

JA Kinan Community Paper

# PRISM

2018.6/30  
vol.39



## JA紀南



〒646-0027 和歌山県田辺市朝日ヶ丘24-17  
TEL: 0739-23-3450 FAX: 0739-23-3451  
URL: <http://www.ja-kinan.or.jp>  
E-mail: [info@ja-kinan.or.jp](mailto:info@ja-kinan.or.jp)



たわわに実ったミニトマト。高糖度で酸味とのバランスがよく、食味にコクがある(中木富美男さんのハウスで)

### 紀南風物

# ミニトマト

## さわやかな酸味とコクのある甘み

ミニトマトは年間を通して売られています。キュウリ、ナス、トウモロコシなどと並ぶ夏野菜の代表です。ちなみにミニトマトやプチトマトと呼ばれるものは、品種ではなくて果実の大きさが5〜30gほどの小さなトマトの総称です。大玉は200g以上のトマトのことをいい、その中間が中玉(ミディ)になります。

トマトは、南アメリカのアンデス山脈高原地帯(ペルー、エクアドル)が原産のナス科ナス属の植物で、緑黄色野菜の一種です。和

名では赤茄子(あかなす)、蕃茄(ばんか)、小金瓜(こがねうり)と呼ばれているそうです。ミニトマトは、一口食べるとさわやかな酸味とコクのある甘みが口の中いっぱい広がります。ピタミンAになるβ-カロテンを含んでおり、リコピンは活性酸素を減らす働きがあるそうです。

JA紀南では「紀菜柑」などの直売所やAコープ各店に取り扱っており、種類も「甘っこ」「フットボールトマト」「チェリーゴールド」などが並んでいます。



### 料理で使い分けて ミニトマトの切り方のポイント

お弁当にもよく入れるミニトマトですが、どんな切り方があるでしょう？

ミニトマトは切る方向で断面が変わるのをご存じですか？ まずミニトマトのヘタをとって洗います。上から切るのですが、よく見ると楕円形の形をしています。楕円形の長い方(長径)を切るとゼリー状の果肉と種が見えてきます。短い方(短径)から切ると果汁も出なく種も出てきません。



