

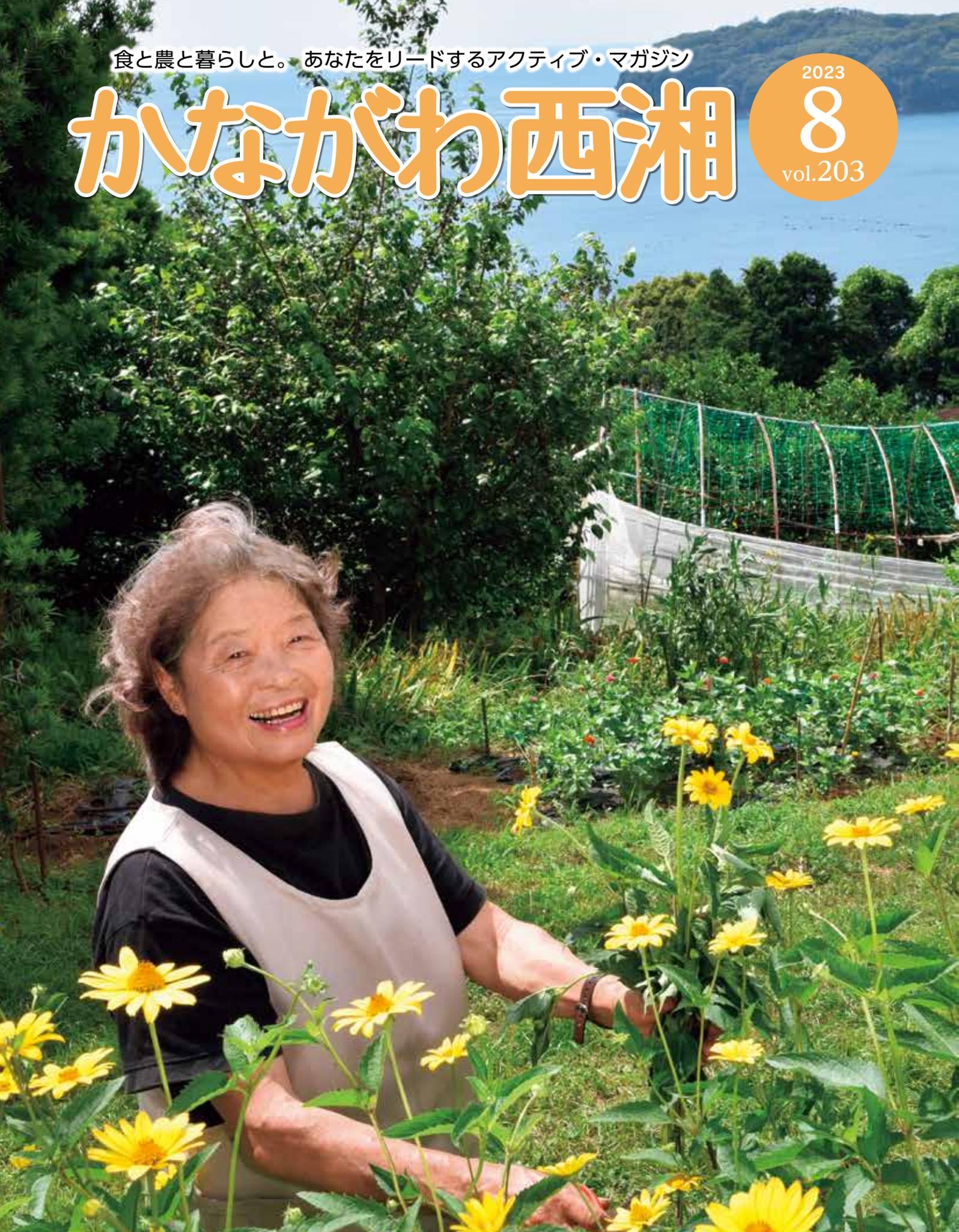
食と農と暮らしと。あなたをリードするアクティブ・マガジン

かながわ西湘

2023

8

vol.203



特集 夏野菜でサラダを楽しもう

●10年後のビジョン実現へ ～持続可能な収益性と将来にわたる健全性を目指す～

法律相談会 〈要予約〉

本店	5日(土)13:30~/17日(木)13:30~
開成事業所	7日(月)13:30~/18日(金)9:30~
湯河原中央支店	7日(月)13:30~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

税務相談会 〈要予約〉

本店	2日(水)13:30~/16日(水)13:30~
開成事業所	2日(水)9:45~/23日(水)9:45~
湯河原中央支店	16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	19日(土)13:00~
開成事業所	5日(土)13:00~ 9月2日(土)13:00~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

遺言相談会 〈要予約〉 13:00~

下府中支店	16日(水)	0465 (47) 4831
福沢支店	17日(木)	0465 (74) 1612
曾我の里支店	23日(水)	0465 (42) 0747
報徳支店	24日(木)	0465 (36) 2184

年金相談会 〈要予約〉

早川支店	5日(土)	0465 (22) 3966
岩原支店	19日(土)	0465 (74) 1580
清水支店	24日(木)	0465 (77) 2010
片浦支店	9月2日(土)	0465 (29) 0011

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

5日(土)/12日(土)/13日(日)/19日(土)
26日(土)/27日(日)/9月2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	5日(土) 12日(土) 19日(土)	☎0465(46)1001
あしがら 営業所	26日(土) 9月2日(土)	
		☎0465(82)3133

ビタミンカラーのヒメヒマワリ

夏の暑さにも負けず、力強く咲く『ヒメヒマワリ』。ビタミンカラーの黄色い花を多数咲かせます。真鶴町岩の矢島美子さんは、『ヒメヒマワリ』『グラジオラス』や『ルリダマアザミ』など四季折々の花を栽培。湯河原営農経済センター農産物直売所や同直売所2号店に出荷しています。

