

くろーばー

JA 北さつま
February.2018 No.95

特集 special feature

日本の伝統食 納豆で毎日を元気に健やかに！



育てよう
明日を
JAグループ鹿児島



ふり 散歩道

堀之内良眼房顕彰碑 (伊佐市大口宮人)

堀之内良眼房は、薩摩藩への上納米輸送に苦しむ農民を救おうと、川内川の治水工事で、海音寺潮五郎「二本の銀杏」の主人公のモデルで、功績を称える顕彰碑は曾木の滝公園内に建てられています。

薩摩中央家畜市場の子牛せりは高値でのスタートとなりました



子牛せり市成績表 (税込み)

薩摩中央家畜市場 平成30年1月14日～15日

入場頭数	555頭							
売却頭数	544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	246	235	2,156,760	433,080	859,482	286	3,009	10,196
雄								
去	309	309	1,515,240	581,040	931,107	315	2,956	▲18,739
総平均値	900,166円							
前回比	3,017円 安値							
総売上高	489,690,360円							

薩摩中央家畜市場で子牛初せり市

90万超高値スタート

J A北さつまの薩摩中央家畜市場で1月14、15の両日、子牛初せり市が開かれました。1頭当たりの平均価格は前回（昨年12月）より3017円安の90万166円。前年同月を4万4000円ほど下回りましたが、90万円を超える高値でのスタートとなりました。

初せりには雌246頭、去勢309頭が上場され、うち544頭が売却されました。100万円を超える取引も続出し、最高値は雌が215万6760円、去勢は151万5240円でした。

4頭を上場した伊佐市大口の椋山博幸さん（59）は「良い値段が付き、幸先良いスタートが切れた。高値が続けばやる気が出る」と喜ぶ一方で、「生産者と購買者の釣り合いが取れた価格で推移してくれるのが一番いい」とも語り、複雑な心境を明かしました。

初日は日曜日とあって牛の世話をする子どもたちの姿も目立ちました。薩摩川内市東郷町の上薄一真君（7）は、牛を引いてせり会場に堂々と入場。大役を終えると、「牛はかわいいので大好き」と、笑顔をはじめさせていました。

高齢化による繁殖農家の減少で出品頭数が減り、全国的に子牛価格が高騰しています。今後も優良素牛の保留・導入や増頭対策、商品性の向上に協力をお願いします。

新ゴボウの 出荷始まる

J A北さつま管内の薩摩川内市で、同市の重点品目に指定されている新ゴボウの出荷が始まりました。日照不足による生育の遅れが心配されましたが、天候の回復に伴い順調な仕上がりとなっています。

J A川内ごぼう部会では25人が約23畝で栽培しており、生産量224トンを見込んでいます。収穫は4月まで続き、主に関東・中京・北九州方面に出荷されます。



新ゴボウの出荷が始まりました



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。揚げ物や煮物のほか、サラダの食材としても人気で、香りが良いと市場関係者の評価も上々です。

五穀豊穡を願う小正月の伝統的な飾りメノモチ作りが1月13日、伊佐市大口原田の農業、内田一さん(85)方で行われました。高さ・幅とも約2・5^{メートル}で、米俵を含めた重さは約200^{キログラム}。内田さんは「準備は大変だけど、可能な限り日本の良き伝統を受け継いでいきたい」と語りました。

米俵に固定したエノキの枝に、繭のような白、赤、緑、黄の4色のもちを刺します。もちの重みでしなつた枝が稲穂のように見えることから、稲作農家では豊作を願う小正月に飾るのが風習となっています。作業に手間が掛かり、現在ではほとんど見られなくなっていました。

五穀豊穡願 メノモチ作り



早朝から家族総出で作業を行いました



内田さん方では毎年、孫やひ孫を含め家族総出で作っています。今年も朝5時半から作業を始め、10時間以上かけて完成させました。

立派なメノモチが出来上がり、内田さんもほっとした様子。「昨年はウシカによる被害が多く見られた。今年はみんなで助け合っておいしい米を作りたい」と話していました。

自己改革取り組みの リーフレットを作成

J A北さつまは、自己改革の取り組みをまとめたリーフレット「J A北さつま自己改革への挑戦」を作成しました。「農業所得の増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」につながるJ Aの取り組みを紹介し、組合員の皆様に自己改革の「見える化」を進めます。

リーフレットはA4サイズの両面印刷でまとめました。自己改革の基本方針をはじめ、地域営農ビジョンやコスト抑制・収入拡大対策、組合員の結集力強化戦略のための取り組みを進めます。

みを、写真を使って分かりやすく説明しています。



J A北さつまが作成した自己改革リーフレット

平成27年産米穀共同計算結果について(報告)

J A北さつま米穀共同計算委員会が平成29年12月20日に開催され、平成27年産米については下記の通り精算することが決定しましたのでお知らせ致します。

平成27年産普通米収支決算書

単位:円(税込)、袋(玄米/30kg)

