

# ふあ～みん Farming

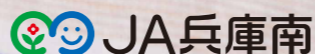
作る人・食べる人をつなぐ! JA兵庫南の元気生活応援マガジン

10  
2023  
No.295



## 4 特集 手軽に美味しく! ごはんスティックストック

- 2 四季旬菜 レンコン
- 6 トピックス 各支店でふれあいイベントを開催
- 15 今月の作物 ニンニク



おうちごはんを  
応援します

## 旬を楽しむお手軽レシピ

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。



胃腸の  
健康に!

### 香ばしさとサクッと食感に箸が進む レンコンの洋風唐揚げ

材 料/4人分

- レンコン……………400g
- 揚げ油……………適宜
- 粉チーズ……………大さじ2
- 乾燥ハーブ……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/4
- レモン……………お好みで適宜

調味料

- 塩……………小さじ1/2
- ショウガのすりおろし…小さじ1/2
- 水……………大さじ2

唐揚げ粉

- 小麦粉……………大さじ2
- 米粉……………大さじ3

作り方

- ① レンコンは大ぶりに切り、調味料をまぶして10分以上置き、下味を付ける。
- ② 小麦粉と米粉を混ぜ(ビニール袋が便利)、衣となる唐揚げ粉を作って置く。
- ③ ①の水気を軽く切って②の唐揚げ粉をまぶす。
- ④ 180℃に温めた油で軽く揚げ目がつくまで揚げ、油を切る。
- ⑤ 大きいボウルに粉チーズと乾燥ハーブ、塩を入れて混ぜておく。
- ⑥ 粗熱の取れた④を⑤に入れ、大きく振り混ぜて出来上がり。お好みでレモンをかけていただく。



デリシャスPoint  
チーズとハーブの風味が  
レンコンの味を引き立てます。

### らくらく!味変化 レンコンの南蛮漬け

見た目も鮮やかな南蛮漬け。お好みで甘酢にローリエを漬けると、より洋風の味わいになります。

材 料(2人分)

- レンコンの洋風唐揚げ…150g
- タマネギ…80g ●ニンジン…50g
- ピーマン…20g ●パプリカ赤・黄…50g ●紫キャベツ…30g
- 【甘酢】●米酢…1/2カップ ●しょう油…大さじ2 ●砂糖…大さじ4 ●水…大さじ4

作り方

- ① タマネギ・ニンジン・ピーマン・パプリカ・紫キャベツをそれぞれ千切りにする。
- ② ボウルに甘酢を和え、①と「レンコンの洋風唐揚げ」を入れて混ぜて出来上がり。



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!

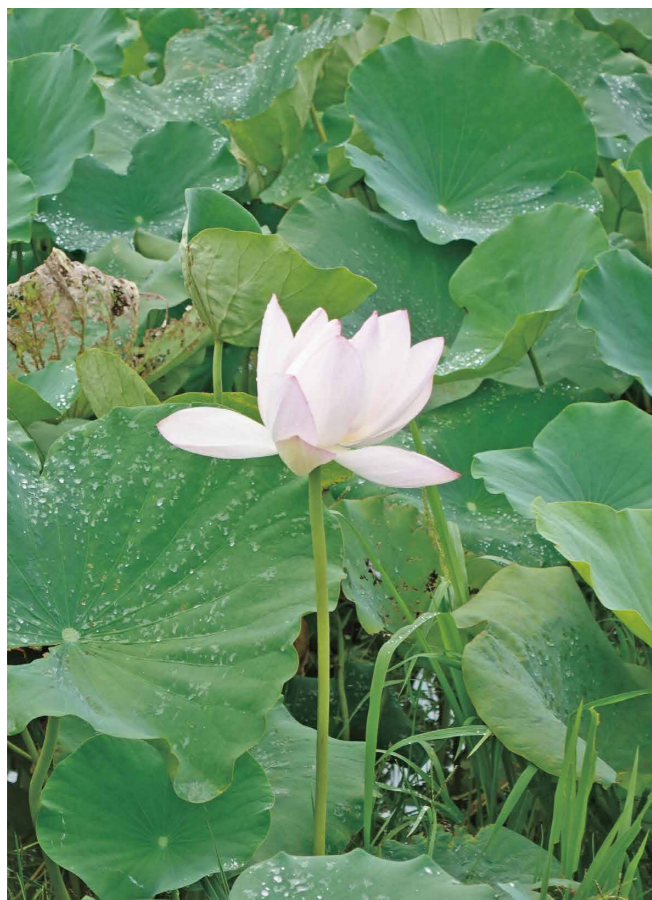




栽培しているもの

就農は、父が農業をしていて、手伝い始めたのがきっかけです。レンコンは父の代から作っていて、品種は備中系だと思っています。花はピンク色で、レンコンは細長く、やわらかくてもっちりとした食感です。煮物に良いと、お客さまには言われますね。15aくらいで栽培しています。

他に栽培しているのは、コイモ（サトイモ）やピーマンなどです。カ  
ラーピーマンは3品種、オクラは白や赤など5品種あります。誰も作っていないようなものや、ちょっと変わった色の品種を作っています。直売所では、オンリーワンにならないと（笑）。まずは近所の人などに味見をしてもらい、おいしいと言われれば出荷しています。



オンリーワンにならないと

レンコン

加古川市

あしはら かずなり

芦原 一成さん

畑の場所

レンコンは面倒くさいです（笑）。見ての通り、普通の畑ではありません。ずっと水を張ったまま、切らさないように、管理をすることが必要です。レンコンは地下茎が大きくなったもので、地下でどんどん伸びます。畦を貫いたりもするので、レンコン畑は、近隣に迷惑が掛からない場所でないといけないですね。

レンコン栽培について

レンコンは10月初旬から2月頃までが収穫期です。ふあ〜みんSHOP八幡・いなみ、にじいろふあ〜みんに出荷しています。収穫が終わった3月頃に水を抜いて、土を乾かし、土作りをします。牛ふん堆肥と粉殻燻炭を入れていきます。土が硬いと、収穫の時に掘りづらく、牛ふん堆肥を入れると、土が柔らかくなるように思います。