矢島さんは「ここからの景色が一番の自慢。つらい時も元気をもらっています」と太陽のような笑顔を見せていました。

c o n t e n t s

人 林 やすなりさん(下中支店) 3

〈特集〉

夏野菜でサラダを楽しもう 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 佐藤 勉さん(清水支店) 12

くらし百科 夏の不眠症対策

わが家の定番(下府中支店) 13

数独パズル 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6月23日

◆中核的担い手・認定農業者への戸別訪問について

J A 自己改革工程表に基づく対話運動の一環として、常勤役員や支店長、営農経済センター長による中核的担い手と認定農業者への戸別訪問を実施することが報告されました。時期は令和5年8月から10月末まで、120件以上の訪問件数を予定しています。

◆第76回神奈川県農協大会組合員表彰者の推薦について

令和5年11月29日(水)に伊勢原市で開かれる県農協大会の組合員表彰について報告があり、当J Aからは計27名の表彰者を各支店運営委員会等で推薦することとなりました。

◆令和5年度事業説明会の開催結果について

令和5年度の事業説明会は、6月6日(火)~14日(水)の6日間、各支店26会場で開かれました。合計で組合員551名の出席があり、ご意見や要望に対するJ Aとしての回答が報告されました。

笑顔でつなぐパートナー

相模湾からの風が吹き抜ける畑で仲間と収穫作業に汗を流す林さん。かながわブランド『小田原たまねぎ』の中でも、下中地区の温暖な気候と肥沃な土壌で栽培されたものは『下中たまねぎ』と呼ばれる。甘みとみずみずしさが特徴で、県内外から人気が高い。直売所『ポンコツファーム』や郵便局などで販売している。

農業を通じて 福祉と交流

当初お互い意思疎通ができずトラブルが続ぎ、思い通りにいかない日々だった。しかし、それは月日が解決してくれた。彼らの笑顔と畑に対する素直な姿勢が周りの人を変え、今ではかけがえないパートナーとなった。林さんは「彼らがいだからこの事業ができた。地味なはずの農作業が楽しみになっていく」と語る。

今では社会復帰を目指す人や児童養護施設も協力。

「今後も色とりどりの人たちとチームを組み『下中たまねぎ』とともに人が生きる力を育てていきたい」と微笑んだ。

力を合わせて収穫を楽しむ林さん



林 はやし
やすなりさん

ひと

下中／
小田原市沼代

54歳。下中たまねぎを3ha栽培。農事組合法人『俺たちのファーム』の代表理事を務める。

設立時60aだった畑は、



トマト

さっぱりとした味わいが
夏にぴったり

シンプルな
ごちそうサラダ

丸ごとトマトの冷マリネ

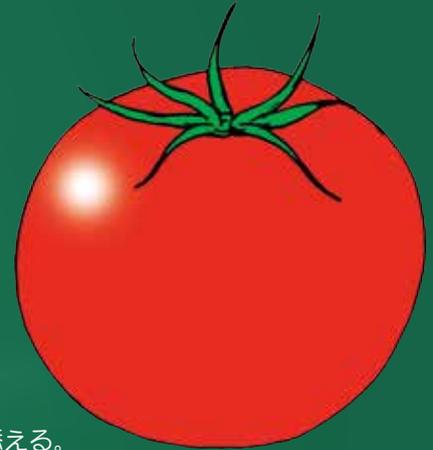
材料(2人分)

トマト……………中2個
大葉……………適宜
酢……………大さじ1
オリーブオイル…大さじ1
塩……………小さじ1/2

④

作り方

- ① トマトはへたを包丁でくりぬく。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れて20秒ほどしたら引きあげ、冷水に取って皮をむく。
- ③ 保存袋に②と④を入れ、空気を抜いて冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③を器に盛り、お好みで大葉の千切り、キュウリのみじん切り(材料外)などを添える。



栄養成分と効能

- リコピン
生活習慣病予防、老化予防に
- ビタミンB群
代謝を高める
- ビタミンC
コラーゲンの生成を助ける
- クエン酸
胃液の分泌を促す

サラダを楽しもう

楽しめるサラダをご紹介します。
元気に過ごしましょう！

夏場のエネルギー源

トウモロコシ

熱々をレタスにかけて

バターコーンのホットサラダ

材料(2人分)

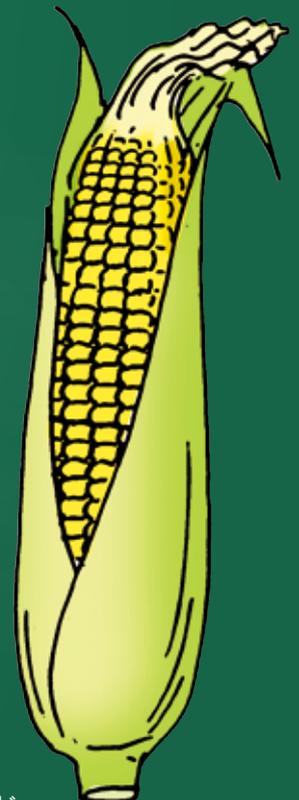
トウモロコシ……………1本
レタス……………2/3個
ニンニク(みじん切り)…大さじ1
バター……………5g
しょう油・酢……………各大さじ1

作り方

- ① トウモロコシは包丁で粒をそぐ。
- ② フライパンにバター、ニンニクを入れ香りが立つまで炒め、①、しょう油・酢を順に加えてさらに炒める。
- ③ 芯を付けたままきし切りにしたレタスを器に盛り、②を熱々のうちにかける。

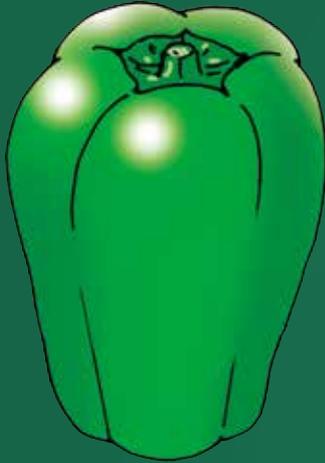
栄養成分と効能

- 糖質・タンパク質
夏バテ防止、疲労回復に
- 食物繊維
粒の皮に豊富。便秘解消、コレステロールの抑制に
- その他
ビタミンB群・E、カリウム、亜鉛、鉄分など



