

ぐりんぱらざ

2017
11
vol.224



JAあいち尾東
<http://www.jaab.or.jp>



長久手市
寺島 蓮ちゃん(2歳) 岳くん(0歳)

- 好きな食べ物は?
とうもろこし、さつまいも
じいじ、ばあばの家庭菜園で育てた野菜が大好き!
- 好きな遊びは?(いつもどんな遊びをしているの?)
ブランコ、砂遊び、愛犬の風太と遊ぶこと
- 大きくなった何になりたい?
ケーキ屋さん
- お父さんお母さんのどんなところが好き?
一緒に遊んでくれるところ
- 最近の思い出を教えて?
家族みんなで庭で花火をしたこと
毎日じいじの自転車で公園に行き、すべり台を
すること

家族紹介 寺島 瞳さん(父) 貴美さん(母)

知ってますか?
都市農業のさまざまなはたらき

食を学ぶはたらき
地域でつくった農作物を学んだり、食べたりすることで、農や食を学ぶことができます

地元農産物を食べることで地域農業を応援!

11月のお買得銘柄は 新米 ゆめまつり!

11月の月間奉仕(販売期間11月1日~30日)				組合員カードご提示価格	一般カードご提示価格
平成29年産 あいち尾東米	店頭通常 販売価格				
	白米 1袋	5kg	2,080円	1,730円	1,830円
		10kg	3,980円	3,280円	3,480円
	玄米 1袋	20kg	7,160円	5,760円	6,160円
	玄米 量り売り	1kg	398円	328円	348円

表示価格は税込価格で表示しております。

※組合員カード・ポイントカードのご提示がない場合は優待価格は適用されません。
※日進園芸センターでは玄米量り売りは取り扱っておりません。2kg袋・5kg袋・10kg袋をご用意しております。
お近くの精米機をご利用下さい。
※5kg未満の配達は配送料300円を申し受けます。詳しくは各センターまで。

瀬戸グリーンセンター「とれたて館」	0561-21-1181	東郷グリーンセンター	0561-39-0010
尾張旭グリーンセンター	0561-53-2715	日進園芸センター	0561-72-0016
豊明フレッシュセンター	0562-92-0135	長久手グリーンセンター	0561-63-1210

お米5kg以上
お買い上げで
配達料無料!!



畠を自然体験できる場所へ

豊明市 近藤 信男さん(54歳)

「子ども達が畠で樹々や虫などに触れ、観察や収穫体験をすることで自然と触れ合う機会を増やしたい」と話すのは豊明市ケーファームを営む近藤信男さん。約13haの畠でみかんを中心には、ゆずやかぼすなどの果樹を栽培しています。現在は休日限定のみかん狩りや地域住民に向けた収穫イベントを開催したり、市が開催している軽トラ市に出荷もしています。みかんは主に「青島」と「宮川早生」を栽培しており、甘味と酸味のバランスが良いのが特徴です。

近藤さんは他界した父親から2年前に趣味の一環として取り組んでいた畠を受け継ぎ、就農しました。「父が植えた樹々を10年、20年と時間をかけて良い樹に成育させるため就農を決心した」と話します。なるべく農薬を使わない栽培にこだわり、利用客からは味が濃く香りもよいと好評です。「大変なことは多いが、自分で取り組んだ分だけ結果が返ってくるのでやりがいがある。また、子どもがみかん狩りを楽しんでいる姿を見ることが嬉しい」と話します。今年は初めての試みとして、小学生を対象にみかんの収穫体験



色づき前と後のみかん。近藤さんのみかんは毎年大人気です。

ケーファーム自然塾

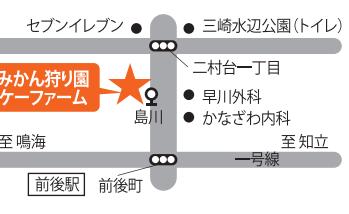
果樹園で遊ぼう！自然観察＆収穫体験

2017	土	日
11月	×	5
	11	12
	×	19
	25	26
12月	×	3
	9	×
	×	17

- ①10:00～10:50
・低学年(1年生～3年生)向け
 - ②14:00～14:50
・高学年(4年生～6年生)向け
※お電話・メールでの予約をお願いします
- ・希望の日時・時間をお聞かせ下さい。
・1回の定員は5名前後の予定です。
・収穫はゆず・みかん・柿などで、一人3個程度になります。