植え付けは4月頃です。レンコンは先端に芽があり、収穫の時に苗用のレンコンを残して、芽が出てくる頃に植えていきます。生長



多品目、多品種を直売所へ出荷する、芦原一成さん。オンリーワンになるために、誰も作っていないようなものにも挑戦しています。生産者同士はある意味、ライバル。珍しくて、おいしいものを出荷したい。その思いには、お客さまへのサービス精神が見え隠れしています。

が早く、1日に20cmくらい伸び、6月頃には葉や茎がどんどん大きくなります。大きな葉や長い茎が日光を遮り、雑草を生えづらくします。嫌われ者のジャンボタニシも、ここでは雑草の新芽を食べてくれます。

7月頃には花が咲き始め、実が出来て、地下でレンコンが大きくなります。実際には見たことがないので、多分ですけど…（笑）。

10月に入ると葉が落ちてくるので、収穫を始めます。レンコンの収穫は、手探りなので大変です！ポンプの水圧で泥を飛ばして、手の感覚を頼りに1日1畝くらいずつ掘っています。出荷の際には、一つ一つ丁寧に泥を洗う作業も手間がかかりますね。

これから

「この時期には直売所に、この作物がない。だから、この時期に植え付けをして…」と考えて、出荷のタイミングが思った通りになると嬉しいですね。直売所の様子をよく見て、お客さまに欲しいと思われるものを作っていきたいです。

# 美味しさいろいろ！中身はアイデア次第

ごはんスティックストックに入れる具材は、水分が少ないものなら何でもOKです。

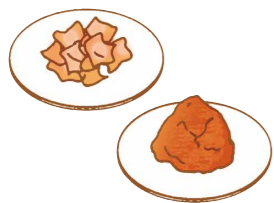
ご飯とのりは和洋中あらゆる味付けとも相性が良いのが魅力。

納豆や梅干し、厚焼き卵、汁気をきった炒め物など、ご飯に合いそうな食材を何でも入れてみましょう。

夕食で残ったおかずを活用するのも一手です。

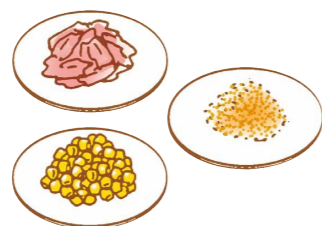
## アレンジ具材アラカルト

### かつお節+みそ



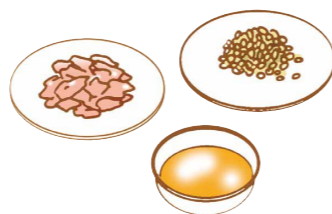
ご飯にみそを適量広げ、その上にかつお節をたっぷりのせます。かつお節を押さえながらゆっくり巻きましょう。

### ツナ缶+コーン+カレー



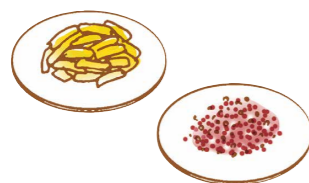
ツナ缶とコーンを1対1の割合で混ぜたら、風味付けにカレー粉を少し加えます。缶詰は水気をよくきってから使うのがポイントです。

### さけ+ごま油+いりごま



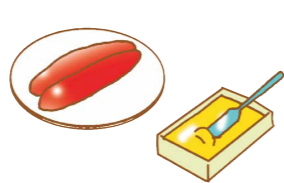
さけフレーク(大きさ1~2)をご飯の手前にのせます。ごま油を少々、いりごまをたっぷり散らして風味を楽しみましょう。

### チーズ+しそふりかけ



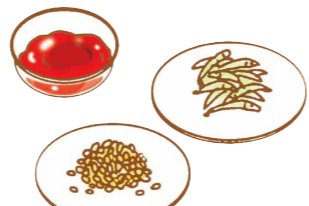
ご飯にしそふりかけと細切りチーズ、またはとろけるチーズをお好みの量のせるだけ。はみ出ないように巻くのがポイント。

### 明太子+バター



ピリッとした辛さが癖になる明太子に、室温で軟らかくしたバターをあえてご飯の上に。解凍は温め過ぎないように注意しましょう。

### 練り梅+しらす+いりごま



練り梅をご飯に広げ、しらすをのせて、いりごまを振り掛けます。練り梅は塩分が多いので、量は加減しましょう。

## 白ご飯以外もOK!

炊き込みご飯で作るごはんスティックストックもお勧めです。また、チキンライス、チャーハン、パエリアなど油分のあるご飯物も、棒状に整えるときに少し力を入れて押さえ、温めてすぐにのりを巻けば、パラパラせず食べやすくなります。

参考:「和」食文化推進協議会「ごはんSTICK STOCK」



詳しくはこちら



手軽においしく!

# ごはんスティックストック

慌ただしい朝の時間や、小腹がすいた時に、「ごはんスティックストック」はいかがですか?

作り方はとても簡単。昼食やおやつとしても大活躍!

## 忙しい朝の味方

朝食には、体を目覚めさせ、午前中の集中力やパワーを生み出すという大切な役割があります。特にエネルギー源になる炭水化物と筋肉などを作るタンパク質を含むご飯は好適です。

しかし、和の朝食は手間がかかるのも確かです。ご飯とおかずなどをそろえると洗う食器も多くなります。

そこで、ご飯に具材を入れ、ラップで棒状にまとめた、今話題のごはんスティックストックを作り置きしてみたいかがでしょう。余裕があれば野菜のみそ汁などを添えると、栄養バランスもばっちりです。



## ごはんスティックストックの作り方

### 材料

(1本分の目安量)

- ご飯 ..... 約75g (茶わん約1/2杯)
- 具材 ..... 大きさ1~2 (納豆なら1/2パック)
- 焼きのり(全型) ..... 1/4枚

START 1



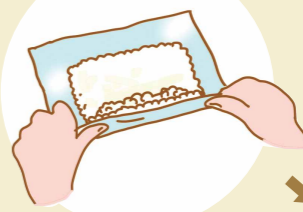
温かいご飯をラップにのせ、しゃもじで約12cm角に広げる。

2



具材をご飯の真ん中より少し手前にのせる。

3



ラップを手前から持ち上げ、奥に向かって巻いてスティック状に。

4



ラップの上から軽く握って、形を整える。

7

GOAL



### 実食

ラップのまま電子レンジで解凍(500Wなら約1分40秒※)、ラップを外してご飯を少し冷まし、仕上げにパリッとした焼きのりで巻く。

※加熱時間は電子レンジのワット数や具材の種類によっても異なります。お好みで調整してください。



冷凍庫に入れてストック!

