

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

2024

2

vol.209



特集 図画・書道コンクール受賞おめでとう

●農業者の所得増大へ ～『湘南潮彩レモン』出荷～

法律相談会 〈要予約〉

本店	16日(金)13:30~/17日(土)13:30~ 3月2日(土)13:30~
開成事業所	1日(木)13:30~/8日(木)9:30~
湯河原中央支店	1日(木)13:30~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

税務相談会 〈要予約〉

本店	6日(火)13:30~/20日(火)13:30~ 3月2日(土)13:30~
開成事業所	13日(火)9:45~/20日(火)9:45~
湯河原中央支店	22日(木)13:30~

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	10日(土)13:00~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

遺言相談会 〈要予約〉 13:00~

成田支店	14日(水)	0465 (36) 3166
真鶴駅前支店	15日(木)	0465 (68) 2135

年金相談会 〈要予約〉

清水支店	8日(木)	0465 (77) 2010
報徳支店	10日(土)	0465 (36) 2184
片浦支店	3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

3日(土)/10日(土)/17日(土)/24日(土)
25日(日)/3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	3日(土) 10日(土) 17日(土)	☎0465 (46) 1001
あしがら営業所	24日(土) 3月2日(土)	☎0465 (82) 3133

食卓を彩るカリフラワー

バイオレットやオレンジのカラフルなカリフラワーを栽培するのは、中井町藤沢の栗原文明^{もとあき}さん、マリアさん夫婦。朝ドレファ〜ミトや小田原市場に出荷しています。バイオレットはアントシアニン、オレンジはβカロテンが含まれており、カラフルなカリフラワーは栄養が豊富。サラダやピクルス、寒い時期にはシチューなどで食べれば、心も体も喜ぶこと間違いなし。彩り豊かなカリフラワーで食卓を飾ってみてはいかがでしょうか。

c o n t e n t s

人 湯川 耕作さん(岩原支店) ……………	3
〈特集〉	
図画・書道コンクール受賞おめでとう ……………	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 鈴木 伊佐雄さん(下府中支店) ……………	12
暮らし百科 食べ物で花粉症対策	
わが家の定番(松田支店) ……………	13
クロスワードパズル ……………	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12月26日

◆中核的担い手・認定農業者への戸別訪問結果について

自己改革工程表に基づく組合員との対話活動の一つとして、常勤役員等が令和5年8月から11月までに中核的担い手や認定農業者113件を訪問しました。訪問時には、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、この際に出された意見や要望とJAからの回答が報告されました。

◆令和5年度組合員座談会の開催結果について

令和5年10月から12月に組合員座談会を26会場で開催したところ、准組合員55名を含む524名が出席されました。座談会では『自己改革実践サイクルの実践状況』や『准組合員の意思反映・運営参画に関する取り組み』、『新エリア構想に基づく新たな店舗運営の取り組み』を議題とし、この際に出された意見や要望とJAからの回答が報告されました。

◆肥料価格高騰対策について

令和5年度は、国の肥料価格高騰対策補助事業が終了したため、神奈川県単独による補助事業が実施されます。補助の内容は、化学肥料2割低減の取り組みを行う農業者に対し、令和5年6月から10月に購入した秋肥について、令和3年秋肥料からのコスト上昇相当分の5割が助成されるというもの。JAでは、令和6年1月に説明会並びに申請受付を実施することが報告されました。

生きていく日々感謝

「以前は植木を栽培していたけど、今は立派な野菜畑」と大きなハクサイを手に微笑む湯川さん。育てる野菜は家族や友人たちが好きなものばかり。収穫したらコンテナに入れて友人に届ける。漬物にして渡すこともあり、「おいしいって喜ばれるとうれしく、励みになる」と笑う。

巡り合いが
生きる力に

心臓の病で「余命2年」と宣告を受けた。孫と住む家を建てようとしていたところでもあり、「病に勝って孫と住みたい」との思いと友人をはじめ周囲の協力もあって名医に巡り合えた。「生き延びたのは周囲の支えのおかげ」。治療は順調に進み、今は元気に動けるようになった。

病気になり大半の畑は人に貸すなどして手放したが、「農業をやりたい」という思いは強く、植木を伐採して野菜栽培を始めた。収穫した野菜は、感謝の思いを込めて友人や世話になった人々に届けている。

「生きていく日々感謝。仲間や家族に感謝」。その思いを胸に、湯川さんは今日も畑へ向かう。

湯川さんの思いが詰まったハクサイ



湯川 耕作さん
ゆかわ こうさく

岩原
南足柄市岩原

ひと

85歳。露地野菜を25a栽培。趣味はカラオケと旅行で好きな歌手は五木ひろし。

昨年の夏に募集した第48回『ごはん・お米とわたし』図画コンクール、第62回『JA共済神奈川県小・中・高校生書道コンクール』の受賞者がこのほど発表されました。図画は県内小学校から493点（JA管内75点）、書道は小・中学校、高校から3,758点（JA管内466点）の応募があり、個性光る作品が揃いました。素晴らしい管内の上位入賞者の作品をご覧ください。



