



ふれあい

3

March 2024

No.161



質実剛健——
自然の農業を愛し、真摯に
しっかり取り組んでゆく。

公式 LINE

検索 ID @ja_kyotochuou



<https://kyo-ja.com>

JA京都中央

検索





質実剛健——自然の農業を愛し、

真摯にしつかり取り組んでゆく。



黒川尚輝さんは、京都農業大学校を20歳で卒業されて、京田辺市にある農業法人にお勤めになり、更に農業のことを実践し学ばれました。実家が兼業農家でしたので、将来家を継ぐため、また農業に非常に興味があったので22歳で退職され、今は専業農家として農業に勤まられています。農地も沢山あるため、身体に負担が無いよう農業の効率化を常に考えていますと話されていました。



▲はたけ菜の収穫

—栽培面積、規模等を教えてください。
水稲150ア、畑50ア、ハウス1棟です。

—メインの農作物、栽培方法、病害虫対策などを教えてください。
京おくら、トマト、万願寺とうがらし、サニーレタス、ブロッコリーをメインに栽培しています。化学肥料農薬を適正に利用した慣行栽培をしています。



▲ブロッコリーの収穫

—農業で取り入れて楽になった方法や、ちょっとした小技はありますか。
おくら撤去等に使用するトラクターのフレールモアは取り入れて良かったです。

—農業でやり方を変えた事等はありませんか。
おくらの低木栽培等自分に分ったやり方を模索しているところです。

—よく使用している機械はありますか。
やっぱり、トラクターですね。

—趣味、ストレス発散方法を教えてください。
大好きなゴルフです。広いフェアウェイを歩いていると気持ちもスッキリし、農業の疲れも癒されます。

—今後、取り組みたいことはありますか。
全品目の作付面積を増やしていきたいです。





▲ サニーレタスと黒川夫妻



▲ はたけ菜の出荷作業



▲ トマト畑と黒川夫妻

「好きな言葉、信念、座右の銘等はありませんか。」「質実剛健」です。自然の農業を愛し、飾り気がなく農業を力強くやっています。健康作り、体力勝負だと思いますが、実践していることはありますか。早寝早起きです。季節にもよりますが、夜は9時頃に就寝し、朝は4時頃に起きています。一日のスケジュール、習慣、毎日していることを教えてください。朝6時頃から収穫し、袋詰めをしています。昼からも続きをしています。夕方に出荷へ行きます。年齢(年代)の節目で農業に対しての考え方が変わったことはありますか。身体に負担をかけないよう、楽で効率の良い動きを探しながら作業しています。

「好きな言葉、信念、座右の銘等はありませんか。」「質実剛健」です。自然の農業を愛し、飾り気がなく農業を力強くやっています。健康作り、体力勝負だと思いますが、実践していることはありますか。早寝早起きです。季節にもよりますが、夜は9時頃に就寝し、朝は4時頃に起きています。一日のスケジュール、習慣、毎日していることを教えてください。朝6時頃から収穫し、袋詰めをしています。昼からも続きをしています。夕方に出荷へ行きます。年齢(年代)の節目で農業に対しての考え方が変わったことはありますか。身体に負担をかけないよう、楽で効率の良い動きを探しながら作業しています。

「好きな言葉、信念、座右の銘等はありませんか。」「質実剛健」です。自然の農業を愛し、飾り気がなく農業を力強くやっています。健康作り、体力勝負だと思いますが、実践していることはありますか。早寝早起きです。季節にもよりますが、夜は9時頃に就寝し、朝は4時頃に起きています。一日のスケジュール、習慣、毎日していることを教えてください。朝6時頃から収穫し、袋詰めをしています。昼からも続きをしています。夕方に出荷へ行きます。年齢(年代)の節目で農業に対しての考え方が変わったことはありますか。身体に負担をかけないよう、楽で効率の良い動きを探しながら作業しています。

「好きな言葉、信念、座右の銘等はありませんか。」「質実剛健」です。自然の農業を愛し、飾り気がなく農業を力強くやっています。健康作り、体力勝負だと思いますが、実践していることはありますか。早寝早起きです。季節にもよりますが、夜は9時頃に就寝し、朝は4時頃に起きています。一日のスケジュール、習慣、毎日していることを教えてください。朝6時頃から収穫し、袋詰めをしています。昼からも続きをしています。夕方に出荷へ行きます。年齢(年代)の節目で農業に対しての考え方が変わったことはありますか。身体に負担をかけないよう、楽で効率の良い動きを探しながら作業しています。



羽東師支店管内
くろかわ なおき
黒川 尚輝さん(25)

「他の農家さんとの交流はどのようにされていますか。わからないこと、気になることがあればお互いの圃場に行ったり、京おく

「他の農家さんとの交流はどのようにされていますか。わからないこと、気になることがあればお互いの圃場に行ったり、京おく

「他の農家さんとの交流はどのようにされていますか。わからないこと、気になることがあればお互いの圃場に行ったり、京おく

「前号掲載の福井さんからの質問があります。「休日は何をしていますか。」大好きなゴルフに月2回程行っています。妻とも時々一緒にラウンドします。

「前号掲載の福井さんからの質問があります。「休日は何をしていますか。」大好きなゴルフに月2回程行っています。妻とも時々一緒にラウンドします。



▲ 収穫直後のサニーレタス

◆各支部

各支部で寄せ植え教室等多彩に開催

12月はクリスマスや新年に向けた準備のため、各支部では寄せ植え教室やフラワーアレンジメント教室が開催され、多くの部員の方が参加されました。参加された部員の方は「いろんなおしゃべりをしながら和気あいあいと話されていて、玄関を華やかに飾ろうと気持ち一段と入っておられました。」



