

ふれあい 3

FUREAI March 2024 vol.311



P1
特集

日本が生んだ食の芸術品
和牛入門



Contents

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいタイムス
- 9 JAからのお知らせ

- 11 パズル?頭の体操
- 12 JA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



日本が生んだ食の芸術品

和牛 入門

柔らかい肉質と繊細で芳醇な味わいが魅力の「和牛」。
そのおいしさの秘密、肥育方法、
各部位の特徴などをご紹介します。

参照：「お肉Q&A」改訂版
(全国食肉事業協同組合連合会)
<https://www.ajmic.or.jp/shouhisha/ga/>
「和牛肉の製品ガイドブック」(農林水産省)
https://www.maff.go.jp/j/chikusan/shokuniku/wagyu_guide_top.html



和牛はどうしておいしいの？

和牛のおいしさの秘密は、「霜降り※1」と呼ばれる肉質が醸し出す、とろけるような食感にあります。また、和牛には「和牛香」と呼ばれる甘くてこくのある特有の香りがあり、これが肉本来のおいしさをさらに引き立てています。

※1 霜が地面に降りたように、肉の筋繊維に網の目状の脂肪(サシ)が入った状態のこと

和牛を育てる環境とは？

和牛は、考え抜かれた稲・わら・麦・ふすまなどの餌、デリケートな牛にストレスを与えないように常に清潔に保たれた牛舎など、行き届いた環境の下で肥育されています。一頭一頭丁寧に育てているからこそ、他にはない優れた品質を作り出せるのです。

和牛と国産牛はどう違う？

和牛は国産牛と一見同じだと思われるのですが、明確な違いがあります。国産牛とは日本国内で飼育されている牛のことです。原産地を表し、外国生まれでも日本で飼育期間が長ければ、国産牛と表示してよいことになっています。その一方で、和牛とは、「黒毛和種」「褐毛和種」「日本短角種」「無角和種」と、これら4品種間の交雑種のことです。品種を表します。図のように和牛も国産牛ではありませんが、その品質は圧倒的に優れているため、わざわざ国産牛と表示することはありません。

牛肉は4つに分類できます

和牛	乳用牛
乳牛に和牛を交雑したもの F1(交配種・交雑種)	
外国種(肉専用種)	

和牛とは以下の品種を表します

- 1 黒毛和種**
全国で飼育されていて、和牛の約95%を占める
- 2 褐毛和種**
「あか牛」とも呼ばれる。主に熊本県で飼育されている
- 3 日本単角種**
赤身が多いのが特徴。主に岩手県や北海道で飼育されている
- 4 無角和種**
その名の通り角のない牛。山口県でのみ飼育されている
- 5 左記4品種間の交雑種**

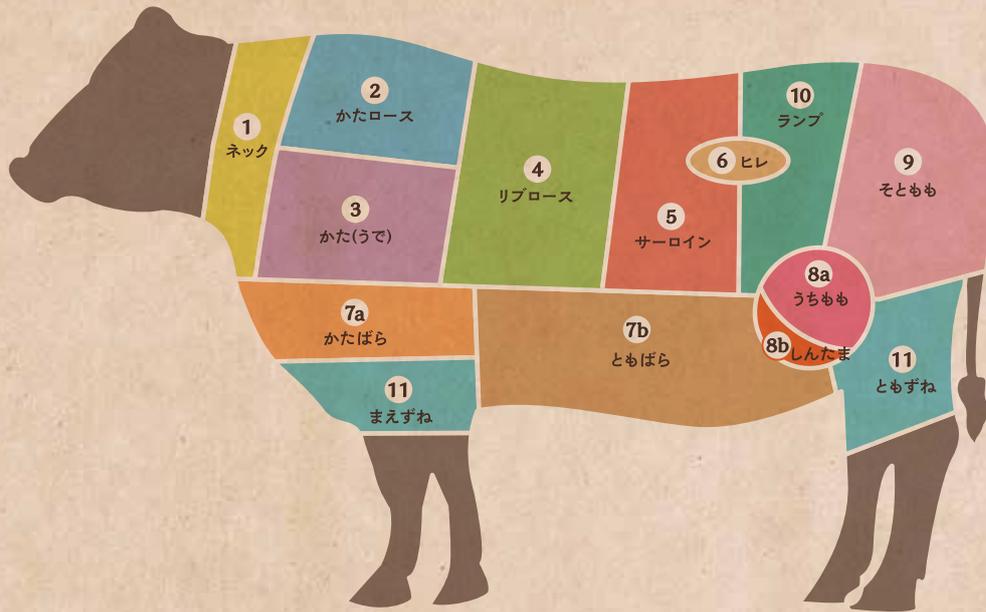
和牛
品種を表す

国産牛
原産地を表す

外国産の牛などを含む
牛全般

和牛の部位を知る

小売り表示では**11の部位**があります



1 ネック

よく運動をする首回りの部分で、きめが粗くて肉質は硬く、エキス分やゼラチン質が豊富。

4 リブロース

通常「ロース」と呼ばれる、見事な霜降り状の断面になる最高部位の一つ。

7a かたばら・7b ともばら

おなか(あばら)回りの部位。肩に近いほど赤身が多く、おなか付近の「ともばら」は霜降りになりやすい。

10 ランプ

「サーロイン」の隣に位置し、ロイン系に次ぐ準高級の部位。「らんいち」「らむ」とも呼ばれる。

2 かたロース

ロース部位の「かた」に当たる部分。きめが細かく柔らかい、優れた肉質を持つ最高部位の一つ。

5 サーロイン

きめが細かく柔らかい最高の肉質を持つ。「サーロインステーキ」としても有名な、ステーキに適した部位。

8a うちもも・8b しんたま

脂肪が少ない赤身中心の部位。特に「しんたま」は柔らかい肉質が特徴となっている。

11 すね(まえすね、ともすね)

