

ふれあい 11

November
2022
vol.295

FUREAI



P1
特集

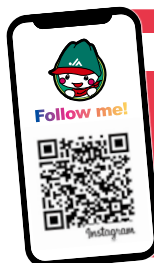
クイズに答えてパワーアップ

もりもり元気!ご飯キッズ

Contents

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいプラザ
- 6 稲刈体験
- 7 表紙フォトコンテスト

- 9 JAからのお知らせ
- 11 パズル?頭の体操
- 12 JALレーク伊吹に
ご意見をお聞かせ
ください!



@ja_lakeibuki

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



クイズに答えて
パワーアップ

もりもり元気！

ご飯キッズ



Q1
白米の粒をよく見ると、必ず上の部分
が少し欠けています。玄米のときには
欠けていないのですが、もともとの
には何があったのでしょ？

- ア 胚芽
- イ 胚乳
- ウ もみ殻
- エ 水

Q2
お米をとぐ(洗う)のは、何のため
でしょ？

- ア めかを取り除くため
- イ 米粒を軟らかくするため
- ウ 味付けをするため
- エ 米粒に色を付けるため

Q3
茶わん1杯のご飯(約150g)は、炊
飯前の「お米」だと何gでしょ？

- ア 約200g
- イ 約150g
- ウ 約100g
- エ 約65g

Q4
白米の「粘り」「硬さ」と最も関係の薄
いものはどれでしょ？

- ア 水分
- イ タンパク質
- ウ アミロース
- エ ビタミンE

A5 ②「もち米」と「うるち米」は でんぶんの構造が違う

お米には「アミロース」と「アミロペクチン」というでんぶん(ブドウ糖という砂糖の仲間がたくさん集まってできたもの)が入っています。顕微鏡で見るとアミロペクチンは真つすぐな鎖(くさり)状、アミロースは鎖が枝分かれています。うるち米はこの2種類が入っていますが、もち米はアミロペクチンだけです。

A6 ①炭水化物

脳のエネルギーの素はブドウ糖で、お米にたくさん含まれている成分(炭水化物)が分解されてできます。朝はご飯を食べて、脳がしっかり動くようにしましょう！

A7 ①作りたての温かい米粉麺

お米は冷えると「レジスタントスターチ」という消化しにくいでんぶんが増えます。そのためおにぎりや冷や飯(お弁当)だと体にゆっく

り吸収されます。②は粉状で温かいので、他よりも速くでんぶんが吸収されます。

A8 ①きりたんぼ

①は秋田県の郷土料理です。ご飯を粒々感を残しながらつぶし、棒に巻き付けてちくわのようにして焼いて食べます。ご飯を使った郷土料理は他にもたくさんあるのでぜひ調べてみてくださいね。お米はいろいろな楽しみ方ができて栄養たっぷりのすてきな食べ物なのです。



「もち米」の特徴を正しく説明するのはどれでしょう？

- ア 「もち米」は2、3種類の品種しかない
- イ 「もち米」は「うるち米」を改良して作られている
- ウ 「もち米」と「うるち米」はでんぷんの構造が違う
- エ 「もち米」と「うるち米」はまったく同じである



脳が働くために必要なエネルギーである「ブドウ糖」は、お米の中のある成分が分解されてでき上がります。「この成分」はどれでしょう？

- ア タンパク質
- イ 炭水化物
- ウ 脂質
- エ 食物繊維



お米のほとんどを「めるでんぷん」ですが、でんぷんの体内への吸収スピードが最も速い食べ物は何でしょう？

- ア 朝作ってお昼に食べる弁当の飯
- イ 作ってから時間がたったおにぎり
- ウ 保温しないで冷ましておいた飯
- エ 作りたての温かい米粉麺



米粒を粉々にせず、粒の形を生かして材料にしている食べ物は次のうちどれでしょう？

- ア 米粉パン
- イ ビール
- ウ ビーフン
- エ きりたんぽ



監修：五ツ星お米マイスター 小池理雄
イラスト：ゆきたけし



A1 ア 胚芽

胚芽とはお米の芽の部分のこと。ここからイネの根や茎が出てきます。玄米を白米にすることを精米といい、精米のときにぬかと一緒に胚芽も落ちてしまいます。そのため白米の上部が少し欠けているのです。ちなみに、胚乳とはお米が発芽するための栄養をたくわえている部分です。私たちがいつも食べているのが胚乳です。

A2 ア めかを取り除くため

どうしてお米をとぐ(洗う)のかというと、お米の表面にまだ付いているぬかを落とすためです。昔の精米機ではきれいにぬかを取ることができず、お米をとぐ必要がありました。今の精米機だと十分にぬかが取れているので、お米を「洗う」といいます。

A3 エ 約65g

お米は炊くと水をたくさん吸って大きくなります。実際は約2.0~2.3倍になるので、2.3倍だとすると

150g÷2.3≒65gですね(割り算が分かる人は計算してみてください!)。例えば4人家族で5kgのお米を買ったと、茶わん約77杯分、1人当たり約19杯。さらに1人が1日2杯食べると、お米は10日後でなくなります。みんなの家では月にどのくらいお米を買っていますか?

