

JAclub

あなたとJAを結ぶホットライン

2015
9
No.282

特集 ノルディック・ウォークではつらつ健康づくり…… 2～3

- TOPIC&EVENT…………… 4～7
- 営農通信…………… 8～9
- 家庭園芸…………… 10
- 金融通信…………… 11
- Enjoy My Life…………… 12
- クロスワードパズル…………… 15
- 未来へ羽ばたけ青年部!!…………… 16
- 我が家の逸品…………… 16



JA柳川
「センドくん」

地域とともに歩む
JA柳川

「食と農の未来を守る為にTPP反対!!」
青年部が手づくり看板を作成しました(5ページ)



はつらつ健康づくり

ノルディック・ウォークで



JA柳川
「センドくん」

ノルディック・ウォークとは、両手にポールを持って歩く北欧生まれのウォーキングスタイルのこと。ポールを使うことで膝や腰の負担を軽減できるため、お年寄りや病後のリハビリにも向いています。全身を効率良く動かすので、ダイエットやアンチエイジング(老化防止)にもお勧めです。

監修：一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟



足腰に負担が少ない ウォーキング

ノルディック・ウォークは、スキーのようにポールを2本使用して歩く、北欧のウォーキングスタイルです。これまではスポーツやトレーニングとして活用され、アクティブなウォーキングスタイルとして、効果や効能が立証されてきました。日本では運動療法として活用できるジャパニーズスタイルが開発され、高齢者や病後のリハビリでも活用できる運動療法や、健康増進などの目的に合わせた運動強度別のプログラムが確立されているため、目的に合ったウォーキングが楽しめます。

ノルディック・ウォークは、通常のウォーキングのように足だけの2点支持で歩くのとは違い、片側のポールを垂直に突くとともに、反対側のポールは後ろ足の横に添える4点支持を基本とした安全で安定感のある歩き方が特徴です。例えば1本のついで歩くと、重心のかけ方が不安定になり体が曲がってしましますが、ポールが2本あることで安定して、真つすぐ正しい姿勢を保ちやすいため、高齢者の足腰の負担も軽減されます。

初心者でもポールを正しく持つことで立つ姿勢が良くなり、正しい姿勢で歩けるようになります。ジョギングとは違って関節への負担が少ないため、高齢者だけでなく、けがや病後のリハビリにもお勧めのウォーキングといえるでしょう。

アンチエイジングに!

効率の良い全身運動で アンチエイジングも



指導部技術委員の平岡裕美子さんは、ノルディック・ウォークで50代とは思えないパフォーマンスを維持しています

通常のウォーキングで使われる筋肉は全身の約40%といわれていますが、ノルディック・ウォークでは2本のポールを使うことによって全身の約90%の筋肉を使うことができるといわれています。さらに、カロリーの消費量も20%程度高まるので、効率良く全身運動ができます。

ポールを持った腕を振ることで肩甲骨を大きく動かせるため、首、肩の痛みや凝りを解消することも可能です。また、歩きたびに上半身にねじりも加わるので、腰痛防止やウエスト回りのダイエット効果も期待でき、シニア層のアンチエイジングにもお勧めです。姿勢が良くなると、年齢よりも若々しく見えるだけでなく、気持ちも前向きになります。効率の良い運動を続けることで体が引き締まってくるので、より健康的ではつらつとした印象を与えてくれるでしょう。

ウォーキングの距離は、健康増進を目的としたシニア層なら3〜5km。足腰にトラブルを抱えている場合は、2kmくらいが目安です。

大切な着地方法

足の親指の付け根(母指球)、小指の付け根(子指球)、かかとの3点に重心を置いて立ち、歩き始めたら、かかとから爪先へゆっくりローリングさせるのがポイントです



かかとからゆっくり着地します



足を地面に自然に置いたら爪先に重心を移動させ、爪先で蹴り出します

ウォーミングアップ

歩き始める前にウォーミングアップ。ストレッチ体操も支えがあるので安定してバランス良くできます



体側

ポールを両手で持ち上げ、肩甲骨を動かすように体側をストレッチ



肩回し

背中を真すぐに伸ばしたら肩関節を大きく回します。肩や首の凝りの解消にも



大胸筋・背中

ポールを前に立て、両手をグリップ上に置いて背中を真すぐに伸ばします

正しい立ち方



グリップの位置は、おへそくらいの高さを目安に。グリップを軽く握り、ストラップで固定したら、足は骨盤の幅で真すぐに立ち、肩幅より少し広く持ったポールを足先より少し前に垂直に置きます

歩き方の基本



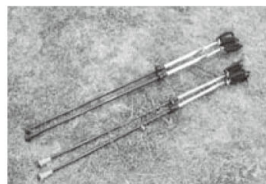
背筋を伸ばして顎を引き、正面15~20m先を真すぐ見て、自然なリズムで足を前に出します。腕を体側に合わせて、ポールは垂直に土踏まずからかかと付近に突きます

ノルディック・ウォークの効果と効能

1. 体全体の90%の筋肉を活動させる全身運動なので、通常のウォーキングに比べ運動効果を20%アップさせることができる。
2. 適正な長さのポールを使用することで背筋が伸びて歩幅が広がり、理想的な姿勢を維持することができる。
3. ポールを持つことで二足歩行から四足歩行となるため、着地、着床時の足(脚)への負担を軽減できる。
4. ポールを持つことで、転倒抑制に効果がある。
5. 有酸素運動、筋力、柔軟性と、三つの要素をバランス良く向上させることができる。

装備と服装

服装は動きやすいスタイルで、筋肉をサポートするスパッツなどを着用するのがお勧めです



ポールはスポーツ用品店で購入できます。まずはレンタル可能なイベントに参加してみましょう



バッグはリュックタイプで、運動しやすく両手を使えるものがベスト。帽子も忘れずに



靴はノルディック・ウォーク専用の他、ウォーキングシューズでもOKです

★各地のイベント情報は、一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟のホームページをご参照ください。
<http://www.nordic-walk.or.jp>

ノルディック・ウォークの特徴でもある専用のポールは、スポーツ用品店で購入できます。長さの目安は、ポールの先を地面に付けた状態でグリップを握ったとき、グリップの位置がおへその高さに来るのが適正です。長さは調整できるものもあり、価格もさまざまです。

興味がある方は、まず全国各地で開催されているノルディック・ウォークのイベントに参加してみましょう。各地のイベントでは、初心者向けにポールのレンタルも行ってしているので、運動しやすい服装とウォーキング用のシューズがあれば、ポールを購入しなくても気軽に始められます。健康増進やアンチエイジングに、運動効率の良いノルディック・ウォークを始めてみませんか。

まずは各地のイベントに参加してみましょう!