5



ラップの両端をキャンディーのようにしっかりとひねって留める。

### POINT

中の具材名をラベルに書き込んでおけば、選ぶ際に分かりやすくなります。

## 高校生が「ふぁ～みん麦茶」製造現場を見学

兵庫県立農業高等学校の食品化学科の生徒らが、JA兵庫南の「ふぁ～みん麦茶」などを製造する、榎長谷川商店の本社工場を見学しました。JA兵庫南では、管内の特産である六条大麦のPRプロジェクトを行っており、同校も協力しています。麦茶の製造過程を見て、今後の商品開発などに役立ててもらおうと実現しました。生徒らは麦茶の焙煎時の色合いや風味の違い、パック詰めなどの製造過程を熱心に見学しました。

8月7日、8日



## 特産品「志方いちじく」が初出荷

志方町の特産品である「志方いちじく」の初出荷が行われました。生産者らは早朝から収穫したイチジクを、集出荷加工施設に持ち寄り、JA兵庫南職員や市場関係者らと目合わせ会をして、出荷規格を再確認しました。「志方いちじく」は、兵庫県認証食品にも認定された、市場での評価も高い作物。3Lサイズでは1個130g以上となり、食べ応えは十分です。同JAの直売所や播磨地域のスーパーで販売されます。

8月9日



## 各支店でふれあいイベントを開催



高砂西支店



かんき支店



荒井支店

荒井支店の「ふれあい夏祭り」では、地域住民との交流を目的に、お菓子すくいや千本引きなどを企画。夏休み期間の子どもたちで賑わいました。山本裕司支店長は、「世代間交流もあり、JAを通じた新たなコミュニティ作りのきっかけになれば」と話していました。

かんき支店でも、ふれあいイベントが開催され、支店職員とふれあい委員が協力してイベントを盛り上げました。猛暑が続く中、かき氷の無料配布が行われ、来店者は自分好みのシロップで涼を取りました。来店した子どもたちも、ヨーヨー釣りや射的などをするうち、友達になるなど、住民同士の繋がりに一役買いました。

高砂西支店では、2階会議室でふれあいイベントを行いました。無料のかき氷が配布され、子どもたちはスーパーボールすくいやくじ引きなど、夏休みの思い出に残るひと時を過ごしました。来店者の一人は「楽しみにしていたイベントが再開され、子どもたちも嬉しそう」と話していました。

## 減農薬・有機栽培のお米を子どもたちへ

稲美町と加古川農業改良普及センター、JA兵庫南は今年度から減農薬・有機栽培の米生産に向けた実証実験を開始し、町内の学校給食への導入を目指しています。こうした中、町内や近隣の生産者に向けて「稲美町有機農業研究会」が、開催されました。34名が参加した研究会では、兵庫県立農林水産技術総合センター専門技術員の石井康史氏を迎え、有機農業の基本理念や分類、土づくりなど、事例を交えた講義が行われました。

8月22日



## 技能研鑽に臨む農産物検査員

JAグループ兵庫穀類検査協議会は、営農総合支援センターで「令和5年度米穀検査程度統一会」を行いました。毎年、米の地場検査が始まる前に実施されています。近隣の5JAを含む、30名の検査員が参加し、うるち米やもち米、酒造好適米の品位官位を目視で行うなど、農産物検査員の検査精度向上を図りました。米麦施設課の堀内計宏係長は「今年も適正に格付けができるよう、気を引き締めたい」と意気込みを語りました。

8月22日



## 地元サッカークラブへボール寄贈

JA兵庫南は、播磨地域をホームとするサッカークラブ、チェント・クオーレ・ハリマへボールを寄贈しました。地域コミュニティの活性化に努めているJA兵庫南では、子供向けのサッカー教室などを開催しているチェント・クオーレ・ハリマを支援しています。

取締役GMの滝野将成さんは「いただいたボールで、子どもたちにサッカーの楽しさや魅力を伝えたい」と話していました。

8月9日



## 「農」と「食」を体験する加古川和牛

JA兵庫南の「ちゃぐりんスクール」で、第3回目のカリキュラム「加古川和牛ツアー」を開催。「加古川和牛」の肥育から食肉として食卓に運ばれるまでを学びました。加古川食肉センターで枝肉を間近で見た子どもたちは、大きさに驚いていました。その後、牛が飼育されている様子を見学し、人懐っこい牛たちを前に、「かわいい」と喜んでいました。昼食は「加古川和牛」を使ったメニューで締めくくり、「農」と「食」を体験しました。

8月8日



## ハウス野菜生産者の技術研鑽を表彰

8月1日



稲美町ハウス園芸組合が、にじいろふぁ～みん会議室で「第59回稲美町施設野菜経営立毛共進会表彰式」を行いました。立毛とは農産物の収穫前の状態を指します。3月と5月に加古川農業改良普及センターとJA兵庫南職員が生産者の施設環境や周辺の手入れ、生育データなどを審査し、各賞が決定しました。コマツナなど軟弱野菜の栽培で稲美町長賞を受賞した坂田将さんは、「就農してから先輩方の圃場を見せてもらうなど、技術の向上に努めてきた。賞をいただくことは、励みになる」と喜びを語りました。他の受賞は以下の通り。(敬称略)

加古川農林水産振興事務所長賞／中村将司、加古川農業改良普及センター所長賞／井澤守、兵庫南農業協同組合長賞／梅本良昭、稲美町農業委員長賞／小山博嗣、神果神戸青果株式会社社長賞／井上幸一、稲美町ハウス園芸組合長賞／飯塚寛如

## 親子三代で挑戦!ヒンメリづくり

JA兵庫南伊保支店と女性会伊保支部は、支店ふれあい活動の「夏休み三世代ヒンメリ教室」を開きました。北欧の伝統工芸品「ヒンメリ」の材料として、JA兵庫南が麦わらを商品化していることから、JAを知ってもらう機会になればと企画。女性会の役員が講師となって参加者に丁寧に指導しました。参加した女兒は「すごきれいで作ってみたいと思って参加しました。とても楽しかった」と喜んでいました。

