



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

- 02 特集 実りの秋!「国産」を食べてみませんか?
- 04 トピックス
- 06 営農情報 みどりのページ
 - 海部地方の郷土の味 ~豆腐~
- 07 あなたもチャレンジ! 家庭菜園
 - 小松菜のトンネル栽培 寒さでうま味が増加
- 08 ねっとワーク 海部東
- 10 ご意見・ご要望のコーナー
 - 野菜もの知り百科
 - クロスワードパズル
- 11 JAからのお知らせ

わが家のアイドル

きむら ゆうり
木村 祐璃くん 9歳[㊞]
 みあ
美葵ちゃん 6歳[㊞]
 こうすけ
洸祐くん 3歳[㊞]

今月のプレゼントはこちら!



ご自宅でレトルトを温めるだけでまるでカフェにいるような気分が味わえます。

●カニのビスク ●クラムチャウダー ●韓国風チゲ ●梅としその和風ポロネーゼ ●レモンチーズクリームソース ●カッテージチーズ入りトマトバジルソース ●ルーロー飯 ●ガバオライス

NKおうちカフェ 8食セットを2名様にプレゼント! 詳しくは10ページをチェック!

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



サンマとマイタケの炊き込みご飯

材料(4人分)

- サンマ.....2尾
 - ショウガ(千切り).....少々
 - 米.....300g
 - だし昆布.....1枚
 - マイタケ.....200g
 - 塩.....適宜
- A
- 水.....270ml
 - 料理酒.....大さじ1と1/2
 - しょうゆ.....大さじ1
 - 塩.....小さじ1/2

作り方

- 1 サンマは頭と尾、内臓を取り除き半分に切って塩焼きにする。
- 2 米を研ぎ20分ざるあげしてから、炊飯器にAの材料を合わせ、研いだ米を20分浸水する。
- 3 炊飯器にだし昆布を入れ、その上に①のサンマと小房にしたマイタケ、ショウガをのせ炊飯する。
- 4 炊き上がったらサンマと昆布を取り出し、サンマの中骨を取り除き炊飯器に戻し、混ぜ合わせて出来上がり。



編集後記

残暑がいつまで続くのだろうか、天気予報のチェックを欠かさず行っているうちにあっという間に10月へ入りました。今年、8月、9月と局地的な大雨や日照りの影響で農作物への被害が深刻になってきており、これも気候変動の影響なのでしょう。地球環境の今後がどうなっていくか心配しています。過ごしやすく穏やかな時期がどんどん短くなっているように感じますが、最近、ようやく朝晩は心地よい秋風を感じるようになりました。秋は何をするにも適した季節です。読書をしたり、紅葉を楽しんだり、自分で調理して旬の食べ物を味わったり、お店で旬の食べ物を味わったり・・・、太ってしまいそうです。ごしやすい気候なので、食べすぎ呑み過ぎに注意しつつ、四季の変化を楽しんでいきたいと考えています。

おたより

各支部の活動が見れるのが、良いと思います。 [津島市 K.Sさん]

「夏野菜でサラダを楽しもう」が、とてもためになりました。レシピをたくさん載せていただけると大変助かります。 [あま市 S.Yさん]

編 意見ありがとうございます。毎日の献立はどうしてもマンネリになりがちになるので、新しいレシピを食卓に出せると嬉しいですね。今後も、定期的に料理関係の特集は考えていきたいです。

編 ペットの紹介記事を読んで、息子の家でも犬を飼い始めました。私は、今まで犬をあまり好きではありませんでした。今ではとてもかわいいです。

編 ペットを飼う事で、気分が改善しストレスが減り、家族の会話も増え癒し効果があるといわれています。我が家にもペットがいますが、かわいくて仕方がありません。ぜひわんちゃんを楽しんでください。



子どもたちの食の未来のために。 「国消国産」を進めよう。

おいしくて安全・安心な日本の「食」を、いつまでも食べたい。それを実現するのが、「国消国産」です。これは「国民が必要として消費する食料は、できるだけその国で生産する」という考え方です。もっと「国産」を食べれば、もっと「国産」が増えています。食料品売場で「国産」を選ぶ。外食でも「国産」食材を使っているお店を選ぶ。現在の日本の食料自給率は38%、およそ6割を輸入に頼っています。私たちの身近な行動が、「国産」を押し上げる力となって、日本の農業を元気にしていきます。

「国消国産」の実践は、SDGsにも貢献!

