

くらしと大地の
応援マガジン

JAN!

10

特集

ごはんにあうおかずレシピ

じゃん!
October
2023 VOL.291



新米が
続々と登場
だべい!

広報誌「じゃん!」は、JANishiminoの
頭文字から名付けました。

ご家族みなでお読みください
JAの使命は、組合員の営農と生活を守ること。
そのため、農業や生活に役立つ必要な情報の提供、
そしてみなさんとのコミュニケーションを図る
「くらしと大地の応援マガジン」として発行する
「JAにしみの」広報誌です。

CONTENTS

- 02 → 特集
ごはんにあうおかずレシピ
- 06 → JANニュース&トピックス
- 08 → レディース活動通信
- 10 → アグリ情報室
- 11 → 家庭菜園相談室
- 16 → 地産地消レシピ

**公式Instagram
始めました!**

Instagram内で [「JAにしみの」](#) で検索
フォローやいいね!もよろしくお願いします。



公式YouTube動画配信中!

YouTube内で [「JAにしみの公式」](#) で検索
ぜひ、チャンネル登録を!!



**JAのお得な情報は
公式LINEをチェック**

JAにしみの
ファーマーズマーケット
各店舗  **JAにしみの
女性部** 

友だち登録お待ちしております!



**ごはんにあう
おかずレシピ
一汁一菜のすすめ**

一汁一菜とは?

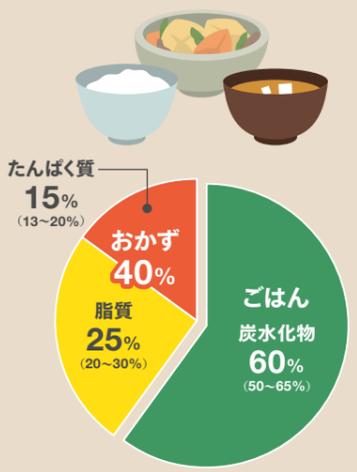
時間に追われて日々を過ごす人が増えて
いる現代で「毎日の献立を考えるのが大変
だ」という声をよく聞きます。そんなときは、
『一汁一菜』を基本に献立を考えるのがおす
すすめです。
『一汁一菜』は、日本に昔からあった食事の
スタイルです。おかずが少ない? 栄養は足り
るの? など粗食なイメージが湧くかもしれま
せんが、実に理にかなった食事スタイルです。

理想の栄養バランス

人が生きていく上で必要な5大栄養素のうち、エネル
ギー源として働く栄養素、たんぱく質(Protein)、脂質
(Fat)、炭水化物(Carbohydrate)の事をエネルギー産生栄
養素といいます。そしてこの3つの栄養素の摂取比率を各栄
養素の頭文字をとってPFC比率といえます。

厚生労働省の日本人の食事摂取基準2020年版に
よると、PFC比率の理想的な摂取バランスは**炭水化物**
50〜65%、脂質20〜30%、**たんぱく質**13〜20%が良いと
いわれています。そして、これを普段の食事としてあてはめ
たとき、主食(ごはん)6割に対して、主菜+おかず(汁物も
含む)を4割にすると、おおよその栄養素がバランスよくと
れることがわかります。

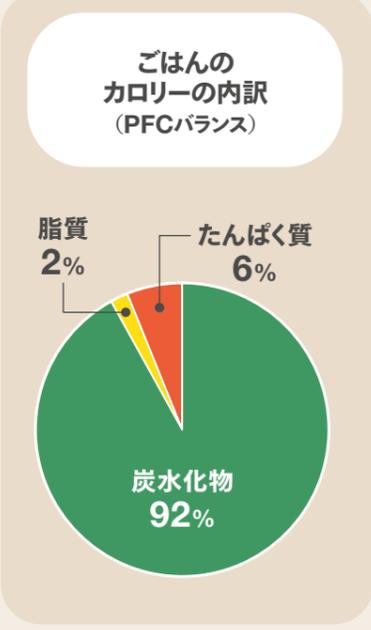
カロリーの内訳 理想のバランス



厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020)より

**ごはんを中心に
おかずを考える**

主食となるごはんのPFCバランスをみると約92%が炭
水化物です。
そのため、ごはん中心の献立は、食事のバランスがとりや
すくなります。



また、右の図のように、ごはんには6%のたんぱく質が含
まれています。ごはん2合(約300g)で鮭1切れ分のた
んぱく質が摂取できます。しっかりとごはんを食べるとたんぱ
く質は充足しやすく、脂質を抑え、栄養バランスも整いやす
いのです。みそ汁は、具たくさんにすることで、たんぱく質
のほか、ビタミンやミネラル、食物繊維も補うことができるの
が『一汁一菜』の特徴です。

主食(ごはん) : おかず = 6 : 4

ごはんを中心に、おかず(汁物も含む)を考えることで、簡
単でかつバランスのよい食事ができます。
次ページ以降に『一汁一菜』の献立を掲載しています。こ
れからの献立づくりの参考にして、お米をおいしく食べま
しょう。

ハレとケ生活

Q 栄養バランスを考えたとき『一汁一菜』がとても理
想的なのは分かりましたが、普段の食生活でもう1
品、2品のおかずを増やしたり、肉や魚などをたくさん食べたり
してはいけなんでしょうか?

A 日本人は古来より伝統的に「ハレとケ」という生活
バランスをとるテクニックを持っていました。
食生活でも「ハレの日」は、特別な日として普段あまり口に
することができない肉やお酒、豪華な料理が並ぶ日。諸説あ

りますが、皆さんがよく聞く『一汁三菜』も、もともとは千利休
が確立した茶懐石の献立で、れっきとした「ハレの日」のお食
事でした。

そして「ケの日」は日常として、ごはんのみそ汁、ちょっとの
おかず程度の食事をする日。このように「ハレの日」と「ケの
日」をわけると、メリハリのきいた食文化がありました。

皆さんも「ハレとケ生活」を意識し、普段の食事は『一汁一
菜』、そして、特別な日には好きなものをおいしく食べて心を
満たすという、先人たちが培ってきた「ハレとケ」というメリハ
リのある食スタイルを見習ってみてはいかがでしょうか。

