

くろーばー

JA 北さつま

March.2018 No.96

特集 *special feature*

野菜の栄養、おいしく無駄なくいただきます！



育てよう
明日を
JAグループ鹿児島



ぶらり 散歩道

川内川大鶴ゆうゆう館 (さつま町神子)

昨年10月にオープンしました。鶴田ダムが一望できる場所にあり、発電の仕組みを体験しながら学べる展示室のほか、川内川流域の治水事業や歴史などを紹介する展示室、レストランなどを備えた複合施設となっています。



「開運きんかん」贈り受験生を激励



さつま金柑専門部会

キンカンを5個食べて受験「五果食（合格）」。JA北さつまさつま金柑専門部会は1月26日、高校受験を控えた中学生の応援と児童・生徒の健康を願い、町内14の小・中学校と幼稚園に、ハウス栽培の合格祈願フルーツ「開運きんかん」約2000個を提供しました。

薩摩中学校で贈呈式があり、生産者やJA、行政関係者が出席。池川哲雄部会長が「運も実力のうち。キンカンを食べて受験頑張つて」と激励し、薩摩川内市東郷町の藤川天神で学業成就祈願を済ませたキンカンと、「金運勝運（きんかん）」のしおりを生徒代表に贈りました。

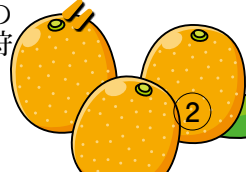
5個食べて「五果食（合格）」

キンカンを試食した同校3年の狩宿綾華さん（15）は「甘くておいしい」と満面の笑み。「皆さんが育てたおいしいキンカンをいっぱい食べて栄養を付け、受験に頑張りたい」と決意を述べました。

「開運きんかん」は直径3・6センチ以上の3Lサイズで鮮やかなオレンジ色。さわやかな香りと甘みが特徴で、食味の良さから市場での評価も高いそうです。

部会では20人が4・5畝で、ハーブの抽出液とペレット状の肥料を定期的に土壌に散布するステビア栽培に取り組んでいます。主に東京・名古屋・京都など県外に出荷していることから、消費拡大とPRを兼ね、5年前から学校給食に提供しています。

【写真説明】①開運きんかんを贈り受験生を激励しました②五果食ポーズの池川部会長③藤川天神で学業成就祈願を行いました④開運きんかんは給食で振る舞われました



JAの自己改革を 認定農業者に説明

伊佐市認定農業者の会研修会が1月30日、市内のホテルでありました。認定農業者や行政、JA関係者ら約100人が出席。農業生産工程管理（GAP）制度や刈り払い機の安全使用、収入保険制度などについて学びました。

山口利明JA北さつま常務は、JAの自己改革をまとめたリーフレットを基に、農業所得の増大や農業生産の拡大、地域の活性化につながる取り組みを説明しました。

今後自己改革の見える化を進める考えを示し、「出向く体制を強化し、声を聴く運動を展開していきたい」と述べました。



JA北さつまの自己改革の取り組みについて説明しました

『免税軽油申請』に係る説明会開催のご案内

「免税軽油」とは、軽油価格に含まれる軽油引取税32.1円が免税となる還付制度です。

先の税制改革におきまして、「軽油引取税」の課税免除の特例措置の適用期限が、平成33年3月まで延長されました。

つきましては、農耕機械用の軽油使用者の方々を対象に、『申請に係る説明会』を開催いたします。

※開催場所・日時は下記の通りです。

地区	場 所	月 日	時 間
さつま	本 所 (2F 営農センター)	3月15日(木)	午前10時から 約1時間程度
伊 佐	伊佐総合支所 (2F 大ホール)		午後2時から 約1時間程度
川 内	川内総合支所 (3F 中会議室)	3月16日(金)	午後2時から 約1時間程度

問い合わせ先

JA北さつま

入来SS 【TEL 0996-44-2307 / FAX 0996-44-2314】
カリサSS 【TEL 0996-22-1213 / FAX 0996-22-6661】
はつきSS 【TEL 0995-22-2110 / FAX 0995-22-3984】
本所SS 【TEL 0996-53-2728 / FAX 0996-53-3910】

水稻種もみを検査

JA北さつま中津川低温農業倉庫で、水稻種もみの検査が行われました。合格した種もみは4月以降、県内各地に届けられます。

さつま町中津川地区は県内唯一の普通期米種もみ産地。32人が78畝で「ヒノヒカリ」や「あきほなみ」など7品種を生産しています。

形質、水分、色など厳しい検査が行われ、発芽率90%以上、整粒90%以上で合格となります。今年度産は品質も良く、出荷量は例年並みの360トを見込んでいます。

中津川採種生産組合の久保道夫組合長は「異品種が混入しないよう生



形質、水分、色など厳しい検査が行われました

産、管理に最善を尽くした。種もみ生産を始めて今年で60年目。先輩方が築いた伝統を大事にし、産地の維持に努めていきたい」と語りました。

子牛せり市成績表(税込み)

薩摩中央家畜市場 平成30年2月9日～10日

入場頭数	563頭							
売却頭数	552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	248	237	2,056,320	455,760	870,307	287	3,036	16,849
雄								
去	315	315	1,529,280	454,680	916,738	311	2,946	▲15,270
総平均値	896,803円							
前 回 比	884円 安値							
総売上高	495,035,280 円							



薩摩中央家畜市場で2月9、10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(1月)を884円下回る89万6803円。最高値は雌が205万6320円、去勢は152万9280円でした。

平均89万6803円

平成30年 集落営農座談会 意見・要望にお答えします

J A北さつま集落営農座談会を1月15日から23日まで、各地区で開催しました。この中で出された主な意見・要望についてお答えします。

Q 土壌診断を活用し良い土づくりを推進してください。

A 土壌診断を行うことで不足する成分が判明し、作物に適した土づくりを提案できますので、土壌を採取し提出いただきたいと思います。

Q ケイテツ・ケイカルは、10^ア当たり100^キを毎年散布しなければならぬのでしょうか。

A 毎年散布した方が良い土づくりができます。さらに土壌診断をすることで、成分の不足も分かります。

Q 豆つぶ剤は今年から買えますか。その効能を教えてください。

A 購買窓口で購入できますが、予約注文による取り扱いとなります。効能は他の薬剤と変わりません。現在、初期除草剤・ウン力類の防除剤が取り扱い可能です。また、ジャンボ剤（投げ込み剤）と同じく労力軽減を図ることができます。使用の際は水管理などに十分注意してください。

