

くりんぱらぎ

2025
1
vol.310

特集
「クローズアップ」
尾張旭市 加藤葉月さん P4
「クロスアップ」
新年のご挨拶 P2
「寄せ植え」に挑戦 P6



P12 地域農業応援団！食育キッチン
P14 出向く営農レポート



産直施設で
使えるクーポン
配信中



JAあいち尾東
<https://www.jaab.or.jp>

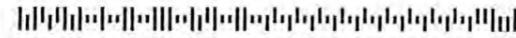
料金受取人払郵便
日進局
承認
84
差出有効期間
令和7年3月
31日まで
(切手不要)

4 7 0 0 1 9 0

201

日進市蟹甲町池下213-1

JAあいち尾東
総務企画部総合企画課 行



ステキな商品をプレゼント! <https://www.jaab.or.jp> のこのボタンをクリック

このハガキまたは当JAホームページからご応募ください。

【組合員限定】
このボタンをクリックすると、JAあいち尾東のホームページからご応募いただけます。

ホームページ(QRコードから)・各窓口にあるご意見箱にて応募された方は当選率があがります!!

1月号の答え
A B C D E

締切 1/20まで(消印有効)

ご意見・ご要望をお聞かせください

●あなたの組合員区分にチェックしてください。

正組合員

准組合員

●JAの様々な取り組みや自己改革について、該当する番号に○で評価をお願いします。

良 ← 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 → 悪

[その理由をお聞かせください]

●広報誌の感想・取り上げてほしい企画、JAで開催してほしいイベント等

パズルの正解者の中から抽選で10名様に

瀬戸グリーンセンター
とれたてれすとらん
ペアチケット
をプレゼント!

今月号の当選者は令和7年3月号にて発表させていただきます。



※写真はイメージです

知って得情報

組合員の皆様にお得な情報をお届けします!

ネットで簡単! 住宅ローン・マイカーローン特別金利実施中!

JAあいち尾東では、現在融資キャンペーンを実施しております。

1 住宅ローン

来店不要で、Webから事前審査の申込みがご利用いただけます。
JAネットバンクによる一部繰上返済 **手数料0円!**

2 JAネットマイカーローン

インターネットから簡単に仮審査申込みができます。特別金利実施中です!

※必要書類のご相談など、詳しくはお近くのJAあいち尾東支店融資課窓口または渉外担当者にお尋ねください。

身近で便利、安心なJAバンクのネットローンをぜひご利用ください。

<https://ja-netloan.jp/prefecture/2300/>

JAネットローン



お申し込みはコチラから

各コーナーへの応募方法

●郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号及び各コーナーの必要項目を必ず明記の上、下記の宛先までお送りください。
文芸コーナーはホームページからもご応募できます。P22をご覧ください。

宛先 〒470-0122
日進市蟹甲町池下213-1
JAあいち尾東
総務企画部 総合企画課

●必要項目

みんなの便利

みなさまからのイラスト・絵手紙などを募集

●作品タイトル

読者の文芸コーナー

川柳などを募集。ハガキでお送りください。

●川柳・短歌・俳句の種類

●お一人様一種類且つ一句(一首)の投句をお願いします。

締切 12月6日~1月5日まで(2月号掲載)
1月6日~2月5日まで(3月号掲載)

ご応募いただいた方の個人情報はクイズの抽選及び本広報誌作成の目的以外には使用しません。

くりんぱらぎ
ホームページ <https://www.jaab.or.jp>

vol.310
2025.1.1発行

発行/ JAあいち尾東 総務企画部総合企画課
〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町池下 213-1
TEL.0561-56-0080 FAX.0561-72-8151



地域になくってはならないJAへ

あいち尾東農業協同組合

代表理事組合長 市川 耕一



新年あけましておめでとうございます。組合員・地域の皆様におかれましては、健やかで心新たにお正月を迎えられたこととお慶び申し上げます。

旧年中は、JAあいち尾東の各事業に格別なるご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は、正月早々に能登半島地震が発生し、自然災害の恐ろしさを痛感しました。地震以外にも台風や大雨による洪水等も発生し、備えの大切さを改めて感じる1年となりました。また、農業に関わる高温障害やイネカネムシの被害、インバウンド需要などにより全国的に米不足となり、それに伴い米の価格が急騰しました。当JAにおきましては、米の安定出荷に取り組みとともに、安全・安心な農産物の供給に努め、地元農産物の消費拡大とファンづくりに取り組んでまいりました。

本年も地域農業の維持・発展に向け、食育・ソムリエによるレシピの提案や店舗イベントなど地元農産物の販売強化、また、組合員優待価格及び生産資材の予約販売による農民生産コストの低減など、農業者の所得増大に向け自己改革に取り組んでまいります。当JAの経営理念であります「地域・人・未来」と人と地域のための「くらしの拠点」でありつづけない「JA」の実現に向け、役員一同、より一層精進してまいります。

結びに、皆様方のご健勝とご多幸をお祈り申し上げますとともに本年も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。新年のあいさつとさせていただきます。

令和七年 元旦

謹賀新年

旧年中は格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。本年も倍旧のご愛顧の程ひとえにお願い申し上げます。



令和七年 元旦

| | |
|--------------|--------|
| 代表理事専務理事 | 柴田 幸美智 |
| 常務理事(金融共済担当) | 藤本 秀之 |
| 常務理事(営農生活担当) | 日比野 孝行 |
| 瀬戸地域総括理事 | 高島 八十三 |
| 尾張旭地域総括理事 | 櫻井 由典 |
| 豊明地域総括理事 | 青木 規久範 |
| 東郷地域総括理事 | 加藤 巧 |
| 日進地域総括理事 | 牧 秀次 |
| 長久手地域総括理事 | 水野 文男 |
| 代表 監事 | 鈴木 正敏 |
| 常 勤 監事 | 水野 正人 |



おせちとは？

おせち料理は、日本の伝統的な正月料理です。もともとは季節の節目を祝う「節供」として、神様にお供えするための料理でした。次第に家族で分け合って食べる文化が広まり、正月の新しい年の始まりを祝う象徴となりました。おせちにはさまざまな料理が詰められ、それぞれの食材に縁起の良い意味が込められています。

