

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

2023

2

vol.197



特集 図画・書道コンクール 受賞おめでとう

●丸ごとJAを紹介します **HPを刷新** 営農・暮らしの情報を発信

資産相談センター定期相談会〈要予約〉

本店	14日(火)13:30~/28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	17日(金)13:30~/18日(土)13:30~ 3月4日(土)13:30~
開成事業所	2日(木)13:30~/9日(木)9:30~ 3月2日(木)13:30~
湯河原中央支店	2日(木)13:30~ 3月2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	7日(火)13:30~/16日(木)13:30~ 3月4日(土)13:30~
開成事業所	16日(木)9:45~/21日(火)9:45~
湯河原中央支店	22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	18日(土)13:00~
開成事業所	11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~

下府中支店	15日(木)	0465(47)4831
真鶴駅前支店	16日(木)	0465(68)2135

年金相談会〈要予約〉

早川支店	4日(土)	0465(22)3966
清水支店	9日(木)	0465(77)2010
中井支店	11日(土)	0465(81)1121

ローン休日相談会 ☎0120(978)847
JAかながわ西湘ローンセンター 9:30~18:00

4日(土)/12日(日)/18日(土)/25日(土) 26日(日)/3月4日(土)	☎ 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	4日(土) 18日(土)	☎0465(46)1001
あしがら営業所	25日(土) 3月4日(土)	☎0465(82)3133

鮮やかな赤カブ

大井町山田の瀬戸勇さんは8月から赤カブの種をまき、カブの大きさが握りこぶし程度になる11月~2月に収穫し、朝ドレファ~ミョに出荷しています。

瀬戸さんのイチオシは甘酢漬け。スライスして塩をまぶし、一晚寝かせたあと、水気をしぼってラッキョウ酢と砂糖を加えて冷蔵庫の中に。2~3日漬け込んで全体がピンク色になれば食べごろの合図。「甘酸っぱい味があとを引くおいしさ」と多くの人にすすめているそうです。



c o n t e n t s

かながわ西湘ニュース	3
〈特集〉	
図画・書道コンクール 受賞おめでとう	4
人 三ツ木 謙二さん(真鶴駅前支店)	7
営農コーナー	8
トピックス	10
私の時間 川口 和子さん(相和支店)	12
生活百科 ちらしずし	
料理上手さん。いらっしゃ~い!(大窪支店)	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12月26日

◆認定農業者・中核的担い手への戸別訪問結果について

組合員との対話運動の一つとして、令和4年9月12日から11月1日にかけて、常勤役員等が認定農業者や中核的担い手104件を訪問し、直面する課題やJA事業に対する要望等の意見交換を行いました。その際に出された意見や要望、JAからの回答が報告されました。

◆令和4年度組合員座談会の開催結果について

令和4年10月13日~12月1日に組合員座談会を支店ごとに開催したところ、准組合員55名を含む471名のご出席をいただきました。座談会で出された意見や要望とJAとしての回答、准組合員向けに実施した意向調査結果が示されました。

◆肥料価格高騰対策について

肥料価格等の高騰に伴い、秋肥分としてJAでは1,347件、10,462,002円を支援したこと、国・県の対策では136件、3,340,531円の支援申請を行ったことの報告がありました。

◆ホームページリニューアルについて

ホームページのデザインの一新と検索スピードのアップをめざし、令和5年1月4日よりホームページをリニューアルすることの報告がありました。

丸ごとJAを紹介します

HPを刷新 営農・暮らしの情報発信

1月4日、当JAの公式ホームページ（HP）をリニューアルしました。組合員だけでなく、一般消費者をターゲットにした内容で、農業振興と農産物の消費拡大につなげていく情報を広く発信。組合員専用ページや有害鳥獣の被害届を提出できるフォームを新設するなど営農や暮らしに役立つ、身近なホームページをめざしていきます。



スマートフォン操作を重視した構成

コンセプトは「欲しい情報、食べてみたい情報をすばやく、みんなへ」。利用者の目線にたち、親しみやすいアイコンや写真、動きのある演出など、わかりやすいデザインが特徴です。また、スマートフォンでの閲覧を想定した縦長の配置やすつきりとした構成とし、「かう」「そうだん」など目的ごとにジャンルを分け、簡単に目的のページにたどり着けるように工夫しました。

トップ画面には柑橘やウメ、茶などの基幹作物や農産物の風景写真などを取り入れ、初めて訪れる利用者も当JAの特徴

が一目でわかります。直売所マップの掲載やSNSのリンクなど一般消費者でもアクセスしやすいページを目指し、丸ごとJAをイメージしたものに仕上げました。

新たに組合員専用ページ 鳥獣被害届も提出可能に

新たに組合員専用ページを設けました。正組合員には営農情報をはじめネットショップや農機利用事業、農業支援隊の取り組みを紹介。また、従来は紙ベースで提出していた有害鳥獣の被害届を専用フォームで作成し、提出できるようにすることで、伸び悩んでいた被害届の提出数を増やしていく考えです。一方、准組合員にはイベント情報の案内や専用のフォームからの参加申し込みが可能に。外部マスコミに対し、プレスリリースのページも開設しました。

JAでは今後、広報媒体の一つとして広報誌やSNSと併せて情報発信力を強化しながら、内容の充実にも努めていきます。



こちらのQRコードからホームページをチェック!

