

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

3

2024
No.300



4 特集 楽農のススメ

2 四季旬菜 イチゴ

6 トピックス 営農渉外担当者による研究発表大会を開催

15 今月の作物 ブロッコリー



🏠
おうちごはんを
応援します

旬を楽しむお手軽レシピ



ビタミンC
の宝庫

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。



デリシヤスPoint
ハリハリと飴を砕くと広がる
甘酸っぱくジューシーな果汁。

きらめく可愛さと春の香りに心浮き立つ

宝石イチゴ

材 料/10個分

- イチゴ(小さめ).....10個
- グラニュー糖.....120g
- 水.....大さじ3
- 竹串.....20本
- オープンペーパー.....30cm程度

作 り 方

- 1 イチゴのヘタを切って、串2本を合わせて刺す。
- 2 ステンレスの小鍋にグラニュー糖と水を入れて煮立て、泡が大きくなってきたら、鍋をゆすって混ぜる。色づく直前(138℃程度)に火から下ろし、イチゴへ絡める。
- 3 ②をオープンペーパーの上に置く。
- 4 5分ほどして冷めたら出来上がり。

★ 1時間ほどでイチゴの水分が出てきてしまうので、作った後は早めに食べましょう。どうしても数時間置いておきたいときは、グラニュー糖100gにトレハロース20gを混ぜてください。

らくらく!味変化 ストロベリー・ポタージュ

700年ほど前のヨーロッパのレシピが元になっています。イチゴの果肉感を楽しめる、なめらかな口当たりです。

材 料(1人分)

- 宝石イチゴ...3個
- 牛乳...大さじ4
- パン粉...大さじ3

作 り 方

- 1 宝石イチゴ2個を4つ切りにし、器に入れてつぶす。
- 2 ①に牛乳を入れて混ぜ、パン粉を入れて、トロリとするまで10分ほど置く。
- 3 飾りに宝石イチゴ1個を上に乗せて出来上がり。



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!

Instagram

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!

キリトリ





就農のきっかけ

就農して10年くらいです。イチゴは1反くらいで、他には、露地で葉物野菜などを栽培しています。イチゴの品種は「章姫」^{あきひめ}。農業を始めるきっかけとなった品種です。就農前は会社員をしながら、家庭菜園で野菜などを作っていました。子どもと観光農園へイチゴ狩りに行き、帰りの車で子どもがパクパクと食べ始めたので、私も食べたところ、「めっちゃおいしい！」と。それが章姫で、こんなイチゴが作れるんだ！作れたらいい



よねーと強く思いました。それまで、イチゴにさほど思い入れがなかったのですが、あの時のあのイチゴを、今もずっと目標にしています。

その後、兵庫県立農業大学校（以下、農大）で研修に参加し、就農のためのコースがあると聞いて、会社を辞めました（笑）。将来的には農業をしたいとは思っていましたが、勤めながら出来ればなあと漠然と考えていたくらいでした。止める声もありましたが、ここで踏み切らないと、やらないなと、就農を決めました。

ここで踏み切らないと

イチゴ

加古川市

ますぎ そのえ
真杉 園英さん

「自分が楽しくないと、きつとおいしくならない」と、笑顔で話される真杉園英さん。いつかは農業をやってみたいという思いはあったものの、会社を辞める決断をさせたのは、車の中で食べた一粒のイチゴでした。あの時のあのイチゴを求めて、今日も楽しく作業を続けます。



土のこと

以前は他市でハウスを借りていました。3年前から加古川市のこの場所でイチゴを栽培しています。以前のハウスでは、甘いイチゴを作るために水を絞ったりしていましたが、ここは水はげがとても良いです。農大での知識では、イチゴの栽培に地面の状態は影響しないと思っていました。でも、地主さんが長く農業をされている方で、土を良く分かっていらっしやいます。「土を肥やしたらなあかんー」と、堆肥や土づくりなどいろいろと教わっています。谷をマルチで全部隠さないのも、地面の水分量が見えるようにと、地主さんのアドバイスです。

摘果について

私は、摘果（花）の作業が一番好きです。様子を見た人からは、楽しそうにやっていると言われました。自分が楽しくないと、きつとおいしくならないはず！

家庭菜園では、花や実になりかけたものを摘んでしまうことに

抵抗があるかもしれませんが、ある程度の大きさのイチゴを、長く収穫し続けるには大切な作業です。残したコイツを育て上げるぞーと、思いながら摘果しています。

おすすめの食べ方

ちょっと贅沢なんですけど、スムージーにするとおいしいですよ。あとは、早朝のイチゴ！夜間に温度が下がるので、実がぎゅっと締まって本当においしいです。収穫は2月から5月中旬まで、ふぁーみんSHOPの八幡とかんきに出荷しています。

これから

「イチゴのばーちゃん」と呼ばれるまで、頑張りたいです（笑）。会社を辞めて就農し、子どもとの時間が取れないと悩んだこともありましたが、でも、「お母さんのイチゴ」と持っていく姿を見て、自慢にしてくれていると感じています。

あとは、イチゴ農家やふぁーみんSHOPと協力して、イチゴフェアなど、やってみたいですね。

通算300号記念!