正月におせちを食べることは、新しい年の始まりに感謝するとともに、1年の家内安全と無病息災を願う意味があります。

おせち料理の歴史

おせち料理の起源は弥生時代にさかのぼります。当時、中国から「節目」の文化が伝わり、「節供」とい

おせち料理は、新しい年を迎えるにあたり欠かせない特別な料理です。家族で囲む豪華なおせちには、古くから受け継がれてきた日本人の願いや想いが込められています。

れるお供えをする風習が生まれ、また、「節供」として供えた作物は「御節料理」と呼ばれ、おせち料理のもとになったとされています。平安時代には、宮中行事として宴会や儀式でおせちが振る舞われ、江戸時代には庶民の間にも正月行事として広まりました。明治時代には、おせち料理を重箱に詰めるスタイルが登場し、「めでたさを重ねる」という意味を込めて現在に受け継がれています。

おせち料理の意味クイズ

おせちには縁起の良い食材が使われていますが、それぞれの食材には一つ一つ特別な意味が込められています。クイズに挑戦して食材の意味を当ててみてください！

Q3. 黒豆に込められた意味は？

A. 幸運
B. 財運
C. 無病息災

Q2. 海老に込められた意味は？

A. 知恵を得る
B. 長寿
C. 幸運

Q1. 数の子に込められた意味は？

A. 金運
B. 長寿
C. 子孫繁栄

Q5. だて巻きに込められた意味は？

A. 学問や知恵の向上
B. 田の神様への感謝
C. 健康祈願

Q4. レンコンに込められた意味は？

A. 見通しが良くなる
B. 財運
C. 幸運

答え

Q1. C(子孫繁栄)
数の子は卵がたくさんあることから子孫繁栄や幸運の象徴とされる食材です。

Q2. B(長寿)
海老はその長いひげと曲がった腰が長寿の象徴とされています。

Q3. C(無病息災)
黒豆には「マメに働き、健康に過ごせるように」という意味が込められています。

Q4. A(見通しが良くなる)
レンコンは穴が開いているため、その先がのぞけることから「未来の見通しが良い」という意味があります。

Q5. A(学問や知恵の向上)
だて巻きは形が巻物に似ていることから、知識が増え学問で成功できるように願う食材です。また、色鮮やかな見た目は豊かさや縁起をかつぐ象徴とされています。



自然と人が共存する農園を目指して

尾張旭市 加藤 葉月さん (37歳)

今回ご紹介するのは、尾張旭市で農業を営む加藤葉月さん。新たに農業を始めたばかりですが、約4反の畑で12品目ほどの農作物を栽培しています。既に尾張旭グリーンセンターや平和堂、コープなどにも出荷しており、立派な農業人として農業に勤めています。現在は特に春菊とリーフレタスの栽培に力を入れ、JA職員に相談しながらさらなる品質向上を目指しています。

農業を始めたきっかけは、8年前に長野県で自然菜園の体験をしたことです。祖母が畑を持つていた影響で小さいころから自然が好きだった加藤さんは、この体験で野菜を育てる喜びや畑で過ごす楽しさを実感し、農業に対する関心をさらに深めました。その後7年間長久手市の農園で働き、栽培技術を学んだ後、令和6年1月に独立して農業を始めました。加藤さんのこだわりは、できるだけ肥料や農薬を使わずに微生物の力を活かして自然本来の環境で作物を育てること。環境にやさしく、虫や自然と人が共存できる畑を目指して日々取り組んでいます。

農業を始めるにあたり、最初の課題は農地探しでした。なかなか土地が見つからず悩んでいたところ、父親の知人であり、当JAの産直農家でもある奥村惇さんから農地の紹介を受けることができました。94歳で現役の農家として活躍している奥村さんは、農地の紹介だけでなく小屋や農機具の提供、技術指導など、加藤さんが農業を続けるうえで今もおおきな支えとなっています。昨年は不安定な気候で、これまでと同じ方法ではうまくいかないこともあり、特に雨が少なかったため、新しくポンプを設置したり、栽培方法を工夫したりと初めての挑戦が多くありました。また、できるだけ農薬や除草剤を使わないようにしているため、農繁期には防虫ネットを張ったり、草刈りをする作業に追われました。機械を設置したり、先輩農家から学びながら、少しずつ経験を積み重ねています。

「もともと土や植物、ものづくりが好きだったこともあり、農業は自分にとって好きなものに囲まれていてとても楽しい仕事」と話す加藤さん。何事にも積極的に挑戦し、農学校やオンラインスクールにも通い、トラクターの操作や有機農業に関する知識を深めてきました。また、農業は人とのつながりを生む仕事でもあります。「地域の方々が頑張ってるねと声をかけてくれたり、お客さんが名前や顔を覚えてくれて『おいしかったよ』『たのしみにしてる』と声をかけてくれることが農業を続けるうえで大きなやりがいとなっている」と語り、農業に魅了されている様子が伺えました。





服部隆司 先生

ハンギングバスケット編

ハンギングバスケットとは、ベランダや自宅の壁などに引っ掛けたり、吊るしたりして「空間に飾る」寄せ植えのことです。

今回教えていただいたのは、肥料メーカー(株)ハイポネックスのグリーンアドバイザーの服部隆司先生。服部先生は、公益社団法人日本家庭園芸普及協会が認定するグリーンアドバイザーの最高位「園芸ソムリエ」の称号を取得された園芸のスペシャリストです。

今回使用した材料

- スリットバスケット
(※長久手グリーンセンターのみ販売中)
- 培養土 ●軽石 ●水苔

植える花

- パンジー 4ポット
- ビオラ 4ポット
- ヘデラ 2ポット
- アリッサム 2ポット
- ヒューケラ 1ポット
- カラーナ 1ポット
- チェッカーベリー 1ポット

植え込み配置



- パ: パンジー
- ビ: ビオラ
- ヘ: ヘデラ
- ア: アリッサム
- ヒュ: ヒューケラ
- カ: カラーナ
- チ: チェッカーベリー

長久手グリーンセンター、豊明・東郷グリーンセンターでは、定期的に寄せ植え講習会を開催しています。講習会では、服部先生から寄せ植えのアドバイスを直接もらうことができます。興味のある方はぜひご参加ください。また、インスタグラムでも情報発信を行っていますので、ぜひご覧ください。



作り方

- 01 軽石、培養土の順に底が隠れるくらいまで入れます。

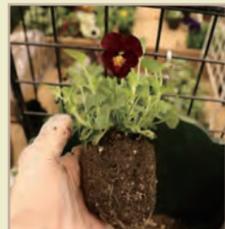


- 02 花苗をポットから取り出し、植込み配置に沿って入れていきます。



ポイント

株元の土を少し落とし、仮のような形にするとスリッドに入れやすいです。



ヘデラは1ポットを3分割にして使用します。



1段植えるごとに、株と株の間に隙間なく培養土を入れていきましょう。

- 03 最後に上の隙間にしっかりと水苔を入れたら完成です。



特集

「寄せ植え」に挑戦



植木鉢で作る寄せ植えとハンギングバスケットをご紹介します。お正月にぴったりな華やかな寄せ植えを紹介しますので、ぜひ挑戦してみてください!