西湘の風

休日に思う
協同組合の使命

休日には時間の許す限り農作業で気持ちの良い汗を流している。いつもは軽トラで畑へ行くが、陽射しの暖かさに誘われ、農道の点検・ゴミ拾いを兼ねて徒歩で出掛けた。途中、道端で水仙の花や梅の蕾を目にし、体だけでなく心もほっこり温まった。

近年、管内では様々な理由から耕作放棄地が増加。一方、先祖から引き継ぎ農地を守り、毎日汗をかき、農業を営む農家も多い。このような農家に対し、協同組合の使命を果たすべく有効な施策を打ち出し、支援するため一步一步前進して行かなければいけない。当JAでは農業生産拡大の重点目標の一つとして「湘南潮彩レモン」の産地ブランド化、売上増加を目指し、令和5年度は取扱目標38tを掲げ、取り組みを進めている。レモンは霜が降りない気候で育てることが推奨されており、当管内は栽培に適す。相模湾の潮風をうけた爽やかな酸味と香り豊かなレモンで所得増大につなげていきたい。

国産レモンは丸ごと食べても安全・安心。ビタミンCやポリフェノール等の成分が含まれ、抗酸化作用・美肌効果にも期待できるため消費者からの需要も高く、今後、特産品になるようにすすめていく考えだ。元気で働くためには健康でいることが必須条件。JAでは健康管理活動にも力を入れており、人間ドックや生活習慣病健診等、若い世代にも受診を呼びかけている。自分の体の声に素直に耳を傾け、心身ともに健康で日々農業を続けていきたいものだ。

(監事・星野)

昨年の夏に募集した第47回『ごはん・お米とわたし』図画コンクール、第61回JA共済神奈川県小・中・高校生書道コンクール。図画は県内小学校から1,158点（JA管内86点）、書道は小・中学校、高校から3,828点（JA管内501点）の応募があり、このほど受賞者が発表されました。当JA管内の上位入賞者の作品をご覧ください。



第47回『ごはん・お米とわたし』図画コンクール



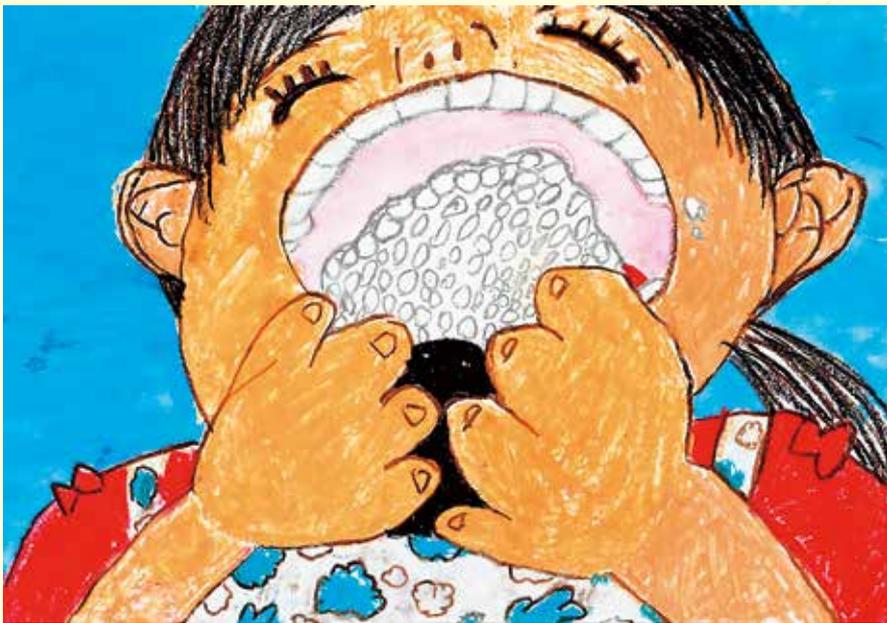
農林水産省関東農政局長賞
小学生1部

私のおじいちゃんとおばあちゃんはおコメを作っています。2人が育てたおコメは、甘くておいしくて、私は、お盛りがはやくて、おこめは、おばあちゃん、おじいちゃん、これからは、私もおいしいおコメを作ってくださいます。



『おいしいごはん いただきます』
小田原市立富水小学校
入澤 芽美 2年

t v k賞
小学生1部



これは大きな口を開けておにぎりを食べている私です。歯を一本一本描くのが大変でした。大好きなおにぎりを食べているところを画用紙に書いて、おにぎりの具の中身を画きました。



『おにぎり 大好き』
開成町立開成南小学校 2年
後藤 ちなみ

特集 図画・書道コンクール 受賞おめでとう



神奈川県中央会会長賞
小学生1部

学校の帰り道に田んぼをみて
作業している人へ「私たちの
ためにおコメを育ててくれて
ありがとう」という気持ちを
込めて描きました。たくさん
実った稲穂はひとつひとつ指
に絵の具をつけて描きました。