詳しくは **ケーファーム 自然塾**  で検索

主催：ケーファーム
代表：近藤信男
問い合わせ先：090-8472-5694



や虫・植物の観察学習など自然体験ができる自然塾の開催を予定しています。「今後は自然塾と果樹や野菜の直売、産直出荷

にも力を入れて取り組んでいく」と意気込みを語ってくれました。



日本の食文化の原点 お箸のことをもつと知ろう

普段、当たり前のように使っているお箸。お箸は日本の食文化の原点です。11月11日は国際箸の日。この機会にあらためてお箸を見直してみましょう。

歴史をさかのぼると、人類は直接手で食べ物を口へ運ぶ「手食」でした。現在でも世界の人口の約4割強が手食文化といわれています。

日本で箸が一般化したのは奈良時代とされています。以来1300年にわたり使われ続けてきた箸は、日本の食文化の原点です。日本人は箸に「挟む・つまむ・運ぶ・切る・裂く・ほぐす・剥がす・くるむ・混ぜる・すくう・押さえる・のせる」など多くの機能を持たせ、指先の延長として実に器用に使いこなしてきました。箸食文化の中でも日本は世界で唯一、箸だけで食事を完結させる国です。その特徴は先の細い箸を使うことにあります。どんな小さな物でもつまめ、細かい作業ができるようになります。これは完食文化の証拠でもあります。

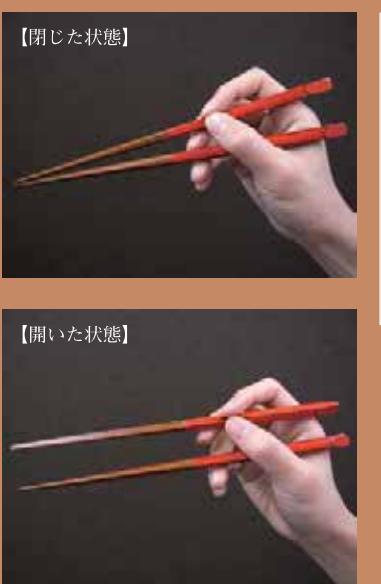
お箸と日本文化

お箸と日本文化

箸の持ち方に自信がありますか。

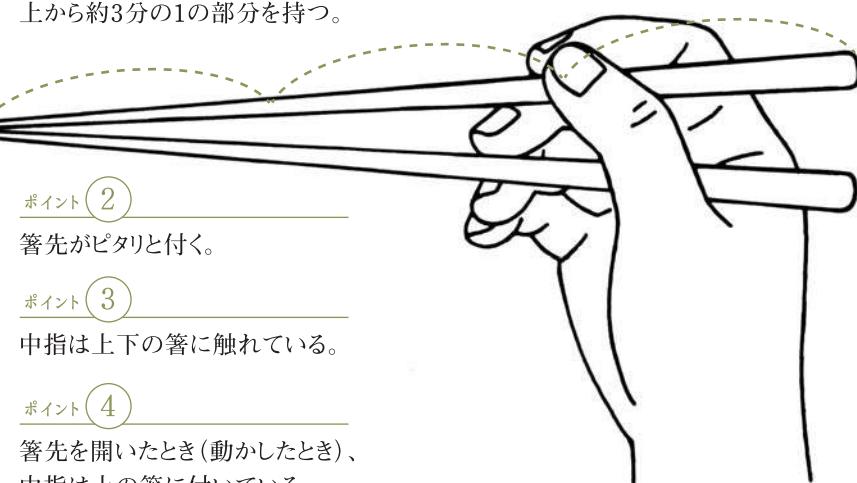
「正しい持ち方は分かつているけど、うまく動かせない」「正しいと思っていたけれど、よく見ると少し違うようだ」という人は結構多いものです。正しく箸を持つているか、あらためて見直してみましょう。正しい持ち方、動かし方には四つのポイントがあります。実際に料理を食べながら確認してみましょう。

