

特集 special feature

国際マメ年に考える 豆のマメ知識



育てよう
明日を
JAグループ鹿児島



ぶらり 散歩道

長崎堤防 (薩摩川内市高江町)

薩摩藩内での最大規模の干拓工事により貞享4年(1687)に完成しました。これにより、米も取れない不作地帯であった高江町に300haの水田をもたらしました。現在は一部改修されていますが、上流から3番目までの石積みは当時のまま残っています。



生産者も納得の新商品が誕生しました

JA北さつまは、管内（さつま町、薩摩川内市、伊佐市）で栽培された茶葉を使ったペットボトル飲料「北さつま茶」を発売しました。

北さつま茶 発売

JA管内で栽培された茶葉を厳選使用

まろやかですっきりした爽やかな香り

川内川流域特有の霧深い地域で育まれた「おくみどり」の一番茶と、「やぶきた」の二番茶を使用。渋みが少なくまろやかな飲み口で、すっきりとしたさわやかな香りに仕上がりました。



「北さつま茶」発表会であいさつする永福組合長



350ミリリットルのペットボトルで、1ケース24本入り。パッケージデザインは、霧深い山間にある茶園をイメージし、温かみある風景を表現しました。ケース販売で価格は2400円。JA北さつまの本所、支所で販売しています。

発表会は9月1日、JA本所であり、生産者や行政関係者ら26人が出席しました。永福喜作組合長は「北さつま茶を、新しい特産品として活用してもらいたい」とPRし、試飲した生産者らは「水色も鮮やかで清涼感あふれる商品」「地元の人に愛され、県内外に広がることを期待したい」と話していました。

伊佐市畜産振興大会

銘柄確立を図り 経営安定に努力

第7回伊佐市畜産振興大会が8月27日、旧伊佐家畜市場で開かれました。信用性・商品性の高い畜産物づくりと、伊佐地区の産地化と銘柄確立を図り、経営安定に努める―、との大会宣言が採択されました。

安全で高品質な畜産物の生産に努め、環境に優しい経営を推進しよう、と、JA北さつまと伊佐市が主催。



優良農家の表彰も行われました

畜産農家や関係者ら約200人が参加しました。

大会では、子牛せり市の月ごとの最高価格者、多頭販売の平均価格上位者など優良農家の表彰や、新しいお産についての講演もありました。

狸々義秋大会会長は「全国的な素牛不足の影響などで子牛価格は過去最高の相場で展開されている。今後とも飼養頭数の維持、増頭に努め地域のリーダーとして活躍してもらいたい」とあいさつしました。

表彰者は次の通り。(敬称略)

◆せり市子牛最高価格者(去勢)

▽3月 堂蘭實治▽4月 西弘悦
▽5月 鶴丸光一▽6月 若宮和人
▽7月 馬門孝幸▽8月 鶴丸光一
▽9月 山口博稔▽10月 上平田光
男▽11月 堂蘭實治▽12月 村岡敏
徳▽1月 山口博稔▽2月 丸山和
広

◆同(雌)

▽3月 溝口脩▽4月 寒川勝視
▽5月 田中淳一▽6月 丸目廣子
▽7月 馬門孝幸▽8月 上下通▽
9月 大山健一▽10月 前田俊一▽
11月 原口ミチ子▽12月 新田照男
▽1月 寒川勝視▽2月 永田秀信
◆年間子牛多頭販売者の平均価格
上位者

▽10 20頭未満 溝口脩▽20 30
頭未満 北野義信▽30 50頭未満 寒川勝視▽50頭以上 馬門孝幸

◆◆◆ 9月子牛せり市 ◆◆◆

平均86万593円 高値の取引続く

薩摩中央家畜市場で9月11、12日の両日、子牛せり市が開かれました。1頭当たりの平均価格は86万593円。前回(8月)より3万8527円安となりましたが、依然高値での取引が続いています。

せりには581頭が上場され、うち575頭が売却されました。

雌の平均価格は前回より6万6697円安の81万8395円、去勢は1万1716円安の89万7688円でした。最高値は雌が174万960円、去勢が134万6760円でした。

◆成牛せり市 9月13日に薩摩中央家畜市場であり、一般牛17頭、妊娠牛12頭の29頭が売却されました。平均価格は1頭当たり58万6000円。一般牛が42万7000円、妊娠牛は81万1250円でした。



高値での取引が続く子牛せり市

子牛せり市成績表(税込み)

薩摩中央家畜市場 平成28年9月11日～12日

入場頭数	581頭							
売却頭数	575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	275	269	1,740,960	575,640	818,395	284	2,886	▲66,697
雄								
去	306	306	1,346,760	341,280	897,688	314	2,855	▲11,716
総平均値	860,593円							
前回比	38,527円 安値							
総売上高	494,840,880円							

荒茶共販実績検討会

品評会上位者ら 優良農家を表彰

J A北さつまのさつま茶業部会は8月29日、平成28年度荒茶共販実績検討会を開きました。生産者やJ A行政関係者ら約40人が出席。荒茶品評会や優良農家の表彰、県内の茶業情勢報告などが行われました。

今年度は、低温・長雨・日照不足など厳しい気象条件の中での製茶と茶園管理となりました。生産量273トで平均単価はキロ当たり109



優良農家の表彰もありました

3円、売上総額は2億9931万円でした。

表彰者は次の通り。(敬称略)

