

ふれあい

FUREAI

8

August
2022
vol.292



P1
特集

第24回

通常総代会

Contents

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 7 特集 おいしい!ヘルシー!
米粉の出番です。 | 15 ふれあいタイムス |
| 9 営農情報 | 16 #スマイル |
| 10 家庭菜園 | 19 パズル?頭の体操 |
| 11 年金友の会 | 20 JALレーク伊吹に
ご意見をお聞かせ
ください! |
| 13 支店協同活動 | |



第24回

通常総代会開催

6月18日(土)

レーク伊吹農業協同組合
第24回通常総代会



事業の成果

(単位:千円)

項目	令和3年度
事業総利益	1,532,117
事業利益	95,103
経常利益	197,806
当期剰余金	178,461
総資産	159,215,517
純資産	11,921,244
自己資本比率	22.50%

剰余金処分計算書

(単位:円)

項目	金額
1 当期末処分剰余金	424,979,113
2 剰余金処分額	176,352,329
(1) 利益準備金	50,000,000
(2) 任意積立金 (うち特別積立金)	100,000,000 (100,000,000)
(3) 出資配当金	26,352,329
3 次期繰越剰余金	248,626,784

(注記) 1. 出資配当金は、年1.50%の割合です。
2. 次期繰越剰余金には、営農指導、生活・文化改善事業の費用に充てるための繰越額 20,000,000 円が含まれています。

提出議案

- 第1号議案 令和3年度事業報告、剰余金処分案の承認について
- 第2号議案 令和3年度中期経営計画の設定について
- 第3号議案 令和4年度事業計画の設定について
- 第4号議案 定款の一部変更について
- 第5号議案 監事監査規程の一部変更について
- 第6号議案 任期満了による役員の変更について
- 第7号議案 経営管理委員の退任に係る退職慰労金の支給について
- 第8号議案 令和4年度経営管理委員の報酬額の決定について
- 第9号議案 令和4年度理事の報酬額の決定について
- 第10号議案 令和4年度監事の報酬額の決定について

第24回通常総代会を米原市の伊吹薬草の里文化センター(ジョイホール)で開催し、総代、准組合員総代合わせ536名のうち432人(書面議決を含む)に出席いただきました。議長には伊吹地区総代の谷口隆一氏が選任され、上程しました。全議案が可決承認されましたのでご報告いたします。

配当金につきましては6月20日にご指定の口座へ振込させていただきました。
詳細は、「出資金残高通知書兼出資配当金支払通知書」に記載しておりますのでご確認下さい。

財務諸表についてはJAレーク伊吹公式サイトに掲載しますので、ご確認ください。

JAレーク伊吹

通常総代会での質問と回答

Q1 農協経営111511

5月28日付の雑誌「週間ダイヤモンド」は、全国510農協のJA赤字危険度ランキングを掲載。その中で、金融依存度の農協に黄色信号を付けてワースト20のJAをあげている。レーク伊吹は19位、北びわこは20位となっている。

金融緩和などの影響による運用悪化など厳しい経営環境の中、この危機をどう打開するのか、具体的な方向を明らかにしていただきたい。

A

ご質問の通り、週刊ダイヤモンドに金融依存度の農協に黄色信号と題して、記載されていることは承知いたしております。

JAレーク伊吹が収益の大半を金融事業に依存しており、超低金利により運



議長 谷口隆一氏

用環境が非常に厳しいことも事実ですが、令和3年度決算では税引前当期利益で185百万円を計上しており、組合員の皆様にご迷惑をおかけすることがないことをご報告申し上げます。

今後、経営基盤の安定に向けての取組みですが、住宅ローン専任担当者による貸出のさらなる強化、金融アドバイザーによる年金口座の獲得に力を入れていき、また第8次中期計画に則りまして経営基盤の更なる安定化を図るために店舗機能の効率化、経費の削減、経済事業改革を推し進めて参りますのでご理解のほどよろしくお願いたします。

Q2

米価の暴落対策について

2021年産米の直近(22年2月)の全銘柄平均の取引価格は12,857円。



2019年産米の全銘柄平均の取引価格は15,716円で、18%も下落している。普通農家の全国平均の生産費は、農水省の調査では15,046円(2020年)で1俵2,000円以上の赤字です。さらに、4/6付日本農業新聞の調査では、22年産米も下落と予想、米価の暴落は大規模農家の経営も圧迫している。

「農協」あげて政府に米価対策をとることを要求する。

県内でも多賀町・愛荘町が、1俵1,000円の助成を実施している。長浜市・米原市でも実施を要請されたい。

A

米価については消費が上向き傾向ではあるものの、持ち越し在庫の影響から米価が上昇する可能性は極めて厳しく、さらに混乱した世界情勢の影響から資材燃料が異常に高騰していますが、経費の高騰分を生産物に転嫁することは非常に難しく、農家経営には凶りきれない影響が出るものと思います。

現在の国の対策である「米穀周年供給・需要拡大支援事業」では、過剰米を翌年度に持ち越すだけであり、主食用米の削減には何ら効果がありません。政府備蓄米買入数量の拡大や、国が過剰米を買い上げて発展途上国への援助米や飼料用米への転換により、需給を引き締める米価対策を強く国に求めるとともに、資材高騰対策



と合わせて米原市と長浜市にも要請を行っていきます。

また、農家の緊急事態でもあり、農業者戸別所得補償制度の復活についても強く国に求めています。

Q3 春肥は大丈夫か

6/1の日本農業新聞は、トップで「秋肥、大幅値上げ」と報じ、全農は「尿素や塩化カリを中心に25%〜94%、高度化成肥料を55%値上げする」と報じている。

J A関係者に聞くと、春肥料の供給は見通せていないと聞くが……。

春肥の供給は大丈夫なのか。

A 秋肥についてはご質問の通り大幅な値上げとなりましたが、必要数量については全量確保できたことをご報告いたします。

また、5年産春肥については秋以降皆様からご注文いただく数量を確保できるかどうか見通せない厳しい状況にあります。肥料の原料は海外からの輸入に依存しており、世界情勢が好転する兆しは見られず、物流や製造コストが膨らむとともに為替も円安に推移していることから、春肥については秋肥以上に価格が高騰する可能性が高く、厳しい状況が見込まれます。世界的

に需給が逼迫している状況に変わりはありませんが、秋肥と同じく春肥についても肥料原料の調達先の変更等を進めることにより、必要数量確保に努めている状況です。

価格急騰は生産者にとって大きな問題ですが、J Aグループとしては必要数量を如何に確保するかに注力している状況であることご理解をお願いいたします。

現状の価格急騰は生産者の経営危機を招き、J Aグループで対応できる限界を超えております。ここは、国が中心となり緊急な影響緩和対策を講じるよう強く求め、6月10日には三日月知事に、6月15日には県選出国会議員に「肥料の急激な価格高騰等に対する緊急要請」を行いました。今後、米原市・長浜市にも価格高騰対策を要請していきます。

政府では、参議院選挙後の次期経済対策で「肥料の価格影響緩和対策の仕組みの創設」を検討した後に補正予算において予算化される予定です。滋賀県では燃油価格高騰対策として燃油・電気代のかかり増し費の3分の2を助成する「農業用燃油等価格高騰対策緊急支援事業」が補正予算に盛り込まれました。対象者が認定農業者、集落営農組織、認定新規就農者に限定されていることから、J Aグループでは全ての農業者を対象とした支援事業と、肥料価格高騰対策を引き続き要請していきます。

書面での質問と回答

Q4 米の活用法について

ウクライナでのロシアの侵略戦争が長くなり、世界の食糧事情が大きく変わり、小麦が高騰している、国内で100%供給出来る「米」の活用法が再検討されている。

他企業で商品化を急いでいる中、J Aの今後の戦略と活動の方針をお示し下さい。

A

ご質問の通り、世界情勢の混乱から食糧事情が大きく変わり、小麦が高騰しているなか、自給率100%の米は過剰在庫を抱え厳しい環境にあります。

小麦粉の国内需要量は約560万トンで、国内産は約100万トン、米粉においては約4万トンの状況であり、今回の世界的な食糧危機を契機に、食料安全保障の観点から食料自給率向上に向け、高騰している小麦粉の代替商品として米粉を定着させていくことは重要と考えています。