岩倉支店



神足支店



海印寺支店



乙訓支店



大山崎支店



大原野支店



淀支店



羽束師支店



向島支店



洛南支店

2/6~7

◆女性部本部

女性部全体企画旅行を実施

J A京都中央女性部は全体企画旅行として令和6年2月6日〜7日に但馬・鳥取方面への1泊2日の親睦旅行を実施しました。6支部から17人の部員が参加され、和気あいあいとした宿泊旅行を楽しみ、部員同士の交流を深められました。

一日目は丹後ちりめん歴史館と出石の永楽館や辰鼓楼を見学したあと、世界最大級の木像三大佛の但馬大佛を拝観したあと湯村温泉のホテル「井つづや」で宿泊されました。夕食は海鮮料理に舌鼓みしながらカラオケで盛り上がり本部役員さんの指導のもとみんなで脳トレも実践しました。

宮本本部長は「今回参加された方は少なかつたですが、明日も思いっきり楽しみましょう。そして、これからも各支部で楽しい活動をどんどんしていきましょう」と夕食時に挨拶されました。

翌日はあいにく雨天の中でしたが、余部鉄橋空の駅や鳥取砂丘を観光したのち、パン作りで有名な大江の郷自然牧場でフレンチ料理を召し上がり、帰路につきました。参加された方からは「夕食も朝食も昼食もとても美味しいお料理だった。もう満腹です。とても楽しかった。次回も参加します」と感想を話されていました。



▲ ホテルの夕食会場で



▲ 近畿最古の芝居小屋「永楽館」で記念写真



▲ 余部鉄橋空の駅にて



▲ 夕食時に脳トレを実践



▲ 意見交換会の様子



▲ 参加者の集合写真

J A京都中央女性部は令和6年1月16日、各支部長8名とJA役員との意見交換会を京都市内のホテルで開催しました。JAからは田村組合長と長谷川専務が出席されました。宮本女性部本部長の「部員の高齢化が進んでいます。知恵を出し合い部員の加入取り組みをしていきましょう」と開会あいさつがあり、田村組合長のあいさつもいただいたあと、和やかな雰囲気の中で活発な意見交換をしました。

支部長からは家の光大会の開催方法や女性部活動の情報発信等の意見や提案があり、各支部長同士の情報交換も行われました。

1/16

◆女性部本部

女性部本部役員とJA役員との意見交換会を開催

スマホ相談会を開催



JA京都中央信用部は劇的に進むデジタル化への対応に取り組む中、「JAスマホ相談会」を開催しました。組合員や利用者の利便性の向上を図るとともにJAサービスの利用をお勧めしています。

全支店を会場として1月30日を皮切りに2月6日まで13会場で開催し計33名の方が来られ、スマホの操作方法やインターネットバンク、JAバンクアプリ、JAのイン스타그램等の操作説明を受けられました。参加された方は「色々な機能を教えていただいた。忘れないうちに早速家でもやってみます」と話されていました。



▲ 操作説明の様子



向日支店
西側駐車場が
完成しました!!

JA京都中央がInstagramをはじめました!



／ FOLLOW ME ! ／
Instagram

JA京都中央 公式Instagramを
フォローしよう!

Instagramのアプリを
スマホへダウンロードする



@ja_kyotochuuで検索
するかQRコードを読み込む



アカウントをフォローする



JA京都中央公式
Instagramでは、
楽しいイベントや
キャンペーン情報を
随時 お知らせしています♡

京都光華女子大学との 事業連携イベント

営農だより



2月12日、経済部営農販売課は、京都光華女子大学のこども食堂イベントへ管内農産物の規格外野菜を提供しました。

同大学では、「ワクワクすることも食堂」をテーマに学部や学年を超えた学生・教員により、こどもたちがワクワクできる居場所づくりに取り組んでおられます。2023年8月に初の取組として同大学主催のこども食堂「おいでよ！こわかわくわく食堂」が開かれ、大人気のイベントとなっております。

2023年10月、地域連携事業活動の一環として、管内の農業生産現場に学生を案内し、生産現場での食品ロス削減などの課題解決にむけた取組も行なわれました。

今回は、栄養や社会福祉について学ぶ学生たちの「ワクワクすることも食堂」第2回目として開催。食品ロス削減と野菜の魅力を学んでもらうイベントで規格外野菜を食材に使用したメニューの試食と規格外野菜をスタンプに利用したノボリやスタンプラリーなど楽し