Q 高齢化に伴い農業者の減少が深刻化する中、田畑が荒れてきています。農家とJAが協力して維持管理を図ることはできませんか。

A 現在、JAでは取り組んでいませんが、行政等と連携し、各地区で「農業を考える会」が実施されています。その中で農地の賃貸等による農地集積を推進しているところです。まずは、地域での話し合いを進めていただきたいと思います。

Q 米の新銘柄「なつほのか」の食味はどうでしょうか。

A 早期米に当たる品種で、千粒重はヒノヒカリより重く、ヒノヒカリと同等もしくは同等以上の良食味となっています。

Q 稲わらが圃場に残っていますが、腐食させる方法はありませんか。

A 収穫後に早めの耕うんを行い、石灰窒素・ワラブレンド等を散布してください。10^ア当たり20^キが目安となりますので、腐食させるのであれば早めに散布してください。

Q 一斉防除の防除期間や、決定する基準等について良く考えてください。

A 鹿児島県防除所より情報が提供され、地域振興局や役場、JAなど関係機関を交えた協議会等により病害虫防除日を決定しています。

Q 川内地区では2等米比率が高いようです。どうすれば等級が上がりますか。

A 肥料切れ、早期落水、出穂期前後の高温障害による充実不足が等級格下げの主な要因となっていますので、追肥・水管理の徹底をお願いします。また、昨年はカメムシの大量発生による被害も見られましたので、圃場を確認し防除を徹底してください。

Q 除草剤の効果を高めるにはどうしたらいいですか。

A 水管理が一番大事なポイントとなります。代かき時に田面の凹凸をなくし、できるだけ平面になるよう丁寧に行ってください。

Q ウン力被害が多いようです。原因と対策を教えてください。

A 7月中下旬に海外から飛来し、その後は、世代交代と増殖を繰り返します。中には圃場の中で越冬する場合もありますので、冬場の耕うんを行ってください。また箱処理剤の使用、一斉防除などの情報が

出たら必ず防除を行ってください。液剤・粉剤に関わらず株元まで丁寧に防除を行ってください。

Q あきほなみのウン力被害が多発していることから、稲作暦の見直しを検討してください。

A 稲作暦は関係機関とJAで協議し作成しています。毎年ウン力の発生時期が異なることから、その年の情報を参考に防除を行ってください。

Q 農業者年金は、他県ではJAが取り組んでいます。行政とJAが一緒になって農家へ普及してください。

A JAは農業者年金基金から業務の一部を委託されていますが、加入推進については農業委員会が主体となっています。JAは振込金融機関として手続書類を受け付け、農業委員会と連携して事務処理を行っています。農業者の年金制度として、より行政と連携し取り組んでまいります。

Q 子牛せり市名簿の血統表示で、4代祖表示に関してはさつま地区から出た意見ですか。それとも県内の畜産関係機関や購買者等から出た意見でしょうか。

A 数年前から他県及び県内からも4代祖表示の要望がありました。が、県全域での対応に対して反対する地区等があり表示できませんでした。今回、県内の全地区より了承を得たことから、今年の6月より4代祖表示となります。

Q 畜産クラスター事業について教えてください。

A 施設設備・機械リースを支援する補助率50%の事業です。

Q 子牛生産頭数の減少により、せり市が2日から1日開催になるのではないかと危惧しています。増頭対策をどのように実施するのでしょうか。また、病気等による死亡も多く、その原因として近親交配が挙げられると思いますので、指導をよろしくお願いします。

A 自家保留が多く、上場頭数は減少しています。規模拡大農家の育成に取り組み、受胎率向上・分娩間隔の短縮・子牛の事故防止指導を強化し、現状の維持に努めてまいります。

Q 旧黒木支所跡地が、事前に区に相談されず売却されています。これまでの経緯を区民に説明すべきではないでしょうか。

A 旧黒木支所跡地の処分・利活用については、当初より座談会にて案内してまいりました。また、平成28年9月に公募による遊休資産の処分として、運営委員を通じて組合員の皆様に案内させていただきました。その結果、購入希望者と交渉の上処分いたしましたのでご理解いただきたいと思います。

Q 資材価格が他業者と比べると高い。大口ロット取引等コスト低減に取り組み、多くの品目を低価格で提供してください。

A 平成30年度よりJA自己改革の一環として、品目を選定し特別価格で対応いたします。多くの品目を選定しますと受注が少量になり、流通等からコスト高になります。

Q 免税軽油の手続きについて詳細に教えてください。

A 軽油税32・1円／しが免除還付される制度で、農業規模等の届出申請と年度ごとの報告書提出が必要となります。

詳細については、最寄りのJA-SSSスタッフにお気軽にお問い合わせください。

Q 自動車事業の縮小に伴い、車検・修理は行われなくなるのでしょうか。そうすると他の修理工場を探さなくてはならないので困ります。

A ハイブリット車等の増加や多様化により、工場収益は低下しています。対応するための多額の投資もできず、縮小・廃止の方向となっています。不便を掛けないうつ代替策を検討し案内いたします。

Q 休日の事故発生の場合、どこに連絡すればいいのでしょうか。また、時間外・土日の事故対応が悪いと思います。

A 時間外・土日の事故については、フリーダイヤルでの対応と提携業者による現場急行サービスで対応しています。証書と一緒に休日対応の案内も郵送されていますのでご確認ください。

Q 高齢者支援活動の予算と伊佐地区の介護事業利用者はどれくらいですか。組合の事業なので利用者は組合員に限定すべきではないですか。

A 平成30年1月現在で伊佐地区の訪問介護利用者は38人です。薩摩川内市・さつま町・伊佐市を対象に行っており、個別の予算は立てていません。地域に根差すJAとして、地域貢献も重要な役割と考え組合員をはじめ地域住民の皆様に満足いただけるよう取り組んでいます。

