

Farming

ふあ～みん

11
2024

No.308

知ってる? 知らない?
稲とお米の「ト」

p4

特集

p15

今月の作物
コマツナ

p6

資源の地域循環を
目指して

p2

四季旬菜
サトイモ

トビックス



今月の食材は サトイモ

旬の食材で多国籍な1皿を

11月の味旅レシピ

旬の今こそ食べたい、JA兵庫南の農産物を毎月PICK UP!
食材に多国籍な風味を加えて、旅するような食卓を楽しみませんか。



教えるのは
松本 紗智先生

料理家。芦屋市を拠点に、ケータリング事業やイベント、教室等を運営。「日々の料理」を手軽に・見栄え良く作るコツやヒントを発信している。



イタリア風

皮ごと食べるからこそその美味しさ
揚げサトイモのガーリックトマト風味

材料/2人分

- サトイモ……………8個
- ニンニク……………1かけ
- ドライマト……………10g
- オリーブオイル…大さじ3
- 塩……………少々
- 揚げ油……………適宜
- ローズマリー………適宜

作り方

- ① サトイモは綺麗に洗い(皮は残しておく)、10分ほど浸水させてから耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをして600wで6分、上下をひっくり返して4分温める。串がすっと通るほど柔らかくなったら、半分に切っておく。
- ② 揚げ油を180℃に熱し、①のサトイモを表面がカラリとするまで揚げ、塩を少々かけておく。
- ③ フライパンでオリーブオイル、叩いたニンニクを弱火で熱し、香りが立ったら刻んだドライマトを加えて火を止める。
- ④ ②に③をかけ、ローズマリーをあしらう。

こぼれ話!

ドライマトは糖度が高いため、オリーブオイルが高温だと、焦げてしまいます。③のニンニクを入れるタイミングで、アンチョビを2本漬して加えても美味しいです。



日本風

粘りのある舌触りと食感の違いを楽しむ
おじゃこと梅のサトイモポテサラ

材料/4人分

- サトイモ(冷凍でも可)……………6～7個
- キュウリ……………1/2本
- ちりめんじゃこ……………15g
- 米油……………大さじ1

調味料〈A〉※事前に合わせておく

- 梅干し(種を取り叩く)……………2個
- かつお節……………5g
- マヨネーズ……………大さじ2
- 白だし……………小さじ1/2

作り方

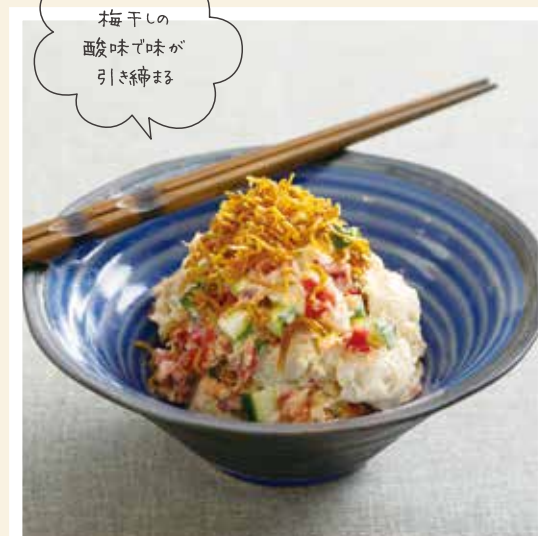
- ① サトイモは綺麗に洗い、10分ほど浸水させてから耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをして600wで6分、上下をひっくり返して4分温める。(串がすっと通るほど柔らかくなればOK)
- ② ①の皮を剥いて潰す。
- ③ キュウリは5mm角に切っておく。
- ④ ②の粗熱が取れたら〈A〉を和え、③も加えてさっくり混ぜて器に盛る。
- ⑤ フライパンで油を中火で熱し、ちりめんじゃこをカリッとするまで炒める。
- ⑥ キッチンペーパーで余分な油を吸い、④にかける。

こぼれ話!

サトイモには水溶性の食物繊維、ガラクトマンが豊富! 糖質の吸収をゆるやかにし、整腸作用なども期待できます。



梅干しの
酸味が味が
引き締まる



JA兵庫南HP

JA兵庫南の総合情報や
各事業についてはこちらから!



LINE

JA兵庫南各直売所の
イベント情報などを配信!



Instagram

地元農産物やレシピなど
お役立ち情報を配信!





としておいしいです。家内は「手が、かゆくならない」と言っていました。もう一つが、赤い茎の昔からある品種で、名前は分かりません。きれいな丸っこいサトイモができ、あつさりとしています。

種イモの芽出し

いい種イモでないと、いいもんはできません。種イモは、ヌカを被せておくと、自然と芽が出てきます。芽は種イモのふくらみとして、側から出てくるので、そちらを上にした方が、丸みのあるきれいなサトイモができるようになります。



サトイモ

愛情と手間をかけたら、いいもんができる

ふるたに ひでひこ
古谷 英彦さん

しています。去年は5月くらいまで、出荷したかな？

サトイモは葉や茎を刈り取って、ヌカを被せておけば土の中でも腐りません。出荷する分だけを掘り出しています。土がついたままのサトイモは毛布を掛け、出荷する前に、選別してヒゲを取り、泥は水を張った桶に入れ、棒でかきまぜて落とします。掘りたてだと皮がめくれています。

サトイモはお正月に向けて、味が乗ってきます。掘りたてよりも、2、3日置いた方がおいしいになります。

私は、ゆがいて塩をかけて食べるのが、一番好き。パーベキューで、濡らした新聞紙とアルミ箔で包んで焼いてもおいしかったです。

これから

やはり、愛情と手間をかけたら、いいもんができます。サトイモは私が好きだから、これからも作り続けるかな（笑）。

取材 稲美町
2024年10月2日

地元のお米・野菜がそろふ 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 加古郡稲美町国岡3丁目21-3
電 (079)497-0222
営 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。また、LINEやInstagramでも情報を配信しています。
※本誌裏表紙に各二次元コード掲載中！