▲企画リーダーの健康科学部健康栄養学科管理栄養士専攻2年生の山口晴香さん

く野菜を学ぶイベントが企画されました。当日は、52人の同大学近隣の親子が参加。楽しい時間を過ごし、旬の野菜を楽しく学んでもられました。



▲規格外野菜でスタンプを楽しむ参加者の皆さん

長岡京花菜部会生産出荷コンクール



2月6日、JA京都中央長岡京花菜部会主催による花菜生産出荷コンクールが開かれました。同コンクールは、部会員の栽培技術と品質の向上を図ることを目的として、毎年出荷最盛期となる2月に開かれています。当日は、各地区から選抜された5圃場を部会の役員、行政、市場、JA関係者ら9人が巡回し、審査が行われました。

今年は、播種以降、降雨量が少ないなど品質への影響が心配されていましたが、出品された圃場は、栽培管理が行き届き長年培った技術の高さが見受けられました。

生産出荷コンクールは、圃場審査結果と今季出荷量、秀品率などを総合的に評価し、特別賞が決定されます。

来る、2024年7月に開かれる同部会の通常総会で表彰式が行われます。

圃場審査における上位入賞者は次のとおり

- ▽1位 石田正さん
- ▽2位 能勢裕宜さん
- ▽3位 高橋寿次さん

おめでとうございます

第2回 京おくら生産者技術交流大会



▲挨拶される田村組合長

1月16日、第2回京おくら生産者技術交流大会を本店で開催しました。京おくらの産地化を目指し、2019年から栽培を開始。2023年は、13.4トの出荷を終えました。大会では、今後の生産拡大を目指すとともに栽培技術の向上と生産者相互の交流を図ることを目的に行われ、京おくら生産者のほか、

田村義明代表理事組合長、市場関係者、行政機関、JA職員ら41人が参加。市場関係者や全農京都から流通状況の報告が行われたほか、基調



▲優秀な成績をおさめられた生産者の皆さん

講演では、事業連携を行っている株式会社ミツカン営業企画部営業企画2課のバルサック祐美子さんが「京おくら」と食酢によるPR活動の展開について講演されました。

また、京都市産業観光局農林振興室農林企画課の杉本知隆係長からは、各種の事業導入による新たな産地振興などの事業提案などが報告されました。

今後、2024年「京おくら」の更なる生産拡大を目指すこととしています。

大会内では、「京おくら」の生産振興や生産出荷に対し、優秀な業績をおさめられた生産者の方に対し、褒賞が交付されました。

受賞者は次のとおり（ ）は所属支店名

- ▽組合長賞 II 黒川尚輝さん・黒川杏海さん(羽東師)
- ▽部会長賞 II 家村昇さん・家村和徳さん(淀)
- ▽部会長賞 II 畑真奈己さん(淀)
- ▽部会長賞 II 小泉伸吾さん(大山崎)

おめでとうございます



▲生産者技術交流会の会場



▲講演される株式会社Mizkanのバルサック祐美子さん



▲ 京おくら生産者の皆さんと関係者

京おくらの生産振興

京おくら出荷部会はJ A京都中央初の広域部会として2020年に発足されました。
普及センターでは、生産・出荷技術の向上と新規生産者の加入等による部会活動の活性化を図るために、関係機関（J A京都中央、京都市）と連携した様々な取組を行っていますので、ご紹介します。

① 現地実証ほの設置による生産技術の向上

おくらは生態が解明されていない部分も多く、生産者の協力を得ながら現地に実証ほを設置し、栽培品種の検討や安定栽培に向けた地域独自の栽培方法の確立などを目指しています。

② 研修会や現地検討会の開催、技術情報の発信

6月下旬の出荷開始時期には「京おくら出荷目合わせ研修会」を、9月には栽培技術に関する現地検討会を開催し、普及センターから病害虫防除、灌水や追肥など今後の栽培管理について説明しています。また、部会員の方には「京おくら通信」を定期的に発行し、栽培管理ポイントをお知らせしています。

③ 新規生産者の加入促進や生産意欲向上を支援するための経営指標の作成

「京おくらはどれぐらい儲かるのか」

を見える化するため、栽培規模ごとの経営指標を作成しています。特に、新規加入者へ経営指標を提示することにより、具体的な経営のイメージを持つてもらい、生産意欲の向上や更なる面積拡大を支援しています。

④ 個別面積拡大を図るための農福連携の活用

経営調査から、選別や袋詰めなどの調製作業の労力的負担が大きいことが分かりました。

そこで、今後は調整作業の一部を福祉事業所に委託する「農福連携」を活用し、各農家の作業の効率化と面積拡大を図っていくことを提案しています。

（京都府京都乙訓農業改良普及センター寄稿）



京はたけ菜の試食会



▲京はたけ菜メニューの評価を行う参加者

1月30日、経済部営農販売課では、羽東師支店で、「京はたけ菜」の試食会を開きました。

旬を迎える「京はたけ菜」は、京の伝統野菜の復興や地域特産物の技術伝承などを目的に全農京都の提案により「畑菜」を「京はたけ菜」として、従来の出荷形態の束出荷から袋入りに切り替えて、2016年から生産販売を行っています。

「畑菜」は、伏見稲荷大社との所縁がある京野菜で、京都では古くから2月の初午の日に、油揚げと「畑菜」の辛子和えを食べると邪気払いができ、縁起が良いなど風習が残っており、1月下旬から2月上旬は、多くの需要があります。

