

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

4

vol.199



**特集** ちょっと春を感じてみませんか ー小田原から湯河原へー

●ともに農業を盛り上げよう 新規就農者と意見交換 悩みや課題解消へ

4

月相談会日程

法律相談会 (要予約)

本店	15日(土)13:30~/17日(月)13:30~
開成事業所	7日(金)13:30~/21日(金)9:30~
湯河原中央支店	7日(金)13:30~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

税務相談会 (要予約)

本店	5日(水)13:30~/11日(火)13:30~
開成事業所	11日(火)9:45~/19日(水)9:45~
湯河原中央支店	19日(水)13:30~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

相続対策個別試算相談会 (要予約)

本店	15日(土)13:00~
開成事業所	1日(土)13:00~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

遺言相談会 (要予約) 13:00~

成田支店	19日(水)	0465 (36) 3166
報徳支店	20日(木)	0465 (36) 2184

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

1日(土)/8日(土)/9日(日)/15日(土)  
22日(土)/23日(日)/5月6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	1日(土) 8日(土) 15日(土)	☎0465(46)1001
あしがら営業所	22日(土) 5月6日(土)	☎0465(82)3133



春キャベツ

今が旬の『春キャベツ』。見た目はちょっと小さくて、葉と葉の間隔が緩くふわっとしているのが特徴。葉は柔らかく、寒い冬を越すので甘さがギュッと詰まっています。生でサラダはもちろん、加熱は短時間にするのがおすすめです。そんなおいしい春キャベツを栽培しているのが小田原市清水新田の太田繁夫さん、春子さん。夫婦で協力して収穫し、3月中旬から4月下旬まで朝ドレファ〜ミ♪や近隣スーパーに出荷しています。

c o n t e n t s

人 中山 愛一郎さん(足柄支店) ..... 3

〈特集〉ちょっと春を感じてみませんか  
—小田原から湯河原へ— ..... 4

かながわ西湘ニュース ..... 7

営農コーナー ..... 8

トピックス ..... 10

私の時間 鍵和田 郁子さん(大井支店) ..... 12

暮らし百科 おいしく食べて美しく

わが家の定番(国府津支店) ..... 13

穴ぼこ熟語パズル ..... 14

フルーツパラダイス ..... 15

インフォメーション ..... 16

理事会だより ~主な議題~

令和5年2月27日

◆肥料価格高騰対策(春肥)について

国、及び県では昨年の秋肥分につき、春肥分の肥料価格高騰対策を実施します。令和4年11月から令和5年5月に購入した春肥が対象で、6月に支店や営農経済センターで申請を受け付けることの報告がありました。具体的な内容は広報誌や回覧等でご案内します。

◆令和5年度役職員事業推進大会の開催について

全役職員が一体となって事業に取り組むことの意味結集をはかるため、令和5年4月15日(土)に南足柄市文化会館で役職員事業推進大会を開催することの報告がありました。

◆令和5年度事業計画文言編(第2案)について

昨年からの協議をすすめている令和5年度事業計画文言編について、各事業部門の説明、専門部会による報告を受けて協議した結果、承認されました。



なかやま  
中山 愛一郎さん  
あいいちろう

足柄／  
小田原市多古

ひと

70歳。甘夏をはじめ柑  
橘を10a、露地野菜を約3  
3a栽培。趣味はギターで、  
アコースティックギターを  
はじめ5本所有している。

中山さんの愛情をたっぷりと受けて育った甘夏

## 甘夏への愛 受け継ぐ

「今年も立派で甘い甘夏  
ができた」と黄金に輝く果  
実を手にニッコリ微笑む中  
山さん。東海道線と新幹線  
を見下ろす米神地区の段々  
畑に毎日通い、甘夏やレモ  
ンなど10種類の柑橘を栽培  
し、足柄支店野菜直売所や  
朝ドレファ〜ミ〜などに  
出荷している。中でも甘夏は、  
時期が近付くと「販売はま  
だ？」という声が増え、心  
待ちにしているファンも多  
い。日当たりが良く、栽培  
に適した環境と深い愛情が  
果実を甘くする。

生前に義母は「この畑だ  
けは残してもらいたい」と  
つねづね話していた。その  
遺志を継ぎ、石垣を修繕。  
空いているところには新し  
くレモンと湘南ゴールドを  
定植した。露地野菜の畑も  
引き受け、守っている。

ギターは長年の友  
お風呂で作曲も

今から20年ほど前、一人  
で農作業をする義母の背中  
を見て、「女手一つでは大  
変だから」と会社勤めをし  
ながら手伝い始めた。最初  
は収穫作業だけだったが、  
自身の実家も農家だったの  
で土いじりが楽しく、一緒  
に作業するようになった。  
8段ある畑を移動しながら  
黙々と作業する義母の姿に、  
柑橘への愛を感じた。

農作業の息抜きは、ギタ  
ー演奏。ミカン貯蔵庫がラ  
イブハウスとなり、ニュー  
ミュージックを中心に弾き  
語りをしている。中学生の  
頃から始め、作曲も行う。  
曲が浮かぶのは、お風呂に  
入ってリラックスしている  
時。「農作業中は真剣に作  
業しているから思い浮かば  
ない」と、ギターはいい気  
分転換に。

