

JA Kinan Community Paper

PRISM

2022.8/11
vol.53



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 : <https://www.ja-kinan.or.jp>

E-mail : info@ja-kinan.or.jp



Instagram UMEPLI.MIKAPPI

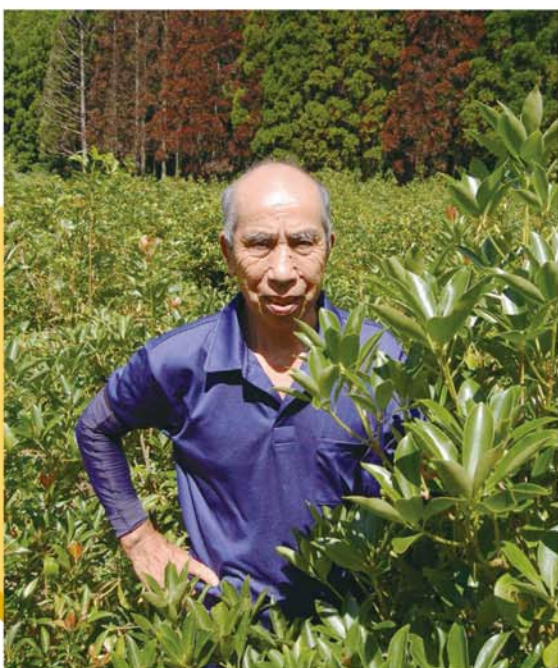


自然豊かな中山間地域で栽培され、つややかな緑色がまぶしいシキミ。盆や彼岸が出荷ピークとなる。

紀南風物

シキミ

シキミ生産者



しみず たけし
清水 武さん(77)

田辺市平瀬

風通しをよくすることが大事
シキミを栽培して27年。紋日に合わせて年4回の大きな出荷があり、7月20日からは、春に出た芽をお盆用として収穫しました。
栽培においては、こまめに枝を切って風通しをよくすることが大事。大敵は山芋やカズラなどのツル性植物で、巻き付かれると枝が変形してしまうため、早めに発見して曲がった枝はすぐに切り落とさなければなりません。
地域が高齢化し人手が少なくなっています。今年も市場の要望に応えられるよう、精いっぱい品質向上に努めたいと思います。

ワンポイント

ご先祖さまをお迎えしましょう

■お盆とは？

お盆は仏教行事の「盂蘭盆(うらぼん)」を略したもので、お釈迦様の教えで祖先を死後の苦しみから救うために行われるようになったのがはじまりといわれています。一般的には墓参りをしたり、迎え火をたき、お坊さんに仏壇前でお経をあげてもらい、野菜や果物などのお供え物で先祖の霊をもてなし、送り火をたいて帰路の無事を祈るというものです。



■「シキミ」が仏事によく使われるのはなぜ？

土葬の時代から魔除けや動物除けとして墓の周囲に植えられることが多かったというシキミ。防腐作用等で枝葉が供花に適しているほか、樹皮は線香に、木部は念珠にと広く仏事と関わることも関係しているかもしれません。

独特の香りを持つ常緑樹

「紀の国」が「木の国」を由来とするように、豊かな森に囲まれた和歌山県は、全国的にも「シキミ」や「サカキ」といった花木の栽培が盛んです。JA紀南の管内では中山間地域を中心に、およそ100軒で生産されています。
お盆を目前に控えた今回は、そんな花木の中から、仏花として古くから浸透する「シキミ」をピックアップします。
シキミは独特の香りを持つ常緑樹で、白いハスのような花をつけ、枝葉は墓前や仏前にお供えされることなどから「ハナノキ(花の木)」「コウノキ(香の木)」とも呼ばれています。防腐作用を持ち、花立ての水をきれいに保つ効果もあるとされています。
ご先祖様とやすらかなひと時を過ごせますように。JA紀南のフアーマーズマーケット紀菜柑では花き・花木を豊富に取り揃えていますので、ぜひご来店ください。

毎日食べて夏を乗り切ろう！

梅の機能性を紹介



見るだけでつばが
出てきそうな
天日干し直後の梅干し。
クエン酸、塩分補給にぜひ！



古くから健康食品のイメージがある梅ですが、近年の研究結果により様々な機能性が発表されています。JA紀南では、特に夏場はクエン酸、塩分補給として梅干しの摂取をオススメしていますが、暑い夏を乗り切るためにも、日々の食生活に梅を取り入れていただきたいもの。主な機能性の紹介と簡単な梅のアレンジ方法を紹介します。

梅ポリフェノールの抗ウイルス効果

梅に含まれるポリフェノールが、微量でインフルエンザウイルス等に強い増殖抑制作用や消毒効果があり、安全性も高いものであることが分かりました。また、今年3月には、新型コロナウイルスに対する阻害効果も発表されました。

