

ぐりんめーる



わが家の
アイドル
さいだ みゆう
⑤ 濟田 実優ちゃん 7歳
あやみ
⑥ 彩心ちゃん 4歳
ゆうあ
⑦ 結愛ちゃん 2歳

09

- 02 特集
第1回 JA海部東アートギャラリー
【めり絵部門】作品発表
- 04 トピックス
- 06 営農情報みどりのページ
鉢物の冬の管理について
- 07 あなたもチャレンジ!家庭菜園
畑仕事に便利な農具 快適で楽しい作業するために
- 08 ねっとワーク 海部東
- 10 クロスワードパズル
- 10 野菜もの知り百科
- 11 JAからのお知らせ



発行/海部東農業協同組合 編集/総務部 本店/〒496-0005 津島市神宇町字中町15 TEL 0567-23-7311 FAX 0567-23-7355 申込み先 検索 E-mail: info@ja-amahigashi.or.jp

サンマのカレー煮



新鮮食材で楽しくクッキング

●茨城県笠間市にある「天晴(旧キッチン晴人)オーナーシエフ永井智一

材料(3人分)

生サンマ(頭、尾、わたを取り3等分に切り薄塩を振って1時間ほど置いておく)

薄力粉	適宜		
トマト(大きめの角切り)	2個		
セロリ(筋を取って乱切り)	1本		
ミョウガ(千切りして水にさらす)	2個		
ニンニク	1片		
タカノツメ	1本		
オリーブ油	大さじ3		
(合わせ出し汁)			
水	200ml	みりん	小さじ2
A カレー粉	小さじ1	酢	小さじ2
顆粒だし	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
料理酒	大さじ2	塩	小さじ1/2

作り方

- 1 サンマに薄力粉を薄くはたき、フライパンにセロリ、トマト、タカノツメ、ニンニクと一緒に並べ、上からオリーブ油を回し掛ける。
- 2 ①を強火にかけ、サンマの両面が焼き上がったたら、Aを入れ強火のままふたをして煮る。
- 3 ②の煮汁が少し残るまで煮詰め火を止め、皿に盛り付け、上にミョウガをのせて出来上がり。

おたより

私は、家庭菜園を生懸命にいますので「ソラマメ」の連作除け等が大変参考になりました。

【あま市 S・Oさん】

参考にしていただき、ありがとうございます。連作障害にならないように、畑を4〜5カ所ほどにゾーン分けし、毎年違う科目の野菜を植えるようにします。

野菜もの知り百科の「サツマイモ」が、とても良かったです。これからも楽しい記事を、お願いします。

【あま市 E・Oさん】

編集後記

11月に入り、農作業に適した気候になってきました。コロナ禍で家庭菜園や貸農園に関心が高まるなか、農業体験をした人達の作業前後の唾液成分を解析して比較すると、農作業が一定のストレスを軽減させ、幸福度を増加させる効果がある事が、JA全中と関連機関の研究により科学的に実証されました。土に触れ、自然の香りに囲まれて行う作業にはアグリヒーリング(農による癒し)効果があるそうです。

スポーツをしたり、音楽を聴いたり、読書をしたりとストレス解消法はいろいろありますが、たまには家族で農作業をしてみてもいかがでしょうか。

【K・M】

楽しく読んでいただき、ありがとうございます。「サツマイモ」は、薩摩国から江戸に伝わったため「薩摩芋」という事を、私は知りませんでした。

コロナ禍で健康診断が大切との特集を読み、増々健康管理をする事に気をつけて、毎日を過ごしていきたいです。

【大治町 K・Hさん】

コロナ禍以前から、特定健診や各種がん検診の受診状況は約半数の人が未受診となつていますので、年に1回は健康診断に行きましょう。





大治町 Y・Kちゃん



あま市 S・Yちゃん



あま市 I・Oくん



あま市 R・Gちゃん



津島市 Y・Oちゃん



あま市 A・Aくん



あま市 M・Aくん



あま市 Y・Tくん



大治町 N・Hちゃん

JA AMAHIGASHI ARTGALLERY

第1回 JA海部東 アートギャラリー

【ぬり絵部門】作品発表

今年度のぐりーんめーる5月号から募集を開始しました『JA海部東アートギャラリー』につきまして【ぬり絵部門】の作品発表を行います。子ども達が頑張って色塗りした作品の数々を、ぜひご覧ください。

みほん

みほん

ぬり絵のみほん

ぬり絵のみほん

ちゃんとみほん通りにぬり絵ができたかな？



あま市 A・Hちゃん



あま市 S・Aくん



あま市 K・Mちゃん



あま市 Y・Mくん



あま市 R・Sくん



あま市 T・Mちゃん

皆の個性が感じられる作品がたくさんで拙者達も感激でござる!