試食会は、京都府農林水産部



流通・ブランド戦略課、京都乙訓農業改良普及センター、京都市南部振興センター、京のふるさと産品協会、中央会、全農京都、生産者、JAの職員ら16人が参加。生食から「辛子和え」などのほか、全農京都農畜産部園芸課の村上良子係長の考案した、「塩ふきこんぶ和え」、「ペーコンマヨネーズ炒め」レシピを基に試食会が行われました。

また、古くから伝承されてきた在来種と市販の品種などを青臭さ、甘さ、苦みなどの程度を食べ比べにより食味比較なども行われました。

今後、「京はたけ菜」の魅力を発信するため、アレンジレシピなども検討し、消費拡大を図ることとしています。

みのるダイニングへの食材提供

2月1日、経済部営農販売課では、京都駅前地下街のポルタにある「みのるダイニング」に期間限定メニューに使用する「花菜」と「京はたけ菜」の提供を始めました。

「みのるダイニング」京都ポルタ店は、全農京都府本部が運営する京都府内産各地の旬の食材をふんだんに使ったメニューを提供しているお店で、2022年8月から、現在の京都駅前地下街のポルタに「みのるダイニング」としてリニューアルオープンしています。

地元の消費者から観光客まで、新鮮な食材を味わえるお店として連日、人気を集めています。

また、同ポルタには「みのりカフェ」として、こだわりのドリンクやスイーツが楽しめるカフェも併設しています。

今回は、旬を迎えている「花菜」と「京はたけ菜」を使用した期間限定メニューを2月1日から29日まで「季節の膳」として、花菜の豚肉巻き梅肉あんかけ、京はたけ菜のごま和えが提供されました。



提供された季節の膳 ▶

2024年2月1日～29日 期間限定メニュー

季節の膳

お徳用汁、サラダ、おかわり自由

季節のおかずのみ 1,100円 (税込)

1,980円 (税込)

花菜の豚肉巻き梅肉あんかけ

JA京都中央 長岡京花菜部会

花菜

JA京都中央 長岡京花菜部会

産地 長岡京市

旬 1月～3月

特徴 花菜は、古くから伏見稲荷山付近で栽培されていた野菜。心形をした葉と、細長い花菜の穂が特徴。心形をした葉と、細長い花菜の穂が特徴。心形をした葉と、細長い花菜の穂が特徴。

調理法 湯でたく、煮る、蒸す、炒める、揚げ、汁のたれ、漬物、天ぷらなど、まるごと美味しくお召し上がりいただけます。

▲季節の膳メニューパンフレット

伏見稻荷大社初午大祭に 京はたけ菜を奉納



羽束師支店管内の南部みず菜部会では、2月12日の伏見稲荷大社初午大祭に合わせ「京はたけ菜」を伏見稲荷大社に奉納されました。
初午大祭は、和銅4年(711年)に稲荷大神が稲荷山に鎮座された日に催される祭礼で、京都では古くから2月の初午の日に、油揚げと畑菜の辛子和えを食べる風習があります。

羽束師地域は、京みず菜と京壬生菜の府内でも有数のブランド認証産地として知られ、古くから京みず菜と京壬生菜とともに畑菜を栽培されてきました。
2016年から、全農京都府本部の提案により畑菜の生産復興と農家所得増大を目指し、新たに「京はたけ菜」として栽培を始められました。
また同様に「京はたけ菜」を栽培しているJA京都やましる久御山町支店管内の久御山野菜出荷組合と全農京都府本部とが協力し、「京はたけ菜」が奉納されました。



▲ 奉納された「京はたけ菜」

特産品の冷凍食品発売 第4弾



▲ 花菜と京はたけ菜を食材に使用した冷凍食品

FUNDELY
株式会社ファンデリー

経済部管農販売課では、冷凍食品メーカーの株式会社ファンデリーとの事業連携によるコラボ商品の第4弾を開発。発売を2月29日に始めました。
今回は、特産物の「花菜」と「京はたけ菜」を食材に使用した冷凍食品(商品名:「ほろ苦い花菜が運ぶ京都の風 柚子香る鶏肉と京野菜の治部煮」)を、インターネットの公式サイト「旬をすぐに」<https://shunsugui.jp/>で販売しております。
株式会社ファンデリーは、栄養士による日本の宅配サービスや健康食品の通信販売など各種事業を展開しております。
同社が2020年に国産食材を100%使用し、旬の美味しさを提供する食事サービスの「旬をすぐに」で、2022年よりJAと事業連携を行っております。

