Heartful Communication

ひがしみの

JAグループ
耕そう、大地と地域のみらい。

特集
東美濃産
おいしい夏秋トマトの
魅力を再発見

Vol.221
8
2016 AUGUST

JAひがしみの

特集

東美濃産

おいしい夏秋トマトの魅力を再発見

東美濃の夏秋トマトは中山間地の涼しさと昼夜の気温差で育つからこそ高品質でおいしいと評判!岐阜県では飛騨に続き、２番目に多く生産しており、東美濃を代表する特産品です。毎年、京都、岐阜、名古屋市場へと出荷しており、今年も天候に恵まれたことからおいしいトマトを出荷しています。

東美濃夏秋トマトのこだわり

①トマトは土づくりから

土壌の分析を行なって、ミネラルまで足りない養分を補うことと良質な堆肥・資材を施し、根の伸びやすい健全な土づくりをすることで味の濃いトマトを栽培

②環境にやさしい ぎふクリーン農業

害虫を防ぐ防虫ネットの設置など化学肥料や化学合成農薬の使用を減らした『ぎふクリーン農業』を実施

このマークは、従来の栽培から化学合成農薬・化学肥料（チッソ）を30%以上削減した証です。

■H27年度 JAひがしみの管内の生産状況

地　区	生産者（人）	面積（α）	生産量(kg)	売上(千円)
中津川	22	244	172,426	57,773
恵　那	11	115	67,936	22,233
恵　南	34	406	315,035	99,880
恵那北	69	1,176	1,063,384	367,497
総合計	136	1,941	1,618,781	547,384

東美濃夏秋トマト生産協議会からのメッセージ

上質なトマトづくりにこだわって

東美濃夏秋トマト生産協議会　会長　梅本 広市 さん

東美濃夏秋トマト生産協会は品質にこだわり生産しています。栽培段階での品質はもちろんのこと、消費者のもとに届くまで、品質が保たれた上質なトマトづくりにこだわっています。消費者が「おいしい」と食べてもらえることが会員の目標です。

また、東美濃は産地としての歴史があり、市場からの信頼性が高い産地です。岐阜県産という括りだけではなく、東美濃のトマトとして出荷が行われているのも、その象徴です。

また若い新規就農者へのサポートにも力を入れています。今後高齢化が進むにつれ、やはり大事になるのが、若い元気のいい力です。少しずつではありますが若い就農者が誕生しており、もっと広がることを期待しています。研修などの支援にも力を入れています。

若い力が頑張っています

昨年、梅本さんのもとで研修を受け、今年より新規就農をした窪田菜那さん。（明智町）21歳の若さと女性就農者ということで活躍が期待される。梅本さんは「若くて、エネルギッシュさが良い。これからますます期待したい。」と話します。

窪田さんは「一人で作業を行っていくことは大変だが、トマトづくりは楽しい。はじめて自分のトマトを収穫したときは嬉しかった。こだわりの『美味しいトマト』をこれからも生産していきたい。」と意気込みを語りました。

知名度向上と消費拡大へ

おいしい！と評判でした

生産協議会と当ＪＡは名古屋市の量販店などでトマトの直接宣伝を行い、販売促進を行っています。消費者の「生の声」を聞き今後の取り組みや活動に反映させています。また、生産者と消費者の結びつきも深めることを大切にしています。

7月16日に名古屋の量販店で行われた消費宣伝では、トマトを使ったレシピや産地の概要パンフレットを配布、鉢植えのトマトも展示しました。試食した人からは「果肉がほどよく硬くて、酸味と甘みのバランスがおいしい。」と評判でした。

東美濃のトマトを使った こだわりの商品

A かしもトマトドレッシング

かしもトマトドレッシングは、美味しい空気と、冷たい水で育てた「かしもミネラル桃太郎トマト」をたっぷり使用したプレミアムドレッシングです。

生野菜にはもちろん、カットしたトマトを加えた冷製パスタに、みじん切りにした玉ねぎと一緒に冷やっこなどもオススメです。

1本(200ml)
450円(税込)

B ひがしみのカレー

飛騨牛とトマトたっぷりのひがしみのカレーは、きれいな空気と、とびきり冷たい水で栽培された「麗夏トマト」をベースに、農家の愛情たっぷりに育てられた岐阜県産「飛騨牛」をふんだんに使用しています。

1パック(220g)
650円(税込)

C かしものとまとじゅうす

「かしもミネラル桃太郎トマト」を使った「かしものとまとじゅうす」を今年より当ＪＡが取扱いを始めました。「かしもミネラル桃太郎トマト」を100％使ったこだわりの商品です。健康志向の方にはぴったりです。

1本(720ml)
650円(税込)

～商品についてのお知らせ～

A/B/Cのご購入方法は…

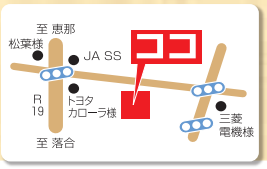
① ホームページ「JAひがしみの〈ショップひがしみの〉」より商品のご購入ができます。
http://www.ja-higashimino.or.jp/

