

ふれあい

Fureai

8

August 2020

vol.268

P1 特集

第22回
通常総代会

Contents

- 7 梅干しパワーで
暑い夏を乗り切ろう!
- 9 女性部
- 11 営農情報
- 12 家庭菜園
- 13 地域の農業者をご紹介します
- 14 ふれあいプラザ
- 15 ふれあいタイムス
- 16 1支店1協同活動
- 19 JAからのお知らせ
- 22 パズル?頭の体操

第22回

通常総代会開催

6月27日(土)



第22回通常総代会を令和2年6月27日(土)にJAレーク伊吹本店で開催し、総代、准組合員総代537名のうち476人(書面議決を含む)に出席いただきました。議長には長浜地区総代の佐分利一郎氏が選任され、全議案を審議し、全てが可決承認されましたのでご報告いたします。

■ 提出議案

- 第1号議案 令和元年度事業報告、剰余金処分案の承認について
- 第2号議案 第7次地域農業振興計画の設定について
- 第3号議案 令和2年度事業計画の設定について
- 第4号議案 定款及び定款附属書総代選挙規程の一部変更について
- 第5号議案 農地利用集積円滑化事業規程の廃止について
- 第6号議案 信用事業規程の一部変更について
- 第7号議案 理事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2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2年度理事の報酬額の決定について
- 第10号議案 令和2年度監事の報酬額の決定について
- 附帯議案

剰余金処分計算書

(単位:円)

項 目	金 額
1 当期末処分剰余金	376,889,613
2 剰余金処分額	126,140,249
(1) 利益準備金	50,000,000
(2) 任意積立金 (うち特別積立金)	50,000,000 (50,000,000)
(2) 出資配当金	26,140,249
3 次期繰越剰余金	250,749,364

(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・生活・文化改善の事業の費用に充てるための教育情報繰越金20,000,000円が含まれています。

事業の成果

(単位:千円)

項 目	令和元年度
事業総利益	1,624,845
事業利益	126,415
経常利益	222,854
当期剰余金	160,636
総資産	157,199,883
純資産	11,857,584
自己資本比率	21.97%

令和元年度における出資者(組合員)の皆さまへの配当金は1.5%です。配当金につきましては6月29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レーク伊吹公式ウェブサイトに掲載しますので、ご確認ください。

JAレーク伊吹

通常総代会の質問と回答

Q

質問を4点させていただきます。

1点目は、新型コロナウイルスによるJAレーク伊吹への影響です。タマネギの価格が大暴落して市場価格が1キロ20円となり、長浜市はこの危機を救うために補助金を出すようですが、JAの買取価格はどうなるのですか。

2点目は、一昨年の12月にJAグループ滋賀役員集会で「農業農村の危機」「協同組合の危機」「組織・事業の危機」と3つの危機が訴えられ、この危機はJA組織基盤の弱体化、事業取扱高の減少、信用事業収益の減少等によるJA経営収支の悪化をあげていました。そして今後10年間の収支シミュレーションにおいて、このまま経営上の対策を講じなければ2019年度には事業利益が赤字に、2020年度には税引前当期利益が赤字になる試算が出ています。そ



議長 佐分利一郎氏

こでJAレーク伊吹では経営方針をどのように具体化にされたのか、今後の収支シミュレーションはどうか。

3点目は、農林水産省の発表では1俵当たりの生産費は15,000円ですが、JAの米買い上げ価格は1俵13,000円で2,000円の赤字で、作れば作るほど赤字が増えます。前回の総代会で民主党政権の戸別所得補償制度を復活してほしいと申しましたが、「復活を求めるよりは現実的な現行制度の万全な予算確保と恒久的な措置を国に求めていく」との答弁でした。その結果、戸別所得補償と同等の予算措置がとられたのかを聞きたいと思います。

最後に、小さな農家を守る点についてです。長浜地域農業組合長会では愛知県豊田市に視察をしました。豊田市は定年を迎える労働者を農業者に迎え



▲挙手にて賛同する総代



▲審議を見守る役員ら

るために、市内に4つのセンターを設け、市の職員と農協の職員を派遣して小さな農家を育成するために努力した結果、600戸の新しい農家を育成したと発表しています。JAレーク伊吹でも小さな農家を育成して農業を守るために頑張つてほしいと思います。

A 新型コロナウイルスによる経営への影響ですが、当JAは組合員

や職員の安全を優先して、感染拡大防止に取組みながら事業の継続をしてきました。経済事業では、自粛要請や学校の休校の影響で野菜の販売や子会社のコメの販売に影響が出ています。他の事業についても事業の進捗に影響が出ており、共済推進では計画に遅れが出ています。現在は、緊急事態宣言が解除され渉外担当者の訪問活動は状況を判断しながら取組んでいます。第2波、第3波があれば事業運営にさらに影響が出る懸念しています。そして3つの危機に対応すべく、当JAの取組目標として「農家組合員の所得増大と農業生産の拡大への更なる挑戦」「総合事業機能の発揮による地域の活性化とくらしの支援」「自己改革の実践を支える持続可能なJA経営基盤の確立」を掲げ事業展開に取組んでいきます。収支シミュレーションでは事業総利益が信用共済事業の割合が86%を超え、典型的な金融事業依存型の経営体質になっています。金融事業がマイナス金利政策によりこの数年で収益が減少していますので、運用利回りの低下を補うために事業量の確保に努めています。具体的には、県下初の女性金融アドバイザーを設置し、年金などの相談を通じ、訪問先の家族の金融メイン化に向けた推進や、専任の住宅ローン業者営業により、実績を上げコスト削減と

支店業務の効率化に取組んでいます。

タマネギについては、令和2年産も豊作で、当JA管内で1,000トンのタマネギの収穫を予定していますが、コロナ禍で外食産業が動かず、当初400トン余りしか契約できませんでした。生産者にすき込みをお願いしなければならぬと思っていました。何とか1,000トン全量を実需者と結びつけることができました。しかしながら、価格については18円前後の買取価格しか見込めないため、今年度導入しましたタッピングセレクトで根切り葉切りをすることで付加価値を付けることにより買取単価を上げたいと考えています。

3点目の令和2年産米価は、このまま平年作となれば下落する見込みです。現在卸業者からも価格を下げてほしいと何度も要請があり、出荷契約数量については何とか販売が出来ますが、米価については非常に厳しい状況は間違いありません。ご意見の戸別所得補償が設立されたのは平成23年で、当時は稲作農家に10アール当たり15,000円が交付されました。廃止前の平成29年度は7,500円が交付され、稲作農家には非常に恩恵があった制度だと理解しています。農業経営も非常に厳しく、直接支払交付や農家の給付金などあらゆる助成金を連合会を通じて国に支援



▲第22回通常総代会提出資料をもとに協議

の要請をしていきます。

最後は小さな農家の問題です。管内では農地の集積が進み、70%の農地が担い手に集積されています。しかし残りの30%は、小規模農家の皆さんが地道に耕作をいただいていると認識しています。先程の豊田市の事例も参考に長浜市、米原市と連携しながら今後新たな対策について検討を重ねていきます。

Q

集落営農組合が法人化へ移行する中、熱意を持った構成員で

事業を継続していますが、ほとんどがサラリーマンの状態です。稲とヒエの見分けのつかないオペレーターもたくさんおられます。知識や技能のない方が現在の営農組合や法人の構成員になつていことも多い状態です。事業を継続するために毎月1回くらいのJA農業大学校を設立いただき、指導していただけないでしょうか。

次に、JAで機械を購入しても、故障した時にJAで修理をしてもらえず、商系業者へ行くしかないのが現状です。幸いにして経済センターには、大きな敷地があるので農機具の販売や修理センターを設置していただけないでしょうか。現在、機械が壊れたら処分する状態なので、

それでは農業者所得の向上が図れないと思います。

次に、近江カントリーに時々車が停めてありますが、あの近くには米原市の無料駐車場があります。遊んでいる土地があれば有効活用して、そこを駐車場の一面としてはどうでしょうか。

やはり、人の意見を聞いて、常に新しいものを取り入れて、良いものを取り入れていく前向きな姿勢がなければ発展もしないし、停滞、衰退する一方です。是非とも出来ることはどんどんやっていたくことを切にお願いします。

A

集落営農の構成員であるオペレーターは、JA職員も同様で農業をやっている

が、JA職員も同様で農業をやっている職員は少なくなっています。そのため営農指導を担当する職員は研修会への参加や、農家の皆さまの所に行つて逆に教えてもらいながら知識の向上を図っている状況です。県とも調整し検討させていただきます。

農機具の修繕では、JA全農滋賀県本部が主体となり、JAレック伊吹とJA北びわこの合同で農機センターを1ヶ所設置しています。距離が遠いというデメリットは承知していますが、経済センターに新たに修理センターを設けるのは非常に難しく現実的に無理と考えます。

近江カントリーに時々駐車しているのは、職員が出張する時に停めているのがほとんどです。近江カントリーは3〜11月は育苗・麦・米・大豆の施設稼働となり、冬場しか駐車していただけません。しかしながら、業者から大型トラックの1時的駐車申請がある時には、近江カントリーを有料で提供しています。年間を通じた駐車場は難しいですが、ご意見いただいた遊休資産を出来るだけ有効活用することは、重要事項と考えますので、近江カントリーに関わらず検討させていただきます。



第7次地域農業振興計画

令和2年～令和4年度



基本方針

第7次地域農業振興計画においては、令和元年度に策定いたしました第7次中期経営計画と連動した取組みとして、「農家組合員の所得増大」「農業生産の拡大」「営農経済部門の体制と事業基盤の強化」を重点実施項目として位置づけ、販売力強化、コスト削減、生産現場とJAの結び付き強化の観点から、創意工夫により自己改革の具体化と行程を計画し、以下の基本計画と具体的な取組内容を設定し着実に実践いたします。

