

グリーンめーる



Ⓜ 松下 和來くん 4歳
Ⓛ 蒼波くん 1歳

- 02 特集 肥料の価格が値上がりしています
- 04 トピックス
- 06 営農情報 みどりのページ
 - 「ハクサイダニ」の生態と防除
- 07 あなたもチャレンジ! 家庭菜園
 - カラシナ ピリッとした辛みを楽しむ
- 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



Rose

マコモタケとカキのもろみそ焼き

Enjoy cooking!



材料(1人分)

- マコモタケ.....1本
- カキ.....5粒
- もろみそ.....大さじ1
- 料理酒.....適宜
- 塩.....少々
- しょうゆ.....少々

作り方

- 1 マコモタケは元の白い部分の堅い皮をピーラーでむき半分に割る。
- 2 カキはよく水洗いし、熱湯で30秒ほどゆでざるにあげ水気をよく拭きボウルに入れ、もろみそ、しょうゆとあえておく。
- 3 180度のオーブンで、料理酒をかけた塩を振ったマコモタケを5~6分焼き、いったん取り出してカキをのせ、さらに3~4分焼き上げ出来上がり。



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)オーナーシェフ永井智一

おたより

「母の日」に鉢花を買ったりしますが、みどりのページを読んで花の種類ごとに管理方法に違いがある事が知れて、良かったです。

【あま市 K・Kさん】

プレゼントされた鉢花は、少しでも長く楽しみたいですね。鉢花の管理方法の参考にしていたらと幸いです。

時間のある時に、お手軽な家庭菜園に挑戦したいです。試行錯誤を繰り返すのも、楽しみの一つです。

【あま市 H・Yさん】

色々な事を調べて挑戦する事で、良い結果が得られた時は感動も格別ですね。ぜひとも本誌を参考に、挑戦してください。

落花生の栽培に関する記事を読んで、参考になりました。今年は、栽培に挑戦してみたいです。

【大治町 E・Tさん】

落花生は、茹でてでも煎っても美味しいですね。品種も多様にありますので、好みに合った品種を栽培してみてください。



編集後記

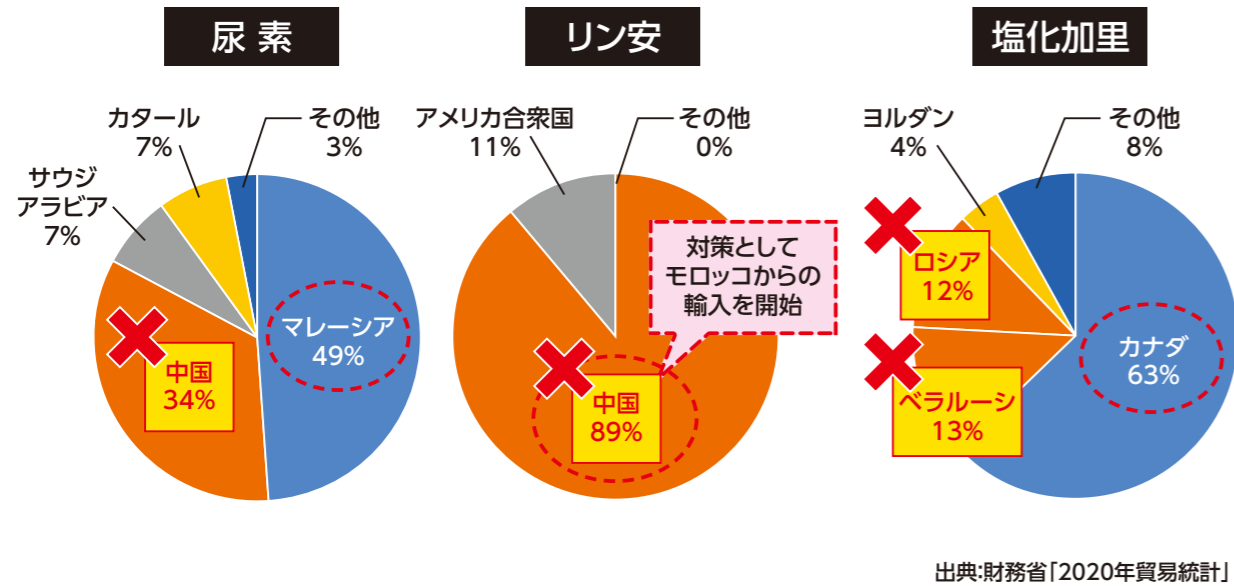
梅雨の季節となり、天気予報から目が離せない時期になってきました。この季節になると、アジサイの花が咲く頃となり、雨が降りながらも青色やピンクに咲き誇る花の姿は目の保養になります。アジサイの花は、植えられた土壌の性質によって花の色が変わる事をご存じでしょうか。土壌が酸性の場合は青色で、アルカリ性の場合はピンク色になります。これは、アジサイに含まれる成分が土壌の性質に反応する事による物なのですが、植えられた場所によって色が変わる様は、とても興味深いです。アジサイは、花の色によって「花言葉」の意味も変わる花ですので、好みの色が出せるように鉢植え等で挑戦して、贈り物にする事も素敵だと思います。