カルシウム吸収促進

日本人が慢性的に不足している栄養素がカルシウム。非常に吸収されにくい栄養素ですが、梅に含まれるクエン酸が吸収を手助けしてくれます。

梅はアルカリ性食品

酸性食品（加工食品など）を多く摂取しすぎると、血液は酸性に傾き血流に影響があるといわれます。梅にはカリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などアルカリ性ミネラルが含まれており、摂取することで血液を弱アルカリ性に保つ手助けをしてくれます。

疲労防止・回復

梅には野菜や果物の中でもトップクラスのクエン酸が含まれています。クエン酸には疲労感に関与する乳酸の分解を促し、筋肉内にたまるのを防ぐため、疲労回復効果が期待できます。

雑菌から体を守る

弁当に梅干しを入れると腐食しにくいことはよく知られています。これと同じように梅干しの酸は胃腸内の病原菌を殺菌、増殖を抑える効果があるといわれています。

■参考文献：紀州田辺の梅（紀州田辺うめ振興協議会発行）

一層さわやかな風味に

そうめん × 梅干し



夏を代表する食べ物の一つであるそうめんに梅を合わせました。出汁と梅との相性が抜群で、一層さわやかな風味でいただくことができました。

梅のアレンジあれこれ

料理は手間がかかる、でも手軽においしく梅を摂取したい…。そんな声にお応えしようと、編集部では様々な情報をもとに、梅との相性を独自に検証してみました。



各料理には塩分7%の甘い梅干しを使用

「焼き梅干し」の応用に

焼き飯 × 梅干し



通常の焼き飯に梅を刻んで炒めました。しっかりと梅の風味があり、一味違う焼き飯に変身！一時期流行した「焼き梅干し」の応用にもなりますね。

禁断の食べ合わせ？

うなぎ × 梅干し



昔から食べ合わせがよくないと言われますが、医学的根拠は実はありません。一緒に食べると油っぽさが消え、いくらでも食べてしまいそうです。

イタリアンとのコラボ？

スパゲッティ × 梅干し



スパゲッティといっても種類は豊富。ミートソースやナポリタンよりも、ペペロンチーノや和風スパゲッティに梅を添えると、「味変」しました。

タレと共存

焼き肉 × 梅干し



焼き肉に梅肉を乗せ、タレをつけて食べてみました。味の濃いタレにも梅が負けず、あっさりした風味となりました。夏でも食欲がさらにわきます。

体によさそうだけど味は？

納豆 × 梅干し



梅干しの甘酸っぱさがいいアクセントになり、さわやかな味わいになりました。納豆のにおいが苦手な方でも、食べやすくなるのではないのでしょうか。

チーズとの相性は？

ピザ × 梅干し



チーズがメインのピザに梅肉を乗せてみました。梅の酸味とチーズのまろやかさが意外にもマッチ。スパゲッティ同様、「味変」して美味しかったです。

ヨーグルト風味に変身？

牛乳 × 梅シロップ



青梅と砂糖で作った梅シロップを牛乳で割る（約4倍希釈）とヨーグルト風味になるのはご存じですか？お子様にも大人気ですので、ぜひお試しください。

紀菜柑 農産物カレンダー

(8月上旬～10月下旬 入荷予定)

作物	8月			9月			10月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下
ミカン									
スモモ									
ブルーベリー									
イチジク									
スイカ									
ブドウ									
ミョウガ									
ニンニク									
シシトウ									
コマツナ									
ゴーヤ									
ナス									
ショウガ									
ピーマン									
キュウリ									
ケイトウ									
ガーベラ									
ユリ									
ハウズキ									

紀菜柑 っておき旬情報!



pick up
日持ちがよく、仏花としても人気のケイトウ。花形は様々で、名前の由来になっている鶏頭状から、毬状や羽毛状、槍状などがあります。今年のお盆には、色鮮やかなケイトウをお供えしてみませんか?



友だち募集中

登録方法
(LINEをインストールしている方)

- ①上の二次元コードを読み取る
- ②LINEが起動するので、「友達追加」をタップするだけで完了。
- ③JAから登録のお礼メッセージが届く。
- ④セールやイベント前にメッセージが自動で配信される。

JA 紀南 LINE公式アカウント お得情報 配信中!

SNSアプリ「LINE」のJA紀南公式アカウントでは現在、Aコープや紀菜柑からの特売セールやイベントなどのお知らせをお手持ちのスマートフォンに順次配信しています。配信をご希望の方は「友達追加」のほど、よろしくお願いいたします。

Aコープや紀菜柑から
お得な情報が届くよ!