「これからも柑橘の種類  
を増やしつつ、みなさんが  
喜ぶ果実をつくっていき  
たい」と、今日も中山さんの  
美声が貯蔵庫に響き渡る。



写真提供: (一社)小田原市観光協会

## 01 小田原城址公園

☎ 小田原市城内6-1

言わずと知れた桜の名所で、3月中旬～4月上旬には300本ものソメイヨシノが咲き誇ります。夜にぼんぼりで照らされる姿は幻想的。園内には他にも梅、藤の花、花菖蒲などが植えられ、季節ごとに目を楽しませます。



絶好のロケーションで  
食べるソフトクリームは  
格別



マルシェには新鮮な野菜がズラリ



写真提供: 一夜城 Yoroizuka Farm

## 02 一夜城 Yoroizuka Farm

☎ 0465-24-3150  
☎ 小田原市早川1352-110  
☎ 10時～17時 困火・水

鎧塚俊彦シェフが開設したパティスリーレストラン。

相模湾が一望でき、柑橘やブルーベリーなどを栽培する農園を併設。地域に密着したお店で、農産物が購入できるマルシェには地元農家の野菜などが並びます。

## 特集

## でみませんか

時期。花の名所などを訪れながら、  
ませんか。

## 03 離れのやど 星ヶ山

☎ 0465-28-1122  
☎ 小田原市根府川592  
☎ レストランななつの星・  
ランチ11時30分～14時/  
ティータイム11時～16時30分



写真提供: 離れのやど 星ヶ山

自然に囲まれた本格ログハウスの一軒宿で、春はおかめ桜や陽光桜が咲き、心を癒してくれます。白糸川のせせらぎが流れる園内にはアジサイ、ねむの木、紅葉や椿など四季折々の花が咲き、散策が楽しめます。レストランななつの星では、季節のシフォンケーキやシェフ自慢の子羊のカレーがおススメ。



自家製の桜の塩漬けを使ったシフォンケーキ

## 04 きのご苑 お山のたいしょう

☎ 0465-29-1393  
☎ 小田原市根府川657  
☎ 10時30分～15時 困水・木・年末年始

1.2haの敷地におかめ桜や照手桃など季節の花が咲き乱れ、原木シイタケ狩りやタケノコ掘り、ブルーベリーやミカン狩りができます。農家レストランでは、採ったシイタケを焼いて食べることも可能。シイタケの創作料理もあり、平日限定の『お山定食』は自家製きのこ汁などの創作料理が味わえると大人気です。

キノコたっぷりの平日限定『お山定食』



写真提供: きのご苑 お山のたいしょう

## 05 松本農園

☎ 0465-68-0330  
☎ 真鶴町岩898-7  
☎ 9時～16時30分

ワンちゃんも一緒に遊べるミカン農園。ミカン狩りはもちろん、園内に咲くスイセン摘みも体験でき、ドッグランやレンタル犬との散歩やBBQ(要予約)も楽しめます。3月下旬から4月は甘夏やキンカン、レモンなどの収穫ができます。畑から見渡せるロケーションは抜群です。



ニューサマーオレンジも収穫できます



園主の松本悟さん、りえさん夫婦

シイタケ狩りは通年楽しめます



写真提供: きのご苑 お山のたいしょう



写真提供：(一社)真鶴町観光協会

## 07 湯河原営農経済センター 農産物直売所 2号店

☎ 0465-68-2135 (真鶴駅前支店)  
 所 真鶴町真鶴1810-8 (真鶴駅前支店敷地内)  
 営 9時～15時 休 火・木・土・日・祝日

店員の朝日さんが元気よくお出迎え。販売している農産物のおいしい食べ方を教えてください。



## 06 荒井城址公園

所 真鶴町真鶴1789

源義家に従って活躍した荒井実継の居城跡。約20本のしだれ桜が咲き誇り、周りを囲む竹林とのコントラストが美しいと話題です。

※3月25日～4月2日に『しだれ桜の宴』を開催。

## 08 星ヶ山公園 さつきの郷

所 湯河原町吉浜星ヶ山2024



カップルが訪れる「**友達の鐘**」

5月下旬～6月上旬にかけて50,000株ものサツキが咲き、まるでピンクの絨毯のよう。園内にある展望台からは海が一望できます。また、『**友達の鐘**』はカップル定番のスポットです。



—小田原から湯河原へ—

ちよっと

# 春を感じ

ぽかぽか暖かくなってきたこの素敵な管内のスポットを巡ってみ

## 09 湯河原営農経済センター 農産物直売所

☎ 0465-62-6149 (湯河原営農経済センター)  
 所 湯河原町中央4-1-1(湯河原営農経済センター)  
 営 8時40分～16時 休 月・水・金・日・祝日



柑橘の種類が豊富な直売所。新鮮な野菜がお手頃価格で買えるとあって、オープン前から買い物客が並びます。

## 10 和食Restaurant itta

☎ 0465-62-4493  
 所 熱海市泉99-1  
 営 11時～14時30分 ※HP参照  
 休 日・月 ※臨時休業があるためHPの営業カレンダーをご確認ください

