

JA Kinan Community Paper

PRISM

2020.3/22
vol.44



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



田辺市秋津川で養液栽培されたコゴミ。露地物よりも収穫時期が2カ月ほど早く、春先の旬を先取りできる

紀南風物

コゴミ



コゴミ生産者

おおさわ 大澤 としあき 利朗さん(75) 田辺市秋津川

コゴミの養液栽培にも挑戦
13年前に露地でコゴミの栽培を始めたが、早く収穫したいとハウス栽培に取り組んだ。その後イチゴの高設栽培の仕組みにヒントを受け、養液栽培に挑戦している。おかげで1月中旬からの収穫が可能になった。今は約700株を育てており、JAの紀菜柑には1パック50号入りで、毎年6000パックほどを出荷している。養液栽培では、早く生育し過ぎないよう温度管理に気を抜けないが、次々と出てくるコゴミを毎日確認するのが楽しい。これからも挑戦を忘れず農業に取り組みたい。

ワンポイント 和食はもちろん洋食にも! マネーズとも相性抜群

●とっても万能!コゴミ活用術

コゴミはアク抜きが必要がなく、サツとゆがいてサラダ感覚で楽しめる山菜です。和食はもちろん洋食にも使え、お子さまが大好きなマネーズとも相性抜群! ソテーにしたり、パスタに和えるのもおすすめです。クセになるぬめり感と、シャキシャキ、モチモチ食感が味わえます。



●栄養と保存方法

コゴミには腸内環境を整え、便秘解消を促す不溶性食物繊維がたくさん含まれています。ほかにも葉酸やカリウム、ビタミンEやビタミンKなどの栄養素も豊富で、生活習慣病の予防や血液をサラサラにするなど様々な効果があるといわれています。

コゴミは生のままで置いておくと風味が落ちてしまうので、2、3日以内に食べきるのが大事です。洗わずに穴の開いた袋に入れ、冷蔵庫で保管しましょう。1週間ほど保存が必要な時は30秒から1分ほど塩ゆでし、冷めたら冷凍庫で保存します。食感を残すため、取り出す時は自然解凍にするのがポイントです。

日差しが暖かく過ごしやすい日が増え、いよいよ春の訪れが感じられますね。この時季、力いっぱい顔を出す春の味覚といえは、やっぱり山菜ですが、今回は旬の山菜の中からコゴミを紹介いたします。コゴミの学名はクサソテツといい、生長後の美しい葉は観賞用としても親しまれています。よく知られる「コゴミ」という名前は食用部分の愛称のことで、クルクルと巻いた若芽の部分が、腰を丸め「こごんだ」格好に見えることから名付けられました。

コゴミは粘り気があってモチモチとした食感が楽しく、さまざまな料理に適しています。アクがなく下処理に時間がかからないのも魅力です。JA紀南管内では、平成19年に田辺市秋津川で「地域の特性を活かした高齢者でも栽培しやすい作物」として栽培が始まりました。JAの紀菜柑への入荷は、露地物より先に養液栽培のコゴミが1月上旬頃まで続きます。ぜひ、のぞいてみてくださいね。

粘りがあったってモチモチ食感

◆コゴミ

シダ類には珍しくアクが弱く、塩を加えた湯で30秒から1分ほど軽くゆがくだけで食べられる。



春の旬といえば、山菜を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。山菜といえばゼンマイやウドなど様々ですが、編集部は今回「紀南風物」でも取り上げたコゴミに注目し、大澤さんに栽培での苦労や料理法などを教えていただきました。

春の山菜いろいろ

JAの直売所「紀菜柑」では5月下旬まで様々な山菜が並びます。

◆ワラビ

春から初夏まで新芽が出続ける。アク抜きは一握りのワラビに対して小さじ1杯の重曹を振り、熱湯を掛け一晩置く。



◆タケノコ

食物繊維が多く、カロリーが低いのが特長。アクと苦みの増加を防ぐためには、すぐに熱を加えること。皮つきのままゆでると、うま味が生きる。



おいしい山菜がおいしい季節です

大澤さんのところの養液栽培コゴミの一年

みんなの元へ行くよ

①コゴミを収穫するよ!