数多くの作品を投稿していただき誠にありがとうございました!

TOPICS 3 愛知のお米をより深く知ろう 神守小学校で出前授業を開催



パンフレットを用いて子ども達へ説明

当JAは、9月30日に津島市立神守小学校で出前授業を行いました。当日は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため2部に分かれて、5年生86名が参加しました。出前授業では、稲垣経済部長が子ども達に対して「JAあいち経済連」のパンフレットを用いて、愛知県の風土や気候が農業に適していることや田んぼが洪水や土砂崩れを防ぐ役割を持つ事に加え、愛知県的主要な水稲銘柄等について説明しました。また、子ども達からも日本と外国のお米の違いや稲作を行う上での苦労や作業について、幅広い内容の質疑が積極的に行われ、職員が分かりやすく返答しました。

稲垣経済部長は「出前授業を受けて、愛知の農業に興味を持っていただき、地元産の農産物をたくさん食べて農業を応援してください」と話していました。

TOPICS 4 CS(顧客満足度)の向上のために CS改善ミーティング

当JAは、ご利用されるお客様に対する満足度向上のために、定期的に金融渉外職員でCS(顧客満足度)改善ミーティングを取り組んでいます。今回は、9月28日に神守支店の金融が行った取り組みを紹介いたします。

当日は、目標として設定した「お客様に、より親しみを持ってもらい、ファンを増やすにはどうすべきか」についてグループディスカッションを行い、職員間で現状の問題点や改善策について、日々の業務を振り返りながら、意見を出し合い議論しました。また、最後に下半期へ向けた目標を、それぞれがポスター用紙に書き出しました。今回議論された内容は、お客様の満足度向上のために、支店内で情報共有を行います。

長尾総務課長は「当JAを利用される全てのお客様にとって、心地よく安心して利用していただくために、今後もCS改善に努めていきます」と話していました。



CS改善のために職員同士で意見を交換

TOPICS 5 甚目寺支店 お客様の利便性向上のために登録キャンペーンを開始



お客様へ登録キャンペーンの紹介

甚目寺支店は、10月1日より窓口にて「JAネットバンク」及び「JA共済Webマイページ」の登録キャンペーンを開始しました。

キャンペーンは、11月30日までの期間中に各サービスに登録されたお客様に対して、JAオリジナルグッズを贈呈します。また、登録の際には職員が手厚くサポートを行います。各サービスは、パソコンやスマホ等からアクセスする事で、「JAネットバンク」では、残高照会や入出金明細照会他にも、公共料金やローンの繰り上げ返済等の手続きができます。「JA共済Webマイページ」では、現在の契約状況の確認や住所・電話番号の変更手続き等ができます。

立松支店長は各サービスは、お客様にとって大変便利です。この機会に、ぜひとも登録をお待ちしています」と話していました。

TOPICS 6 オンリーワンな作品制作を目指して 編み物教室を開催

女性部七宝支部は、10月4日に七宝支店の会議室で編み物教室を開催し、部員14名が参加しました。編み物教室は、毎月第1・3月曜日に開催され、部員達が制作途中の作品等を持ち、講師から編み方や制作手順のアドバイス等の指導が行われます。当日も、部員達が一人ずつ、講師と共に作品の図面を確認しながら、制作に関するアドバイスを受けました。また、部員同士でもお互いの作品を確認しあったり意見交換も行われ、自分だけの作品制作に向けて、各々が創意工夫を行いました。

部員達は「皆と作品について意見交換したり、講師から制作に関するアドバイスを受けたりする事で、自分だけのオンリーワンな作品を目指したいです」と話していました。



講師(左)から編み方を学ぶ部員(右)