先生の紹介

公益社団法人 岐阜県栄養士会
岐阜圏域栄養ケアステーション
管理栄養士 かわぐち ともこ **川口 朋子さん**





厚揚げとナスのみぞれ煮

材料(2人分)

厚揚げ…………… 8等角2枚(300g)
 ナス…………… 1本
 ダイコン…………… 1/6本(200g)
 小麦粉…………… 大さじ1
 サラダ油…………… 大さじ3
 青ジソ…………… 2枚

(A)

だし汁…………… 100ml
 醤油…………… 大さじ2
 みりん…………… 大さじ1
 砂糖…………… 大さじ1
 酒…………… 大さじ1

作り方

- 厚揚げはひと口大に切る。切った厚揚げは、ビニール袋に入れ、小麦粉大さじ1を加え、ビニールの口を閉じ振ってまぶす。
- ナスの皮をピーラーで3カ所むき、ひと口大に乱切りする。大根おろしをつくる。
- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①の両面をこんがり焼く。
- ③にサラダ油大さじ2を加え、しっかり水気をふいたナスを入れてフライパンで焼く。
- ④に(A)のタレを加えて、5分煮込む。
- 大根おろしを加えて、さらに2～3分煮込む。
- ⑥を器に盛り、せん切りにした青ジソを添える。



サトイモと豆乳のみそ汁

作り方

- ベーコンは細切り、小松菜はざく切り、しめじは手で割いて食べやすい大きさにしておく。サトイモの皮をむいてひと口大に切る。
- 厚手の鍋でベーコンを炒め、油が出てきたら、サトイモとしめじ、だし汁を加えて煮る。
- 具材がやわらかくなってきたら小松菜を加え、火が通ったら、豆乳と白みそを入れる。
- 煮立たせないように温めたらでき上がり。



材料(2人分)

サトイモ…………… 60g
 小松菜…………… 1/4袋
 ベーコン(ハーブ)…………… 2枚
 しめじ…………… 1/3パック
 豆乳(無調整)…………… 200ml
 だし汁…………… 200ml
 白みそ…………… 大さじ1強

秋鮭とたっぷり野菜のカレー南蛮漬け

材料(2人分)

鮭の切り身…………… 2切れ
 タマネギ…………… 1/2個(100g)
 ニンジン…………… 1/3本
 甘長ピーマン(ピーマン)…………… 4本(1個)
 パプリカ(赤)…………… 1/4個(70g)
 オリーブオイル…………… 大さじ2
 昆布茶…………… 小さじ1/3
 小麦粉…………… 大さじ1
 カレー粉…………… 小さじ1/2

(A)

お酢…………… 大さじ2
 砂糖…………… 大さじ2
 醤油…………… 大さじ2
 カレー粉…………… 小さじ1/2
 水…………… 70ml

作り方

- 鮭の切り身は2～3等分にする。昆布茶をふり10分おいて、出てきた水分をふき取る。
- 小麦粉とカレー粉をあわせておく。
- (A)をあわせて南蛮タレを作り、食べやすく切った、タマネギ(薄切り)、甘長ピーマン(またはピーマン)、パプリカ(細切り)、ニンジン(せん切り)を大さじ1のオリーブオイルで炒めて、南蛮タレにつけておく。
- ①に②をまぶし、大さじ1のオリーブオイルをひいたフライパンに入れて両面をこんがり焼く。
- ④を③に漬ける。



秋のきのこ汁

作り方

- しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは1/3に切ってからほぐしておく。
- グリーンねぎは小口切りにする。
- 油揚げは、縦半分に分けてから5mm幅に切る。豚肉はひと口大に切っておく。
- 中火に熱した鍋にサラダ油、豚肉を入れて炒め、だし汁、①を入れてアクを取り除きながら、きのこがしんなりするまで煮る(沸騰させないこと)。
- 油揚げを加え、赤みそで味を整え、最後にグリーンねぎを入れる。
- 盛り付け、おろした生姜をのせて完成。



材料(2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)…………… 40g
 しめじ…………… 1/4パック
 えのき…………… 1/4パック
 まいたけ…………… 1/4パック
 油揚げ…………… 1/2枚
 グリーンねぎ…………… 3本
 だし汁…………… 300ml
 赤みそ…………… 大さじ1(強)
 生姜…………… 1片
 サラダ油…………… 小さじ1



ゴーヤの販売を促進 仲卸業者と小売業者が生産ほ場を視察

JAにしみの8月31日、青果仲卸業者のカネ井青果と大手スーパーの株式会社ヤマナカを招き、神戸町で生産するゴーヤのほ場を視察しました。ゴーヤは夏の栽培品目として注目され、現在神戸町で2人の生産者が10畝、今年度から海津市でも2人の生産者が8畝で栽培しています。

今回の視察は生産ほ場の見学や生産者と直接対話の場を設け、生産者の思いや、にしみの産ゴーヤの魅力を伝えました。また、仕入・販売業者の要望も交えることで来年度以降の販売拡大につなげるのが目的です。

(株)ヤマナカの担当者は「生産者と販売業者が情報共有を図っていくことはとても大切。地場産の物を売りたいという思いは一緒なので販売拡大に向け産地のブランド力を上げてもらいたい」と話しました。



ほ場を視察する関係者ら

第11回にしみの 畜産振興協議会総会 4年ぶりに通常開催

にしみの畜産振興協議会は8月23日、JAにしみの本店で第11回にしみの畜産振興協議会総会を開きました。会員とJA関係者ら39人が出席し、令和4年度事業報告や令和5年度事業計画案など3議案が上程され、全て原案通り可決されました。

同協議会の川瀬明久会長は「畜産情勢は依然厳しい状況が続いているが、4年ぶりにこうして従来の総会が開催できたことを感謝したい」とあいさつし、同JAの小林徹組合長は「飼料の高騰、円安、コロナ禍による消費量の減退など様々な問題に直面している。JAグループとして、生産コストが上がっている中、販売価格への転嫁ができるよう流通・加工・消費者への理解を得るため声を上げていきたい」と述べました。



あいさつをする川瀬会長

インターンシップ 農業体験でJAの魅力を発信

JAにしみの8月8日と9日に学生向けインターンシップ(就業体験)を行いました。県内外の大学生17人が参加し、参加者は管内トマト生産者のハウスで独立ポット耕栽培の定植体験をした後、店舗やJAにしみの興農社が管理する水耕栽培施設を見学。本店では参加者同士がグループワークを行い、交流や意見交換を図りました。

