

食と農と暮らしと。あなたをリードするアクティブ・マガジン

かながわ西湘

2022

12

vol.195



特集 冬をたべよう！～地元産で元気もりもり～

●組合員との対話運動を強化 **座談会** 生の声を事業に反映

12月 相談会日程

資産相談センター定期相談会〈要予約〉

本店	13日(火)13:30～/27日(火)13:30～
資産相談センター	☎ 0465 (47) 8191

法律相談会〈要予約〉

本店	10日(土)13:30～/19日(月)13:30～
開成事業所	1日(木)13:30～/16日(金)9:30～
湯河原中央支店	1日(木)13:30～/1月5日(木)13:30～
組織相談部相談課	☎ 0465 (47) 8176

税務相談会〈要予約〉

本店	6日(火)13:30～/14日(水)13:30～
開成事業所	14日(水)9:45～/20日(火)9:45～
湯河原中央支店	7日(水)13:30～
組織相談部相談課	☎ 0465 (47) 8176

相続対策個別試算相談会〈要予約〉

本店	17日(土)13:00～
開成事業所	3日(土)13:00～
組織相談部相談課	☎ 0465 (47) 8176

遺言相談会〈要予約〉 13:00～

山北支店	14日(水)	0465 (75) 0004
福沢支店	15日(木)	0465 (74) 1612
岡本支店	21日(水)	0465 (74) 1611
報徳支店	22日(木)	0465 (36) 2184

年金相談会〈要予約〉

岡本支店	3日(土)	0465 (74) 1611
福沢支店	8日(木)	0465 (74) 1612
松田支店	9日(金)	0465 (82) 4158
大窪支店	10日(土)	0465 (24) 2318
下中支店	14日(水)	0465 (43) 0312
相和支店	15日(木)	0465 (82) 2286
開成支店	16日(金)	0465 (82) 0169

ローン休日相談会 ☎0120(97)8847 JAかながわ西湘ローンセンター 9:30～18:00

3日(土)/10日(土)/11日(日)
17日(土)/24日(土)/25日(日)
☎ 0465 (46) 1178

不動産相談会 JAかながわ西湘不動産(株) 〈要予約〉 10:00～17:00

不動産 本店	3日(土) 10日(土) 17日(土) 24日(土)	☎0465 (46) 1001
あしがら 営業所		☎0465 (82) 3133

パリストイルの『クリスマスリース』

小田原市酒匂の露木邦子さんは、約5 aの畑で花木を栽培。切花やフランススタイルのフラワーアレンジメントを作り、朝ドレファ〜ミ♪成田店に出荷したり、サークル教室『プチジュリアン』でアレンジメントの指導をしたりしています。

『クリスマスリース』はブルーアリスをメインにひのきの葉やユーカリ、西洋ヒイラギなどで作っています。露木さんは「キレイな形を長持ちさせるコツは、テーブルリースとして針葉樹の香りを楽しみながら室内で乾燥させること」とアドバイス。



c o n t e n t s

かながわ西湘ニュース	3
〈特集〉	
冬をたべよう！～地元産で元気もりもり～	4
人 湯山 一男さん(南足柄支店)	7
営農コーナー	8
トピックス	10
私の時間 鈴木 裕隆さん(早川支店)	12
生活百科 お歳暮とお年賀のマナー	
料理上手さん。いらっしゃ〜い！(片浦支店)	13
クロスワードパズル	14
ベジタブルライフ	15
インフォメーション	16

理事会だより～主な議題～ 令和4年10月31日

◆地域農業応援プログラムの申請状況について

令和4年4月～9月末の申請状況が報告されました。申請件数は243件。最も多いのが農作業効率化及び労力軽減対策の農業機械購入で、93件の申請に対し2,130千円を助成。有害鳥獣被害対策の電気柵等購入は72件で、2,147千円を、スクミリンゴガイ駆除農業購入には57件の申請があり、223千円をそれぞれ助成しました。

◆資産相談センター対応状況について

令和4年4月～9月末の相談件数は19件で、相続対策や農地の売買、新規就農等の相談に対応した結果が報告されました。

◆『アンパンマンと一緒に食農応援』の開催について

令和5年1月に本店で『アンパンマンと一緒に食農応援』を開催することの報告がありました。アンパンマンミニショーとコラボした食農イベントで、「学んで、買って、食べて農業を応援」をテーマに、消費者に対し地産地消の意識を高めるブースを設けていきます。

組合員との対話運動を強化

座談会 生の声を事業に反映

J Aが力を入れている組合員との対話運動の第2弾として、組合員座談会が10月13日から始まりました。12月まで管内26会場で開かれ、各地区とも活発な意見交換が行われています。J Aは組合員との情報を共有し、組合員の生の声を事業に反映させていく考えです。



座談会は組合員との意見交換の場（写真は山北支店）

この運動は自己改革の評価と取り組みに対する意見・要望を事業に反映させる『自己改革実践サイクル』の一環として実施。座談会は組合員と意見を交換する場であり、中核的担い手などの戸別訪問と並ぶ貴重な対話運動の一つとなっています。

11月10日には山北支店で35人が出席し、組合員とJ A役員が膝を交えました。J Aからは自己改革の実践状況として『湘南潮彩レモン』の産地ブランド化や農業機械利用事業による生産コストの低減など、農業者の所得増大や地域農業の維持・支援などの取り組みを説明。肥料をはじめとした農業生産資材の価

格高騰対策では、情勢の報告とJ Aや国、県、各行政による対策事業の内容、申請手続き方法を解説しました。

組合員からは「J Aの対策は手続きが不要でありがたい」「シカの生息密度が高くなっている。有害鳥獣対策にもっと力を入れてほしい」といった評価や要望があり、活発な意見交換となりました。