② A商品「**かしもトマトドレッシング**」C商品「**かしものとまとじゅうす**」のご購入については、お問い合わせください。

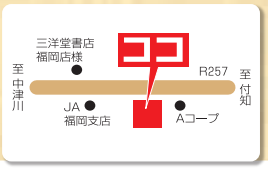
③ B商品「**ひがしみのカレー**」はJAグリンセンターでご購入できます。

JAグリーンセンター

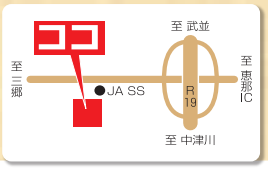
■中津川グリーンセンター
☎0573-62-4147



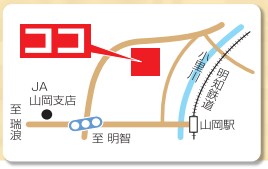
■恵那北グリーンセンター
☎0573-76-3018



■えなグリーンセンター
☎0573-20-2636



■恵南グリーンセンター
☎0573-56-3430



■お問い合わせ先　JAひがしみの 営農販売課　電話 0573-78-0137
組織広報課　電話 0573-78-0124

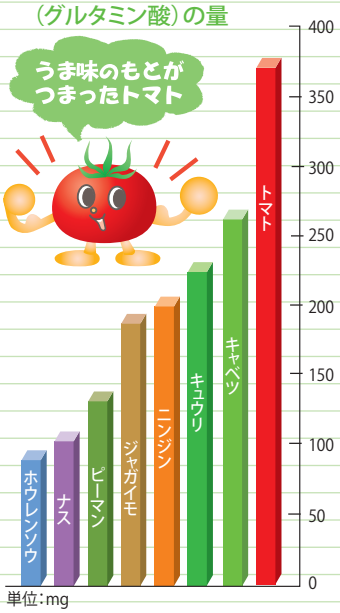
トマトは熱を加えると さらにおいしくなります

トマトの赤色は主にリコピンという成分です。リコピンは強い抗酸化作用があり、生活習慣病やがんの予防に効果があるといわれ、注目されています。リコピンは比較的熱に強く、生で食べるよりソースや炒め物など油を使って加熱調理をした方が、より効果的にトマトの抗酸化作用を利用できることが分かっています。

日本では生で食べることが主流のトマトですが、実はトマトにはグルタミン酸というううま味成分が多く含まれています。うま味とは、日本では甘味、酸味、塩味、苦味、と並んだ基本の味の一つです。

トマトはこのうま味で、日本食のだしのように味のベースとなり、みそやしょうゆのように調味料にもなっています。サラダなど生で食べることも夏は美味しいのでオススメですが、だしやしょうゆを使うようにトマトソースも日々調理に活用することもオススメです。

●タンパク質1グラムあたりに含まれている、うまみ成分（グルタミン酸）の量



トマトソースの作り方

材料（4人分）

完熟トマト・・・・・５個
たまねぎ・・・・・1/2
オリーブ油・・・・・1/4カップ
ローリエ・・・・・１枚
塩、こしょう、にんにく（お好みで）

作り方

1. トマトの皮を湯むきし、へたとタネを取り除いてきざんでおく。
2. みじん切りしたたまねぎとにんにくを、オリーブ油で炒める。
3. 2へ1のトマトを加えて炒め、ローリエをいれ、火を弱めて、最初の量の半分くらいになるまで煮込み、塩、こしょうで味つけをする。

トマトソテー

1人分99kcal　調理時間10分

材料（2人分）

トマト・・・・・中２個（400ｇ）
大葉・・・・・４枚
ベーコン・・・・・１枚
オリーブ油・・・・・小さじ１
しょうゆ・・・・・小さじ１
黒こしょう・・・・・少々

作り方

1. トマトはへたを取り、1㎝厚さの輪切りにします。大葉は千切りにします。
2. ベーコンは１㎝角に切ります。フライパンに油とベーコンを入れ、中火でベーコンがカリカリになるまで炒め、取り出します。
3. 2のフライパンにトマトを入れ、強火で両面を20～30秒ずつ焼きます。トマトを皿に盛り、しょうゆ、こしょうを掛け、ベーコンとしそを散らします。

ステキなパートナーを見つけませんか
～婚活イベントのお知らせ～

新しい企画にも挑戦

恵那市の「いしかわトマト農園」では、中津川市、恵那市の男性のトマト農家を対象に８月20日に婚活イベント「トマコン」を開催します。

同イベントは、新規就農者や若手で独身の農家に、女性との出会いの場を提供したいと、企画。募集する女性は20～40代で住所不問。農業に興味があり、トマトが好きである方を募集しており、当日はトマトの収穫や栽培方法についての学習、ＢＢＱなどで、交流を深める予定をしています。「婚活と固く考えるのではなく、気軽に参加してもらい、楽しい時間になれば」と同農園代表の石川右木子さんは期待しています。

■参加についてのお問い合わせ
いしかわトマト農園
TEL 0573-32-1300

活動の成果発表 女性部が作品展開催

当ＪＡ女性連絡協議会は７月22、23日の２日間、「家の光小グループ・ＪＡ女性部員・サークル合同作品展＆元気交流会」を同ＪＡ本店で開き、女性部員ら約４００名が参加しました。

各種体験コーナーでは、家の光で紹介された手ぬぐい１枚でできる手芸やちぎり和紙で作るくまモンうちわ作り、３分クッキングでおなじみの宮本和秀先生の夏野菜料理教室が行われ、盛況でした。