就農のきっかけ

就農前はサラリーマンで、家が朝市に出荷していたのを、休みの日などに手伝っていた。25年前に勤めを辞め、当初はあらゆる野菜を作っていました。ここ10年ほどは、サトイモと菊に落ち着いています。学校給食用の出荷もあり、サトイモは合計で11a作っています。

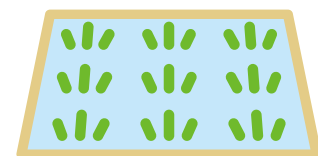
品種について

今は3品種作っています。サトイモの先端が赤い「赤芽大吉」は、ホクホクとした食感。「石川早生」は、茎が緑の早生種で、ねっとり



栽培の歴史

お米、麦、トウモロコシは、世界3大穀物といわれ、我々の胃袋を満たし、生命の根幹を担ってきました。稲（お米）は約6,000年も前から栽培されており、日本への伝来は諸説あります。最近の研究では縄文時代後期に稲が作られていたことが発見されています。また、お米は乾燥させておけば、備蓄が可能。江戸時代にはお米を給料として受け取っていました。



水田 10a



3～4人

現在、アジアではお米の90%以上を栽培しており、日本を含むアジア人の主食となっています。稲は気候さえ安定していれば、1粒の種から2,000粒のお米が採れ、命を支えるエネルギー量でみると、10aの水田で3～4人を養える計算となります。

大発明！

水田のチ・カ・ラ

～なぜ稲は「畑」ではなく「水田」で作られるのか？～

稲はもともと熱帯生まれ。気温が低い日本は、稲作に適しているわけではありません。しかし、「田んぼに水を溜める」という大発明によって、不利な環境を解決したのです！※畑で作られる「陸稲」という稲もあります

01

雑草防止

水を張ることで土中に酸素がなくなり、多くの雑草の種子が発芽できなくなります。

02

連作障害抑制

同一作物を同じ圃場で作り続けると、作物にとって有害な微生物などが増え、生育不良を起こします。水を張ることで酸欠状態となった土中では、病害虫が住みづらく、連作障害が抑えられます。

03

保温効果

水は温まりにくく、冷めにくい性質を持っているため、水を張ることで稲を寒さから守ってくれます。

仕組み

水田の土は二層構造となっています。上部の「作土層（さくどそう）」は、稲を育てるための養分などを含み、その下の「鋤床層（すきどこそう）」は土を突き固め、水を通しづらくしています。また、田んぼと田んぼの間に土を盛り上げたしきり、「畔（あぜ）」は、水を溜めるための土手や壁の役割を果たしています。

他にも、水田には田んぼに養分が行き渡りやすい、有害な成分を水の力で流しだす、などの効果があります。ちなみに、稲は「空気を通す組織」が発達しており、葉・茎から吸収した酸素を根まで効率よく送ることができるのに加え、根には酸素を逃がさないバリアがあります。「水による優れた環境」と「水を張った状態でも育つ稲」があつてこそ、水田で稲を育てることができるのです。



＼さらに／

- 地下水の量を一定に保ち、地盤沈下を防ぐ
- 水蒸気を発散させ、気温の上昇を抑える
- 昆虫やカエルなどの生物のすみかになる（生物多様性）など

参考文献
イネの絵本／農文協
株式会社フタバHP「田んぼの仕組み」（令和6年9月19日閲覧）
京丹後市HP「きょうたんご稲作ブログ」（令和6年9月20日閲覧）
トブコンHP「田んぼの水が漏れずに溜まっているのはなぜ？」（令和6年9月25日閲覧）

知ってる？
知らない？

稲とお米のコト

私たちにとって身近な存在であるお米。その成り立ちをご存知でしょうか？

種類や歴史、水田にスポットを当てて、稲とお米のコト、ご紹介します。

稲の種類

稲には2万を超える品種があり、現在、日本で栽培されているのは、約230品種です。稲は大きく、アフリカイネとアジアイネに分かれます。アジアイネ（サティバ種）は、主にアジアで栽培されており、ジャポニカ、インディカ、ジャバニカに分けることができます。

アジアイネは中国南部と、ラオス、タイ、ミャンマーにかけて広がる山岳地帯が原産地といわれており、そこから北へ広がっていったのが、寒さに強く、日本などの温帯に向くジャポニカです。日本のジャポニカ米は粘りがあることが特徴で、黒海、カスピ海沿岸でも栽培されています。