参加者からは「JAの仕事について詳しく知ることができてよかった」、「体験型ということで自分に合った職場選びに役立った」といった声が聞こえてきました。



トマトの苗を植える学生

食育すくすくキッズクラブ 食の大切さを伝える

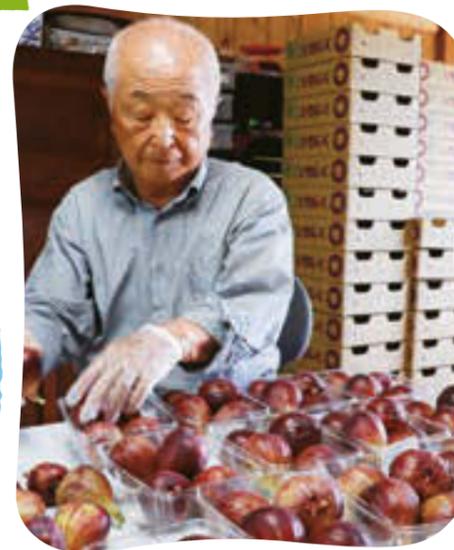
JAにしみの7月25日、大垣市子育て支援センター「キッズピアおおがき」で食育すくすくキッズクラブを開きました。地元の野菜や果物を使った料理を通して次世代の親子に食の大切さを伝える活動として年4回行っています。

今年2回目にあたる今回は親子5組10人が参加しました。参加者は食育につながる紙芝居や絵本の読み聞かせを楽しんだ後、白いトモロコシと管内のトマトや大豆を使ったジェラートの試食をしました。

次回は10月に新米をつかったおにぎり作りを予定しています。



絵本の読み聞かせを行う職員



イチジクのバック詰めをする後藤部会長

甘さ抜群 イチジクの出荷始まる

海津市で8月中旬からイチジクの出荷が始まりました。同市は県内の市場出荷量の約8割を生産する一大産地です。JAにしみの海津いちじく部会の会員5人が約1畝でさっぱりとした甘さと風味が特徴の「柘井ドーフィン」を栽培しています。

令和5年産は、平年を上回る高温や台風の影響が心配されましたが出荷量は例年よりやや多く、品質や甘さも上々の出来です。出荷は10月下旬まで続き、岐阜市場やファーマーズマーケットへ8000ケース(1ケース=360個×4パック)の出荷を目指します。

同部会の後藤良彦部会長は「イチジクは不老不死の果物とも言われ、食物繊維やミネラルが豊富な果物。今年は昨年より収量や糖度が期待できるので、たくさんの人に生のまま柘井ドーフィンを食べてもらいたい」と話しました。

JAにしみの営農総合展示会 最新技術を実演

JAにしみの8月25日と26日、輪之内町のJAにしみの輪之内支店特設会場で新品・中古の小型農機から大型農機、肥料農薬などを販売する営農総合展示会を開催しました。管内から約250人が訪れ、会場は来場客で賑わいました。

実演会場では、各メーカーの担当者が説明を交えながら最新技術を活用した田植機やトラクターの実演を行い、機能を分かりやすく説明しました。その他にも農業用ドローンの展示や軽トラック等の販売、融資担当者による農業融資や共済担当者による農作業事故VR体験など各種コーナーも設置されました。

訪れた来場者は「たくさんのメーカーの農機が置かれていて比較がしやすい。性能も申し分なく購入を前向きに考えた」と話し、経済事業部経済課の担当者は「以前から生産者に実物を見て触れることのできる展示会をやってほしいという声をたくさん聞いていた。今後も継続的に開催していきたい」と話しました。



田植機の実演を行うメーカーの担当者

加工・業務用キャベツの定植始まる 持続可能な農業経営を

JAにしみの管内で8月下旬から、加工・業務用キャベツの定植が始まりました。加工・業務用キャベツの栽培は農家の複合経営の確立に向けた有力な品目として平成23年からスタートして今年で13年目になります。機械化体系の確立や農機レンタルの利用、大型鉄コンテナでの出荷など作業の省力化・効率化を進め、担い手や集落営農組織を中心に今年度は28経営体が約30畝で栽培。約900トンの出荷を見込んでいます。養老町の農事組合法人さくらいでは今年度60畝で栽培。主力品種の「おきなSP」や「TCA422」の他、試験栽培として作業分散や品質・収量向上を目的に「翠緑」や「夢ごろも」など4品種を導入し、シーズンを通した安定出荷と単位面積あたりの収量の向上を目指します。同法人の澁谷雅之代表理事は「地域の土地を守るために持続可能な農業経営基盤の確立は必須。目標とする所得を確保するため作業の省力化や効率化に取り組み、栽培面積を増やしていきたい」と話しました。



定植を行う(農)さくらいの澁谷代表理事

先日、小学校の栄養教諭の方のお話を聞く機会がありました。給食は、基本的には子どもが1日に必要な栄養の3分の1が摂取できるように作られますが、家庭で不足しがちな栄養素は3分の1より多くなるように考えてくれているそうです。そこで挙げられたのが、カルシウムとビタミンAです。カルシウムは子どもの成長に必要な栄養素としてたびたび挙げられ、意識されている家庭も多いかと思いますが、もう一つのビタミンAとは、どんな栄養素でしょうか。

私の食育日記

ビタミンAで風邪に負けない体を目指す

先日、小学校の栄養教諭の方のお話を聞く機会がありました。給食は、基本的には子どもが1日に必要な栄養の3分の1が摂取できるように作られますが、家庭で不足しがちな栄養素は3分の1より多くなるように考えてくれているそうです。そこで挙げられたのが、カルシウムとビタミンAです。カルシウムは子どもの成長に必要な栄養素としてたびたび挙げられ、意識されている家庭も多いかと思いますが、もう一つのビタミンAとは、どんな栄養素でしょうか。

ビタミンAは皮膚や粘膜を強くする役割があるため、感染症などの抵抗力を高めるとされています。また、目の粘膜にも必須な栄養で不足すると夜盲症や粘膜乾燥症のリスクがあります。ビタミンAは肝臓での貯蔵ができるため、摂取しないとすぐに欠乏症になるわけではありませんが、体内では生成できないので、食事から必要量を摂取していかなくてはなりません。