8月4日



## 女性会米田支部でヨガ教室スタート

JA兵庫南女性会米田支部は、新たにヨガ教室を立ち上げました。現在、女性会では13グループが目的別に活動を行っています。楽しみながら健康づくりに役立てようと、高砂地区にはなかったヨガ教室の立ち上げを企画。この日出席した16名は、深い呼吸をしながら心地よく体をほぐし、ヨガを楽しみました。会員からは、「意識しながら呼吸をしていると体が温くなった」との声が聞けました。

8月2日



健康身知るべ HEALTH

## 間食の上手な食べ方



間食といえば、和菓子や洋菓子、果物を連想する人も多いと思います。しかし、本来は三度の食事以外に摂ったもの全てで、菓子類のほかに主食となる、おにぎりやめん類、飲料水・お酒なども含まれます。また、一般に間食は「肥満の素」と考えられ、「いけないもの」というイメージですが、間食の内容や摂る時間をきちんと選べば、三度の食事で摂り切れない栄養素を補う絶好の機会といえます。

### 間食の摂り方と選び方

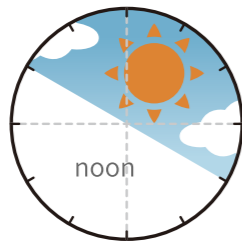
#### ①量

1日に摂っても良い間食のカロリーは200kcal以下(1日の摂取カロリーの10%に相当)。ダイエット中の人や食事制限のある人は、糖質や脂肪分が多くなりやすい市販の食品は避ける。



#### ②時間

午前中か、遅くとも午後4時ごろまでに摂る。食後3時間以内に摂ると、通常の食事食べた物といっしょに消化されるので、一度に大きなカロリーを取り込むことになるので避ける。



#### ③素材

同じ食材でも、加工方法によっては糖の消化吸収率に差があるので、よく噛む必要のある食材を選び、吸収率を下げる。

#### ④バランス

1日の栄養バランスを考え、その中で不足した栄養素が補える食品を選ぶ。通常の食事ですぐ不足しやすい栄養素(カルシウムやビタミン)を多く含む食品群を選ぶ。低カロリーの食品を摂る。



間食は、コミュニケーションを円滑にし、疲労回復を助ける効果もあり、悪いことばかりではありません。「何を」「いつ」食べるかを考え、少し気をつけることで上手に選びましょう。

参考

厚生労働省「e-ヘルスネット・間食のエネルギー」

【JA兵庫厚生連】

暮らしのアドバイス LIFE

年金編

## 障害年金事例 『末期腎不全の初診日について』



### 本事例の概要

- ①請求者 60代・男性 Uさん
- ②傷病名 末期腎不全
- ③認定結果 障害厚生年金2級

### 請求手続き

Uさんは約30年前に糖尿病を指摘されました。最初は投薬にて血糖コントロールができていましたが、徐々に悪化。生活指導を含めた入退院を繰り返しましたが、腎機能が低下し令和4年に末期腎不全と診断されました。令和4年12月より人工透析を開始しています。

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

人工透析を受けているため、障害年金2級になります。ただし、腎疾患の方について注意が必要なのが初診日の確定です。糖尿病と腎疾患は相当因果関係があるとされているため、糖尿病による初診日が腎疾患による初診日とされています。

その時に加入していた年金制度によって障害基礎年金が障害厚生年金に請求が分かれます。糖尿病と診断されて相当な時間が経ってから症状が出る場合が多く、Uさんのように初診日が2、30年以上前であることも珍しくありません。初診日が5年以上前であるとカルテが保存されていない確率が上がりますので、初診日の証明に大変苦労することがあります。しかし初診日の証明が取れなくても、客観的資料によって証明する方法もありますので、取れないからとすぐにあきらめないことが大切です。

また、人工透析導入前でも状態によって(日常生活に制限があるなど)は年金が支給されることもありますので、人工透析を受けていないからといって断念するのではなく、申請を考えてみられてはいかがでしょうか。

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

今までもこれからも

## SDGsと JA兵庫南の事業 ⑦



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。

### 米麦施設課

JA兵庫南管内では主食用米や麦、大豆、稲発酵粗飼料米などの戦略作物と呼ばれる作物が栽培されています。米麦施設課では、これら作物の生産や円滑な流通を支えています。

米麦施設課では、玄米の等級格付けを行う地場検査前に、検査員らの精度統一を図るための研修や検査日の調整を行っています。

適正な格付けのため  
気を引き締めて挑みます。



米地場検査

主食用米や麦は、収穫後に共同乾燥施設(カントリーエレベーター、ライスセンター)で荷受し、乾燥・調整を行ってから出荷されます。米麦施設課では、各地区の営農経済センターと連携し、圃場を巡回。生育状況や病害虫などの情報を生産者と共有し、収穫時期には、共同乾燥施設の荷受計画を立てています。



大麦受け入れ

スキルアップは欠かせません



稲発酵粗飼料米



大豆生産者会議

主食用米や戦略作物の生産は、主に地域の営農組合が担い、農地所有者から作業を委託されています。米麦施設課では品質や収量の向上を目指し、生産者らに研修を行っています。

ここが  
ポイント!

主食用米の需要が減少する中、国は飼料用米や麦・大豆等への転換を図り、水田のフル活用を推進しています。JA兵庫南でも地域の営農組合と協力し、麦、大豆、稲発酵粗飼料米といった戦略作物の栽培に取り組み、資源の循環や有効利用に貢献しています。

青壮年部の

# 私が育てる〇〇です！

ブロッコリー

## 就農のきっかけ

父も私も兼業農家でしたが、出荷などの際に、生産者の高齢化が気になっていました。若手がいないなら、本格的にやってみようと思ったのがきっかけです。

## これから

10月に収穫するブロッコリーは、7、8月に播種します。気温が高い時期なので、初期生育をどうやって進めていくかが重要です。またここ数年、10月でも高温の日が続くことがあり、花蕾が悪くならないように、早期に収穫するようにしています。これからも、シーズンを通して長く出荷できるよう、努めていきます。