A4 エ ビタミンE

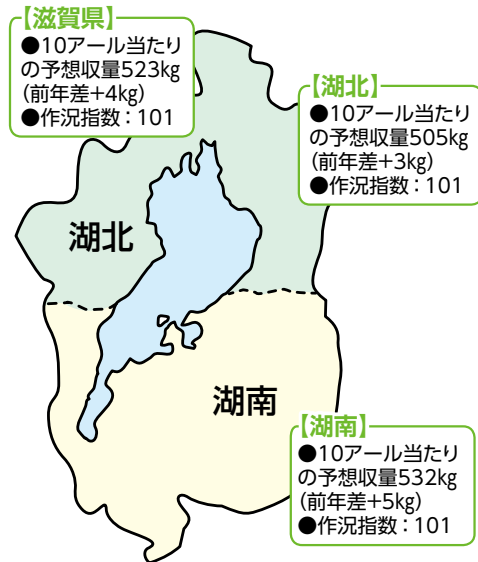
①のタンパク質は多過ぎるとお米が水を吸いにくくなり、ご飯が硬くなってしまいます。②のアミロースはお米の粘りの素(もと)になります。③は米粒の胚芽に多く、食感とは関係がないものです。

滋賀県の作況指数

令和4年産水稲の予想収量と作況指数(9月25日現在)が公表されました。滋賀県の予想収量は10aあたり523kg(前年産に比べ4kg増加)で、作況指数は101となり「**平年並み**」となる見込みです。

滋賀県の作況指数

(9月25日現在)



近年の湖北地域の作況指数

平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和1年	令和2年	令和3年
102	97	100	104	100	99	98	98	100

全国の作況指数は100で「平年並み」

天候に恵まれた北海道と西日本で生育が順調だった。一方、東北や九州で台風や日照不足の影響を受けた。

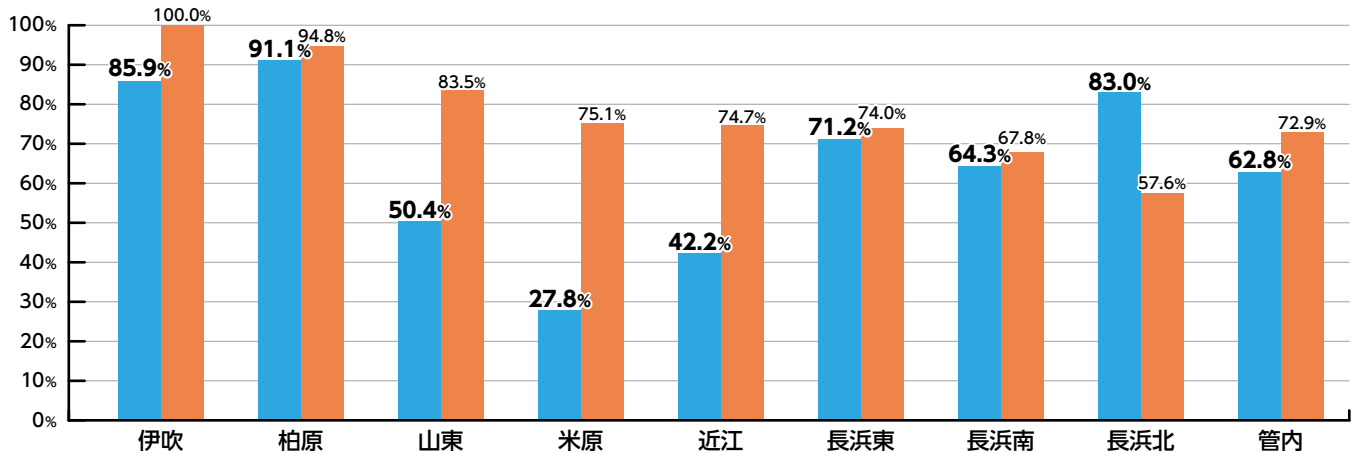
作柄概要

- 穂数は、田植期以降5月中旬の日照不足や6月中下旬の高温により分けつの切上がりが早まったこと等により、湖南では「やや少ない」となったものの、湖北で「平年並み」となったことから、滋賀県では「平年並み」となった。
- 出穂期以降の8月中下旬が日照不足で経過したものの、7月下旬～8月上旬が高温・多照であったこと、9月以降の気温が平年を上回って推移したことから、湖南、湖北ともに「平年並み」が見込まれる。

米検査状況(地場集荷分 9月29日現在)

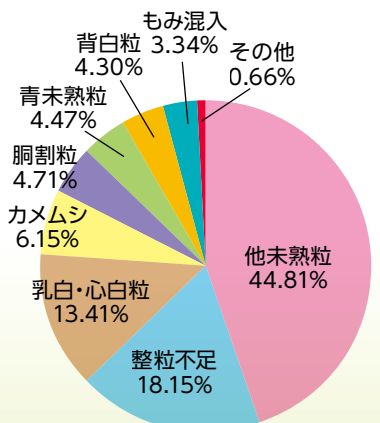
地域別コシヒカリ1等比率

■令和4年 ■令和3年



2等以下の格付と主な要因(上位)

格付種類	種類解説	要因
他未熟粒 整粒不足	充実の不十分な粒で、玄米の厚みが薄く、縦溝が深い。歪みや変形したもの。	●籾数過多 ●登熟期の稲体の活力低下
乳白・心白	胚芽部分に白色不透明な部分がある。部分的にデンプン供給不足で発生	●登熟初期の高温・日照不足 ●籾数過多 ●登熟初期の稲体の活力低下
カメムシ 着色粒	カメムシによる吸汁被害 イネシンガレセンチュウによる被害粒	●畦畔雑草でのカメムシ類の増殖・適期防除の未実施 ●種子消毒(イネシンガレセンチュウ)



家庭菜園

あなたもチャレンジ



園芸研究家
成松次郎

ハウレンソウのトンネル栽培 冬の寒さでおいしさアップ

図1 畑の準備



図2 種まき

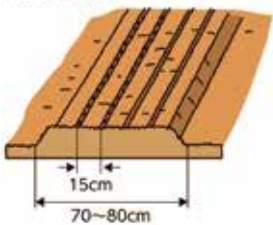


図3 トンネルの被覆

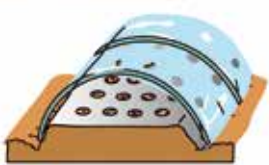


図4 間引き(最終)

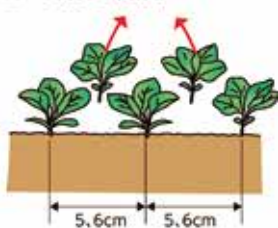


図5 追肥



ハウレンソウの生育適温は、15〜20度で冷涼な気候を好みます。耐寒性は強いですが暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えます。冬取りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしいです。中間地から暖地の作型となります。