藤丸敏衆議院議員へTPPに関する緊急要請



J A柳川本所で7月20日、地元福岡県第7選挙区管内の藤丸敏衆議院議員に、J A柳川・JAふくおか八女・JAみなみ筑後の各組合長と各農政連の委員長及び支部長、各JAの女性部部長、青年部部長が合同で、TPP（環太平洋連携協定）に関する緊急要請を行いました。

このほど、TPP交渉の合意に欠かせないとされている米国のTPA法が成立し、7月28日からTPP関係閣僚会合の開催が予定されている中、TPP及び日米2国間交渉が、なし崩し的な譲歩により拙速な合意を迫られるのではないかと不安と不満が渦巻いています。TPPが国民生活の根本に関わる重大問題であることを踏まえ、①国権の最高意思決定機関である国会や与党の決議に即した交渉を、妥協すること

なく進めること②TPP交渉に関して国民へ十分な情報開示を行うとともに、利害関係者の意見を交渉過程に確実に反映させること③農林水産分野の重要5品目や国民皆保険制度などの聖域が確保できない場合や交渉過程において政府方針の実現が困難ならば、即刻、交渉から脱退すること など3点を要請し、政府に対して強く働きかけるよう藤丸衆議院議員へ求めました。

※なお、7月末のTPP閣僚会合は合意にならず延期されました。

新嘗祭粟定植式

皇居で行われる新嘗（にいなめ）祭に向けた粟の定植式が7月19日、農事組合法人両開生産組合の猿渡昭光組合長と農事組合法人塩四（えんし）の三小田由勝組合長の献穀田で行われました。

両開地域の献穀田では、白装束に烏帽子姿の猿渡組合長、同地域から選出された早乙女2人と一緒に金子健次柳川市長や地域住民らが粟の苗を一つひとつ丁寧に手植えしていき豊作を祈願しました。同様に大和地域の献穀田でも粟の定植式が行われました。

定植を行った早乙女の2人は「心を込めて植えたので、立派に育ってほしい」と話しました。10月の収穫に向け、各献穀者と両農事組合法人が栽培管理を行っていきます。



農業組合法人創立総会



第27回農政連柳川支部代議員定期総会

福岡県農政連柳川支部は8月9日、J A柳川営農センターで第27回農政連柳川支部代議員定期総会を行いました。総会では、平成26年度事業報告及び収支決算や平成27年度事業計画及び収支予算、役員選任など第5議案まで審議され、全て承認されました。支部長には、三橋分会の島添茂樹さんが再任されました。

食料・農業・農村政策確立をめざす運動の展開、「農政連組織」の強化に向けた取り組みなどを平成27年度重点事項に掲げ取り組んでいきます。

最後に、蒲池分会の野口秀一副支部長が「TPPに関する特別決議」を述べました。



7月26日
百町農事組合法人（三橋） 創立総会



7月27日
農事組合法人豊原北（大和） 創立総会

J A柳川管内の百町農事組合法人（三橋）は7月26日に、農事組合法人豊原北（大和）は7月27日に、創立総会を開きました。平成18年に設立した各営農組合が、法人化することで組織基盤の強化を図り、組合員の高齢化や後継者不足などの諸問題に取り組みます。また、水田農業の維持・発展に貢献することを基本方針とした現行組合事業を継続するとともに、法人として農地を借り受け、農業経営を行っていきます。

JA柳川レタス部会総会・生産者大会



JA柳川レタス部会は8月5日、平成26年度レタス部会総会を同JA営農センターで開きました。平成26年度活動報告並びに収支決算書、平成27年度活動計画並びに収支予算書、部会費・価格安定徴

収の第3号議案まで審議され、全て承認されました。

総会后、柳川・山門レタス産地協議会が第44回レタス生産者大会を開きました。同協議会会長の金子健次市長、市場関係者など約50人が出席し、平成26年産生産販売経過や福岡レタス販売取り組みと改善対策について検討し、流通経過と今後の展望、産地要望について市場関係者と協議を行いました。

JA柳川いちじく部会総会



JA柳川いちじく部会は7月24日、平成26年度いちじく部会総会を同JA柳川営農センターで開きました。平成26年度活動報告並びに収支決算、平成27年度活動計画並びに収支予算書、役員改選の第3号議案まで審議され、全て承認されました。役員改選では、引き続き石橋久実さんが部会長を務めます。



青年部手作り看板完成

JA柳川青年部は7月10日に手づくり看板を作成し、同JA営農センター野菜集荷場東側に設置しました。

今年は『食と農の未来を守る為にTPP反対!!』という題名の作品を作りました。看板の作成を通じて、青年部活動や団結力を地域住民へアピールしていきます。

JA柳川ぶどう部会総会



JA柳川ぶどう部会は8月3日、平成26年度ぶどう部会総会を同JA柳川支所で開きました。部会員36人が出席し、平成26年度活動報告並びに収支決算書、平成27年度活動計画並びに収支予算書、会費徴収の第3号議案まで審議され、全て承認されました。

山田利廣部会長は「高品質なぶどうを出荷し、市場の動きを見極めながら1円でも高く販売できるように部会員一人一人となって取り組んでいく」と話しました。

柳川の米キャンペーン抽選会



JA柳川は、管内で栽培された「柳川の米ひのひかり」の販促と知名度アップのため、株式会社森光商店と共同で「柳川うまかもん・ばさろセットプレゼントキャンペーン」を行い、7月14日に抽選会を実施しました。

今年は昨年より多い172通の応募の中から30人の当選者が選ばれました。応募ハガキには「産地が分かっているから安心して買える」「金のめし丸くんマークとパッケージに惹かれた」など多数のコメントをいただきました。

とを学んでほしい」と話しました。

格別に並べ、基準の再確認を行いました。

大洲秀樹部会長は「新規生産者も増えているので、栽培講習会や現地検討会に積極的に参加してもらい、多くのこ

ンター職員が7・8月の栽培管理について説明を行い、ハウセ
ました。目合わせ会では、当日出荷されたアスパラガスを規
格別に並べ、基準の再確認を行いました。

アスパラ部会目合わせ会



盛期を前に、出荷最
ま夏芽の出荷を
員22人が出席し
会を及び、目合
10日、栽培講習
セラ、1合では
アスパラ部会
10日、栽培講習
セラ、1合では
アスパラ部会

枝豆交流会(播種)



柳川市認定農業者連絡協議会大和支部はJA柳川営農センター近くの圃場で7月10日、管内の保育園(あけの・宇土・大和・豊原幼稚園)の園児62人を招き枝豆交流会(播種)を開きました。