現在の米粉用米は従来のうるち米とは異なり、米粉にした場合に小麦粉に近い特性を持つ米粉用米専用品種や長粒種などにより、従来の上新粉とは異なり細かく粉にする技術が進化し、小麦粉と同レベルの微細粉の普及が進み、小麦粉に加えることで多様な商品が米粉で作れるようになって



います。

今後は、全農を通じて製粉業者との商談を進めるとともに、米粉に適した品種の栽培適性等を関係機関で調整し、米粉用米に対する水田活用の直接支払交付金や産地交付金の確保を求めています。

Q5

ウクライナ戦争と干ばつによる世界的食糧危機への貢献について

世界食糧計画(WFP)は「ウクライナの穀物が戦争で輸出困難となり、サイロ(貯蔵庫)が満杯で2千万トン以上滞留し、干

ばつも加わり世界中で4,400万人が餓死に近づいている」と強い懸念を示しています。特に輸入小麦への依存度が高い中東・アフリカ諸国への打撃が大きく、供給不足が長引けば政情不安を引き起こす懸念もあります。

一方わが国では、今年の2月農林水産省が、米の民間在庫量や、集荷・販売状況などを公表し、1月末現在の民間在庫量は326万トンで対前年比5万トン増となっていることを明らかにしました。

このことから、日本政府は過剰在庫を買い取り、食糧危機に瀕している中東・アフリカ諸国へ緊急に米の支援をおこない、国際貢献を果たすべきと考えます。同時に、ミニマムアクセス米についても、脱脂粉乳やバターのように国内の需給状況に合わせて輸入量を調整できる制度とすべきであることや、ミニマムアクセス米も支援に回すことを政府に求めます。このことは、米価の下落に歯止めをかけ、価格安定に政府としても責任を果たすことにもなると考えます。

A

米価については消費が上向き傾向ではあるものの、持ち越し在庫の影響から米価が上昇する可能性は極めて厳しく、さらに混乱した世界情勢の影

響から資材燃料が異常に高騰していますが、経費の高騰分を生産物に転嫁することは非常に難しく、農家経営には凶りきれない影響が出るものと思います。

現在の国の対策である「米穀周年供給・需要拡大支援事業」では、過剰米を翌年度に持ち越すだけであり、主食用米の削減には何ら効果がないため、政府備蓄米買入数量の拡大や、国が過剰米を買い上げて発展途上国への援助米や飼料用米への転換により、需給を引き締める米価対策を強く国に求めていきます。

さらにご指摘の通り、生乳は他の農産物と異なり毎日生産され、腐敗しやすく貯蔵性がない液体であることから、天候の変動等の影響で廃棄することが無いよう、バターや脱脂粉乳で需給調整機能を持たせていることから、バターや脱脂粉乳の輸入は国内需給状況に合わせて輸入量を調整し、国家貿易等により適切に管理し牛乳・乳製品の安定供給を図っています。

米についても過剰な主食用米を米粉や飼料用米・援助米等で需給調整するとともに、輸入量を需給状況に応じて調整できるように機能をJAGグループとして要請していきます。

また、ご意見を頂いたように令和4年6月18日開催のレック伊吹農業協同組合第24回通常総代会において、「食料安全保障の実現に関する決議(案)」を理事長が朗

読し、皆さんの拍手により決議されましたことをご報告させていただきます。

Q6

役員の「定年」は決まっていますか

一部の方が長期間重要な役におられることは、組織の為にならないと考えます。組織の活性化と若い有能な社員の登用など、人事の刷新が必要であると考えます。

A

役員については長期間にわたる就任を避けるため、経営管理委員は就任時の年齢が70歳未満で任期3年、連続3期まで、理事は就任時の年齢が65歳未満で任期3年(職員兼務理事の期間は通算しない)、連続3期までとなっています。

人事につきましては、女性管理職を含めた若い有能な職員を積極的に配置するとともに、今後は専門職員の育成にも注力する計画ですのでご理解をお願いいたします。

Q7

カントリー利用計画の表記について

R4計画・8次中期計画等の中で、「カントリー利用計画」「利用事業内訳」のカントリー分の数字が、米に関する数字のみ記入されていますが、麦等を含んだ数字でないのでしたら、「米分」と明記された方が

分かり易いと思います。

また、他の品目(麦等)の報告・計画明示は出来ない状況でしょうか？

A

カントリーエレベーターでは米以外に麦類・大豆についても荷受けをしていますので、令和5年度事業計画からは麦類・大豆のカントリーエレベーター荷受計画についても記載するよう検討いたします。また、中期経営計画については第9次中期経営計画での記載について検討を致します。

Q8

資料の中の計画検証について

推進目標のR2年・R3年・R4年で数値記入されていない箇所【△○◎】についても、何らかの数値で表現出来ること、見やすく分かり易いのではないのでしょうか。今後の取り組みを期待します。

A

ご指摘の通り、第7次地域農業振興計画において、取組み内容と進捗計画のR2～R4の推進目標が△○◎で記載しているのは、数値で表記することが難しいための対応で、数値で記載できるものについては生産販売目標のなかで数値表記していますことご理解をお願いいたします。

就任のごあいさつ

経営管理委員会会長

中尾 一則



代表理事理事長

谷口 由行



盛夏の候、組合員の皆様におかれましては益々ご清栄のことと心よりお慶び申し上げます。

平素は、JAレーク伊吹の各事業運営に對しまして格別のご理解、ご協力を賜り心から厚く御礼申し上げます。

このたび、6月18日開催されました第24回通常総代会後の経営管理委員会において、新役員が選任され、新たな体制で令和4年をスタートいたしました。役員一同、大役の重責を痛感すると同時に全力で誠

実に職務を全うする決意でございます。

現在、ウクライナ情勢や円安の影響で輸入に頼っている原材料価格が高騰し、農家経営に大きな打撃を与えており、なかでも肥料については原料のほとんどを海外からの輸入に依存しています。令和5年度春肥については、数量確保が見通せない非常に厳しい状況ではありますが、JAグループの総力をあげて肥料の必要数量確保に注力している状況であり、ご理解をお願いいたします。

このような中、JAレーク伊吹は「持続可能な農業・地域共生の未来づくり」を基本方針として、組合員の皆様とともに農業・地域の未来を拓く、食と農を基軸として地域に根ざした協同組合の役割を發揮するため、農家組合員の所得増大と農業生産の拡大、地域の活性化を基本目標に取組んでまいります。

また、総合事業の機能やJAくらしの活動を活かし、高齢者が健康で生きがいを持ち、女性や子どもたちが安心して暮らせる地域づくりを實踐し、将来にわたって安定した事業運営を可能とする経営基盤の確立を目指し、自己改革をさらに前に進めてまいります。

これからも組合員の皆様のご期待に応えるJAを目指し、役員一丸となり邁進する所存でございますので、引き続き格別のご指導、ご鞭撻を賜りますようよろしくお願い申し上げます。就任のご挨拶といたします。

役員一覧

経営管理委員

会長 中尾 一則

副会長 松宮 信幸

委員 土川 博司

沢村 久義

堀内 久範

北川 富美子

中川 俊秀

磯谷 玲子

藤田 與史雄

西田 和男

常喜 兼雄

山田 浩司

澤田 勉

川崎 佐剛

小川 仁平

田中 隆三

増田 義夫

荒木 茂子

退任のごあいさつ

(前)経営管理委員会会長

高橋 賢一



(前)代表理事理事長

中尾 一則

盛夏の候、組合員の皆様におかれましては益々ご清祥のことと心よりお慶び申し上げます。

平素は、JAレーク伊吹の各事業運営に對しまして格別のご理解、ご協力を賜り心から厚く御礼申し上げます。

さて、この度、第24回通常総代会をもちまして経営管理委員会会長、代表理事理事長を退任させていただきますこととなりました。

公私共に格別のご厚情とご高配を賜り、心から深く感謝申し上げます。

就任中は地域に根ざした協同組合としての役割を

發揮するために、農家組合員の所得増大と農業生産の拡大を目標に、米の事前契約買取販売方式や、新たな水田野菜の振興として加工・業務用タマネギを重点品目に位置付け、生産の普及拡大に取組んでまいりました。