また、今回の座談会には准組合員の参加を呼びかけました。当J Aにおける「准組合員の意思反映・運営参画の今後の展開」をテーマに盛り込み、現在実践しているきんじろう農園や准組知っとり講座などのイベントを紹介。J A事業の利用や協同活動への参加を基本とした准組合員の位置づけに対して理解を求め、座談会に出席された准組合員には意向確認アンケートを実施し、農業支援に結びつけていく考えです。

天野信一組合長は「組合員との徹底した対話を通じて、より多くの声を事業や活動に取り入れていきたい」と座談会の意義を強調。今後、12月上旬まで開かれ、引き続き組合員との対話運動を強化していきます。



情報共有のツール
ホームページに期待を

組合員・利用者にスピーディーに情報を届ける広報媒体として重要性が増す当J Aのホームページ。今回大きくリニューアルを行う予定である。令和3年度のアクセス数は143,000件と年々、上昇傾向にある。しかしながら、ページ数の増加による表示速度の遅延、煩雑なデザインによるリサーチのしづらさ、スマートフォンに対応できていない、などの課題が浮き彫りになってきた。

そこで若手職員を中心としたチームで協議を進め、「欲しい情報、食べてみたい情報をすばやく、みんなへ」をコンセプトに見やすく、組合員・利用者目線でアクセスしやすいホームページを作成中。来年1月からの運用を目指しており、新規に組合員専用ページを開設。営農経済センターだよりや組合員向けネットショップ、鳥獣による農作物被害届等の情報案内を盛り込む予定だ。また、スマートフォンに対応した画面構成とすることで、すっきりとしたデザインを考えている。

広報誌を通じた組合員とのつながりも継続しつつ、意思伝達媒体としてホームページの強化は必要不可欠。また、生産部会を中心とした双方の情報伝達手段として、LINEの活用も計画されている。スピーディー、かつ正確に情報伝達し、組合員とJ Aが共有することで新たな事業展開が期待される。さまざまな情報共有ツールを使い分けながら、組合員・利用者の満足度を引き上げる活動方針を今後も模索していきたい。

（常務・石塚）



朝ドレファ〜ミトでは、地元で採れた旬の農産物がズラっと並んでいます。この時期はカンキツ類に葉物に根菜類…。冬の野菜は寒さで凍らないように糖を蓄えているものが多く、鍋物や煮物などに大活躍。また、ビタミンCやβカロテンなど冬を乗り切るための栄養素がたっぷり！今月号では、朝ドレ出荷者おススメの冬野菜と元気もりもりのレシピを紹介します。さあ、直売所に行って旬を味わいましょう！

ハクサイ

うま味成分のグルタミン酸が豊富な冬野菜。特に芯の部分に多く含まれています。外葉と内葉では味と食感が異なり、外葉は炒め物や煮物に、内葉は煮物や鍋物に、中心部は生食におススメです。



カブ

葉にはβカロテンがたくさん含まれています。βカロテンは茹でると増えるので、シチューやスープに根と一緒に入れると効率よく摂取できます。根は火の通りが早いので、さっと焼いてから料理するとうま味がギュッと濃縮されます。



ダイコン

おでんに煮物、サラダ、漬物と大活躍のダイコン。アミラーゼなどの酵素が豊富で、弱った胃腸の働きを助ける効果が期待できます。

年間6,000本を生産 杉崎一郎さん（相和）

8月中旬から時期をずらして種をまき、3月頃まで出荷しています。ダイコンは冬の野菜ですが、秋から冬、真冬と寒さに合わせてそれぞれの時期に出荷できるよう3種類のダイコンを栽培しており、年間6,000本を生産しています。今、出荷しているのはおでんや煮物向けの『あきゆたか』という品種。柔らかくてうま味たっぷり！煮物で食べるのが1番ですね。



自慢のダイコンを手を持つ杉崎さん

煮物のコツ

- ① 2～3cm幅に切って、コメのとぎ汁で竹串が刺さるくらい柔らかくなるまで茹でる
- ② ①の水を切り、だしとしょう油などで煮る
※下茹でをすると味がよくしみこみます

ニンジン

皮の下に多くβカロテンが含まれています。よく洗って皮ごとポトフやシチュー、鍋などに食べたい冬野菜です。

本来の甘みを大切に 吉野喜久男さん（中井）



7月中旬から9月上旬に『アロマレッド』という品種をまき、3月頃まで出荷しています。暑い時期に種をまくので、発芽までは水をたっぷり。また夏は、雑草もしつこく生えてしまします。草むしり担当の母（久枝さん）が丁寧に取り除いてくれたおかげで今年も元気に育ち、形も良くておいしいものができました。

我が家では細長く切って卵と炒めたり、ジュースにします。ジュースにするとニンジン本来の甘みが楽しめますよ。



今年も甘いニンジンができたと話す
吉野さんと久枝さん㊟

カンキツ類

温州ミカン（青島、大津など）やレモンがおいしい季節。手軽にビタミンCが摂取できます。ミカンの袋と筋には食物繊維が多いので、皮をむいてそのまま食べると効果的。山口県のご当地グルメには、ミカン丸ごと食べる『みかん鍋』があるそうです。



あさりとレモンのリゾット

■材料（4人分）

- ・白米……………1と1/2合
- ・あさり（砂抜きする）……400g
- ・ニンニク……………1片
- ・タマネギ……………1/2個
- ・オリーブオイル……………大さじ2
- ・白ワイン……………150cc
- ・パルメザンチーズ……………30g（大さじ5）
- ・塩……………少々
- ・レモン……………1個
- ・ローズマリー……………適量

