

「組合員の笑顔」が広がる「協同」の素晴らしさを伝える広報誌

晴ればれ

hare bare

2020

7

vol.03

農業応援隊 晴れびと!〈レタス〉

あえて困難に挑戦

緊張とワクワクの夏レタス

特集

秋が待ち遠しい! 絶品のお米



ワクワクする農業と地域の未来を



JA晴れの国岡山



©よい食P

今月の表紙



晴ればれ 7月号
2020 vol.03
Contents

JA 晴れの国岡山
真庭統括本部
(株) 蒜山グリーンフィット
いりざわ やすあき
入澤 靖昭さん(42)

※表紙の紹介は 17 ページを
ご覧ください。

3 | 特集
秋が待ち遠しい！
絶品のお米

10 | 晴ればれ通信
美人の形容「シャクヤク」
大輪の花が多くの人を魅了ほか

14 | 家庭菜園
夏秋ナス

16 | 晴ればれ特産品
レタス

17 | 晴れびと紹介

18 | 直売所へ行こう！
タウン情報おかやまコラボ企画
百菜市場 和気店ほか

20 | JAからのお知らせ／フレッシュ通信
いちばなし／SDGsとJA
22 | みんなのひろば／クロスワードパズル
読者プレゼント

24 | 晴れの国レシビ
オセロコラボ企画
「和風ロールレタス 柚子胡椒添え」

〔特集〕
消費拡大・農家応援
特別企画

今こそ「協同の力」を
発揮する時!!

秋が
待ち遠しい!

絶品の お米

岡山県内では、田植え前線が南下し、県内各地で田植えが行われました。県北では4月下旬から始まり、県南より「足早く」「しろみて」で労をねぎらったり、今季の豊作を祈願しています。

県内で栽培されている品種は「コシヒカリ」「あきたこまち」「朝日」など、実に多岐にわたります。主食用以外にも、酒米「雄町」は岡山県統括本部管内を中心に栽培が盛んです。業務用米「とよめき」も、JA全農の契約栽培米多収コンテストで、昨年度、新見・びほく統括本部管内の農家が全国入賞するなど農家所得アップに期待がかかります。

とりわけ、県全体として力を入れているのは「ぎぬむすめ」。(社)日本穀物検定協会が行う米の食味ランキングで、昨年度も最高ランク「特A」を獲得。4年連続の快挙を成し遂げました。

一方、糖質制限や炭水化物抜きダイエットでご飯が敬遠され、自給率の高い米の消費が低迷していることから、「昨年度の食料自給率は、37%(カロリーベース)にとどまりました。

今月は、古来から日本人の食を支え、大地が育んでくれる「絶品のお米」の生産現場に密着し、おいしい食べ方をご紹介します。

四季折々に表情が移ろう 大坪おおはがにし和西の棚田
空から望む やすらぎの風景が
あなたを包み込む

岡山県久米郡美咲町
日本の棚田百選

おお は が にし
大坪和西の棚田

あちらこちらに棚田が点在する岡山県美咲町。そのうち大坪和西地区では、40ha、約800枚の田んぼが、360度ぐりとすりばち状に広がります。1枚が5a前後の水田が多く、場所によっては、70～80段の水田が連なります。

風光明媚な景観は、1999年に農林水産省が選定する「日本の棚田百選」にも認定。毎年多くのカメラマンや観光客が訪れますが、今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響で訪れる人も例年に比べ少なく、イベントも中止となりました。

同地区では現在約20戸の農家が、「コシヒカリ」「あきたこまち」をはじめ、「キヌヒカリ」「きぬむすめ」を栽培しています。8月下旬には棚田が黄金色の稲穂で染まり、刈り取りが始まります。

棚田を守る人と、自然の恵みによって、春夏秋冬、さまざまな顔で訪れる人を楽しませてくれます。

みやお ひろみ

※次頁では、同地区で棚田を守り続ける宮尾 廣実さんをご紹介します。

ドローン
撮影動画
公開中!!



撮影日：2020年5月21日

景観・日本の心「米」を守る



現場人



©ソラとサン

環境を守る さとうみまい 里海米とは

カルシウムや良質なタンパク質・天然のミネラルを豊富に含み、農畜産物の肥料・飼料として使われる「牡蠣がら」。その「牡蠣がら」で作った土壌改良材を田んぼにまくことで、収量増加や品質の向上、倒伏の軽減を図り、できあがった米が「里海米」です。県内では、真庭、津山、岡山東統括本部管内を中心に取り組みが盛んで、「きぬむすめ」「コシヒカリ」「朝日」などさまざまな品種に施用されています。

「牡蠣がら」には水質の浄化作用があり、海や河川の環境保全資材としても有効で、農地と里海・河川を守る循環型農業につながります。



自慢の「棚田」 次世代に残したい

農業大学校を卒業後、アメリカでの農業修行を経て就農した宮尾廣実さん(41)。津山統括本部青壮年部の副部長も務め、地域の農業をけん引する存在です。

5月上旬には、前日に降った雨水を湛えた2枚の田んぼで、「きぬむすめ」を植えました。

近年高齢化などで耕作をやめる人が増え、荒廃を心配する宮尾さん。「棚田は畝が長く作業が大変だが、次



棚田の田植えをする宮尾さん

**快挙！岡山県産「きぬむすめ」
米食味ランキング最高ランク
「特A」4年連続獲得！**

きぬむすめ

津山、真庭地区で栽培が盛ん。味、白さとツヤに優れ、その食味はコシヒカリと同等とも言われている。炊いた白米には光沢があり、冷めてもおいしく、やや濃い味付けの料理に合う。

世代に残していきたい自慢の景観」と話します。移住者による田植え体験・SNS(会員制交流サイト)を活用した情報発信で、棚田の知名度向上と維持に努めています。

みやお ひろみ
宮尾 廣実さん(41)

【美咲町】・コシヒカリ、きぬむすめ2.3ha
・葉タバコ・ブロッコリーを栽培

木村式自然栽培で 付加価値を高める

木村式自然栽培で水稻を栽培する、米田隆昌さん(47)。同栽培の提唱者・木村秋則さんの講演に魅了され、一念発起し11年前に就農。「肥料、農薬などを一切使わないことで、高い付加価値がつく。耕作放棄地解消にもつながると感じた」と振り返ります。

栽培の特徴は、育苗の床土・覆土に「くん炭」を混ぜること。通常の育苗土だけ

木村式自然栽培とは

農薬・肥料、除草剤を一切使わず、土壌中の微生物による窒素固定と循環を最優先し、乾土効果を利用しながら栽培する手法。県内100戸以上の農家が実践。契約栽培米としてJAの認証検査を経て、県内外100ヶ所近い取引先へ販売し、主食米以外にも酒や味噌などに加工・販売されている。

雄 町

雄町は、酒造好適米で、全国生産量の95%を岡山県が占める。県内の農家が、現在の岡山市中区雄町で発見した品種。大吟醸酒のほかに、近年では雄町特有のふくらみのある味わいを活かした柔らかな純米酒なども増えている。

を使うのに比べ、3分の1程度の軽さを実現。作業性向上に加え、根の張りがよく、健全な苗の生育に適しているといえます。

「自然と言いつつも環境づくりは欠かせない。稲が喜んでくれる環境を作り、観察をすることが大切」と米田さん。地元酒造会社担当者も「木村式栽培の雄町で酒を作ると、香り高くすっきりとした味わいになる。リピーターが多く、女性でも飲みやすいのが特徴」と話します。



苗の生育を確認する米田さん

よねだ たかまさ
米田 隆昌さん(47)

【倉敷市】・朝日、雄町80aを栽培

農地集積・多収穫米で 地域守り所得向上

那岐山の麓で多収穫米「とよめき」などを栽培する森淵誠さん(46)。

父から受け継いだ田んぼは、過疎化や高齢化による受託の拡大に伴い、40^{ルー}から26^{ルー}まで増えました。

収量向上のため、JAからのすすめで多収穫米の栽培を開始。主に、外食や中食で使われる業務用米で、一般的な米に比べて1俵あた



那岐山の麓から湧き出る天然水で育つため、食味も抜群

もりぶち まこと 森淵 誠さん(46)