抽選で10名様

カイワレダイコンの種 プレゼント

- 応募方法** 氏名・住所・電話番号を下記宛先にハガキ送付、またはメール送信ください。
- 宛先** 〒675-0066 加古川市加古川町寺家町621番地 JA兵庫南 カイワレダイコンの種プレゼント係
- メールアドレス** fureai@ja-hyogominami.com ※送信時、件名に「JA兵庫南カイワレダイコンの種プレゼント係」と記入ください

締め切り日 はがきの場合：3月末日まで
メールの場合：3月末日受信のもの

身近に

おうちで育てる

スプラウトとは発芽したての新芽のこと。小さいけれど栄養満点!室内でもできる栽培です。

準備するもの

- ◆種(今回はカイワレダイコン)
- ◆底が平らな容器
- ◆霧吹き
- ◆ペーパータオル

栽培方法



1 容器に湿らせたペーパータオルを敷き、種をまいて霧吹きで水をかけ、光の当たらない場所におく。



2 発芽までは乾燥しないようにペーパータオルなどをかけ、1日1~2回霧吹きで水をかける。



3 発芽して根が張ってきたら、ペーパータオルをはずし、水やりを続ける。



4 1週間~10日で食べごろの大きさになったら、カーテン越しの光や蛍光灯に当てて緑化させる。

種の購入はコチラ!

各営農経済センター(p.15参照) / ふあ~みんグリーン / ふあ~みんSHOP二見・播磨・かんき・高砂 / にじいろふあ~みん

DATA

にじいろ農園データ

場所 にじいろふあ~みん南側
〒675-1112
加古郡稲美町六分一1179-224

貸出料金(年間・税込)

A区画 (32.4㎡) 26,400円	B区画 (72.0㎡) 52,800円	C区画 (パイプハウス) (7.2m×9m) 79,200円
----------------------------------	----------------------------------	--

※木曜日休園

充実した設備

施設

- ◆ 休憩室 ◆ 更衣室
- ◆ トイレ ◆ 駐車場(50台)

レンタル農具

- ◆ くわやジョレンなどの農具やミニ耕運機

お問い合わせ

JA兵庫南 営農経済部 直売課
〒675-1121 加古郡稲美町北山1243-1
☎ (079)496-5789 (平日午前9時~午後5時)
FAX (079)492-8160

特集

楽農のスズメ

募集スタート

かこがわ育農塾に 応募する

「かこがわ育農塾」の募集がスタート! 野菜づくりを基礎から学びたい人も、さらなる経験を積みたい人も、ぜひご応募ください。

※(株)ふあ~みんサポート東はりまが、加古川市からの委託事業として行っています

4月20日(土)開講予定 /

春夏作野菜入門コース



内容 農業技術指導員による講座と、農地を使った栽培実習で、野菜作りのレベルアップを目指します。

対象 農業に関心のある方20人程度(ペアでの申し込み可)
※加古川市内在住の満18歳以上の男女、応募者多数の場合は抽選

期間 令和6年4月20日(土)~8月17日(土)の土曜日(毎月2回、全10回)
午前9時15分~正午
※水やり・除草等の管理作業は各自で随時行っていただきます

実施場所

- ◆ 講座: 加古川市立農村環境改善センター(八幡町船町9-1)
 - ◆ 実習: 加古川市八幡町下村1306
- ※いずれも「ふあ~みんSHOP八幡」の近接地

受講料 5,000円(税込)

※講座、実習に伴う苗・肥料・農具等は、当方で準備します

応募方法

令和6年3月21日(木)~4月9日(火)の間に、(株)ふあ~みんサポート東はりま(土・日・祝日は休業)へ申込書を郵送・ファックス、またはご持参ください。

※申込書は(株)ふあ~みんサポート東はりま、JA兵庫南加古川市内各支店・HPなどで入手できます

お問い合わせ・お申し込み

(株)ふあ~みんサポート東はりま
〒675-1222 加古川市平荘町神木44
☎ (079)428-0450(平日午前9時~午後5時) FAX (079)428-0443



ご家庭で

バケツで稲づくりに挑戦する

JAグループでは、「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、バケツで稲を育てるセットを配布しています。身近なお米づくりを、体験してみよう!