第48回『ごはん・お米とわたし』図画コンクール



炊きたてのご飯はほかほかでおいしいです！ご飯の温かさを表現するために頬の色はピンクに、湯気はスポンジで強弱をつけて描きました。箸を持つ手や一粒ずつご飯を描くのは大変でしたが、賞がもらえてとてもうれしいです。



『あったかいごはん』
小田原市立富水小学校 2年
坂本 そよさん

★ 小学生1部・2部共通
神奈川県知事賞

家族で楽しくお寿司を食べているところを描きました。お寿司のおいしさが伝わるように、手前に大きく描き、カニやイワシ、サーモンなどの具材を丁寧に描きました。僕とお兄ちゃんの洋服は学校で育てたオクラで柄をつけました。



『いただきますーぼくのいちそう』
南足柄市立南足柄小学校 2年
實方 輝心さん

『いただきますーぼくのいちそう』

★ 小学生1部
神奈川県農業会議会長賞



特集 図画・書道コンクール 受賞おめでとう



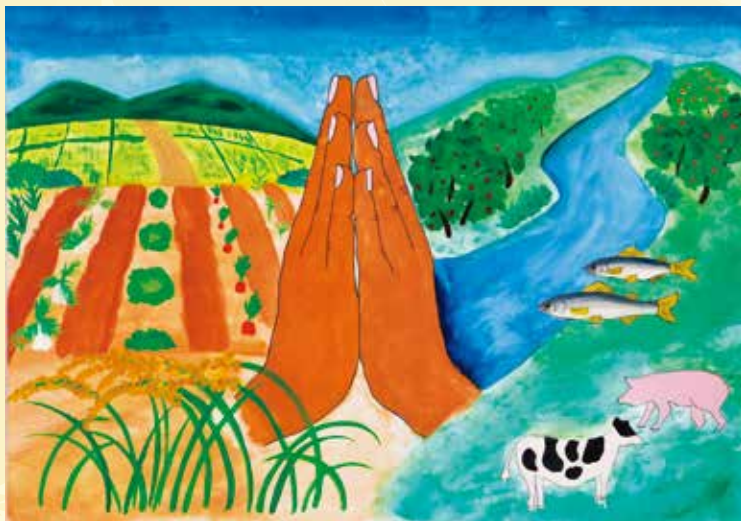
みんなにおにぎりの種類とおいしさを知ってもらうために、シャケや梅干し、シソやエビフライなど様々な具材を描き、背景はカラフルにし、国旗のように並べました。ちなみに私は、お米の味が味わえる『塩おにぎり』が好きです。



開成町立開成南小学校 2年
佐々木 葉月さん

★
小学生1部
神奈川県連理事長賞

『えがおのおむすび』



★
小学生2部
神奈川県環境農政局長賞

『命をいただきます』

湯河原町立東台福浦小学校 4年

車谷 英志さん

ご飯を食べることは、命をいただくということ。米をはじめすべての食材に感謝の気持ちを含め、真ん中に合わせた手を描きました。田や畑を描くのは大変でしたが、絵を描くことは好きで普段からイラストを描いています。



第62回JA共済 神奈川県小・中・高校生 書道コンクール

古墨輕磨満几重硯
池新浴照人光
二年 矢後心音

作品にメリハリをつけるために、一回筆に墨をつけたら擦れが出るまで書き、どの文字で墨をつけて書いたかわかるようにしています。5文字目の『満』は擦れて書きづらかったですが、字の大きさや流れを意識し、真っすぐになるように集中して書きました。



県立小田原高等学校 2年
矢後心音さん

★
JA神奈川県中央会賞
高校生の部

焼き厚揚げのみぞれあんかけ



エコープ商品『有機米黒酢入り甘酢あん』(P14商品説明)を使って冬野菜をおいしくクッキング♪

■材料 (2人分)

- ・厚揚げ……………正方形のもの2枚
- ・エコープ有機米黒酢入り甘酢あん……………大さじ6~7
- ・大根おろし……………1/2カップ※お好みの量
- ・薬味ネギ(小口切り) ……適量
- ・ショウガ(すりおろし) ……適量

■作り方

- ①厚揚げを中~弱火でこんがり焼く
- ②①を皿にのせ、大根おろし、ショウガとネギをのせ、エコープ有機米黒酢入り甘酢あんをかければ出来上がり
※厚揚げはオーブントースターや魚焼グリルで焼いてもOKです

たまごとブロッコリーの甘酢あんかけ



■材料 (2人分)

- ・卵……………3個
- ・ネギ(みじん切り) ……大さじ2
- ・ブロッコリー……………1/2株
- ・酒……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・コショウ……………少々
- ・エコープ有機米黒酢入り甘酢あん……………大さじ5~6
- ・油……………大さじ2

