



# ふれあい

Fureai

11

November 2021  
vol.283

P1 特集

人と地球の明るい未来のために  
エシカル時代の農業と  
食品ロスを考えよう



## Contents

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| 3 おうち時間に<br>やってみよう! | 9 おすすめ本を紹介!              |
| 5 営農情報              | 10 『食』と『農』を<br>楽しく学ぶサイト! |
| 6 家庭菜園              | 11 JAからのお知らせ             |
| 7 ふれあいプラザ           | 14 パズル?頭の体操              |

NEW!



インスタグラム  
はじめました!



Follow me!

地域の『食』と『農』に関することや  
各種イベント情報などをお届けします

@ ja\_lakeibuki



# 人と地球の明るい未来のために

## エシカル時代の農業と食品ロスを考えよう

他人事では済まされない

食品ロス問題

コロナ禍で一時、マスクの買い占めが起こりました。誰かが過剰なほど買いだめすれば、本当にマスクが必要な人が困ってしまいます。

同時に食料品の買い占めも問題になりました。野菜など生鮮食品を宅配する会社には注文が殺到し、注文できない人も出てしまいました。高齢や障害などで近所の店まで買い物に行けない人にとって、宅配は食材を確保する頼みの綱です。直接店まで買いに行ける人までが一気に注文すれば、宅配でしか買えない人の機会を奪うことになってしまいます。

飲食店で食べ切れないほど料理を注文して食べ残り「お金を払っているんだから食べよつが残そうが自分の勝手」と言う人もいます。飲食店で食



ある市場で廃棄されるキャベツ。300ケースほど積み上がっていた  
(筆者撮影)

年4月発表)。焼却すれば二酸化炭素が排出されて気候に悪影響を与え、自然災害が起こりやすくなり、農作物もできにくくなります。

エシカルとは人や社会、

環境を思いやること

「エシカル消費」という言葉は中学校で習います。家庭科の教科書には「個人の満足だけでなく、人、社会、環境、地域などの側面にも配慮した倫理的な消費」とあります。自分のことだけでなく、他の人や環境にも配慮することが大切だということです。

食品ロスを減らすため

私たちができること

それでは、エシカル消費で食品ロスを減らすことはできるのでしょうか。

- 家にある食材を確認しリストを作って買い物をし、無駄買いを防ぐ。
- 一人暮らしでキャベツを丸ごと使い切れないなら2分の1個、4分の1個を買う。
- 野菜は市販の野菜保存袋に入れて品質を保ち、日持ちを良くする。
- 冷蔵庫に入れる食品は容量の約70%に収め、管理しやすくする。
- 余った野菜はカレーやスムージーに入れたりして使い切る。
- 家庭用生ごみ処理機にかけたりコンポストに入れたりして生ごみを減らす。

「エシカル」といわれると難しく感じますが、他の人や社会、環境を思いやるということではないでしょうか。

「買い物は投票」ともいわれます。自分の消費行動は、他の人や社会、環境に大きな影響を与える、ということなのです。

# 農業の視点から食品ロス削減を考えましよう！

## 規格外

不ぞろいでも  
おいしい  
野菜たち

決められた大きさや形から外れた野菜は「規格外」と呼ばれ、流通させることができません。でも形も大きさもバラバラなのが自然の姿。例えば、野菜宅配の「大地を守る会」では「もったいないシリーズ」として規格外の農産物が販売され、野菜販売サイトの「みためとあじはちがう店」では、規格外青果物を箱詰めして大田市場から直送しています。コロナ禍で「ポケットマルシェ」や「食へちヨク」など、規格外を含めて生産者から直接購入できるサイトが大人気になりました。



規格外のトマト  
(筆者撮影)

## 労働生産性

捨てる作業は  
無駄な作業

日本最古のリンゴ園、青森県弘前市のもりやま園では、全労働時間を計測した結果、主に3つの「捨てる作業」に全労働時間の75%を費やしていることが判明しました。摘果、枝の剪定、葉取りです。海外では葉取りをしません。葉を取らない方が味が良い場合もあります。そこで葉取りをやめました。摘果したリンゴは世界初の摘果果によるお酒「テキカカシードル」として商品化しました。代表の森山聡彦さんは農家の労働生産性を上げるために尽力しています。

摘果したリンゴ  
(もりやま園提供)



## 鮮度

ニーズが  
違えば  
値段も変わる

「鮮度が落ちたら値引きする」のが一般的だと思います。2021年2月、経済産業省と複数企業は、鮮度が高いほど標準価格よりも値段を上げ、徐々に値段を下げる実験をネットスーパーで行いました。すると、値段が高くても、毎回鮮度が高い物を選ぶ消費者がいたのです。生産者にとっては利幅が増え、電子タグでどこの地域で買われたのかも追跡でき、興味深い結果となりました。



鮮度が高い物は標準価格よりも高く、鮮度が落ちてきたら値引きする実証実験  
(2021年3月18日付Yahoo!ニュース掲載、筆者による記事、筆者撮影)



食品ロス問題ジャーナリスト **井出留美**

奈良女子大学食学科卒。博士(栄養学/女子栄養大学大学院)・修士(農学/東京大学大学院農学生命科学研究科)。311食料支援で廃棄に衝撃を受け誕生日を冠したoffice3.11設立。『食料危機』(PHP新書)、『あるものでまかなう生活』(日本経済新聞出版)、『賞味期限のウソ』(幻冬舎新書)、『捨てられる食べものたち』(旬報社)、『捨てないパン屋の挑戦』(あかね書房)など著書多数。

ouchi-jikan

# あうち時間

## にやってみよう!

「クラフトバンド」という手芸グッズを知っていますか?クラフトバンドは、初心者でも簡単に作品が作れる紙製のバンドのことです。次々と違うアイテムに挑戦したくなるクラフトバンド。まずは小物入れから取り組んでみてください。レッツチャレンジ!