バケツ稲セット

- ◆ 種もみと肥料セット
- ◆ バケツ稲づくりマニュアル
- ◆ お名前シール

※土・バケツはセットに含まれません

期間 令和6年3月4日(月)~

※ホームページの個人用お申し込みフォームを開設し、発送は順次。セットがなくなり次第、受付けを終了します
※最大5セットまで申し込み可(栽培マニュアルは1部)
※全国一律276円の送料負担

お申し込み方法

パソコン・スマートフォンからお申し込みいただけます。JAグループ公式HP「お米づくりに挑戦」の「バケツ稲づくりセット」のお申し込みフォームからお客様情報を入力の上、送信してください。
URL: <https://life.ja-group.jp/education/bucket/>

※電話・FAXでのお申し込みは受け付けておりません

お問い合わせ

JAグループ バケツ稲づくり事務局
☎ (03)6281-5822(平日午前10時~午後5時)



初心者にも

にじいろ農園をレンタルする



JA兵庫南が運営する「にじいろ農園」は、誰でもレンタル・利用することができます。農具の貸し出しなども行っているので、野菜づくり初心者にもおすすめです。

農家を応援

援農ボランティアになる!

JA兵庫南では、地域農業を応援してくれる「援農ボランティア」を募集しています。野菜に興味がある、農業を始めてみたい、体を動かしたい方、農家さんが働く実際の現場で、様々な農作業を体験してみませんか。

内容 野菜・果樹・花の栽培管理や収穫、出荷作業などを手伝ってまいります。

対象 18歳以上の方で組合員または組合員の家族



日時 平日、土曜・日曜・祝日の午前9時~午後4時(時間相談可)

実施場所 各生産者の畑など
※各自、自家用車等で現地までお越しください

持ち物 作業着、昼食、飲み物

応募方法

支店事業所に備え付け、もしくはホームページ(営農経済部からのお知らせ)の申込書に必要事項を記入いただき、各支店事業所にご提出ください。

注意事項

※ボランティアにつき、賃金はお支払いしません。
※万一の事故に備えボランティア共済に加入します(JA負担)。
※応募多数の場合は、抽選とさせていただきますのでご了承ください。
※ご応募いただいた方には、後日、事務局より詳細をご連絡いたします。
※当応募にあたっては、暴力団関係者、総会屋その他の反社会的勢力の方はお断り申し上げます。

お問い合わせ

JA兵庫南 営農経済部 アグリ支援課
〒675-1121 加古郡稲美町北山1243-1
☎ (079)496-5788(平日午前9時~午後5時) FAX (079)492-8735

生産者で賑わった「肥料・農薬大売出し」

各営農経済センターで「肥料・農薬大売出し」を開催しました。明石播磨営農経済センターでは、魚住ライスセンターの駐車場で行い、2月に植え付けするジャガイモの種イモや関連する資材の販売もあり、開始早々から多くの来場者で賑わいました。瀬戸裕二センター長は、「肥料・農薬や農業資材が高騰している中、農家さんの生産コスト抑制のためにも、継続していきたい」と話していました。



1月20日

大麦畑で機械除草の試験運用実施

JA兵庫南は特産である六条大麦で、機械除草の試験運用を実施しました。麦用除草機は、条間に合わせた調整を行い、深耕カッターで中耕した土の塊を玉輪で砕き、レーキで除草していく仕組みで、導入にはJA共済地域・農業活性化JA活動助成金を活用しています。稲美営農経済センターの松田浩典さんは「六条大麦の生育への影響などしっかりと調査を行って、今後の栽培に活かしていきたい」と話していました。



1月24日

営農渉外担当者による研究発表大会を開催



1月9日

JA兵庫南の営農総合支援センターで、「令和5年度JA兵庫南営農渉外研究発表大会」を開催。12月に行われた予選を経て、5名の営農渉外担当者が発表を行いました。最優秀賞は、昨年度の研究を通じて見えてきた課題への取り組みを発表した、稲美営農経済センター・笹倉あかねさんが受賞。「続・軟弱野菜の販売取扱量の拡大を目指して」と題して、混合堆肥複合肥料を活用し、生産コストの削減や作業の効率化に取り組み、土壌への影響を調べました。また、出荷体系の見直しをするなど、「生産者が抱える課題に取り組み、出荷販売量の増加と生産者所得の増大を目指したい」と締めくくりました。

