

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

2

2024
No.299



🏠
おうちごはんを
応援します

旬を楽しむお手軽レシピ



体の酸化
を抑える

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。

素材の風味がバランスよく絡み合う緑鮮やかな一品 ブロッコリーとえびの大麦ピラフ



材 料/4人分

- ブロッコリー……………1/2個
- 大麦(米粒麦)……………1合
(または米1合)
- 玉ねぎ……………1/4個
- にんにく……………1かけ
- 鶏ももひき肉……………50g
- えび……………150g(12尾程度)
- 水……………350ml
- 塩……………ひとつまみ

調味料

- 油……………大さじ1~2
- 塩……………小さじ1/2
- レモン……………1個
- 胡椒、クミンなどスパイス……………適宜

作り方

- 1 ブロッコリーは小さい房に分ける。玉ねぎ・にんにくは皮をむき、みじん切りに。レモンはくし切りにする。
- 2 えびと水350ml、塩ひとつまみを小鍋に入れ、蓋をして火が通り色が変わるまでさっと煮る。
- 3 えびを取り出し、皮をむく。煮汁は取っておく。
- 4 フライパンに油、にんにくを入れて炒める。そこにひき肉、玉ねぎ、大麦を順に加え、さらに炒める。
- 5 ④に塩小さじ1/2と③の煮汁を入れ、蓋をして沸騰するまで煮る。沸騰したら蓋を開けてブロッコリー半分を加え、弱火でさらに10分煮る。
- 6 火を止め、残りのブロッコリーを入れて、10分蒸らして出来上がり。えびとレモンを飾り付け、お好みでスパイスをかけても良い。

デリシャスPoint
大麦を使うことで
簡単にバラバラの食感に



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 ピラフの生春巻き

生春巻きの皮で、ちょっとオシャレに。もっちりした皮と、プチプチした大麦の食感が同時に楽しめます。

材 料(4個分)

- ブロッコリーとえびの大麦ピラフ…160g(えびが足りない場合は適宜追加)
- 生春巻きの皮…4枚

作り方

- 1 生春巻きの皮を濡らし、乾いたまな板に乗せる。
 - 2 えび、ブロッコリー、大麦ピラフの順にのせ、柔らかくなった皮を巻いて出来上がり。
- ★作り置きはできないので、食べる直前に巻いてください。



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木曜

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

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
お役立つ情報を配信!

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!

4 特集 **おいしい! ヘルシー! 米粉!!**

2 四季旬菜 **ブロッコリー**

6 トピックス **大人も子どもも笑顔こぼれる! ふあ～みんフェスタ大盛況**

15 今月の作物 **土の再生**



キリッ

ふあ～みん Farming

2024年2月号(毎月1回12日発行) 通算299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)





就農のきっかけ

就農3年目で、以前はスーパーに勤めていました。祖父が家や親戚のために、米と野菜を作っていました。農業機械などをすべて売ったあとに、私が就農。もったいないことをしましたね(笑)。

最初は右も左も分からない状態。種の置き方さえも知らず、「ジャガイモなんて植えたら、そのうち採れるんでしょ?」という感じ。インターネットやYouTubeを見たり、種袋とにらめっこをして、徐々に、「いつ」「どうしたら良い



か」が分かるようになりました。

当時から作ろうと思っていたのが、ブロッコリー、ダイコン、ハクサイです。今はそれらと、タマネギ、ジャガイモ、サニーレタス。あとは、私が好きなトウモロコシと、嫌いなトマトを作っています。私でも食べられるトマトを作りたいなあと思って(笑)。

1年目は小豆や落花生、ニンジンにも挑戦しました。多品目の栽培は大変ですが、働くことは嫌いじゃないので、苦ではないです。

栽培について

ブロッコリーは3反くらいかな。

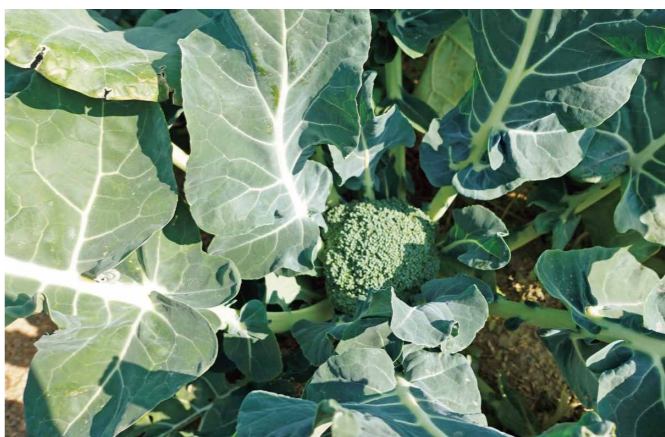
息子に見せたい景色がある

加古川市

たてへ なおと

建部 直人さん

ブロッコリー



多品目を栽培する建部直人さん。スーパーに勤めていたことから、お客さまが求めるものを作ろうと、決めていた一つがブロッコリーでした。耕作放棄地を再び圃場に返し、新たな作物に挑戦する。試行錯誤が続く3年目に「働くことは嫌いじゃない」と、笑顔でお話くださいました。

思いもありました。

私は生まれも育ちもここ。子ども頃、祖父の家に向かうために坂を下っていくと、きれいにそろった稲が見えてきました。緑の野菜畑も広がっていました。そんな景色を取り戻したい。

極端ですが、今の実力で栽培に失敗したとしても、「野菜の苗が植わっていた」「耕作放棄地じゃなくなつた」ということが、私にとっては価値があることなんです。自分が見てきた景色を、息子にも見せ続けたいなと思っています。

これから

私は人に恵まれています。耕作放棄地になってしまった事情はさまざまですが、地主さんをお願いして、今は9人の方から借りることが出来ました。草を刈るところから始めて、作物を植えますが、1年間はちゃんとしたもの採れないことを前提に栽培しています。来年は、きれいにした2反ほどでお米をしようと思っています。あとは、知識をもっと増やして、作る野菜も増やしていきたいですね。