収入	平成27年産米販売代金	1,774,070,150	販売数量258,167袋
(A)	収入合計	1,774,070,150	

支出 内 訳	①平成27年産仮渡金	1,590,023,073	生産者に支払った仮渡金の総額
	②出荷奨励金	48,878,400	ヒノヒカリ・あきほなみ 出荷奨励金
	③流通経費合計	94,374,265	
	平成27年産米販売運賃	2,963,448	販売運賃
	金利・倉敷料	16,609,359	仮渡金の金利
	J A管内出荷運賃	10,467,275	検査場までの運賃
	安心・安全検査費用	744,120	残留農薬・DNA・放射能 検査費用
	事務費	235,568	共同計算委員会日当 他
	倉庫保管・入出庫料	43,712,939	27年産米出荷までの倉 庫保管・入出庫料金
	学校給食仕分手数料	2,487,800	学校給食用米仕分手数料
消費・販売拡大対策費	12,908,350	宣伝・流通販売対策費	
消費税	4,245,406		
(B)	支出合計 ①+②+③	1,733,275,738	

1. 精算財源

収入合計(A)	1,774,070,150円
支出合計(B)	1,733,275,738円
差引	40,794,412円
2. 精算金額

	38,725,050円
(1袋当 150円×258,167袋)	
3. 次年産米繰越金

	2,069,362円
--	------------

※平成27年産米穀共同計算の結果に基づき、追加精算致しました。

追加精算(150円×出荷数量)振込日 平成29年12月26日
精算金額については、精算通知書でご確認ください。

問い合わせ先 本所農産園芸課・伊佐営農センター・川内営農センター

アルファが優勝

J A杯ママさんバレー

第8回J A北さつま川内総合支所杯ママさんバレーボール大会が1月14日、薩摩川内市のサンアリーナ川内であり、川薩地区で活動する12チームが出場し熱戦を繰り広げました。

決勝は連覇を狙うenjovyとアルファが対戦。サーブが好調だったアルファが2-0で勝ち、4度目の優勝を果たしました。

アルファの宮之前喜久子監督は「メンバー11人で楽しくバレーができて良かった」と喜んでいました。

〈予選リーグ〉

▽Aパート マイペース2-1アルファ、enjovy2-0マイペース、アルファ2-0enjovy▽Bパート 颯2-0キャロット、颯2-0PEACE、PEACE2-0キャロット▽Cパート すてっぷ2-1Amey、すてっぷ2-0ファミリ、Amey2-0ファミリ▽Dパート みやざと2-0アプロ、アプロ2-1清鈴クラブ、みやざと2-0清鈴クラブ
 (決勝トーナメント)※2セットマッチ

▽1回戦 アルファ2-0アプロ、颯2-0Amey、PEACE2-0すてっぷ、enjovy2-0みやざと▽準決勝 アルファ2-0



4度目の優勝を喜ぶアルファのメンバー

enjovy
PEACE▽決勝
アルファ2-0

平成30年度の畜産・甘味資源作物の政策価格等決まる！

本県JAグループと県農政連は、平成30年度畜産・甘味資源作物対策の政策提案の取り組みとして、昨年11月30日～12月1日にJA県中央会の山野徹委員長をはじめ、生産者代表、JA役員、県青協、県女性協、各連役職員など総勢26人で中央要請を行いました。

その結果、財政当局の圧力にもかかわらず、県選出国議員等のご尽力により、牛マルキンの9割補てんへの引き上げや、甘味資源作物の生産者交付金単価維持など、現場の声を踏まえた支援内容が決定しました。

牛マルキン9割補てんへ

牛マルキンについては、TPPまたは日EU・EPAの発効と同時に補てん率を8割から9割に引き上げることとなっていますが、肉用牛の素牛価格が高騰し肥育農家の経営を圧迫していることから、マルキンの早期実施を求めてきました。

農水省・財務省は早期実施に難色を示していましたが、県選出国議員等の先生方の働きかけの結果、国際協定締結の対応とは切り離れた緊急的な対策として、平成30年度に限り予算措置で補てん率を9割に引き上げることが決定されました。

●畜産物

1. 食肉の安定価格

単位:円/kg

		29年度	30年度	対前年
豚肉	安定上位価格	595	595	±0
	安定基準価格	440	440	±0
牛肉	安定上位価格	1,215	1,255	40
	安定基準価格	900	925	25

2. 肉用子牛の保証基準価格及び合理化目標価格

単位:円/頭

		29年度	30年度	対前年
保証基準価格	黒毛和種	339,000	341,000	2,000
合理化目標価格	黒毛和種	282,000	284,000	2,000

3. 鶏卵補てん基準価格及び安定基準価格

単位:円/kg

		29年度	30年度	対前年
補填基準価格		187	185	△2
安定基準価格		165	163	△2

甘味資源作物生産者交付金単価 据え置きで決着

生産者交付金は、さとうきび・でん粉原料用甘しょとも据え置きで決定されました。

特に、さとうきびについては、前年産が6年ぶりに60万t台に回復し生産コストが下がったことから、財務省の単価引き下げ圧力がありましたが、本県選出国議員をはじめ主産地の北海道、沖縄県の先生方の働きかけなどにより交付金単価は維持されました。



(12月1日 甘味資源作物対策JA主産道県代表者集会での要請)

