

Heartful Communication

ひがしみの

2

2016 FEBRUARY

Vol. 215

特集

みそを知る楽しむ





みそを 知る 楽しむ

特集

1日の元気は朝食にあると言われれています。炊き立てのご飯に温かいみそ汁。昔から日本人の食卓に欠かせないメニューです。みそといえど手づくりでこだわる人や市販の物を利用する人、また日本各地で作られ、その種類も様々。知っているようで意外と知らない、みそのひみつを探ってみましょう。



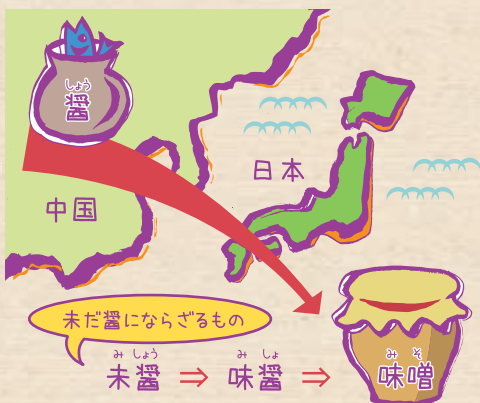
みその歴史と語源

日本人には馴染みの深いみそですが、実は中国から伝来されたと考えられており、その歴史は飛鳥時代までさかのぼります。

みそ（味噌）の起源は、古代中国の大豆塩蔵食品の「醬（しょう・ひしお）」だと言われています。醬になる前の熟成途中のものがとてもおいしかったので、これが独立し「みそ」という食品に発展したのです。

このことから、未だ醬にならざるもの、すなわち「未醬（みしょう）」と名付けられ、みしょう↓みしよ↓みそと変化したと推定されています。

ちなみに「味噌」という字は、902年の「三大実録」という書物に登場します。「味噌」は日本ならではの呼び方です。特に「噌」は日本で作られた漢字で、しかも「味噌」にしか用いられない漢字です。



元気がでる「みそ」のひみつ〜みそは医者要らず!〜

1 コレステロールの抑制

大豆に含まれるリノール酸は、コレステロールを体外に排出するのを促進します。植物性ステロールは小腸でのコレステロールの吸収を阻害します。ビタミンEは、血液中のコレステロールを運搬するHDLにたくさん含まれます。この3つの成分は相乗的に働き、大きなコレステロール抑制効果を示します。大豆に含まれる成分で、この他大豆レシチン、大豆タンパク、食物繊維、サポニンがコレステロール抑制効果を示します。

2 胃がん予防

「みそ汁を飲む頻度の高い人ほど、胃がんによる死亡率は低い」これは1981年に、国立がんセンター研究所が発見した「みそ汁を飲む頻度と胃がんの死亡率との関係」の調査結果です。みそ汁を飲む人と飲まない人を比べると、とくに男性では、まったく飲まない人の死亡率は、毎日飲む人に比べて50%も高いというものです。これは胃がんだけでなく、心筋梗塞、肝硬変などの場合にも同じような傾向が見られます。

3 肝臓がん予防

みその成分中には、肝臓がんの発生を抑える作用のあることが、実験で確かめられています。肝臓がんが自然発生する系統の雄のマウスに、「標準のえさ」と「みそ入りのえさ」それぞれ16カ月間与え続けたところ、みそ入りのえさを与えたマウスは、腫瘍の数が減って小さくなり、また発生率も大幅に減りました。

4 乳がんの予防

みそには、フィト・エストロゲンという植物性の女性ホルモン作用物質が含まれていて、乳がんの発生を抑えると考えられています。

5 胃潰瘍の防止

みそ汁を毎日、または時々飲んでいる人はまったく飲まない人に比べて胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの胃の病気が少ないという研究結果があります。さらに、年齢別調査では20〜50歳代では大きな差はないものの、60歳を超えると、飲んでる人は、とくに胃の病気になる人にくいついて高い数値がでました。

6 老化防止

みそに含まれるビタミンEやダイゼイン、サポニン、褐色色素などには、体内の酸化を防止する作用があります。老化というのは全身の組織や機能の衰えと、細胞レベルのものがあありますが、血管や体細胞、脳細胞に過酸化物質が増えると老化が促進されます。つまり、細胞を若々しく保つためには、この物質をためないことが大切なのです。実際にマウスによる実験ではサポニンや褐色色素の投与により、肝臓内の過酸化物質の増加が顕著に抑制されることも確認されています。

7 消化促進

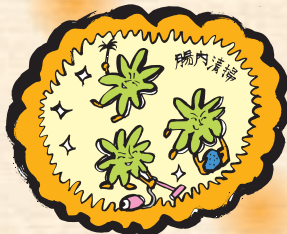
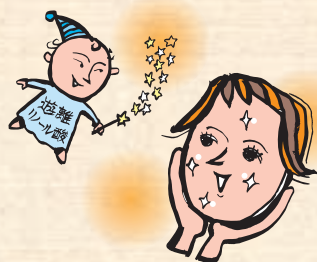
みそのタンパク質は発酵過程で20〜40%ほどが分解されてアミノ酸化しています。本来消化吸収に時間のかかるタンパク質の中では消化吸収の良い形になっているのです。さらにみその中には活性度の高い消化酵素もたくさん含まれているため、他の食品の消化吸収を助ける働きをします。

8 整腸作用

みその中に含まれる植物繊維は、腸の掃除をしてくれます。また、みそに含まれる微生物は腸内の腐敗菌や有害物を体外に送り出してくれるのです。毎日みそ汁を飲むことにより、腸が掃除され体調を整えることができます。

