

さんらいず SUNRISE 12

2021
December
vol.336

あなたとJAをつなぐ情報誌



Contents

2 特集

鍋で健康に、栄養をチャージ！
冬はお鍋で温まろう

6 JAニュース

第103回兵庫県畜産共進会

7 宮農情報

たまねぎ定植後の管理について

10 おじゃましました旬農家

しっかり選別で菜の花出荷



ひのりん



あわりん



JA 淡路日の出

鍋で健康に、栄養をチャージ！ 冬はお鍋で温まろう

鍋料理が美味しい季節になりました。野菜をたくさん食べられて、カラダがポカポカ温まる鍋料理は、「冷え」や「肌荒れ」、「ダイエット」などにも期待できる効果があります。鍋にはさまざまな種類がありますが、それぞれ栄養価も異なるため、目的に合わせて食べるのがおすすめです。旬の食材を取り入れながら、美味しい鍋料理で体の内側から健康とキレイを目指しましょう！



〈目的別！お鍋の種類の選び方〉

① お疲れのときは、キムチ鍋！

キムチ鍋は、豚肉に含まれるビタミンB1をしっかり補えます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、乳酸などの疲労物質が体に溜まりにくくなるため、疲労回復のサポートが期待できます。また、キムチ鍋に入れるニラに含まれるアリシンという成分はビタミンB1の吸収を高めるため、疲れたときに役立ちます。キムチの辛味で体もポカポカします。キムチ鍋で冬の寒さを吹き飛ばしましょう。



Point 食べる量は腹八分目を意識し、いつもの食事量を自覚して適切な量を食べましょう。

② 肌のコンディションを整えたいときは、豆乳鍋！

豆乳鍋は、鉄分やたんぱく質を補える、女性に嬉しいお鍋です。豆乳に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンと似た働きをするため、肌のコンディションを整える働きが期待できます。また、すりごまをプラスして“ごま豆乳鍋”にすると、ごまに含まれる抗酸化成分のセサミンも補給できるので、さらにお肌や髪の毛の老化対策ができます。



Point 炭水化物が原料の春雨・マロニーよりも糸こんにゃくを入れるとカロリーが減らせます。

③ 体調を整えたいときは、寄せ鍋！

野菜や魚、肉などさまざまな食材を使うため、ビタミンやミネラル類をしっかり補給できるのが、寄せ鍋です。ビタミンやミネラル類は、体の機能を維持するために必要な栄養素なので、体調を整えたいときには寄せ鍋を選びましょう。そして、春菊を入れるのがおすすめ。抗酸化作用があるβカロテンや、美肌づくりや免疫力UPに欠かせないビタミンC、カルシウム、鉄分などの栄養素が豊富です。お鍋の栄養価も一段と高くなります。



Point お鍋のスープを飲み過ぎるとカロリーだけでなく塩分の取り過ぎになります。



④ ダイエットをしているときは、水炊き！

水炊きは他のお鍋と違い、鍋に水をはって鶏肉や野菜などの具材から出汁をとるため、スープのカロリーが少なく、ダイエットにおすすめです。昆布や鶏などの出汁で煮込む場合でも、他の調味料をほとんど使わないため、ヘルシーにいただけます。そのまま食べても美味しいですし、ポン酢であっさりいただくのも良いでしょう。

Point つけだれは、ごまだれよりもポン酢を選ぶとカロリーが少なくなります。



⑤ アンチエイジングにおすすめは、味噌鍋！

味噌に含まれるメラノイジンには、細胞を若々しく保つ働きがあります。また、メラノイジンは便通を良くする働きもあるので、腸活にもおすすめです。便秘による肌荒れ予防にもなります。味噌は味がしっかりしているので、魚などの臭みも消してくれ、どんな食材でも合うのが魅力の一つ。何のお鍋にしようか迷ったときには、味噌鍋にしてみましょう。

Point メもの(炭水化物)は鍋の醍醐味ですが、食べ過ぎに注意しましょう。

JAくらしの宅配便では、バラエティー豊かな鍋をご用意しています。

<マルサンアイ> 化学調味料不使用で、素材のおいしさを引き立てる、簡単・便利なスープです。



野菜がおいしい
とり塩鍋
600g
324円(税込)



コクとうま味の
みそちゃんこ鍋スープ
600g
324円(税込)



あっさり醤油味の
寄せ鍋スープ
600g
324円(税込)



香り高い
ごま豆乳鍋スープ
600g
324円(税込)



ピリ辛みそ味の
キムチ鍋スープ
600g
324円(税込)



とり野菜
みそ鍋スープ
720g
324円(税込)

*鍋スープの取り扱い、2月上旬までとなります。

<A-COOP> 鍋のおともに！さっぱり味が素材の味を引き立てます。



味つけポン酢
500ml
391円(税込)



ゆず味噌
500ml
458円(税込)



こだわりゆず味噌
500ml
771円(税込)

*くらしに役立つ商品をはば広く用意しています。

*ご注文はお近くのJA窓口、もしくはインターネットでお願いします。

*ご注文いただいた商品は、ご自宅までお届けいたします。

はじめて
ご利用時は
送料無料

1回1送りの
注文金額が
4,500円以上
の場合
送料無料

1回1送りの
注文金額が
4,500円未満
の場合
550円(税込)