また、女性部員によるバザーや喫茶コーナー、Ａコープの商品販売などが行われ好評でした。

宮本先生の講演を受ける参加者

展示作品を見る参加者

夏秋トマト出荷本番 目揃え会で品質統一へ

東美濃夏秋トマト生産協議会が生産する夏秋トマトの出荷が６月17日より本番を迎えました。11月中旬までに主に京都、岐阜、名古屋市場へ前年比１０４％増の１，６８８ｔの出荷を見込んでいます。

６月30日には同選果場で開かれた目揃え会には、生産者や市場、行政、ＪＡ関係者など約70名が集まり、販売情勢や出荷規格、出荷方法を確認しました。中津川市夏秋トマト生産組合鷹見豪組合長は「安定した出荷で高品質な美味しいトマトを消費者に届けよう」と呼びかけました。

箱詰めする選果員

中京学院大学パレード・優勝報告会 当ＪＡから特産品を贈呈

７月３日、第65回全日本大学野球選手権に初出場、初優勝した中京学院大学の硬式野球部選手らは、中津川市内でパレード・優勝報告会を行いました。市民など約３千人が祝福しました。優勝報告会では、当ＪＡから「コシヒカリ１２０kg とトマト20kg」、全農岐阜より「飛騨牛10kgと飛騨旨豚10kg」が贈られました。

当ＪＡ足立能夫組合長は「地元特産品を食べて活力に変えていただきたい」と激励しました。

選手に特産品を贈呈する当JA足立組合長

秋の良品多収化目指す 栗の夏季剪定講習会開催

当JAと東美濃栗振興協議会は7月4日、夏季剪定と第2回クリ新規栽培チャレンジ塾の合同講習会を中山間農業研究所中津川支所で開き、約100名が参加しました。

講習会で恵那農林事務所農業普及課が今年のクリの生育状況について説明。同支所クリ園では、「名人剪定士」の榊間信明さんが、夏季剪定作業のポイントを話し、参加者は榊間さんの模範指導のもと実技を行いました。

参加者は「秋の収穫に向けて、夏季剪定をしっかりと行い、病害虫防除を実施し、良品多収化を目指す」と決意を語りました。

剪定作業の実習を行う参加者ら

あいさつをする荻野修三金融共済担当常務

住宅関連業者にJAローン説明会 ニーズ対応と利便性をPR

当JAは管内の住宅関連業者を招き、7月15日に本店で住宅ローン説明会を開きました。各支店が推薦する建築関係業者ら36社42名が参加しました。

同説明会は、各業者にJAの商品を知ってもらい、住宅に関する情報を共有するのが目的。「マイホームの輪」と名づけ、今回で8回目となります。

同JA牧野英司ローンセンター長が住宅ローンの特徴やメリット、土・日曜日に営業するローンセンターや業者のニーズへの対応など利便性について説明しました。

東美濃肉牛共進会 大山さんがグランドチャンピオン

中津川市畜産振興会は7月19日、第38回東美濃肉牛共進会を関家畜流通センターで開き、去勢27頭、雌13頭出品されました。

同共進会は、東美濃地域の肉用牛肥育農家の飼養管理技術の一層の向上を図り、地域の肉用牛生産の拡大を図ることを目的としています。

グランドチャンピオンには大山経平さん(坂下)が輝きました。

グランドチャンピオンに輝いた大山さん

新規就農者をサポート トマト夜間ゼミ

当JAと恵那農林事務所農業普及課は6月30日、「第3回トマト夜間ゼミ」を当JA本店で行い、18名が参加しました。出荷から販売までの流れや生育が悪い場合に考えられる原因などを学びました。

同ゼミは、就農1年目から3年目までの新規就農者や来年度から就農を考える人を対象に開催。昨年より毎月1回、日中業務に忙しい農家のため夜間に行い、今年は約30人が受講しています。

参加者は「新規就農者への支援体制が充実していることはありがたい。学んだことを活かし、安定した収穫が行えるよう頑張っていきたい」と話しました。

説明を聞く参加者

地域ぐるみで防ごう! JAが農作業安全講習会

当JAは7月26日、同JA本店で農作業安全講習会を開き、農業者や営農組合員、オペレーター、JA関係者ら約130名が参加しました。

これは農業の機械化、農業機械の大型化、高齢化や婦女子化などで農作業事故が多発しているため、改善のために毎年開いています。

講習会では、農業労災制度や昨年の全国及び県内の農作業時の事故の発生状況などを説明しました。

安全な作業方法を学ぶ参加者

栗・トマト・なす
栽培見学ツアー参加者募集

●定年退職で第2の生きがいとして農業に挑戦してみたい方
●栗・トマト・なすなどを作ることが好きな方で、将来就農を考えている方

■日　時　・栗コース
平成28年8月21日（日）　8時30分～12時
・トマトコース・なすコース（それぞれのコースに分かれます）
平成28年8月28日（日）　13時30分～16時30分
■集　合　JAひがしみの本店
■日　程　JA本店➡農家視察➡中山間農業研究所（栗）／選果場（トマト・なす）➡JA本店

■お問合せ・お申込み
JAひがしみの営農部　TEL：（0573）78−0137
・栗コース　担当：吉村　〆切：8月16日（火）
・トマトコース・なすコース　担当：水野・成瀬
〆切：8月26日（金）

