

くろーばー

JA 北さつま
February.2016 No.71

特集 *special feature*

簡単！ 新鮮野菜で楽しむ春スイーツ



育てよう
明日を
JAグループ鹿児島



ふり 散歩道

宮之城伝統工芸センター (さつま町虎居)

「竹のまち」が実感できる施設です。館内にはたくさんの竹製品が並び、特産品販売所で購入することもできます。また、竹細工教室も定期的に開かれています。入館無料。営業時間は午前8時30分～午後5時まで。休館日は月曜日。

高値を付け幸先のいいスタートを切りました



平均77万円台の高値スタート



初せりには多くの購買者が詰め掛けました

J A北さつまの薩摩中央家畜市場で1月5、6日の2日間、鹿児島県内の先陣を切って子牛の初せり市が開かれました。1頭当たりの平均価格は、前年同月を13万7221円上回る77万2267円。前回（12月）より3463円高で、幸先の良いスタートを切りました。高値での取引に関係者に笑顔が見られました。

初せりには雌225頭、去勢288頭が上場され、うち502頭が売却されました。最高値は雌が133万4880円、去勢が118万1520円でした。

同市場は繁殖用素牛として人気の高い「安福久」や「百合茂」をはじめ

薩摩中央家畜市場子牛初せり

め、新しい種雄牛の産子も引き合いが強く、高値相場が続いています。

J A畜産部は「年末の価格が維持でき、最高のスタートを切れた。今後増頭に努めたい」と話しました。

会場には県選出国會議員や県會議員、さつま町、薩摩川内市、伊佐市の首長も駆け付け、初せりを祝いました。開会式で永福喜作J A組合長は「昨年はすばらしい価格で取引され、全国に名だたる市場に成長した。今後皆さんの力になれるよう頑張りたい」とあいさつしました。

子牛せり市成績表(税込み)

薩摩中央家畜市場 平成28年1月5日～6日

| | | | | | | | | |
|------|--------------|-----|-----------|---------|---------|------|-------|--------|
| 入場頭数 | 513頭 | | | | | | | |
| 売却頭数 | 502頭 | | | | | | | |
| 入場 | 売却 | 最高値 | 最低値 | 平均値 | 平均体重 | kg単価 | 前回比 | |
| 雌 | 225 | 214 | 1,334,880 | 312,120 | 729,257 | 273 | 2,667 | ▲8,462 |
| 雄 | | | | | | | | |
| 去 | 288 | 288 | 1,181,520 | 470,880 | 804,225 | 298 | 2,695 | 13,095 |
| 総平均値 | 772,267円 | | | | | | | |
| 前回比 | 3,463円 高値 | | | | | | | |
| 総売上高 | 387,677,880円 | | | | | | | |



県知事を 表敬訪問

泊野筍生産振興会

第56回全国竹の大会鹿児島県大会で、竹産業功労者として県知事賞を受賞したさつま町の泊野筍生産振興会（三腰佑昭会長）など3団体が12月18日、伊藤祐一郎県知事を表敬訪問しました。

同振興会は平成16年1月に設立。現在会員は30人で、竹林管理に努め、出荷研修会や観光たけのこ園などを開催しています。

知事から台風被害や生産状況を聞かれ、三腰会長は「被害はありませんが、高品質のタケノコが出荷されており、今年は期待できます。後継者育成や鳥獣害対策など支援をお願いしたい」と話しました。

タケノコ料理を試食した知事は「県産は柔らかくておいしい。量の確保に努め、さらに立派な特産品として育ててもらいたい」と語りました。



祝成人 20歳の決意

成人式が各地で盛大に行われました。艶やかな振り袖やスーツに身を包んだ新成人は多くの激励を受け、それぞれの夢・目標に向かって飛躍することを誓いました。JA北さつまの職員6人に決意と抱負を聞きました。



さつま地区

福園 千歩(ふくぞの ちほ)

■山崎支所

今までよりも成長できるように、いろいろな新しいことに挑戦していきたいです。



さつま地区

中村 亮賀(なかむら りょうが)

■柏原支所

農協職員の一員としてやっていきたいです。



さつま地区

森重 結末伽(もりしげ ゆみか)

■永野支所

成人を機に自分の行動を改め、何事にもチャレンジ精神を忘れず努力していきます。



川内地区

林 那奈(はやし なな)

■川内総合支所金融共済課

成人という実感があまりわかりませんが、職場に少しでも貢献できるように精進します。



川内地区

福重 岬(ふくしげ みさき)

■樋脇支所

成人としての責任と自覚を持って、職場に貢献できるよう一生懸命頑張ります。



伊佐地区

池田 真也(いけだ しんや)

■伊佐総合支所総務経済課

社会人として自覚ある行動を心掛け、何事にも積極的に取り組めるよう努力します。

店舗統廃合のお知らせ

このたび、長年にわたり組合員・利用者の皆様方にご愛顧いただいております下記の支所・出張所について、平成28年3月11日(金)の営業終了をもちまして店舗統廃合させていただくことになりました。

お取引に関しては平成28年3月14日(月)より、下記の継承店舗にてお取り扱いさせていただきます。

皆様方の負託に応えるため、支所機能を充実し、身近で親しみやすいJAとして渉外活動を強化するなど、役職員一同、より一層の努力をしております。ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