ふくらはぎ付近の部位。前脚は「まえすね」、後ろ脚は「ともすね」と呼ぶ。肉質は硬めで腱(けん)が多い。

3 かた(うで)

よく運動をする筋肉の集まりで、きめが粗くて肉質は硬く、ネックと同様にエキス分やゼラチン質が豊富。

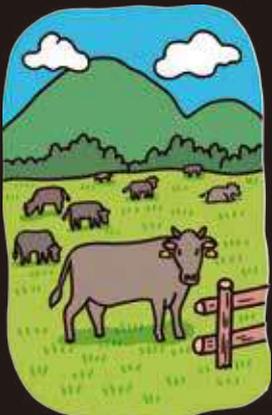
6 ヒレ

全体の約3%しか取れない希少部位。ほとんど運動をしない筋肉のため、非常に柔らかいのが特徴。

9 そともも

もも系の中では最も運動量が多い筋肉なので、きめが粗く肉質は硬いのが特徴。

※2 牛の背中から腰にかけての最高部位で「4.リブロース」「5.サーロイン」「6.ヒレ」から構成される



イラスト：服部新一郎

A2

Q2

細切れと切り落としの違いは？

「細切れ」は不特定部位、「切り落とし」は特定の部位の切れ端を集めた肉です。細切れは、焼きそばや野菜炒めなど、切り落としはすき焼きやしゃぶしゃぶなどに使用されています。

A1

Q1

「A5」など牛肉の格付け(ランク)を表す記号の意味は？

牛肉の格付け(ランク)は、歩留まり等級A・B・Cと肉質等級5・4・3・2・1の組み合わせで表現され、15段階あります。A5が15段階中の最上級ランクです。ちなみに歩留まりは牛1頭からどれくらい肉が取れるかを意味し、肉質は「脂肪交雑(霜降り状態)」「肉の色沢」「肉の締まりときめ」「脂肪の色沢と質」の4つで評価されます。

和牛 Q A

育苗期間は寒暖差が大きいことから、適切な温度管理と水管理が大切となります。昼間の高温に注意するとともに夜間の低温にも気を付けましょう。基本技術を守り、根張りのある良い苗で米作りをスタートしましょう。

浸種・催芽

- ①浸種は種子を一齐に発芽させるために大切な作業です。屋内または日陰にて適切な水温(10℃～15℃)を確保できるよう温度計で確認をしましょう。
- ②浸種期間は積算水温(平均水温×日数)で100℃が目安です、平均水温が15℃の場合7日間です。
- ③薬液消毒種子の場合は浸種してから3日間は水を交換せず、その後は酸素供給のため2～3日ごとに水を交換しましょう。
- ④催芽は芽長を揃えるために大切な作業です。水温は30℃～32℃に設定して行います。催芽は鳩胸程度とし、芽が出過ぎないように、種子の状態をよく見ながら行いましょう。



鳩胸状の種子

ご注意

令和5年の夏は高温に経過したため、令和5年産種子は「休眠」が深く、一齐に発芽しにくい可能性があります。上記を参考に十分に浸種・催芽を行い、鳩胸状になったのを確認してから播種してください。

滋賀県種子センターのお知らせは、ホームページよりご確認ください



育苗管理

- ①育苗期間の適温は次のとおりです。ハウス内の育苗箱付近の高さに温度計を設置し、こまめなハウスの開閉により温度管理に努めましょう。

育苗期間の適温(ビニルハウス)

	出芽期 2～3日	緑化期 2～3日	硬化期 4～16日
昼間	30～32℃	22～25℃	18～20℃
夜間	30～32℃	15～18℃	12～15℃

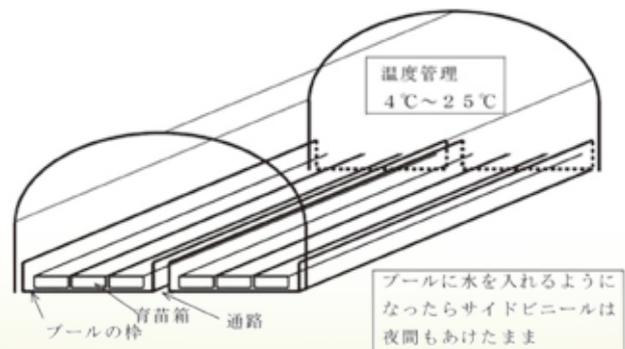
- ②緑化期以降は1日に1～2回を目安にかん水を行います。夕方のかん水は根張りが悪くなるので控えましょう。また、かん水量が多すぎると苗が徒長して、根が生育不良となるので注意です。