9 美肌効果

メラニンの合成を抑えシミ・ソバカスを防ぎます。メラニンとは皮膚や毛髪の色を決める物質で紫外線の刺激に反応してシミ・ソバカスが出来ます。みそに含まれる遊離リノール酸にはメラニンの合成を抑える働きによって美肌効果があります。





色と味のひみつ

みその色の違いは、発酵の過程で大豆に含まれているアミノ酸が麹菌こうじかんの作る糖と反応して褐色に変化することから起こります。また、醸造中の温度が高かったり、醸造期間、空気に触れる期間が長いほど色が濃くなります。

みそは味によって甘口、辛口にわけられ、その違いは食塩の量によって決まります。塩分が一定で大豆に対する麹の比率が高いほど甘口になります。

さらに、発酵熟成中に働く微生物は、原料が同じで、気候や風土などの状況によって微妙に変わるため、出来上がりが違ってきます。日本各地でさまざまな銘柄みそが生まれたのはこのためです。

●みその種類●



●色の違い●



淡クリーム色	淡黄色	山吹色	赤色	濃赤褐色
白みそ	麦みそ	淡色みそ	赤みそ	豆みそ

●味の違い●



(塩分が一定の場合)

全国みそマップ



作り方

- 3 ざるで煮汁と大豆に分けて人肌ほどに冷めます。(煮汁は残しておきます)



- 2 浸した大豆を水切りして鍋に入れ、同量の水を加えて煮ます。(親指と小指で潰れる位まで)



- 1 大豆は4.5ℓの水に一晚浸します。



材料
(約10kg分)

大豆.....2kg
塩(A).....800g
米麴.....2kg
水.....4.5ℓ×2
塩(B)仕込用...75g

- 7 貯蔵容器は熱湯で殺菌し十分に水気をふき取り、容器の底に塩(B)25gを振りまきます。



- 6 混合したものでみそ玉(500g)を作ります。(パサパサしている時は煮汁を加えます)



- 5 4で調合した材料をつぶします。(耳たぶ位の固さにしてください)



- 4 煮大豆、米麴、塩(A)を良く混ぜます。

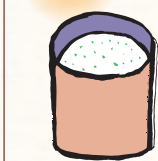


みそ作りに挑戦!

管理方法

- ①置き場所 ・風通しの良い所 ・直射日光の当たらない所
・温度が高くない所
②仕込みの管理 2ヵ月に一度は覆を取り、重石・落としぶたも取って様子を見ます。
③中の状況

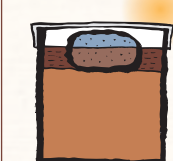
A 布フタの上に茶色の細かいカビがあれば順調です。



B まわり一面にカビ(白・赤・黄・青等)が発生している時はカビの部分を取り除き、布も洗って熱湯消毒し、初めと同じように平らにし、大さじ2杯の塩を軽く振って元のようにします。



C 6ヵ月以上して「たまり」が上の方へ上がってきた時点で重石を軽くします。食べ始める1ヵ月前には重石を取り除き、塩分が均一になるように上下をよく混ぜ合せ「たまり」がみそに沈み込むようにします。



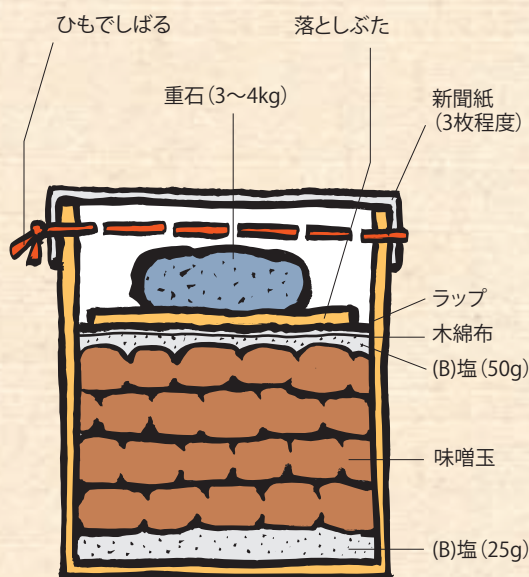
食べ始める時期

寒仕込み(12~2月)は発酵がゆっくり進むので、9~10ヵ月以上過ぎてから食べ始めます。



- 8 最上段は塩(B)50gを容器の縁(落としぶたが当たらない所)に若干多めにするように全体に振りまきます。

- 9 ふたをして暗くて風通しのいいところで約10ヵ月置きます。



J A全国女性大会 安江里子さんが発表

J A全国女性組織協議会は1月19、20日に東京で「第61回 J A全国女性大会」を開催し、当 J Aから理事で女性連絡協議顧問の安江里子さんが東海北陸地区代表として出場されました。

安江さんは6月に県大会、7月に東海北陸大会で最優秀賞を受賞。活動事例は「わが人生、J Aと共に」と題し、J A女性理事としての活動や「食菜まめな倶楽部」の立ち上げを通して得た人との繋がりが今後の夢を発表しました。

安江さんは「今後も地元農産物の6次産業化に努めるとともに、子どもたちへの食農教育に力を入れたい」と話しました。



発表する
安江理事



提供：日本農業新聞

栗栽培の基本技術学ぶ 恵那農林事務所が講習会



剪定技術を学ぶ参加者

恵那農林事務所は1月6日、中津川市苗木の栗園で、栗栽培の基本技術講習会を開き、行政や当 J A、栗栽培希望者など30名が参加しました。講習会では同事務所の普及指導員が産地の概要や栽培前の準備、栽培方法、凍害対策などを説明。剪定の実技では名人剪定士の榎間信明さんと土屋厚子さんの指導のもと、グループごとに演習しました。