廃止店舗および継承店舗

| 廃止店舗 | 継 承 店 舗 | | |
|-----------|----------|-----------------|--------------|
| 佐 志 支 所 | 本所 | さつま町虎居745 | 0996-53-1121 |
| 永 野 支 所 | 薩摩支所 ※1 | さつま町求名12837 | 0996-57-1211 |
| 中津川支所 | | | |
| 求 名 支 所 | | | |
| 紫尾出張所 | 平川支所 | さつま町平川7465 | 0996-54-2217 |
| 柏 原 支 所 | 鶴田支所 | さつま町神子756 | 0996-59-2002 |
| 黒 木 支 所 | 祁答院支所 ※2 | 薩摩川内市祁答院町下手2794 | 0996-55-1151 |
| 藺 牟 田 支 所 | | | |
| 東 支 所 | 伊佐総合支所 | 伊佐市大口上町30-6 | 0995-22-1431 |
| 崎 山 支 所 | 羽月支所 | 伊佐市大口下殿563 | 0995-22-1411 |
| 平 出 水 支 所 | 山野支所 | 伊佐市大口山野4201-2 | 0995-22-1631 |
| 針 持 支 所 | 曾木支所 | 伊佐市大口曾木1268 | 0995-25-1311 |
| 北 部 支 所 | 菱刈支所 | 伊佐市菱刈前目670-1 | 0995-26-1241 |

※1 旧薩摩町地区(永野・中津川・求名)支所は旧薩摩町役場庁舎へ移転し、名称を「薩摩支所」に変更します。

※2 大村支所は「祁答院支所」に名称を変更します。

※ 取次店舗(白男川事業所・泊野事業所・上手支所・轟事業所・舟木出張所)につきましては、取次業務を終了させていただきます。

組合員・利用者の方々にご不便をおかけしないよう、それぞれの廃止対象地区に総合渉外担当者を配置し巡回訪問いたします。

店舗統合に伴う諸手続き等のご案内

貯金口座番号は

一部のお客様の口座番号が変更になる場合がございます。その際はご案内させていただきます。

貯金通帳(普通、総合口座、貯蓄、通帳式定期)は

一部のお客様について、統合後の店舗窓口で機械上の操作手続きが必要となります。なお、その際はご案内させていただきますので、お手数をおかけいたしますが、平成28年3月14日(月)以降に窓口または渉外担当者にお申し付けください。(この操作手続きをしない場合でも、ATMコーナーでの通帳使用は可能です)

キャッシュカードご利用のお客様は

現在ご使用のカードを引き続きご使用ください。

貯金証書(定期貯金、定期積金等)は

そのままご使用いただけます。

公共料金等の自動振替やクレジットカードの自動支払をご利用のお客様は

必要な手続きは当JAが行います。なお、一部のお客様からの手続きを要する場合もございますが、その際はご案内させていただきます。

年金の自動受取口座をご利用のお客様は

公的年金(国民年金や厚生年金など)の受取口座をお持ちのお客様は、当JAが必要な手続きを行います。なお、一部のお客様に対し手続きを要する場合もございますが、その際はご案内させていただきます。

給与振込、振込金受取りのお客様は

平成28年3月14日(月)以降は、振込先金融機関名・口座番号の変更が必要ですので、給与支払者様、ご依頼人様に統合後の店舗名・口座番号をご通知くださいますようお願いいたします。

当座取引のお客様は

現在ご使用中の小切手・手形帳は、平成28年3月14日(月)以降、新しい小切手・手形帳に切替え手続きをお願いいたします。

少額貯蓄非課税制度(マル優)をご利用のお客様は

そのまま統合先店舗でマル優扱いが適用されます。なお、一部お客様からの手続きを要する場合もございますが、その際はご案内させていただきます。

ご融資・各種ローンをご利用のお客様は

現在のご融資残高、条件、担保、保証などをそのままのお取引状態で、統合後の店舗に引継ぎます。約定返済についても、統合後の店舗が引き継いだお届けの返済貯金口座から、従来どおりお引き落としさせていただきます。

共済契約にご加入のお客様は

共済証書はそのままご使用いただけます。なお、一部お客様からの手続きを必要とする場合もございますが、その際はご案内させていただきます。

以上ご案内申し上げます。

なお、上記に記載のない業務やご不明な点につきましては、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

JA北さつま本所 総務課 ☎0996-53-1121

貯金に関するお問い合わせは 金融課 ☎0996-52-3585

貸付に関するお問い合わせは 金融課 ☎0996-53-1123

共済に関するお問い合わせは 共済事務課 ☎0996-53-0942





簡単!

新鮮野菜で楽しむ 春スイーツ

旬の野菜を使った季節感たっぷりのスイーツを作ってみませんか。
甘〜い春の味わいに心までウキウキしてきちゃいます!



日本野菜ソムリエ協会認定 シニア野菜ソムリエ
KAORU

ラジオ局で報道キャスターを務める傍ら、野菜ソムリエの資格を取得。全国で第1号の野菜ソムリエとなる。現在は日本野菜ソムリエ協会の講師として野菜ソムリエの育成に力を注ぐ他、TV・ラジオ・雑誌などでも活躍。セミナーや講演、執筆活動も行っている。飲食店のレシピ開発や大手企業ともコラボ商品を多数手掛ける。大好きな野菜・果物について語る時間は何よりも幸せなひととき。
著書に『干し野菜手帖』『野菜たっぷり! サンドイッチレシピ』(ともに誠文堂新光社)、『ポケット版 旬の野菜カレンダー』(宝島社)などがある。