プール育苗

プール育苗は、育苗のパイプハウス内にビニールを用いて簡易のプールを作り、苗を管理する技術です。従来の育苗におけるかん水作業とハウスの開閉管理の省力化が可能です。

「育苗の方法」

- ①水平な置き床にビニールシートを敷き、5cm程度に湛水できるプールを作ります。
- ②播種後または出芽後の育苗箱をプール内に並べて、必要に応じてプール内に水を入れて管理します。
- ③入水開始は緑化終了後、床土がやや乾き始めた時期です。水管理に必要な作業は、水道の蛇口の開閉だけで、4～7日に1回程度です。
- ④ハウス内の温度はできるだけ低め(最高温度で25℃以下)に管理し、最低気温が4℃以上の場合は、原則として夜間もサイドビニールを開放状態にします。



家庭菜園

あなたもチャレンジ



園芸研究家 成松次郎

小玉スイカ 甘みが強く手頃な大きさ



スイカはアフリカ南部カラハリ砂漠が原産のため、高温、強い光と乾燥でおいしいものが取れます。中間地では温床内で3、4月に種をまき、7、8月に収穫します。生育と病気に強い接ぎ木苗が市販されており、利用すると便利です。

【品種】家庭菜園では重さ2、3kg程度の小玉スイカがお薦めです。赤肉球形では「姫甘泉」「丸種」、「紅しずく」（タキイ種苗）、「紅こだま」（サカタのタネ）など、赤肉楕円（だえん）形では「姫まくら」（丸種）、「マダーポール」（ヴィルモランみかど）などがあります。

【種まき】温床マットなどで25〜30度に加熱したトンネル内（図1）で培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた

頃には夜温15〜20度に下げます。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。

【畑の準備】植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。次に、畝幅250cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥2kgを施します。この溝を中心に土を戻して幅90cm、高さ10cm程度のベッド（栽培床を作り（図2）、黒マルチを張ります。

【植え付けと保温】風のない暖かい日に、深植えにならないよう株間80〜90cmに植え付けます。植え付け後は保温と風よけのために、ビニールで30cm角の「あんどん」やドーム状のホットキャップをかぶせます（図3）。あんどんの中が茎葉でいっぱいになったら取り外します。

【整枝・敷きわら・追肥】本葉5、6枚で摘心し、強い子づる4本を伸ばします。つるが伸びていく場所に合わせてつるが絡むシートを敷き、つるを片方に振り向けて重ならないように配置します（図4）。つるの長さが

50cm程度と果実が卵大程度のとき、1株当たり化成肥料50g程度をつる先に散布します。

【人工交配・摘果】強い子づる3本に着果させるため、親づるから数えて15〜20節目の雌花全てに交配します。早朝（9時ごろまで）に雄花を切り取り、花粉を雌花の柱頭になすり付けます。このとき、交配した雌花の近くに交配日を記したラベルを付け、収穫適期の目印にします。果実がこぶし大のときに変形果を摘果し、各つる1果（計3果）取りを原則とします。

【病害虫の防除】茎葉が日中おれ、茎が割れるつる割れ病には、接ぎ木苗を使います。うどんこ病、アブラムシ、ハダニなどが発生したら登録農薬で防除します。

【収穫】小玉スイカは開花後（交配後35〜40日）で熟してきます。収穫適期は、①巻きひげが枯れている ②果実の肩が張り光沢が出ている ③果実の尻の部分がへこみ、指で押すと弾力を感じる ④地面に付く果皮が濃黄色となるなどでも判断できます（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。



花卉部会便り 小菊 栽培者 大募集



花卉部会では、仏花等に用いられる長さ45cmの規格の小菊を大阪と京都の市場に出荷しています。栽培・出荷していただける方を大募集しています。栽培方法等を説明させていただきます。ご連絡をお待ちしております。

花の作業スケジュール

品目	1a当たり定植本数	3月		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月	
		上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中
小菊	1,600本			押し芽		定植						収穫									
		お彼岸					押し芽		定植					収穫							
		10月咲							押し芽		定植				収穫						
		11月咲									押し芽		定植								収穫



お問い合わせ先/特産振興課 担当 加納 ☎0749-63-2108

ふれあいタイムス

◎1月29日(月)・31日(水)・2月1日(木)

J A北びわこ産味噌引き取り

生活振興課は多目的施設のりハウスにて昨年12月22日までご注文を受け付けていましたJ A北びわこ特産味噌の引き取りを行いました。

味噌はJ A北びわこでお渡し日に加工されたもので、各ご家庭で半年以上熟成させてお召し上がりになるものです。

引き取りに来られた方は出来立ての味噌の甘い香りに思わずにっこり。「また来年も注文します」と話される方もおられました。



◎2月7日(水)〜10日(土)

お家で育てる仕込み味噌

生活振興課は多目的施設のりハウスにて味噌作り講座を開催しました。

前日より水に浸した大豆を煮て潰し、米こうじと塩を混ぜたものと大豆を混ぜ合わせていきます。みのりハウスでは業務用の大きな器具を使用していますが、家庭での作り方と変わりはありません。



お疲した味噌は容器に移し替えて熟成させてくださいね!



本年の講座は終了しましたが、来年も開催を計画しています。興味のある方は、お友だちをお誘いの上参加されてみてはいかがでしょうか。

みのりハウス加工室で、味噌が出来るまで



①大きな圧力鍋で大豆を煮ます



②豆ミンサーで大豆をすりつぶします



③かくはん機で大豆・塩こうじ・煮汁(アメ)を混ぜ合わせます



④空気を抜きながら、味噌桶に入れて作業終わり!

