

ふあ～みん Farming

作る人・食べる人をつなぐ! JA兵庫南の元気生活応援マガジン

8

2023
No.293



4 特集 米1粒を大切に
安心・安全・おいしいお米を
お届けするために

2 四季旬菜 キュウリ

6 トピックス 「スイートモーニング」の初売り好評

15 今月の作物 ワケギ



🏠
おうちごはんを
応援します

旬を楽しむお手軽レシピ



夏野菜の
代表格

旬の農産物を使った、お手軽レシピをご紹介します。
さらに、同じ食材に少しのアレンジを加えて、風味の違いを楽しみましょう。



デリシャスPoint
夏バテ気味でも食が進む
シャキシャキ食感。

夏の暑さも美味しさのスパイス!

トルコの家産料理

羊飼いのサラダ

材 料/4人分

- キュウリ……………200g(2本)
- トマト……………1個
- パプリカ……………1/4個(50g)
- タマネギ……………30g
- レモン(あれば。皮も食べられるもの)……………1/4個

ドレッシング

- オリーブオイル……………大さじ3
- レモン汁または酢……………大さじ2
- ハーブ(パセリ、ミント、ネギ、青しそ、みつばなど)……………10g
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々

作り方

- 1 キュウリ、トマト、種をとったパプリカ、タマネギを賽の目切りにする。レモンは小さく切る。
- 2 小さなボウルにみじん切りにしたハーブと他のドレッシングの材料を全て混ぜ合わせる。
- 3 食べる前に、①と②を和えて出来上がり。

らくらく!味変化 羊飼いのサラダのサンドイッチ

残ったサラダはお好きなパンに挟んでサンドイッチに。クルミパンなど、少し甘みのあるパンにも合います。

材 料

- 羊飼いのサラダ…適宜
- ローストビーフまたはハムなど…適宜
- パン(パンズ)…1個
- バター…5g※お好みで

作り方

- 1 パンは半分に切る。お好みで両面にバターを塗る。
- 2 片方のパンにローストビーフ、その上にサラダを乗せ、はさんで出来上がり。

★バターを塗るのは水分を染み込ませないためで、すぐに食べる場合は塗る必要はありません。(オリーブオイルなどでも代用可能)



坂本 佳奈先生

食育・料理研究家。料理研究家の坂本廣子さんの長女で、神戸市東灘区でキッチンスタジオを主宰。体感型の食育教育や食文化を研究している。

地元のお米・野菜がそろう ふあ～みんSHOP・にじいろふあ～みん

ふあ～みんSHOP魚住
住 明石市魚住町錦が丘4丁目11-5
電 (078)947-1515
営 午前9時～午後4時
休 日曜・祝日

ふあ～みんSHOPかんき
住 加古川市東神吉町神吉1012-1
電 (079)434-2201
営 午前9時～午後5時
休 火曜

ふあ～みんSHOP播磨
住 加古郡播磨町南野添3丁目6-6
電 (079)437-3835
営 午前9時～午後3時
休 日曜・祝日

ふあ～みんSHOPいなみ
住 加古郡稲美町岡岡3丁目21-3
電 (079)497-0222
営 午前7時～午後5時
※土曜のみ午前9時～午後5時
休 第1水曜

ふあ～みんSHOP二見
住 明石市二見町東二見210-1
電 (078)942-1927
営 午前9時～午後4時
休 日曜・祝日

ふあ～みんSHOP八幡
住 加古川市八幡町船町20
電 (079)438-9595
営 午前9時～午後5時
休 水曜

ふあ～みんSHOP高砂
住 高砂市伊保1丁目4-1
電 (079)447-8877
営 午前9時～午後4時
休 日曜・祝日

にじいろふあ～みん
住 加古郡稲美町六分一 1179-224
電 (079)495-7716
営 午前9時～午後6時
休 第1水曜

営業日・時間等は変更場合があります。詳しくはJA兵庫南のホームページをご覧ください。

LINE LINE
JA兵庫南各直売所の
イベント情報などを配信!

Instagram インスタグラム
地元農産物や料理レシピなど
お役立ち情報を配信!

あおぞらふあ～みん
JA兵庫南の公式通販サイトで、
新鮮な農産物や加工品を
お届けします!