奈義町

- ・とよめき、ミルクQueen 2.3ha
- ・黒大豆30a

とよめき

10aあたり800kg以上の極めて多収。倒れにくく、炊飯米の粘りが強すぎない特徴を活かした冷凍米飯など、加工用としての利用が進む。

農地中間管理事業を活用し、5年前に法人化した(株)石井農園。同町で盛んな「コシヒカリ」を作付け、主にふるさと納税の返礼品として出荷しています。

スマート農業を取り入れ 地域農業を維持

スマート農業とは

ロボットや情報通信技術(ICT)を活用して、農作業の省力化・軽労化、精密化、高品質生産などが期待される新しい農業の形。新規就農者の確保や栽培技術力の継承も期待できる。写真のようなGPS(全地球測位システム)機能付き田植機のほかにも、無人トラクター、収穫したデータを管理できるコンバイン、ドローンなどがある。



GPS。熟練の知識と技が必要な田植も、GPS機能で初心者でも簡単にまっすぐに植えることができる。

娘婿と一緒にGPS付田植機に苗を積み込む石井代表取締役(左)

コシヒカリ

人気、生産量ともに日本一。粘りが強い食感が特徴で、おいしいお米としてのバランスが整っている。米自体の味がしっかりしているので、味の濃いおかずが合う。

株式会社石井農園

吉備中央町

- ・コシヒカリ10ha
- ・ブドウ80a
- ・一寸ソラマメやタンポポ茶用の西洋タンポポを栽培

アキヒカリ

真庭市北部で栽培している早生品種の米。早期に収穫でき、収量が多いのが特徴。新酒の原料に重宝され、県内外の酒造メーカーに出荷。最近では中食での需要も増えており、大手カレーチェーン店でも使われている。

蒜山アキヒカリ生産振興協議会

真庭市(主に蒜山)・アキヒカリ78.1ha



1本ずつ手植えをする生産者とJA職員

原種を守るため 1本ずつ手植え

蒜山アキヒカリ生産振興協議会は、良質な種もみを確保するため、2014年に青森県の試験場から原種を譲り受けました。昨年度は、99人が78・1^{ヘク}で栽培。1等比率は9割近くとなり、冷涼な気候を生かして米を作っています。昨年度は新米5俵(300^キ)を県下で初めて、こども食堂など

に寄贈しました。5月下旬に生産者、JA職員が、1本ずつ手植え。この稲は9月中旬に刈り取り、来年度産のもみ種として保存します。

協議会長の清水義文さん(67)は「酒の需要の落ち込みが懸念されるが、中食の需要が増えているので安心して作付けできる。予定収量以上の収穫を目指す」と意気込みを話します。

鮭コーンおむすび

- ◆材料(すべて適量、お好みに合わせて)
- ・鮭フレーク(ほぐした塩鮭でもOK)
- ・缶詰のコーン(夏にかけては、旬を迎えるトウモロコシでおいしさアップ!)
- ・大葉
- ・マヨネーズ
- ・コショウ
- ◆作り方

すべての具材をご飯と混ぜて、握って完成。

蒜山高原で栽培するトウモロコシ「イエローダイヤモンド」を使うと、甘みが増して、さらにおいしさアップ!!
<7月下旬~8月中旬頃出荷>



大葉の香りがアクセント!!



だワン♪



漬け大根おむすび

めの千切りにして下
水分を絞ってしょう油
砂糖大さじ1~2、み
1/2で炒めて煮詰める。
(作りやすい分量)



チーズとちりめんじゃこおむすび

コマツナ15gは茹でて刻む。
スライスチーズ1枚は小さく
切る。ちりめんじゃこ10gも
一緒に混ぜ、ご飯を加えて
混ぜる。(2個分)

ニコ・ニコ おむすび大作戦

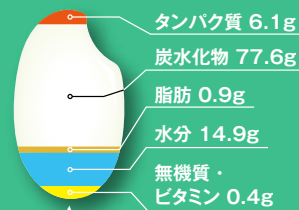
悶絶! 絶品おむすび

ニコ・ニコおむすび大作戦とは、
JA女性組織協議会が、米の消費拡大につなげようとしている取り組みです。みんなで2個のおむすびを作って、誰かに食べてもらうことで、米を消費するだけでなく、仲間を増やしたり、農業や地域を元気にする作戦です。
例えば、同協議会会員58万人で考えた場合…、
精米130号(おむすび2個)×58万人11250俵(約75t)の米が消費される計算になります。
さまざまな利点があるお米で悶絶必至の絶品おむすびを作ってみました。さて、あなたの好きなおむすびは?

JA岡山厚生連管理栄養士に聞いた

お米・おむすびは健康にいいことづくめ

ほかの主食に比べて経済的で栄養価も高く、和・洋・中、どのおかずとも相性がいいので栄養のバランスを整えやすいのがお米の特徴です。エネルギーのもとになる糖質、質のいいタンパク質を含み、玄米や胚芽米などに変えると、体の調子を整えるビタミンや食物繊維も多くなります。



精白米100gあたりの栄養成分
[日本食品標準成分表2015年版]

主食を減らし過ぎると、代謝が下がり痩せにくい体になってしまうので、お米を主食に主菜、副菜をそろえ、食事と運動で美しく健康な体を目指しましょう。

〔ダイエットには冷えたご飯がポイント!〕

冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)という成分が多く含まれています。このでんぷんは消化されにくいのでエネルギーになりにくく、血糖値の上昇も緩やかになるためインスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなります。

また、食物繊維と似た性質を持ち、腸の排出力も高めてくれます。

ただし、食べ過ぎには注意しましょう。

定番!? いや! **ひと味違うんです!**



たくあん・味付けこんぶおむすび

◆材料(すべて適量、お好みに合わせて)

・たくあん ・味付けこんぶ

◆作り方

①たくあんを千切りにし、味付けこんぶと混ぜ合わせる。

②塩をつけたご飯の中心に(1)を入れて完成。

※(1)の具は、おむすびにしくなくても、ご飯が何杯でも進む、ご飯のお供!!

ササミのヤンニョムおむすび

◆材料(2個分)

・ササミ 1本 ・レタス 1枚
☆コチュジャン^{トウバンジャン}(豆板醤でも) 大さじ1
☆ケチャップ 大さじ1
☆砂糖 大さじ1
☆みりん 大さじ1

◆作り方

①ササミをゆでて、3等分にそぎ切りする。

②レタスをさっと茹でる。

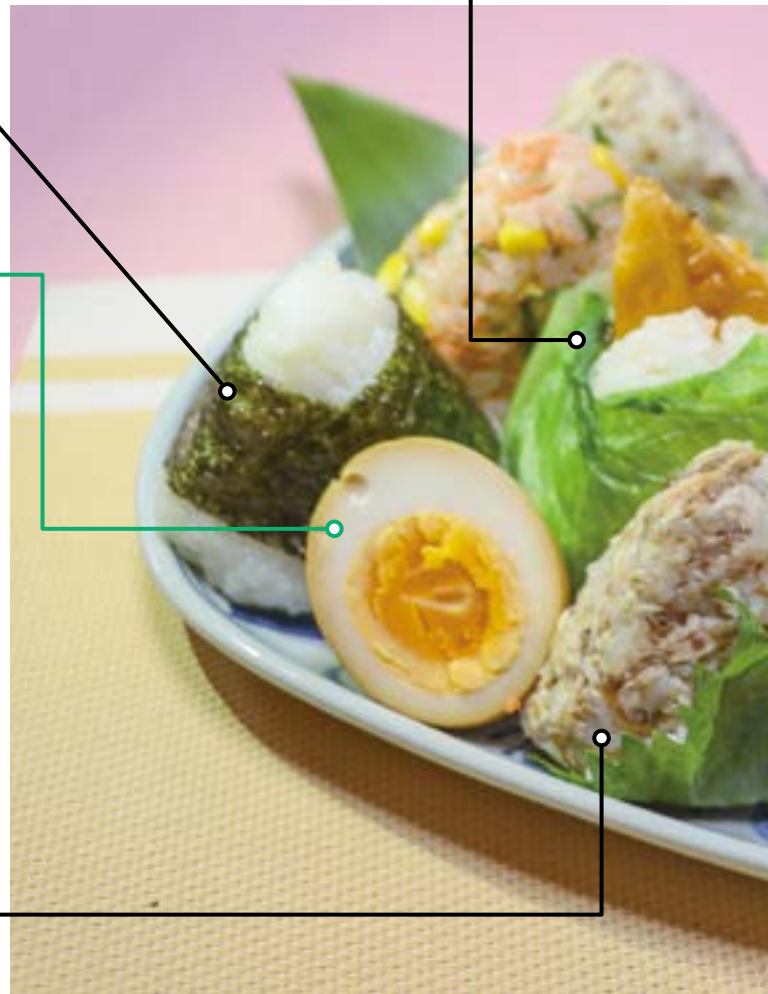
③☆で合わせ調味料を作る。

④(3)に(1)を加えて、絡めれば、ヤンニョムの完成。

⑤塩をつけておむすびをむすび、(4)のヤンニョムをおむすびの頂点に挿し、ゆでたレタスを巻いて完成!