2023 ふれあい 広報誌

表紙フォトコンテスト

フォトコンテストについては、応募点数が少なかったため、審査・表彰を中止させていただくこととなりました。ご応募いただいた写真については、未発表とさせていただきます。



女性部
 ◎12月7日(木)
エコキャップ運動

JAレーク伊吹女性部を代表し磯谷玲子部長は長浜市社会福祉協議会へペットボトルキャップを149kg寄付しました。ペットボトルキャップの回収運動は資源再利用や地球温暖化などの環境問題への取り組みとして年間を通して活動して



寄贈後、両市より感謝状が贈られました

寄贈後、両市より感謝状が贈られました。JA 共済地域貢献活動を活用し、安心して暮らせる地域づくりを目的に実施しました。当組合の谷口由行理事長は、「防災への備えはとても大事であり、地域と共に歩むJAとして、住みやすい街づくりにも貢献したい」と話し、平尾道雄米原市長・江畑仁資長浜副市長それぞれに贈呈しました。



JAレーク伊吹は米原市・長浜市へ大規模災害への備えとしての物資を寄贈しました。

有事の際の避難所の生活環境の向上のために、ダンボールベッド10台、簡易ベッド100台や洗口液26,400個を寄贈しました。本活動は、

米原市・長浜市へ防災備蓄品を寄贈

◎2月5日(月)7日(水)

いるものです。ペットボトルキャップ149kgの焼却処分が発生する約469kgの二酸化炭素の削減ができました。



スムーズな再資源化ができるようご協力を願っています。

このような異物は回収できません。
 金属製のキャップ
 汚れているもの
 シールが貼られているもの

清潔飲料水が入っていたペットボトルのキャップ以外のプラスチック

シールははがしてください

洗浄してください



JAレーク伊吹女性部は本店大ホールにて多肉植物の寄せ植え講座を行いました。本講座は1級フラワー技能士の清水洋子さんを講師に迎えて行われました。多肉植物をテーマにした講座は当JAで初めて行われました。参加者は多肉植物の扱い方や育てるポイントを教わり、寄せ植えに挑戦。お帰りの際にはとても楽しかった。大事に育てたいと話されました。

女性部
 ◎2月10日(土)
多肉植物の寄せ植え



◎11月23日(木)・25日(土)・26日(日)

白ネギ収穫・調整作業体験

J Aレーク伊吹では営農担当者の資質向上の取組みとして、実際の生産現場に出向いた栽培技術実習を年間通して行っています。

今回は米原市村居田の農家の源さん(代表・堀居幹さん)の白ネギほ場に出向いて、収穫・調整作業を行いました。実際に作業を経験することで、効率よ



く作業を行うための工夫や、商品となる収穫物を大事に取り扱う大切さなどを学びとり、営農担当者としてのスキルアップに繋がりました。



バケツの中に小さな田んぼをつくり、種もみから稲を育て、お米を収穫することができます。毎日食べているごはんが、どうやってできるのかぜひ体験してみよう!

バケツ稲づくりセット内容

- ①種もみと肥料セット (発芽率の高い種もみを選んでます)
- ②バケツ稲づくりマニュアル (児童向けにわかりやすく栽培方法が書いてあります)
- ③お名前シール (児童のお名前、栽培開始日を記入してバケツに貼付できます) ※バケツ・土は同封していません。

パソコン・スマートフォンからお申し込みいただけます。

① ネット予約受け付け開始日

対象：学校・団体・法人など令和6年1月10日(水)～ ※バケツ稲づくりセットは、令和6年3月4日(月)から順次発送します。
対象：個人令和6年3月4日(月)～

② お申し込み先

「バケツ稲」で検索して「バケツ稲づくりセットのお申し込みフォーム」から申し込み情報を入力の上、送信してください。

詳しい内容、お申し込み方法、お問い合わせは右の二次元コードからアクセスできます。



学校・団体・法人などの場合

1梱包につき、お届け先地域別宅配料金をご負担いただきます(着払い)。※送料は、現金のほかにも郵券(切手)でのお支払いが可能です。

個人の場合

最大5セットまで、全国一律276円の送料をご負担いただきます(着払い)。※送料は現金のほかにも郵券(切手)でのお支払いが可能です。



③ ネット以外の申込

お申込み先 最寄りの支店 または 生活振興課 ☎52-6533(平日8:45~17:00)

④ お問い合わせ・受付時間

J Aグループ バケツ稲づくり相談室 TEL.03-6281-5822 午前10時~午後5時(土・日・祝日をのぞく) ※電話・FAXでのお申し込みは受け付けておりません。

バケツでできる! 身近なお米づくりも体験しよう!

第36回

バケツ稲づくりセット

申し込み受付中!

毎日食べているお米を自分でも作ってみよう!

みんなで大事に育てよう!