収穫時期

12月中旬から3月くらいまで、ふあ〜みんSHOP全店に出荷しています。収穫期間をなるべく長く、数が少ない時期にも出荷したいので、植え付けの時期をずらしたり、晩生の品種も栽培しています。

農業への思い

じつは就農したきっかけには、耕作放棄地をなくしたいという



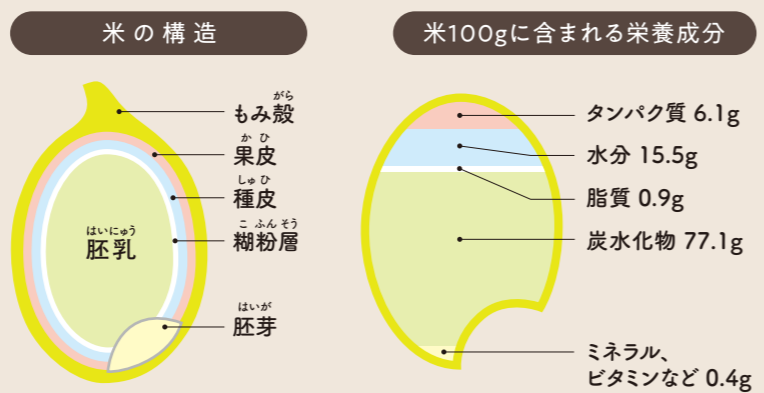
おいしい！ヘルシー！米粉！！



小麦の価格が高騰している昨今、日本において自給率100%で賄える食材「米粉」に注目が集まっています。JA兵庫南でも、管内産のお米を原材料とした米粉商品を展開中！便利で美味しい米粉を、さまざまな料理に活用してみませんか？

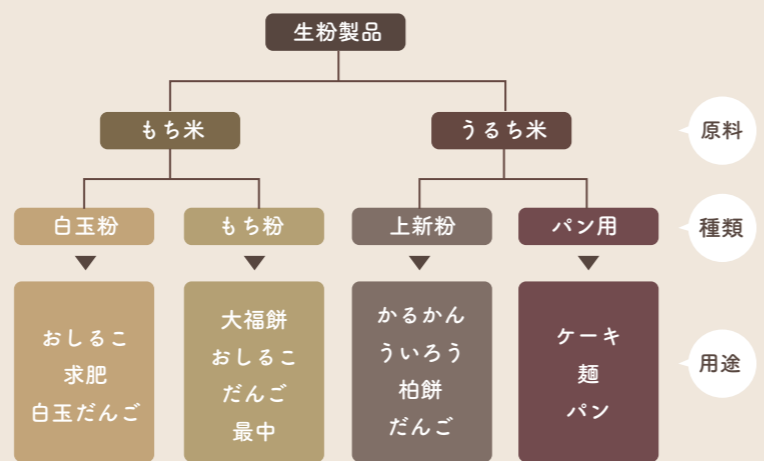
米粉の栄養

米粉の主成分はデンプン(炭水化物)です。炭水化物はブドウ糖に分解され、私たちが活動するのに欠かせないエネルギー源となります。タンパク質や脂質に比べて分子構造が単純であるため、消化吸収に負担がかからず、エネルギーとして速やかに利用できるのが特徴です。このことが血糖値上昇につながると、炭水化物を制限する方が増えていますが、健康な方であれば、極端な制限をするよりも食べ過ぎないように注意しましょう。



米粉の種類

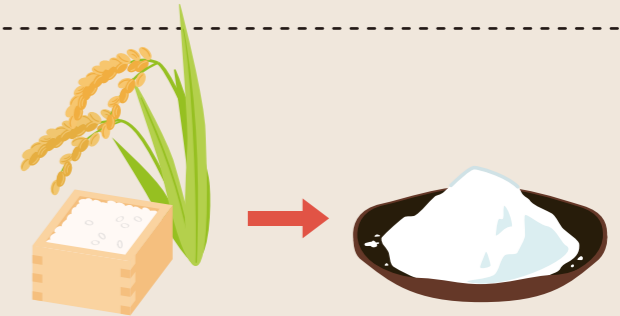
米粉は製造方法の違いで、「生粉製品」と「糊化製品」に大別されます。もち米やうるち米を生のまま粉にしたものが生粉製品で、右記のような種類・用途があります。糊化製品は、熱加工を行ってから粉にしたもので、道明寺粉や落雁粉などの種類があります。



出来上がり！
バナナ+豆乳以外にも、
[豆腐100g+水大さじ1+砂糖30g]や、
[ヨーグルト100g+砂糖30g]も
おススメ！

米粉とは

米粉は「お米を細かく粉碎したもの」です。奈良時代に生まれ、和菓子を作るための材料として広く使われてきました。現在は小麦アレルギーの代替食品として、また健康的な食材として、お米を「粒食(ご飯)」としてだけでなく「粉食(米粉)」としてアレンジするのが、食文化の一つとして広がっています。



米粉の魅力

- 1 食感**
米粉のパンやケーキなどのもちり・しっとりした食感はお米を食べ慣れた私たちにとって、実際のうま味以上に美味しく感じられます。
- 2 活用のしやすさ**
小麦粉や片栗粉など、他の粉製品と代替可能で、さまざまな場面で活用することができます。普段の料理に取り入れてみましょう。
- 3 腸への好影響**
腹持ちがよくダイエットにもぴったり！便秘になりにくいという特徴もあります。米粉で腸の健康を保ちましょう。

いつもの料理に！米粉の便利な使い方

- 八宝菜などのとろみ付け**
米粉を水溶きして加え、かき混ぜながら火を通します。片栗粉と違ってダマになりません。お料理初心者にもおススメ！
- ハンバーグや肉団子のつなぎ**
温かいうちに食べる場合は、小麦粉と同じ使い方でOK！時間がたつと小麦粉よりも締まった感じになるので、お弁当など冷めた状態で食べる場合は、米粉の量を調整してください。
- 揚げ物の衣**
小麦粉と比べて吸油率が低いのでヘルシーです。また、米粉のデンプンは少ない分量で調理すると硬くなる特性があるため、揚げ物がカリッと仕上がりと、時間が経っても衣がしんなりしません。