その他、優秀賞は、稲美営農経済センター・松田浩典さん、努力賞は明石播磨営農経済センター・沼田峻太さんが受賞しました。

キャベツの収穫シーズン真っ盛り

稲美営農経済センターでは、市場出荷用に箱詰めしたキャベツを、生産農家が次々と運び込んでいます。営農渉外の永見経騎さんは「10月～6月頃まで市場出荷をしています。キャベツの産地として、皆さん誇りを持って栽培されています」と、話していました。東播磨地区では古くからキャベツが栽培されており、明石市や稲美町は県内の主要産地です。また、冬キャベツ、春キャベツともに、国指定産地に指定されています。



1月22日

田植えから手がけたお米でおはぎづくり

JA兵庫南青壮年部は、稲美町立母里小学校の3年生と「おはぎづくり」を行いました。使われたもち米は児童らが6月に田植えをし、10月に刈り取りと脱穀を行ったものです。児童らは早速、蒸されたもち米をすりこ木でつぶして、丁寧に丸め、あんこやきなこ、イチゴを包んだり、まぶしたりと盛り付けていきました。児童の一人は「すごく、おいしい。もち米をつぶすのが面白かった」と満足そうに話していました。



1月31日

バランスのとれた土づくりのために

JA兵庫南では、稲作農家などに対し、土壌分析費用の一部を負担する支援事業を行っています。この日は、営農渉外担当者を対象に研修会を実施。全農兵庫土壌分析アドバイザーの藤本順子さんが「水稻の土づくり」をテーマに、注目すべき成分や資材の種類・施用量などの講義をしました。参加した明石播磨営農経済センターの瀬戸裕二センター長は「農家さんに土壌の現状を把握してもらい、コスト低減に向けた提案をしていきたい」と話していました。



1月16日

レディースカレッジで味噌づくりに挑戦

JA兵庫南レディースカレッジの「味噌づくり教室」に、16名が参加しました。味噌づくりでは、管内で栽培した大豆と米を使用。炊き上がった大豆を豆ミンサーで潰し、麴、種水を混ぜます。専用の樽に詰めた味噌は各自で保管。夏ごろには食べごろとなります。参加者からは、「手作りのお味噌は美味しいと聞き、作ることを楽しみにしていた。早く食べてみたい」という喜びの声が聞けました。



1月15日

ステージや展示で盛り上がった「第19回女性会フェスタ・家の光大会」



1月31日

JA兵庫南女性会は、稲美町いなみ文化の森コスモホールで「第19回女性会フェスタ・家の光大会」を開催しました。オープニングでは、女性会本部役員と常勤役員らが安来節を披露し、会場を盛り上げました。また、前日から女性会本部役員らが地元生産者の野菜で豚汁を仕込み、当日参加した約700人に振舞われました。

ステージ上ではトランポ・ロビックスやベル演奏など、26グループがダンスや音楽を披露。手拍子や声援を受けながら、活動の成果を発表しました。ロビーでは一面を埋め尽くすほどの絵手紙や手芸、川柳などの作品が展示され、感嘆する声が多く聞こえました。参加者の一人は、「活気あるステージや素敵な作品に元気をもらえた。豚汁も交流しながら食べると、さらにおいしさが増す」と笑顔で話していました。

除草剤を使わないお米を小学校へ

JA兵庫南管内の北山営農組合、本田営農組合、(農)ファーム稲加見谷営農が、稲美町立母里小学校に稲作技術実証試験米を授与しました。稲美町の学校給食へは、以前から、減農薬・減化学肥料のブランド米「万葉の香」を供給しており、稲作技術実証試験米は、除草剤を使わない水稻栽培に取り組み、収穫したものです。稲美町や加古川農業改良普及センターと連携し、営農組合の協力を得て、5月に田植えをし、9月に刈り取りを行いました。



1月19日

語り合う若手農家とJA幹部職員

JA兵庫南は、JA兵庫南青壮年部との「令和5年度JA幹部職員と語る会」に参加。第1部では、令和4年に黄綬褒章を受けた島房生さんが講演し、地域の農業振興に掛けた人生を語りました。第2部では、活発な意見交換が行われ、中村良祐組合長は「若手農家さんがJAのことを真剣に考え、意見や提案をいただくことは有難い。課題の解決に向けて積極的に取り組んでいく」と話していました。