### 材料と寸法 / 完成サイズ: 約12cm×約10cm / 所要時間: 約120分

#### 用意するもの

- クラフトバンド12本幅10m (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
- 洗濯バサミ

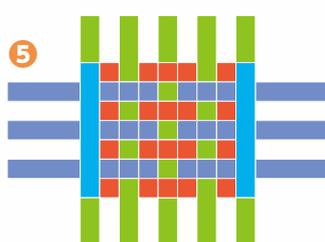
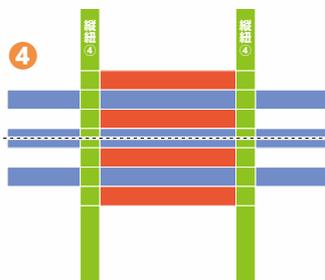
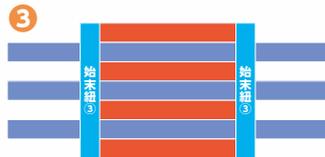
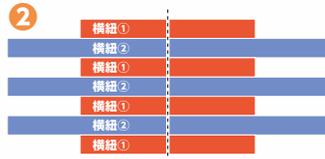


A	B
横紐① 12.5cm×4本(12本幅)	編み紐 51cm×6本(12本幅)
横紐② 40cm×3本(12本幅)	縁紐 51cm×2本(12本幅)
始末紐③ 10cm×2本(12本幅)	持ち手紐(内側) 43cm×1本(12本幅)
縦紐④ 37cm×5本(12本幅)	持ち手紐(外側) 47cm×1本(12本幅)
補強紐⑤ 12.5cm×2本(12本幅)	リボン① 14cm×1本(12本幅)
	リボン② 5cm×1本(12本幅)

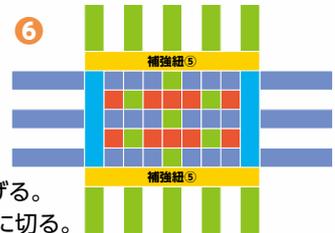
## 「クラフトバンドで」かご作り」にチャレンジ

早速作ってみよう!

- クラフトバンドをAの寸法通りにカットする。同じ紐を洗濯バサミでまとめる。
- 横紐②の中心に印をつける。横紐①②を交互に中心を合わせる。
- 両端に真っ直ぐ始末紐をボンドで貼る。
- 裏返し、縦紐の中心を揃え始末紐の裏側に貼る。
- 表に返し、縦紐3本を交互に差し込む。均等になるように!



- 上下に補強紐を貼る。



- すべてのひもを立ち上げる。
- Bの編み紐を1本51cmに切る。
- 左から2本目の縦紐の裏から交互に編み一周する。
- のりしろ分をとり長さを整え、ボンドを付ける。
- ⑩の紐に合わせて残りの編み紐5本をカットし、ボンドを付け、輪にする。
- 編み紐を井桁に6段編む。
- クラフトバンドをBの寸法通りに(編み紐以外)カットする。
- 外側から出ている紐を内側に折る。下段に差し込み、余分をカットする。
- 縁紐は内側から出ている紐の最上段の間を通し、つなぎ目は隠れるようにボンドをつける。
- 中央の横紐を残し、内側の紐も外側に差し込み、余分をカットする。
- 残した横紐に持ち手紐を付ける。
- 縁紐を外側に交互に通し、つなぎ目は隠れるように始末する。
- リボン紐①を輪にしてボンドをつける。
- リボン①の中央にリボン②を巻きつけて持ち手に付けたら出来上がり。

クラフトバンドはいろいろな色の材料があるので、色違いの素材で作るのも楽しいですよ。



### 完成



JAグループサポーター・林修

## 増加する世界の人口

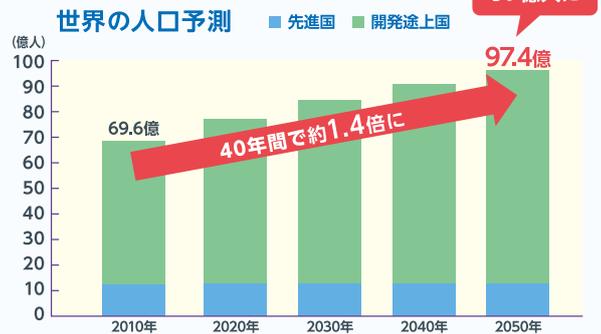
将来にわたって食料の安定確保のために

なぜ今?  
国消国産

### 世界では人口が増え続けている

今世界には、約78億人\*が生活していますが、この人口はさらに増え続け、2050年には97億人まで増加する見通しです。2010年からの40年間で、世界の人口は約1.4倍にもなるということです。人口の増加が予測される地域の大部分はアフリカとアジアの開発途上国です。飢餓問題が解決していない地域で、これ以上人口が増加すると、食料不足や栄養不足がさらに進んでしまうことが危惧されます。