植木鉢を使用した寄せ植え

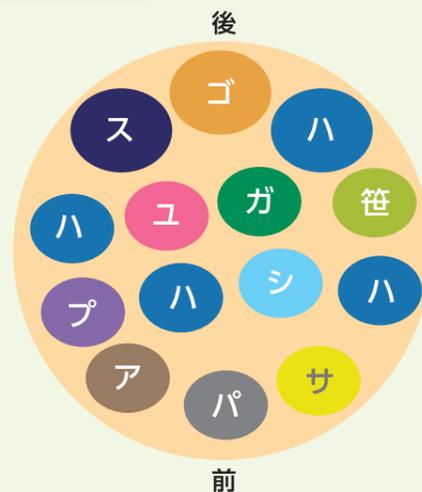
材料

- 植木鉢(直径30cm、深さ15~20cm)
- 培養土(10L) ●鉢底石

植える花

- 葉牡丹 ●ガーデンシクラメン
- ストック ●笹
- ゴールドクレスト ●シロタエギク
- ユリオプスデージー ●プリムラジュリアン
- アリッサム ●パンジー
- サクラソウ

植え込み配置



- ハ: 葉牡丹
- ス: スtock
- ゴ: ゴールドクレスト
- ユ: ユリオプスデージー
- ア: アリッサム
- サ: サクラソウ
- ガ: ガーデンシクラメン
- 笹: 笹
- シ: シロタエギク
- プ: プリムラジュリアン
- パ: パンジー

作り方

- 01 植木鉢に鉢底石と土を入れます。



- 02 配置を決めます。



- 03 ポットから取り出し、植えていきます。



- 04 隙間なく土を入れ、軽く手で押さえたら完成です。



初心者の方へ!

寄せ植えのポイント

- ①背の高い植物を後ろに配置し、背が低めの植物や垂れ下がる植物を手前に配置する三角形のデザインがオススメ!見栄えの良い寄せ植えができます。
- ②花の色は1鉢に1~3色までに留めておくとバランスよくまとまります。

初心者向け

春夏野菜栽培講習会



いよいよ春夏野菜栽培の準備に取り掛かる季節が近づいてきました。今年も春夏野菜(きゅうり、トマト、なす等)の栽培のポイントについて初心者向けの講習会(座学)を下記日程で開催します。

| 地区 | 日 時 | 会 場 | 定 員 |
|-------|---------------------|-------------------|-----|
| 瀬戸会場 | 3月1日(土) 11:00~12:30 | 瀬戸支店 2階 | 30名 |
| 東郷会場 | 3月1日(土) 9:00~10:30 | 南部営農センター東郷事務所 研修室 | 20名 |
| 日進会場 | 3月1日(土) 11:00~12:30 | 中部ライスセンター 2階 | 20名 |
| 尾張旭会場 | 3月8日(土) 9:00~10:30 | 尾張旭支店 2階 | 30名 |
| 豊明会場 | 3月8日(土) 9:00~10:30 | 南部営農センター 2階 | 20名 |
| 長久手会場 | 3月8日(土) 9:00~10:30 | 長久手支店 2階 | 30名 |

お申し込みはホームページ(<http://www.jaab.or.jp>)もしくはお近くの営農センターまたは支店窓口をお願いいたします。

応募期間

令和7年1月6日(月)~2月14日(金)
※各会場とも先着順とし、定員に達し次第締め切りとなります。
お早めにお申し込みください。

申込フォームは
こちら ▶



稲作講習会



皆様からご要望の多い稲作について基礎的な講習会を開催いたします。令和7年から導入される「あいちのこころ」についての説明も行います。

講習内容

稲作栽培の基礎 ~土づくり・水管理・稲の生理について~

| 地区 | 日 時 | 会 場 | 定 員 |
|-------|---------------------|-------------------|-----|
| 瀬戸会場 | 3月1日(土) 9:00~10:30 | 瀬戸支店 2階 | 30名 |
| 東郷会場 | 3月1日(土) 11:00~12:30 | 南部営農センター東郷事務所 研修室 | 20名 |
| 日進会場 | 3月1日(土) 9:00~10:30 | 中部ライスセンター 2階 | 20名 |
| 尾張旭会場 | 3月8日(土) 11:00~12:30 | 尾張旭支店 2階 | 30名 |
| 豊明会場 | 3月8日(土) 11:00~12:30 | 南部営農センター 2階 | 20名 |
| 長久手会場 | 3月8日(土) 11:00~12:30 | 長久手支店 2階 | 30名 |

お申し込みはホームページ(<http://www.jaab.or.jp>)もしくはお近くの営農センターまたは支店窓口をお願いいたします。

応募期間

令和7年1月6日(月)~2月14日(金)
※各会場とも先着順とし、定員に達し次第締め切りとなります。
お早めにお申し込みください。

申込フォームは
こちら ▶



JAあいち尾東の様々なニュースをお届けします!



11月1日

さつまいも掘り体験を実施

岩崎支店は支店活動の一環として、日進市にあるハイランド白山幼稚園の園児を対象にさつまいもの収穫体験を行いました。毎年行っているこの取り組みは、農に触れる機会の少ない子どもたちに作物を収穫する喜びを体感してもらうことを目的としています。

当日は年中の園児が参加し、職員がサポートしながらさつまいもを収穫しました。「もっと掘りたい」や「大きいものが掘れた」など楽しんでいる声があちこちから聞こえてきました。

同支店の志水支店長は「収穫体験を通して、少しでも農業に関心を持ってくれたら嬉しい。今後も地域のよりどころとなる支店を目指していきたい」と話していました。



11月8日

品野支店で野菜の重さ当てクイズを実施

品野支店は、支店活動の一環として毎月産直市を開催しています。この日は、産直市に合わせ地域の皆様楽しんでもらう企画として、野菜の重さ当てクイズを実施しました。

同イベントは、さまざまな農産物が入った4つのかごの合計重量を予想するというもので、来場者は何度もかごを持ちあげては重さを予想し、楽しんでいる様子が見られました。その後、予想が実際の重さに近かった5人に瀬戸地域の新鮮野菜や、産みたて卵がプレゼントされました。