園児たちは同協議会会員の指示のもと、用意してあった黒大豆の種を圃場の植え穴に2粒ずつ播いていき、「大きくなあれ、おいしくなあれ」と泥をかぶせていきました。

今後、同協議会で管理を行い、10月中旬に園児たちを招き収穫や試食を行います。

オクラ収穫体験



柳川市ブランド推進協議会は7月18日、同市三橋町のJA柳川オクラ部会の吉開優部会長の圃場で、オクラ

の収穫体験を行い、県内、市内の親子連れなど6組15人が参加しました。

収穫したオクラは、その場で「天ぷら」や「炭火焼き」にして味わいました。参加者は「子どもたちに体験させることで、農業の大変さを知り、食育につながる」「おいしかったので夢中で食べた」などと話し、自分たちで収穫したオクラに満足していました。

女性部夏季料理教室

JA柳川女性部は7月中旬から8月上旬にかけて、支部ごとに夏季料理教室を開きました。



講師にエコ料理研究家の古賀千鶴子氏を迎え、暑さが続くこの時期にさっぱりと頂ける「ミョウガすし」や「豚バラ肉とゴーヤのみそ炒め」など計4品を調理しました。

今回使用したゴーヤは、女性部が4月下旬に各支所で植え付けを行ったグリーンカーテンから収穫したものです。

※レシピをP16「我が家の逸品」で紹介しています。

女性部のつどい



JA柳川女性部は7月29日柳川総合保健福祉センター「水の郷」ホールで、6支部合同の女性部のつどいを開き、女性部員及びその家族合わせて350人以上が参加しました。

宮川民子女性部長や同JAの新谷専務からのあいさつ後、おなじみのトニー山川さんの舞踊漫談やお笑い大衆芸つばさ劇団による演劇と歌謡ショーが行われ、終始賑わいを見せました。

木下さん2年連続金賞受賞

全6支部より計58鉢のアサガオが集められ、同JAの成清法作組が合長や常勤役員、女性部役員らが、花や葉の色・模様・咲き方・栽培者の努力などを考慮し、審査を行いました。

1次審査を通過した9鉢で最終審査が行われ、金賞に柳川支部の木下等さん、銀賞に柳川支部の金子峯子さん、銅賞に三橋支部の堤ヨシ子さん、がんばったで賞に5人が選ばれた。2連覇を達成した木下さんは「特別な育て方はしていませんが、今年も賞が獲れてうれしい」と喜びを語りました。

JA柳川女性部は同JA本所で7月18日、「第10回JA柳川女性部あさがお品評会」を開催しました。同品評会は、ファンづくり活動の一環として女性部以外の方でも参加できるようになっているため、地域住民の方も気軽に参加できます。





水郷柳川の夏の祭典実行委員会は柳川市からたち文人の足湯公園一帯で8月1、2日、「水郷柳川夏の水まつりスイー水ーすいー」を開催しました。9人一組でドンコ舟を漕ぐタイムレース「掘割エイト競漕」にJAバンクのピンク色のユニフォームを着たJA柳川職員が参加し、金融事業のPRを図りました。参加した同JAの竹下圭輔金融部長は「タイムは伸びなかったが、JAのPRができてよかったです」と話しました。

水郷柳川夏の水まつり スイー水ーすいー!

40万本の感動



り畑の前でテープカットが行われました。7月18日には、金子市長や地域住民、JA柳川柳川支所の職員らがおもてなしの心で園内の草むしりを行いました。

柳川市橋本町で7月22日、第17回柳川ひまわり園の開園式が行われ、柳川市「有明花の里」実行委員会会長の金子健次柳川市長や両開花の里実行委員会会長の猿渡昭光氏らが出席しました。昨年より5万本増えた約40万本のひまわり

年金友の会グラウンドゴルフ大会(昭代支部)

JA柳川年金友の会昭代支部は8月6日、グラウンドゴルフ大会を行いました。参加者16人が参加し、和気あいあいと楽しくプレーしました。

熱戦の結果は次の通り。

1位=平田昭治さん 2位=木原正彦さん 3位=木下平さん



ふれ愛の里通信 第4回

梅雨も明け、本格的な夏到来です。

ふれ愛の里にもいよいよ水芋やオクラがたくさん並ぶようになりました。

水芋は、出荷者によって味や食感など様々です。好きな味を見つけられるよう、いろんな方が出荷した水芋を試してみたいかがですか。店内には、湯がいて調理したものもあります。



オクラもまた、皆様にお馴染みの角オクラや最近増えてきた丸種のオクラなど様々な品種があります。オクラは生でも食べられるって知っていましたか？訪れたお客様の中には、「知らなかった」というお客様も多々おられます。オクラのぬるぬるが苦手な人はまず、生でちくわに挟んだり、さっぱりポン酢で食べてみてはいかがですか？

夏の野菜には、暑さを乗り切るためのミネラルや栄養がたくさん含まれています。旬の野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

JA柳川農産物直売所「ふれ愛の里」

9月の直売所イベント予定

- 11日(金) ポイント2倍デー
- 22日(火) お客様感謝の日



住所/福岡県柳川市金納552-1 営業時間/9:00~18:00 年中無休(※盆・正月を除く)
 ■JA柳川営農センター 園芸振興課(直売所担当) TEL:0944-76-5155
 ■農産物直売所「ふれ愛の里」 TEL:0944-74-2025

病害虫防除の徹底を!

大豆



今月は、ハスモンヨトウに加えてカメムシと紫斑病の防除を実施して下さい。

防除時期

カメムシの防除は開花期から20~30日後の9月中旬頃が効果的です。

ハスモンヨトウの防除と合わせて実施しましょう。

使用薬剤

ハスモンヨトウ	ペガサスフロアブル 又は	2,000~4,000倍	100ℓ	三種混合
	プレバゾンフロアブル5	4,000倍	100ℓ	
カメムシ	スミチオン乳剤	1,000倍	100ℓ	
紫斑病	トップジンM水和剤	1,000~1,500倍	100ℓ	

なお、ミナミアオカメムシの発生が目立つ場合は、10月上旬頃にスタークル顆粒水溶剤2,000倍液100ℓを補正防除して下さい。

注意) 散布時には近隣作物や住宅街への飛散防止の徹底をお願いします。

(農産振興課)



営農通信



普及情報

経営規模を維持するために 雇用型経営を考えませんか

雇用型経営のメリット

雇用型経営のメリットには、労働力確保により

①面積拡大・生産量増加による

所得の向上

②栽培管理の徹底による収量・品質の向上

③家族の作業負担軽減

が挙げられます。

本年の2月号では、個別規模拡大のための雇用型経営について述べましたが、今回は経営規模を維持するという観点から記述します。

経営規模維持のための雇用

雇用型農業を営んでいる方には、雇用を導入したきっかけとして「経営規模の維持」を挙げる方が多くおられます。

第1表に示す経営モデルで考えてみましょう。現在では、両親が十分に働くことができ、所得が十分確保されています。しかし、将来、両親の高齢化に伴い、労力が減少し、家族労力だけでは、栽培面積の維持ができません。一方、家計費は、子どもが成長に伴い増大すると考えられます。

