2023年12月号（毎月1回12日発行） 通算297号

ふぁ～みん Farming

12

2023
No.297

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

4 特集 2024年1月から！ NISA制度が変わります！
2 四季旬菜 ダイコン
6 トピックス 昔ながらの道具で稲刈り・脱穀に挑戦
15 今月の作物 チンゲンサイ

JA兵庫南

キリトリ

おうちごはんを応援します

旬を楽しむお手軽レシピ

低カロリーでも満腹感

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
バター風味のダイコンはお子さんにも大人気！

甘酸っぱい赤ワインソースでおしゃれな一品に

洋風ぶりダイコン

材 料／4人分

- ダイコン……800g
- 米ぬかまたは米のとぎ汁…大さじ1
- ぶり……160g程度
- バター……5g

ソース

- 赤ワイン……200㎖（1カップ）
- 砂糖……大さじ1
- 醤油……小さじ1/2
- 塩……小さじ1/2

作り方

1. ダイコンは2cmの厚さに切り、5mmの厚さに皮をむいて、面取りをする。
2. たっぷりの水（分量外）に米ぬかまたは米のとぎ汁を入れて、①をしっかり茹でる。その後、湯を捨てて水で洗う。
3. 小鍋に赤ワインを入れて5分煮込み、砂糖・醤油・塩を入れてソースを作る。
4. フライパンに油（分量外）を入れ、ぶりの両面を焼く。その後、油をよく拭き取ったフライパンに、バターと②のダイコンを入れて両面を焼く。
5. ダイコン、ぶり、ソースを皿に盛って出来上がり。④でソースを入れて、ダイコンを少し煮ても美味しい。※お好みで辛子を添えても良い。

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。

らくらく！味変化 **ゆずダイコンの浅漬け**

ダイコンの辛みを楽しめる大人の浅漬け。コリコリとした歯応えと、さっぱりとした後口が特徴です。

材料（200g程度）

●ダイコンの皮（洋風ぶりダイコンの残り） ●水…大さじ1 ●塩…小さじ1/2 ●ゆずの皮…適宜
【調味料】●ゆずの搾り汁…大さじ1 ●酢…大さじ1 ●砂糖…大さじ1 ●塩…ひとつまみ

作り方

1. ゆずの皮をそぎ、ダイコンの皮は細く切る。
2. ①に水と塩を混ぜ入れ、10分ほどおいてしんなりさせる。
3. しっかり水を絞ってから調味料を和え、10分以上置くと出来上がり。お好みでゆずの皮を飾っていただく。

地元のお米・野菜がそろう ふぁ～みんSHOP・にじいろふぁ～みん

ふぁ～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

ふぁ～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

ふぁ～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

ふぁ～みんSHOPいなみ
住 加古郡稲美町国岡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

ふぁ～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

ふぁ～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

ふぁ～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

にじいろふぁ～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木曜

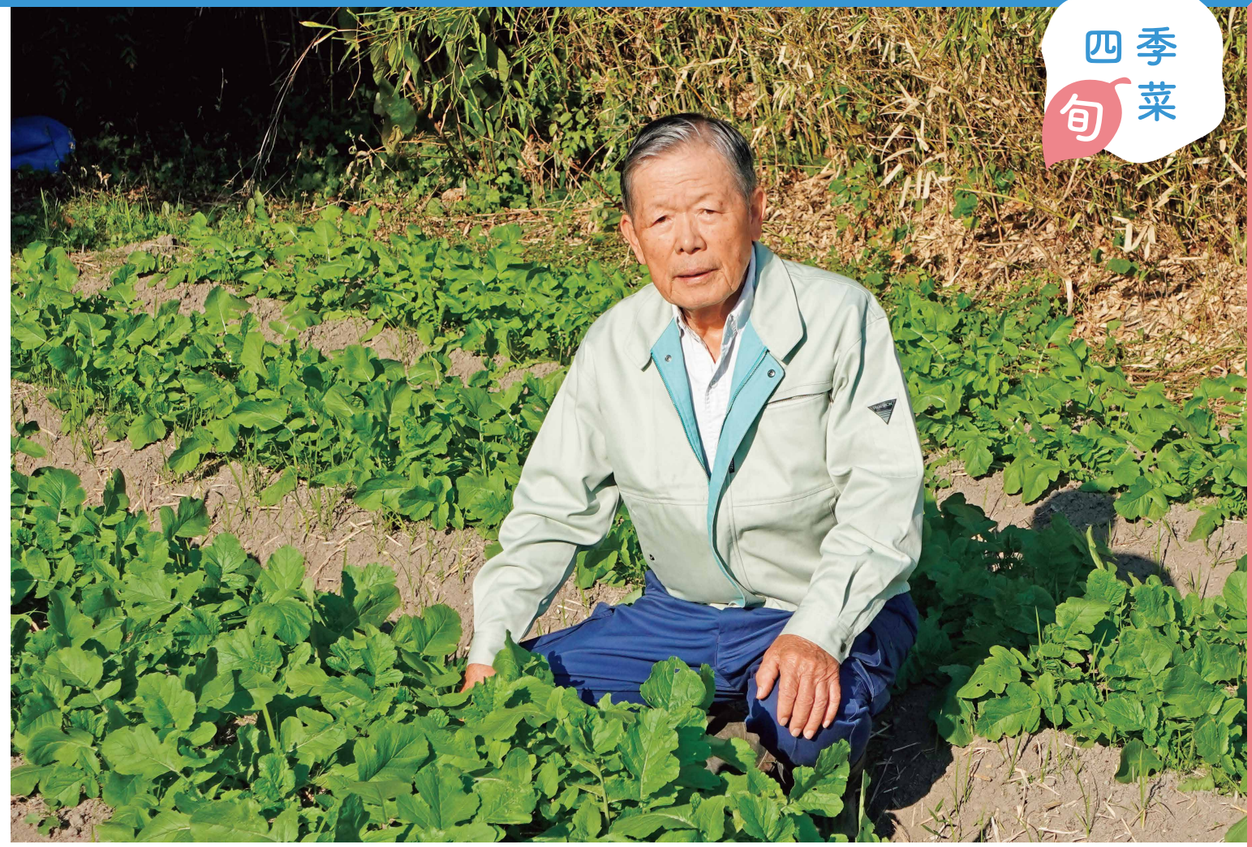
営業日・時間等は変更の場合があります。詳しくはJA兵庫南のホームページをご覧ください。

LINE
JA兵庫南各直売所のイベント情報などを配信！

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！

あおぞらふぁ～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！

ふぁ～みん Farming
2023年12月号（毎月1回12日発行） 通算297号 http://www.ja-hyogominami.com/
発行／兵庫南農業協同組合 〒675-0066 加古川市加古川町寺家町621番地 ☎(079)424-8001（代）