【品種】 秋〜冬まきでは、寒さに強く、低温でもよく伸びる品種「オシリス」(サカタのタネ)、「伸兵衛」(タキイ種苗)など、特徴のある品種では、葉に切り込みの多い「冬ごのみ」(タキイ種苗)、寒締め栽培向きには葉に縮みのある「雪美菜02」(雪印種苗)などがあります。

【畑の準備】 ハウレンソウは酸性土を嫌うため、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを畑全体に散布して、

よく耕しておきます。次に、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分12%程度)200gと堆肥2kgを土とよく混和しておきます(図1)。

【畝立て】 幅70〜80cm、高さ5〜10cmの栽培床を作り、平らにならします。畑が乾燥しているときは、灌水して土壌水分が適度な状態にしておきます。マルチ栽培では15cm間隔の黒色穴開きシートを使います。

【種まき】 栽培床は平らにならし、条間15cm、深さ2cm程度のまき溝を切り、1cm間隔に種まきします(図2)。1cmくらいの覆土をし、たっぷり灌水します。

【トンネルの被覆】 トンネル資材は有孔フィルムを使用すれば日中は高温にならず、生育の徒長を防げます(図3)。

【間引きと追肥】 1回目は発芽がそろったときに込み合っている所を抜き取りその後、2、3回に分けて間引き、1本立ちにします。マルチなしの栽培では最終的に株間を5、6cmにします(図4)。また、草丈10〜15cmの頃、1平方m当たり化成肥料30gを追肥し、株元に軽く土寄せします(図5)。

※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

11月	12月	1月	2月	3月	4月
●			■		
○			○		
			—		
					■

●種まき ○トンネル — 生育 ■収穫

【収穫】 草丈25cmくらいを収穫の目安にしますが、30cm程度になってもハウレンソウ本来のおいしさは変わりません。株元の根を鎌やはさみで切り取り、枯れ葉を除いて200gくらいに束ねます。なお、寒締め栽培は収穫2、3週間前にトンネルを開放し、寒さにさらします。葉が厚くなり、放射状に広がったら収穫します。

農業用廃プラスチックの回収を行います

農業用プラスチック類は、産業廃棄物に該当するため、責任をもって処理する必要があります。今回、管内の農家の方々を対象に、農業用廃プラスチック類の一括処理を実施します。

11月26日(土) 午前9:00～午前11:30
近江カントリーエレベーター・神照カントリーエレベーター

12月3日(土) 午前9:00～午前11:30
伊吹カントリーエレベーター・長浜カントリーエレベーター

対象となるプラスチック

○農業用ポリ ○育苗箱 ○畔波シート ○肥料袋 など

※廃タイヤ・農業のガラス瓶・中身が残っている肥料袋などは回収することが出来ませんのでご注意ください。

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でございます。

お問い合わせ先/営農企画課 ☎63-2101(平日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)





米原市大清水 児玉一彦さん (78歳)

油絵で自分の思いを「表現」し続ける情熱!

「自分の思うことをどう表現するのかわ考え、ものをくり出す面白さが楽しい」と話される児玉さんは、65歳の時に京都から帰郷。壮大な伊吹山と地域の人に教えてもらいながら始めた家庭菜園が大きな窓から美しく見えるアトリエで、我流で学ばれた油絵を描かれています。横41cm縦32cmの手頃な大きさのキャンバスに、学生時代に北アルプスのバスガイドのバイト経験で魅了された山の美しさを表現し描かれることが多いそうです。



アトリエで絵を描く児玉さんの形にとらわれることなく自由に描かれた絵には、児玉さんの思いが込められています!



ご自身が感じたままに描かれた絵は、どれも素敵です!

わたしが紹介します!!
伊吹支店 金融アドバイザー 清水 紀子



写真のように目に映るそのままを描くのではなく、白いしぶきを上げて流れる滝が、美しい白鳥の姿のようだと感じると、強調したい部分へ表現したいものを想像して描き、色味を足した風景には、明るい色の花をプラスする。児玉さんが見て感じたものを、小さくさまざまな筆やハケ、時には削って色のせ、廃棄する段ボールなども自由に活用して描かれます。

放送局でテレビやラジオの番組制作に携わった現役時代の仕事や趣味に、情熱を注いでこられた児玉さんは「好きなことをしていると追求を続けてしまいい、自分を追い詰める結果となる。自分にどこまで妥協できるか、それがポイント」と話されます。今までに描かれた絵は100枚以上で、完成日付とその年の出来事などを裏に書き留めて大切に保管。どの絵も苦心して描かれた思い入れがあり、我が子のように可愛いです。これからは筆が握れる間は描き続け、ものづくりを楽しんでいきたいと笑顔で話されました。

米原市樋口 山下真三さん (72歳)

ワクワクする伝統『流星』を未来へつなげたい!

競技会やイベントなどで、稲刈り後の圃場を無我夢中で駆け回り、打ち上げられた傘や矢を取りに走った記憶が蘇るロケット狼煙『流星』。現在、このような伝統が残る地域は全国で3か所のみ。その1つが、打ち上げの1年ほど前から真竹を乾燥させてロケットの製造や4畳半もあるパラシューアの作成、火薬の調査などをすべて地元で行う、樋口・河南・枝折のグループで構成される米原市流星保存会です。山下さんが『流星』に携わることになったのは27年前。地域の先輩からの誘いで、火薬取扱免許を取得し、現在は保存会の会長として活動されています。以前は、火薬を分量で字ごとに口伝えされており、打ち上げの成功率が低かったそうですが、安全かつ素晴らしい形で後世に伝承していけるよう、字ごとの製造方法を共有して火薬量の調整をされました。



▲青空に真っすぐ打ち上がる流星 (米原市教委提供)



何事にも熱中して取り組まれる姿、カッコよくて憧れます!

わたしが紹介します!!
米原支店 専任LA 草野 正樹



タンゴやワルツなどの社交ダンスやガラバンド・ガルフも、とても熱心に打ち込まれています!

