔らかいことが特徴の茎ブロッコリー「スティックセニョール」などがあります。



図：リーフィーヘッド

日本の「農」と「食」を学ぶ

● 日本農業検定事務局

『新版 日本の農と食を学ぶ 中級編』

(106〜107ページ)より



子どもたちの  
いいところを伸ばしてくれる  
優しい辻川先生。

酒店を営む辻川さんは、のし紙などに美しい文字が書けるようにと書道を学んだことをきっかけに、大人から子どもまでを対象にした書道教室をひらかれています。現在、子ども教室には小学3年生から6年生までの児童が通っていて、毛筆と硬筆で美しい文字を書く学習に加え、筆に親しんでもらおうと絵描きや学校の宿題を行う自由時間を設けたり、学びの間に辻川さん手作りのシュークリームやケーキで誕生会を行うなど、のびのび楽しく学べるような環境づくりをされています。

書道や6年前からはじめられた水彩画で趣味仲間と出会った経験から、多くの人に趣味で繋がるコミュニティを見つけて楽しい毎日を送り、自分の居場所づくりをしながら、お金のことを分かりやすく学ぶ講座などを提供する予定です。これからも「楽しく学びあい、仲間の輪が増えていくことが楽しみです」と笑顔で話されました。

「おいでやすカフェ」は、大きな窓からイチョウや桜、紫陽花などが季節ごとに見える特等席です。



少しでも興味のあることを、はじめてみませんか

# ふれあいプラザ

Fureai Plaza

長浜市加田野  
辻川 智江子さん (67歳)  
趣味で繋がる  
仲間の輪へ  
ようこそ!

「地域の人々の集いの場を設ける」意気! 皆さんに知っていただきたいです。

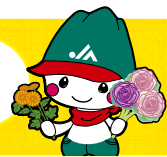
わたしが紹介します!!



長浜南支店  
信用共済渉外  
中山 翔太

## かき 花卉部会便り

No. 55



## 市場訪問をしました。



10月28日に、役員3名と出荷先の市場を訪問しました。花卉部会では、お盆とお彼岸の最需要期を中心に、大阪府の『なにわ花いちば』と京都府の『大原総合花き市場』へ花束加工専用として45cm小菊を出荷しています。この小菊は、収穫時に花束用の長さにカットして出荷するため、花束加工業者が手を加えることや破棄する部分が少ないので大好評です。昨年度の花弁取扱高が全国第3位で、花の万博(1990)会場にもなった『なにわ花いちば』の仕入れ担当さんは「レーク伊吹からの花卉は、小菊の品質が年々良くなっています。10月咲の小菊は入荷量が少なく出荷を増やしていただければと思います。お盆もまだまだ需要が見込めます」と依頼されました。

『大原総合花き市場』では、12月中旬から出荷が始まる切り花ハボタンについて「昨年度は、レーク伊吹からの入荷本数が一番多かったです。今年の生育状況は、石川県や奈良県の産地で虫害はありますが、順調です。年末需要があるので、入荷量が増えても安定的な価格で販売できそうな見込みです」と話されました。今年もハボタンの出荷が楽しみです。

花卉部会では、お盆とお彼岸の小菊の出荷本数増加に加え、10月咲の小菊の出荷を増やす取り組みを行っています。新たに栽培・出荷していただける方を随時募集しておりますので、少しでも興味のある方はぜひご連絡ください。



どしどし  
お問い合わせ  
ください!



●問い合わせ先/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

## のびっ子 (柏原放課後児童クラブ) × 柏原支店

今年度から、『のびっ子』の児童が育てるバケツ稲のお手伝いを柏原支店職員が行いました。



4月に、種籾から芽出しを行いました。



5月にバケツへ稲を丁寧に植え付け。

9月に、稲刈りとはさがけを行いました。収穫前にスズメからお米を守るため制作した案山子と一緒にピース



中干後、根張りをよくする肥料をスプーンで測って入れました。

籾摺りは、すり鉢とすりこ木やボールを使って。

10月15日に、脱穀からお米にするまでの作業を一緒に行いました。



牛乳パックに稲穂を入れて口を塞ぎ、引っぱって脱穀。勢い余って下に落ちた籾も、大事な1粒!しっかり拾い集めました。



稲わらの黒い節を抜くと、剣ができることを教えてもらったよ!