▲長径から切った断面図



▲短径から切った断面図

同じように上から切るので、切る方向を変えて違いが出てきます。

- 長い方から切る=果汁を出したいパスタやスープなどに！
- 短い方から切る=果汁を出したくないサラダやサンドイッチなどに！

一口で丸ごと食べるのもおいしいですが、料理によって使い分けするのもいいですね。



ミニトマト生産者

なかぎ 富美男 さん (76) 白浜町中

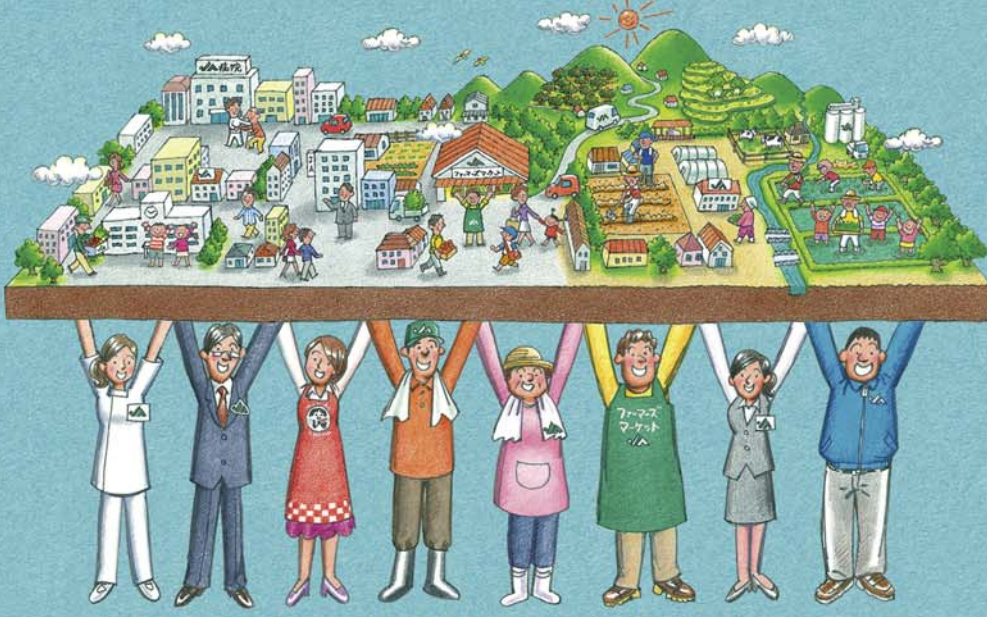
### 甘さを増すため土づくり

ミニトマトを作り始めて25年になる。今は10坪のハウスで、「甘っこ」と「フットボール」を栽培し、JA紀南の直売所あぜみちや紀菜柑などに出荷している。

私がこだわっているのは土づくりだ。今年から乳酸菌と納豆菌を入れた米ぬかを土に混ぜている。畝にはマルチを敷かず、サトウキビの軸を乾燥させたチップを敷き詰めている。そうすることで、土を乾燥気味にでき、トマトに甘みが増すように感じるし、実割れも少ない。今年のトマトはいつも以上に出来た。



# 農業・地域とつながるJA



JA紀南は、「食と農を基軸とした地域に根ざした協同組合」として、「持続可能な農業」と「豊かでくらしやすい地域社会」を実現するため、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標とした自己改革に取り組んでいます。営農関連事業はもちろん、Aコープや直売所、JAバンク・JA共済、くらしの活動に至るまでの「総合事業」を通じ、農家や地域の皆様のお役に立ちたいと考えています。

## 「集まって願いをかなえる」

それが協同組合の特長です

JAとは農業協同組合の愛称です。協同組合とは、同じ思いを持つ人たちが組合員となって集結し、力を合わせて願いをかなえる組織です。

つまり、組合員が自分たちの組織だと自覚して、「集まって願いをかなえること」がJAの存在意義なのです。

JAの場合、「農業所得を上げたい」「地元の新鮮な農産物を購入したい」など農業や食べ物に関することはもちろん、「万一に備え家族や家の保障がほしい」「新築時にローンを借りたい」「女性会や各種のイベントに参加したい」など、日々の暮らしや文化的な願いを実現することも可能です。

なぜなら、JAは農家（正組合員）と地域住民（准組合員）の営農や暮らしを良くするために、営農事業や信用・共済事業、Aコープ、JA-SS、生活文化活動など、数多くの事業・活動を総合的に営んでいるからです。



JA紀南の組合員の仲間 (2018年3月31日現在)

正組合員 10,358人 准組合員 42,692人

## JA紀南は総合事業の展開により、地域の農業と暮らしを支えています



## JAの組合員になりませんか

### よくあるご質問

#### Q 組合員は誰でもなれるの？

農家の方はもちろん、農家以外の方も組合員になることができます。

JA紀南の管内にお住まいの方、組合員の家族としてJAを利用している方、勤め先が管内の方などは、JAに出資することで組合員になることができます。組合員には正組合員と准組合員があります。

#### Q 正組合員と准組合員は何が違うの？

正組合員は農業を営む方で、准組合員は農業を営んでいない方です。

准組合員は、事業利用に関しては、正組合員と同等のサービスを受けることができます。

### JAの総合ポイント制度

## クミカカード kumica



JA紀南には組合員の総合ポイント制度があります。組合員の皆様にクミカカード（組合員カード）を発行し、Aコープや貯金・共済などの事業を利用することでポイントが貯まるカードです。出資配当金をクミカのポイント加算で受け取ることもできます。