生活習慣病健診のご案内

恵那地域【健診日・会場】

9月14日(水)	東野営業所
9月15日(木)	※毛呂窪公民館
9月20日(火)	中野方コミュニティーセンター
9月21日(水)	飯地営業所

※7月号掲載の9月15日の会場が笠置コミュニティーセンターから変更になりました。

■お申込み受付期間　8月19日(金)まで

恵南地域【健診日・会場】

10月21日(金)	恵南アグリセンター
10月25日(火)	恵南アグリセンター

■お申込み受付期間　9月5日（月）～9月30日（金）
■当日受付時間　午前8時30分～午前11時まで
■お申し込み　各支店・営業所にある申込用紙をご記入の上、窓口に提出して下さい。（肺がん・大腸がんの健診をお申し込みの方は容器をお受け取り下さい。）
■お問い合わせ　JAひがしみの 組織広報課　TEL 0573-78-0124

2017年版 JAオリジナルカレンダー写真募集！

■テーマ　「東美濃の四季」東美濃地域（中津川市、恵那市）の四季の風景、自然、風物、行事など
■締め切り　8月末日
■問い合せ先　JAひがしみの 組織広報課（0573）78-0124

ご利用いただける方	●個人の場合 満20歳以上の正組合員（同居家族を含む） ●法人・団体の場合（次のアからウに掲げる者） ア. 農業（畜産業・養蚕業を含む）を営む法人・団体 イ. 農産物を原材料として、使用する製造若しくは加工の事業を行う法人・団体 ウ. 農作業の受託事業を行う法人・団体
ご融資金額	●個人の場合……1,500万円以内 ●法人・団体の場合……3,000万円以内

●本資金の詳しい条件などについては最寄のJAまでお問い合せください。
●審査の結果によりお客様のご希望に添えない場合がございます。

ご返済方法	●元金均等償還または元利金等償還で毎月償還方式 ●元金均等償還または元利金等償還で年2回償還方式 ●元金均等償還で年1回償還方式（利払いは年2回以上） ●期日一括償還（ご融資期間1年以内の場合に限る）
金利 申し込み金額が100万円以上の場合	当初3年間0.5%［変動金利］ ※基金協会保証を利用する場合は、当初3年間0.3%［変動金利］となります。平成28年6月30日現在
ご融資金額	原則として個人保証及び担保をいただきます。 県農業信用基金協会保証もご利用になれます。（保証料率0.4%） 申請により保証料助成（全額）が受けられます。

ベジフル歳事記

8月31日は野菜の日

シニア野菜ソムリエ●KAORU

楽しいイベントが目白押しの夏休み。一方、体調不良に陥りやすいとき。気温が高く、蒸し暑い日が続くと、体力が奪われ食欲がなくなる子どもたちも。体調管理には気を配りましょう。

体調管理の基本はやはり食生活。まずは1日3食しっかり時間を決めて食べること。必要な栄養素を摂取するだけではなく、規則正しい生活リズムを保つことにつながります。夜更かしや朝食抜きを習慣にしないことが大切です。そして、小まめな水分補給を心掛けること。喉が渇く前に水や麦茶などで少しずつ取るとよいでしょう。特に気を付けたいのが食事の内容。喉越しの良い麺や冷たいものばかりでは、代謝も鈍くなり、疲れやすくなる傾向が。肉・魚・卵などのタンパク質も毎食加え、主菜をしっかり食べましょう。その上で重要なのは夏野菜をたっぷり食べること。夏の太陽を浴びて育った旬の食材は、その過酷な環境に打ち勝つために必要なビタミンやミネラル、食物繊維などが多く含まれ、体の調子を整え、免疫力をアップし、スムーズな疲労回復をサポートしてくれます。夏野菜には水分を豊富に含むものが多く、水分補給の役割も。つまり夏野菜はこの時期の健康を守る栄養成分の宝庫なのです。

近年研究では色や香りの成分は健康的な体づくりに役立つといわれ、これらは『ファイト（フィト）ケミカル』と呼ばれています。大きな特徴はその強い抗酸化力。ピーマンやゴーヤなどの緑、トウモロコシやカボチャなどの黄、ナスやぶどうなどの紫などさまざまな彩りの野菜・果物を取り入れた料理は、見た目が鮮やかで食欲をそそるだけでなく、多くのファイトケミカルを摂取でき、体への相乗効果も期待できます。

8月31日は「野菜の日」です。夏野菜をおいしく食べて心も体も健やかに。

健康百科

更年期障害との付き合い方

佐久総合病院名誉院長●松島 松翠

女性は50歳を挟んだ約10年間を更年期といいますが、更年期にはいろいろな症状が出ることがあります。これを更年期障害といいます。

例えば、のぼせ、発汗、頭痛、肩こり、目まいなどです。人によっては、物忘れ、不眠など、更年期とは結び付きにくい症状を訴える人もいます。

なぜこのような症状が起こるかというと、一つは、女性ホルモンの変動・低下ということがあります。女性ホルモンの一つであるエストロゲンの分泌は思春期に高まり、40歳を過ぎるころから次第に低下し、更年期の症状が現れてくるのです。

もう一つは更年期になると、女性を取り巻く心理・社会的要因の変化が関係します。例えば、子どもの独立とか、親の介護をしなければならなくなった。夫が定年退職し、いつも家に居ることが多くなるなどで、妻は今まで自由に使ってきた時間と空間がなくなってしまう。そういうことで煩わしく感じてしまうのです。

つらいと感じるときは、更年期外来か、更年期の診察を専門とする婦人科を受診されるとよいでしょう。診察では問診が重要です。自覚症状やストレスの有無、人間関係や生活環境の変化などについて調べます。

さらに血液検査を行って女性ホルモンの値を調べます。その結果によって、ホルモン補充療法といって、エストロゲンを補充して症状を緩和します。

ホルモン補充療法は、5年以上継続すると副作用として「乳がん」の発病リスクが高まるといわれていますが、それより短い使用期間ならば問題ありません。

JAひがしみの 今ずり米 今つき米 ひとなる

農旬情報

2016年8月

平成28年産
新米
年間予約
受付中!!

