

# PRISM

JA KINAN COMMUNITY PAPER

2023.06.04  
Vol.56



## 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](mailto:info@ja-kinan.or.jp)



Instagram UMEPII #IHAPPI

### 適期収穫でおいしさ維持

スイートコーン生産者

やまもと こといち

山本 孝一さん (白浜町中)

農業で輝く人  
農(アグリ)テラス

### 産地を盛り上げたい

スイートコーンの「ゴールドラッシュ」という品種を栽培しています。ゴールドラッシュの中でも、「ゴールドラッシュ90」は特に風に強く、倒伏しにくいところが魅力で、徐々に増やしているところです。栽培においては、アワノメイガやアブラムシなどといった害虫対策と、採り遅れでおいしさを損なわないよう適期収穫が欠かせません。最近若手生産者も少しずつ増えてきたので、産地として皆さんに喜んでもらえるように生産量を増やしていきたいように、ともに盛り上げていければと思います。

# スイートコーン

ここで買える!

- ・直販所「あぜみち」(白浜町栄 691)
- ・ファーマーズ「紀菜柑」(田辺市秋津町 752-1)

### 入荷予定

気象条件や生育等により入荷しない場合があります。



| 農産物    | 6月     |   |   |
|--------|--------|---|---|
|        | 上      | 中 | 下 |
| 梅      |        |   |   |
| スモモ    |        |   |   |
| ビワ     |        |   |   |
| サクランボ  |        |   |   |
| トウモロコシ | 売り切れ御免 |   |   |
| ズッキーニ  |        |   |   |
| ナス     |        |   |   |
| キュウリ   |        |   |   |
| ピーマン   |        |   |   |
| ユリ     |        |   |   |
| カクトラノオ |        |   |   |
| 半夏生    |        |   |   |

収穫が近づくゴールドラッシュと山本さん (5月18日撮影)

### スイートコーンは、数量に限りがあるため、ご購入はお早めに!

6月に旬を迎える地場産はコレ!



ナス



ピーマン



梅



スモモ



ユリ

### 新鮮さがおいしさの決め手

スーパーでも大活躍の夏の味覚「スイートコーン」はトウモロコシの中でも甘みが強い品種の総称で、採れたての甘みたっぷりの味わいが楽しめるのはまさに「旬」の時期だけ! 茹でたり焼いたりするのはもちろん、山本さんは「レンジで3分チン」して食べることも多いそうです。このほか、かき揚げにした

#### 【豆知識】

炭水化物を中心にビタミン、ミネラルなどバランスよく含まれた食材。動脈硬化を予防する働きのあるリノール酸や、腸内環境を整える食物繊維も豊富。



暮らしを便利に！

# 「JAネットバンク」 ご利用していますか？



**Q** そもそもネットバンクってなあに。

**A**

窓口やATMに行かなくても、パソコンやスマートフォンがあれば、振込や定期の預入れなどができるサービスのことです。



こんなに便利に



**1**

振込手数料が窓口振込より断然お得！一部繰り上げ返済手数料が無料に。

**2**

来店不要でどこからでも振込や定期貯金の預入れ、税金などの支払い、一部繰り上げ返済をご利用可能！

**3**

お得なキャンペーン実施中！！  
ネットバンク定期やご契約・ご利用特別企画2023  
※詳しくは支所窓口または渉外担当者まで

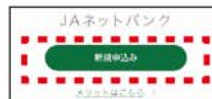


登録もかんたん



**1**

「JAネットバンク」と検索するか、QRコードから登録してください。



**2**

画面の案内に従って、支所番号・口座番号・キャッシュカードの暗証番号・生年月日を入力し、ログインボタンをタップ



**3**

画面の案内に従い、ログインID・パスワード・メールアドレスを登録



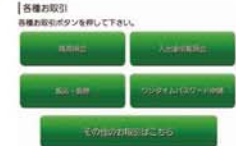
**4**

ワンタイムパスワードを登録、生体認証を設定



**5**

登録完了。そのままお取引いただけます。



## ネットバンクを使っている方に聞きました！

使ってみてどうですか？



田辺市中三栖 男性の方 (33)