1月22日

健康身知るべ HEALTH

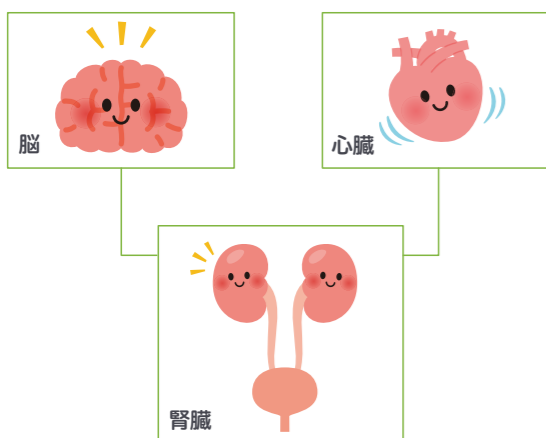
腎臓からのSOSを見逃していませんか？



腎臓の働きが低下した状態や、尿たんぱく陽性が持続する状態を慢性腎臓病（CKD）と言います。放置すると徐々に腎臓の機能低下が進み、場合によっては透析が必要になることもあります。腎臓の病気は自覚症状が乏しいため、異常を発見したら早めに適切な治療を受けることが大切です。

腎臓の働きと脳・心臓との関係

腎臓は、たくさんの毛細血管があつまり、身体にとって必要なもの、不要なものを分ける「ろ過」を行っている臓器です。血管が細いため加齢や疾病の影響を受けやすく、糖尿病や高血圧症などがあると機能低下が進行しやすい傾向にあります。腎臓の血管が傷んでいる状況は、同時に全身の毛細血管も傷んでいる可能性があり、脳卒中や心臓病の危険性が高い状態としても知られています。



健診結果を見直してみましょう

尿たんぱく

尿たんぱくは「腎臓の血管に傷がついているサイン」で、本来、体の外へは出ていかない「たんぱく」が、尿へ漏れ出ていることを示します。1+以上の陽性判定があった場合は医療機関の受診をお勧めします。

eGFR（イー・ジー エフアール：推算糸球体ろ過量）

eGFRとは、血清クレアチニンの値から計算される腎臓の機能を見る指標です。値が低いほど腎臓の機能が低下していることを示し、値が60未満の場合は医療機関の受診をお勧めします。

毎年健診を受けましょう

健診を毎年受けることで異常を早期に発見することができます。健診で定期的に身体の状態を確認し、健康寿命を延ばしていきましょう。

参考

厚生労働省 令和2年「腎臓からのSOSを見逃していませんか？」

【JA兵庫厚生連】

暮らしのアドバイス LIFE

消費生活編

乳幼児の加熱式たばこ誤飲事故にご注意！



乳幼児の加熱式たばこの誤飲事故が起こっています。

【事例】

父親が吸い終わった加熱式たばこを本体に挿したままソファに置いていたら、生後10カ月の子どもが吸い殻を本体から抜いて口に入れてしまった。子どもが茶色いものを戻していることから気付いた。吸い殻は折れて、タバコ葉の入った部分はぐちゃぐちゃになって吐き出してあった。金属片がなくなっており、子どもの顔色も真っ青だったので緊急外来を受診した。レントゲンで胃内に金属片が認められ、経過観察後に帰宅した。翌朝、金属片は自然排出された。なお母親は、加熱式たばこに金属片が入っていることは知らなかった。

【解説】

タバコ葉の入ったスティックなどを電氣的に加熱して吸う加熱式たばこ。そのタバコ葉には、誤飲すれば中毒症状を引き起こす量のニコチンが含まれています。吸い殻のスティック

などは火災の危険がないのでそのままごみ箱に捨てられたり、いすや机などに放置されたりすることもあるようですが、サイズは乳幼児の口内にも収まるほどで、最近では誘導体として金属片が内蔵されたスティックも販売されており、誤飲すれば、口、喉、消化管などを傷つける恐れがあります。

誤飲した乳幼児は、はいはい、つかまり立ちをするようになった頃の月齢が最も多く、親の予想外の広範囲に手が届くようになる頃です。乳幼児の誤飲事故は大人の不注意に原因があります。スティックなどは絶対に乳幼児の手や目の届かない場所に保管・廃棄することが必要です。家庭に喫煙者がいる場合、それ以外の家族もどのような銘柄、スティックなどの形か、金属片内蔵かなどを把握しておきましょう。

万が一誤飲事故が起こってしまった場合は、体内でニコチンが溶け出し吸収されないように水や牛乳などは飲ませず、直ちに医療機関を受診しましょう。

（国民生活センター相談情報部 上野純子）

今までもこれからも

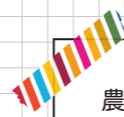
SDGsと JA兵庫南の事業 ⑫



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。

特産販売課

特産販売課では各営農経済センターと連携して、生産者が育てた農畜産物やJA兵庫南ブランドの特産品を市場などに出荷し、消費者へ届けています。



農畜産物の「青果」はサイズや品質、規格を選別して集荷し、姫路や神戸、大阪の市場やJA兵庫南近隣の契約販売店、インショップなどに出荷しています。多くの生産者から同一品目を集め、安定した出荷を行っています。