湯河原支店から千歳川を越えたところにある、ミカン貯蔵庫を改築した隠れ家のようなレストラン。湯河原町に住み組合員の店主・板倉智成さんがホテルや料亭で磨いた腕を生かした料理が人気。特に、5時間煮込んだチャーシューを使った名物丼とクレームブリュレが絶品です。材料は自家栽培の野菜や地元産の食材にこだわっています。



一番人気の名物丼



季節の自家製ソースと味わうクレームブリュレ

## 11 千歳川沿いの桜

所 静岡県との県境に流れる千歳川

千歳川の熱海側に約200mにわたってソメイヨシノ40本、大島桜20本が植えられています。3月下旬から4月上旬にはライトアップされます。菜の花も咲き、ピンクと黄色で色鮮やかにになります。



写真提供：(一社)湯河原温泉観光協会

写真提供：和食Restaurant itta

小田原～湯河原

# 西湘散策MAP



01 お堀端の桜

写真提供: (一社)小田原市観光協会



小田原駅  
01 小田原城址公園



02 一夜城  
Yoroizuka Farm

02 ファームには菜の花も



03 物語に出てきそうなログハウス

きのこ苑  
お山のたいしょう

04 シイタケについて学べる手づくり絵本



03 離れのやど  
星ヶ山



05 園内でみつけたかわいい看板

星ヶ山公園 さつきの郷

08

湯河原  
営農経済センター  
農産物直売所



湯河原駅では『手湯』がお出迎え

05 松本農園

荒井城址公園

千歳川沿いの桜

湯河原営農経済センター  
農産物直売所 2号店

和食Restaurant itta



10 ブリュレのソースも購入できる

# ともに農業を盛り上げよう

## 新規就農者と意見交換 悩みや課題解消へ

J Aでは総合的な担い手支援を強化するために2月14日、本店で新規就農者との意見交換会を開きました。若手農家16人が参加し、農業経営の課題や悩みを共有。意見交換での生の声を支援につなげていく考えです。

J Aでは組合員との対話運動を強化し、意見や要望を事業につなげていくために就農5年以内の若手農家を対象に意見交換会を開い

ています。令和4年度は新たにアドバイザーとして青壮年部員4人も参加。自らの経験や知恵をもとにしたアドバイスを行いました。参加者からは農地や倉庫の確保、栽培技術の向上、販路の拡大など

農業経営の課題のほか、「農業に対するモチベーションを維持するためにはどうしたらよいか」などの悩みが上がりました。また、J Aに対しては「中古農機を斡旋してほしい」、「農機を借りるのもっと簡単に予約できる方法など」などの要望が出されました。これらの意見に対し青壮年部員は「みなさんと対話を積み重ね、一緒に地域農業を盛り上げよう」とエール。石塚祐一常務は「新規就農者のみなさんが悩みを抱えていることを再認識できた。J Aとして、しっかりとサポートをしていきたい」と話し、より一層の支援を強調していました。



意見を交わす新規就農者

## 活動の成果を披露 ～女性部大会に250人～

3月8日から2日間、J A本店で女性部大会が開かれ、18支部とサークル活動『めだかの学校』が手芸品や花の寄せ植えなど1年間の活動の成果を展示しました。お互いの支部活動を目見ようと部員約250人が見学に訪れました。

会場にはタマネギ染めや竹灯籠、ウサギの粘土細工など支部ごとに多彩な作品が並び、部員らは「他支部の作品が見られるので、今後の活動の参考にしたい」「普段なかなか会えない部員と顔を合わせられてうれしい」と大会を楽しみました。



各支部のコーナーには自慢の作品が並びました

## 西湘の風

防除組合に学ぶ  
地域の連帯感

昭和三十九年二月に品質向上、労力軽減、経営安定を目的に一一〇名の組合員により田島柑橘共同防除組合が発足。総事業費一、二五〇万円をかけた山中に配管を張り巡らせ、四十町歩余りの農薬散布が共同作業により二日で完了する設備を構築した。

この共同防除は集団発生する病害虫に絶大な効果があり、品質の向上が図られた。麓にある揚水小屋には、巨大なエンジンがコンクリートの台座に据えられており、タンタンタンと力強い音を響かせ、川から汲み上げた水を山の中腹にある防除基地槽へと勢いよく送っていた。

防除当日は、休暇を取って参加する兼業農家や後継者も含め、総勢五十名ほどがそれぞれの配置につき、組合長の号令により作業が開始される。配管は事前に確認し修理を行うが、液剤の圧送により塩化ビニール管の老朽部分などが所も破裂し、散布作業が中断されることもしばしばあった。特に暑い時期の散布は大変な作業で合羽に長靴、マスクに手袋を着用。汗だくになりながらも、作業を終えた組合員の達成感があふれる顔が今も思い出される。