Q JADDOカードのポイント確認方法や、付与基準がよく分かりません。JADDOカードは県下統一の付与基準を基に、加算ポイントを設定しています。また、SSでは来店ポイントのほか、給油値引きの対応も行っています。ポイントの確認方法については支所窓

口で照会できます。付与基準については後日、一覧表を各支所に掲示いたします。また、ポイントの使用・還元方法についても窓口掲示など周知方法を検討し、今後案内させていただきます。

Q 座談会で出された質問・要望が上席者につながっていますか。また、回答が質問者に周知されていません。参加者が減少していますので会場を集約し、各部長等に出席していただき質問に対して的確な回答をお願いします。

A 座談会の質問等については、全地区の意見を集約した後、企画会議で内部検討し、理事会へ報告しています。質問によっては即答できるものと、持ち帰って回答するものがあります。持ち帰った質問等については支所長等を通じて回答するよう徹底します。また、主な質問・要望についてはJA広報誌に掲載します。

Q 地域活性化への貢献とありますが、地域の親ほく会等にも参加してもらえないでしょうか。

A 地域貢献活動として清掃作業等を行っていますが、ご案内いただければ積極的に参加させていただきます。

Q JAの自己改革について知らない組合員も多いと思います。積極的に周知すべきではないですか。

A JA独自の自己改革リーフレットを作成し、今回の集落営農座談会で説明しました。今後も組合員・生産者組織の会議や会合等で説明し、自己改革について周知いたします。

Q 基本的な考え方に「農家組合員の所得増大」とありますが、具体的にどのようなことを考えていますか。

A 肥料・農薬の予約価格について、品目を絞った特別価格を設定しコスト低減を進めます。また、地域営農ビジネスの取り組みとして、重点品目の資材価格引き下げを行います。さらに営農指導体制を強化し、農産物の有利販売先の開拓に努めます。

Q 賦課金を徴収し指導事業に充てていると思いますが、以前は技術員が圃場まで見に来てくれました。現在は人数も少なく忙しそうなので頼みにくい状況です。自己改革によって良い経営になるような対応をお願いします。

A JAの自己改革にありますように、出向く指導体制による声を聴く運動を展開し、営農指導の強化を図ってまいります。連絡いただければ、自宅や圃場を訪問します。

Q 支所再編はやむを得ないと思いますが、役員は今まで以上に地域組合員と話す機会を増やしてほしい。意見・要望を聞いていかなければ、JA離れが進んでいくように感じます。

A 現在、常勤理事による認定農業者の巡回及び意見交換を実施しています。また、女性部・青壮年部とも意見交換を行いました。今後も組合員とのあらゆる接点を活用し、意見交換及び情報発信・理解醸成の機会を検討してまいります。

Q 新たな支所には営農指導員が配置されるのでしょうか。また、出向く体制の構築をお願いします。

A 支所には駐在しませんが、配送センターや支所購買部門に肥料・農薬の説明ができる職員を配置します。また、指導体制についても作物ごとに広域指導できるように取り組んでいます。



東京慈恵会医科大学附属病院栄養部の管理栄養士、濱裕宣さん（左）と赤石定典さんにお話を聞きました。学祖である高木兼寛氏の教えに基づき、患者にまでご飯を提供しています。また、野菜の栄養をしっかりと取れる月に1度の慈恵オリジナルカレーも好評です。

今日からすぐに生かせる知識が満載！



『その調理、9割の栄養捨ててます！』

監修：東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部
発行：世界文化社 定価：1,400円＋税

病院食レシピの先駆けである東京慈恵会医科大学の監修により、最新の知見に基づき食材の栄養素を最大限生かす調理法をまとめた一冊。切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどを食材ごとに分かりやすく紹介しています。

野菜の栄養、 おいしく無駄なく いただきます！

健康のため、意識して野菜を取ることを心掛けている人は多いはず。実は、その調理法を変えるだけでもっと効果的に栄養を取ることができるんです。今注目の書籍『その調理、9割の栄養捨ててます！』を監修したお2人に教えていただきました。



イラスト：石川ともこ

驚きの新事実！

知らないで損する 栄養の取り方

野菜の栄養成分は減っている！

現代人は野菜不足だといわれています。時間に追われるライフスタイルや生活の乱れなど、私たちを取り巻く環境が大きな要因ともいわれています。だからこそ野菜を頑張っ取ろうと心掛けている人もいるでしょう。しかしながら、野菜の栄養成分は昔に比べて激減しているのです。例えば、50年前と現在で、一般に売られている野菜の栄養成分を比べた場合、ニンジンのビタミンAやホウレンソウの鉄分は80%以上も減少、キャベツのビタミンCは半分近く減っています。特に減少が顕著なのは、ビタミンやミネラルですが、それだけでなく精製技術が発達したことで主食である米などの他、穀類の栄養も減っています。

野菜を無駄なくいただく

ならばなおのことしっかりと野菜を取ろうと思われのではないのでしょうか。しかし、ただたくさん食べれば良いというものではありません。同じ野菜でも、調理方法によって体に届く栄養素の量に違いがあるからです。

調理法とは、切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどですが、今までの調理法では、実は栄養分の9割以上も失っていた（ロスしていた）、などということも考えられます。野菜の栄養分を逃がさない調理法を知り、しっかりと栄養が取れる食べ方を心掛けるようにしましょう。

効率良く栄養を取る

野菜の皮や葉、根、種子など、いつも捨てていた部分に栄養がたっぷり詰まっていることが多いのです。例えばジャガイモやゴボウ、ダイコン、ニンジンなどの根菜類は、皮のすぐ下に栄養がたっぷり。カボチャやピーマンのいわゆるワタの部分には、普段食べている部分にはない栄養成分が含まれています。農家の方々が丹精込めて栽培している野菜を、感謝の気持ちと共に無駄なく調理したいものです。

野菜別 栄養素を最大限に取る調理法大公開！



キャベツ

スープで、栄養分を余すところなく

- キャベツから発見された成分ビタミンU(キャベジン)。胃の調子を整え、胃潰瘍などを防ぐビタミンで、胃腸薬にも含まれている成分です。
- ビタミンCは特に外側の緑色が濃い部分に多く含まれます。次に多いのが芯の周辺で、カルシウムやアミノ酸も豊富です。