■ JAくらしの宅配便「ウェブサイト」
<https://jakurashi.zennoh.or.jp>

津名支店

生活文化ゼミナール「スマホ教室」



スマホ決済を学ぶ会員

「さくらの会」は10月27日、今年度3回目の生活文化ゼミナールを開催しました。常日頃から使っているスマートフォンで、色々なアプリ決済・登録をやってみようというソフトバンクの講師を迎え、説明を聞きながら操作しました。日常生活で活用できる色々な機能について質問等が飛び交い、会員同士で情報交換しながら、スマホ機能の習得ができたこと喜んでいただきました。今後はポンボンマスコット製作や、お正月の寄せ植え教室を企画しています。

今後も「さくらの会」では、会員の方に楽しんでいただけるような色々な企画に取り組んでいきたいと思っております。

洲本支店

兵庫の野菜フェアに出品



野菜ソムリエの料理を提供

御食菜采館は11月25日・26日の2日間、宝塚阪急百貨店で開催された兵庫の野菜フェアに出品しました。当店からは、レタス・トマト・ブロッコリー・白菜・里芋を出品しました。食品売場のキッチンスタジオでは、お客様に野菜ソムリエの料理を試食していただきました。メニューは、白菜のロール巻き、ロメインレタスと鰯のムニエルで、お客様とコミュニケーションをとりながら販売しました。当店の出荷商品の一番人気はブロッコリー。そのサイズ感が好評で、午前中にほぼ完売しました。他の商品も完売し、お客様に喜んでいただけました。

今後も兵庫の野菜、淡路島の野菜をPRできるよう、安全・安心な商品を提供してまいります。

北淡支店

びわ栽培研修会



研修を受ける参加者

淡路果樹協会は11月2日、北淡震災記念公園セミナーハウスで県立農林水産技術総合センターから田中研究員を講師に招き、びわ栽培研修会を開きました。淡路果樹協会会員のびわ栽培者約50人が、座学で「ビワキジラミの生態と防除対策」についての講演(ビワキジラミの生態・被害及び発生状況・効果的な防除対策)を受講しました。その後、活発な質疑応答がなされ、高品質なびわ作りに向けて大変有意義な研修会となりました。

参加者は来年の収穫・出荷に向けて、「安全・安心」で美味しいびわを消費者に届けたいと、決意を新たにしました。

東浦淡路支店

あわじ花さじき直売所



販わう産地直売所前

「あわじ花さじき産地直売所」では、生産者がこだわりを持って育てた安全・安心でみずみずしい野菜や果物がお客様から好評を得ています。生産者とお客を繋ぐ場として、「国産国産」という考え方をお客様に知っていただけるよう取り組んでいます。

新型コロナウイルスに係る緊急事態宣言が解除された後は、天候に恵まれたたくさんのお客様が来園し、とても賑わっています。感染防止に注意を払いながら、お客様が安心して楽しめる産地直売所であるよう心がけていますので、来園の際にはぜひお立ち寄りください。スタッフ一同・生産農家とともに、心からご来園をお待ち申し上げています。

菜の花初出荷始まる



出荷された菜の花

五色経済センターでは、11月15日に菜の花の初出荷がありました。今年は定植前に雨が多く、ほ場の準備が遅れたこと、定植後には雨が少なく活着が遅れたことで、例年より遅い出荷始めとなりましたが、品質の良いものが出荷されています。菜の花は春雷・花飾り・伏見ちりめんの3品種があり、11月から4月ごろまで収穫でき、軽量なので女性や高齢の方でも生産できる作物です。

五色経済センターでは、菜の花の新規栽培者を募集しています。生産に必要な資材が少なくすみ、冬場の作物なので農薬の散布も少なく栽培しやすいので、興味のある方は気軽にお問い合わせください。

一宮レタス部会が現地研修会を開催



レタスのほ場を見学

一宮レタス部会は今年度も、新型コロナウイルス感染症対策として、各地区に分散して研修会を実施しました。一宮地区ではレタス栽培のほ場2か所を巡回して現地研修を実施しました。北淡路農業改良普及センターの駒崎普及指導員から、今後の栽培管理と病虫害防除について説明があり、参加者は熱心に研修し、有意義な会となりました。今後も部会員と共に品質向上に努め、安全・安心な野菜作りと生産量の拡大及び部会の発展に向けて取り組んでいきます。

畜産だより

2月市子牛検査

1月5日(水) 洲本 1月7日(金) 津名・五色
1月6日(木) 北淡・一宮 1月12日(水) 東浦淡路

第38回淡路産和牛枝肉共励会経産牛枝肉共励会

1月11日(火)

和牛登録検査(第4期)申込締切

1月14日(金)

和子牛市 11月18日

(税込み:単位円)

	メス129頭	去勢179頭	総計308頭
最高	1,538,900	1,100,000	1,538,900
最低	339,900	419,100	339,900
平均	849,848	876,798	865,511
前回比	8.4%高	4.3%高	5.8%高

スモール市 11月25日

(税込み:単位円)

	スモール(F1) 25頭出場	スモール(ホルス) 11頭出場
最高	269,500	73,700
最低	55,000	1,100
平均	148,148	40,600
前回比	14.0%高	34.9%高

畜産課

令和3年度兵庫県乳牛共進会



審査を受ける乳牛

新型コロナウイルス感染症の影響により中止されていた兵庫県乳牛共進会が11月6日、感染対策をしながら2年ぶりに淡路家畜市場で開催されました。出品頭数は44頭と少数でしたが、審査委員長を務めたSTジャパン株式会社の荒木俊彦代表取締役は、「出品牛のレベルが高く上位の共進会でも入賞できる牛が出品されている」と審査講評されました。