農薬の使用量を減らすことで作業の効率化を図り、環境への負担軽減するため、今やドローンによる農薬散布が脚光を浴びている。残念ながら田島防除組合も時代の流れで幕を閉じたが、共同作業で培われた連帯感は地域にとってかけがえのない宝物である。

(常務 根本)



## 野菜の栽培ポイント

### ●エダマメ



病気に強くプランターでも栽培しやすい作物です。根に寄生する根瘤菌<sup>こんりゅうきん</sup>は土中のチッソ成分を増やす効果があります。土づくりには肥料を多く入れないこと。特にチッソ肥料が多いと莖が長く葉ばかりが茂り、サヤ付きが悪くなってしまうので、カリ肥料を多めにするとよいでしょう。定植1か月前に苦土石灰(12kg/a)、堆肥(100kg/a)を施用しましょう。窒素量で(1kg/a)程度が目安です。

4月上旬～5月下旬頃が種まき時期で、直まきの場合は条間60cm、株間15cmとし、1か所に2粒を心がけましょう。種をまいた後は不織布や白寒冷紗などをべた掛けし、発芽時の鳥害防止を徹底しましょう。また、種はまく前に水に浸さないことが大切です。

### ●さといも



日当たりのよい高温多湿の環境を好みます。乾燥に弱いため、保水性のよい土地や休耕田の栽培がおすすめです。連作すると病気が多発するので、作付けは3～4年あけましょう。

畑は1か月くらい前に苦土石灰(10kg/a)と堆肥(100kg/a)、ようりん(3kg/a)をまき全面を耕しておきます。元肥にはジシアン有機化成S806号(10kg/a)を植付け1週間前までに施肥しましょう。種いもはふっくらとして芽の傷みがなく、大きさは40～60g位が適します。

植付けは4月上中旬が適期で、あまり早いと芽が雑草に負けてしまう恐れがあるので注意しましょう。覆土は種いもの上に5～6cmの厚さに土がかかる程度とし、あまり厚く土をかけておかないようにしましょう(厚すぎると地温が上がらず萌芽が遅れる場合があります)。

※うね幅90cm、株間45cm ※種いもの量の目安：15～20kg/a

## 梅の黒星病の防除

昨年は黒星病の発生が非常に多い年でした。4月上旬と下旬、5月上旬の春先の防除が有効になりますので徹底しましょう！特に今まで5月上旬の防除をしていない園は、4月の防除に加えて、今年は必ず行うようにしましょう！

4月上中旬	(収穫30日前)	ベルグート水和剤	3回	2,000倍	50g/水100ℓ
4月下旬	(収穫7日前)	ストロビードライフロアブル	3回	3,000倍	33g/水100ℓ
5月上旬	(収穫前日)	スコア顆粒水和剤	3回	3,000倍	33g/水100ℓ

\*2週間間隔で散布します。 \*前年の被害枝は切除します。

## 作物別手引き(防除編)の更新

令和5年度版の作物別手引き(防除編)を作成いたしました。手引きは冊子での作成・配付は行っておりません。ご希望の方は最寄りの営農経済センター窓口までお申し付けください。

なお、4月1日からホームページにて、令和5年度版の作物別手引きの掲載を予定しておりますので、ダウンロードしてご活用ください。

(ホームページURL：<https://ja-kanasei.or.jp/>)

こちらから  
閲覧できます



選果場には次々と果実が集まっています



## 湘南ゴールド、大玉で品質上々 ～4月上旬まで120tを集荷～

J A特産品のひとつ、湘南ゴールドの集荷が3月6日から始まりしました。早川選果場ではこの日、約12tを集荷。4月上旬までに4か所の選果場で昨年より3割ほど多い、約120tの集荷を見込んでいます。令和4年産は2月の降雪により、一部で低温障害が見られましたが、表年のため収量は平年よりも多い見込み。病害果は少なく、Lから2Lサイズを中心に粒が揃いました。

小田原市江ノ浦で柑橘を約20a栽培する小泉陽治さんは「例年より玉伸びがよい。多くの消費者に湘南ゴールドを味わってもらいたい」と自信を覗かせていました。

## 鳥獣被害減少へ新たな一手 ～あしがらジビエ工房が完成～

松田町松田麻子にジビエ処理加工施設『あしがらジビエ工房』が完成し、2月19日に落成式が行われました。県内初の5町（松田町、中井町、大井町、山北町、開成町）連携による公設施設で、荷受室や食肉解体処理室、食肉加工室などを配置。1日に4個体の処理ができ、冷蔵庫も装備されています。

事前に登録した捕獲者が有料で利用でき、自ら加工処理し販売する『捕獲者処理方式』で運用。今秋には本格稼働する予定です。猟友会関係者は「地域や農家のためにもこの施設を活用し、捕獲強化だけでなく、猟友会の活性化につなげていきたい」と話し、J Aでも利用促進やジビエの特産化に向け、バックアップしていく考えです。



ジビエ工房に期待を込めてテープカット

今月号から農業の気になる話題をお届けします



## 剪定作業が ミカンを支える

農業支援隊は2月～3月にかけて、ミカンの剪定で大忙し。3月中旬までに14件の作業を行いました。剪定は煩雑で熟練の技術が必要なため依頼が多く、年々その数は増えています。