【K・Z】

POINT 2

中国やロシア等産出国における肥料原料の輸出規制や国際情勢により、**肥料原料の調達が難しく**なっています

●日本における肥料原料の輸入先割合 (赤丸はJAあいち経済連の輸入先)



※ JAグループでは、引き続き、調達先の変更等により原料の確保に努めます

POINT 3

JAグループ愛知では、農家組合員様からの予約注文に基づき**肥料の安定供給に努めます**

- 原料価格の更なる急騰等により、改定後の価格よりも値上げせざるを得ない場合があります
- 納品時期の調整や使用原料の変更等が発生する場合があります。また、ご注文に対応ができない場合があります

※ご不便・ご迷惑をおかけする事がありますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

その他、ご不明な点等がございましたら下記の連絡先までご連絡ください。



JA海部東 営農センター 生活課 (0567) 23-7322



肥料の価格が値上がりしています

コロナ禍やロシアによるウクライナ侵攻を原因とした経済活動の混乱等により、食料生産に不可欠な燃料や肥料、飼料等の価格が高騰しています。このような背景の中で、JAグループとして営農継続や経営安定のために必要な対策を講じるように、国や県へ要請を行いました。また、当JAとしても組合努力により、現行の価格を維持できるよう努めてまいりましたが、価格の維持が困難な状況となりました。

当JAは6月1日(水)から肥料の価格改定を行いました

当JAで例年行っている秋冬肥料農薬の取り纏めを7月の組合員訪問時に行う予定をしております。

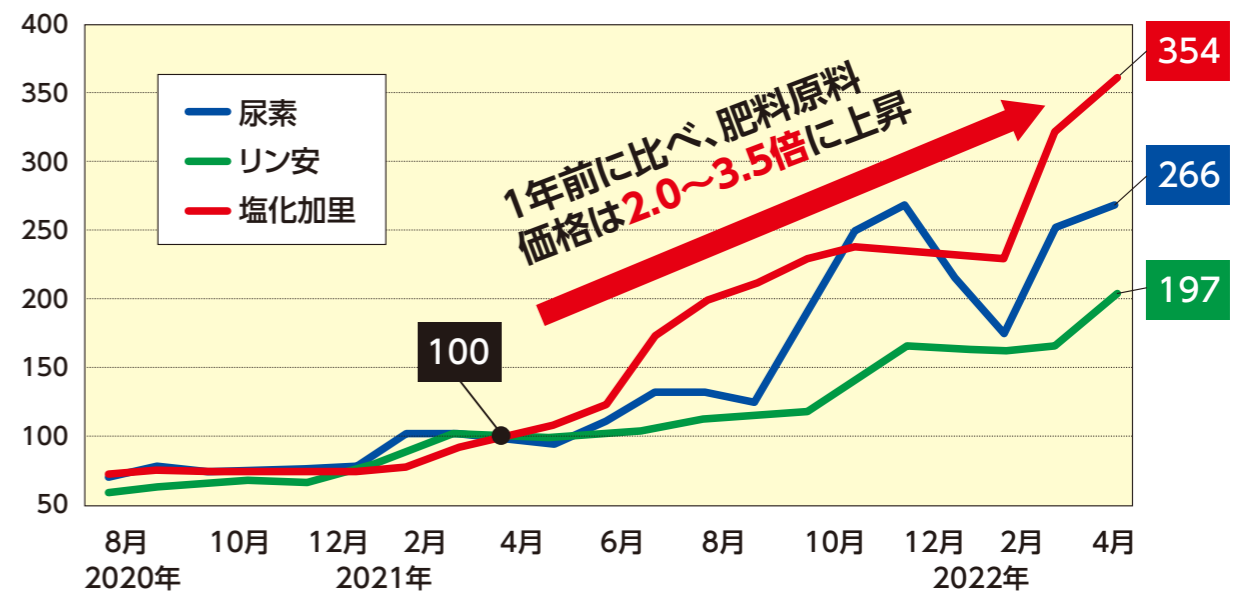
改定後の価格より値引きした予約価格による販売を行いますので、この機会にぜひともご注文ください。