これで11月まで自由や〜!

またどこかで

元気で...

②来年に向けて

収穫が終わると露地へお引っ越し。元気をチャージ。

さぁコゴミたち、寝る時間だよ〜

ほな1カ月半ほど冷蔵庫で寝かせてもらうで〜!

③新たなコゴミ

コゴミってこうやって育つんだね。

おーいコゴミたち、そろそろ起きる時間だよ〜

もう春か〜。ほなそろそろ出よか〜

お求めは紀菜柑まで♪

今年もおいしいコゴミができました。今が旬の味わいをぜひ皆様も堪能ください。

利朗さん

奥様の照子さんがコゴミの天ぷらを作っていただきました。

照子さん

他の山菜にはない、コゴミ独特のもちもちとした食感を楽しんでください。

ここがポイント!

- ・衣はサクッとしたいほうが美味しいので、卵は使いません。
- ・もちもち具合を楽しむため、なるべくサクッと揚げましょう。
- ・コゴミの丸まっている部分を中心に天ぷらに、茎などが余ればき揚げなどにするとムダがなくていいですよ。

コゴミのほか、大澤さんが育てたサツマイモと一緒に揚げました♪

天ぷら完成!

第10期 おやこ・ご・あぐいあくる

講座カリキュラム(予定) 毎回 午前9時~午前12時

第1回(5月23日)【入学式】お米づくりパート① 田植え
第2回(6月13日) 梅もぎ&梅ジュースづくり
第3回(7月11日) 田んぼの探検&暑さから「からだ」を守るお話
第4回(8月1日) ジビエ料理にチャレンジ
第5回(9月12日) お米づくりパート② 稲刈り
第6回(10月17日)【卒業式】お米づくりパート③ 新米でクッキング

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
◎場所: 中央購買センターコピア(田辺市秋津町752-1)
◎定員: 親子20組 ※最少催行10組。応募多数の場合は抽選
◎入校料: 親子1組(2人) 3,000円 ※家族で参加の場合は一人につき追加1,000円
◎申込締切: 令和2年4月23日(木)

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

健康な心と体を作る子ども料理教室 なかよしクッキング

「栄養サポート紀南」(栄養士グループ)とJA紀南が開く料理教室で、基礎的な調理体験を通して子どもたちに「生きる力」を身につけてもらいます。

参加者募集!

対象: 令和2年度 新小学1年生・2年生
日時: 毎月第1土曜日 9時15分~12時30分
* (5月と1月は第2土曜日)
期間: 令和2年5月~令和3年3月(全10回)
* (8月を除く)
場所: JA紀南 中央購買センターコピア (田辺市秋津町752-1 紀菜柑の隣)
会費: 5,000円(10回分)
定員: 16人(応募多数の場合は抽選)
締切: 令和2年3月31日(火)

お申し込み お問い合わせ JA紀南ふれあい課 田辺市高雄 3-22-19 ☎0739-25-5806

*4月に事前の説明会を行います。
*開催日時については都合により変更する場合があります。

紀菜柑

農産物カレンダー

(3月上旬～5月下旬 入荷予定)

作物	3月			4月			5月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下
イチゴ									
不知火(しらぬひ)									
清見									
カラマンダリン									
甘夏									
ナバナ									
コゴミ									
スナップエンドウ									
ウスイエンドウ									
タケノコ									
ソラマメ									
フキ									
ワラビ									
フリージア									
アルストロメリア									
ユリ									
スターチス									
カスミソウ									

地産地消レシピ

【タケノコと牛肉の混ぜずし】



- 【材料】(4人分)
 米(米用カップ)…3カップ(540ml)
 水……………540ml
 酒……………大さじ2
 すし酢……………大さじ5
 砂糖……………大さじ3
 酢……………小さじ1
 牛ロース肉薄切り……………200g
 ゆでタケノコ……………150g
 ニンジン……………5cm(1/4本)
 ショウガ……………大1かけ(15g)
 サラダ油……………大さじ1
 A(酒・みりん・しょうゆ…各大さじ2
 砂糖……………大さじ1
 菜の花……………100g