〈さつま地区荒茶品評会〉▽最優秀賞Ⅱ関実憲▽秀賞Ⅱ南原清志▽優秀賞Ⅱ前野孝之

〈共販の部〉▽平均単価Ⅱ南原製茶工場▽最高単価Ⅱ福永満親▽躍進賞Ⅱ前野製茶工場▽努力賞Ⅱ永福園▽奨励賞(面積拡大)Ⅱ熊田淳人

伊佐金山ねぎ振興会総会

安定供給に努め 特色ある産地へ

J A北さつま伊佐金山ねぎ振興会総会が9月9日、伊佐市文化会館であり、生産者や関係者ら約50人が出席しました。平成28年度は市場・消費者に支持されるブランドを構築するため、生産・供給・品質の安定を基本に、特色ある産地づくりを進めます。

会員は80人。栽培面積は露地、ハウスを含め約29ha。出荷量は昨年より64ト増の435ト、販売高1億3000万円を目指します。

前田学会長は「若い人の参入で栽培面積も増えつつある。1月の大雪と低温により2、3週間出荷できないこともあったが、これらを乗り越



28年度活動計画などを協議しました

えないと良いネギはできない。関係機関の指導を仰ぎながら安定供給に努めたい」とあいさつしました。



「風情が楽しめる」と来店客にも好評でした

平川支所に十五夜飾り

9月15日は中秋の名月「十五夜」。J A北さつま平川支所に、竹筒に飾られた萩、女郎花、栗などが展示されました。提供したのは組合員の酒匂直榮さん(79)。「風情が楽しめる」と来店客にも好評でした。

十五夜のお供え物には、これから始まる収穫に感謝する気持ちが込められているそうです。森園正文支所長は「地域の方々がJ Aを拠り所としてくださっていることを実感した。今後も組合員・地域のために職員一同一生懸命頑張りたい」と話していました。



ベジタブル ライフ

サツマイモ

保存性・栄養価・味の三拍子がそろった万能野菜

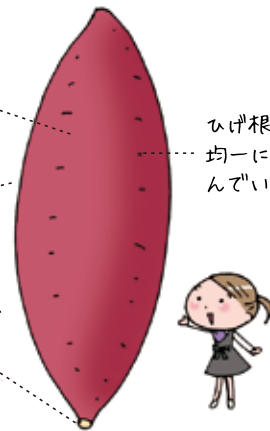
見分け方

全体的にふっくらとしていて、ずっしりとした重みがある

皮の色が鮮やかで、表面に傷や変色がない

断面（両端の切り口）から蜜が出ているものは、完熟して甘味が強い

ひげ根やその跡が均一に直線状に並んでいる



サツマイモのプロフィール

【分類】ヒルガオ科

【原産地】中米

【和名】甘藷（かんしょ）、唐芋

【おいしい時期（旬）】9～11月

【主な栄養成分】糖質（でんぶん）、カロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維、ヤラピンなど

解説：KAORU

楽しみ方・食べ方のコツ

サツマイモのおいしさの秘密は「時間」



収穫後は数カ月寝かせて、甘さを引き出してから出荷される

待って、待って、待ってから



天日にさらして干すと、水分が蒸発してうま味と甘味が凝縮。時間をかけてじっくり待つことが大切！

調理は低温でじっくりと加熱するとでんぷんが糖化して甘くなるよ

水にさらしてあく止め



切ったらすぐに水にさらして、水が白く濁ってきたらあげるといいわ

ポリフェノールが豊富な皮も無駄なくおいしく食べよう



あえて皮を厚くおき、皮を素揚げにしてシナモンシュガーなどをまぶすと美味

保存方法

加熱後、輪切りやペーストにして冷蔵保存するのもおススメ。焼き芋は丸ごと冷凍できるよ

丸ごとの場合は新聞紙に包み常温で保存

冷凍

低温に弱いので冷蔵庫はNG



サツマイモのいろいろ

「紅あずま」

関東地方を中心に栽培。ホクホクで甘味が強い。天ぷら、きんぴらなど幅広い料理に。



「鳴門金時」

西日本を中心に栽培。滑らかな食感、上品な風味と甘さ。加賀野菜の「五郎島金時」も同品種。



「安納芋」

果肉がオレンジ色。ねっとりとした食感、濃厚な甘味。焼き芋、スイートポテトなどスイーツに。



「紫いも」

果肉が紫色。ポリフェノールの一種アントシアニンを含み、目の健康維持に効果的。アイスやケーキ、チップスに。



「黄金千貫」

鹿児島を中心に九州地方で多く栽培。皮、果肉とも黄白色。でんぷんや炭水化物の原料として人気のさらっとした甘味。



サツマイモの力



やせた土地でも育ち、主食にもなるエネルギーをもつため、江戸時代の蘭学者である青木昆陽らが栽培を推奨。飢饉や食糧難を何度も救い、日本人の命をつないできたパワー野菜

飢饉を救う！

腸内環境を整える！



茎も食べられる！

切ると出てくる白い液は「ヤラピン」の腸の蠕動（ぜんどう）運動を促し、活性化させる働きが豊富に含まれる食物繊維との相乗効果でおなかの中をキレイに



ビタミンCの摂取に！



熱に弱いビタミンCもサツマイモなら豊富なでんぷんが損失を守ってくれるため効率的に摂取できる

茎は皮をむいて炒めたり、煮たりすると美味しく食べることができ。かつては食卓に登場したが、現在は大部分が畑の肥料や飼料用。現在は薬用専用品種もある。腸内環境を整える！



国際マメ年に考える の マメ 知識



古くから世界の多くの人たちの重要な食べ物である豆。おいしい上に栄養価が高く、人々の健康や生活にも大いに恩恵をもたらしています。国連食糧農業機関(FAO)は今年を「国際マメ年」と定めています。豆にまつわるマメ知識を集めてみました。