当JAからは5頭が出品され、上位入賞は果たせませんでした。この牛たちが酪農経営に大きく貢献するものと期待が膨らみます。

11月4日

第103回兵庫県畜産共進会

第103回兵庫県畜産共進会が11月4日、養父市の但馬家畜市場で開かれました。県内各地からの代表牛として、種牛45頭と肉牛59頭が出品されました。当JAからは、種牛11頭が出品され、優秀賞4頭と優良賞7頭に選出されました。

出品者は下記のとおり。

優秀賞 山田雅史、宮本義隆、粕谷州彦、三坂泰一

優良賞 樋口雅晴、大木康弘、太田税、藤野達也、富永美明、竹池牧場、芝床和身

<敬称略>

出品されたみなさん

10月25日

北淡小学校で補聴器体験学習

淡路市立北淡小学校の4年生は10月25日、難聴者への理解を深めることを目的に、耳の仕組みや難聴の種類などを学び、実際に補聴器をつける体験をしました。JAグループの関連メーカーであるフジ医療器の担当者が講師を務め、難聴者と会話する際の注意点などを説明。「まずはしっかりと呼び掛けて注意を引くこと、話す時はゆっくり、はっきりを心がけ、伝わりにくい場合は違う言い方に変えてみましょう」と話しました。児童からは「鼓膜は破れやすいの?」「補聴器の値段はいくら?」など多くの質問がありました。

耳の聞こえについて学ぶ児童たち



10月21日

税務相談員研修会

当JAの経済センター担当職員は、税に関する研修会(全4回)を受講し、組合員の相談・ニーズに応える職員を目指しています。10月21日は、相続税・贈与税のあらまし、助成金の収益計上の取り扱いや青色申告の利点などを学びました。

税について学ぶ職員



レンタル農機をご利用ください!

<令和4年2月から>

自走コンポキャスト(肥料混合散布機)

基本料金(1日): 5,000円

回送料(往復): 1,000円

機械の特徴

- * 低速回転する攪拌アジテータで、有機肥料と粒状の化成肥料の粉碎を抑制しながら約1分で簡易混合が行えます。
- * 肥料の種類と散布量を目安表で調整し、シャッター開度を簡単に設定できます。
- * 追肥など少量散布用の設定穴も設けてあります。
- * 左右片側のみの散布も行えます。





担当
営農販売係長
岩井 良明

たまねぎ定植後の管理について

除草剤の処理体系(10aあたり)

時期	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
基本体系①		定植直後～雑草発生始期 サターンバアロ粒剤 5kg (使用回数1回)			中耕・谷上げ後 ゴーゴーサン細粒剤F 5kg (使用回数1回) 収穫30日前まで	ボクサー 400～500ml (使用回数2回)	収穫45日前まで	
基本体系②		定植活着後または中耕後 クロロIPC 200ml (使用回数2回以内) 収穫90日前まで			中耕・谷上げ後 ゴーゴーサン乳剤 300～500ml (使用回数1回) 収穫30日前まで	ボクサー 400～500ml (使用回数2回)	収穫45日前まで	

雑草が発生するまでに処理する

土壌処理体系

土壌がかなり乾燥している場合、降雨後散布が希釈水量多めに

● 定植後追肥(10aあたり)

レクスター・七宝早生

12月中旬 淡路島たまねぎ専用化成 40kg(2袋)

アンサー・ターザン・もみじの輝・もみじ3号

1月中旬 JA園芸化成S500 40kg(2袋)

● 定植後30日防除

べと病防除 ジマンダイセン水和剤 希釈倍数:400倍 薬量:300g 散布液量:120L/10a)



たまねぎ栽培Q&A

Q1. 除草剤(土壌処理剤)を散布するタイミングは?

A. 雨の後しばらく経ち、畝の表面に水が浮いていないタイミングがベスト!
土壌処理剤は土壌に薬剤の層を作るので、水分が必要だからです。

Q2. 除草剤の散布する時間帯は朝?夕方?

A. 気温の低い早朝または夕方に散布してください。
高温条件下(最高気温が約15℃)では薬害の恐れがあるため、昼間の散布は控えましょう。

Q3. 除草剤の薬液が余ったのですが、使い切った方がいい?

A. 除草剤を2度がけすると薬害が出やすいので、薬液が残っても「もったいない」はダメ!!

Q4. 手間なので土壌処理剤と茎葉処理剤を混用して散布してもいい?

A. 土壌処理剤と茎葉処理剤を混用すると薬害が出やすくなるので注意!

Q5. 殺菌剤を散布するタイミングは、雨の前?後?

A. 雨の前がベストです。ほとんどの菌は土の中にいるので、雨の跳ね返りや雨水によって菌が拡散するのを防ぎます。
ただし、台風や爆弾低気圧などアクシデントの後には手当ての意味で消毒してください。

Q6. たまねぎが小さいので、4月に入って追肥をしていい?