アフリカイネ

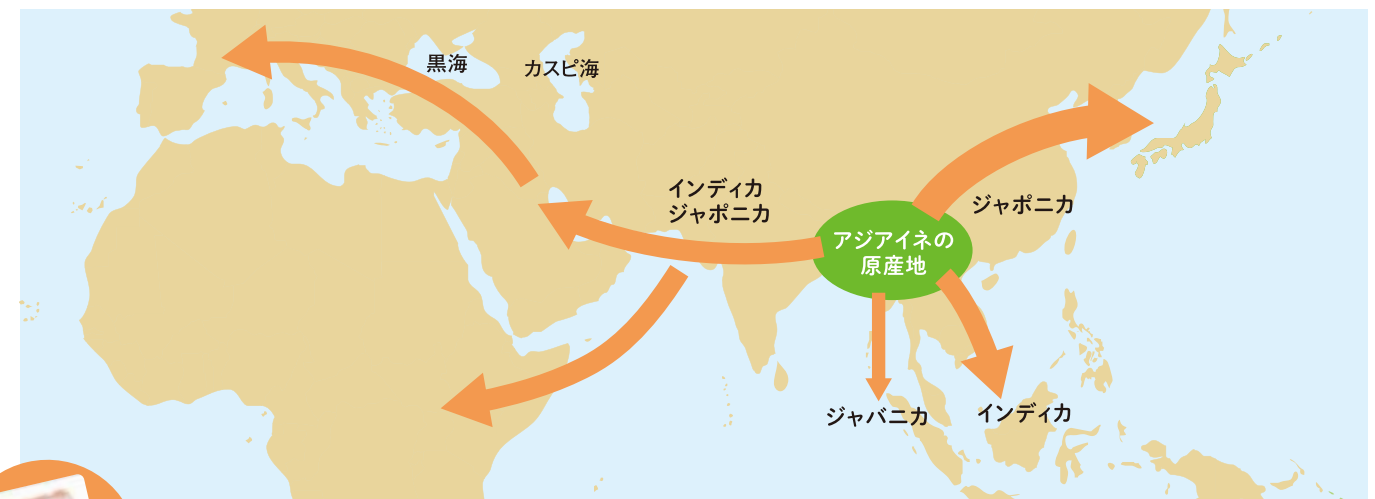
アジアイネ

その他野生種

ジャポニカ（日本型）

インディカ（インド型）

ジャバニカ（ジャワ型）



JA兵庫南のお米

品種名

コシヒカリ

来歴

農林22号 農林1号

コシヒカリ

特徴

- 知名度はNO.1！独特の粘りがあり、うま味や甘み強い。
- お米そのものを味わうおにぎりや、味の濃い洋食によく合う。

品種名

ヒノヒカリ

来歴

黄金晴 コシヒカリ

ヒノヒカリ

特徴

- 厚みのある粒で、弾力があり食味が良い。
- 粒が水気つぶれにくいので、井ものなど。炊き込みご飯にもGood!

品種名

キヌヒカリ

来歴

F1 北陸96号（ナゴユタカ）

キヌヒカリ

特徴

- ツヤに特徴があり、ソフトでさっぱりとした口当たり。
- お寿司屋さんのすし飯によく使われている。チャーハン、カレーなどにも。

品種名

あきたこまち

来歴

コシヒカリ 奥羽292号

あきたこまち

特徴

- 味と香りのバランスが良く、あっさりとした食感。
- 粒の断面がきれいなので、海苔巻きに。繊細な和食にもピッタリ。

定植適期を指導、イチゴの花芽検鏡

稲美営農経済センターでは、イチゴの花芽検鏡が始まりました。苗の根元にある花芽の分化ステージを調べ、生産者に定植適期の指導をしています。持ち込まれた苗は根とクラウンを切り離して、葉を一枚ずつ除去。割り箸にきぬ針を固定した手作りの剥離針で、葉の付け根にある托葉を剥し、顕微鏡で生長点を確認します。笹倉あかね職員は「花芽は0.3mmほどなので、慎重に作業を進めている」と話していました。



9月24日

「第14期レディースカレッジ」開講

JA兵庫南は「第14期レディースカレッジ」を開講しました。開講式では、JA兵庫南女性会・吉岡敏子会長が「さまざまな体験を通じて仲間づくりをし、活動を楽しみましょう」と呼び掛けました。続く第1回目のカリキュラムでは、地域の特産品である六条大麦の麦わらを使い、ヒンメリ作りに挑戦。今後は、花卉農家による寄せ植え教室や、地元産大豆の味噌作りなどに取り組み、教養を深め、生活の充実を目指します。



9月13日

資源の地域循環を目指して

JA兵庫南の役職員らが、㈱神戸製鋼所・加古川製鉄所で、製鋼設備の転炉やリサイクルゾーンを見学しました。昭和45年に稼働を開始した加古川製鉄所は、鉄の原料である鉄鉱石・原料炭から、厚鋼板や線材などを製造しています。また、鉄の還元・精錬段階で生成される鉄鋼スラグの資源化にも取り組み、土木用材料や藻場漁礁などに適用される、人口石材なども手掛けてきました。石灰とシリカを主成分とする鉄鋼スラグは、肥料の原料としても利用されており、JA兵庫南では、令和5年度から加古川製鉄所の鉄鋼スラグを原料とした「ケイカル」と「転炉さい」の供給を開始。今年度は計90aの圃場で水稻での実証試験を行っています。野村隆幸組合長は「今後も米の実証試験を続け、他の品目でも使用していく。地域資源による肥料を使って、農産物を地域に還元する、新たな地域循環を目指したい」と意気込みを語りました。



9月4日

JA兵庫南の葬祭事業を知る

JA兵庫南では「第3回利用者懇談会」を開催しました。今回は子会社である㈱加古川産業会館の葬祭事業、JAやすらぎ会館加古川を見学。JAやすらぎ会館は加古川をはじめ、東加古川、高砂にもあり、葬祭部の松尾弘子副部長は「近年、家族葬のご依頼が多く、施主さまのご要望に沿えるよう、さまざまなご葬儀を施行している」と説明しました。意見交換会では、終活や葬儀費用についての質問などが寄せられました。



9月3日

県農生たちが大麦粉の焼き菓子を出荷

兵庫県立農業高等学校(以下県農)の生徒たちが、手作りの焼き菓子を、にじいろふぁ～みんで店頭販売しました。JA兵庫南では、管内の特産である六条大麦をはじめとした東播磨麦類の新展開戦略を策定。県農や兵庫県東播磨県民局とともに、麦の産地振興に取り組んでいます。生徒たちが作った「大麦シフォンケーキ(税込150円)」「大麦ショートブレッド(税込120円)」は、JA兵庫南の大麦粉を使っており、今後、学校行事と調整しながら出荷されます。



9月21日

絆深める総踊り大会

JA兵庫南女性会が、「第4回SUGOJYO総踊り大会」を開催。日頃は、それぞれの地区で作品や音楽などの活動をしている会員と、JA兵庫南の役員らが一堂に会し、輪になって総踊りを楽しみました。女性会の吉岡敏子会長は、「今年もたくさんの会員が参加した。皆で心をつにし、一緒に踊ることで、会員同士の絆も深まる。今後も、会員全体が楽しめるイベントを企画していきたい」と笑顔で話していました。



9月5日

小学生たちが「志方いちじく」を収穫

JA兵庫南の志方いちじく部会が、加古川市立志方西小学校の3年生、6年生を対象に、「志方いちじく」の収穫体験をしました。児童らは5月に生育を観察し、6月には誘引作業を体験。残暑が続く中、汗をかきながらも完熟のイチジクを収穫しました。部会の原文昭さんは「大人になった時の良い思い出となり、故郷の風景として覚えていて欲しい」と話していました。収穫したイチジクは、10月にジャム作りをする予定です。