「米」という漢字には、米作りの88の手間が関係していることや、JAの施設「カントリーエレベーター」の役割を子ども雑誌「ちやぐりん」を使って作業の合間に説明しました。

バケツ稲で育てたお米は1合ほどの量となり「のびっ子米」と命名。11月4日に、白米と混ぜたおむすびと、滋賀県産米の塩むすびを味比べでいただきました。児童はお米を味わいながら「あたたかいごはん大好き!」「学校の麦ごはんみたいな食感がする」と話しました。





国民生活センター相談情報部 黒澤夏子

## 利益誘引型サイトに注意！

「利益誘引型サイト」に関連したトラブルが増えています。

【事例】スマートフォンに「3億円が当選した。あなたに支払いたい。手続きしてほしい」という見知らぬ相手からのショートメッセージサービス(MMS)が突然届いた。添付のURLにアクセスするとサイトにつながったが、内容は途中で切れており、全文を読むにはサイトに登録し、文字化け解除費用やセキュリティ費用などを1ポイント1円で購入することが必要だった。3億円を受け取るためにこれまで30万円近くを支払ったが、いまだに受け取れていない。相手からは「あともう少しで手続きが完了する。3億円をぜひ受け取ってほしい」などのメッセージが届くが、だまされたと思うので返金してほしい。

お金が簡単に手に入ると思わせてサイトに誘導し、サービス利用料や手続き費用と称して高額な対価を請求するサイト

は、「利益誘引型サイト」と呼ばれています。サイトにアクセスするきっかけは、見知らぬ相手からのSMSやメールの他、インターネット交流サイト(SNS)で知り合った相手から誘導される場合があります。当選金がなかなか受け取れず途中で不審に思っても「もう少しで受け取れる」など、言葉巧みに促されて支払いを続けてしまうケースが見られます。しかし実際に当選金を受け取ることはできず、やりとりをしている相手はサクラである可能性があります。

サイトとの返金交渉は簡単ではありませんが、やりとりの記録や支払い明細などが残っていれば、交渉ができる場合があります。ただし、サイト内のメッセージは時間がたつと消えてしまったり、退会の申し出により確認できなくなったりするので、メールやメッセージはスクリーンショットなどで保存しておきましょう。簡単にお金が手に入ることはありません。見知らぬ相手からのメッセージには十分注意しましょう。



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

シェフ 永井の

## おすすめ

### タラのポン唐

#### ●材料(3人分)

- 生タラ(薄塩を振って1時間ほど置いておく)3切れ
- マイタケ 1〜2パック
- 片栗粉 適宜
- サラダ油 適宜
- 塩 適宜
- A(ポン酢だれ)
  - ポン酢 大さじ4
  - 大根おろし 大さじ3
  - ゆず(こしょう) 小さじ1
  - ミツバ(1cmほどのみじん切り) 1〜2把
  - トマト(さいの目切り) 1個

#### ●作り方

- ①生タラの水気をしっかりと拭き取り、大きめにほぐしたマイタケと一緒に片栗粉をまぶす。
- ②サラダ油を180度に熱し、①の生タラを表面がカリッとなるくらい(5〜6分目安)しっかりと揚げる。続いてマイタケも揚げ、揚げ上がったら両方に薄く塩を振る。
- ③皿にタラとマイタケを盛り付け、混ぜ合わせたAを上から掛けて出来上がり。



### サンマのカレー煮

#### ●材料(3人分)

- 生サンマ頭、尾、わたを取り3等分に切り薄塩を振って1時間ほど置いておく 2本
- 薄力粉 適宜
- トマト(大きめの角切り) 2個
- セロリ(筋を取って乱切り) 1本
- ミョウガ(千切りして水にさらす) 2個
- ニンニク 1片
- タカノツメ 1本
- オリーブ油 大さじ3
- A(合わせ出し汁)
  - 水 200ml
  - カレー粉 小さじ1
  - 顆粒だし 小さじ1
  - 料理酒 大さじ2
  - みりん 小さじ2
  - 酢 小さじ2
  - しょうゆ 小さじ1
  - 塩 小さじ1〜2

#### ●作り方

- ①サンマに薄力粉を薄くはたき、フライパンにセロリ、トマト、タカノツメ、ニンニクと一緒に並べ、上からオリーブ油を回し掛ける(写真1)。
- ②①を強火にかけ、サンマの表面が焼き上がったたら、Aを入れ強火のままふたをして煮る。
- ③②の煮汁が少し残るまで煮詰め火を止め、皿に盛り付け、上にミョウガをのせて出来上がり。



# おうち時間

## にやってみよう!

### 「クラフトバンド」シリーズ 第2弾



材料と寸法 完成サイズ:約17cm 所要時間:約60分

#### 用意するもの

- クラフトバンド12本幅6m×2本 (100円ショップや手芸店で買えます)
- ハサミ
- メジャー (なるべく布製)
- 速乾性ボンド



小さくて可愛いリースを作る場合はクラフトバンドをPPバンドで裂いて幅と長さで調整してみよう!