『流星』は、導線に火が付き煙に巻かれながら手で支え、打ち上がりのタイミングを図る作業や火薬の調査など、危険を伴うことも多く、携わる人の高齢化や後継者不足に悩まれる山下さん。しかし、グループで1から造り上げる『流星』は、胸がドキドキし、成功した時にはスッキリした気持ちになるそうです。「見る側、上げる側もワクワクするこの伝統を、たくさんの人に知ってもらい未来につなげたい」と話されます。

打ち上げ場所は、半径300m以内が立入禁止区域で電柱や建物がない所。転作や圃場の減少で『流星』を打ち上げる機会が減少しています。しかし今後は、市内のイベントと「ラボ」して定期的に行えるようになっていくことや、子どもたちにも知ってもらえるようなイベントを行うことを検討していきたいと話されました。



食育 + 農業 = 食農教育



親子で

農業体験(稲刈り)を開催しました!



中川重一さんに、鎌の扱い方や1株あたりのお米の量などについてお話をいただきました!



さあ!1株ずつがんばるぞ!!



刈り取った稲を大切に抱きかかえてコンバインまで運びました!



最後まで参加者みんなで協力して刈り取りました!

参加者は、中川重一さんから鎌の扱い方の注意点や、お米になると1株がどれくらいの量になるのかなどのお話を伺い、鎌を手に馴染ませる。子どもたちは、使い慣れていないであろう「このぎり鎌」を使用して、1株ずつ丁寧に刈り取りを始めました。刈り取りを進めると、隠れていたカエルやバッタがピョンピョンと出て来て、見つけた子ども

9月3日に、長浜市大辰巳町で農業を営む中川重一さんに協力いただき「親子で農業体験を開催し、管内の小学生のいる親子6組が参加しました。この取り組みは、農業体験を通じて、農業の楽しさや厳しさを知ることや「食べる」ことに繋がる動植物の「いのち」を感じ、食べ物のおおきさや感謝の気持ちを親子で育むことで、心を豊かにする食農教育を目的に実施しています。また、入組3年未満の若手職員も参加しました。

もたが大喜びする姿もありました。刈り取った稲はコンバインへ運び、脱穀する様子を見学。「コンバインがお米を食べるんだね」と話す子どももいました。各家庭で育てていただいたバケツ稲の様子を伺うと、夏の暑い時期の水やりが追い付かず枯れてしまったと話される家庭もありましたが、案山子や鈴を付けるなどの工夫を凝らして鳥害対策を行い、多くの家庭で稲が実ったとのこと。収穫を迎えるバケツ稲の籾を、家にあるものを使用して各家庭でお米にすることが出来るよう説明コーナーを設けました。すり鉢を使用して籾殻が取れる様子が楽しかったようで、子どもたちは楽しみながら取り組みました。



牛乳パックやすり鉢を使用してお米づくり! 籾殻からお米が出て来て嬉しそう!

前日の夜に雨が降り、泥だらけの足元でしたが、笑顔いっぱいの稲刈り体験でした!





ふれあい FUREAI



表紙フォトコンテスト開催中!

募集期間 2023年2月17日(金)まで!

入賞者には
地域の特産物を
プレゼント!



テーマ

JAレーク伊吹管内(米原市・旧長浜市)の「農業」「食」「地域」の魅力を伝える四季折々の写真を募集! 2023年度広報誌「ふれあい」の表紙に掲載します。

応募資格

JAレーク伊吹管内在住の個人の方に限ります。ただし、応募者は応募作品の著作権を持つ撮影者本人に限ります。

応募点数

制限なし(ただし、1応募につき1作品とします)

作品規格

- ①応募者本人が応募締切日までに撮影し、また著作権を有しているものであって、未発表および発表予定のない作品であることとします。
- ②写真ファイルはJPEG形式で750万画素数以上とし、写真の向きは縦・横間いません。印画紙による応募の場合は、六つ切りサイズ以上に印刷して提出ください。
- ③期間中は何度でもご応募いただけます。
- ④SNS(Instagram)での応募の場合、1回の投稿で複数枚の写真をアップした場合、1枚目のみ審査対象とします。
- ⑤合成、変形など著しい加工を施したものは審査の対象外となります。

くわしくは、支店窓口またはホームページに掲載の応募案内チラシを見てね!



ホームページ



発表

結果は、広報誌「ふれあい」2023年4月号～2024年3月号の表紙に作品を掲載します。

入賞者には、2023年3月頃に以下の方法で通知します。

- SNS(Instagram)から応募された入賞者には、Instagramのダイレクトメッセージ機能で直接通知します。メッセージ送信後、7日以内に返信がない場合、受賞は無効となります。
- メールから応募された入賞者には、メールで通知します。
- 応募用紙から応募された入賞者には電話にて通知します。

応募方法

SNS(Instagram)での応募

- ① Instagramで「JAレーク伊吹(@ja_lakeibuki)」をフォロー。
- ② テーマに沿った写真を撮影。
- ③ キャプションに、作品のテーマを記載。
- ④ 以下(ア)(イ)2つのハッシュタグを付けて応募者のInstagramへ投稿して応募してください。
(ア) #わたしのふれあい
(イ) 撮影場所のハッシュタグ(米原市または長浜市)
※アカウントを「非公開」に設定していたり、正しいハッシュタグがない場合は応募が無効となります。
※コンテスト終了時(賞品等の発送完了)までにフォローを外したり、ハッシュタグ・投稿を削除されている場合は、審査の対象外となります。

メールでの応募

応募先アドレス:
kouhou@lakeibuki.jas.or.jp
写真を1枚ずつ添付し、名前・住所・電話番号・作品のテーマを添えて応募してください。

印画紙での応募

応募用紙に必要事項(名前・住所・電話番号・作品のテーマ)を記入し、写真を添えて支店窓口へ提出してください。
※応募用紙は支店窓口へ設置、またはJAホームページからダウンロードできます。

応募・お問い合わせ先

生活振興課

☎52-6533
(平日8:30~17:00)