1 需要に応じた農産物づくりと水田フル活用の推進

主食用米の消費動向は、かつてない人口の減少局面にある中で、国内消費量は毎年10万ト減少しており、今後も減少傾向にあることから、地域農業再生協議会と一体となった米の計画生産と需給調整を推進するため、麦・大豆・非主食用米を中心とした、水田のフル活用を推進いたします。

また、社会情勢の変化により、食の「小食化・個食化・簡便化」が進み、米の家庭消費量は大きく減少する一方、中・外食向けの需要は増加傾向にあります。こうしたことから、実需者ニーズの変化に対応したマーケットインを基軸とした契約生産の推進と作付提案の強化を行います。

重点実施項目	基本計画	具体的な取組内容
農家組合員の所得増大	1 需要に応じた農産物づくりと水田フル活用の推進	需要動向に対応した米の計画生産と多様な契約による販売促進
		実需者ニーズの変化に対応した産米の生産販売マッチング強化
		本作としての麦・大豆・新規需要米による水田フル活用の推進
	2 生産から販売までのトータルコスト低減の取組み強化	低コスト生産資材の普及拡大
		大口利用者への価格体系の見直しによる生産資材コスト低減
		担い手経営体のニーズに対応したJA施設の有効活用によるコスト低減
		投資経済性評価等を踏まえたスマート農業の推進
	3 需要のある園芸作物の生産振興	担い手経営体のニーズに応える個別事業対応の強化
		加工業務用タマネギの産地形成の確立と安定生産
		水田を中心とした重点推進野菜の生産振興
農業生産の拡大	4 担い手の明確化と持続的な地域農業の確立	多様な担い手による花卉の生産振興
		行政との連携による「人・農地プラン」の策定支援と担い手の明確化
		地域の実態に応じた担い手農家への農地利用調整
	5 多様な担い手への営農相談機能の充実	集落営農組織の事業承継に向けた組織機能強化の支援
		営農相談活動の充実と営農情報の発信・強化
		農業経営管理支援事業の取組強化
		農業者のための労災保険の普及・啓発
		農作業安全の普及啓発と農業者の健康増進活動の推進
		農業リスク診断活動と保障提案による農業経営安定化の推進
		青年部組織の活性化と相互研鑽の取組み支援
営農経済部門の体制と事業基盤の強化	6 営農・経済部門の人材育成の強化	経営規模に応じた出向く営農経済渉外活動の取組み強化
		部門間連携の強化による総合力の発揮
		営農担当者・TAC並びに営農経済渉外員の人材育成の強化
	7 農業構造の変化に対応した経済事業機能の再編	JA施設の機能集約と拠点施設の機能強化
		近隣JAとの営農・経済事業間連携の取組みによる経済事業基盤の強化
		物流コスト削減に向けた配送システムと資材センターの再編



2 生産から販売までのトータルコスト低減の取組み強化

生産資材費のさらなる削減に向け、肥料銘柄集約や高窒素肥料銘柄の推進を行い、農薬では担い手ニーズに基づいた大型規格資材の充実を図り、低コスト資材の普及拡大を行います。

今後も農業従事者の減少により、作業労力の省力化・効率化を図る必要があるため、省力・低コスト栽培技術の普及や、生産から販売までのトータルコスト低減により、農家組合員の所得増大を行います。

また、担い手経営体のニーズに対応したJA施設の有効活用によるコスト低減の取組みと、投資経済性評価を踏まえたスマート農業の推進を行います。

3 需要の異なる園芸作物の生産振興

加工業務用タマネギの産地化の取組みについては、実需者から信頼される産地づくりを目指すため、契約生産・契約販売の確

立並びに、加工業務用ニーズに対応した品質の確保と、収穫後の乾燥調製機能の強化を行います。

水田野菜の生産振興においては、野菜の消費・市場動向に対応した重点推進野菜の生産振興を行うとともに、新たな水田野菜の輪作体系の作付提案を行い、農家所得の増大を行います。

また、多様な担い手による花卉の生産振興においては、関西市場を中心に需要のあるプチマムや、切り花ハボタンの生産拡大を行います。



4 担い手の明確化と持続的な地域農業の確立

今後の地域農業の在り方や、地域において中心的な役割を果たす多様な経営体と担い手の明確化を図り、将来にわたって持続可能な農業が実現できるよう、行政や関係機関と一体となり一人・農地プランの実質化に向けた策定支援を行います。

また、改正農地バンク法の施行により、従来JAが担ってきた農地集積円滑化事業

を農地中間管理事業に統合一本化されたことにより、今後、農地中間管理事業を通じて農地の集約化を図るため、行政や農業委員会並びに、農地中間管理機構等の関係機関が一体となった農地利用調整の推進を行います。

集落営農組織については次世代のリーダー育成や、事業承継に向けた法人化支援、相互連携機能の支援を行います。

5 多様な担い手への営農相談機能の充実

多様な農業者への営農相談機能の充実を図るため、経営規模に応じた出向く営農経済涉外活動と、営農相談機能の強化を行います。

農業経営管理支援事業の取組みについては、記帳代行サービスによる経理事務軽減や、経営分析・診断サービスを活用した経営相談の充実を図り、集落営農法人を中心に普及拡大を行います。

また、青年部組織の活性化を図り、次世代を担う地域農業リーダーの育成と、若手農業者のJA運営への積極的参加と事業反映ができるよう、部員相互の意見交換が実施できる場づくりを行います。

6 営農・経済部門の人材育成の強化

高度化・専門化する担い手経営体の多様なニーズに応えるため、営農担当者・TAC並びに営農経済渉外員の資質向上と、個別事業提案力や企画力の強化・充実

を行います。

また、部門間連携の強化による総合力を發揮し、多様な農業者への経営支援を行います。

営農担当者・TAC並びに営農経済渉外員の人材育成の強化を図るため、スキルアップ研修や成果発表の実施など、専門性の高い担当者の設置と人材育成の強化を行います。



7 農業構造の変化に対応した経済事業機能の再編

農業従事者の減少や農業構造の変化により、経済事業を取り巻く環境は、事業量の減少や施設機能の老朽化等により、将来、持続的な事業運営を図ることが困難な状況となっています。こうしたことから、経済事業の機能再編を構築することにより、将来にわたって持続可能な経済事業基盤の強化を図り、担い手経営体や多様な組合員に対応した事業対応の確立を行います。

梅干しは万能!!

とつても暑い日本の夏。夏バテ知らずで元気に乗り切るには、梅干しのパワーが役立ちます。ご飯との組み合わせ以外にも、幅広く使えるのが梅干しの底力です。楽しく毎日の食卓に取り入れてみましょう。

毎日少しずつ取り入れましょう



イラスト：石川ともこ

古くから体に良いとされ、科学的にもその根拠が明らかにされている梅干し。効果効能についても研究が進んでいます。

梅の酸味のもとになっているのはクエン酸です。クエン酸は、エネルギーの代謝を高め、疲労物質を作らせない働きがあります。疲れにくい体になるのです。そのため、梅干しを試合前に摂取するアスリートも多いとか。夏場は特に注意したい熱中症の対策にも欠かせません。また、ご飯を腐りにくくするなど、暑い季節にうれしいさまざまな効果があります。

爽やかな酸味は梅干しの魅力です。梅干しおにぎり、梅干しを加

えたつゆでいただくそうめん、梅きゅうなど、夏の暑い時期にさっぱりと食べたいときにも梅干しは大活躍してくれます。疲れたとき、風邪っぽいかも、そんなときは梅干しに熱い番茶を注いで飲むのもいいでしょう。

梅干しを料理に使う方法は、野菜とあえたり、青魚と煮るなどが定番ですが、他にもさまざまな料理に使うことができます。使い方のコツは2点あります。

一つは、梅干しを酸味・塩味・うま味の含まれた調味料と考えること。油分を加えればドレッシング感覚で使うこともできます。酢の物やサラダ、酢豚などにどうぞ。

肉や魚の臭みを消す効果があることも、覚えておくと便利です。

二つ目は、量を調節すること。

梅干しの味をはっきり出したいときはたつぷりと使いますが、ほんのちよつとだけ使うと、酸味はほとんど気にならず、うま味だけが加わり、隠し味として活躍します。

煮物や炒め物、カレーなど、ちよつとコクが足りないな……、そんなときに、たいた梅干しをちよつぷり加えてみてください。

どんな食材とも意外と相性のいい梅干し。自由な発想で楽しく食卓に取り入れてもらえたらと思います。

梅の言い伝え

弥生時代に渡来して以来、日本に根付いた梅。早春の訪れを告げる花、梅干しとして役立ってきた実、どちらも今なお愛されています。

塩梅(あんばい)

かつて、塩と梅酢を合わせて調味料として使っていました。その塩加減、味加減がいいものを「塩梅」と呼んでいたとか。梅干しも「いい塩梅」で使えると料理がおいしく仕上がります。

梅はその日の難逃れ

梅干しは古くから病気の予防に使われていました。現代のように薬などほとんどなかった時代、旅人や兵士にとって梅干しは必携だったそうです。一日が無事に過ごせるようにという願いも込められていたのでしょう。

梅を望んで渴きを止(や)む

もともとは中国の故事から。水がないときに梅を見て、その酸っぱさを想像することで喉の渴きをしのいだといわれています。梅干しを見て、じゅわわと唾液が出るのは現代人も変わりません。条件反射です。

