

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

Farming

ふあ～みん

1

2026

No.322

p2 新年のご挨拶
米の価格・流通に対する
JA兵庫南の考え

p3 特集

p4 四季旬菜
トマトp6 トピックス
全世代型食農教育

「まなVIVA!」

p15

家庭菜園
今月の作物 番外編

JA兵庫南

平日は手早く、休日は手間をかけて

1月



トマト

Daily 旬レシピ

デイリー

サッと調理をすませたい忙しい日も、初めての料理にじっくり挑戦したい日も。
旬の食材を味わうレシピで、あなたの毎日に寄り添います。



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。



難易度

☆☆☆☆
レベル1

甘味と酸味が絶妙に重なり合う

さっぱりトマトのすき焼き

材 料/4人分

- | | |
|----------------|-------------------------|
| ●トマト……………4個 | ●生卵……………適宜 |
| ●シメジ……………1パック | 割り下〈A〉 |
| ●エリンギ……………大1本 | ●トマトジュース(食塩無添加)… 1/2カップ |
| ●タマネギ……………大1個 | ●濃口醤油……………1/2カップ |
| ●すき焼き用牛肉… 600g | ●みりん……………1/2カップ |
| ●クレソン……………適宜 | ●水……………1/2カップ |

作り方

- ①〈A〉の材料を混ぜ合わせ、鍋に入れ火にかける。
- ②煮立ったらクレソン以外の野菜を入れる。
- ③全体に火が通ったら牛肉とクレソンを加え、サッと火を入れる。
- ④生卵にくぐらせていただく。



難易度

★★★★★
レベル5

ジューシーな旨みが口いっぱいに広がる

トマトのファルシ

材 料/2人分

- | | |
|--------------------|------------------|
| ●トマト……………中2個 | ●オリーブオイル……………少々 |
| ●タマネギ(みじん切り)… 1/2個 | ●イタリアンパセリ……………適宜 |
| ●合い挽きミンチ……………120g | 調味料〈A〉(混ぜ合わせておく) |
| ●溶き卵……………1/2個分 | ●パン粉……………大さじ2 |
| ●塩・コショウ……………少々 | ●牛乳……………大さじ1 |

作り方

- ①オーブンは200℃に予熱する。
- ②トマトはヘタから1cmほど下を切り、中身をスプーンでくりぬく。切り口を下にし、キッチンペーパーにおいて、水気を切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、タマネギを炒め、しんなりしてきたら②のトマトの中身を加えて汁気がなくなるまで煮詰め冷ましておく。
- ④ボウルに合い挽きミンチ、〈A〉、溶き卵、塩・コショウを加えて粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- ⑤③を加えて混ぜ合わせ、②のトマトに詰める。
- ⑥耐熱容器にのせて、オーブンで15分焼き、②のトマトの蓋を乗せてさらに10分焼く。お好みでイタリアンパセリをあしらう。



Advice

工程が多いですが、ぜひ挑戦していただきたい一品です。トマトは、柔らかすぎると調理中に崩れてしまうので、赤く、固めのものを選ぶのがコツ。また、トマト自体には味付けしていないので、中に詰めるタネには塩をしっかりとるのがポイントです。

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!



Farming

2026年1月号(毎月1回15日発行) 通算322号 <https://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)



耕そう、大地と地域の未来。

JAグループ

平素はＪＡ兵庫南の事業運営に格別のご理解ご協力を賜り
ありがとうございます。

当ＪＡでは、組合員・地域住民の皆さまに、おいしいお米を安定的にお届けするために、持続可能な米生産に向け、生産者への支援に取り組むとともに、米の集荷・販売に努めています。一部のマスコミ報道等において、「令和7年産の米価高騰は、ＪＡグループの概算金によるもの」「ＪＡが自らの利益のために概算金を釣り上げている」といった見方があります。当ＪＡでは、生産者から委託を受けて米の販売を行い、概算金（下記図では「仮渡金」と表示）をお支払いしています。米作りは肥料や農業機械等、費用の支払いが先行します。米出荷時に、概算金が支払われることにより、生産者は一定の収入を得ることが出来ます。

概算金の額については、生産者の営農継続とJAとして米の安定供給の実現に向け、需給状況や集荷業者の動向、生産コスト等を勘案し、各JAが独自に設定しています。しかし、

JA以外の業者との集荷競争が激しく、概算金の引上げや追加払いなどを余儀なくされるなか、集荷量を確保している状況です。当JAでは、集荷米の約半分をふあ〜みんSHOP・にじいろふあ〜みんで販売し、それ以外はJA全農を通じて販売しております。

そして、米を全量販売した後に、販売代金から運賃・保管料等の流通経費や規定の手数料を差し引いて、残額をすべて生産者に精算しています。組合員により運営される協同組合であるＪＡは、必要以上の利益を得ることはありません。これからも当ＪＡは、生産者が安心してお米を作り続けられる農業経営を実現し、生産者も消費者も納得できる価格でお米を安定供給していけるよう、引き続き取り組んでまいります。