特産販売課が携わる「畜産」は、肉用牛です。自家繁殖や市場で導入した子牛を肥育農家が育て、食肉センターへ出荷。と畜、解体されて大きな枝肉となり、加工業者を経て、小売店で販売されます。食肉は多くの人が関わり、流通しています。



人気のJA兵庫南ブランド



志方いちじく

志方町では1960年代からイチジクの生産が始まり、現在は「志方いちじく部会」に所属する農家が、「柵井ドーフィン」を栽培。大玉で色つやが良く、濃厚な甘味が特徴です。早朝に収穫し、箱詰めされて、その日のうちに、市場や直売所へ出荷されます。

スイートモーニング

JA兵庫南が生産者とともに、ブランド化を進めたスイートコーン。糖分が高くなる早朝に「朝採り」し、1株に1本のみ、原則3Lサイズ以上などの条件が設けられています。



いなみ野メロン

稲美町の「メロン部会」に所属する農家が、徹底した水・温度管理のもとで育てています。ミツバチによる自然交配を行い、実は1つの樹に1個に絞っておいしさを凝縮させ、糖度は13度以上など、厳しい基準があります。

ここがポイント！

「協同」とは、力を合わせること。まとまった収量や規格内の農畜産物を出荷することは、個々の生産者では難しく、多くの生産者から集めて、安定した供給を行い、流通を支えています。

青壮年部の

私が育てる○○です!

トマト

就農のきっかけ

両親が農家で、中学生のころから「いなみ朝市」の手伝いをしていました。私自身は卸売市場に就職。でも、農家が育てた作物が「食べるもの」ではなく、「商品」として流通していくのを見て、お客さまに直接お届けしたいという思いが強くなり、就農しました。

これから

自分がおいしいと思うもの、今よりも、もっと良いものを作りたい。新しい品種を試し、いろんなことを取り入れながらやっています。これからも、喜ばれるものを作りたいです。



息抜き

農家の友人たちと、情報交換も兼ねて、ワイワイやるのが好きです。

仕事へのこだわり

田んぼだったところをハウスに変え、牛ふん堆肥やコーヒーかす堆肥などを使って、土づくりをしています。トマトに馴染む土になるには、3年ほどかかりますね。トマトは日々の管理で、農家ごとに個性が出やすい品目だと思います。

トマトについて

ハウス栽培のトマトは、3~5月がおいしいです。家庭菜園で注意することは、水をやり過ぎないことかな?トマトは、ストレスを与えると糖分を蓄えるという性質があり、毎朝水をやらなくても、根付いていればOKです。また、生長点を見極めて、主枝1本を伸ばして、脇芽をこまめに取ることで、栄養が分散せず、おいしいトマトができますよ。



生産者

松井農園

松井 義輝さん

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 ハクサイ

原種は地中海沿岸の野菜ですが、ハクサイとして発達したのは中国北部です。日本へは江戸時代末期に渡来。結球性の高い品種の育成に成功し、大正~昭和初期にかけて全国に普及しました。鍋物には欠かせない、冬野菜の代表格です。



プロフィール

分類: アブラナ科アブラナ属 原産地: 中国北部
主な栄養成分: ビタミンC・K、カリウム、カルシウム、グルコシノレートなど

JAの

お金の話

Vol.12 民法と不動産登記法の改正「相続登記の義務化」

相続に関わる大きな法改正の一つが「相続登記の義務化」です。不動産は登記することで第三者に所有権を主張できますが、相続で不動産を取得した場合、登記をしていないケースが多くあります。そのような土地が日本全体の約2割を占め、社会問題となっていることから、2024年4月から相続登記が義務化されます。

相続人は、不動産の所有権を取得したことを知った日から3年以内に相続登記をしなければならず、正当な理由なくこれに違反した場合は10万円以下の過料対象となります。遺産分割協議に時間がかかる場合などは、相続人のうち一人が『相続人申告登記』を行うことで登記義務を果たしたとみなす制度も設けられました。

相続登記の相談等、資産相談プラザでは司法書士の紹介もしております。



相続・遺言・贈与などお気軽にご相談ください(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

春の山菜分かるかな



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。下の写真は、山菜や野草です。野菜にはない独特の香りや風味が、春を感じさせませんか?