JA兵庫南の米粉はもちろんのこと、旬の野菜を使った**おいしいレシピ**はこちら！



04 保存容器の蓋をずらして、電子レンジ(600W)で4分加熱する(500W6分)。火の通りが悪ければ、逆さにして様子を見ながら、30秒ずつ加熱する。

03 豆乳を加えて混ぜ、おやつミックスを入れてさらに混ぜる。

02 皮を剥いたバナナを保存容器の中でお好みの粗さに潰す。

01 バナナを皮ごと、電子レンジ(600W)で30秒ほど加熱する。

| 材 | 料 |
|---------|------|
| おやつミックス | 100g |
| バナナ | 1本 |
| 豆乳(牛乳) | 80ml |

(保存容器750ml 1個分)

材料は3つだけ！
電子レンジで簡単調理
バナナ蒸しパン

ふあ～みんSHOPやおおぞらふあ～みんにて販売中



| | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| おやつミックス | 天ぷら粉 | チヂミ粉 | お好み焼き粉 | 米粉 |
| 300g 421円(税込) | 300g 398円(税込) | 300g 398円(税込) | 300g 398円(税込) | 500g 367円(税込) 1kg 658円(税込) |

※表記は実店舗での販売価格です

おすすめ！
JA兵庫南の
米粉商品
ご購入はこちら

直売所 LINE
おおぞらふあ～みん

JA兵庫南本店で大規模防災訓練を実施

JA兵庫南本店が入るJAビルで、自衛防災訓練と消防設備保守点検が行われました。JAビルでは、定期的こうした訓練を行い、災害に備える意識を高めています。今回は震度5強の地震が発生したという想定で、役職員やテナント従業員ら約50人が参加。消火栓を使い、本番さながらの消火訓練も実施しました。参加者からは、「各地で災害は発生している。もしもの時に慌てずに行動したい」との声が聞かれました。

12月6日



女性目線で切り拓く農業コミュニティ

JA兵庫南は「令和5年度女性委員会」を、3年ぶりに開催。委員や常勤役員など12人が参加し、収支やイベント、マスメディアに取り上げられた活動などを報告しました。JA兵庫南では令和9年度より、女性役員の数現在の5.8%から15%以上とし、青年農業者枠を1枠設置する事が決まっています。今後、女性の視点を取り入れた、農業コミュニティ全体の発展に向けた協力が期待されています。

12月6日



年越しの活気あふれるいなみ朝市

ふぁ～みんSHOPいなみで、「いなみ朝市年末大売出し」が行われました。「いなみ朝市」は、ふぁ～みんSHOPいなみを設立するきっかけとなった歴史ある朝市。毎週土曜日の早朝に稲美町内の生産者が新鮮な農産物を直接販売しています。令和5年最後となるこの日は、豚汁が振る舞われ、たくさんのお客さままで賑わいました。お客さまの一人は「毎年、楽しみにしている。お正月用の買い物ができました」と笑顔で話していました。

12月30日



小型電気自動車の導入スタート

JA兵庫南の金融店舗5支店に、トヨタ自動車の小型電気自動車「C+pod(シーポッド)」が納車されました。車両は小回りが利き、住宅街などの幅が狭い道路での移動が可能。単車に比べて事故の危険性も低く、災害時には非常電源としての役割も期待されます。世界規模の気候変動に対応して、脱炭素化への取り組みが進む中、JA兵庫南でも環境に配慮した取り組みやSDGsの目標達成へ向け、導入が決定しました。

12月11日



大人も子どもも笑顔こぼれる! ふぁ～みんフェスタ大盛況

JA兵庫南は、高砂市総合運動公園で「2023年ふぁ～みんフェスタ」を開催しました。今年度のテーマは「『安心』『笑顔』の種を蒔き、未来へ『つながる』実をつくらう!」で、中村良祐組合長は「テーマ通り、皆さまが笑顔で過ごしていただけるよう、盛り上げていきます。一緒に楽しみましょう!」と挨拶し、イベントの幕を開けました。

約5,000人が来場し、地元産の新鮮な農産物の販売や加古川和牛の試食、職員によるゲームコーナーなどの各ブースには

長い列ができました。ステージではJA兵庫南女性会ジョーダンズによるカントリーダンスや、地元園児、ダンスグループなど多数の出演者が登場し、大いに盛り上がりました。

国産産品のブースではクイズを通じて、楽しく「食」と「農」を学び、オリジナルノートやファイルをもらった子どもたちの笑顔が見られました。また、JA兵庫南女性会と高砂商工会議所女性部がフードドライブを実施し、多くの来場者がお米や缶詰、乾麺などの食品を持ってこられました。

12月10日



「大麦プロジェクト」3年間の集大成を発表

12月18日



JA兵庫南のにじいるふぁ～みん研修室で、「大麦プロジェクト実績報告会」が開催され、関係者や生産者ら約90名が出席しました。JA兵庫南では令和3年から東播磨産類の新展開戦略を策定し、特産である大麦(品種:シュンライ)の新商品開発や積極的な産地のPRを、産・学・官が連携して取り組んできました。その集大成として、JA兵庫南と県立農業高等学校、加古川農業改良普及センターが実績を発表しました。

アグリ支援課の青木良子課長は、大麦を原料とした新商品である「大麦粉」「米粒麦」を紹介。兵庫大学との健康増進効果の調査や、米粒麦の学校給食への導入が決定したことなどを報告しました。また、食品以外にも、茎(麦わら)部分を活用した商品や、豊岡市伝統工芸「城崎麦わら細工」への提供も紹介。「今後も認知度の向上や生産者の後押しとなる取り組みを通じて、地域の振興につなげていきたい」と結びました。

