

くろーばー

特集 *special feature*

年の瀬・お正月 食の歳時記



育てよう
明日を
JAグループ鹿児島



ふらり 散歩道

蘭牟田池の浮島 (薩摩川内市祁答院町蘭牟田)

蘭牟田池は飯盛山などの外輪山に囲まれた火山湖。湖の中には大小約300個の浮島(泥炭形成植物群落)が浮遊し、国の天然記念物に指定されています。また、ベッコウトンボの生息地としても貴重で、ラムサール条約湿地に登録されています。

「最高の出来」と自信

J A北さつま（薩摩東部地区）筍生産振興会と川内たけのこ部会は11月6日、J A本所で「さつまたけのこ」出発式を開きました。初日は生産者27人が収穫した130^キが、東京築地市場に向けて出荷されました。早掘りタケノコは長さ10〜15^{センチ}で、重さは100^{グラム}ほど。毛並が良く柔らかいのが特徴で、えぐみも少なく風味が良いと評判です。キロ当たり5000円で取引されています。

J A管内は温暖な気候に恵まれ、県内でも有数の早掘りタケノコ産地として知られています。竹林面積は約2000^{ヘクタール}で、生産者は両部会合わせて約400人。竹林管理を徹底し、品質の良いタケノコの生産に努めています。今年には表年に当たり生産量の増加が期待されます。収量約45^{トン}、販売額3150万円を目標としています。青果用の出荷は来年4月まで続きます。

す。

出発式には生産者やJ A、行政関係者ら約30人が出席しました。有馬一吉J A常務が「管内は良質なタケノコ産地として知られ、高値で取引されている。今後も振興会と部会を中心に生産技術の向上を図り、品質良好なタケノコの生産に努めてもらいたい」とあいさつ。テープカットを行い、初出荷を祝いました。

薩摩東部地区筍生産振興会の木下守会長は「秋口の雨量に恵まれ、台風の影響もなかったことから近年にない最高の出来となっている。生産拡大に取り組み、『さつまたけのこ』を全国にPRしていきたい」と語り



初出荷を祝ってテープカットをする関係者



「今年は最高の出来」と生産者も笑顔を見せていました



箱詰めしたタケノコをトラックに積み込みました

ごぼうのレシピ 大募集!

第1回「さつませんだい農産物の味」料理コンクール

薩摩川内市の特産品の一つである「ごぼう」を使ったおかず・お菓子などの料理コンクールを開催します。

■応募条件

- ①ごぼうを使った料理であること
- ②レシピの出品数は一人何点でも可能
- ③既存のレシピを活用した料理でないこと
- ④材料費は4人分で2000円以内
- ⑤調理時間は60分以内

■応募方法

J A 窓口にある専用の応募用紙に記入し、料理の写真を添付すること

■応募締め切り

平成29年12月28日(木) 17時までに必着

■応募先

〒895 - 0054 薩摩川内市若松町9番17号
J A 北さつま川内総合支所

■審査方法

一次審査(書類審査)及び二次審査(料理コンクール)
※二次審査は平成30年2月17日(土)に開催

■その他

- ・応募作品のレシピの著作権は主催者に属する
- ・優秀作品はリーフレット等を作成し、薩摩川内市内外の量販店や飲食店、ホテル等への紹介、また薩摩川内市のホームページ等を通じて広く消費者にPRし、地産地消の推進及び販路拡大を図る



主催: 薩摩川内市農産物販売促進協議会 協賛: 薩摩川内市、J A 北さつま
問い合わせは、J A 北さつま川内営農センター (☎0996-22-4131)へ



J A管内の女兒3人が鹿児島ユナイテッドFCのエスコートキッズとして参加しました

選手と一緒に入場

サッカーJ3の鹿児島ユナイテッドFCは11月5日、鹿児島県立鴨池陸上競技場でグループジャスト盛岡と対戦しました。試合はJ Aグループ鹿児島 Spears 対 鹿児島ユナイテッドFC。J A 北さつま管内の女兒3人がエスコートキッズとして参加しました。試合開始前に鹿児島ユナイテッドFCの選手と手をつないで入場。約3600人のサポーターから温かい拍手と歓声で迎えられました。試合は1-0で鹿児島ユナイテッドFCが勝利。山崎小6年の桑園彩希さん(12)は「エスコートキッズは緊張したけど良い経験ができた。試合は迫力があつてすごかった」と話しました。

子牛せり市成績表(税込み)

薩摩中央家畜市場 平成29年11月10日~11日

入場頭数	538頭							
売却頭数	529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	235	226	1,652,400	376,920	827,997	283	2,930	76,659
雄								
去	303	303	1,515,240	187,920	911,955	313	2,915	76,989
総平均値	876,086円							
前回比	78,482円 高値							
総売上高	463,449,600円							

平均87万6086円

薩摩中央家畜市場で11月10日、11日の両日、子牛せり市がありました。1頭当たりの平均価格は、前回(10月)を7万8482円上回る87万6086円。2カ月連続で前月を下回っていたことから、生産者や関係者も安どの表情を浮かべました。せりには538頭が上場され、うち529頭が売却されました。最高値は雌が165万2400円で、去勢は151万5240円でした。次回の子牛せり市は12月8~9日に開催されます。