**蒜山高原産レタスで
ぜひ試してね!**

蒜山高原産レタス
P17で紹介



※食塩量が気になる場合は、手につける塩と、中の具で調整を!!

番外編!

おむすびのお供に「煮卵」はいかが?

◆材料(すべて適量)

●たまご

●しょう油 ●めんつゆ ●だししょう油 ●砂糖 ●みりん ●ごま油

◆作り方

①ゆでたまごを作る。

②たまご以外の調味料を合わせ、ゆでたまごを一晩つけて完成!

ブリのアラおむすび

◆材料(すべて適量、お好みに合わせて)

・ブリのアラを炊いたものをほぐしたもの

・大葉

◆作り方

①ブリのアラを家庭の味付けで炊いたものをほぐす。

②(1)の具をご飯に混ぜて握り、大葉を巻いて完成。

ブリのアラの旨みがあとを引く逸品!



ソラが教える!! 変わり種レシピ4品



おにぎらず

ラップの上に焼き海苔1枚か、おにぎらず用の海苔を広げてご飯をのせ、マヨネーズとケチャップ適量を塗り、チーズ、ハム、レタス、目玉焼きをのせる。具の上にもご飯をのせ、海苔で巻く。

(1個分)



肉みそおむすび

挽き肉(豚、合い挽きなど)40gを炒め、ショウガみじん切り小さじ1/2、砂糖小さじ1~2、酒大さじ1、みそ20g、みりん大さじ1、小口切りにしたネギ20gを加えて炒める。

(作りやすい量)



しょう油

大根は太茹でする。大さじ2、りん大さじ



晴ればれ通信

harebare
communication



草丈・花姿などを審査する荒木一郎部会長(右)と関係者

美人の形容「シャクヤク」 大輪の花が多くの人を魅了

「立てば芍薬座れば牡丹」と美人の形容として表されるシャクヤクの出荷が、今年も5月初旬、中国地方最大の産地・びほく統括本部管内で始まりました。5月末までに関西・岡山市場へ5万本を出荷し、手のひらサイズほどに咲く大輪の花が多くの人を魅了しました。

JA 晴れの国岡山びほく花木生産部会は5月中旬、高梁市でびほく地域芍薬共進会を開きました。「華燭の典」「ラテンドレス」を中心に28点10品種が集まり、審査の結果、最優秀賞に白系「ラテンドレス」を出品した平川北都宮農生産組合(高梁市備中町)を選びました。

共進会では、備北広域農業普及指導センターなど関係者ら10人が、花のバランス、草丈、病害虫などについて測定器などを使いながら、総合的に商品性も加味し審査。

今季は温暖な気候で推移し、桜の開花が例年より1週間程度早まったこともあり、出荷が前倒しになるのではと予測されました。しかし、その後の寒の戻りで、例年通

りの出荷時期に落ち着きました。

新型コロナウイルスの影響で需要が低迷している中、オンラインショップや直売所などでの販売も強化し、農家所得の維持に努めました。5月下旬には、PR活動の一環として親しみを持つてもらおうと、高梁市内の小学校15校にシャクヤクを贈りました。同部会の荒木一郎部会長は「多くの人に魅力を知ってもらい、一輪でも多く家庭で愛でてほしい」と話しました。

部会員45人が2.4ヘクタールで栽培し、年間約5万本を出荷しています。



早生品種「華燭の典」





大きさを確認するJA全農おかやま職員(左)と生産者

県内有数の出荷量を誇る岡山東統括本部で5月上旬、スナックエンドウの出荷が本格化しました。4月下旬、山陽共同選果場で目揃え会を開き、JA全農おかやま職員が実際にスナックエンドウを手に取りながら等級の基準を説明。生産者と関係者36人が、莢の大きさや厚みなどを確認しました。

6月上旬までに17tを出荷しました。

岡山東
農家生産の拡大

スナックエンドウ出番
厚み十分 色ツヤ鮮やか



アレキを収穫する浅野三門部会長

倉敷市船穂町と総社市で5月31日、「マスカット・オブ・アレキサンドリア」の出荷が始まりました。

今季は初期生育が不安定でしたが、成熟前に十分な日照時間が確保でき、高糖度で、香り高い上品さが感じられる仕上がりとなりました。船穂町ぶどう部会の浅野三門部会長は「色つき、食味とも上々で高品質に仕上がった。ぜひ食べてほしい」と話しました。

岡山西統括本部では、東京・大阪・広島・福岡などへ83tの出荷を見込んでいます。

岡山西
農家所得向上

果物の女王「アレキ」
9月まで全国の市場へ

新見
地域活性化

移動購買車が活躍
山間部の生活守る



組合員・地域住民の期待に応える移動購買車

新見統括本部Aコープあしん店は、組合員・地域住民の要望に応え、移動購買車を2台に増やしエリアを広げ、買い物支援を本格化させています。

2016年から商店がない山間部を中心に巡回を開始。新鮮な野菜や果物、魚、日用品など約300点を積み込み、週5日体制で指定場所に出向きます。

二摩一正常務(新見統括本部担当)は「地域の交流の場でもあり、高齢者の安否や地域の安全を確認する、見守りとしての役割も発揮したい」と話しました。



種芋を植える、「かつやまのいも生産組合」の
つなしまたかはる
網島孝晴組合長(66)

真庭
農家所得向上

特産「銀沫」
11月に販売開始
ぎんしぶき
植え付け

真庭市勝山地区を中心に栽培が盛んな「やまのいも銀沫」の植え付けが5月上旬、最盛となりました。全国でも産地がほとんどないツクネイモの一種で、約20年前から独自に改良を重ねて特産化してきました。粘りが強く、風味と甘みが豊かなこと、すりおろして時間が経っても変色しないことが特徴。昨シーズンは、出荷量、販売金額とも2018年産の1.5倍となる14t、1,800万円を記録しました。

今年も11月1日から販売を始める予定です。





自慢の味を、季節の香りとともにお届け

真庭
地域活性化

離れて暮らす家族に
故郷の味を
おもしろいやり事業

真庭市は新型コロナウイルス感染症の支援対策として、市外で離れて暮らす家族などに真庭の産品を送り、無理なく自宅で過ごしてもらおうと「真庭おもしろいやり事業」を立ち上げました。

JA直売所「きらめきの里」は、真庭市の要請で事業の参加を決定。地元産「きぬむすめ」「天神みそ」、地元茶園のほうじ茶の詰め合わせ限定30セットを用意し、発送しました。



収穫適期を確認する石井さん

びほく
農業生産の拡大

一寸ソラマメ出番
20tを関西・岡山市場へ

びほく統括本部管内で5月上旬、一寸ソラマメの出荷が始まりました。今季は暖冬の影響もあり、生育も順調に進み、昨年より10日間程度早く出荷。6月初旬に最盛期を迎えました。