●甘味資源作物

1. さとうきびの生産者交付金

単位:円/t

		29年産	30年産	対前年
交付金単価		16,420	16,420	±0

2. さとうきびの基準糖度帯

単位:度

		29年産	30年産	対前年
基準糖度帯		13.1~14.3	13.1~14.3	±0

3. でん粉原料用甘しょの生産者交付金

単位:円/t

		29年産	30年産	対前年
交付金単価		26,000	26,000	±0

<参考(現行)>

肉用牛肥育経営安定特別対策事業(牛マルキン)とは、肉用牛の肥育農家の粗収益が生産費を下回った場合に、その差額の8割を国と生産者が積み立てる基金から補てんする仕組み。

取材協力: 全国納豆協同組合連合会
http://www.natto.or.jp/

日本の伝統的食品として、健康増進に良い食品として、消費者に納豆の理解を深め、納豆の付加価値を高めるため情報発信を行っています。健康のための和食も提案しており、当会と米穀安定供給確保支援機構、海苔で健康推進委員会の3つの団体からなる“和”食文化推進協議会(※)でも活動しています。

※“和”食文化推進協議会
http://www.wa-shokubunka.com/

日本の伝統食

納豆で毎日を 元気に健やかに!

イラスト: MDR デザイン

日本の発酵食の代表ともいえるのが納豆です。ご飯のお供として愛されてきただけでなく、近年ではその健康効果に注目が集まっています。おいしくて栄養価が高い納豆の魅力を探ってみましょう。

納豆が好まれる理由

現在の食は、簡便志向、経済志向、健康志向が3大志向といわれています。納豆は、その全てを満たしています。多くが小分けされていて調味料付きで混ぜるだけで出上がりです。価格も手頃で、コンビニなどでも手に入ります。栄養が豊富で、昨今の発酵食品ブームもあり、その機能性はあらためて注目を浴びています。

整腸効果、美肌やダイエット、コレステロールの抑制、骨粗しょう症予防、免疫力アップ、血液サラサラなど、さまざまな効果が期待されているようです。

ご飯と納豆の関係

皆さんはどのように納豆を食べますか? 全国納豆協同組合連合会は一般消費者(男女各1000人、20〜60代)を対象に定期的に納豆に関する調査を行っており、2017年の調査の結果、「納豆の食べ方」については、「ご飯にかけて食べる」がほとんど(48・0%)、次いで「ご飯にかけて食べる」ことが多い(15・2%)、合計6割以上でした。その上20代から50代以上までの世代も過半数を占めていました。ちなみに

抜群に優秀な納豆の栄養

納豆は良質なタンパク源であり、必須アミノ酸、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などさまざまな栄養素が豊富に含まれています。ビタミン類のなかでも豊富に含まれているビタミンB2は、体内にたまった脂肪を分解・燃焼させる働きがあるだけでなく、疲労回復や肝機能の向上にも効果があるといわれています。ビタミンK2は中高年の骨を丈夫にする上でその機能が期待されています。

納豆といえば、イソフラボンやサポニンもよく知られた成分です。これらは抗酸化作用

に納豆の食頻度について最も高い回答は「2〜3日に1回」でした。

納豆とご飯は相性が良いことがうかがえますが、その理由は粒の大きさにもありそうです。納豆用大豆には極大粒から極小粒まで粒の大きさが分かれています。同調査で「最も好きな豆の大きさ」については、小粒が36・8%、超小粒が13・1%でした。同会専務理事の松永進さんは、「小粒の納豆とご飯粒の大きさが同じくらいなので、互いによく絡んで食べやすくなる」と説明します。

納豆の魅力も再確認しよう

用があり、アンチエイジングや女性の更年期障害の改善に役立つことが知られています。うまみが詰まっているネバネバ成分も特徴的。これはアミノ酸の一種でグルタミン酸であり、ネバネバが胃壁を守ったり、腸管の老廃物の通りを良くしたり、毒素の排

健康・長寿をサポートする

ポリアミン

納豆に含まれている成分にポリアミンという物質があります。動脈硬化を抑制する働きがあるとして、最近、注目を浴びています。動脈硬化の進行を食い止めれば、脳卒中や心臓病など重大な病気の予防にも役立ちます。体の中から老化防止、若返りを手助けしてくれるうれしい成分なのです。

せつを促したりすると考えられています。他にもまだまだ機能が期待できる成分が含まれています。

おいしく食べるコツ

アツアツ調理より、適温で

毎日でも食べたい納豆。そのネバネバ部分に含まれる成分のナットウキナーゼは熱に弱い性質を持っています。熱したり、熱いご飯の上にのせたりするとその機能が期待できなくなります。70度で酵素は分解するといわれています。50度より少し低めの温度で食べるのが良いとされます。子どもにも人気の納豆手巻きは手軽でお勧め。最近、ちょっとしたブームとなっている玄米のご飯粒とも絡みややすいです。

また、東北の郷土料理に納豆汁というものがありません。包丁でたたいて細かくした納豆を、出来上がったみそ汁の火を止め、最後に入れて良いでしょう。超小粒やひき割り納豆なら混ぜてそのまま入れても構わないでしょう。

一口メモ

ナットウキナーゼ
血栓を溶かすので、脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞などの予防・治療などに期待できるといわれている酵素