参加者は「定年退職後に栽培を考えている。気軽に相談できる仲間づくりの場にもなって良かった」と感想を話しました。

家庭内後継者を支援 後継ぎ講座開催

恵那農林事務所は1月25日、恵那総合庁舎で「後継ぎ講座」を開催し、認定農業者や行政、当 J Aなど約30名が出席しました。

県では「後継者等就農給付金事業」を創設するなど家庭内後継者の就農支援を開始しています。同講座はこうした中で管内の家庭内後継者の就農に関して現状を把握し、問題点などを明らかにすることで、今後の取り組みに活かす目的。

講座では家庭内後継者を対象としたアンケート結果の報告や、農研機構中央農業総合研究センターの山本淳子氏による講演も行われました。



説明を聞く参加者

男の短期大学 修学旅行で親睦深める

当 J A女性部は12月16日、第5回男の短期大学の修学旅行で滋賀県彦根市を訪れ、受講生12名が親睦を深めました。

同旅行は行き先を告げず「着いてからのお楽しみ」という趣旨のもと、ミステリーツアーとして毎年行われています。今回は近江牛の会席料理を満喫し、多賀大社での参拝やヤンマーミュージアムの見学、情緒ある家並み・招き猫の街「夢京橋 キャッスルロード」で買い物を楽しみました。

受講生は「観光スポットを多く巡れて、天気も良く充実した旅となった」と笑顔で話しました。



ヤンマーミュージアムを見学した受講生

JA・生産者・普及指導員 三者面談で栽培計画

当JAは1月中旬から2月上旬にかけて東美濃夏秋トマト生産協議会と東美濃夏秋なす生産協議会を対象に、同JA営農アドバイザーと恵那農林事務所普及指導員を交えた三者面談を管内4地域で行いました。

面談は27年産の生産者それぞれの出荷実績や栽培履歴データなどをもとに、課題の明確化と改善に向けた計画の提案、また土壌分析結果に基づく施肥設計を行い、次年度の栽培に向けた計画づくりが目的。

生産者は「自分の栽培の課題や改善点があつきりと見え、的確なアドバイスをもらうとやる気にも繋がる」と話しました。



生産者にアドバイスをするJA営農アドバイザー⑥と普及指導員

まめやかな運動 管内各地で豆腐づくり



1月25日に行った食農リーダーによる豆腐づくり

当JA管内の保育園、小学校で「まめやかな運動」の一環となる豆腐づくりが始まっています。

同運動は、大豆の栽培から収穫を体験することで、食の大切さを考え、農に対する理解を深めるもの。毎年6月に種まき、11、12月に大豆を収穫し、活動の締めくくりとして味噌や豆腐、手作りのきな粉でけんこつあめなどをつくりまします。

3月まで管内各地域で行う予定。食農リーダーは「運動を通じて、家族で毎日の食事を見直すきっかけになれば」と話しました。

給油所全店で開催 還暦おめでとうキャンペーン

当JA給油所では1月上旬から3月31日にかけて、昭和31年の申年生まれで今年還暦を迎える方を対象にプレゼントキャンペーンを行っています。

キャンペーンは対象となる方がガソリンが軽油を15リットル以上給油されると、手袋もしくは軍手と全店で使える洗車サービス券(600円相当)をプレゼントしています。(受付は一人につき1回限りです)

恵那給油所では1月25日までに32人が来店。「還暦を迎える節目の年に、少しでも喜んでもらいたい」とPRしています。



プレゼントの軍手と手袋

健全で適正な経営を コンプライアンス研修会

当JAは1月21日、同JA本店でコンプライアンス研修会を開き、役員約30名が出席しました。

同JAではコンプライアンス意識の一層の向上を目的に、遵守すべき法令等や事故発生時における対応を規定した「コンプライアンス・マニュアル」を用いた研修などで日頃から全役職員に周知徹底しています。

同JA足立能夫組合長は「JAは幅広く事業を展開していることから地域における果たすべき役割・責任が大きい。法令や規約をしっかりと理解し遵法意識を強く持ち、公正かつ適正な経営の実現を目指したい」と述べました。



研修に参加した役員

生活習慣病健診のご案内

【健診日・会場】

- 4月13日(水) JA坂下支店(山口・坂下・川上地区対象)
- 4月14日(木) 下野いきいき会館(田瀬・下野・福岡・高山地区対象)
- 4月15日(金) JA付知支店(付知地区対象)
- 4月20日(水) 加子母ささゆり会館(加子母地区対象)
- 21日(木)

【時間】

午前8時30分～午前11時

●お申し込み

各支店・営業所の窓口にある申込用紙にご記入の上、提出して下さい。
(肺がん・大腸がんの検診をお申し込みの方は容器をお受け取り下さい。)

●受付期間

3月1日(火)～3月25日(金)

●お問い合わせ

JAひがしみの本店 ふれあい課 TEL0573-78-0124



生まれ育った東美濃の地で働きませんか？ ～平成29年度職員採用説明会のご案内～

JAひがしみの、平成29年度職員採用に関する下記合同企業説明会に参加予定です。大学・短大・専門学校を卒業(予定)の方の参加をお待ちしています。

■説明会日程

- 3月9日(水)「リレー方式・会社説明会」(中津川文化会館)
- 3月11日(金)「恵那合同企業説明会2016」(恵那市市民会館)



■お問い合わせ

〒509-9132 中津川市茄子川1646-19
JAひがしみの 企画総務部 人事課
Tel 0573-78-0168 Fax 0573-68-7724
E-mail: jinji@ja-higashimino.gjadc.jp

安心・信頼のJA中古農機

JAひがしみの 中古農機フェア!!

平成28年 2/20土・21日
9:00～16:00 9:00～12:00

トラクター・コンバイン・田植機・耕転機・他中古農機勢揃い!!

農地・農作業・農業関連融資相談コーナーも設置!