調理のポイント

生ではたくさん食べられません。炒めると3〜4割、蒸しても2〜3割ほどビタミンCが減るので、汁まで飲めるスープがおすすめ。一部は酸化しますが9割は取ることができます。ビタミンUは水溶性なのでこれも余さず取れます。



ニンジン

皮ごと & 加熱調理しよう

- ニンジンの葉には可食部分の5倍のカルシウム、3倍のタンパク質が含まれています。また、根菜類は栄養が葉の成長に使われるため、葉付きニンジンを手に入れたら、すぐに葉と根を切り分けて使いましょう。
- ニンジンの皮にはβ-カロテンが豊富に含まれています。栄養分は芯を通じて中心部から葉に送られるため、時間がたつと中心部の栄養素はほぼなくなります。

調理のポイント

皮ごと食べればβ-カロテンは2.5倍に、ポリフェノールは4倍になります。ニンジンに含まれるβ-カロテンは加熱すると生で取るより吸収率が2倍以上になります。さらに油を使うことで吸収率が70%まで上がります。炒めたり、油であえたりする調理法がおすすめです。



ゴボウ

皮むきなし、あく抜きなしで

- 皮の栄養素に注目。皮部分のポリフェノール、クロロゲン酸はハウレンソウの3倍以上あります。
- 選び方は、根元を持って真っすぐ立つ物を。立たない物は中心部に「す」が入って、スカスカになっていることがあります。

調理のポイント

あく抜きが基本といわれる野菜ですが、栄養的には皮むきもあく抜きもしない方が断然有利。クロロゲン酸は糖尿病や脂肪の蓄積を予防する働きがあるといわれます。洗いゴボウはクロロゲン酸が減っているため、泥付きがおすすめ。あく抜きするとクロロゲン酸が流失するだけでなく、水溶性の食物繊維も減ってしまうので洗うだけでよいでしょう。あく抜き同様、下ゆでしてもクロロゲン酸が流失します。細かいカットも抗酸化力が落ちるので、大きめのカットに。



長ネギ

油と合わせて加熱すべし

- 白い部分にはアリシンが豊富。アリシンは血液をサラサラにし、殺菌効果が高いので、白い部分をしっかり食べましょう。
- 緑の部分にはβ-カロテンやカルシウムが豊富。野菜スープのだしなどに使うのも良いでしょう。

調理のポイント

ネギの抗酸化力は加熱することで2.5倍にUP。ネギは古くから風邪対策に良いといわれている食材。アリシンの殺菌効果と緑の部分に含まれるフルクタンという糖は、インフルエンザ予防に効果があります。加熱することでアリシンもフルクタンも甘味が引き出されます。油で焼くとβ-カロテンの吸収率が上がります。

無人ヘリ飛行大会農林水産大臣賞受賞祝賀会

木ノ下・四元ペアの快挙称える

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農林水産大臣賞を獲得した、薩摩川内市農業公社の木ノ下貴昭さん（26）と四元亮二さん（23）の受賞祝賀会が1月22日、市内のホテルで開かれました。

祝賀会には公社職員やJA、行政の他、県内の防除組織関係者ら約50人が出席しました。大会関係者から賞状とトロフィーが授与され、有馬一吉理事長（JA北さつま常務）が「名譽ある素晴らしい賞で誇りに思う。地域農業

の維持発展のため、今後安全で円滑な農業散布に努めてもらいたい」とあいさつし、快挙を称えました。

また、岩切秀雄市長も「日頃の積み重ねが全国大会で遺憾なく発揮されたと思う。本市農業公社の技術が高いと聞き、防除依頼が増えることを期待したい」と祝辞を述べました。

多くの人が祝福を受け2人とも決意を新たにしました様子。木ノ下さんは「皆さんの期待に応えるため2連覇を目指したい。今回の経験を生かして農家に信頼されるオペレーターになれるよう精進します」と語り、四元さんは「オペレーターとしての技術に磨きを掛けたい」と話しました。



大会関係者から賞状とトロフィーが贈られました



多くの関係者が出席し、農林水産大臣賞を獲得した2人を祝福しました



11組が参加し親子遊びを楽しみました

アンパンマンこどもくらぶ

親子遊びで運動発達促す

さつま町のJA北さつま本所で1月29日、子育てを支援する「アンパンマンこどもくらぶ」があり、13組の親子が参加しました。

伊佐市大口子育て支援センター「ルピナス」の職員が講師を務め、五感を開き運動発達を促す親子遊びを楽しみました。大好きな人と一緒に見て触れて楽しむ遊びで、子どもたちも笑顔を見せていました。

「子どもたちにとってお母さんと遊ぶことが大事な時期」とアドバイスもあり、参加した母親は「自分にはない発想の遊びばかりで参考になった。いっぱい遊んで親子のふれあいを大切にしたい」と話しました。

JA青壮年部ゴルフ大会

16人参加し熱戦 前田さんが優勝

第8回JA北さつま青壮年部ゴルフ大会が1月27日、薩摩川内市の祁答院ゴルフ倶楽部でありました。この日は風もなく青空が広がる絶好のゴルフ日和。参加者は優勝を目指し、自慢のショットを披露しました。

大会には青壮年部員ら16人が出場。18ホールで熱戦が繰り広げられ、県青協顧問の前田英文さんが優勝しました。2位は奥野政博さん、3位は前田将年さんでした。ベストグロス賞は84で中間公浩さん（薩摩支部）が獲得しました。



ゴルフを通じて親ばくを深めました

JA窓口コンクール

伊佐総合支所の PR資材高評価

JA北さつまは、本所・支所23店舗を対象に窓口コンクールを開き、事務所の整理やPR資材の活用、接客態度など20項目について審査しました。その結果、1位に伊佐総合支所が選ばれ、2位は入来と本城、永利の3支所でした。