ソラマメ白玉の春色あんみつ



材料 <4人分>

| | |
|-------|------|
| ソラマメ | 100g |
| 白玉粉 | 100g |
| 水 | 80ml |
| イチゴ | 8個 |
| 干しアンズ | 4個 |
| 粒あん | 100g |
| 黒蜜 | 適量 |

作り方

- (1) ソラマメは柔らかくなるまでゆでて、薄皮をむき滑らかになるまでつぶす。
- (2) ボウルに白玉粉と(1)を入れて水を少しずつ加え、耳たぶくらいの硬さになるまで練り一口大に丸める。鍋に湯を沸かして浮き上がるまでゆで、さらに1分たったらあげて氷水に取る。
- (3) 水気を切った(2)、イチゴ、干しアンズ、粒あんを器に盛り、黒蜜を添える。

新じゃがトリュフ



材 料 <ボール型約20個分>

新ジャガイモ……………200g
ホワイトチョコレート……………50g
ミルクチョコレート……………50g
ココアパウダー……………適量
ピーナツクランチ……………適量



作 り 方

- (1) 新ジャガイモはゆでて、熱いうちに皮をむいてつぶし、半量ずつ分ける。
- (2) チョコレートはそれぞれ湯せんで溶かし、(1)と混ぜる。小さめの一口大に丸める。
- (3) ホワイトチョコレートを混ぜた物にはココアパウダーをまぶす。ミルクチョコレートを混ぜたものにはピーナツクランチをまぶす。

春キャベツとニンジンのマフィン



材 料 <マフィンカップ約4個分>

春キャベツ……………100g
ニンジン……………100g
ベーコン……………40g
クリームチーズ……………40g
ニンジンの葉(あれば)……………適量
A
薄力粉(ふるっておく)……………100g
ベーキングパウダー(ふるっておく)…小さじ1
砂糖……………大さじ1
卵……………1個
マヨネーズ……………大さじ2
牛乳……………大さじ2

※Aはホットケーキミックスで代用も可能。



作 り 方

- (1) 春キャベツは粗みじん切りにする。ニンジンはすりおろす。ベーコンとクリームチーズは1cm角に切る。
- (2) ボウルに卵、マヨネーズ、牛乳を入れてよく混ぜる。Aを合わせてよく混ぜる。さらに(1)を加えて軽く混ぜる。
- (3) マフィンカップに8分目程度まで生地を注ぎ入れ、180度に熱したオーブンで15~20分ほど焼く。ニンジンの葉があれば添える。

伊佐市大口の内田さん

五穀豊穣願いメノモチ作り

伊佐市大口原田の農業、内田一さん（83）方で1月10日、五穀豊穣を願うメノモチ作りが行われました。子や孫、ひ孫ら家族総出で作業を行い、重さ200キ、高さ2・5メートルの立派な飾りを作りました。

メノモチは小正月の伝統的な飾り。米俵に固定したエノキの枝に白や赤、緑、黄の4色の餅が刺してあります。餅の重みでしなつた枝が稲穂に見えることから、農家では豊作を願って飾るのが風習となっています。

今年も立派なメノモチが出来上がり、内田さんも誇らしげ。「今年は年男なので、良い年にしたい」と話していました。



上手にメノモチを作る子どもたち



大的を狙って矢を放ちました

新田神社武射祭

大的に当たり 園児も大喜び

700年の歴史がある伝統行事「武射祭」が1月7日、薩摩川内市の新田神社で行われました。幼稚園児30人が、新年の五穀豊穣と無病息災を願い、直径1・5メートルの大的を狙って矢を放ちました。

園児は2組に分かれて並び、それぞれ2本の矢を放ちました。見事の中すると見物客から大きな拍手が送られ、園児も大喜び。岡田彩華ちゃん（5）は「真ん中に当たってうれしかった」と話しました。

矢が当たった大的は縁起が良いと言われていきます。最後の矢が放たれると、見物客が大的の紙をひきちぎり、お守りとして持ち帰りました。



新ゴボウ「さつまみやび」をPRする松下部会長

JA北さつま川内ごぼう部会は12月16日、新ゴボウ「さつまみやび」出発式をJA矢倉選果場で開きました。農家28人が約25畝で栽培しており、出荷量250ト、販売額1億3000万円を見込んでいます。

松下洋一部会長は「10月の干ばつの影響で生育の遅れが心配されたが、11月の降雨や暖冬により回復し順調に生育している。目標に向かって販売していきたい」とあいさつしました。

新ゴボウは、食物繊維とマグネシウムを多く含み、色白で柔らかく食感が良いのが特徴です。

川内ごぼう部会

新ゴボウ出荷 味・質とも良好

伊佐市消防出初式

火消し隊が
はしご乗り披露

伊佐市消防出初式が1月10日、同市陸上競技場でありました。薩摩忠元火消し隊によるはしご乗りが披露され、式典を盛り上げました。同隊は消防団活動をPRし、市民の防火意識を高めようと、平成16年に結成されました。

J A北さつま伊佐地区青壮年部の狸々英樹さん(38)は7年前に入隊。今回は2番手で登場し、高さ8メートルのはしごの上で「遠見」や「裏肝潰し」などの連続技を決め、会場を大いに沸かせました。無事演技を終え、「風があたり手が滑らないか心配だったが、まずまずの演技でほっとした。80点の出来」と話していました。



見事な演技が披露されました

青壮年部ゴルフ大会

東さんが初優勝
2位は市山さん

第6回北さつま農協青壮年部ゴルフ大会が1月15日、薩摩川内市の都答院ゴルフ倶楽部でありました。青壮年部員やJ A職員ら14人が参加し、自慢のショットを競い合いました。