ピックアップ!!
ふれあい販売も同時開催!

豚汁サービスあります!

食品・果物 各種農作業用品の特価販売!!

優良中古農機を多数展示即売!!

「来場者記念品」先着両日合計500名様進呈!
「成約記念品」進呈!

トラクター・コンバイン 田植機をご成約の方

《会場》JAひがしみの 本店駐車場
中津川市茄子川1649-19(JAひがしみの 本店北側駐車場) TEL 0573-78-0122

【主催】東美濃農業協同組合
【協賛】全国農業協同組合連合会 岐阜県本部 系統農機メーカー

JAバンクではじめよう!

春のわくわく キャンペーン

平成28年
2月1日(月)
～
5月31日(火)

JAバンクで新規に

給与振込・JAカード・マイカーローンをご契約いただくと、

松下奈緒 JAバンク オリジナル

QUOカードをプレゼント!



給与振込
5,000円券



JAカード
1,000円券 500円券



マイカーローン
1,000円券

プレゼント条件

次の2つの条件を満たす方
①キャンペーン期間中に「専用応募ハガキ」または「WEB申込み」によりご応募いただいた方

②平成28年2月1日から平成28年6月30日までに1回のお振込金額が5万円以上の新規給与振込をされた方

※平成28年6～8月頃発送予定

プレゼント条件

キャンペーン期間中に入会申込書(本人会章)をご提出いただき、カードご利用代金の引落口座を岐阜県下JAの貯金口座にご指定いただいた方

プレゼント条件

キャンペーン期間中にご融資させていただいた方

詳しくは、お近くの支店にお問い合わせ下さい。

写真を整理する

ホームオーガナイザー ● 吉島 智美

デジカメやスマートフォンが普及した現在、写真を現像する機会はめっきり減りました。しかし、小さなお子さんがいる家庭では、幼稚園や小学校から写真を購入する機会がありますし、片付けの現場でも古い写真の整理を相談されることがあり「まだまだ写真の整理で悩んでいる人は多いなあ」と感じます。

まず枚数が多い場合は厳選する作業から始めましょう。ボケていたり、他人に見られたくない写真は当然ですが、同じような写真は、一番写りの良い写真を選びそれ以外は思い切って処分しましょう。残った写真だけを整理するのですが、何に収納するかでその後の保管スペースが決まります。



は見た目にもしっかりとっていて豪華ですが場所を取ります。それに比べると台紙の厚みが薄いポケットアルバムは省スペースでたくさん枚数が入りますから、数多く保管したい人におすすめです。写真を整理する際、時系列で並べたい、イベントごとに区切りたい、という場合は事前に全ての写真が揃っているかを確認してから始めましょう。終了後に残りの写真が出てくると貼り替え、差し替えが面倒でやる気がなくなります。台紙自体を並べ替えてできるアルバムもありますが、価格が割高になるので一長一短ですね。

収納場所も取らず、順番にも気を使わずに済む方法としては、シンブルですが袋分けが一番です。封筒に撮った日付や場所、イベントなどのタイトルを記入しそこに写真をまとめて入れておく方法です。封筒を適当な大きさの箱に立てて収納するとさらに管理しやすくなります。

写真は昔はとても貴重でしたが今は手軽になりました。その分枚数が増えがちですので気軽に整理し、自分も家族も後々困らないようにしておきましょう。

中高年の尿漏れ

佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

何かのきっかけでお腹に力が入り、腹圧が高まった時に尿漏れすることがあります。例えば、せきやくしゃみをした時、大笑いした時、重い物を持ち上げた時、スポーツをしている時などに起きます。これは「腹圧性尿失禁」と呼んでいます。女性の尿漏れの中で最も多いとされています。

なぜ尿漏れするのかというと、膀胱（ぼうしやう）や尿道、子宮などを下から支えている「骨盤底筋」という筋肉の集まりがあり、これが妊娠や出産、加齢などで緩んでくるためです。

治療には骨盤底筋の筋力を強める骨盤底筋体操があります。膣や肛門の筋肉を10秒ほどキュッと引き締めた後、パッと緩めて数十秒リラックスします。これを10回繰り返すのを1クールとして、毎日5クール行います。

もう一つの尿漏れに「切迫性尿失禁」というのがあります。これは急に強い尿意が起こって、トイレに行くのが間に合わなかったり、トイレで下着を下している最中に尿が出たり、また調理で冷たい水に触れた時、冷蔵庫を開けた時に反射的に尿意が起こり、尿漏れ

を起こすというものです。これは膀胱が過敏となり、少し尿がたまったり、ちょっとした刺激を受けただけで急に膀胱が反応して収縮し、強い尿意が起こり、我慢できず尿が漏れてしまうもので、「過活動膀胱」と診断されます。治療には、膀胱訓練というのがあります。トイレに行きたくても15〜30分我慢して、排尿の間隔をあげるようにします。実際には膀胱がまだ尿いっぱいになっているわけではありませんが、焦らずに我慢していると、収縮していた膀胱も緊張が緩み、尿意切迫感が落ち着きます。



農句

情報

2016年
2月



頑張るあなたの農業を JAグループが応援します！

アグリシードリース

「アグリシードリース」とは、地域の農業を応援するために、農機具等にかかるリース料の一部を助成する事業です。

▽対象者

農業者、集落営農、農業生産法人、JA出資法人等

◆稲作生産者の方◆

【助成要件】

- ・生産数量目標を遵守していること。
- ・米(含む転作物)の作付面積を1割以上拡大し、かつ5カ年以内に15ha以上とする計画があること。
- ※既に上記作付面積が15ha以上の方については1割以上の拡大計画があること、または新たな生産コスト低減に向けた取り組みがあること。