問題 説明を読んで、写真と結んでみましょう。

① ツクシ

茎のてっぺんに穂があり、漢字では「土筆」と書きます

A



② ヨモギ

「草餅」のきれいな緑色は、ヨモギ由来のもので

B



③ フキノトウ

フキの花の蕾です。葉の芽が成長したものがフキです。

C



④ カタクリ

ユリ科です。花を付けるまで7~8年かかります

D



お米で健康!

もしものときの節水炊飯



ガスや電気、水道が使えなくなってしまう非常時に備えて、カセットコンロを準備している家庭も多くなりました。非常時には、ご飯を鍋で炊く方法の中でも、節水を意識した、ポリ袋を使った湯煎での炊飯方法がお勧めです。



湯を沸かす

鍋底に一回り小さめのお皿を入れて、湯を沸かします。小皿の下にキッチンペーパーなどを敷いておくと、沸騰時に安定しやすくなります。

加熱する

袋を鍋に入れ、沸騰状態で15分加熱します。加熱するときは袋が破れてしまわないように、袋が鍋肌に当たらないように気を付けましょう。

蒸らす

火を消してから、ふたをして15分蒸らし、袋を湯の中から引き上げます。袋の中でご飯をほぐし、蒸気を飛ばして出来上がりです。袋ごとお皿に盛れば、洗い物も減らすことができます。

1枚のポリ袋には1~2人分が適量です。量を多くする場合は、袋を分け、加熱・蒸らし時間を調節しましょう。

湯煎調理のメリットは、別のポリ袋で複数の調理が同時にできるということ。おかずも同時に作れてしまうため、燃料の節約にもなります。普段からポリ袋での炊飯にチャレンジしてみましょう。



管理栄養士・フードスタイリスト 大槻 万須美

ポリ袋を使ったお米の炊き方

用意する物

無洗米(1人当たり100ml)、水(米の用量の1.2倍/1人分120ml)と、耐熱性のポリ袋(耐熱温度110度程度の高密度ポリエチレン製)を準備します。ポリ袋は厚手で「湯煎調理可」と記された物を選び、薄過ぎる物は避けましょう。節水のため米は無洗米がお勧めです。洗った米を使用する場合は、水気を切り、加える水を10mlほど減らします。



下準備

米と水をポリ袋に入れて、空気をできるだけ押し出すようにして袋の上部を結んで閉じます。このまま30分以上吸水させておきます。

夕テのカギ

- ② 歌のうまさを競うイベント
- ⑤ 釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦ 舌で感じ取るもの
- ⑧ 日本一高いものは3776mあります
- ⑨ 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- ⑪ 人や車が行き来する道のこと
- ⑫ このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ⑭ ものを記憶する器官
- ⑮ ホルスタイン、ジャージーといえば
- ⑯ 寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- ⑰ ホホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

ヨヨのカギ

- ① 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ② イエスの反対語
- ③ 俳句や和歌で規定より音数が多いものこと
- ④ いいかげんなことはしませぬ
- ⑥ 海に潜って貝などを採ります
- ⑨ どこからか梅の花の——が漂ってきた
- ⑩ 卒業生が校長から卒業——を授与された
- ⑪ 捕手とバッテリーを組みます
- ⑬ 原稿——、投票——
- ⑭ 雨宿りのときに借ります
- ⑯ 姫路や彦根、松本のものがある

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか？

ヒント：魚介の旨みを味わいます

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)3月末日必着
(メールの場合)3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)

1月号の答え

ハ	ツ	ヒ	ノ	デ	
カ	ズ	ノ	コ	ウ	ム
ガ	イ	ド	コ	タ	ツ
ク	ヒ	ホ	ウ	キ	
ツ	ユ	ハ	ラ	イ	
エ	キ	バ	チ	カ	
ヒ	ダ	リ	フ	ネ	ン
メ	シ	イ	デ	ン	シ

応募総数391人 正解者数389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

特集ページのsprout写真は、私のデスクで栽培したもの。日々の生長を写真に収めつつ、同僚たちにも見守られて、1週間ほどで無事、収穫できました。オフィス然とした本店でカイワレダイコンを育てるのは、なかなかシュールな光景で、それもJAらしいのかなと(笑)。

つくってみよう！今月の作物



ブロッコリー

カロテンやビタミンB群が豊富な緑黄色野菜。生活習慣病や老化性疾患の予防効果が期待できる成分も多く含まれています。茎は厚めに皮をむいて茹でると、ホクホクしておいしいいただけます。

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
春まき 初夏どり栽培		■	■			●						
夏まき秋・冬どり 栽培(早生種)							■	■		●		
夏まき秋・冬どり 栽培(中～晩生種)	■	■								■	■	●