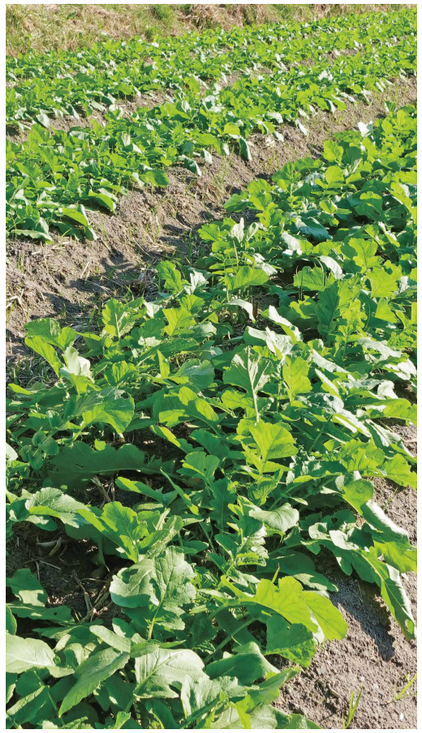
それだけ手を掛けている

ダイコン

明石市

左海（さかい） 新吉（しんきち）さん

定年退職を機に、本格的に就農した明石市の左海新吉さん。ご自身の単身赴任中は、奥さまがお父さまの教えを受けて、農地を守ってきました。今は奥さまと2人、多品目を栽培しています。今日も、手を掛けたダイコンやえ・え・も・んをふぁ〜みんSHOPに並べます。



就農のきっかけ

親父が農家で、私自身は会社勤めで、札幌に単身赴任をしていました。その間、家内と親父が、ふぁ〜みんSHOPの前身の朝市などに出荷していました。私も休みの日には、機械での作業などをし、本格的に就農したのは、定年退職をしてからです。就農当時は家内が先生。家内は結婚するまで農業の経験はなかったのですが、親父とずっとやってましたからね。

今はダイコン、ブロッコリー、米などを栽培しています。定年退職をしたら、毎日が日曜日と思っていましたが、いろいろとすることが多いです。

栽培について

ダイコンは作り慣れた品種を選んでいます。播種は機械で9月下旬から10月10日くらいまでに直播きをしています。不思議なもので、種は1粒だけ落とすと、生えづらく、2粒ずつ落とすと、うまく生長します。競争しているのかもしれませんね。

本葉が2枚くらい出てきた頃には、ダイコンシンクイムシ（＝ハイマダラノメイガの幼虫）に気を付けます。名前の通り、芯部を食べてしまうので、種を蒔いて10日〜2週間くらいに防除をしています。他は、病気もさほどなく、ダイコンは育てやすい野菜だと思います。

おいしい食べ方

昔はダイコンが嫌いでした。子どもの頃は、大きな鍋で炊いて、もうずっと毎日ダイコン！たくさん採れて、食べ続けて、嫌になりました。ある日、娘から「うちの家の関東炊きにはダイコンが入ってない」と言われて、家内が「お父さんが嫌いだから」と答えていました。それから、うちでも関東炊きにダイコンを入れるようになりました。だし汁が染みたダイコンが、こないにおいしいとは思ってなかったです（笑）。

収穫期間

ダイコンは収穫後に洗って出荷するのですが、以前は冬の冷たい水で手洗いをしていました。今はダイコン洗浄機を使っているので、だいぶ楽です。収穫期間は12月中旬から2月下旬まで。にじいろふぁ〜みんやふぁ〜みんSHOP二見・魚住に出荷しています。

ふぁ〜みんSHOPについて

市場やインショップ（＊）では、決められた規格のものでないと出荷ができません。ふぁ〜みんSHOPでは、自分で値付けをするため、大きい・小さいがあっても、金額を変えるなどして出荷できます。とは言っても、え・え・も・んを出さんと買ってもらえないですけど。

＊大型商業施設内で営業する店舗のこと

これから

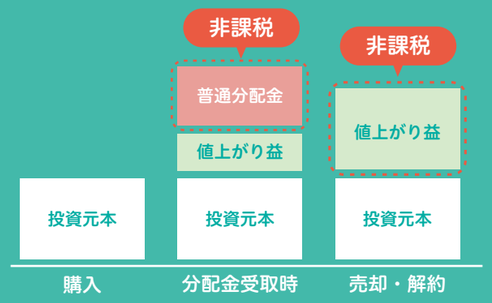
栽培して、出荷ができて、売れたらやっぱり嬉しいです。私もダイコンの栽培を熱心にしていますが、他の作物でえ・え・も・ん作っているのを見ると、「大変やろなぁ」と思います。それだけ手を掛けて、作る難しさも知っているからね。

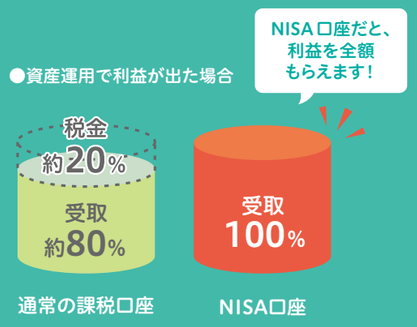
最近は、若い出荷者をよく見かけるようになりました。大変なことも多いし、難しいこともありますが、どんどん若い方が増えてほしいです。

よくあるご質問

Q. 非課税になるのはどの部分？

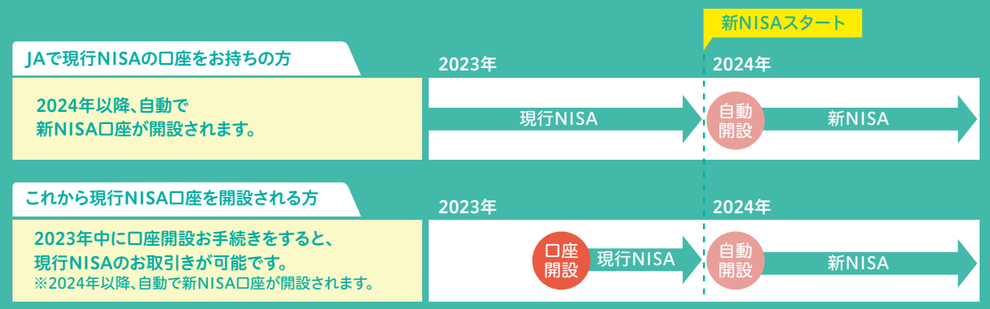
A. NISA口座を利用すれば、投資信託の値上がり益や、受け取った分配金にかかる税金が非課税となり、運用利益をそのまま受け取れます。





Q. 現行NISA口座を作ったら、新NISA口座を作り直す必要がある？

A. 2023年中に現行NISA口座を開設すれば、現行NISAを利用できるだけでなく、自動で新NISA口座が開設されます。また、既に現行つみたてNISAをご利用の方も、新NISA制度改正のタイミングでつみたての増額を検討される良い機会です。お悩みの際はJA兵庫南各支店へご相談ください。