梅干しと友人は古いほど良い

梅干しは漬けてから年月がたてばたつほど、うま味が深くなります。友人関係も梅干しと同じように、古い付き合いになるほど気心が知れ、信頼も増すという意味です。梅干しも人付き合いも熱成が楽しみです。



梅干し研究家
小川睦子
(オガワトキコ)

梅干しへの愛が高じて、梅干し研究家に。梅干しを研究しながら、その魅力を伝えるべく、梅干し作りなどの講座を開催する。監修本に『はじめてでもおいしくできる梅干し・梅レシビの基本』(朝日新聞出版刊)がある。
<http://umelabo.org>

簡単！ 手軽！

梅干しを楽しむアイデア

一口に梅干しといっても実にさまざまな味があり、塩辛さや酸味、甘味など、それぞれに異なります。レシピをお試しになる際は、味見をしながら、お好みで梅干しの量を調整してください。



しゅわしゅわ梅ドリンク

材料 (2人分)

梅干し / 1個
オレンジジュース / 100ml
炭酸水 / 100ml
メープルシロップ / 小さじ1~2
レモン汁 / 少々 (なくてもよい)
ハーブ (ミントなど) / 適宜

作り方

- (1) グラスにハーブ以外の材料を入れ、ハーブを添える。
- (2) ストローなどで梅干しをつぶしながら飲む。

楽しみ方

- ほうじ茶少々を加えてもいい。
- 甘味はシロップなどでも可。
- オレンジジュースの代わりにレモン汁のみでも OK。
- 刻んだ青ジソを加えても。
- お好みのカットフルーツを入れてポンチにしても。



干し梅

材料

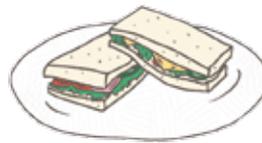
梅干し / 適宜

作り方

- (1) 梅干しは皮を破らないようにしながら軽くもむ。
- (2) つまようじなどで梅干しに穴を開け、種を取り出す。
- (3) 丸く形を整える。
- (4) ざるにクッキングシートを敷いて(3)を並べる。
- (5) 天気の良い日に2~3日干す。

楽しみ方

- オープントースターで作ることもできる。(3)まで同様に準備し、クッキングシートを敷いて130度で30分程度焼く。焦げないように時々チェックを。
- 甘い干し梅にしたい場合は下記のやり方で。
 - (1) 梅干しを水に漬け、冷蔵庫で1~2日置く。
 - (2) 水100mlに砂糖50gを入れて煮立てたら(1)を入れ、崩れないように弱火で15分程度煮る。
 - (3) 冷えたら、干し梅の作り方と同様に仕上げる。



梅風味のサンドイッチ

材料

梅バター
・梅干し / 1/3個程度
・バター / 大さじ1
サンドイッチ用の食パン / 適宜
お好みの具材
(トマト、キュウリなど) / 適宜

作り方

- (1) 室温に戻したバターにたたいた梅干しを混ぜて梅バターに。
- (2) パンに(1)を塗り、スライスしたキュウリやトマトなどの具材を挟む。

楽しみ方

- トーストに梅バターを塗るだけでもいい。
- ハムやチーズ、レタスなど、好きな具材でお試しを。
- 梅バターはゆでたパスタとあえてもいい。
- 余った梅バターはフライパンで温め、しょうゆ少々とレモン汁少々を加えると風味豊かなソースに。焼いた肉やシーフードとあえておいしい。



さっぱり梅トマトの冷製パスタ

材料 (2人分)

梅干し / 1個
ミニトマト / 200g
ちりめんじゃこ / 大さじ2
オリーブ油 / 大さじ1
しょうゆ / 少々
かつお節 (細削り) / 軽く1つまみ
青ジソ (トッピング用) / 1~2枚
パスタ / 200g

作り方

- (1) パスタはゆでて冷水に取り、水気を切っておく。
- (2) 梅干しはたたき、ミニトマトは1/4程度に切って、青ジソ以外の他の材料と混ぜる。
- (3) (1)に(2)をあえ、千切りにした青ジソを散らす。

楽しみ方

- そうめんにもトッピングしても。
- 豆腐、パン、クラッカーなどに載せるのもいい。
- ポリュームが足りない場合はチーズやアボカドを加えて。

梅酢も活用しよう！

梅を塩に漬けると出てくるのが梅酢。シソを入れる前の白梅酢とシソを加えた赤梅酢があります。酸味と塩味、うま味がたっぷり含まれていて、料理にも活躍するので、常備しておくで便利です。家で梅干しを手作りすれば、梅酢も手に入りますが、市販もされています。

自家製ドレッシングに！

梅酢とオリーブ油などお好みの油、レモン汁少々、すりごまなどを加えればドレッシングに。おろしショウガやしょうゆ少々を加えてもいいです。

お弁当に！

スプレーボトルに入れて、お弁当の仕上げに上からシュッ！ ただし、使い過ぎると全てが梅味になってしまうのでご注意ください。おむすびを握るときにもどうぞ。

夏の飲み物に！

汗をたくさんかく夏にぴったり。梅酢を冷たい水もしくは炭酸水で割れば、夏の飲み物に。ほのかな梅の香りが爽やかです。お好みで甘味を加えて。

うがいに！

梅酢を水で薄めて、うがいに使うこともできます。口の中がさっぱりしますし、冬場など、風邪がはやっている時期には特にお勧めです。

JAレーク伊吹女性部 DE

愛のマスクつながるプロジェクト

手作りマスクや余っているマスクはありませんか？

支援の輪をひろげましょう

イエナカ活動(おうち時間)で手作りしたマスクや、ご家庭で必要以上に余っているマスクなどを、有効活用するために必要とされている方に譲りませんか？

集まった「愛のマスク」は、マスク不足に悩んでいる地域住民をはじめ介護施設や障がい者施設、災害時支援などでご活用いただけるよう、JAレーク伊吹女性部がとりまとめ社会福祉施設などへ届けます。

“愛のマスク”は、感染防止のため以下のご注意ください。

- ① 手作りマスクは、未使用のもの1枚ごとにビニール袋などで包装をお願いします。
- ② 手作りマスク以外においては、未使用未開封のものに限らせていただきます。

♥「家の光」や「日本農業新聞」などの記事を活用した手作りマスク
♥ご家庭などで必要以上に買いすぎて余っているマスク など

※今後の新型コロナウイルス(COVID-19)などの流行に備えたマスクを保有したうえでご協力をお願いいたします。

9月末日まで延長! JAの支援BOXへ!!

マスクの作り方は「家の光」2013年2月号や2020年7月号に掲載していますよ。参考にして下さいね。

わたしたちは誰一人取り残さない

JA女性部事務局へ郵送でもOK!!

SDGs

これから...「家の光」「ちゃぐりん記事活用」でイエナカ活動(おうち時間)を楽しく!

コロナに「家活」負けるな!



JA女性組織仲間づくり表彰

JAレーク伊吹女性部は、5月14日の「JAしが女性協議会通常総会(委任状による開催)において、仲間づくり積極的に取り組んだ組織としてJAしが女性協議会より表彰されました。

全国のJA女性組織は、3カ年計画「JA女性地域で輝け 50万パワー☆」に

において、メンバーの加入促進運動に取り組んでいます。JA女性組織を次代へつないでいくためには、メンバーを増やし、ミドル世代、フレッシュミズ世代それぞれの仲間づくりをさらにすすめる必要があります。

JA女性部では、今後も女性が地域で輝き続けるために仲間づくりをすすめていきます。



▲表彰状を手にする中川壽美代 JAレーク伊吹女性部部长

JALレーク伊吹

つる! たべる! キッズ・ごはんコンテスト

子どもたちが自分自身、あるいは家族に食べてもらいたいお米をつかった食(おむすび、巻きずし、など)について考案したものを募集します。食材には地元農畜産物を使用し、子どもたちが地産地消の大切さに対する理解を促します。

募集期間 2020年8月3日(月)～10月30日(金)必着

賞の内容 ●低学年の部(小学校1年生～3年生) ●高学年の部(小学校4年生～6年生)

最優秀賞(各1点) ・Aコープ商品詰め合わせ 3,000円相当と『ちゃぐりん』
優秀賞(各2点) ・Aコープ商品詰め合わせ 1,000円相当と『ちゃぐりん』
参加賞(応募者全員) ・記念品

応募のきまり
JAレーク伊吹管内に在住の小学生を対象とします。ただし、1応募用紙に1作品の応募とします。応募作品は、オリジナルで未発表のものに限ります。応募書類は返却しません。応募作品のいっさいの権利は主催者に帰属します。

審査基準
アイデア、創意工夫、地産地消、作りやすさ、仕上がりの完成度(見た目)などを、総合的に判断して賞を決定します。

応募方法
応募用紙に下記の必要事項を明記のうえ応募ください。ただし、必要事項の記載があれば、任意様式やe-mailでの応募も可能です。

- ① お米をつかった食(おむすび、巻きずし、など)の写真か絵
- ② 作品名
- ③ 作り方
- ④ PRしたいことや感想
- ⑤ 名前(ふりがな)
- ⑥ 学校名
- ⑦ 学年
- ⑧ 住所
- ⑨ 電話番号
- ⑩ 保護者の名前

●応募用紙に書いて郵送する。
●下記、e-mailにて応募する。
※応募用紙は、JA店舗かホームページにあります。

結果発表
JAレーク伊吹広報誌『ふれあい』・ホームページ・取組み校等で入選作品を発表します。

おむすびや巻きずしなどを作って応募しよう!