食育インストラクター
岡村麻純



NISHIMINO INFORMATION

大垣警察署からのお知らせ

つけよう！反射材

これからの季節は、歩行者や自転車が見えにくくなり、重大な交通事故に遭う可能性が高くなります。歩くときや、自転車利用時は、交通事故から身を守るため、白や黄色など夜間に目立つ明るい色の服装にするほか、反射材を活用することが大切です。特に、車のヘッドライトなどから照らされた光を反射する反射材を身に付けましょう。

反射材は、車両の運転者に自分の存在を知らせることから非常に有効です。反射材には、キーホルダータイプのものや鞆本体に反射材が使用されているタイプのものもあります。

交通事故は、ちょっとした油断や気の緩みで加害者や、被害者にもなります。自分の身を守るためのちょっとした努力として、反射材を着用してください。



大垣警察署のホームページはこちら

JA直売所に3回来店して
スタンプをGet!
47都道府県とっておきの
3,000円相当の農畜産物・加工品が
合計14,100名様に当たります!

期間 2023年10月1日～11月30日

地域の新鮮でおいしい
野菜や果物などが並ぶ
全国約1,700店舗の
JA直売所に行こう!



詳しくはこちら

<https://www.asahi.com/ads/nogizaka46ja/kokusyokokusanpc23/>

Ladies

にしみの地域で元気にイキイキと活動する「JAにしみの女性部」。毎月支部オリジナル活動や地域の専門コース活動など6区域30支部がさまざまな活動に取り組んでいます。そんな女性部活動の魅力について、お伝えします!

Fight! にしみのレディース レディース活動通信

統一活動 養老区域 簡単!やさしいパン作り



養老区域は7月12日、養老中支店調理・研修センターで「簡単!やさしいパン作り」を開きました。19人の会員が参加。講師の野口多佳江さんの指導のもと、暑い夏を乗り切るために塩分補給ができる塩パンと、カスタードクリームをパンの中に詰めたシュークリームパンを作りました。参加者同士が協力し、終始にぎやかな様子でした。参加者は「生地をうまく整えるのはむずかしかったけど、自分で作ったパンはとってもおいしい」と顔をほころばせていました。



野口さんのまわり
に集まり、真剣に話を聞きます。



塩パンをクロワッサン型にするため、生地を伸ばして巻いていきます。



シュークリームパン用のカスタードクリームを作ります。

心も体も元気!キレイな街づくり! 統一活動『プロキング～ふるさと再発見～』

爽やかな秋晴れの中、わたしの街で女性部がゴミ拾い★ゆっくり歩いてふるさとの魅力を再発見!

【日時・場所】 令和5年10月23日(月) 9:30～10:30 ※雨天の場合 令和5年10月30日(月)

| 区域 | グループ・支部 | 活動場所 | 区域 | グループ・支部 | 活動場所 |
|----|---------|---------------------|---------|---------------------|---------------|
| 大垣 | 大垣北グループ | 曾根城公園周辺 | 海津 | 海津中グループ | 治水神社周辺 |
| | 大垣東グループ | 大垣市公設地方卸売市場周辺 | | 海津西グループ | 羽根谷だんだん公園周辺 |
| | 宇留生支部 | | | 海津北グループ | 国重要文化財早川家住宅周辺 |
| | 赤坂支部 | 赤坂スポーツ公園周辺 | 養老 | 養老中グループ | 養老公園周辺 |
| | 青墓支部 | | 養老南グループ | | |
| | 大垣西支部 | 杭瀬川スポーツ公園・宝光院周辺 | 養老西グループ | 大垣市かみいしづ緑の村公園周辺 | |
| | 大垣南グループ | 輪中館・日新地区センター・外花公園周辺 | 不破 | 美濃國総社南宮御旅神社・美濃国府跡周辺 | |
| 神戸 | | 日比野五鳳記念美術館・神戸町役場周辺 | | | |
| 安八 | | 乙姫公園周辺 | | | |

【プロキングとは】
ゴミ拾い(PlockaUp)とジョギング(Jogging)を合わせたスウェーデン発のフィットネスのこと
今回は仲間と一緒に“歩いて”開催



女性部からのお知らせ

にしみのカフェ ～ひだまり～ からのお知らせ

11月は14日、その他の区域は15日に開催します。

QUESTION ROOM

家庭菜園相談室

今月の
テーマ

上手に防虫して葉も実も楽しもう！ ～カラシナ&タカナ～



カラシナには葉や茎を利用する葉カラシと、実をカラシにする黄カラシがあります。葉カラシは漬け菜に、黄カラシの実をすりつぶすとチューブの和からしやホットドッグにかけられる粒マスタードになります。カラシナの葉はカロテン、ビタミンCなどを豊富に含み、栄養価が高いです。カラシナの仲間であるタカナは、カラシナよりも大振りの漬け菜です。カラシナと同じように栽培できます。

図1 作型目安



● 種まき ▲ 防虫ネット ★ 追肥・中耕・土寄せ ■ 収穫 ✿ 開花・結実(カラシナ)

栽培のポイント

- アブラムシがつきやすい野菜ですが、アブラムシ除けには、シルバーマルチまたはシルバーの線が入ったマルチを敷くと良いです。シルバーマルチなどを敷いていない場合は、草丈が小さいうちは防虫ネットのトンネル掛けで防虫します。
- カラシナの旬はトウ立ちする前の2月～3月初旬までで、この頃が最も辛みが増しておいしくなります。