国連食糧農業機関(FAO) <http://www.fao.org/japan/portal-sites/pulses-2016/en/>
公益財団法人 日本豆類協会 <http://www.mame.or.jp/>



豆とは？
マメ科の一年生植物で、一つのさやに粒や種が入っている植物。「国際マメ年」でいうところの豆類は、乾燥させて収穫される作物に限られていて、エダマメやサヤインゲンといった野菜に分類されるものや、油の抽出や種目的に使われるマメ科の作物は除外されています(国連食糧農業機関の「マメと派生産物」の定義による)。

豆の利用 その1

【栄養】

特徴を知って上手に利用

豆は植物性タンパク質の他、ビタミンB1、B2、B6などのビタミン類、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルをバランス良く含み、食物繊維やイソフラボンなど、話題の機能性成分も豊富です。

豆類は、含まれている栄養成分の構成割合により、2グループに分けることができます。

●炭水化物主体のグループ

乾燥豆の重量の50%以上が炭水化物の豆類です。これらの豆は、タンパク質も約20%と豊富に含む一方、脂質は約2%とごくわずか。このため健康維持やダイエットに最適ともいえるでしょう。小豆、ササゲ、インゲンマメ、ハナマメ、エンドウマメ、ソラマメ、ヒヨコマメ、レンズマメなど。

●脂質主体のグループ

大豆は、乾燥豆重量の約20%が脂質で、搾油原料として世界中で利用されています。また、タンパク質も30%以上と多く「畑の肉」とも呼ばれています。一方、炭水化物の含有率は約30%で、炭水化物主体グループの半分程度。

豆の栄養成分表

『日本食品標準成分表2015年版』から作成

種 類	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂 質(g)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンB6(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜 鉛(mg)
小 豆	339	20.3	2.2	0.45	0.16	0.39	1500	75	120	5.4	2.3
ササゲ	336	23.9	2.0	0.50	0.10	0.24	1400	75	170	5.6	4.9
インゲンマメ	333	19.9	2.2	0.50	0.20	0.36	1500	130	150	6.0	2.5
ハナマメ	332	17.2	1.7	0.67	0.15	0.51	1700	78	190	5.4	3.4
エンドウマメ	352	21.7	2.3	0.72	0.15	0.64	870	65	120	5.0	4.1
ヒヨコマメ	374	20.0	5.2	0.37	0.15	0.29	1200	100	140	2.6	3.2
大 豆	422	33.8	19.7	0.71	0.26	0.51	1900	180	220	6.8	3.1
ラッカセイ	562	25.4	47.5	0.85	0.10	0.46	740	50	170	1.6	2.3

(注) 可食部100g当たりの含有量。豆はいずれも乾燥豆の値で、ラッカセイのみいった豆の栄養成分を表示。

ラッカセイは、脂質の含有率が約50%と極めて高く、タンパク質も豊富で大豆と似た栄養成分構成です。

【クッキング】

乾燥豆を手軽に調理する

豆が健康に良いことは誰もがよく知っていることでしょう。しかし乾燥豆の場合、「調理に手間がかかって面倒」という思い込みから、調理を敬遠する人も少なくありません。しかし、心配ご無用。ちょっとしたコツをつかめば思ったより簡単に調理できます。

下ごしらえ

乾燥豆を料理に使う際の基本的手順は、「戻す（水に浸す）」「ゆでる」の二つ。これをマスターすれば、いろいろな豆料理が手軽に楽しめます。

ゆでた豆は、さらに味付けする方法と、そのまま他の食材と共に料理に使う方法があります。

乾燥豆を戻す

乾燥豆を水で洗った後、水に漬けます。豆粒が水分を吸収して十分に膨らむまでそのままにしておけばOKです。

【ポイント】

- (1) 水の量は豆の4倍を目安に。
- (2) 浸水時間は、小豆、ササゲは必要なし。それ以外は6時間程度。

下ゆでする

戻した豆（直接ゆでる場合は洗った豆）と水を鍋に入れ、ふたをしないで中火から強火にかけます。

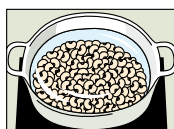
【ポイント】

- (1) 水の量は豆の4〜6倍程度を目安に。沸騰し始めたら差し水をし、再び煮立つたら、泡状に浮いてくるアクをすくい取ります。

アドバンス

沸騰後、煮汁をいったん捨てて新しい水に入れ替える「ゆでこぼし」によりアク抜きをする方法もあります。その後、弱火にして落としづたをし、途中、水分の蒸発により豆が湯からはみ出さないよう差し水をしながら、指で押してつぶれる程度に軟らかくなるまでゆでます。

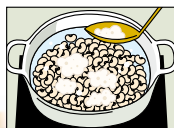
- (2) ゆで時間は45〜70分程度が目安。



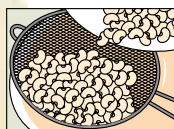
ゆで始め



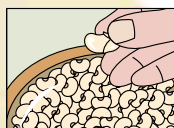
差し水



泡状のアク



ゆでこぼし



ゆで上がり

味付け

煮豆などのように豆を甘く味付けする場合、必ず下ゆで時に豆が少し割れるくらいまで十分軟らかくゆでてから、甘味を付けていきます。

基本的には、軟らかく下ゆでした豆を弱火にかけながらレシピの分量の砂糖を2〜3回に分けて加えます。少しずつ煮汁の濃度を上げていきます。

アドバンス

仕上げるに塩を少量（砂糖の重さの0.3%程度）加えると甘さが引き立ちます。

保存する

数日以内に使う予定であれば、プラスチック製密封容器やふた付きガラス瓶などに入れて冷蔵します。保存期間は、夏は2〜3日以内、冬は5〜6日以内が良いでしょう。

長期にわたって利用したい場合は、1回の調理に使う分量に小分けして密封できる袋などに入れて冷凍します。保存期間は1ヵ月程度。

【知識】

利用に関するQ&A

Q 豆を生で食べても大丈夫？

豆は十分に加熱して食べましょう。豆は種子なので、外敵から身を守る手段として有害物質を含んでいることが多いとされています。有害物質は加熱により変性・不活化されるため、しっかり加工処理や調理を行いましょう。