今年初めて出荷する、(株)石井農園の石井美嘉さん(61)は、安定した出荷を願う一方で農作物への高温障害を懸念。収穫のかたわら、かん水作業にも気を配ります。

同管内では約2.5haで栽培し、昨年並み20tの出荷を見込んでいます。



早期加温した「ニューピオーネ」を確認するJA担当者

倉敷かさや
付加価値の向上

早くも「ニューピオーネ」
昨年より1週間ほど前進出荷

果物王国・岡山を代表する特産「ニューピオーネ」が今年もいよいよ出番を迎え、早くも初夏の味覚が店頭にお目見えしています。初出荷を迎えたのは、笠岡アグリセンター管内のハウスで昨年12月から加温したもの。今季は暖冬の影響もあり、順調に生育が進み、昨年より1週間ほど早い出荷となりました。

当JA全域で栽培する「ニューピオーネ」。今後、加温、無加温を経て、主力である露地栽培へと切り替わり、県内全域でリレー出荷が進みます。

同センターの担当者は「新型コロナウイルスの影響が多少出るのではないかと懸念される。農家所得向上のため販売力を強化していきたい」と気を引き締めました。



アスパラガス最盛期 10月までに110t見込む

アスパラガスの出荷が県内一の産地、勝英地域で最盛期を迎えました。美作市で10a栽培する西村大司さん(66)もピーク時には朝夕2回、1日20kgを収穫します。部会目標収量10aあたり1.6tを目指し、収穫に励みます。

昨年から津山地区と共同で選果し、市場に出荷。選果場を集約したことで、ロットの拡大やコストの削減につなげています。勝英・津山合わせて190人が19haで栽培。出荷は10月まで続き、110tを見込んでいます。



「今までで一番いい状態」と自信をみせる西村さん



ハウスキュウリ出荷 コロナに負けず500t



勝英統括本部との共同選果で有利販売につなげる

津山統括本部管内で5月20日、ハウスキュウリの出荷が本格化し、南部アグリセンター久米南選果場が稼働を始めました。曲がりや長さを自動で見分ける選別機を使い、等級ごとに仕分けして、大阪や岡山市市場へ出荷しました。

市場出荷の1割は給食用のため、新型コロナウイルスによる休校の影響で価格が低めに推移していましたが、県下の緊急事態宣言解除により、価格が戻ってきました。

ハウスキュウリは12月いっぱい、露地キュウリは10月中旬まで、津山・勝英合わせて500tの出荷を目指します。



針も糸も使わない フェルトバック 連島女性部が手芸教室

倉敷南支部連島地区女性部は5月15日、連島支店で手芸教室を開きました。部員15人が、針も糸も使わないフェルトバックに挑戦。用意するのは、大判のフェルト1枚とハサミのみ。フェルト生地を型どおりに切り、切った帯状の部分を結び、バックを作ります。結びの力加減や結び目によって、できあがり異なります。参加者は「簡単に孫たちとも作れる」と喜んでいました。



型に合わせて生地を切る女性部員



産地の新たな 担い手として期待 高梁市ニューピオーネスクール



摘穂を営農指導員から学ぶ受講者

高梁市は5月21日、同市川上町でニューピオーネスクールを開校しました。例年は10回の講座でしたが、新型コロナウイルスの影響で初回は中止となり、同日に開校。来年2月まで9回の講座で栽培技術などを学びます。

スクールは、びほく広域営農経済センター、備北広域農業普及指導センターが後援し、三位一体で基幹作物のブドウ、特に「ニューピオーネ」の産地維持・振興に力を入れます。定年帰農や新規就農など30~70代の男女19人が、花穂を整える摘穂と、誘引・ねん枝など実習を交えて学びました。



JA晴れの国岡山があなたの農業ライフを全力でサポート!!

作って食べて
農業を元気に!

家庭菜園

夏秋ナス 食べ方いろいろ

植えつけ時期

遅霜の心配がなく最低気温10℃以上、
最低地温15℃以上になった頃



低温に弱いので、
急いで植えず、あ
らかじめ黒色ポリマ
ルチをして地温を
高めてから植え付
けましょう。多肥を
好むので生育状況
を確認しながら入
念に追肥すること
が大切です。果実
によく日が当たる
ように枝を仕上げ
るのがコツです。

教えてくれるのは
この人!!

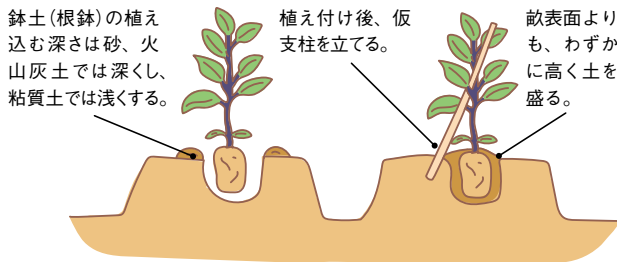
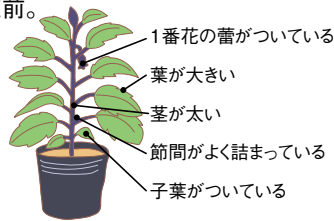


にしもと たくや
西本 拓也
びほく広域営農経済センター
総合指導課主任

② 植え付け

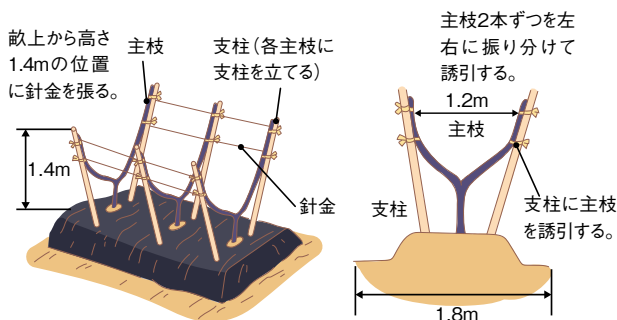
植え付け適期苗

- ・定植適期は1番花の開花直前。
- ・鉢土を壊さないように定植
1〜2時間前にたっぷり水
やりをする。
- ・定植時には殺虫剤の粒剤
を同時に施用する。



③ 支柱立て

主枝は、花の下の側枝をそれぞれ1本ずつ伸ばし、4本に仕立てる。これより下の側枝は早めに取り除く。主枝はお盆頃までに目線ぐらいの高さを目安に摘心する。

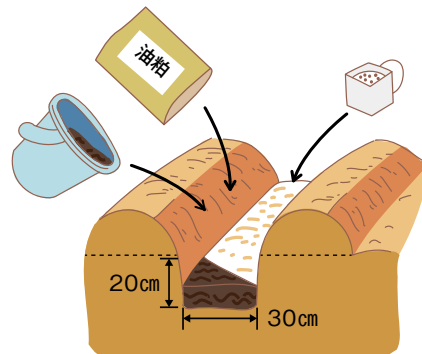


① 畑の準備

- ・排水や日当たりがいい。
- ・ナス科の作物を3〜4年栽培していない場所。
- ・排水良好でかん水の便利な場所。
- ・しっかり畝幅を確保し、根を張らせる。
- ・植え付けの1週間前に元肥を施して畝を作る。
- ・鶏糞は入れない。

ポイント!

植え付け7〜10日前に黒色マルチで覆い、十分に地温を確保しておく、定植後、苗の根の伸張がよくなる。

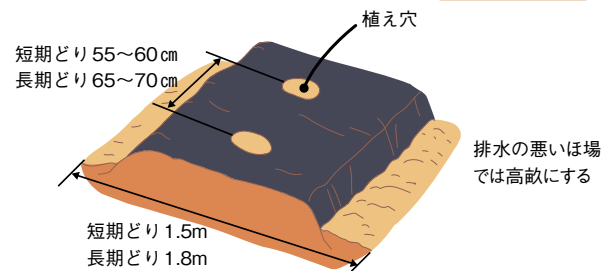


元肥え

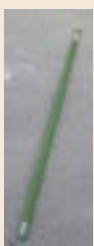
完熟堆肥
1株あたり
210〜
280g

油かす
1株あたり
120g

使うのはコレ!
①
野菜の肥料
1株あたり
30g



支柱



③ アディオン乳剤

アブラムシ類、カメムシ類、コナジラミ類、テントウムシダマシ類の防除に2000倍に希釈して使います。
※JAに相談して選び、必ず商品のラベルや説明書に従い、適正に使用してください。



害虫
防除剤

② 化成肥料14-14-14

高成分なので少量投入で経済的。作物に早く作用し、品質アップ、増収が期待できます。



追肥

① 新発売 JA晴れの国岡山
オリジナル野菜の肥料

窒素・リン酸・加里に加え、微量要素をバランスよく配合し、野菜の元肥え・追肥に幅広く使えます。



元肥

おすすめ資材

など生産資材の選び方や使い方、栽培方法など詳しくは各店舗にお問い合わせください。直売所の出荷者も募集しています!