| | |
|---------|---|
| 畑の準備 | 種まきの2週間前に苦土石灰100g/m ² と堆肥1t/m ² を施し、深さ30cm位までよく耕します。1週間前には化成肥料(畑作名人N:P:K=13:13:13) 100g/m ² を施しよく耕します。畝幅60～70cm、高さ10～15cm程に畝を立てます。シルバーマルチを敷くことをおすすめします。 |
| 種まき | 畝の表面を平らにならし、支柱や木板を土に押し付け、深さ1cm、条間20cmのまき筋をつけます。種が重ならないように2～3cm間隔で1粒ずつまき、種をまき終わったら、種が見えない程度に土をかけ、軽く鎮圧してから優しく水をかけます。マルチを敷いた場合は、条間20cm、株間10cmに穴を開け、1つの穴に6～7粒ずつまきます。タカナは大株になるので、株間を30～40cmと広くします。 |
| 防虫ネット | 種まき後、すぐに寒冷紗などの防虫ネットをトンネル掛けしてください。出来るだけネットは開けないで、11月下旬まで掛けておきます。 |
| 水やり | 畑の土が乾燥してきたら水やりをします。寒冷紗の上からかけても大丈夫です。 |
| 間引き | 子葉展開時に1回目、本葉1～2枚のときに2回目、本葉3～4枚で3回目、本葉5～6枚で4回目の間引きを行います。本葉5～6枚で株間が10cm程度(タカナは30～40cm)になるように間引きます。※マルチを掛けた場合も同様です。 |
| 追肥・土寄せ | 最終の間引きをした後、条間に化成肥料(N:P:K=8:8:8)を30g/m ² 程度施します。株の周りを軽くかき混ぜ株が倒れないように株元に土寄せします。また、収穫途中で生育が鈍くなったら追肥します。 |
| 病害虫防除 | アブラムシ・コナガ・アオムシなどの害虫は、防虫ネットで概ね予防できます。 |
| 葉の収穫 | カラシナは、草丈が20～30cm程になったら外葉からかき取って収穫します。蕾を摘み取って食べてもおいしいです。タカナは、草丈30cmを超えたら外葉からかき取るか、根元から切り取り収穫します。春になって蕾が見え出したら抜き取りします。 |
| カラシ種の収穫 | 茎をのばして菜の花が咲くと細長いサヤができます。梅雨頃になるとサヤが熟し種ができるので、サヤが茶色っぽくなったら収穫します。収穫したサヤは1～2週間乾燥させて、中の種を取り出します。種はさっと水洗いして天日で乾かしてから保存します。酢や水に浸してからすりつぶせば自家製マスタードの出来上がりです。少し熟成させると味が落ち着きます。ただし、タカナの実は、カラシにはなりません。 |

その他、家庭菜園に関する相談は、JAの支店または営農経済センターまでご連絡ください。

Agricultural Information

アグリ情報室



小麦

ほ場準備と播種作業

西濃農林事務所農業普及課 [技術課長補佐兼係長] 高橋 幸蔵さん

10月下旬は、小麦の適期播種時期となります。小麦は乾燥した環境に適しており、湿害は大きな減収要因となります。水稲収穫から小麦播種までは、ほ場の排水性を図るため、なるべく早く土壌が乾いた時期に明渠や弾丸暗渠の作業を行い、乾田化をすすめてみましょう。しっかり排水対策を行わないと湿害が発生し、収量・品質が大きく低下します。「小麦は排水で穫る」ということを改めて認識し、排水対策の徹底、計画的な作業の実施に取り組みましょう。

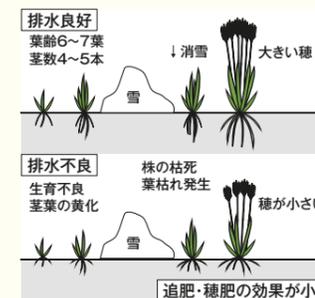
1 ほ場準備

① 作業計画

耕起から播種、除草剤散布までの一連の作業が1日で終わるよう、作業計画を立てましょう。

② 排水対策

ほ場条件の良い時に額縁排水の設置やほ場内の溝切りを行い、速やかに排水ができるようにしておくことが重要です。



③ 土壌酸度 (pH) の矯正

播種前に土壌酸度を6.5前後に矯正します。一般の水田であれば、苦土石灰を100g/10a/10a²施用するのが目安です。

④ 耕起

一般的に深起こしをすると、根圏を広げ湿害などの環境ストレスに対する抵抗力が強まります。砕土の基本は「下層は粗く、表層は細かく」です。

2 施肥、播種作業及び除草

良質な小麦を収穫するためには十分な施肥が必要です。品種ごとの基肥施用量と播種の基準は下の表のとおりです。また、極端な早まきは、凍霜害が起きやすくなるため、品種と地域に適した時期に播種をしてください。

除草剤は、播種直後に雑草が出芽しないよう、播種と同時に土壌処理剤を使用します。また、うまく除草ができなかった場合は、栽培期間中に茎葉処理除草剤を使用しましょう。

| 品種名 | 基肥施用量 (10a当たり) | 播種適期 | 播種量 (10a当たり) |
|--------|----------------------|--------------|--------------|
| イワノダイチ | セラコートR25 18～20g | 10月20日～11月5日 | 7g |
| さとのそら | セラコートRブレンド 22～25g | 11月1日～25日 | 7g |

※「さとのそら」の播種が遅くなった場合は、莖数確保のため播種量を増やす(11月末まで9g程度)。



落葉
果樹

落葉果樹の秋季管理

西濃農林事務所農業普及課 [技術主査] 青山 哲さん

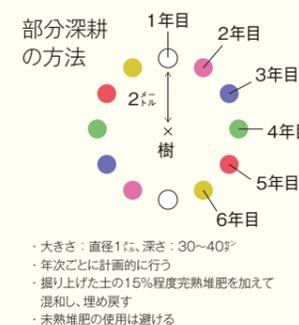
落葉果樹は、秋から本格的な貯蔵栄養分の蓄積期となります。貯蔵栄養分は翌年の発芽や初期生育に利用されるため、貯蔵栄養分の十分な蓄積と落葉期までに花芽を充実させることにより、翌年の生育が順調に進みます。

1 収穫後の管理ポイント

- ① 貯蔵栄養分の蓄積…樹勢にあった施肥(基肥)
- ② 活力ある根づくり…土づくり
- ③ 葉を健全に保つ…病害虫防除による早期落葉の防止
- ④ 越冬病害虫の除去…園内の清掃

2 土づくり

翌年春の生育を良くするためには、土を膨軟にし、細根の活性化を促すことが重要です。その方法として、樹園地では全面深耕が難しいため、部分深耕や有機物補給等による土づくりを行います。深耕を伴う土壌改良は、根がまだ活動している時期に実施するの