■作り方

- ①卵を割りほぐし、ネギと塩・コショウ少々を混ぜ合わせる。ブロッコリーは小房に分ける
- ②フライパンに油大さじ1を熱し、①の卵を入れ、大きく混ぜてふんわりと半熟になったら皿に取り出す
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、ブロッコリーを炒め、水大さじ1をまわしかけてフタをし、柔らかくなるまで蒸し焼きにする
- ④ブロッコリーが柔らかくなったらフタを取り、酒、塩を加えてさらに炒め、①の卵を戻して全体を混ぜ合わせたら皿に盛る
- ⑤エコープ有機米黒酢入り甘酢あんをかけて出来上がり
※甘酢あんは温めておくと、一層おいしくいただけます

鶏唐揚げと野菜の甘酢あんからめ



■材料 (2~3人分)

- ・鶏もも肉……………1枚
- ・酒……………大さじ1/2
- ・塩・コショウ……………少々
- ・片栗粉……………適量
- ・サツマイモ・カボチャ・レンコンなど お好みの野菜
- ・エコープ有機米黒酢入り甘酢あん……………大さじ6~7
- ・揚げ油……………適量

■作り方

- ①サツマイモとカボチャは7~8mm、レンコンは5mm程度の厚さに切り、素揚げにする
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・コショウ・酒をふってなじませ、片栗粉をまぶして170度程度の油で揚げる
- ③ボールに①と②、エコープ有機米黒酢入り甘酢あんを入れて絡ませたら出来上がり
※お子様にはケチャップを加えた甘めのあんをどうぞ(甘酢あん大さじ5にケチャップ大さじ2程度)

農業者の所得増大へ

『湘南潮彩レモン』出荷

将来にわたって農業が継続できるようJAでは自己改革実践サイクルに取り組んでいます。中でも『湘南潮彩レモン』の産地ブランド化を強化しており、令和5年12月15日、本格的に出荷が始まりました。

国内で流通するレモンの多くが輸入のなか、JAは国内産レモンが高値で取引されていることに着目。自己改革を実践する取り組みの一つとして、農業所得増大と農業生産の拡大を目的に、レモンの

生産を進めてきました。平成30年度からは、苗木の助成を始め、昨年度までに3,434本を導入。令和3年5月には『湘南潮彩レモン』として商標登録をし、産地ブランド化に取り組んだ結果、昨年は合計9tを出荷しました。



選果は人の目で確認

レモンの支払い平均単価（kg当たり）は、前年度は秀優品309円、良品224円、加工品159円となつています。現在、100戸ほどの農家が出荷を予定しており、本格的に出荷に備えて、新たにJAオリジナル

の専用段ボールを製作。相模湾の青い海をイメージしたブルーを基調に、『湘南潮彩レモン』のロゴを入れました。

令和5年12月14日には、管内4か所の選果場で集荷が始まり、合計約2tが集まりました。翌日には成田選果場で選果作業が行われ、職員が傷果の確認やサイズ分けなどを行ったあと、専用の段ボールに詰め込み、県内の市場に出荷されました。

JAは、「今年は台風の影響も少なかつたため、上質なレモンとなっています。少量でもいいのでJAに出荷してほしい」と呼び掛けています。

レモンの出荷は5月まで続き、管内全体で38tほどの集荷を目標にしています。



爽やかな酸味と豊かな香りが特徴の『湘南潮彩レモン』

西湘の風

足柄平野の
田園を次世代に

今から15年ほど前、娘が大学で史学を専攻、世間でいう『歴史』に化身した。いつの間にか運転手役に『抜擢』され、地方の城めぐりに同行することに。これがきっかけで、その魅力に取りつかれ、旅行に出た際は現地都城・城跡を訪れるようになった。

中でも江戸時代以前に建てられた天守閣が、現在も保存されている城は全国で12城あり、姫路城や松本城などがその代表である。柱や石垣を目のあたりにすると、歴史の重みを肌で感じる事ができる。

かながわ西湘管内には、難攻不落の城として天下に名を馳せた小田原城があり、地域の誇りでもある。難攻不落の理由は、堀で城下町全部を囲う総構。約15mの高さの堀が9kmも続く。敵の侵入を防ぐだけでなく、総構の内にも田んぼや畑があり、コメや野菜を自給できるようになっていた。実際に豊臣秀吉の軍勢が包囲した際、多くの農民たちが肥沃の水が豊富なことから、平野のほとんども水田が占め、江戸時代初期には10万石を超えたといわれる。あれから400年の時が過ぎ、各沿線を中心に宅地開発が進んだ。現在、酒匂川流域では『はるみ』を中心に水稻栽培が行われている。JAに集められたコメは、全農を介して各学校の給食米として提供され、子供たちの成長を助ける活力となっている。

また、コメはご飯だけでなく、餅や菓子、味噌や酢など多様な調味料の原料にもなる。秋には収穫を祝う祭りが残されている地域もあり、神社では収穫された新米をはじめ、コメを原料とする餅や日本酒が神に捧げられ、正月には餅の入った雑煮を食べる。