同支店の水野支店長は「少しでも地域の皆様とのつながりを深めたいと思い企画した。このようなイベントが地域の皆様とのコミュニケーションのきっかけになれば嬉しい」と話していました。

11月15日 プチヴェール部会現地圃場巡回研修会を実施

プチヴェール部会の部会員に対して収量、品質向上を図るため現地圃場巡回研修会を開催しました。当日は、プチヴェールを商標登録している株式会社増田採種場から講師を招き、3か所の圃場を回りました。病害虫の有無や定植、追肥の時期などを確認しながら今後の栽培管理について意見交換をしました。今年は、気温が高い日が続いた影響やヨトウムシの大量発生により生育が心配されましたが、定植時期の調整や早期の防除指導により生育状況は順調です。

参加した部会員は「生産者同士で栽培に関する悩みを相談できたので参加してよかった。今日学んだことをしっかりと活かし、品質向上に努めていきたい。」と話していました。



みそづくりのご紹介

JAあいち尾東では、地域の伝統食材の伝承と地産地消の推進を目的として、1月から2月にかけて女性部各支部や一般の方向けにみそづくり講座を開催しています。

ご紹介するのは大豆と塩と麴のみを入れた安心安全なみそです。材料はお近くのグリーンセンターでご購入いただけます（一部取り扱いの無い店舗もございます）。この機会にぜひご自宅でもチャレンジしてみたいはいかがでしょうか？



作り方

1

大豆を
一晩水に浸けた後、
圧力鍋で加熱し、
15分蒸らします。

2

加熱した大豆と
麴を合わせて
ミンチ機で
つぶします。

3

最後に塩を入れて
混ぜ合わせ、
容器に入れて
いきます。



赤みそやミックスみそは約10ヶ月後から食べることができますが、1年半～2年保存しておくことでよりおいしくなります。

白みそは7ヶ月～1年で食べ頃になります。

熟成したみそは様々な料理に活用でき、女性部では五平餅のたれを作る際にも使用しています。

女性部・みそづくりに関するお問い合わせはこちら

生活相談課 0561-75-0710 (平日9時～17時)

『家の光』活用紹介

JAあいち尾東の女性部の教室では、雑誌『家の光』に掲載されている料理や手芸を作り、楽しく活動を行っています。

いなほちゃんとおにぎりの大きなおにぎり絵を作りました！



料理教室



家の光活用教室

家の光には料理や手芸以外にも、健康や園芸に関することなど、すぐに活用できる情報がたくさん掲載されています。個人でも家族と一緒にでも楽しめる内容になっています。

『家の光』ってどんな雑誌？



『家の光』は“協同の心”を育む家庭雑誌として、大正14年に創刊しました。

「食と農」「暮らし」「協同」「家族」という4つの柱を大切に、JA組合員をはじめ地域の人々の暮らしに役立つ情報を掲載しています。

2018年12月号より、実用記事を増やしたり、“ぱっと見てわかる”デザインに変更したりするなど、誌面を大幅にリニューアルし、JA事業や女性部活動での活用をより意識した構成となりました。これからも、協同組合の大切さやその役割を伝え、JAへの結集力アップにつながる企画、食と農を守りながら、地域を元気にする企画などを届けます。



『家の光』が気になった方は下記までぜひお問い合わせください。

問い合わせ先：JAあいち尾東生活相談課 0561-75-0710 (平日9時～17時)



1人あたり306kcal

Recipe 蒸し焼きブロッコリー

材料(2人分)

- ブロッコリー…1/2個(約200g)
- 冷凍シーフードミックス…60g
- サラダ油…少々

- ★溶けるチーズ…50g
- ★卵…1個
- ★片栗粉…大さじ4
- ★小麦粉…大さじ2
- ★白だし…大さじ1
- ★水…約50cc

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
船橋 薫



作り方

1. 冷凍シーフードミックスを冷蔵庫または流水で解凍し、しっかり水気を切ります。
2. ブロッコリーは小さく刻みます。(房の部分よりも茎の部分を細かく切っておくと食べやすくなります。)
3. 2に1を加え、★の材料をよく混ぜ合わせます。
4. フライパンにサラダ油をひき、中火で熱します。3を入れ、円形状になるようにフライ返しで形を整え、焼き色がつくまで焼きます。
5. 焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で約4分焼いたら完成です。

Recipe 椎茸の里芋詰め揚げ

材料(4人分)

- 里芋(中くらい)…5個
- 椎茸…8~10個
- にんじん…1/4本
- 片栗粉…適量
- だし汁…適量
- 揚げ油…適量
- 塩…適量

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
竹内 香苗



作り方

1. 里芋は皮を剥き、厚さ1cmの輪切りにして鍋に入れます。里芋が被るくらいのだし汁を注ぎ、竹串がすっと通るまで柔らかく茹でます。
2. 茹でた里芋をすり鉢に入れ、熱いうちにすりこ木で滑らかになるまで潰し、粗熱を取ります。
3. 椎茸の石突を取り、軸はみじん切りにして2に混ぜます。
4. にんじんをみじん切りにして2に加え、さらに混ぜます。
5. 椎茸の笠の内側に片栗粉を付けて、余分な粉を叩き落とします。その後、笠の中に2を山型に詰めます。
6. 揚げ油を170℃に熱します。5の全面に片栗粉を付けて、余分な粉を叩き落とし、きつね色になるまで揚げます。
7. 最後に塩を添えたら完成です。

今月の
食材メモ

椎茸



椎茸は低カロリーでありながら栄養価が高い食材です。特にビタミンDや食物繊維が豊富に含まれ、免疫力向上や腸内環境を整える効果があります。また、エリタデニンという椎茸特有の成分は、動脈硬化や高血圧の予防が期待できます。乾燥椎茸は旨味成分であるグアニル酸が増加し、風味が一層強くなります。乾燥椎茸を戻す際に出る出汁も非常に美味しく、様々な料理に深いコクと風味を加えることが出来るため、ぜひ活用してみてください。

1人あたり110kcal



Recipe

小松菜と大根の カニカマあんかけ

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介! 食卓に旬をとり入れてみませんか?