TOPICS 1 あま市が行うアマノギフト事業等にJA海部東のPB商品を提供



▶当JAのPB商品「かぶとまい」「あまの雫」

当JAは、あま市が行うアマノギフト事業及び米寿向けカタログギフト事業に、PB(プライベートブランド)商品である新米の「かぶとまい」と甘酒「あまの雫」の提供を行いました。

この事業は、あま市が市民と市内事業者を支援する事を目的として行われます。昨年度も、当JAはアマノギフト事業へPB商品を提供しており、大変好評をいただきました。今年度は、アマノギフトの応募者に対して、七宝・美和・甚目寺支店で使用できる「かぶとまい10kg引換券」を送り、米寿向けカタログギフトの応募者に対しては「かぶとまい5kg」3袋と「あまの雫」2本を配達します。

稲垣経済部長は「新型コロナウイルスの中で日々を送る皆様にとって、当JAのPB商品で生活を支援させていただけると幸いです」と話していました。



かぶとまい10kg引換券(見本)



戦国かぶとくん

TOPICS 2 子どものうぎょうきょうどうくみあい ジャガイモ定植とサツマイモ収穫体験

経済部は、9月25日に越津町の圃場で「JA海部東子どものうぎょうきょうどうくみあい」のジャガイモ定植とサツマイモ収穫体験を開催し、27名の子ども達が参加しました。

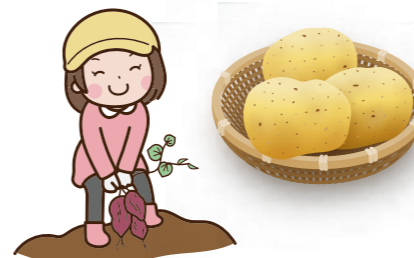
当日は、最初に当JA職員が子ども達へ定植と収穫の注意点等の説明をしました。子ども達は真剣に耳を傾け、説明された事を踏まえて土にまみれながら定植と収穫を行いました。サツマイモの収穫は、子ども達がスコップを使い、保護者もいっしょになって楽しみながらたくさんサツマイモを掘り起こしました。定植したジャガイモは、2月頃に収穫を予定しています。今回は、新型コロナウイルス感染症対策として3つの班に分かれ時間をずらして行いました。稲垣経済部長は「定植と収穫の体験は、子ども達にとってよい経験になったと思います。今後の活動も楽しんでほしい、農業へ興味を持つきっかけにして欲しい」と話していました。



▶サツマイモを掘り起す子ども達



▶ジャガイモの種芋を定植





あなたもチャレンジ! 家庭菜園

畑仕事に便利な農具 快適で楽しい作業にするために

園芸研究家
成松 次郎



営農情報 みどりのページ

鉢物の冬の管理について



海部農林水産事務所
農業改良普及課
新井 聡

農具はかつての「村の鍛冶屋さん」が、農作業の用途や土質に適した形に作り上げた道具です。そのため地域によって形状がさまざま。そろえておきたい代表的な農具を紹介します。

【土起こし作業】(図1)

荒れた畑は土が固く締まり、草の根がはびこっています。このような畑を起すには、備中鍬(ぐわ)か唐鍬(ぐわ)を使います。備中鍬は3、4本の爪に分かれ、粘土質の畑でも土離れの良い刃型で、芋の掘り起こしにも重宝します。唐鍬は1枚の細身で肉厚の刃で、頑丈なので荒起こしに向きます。

スコップは土を運ぶ、穴を掘る、堆肥・肥料を土と混ぜる等に使い、先のとがった剣先スコップは穴掘り作業に、先が平らな角スコップは運ぶ、混ぜる作業に適しています。

【畝立て作業】(図2)

平鍬(くわ)は1枚の刃が付き、耕す、整地をする、溝を掘る、畝を立てる、土寄せする等ほとんどの作業がこれ1本でできます。平鍬の背側や側面を使って、整地作業もできます。長さや重さが体や体力等に合った物を選びましょう。農具を一つ選ぶとすれば、万能の平鍬です。また、効率良く整地作業をするには、熊手のようなレーキを使います。土中の雑草の根等も除去できます。最後に、畝をきれいに仕上げるには、板切れ(端材)を使い、表面をならします。

【除草、土寄せ作業】(図3)