児童たちが挑戦!かまど炊きご飯

荒井支店のふれあい委員会が、高砂市立荒井小学校で「かまど炊きご飯」を実施しました。ふれあい委員のメンバーが、3年生の児童を対象に行っている食農教育の一環で、サツマイモ栽培や稲作を締めくくる活動です。薪を使い、かまどでサツマイモご飯を炊き、児童からは「かまどの使い方がわかった」「ごはんは色々な人のおかげで食べられることに気づいた」などの感想が聞かれました。

12月4日



魚住支店「ふれあい感謝祭」を開催

魚住支店では、日頃のご愛顧に感謝を込めて、「ふれあい感謝祭」を開催しました。JA兵庫南女性会・魚住支部と職員が協力し、会員同士はもちろんのこと、職員や地域住民との交流を深めようと企画。女性会の各グループが成果発表や作品展示などをし、来店者からは「すごく素敵。作り方を教えてほしい」などの感想が聞かれました。リボンのクリスマスリース作りも好評で、明石焼きや福玉焼きも振る舞われ、笑顔あふれる1日となりました。

12月8日



健康身知るべ HEALTH

100歳まで元気! そのカギを握るのはフレイル予防



最近、「ちょっと痩せてきた」「つまずきやすくなった」「物忘れが気になる」といった症状に身に覚えはありませんか？それらは、もしかするとフレイルの始まりかもしれません。

フレイルとは？

フレイルとは、「健康」と「要介護・寝たきり」の間を指し、簡単に言うと「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことです。改善をせずにそのまま放置すると介護の必要な状態になる可能性が高いため、早期発見と適切な予防・改善をしていくことが大切です。

加齢



フレイル予防の3つのポイント

①【食事】バランスの良い食事をよく噛んで

バランスの良い食事を3食しっかりととりましょう。また、栄養をとるために口腔（歯・歯茎・舌）の健康を保つことも大切です。



②【身体活動】散歩や体操などで足腰鍛え血行促進

体を動かし、筋肉を鍛えましょう。ウォーキングや体操などの有酸素運動のほか、買い物や家事などでこまめに動くこともよいでしょう。足腰を鍛えることで血流もよくなります。血行促進は認知機能の低下を予防することに効果的です。



③【社会参加】人や社会とつながり心を健康に

社会とのつながりが豊かであると、長く健康でいることができ、認知症にもなりにくい傾向があります。地域の行事やボランティア活動に参加する、親族に会う機会を増やす、趣味などで外出の機会を増やすなど、積極的に人との交流を増やしていきましょう。



参考

厚生労働省
令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

【JA兵庫厚生連】

暮らしのアドバイス LIFE

年金編

繰下げ請求の勘違い



年金相談をしていると、繰下げ請求制度に関して間違った理解をしている人が多いので説明をします。



【解説】

繰下げ請求は65歳からの年金制度で、65歳までの特別支給の老齢厚生年金には、繰下げ請求の制度はありません。本来であれば年金制度は65歳からの支給ですが、厚生年金部分については生年月日に応じて特別に65歳までに受け取れる制度ですので、65歳までに受給権が発生する人は、必ず請求してください。（65歳までに日本年金機構から年金請求書が送付された方は受給権が発生する方です）

次に繰下げ請求が増額になりメリットがある様に思われていますが、必ずしもそうではありません。例えば65歳から年金を100万円受給できる人が70歳まで繰下げ請求した場合、月に0.7%増額しますので0.7%×60カ月=42%増額す

ることになり142万円になります。しかし65歳から70歳までの5年間の年金500万円分を受給せずに、増額になった年金の42万円を取り戻すことになる為、取り戻すのに約12年（500万円÷42万円）掛かり、それまでに死亡すると損することになります。また65歳からプラスになる加給年金や振替加算も受給できなくなります。また繰下げの対象となる年金額は実際に支給される年金が対象で支給停止になっている年金は対象外です。例えば65歳から年金を100万円受給できる人の給与が高くて50万円が支給停止になっている場合、支給される50万円に対してだけが繰下げの増額対象になります。全額支給停止になっている人は、繰下げ請求はあり得ないこととなります。現状繰下げ請求される人は、全体の約2%です。

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 ⑪



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。

アグリ支援課

アグリ支援課は、農業求人サイトの運営や援農ボランティア、農福連携事業など、農業の労働力不足に対応する取り組みを行っています。また、新規就農者の補助金申請など、地域の農業者を支援しています。

アグリ支援課では、援農ボランティアと農福連携に取り組んでいます。「働く人を求める」農業と「働く場を求める」人々を繋ぐため、農作業の現場に出向いて、作業内容を確認し、依頼者と受託者双方の希望に沿ったマッチングをしています。



新規就農者の園芸用ハウス導入時や、親元での就農の際には、国や県の補助金を活用することがあります。アグリ支援課では、こうした農業施設貸与事業などの複雑な申請事務を、営農経済センターと連携し、支援を行っています。

アグリ支援課は、地域の中核を担う若手農業者の集まりである「JA兵庫南青壮年部」の活動をサポートし、県内外での交流や研修会などにも参加しています。また、青壮年部が長年に渡って取り組む、地域の小学校との米作りやさつまいも栽培などの食農教育活動に協力をしています。



ここがポイント！

アグリ支援課は、農業者の支援はもちろんのこと、農業を通じた生きがいの醸成や社会参画を応援し、若手農業者の活動をサポートするなど、地域農業への理解や振興に向けた取り組みをしています。

青壮年部の

私が育てる〇〇です！ プリムラジュリアン



就農のきっかけ

両親が切り花の生産者で、私は花壇苗を生産しています。以前は園芸店に勤めていて、花壇苗の栽培を多く経験してから独立しました。

これから

毎年、新しい品種を含めて100品種ほど作っています。お客さまの反応や品種の特性を考えて、生産を続けるかどうかを決めています。今後も新しい品種への挑戦はやめません！