大会は交流を目的に毎年開催しています。参加者は4組に分かれてコースを回りました。熱戦の結果、東英二郎さんが初優勝を飾り、2位は市山貞篤さん、3位は前田英文さんでした。ベストグロス賞は市山さんが獲得しました。



14人が参加して熱戦が繰り広げられました。優勝した東さん(左)

年金友の会大公演

歌にもものまね
軽快なトークも

毎年恒例の「川内地区年金友の会大公演」が12月5日、薩摩川内市の川内文化ホールでありました。J Aバンクの利用に感謝し、2回ステージに約1300人の年金友の会会員を招待しました。

チンドン屋花ぶき一座がオープニングを飾り、ジャグリングや南京玉すだれを披露しました。その後、タレントの松居直美さんによる歌謡ショーがありました。得意のものまねを織り交ぜ、軽快なトークと歌でステージを盛り上げました。

楽しいステージに来場者も満足の様子。「とても楽しかった」と笑顔で話していました。



軽快なトークと歌で会場を沸かせました

大豆検査を実施

形や色など
入念に鑑定

J A北さつま管内の伊佐市で、大豆検査が行われています。今年産の生育は良かったものの、9月の開花期の降雨が影響し一部で品質低下が見られ、合格判定は7割となっています。

同市は県内一の大豆産地。約1500人の生産者が140畝で「フクユタカ」「すずおとめ」の2品種を栽培しており、165トンの収量を見込んでいます。J A中央倉庫では1月13日、農産物検査員の新人研修も開かれ、粒の形や色、水分量を調べ、鑑定技術の向上を図っていました。検査は2月10日まで行われます。



大豆の品質を調べる検査員

絆 ほほえみ通信

～女性部のひろば～

● 自慢の野菜を出品 ●

樋脇地区女性部による野菜品評会が12月18日、エコープ市比野店前でありました。部員たちが丹精込めて栽培した大根やカブ、ニンジンなど32点が出品されました。

J A 営農指導員が審査を行い、品目ごとに順位を決めました。品評会終了後には即売会もあり、買い物客に好評でした。



品目ごとに審査が行われました

● ケーキ作りにも挑戦 ●

こころフレッシュミズのクリスマス会&おせち料理作りが12月18日、J A 本所であり、親子16人が参加しました。今回はおせち料理や豆乳鍋、白菜漬物、レンコンマフィンなどを作った後、親子でクリスマスケーキのデコレーションも楽しみました。

2月にはバレンタインに向けてチョコレート菓子作りを計画しています。



理学療法士による機能訓練を デイサービスで行っています

J A 北さつま福祉センター「やまびこ」のデイサービスで、理学療法士らによる機能訓練を行っています。

内容は、平行棒を使った歩行訓練、バランスボールによるバランス訓練、肋木（ろくぼく）での立ち上がり訓練と姿勢矯正、ゴムボールを使った筋力訓練、作業療法による手指の巧み訓練など。その人にあったプランで実施します。



問い合わせは、J A 北さつまデイサービスへ。
Tel.0996 - 53 - 1131

薩摩川内市一般介護予防事業・J A 北さつま介護予防教室 みやびわいわい広場

J A 北さつまでは、薩摩川内市からの委託を受け、川内総合支所で65歳以上の方々を対象に、その人の能力に応じて自立した生活ができるよう、介護予防教室を開催しています。

友達・仲間同士で健康づくりに取り組みませんか。男女問わず多くの方々の参加をお待ちしています。

- ☆対象者 原則、介護保険の被保険者
(主には65歳以上の方)
- ☆開催場所 J A 北さつま川内総合支所 2階
- ☆開催日時 毎週 月曜～金曜日 午前9時30分～
(土・日・祝日は休み)
- ☆参加費 1人500円/日
- 問い合わせ 川内総合支所総務経済課(0996-27-0191)、または福祉センター (0996-21-3106)まで。

人間ドックのご案内

J A 北さつま・J A 厚生連では、総合的な健康診断として人間ドックを行っています。
ぜひ人間ドックを受けて健康づくりに役立ててください。申し込みと問い合わせは、J A 本所福祉課(0996)53-1131、川内総務経済課(0996)27-0191、伊佐総務経済課(0995)24-2607へ。

| 受診日 | 支所名 | コース | 募集人員 |
|------|-----|-----|------|
| 2/2 | さつま | 一般 | 10人 |
| 2/4 | 伊佐 | 一般 | 10人 |
| 2/9 | さつま | 一般 | 10人 |
| 2/23 | さつま | 一般 | 10人 |
| 2/29 | さつま | 一般 | 10人 |
| 3/11 | 川内 | 女性 | 10人 |



わが国への渡来は縄文時代の後期ともされる大変古い野菜。長い栽培の歴史の中で、全国各地に根付き、好みや用途に合わせて、たくさんの方の地方品種が生まれてきました。

これらの品種を取り入れ栽培してみても楽しみですが、中でも小カブ（金町系）は品種改良が進んでおり、生育期間が短く、色のそろいも良く、おいしいので家庭菜園にはお勧めです。作型を選べば、ほぼ一年中栽培できるのが楽しみですが、他の野菜に先駆けて、春一番に種まきできるのも魅力です。