美味ちゃん

応募・問い合わせ先 JALレーク伊吹 総務部 生活振興課 「キッズ・ごはんコンテスト」事務局
住所: 〒521-0062 米原市宇賀野280-1 TEL: 0749-52-6533
e-mail: shinkou1@lakeibuki.jas.or.jp



『家の光』『地上』『ちゃぐりん』と『やさしい畑』を管内の34施設へ贈呈

当JAでは、管内の小学校15校に、JAの食農教育をすすめる子ども雑誌『ちゃぐりん』を寄贈しています。今年度6月号からは、『家の光』『地上』『ちゃぐりん』『やさしい畑』の4誌を米原市立図書館(山東図書館・近江図書館と長浜市立図書館(長浜図書館)の3館に寄贈することになりました。

6月4日(木)には、近江図書館と長浜図書館を山本和博総務部理事部長が訪れて贈呈式を行いました。米原市の山本太一教育委員長は「JAには様々な支援をいただき感謝しています。今回も貴重な情報誌を贈呈いただき有効に活用していきます」、長浜市立長浜図書館の司理満里子館長は「新しい情報の有効な発信源となる雑誌を通じ、農業や地域に関心を持っていただけるキッカケとなるよう大切に活用していきます」と感謝いただきました。

さらに『ちゃぐりん』は、小学校に加え、特別支援学校と公設の放課後児童クラブにも寄贈し、JA店舗窓口のほか34施設

で閲覧できるようにしました。この取り組みは、生きていくうえで欠かせない「食」と、その「食」を支える根本である「農」を学べるツールとして活用してもらおうのが目的です。また、地域に根差したJAの活動内容を多くの方々に知っていただき、身近な存在として感じていただけるよう寄贈するものです。最新号は、各図書館の閲覧スペースに配置され、その後バックナンバーとして陳列し貸出にも応じていただけます。詳しくは各図書館までお問い合わせください。



米原市立近江図書館での贈呈の様子
(右：山本太一米原市教育長)



大原児童クラブで『ちゃぐりん』を手にする小学生



長浜市立長浜図書館での贈呈の様子
(左：下司満里子館長)



長浜市立長浜図書館で『ちゃぐりん』を配置する山本理事部長

『家の光』12月号付録「家の光家計簿」のススメ

突然ですがその「アナタ」！
去年の「アナタ」話買ってますか？
年金だけでは老後の生活費が2000万円も不足する！
……という「アナタ」話です

どういふことが改めて見えます

老後のひと月あたりの収支の平均額

支出	約26.4万円
収入	約20.9万円

毎月5.5万円の赤字！

これが老後30年間つづくと……

約2,000万円の不足！

夫 65歳 妻 60歳

でもこれはあくまで平均の話、実際は毎月いくらの収入があり、いくらの支出があるのかは、各家庭でちがいます

ではおたすねおまかせね

毎月の収入と支出がどのくらいか、おまかせでも把握していただけますか？

「わかんない」「アナタ」という「アナタ」話です

「いまこそ『家計簿』をつけましょう！」

家計簿をつけてお金の流れを可視化すると、こんなに優ってなんて！
ムダな支出に気づけます

家計簿をつけている人とつけていない人とは貯蓄額に大きな差が！

約71万円！
約640万円
約560万円

「家の光家計簿」をつけて1年で200万円も貯まったという人も！

※NITコミュニケーションズ調べ

「家の光家計簿」は簡単につけたい人にも対応しています

ゆるく分類「簡単記帳」
細かく分類「パッチリ記帳」

しっかりつける「パッチリ記帳」は確定申告の記録としても利用できます

収入	支出
給与収入、年金収入、雑収入、株・債券収入、不動産収入、その他収入	食費、日用品費、娯楽費、特別費

もっと簡単につけたければ「ズボラ記帳」！

最低限！つけたい人にも対応しています

日記欄だけ使ったものもアリだなぁ

まずは「家の光家計簿」をつけてみましょう！

家活でコロナに負けるな！
特設ウェブサイト オープン！

「家計簿」と「わたしノート」の付録つき！
12月号購読受付中 定価1,027円(税込)
お申し込みはお近くのJAへ

URL <http://www.iekatsu.net>
右のQRコードからもアクセスできます



きめ細かな水管理と防除の徹底できれいなお米!!

品質向上のための水管理

夏期の高温が予想されます

- 出穂3週間は常時湛水管理を実施する。(カドミウム吸収抑制対策)
- 刈取り5日前まで、水管理(飽水管理^{*})を継続する。
- 台風等によるフェーン現象時には、事前に通水する。
- 高温時は可能な限り、夕方から夜に通水に努める。

^{*}飽水管理とは土壌が適切な水分を維持できている状態

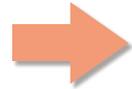


日中の高温・高夜温
最高気温32℃以上
平均気温27℃以上

出穂後の高温
平均気温27℃以上
成熟期の多照による
急激な乾燥

+

水不足



乳白粒

稲体の急激な消耗



胴割粒

品質・収量低下

乳白粒・胴割粒の発生を防止するために、きめ細かな水管理に努めましょう!!

水稲防除本年要注意(発生多) 斑点米カメムシ等害虫防除の徹底を!

★粉剤散布の場合

防除時期	出穂後10日頃が効果的	 スタークル粉剤DL 3k 1,287円
薬剤名	スタークル粉剤DL	
使用量	3kg/10a ※収穫7日前まで	

★粒剤散布の場合(粉剤散布できない所)

防除時期	出穂後7日～10日頃が効果的	 スタークル粒剤 3k 3,168円 スタークル豆つぶ 250g 3,685円
薬剤名	スタークル粒剤・スタークル豆つぶ	
使用量	スタークル粒剤3kg/10a スタークル豆つぶ250g/10a ※収穫7日前まで	

★液剤散布の場合(液剤によるセット動噴等での防除※但し無人ヘリ防除は除く)

防除時期	出穂後7日～10日頃が効果的	 スタークル液剤10 500ml 2,497円
薬剤名	スタークル液剤10	
使用量	1000倍液60ℓ～150ℓ/10a ※収穫7日前まで	

楽に育てられ使い道の広いスイスチャード



あなたも
チャレンジ

家庭菜園



板木技術士事務所
板木利隆

和名をフダンソウ(不断草)とい
い、その名の通り暑さ寒さに耐えて
よく育ち、順次まき、あるいは葉を
かき取り長期間収穫できる重宝野菜
です。

原産地は地中海沿岸地方で、江戸
時代に渡来した在来種と、明治に
入って導入された西洋種があり、前
者は小葉で茎の部分が赤い早生種、
後者は葉幅が広い濃緑の晩生種、育
つにつれて葉柄と葉脈が黄、赤、白
と色づきます。

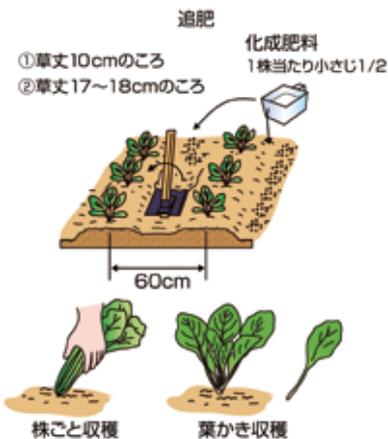
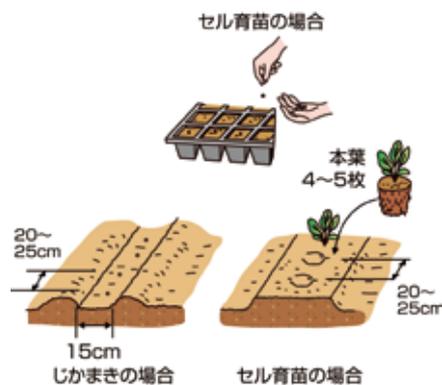
葉にはつやがあり、多彩な色があ
る種サラダに合い、ベビーリーフやス
ムージーにも向き、炒め物やおひた
し、豆腐との相性が良いのでみそ汁
の具にしてもよく、大変幅広い使い
方ができます。ただし緑葉の大葉に
はえぐ味があるので、塩を加えた熱
湯に入れさつと下ゆでして用いるこ
と、カラフルな葉はゆでたり酢漬け
にすると色が抜けるので、ほどほど
にするなど、調理に当たっては注意
が必要です。

栄養的にはカロテンが特に豊富
で、ビタミンも多いため抗酸化作用
が期待され、ビタミンB2、カリウム、
鉄分は小松菜よりも多く、緑黄色野

菜としても優れています。

適温の幅は広く、15〜30度で発
芽し、生育適温は20〜25度。やや冷
涼な気候を好みますが、耐暑性もあ
り、4月から10月まで長い間種まき
できます。

種まきは128穴のセルトレイに
1粒まきとし、本葉4〜5枚に育て
て本園に定植する方法と、本園に
じかまきする方法のいずれかにしま
す。本種はアカザ科(ビートなどと
同類)なので、1粒の種(種球)から
4〜5本の芽が出てくるので、勢
は早いうちに摘除します。
多湿や酸性に弱いので、本園は排



水の良い場所を選び、あらかじめ石
灰を施しておくことが大切です。

強健な性質であるので、多肥にす
る必要はありませんが、良質品を取
り続けるためには、元肥に完熟堆肥
と油かすを全面に耕やし込み、生育
中に2回、長期にかき取り収穫する
場合は15〜20日ごとに化成肥料を追
肥し、軽く中耕、土寄せをします。
土寄せに当たっては、葉の付け根に
土が入り込まないように留意します。