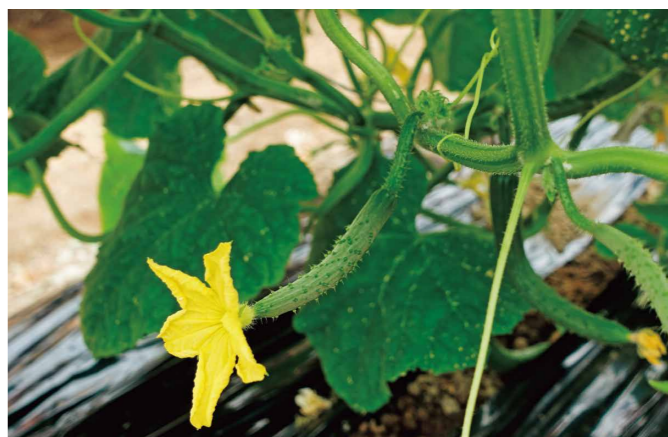
新芽が出てくると嬉しい

稲美町

いわみ だいすけ

石見 大祐さん

キュウリ



「何年経っても、新芽が出てくると嬉しい」と、笑顔で話す石見大祐さん。お父さまと2人で、季節ごとにさまざまな作物を栽培しています。年間を通じて作業がある中、種を蒔き、芽が出てくるたびに、「ありがとう」と感謝する。その思いは、きっとお客さまの喜びに繋がっているに違いありません。

就農のきっかけ

祖父、父が農業をしていました。今は父と2人で、5反ほどの畑で夏はキュウリやトマト、冬はダイコンやカブなどを栽培しています。父の主義というか、うちは少量多品目ですね。私も種苗屋さんのカタログなどを見ると、新しいものに挑戦したくなります(笑)。それぞれの作物で、追肥だけでもタイミングや回数、量も違います。品目が多いと、そ

の分やる作業も増えますね。

就農して27年目になりますが、何年経っても、新芽が出てくると嬉しいです。「播種後、〇〇日で発芽」と袋に書いてあって、その日数を超えると不安になります。生産者はみんなそうじゃないかなあ？収入源ということもありますが、「出てきてくれて、ありがとう」という気持ちに、毎回なりますね。

お勧めの食べ方

キュウリはカリウムが豊富で、

皮にはβ-カロテンが含まれているそうです。水分も多く、体を冷やす効果があると言われてるので、夏にピッタリの野菜だと思います。うちでは、生のまま食べるか、漬物にしています。

収穫期間

キュウリは生長が早く、すぐに大きくなってしまいますので、夏場は1日2回収穫しています。収穫期間は6月から11月末くらいまで、ふあくみんSHOPに出荷しています。夏と秋の出荷では品種を変えています。

栽培について

どの作物もそうですが、土作りは大切です。以前、土壌改良を疎かにして上手く育たなかったことがあります。それ以来、植え付け前にしっかりとしています。

キュウリは根がしっかりと張るように、畝は大きく、株間を広くしています。プランターだと土が足りないため、根が張れません。採れる量が少なくなるので、家庭菜園でも地植えを勧めます。

水やりは苗を植え付けた時は、しっかりと。肥料は少量を小まめにやる。葉っぱの色をよく見て、薄く感じたら肥料をやるタイミングです。家庭菜園では水やりの際に、週に1回くらい液肥をやると思います。

生長してくると、ツルがどんどん伸びてきます。摘芯をすることで、キュウリがよく生ります。一般的にはネットや支柱立てをしてツルを這わせませんが、うちではトマトの誘引ヒモや支柱、ビニールひもを利用して、側枝が大きく広がるように誘引しています。葉っぱも混み合うと、障害になってキュウリが曲がってしまいます。味は変わりませんが、調理がしづらかったり、見た目で敬遠されることもあるので、摘葉をします。

これから

お客さまに喜ばれるものを作りたいです。新鮮なものを提供したい。品目も多いですが、このままで、質も落とさないように続けていきたいです。



STEP
3

摩擦によって精米し、 徹底的に異物を取り除く

精米され、
袋詰めへ

光学式
選別機

2種類のセンサーでガ
ラスなどの異物や着色
粒を取り除きます



光学式選別機

シフタ

網目でふるいにか
け、ヌカの塊や碎
粒を取り除きます



シフタ

精米機

玄米同士を擦り合わせ、
ヌカを剥がしていま
す。摩擦による精米は碎
粒発生が少ないです



精米機

1時間当たり
2基で9tの
処理能力

お米の最終チェック

STEP
4

GOAL

ふぁ～みんSHOP

※ふぁ～みんSHOPかんき、にじいろふぁ～みんでは、
店頭精米も継続しています。



金属検出機
・
ウェイト
チェッカー

金属の混入と総重
量をチェックします



金属検出機

パッカー
(計量包装機)

正確に計測さ
れ、自動で袋詰
めされます

印字
チェッカー

印字された米袋
の精米時期な
ど、印字不良を
チェックします

さらに!

- ◆さまざまなお米が精米されているが、
混ざらないように徹底して分別管理!
- ◆入荷段階の玄米、精米されたお米のサ
ンプルを水分計・食味分析計・白度計で
検査!