3月2日には、隊員2人が山北町岸で約40本のミカンの剪定作業に汗を流しました。作業に従事した南足柄市の矢後洋文さん

と清水巧三さんは共に柑橘農家で支援隊発足当初から参加。いつも2人でタッグを組み、阿吽の呼吸で作業しています。

矢後隊員は「支援隊に加入したおかげで専門外の作業もでき、自身の農業技術の向上に繋がっている。体を動かすので健康維持にもつながるし、何より地域の農業を支えていることに誇りを感じる」と活動に意欲的でした。利用者からは「年のせいか年々剪定作業が大変になってきたので、支援隊に依頼した。落とした枝もチップにしてくれるので、片付けも不要で助かる」と話していました。



光が入るように枝を落とす矢後隊員



手早く的確に剪定する枝を見極める清水隊員

県西営農支援センター  
(営農に関する相談など)〈要予約〉

完全予約制ですので、必ずお電話でご予約をお取りください  
県西営農支援センター ☎080(4365)4090

## 今も生きる伝統技術の『炭焼き』

### ミカンの剪定枝を有効活用 湯河原・室伏さん

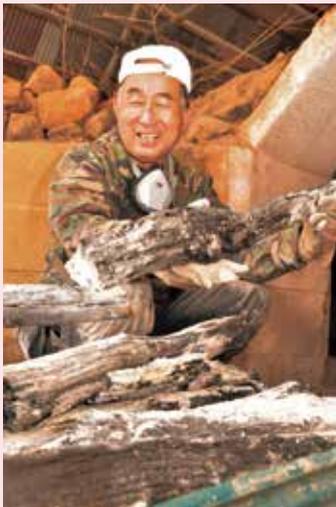
湯河原町宮下地区の室伏和夫さんは共有窯を利用し、60年近く炭焼きを行っています。使う木材は、剪定したミカンの枝や幹など。出来上がった炭は自宅のコタツで使用。炎は柔らかくて体の芯まで温まり、部屋中ポカポカになるそうです。

ミカンの生産量調整が行われた1960年代、伐採した枝を有効活用するため、旧湯河原農協が中心となって4地区に炭焼き窯を製作。当時は炭の需要が多く、各地区の農家が使用していましたが、今残るのはこの窯だけ。修繕を繰り返し、大事に使っていますが、今も利用しているのは室伏さんを含め数人ほどに。室伏さんは、「昔から続いてきた知恵であり、炭の炎は温かい。窯もだいぶ古いが、窯と自分の体力が続く限りは炭焼きを続けていきたい」と目を輝かせていました。



毎年この炭で寒さ知らず

炭の出来具合を確認する柳川会長



### 里山の木が農地を守る 相和・山田炭焼き友の会

大井町山田地区で地域の消防団OBと農家からなる『山田炭焼き友の会』が炭の窯出しを行いました。約30年前、転作で伐採したミカンの木を再利用するために始め、現在は主にクヌギやナラなど。里山や農地の保全を目的に活動しており、休耕農地の整備やナラ枯れの防止にも一役買っています。20年前に作り直した専用の窯を使い、10日ほどかけじっくりと焼き上げ、3月1日には約400kgの黒炭が出来上がりました。

この活動は町の教育委員会と共に開く『子ども炭焼き体験教室』の一環で、活動を通じて子どもに里山の役割と人の営みを教えています。柳川一男会長は「里山と農地と守りながら、子どもの成長にも貢献できてうれしい」と地域の交流を深めています。

## 日本の農業技術はスゴイ！

### ～アフリカからの研修生が視察～

2月15日、アフリカからの研修生8人が視察としてJAを訪れ、販売事業や教育活動、管内の農業の取り組みについて学びました。

この視察研修は（一社）アジア農協振興機関が開発途上国における人材育成を行うことが目的。ナイジェリアやガーナ、ジンバブエの農家組合やNGO団体の代表が参加しています。

当日は本店で青壮年部、女性部の組織活動、組合員セミナーなどの教育活動の運営方法について学んだあと、成田総合選果場でミカンの選果機や選果方法を、県農協茶業センターでは工場の品質維持や大量生産の技術などについて説明を受けました。

ナイジェリアの研修生は「日本の技術はスゴイ！母国では生産者の組織化や農家への指導体制の構築が早急の課題。自国に帰り、まず自分たちが実践することから始めたい」と抱負を語っていました。



選果の機械化を見学する研修員

## 特産を使った商品、新たにお目見え

レモンの甘酸っぱい風味を楽しんで



### レモンの風味広がるかき氷

小田原市早川の共同冷蔵㈱が運営する『ひととせの雪』の3月1日から新たに販売した新商品『湘南潮彩レモン』かき氷が「おいしい」と評判を呼んでいます。果実を凍らせて削ることが特徴で、溶けづらく、一口食べるとレモンの風味が口の中いっぱい広がります。

同店では小田原産のナシをはじめ、県内産を中心とした果物などを使うことで地産地消を応援。店員の三木貫生さんは「地元の食材を使い、地域農業を盛り上げていきたい」と意欲的でした。