【作り方】
 ①米をとぎ、分量の水に30分以上浸し、酒を入れてご飯を炊く。すし酢を混ぜてずし飯を作る。
 ②タケノコの穂先は3～4cm長さのくし形に、根元はいちょう切りにする。ニンジンは5cm長さの短冊切りにする。ショウガは皮をむき、千切りにする。牛肉は一口大に切る。
 ③Aを合わせる。フライパンにサラダ油を熱し、②をいため、肉の色が変わったらAを入れる。煮汁がなくなるまでいり煮にする。
 ④鍋に湯を沸かし、菜の花を色よくゆでる。水気を搾り、4～5cm長さに切る。
 ⑤①のすし飯に、③、④を混ぜる。

【イチゴのシャーベット】



- 【材料】(4人分(600ml))
 イチゴ……………200g
 レモン汁……………小さじ1/2
 砂糖……………80～100g
 水……………300ml
 ゼラチン……………小さじ1
 水……………大さじ1
 ミントの葉……………少々

提供：ベターホームの料理教室
撮影：大井一範

【作り方】(調理時間20分 凍らせる時間は除く)
 ①ゼラチンは大さじ1の水に振り入れ、15分以上置く。
 ②イチゴはへたを取り、ステンレスの容器やボウルなどに入れる。フォークの背で粗くつぶし、レモン汁を掛ける。
 ③鍋に砂糖と水300mlを入れ、火に掛ける。砂糖が溶けたら、火から下ろし、①を入れて完全に溶かす。
 ④③の鍋を氷水に漬け、混ぜながら冷ます。②の容器に入れ、ふたやラップをして冷凍庫で冷やす。
 ⑤1～2時間後、固まりかけたら、フォークでかき混ぜる。これを、2、3回繰り返す。
 ※砂糖の分量によって変わる。

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。

AコープではJAの月刊広報誌「Kinan」をご用意しています。

貯金 ローン JA-SS Aコープ その他 一定ポイントで商品券などと交換!

紀菜柑

*詳しくは、JA紀南の各支所窓口、またはAコープ各店で尋ねください。

JAピックアップ

10期生が全講座を修了

JA紀南女性大学「きらっと」

JA紀南の女性大学「きらっと」は2月14日、最終の第10回講座を終了させました。

第10期は昨年5月に開校し、入学した地域の女性たちが「秋津川備長炭公園」でB.B.Q♪「みんなでワイワイ仲良くランチ☆」を皮切りに「月1回野菜作り」や「野菜作り」などの力技を学んで、10カ月間かけて受講しました。

最終講座は、講師に栄養サポーターの堀内裕子さんを招いて、チヨコレイのを使った飲み物やシヨラスイールなど、10品を作りました。

受講生からは「毎回の講座でさまざまな体験ができて、自分たちの女性大学がこんなにかわいく感じました。JAでは、11期生を募集しています。詳しくは、お問い合わせください。」と、満足感を語り、ご募集を歓迎する声が聞かれました。

最終講座の後には、受講生たちは「きらっと」の卒業式を行い、記念品を授与しました。卒業生からは「JA紀南の会に感謝し、今後も活動したい」と話していました。

「きらっと」では、毎月3品を作るとして、意外とおいしいと好評です。

「シヨコラショ」が意外とおもしろいという声も聞かれました。

卒業式には、ツクバをはじめ、卒業生が作った、簡単なデザートも用意しました。

JA紀南女性大学「きらっと」は、これからも活動していきたいと考えています。ご興味のある方は、お問い合わせください。

JAバンク

もっと身近に。JAバンクアプリ誕生。

利用方法など、くわしくはJAバンクホームページへ <https://www.jabank.org/app/>

アプリの4つの特徴

1 カンタン登録!	2 口座残高をチェック!
3 明細の照会がらくらく	4 ネットバンクへ手軽にアクセス

キャッシュカードがあればすぐに利用開始可能。郵送や店舗への来店は必要なし!

口座残高を好きな時にアプリでチェックできる!

アプリをひらけば入出金の明細がすぐに確認できる!

