



三寒四温の言葉がピッタリのタケノコ。暖かくなるにつれ一気に生長し、竹林には春の香り（写真は孟宗竹）

紀南風物

タケノコ (筍)

山菜とともに春の味覚の代表

春の味覚の代表といえはフキ・ワラビなどの山菜とともに忘れてならないのはタケノコです。タケノコはご承知の通り竹の芽の部分です。竹はイネ科の植物で、温暖な地域で生育します。種類は多く、70ほどあるとされますが、食用に用いられているのは「孟宗竹（もうそうちく）」を筆頭に淡竹（はちく）などほんの数種類です。漢字の「筍」は一句（約10日）で「竹」に生長することから付いたと言われます。寒い冬に土の中でエネルギーを溜めて、春先にな

ると土から一気に顔を出します。JAの「紀菜柑」への入荷も今年は3月下旬までスローペースでしたが、4月になれば倍々ゲームのように一気に入荷が増えると思えます。タケノコは水煮もありませんが、生で買った場合はできるだけ早く下茹ですることです。それは掘られた後、時間を追うごとにアクが強くなつていくからです。保存食であり、和洋中と調理のレパートリーも抜群に多いのがタケノコです。「紀菜柑」などJA直売所を覗いてみてください。

ワンポイント **食物繊維の豊富さに注目**
うまみ成分アスパラギン酸も

タケノコにはどのような栄養や機能性があるのかな？ 注目すべきは食物繊維であり、不溶性食物繊維である「セルロース」が豊富に含まれています。セルロースはブドウ糖が鎖状に結合したもので、腸内で水分を吸収して膨らみ、腸内の有害物質を排出する効果があるとされます。腸内のぜん動運動を促すことから便秘対策にも有効だとされます。

食味の点では、うまみ成分であるアミノ酸の一種「アスパラギン酸」が含まれ、疲労回復や体液のバランスを整えたり、尿の合成を促進する効果があるとされています。

タケノコにはミネラルに分類される栄養の亜鉛も豊富に含まれています。亜鉛は酵素の成分となる働きがあります。また、味覚を正常に保つ効果があり、味を判断する味蕾という器官を作るための働きをします。

タケノコを茹でて切った時、中に白いかたまりのような物が付いていますが、これはチロシンという成分。これもアミノ酸の一種で、疲労回復やストレス緩和、脳の活性化などの効果があるといえます。

一方、タケノコはアクが強いため、食べ過ぎると吹き出物やアレルギーに似た症状を起こすことがあるので、その点にはご注意ください。




タケノコ生産者

田中 文夫 さん (57) 田辺市新庄町

節分が来ると掘り始める

毎年、節分が来ると掘り始める。4月上旬までは生のままで、それ以降はアク取り用に米ヌカとで水煮してから紀菜柑に出荷している（妻の田中志乃さん名で出荷中）。昨年秋から冬にかけて雨が少なく寒かったため、今年は生長が遅れ気味だ。早い時期だと竹林で探すのも一苦労で、一本も無い日もある。土のひび割れや盛り上がりを見て掘り当てるが、これも経験だ。4月になって暖かくなれば、一気に大きくなってくるはずだ。私も煮物、佃煮、天ぷらとタケノコ料理はどれも大好きだ。

お花見の季節です

地産地消でお弁当 鮮度抜群で安全・安心

入学・入社など、春は新しいことがスタートする季節。ポカポカと暖かい気候に、外へ出掛けるのも楽しくなりますね。寒くて家に籠りがちだった皆さんも、さあコートを脱いで、手作り弁当を持ってお花見に出掛けてみませんか。



片山さん夫妻

丹精込めて育てていますので、皆さん美味しく召しあがってください

ウスイエンドウ

マメといっても様々な種類がありますが、JA紀南で特に栽培が盛んなのはウスイエンドウです。田辺市芳養町の片山隆之さん・明代さんご夫妻を訪ねました。

ぎっしりと実が詰まったサヤに育つよう、肥料や日当たりには特に気をつけていると言います。「この時期は豆ご飯も美味しいですね。孫たちも大好きです」と話しています。



谷本さん夫妻

やっぱり生で食べるのが一番！まずは一度食べてみてください

ミニトマト

お弁当の添え物の定番といえば「ミニトマト」ですよね。ミニトマトの栽培を始めて1年目という田辺市新庄町の谷本和哉さん、あやのさんご夫妻を訪ねました。

谷本さんの出荷先はJA紀南の「紀菜柑」。家ではお腹が空いたらおやつ感覚でトマトを食べているんだそうです。「自分たちで育てるトマトが一番美味しい！」と笑顔がこぼれます。



イチゴ



この時期のイチゴは糖度と酸度のバランスが絶妙。赤く色づいたイチゴを選んでください

下回さん



デザートは甘くて美味しいイチゴで決まり。JA紀南稲成イチゴ研究会の会員として、「まりひめ」の栽培に取り組む田辺市芳養町の下口昌宏さんを訪ねました。

研究会では紀州でまりにちなんで名付けられたという和歌山県のオリジナルの品種「まりひめ」を栽培しています。出荷先の紀菜柑などでは「JA紀南稲成イチゴ研究会」の名前で販売されています。