ピーマン

夏の体調をサポートする成分が豊富



付け合わせやお弁当にも ピーマンのごま酢あえ

材料(2人分)

- ピーマン……………2、3個
- すりごま（白または黒）…大さじ3
- 酢……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2
- 塩・しょう油……………各少々

作り方

- ①ピーマンは細切りにして軽くゆで、水気を切る。
- ②すりごまに囚を加えて混ぜ合わせ、①を加えたらあえて、器に盛る。



栄養成分と効能

- ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンE
美肌、免疫力向上に
- ピラジン
特有の香りのもと。血液サラサラ効果や脳をリラックスさせる効果が

夏の生活習慣病予防に

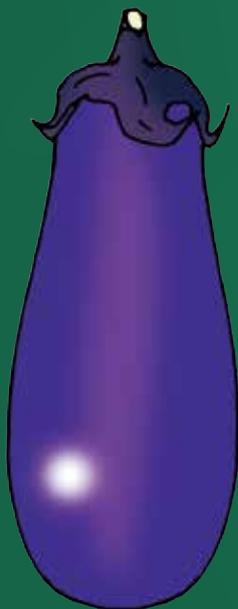
特集

夏野菜でサ

夏野菜を使った、おいしく手軽に旬の野菜パワーで暑い夏を

監修：KAORU イラスト：小林裕美子

ナス



レンジで簡単 蒸しナスの中華風サラダ

材料(2人分)

- ナス……………2本
- ポン酢……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1/2
- 大根おろし・
カイワレ大根……適宜

作り方

- ①ナスはへたを切り落とし、ラップで包んで電子レンジで加熱する（600Wで2分半）。
- ②①をラップのまま冷水に取り、水気を切って、食べやすい大きさに手で縦に割く。
- ③②を器に盛り、ポン酢、ごま油をかけ、お好みで大根おろしやカイワレ大根などを添える。

栄養成分と効能

- 全体の90%以上が水分
- カリウム
血圧を下げる効果
- コリン
肝臓の働きを良くする
- ナスニン
ポリフェノールの一種。
生活習慣病予防や老化予防に



涼を求めて滝巡り

— 南足柄・山北編 —

暑～い夏にぴったりの滝スポットを紹介します。

夕日の滝 南足柄市矢倉沢

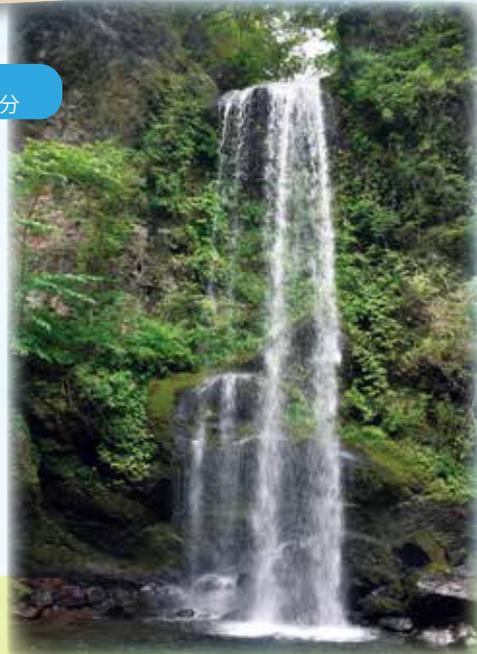
大雄山駅からバスで25分
地藏堂バス停から徒歩で20分

金太郎が産湯をつかった滝と伝わっています。夕日の滝という名前は、夕日に映える美しさからつけられたとか。落差23m、幅5mで滝行も体験できますが、予約はすぐにいっぱいになってしまうほど人気。滝の周りはキャンプ場もあり、涼を求めて水遊びをする人々で賑わいます。



金太郎の力水

滝近くの地藏堂水源の湧水を浄水処理した水で、バナジウムを含んでいます。



近くで見つけた面白スポット



金太郎の遊び石

金太郎がよじ登ったり、動物と遊んだりしたと伝わります。

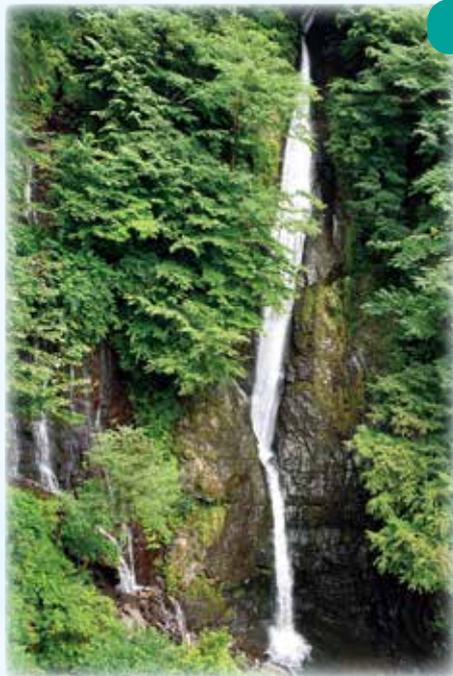


地藏堂

鎌倉時代に作られた地藏菩薩が祀られ、地藏尊を収める厨子とともに県の重要文化財に認定されています。前を通る足柄古道は東西をつなぐ重要なルートだったため、昔から旅人が訪れ、篤く信仰されてきました。

洒水の滝 山北町平山

山北駅からバスで10分
平山バス停から徒歩で5分



日本の滝百選、全国名水百選に選ばれている滝で、3段からなります。写真は69mある一の滝で、二の滝（16m）と三の滝（29m）は上流部にあります。『洒水』の名は、密教用語で「穢れを浄め注ぐ香水」を指すといわれていて、鎌倉時代には文覚上人が百日間滝に打たれる荒行を行ったと伝わります。