収穫は草丈が20cmほどに伸びたこ
ろから行いますが、株ごと抜き取
る場合と、大きくなった外葉を1〜
2枚ずつ順次かき取る場合があります。
またカラフルな品種では発色し
た物を適宜葉ごとに摘み取り利用し
たりします。

プランターに列状にじかまきし、
小さいうちに収穫してベビーリーフ
として利用するのもよいでしょう。

「農」を 学ぼう



日本農業検定
日本農業検定事務局



日本農業検定ホームページ

ピーマン



ピーマンの仲間についての説明で、正しい
ものは次のうちどれですか。

- 1 トウガラシは明治時代に入ってから日本
に伝わった。
- 2 パプリカはピーマンの厚肉大型種の一つ
で、完熟果を食用にする。
- 3 トウガラシの近くでシントウを栽培する
とシントウに辛味が出る。
- 4 トウガラシの近くでピーマンを栽培する
とピーマンに辛味が出る。



正解は2です。

解説：パプリカはピーマンの厚肉大型種の一
つで、果実が立方体に近いベル系と呼ば
れるタイプの完熟果です。色のパリエーショ
ンも豊富で、赤や黄色、オレンジの他に黒
や紫色の物もあります。

ピーマンの収穫は薄肉の中型種の場合、
実の長さが5〜6cmになったら収穫の適期
です。

早めに収穫して、株を弱らせないように
します。収穫後は、水気を拭いてポリ袋に
密閉し、冷蔵庫で保存すると良いです。

『日本農業検定2級テキスト』(123ページ)より



地域の農業者を紹介しします

農業に込めた想い

米原市飯 北村 夏歩さん(27歳)

「菊の『和』のイメージを変えて、もっと身近に感じてもらいたい」と笑顔で話す北村夏歩さん。北村さんは、他の出荷者と差別化を図るため、12月にラッ

約25㍊の農地に、ハウス4棟と路地10㍊で5月咲きの「シュセイント」、8月咲きの「秀光」、12月咲きの赤色がキレイな「夢みさと」など約100種類の菊と、進さんが育種された11月咲

の着色にも挑戦したいと意気込まれています。北村さんは、栽培講習や他の生産者と交流することで、勉強にもなるとJAレーク伊吹花卉部会にも入会されています。

スマス仕様にし、スプレー菊を3本の少量売りにするなど、菊が『和』のものだけでなく、身近に感じてもらえるようにと工夫されています。

5年前に祖父の北村進さん(83)が米原市飯で経営する「北村花園」を継ぎましたが、当時は「大変だから」と家族に心配されてきました。四季を肌で感じ、植物が日々成長する姿を見守れ、出荷時には大きな喜びとなる農業を仕事にしたい思いが強くなり、現在は、進さんの指導を受け、多忙な時期は家族の手を借りながら、小菊やスプレー菊などの花卉とイチジクを育て

「枯れたり病気が出たりと失敗もありますが、この経験を活かして、品質の高いものが作れるように知識やさらなる経験を積みたい。目標は、誰にでもアドバイスが出来る祖父のような生産者になることです」と、これからの熱意がいっぱいです。



進さんが育種された11月咲のスプレー菊。優しいピンク色や鮮やかな赤色など、可愛いお花がいっぱいです！



JAに出荷するほか、近くの直売所や道の駅などでも販売されています。

また今年度からは、以前から興味を持っていた、お正月、クリスマスなどのイベントにも人気上昇中のハボタンを路地栽培で始めました。今後、ハボタン



一本一本愛情を込めて大切に育てる北村さん

北村花園



Kitamura_Kaen

日々の様子や出荷情報をお伝えします！



今年第一号のいちじくちゃん♡



「農業は楽しいです」と笑顔いっぱい話されました😊

ふれあいプラザ

Fureai Plaza

わたしが紹介します!!

オススメ
です!



伊吹支店支店長の場 千春

米原市上野 堀江まきさん

子育て奮闘中のママさんが 洋菓子店をオープン



「私のケーキを食べてくれた人が笑顔になってくれるのが嬉しい。ここで、地域の人の憩いの場となるようなテラス付きのスイーツ店をオープンさせたい」と笑顔で話す堀江さん。

り、厨房のある住宅を建て、完全予約制で洋菓子の販売を行う「Chouchou(シュシュ)」を2020年5月にオープンしました。

幼い頃に、お母さんと一緒にチーズケーキを作ったのが楽しくて、お菓子作りにはまり、短期大学の製菓調理コースを卒業後、県内の洋菓子店に勤務。結婚出産を期に、家族の応援もあ

季節感を楽しめる宝石のようなフルーツがたっぷりとしたタルトや、手書きのキャラクターがとてもかわい

いと評判のバースデーケーキ、なめらかプリンなどを販売。12月から5月までは、お義母さんの紀美子さんが栽培する甘いイチゴをたっぷりと使用する生クリームのデコレーションケーキも予定しています。休日になると予約で大忙しですが、夢であるイトインスパースのオープンに向けて準備をすすめておられます。



ママの作るお菓子が大好きな真翔(まなと)くん(2歳)と
終谷(とうや)くん(5ヵ月)

フルーツジュレは
夏季限定



みのおりちゃんケーキ、
おいしそうっ!

わたしが紹介します!!

素敵な作品ばかりです!



長浜北支店金融アドバイザー
清水有美子

長浜市相模町 武田志津子さん

既製品!? いや、全部『ハンドメイド』なんです!

武田さんは、やさしい風合いでどこか懐かしく、ほっこり出来るフェルト

のかわいい小物を作られています。幼い頃に、近所のおねえさんに服を作っていたいたり、お母さんにミシンを教わったり、家の新で工作をしたりと、ぬくもりのある「ハンドメイド」に囲まれて暮らしてこられました。

手先がとても器用で発想力が豊かな武田さんは、お孫さんの成長に合わせて工夫を凝らした作品を作られています。工作も得意で、空き箱を活用して新幹線「ドクターイエロー」や、段ボールで「おままごとセット」も作られます。

「コタツ机を活用して新聞紙を丸めて投げれば『ストライクナイン』が出来る。わざわざ買わなくても家にあるもので代用できることを考えることが面白い」と話され、これまでに作ったハンドメイド作品を一部紹介いただきました。

武田さんの幼少期と同じく、手作りの小物やおもちゃに囲まれて成長された、小学校2年生のお孫さんは、「私も裁縫がしたいっ」と手縫いで小物

作りを始められました。編み物やミシンにも興味深々。将来が楽しみです!



お手製キャラクタークッションを手に持つ武田さん

主人のシャツを利用したクッションカバー。元からボタンのついてるので作る時もカバーを外す時も楽々です!

カレンダーも手作り! 日が替わるとお孫さんが並べかえてくれるそうです。

横断歩道は靴紐結びの練習に!

車のタイヤがボタンのついているので練習ができます!

フェルトでお花も法けられる!

糸はひらがな、裏はアルファベットになっていて、楽しく学習できます!



◎5月30日◎ 6月6日◎ 農業用廃プラスチック回収

管内4箇所のカントリーで、今年度1回目の使用済み農業用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508件、約30ト回収でき、適正な処理と再資源化でエネルギー利用や再生利用などを着実に進めます。次回は11月頃としていきます。



◎6月12日◎ タマネギタッピング セレクトタを導入

当JAでは、加工業務用タマネギの産地形成にむけて取り組みを進めています。令和2年度産地パワーアップ事業を活用し、新たにタマネギタッピングセレクトタを導入して稼働を始めました。タッピングセレクトタは、タマネギの根葉のカッティングから選果までの一連の作業が可能で、作業能率は1時間で6〜8トの処理能力があります。今期の収穫予想重量1,000トのうち約6割をタッピングセレクトタで行う予定です。

◎6月28日◎ 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の事業として、水田で育てたニゴロブナの稚魚の放流を行いました。ニゴロブナは、滋賀県の郷土料理である「ふなずし」の材料として古くから親しまれてきましたが、外来魚の増加や産卵場所となるヨシの郡生地減少、水路の整備などの影響で生息数が減少しています。そのため世継では、外敵が少なくエサとなるプランクトンが豊富な水田に産卵前

タッピングセレクトタで行う予定です。

当JAでは、タマネギを重点推進品目として位置付け、平成30年度にタマネギ集出荷場を建設し、令和元年度にタマネギ乾燥設備とタッピング及び選別調整ラインを導入し、今回タッピングセレクトタを導入したことで、集荷・乾燥・茎葉処理から選別調整出荷までの機械化一貫体系が整備できました。また、県や市の補助事業により、集荷乾燥用スチールコンテナ1,000基も導入しました。

契約栽培をする生産者に、移植及び収穫用の農機をレンタルしていますが、大規模生産者では独自に専用タマネギ移植機及び、オニオンハーベスターや自走式オニオンピッカーが導入され、収穫から出荷までの機械化一貫体制が進められています。

今後「JAレック伊吹加工業務用タマネギ栽培技術指針」に則った栽培を徹底的に指導し、その後の1か月で1〜2トほどになったコブナを、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、地域の子どもたちと一緒に7年前から行っています。

今年度は、5月24日に親ブナの放流を行い、6月28日に無事にふ化し育ったコブナや、同じ水田で育ったドジョウやオタマジャクシなどの観察後、回収したコブナを放流しました。

世継では、水生生物の自然に支えられた環境にやさしい農業・地域を目指して取り組みを続けられます。

底することで、安定多収と品質の均一・良品化により「農家組合員の所得増大」と「農業生産の拡大」に取り組んでいきます。



▲導入したタマネギタッピングセレクトタマシン



▲水田で育ったコブナを確認する子どもら

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

山東支店と 春照小学校

6月18日に米原市立春照小学校の5年生29人を対象に、お米作りの出前授業を行いました。山東支店の営農指導員である山中修治係長が講師を務め、「食と農」の大切さを伝えました。児童らから、「お米を作るうえで何が一番大変か」「お米はどうして美味しいのか」などの質問があり、イラストや写真を活用して丁寧に説明を行いました。授業終了後、児童らは「とてもわかりやすかった。大好きなお米について、これから調べていくのが楽しみ」と話していました。

同小学校では例年、農事組合法人エコファーム高番(米原市高番)の指導をうけ、手植えによる田植えを行っています。今年も新型コロナウイルスの感染防止

のための
休校に伴
い、田植え
体験は中
止となり
同法人が
田植えを行
われました。
今後、児童はお米について興味を
持った内容について調べ、知識を深
める学習をグループで進めていき、
秋に行う「収穫感謝祭」で学習成果
発表が行われます。

放課後児童クラブで 「バケツ稲づくり」に挑戦!