材料(2人分)

- 大根…1/2本
- 小松菜…1/2袋
- カニカマ…3本
- 水…300cc
- 顆粒だし…小さじ1と1/2
- 白だし…大さじ2
- みりん…大さじ1
- しょうがチューブ…少々
- 片栗粉…大さじ1
- 水…大さじ1

作り方

1. 大根は乱切りにし、耐熱皿に入れて600wのレンジで3分加熱します。
2. 小松菜は食べやすい大きさに切り、カニカマはほぐしておきます。
3. 鍋に水300cc、顆粒だし、白だし、みりん、しょうがを入れて混ぜ、1と小松菜の茎のみを加えて、7~8分煮ます。
4. 3の中に、小松菜の葉の部分とカニカマを加えてさらに煮ます。
5. 片栗粉を水で溶き、4の沸騰した鍋に加えてよく混ぜ合わせたら完成です。

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
藤本 麗子



店舗情報

長久手
グリーンセンター

〒480-1103 長久手市岩作城の内53
TEL:0561-63-1210
[営業時間] 9:00~18:00
毎週水曜定休、正月・棚卸休み



食育ソムリエのレシピ
をご紹介します。
是非ご覧ください!

Youtube



Instagram

教えて! 市川組合長

JAの自己改革
について学び
地域農業を応援しよう



市川 耕一
代表理事組合長

かんこーする隊

当JAでは、自己改革の一環として、准組合員モニター「かんこーする隊」を実施しています。この取り組みは、准組合員にメンバーシップ意識を持ってもらい、地域農業を応援する「地域農業応援団」としての意識向上を図ることを目的としています。また、准組合員の視点からの事業や運営に関する意見・要望を伺い、JA運営への参画を促進するとともに組合員組織の醸成を目指しています。

今年度は初級編・中級編に分けて開催しています。今回は実施内容をご紹介します。

初級編

初級編では、食の安全・安心について学び、参加者の「買って応援する」という行動に繋げることを目的としています。また、組合員学習や交流会、朝市への参加などを通じて、メンバーシップ意識の向上を図ります。

第1回 10月31日

組合員学習と産直出荷者との交流会

組合員学習では、協同組合の目的や准組合員の役割、当JAの取り組みについて学びました。その後、長久手市の産直出荷者が、農業の課題や、栽培日誌の取り組みについて講義を行いました。

組合員としての意識が高まり、農をより身近に感じる機会となりました。



第2回 11月19日

ライスセンター見学と試食会

ライスセンターでは、米の集荷から検査、精米、低温倉庫での保管までの過程を見学し、米についての理解を深めました。米の食べ比べでは、米の食味等を知ってもらい、管内の米の魅力と地産地消の重要性について考える機会となりました。また、加工品の試食では、規格外品の農産物を買取り商品化する「6次産業」の取り組みについて学びました。



中級編

中級編では、当組合の事業にご意見をいただくことを目的に、ステップアップコースとして実施しています。市場見学、産直出荷モニタリング、地元農産物を使用した商品開発を実施し、メンバーシップ意識の向上を図ります。

第1回 11月12日

市場見学

豊田市公設地方卸売市場の見学を行い、市場流通と産直出荷の違いについて学びました。参加した隊員は、後日管内のグリーンセンターを訪れモニタリングを実施。産直品に対するご意見をいただきました。



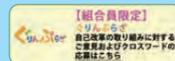
たくさんのご意見・ご要望をよろしくお願いいたします

各支店・店舗・センターにご意見箱とアンケート用紙を設置しています。なお、ぐりんぶらざのクロスワードパズル応募はがきのご意見箱からもご応募いただけます。**ご意見箱からいただいたクロスワードパズル応募はがきの応募者は当選率アップ!!**皆様からの貴重なご意見・ご要望をたくさんお待ちしております。



JAあいち尾東の自己改革に対するご意見をお待ちしております。

<https://www.jaab.or.jp>



このボタンをクリック

出向く営農レポート

～品質向上を目指して～



伊藤 日菜

今年度、尾張旭産直友の会では作物研究として「サボイキャベツ」の栽培に取り組んでいます。

サボイキャベツとはちりめんキャベツとも呼ばれるフランス発祥のキャベツで、縮れた形状が特徴です。一般的なキャベツと比較すると水分量が少なく、また繊維が固く細かいため、生で食べるとザクザクとした食感が楽しめますが、煮崩れしにくいロールキャベツやポトフなどの煮込み料理に最適な野菜です。

今年度は、産直会員17人が取組み、今回そのうちの1人である立松純子さんの圃場へ出向き、生育状況の確認をしました。



現在サボイキャベツは収穫期を迎え、1玉2kg近くの立派なキャベツに成長しています。

立松さんは数年前に一度栽培したことがあり、その際外葉が大きく広がってしまったため株間を広くとって苗を植付けました。今年の9月、10月は愛知県の日平均気温が非常に高く、アブラナ科野菜の葉を加害するアオムシは例年以上に活発でした。苗の定植後は雑草や病害虫との闘いで、日々野菜の成長を見守りながら定期的な消毒を行いました。

立松さんには環境に影響が少なく使用回数の制限がないBT剤(微生物農薬)であるゼンターリ顆粒水和剤と、抵抗性獲得害虫および高幼齢害虫に対して効果的なプロフレアSCを組み合わせ使用していただきました。特にプロフレアSCは浸透性および残効性、低温でも安定した効果がありキャベツや白菜といった秋冬野菜栽培の害虫防除におすすめな一剤です。

キャベツのアオムシ対策

ゼンターリ顆粒水和剤

- 希釈倍数: 1000～2000倍
- 使用量: 100～300L/10a
- 使用時期: 発生初期 (但し、収穫前日まで)



プロフレアSC

- 希釈倍数: 2000～4000倍
- 使用量: 100～300L/10a
- 使用時期: 収穫前日まで (3回以内)



立松さんを含め各生産者のサボイキャベツは尾張旭グリーンセンターへ1月末頃まで出荷されます。少し変わった風貌の新鮮なサボイキャベツをぜひお試しください。



シユンギクはベータカロテンが豊富で、その含有量はホウレンソウよりも多いためです。おひたしやかき揚げなどにもしますが、サラダで独特の香りを楽しむこともできます。あくの少ないサラダ用の品種も開発されています。

日本では鍋料理に欠かせない野菜ですが、食用にしているのは東アジアだけで、欧米では観賞用として栽培されています。漢字で「春菊」と書くように、春に黄色、または白・黄のツートンカラーの菊の花を咲かせます。