滝を見るには新遊歩道コースと赤橋コースがあります。

※文覚上人…平安末期～鎌倉初期の僧で源頼朝に挙兵を勧めたといわれている



新遊歩道コース

最高地点は地上から40m、全長118.6mの新遊歩道からなり、迫力満点の滝を間近に感じることができます。



赤橋コース

赤橋から先は落石の影響で立ち入り禁止となっていますが、滝の白色と森の緑色に橋の朱色が映えて美しさを感じます。

近くで見つけた面白スポット

洒水の滝不動尊常実坊

文覚上人が作った不動明王を安置したと伝わっています。



洒水の滝の湧水

滝近くに勢い良く流れ出ている湧水。とても冷たくて、ほてった体に涼しさを与えてくれます。

10年後のビジョン実現へ

持続可能な収益性と
将来にわたる健全性を目指す

第17期通常総代会が6月27日、小田原三の丸ホールで開かれました。令和4年度の事業報告や地域農業振興支援基金積立規程の一部変更、令和5年度事業計画など6つの議案がすべて承認されました。第6次3か年計画、第5次地域農業振興計画の中間期となる本年度は、10年後のありたい姿の実現に向け、さらなる経営基盤・組織基盤の確立と強化を実践して参ります。

総代会の出席者数は、本人出席361人、書面出席397人の合計758人。議案審議に先立ち天野組合長は「昨年の2月にロシアがウクライナに侵攻したことで経

済状況や社会情勢が大きく変わり、肥料や生産資材、燃料などが高騰した。さらに円安等により経済が大きく揺れた1年であった。この緊急事態に対し、JAでは肥料



出席総代による投票が行われました

価格の20%を助成する独自の支援を行った。また、湘南潮彩レモンについてはブランド化し、有利販売に取り組んでいる。レモンは引き合いが多いがまだまだ生産量が少ないのでJAに出荷をしてほしい」とあいさつしました。

議長には開成支店の露木清美氏が選任され、議案の中でも区域選出理事の退任に伴う役員選任では、書面議決に加え出席総代の投票により承認されました。審議の中で総代より「肥料や燃料代が上がっている。収益性のある農業経営を考えていただかないと生産人口が減っていくのではないかな」などの要望が出されました。

なお、令和4年度の当期剰余金は3億4500万円、当期未処分剰余金は12億9169万円。剰余金処分額の内、出資配当金は総額で4826万円となり、期中平均残高に対し年2・0%の割合で組合員の皆さまに配当をいたしました。また、事業分量配当金は総額で5891万円。組合員を対象に普通貯金と定期貯金の期中平均残高50万円以上に対し、年0・03%の割合で配当しました。



あおき やすなり
新理事 青木太成氏
(小田原市早川)

西湘の風

食の大切さと
ごみの資源化

先日、家族で食卓を囲みながら大食い競争を見ている。『食べきれずに残った料理』はその後どうなるのかという話題で盛り上がった。そこで、残った食品はどうなってしまうのか調べてみた。農林水産省のホームページによると、令和3年度の食品ロスは年間になると国内で523万トン。国民一人あたり42キロになる。中には堆肥等へリサイクルされるが、8割が焼却処分される。焼却率は、驚くことに日本が世界一であり、隣の韓国のリサイクル率は6割である。

改善の道は、食品ロスを減らしつつ、生ごみを再利用すること。個々にできることは「食品を買い過ぎない」「生ごみの水分を切って捨てる」「また、「コンポスト利用や家庭用の生ごみ処理機を使ったりすることである。」

ただ根本は、食のありがたみを感じ残さず食べる。JAが取り組む食農教育の中では、子供たちに農業体験を通じて、お米や野菜がどのように田んぼや畑で育つのか、どんな人が作っているのか。生産者の顔と、丹精込めて大切に育てる光景を目のあたりにすることによって、「残さず食べよう」という気持ちを育むための活動を続けている。

『学校農園応援事業』や『夏休み子どもめぐりスクール』などもその活動の一つであり、食農の輪を広げることが大事である。脱炭素が世界的に叫ばれる今こそ、『食の大切さ』を再認識すると同時に、食品ロス削減と生ごみの分別回収などの資源化が望まれる。

(専務 宇留間)

ウメ夏季剪定について

I 結果習性

- ・今年伸びた緑枝に、翌年花が咲き、実をつけます。
- ・花には、結実できる花（完全花）と、結実できない花（不完全花）があります。
- ・15cm以下の節間が詰まった短果枝は結実が良く、30cm以上の結果枝（長果枝）についている花は不完全花が多くなります。

II 夏季剪定

※樹勢が強く結実量の少ない樹を対象に行いましょう。弱樹勢や豊作型の樹の剪定は行わないようにします。

・目的

日光を樹冠内部に導き、光合成が効率的に行われるようにし、花芽の充実と貯蔵養分の増加を促します。※養分蓄積期は、花芽分化期（7月上旬～8月上旬）から自然落葉期。養分蓄積量は来年の結実に影響を与えます。