A. ダメです!
4月に追肥をして窒素が遅効きした場合、たまねぎが柔らかい状態になり、少しのアクシデント(降雨・暴風)で病気が蔓延する可能性があります。



地域の宝～ふるさとの味～ 食べていますか？伝えていますか？

古くから「御食国」と呼ばれ、朝廷に農水産物を献上していた淡路島は今なお食料自給率100%以上といわれている豊かな地域です。

さて、海に囲まれ温暖な島のため、農産物・海産物の加工や保存は必要性が低かったようですが、地元でとれた材料を使い、長い間受け継がれてきた料理が、今なお我が家の伝統料理や郷土料理として存在しています。

また、人生や季節の節目、神社・寺社などの祭り、地域の行事の食べ物や料理として、大切にされています。

地元の農水産物を食べていますか？

年を重ねていくと、昔食べた料理が恋しくなるそうです。食が細くなってもそれは、視覚、味覚、嗅覚に刺激を与え、いろんなことを思い出すからかもしれません。

しかし、身体が衰えるとかむ力や飲み込む力が弱くなります。消化・吸収の衰えから気づかぬうちに慢性的な栄養不足になり、免疫力も低下し、病気に対する抵抗力が弱まります。こんな時こそ我が家の伝統料理で、しっかりエネルギーを蓄えて体力と免疫力をつけたいものです。

そして健康を維持するためにも重要なのが、口から食べることです。五感から刺激を受け、かむことで唾液が分泌するため、口内環境がよくなり、胃腸も消化活動のために活発に働きます。この刺激は認知症の予防にもなると言われています。

食欲の無いときこそ、若い時から慣れ親しんだ地元の食材を用いた料理を食べてはどうでしょうか。

伝えていますか？
おうちの伝統料理、行事食

学校では食べ物に関心を持ってもらうため、農産物の栽培や収穫の体験、調理、食事などを実践するという内容の「食育」という授業があります。また郷土料理の「ちよぼ汁」は年1回以上、学校給食に出ています。

淡路島の伝統料理、郷土料理といわれるものですが、名前も作り方もそれぞれの地域や家庭で少しずつ違ってきます。赤ちゃんが生まれた時にはちよぼ汁。祝い事には鯛汁、ほうらく焼き、こけら寿司。祭りには小アジのほおかわり。仏事にはつぼ汁。お盆にはイギリスなど行事食として伝えられています。それぞれにいわれや材料に意味があり、それを小さな頃から家庭で体験することで、

伝統料理・郷土料理を身近なものとして感じてもらえればと思います。

最近では農村でも、家族の毎日の食事を別にすると、帯が増えています。伝える場も少なくなってきましたが、日常的な我が家の伝統料理や行事食を、言い伝えと合わせて今後も次の世代へつ



小アジのほおかわり



ちよぼ汁

なげてほしいものです。

普及センターでは、食育活動として今年11月11日、淡路市立塩田小学校で5・6年生に郷土料理や農産加工の紹介をしました。内容はちよぼ汁、押し寿司などのいわれや作り方でした。コロナ禍の影響で試食が出来ませんでした。

昔の道具の紹介やタケノコの瓶詰め、マーマレード瓶詰め、梅干しなどの作り方や加工品にも触れました。



郷土料理の食育活動

終わりに

地域特有の食文化をいつまでも味わい続け、健康を維持できるよう、地域の作物を大切に育て、その調理技術や加工技術、食べる意味を後世に伝えましょう。

この記事に関するお問い合わせは

淡路市の方は

北淡路農業改良普及センター

TEL 0799・622・0671

淡路県民局

洲本市の方は

南淡路農業改良普及センター

TEL 0799・422・0649

淡路県民局

家族の健康

冬の「皮膚掻痒症」に要注意

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

冬は空気の乾燥により、屋外での農作業中は皮膚が乾燥しがちです。特に高齢になると水分や皮脂の分泌が少なくなるため、乾燥による皮膚掻痒（そうよう）症が増えます。

肌の表面は皮脂膜により乾燥から守られ、さらにその下の角質層には、角質細胞間脂質と水分を保持する天然保湿因子が整っています。しかし、乾燥や加齢によって脂質や水分が失われると、皮膚を保護する機能が弱くなり、ほんの小さな外力でも刺激となつてかゆみを引き起こします。

皮膚が乾燥していると、本来は深部に位置しているかゆみを感じる神経が角質層まで伸びてくるの

で、わずかな刺激でもかゆみを感じようになるのです。

乾燥によるかゆみの予防や対策として、屋外での農作業が終わったら、家の中では加湿器を使用し、湿度50%程度を目指し、室内の乾燥を防ぎましょう。

かゆみがあると入浴時に体をゴシゴシ洗いたくなりますが、強くすると皮膚を守る皮脂膜が落ちてしまいます。熱過ぎる湯、ボディソープの大量使用、ナイロン製のたわしやタオルで洗うことなども、同様に皮脂膜が落ちてしまうのでやめましょう。入浴後は保湿剤を塗って乾燥を防ぎます。また、下着はかゆみを引き起こしやすい化学繊維より、木綿やシルクといった肌に優しい素材を選ぶと良いです。

激しいかゆみで苦痛が生じたり、市販の保湿剤を塗っても治らない場合は、皮膚科を受診してください。すでに治療中の病気のある人は、その病気がかゆみの原因になっていたり、薬の副作用で皮膚の異常が生じたりすることもあるので、主治医にも相談してください。



血圧チェックをしてみよう

◆高血圧から引き起こされる合併症

血圧とは、血液が心臓のポンプ作用によって全身へ送り出される時に血管の壁にかかる圧力のことです。診察室や病院などでの最高血圧（収縮期血圧）が140mmHg以上、または最低血圧（拡張期血圧）が90mmHg以上の場合に、高血圧と診断されます。