【対象農機具】

田植機、トラクター、コンバイン等

◆野菜生産者の方◆

【助成要件】

- ・野菜の作付面積が3ha以上であること。または野菜の作付面積を1割以上拡大し、かつ5カ年以内に3ha以上とする計画があること。
- ・加工・業務用野菜を新規または増産し、かつ加工・業務用野菜の作付面積が、野菜の作付面積の1割以上となる計画があること。

【対象農機具】

植替器、収獲機等

◆畜産酪農家の方◆

【助成要件】

- 5カ年以内に平均飼養頭数以上の規模まで拡大する計画があること。
- または、既に平均飼養頭数以上の規模に達している場合は5年後に増頭する計画があること。

【対象農機具】

〔乳用牛〕分娩監視システム、発情

発見システム、分娩監視・発情発見用カメラ、搾乳ユニット搬送装置、搾乳ロボット

〔肉用牛〕分娩監視システム、発情発見システム、分娩監視・発情発見用カメラ

〔養豚〕子豚用自動哺乳器

▽リース料助成額

組合員…本体価格(税抜)の40%相当額(上限200万円又は400万円)
その他…本体価格(税抜)の20%相当額(上限100万円又は200万円)

▽募集期間

平成28年2月中旬

▽受付・お問い合わせ

JAひがしみの各アグリセンター

平成27年度新規就農応援事業

研修生を受け入れる皆さんの資材費、住居費、就農研修に必要な費用を助成します。また、独立新規就農者の皆さんの種や苗、肥料の購入など、農業経営にかかる費用を助成します。

◆研修受入先への助成◆

【対象者】

研修受入先農家・農業法人・生産者組織等

【助成要件】

・恒常的、かつ、1年以上にわたって

実施される実践的な研修であること。

- ・研修生が①18歳以上65歳未満②独立就農もしくは親元就農後5年以内に経営承継が見込まれる方であること。

【助成金額】

研修生1人あたり月額最大1～3万円(研修生1人あたり24カ月分まで)

◆独立新規就農者への助成◆

【対象者】

独立新規就農者

※親元・雇用就農者は対象外となります。

【助成要件】

- ・認定新規就農者、かつ、独立就農者であること。
- ・就農後3年以内、かつ、18歳以上48歳未満であること。
- ・申請時点で営農しており、今後も継続する見込みであること。

【助成金額】

1人あたり最大20万円(1人あたりの申請は3回まで)

▽事前申請期間(事業エントリー)

平成28年2月29日

▽助成申請期間(本申請)

平成28年5月1日～平成28年6月28日

▽受付・お問い合わせ

JAひがしみの各支店・アグリセンター

彩菜栽

2016年
2月

春一番の種まき、 育ちも早く美味しい小カブ



わが国への渡来は縄文時代の後期ともされる大変古い野菜。長い栽培の歴史の中で、全国各地に根付き、好みや用途に合わせてたくさんの地方品種が生まれました。

これらの品種を取り入れ栽培してみても楽しみですが、中でも小カブ（金町系）は品種改良が進んでおり、生育期間が短く、色、形のそろいも

良く美味しいので、家庭菜園にはおすすめです。作型を選べば、ほぼ一年中栽培できるのが楽しみですが、他の野菜に先駆けて、春一番に種まきできるのも魅力です。

2月は立春とはいえ、平年なら1月下旬からの厳しい寒さが続く時期。最低気温もこの頃現れる年も多く、霜も降りるので、通常なら野菜の種まきができる時期ではありませんが、プラスチックフィルムをトンネル状に覆い、密閉すれば中は春。春一番の小カブの種まきができるのです。

育て方はなるべく早い内に図のように1.2m幅のベッドを作

り、全面に良質の完熟堆肥、油かす、化成肥料をばらまき、15cmほどの深さによく耕し込んでおきます。そしてくわ幅よりやや広めのまき溝を3列作り、溝底を平らにならしておきます。畑が乾いていたなら、まき溝の外にはみ出さないよう、じょうろで十分灌水しておきます。種まき後にトンネルを密閉するので当分水分を保つようにたっぷり灌水しておくことが大切です。