第8回JA北さつま(さつま地区)

秋のふれあい 農業祭

第8回JA北さつま(さつま地区)秋のふれあい農業祭&生活展示会を11月12日、さつま町のJA本所構内で開きました。天候にも恵まれ、多くの来場客でにぎわいました。

毎年好評のステージショーでは、鶴田中学校吹奏楽部の演奏を皮切りに薩摩源氏堂のよさこい踊り、全国歌唱王に輝いた盈進小学校教諭の坪田俊一さんと薩摩川内市祁答院町出身の歌手・榎木美優さんによる歌謡ショー、天孫降臨霧島九面太鼓による和太鼓演奏などが繰り広げられ、来場客を魅了しました。

また、特設テントでは地元的新鲜野菜をはじめ、全国和牛能力共進会で日本一に輝いた「鹿児島黒牛」の特売、鳥の空揚げや焼き餅の販売もあり、どのコーナーも人気を集めていました。



琉球國まつり太鼓では観客も飛び入りで参加し演奏を楽しみました

催し物盛りだくさん 来場客を魅了



2017伊佐ふるさとまつり

秋の収穫祭 & スポーツ大会

伊佐市とJA北さつま

主催の「2017伊佐ふるさとまつり」

秋の収穫祭&スポーツ大会が11月11、12日の2日間、菱刈農村公園であり、市内外から多くの来場客が訪れました。持参した米の食味分析や伊佐米がもらえるゲーム大会、伊佐米ナンバー1決定戦「こめわんグランプリ」など、米どころらしいユニークな企画が好評でした。

ステージショーも多彩で、保育園児のマーチングやJA女性部による踊り、レクダンス、日舞、和太鼓演奏、歌謡ショーなどがありました。子どもたちに人気だったのが猿まわしショー。かわいい猿の芸に盛んな拍手を送っていました。

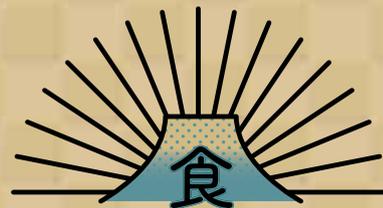
会場内には多くの露店が並びました。農産物や特産品・加工品などが販売され、買い物を楽しむ人々にぎわっていました。

子どもたちに人気の猿まわしショー。いろんな芸を披露しました



こめどころらしいユニークな企画が好評





SHOKU NO SAIZIKI
2017-2018

年の瀬・お正月

食の歳時記

年

越しそばで 寿命を延ばす



です。

そばは細く長い

ので、寿命や身代、

貯金が長く長く伸びま

すようにと、祈りながらたぐります。

このそばが、最近、スーパーフードと

して注目されているのは、血管を丈夫

にして細胞を酸化から守るルチンとい

う成分が含まれているため。ビタミン

B類も多く、疲労回復にも役に立ちま

す。

大みそかには、日本そばをツルツル

としっかり食べて、1年間の疲れを洗

い流しましょう。

日本人にとって、年越し、年迎えの

行事はとても重要です。新しく始まる

1年間の、病気などせず、達者に過ご

せますようにと、年神様にお祈りする

行事だからです。新しい年の仕事やビ

ジネスもうまくいきますようにと、併

せてお願いします。

まず、お正月を迎える前に、「年越し

そば」を食べます。「年越し」は「除夜」

ともいい、1年間の苦勞を癒やし、新

年を迎えるために家族そろっていただ

きます。

「運そば」とも呼び、新年も運が良く

なりますようにと、福祿寿（ふくろく

じゅ）を願いながら食べるのが習わし

正

月の三が日に 食べるのが 「雑煮」



雑煮

大みそかの夜に年神様にお供えし

ておいたサトイモやダイコン、ゴ

ボウ、ニンジン、昆布などに、魚

介類と餅を一つ鍋に入れ、混ぜ煮

して食べます。材料のそれぞれに

は、年神様から頂戴することによっ

て、1年間の健康長寿が約束されま

す。

一般的な雑煮には必ずサトイモと餅

が入っています。サトイモは縄文時代から

の食材であり、餅は弥生時代以来の貴重な食。その二大

食材が用いられている雑煮は、歴史を感じさせる行事の

祝い料理です。

年末からお正月にかけては伝統的な料理が食卓をにぎわします。

私たちの暮らしの中で習わしとなっている料理の縁起や作法を

もう一度見つめ直しましょう。

【文・イラスト】 食文化史研究家 永山久夫

若

水くみと 雑煮



昔の
若水くみ

昔は数え年。元日を迎えるとも誰かが一つ年を取りました。だから「明けまして、おめでとうございませう」とあいさつ。お互いに無事に新年を迎えることができ、こんなおめでたいことはありません、と健康を祝い合ったのです。