投資信託に関してご留意いただきたい事項

●投資信託は、貯金等ではありません。●投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。●投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の値動きや為替変動に伴うリスクがあります。このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回ることがあります。●投資信託の運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。●投資信託の購入から換金・償還までの間に、直接または間接的にご負担いただく費用等があります。

［本情報についてのご注意　情報提供：QUICK］

●本情報は、投資勧誘を目的としたものではなく、特定銘柄の購入等を推奨するものではありません。金融商品等を購入される場合は、ご自身のご判断と責任においてお願いします。●本情報は、お客さまご自身のためにのみのご利用とし、本情報の全部または一部を方法の如何を問わず、第三者へ提供することは禁止します。●本情報の提供元及びＪＡバンクは、本情報の内容について信頼しうる情報をもとに作成していますが、その内容に過誤、脱落等がある場合、または、お客さまが本情報を利用されたことにより損害等を被った場合には、一切責任を負いません。●本情報の提供元及びＪＡバンクは、本情報の正確性及び信頼性を調査確認する義務を負っていません。●本情報の内容は、情報提供元またはＪＡバンクの事由により変更されることがあります。●本情報に関する一切の権利は、本情報の提供元に帰属します。本情報の改変等は一切禁止します。

お問い合わせ

JA兵庫南では、資産運用の詳しいご説明やサポートを行っています。
ぜひ各支店へご相談ください。

2024年1月から！
NISA制度が変わります！

～無期限になった非課税制度を上手に使って運用を！～

NISA（ニーサ：少額投資非課税制度）とは、国民の資産形成を応援する国の税制優遇制度です。
通常の証券総合口座の投資では20.315%の税金（復興特別所得税を加味）がかかるのに対し、
NISA口座では投資から得た利益に税金がかかりません。投資をするなら、ぜひ利用したい仕組みです。

知りたい！新NISA

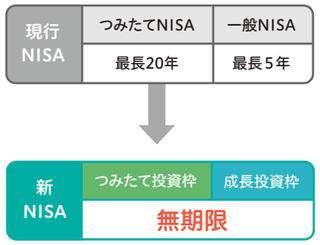
●新制度

主な変更POINT	比較項目	つみたて投資枠	成長投資枠
POINT 1	口座開設期間	恒久化	
	非課税保有期間	無期限	
POINT 2	両制度の併用	併用可	
	年間投資上限枠	120万円	240万円
POINT 3	非課税保有限度額	買付残高1,800万円	買付残高1,200万円（成長投資枠のみ利用の場合）
	対象年齢	18歳以上（※）	
	対象商品	現行のつみたてNISA対象商品と同様	上場株式・投資信託等 ❶整理・監理銘柄 ❷信託期間20年未満、毎月分配型の投資信託及びデリバティブ取引を用いた一定の投資信託等を除外

【注意事項】本資料は2023年1月31日時点の各種情報に基づいて作成しており、今後予告なく変更になる可能性がございます。（※非課税口座開設年の1月1日現在）

POINT 1 非課税保有期間が無期限化

これまで、つみたてNISAが20年、一般NISAが5年と非課税保有期間が限られていましたが、新NISAでは無期限となりました。加えて制度の使える期限が恒久化されたため、いつでも始めることができ、ロールオーバーの手続きも不要です。現行制度よりもさらに長期・積立投資による継続的な資産形成が可能となりました。なお、現行NISA制度も新NISA制度もいつでも払い出すことが可能です。

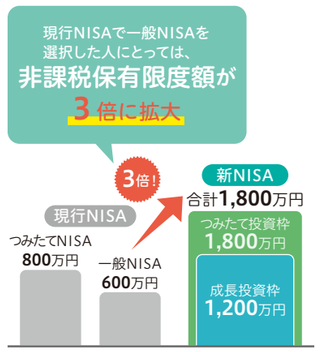


POINT 2 年間投資上限枠が増加

新NISAではつみたて投資枠（年間120万円）と成長投資枠（年間240万円）が併用可能となり、合わせて年間360万円まで投資することができます。

POINT 3 非課税保有限度額が拡大

新NISAでは新たに買付金額ベースで最大1,800万円（成長投資枠のみは最大1,200万円）の非課税保有限度額が設定され、売却した場合は買付金額分の枠が翌年復活します。つみたて投資枠だけで非課税保有限度額（1,800万円）を使いきることも、成長投資枠（1,200万円）だけを利用することも可能です。



スマホでらくらく！JAネットバンク活用

天満支店でスマホ教室を開催。参加者らはJAネットバンクやキャッシュレス決済などの使い方を学びました。ＪＡネットバンクは、窓口やATMへ行かなくても、スマホで残高照会などのサービスが利用でき、振込手数料もATMに比べてお得などメリットが多くあります。アプリのインストールが上手くいかない参加者にも、個別のサポートをし、全員が使えるようになりました。

10月18日

ＪA利用者懇談会委員の同窓会開催

ふぁ～みんの里明石で、「ＪＡ利用者懇談会委員の同窓会」が開催されました。令和2年度から令和4年度の委員はコロナ禍の影響を受け、施設見学などに制限があったため、今回の開催となりました。元委員らは、ウォーキングマシンなどのリハビリ機器や機械浴室など、施設内を見学。参加した元委員の一人は「委員当時、見学ができず心残りだった。リハビリ機器を体調に合わせた指導のもとで利用できるのは良い」と話していました。

10月19日

女性会との積極的な意見交換

ＪＡ兵庫南女性会本部役員とＪＡ兵庫南常勤役員が懇談会を行い、積極的に意見を交わしました。懇談会は、女性会の取り組みや課題を共有し、意見や要望をＪＡ運営に反映することを目的としています。1月31日開催の「ＪＡ兵庫南女性会フェスタ・家の光大会」のステージ発表の要望などの協議も進めました。吉岡敏子会長は、「常勤役員との意見交換の場は貴重。有意義な懇談会ができた」と話していました。

10月25日

サッカー選手と一緒に秋の収穫体験

JA兵庫南のちゃぐりんスクールで「稲刈り、サツマイモ収穫体験」が行われ、地元のサッカークラブ「チェント・クオーレ・ハリマ」の選手らも応援に駆け付けました。稲刈りでは、児童らが6月に田植えをした稲を、丁寧に手刈りしました。サツマイモ掘りでは、土を懸命に掘り進め、大きなサツマイモを手にするたびに歓声が上がりました。選手や児童らは、汗をかきながらも、秋の収穫を楽しみました。