サンプルは
3ヵ月保存

米 1 粒 を 大 切 に

安心・安全・おいしい **お米** を

お届けするために

地元産のお米を販売するふぁ～みんSHOP・にじいろふぁ～みんでは、
今年から(株)コープライスセンターに精米を委託しています。
精米HACCP(*)の認証を受け、オートメーション化された
衛生的な工場での精米工程をご紹介します!

*精米の安全を確保し、品質管理、衛生管理、汚染防御管理を行う総合工程管理の取り組み



START

STEP
1

玄米を運び込む



カントリーエレベーター
収穫されたお米(粃)は、JA兵庫南
のカントリーエレベーターで荷受
し、乾燥・調整されて玄米になり、
低温倉庫で保管されます。



(株)コープライスセンター
(株)コープライスセンターへ保管され
ていた玄米を運びます。

玄米を 生産 ラインへ

さあ、
ここから
精米が
スタート

石抜機

送風と振動によ
って、石や金
属など比重の
大きなものを
取り除きます

風選別機

風力で米粒より
軽い粉塵、モミ
殻などを取り除
きます

粗選機

風と網目で、玄米
に付着しているワ
ラやホコリなどを
取り除きます

荷受
ホッパー

10.0mm角の金網
で粗ごみが混入
するのを防ぎます



荷受ホッパー

STEP
2

精米する前に異物を除去

「いなみ野メロン」ブランドを守るために

6月22日



旬を迎えた「いなみ野メロン」の箱詰め講習会が、JA兵庫南の稲美出荷場で行われました。稲美町は瀬戸内海に面した温暖な気候で、メロンの栽培に適しています。徹底した温度・水管理のもと、ミツバチによる自然交配などの栽培基準を満たし、見栄えも良く、糖度13度以上という基準をクリアしたものを、「いなみ野メロン」として販売しています。講習会では糖度検査の方法や出荷容器の指定、箱詰め時のつるの切り方、出荷規格などの申し合わせをしました。小山博嗣部会長は「例年より早い梅雨入りでしたが、糖度は十分。シーズンを通して安定した出荷を目指します」と意欲的に話していました。

「スイートコーン出荷目慣らし会」開催

6月16日



明石播磨経済センターで、明石播磨地区スイートコーン部会の生産者を対象に、「スイートコーン出荷目慣らし会」を開催しました。良品の出荷を目指し、箱詰め時の個数や調整方法などの注意点を共有しました。職員の沼田峻太さんは「JA兵庫南のブランドスイートコーン、『スイートモーニング』は認知度も上がり、箱買いされるお客様も増えてきました。今年も多くの出荷を！」と生産者らに呼び掛けました。

「スイートモーニング」の初売り好評

6月19日



JA兵庫南がブランド化した特産品のスイートコーン、「スイートモーニング」の販売が始まりました。今季は生育の遅れが心配されましたが、品質は良好。初日のにじいろふぁ～みんでは、入荷した約700本が40分ほどで売り切れました。加古川支店前でも即売会が行われ、長い列には、オフィス街のためか社員の姿も多く見られました。（今年度の「スイートモーニング」は7月中旬に販売を完了しました）

初夏のゴルフサークルコンペを開催

JA兵庫南の組合員を対象とした「ゴルフサークルホワ～!! みんず」の第20回コンペが、小野グランドカントリークラブで開催されました。今回は111名がエントリー。コンペ後は総会と表彰式を行い、中村良祐組合長は、JA兵庫南を利用いただいていることへの感謝を述べました。6月現在、サークルの会員数は260名で、次回のコンペは9月12日にセンチュリー三木ゴルフ倶楽部で開催する予定です。

6月6日



笑顔いっぱい「ちゃぐりんスクール」開校!

JA兵庫南の「ちゃぐりんスクール」が開校しました。今年で14年目を迎えた「ちゃぐりんスクール」では、子どもたちが体験を通じて、食や農、自然、生命について学びます。第1回目はサツマイモの植え付けと田植えで、令和5年度入組の職員らも参加。ぬかるみに足を取られ、土にいる生物に驚きながらも、楽しく作業をしました。参加したスクール生は、「田植えは初めて。水が冷たくて気持ち良かった。食べる日が楽しみ」と、笑顔で話していました。

6月17日



地域と共に取り組む環境創造型農業

6月9日



北山営農組合の圃場で、水田除草機による除草作業を行いました。今年度よりJA兵庫南と稲美町は、環境創造型農業への取り組みとして、有機米生産にむけた実証試験を90aの圃場で実施しています。水田除草機は前方に作業機が配置されており、除草の状況が目視できます。機械メーカーの担当者から操作説明を受けたオペレーターが、水稻苗の間を慎重に進み除草し、自動装置や操作性の良さなどを評価していました。有機米生産は今後、稲美町内の3営農組合の協力を得ながら、町内の学校給食への導入を目指していきます。北山営農組合の岡本芳和組合長は「課題も多いが、関係機関と協力して地域の期待に応えたい」と話していました。