肥料の価格上昇に伴う背景とJAグループの取り組み

POINT 1

穀物需要の上昇等から、肥料の需要が高まっており、**世界的に肥料原料の価格が大幅に上昇**しています

●肥料原料の国際市況 指数(2021年4月を100とした場合の推移)



MONTHLY TOPICS

TOPICS 3 チューリップで彩り豊かに 七宝支店美化活動



色鮮やかなチューリップの様子

七宝支店は、支店の美化活動の一環として、駐車場内にある花壇にチューリップを植え、4月上旬に満開の花を咲かせました。
 チューリップは、12月中旬に5色225個の球根を植え、3月上旬から蕾が膨らみ始め、下旬から見頃を迎えました。
 来店されたお客様からも好評で、今後赤シソや色鮮やかな美がなる夏野菜の栽培に加え、秋にはサツマイモも収穫できるように取り組む予定です。
 松浦支店長は「コロナの影響により外出を控える中、来店されたお客様に少しでも喜んでもらえるような支店になるよう取り組んでいきたいです」と話していました。

TOPICS 4 なの花の会 再出発にむけ折鶴に想いをこめる



折鶴の制作に取り組む役員

当JA助け合い組織「なの花の会」は、4月18日に営業センターにて本部役員会を開催しました。当日は、総会を企画開催する事や、今年度の活動予定について話し合いをしました。
 なの花の会は、「コロナの影響により活動を制限していましたが、徐々に再開する事となり、再開にあたって、まず折鶴を制作しました。折鶴には手先を使う事で脳の効果もあり、利用者のコロナ禍での衰えを回復し、これから元気に活動できるように考えられました。
 コロナ収束や戦争終結への願い、医療現場への感謝等、利用者それぞれの想いを込められた折鶴は千羽鶴へと仕上げ、病院へ寄贈する予定です。
 渡邊会長は「昨年度は満足な活動ができませんでしたが、様々な思いを込めて制作した折鶴を起点に、再出発に向かいたいです」と話していました。

TOPICS 5 あま市花き園芸組合 品評会にて賞を受賞



◀ 受賞された作品達



◀ 観葉植物の鉢植え体験をする子ども

あま市花き園芸組合は、5月7日に海南こどもの国で行われた海部苗木花き展示品評会に作品を出品し、組合員の牛田幹男さんは海部苗木花卉生産組合連合会長賞を、木村亮祐さんは海部東農業協同組合長賞を受賞しました。
 また、5月7日と8日には同会場にて花や観葉植物の即売会が行われ、母の日に向けたカーネーション等の販売や、子どもが観葉植物を鉢植え体験できる花育教室等のイベントが行われたため、来場する多くの方で賑わいました。
 来場者の方は「品評会で受賞された作品は一段と綺麗で見惚れてしまいました。また、花が安く販売されていたので、思わず買いたくしていました」と話していました。



MONTHLY TOPICS

TOPICS 1 日頃のご愛顧に感謝して 春の大特価セール



店舗の様子



グリーンプラザは、4月16日から22日にかけて春の大特価セールを開催しました。
 開店前から管内で採れた安くて新鮮な野菜を求めて、多くのお客様が列をつくりました。また、ナスやトマトやピーマン等の苗が並び、夏野菜の栽培に向けた準備のため買い求めるお客様も多くみえました。
 セールでは、肥料や味噌・醤油、海苔・乾物に加え、JA海部東管内で収穫したお米「かぶとまい」や、4月のみ限定販売のお米「富富富」等、人気のお米が通常価格よりお値打ちに販売されました。
 城店長は「愛知県産コシヒカリやハツシモ、富山県産コシヒカリは引き続き6月30日まで特別セールを行いますので、是非お買い求めください」と話していました。