今も昔もコメは、日本人にとって切っても切れない大切な関係にあり、この足柄平野に残る田園風景を次の世代に残していくために、地域農業を支えていく様々な取り組みをこれからも実施していきたい。

(専務・宇留間)

ジャガイモの栽培

ナス科のジャガイモ・トマト・ナス・ピーマン等は『青枯病』などの土壤病害が発生しやすいので、最低3～4年は連作を避けてください。ジャガイモは石灰を多用すると『そうか病』の発生が多くなります。

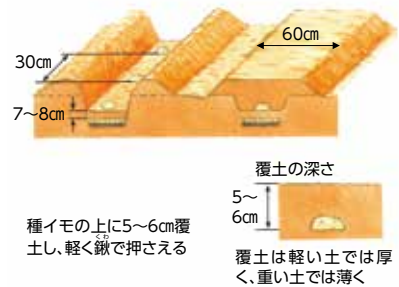
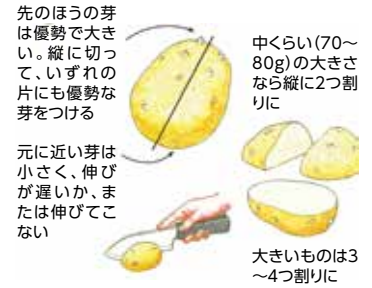
種イモの準備…植え付け前に一片40～50gの大きさに切り、それぞれに芽がいくつか付いていることを確認し、芽が集まっている頂部を切ります。切った後2～3日ほど陰干しして、切り口を乾かしてから植えます。

(1 a 当たり使用量)

元肥	肥料名	重量	使用時期
	馬鈴薯専用配合052号	10kg	植付けの2週間くらい前までに全面施用混和
	重焼リン	2kg	

うねづくり…1条植えとして株間30cm・うね幅60cm程度にします。

植え付け…深さ7～8cmの溝をつくり、種イモの切り口を下にして30cm間隔に植え付けます（覆土は5～6cm）。切り口を上にとすると腐り易くなります。



農作業用機械の事故防止

【取扱説明書を読んでから使用】

- 農業機械は年中は使わないことが多いので、使用方法を忘れがちです。機能を十分に使いこなすためにも、機械を使用する前には、もう一度取扱説明書を読むことが大切です。

対策ポイント

- 販売店からの引渡し時には、機械の操作、安全装備等について十分に説明を受けましょう。
- シーズン前には、取扱説明書を良く読んで機械を点検整備するとともに、使用方法を確認しましょう。
- 取扱説明書は、保管場所を決めて、いつでも取り出して読めるようにしましょう。

【服装を正しく、巻き込まれ事故を防止】

- 農業機械に手や足等を巻き込まれる事故が多発しています。それらの多くは、衣服が巻き込まれて発生しています。巻き込まれないように適切な服装で作業しましょう。

対策ポイント

- 作業服の袖口を閉じます。
- 首に巻いたタオルは服の中に入れ、長い髪はまとめます。
- スカーフやタオルで頬かむりをしないようにします。
- ズボンの裾は、バンドで止めるか、長靴の中へ入れます。
- コンバインの手こぎ作業等では、手袋をはずしません。
- 前掛けは、機械に巻き込まれた時のために、肩ひもがホックではずれやすいものにします。
- 作業に応じて、手袋、保護メガネ、マスク、耳栓、ヘルメット等を着用します。



【機械からの転落を防ごう】

- 機械等からの転落事故が多数発生しており、注意が必要です。転落の原因は「滑った」、「足場や手がかりが壊れた」、「振り落とされた」、「大丈夫と思って飛び降りた」等です。

対策ポイント

- 機械の方を向いた状態で乗り降りします。（機械に背を向けて乗り降りしません）
- 三点支持（両手両足のうち3点により身体を支えること）を守り、物を抱えたままの昇降、飛び乗り、飛び降り等はしません。
- 靴やステップの泥は取り除きます。

(農研機構資料より一部抜粋)



令和5年産キウイフルーツ集荷 福沢・曾我選果場ともに前年越え

令和5年産キウイフルーツの集荷量は、福沢・曾我選果場合わせて前年比105%の約300t（令和5年11月現在）となりました。温暖な日が続き生育は例年より早く、果実は大玉傾向。また、降雨が少なかったため果実軟腐病の被害も少なく、品質の良いものが揃いました。

冬の管理をしっかりと キウイフルーツせん定講習会開催

12月中旬から1月上旬にかけて管内8か所のほ場でキウイフルーツ冬季せん定講習会が開催されました。今後対策が必要な病害虫防除や冬季せん定の注意点を県の農業技術センター職員が講師となって説明。のこぎりやはさみを使って徒長枝や結果母枝などのせん定と枝の誘引を実演しました。参加者は「冬のせん定は、安定した良い実をつけるためにも重要な作業。しっかりと行いたい」と気を引き締めていました。