息抜き

「よさこい」で踊っていましたが、最近は見ると側になり、演劇などを見に行っています。日ごろは子どもと遊ぶことが息抜きです。

仕事へのこだわり

花壇苗は、お客さまが育てて楽しむものです。購入後に、植えていただいた時に良い状態になるよう、根っこをしっかりと張らせませす。温度調整などをして、ゆっくり・じっくり作っています。

プリムラジュリアンについて

プリムラジュリアンは花色が豊富で、咲き方もフリルなど多様です。それだけの鉢植えも良いですし、大きくなり過ぎないので寄せ植えにも適しています。女性会やにじいろふあ〜みんなの寄せ植え教室でも、「かわいい」と好評です。次々と花が咲くので、小まめに花がらを摘むと長く楽しめます。葉っぱの色が褪せてきたと感じたら、規定量よりも薄い肥料を与えてください。



生産者

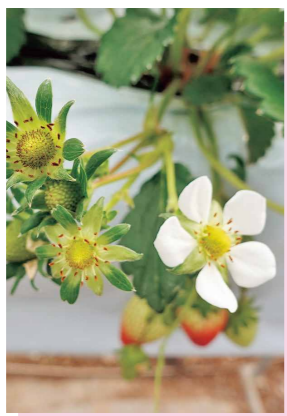
うえだガーデンRose+
植田 諒介さん

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

今月はイチゴ

愛らしい見た目とそのまま食べられる手軽さで、どの年齢層にも人気の果物です。生食での消費は日本が世界でNo.1！日本へは江戸時代末期にオランダ船によって観賞用として伝来し、明治時代以降に栽培が始まりました。



プロフィール

分類：バラ科オランダイチゴ属 原産地：北アメリカ、南アメリカ 主な栄養成分：ビタミンC、葉酸、ペクチン、キシリトール、アントシアニンなど

JAの 知って役立つ お金の話

Vol.11 相続時の不動産評価方法

相続時の不動産評価は、土地は「路線価方式」もしくは「倍率方式」で算出され、建物は固定資産税評価額をそのまま使用します。

① 路線価方式 (主に市街地)

路線価が定められている地域の評価方法です。路線価とは、路線(道路)に面する標準的な宅地1㎡あたりの価額のことで、

㎡あたりの路線価×面積㎡=土地の概算評価

※土地の形状によって評価額は変わります。詳細については税理士にご相談下さい。

② 倍率方式 (主に農村部)

路線価が定められていない地域の評価方法です。宅地の価額は原則としてその宅地の固定資産税評価額に一定の倍率を掛けて計算します。

固定資産税評価額×倍率=土地の評価

「土地や建物の相続税評価額を知りたい」というご相談には、固定資産税納付書をご準備くださいますよう、お願いします。

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)

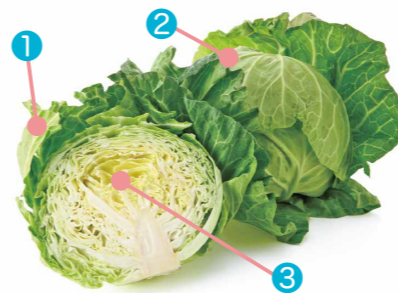
子どもと一緒に楽しむ KIDS

観察しよう！春キャベツ



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。キャベツには様々な品種があり、春や冬など、異なる季節に旬を迎えます。

問題 写真は春キャベツです。特徴として、A・Bのどちらが正しいか選んでみましょう。



- ① 冬キャベツと比べて巻きが } [Aしっかり] Bふんわり } している
- ② 葉が } [Aかたく] Bやわらかく } 千切りキャベツに向いている
- ③ 中心部の葉色が } [A黄緑色] B白色 } をしている

💡 ヒント！よく見てみよう！

解説

「春キャベツ」と「冬キャベツ」は品種が異なり、形や食感にも違いがあります。春キャベツは色が濃い目でフワツとした球形で、葉がやわらかくみずみずしいのが特徴。一方、冬キャベツは葉がぎっしりと詰まっていて、色は淡く、やや平べったい楕円形。葉がしっかりしているので煮崩れしにくく、加熱すると甘みが増します。春キャベツの旬は2月下旬～5月頃で、サラダや浅漬け、蒸したり炒めたりと、さまざまな食べ方で楽しめます。

お米で健康！

みその種類と特徴



みそ汁や煮物、あえ物、炒め物など、たくさんの料理に利用できるオールマイティーな調味料である「みそ」。主な原料は、麴(こうじ)・蒸した大豆・塩です。土地ごとの気候や水質に加え、利用される微生物も異なる上、麴の種類や大豆の産地、またその割合や条件によっても、味わいや色などが大きく変わります。そのため、全国のみそには実にさまざまな種類があり、それぞれの地域の郷土料理にも欠かせません。

味の違いは麴の違い

みそは、麴の種類によって大きく3種類に分けられます。また、塩分が高いほど塩辛く、麴の割合が大きいほど甘くなります。

米みそ

蒸したお米に麴菌を植え付けた米麴と、蒸した大豆をすりつぶした物に塩を加えて合わせ、発酵させて造ります。一般的に「みそ」といえば日本で最も多く生産されている米みそを指すことが多く、全体の約8割を占めるともいわれます。



麦みそ

麦麴を原料とした、主に中国・四国・九州地方で造られる甘口のみそです。麦独特の香ばしさや甘味があり、「田舎みそ」とも呼ばれています。

豆みそ

原料の大豆に直接種麴を植え付けて長期間熟成させて造るため、大豆本来の風味が特徴的です。主に東海地方で造られており、赤褐色で辛口の八丁みそなどが有名です。加熱による香りの変化が少ないので煮込み料理に向いています。

熟成時間が変えるみその色

みその色は、発酵・熟成の間起こる成分の反応などにより、白っぽい茶色から赤みがかった茶色へと変化していくため、一般的には、熟成期間の長いみそほど赤みを帯びた濃い色になります。白みそも常温に置いておくとやがて濃い茶色になっていきます。