海外で生産されたものを日本で食べるには、船や飛行機を使って、長距離輸送をするため、たくさんのCO₂が排出されます。でも、国内、特に住んでいる場所から近いところで生産されたものを食べると、CO₂の排出量を少なくすることができます。つまり、「国消国産」は、日本の農業を応援するだけでなく、SDGsの実現にも貢献できるということです。



国民が必要として消費する食材は

できるだけその国で生産する



住んでいる場所の近くで生産されたものを食べる場合



海外で生産されたものを食べる場合



さあ、「国消国産」を実践しよう!

「国産」を食べて応援キャンペーン実施中

食べて応援 その1
JA直売所に3回来店してスタンプをGet!
47都道府県とおきの
3,000円相当の農畜産物・加工品が
合計14,100名様に当たります!

期間 2023年10月1日~11月30日

地域の新鮮でおいしい野菜や果物などが並ぶ全国約1,700店舗のJA直売所に行こう!

※一部実施していないJA直売所もあります。

詳しくはこちら



<https://www.asahi.com/ads/nogizaka46ja/kokusyokokusancp23/>
※9月19日からご覧いただけます。

食べて応援 その2
おいしい秋を、お得に。
今がチャンス!
送料をJAグループが負担します!
お客様の送料負担なし

期間 2023年10月1日~11月末日

※規定数に達した場合、早く終了することがあります。

JAタウンには、おいしい「国産」がいっぱい



おいしい日本と暮らそう
JAタウン
JA全農の産地直送通販サイト

ご注文はこちら



<https://www.ja-town.com/shop/e/ekokusho/>
※10月1日からご覧いただけます。

10・11月は国消国産月間



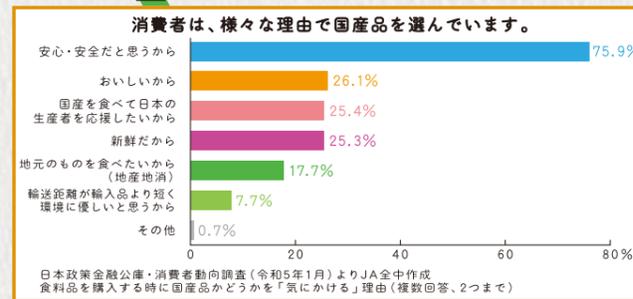
実りの秋! 「国産」を食べてみませんか?



「国産」を食べると、いいこと、いっぱい。 あなたは、いくつ思い浮かびますか?

「国産」の農畜産物は、「おいしい」「安全・安心」「新鮮」はもちろんですが、「国産」を食べることで、「家族に」「日本に」「世界に」「農業に」たくさんいいことがあります。日本の農業を応援し、未来の子どもたちに「食」をつなぐために、「国産」をもっと食べて、もっといいこと、広げていきませんか。

みんなが「国産」を選ぶ理由はこちら。
あなたは、いかがですか?



農業に必要な資材の価格が上がっているのに「国産」農畜産物の価格は、あまり変わっていない!?

いいこといっぱい「国産」ですが、農業の現場では、肥料、家畜のエサ、燃料や流通コストが上がり続けています。一方、それらの増えた分が、国産農畜産物の価格に適正に反映できていません。このままだと、日本で農業を続けていくことができなくなってしまうかもしれません。今、私たちにできることは、「国産」を食べて応援することではないでしょうか。