9月13日

開発が進む“温暖化に負けない”お米

JA兵庫南の理事や役職員らが兵庫県からの依頼で、兵庫県オリジナル米の試食を行いました。近年、温暖化の加速により、農作物にも収量減少や品質低下などが顕著に表れています。米も同様で、白く濁るなどの未熟粒が発生。未熟粒は炊飯しても水分が吸収されづらいなど、食味の低下を招く一因となります。

兵庫県はJAグループ兵庫と協力し、高温に強い新品種の開発に取り組んでおり、JA兵庫南管内の圃場でも、3年前から候補である3系統の栽培試験を開始。1年ごとに系統を絞って、今年度は最終候補の1つを9月に収穫しました。野村隆幸組合長は「今年の猛暑でも、品質が良く、試食の結果も高評価を得られた」と話していました。早ければ令和8年度から、一般栽培を開始する予定です。



9月27日

JA兵庫南の新米と加古川和牛をPR

JA兵庫南は、「第2回ジャパンビーフフェスティバル」に出店しました。会場にはバラエティ豊かな肉料理のブースやキッチンカーが並び、食欲をそそる香ばしい匂いに、目移りする来場者の姿も見られました。JA兵庫南は、地元産の新米「コシヒカリ」と加古川和牛の試食を実施。特産販売課の藤原守課長は「加古川和牛もお米も『おいしい』と好評。地元が誇る食材をこれからもPRしていきたい」と話していました。



9月21日・22日

「第8期ふぁ～みんな男ディカレッジ」開講

「第8期ふぁ～みんな男ディカレッジ」が開講し、「開講式＆フレイル予防講座」を行いました。男ディカレッジとは男性組合員の仲間づくりや、生活・健康・食育などのさまざまなカリキュラムでの体験、学びを地域社会へ還元することを目的としています。ふれあい広報課の西垣公治副課長は、「カレッジ生とともにカリキュラムを楽しみながら、地域の活性化と心豊かな仲間づくりに努めたい」と話していました。



9月12日

クイズを通して、自然や旬の食べもの、暮らしを支える農業について知ましょう！
身のまわりの何気ない風景が、少し違って見えるかもしれません。

Q

同じ「科」の仲間はどれかな？左側と右側の野菜を結んでみましょう。

ブロッコリー



レタス



ニンジン



ゴボウ



キャベツ



セロリ



答え・解説

ブロッコリーーキャベツ レタスーゴボウ ニンジンーセロリ

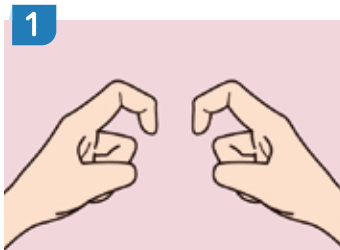
生物には「科」という分類法があります。野菜も、葉や花の形、遺伝情報などの特徴によって分類されます。ブロッコリーとキャベツはアブラナ科、レタスとゴボウはキク科、ニンジンとセロリはセリ科です。ちなみに、同じ科の野菜を同じ圃場でくり返し栽培すると、生育が悪くなるなどの連作障害を起こします。家庭菜園などで栽培する際は、注意しましょう。

手軽に健康

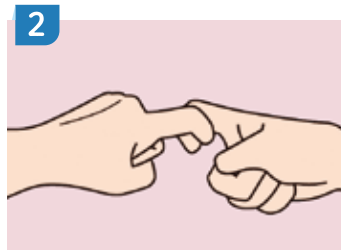
手・指体操

鍵引き運動で指の力を鍛える

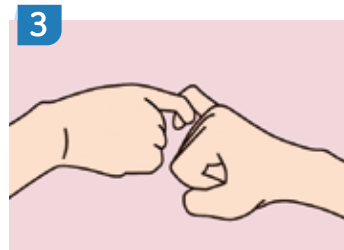
私たちは無意識のうちに、適切な力加減で指や手首の角度を調整し、つまんだり、箸を使ったりといった一連の動作を生み出しています。指先の力が衰えると、日常生活のさまざまな動作が面倒になってしまいます。①から③の動きを繰り返し、指の力を鍛えましょう。



両手の人さし指を鍵のように曲げます。



人さし指の第1関節同士を絡めて、10～20秒程度、左右に引っ張り合います。



中指、薬指、小指の順に、同じ運動を各指5回程度行います。

ポイント

引っ張り合うときは、勢いをつけず徐々に力を入れます。人さし指だけでなく、普段鍛えることがない他の指も意識して鍛えましょう。

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

カロテン豊富な緑黄色野菜の王様

ニンジン

ニンジンのプロフィール

【分類】セリ科
【原産地】アフガニスタン
【和名】人参、芹人参
【おいしい時期(旬)】11～2月(周年)
【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなど

見分け方

葉の切り口の軸は小さい方が果肉が柔らかく風味が良い



切り口の軸が大きいと内部の芯の部分が太く果肉も堅い可能性があるよ

全体が自然なオレンジ色で皮に張りのある色むらがないもの



肩の部分が緑がかったものは避ける



ニンジンのいろいろ

五寸ニンジン



根の長さが15～20cm、根の先が丸く詰まっているものが多い。現在の品種は五寸型が主流

金時ニンジン



現在残っている数少ない東洋系。紅色の肉質は柔らかくて甘味が強く、ニンジン臭さが少ない。中長型で長さ30cm前後

紫ニンジン



果皮が紫色でアントシアニンを含む。糖度が高く、サラダや野菜スティックとして生食できる

島ニンジン



沖縄で栽培されている。耐暑性が強く、色は黄色で30～40cmと細長い。甘味があり、煮物、炒め物に

ミニキャロット



長さ10cmほどで細長い。ベビーキャロットともいう。特有の臭いが少なく、甘味があるので生食用に人気。丸いものもある

三寸ニンジン



早生品種で、長さ10cmほどの円すい形。生育は早いのが収量が少なく、昭和30年代中ごろから減少。

保存方法

葉付きの場合は切り離して保存。根の栄養や水分が葉の生長に使われてしまうのを防ぐ

表面の水分を拭き取り、新聞紙に包むかポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。冬は新聞紙に包み冷暗所保存でもOK



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル
ライフ



ニンジンのチカラ

カロテンが豊富な栄養価の高い根菜



緑黄色野菜の中でもカロテン含有量はトップクラス。赤みが濃い東洋系はリコピンも含有

健康や美容のため積極的に摂りたいね

カロテン
リコピン

カロテンは油に溶けやすい脂溶性ビタミン。バターや油と一緒に調理すると、カロテンの吸収が促進される

油との相性が抜群!