■作り方

- ①あさは塩抜きし、よく洗う。タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。湯を1ℓ程度沸かしておく。レモンは半分に切り、レモン汁用とスライス用に分けておく。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、中火でタマネギとニンニクを炒める。香りが立ったらあさりを入れてひと炒めし、白ワイン150ccを入れる。あさりの口が開いたら火を止め、あさりと汁をそれぞれ別にとっておく。
- ③フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、中火でコメを炒める。コメが透き通ったら、あさりの汁全量と湯120ccを入れ、ふたをせず加熱する。水分がなくなってきたら、湯をおたま1杯分足しながら、ときどき鍋底から大きくかき混ぜる。
- ④18分くらい炊いたところであさりを入れ、コメに芯が少々残る堅さに炊く。
- ⑤火からおろしてレモン汁大さじ1、塩少々、パルメザンチーズ30gを加え、スライスレモンとローズマリーと一緒に盛り付ける。



提供：伊勢原協同病院 栄養室

※レモンを使ったレシピはP13の『料理上手さん。いらっしゃ〜い』でも紹介しています。

ブロッコリー

食べている部分はつぼみと茎。茎はつぼみの部分よりも多くのビタミンCとβカロテンを含んでいます。



大きく育ったブロッコリーに微笑む
山田さん

落ち葉の堆肥がおいしさ増す 山田美幸さん（久野）

夫（義明さん）と一緒に栽培しています。7月から種をまいて苗を育て、畑に定植。10月から収穫し2月頃まで出荷しています。12月からはスティックセニョールという細長いブロッコリーも出荷。今年も暑かったので、特に定植後は水の管理に気を配りました。肥料は化成肥料を減らし、落ち葉で作った堆肥などを使っています。毎日ブロッコリーの様子をチェック！新鮮で食べ頃のものを出荷しています。

おすすめの食べ方は、丸ごと茹でて食べること。茎のほうから湯に入れ柔らかくなるまで茹でてください。茎はとっても甘いんですよ。オリーブオイルでカブとブロッコリーを炒め、チーズをトッピングして食べてもおいしいですね。

ダイコンと ブロッコリーの 梅和え温サラダ

■材料（4人分）

- ・ダイコン……………250g
- ・紫タマネギ……………1/2個
- ・ブロッコリー……………1株

（ドレッシング）

- ・ショウガ……………10g
- ・ごま油……………大さじ1
- ・米酢……………小さじ2
- ・砂糖……………大さじ1/2
- ・味噌……………小さじ1
- ・梅干し……………1個

■作り方

- ①ダイコンは2cm幅のイチョウ切り、耐熱皿に入れてラップをし、レンジ600Wで3分加熱する。
- ②紫タマネギは1cm幅のくし形切りにして、①のダイコンの中に入れ、追加で1分加熱する。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③鍋にごま油少々（分量外）を熱し、②のダイコンを入れ、焼き目がつくまでこんがりと焼く。
- ④ドレッシングの材料をボウルに入れて混ぜ合わせ、温かいうちに③のダイコンと和える。ダイコンとドレッシングがなじんだら、②のブロッコリーと紫タマネギを加えてざっくりと混ぜる。

提供：伊勢原協同病院 栄養室

コマツナ

江戸時代、東京の小松川地区あたりで栽培されていたことから名付けられたとか。カルシウムを多く含み、その量は牛乳に匹敵するほど。βカロテンやビタミンCも含んでいます。アクが少ないため、下茹でいらずで汁物やおひたし、炒め物など和洋問わず使えます。



ホウレンソウ

緑黄色野菜の代表。βカロテン、鉄分がたっぷり。一年中出回っていますが、冬のホウレンソウは夏よりも3倍もビタミンCが多く、旬の冬に食べるのが一番。独特のえぐみはシュウ酸によるもので、茹でて水にさらせば減らせます。





農業も趣味も 全力投球で

南足柄／南足柄市広町

湯山 一男さん
ゆやま かずお



71歳。水稲1.5ha、柑橘20a、ウメ10a栽培。第一級アマチュア無線技士の資格を持つ。



アマチュア無線で世界中の人と交信する湯山さん



今年も良い種もみができました

種用のもみは脱芒機だうぼうきでノゲをとって選別。「今年も良い種ができた」と笑顔の湯山さん。はるみ米の種もみを30a栽培している。種もみ用のコメは生育中に突然変異が起ること。――一粒の種もみから約500粒のコメが育つ。一粒でも違う種類が混ざると大変なことになる」と田植え以降は注意深く水田を観察し、背の高さや色が他とは違う稲を取り除く。また、食用米に使った田植え機、コンバイン、乾燥機などはキレイに掃除してから使うのが鉄則だ。

年数回、県やJAの職員が水田の様子をチェック。収穫後は発芽検査も行われ、厳しい検査に合格したものが全農へ出荷される。現在、JA管内で種もみを栽培する農家は湯山さんを含め2人のみ。「食用のコメ以上に気を遣うけれど、神奈川県産のはるみ米の種を守るためにも続けていかないと」と力強く話す。

アマチュア無線 ミカン小屋で息抜き

追われ、会社員の頃よりも趣味にかける時間は減ってしまった。それでも何とか時間を作り、48時間でどれだけ多くの局や国と交信できたかを競うアマチュア無線の国際大会へ参加。「世界中の人と交信するのが楽しい」と話す。

交信を行うのは28年前にミカン畑に建てた小屋。ほぼ自分で建物も機材も作り上げ、まるで秘密基地のよう。「機械をいじるのが好きだから、農機の調子が悪くても自分で直せる」と胸を張る。機材を操作する湯山さんの横顔は少年のように輝いていた。