10月21日

たくさんの人でにぎわったコスモス祭り

10月14日～

ＪＡ兵庫南管内の各地で、コスモス祭りが開催されました。各営農組合が中心となって、工夫を凝らしたイベントや農産物を販売。各会場を巡るスタンプラリーを行い、相互に農業の活性化を図りました。

志方東営農組合の2会場では枝豆や新米の販売、サツマイモの収穫体験などが行われました。サツマイモ掘りをした家族連れは、「子供にはなるべく土に触れさせたいと思っている。良い経験になった」と笑顔で話していました。

見谷営農組合の会場では、地元中学校の吹奏楽部や太鼓サークルの演奏が披露されました。代表の小山和彦さんは「イベント開催で人が集まり、顔を合わせることで、地域の繋がりや活性に期待ができる」と話していました。

レッツクッキング！地元野菜の魅力を知ろう

ＪＡ兵庫南では食農教育活動の一環で、にじいろふぁ～みんに併設するキッチンスタジオで、料理教室を定期的に実施しています。この日は、「子供クッキング教室」が開催され、11名が参加しました。食材の扱いや調理器具の使い方の説明もあり、料理が未経験の子供も安心して参加することができます。担当の平島睦職員は「料理教室を通じて、地元野菜の魅力を発信していきたい」と話していました。

10月14日

昔ながらの道具で稲刈り・脱穀に挑戦

ＪＡ兵庫南青壮年部が、稲美町立母里小学校の3年生らに、もち米の稲刈りと脱穀の体験学習を実施しました。児童らは黄金色に生長した稲をノコギリ鎌で刈り取り、昔ながらの足踏み脱穀機と千歯扱ぎを使って、脱穀に挑戦。ほとんどの児童が初めて見る道具のため、使い方を教わりながら丁寧に籾と稲わらを分けていきました。児童らは「脱穀でバラバラとお米が落ちるのが面白い」と、笑顔で話していました。

10月17日

秋のミュージックフェスティバル開催

にじいろふぁ～みんで、「にじいろミュージック☆フェスティバル」が開催されました。大人から子供まで、音楽に触れて楽しんでもらおうと、地元の中学校や音楽サークルが出演。ＪＡ兵庫南の役職員が所属するギターサークル「ふぁ～みんず」も演奏を披露し、マスコットキャラクターであるふぁ～みんくんはダンスで会場を盛り上げました。地域住民や買い物に来られたお客さまも、足を止めて演奏に耳を傾けていました。

10月14日

高校生の深い学びをＪA職員がサポート

兵庫県立加古川南高等学校の授業に、ＪＡ兵庫南の職員がアドバイザーとして参加。生徒らは「探究活動」の授業で、視野拡大と学びのモチベーションアップを目的に、テーマを決めたゼミで、活動を行っています。ゼミ活動では、より専門的な情報を取り入れるため、各分野の地元企業などが招かれ、アドバイスを行いました。今回は2年次の中間発表会で、アレルギー食やフードロス問題などの研究状況の発表を、生徒から受けました。

10月10日

「農福連携」の取り組み拡大に向けて

営農総合支援センターで、「農業経営者向け農福連携研修会（実践コース）」が開催されました。（公社）ひょうご農林機構の主催で、農業者が障がい者に農作業を指示する際のイメージをつかみ、農福連携の取り組みを拡大していくことを目的としています。兵庫県立大学大学院緑環境景観マネジメント研究科、豊田正博教授を講師に迎え、特徴に応じて指示を行い、ストレスを与えないように配慮するなど、作業委託をする際のポイントや注意点などを学びました。

10月20日

バケツ稲で園児たちの食農教育を推進

高砂市立米田こども園で、バケツ稲の収穫が行われました。バケツ稲とは、ＪＡグループが取り組む食農教育の一つ。バケツを使って種もみから稲を育て、手軽に稲作を体験することが出来ます。園児たちは、農業体験を支援する「米の会」のメンバーと共に、たわわに実った稲を丁寧に刈り取っていきました。太田良子園長は「お弁当を残す子もいたが、お米を身近に感じて、食べきる子が増えました」と笑顔で話していました。

10月16日

健康身知しるべ HEALTH

大豆イソフラボンで健康寿命を延ばそう！

ご存知のとおり大豆は「畑の肉」と呼ばれ、良質なたんぱく質をはじめ多くの栄養素を豊かに含んでいます。大豆イソフラボンとは、そんな大豆に含まれる天然の成分です。

大豆イソフラボンの主な働き

❶エストロゲン（女性ホルモン）に似た作用

女性ホルモンの激減を緩和し、更年期障害の軽減や骨密度の保持により、骨粗しょう症の予防に役立ちます。

❷がんの予防

がんが新生血管を作って増殖するのを阻害します。

❸動脈硬化の予防・改善

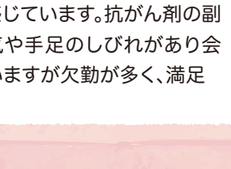
ＬＤＬコレステロール（悪玉コレステロール）を減らし、ＨＤＬコレステロール（善玉コレステロール）を増やして、動脈硬化を防ぎ改善します。

❹中性脂肪値・血圧値の正常化作用

生活習慣病の予防・改善に役立ちます。

❺血中アルコール値を下げる

二日酔いの防止に役立ちます。



積極的に、食事で摂ろう！

体によい働きをする大豆イソフラボン。豆腐、納豆、みそなど大豆製品に多く含まれています。豆腐、納豆、みそなどの大豆製品は日本型食生活（和食）に欠かせない食品です。
和食をうまく活用して、大豆イソフラボンを積極的に食事で上手に摂り、健康な生活を推し進めましょう。

大豆イソフラボンを多く含む食品

食品名	約1食分の量	含有量
豆腐（木綿）	1／3丁（100ｇ）	51.0mg
納豆	ミニ1パック（40ｇ）	51.0mg
豆乳	125ml	45.0mg
油揚げ	大1枚（30ｇ）	21.0mg
きな粉	大さじ1杯（10ｇ）	26.0mg

大豆イソフラボンは「1日約40～50ｍｇ」を目標に！

参考

公益財団法人社団法人日本栄養士会
「大豆の健康機能－植物性成分で生活習慣病を防ぐ－」

【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『顎ガン』

本事例の概要

①請求者　50代・男性　Eさん
②傷病名　左上顎ガン
③認定結果　障害厚生年金1級

請求手続き

Eさんは自宅にて突然鼻血が止まらなくなり、近医にて応急処置を行いました。しかし、数日経っても頬や鼻部辺りの痛みが治まらず精密検査を行った結果「左上顎ガン」と診断されました。すぐに腫瘍を取り除く手術が行われ放射線治療と抗がん剤治療が始まりました。しかしその後転移が見つかり、左上顎と左眼の摘出を余儀なくされ眼から顎部にかけ顔の左部分全体を失う形となりました。Eさんは左顎を摘出したことで食べ物を噛むことが出来ず、栄養剤の注入で食事を行っています。また、声を連続して発することが出来ず、言葉を聞き取ってもらうことが出来ません。そのため電子機器に文字を入力したり、身振り手振りで意思疎通を図っていますが非常に困難さを感じています。抗がん剤の副作用として倦怠感や吐き気、眠気や手足のしびれがあり会社の配慮を受けながら就労していますが欠勤が多く、満足に働ける状態ではありません。
障害厚生年金の1級に該当しました。