食料自給率 約4割

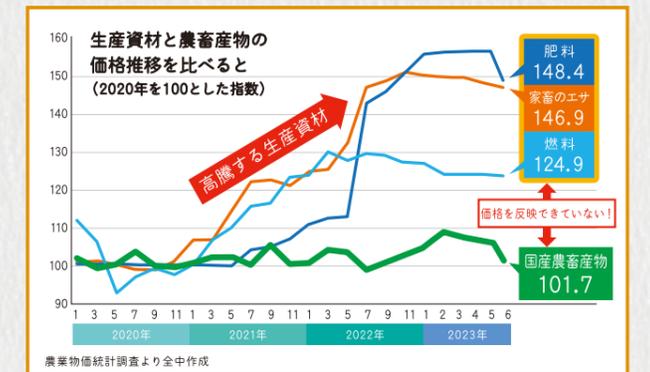
家族に、いいこと
・おいしくて新鮮で安全・安心な食事を実現
・未来の子どもたちに「食」をつなぐ

日本に、いいこと
・食料自給率アップ
・田んぼのダム機能などで防災
・和食文化や伝統芸能を継承

「国産」を食べると、いいこと、いっぱい。

世界に、いいこと
・輸入によるCO₂排出が減る
・SDGsに貢献
・途上国の食料を奪わない

農業に、いいこと
・日本の生産者を食べて応援
・地域の活性化に貢献
・多様な生き物を育む



食欲の秋は、「おいしい」がいっぱい!

実りの秋は、食欲の秋。様々な食材が旬を迎える季節です。スーパーや直売所などでお買い求めの際は、品種や産地にも注目して、お気に入りを探してはいかがでしょうか? 「国産」を食べて応援する方法は、3ページをチェックしてみてください。

JAグループサポーター 林修



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

TOPICS 4 美和東小学校・篠田小学校 秋冬野菜の播種体験



美和東小学校3年生

美和支店は、9月4日と8日に農業クラブが行う「学童農業体験」に協力しました。4日は、美和東小学校の3年生48名がダイコンとカブの種まきを行い、2年生42名は種馬鈴薯の植付、8日に篠田小学校の4年生87名が種馬鈴薯の植付を行いました。

当日は、初めに農業クラブ員が子ども達にダイコンやカブの播種の方法や種馬鈴薯の植付け方について説明をしました。その後、子ども達は農作業に取り組みました。子ども達は、普段では見慣れない種子や芋に興味を示しながら、農業クラブ員の説明を思い出しつつ農作業を楽しみました。子ども達は「通学団で毎日畑の前を通るので、自分で植えた野菜の成長を見るのが楽しみです」と話していました。



美和東小学校2年生



篠田小学校4年生

TOPICS 5 焦らず冷静な対応を 甚目寺支店が防火訓練を実施

甚目寺支店は、9月7日に駐車場で防火訓練を行いました。当日は、(有)長谷川防災から火災発生時の消火を行う際の消火器の使い方について指導を受け、実際に消火器を使用して訓練を行いました。加えて、消火器はあくまでも初期消火であり、火が天井まで昇る場合は避難を最優先して行動して欲しいと説明されました。また、火災報知機の説明と、避難誘導灯の場所や、火災が起きた場合の自分の役割を再度確認しました。職員は「今日の訓練の経験を活かし、実際に火災が起きた場合は焦らず冷静に対応したいと思います」と話していました。



消火訓練をする職員

TOPICS 6 大治町のモロヘイヤ 出荷のピークを迎える



モロヘイヤを積み込む部会員

大治町モロヘイヤ部会は、例年6月から9月にかけてモロヘイヤを出荷し、8月頃に出荷のピークを迎えます。今回は、8月23日に八ツ屋の出荷場で行われたモロヘイヤの出荷作業を紹介します。取材当日は、部会員が大治町八ツ屋の出荷場にモロヘイヤを搬入し、合計で250箱を運送会社のトラックへと積み込みました。モロヘイヤは大治町の特産品であり、茎の部分も柔らかく葉と一緒に美味しく食べられるのが特徴です。また、今年は8月前半まで日照りの影響もあり出荷量が低迷していましたが、8月中旬からは雨が降ったため、出荷量も増加しました。部会員は「暑い夏が続く、食欲の無い時もありますが、そんな時こそ栄養価の高いモロヘイヤを食べて、夏を乗り切りたいです」と話していました。