TOPICS 2 暖かな陽気に包まれ 春の展示即売会を開催



お客様は「いつも楽しみにしています。今後も、定期的に開催してもらえると嬉しいです」と話していました。
 お客様は「いつも楽しみにしています。今後も、定期的に開催してもらえると嬉しいです」と話していました。



美和支店(4月18日、19日)



大治支店(4月21日、22日)



七宝支店(4月25日、26日)



カラシナ ピリツとした辛みを楽しむ

成松 次郎
(園芸研究家)

カラシナ(芥子菜)はアブラナ科の不結球菜類で、ピリツとした辛みのアリルイソチオシアネートは、食欲増進と殺菌効果を示します。栄養成分として、ビタミン類、ミネラルを多く含む緑黄色野菜です。カラシナはやや冷涼な気候に適し、夏の暑さに弱いものの、寒さには強い野菜です。そのため秋まきし、秋～冬取りが一般的です。

【品種】 日本各地に固有の品種があり、山形青菜(山形)、山潮菜(福岡)、島菜(沖縄)等。また、葉が柔らかい「セリフォン」(サカタのタネ)、赤紫に色づく「コーラルリーフブルーム」(タキイ種苗)、ちりめん状の「グリーンフリル」(トキタ種苗)等があります。

【畑の準備】 植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて、深く土を耕しておきます。1週間前に畝幅60～70cm、幅15～20cmの溝を掘り、この溝1m当たり元肥として化成肥料(NPK各成分10%)100g程度と堆肥2kgを施して土を戻し、くわでまき床が平らになるようならしめます(図1)。

【種まき】 溝全体に2cmくらいの間隔に種まきします(図2)。なお、苗作りをする場合、9cmポリ鉢に5～6粒まき、間引きして本葉5～6枚の苗に仕上げます。

【間引き】 じかまきでは、1回目は本葉2～3枚時に株間5～6cm、2回目は本葉5～6枚時に株間10cmくらいに間引きます。その後、1株おきに若取りし、残された株で大株取りもできます。初めから大株取りを狙う場合は、株間を20cmくらいにします(図3)。

【管理】 大株取りでは、追肥として年内と年明けに、1回当たり畝の長さ1mにつき化成肥料を50gくらい与えます(図4)。厳寒期の冬取りでは、霜による葉傷みを軽減するために不織布をべたがけすると良いでしょう。

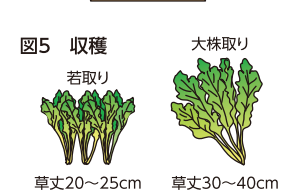
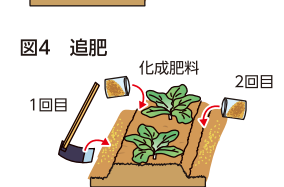
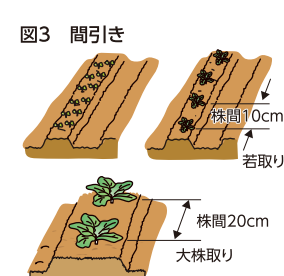
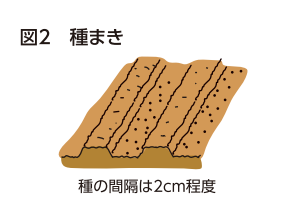
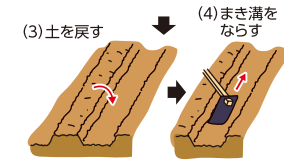
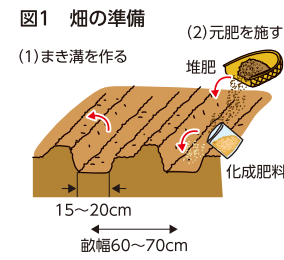
栽培カレンダー