### 山崎製パンと足柄茶がコラボ

足柄茶の抹茶を使った『お抹茶コロネ』が3月1日より山崎製パン株式会社から関東限定で発売されました。ふわっと焼き上げたコロネパンの中に、抹茶クリームとホイップクリームを入れることで、甘すぎず抹茶のまろやかな味わいが楽しめる逸品に仕上がっています。

県農協茶業センターの細野克巳専務は「今後も続々とコラボした商品を販売していく予定。楽しみにしてほしい」とPR。『お抹茶コロネ』は関東のスーパーなどで4月まで販売しています。



きんたろうが目印のお抹茶コロネ

## 作って食べて楽しい!

### ～フレッシュでアイシングクッキー作り～

女性部は2月24日、本店でフレッシュミズを対象にしたハンドメイド講習会『アイシングクッキー作り』を開きました。女性部では若い世代に活動を知ってもらうため、手芸や料理などの講習会を行っています。今回は砂糖と卵白で作ったクリームでデコレーションするアイシングクッキーを作りました。

当日は小田原市内で教室を開いている佐藤麻美さんが講師となり、「まずクッキーの外側に少し硬めのクリームで輪郭を描いたあと、柔らかいクリームでぷっくりとなるよう内側を塗っていくこと」とアドバイス。ピンクや水色、黄色など好きな色を使って模様を描き、オリジナルのアイシングクッキーを完成させました。

参加者は「初めは難しかったけど、コツをつかむときれいにラインが引け、かわいくできた。子どもと一緒に家でも挑戦したい」と笑顔を見せていました。



佐藤さん④が模様の描き方をアドバイス



カラフルな見た目はSNS映えすること間違いなし

# 私の時間

## 着物をリメイク

大井町西大井

かきわだ 鍵和田

いくこ 郁子さん



生地に合ったデザインへ仕上げていく

箆筒の奥底に眠っている着物を、オリジナルデザインの洋服へと生まれ変わらせることに喜びを感じています。

趣味を持ちたいと思っていて約10年前、洋裁教室に通っていた友人が自分で着物から仕立てたというリメイクスーツを見て「私も作りたい」と思ったことがきっかけ。教室に通い、これまでにスーツやワンピース、コートなど100着以上を洋服へと蘇らせてきました。

生地となる着物は母や祖母などから譲り受けたものを丁寧に洗濯。アイロンがけなどをし、裏地も余すことなく使用しますが、時には細く裁断し、織り機で織り上げることもあります。裏地に鮮やかな彩りのシルクを贅沢に使用したり、伝統的な模様を全面に押し出し、現代の流行にはない一点ものを作ったり。着物が刻んできた歴史や持ち主の思いを引き継いだ個性豊かな洋服作りを楽しんでいます。暖かくなったら、リメイクしたお気に入りのワンピースを纏って、家族や友人とお出かけする日が待ち遠しいです。

今月からタイトルを「暮らし百科」に変更しました



おいしく食べて美しく  
春の体調不良の予防と対策

栄養士 ● 吉田理江

豚肉、バナナなどに含まれるビタミンB群は、ストレスから体を守るホルモンの合成に必要な栄養素。朝、忙しいときはバナナなどを食べるようにしましょう。

野菜や果物に含まれるビタミンCは、ストレスへの抵抗力を高める働きがあります。余剰分は尿と一緒に排出されるため、毎食摂取するのが好ましいです。

今回の三つのポイントを取り入れつつ、睡眠などの生活習慣も見直して春の体調不良に負けない体づくりをしましょう。

- 【1】よくかんで食べましょう  
よくかんで食べることで副交感神経が活発に働き、消化を促すだけでなく、体がリラックスモードになります。よくかまない人は一口に入れる量を少なくしたり、食感のあるものを取り入れると良いでしょう。
- 【2】3食食べましょう  
欠食をすると交感神経が優位に働いたままになり自律神経が乱れる原因に。3食食べることで自律神経が整いやすくなります。



# わが家の定番

今月号からタイトルを『わが家の定番』に変更しました



## ダイコンとエビの春巻き



国府津支店(小田原市田島)  
高橋 昌子さん

### 女性部国府津支部のメンバーから一言

ダイコンをムダにしないためにわたしたちが考案したメニューです。ヘルシーでおいしいので、ぜひ作ってみてください。

### ■材料 (10本分)

- ・ダイコン……………300g
- ・冷凍むきエビ…15g
- ・豚肉……………200g
- ・万能ネギ……………2～3本
- ・エノキダケ……1パック
- ・ショウガ……………1かけら
- ・しょう油……………小さじ1
- ・塩……………小さじ1と少々
- ・コショウ……少々
- ・春巻きの皮…10枚
- ・サラダ油……適量
- ・小麦粉……………大さじ1
- ・水……………大さじ1
- ・パセリ、ミニトマト…適量