正しい持ち方の基本型



正しい持ち方の基本型

ポイント①
親指、人さし指、中指の3本で上から約3分の1の部分を持つ。



取材協力:日本箸文化協会
<http://www.hashi-bunka.jp/>
箸文化に関する啓発活動、
正しい(伝統的な)お箸の持ち方の指導や、
箸文化の伝承者育成のための検定制度を設けている。

きれいに見える食事スタイル

「箸は人なり」という言葉があります。それくらい箸の使い方は大切であり、社会生活を送る上でも他人から見られています。日本人として品格が問われることもあります。正しい箸使いは、周りの人々に不愉快な思いをさせない心遣い、気配りであります。

箸の使い方次第で食べ物への感謝の思いが表されます。食事は命をいたずく行為であります。「いただきます」「ごちそうさま」というあいさつや所作を含め、最後まで残さず命をいたずく、その道具が箸なのです。

(1)一緒に食事をしている人を不快にさせること
(2)食べ物、料理を粗雑に扱うこと
(3)仏事に関わること・縁起が良くないとされていること

最後に、お箸の禁じ手「嫌い箸」をご紹介しましょう。

お箸の使い方は思っている以上に奥が深いもので、日本の食文化の奥深さにも気付くかもしません。



わが町のニュース

Town News

全体 東郷発！チリリンべつたん もろわ米をプレゼント！

ぐりんぶらざ7月号クローゼアップで紹介した東郷町の近藤誠さんらが栽培に取り組んでいた「チリリンべつたんもろわ米」の新米が収穫できました。米はうるち米で適度な粘りと冷めても味が落ちにくいのが特徴です。パッケージをデザインしたのは豊明市在住の画家、内田新哉さんで祭りに登場する飾り馬が描かれていました。

自分で作る味は格別です

女性部豊明支部は8月25日に豊明支店で五平餅作りを行いました。これは大人気の企画で今年は40人が参加しました。味の決め手となる特製ダレは多くの手間をかけて作ります。参加者は「家庭ではなかなかこの味を出すことができないので、毎年この時期が来るのが楽しみです」と笑顔で話していました。五平餅は11月5日に豊明支店で開催する農業まつりで販売します。ぜひお買い求めください。

食べてもらいたいです」と話します。今回の収穫を記念して「チリリンべつたんもろわ米」新米1kgを5人の方にプレゼントします！詳しくはP19をご覧ください。

一緒に力を定めて集中します

一口食べればあなたにも聞こえるかも？チリリンべつたん



手分けして一生懸命作りました

愛情込めた五平餅を 地域の皆様に

女性部五平餅作り

女性部豊明支部は8月25日に豊明支店で五平餅作りを行いました。これは大人気の企画で今年は40人が参加しました。味の決め手となる特製ダレは多くの手間をかけて作ります。参加者は「家庭ではなかなかこの味を出すことができないので、毎年この時期が来るのが楽しみです」と笑顔で話していました。五平餅は11月5日に豊明支店で開催する農業まつりで販売します。ぜひお買い求めください。



東郷年金友の会は9月20日に東郷町ゲートボール場で、第21回東郷年金友の会ゲートボール大会を開催し、12チーム70人が参加しました。当日は3ブロックに分かれ4チームの総当たりで行い、諸輪Aチームが優勝しました。参加者は「楽しかった。次回もがんばります」「調子が悪かつたが、次回は総合優勝目指して練習します」と話し、次回大会に向けて意欲をみせていました。