キウイフルーツの剪定

キウイフルーツの剪定をする時期は12月～1月が最適です。剪定は安定した収量、商品性の高い果実生産、栽培管理を容易にすることが目的です。

①結果母枝の伸びる方向を考えましょう

結果母枝は側枝から水平に伸びる枝が良く、上向きの枝や下向きの枝を剪定しましょう。また、斜めの枝は水平になるように捻枝（誘引）します。

②結果母枝の長さを見ましょう

長すぎず、短すぎない枝を残します。結果母枝は発芽率で3～4割の枝が多く、これらの結果母枝に充実した結果枝を着生させるためには、70～120cm程度の充実した春枝を選びます。

③結果母枝の密度を考えましょう

10aあたりの収量を2.5～3.0tに設定すると…

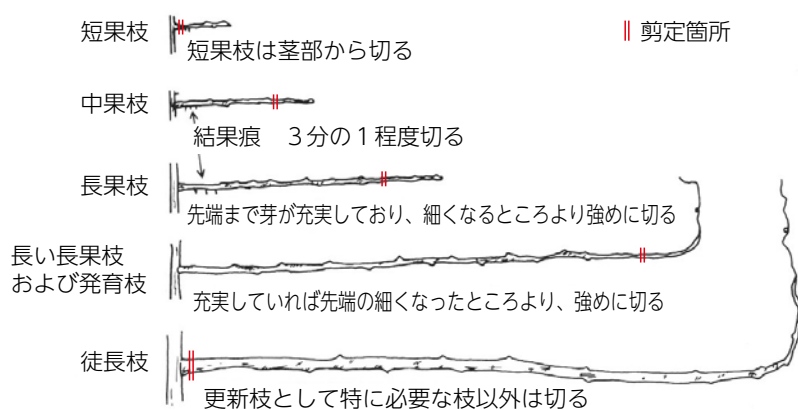
結果母枝密度は㎡あたり 90～100cm程度の枝では2本、

60～70cm程度の枝では3本程度にします

結果母枝は9～11本発生させ、3果／1結果枝当たりとすると、30果／1㎡となります。

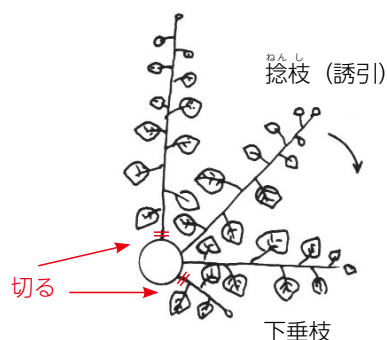
結果母枝の間隔は長果枝や発育枝では50cm間隔、中・長果枝は40cm間隔とします。結果母枝先端もそれぞれ同じ間隔をあけましょう。

結果母枝の切り方



枝の発生位置と性状

直立枝（強く伸びるためせん除する）



野菜の連作障害

連作障害とは同一作物、または同じ科の作物を続けて作付けすることで病害虫が発生しやすくなったり、作物の生育や収量、品質が下がったりすることです。

対策として、土壌の消毒や抵抗性品種の使用などありますが、輪作（年ごとに違う作物をローテーション式に作付けすること）を行う事も重要となります。

連作障害の出やすい作物は下の表のとおりです。

連作障害の出やすい作物	ナス科	ジャガイモ（3年以上）、トマト（3年）、ナス（3年）、ピーマン（3年）
	ウリ科	キュウリ（2年以上）、メロン（3年）、スイカ（5年）
	マメ科	インゲン（4年以上）、ソラマメ（3年）、エンドウ（4年）
	アブラナ科	キャベツ（2年以上）、ハクサイ（2年）、カリフラワー（3年）
	ヒユ科	ホウレンソウ（1年以上）
	キク科	レタス類（2年以上）
	サトイモ科	サトイモ（3年以上）
連作障害の出にくい作物	カボチャ、コマツナ、サツマイモ、シュンギク、ダイコン、タマネギ、ニンジン、ネギ	

※（ ）の年数は同じ畑で同じ作物を作らない



玉伸びよく高品質

～11月上旬から集荷、290tを予想～

J Aの特産品の一つ、キウイフルーツの集荷が管内2つの集荷場で11月上旬から中旬に行われ、約290tの集荷を見込んでいます。今年は天候に恵まれ、玉伸びがよく順調に生育し、MからLサイズの果実が中心に出揃いました。管内で栽培されているキウイフルーツは『かながわブランド』に認定されており、爽やかな酸味と奥深い甘みが人気で、年末年始の贈答品としても利用されています。

集荷された果実は外国産と差別化を図るため、外国産が出回らなくなる3月まで低温（2℃）で貯蔵。鮮度保持剤の『エチレン・コントロール』とともに保存することで、春先でも品質を維持したまま出荷できるよう工夫されています。山北町岸で主力品種の『ヘイワード』を10aで栽培する和田英明さんは「今年は大きな粒が揃った。みずみずしく美味しいキウイフルーツを味わってほしい」と自信を見せていました。



キウイフルーツを出荷する和田さん

令和5年10月からスタートするインボイス制度について、連載します。

インボイス



ここが
ポイント

まずは制度を理解しよう



税理士法人押田会計事務所 押田吉真税理士

インボイス制度（適格請求書等保存方式）とは令和5年10月1日から導入される消費税の仕入れ税額控除方式のことを言います。これが始まると、売手は買手に求められたら登録番号を付けた請求書等（適格請求書等＝インボイス）を交付しなければなりません。買手は受取ったインボイスを保存しないと原則、消費税額控除を受けることができません。いわば事業者間で消費税の正確な計算をするための通行手形のようなものと言っても良いでしょう。