・剪定の時期

花芽の充実のためには、8月中旬から9月上旬までに行いましょう。

III 夏季剪定の実際

①縮間伐 周囲から光が入るようにしましょう。

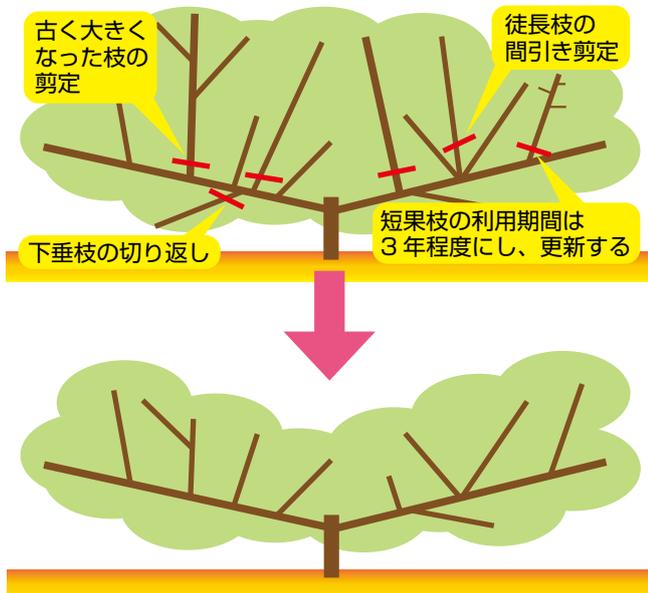


- ・密植園では計画的に間伐や縮間伐を行います。ただし、受粉樹を間伐しないよう、品種に注意しましょう。
- ・縮間伐を怠ると、樹高が高くなります。

②樹の剪定 上から日光が内部に入るようにしましょう。

ただし、剪定量は強くても枝全体の1/5～1/6程度にとどめましょう。

過度の剪定は徒長枝の伸長を誘発し、枝や花芽の充実を妨げます。



- 1) 内部を暗くしている古い立ち枝をもとから取り除く
 - ・1～2本程度の間引き剪定
- 2) 徒長枝の間引き剪定（誘引）
 - ・徒長枝が多い場合は、直上から発生しているもの、太くて強勢なものを間引く
 - ・誘引で樹勢を抑えて花が付きやすいようにする

ポイント

とにかくならせたい場所に光を当てること
日陰の樹は『収量』『品質』『大玉率』の低下を招きます。
三つの『低下』を解消するためには『間伐』と『枝抜き』が重要です。

夏季の剪定整枝は、ほどよく落とし樹勢を抑えて「なりぐせ」を付ける

アシストスーツで作業負担を軽減 機械銀行報徳推進班が体験会

機械銀行報徳推進班は6月16日、報徳支店でアシストスーツ体験会を開きました。参加した8人は非電動タイプのアシストスーツを装着し、感触を試しました。参加者の評価は「前傾姿勢での作業が楽」「腰や背中がしっかりサポートされる」と上々です。

アシストスーツは、腕や腰など負担がかかりやすいところをピンポイントで守り、疲れを軽減させる効果が期待できるので、重い荷物の持ち運びや中腰、上を向いての作業などの強い味方になります。

お問い合わせは、最寄りの宮農経済センターへ



アシストスーツを着用し、装着感を確認する参加者



湘南ゴールド摘果講習会の様子

令和5年度 SG21新規会員募集します

湘南ゴールドの生産・販売組織『SG21』では令和5年度の新規会員を募集しています。SG21は、会員向けに栽培講習会や目合わせなどを行い、生産者の栽培技術向上支援を行っております。加入希望の方は下記へお申し込みください。

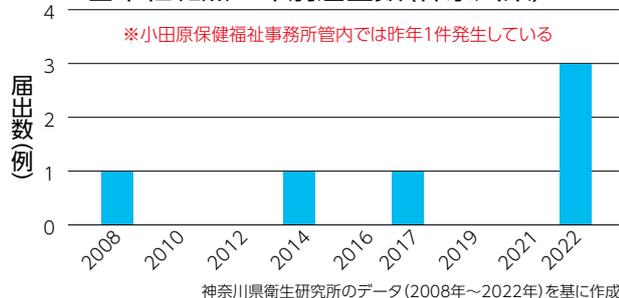
※期日を過ぎますと令和5年度の組織加入、出荷は原則できません。

- ・事業年度：令和5年7月1日～令和6年6月30日
- ・年会費：1,000円/年額
- ・申し込み：山北支店及び各宮農経済センター
- ・申込期限：令和5年8月30日（水）まで
- ・お問合せ：宮農部宮農指導課 ☎0465 (46) 6950



今月はマダニ

日本紅斑熱の年別届出数(神奈川県)



吸血後は硬貨ほどの大きになります

か 咬まれてしまったら

吸血中のマダニは無理に取り除かず、皮膚科等の医療機関で適切な処置を受けてください。また数週間程度は体調の変化に注意し、発熱などの症状が表れたら医療機関を受診してください。

※日本紅斑熱の診断はかさぶたや紅斑、全血からの病原体遺伝子診断もできるようになりました。

マダニにご注意！

マダニは3～5mmほどの大きさで、シカやイノシシなどの野生動物が出没する場所や畑やあぜ道、草むらなどに生息しています。夏は活動が活発になる上に、肌の露出も増えるため、咬まれる被害が多く発生しています。また、日本紅斑熱やダニ媒介脳炎、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)などの感染症を媒介するので注意が必要です。万が一に備えしっかりと対策をしましょう。

※感染すると発熱やせき、おう吐や下痢などの症状が現れ、重症化し、死亡することもある病気

①肌の露出を少なくしましょう

長ズボンや長袖、長靴や手袋などを装着し、袖口は軍手や手袋の中へ、裾は長靴に入れるなど肌の露出を少なくしましょう。

②ダニに咬まれていないかチェックしましょう

農作業から帰ってきたら、衣服にダニがついていないか確認し、よく払いましょう。ついていたら、ガムテープや粘着クリーナーなどで取り除きましょう。

もっとおコメを食べよう

～親子で田んぼの生き物調査～

田んぼの生き物を探そうー。JAは地産地消の輪を広げようと6月25日に小田原市成田で『田んぼの生き物調査』を開き、約30人の親子が参加しました。

当日は『JA全農かながわ』が講師として協力。「まずは水面をよく観察すること」「ゆっくりと水が濁らないように移動すること」などを説明。参加者はポットと捕獲用の網を手に田んぼに入り、生き物を探しました。捕まえた生き物はアマガエルやヌマエビなど約30種類。図鑑で名前を調べたり、観察したりしました。