JAビルで自衛消防訓練

JA兵庫南グループの榊加古川産業会館は、JAビルで自衛消防訓練を行いました。7階建てのJAビルには、JA兵庫南本店や病院、ホテルなどがテナントで入っています。訓練には役員やテナント従業員ら約70名が参加。警報音と避難誘導のアナウンスが流れ、誘導班の指示に従いながら、1階の屋外避難場所に集合し、人数や状況を報告しました。また、水消火器を使用した初期消火訓練も行いました。

6月14日



原料供給を縁に城崎麦わら細工展

にじいろふぁ～みんで、城崎麦わら細工展を開催しました。JA兵庫南では農福連携により、麦わらをストローや工芸材料として活用しており、麦わらの調達が困難になっている城崎へ昨年度から供給を始めました。展示会では、色鮮やかに染められた麦わらの精緻な細工に、感嘆する声が聞こえました。かみや民藝店3代目・神谷俊彰氏による実演と細工体験も行われ、参加者は「とても楽しかった。体験することで、伝統工芸を身近に感じることができた」と満足そうに話していました。

6月16～18日



青壮年部が教える泥んこ田植え体験

JA兵庫南青壮年部が、稲美町立母里小学校の3年生を対象に「学童農園・田植え」を実施しました。青壮年部は地域の小学校での食育活動を、30年以上続けています。児童らは事前に水稻栽培の年間作業を学習し、この日は実際に田んぼに入って、手植えを体験しました。田植え後には、児童らが楽しみにしていた泥んこ遊びも開催。田んぼの一角で苗を旗に見立て、ビーチフラッグスを行いました。

6月13日



第24回通常総代会を開催

JA兵庫南は、「いなみ文化の森コスモホール」で、総代532人(書面議決を含む)が出席し、第24回通常総代会を開きました。山端美和氏が議長を務め、2022年の事業報告、2023年度の事業計画など8議案(附帯決議案を含む)、報告事項2件を審議し、原案通り全て承認しました。

6月24日



野菜を食べよう！ ～野菜をもっと食べて、健康生活へ～



野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、体の調子を整え、機能を正常に維持する大切な栄養が含まれています。さらに、免疫力向上、抗酸化作用などの機能により、生活習慣病やがんを予防する効果が高いと言われています。

栄養成分	主な働きと機能性	主な野菜
ビタミンC	血管、歯、結合組織を丈夫に保つ、冠動脈疾患の予防、抗酸化作用	キャベツ、大根、ブロッコリー、じゃが芋、ピーマン
ビタミンE	細胞の老化防止、抗酸化作用、動脈硬化予防	かぼちゃ、ほうれん草
食物繊維	腸内環境を整える、糖尿病の予防、コレステロール値の正常化	ごぼう、モロヘイヤ、人参
カリウム	ナトリウムの排出促進、高血圧を予防	じゃが芋、里芋、さつまいも
カルシウム	丈夫な骨や歯を作る、骨粗しょう症予防	小松菜、かぶの葉、水菜
β-カロテン	皮膚や粘膜の細胞を正常にする、抗酸化作用、がん予防	人参、モロヘイヤ、かぼちゃ、ほうれん草
グルコシノレート	がん予防、解毒作用の促進	ブロッコリー、キャベツ、芽キャベツ、カリフラワー
ケルセチン	動脈硬化、糖尿病予防、抗酸化作用	玉ねぎ、サニーレタス、ブロッコリー

厚生労働省は1日の野菜摂取目標量を350gとしています。しかし、野菜350gといってもなかなか実感しにくいもの。そこで、1皿70gを目安にし、1日5皿分を食べるようにするとよいでしょう。

参考

野菜を食べよう～野菜をもっと食べて、健康生活へ～(健康増進のしおり)・公益社団法人日本栄養士会

【JA兵庫厚生連】

障害年金事例 『通勤災害による障害年金の請求について』



本事例の概要

- ①請求者 60代・女性 Kさん
- ②傷病名 急性硬膜下血腫・脳挫傷・頭蓋骨骨折・左下肢骨折
- ③認定結果 障害厚生年金2級

請求手続き

Kさんは仕事を終え帰宅途中の原付バイクで走行中に普通自動車と接触し救急搬送されました。そのまま入院加療し、手術、リハビリを受けるも、現在、右片麻痺と高次脳機能障害が残存しています。右半身の不自由さと、感情についても起伏が激しく、短気で焦燥感があり苛立っていることが多いため、日常生活を含め多くの見守りが必要な状況です。