チェック!

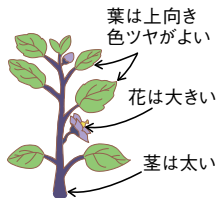


サンからのアドバイス

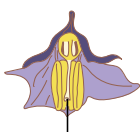
柱頭が上に出ているのが正常だよ!
草勢を判断する方法



柱頭(長い)



健全



柱頭(短い)

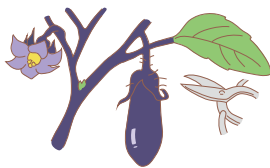


栄養不足

高温の収穫最盛期を終えて、なり疲れや乾燥など草勢の低下が心配される。栄養不足や日照不足、高温などで草勢が弱ったときは、柱頭が短い花が多くなって落花が増える。速効性の肥料を追肥する。

7 収穫

最初にできた実は、今後の生長のため、親指程度の大きさになったら早めに収穫する。草勢が衰えてきたら、思いきって早穫し、回復を図る。



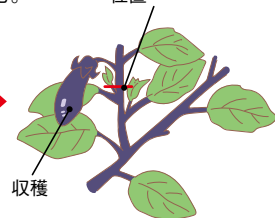
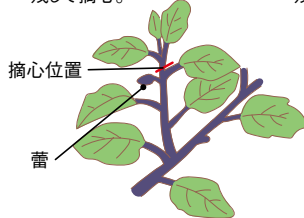
8 切り戻しせん定

収穫最盛期でもきっちりと一芽に切り戻し、次に大きくなる小さい芽に光を当てること。

蕾の上の葉を1枚残して摘心。

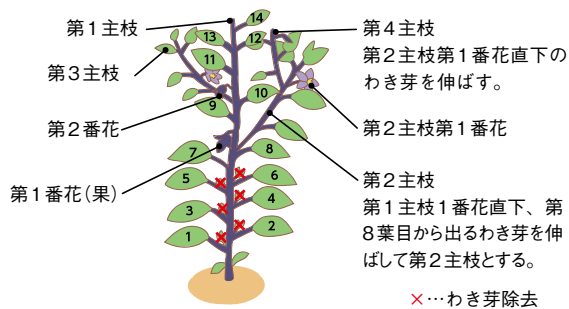
側枝の葉を1枚残して摘心。

切り戻しせん定の位置



4 整枝

4本から生える側枝は、第1花の上の葉を残して摘心する。主枝に近い第1葉のわき芽を残し、その先まで切戻しましょう。



×…わき芽除去

ポイント!
POINT

葉が混み合ってきたら、老葉は取り除き、風通しをよくし、果実に日がまんべんなく当たるようにする。ただし、一度に多くの葉を取り除くと根が傷み、草勢の低下・実の太りに影響する。葉を取り除く枚数は1回1株あたり2〜3枚程度にとどめ、こまめに行う。

5 害虫防除

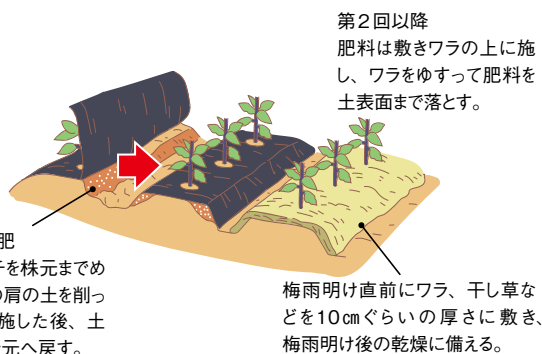
病害では、うどんこ病、すすかび病、灰色かび病、綿疫病、あわがれ青枯病、はんしん いちよう半身萎凋病、害虫ではアブラムシ類、コナジラミ類、サビダニ、ハダニ類、オオタバコガなどが発生する。発生初期に表裏に入念に薬剤を散布する。

6 追肥とかん水

第1回(1番果の収穫時期)

②「化成肥料14-14-14」/1株あたり30g

第2回以降(10〜14日おきに1回、草勢に応じて1回目と同量を施す)



第1回追肥
ポリマルチを株元までめくり、畝の肩の土を削って肥料を施した後、土とマルチを元へ戻す。

第2回以降
肥料は敷きワラの上に施し、ワラをゆすって肥料を土表面まで落とす。

梅雨明け直前にワラ、干し草などを10cmぐらいの厚さに敷き、梅雨明け後の乾燥に備える。

9月には地温の確保のため敷きワラは除去する。

しょうやおおなが
「庄屋大長」



長さが35〜40センチ程度になる大長。ツヤのある黒紫色で、果肉が特にやわらかで品質は極上。焼きナスにすると絶品。

ちくよう
「筑陽」



中長サイズで肉質がきめ細かく、煮炊きのほか漬物用にも最適。栽培後半までスタミナがあり作りやすい。

「千両2号」



最も定評のある長卵形品種。濃黒紫色でツヤがよく、果摘いがよい。果皮はやわらかく料理の幅が広い。

いつものいいけど…
おすすめ品種

ご相談・お買い求めはお近くの生産資材店舗まで! 地域によって取扱商品や栽培時期など異なる場合があります。 種苗・肥料・農薬



シャキッと！パリッと！ 主役にも脇役にも 徹する万能野菜

「蒜山高原産レタス」出荷カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

50℃洗いとは・・・

- ①レタスを適当な大きさにちぎる。
- ②大きめの鍋またはボウルに50℃のお湯をたっぷり作る。
- ③50℃のお湯に(1)のレタスをつけて、湯に手が入れるくらいまで冷ます。
- ④水を切り、タッパーなどに入れて冷蔵庫で保存。

レタスは結球する「玉レタス」と、巻かない「葉レタス」に大きく分けられます。日本列島の気温差や標高差を利用した作付けを行うことで、円滑に産地をリレーして出荷が行われています。岡山県内でも冬は南部、夏は蒜山で生産されています。

キャベツ同様アブラナ科とされていますが、実はゴボウと同じキク科の野菜です。切り口から牛乳のような白い汁が出れば新鮮な証。この成分「ラクチン」

今月の特産品

レタス

ピクリン」はポリフェノールの一種で、軽い沈静作用や睡眠促進効果があることで知られています。

手に持った時に柔らかく、重すぎないレタスが良品です。葉を手でちぎると繊維にそって破れるため、切り口の変色が少なくすすみます。しおれてきたら、ぜひ50度洗いをしてください。細胞の気孔が開いて色鮮やかにパリッとよみがえりますよ。

加熱すると量もたくさん摂取できるので、JA晴れの国岡山産レタスを主役料理として取り入れてください。

先日、蒜山レタスの取材に同行しました。最後の一枚まできれいに剥がれ、パリパリした食感がすばらしいレタスに感激しました。



蒜山の冷涼な気候が絶品レタスを生み出す



たくさん食べら
レタース!!

株式会社バイトマーク
代表、農林水産省認定「地産地消仕事人」
元RSKアナウンサー
野菜ソムリエ上級プロ
RadioMOMO「タ刊ラ
ジオレディオモモ」パーソナリティ(毎週水曜日
16:54～19:00)

野菜ソムリエ上級プロ
江草 聡美さん



地元農畜産物を
食べて生産者を応援じゃ!!



農業応援隊!