\*貯金・共済などの未付込みのポイントは、Aコープや紀菜柑にあるポイント記帳機「かっきー」で、クミカカードに付け込むことができます。



### JA共済(共済事業)



### ひととひとが つながるJA



### 豆知識 ユネスコが認めた協同の力

国連教育科学文化機関(ユネスコ)は、2016年、「協同組合の思想と実践」を無形文化遺産に登録しました。協同組合は、「さまざまな社会的な問題への創意工夫あふれる解決策を編み出している」と評価されています。



協同組合がよりよい社会を築きます

## 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。

## 売却物件のご案内

1. 物件名 JA紀南 旧市ノ瀬店
2. 所在地 上富田町市ノ瀬641-3
3. 土地面積 1316.76㎡ (398.31坪)
4. 建物 事務所・倉庫
  - 事務所 鉄骨造2階建 延245.00㎡
  - 倉庫 鉄骨造平屋建 延174.88㎡



上記物件について、入札による売却を予定しています。買受けを希望される方は、下記までお問い合わせください。

【受付期日】平成30年7月31日まで  
【お問合せ】JA紀南 総務部管理課(担当:福田)  
電話 0739-23-3450





# 紀南柑

## 農産物カレンダー

(7月上旬～9月下旬 入荷予定)

作物	7月			8月			9月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下
パレンシアオレンジ									
梅									
モモ									
スモモ									
ブルーベリー									
ハウスミカン									
スイートコーン									
トマト									
ミニトマト									
キュウリ									
エダマメ									
ナス									
ニンニク									
ピーマン									
オクラ									
ユリ									
ガーベラ									
トルコギキョウ									

# 地産地消レシピ

## 【うなぎのちらしずし】



### 【材料】(4人分)

- 米……………米用カップ3 (540cc)
- 合わせ酢……………酢70cc
- 砂糖大さじ2
- 塩小さじ1弱
- うなぎのかば焼き(たれつき)…1尾(200g)
- キュウリ……………1本
- ミョウガ……………2個
- シソの葉……………10枚
- 白いりごま……………大さじ2
- 卵……………3個

### 【作り方】(1人分)

- ①米は同量の水で炊く。ごはんに合わせて酢を混ぜ、すしめしを作る。
- ②卵に砂糖大さじ1と塩少々(分量外)を混ぜて鍋に入れ、いり卵を作る。
- ③うなぎは、たれを掛け、電子レンジで1分ほど温める。縦半分にして1.5cm幅に切る。
- ④キュウリは小口切りにして、塩少々を振り、しんなりしたら水気を搾る。
- ⑤ミョウガ、シソの葉は千切りにする。
- ⑥①のすしめしにごまを混ぜ、④、⑤を混ぜる。
- ⑦⑥を器に盛り、②と③を載せる。

## 【キュウリとベーコンのいため物】



### 【材料】(4人分)

- キュウリ……………2本(200g)
- セロリ……………1/2本(50g)
- タマネギ……………1/2個(100g)
- ベーコン……………3枚(60g)
- サラダ油……………大さじ1
- スープのもと……………小さじ1/2
- 塩・コショウ……………各少々

### 【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に切る。
- ②キュウリは縦半分に切って、斜め6～7mm厚さに切る。セロリは筋を取り、5mmの斜め細切りにする。タマネギは2～3mmの細切りにする。
- ③フライパンに油を熱しベーコンをいためる。ベーコンから脂が出たらタマネギ、セロリ、キュウリをいため、スープのもとを加えて少しいためる。塩、コショウで味を調える。

### JA紀南女性会田辺ブロック主催

## 7/15(日) ブルーベリー狩り & ジャム作り体験!

開催場所: ブルーベリー狩り/田辺市長野地区  
ジャム作り/中央購買センター  
(参加者乗り合わせて移動します)  
対象: JA紀南管内の旧田辺市内にお住まいの女性の方  
又はJA紀南女性会田辺ブロック会員※子ども参加可  
定員: 40名(応募多数の場合抽選)  
参加費: 大人/1,500円 子ども/500円  
JA紀南女性会田辺ブロック会員/1,000円  
持ち物: 軍手・エプロン・三角巾  
締切日: 7月6日(金)