紀菜柑

コストコフェア 北海道フェア クミカ10倍デー 創業祭 開店祭 など

JA 紀南 職員募集

採用時期：令和5年4月1日
応募資格：①採用試験日において高卒以上の方
②令和5年春に大学・短大を卒業見込みの方(新卒者)
※①②ともに令和5年4月1日現在満35歳以下(昭和62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4年9月8日(木) JA紀南人事教育課 必着
選考方法：●書類選考●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
筆記試験日：A日程：9月13日(火)、B日程：9月14日(水)
2次選考：C日程：9月28日(水)、D日程：9月29日(木)、その他
その他：応募時に希望する「筆記試験日(A・B)」と「2次面接日(C・D)」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 JA紀南 人事教育課
〒646-0027 田辺市朝日ヶ丘24番17号 ☎ 0739-25-5736

地産地消レシピ

【ゴーヤのドライカレー】



1人分約 796kcal 【材料】(4人分)
温かいご飯……………800g
ゴーヤ(ニガウリ)……………1本(約300g)
木綿豆腐……………1丁(300g)
豚ひき肉……………300g
タマネギ……………1個(200g)
A [ショウガ……………1かけ(10g)
ニンニク……………1片(15g)
サラダ油……………大さじ4
カレー粉……………大さじ3
コンソメスープのもと…小さじ1
塩……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1
ミニトマト……………12個
パセリ……………少々

【作り方】
①ゴーヤは縦半分になり、種を除いて、1cm角に切る。豆腐も同じように切る。Aは、みじん切りにする。
②熱湯でゴーヤと豆腐をさっとゆでる。それぞれざるに取り、水気を切る。
③フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、Aを薄茶色になるまでいためる。ひき肉を加えて、パラパラになるまでいためたたら、カレー粉を加えさらにいためる。
④③にサラダ油大さじ2を足して、ご飯、スープのもと、②を加え、ほぐすようにいためる。塩、しょうゆを加えて全体を混ぜたら、器に盛って半分に切ったトマトとパセリを添える。

【鶏もも肉と夏野菜のいため煮】



1人分約 358kcal 【材料】(4人分)
鶏もも肉……………2枚(約400g)
ズッキーニ……………1本(200g)
ナス……………2本(150g)
赤ピーマン……………1個(100g)
トマト……………大2個(500g)
ニンニク……………1片
オリーブ油……………大さじ2
酢……………大さじ2
A [ワイン……………大さじ4
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々

【作り方】
①鶏もも肉は2～3cm大に切る。塩、こしょう各少々(材料外)を振る。
②ズッキーニ、ナスは1cm幅の輪切り(大は半月切り)にする。ピーマンは2cm角に切る。
③トマトは8等分のくし形切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
④鍋にオリーブ油と③のニンニクを入れて火にかける。①を入れていためる。肉の色が変わったら、②と③のトマトをいためる。
⑤Aを入れ、ふたをして約10分、中火で煮る。仕上げはふたを取り、強火で汁気を飛ばす。

JA 紀南 サマーキャンペーン 2022

募集期間/令和4年9月30日(金)まで

新規定貯金《総合口座限定》募集!!

期間中、新規JAスーパー定期(期間1年/自動継続)お預け入れの方に、お預け入れ額によりうれしいプレゼント!!

チャレンジコース 20万円以上のお預け入れで
先着2,000名様に「大阪泉州産 フェイスタオル(220cm)」をプレゼント!!
さらに抽選で、300名様にAコープ商品券500円をプレゼント!!

プレミアムコース ニューマネーで100万円以上1,000万円までのお預け入れで
もれなく、お預け入れ100万円毎にAコープ商品券500円をプレゼント!!
(お一人様最大10口まで)

詳しくは、JA支所窓口や複合外務、渉外担当者までお問い合わせください。

J A職員紹介



ここに 小谷 美貴(27) 口熊野支所

fresh&smile フレッシュ&スマイル

入組4年目、金融窓口の担当として丁寧で迅速な処理はもちろん、皆様が必要としている商品の提案ができるよう心掛けています。食えることが大好きでカフェ巡りが趣味だったので、コロナ禍で自粛していたときに川添茶の「和紅茶」に出合ったことで、「お茶」への興味がわき、以降様々な種類のお茶を楽しんでいます。あと珍しい食べ物にも目がなないので、海外の料理を味わえるお店は日頃からよくチェックしています。

神島屋 × J A紀南

ウメエ梅弁当コンテスト2022

優秀作品5点を決定

たくさんのご応募ありがとうございました



神島高校の商品開発チーム「神島屋」とJA紀南は、「ウメエ梅弁当コンテスト2022」を6月6日から7月6日まで開催しました。SNS「Instagram」で応募のあった160点の中から見た目や梅の使用方法等の観点で高校生が選考を行った結果、次の5作品が優秀作品に選ばれました。