突然の 自然災害

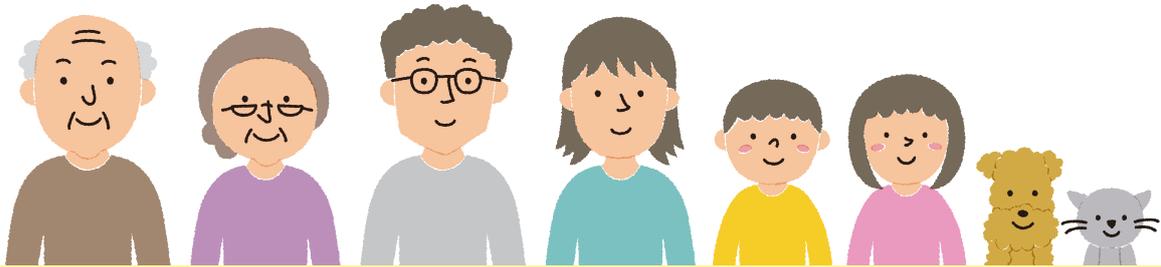


万が一のとき、安心できますか？

現在ご加入の保障内容をご確認ください！

地震・台風・竜巻・水災・雪災などの自然災害は、いつ、どこで発生するか予測することができません。何かあったときの備えは万全ですか？ JAにご相談ください！

相続相談支援サービス



家族は、仲が良いので…

財産が
多くないので…

多分揉め^もない
と思う…



でも、本当でしょうか？



あなたの大切な財産をご自身の意思で
誰かに何をどれくらい遺^{のこ}すのかを
決めることができます

「遺言信託」を活用することにより
様々な悩みを解決することができます



みどり姫

JA京都中央 はあなたに寄り添い

専門家と連携し、今なすべきことをご提案いたします。

ふれあいよろぎらいむ

— 人生に加えるちよつとしたお話 —

「遺留分」について



民法という法律に「法定相続分」というものが定められていることから、遺言書も「法定相続分」どおりに書かなければならないと勘違いされていることも多いかと思われま

す。しかし、遺言書は、「法定相続分」とは関係なく、また、相続人かどうかに関係なく、自分自身が財産を渡したい方に対して自分自身が考

える割合を自由に決めて書くことができます。ご存命中に、自分自身の財産を自分自身が渡したい方に対して自分自身が考える割合で贈与することができることと同じ

です。おりに分けていくこととなります。

その結果、故人が遺した遺言書や生前の贈与などの内容によって、相続人間の遺産の分け方が不平等になってしまふことがあります。

例えば、遺言書に「財産はすべて長男に相続させる」と書かれてあれば、その遺言書に従えば、その他の子供らなどの相続人は全く遺産をもらえなくなってしまうのです。

そこで、民法という法律は、そのような不平等を軽減するため、一定範囲の相続人に限って、最低限度の遺産取得割合である「遺留分」というものを定め、遺言書の内容にかかわらず、「遺留分」が欲しいことを主張すれば、遺言書の内容に反してでも「遺留分」相当額を取得できるという制度を設けている

のです。これを「遺留分侵害額請求」といいます。

この「遺留分侵害額請求」を行う「遺留分」(相当額)を取得することができる相続人は、①配偶者、②子供(孫などの直系卑属)、③親(祖父母などの直系尊属)だけに限られており、兄弟姉妹(やその子供の甥姪)には認められていません。

そして、「遺留分」(相当額)として取得できる金額は、「法定相続分」の半分までとされています。配偶者と子供が相続人の場合、法定相続分は「配偶者2分の1、子供2分の1」で、子供が複数いる場合は、2分の1を人数分で割ります。例えば、子供が2人姉妹の場合、姉の法定相続分は「4分の1」で、遺留分はその半分の「8分の1」となります。遺産が2000万円だった場合、250万円が姉の「遺留分」(相当額)として取得することができます。

このように、遺留分侵害額請求は、遺言書や生前の贈与などの内容によって、相続人間の遺産の分け方が不平等になってしまったと

きに、遺留分に相当する「お金を取り戻す権利」ですが、故人の遺志ともいうべき遺言書の内容を変えてしまうものですので、故人の遺志を尊重して、「遺留分侵害額請求」をするかどうかは強制ではなく、各相続人の任意の判断に委ねられています。

そして、いつまでも故人の遺志ともいうべき遺言書の内容を変えてしまえる状態を続けることはよろしくないことから、故人が死亡した事実と遺留分を侵害する遺言書や生前贈与があることを知ったら、そのときから1年以内に「遺留分侵害額請求」をしなければ、それ以降、「遺留分侵害額請求」をすることができなくなりますので、ご注意ください。



加古総合法律特許事務所

弁護士・弁理士・薬剤師

かこ たかはる
加古 尊温

スマイルキッズ

JA京都中央管内の素敵なお子さまをご紹介します。



おおい 萌維ちゃん 2歳

兄弟 颯真くん 5歳

俐空くん 3歳
(向島支店)

あきひさ
お父さん：晃尚さん
かな
お母さん：佳奈さん

元気にすくすく育ってね。

うちのペット

JA京都中央管内の可愛らしいペットをご紹介します。

ご主人は 中西 幸夫さん
(向島支店)

ペットの名前：クッキーちゃん
(メス 15歳)

行儀がよく賢い犬ですので、よく話も
できます。



フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

バナナ

希少な国産が人気！ 元気の活動のエネルギー源に

バナナのプロフィール

【分類】パシヨウ科パシヨウ属
 【原産地】東南アジア・マレー半島地方
 【おいしい時期(旬)】周年、国産は7~10月ごろ
 【主な栄養成分】糖質、カリウム、食物繊維、
 マグネシウム、ビタミンB群、フラクトオリゴ糖、
 セロトニンなど

