

営農ウィークリーNEWS

JA京都中央管内の農産物を使った お手軽カンタンレシピに挑戦!! Vol.1



JA京都中央管内では季節によって様々な農産物が栽培されています。今回はJA全中のHPに掲載されているお手軽レシピを使って、管内で採れた旬の野菜を実際に調理してみました！簡単・時短で完成しますので、皆さんもぜひお試しください！



今回の
テーマ

オクラ

これからの季節に旬を迎えるネバネバ、シャキシャキとした食感がおいしい「オクラ」。血液中のコレステロール値や血糖値を下げる働きをするペクチン、胃や腸の粘膜を健康に保つ働きをするムチンなどの栄養も豊富で、夏バテ防止や免疫カアップにも効果が期待できる食材です。

❀ オクラキムチ納豆 ❀

❀ 梅オクラとおかかのおにぎり ❀

材料（2人分）

オクラ(大山崎産)——1パック
納豆——2パック
白菜キムチ——60g
ごま油——小さじ1
しょうゆ——小さじ1
ごま——小さじ1
塩(下茹で用)——小さじ1/3



材料（1人分）

ごはん——100g
オクラ(大山崎産)——1本
梅干し——1個
かつおぶし——ひとつまみ
塩——少々



🕒 作り方

簡単！
10分料理！



1. オクラはガクのかたい部分をとって塩をふって板刷りをし、そのまま熱湯で2分ゆでてから冷水にとる。小口切りにする。
2. キムチは粗目のみじん切りにする。
3. 納豆をよく混ぜ、1と2とごま油としょうゆとごまを加えてよく混ぜ、器に盛る。

🕒 作り方

簡単！
10分料理！



1. オクラは色よく茹で額を落とし小口切りにする 梅干しは種をとって包丁で細かく叩く
2. ごはんに1とかつおぶしを入れて混ぜ合わせる ラップに包んで三角に握り、ラップを外し、塩を振る

— TAC information —

JA京都中央「京おくら」生育順調



JA 京都中央では、2020年度より、夏期における新規品目「京おくら」として、本格的に生産拡大に取り組みました。(生産者9名、栽培面積24a)
5月には播種・定植作業が行われ、生育が順調に進んでいます。
オクラは、近年機能性野菜としても注目を集め、需要の拡大が見込めます。
出荷は、6月下旬頃を予定しており、JA一丸となって有利販売に取り組みます。

京都府病害虫防除所より 防除所ニュースが発行されました！

防除所ニュース

発行 令和2年5月29日

令和2年 第2号

京都府病害虫防除所

★ 果樹カメムシ類(チャバネアオカメムシ等) 情報 ★

予察灯・フェロモントラップへの
誘殺が増えています。

モモ、ウメ、ナシ、カキ、カンキツ等
では今後の発生に注意してください。



チャバネ
アオカメムシ

ツヤアオ
カメムシ

クサギ
カメムシ

発生状況

- (1) 昨年12月に採取したチャバネアオカメムシの越冬量は、京都市及び南丹地域は平年並、丹後地域は平年比やや多い状況でした(表1)。
- (2) チャバネアオカメムシの予察灯(BL20W)における誘殺数は、京田辺市、亀岡市、京丹後市のいずれの地点も平年比多く(表2)、フェロモントラップでは、京田辺市は平年並で亀岡市は平年比やや多く、京丹後市は平年比多くなっています(表3)。
- (3) ツヤアオカメムシの予察灯(BL20W)における誘殺数は、京田辺市、亀岡市、京丹後市のいずれの地点も平年比多く(京丹後市は例年比)なっています(表4)。
- (4) クサギカメムシの予察灯(BL20W)における誘殺は、いずれの地点でも認めていません(平年並)。

表1 チャバネアオカメムシの越冬状況

採取：令和元年12月9、11日

地域	本年	平年値
京都市及び南丹地域	0.20	0.40
京丹後市	0.50	0.36

※平均生存個体数(頭/地点)

表3 チャバネアオカメムシの
フェロモントラップへの誘殺状況

場所	本年	平年値
京田辺市	1.0	1.3
亀岡市	66.0	23.1
京丹後市	13.0	4.2

※誘殺数：5月第1半旬～5月第5半旬の合計値

表2 チャバネアオカメムシの
予察灯(BL20W)への誘殺状況

場所	本年	平年値
京田辺市	33	4.8
亀岡市	51	1.7
京丹後市	28	10.0

※誘殺数：5月第1半旬～5月第5半旬の合計値
BL20W：ブラックライト20Wへの飛来数

表4 ツヤアオカメムシの
予察灯(BL20W)への誘殺状況

場所	本年	平年(例年)値
京田辺市	13	2.1
亀岡市	2	0.2
京丹後市	4	(0.1)

※誘殺数：5月第1半旬～5月第5半旬の合計値

防除上の注意事項

- (1) ナシ、モモなどの有袋栽培では幼果の被害を防ぐために、早めに袋掛けを行いましょう。
- (2) 特に、山林等の隣接園では注意が必要です。カメムシ類は局地的に発生し被害をもたらすこともあるので、園内外の成虫発生状況をこまめに観察し、発生を認めたら早めに防除してください。
- (3) カメムシ類は、夜温が高く風の弱い日の日没頃に多く飛来するので、そのような日の夕方に薬剤散布を行うと効果的です。
- (4) 合成ピレスロイド剤の連用は、ハダニ類やカイガラムシ類が多発する恐れがあるので避けてください。
- (5) 防除薬剤を使用する際は、使用基準を厳守してください。