組合員・利用者の皆さまにおかれましては、ふぁ～みん
SHOP・にじいろふぁ～みんでおいしい地元産米をご購入く
ださいようお願い申し上げます。

生産者を支え、
お米の安定供給に努める

仮渡金の提示

米穀情勢や産米試算表から、品種や等級に応じて全農が金額を提示。これを参考に、需給状況や流通経費、生産コストなどを踏まえ、ＪＡが独自の金額を決定しています。



仮渡金
 +営農活性化支援金
 +ボーナス加算の支払い

品種や等級に応じて仮渡金を支払います。また、ＪＡ兵庫南の独自支援として、営農活性化特別支援金を実施しており、ボーナス加算と合わせて支払いをします。



最終清算金の支払い

お米は1年以上に渡り、販売されるため、各年産の全量販売完了後に、販売代金から仮渡金や運賃・保管料をはじめとする経費、規定手数料などを差し引いて、最終清算金を支払います。



お米の受け入れ
調製・保管

収穫された粳は、カントリーエレベーターやライスセンターで、乾燥・調製を行い、粳殻を取り除いて玄米にします。また、生産者自らが乾燥・調製した玄米もJAへ持ち込まれています。玄米は、品質劣化や害虫、カビの発生を防ぐよう、低温倉庫で保管しています。

新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆さまにおかれましては、ご健勝にて新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、猛暑や渇水という厳しい環境でしたが、お米は豊作でした。しかし、過激な集荷競争のあおりで、米価の高騰が続くという異常な事態が続いています。このたびの米騒動は、令和5年までの長期にわたる米価低迷により生産者の米離れが進み、生産力が低下していることが背景にあります。JAとしては、将来にわたって農業者が夢をもって、農業に取り組める環境を整備し、地域の皆さまに、新鮮で安全・安心な農畜産物を供給するという役割が、一層重要になつていてと考えています。今年から、県とJAグループ兵庫が共同開発した水稻の良食味品種「コ・ノ・ホ・シ」の栽培も本格化します。どうかご期待ください。

農業の担い手の減少が進む中、新たな動きも出てきました。ドローンの活用や農機の自動運転機能、水稻の節水型乾田直播栽培(乾いた田んぼに、直接種もみを播く農法)、不耕起栽培など、今までとは一線を画す新たな省力技術が導入されつつあります。一方、多様な担い手という点で、農業施設貸与事業などを活用した新規



兵庫南農業協同組合
代表理事組合長

野村隆幸

就農者の定着や、ふぁーみんサポート東はりま主宰の育農塾、管内農家主宰の有機農業教室の立ち上げなど、新たな人材が農業に参入する動きも出てきています。JAでは、これらの取組を支え、地域農業を支援してまいります。

金融・共済分野においては、相談機能強化のために、ローン、資産運用、相続などに、土・日曜日も対応（祝日・水曜日は休み）できる拠点として、J A トータルサポートセンターを加古川と明石に設置しています。支店では、一担当者が貯金・ローン・共済・投資信託を扱うことで、組合員に寄り添った多様な相談に対応できる体制が充実してきました。今年4月からは、神野支店、母里支店、加古支店、荒井支店、米田支店は貯金業務だけを行う「貯金特化型店舗」に移行。ローン、共済、投資信託など、最寄りの支店に集約させていただきます。特化型店舗ではお昼休憩（12時30分～13時30分）を導入しますが、ふれあい活動や組合員交流拠点としての機能は継続・充実いたします。

4月からスタートする「第10次3か年計画」では、地域と農業を支えるパートナーとして、J A兵庫南グループの使命を全役職員が共有し、誠実、着実に進んでまいります。組合員の皆さまにおかれましては、引き続きご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、組合員ご家族皆さまのご健勝とご多幸を祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

代表理事組合長	野村隆幸	理事	代表理事組合長
代表理事専務	大西秀人	理事	代表理事専務
常務理事	青木計樹	理事	常務理事
常務理事	北川正之	理事	常務理事
理事	橋本誠二	理事	理事
理事	荻野俊明	理事	理事
理事	松本嘉太郎	理事	理事
理事	岩本宏司	理事	理事
理事	橋本晋光	理事	理事
理事	庄司学	理事	理事
理事	大路茂義	理事	理事
理事	松尾信也	代表監事	代表監事
理事	吉岡康男	常勤監事	常勤監事
理事	米澤和巳	監事	監事
理事	松陰英人	監事	監事
理事	池澤均	監事	監事
理事	緑秀之	員外監事	員外監事
株式会社加古川産業会館			
代表取締役社長		野村隆幸	代表取締役社長
代表取締役専務		高田雅之	代表取締役専務
株式会社ＪＡオートサービス			
代表取締役社長		大西秀人	代表取締役社長
代表取締役専務		小柴慎一	代表取締役専務
株式会社ふぁーみんサポート東はりま			
代表取締役社長		北川正之	代表取締役社長
代表取締役専務		河村孝弘	代表取締役専務
職員一同			

職員一同



品目の選定

農業は、施設園芸をやらな、儲からないというイメージがありました。それならイチゴか、妻が大学時代に栽培研究をしていたトマトかなと。

先輩農家のところへ研修に行った際に、「メロン、いいよ」と言われて、この人の言うことなら間違いはないかな？と思って、



栽培方法

現在は、「いなみ野メロン」の栽培と裏作でトマトをしています。メロンの栽培は、すごい難しいと思っていましたが、先輩農家から、「所詮はウリ」と言われて、やってみたら案外で良かったです。トマトは、家庭菜園で子どもさんが作ったり、誰でもできる。けど、上手くするにはなかなか難しいです。