TOPICS 1 災害を想定した訓練 あま市総合防災訓練に参加



倉庫にある非常食を車両へ積み込み

当JAは、8月26日にあま市立七宝北中学校で開催されたあま市総合防災訓練に参加しました。この取り組みは、あま市が地震や各種災害の発生を想定し、民間協力団体などと協力して防災訓練を行うことで、協力的体制の確立と防災意識を高めることを目的としています。当日は、当JAも協力団体として参加し、職員が七宝防災倉庫から積み込んだ非常食を、中学校のグラウンドへ搬入することで、災害時の対応の手順を確認しました。当JA以外にも、あま市の協力団体が炊き出しや応急処置など災害時の訓練を行いました。参加した職員は「多くの協力団体が力を合わせ、自身の役割を確認し、一致団結して訓練に臨む様子は圧巻でした。今後、地域住民の役に立てるように活動していきたいです」と話していました。

TOPICS 2 電気磁気治療器を無料で体感 健康ふれあい館を開催



電気磁気治療器を体感しながら講話を聞く様子

甚目寺支店は、8月21日より2階特設会場にて健康ふれあい館を開催しています。この取り組みは、当JAの組合員や地域の方々に対して、コリや血行の改善効果がある電気磁気治療器を無料で体感できるイベントです。開催期間中は、肩こりや腰痛などの悩みを抱えている方々などが訪れ、1回30分程度の健康に役立つ講話も聞きながら、治療器を体感していました。健康ふれあい館に訪れた方からは「電気磁気治療器に座ると体が暖かくなり、血行がよくなったように感じます。また、健康に役立つ講話も聞けて、毎回楽しく通っています」と話しており、健康ふれあい館は大変好評をいただいております。

TOPICS 3 なの花の会 認知症カフェで「あま体操」



あま体操を踊る利用者達

なの花の会美和支部は、8月21日に美和支店の会議室で認知症カフェを開催し、会員5名と利用者22名が参加しました。認知症カフェは、基本的に偶数月の第2月曜日に開催しています。当日は、ボランティア団体であるあま市生き生き推進隊の3名と、保健センターの職員2名に「あま体操」を教えるもらいながら、全員で楽しく踊りました。あま体操は、市政施行10周年を記念して作成された市の歌「ずっとWe Loveあま」のリズムに合わせて行う健康体操です。子どもからお年寄りまで、あらゆる世代の方が楽しみながら自身の健康づくりに役立てることができ、起立して踊る方法と椅子に着席して踊る方法があります。利用者達は「あま体操を初めて踊ってみて、覚えやすい体操で1番から3番まで踊ると良い運動になりました」と話していました。

小松菜のトンネル栽培 寒さでうま味が増加

成松 次郎
(園芸研究家)



小松菜はビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜で、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。

【品種】近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつぎ」(サカタのタネ)、「楽天」(タキイ種苗)、「よかった菜」(カネコ種苗)などが良いでしょう。

【栽培期間】冬まき(12~2月)はトンネルやべたがけ資材で保温し、60~90日で収穫できます。中間地ではほぼ通年栽培ができ、草丈20~25cmを目標に、春まき(3~5月)は30~50日、夏まき(6~8月)は20~25日、秋まき(9~11月)は30~60日で収穫できます。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まき、長く収穫を楽しむのが良いでしょう。

【畑の準備】種まき2週間前に1平方m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(NPK各成分10%)100gと堆肥2、3kgを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。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(図2)。

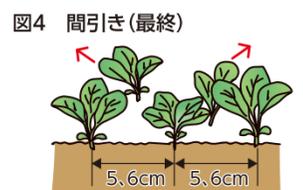
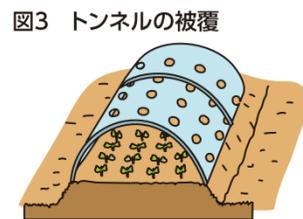
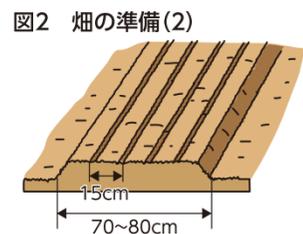
【種まき】種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。