『ひとなる』ってどんなお米？

JAひがしみの（中津川、恵那）の農家さんが、大切に育てた安全・安心なお米のことです。

「ひとなる」とは、東濃の言葉で「育つ」。地元のおいしいお米をモリモリ食べて、元気に暮らしていただきたいという思いを込めています。

今年は【玄米30kg】と【宅配精米10kg】の２本立て!! お選びいただけます。

【みりょく１】
なんたって地元産
JAひがしみの管内の田んぼで大切に育てられたお米です。

【みりょく2】
JA施設にて籾で適温保管
管内で収穫された玄米を専用庫でご希望の月まで適切に保管します。

【みりょく3】
つきたてのお米を工場直送だからこその美味しさ!!
精米工場から、精米後、1週間以内に発送します。

日本人のお米の平均消費量は、月4.5kg。4人家族なら月16～20kg。この数字を目安に、ご注文ください。

収穫 → 保管 → 精米 → ご自宅へお届け

【玄米】自己受取か宅配

【精米】精米工場より直送

今ずり米ひとなる玄米でお渡しします。
コシヒカリ30kg玄米 8,900円（税込）
ひとめぼれ30kg玄米 8,400円（税込）
※ひとめぼれについては、作付状況により数量に限りがありますので、ご了承ください。

今つき米ひとなる精米でお届けします。
コシヒカリ10kg精米 4,380円（税込）
※県内配送料込

《 お申込み、お受取り要領 》

<お申込み>
【契約単位】 ：玄米 30kg/袋
（１袋からお申し込みできます。）
【支払方法】 ：お申込み時一括支払い、
お渡し確認票をお渡しします。

<お受取り>
【お受取り期間】 ：11月～（翌年）８月のご希望の月
【お受取り日時】 ：宅配　毎月第３土曜日お届け予定
自己受取り　毎月第3土曜日9:00～14:00
【お受取り方法】 ：宅配又は下記施設にてお受取り

受取り場所

- ●中津川グリーンセンター／中津川市手賀野340-1
- ●中津川カントリーエレベーター／中津川市苗木2309-1-1
- ●恵那北カントリーエレベーター／中津川市下野87-2
- ●えなグリーンセンター／恵那市長島町永田579
- ●恵那カントリーエレベーター／恵那市三郷野井1736
- ●恵南グリーンセンター／恵那市山岡町馬場山田1486-9

※以上の6箇所から、受取場所をご指定下さい。

※宅配料金は玄米30kgあたり、なんと700円（税込）！
上記送料は、東海、北陸、関西、信越の価格です。
その他の県はお問い合わせください。全国発送いたします。

<お申込み>
【契約単位】 ：宅配精米 10kg/袋
（１袋からお申し込みできます。）
【支払方法】 ：お申込み時一括支払い、
お渡し確認票をお渡しします。

<お受取り>
【お受取り期間】 ：１１月～（翌年）８月のご希望の月
【お受取り日時】 ：宅配　毎月第３土曜日お届け予定

※上記、商品代金には東海、北陸、関西、信越への送料が含まれております。
その他の県は、追加料金がかかりますので、受付窓口にお問い合わせください。全国発送いたします。

毎日食べるものだから、
年間予約でラクラク！おいしく!!

お申込み・お問い合わせ先

●JAひがしみの各支店　●各アグリセンター
申込用紙はお申込み先にご用意してございます。
お申込みの際、ご希望の宅配月又は受取月及び数量のご記入が必要です。

お申込み締切は 9月23日（金）

彩・菜・栽

2016年8月

締まりよくずっしり重い白菜作りのコツ

出来の良い白菜の球は、70～100枚の大小多くの葉から構成されています。これだけの葉を、天候の変わりやすい夏から秋にかけての短期間で育て上げるには四つのポイントがあります。それは「まきどき」「苗作り」「元肥と追肥」「病害虫対策」です。要点は次の通りです。

(1)まきどきを守る

まきどきは8月下旬ですが、早過ぎると暑さのため生育不良や病害虫に悩まされ、遅すぎると低温になり、また花芽が分化し葉の大きさや枚数が確保できなくなります。生育適温は15～20度なので、その温度帯に最大生長期が重なることが大切です。品種の特性と地域に応じたまきどきを守ることです。まきどきの幅は5日ぐらいと限定されます。

(2)セルトレイで健苗を作る

128穴のセルトレイを用いるのが便利です。育苗専用の、ピートモスを多めに含んだ用土を用い、各穴に均一に詰め、軽く指先で押さえて調整し、セルの仕切りが見えるようすり切り、たっぷり灌水(かんすい)してから、各穴4～5粒の種をまきます。そしてふるいで均一に3～4㎜の厚さに覆土し、もう一度軽く灌水し、新聞紙を2枚重ねに覆い、乾いたら上から灌水します。3～4日で発芽するので、遅れずに新聞紙を取り除き、晴天なら朝夕灌水し、育つにつれて間引き1本立てにし、20日ほどで本葉3～4枚の苗に仕上げます。