草刈りには、片手鍬(ぐわ)、ホーとも呼ばれる半月形や三角形の軽量の鍬があります。柄が長く立ち姿勢で作業ができる三角鍬(ぐわ)は、土寄せ、溝切りにも使えます。

草刈りには平鎌を使います。伸びてきた草を片手でつかみ、鎌先を地際から手前に引いて切断します。のこぎり鎌は、堅い草を刈るのに向いています。

図1 土起こし作業



図2 畝立て作業

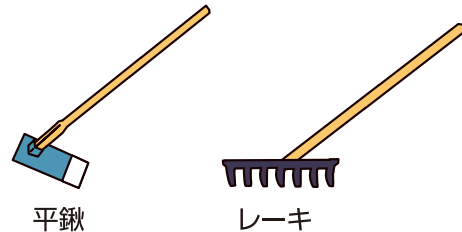
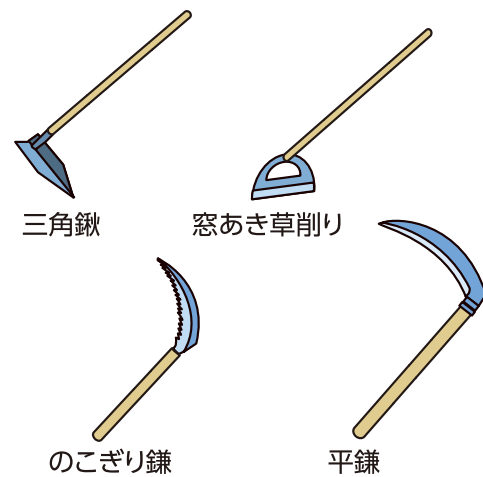


図3 除草、土寄せ作業



晩秋を迎え日に日に気温が下がってきます。この時期に出回るシクラメン、ポインセチアの鉢花や、これまで戸外等で管理していた観葉植物、多肉植物を長く楽しむために、冬に向けた管理を行いましょう。

鉢花

Q シクラメン

- 置き場所 10°Cから15°Cで暖房の風の当たらない、明るい室内で管理してください。
- 水管理 水を与えすぎると根腐れを起こします。鉢土の表面が乾いてきたら、鉢底から水が流れ出るまで与えます。
- 花後の手入れ しおれた花、黄色くなった葉を球根に近いところから、ひねりながら抜き取ります。長く花を咲かせるには、液肥を1週間に1回、固形肥料を2か月に1回与えます。中央に葉が茂ってきたら、蕾を中央に寄せ、中心の葉から順番に外側の葉に引っ掛けるように葉組みをします。



Q ポインセチア

- 置き場所 10°C以上で暖房の風の当たらない、明るい室内で管理してください。
- 水管理 水を与えすぎると根腐れを起こします。葉が下がっているのは根腐れ気味で、葉が巻き始めたら乾かしすぎです。
- 施肥 冬の間は肥料を与えません。



観葉植物

- 置き場所 低温性のドラセナ、シダ類は3°C以上、中温性のポトス、パキラは5°C以上、高温性のアンズリウム、サンスベリアは10°C以上の室内で管理してください。ドラセナ、パキラ、サンスベリアは室内の日当たりの良い場所に置いてください。
- 水管理 乾かし気味で管理してください。
- 施肥 冬の間は肥料を与えません。



多肉植物

- 置き場所 多くの種類があるので、その種類に合わせた管理が必要です。冬に生育するメセン類は、初霜の前には室内の日当たりの良い場所に取り込んでてください。春秋に生育するセンペルビウムは、戸外に置いたままでも構いません。
- 水管理 乾かし気味で管理してください。冬に生育するメセン類は、鉢土の表面が乾いたら与えます。
- 施肥 基本的に肥料は与えませんが、冬に生育するメセン類は開花後、肥料を少量与えます。



ねっとワーク 海部東

わが家の アイドル

さいだ
済田

みゆう
実優ちゃん (7歳) 左下

ゆうあ
結愛ちゃん (2歳) 中央上

あやみ
彩心ちゃん (4歳) 中央下



大治町堀之内 済田 実さん ご家族

- 好きな食べ物はなんですか?
実優ちゃん: フルーツ 彩心ちゃん: フルーツ
結愛ちゃん: パン
- 好きな遊びはなんですか?
実優ちゃん: うんてい 彩心ちゃん: お絵描き
結愛ちゃん: ジャングルジム
- 両親からお子様へ一言
姉妹で仲良く、元気に育ってね。