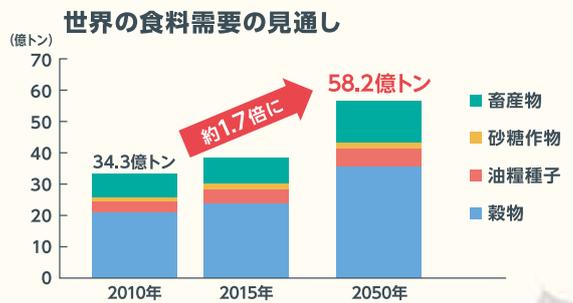
※国連人口基金「世界人口白書2020」より



出典:農林水産省 「知ってる?日本の食料事情 2020~食料自給率・食料自給力と食料安全保障」

### 人口増加にともない食料需要も増大 食料供給の観点でリスク増大

2010年から2050年までの40年間で、世界が必要とする食料は、約1.7倍に増加すると予測されています。これまでは、品種改良や化学肥料の普及、農業の機械化などによって、主に単収を伸ばすことで農業生産の増加を可能としてきました。今後、世界は食料の増産、食料供給の観点で大きなリスクを抱えています。



出典:農林水産省

だから今!  
国消国産

### 「国消国産」で、世界の食料供給に安定を

日本が国内生産を増やさずに、食料を海外に依存し続けたらどうなるか。安易に途上国から輸入をすることで、その国の食料を奪う可能性はないのか。一方で、日本は将来にわたって、海外から食料を輸入し続けられるのか。世界の食料の安定確保のために、私たちができること。それは、「国民が必要とし「消費」する食料は、できるだけその「国」で生「産」するという「国消国産」をみんなですすめ、まずは自国の食料自給率を向上させていくことが何より大切です。

ここがポイント!

- ① 世界の人口は開発途上国を中心に増加
- ② 人口増加にともない食料需要も増大、食料供給の観点で大きなリスク
- ③ 「国消国産」で、世界の食料の安定確保に貢献を



耕そう、大地と地域の未来。



# 令和3年産米の作柄と品質の概況

令和3年産水稻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520kg(前年産に比べ11kg増加)で、作況指数は100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)

### 【滋賀県】

- 10a当たりの予想収量520kg(前年差+11kg)
- 作況指数: 100

### 【湖北】

- 10a当たりの予想収量502kg(前年差+10kg)
- 作況指数: 100

### 【湖南】

- 10a当たりの予想収量528kg(前年差+11kg)
- 作況指数: 100



## 近年の湖北地域の作況指数

平成24年	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
102	102	97	100	104	100	99	98	98

## 全国の作況指数は100で「平年並み」

北海道と東北では全もみ数が平年以上に確保され、登熟も順調に推移し「良」「やや良」となっています。

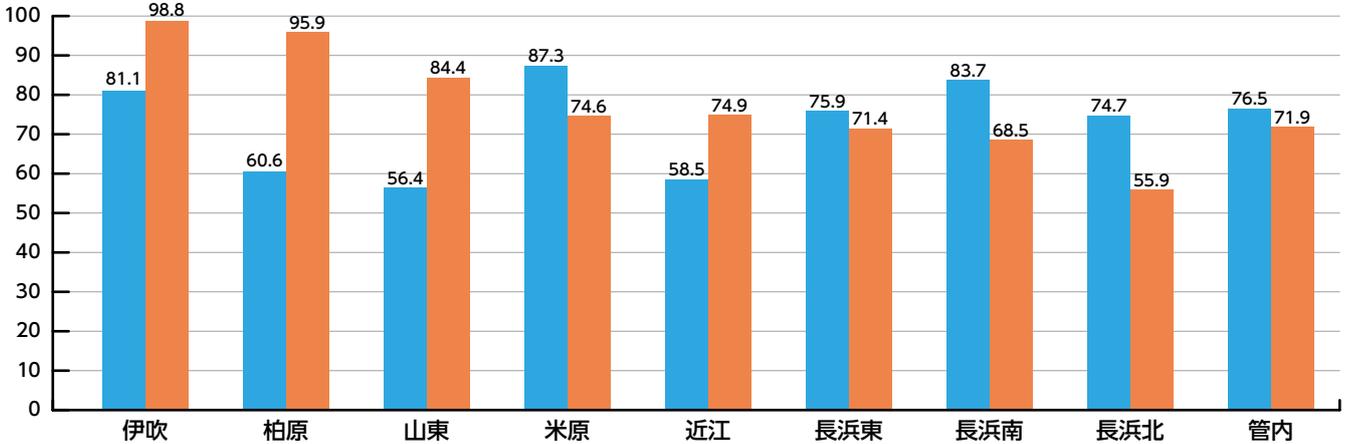
## 作柄概要

- 5月中下旬及び6月下旬～7月上旬の日照不足等により分けつが抑制され、茎数が少なく経過したが、7月中旬～8月上旬の天候に恵まれ茎数が確保された。
- 品質については、概ね良好であったが、8月中旬からの低温、日照不足の影響で早生品種の一部の地域では除青未熟粒・乳心白粒がみられ品質が低下した。
- 病害虫では、8月中旬からの低温、日照不足の影響でいもち病の発生が見られた。

## 米検査状況(地場集荷分 9月30日現在)

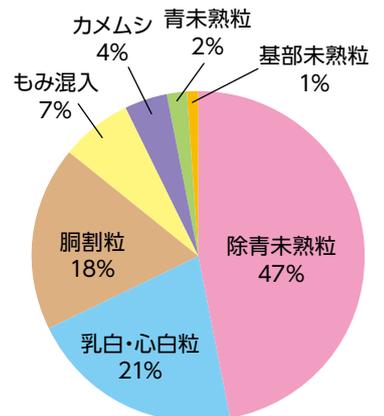
### 地域別コシヒカリ1等比率

■令和2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
除青未熟粒	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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●籾数過多</li> <li>●登熟期の稲体の活力低下</li> </ul>
乳白・心白粒	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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●登熟初期の高温・日照不足</li> <li>●籾数過多</li> <li>●登熟初期の稲体の活力低下</li> </ul>
胴割粒	米粒に亀裂がある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●出穂後の10日間の高温</li> <li>●早期落水・刈遅れ</li> </ul>