植え付けは1ヵ所2本ずつとし、本葉4～5枚になったら1本立てにしましょう。

晴天日はたっぷり灌水する
周辺が乾きやすいので注意

元肥は畝全面にばらまき
18～20cmの深さに
よく耕し込む

(3)元肥と追肥を入念に

白菜は多肥を好むので、元肥には良質の完熟堆肥と油かす、化成肥料、できれば有機配合も加えて多めに施します。根系は浅く広く分布するので、畝全面にばらまき18～20㎝の深さによく耕し込みます。

追肥は植え付け半月後に第1回を株の周りに施し軽く土に混ぜ込みます。その半月後に第2回を、さらに12～14日後に第3回を、畝の側方に軽く溝を切って化成肥料を施し、畝に土を寄せ上げます。こうして短期間にどんどん生育させましょう。

追肥
第1回は株の周囲に、第2回・第3回は
側方に溝を切って施す

(4)病害虫対策

育苗中や定植後アブラムシやヨトウムシにやられやすく、生育盛りに入ると軟腐病、黒斑病、ベト病などに要注意。初期に防虫ネット被覆、その後は薬剤の早期散布で防除します。葉を傷めないよう注意してください。

育苗期間中から薬剤散布する
防虫ネットも有効

ちぢみほうれんそうチャレンジ塾 参加者募集

目的
当JA管内では、冬場の寒い気候を活かし、ちぢみほうれんそうの栽培を普及しています。ちぢみほうれんそうは低温で育つことにより、栄養価や糖度が上がる野菜として年々人気も高まっています。本塾では、参加される方に一歩踏み込んだ栽培を理解していただき、栽培・出荷へのきっかけづくりを行います。

主催
JAひがしみの
恵那農林事務所農業普及課

対象者
原則、JAひがしみの管内にお住まいの方
冬場の収入確保を考えている方等

開催時期
平成28年8月19日(金)
(半日程度)

場所
JA本店・農家ほ場

参加費
無料

お申し込み・お問い合わせ
JAひがしみの本店
営農販売課　水野・成瀬
電話 0573-78-0137

夢農人 ゆめノート

中津川市付知町
伊藤 靖浩さん(35)

トマトづくりは仲間がいるから頑張れる

今年、トマトの新規就農者となった伊藤さん。33歳の時に農業に興味を持ち、東京の日本農業経営大学校に入学。地元を離れて生活していましたが、自然豊かな地元で農業をしたいと昨年帰郷。

付知でトマト農家を営む同級生のほ場で1年間修行を行いました。そして、今年よりビニールハウス10棟約10ａで本格的に栽培を始めました。頼れる同級生で、農業を行う仲間がいることは心強いと話します。

かしも桃太郎トマトはこだわりの中嶋農法のもと土づくりからこだわり栽培を行っています。天候や環境でバランスを崩しやすいトマトですが、適切な肥料を与え、バランスを整えています。付知の昼夜の気温差ときれいな水はトマトには適した環境で味の濃いトマトだと評判です。

ほ場に合った水の量を調整するのが大変だと苦労しながらも、トマトは順調に成長。自身が経営者であるので、自分なりに工夫して行えることを楽しみながら、栽培しています。

「来年以降からもしっかり栽培が行える環境づくりが、今後の課題であり、目標です。」と語ります。

かしも桃太郎トマトのおいしさの秘訣
中嶋農法とは

中嶋農法の作物は精密な土壌診断を受け、微量なミネラルまで含めた栄養バランスのとれた畑で育った作物です。そのため本来の味と栄養が追求され、高品質でおいしい作物に育ちます。

エンジョイマイライフ

地域の歴史を後世に伝えたい

中津川市千旦林
荻野　隆三さん(83)

地域の歴史研究・文化継承活動を行う坂本しあわせ会で10年近く会長を務めた荻野さん。

今年の3月20日、市民や老人クラブの会員と恵那環境組合や中津川市職員など100人が集まり、「辻原八十八カ所巡り」を行いました。これは明治37年、辻原白山神社を中心として、土地の開拓事業が行われた頃、安全を祈願するとともに、旧住民と新規移住者の人々の親睦と交流を目的に行われたのが始まりとされ100年ぶりに復活させたものです。参加者はしあわせ会が活動でつくったマップを手に参加し、「しっかりと巡拝札所の管理と保護がされていてすばらしい。また景色もよく参加ができて良かった」と話し、大変好評でした。

他にもしあわせ会では「食の玉手箱」という家庭で簡単にできる残り物などを使ったレシピをしあわせ会メンバーで集めレシピ本を作成、初回は500冊を発行しました。

荻野さんは「地域の歴史を若い世代が知らないのが残念。自分たちの地域の歴史をもっと知ってもらい、伝承されていって欲しい。そのためにも、今後も地域のために活動していきたい」と語りました。

JAの星

坂本支店
小林　駿

Profile
担　当：渉外
入　組：6年目
出　身：恵那市長島町
血液型：A型
趣　味：スノーボード、キャンプ

新しいことにチャレンジ

5年間営農経済を担当し、今年から渉外担当になりました。営農経済担当時代の知識も活かし、自分にしかできない接客でお客様に喜んでいただきたいです。

フレッシュさを売りに、いろんなことにチャレンジしていきたいです。

キラキラ ひがしみのっ子

恵那市明智町
西尾 瑛太(えいた)くん(10か月)　杏夏(あんな)ちゃん(3)

いつもいっしょ!