調味料との新しい組み合わせ

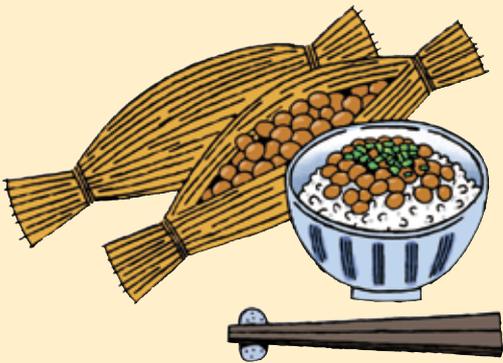
市販の納豆の多くは、たれとからしが付いています。各メーカー、ブランドごとに

まれ、一日1パックいただくのが理想といえるでしょう。

さまざまな研究と工夫を凝らし、納豆と合う調味料として開発したものです。そのまま使うのが定番ですが、たまには味に変化をつけるのも楽しいものです。

納豆とオイル系の調味料は相性が良く、オリーブ油やごま油はおすすめです。調査ではマヨネーズ、ラー油などを入れる声もあります。

予想以上においしいといわれるのは、砂糖を加えた納豆です。北海道や東北の一部には砂糖を入れるのが普通の地域もあり、砂糖を入れることで粘りが増し、口当たりもなめらかになります。納豆の臭いも和らぎ、試す価値はあるでしょう。



納豆レシピ

家族で納豆3種巻き

世代を超えて愛されるのり巻き。納豆を加えて納豆巻きはいかがでしょうか。のりには納豆に含まれないビタミンAやC、ヨウ素やマンガンの成分が含まれ、栄養バランスが整いやすくなります。これにお好みの具を併せて、さらに栄養価もおいしさもアップ！



材料(各適量)

【イカ梅納豆巻き】
納豆、大葉、イカのお刺し身、かつお節、練り梅、蜂蜜

【アボカド納豆巻き】
納豆、アボカド、千切り野菜(キュウリ、ニンジン、ネギなど)、ラッキョウの漬物(お好みで)

【ツナマヨ納豆巻き】
納豆、ツナ缶、缶詰のコーン、マヨネーズ、千切りキュウリ

作り方

- (1) ご飯を炊き、すし酢を振り混ぜすし飯を作る
- (2) のり、すし飯の上に具材をのせて完成

さつまファームレディ倶楽部が茶育

お茶をいっぱい飲んで元気に！

さつまファームレディ倶楽部の茶育チームが12月21日、薩摩川内市の川内すわこども園で「茶育」を行いました。お茶に親しんでもらおうと寸劇などを披露し、園児にお茶が持つ健康成分や効能などを紹介しました。

同倶楽部は川薩地域の女性農業経営士の集まりで、平成15年に設立されました。現在では、花育や健康管理、食育、茶育の4つのプロジェクトチームも結成し、地域活性化や担い手育成など積極的な活動を展開しています。寸劇では、お茶の「カテキンパ



寸劇でお茶が持つパワーを紹介しました

ワー」でばい菌をやっつける「カテキンマン」の活躍を披露。「お茶はビタミンCがいっぱい。飲むと虫歯になりにくく、風邪の予防にもなるからお茶をいっぱい飲んで大好きになつてね」と話すと、園児は大きな声で「はい」と答えました。

また、お茶の製造工程やおいしい入れ方の紹介もあり、入れたてのお茶を飲んだ園児は「おいしい」と笑顔を見せていました。

茶育メンバーの窪田はる子チーフは「小さいときからお茶に親しみ、身近に感じてもらいたい。家庭で飲む機会が増えたらうれしい」と話していました。



お茶をおいしそうに飲む園児たち



上手な食レポの仕方を伝授しました

共済代理店女性セミナー

「てげてげ」の 舞台裏を紹介

J A北さつまは12月15日、薩摩川内市で共済代理店女性セミナーを開きました。管内3地区の代理店から20人が参加し、自賠責や自動車共済について研修しました。

テレビやラジオで活躍するMBCタレントの榮徳多賀子さんと太ゆうきさんによる講演もあり、2人は人気番組「てげてげ」の舞台裏などを紹介しました。

その中で、「ハリウッドスターに会いたい」「CDデビューしたい」との夢が実現したことを報告。「夢を口に出したら周りの人が協力してくれた。あきらめないで言い続けて」と話しました。

川内地区年金友の会大公演

落語と歌で 来場客を魅了

恒例の川内地区年金友の会大公演を12月2日、薩摩川内市の川内文化ホールで開き、会員約1200人を招待しました。落語や歌謡ショーなど華やかなステージが繰り広げられ、来場客は「とても楽しかった。大満足」と笑顔を見せていました。

鹿兒島が生んだ真打はなし家・三遊亭歌之介さんは、鹿兒島弁を交えた落語を披露。巧妙なしゃべりで、会場は爆笑の渦に巻き込まれました。

歌謡ショーでは田川寿美さんが「女：ひとり旅」「哀愁港」など、ヒット曲から最新曲まで11曲を熱唱。美しい歌声で来場客を魅了しました。



華やかなステージで来場客を魅了しました

ヴィクトリーナ姫路歓迎式

特産品を贈り 選手らに激励

元全日本女子バレーボール監督の眞鍋政義ゼネラルマネージャー（GM）と、元主将の竹下佳江監督率いる「ヴィクトリーナ姫路」が、12月22日～28日まで薩摩川内市で強化合宿を行いました。歓迎式もあり、市などから「鹿児島黒牛」やキンカンなどの特産品が贈られました。