異なる2種類以上のみそや複数の麴を混合して造る混合みそなどもあります。なじみのみそに加え、料理に合わせて好みのみそを探してみたいかがでしょうか。

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** 3月21日(木)午前10時～午後4時 魚住支店 ☎(078)947-2323
- 二見地区** 3月8日(金)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924
- 播磨地区** 3月15日(金)午前10時～正午 播磨支店 ☎(079)435-1591
- 加古川地区** 3月21日(木) 午後1時～3時 加古川支店 ☎(079)422-3401
- 稲美地区** 3月5日(火)午後1時30分～ 天満支店 ☎(079)492-0048
- 高砂地区** 3月5日(火)午前9時～ 伊保支店 ☎(079)447-0824

年金相談会 (先着6名) (要申)

3月9日(土) 午前9時～正午 二見支店 ☎(078)942-1924

3月13日(水) 午後1時～4時 母里支店 ☎(079)495-0020

相続遺言個別相談会 (要申)

3月12日(火) 午前10時～高砂西支店 ☎(079) 448-0001

3月10日(日) 午前10時～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。

3月24日(日) 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)

3月19日(火) 午前10時～ 加古川支店 ☎(079) 422-3401

ローン相談会

3月9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 ㈱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

3月22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12月末現在の協同の成果です)

| | | | |
|--------|---------------|---------|---------------|
| 組合員数 | 64,566人 | 貸出金残高 | 1,812億4,554万円 |
| うち正組合員 | 14,073人 | 長期共済保有高 | 8,001億70万円 |
| うち准組合員 | 50,493人 | 購買品供給高 | 12億6,268万円 |
| 貯金残高 | 6,955億9,833万円 | 販売品販売高 | 19億2,005万円 |

理事会審議・報告事項 (令和5年12月28日開催)

- 高齢契約職員雇用制度について
- 「JA兵庫南高齢者福祉事業事業統合のお知らせ」について
- 化学肥料低減定着対策事業の各地域の取り組みについて
- 高機能バイオ炭の普及に向けた試験栽培について

他19件

利用高配当(事業分量配当)に係る所得区分について

令和5年6月24日に開催しました第24回通常総代会の決議に基づき、出資配当金・利用高配当金を6月29日に組合員の皆さまのご指定口座にお支払いさせていただきました。利用高配当金ごとの所得計算の区分について、下記の通りご案内させていただきます。

1.信用事業

- ① 貯金 利子所得(源泉分離課税)として利子税相当額をJAにて源泉徴収しています。
- ② 貸出金
 - 事業にかかる貸出金に対する配当金の場合は事業所得の雑収入となります。
例) 農業: 農業所得の雑収入
不動産賃貸事業: 不動産所得の雑収入
 - 事業以外(個人向け住宅ローンなど)の貸出金に対する配当金の場合は雑所得となります。

2.共済事業

● 雑所得となり、生命保険料等控除額に影響しません。

3.購買事業

● 事業にかかる購買品に対する配当金の場合は事業費用のマイナス(仕入割戻)となります。また、事業収入(雑収入)に計上することもできます。

● 事業以外にかかる購買品に対する配当金の場合は雑所得となります。

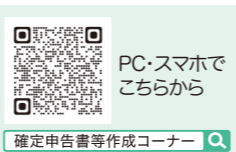
4.販売事業

● 事業費用のマイナス(仕入割戻)となります。また、事業収入(雑収入)に計上することもできます。

加古川税務署からのお知らせ

●確定申告は「簡単・便利なスマホ申告で!」

申告書等は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」の案内に従い金額などを入力するだけで作成でき、ご自宅等からスマホで申告できます。青色申告決算書・収支内訳書もスマホで作成できます。



※会場において申告書等の作成を希望される場合、次とおり申告相談会場を設けております。なお、申告会場でもスマホでの申告書作成・送信をいただいております。

●確定申告会場の開設

開設場所 加古川総合文化センター (加古川市平岡町新在家1224-7)
※開設期間中、加古川税務署には申告相談会場を設けておりません。

開設期間 2月16日(金)～3月15日(金)(土、日、祝日を除く)

※土、日、祝日のうち2月25日(日)のみ開設していますが、**大変混雑が見込まれます**ので、平日にお越しください。

相談受付時間 午前9時～午後4時

※申告会場への入場には「整理券」が必要です。整理券は国税庁公式LINEによる事前発行のほか、申告会場当日発行もします。整理券の発行状況に応じて早めに受付を終了する場合があります。

《その他》

- 申告会場専用の駐車場はございません。公共の交通機関をご利用ください。
- 申告会場では納税できません。口座振替、又は簡単・便利なスマホアプリ納付、pay払いをご利用ください。
- 申告会場に来場の際は、スマホ、マイナンバーカード(登録した6桁以上の暗証番号も忘れずに)、前年の申告書の控え、確定申告のお知らせ(はがき)、ID・パスワード方式の届出完了通知(お持ちの方)をご持参ください。
- 問い合わせ: 加古川税務署 ☎079-421-2951 (総合文化センターへはお問合せいただけません)



なばなの里ベゴニアガーデンとチューリップ祭り日帰り旅行!

出発日 2024年4月5日(金) **旅行代金** お一人様 16,800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2月19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。

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 | 高速道路 | |
| 11:30 | 一長島IC | 12:20 | なばなの里・地ビール園(昼食) | 12:30 | ベゴニアガーデン・チューリップ祭り(見学) | 14:00 |
| | 一長島IC | 高速道路 | 土山SA(買物・休憩) | 高速道路 | 三木小野IC | |
| 16:30 | 一 JA稲美経済センター | 17:00 | JR加古川駅北側 | | | |

……徒歩、——バス

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



※写真はイメージです



※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

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

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

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

魚のさばき方教室 ～鯛～

講師 お魚かたりべ(水産庁長官任命)川端 寿美香

日時 3月9日(土) 午前10時～午後1時30分

定員 12名

参加費 3,200円(材料費・消費税込み)

発酵ごはん始めませんか ～甘酒～ ～麹の持つ発酵パワーで、美腸、快腸、絶対腸!～

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 3月12日(火)午前10時～午後1時30分

定員 12名 **参加費** 3,500円(税込)