杏夏ちゃんは朝から晩まで元気いっぱい。歌を歌ったり、踊ったり、最近は水遊びをして遊んでいます。お母さんのお手伝いもする優しい女の子です。

瑛太くんは最近ハイハイができるようになりました。面倒みのいい杏夏ちゃんが大好きで、いつもお姉ちゃんについていきます。お互いのことが大好きな仲良し姉弟です。

ひがし君・みのちゃんの おはなし日和

7月7日七夕の日、JA恵那西支店を訪れ、女子職員の方が浴衣姿で接客をしてくれました。店内がとても明るく、涼しさを感じとても感激しました。恵那西支店のみなさんありがとうございました。これからも明るい店舗づくりを企画してください。

恵那市三郷町　丸山 龍雄さん

JAではお客様がまた来店したくなる、利用したくなるJA目指してがんばっています。これからも色々な企画を考えていますのでよろしくお願いします。

双子のキュウリとトマトが出来ました！

恵那市三郷町　足立 益俊さん

どんな味がするのかな？もったいなくて食べられないですね！

彩菜栽のコーナーでニンジンの栽培が紹介されていました。ニンジンが少し苦手だった私ですが、還暦を過ぎたある日、ニンジンの松前漬けを勧められ抵抗無く食べることができ、今では平気で食べられます。ところでニンジンには、甘いものと苦いものがありますがその違いは何でしょうか？

恵那市大井町　伊藤 信子さん

いつも広報誌をご覧頂ありがとうございます。確かにニンジンには甘いものと苦いものがありますね。品種にもよりますが、同じ品種でも土や栽培方法によって味も変わるようです。また冬から春にかけて栽培されたものは特に甘く味が濃く、それは日照時間も関係するみたいですよ。野菜作りは難しいですね。

横綱級の大根が出来ました。

恵那市三郷町　小木曽 義光さん

しばらくの間食べられますね！

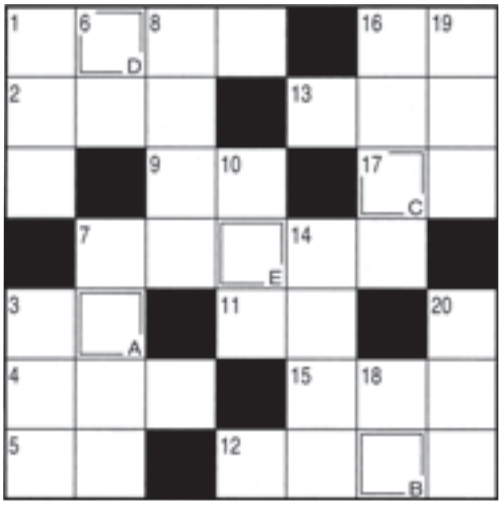
頭の体操

■タテのカギ

①一抹の一がよぎった
③曲芸の上手な海獣
⑥鳴門海峡には大きなものができます
⑦小川の一が聞こえる森
⑧支点、一、作用点
⑩釣りでは「こませ」ともいいます
⑭家に真っすぐ帰らずに・・・
⑯お茶やたばこをのんで一休み
⑱剣道で頭に着ける防具
⑲ヘビが巻くもの
⑳富士五湖で2番目に小さな湖

■ヨコのカギ

①軒先でチリンと涼しげな音を立てます
②小倉あんの材料になる豆
③暑い日にはたくさんかきます
④イワシやウナギなどの稚魚。――干し
⑤錠前の穴に差し込みます
⑦――制と比例代表制で行われる参院選
⑨――をかけて作物を育てる
⑪セーラー服に付いているものは大きめ
⑫小さな金属球をはじく大人向け遊戯
⑬トート、ボストン、ハンドといえば
⑮天気予報では午前0時から午前3時ごろのこと
⑯針穴に通す物
⑰アマではありません



【問題】二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

■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。

〒509-9132 中津川市茄子川1646-19
JAひがしみの　本店　組織広報課

■応募締切日

平成28年8月25日(木)

■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

■7月号の答え

ウナジュウ(うな重)

■クイズ当選者(敬称略)

市川 美恵子、安藤 甲子、田口 厚子
吉村 ヒロコ、森澤 隆博、鈴木 恒子
今井 ふみ子、長瀬 公雄、蓑島 明美
園原 幸子

理事会

第4回理事会 （平成28年7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27年度決算監事監査指摘に対する回答について
②理事構成検討委員会の設置について
③組合の業務及び財産の状況に関する説明書類（ディスクロージャー資料）について
④信用供与等保証貸付限度額超過貸出金について
⑤新ロードサービス付マイカーローン（㈱ジャックス保証型）融資要綱の一部変更について
⑥教育ローン（㈱ジャックス保証型）融資要綱の一部変更について
⑦金融機関への貸付について
⑧保管事業規程の新設について
⑨農産機械・施設利用事業実施規程の一部変更について