トマトはヤシガラを培地とした袋で高設栽培をしています。この土地は、地域の中でも水はけが悪く、周りの田んぼより低い。土耕栽培には適していないと判断しました。与えられた環境で、こうした選択ができたのは、前職で農業に携わっていたからかもしれません。

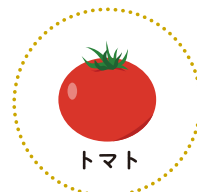
トマトの植え付け直後は、実も付けないので負担がなく、

誌面では
伝えきれない「今」を
動画で配信中！



誰でもできる。けど、なかなか難しい

こま やすし さなえ
小間 康史さん・紗奈江さん



トマト

濃いエネルギー（肥料）を必要としません。今は樹の下方に実があり、上には花が咲いているので濃い肥料にし、冬には灌水量を少なくしています。

また、葉っぱは混み合うと日当たりが悪くなり、湿度も上がるため、週に一度は葉かきをします。夏は葉で隠すように葉かきをし、冬は実に日が当たるようにすることで、赤くなるのを促すようにしています。

トマトについて

品種は「みそら」で、私は普通のトマトを作ることを目指しています。こだわりがないのがこだわりかな（笑）。

収穫は10月中旬から3月いっぱいくらい。私はにじいろふあゝみんとふあゝみんSHOP稲美へ出荷しています。

取材 稲美町
2025年12月5日



地元のお米・野菜がそろふ あゝみんSHOP・にじいろふあゝみん

あゝみん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

あゝみん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

あゝみん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

あゝみん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

あゝみん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

あゝみん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

あゝみん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

にじいろあゝみん

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！

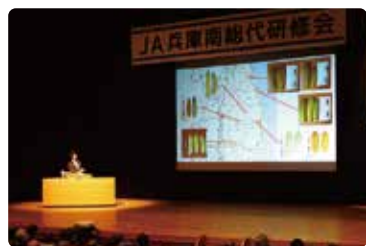
きっかけ

母方の祖父母が、稲美町で農業をしていました。週末などには遊びに行っていたので、少しは農業に触れていたかな？母は一人っ子で、他に跡継ぎもいなかったもので、中学1年生くらいの時には、農業をするという意識は持っていました。

大学では農業を専攻。大学の農場で技術系の職員として就職しました。いずれは農業で独立したいという気持ちはありましたが、仕事は面白く、やりがいも感じていました。辞めることに迷いましたが、去年から就農しました。



伝統野菜を守ろう 総代研修会で学ぶ



11月22日 JA兵庫南は「令和7年度総代研修会」を開催し、総代ら433人が参加しました。15歳で鶴頸種苗流通プロモーションを創業した、代表の小林宙さんが「伝統野菜とわたしたちの未来」をテーマに講演。伝統野菜を守り、つないでいく日本各地の取り組みを紹介しました。また、加古川農業改良普及センターの泉幸平普及主査が「コ・ノ・ホ・シの特性と栽培上の留意点について」と「ナガエツルノゲイトウのほ場での対策について」を講演しました。

天満支店 新店舗 建設工事が完了



11月25日 天満支店の新店舗建設工事が完了し、プレオープンを迎えました。天満支店は稲美ブロックの基幹支店であり、令和8年4月1日以降は母里・加古支店の共済・融資・投資信託などの業務も行います。新店舗は従来の敷地内で、住所・電話番号などは変わりません。橋本裕支店長は「組合員・利用者さまのおかげで、この日を迎えることができた。皆さまのお役に立てるよう、職員一同頑張っていく」と意欲的に話していました。



自慢の農産物85品が集結 来場者が審査



11月15・16日 10周年を迎えたにじいろふぁ～みんで、「お野菜グランプリ」が開催されました。にじいろふぁ～みんの出荷者らに出品を呼びかけ、自慢の農産物85品目が集まりました。会場では、「品質が良いと思う野菜」「ユーモアのある野菜」などの審査基準から、来場者らが投票。大きなキャベツやみずみずしいキュウリなどを真剣に審査する姿が見られました。来場者の一人は「立派で新鮮な農産物ばかりで、投票に迷う」と話していました。



ふぁ～みんSHOP播磨 地域に貢献出張販売



11月12日 ふぁ～みんSHOP播磨が、播磨町立南部コミュニティセンターで、出張販売をしました。月に1度、町内4地区の各コミュニティセンターで行っているもの。来場者からは「農産物直売所までは遠いので助かる」「新鮮な野菜が手に入って嬉しい」など、評判は上々です。この日は旬のカブやスーパーではあまり見かけないタケノコ、ハクサイなどが並び、珍しい野菜などは後藤真澄副店長が食べ方を説明していました。



ふぁ～みんSHOP魚住 リニューアルオープン



11月5日 ふぁ～みんSHOP魚住が、リニューアルオープンしました。地域に根ざした「食」と「農」の拠点として、新たなスタートを切り、より快適で魅力的なお買い物空間に生まれ変わりました。初日は開店前からお客さまが並び、野村隆幸組合長らがテープカットを行いました。運営協議会の橋本克己会長らは、「棚も埋まり、オープンできたことにホッとしている。これからも、良い野菜を作ります」と意気込みを語りました。