アプリのサービス画面から、ネットバンクにアクセス! ※別途、JAネットバンクの契約が必要です。

女性大学 きらっと

第11期生 大募集

料理手芸 学び 仲間づくり

新しい「自分」探しに挑戦

令和2年6月～令和3年3月：全10回講座
 毎週 午前9時30分～11時30分

会場：JA紀南中央購買センターコピー2階
 対象：JA紀南管内在住の45歳までの女性
 定員：20名(応募多数の場合、抽選)
 締切：令和2年6月1日(月)
 受講料：5,000円
 ※受講にあたり、JA紀南女性会に加入していただきます。

※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
6月17日(水)	【開校式】めざせ! いい女!! ～新たな仲間とフラワーアレンジメント～
7月8日(水)	Let's!! フラダンス♪ ～気分も心もリフレッシュ～
8月21日(金)	知ってべきNO.1 ライフプラン!! & お楽しみ手芸☆
9月8日(火)	知ってべきNO.2 体験して学ぶ～身近な減災学習～
10月9日(金)	GOGO!! 白浜遺跡♪ ～海辺をウォーキング～
11月20日(金)	クリスマス準備♪ ～ブッシュドノエルづくり～
12月16日(水)	お正月準備♪ ～Myしめ縄づくり～
1月22日(金)	節分準備♪ ～ムスイ鍋で作る恵方巻～
2月18日(木)	クラフトテープを使った手芸♪ ～オリジナルカゴづくり～
3月18日(木)	【閉校式】炭で風鈴作り! ～炭琴コンサートの音色で卒業☆～

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

詳しくはこちらまでお問い合わせください

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

J A 職員紹介



くほ ゆい 久保 結衣(21) AコープCOOK-GARDEN

fresh & smile フレッシュ&スマイル

J A 職員になって今年で4年目に入ります。AコープCOOK-GARDENでチェッカーや売上精算などを担当しており、お客様と接するときは、どんなに忙しくても笑顔や丁寧な言葉遣いを忘れないように心がけています。毎日の積み重ねにより、誰からも親しまれる職員になりたいです。休みの日は家で好きな音楽を聴きながらゆっくり過ごしたり、友達と県外へ遊びに行くことが多いです。夢は沖縄の海でダイビングすることです。

多様な担い手育成へ 第9期農業塾が開講

J A 紀南は3月13日、第9期農業塾を開講しました。今回は22人が全9回の講座で、圃場での実習などを通して野菜の栽培方法や土づくり、農業の基礎知識などを学びます。農業塾は農業の多様な担い手を育成するた



様々な方が農業の基礎知識を学ぶ農業塾

めに開いており、今期もJ A の組合員をはじめ、県外からの移住者まで、管内の各地区から参加者が集まりました。この日は中央購買センターコピアで開講式を開き、J A 紀南の山本治夫組合長が「農業はしんどい面もありますが、専業農家をしている80代の方の元気を保つていくと、農業は人の生気を保つのでは」と感じます。皆さんには自分の意志で種をまき、それが芽を出すと感動を味わってほしいです」と激励しました。

シンガポールでミカン販売 紀南の生産者3人も参加 J A 紀南は2月8日、9日の2日間、田辺市柑橋振興協議会の活動として、シンガポールの「明治屋スーパー」でデコポンなどかんきつ類の販促PRを行いました。

活動には生産者として田辺市中三柄の梅田純也さんと榎本拓弥さん、上秋津の谷口雄祐さんの3人とJ A 販売部の職員が参加し、昨年6月にオープンした2号店を加えた2店舗に分かれてデコポン、ポンカン、早生ミカンをPRしました。「甘い」といった声が多かった一方、「価格が高い」との意見も目立ち、梅田さんは「消費者側と生産者側の溝を埋めマッチングできれば



J A 販売部の下岡三穂海外営業担当は「生産者の皆さんが自ら海外で販売するのを得られるだけでなく、今後の意欲にも繋がる事業だ」と話している。生産者の参加は今後とも話