6本幅3m×2本・完成サイズ9cm  
3本幅2m×2本・完成サイズ6cm

小さいものから大きなものへチャレンジしていくことで、戸惑うことなく上達できるよ。

## 「クラフトバンドでリース作り」にチャレンジ

早速作ってみよう!



12本幅6mバージョン



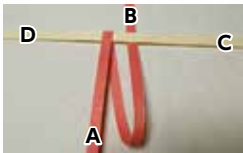
6本幅3mバージョン



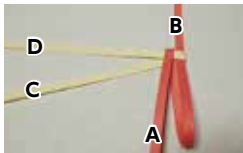
3本幅2mバージョン



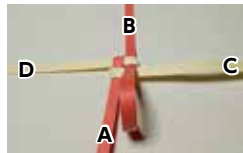
1 縦紐を軽く半分に折り横紐の中心にかける。



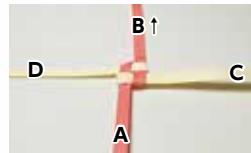
2 Bを手前に曲げCの後ろに通し輪を作る。



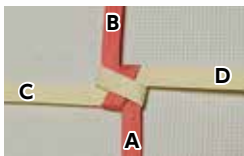
3 Cを後ろに折る。



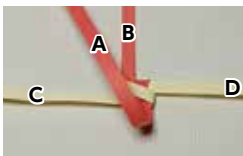
4 Cを手前に折りBの輪に通す。



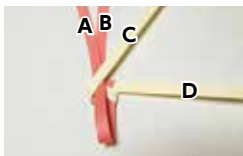
5 Bを引き締める。



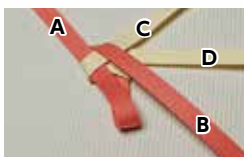
6 裏返す。



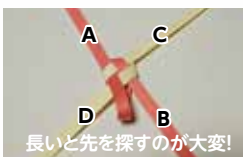
7 AをBとCのあいだに倒し輪にする。



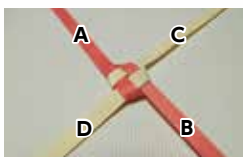
8 CをBとDの間に倒す。



9 Bを右下へ倒す。



10 DをAの輪に通す。(Dの先からでなく根元から通すと良い)



11 引き締める。最後に通した紐から7~11を繰り返して編む。

12 残りの紐が15cm程度残るまで繰り返して編む。

13 編み終わったら、編みはじめと終りの柄を合わせ残りの紐を通す。

14 通した4本の紐を引張り輪の形を整える。

15 1本上から出ている紐を残しほかの紐は根元から切ってボンドをつける。

16 上から出ている紐を半分に割り一本を根元で切り残った一本を輪にしてボンドをつける。(別に紐をつけてもよい)

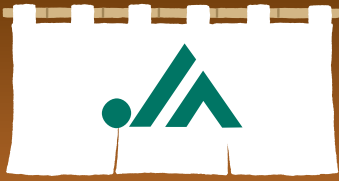
17 リボンや飾りをつけて出来上がり。



もっと詳しく知りたい方

動画で編み方を紹介

※写真は縦紐ピンク、横紐イエロー



おうちで  
育てる

# 仕込みそ



味噌汁は  
日本古来の  
健康食!!