J Aグループでは、次世代を担う子どもたちに、稲作や農業に触れ、もっと身近に考えてもらいたい、そんな思いから「バケツ稲づくりセット」の配布を実施しています。

バケツ稲とは、「バケツで育てる稲」のことです。バケツと土を用意すれば庭やベランダなど場所を選ばず、手軽に稲作を体験することができます。今回は、2つの放課後児童クラブでの「バケツ稲づくり」の取り組みをご紹介します。

伊吹支店と いぶぎっ子クラブ

5月下旬から6月上旬にかけて、芽出しと種まきを行い、6月19日に苗の移しかえ作業をされました。児童は「出来るのが楽しみ!おむすびにして食べたい!」と元気に話していました。

山東支店と 大原児童クラブ

6月上旬に芽出しをされました。児童らは稲の長さを毎日チェックし、栽培日誌をつけて熱心に観察しています。「30cmほどに育ったので、そろそろ中干しをしないと」と、バケツ稲づくりセットの栽培マニュアルを確認し、次の工程が楽しみな様子でした。

「カケヒカリ」や「シヨウヒカリ」など、稲に名前をつけて愛情たっぷり育てています!

「バケツ稲」の生長は、近くの支店の活動担当者も見守っています!



家庭での食育体験のツールとして、また、学校教育の現場では、稲作を学ぶ教材として幅広く活用されています



特産品の紹介

奥伊吹のミョウガ



標高が高く、寒暖の差が激しい奥伊吹では、独特のさわやかな香りを持ち、シャキシャキした食感のミョウガが栽培されています。25年ほど前には、連日2トトラックが山積みになるほどの出荷量があり、ミョウガの大産地でした。しかし、生産者の高齢化や、ミョウガ畑が動物や病気などの被害に遭うなどして、昨年は約0.4トまで減少しました。全国的にもミョウガの出荷量が減少しているなか、奥伊吹のミョウガは需要があり、市場でも高い評価を得ています。当JAでは、地域の気候や風土を活かして昔から栽培されている伝統農産物であるミョウガの産地



▲鮮やかなピンク色のミョウガ

の維持・復活・活性化を引き続き図っています。

まず、収量増加対策として「根茎腐敗病」が毎年発生する圃場に、薬剤の散布を行いました。この病気は最も恐ろしく、6月以降の降雨などで発生し、根や茎が枯れて収穫が出来なくなります。また、生産者の増加を目指して声掛けを行う取り組みを以前から進め、昨年2人の新規生産者が10aほど定植され、今年から出荷される予定です。また、以前に甲津原で栽培をされていた方の息子さんが栽培を復活されました。

新規生産者の吉槻の荒川さんは「姉が曲谷でミョウガ栽培を一所懸命していたので、JAにすすめられたのをきっかけに栽培を始めました。収穫が楽しみです」と話され、甲賀農業組合女性部の法雲さんは「まだ植え付けが少ないですが、ミョウガ、山椒などを増やしていく予定で。過疎の高齢化の地域が少しでも活性化できればと思っています」と語られています。



▲新規生産者の荒川さん

シェフ 永井の

おすすめ

茨城県笠間市にある「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフ ながいともかず 永井智一

夏野菜のエスニックサラダ



●材料(2人分)

- 鶏モモ肉……………4切れ
- ミニトマト……………3個
- ナス……………1-2本
- オクラ(ゆでた物)……………2本
- キュウリ……………1-2本
- ブロッコリー……………2個
- (ゆでた物)……………2個
- パプリカ……………4個
- 春雨(ゆでた物)……………80g
- ゆで卵……………1個
- 豆板醤……………小さじ2
- ニンニク……………小さじ2
- 各みじ切り小さじ1
- サラダ油……………大さじ2
- 中華スープ……………3-4カップ
- ナンプラー……………大さじ1と1-2
- 酢……………大さじ1
- カレー粉……………小さじ1
- 塩……………少々

●作り方

- ①フライパンに肉をそれぞれ食べやすい大きさに切った鶏モモ肉・ミニトマト・ナス・パプリカ・キュウリを入れ弱火で炒める。
- ②①に卵を入れ、オクラ、ブロッコリーを加えて中火で3-5分煮込む。
- ③器に春雨を盛り、②を彩り良く盛り付けスープを回し掛けて、ゆで卵をのせて出来上がり。

塩漬けスペアリブのポトフ



●材料(2人分)

- 豚スペアリブ……………4本
- ブロッコリー……………1株
- ジャガイモ(ゆでた物)……………小2個
- 水……………7と1-2カップ
- 昆布……………1枚
- 粒こしょう……………小さじ1
- 塩……………適宜

●作り方

- ①スペアリブは、材料外の塩10g・砂糖小さじ1を全体に擦り込み一晩置く。
- ②①を水洗いしてよく水気を拭き取り、鍋にスペアリブ、水、昆布、粒こしょうを入れ中火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し弱火にしてあくを取りながら1時間ほど煮込む。
- ③鍋に小分けにしたブロッコリー(芯の部分も)、半分に切ったジャガイモを入れてさらに10分ほど煮込み、塩で味を調え出来上がり。



食育インストラクター 岡村麻純

好き嫌いの対処法

6歳になる息子は、好き嫌いが増えてきました。実は幼児食から卒業して大人と同じ食事ができるようになるこの時期は、好き嫌いが出やすい時期です。

子どもの好き嫌いの理由はさまざまです。子どもは大人より苦味を感じやすく、歯も弱いので硬い物が苦手です。また、この年頃は、好きな物への執着が強くなり、好きなお菓子、好きなメニューばかりを食べたがることも原因の一つです。そのため、子どもが嫌いと言って食べない物の中には、実は、食わず嫌いなだけの物が多くあります。

そこでもわが家では、必ず一口は食べるという約束があります。無理に食べさせることで食事を嫌いにはなってほしくない。でも食べずに嫌いとは判断しないほしい。そこで、一口食べてそれでも食べられなさそうなら、食べなくてよいというルールです。その一口を食べさせるとも最初は大変でしたが、今は苦手な物でも一口食べれば好きなメニューをお

代わりできるというモチベーションから、頑張るって挑戦してくれます。また、嫌がっていたのに、一口食べた後、「思ったよりおいしかった」と言って完食してくれることも増えてきました。

もう一つ意識していることが、一緒にお料理をすることです。自分で作った物というだけで、一口は食べてみようかなという気持ちになってくれます。とはいっても、子どもたちと食事を作ると倍の時間がかかるので、毎日は大変。時間がないうときは、みそ汁にみそを入れるだけ、一つの野菜を切るだけにしています。途中でちよつとみその味比べとためてみたり、野菜を塩もみしただけで食べてみたりと味見を加えると、お手伝いを楽しんでくれます。

実際に一緒に調理してみると、お兄ちゃんはきちょうめんに時間をかけて同じ形に野菜を切り、妹はとにかくいろいろな物を次から次へと切りたがるという、性格も見えてきて親も楽しめます。



国民生活センター相談情報部 岡島睦美

インターネット通販の定期購入にご注意！

インターネット通販で、定期購入に関するトラブルが増えています。

【事例】先月、スマートフォンでSNSを見ていたら、「通常価格8000円の日エイットサプリメントがお試し価格5000円！」との広告が表示されたので、お得だと思いリンク先の販売サイトで注文した。後日商品が届き、支払いを済ませたので終わったと思っていたら、最近また同じ商品が届いた。6500円の請求書が同梱されており、驚いて業者に電話をしたがなかなかつながらず、やっと話ができたと思ったら「4回の定期購入が条件で、4回購入後でない」と解約できない」と言われた。注文時の画面は保存していないが、そんな表示を見た覚えはない。2回目以降の代金を払いたくない。通常価格より低価格で商品を購入できると強調されたSNS上の広告などをきっかけに、1回限りだと思って契約すると、実際には2回以上の定期購入が条件だったなどのトラブルが増えています。



インターネット通販で2回以上継続して商品を購入する、いわゆる定期購入契約の場合、広告表示や最終確認画面に、2回以上の定期購入であることや各回の商品代金、支払総額、契約期間、その他の販売条件を表示することが求められています。しかし、表示されていたとしても、低価格が強調された表示の近くに表示されていないなかったり、強調表示に比べて極端に字が小さかったり、何度もスクロールしなければ表示を見つけれなかったりするなど、定期購入であることを認識できないまま、契約してトラブルになるケースが増えています。相手と交渉しようにも、簡単には連絡が取れないことが多く、また、注文時の画面を保存していなければ、交渉は簡単ではありません。