2月は、立春とはいえ、平年なら1月下旬からの寒さが続く厳しい時期。最低気温もこのころ現れる年も多く、霜も降りるので、通常なら野菜の種まきができる時期ではありませんが、プラスチックフィルムをトンネル状に覆い、密閉すれば中は春。多くの地域（関

東南部以西の温暖地、北関東以北の寒・冷涼地では3〜4旬遅れ）で、春一番の小カブの種まきができるのです。

育て方は、なるべく早いうちに図のように1.2m幅のベッドを作り、全面に良質の完熟堆肥、油かす、化成肥料をばらまき、15cmほどの深さによく耕し込んでおきます。そしてくわ幅よりやや広めのまき溝を3列作り、溝底を平らにならしておきます。畑が乾いていたら、まき溝の外にはみ出さないよう、じょうろで十分灌水（かんすい）しておきます。種まき後にトンネルを密閉するので、当分水分を保つようにたっぷり灌水しておくことが大切です。

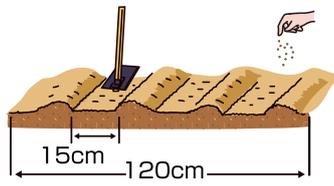
種まきは、種子が大変小さいので、厚まきにならないよう1.5〜2cm間隔の薄まきにし、1〜1.5cmぐらいの厚さに覆土し、くわの背中で軽くてん圧し、ベッド全面に再び灌水してからフィル

ムをトンネル状に覆い、裾には十分土を掛けて密閉し、地温の上昇を図り、発芽と初期生育を促します。

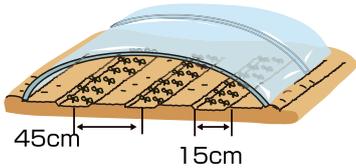
発芽して本葉1〜2枚に育ったならトンネルの頂部に小穴を開けて換気し、外気温が上がると、トンネル内部が30度を超えるようになったら裾を上げて換気し、温度が上がり過ぎないように気を付けます。

本葉2〜3枚ぐらいに育つにつれて、株間が込み合わないよう逐次間引きを行い、灌水して乾き過ぎないように注意します。生育中2回ほど、列の間に化成肥料を追肥し、軽く土に混ぜ込みます。

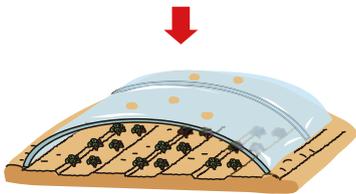
4月上旬以降外気が十分暖かくなったら徐々にトンネルを取り外して外気に慣らし、根径から5cm内外に肥大したら順次収穫、利用します。葉もおいしいので捨てずに、有効に利用しましょう。



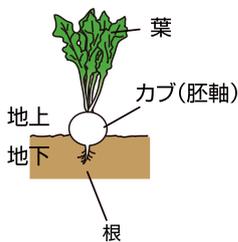
まき溝はくわを前後に動かして底面をできるだけ平たんにする



発芽から本葉1〜2枚までは密閉



それ以降は頂部に穴を開けて換気する



みんなにはAコープです!

12月1日にスタートしました「走るAコープJA北さつま笑味ちゃん号」。ご利用、ご覧になりましたか。スタートしてから1カ月がたちましたが、皆様から親しまれ、ご利用いただいております。お近くにまいましたら、ぜひお立ち寄りください。



走るAコープ
JA北さつま笑味ちゃん号

走るAコープ・JA北さつま 笑味ちゃん号スタッフ紹介



JA担当
泉水 朝幸

Aコープ担当
木原 真人

組合員の皆様こんにちは。地域の皆様にお役に立てるように頑張っております。お気軽に声をお掛けください。

2月14日は バレンタインデー!

今年もバレンタインデーの季節になりました。この時期のAコープでは、バレンタインコーナーを設け、種類豊富に品揃えております。今年のバレンタインデーは、Aコープでお買い求めください。



(写真はイメージです!)

キラリ農 輝く☆

かわしり たかし
川尻 高士さん
薩摩川内市隈之城町

<経営品目>

- ☆ゴボウ 60a
- ☆ヤマノイモ 20a
- ☆水稻 60a

竹酢や土着菌で土壌消毒

お薦めのゴボウ料理は「チンごぼう」。洗って切ったゴボウを電子レンジで加熱するだけ。「塩やマヨネーズなど好みの調味料を付けて食べると最高においしい」と教えてくれました。「今後も消費者が喜んで食べてくれる、おいしいゴボウを作りたい」と抱負を述べました。

「畑が泣いている」と感じ、3年前から竹酢や土着菌を入れるようにしたそうです。「色白でおいしいゴボウができ効果はある」と、味・品質にこだわった栽培を目指しています。

昨年8月の台風15号により倉庫が倒壊。修復作業に追われ、播種後のゴボウをほったらかしにしたところ病気が発生。品質・収量とも前年を大きく下回る結果になってしまいました。「残念だが、教訓として今後の栽培に生かしたい」と話しました。

定年後に家庭菜園を始めようと、夜間営農塾に参加したところ、農業公社の職員に「本気に農業をしないか」と誘われ、研修生になったそうです。5人の指導農家から技術を学び、JAの薦めもあってゴボウの栽培を始めました。

■家庭菜園のつもりが本格的に

22歳で自衛隊に入隊し国分、旭川、熊本、川内の駐屯地勤務を経て54歳で退職。薩摩川内市農業公社で2年間研修を受け、56歳で就農しました。現在はゴボウの収穫がピークを迎え忙しい毎日。出荷作業は3月末まで続くそうです。