## エコープの仕込みそのご予約注文を始めます。

仕込みそは国産原料(大豆・米)を使用しています。

ご家庭で箱のまま発酵熟成する構造になっています。ひと夏過ぎた秋口に開封するとおいしいお味噌が出来上がります。食べ頃は9月中・下旬からとなります。

※仕込みそは、個別配達(宅配で直接ご自宅へお届け)に限らせていただきます。

**お申込み締切**

令和4年2月末まで



詰め替え不要タイプ 段ボールのまま保管でき重石不要

国産  
愛用



商品番号1058  
**仕込みそ食卓紀行**  
10kg 6,066円(税込)

国産大豆とお米(大豆10:米8)に2種類の麹菌とにがり塩を加えた仕込みそです。さっぱりした味わいです。



商品番号1059  
**仕込みそ** 10kg 5,510円(税込)

国産大豆特有のまろやかさを活かした10割麹(大豆10:米10)です。



商品番号1060  
**仕込みそ豆タイプ**  
10kg 5,543円(税込)

米みそと豆みその合わせみそです。それぞれの旨味がひきだされた「こく」と「香り」が特徴です。



商品番号1117  
**米こうじ** 300g 421円(税込)

一粒一粒を丁寧に麴にしました。米は100%国産

# JA北びわこ特産

長浜産  
原料

## ご予約受付開始

お申込み締切  
12月20日(月)

※JA北びわこみそは、引取に限らせていただきます。

滋賀県長浜産(大豆・米)を使用した無添加手作りみそ(大豆10:米10)です。段ボール箱詰めとなりますので、必ずご家庭で保存容器に移し替えて熟成させてください。引取日時の詳細はお申込者へ1月下旬に案内させていただく予定です。

**引取場所** JALレーク伊吹多目的施設みのりハウス  
(長浜市八幡中山町1182-2)  
※長浜北支店の西側です。

※写真はイメージです。

8%税込

		普通みそ	
		10kg	15kg
数量			
ひと箱当たり		4,760円	7,110円
麴	1kg	840円	

賞味期限：梅雨から明けから1年間

Ⓢ 天災や新型コロナウイルス、その他の事由により、加工体制の変更・中止などの対応をする場合があります。何卒、ご了承くださいませようお願いいたします。

お申込み・お問い合わせ先/最寄りの支店 または 生活振興課 TEL.52-6533

# 2021年 年末・2022年 年始のお取り引きについて



**窓口の営業**▶ 当JA各支店および経済センター・資材センターの営業は、2021年12月31日(金)から2022年1月3日(月)の間は休業させていただきます。

**ATMサービスコーナーについて**▶ 年末年始の当JA設置のATMは以下のとおりご利用いただけます。

	12/30(土)	12/31(金)	1/1(土)祝	1/2(日)	1/3(月)	1/4(火)
各支店・ 長岡キャッシュコーナー ふれあい窓口	平常 どおり	9:00~ 17:00	9:00~18:00			平常 どおり
イオン長浜店		10:00~21:00				

※ JF マリンバンクのATMについては、1月1日~3日はご利用いただけません。

※ 他JAおよび他金融機関・ゆうちょ銀行・コンビニATM等の提携ATMについては、提携先のシステムメンテナンス等によりご利用いただけない場合があります。

**ネットバンクについて**▶ ●個人JAネットバンクは、1月1日~3日の利用時間帯は8:00~19:00となります。  
●法人JAネットバンクは、1月1日~3日は利用できません。

## JA全農しが長浜農機センター休業日のお知らせ



2021年12月28日(火)~2022年1月4日(火)の間は休業させていただきます。

●お急ぎの際の連絡先は(12月28日(火)、1月4日(火)のみ)

JA全農しが農業機械課 ☎077-586-7014



## 組合員加入・脱退について

JAは株式会社とは違い、組合員がつくり、運営する、組合員のための組織です。農家や地域の人が「出資金」を出し合い、その皆さんの「声」で事業が運営され、よりよい暮らしができるようにしていくための組織です。JAでは多様な事業を通じて組合員の皆さまに様々なサービスを提供しております。ぜひご加入をご検討ください!

### 組合員の特典

**1 JAや地域の出来事など  
身近な「食」と「農」に関する情報  
をお届けします!**

組合員になると、毎年カレンダーや地域の情報やイベント情報を掲載したJAレーク伊吹広報誌「ふれあい」を毎月お届けしています。

**2 出資配当金を受けられます。**

出資金配当率は経営状況によって変動しますのでお支払いを約束するものではありません。

**3 JAローンがご利用いただく  
ことができます。**

組合員になると、生活に必要な資金を低金利で借り入れできます。(住宅ローン・マイカーローン・教育ローンなど。)なお、借入には審査があります。

### 組合員の種類

JAの組合員には「正組合員」と「准組合員」があります。

### 正組合員

年間30日以上、農業に従事する個人で、住所又は農業に係る土地・施設が組合の管内にある方等。正組合員となり、総代に選ばれると、地区別懇談会や総代会に出席することで、JAレーク伊吹の運営に参画することができます。