通信販売を利用するときは、契約内容や解約条件を必ず確認し、契約時には販売サイトの表示や最終確認画面をスクリーンショットに撮るなどして記録に残しておきましょう。



未来を拓く協同組合

SDGsとJA

監修=JCA(日本協同組合連携機構)



つくる責任 つかう責任

世界の人々は大量の資源やエネルギーを使って多くのものを生産し、大量に消費して暮らしています。このような暮らしは、地球に大きな負担をかけることになります。SDGs(エスディージーズ、持続可能な開発目標)で掲げる17項目のうち目標12「つくる責任 つかう責任」では「持続可能な生産消費形態を確保する」ことを目指しています。

JAグループは「つくる責任」を果たすために、食の安全を確保し、高品質な農畜産物や加工品の安定供給に取り組んでいます。環境保全や農業現場で働く人の労働安全のためにも、生産履歴記載の徹底や、農業生産工程管理(GAP)の推進をしています。また消費面では、日本で年間約612万トンある食品ロス(2017年度)の削減に向け、都市住民向けにマルシェ等を開いて規格外品の農産物を販売する他、各地のJA直売所等でも規格外品を販売したり食堂で活用したりしています。



SDGsに関連する主な取り組み

JGAP取得でルールの共有化(福島)

JA会津よつばの南郷トマト生産組合は2019年9月、31農場でJGAP※団体認証を取得しました。40年以上年間2000トン超の生産量を維持している「南郷トマト」を守るとともに、ベテラン農業者と新規就農者間の栽培から出荷までのルールの共有化等を目的としています。

※JGAP=日本版農業生産工程管理



JA会中「JAグループの活動報告書2019」をもとに作成

注目のことば「エシカル消費」

「つくる責任 つかう責任」のテーマに沿った概念として、人や社会・環境に配慮した消費行動「エシカル消費(倫理的な消費)」があります。消費者がものを買うときにそれが作られる背景をしっかりと考える消費行動です。地産地消により地域活性化を促すことや、被災地の特産品を消費して経済復興を応援することもエシカル消費の一つです。近年、生協グループでも「つかう責任」としてエシカル消費の取り組みが進んでいます。



耕そう、大地と地域のみらい。

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、

最寄りのJAか農業委員会または農業者年金基金にお問い合わせください。

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>

多目的施設 「みのりハウス」ご利用案内



この施設は、JAくらしの活動を通じ、食と農を基軸に組合員・地域の方々が交流を図ることを目的としています。実習室、研修室を設けており、組合員・地域の方々の交流の場としてご利用いただけます。

お申込みから開催までの流れ

①利用照会

電話や口頭で利用状況をご確認ください。

②施設使用申込書の提出

利用が可能となった場合「施設使用申込書」に必要事項を記入の上、最寄の窓口へ提出ください。

③施設利用料金の支払い

施設利用料金は、下記のとおり事前にお支払いいただけます。

④開催

ご利用開始時刻の15分前に開錠します。

⑤退出

ご利用が終了しましたら、研修室内の電話から終了報告をお願いします。所定の「使用報告書」を記入の上、利用者様のお立会いのもと、終了確認を行います。



施設名

JAレーク伊吹 多目的施設「みのりハウス」
〒526-0021 長浜市八幡中山町1182番2
(長浜北支店西側)

利用時間

9:00 ~ 16:00

*利用時間には、準備・後片付け・清掃等にかかる時間が含まれます。
なお、利用可能時間の範囲内で延長できます。

休日

祝日、お盆休み(8月13日~16日)
及び年末年始(12月28日~1月5日)
*JAの行事等によりご利用をお断りする場合があります。

利用料金

料金は全て税込表示です

	平日	土・日
実習室	350円	450円
研修室	200円	300円
実習室+研修室	500円	700円

*利用料金は1時間当たりの料金です。原則1時間未満は切り上げます。
*利用料金は事前にお支払いいただけます。

施設のご案内

実習室：調理台7台(内、講師用1台)
25~30名程度同時に調理できます。
大鍋等での調理が可能な業務用ガスコンロも設置しています。

研修室：各種講座や会議・研修室として多目的に利用できます。壁面に大鏡を設置していますので、様々な用途に使えるスペースです。47.5㎡(約14畳)です。



お申し込み

ご使用の一週間前までに、「みのりハウス使用申込書」と「利用料」を、JAレーク伊吹各支店までご提出下さい。
(平日9時~16時)
ご利用日の3カ月前から申し込みができます。



お問い合わせ

〒521-0062 米原市宇賀野280-1
レーク伊吹農協 本店 総務部 企画管理課
(Tel.0749-52-6521) (9時~17時 土・日・祝日・年末年始除く)



ご自宅にお届けします!



JAくらしの宅配便を活用してみませんか?

国産原料や安全・安心な原料・製造方法にこだわった「エコープマーク品」・「全農ブランド商品」や、地産・県産・国産にこだわった食料品やくらしの商品をご自宅までお届けするJAの宅配サービスです。ご注文は、パソコンや携帯端末によるインターネット注文が可能です。

エコープ商品を使って!
夏にぴったり♪さっぱりな1品です!

豚しゃぶの ねぎダレかけ



ほめられ酢
300ml
299円(税込)

【材 料】(4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)..... 200g
オクラ..... 10本
トマト..... 1個
酒..... 少々
塩..... 少々
■ねぎダレ
白ねぎ..... 1/2本(50g)
しょうゆ..... 大さじ2
エコープほめられ酢..... 大さじ6
ごま油..... 小さじ2

【作り方】

1. 豚肉は、酒を加えた熱湯に1枚ずつ広げながら入れ、火が通ったらざるにあげます。トマトは半分に切り、スライスします。
2. オクラは、がくの周りをむき、塩で表面をこすって熱湯で茹で、縦半分に切ります。白ねぎは、みじん切りにします。
3. ボウルにねぎダレの調味料を合わせます。
4. 器に豚肉、トマト、オクラを彩りよく盛り、ねぎダレを回しかけてできあがり。

ご利用にあたっては、JAの「組合員(准組合員)」ならびに「会員」になっていただく必要があります。詳しくはお近くの支店窓口または経済センター購買課へお問い合わせください。また、当JAホームページからもご確認いただけます。



ホームページ

くらしの宅配便事務局
経済センター購買課
☎ 63-2102

みんなで人権

JA滋賀同和对策本部
「みどり」より

チフスのメアリー

新型コロナウイルスの感染拡大によって、感染症関連の本が増刷あるいは復刊されています。今回、その中から、『病魔という悪の物語 ～チフスのメアリー～』*を紹介いたします。

物語は20世紀初頭、アメリカで蔓延した感染症「腸チフス」をニューヨークにまき散らしたとして社会から隔離され、「チフスのメアリー」という不名誉な名前まで付けられた、メアリー・マローンという女性に関わる実話です。

彼女は、北アイルランドからの移民で、賄い婦として働いていた先々で腸チフスが発生したこと、衛生工学の専門家によって、感染源の一人として突き止められます。彼女は保菌しても症状のない健康保菌者「無症候性キャリア」でした。そのため、無自覚なまま彼女が作る料理によって、他人に感染してしまったのです。

彼女は保菌者ということで拘束され、伝染病の隔離のための病院に3年近く入院させられることとなります。その際、標題の「チフスのメアリー」という言葉が広まっただけでなく、現地の新聞は彼女のことを「歩くチフス工場」、「人間・培養試験管」などと掲載しました。

著者はこのことについて「人間というものは、本当に、自分よりも弱い立場に貶められた人を見つけると、その人をもっと貶めて喜ぶところがあるらしい」と書いていますが、それを否定できないところに、人間の悲しい性を見せつけられた思いでいます。

彼女は、3年近く隔離入院させられた後、

「今後は料理をしない」という誓約書を書いて解放されました。しかし数年後、腸チフスの集団発生が起こり、彼女は再逮捕され、23年以上にわたり離島に隔離され、自由を取り戻すことなく死去してしまいました。

ここで、疑問に思うことは、彼女が亡くなるまで23年以上も隔離され続ける必要があったのだろうか、ということだ。

2度目の拘束の際には、1度目の時より腸チフスの死亡率は2分の1から3分の1にまで減少しており、当時のニューヨーク当局は、健康保菌者「無症候性キャリア」を1006人特定していましたが、無期限で強制隔離されたのはメアリー以外一人もいませんでした。

そのことから考えられるのは、科学的根拠に基づくものではなく、彼女を取り巻く社会的状況が関係したと思われる。アイルランド系移民、カトリック信者、貧しい賄い婦、女性、独身などに対する偏見が複雑に絡まり、彼女の人生を不利な状況に追い込んだのではないのでしょうか。

恐ろしい伝染病に備えるというのは、人類にとって必要不可欠なことですが、新型コロナウイルス感染症の渦中にある今日、現代においても「チフスのメアリー」を特定し、隔離し、あざけり、貶めるということを繰り返す可能性がないとは言いきれません。第2のメアリーを生み出すようなことがないようにするには、どうすればよいか。そのことについて考えてみませんか。

*『病魔という悪の物語 ～チフスのメアリー～』(著：金森修、ちくまプリマー新書)

経営管理委員会・理事会だより

経営管理委員会 令和2年6月27日

- 第1号議案 経営管理委員個人別報酬額の決定について
- 第2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2年6月27日

- 第1号議案 理事個人別報酬額の決定について
- 第2号議案 理事の退任に係る退職慰労金の支給について
- 第3号議案 会計監査人との監査契約書の締結について
- 第4号議案 業務報告書の承認について
- 第5号議案 令和3年度学卒者職員採用要領について