歓迎式で岩切秀雄市長が「世界で活躍するチームになってほしい」と激励。眞鍋GMは「新しいチームなので1年1年ステップアップしたい」と飛躍を誓いました。

チームは兵庫県姫路市を活動拠点とし、「姫路から世界へ」をスローガンにVリーグ参入を目指しています。



特産品を贈り選手・スタッフを激励しました



受賞を喜ぶ本城支所の職員

購買店舗窓口コンクール

本城支所が 最優秀賞獲得

J A北さつま購買店舗窓口コンクールがあり、最優秀賞に本城支所、優秀賞に伊佐配送センター、優良賞に羽月支所が選ばれました。努力賞は薩摩支所、特別賞は鹿児島事業所でした。

購買意欲を高める店舗づくりを目指し、毎年開いています。25店舗を対象に、ディスプレイの内容や店舗・倉庫内の整理整頓、接客態度など10項目について審査しました。

本城支所は2年連続の受賞。長倉敏郎所長は「職員でアイデアを出し合ってディスプレイを工夫し、小まめな清掃を心掛けています」と語りました。

アンパンマンこどもくらぶ

6組の親子が 写真撮影に挑戦

J A北さつま川内総合支所でアンパンマンこどもくらぶがありました。今回は全日本写真連盟川内支部長の田畑英則さん（52）を講師に招き、子ども写真の上手な撮り方を学びました。

6組の親子が参加。田畑さんは「表情を見ながら良い写真を撮って、子どもの成長を記録してほしい」と話し、目線の高さや声掛けの仕方などを指導しました。

実践ではお昼寝アートにも挑戦しました。会心の一枚が撮れるとお母さんも大喜びで、「これからかわいいうちをいっぱい撮りたい」と話していました。



お昼寝アートにも挑戦しました



多くの買い物客でにぎわいました

おいどん市場「大メの市」

北さつま自慢の 旬の味をPR

鹿児島市のおいどん市場与次郎館で12月28～31日までの4日間、県内産の肉、野菜、魚、切り花を取り揃えた年末感謝祭「大メの市」が開かれました。

28～29日には青空市もあり、J A北さつまも出店しました。大根や白菜、新ゴボウ、ネギなど新鮮野菜の他、あきほなみの米粉を使った「かるかん」を販売し、消費者に北さつま自慢の旬の味を売りました。

キンカンやかんを試食した消費者は「甘くておいしい」と絶賛。家族団らんで味わいたいと、たくさん買い求めています。

絆 ほほえみ通信

～女性部のひろば～



支所利用者にふくれ菓子をプレゼント。心温まるもてなしが好評でした

● ふくれ菓子プレゼント ●

樋脇支部は12月15日、J A樋脇支所を訪れた組合員や地域住民に、手作りのふくれ菓子をプレゼントしました。この日は年金支給日とあって利用者も多く、女性部の心温まるもてなしに感激していました。

「いつもお世話になっているJ Aの役に立ちたい」と、宮元泰子部長が提案。年金と女性部のPRを兼ねて初めて行うことになりました。当日は部員8人が参加し、ふくれ菓子と一緒に年金友の会のチラシなども配りました。

宮元部長は「今回の取り組みがきっかけで、年金受給をJ Aに切り替えてくれる人が増えるとうれしい」と話していました。J Aと地域の懸け橋になれるよう、今後も活動を継続するそうです。

● 野菜品評会を開催 ●

樋脇支部は12月15日、J A樋脇支所前で野菜品評会を開きました。女性部員が丹精込めて栽培した白菜や大根、高菜など25点が出品されました。

J A営農指導員が審査を行い、品目別に順位を決めました。指導員は「上手に作られていて商品価値も高い。年々レベルが上がっている」と話しました。

品評会終了後には即売会も行われ、買い物客でにぎわっていました。



● 郷土料理を伝承 ●

さつま支部による「食の伝承料理教室」が12月14日、J A本所でありました。女性部員24人が参加し、おせち料理を作りました。

地場産の食材を生かした料理や、地域に伝わる郷土料理を学び、風土に合った食生活への関心を高めるのが目的。年2回開いています。

今回は紅白なますやブリの照り焼き、ローストビーフ、ユズ果汁たっぷりのちらし寿司など14品に挑戦。5～6人ずつ4班に分かれて、レシピを参考に手際良く作っていました。

出来上がると全員で試食。おいしいと好評でした。



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
2/1	伊佐	一般	10人
2/8	さつま	一般	10人
2/22	さつま	一般	10人
2/27	さつま	一般	5人
3/5	川内	女性	5人
3/16	入来	一般	5人
3/16	入来	女性	5人



本格的な冬を迎え、家庭菜園は越冬野菜だけとなり、冬の休閑期に入り、空き畑が多くなります。この機会を捉え、しっかりと土作りし、次年度に備えましょう。

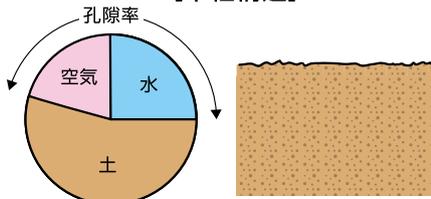
野菜の根が健全に伸びるためには、(1) 水はけと通気性が良いこと、(2) 水持ち(保水力)が良いことが重要な条件となります。