新鮮食材で 楽しくクッキング



ピーラーでスライスしたダイコンをたっぷりいただきます。最初から煮ると甘くてトロトロ、最後に加えるとシャキシャキとみずみずしいダイコンを楽しめます。締めはおいしいおだしうどんを入れるのもお勧めです。

たっぷりダイコンの寄せ鍋

■材料 (2人分)

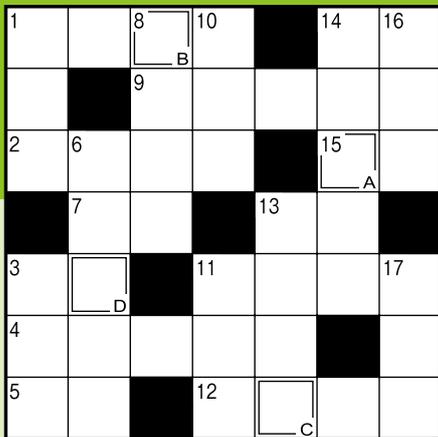
- ダイコン……………1/2本
- ニンジン……………1/3本
- 水菜……………1/2束
- マイタケ……………1パック
- ネギ……………1本
- 豆腐……………1丁
- 油揚げ……………1枚
- タラ……………2切れ

1食当たり約 306kcal

- ユズの皮……………少々
- だし汁……………700ml
- 調味料
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ5
- みりん……………大さじ1
- 塩……………小さじ1

■作り方

- (1)ダイコンとニンジンは皮むき器で、長めにスライス。水菜、マイタケ、ネギ、豆腐は食べやすい大きさに切る。油揚げは熱湯を掛けて油抜き後、短冊切りにする。タラは3～4切れにする。
- (2)ユズの皮は千切りにする。
- (3)土鍋にだし汁と調味料を入れ煮立たせた後(1)を加え、火が通ったら火を止め、ユズの皮を添える。お好みで仕上げにごま油を少量加えると、違った風味を楽しめます。※ダイコンはお好みのタイミングで入れる。



パズル？

頭の体操

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

タテのカギ

- 1 物事が起こる気配 春の――
- 3 絵や文字を修正したり書き足したりすること
- 6 鹿児島県の南端にある島
- 8 たばこと一緒に持ち歩くことの多い道具
- 10 配偶者の妹、あるいは弟の妻
- 11 東大寺や――大社がある奈良公園
- 13 一般的には白みそより辛め
- 14 生まれて一月の赤ちゃんを連れて、神社へ――に行きました
- 16 菓の――がすぐに表れた
- 17 チョコレートを溶かすには、じか火ではなく――することが多い

ヨコのカギ

- 1 1月は睦月、2月は――
- 2 結婚して――を持ちました
- 3 酒を温めること
- 4 疲れたので――しよう
- 5 電子メールを数えるときにも使う言葉
- 7 ハイの反対語
- 9 日本初の国産磁器 積み出し港だった佐賀県の地名を冠しています
- 11 風呂を上がるときに浴びます
- 12 自動車の燃料の一つ
- 13 バレンタインデーに伝える人もいます
- 14 古い杉の木などではとても太くなります
- 15 節分にまく物

応募方法

| | |
|--------------------------------------|---|
| 895-1811 JA北さつま経営企画室 「クロスワード」係 | 薩摩郡さつま町虎居745 ①答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥意見・感想 |
|--------------------------------------|---|

郵便はがきに①答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥意見・感想などを書いて、左記の宛先まで送ってください。正解者の中から抽選で10名の方に粗品をプレゼントします。締切は2月25日。(クイズの応募で取得した個人情報については、これ以外には使用いたしません)

12月号当選者発表

12月号「パズル？ 頭の体操」当選者は次の方々に決まりました。おめでとうございます。

- ▷ 中間順子さん ▷ 池山義美さん
- ▷ 木村幹雄さん ▷ 福山昌子さん
- ▷ 松井杏奈さん ▷ 切通レイ子さん
- ▷ 小関和子さん ▷ 白男川美代さん
- ▷ 松元節さん ▷ 中間チエ子さん

1月号の解答

カンツバキ



当選者は3月号で発表します。

理事会だより

第10回理事会を12月28日に開き、次の事項について協議しました。

【議案】

- ①平成27年度第3・四半期実績検討について
- ②第3次中期3ヵ年計画について
- ③平成28年度事業計画について
- ④平川支所給油所廃止について
- ⑤組合と理事との契約について
- ⑥伊佐市農業委員会委員の推薦について
- ⑦マイナンバー制度施行に伴う関連規程類の改正及び制定について
- ⑧旧鶴田支所肥育センター施設を活用した新繁殖センター構想に伴う補助事業等への応募について
- ⑨特定畜産農家の経営対策について
- ⑩平成27年度畜産特別資金に係る基金造成のための出資要請について

【報告】

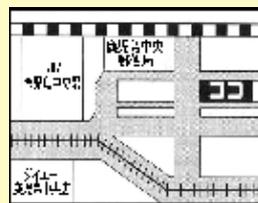
- ①平成27年11月末全般統制・不祥事未然防止行動計画実績について
- ②苦情等報告について(平成27年9月～11月末)
- ③平成27年度事務ミス等発生状況(定期報告)について
- ④平成27年11月末組合員加入脱退について
- ⑤平成27年11月末余裕金運用状況報告について
- ⑥第34回県下JA統一自動車展示会の開催要領について
- ⑦平成27年産米集荷・検査状況報告について
- ⑧貸付金種類別利率一覧表について
- ⑨平成27年度県下統一「JAバンクウィーターキャンペーン」進捗状況について
- ⑩平成27年11月末店舗別貯金・貸出金残高実績について
- ⑪共済速報について
- ⑫子牛・成牛せり市実績について