わたしたちのJA【主要概況】

令和2年6月末現在

正組合員数	4,973人
准組合員数	7,416人
出資金残高	17億6千9百万円
貯金残高	1,484億8千6百万円
貸出金残高	180億8千0百万円
長期共済保有高	2,993億2千1百万円
年金共済保有高	30億5千4百万円
購買品供給高	2億8千6百万円
販売品販売高	2千5百万円

Mail from reader お便りコーナー

7月号から

米原市 山中さん

このところ毎日、赤くなったトマトを何らかの獣に食べられています。毎日新たな対策をしますが、一向に効果がありません。ハクビシンでしょうか? ネットで困いをしていますが、どこから侵入しているのかも不明です。獣との知恵比べの毎日です。
●ハクビシンは、約1.10mまで垂直ジャンプする脚力があり、6cmほどの隙間があれば通り抜けることが可能です。「強い臭い」が嫌いなので、天敵である犬の毛やトウガラシ、ニンニク等の刺激物の臭いがするものを植えてみてはいかがでしょうか。大切に育てた作物が獣に食べられてしまうのは悲しいですが、それだけ美味しいということですね。

長浜市 野上さん

近眼メガネにサングラスを付けるか、度付きサングラスを作るか、悩むところで
●サングラスのレンズには種類があって、『調光レンズ』や『偏光レンズ』などがあります。サングラスは、オシャレでかつ機能的、し

かもお気に入りのものが入りますよ。JAでもメガネのご相談ができます。出張サービスもありますので、ぜひお問い合わせください。じっくりと選んでください(^^)

長浜市 宮川さん

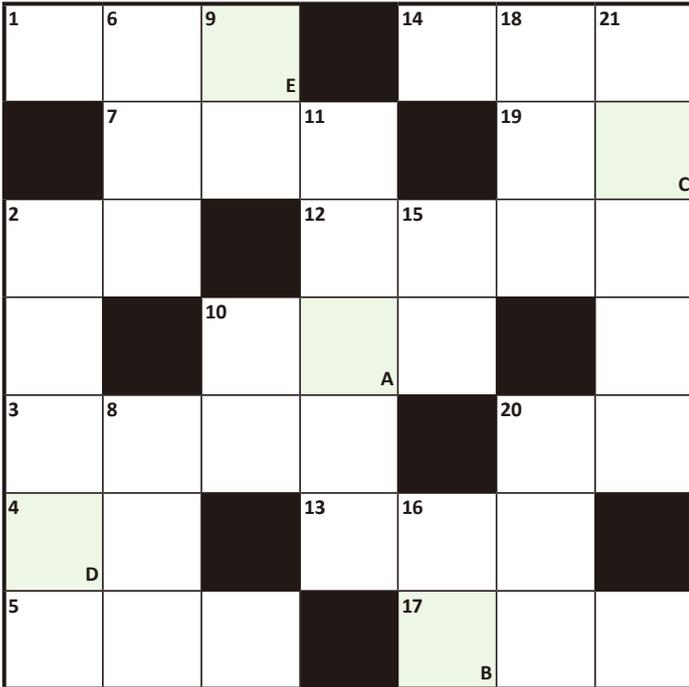
応募総数はわかりますが、何名が正解だったのでしょうか?
●ご応募いただきました回答は、ほぼ正解を記入いただいていますので、おおむね応募総数=正解数となります。

長浜市 中川さん

健康食品として、今年初めてヤーコンと菊芋の栽培に挑戦しています。長雨で、まわりの雑草が伸び放題になっていますが、これに負けじとグングン成長しており、収穫が楽しみです。
●ヤーコンや菊芋は、整腸作用がありダイエットに非常に効果的で、血糖値や血圧などを低下させる働きもあるとされています。どちらも生で食べられますし、炒め物にして食感を楽しんでくださいね。



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 夏の夜空で打ち上げ——が開いた
- 2 飲ん兵衛(べえ)が好きな物
- 3 ニッケイの樹皮から作られるスパイス
- 4 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
- 5 私は——も育ちも東京です
- 7 ツナ、シーザー、海藻といえば
- 10 指先の腹側にある筋模様
- 12 焼き肉のミノ、センマイといえばどこの部位？
- 13 携帯電話を自分に向けてパシャッ！
- 14 力士が土俵上で取るもの
- 17 泳げない人が腰回りにはめます
- 19 職人さんに握ってもらって食べることも
- 20 まったく派手ではありません

- 🔒 ココのワザ
- 2 香りの良い薬味の一つ。
ウナギのかば焼きにも振り掛けます
——は人のためならず
- 6 釣り——と一緒に海に出掛けた
- 8 宣伝などを書いて通行人に配ります
上(かみ)の反対語
- 9 京都の夏の代表的な行事、——の送り火
- 11 原稿用紙につづることも
- 15 10円硬貨に最も多く含まれる金属
- 16 イスラム教の礼拝堂のこと
- 18 人の助けを借りずに——で切り抜けた
- 20 ——を引かれる思いでいとまを告げた

7月号のこたえ

	A	B	C	D	E
	サ	ン	グ	ラ	ス

7	ア	サ	ガ	オ	ダ	イ
8	ウ	ラ	ン	タ	テ	グ
9	ト	シ	カ	ン	サ	
10		コ	ウ	ラ	ボ	シ
11	ホ		ナ	シ	ユ	ウ
12	ス	ス	ギ	カ	イ	ロ
13	ト	ミ		ド	サ	ン
14						

6月号の応募総数

122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

63 521-0062
JAレーク伊吹
「ふれあい」係
米原市宇賀野280番地1

● E-mailでのご応募もお待ちしております
アドレス: kouhou@lakeibuki.jas.or.jp



正解者の中から抽選で10名の方に「図書カード」をプレゼント! 応募締切 8月20日(木)

※クイズにご応募いただきました記載の個人情報、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

24時間
365日
受付

JA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

フダンソウ ~彩り豊かなカラフル野菜~

8 August 2020 Vol.1268

フダンソウのプロフィール
【分類】ヒコ科
【原産地】地中海沿岸
【おいしい時期(旬)】6~10月
【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンE・K、カリウム、マグネシウム、葉酸、鉄、マンガン、食物繊維など
解説:KAORU

見分け方

葉が濃い緑色で、張り艶がある
軸がしっかりしている
軸や葉脈の色(赤・黄・ピンク・オレンジなど)が鮮やかで美しい
切り口がみずみずしい
バビリーフ
葉が折れたり、しおれていない
葉がピンとして張りがあるものは新鮮
堅くなるのでNG
軸が長く伸び、葉が大きく育ち過ぎたもの

フダンソウの力

β-カロテン、ビタミンE
抗酸化作用があり、免疫カアップ、生活習慣病予防、風邪予防などに役立つ
β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、視力や肌を正常に保つ働き



葉酸、鉄
体の隅々まで酸素を運び、貧血予防などに役立つ

食物繊維
血糖値の上昇を抑制し、肥満予防やダイエットに役立つ。便秘解消にも効果的

カリウム、マグネシウム
ナトリウムの排出を促し、血圧を正常に保つ。高血圧予防やむくみ解消に効果的。筋肉の収縮をスムーズにする働きもあり、けいれんなどの解消にも



ビタミンK、マグネシウム、マンガン
骨にカルシウムを沈着させる働きのあるビタミンK、マグネシウムやマンガンは骨の形成に役立つ



楽しみ方・食べ方のコツ

煮る
洋風中華風和風、どんな味付けも合う!
軸までしんなりとした食感の煮物に、煮汁に流れた栄養素も無駄なく摂取!
ゆでる
さつゆでしてから使うと食べやすい。栄養素が損失しやすいため短時間でゆでる
軸が太い場合は葉と切り分けて長めにゆでて、火の通りを均一に
炒める
オリーブ油を使いニンニクを利かせてイタリア風にさつ炒めたり、バターソテーに
生
スイスチャードの幼葉「バビリーフ」は、サラダなど生で食べられる

保存方法

保存袋やビニール袋などに入れるか、全体をラップなどで包み、冷蔵庫の野菜庫へ
冷凍保存
1分程度さつゆで、冷水中で軽く絞る
調理しやすい長さに切ってラップに包み、保存袋などに入れる
湿らせた新聞紙やパーパータオルで包むと乾燥を防げる

フダンソウのいろいろ

西洋種
白茎種
軸が白色で、ための葉は縮んでいて、幅広い。どんな調味料とも合う癖のなさと柔らかさが魅力
スィスチャード
葉は緑色、軸と葉脈が赤・黄・ピンク・オレンジなど色鮮やか。軸が太めで、葉の縮れと肉厚さが特徴
在来種
小葉種
葉は緑色で小さく、軸も細め。見た目はホウレンソウや小松菜に似ているが、肉厚の葉が特徴

フダンソウのヒミツ

歴史
紀元前、地中海沿岸原産
16~17世紀ころ、中国から日本に伝来
現在の主流、西洋種は明治時代に導入
名の由来
漢字では「不断草」
葉が次々に成長し、一年を通して収穫できることが由来
春 夏 秋 冬
英名
チャード
さまざま呼び名
京都 うまい菜
沖縄 インサバー
ホウレンソウの仲間
同じヒコ科。古くからホウレンソウの代用野菜。暑さに強く、ほぼ一年を通して栽培収穫ができ、青菜類が不足する夏にも収穫できる
葉が大きくて肉厚、軸はための癖がなく柔らかいため、ホウレンソウと同じように幅広く調理可能

発行/ロープ伊吹農業協同組合 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:kounou@lakeibuki.jas.or.jp URL:http://www.j-lakeibuki.or.jp/