お米や農業の魅力を感じていただくため、JAグループがすすめる「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、実施しています。



コリアタウンを訪れて

「A滋賀同和対策本部」の「みどり」より



先日、大阪に行く機会があり、生野区にある「コリアタウン」を初めて訪れてみました。ここは日本最大のコリアタウンであり、韓国料理のお店、韓流(K-pop)スターのグッズや韓国メーカーの化粧品、食品などを扱うショップがひしめき合い、多くの人でにぎわっています。この賑わいも10年ほど前ほどのような状況だったのだろうか、ふと思いました。

というのも、2013〜14年をピークとして、全国でヘイトデモが起き、ここ生野区・鶴橋でも大規模なヘイトスピーチが繰り返されました。その時の様子をヘイトスピーチに反対する研修会で視聴したのですが、衝撃的だったのが、2013年2月に一人の女子中学生によって行われたヘイトスピーチです。そのヘイトスピーチには、「鶴橋大虐殺を実行しますよ!……」という言葉がありました。

その映像を見たとき、中学生でもこのような憎悪の感情を持つこともあるんだ。日常生活では感じなかったが、人々の心の内には差別意識が、渦を巻いていると感じました。在日コリアンへの差別は、戦前や戦中、朝鮮半島から人々が日本に来たときから長らくあり、結婚や就職などさまざまな場面や制度上での差別がありました。現在では解消されつつある差別もありますが、この強烈なヘイトスピーチは差別の深刻さを再認識せざるを得ない出来事だったように思います。

2016年に「ヘイトスピーチ解消法」が施行されて以降現在では、ヘイトスピーチ等は見受けられないとのことですが、選挙運動や政策ビラを利用した差別的行動が見受けられるとのこと。コリアタウン

近くにある『在日コリアン・マイノリティ人権研究センター』を訪れて事務局員より伺った話

コリアタウンの賑わいとヘイトスピーチとのギャップは、どこから来るのでしょうか。「韓国料理や文化が好きだから、韓国に対する偏見や差別意識はない」と、思い込んで日本の加害の歴史について学んでこなかった結果ではないかと、思っているところ。無意識の偏見のように無知であることによって、他者を傷つける可能性があることは、しっかりと認識しておく必要があることを感じています。

日本において、多数派である日本人として少数派である在日コリアンの歴史について知らなくても、何ら支障なく暮らしているというものは、ある種の特権だと思っています。特権的な立場に無自覚なまま、気に入ったところだけを拾い出して韓国文化を単なる物として受け入れるのは、「文化の消費者」ではない、と言えらるでしょう。

コリアタウンに行くことは、日本と韓国との関係を考える入口としてはいいことだと思えますが、表面的な理解のままでは、フェイクニュース(現実には起こっていない)の出来事をあたかも事実であるかのように報じるもの(を)をいとも簡単に信じてしまうことになりやすいと思えます。日韓の歴史を学ぶことは、人権に対する認識などをはじめとして自分自身の価値観や、自分の生き方を考えるようになると思っています。一度皆さんも、日韓の歴史に真摯に向き合ってみませんか。

(注) 参考図書: ひろがる「日韓のモヤモヤとわ たしたち」監修/加藤圭木、発行/大月書店



スペアリブと新ジャガのカレー煮

●材料【3人分】

- スペアリブ…………… 300g
- ショウガ…………… 適宜
- ネギ(青い部分) …… 適宜
- 新ジャガ…………… 2個
- スナップエンドウ …… 適宜
- ニンニク…………… 1片
- サラダ油…………… 大さじ1

- Aたれ
- カレー粉 ……小さじ1
 - 水…………… 200ml
 - 料理酒 …… 200ml
 - みりん …… 100ml
 - しょうゆ… 100ml
 - 砂糖……………大さじ1
 - ローズマリー… 1本

●作り方

- 鍋にたっぷりの水とショウガ、ネギを入れ、スペアリブを軟らかくなるまで下ゆです。新ジャガは皮をむきラップにくるんで電子レンジ(600W)で竹串が通るくらいまで3分程度加熱し、8等分に切る。スナップエンドウはゆで、ニンニクはつぶしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクとスペアリブを入れる①のショウガ、ネギは香り付けのため使わない。両面に焼き色を付け、新ジャガを入れる。
- Aを②に入れ強火にかける。たれを絡めながらとろみが付くまで煮込む。
- 器にスペアリブと新ジャガを取り出して盛り付け、スナップエンドウを飾り、残りのたれをかけて出来上がり。



タイのオイル焼きたっぷり野菜のソース

●材料【2人分】

- タイ…………… 2切れ
- 新ジャガ…………… 1個
- 新タマネギ …… 1/2個
- トマト…………… 1個
- カブ…………… 1個
- スナップエンドウ …… 2本

- ニンニク…………… 1片
- カブの茎…………… 適宜
- オリーブ油…………… 適宜
- 塩・こしょう …… 適宜
- 白ワイン…………… 50ml
- ローズマリー…………… 1本
- レモン汁…………… 小さじ1

●作り方

- タイにあらかじめ塩・こしょうを振っておく。新ジャガ、新タマネギ、トマト、カブはさいの目に、スナップエンドウは5mm幅に、ニンニクはみじん切りに、カブの茎は細かく切っておく。
- 野菜のソースを作る。フライパンにオリーブ油大さじ2(分量外)と新ジャガ、新タマネギ、トマト、カブ、ニンニクを入れ、弱火で7、8分ほど炒め、白ワインとローズマリーを入れ中火で5分ほど煮込む。仕上がる直前にスナップエンドウとカブの茎を入れ、塩・こしょうで味を調える。
- フライパンで野菜を煮込んでいる間に、タイにオリーブ油をかけ、グリルで焼き上げる。
- 器に②の野菜のソースをひき、③のタイを盛り付け、レモン汁をかけて出来上がり。



茨城県空西市にある「天晴(あまはら)キッチン」のオーナーシェフ、永井智一(ながいともかず)です。

JAからのお知らせ



JAレーク伊吹 限定

家の光

地上

ちゃぐりん

ありがとうキャンペーン

「家の光」「地上」「ちゃぐりん」いずれか
年間予約申込みの方に、「あっさりゆず漬けの素」を

申込締切 令和6年4月12日(金)

全員に
プレゼント!