『わたしとおにぎり』

小田原市立報徳小学校

長村

莉央 1年

神奈川県信連理事長賞
小学生1部

おにぎりは紙をちぎって貼り
付けて、本物のおにぎりに見
えるようにしました。右が私
で、左が弟です。これはお母
さんが握ってくれたおにぎり
です。おかあさん、いつもお
いしいご飯を作ってくれてあ
りがとう。

『おにぎりは、ありがとっ!!』

小田原市立国府津小学校

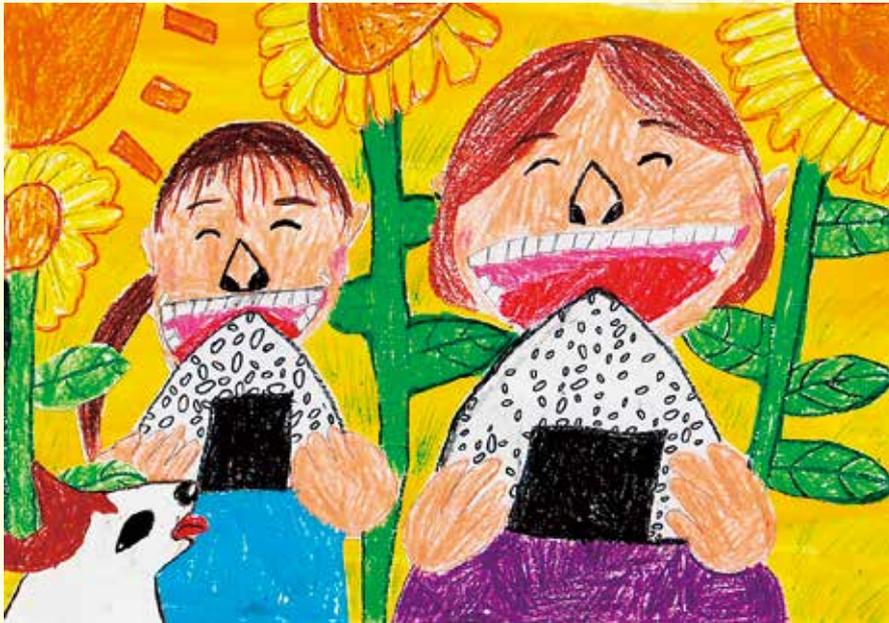
熊谷

純伶 2年



いりさわ





全共連神奈川県本部長賞
小学生1部

『わすじんのじゅん』

開成町立開成南小学校

遠藤 楓奈 1年

大きなヒマワリが咲く中、妹と仲良く大好きなおにぎりを食べ、犬のトットが見守っている姿を描きました。太陽とヒマワリと人は他の画用紙に描いて、黄色く塗った画用紙に貼り付けています。切り貼りするのが大変でした。



第61回 JA共済神奈川県 小・中・高校生書道コンクール



普段、力を入れて字を書いてしまうことが多いので、力を抜き、柔らかい線を意識して書きました。また、『節』は最後の文字ということもあって潰れがちで、苦戦しましたが、何回も丁寧に練習して仕上げました。



神奈川県教育長賞
中学生の部

南足柄市立岡本中学校 3年
幕田 尋

青壮年部員が
指導します

親子でシイタケ栽培に挑戦しよう

お家でシイタケ栽培に挑戦してみませんか。

ハンマーを使って原木にシイタケ菌を打ち込む作業を体験したあとは、原木を自宅で管理します。青壮年部あぐりネット21支部のメンバーが親切丁寧に指導します。

日時：令和5年2月11日（土）

9時30分から受付開始（体験時間は30分程度）※雨天中止

場所：朝ドレファ〜ミ♪成田店の店舗前（小田原市成田650-1）

対象：中学生以下の親子

体験料：1本1,000円（税込）先着50本

申込：事前の申し込みは必要ありません。当日、受付にお越しく下さい。

※状況により、やむを得ず中止となる場合があります。
中止の場合はホームページに掲載します。



お問い合わせ：組織広報課 ☎0465 (47) 8183



立派なミカンが実り笑顔も溢れる



父と母の背中を 追いかけて

真鶴駅前／真鶴町岩

みつぎ
三ツ木 けんじ
謙二さん



68歳。柑橘と果樹を合わせて1ha栽培。ボーイスカウト平塚第3団の指導者を20年務める。

自宅前に広がる60aの畑には、大津や不知火、甘夏、ネーブル、湘南ゴールドなど様々な柑橘が顔を並べている。今は亡き父が終戦後、雑木林から開墾した畑だ。消費者の求めているものや新品种を少しずつ増やしていった。13年前に父が他界してからは母がこの畑を守ってきた。その姿を見て、「退職したら、母と一緒にやっていこう」と思っていた矢先、母が亡くなった。教わるべき相手がいないなり、「初めはミカンの種類がわからなかった」と笑う。幸いにも両親が出荷の記録を残してくれていたの