E-mail

kouhou@lakeibuki.jas.or.jp



SNS公式アカウント
(Instagram)

@ja_lakeibuki



留意事項

- ① 入賞作品は、主催者が無償で使用できるものとし、JAレーク伊吹の広報誌「ふれあい」の表紙に掲載いたします。なお広報誌は、JAレーク伊吹公式ホームページに掲載いたします。
- ② 本コンテストの広報活動として新聞・SNSなどに掲載する場合があります。
- ③ 表紙掲載に当たり、若干のトリミング加工などの変更を行うことがあります。
- ④ 作品に第三者が権利を有する著作物、第三者の肖像が写っている場合は、その著作権の権利者またはその肖像の本人(18歳未満の場合は保護者)から事前に承諾を得たうえで応募してください。第三者との紛争に発展した場合は、応募者の責任と費用負担についての解決を依頼します。
- ⑤ SNS(Instagram)から応募された入賞者には画像データを提出いただけます。画像データのない作品については、失格となります。
- ⑥ 未成年の方は、保護者の同意を得た上でご応募ください。未成年の方が応募された場合は、保護者の同意が得られているものとみなします。
- ⑦ 応募に際し、ご提供いただいた個人情報につきましては、本コンテストの運営に係る事務のためのみ使用します。ただし、作品を使用する場合には、撮影者の氏名及び住所(町名または字名まで)を掲載させていただきます。
- ⑧ 本コンテストに参加したこと、または入賞したこと起因するいかなる損失、負債、被害、費用、その他の申し立てについて一切責任を負いません。



みんなて人権

J A 滋賀同和対策本部「みのり」より



皆さん、「さかなクン」^{まほ}をご存じでしょうか？テレビの映像では、頭にハコフグをかたどった帽子をかぶり、「ありがとうギョーございますー」とか「ギョギョー」といったような独特な話し方をされる魚のことに非常に詳しい方の名前です。その「さかなクン」の映画^{まほ}が上映されているので、早速映画館に足を運びました。

この映画は、「さかなクン」の自伝的エッセイ「さかなクンの一魚一會」^{まほ}を基につくられたもので、魚のことで夢中になると周りのことが目に入らなくなったり、不良グループも和やかにしたりといったように「さかなクン」の魅力が画面いっぱいにあふれています。

私がこの映画で関心を持ったのが、お母さんの「さかなクン」の育て方です。

小学生の頃の家庭訪問では毎年、担任の先生から授業中も魚の絵を描いてばかりで、授業に全く集中していません。もう少し、学校の勉強もきちんとやるように家庭でもご指導していただませんか」と同じことを言われます。しかし、お母さんはいつも「この子は魚が好きで、絵を描くことが大好きなんです。だからそれでいいんです」と答えます。お母さんのこの態度は一貫しており、高校三年生の進路指導の時も、先生から「自宅でも頑張ってもらえませんか」と言われますが、お母さんは「この子は、それだけでいいんです」ときっぱり切っています。

さらに、面談が終わってから「好きなこ

とをやりなさい。思う存分、本気でやりなさい」と「さかなクン」の背中を押ししています。

「さかなクン」はお母さんから「勉強をしなさい」とか「お魚のことは、これくらいにしときなさい」などと言われたことは一切ありませんでした。そのおかげで、魚に夢中になる事ができたと回想しています。私とはずいぶん違います…。

「さかなクン」のお母さんは、できないことを責めるのではなく、できることや得意なことを褒めて育てることを実践しています。その時「勉強しなさい」「魚のことはたがいにしなさい」と言っていたら、現在の「さかなクン」は誕生していなかったのではなうでしょうか。

「さかなクン」のお母さんは「さかなクン」の特性を見極め、その特性を褒め、信じました。それにより「さかなクン」は自信へとつながったのです。

このことは、子育てだけに限らず、大人にとっても同様のことだと思えます。相手の失敗や欠点をただ叱責するのではなく、その長所やできることを認めて、褒める姿勢を持つことが大事ではないでしょうか。このことを家庭や職場で話し合ってみませんか。

注1) さかなクン／東京海洋大学客員教授・名誉博士

注2) 映画「さかなクン」監督／沖田修一、主演／のん

注3) 2022年9月1日よりロードショー開始

注4) 「さかなクン」一魚一會 著・イラスト・題字

／さかなクン、出版／講談社



いろいろキノコの炊き込みご飯

●材料【6人分】

米	450g	だし汁	
ヒラタケ	120g	かつおだし	350ml
マイタケ	80g	しょうゆ	35ml
ハナピラタケ	60g	みりん	35ml
マッシュルーム	4個	料理酒	35ml

●作り方

- ①ヒラタケ、マイタケ、ハナピラタケはほぐし、マッシュルームはスライスしておく。だし汁の材料を鍋に入れ一煮立ちさせ冷ましておく。
- ②米をとぎ、ざるに20分あげておく。
- ③炊飯器にだし汁を入れ、②の米とキノコ類を入れ20分浸し炊き上げる。
- ④器に盛り付けて出来上がり。



秋の冷やし鉢

●材料【10人分】

サツマイモ	240g	□(だし汁ゼリー)	
サトイモ	240g	かつおだし	640ml
カボチャ	120g	薄口しょうゆ	80ml
ミニトマト	10個	みりん	80ml
ユズ	適宜	粉ゼラチン	8g
塩	適宜		

●作り方

- ①サツマイモ、サトイモ、カボチャは皮をむき乱切りにして水洗いし、薄く塩を振り蒸し器で20分ほど蒸す。
- ②器に①の野菜、半分にカットしたミニトマトを彩りよく盛り込む。
- ③小鍋に□を入れ一煮立ちさせ、熱いうちに②の器に流し入れる。
- ④粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし、□が固まったら出来上がり。仕上げに振りユズをかけてどうぞ。

シェフ 永井の



おすすめ



茨城県空間市にある
オーナージョウ
ながいともかず
永井智一



JAからのお知らせ



日本の食文化に触れる

手作り味噌講習会



自分で作ろう♪我が家の手作り味噌 当日は容器1つあればOK!!