つながりの輪を広げる 東郷 年金友の会ゲートボール大会



自分で作る味は格別です

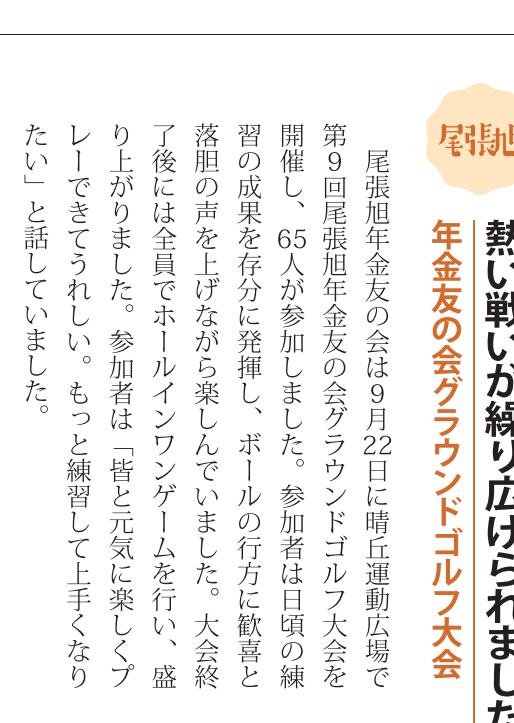
稳やかなひと時を 長久手 プチBeelle和菓子作り

プチBeelleは9月21日に長久手支店で和菓子作りを行い、13人が参加しました。当日は職員が講師となり、練りきりといわれる白あんを練った生地で柿と桔梗の和菓子を作りました。参加者は柿のへたの部分や桔梗の花びらなど、細かい部分を慎重に作っていました。完成後は抹茶と一緒に試食し、参加者との会話を楽しみました。



瀬戸 地域の皆さんに 新鮮野菜をお届け 三国山高原女性部が初出店

品野支店は9月5日に産直市を開き三国山農事組合の女性部が初めて出店しました。当日は旬の野菜や新鮮たまご、梅干し、らっきょうなどが並び多くの来場者が賑わいました。来場者は「毎月この産直市に来ています。三国高原の目新しい品も食べてつい買いすぎてしまつた。また来月も楽しみにしています」と笑顔で話していました。産直市は毎月5日（祝の場合は翌営業日）の午前9時～12時に開催しています。ぜひお立ち寄りください。



熱い戦いが繰り広げられました 尾張旭 年金友の会グラウンドゴルフ大会

尾張旭年金友の会は9月22日に晴丘運動広場で第9回尾張旭年金友の会グラウンドゴルフ大会を開催し、65人が参加しました。参加者は日頃の練習の成果を存分に發揮し、ボールの行方に歓喜と落胆の声を上げながら楽しんでいました。大会終了後には全員でホールインワンゲームを行い、盛り上がりました。参加者は「皆と元気に楽しくプレーできてうれしい。もっと練習して上手くなりたい」と話していました。

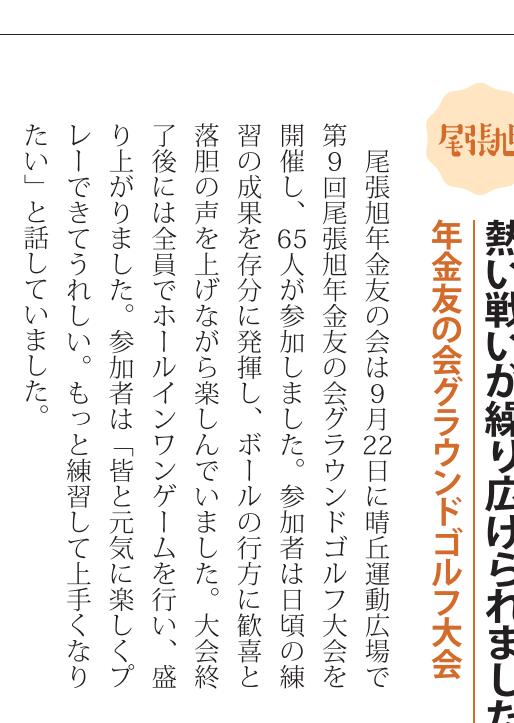


ボールを打って気分も爽快!!