原産地は地中海沿岸で、中国で野菜用に改良されました。日本には室町時代に朝鮮半島経由で伝わったので「高麗菊」ともいいます。別名が「菊菜」「新菊」「お多福」「無尽草」「不断菊」「薩摩菊」「琉球菊」「ルンソウ菊」「オランダ菊」「ローマ菊」「六月菊」など、とても

JAやホームセンターなどの店頭で並んでいる種袋の裏面には、発芽率が表示されています。種苗法によって野菜は品目ごとの発芽率の基準が定められています。キュウリやハクサイなどは85%以上ですが、シユンギクは50%以上で最も低いです。シユンギクは多く種まきして間引くので、2粒に1粒以上生えれば栽培にはまったく問題ありません。

野菜もの知り百科

シユンギク (キク科シユンギク属)

多い野菜です。

大葉種、中葉種、小葉種があり、日本では切り葉型の中葉種が好まれます。関東では「中葉シユンギク」を使用して脇芽を摘み取る「摘み取り収穫」が、関西では「株張りシユンギク」で根を付けて抜き取る「抜き取り収穫」が多く行われています。家庭菜園では何回も収穫できる「摘み取り収穫」が適しています。

種には、種子(胚珠が発達したもの)、果実(子房が発達したもの)、仮果(花弁やがくなどが発達したもの)を用いるものがあり、シユンギクは果実を用います。種子には乾燥した果皮や果肉がくっついていて、発芽率がとても低いです。

季節野菜づくり

果菜苗の作り方と選び方

野菜作りは苗半作

図1 良い苗の選び方(例トマト)



苗作り中の管理の良しあしは、植え付け後の生育に大きく影響します。果菜類では、苗作り中に花芽分化が起こり、栄養生長と生殖生長が同時に進みます。葉菜類では種まきの時期によってはとう立ちが問題となり、収獲の成否に影響します。

【育苗用土の条件】限られた用土で良い苗を作るためには、良い用土(培土)が必要です。●水はけ排水性が良く、水持ち(保水性)、肥持ちに優れること。●生育に必要な肥料養分をバランス良く含み、酸度は弱酸性〜中性(pH5.8〜7.0)であること。●病原菌、害虫、雑草種子を含んでいないこと。●土質が均一で安価、しかも入手しやすいこと。

なお、良質な床土の材料には落ち葉、稲わらなどの有機物が必要ですが、身近にない場合や少量の苗作りでは、市販品の利用が簡便です。これらの用土は、組成が均一で病害虫の心配がありません。

【苗作り中の管理】(1)温度 果菜類では生長促進と花芽を作るために、やや高温で管理します。果菜類

表1 主な果菜類の育苗温度(目安)

| 野菜名 | 最高限界(度) | 日中(度) | 夜間(度) | 最低温度(度) |
|------|---------|-------|-------|---------|
| トマト | 35 | 20~25 | 8~13 | 5~8 |
| ナス | 30~40 | 23~28 | 15~18 | 10~15 |
| ピーマン | 32~35 | 25~30 | 15~20 | 12~15 |
| キュウリ | 35 | 18~25 | 12~15 | 8~12 |
| スイカ | 35 | 23~28 | 13~20 | 10~13 |
| メロン | 35 | 20~25 | 10~15 | 8~10 |
| カボチャ | 28~35 | 20~22 | 10~15 | 8~10 |

参考:長野県「野菜栽培指標」

表2 主な果菜類の育苗日数*

| 野菜名 | 種まき時期 | 育苗日数 | 苗の大きさ(本葉数) |
|------|-------|--------|------------|
| トマト | 3月上旬~ | 60日前後 | 7,8 |
| ナス | 2月下旬~ | 80~90日 | 10~12 |
| ピーマン | 2月下旬~ | 80日前後 | 10~12 |
| キュウリ | 3月下旬~ | 30日前後 | 2,3 |
| スイカ | 3月下旬~ | 30日前後 | 4,5 |
| メロン | 3月下旬~ | 30~35日 | 3,4 |
| カボチャ | 3月中旬~ | 30日前後 | 3,4 |

*中間地での例 参考:タキイ種苗ウェブサイト「家庭菜園 野菜栽培マニュアル」

(2)光 苗作りでは十分な光が必要ですが、春夏の苗作りでは光が強過ぎ、日焼けを起こしたり、しおれが生じる場合は、寒冷しゃなどで遮光します。生育に応じて苗間を広く取り、理想的には互いに葉先が触れ合う程度に広い間隔を取ると良いでしょう。

(3)水分 セルトレーやポット育苗では用土が少ないため、頻繁に灌水(かんすい)が必要になります。用土の乾き具合を灌水の目安にしますが、ナス、ピーマン、キュウリでは灌水量はやや多めに、メロン、トマトではやや少なめに灌水します。しかし、苗作りの後半には、苗の徒長を抑えるためにやや乾燥気味に管理します。

(4)慣らし 植え付け前に外気に慣らすことを馴化(じゅんか)※順化とも)といいます。手入れの行き

届いた環境から気象の影響の大きい畑に植え付けるため、1週間前くらいから、土を乾き気味にして、十分に光を当ててやりませう。

(5)植え付け 果菜類は晩霜の恐れのない時期(平均気温16、17度以上)を目安に、逆算して播種(はし)の日を決めます(表2)。

【良い苗の選び方】良い苗を購入するには、次の点に注意して選びましょう。●子葉が付き、茎が太く、節間が詰まって下葉は厚く、緑が濃くがつりしているもの。●病気や害虫が付いていないもの。●トマトやナスでは、膨らんでいるつぼみが見えるもの。●トマト、キュウリ、ナスなどの接ぎ木苗は病気に強い台木が使われているので、値段が少々高くても作りやすい。●ポット苗では根が発達し、根鉢が完成しているもの(図1)。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

有機質肥料について

肥料をどう使うかは、農作物の生育を左右する重要なポイントです。肥料には様々な種類がありますが、大きく分けて「有機質肥料」と「化学肥料」の二つに分類されます。今回は、「有機質肥料」について、種類とその特徴をご紹介します。

有機質肥料とは、油粕やバーク等の堆肥など植物由来の有機物や、骨粉や鶏ふんなど動物由来の有機物を原料にした肥料のことです。土の中の微生物が分解することによって肥料効果が現れるため効果を発揮するまでに時間がかかりますが、持続性があるのが特徴です。また、有機質肥料の中でも油粕や鶏ふんは肥料分を多く含むため、化学肥料並みの効果が期待できます。一方で、バーク等の堆肥は肥料分自体は少なめですが、その分土壌改良効果が高いため、ふかふかな土を作る効果も期待できます。

このように、一概に有機質肥料といってもその特徴は様々です。それぞれの肥料の特徴を理解し、使用目的にあった肥料を選ぶことが重要です。

※バーク等の堆肥は肥料取締法に定める特殊肥料に属します



出向く営農職員による

農業の豆知識

肥料以外にも家庭菜園についての基礎知識やQ&Aをホームページに掲載しています。QRコードからぜひご覧ください。



営農職員によるオススメ!