元日最初に行うのが「若水(わかみず)くみ」です。一家の家長が、早朝の暗いうちに「福くむ、長寿くむ」と唱えながら、水をくみ、年神様に供え、お正月料理にも用います。

特に若水でたてたお茶を飲むと、水の霊力によって、年を取らないといわれ、女性だったら美人になり、良縁に恵まれると伝えられてきました。

不老長寿にとって水は重要。なにしろ、人体の半分以上は水。ところが、年を取るにつれて体内の水分は50%前後にまで低下してしまいます。組織が乾燥して体が硬化するのです。

水こそ長寿に欠かせません。ミネラルウォーターなど、健康に良い水を飲んで、さあ「フレ、フレ、不老、不老！」。

お

せち料理と 三つ肴で若返り



おせち料理

年神様と共にいただく山盛りにした山海のごちそうが「おせち料理」。ほとんどの場合、四段重ねの重詰めで、春、夏、秋、冬を示し、四季それぞれの気候の変化に負けない健康力を年神様からいただく料理という意味が込められています。

一の重は口取りといって、かまぼこやきんとんなどで、いつてみればオードブルに当たるものを中心に彩りよく詰めます。

二の重はタイやブリ、エビ、ニシンなどの煮物といった料理が中心。DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、脳や血管の老化を防いで長寿をもたらす成分の多い料理が用いられます。

三の重は煮しめ系で、ハツ頭、レンコン、ゴボウなど腸内環境を整える上で、重要な根菜系が多い。

与(四)の重は体調を整える効果の高い酢の物が中心。ダイコンやニンジン、紅白なます、それに結び昆布、シイタケ、凍り豆腐などを並べ、ビタミンやミネラル、抗酸化成分、食物繊維などがたっぷり取れる料理に仕上げられています。

お正月には、縁起の良い料理をいただくの

が習わしで、その中の一つが祝い肴(ざかな)。「三つ肴」とも呼び、この三種だけで、おせち料理の代わりになるほど重要。祝い肴の種類は関東と関西とでは次のように違います。

- 関東：黒豆、数の子、ごまめ
- 関西：黒豆、数の子、ゴボウ
- ・黒豆 「黒」は魔よけの色。「まめに達者で」と願いながら食べます。
- ・数の子 ニシンの卵巣で、子孫繁栄のシンボル。若返りのビタミンEがたっぷり。
- ・ごまめ カタクチイワシの幼魚で「田作り」ともい、カルシウムとタンパク質の宝庫。
- ・ゴボウ 土中深く根を張るところから、一家の安泰と家族の無事を願って食べます。整腸効果があり、不老長寿に役立ちます。



全国産業用無人ヘリ飛行技術競技大会

木ノ下・四元組が農林水産大臣賞

第26回全国産業用無人ヘリコプター飛行技術競技大会で、薩摩川内市農業公社の木ノ下貴昭さん（25）と四元亮二さん（23）のペアが、総合優勝を果たし悲願の農林水産大臣賞を獲得しました。オペレーターの木ノ下さんは「大きな自信になる」と喜んでいました。

大会は10月25日に茨木県水戸市で開催、各県の予選を勝ち抜いた77組120人が出場しました。前後進飛行A（技能認定証取得後5年未満）、同B（同5年以上）、対面飛行の3部門で、散布飛行の技術を競いました。木ノ下・四元ペアはAの部に出場。



全国産業用無人ヘリコプター飛行技術競技大会で農林水産大臣賞を獲得した木ノ下④・四元ペア

昨年にも優勝しており連覇を狙いましたが、少し寒くて指の動きが鈍かったそうですが、ナビゲーターの四元さんの確かな指示も光り、木ノ下さんは安定した散布飛行をみせ最高得点を獲得。見事栄冠を勝ち取りました。

総合優勝を知り体が震えたという木ノ下さんは、「緊張したけど練習を積み重ねたことで、スムーズに正確に競技ができた。この経験を生かし、農家から信頼されるオペレーターになれるよう精進したい」と語りました。一方、四元さんは「次はオペレーターで頂点を目指したい」と意欲をみせました。



甑島で新米の販売を行いました

甑島で新米まつり

事前予約もあり

売上も好調

J A北さつまは11月8日、薩摩川内市上甑町のエコープこしき店横の特設テントで、新米まつりを開きました。

販売したのは、J A管内で栽培されたヒノヒカリ。もちもちとした食感でつやがあるのが特徴です。事前に予約をする人もいて反響も上々。開店前から人が集まりだしたことから、急ぎよ時間を早めて販売を始めました。

準備した米はほぼ完売しました。伊佐米を購入した女性は「おいしいと聞いています。初めて食べるので楽しみです。今後継続的に販売してもらいたい」と話しました。

羽月西小で黒豚まつり
牧場の協力で

豚汁無料配布も

伊佐市大口の羽月西小学校で11月5日、校区文化祭&第10回黒豚まつりがありました。同地区にある2つの黒豚牧場の協力で、黒豚入りの豚汁と餃子の無料配布も行われました。

黒豚販売コーナーは、開始30分前から行列ができる人気ぶり。湧水町の田底まり子さん（62）は「1回食べてみたいと思い、友達を誘って初めて来た。しゃぶしゃぶやポークステーキを味わいたい」と笑顔で話しました。