高血圧状態が続くと血管が傷つき、血管が硬く狭くなる「動脈硬化」が生じます。動脈硬化は、血圧をさらに上昇させる原因の一つです。高血圧は自覚症状がほとんど現れませんが、高血圧の影響により突然、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など重大な病気になることがあります。このような病気が発症してから高血圧に気づくことも多いため、健診を毎年受けることやご家庭での血圧測定など定期的なチェックが重要です。

◆家での血圧測定

1. 朝と夜の1日2回測りましょう！
朝：起床後1時間以内で、排尿後かつ朝食前
夜：就寝前



2. 一度に2回測り、その平均値を記録！（朝の平均値、夜の平均値をそれぞれ記録）
高血圧の診断は、数回の測定結果に基づきます。通常、病院などでは緊張して血圧高値となる

ことが多いので、ご家庭で測定した血圧を記録しておき、病院受診時には診断の参考にしていただきます。

◆高血圧予防・改善のポイント

1. 減塩
1日の食塩摂取量は男性7.5g未満・女性6.5g未満、高血圧や腎臓病の方は6g未満が推奨されています。香辛料や酢、柑橘類、香味野菜（ネギ、大葉、しょうがなど）を上手に取り入れて、おいしく減塩しましょう。
2. 野菜や果物、大豆製品を積極的に食べる
野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウムは、食塩を排泄しやすくする働きがあります。野菜は加熱すると「かさ」が減り、たくさん食べやすくなります。

3. 「腹八分の意識」と「定期的な体重測定」で肥満を予防する
4. ほとんどの飲酒量とする
許容飲酒量は1日当たり日本酒1合程度です。また、週1日以上のお休肝日を設けるようにしましょう。

（JA兵庫厚生連）

【参考】山岸良匡、高血圧、eヘルスネット、厚生労働省（2020）
由田克士、栄養・食生活と高血圧、eヘルスネット、厚生労働省（2020）



菜の花ほ場で

友人にすすめられ、約10年前から菜の花栽培を始めました。繁殖和牛の飼育をしているので、その合間に取り組んでいます。ピーマン栽培もしていますが、朝夕の涼しい時間は飼養管理に忙しく、暑い中の作業が大変でした。冬の栽培だと、昼間に仕事ができるので、自分の作業形態に無理なく取り組むことができます。日頃は一人でしていますが、息子が、ほ場の整備など力仕事を手伝ってくれています。品種は「花飾り」と「伏見ちりめん」の2品種を栽培しています。「花飾り」は色がきれいで比較的作りやすく、「伏見ちりめん」はボリュームがあるように思います。

栽培の概要

約10年前から菜の花栽培を始められた杉山さん。繁殖和牛を飼育しながら、淡路島たまねぎの栽培と両立されています。菜の花栽培の工夫点や魅力を語っていただきました。

約10年前から菜の花栽培を始められた杉山さん。繁殖和牛を飼育しながら、淡路島たまねぎの栽培と両立されています。菜の花栽培の工夫点や魅力を語っていただきました。

工夫点と魅力

自分の判断ではなく、JAの栽培ごよみに基づいた栽培を徹底しています。露地栽培のため天候に左右され、天気の良い日は成長が早くなり、収穫に追われて大変です。また、菜の花は選別をしっかりとした上で、サイズ別と同じ高さで紙にくるみ、発砲スチロールに詰めなければなりません。なかなか大変な作業で、1箱作るのに時間を要するなど、出荷作業には手間と時間がかかります。

菜の花栽培の魅力は、肥培管理の手間とコストが少ないことです。支柱等がいらないので、資材費がかかりません。用意するのは種と肥料のみで、わが家ではたい肥を有効利用できます。寒い時期の栽培なので、消毒も少なくすむなども挙げられます。今年は順調に生育しているので、年末には出荷できる見込みです。



手入れをする杉山さん

今後の目標と消費者に向けて
私は仕事が好きなので、忙しいくらいがちょうど良いです。体が続く限り、続けていきたいです。健康にも結びついていると思います。菜の花は、炒め物、おひたし、白和えなど何にでも合いますが、天ぷらがとくに美味しいのではないのでしょうか。レンジでチンして、ポン酢もしくは塩とオリーブオイルをかけてシンプルに食べるのもおすすめです。栄養もあるので、たっぷり食べて元気に過ごしていただきたいです。

おじゃましました
旬農家

SYUN NOUKA



とれたて情報を
インタビュー

今月は

菜の花

しっかり選別で 菜の花出荷



洲本市五色町鳥飼上

すぎやま ふみこ

杉山 文子さん



菜の花は、花が咲く寸前のつぼみと葉・茎（一般的につぼみから約10cm）を食べます。花が開いてしまうと風味が落ちるので、収穫遅れに注意が必要です。軽量野菜なので、女性や高齢者の栽培にも適しています。

生後
11か月時



淡路市志筑

長女 ^{やま なか} 山中 りん ちゃん 《令和2年11月12日生まれ》

いつも走り回って、少しお調子者のりんちゃん。いろんなことに興味津々で、動物が大好きです。一歳のお誕生日には、一升餅を担いで歩けました。

^{ゆう すけ} お父さん 祐介さん お母さん さくらさん

お父さん・お母さんからのメッセージ

元気いっぱい笑顔いっぱいのりんちゃん。りんちゃんが健康にすくすく成長してくれて、家族みんな幸せです。これからも、どんどん大きくなあれ!!!