Q 乾燥豆の保存はどうしたら良い？

密封包装された製品は、日が当たらない風通しの良い場所に保存しましょう。常温でも保存できますが、冷蔵庫の野菜室などを利用するのも良いでしょう。量り売りなど密封されていない場合は、缶など密閉できる容器で保存し、早めに使い切った方が良いでしょう。また、すぐ使わない分は小分けして冷凍保存をお勧めします。

Q

豆の素材製品（水煮やドライパックなど）を利用する場合、おいしく食べるコツは？

素材製品は、下煮の手間が省けて便利な反面、硬さや食感がいまひとつということがあります。水煮は豆の栄養やうま味が溶け込んでいるため、煮汁ごとスープやシチュー、カレーに使い、ドライパックは軽くゆでてから使うのも手です。香辛料で味にメリハリをつけたり、酸味を加えて味を引き締めるのもお勧め。一工夫を加えておいしさをアップさせましょう。

薩摩川内市「ベジライフ」宣言

野菜1日350^g摂取する食生活へ

J A北さつま管内の薩摩川内市は9月3日、子どもから高齢者まで市民一人ひとりが健やかで心豊かに暮らせることを目指し、野菜を1日350^g摂取する食生活を進める「350ベジライフ」を宣言しました。

同市国際交流センターで開かれた「さつませんだい350ベジライフフェスタ」（J A北さつまなど後援）には、市民ら約450人が参加。ベジライフフォトコンテスト表彰式



くす玉を割って「350ベジライフ」を宣言しました。

薩摩川内市350ベジライフ宣言

- ◆病気になるにくい健康なからだをつくるために、野菜を1日350グラム食べます。
- ◆からだも心も元気にしてくれる野菜の健康効果について学びます。
- ◆薩摩川内市でとれた旬の野菜を、様々な調理法でおいしく食べます。
- ◆野菜に関心を持ち、食べ物や自然に感謝して食べます。
- ◆農家と消費者が互いに交流しながら、安全・安心でおいしい地元の野菜を広めていきます。

や、野菜と健康についての講演もあり、野菜の健康効果や食生活への関心を高めました。

国民の健康づくり運動の「健康日本21」では、野菜の摂取量目標を1日350^gとしています。岩切秀雄市長は「野菜の摂取を進め、地域の食文化と家庭の豊かな食卓を守るため、市民と一緒に運動を展開したい」とあいさつしました。



「優勝できてうれしい」と喜ぶ豊増さん

ビッグパンプキンコンテスト

豊増さんが 初出品で栄冠

カボチャの大きさと重さを競う「第4回ビッグパンプキン重量コンテスト」が8月21日、霧島市の大隅横川駅でありました。地区内外から57点が出品され、さつま町の豊増文夫さんが、昨年の記録を5^{kg}上回る80^{kg}で優勝しました。

会場には多くの市民が訪れ、大きさや色、形が違うジャンボカボチャに触れ、重量当てクイズや種飛ばし大会などを楽しみました。

豊増さんは昨年から趣味で作り始め、今回初めて出品し栄冠を手に入れました。「天候への対応や肥料管理が難しかったが、優勝できてうれしい」と喜んでいました。

北さつま・南さつま青壮年部

パークゴルフで 交流深める

J A北さつま、J A南さつまの両青壮年部による交流会が8月26日、南さつま市川辺町でありました。

交流会は、さつまつながりで昨年からはまりました。今回は総勢40人が参加し、パークゴルフとバーベキューを楽しみ交流を深めました。

パークゴルフでは、さつま地区の市山貞篤さんが1番ホールでいきなりのホールインワン。周囲を驚かせ、ハイタッチで喜びを分かち合いました。

バーベキューには、J A南さつまの地域まるごと売込隊「TEAMみなみ姫」のメンバーも合流。特産品が当たるじゃんけん大会もあり大いに盛り上がりしました。



パークゴルフで交流を深めました

伊佐YADクラブ

田んぼバレーで 米どころアピール

伊佐市の農業青年で活動する「伊佐YAD（やっど）クラブ」は8月20日、初めての試みとして「田んぼバレーボール大会」を開きました。

大会は、県内有数の「米どころ」をアピールしようと企画され、2チームが参加しました。選手たちはフライングレシーブを連発するなど、リオオリンピックに負けない熱い戦いを繰り広げました。

曾我大輝会長は「みんな童心に帰り、泥んこになって楽しんでた。来年は他の地域の農業青年にも声を掛け、交流の輪を広げていきたい」と話していました。



熱戦となった田んぼバレーボール大会



さつま町でテレビ番組の取材が行われました

MOGUMOGUふぁーむ

さつま町の

甘い梨をPR

KKB鹿児島放送の「MOGUMOGUふぁーむ——幸せうまかごはん」の取材が9月1日、さつま町で行われました。今回の食材は「梨」。西原梨園の西原勝吾さんが、みずみずしくて甘い梨をPRしました。