※プレゼントは都合により変更となる場合があります



人気商品



あなたも **家の光** 購読 しませんか?

『家の光』は魅力ある生活をお手伝いするファミリー・マガジンです。



家活
しませんか?

家活とは...
家の光記事
活用のこと

このゆび
とーまれ!



グループ登録すると
うれしい特典
ありますよ

※価格は全て税込です。
※原則として、年間予約購読[前納]の中途解約はできません。
※お申し込みはお近くのJA本店・支店へ。

お得!
今なら

誌代1年分を前納すると普通月号1か月分が無償となります
■前納購読誌代(税込)2024年6月号~2025年5月号(12か月分)

誌名	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	9,411円	629円	8,782円
地上	7,540円	618円	6,922円
ちゃぐりん	6,156円	492円	5,664円

JA全農しが

農業機械展示会

令和6年
3/8(金) 9:00~16:00
3/9(土) 9:00~15:30

会場 JA全農しが長浜
農機センター
長浜市小谷丁野町360



お問い合わせ先: 長浜農機センター
☎ (0749) 78-1008

悪天候等により、開催を中止する場合があります。

主催: 全農滋賀県本部 農業機械課



共同購入田植機 お申込み受付は
3月末まで!

ついに発売!!

共同購入コンバイン
お申込み受付中!

もっと便利。もっと安心。

JAの給与受取



春の新生活応援！キャンペーン

この春、社会人になるあなたを応援します。

JAバンクを給与受取口座として新たにご指定いただくと、

**選べるカタログギフト
応募者全員にプレゼント！**

お申し込み期間：

令和6年2月1日(木)～5月31日(金)まで(当日消印有効)



※写真はイメージです。

※応募の条件等は以下のとおりです。●お申し込み方法：専用の応募ハガキ、もしくはハガキに記載のURLからお申し込みください。

●対象取引：令和6年2月から5月までに新たに滋賀県内のJAで給与振込口座を指定し、同年6月までに月5万円以上の給与のお受取りが確認できたお客さま。

1 給与振込をJAに指定して カタログギフトをもらおう！

いま、JAで給与受取口座を
新たにご指定いただくと、
選べるカタログギフトを
全員にプレゼント！



2 期間中、JAカードを 新規でお申し込みの方に、もれなく キャンパス キルティング ポアブランケットをプレゼント！



【お申し込み期間】 令和6年2月1日(木)～5月31日(金)まで

※数に限りがございますので、無くなり次第他の商品に替えさせていただきます。

※画像はイメージです。実際の商品とは異なる場合があります。

※単体型のJAカードをお申し込みいただいた方もプレゼントの対象となります。

【お申し込み期間】 令和6年2月1日(木)～5月31日(金)まで

【お申し込み方法】 専用の応募ハガキ、もしくはハガキに記載のURLからお申し込みください。



JAバンクアプリ

JAバンクアプリの詳細はこちら

JAバンクアプリ

<https://www.jabank.org/app/>



JAネットバンク

JAネットバンクの申込はこちら

JAネットバンク

<https://www.jabank.jp/>

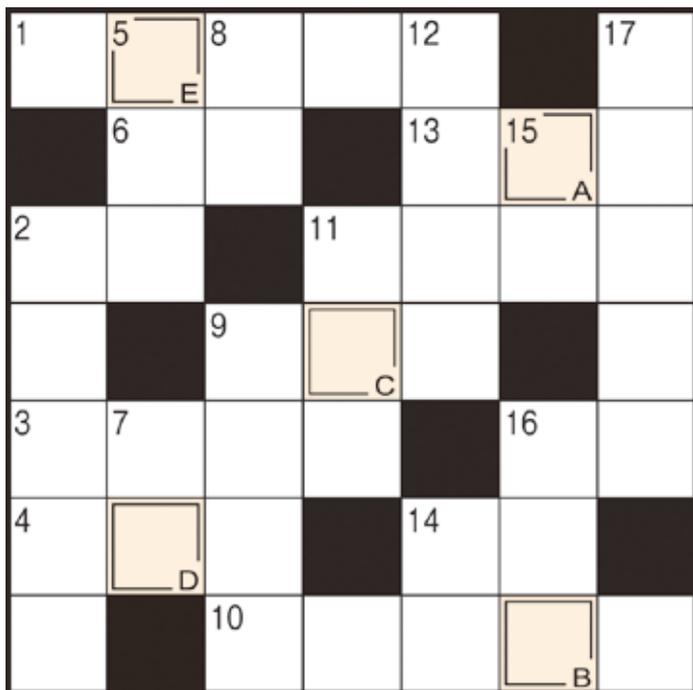


詳しくは、最寄りのJA窓口
お問い合わせください。

JAバンク 滋賀



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 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- 2 イエスの反対語
- 3 俳句や和歌で規定より音数が多いものこと
- 4 いいかげんなことはしません
- 6 海に潜って貝などを採ります
- 9 どこからか梅の花の——が漂ってきた
- 10 卒業生が校長から卒業——を授与された
- 11 捕手とバッテリーを組みます
- 13 原稿——、投票——
- 14 雨宿りのときに借ります
- 16 姫路や彦根、松本のものが有名