・大きさ：直径1cm、深さ：30～40cm
 ・年次ごとに計画的に行う
 ・掘り上げた土の15%程度完熟堆肥を加えて混和し、埋め戻す
 ・未熟堆肥の使用は避ける

が効果的です。遅くなると初期生育への影響が懸念されるため、収穫後1カ月くらいを目安に実施しましょう。

3 礼肥・基肥

果実の収穫後に、葉の光合成を盛んにして貯蔵栄養分の蓄積を増やすために施用します。速効性のある化成肥料を使用して、樹勢に応じて年間施用量の2～4割を施します。

春先の生育の盛んな時期に栄養分を利用し、肥料の流亡を回避するため、基肥は2月～3月頃に施用します。長期間にゆっくり効かせるため、有機質肥料を主体に施用します。施用量は園地ごとの樹勢、土質によっても調整します。

4 病害虫防除・園内の清掃

越冬病害の発生が見られる場合は、落葉前に殺菌剤による防除を行い、葉を健全に保つことを心がけます。今年カイガラムシ類やハダニ類など害虫の発生が多かった場合は、必要に応じて冬季防除を行います。

また、越冬病害虫の密度を下げるため、落葉は集めて土中に埋めるか、園外に持ち出して焼却します。誘引紐や巻きづるなども害虫の越冬場所となるため、こまめに取り除き、園内の清掃を行います。

理事会だより

- 令和5年度 第6回
開催日 令和5年8月22日(火) 出席率90%(36名/40名)
- 第1号議案 報告徴求命令に基づく再発防止策等の提出について
報告徴求命令に基づく再発防止策等を県へ提出することが承認されました。
- 第2号議案 不祥事件再発防止策の進捗について
令和5年7月末の不祥事件再発防止策の取組み状況について承認されました。
- 第3号議案 収支改善管理シートの進捗状況及び今後の対応について
収支改善策の進捗状況及び今後の対応について承認されました。
- 第4号議案 出資口数の減少について
1件の減口が承認されました。

JAデータ 令和5年8月末

| | | | |
|-----------|---------------|--------|------------|
| 貯金 | 6,099億2,177万円 | 購買品取扱高 | 25億5,206万円 |
| 貸出金 | 862億3,768万円 | 販売品取扱高 | 43億96万円 |
| 長期共済保有契約高 | 9,980億円 | 組合員数 | 40,298人 |

無料相談日 ※予約がない場合は開催しませんのでご注意ください。

| 税 税務相談 | 年 年金相談 | 9:30~12:00 ※要予約 |
|-----------------------------|--------------------|---|
| 中川支店 ☎81-2453 | 税 中川支店 年 中川支店 | 10月4日(水)、18日(水)、11月1日(水) 10月12日(木)、11月2日(木) |
| 神戸支店 ☎27-4101 | 税 神戸支店 年 神戸支店 | 10月11日(水)、11月8日(水) 10月6日(金)、11月10日(金) |
| 名森支店 ☎64-3311 | 税 名森支店 年 名森支店 | 10月25日(水) 10月20日(金) |
| 海津中支店 ☎53-1133 | 税 海津中支店 年 海津中支店 | 10月3日(火) 海津北支店 11月7日(火) 10月19日(木) |
| 養老中支店 ☎32-0528 | 税 養老中支店 年 養老中支店 | 10月17日(火) 10月10日(火)、11月14日(火) |
| 垂井支店 ☎22-1006 | 税 垂井支店 年 垂井支店 | 10月10日(火)、24日(火)、11月14日(火) 10月3日(火)、11月7日(火) |
| ローンセンター洲本店 ☎0120-84-2430 | 年 ローンセンター洲本店 | 10月22日(日) 10:00~12:00 |

※ 中川支店の税務相談は9:00からとなります。

葬儀事前相談日 9:00~12:00

中川斎場 10月9日(月・祝)、10月20日(金)、11月7日(火)
安井斎場 10月3日(火)、10月26日(木)、11月17日(金)

もしもの時は、葬儀専用フリーダイヤルへ
☎0120-68-2430
病院・施設からのお迎えの手配、葬儀の初動受付をさせていただきます。

※上記以外の日程においてもご相談を承ります。(その際はフリーダイヤルへご連絡ください)

| ローン相談会 | ※表記の時間は現在の短縮営業時間です。※12月31日~1月3日は休業。 |
|--|---|
| ローンセンター洲本店 ☎0120-84-2430 [平日(水曜日を除く)9:00~18:00 [土・日曜・祝日]10:00~15:00 [平日水曜日]9:00~17:30 | ローンセンター長沢店 ☎0120-06-2430 [平日]9:00~18:00 [土・日曜・祝日]10:00~15:00 [休日]水曜日(祝日の場合は営業) |

ファーマーズマーケット情報

新米入荷 新米の購入はファーマーズマーケットまで

新米シーズンが到来し、ファーマーズマーケットではすでに「あきたこまち」の新米が店頭で並んでいます。また、まもなくすると「コシヒカリ」が、11月に入ると「ハツシモ」も入荷します。ぜひ、新米はファーマーズマーケットでお買い求めください。

ファーマーズマーケットのお米売場の特徴

- ・量とつき方が選べる
各銘柄1*。単位で購入でき、1分づき、3分づき、5分づきなどお客様の好みに合わせて精米できます。
- ・毎週土・日曜日は1割引(玄米のみ対象です)
ファーマーズマーケットは全店、土・日曜日が「お米の日」となり、店頭価格から1割引となります。

10月末までJAカードの利用がおトク
9月1日(金)~10月31日(火)の期間中、ファーマーズマーケットのお買い物でJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分*がポイント還元され、通常時の5%割引と合わせて、15%相当お得にご利用いただけます。
※還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

毎月8日は「はつべいの日」
今月の抽選対象商品は「ニッポンエール 長野県産シャインマスカットグミ」
抽選で80名様にプレゼントします!!
※抽選期間10月8日~10月31日

爽やかなマスカットの風味が口いっぱい広がるべい!