お買い求めは



お弁当の材料選びには、安全・安心な地場産農産物が揃うJA紀南のファーマーズマーケット「紀菜柑」やJAの各直売所をぜひご利用ください。お肉やお魚は新鮮で高品質なAコープにお任せください。AコープCOOK-GARDENの担当者に話を聞きました。



鮮度抜群のお肉をAコープでお買い求めください。お肉の品質には特にこだわっています。

精肉部門担当 谷本遼平さん



美味しいお魚を食べたい時はぜひAコープへ。安全・安心で高品質、鮮度も抜群です。

鮮魚部門担当 伊藤綱生さん

第8期 おやこ・ご・あぐいすくーる

5月26日開校!

講座カリキュラム (予定)

- 第1回(5月26日) 入学式・もち米田植え
- 第2回(6月16日) 梅もぎ体験&梅ジュースづくり
- 第3回(7月14日) 夏野菜のカレー作り
- 第4回(8月4日) 田んぼの探検
- 第5回(9月1日) 稲刈り体験
- 第6回(10月20日) 卒業式・おもちつき

親子で農業体験!
参加者大募集!



- ◎対象: JA紀南管内にお住まいの小学1~3年生の親子
- ◎期間: 平成30年5月~10月
- ◎定員: 20組 ※応募多数の場合は抽選
- ◎入校料: 5,000円 ※兄弟追加入校料(小学生:1,000円、幼児:500円)
- ◎申込締切: 5月7日(月)

詳しくはこちらまで



JA紀南

ふれあい課 ☎ 0739-25-5806
〒646-0028 田辺市高雄 3-22-19

JA紀南の組合員メンバーズカード

kumica クミカ会員募集中



加入特典 Aコープご利用クーポン券進呈 (1カ月100ポイント×10カ月) 合計 1,000pt

クミカはJA紀南の各種事業のご利用でポイントが貯まるおトクなカードです。

貯金	ローン
JA-SS	Aコープ
JA共済	紀菜柑
その他	

一定ポイントで商品券などと交換!



AコープではJAの月刊広報誌「Kinan」をご用意しています。ご自由にお持ち帰りください。

*詳しくは、JA紀南の各支所窓口、またはAコープ各店でお尋ねください。

農家で育ち野球の道へ
NANAの登録選手に

田辺市・森山夏菜子さん

田辺市を本拠地とする女子硬式野球のクラブチーム「和歌山ファイティングバードスNANA」(ナナ)は、川保麻弥監督で野球に打ち込むのは、田辺市上秋津の梅・ミカン農家である森山昌明さん(46)の次女、夏菜子さん(15)です。守備はファーストで打力が持ち味とのこと。父の昌明さんは高校で野球を、母の由美さん(47)は高校でソフトボール経験を持つスポーツ一家。夏菜子さんが野球を始めたきっかけは「少年野球での兄の姿がカッコ良かったから」と話します。小学3年の時、兄がい



「一緒に練習することもある」という父・昌明さんと夏菜子さん。NANAのユニフォームを着用し、昌明さんとグラブを合わせる

た上秋津少年野球クラブに女子で初めて入部しました。中学校の部活は層の選手が所属しており、県外から来た選手も多くいます。田辺スポ

「一緒に練習することもある」という父・昌明さんと夏菜子さん。NANAのユニフォームを着用し、昌明さんとグラブを合わせる



バッティング練習を始めると、顔つきがガラッと一変。真剣な眼差しでボールと向き合い、勢いよくスイング。素早い監督のようないきなり「好きなのをい」と微笑みま

ツパークや中辺路多目的グラウンドで週3から4回、練習しています。選手補強も進み、メンバーにはプロ経験者もいるなどレギュラー争いは激化しているといえます。夏菜子さんは「まずはレギュラーになれるよう、頑張りたい」と気合十分です。

4月21日には大阪府箕面市の履正社高校グラウンドで「関西女子硬式野球ラッキーリーグ」の開幕が控えており、NANAは4月28日に京都市外大西高校との初戦を迎えます。娘の姿に昌明さんは「やるからには夢は大きく、全日本監督の目にとまるような選手に育ってほしい」、由美さんは「好きなことをして、姿を見るのが嬉しく