全世代型食農教育 「まなVIVA!」



11月3日 にじいろふぁ～みんで、「大人の食農教育・まなVIVA!」を開催しました。このイベントは、幅広い世代を対象とした「全世代型食農教育」の実現に向けた取り組み。料理研究家のきじまりゅうたさんによる地元の野菜を使った「腸活レシピの料理デモンstrーション」や、ヒップアップ・アーティストの松尾タカシ氏による「人が何歳になっても歩けるために必要なお尻の筋肉を発達させるトレーニング」の講義を行い約100名が参加しました。

地域の力が集結 高砂ふぁ～みん祭り



11月26日 JA兵庫南は、高砂市の市ノ池公園で「高砂ふぁ～みん祭り」を開催しました。組合員や地域住民への日頃の感謝を込めて、生産者自らが販売する軽トラ市や寄せ植え講習会、高砂女性会の手作り小物販売、六条大麦の茎を使ったヒンメリ教室などを催しました。また、国産国産や米の新品種「コ・ノ・ホ・シ」の学び場も実施。高砂西支店の神吉貴光支店長は、「生産者や女性会の協力もあり、会場は大盛況で、ホッとしました」と話していました。



感謝を伝えたい ふぁ～みん収穫祭in加古川



11月16日 JA兵庫南の加古川ブロックでは、加古川刑務所の「第42回加古川矯正展」に協賛し、「ふぁ～みん収穫祭in加古川」を開催。野菜・米・花苗の販売や国産国産クイズコーナーなどを出店しました。また、組合員ギターサークル「ふぁ～みんず」の演奏に合わせて職員がダンスするなど、ステージを盛り上げました。加古川支店の立花伸一郎支店長は、「少しでも日頃のご愛顧への感謝が伝われば」と感想を述べました。



地域との交流を深める ふぁ～みん祭りin明石播磨



11月8日 JA兵庫南は、播磨町役場で「2025ふぁ～みん祭りin明石播磨」を開催しました。合同開催していた「ふぁ～みんフェスタ」を、組合員や地域住民との交流がより深まるよう、今年度からは、各ブロックで行っています。会場では、新米おむすびのプレゼントや新鮮な地元野菜の販売などに長い列ができました。魚住支店の行司和典支店長は「11月はふぁ～みん祭りの季節と言ってもらえるよう、継続したい」と今後の開催に積極的でした。

受験シーズンを前に 「合格祈願米」の準備



11月14日 にじいろふぁ～みんでは受験シーズンを前に、「合格祈願米」の準備が進んでいます。天満神社で、野村隆幸組合長をはじめ、大西秀人専務、北川正之常務らが、JA兵庫南のブランド米「万葉の香(コシヒカリ)」に学業成就を祈願しました。合格祈願米のパッケージには、「ふぁ～みんくん」と絵馬がデザインされ、11月末からにじいろふぁ～みんで販売しています。精米450g入り620円(税込)、精米1kg入り1,240円(税込)。



作業軽減の取り組み 六条大麦の不耕起播種



11月13日 JA兵庫南管内の森安営農組合が、六条大麦の不耕起播種をしました。高齢化などによる担い手不足は同営農組合においても大きな課題であり、作業を減らそうと16年前から田んぼを耕さずに種子を蒔く不耕起播種に取り組んでいます。土壌改良剤を撒き終え、排水溝と弾丸暗渠を設置した田んぼでは、キヌヒカリの稲株からひこばえが生長。不耕起播種機で働きながら、六条大麦の種子と一発肥料、除草剤を撒いていきました。

新品種「コ・ノ・ホ・シ」 栽培講習会を開催



11月12・19・26日 JA兵庫南は「コ・ノ・ホ・シ栽培講習会」を開きました。加古川農業改良普及センターの藤川淳平副主任が、栽培上の留意点などを説明。JA全農兵庫の高見昭彦専任課長は、「コ・ノ・ホ・シ」用に設計され、環境に適応した「Jコート555」の使用を呼びかけました。「コ・ノ・ホ・シ」は暑さに強い米として、JAグループ兵庫と兵庫県が開発。JA兵庫南では令和8年産米から乾燥調製施設で受け入れていた「キヌヒカリ」が、「コ・ノ・ホ・シ」へ切り替わります。

子どもと
いっしょに
楽しむ

Q 昔、キャベツは今と違う姿をしていました。
どんな姿だったでしょう？

ヒント
生長の初めは
今も…

- ① 赤い色をしていた ② 葉が広がっていた ③ 木になっていた



答え・解説

② 葉が広がっていた

キャベツは2000年以上前から食べられてきた野菜、青汁の原料として有名な、ケールの仲間が祖先とされています。かつてのキャベツは、ケールと同じように葉を広げながら生長していました。人が品種改良を続け、丸い形になったといわれます。葉が重なりあって丸まっていると、「運びやすい」や「虫の被害を受けにくい」などのメリットがあります。

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りましょう！
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。