## 鳥獣害から菜園を守る

表1 防鳥資材の特徴

資材名	設置のポイント	対象鳥類
防鳥ネット	網目が細かいほど効果が高い。	カラス、ヒヨドリなど
テグス	1m間隔で張り巡らす。スイートコーンは穂の頂部や上側に張る。	カラス
被覆資材	寒冷紗などをトンネル状に被覆する。不織布をべた掛けする。	カラス、ハト
反射テープ	キラキラと光るテープを野菜の上に張り巡らせる。	スズメなど

表2 防護柵の特徴

資材名	設置のポイント	対象獣類
トタン板	中が見えないように隙間なく設置。	イノシシ
金属フェンス、ワイヤーメッシュ	イノシシは1.5m以上、シカは2m以上の高さ。	イノシシ、シカ
ネット	ネットを防護柵の手前斜めに垂らして、跳躍しにくくする。	イノシシ、シカ、サル
電気柵	漏電防止のため除草を頻繁に行う。	イノシシ、シカ、サル、ハクビシン、アライグマ
ネットと電気柵の複合型	ネットを登ったところに、電気ショックを与える。	サル、ハクビシン、アライグマ

サル、シカ、イノシシをはじめ、都市近郊の菜園でも、アライグマやハクビシンの被害が増えています。また、カラス、ハト、ヒヨドリなどの鳥害も日常的に起きています。

「防鳥ネットとテグス」  
網目が小さいほど防鳥効果が高く、ヒヨドリでは30mm以下、カラスでは75mm以下を用います。被害を受けやすい野菜にはトンネル状や浮き



あなたも  
チャレンジ

# 家庭菜園



園芸研究家  
成松次郎

掛け状に覆うのが効果的です。また、防虫用のネット資材（寒冷紗など）を流用するのも有効です。  
カラスは翼が障害物に触れるのを嫌うためテグスを縦横に張り巡らします。カラスの翼長（両方の翼を開いたときの長さ）は1m程度になるので、これより狭く張ります。  
「べた掛けで種を守る」  
豆類などの大きい種はカラスやハトの格好の餌になり、種まき後、本葉が出るまでが被害に遭いやすいので注意が必要です。べた掛け資材は本来の発芽促進、虫害の予防などに加えて防鳥効果も期待できます。  
「ネットや柵が目隠しをする」  
イノシシには餌になる野菜が見えないようにトタンなどの柵で菜園を目隠しします。高さ1m程度の柵では簡単に跳び越えてしまいますが、柵の前にネットなど足に絡む物を配置して、踏み切り位置を遠くすると良いでしょう。  
「電気柵の利用」  
電気柵には高電圧の電気が流れ、これに触れた獣類はショックを受けて退散します。ハクビシンは小型のため、電線の下をくぐり抜けられないように、できるだけ低く張ります。電気柵の漏電を防ぐために、除草するなど定期的な管理が大切です。

## 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27日** 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

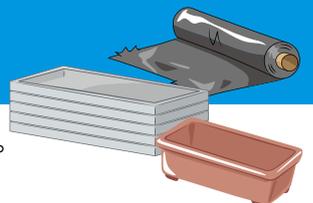
**12月4日** 午前9:00～午前11:30  
伊吹カントリーエレベーター・長浜カントリーエレベーター

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、農業の紙袋、ガラス瓶、中身が残っている肥料・農業の容器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にございます。

お問い合わせ先／営農企画課 ☎ 63-2101



# ふれあいプラザ

Fureai Plaza

長浜市川崎町

吉井 悟さん (77歳)

「農作物を作る」と「絵を描く」大切なことは同じこと

とても綺麗な色遣いの作品です。これから素敵な作品を作り続けてください!

わたしが紹介します!!

長浜北支店 信用共済渉外 山崎 健太



稲作や野菜づくりをするかたわら、

日本画を描かれる吉井さんは「絵を描くことは農作物を作るのと同じで、時間をかけて熱心に取り組むことでいい作品が完成する」と話されます。日本画は、砂のようにサラサラで色の素となる顔料を、膠という接着剤で溶かして紙などの上を着色する日本古来の伝統的な画材を使う描き方です。



カボチャの育つ様子を描く吉井さんの花びらの質感などを観察し細かく描かれます。



水車と大豆畑の風景画の細部までしっかり描かれていて見事な作品です!

吉井さんは、絵になる瞬間を見逃さないよう日々「描くこと」を意識しながら過ごし、その多くは風景画を描かれています。写真では見えにくい水車の木枠の仕組みや錆びた部分など、細かい箇所を観察しに現場に出かけることも多く、色や形、影の濃淡などをどう表現しようか挑戦するプロセスも楽しいそう。徐々に形が出来上がってきた時の嬉しい気持ちも、野菜づくりで実を付けた時の喜びと同じだと話されます。さらに、様々なものを細かく観察することで今まで知らなかったことを知ることも楽しみみの1つだそうで、今後も「絵を通して色々な角度で世界を広げていきたい」と意気込まれています。

米原市上丹生

中村 幸雄さん (68歳)

地元・霊仙山の見守り活動も行う山岳アマチュアカメラマン



数々の絶景が広がる写真からは、おいしい空気が漂ってくるかのようです。

わたしが紹介します!!