請求のポイント

通常ガンの場合は「その他」の診断書で障害年金の請求を行います。しかしEさんはガンそのものより、がんによる言語障害のため「言語・嚥下」障害として請求を行いました。そしゃく機能と嚥下機能の障害は1級に該当するものがありません。言語障害についても同様です。そしゃく機能障害と嚥下機能障害は併合が出来ませんが、ほかの障害が併存することがあります。今回は言語機能と嚥下機能を併せたことによる診断書を用意したこと、副作用による身体の不調を申し立てるなど総合的判断による認定がされて1級決定となりました。そしゃく機能障害のみ、嚥下障害のみなど単独認定をされている方は見直すことで上位等級に変更される場合があります。

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❾

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。

直売課

ふぁ～みんSHOPでは生産者自身が値段を決め、出荷しています。直売課ではふぁ～みんSHOPと連携し、生産者ごとの売り上げ精算や店舗間の物流便を運行するなど、生産者の出荷をサポートしています。

出荷の様子

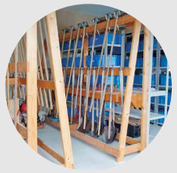
直売課では、出荷される加工食品の表示指導や施設への訪問、生産者向けの講習会などを行っています。また、安心・安全な農産物を提供できるよう、農薬講習会を実施。生産者には、出席と農薬安全報告書の提出を義務付けています。

生産者が値付けして出荷しています。

ふぁ～みんSHOP各店舗におけるお米の在庫数を把握し、販売する数を見込んで、コープライスセンターへ精米依頼をしています。

コープライスセンター

「にじいろ農園」では、貸し農園の管理を行っています。また、季節ごとに美しい花畑も作っています。



農具は貸し出しOK

あおぞらふぁ～みんHP

ふぁ～みんSHOP各店舗のイベント情報などをLINEで配信するほか、ＪＡ兵庫南の公式通販サイト「あおぞらふぁ～みん」で、地元の農産物や加工品の販売をしています。

ここがポイント！

地元の新鮮な農産物を求める消費者と、さまざまな品目・品種を栽培して出荷する生産者をつなぎ、農業の振興や地域の活性、食の安心・安全に大きく貢献しています。

青壮年部の

私が育てる○○です！

ホウレンソウ

就農のきっかけ

家が農家でした。道具の使い方から見よう見まねで始め、「何を、どう作るか」などは考えていませんでした。ただ、ホウレンソウは好きな食べ物だったので、絶対にやろうと思っていましたね。

趣味、息抜き

知人に太極拳の先生がいて、習い始めて5年になります。ゆったりとした動きですが、足腰が鍛えられて、体の調子も良いです。

これから

コロナ禍で控えていた高校野球の観戦に行きたいです。緑の芝生と応援の声、球児たちの一生懸命なプレーを、間近でまた見たいです。

仕事へのこだわり

手が回る範囲で、ええものを出したいという思いがあります。土の質を良くするために、春と秋のホウレンソウ栽培の間に、緑肥になるソルゴー（イネ科）を植えて鋤き込んでいます。今年は雑草対策で、畝立て後にビニールを掛けて熱消毒もしました。

生産者

魚住 修司さん

ホウレンソウについて

ホウレンソウは根から抜いて収穫される方もいますが、私は土の中に鎌を差し込んで、根のきわを刈っています。そのため、播種の際には、覆土を2㎝くらいの厚さにしています。畝は水はけが良くなるよう、高くしています。以前は、雨や朝露などで十分でしたが、ここ何年かは水やりをしています。追肥は本葉が4、5枚の頃にします。

やさい花便り

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 **ラッカセイ**

「畑に出来る木の実」という意味で、ピーナッツとも呼ばれます。開花後、子房柄（しぼうへい）が伸びて地中にもぐり、結実するユニークな育ち方をします。乾燥させて炒ったラッカセイが一般的ですが、生で手に入った時は「茹でラッカセイ」もお勧めです。

プロフィール

分類：マメ科　　原産地：南米アンデス東麓
主な栄養成分：ビタミンE、オレイン酸、リノール酸、タンパク質、食物繊維など

JAの 知って役立つ お金の話

Vol.9 令和6年から変わる「生前贈与」 ～暦年贈与の持ち戻し期間が3年から7年に～

暦年贈与では、相続発生前に贈与された財産がある場合、持ち戻しを行って相続財産に加算します。この持ち戻し期間が令和6年1月1日以降、現行の3年から7年に段階的に延長されます。ただし、相続開始前3年以前の延長期間に受けた贈与の合計が100万円までは相続財産に加算されません。相続対策としては、相続時精算課税制度（10月号に掲載）と比較し選択する必要があります。ぜひ資産相談プラザにご相談ください。

7年加算になるまでの移行期間イメージ図

令和6年	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年	令和12年	令和13年
相続前3年間			R9相続				
延長期間	相続前3年間			R10相続			
延長期間		相続前3年間			R11相続		
延長期間			相続前3年間			R12相続	
延長期間				相続前3年間			R13相続

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

寒いほどおいしくなる！？

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。
冬に旬を迎える野菜の、おいしさのヒミツを探ってみましょう。

問題1 冬が旬の野菜はどれでしょう。（答えは3つあります）

❶ジャガイモ　❷ハクサイ　❸トマト　❹ダイコン　❺ホウレンソウ

問題2 冬野菜がおいしくなるのはなぜでしょう。

❶実がしまるから　❷苦みや辛みがぬけるから　❸糖（とう）をたくわえるから

解説

野菜のカラダはほとんどが水分。寒くなり水分が凍ると、枯れてしまいます。そこで野菜は、光合成によって作り出した糖を、カラダの水分に溶かして防衛します。純粋な水が凍り始めるのは0℃ですが、糖などの別物質が溶けこんだ水は、もっと低い温度で凍り始めます。野菜が命を守るためにため込んだ糖を、「私たちの舌が甘く感じている」というわけです。

お米で健康！

日本酒とお米の関係

日本酒は、お米を米こうじと酵母の力を借りて発酵させ、アルコールに変化させて造られます。日本酒のルーツは、稲作が伝わった頃までさかのぼるといわれ、お米で造られる日本酒は古くから日本の食文化でも欠かせない存在とされてきました。