第1表 経営の推移 (モデル)

		現在	10年後	15年後	20年後
年齢 (歳)	経営主	30	40	45	50
	妻	28	38	43	
	父	60	70	75	
	母	58	68	73	
	第1子		10	15	20
	第2子		8	13	
家族労力 *1		4人	3人	2人	
栽培面積		40a	30a	20a	
粗収入 *2		2,400	1,800	1,200	
所得 (万円)*3		960	720	480	

両親が農業をやめる

学費の増大

そこで、現在の栽培面積を維持するために雇用導入による労働力確保が必要となります。その経営シミュレーションを第2表に示しました。現在の経営規模や粗収入をそのまま維持することができ、家族労力だけで経営した場合に比べて高い所得を確保することができます。

*1 父親が70~75歳、母親が68~73歳では、それぞれを0.5人として計算
*2、*3 10a当たりの粗収入を600万円、所得率を40%として計算



筑後農林事務所南筑後普及指導センター

◆ 組合員の皆様へ、農薬（毒劇物指定）購入の際は、必ず印鑑が必要です。
 ◆ 農薬の安全使用と飛散防止対策を徹底しましょう。

**期間限定！
ひしを販売します！！**

ひしを営農センターで小売り販売致します。下記問い合わせ先へご連絡のうえ、数量と日時を予約していただきますようお願い致します。なお、商品と引き換えに代金を頂きます。

※土曜・日曜・祝日は販売致しませんのでご了承下さい。お値段・期間も下記問い合わせ先へ連絡下さい。
 ※9月下旬出荷スタート見込み

【連絡先】JA柳川営農センター
 園芸振興課 廣松
 TEL:76-5155

な花栽培講習会

下記の通り、な花栽培講習会を開催します。

【日時】
 9月2日(水) 15:00～
 【場所】
 JA営農センター 2階大会議室

適切な水管理を！

水 稲



夢つくし・元気つくし

刈取りの適期は出穂後33～35日、籾水分は24～28%、一穂の3/4程度が熟れる時期を目安にして下さい。

収量・品質の確保のため、落水時期は収穫作業に支障がない範囲で、できるだけ遅くして下さい。(玄米の充実を向上させるため)

ヒノヒカリ・ヒヨクモチ

ヒノヒカリの防除は出穂期頃を目安にブラシンバリダジョーカー粉剤DLを10a当たり4kg、ヒヨクモチでは害虫の発生状況に合わせて、スタークル粉剤DLを10a当たり3kg散布して下さい。

穂ばらみ期～開花期は、最も水を必要とする時期なので水を溜めて下さい。

その後は間断灌水で、土の中に酸素を入れ、根の活力を維持して下さい。

台風対策

暴風による葉先の損傷、籾ずれ、脱粒、倒伏の被害を防ぐため台風接近前から通過後2日間は水を保ち、脱水症状の被害を防ぎましょう。

(農産振興課)

第2表 第1表で示した経営モデルにおいて雇用を導入した場合の経営シミュレーション

	現在	10年後	15年後	20年後
家族労力	4人	3人	3人	2人
雇用労力			1人	2人
栽培面積	40a			
粗収入(万円)	2,400			
雇用費(万円)*			150	300
所得(万円)	960	810	810	660

*雇用費は1人当たり年間150万円として計算した。(雇用労賃、労災保険等)

雇用導入上の注意点

雇用型経営では、被雇用者に対する労務管理や人件費など、これまでの家族経営では経験のなかった経営管理や経費が発生します。これらの課題に対応するため雇用型経営の経営者には、
 ①収益性の高い経営を実現できる高い生産技術
 ②雇用に関係する法令等の知識
 ③被雇用者の労働意識を向上させるコミュニケーション能力
 ④長期的に経営を維持・拡大できる経営管理能力
 が求められます。
 したがって、雇用を導入しても、この条件を満たさなければ、雇用導入のメリットを出せません。

雇用導入を検討している方へ

最初に重視すべき事項は生産技術です。雇用労賃を支払っても、所得が増加する収量レベルでなければなりません。このための収量目標を第3表に示しました。
 将来、雇用を検討されている方は、雇用した場合の経営をシミュレーションするとともに、目標収量となるよう努めてください。

第3表 雇用を導入するための収量目標

品目	10a 当たり収量目標
ナス	18 t
イチゴ	5 t
トマト	18 t
アスパラガス	3 t

なお、雇用された人は、栽培管理に精通した家族と同じ水準で作業できませんので、わかりやすい作業指示を行う必要があります。
 また、家族労力の減少を補うためには、両親が農業をやめる前に短期間の雇用を行うなど余裕をもった導入計画を立ててください。
 経営計画作成に当たっては、普及指導センターで相談することができ

問い合わせ先

◆南筑後普及指導センター
 0944・62・4191

●あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

晩秋から春まで取れ、楽に栽培できるナバナ

板木技術士事務所 ●板木利隆

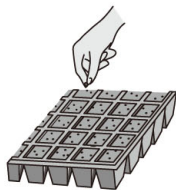
陽春のころにぎやかに咲き乱れる菜の花よりもひと足早く、大きく膨らんだつぼみを持つナバナが店頭に並びます。花蕾（からい）と若い茎葉を共に食べる野菜です。

近年は早生、晩生、多分枝性、耐病性（根こぶ病など）の品種改良が進み、晩秋から春先にかけて、長い間独特の苦味と軟らかな食感を味わえるようになりました。土壌への適応性は広く、重粘土から砂質土まで栽培でき、育て方はやさしいのですが、冬中収穫するのだから、できるだけ日当たりの良い場所を選んでください。

種まきの適期は8月下旬～9月下旬までと幅広ですが、早まきは早生種を用いて晩秋からの収穫を狙い、9月に入ってから種まきは耐寒性が強く、分枝力の優れた品種を用いて、長期にわたる良質品の収穫を楽しむようにしましょう。

畑は早めに苦土石灰を全面にまき、よく耕しておき、植え付け前に元肥として完熟堆肥と油かす、化成肥料を全面に施し、15cmほどの深さによく耕し込んでおきます。

種まきは図のように128穴のセルト



128穴セルトレイ
1穴に3～4粒まき



本葉4～5枚の
苗に仕上げる



適期 取り遅れ

レイに、1穴当たり3～4粒まきとし、育つにつれて間引き1本立てとし、本葉4～5枚の苗に仕上げて畑に植え出します。苗作りが面倒なら畑にくわ幅のまき溝を作り、3～4cm間隔にじかまきして育ててもよいです。いずれにしても条間40～50cm、株間25～30cmぐらいの粗植とし、分枝を多く出させるよう心掛けます。