米原支店 信用共済渉外 小松 孝行



北アルプスや白山などに山登りをされる中村さんは、雪を被った山岳や美しい高山植物などの写真を撮影されています。10代の頃に始めた山登りは、美しい自然や山頂からの景色に心が研ぎ澄まされ、気持ちが晴れやかに。今では、歩いた距離や疲れ具合などで体の調子がわかるバロメーターになっているそうです。

普段は、お寺や歴史的建造物・お仏壇などを装飾する金具を作る饅金具師の活動を健康づくりも兼ねて続けていきたい」と話されました。



10月上旬、白山の紅葉を撮影に行かれた中村さん。

白山には美しい紅葉が広がっています。



2年前に霊仙山で撮影されたフクジュソウ



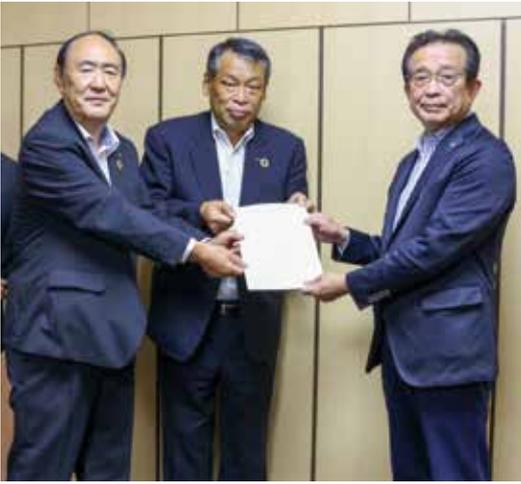


◎10月1日(金)・4日(日)

## 市へ米価下落対策に向けた緊急要請

高橋賢一経営管理委員会会長らが管内の長浜市役所と米原市役所を訪れ、両市に「令和3年産米の米価下落対策に向けた緊急要請」を行いました。

内容は、人口減少や少子高齢化に加え、新型コロナウイルスの影響により外食向けの業務用米の需要等が大幅に減少し、令和3年産米価は大幅な下落となり、稲作農家にとって深刻な状況と判断したため、①主食用米の過剰在庫を市場から隔離し、人道支援を行う対策や飼料用米への転換②備蓄米政府買入数量の拡大③水田フル活用のための政策支援について、政府・与党に強く働きかけするよう要請



▲左から高橋会長、JA北びわこの福島会長、藤井市長

しました。

長浜市の藤井勇治市長は「大自然を相手に営む農業は生命産業でもある。国がしっかりと保護政策を取る必要がある」と述べ、米原市の平尾道雄市長は、「農業は地域の大事な風景を保全する機能もあり、公的支援が必要。社会全体で取り組まないといけない。今後、市長会などで声を上げていく」と話しました。

また、JAグループ滋賀では9月9日に三日月大造県知事らに米価下落にかかる農業者への経営支援等のための緊急要請を行っています。



▲左から平尾市長、高橋会長、中尾理事長

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**

### 栗のメンチカツ

#### ●材料(2人分)

豚ひき肉	120g
A	
タマネギ(みじん切りにしてよく炒めたもの)	1-4個分
塩	1g
こしょう	少々
ナツメグ	少々
ゆで栗	4個
薄力粉	適宜
溶き卵	1個分
パン粉	適宜
サラダ油	適宜
レタス	適宜
好みの調味料(ソース、しょうゆなど)	適宜

#### ●作り方

- ①ボウルにひき肉とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ②①を4等分に分け、1つずつゆで栗を入れ成形し、薄力粉、溶き卵、パン粉を順に付ける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を170度で4分揚げ、油から引き上げる。パットで3分休ませた後、油の温度を180度以上に上げ、2分揚げる。
- ④皿にレタスを敷き、半分に切った③を盛り付ける。好みの調味料を掛けて出来上がり。



### 栗とベーコン、根菜の煮物

#### ●材料(4人分)

ゆで栗	8粒
厚切りベーコン	100g
ゴボウ(乱切り)	1-2本
ニンジン(乱切り)	小1本
こんにゃく(口大にカットしてゆでたもの)	1-2枚
厚揚げ(好みの形にカットする)	1-2枚
オクラ(ゆでたもの)	4本
サラダ油	適宜
A(煮汁)	
かつおだし(冷やしておく)	300ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1
砂糖	大さじ1-2

#### ●作り方

- ①鍋にサラダ油をひき、ベーコン、ニンジン、ゴボウを弱火でじっくりと炒める。
- ②①にA(煮汁)の材料を入れ中火にかけ、沸騰したらゆで栗、こんにゃく、厚揚げを入れ、落としふたをする。
- ③鍋を返しながら煮汁を絡ませ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ④皿に盛り付け、オクラを飾って出来上がり。



生活に役立つ!

おすすめ本をご紹介します!



### 無農薬菜園はじめよう 楽しく続けるアイデア50

麻生健洲 著

ペットボトルで害虫捕獲、花を植えて雑草防止など、役立つテクニックを50点掲載。身近な道具や環境をうまく使えば、ラクして楽しく無農薬栽培が実現できる。写真で分かりやすい!

定価(税込)1,760円

虫や草と上手につきあい、収穫目的だけでなく花を咲かせたり種を採ったりとさまざまなステージを楽しみながら野菜づくりする著者の「楽しい」が詰まった1冊です!



### 保存食と作りおき ベストレシピ ジャム・果実酒・ピクルス・ 漬け物・みそ

石原洋子 著

時間とともに味わいが増し、いざという時の非常食にもなる保存食と作りおき。料理教室歴40年以上の著者が人気のレシピを紹介。やさしい語り口調の解説も、読みごたえたっぷり。

定価(税込)1,760円

季節のめぐりが楽しみになる1冊です。バジルペーストやゆず胡椒など調味料も作ってみたいと思いました!