最優秀賞

カリカリ梅のキーマカレー弁当

meko_wood208 さん (三重県)

鶏ひき肉(モモ&ムネ肉)を玉ねぎと人参で炒めてキーマカレーに。仕上げにカリカリ梅を混ぜ込みました。



優秀賞

七つぱいお弁当

hirano300 さん (宮崎県)

ちょうど七夕が近かったので夜空をイメージした紫を取り入れ、そうめんを使って天の川にしてみました。夏のお弁当に必須の梅はネギと梅の肉巻きにしました。



優良賞

三年間ありがとう弁当

925seishun421 さん (大阪府)

長男が三年間お世話になった幼稚園の園章が梅の花をモチーフにしているので、ご飯にカリカリ梅と鰹節を混ぜて小さなおにぎりを梅の花の形に詰めました。



アヒルさん弁当

yuhia983 さん (香川県)



梅しらすご飯弁当

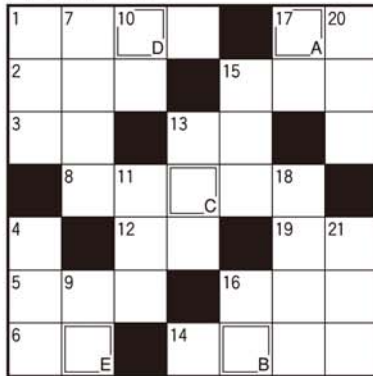
yuko5747 さん (和歌山市)

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~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



※答えは締切り日にJA紀南のホームページに掲載

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やJAへのご意見等を書いて、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8月22日(木)(当日消印有効)。当選は発送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夫婦仲が良いことの例えにされる鳥
- ②億の1万倍
- ③悪い夢を食べてくれるらしい架空の動物
- ④遠くや近くがよく見えるように掛けます
- ⑤もみほぐすと楽になります
- ⑥カエルのような泳ぎ方
- ⑦——が通れば道理が引っ込む
- ⑧春夏秋冬
- ⑨寄席などでその日の最後に演じる人
- ⑩核燃料にされます
- ⑪車ではなく、人が行き来するところです
- ⑫妊娠を届け出るともらえる——手帳
- ⑬——責任 ——主張 ——流

★タテのカギ

- ①枝から離れてヒラヒラと
- ②ぬめりのあるきのこ
- ③食いしん坊の人は出費が多そう
- ④寿司についてくるショウガ
- ⑤体の中心部分
- ⑥栓をした玉が瓶の中に入っている炭酸飲料
- ⑦ページの間に挟みます
- ⑧——絵 ——風呂 ——床
- ⑨書物や書籍ともいいます
- ⑩卵巣はカラスミになります
- ⑪議員が話し合う場所
- ⑫真っ赤。夏の高校野球の優勝旗の色
- ⑬四国にある県の一つ

8月30日まで開催中!

昨年度157点の応募をいただいた「梅の料理写真コンテスト」を今年もJA紀南公式Instagramで開催します。入賞者には、JA紀南の直売所「紀菜柑」より農産物や加工品の詰め合わせなどを進呈。皆様のご応募、お待ちしております!

【応募方法】

JA紀南公式Instagramアカウント「@umeppi_mikappi」をフォローし、梅を使った料理写真とともに、料理名、アピールポイントを記載してください。投稿の際は、ハッシュタグ「#梅料理しか勝たん2」を付けてください。

【応募時の注意点】

- ①JA紀南公式Instagramアカウントのフォローが対象です。必ず「@umeppi_mikappi」のフォローをお願いします。
- ②入賞者は、レシピの提供と広報誌等への掲載の承諾をお願いします。

【表彰】

最優秀賞、うめっぴ賞、みかっぴ賞、審査員特別賞など10作品

【発表】

JA紀南の広報誌「Kinan」や公式Instagram(右記QRコード)等で発表します。



UMEPPI.MIKAPPI



Instagram 第2回 写真コンテスト

梅料理写真募集

「#梅料理しか勝たん2」で応募

JA紀南の組合員メンバーズカード 新規加入特典

クミカ kumica

10-12-01
0002110190500506
紀南 太郎 様
100 P

確かな未来へ 安心のネットワーク

JA紀南

合計 1,000pt

新規加入特典

A・coop ご利用クーポン券 進呈

(1カ月100ポイント×10カ月)

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。一定数貯まると商品券などと交換可能!

貯金ローン

Aコープ 紀菜柑

JA-SS その他

JA紀南の事業を利用してポイントどんどん貯まる

お問い合わせは、各支所窓口またはAコープ各店まで