適したお米で酒造り

日本酒と一口に言っても、お米だけで造った「純米酒」、お米と少量の醸造アルコールを用いて造る「吟醸酒」や「本醸造酒」などがあり、風味やこくなどにも違いがあります。

また酒造りには、「酒米（酒造好適米）」と呼ばれる、酒造りに適した専用のうるち米が多く使われ、品種によって香りや切れなどにも違いが出るといわれます。

酒米には、柔らかくてこうじ菌を増やしやすい・発酵時に米粒の中心まで溶けやすい・「心白（米の中心部にある不透明部分）」が大きい・精米時に砕けにくい・雑味の原因となるタンパク質が少なくアルコール発酵が順調に進みやすい・吸水性や保湿性が高い、といった醸造適性が求められます。

お米を贅沢に使います

ご飯として食べられている食用のうるち米と比べて大粒ですが、米粒の外側ほどタンパク質や脂質が多く含まれているため、余分な成分が入らないように、玄米の3割から7割近くを削り取って酒造りに使われます。食用米の精米歩合は平均90%前後ですが、「清酒の製法品質表示基準」において、大吟醸なら50%以下、吟醸酒では60%以下、本醸造酒は70%以下、といったように精米歩合が定められています。

日本酒以外のお米の酒

日本には、日本酒以外にもお米を原料とする酒があります。米こうじに酵母と蒸し米を加えて発酵させ、蒸留させて造る「米焼酎」や、米こうじと水を軟らかく炊いたうるち米に加えて、お米のでんぷんをブドウ糖に変化させて造るアルコールの発生しない「甘酒」などがあり、お米の味を感じられるお酒が多いのは、お米の国ならではといえますね。

管理栄養士・フードスタイリスト 大槻 万須美

「子どもと一緒に楽しむ」コーナーの答え　問題1 ❷ハクサイ ❹ダイコン ❺ホウレンソウ　問題2 ❸糖をたくわえるから

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	1月17日(水)午前10時～午後4時	魚住支店	☎(078)947-2323
二見地区	1月12日(金)午後1時～4時	二見支店	☎(078)942-1924
播磨地区	1月15日(月)午前10時～正午	播磨支店	☎(079)435-1591
加古川地区	1月17日(水) 午後1時～3時	加古川北支店	☎(079)428-2153
稲美地区	1月9日(火)午後1時30分～	天満支店	☎(079)492-0048
高砂地区	1月9日(火)午前9時～	伊保支店	☎(079)447-0824

年金相談会 (先着6名) 要申

1月13日(土) 午前9時～正午　神野支店 ☎(079)438-0511
1月17日(水) 午後1時～4時　魚住支店 ☎(078)947-2323

相続遺言個別相談会 要申

1月20日(土) 午前10時～　JA兵庫南本店 ☎(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。
1月27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

遺言個別相談会 要申

1月16日(火) 午前10時～　米田支店 ☎(079)432-3728

ローン相談会

1月13日(土) 午前9時～正午
魚住支店、二見支店、播磨支店、神野支店、加古川北支店、しかた支店、母里支店、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
㈱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
1月25日(木) 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10月末現在の協同の成果です

組合員数	64,292人	貸出金残高	1,813億1,227万円
うち正組合員	14,061人	長期共済保有高	8,071億4,663万円
うち准組合員	50,231人	購買品供給高	10億4,230万円
貯金残高	6,948億614万円	販売品販売高	14億2,888万円

理事会審議・報告事項 令和5年10月31日開催

●令和5年度冬季賞与の支給について(案)
他30件

年末年始ATM取り扱いのご案内

JA兵庫南のATMのお取り扱いは下記の通りとさせていただき、1月4日(木)から通常通り稼動させていただきます。

稼働日	稼動時間	稼働日	稼動時間
12月31日(日)	午前9時～午後5時	1月2日(火)	午前9時～午後5時
1月1日(月)	午前9時～午後5時	1月3日(水)	午前9時～午後5時

※フーディーズ神野ATMの稼動時間は、午前9時～午後7時となります。 ※フーディーズいなみATMの稼働時間は、1月1日(月)は休止、2日(火)、3日(水)は店舗営業時間に準じます。
※にじいろふぁ～みんATMの稼動時間は、午前9時～午後6時となります。 ※加古川市役所ATMは、12月29日(金)～1月3日(水)まで休止させていただきます。 ※1月1日(月)～3日(水)は、お取引の金融機関の都合により、お取り扱いできない場合がございます。

年末年始営業日のご案内

ＪＡ兵庫南の支店および事業所は、下記の通りの営業とさせていただきます。ご不便をお掛けいたしますが、よろしくお願いいたします。

	本店／支店	経済本店	ローンプラザオフィス加古川・明石	資産プラザ	FS魚住	FS二見	FS播磨	FSかんき	FS八幡	ゆめる	功庵	FSいなみ	FS高砂	にじいろふぁ～みん	明石播磨営農経済センター	加古川営農経済センター／西出張所	稲美営農経済センター	ふぁ～みんグリーン
12月27日(水)	営	営	休	休	営	営	営	営	臨	臨	営	営	営	営	営	営	営	営
28日(木)	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営
29日(金)	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	休	休	休	休	休
30日(土)	休	休	休	休	15時まで	13時まで	13時まで	15時まで	15時まで	16時まで	営	14時まで	15時まで	営	休	休	休	休
31日(日)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
1月 1日(月)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
2日(火)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	休	休	休	休	休	休	休
3日(水)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	休	休	休	休	休	休	休
4日(木)	営	休	営	営	休	休	休	休	休	休	営	休	休	休	休	休	休	休
5日(金)	営	営	営	営	休	休	休	休	休	休	営	休	休	営	休	休	休	休
6日(土)	休	休	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	休	休	休	営

	高砂営農経済センター	農機センター	八幡カントリーエレベーター／低温農業倉庫	稲美カントリーエレベーター	志方ライスセンター	稲美有線放送事業所	デイふぁ～みん加古川	デイふぁ～みん高砂	ふぁ～みんケアプランセンター(居宅)	ふぁ～みんヘルパーステーション(訪問・定期巡回)	旅行センター	不動産情報センター加古川・明石	石材センター	やすらぎ会館	JAカーパレット	加古川・天満・加古・かんき給油所	ふぁーみんサポート東はりま
12月27日(水)	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	休	営	営	営	営
28日(木)	営	営	休	休	休	営	営	営	営	営	営	営	休	営	営	営	営
29日(金)	休	営	休	休	休	営	営	営	営	営	休	休	休	営	営	営	休
30日(土)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	休	休	休	営	休	営	休
31日(日)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	休	7時～20時	休
1月 1日(月)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	休	休	休
2日(火)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	休	休	休
3日(水)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	休	9時～18時	休
4日(木)	休	休	休	休	休	休	営	営	営	営	営	営	休	営	8時半～17時	営	休
5日(金)	休	休	営	営	休	営	営	営	営	営	営	営	営	営	8時半～17時	営	営
6日(土)	休	休	休	休	休	休	営	営	休	営	休	休	営	営	17時まで	営	休