### マンガでわかる はじめてのおうち漢方

きむらひろき 著

自宅で実践できる漢方を取り入れた生活で、冷えや花粉症、生理痛などの不調を改善!漢方の基本の考え方や自分でできる体質診断、生活習慣のアドバイスも紹介。

定価(税込)1,320円

難しく感じてしまう漢方の話をマンガやイラストで!体や心の不調に悩む大切な人にも進めやすい1冊です!



### 手づくりのスタンドに季節の花を 素敵に飾る小さな庭

黒田健太郎 著

センスのよい寄せ植えで人気の著者が、植物をより引き立たせる小物やDIYを紹介。椅子や棚などの作り方やダメージ加工、それらにマッチする植物の選び方など、素敵な庭づくりに欠かせないアイデアが満載。

定価(税込)1,650円

「このページのオシャレな寄せ植え、花台ごと欲しい〜」が叶います!初心者もわかりやすいよう基本から紹介!お庭がどんどんオシャレになります。



### 機嫌よくいられる台所 家事をラクにするための マイルール

ワタナベマキ 著/高橋みどり 著  
福田春美 著/坂井より子 著

段取りや整理術、道具の選び方など台所にまつわる10のマイルールを紹介。物の配置や習慣を見直せばもっと料理が楽しく、ラクになる。実践しやすいアイデア満載!

定価(税込)1,650円

台所でいかに心地よく過ごせるかの「工夫」がいっぱい!マイルールが箇条書きで記載されているので、気になったルールから読めることもうれしい本です。



お近くの支店へお申し込みください。

家の光図書館の情報はホームページからもご覧いただけます。

家の光ネット <http://www.ienuohikari.net>





もっと知って大好きになってほしいからっ!

# 「食」と「農」を楽しく 学ぶサイトを ドドーンとご紹介!



## ライスライダーの米知識っ!

お米を愛し、お米の魅力を伝えたいニューヒーローが、お米・ごはん食や稲作に関する「米知識」を楽しく紹介!

●特設サイト  
「ライスライダーの米知識」  
<https://noricenolife.jp/ricerider>



●ライスライダー  
Twitter アカウント  
<https://twitter.com/RiceriderZennoh>



## 乃木坂46と学ぶ「国消国産」

乃木坂メンバーと楽しく学べる「国消国産」クイズ!さらに、メンバーが農業の生産現場などを訪問して生産者などから「食」と「農」の実態や魅力を動画で発信!

●乃木坂46国消国産  
特設WEBサイト  
<https://www.asahi.com/ads/nogizaka46ja/>



●YouTube  
「JAグループチャンネル」  
<https://www.youtube.com/c/JAGROUP47/featured>



### 「国消国産」知ってる?



乃木坂46と  
食・農業を学ぼう!



JAグループ 乃木坂46 クイズ実施中

## 家の光協会 - YouTube

家庭雑誌「家の光」の記事関連動画を配信。米袋をつかったエコバックの作り方や料理の基本など生活に役立つ動画がいっぱい!

●YouTube「家の光協会」  
[https://www.youtube.com/channel/UCiHN-6VshL\\_BmT1iiFNL56A](https://www.youtube.com/channel/UCiHN-6VshL_BmT1iiFNL56A)





# 近江米を食べて 至福のひと時を味わおう!



## 新米 食べ比べ セット



キヌヒカリ 2kg

米粒の輝きが美しくサッパリと何杯でもいける美味しさ!

コシヒカリ 2kg

白いツヤと食べると甘味と香りが美味しい大定番!

あきたこまち 2kg

粘りが強く柔らかい食感、冷めても美味しい!

保存に便利な  
真空パックで  
お届けします!

3種類セットで通常価格3,300円(税込)のところ

12月24日(金)までの期間限定で **2,980円**(税込)

### 先着お申込み20名様に エコープ商品 こめ油(180ml)を プレゼント!

炊飯時に適量たらすだけで  
一粒一粒お米がたったツヤツヤ  
ほくほくの炊きあがり  
になりますっ!



※お米の分量2カップ(300g)に対して2gが目安。

### 大人気!の コシヒカリは お好みの量で!

精米 2 kg 1,100円(税込)  
精米 5 kg 2,500円(税込)  
精米 10 kg 4,000円(税込)

ご注文・お問い合わせは最寄りの支店 または 購買課 ☎63-2102

# 新規特別金利定期貯金大募集!

募集期間/令和3年11月1日(金)~12月31日(金)

スマホやパソコンからおトクな定期貯金に!

## ネットバンク 定期貯金

JAネットバンクで新規定期貯金をお預け入れいただくと、0.10%の特別金利を適用いたします。

※JAネットバンクからのご契約に限ります

●預入金額:10万円以上1,000万円未満

金利年

0.10%

(税引後 年0.079%)

JAネットバンクはこちらから



ATMで、おトクな定期貯金に!

## ATM 定期貯金

JAのATMで新規定期貯金をお預け入れいただくと、年0.05%の特別金利を適用いたします。

※当JAの総合口座通帳または定期貯金通帳が必要になります。

●取扱通帳:定期貯金通帳(個人のみ)・総合口座通帳

●預入金額:10万円以上1,000万円未満

金利年

0.05%

(税引後 年0.039%)

### ■取扱時間

ATM稼働時間内

(詳しくは窓口までお尋ねください)

※ATM稼働時間であれば、土・日・祝日も取扱可能です。

### ■取扱ATM

JAレーク伊吹のATM含め

県内JAのATM

※取扱時間帯や取引限度額は設置する管理A等の設定により異なります。

※一部取扱いのできないATMがあります。

※ご解約については取引媒体により手続き方法が異なります。

JA窓口でおトクな定期貯金に!