アトラクションでは、郷土芸能の棒踊りや児童による演舞も披露されました。



黒豚販売コーナーには行列ができました

うそ電話詐欺訓練

被害防止のため 積極的に声掛け

県内で多発する「うそ電話詐欺」を防ぐと、JA北さつま永利支所で10月27日、薩摩川内警察署の協力で模擬訓練が行われました。

高齢者が多額の現金を引き出しに來たとの想定。窓口職員は会話の様子から、うそ電話詐欺の可能性が高いと判断し上司に報告。通報で駆け付けた警察官が面談し、状況を確認したところ詐欺であることが判明しました。

訓練に参加したJA職員は「顧客の様子や会話が少しでもおかしいと感じたら、声掛けをして注意を呼び掛け、詐欺被害の未然防止に努めたい」と話しました。



JA永利支所で行われたうそ電話詐欺訓練



紫尾温泉であおし柿作りが行われました

紫尾温泉名物あおし柿

温泉に一晚漬け 甘い柿に大変身

さつま町の紫尾温泉で、渋柿を温泉に一晚漬けて渋みを抜く「あおし柿」作りが行われました。名物として親しまれ、温泉客らに「甘くておいしい」と評判です。

柿専用の露天風呂は37度前後とややぬるめ。入浴料は10千400円で、町内外の常連客らが、それぞれ収穫した柿を持ち込んで利用しています。今年も柿が豊作で、連日湯船を埋め尽くしました。

区営温泉管理人の岡田陽子さん(47)は「多い日は300ほど集まりました。冷蔵庫で冷やしてから食べると、さらに甘味が増しておいしい」と話しました。

薩摩川内はんやまつり

4200人が 華やかに踊る

薩摩川内はんやまつりが11月5日、薩摩川内市中心部の国道3号でありました。みこしや音楽隊パレード、武者行列、路上パフォーマンスなどが繰り広げられました。

約4200人による総踊りは圧巻。その日の法被や浴衣姿で踊り歩き、沿道の観客を楽しませていました。

JA北さつまからは職員49人、女性部さつま川内支部16人が参加。西郷さんに扮した職員を先頭に、息の合った踊りを披露しました。

「はんや」は収穫を祝う踊りで、古くから市民に受け継がれています。



JA職員も息の合った踊りを披露しました



集落で大切に守っている田の神像

さつま町市野集落

田の神講開き 豊作に感謝

さつま町泊野の市野集落で、豊作に感謝する「田の神講」がありました。市野昭憲さん(70)と増田善行さん(75)の2人が、田んぼを見守る田の神に団子と焼酎を供え、「今年も良い米ができました」と感謝の言葉を述べました。

同集落は昭和30年代に60世帯ほどありましたが、現在では11世帯にまで減少。高齢化が進み、米を作る人も減ったといえます。

増田さんは「田の神講は何十年も続いている。高齢化で寂しくなったが、宴にはみんな集まってくれた。元気な顔を見れてうれしい」と話しました。

絆 ほほえみ通信

～女性部のひろば～

● 女性部コーナー大盛況 ●

J A本所であったさつま地区農業祭と、伊佐市の伊佐ふるさとまつりで、女性部の飲食コーナーが人気を集めました。さつま支部はうどんとそば、おにぎりを、伊佐支部はそばとおにぎり、豚みそ、がね、塩サバなどを販売。“おふくろの味”が好評で、利用客はおいしそうに味わっていました。

また、さつま地区農業祭では湯田支部が古布を使った小物を販売。おしゃれでかわいいと評判でした。



● 4チームに分かれ熱戦 ●

さつま川内支部女性部健康づくり大会が11月10日、樋脇体育館でありました。部員同士の交流と健康増進を目的に開催。今回は約80人が参加し、さわやかな汗を流しました。

参加者は地区別に4チームに分かれ、風船をおしり

で割る「血圧測定」や伝言ゲーム、パン食い競走、連鎖リレーなど8種目を楽しみました。



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
12/1	川内	一般	5人
12/1	川内	女性	5人
12/12	伊佐	一般	10人
12/13	さつま	女性	15人
12/19	入来	一般	5人
1/9	さつま	一般	10人
1/11	こしき	一般	2人
1/19	伊佐	一般	5人
1/19	伊佐	女性	10人
1/25	さつま	一般	10人
1/29	川内	一般	5人
1/29	川内	女性	5人

こんにちは！クミアイ家庭薬です

JA鹿児島県経済連

かぜかな？と思ったら、クミアイのかぜぐすり！



生薬のゴオウ・ビタミンB1,B2配合
クミアイ かぜカプセル「ゴールド」
第②類医薬品 12カプセル 900円(税抜)

※この医薬品は、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。

冬もあったか元気に！
ホットサプリで
ポッカポカ♥



10倍希釈タイプ
Kyoyaku 生姜プラス
500ml 1,300円(税抜)



かぜをひかないためには、日頃からの予防が大切。もし、かぜをひいてしまったら・・・まずは無理をせず、温かくしてゆっくり休みましょう。そして、早めに、かぜ薬を服用することが、かぜをこじらせないポイントです。