障害厚生年金として請求した結果、2級に該当しました。

請求のポイント

Kさんの場合、交通事故に加え通勤災害のため労災給付にも該当します。

まず、交通事故の場合、相手方から損害賠償金(自賠責保険からの給付を含む)を受け取ると原則事故日(初診日)の翌

月から最長3年間の範囲内で障害厚生年金の支給停止が行われます。なお、調整の対象となるのは損害賠償金の全額ではなく、中でも年金と同じ性格を持っている生活補償費相当額(逸失利益)のみが対象となります。

労災給付にも認定された場合はどちらも満額給付にはならず、障害厚生年金は満額を受取ることができますが、労災障害年金は減額支給となります。また、先に支払われたのが労災障害年金か損害賠償かによりますが、最長7年間は支給調整期間となります。労災給付の手続きは障害年金の請求とは別になりますので注意が必要です。

今回の請求は事故日(初診日)から3年経過後に請求をした為、障害厚生年金は停止とはならず、請求月の翌月から給付されました。労災保険は申請しましたが相手からの損害賠償金が多いため、労災障害年金は7年間支給停止になりましたが、別の一時金としてもらえる障害特別支給金は受給できました。

情報提供者 年金サポートセンター兵庫南
社会保険労務士 倉谷 和秀 (JA兵庫南顧問)
☎(079)427-4678

SDGsと JA兵庫南の事業⑤



SDGsと相性が良いJAの事業。農と地域に密着した取り組みをご紹介します。

営農施設(カントリーエレベーター、低温倉庫、育苗センター)

生産者の共同乾燥施設であるカントリーエレベーター(稲美、八幡)では、米、麦の乾燥・調製を行っています。その後、出荷するまでの間、低温倉庫(八幡)で保管します。また、育苗センターでは、水稻や作物を播種・育苗し、出荷しています。

カントリーエレベーター(稲美、八幡)

生産者が収穫した米(籾)を荷受けして、玄米にします。JA兵庫南では、籾や麦を乾燥した籾殻と混合し、サイロ内で常温吸湿乾燥をするSDS(ソフトドライイングシステム)を採用。自然に近い乾燥方式で、おいしい米や麦を供給しています。



六条大麦の荷受け



玄米の保管

低温倉庫

カントリーエレベーターで乾燥・調製された玄米や麦、大豆を出荷するまでの間、保管しています。庫内の温度は一定に保たれ、徹底した品質管理を行っています。

育苗センター

水稻の播種作業をオートメーションで行い、七日苗、二十日苗として出荷するまでの育苗管理をしています。また、レタス、ブロッコリーなどの育成も、しっかりと水・温度管理のもと出荷しています。



水稻の育苗



秋冬作物の育苗

ここがポイント!

カントリーエレベーターは、籾殻を乾燥材とすることで、省エネルギーを実現。おいしいお米や特産の六条大麦、大豆などを収穫後から出荷するまで、一貫した管理を行い、安心・安全をつなぐ役割を担っています。

青壮年部の

私が育てる○○です！

パプリカ



就農のきっかけ

父が兼業農家でした。私は長男で家を継ぐにあたって、サラリーマンをしながら農業をやるよりも、専業でやってみようと思いました。

これから

遠くへ長い日程の旅をしてみたいです。やりたいことはたくさんありますね。農業については、品目や栽培規模の見直しをしているところです。農業も時代の推移に合わせた経営をしていく必要があります。



息抜き

釣りやバイクです。バイクは、サーキット場でスピードを出して走るのが楽しいですね。

仕事へのこだわり

有機物を入れた土作りを大切にしています。パプリカは、私自身が好きで、輸入物が多いと感じていたのやってみようかと。また、他の人があまり作っていないものに挑戦したい思いもありました。

パプリカについて

樹が大きくなってくると、水やりを1日2~3回にし、1回の量も増やします。実は最初と2個目に付けたものは取ってしまい、枝は2本仕立てにします。枝は伸びすぎると実に栄養が行かないので、整枝作業を小まめに。パプリカのような「生りもの」は樹を生長させながら、実を育てていきます。大きなパプリカにしようとする、手間はかかりますね。



生産者

花房 宏俊さん

やさしい花便り

いつも食べている野菜や果物、どんな花が咲くのでしょうか

今月は **ナス**

炒める、揚げるなど、油との相性は抜群！色も美しく仕上がります。日本には8世紀ごろ中国から伝えられたといわれ、奈良時代には栽培されていました。江戸時代からは寒い時期でも食べられるよう、促成栽培が始まっていたそうです。



プロフィール

分類：ナス科 原産地：インド
主な栄養成分：ナスニン、コリン、カリウム、ビタミンK、葉酸、食物繊維など

JAの

知って役立つ お金の話

Vol.5 遺言の必要性(再婚前の子がいる場合)