## JA窓口 定期貯金

窓口で新規定期貯金をお預け入れいただくと、年0.04%の特別金利を適用いたします。

●預入金額:10万円以上

金利年

0.04%

(税引後 年0.031%)



©よりぞう

※金利は令和3年11月1日現在

※お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。

※金利の適用は初回満期日までとし、満期日以後は継続日における店頭金利を適用いたします。

※期限前解約をされる場合は、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。

※お利息に20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税がかかります。

※本商品は、金利情勢等の変化により、期間中であっても

金利を変更または取扱いを中止する場合があります。

※店頭に説明書をご用意しています。

お問い合わせは、お近くの各支店窓口まで

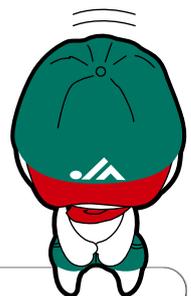
## JAレーク伊吹の「仕込み味噌」加工中止のお知らせ

この度、JAレーク伊吹管内の米・大豆を原料に加工しておりました「仕込み味噌」につきまして、令和3年度の加工を中止させていただくこととなりました。ご利用の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますこと、心よりお詫び申し上げます。

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品「エーコープの仕込み味噌」および「JA北びわこの仕込み味噌」の販売を広報誌12月号に掲載しご案内させていただく予定です。

その際には、ご購入のご検討をいただけますよう、何卒宜しく願い致します。

※昨年度ご利用の皆様には、11月下旬頃に郵送でご案内させていただきます。



お問い合わせ先/生活振興課 ☎52-6533

# みんなで人権

## 対話による美術鑑賞

J A 滋賀 同和对策本部  
「みのり」より

今回は、「芸術の秋」にふさわしい、少し変わった美術鑑賞の仕方を紹介した本がありましたので、ご紹介させていただきます。その本は、「目の見えない白鳥さんとアートを一緒にいく」(著：川内有緒、発行：集英社インターナショナル)です。

その内容は、筆者が全盲の美術鑑賞者、「白鳥建二」と一緒に美術館を巡るユニークな旅を通じて体験(見聞き)したことや考えたことについて書かれており、読んでいる私も一緒にアートを鑑賞している気分になれる作品です。

白鳥さんは、美術館では同行している鑑賞者の袖につかまり歩かれます。そして白鳥さんの「じゃあ、何が見えるか教えてください」のささやきから始まります。鑑賞者からの作品の感想や、その場にいる人たちの対話によって作品の鑑賞がなされます。

そもそも美術作品の見方というのは個人的なものですから、知識や記憶、経験といったものが人それぞれ違うので、目の見えているひと同士でも感想は必ずしも一致しないものです。しかし、対話を通じて、今まで見えていなかったものが見えたり、新たな気づきや発見があります。

筆者は白鳥さんに何が見えるかを説明する体験を通じて、自身の目の解像度が上がり、作品との関係が深まることに気付かれます。

本では白鳥さんのある美術館での体験が紹介されています。白鳥さんに美術館のスタッフが一枚の作品を前にして「湖があります」と説明をし始めます。そのあとに「あれっ!」と

声を上げ、「すみません、これは湖ではなく原っぱですね」と訂正しました。そのスタッフは「自分は何度もその作品を見ていたはずなのに、ずっと湖だと思い込んでいたと驚いていた」といっています。この時、白鳥さんは「なんだ、見えるひと」も、実はちゃんと見えてないんだとわかると、いろんなことが気楽になったよね」と話したり、「それまで『見えるひと』に対して感じていた引け目や『見える』と『見えない』の間の壁が取り払われていった」と述べています。

筆者が「目が見えない」と大変だろうなと思っていると、白鳥さんは、「そもそも自分には、目が見えないという状態が普通で、見えるという状態が分からないから、見えることにながら大変なのか実はそんなによくわからない」と話したり、「見えないからこそ見えることがあるって言う人は、たぶん盲人を美化しているんじゃないかな」と述べられています。

この本を読んで感じたのは、障がいの有無に関係なく、人それぞれに見えるもの、見えていないもの、わかること、わからないこと、があること。また、見ているつもりでも実は見えていないものが多いのではないかということ。これらを解消するためには「対話」することが大切であると感じさせられました。

私も今度、家族と、美術館に行つて他の鑑賞者の迷惑にならない程度に対話による鑑賞にチャレンジしたいと思います。新たな気づきがあることを期待しながら・・・。

## Mail from reader お便りコーナー

10月号から

### 米原市 川崎さん

孫と初めてプランターにサニーレタスの種をまいて育てています。間引きをして随分大きく育ってきました。家族で食べるのを楽しみに、また一緒に育てているのも楽しんでいるこの頃です。

● 欲しいときに、ちょっとずつ収穫できるプランター野菜、便利ですね。実の付く野菜や根菜類も栽培できるので、お孫さんと色々な野菜づくりにチャレンジしてみてください!