女性らしさと明るさで 手助けを 日進

女性らしさと明るさで 手助けを 日進支店 野田真渚美さん

今年4月からJAあいち尾東初の女性専門担当者となつた日進支店の野田真渚美さん。「持ち前の明るさと行動力で担当地域の方に自分を知つてもらい頼りにしてもらえるよう頑張っています。また、多くの組合員・地域の皆様と交流を深め生活の手助けをしていけたら」と意欲的に涉外活動をしていました。内藤正勝支店長は「女性特有の目線と感性を活かした接し方は他の職員にも刺激となっています」と野田さんの活躍に期待しています。



熱い戦いが繰り広げられました 尾張旭 年金友の会グラウンドゴルフ大会



皆さまのご来場をお待ちしています

品野支店は9月5日に産直市を開き三国山農事組合の女性部が初めて出店しました。当日は旬の野菜や新鮮たまご、梅干し、らっきょうなどが並び多くの来場者が賑わいました。来場者は「毎月この産直市に来ています。三国高原の目新しい品も食べてつい買いすぎてしまつた。また来月も楽しみにしています」と笑顔で話していました。産直市は毎月5日（祝の場合は翌営業日）の午前9時～12時に開催しています。ぜひお立ち寄りください。



笑顔と元気で皆様の生活を支えています



品野支店は9月5日に産直市を開き三国山農事組合の女性部が初めて出店しました。当日は旬の野菜や新鮮たまご、梅干し、らっきょうなどが並び多くの来場者が賑わいました。来場者は「毎月この産直市に来ています。三国高原の目新しい品も食べてつい買いすぎてしまつた。また来月も楽しみにしています」と笑顔で話していました。産直市は毎月5日（祝の場合は翌営業日）の午前9時～12時に開催しています。ぜひお立ち寄りください。

今年4月からJAあいち尾東初の女性専門担当者となつた日進支店の野田真渚美さん。「持ち前の明るさと行動力で担当地域の方に自分を知つてもらい頼りにしてもらえるよう頑張っています。また、多くの組合員・地域の皆様と交流を深め生活の手助けをしていけたら」と意欲的に涉外活動をしていました。内藤正勝支店長は「女性特有の目線と感性を活かした接し方は他の職員にも刺激となっています」と野田さんの活躍に期待しています。

私たちの職場を ご紹介します



左から)柳生理恵、
加藤弘光、若杉貴隆(店長)、
畠山奈緒、藤枝祐子



地元農産物を中心に、お米や切り花、精肉、海産物、園芸用品、肥料用土などを販売しています。特にその場で精米するコメ米コーナーは人気があります。また8月、9月は特産品である完熟朝採りいちじくを買い求めるお客様で賑わっています。12月からは特産品であるブチヴェールの販売が始まります。

●組合員・利用者の皆様へ

いつもご利用いただき誠にありがとうございます。組合員・利用者の皆様のおかげで昨年に引き続き、JA愛知グリーンセンター協議会から活動優秀店舗として選ばれ優秀賞をいただくことができました。これから多くの組合員・利用者の皆様にご来店いただけるよう品揃えの充実を心掛けていきます。今後とも変わらぬご愛顧よろしくお願ひいたします。

※只今、レジパートを募集しています。興味のある方は尾張旭グリーンセンター若杉(Tel:0561-53-2715)までご連絡ください。

ふれあい農園 親子で学ぶ農業塾 レポート



第6回親子で学ぶ農業塾では、6月に田植えをした稲の手刈り体験や野菜に関するクイズ大会などを行いました。参加者は「想像していたよりも難しかった」「稻刈りがこんなに大変だと思わなかった」と稻刈りを体感しました。その後、おはぎを作りみんなで食べました。次回はしめ縄作りを予定しています。



営農部 店舗指導課 尾張旭店 (尾張旭グリーンセンター)

笑顔のひろば

影や光の加減など細部までこだわる

日進市 鈴木由雄さん(78歳)