で、収穫適期も「今ははるみ、この時期は清見」と少しずつわかっていった。また、近所の農家からも教わり、今では違いも種類も区別できるようになった。

作業日誌を糧に レモン栽培に挑戦

それでも難しいのが柑橘栽培。剪定や摘果方法などをJAの技術顧問やTAC、農家仲間に相談。マメな両親は日記や家計簿に日々の出来事を記録していたこともあり、これが自身の教科書となり、両親の働く姿を思い浮かべる日が続く。そんな姿を見習い、就農

父が遺した日記で作業を確認



した令和元年から農作業日誌をつけ始め、今では7冊目。日々の農作業を記し、少しでも2人に追いつけるよう前年と比較しつつ栽培に取り組む。就農した年に、「偉大な父と母に恥じないよう、日々精進し、畑を守っていききたい」と、決意新たにレモンを植えた。畑には、ミカンの収穫時期になると、長年務めたボーイスカウトの隊員たちが収穫に訪れる。「子どもたちの心を育み、農地が未来へとつなぐ場所にもなっている」。微笑む三ツ木さんの顔は太陽を浴びたミカンのように輝いていた。

カキの剪定

縮間伐を行い樹高を下げるように整枝します。結果母枝が主枝・垂主枝に近くなるようにし、切り戻し剪定を心掛けましょう。

【縮間伐】

大玉な高品質のカキを生産するには、日光が満遍なく樹全体に当たることが重要。作業道を確保するつもりで縮間伐することで、高品質な果実が作れます。

※日陰の部分は花付きや肥大が悪くなるだけでなく、枝が枯れ始め、実がなくなります。



【剪定の手順】

- ① 剪定は主枝・垂主枝・側枝の先端から始め、以後、先端から見て鋭角三角形をイメージして配置することで、主枝、垂主枝の勢いの順位を守る。
- ② 結果母枝（昨年の結果枝）から春に昨年の結果枝とほぼ同じ枝が伸びることをイメージし、側枝の間隔は十分に確保する。
- ③ 側枝は2～3年目で更新するのが基本で、先追いをしない。基部が太くなった側枝は主枝・垂主枝を負かすので更新する。

※カキは、暗がりの原因となる側枝を取り除き、主枝、垂主枝に日が当たれば陰芽が動き、結果として良果生産、増収が望めます。

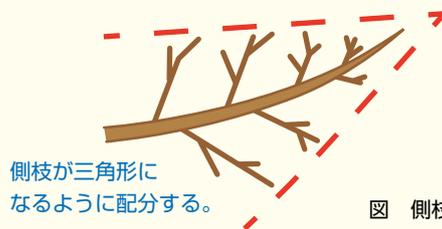
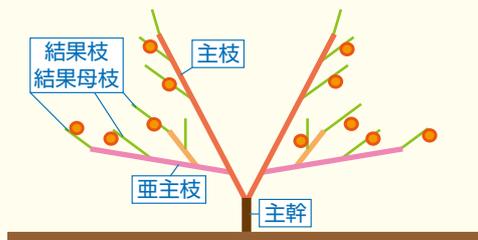


図 側枝と結果母枝の配置

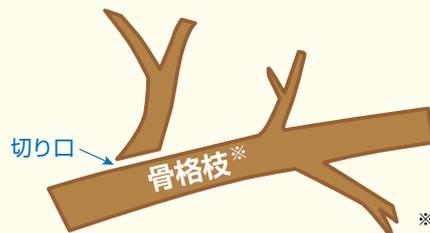


図 側枝の配置

骨格枝上で、側枝を2～3年利用し、骨格枝に対して側枝が太くなる前に更新する

※骨格枝…樹の形をつくる枝。主枝、垂主枝をさす



動画用に冬の剪定方法を撮影

YouTube動画 キウイフルーツの冬の剪定作業をアップしました

組合員の皆さんから「キウイフルーツの剪定が難しい」との声を受け、このほど冬の剪定動画を制作しました。当JAのホームページYouTubeからご覧ください

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

かながわ西湘 🔍

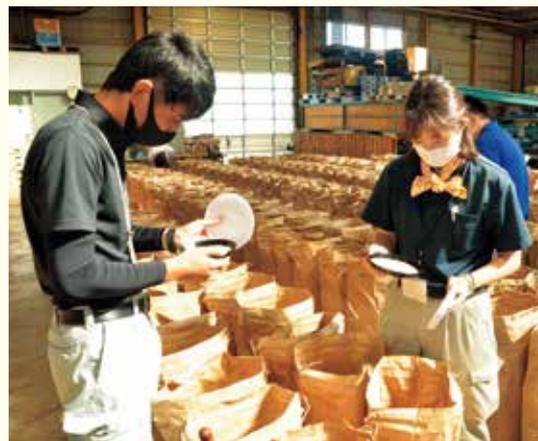


令和4年産米 集荷量、前年比15%アップ ～天候に恵まれ価格も安定～

令和4年産米の集荷結果がこのほどまとまりました。集荷量は全体で22,550袋（約676t）となり、前年より15%アップしました。台風被害が少なく天候に恵まれたことや価格が前年と変わらず安定していたことが要因。1等米の割合も約半数を占め、前年を上回りました。中でも『さとじまん』から切り替えた品種の『てんこもり』は1等米が7割を超え、良質米が生産されました。