「中学生くらいの子が試食してとても美味しそうな反応を示し、親にねだってくれたが、価格を見て買わなかったのを見て、『気軽に買える値段じゃない』と痛感した。榎本さんは「試食したほとんどの人が『甘くて美味しい』と言ってくれた。空輸・海輸などのコストを抑え値頃感のある価格になれば販売量は増えそうだ」と話しました。

売上げの向上につながると思う」と、谷口さんは「中学生くらいの子が試食してとても美味しそうな反応を示し、親にねだってくれたが、価格を見て買わなかったのを見て、『気軽に買える値段じゃない』と痛感した。榎本さんは「試食したほとんどの人が『甘くて美味しい』と言ってくれた。空輸・海輸などのコストを抑え値頃感のある価格になれば販売量は増えそうだ」と話しました。

読者プレゼント



問題

Q 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？



★ヨコのカギ

- ①人がいるのかな、と何となく感じたりします
- ②布や衣服などの模様
- ③とてもとても大きい
- ④三段階を表すとき一番上の植物
- ⑤鳥と飛行機にあります
- ⑦習い始めの段階
- ⑩カイコのマユから採れる繊維
- ⑫「母」の枕ことば
- ⑬女優はいません
- ⑭対音速比。飛行機の速さを表すときに使われます
- ⑰駅伝で渡していくもの
- ⑲メロンもキュウリもこの仲間
- ⑳魚をとる道具、魚を焼く道具

★タテのカギ

- ②終業式が近づくころ
- ⑥家をしっかり支えます
- ⑧クローバーなら幸運のしるし
- ⑨愛媛県中部の旧国名
- ⑩ワラビもゼンマイもこの仲間
- ⑪みずから発光する魚介類
- ⑮娛—— 飲—— 千秋——
- ⑯先祖はイノシシでした
- ⑱お知らせします
- ⑳戸締まりは大丈夫ですか、狙われますよ
- ㉑背中ので、敵から身を守ります

正解者から抽選で10名様に



J A 紀南の商品券(1,000円分)をお贈りします。

* Aコープや紀南柑、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4月6日(月)(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。

J A 紀南職員

令和3年春採用 15名程度 募集

採用時期：令和3年4月1日
 応募資格：①令和3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ともに令和3年4月1日現在で満30歳以下(平成2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一写真)を提出してください。
 申込締切日：令和2年3月31日(火) J A 紀南人事教育課 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1次面接●2次選考=2次面接●3次選考=3次面接
 1次選考：A日程：4月8日(水)、B日程：4月9日(木)、C日程：4月10日(金)
 2次選考：D日程：4月23日(木)、E日程：4月24日(金)、その他(2次面接日の日程で参加が難しい場合には、ご相談ください)
 その他：応募時に希望する「1次選考(A～C)」と「2次選考(D・E)」の日程の組み合わせを履歴書の志望動機欄等に記入してください。

お問合わせ 書類提出先



J A 紀南 人事教育課

電話 0739-25-5736 〒646-0027 田辺市朝日ヶ丘24番17号

世界を拓く協同組合 J A と 農業

世界の課題「食料安全保障」

2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発目標(SDGs)」では、「飢餓をゼロに」を目標の一つに掲げました。このことに象徴されるように、命に直結する食料で人々が困ることがないようにする食料安全保障は、世界に共通する課題です。

日本は食料の多くを海外から輸入しています。そのため、世界的な人口増加による食料需要の増大や、気候変動による生産減少などが国内の食料供給に影響を及ぼす可能性があり、国民の不安も高まっています。

将来にわたって食料を安定的に確保していくには、国内の農業振興を通じて食料自給率を高める必要があります。JAグループは、自己改革の目標の一つとして「農業生産の拡大」を掲げ、その実現に向けて営農・経済事業の強化に従来に増して力を入れています。また、農業振興を地域全体で後押しするために、准組合員等の地域農業の応援団化にも取り組んでいます。

食料安全保障とは

全ての人がいかなる時にも、活動的で、健康的な生活に必要な食生活上のニーズと嗜好(しこう)を満たすために、十分に安全かつ栄養ある食料を、物理的、社会的および経済的にも入手可能であるときに達成される状況。～国連食糧農業機関(FAO)ほか～

主要先進国の食料自給率