～いつもお手元に～
クミアイ家庭薬

お問い合わせは
農協本所(各支所)または経済連生活課
(099-258-5325)まで



【畑での防寒】

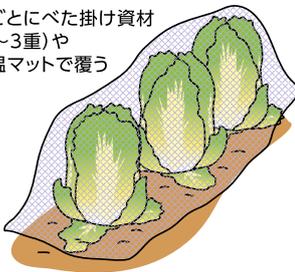
収穫済みの株の下葉を球の頭上にかぶせる



外葉で球を包みポリテープや細縄で縛る

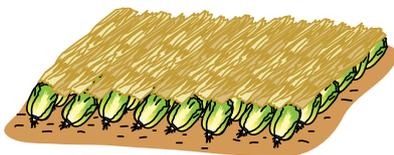
【畑での保温被覆】

列ごとにべた掛け資材(2~3重)や保温マットで覆う



【畑でまとめて貯蔵(約2カ月)】

根を付けたまま株を引き抜き、まとめて稲わらで覆う



【家庭での簡易貯蔵(約1週間)】

新聞紙にくるんで冷暗所に頭を上に向けて

大きく育ち、固く結球したハクサイは、一斉に収穫するだけでなく、ある程度畑に残して順次収穫し利用したいものです。

この場合、畑でそのままにしておくと、厳しい霜や寒風のために、球の頂部の柔らかい葉や外葉がカサカサになり、やがてそこから腐って食べられなくなります。防寒対策を施して長い間利用したいものです。

一番簡単な防寒対策は、霜が降り始めたころ、先に収穫した株の少ししおれかけた外葉を球の頭上に4~5枚覆いかぶせておくことです。少ししおれかけていた方が球になじみやすく風で吹き飛ばされにくいので好都合です。

畑にある程度長く置く場合は、なるべく多くの外葉で球を包むよ

うにして、ポリテープや細縄などで縛っておきます。元気良く育つと葉折れがひどく、作業しにくいので、多少霜に遭い葉が柔らかさを増してから作業するようにしましょう。

相当広い面積の畑で多数の株を貯蔵するには、べた掛け資材(長繊維不織布、割繊維不織布)を広げて、頭上に2~3枚重ね掛けするのが効果的です。プラスチックフィルム、特にポリフィルムは、じか掛けにするとその直下は一時的に外気温よりも低くなってしま

うので、使用しないでください。大面積の栽培での本格的な貯蔵法として囲い貯蔵法があります。これは、ハクサイを畑から根ごと引き抜いて、別の場所に根を下方に向けて密に並べ置き、上に稲わらなどの保温材で覆って寒さから守る方法です。この場合、寒害を受ける前に、通常よりもやや若取りすることが大切です。そして寒害を受ける直前に貯蔵に取り掛かるよう配慮します。この方法を上手にすれば、約2カ月も長期貯蔵することが可能です。

いずれの防寒、貯蔵方法でも、貯蔵する前にアブラムシやアオムシなどが寄生していると増殖してしまう恐れがあるので、事前に薬剤防除をすることが肝要です。

収穫後に短期間品質を保持するには、新聞紙にくるんで涼しい場所に立てて置くのが簡単です。これで約1週間鮮度を保てます。

みんなはAコープです!



県内産の農畜産物やJAの取り組みをもっと多くの方に知ってもらおうと、11/9(木)から12日(日)までAコープ、JAの直売所などJAグループ全体で『秋のたわわ祭』を開催しました。

鹿児島市の「たわわタウン谷山」では、オープニングセレモニーが行われました。県下のJAキャラクターが大集合し、各JAの特産品などをPRしました。

また、県経済連の永福喜作会長が、「県産の安心・安全でおいしい農畜産物をたくさん品揃えしておりますので、大いに楽しんでいただきたい」とあいさつしました。



JA北さつま販促チーム「J.kissおごじょ」が「あきほなみかるかん」、お茶等の紹介をしました!

キラリ農 輝く☆

ながた 永田 真吾さん(41)
しんご 直美さん(36)
なおみ

伊佐市大口目丸

<経営品目>

☆水田ゴボウ 1ha
☆カボチャ 40a
☆ヤマイモ 15a



土づくりと排水対策が重要

水田ゴボウは10年前からカボチャの裏作として栽培を始めました。「ゴボウは価格も安定していたので、収量さえ上がれば経営も上向く」と判断したそうです。忙しい時には妻・直美さんも手伝ってくれるそうで、感謝の気持ちを表していました。

■発芽が良く順調に生育

収穫は11月下旬から3月上旬まで続く予定です。今年は発芽が良く、病害虫による被害もなかったことから順調に生育。「これまでで一番量が取れると期待している。収穫適期をしっかりと見極め、規格に合った太さにそろえたい」と語りました。

こだわっているのが土づくりと排水対策。播種1カ月前に堆肥をまいて小まめに耕うんするようにしています。また、9〜10月には液肥の葉面散布を行うそうで、「葉が大きくなりゴボウの育ちも良いので、年内出荷が可能になる」と話しました。