手軽に健康

手指体操

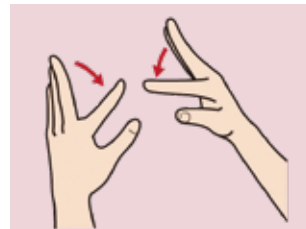
指の付け根ストレッチで 心身リフレッシュ

外気にさらされた手指が冷えてこわばる時期。加えてスマホの長時間使用や、片手でスマホ操作で指の関節や腱に過剰な負荷がかかることも。指の付け根ストレッチで、指先の血行を良くして硬直を和らげましょう。STEP1、STEP2共に3回繰り返してください。

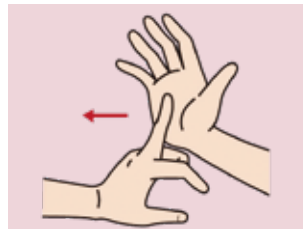
ポイント

指先の血行が良くなると全身の巡りも良くなります。ストレッチは痛みを感じない程度、気持ち良く感じるくらいの力で行います。

STEP1 基本

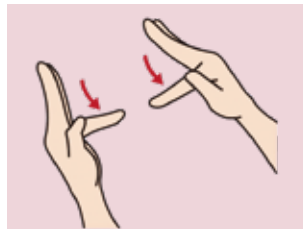


1 指の外側を伸ばします。親指から小指まで、順に根元から倒します。指が曲がったり、他の指が釣られて倒れないように意識しましょう。



2 次に指の内側を伸ばします。左手の指を1本ずつ、右手のひらに当てながら反らします。小指まで行ったら右手も同様に1本ずつ反らします。

STEP2 応用



1 両手の親指で人さし指の第2関節辺りを押して倒します。



2 人さし指に続き、順に1本ずつストレッチします。小指まで倒したら人さし指まで同じようにストレッチしながら戻ります。

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

春の七草のひとつとして今も昔も愛される個性豊かな根菜

カブ

カブのプロフィール

【分類】アブラナ科

【原産地】中央アジア、地中海沿岸

【和名】かぶら、すずな

【おいしい時期(旬)】10~1月、3~5月

【主な栄養成分】

(根) ジアスターゼ、ビタミンC、葉酸、カリウムなど

(葉) カロテン、ビタミンB1・B2・C、カルシウムなど

見分け方

茎や葉がピンとしていてみずみずしく、鮮やかな緑色のもの

ふっくらと丸みを帯びていて、上部の肩が盛り上がったもの

節の中央がふっくらとしていて重みがある

割れやシミがあるものは鮮度が落ちている可能性がある

カブのチカラ

春の七草

七草は日本のハーブセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(カブ)、スズシロ

胃腸の調子を整える

解毒作用

葉は緑黄色野菜、根は淡色野菜

さまざまな栄養成分をバランスよく摂取できるよ消化酵素のアミラーゼやジアスターゼは消化を促進

葉 カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄などが豊富
根 ビタミンC、消化酵素のアミラーゼ、ジアスターゼ

発がん性物質を解毒

葉と根のどちらにも含まれている辛味成分グルコシアネートは発がん性物質を解毒し、活性酸素を除去する働きが期待できる

胃もたれや胸焼けの解消に効果的

併せて食べると効果的

ハクサイ

アブラナ科の仲間には同じ働きが、

干しいたけのビタミンD(カルシウム+ビタミンD)

じゃこなどのタンパク質(カルシウム+タンパク質)
葉には豊富なカルシウムを含む

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ



保存方法

根と葉を切り分け、別々に保存する



葉はすぐに使うか、硬めにゆで、水気を絞り、刻んで冷凍

乾燥を防ぐため新聞紙かラップに包み冷蔵庫の野菜室へ



カブのヒミツ

日本では『日本書紀』にも記載があり、古くから親しまれた野菜

西洋型 寒さに強い
東洋型 ツルツルしたものが多く



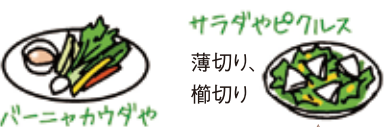
天下分け目の関ヶ原付近を境に分布が分かれているよ

土から出て収穫を待つよ

楽しみ方



葉付き芽カブ 形が羽根つきの羽根みたい



薄切り、櫛切り 甘味とやわらかさが特徴の生食向き品種も近年増えているよ

ステーキ 厚めの輪切り

すりおろす

辛味が少ないので子どもにもお勧め



蒸し物やポトフ 丸ごと



おせち料理や祝い膳 菊花切り

カブのいろいろ



色白で繊細で上品



甘いよ

温海(あつみ)カブ

漬物に最適

聖護院カブ

どっしり大きい!