【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(図3)。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。

【間引き】初めは本葉が見える頃に子葉の重なっているところを間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5、6cm程度にします。間引き後は株のぐらつきを防ぐため、株元に土寄せします(図4)。

【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、ダコニール1000などの農薬で防除します。生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。

【収穫】草丈20~25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします(図5)。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。



海部地方の郷土の味 ~豆腐~

内藤 さおり
海部農林水産事務所
農業改良普及課



海部地方郷土料理研究会(会長 笹野明美(あま市))が料理講習会で調理した、地域に伝わる郷土料理「豆腐」を紹介します。

材料

大豆・・・・・・・・・・・・・・・・カップ2
水・・・・・・・・・・・・・・・・カップ14
にがり(市販、ストレート)・・・・・・大さじ1~1.5
ぬるま湯・・・・・・・・・・・・・・・・カップ1/2

必要な道具

豆腐箱/さらし2枚(搾り用(袋状)、仕上げ用 各1枚)
温度計/ミキサー/厚手の手袋

作り方

- 大豆は水洗いし、大豆の4倍の水(カップ8)に夏は8時間、それ以外の季節は15時間位つける。
- ①の大豆は、つけ水と一緒にミキサーでクリーム状(生呉(なまご)という)にする。(ミキサーがよく回るように3回に分ける)
- 大きな深鍋に残りの水6カップを沸かし、②を入れる。焦げ付かないように柄の長いしゃもじで静かにかき混ぜ、沸騰するまで強火で煮る。(沸騰するまで出てくる泡をこまめにすくいとる。)沸騰したら火を止めて、弱火で8分煮る。(すると豆腐の匂いになる。)
- ボールとざるを重ねて、その中に袋状のさらしを置き、③を流し入れる。
- 生呉の入ったさらしの袋を搾る(厚手の手袋を使う)。搾り汁が「豆乳」、袋の中に残ったものが「おから」。
- ⑤の豆乳を鍋に入れて加熱し、75℃になったら、にがり液をしゃもじに沿わせて円を描くように少しずつ回し入れる。そっと混ぜて、固まるまで蓋をして10分ほどおく。(すると、白い塊と黄色っぽい澄んだ汁に分かれる)
- 【方法1】豆腐箱にさらしを敷き、⑥を穴杓子ですくい入れ、上の方をさらしの端で覆い、押蓋をして重石(800g)をする。15分ほど置いて豆腐が固まったら、水の中で型からそっと抜き、30分ほど水にさらす。
【方法2】竹ざるにさらしを敷き、⑥を入れる。重石をしなくて竹ざるごと豆腐を30分ほど水にさらす。ざる豆腐になります。

手作りの豆腐は販売されている豆腐と比べて風味があり、おいしさの違いがあります。残ったおからは煮物やコロケの具材に活用できます。海部地方郷土料理研究会は、郷土料理をととしてその土地で育った旬の農産物をいただく大切さを次世代に伝えていきたいと思ひます。

〈参考資料〉『海部地方郷土料理研究会レシピ集』



生呉を煮込む



生呉を搾る



豆腐を豆腐箱に入れる



ネギや生姜等薬味をのせて出来上がり

わが家の
アイドル

木村 祐璃くん(9歳) 右
 美葵ちゃん(6歳) 中央 洗祐くん(3歳) 左
 あま市乙之子
 木村 亮祐さん・尚美さんご家族



- 好きな食べ物はなんですか？
トウモロコシとソーセージと麺類が大好きです。
- 好きな遊びはなんですか？
祐璃と洗祐は、車とプラレール(電車・新幹線)、美葵は、ぬり絵をしてよく遊びます。
- 両親からお子様へ一言
いっぱい遊んで、元気に育ってね。