また、食と農を基軸として地域に根ざした協同組合としての役割を發揮するため、地域に密着した支店協同活動や、教育現場や医療現場へのマスク寄贈、子育て家庭への地場産米の提供など地域貢献活動に取り組んでまいりました。

農業を取り巻く環境は、依然として厳しい状況が続いておりますが、これからも地域の農業を守り、組合員・地域住民の皆様への抛り所となるJAでありますようにご期待申し上げます。

終わりになりましたが、JAレーク伊吹の益々の発展と組合員の皆様のご健勝を心よりご祈念申し上げます。退任のご挨拶とさせていただきます。



監事

代表監事 井上 晃一

常勤監事 谷本 新蔵

監事 廣部 市太郎

員外監事 高津 ちはる

理事

代表理事理事長

谷口 由行

理事(職員兼務)

伏木 衛

理事(職員兼務)

山本 和博

理事(職員兼務)

小川 洋

おいしい！ヘルシー！

米粉の五番いぢ。

日本人におなじみの米粉が脚光を浴びています。小麦の価格が高騰している昨今、日本において自給率100%で賄える、おうちでヘルシーな食材ですから、ぜひ活用してほしいですね。

1 米粉の魅力

もっと広めたいお米の粉食文化

米粉は古く奈良時代に生まれ、和菓子を作るための材料などとして広く使われてきました。米粉とは、文字通りお米を細かく粉碎したもので、お米の種類やばい煎状態、精米度合い、粒子の大きさや精製度合いによってさまざまな種類があります。

でも、戦後は小麦粉の普及によって、すっかりその存在感が薄くなってしまいました。しかし、製粉方法の発達によりパンや洋菓子にも使えるようになり、新たな食材として再び脚光を浴びるようになりまし。小麦アレルギーの代替食材として、そして健康的な食材として、料理にも積極的に利用されるようになってきたのです。

米粉で作られたパンやケーキ、お菓子などの嗜好品は、しっとりもちもちした食感でとってもおいしいですし、今まで小麦粉で作っていた料理にも簡単に代替して使えます。

さらに、米粉で作ったパンは小麦粉で作ったパンよりも和食に合います。米粉

2 米粉と栄養

お米米粉は良質なエネルギー源！

で作られた麺もありますから、さまざまなジャンルの食事に合わせて食べることが出来ます。

お米は日本人の魂の糧です。食生活が豊かになった今、ご飯という形だけでなくお米を粉食(米粉)にすることで、お米の新しい食文化として次世代につながっていきます。

米粉の主成分はでんぷん(炭水化物)です。炭水化物はブドウ糖に分解されてエネルギー源として利用されます。

タンパク質や脂質もエネルギーとして利用できますが、それらに比べると炭水化物は分子構造が単純なので、消化吸収に負担がかからず、エネルギーとして速やかに利用できます。半面、このことが血糖値上昇につながるとして炭水化物を制限する方が増えています。本来血糖値のコントロールは自律神経によって行われるので、健康な方であれば極端に制限するよりも食べ過ぎに注意していれば十分でしょう。

3 米粉の使い方

米粉は腸美人になれる健康的な食材

さらに、日本の食文化から見ると、米米粉に足りない栄養が、みそなどの大豆発酵製品と一緒に摂取することで、パーフェクトに近い状態になることに、先人の知恵を感じます。

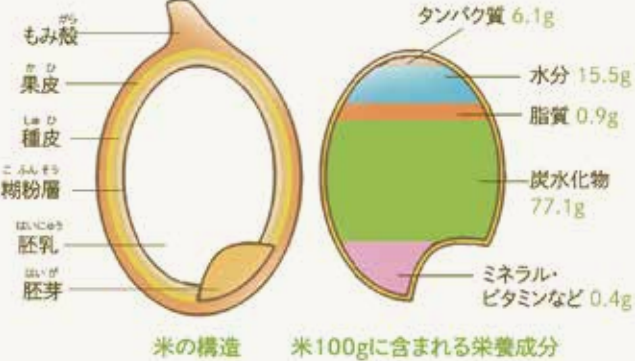
カリツとした揚げ物や滑らかなとろみ付けなど、日常のお料理も、ふわふわのケーキやパン！オーブンを使わないスイーツ！も簡単でおいしく、ヘルシーにできちゃいます。

特に日本人(お米を食べ慣れてる方、米を主食にしている土地に暮らす方)にも当てはまる)にとつて、米粉で作ったパンやケーキなどのもちり、しっとりした食感、実際のうま味以上になんだか懐かしいような感じを与えてくれて、よりおいしく味わえる気がします。

小麦粉で作られた食べ物を米粉に一定期間置き換えて食べてみると実感しますが、腹持ちがよく、便秘になりにくい！その上お肌もしっとり！米粉は腸美人になれる健康的な食材ですね。



小麦粉を一切使わず、発酵食を使って作るビーガン食の献立例(監修者の陣田さんが経営しているカフェのビーガン&グルテンフリーのメニューの一つ)。



米粉はお米からできています
収穫した米のもみ殻を取って粉にすると玄米粉、種皮まで取った粉が一般的に売られている米粉です。一般的な米粉の栄養は白米と同じで、8割近くがでんぷん(炭水化物)です。

いつもの料理がおいしく変身! 米粉の賢い使い方



yasming's kitchen 主宰
米粉マイスター協会相談役
陣田靖子(じんだやすこ)

国内各所で米粉のパンやスイーツ、料理講座を開催するとともにお米の食文化を次世代につなげるための食育指導や講演を行っている。
<https://yasming.net>

ポイント 1

カレーやシチューのとろみ付けに

カレーやシチューのとろみ付けに米粉を簡単に使えます。小麦粉と違ってダマになりませんので、お料理の初心者の方も滑らかに作れます。

片栗粉と同じように米粉を水溶きして流し入れ、満遍なくかき混ぜて、火が通るまでしっかりかき混ぜ続けていれば、滑らかなカレーやシチューの出来上がりです。もう市販のルーを買う必要がないほどです。



水分の多いさらさらカレーに、水溶きの米粉を加えてぐるぐるとかき混ぜながら火を通すと、とろとしたカレーの出来上がり。

ポイント 2

材料をまとめるつなぎとして

ハンバーグや肉団子のつなぎとして使うのも、簡単に取り入れられる使い方です。

注意点としては、米粉のでんぷんの特性で、時間がたつと小麦粉よりも締まった感じになるので、温かいうちに食べる場合は、小麦粉と同じ感覚で使い、お弁当に入れるなど、冷めた状態で食べる場合は、作るときに、いつもより軟らかめに出来上がるように米粉の量を調整すると、冷めても締まって硬くなったような違和感がありません。



米粉100%で作ったミニバンズパンにハンバーグ(お肉のつなぎに米粉を入れたもの)を挟んだミニバーガーです。

ポイント 3

カラッと揚げ物の衣に

小麦粉と比べて吸油率が低い(油を吸い込みにくい)のでヘルシーな上、米粉のでんぷんの特性で少ない水分量で調理すると硬くなるため、揚げ物がカリッと仕上がります。また、時間がたっても衣がしんなりしないので、おいしさが持続する感じがします。料理の腕がなくても、カリカリサクッとおいしい揚げ物ができるなんてうれしいですね。



おからを使った具を丸めて、米粉の溶き粉にくぐらせ、米粉の加工品である玄米フレークを砕いてパン粉代わりに付けて、油でからりと揚げたコロッケです。

ポイント 4

しっとりもちもちスイーツを作る

小麦粉にはグルテンというタンパク質が含まれるので、パンはふっくら焼き上がります。米粉より脂質も多いため、クッキーなどはサクサク感が増します。グルテンがない米粉でパンを焼く場合には、ちょっとしたコツが必要なのです。

食パンを作るには水分を多めにドロドロした状態で、米粉に足りない脂質や繊維を加えること、パン酵母の量を多めにすることで対応します。卵を使えば、米粉のケーキは小麦粉のケーキと同じように焼けるので、ぜひ試してみてください。

米粉には米粉の良さがあって、それを生かしたスイーツ作りが成功の秘訣ひっだと思います。小麦粉のパンとまったく同じように作れることが必ずしも良いわけではありません。シフォンケーキやパンケーキ(ホットケーキ)は、しっとりもちりとして米粉の良さがよく出ているものの一つです。チーズケーキやブラウニーみたいに目が詰まってどっしりした感じのケーキは簡単に代替できます。



しっとりもちもちの米粉マフィンひんは豆乳を使ってよりヘルシーに! ココアをたっぷり入れて、チョコレート風味にしています。

近年、出穂期以降の登熟期間の高温により、白未熟粒・胴割粒の発生等が見られます。
今後、以下の対策を行い高品質米の収穫に繋がしましょう!!