細身なの

日野菜カブ

イラスト:小林裕美子

青壮年部の取り組み

JA兵庫南青壮年部では、農業を通じた社会貢献や他地域の農業者との交流など、積極的に活動しています。

JA兵庫南青壮年部とは

「食」を支え、地域社会を担う、若手農業者が中心となって構成されている組織です。食農教育や地域づくりなどの活動を通じて、消費者と農業をつなぐ懸け橋となっています。

5月19日



「加古川小学校」サツマイモ植え付け

10月8日



「天満小学校」収穫体験

11月14日



「いなみ野学園」寄せ植え

日付	行事
4月	- 役員会 - 学童農園「母里小学校」耕運 - 通常総会など
5月	- 学童農園「天満小学校」打ち合わせ - 学童農園「加古小学校」植え付け - 定例会など
6月	- 学童農園「天満小学校」植え付け - 第2回JA青壮年組織代表者会議 - 学童農園「母里小学校」田植えなど
7月	- 定例会 - 学童農園「母里小学校」ゲストティーチャー - 役員会など
8月	- 学童農園「天満小学校」「母里小学校」草刈り - 第3回JA青壮年組織代表者会議 - 学童農園「いなみ野学園」寄せ植え打ち合わせなど
9月	- 学童農園「母里小学校」かし作り - 学童農園「天満小学校」収穫打ち合わせ - 学童農園「加古小学校」収穫打ち合わせなど
10月	「青年の主張」練習 - 学童農園「天満小学校」収穫体験 - サツマイモ学校給食など
11月	- 県青協交流会「青年の主張」発表 - いなみ野農園「いなみ野学園」寄せ植え - にじいろふぁ～みん焼き芋出店

7月4日



「母里小学校」ゲストティーチャー

11月5日



県青協交流会

11月15日



にじいろふぁ～みん焼き芋出店

JAからのお知らせ

地元産材料で作る 手作り味噌に挑戦してみませんか？

JA兵庫南管内で穫れたお米「ヒノヒカリ」を原材料に、加古川市の高松清太夫老舗に米麹の製造を委託。大豆はもちろんJA兵庫南管内産で、品種は「サチユタカ」です。

日時	令和8年2月25日(水)・26日(木)・27日(金) ①午前10時～ ②午後1時～ ③午後3時～
定員	各回10名程度(先着順) ※各回、味噌は70kgが限度のため、1名あたりの希望量が 多ければ、定員を満たさず締め切る場合がございます。
作業内容	味噌玉を作る作業などをしていただきます。
料金	味噌5kgにつき6,500円 ※当日の増減はできません。 ※容器(5ℓ)が必要な方は、別途800円にて購入できます。
実施場所	JA兵庫南高砂経済センター内の味噌加工施設 (高砂市松陽2丁目72-1)
申込期間	令和8年1月19日(月)～1月30日(金) ※希望日時・数量を電話にてお申し込みください。

お問い合わせ

JA兵庫南 総務部 ふれあい広報課
☎(079)424-1388(平日午前9時～午後5時)

お金のギ・モン

Q 「タンス預金」は、
相続税の申告をする？

A しっかり申告しましょう

家庭内に保管されている現金、いわゆる「タンス預金」は相続財産であり、申告対象に含まれます。申告漏れが判明すれば、過少申告加算税や重加算税などの追徴課税が科される可能性があります。死亡直前の大口引き出しや相続後に遺族口座へ多額の入金がある場合など、不自然な資金の流れについては、厳しく追及されます。

そもそも意図的にタンス預金を申告しないことは、脱税に当たり、徴課税などの重たいペナルティだけでなく、金額や悪質性によっては刑事罰の対象にもなります。税務署の情報収集能力は非常に高く、タンス預金を隠すことは重大なリスクを伴うことから、正確な申告と適法な節税対策を講じることが、安全で合理的な選択肢となります。

相続・遺言・贈与などのお悩みをサポートします(休日・水曜・祝日)
資産相談プラザオフィス明石(トータルアドバイザー:大村谷・松川)
明石市魚住町西岡500-2 ☎(078)948-3715
資産相談プラザオフィス加古川(トータルアドバイザー:森本・井ノ上)
加古川市加古川町北在家2695 ☎(079)451-0800

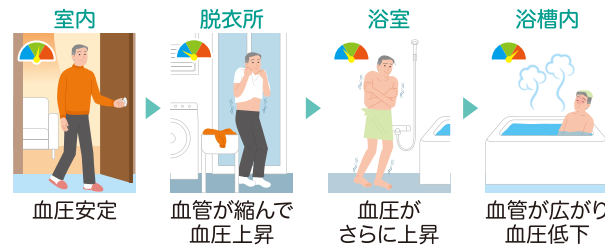


冬の入浴中の事故に要注意！

体を温め、1日の疲れを癒してくれるお風呂。しかし、11月から4月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に高齢者は注意が必要です。

原因

入浴時の事故が多くなる原因の一つは、急な温度差による血圧の急激な変化です。急激な血圧の変化により、一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。



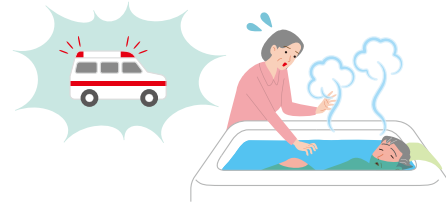
対策

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

風呂場で倒れている人がいたら

浴槽でぐったりしている人(溺れている人)を発見したら可能な範囲で対応しましょう。

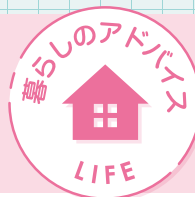
- 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
- 入浴者を浴槽から出せるようであれば救出する。出せないときは、ふたに上半身を乗せるなどして沈まないようにする。
- 直ちに救急車を要請する。
- 浴槽から出せた場合は、両肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。反応がない場合は呼吸を確認する。
- 呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始し、救急車の到着まで続ける。人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。