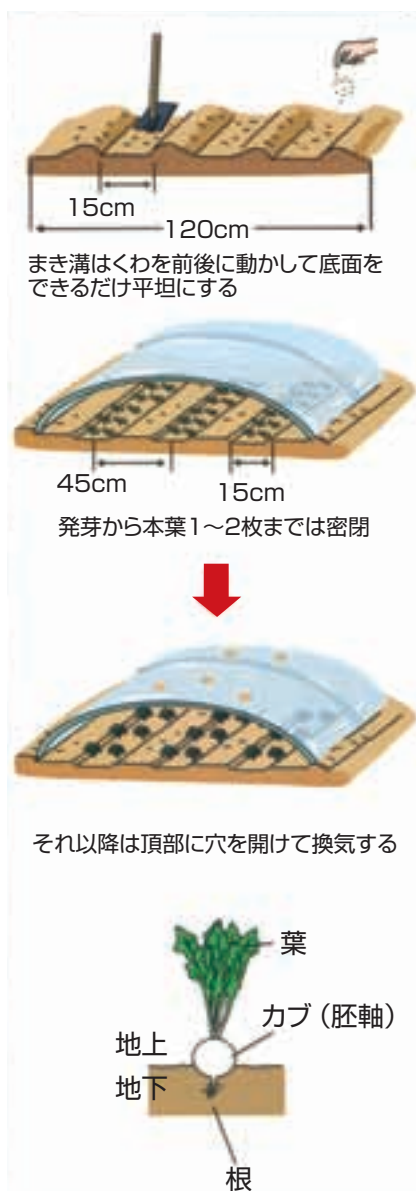
種まきは、種子が大変小さいので

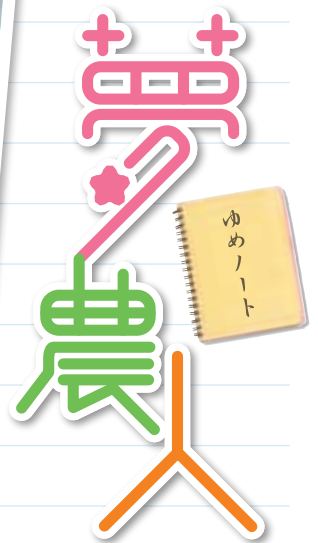
厚まきにならないよう15〜2cm間隔の薄まきにし、1〜1.5cmぐらいの厚さに覆土し、くわの背中であげて軽く押し、ベッド全面に再び灌水してからフィルムをトンネル状に覆い、裾には十分土をかけて密閉し、地温の上昇を図り、発芽と初期生育を促します。

発芽して本葉1〜2枚に育ったらトンネル頂部に小穴を開けて換気し、外気温が上がり、トンネル内部が30度を超えるようになったら裾を上げて換気し、温度が上がり過ぎないように気を付けます。

本葉2〜3枚ぐらいに育つにつれて株間が込み合わないようにならぬよう注意します。生育中2回ほど引きを行い、灌水して乾き過ぎないように注意します。生育中2回ほど列の間に化成肥料を追肥し、軽く土に混ぜ込みます。

4月上旬以降外気温が十分暖かくなったら徐々にトンネルを取り外して外気に慣らし、根径から5cm内外に肥大したら順次収穫します。葉も美味しいので捨てずに有効に利用しましょう。





原 聡志さん
(恵那市岩村町)

いちごと共に第二の人生

「今年は暖冬で寒暖差がなかったことから甘みがなかなかのらず、小玉傾向。それでも毎年楽しみにしている人がいるから頑張れる」と話す原さん。現在東美濃いちご生産協議会の会長を務め、「章姫」と「紅ほっぺ」を15aで栽培しています。

いちごの栽培を始めたきっかけはJA全農岐阜のいちご新規就農者研修所で行われる研修に参加したこと。最初は興味本位での参加でしたが1年と2ヵ月間、いちごの生産技術・経営管理をしつかりと学んだことでいちごの栽培にすっかり夢中になりました。

栽培においては特に水やりが大きなポイント。乾燥に弱いので水を好みますが過度にやりすぎても根腐れを起こしてしまいます。肥料も量やタイミングをバランスよく調整し管理。また、「うどんこ病」などの病気を早期発見・防除するためにこまめな観察も心掛けています。

12月初旬から5月にかけて平年並みの5トを出荷予定。収穫とパック詰め作業は一人では手が回らないため、妻の瑞枝さんと娘の奈美江さんも協力。

「農業は毎年1年生。経験したことでも翌年うまくいくとは限らない。今後も勉強する日々を続けるながら、美味しいいちごをたくさんつくりたい」と意気込みを語りました。

いちごの栄養

いちごはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは風邪の予防にもよく、肌のメラニン色素が増加するのを抑える働きもあります。シミ、ソバカスの予防になり、美容効果も期待大です。へたを取ってから洗うと水っぽくなり、ビタミンCも水に溶け出てしまいますので、水洗いする時はへたをつけたまま洗いましょう。





エンジイ

マイライフ

地域交流の輪を広げたい

2年前から毎年3回

蛭川地区で開催されている「てづくりひるかわ朝市」。企画と運営を担っているのが蛭川に住む子育て真っ最中の母親7名です。

代表の玉谷さんは「自分たちが住む蛭川をもっと元気にしたい」と毎回工夫を凝らしながら楽しく活気のある朝市をつくりあげています。

朝市を始めたきっかけは、野菜を栽培しては近所に配ったり、ブコ顔負けの美味しいお菓子を作る人、布小物を作る趣味の人が玉谷さんの周りにいたこと。「たくさんの人に販売できるような機会があれば」と思い立ちました。

玉谷さんが開催にあたり大切にしていることは「若い世代の来場」。安くて新鮮な旬の野菜をはじめ、手作りの小物やアクセサリ、ラッピングにもこだわったお菓子、地元ならではの食べ物など約30ブースが出店。PRするためのチラシは保育園や小学校、スーパーなど主婦をターゲットに配布しフェイスブックでも情報を発信。口コミ効果もあり、毎回来場者数も増えています。

第7回は5月に開催を予定。玉谷さんは「人との出会いは宝物。これからも世代間の交流の場となるように、朝市を盛り上げていきたい」と意気込みました。



玉谷 八重子さん(中津川市蛭川)

☆JAの星

明智支店
堀 菜津希



Profile

担当：金融・共済窓口
入組：3年目
出身：恵那市明智町
血液型：O
趣味：読書

明るく爽やかな笑顔で

丁寧な言葉遣いと明るい笑顔で常に心掛けています。支店の顔となる窓口担当として、来店されたお客様がお帰りになる時まで店内で気持ち良く過ごしていただけるような接客をこれからも大切にしたいです。

キラキラ☆ひがじみのっ子

原 星空ちゃん(3歳)
(中津川市苗木)