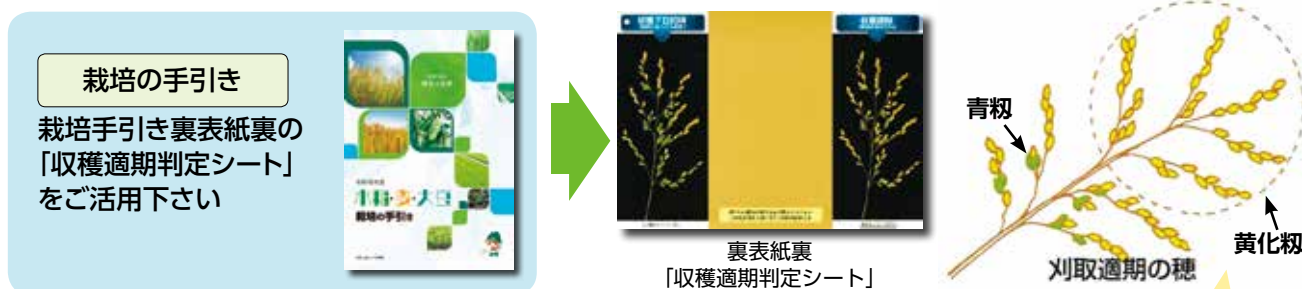
今後の対策

対策① 湛水管理 + 収穫間際までの水管理を!!

- ・こまめな水管理により、健全な登熟を維持
- ・収穫間際まで水管理することで、胴割粒や白未熟粒など品質低下の発生を軽減
- ・玄米の粒厚向上にも効果的!

対策② 適期収穫 (出穂時期を確認し収穫期の計画を!!)

- ・収穫の早期予測をすることで計画的な収穫準備ができ、刈遅れ防止に効果的!
- ・収穫適期を過ぎると、胴割粒、白未熟粒の割合が急増し、品質低下に繋がるので注意



対策③ 適正な乾燥調製をしましょう。

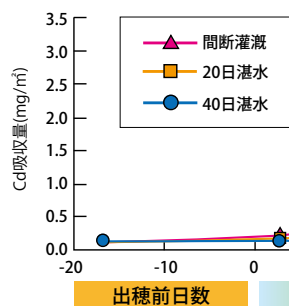
出穂後6~10日の気温が高いと胴割粒の発生割合が増加する傾向にあります!!

- ・収穫後は速やかに乾燥機に入れて十分に常温送風をします。乾燥時は毎時乾減率を0.8%以下に抑え、ゆっくり乾燥します。
- ・仕上げ水分15%の手前で1昼夜のテンパリングをします。
- ・急激又は過度の乾燥を避け、仕上げ水分が「14.5%~14.9%」以内になるよう、「均一」に仕上げます。

籾黄化率50%程度を確認してから約7日後で、上から3~4本目の枝梗につく籾が全て黄化した、籾黄化率85%の頃が収穫適期です!!

★出穂後の湛水管理も継続実施して下さい!!

出穂期前後は、水稻の一生の中で最も多くの水を必要とする時期であり、水が不足すると稲が十分に光合成できず白未熟粒の発生や籾の充実不足が助長されます。また、湛水管理はカドミウムの吸収を抑制させることから、出穂前後各3週間は常時湛水管理を行いましょう。



出穂後の間断灌溉管理では、玄米カドミウムの吸収が高まります。常時、湛水管理(出穂後3週間)を継続実施して下さい。



家庭菜園

あなたもチャレンジ



園芸研究家 成松次郎

タアサイ 霜に当たるとおいしさが増す

図1 畑の準備



図2 種まき(秋まき)

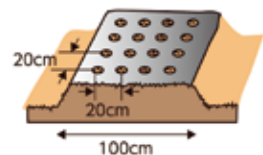


図3 間引き

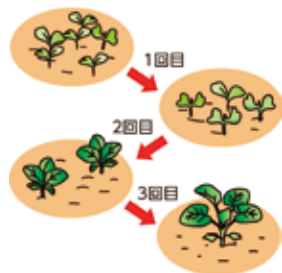


図4 追肥

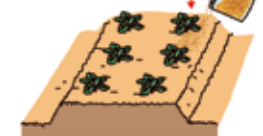


図5 収穫



タアサイはツケナの仲間で、中国語で「塌菜」と書きます。「塌」は「つぶれる」という意味です。葉は平たく杯状に広がっており、さじ状で縮れがあり、日本の野菜では「キサラギナ」に似ています。チンゲンサイと共に、代表的な中国野菜です。

【品種】品種分化が少なく「緑彩一号」(サカタのタネ)、「タアサイ」(タキイ種苗など)として販売があります。

【畑の準備】種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gをまき、酸度を矯正しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分12%程度)100gを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。次に、幅1m、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

【種まき】春まきでは条間15cm、株間15cm、秋まきで大株にするには条間20cm、株間20cmに1カ所5、6粒の点まきをします(図2)。発芽まで土が乾かない程度に灌水し、発芽後は土が乾いたらたっぷり与えます。なお、ポリマルチを使うと、生育の促進に加え、土が葉の間に入るのを防ぐ効果があります。

種まき後は防虫ネットでトンネルを作り、害虫から保護します。また、べたがけは発芽促進と害虫の防止になるため、1カ月程度被覆するのも良いでしょう。

【間引き】1回目は発芽後、込み合っている株を除き、2回目は本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚の頃に1本にします(図3)。

【追肥】大株に育てるには、最後の間引きの半月後に化成肥料を畝間にばらまき、軽く土寄せします(図4)。

【病害虫防除】アブラムシやアオムシ、ヨトウムシなどが発生します。アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、ヨトウムシにはアファーム乳剤などを使用します。長雨のときは、べと病や白さび病が発生しやすいので、株間を少し広めに取りま

間15cm、秋まきで大株にするには条間20cm、株間20cmに1カ所5、6粒の点まきをします(図2)。発芽まで土が乾かない程度に灌水し、発芽後は土が乾いたらたっぷり与えます。なお、ポリマルチを使うと、生育の促進に加え、土が葉の間に入るのを防ぐ効果があります。

種まき後は防虫ネットでトンネルを作り、害虫から保護します。また、べたがけは発芽促進と害虫の防止になるため、1カ月程度被覆するのも良いでしょう。

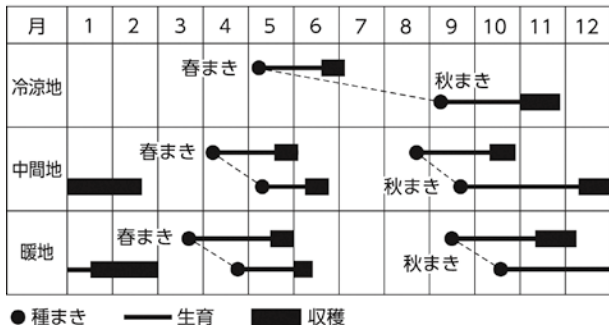
【間引き】1回目は発芽後、込み合っている株を除き、2回目は本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚の頃に1本にします(図3)。

【追肥】大株に育てるには、最後の間引きの半月後に化成肥料を畝間にばらまき、軽く土寄せします(図4)。

【病害虫防除】アブラムシやアオムシ、ヨトウムシなどが発生します。アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、ヨトウムシにはアファーム乳剤などを使用します。長雨のときは、べと病や白さび病が発生しやすいので、株間を少し広めに取りま

※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。

栽培カレンダー



【収穫】春まきでは株が立性になり、草丈25cmくらい、秋まきでは、葉は大きく広がり開張性になり、上から見て直径20cmくらいから収穫を始めます(図5)。寒い時期になるとおいしさが増してきます。収穫後は広がっている葉を内側につぶめてひもで縛ると扱いやすくなります。

JA全農しが長浜農機センター 臨時休業のお知らせ

臨時休業日：8月12日(金)・15日(月)

※祝日および土日を含め、8月11日(水)～15日(月)までを休業日とさせていただきます。

今後とも組合員様にご満足頂けるサービスを提供できるよう努めて参りますので何卒ご了承いただきますよう、よろしくお願いいたします。

JA全農しが長浜農機センター
住所 長浜市小谷丁野町360番地
TEL 0749-78-1008

お急ぎの際の連絡先

JA全農しが 農業機械課
住所 野洲市小篠原大岩山5-2
TEL 077-586-7014

ご不便をおかけしまして
申し訳ございません



会員数
8,829人
(令和4年6月末現在)

年金友の会



全支部合同のゲートボール大会と
支部ごとのグラウンド・ゴルフ大会の結果をご紹介します。



敢闘賞	3位	準優勝	優勝
戌亥チーム	あせびチーム	村居田チーム	伊吹チーム

7月8日(金)
ゲートボール大会

全支部合同



これから 年金を
お受け取りになる方も

すでに 他金融機関でお受け取り
いただいている方も

年金のお受け取りは『JAレーク伊吹』で!