### ■作り方

- ①ダイコンは皮をむいて千切りにし、塩小さじ1を加えてもみ、水をしっかり絞る
- ②冷凍むきエビは茹でて、縦半分に切る
- ③豚肉を千切りにし、茹でてザルにあげておく
- ④ネギは小口切りにし、エノキダケは石づきを取り、3等分に切る。ショウガはすりおろす
- ⑤フライパンに油を入れて熱し、①～④にしょう油・塩・コショウを加えて炒める。エノキダケに火が通ったら、火を止め冷ます



- ⑥春巻きの皮をとめる水溶き小麦粉(小麦粉・水)を作る
- ⑦春巻きの皮はツルツル面を外側にして、皮の半分より少し下に⑤をのせる
- ⑧包むときは皮の手前の角を折り、左右の角を中央に向けて折る。手前からくると折りたたんでいく。巻き終わりは縁に⑥をつけてとめる
- ⑨油を180℃に熱し、春巻きを上下返しながらか、きつね色になるまで揚げる
- ⑩お皿に盛り付け、パセリとミニトマトを飾り付ければ完成



## POINT

皮は水分を含むと破れやすくなるので、手早く巻くこと。また、臭が温かいうちに包むと揚げた際に皮が破れてしまうので、しっかりと冷ますこと

今月号からいろいろなパズルを紹介します

※パズルのプレゼントについては年2回程度を予定しています。



問題

全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何？

解き方

熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ツ」や「ヤ」などは「ッ」や「ヤ」などと同じに考えます。

ハ□ン□ウ→□□□  
 ナ□シ□ウ→□□  
 フ□カ□ウ→□□□  
 ブ□イ□ウ→□□□  
 キ□タ□ウ→□□□

リスト

火金口荒講周太天  
 内南破噴無礼郎

【例題】

タ□ジ□ウ→□□  
 ト□ヨ□ツ→□□□  
 エ□カ□ワ→□□□

リスト 英会室書上図  
 体卓話

答え 体

タ□ジ□ウ→卓上  
 ト□ヨ□ツ→図書室  
 エ□カ□ワ→英会話

2月号の当選者

答えは『ユキオロシ』でした。次の方が当選されました。

穂坂 和枝さん(下府中) 瀬戸 幸恵さん(山北)  
 小泉 幸子さん(曾我の里) 草柳 萬雄さん(開成)  
 志田 庚さん(井ノ口)

応募総数は107通  
 (うち正解は107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。

新コーナー

朝ドレファ〜ミ♪の  
 情報をお伝えします



朝ドレファ〜ミ♪へGO!

成田店 15周年感謝フェア

4月15日(土)・16日(日)

日頃の感謝を込めて！レジにて全品

10%OFF

※宅配、レジ袋、イベント商品、予約品など一部商品は割引対象外となります

- ・2,000円以上お買上げのお客様を対象に抽選会を開催
- ・県内外産の野菜の一部を特別価格で販売
- ・業者による対面販売イベント(精肉・足柄茶・豆類等)

JAカードでお支払いすれば  
 さらにお得に！

住所：小田原市成田650-1 ☎0465(39)1500

編集  
 後記

ワープロにフィルムカメラ、そして取材ノートに鉛筆…。私が広報担当だった約35年前の相棒でした。今や信じられないほどのデジタル化を感じますが、広報担当にとって決して忘れてはならないのは、本音で取材する姿勢。広報誌は「組合員とJAを結ぶパイプ役」ですから。この思いを次の世代に引き継ぎ、今日でペンを置きます。(K)



今月は

除草剤『ラウンドアップ  
 マックスロード』

ラウンドアップマックスロードは茎葉から吸収されて、根に移行して根から枯らしていく除草剤です。これからの除草の時期にぜひご利用下さい。

- ★価格： 2,130円(税込) [500ml]
- 12,150円(税込) [5.5ℓ]
- 41,450円(税込) [20ℓ]



<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

# フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

今月号から  
フルーツを  
紹介します

## イチゴ

～愛される赤い果実～

### 保存方法

#### 冷蔵保存

ラップするか保存袋  
に入れて野菜室へ

水分があると傷み  
やすいので洗わず  
に保存



平らな保存容器にペーパー  
タオルを敷き購入時の  
パックから保存容器に  
入れ替えると比較的  
日持ちする

洗わずにへたを  
下(先端を上)に向け、  
重ならないように並べる

ペーパータオルをのせて  
ふたをして冷蔵庫へ

#### 冷凍保存

長期保存にお勧め  
水洗いしてへたを切り、  
傷んだ部分を取り除く



保存袋に入れて  
空気を抜き  
冷凍庫へ

砂糖をまぶして  
冷凍するとイチゴ  
同士がくっつきにくい  
表面の傷みを防ぎ、  
乾燥や臭い移りも予防

少し解凍してそのまま  
シャーベットに!  
スムージーにもどうぞ



#### ジャム作り

冷凍イチゴの方が短時  
間で滑らかに仕上がる

#### イチゴのプロフィール

【分類】バラ科オランダイチゴ属  
【原産地】北アメリカ、南アメリカ  
【おいしい時期(旬)】12～5月ごろ  
【主な栄養成分】ビタミンC、葉酸、ペクチン、  
キシリトール、アントシアニンなど  
クエン酸など