LINEの登録はこちらから

令和5年度 JAにしみの農業祭開催のお知らせ

コロナ禍により長らく「農業祭」を開催できていませんでしたが、今年にはしみの統一企画として、オオガキストリートフェスティバルに参加して、「JAにしみの農業祭」を開催します。にしみのブランド農産物の販売をはじめ、各種様々な企画を予定しています。皆さまのご来場をお待ちしております。

開催日時 令和5年11月5日(日) 10:00~15:00
開催場所 大垣駅通り (歩行者天国による特設会場)
主催: 大垣市商店街振興組合連合会

JAにしみの出店内容

- 野菜、果物等の農産物や加工品の販売
- 新米の販売
- おにぎりの試食販売
- 各種バザー
- 協力団体や取引業者による出店 など

※出店内容については変更になる場合があります。

会場に駐車場はありませんので、周辺の有料駐車場を使用するか、公共交通機関をご利用ください。

インボイス制度への対応について

令和5年10月1日よりインボイス制度「適格請求書保存方式」がスタートしました。当JAにおけるインボイス対応となる伝票等は次のようなものがあります。

インボイスとなるものの一例

※ファーマーズマーケットで販売する商品には、一部インボイスを発行できないものがあります。

インボイス(適格請求書)とは

「売手が、買手に対し正確な適用税率や消費税額等を伝えるための手段」であり、登録番号のほか、一定の事項が記載された請求書や納品書などをいいます。

じゃん! 写真館



カボチャのつるでハート

栗田 亜由美さん
大垣市墨俣町下宿
幸せが訪れますように



元気なひまわりさん

桐山 善治さん
大垣市上石津町一之瀬
1本の木に20数個の花が咲きました



ニンニクの花

今津 善一さん
大垣市友江
食べるつもりで栽培したのに

「じゃん! 写真館」では、おもしろい写真をはじめ、自慢の写真(子ども、ペット、風景など)、イラストを次の要領で募集しております。

- 応募方法 封筒に写真(イラストは、ハガキでもOK)を入れ以下をご記入ください。Eメールでのご応募お待ちしております。
- ①応募者の住所、氏名、電話番号②被写体名③撮影場所
- 応募先 **ハガキ:** 〒503-0849 大垣市東前町 955-1
JAにしみの・地域ふれあい課「じゃん! 写真館」係まで
Eメール: nishimino@jan.or.jp

※広報誌に掲載した写真はJAにしみの公式インスタグラムにも公開させていただくことがあります(ただし、農産物・風景のみ)。

ふたりの寝言



皆さんは旅の思い出ってどんなものがありますか? 思い出と言っても刺激的な体験や驚くような景色、そしてその土地で食べる地場産の美味しい食べ物と、色々ありますよね。私は舌の記憶って特に残りやすいものだと思います。時間がたつて忘れた頃にふと、何気なく食べたものから当時の思い出がよみがえる。そんな経験はありませんか? 一度食べた味って意外と忘れないものなんです。(あおぞら)

少しずつ日が落ちるのが早くなってきて、暑さも和らぎ秋の訪れを感じます。秋といえば食欲の秋! 真っ先に言いたいです、今年もスポーツの秋、読書の秋に目を向けてみたいと思います。沢山の本を読んで素敵な言葉や物語に出会い、凝り固まった体を運動してスッキリさせ、時間がのんびり過ぎていく、そんな穏やかな秋を過ごせたらいいなと思っています。でもやっぱり、おいしいものは捨てたいなあ… (かぬれ)

10月のあなたの運勢

♈ 牡羊座 3/21~4/19

全体運 注目されやすい吉凶混合運。やっかんでくる人と称賛してくれる人がいる。発言には責任を持って人気者に
健康運 体調が変化しやすいとき。冷え対策をしっかりと
幸運を呼ぶ食べ物 菊

♋ 蟹座 6/22~7/22

全体運 やることが山積みでいっぱいばいばい。困ったときこそ優先順位を整理して、できないことはお断りして
健康運 無理は禁物。後半は回復し活動力アップ
幸運を呼ぶ食べ物 カブ

♎ 天秤座 9/23~10/23

全体運 リーダーシップを発揮すると喜ばれます。困難な状況もあなたの頑張りや打撃で開けるはず。買い物は上旬にツキ
健康運 頑張り過ぎないで、友人とお茶を楽しむと
幸運を呼ぶ食べ物 ギンナン

♏ 山羊座 12/22~1/19

全体運 頼られて大変そうですが、やればやっただけの成果が上がります。自分の意見をはっきり伝え、そこから調整を
健康運 血液をサラサラにする食材を多めに取って
幸運を呼ぶ食べ物 ニンジン

♉ 牡牛座 4/20~5/20

全体運 ゆっくりと時間をかけて進めましょう。無理をしないのが一番。お誘いはできるだけ受けて◎。世界が広がります
健康運 腰痛予防を。ストレッチやコルセットで対策
幸運を呼ぶ食べ物 サツマイモ

♌ 獅子座 7/23~8/22

全体運 おいしい物を食べに出かけましょう。フットワークよく動き回ると幸運に出会えます。下旬は家の片付け
健康運 急な過負荷に注意。準備運動を入りに
幸運を呼ぶ食べ物 トウガン

♍ 蠍座 10/24~11/22

全体運 美術館やコンサートへ行き、芸術の秋を楽しみましょう。厄介事は取束へと向かいます。推移を見守って
健康運 頑張りが利きます。目の使い過ぎに注意して
幸運を呼ぶ食べ物 サンショウ

♎ 水瓶座 1/20~2/18

全体運 評判のいいアイテムを試してみる価値があります。帰宅は早めに
健康運 前半は元気いっぱい、後半は体を温めて◎
幸運を呼ぶ食べ物 サトイモ

♊ 双子座 5/21~6/21

全体運 交友関係の広がる発展運。多忙ながらも充実した時間を過ごせます。調べものをするにも好機。図書館の利用が吉
健康運 食事の栄養バランスをチェック。野菜が味方
幸運を呼ぶ食べ物 柿

♋ 乙女座 8/23~9/22

全体運 あなたの優しさが周りの人を和ませます。気遣いを見せて、長年の思いが叶う予感も。旅行に行くのもおすすめです
健康運 食べ過ぎに注意。おいしい物を少しずつ
幸運を呼ぶ食べ物 シメジ

♏ 射手座 11/23~12/21

全体運 限られた時間の中で効率的に動けます。クールな判断も必要なので決めたことで気に病まないで。連絡は早めに
健康運 つばしマッサージで手のひらや足の裏を刺激
幸運を呼ぶ食べ物 シメジ

♐ 魚座 2/19~3/20

全体運 緩やかな上昇運。思い切った行動も後半なら吉と出ます。交渉事はタイミングを見極めて。資格取得の勉強にツキ
健康運 体の不調をそのままにしないで。解消法を見
幸運を呼ぶ食べ物 マツタケ

あなたはどっち派?