今月のヒーロー

仲間と一緒に

淡路市斗ノ内

^{こん しゃ ひかる}

紺社 光 くん (小学6年)

ぼくは4年生の時に北淡ビーバースに入部しました。野球を始めて一番よかった事は、仲間がたくさんできた事です。共に練習や試合を重ねていくうちに、チームプレーの大切さがわかりました。ぼくはピッチャーをしています。仲間が守ってくれるから、仲間が大きな声を出してくれているから、安心して投げることができるのだと思います。

これからも大好きな野球を続けたいので、日々トレーニングに励みたいと思います。



一球入魂!!

釣ることから釣らせる楽しみに

洲本市五色町鮎原下 ^{いわ み よう すけ} 岩見 洋祐 さん

約10年前に始めたメバル釣りをきっかけに釣りの奥深さに魅了され、休みの日には四季折々の魚をターゲットに釣りを楽しんでいます。農業と農業請負業が本業ですが、趣味が高じて船を購入、平成28年には遊漁船を開業するまでになり、農繁期以外の時期はお客様を乗せて沖へ出ています。今では自分が案内したポイントでお客様に釣っていただく事に喜びを感じるようになってい

す。今後は本業である農業経営規模拡大を目標に、令和9年には新造船の予定をしており半農半漁の二刀流で頑張りたいと思います。



70cmオーバーの希少な近海カンパチ



操船する岩見さん

ライフウォッチング

無料

相続遺言個別相談会

予約制



令和4年 1月26日(水) 2月26日(土) 3月23日(水)

10:00~16:00 (各日程 先着4名)

相続や遺産分割など、老後の悩みは多岐にわたります。JA淡路日の出では、今年度からトータルアドバイザーとして、相続相談専門の担当者を配置しております。「相続対策をするべきかわからない」「遺言書は必要?」など、どんなことでもお気軽にご相談ください。

お問い合わせ JA淡路日の出本店金融課 0799-62-6860(担当:豊田)

年末年始の営業案内

	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	
金融・共済窓口業務	○	○	×	×	×	×	○	○	
購買窓口業務	○	○	×	×	×	×	○	○	
ATM	8:00～21:00	8:00～21:00	8:00～19:00	8:00～19:00	8:00～19:00	8:00～19:00	8:00～21:00	8:00～21:00	
御食菜采館	○	○	×	×	×	×	×	○	
あわじ花さじき産地直売所	×	×	×	×	×	×	○	○	
自動車センター	○	○	×	×	×	×	○	○	
農機センター	○	○	×	×	×	×	○	○	
自動車事故受付	○	○	JA共済受付センターフリーダイヤル0120-258-931へお願いします。					○	○
青果物等の荷受	各支店にお問い合わせください。								
畜産授精受付	授精受付専用電話へお願いします。								

農機センターから
休業日のお知らせ

令和4年の1月・2月の土曜日は、休業日とさせていただきます。
今後ともご愛顧いただきますようお願いいたします。なお、日曜日は
従来どおり、休業します。



事前相談で…

あまり経験する事がない葬儀ですので事前相談
をすることで不安や悩みを軽減してください。

- ・新型コロナウイルスの影響の中でお葬式を
どのようにすればいいのだろうか?
 - ・費用はどれくらい必要なのだろうか?
 - ・何を準備しておけばいいのだろうか?
- などお気軽にご相談ください。



あんしん会員も随時 募集しております



やすらぎホール

洲本 大野1676-10 0799-23-9500

津名 志筑新島8-1 0799-62-5500

一宮 郡家108 0799-85-1555

(株)共同物産 TEL 0799-62-1516

☎ 0120-40-1516



射手座

11/23~
12/21

☆全体運☆運勢は活気づきパワフル。どんどん動いた方が幸運を呼び込みます。リーダーシップを発揮する場面もあり
☆健康運☆頭痛対策を。ストレスをためないように ☆幸運を呼ぶ食べ物☆芽キャベツ

こんにちは♪ JAマン です！

JAの仕事はもちろん、休日にも色々な活動に
全力投球するJAマンをレポート！

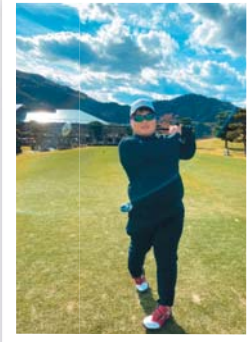
洲本経済センター
おおかわ ゆう や
大川 裕也

今年で入組して4年目を迎えました。まだまだ知識不足ですが、組合員の皆さまに信頼されるJA職員になれるように日々、心掛けて取り組んでいます。

休日には、少年野球の指導をしています。野球を通じて成長してくれている姿にやりがいを感じています。また趣味でゴルフもしており、色々な方から指導してもらっているので、期待に応えられるように頑張りたいと思っています。



少年野球の指導にやりがい



楽しいゴルフ時間

淡路の「農林水産祭」へ行こう！

淡路島の農林水産物の豊稷豊漁祈願及び農林水産業の発展や農林水産物の魅力PRを目的としたお祭りで、今回で第59回を迎えます。当日は、淡路農林水産功労者や農林水産物等コンクール入賞者の表彰、農林水産物の展示・即売等を開催します。新型コロナウイルス感染防止対策を講じた上で開催しますが、感染状況により自粛する可能性があります。

日時

令和4年1月15日(土) 10:00～15:30

場所

伊弉諾神宮境内(淡路市多賀740)

問い合わせ先

淡路農林水産祭実行委員会事務局
(兵庫県淡路県民局洲本農林水産振興事務所 農政振興第2課)
TEL: 0799-26-2098 FAX: 0799-22-1443