「父が再婚していて前妻との間に子供がいる場合、その子供たちは相続人になるのでしょうか？」

前妻は離婚すれば配偶者でなくなるため、相続人にはなりません。しかし、離婚していても前妻との間の子とは親子関係は続くため、相続人になります。つまり、前妻との間の子にも「第一順位の相続人」として遺産分割協議に参加し、遺産の相続を求める権利があります。

前妻との間の子に相続させたくない場合、代表的な対処法として遺言書の作成が挙げられます。後妻や後妻との間の子に財産を相続させる旨の遺言書を作成することで、基本的には遺言書の内容通りに財産を引継がせ、前妻との間の子への相続を避けることができます。遺言があれば相続人全員で遺産分割の話し合いをする必要がなくなるため、その点でもメリットがあります。

ただし、前妻との間の子にも遺留分という権利が認められているため、遺留分請求に対する準備は必要です。

詳しくはトータルアドバイザーにご相談ください(無料個別相談)
資産相談プラザ/明石市魚住町西岡500-2
☎(078)948-3715(水曜・祝日定休日)
トータルアドバイザー(高野・平山・松川)

子どもと一緒に楽しむ KIDS

何の仲間かな？



季節の草花や生き物、農業や食べ物のこと。一緒に楽しく学びませんか。お盆の飾りとしても使われるホオズキ。実は、意外な野菜の仲間です。



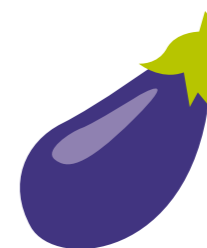
鑑賞用ホオズキ

問題 下のイラストのうち、ホオズキの仲間はどれでしょう

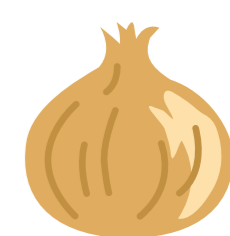
① イチゴ



② ナス



③ タマネギ



ホオズキの花

解説

ホオズキはナス科の植物です。(P11の「やさしい花便り」参照)意外ですが、ナスの花とホオズキの花の形を見比べると、納得できるかもしれません。ちなみに、特徴的な赤い袋はガク(花を支える部分)。花が咲いた後に大きく発達して果実を包み込み、中の果実が熟すのに合わせ、袋もオレンジ色に色づいていきます。漢字では「鬼灯」とも書きます。ホオズキには観賞用と食用があります。

お米で健康！

ぬか漬けの栄養素について



米ぬかは、精米時に取り除かれる部分ですが、脂質やタンパク質、ビタミン・ミネラルなどの栄養素や食物繊維といった成分が含まれています。

ぬか床パワーで栄養価アップ

米ぬかを発酵させて作るぬか床に野菜を漬け込むぬか漬けは、野菜に風味を与えるだけでなく、栄養価のアップも期待できます。

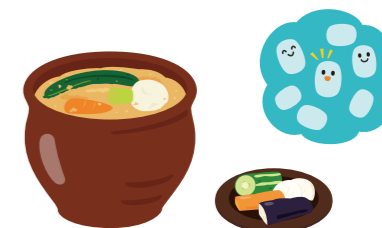
ぬか漬けと生野菜の栄養素を比較すると、カリウム・カルシウム・マグネシウムなど体の調子に関わる栄養素であるミネラルの他、ビタミンB1、B2、B6といった、糖質や脂質、タンパク質の代謝を高めるビタミンの成分量が増加することが分かっています。

さらに、塩漬けといった他の漬物に比べても、ビタミンB1は約4.8倍、ビタミンB2は約1.8倍、ビタミンB6は約1.9倍というように、ぬか漬けの栄養価は高くなっており、漬物を食べるならぬか漬けが圧倒的にオススメです。

ぬか漬けにより増加する栄養素(生野菜との比較) / カリウム(約2.1倍)、カルシウム(約1.5倍)、マグネシウム(約3.1倍)、ビタミンB1(約7.9倍)、ビタミンB2(約1.9倍)、ビタミンB6(約3.4倍)、水溶性食物繊維(約1.9倍)
◆参考データ「2015年版(七訂)食品標準成分表」より / (カブの根と葉、キュウリ、ナス、ダイコンの平均値を算出)

うれしい効果いっぱいのぬか漬け

ぬか漬け特有の酸味の正体である植物由来の乳酸菌は、生きたまま腸に届いて腸内の環境を改善し、ダイエットや美肌、免疫力アップなどさまざまな効果が期待できるといわれています。他にも、ビタミンCや酵素など熱に弱い栄養素の減少を抑えて摂取できるなど、ぬか漬けには長所がたくさんあります。