15名

お一人様につき実習で
出来上がり約2kgのお味噌付き
仕込み期間/約4カ月



日時 令和4年12月9日(金)
時間 10:00~12:00
場所 JA多目的施設「みのりハウス」実習室
長浜市八幡中山町1182番2(長浜北支店西側)
受講料 1,500円※お釣りが出ないようにお願いします。
持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・
蓋つきタッパー(2.5~3リットル目安)
講師 厚生産業株式会社

講座内容 ①北海道産の水煮大豆とエーコープ米こうじ乾燥タイプを使って各自に挑戦いただきます。
②「発酵食品と免疫力について」講話
申込方法 メールまたはお電話にて
①~③をお知らせください。
①参加者氏名 ②住所
③日中連絡のとれる電話番号
※メールの場合は、「手作り味噌講習会」と明記してください。
申込締切 お申込受付は先着順とし、定員になり次第、締め切ります。



JAレーク伊吹の「仕込み味噌」加工のお知らせ

JAレーク伊吹管内の米・大豆を原材料に加工しておりました「仕込み味噌」につきまして、令和4年度はニュースタイルで1月スタートの準備を進めております。詳細は広報誌12月号に掲載しご案内させていただく予定です。

なお、国産原料(米・大豆)・製造方法にこだわった全農ブランド「エーコープ仕込み味噌」のご予約注文は、2月末までに最寄りの窓口へお申込みください。

※エーコープ仕込み味噌は、宅配でご自宅へお届けにらせていただきます。ご予約の際にはJAくらしの宅配便会員登録が必要になります。

申込み・お問い合わせ先 生活振興課 ☎52-6533(平日8:30~17:00)

JAレーク伊吹「くみあいプロパン」をご利用の皆さまへ LPガス事業承継についてのお知らせ

当JAでは、LPガスの安定供給と更なるサービス向上を目指し、令和5年春に事業をJA全農グループ燃料専門会社に承継させていただく事になりました。従来ご利用いただいておりますLPガスの使用につきましては、内容に変更なく安心してご利用いただけます。

なお、変更後の新たなLPガス関連につきましては詳細が決定次第、順次ご利用者様へ個別にご案内申し上げます。ご案内をご覧のうえ、ご理解賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

お問い合わせ先/購買課 ☎63-2102(平日8:30~17:00)

総代選挙について

- 選挙期日..... 令和4年12月9日(金)
- 投票開始時刻及び終了時刻..... 午前8時開始、午後5時終了
- 投票所及び開票所..... 当JAの各支店
- 選挙区及び定数..... 右表の通り
- 投票用紙に記名すべき総代の数..... 1名

選挙区及び定数			
選挙区	定数(人)	選挙区	定数(人)
伊吹支店	52	近江支店	64
柏原支店	31	長浜東支店	77
山東支店	73	長浜南支店	71
米原支店	71	長浜北支店	61
合計		500人(8カ所)	

組合員・利用者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症にかかる入院共済金等のお支払いについて

新型コロナウイルス感染症に罹患された皆さまに謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早いご回復を心よりお祈り申し上げます。

JA共済では、2020年4月から実施しております新型コ

ロナウイルス感染症にかかる入院保障の特別取扱い(以下「みなし入院」)のお支払い対象者について、令和4年9月26日(月)より、以下のとおり見直しました。

何卒ご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

「みなし入院」のお支払い対象者について

令和4年9月26日(月)以降、医師により「新型コロナウイルス感染症」と診断された方のうち、**重症化リスクの高い方**とします。

※令和4年9月25日(日)以前に新型コロナウイルス感染症と診断された方につきましては、重症化リスクにかかわらず、従前どおりのお取扱いといたします。

重症化リスクの高い方

65歳以上の方

入院を要する方

妊娠中の方

重症化リスクがあり、新型コロナウイルス治療薬の投与または新型コロナウイルス罹患により新たに酸素投与が必要な方

〈参考〉新型コロナウイルス感染症と診断された場合のお支払い範囲

※検査日ではなく、診断日での判断となります。

ケース	診断日*	
	9月25日以前	9月26日以降
入院された場合	○ お支払対象	○ お支払対象
宿泊・自宅療養された場合 (特別取扱い)	重症化リスクの高い方	○ お支払対象
	上記以外の方	× お支払対象外

お問い合わせについて

本件に関するお問い合わせについては、右記にて承ります。なお、個別のご契約内容(共済金の支払いに関する事項等)については、ご契約先のJAレーク伊吹各支店へお問い合わせください。

【JA共済相談受付センター】☎0120-536-093

受付時間：午前9時から午後6時(月曜日～金曜日※)

午前9時から午後5時(土曜日※)※祝日を除きます。

※当会ホームページ(<https://www.ja-kyosai.or.jp/>)においても、新型コロナウイルス感染症に関連した当会の取組みについて、随時最新の情報を掲載しておりますので、あわせてご確認ください。

滋賀県立長浜農業高等学校

秋の農産物販売会

日時 11/19(土) 10:00~12:00

場所 滋賀県立長浜農業高等学校 (長浜市名越町600)

マイカゴ、マイバック持参の協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染拡大により中止になる場合もあります。実施については長浜農業高校のホームページをご確認ください。

内容

- 農産物の販売(米・野菜・果樹・牛肉・草花など) 加工品の販売(パン・クッキー・ジャム・ウインナー・味噌などを予定)
- 高等学校産業人材育成プロジェクト事業(高校間連携)の成果発表等
- 彦根工業高校:ポップコーンの発表と無料配布
- 体験学習(ミニトマトの収穫など)

家賃・試食もありません!!

お問い合わせ先 滋賀県立長浜農業高等学校 Tel.62-0876

第14回 JA全農しが

農業機械展示会

PRESENT! ご来場のお客様に粗品進呈!!