※JAのYou Tube公式チャンネル『キウイフルーツの冬季せん定講習会』をぜひご覧下さい。



農業技術センター職員より説明を受ける参加者



今月は農業支援隊

●勤務地

JAかながわ西湘管内

●作業内容

水 稲：耕うん、田植え、稲刈り等の機械オペレーター及び作業補助

水稻育苗：播種、緑化、天地返し、配送補助

柑 橘：せん定、防除作業

茶：防除、整枝作業

キウイフルーツ：せん定、笠紙かけ

●賃金

JA規定により技術レベルに合わせた金額となります。採用決定後、JAと雇用契約を結んでいただきます。

●応募資格

組合員資格は問いません。

一緒に農作業をしませんか？

—初心者も大歓迎—

地域農業の新たな担い手として令和3年に結成された農業支援隊。農家より委託を受け、水稻や柑橘、茶の農作業を行っています。件数は年々増加。今こそ、地域農業を守るあなたの力が必要です！



●応募方法

最寄りの支店または営農経済センターに農業支援隊員登録申請書をご提出ください。

●お問い合わせ先

開成営農経済センター……☎0465(83)5165

久野営農経済センター……☎0465(35)8010

成田営農経済センター……☎0465(38)0131

湯河原営農経済センター……☎0465(62)6149

中井営農経済センター……☎0465(81)2776

山北支店……☎0465(75)0004

営農部営農企画課……☎0465(46)6952

県西営農支援センター
(小田原市農政課窓口)

営農に関する相談に応じ、情報提供などを行います
県西営農支援センター ☎080(4365)4090

ほうじ茶のリシール缶が奨励賞

～日本茶AWARD2023日本茶飲料部門～

県農協茶業センターの『足柄茶リシール缶ほうじ茶』が日本茶AWARD2023の日本茶飲料部門で奨励賞を受賞しました。

このほうじ茶は、平成27年に誕生。生産者から集めた茶葉をリシール缶用に厳選し、職人の目で見極めて焙煎したものを使用しています。香り豊かで味わい深いのが特徴で年間約1万ケースを売り上げる人気商品です。

日本茶AWARDは、消費者の視点も取り入れた新しい品評会。平成26年から開催していますが、日本茶飲料部門は日本茶の裾野を広げようと今回初めて開かれ、全国から21点の応募がありました。同センターの細野克巳専務は「今後も日本茶AWARDなどへ出品し、足柄茶と産地を活気づけていきたい」と喜びを語りました。



奨励賞を受賞したほうじ茶

手作りのしめ飾りでお正月

～第2回准組知っトク講座開く～

日本の伝統を学ぼう——。JAは12月16日、本店で第2回『准組知っトク講座』お正月のしめ飾りづくりを開き、准組合員ら20人が参加しました。

講師は小田原市栢山の小澤信一さん。一部の田んぼをしめ飾りのわら用に栽培し、地域にしめ飾りづくりを伝承しています。

わら束を^なめて縄をつくる作業は思ったよりも難しく大変でしたが、世界に一つしかない、オリジナルのしめ飾りを完成させました。



わら束の^なめ方を指導する小澤さん[㊤]

参加者は「^なめる方向やお飾り一つひとつにも意味があり、日本の伝統は奥深いものばかり。農家は『食』だけでなく『文化』も守っていると感じた」と話していました。

※この活動はJA共済の支援を受けています



素敵なしめ飾りができました

“キュン♥”と爽やか青春の味

～湘南ゴールドを使った新商品発売～



新発売の湘南ゴールドグミゼリー

『(株)しいの食品』がJAの湘南ゴールド飲料を使った『湘南ゴールドグミゼリー』を開発しました。

この商品は、インバウンドにもアピールできる湘南エリアの新たな観光土産を作ろうと社が企画し、江ノ島電鉄(株)とJAのコラボによって誕生しました。パッケージには地域の観光スポットとして、国内外問わず人気の鎌倉高校前駅横の踏切の風景をメインに、江ノ電の顔と言われる300形と男女の学生を描き、湘南ゴールドの味を青春の思い出として表現。「甘酸っぱく、まるで青春の味。お土産にもピッタリ」と話題を呼んでいます。

湘南エリアの土産店や(株)しいの食品のオンラインショップで販売しています。

伝統文化を守る

～下大井の小澤さんが門松づくり～

小田原市下大井の小澤直樹さん家族は12月26日、門松づくりの作業に追われていました。真竹の先をそぎ切りにしてカンナで独自の形にした後、もみ殻で磨いて仕上げます。材料の多くは自宅で栽培しているため、黒松をふんだんに使い、ロウバイとセンリョウで飾り付けをし、市内の施設などに届けられました。

ナシと水稻を13a栽培する小澤さんは、実家で門松を作っていたことから結婚後、門松づくりを始めました。現在は妻の悦子さん、息子の隆秀さんと作業を分担して、高さ160cmと130cmの2種類を7基ほど作ります。

直樹さんは「これからも家族と日本の伝統文化を守っていきたい」と話しました。



ロウバイを飾りつける直樹さん

コミュニティビジョンで情報発信

～小田原市の各施設で朝ドレPR～

JAは小田原市役所の来庁者向けに、コミュニティビジョンを使い、農産物直売所『朝ドレファ～ミ♪』の広告放映を12月1日から始めました。広告は本庁舎ほか公共施設などの窓口ロビー4か所にある、受付番号表示下の大型モニターで放映しています。