カロテン・リコピンは強力な抗酸化作用が期待でき、がん予防やアンチエイジング効果があるといわれている



皮の部分には特に栄養が詰まっているといわれている。食感が気にならないなら、しっかり洗って皮ごと調理するといよ

ニンジンの葉には、ビタミンAが豊富に含まれ、ビタミンCやカルシウムも含まれるよ



楽しみ方・食べ方のコツ

ニンジン特有の臭いや風味を抑えた品種が増えた。甘味が強い生食用の品種やジュース専用品種なども登場!

さまざまな料理に使えるので、常備しておきたい野菜の一つだね



ニンジン甘いね!



ニンジンのヒミツ

ニンジンの歴史
原産地は中央アジアのアフガニスタン

古代ギリシャでは薬用として栽培されていたよ



西洋系

東洋系



「三寸」
「五寸」



「金時」
「島ニンジン」

現在国内で一般的に流通しているのは西洋系のニンジン。東洋系は流通量が少なく、お祝い料理などに重宝される

名の由来にもなったカロテン

ニンジンが含有する代表的な栄養素「カロテン」は英名「carrot」に由来

健康は野菜から－1日350gを摂取目標に！－

皆さんは野菜を十分に食べていますか？

厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査(令和元年度)」では、「野菜類平均摂取量」が成人男性で約290g、女性で約270gとなっています。特に20～30歳代は男性で約230g、女性で約210gと成人の平均より約60gも少ない量になっています。

小鉢1皿分の野菜をプラス

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための野菜摂取量目標値は「野菜類を1日350g以上食べる」となっています。現在の平均摂取量では「ほうれん草のお浸し」で小鉢1皿分(約70g)が不足していることとなります。そのため1回の食事に野菜やきのこ、海藻料理が主材料の小鉢を1皿以上食べることを目指しましょう。



参考

厚生労働省e-ヘルスネット「野菜、食べていますか？」

厚生労働省「国民健康・栄養調査(令和元年度)」

【JA兵庫厚生連】

野菜を多く食べるメリット

野菜(緑黄色野菜・その他の野菜)を多く食べるメリットは、がん・心臓病・脳卒中・骨粗しょう症などの生活習慣病の予防です。

栄養素	メリット
抗酸化物質(ビタミン)	体内に発生した活性酸素を消去する抗酸化ビタミンの一種です。すべてのがん予防となりますが、特に胃がんの予防に力を発揮します。また、動脈硬化を防ぐ働きもあります。
食物繊維	腸内の良い菌を増やし、発がん性物質を減らします。また、腸を刺激してスムーズな排便を促し、発がん性物質を速やかに排泄します。
カリウム	ナトリウム(塩分)を体外に出し、血圧の上昇を防ぎます。
カルシウム	骨粗しょう症の予防や歯の健康に必要です。

もちろんせっかくの野菜も、ドレッシングをたっぷりかけたり、塩辛い漬け物として多く食べたりしては、その効果は半減してしまいます。香辛料やレモンなどの柑橘類、低塩の調味料などを代わりに使いましょう。

青壮年部に聞く！

栽培の
コツ

POINT

ほうレンソウは冬に向けて甘味が増します



ほうレンソウ

土の中に鎌先を入れて刈り取る

メロンの後作で、ハウス上部のビニールを取って、ほうレンソウを栽培しています。土に肥料成分が残っているため、元肥は軽めです。種まきは9月にし、私は間引きをしていません。圃場の大きさなどにもよりますが、収穫時に大きくなったものから順に採っていくと、小さいものにも日が当たり、間引きをしなくても、収量は変わらないように思います。本葉が2、3枚出たら、追肥をします。種を蒔いてしばらくは、こまめな水やりが必要ですが、11月くらいからは自然の雨だけです。収穫は土に鎌の先を入れ、ピンク色の根ざわ1～2cm下を刈り取ります。鎌の刃がすぐボロボロになるので、砥石は必需品です。

私の愛用品 日焼け防止グッズ

日焼けは大敵(笑)! 帽子の裏地は遮熱素材で編まれていて、通気性も良く、表地にも細かい穴が開いています。フェイスカバーはUVカット素材で、開口部があり、着けたままでも飲み物が飲めます。この2つは祖母、母、私の三代で愛用しています。

松田農園
澤田 紗耶加さん

JA からのお知らせ

JA兵庫南ウインターキャンペーン
定期貯金

定期貯金を新規で20万円以上お預け入れで金利UP!

金利(期間1年)

年0.33%

税引後年0.262%

～12月30日(月)まで

組合員または組合員に
なっていただける方限定!

※お預け入れは個人の方に限ります
※上記金利の適用は初回満期日までとさせていただきます
※金融情勢により、取扱い内容の見直しを行なう場合があります
※他のキャンペーン商品との併用はできません
※キャンペーン商品につきましては、一部支払いの取扱いはできません
※この貯金は貯金保険制度の保護対象となります
(お一人さま1,000万円までが対象となります)

詳しくは、支店窓口または渉外担当者まで
お気軽にお問い合わせください

JA からのお知らせ

JA兵庫南で年金をお受け取りの皆さまへ
年金定期貯金「ゆうゆう」

新たに年金の振込指定をされた方、すでに年金の振込指定をされている方の金利がUP!