参加者は「田んぼと生き物の必要性を親子で学ぶことができた」「子どもが大人になってもおいしいご飯が食べられるように地元産を選んで食べたい」と地産地消への思いを込めました。



どんな生き物がいるかな

ミニ・デイ活動再開

～大人のお話し会で楽しいひとときを～



絵本の読み聞かせや紙芝居をしました

内容も読み聞かせや紙芝居などを中心に行いました。参加者は「久しぶりに会う人ばかりでうれしかった」「朗読は心に響くものだった。家でも読んでみたい」と笑顔を見せていました。

すみれ会の添田薫支部長は「この活動を通じて地域の輪を広げ、明るく健康で過ごしてもらえれば」と活動の成果に期待していました。

足柄支店は、助け合い組織すみれ会足柄支部と女性部同支部の協力のもと6月29日、支店でミニ・デイサービス『大人のお話し会』を開きました。地域の高齢者11人が参加し、読み聞かせや金太郎体操などを行い、楽しい時間を過ごしました。コロナ禍が続く、同支店での開催は4年ぶり。『Withコロナ』を掲げ、新しい形で企画しました。昼食は用意せず短時間で実施し、内



部員によるオカリナ演奏を披露

農業への理解を深める

～管内各校で田植え体験～

6月は田植えシーズン。管内各校では、食農教育の一環で田植え体験が行われました。児童・生徒たちは体験を通じて米作りの大切さを学び、農業への理解を深めています。



二宮尊徳への理解を深めた報徳小学校4年生（6月6日）



おいしいおコメに育つよう願いを込めて植え付けた
桜井小学校5年生（6月8日）



中庭に作った田んぼでにぎやかに田植えをする足柄小学校
5年生（6月22日）



地域農家と田植えをした千代中学校1年生（6月8日）

※この事業はJ A共済の支援を受けています

首相、新茶を味わって

～10府県の茶娘が贈呈～



首相に足柄茶を手渡す瀬戸さん®

日本各地の茶をPRするために6月19日、自民党茶業振興議員連盟は日本茶業中央会と協力し、新茶贈呈式を行いました。贈呈式は4年ぶり、神奈川県以外にも静岡県や鹿児島県、京都府や埼玉県など10府県の日本茶産地関係者と茶娘が官邸を訪問。川根茶や狭山茶などの新茶を首相へ手渡しました。神奈川県からは足柄茶を贈呈。茶娘姿で足柄茶を手渡した茶業センターの瀬戸真衣さんは「うまみ・甘み・渋みのバランスが取れ、香り高く、喉と心も潤す足柄茶を味わって欲しい」と手渡しました。

私の時間

愛しのニシキゴイ

山北町玄倉

佐藤

勉さん



エサを食べる姿がかわいいニシキゴイ

赤・白・黒の3色が織りなす模様、キラキラ光る鱗、悠々と泳ぐ姿。ニシキゴイは『泳ぐ宝石』とも呼ばれ、世界中の人を夢中にしています。もちろん美しい姿もチャームポイントですが、それよりも私が好きなのはエサを食べる姿です。梅雨時期は控えないといけないのですが、パクパク食べる姿がたまらなく愛おしくて、ついついエサをあげすぎてしまいます。

初めて出会ったのは19歳の頃。弟が飼いはじめ、私もそのかわいい姿のとりこに。庭の池で飼育していましたが、数も増えたので水槽を作り、大きさに別けて飼育しています。

育てるために一番大切なのは水。山の湧水を使い、カキの殻を入れるなどの工夫をしています。また、色や柄は遺伝の影響もあります。水質で変化することもありますが、育てていくと違う模様になることも。それも魅力の一つです。

今年は今のところ病気もかからずに元気に泳いでいます。これからも愛しのニシキゴイと一緒に過ごしていきたいです。



おいしく食べて美しく

夏の不眠症対策

栄養士 ● 吉田理江

夏になると寝付きが悪い、夜中に何度も目が覚めるなど不眠のお悩みはありませんか？原因は、室温と外気温の温度差により自律神経が乱れ、入眠に必要な体温低下も妨げられるからです。今回は、夏の不眠症対策をご紹介します。

① GABAを含む食べ物

自律神経には体を活発に動かすときに働く交感神経と、体を休めるときに働く副交感神経の2種類があります。発芽玄米、納豆などの発酵食品に含まれるガンマアミノ酪酸（GABA）には、神経の高ぶりを抑え、副交感神経を優位にし、自律神経を整えリラックスさせる働きがあるため、不眠の方にお勧めです。夜ご飯に納豆を取り入れたり、みそ汁を飲むと良いでしょう。

② 発酵食品・発酵調味料

睡眠の質を上げるために腸内環

境を整えると良いです。発酵食品、発酵調味料に含まれている乳酸菌が腸内の善玉菌の餌になり腸内環境の改善に役立ちます。腸では脳内の神経伝達物質『セロトニン』の9割が作られているため、腸内環境を整えると腸から脳への情報伝達、体内のさまざまな神経伝達に役立ち、自律神経が整うため睡眠の質が上がるでしょう。みそ、しょう油、キムチ、ヨーグルトなどに含まれています。

③ トリプトファン

睡眠を促すホルモンのメラトニンは、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質、バナナなどに含まれるトリプトファンから作られます。トリプトファンを朝ご飯で取ると入眠を促すメラトニンの分泌が促進され、睡眠の質を上げる効果が期待できます。時間がない朝は、バナナやヨーグルトだけでも食べると良いでしょう。



わが家の 定番



下府中支店(小田原市下堀)
田中 美津子さん

本人から一言

女性部の友人から教わったレシピで具材は何でもOK。子どもたちや孫たちも喜んで食べてくれます。



夏野菜のキッシュ

■材料 (20cm前後の耐熱皿1個分)