月	7	8	9	10	11	12	1	2	3
冷涼地	●	●	■	■					
中間地		●	●	■	■				
暖地			●	●	■	■			

● 種まき — 生育 ■ 収穫

【病虫害防除】 アオムシ、コナガにはゼンターリ顆粒水和剤(BT剤)等で防除します。なお、種まき後は防虫ネットや不織布のべたがけをして、害虫の食害を防ぎましょう。

【収穫】 草丈20cmくらいの小株から収穫(若取り)を始め、大株取りでは草丈30～40cmで株元から刈り取ります(図5)。



成瀬 裕久
(海部農林水産事務所
農業改良普及課)

「ハクサイダニ」の生態と防除



被害

秋冬野菜のハクサイ、ダイコン、コマツナ、シュンギク、ホウレンソウ等の生育が次第に悪くなり、加害された葉は、灰色から銀白色となつてしおれたり、縮れたりします。芯部が加害されると成長が止まり、そのまま枯れる事もあります。ハクサイ等では結球内部にまで被害がでます。主に12月と3月に被害が多くなります。

農薬で他の害虫を防除している場合、ほとんど被害は見られません。しかし、前作で被害があった畑で農薬による防除が行われなかった場合、年によっては大発生して大きな被害がでる事があります。



【写真1】 被害を受けたホウレンソウ

生態(どんな害虫なのか?)

「ハクサイダニ」は、その名のとおりダニの一種(ハシリダニ類)です。成虫は、黒い胴体に赤紫色の脚を8本持ちます。大きさは、1mm程度なので肉眼でも確認できます。一般的なハダニ類とは異なり、晩秋から春先に発生が多くなり、特に暖冬や雨の少ない年に多く発生します。晴れた日の昼間は葉陰に隠れている事が多く、曇天や朝夕に活発に活動します。

卵は、楕円形・橙赤色で、暑い時期は土中で休眠し、10月頃からふ化します。主に11月から4月に活動し、この期間中に1～2回世代交代します。成虫は5月頃に一度死滅しますが、卵が土中に残って次作の発生源となります。このため、前作で被害のあった畑では、再び被害の出る危険があります。



【写真2】 吸汁するハクサイダニ

防除

「ハクサイダニ」に登録のある農薬は限られています。このため、耕種的防除を徹底して発生を防ぐ事が重要です。特に前年に被害のあった畑では、対策を徹底してください。

(1) 周囲の除草を徹底する

「ハクサイダニ」は多くの種類の植物に寄生します。周囲の雑草にも生息している可能性が高いので、除草を徹底しましょう。

(2) 被害株や収穫残さを処分する

被害株や収穫残さは「ハクサイダニ」の餌となり、卵が産みつけられて次の発生源となります。放置しないで、速やかに処分しましょう。

(3) 夏場に太陽熱消毒を行う

夏場に土中で休眠している卵を防除するため、ハウス栽培の場合は夏場にハウスを閉めきる方法が有効です。露地栽培の場合もビニルを被覆して蒸し込み、土中にある卵を防除します。

※農薬の使用に当たってはラベルの表示事項を守るとともに、周辺への飛散防止に努めましょう。

わが家の アイドル

まつした
松下

わく
和來くん (4歳) 中央

あおば
蒼波くん (1歳) 左下

あま市七宝町伊福
まつした こうじ
松下 貢二さん ご家族



🎤 **好きな食べ物はなんですか？**

和來くん：うどん、ポテト
蒼波くん：うどん

🎤 **好きな遊びはなんですか？**

和來くん：レゴブロック
蒼波くん：アンパンマンの絵本の読み聞かせ

🎤 **両親からお子様へ一言**

何歳になってもお互いを思いやれる、そんな兄弟になってね！

クローズアップ コミュニティ

すずき
鈴木

なおみ
直美さん (71歳)

あま市金岩

1枚の折り紙から連鶴を制作

🎤 **連鶴とは何ですか？**

三重県桑名市の無形文化財で、1枚の和紙から複数の鶴を繋げて折る技術です。

🎤 **連鶴を制作するのに大変な事は何ですか？**

1枚の紙で作るので、鶴と鶴がちぎれて離れてしまわないか、常にドキドキです。60cm四方の1枚の和紙を使用して、100の鶴を繋げて折る「百鶴」という作品もあり、制作するのに最低4日ほどかかりました。