土には、細粒の粘土と粗粒の砂の割合が異なる単粒構造と団粒構造があり、団粒構造にすると孔隙率(こうげきりつ)が高く、空気や水を適度に含み根がよく伸びますが、その状態も数年間野菜を作り続けると、次第に痩せて単粒構造となり、根があまり伸びなくなってしまう。

土を団粒構造にするには、良い粗大有機物の堆肥や緑肥、ピートモス、ココピートなどを十分に施し深く耕すことが必要です。

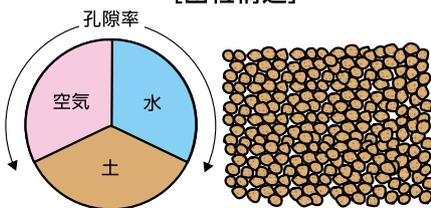
根が深く広く張るためには深層まで条件を整えることが大切ですが、その目安として、直径8~9mmの棒を畑土に差ししたとき、あまり力

【単粒構造】

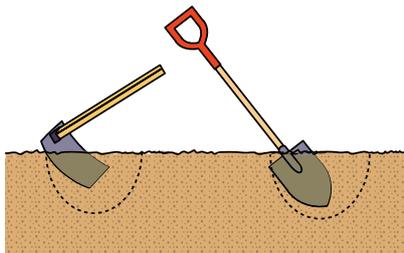


空気や水が入り込む孔隙(隙間)が少なく、作物の根がよく伸びない

【団粒構造】



団粒構造にすると空気や水を適当に含むことができ、作物はよく育つ



1~2年に1回ぐらいは30cm以上深く耕す

を加えずに入る作土層が20cm以上あることです。力いっぱい差し込んで測る有効土層が60cm以上あれば申し分ありません。一般にはこれでも不十分なことも多いですが、深耕することによりここまで改善することができます。

耕します。60cm以上も深耕する場合には先に畑起こししてから、次の耕うん時に粗大有機物を施すのが良法です。

耕した畑土はなるべく表面に凹凸があるままにしておき、寒気に触れる面を大きくします。

土壌の酸性度も冬の間に調べ、pH6.0~6.5程度に調整しておくことが大切です。酸性を改良する消石灰の施用量は、砂質あるいは腐植の少ない土壌では少なく、黒ぼく土では多くを要するので、施用量を誤らないよう注意しましょう。毎年むやみに与え過ぎると弊害を生じる恐れがあります。

みんなはAコープです!

ACOOP

Aコープ川内店

古紙リサイクルポイントシステム

古紙を回収し、ポイントが貯まり、値引き券として利用できるサービスです。

環境貢献活動の取り組みとして、古紙の回収サービスを始めました!

自宅にある、古新聞や雑誌をお持ちください。

古紙1kgにつき1ポイント。100ポイントで100円分の値引き券が発行されます。

※Aコープ川内店のみでの値引き券です。



「エコモ」サービススタート!

「エコモ」の利用時間9時30分~19時まで。



駐車場内にあります。買い物のついでにリサイクル!どうぞご利用ください。

キラリ農 輝く☆

うちやま ち え こ
内山 千恵子さん(25)
さつま町永野

<経営品目>

☆繁殖牛 23頭
☆子牛 7頭
☆水稲・WCS 3.4ha
☆イタリアン 2ha

購買者に信頼される生産者に

きれいな環境でストレスなく育てた
いとこの理由で、子牛の部屋を広くして
いるのが特徴。「走り回れるので体力
が付き、病気にもなりにくい。毎日の
観察も怠らないよう心掛けています」
と話しました。

「あそこの牛は良いよね」と、購買
者に信頼される生産者になるのが目標。
「当面は良い血統の牛を導入して改良
に努めたい。軌道に乗ったら規模拡大
にも取り組んでみたい」と目を輝かせて
いました。

■ 毎日の観察心掛ける
初せりには1頭上場し、高値で取引
されました。「昨年は小ぶりの牛が多
かった。今年はボリウム感のある大
きい牛を育てるため、えさの与え方な
ど工夫したい」と抱負を語りました。

小柄な体格で、学生に間違えられる
こともしばしば。就農1年目は体力的
にきつく、半年で体重が4kg減ったと
いいます。それでも辞めたいと思っ
たことは一度もないそうで「体を動か
している方が性に合っている。農業は自
分のペースでできるし、頑張れば結果
もついてくる。毎日が楽しい」と話
しました。

高校卒業後に就農する予定でしたが、
先生たちから「いろんな資格を取った
方がいい」とアドバイスを受け、県立
農業大学校へ進学。畜産学部で肥育や
繁殖などについて学び、平成24年に就
農しました。「幼いころから牛舎が遊
び場だったので、牛がそばにいる環
境が当たり前。小学校の作文で牛を飼う
と書いたようですが、まったく覚えて
いない」とはにかみました。

料理楽しくステップアップ

ホウレンソウと ジャガイモのチーズ焼き

材 料 (2人分)