晴れびと

(株) 蒜山グリーンフィット
【就農18年目】

いりざわ やすあき

入澤 靖昭さん (42)

「食感と甘みが特徴の絶品レタスをぜひ味わってほしい」
と収穫に精を出す

あえて困難に挑戦

緊張とワクワクの夏レタス

西日本で唯一、夏場のレタスを栽培する、真庭市蒜山地区の(株)蒜山グリーンフィット代表の入澤靖昭さん(42)。レタス栽培は8年目を迎えます。

24歳で就農。大学を卒業後「気が付いたら畑にいた」と入澤さん。農業が盛んな同地区で手伝いをしていた子どもの頃は、農業が好きではなかったと言い、就農後に醍醐味に気づきました。

多くの農家が複合農業を営む蒜山地区。同社はレタスのほか、キャベツ、ミニトマト、スイートコーン、マイタケを栽培しています。

通常、気温が25度を超えると難しいレタス栽培。夏季の産地と気候が似ていることから、「誰も作っていないなら挑戦したい」と一念発起。難しいことにあえて挑戦することで、仕事として、自身のやりがいを引き出します。夏場、同地区にレタス畑が広がることは珍しく、地域の人から「畑がきれいだ」と声をかけてもらったことも、大きな心の支えになっています。

現在はリーフレタスやサニーレタスを合わせ、5^{ヘクタール}で栽培しています。8割が契約栽培で、JA全農おかやまのほか、貴重な地物野菜として、生協や大手ハンバーガーチェーンなどで取り扱われています。食感はシャキシャキでふわふわ。自身が経営する直売所「八束ふるさとふれあい特産館」でも販売し、固定客も付いてきました。

冷涼な同地区ですが、それでも夏場は気温が上がり、レタスの栽培には非常に難しい環境。耐暑性の強い気候に合わせた品種を選びながら、栽培を進めてきました。

今年の初出荷は6月1日。4月に入って寒い日が続く、1週間程度生育が遅れましたが、品質は良好で最高の滑り出しとなりました。収穫のとき、毎回必ず食べてみるという入澤さん。今年初めてのレタスを口に「この瞬間まで緊張するが、いいスタートをきれた。蒜山のレタスを食べる人、作る人を増やしていきたい」と語りました。出荷は10月いっぱいまで続きます。





糖度たっぷりのモモやブドウは今から旬!
品ぞろえも鮮度も抜群の直売所へ。

旬野菜のおいしい食べ方などの知識豊富なスタッフの皆さん。写真右から萩原さん、鷹取さん、藤原さん、早瀬さん

ヨラポ企画

ワクワクする農業と地域の未来を

JA晴れの国岡山
×
月刊タウン情報
おかやま

周辺の食&遊スポットも紹介!

直売所へ行こう!



vol.3/ 和気町

地元産の野菜や果物をはじめ、
食材が豊富にそろった『JA晴れの国岡山』の直売所。
そんな直売所の魅力を、
周辺の人気スポットとともに紹介します。

6月下旬頃からモモやブドウ(シャインマスカット、ニューピオーネほか)、夏秋ナスなどが店頭に並び始める



▲さんしょうの実など近隣で採れた山菜やハーブも並び



▲桃ジャムや桃ソースのほか、佐伯こんにゃくなど地元産の加工品も人気。米は手軽な5kg入りで並び、店内で精米が無料でできる

ひゃくさいいちは わけてん

百菜市場 和気店



和気郡和気町衣笠 874
☎0869-92-9800
🕒9:00~18:00
🚗なし
🅐70台

国道374号線沿いにあり、和気インターにも近いので、県内外から多くの人が訪れる直売所。広々と見渡せる店内には、地元産の新鮮な野菜や果物をはじめ、近隣から仕入れた肉や魚、漬物などの加工品も種類豊富にそろっている。この品ぞろえの多さが人気の理由だ。これからの季節は野菜も果物も最盛期を迎え、特に人気の高いモモやブドウは店舗からの発送も可能。選果場から直送されるモモは、糖度12度以上のもので、光センサーを使った糖度計で選んでいるので甘さも充分。毎年好評を博している、シーズン中は多くの人でにぎわう。また、和気そうめんや佐伯こんにゃく、モモの加工品などは一年を通して販売しており、地元のお土産や贈答用としてもおすすめです。





和気郡和気町益原 666-1
☎0869-92-9001 営9:00～21:00
※レストランは11:30～14:00/16:00
～20:30。プールは13:00～20:00(月
曜は～15:00) 休なし ※プールは水
曜休み 料12歳以上600円 ※プール
は高校生以上2時間500円 P150台



和気郡和気町福富 607-3
☎0869-92-4678



※紹介したスポットはいずれも営業・開園日や時間に変更が生じる場合があります。ご利用前に各スポットへお問合せください。



和気郡和気町南山方144-15
☎0869-93-1126(和気町産業振興課)
Ⓢ9:00~15:00(入園は14:30まで) ㊦不定
㊦6歳以上500円 ㊦100台



理事会だより

通常総代会提出議案などを協議

令和2年度第3回理事会を5月29日に開き、次の議案について審議し、承認しました。

第1号議案…通常総代会報告事項及び提出議案／第2号議案…第1回通常総代会の開催／第3号議案…不良債権処理対策委員会の設置／第4号議案…役員責任調査委員会の設置／第5号議案…マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与に関するリスク評価書の設定／第6号議案…個人情報保護統括管理者及び情報セキュリティ統括管理者の選任／第7号議案…子会社への役員派遣／第8号議案…子会社の令和元年度決算ならびに令和2年度事業計画の設定／第9号議案…出資口数の減口／第10号議案…呼称会長理事の取り扱い(本議案については取り下げをしました)

そのほか、令和2年4月末事業実績などについて報告し、閉会しました。

《重要》

振込をご利用の方へ

合併に伴う「金融機関コード・店舗コード」の変更

合併に伴う組合の名称変更に加え、お客さまの貯金口座の金融機関コード・店舗コードが変更となっています。

これにより、給与振込・その他振込口座を当組合にご指定いただいている方は、変更内容を勤務先・

振込依頼金融機関・振込依頼企業などにお申し出くださいますようお願いしています。口座番号の変更はありません。

今年7月3日(金)の振込分までは旧金融機関・店舗コードでも振込は可能です。詳しくは、ご利用店舗へお尋ねください。

合併後の金融機関名称	は 晴れの国岡山農業協同組合
合併後の金融機関コード	7837

お盆・お彼岸キャンペーン

8月7日までお墓の特別相談

7月1日(水)～8月7日(金)まで「お盆・お彼岸特別キャンペーン」と題し、墓石を特別価格で販売します。墓石の建立、墓じまい、墓地の雑草対策・リフレッシュ工事、お見積りなど、専門スタッフが奉仕します。期間中、ご成約の方には素敵な記念品をプレゼント。詳しい内容は、最寄りのJA支店・事業所にお問い合わせください。

7月1日からレジ袋が有料に

JAの直売所・店舗も

環境問題解決の第一歩として、全国一律で7月1日からレジ袋が有料化します。JAとしても、直売所・購買店舗でレジ袋を有料とします。ご理解とご協力のほど、よろしく願います。

年間最優秀記事賞に輝く

別所和実・特別通信員

株式会社日本農業新聞は今年度の年間最優秀記事賞に、広報担当を務める別所和実・特別通信員(35)を選び、表彰しました。記事は、昨年2月に総合社会面に掲載された中山間地の農業法人による農福連携の取り組み事例を紹介したもの。同賞は、全国の通信員から年度を通じて発信・掲載された記事で、特に優れた記事を書いた通信員を全国で1人表彰。県下で過去の受賞歴はなく、快挙となりました。

5月中旬には石我代表理事組合長から花束が贈呈され、別所特別通信員は「共存同栄の精神のもと、組合員・利用者とJAをつなげる広報活動で、JAファン獲得につなげていきたい」と意気込みを話しました。



花束を石我組合長から受け取る別所和実特別通信員

職員が高齢者保護に貢献

隅田真由職員、表彰を受ける

蒜山支店の隅田真由職員(25)が5月上旬、高齢者の保護に貢献したとして、真庭防犯連合会と真庭警察署から表彰を受けました。

雨が降る深夜に「道を教えてほしい」と自宅を訪ねてきた市内の80代女性。名前を聞いて傘を貸し見送りましたが、深夜で目的地がかなり遠かったため、気になり様子を派出所へ連絡、保護に至りました。