### 准組合員

JAレーク伊吹管内に在住の方で、継続してJAレーク伊吹の事業を利用している方等。なお准組合員総代制度も設けています。

### 住所・氏名などの変更手続き

住所・氏名などの変更、組合員資格の変更等ありましたら、異動の手続きが必要となりますので、手続きをお願いいたします。

### お手続きの際、必要なもの

印鑑(氏名変更の場合は、変更前・変更後の印鑑)・運転免許書等ご本人が確認できる公的書類

### JA組合員加入・脱退のお手続き

#### 加入のお手続き

(1)「加入申込書」に必要事項を記入、押印していただきJAへ提出してください。  
(2)加入が承諾されたら、定められた日までに出資金を払い込むと組合員となります。(3)後日、加入通知書をお届けします。出資金は1口1,000円で1,000口までです。

#### 任意脱退

いつでも出資金譲渡の申し出をすることができます。出資金を全部譲渡することにより脱退することができますが、年度末(3月31日)の60日前の営業日までにお申し出いただければ、年度末において脱退となります。

#### 法定脱退

JAレーク伊吹管外に転居、または亡くなられた場合、加入いただいた支店にて脱退の手続きをお願いいたします。

※出資金の払戻しは、任意脱退・法定脱退ともに総代会終了後となります。

●お問い合わせ▶最寄りの支店 もしくは、総務課 TEL 52-6520

# みんなでも人権

## LGBTだけではない

「多様性と調和」を掲げ開催された東京オリンピック。皆さんも感動されたのではないのでしょうか。オリンピックに関連したニュースで、今回のオリンピックで海外メディアを中心に大きな注目を集めた話題」との記事がありました。

その記事は、「LGBTQ(性的少数者)である」と自ら公表している選手の増加」です。

記事では、「東京オリンピック」に出場している選手のうち182人の選手がLGBTQであることを公表し、この人数は、過去最多で前回大会(リオデジャネイロ)の56人の3倍以上となったというもので、皆さんも聞かれた記憶があるのではないのでしょうか。

LGBTQとは、皆さんがご存じのLGBTに「Q」がプラスされた言葉ですが、これはLGBT以外のセクシュアリティ(人間の性のあり方)があることを意味しています。LGBTQについて確認すると、「レズビアン(女性の同性愛者)、G(ゲイ男性の同性愛者)、B(バイセクシュアル(両性愛者)、T(トランスジェンダー)などの性からだの性との不致、そして、5文字目の「Q」はクィアあるいはクエスチオニングの頭文字からきています。

『Q』を表すクィアというのは、現在は性的少数者全体のことを表現する言葉ですが、もともとは「奇妙な」とか「風変わりな」といった意味で、性的少数者を侮蔑する言葉として使われてきた経緯があります。1990年代頃からは、性的少数者たちがその意味を逆手に

JA滋賀同和対策本部  
「みのり」より

とって、自らを肯定的に表現する言葉として使われるようになりました。それから、クエスチオニングというのは、「女性」としてあるいは「男性」として生きるということを決めかねている人、どちらか一方の性で生きることを決めない人、「男性」でもあり「女性」でもあるというように両性で生きようとする人などのことを言います。

このように、従来のLGBTQだけでは、とらえきれない性的少数者の多様性というものがあるということを知っていただけたのではないかと思います。

オリンピックの開会式では、国歌を斉唱した歌手のMISIAさんが、性の多様性を象徴するレインボーカラーのドレスで登場されるなど、オリンピックを通じて、性的少数者に対する理解が進んだかに見えますが、一方で性的少数者の自殺未遂の割合は高く、また就職活動において差別され、非正規雇用者や無職の割合が他よりも高かったりします。

このように性的少数者であるというだけで、差別を受けたり、不利益を被ることがあるとすれば、それは基本的人権の侵害と言えます。

東京オリンピックで、「多様性と調和」がアピールされた今こそ、同じ社会に暮らす者として、他人事ではなく当事者意識を持ちつつ、制度の見直しや不平等の是正等を社会全体の問題として認識することが必要です。