金利(期間1年) 年0.35% 税引後年0.278%

取扱期間／～令和7年3月31日まで

年金の手続きは…

●専属の社会保険労務士が代行! 手数料無料

JA兵庫南で振込指定されると…

- 新規加入者さまへ素敵なプレゼント!
- 楽しい仲間との旅行へご優待!
- 安心・便利な年金宅配サービス!
- お誕生月には嬉しいプレゼント!



※お一人さま1,000万円までお預け入れできます ※元金自動継続扱いとなり、お利息は年金振込口座へ入金となります ※一部支払いの取扱いはできません ※年金振込がなくなった場合は、中途解約扱いとさせていただきます ※金利情勢により、取扱い内容の見直しを行う場合があります

詳しくは、支店窓口または渉外担当者まで
お気軽にお問い合わせください

消費生活編

意図せず誘導される海外サブスク契約に注意!

意図せず海外事業者とのサブスクリプション(定額サービス)契約に至るトラブルが増えています。

【事例】

映画館の会員カード更新のため、スマートフォンで2次元コードを読み取ったところ、画面に「スタート」ボタンが現れ、クリックした。遷移した画面にメールアドレスやクレジットカード情報などを入力すると、海外事業者と思われるサイトのログイン画面が表示された。「5日間の無料期間後、月額約7500円発生」とあり驚いた。解約したいが、サイトは英語表記で方法が分からない。

【解説】

アプリのダウンロードやストレージサービスの利用、サイトの会員登録などの際に表示される広告をクリックすると、海外有料サービスの契約画面に遷移することがあります。緑色の広告枠に「スタート」「OK」とだけ記載されているため、当初利用していたサイト内の表示と勘違いしてクリックし、その先

でクレジットカード情報を入力すると海外事業者とのサブスク契約が成立します。こうした広告をよく見ると、枠の端に小さな「x」印があります。また、クリックした先の画面のURLが当初のサイトのものと異なれば、別サイトでの手続きとなることから、先に進むのは禁物です。

万一、意図せず海外事業者との契約に至った場合には、早急にクレジットカード番号を変更し、事業者へ解約を申し出ましょう。事業者の連絡先を調べるには、登録完了メールやブラウザの閲覧履歴などが手掛かりとなります。国民生活センター越境消費者センター(CCJ)のホームページには解約や返金を申し出る際の英文案も掲載されています。また、身に覚えのない請求がないか、クレジットカードの利用明細は定期的に確認し、解約方法が分からないなどの場合には、居住地の消費生活センターやCCJに相談しましょう。



(国民生活センター相談情報部 竹谷啓子)



相談日のお知らせ

アドバイザーが親身にサポート！金融LINEはこちら▶



税務相談会

※要事前申し込み

魚住地区

12月18日(水)午前10時～午後4時 魚住支店 ☎(078)947-2323

二見地区

12月13日(金)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924

播磨地区

12月16日(月)午前10時～正午 播磨支店 ☎(079)435-1591

加古川地区

12月18日(水)午後1時～3時 かんき支店 ☎(079)434-2200

稲美地区

12月3日(火)午後1時30分～4時30分 天満支店 ☎(079)492-0048

高砂地区

12月3日(火)午前9時～正午 高砂西支店 ☎(079)448-0001

年金相談会

(先着6名) ※要事前申し込み

12月14日(土)

午前9時～正午 二見支店 ☎(078)942-1924

12月18日(水)

午後1時～4時 加古川支店 ☎(079)422-3401

相続遺言個別相談会

(先着4名) ※要事前申し込み

12月10日(火)

午前10時～午後4時30分 神野支店 ☎(079)438-0511

12月15日(日)

午前10時～午後4時30分 JA兵庫南 本店 ☎(078)948-3715

12月17日(火)

午前10時～午後4時30分 高砂西支店 ☎(079) 448-0001

ローン相談会

12月12日(木)

午後5時～7時 加古川支店

12月14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、加古支店、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

※要事前申し込み

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

※要事前申し込み

専門スタッフによる終活に関する無料個別相談を行っております。
12月10日(火) 午前10時～午後3時 ㈱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6年9月末現在の協同の成果です

組合員数

64,949人

貸出金残高

1,825億650万円

うち正組合員

13,935人

長期共済保有高

7,792億4,748万円

うち准組合員

51,014人

購買品供給高

8億6,377万円

貯金残高

6,820億4,851万円

販売品販売高

12億6,882万円

理事会審議・報告事項

令和6年9月27日開催

●令和6年度米麦共同計算の実施区分・経費項目の開示について(案)

●営農経済事業の成長・効率化プログラムについて(案)

●令和6年度ふぁ～みんフェスタの開催について

●融資業務効率化(第2段階)について

●JA兵庫南における水稻オリジナル品種の取り扱いについて

他18件

廃棄農薬処理のご案内

管内各地区にて廃棄農薬処理を受け付けます。回収場所への持ち込みを対象としているため、JAによる引き取りは実施しておりません。予めご了承ください。処理価格および対象品目については、各営農経済センターにお問い合わせください。

★農会の回覧でもご案内し、予約申込された方へは、後日「案内状」と「廃棄農薬処理委任状」を送付させていただきます。当日は農薬と必要事項をご記入いただいた「廃棄農薬処理委任状」、印鑑をご持参ください。委任状がない場合は、農薬と印鑑をご持参ください。

実施日時	
令和6年12月7日(土)午前9時～正午 ※雨天決行	
場 所	
地区	回収場所
明石播磨地区	明石播磨営農経済センター 明石市魚住町西岡500-12 ☎(078)948-5380
加古川地区	加古川営農経済センター 加古川市八幡町船町16 ☎(079)438-3930
稲美地区	ふぁ～みんグリーンいなみ (稲美営農経済センター) 加古郡稲美町北山1243-1 ☎(079)496-5135
高砂地区	高砂営農経済センター 高砂市松陽2丁目72-1 ☎(079)447-0881

料 金
有料(回収当日に現金でお支払いいただきます)