インボイスを発行するためには、税務署に原則、令和5年3月31日期限として「適格請求書発行事業者」（登録業者）の申請をし登録を受ける必要があります。現在、課税事業者は早急に申請をしてください。免税事業者はインボイスの発行はできませんので、登録事業者となってインボイスを発行し、消費税の課税事業者になるか否か検討する必要があります。

（具体的な発行者の例）

農業を含む事業者、不動産（事業者に店舗、事務所、駐車場等を貸している場合）事業者。

※相手がすべて個人消費者の場合やJ Aへの販売（無条件委託・共同計算方式に限る）の場合はインボイス発行不要です。

インボイスのイメージ

⑥ 請求書		△△商事(株)
(株)〇〇御中		登録番号 T012345...
11月分 131,200円	××年11月30日	
日付	品名	金額
11/1	魚 ※	5,000円
② 11/1	豚肉 ※	③ 10,000円
11/2	タオルセット	2,000円
⋮	⋮	⋮
合計	120,000円	消費税11,200円
④ 10%対象 80,000円		消費税 8,000円
8%対象 40,000円		消費税 3,200円
適用税率及び消費税額等の記載		※ 軽減税率対象

- ① 適格請求書発行事業者の氏名又は名称及び登録番号
- ② 取引年月日
- ③ 取引内容（軽減税率の対象品目である旨）
- ④ 税率ごとに区分して合計した対価の額（税抜き又は税込み）及び適用税率
- ⑤ 税率ごとに区分した消費税額等
- ⑥ 書類の交付を受ける事業者の氏名又は名称

市制50年をザルギクでお祝い

～南足柄市の山崎さんが1,000株を栽培～

南足柄市大雄町の山崎政行さんは、平成12年から9,000坪の土地の一部にザルギクを栽培し、里山保全に力を尽くしています。10月22日から11月23日まで『大雄町花咲く里山ザル菊まつり』を開き、1,000株のザルギクで訪れた人の目を楽しませていました。今年は市制50年を迎えることから、市民が主体となりさまざまな記念事業を開いており、山崎さんも協力。花で数字の50を描いたり、手作りの看板や壁面に宝船のイラストを飾ったりしてお祝いしました。



市制50年をお祝いする宝船と花

同地区は県の里山保全地域に認定されており、地域の農家などが協力して『大雄町花咲く里山協議会』を設立。現在、50人の会員が四季折々のイベントを行っています。山崎さんは同会長を務めており「南足柄市の里山の風景を見に来てほしい」と呼びかけています。



手塩にかけたザルギクに心を躍らせる山崎さん

花を育てて農業理解を

～きんじろう農園でコスモス摘み～



色とりどりのコスモスを摘みとる参加者

10月15日、小田原市成田の准組合員向け体験型農園『きんじろう農園』でコスモスの摘みとりと菜の花の種まきを行いました。このイベントは2年目で、この日は准組合員と農産物直売所『朝ドレファ〜ミ』の買い物客などが花の摘み取りを楽しみました。

農園では准組合員のボランティアが1年を通してヒマワリやコスモス、菜の花を季節ごとに種まきから摘みとりまでを体験。遊休農地に花を栽培し、農地を保全しながら景色に花を添え、道行く人の目を楽しませています。市内から訪れた親子連れは「色とりどりの花を楽しみながら、農業支援が出来てうれしい。次回も参加したい」と笑みを浮かべていました。

※この活動はJ A共済の支援を受けています



青パイアを収穫する山北支店職員

山北で青パイア作れるかな!?

～支店で試験栽培、10月に初収穫～

山北支店では、支店敷地内の花壇で青パイアの試験栽培に取り組んでいます。10月17日には初収穫を迎え、職員が約360gの実を4つ収穫しました。有害鳥獣による被害が少ない青パイアが山間部で冷涼な気候の山北町でも栽培できるか確認することが、試験栽培の目的です。

青パイアはタンパク質分解酵素『パパイン』が豊富。免疫力を高める効果もあると言われていることから、スーパーフードとして人気を集めています。味は淡泊でクセもないので炒め物や煮物、漬物にするとおいしく食べられます。

支店では5月中旬に『甘泉DX』という品種を定植。5月はまだ気温が低いため囲いをして寒さに当たらないようにし、水やりや追肥などの管理を行い、育ててきました。

支店の石井昭考係長は「霜が当たる前に収穫すれば、寒い地域でも栽培できるのでは。組合員をはじめ町内に広めていきたい」と今後の普及に意欲的でした。

大河の舞台 古都鎌倉を散策

～女性部が交流と体づくり～

10月25・26日・28日の3日間、女性部では『健康のつどい』を開き『鎌倉殿の13人』ゆかりの地を巡りました。約110人が参加。鎌倉市観光協会のガイドから歴史や文化を学びながら、古都の散策と部員相互の交流を楽しみました。この活動は『JA健康寿命100歳プロジェクト』の一環で、元気な体づくりと心豊かな暮らしの実践をめざしています。

鶴岡八幡宮や源頼朝の墓所、覚園寺などの名所を約3時間かけてぶらりと散策。話題の大河ドラマ館などの施設も見学し、中には1万3千歩以上歩いた部員もいました。

遠藤いすず部長は「部員同士、顔を合わせたコミュニケーションが大切。みんなが一緒に活動することで、仲間意識が一層強まった」と交流の成果を話していました。



鎌倉の散策を楽しむ部員



みんなで作った焼き芋おいしいね!