今回ご紹介するのは絵画が趣味の鈴木由雄さん。昔から絵を描くことが好きだった鈴木さんは映画館やスーパーの看板を描く絵師の仕事を経験。その後42歳で絵の世界から離れ、退職後再び趣味として絵画に取り組むようになりました。現在は経験したことのない油絵に挑戦中で、油絵を



1つの作品に集中すると2週間程度で描いてしまいます。



描いている先輩から教わり必要な画材道具を揃えるところから始めました。「今まで水性の絵の具を使用していたため、乾燥するのに時間がかかる油絵に慣れてしまふ」と鈴木さん。「手直して、理想に近い色が出せたと思っても夜中に自分が覚めて見直すと、手直したこと 후悔することもある」と話します。今年の9月には米野本支店で作品を展示し、「近くの方にも声を掛けてもらい嬉しかった。今後は時間があるときに自分のペースでゆっくり時間を気にせず描いていきたい」と笑顔で話していました。

家の光 クッキングフェスタ 開催のおしらせ

- 実施日：12月8日(金)
- 場所：瀬戸支店2階
- 時間：13時～15時
- 入場料：無料



当日は雑誌『家の光』のキューピー野菜の旅コーナーや、テレビ「キューピー3分クッキング」でおなじみの宮本和秀先生をお招きし、試食会と講演会を開催いたします。

お申し込みは各ふれあい課窓口、またはHPにて受付ております。

どなたでもご参加いただけますので、みなさんぜひお誘いあわせの上ご来場ください。

お問い合わせ先：生活相談課 (0561) 39-0763



瀬戸グリーン
センター直送!
とれたて
レシピ
Recipe

さといものそぼろ煮



1人分 エネルギー：185kcal 塩分：1.4g

材料(2人分)

- さといも………中5～6個
- 鶏ひき肉…………50g
- 酒……………大さじ1
- しょう油…………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- 本だし…………小さじ1
- 片栗粉…………適量
- 水……………100cc

作り方

- ①さといもを一口大にカットし、下茹でしておきます。
- ②鍋に鶏ひき肉を入れ、火を通します。
- ③②にさといもとⒶを入れ10分程煮ます。
- ④片栗粉でとろみをつけたら完成です。

さといもにダシがしみ込んだなめらかな味のそぼろ煮。とろったひき肉がさといものおいしさを更に引き立ててくれる一品です。

1人分 エネルギー：70kcal 塩分：1.4g

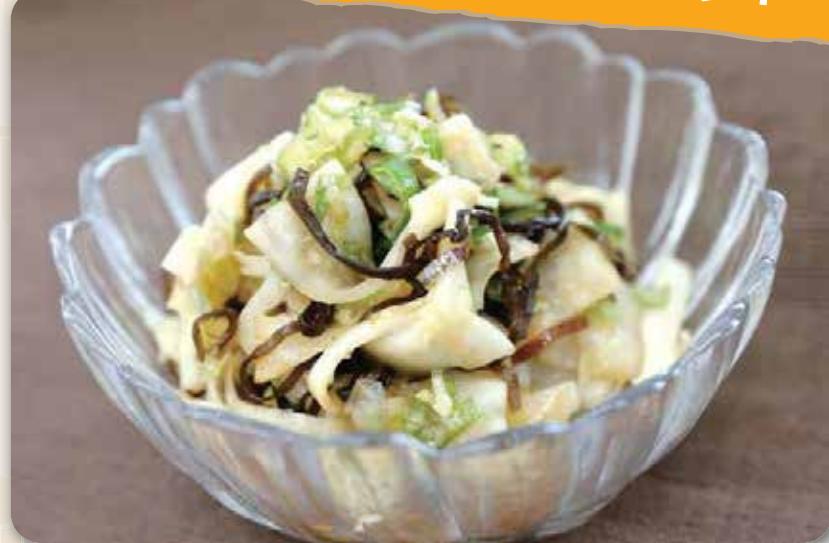
材料(2～3人分)