今では、保存袋に入ったぬか床や、野菜に直接塗り込んで使うぬか漬けのもとなどの製品もあり、手軽にぬか漬けに挑戦できるのもうれしいですね。

ただし、ぬか漬けは、生の状態に比べて食塩相当量が20g当たり平均1g程度多くなってしまいますので、食べ過ぎには十分注意しましょう。

管理栄養士・フードスタイリスト 大槻 万須美

夕テのカギ

- ② パラシュートともいいます
- ⑤ 法やルールなどに背くこと
- ⑦ イタリアの1つ前の通貨単位
- ⑧ 「あかつき」や「白鳳」などの品種があります
- ⑨ 日暮れ頃にザーッと降ります
- ⑩ 売売ジャイアントの本拠地は東京——です
- ⑫ 植物に水やりをするときに使う道具
- ⑭ 陰(いん)の反対語
- ⑮ 毎度、バカバカしいお笑いを——
- ⑯ 紙幣や貨幣を入れます
- ⑰ カレンダーに「FRI」と書かれていることも

ヨヨのカギ

- ① 京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
- ② エビネもカトリアもこの花の仲間
- ③ 肥料の3要素の1つ。元素記号はK
- ④ どのドレッシングで食べようかな
- ⑥ 骨切りをする細長い魚
- ⑨ イタリアの現在の通貨単位
- ⑩ 山の頂上と麓の間
- ⑪ 一緒に暮らしています
- ⑬ 突破して決勝に進みます
- ⑭ 夕空に輝く——の明星
- ⑰ 歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか？
ヒント：バランス感覚が重要です

1	5	8		12		17
	6			13	15	
2			11			
		9				
3	7				16	
4				14		
		10				

応募要項

①クイズの答え、②氏名・年齢、③住所(郵便番号含む)・電話番号、④広報誌「ふあ〜みん」誌面へのご感想を明記して、下記の宛先までおはがきでお送りいただくか、下記のメールアドレスまでメール送信ください。

締め切り日(はがきの場合)8月末日必着
(メールの場合)8月末日受信のもの

【宛先】 〒675-0066 加古川市加古川町寺家町621番地
JA兵庫南 ふあ〜みんクロスワードパズル係

【メールアドレス】 fureai@ja-hyogominami.com
(送信時、件名に「JA兵庫南ふあ〜みんクロスワードパズル係」と記入ください)

6月号の答え

ミ	ズ	ス	マ	シ
---	---	---	---	---

ゲ	シ	ボ	ウ	ヨ	ミ
ス	ン	ブ	オ	カ	ズ
ト	キ	ナ	ツ		ギ
	ク	レ	マ	チ	ス
ナ		シ	コ		パイ
ミ	レ			レ	イ
ダ	イ	ブ	ツ		ス
					シ

応募総数310人 正解者数308人

正解者の中から10名の方に抽選で特産品等をプレゼントします。当選は商品の発送をもって発表に代えさせていただきます。

編集後記

昨年の5月号(HP参照)で、サツマイモの袋栽培を紹介しました。ジャガイモも出来ると聞いて植え付けしたところ、小さいですが7個の収穫。やはり、地植えにはかなわないと思いつつ、袋で育てるインパクトと手軽さが良い！です。追肥などをすれば、2、3作出来るそうなので、別の作物もやってみようかなあと。

つくってみよう!今月の作物



ワケギ

ネギよりも香りが穏やかで、上品な風味が特徴です。ネギとタマネギの自然交雑によってできた雑種で、球根から育ち、枝分かれしていくため「分け葱」と名付けられました。繰り返し収穫でき、重宝します。

JA兵庫南では農産物直売所への出荷者を募集しています。また、家庭菜園など、園芸について分からないこと・困ったことの相談も承ります。お問い合わせは各営農経済センターへお寄せください。

- 明石播磨営農経済センター ☎(078)948-5380
- 加古川営農経済センター ☎(079)438-3930
- 稲美営農経済センター ☎(079)496-5135
- 高砂営農経済センター ☎(079)447-0881

※営業は月曜～金曜(午前9時～午後5時)、土曜・日曜・祝日は休み

栽培計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
露地栽培(早生種)												
露地栽培(晩生種)												

● 植えつけ ● 収穫

栽培特性

- とう立ちせず、花もつかないので、栄養繁殖で種球を用いて栽培する。
- 元肥や追肥を施しておけば、特別な管理をしなくても十分育つ。
- 種球は、休眠が覚めた頃に植える。
- ネギに比べて耐暑・耐寒性は弱い。