追肥は草丈が20cmほどに伸びたころから収穫期にかけて、生育の様子を見ながら15～20日ごとに行い、次々と良い脇芽が伸び大きな花蕾が収穫できるよう心掛けます。

収穫は花蕾が大きく膨らみ、開花直前になったころに行います。全体の長さは10～12cmほどが最適です。短く切り過ぎると後から発生する花蕾数は多くなりませんが、細くなりやすく、逆に長く切り過ぎると後から出てくる側花蕾数が少なくなり収穫量は減ってしまいます。

生育中にアブラムシやコナガなど害虫が発生しやすいので、早めに薬剤散布して防ぎます。育苗中や生育前期の草丈が低い場合には防虫ネットやべた掛け資材の被覆も有効です。

●みんなで考えよう わたしたちのJA

みんなで考えよう わたしたちのJA



キーワード解説 JA地域暮らし戦略

地域ごとに異なる組合員・地域住民の多様なくらしのニーズに対応するため、JAごとに「JA地域暮らし戦略」を策定しています。食農教育や高齢者生活支援、都市農村交流など多彩な活動をしています。

JAが中心となって地域活性化

豊かで暮らしやすい地域社会の実現と活性化もJAの役割です。相互扶助の精神のもと、組合員ニーズに応えた生活インフラの充実、買い物支援や医療・福祉・健康活動、生活文化・教育活動にも取り組んでいます。その最前線に立つのが地域にあるJAで、地域コミュニティの維持・強化を実践しています。

(監修) 龍谷大学農学部教授・石田正昭

貯める。食べる。蓄える。
明日へつなぐ、
確かなしあわせ。



年金定期貯金 結いの恵み

年金定期貯金「結いの恵み」お申込み＆満期到来でうれしいチャンス

お申込み
いただくと
抽選で!

全国で年間最大193,400人^{*1}に
「ニッポンの恵み」(8,000円相当)をプレゼント!
JAバンク年金定期貯金「結いの恵み」にお申込みいただくと、
自動で抽選にエントリー。JAタウンがおすすめする全国の
農畜産物が抽選で当たります。

—— 当たると選べる、ニッポンの恵み ——

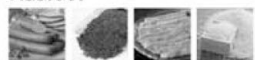
JAタウン「結いの恵み」ギフトカード

JA全業が運営するネットショップ「JAタウン」
でのお買物にご利用可能。約100の
ショップ、5,000点を超える商品の中から、
四季折々の国産農畜産物や特産品8,000
円分(税込)がご購入いただけます。

JAタウン <http://www.ja-town.com/>

「JAタウンおすすめコース」

「JAタウン」がおすすめする国産農畜産物や特
産品10種類の中から、ご希望のギフトをお選び
いただけます。



※写真はイメージです。

さらに、
満期時に
抽選で!

全国で年間最大48,360人^{*2}
にさまざまなジャンルから選べる
暮らしにいいもの、プレゼント!

国産の農畜産物、リビング、ファッション、
趣味、健康などのジャンルからお好きな
アイテムを選べるオリジナルギフトカタログ
(8,000円相当)が抽選で当たります。



※写真はイメージです。

*1. 【各期における応募口数の総数が238,500口以上の場合】当選総本数は、1～4期を通じ193,400本(各期あたり48,350本(各期均等数))
【各期における応募口数の総数が238,500口に達しない場合】この場合、当選口数が全国で年間最大193,400口にならない場合がございます。
当選総本数は、当選率を20.3%として算定される本数となります。

*2. 【各期における応募口数の総数が238,500口以上の場合】当選総本数は、1～4期を通じ48,360本(各期あたり12,090本(各期均等数))
【各期における応募口数の総数が238,500口に達しない場合】この場合、当選口数が全国で年間最大48,360口にならない場合がございます。
当選総本数は、当選率を5.1%として算定される本数となります。
満期到来時に抽選の対象となるのは、お申込み1年後の満期を迎えられた方のみとなります。

賞品及び記載内容が、予告なく変更となる場合がございます

《お問い合わせ先》

- JA柳川本所/73-6312
- 柳川支所/73-6311 ●蒲池支所/72-9233 ●昭代支所/73-6241
- 三橋支所/73-6131 ●大和支所/76-3009 ●血垣開支所/76-0211



毎週日曜日 ローン相談会開催中

住宅ローン・マイカーローン・各種ローン
JAとお取引のない方でもお気軽にご相談ください

- 場所 JA柳川本所
- 時間 9:00~15:00
- TEL 0944-32-8279

Enjoy My Life

大和支所管内 自然を体で感じられる!

20年ほど前に、気の合うバイク好き8人で結成したツーリンググループ。最近では4人になってしまいましたが、休みが合えば定期的に集まってツーリングを楽しんでいます。これまでに九州各地や四国など様々なところへ出かけられたそうです。

「今日行こうか」と一夫さんが声をかけると、日時も目的地も決めずに気の向くままに出発するそうです。目的地は決まっていますが、まずはやまなみハイウェイ、大観望を目指し、それから旅の目的地を決めるそうです。

「バイクの魅力は、自然を体で感じられること。同じ景色でも車とバイクでは感じ方が全然違います」と語る一夫さん。走った後に仲間と共にご当地料理や温泉を楽しむのも醍醐味のひとつだそうです。

今後の目標について尋ねてみると「無事に帰ってくるのが一番です。一年でも長く仲間と一緒に走りたいですね。そして、いずれはみんなで北海道を走れたらと思っています」と話されました。



右から
松藤 一夫 さん(75)
松藤 至 さん(60)
古賀 秀美 さん(63)
松藤 夏樹 さん(60)

JA柳川女性部 9月行事予定

全 体	9月 1日(火)	助けあい組織「たんぼのつどい」総会
	9月3日(木)~4日(金)	本部役員視察研修
蒲 池	9月 9日(水)	助けあい組織 ミニデイサービス
柳 川	9月 2日(水)	視察研修
	9月10日(木)	助けあい組織 ミニデイサービス
三 橋	9月16日(水)	助けあい組織 ミニデイサービス
	9月18日(金)	視察研修

お問い合わせは、各支所の営農課または、営農センター女性部担当まで。






年金友の会

9月行事予定

本 所	8月31日	第16回グランドゴルフ大会
	9月 1日	予備日
蒲 池	9月10日	本部役員会
	中旬	支部役員会
昭 代	9月15日・16日	支部役員研修(天草)
皿垣開	中旬	支部役員会