動画は『朝ドレファ～ミ♪』の歌に合わせて店内の様子や直売所の魅力を伝えています。

JAは「たくさんの人が訪れる庁舎モニターを使い、四季折々の農産物を紹介して、管内の農産物を買って食べてもらえれば」と地産地消につなげていく考えです。



小田原市本庁舎（2か所）、川東タウンセンターマロニエ、城北タウンセンターいずみで放映しています

私の時間

メダカに心癒され

小田原市鴨宮

鈴木

伊佐雄さん



元気に泳ぐメダカに思わずにっこり

メダカは、小さいながらも白・赤・黒と色とりどりで美しく、ヒレが長いものやダルマのように丸いものなど様々な品種がいます。見ていても飽きませんし、違う品種同士の掛け合わせ、例えば、緋色と白色のメダカを混ぜて飼うと、どんなメダカが孵化するかなど、育てるのも面白いですね。

飼い始めたのは平成23年。従兄弟から30匹もらったのがきっかけです。その後、本を買って育て方や増やし方を研究。繁殖を試みたら子メダカが多数孵化し、飼育するのが楽しくなりました。

卵を産むのは5〜9月。親が食べてしまうこともあるため、水草に産んだら別の入れ物に移します。10日くらいで孵るので、稚魚用のエサをあげて育てます。スクスクと成長していく姿は微笑ましいですね。

そうやって繁殖を行ったり、自分でも購入したりして今では15種類のメダカを千匹以上飼育しています。今後もメダカに癒されながら、様々な種類を飼育し、数を増やしていきたいです。



おいしく食べて美しく
食べ物で花粉症対策

栄養士 ● 吉田理江

鼻水など花粉症の症状でお悩みの方も多いのではないのでしょうか。免疫機能を高めると症状を和らげることができると、今回は花粉症対策にお薦めの栄養素を三つお伝えします。

■ビタミンB6

肉・魚介類などの動物性食品に多く含まれるビタミンB6には、免疫機能を正常に保つ働きがあります。ビタミンB6は、光、加熱に弱く、冷凍、加工すると損失されやすい栄養素です。カツオ、マグロの刺し身など、新鮮な魚介類を食べると良いでしょう。生の魚介類が苦手な方は、バナナがお薦めです。バナナにもビタミンB6が含まれています。時間がない朝やおやつに食べると良いでしょう。

■ポリフェノール

植物に存在する色素や苦み成分のポリフェノールには、アレルギーの炎症を抑える働きがあります。

ブルーベリーなどの青紫色の色素に含まれるアントシアニンなどが有名です。ポリフェノールには、酸化を防ぐ働きがあるため、美しい肌を保ちたい方にもお薦めです。野菜、果物の皮にはポリフェノールが豊富に含まれているので皮をむかずに調理すると良いでしょう。緑茶にはカテキンという渋み成分のポリフェノールが含まれています。手軽にポリフェノールを取りたい方は、緑茶がお薦めです。

■食物繊維

野菜、海藻、果物などに含まれる食物繊維は腸内環境を整える働きがあります。免疫機能の約70%が腸内に存在するとされており、花粉症対策には、腸内環境を整えることが重要です。みそ汁に野菜をたくさん入れたり、おやつに果物を食べるなどして、食物繊維を取ると良いでしょう。

免疫機能を正常に保ち、花粉症の症状を和らげるためには、規則正しい生活習慣も大切です。早寝早起きを心がけましょう。



わが家の 定番



具だくさんの すいとん



松田支店(松田町寄)
かわぐち きくえ
川口 菊枝さん

本人から一言

昔懐かしい、子どもも大好きなわが家の定番メニューです。具材は何でもお好みのものを入れてください。

■材料(4~5人分)

- ・鶏もも肉…1 / 2枚
- ・ダイコン…10cmくらい
- ・ニンジン…5~6cmくらい
- ・ゴボウ…10cmくらい
- ・シメジ…1 / 2パック
- ・長ネギ…1 / 2本
- ・すいとん粉…200g
- ・しょう油…80ml
- ・料理酒…80ml
- ・みりん…40ml
- ・顆粒和風だし…大さじ2
- ・水…1.5~2ℓと130ml
- ・ごま油…大さじ1~2
- ・小口切りネギ…お好みで

■作り方

- 1 鶏肉は一口大に、シメジはほぐし、ダイコンとニンジンはいちょう切りに、長ネギは斜めに切り、ゴボウはさがぎにし、アク抜きをする
- 2 鍋にごま油をひき、鶏肉を色が変わるまで炒める
- 3 ②に1.5~2ℓの水を加え、ダイコンとニンジン、ゴボウを入れ煮立たせる
※途中でアクを取る