「JAの顔」でもある窓口のサービス向上と防犯体制の確立を図り、顧客から信頼される店舗づくりを目指すのが目的。毎年開催しています。

伊佐総合支所はアイデアを凝らしたPR資材の活用などが高く評価されました。東明美店舗事務局長は「今後お客様が利用しやすい環境づくりに努めたい」と話しました。



窓口コンクールで1位に輝いた伊佐総合支所



真冬の寒さを体感できるアイスワールド

アイスワールドin伊佐 幻想的な氷の 世界にうつとり

第3回アイスワールドin伊佐が2月3、4日の2日間、伊佐市文化会館前特設会場でありました。真冬の寒さを体感できるイベントとして知られ、市内外から多くの見物客が訪れてにぎわいました。

会場内には、明治維新150年を記念して制作された西郷隆盛と大久保利通の氷像や、鹿児島を代表する氷の彫刻家らによる作品が並びました。また長さ50㍎の氷の滑り台もあり、来場客を幻想的な氷の世界に誘いました。ステージではダンスやバンド演奏、ファイヤーパフォーマンスなども繰り広げられました。

春を呼ぶ宮之城初市

素朴な温かみの 宮之城人形人気

春を呼ぶ宮之城初市が2月7日、盈進小学校前町道であり、「さつまのささ福（通称さげもん）」も飾られ、商店街を鮮やかに彩りました。また、縁起物の土人形「宮之城人形」が販売され人気を集めたほか、屋地・虎居商店街では百縁祭や軽トラ市などもあり、多くの町民らでにぎわいました。

土人形は始良市帖佐や垂水市など県内各地で作られています。宮之城人形は長年途絶えていましたが、「宮之城人形復興会」によって平成17年に復活しました。豊かな色彩と素朴な温かみが特徴で、愛好家を魅了しています。



豊かな色彩と素朴な温かみが人気の宮之城人形



豊作を願い種を丁寧にまく関係者

葉タバコ播種式 耕作者ら27人が 豊作を祈願

伊佐国分葉タバコ振興会と薩摩地区葉タバコ振興会は1月19日、伊佐市のJA北さつま大口育苗センターで、葉タバコ播種式を開きました。

伊佐・さつま・霧島の3地区では、耕作農家27人が約50㍎で栽培に取り組んでいます。伝統的な技術を持つ産地として高く評価されています。

式には耕作者やJA、行政関係者ら約30人が出席。神事後、豊作を願う粒子状の種を丁寧にまきました。

種は10日ほどで発芽。同センターで2月中旬まで育てた後、3地区の耕作者に配られました。

絆 ほほえみ通信 ～女性部のひろば～

● チョコ作りに挑戦 ●

バレンタインデーを直前に控えた2月9日、さつま地区のこころフレッシュミズは、JA本所でチョコレートお菓子作りを行いました。親子での参加が多く、愛情たっぷりの甘くておいしい「マシュマロサンドクッキー」と「チョコフレック」、「チョコレートケーキ」の3品が出来上がりました。

炊飯器で作ったケーキやクッキーに、ホイップクリームなどを使ってかわいくデコレーションしました。3品とも短時間で簡単に作ることができ、子どもたちも夢中になって楽しんでいました。



● 健康ふれあい大学開催中 ●

伊佐支部の健康ふれあい大学が2月7日、羽月地区公民館でありました。女性部員12人が参加し、フリース布を使ったアームウォーマー作りを楽しみました。

型紙に合わせて布を裁断し丁寧に縫い合わせており、参加者は「洋裁学校みたいで楽しい」と笑顔で話していました。



人間ドックのご案内

JA北さつま・JA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、JA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
3/5	川内	女性	5人
3/16	入来	一般	5人
3/16	入来	女性	5人
4/13	川内	一般	15人
4/13	川内	女性	5人
4/13	樋脇	一般	5人
4/26	さつま	一般	10人

家の光

ご購入を
おすすめ
します

暮らしに役立つ連載記事
(2017年12月号～)

※記事タイトル・内容は変更することがあります。

- クイズで学ぶ JA基本の「き」
- OH! 農! 熱血ハイスクール
- 楽しい活動見つけよう! プレミズnavi
- 1日1分でOK! 朝イチ顔ヨガ
- 石原新菜先生の 未病クリニック
- エコーブマーク品で ミニミニおやつ

人・J・A・地域が元氣 定価(税込)●普通月号 617円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 906円
●家計簿付き12月号 1,008円

家の光

お申し込みは
お近くのJAへ

JAグループ 家の光協会 TEL 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>

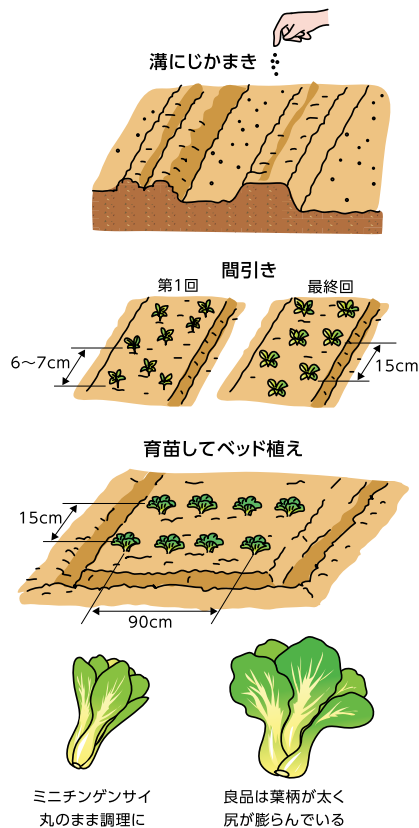


さまざまなテーマを
掘り下げて紹介する
別冊付録

ハッピー
ライフ
家の光



年6回付きます



中国華中地方の原産で、中国名は「青梗菜」。ハクサイの仲間ですが、茎が青くて結球しないのでこの名があります。戦後中国から導入された野菜は数々ありますが、チンゲンサイはその代表選手といえましょう。

一番の特徴は、火を通すと緑色が鮮やかさを増し、煮崩れ、目減りが少ないことです。あくが少なく、煮物、炒め物、おひたし、あるいは漬物にと使い道は広がります。

冷涼な気候を好み、生育適温は15〜22度ですが、暑さ寒さにも葉菜類のうちではかなり耐える方で、4月下旬から9月中旬まで種まきでき、案外育てやすいので、家庭菜園にお薦めの野菜です。