いつも元気だよ

お兄ちゃんといつも鬼ごっこをして遊んでいる星空ちゃん。ダッフィーのぬいぐるみがとってもお気に入りです。

「人の気持ちのわかる優しい子に育てて欲しい」とお母さんは笑顔で話します。



ひがし君・みゆちゃんの おはなし日和

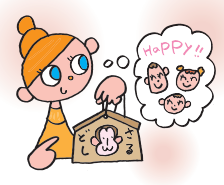


1月号の特集「申年さん大集合!!」を読んで、私の家族にも申年がいるので、とても興味深く、また親しみがありました。

中津川市下野 志津宏子さん
自分も申年なので、紹介されていた申年の性格が当てはまり、笑ってしまいました。年男として、心新たに新年をスタートしています。

中津川市千旦林 金田勝巳さん
年男です。特集がとてもよかったです。今年やりたいこととして、眠っているバイクで旅がしたいと思っています。

中津川市福岡 安保春美さん
デイサービスの利用者の方々とレクリエーションの時間を利用してクイズをやっています。みなさん頭がやわらかく、すぐにひらめいて答えています。これからご利用させていただきます。



中津川市武並町 ぎふ村デイサービスセンター
クロスワードはすぐに解ける簡単な問題と、少し頭をひねらないと解けない問題もあって、頭の体操になりますよね。これから多く皆さんの応募をお待ちしております。

中津川市岩村町 鈴木弘美さん
お孫さんに喜んでもらえるような真っ赤で甘〜いちごがたくさんつくれるといいですね♪

中津川市福岡 安保春美さん
勤めていることから普段広報誌をゆつくり読むことはできないのですが、地域の身近な話題や役立つ情報が書かれているので毎回楽しみにしています。特にクイズが好きです。

中津川市福岡 安保春美さん
勤めていることから普段広報誌をゆつくり読むことはできないのですが、地域の身近な話題や役立つ情報が書かれているので毎回楽しみにしています。特にクイズが好きです。



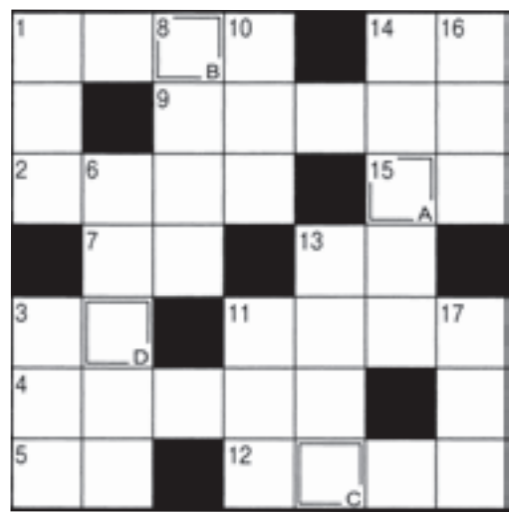
頭口体操

■タテのカギ

- ①物事が起こる気配 春の――
- ③絵や文字を修正したり書き足したりすること
- ⑥鹿児島県の南端にある島
- ⑧たばこと一緒に持ち歩くことの多い道具
- ⑩配偶者の妹、あるいは弟の妻
- ⑪東大寺や――大社がある奈良公園
- ⑬一般的には白みそより辛め
- ⑭生まれてひと月の赤ちゃんを連れて、神社へ――に行きました
- ⑯薬の――がすぐに表れた
- ⑰チョコレートを溶かすには、直火ではなく――することが多い

■ヨコのカギ

- ①1月は睦月、2月は――
- ②結婚して――を持ちました
- ③酒を温めること
- ④疲れたので――しよう
- ⑤電子メールを数える時にも使う言葉
- ⑦ハイの反対語
- ⑨日本初の国産磁器 積み出し港だった佐賀県の地名を冠しています
- ⑪風呂を上げる時に浴びます
- ⑫自動車の燃料のひとつ
- ⑬バレンタインデーに伝える人もいます
- ⑭古い杉の木などではとても太くなります
- ⑯節分にまく物



【問題】二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

■応募要領

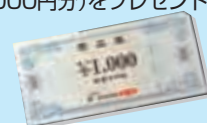
官製ハガキにクイズの答えと、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、JAまたは広報誌に対する意見、要望などをご記入の上、下記までお寄せ下さい。

■応募締切日

平成28年2月26日(金)

■賞品

正解者の中から抽選で10名様に農協全国商品券(1,000円分)をプレゼント



■1月号の答え

カンツバキ(寒椿)

■クイズ当選者(敬称略)

松田 益美、藤原 恵里子、足立 幹夫、廣田 勝年、交告 萌々香、今井 静代、長谷川久雄、鈴木 千夜子、安藤さ江子、小林美佐子



〒509-9132 中津川市茄子川1646-19
JAひがしみの 本店 ふれあい課

理事会

第9回理事会

(平成28年1月21日)

次の事項が報告、または審議されました。

【附議事項】

①平成28年度事業計画について

【報告事項】

- ①第3四半期余裕金運用状況について
- ②反社会的勢力との取引排除にかかる対応状況について
- ③JAファンづくり運動の進捗状況について
- ④組合員の加入及び脱退の状況について
- ⑤恵那アグリセンター内土地未登記物件に係る訴訟について
- ⑥リスク管理債権(第3四半期)の現況について
- ⑦水稻の生産数量目標配分について
- ⑧12月末の事業実績について

JAひがしみの概況

(平成27年12月31日現在)

組合員数	32,861人
出資金	26億8,860万円
貯金	2,189億 272万円
貸出金	428億6,378万円
共済保有高	7,005億7,000万円
購買品供給高	56億6,906万円
販売品取扱高	38億7,149万円



ここだけの話

■東洋のシンドラーと呼ばれた杉原千畝。海外でも英雄です。彼は、幼い頃、父親の仕事の都合で短い期間でしたが、現在の中津川市立南小学校へ通っていたそうです。この地域にとてもゆかりがある方ですので、本や映画で彼をもっと知りたいと思っています。(も)

■日本農業新聞の東海4県における準グランプリの賞を頂きましたー広報担当としてとても嬉しく、光栄に思います。これからも多くの方に読んでいただけるような、タイムリーで話題性がある記事をたくさん書いていきたいです。(な)