## 息抜き

学童農園です。青壮年部の取り組みで、小学校でお米やサツマイモの植え付けや収穫をしています。子ども達の嬉しそうな顔を見たり、思いがけない質問をされたりと、私自身も楽しんでいます。

## 仕事へのこだわり

10月～4月中旬まで、シーズンを通してお客さまにブロッコリーを供給できるよう、時期に合わせた7～9品種を栽培し、植え付け時期もずらしています。

## ブロッコリーについて

小山菜園では、麦作後の麦わらを鋤き込み、有機物が多い圃場でブロッコリーを栽培しています。追肥は2回。植え付けてから本葉が7～8枚くらいの頃に1回目の追肥をすると、太い軸の立ち姿になります。2回目は花蕾を大きくするために、樹が膝あたり、葉が茂って地面が見えないくらいになった頃にします。



生産者

小山 博嗣さん

## 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 **ネギ**

かつて、東日本では根深ネギ、西日本では葉ネギが主流でした。白ネギは高く土寄せして日に当たらないようにし、葉の白い部分を多くしています。柔らかく甘味のある白い部分は、煮物や焼き物に最適。緑の部分は香りが良く、炒め物や薬味に活躍します。



## プロフィール

分類: ヒガンバナ科 原産地: 中国西部、中央アジア北部  
主な栄養成分: βカロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、カルシウム、カリウム、硫化アリルなど

JAの

## 知って役立つ お金の話

### Vol.7 相続時精算課税制度について

生前にできる相続対策の1つに「相続時精算課税制度」があります。生前の贈与を促進するために2,500万円を上限として贈与税を課税せず、亡くなった時に相続税として課税する制度です。生前に多くの贈与ができますが、相続時には、相続財産に計算して相続税額を計算します。

2024年1月1日以降の贈与より、制度が見直され、便利に利用できるようになります。しかし、一度この制度の利用を選択すると、デメリットもあります。

メリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>●さらに基礎控除額110万円が創設される</li> <li>●110万円以下の贈与であれば申告書の提出が不要になる</li> </ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>●暦年贈与へ戻ることができない</li> <li>●土地を贈与した場合は「小規模宅地の特例」を利用できない</li> </ul>

今回の制度改正で、暦年贈与と比較してこの制度の利用を検討するケースが増えると思われます。メリット・デメリットをよく理解して選択するために、ぜひ資産相談プラザにご相談ください。

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)

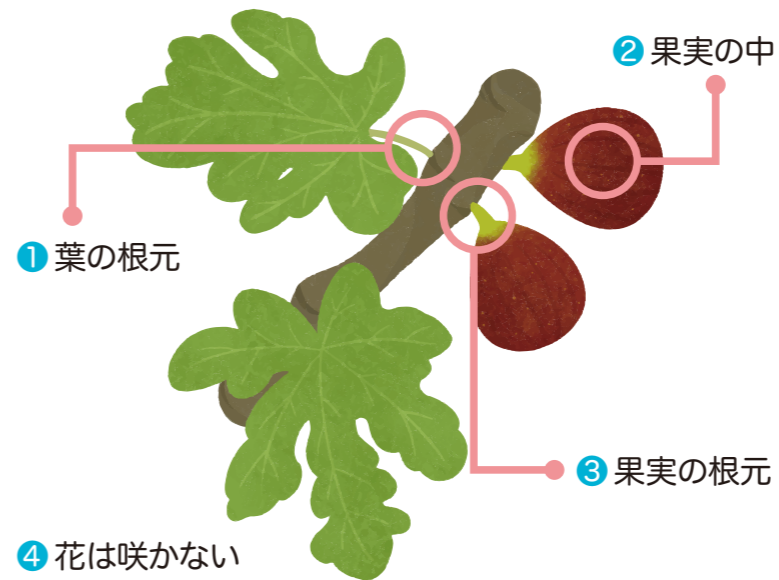
子どもと一緒に楽しむ KIDS

## 見たことあるかな?イチジクの花



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。甘くねっとりとした食感が特徴的なイチジク。どんな花が咲くのでしょうか。

### 問題 ①～④のどの部分に花が咲くでしょう



### 解説

イチジクは漢字で「無花果」と書きますが、花がないわけではありません。果実の中に隠れて咲くという、変わった仕組みを持っています。断面を見るとわかりますが、イチジクの果実は、内側に空洞がある袋状になっていて、食べるとつぶつぶとしています。そのたくさんのつぶつぶこそが、イチジクの花。小花(しょうか)と呼ばれる花の集まりなんです。



お米で健康!

## ご飯と満腹感



健康的な食事のキーワードの一つ「満腹感」。早食いで食事時間が短く、満腹感を上手に感じられずに食べ過ぎたり、逆におなかですいてストレスにつながったりすることも。腹八分目に抑えることも大切ですが、いかに適正なカロリーと栄養素を摂取して満足感が得られるかが重要であるといえます。お薦めなのがご飯をそろえた食事です。

### 満腹感が得られる食事とは

#### そしゃくと食事時間

満腹状態を脳に知らせるシグナルは、食べ始めてから15～20分程度たってから届くといわれています。時間をかけて食事できるよう、切り方や調理法も工夫すると良いでしょう。ご飯はよくかむと甘味が出てくるため、味の変化もそしゃく回数の指標にできます。



#### 視覚で満足

単品料理よりも、品数が多く色合いもカラフルな食卓は、見た目にも満足感があり、満腹感にもつながりやすいといわれています。ご飯には相性の良いおかずが多い上、食塩も含まれていないため、健康を意識した献立を組み立てやすくなります。

#### 栄養バランスの取れた食事

食物繊維を含む食べ物は、よくそしゃくできるとともに、水分を含んで胃腸の中で膨張します。また、消化に時間がかかる高タンパク質の食べ物は腹持ちが良いといわれています。他にも糖質・脂質・ビタミン・ミネラルなど、体が必要とする栄養素をそろえることで充足され、満足感を得やすと考えられます。

#### 程よい水分を

満腹感を得るためには程よい水分が必要ですが、食事時の飲み物の大量摂取は消化にも影響を及ぼしてしまいます。ご飯には水分が多く含まれており、食事時の水分摂取に役立ちます。