畑にじかまき、または育苗して植え付けと両方ともできますが、長い間収穫を楽しむにはじかまきを、そろった良品を畑の回転良く収穫するには128穴のセルトレイ育苗をと、使い分けると良いでしょう。

じかまきの場合には、あらかじめ全面に完熟堆肥、油かす、化成肥料を15cmぐらいの深さに耕し込み、準備しておいた畑に、くわ幅(15〜17cm)のまき溝を作り、2〜3cm間隔に種をばらまきします。覆土は2〜3cm厚さとし、夏に向かう栽培では防乾、防暑のために、まいた上に切りわらまたはもみ殻、完熟堆肥を細かく砕いたもののいずれかで薄く覆っておきます。

発芽したら本葉3〜4枚の頃6〜7cm間隔に、その後逐次間引き最終株間を15cmぐらいになるようにします。生育中15〜20日に株の周りに肥料をばらまき、軽く土と混ぜ合わせておきます。

チンゲンサイは下の方の葉と葉の間に隙間ができ、泥跳ねにより土が入りますので、フィルムマルチが有効です。じかまきの場合には、90cm幅のベッドを作り、15×15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、穴に5〜6粒種をまき、発芽したら込み合わない程度に逐次間引き、本葉7〜8枚で1本立てとします。追肥は必要に応じて株間に指先で穴を開けて施します。

育苗の場合にも同じくベッドを作り、あらかじめ15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、その穴に本葉7〜8枚に育った苗を1株ずつ植え付けます。

種まき後、春は45〜55日、夏は35〜45日ぐらいたち、草丈が18〜20cm、150gぐらいに育ったら収穫します。家庭用ならその半分ほどに育った頃からミニチンゲンサイとして収穫、切らずに株ごと料理に用いるのも良いでしょう。

みんなはAコープです!

味の宅配便

春の贈り物
ご予約承り中

鹿児島県の春の味を贈りませんか? 一番のオススメは今が旬! 果汁たっぷりの「たんかん」。

また、春ばれいしょやそらめ等も人気です。

その他にも春のお祝いギフトとして「鹿児島黒牛ステーキ」やさつま揚げ等懐かしい味を品揃えしております。Aコープ各店に、チラシを準備しております。どうぞ、ご利用ください。

お申込締切 3月31日まで

新発売! 乾燥しいたけ

原木しいたけ使用



大きさ、形の良い九州産の良質な椎茸を使用しています。

丸型肉厚の「冬菇(どんこ)」は、しっかりとした歯ごたえが特徴。

平型の「香信(こうしん)」は薄手で水戻しが早く便利です。また、スライスはお味噌汁や、混ぜごはん等に便利♪ お料理の用途に合わせてお使いください!

キラリ農 輝く☆

やまもと まさる
山元 大さん(31)
伊佐市菱刈前目

<経営品目>

☆金山ねぎ 90a
☆水田ゴボウ 20a

寒暖の差が味に好影響

「ネギは台風や湿害などリスクは大きいけど、初期投資を低く抑えられるので新規就農者にはお薦め。若手の力になれるよう、しっかりと技術を身に付け、アドバイスするなど指導にも取り組みたい。今後も全国の有名産地に負けないおいしいネギを作ります」と抱負を語りました。

次年度は規模拡大に取り組む計画です。「農業は面白くてやりがいのある仕事。頑張って結果を出し、農業を通じて地元の活性化にも貢献したい」と目を輝かせていました。

収穫は4月まで続きます。伊佐特有の激しい寒暖の差が味に良い影響を与えているそうで、「畑より田んぼで作ったネギの方が軟らかく、みずみずしくて甘い。鍋物に入れたら、中からとろつとした旨味があふれ、自分で食べてもびっくりするくらいのおいしさ」と話しました。

排水の良い圃場を確保できず、病気が入りやすく苦労も多いと言います。排水対策として、梅雨前に定植する場合は水はけの良い場所を、梅雨明けは水はけの悪い場所を選ぶなど、作型によって手持ちの圃場を使い分けているそうです。

■排水対策に努力

農事組合法人で水稲や自然薯などを栽培した経験を生かし、平成25年に独立し就農しました。「祖父が農家で農地があったことから兼業も考えましたが、好きなことをとことんやりたい」と思い、専業農家の道を選びました。「初期投資を含め採算を考えた結果、経営品目は金山ねぎに決めました。」

料理楽しくステップアップ

キャベツとツナのサラダ ～アンチョビ風味



材 料 (2人分)

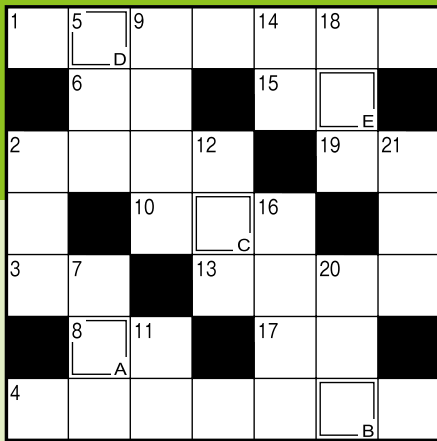
キャベツ……………1/4個	トマト……………1/2個
ツナ缶……………1缶	塩・こしょう……………適宜
アンチョビフィレ……………3枚	オリーブ油……………大さじ1
ニンニク(みじん切り)……………小さじ1	

作り方

- (1) フライパンにオリーブ油・ニンニク・アンチョビフィレを入れ、弱火で香りを出し、軽く油を切ったツナ缶を入れ、火を止める。
- (2) 鍋に湯を沸かし、塩少々を入れ、ざく切りにしたキャベツをさっとゆでざるにあげる。
- (3) ボウルにキャベツを入れ、(1)とあえて皿に盛り付ける。トマトを飾り、こしょうを掛け出来上がり。

point

キャベツが温かいうちにあえると味がよくなじみます。



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 在校生の送辞に対する卒業生の返事
- 5 15日間ある大相撲なら8日目
- 7 ケーキを焼く前にオーブンを——した
- 9 大学——に向けて受験勉強しています
- 11 日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
- 12 宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
- 14 国民の三大——は教育・労働・納税です
- 16 食材をいぶして作ります
- 18 石原裕次郎のヒット曲『——よ今夜も有難う』
- 20 豚カツの衣の一番外側
- 21 永世中立国として有名。首都はベルン