解説 KAORU

選び方



全体的にふっくらと
ためのものは甘い！

皮にシュガー
スポットが出て
いると完熟！



全体的に黄色く
色づいている



完熟の目安「シュガースポット」

皮の表面に現れるそばかすのような茶褐色の斑点。完熟していると果肉が柔らかく濃厚な甘みに

黒ずみがある・軸周辺が真っ黒→果肉が傷んでいるかも……

バナナの子カラ

糖質

スポーツや活動時のエネルギー源に



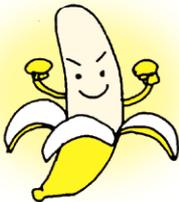
セロトニン

精神をリラックスさせる効果に期待



カリウム

むくみ改善、脳梗塞、心筋梗塞などの予防に



ビタミンB群

エネルギー代謝促進に



食物繊維・フラクトオリゴ糖

整腸作用、便秘改善に



マグネシウム

新陳代謝促進、骨や歯の強化、血圧調整に



保存方法

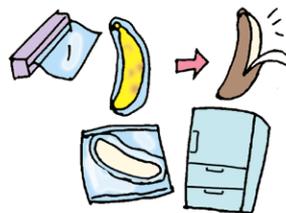
完熟前

常温保存で追熟

甘みが増し口当たりも滑らかに
夏場は直射日光を避け冷暗所へ



傷まないよう房の盛り上がった側を上にして置く



完熟

常温or冷蔵保存

日持ちしないので早めに食べ切り
1本ずつラップでぴったりと包み
冷蔵庫へ
冷蔵すると皮が黒く変色するが、
果肉は白いままでおいしゃキープ

食べ切れないときは 冷凍保存

皮をむき、ラップで包み保存用袋に入れて
冷凍庫へ
1ヵ月程度保存できる
半解凍の状態で食べたり、ジュース作り
などに



バナナのいろいろ



フイリエンバナナ

皮が厚く日持ちする。日本で流通しているバナナの約90%は「ジャイアント・キャベンディッシュ」系の品種



台湾バナナ

主な品種は「北蕉」「新北蕉」などの果肉はねっとりとして濃厚な甘さと香りが特徴



エクアドルバナナ

主な品種は「グラネイン」の深みのある甘さが特徴



モンキーバナナ

品種名「セニョリータ」のミニサイズで子どものおやつとしても人気の皮が薄く、果肉は柔らかく濃厚な甘み



レッドバナナ

品種名「モロード」の少し酸味がありさっぱりとした甘さ



国産に注目

島バナナ、三尺バナナ、アップルバナナなど
主に沖縄や奄美大島、鹿児島、宮崎などで栽培
輸入物よりねっとりとした食感でこくのある強い甘みが人気

あなたもチャレンジ！家庭菜園 小玉スイカ 甘みが強く手頃な大きさ

園芸研究家 ● 成松次郎

スイカはアフリカ南部カラハリ砂漠が原産のため、高温、強い光と乾燥でおいしいものが取れます。中間地では温床内で3、4月に種をまき、7、8月に収穫します。生育と病気に強い接ぎ木苗が市販されており、利用すると便利です。

【品種】 家庭菜園では重さ2、3kg程度の小玉スイカがおすすめです。赤肉球形では「姫甘泉（二丸種）」、「紅しずく（二タキイ種苗）」、「紅こだま（サカタのタネ）」など、赤肉楕円（だえん）形では「姫まくら（丸種）」、「マダーボール」（ヴィルモランみかど）などがあります。

【種まき】 温床マットなどで25〜30度に加温したトンネル内（図1）で培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた

頃には夜温15〜20度に下げます。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1㎡当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。次に、畝幅250cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1㎡当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥2kgを施します。この溝を中心に土を戻して幅90cm、高さ10cm程度のベッド（栽培床）を作り（図2）、黒マルチを張ります。

【植え付けと保温】 風のない暖かい日に、深植えにならないよう株間80〜90cmに植え付けます。植え付け後は保温と風よけのために、ビニールで30cm角の「あんどん」やドーム状のホットキャップをかぶせます（図

3）。あんどんの中が茎葉でいっぱいになったら取り外します。

【整枝・敷きわら・追肥】 本葉5、6枚で摘心し、強い子づる4本を伸ばします。つるが伸びていく場所にわらやつるが絡むシートを敷き、つるを片方に振り向けて重ならないように配置します（図4）。つるの長さが50cm程度と果実が卵大程度のと

き、1株当たり化成肥料50g程度をつる先に散布します。

【人工交配・摘果】 強い子づる3本に着果させるため、親づるから数えて15〜20節目の雌花全てに交配します。早朝（9時ごろまで）に雄花を切り取り、花粉を雌花の柱頭になすり付けます。このとき、交配した雌花の近くに交配日を記したラベルを付け、収穫適期の目印にします。果