参考

政府広報オンライン「交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中の事故に要注意!」

【JA兵庫厚生連】



消費生活編

フードデリバリーサービスの トラブルにご注意！

インターネットで注文するフードデリバリー(食事宅配)の利用者が増え、それに伴いトラブル相談も増えています。

事例1

フードデリバリーで届いた料理が注文したものと違うが、返金できないと言われた。

事例2

フードデリバリー専用アプリで配達先を地図上のピン(印)で指定したが、位置が違うと言われ配達されなかった。返金してほしい。

解説

フードデリバリー専用アプリを利用した食事宅配の主な仕組みは以下の通りです。

- ①フードデリバリー専用アプリをインストールし、名前や電話番号、決済方法などを入力し、利用規約に同意してアカウント登録をする
- ②配達先を指定する
- ③掲載された飲食店の中から料理を選んで注文し、配達料や手数料などを含めた代金を決済する
- ④アプリ運営事業者と契約している配達員が注文店から食事を受け取って登録した配達先へ届ける。

フードデリバリー専用のアプリは、運営事業者が定めた利用規約や利用方法に沿って利用する必要があります。配達トラブルは運営事業者の問い合わせ先へ申し出るのが原則ですが、注文品と配達品が異なる場合、運営事業者は料理の準備や配達に立ち会っていないため、注文者側が証拠を示す必要があります。

一方、大幅な遅配や非配達の場合は、利用規約に返金を求められる規定があることが一般的ですが、配達先の住所が正しく伝わらずに配達されなかった場合の対応は別です。注文者は注文時に配達先住所を正確に入力し、地図上にもピンを正確に付ける必要があります。ピンが正確な位置でなかったことが原因であれば返金対象と判断されない可能性がありますので注意してください。

トラブル回避のためには注文前に利用規約などを十分に確認し、注文時には配達先の建物の特徴など補足情報を入力する、受け取るまでは配達員からの連絡に必ず対応できるようにしておくなど、配達員への配慮も大切です。

情報提供者

国民生活センター相談情報部 上野 純子

番外編

家庭菜園

家庭菜園では多くの種類を栽培するので、それぞれの特性に合わせた土壌管理が必要です。今回は「連作と輪作」、「酸度」を紹介します。

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

表1 野菜休載年数

休載年数(目安)	連作障害の出にくい野菜	カボチャ、タマネギ、ニンニク、サツマイモ
	1、2年	キュウリ、ネギ、ホウレンソウ、ラッカセイ、ジャガイモ
	3、4年	インゲンマメ、サトイモ、ナガイモ
	5、6年	トマト、ハクサイ、ゴボウ
	7年以上	スイカ、ナス、エンドウ

平野暁「作物の連作障害」(農文協、1985年)より引用、一部改変

表2 酸性に強い野菜と弱い野菜(例)

種類	酸性への対応性	pH(目安)
スイカ、ジャガイモなど	酸性に強い	5.0～5.5
インゲンマメ、スイートコーン、ダイコン、サツマイモ、サトイモなど	酸性にやや強い	5.5～6.0
キュウリ、トマト、ナス、エンドウ、キャベツ、ブロッコリー、ニンジンなど	酸性にやや弱い	5.5～6.5
ホウレンソウ、アスパラガス、タマネギ、ゴボウなど	酸性に弱い	6.0～7.0

藤原ら「新版土壌肥料用語事典」(農文協、1998)などより作成

図1 診断キット



土の酸度を調べる診断キット(図1)や、土に直接差し込んで測定する土壌酸度測定器があります。石灰資材を過剰に与えると微量要素の吸収を妨げる恐れがあるため、測定値に応じた石灰資材を施します。施用量は土壌の種類によって異なりますが、一般的にpHを1上げるには粒状の苦土石灰では1㎡当たり150～200gです。なお、石灰資材は窒素肥料や窒素分の多い堆肥と一緒に施すと、アンモニアガスが発生し、窒素分が逃げてしまいます。そのため石灰資材と窒素肥料を同時に与えてはいけません。種まきや植え付け2週間前に石灰資材をまいてよく土と混ぜておき、1週間前に化成肥料と堆肥を施用します。

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。

アヅミン

腐食酸を主成分とした土壌改良材でもある肥料です。土壌の地力を高めたり、肥料の効果を高めたり、向上させたりする効果があります。

牛糞堆肥(ニューコンポ)

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。※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

11月号の答え

ブ	ン	カ	サ	イ
セ	イ	チ	ヨ	ウ
ト	ン	マ	ツ	カ
ユ	ウ	モ	ウ	ゲ
リ	ク	サ	リ	シ
カ	ゴ	ギ	ツ	シ
モ	ミ	ジ	ト	キ
メ	キ	コ	ウ	ブ

応募総数268人 正解者数265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

「冬はつとめて」とは、枕草子の一節。冬の朝のキラリッ!とした空気は嫌いじゃないし、霜が降りた景色の美しさにハッとすることもあられるけれど、寒いものは寒い!今日も布団の魔力にあらがって、やっとこさ起き、ストーブに火をつける。「これを『いとをかし』と感じる清少納言、さては朝が強いタイプか!？」と独り言。