【クイズ】梨は日本で栽培される果物の中でも歴史が古いとされていますが、いつの時代から栽培されていたのでしょうか？ ①弥生時代②飛鳥時代③江戸時代

「MOGUMOGUふぁーむ」は、毎週土曜日午前9時30分から放送。鹿児島島の旬の食材を紹介しています。

〈答えは①〉

年金友の会「女性の会」

かごつま弁の 寸劇など好評

第1回JA北さつま年金友の会「女性の会」が8月20日、さつま町のインターナショナルゴルフリゾート京セラであり、約130人が参加しました。

社会保険労務士による年金についての講演や、かごつま弁劇団「でこんば」による寸劇、介護予防体操、抽選会などがありました。参加者は「同じテニスの人たちと仲良くなり、いっぱい笑って楽しかった」と話していました。

「女性の会」は、既存の年金受給者の他、新規・指定替え受給者、予約申込者らが対象です。年金に関する問い合わせは、最寄りのJA窓口まで。



鹿児島弁の寸劇を楽しむ参加者

年金友の会ゲートボール大会

3地区で熱戦

天神などが優勝

JA北さつま年金友の会ゲートボール大会が、さつま・川内・伊佐の3地区で開催されました。伊佐は田中、川内は天神、さつまは求名が優勝しました。

各地区の成績は次の通り。

◆伊佐地区（8月18日）

▽優勝Ⅱ田中▽2位Ⅱ島内▽3位Ⅱ重留南

◆川内地区（8月23日）

▽優勝Ⅱ天神▽2位Ⅱ臥竜梅▽3位Ⅱ上川内

◆さつま地区（9月7日）

▽優勝Ⅱ求名▽2位Ⅱ虎居▽3位Ⅱ湯田



ユニークな競技満喫

第6回さつま支部レクリエーション大会が8月27日、J A本所であり、約80人が参加しました。笛の音の数だけ人数を集める「ホイッスルゲーム」を皮切りに、ユニークな競技を楽しみました。

今回も女性部名物「ガラッパ競走」は大いに盛り上がりました。バレーボールを股に挟みながら、ラケットに乗せたボールを運ぶこっけいな姿に、応援団からも盛んな声援が送られました。



大いに盛り上がった名物「ガラッパ競走」

手作りの味は格別

さつま支部長研修でケチャップ作りを行いました。トマトの皮をむいた後、ミキサーでピューレを作り、濾して煮て、味付けして瓶に詰めました。

出来上がったケチャップは、トマトの風味が濃くおいしいと好評。参加者は「ひたすら混ぜるのが大変だったけど楽しかった。手作りだけに格別な味がする」と話していました。



あしきた女性部とも交流

さつま川内支部女性部ふれあいの旅が9月1、2日の2日間行われ、29人が参加しました。今回は熊本県人吉市の青井神社や釜田醸造所のみそ・しょうゆ蔵、水俣市の水俣病資料館、芦北町の御立岬公園などを見学し、湯の児温泉に宿泊しました。

2日目にはJ Aあしきた女性部との交流会もありました。昼食前とあって少しの時間でしたが、いろんな話を聞くことができ、参加者は「県外の女性部の活動を知ることができ刺激になった」と話していました。



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。

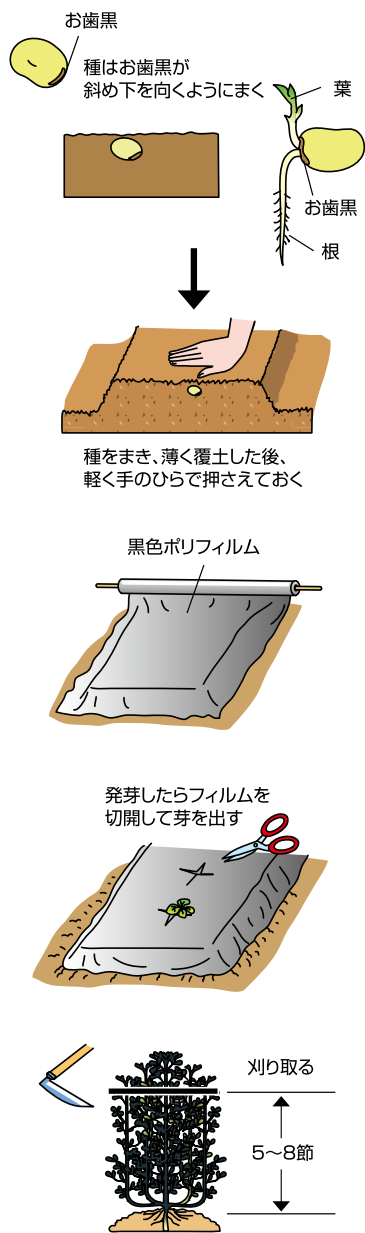
ぜひ人間ドックを受けて健康づくりに役立ててください。申し込みと問い合わせは、J A本所福祉課(0996)53-1131、川内総務経済課(0996)27-0191、伊佐総務経済課(0995)24-2607へ。

受診日	支所名	コース	募集人員
10/3	樋脇	一般	5人
10/3	樋脇	女性	5人
10/4	こしき	一般	1人
10/20	川内	一般	10人
11/9	川内	女性	10人
11/9	入来	女性	5人
11/10	さつま	一般	10人
11/21	伊佐	一般	10人
11/21	伊佐	女性	5人
11/22	川内	一般	5人
11/22	樋脇	一般	5人
11/24	さつま	一般	10人