なかよし ペット紹介

ももちゃん (12歳・メス) トイプードル 右
はなちゃん (7歳・メス) ビションフリーゼ 左

津島市下切町
かたのさか はじめ
片野坂 肇さん 宅



- 飼いはじめたきっかけは?
ももちゃんはペットショップで出会い、はなちゃんは友人のブリーダーの所で出会いました。2匹とも一目惚れだったので、運命的な出会いでした。
- 可愛いと思う仕草は?
ももちゃんとはなちゃんは、とっても甘えん坊なのでいつも膝に乗ってきてくれるのが、とても愛らしいです。
- ペットにひとこと
これからも皆で、仲良くお散歩やお出かけを楽しもうね♪

大治支店 金融渉外・LA(ライフアドバイザー) 紹介

■どんな仕事を担当していますか
お客様のニーズに最適な金融・共済商品の提供・相談を、承っております。

■皆さんに伝えたい事
利用者の方にとって、良いと思う事は積極的にご案内させていただきます。「知らなかった」や「教えてくれればよかったのに」といった事態が起きない事が一番だと考えています。ぜひとも、私達を呼んでください。

■支店長からのメッセージ
今年度から大治支店の渉外職員に、金融渉外担当が一人加わりました。この5人に金融や共済の事を、何でも気軽に相談してください。



▲ 近藤寿洋 ▲ 大杉康之
▲ 矢田万由香 ▲ 杉本里美 ▲ 恒川尚美

令和3年産『新米』かぶとまい発売!

当JA窓口にて、『新米』である令和3年産かぶとまい(品種:あいちのかおり)の販売を開始しました。粒が大きくあっさりとした食感が特徴であり、香るように芳醇な味わいをぜひお楽しみください。

JA海部東
売上No.1!

海部東管内で
栽培

5kg 1,800円
10kg 3,400円

※価格は税込になります。
※表示価格は配達価格です。持ち帰りの場合
5kg 50円、10kg 100円の値引きをいたします。
※配達は、当JA管内(津島市東部・あま市・大治町)に限ります。



新米の味を、
ぜひとも
体感してください!

ご購入は当JAの窓口にて!

雨天時の農作業に関する講習と秋冬野菜の作付

9月8日の農業塾では、雨天の際に農作業を行う場合の注意点について講義が開催されました。内容としては、雨水が圃場に溜まると土壌がぬかるみ深い溝もできやすくなるため、野菜の根を傷つけたり、泥が野菜に触れたりする事が病気の発生につながる等の解説がされました。雨天の際は、極力農作業を避ける事が重要になります。圃場では、ピーマンやオクラ等の収穫と撤去を行いました。また、撤去後は秋冬野菜の栽培に向けて、苦土石灰を散布して土壌改良をしました。



▲ 圃場へ苦土石灰を散布

9月22日の農業塾では、圃場で秋冬野菜の定植・播種及びシカクマメの収穫を行いました。定植・播種については、事前に農薬散布が施されたキャベツやハクサイ等の野菜苗を、アブラムシが寄り付きにくい銀マルチを張った畝に2列で定植し、カブやダイコンは1か所に4粒ほど播種しました。また、ジャガイモを畝に軽く置いて白マルチを被せるだけの浅植えて定植しました。この方法には、土寄せ等の作業が不要となる利点があります。



▲ 定植・播種を行う塾生達

いきいき 農業塾

JAからのお知らせ

グリーンプラザスタッフ募集

仕事内容	レジ・商品陳列・掃除等
条件	シフト制で土曜・日曜・祝日出勤可能な方(水曜定休日)
時給	①平日955円 ②土曜・日曜・祝日965円
勤務地	グリーンプラザ (津島市我原町字郷東48番地)
勤務時間	8:30~15:30まで(応相談)

詳細につきましては、平日の9:00~17:00までの間に下記の連絡先へお問い合わせください。
問い合わせ先: JA海部東 本店 総務部(担当:長尾・石原)
TEL (0567) 23-7311