🎤 **百鶴とはどんな出会いでしたか？**

小さな頃から折り紙が好きで、連鶴に興味を示していたところ、知人から「百鶴」の作り方が載った連鶴の本「桑名の千羽鶴」を譲り受けたのがきっかけです。

🎤 **うれしかった事は何ですか？**

海外へ行った際、その場で折り紙を折ってプレゼントすると、凄く喜んでくれた事です。



甚目寺支店 共済 紹介

☑️ **どんな仕事を担当していますか**

共済窓口にて生命共済や建物更生共済や自動車共済等、各種ご加入やご変更の手続きのお手伝いをしています。

☑️ **皆さんに伝えたい事**

只今、自動車共済お見積りキャンペーンやWebマイページのご登録キャンペーンを実施しています。是非この機会にご来店お待ちしております。

☑️ **支店長からのメッセージ**

4月より窓口担当が1人代わり、新しいメンバーで対応させていただいております。お客様のニーズに合った保障を提案し、安心をお届けできるよう努めて参りますので、いつでもお気軽にご相談ください。



▲ 左から 高田 彩、山田 晃江、三輪 基幹

はつらつ 女性部

初夏の花を取り入れて アレンジフラワー教室を開催

美和支部は、5月10日に美和支店の会議室でアレンジフラワー教室を開催し、部員18名が参加しました。

アレンジフラワー教室は、フラワーショップ「フローリストほうかえん」から講師を招き、毎月第2火曜日に開催しています。

当日は、講師から部員達へ作品を制作する手順が説明された後、トルコキョウ等の初夏の花を使いながら、時折アドバイスを受けて作品の制作に取り組みました。作品は、部員達それぞれの感性により、剪定方法や花の配置等で表現が違い、個性が感じられる作品となりました。

部員達は「緑が綺麗に映えて、これからの季節にぴったりな作品ができました」と話していました。



作品制作に取り組む部員達

時代に即した活動を行うために 女性部本部役員会を開催

女性部本部は、4月12日に営農センターで本部役員会を開催し、本部役員9名と事務局3名が出席しました。

当日は、協議事項として5月に開催を予定している女性部通常総代会や、支部の活動であるヨガ教室や料理講習会等について協議を行いました。通常総代会については、昨今の新型コロナウイルス感染症の状況を鑑みて書面開催にて行うと共に、初の試みとして総代会資料を当JAのホームページ上で公開する取り組みを行うため、役員達は事務局から実際に資料等を閲覧する手段等を確認しました。また、チャリティーバザーについても今年度は開催を予定しており、商品の回収方法等について話し合われました。

担当職員は「部会として活発な活動を行えるように、新しい取り組み等は積極的に取り入れたいです」と話していました。



スマホから総代会資料を確認する役員達

農業に関する知識を身につけよう「令和4年度JA海部東農業塾」を開講

当JAは、4月27日に「令和4年度JA海部東農業塾」の入塾式を行い、今年度は男性14名、女性6名の合計20名が入塾しました。

講師は、昨年に引き続き営農担当職員が勤め、農業塾では講義(座学)と圃場実習(畑)により野菜栽培の技術習得を図る事を目的としており、3月までに月2回程度、合計22回の講義と中間管理作業を行う予定です。

当日は、本店の会議室で入塾式と農業塾に関する説明

が行われた後に、定植を行う前の土壌作りや畝の作り方の注意点等を学びました。また、圃場では畝に設置された黒マルチに等間隔で穴をあけながら、夏野菜の苗の定植と苗を風から保護するための行燈の設置を行いました。

講師を勤める職員は「農業塾で多くの事を学び、野菜作りを楽しんで欲しいです」と話していました。

いきいき 農業塾



苗の定植と行燈の設置を行う塾生



苗の定植を教わる塾生



今年度入塾の塾生

J A からのお知らせ

パート職員募集のお知らせ

～子育てと両立しながら勤務できる明るい職場です～

仕事内容	金融等 窓口業務
勤務地	神守支店、七宝支店、伊福支店、美和支店 甚目寺支店、大治支店（応相談）
休日	土・日・祝・年末年始（有給休暇あり）
時給	955円～（勤務条件・経験等により）
勤務時間	9:00～15:00まで
待遇	各種社会保険完備・制服寄与・ 交通費支給（条件により）