JA西田駐車場のご案内

JR 鹿児島中央駅周辺に、お出かけの際はご利用ください。

- 年中無休
- 24時間営業
- 無人パーキング

| | |
|--------------|-------------|
| 8:00 ~ 23:00 | 30分 100円 |
| 23:00 ~ 8:00 | 60分 100円 |



ご連絡先 鹿児島県農協福祉事業株式会社
鹿児島市鴨池新町15番地 (JA鹿児島県会館9階)
TEL 0995-258-5626 FAX 099-255-9595



カブ

カブは、キャベツやダイコンと同じアブラナ科の野菜です。カブは農耕が始まるよりずっと以前から利用されていてその歴史は古く、現代の多くの品種の原点になる野菜の一つといえます。中世のヨーロッパでは、18世紀にジャガイモが主流になるまで、カブが最も一般的な野菜であったそうです。日本においても『古事記』や『日本書紀』の中にカブと思われる野菜が登場することから、古くから使われていたことが分かっています。春の七草の一つ、スズナもカブのことです。

カブは根を食べる野菜と思われがちですが、葉の部分も大切です。昔はカブのことを「あおな」や「かぶらな」と呼んでいましたが、ここからも葉を中心に考えられていたことが分かります。今も、葉の部分を中心に食べる品種もあります。根の部分は淡色野菜ですが、葉の部分は緑黄色野菜に分類され、カロテンを多く含みます。このカロテンは体内でビタミンAに変わり、目や皮膚の粘膜を守る重要な働きをしてくれます。野菜に

含まれるカロテンは、吸収率は低いのですが、油脂と共に取ると吸収率が上がります。炒め物や、つくだ煮のようにしてご飯のお供にしても、おいしくカロテンの吸収を高めることができます。

一方、根の部分には葉酸が多く含まれます。葉酸は成長や妊娠の正常な維持に重要な栄養で、特に妊娠中は欠乏しやすいといわれています。またカブの根は、炭水化物の分解を助けるアミラーゼという酵素が多く含まれる野菜でもあります。この酵素は加熱に弱いので、胃腸が弱っていて消化を手助けしたいときは生で食べることをお勧めします。

このように、カブは一つ食べるだけで、2種類の野菜を食べられてしまうような優れたものです。根の部分と葉の部分を無駄なく調理しておいしくいただきたいです。

岡村麻純(おかむら ますみ) 1984年7月31日生まれ。お茶の水女子大学卒。大学で4年間食物科学を学び、食生活アドバイザーなどの資格を持つ。
公式ブログ:<http://ameblo.jp/masumiokamura/>

RECIPE

ベトナムのお料理教室

1人分 319kcal 調理時間 20分

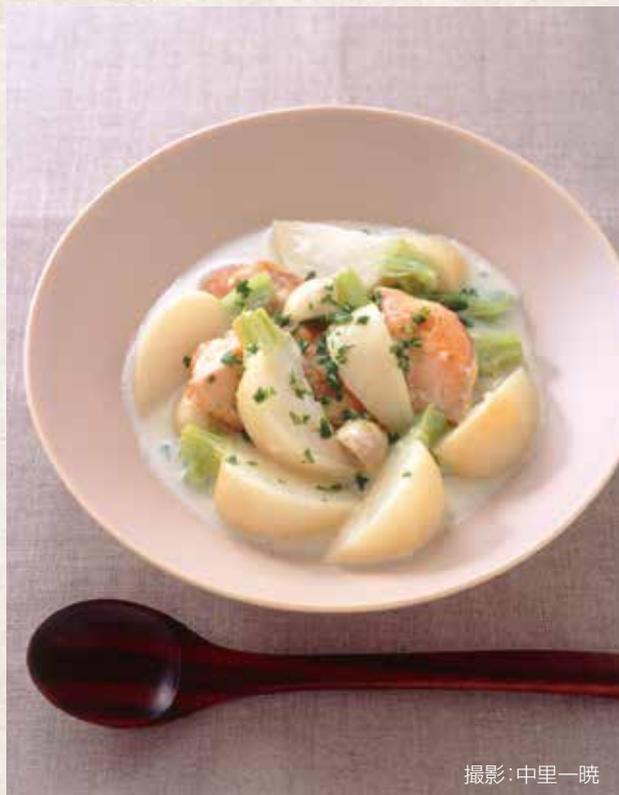
カブとサケのクリーム煮

材料 (2人分)

| | | | | |
|---------|-------------|---|--------|---------|
| カブ | 3個(300g) | A | 水 | カップ 1/2 |
| カブの葉 | 50g | | スープのもと | 小さじ 1 |
| マッシュルーム | 3個(60g) | | 牛乳 | 150ml |
| サケ(甘塩) | 小 2切れ(150g) | | 塩・こしょう | 各少々 |
| 小麦粉 | 大さじ 1/2 | | | |
| サラダ油 | 大さじ 1/2 | | | |
| バター | 20g | | | |
| 小麦粉 | 大さじ 1 | | | |