- 4 すいとん粉に水130mlを加え、よくこねる
- 5 ③にシメジと[A]を加えて煮込む
- 6 鍋の具材が柔らかくなったら、④をスプーンなどで一口大ずつ入れ、長ネギも加え、火が通るまで5分くらい煮込む
- 7 器に盛り、小口切りネギをのせたら完成



POINT

すいとん粉は水の量を調節しながら、耳たぶくらいの固さになるまでこねること。そうするとちょうどいい硬さになります



タテのカギ

- ① フキの花茎のこと
- ⑥ 銀世界を眺めて楽しめます
- ⑦ ガイド——を片手に観光地を巡った
- ⑨ 安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
- ⑪ 日没のことを日の——ともいいます
- ⑫ 雪だるまを英語(片仮名語)でいうと
- ⑭ 佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- ⑮ 漢字には音読みと——読みがあります
- ⑰ 平方根を表す記号
- ⑲ 魚偏に『弱』と書きます
- ⑳ 中国や台湾の旧暦の正月

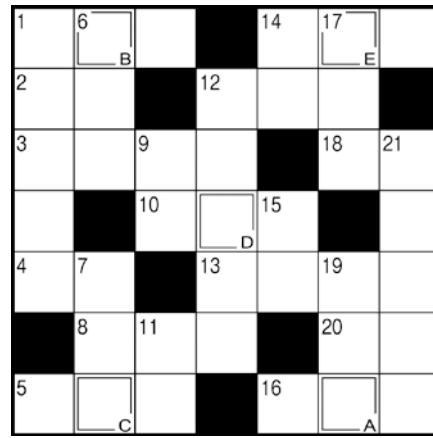


ヨコのカギ

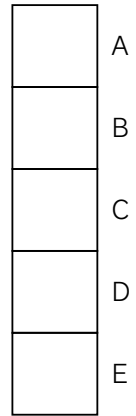
- ① 最低気温が0度より低い日
- ② 現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- ③ 水筒に入れます
- ④ ヒヒーン! といなく動物
- ⑤ スマホに入れたり消したりします
- ⑧ ベッドが2つある部屋
- ⑩ 頬のこと。——ダンス
- ⑫ スラロームやモーグルなどの種目があります
- ⑬ 人がいっぱいに入っている状態
- ⑭ 西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
- ⑯ 空気が乾燥しているの——器をつけた
- ⑰ 節分の豆を——の数だけ食べた
- ⑳ 実がなるまでの期間が短めの品種のこと

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?



答



※今月号のプレゼント応募はありません

広報誌12月号 パズルの答え

答え

『シクラメン』



朝ドレファ～ミ♪の
情報をお伝えします



朝ドレファ～ミ♪へGO!

イチゴが旬ですよ!

朝ドレファ～ミ♪では『紅ほっぺ』『かなこまち』など地元産のイチゴがいっぱいです。

姉妹提携JAの『JAかみつが』のイチゴを販売します!!
2月4日(日)に姉妹提携JAの『JAかみつが』直送、栃木県産の特産イチゴ『とちあいか』を成田店・ハルネ店で数量限定の特別販売を行います。
この機会にぜひ、お越しください。



昨年のJAかみつがイチゴ販売の様子



編集
後記

毎月、広報モニターから誌面やJAに対する貴重なご意見をいただき、大変ありがたく思います。中でも「子供たちに農業の大切さや収穫の喜びを肌で感じてほしい」との要望は、農業への理解や地産地消につながる課題。『未来へつなぐ 食と農』のビジョン達成へ向け、広報活動に取り組んでいきます。(O)



今月は

有機米黒酢入り
甘酢あん

「かける」「和える」の簡単使用でいつもの料理も一変! からあげや肉団子、揚げ野菜にかけるだけで簡単に本格的な甘酢あんかけ料理が作れます。おすすめはこんがり焼いた厚揚げに大根おろし・ネギ・黒酢あんをかけた『焼き厚揚げのみぞれあんかけ』です(P6で紹介)。黒酢独特のコクとうま味が本格料理感を演出します。

★規 格: 300g ★販売価格: 396円(税込)
★賞味期限: 365日 ★保存方法: 常温保存



<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

アボカド

希少な国産にも注目！ 栄養たっぷり「森のバター」

アボカドのプロフィール

【分類】クスノキ科ワニナシ属

【原産地】中南米地方

【おいしい時期(旬)】周年、11~2月ごろ(国産)