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



組合員イントラをご利用の会員様へ

平素は、当JAをご利用いただき誠にありがとうございます。このたび、組合員イントラの配当金通知書へ組合員資格を表示する予定でしたが、システムの更新が遅れており、表示できない状況となりました。

そのため、配当金通知書につきましては、従来通り紙様式で発行させていただきますので、何卒ご了承ください。

肥料農薬共同購入注文書の取り纏めについて

平素は、当JAをご利用いただき誠にありがとうございます。例年、**支部回覧で注文を取り纏めていた肥料農薬共同購入注文書**につきまして、**今年度より注文書を職員が配布**いたします。つきましては、下記の日程で配布を予定いたしますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

- 秋冬肥料農薬 7月の組合員訪問時
- 春夏肥料農薬 12月の組合員訪問時

JAの無料税務相談日

開催日/令和4年7月5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。



2023年カレンダーへ掲載する 季節の絵手紙募集について

平素は、当JAをご利用いただき誠にありがとうございます。当JAが発行する2023年カレンダーに掲載を行う季節の絵手紙を、皆様から募集いたします。採用された方には、素敵な景品をプレゼントさせていただきますので、下記の概要を確認の上で奮ってご応募ください。

●募集期間：令和4年9月30日(金)まで

【応募・問い合わせ先】

〒496-0005 津島市神守町字中町15番地 TEL(0567)23-7311

JA海部東本店 アートギャラリー 係

①作品のタイトル ②作品の説明

③住所、氏名、年齢、職業、電話番号

上記の事項を記入のうえ、ご応募

ください。

※各支店の窓口で直接提出も可能です。

【注意事項】

※全ての作品に対して、掲載を行えない場合がございます。

※応募作品の返却はいたしかねます。ご了承ください。

※公序良俗に反する作品は、お控えください。

※採用された場合は、事前に掲載する内容(住所、氏名等)について確認の連絡をさせていただきます。

※ご応募いただいた方の個人情報は、カレンダーの制作及びプレゼントの発送の目的以外には使用しません。



2022年のカレンダー

令和4年度の年金相談会について

令和4年度の年金相談会も、開催支店を移しながら毎月開催いたします。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。

●7月から9月の開催日程は、以下の通りです。

7月15日(金)	9:30～15:30	神守支店
8月23日(火)	9:30～12:00	美和支店
	13:30～16:00	甚目寺支店
9月21日(水)	9:30～15:30	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と便利です。

※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。

【決議事項】理事会だより

とき：令和4年5月31日(火)
ところ：本店 役員会議室

- (1) 貸出金条件変更の承認について
- (2) 第27回通常総代会資料「協同のあゆみ」について
- (3) 遊休資産の処分方針について
- (4) 総代選挙 選挙管理者等の選任について
- (5) 職員夏季特別手当の支給について
- (6) 令和3年度 独立監査法人の監査報告書について
- (7) 令和3年度 監事監査実施報告書及び監査報告書について
- (8) 令和4年度 みのり監査法人の監査報酬額について
- (9) 令和4年度 みのり監査法人との監査契約締結について

以上の項目が承認可決されました。

ヨコのカギ

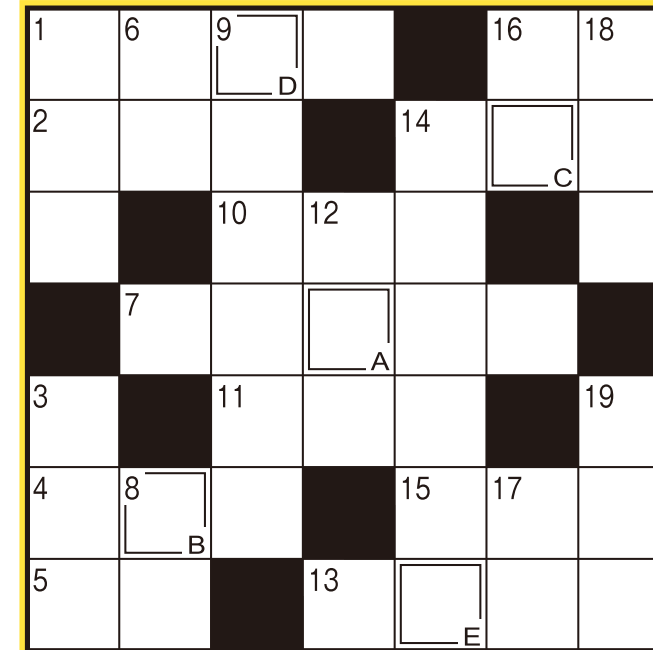
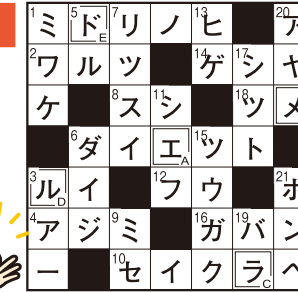
- 1 虹の七色の一つ。赤の隣です
- 2 役者が立つ所
- 4 アメリカに行く事を漢字で表すと
- 5 とげに覆われた海の幸
- 7 「佐藤錦」「ナポレオン」等の品種があります
- 10 出番前の出演者が支度をする場所
- 11 ジョン・ウエインやゲイリー・クーパーは——劇で活躍しました
- 13 賞与とも呼ばれます
- 14 多くの星が集まってできています
- 15 おなかの上で貝を割る動物
- 16 生産量日本一は長崎県。特に茂木の物が知られている果物