無料相談日

JAでは、各種相談日を設けていますので、お気軽にご利用ください。各相談場所へ事前に電話予約をしてください。

内容	月	日	場 所
年金相談	2月	10日(水)	恵那支店
		//	坂下支店
		17日(水)	本店
		//	加子母支店
		//	付知支店
		//	下野支店
	3月	2日(水)	山岡支店
		//	明智支店
法律相談		//	上村支店
		9日(水)	恵那支店
		//	坂下支店

内容	月	日	場 所
法律相談	2月	12日(金)	本店
		17日(水)	恵那支店
		24日(水)	山岡支店
	3月	9日(水)	下野支店
		10日(木)	本店

内容	月	日	場 所
税務相談	2月	10日(水)	恵那支店
		//	山岡支店
		17日(水)	本店
		22日(月)	下野支店
	3月	9日(水)	恵那支店
		//	山岡支店

ご案内窓口 市外局番 ☎(0573)

本 店	☎78-0124	上 村 支 店	☎47-2311
中 津 川 支 店	☎65-3144	坂 下 支 店	☎75-4111
恵 那 支 店	☎25-5291	加 子 母 支 店	☎79-2241
山 岡 支 店	☎56-2121	付 知 支 店	☎82-2121
明 智 支 店	☎54-2171	下 野 支 店	☎72-2061

ふれあい訪問日

平成28年3月のふれあい訪問日

8日(火)・9日(水)

緊急連絡先

事故をしてしまったら	TEL 0120-25-8931
通帳・キャッシュカードを無くしてしまった	TEL 058-276-8015
葬儀に関するご相談は	TEL 0120-09-8382
電化製品のお問い合わせは	TEL 0573-78-0122
プロパンガス・ガス器具のお問い合わせは	TEL 0573-68-7744



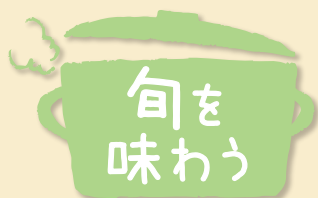
(カレンダー応募作品より)

冬はあまり遠出をしないので、近場で何か撮ろうと散歩していたところ、偶然粉雪に出会いました。子どもは膝の高さまである雪の中を楽しんで歩いていました。今年も暖冬でこれほど積もるとはないかもしれないので、子どもにとっては残念かもしれませんがね。

今月の表紙

冬の朝

撮影・小縣吉郎さん
(中津川市坂下)
撮影地・中津川市坂下



菜の花

ほろ苦さは
早春の味

外はまだ寒い日が続いても、店頭で菜の花が並ぶと、春の訪れが感じられて、うれしくなります。タラの芽やフキノトウと同じく、早春を告げる代表的な食材の一つです。

菜の花の一番の魅力は独特のほろ苦さ。シンプルなおひたしにすると、その風味が引き立ちます。他にも、からししょうゆや酢みそとあえたり、パスタの具材にしたり、中



華風の炒め物にしたりと、和洋中どのジャンルでも使いやすく、さまざまなバリエーションが楽しめます。

また栄養素の「種類の多さ」と「量」には目を見張るものがあります。カロテン、ビタミンC、鉄、カルシウム、葉酸、

さらに食物繊維などを豊富に含み、特にビタミンCは、野菜の中でもトップクラス! そして、カロテンは油と一緒に取ると、より吸収率がアップするので、炒め物やオイル系のパスタがおすすめです。茎の端はかたいので、切り落として使います。シャキッとした食感もおもしろいので、ゆで過ぎは禁物! かたい茎から先にゆで始め、後からつぼみを加えます。さっとゆでたら、手早く水にとり、しっかり水気をしぼると、歯応え良く、色鮮やかに仕上がります。

選ぶときは、切り口が新鮮で、茎が太く、花が開いてないものを選びましょう。

保存は、ポリ袋に入れ、つぼみを上にして、立てた状態で冷蔵庫の野菜室へ。花が咲いてしまうと味が落ちてしまうので、できるだけ早く食べましょう。すぐに使わないときは、ゆでてラップで包み、冷凍保存するとよいです。

RECIPE

菜の花のスパゲティ

材料(2人分)

調理時間
20分

スパゲティ……………200g
湯……………2L
①塩……………大さじ1
菜の花……………150g
ベーコン……………3枚
ニンニク……………1/2片
赤唐辛子……………1/2本
オリーブ油……………大さじ2
白ワイン……………大さじ2
②塩……………少々



作り方

- 1 菜の花は茎の端を落としてゆで、水にとって水気をしぼり、半分に切ります。ベーコンは1cm幅に、ニンニクは薄切りにします。唐辛子は種を除き、小口切りにします。
- 2 鍋に分量の湯を沸かして塩を加え、スパゲティを表示通りにゆでます。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、中火でベーコンをカリカリになるまで炒めます。火を少し弱め、ニンニク、唐辛子を炒めます。香りが出てきたらワインを加えてひと煮立ちさせ、菜の花を加えて塩で味を調え、ゆで立ての②を加え混ぜます。

出典:「ベターホームのお料理教室」 撮影:大井一範

Heartful Communication

ひがしみの

JAひがしみの
ホームページ

ひがしみの産の美味しいレシピや食材、最新情報はこちら

<http://www.ja-higashimino.or.jp/>

発行: 東美濃農業協同組合(JAひがしみの) ● FEBRUARY / Vol.215 2016年2月1日発行

編集: 企画総務部ふれあい課 〒509-9132 岐阜県中津川市茄子川1646-19

TEL0573・78・0124 FAX0573・68・7724 (E-mail) koho@ja-higashimino.gjadc.jp

JAひがしみの

検索