■ 種まき ■ 植えつけ ● 収穫

栽培特性

- 耐暑性、耐寒性ともに高いほうだが、25℃以上では生育が劣り、5℃以下では生育が停止する。
- 保水力のある有機質に富む土壌で良く育つが、湿害に弱い。
- 大きい花蕾を収穫するために、元肥をしっかり施した土づくりをする。

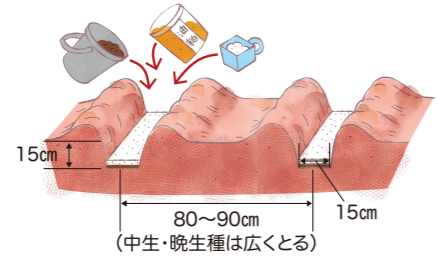
栽培方法

1 畑の準備

前作が終わったら1m当たり石灰大さじ5杯を早めにまいて、20cmくらいの深さに耕しておく。

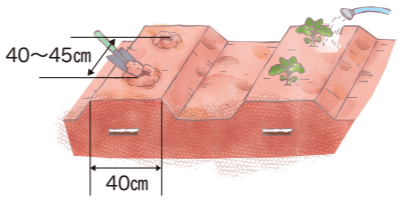
植えつけの2週間くらい前に、畝の長さ1m当たり堆肥7～8握り、油粕大さじ5杯、化成肥料大さじ3杯を施す。

成功のポイント
大きく充実した花蕾をとるためには、まずしっかりした茎葉をつけさせることが大切。元肥の堆肥・肥料を十分に与えておく。



2 植えつけ

植えつけ位置は株元が少し高くなるくらいがよい。植え終わったら株のまわりにたっぷり水を与える。



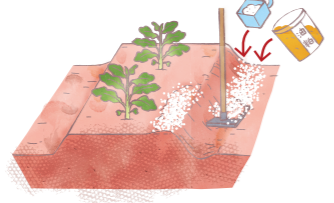
3 害虫防除

生育後期に害虫が発生すると花蕾の中に入るので、早めに防除することが大切。コナガ、ヨトウムシ、青虫などがつきやすい。

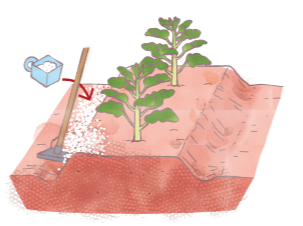
成功のポイント
生育前期の葉がやわらかいときはとくに害虫がつきやすいので、発生を早めに発見して、捕殺または殺虫剤を散布する。

4 追肥

第1回 植え付けの20日後に畝の片側に軽く溝を掘って、1株当たり油粕大さじ1杯、化成肥料大さじ1/2杯を施す。土ごと畝の肩に寄せる。



第2回 第1回の15～20日後に、前回と反対側に1株当たり化成肥料大さじ1杯を同様に施す。



5 収穫

頂花蕾用品種の場合

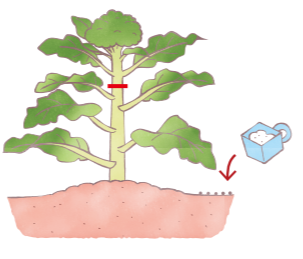
花蕾の直径が12～15cmくらいになった頃が収穫適期。茎を15cmほど、葉を2～3枚つけて切り取る。



頂・側花蕾用品種の場合

頂花蕾はやや早めに茎を短く切り取り、側枝の発生を促す。収穫期には20～30日に1回、株のまわりに列の長さ1m当たり化成肥料大さじ2杯を追肥し、側花蕾を出させる。

側花蕾は小さいが、味に遜色はない。側花蕾が次々と肥大し、直径3～5cmになったものから手やはさみで取る。



肥料・農薬 紹介コーナー



JA園芸化成S500
野菜が大好きな硝酸態チッソ入り肥料。有機肥料や一般化成肥料よりもすばやく野菜に吸収されます。



アフェットフロアブル
ブロッコリー(はなやさい類)の菌核病対策に。幅広い作物・病害に優れた予防効果を有する殺菌剤です。
※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]
好調運。積極的に主導権を握りましょう。自立つことも開運につながります。ヘアスタイルを変えるのもお勧め

♣ 水瓶座 [1.20～2.18生まれ]
頑強りが利きます。力業でなんとかできることも多いですが周囲への配慮も忘れずに。買い物運があります

♣ 山羊座 [12.22～1.19生まれ]
交流会やセミナーに参加。見聞を広めると幸運が舞い込みます。友人たちと遊びに行くのもお勧め。旅行も吉

♣ 射手座 [11.23～12.21生まれ]
気になることが多そう。気の置けない友人たちとの時間が心の慰めに。部屋の整理整頓をすると運氣アップ