令和3年度の年金相談会について

令和3年度の年金相談会は、開催支店を移しながら毎月開催しています。なお、相談会は予約制となりますので、相談をご希望の方はご利用の支店窓口にて、ご確認ください。

●12月から2月の開催日程は、以下の通りです。

令和3年12月17日(金)	9:30~12:00	七宝支店
	13:30~16:00	神守支店
令和4年 1月14日(金)	9:30~16:00	美和支店
2月18日(金)	9:30~12:00	甚目寺支店
	13:30~16:00	大治支店

※相談を希望される方は、あらかじめ各支店にお申込みください。
※当日ご来店の際、年金手帳・年金証書・以前のお勤め先やその期間がわかる資料等をお持ちいただくに便利です。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止・変更する場合がございます。
※ご来店の際は、マスクの着用等の感染防止対策にご協力ください。

JAの無料税務相談日

開催日/令和3年12月7日(火)
場所: 営農センター(住所/津島市我原町字郷東47番地)
問い合わせ先: 経済部 資産管理課
TEL (0567) 23-7333

☆秘密厳守 ☆税理士が相談に応じます。
☆無料税務相談は予約制となっています。
相談を希望される方は、お問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止・変更する場合がございます。
※ご来店の際は、マスクの着用等の感染防止対策にご協力ください。

「あいちの食と農の未来」キャンペーン

JAでは、愛知県内の生産者と消費者を繋ぐ「県産県消」を新たに掲げた取り組みを行っています。当JAのホームページ上で、「あいちの食と農の未来」をテーマとした特集を公開しており、クイズキャンペーンも開催していますので、ぜひともご覧ください。

JA愛知厚生連からのお知らせ

《看護学生募集》

安城市、江南市、豊田市にあるJA愛知厚生連の看護専門学校につきまして、看護学生募集を行います。下記の要項を確認していただき、皆様からの出願をお待ちしております。

3学校共通募集要項(一般入試)

- 募集学校 安城市 更生看護専門学校
江南市 愛北看護専門学校
豊田市 加茂看護専門学校
 - 試験日 令和4年2月2日(水)
 - 出願期限 令和4年1月4日(火)から25日(火)
 - 募集人員 各40名(推薦・社会人入学試験を含む)
 - 奨学金と金制度があり、看護師国家試験受験資格も得られます。
 - 卒業後は、JA愛知厚生連の病院に勤務できます。
- ※詳細は下記のQRコードを参照して、各看護専門学校ホームページでご確認ください。



○更生看護専門学校

〒446-0026 安城市安城町東広畔47-1
TEL(0566)76-3420



○愛北看護専門学校

〒483-8086 江南市高屋町大松原137
TEL(0587)51-3350



○加茂看護専門学校

〒470-0343 豊田市浄水町伊保原654-1
TEL(0565)43-5101



共済からのお知らせ

JA共済
まだ登録されていない方はご登録を!!

Webマイページ
ご登録キャンペーン

契約内容の確認が簡単に!
24時間365日、いつでも
スマホやPCから確認が可能に!

Webマイページの登録をするだけで! 抽選2,400名様に

PRESENT 1 豪華賞品が当たる!

さらにチャンス! かんたん応募! その場でもらえるデジタルクーポン!

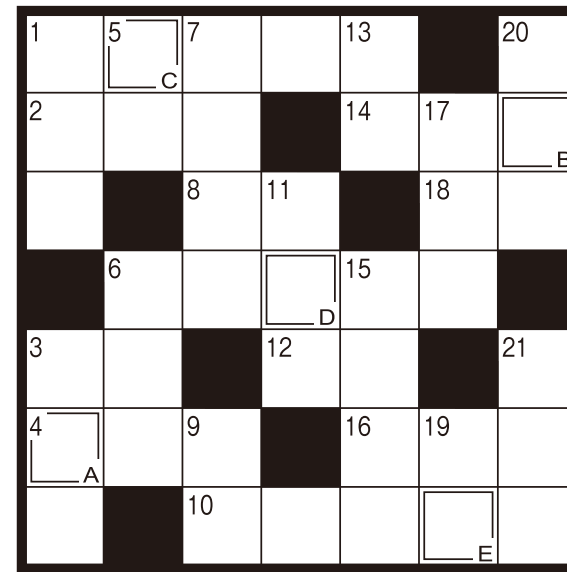
PRESENT 2 全員必ず! デジタルクーポンがもらえる!