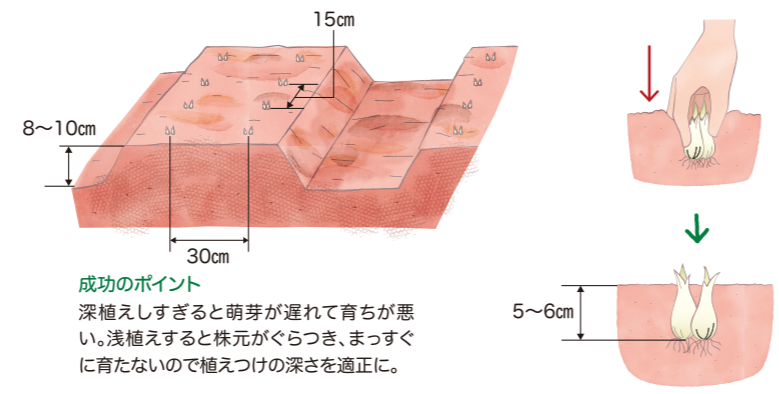
栽培方法

1 畑の準備

植えつけの2週間くらい前に、1㎡当たり油粕大さじ5杯、化成肥料大さじ3杯を、深さ20cmに働き込み、畝を形づくる。

2 植えつけ

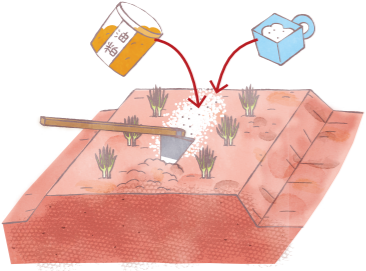
1か所に2〜3球ずつ、球根を指先でつまんで土中へさし込む。葉先が少し地上に出るくらいの深さに植えつける。



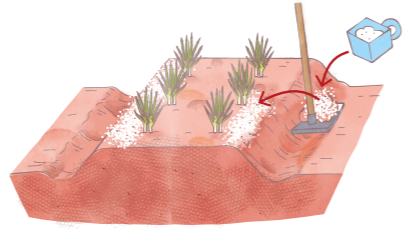
成功のポイント
深植えしすぎると萌芽が遅れて育ちが悪い。浅植えすると株元がぐらつき、まっすぐに育たないので植えつけの深さを適正に。

3 追肥

第1回 丈が15cmくらいのときに、畝の長さ1㎡当たり油粕大さじ2杯、化成肥料大さじ1杯を列間にまき、軽く土に混ぜる。

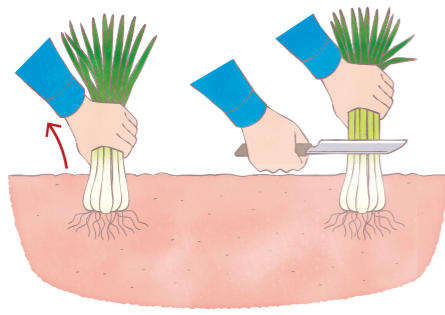


第2回以降 第1回から半月後に、畝の長さ1㎡当たり化成肥料大さじ1杯を軽く溝を掘って施し、畝に土を寄せる。その後は適宜。



4 収穫

抜き取り収穫
後作の計画がある場合、草丈20cmくらいに伸びたら収穫する。



刈り取り収穫
連続して収穫したい場合、下のほうを3〜4cm残して刈り取る。

3〜4日で新芽が伸び始めるので、ふたたび葉が伸びたら刈り取る。同様にして4〜5回収穫できる。

成功のポイント
再生力が旺盛で刈り取った後から新芽が伸びてくるので、繰り返し4〜5回収穫・利用する。

刈り取り収穫後は灌水を兼ねて液肥を与え、新葉の出を促す。化成肥料を少々与え、水やりしてもよい。

肥料・農薬 紹介コーナー



トミー液肥
肥料三要素の他に、核酸、アミノ酸、糖類、有機酸類等の良好な有機質を含む液状複合肥料です。



ダイアジノン粒剤5
ワケギのコガネムシ類幼虫対策に。植付前に土壌と混和することで、土壌の害虫に速効的に効果があります。※使用前にラベルをよくお読みいただき、記載以外には使用しないでください。

♣ **魚座** [2.19~3.20生まれ]
正確で確実な作業で高評価を得られます。行き違いがあっても落ち着いて話し合いを。良い方向へと進むはず

♣ **水瓶座** [1.20~2.18生まれ]
対人運が活性化。良い話も悪い話も聞こえてきそう。建設的な話題に参加を。うわさ話はできるだけスルーが正解

♣ **山羊座** [12.22~1.19生まれ]
スロースタートですが着実に結果を出していきます。長期計画を立てるのにも好機。クオリティー重視で進めて

♣ **射手座** [11.23~12.21生まれ]
問題はあるものの運勢は良好です。状況が明らかになることで改善へと進むはず。困難を感じるときこそ奮起を

★12星座占い
8月