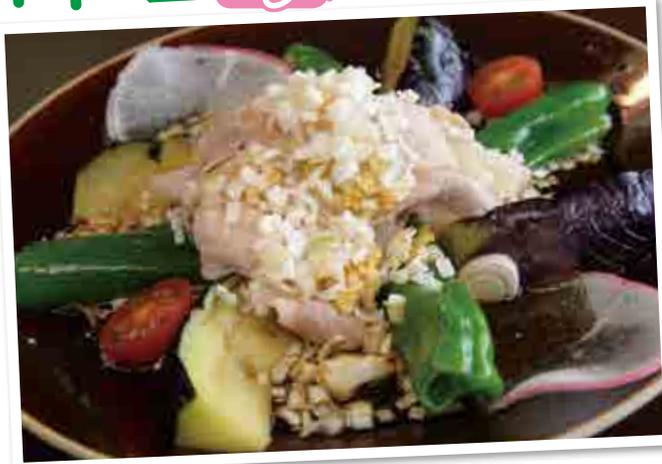
水田ゴボウは長さ30センチほどで、芯がなくみずみずしくて柔らかいのが特徴。あくが少なくいろいろな料理に活用できます。「一番のお薦めは酢ごぼう。おかずや焼酎のつまみにも最適。丹精込めて育てたゴボウをたくさん食べてもらいたい」と話しました。

伊佐地区の生産者は25人。真吾さんは一番の若手で、今後の活躍が期待されます。「ここ最近、連作障害が発生しているので、田んぼを集積して輪作で回せるようにしたい。面積の拡大にも取り組みたいです」と意気込んでいました。

水田ゴボウは10年前からカボチャの裏作として栽培を始めました。「ゴボウは価格も安定していたので、収量さえ上がれば経営も上向く」と判断したそうです。忙しい時には妻・直美さんも手伝ってくれるそうで、感謝の気持ちを表していました。

料理楽しくステップアップ

豚ばらしゃぶの ネギしょうゆ掛け



材 料 (3人分)

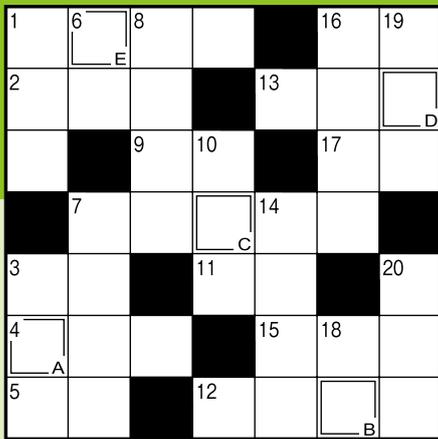
豚ばらしゃぶしゃぶ用300g	ネギしょうゆだれ
ナス……………3本	濃い口しょうゆ
ピーマン……………3個	……………1/2カップ
長ネギ……………2本	米酢……………1/2カップ
サラダ油……………適宜	砂糖……………1/2カップ
おろしショウガ…大さじ1	ごま油……………大さじ2

作り方

- (1) 長ネギはみじん切りにし、おろしショウガと共にボウルに入れておく。
- (2) ナス・ピーマンを一口大に切り、180度のサラダ油で素揚げにする。
- (3) 鍋に湯を沸かし、豚ばら肉をサッと湯通しして、(2)と一緒に盛り付け、ネギしょうゆだれを回し掛ける。

point

ネギしょうゆだれは、鶏肉や白身魚の唐揚げにもぴったりの万能だれです。



パズル?

頭の体操

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?

■タテのカギ

- 1 2人組はコンビ、3人組は——
- 3 親同士がいとこです
- 6 ——に交われば赤くなる
- 7 「おはよう」とか「さようなら」とか
- 8 コロンブスはインドを目指して——を続けました
- 10 カカオ豆から作る飲み物
- 14 サンタクロースが乗ったそりを引きます
- 16 ブーケともいいます
- 18 太陽が沈むとやってくる
- 19 進化の反対語
- 20 人の言葉をまねるのがうまい鳥。——返しに答える

■ヨコのカギ

- 1 大みそかには——そばを食べる人も多い
- 2 英語ではドラゴン。想像上の生き物です
- 3 物を燃やすと残るもの
- 4 鶏の頭の赤い冠
- 5 何度も練習して、ようやく——をつかんだ
- 7 「山!」「川!」
- 9 現在よりも前です
- 11 庭に掘りたがる犬もいます
- 12 デジタルカメラには装填(そうてん)しません
- 13 少年剣士たちが振る物
- 15 月曜と水曜の間
- 16 お子様ランチに立てられていることも
- 17 狩りにも使われる鳥

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12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)

10月号当選者発表

10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。

- ▷ 鎌田さち江さん ▷ 有馬貢さん
- ▷ 川野カズ子さん ▷ 田中寿さん
- ▷ 石原ひさ子さん ▷ 須川絹代さん
- ▷ 西原千賀子さん ▷ 是枝民子さん
- ▷ 川野未唯さん ▷ 山本静枝さん