隅田さんは「窓口業務の経験が役に立った。この経験を今後にも生かしていきたい」と話しました。

JA共済の普及推進で

旧・JA岡山西が特別優績

昨年度のJA共済優績組合表彰に、旧・JA岡山西が特別優績表彰を受けました。ひとえに、組合員・利用者みなさまの共済事業へのご支援の賜物です。JAでは、「ひと・いえ・くるま」一体となった総合保障を提案し、みなさまに安心をお届けします。

受賞は次の通り。旧JA名で表彰
▼特別優績表彰 旧岡山西 ▼新契約優績表彰 総合優績の部 倉敷かさや ▼同表彰 自動車共済・自賠責共済の部 岡山東・びほく ▼普及活動優績表彰 阿新・勝英

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、訪問活動を行う上で、訪問許可の確認、マスク着用、機材の消毒を徹底するなど最大限の対策を講じています。

Market talk いちばなし



岡山県大阪事務所 主幹 衣笠 雄一



大阪でもハウスモモ 「はなよめ」セリへ

岡山県大阪事務所の衣笠です。今年度から、関西圏における農産物流通の情報収集や、県産農産物のPRなどを担当しています。

大阪市中央卸売市場は、野菜、果実、水産物などを取り扱う本場と東部市場、食肉類を取り扱う南港市場の3市場で構成されています。岡山県からは、ブドウ、モモ、トマト、千両ナス、アスパラガス、ハクサイ、黄ニラなどが出荷されています。4月28日から勝英地域のハウスモモ「はなよめ」の入荷がはじまり、5月中旬から県産ブドウ「ニューピオーネ」(晴王(シャインマスカット))「マスカット・オブ・アレキサンドリア」の出荷が始まりました。

新型コロナウイルスの一刻も早い事態の収束を願いつつ、みなさまが丹精込めて作った農産物の有利販売につながるよう、情報の収集・発信に努めていきますので、よろしくお願いします。



今年初入荷した勝英地域の「はなよめ」(4月28日撮影)

フレッシュ通信



職員の紹介を通じて、
JAの事業・地域の特徴をご紹介します。

びほく統括本部北房支店渉外課
みやた しゅうま
宮田 秀真



タブレット端末やパンフレットで商品を紹介する宮田さん

旧JAびほくに入組し、今年で7年目を迎えます。支店間の異動を経ながら、現在は北房支店(真庭市上水田)で渉外員として、組合員・利用者みなさまのライフスタイルに合わせた生活保障をご提案しています。

渉外員は第一線で、信用・共済にかかるJAの金融商品を組合員・利用者に提案する「JAの顔」ともいえる業務です。そのことを常に心に留め、お客さまとの出会いを大切に、「宮田くんをお願いしてよかった」と思ってもらえるJA職員を目指しています。

未来を拓く協同組合 SDGsとJA

監修=JCA(日本協同組合連携機構)



住み続けられるまちづくりを

現在、世界人口の半分の約35億人が都市で暮らし、これからも増え続けると予測されています。日本も都市部に人口が集中し、一方で農村部は人口減少や高齢化が進んでいます。国連が掲げるSDGs(エスディーゼズ、持続可能な開発目標)では「住み続けられるまちづくりを」を目標の一つに掲げています。

地域に住み続けるためには金融機関、食料品店舗、ガソリンスタンドなど社会的なインフラが欠かせません。JAは移動金融店舗車を巡回したり、食料品の移動購買車を運行するとともに高齢者の見守り活動をしたりしています。また、JAや生協等の協同組合間で連携し、暮らしの困りごとを支援する事例もあります。さらに、都市農業の営みにより都市部の農地が維持され、環境保全や災害発生時の防災機能の発揮等にもつながっています。自治体と包括協定を結ぶ事例も全国的に広がっており、住み続けられるまちづくりを後押ししています。



当JAの主な取り組み



西日本豪雨時のJA職員による炊き出し支援



(上) 西日本豪雨により被災したJA店舗の復旧作業
(左) 中山間地の生活インフラを支える移動購買事業



耕そう、大地と地域の未来。



みんなのひろば
MINNANO HIROBA

読者のみなさまからお寄せいただいたイラストやお便りを紹介させていただくコーナーです。

ゴボウが大好きです。さつそく連島こぼろのメニューをクッキングしてみました。おいしくできて思わず「うまっ」と笑いが出ました。

津山市・前原 知明さん
(編)早速試していただいてありがとうございます。「連島こぼろ」は、白くて灰汁が少ないので、調理をするのも灰汁抜きなどの手間が軽減されます。さまざまな料理に使ってみてくださいね。

家庭菜園でミニトマトを植えたばかりなので勉強になりました！連島こぼろは早速つくってみようと思います。今回の料理も楽しみにしています！

備前市・忠津 萌さん
仕事の休みのたび、主人と野菜作りをしています。畑の草が日ごとに大きくなるのは困りますが、自分たちが作った野菜で晩ご飯を作って食べるのが楽しみです。これからもレシピのコーナー期待しています。

総社市・森屋 知恵さん
(編)自分で作った野菜の味は格別です。栽培方法にも興味がありますよね。お二人以外にも、レシピに多くの反響が寄せられました。極力手に入りやすい食材や調味料で「簡単でおいしい！」

レシピ」をモットーに掲載していきますので、試してみてくださいね。

パズルを解いてびっくり。私の大好きなイチジクでした。私は今、3種類のイチジクを植えています。去年はとても甘かったのですが、スズメバチがいっぱい食べに来て私の食べるのが減ってしまいました。今年はどうやってハチを寄せ付けないようにしようか思案中です。

高梁市・ゲラコさん
(編)当JAでも笠岡アグリセンター管内で出荷が始まっています。出荷最盛期は7月下旬からになる見込みです。サラダやデザート、ジャムなどで旬をご賞味ください。

退職をして家庭菜園を始めました。ジャムを作ろうとイチゴを植えました。だれか畑に座って食べている!!お猿さんだ!ジャムが飛んでいきました。

井原市・河合 義廣さん
(編)鳥獣害、年々深刻さが増していますね。人間とのイタチごっこですが、上手に付き合っていく必要があるのかもしれません。

家庭菜園のミニトマト。まったく野菜づくりをしたことのない私でも1から丁寧にイラストを使って植え方を解説してくれているので「やってみよう!!」という気になさってくれるコーナーでとても気に入りました。

浅口市・石部 みどりさん
(編)ありがとうございます。家庭菜園

にも多くの反響を寄せていただいています。今月号からページを切り取って保存できるようにしました。ぜひ活用して、家庭菜園を楽しんでください。

主人と一緒に「JAICAAT」に行くのですが、簡単に作れるデザートの素などを置いている食品コーナーを見るのが楽しいです。実家の母がよく作ってくれたり、一人暮らしの時、宅配の荷物の中に入っていたりしたので懐かしくなります。

久米南町・嵯峨 美奈子さん
(編)JAには女性部愛用のエコープマーク品(例えば米油や、ほめられ酢などのほかに、直売所にも多彩な食材や加工品が目押します。新型コロナウィルスが落ち着いたら、お気に入りの食材や加工品を見つければ直売所にお越しください。

わが家から見える自慢の風景です。兵庫県境の日名倉山(別名「美作富士」1047m)が2枚の田んぼに映った「逆さ日名倉」です。



美作市・明石 和海さん
(編)このような素晴らしい風景が誌面を通じて、読者のみなさまにお伝えできるのも合併したメリットですね!

読者プレゼントコーナー

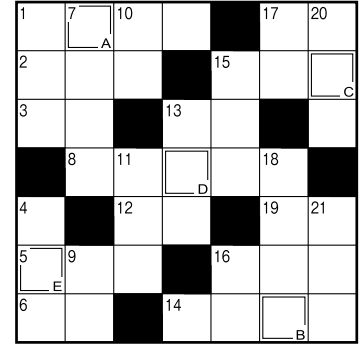
PRESENT

パズルに答えて、JA晴れの国岡山の特産品をGetしよう!