ホクホク焼き芋おいしいな

～久野小児童が600kgを収穫～

久野小学校の1年生と6年生はJAの食農教育プランの一つ『学校農園応援事業』を活用し、サツマイモ栽培に取り組みました。5月中旬に定植し、10月には約600kgを収穫。11月1日に小学校のグラウンドで焼き芋にして味わいました。

当日は学校ボランティアや地域ボランティアが焼き芋作りのお手伝い。サツマイモを水で濡らした新聞紙とアルミホイルで包んだ後、たき火の中に入れ、待つこと30分。焼きあがったイモを割ると、中は輝く黄金色に。児童たちは「ホクホクしてる!」「甘くておいしい!」と歓声をあげながら、ほおばっていました。小学校では「作物を育て食べることは、子どもたちの生きる力に繋がっている。じっくり味わい、協力してくださった地域の方々への感謝の気持ちを忘れないで欲しい」と話しています。

※この活動はJA共済の支援を受けています



私の時間

神輿の伝統残したい

小田原市
早川

鈴木

裕隆さん

神輿の魅力に引き込まれたのは36年前。地元で『紀上会』が立ち上がった時に仲間誘われ、入会したのがきっかけ。毎年祭りに参加するうちに熱が入り、今では4代目会長として会員52人をまとめています。地元だけでなく『小田原ちようちん夏まつり』や近隣の地区にも友好団体として参加。祭りを通して地域を盛り上げています。

神輿の魅力は祭りの厳かな雰囲気と溢れる情熱の中を花形役として場を活気づけるところ。

『紀上会』は紀伊神社の祭礼に合わせた神輿会で、担ぎ方は江戸前担ぎ。「セイヤセイヤ」と掛け声に合わせて軽快なステップで練り歩き、時に走るなど迫力ある担ぎが特徴。勢いがあるが乱れぬ動きで宮入りを納める姿に粹を感じます。私の拍子木で担ぎ手など全体を指揮し、三々七拍子で神輿を立ち上げたときの快感は忘れられません。

今後、会をもっと盛り上げるため、いろいろな祭りに参加しながら、次世代に伝統を残し、晴れ舞台で神輿を輝かせることが生きがいです。



お歳暮とお年賀のマナー

和文化講師 ● 滝井ひかる

お歳暮はその名の通り『年の暮れ』を意味する言葉です。『歳暮の礼』といって、新年に先祖へのお供えを届け合ったことが始まりで、現在の形になったのは江戸時代以降とされています。

年々、お歳暮商戦のスタートが早くなってきましたが、12月中旬の正月事始めといわれる12月13日からクリスマス前までに届くようにしましょう。

日頃お世話になっている方への感謝の気持ちですから、本来はお歳暮を贈ったからお中元も贈ります。どちらか一方でしたらお歳暮が良いでしょう。

贈る品は、食べ物でしたらクリスマスやお正月に食べられるもの、お正月休みまで賞味期限があるものなどを考慮しましょう。



年末年始に家を空けるご家庭もあるかと思いますが。相手の好みや予定、地域の風習によって、贈る品や時期については臨機応変な心遣いが必要です。

お年賀は新年のごあいさつに伺って直接渡すことが多いかと思いますが。元旦から松の内（1月7日まで）に贈るものとされています。地方によっては松の内を1月15日までとする場合があります。新年のごあいさつですから、年末に練り上げて渡したり、松の内を過ぎて贈ったりすることはありません。

お歳暮やお年賀の水引は何度あっても良いことから、ほどけて結び直せる紅白のちょう結びが基本です。熨斗（のし）も付けます。お歳暮の時期に遅れたら『お年賀』に、お年賀の時期に遅れたら『寒中御伺』に表書きを変えて、感謝の気持ちをお贈りしましょう。



料理上手さん。 いらっしゃ〜い!

片浦
支店

小田原市根府川
ひろい たづこ
廣井 田鶴子さん

今回の
料理上手
さん



キノコのサラダ

■材料（4人分）

- ・お好みのキノコ（今回はエリンギ・マイタケ・ブナシメジ）…400 g
- ・ニンニク……………2片
- ・バター……………40 g
- ・レモン……………1個
- ・しょう油……………大さじ2と1/2
- ・サニーレタス……………6枚
- ・オリーブオイル……………適量

■作り方

- ①キノコを食べやすい大きさに切る
- ②ニンニクは皮をむき、みじん切りにする
- ③熱したフライパンにバターと②を入れ炒める



- ④③に①を加え、しんなりするまで炒める
- ⑤④にしょう油を加え、水分をとばすように炒める
- ⑥サニーレタスをちぎって皿にのせ、⑤を盛り付ける
- ⑦レモンを搾り、⑥の全体にかける
- ⑧周りのサニーレタスにオリーブオイルをかけたら完成



本人から一言

15年ほど前にカレー屋さんで作り方を教わり、レモンの量などを研究しました。さっぱり爽やかな味わいで、我が家の定番レシピです。

POINT

キノコが熱いうちにレタスとよく混ぜ合わせるのがおいしく食べるコツ



もう一品 カボチャのスープ

■材料（4人分）

- ・カボチャ……………1/4個（300 g）
- ・タマネギ（中玉）…1/2個
- ・コンソメ（固形）…1粒
- ・水……………300ml
- ・甘酒……………100ml（牛乳でも可）
- ・牛乳……………200ml
- ・クルトン……………適量
- ・塩、コショウ……………適量

■作り方

- ①カボチャはワタと種をとってラップで包み、電子レンジ（600W）で3分程加熱する
- ②①の皮をとり（皮は飾りつけ用にとっておく）、2cmくらいの大きさにカットする
- ③タマネギは皮をむき、3〜5mm幅の薄切りにする



- ④鍋に②と③、[A]を入れ、中火で12分ほど加熱する
- ⑤④と甘酒をミキサーにかけ、ジュース状にする
- ⑥鍋に⑤と牛乳を入れて火にかけ、煮立たせないようにかき混ぜながら温め、塩・コショウで味をととのえる
- ⑦⑥をカップに盛り、クルトンをのせる
- ⑧とっておいた皮を星など好みの型で抜き、⑦の上に飾りつけたら完成



クロスワードパズル

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？

抽選で5名様に

『炊飯器で赤飯おこわ2合用』2袋をプレゼント!!