『年金友の会』に入会して
楽しいイベントに参加しませんか?



グラウンド・ゴルフ大会

11月25日(金)に開催する
県大会に出場される上位のみなさんです。

米原・近江支部

6月7日(火)

優勝	準優勝	3位	4位	5位	6位	7位	8位
松岡純次さん	古儀孝男さん	堤民子さん	森勝昭さん	竹林春雄さん	大林成義さん	谷村純一さん	相宗謙一さん
西円寺	宇賀野	新庄	宇賀野	下多良	日光寺	宇賀野	米原



伊吹支部

6月29日(水)

優勝	準優勝	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
宮部 征子さん	高森 房子さん	福田 悦子さん	久保田 なみ子さん	岩崎 喜八さん	高木 信竹さん	堤 庄諒さん	川村 敏朗さん	中森 孝子さん	馬淵 秋子さん
朝日	萱江	弥高	北方	志賀谷	藤川	杉澤	池下	萱江	朝日



長浜支部

6月30日(木)

優勝	準優勝	3位	4位	5位	6位	7位	8位
高山 純一さん	吉田 建夫さん	堀内 藤重さん	横田 増市さん	藤居 登喜雄さん	岩崎 春樹さん	澤 裕さん	脇野 清隆さん
小堀町	加田町	榎木町	常喜町	相撲町	榎木町	八幡中山町	東上坂町



おトクな
特典が
いっぱい!

カタログギフト

新たにご指定いただいた方に
もれなくプレゼント!

※画像は
イメージです。



年金定期
「きらめき」

キャンペーン期間中
優遇金利に!



毎年のプレゼント

感謝の気持ちを込めて、
年に1度
素敵なプレゼントを
お届けします!



みなさまの
お友達を
ご紹介ください!

ご紹介者とお友達のどちらにも
素敵なキッチンセットをプレゼント!

年金は
これから...
という方も

年金お受け取りを
JAでご予約いただいた方に
洗剤セットをプレゼント!



年金相談会(無料)も開催中!

社会保険労務士がご質問、ご相談にお応えします。
事前予約制ですので、各支店窓口、
またはホームページからお申し込みください。

詳しくは [JALレーク伊吹](#)



支店協同活動

北保育園 × 長浜北支店

◎6月9日(木)

長浜市立北保育園の敷地で、年長組54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から収穫までを一緒にやり協力しています。

品種は、大きく成長しホクホクとして上品な甘みのある「ベニアズマ」。黒マルチの穴から見える土に、園児の握りこぶしより少し大きいくらいの穴を丁寧にあけて苗を置き、土のお布団をやさしく被せて植えました。



ペアになっ

た年中組の園児と一緒に収穫までお世話が出るようにとネームプレートを土



に差し込み、早速水やりを行いました。園児は「大きくなるのが楽しみ」「早くおいも食べたいな」と期待を膨らませていました。

中野誠治支店長は「子ども時代に土に触れ、栽培体験をすることは『食』にのちを感じるきっかけになる。笑顔がいっぱいの体験になってよかった。これからも定期的

に訪問し、サツマイモと園児の成長を見守ってきたい」と話しました。

長浜東支店

◎6月15日(水)

利用者に口頃の感謝の気持ちを込めて、年金受給日に合わせて「感謝デー」を開催、来店者に購買品の人気商品で簡単に作れる「ゼリーの素」などを入れたプレゼントを手渡しました。来店者は「ありがとう」と笑顔で受取り、マスク越しの笑顔が溢れて明るい雰囲気となりました。古野俊英支店長は「来店者の笑顔や明るい声を聴くことが出来

長浜南支店

◎6月26日(日)

認定NPO法人つどい主催の「いのたに蓮まつり」イベントに長浜南支店職員が参加しました。このイベントは、同法人が長浜市布勢町の約3haの農地で育てる蓮を地域のの人に五感で楽しんでもらい、ふれあいの場となることを目的として昨年



から開催。同支店も協賛し、蓮の花びらやシイタケの天ぷらの食器として使用する蓮の葉の収穫



てよかった。これからも、地域の皆さんに愛される支店づくりに取り組んでいきたい」と話しました。



や洗浄、おむすびづくりなどの調理補助や地元農家が生産する野菜の販売などを行いながら、参加者との交流を深めました。

大久保徳俊支店長は「今後も、農業と福祉に力を入れて活動する法人と協力し合っ、地域を盛り上げていける活動を続けていきたい」と話しました。

緑のecoカーテンに 取り組んでいます！

この夏、JAレック伊吹では「緑のecoカーテンコンテスト」を開催しています。地球にやさしく、自然の力を活用して作る緑のカーテンはSDGsにも繋がる活動！JA各店舗でも取り組んでいます。



伊吹支店

●植物の種類：不明

緑のカーテンで何を育てようか、組合員に相談したところ、こちらの苗をいただきました。植物の名前は不明で、花は咲かないようですが、小さくて可愛らしい葉が密集しながらネットを上りはじめました。これから、どのように成長していくのかをご来店者にお楽しみいただければと思います。

柏原支店

●植物の種類：サツマイモ

ホクホクとして甘味のある「ベニアズマ」を植えました。キュウリやゴーヤのような巻きひげがないのですが、毎日の成長を見守りながらの誘引作業や、適時に肥料を散布することで、秋には来店いただいた方に立派なサツマイモをプレゼントできればと思います。

山東支店

●植物の種類：ゴーヤ、ミニトマト、エンドウマメ、キュウリ

緑のカーテンとしての役割はもちろんのこと、作物を栽培する過程や収穫までを楽しめる植物を選びました。種類によって水やりの加減にも気を付けています。ゴーヤやミニトマトに黄色い花が咲いて実を付けだし、にぎやかなカーテンになってきました。

経済センター

●植物の種類：ゴーヤ、ヘチマ、アサガオ

幅6m、高さ4mのネットを張り「大きくてよく目立つ緑のカーテンを」を目標に栽培しています。夏の猛暑に来店される利用者へ「涼」を感じてもらえればと思います。

本店

●植物の種類：シカクマメ、アサガオ

2022年5月号「家の光」を参考に花と果実を混植し、緑のミックスカーテンを本店の西側で栽培しています。



ゴーヤ料理やヘチマのタワシ作りなど、今から楽しみです！

すくすくと成長しています。この植物の名前をご存知の方は、ぜひ伊吹支店へお知らせください！



1本1本のつるを、ネットに這わせて紐で固定しながら緑のカーテンを目指します！



利用者と家庭菜園の話で会話が弾み、笑顔な時間が増えました！

アサガオの鮮やかなピンクと、シカクマメの淡いブルーの花が可愛くて涼しげです。ぜひ見に来てくださいね！



緑のecoカーテンにチャレンジしてみよう！

コンテストの詳細はホームページを見てね！



ふれあいタイムス

◎5月28日(土)・6月4日(土)

農業用廃プラスチックを回収



管内4か所のカントリー施設の敷地で、今年度1回目の農業用廃プラスチック類の回収を行いました。この取り組みは、環境保全に配慮した農業を促すことを目的としています。肥料袋や畔波シート、育苗トレイなどの廃プラスチックが2日間で376件、約20トン回収でき、適正な処理と再資源化でエネルギー利用や再