『西湘はるみ米研究会』の会員が栽培したはるみ米は2,365袋（約70t）を集荷し、うち1等米が45%でした。特に食味に優れ、当JAのブランド米として最高品質の証である『さかわのめぐみ』は177袋（約5t）集荷され、前年に比べ約6倍に増え、生産者の苦労が実を結びました。

JAでは今後も価格の安定を確保しつつ、適格な栽培指導を通して、生産者が収量を増やし、高品質なコメが栽培できるよう努めていきます。



前年よりも質量ともに多くのコメが集荷された

インボイス



ここがポイント
その③

免税事業者はどうする!?



税理士法人押田会計事務所 押田吉真税理士

農家は免税事業者が多いのでしっかりと理解しましょう。免税事業者は消費税の申告が免除されます。その代わりにインボイスの発行ができないため、取引相手は仕入税額控除ができず消費税を過大に納税しなければなりません（経過措置あり）。このため、取引先から価格改定や「適格請求書発行者」への登録の要請、取引自体の見直しなどが検討される可能性があります。令和5年10月以降、免税事業者のままで行くか、「適格請求書発行者」の登録をして課税事業者となるか判断が必要です。取引相手・形態によってインボイスの発行の要不要を整理してみました。

小売等	要または不要	不動産賃貸	要または不要
消費者個人相手	不要	個人貸付け駐車場	不要
JA共販・市場	不要	法人貸付け駐車場	要
スーパー等	要	店舗・事務所	要
簡易課税事業者/免税事業者	不要	簡易課税事業者/免税事業者	不要

* 朝ドレファ～ミ♪では生産者向けの案内を予定しています。

* 取引先が簡易課税事業者や免税事業者の場合（たとえば小規模の、青果店・飲食店・事業者等）、仕入税額控除計算は行わないのでインボイスは不要です。

* JA共販について、一部インボイスが必要になる場合があります。

どちらで行くかは、インボイスが必要な取引額や取引相手との関係を踏まえて検討しましょう。「適格請求書発行事業者」登録は、原則として令和5年3月31日です。なお、令和5年税制改正の大綱では、免税事業者が登録事業者になった場合、消費税申告額を売上消費税額の20%とする軽減策（令和8年9月末まで）が打ち出されています。

女性部で地域農業継承したい

～開成支部遠藤さんが活動体験発表～

横浜のJAグループ神奈川ビルで12月8日、県下女性部による生活文化活動体験発表会が開かれ、女性部活動体験発表の部で開成支部の遠藤いすずさんが『地域農業とともに継承していく女性部を目指して』をテーマに発表しました。

遠藤さんは部員と栽培した野菜を『あじさいまつり』で販売していることや『瀬戸屋敷ひなまつり』での豚汁の販売、町の農業委員会とともに都市農業交流の一環で稲作に取り



支部メンバーが声援を送りました

組んでいることなどを発表。「女性部活動を通じて、地域農業と農地を守り継承していきたい」と活動への意欲を語りました。

大会には開成支部員らも応援に駆け付け、手作りうちわで「いすずさんがんばって～」と声援を送っていました。



瀬戸屋敷について説明する遠藤さん

大会には開成支部員らも応援に駆け付け、手作りうちわで「いすずさんがんばって～」と声援を送っていました。

しめ飾りで福を呼び込もう

～第3回准組知っトク講座～



しめ飾りはバランスが大事

JAは12月17日に第3回准組知っトク講座『お正月飾りづくり』を開き、約20人が挑戦をしました。講師は小田原市栢山に住むしめ飾りづくり名人の小澤信一さん。約50aで水稻を栽培しており、その一部の3aを正月飾り用に。まだ穂が出る前に青刈りを行い、掛け干しして袴などを取り除いてしめ飾りに使用しています。

「基本のわらは左になうが、しめ飾りは福が入ってくるように右手を奥から手前へ自分の体の内側にむけてなうこと」と『右ない』を説明。

参加者はオリジナルのしめ飾りを慣れない手つきながらも福が入るように願いをこめ完成させました。

※この活動はJA共済の支援を受けています。



上手にできたでしょ

有効な防除と安全管理を

～鳥獣被害対策講習会、捕獲者30人が参加～



トリガーの方法を指導する阿部専務

12月13日、本店で鳥獣被害対策講習会を開き、農家や捕獲従事者ら約30人が参加。野生鳥獣の生態と効果的な捕獲方法を学びました。

(株)野生鳥獣対策連携センターの阿部豪専務取締役が講師となり、深刻化する農作物被害を食い止めるために「柵、捕獲、環境整備の3対策が重要」と強調。侵入抑制効果の防護柵や電気柵を有効に使うためのノ

ウハウや捕獲方法のポイントなどを事例に基づき解説しました。また、箱わなの有効的な捕獲テクニックなどについても実演。参加者からは「エサの効果的な誘引方法やトリガーの仕掛け方など実践にあった具体的な方法が学べた。さっそく明日から試したい」と真剣に耳を傾けていました。