好きなサツマイモの食べ方は

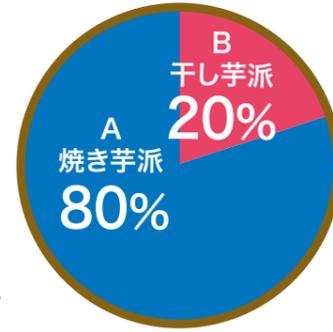
「焼き芋派」 or 「干し芋派」

秋の味覚といえばサツマイモを思い浮かべる人は多いのではないのでしょうか。甘くて、どんな料理にしてもおいしいですね。そこで今回は、好きなサツマイモの食べ方は「焼き芋派」or「干し芋派」で募集しました。

A、焼き芋派

- 柔らかくねっとりとした焼き芋は、冬は温かく夏は冷やしてもおいしいです。
津市南濃町/H・F 女性56歳
- 焼き芋は甘くてホクホクで食べると幸せな気持ちになります。
大垣市/K・S 女性38歳
- 落ち葉で焼き芋。子どもの頃からあこがれていました。
(あおぞら)

結果発表



B、干し芋派

- 2歳の娘も干し芋が大好きで、大事なお出かけセットのひとつです。
神戸町/M・Y 女性31歳
- いつでも手軽に食べられて味わい深いです。
垂井町/Y・T 女性62歳
- 最近は干し芋を少しトーストして食べるのにハマっています。
(かぬれ)

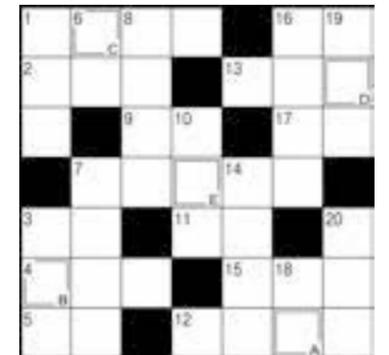
▶今回は、焼き芋派に多数の意見をいただきました。皆さんも食物繊維たっぷりのサツマイモをたくさん食べましょう。次回もお楽しみに!

今月募集するお題は、大晦日やお正月の定番のテレビ番組といえば「紅白歌合戦派」or「箱根駅伝派」です。

(詳しくは下記の応募要項をご覧ください)

クロスワードパズル

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?



答え A B C D E

- 17 白川郷や下呂温泉で知られる半島
- 16 日本海に大きく突き出た
- 15 ローマやカイロ、マニラなど
- 14 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- 13 手紙のこと。往復
- 12 春日は徳川家光のーでした刺し身になっていることもあ
- 11 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- 10 小説家がつづるもの
- 9 野球では右翼手ということも有効利用されていない土地
- 8 イガに守られた実がなります
- 7 小説家がつづるもの
- 6 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- 5 春日は徳川家光のーでした刺し身になっていることもあ
- 4 手紙のこと。往復
- 3 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- 2 ローマやカイロ、マニラなど
- 1 日本海に大きく突き出た

- 1 オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
- 2 スペースハート、ダイヤ、
- 3 なるべく嫌いをせずに食べ
- 4 2枚の書類にまたがるようには
- 5 んを押し
- 6 カラオケでのレパートリー
- 7 H Pと表される仕事率の単位
- 8 秋の夜長にページをめくりつつ
- 9 木材を切る道具
- 10 天井と向かい合っています
- 11 絹ごしや木綿があります
- 12 リレーの選手がつかなく物

■応募締切日(当日消印有効)
令和5年10月31日(火)

■賞品
正解者の中から抽選で40名様に、農協全国商品券(1,000円分)をプレゼントします。なお、当選者発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます。

■8月号の答え
サーフィン



応募要項

アンケートにご協力ください。A.面白かった、興味深かったと思う記事とその理由。B.「紅白歌合戦派」or「箱根駅伝派」の回答とその理由。①クロスワードパズルの答え②郵便番号、住所③氏名(フリガナ)④年齢⑤電話番号⑥上記のアンケート回答を記入の上、ハガキかEメールでご応募ください。※①~⑥の項目は必ずご記入ください。

宛先
ハガキ: 〒503-0849 大垣市東前町955-1
JAにしみの本店 広報担当係
Eメール: nishimino@jan.or.jp
(件名:クロスワードパズル)





失敗知らずの 炊き込みご飯



西美濃産の米を使ったレシピを紹介します。

材料 (2人分)

| | | | | | |
|--------|--------------------|---------------|------|--------|-----|
| 米 | 2合 (300g) | きのこ(しいたけ・しめじ) | 100g | 醤油 | 25g |
| だし | 360g | ニンジン | 30g | 酒 | 30g |
| | (または水360mlにほんだし4g) | きざみのり | 適量 | 砂糖 | 7g |
| 油揚げ | 40g | 梅干し | 適量 | うま味調味料 | 4g |
| 鶏肉(もも) | 80g | | | | |

作り方 COOKING



- ①米はすばやく洗って分量外の水に5分つけ、ザルにあげる。
- ②油揚げを沸騰したお湯につけ油抜きをして細かくみじん切りにする。(フードプロセッサーを使えば簡単!仕上がりがふっくらとした炊き込みご飯に仕上がります)
- ③鶏肉は7~8mmの小口切り、ニンジンのみじん切り、きのこ類は半分のみじん切り、残りを薄切りにする。
- ④炊飯器に①、②、③、だし、(A)を入れて炊く。
- ⑤炊きあがったら、しゃもじでざっくりと切るように混ぜる。
- ⑥茶碗に盛り、小さく切った梅干しときざみのりをのせる。

ワンポイント アレンジ

残った炊き込みご飯を小さく平べったいおにぎりにしてフライパンでこんがり焼いてもおいしいです。

レシピ
提供

関ヶ原町関ヶ原894-92
岐阜関ヶ原古戦場記念館 別館
レストラン&カフェ
伊吹庵
TEL 0584-47-7227
代表取締役 鈴木 大治朗さん

表紙の『にしみのブランド』

米

<産地:全区域>