開催日 11/11(金) 9:30~16:00・12(土) 9:00~15:00

令和4年

新型コロナウイルス感染拡大防止対策を十分にとったうえで開催いたします。

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)

畦草刈機や背負動噴などの目玉商品も 価格は当日発表! 当日限り 台数限定

特別価格でご用意しております!! ※展示会当日のご成約に限ります。

展示会各コーナーのご案内

- 中古農機コーナー
- 共同購入トラクターの紹介
- スマート農機の紹介 協力:長浜市

お問い合わせ先 長浜農機センター Tel.78-1008



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	7			15	18	22
	D				B	
2			13			
	8	10			19	
3		11		16		
			E			
4	9		14		20	
5		12			21	23
6				17		
	C					A

ヨコのカギ

- 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- カップルが組むことも
- 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- 牛や馬に与える餌のこと
- 眼科で視力——を受けた
- マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- クラブを持ってコースを回ります
- 兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- イースター島にある巨大な石像
- 根拠のないうわさ話
- 木々が空中に伸ばすもの

10月号のこたえ

A B C D
ドングリ

1	ブ	ド	ウ	ガ	リ		20	イ
2	ヒ	ラ	メ		14	ツ	17	ク
	ン		タ	ダ			18	リ
		6	オ	テ	ン	5	キ	ヤ
3	ド				12	ス		21
4	イ	ナ	9	ホ		16	19	カ
	ツ		10	ウ	ロ	コ		グ
								モ

9月号の応募総数

131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
J A レイク伊吹
「ふれあい」係
米原市宇賀野280番地1

- ### タテのカギ
- 1 忘れないように取ります
 - 3 とんぶりは、この植物の実を加工したものです
 - 7 マチュピチュは——帝国の遺跡です
 - 9 「ももこ」と出ます
 - 10 枯れ山水の庭には作りません
 - 12 壺が一、弍が二なり、陸は
 - 13 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
 - 15 恋よりも深いものなのかも
 - 16 桃太郎の家来の一員
 - 18 モミジとも呼ばれることもあります
 - 20 不公平ではありません
 - 22 今年収穫した米のこと
 - 23 トラクターを数えるときに使う言葉

● 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 11月21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。

米原市 田辺さん
県の動物保護センターより保護された山犬が我家にやってくる。翌日から散歩は引張られ、ばなしの力比べで四苦八苦の毎日。昨今は田廻りを一緒にしてくれるようになり、私の足腰の衰えも回復。犬が助けてくれたのかと感謝しています。これなら農業を続けられそうです。また「農林業は現金収入が少なくなりましたが、農村の風土・風景・自然環境の保護や防災の一助となるので」と言われた事もあり、もう少し頑張ってみようかなと思っております。

● 気持ちが前向きになる素敵なお便りをお待ちしています!

米原市 増田さん
今年はずめてペーノの苗を買って挑戦してみました。育て方をスマホで調べて作りましたが、温度が高く3ヶしか実が成りませんでした。大きさは4~5cmほどです。水分が多くメロンの味がしましたが、思ったより甘味はありませんでした。

● どこかで見かけた野菜も、タネや苗があれば挑戦できるのが野菜作りのよいところ。ペーノはナス科の植物で甘いキュウリスペイン語という意味だそうです。新しい野菜へのチャレンジは気持ちも明るくしてくれそうです。

長浜市 石地さん
毎日主人とウォーキングしています。ゆつくりのペースですが「継続は力なり」と思って頑張っています。

● 互いにサポートや、ときには競争してみるなど刺激を受け合いながら継続してください!

● 応援に一所懸命だったんですよ! ナイスファイトです!

10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てください。

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。



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。

お問い合わせ/総務課 ☎52-6520(平日8:30~17:00)

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

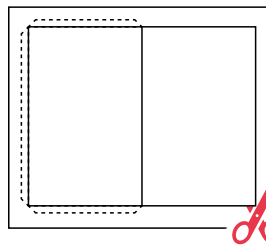


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡してください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

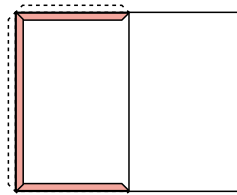
のりしろ

封筒の作り方

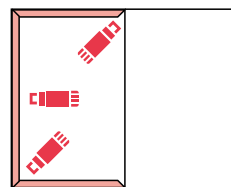
①封筒の部分を切り取ります。



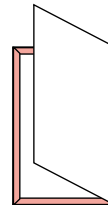
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



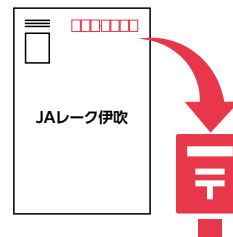
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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9月26日

- 第1号議案 県庁検査指摘事項に対する改善計画について
- 第2号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について
- 第3号議案 総代改選について

■理事会

令和4年9月20日

- 第1号議案 県庁検査指摘事項に対する改善計画について
- 第2号議案 令和4年度仮決算処理方針について
- 第3号議案 米原育苗センターの解体工事について
- 第4号議案 総代改選について
- 第5号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について

わたしたちのJA [主要概況] 令和4年9月末現在

正組合員数	4,704人	貯金残高	1,474億0千3百万円	年金共済保有高	31億3千3百万円
准組合員数	7,477人	貸出金残高	195億0千3百万円	購買品供給高	4億9千8百万円
出資金残高	18億0千7百万円	長期共済保有高	2,800億5千6百万円	販売品販売高	1億2千2百万円

2022年11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

問題

全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何？

解き方

熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ッ」や「ヤ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