営 営業　臨 臨時営業　休 休業

旅たび倶楽部

国重要文化財「石谷家住宅」・鳥取砂丘とかに御膳の昼食

ポイント1 バスはお１人様２席利用
ポイント2 料理は全て一人用
ポイント3 食事はイス＋テーブル

出発日 2024年3月1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12月18日(月)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。

※写真はイメージです

ツアー内容

8:20 JA稲美経済センター ―― 8:50 JR加古川駅北側 ―― 加古川IC ――
―― バイパス・中国・鳥取自動車道 ―― 智頭IC ―― 10:40 重要文化財・石谷家住宅(見学) ―― 11:30
―― 智頭IC ―― 鳥取IC ―― 12:10 砂丘会館(かに御膳の昼食) ―― 13:40 賀露港(海産物の買物) ―― 14:00 鳥取IC ――
―― あわくらんど(休憩) ―― 14:40 加古川IC ―― 17:10 JR加古川駅北側 ―― 17:40 JA稲美経済センター
―― バス

※写真はイメージです

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

料理教室に参加しませんか

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

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。

〈場所〉にじいろふぁ～みんキッチンスタジオ(加古郡稲美町六分一1179-224)〈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

目で楽しみ、香りを味わう品々

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
日時 1月24日(水) 午前10時～午後1時30分
定員 12名
参加費 3,500円(税込)

男性クッキング教室
節分に食べる行事食
～旬野菜の巻き寿司・いわしの梅風味フライ・けんちん汁・大豆と里芋のサラダ～

講師 まみーくっくＲＩＫＡ 料理研究家 明石 理香
日時 1月20日(土)午前10時～午後1時
定員 12名
参加費 3,000円(税込)

子供クッキング教室
鶏肉の八宝煮・関東風お雑煮・ごまのミックスチュイール

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
日時 1月13日(土)・1月14日(日) 午前10時～午後12時30分
定員 各12名(対象：小学1年生～中学3年生)
参加費 2,000円(税込)

子供クッキング教室
味噌作りに初挑戦！！味噌ってどうやってできるの？～米味噌１ｋｇとパンケーキ～

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
日時 1月21日(日)午前10時～午後1時
定員 12名(対象：小学1年生～6年生) 参加費 2,800円(税込)
※味噌持ち帰り用の容器(内容量約2kg)をご持参ください。

子供クッキング教室
ひょうごのおいしい特産物を知って！使って！今年の恵方巻大会～オリジナルサラダ巻きを一人2本巻きます～

講師 料理家・栄養士・食育インストラクター 富川 美紀
日時 1月27日(土)午前10時～正午
定員 12名(対象：小学1年生～6年生)
参加費 2,200円(税込)

1月の料理教室のお問い合わせ・お申し込みは12月11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/nijiiro_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。

蠍座 [10.24～11.22生まれ]
運勢は穏やか。人に助けられながらうまくいきます。あなたもできるだけ力になってあげて。おしゃれにツキあり

天秤座 [9.23～10.23生まれ]
楽しい時間を持てます。金運も好調で、いつもより良いメニューを選ぶと◎。連絡は早めに。素早く動くと開運に

乙女座 [8.23～9.22生まれ]
イレギュラーな対応が必要になり戸惑いがち。非常時こそ冷静に。下旬には状況が改善へ。焦って答えを出さないで

獅子座 [7.23～8.22生まれ]
勢いのある好調運。強気で押せばなんとかなりそう。大事なことから取り組んで。外食、レジャーが吉

蟹座 [6.22～7.22生まれ]
少し神経質になりがちなとき。あまり重要でないことは相手に合わせるとスムーズに進みストレスも軽減

双子座 [5.21～6.21生まれ]
対人運が活発化。急に忙しくなり右往左往することが。優先順位を考えて予定を調整。体調とも相談して無理なく

牡牛座 [4.20～5.20生まれ]
予定を詰め込み過ぎないように。できることから一つ一つ。下旬からは運気が上昇。良い年越しになりそう

牡羊座 [3.21～4.19生まれ]
視野が広がり「なんだ、そういうことか」という気付きがありそう。早めに修正を。臨機応変な行動にツキ

12星座占い 12月

つくってみよう！今月の作物

チンゲンサイ

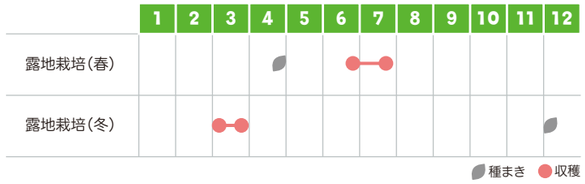
日本で最も広まったといえる中国野菜の一つで、ハクサイの仲間です。シャキッとしてほのかな甘味があり、煮崩れしにくいので重宝されています。中華料理はもちろん、西洋料理にも合う万能野菜。

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

- 冷涼な気候を好み、生育適温は15～22℃。
- 生育期間が短い野菜なので、他の作物との間作や混作もしやすい。
- 土壌の適応幅は広いが乾燥には弱い。

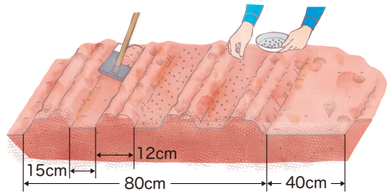
栽培方法

1 畑の準備

なるべく早く石灰をまいて耕しておき、種まきの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、化成肥料大さじ5杯の元肥を全面にばらまいて、15㎝の深さに鋤き込む。

2 種まき(じかまき)

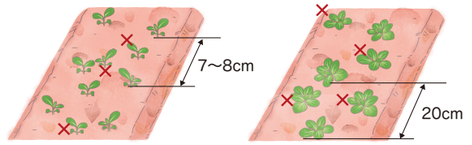
深さ4～5㎝のまき溝をつくり、2～3㎝間隔になるように、溝の全面に種をばらまき1㎝ほど覆土する。



育つにつれて2回間引きをする。最終株間を広く取り、株張りのよい株に育てる(×印を間引く)