実がこぶし大のときに変形果を摘果し、各つる1果（計3果）取りを原則とします。

【病害虫の防除】 茎葉が日中おれ、茎が割れるつる割れ病には、接ぎ木苗を使います。うどんこ病、アブラムシ、ハダニなどが発生したら登録農薬で防除します。

【収穫】 小玉スイカは開花後交配後35〜40日で熟してきます。収穫適期は、①巻きひげが枯れている ②果実の肩が張り光沢が出ている ③果実の尻の部分がへこみ、指で押すと弾力を感じる ④地面に付く果皮が濃黄色となるなどでも判断できます（図5）。

図1 加温育苗

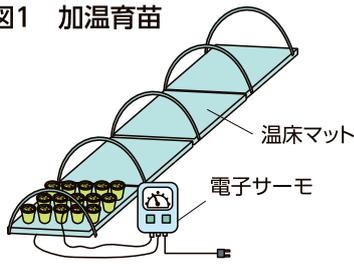


図2 畑の準備

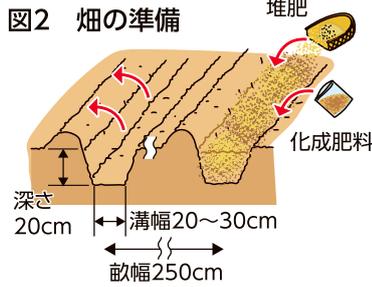


図3 植え付け

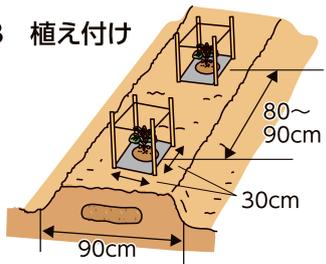


図4 整枝

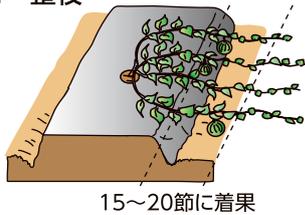
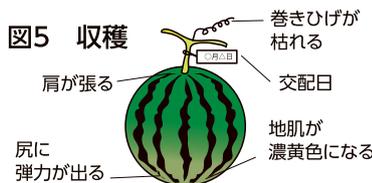


図5 収穫



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

家族みんなで

おいしく食べよう!

アサリの旨味を
存分に!

あさりの クラムチャウダーリゾット

おもてなしにもおすすめの本格リゾットを作りました。



材 料

2人分

あさり	200g
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
ベーコン	30g
にんにく	1片
米	1合(150g)
バター	15g
白ワイン	大さじ2
牛乳	150ml
粉チーズ	大さじ2
パセリ(みじん切り)	適量
湯	600ml
顆粒コンソメスープの素	小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。ベーコンは1cmの角切りにする。
- ② あさりは砂抜きしておく。
- ③ フライパンにあさりと白ワインを入れて蓋をし中火にかける。
- ④ あさりの口が開いたら一度取り出し、あさりと煮汁に分けておく。④と煮汁は混ぜておく。
- ⑤ 同じフライパンにバターを熱し、①を炒める。ある程度火が通れば、米を入れて米が半透明になるまで炒める。
- ⑥ ④で合わせた煮汁と⑤の1/4量を加えて、ゆっくりかき混ぜる。水分がなくなってきたら注ぎ足し、これを4回繰り返す。
- ⑦ 温めた牛乳を加えて水分が無くなるまでかき混ぜ、粉チーズを加えて混ぜる。
- ⑧ 器に盛り付けあさを上に乗せる。粉チーズ、粗挽き黒こしょう、パセリを散らす。



ふわっふわっ

イチゴのカップケーキ

メレンゲは、しっかりとツノが立つまで!

合わせて混ぜる時は、泡を消さない気持ちでざっくりと!

材 料

5個分

卵白	1個分	牛乳	10g	薄力粉	30g
砂糖	20g	太白胡麻油	10g	ホイップクリーム	適量
卵黄	1個分	蜂蜜	5g	イチゴ	適量

作り方

- ① ボウルに卵白(1個分)と砂糖(20g)を2回に分けて入れ、ツノが立つまでしっかり混ぜる。メレンゲが完成する。
- ② 別のボウルに、卵黄、太白胡麻油、豆乳、蜂蜜を入れ、少し白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ②へ①のメレンゲを少しすくい入れ、よく混ぜる。
- ④ ③を①へ全て入れ、ゴムベラ等でざっくり混ぜる。(泡が消えないような気持ちで)
- ⑤ ④へ、薄力粉(30g)をふるいながら入れ、粉っぽさがなくなるまで、ざっくり混ぜる。
- ⑥ ⑤を型に流し込み、空気を抜くために、底を軽く叩いておく。180度に予熱しておいたオーブンで12分。オープンから出して、10センチ程の高さから落とし、少し冷めてから型からはずす。
- ⑦ 完全に冷めた⑥を、ホイップクリームとイチゴで飾りつける。



J Aがインスタを始めたとの事、早速フォローしました。色々な所でマルシェをされているんですね。

〈神足支店管内〉
梶原 さゆりさん

アボカドは好きでよく食べていましたが、この度広報誌で色々学び、益々好きになり、今年はいろんな食べ方に挑戦します。

〈海印寺支店管内〉
ペンネーム
マーちゃんさん

主人の介護で最近手を取られる事が多い日々で今までのように買物が自由にできずレトルト食品が多く続いていました。友人がかぶら、大根、ねぎ等の野菜をくださり早速かぶらを煮てあげたら主人は「最近の食事で一番のごちそうだった」と大変喜んでいました。新鮮な野菜がどんなに尊いものかと改めて感じました。