2月号のこたえ

A B C D E
シ ユ プ ー ル



1月号の応募総数

147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

「ハガキ」または「ホームページ」からご応募ください



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 3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を行うために利用させていただきます。

②タテのカギ

- 2 歌のうまさを競うイベント
- 5 釣りで使う擬餌針のこと
- 7 舌で感じ取るもの
- 8 日本一高いものは3776mあります
- 9 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- 11 人や車が行き来する道のこと
- 12 このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- 14 ものを記憶する器官
- 15 ホルスタイン、ジャージーといえば
- 16 寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- 17 ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

米原市 藤本さん



2月号から

お便り
コーナー

年齢とともに年賀状を出す数も年々少なくなっていく中、今年は切手シートが2枚も当たりました。賀状終いが近年増えていますが、私はもう少し少なくて思っています。
●年賀状でのご挨拶は正月の楽しみのひとつですが、お手元に届く枚数は年々減りつつあります。総務省が今年秋に向けて郵便料金の見直しを検討しているというニュースもあり、翌年はさらに年賀状終いが加速するかもしれません。これも時代の流れなのかもしれませんが、普段は会う事のない遠く離れた友人からの便りが来なくなるのは寂しいものです。

米原市 池田さん (他多数)

1月24日の大雪の時、雪かきをしていて段々と歳を重ねていくと出来なくなるかも?と不安になりました。
●積もった雪の高さに驚きはありませんでしたが、短時間で降り積もったことに驚いたのではないのでしょうか。湖南や県外からJAに電話された方は、その状況に興味津々でした。年齢に関係なく、雪かきや雪下ろしをする場合は、複数で行う事や近所への声掛けを行うことが大事です。自宅前の場合は、「二上」携帯電話は持っていることも、不測の事態に對し、連絡手段は持っておきたいものです。

長浜市 金澤さん

昨年初めてネギを植えました。今、雪をどけて畑から採ってくるネギは甘くて柔らかくて買ったものとは全然違って美味しいです。このように自分で植えた野菜を上手に育てていって食べられるようにしたいと思います。
●白ネギ(長ネギ)に挑戦されたのでしょうか。野菜の中では育てる期間が長い部類に入るので、収穫の喜びは尚更のことだと思います。自身が糖分をいつも以上に蓄えることで、凍ることなく冬の寒さに耐えている冬野菜。育てて収穫された物も良いですが、地元農家さんが育てた「湖北の野菜」を買っていただくと素材の甘さをぜひとも味わってくださいね。

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。ただ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



5 2 2 8 7 9 0

差出有効期間
2026年2月
28日まで

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

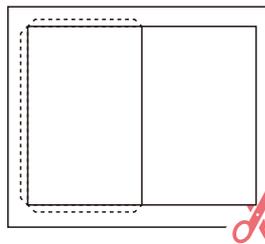


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡してください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

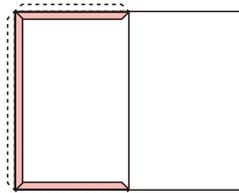
のりしろ

封筒の作り方

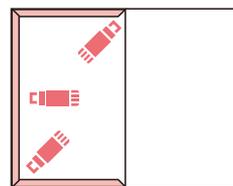
①封筒の部分を切り取ります。



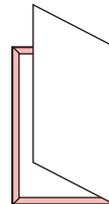
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



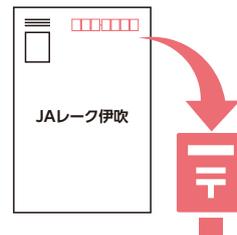
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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6年1月30日

報告事項

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| ①理事会報告 | ④経営管理委員と組合間の利益相反契約に関する報告について |
| ②第3・四半期仮決算について | ⑤令和6年度採用職員募集要領(三次募集)について |
| ③第3・四半期余裕金の運用報告及び第4・四半期余裕金の運用方針について | ⑥組合員の加入・脱退について |
| | ⑦(有)伊吹・旬彩の仮決算について |

理事会

令和6年1月29日

議案審議

- 第1号議案 コンプライアンス・マニュアルの一部変更について
第2号議案 再雇用規程の一部変更について

報告事項

- | | |
|------------------------------|---|
| ①第3・四半期仮決算について | ⑥ALM委員会報告について |
| ②内部監査の結果について | ⑦コンプライアンス・プログラムの取組状況等について |
| ③余裕金の運用について | ⑧反社会的勢力排除対応管理先対応状況および
疑わしい取引対応状況について |
| ④金利設定委員会の報告について | ⑨組合員の加入・脱退について |
| ⑤全国相互連携発動に伴う受付JAでの相互連携開始について | |