### 米原市 眞野さん

ふれあいプラザで活躍されている人の記事は、私も私なりに頑張ろうという気持ちにさ

せてくれます。

● 取材に何うと話題が豊富で楽しくて、とてもあこがれる方々ばかり! これからも楽しみにしててくださいね(^ ^)

### 米原市 高津さん

10月2、3日に開催された「朝日区民文化祭」の写真をお送りいただきました。4歳から80歳の約60人の絵画や生け花、手芸など種類豊富な作品を展示。コロナ禍で区民運動会が中止となり文化祭に変更されましたが、区民の皆さまからは好評で、来年も是非開催して欲しいとの声があるそうです。

**広報誌「ふれあい」が滋賀県 JA 広報コンクールで奨励賞を受賞しました!**

Instagramでも「食」と「農」に関する情報をお届けしています!ぜひご覧ください



総務部生活振興課 荒田佐知子

## 経営管理委員会・理事会だより

### 経営管理委員会

9月の開催はありません。

### 理事会

令和3年9月29日 第1号議案 令和3年度仮決算処理方針について

## わたしたちのJA

【主要概況】 令和3年9月末現在

正組合員数	4,808人
准組合員数	7,440人
出資金残高	17億8千8百万円
貯金残高	1,442億1千1百万円
貸出金残高	194億1千7百万円
長期共済保有高	2,916億5千9百万円
年金共済保有高	32億0千2百万円
購買品供給高	4億6千5百万円
販売品販売高	1億3千7百万円





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

🔒 ココのワザ

- 別名は甘藷。大学芋の材料です
- せき止めに良いといわれるバラ科の果実
- エックスとゼットの間
- はあざなえる縄のごとし
- 酢、しょうゆ、みりんを合わせて作ります
- おでこに手を当てて測ることも
- 搾り汁から黒糖が作られます
- 海の——、山の——をふんだんに使ったごちそう
- プレゼントに掛けて結びます
- 東の空が明るくなってくるころ
- さなぎや幼虫から成虫になること

🔒 ココのコキ

21 メダカもタイもサメもこれ  
みそ汁によく入れる海藻といえば  
水面に糸を垂らして楽しめます  
紙幣や硬貨を入れます  
鶴は千年、亀は——  
バナナの木は、本当は木でなくて——なのだとか  
鳥が羽ばたかせるもの  
林より木が1本多い  
葉が黄色く色づく街路樹  
——がびょうぶに上手に——の絵を描いた  
だんだん深まって冬に向かいます  
11月3日は——の日。国民の祝日です  
画家・ムンクの代表的な作品

10月号のこたえ

A	B	C	D	E	F
タイ	イク	クサイ			
ハ	キ	ン	グ	カ	
チ	リ	チ	タ	ン	
テ	バ	サ	キ	カ	ナ
ン	メ	モ	リ	ツ	
ブ	タ	チ	ク	セ	キ
ク	イ	ナ	ア	ン	
ロ	ゾ	ウ	ゲ	イ	ロ

9月号の応募総数

101通でした。

当選された10名の方については景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。  
たくさんのご応募ありがとうございました。

クロスワードクイズの答え  
〒・住所  
氏名  
年齢  
「ふれあい」の感想及びJAへの意見・ご要望  
身近な話題など

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

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

正解者の中から抽選で10名の方に「図書カード」をプレゼント! 応募締切 11月22日

※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



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

# トレビス ~特有の苦味と美しい赤紫色が持ち味~

**トレビスのプロフィール**

【分類】キク科キクニガナ属  
 【原産地】欧州地中海沿岸  
 【おいしい時期(旬)】冬(11~3月ころ)  
 【主な栄養成分】カリウム、アントシアニンなど

解説:KAORU

## 選び方

張りつつやがありみずみずしい

葉の色が濃く鮮やか

形がきれいな丸みを帯びている(結球タイプ)

葉の巻きがしっかり、ずっしり重さを感じる

新鮮! 切り口の変色が少なく、乾燥していない

**NG**  
形がいびつ、葉先が乾燥して縮れて薄い、葉と葉の間の隙間が大きい

## 保存方法

**冷蔵保存**  
しっかり密着させてラップに包んで保存。袋や容器にカットすると断面が変色しやすいので注意。

**冷凍保存**  
食感はやや落ちる。1枚ずつ剥がして硬めにゆでて保存。

乾燥に注意! 1~2日以内に食べ切ろう

## トレビスのいろいろ

**結球型**  
一般的に国内で出回っているのはこちらの丸く結球するタイプで、葉先は赤紫色で軸は白色の柔らかくサクサクとした食感

**細長型**  
結球型と同じく葉先が赤紫色で軸が白色。葉が結球しないものや半結球のものもある。赤チコリー(レッドチコリー)に分類

## トレビスのチカラ

**主な栄養成分**

**カリウム**  
ナトリウムの排出を促して血圧の上昇を抑える作用。高血圧予防、むくみ解消に有効

**アントシアニン**  
赤紫色の色素成分。強い抗酸化作用があり、活性酸素を除去する働き。老化予防や生活習慣病の予防の他、眼精疲労の回復にも

## 楽しみ方・食べ方のコツ

肉の付け合わせやリゾット、パスタ、ソテーにしてもおいしい!

チーズや肉と好相性のお互いを引き立てる

サラダ、ピクルス、マリネなど

おしゃれ! 前菜などの器代わりに利用

**注意点**  
加熱すると苦味が増す。サラダなど生の方が食べやすい傾向がある

## トレビスのヒミツ

レタスやシュンガクの仲間だよ

葉が薄くサクサク柔らかく、紫キャベツ(アブラナ科)とはまったく別の野菜

**フランス** フランス  
トレビス

**日本** 日本  
キクニガナ

**イタリア** イタリア  
ラディッキオ

**米国** 米国  
レッドレタス

結球した丸いものはラディッキオ・キオッキョ

不結球の長いものはラディッキオ・ロソ

**歴史**

**欧州**  
イタリアやフランスなどでは古くから親しまれている

**日本**  
1980年以降、国内での栽培も始まる。イタリア料理やフランス料理のレストランでは彩り野菜としておなじみ

November 2021 Vol.283

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