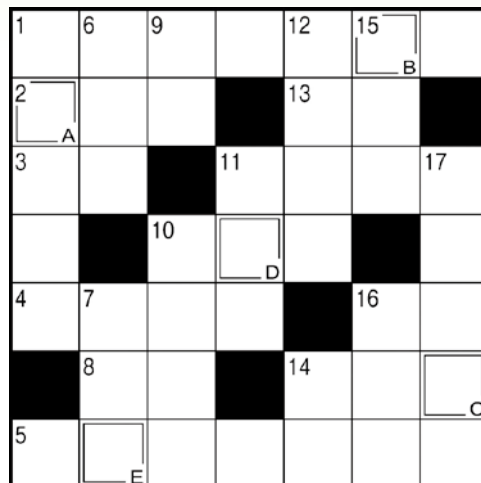
タテの
カギ

- ① 年末年始の学校に行かない期間
- ⑥ 牛の脂はヘット、豚の脂は
- ⑦ げっぶのこと。——にも出さない
- ⑨ 赤・青・黄・緑など
- ⑩ ポニーテールをすると襟足にちょろり
- ⑪ 美川憲一のヒット曲『——座の女』
- ⑫ 豚の形をした——箱
- ⑭ 今年の来客数は去年の3割——だ
- ⑮ 珍しい書物のこと
- ⑯ いろいろと考えあぐねて悩むこと
- ⑰ 良い考え。——が浮かんだ



ヨコの
カギ

- ① 日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- ② フランスやイタリアなどの通貨単位
- ③ 旅先で泊まります
- ④ 駅のホームで——した
- ⑤ カーナビは「カー——システム」の略
- ⑧ 年末、年の瀬ともいいます
- ⑩ 物が汚れたり傷んだりすること
- ⑪ これから起こることを予測します
- ⑬ 葦(アシ)の別名
- ⑭ イエス・キリストの母です
- ⑯ 陸・海・——



答

	A
	B
	C
	D
	E

応募方法

郵便はがきに①クイズの答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報誌やJAに対するご意見・ご要望を明記し、「〒250-0874 小田原市鴨宮627番地 JAかながわ西湘・クイズ係」までお寄せください。応募は当JAの正・准組合員(家族含む)に限り、1人1通とさせていただきます。当選発表は2月号。

締め切りは、令和4年12月21日(水)

10月号の当選者

答えは『ドングリ』でした。次の方が当選されました。

村山 義和さん<成田>
脇 直幹さん<国府津>
香川 花子さん<相和>

岡部 セキさん<山北>
遠藤 徳造さん<開成>

応募総数は80通
(うち正解は80通)
カッコ内は支店



個人情報
について

クロスワードパズルの応募に記載の個人情報は、当組合からのご連絡や賞品配布に利用します。「クロスワードパズル」当選者発表時には氏名、該当支店を記載します。事前に承諾を得ず、個人情報をそれ以外に使用しません。



編集
後記

畑に行く時、『もんぺ』をはいています。ひと昔前の作業着と侮るなかれ。ゆったりとしていて動きやすく、デザインもかわいくて、着ごこちは最高! 実は普段着にも愛用しているんですよ。男性用もあるので、ぜひお試しください。はけばあなたも『もんぺ』のとりこになるはず! (H)



今月は

50VバッテリーT字型バリカン

電動農機(充電式)なのでスイッチオンで簡単起動! 掃除機感覚で気軽に草刈りができる新発想バリカンです。駐車場や道路際の畑などで大活躍。滑らせて刈るため、女性でも作業楽々です。

★1 Pバッテリー
BTT510/1E(連続作業時間40分)
79,200円(税込)

★2 Pバッテリー
BTT510/2E(連続作業時間80分)
90,640円(税込)



<お問い合わせ先> 西部農機・自動車センター ☎0465(83)0265まで



クワイ

～「芽が出る」縁起物～

保存方法

水生植物なので乾燥させないこと。ラップや湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室へ。



水に浸しておく方がより長持ち



水は時々取り替えてね

楽しみ方・食べ方のコツ

下ゆで

あくが強いので、煮物などに使う場合は下ゆでをの皮をむいたら水にさらし、お湯(あれば米のとぎ汁)で1〜2度ゆでこぼすと、えぐ味や苦味が抑えられ、上品な味に仕上がる。



主にお正月に縁起物として登場



揚げたり、丸ごと焼く場合は下ゆで不要



塊茎の丸い部分の皮は底から上に向かって六方から八方むきに「見た目もきれいで」、煮崩れにくい。



芽や皮の扱い方
芽は全部切らず、少し残しておく。芽も食べられる縁起物!

底の部分は平らに切り落とす。お皿の上で転がらないよ。

さまざまな料理



・丸ごと炭火などで素焼きに
・小ぶりのものは丸ごと素揚げに
・薄くスライスしてチップスに

良質なものの見分け方

芽に張りがあり、ピンと伸びている

皮が乾燥しておらずつやがある

丸く膨らんだ部分がかたく、張りがある

色は青みがあり、きれい



要注意!