～たねまき培土・新スターベッドN200～

苗はどこに植えるのか?基本的には土に植えますよね。「野菜作りは苗半作」と上段の記事にあるように、苗の良し悪しが収穫を大きく左右します。これに加え、良い土が良い苗づくりに直結しているといっても過言ではありません。

良い土には大きく「住んでいる微生物」、「含まれる養分」、「土の柔らかさ、水分率等」の3つの条件があり、これらを植える苗に合わせて良い環境に整えることで、安定した質と量で収穫が可能となります。

そこでおすすめする資材は、タキイ種苗の「たねまき培土20L」と、くみあいの「新スターベッドN200、30L」です。

たねまき培土はその名の通り、種からの栽培に最適で、主要3元素である窒素、リン酸、カリがバランスよく含まれ、養分が溶けにくいように調整されているため、長期にわたって施肥効果が期待できます。新スターベッドN200は苗から栽培する場合におすすめです。根や茎の成長に必要なリン酸を窒素やカリの7倍も含むことで苗の成長を助けます。

たねまき培土は全店舗で、新スターベッドN200は日進園芸センター、長久手グリーンセンターにて取り扱っておりますのでお気軽にお立ち寄りください。種や苗に適した土を使い、品質や収穫量の向上を目指しましょう!



読者の文芸コンテスト 結果発表

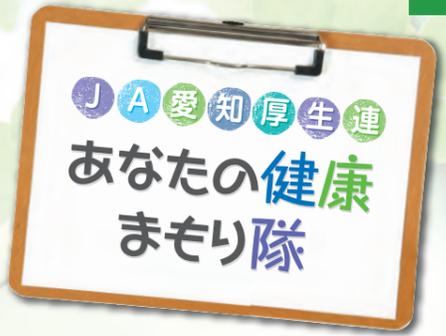
たくさんのご応募、そして読者投票にご協力いただき、誠にありがとうございました！
今回のコンテストには、たくさんの投票をいただきました。読者の皆様を選んだ最優秀賞、優秀賞をはじめ、当組合の組合長が選定した組合長賞や職員が選定した職員賞の受賞作品が決定しましたので、発表いたします！

| 職員賞 | 組合長賞 | 優秀賞 | 最優秀賞 |
|-----------------------------------|--|----------------------------------|--|
| <p>新米だ このひと粒も 愛おしい</p> <p>コニー</p> | <p>地産地消 地元野菜 美味しいな</p> <p>柴犬好きおばさん</p> | <p>腹減った俺の飯より 犬が先</p> <p>ひまりん</p> | <p>なに食べる？ 聞くだけ聞いて 残りもの</p> <p>中西志信</p> |

ご応募いただいた数多くの川柳はどれもユニークで心温まる素晴らしい作品でした。投票してくださった皆様、本当にありがとうございました。選ばれた皆様、おめでとうございます！
受賞された方々には、1月下旬ごろに賞品をお届けいたします。

食物繊維ちよい足しのコツ

豊田厚生病院 保健師 川井 歩



皆さんは毎日の食生活を振り返ってみたときに、「食物繊維が足りないかも」と疑問に思ったことはありませんか。食物繊維は、胃や小腸で消化・吸収されずにそのまま大腸にまで到達し、やがて便となって体外へ出ていきます。体に吸収されない食物繊維は「食べ物のカス」として扱われていた過去もありますが、今では5大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質・ミネラル・ビタミン)にならぶ「第6の栄養素」と呼ばれ注目されています。

食物繊維の主な働き

- 糖質の吸収をゆるやかにして、血糖値の上昇を抑える
- 脂質を吸着し、血液中のコレステロール値を抑える
- 便秘解消に役立つ

しかし、現代人は1日の食物繊維量が摂取目標に対して不足しがちです。
今回は、食物繊維を取り入れるためにすぐに出来そうなコツを2つご紹介していきます。

コツ1：食物繊維豊富な穀物を主食として取り入れてみましょう。

主食はある程度の量を食べるので、効率よく食物繊維を取ることができます。最近では、コンビニや外食のメニューにも、食物繊維豊富な穀物が増えています。

例)置き換え例

- 白米→雑穀米やもち麦ごはん
- 白いパン→全粒粉パンやライ麦パン、オートミール
- うどん→そばや全粒粉パスタ



コツ2：食物繊維のおもな補給源となる食品(穀物、海藻、豆、果物)は乾物や缶詰などを利用してみましょう。

調理の手間を減らしながらいろいろな料理に活用できます。また長期保存できるので、買い置きにもおすすめです。

例)

- 乾燥わかめを汁物に追加
- サラダの上にひじきや豆の水煮をトッピング
- 副菜の一品に納豆やもずくを選ぶ



さらに調理法によっても食物繊維の摂取量は増やせます。野菜は、煮たり、蒸したりしてみましょう。生で食べるよりもカサが減ってたくさん食べられます。また豆やいも類はポタージュにしてみるのもいいでしょう。

毎食ごとのちよい足しで、食物繊維の不足分を補っていきませんか。

産直市情報

- 1月 ● 米野木支店 10日(金) 9:00~12:00
 ● 東郷支店 15日(水) 9:00~12:00
 ● 長久手西支店 毎週水曜日 9:30~11:30
 ※1月1日(水)はお休みとなります。
- 2月 ● 米野木支店 6日(木) 9:00~12:00
 ● 豊明栄支店 10日(月) 9:00~12:00
 ● 東郷支店 14日(金) 9:00~12:00
 ● 長久手西支店 毎週水曜日 9:30~11:30