ジャガイモ	2個	生クリーム	3/4カップ
ホウレンソウ	1/2束	マヨネーズ	大さじ2
トマト	1/2個	塩・こしょう	適宜
バター	適宜	パルメザンチーズ	適宜

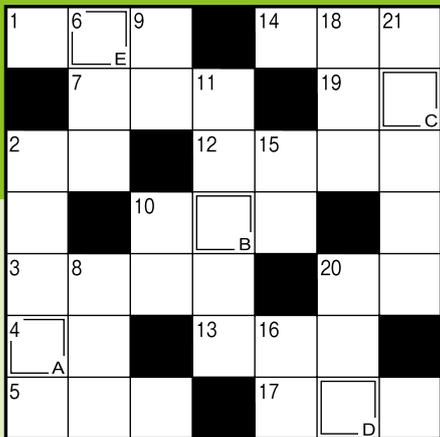
作り方

- (1) フライパンにバターを入れ、ゆでて半分に切ったジャガイモ、ホウレンソウを入れ、塩・こしょうをして炒める。
- (2) グラタン皿にバターを塗り、(1)とカットしたトマトを並べ、生クリームとマヨネーズを合わせてソースを作り回し掛ける。
- (3) パルメザンチーズを振り、200度のオーブンで8分焼き、お好みでパセリ(材料外)を散らす。



point

ジャガイモはしっかり炒める。ホウレンソウは炒めた後、1束にまとめて載せる。マヨネーズの量はお好みでどうぞ。



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

- 2 友人の結婚をみんなで——した
- 6 魚の下ごしらえの際に取ることも
- 8 将棋に似た西洋のゲーム
- 9 五輪で1位の選手がもらうメダルの色
- 10 温めた豆乳から引き上げます
- 11 アルバイトの面接を受ける際、書いて持っていくことも
- 15 ドストエフスキーの著書『——と罰』
- 16 寒い日にはポッと赤くなる人も
- 18 ボルトと組み合わせて使います
- 20 セーフの対義語
- 21 模試では合格の——が80%だった

■ヨコのカギ

- 1 2018年の——五輪は平昌で行われます
- 2 カスが踏むもの
- 3 ツルのものは長く、カモのものは平たい
- 4 尺八やフルートはこの仲間
- 5 医師に処方してもらうもの一つ
- 7 ずいぶんと——が飛躍しているなあ
- 10 銀世界を眺めて楽しむこと
- 12 日本——が寒波に覆われた
- 13 スマホで明日の天気——を調べた
- 14 漢字で書くと最中。あんの入った和菓子です
- 17 桃太郎の場合は犬・猿・キジ
- 19 鬼の頭に生えています
- 20 バレンタインの本命チョコに込めます

応募方法

895-1811 JA北さつま経営企画室 「クロスワード」係	藤摩都さつま町虎居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26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。

- ▷小関和子さん▷段佳代子さん
- ▷大薄涼江さん▷宮脇友子さん
- ▷日高茂子さん▷楠八重英雄さん
- ▷牟礼好幸さん▷伊達チエ子さん
- ▷津田良子さん▷佐多美智子さん

1月号の解答

フクブクロ



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29日に開き、次の事項について協議しました。

【議案】

- ①平成29年度第3・四半期実績検討について
- ②平成30年度事業計画について
- ③固定化債権に係る債権譲渡「雑損失」処理について
- ④平成29年度末決算における「貸倒損失」処理について
- ⑤特定債務者の回収方針について
- ⑥組合と理事との契約について
- ⑦福祉施設の建設計画について
- ⑧はつき給油所地下タンク改修に係る追加工事について

【報告】

- ①農業協同組合法第93条第1項に基づく報告書の一部追加修正について
- ②不祥事再発防止策に係る履行状況(11月)について
- ③苦情等報告について(平成29年9月～11月末)
- ④平成29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
- ⑤大宗組合員アンケート実施要領について
- ⑥平成29年度事務ミス等発生状況(定期報告)について
- ⑦平成29年11月末組合員加入脱退について
- ⑧平成29年11月末余裕金運用状況報告について
- ⑨平成30年度水稻肥料・農薬申込書について
- ⑩平成29年度JAバンクウィンターキャンペーン実績について
- ⑪共済速報について
- 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



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林祐美子

ホウレンソウ

～栄養満点！冬野菜の王様～

見分け方



葉先まで張りがあり、厚みがあって鮮やかで美しい緑色

葉色が濃いほどカロテンなどの栄養価は高いといわれている

しおれているものは鮮度も保存状態が良くないので避ける

根元が赤くふくらとしていて、茎(葉柄)が太い方が甘味が強い傾向が

ホウレンソウのプロフィール

【分類】ヒユ科

【原産地】西南アジア

【和名】菠薐草

【おいしい時期(旬)】冬 11～3月

【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC・K、鉄、葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、マンガンなど

解説：KAORU

保存方法

乾燥を防ぐため新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ2～3日を目安に使い切る

新聞紙は軽く湿らせておく

根を下にして立てておく方が日持ちする



食べ切れないときは、軽くゆでてから冷凍保存♪

ホウレンソウのいろいろ

交配種



東洋種と西洋種を掛け合わせた「一代雑種」で、栽培しやすくえぐみも少なく食べやすいのが特徴のおひたしや炒め物、シチューやグラタンなどさまざまな料理に幅広く使えるの品種によって葉の丸み具合や切れ込みの度合いは異なる