■ヨコのカギ

- 1 お内裏さま、五人ばやしといえ
- 2 胸びれを広げて滑空します
- 3 ——学生、修道——
- 4 ラディッシュとも呼ばれます
- 6 水を多めに入れて炊いた米
- 8 ドライバーで締め付けます
- 10 とっくりを持ってお——した
- 13 円を描くときに使う文房具
- 15 大、小、裸から連想される穀物は
- 17 定規を使うとききれいに引けます
- 19 クルミやドングリが似合う小動物

応募方法

895-1811

J A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3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)

1月号当選者発表

1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。

- ▷満園重信さん▷池山陽南さん
▷上村正秀さん▷谷口律子さん
▷知敷麗子さん▷永吉ノリ子さん
▷古川孝子さん▷中村真由美さん
▷植村宏平さん▷瀬口真由美さん

2月号の解答

フキノトウ



当選者は4月号で発表します。

理事会だより

第11回理事会を2月1日に開き、次の事項について協議しました。

【議案】

- ①平成30年度事業収支計画策定上の基準及び手数料・利用料の考え方について
- ②会計指針の見直しに係る対応について
- ③公印規程の一部変更について
- ④平成29年度畜産特別資金に係る基金造成のための出資要請引受について
- ⑤組合と理事との契約について
- ⑥FinTech企業等との連携及び協働に係る方針の決定について
- ⑦組合員に対する「肉用牛組織的導入(預託)」の実施について

【報告】

- ①平成29年度第2回随時監査実施要領について
- ②平成29年度末棚卸監査実施要領について
- ③J A全国監査機構期中監査Ⅲの監査日程について
- ④不祥事再発防止策に係る履行状況(12月)について
- ⑤平成29年11月末自主検査結果報告について
- ⑥平成29年下半年J A内点検結果と今後の対応について
- ⑦平成29年11月末資産自己査定結果について
- ⑧平成29年度J Aバンクウィンターキャンペーン最終実績について
- ⑨共済速報について
- ⑩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J A窓口で

育てて、食べて、笑顔あふれる菜園生活

家庭菜園雑誌

やさい畑

定価905円(税込) 【春号3/2、初夏号5/2、夏号7/3、秋号9/1、冬号11/2、春号1/5】

育てる
初心者からベテランまで失敗しない野菜づくりのノウハウ

食べる
育てた野菜をおいしくいただくためのレシピや保存方法

楽しむ
もっと楽しく！ もっと便利に！ オススメの園芸グッズ

お申し込みはお近くのJ Aへ

J Aグループ 家の光協会 <http://www.ienohikari.net>
〒162-8448 東京都港区赤坂1-11 TEL 03-3266-9029

野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

キャベツ

～世界中で愛される定番の万能野菜～

キャベツのプロフィール

【分類】アブラナ科

【原産地】大西洋沿岸、地中海沿岸の欧州

【和名】甘藍、玉菜

【おいしい時期(旬)】春キャベツ3～5月ごろ、

夏キャベツ7～8月ごろ、冬キャベツ1～3月ごろ

【主な栄養成分】ビタミンC・K・U、カルシウム、カリウム、ジアスターゼ、イソチオシアネート、食物繊維など

解説：KAORU

保存方法

れどとの場合はポリ袋に入れて、カットしたらラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する



切り口(芯)、カットした断面を下にして保存

寒い時期はれどとであれば冷暗所での保存もOK(乾燥しないように必ず新聞紙に包むこと)



新聞紙は軽く湿らせると乾燥防止に◎

カットすると断面が変色して傷みやすい。外側の葉からはがして使うと日持ちする。一番外側の葉を捨てずに残し、その葉で全体を覆って保存すると乾燥しにくい

キャベツのチカラ

期待される効能

風邪予防、がん予防、胃潰瘍予防など

ビタミンC

風邪予防や肌荒れの改善に



ビタミンK

血液を凝固させる作用や、骨にカルシウムを沈着させる働き

カルシウム

骨を丈夫にする作用がある

ビタミンUは別名「キャベジン」。胃の粘膜を修復し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果が期待できる。また消化酵素のジアスターゼは、胃酸過多、胃もたれや胸焼けなどの緩和に効果がある



楽しみ方・食べ方のコツ

通年さまざまな料理に幅広く使える

炒め物



煮物

鍋料理

煮崩れにくい、アツもないため、下ごしらえなど必要がなく便利

キャベツに含まれるビタミンCやビタミンUは加熱すると溶け出してしまうため、ゆでた状態で食べる際には短時間で仕上げるこ

切り方によってさまざまな味わいや食感が楽しめるよ



お薦め!

みじん切り

ヤヨーザや肉団子、チャーハンに加えても美味。歯触りも良く、食後の胃もたれも解消される。じっくり炒めてスープや煮込み料理に使うと、甘味とコクが増す

冬キャベツは加熱調理向けのロールキャベツやポトフなどの煮込み料理、焼きそばやホイコーローなどの炒め物に

見分け方

葉が鮮やかな緑色で張りつつやがある



乾燥によるしおれやひび割れなどがなくいかもちゅう

切り口のサイズは500円玉より小さい方がよいといわれている

切り口は白く変色がなく、みずみずしいものが新鮮

切り口が大きく過ぎるものは、収穫時期を過ぎて葉が堅い場合がある

春キャベツは葉の巻きが緩く、見た目より軽いものが良い



冬キャベツはしっかりと葉が巻かれてずしりと重みがあるものが良い

キャベツのいろいろ

春キャベツ(春玉)

春に収穫する品種で「新キャベツ」とも呼ばれる。巻きが緩やかで葉が柔らかく、中心部まで黄緑色でみずみずしく生でも甘味がある。サラダや漬物、蒸したり炒めたり、さまざまな食べ方で楽しめる



サボイキャベツ(ちりめんキャベツ)