第1回間引き
本葉2枚の頃、株間7～8㎝に。

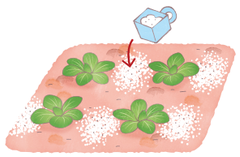
第2回間引き
本葉5～6枚の頃、株間20㎝くらいに。



3 追肥

第1回
本葉4～5枚の頃、1㎡当たり化成肥料大さじ3杯を畝間にばらまき、軽く土に混ぜ込む。

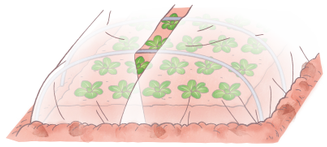
第2回
第1回追肥の半月後に、1㎡当たり化成肥料大さじ4杯を株間にばらまく。



4 保温被覆

12℃以下の低温にあうと花芽ができ、とう立ちするので、ビニールトンネルで保温する。

とう立ち　春、低温にあうととうが立つ。



日中は30℃以上にならないように換気する。

5 害虫防除

アブラムシ、コナガなどが発生しやすいので、早いうちに捕殺するか、殺虫剤を葉の裏も入念にかけて防ぐ。ベタ掛け資材を掛けて害虫の侵入を防ぐとよい。

成功のポイント
アオムシ、コナガなどの害虫はいちばんの大敵。発生シーズンはよく観察し、初発生の頃に薬剤散布を。防虫資材を被覆すれば無農薬栽培も可能。

6 収穫と利用

草丈18～20㎝くらいに育った頃が収穫適期。下のほうがふくらみ、胴部が締まったものが良品。大きくなりすぎるとすじっぽくなる。若どりして、漬け物やおひたしにしても。

ミニチンゲンサイの場合は若どりし、丸のまま煮物などに用いる。

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。

まかせな菜1号
良質の動・植物質有機原料を80%含んでいます。形状はペレット状で施肥作業が楽に行えます。

アミスター20フロアブル
チンゲンサイの白さび病対策に。雨に強く、浸透移行性による優れた予防効果があります。
※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。

10月号の答え

カ	ラ	ス	ウ	リ

コ	ス	モ	ス		ノ	ト
ア	キ	チ		ズ	コ	ウ
ラ		ウ	バ		ギ	フ
	ワ	タ	リ	ド	リ	
ク	リ		キ	ク		バ
ラ	イ	ト		シ	ユ	ト
ブ	ン		シ	ヨ	カ	ン

応募総数279人 正解者数277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

シュトーレンって、ご存じですか？洋酒に漬けたドライフルーツなどを、バターたっぷりの生地に練り込んだドイツの伝統的なパン菓子です。お店ごとにレシピが違い、クリスマスを待ちながら、少しずつ切って食べています。日が経つにつれて、味わいの変化も魅力ですが…体重も少しずつ変化中。

□の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか？
ヒント：10月～3月頃まで、長く花が楽しめます

1	6	8			15	17
2				13		
			11			
3		9			16	
		10				
4	7			14		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「ふぁ～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)12月末日必着
(メールの場合)12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 ふぁ～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兵庫南ふぁ～みんクロスワードパズル係」と記入ください)

タテのカギ

① 冬眠するものも多い大型の哺乳類
③ 謎の多い浮世絵師、東洲斎――
⑥ その月の一番最初の日
⑦ 寒い日に吐くと白く見えることも
⑧ 授業中は慎んでくださいね
⑨ ワカメの根元に近い部分
⑪ ――予報によると来週は寒いらしい
⑬ 建物が立っていない宅地
⑭ ――の細かい滑らかな肌
⑮ 年越しに付きものの麺類
⑯ チン!と鳴らすと人が来ます
⑰ 1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
⑱ 年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

ヨコのカギ

① サンタがプレゼントを入れます
② パパー、ママー、どこー?
③ 欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
④ 大好きな歌手の――を見に行った
⑤ レンコンは根のように見えますが、実はこれ
⑩ 「海のミルク」と呼ばれる貝
⑪ 除夜の鐘を突けるところもあります
⑫ 水や砂と混ぜコンクリートを作ります
⑬ サハラ、タクラマカンといえば
⑭ 刃物で紙を加工して描きます
⑮ 冬の京都市は――冷えするといわれます

クロスワードパズル

みなみかぜ

みなさまからのお便りをご紹介

●四季旬菜、レンコン。夏の早朝にポンッ！とはじけて花が開くと聞いたことがあります。いつか早起きしてその音を聞きたいと思いつつ…行ってません。この時期が旬とは知りませんでした。イメージとしては、冬の寒い時期に…。食べ方は、カリコリ歯ごたえ感じるコリコリ、シャキシャキ感が好きです。良い笑顔ですね、芦原一成さん。　(播磨町　大浦さん)

JA 花は7～8月頃が見ごろで、幻想的な美しさです。取材時の芦原さんの圃場では、一輪だけポツンと咲いていました。10～2月が旬。シャキシャキを楽しんでください。

●芦原一成さんのレンコン栽培を読ませていただき、感動いたしました。レンコン栽培は、写真にもあるように体を半分どろ水にいれて、働かなければなりません。1、2月の収穫期はどんなに寒いことでしょう。是非、「オンリーワン」になって下さい。　(加古川市　高谷さん)

JA 収穫は同長靴を着て、正座や膝立ちの姿勢で掘っていきます。冬の時期は水も冷たく、大変な作業！出荷のために泥を落とす作業もあるので、これもまた大変です。

●息子が塾に行く前におやつを食べます。ご飯スティックだと便利ですね。アレンジ具材アラカルトを参考に作りたいと思います。私はツナ缶＋コーン＋カレーが好きです。息子は何でも食べそうです。　(加古川市　永野さん)

●ごはんスティックストックは、とてもいいアイデアだと思いました。どんなときでも気軽に食べられ、具材も楽しめます。アラカルトにウインナーやキムチもどうでしょうか？美味しそうです。　(明石市　田外さん)

JA この形がポイントですよね。おにぎりの冷凍もアリかと思いますが、スティック状だと小さい子どもさんも食べやすいです。栄養バランスや、我が家オリジナルの具材など、アレンジも広がります。

●わかりました、「米麦施設課」で。田んぼにころがっているまき草を見て、何だろうと思ってました。稲発酵粗飼料米というのですね。　(稲美町　柳本さん)

JA 疑問が解けて良かったです。稲美町では多くの営農組合さんが栽培されているので、よく見かけるかもしれません。稲発酵粗飼料米(イネWCS)は、水田の有効利用や畜産との連携による資源循環など、地域活性への効果が期待されています。

●野菜や果物・穀物などを購入する側です。"ふぁ～みん"は地域の生産者方々のお人柄や栽培の大変さや楽しさなども分かり、また食へのアイデアも満載！視野が広がるマガジンですね。　(加古川市　柿本さん)

JA ありがとうございます！そんなに褒められると、テレます(笑)。これからも、生産者さんや消費者さん、双方に「へぇ！」「おっ?!」と思われるような誌面作りをしていきたいです。

●野菜づくりに於いて、ふぁ～みんのおかげで最近、上達して参りました。今後、大いに活用していきます。　(加古川市　堂脇さん)

JA 天候と土の性質などで、なかなか誌面通りにはいかないこともあります。農家さんだけでなく、家庭菜園でも分からないこと、困ったことがあれば、各営農経済センターへお問い合わせいただければと思います。