ソラマメ、適期まきとアブラムシ防除がポイント

板木技術士事務所 ● 板木利隆



世界最古の農作物の一つ、原産地は北アフリカからカスピ海沿岸といわれますが、諸説あります。若いさやが空に向かって実るの「空豆」、豆の形が蚕が作る繭に似ているところから「蚕豆」とも呼ばれています。

近頃は年末から出回り始めますが、本来は初夏を代表する味覚品です。

タンパク質、糖質、ビタミン類やミネラルが多く含まれ栄養豊かですが、収穫後の糖含量の減少は極めて早く、食味が落ちやすいので、適期を見届けて収穫し、できるだけ早く食べたい作物。育て方もやさしいので、家庭菜園にはぜひ取り入れたい作物です。

育て方のポイントは適期まきを守り、アブラムシの防除対策を怠らないことです。

種のまきどきは10月中旬～下旬（関東南部以西の平たん地では10月20日前後）ですが、寒冷地では早くまき過ぎると冬までに大きく育ち過ぎ、寒害を受けやすくなるので、それよりもやや遅まきに、温暖地ではやや早まきにすることが大切です。

品種は大粒で食味が良く、3粒入り率の高い品種（仁徳一寸「三連」打越一寸）などを選びます。ソラマメの種子は作物の中では一番大きく、発芽には水分と酸素を多く必要とします。よく発芽させるには深くまき過ぎないこと。お歯黒（図参照）を斜め下方に向けて土に差し込むようにし、芽が地上に出やすくなることが大切です。

近年アブラムシからの感染によるウイルス病の被害が大変多く見

られるようになっていて、種まき後畝全面を黒色ポリフィルムでマルチングし、飛来を回避するよう努めましょう。生育初期や春になって茎葉が旺盛に繁茂する頃、アブラムシが大発生しやすいので、早めに薬剤散布します。

ソラマメの実の付き具合をよく見ると、下方から数えて5～8節でよく実止まりし、その上方の物は実止まりしないのが一般的なので、上方の茎葉は不要ですから、実太りを見届けてから刈り取ってしまおうと、アブラムシの発生を抑えることができます。刈り取ることで茎葉倒伏を防ぐこともできるので、一挙兩得です。

収穫の適期は、さやの中の実が大きく膨らみ、実を見るとお歯黒が色づいている状態のときです。

みんなはAコープです!

ネットスーパー便のご利用方法

Step 1 おうちや職場で選んで! Step 2 選んだお届け時間に Step 3 自宅に届きます。

あさ10時30分までに
お申し込みのご注文は、
当日配達

会員登録はこちらから JA・Aコープネットスーパー 検索

会員ご登録の際には、お手持ちのパソコン、スマートフォンが、当店からのメールを受信できる設定になっているか、あらかじめご確認ください。メールアドレス netsuper@acoop-ks.co.jp

ネットスーパーは3周年を迎えました

JA・Aコープネットスーパー
鹿児島全域にお届けします。
熊毛・大島・こしきエリアも
配達いたします!!



エリア拡大!
※一部地域は除きます

安心安全、JAのお店
Aコープがお買物をもっと便利に!

キラリ農 輝く☆

い たち だ れ い こ
井立田 礼子さん
伊佐市大口山野

<経営品目>

☆ネギ（露地） 1.4ha
☆水稻 7ha
☆大豆 3.4ha

排水対策と除草を徹底

福島県いわき市出身で、23年前に伊佐市に嫁ぎました。当時は体力もなく苦勞も多かったそうですが、段々と慣れて作業も楽しくなってきたそうです。現在では、伊佐金山ねぎ振興会の女性部会長を務め、リーダー的存在として活躍しています。

■美しい農村守りたい

伊佐地区では「金山ねぎ」のブランド名で出荷しています。軟らかく、みずみずしくて甘いのが特徴です。

今年は猛暑の影響で雑草が多く、除草に追われる毎日。また、梅雨時期の長雨により軟腐病が発生するなど、気の抜けない日々が続いています。昨年度は大型台風と記録的な大雪に見舞われ、収量は例年の半分ほど。寒波の影響で、需要のある1月に出荷できず悔しい思いをしたことから「今年こそは」との思いが強いといいます。

ネギは水分を嫌うことから、特に排水対策に気を付けているそうです。「ネギは育つのが遅く、定植から収穫まで7カ月と、他の作物に比べて手間がかかりますが、その分愛情を掛け、良い物が作れるよう努力しています」。

お薦め料理はネギの黒焼き。「焼きナスみたいに焼いて、一皮むいて食べると、軟らかくておいしいですよ」と太鼓判を押していました。

「農業はふるさとの景観を守るため必要なもの。今後も美しい農村を守るため、農業の大切さ、農村の良さを都会の人たちに伝えていきたいですね」と笑顔で話していました。

新鮮食材で楽しくクッキング

ヘルシーライスのサラダ菜巻き

1食当たり

約278kcal

材 料 (3人分)

ひじき(生).....100g	サラダ菜.....1/2個
トウモロコシ.....1本	ミニトマト.....2～3個
梅干し.....1個	酢.....大さじ1.5
ミョウガ.....1本	蜂蜜.....小さじ1
ショウガ.....1片	ごま油.....小さじ1/4
大葉.....3枚	塩.....小さじ1/2
ご飯.....2膳分	こしょう.....適量

作り方

- (1) ひじきは洗い、サッとゆでて水を切る。トウモロコシはゆで、包丁で実を取る。
- (2) ミョウガ・ショウガ・大葉は千切りにする。梅干しは種を除き、刻む。
- (3) ボウルに酢・蜂蜜・ごま油・塩・こしょうを入れて、よく混ぜてから(1)(2)を加え、味をなじませてからご飯を混ぜる。
- (4) サラダ菜は1枚ずつ剥がし、ミニトマトは小さく切る。
- (5) サラダ菜にご飯を包み、ミニトマトをトッピングする。