作り方

- (1)カブは茎を約1cm程度残して、葉を切り落とします。皮をむき6～8つ割りにします。葉は1枚を飾り用に取り置き、みじん切りにします。残りの葉は3cm長さに切ります。マッシュルームは4つ割りにします。
- (2)サケは1切れにつき4～5つに切ります。小麦粉大さじ1/2をまぶします。フライパンに油を温め、サケの両面を焼き、焼き色を付けます。
- (3)別の鍋にバターを溶かし、カブ、カブの葉、マッシュルームを中火で炒めます。バターがなじんだら、小麦粉大さじ1を振り入れ、焦がさないように1分ほど炒めます。
- (4)Aを加えてよく混ぜ、ふたをして弱火で2～3分煮ます。牛乳、サケを入れ、3分ほど煮て、塩・こしょうで味を調えます。
- (5)器に盛り、飾り用の葉を散らします。



撮影:中里一暎

女性にうれしいドリンク剤!! 新発売



ビタパッションライト



低カロリー
1本当り2.5kcal

糖類ゼロ

ノンカフェイン

トウキ・ジョテイシ・BCAA配合

がんばるあなたのつらい疲れに

50ml×10本・・・1,800円(税抜価格)

ここがおすすめ!

- ★元気は欲しいけど、カロリーが気になる
- ★疲労回復に効果的なビタミンB群に、筋肉疲労・精神的疲労にも効果的なBCAAを配合
- ★女性に効果的な生薬をプラス
血行をよくするトウキ、滋養強壮薬のジョテイシを配合

- ★ノンカフェインだからお休み前に飲むのもおすすめ
- ★スッキリした飲みやすい味



お問い合わせは農協各支所

または経済連生活課(099-258-5325)まで

女性向けのドリンク剤が新発売です。

現代女性は仕事に家事に趣味に・・・と、とってもパワフル。

ドリンク剤を愛用する女性が増えてきました。

女性は寝ている間の疲労回復効果や美肌効果を期待して夜に飲むという方が多いことから、

「疲労回復効果が高い」「肌にも効き目がある」「カロリーが少ない」「ノンカフェイン」のドリンクを発売します。

もちろん! カロリーを気にする男性にもおすすめです。

年金無料相談会

年金についての無料相談会を開催いたします。社会保険労務士がお答えしますので、お気軽にご相談ください。

| 地区 | 開催場所 | 開催日 | 時 |
|-----|--------|----------|-------------|
| さつま | 大村支所 | 2月9日(火) | 9:30～12:00 |
| 川内 | 永利支所 | 2月18日(木) | 9:30～12:00 |
| 伊佐 | 伊佐総合支所 | 2月19日(金) | 10:00～12:00 |

住宅ローン相談会



住宅ローンについての無料相談会を開催いたします。お気軽にご相談ください。

- 【川内地区】 川内総合支所
2月21日(日) 9:00～15:00
- 【伊佐地区】 伊佐総合支所
2月21日(日) 9:00～15:00

JA北さつま

このチャンスに
お気に入りの車を
JAで!

春期自動車 展示会

各メーカーの
新車・中古車を多数展示

さつま・伊佐地区

とき 3月5日(土)～6日(日)
午前9時～午後5時まで
ところ JA北さつま本所構内



川内地区

とき 3月12日(土)～13日(日)
午前9時～午後5時まで
ところ JA北さつま川内総合支所西側駐車場及び
オートパル

JAマイカーローンもご利用できます。

主催: JA北さつま・経済連

四葉のクローバーは幸福のシンボルです。4枚の葉はさつま川内・さつま・伊佐と組合員の絆をイメージ。JAとのつながりで多くの方々々に幸せになってほしいとの願いを込めています。

編集・発行／北さつま農業協同組合・経営企画室
鹿児島県薩摩郡さつま町虎居745番地
電話 0996 (53) 1121 (代)
ホームページ <http://www.ja-kitasatsuma.or.jp/>

JA北さつま

ギフトカタログ

「秋・冬」号ができました。

最寄りの
JAの支所で
配布中!

懐かしいふるさとの味を贈りませんか。

創刊

[秋・冬]号

- ・鹿児島黒牛
- ・本格焼酎「薩摩のさつま」
- ・キンカン
- ・温州みかん
- ・いちご(さつまおとめ)
- ・たけのこ
- ・伊佐特産黒豚みそ/こがねみそ
- ・梅ちゃんスカッシュ
- ・みやかおり
- ・さつまみやび



ご注文方法 全国どこへでも発送いたします!

FAX 0996-53-1133
北さつま農業協同組合 本所(販売業務課)
別紙のFAX用紙に必要事項をご記入の上、上記までお送りください。

JA北さつま 〒895-1811 薩摩郡さつま町虎居745 TEL 0996-53-1389 (販売業務課)

ふるさと納税返礼品としてJA北さつまの農畜産物をご利用いただきありがとうございます。

■市町ごとの申込件数・総額 (平成28年1月13日現在)

| 市町名 | 申込件数 | 総額 |
|------|------|------------|
| さつま町 | 179件 | 948,560円 |
| 伊佐市 | 247件 | 1,184,536円 |
| 合計 | 426件 | 2,133,096円 |

■その他のお薦め商品



■人気商品

- (さつま町)
- ①鹿児島黒牛「JA北さつま牛」セット
 - ②たけのこ厳選詰合せセット
 - ③梅ちゃんスカッシュ



- (伊佐市)
- ①鹿児島黒牛「JA北さつま牛」セット
 - ②いさひかり



ふるさと納税返礼品の申し込み・問い合わせは、さつま町・伊佐市・薩摩川内市の各役所へ