わたしたちのJA [主要概況] 令和6年1月末現在

正組合員数	4,570人	貯金残高	1,426億1千4百万円	年金共済保有高	29億6千0百万円
准組合員数	7,556人	貸出金残高	190億8千9百万円	購買品供給高	6億5千5百万円
出資金残高	18億4千3百万円	長期共済保有高	2651億2千0百万円	販売品販売高	6億6千8百万円

2024年3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「ャ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

ソ□へ□ジ▶
 ヨ□デ□キ▶

ツ□キ□ウ▶
 ウ□キ□チ▶

ギ□ギ□ネ▶

リスト

気求銀空狐事植追
通電鉢返木陽

例題

リスト	答え/体
タクジ□ウ→□□	英会室書上
ト□ヨ□ツ→□□□	図体卓話
エ□カ□ワ→□□□	エイカイワ→英会話

答えはこのページ下にあるよ



編集後記

初めての広報の仕事で、いろはもわからない状態でしたが、今号の発行で何とか1年間の役目を終えることが出来ました。右も左もわからず、多くの方に迷惑をお掛けしたと思いますが、引き続きより良い誌面作りに向けて頑張ります。

頑張ると言えば、そろそろ水稲の苗づくりが始まる頃。苗半作と言われ、「苗の出来によって作柄の半分か決まる」と言われるほど重要な作業です。段取り8分仕事2分の言葉通り、段取りも重要なのですが、日々どれほど苗に手をかけることが出来たかが、大事な作業でもあります。

自身の仕事に置き換えてみれば、しっかり計画をたてて、手抜き作業とならぬよう誌面作りを行っていくという事でしょうか。丹精込めて苗を育てる農家さんに負けぬよう、力を注ぎます。

(珪)

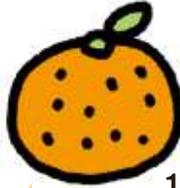
ぎょうにゅう 牛乳 200mL  + トッピングメニュー

むぎゅっとしぼりたて!!
みかんミルク



MILK

+



1こ

ビタミンB1



めやす 大さじ1

ビタミンC



めやす 大さじ1

たっぷり入れるとおいしい!
半分に切るとしぼりやすいよ

みかんの
あまさによって
ちょうせいしてね

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



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
(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
介護福祉センター ☎54-2112	米原支店 ☎52-1011	長浜北支店 ☎62-3374	(経済部購買課) ☎63-2102

読者サービス課 ☎0120-016-663 読者サービス課 ☎0120-159-674 読者サービス課 ☎0120-258-931 読者サービス課 ☎0120-063-931 読者サービス課 ☎0749-65-8091



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



バナナ ～希少な国産が人気! 元気な活動のエネルギー源に～

バナナのプロフィール

【分類】パショウ科パショウ属
 【原産地】東南アジア・マレー半島地方
 【おいしい時期(旬)】周年、国産は7～10月ごろ
 【主な栄養成分】糖質、カリウム、食物繊維、
 マグネシウム、ビタミンB群、
 フラクトオリゴ糖、セロトニンなど

解説:KAORU

●選び方



完熟の目安「シュガースポット」
 皮の表面に現れるそばかすのような茶褐色の斑点。完熟していると果肉が柔らかく濃厚な甘みに

黒ずみがある・軸周囲が真っ黒→果肉が傷んでいるかも……

●バナナのチカラ

糖質
スポーツや活動時のエネルギー源に

セロトニン
精神をリフレッシュさせる効果に期待

カリウム
むくみ改善、脳梗塞、心筋梗塞などの予防に

ビタミンB群
エネルギー代謝促進に

食物繊維・フラクトオリゴ糖
整腸作用、便秘改善に

マグネシウム
新陳代謝促進、骨や歯の強化、血圧調整に

●保存方法

完熟前

常温保存で追熟

甘みが増し口当たりも滑らかに
夏場は直射日光を避け冷暗所へ



傷まないよう房の盛り上がった側を上にして置く



完熟

常温or冷蔵保存

日持ちしないので早めに食べ切る
1本ずつラップで包んだり包み冷蔵庫へ
冷蔵すると皮が黒く変色するが、
果肉は白いままでおいしきキープ

食べ切れないときは 冷凍保存

皮をむき、ラップで包み保存用袋に入れて冷凍庫へ
1ヵ月程度保存できる
半解凍の状態でも食べたり、ジュース作りなどに



●バナナのいろいろ

- フィリピンバナナ**
皮が厚く日持ちする日本で流通しているバナナの約90%は「ジャイアント・キャベンディッシュ」系の品種
- 台湾バナナ**
主な品種は「北蕉」「新北蕉」などの果肉はねっとりとして濃厚な甘さと香りが特徴
- エクアドルバナナ**
主な品種は「グラネイン」の深みのある甘さが特徴
- モンキーバナナ**
品種名「セニョリータ」のミニサイズで子どものおやつとしても人気の皮が薄く、果肉は柔らかく濃厚な甘み
- レッドバナナ**
品種名「モラード」の少し酸味がありさっぱりとした甘さ
- 国産に注目**
島バナナ、三尺バナナ、アップルバナナなど
主に沖縄や奄美大島、鹿児島、宮崎などで栽培
輸入物よりねっとりとした食感でこくのある強い甘みが人気



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。