このようにご飯を中心とした栄養バランスの良い食事は満腹感を得やすいといえます。特に、そしゃく回数が多く血糖値の上昇が緩やかな玄米は腹持ちが良いとされています。

管理栄養士・フードスタイリスト 大槻 万須美

相談日のお知らせ

親身なアドバイザーがしっかりサポート 要申 要事前申し込み

- 税務相談会** (要申)
- 魚住地区** 11月15日(水)午前10時～午後4時 魚住支店 ☎(078)947-2323
- 二見地区** 11月10日(金)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924
- 播磨地区** 11月15日(水)午前10時～正午 播磨支店 ☎(079)435-1591
- 加古川地区** 11月15日(水)午後1時～3時 加古川支店 ☎(079)422-3401
- 稲美地区** 11月7日(火)午後1時30分～ 天満支店 ☎(079)492-0048
- 高砂地区** 11月7日(火)午前9時～ 伊保支店 ☎(079)447-0824

**年金相談会** (先着6名) 要申

11月11日(土) 午前9時～正午 11月15日(水) 午後1時～4時  
播磨支店 ☎(079)435-1591 天満支店 ☎(079)492-0048

**相続遺言個別相談会** (要申)

11月11日(土) 午前10時～11時30分  
トータルサポートセンター ☎(078)948-3715

**相続遺言セミナー** (先着10名) 要申

個別相談も受け付けています。

11月14日(火) 午前10時～午後3時45分 伊保支店 ☎(079)447-0824  
11月25日(土) 午前10時～11時30分 JA兵庫南本店 ☎(078)948-3715

**遺言個別相談会** (要申)

11月21日(火) 午前10時～午後3時45分 しかた支店 ☎(079)452-0072

**ローン相談会**

11月11日(土) 午前9時～正午  
魚住支店、二見支店、播磨支店、かんき支店、神野支店、加古川北支店、しかた支店、天満支店、母里支店、伊保支店、荒井支店、高砂西支店、米田支店

**介護相談**

ケアマネージャーによる介護のご相談は随時行っております。  
平日 午前9時～午後5時 ふぁ～みん介護センター ☎(079)447-0660

**不動産相談** (要申)

専門スタッフによる不動産に関する無料個別相談を行っております。  
平日 午前9時～午後5時  
(株)加古川産業会館 JA不動産情報センター 加古川店 ☎(079)424-1387

**終活相談会** (要申)

専門スタッフによる終活に関する無料個別相談  
11月17日(金) 午前10時～午後3時  
(株)加古川産業会館JAやすらぎ会館加古川 ☎(079)424-0038

**ふぁ～みんデータ** 令和5年8月末現在の協同の成果です

組合員数	63,914人	貸出金残高	1,805億2,191万円
うち正組合員	14,035人	長期共済保有高	8,134億4,086万円
うち准組合員	49,879人	購買品供給高	6億9,950万円
貯金残高	6,949億7,805万円	販売品販売高	10億4,267万円

- 理事会審議・報告事項** 令和5年8月30日開催
- 高齢者福祉事業移管契約書の締結について(案)
  - 令和5年産米仮渡金について(案)
  - 営農継続特別対策の実施について(案)
  - 明石市への要望書の提出について
- 他20件

令和5年9月1日～11月6日まで

**おきぎり荘 秋の特別懐石**

**コウノトリ実りの秋**

[ミシュランガイド兵庫2016特別版]最上級の快適さ(神戸地区最高評価) 6年連続受賞ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランドグループ監修



城崎温泉 / ステキ体験特別助成  
城崎温泉ステキ体験旅行者主催のオプションツアー ▶当館から予約すると【お一人様】**20%OFF** (上限はお一人様1,000円まで)

JA組合員宿泊割引券(A券)ご利用で右記価格からさらに**2,000円割引!** **23,000円～**

【大人お一人様 1泊2食付】  
◎土曜日・休日前は2,200円アップ

※その他割引券併用不可  
※入湯税、入場料は別途料金  
※JA組合員宿泊割引券(A券)の発行は最寄りのJA各店舗にお問い合わせください

空き室状況・ご予約はあさぎ荘へ  
**TEL:0796-32-2921**

WEB予約は公式HPから

あさぎ荘ではお客様に安心してご利用いただけるよう衛生管理に取り組んでいます。

**JAのお米がお得に買える米倶楽部**

地元のおいしいお米を購入いただいていることへの感謝の気持ちを込め、JA兵庫南の農産物直売所であればどこでも使えるスタンプカードを発行しています。会員登録等はありませんのでぜひ直売所でお問い合わせください。

- ①1会計にお米5kgご購入で1ポイント。5ポイント貯まると**500円金券に!**
- ②JA兵庫南直売所全店で**利用可能!**



※有効期限は発行してから12ヶ月になります。 ※カードを紛失した場合、再発行はできません。 ※JA兵庫南の直売所であれば、どの店舗でもカード、ならびに金券を利用することができます。 ※金券として利用する場合、お米以外にも利用できます。次回以降のお買い物精算時にレジでお渡しく下さい。 ※店頭精米につきましては、ふぁ～みんSHOPかんき・にじいろふぁ～みんで承っています。品種、精米度合いはその都度選ぶことができます。 ※おつりは出ません。

旅たび倶楽部

**日本三景天橋立と伊根ブリ・ふぐ御膳の昼食日帰り**

**出発日** 1月26日(金) **旅行代金** お一人様**13,800円**(税込)

**募集人員** 22名(最少催行人員15名) **添乗員** 同行いたします。

※お申込みは10月17日(火)午前9時～受付開始です。定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

**ツアー内容**

8:00	JR加古川駅北側	8:30	JA稲美経済センター	三木小野IC	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	11:00	府中駅	…ケーブル…	傘松公園(展望台)	…ケーブル…	—	—
—	—	—	—	—	(天橋立 展望)	—	—	—
—	—	12:00	…府中駅	—	12:10	橋立大丸シーサイド	—	13:30
—	—	—	—	—	(昼食・買物)	—	—	13:40
—	—	—	—	—	—	—	—	14:10
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	16:30
—	—	—	—	—	—	—	—	17:00
—	—	—	—	—	—	—	—	—

…徒歩、…バス



お問い合わせ JA兵庫南旅行センター ☎(079)424-1510  
Eメールアドレス/mailto:travel@ja-hyogominami.com  
受付時間/月～金 午前9時～午後5時 土・日・祝日休み

にじいろふぁ～みんで旬をいただきます!!