11月号の解答

コハルビヨリ



当選者は1月号で発表します。

理事会だより

第8回理事会を10月31日に開き、次の事項について協議しました。

【議案】

- ①伊佐営農センター不祥事にかかる農協法第93条第1項に基づく報告書及び再発防止策の修正について
- ②川内地区支所再編について
- ③支所再編整備に伴う地区別説明会開催要領について
- ④JA北さつま支所再編スケジュールについて
- ⑤固定資産取得について
- ⑥組合員に対する貸付について

【報告】

- ①平成29年度上半期末決算書類監査回答書について
- ②平成29年8月末自主検査結果報告について
- ③平成29年度反社会的勢力認定結果報告について
- ④平成29年8月末自己資本比率の状況について
- ⑤平成30年度北さつま農業協同組合採用試験(2次募集)について
- ⑥平成29年度定額増資の取扱いについて
- ⑦平成29年度JA北さつま組合員加入促進実施要領について
- ⑧信用照会審査基準の一部改正について
- ⑨統一事務手続改正に伴う利益相反取引対応について
- ⑩平成29年度県下統一「祝! 鹿児島黒牛 日本一記念」JAバンクウィンターキャンペーン実施要領について
- ⑪平成29年度金融窓口イメージアップコンクール実施要領について
- ⑫平成29年産米の集荷・検査状況報告について
- ⑬購買店舗窓口コンクール実施要領について
- ⑭(有)川内くみあい福祉センター経営状況について
- ⑮共済速報について
- ⑯子牛・成牛せり市実績について

農協共通商品券のご案内



何かと便利な「農協共通商品券」
お買い求めは、お近くのJA窓口で

ベジタブルライフ

ネギ

～体を温め、疲労回復を促す薬用野菜～

イラスト：小林裕美子

ネギのプロフィール

【分類】ヒガンバナ科

【原産地】中国西部、中央アジア北部

【和名】葱(ねぎ)

【おいしい時期(旬)】11～3月

【主な栄養成分】βカロテン、ビタミンC、
ビタミンK、葉酸、カルシウム、カリウム、
硫化アリル など

クロンキスト体系ではユリ科とされていたが、APG植物分類体系ではヒガンバナ科ネギ亜科ネギ属に分類される

解説：KAORU



保存方法



根深ネギは新聞紙で包み、冷暗所で立てて保存

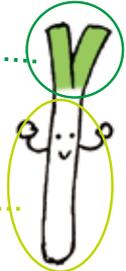


葉ネギは、湿らせた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存のどちらもみじん切りや小口切りで冷凍しておく、薬味などに便利

ネギのチカラ

緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、カロテン、ビタミンC、カルシウムなどが豊富

香り・香味成分の「アリシン」は硫化アリルの一環の消化液の分泌を促して食欲を増進させる。またビタミンB1の吸収を助けて疲労回復を促進する効果が期待できる



葉ネギには血液の凝固や骨の形成に関わるビタミンKと、血液を作る働きのある葉酸も多く含まれ、効率的に摂取できるよ

疲労回復効果を高めるなら、ビタミンB1が豊富な豚肉などと合わせると理想的。抗菌・殺菌作用もあるとされ、血行を促進し冷え症の緩和に効果的



楽しみ方・食べ方のコツ

薬味として

白髪ねぎ

麺類やお鍋の付けだしに、みじん切り、小口切りなどが一般的。白髪ねぎは煮物や焼き物のあしらいに



炒め物・煮物など



ネギと肉や魚は相性抜群！臭みを和らげるよ

根深ネギの緑の部分、葉ネギに含まれるカロテンは脂溶性ビタミンのため、油で調理することで体内での吸収が高まり、効率良く摂取できる

捨てないで!!

ひげ根や緑色の硬い部分

ひげ根は薬揚げにして塩を振って食べる。と美味。緑色の硬い部分はみじん切りにして、みそで油炒めにして「飯のお供にどうぞ」



根深ネギの緑色の部分は硬くて捨ててしまいがちだけど、ビタミンやミネラルが豊富なので活用しよう

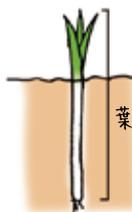


ネギのじみツ

かつては「東の長ネギ、西の青ネギ」と呼ばれ、東日本では千住ネギに代表される根深ネギ、西日本では九条ネギに代表される葉ネギが食べられ、それぞれの食文化に影響を与えた



豆知識



根深ネギも葉ネギも食べる部分は「葉」の白ネギは高く土寄せをして日に当たらないようにする。緑の部分で白い部分を多くしている。緑の部分は香りが良く、炒め物や薬味に活躍。白い部分は柔らかく甘味があり、煮物や焼き物に最適。特有の香りがあり、生食すると辛味があるが、煮込めると甘味と辛味が口当たりになる

熊本県の郷土料理「ひともじのぐるぐる」

熊本で「ひともじ」と呼ばれるワケギを、ゆでてぐるぐるに巻き付けた料理。白い部分を根元から3cmほどで二つに折リ、それを芯にして緑の部分を巻き付ける。酢みそで食べるのが定番