廃棄対象品目
一般農薬(水和・乳剤・粉剤・粒剤等)・その他対象品目
※PCB は廃棄処理できません。

- 農薬を廃棄するにあたってのお願い(梱包等について)
- 1

漏洩、飛散、流出、悪臭漏れのないよう厳重に包装してください。
- 2

乳剤、液剤(ビン、ポリ容器、缶類)、固形剤(粉剤、粒剤等)を仕分けて包装をしてください。
- 3

農薬の破損、破袋等防止のため緩衝材として古新聞、ビニール、ポリウレタン等の使用をお願いします。
- 4

ボンベ、スプレー缶類については、お取り扱いができません。





お城山展望台「河原城」と鳥取かに御膳の昼食

出 発 日

2025年3月6日(木)

旅行代金

お一人様 15,800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。

お申し込みは11月22日(金)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

8:10

稲美経済センター

8:40

加古川駅北側

加古川IC

10:40

河原IC

11:30

お城山展望台・河原城(見学)

12:00

砂丘会館

13:30

賀露港

13:50

鳥取IC

14:30

あわくらんど(休憩)

15:30

15:45

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



※写真はイメージです



※写真はイメージです



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。

（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―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

～ワンランクアップおせちの準備～(白みそ作り)

講師

KOKAGE工房
予防栄養学アドバイザー
発酵料理研究家 表示 悦子

日時

12月7日(土)午前10時～午後1時30分

定員

12名

参加費

4,100円(税込) ※持ち帰り用容器(内容量1kg以上)をご持参ください

我が家のかんたん・おいしい！
お節を作り一人盛りのお膳でお祝いしましょう

講師

クッキングアドバイザー
川越 淳子

日時

12月10日(火)
午前10時～午後1時30分

定員

12名

参加費

3,700円(税込)

子供クッキング教室

フライドチキン・クリスマスカラーの野菜サラダ・リンゴのスクエアケーキ

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

12月14日(土)・12月15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

美味しいピザで楽しいクリスマスパーティーをしよう！
～生地から作るピザ・バター生地のアップルケーキ～

講師

料理家・栄養士・食育インストラクター
富川 美紀

日時

12月22日(日)午前10時～正午

定員

12名(対象:小学1年生～6年生)

参加費

2,300円(税込)

12月の料理教室のお問い合わせ・お申し込みは11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、https://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。

13



蠍座 [10.24～11.22生まれ]
太陽の加護を受け勢いがありますが油断は禁物。丁寧にしっかりと仕上げをすることが幸運につながります

星座: 天秤座

[9.23～10.23生まれ]
おいしいものを食べたりおしゃべりを楽しんだり。運勢は穏やか。懸念事項も解決へと向かいます。連絡は自分から

星座: 乙女座

[8.23～9.22生まれ]
良好運ですが心配事も。戻すばみにならないよう気を付けて。周囲への配慮が好結果に結び付きます。旅行が吉

星座: 獅子座

[7.23～8.22生まれ]
予想外の出来事はあるもの。出先でも避難経路の確認を。落ち着いて動くことが大切です。救急セットを点検して

星座: 蟹座

[6.22～7.22生まれ]
活気があり今までの努力が実る予感がしています。方向修正も可能。状況を見ながら少し遠回りの選択も吉

星座: 双子座

[5.21～6.21生まれ]
計画していたことがようやく形になっていきます。あと一息、気を引き締めていきましょう。良い出会いの予感も

星座: 牡牛座

[4.20～5.20生まれ]
想定外のこと巻き込まれがち。計画は後回しになってもいい部分以外は前倒して進めて。味方は多いのでSOSを

星座: 牡羊座

[3.21～4.19生まれ]
スロースタートです。周囲に目配りしながら進めましょう。有利な状況に変わっていきます。下旬は勝負をかけて

12星座占い

11月

12

寒さでうま味が増加

コマツナ



栽培カレンダー	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春どり栽培												
夏どり栽培												
秋どり栽培												
冬どり栽培												

● 種まき ■ トンネル被覆 ■ 収穫

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

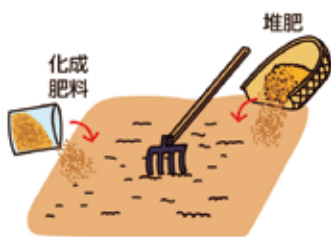
栽培特性

- コマツナはビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜です。
- 特に冬採りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしくなる栽培時期です。
- 生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しずつタネをまくと、長く収穫を楽しむことができます。

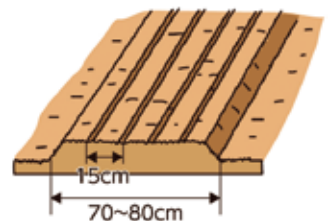
栽培方法

① 畑の準備

種まきの2週間前に1㎡当たり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料100gと堆肥2、3kgを施し、土よく混ぜておきます。



幅70～80cmの栽培床を作り、畝に平行に条間15cm程度の種まき溝を切ります。このとき、まき溝は支柱や木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります。

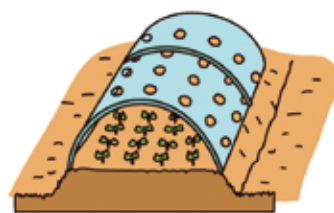


② 種まき

種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。

③ トンネルの被覆と管理

トンネル内の温度は晴天日の昼には高く、夜間は外気に近い温度になります。冬から春にかけては気温上昇期に当たり、容易に30度を超えるため、温度が上がり過ぎないように換気が必要です。資材は穴のないフィルムでは裾を大きく開けたり、開ける穴の数を増やしたりして、春に向けて徐々に換気量を増やします。有孔フィルムを使用すれば日中の高温は防げます。トンネル内をさらにべたがけ資材で被覆すれば厳寒期の霜害予防になります。

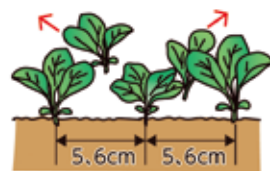


⑤ 病害虫の防除

害虫の発生は少なく、病気では白さび病が発生したときは、アミスター20フロアブルなどの農薬で防除します。

⑥ 収穫

草丈20～25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします。収穫が遅れると葉が堅くなり食味も落ちます。なお、外葉から必要なだけかき取れば、長期に収穫ができます。