※保温ポットで作られた方はご持参ください。

身体もお肌も心も内側から変わる ♡綺麗な葉っぱビタミンたっぷりメニュー

講師 Salon de Maki 栄養士 笠原 麻希

日時 3月26日(火) 午前10時～午後1時30分

定員 12名 **参加費** 3,500円(税込)

子供クッキング教室 キムパ(韓国風のり巻き)・チャプチェ(韓国風春雨炒め)他

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 3月2日(土)・3月3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 新学期に向けてパワーアップメニュー～エッグタルト・しゅうまい～

講師 料理家・栄養士・食育インストラクター 富川 美紀

日時 3月16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 2,000円(税込)

男性クッキング教室 旬野菜を味わう春弁当 ～たけのこ油揚げのおにぎり・菜の花とパプリカの胡麻和え・鶏肉と玉ねぎの南蛮漬け他～

講師 まみーくっRIKA 料理研究家 明石 理香

日時 3月20日(水)午前10時～午後1時

定員 12名 **参加費** 3,000円(税込)

3月の料理教室のお問い合わせ・お申し込みは2月13日(火)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、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。



蠍座 [10.24～11.22生まれ]

気になることに1つずつ取り組んでいきましょう。腰を据えて動くが良い月。下旬は好情報が入ってきます

天秤座 [9.23～10.23生まれ]

おしゃれをして外出を。以前からやっていたことに挑戦してみるのもいいでしょう。行動的なほどツキがアップ

乙女座 [8.23～9.22生まれ]

丁寧な仕事で好感度が大幅アップ。あなたを気にかけてくれる人を大切に。下旬に出てくる問題は慎重に対応を

獅子座 [7.23～8.22生まれ]

予想外の中に今後の糧につながるものがありそう。様子を見ていて。人と一緒に行動するのが開運の秘訣(ひけつ)

蟹座 [6.22～7.22生まれ]

刺激的な状況に少し慌てるかも。臨機応変に考えればイレギュラーな事態でも得ることが。下旬は幸運に恵まれます

双子座 [5.21～6.21生まれ]

予定は早め早めに進めると上昇運に乗れます。旅行やレジャーは中旬までが吉。下旬は仕事に力を入れて◎

牡牛座 [4.20～5.20生まれ]

困ったときこそ冷静に。状況を整理すれば打開策が見えてきます。下旬には力を貸してくれる人が出てくる予感

牡羊座 [3.21～4.19生まれ]

友人や知人のおしゃべりが楽しいとき。誘われたら戸惑うことでも一緒にやってみて。新しい発見にワクワク



つくってみよう! 今月の作物



土の再生

野菜にとって土は大きな働きをしています。しかし、野菜を作り続けると、土は次第に硬くなり、水はけが悪くなって病害虫が出やすくなります。畑に野菜が少ないこの時期に、春に備えた土づくりをしましょう。

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

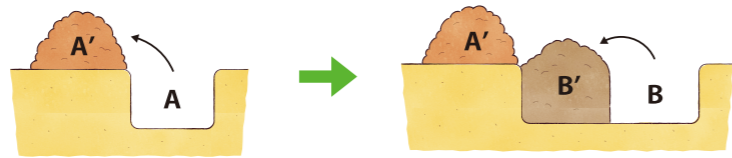
※営業は月曜～金曜(午前9時～午後5時)、土曜・日曜・祝日は休み

土の再生方法

【堆肥を混ぜ込む】 【寒起こし】

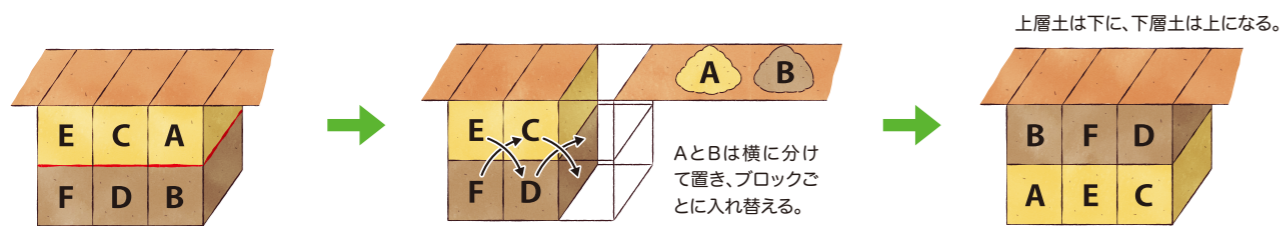
保水力が弱く乾燥しやすい砂質土や、水はけも通気性も悪い粘質土は、堆肥を混ぜ込むことで改善できます。有機物である堆肥が分解されてきた物質は、土壌を団粒化する働きをします。寒起こしや天地返しに合わせて、堆肥の混ぜ込みを行いましょう。

厳寒期に畑を20～30cm粗く掘り起こし、土の塊を寒気にさらす作業です。土塊の水分が夜間に凍結し、日中には溶けて乾燥することを繰り返して、ふかふかの土になります。土中の害虫が寒さで死滅する効果も期待できます。



【天地返し】

表面から30cm程度の上層土とその下60cm程度までの下層土を入れ替える作業です。土壌中の病害虫を減したり、水はけや通気性を良くすることができます。また、前作で残った肥料や根などが少なく、深く土を掘り起こせるようになるので、連作障害の対策としても有効です。ただし、労力を伴うので、作業の少ない冬のうちにを行うと良いでしょう。