年金予約
 キャンペーン実施中!
 平成27年4月1日(火)〜
 平成28年3月31日(木)まで

 しし座 (7・23~8・22) 【全体運】のんびりできる月です。余暇は趣味や特技に時間を費やせば、確かな手応えを感じられるはず。散歩も刺激大。 【健康運】リラックスタイムを設けることで、安泰。 【幸運を呼ぶ食べ物】インゲン	 かに座 (6・22~7・22) 【全体運】コミュニケーション能力が活性化。初対面の相手とも、すんなり親しくなれそう。誰にでも気さくに話しかけて。 【健康運】運動不足に注意。小まめに動くのが正解。 【幸運を呼ぶ食べ物】マツタケ	 ふたご座 (5・21~6・21) 【全体運】つまらないことで身近な人たちともめてしまう暗示。悪いと思ったら、素直に謝って。開運には玄関掃除が有効。 【健康運】ベストな健康法が見つかり、改善の兆し。 【幸運を呼ぶ食べ物】イチジク	 おうし座 (4・20~5・20) 【全体運】アートに関心を持ちたい期間。絵を描いてみるなど、積極的にチャレンジを。文化祭のような行事への参加も◎。 【健康運】疲れをため込まないよう睡眠は十分に。 【幸運を呼ぶ食べ物】シタケ	 おひつじ座 (3・21~4・19) 【全体運】物事の細部が気になりやすい時期。どっさり構えた方が吉。雄大な自然の中で深呼吸をすると良い気分転換に。 【健康運】積極的に体を動かすことで好運キープ。 【幸運を呼ぶ食べ物】アンタバ
---	--	---	---	---



今月の星占い

※はずれたらゴメンネ!!

 うお座 (2・19~3・20) 【全体運】気分屋になりやすい傾向あり。約束をドタキャンする、といった行動は避けて。常に有言実行を徹底しましょう。 【健康運】胃腸系のケアが大事。暴飲暴食も控えて。 【幸運を呼ぶ食べ物】サツマイモ	 みずがめ座 (1・20~2・18) 【全体運】とっぴな行動からトラブルメーカーになりがち。出しやばらず、周囲と歩調を合わせることを。瞑想(めいそう)で心を静めて。 【健康運】気晴らしを忘れずに。 【幸運を呼ぶ食べ物】トウガン	 やぎ座 (12・22~1・19) 【全体運】行動力が増し、未経験の世界にも大胆に飛び込めるはず。思う通りやってみて。スポーツへのトライも大賛成。 【健康運】汗をかいたら放置せず、きちんとケアを。 【幸運を呼ぶ食べ物】スッキーニ	 いて座 (11・23~12・21) 【全体運】思うようにならないことが増えるかも。ビリビリせず、前向きに転じて笑顔でいと好転へ。古典芸能にツキ。 【健康運】シェイプアップ効果大。運動を楽しんで。 【幸運を呼ぶ食べ物】昆布	 さそり座 (10・24~11・22) 【全体運】何かと知的好奇心をくすぐられる気配。興味を引くなら、じっくり情報収集を。講演会に行くのも幸運。 【健康運】スポーツ前は準備運動をしてけが予防を。 【幸運を呼ぶ食べ物】栗	 てんびん座 (9・23~10・23) 【全体運】背伸びせず、自分らしく過ごすことで、小さなラッキーをたくさん手に入れられます。親切心も幸運の呼び水に。 【健康運】まずまず。ストレッチなどで血行促進を。 【幸運を呼ぶ食べ物】カツオ	 おとめ座 (8・23~9・22) 【全体運】気力が充実しているので、何にでも果敢に取り組み込んでみる好機。意欲的に新しいことをスタートさせましょう! 【健康運】生活リズムを整えると体調は上昇傾向に。 【幸運を呼ぶ食べ物】スタチ
---	--	---	--	---	--	---

2015
飛玉展
in JA柳川

組合員の皆様へ
REIHOUTEN in JA柳川

開催日時 9/11(金)・12(土)・13(日)
13:00~20:00 10:00~20:00 10:00~17:00
会場 JA柳川 三橋支所 2F
(お問い合わせ先)
経済センター TEL 74-2000

Jewelry Clinic
ジュエリークリニック

無料
アフター
サービス

ジュエリーの新品仕上げ・
サイズ直し・修理など
会場にて承ります。

メッキ製品・イミテーションアクセサリーの修理はお受けしておりません。

指輪のサイズ直し
2本まで無料!
3本目から1本 2,160円
【通常価格 3,240円~】
(K18-PT850-PT900など)



※幅が4mm以上のものや、
4サイズ以上大きくする場合は
別途料金がかかります。

パールネックレス糸替え
1本無料!
2本目から

【通常価格 1,620円~】(糸直し)
※ワイヤー仕上げの場合1本2,160円から



切れたネックレスの修理
1本無料!
(1箇所に限ります)
2箇所目から

【通常価格 540円~】
※パーツ・部品など欠損の場合は有料となります。



ジュエリーの新品仕上げ
3本まで無料!
4本目から

【通常価格 1,080円~】
(お直し・変形修理など)



※特別な修理品は一部有料のものもございます。※シルバー製品のサイズ直し・切れ修理はできません。※ホワイトゴールド製品についてはお尋ねください。※念珠の切れ修理は、有料となります。※金・プラチナ以外の製品はお受けできない可能性があります。※表示価格は全て税込価格です。

New Collection
ニューコレクション

新作コレクションをご紹介します。
ジュエリーでトレンドをプラスして
個性を演出してみませんか?
貴方にピッタリのジュエリーがきっとみつかります。



ご来場引き換え商品

チケットご持参で、ご来場の方に



熟果ゼリー (10個入り)
ご用意しました。

おいしく香り豊かに
熟した果物の
みずみずしい果汁が
たっぷり。
もぎたての味と香りを
そのままにすっきり
まるやかなゼリー。

ご来場時間ピタリ賞

お約束時間の前後30分以内に
ご来場頂いた方には



女性の必需品、
おしゃれな
化粧ポーチ

小物ポーチ
プレゼント!

ご成約特典

3万円以上お買い上げの方には
抽選により豪華賞品
GETのチャンス!

本場下関直送
ふく刺し

柳川
まめまヨ

ふく刺しの本場下関で、
職人が一枚一枚心を込めて
作り出した、美味しいふく刺し

柳川産大豆「ふくゆたか」
100%の豆乳を使用した
ヘルシーな調味料です。



ご入場の際には入場チケット (1,000円) が必要です。
ご家族・ご夫婦・カップルでご来場の方はチケット一枚にてご入場いただけます。
当日、会場でも当日チケットを販売しております。

JA柳川

JA全農

JEWELRY
HAMANO

排出ガス規制強化のお知らせ

大気汚染防止法に基づき、農業機械など特殊自動車の排出ガス規制が強化されます。これにより農業機械メーカーは、規制に適合した新エンジンを搭載した機械に仕様変更します。※旧基準で対応している農業機械は、今までどおり使用できます。点検整備を行い使用して下さい。

排出ガス規制に対応した新エンジンへの改良が必要なため、製品価格の値上げが見込まれます! 早めにJAまでお問い合わせください。

JA柳川 農機燃料課 0944-74-2110

三つ子のオクラ



J A柳川オクラ部会の高田保英さんの圃場から三つ子のオクラが収穫され、話題を呼んでいます。大きさは通常のオクラと変わらないですが三つ又になっています。

同J A集荷場へオクラを持ち込んだ高田さんは「三つ子のオクラは初めて。収穫したときは驚いた」と笑顔で話しました。

観光 昨年福岡へ旅行に行き、柳川を満喫しました。柳川の川下りと鰻のせいじろむし。今まで食べた鰻丼はなんだったのだろうと思う程美味でした。食、ゆつたりと時がながれているような風景、もう一度必ず行きたい場所となりました。(奈良県E・I)

犬 家の犬も暑がって穴を掘って体を冷やしています。(柳川市M・T)

犬 犬は夏場大変ですね。犬ががんばれ!