タテのカギ

- 1 1人用がシングルなら2人用は
- 3 作物のテンサイは、——ダイコンとも呼びます
- 6 かまぼこの土台にします
- 8 唇に差す物
- 9 最高学府に通う人々
- 12 2022の百の——の数字は0です
- 14 賭博師、ばくち打ちの事
- 16 ビールやジャムを詰めます
- 17 ——サラダ、——サンド、——マヨネーズ
- 18 大福とかようかんとか。水無月(みなづき)というのがあります
- 19 いろいろな具をトルティーヤで挟んで作ります

5月号の答え

A B C D E
エメラルド



- 二重枠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4年6月30日(木) (消印有効)
- 正解者の中から抽選で5名の方に下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は、プレゼントの発送及びご要望等にお答えするための目的以外には使用しません。

〒496-0005
JA海部東本店
クロスワード係
津島市神守町中町15番地

1 答え
2 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
3 あなたの
住所・氏名・年齢
職業・電話番号

6月号のプレゼント



ライオン チャーミーマジカ
セレクションギフト

クロスワードパズル

Q 二重枠の文字をA→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

野菜もの知り百科

トウガン (ウリ科トウガン属)

●土壌医・藤巻久志

西瓜(スイカ)、南瓜(カボチャ)、胡瓜(キュウリ)、越瓜(シロウリ)、糸瓜(ヘチマ)等、ウリ科の野菜には漢字の読みが面白い物が多くあります。トウガンは冬瓜と書きまますが、冬に取れるからではなく、夏に収穫して冬まで貯蔵できるのでこの名前が付きました。生育適温25～30度の高温性で栽培期間も長いので、夏が短い寒地(年平均気温が9度未満の地域)での栽培は難しいです。栽培が盛んな亜熱帯(同18度以上)の沖縄では「シブイ」ともいい、「シブイ」の4と「トウガン」の10で4月10日を「とうがんの日」にしています。トウガンの原産地は東南アジアの熱帯で、中国には3世紀ごろに伝わり、種子も消炎や利尿等の薬として利用されていました。日本には5世紀ごろに伝わり、奈良時代には食されていたという木簡があります。

品種には大玉系(10kg程度)、中玉系(5kg程度)、小玉系(1～2kg)があります。果形は長楕円(だえん)形と丸形があり、「長トウガン」は70cm以上の果長になります。大玉系のカット売りもされていますが、近年は小家族でも一度に使い切れる小玉系が人気です。

未熟の多くのトウガンの果皮には、触ると痛い程度の産毛が生えていて、熱すにつれて産毛は落ちていきます。完熟するとブルーム(果粉)という白い粉を吹きます。ブルームはキュウリやブドウ等にも発生し、人体には無害です。キュウリと同じように、艶々のブルームレストウガンもあります。

果実の95%は水分で、カリウムやビタミンCを多く含みます。カロリーも低く、ダイエットにも向く野菜です。皮とワタを除いた部分を利用します。果肉は柔らかく、淡泊な味なので、昆布やかつお節等のだしがよく染みます。体温を下げる働きもあり、豚肉との料理を食べると夏バテ防止になります。