▲車で持ち込まれた廃プラスチック

生利用などを着実に進めます。

次回は11月頃の予定で、今後も一括回収の実施を継続していきます。

◎6月7日(火)

JALEEK伊吹が事故受付対応で感謝状を受け取りました

JALEEK伊吹は、全国共済農業協同組合連合会滋賀県本部の中村武彦副本部長から、JA自動車共済損害調査サービスにかかる感謝状を受け取りました。これは、自動車損害調査サービスを通じて契約者から高い評価を得ることで、JA自動車共済総合満足度の向上に貢献したJAに対して贈られます。当JAは、2021年度のJA自動車共済利用者満足度調査で、事故受付満足度が95%以上だったことなどから今回の授与に至りま

した。自動車事故受付業務を行う金融部共済業務課を統括する小川洋金融部理事部長は「今後も、一人ひとりと向き合うことでサービスの品質向上を目指し、支払いまでのスピード感を大切にしながら、利用者にとって安心していただける対応に力を尽くしていきます」と話しました。



▲感謝状を手にする事故受付業務担当職員

◎6月24日(金)

柏原支店に小学生が訪問



米原市立柏原小学校2年生の児童が、生活科学習の一環で柏原支店を訪れました。この学習は、地域で働く人々と話して仕事を知ること、それらが児童の生活と関わっていることを理解するために実施されています。

児童4人と、引率の先生が徒歩で訪問。働いている人の数や仕事内容、販売する商品などについて質問をし、支店職員が丁寧に回答しました。また、資料として購買品やATMなどの写真撮影も行いました。児童は「訪問して、銀行みたいな



▲販売する商品の写真撮影を行う児童

仕事もしているところだと知ることが出来た」と話しました。

◎6月25日(土)

世継でニゴロブナの稚魚を放流



米原市世継では、世代をつなぐ農村まるごと事業として、水田に産卵前の親ブナを放流し、1カ月後に1〜3cmほどに



▲子ブナを川へ放流する子どもたち

育った子ブナを、琵琶湖へつながる川へ放流する「魚のゆりかご水田」の取り組みを、水田や水路に親しみをもってもらうと地域の子どもたちと一緒に毎年行っています。

今年は児童ら20人が参加。水田の溝切りをした水路から川へ流れる道を網で塞ぐと、オタマジャクシと一緒に1、2匹の子ブナが入っているのを見つけました。子どもらは「いたー!」と喜びの声を上げながら、丁寧にバケツへ入れる作業を繰り返して、30分ほどで300匹以上の子ブナを捕まえ、川へ放流しました。

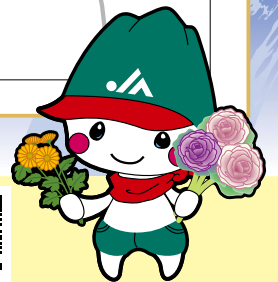
盆花大売出し

開催日時／8月12日(金) 8:30～10:30

開催場所／JAレーク伊吹 経済センター
野菜集荷場(長浜市加田町3143)

販売価格／小菊3色 1束 300円(税込)

数に限りがありますので、
なくなり次第終了となります。



お問い合わせ / 特産振興課 ☎63-2108 (8:30～17:00)

☑メールでのお問い合わせも受付しています
当JAホームページのお問い合わせフォームへお寄せください(お返事に時間がかかる場合があります)



約3年ぶりの料理講習は、新型コロナウイルスや食中毒に気を付けながら調理を行い、1日あたりの参加人数を制限しての開催でしたが、1つ1つの工程を隣のテーブルと声を掛け合いながら確認して進めるなど和気あいあいとした雰囲気。カレー粉やお肉の焼ける美味しさにおいが漂い出すと、マスク越しに笑顔が溢れました。参加者からは「とても分かりやすく為になった。とてもきれいな施設で料理できてよかったです」と喜びの声をいただきました。

◎6月21日(火)・22日(水)・・・おやつ編
◎6月25日(土)・29日(水)・・・お肉づくし編
肉に匹敵するタンパク質を含むことで「畑の肉」とも呼ばれる大豆をふんだんに使用したレシピを紹介する「大豆を使ってクッキング」をJAレーク伊吹多目的施設「みのりハウス」で開催、4日間で32人が参加しました。講師は、レディーススクール時代からご協力いただいている「栄養ケアステーションいぶぎ」の皆さん。考案いただいたレシピは、おやつ編・お肉づくし編合わせて全10品で、各編4品ずつ調理しました。

「大豆を使ってクッキング」を開催しました

JAからの活動
#Smile

#スマイル



大豆の入った炊き込みご飯!
大豆の煮汁を加えて甘味UPUP!



やみつきカレービーンズ!
ポリポリと食べすぎてしまうほどおいしい!

エコープ商品 「らっきょう酢」は、ラッキョウを漬けるだけじゃない!

アイデアレシピを ご紹介!

さっぱり美味しい!
夏に最適!

料理に使いやすい
サイズが新登場!



300ml入り
298円(税込)

1L入り
532円(税込)

1.8L入り
923円(税込)

ピーマンとにんじんのごま酢和え

●材料(6~7人分)

ピーマン.....4個
にんじん(縦).....1/2本
なす.....1本
(塩.....ひとつまみ)

☆ごま酢
白すりごま.....大さじ3~4
エコープらっきょう酢.....大さじ3~4
しょうゆ.....小さじ1
ちりめんじゃこ.....10g

●作り方

- 1 ピーマン.....ヘタと種を除き、縦にせん切り。
にんじん.....皮をむき、皮むき器でリボン状に薄切り。
なす.....ヘタを除き、半月型の薄切り。塩もみをして、しばらくおき、水気をしっかりしぼる。
- 2 にんじんは茹で、ピーマンは湯通しする。(湯通しはにんじんを茹でた湯でよい)
- 3 ☆ごま酢を合わせ、②を和えて10分ほどおき、味をなじませる。
- 4 なすとちりめんじゃこを混ぜ、器に盛り付ける。

※ごま酢に油を小さじ1加えると味がしっとりします。
2015年『家の光』7月号掲載レシピP.208 家の光料理カードより。



ぶた肉のみぞれ南蛮

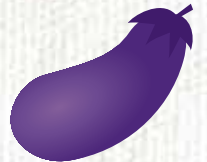
●材料(6~7人分)

豚ばら肉.....200g
(片栗粉.....適宜)
なす.....3本
(片栗粉.....適宜)
ししとう.....12~14本
油.....適宜
玉ねぎ.....1個
大根.....250g

☆南蛮酢
エコープらっきょう酢.....大さじ6
薄口しょうゆ.....大さじ2
みりん.....大さじ1
だし汁.....180cc
赤唐辛子.....1/2本
しょうが.....1片

●作り方

- 1 豚ばら肉.....一口大に切り、片栗粉をまぶす。
なす.....一口大の乱切りにし、水にさらして水気をふきとる。片栗粉をまぶす。
ししとう.....ヘタを取り、つまようじ等で数か所穴を開ける。
玉ねぎ.....縦半分は切って薄切りにし、水にさらして水気をきる。
大根.....皮をむいてすりおろす。
赤唐辛子.....種をとり、小口切り。
しょうが.....皮をむいてすりおろす。
- 2 鍋に☆南蛮酢を合わせて煮立たせる。熱いうちに玉ねぎを漬け、冷ます。
- 3 フライパンに油を1cmほど入れて熱し、なす・ししとう・豚肉を揚げ焼きにする。
- 4 ②になす・ししとう・豚肉を漬けて、味をなじませる。食べる直前に固めに絞った大根おろしを加え、全体をさっくり混ぜていただく。



なすの薬味漬け

●材料(作りやすい分量)

なす.....4本
みょうが.....4本
青じそ.....8枚
削り節.....適宜

☆漬け液
エコープらっきょう酢.....大さじ4
しょうゆ.....大さじ4
しょうが.....1片
白ごま.....小さじ2

●作り方

- 1 なす.....ヘタを切り落とし、縦6~8等分、長さ3cmに切り、水にさらす。
みょうが.....斜め薄切りにし、水にさらす。
青じそ.....せん切りにし、水にさらす。
しょうが.....皮をむき、すりおろす。
- 2 ビニール袋に☆漬け液を入れ、水気をきったなす、みょうがを加え、よくもみ込む。