- | | |
|--------------------|------------------|
| ・冷凍パイシート……1.5枚 | ・卵……………2個 |
| ・ベーコン(ブロック) ……150g | ・生クリーム……………100ml |
| ・タマネギ(小) ……1個 | ・ナツメグ……………適量 |
| ・ズッキーニ……………1/2個 | ・塩・黒コショウ…適量 |
| ・ナス……………1本 | ・バター……………10gと適量 |
| ・ホウレンソウ……………1束 | ・塩・黒コショウ…適量 |
| ・ピザチーズ……………100g | ・オリーブオイル…適量 |

A

■作り方

- ①バターを耐熱皿に塗る
- ②耐熱皿より一回り大きくパイシートを伸ばし、①に敷き込む。指先を使い、生地を上につまむようにして縁にひだを作る。生地全体にフォークで小さい穴を開け、冷蔵庫で冷やす
- ③タマネギを薄く切り、フライパンにバター5gと一緒にきつね色になるまで炒める(塩・黒コショウで味つけする)



- ④ベーコンは1cm角に切り、フライパンで炒める
- ⑤ホウレンソウは固ゆでにし、食べやすい大きさに切り、フライパンにバター5gと一緒に炒める
- ⑥ズッキーニとナスを輪切りにし、フライパンにオリーブオイルを入れて焼く
- ⑦Aを混ぜ、ソースを作る
- ⑧②に③④⑤⑥とチーズをのせ、⑦のソースを全体に流し入れる
- ⑨⑧を190℃に熱したオーブンで30分焼いたら完成



POINT

パイ生地は、具材をのせるまで冷蔵庫で冷やすこと。また、縁までフォークで穴を開けること。そうすることで生地がしっかり膨らみます

数独パズル

問題

二重枠に入った数字の合計はいくつ？

ルール

- ①空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- ②タテ列（9列）、ヨコ列（9列）、太線で囲まれた3×3のブロック（それぞれ9マスあるブロックが9つ）のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

	6		4					
3		1	2					
					1	7		
					1	6		
7				5				2
		3	4					
	1	2						
					6	9		3
				8			5	

考え方

タテ列やヨコ列、3×3マスの各ブロックで、同じ数字が重複しないように数字を入れていくパズルです。計算は不要ですよ。例題で解き方を覚えましょう。赤い印をつけた右下のブロックには、まだ2が入っていないので、4つある空きマスのどれかが2になるはず。同じタテ列やヨコ列に2がない空きマスは、6のすぐ右のマスしかないので、2の入る場所はここだと決められます。このように、確実に数字が決められる場所を、注意深く根気強く探していきましょう。

例題

7	2	9	5	8	6
1		3		4	
4	9		1	3	
	7	8	9	2	5
2		5			7
6	3	7	4	1	
	1	4			5
3			1		6
5	4	3	2	9	8

例題の答え

3	7	2	9	4	5	8	1	6
8	1	6	2	3	7	5	4	9
4	9	5	6	8	1	3	2	7
1	4	7	8	6	9	2	3	5
9	2	8	1	5	3	6	7	4
6	5	3	7	2	4	1	9	8
2	8	1	4	9	6	7	5	3
7	3	9	5	1	8	4	6	2
5	6	4	3	7	2	9	8	1

※今月号のプレゼント応募はありません

広報誌6月号 パズルの答え

答え 長

ア ガ ツ パ → 雨合羽

エ チ ヲ ウ → 円柱

マ ピ ヲ ウ → 満票

ル イ ジ ビ ン → 類似品

ガ チ ヲ ウ → 眼中

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・ハルネ店では
8月10日(木)からお盆用切り花を
販売いたします。**

ハルネ店は8月11日(金)・12日(土)に
中央通路の特設スペースにて販売します。



編集 後記

今月の表紙は真鶴半島が見渡せる高台の場所で撮影しました。夏の空と海が8月号にピッタリ。三浦半島や大島などが一望でき、黄色や赤などの花が咲いていて心が癒されました。管内でもまだ知らない場所ばかり、今日もカメラを片手に西湖の絶景探しにレッツゴー！(M)



今月は

梅の風

管内で採れた完熟した梅を原料に使用したオリジナル商品です。
さわやかな味わいで飲みやすく夏の時期にピッタリ。
ゼリーにしたり焼酎に入れても美味しいです。

★1ケース：290ml×24本

★価格：2,240円(税込)

※10月末までの特別価格です。

【通常価格2,450円(税込)】



＜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

イラスト：小林裕美子

イチジク

～世界最古の果物「無花果」～

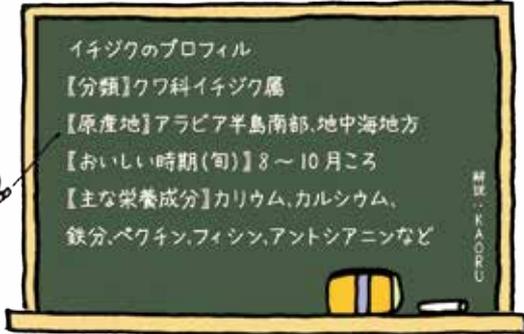
イチジクのプロフィール

【分類】クワ科イチジク属

【原産地】アラビア半島南部、地中海地方

【おいしい時期(旬)】8～10月ごろ

【主な栄養成分】カリウム、カルシウム、鉄分、ペクチン、フィシン、アントシアニンなど



選び方

枝の切り口が新しく、白い樹液が出ている



果皮が深く濃い赤褐色

ふっくらとした丸みのある形

粒がふっくらとして大きめ

果頂部(お尻の部分)が少し割れていると完熟!

NG



しなびている
傷や黒い変色→鮮度が劣化している……
果皮が緑色→未熟かも
果頂部が割れ過ぎ→過熟かも

保存方法

傷みやすぐ日持ちしないので、早めに食べてね



冷蔵保存

パックやビニール袋に入れて野菜室への水気はしっかり拭き取る。果皮がぬれていると傷みやすい

長期保存に

ジャムやソースに加工
熱湯消毒した瓶に入れ、密閉して保存すると長持ち!