チ□キ□ン▶ □ □ □ ト□ン□チ▶ □ □ □ セ□ン□イ▶ □ □ □

ア□オ□ナ▶ □ □ メ□ブ□カ▶ □ □ □

リスト

雨化間口山識女人
世体知登背文明

例題

タ□ジ□ウ→□□
ト□ヨ□ツ→□□□
エ□カ□ワ→□□□

リスト

英会室書上
図体卓話

答え/体

タクジヨウ→卓上
トシヨシツ→図書室
エイカイワ→英会話

答えはこのページ下にあるよ



食欲の秋真っ盛りな私、今年は9月上旬と例年より随分早くに新米へ切り替え、水の調節に戸惑いながら毎日美味しく至福の時を感じています。スーパーや直売所などで2〜5キロくらいのサイズで販売される、さまざまなお米や生産者のお米を購入。遠出をした時の楽しみが増えました。主食用の品種は国内に300種類ほどあるらしく、食感や甘味の強さなどで分類されたお米の食味チャート¹を参考に購入する品種を選びます。お米売場に居座る人を見かけたら私かもしれません笑。今のところ一番好きな品種は、さつぱりと食べられるキヌヒカリ。みなさんも、毎日食べるものだからこそ、こだわってみませんか！(ね)



編集後記



『家の光』2017年11月号「野菜がうまい! おつまみ道場」より 調理/瀬尾幸子

ブロッコリーの天ぷら

これってブロッコリーのいちばんおいしい食べ方かも……



材料(2人分)
ブロッコリー(小)……1株(200g)
薄力粉……1/2カップ
卵黄……1個分
塩……小さじ1/4
水……1/2カップ
油揚げ
塩

作り方

- 1 ブロッコリーは一口大の小房に分ける。茎は皮を厚くむき2cm長さに切る。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ、①をからめる。160度に熱した油で、カラッと揚げる。
- 3 器に盛り、塩を添える。



いちばんうまみが濃いのは茎の部分なので、捨てないこと。

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

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 長浜市プロパンガス事業協同組合 ☎0749-65-8091

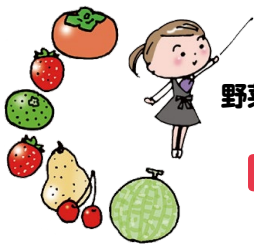
24時間
365日
受付



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

☎52-6520 ☎58-0008 ☎52-2460 ☎63-2101 ☎57-1010 ☎62-0677 ☎62-0239 ☎55-4080 ☎52-6521 ☎55-1014 ☎62-3374 ☎52-1014 ☎52-1011 ☎62-3374 ☎54-2112



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

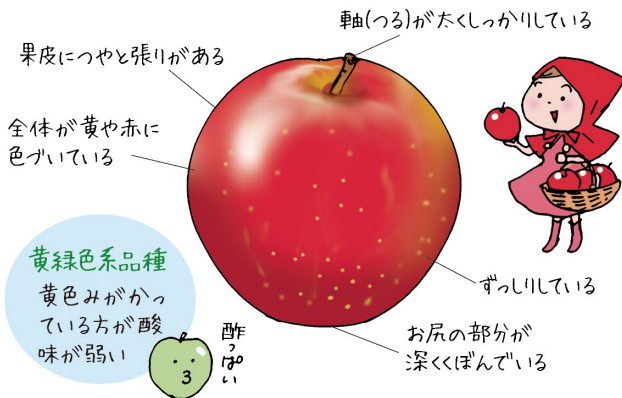
リンゴ ~医者いらずといわれる優れた健康効果~



リンゴのプロフィール
 【分類】バラ科リンゴ属
 【原産地】中央アジア地方
 【おいしい時期(旬)】9~1月ごろ(秋・冬)
 【主な栄養成分】カリウム、
 食物繊維(ペクチン)、カテキン、
 ケルセチンなど

解説:KAORU

●選び方



●保存方法

冷蔵保存 高湿度・低温で保存
 1つずつポリ袋に入れるかラップに包み、冷蔵庫の野菜室へ
 新聞紙に包んで入れるとより長持ち!

冷凍保存
 くり切りにして塩水にさらし、水分を拭き取り保存袋に平らに並べて冷凍庫へ1か月程度保存できる
 アップルパイ用に加熱した場合やジャムも冷凍保存OK

●リンゴのチカラ

欧米では「1日1個のリンゴは医者を選ばない」とも

カテキン
 ポリフェノールの一種の高血圧やがん予防、老化予防

ケルセチン
 ポリフェノールの一種の動脈硬化やがん予防、老化予防

カリウム
 高血圧予防、むくみ改善

ペクチン
 消化促進、便秘改善、アレルギー性疾患の予防

●リンゴのいろいろ

- ふい**
日本でも世界でも、最も多く生産されているリンゴの王様の蜜が入りやすくジューシーで、甘味と酸味のバランスが良く、シャキシャキとした食感
- つがる**
日本では「ふい」に次ぐ生産量の果汁が多く、優しい甘さで酸味は少ない
- 紅玉**
製菓や料理用の定番の濃い紅色で大きさは小ぶりの強い酸味と爽やかな香りが特徴
- シナスイート**
ジューシーで酸味が少なく甘味が強いのサクサクとした食感
- ジョナゴールド**
米国生まれの品種の甘味と酸味のバランスが良く、生食やジュースなどの加工用として人気
- 玉林**
果肉はやや堅めで、果汁が豊富の酸味がほぼなく、甘味と芳香醇(ほうじゅん)な香りが強い
- シナゴールド**
香り豊かで果汁も豊富のしっかりした甘味の中に爽やかな酸味があり、パリパリとした食感が特徴
- 姫りんご**
ピンポン玉サイズのかわいい見た目の果肉はやや堅めの甘味と酸味が強く、製菓用や観賞用として人気

●楽しみ方・食べ方のコツ

酸化防止 食塩水かレモン水に漬けて変色を防ぐ

すりおろすときは陶器やプラスチックのおろし板を使ってね

料理・デザートとして
 サラダ、アップルパイ、タルトタタン、焼きりんご、シャーベットなど

すりおろし
 離乳食、風邪など食欲がないとき、煮込み料理の隠し味や風味付け、ドレッシングやソース

●リンゴのヒミツ

歴史
 起源は約8000年前
 人類が食した最古の果物!?

日本
 明治時代
 本格的な栽培が始まる

品種改良が盛んに行われ、さまざまな品種が誕生



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。