ケア労働と女性

J A 滋賀同和対策本部「みのり」より



2020年12月、3人の女子高生が、某大手コンビニの総菜シリーズ「お母さん食堂」のネーミングを変えたい、とインターネット上で、署名運動を行い、7,500人以上の賛同を得ると言うことがあり、当時話題となりました。

彼女たちは、女性差別やジェンダーバイアス（人や社会が無意識のうちに性差や偏見の役割について固定的な思い込みや偏見を持つこと）について学んだことで「お母さん食堂」のネーミングに疑問を抱いたことが始まりで、リーダーは次のように語っています。

「お母さんが食事をつくるのが当たり前」という無意識の偏見（アンコンシャス・バイアス）を助長しかねません。日本では女性が家事や育児をするものという価値観が強く、仕事を諦めざるを得ない女性も多いのが現状です。『お母さん＝料理』というイメージを変え、世の中のお母さんの負担を減らしたい。性別によって役割が決まったり、何かを諦めたりしなければいけない社会は嫌なんです。コンビニは私たちの生活に根ざっていて、影響力も大きい。この名前を変えることが、ジェンダー平等な社会につながると思っています。『お母さん』という加筆をしています。後口「」の提案は、決して〇〇社一社だけを批判するものではありません」といっています。

妨害など、強い反発が起きました。

こうした反発が生じる理由は、日常の家事（炊事、洗濯等）さらに育児、老人・病人の看護・介護などの「ケア労働」の全般を女性が担っている（＝担わされてきた）ことにあります。そして、こうした労働は、報酬が支払われる「仕事」ではなく、女性が自然に担う役割である、と位置付けられてきたのです。

このことから、性別役割分担意識を助長するようなネーミングが違和感なく受けられるような社会の認識や構造自体を変えていきたいという問題提起として、出されたものです。

日本の社会には、今も女性に対して日常生活で経験する疑問、違和感、不満、怒りを抑え込むことを求める意識が根強く残っています。この求めに応じて従うのではなく、おかしいことをおかしいことと思つ（言）つことが大事です。

『お母さん食堂』のネーミングを変えたという女子高生らの訴えを理解することは、こうした「無償ケア労働」と女性の問題を考えることであり、女性の尊厳や権利を軽んじる社会の認識や構造を変革し、女性の可能性を広げようとするものにつながって行くように思います。

家庭や職場、さらには地域で「ケア労働」について話し合ってみてほしいかがでしうか。

○参考図書：フエニクスムって何ですか？（著：清水晶子、出版：文春新書）



新ナスの酢の物

●材料【4人分】

ナス	8本	三杯酢	適宜
ゴーヤー	1/2本	(酢3:薄口しょうゆ1:砂糖1:だし汁2)	
ミニトマト	8個	だし汁	適宜
おろしショウガ	大さじ1	菜種油	適宜
		塩	適宜

●作り方

- ①ゴーヤーは薄切りにし、塩で軽くもみサッとゆがいておく。ミニトマトは湯むきしておく。
- ②ナスは上下を切り落とし縦に包丁で5、6本切り込みを入れ、180度に熱した菜種油でクルクル回しながら揚げ、冷水に落とし手早く皮をむく（翡翠くひすい）なすにする。
- ③②のナスを、だし汁に浸し一晩置く。三杯酢は鍋で一煮立ちさせ冷ましておく。
- ④③のナスを器に盛り付け、ゴーヤー、ミニトマト、おろしショウガをあしらひ、三杯酢をかけ出来上がり。



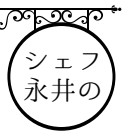
豆苗のサラダ

●材料【4人分】

豆苗	2パック(500g)
だし昆布	1枚
ミモレット	30g
オリーブ油(エクストラバージン)	大さじ2
スタチ	1個
塩	適宜

●作り方

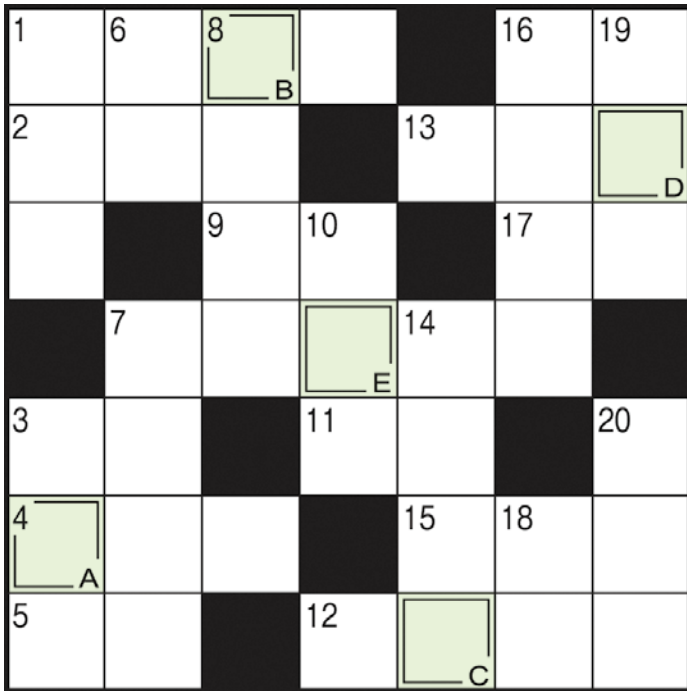
- ①豆苗は根元から切り落とし、種を取り除いておく。葉（苗）の部分はだし昆布を入れた保存容器に並べておく。
- ②種を鍋に入れ水から15分ほどゆで、①の葉（苗）が浸るほどの湯量を保って①の保存容器にゆで汁ごと注ぎ、塩を一つまみ入れ落としふたをして、そのまま冷ます。
- ③冷やした②の豆苗の漬け汁をサッと切り、種と一緒に器に盛り付け、スタチ、オリーブ油（エクストラバージン）、すりおろしたミモレットを上から回しかけ出来上がり。



茨城県空西市にある
「天晴」旧キッチン 購入し
「オナ」シマウ
「ながい」ともがす
永井智一



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?



①ヨコのカギ

- 1 夏に咲く黄色い花
- 2 行きは良い良い——は怖い
- 3 レタスやゴボウは——科の植物です
- 4 すし屋の符丁でお茶のこと
- 5 能あるタカは隠してる?
- 7 北海道の北部にある島。昆布やウニが名産品です
- 9 停留所に止まります
- 11 漢字などの横に小さな文字で振ります
- 12 海からそよそよと——が吹いてきた
- 13 英国の通貨単位です
- 15 魚の下ごしらえをするときに取ることもあります
- 16 草を刈るときに使います
- 17 翼を持っています

7月号のこたえ

6月号の応募総数

- 20 「姿勢が悪くゆい」と言われやすい姿勢
- 19 マンションの賃貸情報に載っています
- 18 固体と液体を分ける方法の一つ
- 16 東北三大夏祭りの一つ、秋田——祭り
- 14 胸びれを広げて滑空します
- 10 お化け屋敷で——満点の演出を楽しんだ
- 8 綿あめの芯棒に使うことも
- 7 ゾウガメのように
- 6 食事の——にしっかりと手を洗った
- 3 天気予報で使う単位はヘクトパスカル
- 1 北海道新幹線の愛称の一つ

①タテのカギ

A B C D E
ア ブ ラ ゼ ミ



108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
テ・住所
氏名
年齢
「ふれあい」の感想または身近な話題など

63 5211-0062
米原市宇賀野280番地1
J A レイク伊吹
「ふれあい」係

● 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 8月22日(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。

長浜市 中井さん
早い梅雨明けにビックリ! その分暑い夏が長くなるのかと思うと・熱中症に気をつけられないといけませんね。夏野菜には水分が多いものがあります。そんな野菜の変わったレシピが知りたいです。
● 今月までは、らっきょう酢を使用して夏野菜がさっぱりと美味しく食べられるレシピを紹介しています。普段、調味料としては酢の物で活躍するらっきょう酢。簡単調味料としてこれからも活用して暑いキッチンに立つ時間を短縮、夏野菜で水分補給! してきたいですねー。

米原市 辻さん
庭のアジサイが紫や赤の花を咲かせています。季節感が薄れている今日この頃ですが、我家の庭にはまだまだ季節を感じられるところが多くあります。
● 花の種類や香り、作物が実る姿や近づいてくる鳥の声を季節ごとに感じることで、五感が鍛えられて心身共に健やかに過ごすことが出来ます。とても素敵なお庭ですね。

米原市 大橋さん
畑で作っているトウモロコシが収穫直前にハクビシンに殆どやられてしまいました。ボケ防止の頭の体操と、動物との知恵比べに負けないよう、クロスワードパズルに初挑戦しました。
● 定期的にクロスワードパズルなどの脳トレを行うことは、記憶力や注意力、推理力が向上するとか。また、ワクワクしながら夢中になって取り組むと、効果をさらに引き上げることが期待できるそうです。これからも挑戦し続けてくださいねー!