**料理教室に参加しませんか**

にじいろふぁ～みんのキッチンスタジオで旬の農産物を使った料理教室を開催します。ぜひお申し込みください。 ※諸事情により中止する場合があります。

下記以外の教室を開催する場合があります。ホームページ、チラシをご確認ください。LINEでも配信中心

〈場所〉にじいろふぁ～みんキッチンスタジオ(加古郡稲美町六分一179-224) 〈当日の持ち物〉●エプロン ●三角巾 ●スリッパ ●筆記用具 ●水分補給の飲み物

<p><b>子供クッキング教室</b></p> <p><b>牛丼・かぼちゃとちりめんのソテー・べっこう飴</b></p> <p>講師 一般社団法人キッチン*コミュニケーション協会会員 笠原 麻希</p> <p>日時 11月4日(土)・11月5日(日)午前10時～午後12時30分</p> <p>定員 各12名(対象:小学1年生～中学3年生)</p> <p>参加費 2,000円(税込)</p>	<p><b>男性クッキング教室</b></p> <p><b>冬のごちそうおもてなしメニュー</b></p> <p>～ピーフシチュー・きのこのオイル蒸し・カリフラワーとブロッコリーのホットサラダ～</p> <p>講師 まみーくっくRIKA 料理研究家 明石 理香</p> <p>日時 11月17日(金)午前10時～午後1時</p> <p>定員 12名</p> <p>参加費 2,800円(税込)</p>
<p><b>はじめてさんの基本のパン作り</b></p> <p>～オレンジロールパン・三つ編みパン～</p> <p>講師 Harb Kitchen 山口 加奈恵</p> <p>日時 11月20日(月) 午前10時～午後1時30分</p> <p>定員 10名</p> <p>参加費 3,000円(税込)</p>	<p><b>まだまだ間に合う</b></p> <p>手作りの白みそでお正月をお迎えしませんか</p> <p>講師 KOKAGE工房 日本発酵文化協会認定発酵マイスター 発酵料理研究家 宝示 悦子</p> <p>日時 11月28日(火)午前10時～午後1時30分</p> <p>定員 12名 参加費 3,700円(税込)</p> <p>※手作りした白みそをお持ち帰りします。内容量約1kg以上の容器をご持参ください。</p>
<p><b>クリスマスや年末年始に</b></p> <p>～冬の集いのおもてなし料理～</p> <p>講師 日本野菜ソムリエ協会認定料理教室 Maman's Dream 川端 寿美香</p> <p>日時 11月30日(木) 午前10時～午後1時30分</p> <p>定員 12名</p> <p>参加費 3,500円(税込)</p>	

11月の料理教室のお問い合わせ・お申し込みは10月16日(月)からです。お問い合わせ・お申し込み JA兵庫南 にじいろふぁ～みん事務所 担当:平島 ☎(079)495-7716 FAX(079)495-7733

※お電話でのお問い合わせ・お申し込みは平日(午前9時～午後5時)のみの対応となります。 ※当日、参加者の定員(最少5名)が満たない場合は中止にします。

※料理教室の詳細は、にじいろふぁ～みん・各ふぁ～みんSHOPに備え付けのチラシをご覧ください。 また、JA兵庫南ホームページでもご案内しています。 JA兵庫南ホームページへは、http://www.ja-hyogominami.com/eino/nijiro\_farming.htmlまたは、右のコードからアクセスできます。 ※FAXでのお申し込みの場合、折り返し確認のご連絡をさせていただきます。



つくってみよう！今月の作物



# ニンニク

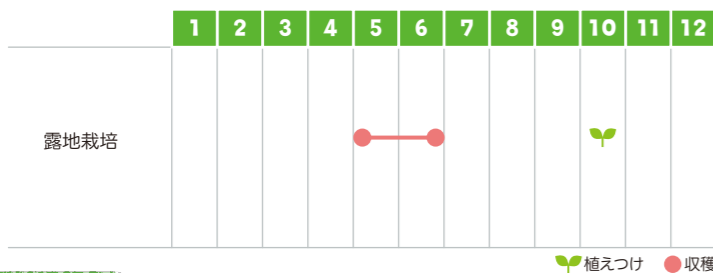
古くから薬用植物として利用され、香辛料や強壮作用を持つ野菜として人気です。野菜ではめずらしくたんぱく質が豊富。独特の香りのもとにはアリシンという成分で、刻んだり、すりおろすと発生します。

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



栽培特性

- 冷涼な気候を好むが、耐寒性はあまり強くない。
- ポイントは土づくり。肥沃で排水がよく、耕土の深い土壌が適している。
- 1球から2芽以上伸びてきたら、1芽残してかき取ると、肥大した良質のニンニクができる。

## 栽培方法

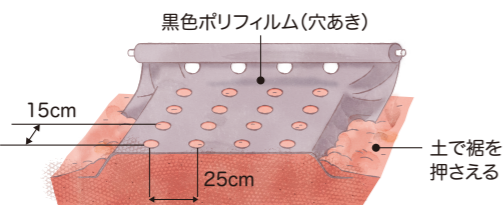
### 1 畑の準備

1㎡あたり石灰大さじ7～8杯を施し、20cm以上の深さに耕す。

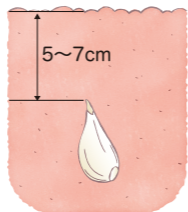
植えつけの2週間くらい前に、1㎡当たり堆肥5～6握り、油粕大さじ5杯、化成肥料(緩効性)大さじ5杯を15cmくらいの深さによく働き込む。

### 2 植えつけ

植えつけ1週間前までに、土が湿っているときにマルチングする。畝の表面をよくならし、フィルムを敷く。



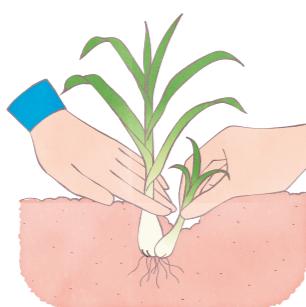
鱗片の上部をまっすぐ上方に向け、指先でマルチの穴に1個ずつ立ててさし込み、鱗片の上に5～7cmの土がかぶさる程度の深さまで植える。深植えすると萌芽が遅れ、浅植えすると寒害にあいやすくなる。