『曾我梅林の梅酒』が初の金賞

～大井町の石井醸造が開発～

大井町の石井醸造株式会社が手がけた『曾我梅林の梅酒』が全国梅酒品評会2022の日本酒梅酒部門で金賞を受賞しました。品評会へは2015年より出品しており、金賞は初めてです。

この梅酒は、焼酎ブームが続く2000年代、日本酒離れが進む現状を打破しようと特産のウメに目をつけ、開発。地元の白加賀を使うことで、農家の安定した生産にもつながっています。また伝承製法『もち四段仕込み』で製造された日本酒『曾我の誉』を使用。ウメとの相性も良く、うま味をダイレクトに感じ、すっきりとした後味に仕上がっています。

品評会是一流シェフも審査員となり、食との相性も重視されました。

石井孝典代表取締役社長は「良質なウメを提供してくれた農家のおかげ。賞に舞い上がりず、これからも洗練された梅酒づくりに取り組み、地元農家と曾我のウメを支えていきたい」と喜びを語っています。



受賞を喜ぶ石井代表取締役社長

足柄茶の魅力为全国に

～小田高生制作の映画が上位入賞～



受賞を喜ぶ東島沙耶花さんⓄ、
高橋沙綾さんⓄ、高橋杏さんⓄ

小田原高校放送部が制作した『見えた、お茶が潤す未来』が、映画甲子園2022（高校生のためのeiga worldcup2022）で『地域産業おこしの会賞』を受賞しました。この作品は足柄茶をテーマに制作し、足柄茶の魅力のみならず、抱えている問題にも焦点を当てており、「地域の課題を一緒に考え、未来

を見据える視点がある」と評価されました。

大会には全国から83作品の応募があり、この賞は上位に相当するそうです。部員らは「とても嬉しい。支えてくれている先生や取材にご協力いただいた方々のおかげです」と喜びを語りあげていました。作品は2月7日に開かれる神奈川県茶業振興大会で上映される予定です。



こちらからもご覧
いただけます

花のある生活で心豊かに



私の時間

花で華やかな暮らし

大井町柳

川口

和子さん

花を眺めていると色とりどりの華やかな姿に心が癒され、元気をもらえますね。我が家では玄関や居間、食卓などに飾り、いつも身近に花がある生活を心がけています。

約30年前に華道を習ったのがきっかけで花の飾り付けに興味を持ちました。今は毎月フラワーアレンジメント教室に通い、フラワーアートやリースなどを作って楽しんでいきます。作品の一つとして同じものはなく、どの花も主役として輝かすことができるのが、フラワーアレンジメントの魅力です。子どもの結婚式に手作りのブーケを作ったこともあるんですよ。

自宅の庭で栽培もしており、年間40種ほどの四季折々の花を育てています。栽培した花は切り花や一輪挿し、寄せ植えなどいろいろな方法で楽しみ、暮らしに華を添えています。

今は小さな庭だけですが、今後は整備して面積を広げ、将来的に自分専用の花園を持つことが夢です。花は共に生活する長年の友。お互いにいつまでも綺麗でいたいですね。



ちらしずし

伝承料理研究家 ● 奥村彪生

春の彩りの演出、なぜずしはごちそうなのでしょうか。

わが国で『ひいな』と呼ばれる紙製の人形が作られたのは平安時代。この『ひいな』に美しい衣裳を着せて飾り、いろいろなお供え物をして見せ合う遊びである『ひいな合せ』が宮中の女官たちの間で競われました。これがひな飾り(祭)の始まりです。

初めは旧暦3月最初の巳(み)の日に行われていましたが、江戸時代になって3月3日に固定される。将来嫁ぐ娘らに質素儉約を教えるため、ひし餅や本膳、二の膳なども供えられていました。ところが明治維新で近代化すると、女としてどうあるべきかと情操教育へと変容してしまいました。

ところで皆さん、ひな祭りのごちそうは何でしょう。たいていはちらし(五目、あるいはませ)ずしに貝料理です。なぜ、これらを用いるのでしょうか。その第一の理由は、ちらしずしのトッピングが春らんまんの風景を表現しているからです。錦糸卵の黄、紅しゅうがの赤、キヌサヤの千切りやフキ、ワラビの緑などまさに春の彩り。この明るさに娘の成長を託しているのです。

貝は家持ちですね。その上、貝偏の字はお金に関係する文字が実によくあります。「入るを量りて出ざるを為す(制す)」「(入るを量って出るを制せば財を成し、ばらまけば貧する)の例えの通り、家計を切り盛りする多くの主婦のご苦労は大変。わが娘の将来の幸せを願って一生涯に困らないようにと祈る母心で貝を料理して食膳にのせたのです。料理もまた切り盛りする意味なのです。





小田原市風祭
すぎさき ともこ
杉崎 智子さん

今回の
料理上手
さん

料理上手さん。 いらっしゃ〜い!