7月号から
お便りコーナー

JALレーク伊吹に対する様々なご意見をお聞かせください!

当JAでは、地域に根差した協同組合の役割を発揮するため、日頃から組合員・利用者のみなさまのご期待に添えるよう各事業に取り組んでいます。

今後も、みなさまからのニーズに応えられるようご意見・ご要望をお聞かせください。

送付方法・封書

下記の封書へ記入いただき、封筒を作成して郵便ポストへ投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください。

メール

当JAホームページのお問い合わせフォームへお寄せください。



お問い合わせ/総務課 ☎52-6520(平日8:30~17:00)



みなさまからの
ご意見をお待ち
しています!

※お寄せいただいたご意見等は、みなさんと共有するため、今後、広報誌で掲載する場合があります。しかし記入いただいた個人情報に掲載することはありません。

のりしろ



差出有効期間
2024年2月
29日まで

5 2 2 8 7 9 0

米原市宇賀野280番地1

JALレーク伊吹

総務部総務課

ご意見募集 係

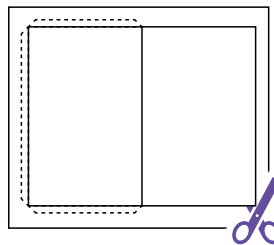


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

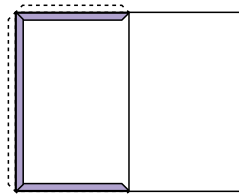
のりしろ

封筒の作り方

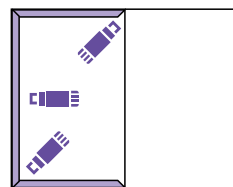
①封筒の部分を切り取ります。



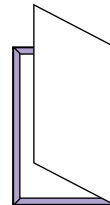
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



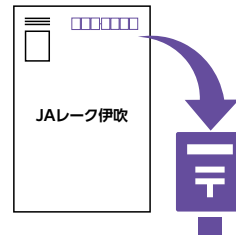
③折り曲げた部分にのりを付けます。



④折り返し張り付け封筒を作ります。



⑤完成



経営管理委員会・理事会だより

■経営管理委員会

令和4年6月18日

- 第1号議案 経営管理委員会会長・副会長の選任について
- 第2号議案 経営管理委員の順位の決定について
- 第3号議案 委員会構成及び正副委員長の選任について
- 第4号議案 理事、代表理事及び理事長の選任について

- 第5号議案 経営管理委員個人別報酬額の決定について
- 第6号議案 経営管理委員の退任に係る慰労金の支給について
- 第7号議案 会長の他の団体役員への就任承諾について

■理事会

令和4年6月18日 PM

- 第1号議案 常勤理事の担当業務の決定について
- 第2号議案 理事長に事故あるときの
職務代理・代行順位の決定について
- 第3号議案 特定理事の選任について

- 第4号議案 理事個人別報酬額の決定について
- 第5号議案 理事の退任に係る退職慰労金の支給について
- 第6号議案 業務報告書の承認について

■理事会

令和4年6月29日

- 第1号議案 会計監査人との監査契約書の締結について
- 第2号議案 再雇用規程の一部変更について

わたしたちのJA [主要概況] 令和4年6月末現在

正組合員数	4,742人	貯金残高	1,470億4千5百万円	年金共済保有高	30億9千7百万円
准組合員数	7,475人	貸出金残高	196億5千5百万円	購買品供給高	2億7千7百万円
出資金残高	17億8千4百万円	長期共済保有高	2,766億8千8百万円	販売品販売高	1千4百万円

2022年8月号

JAレーク伊吹へのご意見・ご要望をお聞かせください

▶該当する項目に○をしてください

農業のこと

お金のこと

経営のこと

その他

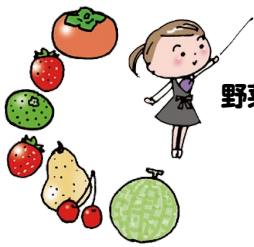
お返事をご希望の方は、
住所・氏名・電話番号を必ずご記入ください。

記入いただきました個人情報は、当JAの個人情報保護方針に従って取り扱います。
取得した個人情報はご利用者への返信、内容の総計的な把握等の目的以外には利用しません。また回答にあたり、当JAからJAグループ各組織に対して照会等を行う必要がある際に、個人情報の全部あるいは一部を共有させて頂く場合がありますことをご了承ください。

住所

名 前

電話番号



野菜ソムリエ上級プロKAORUの

フルーツパラダイス

イラスト:小林裕美子



ブドウ ~ポリフェノールの宝庫~

ブドウのプロフィール

【分類】ブドウ科ブドウ属
 【原産地】中近東
 【おいしい時期(旬)】6~10月ころ(夏秋)
 【主な栄養成分】カリウム、ブドウ糖、果糖、アントシアニン、レスベラトロールなど

解説:KAORU

●ブドウのいろいろ

世界には1万種以上の品種があり、ワイン用の品種も多い
日本では80種類ほどが商業用として栽培

赤系 「甲斐路」「安芸クイン」など

黒系 「巨峰」「ピオーネ」など

緑(白)系 「マスカット・オブ・アレキサンドリア」「ロザリ」
「オビマンコ」など

●ブドウのチカラ

カリウム
高血圧予防、むくみ改善に

ブドウ糖、果糖
暑い時期の疲労回復や夏バテ予防
集中力を高める効果も

レスベラトロール
ポリフェノールの一種の発がん抑制作用、食物アレルギーの発症を抑える効果も

アントシアニン
ポリフェノールの一種の老化や生活習慣病の予防、目の疲労・病気の予防に

●選び方

軸が太く、きれいな緑色
 実がふっくらとしていてみずみずしい
 色が濃くても問題ないよ
 実が隙間なく均等に付いている
 果皮に張りがある

果皮にブルーム(白い粉)がしっかり付いている

緑系
鮮やかな濃緑色より、黄みがかっていた方が熟していて、酸味が少なく甘い

赤系 黒系
熟すと濃い色に、黒紫色や濃紅色のものが甘く濃厚な味わい

NG
軸が茶色く枯れている
軸を持って揺ると実が落ちる……

●楽しみ方・食べ方のコツ

凍った状態で水に漬けると、皮がツルツルっと簡単にむけて便利

デザート
シャーベット、タルト、ケーキ、ムース、ゼリーなど

料理
フルーツサラダ、白あえなど

甘い
軸側が先端よりも糖度が高め(品種による)
最後まで強い甘味を楽しみたい場合は、先端から食べてね

ジャムやソース、ワイン、スムージーにも!

●保存方法

できるだけ早めに食べてね

常温保存
鮮度が良ければ4、5日ほど日持ちする

冷蔵保存
ブルームは洗い流さず保存
水分の蒸発を防ぎ鮮度を保ってくれるよ
食べる直前にさっと水洗いすればOK

冷凍保存
水分の蒸発が抑えられ、鮮度劣化を防ぐことができるよ

軸(小果柄)を少し残して1粒ずつ切り離し、保存容器に入れて野菜室へ

実を1粒ずつに分けると長持ち!

●ブドウのヒミツ

和名 葡萄
英名 Grape
仏名 Raisin

歴史
中近東
古代エジプトの壁画にワイン製造の様子が!

日本
山ブドウが自生
奈良時代 シルクロードを経て中国から伝来
明治時代 本格的な栽培が始まる



この広報誌「ふれあい」は環境に配慮し、「植物油インキ」を使用しています。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。