- だいこん……………1/4本
- ねぎ……………1/3本
- 塩こんぶ……………5～10g
- 塩……………適量
- ごま油……………適量

作り方

- ①だいこんを薄切りにカットし、塩をふりかけ数分おきます。
- ②だいこんの水気を切り、ねぎ、塩こんぶと混ぜ合わせます。
- ③ごま油を適量かけたら完成です。

だいこんのねぎ塩マリネ



だいこんの根の部分は辛味が強く、生食向きでだいこんおろしや、サラダ、漬物に。甘みがある中央付近は煮物などにぴったりです。皆さんもだいこん1本で様々なレシピに挑戦してみてはいかがでしょうか。

瀬戸グリーンセンター「とれたて館」内「とれたてれす

とらん」で提供している料理のレシピをご紹介します。

地元野菜を使用し、ご家庭でも簡単に作ることができます。

是非今夜のおかずに一品加えてみてはいかが

でしょうか?

炊飯器で簡単!五目釜めし



ごぼうやにんじん、こんにゃくなど多くの具材が入り彩り豊かな五目釜めし。冷めても味がおちにくいので、おにぎりにして外で紅葉をしながら食べてもおすすめです。

1人分 エネルギー：502kcal 塩分：1.4g

材料(3～4人前)

- 米……………2合
- ごぼう……………1/4本(ささがき)
- にんじん……………1/2本(いちょう切り)
- 干しいしitake……………6g(細かくスライス)
- こんにゃく……………1/4枚(細めの短冊切り)
- 油あげ……………1枚(細めの短冊切り)
- 鶏もも肉……………50g(1.5cm角)
- しょう油……………大さじ1と1/2
- 本だし……………小さじ1
- みりん……………大さじ2
- 酒……………大さじ1
- 水……………2合分
- 砂糖……………小さじ1

作り方

- ⒶとⒷを鍋に入れ、20分程煮込みます。
- ②Ⓐの煮汁を冷まし、米と混ぜ合わせて炊きます。
- ③米が炊けたら残りの具材を入れ、5分ほど蒸らします。
- ④炊き上がったらよく混ぜ合わせて完成です。

タマネギ苗の上手な植え付け

9月に種まきしたタマネギ苗は、10月下旬から11月が植え付けの適期です。5~6mm径に太り、葉がしつかりし、根がたくさん付いた苗を選びましょう。最近は3号ポリポットにじかまきし、十数本立てにしたポット苗も出回り始めました。鉢土を外し、根がしつかり付いた状態で植え付けられるので、お買い得です。

タマネギは、真冬に入るまでに十分地中に根を張らせ、春には勢い良く育つようにすることが大切です。そのため火山灰土壤では多めに与えておくことが大切です。

根の性質が野菜の中では特異的で、通気性の良さを好み、乾燥を嫌うので、元肥に

堆肥は与えず、植え付けた後は根元を強く鎮圧しておくことが大切です。油かすや魚かすなどにはタネバエが卵を産み付け、幼虫が根元に食い込む被害が出るので、与えないでください。

植え付け方法には、8~9cmほどの深さの植え溝を55~60cm間隔で作り、化成肥料と過リン酸石灰などを施して土を掛け、並べて植える列植え方式と、肥料を畑全面に20cmほど耕しこみ、幅90cmほどのベッドを作り、植え穴の間隔が15×15cmぐらいの黒色ポリフィルムを敷き、その穴に苗を押し植えするマルチベッド植えがあります。

列植えは一定の深さに溝を付け、苗を同じ深さにそろえて植えるので、植え付け作業が速く苗の姿勢が良く、株元

は、苗床から苗を抜き取ると生き、乾いていたら灌水(かんすい)し、苗の大きさをそろえ、できるだけ根を付けて抜き取り、植えるときは根を下方に向けて深く入るよう植え付けることです。ベッド植えでは木製の穴開け道具を作り、きちんと植え穴を作り、根を下に向け深さをそろえて植え、株元を指先で押さえ締め付けておきます。