大窪
支店



簡単ドリア

■材料 (2人分)

- ・ごはん……………150~200g
- ・バター……………大さじ2
- ・薄力粉……………大さじ2
- ・牛乳……………200~250ml
- ・ニンジン……………1/3本
- ・タマネギ……………1/4個
- ・シイタケ……………2個
- ・ベーコン……………2枚
- ・塩、コショウ……………適量
- ・ミックスチーズ……………20g
- ・オリーブオイル……………適量
- ・ケチャップ……………大さじ3

■作り方 ※電子レンジは600Wを使用

- 耐熱ボウルにバターと薄力粉を入れ、電子レンジで30秒加熱し、よく混ぜる
※粉が残るようなら、ひとつのかたまりになるまで何回か加熱して混ぜる
- ①に牛乳1/2を少しずつ加えてよく混ぜ、約1分加熱する



- ②に残りの牛乳を加え、様子をみながら、とろみがつくまで加熱し、混ぜる(2~3回繰り返す)。最後に塩、コショウで味を調える
- ニンジンをさいの目に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
- タマネギ、シイタケ、ベーコンを食べやすい大きさに切る



- ボウルにごはん、④と⑤、ケチャップ、塩、コショウを加えてよく混ぜる
- グラタン皿にオリーブオイルを塗り、⑥の順にのせ、その上にチーズをのせる
- オーブンやグリルでチーズに焼き目がついたら完成



本人から一言

残ったごはんの活用のために生まれたレシピです。具材はどんなものでもOK! 電子レンジでソースを作ると、グッと時間を短縮できるのでオススメです。

POINT

粉がダマにならないように加熱してよく混ぜること。時間は目安なので、溶けているか様子を見ながら加熱してください

もう一品 お好み焼き風オムレツ

■材料 (2人分)

- ・ごはん……………100g~150g
- ・卵……………2個
- ・ベーコン……………お好みの量
- ・ウインナー……………お好みの量
- ・タマネギ……………お好みの量
- ・ピーマン……………お好みの量
- ・ミックスチーズ……………50g
- ・マヨネーズ……………大さじ1
- ・塩、コショウ……………適量
- ・オリーブオイル……………適量

■作り方

- ベーコンは食べやすい大きさに、タマネギは薄くスライスする
- 卵とマヨネーズをボールでよく混ぜる
- ②に①とごはん、塩、コショウを加え、よく混ぜる
- ピーマンは種を取り輪切りにし、ウインナーをたてに切る
- フライパンにオリーブオイルを入れ、チーズを加える
- チーズが溶けたら③をのせ、その上に④を飾り付ける
- 卵がふつつつしてきたら鍋ブタやお皿でひっくり返し、弱火で両面よく焼く
- ⑦を器に盛り付け、食べやすい大きさに切ったら完成



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

玄米入り
こませんべい『胡麻美人』をプレゼント!!



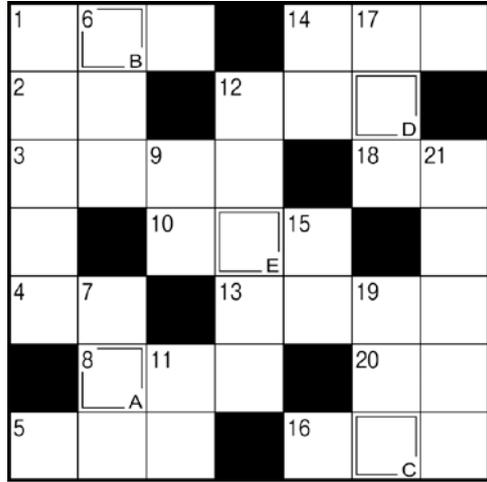
タテのカギ

- ① 2月の誕生石・アメシストは紫色の——です
- ⑥ 刻みたばこを詰めて吸う道具
- ⑦ Lが大ならMは
- ⑨ こうなった——を知りたいなあ
- ⑪ 暖炉にくべます
- ⑫ 3度の食事以外に食べるもの
- ⑭ バレンタインデーに実らせる人もいます
- ⑮ 囲碁や将棋の指し手の記録
- ⑰ 百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- ⑲ 昆布と——節でだしを取った
- ⑳ 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です



ヨコのカギ

- ① ウィンタースポーツの代表格
- ② 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- ③ お吸い物などを入れる器
- ④ 鬼は外、福は——
- ⑤ 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも？
- ⑧ 車のフロントガラスに付くとキラキラして厄介です
- ⑩ 旅先で眺めることもあります
- ⑫ もむと温くなるタイプもあります
- ⑬ 遅い時間まで寝ずにいること
- ⑭ 仁徳天皇陵もこの1つ
- ⑯ 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- ⑰ 働き者だといわれる昆虫
- ⑳ 天ぷらを天——に漬けて食べた



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4月号。締め切りは、令和5年2月21日(火)

12月号の当選者

答えは『ユキアソビ』でした。次の方が当選されました。

- | | |
|--------------|--------------|
| 山室 マサエさん(報徳) | 菊地 映一さん(岡本) |
| 米山 昌子さん(成田) | 矢後 富士子さん(福沢) |
| 矢野 克巳さん(早川) | |