折れているしおれて柔らかい→鮮度が落ちている



サイズは直径4cm以下を目安に。重箱などには詰めにいいが、下処理する際は大きい方が使いやすい。

クワイのチカラ

期待される効果

高血圧予防



重篤な高血圧予防

脳梗塞予防



貧血予防



心臓梗塞予防

カリウム

血圧上昇の抑制作用に期待

食物繊維
整腸作用



便秘予防

主成分は芋などと同じ炭水化物で栄養価が高い。タンパク質も豊富。

ミネラル類

骨や歯の形成に不可欠な、味覚を正常に保つ亜鉛、銅などのミネラルも多く含む。



ビタミン類

増血作用のある葉酸、代謝を促進するビタミンB6が比較的多め。

クワイのビミョウ

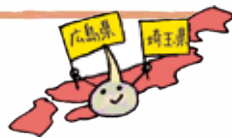
全国の生産量の約90%を占める広島県福山市、埼玉県越谷市が有名。

歴史 平安時代……鳥芋(クワイ)として伝来か

『本草和名』

於毛多加(オモダカ)
久呂和為(クワクワイ)

『和名抄(わみょうしやう)』
鳥芋



江戸時代……広く食べられるように
貝原益軒『菜譜』
栽培方法や食べ方を紹介。吹田クワイも登場。

縁起物

「めでたい」「芽が出る」
日本では古くから縁起物



インフォメーション

食農まつり ～アンパンマンと一緒に食農応援～

日時：令和5年1月21日(土) 10時30分～15時30分
 場所：JAかながわ西湘 本店大会議室(アンパンマンミニショー) キッチンカーも来るよ
 本店駐車場(食農ブース) 小田原市鴨宮627番地
 内容：アンパンマンミニショー&撮影会(事前応募により抽選、チケット必要)
 1回目/11:00～ 2回目/13:30～ 3回目/15:00～ 【各回15組(1組大人1人、子ども3人まで)】
 食農ブースでは地元産米のつかみ取り、農産物直売、食農クイズ、お豆つかみゲーム、親子手芸など
 イベントは盛りだくさん。 ※詳しくは12月上旬から支店窓口で配布されるチラシやホームページでご案内いたします。

お問い合わせ：組織相談部 組織広報課 ☎0465 (47) 8183

ひとりの笑顔 みんなの笑顔に スマイルボランティア運動

JAでは新たに、高齢者福祉・地域貢献活動の『タオル布切れ持ち寄り運動』と食品ロス・貧困問題に取り組むSDGs活動の『フードドライブ』を合わせた『スマイルボランティア運動』を実施することになりました。皆さんのご協力をお願いします。

受付品目：●雑巾および未使用のハンドタオル・フェイスタオル・バスタオル

※使用済みのタオルは、雑巾にしてくださいようご協力をお願いします

●未開封で常温保存でき、賞味(消費)期限が令和5年3月以降の食品

※レトルト食品、缶詰、乾麺、インスタント食品、菓子、飲料、調味料、コメなど

※アルコール類(酒・みりんなど)は回収できません

運動期間：令和4年12月9日(金)～令和5年1月10日(火) 受付場所：各支店窓口へご持参ください

お問い合わせ：組織相談部 組織広報課 ☎0465 (47) 8183

令和4年度 年末年始の業務案内

営業店舗	営業日
JA本店・支店	・12月31日(土)～1月3日(火) 休業 ・1月4日(水) から通常営業
営農経済センター	※12月30日(金)は13:00まで営業(営農経済センター)
グリーンセンター	・12月30日(金)は13:00まで営業 ・12月31日(土)～1月3日(火) 休業 ・1月4日(水) から通常営業
朝ドレファ～ミナ成田店	・12月28日(水)は臨時営業 ・12月31日(土)～1月4日(水) 休業 ・1月5日(木) から通常営業(9:30～16:00)
朝ドレファ～ミナハルネ店	・12月31日(土)は9:00～18:00営業 ・1月1日(日) 休業 ・1月2日(月)～3日(火) 10:00～19:00営業 ・1月4日(水) から通常営業(10:00～20:00) ※コロナウイルスの感染状況により変更となる場合がございます
住宅ローンセンター	・12月28日(水)～1月4日(水) 休業
JAかながわ西湘不動産(株)	・1月5日(木) から通常営業
JAかながわ西湘葬祭(株)	・年中無休 電話 0120 (541) 809 FAX 0465 (82) 8881 0465 (82) 8880
JAかながわ西湘エネルギー(株) 本店	・12月31日(土)～1月3日(火) 休業 ・1月4日(水) から通常営業 ※緊急連絡先 JA-LPG集中監視センター：0120 (182) 571 (プロパンガス関係のみ)
ガソリンスタンド (成田、山北、福沢)	・各給油所 12月31日(土)は8:00～17:00営業 1月4日(水) から通常営業 ・成田給油所 1月1日(日) 休業 1月2日(月)～3日(火) 8:00～17:00営業 ・福沢給油所 1月1日(日) 休業 1月2日(月)～3日(火) 9:00～17:00営業 ・山北給油所 1月1日(日)～3日(火) 休業
(株)神奈川県農協茶業センター	・12月31日(土)～1月3日(火) 休業 ・直売所は12月30日(金) 8:30～17:00営業 ・1月4日(水) から通常営業
全農西部農機・自動車センター	・12月29日(木)～1月3日(火) 休業 ・1月4日(水) から通常営業

ATMは休まず稼働します 時間/8:00～21:00



JAかながわ西湘

本店 〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮627番地
TEL:0465(47)8125

●かながわ西湘12月号(vol.195) 令和4年11月20日(毎月20日発行)
 ●発行/かながわ西湘農業協同組合 ●発行責任者/宇留間優
 ●編集/組織相談部組織広報課

かながわ西湘ホームページ▶<https://ja-kanasei.or.jp/> かながわ西湘