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか? ヒント:新年を迎えてからの3日間です

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

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)1月末日必着
(メールの場合)1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)

クロスワードパズル

夕テのカギ

- ② メレンゲを作るときに使う道具
- ⑥ 鍋料理の締めにも使う麺
- ⑧ 晴れかなあ、雨かなあ
- ⑨ 牛、豚、鶏のものがよく流通しています
- ⑩ 令和8年の干支です
- ⑪ 歯ブラシにつけます
- ⑮ 自分の兄弟姉妹の息子
- ⑯ ダルメシアンは——模様の犬です
- ⑳ 書初め大会で——に選ばれた
- ㉑ 受験生が空欄に書き込んでいくもの
- ㉒ 単位はアンペアです

ヨヨのカギ

- ① 正月に食べる、モチ入り汁物といえ
- ② どら焼きに挟み込まれているもの
- ③ おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
- ④ 交差——、及第——
- ⑤ 右手が——、という人が多数派です
- ⑦ 本を読み終えること
- ⑩ ガラガラとのを洗います
- ⑫ 旅立つ人の——に駅のホームまで行った
- ⑬ ワラや木やレンガの家を建てる童話があります
- ⑭ 漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- ⑰ 椅子のこと。ロッキング——
- ⑲ アルカリと混ぜると中和します
- ㉑ 焚くとよいかおりが広がります

みなみかぜ

みなさまからのお便りをご紹介します

- 里芋を作っておられる、久保田孝之さんの背の高さ程の大きな立派な里芋にびっくりです。1株から20〜40個ほどの小芋や孫芋が、収穫出来るとはすごいです。(高砂市 足立さん)
- JA そうー私も園場で「デカッ!」って言うちゃいました!二次元コードを読み込んでぜひ動画もどうぞ。まるで、ジブの世界です。
- 里芋の茎の高さにビックリ!!買って、芋煮を作ります。(高砂市 長尾さん)
- JA 芋煮は、山形VS宮城のバトルがあるそうです。しょうゆベースと味噌ベース、具材も違うようですが、私はどっちも好き!という結論に至りました。
- 今年は里芋に水が少なかったようで、とても小さいのしかできませんでしたが、やはり谷水がいいようなので、来年はがんばります。(加古川市 稲田さん)
- JA サトイモは生育盛りの夏に雨が少なく、減収が著しいと資料にもあります。農作物の水管理は大事!
- 「新嘗祭献穀」の記事が良かった。皇室行事なので、遠い世界のことだと思っていたが、まさか加古川市で献納する粟が作られていたとは全く知りませんでした。新嘗祭を身近に感じるようになりました。農家、JA兵庫南、県、市の皆さん、ご苦労様でした。(加古川市 安田さん)
- JA 農家さんや、自治体、各都府県と協力し、目標に向かって頑張れたことは、非常に大きな経験となりました。
- 「栽培のコツのコナールは非常にわかりやすく、毎号楽しみにしています。また読んでから、本号の水菜のように週末に準備を整えてすぐに取り掛かれるような野菜を取り上げているのも良いですね!思い当たったが吉日。この三連休で、大きめのプランターを購入して取り掛かりました。(播磨町 池田さん)
- JA ミズナ、ホウレンソウ、コマツナなど、青物と呼ばれる野菜は、栽培期間も短く、やり直せるとのこと。大きなプランターなら、アレもコレも夢が広がります。
- お金のギ・モンが為になりました。丁度、同じ悩みを持っていたので、助かりました。(加古川市 西村さん)
- JA JAT(加古川市)サポートセンター 明石・加古川では、個別相談会などもしています。ぜひ、ご利用ください。
- 見切り品で買ったプチトマトの苗が、寒くなってきた今頃になって、実が沢山ついています。失敗と思ってましたが何とか収穫できそうです。
- JA 昨年は秋になっても暑かった…。神さんのプチトマトにとっては、ラッキーだったのかも。
- 野菜の栽培法が楽しみ。家庭菜園を楽しんでいる。冬場の野菜菜園は何か良いのか、悩んでいます。(播磨町 宮内さん)
- JA ふぁ～みんSHOPで「ダイコン安いから、フリ大根にしよう」と思い付くように、種や苗の売り場が「これだ!」と作りたくなる野菜があるかもしれません。
- 今が旬のサトイモのレシピがあるので、ぜひ、スープグラタンを作ってみたいです。今までは、和風の物(煮物やお汁)しか作ってないので。
- JA 先生のレシピを、目からウロコがポロンポロン落ちていきます(笑)。(加古川市 柴田さん)

★ 魚座 [2.19～3.20生まれ]

望んでいた方向へと歩み出すことができる。決意を持って事に当たります。助けになってくれる人も近くに

♊ 水瓶座 [1.20～2.18生まれ]

上昇運です。順を追うように整っていくので流れに任せて。周囲の言葉に耳を傾けるとチャンスをつかめます

♈ 山羊座 [12.22～1.19生まれ]

とてもパワフルな主役運。周囲への影響を意識して動きましょう。大きな成果を得られます。出会いを大切に

♐ 射手座 [11.23～12.21生まれ]

高め安定運。心配事が解消へと向かいます。おいしいものを食べて活力アップ!季節限定のメニューを楽しんで