ジェイエース粒粒

コマツナのアブラムシ類対策に。は種前に施用することで発生初期の害虫を的確に防除し、長期間効果を発揮します。※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。

まかせな菜1号

良質の動・植物質有機原料を80%含んだ肥料です。形状はペレット状で施肥作業が楽に行えます。

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。

9月号の答え

ツ キ ア カ リ

タ	カ	ラ	ク	ジ	ダ
ワ	オ	ン		ミ	ブ
ラ		リ	フ		ド
	ト	ウ	キ	ヨ	ウ
カ	ン		ヤ	シ	カ
ツ	ホ	ミ		ユ	ノ
コ		ミ	ヨ	ウ	ア

応募総数339人 正解者数337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

トピックスにあるような栽培試験は、JA兵庫南内部ではなく、農家さんの圃場で、農家さん自身に育てていただくことも多いです。たいていの農作物は収穫まで1年ほどかかり、栽培の様子や収量などのデータを数年に渡って集積していきます。こうした取り組みは、関連する団体などとも連携して進めています。

の4文字を並べてできる言葉は何でしょうか？
ヒント：甘味が凝縮した旬の食べ物です

1		8	10		14	16
		9				
2	6				15	
	7			13		
3			11			17
4						
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)11月末日必着
(メールの場合)11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)

夕テのカギ

- ①「鳥」より一画少ない鳥
- ③——園に子どもを迎えに行った
- ⑥お父さんそっくりまるで——ね
- ⑧料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
- ⑩美空ひばりのヒット曲。「柔」と書きます
- ⑪患者を診ます
- ⑬頭にキュッと締めるもの
- ⑭ジャガイモのことです
- ⑯——応報、身から出たさびだね
- ⑰漢字で書くと雲母。きららともいう鉱物です

ヨヨのカギ

- ① 11月23日は勤労——の日。国民の祝日です
- ② 灰皿にたまります
- ③『——の精神』はモンテスキューの著書です
- ④ 広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります
- ⑤ 焼き鳥を食べると残るもの
- ⑦ 金融——、——一髪
- ⑨ そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
- ⑪ ギンナンがなる木
- ⑫ 「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
- ⑬ 茶わんと反対の手で持ちます
- ⑭ 3の3——は9です
- ⑮ クリの実を守るトゲトゲ

みなみかぜ
みなさまからの便りをご紹介します

●イチジクが好きな人は、私の身近にたくさんいます。栽培方法や、土に対するこだわりそして収穫まで。何一つ手を抜かないことで、美味しいイチジクができるのです。昨年、収穫のお手伝いに農家さんに行きました。熟しているかは、目と触覚で確かめながら、「一つづつ優しくちぎるのです。とても難しかったです。農家の皆さま、頑張ってください。」
(明石市 吉田さん)

●JA 体験する中で、農作物に対する思いが違ってきました。感謝や愛おしさが増すという。完熟し扱いづらいもの。特に果樹の農家さんは箱詰め作業など出荷まで気が抜けないのでは。
●実家の庭にイチジクの木がありました。田舎から出てきた当初は、お店で目にしても買うという発想はありませんでした。今では、お店で見つけたら迷わず、カゴに入れてしまいます(笑)。
(加古川市 甲斐さん)

●JA「田舎あるある」ですね(笑)！私は、カキやビワも、もらうもの、イメージ。おすそ分けをいただく、気持ちまで温かくなりますよ。
●いつも色々なテーマがあり、参考になります。今回の医療費はとも参考になりました。備えあれば、憂いなしですね。JAさんの野菜は新鮮で美味しいです。よろしくお願いします。
(高砂市 武智さん)

●JA じつは、公的医療保険をもっと知っていただく必要があると、当初から内容をゴロツと変えました。締め切りが迫る中、関連する団体との調整など、間に合いません。

に合わぬーヤバいいーな状態に。今となつては楽しい(？)思い出です。
●いつまでも暑いですね。いつも楽しく読ませてもらっています。私はイチジクが大好きで、食べすぎるくらい食べます。そのイチジクの料理「イチジクと生ハムのサラダ」を見て、「おしゃれ！」と思い作りました。お酢をかけてもとってもおいしかったです。暑い日の食欲をそそります。
(高砂市 八木さん)

●表紙のイチジクのサラダがオシャレですね。イチジクはデザート感覚なので、驚きました。
(高砂市 藤本さん)

●JA 以前、イチジク農家さんに「フレンドレッシングにも合う」と教えていただきました。旬をおいしく味わう料理はたくさんあるんだなあ。
●ささやかにサトイモを3種3株植えてみました。もうすぐ収穫できそうです。記事参考に料理するのが楽しみです。
(明石市 宇治宮さん)

●JA 収穫はどつてしたか？今月号の「四季旬菜は、サトイモ。来年の栽培のヒントにしたいだけ」と思っています。
●誌面内容も程よく構成されており、毎月楽しく読ませていただいています。カラシナ、種時き完了。収穫が楽しみです。
●カラシ菜かミナナを作って、売ってほしいです。漬物にしたら最高です。
(稲美町 辻元さん)

●JA ふぁ～みんSHOPへ出荷されている農家さん、いらっしやったよな……。ご飯に漬物は、最高の組み合わせですね。ぜひ、新米で！

★ 魚座 [2.19～3.20生まれ]

注目度がアップするのではなかなか大変ですが思わぬラッキーも。いつでもチャンスをつかめるよう臨戦態勢で

★ 水瓶座 [1.20～2.18生まれ]

万が一の備えが役立ちます。防災用品の準備を。年長者の話には耳を傾けて。友達との外出はいい気分転換に

★ 山羊座 [12.22～1.19生まれ]

状況は落ち着きを取り戻し自由時間が増えていきます。仕事のスキルを磨くのもおけいこ事も吉。よく学んで

★ 射手座 [11.23～12.21生まれ]

上昇運です。強気の態度がツキを呼び込みます。自分の意見をはっきり伝え、その上で調整を図っていきましょう

12星座
占い

11月