冷凍保存

丸ごとまたはカットしてラップに包み、保存袋に入れる。長期保存可。ソースやジャム、スムージーなどに利用できる。半解凍でシャーベット風にも

イチジクのいろいろ



榊井(ますい)ドーナツ

日本での流通量の8割を占める主流品種。名の由来は榊井氏が米国から日本に持ち帰ったことから。日持ちしやすく、甘味とさっぱりとした風味が特徴



蓬莱柿(ほうらいし)

「日本イチジク」とも呼ばれ、主に関西以西で栽培される。程よい甘味とほのかな酸味で上品な味わい



とよみつひめ

福岡県で生まれ、2006年に品種登録された。強い甘さが特徴で、果肉は緻密でジューシー。繊細な舌触りが楽しめる



ビオレソリエス

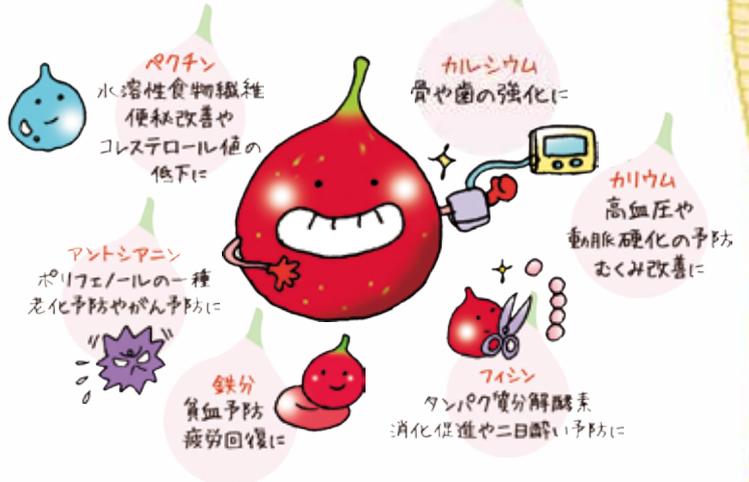
フランス原産。「黒イチジク」とも呼ばれる。濃厚な甘さと果肉の柔らかさが特徴。新潟県佐渡市などでハウス栽培されている



スマイルナ

主にトルコで生産されている「白イチジク」のドライフルーツやお菓子作り、お酒のおつまみに

イチジクのチカラ



イチジクのヒミツ

歴史

エジプト

紀元前2000年にはすでに栽培。古代エジプトの壁画や『旧約聖書』にも登場。イチジクの葉をアダムのイブが体を隠すために使った

日本への伝来

江戸時代に中国から当初は薬用として栽培されていた

花がない果物……!?

実の中に小さな花がたくさん咲くので、外からは見えな



私たちは花の軸の部分を食べているんだよ

インフォメーション

大特価

展示即売会 (雨天決行)

※当日販売できる肥料には数に限りがあります
 ※即売会の価格は令和5年度肥料・農薬価格高騰対策値引き後の金額で販売します

開催日	時間	場所	連絡先
令和5年 9月2日(土)	9:00~ 13:00	湯河原営農経済センター (湯河原町中央4-1-1)	☎0465(62)6149 湯河原営農経済センター
令和5年 9月9日(土)	9:00~ 13:00	山北支店 (山北町山北211)	☎0465(75)0004 山北支店
令和5年 9月10日(日)	9:00~ 12:00	開成営農経済センター (開成町吉田島2000)	☎0465(83)5156 開成営農経済センター (グリーンセンター)



JAの健診 年に1度は体のチェックをしませんか

令和5年度 送迎付き集団日帰り
人間ドック 支店別日程

生活習慣病健診日程

送迎つき子宮・乳がん検診日程

支店名	健診日
久野	令和5年11月9日(木)
相和	令和6年1月16日(火)
中井・井ノ口	令和5年10月11日(水)
	令和5年10月26日(木)
	令和5年11月7日(火)
松田	令和6年1月9日(火)
山北	令和5年9月4日(月)
	令和5年12月5日(火)
福沢	令和5年9月1日(金)
開成	令和6年2月14日(水)

支店名	健診日
久野	令和5年10月4日(水)
報徳	
成田	
曾我の里	
下中	
大窪	
国府津	
山北	
清水	
南足柄	
福沢	
開成	

支店名	検診日
久野	令和5年10月13日(金)
報徳	令和5年11月20日(月)
下府中	令和5年11月20日(月)
成田	令和5年10月26日(木)
曾我の里	令和5年12月7日(木)
国府津	令和5年12月7日(木)
片浦	令和5年10月27日(金)
大窪	令和5年10月27日(金)

※健診場所は健康管理センターあつぎになります
 厚木市酒井3132 ☎046(229)7115

※検診場所は健康管理センターあつぎになります
 厚木市酒井3132 ☎046(229)7115

※健診場所はJ A本店になります
 小田原市鴨宮627 ☎0465(47)8183

“家活”で暮らしイキイキ!! 『家の光』年間購読受付中

『食』と『農』、『暮らし』、『協同』、『家族』をテーマにした情報が満載の『家の光』を読んでみませんか。大人気の料理レシピや家計簿などの付録は年6回発行されています。

購読期間：令和5年12月号から令和6年11月号
 年間購読料：8,782円(税込) ※年間予約購読は629円(1か月分) お得です
 申込期間：令和5年9月15日(金)



お問い合わせ・お申込みは、各支店窓口まで



米乾燥機用の灯油配送

100ℓ以上注文すると

通常価格より

10円(1ℓあたり)値引き!



8月より注文承ります

お問い合わせ・お申込みは：J A かながわ西湘エネルギー株式会社 ☎0465(83)5158



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 8月号 (vol.203) 令和5年7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/組織企画部組織広報課

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