JA職員紹介



まつば 松葉 美穂(24) 栗栖川支所

fresh&smile
フレッシュ&スマイル

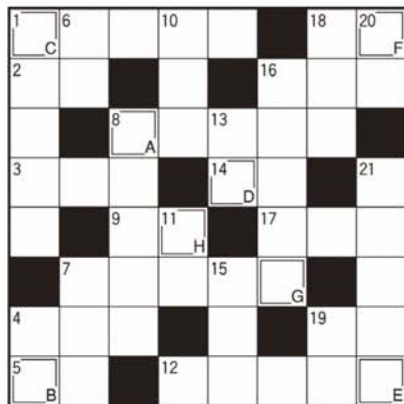
JAに入ってから2年目で、今は栗栖川支所で金融窓口を担当しています。「来て良かった」「この方に対応してもらいたい」と思っていただけのように、細やかな気配りを大切にしています。仕事は早く、丁寧なのがモットー。難しいことにも積極的に挑戦し、先輩方から「もっと仕事を頼みたい」と思ってもらえるようになるのが目標です。休日はアウトドア派です。体を動かすことが好きで、最近ではバレーボールやジムなどで汗を流しています。

読者プレゼント

クロスワードパズル

問題

Q 二重マスの文字をA~Hの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



正解者から抽選で10名様に



JA紀南の商品券(1,000円分)をお贈りします。

*Aコープや紀菜柑、JAのガソリンスタンド等でご利用できます。

ハガキに答えとあなたの住所・氏名・年齢・電話番号と本紙の感想等を書いて、JA紀南広報係(〒646-0027田辺市朝日ヶ丘24-17)までお送りください。締切りは4月9日(当日消印有効)。当選は発表をもって代えさせていただきます。応募で得た個人情報には抽選と商品発送のみに使用いたします。

★ヨコのカギ

- ①ベランダもこれを並べれば花壇みたい
- ②武士の給与
- ③子どもが親に似る理由
- ④エコノミー ビジネス ファースト
- ⑤ここにお座りください
- ⑦公開前に見せるもの。試写会、予告編など
- ⑧テレビなど薄型ディスプレイに使われています
- ⑨アメリカの通貨
- ⑫パパイア、マンゴーといえば――フルーツ
- ⑭利益――合格――百分――
- ⑯3月号にとっての4月号
- ⑰昔はよく使われていた喫煙道具
- ⑱社会のため財産を――しました
- ⑲イギリスでナイトの称号を持つ人の名につける敬称

★タテのカギ

- ①筋肉をつけたい人が多めに摂ったりする栄養素の一つ
- ④あとに残さないようにしましょう
- ⑥気―― 娛―― 快――
- ⑦アタマが十文字の――ドライバー
- ⑧終わりがいいこと
- ⑩晩成だといわれます
- ⑪漢字のヨコや上に振られます
- ⑬自分だけの利益。――私欲
- ⑮EUの通貨
- ⑯競馬の騎手
- ⑱地図―― 元素―― ト音――
- ⑲急だと上るのはひと苦労
- ⑳古―― 和―― 昔――
- ㉑酒に含まれています

JA紀南職員募集

31年春採用 若干名

採用時期：平成31年4月1日
応募資格：①平成31年春に大学・短大を卒業見込みの方(新卒者) ②大学・短大を卒業した方(既卒者)
※①②ともに平成31年4月1日現在で満30歳以下(昭和63年4月2日以降生まれ)の方
待遇：当JA規定によります。
勤務地：JA紀南管内
※田辺市(本宮町・龍神村を除く)・上富田町・白浜町・すさみ町・串本町(旧古座町を除く)

申込方法：①履歴書②卒業(見込)証明書③成績証明書④写真1枚(履歴書に貼付したものと同じ写真)を提出してください。
申込締切日：平成30年4月10日(火) JA紀南総務課必着
選考方法：●1次選考=筆記試験(一般常識、小論文、性格検査)と一次面接 ●2次選考=二次面接 ●3次選考=三次面接 平成30年4月23日(月)
筆記試験日：※時間等の詳細は、書類選考後に文書で連絡します。
2次選考：平成30年5月7日(月)

お問合わせ書類提出先



JA紀南

総務課 ☎ 0739-23-3450
〒646-0027 田辺市朝日ヶ丘24番17号

知って納得JA

協同組合の力

JAが発揮している主なインフラ機能



Q JAが発揮している「インフラ機能」って、何?

A 「耕そう、大地と地域の暮らし。」をスローガンに、未来に向けて発揮する、地域を支える機能のことです。

JAは、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」です。助け合いの精神のもと、持続可能な農業と豊かで暮らしやすい地域社会の実現を目的としています。

JAは、組合員と地域住民の皆さまの暮らしを、総合事業を通じて支えると共に、豊かな仲間づくりや、次世代に地域をつなぐための活動を応援することで、地域を支えるインフラとしての機能を発揮しています。

そして、消費者の皆さまの信頼に応える安全・安心な国産農畜産物を安定的に供給するため、農業振興を最重点課題として取り組み、生産者と消費者の懸け橋になることで地域の未来を支えるインフラ機能を担うために、JA自己改革を進めています。(監修=広島大学 助教 小林元)

*JA紀南ではこの他、Aコープ移動スーパー、地域直売所運営など、地域のインフラ機能を支える事業・活動を数多く展開しています。