※生ひじきがないときは、乾燥ひじきを戻して使う。



point

ごま油の香りが、みんなのおなかを鳴らしてしまおう……。体が喜ぶひじきとトウモロコシ入りのご飯です。手巻きずしのように、それぞれをサラダ菜に巻きながら食べると、食卓が盛り上がりそうです。



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 刀の手で握る部分
- 3 おどけていて面白いさま
- 6 結婚する二人を取り持つ人
- 8 春・夏・秋・冬のこと
- 9 育ち盛りの子は食欲——だ
- 11 粘り強い、——のある若者
- 13 セキセイ、オカメ、ダルマといえ
- 15 実は栗きんとんなどの色付けに使
- 17 空にばかりと浮かびます
- 18 線をきれいに引くときペンに添え
- 20 漫才コンビではボケと掛け合う
- 21 よく爪研ぎをするペット

■ヨコのカギ

- 1 運動会の競技の一つ。オーエス！
- 2 現在よりも前の時点
- 3 心臓から伝わるドキドキ
- 4 郵便物に押されるもの
- 5 懸命に走ると切れま
- 7 ストップ——で時間を測定した
- 10 旧約や新約などがあります
- 12 コメやキビ、トウモロコシなどの
- 14 パンやうどんの主原料です
- 16 よく行く店の店員と顔——になっ
- 17 足のサイズに合った物を買います
- 19 畑に土を盛り上げて作ります

応募方法

895-1811

JA北さつま経営企画室
「クロスワード」係

- 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10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)

8月号当選者発表

8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。

▷鎌田清貫さん▷石橋郁美さん
▷舟倉洋子さん▷藤崎静子さん
▷寺田瑞紀さん▷有村キリ子さん
▷檜垣憲巳さん▷西原千賀子さん
▷福山佳幸さん▷福寿ひろ子さん

9月号の解答

シユウブン



当選者は11月号で発表します。

理事会だより

第6回理事会を8月31日に開き、次の事項について協議しました。

【議案】

- ①定款の一部変更について
- ②特定個人情報取扱規程の一部改正について
- ③農産物検査業務規程の一部改正について
- ④組合員に対する貸付について

【報告】

- ①平成28年度上半期末決算書類監査日程について
- ②組織整備委員会の構成について
- ③報酬審議会委員の選任について
- ④固定資産取得・処分報告について
- ⑤休日当番営業の変更について
- ⑥平成28年度JAバンクサマーキャンペーン最終実績について
- ⑦共済速報について
- ⑧子牛・成牛せり市成績について

スカッと水分補給！

JA北さつま

うめ **梅ちゃん**

スカッシユ！

さつま町産 南高梅 使用

果汁3% 炭酸飲料

価格は
¥2,200
だよ！

おもてめはお近くの支所にて！

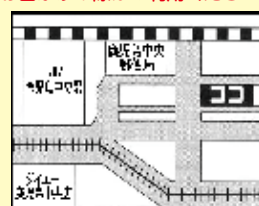
0996-53-1121

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

**最新鋭の大型高性能機械から
便利な農具・刃物まで展示即売**



第42回 JA農業機械大展示会

平成28年 **11月10日(木)・11日(金)・12日(土)**

9:00~16:00 9:00~16:00 9:00~15:00

鹿児島臨空団地(霧島市溝辺町)／鹿児島空港近く)

JA農機かごしま

JAが新たなネットワーク事業により農家へのサービスを提供する愛称です

お問い合わせは **JA鹿児島県経済連 農業機械課**

TEL(099)258-5481 FAX(099)252-2542

または最寄りのJAへ

家の光

定価1,008円(税込み、第一・第二別冊付録付き)

12月号の主な内容



【特集】縁で囲む、大皿のおせち
おせちは1年の始まりの元旦に、五穀豊穡や子孫繁栄などの願いを込めて、家族で縁起のよい料理を食べるのが一般的ですが、もともとは大晦日の夜から元旦にかけて食べる、年迎えのご馳走でした。そこで今年は、料理研究家のしらいのりこさんに、家族や親類とにぎやかに囲める、大皿のおせちを教わります。定番レシピを中心に「今年は新しい味だね」と家族が喜ぶような「簡単＆新顔レシピ」も紹介します。

新連載 エダモン、旅して産直レシピだモン!
料理研究家の枝元なほみさんが、日本全国の旬の産地を訪ね、畑の収穫からお手伝いをし、とりたてのおいしさを存分に生かした産直レシピを、農家のみなさんといっしょに作ります。

特別企画
つけてよかった エンディングノート
読者から募集したエンディングノート記載の体験談などを中心に、エンディングノートの役割や利点について紹介します。

第一別冊付録 2017年 家の光家計簿
今回の家計簿ではカラーページで、読者の家計簿記載のアイデアを紹介します。「記帳・帳簿等の保存義務」に対応しています。

第二別冊付録
もしものときも安心
来客にのこす わたしノート
初めての人でも前向きに記入できる、全32ページの家の光エンディングノートです。

地上

定価606円(税込み)



ちゃぐりん

定価483円(税込み)

【農家・農政の動きを読み解く企画】
特集 農業資材価格問題を考える
自民党や政府の規制改革会議などから引き下げや「見える化」が求められている農業資材価格。農家としてJAとしてどうとらえていけばよいのかを、JAグループの取り組み方針も含めて、改めて考えます。