お申込みはこちらまで JA紀南 ふれあい課 ☎ 0739-25-5806 〒646-0028 田辺市高雄 3-22-19



### JAピックアップ

## 梅娘が安倍首相を表敬訪問

### 本場の紀州の梅をアピール

「梅の日」の前日の6月5日、紀南地方の行政・JA・梅干しメーカーでつくる「紀州梅の会」の会長である真砂充敏田辺市長、副会長の本田勉JA紀南組合長と、梅娘として田辺市職員の本山彩佳さん(27)(写真左)・JA紀南の岩本奈津美さん(23)(写真右側)が首相官邸を表敬訪問しました。

首相の前のテーブル上には、真っ赤に色づいた南高梅(通称「紅南高」)がカゴいっぱい盛られ、南高梅を塩漬けし天日で干したものをさらに食べやすく味付けした塩分7%の紀州梅干し、JA紀南の新商品である南高梅のドライフルーツ、運動時のクエン酸や塩分補給用に商品化した梅干し(商

品名「ウメパワラス」、梅のスポーツ飲料、梅の菓子類が並びました。首相は入室と同時に「梅のいい香りがしますね」とおいだけずつばが出そう」と話しました。机の上の塩分7%の梅干しを口に「甘酸っぱくてちょうどいい」と飯と一緒に食べた。

携帯できる種抜き梅干し(ウメパワラス)を見て「この梅干しもいいね。持って帰ろう」「外国に行く時は塩分の多い梅干しを持って行っていい」と話しました。首相の実家には以前は梅の木があったと話してJA紀南を代表して梅娘となつて首相に初対面した岩本さんは「初めてのことでとても緊張しましたが、安倍首相に梅をアピールできたのは貴重な体験でした。紀南の農家皆様が全力をこめて育ててくれた梅干しを食べていただきたい」と話しました。

安倍首相を訪問した本田組長・真砂市長と2人の梅娘。情えなをし強思しに国っの紀体のはピールに相たが緊張し、緊相に初対面した岩本さんは「初めてのことでとても緊張しましたが、安倍首相に梅をアピールできたのは貴重な体験でした。紀南の農家皆様が全力をこめて育ててくれた梅干しを食べていただきたい」と話しました。

### 女性大学 きらっと

平成30年8月～31年3月: 全8回講座  
毎回 午前9時30分～11時30分

会場: JA紀南中央購買センター2階  
対象: JA紀南管内在住の50歳未満の女性  
定員: 35名(応募多数の場合、抽選)  
締切: 7月31日(火)  
受講料: 6,000円  
(JAの組合員は1,000円引き・女性会の会員は500円引きとなります)  
※受講料の一部を充当し、JA紀南の組合員・JA紀南女性の会員になっていただきます。  
託児: 託児所「めぐみ」(田辺市下万呂630-2)  
時間: 9時15分～11時45分  
託児料: 1人当たり1回500円  
※講座により、日にち、時間、場所等変更になる場合があります。

日程	講座内容
8月23日(木)	【開校式】人気のハーバリウムを作ろう♪
9月21日(金)	簡単おいしいトマトソース&ピザづくり
10月23日(火)	Let's農作業! ~冬野菜の植付け~
11月13日(火)	年賀状にピタリ☆消しゴムスタンプづくり
12月13日(木)	地元が誇る紀南ブランドみかん狩り&総合選果場の見学
1月未定	Let's農作業!! ~冬野菜の収穫~
2月13日(水)	命の連鎖 ~救命救急講習~
3月7日(木)	【閉校式】自分で選んだ花でフラワーアレンジ

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

### 第4回 JA女性会 わいわいフェスタ

## 舞台発表グループ 大募集!!

開催日: 9月8日(土)  
時間: 9:30～14:00  
場所: JA紀南中央集荷場(田辺市秋津町752-1)  
対象: JA紀南管内で活躍するグループ  
締切: 7月13日(金)