センドくんランドリー J A柳川三橋支所前を通ったらランドリーができていますね。屋根付きだし、便利がいいなと思いました。(柳川市H・K)

夏野菜 毎日猛暑続きで熱中症にならぬよう水分補給と栄養、睡眠といろいろ考え生活しております。自家菜園の夏野菜もたくさん収穫でき、ありがたいです。近所に配って喜ばれております。(柳川市S・F)

朝顔 今年の夏はグリーンカーテンに朝顔を植えて、毎日観察しています。カマキリやバッタがきてくれるようになってんだかうれしいです。(兵庫県K・I)

我が家の逸品 いつもJ A柳川のHP読ませていただいています。我が家の逸品はとて参考になります。前号の小アジのからあげと自家野菜のマリネも家で大絶賛。野菜をたくさん食べて夏をのりきります。(静岡県K・N)

家庭菜園 ベランダで栽培しているミニトマトとキュウリの収穫時期が終わろうとしています。おいしい実ができたけど、数(量)がそれほど残念でした。(東京都M・S)

ビール 毎日暑くてまいています。でも暑い日に飲むビールは格別ですね。(和歌山県K・T)

高校野球 高校野球の季節になりましたね。毎年開会式から決勝戦までTV観戦して、熱闘甲子園も観ています。(大阪府H・T)

J Aへの手紙 HOTメール

2015.9 待っています。

このコーナーは皆さんの声を気軽に出し合っていたく場です。日常の出来事や思っていることなどをお寄せください。本誌クイズ応募と兼用で結構です。匿名希望の方はペンネームで。楽しいイラストや写真もお待ちしています。



我が家の逸品 いつもJ A柳川のHP読ませていただいています。我が家の逸品はとて参考になります。前号の小アジのからあげと自家野菜のマリネも家で大絶賛。野菜をたくさん食べて夏をのりきります。(静岡県K・N)

家庭菜園 ベランダで栽培しているミニトマトとキュウリの収穫時期が終わろうとしています。おいしい実ができたけど、数(量)がそれほど残念でした。(東京都M・S)

ビール 毎日暑くてまいています。でも暑い日に飲むビールは格別ですね。(和歌山県K・T)

朝顔 今年の夏はグリーンカーテンに朝顔を植えて、毎日観察しています。カマキリやバッタがきてくれるようになってんだかうれしいです。(兵庫県K・I)

高校野球 高校野球の季節になりましたね。毎年開会式から決勝戦までTV観戦して、熱闘甲子園も観ています。(大阪府H・T)

我が家の逸品 いつもJ A柳川のHP読ませていただいています。我が家の逸品はとて参考になります。前号の小アジのからあげと自家野菜のマリネも家で大絶賛。野菜をたくさん食べて夏をのりきります。(静岡県K・N)

家庭菜園 ベランダで栽培しているミニトマトとキュウリの収穫時期が終わろうとしています。おいしい実ができたけど、数(量)がそれほど残念でした。(東京都M・S)

この度の葬祭に際し、ご会葬頂きました皆様方に心より御礼申し上げます。

平成27年7月 利用件数22件 (敬称略)	
《喪主》	《故人》
昭代 木原 康子	木原 喜一
梶島 徳義	梶島トモエ
柳川 古賀 次夫	古賀マツエ
《喪主》	《故人》
三橋 吉開 利幸	吉開 茂喜
下川 博英	下川フクミ

他、多数の御利用を頂いております。
 ※喪家の承諾の上掲載いたしております。
 謹んでお悔やみ申し上げます。
 柳川農業協同組合 代表理事組合長 成清 法作

お葬式の事前相談会 ~ご案内~

事前相談のメリット

「お葬式の費用がどれくらいかかるか心配で、家族に負担をかけたくない」

「いざと言う時に、家族が慌てて、困らないようにしておきたい」

「悲しみの最中に、費用や段取りの心配をしたくない」

◆ いつでも、事前相談行っております!!

☆相談受付時間 9時~17時(毎日)☆

J A柳川 葬祭センター



安心と信頼で御奉仕する J A柳川 葬祭センター

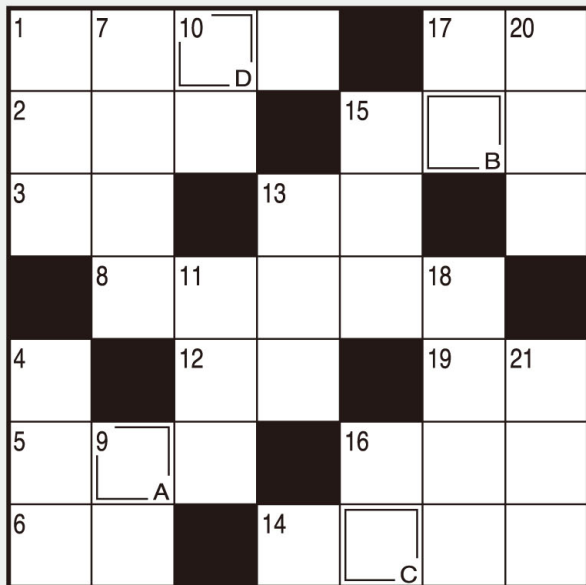
おまひでホール

☎ 0120-72-4744



POZZLE

Crossword



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？

- クテのカギ
- ① あなたが今書き込もうとしているもの
 - ② 太陽系の第4惑星 地球のお隣さん
 - ③ ラグビーの選手が組みます
 - ④ 秋に川を遡上(さぼり)する魚の一つ
 - ⑤ 白ときねでつきます
 - ⑥ 十五夜に楽しむもの
 - ⑦ 閻魔(えんま)大王が居る所
 - ⑧ それ以上進めない——小路
 - ⑨ 恋よりも深いかも
 - ⑩ 焼き物で有名な愛知県北部の市
 - ⑪ 顔と腹を床に付けて寝た体勢
 - ⑫ 「ふじ」「王林」「紅玉」といえば
 - ⑬ 王様や殿様に任えます

ヨコのカギ

- ① 別名は秋桜 ピンクや白の花を咲かせます
- ② 建物を建てるための土地
- ③ 魚の呼吸器官
- ④ ゴマを英語でいうと
- ⑤ 枯れ山水の庭にはありません
- ⑥ 有明海のシンボリックな魚
- ⑦ 9月9日は——の節句
- ⑧ マッチの手で持つ部分
- ⑨ 天気記号で●は雨 ○は
- ⑩ 寝るときに敷いたり掛けたり
- ⑪ 水とは混ざりにくい物が多い
- ⑫ エンジンやセロリは——科の植物
- ⑬ 今度払うから——にしておいて

抽選で5名様に粗品をプレゼント!!