JA生活文化ゼミナール予定表

洲本支店 tel 22-1120

12月24日(金) 10:00～
お正月フラワーアレンジメント教室
(場所: 洲本支店3階)

津名支店 tel 62-0936

12月22日(水) 13:30～
お正月の寄せ植え教室
(場所: 津名支店2階)

東浦淡路支店 tel 74-3321

12月23日(木) 13:30～
お正月フラワーアレンジメント教室
(場所: 東浦淡路支店2階)

北淡支店 tel 82-1234

12月24日(金) 14:30～
お正月フラワーアレンジメント教室
(場所: 北淡支店2階)

一宮支店 tel 85-0011

12月22日(水) 13:30～
お正月寄せ植え教室
(場所: 一宮支店2階)

五色支店 tel 35-0301

12月21日(火) 10:00～
お正月フラワーアレンジメント教室
(場所: 五色支店2階)

会員
募集中

理事会だより

報告事項

- 1 事業実績報告について
- 2 第2/4半期監事監査報告について
- 3 リスク分析報告について
- 4 組合員の加入・脱退および職員の状況について
- 5 株式会社共同物産の状況について
(子会社である株式会社共同物産の令和3年度上半期末の収支状況について報告)

提案事項

- 1 貸出金理事会審査について
- 2 出資金の取扱について
(組合員の法人加入について、行政庁などからの通達に適合した案件であることを提案し承認を受けた)
- 3 冬期賞与の支給について
(職員に対する冬期賞与の支給方法等を提案し承認を受けた)
- 4 ふれあいプラザについて
(ふれあいプラザの各支店への統合に係る協力委員会への報告結果及び今後の対応について提案し承認を受けた)

その他

- 1 令和3年度米集荷状況について
(11月16日現在の米集荷に係る銘柄・等級などの状況について報告)
- 2 上半期ディスクロージャー誌について
(令和3年度の上半期決算に基づき作成した上半期ディスクロージャー誌について報告)
- 3 12月の行事予定について
- 4 各支店の情勢(行事予定)について
- 5 その他

令和3年度第9回(令和3年11月19日)



(ペンネーム YOUちゃん)



(淡路市 中村 豊子さん)



(淡路市 仲井 節さん)

夏の終わりに旅立った父の写真のリビングに置いてあります。不思議、不思議「夫婦ゲンカ」が減りました。お父さんが見ているからでしょうか？あなたの様に生きていきます。ありがとう。
(ペンネーム 大ちゃんバーバさん)
夫婦円満を見守っていらっしやるのですね。
「1か月無事に過ごせました」と感謝しながらカレンダーをめくります。そのスピードが早く感じられます。年齢のせい、コロナのせい、どちらも原因がもしれませんが、充実した毎日を目前に夜、日記をつけていますが、心が空しいです。食事会や旅行など楽しい日々が早く来ることを願います。
(ペンネーム Kーさん)
少しづつ、前の生活を取り戻していけることを願います。

お便り紹介

ここでは皆様よりいただいたお便りをご紹介します



(ペンネーム ハマちゃん)



(ペンネーム ゼンタンさん)



(淡路市 村上 美穂子さん)



(ペンネーム ひげさん)

- 俳句・川柳・短歌
菊の 蛸人形たる足 数へる見
秋の暮 待つ人いなや 鍵の穴
(ペンネーム 有芳さん)
- 大晦日 家族そろって 賑やかに
柚子風呂で 寒きふきとび 旅気分
(洲本市 中原 礼子さん)
- カレンダー J A日の出は 金メダル
コロナさん お手やわらかに 頼みま手
(ペンネーム よろこびさんさん)
- 紅葉狩り 友と楽しむ 東山寺
走り行く 子らの歓声 遊園地
ついて走るよ 何があるかと
(ペンネーム 角砂糖さん)
- 廃屋の 門に人恋ふ 石榴の花
小走りの 巫女の絆 銀本散る
(ペンネーム Y・Nさん)
- 足もとに 秋を見つけて 果拾う
新葉で 作りししめ縄 今店頭で
(ペンネーム コトブキ近衛さん)
- 寒い夜 アツアツおでん 舌づつみ
足早に 家路を急ぐ 師走月
(ペンネーム つくしさん)
- 岸田さん たった十日で 二次内閣
昔はお酒で 千鳥足 今が高齢で 千鳥足
(ペンネーム T・Kさん)
- 風物詩 干柿作り ぬかりなく
クラス対策 ネット巡らせ
(ペンネーム 野良着の魔人さん)
- 神たちも 見し冬景色 へと至る
着ぶくれと いうがほんとに 薄着なり
(明石市 小田 慶喜さん)

材料(3人分)

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 生タラ(薄塩を振って1時間ほど置いておく) | 3切れ |
| マイタケ | 1/2パック |
| 片栗粉 | 適宜 |
| サラダ油 | 適宜 |
| 塩 | 適宜 |
| A | ポン酢 |
| (ポン酢) | 大根おろし |
| 酢だれ | ゆずこしょう |
| | ミツバ(1cmほどのみじん切り) |
| | トマト(さいの目切り) |

作り方

- 生タラの水気をしっかりと拭き取り、大きめにほぐしたマイタケと一緒に片栗粉をまぶす。
- サラダ油を180度に熱し、①の生タラを表面がカリッとなるぐらい(5〜6分目安)しっかりと揚げろ。続いてマイタケも揚げ、揚げ上がった両方に薄く塩を振る。
- 皿にタラとマイタケを盛り付け、混ぜ合わせたAを上から掛けて出来上がり。