見分け方

根深ネギは全体にみずみずしく、白い部分が長く光沢があるもの。白い部分と緑の部分の境目がはっきりしている。白い部分は巻きがしっかりと硬い

葉ネギは、葉先に枯れがなく、根元から葉先まで真っすぐで色合いが美しく、根が新鮮でしっかりとれているもの



根深ネギも葉ネギも、葉先まで「ピン」と真っすぐなもの。生育状況が良く鮮度の良いネギは、緑色の部分が白い粉で覆われている



ネギのいろいろ

千住(せんじゅ)ネギ

根深ネギ(長ネギ、白ネギ)の代表種の土寄せして軟白させるので「白い部分」が長く、葉肉は硬め。加熱すると甘くとろりとした食感に変化するため、鍋料理や炒め物、煮物などに向く

下仁田ネギ

群馬県下仁田町特産の短めで太く、肉質が柔らかい。加熱すると独特のまろやかな甘味があり、鍋物や煮物などの加熱調理に向いている。徳川幕府に献上され、殿様ネギとも呼ばれる

リーキ

白ネギともいわれる西洋種のニンニクやニラのよう。葉が平ら。白ネギを太く短くした形で、根元の白い茎の部分のみを食用にする。加熱するとねっとり甘い。グラタンや煮込みやスープに

越津ネギ

愛知県津島市越津が発祥の軟自用栽培に適し、白根を特に長くすることができる。葉部も柔らかく、葉ネギとしても利用される

ワケギ

ネギとワケギ(シャロット)の交雑種。主に西日本で栽培。約70cmの長さで緑色の部分が多く、見た目は青ネギやアサツキに似ている。薬味や炒め物などに使われる。名の由来は、枝分かれ(株分かれ)が多く分け取るネギの「分葱」から

九条ネギ

九条太ネギ(九条太)

葉肉が長く、軟らかい。葉ネギを代表する品種の青ネギとも呼ばれる。京都九条が主産地であったが、今では西日本で広く栽培されている。鍋物や煮物に

九条細ネギ(九条細)

九条ネギの系統で、葉肉が薄くて柔らかい。九条太より株分かれが多く、7～10本にもなる。薬味に最適。湯豆腐やしゃぶしゃぶのたれにも

小ネギ

青ネギを若取りしたもので、博多万能ねぎ(福岡県産の「プラン」)が有名。柔らかく、色も美しく、薬味やぬたの汁の薬として適している

アサツキ

ネギの仲間だが、いわゆる「青ネギ」とは別の種類の細くて緑色の部分が多く、別名「青ネギ」でも色が薄く、辛味は強い。薬味や麺類に最適。見た目が万能ネギやワケギに似ている

年末・年始の業務について

年月日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
業務	通常業務	通常業務	通常業務	通常業務	← 休業 →		休業	← 休業 →		通常業務

【現金自動支払機 (ATM)】

本所	8:45 ~ 19:00				9:00 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00	8:45 ~ 19:00
Aコープ (さつま店)	9:00 ~ 21:00		← 通常営業 →	→	9:00 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00	9:00 ~ 21:00
川内地区	8:45 ~ 19:00				9:00 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00	8:45 ~ 19:00
伊佐地区	8:45 ~ 19:00				9:00 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00	8:45 ~ 19:00

年末年始の営業

本所 (全部署) 各支所・出張所・事業所	一般業務	29日まで営業	1月4日より通常営業	介護支援	30日まで営業 1月4日より通常営業
	金融業務	29日まで営業	1月4日より通常営業	ちくりん館	31日13時まで営業 1月4日より通常営業
本所SS・鶴田SS・カリサSS・大田SS		31日まで営業	1月2日 8時~18時まで営業 1月3日より通常営業	産直センター	31日まで営業 1月2日より通常営業
羽月SS・菱刈SS・入来SS		31日まで営業	1月3日 8時~17時まで営業 1月4日より通常営業	葬祭事業	通常営業
山崎SS		31日まで営業	1月4日より通常営業		
支所給油所		29日まで営業	1月4日より通常営業	Aコープ さつま・大村・こしき 川内・市比野・東郷 菱刈 各店	31日19時まで営業 1月2日より初商い
配送センター・農機センター 自動車整備工場等		29日まで営業	1月4日より通常営業	山崎店	31日18時30分まで営業 1月2日より初商い
生産資材課		30日正午まで営業	1月4日より通常営業		

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	時間
さつま	本所 後継者育成相談室	12月 5日(火)	13:00 ~ 16:00
伊佐	伊佐総合支所	12月15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】 東郷支所
12月17日(日) 9:00 ~ 12:00
- 【伊佐地区】 伊佐総合支所
12月17日(日) 9:00 ~ 15:00



祝! 鹿児島黒牛日本一記念
JAバンク
ウィンター
キャンペーン
11.10-12.29

冬を暖めよう

0.1%

“鹿児島黒牛”プレゼント!

ちよリスグッズなど素敵なプレゼントがもらえるかも!?

詳しくはJA窓口におたずねください

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にも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

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 0996-53-2755

北さつま農業協同組合 本所 (生活課)
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.0996-53-0940 (生活課)

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

たけのご詰合せセット

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