私達と一緒にイベントを盛り上げてくれるメンバーを募集します。ダンス、合唱、吹奏楽、よさこいetc... 大人はもちろん、子ども、保育園や幼稚園児の発表も大歓迎!! 内容や時間についてはお気軽にお問い合わせください。

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



TOPICS

梅もぎと梅ジュース作り  
あぐりすくーる2回目

J A紀南は6月16日、第8期「あぐりすくーる」の第2回講座を田辺市の三栖地区で開き、親子51人が参加しました。



親子で梅もぎ体験をする参加者

「あぐりすくーる」は、農業体験を通じ命や食べ物、農業の大切さを学んでもらおうと、小学校1〜3年生までの児童を対象に開いています。この日は中三栖の桐原和男さんの梅園地で、1人1本の梅を収穫しました。「初めてなので楽しみ」という声も多く、大きな梅を選んで収穫していました。

その後、短期間でできる失敗の少ない方法として、冷凍梅を使った梅ジュース作りを体験。子どもたちは楽しそうに自分の梅ジュースを作っていました。

三栖集落協定から「ぜひおいしい梅干しを食べてください」と梅干しのプレゼントもありました。またこの日は、勉強会として、梅が大きくなるまでに農家はどんな仕事をしているのか、梅はどんな所で販売されているのかをスライドやクイズで学びました。

J Aの職員から、毎回の教科書として使っている雑誌の「ちやぐりん」について「J Aから学校にプレゼントしているけど、見たことある？」と聞かれると「読んだことあるよ」という返事が聞かれました。



栄養士に教わりながら炊飯器に梅干しを入れて梅ごはんを作る児童

この他、子どもたちには、心と体を支える食の大切さ、食を生み出す日本の農業の良さ、地元の農産物を食べて環境にも良い食をすすめるJ Aグループの「みんなのよい食プロジェクト」の運動を紹介し、プロジェクトのシンボルマーク「笑味(えみ)ちゃん」のバントしました。

室「なかよしクッキング」の第2回講座を田辺市秋津町の中央購買センター1コピアで開きました。料理体験を通して子どもたちに「生きる力」を身につけてもらおうと、地域の栄養士グループと共同で開いており、今回は小学1・2年生の児童16人が食農について学んでいます。

第2回は「梅」がテーマ。15人が参加し、お米に梅干しを入れて炊く梅ごはん、鶏から揚げ、新タマネギとツナの重ね煮、梅ジュースを作りました。

fresh&smile  
フレッシュ&スマイル

平成25年にJ Aに入り、今年4月からは田辺市中芳養の芳養谷選果場から上芳養地区の販売担当をしています。主な仕事は、5月から7月は梅、9月からは温州ミカンを皮切りに翌年3月の晩柑類まで続きます。出荷担当として、農家の安定所得はもちろん、紀南の産物を消費者に喜んで買ってもらえるよう、地域でできる農産物や販売についての知識を増やしたいです。

昨年、友人の誘いでスノーボードに行きましたが今年も行きたいです。



やまもと ゆうき  
山本 有輝(28) 芳養谷選果場

読者プレゼント



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、J A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、J A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7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は抽選と商品発送のみに使用いたします。

★ヨコのカギ

- ① プールに飛び込むと勢いよく上がるもの
- ② 大きな地震の後に何度か起こります
- ③ 意味が分からない言葉を調べるために使います
- ④ 牛や豚などに与える餌
- ⑤ 尾―― 竜 最右――
- ⑥ 明るくて快活な気質
- ⑦ 水などに押し流された砂
- ⑧ 十分にスピードを落として進むこと
- ⑨ 木がずっと並んで植えられている道
- ⑩ 湯船に入る前に必ず確認を
- ⑪ 昔は流水などで、今は冷蔵庫で冷やして
- ⑫ 幼児を育てること
- ⑬ 細かく詳しいこと
- ⑭ 草を刈る道具