フランスのサボア地方が原産の葉の表面がちりめん状に縮れていることから日本ではちりめんキャベツとも呼ばれる。繊維が堅めで日持ちが良く、主に煮込み料理に使われる。煮込むと甘味が出て風味豊か



冬キャベツ(寒玉)

冬に収穫する品種で冬玉(寒玉)ともいわれ、1～3月ごろに収穫される。形はへんべいで色が薄く、葉がぎゅっと詰まっていて重みがある。葉はやや堅めの糖度が高く、日持ちが良く、加熱しても形崩れにくい



芽キャベツ

茎に付く脇芽が丸くなったもので、サイズは2～4cm程度。少し苦味があるが、ビタミンCが豊富で、特有の甘味もあり、加熱するとホクホクとした食感が楽しめる。出回り時期は12～3月ごろ



夏キャベツ(高原キャベツ)

長野県や群馬県などの高地で栽培され、初夏～秋に収穫される品種。高原キャベツとも呼ばれる。基本的に冬キャベツ(寒玉)の改良品種で、寒玉と春玉の中間的な特徴を持つ。甘味があり、保存性に優れる



アチヴァール

非結球型の芽キャベツで、葉が開いて丸くならない。ケールと芽キャベツを交配して育成。大きさは5cm前後で、ほんのり甘く苦味はない。軽くゆでるなどしてサラダやシチューなどに利用できる



キャベツのじみツ

原産地はギリシャやイタリアなど欧州の大西洋・地中海沿岸と考えられている



結球したキャベツの登場は12～13世紀ごろ

キャベツのような見た目に納得



日本への伝来は江戸時代

疫来当時まだ結球していない



『大和本草』(1709年)に「紅夷菰(おらんだな)」の記述

第2次世界大戦以降、洋食文化と共に一般家庭に普及した

シュークリームの名の由来

お菓子のシュークリームの由来は、実はキャベツの「シュール」のシュークリームはフランスで「シュール・アラ・クレーム(chou a la creme)」といい、直訳するとクリームが詰まったキャベツという意味になる



ご当選おめでとうございます

キャンペーン期間
平成29年11月1日
～平成29年12月29日

平成29年度 JAバンクウィンターキャンペーン

当選番号一覧

◆特等(5千円相当の鹿児島黒牛・黒豚セット)100本

095506	095541	095583	095624	095801	095895	095930	096032	096060	096182	096205	096258	096293	096460
097015	097151	097157	097271	097276	097420	097522	097626	097658	097688	097726	097821	097872	097970
097978	097981	098053	098069	098103	098317	098512	098658	098772	098783	099130	099140	099174	099223
099266	099299	099474	099489	099605	099678	099724	099733	099974	099981	099984	100165	100217	100252
100304	100406	100426	100511	100651	100713	100783	100786	100802	100836	100901	101019	101112	101120
101131	101193	101404	101457	101476	101500	101598	101680	101693	101876	102019	102076	102162	102214
102302	102314	102519	102626	102858	102913	103035	103060	103156	103190	103401	103452	103882	103913
103932	103966												

◆副賞(かるかん)280本

095578	095581	095608	095634	095651	095684	095687	095753	095765	095813	095858	095864	095880	095919
095922	095945	096001	096016	096040	096047	096048	096075	096079	096127	096129	096220	096240	096330
096337	096344	096349	096354	096381	096391	096422	096469	096502	096504	096513	097009	097024	097043
097045	097119	097175	097176	097179	097190	097217	097281	097296	097319	097366	097383	097401	097412
097414	097503	097544	097591	097630	097634	097639	097644	097652	097662	097668	097703	097715	097720
097725	097760	097772	097792	097822	097893	097923	097939	097950	097959	098017	098032	098068	098168
098211	098216	098219	098227	098235	098241	098269	098303	098304	098313	098341	098378	098379	098391
098413	098435	098542	098580	098612	098684	098707	098726	098749	098778	098806	098864	098935	098948
098960	098977	099025	099037	099059	099143	099196	099200	099249	099251	099255	099260	099283	099290
099329	099371	099393	099413	099464	099466	099497	099508	099540	099601	099602	099626	099657	099695
099702	099718	099750	099820	099833	099906	099947	100022	100037	100049	100089	100096	100109	100220
100228	100235	100275	100276	100310	100329	100346	100358	100375	100409	100418	100456	100489	100492
100533	100602	100605	100624	100657	100665	100671	100675	100774	100789	100801	100813	100831	100832
100844	100864	100881	100906	100912	101009	101054	101055	101064	101092	101103	101114	101138	101152
101182	101199	101213	101225	101305	101311	101347	101365	101367	101407	101421	101425	101442	101489
101584	101606	101621	101627	101657	101684	101786	101853	101857	101863	102001	102028	102032	102033
102087	102100	102102	102107	102117	102120	102137	102191	102219	102234	102245	102277	102291	102531
102614	102632	102647	102658	102688	102720	102762	102772	102818	102876	102885	102936	102943	102944
102955	103005	103021	103078	103092	103169	103196	103222	103235	103242	103413	103415	103437	103499
103514	103524	103532	103803	103819	103824	103840	103847	103867	103883	103885	103899	103905	103957

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	祁答院支所	3月14日(水)	9:30～12:00
伊佐	伊佐総合支所	3月16日(金)	10:00～12:00

こんにちは!「クミアイ家庭薬」です。 JA鹿児島県経済連

気になり始めた「うっかり」に
青魚の脂肪酸を「しっかり」と。

魚の油に含まれるサラサラ成分
毎日しっかり摂ることが大事

こんなことが気になる方にオススメ

- ✓年とともに「うっかり」が気になる
- ✓明るく元気に年を重ねたい
- ✓お魚をあまり食べない
- ✓食事のバランスが気になる
- ✓n-3系脂肪酸をしっかり摂りたい



kyoyaku
DHA&EPA

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

180粒
4,800円(税抜)

見に行こかい。
新に農機を
明日は
まばらに
今日も

第34回 春期
JA農機大展示会
平成30年4月20日(金) 9:00～15:00
4月21日(土) 9:00～15:00
薩摩中央家畜市場(さつま町) JA農機がどし



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 Tel0996-53-0940 (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