### 3 わき芽かき

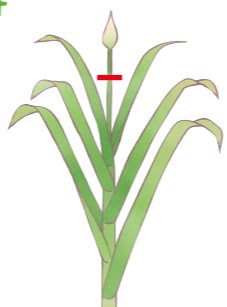
越冬後、草丈が10～15cmくらいになると、1か所に2本以上茎が伸びていたら、小さい芽をかき取り、1本立てとする。

わき芽側の土を軽く掘り、残す芽の根元を押さえながら、わき芽を外側へはがすように引き抜く。はさみで地上部だけ切り取ると、ふたたび伸びだしてくるので注意する。



### 4 花蕾(とう)摘み

春になりとう立ちしてきたら、花蕾を取り除く(4月下旬から5月上旬頃)。とうはいっせいに立たないので、ときどき畑を見回って摘み取る。葉の先端くらいまでとうが伸びたとき、折り取る。あまり小さいときに取ると葉鞘を傷め、葉の育ちが悪くなる。

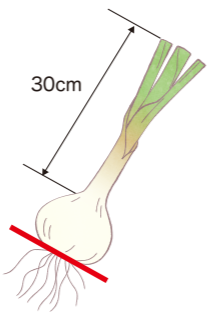


### 5 病害虫防除

さび病、葉枯病、べと病、ネギコガなどが発生しやすい。越冬後の薬剤散布は早めに。1回目は草丈が14～15cmのとき、2回目は春、生育盛りになったときにする。

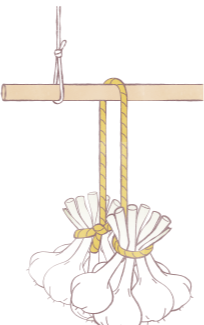
### 6 収穫

茎葉が2/3くらい枯れてきた頃が収穫の目安。全部抜き取る。球が十分肥大したら、葉が青くても適宜抜き取り利用してもよい。抜き取ったらすぐに茎葉を30cmくらい残して切り、根も切落としてそのまま畑で2～3日乾かす。根切りが遅れるとかたたくて切りにくくなるので注意。



### 7 貯蔵

茎葉を10cm程度残して切り取り、7～10球ずつ束ねて、風通しのよい軒下などにつるしておく。小球は網袋に入れてつるしてもよい。



## 肥料・農薬 紹介コーナー

詳しくは各営農経済センターにお問い合わせください。



### 菜種油粕

植物の生育に必要な三要素(チッソ、リンサン、カリ)を含む、緩効性の天然有機質肥料です。土壌改良と地力の保持改善にも役立ちます。



### ダコニール1000

ニンニクの葉枯病、さび病対策に。予防的な効果が高く、耐性菌が発現しにくい薬剤です。※使用前にラベルをよく読みいただき、記載以外には使用しないでください。

## 8月号の答え

### サーフィソ

ダ	イ	モ	ソ	ジ		キ
ハ	モ		ヨ	セ	ソ	
ラ	ソ		ド	ウ	キ	ヨ
ツ	ユ	ー	ロ		ウ	
カ	リ	ウ	ム		サ	ビ
サ	ラ	ダ		ヨ	イ	
ソ		チ	ユ	ウ	フ	ク

応募総数305人 正解者数301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

県下の広報活動優良JA広報誌の部で、「ふあ〜みん」が全国審査へ推薦されました。担当になってから、何が正解か分からないまま、試行錯誤が続いている状態。とりえず、間違っているのかどうか、確認してはなかないかと、ホッとしています。さて、全国審査。とんでもなさ過ぎて、思考停止シテマス…。

## 夕テのカギ

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか？  
ヒント:周囲にどんどんツルを伸ばしていきます

1	6	8			16	19
2				13		
		9	10		17	
	7			14		
3			11			20
4				15	18	
5			12			

## 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)10月末日必着  
(メールの場合)10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)

## みなみかぜ

みなさまからの便りをご紹介します。

丈夫です。

いつも楽しみに読んでいます。今月は、ぬか漬けの栄養素について、栄養価がアップすること。最近、家で作るぬか漬の美味しさにハマっていました。うれしく思いました。(高砂市 阿賀さん)

JA おいしいです!すねえーちよここと残った野菜も、漬けるだけでおいしくなっています。不思議。我が家は漬かり過ぎたものは細かく切って、チャーハンに入れたりしています。

「つくってみよう!」今月の作物コーナーで、プランターで作れる季節野菜の作り方を掲載して欲しい。例:5~6月 トマト栽培 キュウリ等々。(稲美町 吉岡さん)

JA 露地でもプランターでも、栽培方法はほぼ変わらず。苗はたいして定植に適切な時期に販売されるので、それを目安にするのいいかと思えます。また、花と野菜の土などを使用すれば、畑の準備は必要ありません。私が思っているように栽培のポイント、水のやりすぎ・やらないように注意すること、内部がムシにならないように鉢底ネットや石を入れることかな?

●羊飼いのサラダとは変わった名前ですが、材料は旬の夏野菜を使ったもので、トルコでも夏パテしないように考えられているのは、日本と同じだと思いました。(明石市 田外さん)

JA おいしく食べるとは、体にはもちろん心にもいいことだと思います。自分大切な人たちに元気 দিয়ে 欲しい思いは、万国共通ですよ。(加古川市 澤さん)

お詫言 9月号P6より良い事業運営のための担任手訪問スタートの記事で記載した「畑裕太郎」さんは、畑裕太郎さんの誤りでした。お詫言して訂正いたします。

♊ 射手座 [11.23~12.21生まれ]

限られた時間の中で効率的に働けただけの成果が上がります。自分の意見をしっかりと伝え、そこから調整を

♈ 山羊座 [12.22~1.19生まれ]

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。自分の意見をしっかりと伝え、そこから調整を

♋ 水瓶座 [1.20~2.18生まれ]

評判のいいアイテムを試してみる価値があります。こんなのが欲しかったという物が見つかります。帰宅は早めに

♉ 魚座 [2.19~3.20生まれ]

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