応募総数は59通
(うち正解は58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

いや～な花粉の時期がやってきました。飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響するようです。気温が高く日照時間が多く雨の少ない夏は、花芽が多く形成され、飛散量が増すそうです。今シーズンはスギの花芽形成に好条件となり例年より多く飛散するようで、春先まで憂鬱な時期に。早めの対策を。(1)

今月は AGRI COLOR(アグリカラー)

新商品

従来の長靴に比べ、ひび割れ等の劣化や重量の問題を飛躍的に改善！軽量、防水、伸縮性に優れたスポンジゴムで農作業やガーデニングの作業をサポートします。折り曲げできる柔らかい素材なので、お好みの高さ調整可能。しかも軽い(880g)ので持ち運びも楽々です。

2023年1月下旬より各営農経済センターにて順次取扱予定ですのでぜひお買い求め下さい。

★価格：5,500円(税込) ★色：ブラック/ネイビー

軽量素材 1足約880g(Lサイズ)
防水素材
伸縮性◎
NAVY ネイビー

＜お問い合わせ先＞各営農経済センター、経済部購買課 ☎0465(47)0030まで

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

カブ

～今も昔も愛される個性豊かな根菜～

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

料理：KAORU

楽しみ方

葉付き芽カブ
形が羽根つきの羽根みたい

バーニャカウダや料理の添え物
甘味とやわらかさが特徴の生食向き品種も近年増えてるよ

サラダやピクルス
薄切り、櫛切り

ステーキ
厚めの輪切り
すりおろす

丸ごと蒸し物やポトフ
菊花切り
辛味が少ないので子どもにもお薦め

良質なものの見分け方

茎や葉がピンと伸びていてみずみずしく、鮮やかな緑色のもの

節の中央がふっくらとしていて重みがある

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

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

カブの子カラ

胃腸の調子を整える

解毒作用

豊年新陳

無病息災

胃もたれや胸焼けの解消に効果的

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

カブのいろいろ

天王寺カブ 甘いよ

小カブ 色白で繊細で上品

温海(あつみ)カブ 漬物に最適

聖護院カブ 細身なの

日野菜カブ どっしり大きい!

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ナーゼ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

併せて食べると効果的

みそ汁 干しいたけ、干しいたけのビタミンB (カルシウム+ビタミンD)

じゃこ 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有

インフォメーション

適用期間
令和5年1月1日(日)～3月31日(金)

JA教育ローン とくとくプラン

入学金、授業料のほか、アパートの入居費用などにもご利用いただけます。



固定金利型
保証料込!
固定金利5年以内
最優遇金利

年1.80%

店頭金利 年3.30%

※表示金利は保証料年1.00%を含みます。
5年超10年以内、10年超15年以内のご用意もございます。

JAネットバンク利用者 は最優遇金利適用となります。 ※一定の条件がある場合がございますので、詳しくはJA窓口までお問い合わせください。

銃器によるカラス・ヒヨドリの駆除を行います

農作物に被害を及ぼす鳥類（カラス・ヒヨドリ等）を猟友会が銃器で駆除します。駆除に対するご理解と事故防止にご協力ください。

駆除期間：令和5年2月11日（土）～3月12日（日）
小田原市内全域（山間部が対象）
令和5年3月4日（土）～5日（日）
南足柄市、中井町、大井町、松田町、山北町、開成町



詳しくは、組織広報課 ☎0465 (47) 8183

JAグループ
共栄火災

安心をひとつの保険にパッケージ

JA 安心倶楽部

標準傷害保険

●こんなときに保険金をお支払いします。



自転車・バイクで転倒し、入院した。



自転車で通行人にケガをさせてしまった。



旅行中にカバンを盗まれてしまった。



〈充実プランのみ〉
地震で自宅が全壊し、被災生活を余儀なくされた。



〈充実プランのみ〉
新型コロナウイルスに感染し発症し入院した。

詳しい内容は最寄りの支店までお問い合わせください。

22-2011

e-Taxで確定申告をはじめませんか？

お手持ちのスマホ・PCでのe-Tax利用で、簡単に申告できます。

○確定申告書等作成コーナーの便利機能♪

- ①青色申告決算書や収支内訳書がスマホで作成可能に！ **【New】**
- ②スマホのカメラで給与所得源泉徴収票等の情報を読み取り、自動入力！

○マイナンバーカードでさらに便利に♪

- ①マイナポータル連携で各種所得控除等の情報を申告書に自動入力！

主な自動入力対象の証明書等 公的年金等の源泉徴収票、医療費（1年間分）、国民年金保険料 **【New】**、ふるさと納税、生命保険、地震保険、株式の特定口座、住宅ローン控除関係

- ②申告の際、マイナンバーカードの読み取り回数が3回から1回に！ **【New】**
- （注）過去にマイナンバーカード方式で申告された方が対象です。

詳しくは、小田原税務署 ☎0465 (35) 4511へお問い合わせください。



令和4年分確定申告特集、申告書等作成コーナーはこちらから！



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 2月号 (vol.197) 令和5年1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

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