【報告事項】

①第1四半期の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係る対応状況について
③組合員の加入及び脱退の状況について
④平成27年度部門部署別分析結果について
⑤JAファンづくり運動進捗状況について
⑥第5次中期計画取組結果について
⑦リスク管理債権（第1四半期）の現況について
⑧水稲育苗施設の実績について
⑨美濃酪連の決算結果について
⑩6月末の事業実績について

JAひがしみの 概況

（平成28年6月30日現在）

組合員数	32,492人
出資金	26億5,325万円
貯金	2,200億3,702万円
貸出金	408億326万円
共済保有高	6,943億5,678万円
購買品供給高	16億7,012万円
販売品取扱高	9億1,317万円

金融からご案内

キャッシュカード等の紛失や盗難にあったら

平成28年7月1日より、JAキャッシュサービスセンターから、全国集中監視センターへの移行に伴い、紛失・盗難などの連絡先が変更となりました。

下記、フリーダイヤルにお電話をお願いします。

【0120-215-522】

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	8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
	9月	7日（水）	山岡支店
		〃	明智支店
		〃	上村支店
		14日（水）	恵那支店
		〃	坂下支店

※8月17日（水）の山岡支店相談日は8月24日（水）に変更になりました。

内容	月	日	場所
法律相談	8月	10日（水）	下野支店
		12日（金）	本店
		17日（水）	恵那支店
		※24日（水）	山岡支店
	9月	8日（木）	本店
		14日（水）	下野支店

内容	月	日	場所
税務相談	8月	10日（水）	恵那支店
		〃	山岡支店
		17日（水）	本店
		22日（月）	下野支店
	9月	14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9月のふれあい訪問日

7日（水）・8日（木）

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 0120-215-522
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

今月の表紙

涼風

撮影：三宅哲夫さん（恵那市串原）
撮影地：中津川市付知町（付知峡）

この日は、7月末のとても暑い日でしたが、付知峡の力強く流れ落ちる滝の周辺は、とても涼しげな風が吹いていました。滝を眺める子どもたちの笑顔も爽やかで、夏の暑さを忘れてしまうようでした。

（カレンダー応募作品より）

新鮮食材で楽しくクッキング

料理研究家
波多野充子

RECIPE 1

スパニッシュオムレツ

ジャガイモなどの野菜がたっぷり入った、みんなが大好きなふわふわオムレツです。小さめのフライパンを使うと、厚みが出てふっくら焼けます。ひっくり返すときは大皿をふたのようにし、一度取り出すと上手に返せます。

材料（3人分）　1食当たり約267kcal

卵……4個	イタリアンパセリ……2本
ジャガイモ……2個	ニンニク……1片
タマネギ……1/2個	EVオリーブ油……大さじ2
ピーマン……1個	塩……小さじ1/2
ミニトマト……4個	こしょう……適量

作り方

1. ジャガイモは薄切り。にんにくは縦2等分。タマネギ・ピーマン・イタリアンパセリは2㎝くらい、ミニトマトは4等分する。
2. フライパンにEVオリーブ油小さじ2とニンニクを入れ、弱火でニンニクの香りが出たら取り出す。ジャガイモとタマネギを炒め合わせ、水大さじ3（分量外）・塩少々・こしょうを加え、ふたをして3～5分、ジャガイモが軟らかくなるまで蒸し煮にする。
3. ボウルに卵を溶き、残りの塩・こしょうで味付け、2と他の野菜を加える。
4. 小さめのフライパンに残りのEVオリーブ油を熱し3を入れて大きくかき混ぜる。半熟になったらふたをして弱火で6～8分、ひっくり返して2～3分焼く。

RECIPE 2

アジの塩焼きポン酢浸し

焼きたてはもちろん、冷ましてポン酢が染み込んでからもおいしい焼き魚料理です。うろこや内臓の処理が難しければ、お魚屋さんにお願いしましょう。振り塩をしてから休ませると、さらにおいしくなります。目が白くなり、切れ込みが開いてきたら焼けてきたサイン。魚の頭が左側を向くように盛り付けましょう。

材料（2人分）　1食当たり約105kcal

アジ……2尾	大葉……4枚
ショウガ……少々	ポン酢……適量
ミョウガ……1本	塩……適量

作り方

1. アジは尾から頭に向かって包丁の背でうろこを取り、ゼイゴを尾の側からそぎ取る。えらも包丁の先で取る。盛り付け時に裏側となる腹を4㎝ほど切り、はらわたを取り出してよく洗い、水気を拭き取る。火が通りやすいように、身の厚い部分に切れ込みを入れる。
2. アジの全体に振り塩をし、冷凍庫で15～30分ほど置き、出てきた水分を拭き取り、化粧塩を少々振る。尾とひれにはたっぷりと塩をまぶす。
3. ショウガ・ミョウガ・大葉は千切りにする。
4. グリルで裏側となる面を中火で6～7分、ひっくり返して表側になる面を3～4分焼く。
5. 皿に焼いたアジを入れ、ポン酢と3をたっぷり掛ける。

Heartful Communication ひがしみの
発行：東美濃農業協同組合（JAひがしみの）●AUGUST／Vol.221　2016年8月1日発行
編集：総合企画部組織広報課　〒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ひがしみのホームページ
ひがしみの産のおいしいレシピや食材、最新情報はこちら
http://www.ja-higashimino.or.jp/
JAひがしみの　検索