LGBTQ(性的少数者)に対する理解を定着させるためには何が必要か、考えてみませんか。

## 経営管理委員会・理事会だより

### 経営管理委員会

10月の開催はありません。

### 理事会

令和3年10月28日

- 第1号議案 令和4年度職員採用要領(二次募集)について
- 第2号議案 業務分掌表および職務権限表の一部変更について

### わたしたちのJA【主要概況】

令和3年10月末現在

正組合員数	4,801人
准組合員数	7,448人
出資金残高	17億8千9百万円
貯金残高	1,451億0千9百万円
貸出金残高	193億5千4百万円
長期共済保有高	2,909億3千8百万円
年金共済保有高	31億9千2百万円
購買品供給高	5億8千5百万円
販売品販売高	2億4千6百万円

アサギマダラは、暑さや寒さに弱いので、春は暑さから逃れるために北へ向かい、秋は気温の低下に追われるように南下していくそうです。

## Mail from reader お便りコーナー

11月号から

### 長浜市 矢野さん

玄関のハロウィン🎃の飾りつけを片付けたかと思えば、次はクリスマスツリー🎄を飾る季節がすぐに来そう…本当に日がたつのは早いですね🥰カレンダーもあと2枚…。体に気をつけて、残り2021年を過ごしたいです!

●季節の変わり目は、体調に気を付けて元気に過ごしたいですね!

### 米原市 辻さん

今年は柿が例年になく実をつけています。こういう年は雪がよく降るといわれますが、本当でしょうか?早めに冬用タイヤに換えたほうが良いのでしょうかね。

●「柿の実の多い年は寒気激しい」ということわざがあるそうで、きっと日々の暮らしの中での経験が元となり伝承されているんでしょうね。心構えと備えを忘れずに過ごしたいですね。

### 米原市 ほたるっ子310 (山東放課後児童クラブ)

#### 大橋さん やのさん

学童は、たくさんの友だちと遊べる楽しい場所です。自然もたくさんあります。畑には、お芋が育っています。

●お芋はみんなで収穫して食べたのかな?楽しそうだね!

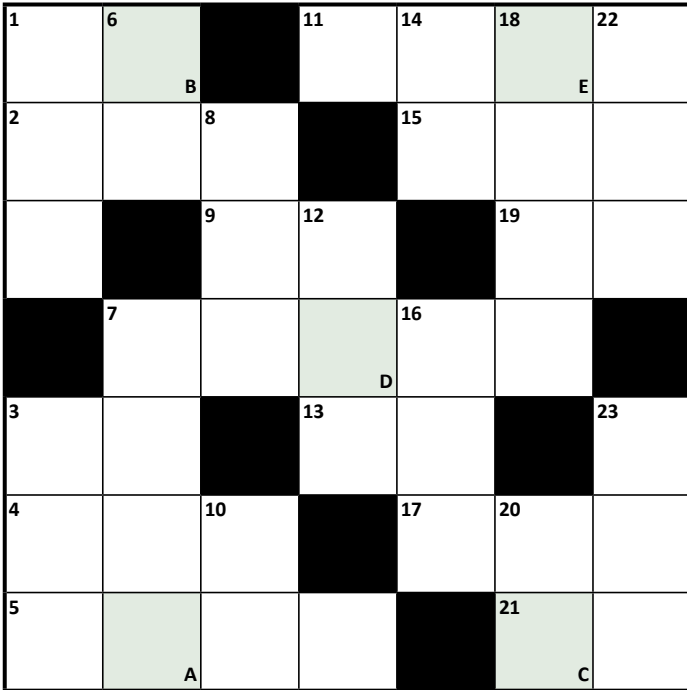
### 米原市 樋口さん

先月中頃から、家の畑に植えているフジバカマの花に、アサギマダラが飛来しました。このチョウは、1,000km以上も渡りをするので知られています。でも、この(写真の)個体は翅がきれいなので土着種と思われます。去年は、石川県からマーキングしたものが飛んできました!