今月のレシピ

タラのポン唐



旬感 Cooking

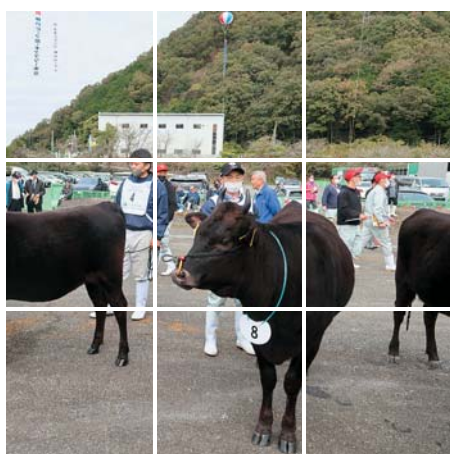


旬の食材を食卓に



水瓶座 1/20〜2/18

☆全体運☆一言多いのは失敗のもと。協調性を見せると良い方向にまとまていきます。分からないことはネットで検索
☆健康運☆目の周りを温めるなど、疲れ目のケアを ☆幸運を呼ぶ食べ物☆カリフラワー



間
違
い
探
し



今回の難易度は★一つ！
皆様からの挑戦、お待ちしております。

今回は6ページでも紹介しました兵庫県畜産共進会からの間違い探し。11月4日に養父市で開かれた共進会では、県内各地から種牛45頭当JA管内の牛11頭を含む、肉牛59頭が出品されました。共進会後のせりでは、過去最高額の1,200万円(税別)で落札されました。

上と下の写真を見比べてみると、**3口の間違い**があります。間違っている箇所を横の枠番号から選んでください。

11月号間違い探し
答え:

- ② 賞状額が増えている
- ⑤ 袋に印字された文字の大きさが
- ⑨ 上着のスリットがない



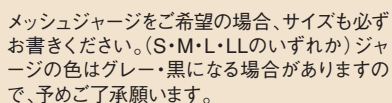
連続テレビ小説「カムカムエヴリバディ」には、まっつてます。ドラマの展開が早く、1話たりとも見逃せないのですが、心にグツとくる場面が多くあります。ヒロインに交互に訪れる幸せと不幸せ。まるで人生を凝縮しているようですよ。中でも小豆を炊くシーンが印象的で、和菓子が食べたくなりそうです。「甘いものを食べると人は自然と甘い顔になる」と話すヒロイン。私たちも甘いものを楽しくも大切に、忙しい年末を乗りきっていきたいですね。食べ過ぎには注意しないと・・・。

(M)

*取材・撮影は、新型コロナウイルス感染症対策を徹底して行っています

今月のプレゼントは…

“あなごめし”もしくは“阪神タイガースメッシュジャージ”もしくは“阪神タイガースグッズ”を6名様に。



**お便り
紹介募集**

クイズの応募方法

おハガキに“今月の挑戦1または挑戦2の問題”のどちらか1つの答えを書いて
下記の宛先までご応募ください。

答え ○○○○

- ・郵便番号
- ・住所
- ・氏名
- ・年齢
- ・感想もしくは、
出来事など
- ・希望プレゼント

ご記入いただいた個人情報は、商品の発送以外には
使用いたしません。

**応募の
締め切り**

12月20日(月)
(消印有効)

先月の
挑戦当選者

応募総数 87 通

真浦 朝子さん
玉木 陽子さん
大久保 節美さん

松尾 和代さん
坂本 和子さん
武内 昭子さん

「さんらいず」のご感想やご意見、日々の出来事、またはイラストなど、お気軽にクイズの応募とともに
お書き添えください。掲載された方には記念品を贈呈します。みなさまからのお便り、お待ちしております。
※ペンネームで掲載希望の方はペンネームを添えて応募してください。
※紙面の都合上、掲載数に限りがあるため、ご応募いただいても掲載できない場合があります。



撮影／久留米敏仁（洲本市）

俳句で
詠む
淡路島 百景
第 71 景

由良の門^と
釣舟二三
良夜かな

脇野 信子（淡路市）

成ケ島

【景観解説】

成ケ島は砂州でつながった陸繋島で、沿岸流が運んでくる砂礫が堆積してできたものである。潮力、波力、風力、掃力などの自然の力がもたらした「均衡の景」と言える。島の絶妙な曲線と海面の色のグラデーションが、ただ美しい。

【補足】

淡路島の南東端に位置する紀淡海峡（由良の門）にある成ケ島は淡路島の代表的な景観だが、秋の月がまなく照らしている由良の門に、夜釣の船が二、三艘見えるという美しい静かな光景が見事に伝わってくる。



あわりん

志筑保育園サツマイモ収穫体験

大きなサツマイモがとれたよ♪



表紙紹介

志筑保育園では10月18日、年長園児22人と年中園児26人がサツマイモの収穫をしました。淡路市生田畑の佐奈喜昌己さんがほ場を提供し、野菜の収穫を通して食べることの大切さを学んでほしいとの思いから、約11年前から取り組んでいます。園児たちは、スコップを使って根気よく土を

掘ってイモを収穫しました。「大きなイモがとれて嬉しい」「食べるのが楽しみ」と喜びの声を上げていました。
当JAでは、このような食農教育に取り組んでいる保育園や小学校、地域団体に事業費の一部を支援する「サンライズ食農教育支援」を行っています。



ひのりん

あわりん