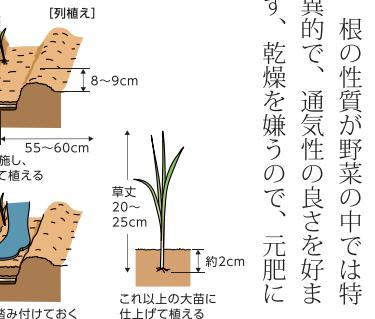
ホウレンソウは東洋種で、種は針種といつてとげがありました。現在のホウレンソウの品種のはんことは、西洋種と東洋種との掛け合いで交配種です。丸種の西洋種を母親に、針種の東洋種を父親にして種を取っているので、種は母親と同じ丸種です。

ホウレンソウの発芽適温は15~20度(最低4度~最高30度)です。から、秋は9月から11月まで種まきできます。寒さに強く、マイナス0~3度でも緑を失わずに収穫できます。畑でなくても、日当たりの良い場所で、ホウレンソウはおひたしやバーニールや不織布をかけて保温する肥を1週間置きに施します。

草丈が15cmくらいになった物から収穫していきます。冬場はビニールや不織布をかけて保温するにします。追肥は1000倍の液肥を1週間置きに施します。草丈が15cmくらいになった物から収穫していきます。冬場はビニールや不織布をかけて保温するにします。追肥は1000倍の液肥を1週間置きに施します。

りの良いベランダなら栽培できます。

●板木技術士事務所 板木利隆



作物を寒さや霜から守ろう!

知っておこう! 農業の豆知識 第32回

11月は冬に向かい寒さが強まる時期です。また、季節風により倒伏や低温による生育障害、霜害が起こりやすくなります。こうした被害から作物を守るために防寒資材を活用し、対策をとりましょう。

被覆資材を用いる方法

不織布

不織布は軽く、通気性や透水性があります。温度調整、霜害防止、土壤水分の保持、防風、害虫の侵入防止等に有効です。



プラスチックフィルム(トンネルフィルム)

支柱を立てて、半円形にプラスチックフィルムで覆います。密閉すると晴天の日中は真冬でも30℃以上になるため、発芽・生育促進やとう立ち防止(だいこんなど)に役立ちます。しかし温度管理に注意しないと高温障害が出ることがあるので、随時換気が必要となります。



作物別対策

だいこんやにんじんなどの根菜 ほうれんそうや小松菜などの葉菜

霜や風が当たると葉が傷むので、不織布で防寒します。生育促進を主体にする場合は、プラスチックフィルムでトンネルを作ります。

ブロッコリー・カリフラワー

上部の葉を内側に折り曲げて花蕾にかぶせておきます。

はくさい

外葉で全体を包むようにひもで縛っておきます。



●土壤医 藤巻久志



葉酸欠乏ってなに?

総合内科医長 渡口 賢隆

そもそも葉酸とはなんでしょうか、ほうれん草の「葉」から発見されたことから葉酸と名付けられました。

体にとって必要な不可欠な栄養素であり、ビタミンCなどと同じく水溶性ビタミンの仲間です。普段何気なく食べている食べ物から少しずつ補充され体の中で血液や細胞を作るのに必要な物質とされます。葉酸は吸収率が低く欠乏しやすいと言われています。

●葉酸が不足しやすい人は?

妊婦さんが葉酸欠乏症になると、赤ちゃんに脳や脊髄の先天異常が生じることがあります。妊婦さんや、手術で胃を切除した人、お酒を大量に飲む人に多いとさ

●葉酸が多く含まれる食品

葉酸は緑黄色野菜に多く含まれます、ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどが有名です。また納豆や枝豆などの豆類やレバー、いちご、みかんなどの果物、アボカドなどにも含まれています。

サプリメントで補充することも可能ですが、日頃からバランスよく食事から栄養をとることが重要です。健康への近道は、カロリーの過不足に注意しつつ必要な栄養素をしっかりとすることです。