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 一年の終わり。年の――
- 2 広葉樹の落ち葉を発酵させて作ることも
- 3 農機具などをしまっておく建物
- 4 定期貯金が――を迎えた
- 5 家事をする際に着ける前掛け
- 7 家を建てるときに神主さんを招いてする儀式
- 9 スプリングとも呼ばれる部品
- 11 酒よりお菓子の方が好きです
- 13 無地のものには付いていません
- 15 お――の家に回覧板を回した
- 17 食べ過ぎると手が黄色くなるかも？
- 19 大みそかの空に響く除夜の――
- 21 プラスでもマイナスでもないことを示す数字

🔒 Eメールのヒント

1 石川県を代表する色絵磁器といえば――焼  
 2 出生届を出すまでに決めます  
 3 花などで作るハワイの首飾り  
 4 ホップ・ステップ・――  
 5 炭を入れて使う暖房器具  
 6 kg、kmのk  
 7 はがきを買ってきて――状を書いた  
 8 弓に矢をつがえて狙うもの  
 9 ソーセージの一種。薄切りにしたものが  
 10 ピザのトッピングにも使われます  
 11 サンタクロウスのそりを引きます  
 12 木枯らしも風もこれ  
 13 原価に利益や経費を盛り込んで付けます  
 14 まきをくべて使う暖房器具。  
 15 ペチカはロシア風のこれです

11月号のこたえ

	A	B	C	D	E
	カ	ン	ツ	バ	キ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
サ	ツ	マ	イ	モ	ブ																	
カ	リ	ン		リ	ボ	ン																
ナ		ネ	ツ		ウ	カ																
	サ	ン	バ	イズ																		
ワ	イ		サ	チ		サ																
カ	フ	ク		ヨ	ア	ケ																
メ		サ	ト	ウ	キ	ビ																

10月号の応募総数

105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 5121-0062 J A レイク伊吹 「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 12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

# タアサイ ~栄養満点! 中国生まれの冬の青菜~

**タアサイのプロフィール**

【分類】アブラナ科アブラナ属  
 【原産地】中国  
 【おいしい時期(旬)】冬(12~2月ごろ)  
 【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC、K、カリウム、カルシウムなど

解説:KAORU

## 選び方

全体に張りつつやがある

茎がみずみずしくしっかりしているものが新鮮

細かいわがが多い方が甘いよ

葉が濃く鮮やかな緑色、葉が肉厚

葉脈がはっきりしている

葉が広がって大きい

NG しょおている

## タアサイのチカラ

**β-カロテン**  
 体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護、老化予防や美肌に効果的。強い抗酸化作用があり、免疫力アップ、生活習慣病予防に効果が期待できる。β-カロテンとの相乗効果で、冬の風邪予防や肌荒れにも効果的。

**カリウム**  
 余分な塩分を体外に排出する作用、むくみの解消、高血圧予防に効果が期待できる。

**ビタミン**  
 骨や歯を強化し、健康維持に役立つ。骨粗しょう症予防にも効果的。

**効果的な調理法**  
 ビタミンAは脂溶性ビタミンで、油と一緒に摂取することで吸収率が高まる。ビタミンCやミネラル類は熱に弱いので、さっと炒めるなど加熱時間を少なくするのがコツ。

## 保存方法

**冷蔵保存**  
 様子を見ながら早めに使い切ろう

**冷凍保存**  
 ゆでるか炒めて、一度火を通す。ラップに小分けして冷凍用保存袋に1か月ほど保存OK。食感が損なわれないよう、凍ったまま鍋やフライパンに入れて調理するのがポイント。

野菜室に立てて保存。乾燥を防ぐため新聞紙などに包んでポリ袋に入れる。根元を湿らせたペーパータオルで覆うとより長持ちする。

長期保存。塩漬けもおいしい!

## 楽しみ方・食べ方のコツ

和洋中と幅広い料理に

炒め物、煮物、あえ物、おひたし、スープ、漬物

下ゆで不要! 時短調理♪

小松菜やチンゲンサイの代わりに、癖がなくシャキシャキとして甘味がある。火の通りが早く煮崩れにくい。

花芽は、ナバナと同じような食べ方がおいしい。おひたしがお薦め。

豚肉や牛肉、エビ、卵、油など

## タアサイのヒミツ

アブラナ科。菜の花と似た花芽を付ける。花芽の旬は2~3月。

中国語読み: ターツマイ、和名(別名): 如月菜(牛サラサナ)

日本で栽培。タアサイの変異種「ちがみ雪菜」(宮城)。

小松菜やホウレンソウにタアサイを掛け合わせたもの。

縮み、ホウレンソウ、縮み小松菜

発行/ノースイブ伊吹農業協同組合 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:https://www.ja-lakeibuki.or.jp/