【主な栄養成分】ビタミンE・C・K・B群、カリウム、葉酸、食物繊維、不飽和脂肪酸など

保存方法

未熟な場合

15~20度程度の風通

しが良い場所で追熟

15~20度



熟している場合

1つずつラップに包み

冷蔵庫の野菜室へ

注意
冷やし過ぎると低温障害で熟さない……夏場など高温下では傷みやすい

カットした場合

ラップで包み、ポリ袋か保存袋に入れ、野菜室へ。レモン汁や酢、オリーブ油を塗ると変色しにくい。すぐに使わない場合は冷凍庫に入れ、自然解凍して使う。

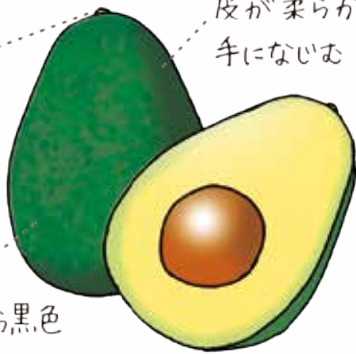
果肉のみ

レモン汁などを絡め、保存袋に入れ、軽くつぶして空気を抜き、冷凍庫へ。自然解凍してディップやソースに。

選び方

へたが果実から浮き、簡単に取れる

皮が柔らかく、手になじむ



深緑色から黒色

N



過熟かも……
柔らか過ぎてへたむく、皮全体がポコポコと浮いている

未熟かも……
鮮やかな緑色の堅く弾力を感じない。へたがしっかりと付いている

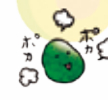
すぐ食べる
黒っぽく完熟したもの

数日後に食べる
少し緑がかったもの

アボカドのチカラ

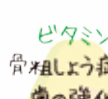
ビタミンE

血行促進、生活習慣病予防、冷え性改善に



ビタミンC

風邪予防、美肌効果、疲労回復に



ビタミンK

骨粗しょう症予防、歯の強化に



「森のバター」

脂肪分たっぷり、不飽和脂肪酸が多く、健康や美容に。『メス』で生食の果実の中で最も栄養価が高いと認定



パントテン酸

ビタミンB群の一種、脂質の代謝促進に



カリウム

むくみ改善、高血圧予防に



不飽和脂肪酸

(リノール酸、オレイン酸など) コレステロールや中性脂肪の低下、血液をサラサラにする効果に期待



食物繊維

便秘解消や、肥満予防に



葉酸

貧血予防、疲労回復、美肌効果に期待



アボカドのいろいろ

国産に注目
和歌山県、愛媛県、鹿児島県など

ハス

日本で出回る主流品種。果皮がザラザラで、ねっとりした濃厚な味わい。しょうゆやマヨネーズ、オリーブ油などと相性◎



バーゴン

クリーミーでこくと甘みがある。ディップやソースに

リード

品種改良により寒さに強い。国内でも少量ながら栽培

フェルテ

歯応えと甘みがある。カットしてサラダなどに



ピンカートン

果皮は少し厚みがあり、ザラザラしている。濃厚な味わい

食べ方・楽しみ方

切り方、皮のむき方

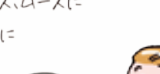


生のまま

サラダやあえ物、サンドイッチやすしに



生クリームやマヨネーズと合わせ、ディップやソース、ムースに、プリンやケーキに



加熱して

オムレツ、いため物、やソテーに。未熟なものは天ぷらやフライに



インフォメーション

農業機械利用事業講習会のご案内

J Aの農業機械利用事業を利用するための講習会を開催します。新たに利用する方は必ず受講してください。

日時：令和6年3月2日(土) 8:30~11:30 全機種

ハンマーナイフモア 追加 8:30~9:00

場所：開成事業所（開成町吉田島2000）

対象：当J Aの正組合員及びその家族

内容：9種類すべての取扱い方法
(せん定チッパーやトラクターなど)

申込方法：令和6年2月16日(金)までに支店または営農経済センター
にお申込みください



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をお願いします。

駆除期間：令和6年2月10日(土)~3月10日(日)

小田原市内全域（山間部が対象）

令和6年3月2日(土)~3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、営農部営農企画課 ☎0465(46)6952

開成営農経済センター 展示即売会（雨天決行）

販売品：肥料、農薬、生産資材、農機具の展示販売など

※当日販売できる肥料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：令和6年2月11日(日)

時間：8:40~12:00

場所：開成営農経済センター（開成町吉田島2000）

お問い合わせ：開成営農経済センター ☎0465(83)5165



農業機械展示予約会

最新の農業機械や肥料・農薬・園芸資材を展示!!

日時：令和6年2月2日(金)・3日(土) 9:00~15:00

場所：J A全農かながわ（平塚市田村4-13-4）

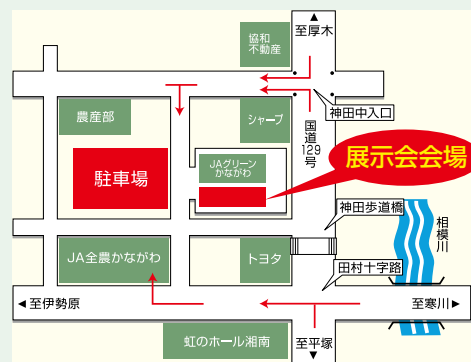
同時開催 **中古農機 抽選方式 販売会**

2月3日(土) 12:00締め切り

※J A口座の引き落とし利用者限定とさせていただきます（現金不可）

※当選発表は当選された方にお電話にてご連絡をいたします

お問い合わせ：J A全農かながわ農機・自動車課 ☎0463(53)1565



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.209)令和6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