東洋種



アジア地域に根付いた品種で、一般的に葉の切れ込みが深くて葉肉が薄く、根元が赤くなるのが特徴の日本在来種は「禹城(うじょう・中国名:東湖)」が有名。アツが少なく、歯切れが良く、淡白なおひたしなどに向く

西洋種



欧米で普及し改良された品種で、葉の切れ込みが浅めであまり折れ折れしておらず、丸みのある形(品種によっては折れ折れしているものもある)の葉肉は厚めで、根元の赤色は薄めだがアツが強いや土臭いという特性がバター炒めなどソテーやオーブン料理に

サラダホウレンソウ



生食用に改良した、サラダ専用種の葉が柔らかくて切れ込みがなく、甘味が強く軟らかい食感が特徴の多くは水耕栽培で作られていて、茎が細く葉の色は薄めのアツが少ないので水洗いしただけで食べられる生だけでなくおひたしや炒め物にしても上品な味わい

縮みホウレンソウ



冬に栽培されたホウレンソウで、表面に縮れたようなしわが入っている寒気に当てて生育させる「寒じめ」という栽培法を行うことで、葉が厚くなり縮まって甘味が強くなるの品種には「朝霧」や「雪美菜」などがあり、出荷するのは冬の12～2月ごろの生産地は関東

ホウレンソウのチカラ

ホウレンソウ100gで、β-カロテンの旧必要量の、鉄分の旧必要量の3分の1が取れる

豊富に含まれるカロテンは脂溶性なので、ゴマやバターなどと組み合わせると吸収しやすくなる。定番のゴマあえやバター炒めは理にかなった料理だよ

葉酸

ビタミンC

カリウム

βカロテン

ビタミンK

カルシウム

マンガン



楽しみ方・食べ方のコツ

えぐみの原因となるシュウ酸は水溶性! たっぷりの熱湯で短時間ゆで、水に漬けて一気に冷やすとえぐみが減少する。炒める調理のときも、あらかじめ軽く下ゆでしておくとしゅう酸が抜けてまろやかな風味に

おひたし あえ物



パスタ



オーブン料理



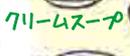
バター・チーズ、生クリームなどの乳製品と相性抜群! 香り高いオリーブ油やごま油と合わせると食べやすい



炒め物



サラダ



クリームスープ

グラタン

スフレ



タ르트

キッシュ

カレー

ホウレンソウのじみツ

起源はペルシャ地方、現在のアフガニスタンやトルコ、イランなどの西アジア地域といわれ、そこから東西に分かれて広まった。それぞれ環境の違いにより形や風味が少しずつ変化

東へ (シルクロードを経て 東洋種 中国方面に伝わった)

西へ (北アフリカからイベリア半島を経て欧州へ) 西洋種

「菠薐(ほうれん)」とは中国語で「ペルシャのこぼれ」



イタリア・フィレンツェ(英語読みではフローレンス)の名門メディチ家からフランス王家へ嫁いだ女性が夫のホウレンソウ好き

今でも「フローレンス風」と名の付く料理には必ずホウレンソウが入るよ

感動の人柄葬祭 JA北さつま総合葬祭

「感動」を基本に考えたホールや祭壇…
そのすべてに思いやりと真心を込め、
故人のお人柄が偲ばれるご葬儀をお手伝いいたします。



ルミエール川内孔明閣

薩摩川内市永利町666-4
TEL 0996-22-5361
FAX 0996-22-1236
☎0120-091-059



ルミエールさつま紫泉閣

薩摩郡さつま町轟町12-4
TEL 0996-53-0244
FAX 0996-21-3118
☎0120-174-244



ルミエール伊佐忠元

伊佐市大口原田2275-2
TEL 0995-22-3978
FAX 0995-24-2944
☎0120-098-313

24時間受付
年中無休

突然訪れる大切な方とのお別れのと看、悲しみと戸惑いを感じるの
ではないでしょうか。ご遺族の方々の負担を少しでも軽減させるため、
JA北さつま総合葬祭では葬儀に関する事前相談や葬儀での諸手続
きなど、真心のサービスでお手伝いさせていただきます。

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	時間
川内	永利支所	2月7日(水)	9:30 ~ 12:00
伊佐	伊佐総合支所	2月16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
2月18日(日) 9:00 ~ 12:00

【伊佐地区】 伊佐総合支所
2月18日(日) 9:00 ~ 15:00



こんにちは!「クミアイ家庭薬」です。

JA鹿児島県経済連

授乳中の方でも
服用できます

のぼせ・むくみ・頭痛
肩こり・冷え症・生理不順
めまい・どろき・息切れ・腰痛・便秘などに



第3類医薬品

婦人薬「実母散顆粒」32包/1,600円(税抜)

昔から婦人薬として使われてきた9
種類の生薬が、からだ全体のバラ
ンスを整え、つらい症状を改善します。

“生姜パワーで冷え知らず”
7~10倍にうすめて

kyoyaku 生姜プラス
500ml/1,300円(税抜)



クミアイ家庭薬に関するお問い合わせは

農協各支所または経済連生活課
(099-258-5325) まで

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