【これからのJA・地域を展望する企画】
市民農園の可能性
～みずから耕す人々を増やす～
市民農園事業をビジネスとして取り組む企業が増えています。JAグループでも取り組み強化が期待されています。企業が進出を始めた市民農園サービス事業について、農業者が取り組むメリットと課題、可能性などを整理し伝えます。

※企画・タイトルは変更することがあります。

野菜で作るクリスマスツリー
カラフルな野菜を使って、クリスマスツリーに見立てて飾ります。鑑賞したあとは、料理に使えるのでもたはありません。野菜で作る、オリジナルのツリーを楽しみましょう。

**クリスマスに
おすしケーキを作ろう**
クリスマスといえば、生クリームたっぷりのデコレーションケーキと思いがちですが、甘くないケーキもいろいろあります。すしめしを土台にして、サーモンなどでデコレーションします。パーティーにも向く華やかなおすしケーキを紹介します。

お申し込みはお近くのJA(農協)へ

秋の農作業安全運動中!

～農繁期前に、我が家・地域の安全を振り返りましょう～

トラクター

- ①シートベルトを着用しよう。
- ②安全フレームを立てよう。
- ③道路走行中はブレーキペダルを連結!
- ④側溝などの危険箇所には目印を立てよう。



耕うん機

- ①後退時の挟まれ注意!
後ろに障害物が無いことを確認しよう。
- ②後進時のハンドル
跳ね上がり注意!
発進時にはゆっくりと。



刈払機

- ①保護カバーを付けよう。
- ②保護メガネ、手袋をしよう。
- ③空き缶や石を拾おう。
- ④作業中の人の15m以内には近づかない!



その他にも大切!

- ①機械が詰まったらスイッチを切って!
- ②作業に合った服装をしよう!
- ③携帯電話を持ち歩こう!
- ④休憩・水分補給はこまめに!
- ⑤万一に備えて、労災保険に加入しよう!

「労災保険」の加入手続きはお済みですか?

労災保険は、労働者のケガや病気・死亡に対する補償制度です。業務中に被災した場合、病院での治療や入院などが無償で受けられ、休業補償や障害補償などもあります。また事業主や家族、法人役員でも、一定の要件のもとに特別加入という形で労災補償を受けることができます。

問い合わせ先 **JA北さつま**
川内・さつま地区(0996-53-3907) 伊佐地区(0995-22-1431)

組合員資格のご確認について

いつも農協事業にご理解ご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。

組合員の皆さまに、組合員資格について変更がないかご確認をお願いいたします。

下記の資格で変動がある方は、組合員資格の変更手続きが必要となります。お手順をお掛けいたしますが、本所総務課（TEL0996-53-1121）または最寄りの支所で変更手続きをお願いいたします。

○正組合員資格

①10a以上の土地を耕作する農業を営む個人であって、その住所またはその経営に係る土地または施設が、この組合の地区内にあるもの。

ただし、こしき地区については平成7年3月1日において、5a以上を耕作する正組合員については、引き続き一代限り正組合員とする。

②1年のうち90日以上農業に従事する個人であって、その住所またはその従事する農業に係る土地または施設が、この組合の地区内にあるもの。

○准組合員資格

①この組合の地区内に住所を有する個人で、この組合の事業を利用することが適当と認められるもの。

③この組合から事業に係る物資の供給または役務の提供を1年以上継続して受けているこの組合の地区内に勤務地を有する個人であって、引き続きこの組合の事業を利用することが適当であると認められるもの。

③この組合から事業に係る物資の供給または役務の提供を1年以上継続して受けているこの組合の地区外に住所を有する個人であって、引き続きこの組合の事業を利用することが適当であると認められるもの。

○その他

①相続による名義変更等が必要な方

②住所に変更があった方

※当組合の地区は、薩摩川内市・薩摩郡・伊佐市です。

問い合わせはJA本所総務課または最寄りの支所へ

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	鶴田支所	10月7日(金)	9:30～12:00
川内	高江支所	10月19日(水)	9:30～12:00
伊佐	伊佐総合支所	10月21日(金)	10:00～12:00

ローン相談会

各種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
10月16日(日) 9:00～15:00

組合員の皆様へ

生産資材店舗の 休日当番営業の変更について

生産資材店舗の休日利用件数減少に伴い、平成28年11月及び12月より休日当番営業店舗を集約いたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

地区名	本・支所名	休日営業日	営業時間
さつま	本所生産資材課	土・日曜日	8:30～12:00
	祁答院支所	11月より廃止	—
	薩摩支所	11月より廃止	—
川内	矢倉配送センター	土曜日 (※6月のみ 土・日曜日)	8:30～12:00
	入来支所	11月より廃止	—
伊佐	伊佐配送センター	土曜日 (※6月のみ 土・日曜日)	8:30～12:00
	伊佐総合支所	12月より廃止	—

問い合わせは、本所生産資材課(0996-53-0941)、矢倉配送センター(0996-27-0184)、伊佐配送センター(0995-26-4111)へ。

JA北さつま

ギフトカタログ

季節を贈る、旬を味わう。

懐かしいふるさとの味を贈りませんか。



JA支所で配布中!

ご注文方法

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 Tel0996-53-1389（販売業務課）

さつま町

伊佐市

薩摩川内市

ふるさと納税返礼品に
JA北さつまの農畜産物をご利用ください。

人気商品

鹿児島黒牛「JA北さつま牛」セット



いさひかり

お薦め商品

たけのこ詰合せセット



梅ちゃんスカッシュ

さつま米
(米・おこわセット)

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