解説：KAORU

### 良質なものの選び方

色鮮やかで、  
へたの付近まで真っ赤

へたが濃い緑色で  
ピンと反り返っている

イチゴ特有の  
甘い香り

表面に細かい  
産毛が立ってい  
ると新鮮

粒々が赤色の  
ものは完熟して  
いて甘い

粒々を覆うように赤色の果  
肉部分が盛り上がっている

光沢と張りがある



### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### 生食で丸ごと

水や熱に弱いビタミンCを  
効率良く摂取できる

牛乳やヨーグルトな  
ど、タンパク質と一緒に  
摂取することで美  
肌効果もよ

イチゴは先端部分が甘い



先端部から熟していくの  
で、へた側を先に食べる  
と最後により甘く感じられる

#### いろいろな食べ方

サラダ、ソースやドレッシング、  
スムージー、イチゴミルク、  
ジャム(酸味がある  
イチゴがお勧め)



### イチゴのチカラ

#### ビタミンC

風邪予防、  
疲労回復、  
肌荒れ改善など

かわいらしくて  
栄養満点

#### アントシアニン

ポリフェノールの  
一種の赤紫色の色  
素成分の目の働き  
を高め眼精疲労  
予防に効果的

#### 葉酸

ビタミンB群の一種  
造血作用があり、  
貧血予防に効果的  
特に妊娠中に  
必要と  
いわれている



#### キシリトール

糖アルコールの  
一種の虫歯予防な  
ど歯を健康に保  
つ効果も



#### ペクチン

水溶性食物繊維の一種。腸  
内環境を改善して便秘解消や  
肥満予防にも効果的



# インフォメーション



自動車共済にご加入のみなさまへ 日常のトラブルを幅広く補償します!

日常生活賠償責任特約をプラスしてみませんか

JA共済がこれまでに共済金をお支払いした『事故事例』です

自転車の事故



草刈機の事故



石遊びの事故



飼犬による事故



風呂場の水漏れ



※住宅以外の不動産の所有、使用または管理による事故を除きます

示談交渉  
サービス付

まさかの事故時、相手方との交渉はJA共済におまかせください!

この特約で共済金の支払い対象となる事故について、被共済者のお申し出があり、かつ相手方の同意が得られれば、JA共済は被共済者のために示談交渉をお引受けします。

※被共済者の過失がない場合などは、この特約で共済金を支払うことができません。

※本特約による共済金の支払いは、ノーカウント事故扱いとなります。

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際は、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

詳しくは、各支店窓口までお問合せください

23143330011

## JAの職員を募集します

応募資格：令和6年3月末に大学・短大・専門学校あるいはそれ同等以上の学校を卒業見込みの方 ※既卒者は除きます

職 種：総合職(詳しくはマイナビにて確認して下さい)

応募方法：JAかながわ西湘のホームページの採用情報から就職サイトマイナビにアクセスし、エントリーして下さい

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

JAかながわ西湘

詳しくは総務部人事課 ☎0465 (47) 7243まで



## JAの健診

## 年に1度は体のチェックをしましょう

令和5年度 送迎つき日帰り人間ドック (4月~9月計画分)

支店名	健診日	支店名	健診日	支店名	健診日
足柄	7月26日(水)	国府津	7月24日(月)	南足柄	①6月5日(月)
報徳	8月24日(木)	湯河原	6月3日(土)	岡本・岩原	②7月7日(金)
成田	6月28日(水)	湯河原中央		①7月5日(水)	
下府中	7月10日(月)	真鶴駅前	①6月2日(金)	福沢	②8月2日(水)
酒匂		大井		②6月15日(木)	①6月14日(水)
曾我の里	8月4日(金)	山北	①7月21日(金)	開成	②9月1日(金)
下中	8月17日(木)				②6月9日(金)
片浦	①6月26日(月)	清水	①7月11日(火)	②6月20日(火)	③7月28日(金)
	②8月8日(火)				
大窪	7月18日(火)				
早川					

送迎付き子宮・乳がん検診実施予定(4月~9月計画分)

支店名	健診日
山北	8月18日(金)
清水	
福沢	

※検診場所は、健康管理センターあつぎとなります。厚木市酒井3132 ☎046 (229) 3731

※10月~令和6年2月計画分については8月号で掲載します

※健診場所は、健康管理センターあつぎとなります。厚木市酒井3132 ☎046 (229) 3731

## JA飲料キャンペーン

JA特選飲料が期間限定価格で発売!  
令和5年4月1日(土)~10月31日(火)

◎湘南ゴールド スカッシュ ◎梅の風



290g×24本 2,900円(税込)



290ml×24本 2,240円(税込)

◎みかん畑



195g×30本 3,300円(税込)

◎湘南ゴールド ◎足柄茶



290g×24本 2,900円(税込)



290g×24本 2,430円(税込)

490g×24本 2,600円(税込)

◎ほうじ茶



465g×24本 2,600円(税込)

◎箱根山麓紅茶



490g×24本 2,600円(税込)



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4月号(vol.199)令和5年3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