正解者の中から抽選で15人様にJA晴れの国岡山産「桃太郎トマト」と「イエローダイヤモンド」のセットが当たる!! ※別々に発送します。

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? (出題/ニコリ)



プレゼント商品はオンラインショップでも買うことができます!! Webサイトはコチラから ▶▶▶



ヨコのカギ

- 夏の夜明けにラッパ形の花を咲かせます
- 元素記号はU。『鉄腕アトム』ではアトムの妹の名前になっています
- 誕生日が来ると一つ取ります
- この全自動洗濯機のコース運転は、洗い→→→脱水と進みます
- 起業して巨万の——を得た
- カメが日当たりのいい場所に出ています
- 「有りの実」と呼ばれることもあります
- スチールやアルミに分けてリサイクル
- 北海道和種という馬の俗称
- 障子やふすまなどのこと
- エジプトの首都
- 自動車を数えるときに使う言葉
- 義を見てせざるは——無きなり

タテのカギ

- セーフではなくて
- 赤い顔をして郵便物をのみ込みます
- 漂白や殺菌に用いる白い粉
- タコやイカが吐きます
- 銃のこと。モデル——
- 土用の丑(うし)の日によく食べられます
- 冷やし中華に添える黄色い薬味
- 水稲が育つ場所
- 雨や日光を遮るために差します
- 眼鏡、——巻き
- 寺社を巡って集めている人もいます
- 畳表にも使われる植物
- 目からぼろりと落ちることも

匿名希望さん



黄色い藤

河本 信恵さん



色とりどりのカラコエ



岡山市東区 伊永 美久子さん



真庭市
奥山 萌衣さん



新見市
仲田 享子さん



高梁市
中日奈 庚子さん



井原市
西村 ルリ子さん



匿名希望さん



美作市
小林 宏子さん



津山市
小原 文恵さん



浅口市
平井 秀子さん

広報誌「晴ればれ」はみなさまからの
写真 イラスト お便り
のご応募を **大募集** しています!!
Eメールでの
応募もOK!!

新見美術館からの帰りに、あしん広場に寄りました。「焼肉千屋牛」で食べた千屋牛が柔らかくておいしかったです。
笠岡市・高田 和子さん
(編)お立ち寄りいただきありがとうございます。先月号の特集でお伝えしたように、県内には「千屋牛」「備中牛」「なぎビーフ」の三大ブランドなどおいしい畜産物があります。さまざまな食べ方で楽しんでみてくださいね!

真庭でクレマチスの栽培をされていることを初めて知りました。生産者さん頑張っているのですね。私も大好きな花です。いつまでも続けてください。
鏡野町・友保 静香さん
(編)合併して広域になったことで、新たな発見・学びがあります。私たち取材班も生産者の方の頑張りに元気をいただいています。多彩な農畜産物や生産現場をお伝えしていきますので、楽しみに!

あとがき

津山地区を担当しています。田植えも終わり一息ついておられるのではないのでしょうか? みなさまに楽しんでいただける誌面作りに努めます。組合員の方々の活躍や地元の農畜産物、JA事業、イベント情報などを紹介させていただきます。どうぞよろしくお願ひします。
新型コロナウイルスの感染を予防するために、マスクの着用、石けんによる手洗いやアルコール消毒など、健康管理に十分気を付けましょう。
(村瀬)

応募方法

ハガキ、または応募先メールアドレスへ必要事項をご記入いただき、ご応募ください。

〒713-8113
倉敷市玉島八島 1510-1
JA晴れの国岡山
総務企画課
「晴ればれ」プレゼント係

- 郵便番号・住所
- 氏名
- 電話番号
- 年齢・性別
- パズルの答え
- よかったコーナー(複数回答可)
- その他ご意見・ご感想

または 応募先メールアドレス
hareoka_kouhou@hr.oy-ja.or.jp

応募締切：2020年7月6日(月) 消印有効

ア	シ	サ	イ	シ	バ
サ	カ	イ	カ	ロ	ス
メ	カ	ナ	タ	ク	
シ	コ	ナ	ミ	マ	イ
イ	リ	グ	チ	ザ	
ツ	ブ	ア	ン	ツ	カ
ユ	ミ	マ	ツ	チ	ヤ

クロスワードパズル
先月号の答え
「イチジク」
応募総数
1,098件

※誌面の都合上、すべて掲載できない場合がございますがご了承ください。
※みなさまからいただいた個人情報は、投稿コーナーへの掲載やクイズ当選者発送の目的以外では使用いたしません。
※投稿写真は、人物など被写体に関する肖像権などに触れる可能性のないものに限りします。
※記載氏名につきましては、ペンネームをご希望の方は、ご自身のペンネームを必ず明記してください。
※投稿いただいた作品は返却いたしません。
※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※Eメールでの応募の場合もハガキ同様、必要事項を記載の上、件名に「晴ればれプレゼント応募」と入力し、送信してください。



ワクワクする農業と地域の未来を
JA晴れの国岡山

×
オセラ
コラボ企画



和風 ロールレタス 柚子胡椒添え



〈材料〉…4人(4個)分

- ・レタスの葉…8枚
- ・鶏ひき肉…300g
- ・タマネギ…1/2個(100g)
- ・ニンジン…1/4本(50g)
- ・干しいたけ…10g
※1カップの水で戻しておく
- ・卵…1個
- ・ごはん…100g
- ・かたくり粉…大さじ1
※大さじ2の水で溶いておく
- ・柚子コショウ…適量
- (A)
- ・酒…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・おろしショウガ…小さじ1
- (B)
- ・水(または出汁)…適量
※干しいたけの戻し汁と合わせて3カップ程度
- ・醤油…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・塩…小さじ1/3

- ① レタスの葉は、耐熱ボウルに入れてふわりとラップをし、600wの電子レンジで約5分加熱してしんなりとさせる(ボウルにたまったレタスの水分は煮汁に利用)。
- ② タマネギと水で戻した干しシイタケ(戻し汁は煮汁に利用)、ニンジンのみじん切りにする。
- ③ ボウルに(A)の調味料と鶏ひき肉を入れてよく練り混ぜてから、②と卵、ごはんを入れて練り混ぜ、4等分にして丸める。
- ④ ①のレタスで③を包み、さらにもう1枚のレタスで包んで丸く形を整える。
- ⑤ 直径20cm程度の深めのフライパン(または鍋)に④を並べ、(B)と①で出たレタスの水分を入れて強めの中火で熱する。
- ⑥ 沸騰したら弱めの中火にし、ふたをして約10分加熱して火を通す。
- ⑦ 火を止めて器にロールレタスを取り出し、残った煮汁に水溶き片栗粉を加える。再び中火にしてヘラでよく混ぜながらあんを作り、ロールレタスの上にかけて柚子コショウを添える。



亀山泰子さん

12年間高等学校の家庭科の非常勤講師として勤務したのち料理家に。倉敷市在住。著書に「ホットプレート黄金レシピ」ほか多数あり。<http://kam-eyogohan.blog.jp/>

夏の煮物は「時短」がポイント。軽く煮るだけでできる「和風ロールレタス」を紹介します。しかもレンジ加熱で、火を使う時間はできるだけ短くしました。レタスの水分や干しシイタケの戻し汁も出汁代わりにして無駄なく使います。さらに、鶏ひき肉にはパン粉の代わりにご飯を混ぜることで、もちもちとした食感に仕上げました。大きめに作って、食べやすくカットしてお箸でどうぞ。優しい味わいの和風ロールレタスには、柚子こしょうがよく合います。さわやかな香りと辛みが加わって、夏の食欲増進にもひと役買ってくれそうです。

ホームページ
随時更新中!!



晴ればれ
hare bare

Vol.03 2020年 7月号

発行 晴れの国岡山農業協同組合 〒713-8113 倉敷市玉島八島1510番地1
編集 総務企画課 TEL.086-476-8092 <https://www.ja-hareoka.or.jp/>
発行日 2020年6月20日発行(毎月20日発行)

JAグループ

耕そう、大地と地域の未来。