堆肥の種類と効果

| | 種類 | 土づくり効果 | 肥料効果 | 特徴 |
|-------|-------|--------|------|---|
| 動物性堆肥 | 牛ふん堆肥 | ○ | ○ | 肥料バランスがよく、ふん主体のものは適度な肥料効果があり、どんな作物にも使える。 |
| | 豚ふん堆肥 | △ | ◎ | 牛ふんより窒素やリン酸が多く、土をふかふかにする効果はあまりない。 |
| | 鶏ふん堆肥 | △ | ◎ | 肥料効果は高いが、施しすぎると作物に障害が出ることもある。 |
| 植物性堆肥 | 落ち葉堆肥 | ◎ | △ | 広葉樹の落ち葉に米ぬかなどを加えて発酵させたもの。土をふかふかにする効果に優れる。 |
| | パーク堆肥 | ◎ | △ | 通気性、水はけや水もちのよい土をつくり、分解がゆっくり進むため効果が長続きする。 |

肥料・農薬 紹介コーナー



セルカ
有機石灰なので土を固めず、おだやかに圃場の酸度を矯正します。施用後すぐに植え付け可能で、化成肥料との同時施用もできます。



牛糞堆肥(ニューコンボ)
牛糞におがくず等を混合して発酵させた土づくり肥料です。土をフカフカにして保水力、保肥力を高めます。

詳しくは各営農経済センターにお問い合わせください。

12月号の答え

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| シ | ク | ラ | メ | ソ | | |
| ク | ツ | シ | タ | ソ | コ | |
| マ | イ | ゴ | | サ | バ | ク |
| | タ | | テ | ラ | | ド |
| シ | チ | メ | ソ | チ | ヨ | ウ |
| ヤ | | カ | キ | | | ビ |
| ラ | イ | ブ | | キ | リ | エ |
| ク | キ | | セ | メ | ソ | ト |

応募総数351人 正解者数349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

うるう年の2月29日。スケジュール帳の「日々のことば」には、「さぼれ、さぼれ、今日は気持ちよくさぼってみたまえ」とありました。年明けから、皆さんも忙しい日々が続いているのでは? 帳尻合わせのような、オマケのような、ご褒美のようなこの日を、肩の力を抜いて過ごすのも悪くないかも♪

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか? ヒント: スキーで滑ると…。

| | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|
| 1 | 6 | | 14 | 17 | |
| 2 | | | 12 | | |
| 3 | | 9 | | 18 | 21 |
| | | 10 | | 15 | |
| 4 | 7 | | 13 | | 19 |
| | 8 | 11 | | 20 | |
| 5 | | | 16 | | |

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)2月末日必着
(メールの場合)2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)

みなみかぜ

みなさまからのお便りを紹介

●四季旬菜のダイコン! 左海さんは食べ過ぎて嫌になられたんですね。私は大好きです! ビーラーで長く剥いてヒラヒラにして鍋に入れたり、すりおろして大根餅に! 祖母の作る干し大根のお味噌汁もいとお汁が出て美味しいです。これから旬のダイコン楽しみます。
(加古川市 石井さん)

●煮ても焼いても、生もおいしいダイコン。調理法もさまざまです。旬野菜のレシピは、JA兵庫南のインスタグラムでもアップしていますので、ぜひ活用ください。今月は、特集とリンクさせて米粉レシピをお届けします!
●大根栽培の左海さんの大根嫌いという気持ち、そうそうと思いました。私もカボチャでそんな経験があります。でも今は好きになっています。
(播磨町 佐伯さん)

●JA「旬」の時期はそればかり「ウチの母も、よく言ってます(笑)。日本はまだ貧しく、粗食だった時代。でも、作り手が分かり、産地で旬のものは、すごく贅沢なことだったのかも? とおもいます。
●NISAの説明が載っていたので、気になりました。以前から気にはなっていたのですが、なかなか理解できずに、まあいいやと放置していました。祖父や父の介護で最後の資金に思うところもあるのも、重い腰を上げて、詳しく調べてみようかなと思います。
(明石市 藤原さん)

●JA 金融や共済商品は「オーダーメイド」だと、私は思っています。自分が求めているものや合うものを探すには、誌面だけでは不十分。ぜひ、各支店窓口やコンサルティ

ングアドバイザー(CA)にご相談いただければと思います。
●毎月楽しく拝読しています。「昔ながらの道具で稲刈り、脱穀に挑戦」を見ながら、なつかしく昔の話をしていました。
(稲美町 西川さん)

●道具は代々農家をされているJA兵庫南青壮年部メンバーさんのもの。単純な作りなんです。よー出てくるなあと不思議です。千歯扱きは米の脱穀が目に見えて分かるせいか、児童たちもとても楽しそうです。
●旅たび倶楽部に、一度参加してみようかと見えています。足を早く治して、参加しようと思えます。がんばります!!
(播磨町 宮永さん)

●JA 宮永さん、お加減はいかがですか? 何か目標があれば、やる気も出ますよね。今はまだ寒い時節ですが、行楽シーズンを楽しみに、無理をされないうよう。
●落花生の葉も花も、やさしい花便りで初めて見ました。可憐な花ですね。
(加古川市 山根さん)

●JA 濃い緑の中に、パキとした黄色の小さな花がポツリポツリ。我が家の畑で撮影しました。落花生の栽培、面白いですよ。
●最近、父が畑を始めて、毎月掲載される栽培方法をコピーして作っているのですが、おいしい野菜が食べられて喜んでいきます。お手軽レシピも、私でも簡単に作れるので助かります。今月のバター風味ダイコンは子供にも好評でした。
(高砂市 細川さん)

●JA 今月号は「土の再生」です。土は有機物を入れて団粒構造にする事で、空気や水を適当に含むようになります。家庭菜園で分からないこと、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ください。

★魚座 [2.19～3.20生まれ] だんだん調子が出てきます。様子を見ながら下旬にラストスパートをかけましょう。予想以上の好結果に♡

★水瓶座 [1.20～2.18生まれ] とても勢いがあります。多少の無理なら通るので早めに行動を起こして。下旬はのんびりモードにチェンジを

★山羊座 [12.22～1.19生まれ] マイペースでOK。やりたいことリストを作るって順にやってみるのもお勧めです。お取り寄せグッズにもツキがあります

★射手座 [11.23～12.21生まれ] 行動範囲を広げましょう。好奇心を発揮すると楽しいことに出会えます。おけいこやサークルへの参加も◎