〈向日支店管内〉 喜多 文子さん

「ふれあいよろずこらむ」をいつも楽しみに読ませて頂いています。

〈岩倉支店管内〉
ペンネーム
やまちゃんさん



ペンネーム ヤマモさん (海印寺支店管内)



松村 みよ子さん (大原野支店管内)



鈴岡 建夫さん (高雄支店管内)



吉田 正美さん (神足支店管内)



森本 一子さん (岩倉支店管内)

広報誌ふれあいでは 読者の皆さんからのお便りをお待ちしています。

記事の感想や、近況報告、おもしろ情報から絵はがきなど大歓迎です。
いただいたお便りは随時紹介させていただきます。
たくさんのお便りをお待ちいたしております。

1月号の解答
「ハツヒノデ」

1月号の
当選者

吉田 正美さん (神足支店管内)
山本 和子さん (神足支店管内)
ペンネーム
ステンさん (海印寺支店管内)
ペンネーム
ヤマモさん (海印寺支店管内)
ペンネーム
みかんさん (向日支店管内)

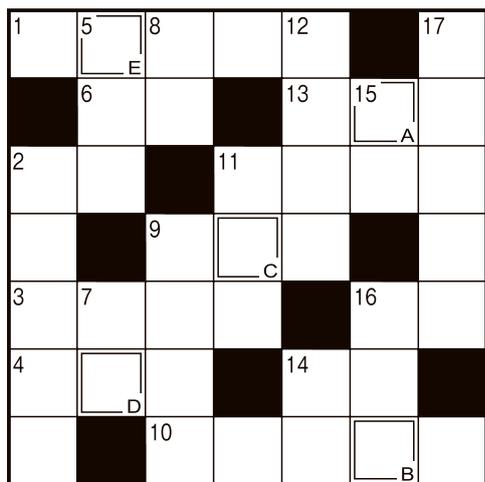
ペンネーム
テルテルリンさん (大原野支店管内)
ペンネーム
長靴をはいた豚さん (大原野支店管内)
樫木 みさ子さん (岩倉支店管内)
久保 ともえさん (岩倉支店管内)
ペンネーム
マッキーさん (岩倉支店管内)

複数の口座をお持ちのお客様へ

平素は当組合業務につきまして、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。
さて、近年ヤミ金融業者などによる違法な取り立てや、架空請求詐欺など、金融機関の預貯金口座を利用した悪質な事例が大きな社会問題になっています。
当組合では、このような犯罪に悪用される口座の開設を防止し、組合員・利用者様に安心してお取引いただくため、以下の事項について、お願いをしております。
組合員・利用者様には、ご不便、お手数をおかけいたしますが、何卒、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

現在、新規での複数普通貯金口座の開設はご遠慮いただいております。

すでに複数の普通貯金口座をお持ちのお客様で、現在長期に渡り利用されていない口座については、ひとつの口座へおまとめいただきますよう、お願い申し上げます。
何卒、主旨をご理解のうえ、ご協力いただきますようお願いいたします。
なお、すでにお持ちの口座の通帳や印鑑等を紛失されており、ご利用いただけない場合は、支店窓口または渉外担当者にお申し出ください。



出題 ニコロ

クロスワードパズル

Q 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？

- 17 ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子
- 16 寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- 15 ホルスタイン、ジャージーといえは
- 14 ものを記憶する器官
- 12 このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- 11 人や車が行き来する道のこと
- 9 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- 8 日本一高いものは3776mあります
- 7 舌で感じ取るもの
- 5 釣りで使う擬餌針のこと
- 2 歌のうまさを競うイベント

タテのカギ

応募締め切りは3月31日(日)消印有効です。

正解いただいた方の中から抽選で10名様に粗品を進呈いたします。当選者発表は5月号です。

617-0826
JA京都中央
京都府長岡京市開田4-14-8
総務企画部宛

あなたの住所
支店名
〒
（※お送り先は必ず「総務企画部」にしてください）

①クロスワードの答え
②感想・身近なニュース
③特に気になった記事
絵・イラストなど

一部ハガキを郵便コーナーで紹介することもございます
(裏面)

ヨコのカギ

- 1 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- 2 イエスの反対語
- 3 俳句や和歌で規定より音数が多いものこと
- 4 いいかげんなことはしません
- 6 海に潜って貝などを採ります
- 9 どこからか梅の花の——が漂ってきた
- 10 卒業生が校長から卒業——を授与された
- 11 捕手とバッテリーを組みます
- 13 原稿——、投票——
- 14 雨宿りのときに借ります
- 16 姫路や彦根、松本のものがある

表紙の紹介

【羽束師支店】

生産者 黒川尚輝さん(25)

特に京おくらに力を入れておられ、先日も「京おくら生産者技術交流大会(本誌7頁)」においてご夫婦で賞を受けられた黒川尚輝さんをご紹介します。詳しくはP2~3のチャレンジページをご覧ください。