なにかよし
ペット
紹介

ネコ (10ヵ月~17歳)
 あま市方領 村瀬 恵子さん 宅



- 飼いはじめたきっかけは？
元々、猫が好きで迷い猫を保護していくうちに、段々と飼うようになりました。
- ペットの可愛いと思うしぐさは？
猫たちが仲良く互いを舐めたりするしぐさが可愛いです。
- ペットにひとこと
拾われた命なので、少しでも長生きして欲しいです。

神守支店 共済 紹介

- どんな仕事を担当していますか
神守支店共済担当として、各種共済の相談手続きを行っています。
- 皆さんに伝えたい事
JA共済では「ひと・いえ・くるま」の総合保障の提供を行っております。「人生100年時代」を生きる為の保障等、何でもご相談ください。
- 支店長からのメッセージ
互いに協力・サポートし合う事を大切にしている仲良しトリオです。お気軽にお声掛けください。



▲左から 山田 佳代子、服部 怜史、福永 光佑

ねっとワーク **海部東**

はつらつ
女性部

今日からできる快眠方法！ 健康講話を開催

七宝支部は、9月12日に営農センターの会議室にて健康講話を開催しました。当日は、部員20名が参加し、JA愛知厚生連保健福祉事業部保健福祉課保健師の長尾氏を講師に迎え、快眠法について学びました。睡眠は健康を維持する基本であり、睡眠不足によりイライラやうつ病のリスクに加え、生活習慣病や肥満のリスクなどの影響が発生する可能性があるため、心身の健康に深く関わっています。そのため、質の良い睡眠をとることが大切であり、快適に眠るための12のポイントについて部員達は勉強して理解を深めました。また、講師から厚生連では「こうせいテラスNET」にて、料理や運動など健康情報を発信しているため、日々の健康に役立てて欲しいと語っていました。部員達は「質の良い睡眠をとる大切さを、勉強できました。すぐにでも実行できることが多いので、今日の夜から実践してみたいです」と話していました。



健康講話を聞く部員達

リズムカルな音楽に合わせて バランスボールエクササイズを開催

神守支部は、8月24日に神守支店会議室でバランスボールエクササイズを開催しました。当日は、部員14名が参加し、講師に体力メンテナンス教室の吉田氏を招き、リズムカルな音楽に乗ってバランスボールで弾む有酸素運動を行いました。最初に、バランスボールで弾みながら足踏みをした後、慣れてきたら脳トレを取り入れたエクササイズなどをしながら取り組みました。バランスボールは、もともとリハビリの道具として作られたもので、有酸素運動や筋トレ、ストレッチに使用でき、関節に負担もかからないため、効果的な運動に最適です。部員達は「バランスボールに乗って弾んでいるだけで、いい汗がかけました。疲労感も無く楽しく取り組み、家でも簡単にできるので、継続して行っていきたい」と話していました。



バランスボールに座って弾む部員達

経済連の講師による土壌診断の講義と秋冬野菜の栽培について

いきいき
農業塾

8月9日の農業塾では、JAあいち経済連生産資材部肥料農薬課の近藤拓也氏を講師に招き、土壌診断について講義が開催されました。内容としては、塾生達が以前に提出した土壌サンプルの分析結果の見方や、結果をふまえた土壌改良剤の適切な使用方法について解説されました。その後、質問時間が設けられ、塾生達は自分の分析結果について、いくつか質問をして今後の土壌改良の参考にしていました。圃場では、ナスの更新剪定やトマトの撤去などを行いました。

8月23日の農業塾では、秋冬野菜の栽培について講義が開催されました。内容としては、秋冬野菜の代表的な野菜を例に挙げて、特徴や病害虫、栽培する際の注意点などが解説されました。また、秋冬野菜は気温の影響もあり種まきや植え付けが1週間遅れると、収穫が1ヵ月遅れる場合もあるので気を付けて欲しいと注意を促しました。圃場では、雨の影響もあり予定していたネギや秋馬鈴薯の定植は翌週の30日に行い、当日は、キュウリとピーマンの撤去のみ行いました。



経済連の講師による土壌診断の解説



秋冬野菜についての講義を受ける塾生達