二重ワクに入った文字を、A→Dの順に並べてできる言葉が答えです。ハガキに答えと住所、氏名、年齢、電話番号、を明記。JA、当広報誌などへのご意見や身近な出来事を書き添えて下記までお送り下さい。締切は平成27年9月10日消印有効。

〒832-0058 柳川市上宮永町425-1

JA柳川総合企画課「プレゼントクイズ」係



先月号の答え 「ネツタイヤ」

■ 先月号の当選者 (応募総数409通)

- ・ 沖寿子さん 血垣開
- ・ 藤木スエノさん 西蒲池
- ・ 伊藤えりさん 奈良県HP
- ・ 五十嵐恵子さん 兵庫県HP
- ・ 高橋春子さん 大阪府HP

理事会だより

■ 第4回定例 7月28日(火)

◆ 付議事項

- 第1号議案** 平成26年度期末監事監査に対する報告書について
- 第2号議案** 平成26年度ディスクロージャー誌について
- 第3号議案** 柳川市農業振興整備計画の変更に対する回答について
- 第4号議案** 理事との利益相反取引について
- 第5号議案** 職制規程の一部改正について
- 第6号議案** 経営所得安定対策交付金相当額の立替実施について

◆ 報告事項

- (1) 平成27年度第1四半期の内部監査台帳(内部監査結果報告)について
- (2) 平成26事業年度末基準体制整備モニタリングについて
- (3) 反社会的勢力対応に関する定期報告書について
- (4) 総体的なリスク管理表について
- (5) 貸付金金利改定報告について
- (6) 回収実績報告について
- (7) 平成27年度葬祭事業施設別月次利用実績について
- (8) 平成27年度介護保険等事業実績表について
- (9) 平成27年度センドくんランドリー利用額集計について
- (10) 平成28年度職員募集について
- (11) 改正農協法等の概要について
- (12) 役員利用事業調査について
- (13) 平成27年度産麦検査実績集計表について

今年もカッコイイ農作業車が勢ぞろい! 見て、乗って、運転して楽しもう!



第2回 柳川モーターショー

9/19(土)20(日)11:00~17:00 入場無料

会場: 杏里ファーム 柳川市田脇 524-1 お問い合わせ: 0944-73-8120

今年もカッコイイ農作業車が勢ぞろい!見て、乗って、運転して楽しもう!

特設エレート・石磨で焼く自家製ピザに加え、人気飲食店の出店も!開催で是非お越し下さい。

協力: ヤンマー株式会社 / 株式会社クボタ / 株式会社カキタ / 有限会社ワイロー

出店: ニコバン(大木町) / ムトー商店(柳川) / ノコニコカフェ(肥前島) / 猫の手舎(うきは) 他

YANAGAWA
MOTORSHOW
2015

未来へ羽ばたけ青年部!!

魅力ある農業を目指して!

JA柳川青年部大和支部の横山拓磨さん。小さい頃から行っていた祖父の手伝いがきっかけで、20歳のときに就農されました。現在は、米・麦・大豆・レタス・ブロッコリーを作っています。

就農してよかったところは、青年部に入り仲間（盟友）と出会えたことで、分からないことを教え合ったり、助け合ったりできたことです。同支部では、若手の青年部員がなかなか入ってこないのので少し寂しいですね。今後、若手の農業者が増えるよう魅力ある農業を目指して頑張ります。

また、農業を通して子どもたちへ働く姿を見せることができるのも魅力のひとつです。子どもたちには安全安心な農産物を食べてほしいですね。

今後、農業を取り巻く課題ややらなければならないことはたくさんありますが、まずはみんなから認められるような農業者になりたいと思っています。



JA柳川青年部大和支部

横山 拓磨さん(36)

米・麦・大豆・レタス・ブロッコリー

我が家の逸品 menu

La carte dish of my home

女性部夏季料理教室から抜粋

- ・ミョウガずし(左)
- ・豚バラ肉とゴーヤのみそ炒め(右)



●ミョウガずし

【材料】

米	2カップ
昆布 (5cm角)	1枚
ミョウガ	5~6個(100g)
ちりめん	30g
油揚げ	1枚
きゅうり	適量
しょうが(せん切り)	1かけ
白煎りゴマ	大1
しょうゆ	小1
酢	大4
A 砂糖	大1・1/2
塩	小1・1/2

【作り方】

- ①米は炊く30分前に洗い、やや少なめの水かげんにして昆布をのせて炊く。Aをよく混ぜて、ずし酢を作っておく。
- ②ミョウガは小口に切り、水にさっとさらしてザルに切る。
- ③フライパンでちりめんじゃこをかるく煎って取り出しておく。油揚げを同じフライパンで両面こんがり焼く、しょうゆを回しかけフライパンから取り出して半分は切って細切にする。
- ④①が炊き上がったらずし酢を回し入れ、あら熱が取れたらミョウガ、しょうが、③、ごまを混ぜ合わせる。盛り付けをし、きゅうりの輪切りをのせる。

●豚バラ肉とゴーヤのみそ炒め

★万能みそダレ★

【材料】

みそ	1カップ
酒、みりん、砂糖	各大5

【作り方】

- ①材料を鍋に入れ、火にかける前に混ぜ合わせておく。
- ②中火、弱火で木じゃくしで練り上げていく。

【材料】

ゴーヤ(大)	1本
豚バラ肉	150g
塩、コショウ(好みで砂糖をプラスも)	
ゴマ油	大1
万能みそダレ	大3

【作り方】

- ①ゴーヤは中の種、ワタを取り5mm厚さ位に切り、熱湯にサッとくぐらせておく。
- ②フライパンにゴマ油を入れ豚バラ肉を焼き、火が通ったらゴーヤを合わせ炒め、塩、コショウをかけて、万能みそダレを入れて合わせる(水分が足りなければ水を少々加える)。

旬の野菜を食べて、暑さを乗り切りましょう。家庭にある野菜を使ってできますので、ぜひお試しください。

編集後記

うだるような暑い日が続きますね。夏といえば各地域で花火大会が開催されていますね。みなさんはどこか見に行かれましたか?浴衣を着て、見に行くのも涼しくていいかもしれませんね。私事ではございますが、暑さのせいなのか大人になったせいなのか、少しだけビールが飲めるようになりました。



(K・K)