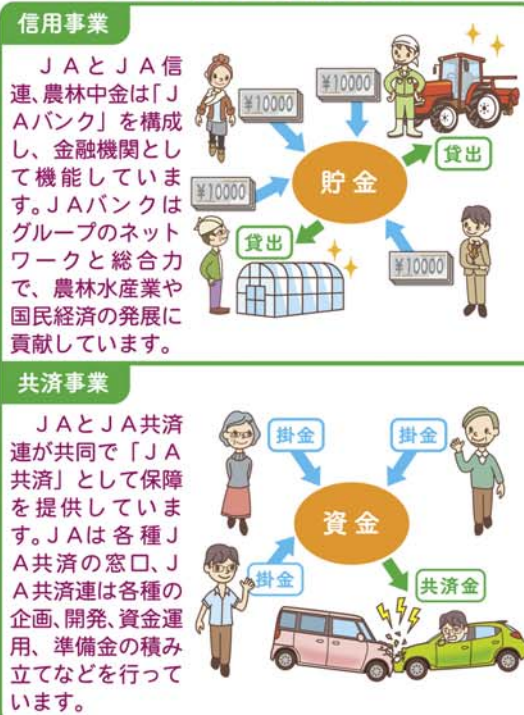
★タテのカギ

- ① 姓名の「姓」をほかの言い方にすると
- ② 暑さを避けて海辺や高原に出掛けること
- ③ 仏像、経巻などを安置しておく仏具
- ④ 楷―― 行―― 草――
- ⑤ 地球上で海より面積の少ない部分
- ⑥ 病院より小規模です
- ⑦ 水菜の別名。シャキシャキした歯ごたえの菜
- ⑧ お茶をいれる道具
- ⑨ 大きな音で火事の発生を知らせます
- ⑩ 一――も形もなく消えてしまった
- ⑪ アサリ ハマグリ シジミ
- ⑫ 壁にありともいわれますが、パンにもあります
- ⑬ 寺の地図記号として使われる字
- ⑭ オートマ車では、――ペダルの操作は不要です

知って納得JA

―協同組合の力―

「協同の精神」に基づいて行われる JAの信用・共済事業



Q JAはなぜ銀行や保険会社のような事業をしているの?

A 信用・共済事業を通じて、組合員の営農とくらしを守り、より豊かにするためです。

協同組合のルーツの一つは信用・共済事業です。特に農村では、地域の人々がお金や米を出し合って積み立て、そこから困った人がお金を借りたり、災害に遭われた人にお金や米を援助したりするなどの仕組みが、草の根的につくられてきました。こうした地域の「相互扶助」の仕組みが、信用・共済事業として発展してきました。

J Aの信用事業は、組合員間で資金を積み立てて融通し合うので「相互金融」と呼ばれ、組合員の営農やくらしに役立てられています。

J Aの共済事業は、互いを信じ救い合う「相互扶助」の精神の下で行う非営利事業です。組合員のくらしを守るため、「ひと」「いえ」「くるま」などの保障を充実させています。

(監修=広島大学 助教 小林元)

JAグループの温泉利用型健康増進施設

新規入会キャンペーン 7月1日~31日まで



- 営業時間 AM10:00~PM10:00  
\* 最終入館受付PM8:30 休館日・短縮営業日あり
- 会員募集中(年会費は以下の通り)
- 個人会員 32,400円
- シングル会員 14,040円
- フレンド会員 10,800円(お一人様)
- 法人会員 108,000円(-)
- \* フレンド会員は3~5名1組の入会です。
- \* 法人会員は事業所・企業単位での入会です。
- \* 期間中の入会で、日帰り入場無料券をプレゼント。
- \* 会員様の利用料は1回500円となります。

★ただいまお試し利用として、この広告を切り取ってお持ちいただくと、お一人様500円までご利用いただけます。(本広告1枚で5名様まで。使用期限:平成30年7月31日)

お申し込み  
お問い合わせ



癒しの宿 南紀白浜温泉 〒649-2211 白浜町3102  
クアハウス白浜 ☎0739-42-4175  
http://kurhouse-shirahama.or.jp