PRESENT 3 抽選10,000名様に! デジタルクーポンが当たる!

《決議事項》理事会だより とき: 令和3年10月26日(火) ところ: 本店 役員会議室

今回は、決議事項はありませんでした。

クロスワードパズル



Q. 二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

ヨコのカギ

- 別名は甘藷(かんしょ)。大学芋の材料です
- せき止めに良いといわれるバラ科の果実
- エックスとゼットの間
- 〜はあざなえる縄のごとし
- 酢、しょうゆ、みりんを合わせて作ります
- おでこに手を当てて測る事も
- 搾り汁から黒糖が作られます
- 海の〜、山の〜を
- ふんだんに使ったごちそう
- プレゼントに掛けて結びます
- 東の空が明るくなってくるころ
- さなぎや幼虫から成虫になる事

タテのカギ

- メダカもタイもサメもこれ
- みそ汁によく入れる海藻といえは
- 水面に糸を垂らして楽しみます
- 紙幣や硬貨を入れます
- 鶴は千年、亀は〜
- バナナの木は、
本当は木でなくて〜なのだとか
- 鳥が羽ばたかせるもの
- 林より木が1本多い
- 葉が黄色く色づく街路樹
- 〜がびょうぶに上手に〜の
絵を描いた
- だんだん深まって冬に向かいます
- 11月3日は〜の日。国民の祝日です
- 画家・ムンクの代表的な作品

10月号の答え

A B C D E F
タイクサイ



- *二重マスA~Eの文字を順に並べた言葉が答えです。
- *応募は、1人はがき1枚または、FAX(0567)23-7355で下記の要領で送ってください。
- *締め切りは、令和3年11月30日(火)(消印有効)
- *正解者の中から抽選で5名の方に上記の品をプレゼントします。
- *ご応募いただいた方の個人情報(住所・氏名・年齢・電話番号)は、本当の目的以外には使用しません。

〒496-0005 津島市神守町中町十五番地
JA海部東本店
クロスワード係行

1 答え ○○○○○○
2 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
3 あなたの感想を
JAへの意見は? 住所・氏名・年齢
職業・電話番号

11月号のプレゼント



野菜の知り百科

ハクサイ

(アブラナ科アブラナ属)
● 土壌医・藤巻久志

ハクサイは日本で昔から作られてきた野菜と思われがちですが、実際は日清・日露戦争で中国大陸に出征した兵隊が持ち帰った種子が始まりです。時代劇で長屋のおかみさん達が井戸端でハクサイを洗う様子が映っていたら、時代考証が間違っています。

ハクサイは英名でチャイニーズキャベツというように原産地は中国で、カブとパクチョイの自然交雑からできたと考えられています。種子は遺唐使の時代には日本に入っていたはずですが、定着しなかったのはアブラナ属の野菜だからです。ほとんどのアブラナ属は他家受粉で、周りにバナナが咲く畑では、他のアブラナ属と容易に交雑し、品種独自の形質を維持できません。

ハクサイには結球、半結球、非結球の3種類があり、最も多く流通しているのは結球タイプです。結球ハクサイの品種純度を保つため、大正時代に宮城県・松島で隔離栽培・採種が開始され、戦前には同県が日本一の産地になりました。

昭和時代のハクサイの用途は漬物用が大きな比重を占めました。今、漬物は買う時代になり、漬物だるもない家庭がほとんどです。それでもハクサイは淡泊な味を生かし、鍋物、炒め物、みそ汁の具等に幅広く使われています。サラダにすればボリュームがあり、簡単で安価です。

ハクサイの大部分は水分ですが、ビタミンCやカリウム等を多く含んでいます。ビタミンCは風邪の予防に、カリウムは塩分を排出する作用があるので高血圧予防に役立ちます。

小家族が増え、ハクサイ、ダイコン、スイカ等の大型野菜はカット売られるようになりました。それらのミニ野菜も開発されています。ハクサイは半分や4分の1にカットされても成長が続くので、芯が膨らんでいきます。膨らみが目立つ場合は、鮮度が落ちています。ミニハクサイを丸ごと使い切るのも一つの選択肢です。