1月の金融キャンペーン

- 退職金専用定期貯金「さくら定期」
- 子育て応援定期積金「ファミリー積金ほほえみ」
- 子育て応援定期貯金「ファミリー定期ほほえみ」
- 相続定期貯金「想子想愛」
- 年金受給者向け定期積金「JAゆうゆう定積」
- 年金受給者向け定期貯金「もみじ定期」
- 年金友の会会員ご紹介プレゼント
- JA投信ハイブリッドプラン
- JAネットマイカーローン
- JAネット教育ローン
- JAネットリフォームローン
- JA住宅ローン「とくとくプラン」
- 賃貸建物資金特別プラン
- 投資信託キャンペーン
- 冬季定期貯金「びとつまれ」
 - 金利コース(ATM受付)

11月11日(月)~令和7年1月31日(金)

理事会だより

開催日: 令和6年11月29日(金)

- 第1号議案 職員冬季賞与について
 第2号議案 愛知県信連への後配出資について
 第3号議案 経営情報の半期開示について
 第4号議案 リスク指標モニタリングシート(第2四半期)について
 第5号議案 大口信用供与等の承認について
 第6号議案 米穀共同計算の支出見込みについて

以上の議案について承認可決されました。

営農相談窓口

農業に関するご質問やご相談にお答えします。

相談日 月曜日~金曜日 9:00~17:00

休業日 土日祝

詳しくは各センターへお問い合わせください。

| | |
|------------------------|--------------|
| 北部営農センター(瀬戸・尾張旭・長久手地域) | 0561-63-3360 |
| 中部営農センター(日進地域) | 0561-72-0062 |
| 南部営農センター(豊明地域) | 0562-92-3892 |
| 南部営農センター東郷事務所(東郷地域) | 0561-39-1775 |

営農相談員矢部先生のきまぐれ営農相談

- 尾張旭グリーンセンター
 ● 1月25日(土)・2月1日(土)
 瀬戸グリーンセンター
 ● 1月11日(土)・1月26日(日)・2月8日(土)
 長久手グリーンセンター
 ● 1月12日(日)・1月18日(土) 2月9日(日)
 2月15日(土)
 日進園芸センター
 ● 1月5日(日)・1月19日(日)・2月2日(日)

※都合によりお休みの場合もございます



1月の店舗イベント情報

瀬戸グリーンセンターとれたて館
 ● 北部3店舗合同セール 17日(金)~19日(日)
 ● クーポン割引 20日(月)~31日(金)

尾張旭グリーンセンターひまわりマルシェ
 ● 北部3店舗合同セール 17日(金)~19日(日)

長久手グリーンセンター
 ● クーポンセール 10日(金)~13日(月)
 ● 北部3店舗合同セール 17日(金)~19日(日)

日進園芸センター
 ● 新春セール 24日(金)~26日(日)

豊明・東郷グリーンセンター
 ● Love it TO² 2025 Winterセール 24日(金)~26日(日)

店舗のイベント情報は変更になる場合がございます。最新の情報はQRコードからご覧ください。



相談会・相談日のお知らせ(1月1日~2月15日)

税務相談

税理士が相続税・贈与税などの税金に関するあらゆるご相談に応じます。

ご希望の方は開催支店へお問い合わせください。

(※長久手支店をご希望の方のみ北部資産管理センターへ)

- 1月 ● 7日(火) 本店営業店
 ● 8日(水) 東郷支店
 ● 14日(火) 尾張旭支店
 ● 15日(水) 豊明支店
 ● 17日(金) 瀬戸支店
 ● 21日(火) 長久手支店

- 2月 ● 10日(月) 本店営業店
 ● 14日(金) 豊明支店

法律相談

弁護士が不動産に関することはもちろん、日常のあらゆる法律のトラブルなどのご相談に応じます。

ご希望の方は各資産管理センターへお問い合わせください。

- 1月 ● 6日(月) 本店営業店
 ● 8日(水) 長久手支店
 ● 23日(木) 長久手支店

- 2月 ● 10日(月) 本店営業店・長久手支店

長久手支店…北部資産管理センター
 本店営業店…中部資産管理センター

税務・不動産個別相談会

専門家が不動産を中心とした税務、資産運用・活用に関するあらゆるご相談に応じます。

ご希望の方は開催支店へお問い合わせください。

- 1月 ● 7日(火) 長久手支店
 ● 15日(水) 春木支店
 ● 22日(水) 本店営業店
 ● 27日(月) 豊明支店

- 2月 ● 6日(木) 豊明支店
 ● 8日(土) 東郷支店

無料相談をご活用ください!

年金相談

社会保険労務士が年金の受給手続きや受給予定額などのご相談に応じます。

- 1月 ● 8日(水) 尾張旭支店・豊明栄支店
 ● 9日(木) 長久手支店
 ● 10日(金) 米野木支店
 ● 14日(火) 瀬戸支店
 ● 15日(水) 東郷支店
 ● 17日(金) 本地ヶ原支店・尾張旭東支店
 ● 21日(火) 山口支店・品野支店
 ● 22日(水) 本店営業店
 ● 23日(木) 長久手西支店
 ● 28日(火) 水野支店

- 2月 ● 3日(月) 尾張旭支店
 ● 5日(水) 豊明支店
 ● 7日(金) 岩崎支店
 ● 12日(水) 瀬戸支店
 ● 13日(木) 長久手支店

JAバンク・JA共済休日相談会

各種ローンや共済、資産運用についてご相談にお答えします。

- 1月11日(土) 各基幹支店
 ● 2月8日(土) 各基幹支店

令和6年10月より、「相続手続き」の来店予約が可能になりました。Web予約がない場合でも相続手続きのご案内はさせていただきますが、来店状況によりお待ちいただく場合がございます。

ホームページ内  をクリック

またはこちらのQRコードからご予約下さい 

相談をご希望の方は、開催支店に直接ご予約をお願いします。

ご予約
・
お問い合わせ

- 瀬戸支店 TEL (0561) 82-8131
- 尾張旭支店 TEL (0561) 54-3311
- 豊明支店 TEL (0562) 92-1341
- 東郷支店 TEL (0561) 39-0551
- 本店営業店 TEL (0561) 72-0665

- 長久手支店 TEL (0561) 63-0012
- 春木支店 TEL (0561) 38-1132
- 北部資産管理センター TEL (0561) 65-0031
- 中部資産管理センター TEL (0561) 75-0720
- 南部資産管理センター TEL (0562) 92-1343

ご予約の状況等によりご希望に沿えない場合がございます。