窓口振込は午後2時までですが、ネットバンクは時間を気にせず携帯1つで振込ができるので便利だなと思います。

特におすすめなのが、JAバンク優遇プログラムを活用するとステージに応じて、最大3回まで振込手数料が無料※になるので、出費が抑えられて大助かっています。これからも愛用していきたいです。

※県内外のJA、JF(全国内為制度に加盟していること)、信連、信漁連、農林中金に限りです。

私たちがサポートします。興味がある方はお気軽にJA紀南支所窓口または渉外担当者までお声掛けください。



とんだ支所 杉野 京香さん

JA紀南の組合員メンバーズカード

新規加入特典 **A.coop** 合計1,000pt

ご利用クーポン券 進呈 (1カ月100ポイント×10カ月)

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

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

JA紀南 お取扱期間/ 令和5年4月1日(土) ~ 令和6年3月31日(日)

## ネットバンキング 定期貯金

JA紀南でネットバンクの登録があり、期間中、JAネットバンクで新規定期貯金をお預けいれた方に上乗せ金利でお預かりします。 ※本商品をお預け入れいただく場合は、JA紀南ネットバンキング定期貯金をご選択ください。

店頭金利 **プラス** 年 **0.08%**

詳しくは JA紀南各支所 金融窓口へ

◎取扱商品/ スーパー定期貯金 ◎ご利用時間/ 6:30~23:40  
◎預入期間/ 期間1年(単利型)・自動継続 ◎預入金額/ 10万円以上1,000万円以下(1円単位)

# シーズン到来! 南高梅

J A紀南では今年、ビンなど容器の代わりにスタンドパックを使い、より簡単にできる梅シロップ作りを提案しています。専用のスタンドパックは、J A紀南のAコープ・紀菜柑で南高梅とセット販売していますので、チャレンジしてみてください。

## 新提案 スタンドパックで梅シロップ作り



**準備するもの**  
南高梅……………500g  
氷砂糖……………500g  
(梅と同量)  
スタンドパック



**作り方**  
1 洗浄した梅をスタンドパックへ入れ、24時間以上冷凍する。  
2 冷凍庫から取り出し、氷砂糖を入れる。  
3 時折梅と砂糖が混ざるように袋をゆする。1週間ほどで完成です。

**召し上がり方**  
梅シロップ1に対して約4倍で希釈  
★梅ジュース  
★炭酸割  
★牛乳割  
オススメ!



動画はこちら



### 梅の魔法 かんたん梅料理 ピックアップ一品



**【材料】(2~3人分)**  
絹ごし豆腐……………150g  
トマト……………1/2~1個  
きゅうり……………1本  
大葉……………少々  
大葉……………4~5枚  
梅干し……………2~3個  
めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ1  
酢、ごま油……………各小さじ2  
ごま……………大さじ1  
※はちみつ梅干し(塩分4%)を使用

**【作り方】**  
①豆腐はキッチンペーパーに包み、600wのレンジで1分加熱する。上にお皿を置いて10分水切りし、一口大に切る。  
②きゅうりは薄切りにして、塩で揉みしんなりしたら水気を切る。  
③大葉は細切りに、トマトは食べやすい大きさに切る。  
④梅干しは種を取って細かく刻み、ボウルで(A)を混ぜ合わせ、梅ダレを作る。  
⑤④に豆腐、きゅうり、大葉を入れて和える。お皿に盛り、トマトをのせて完成。

さっぱり食欲UP / 梅だれ豆腐サラダ



UMENOMAHO\_JAKINAN

### ピックアップ旬の野菜 エダマメ



**【旬の野菜の栄養価】**  
エダマメは豆と野菜の両方の特徴を持ち合わせる栄養価が高い野菜です。その高い栄養価から畑の肉ともいわれる未熟な大豆。  
エダマメが含有するアミノ酸の一種メチオニン、アルコールの分解を助け肝臓や胃を守る働きがあるため、二日酔い対策に良いといわれています。主な栄養価として、葉酸、カリウム、不溶性食物繊維、カルシウム、ビタミンB1などが含まれ、期待される効果として、高血圧予防・心筋梗塞予防・脳梗塞予防・動脈硬化予防・便秘予防・貧血予防などがあります。

**【失敗しない選び方】**  
さやがきれいな緑色で、産毛に覆われているもの。さやがたくさん付いていて、節と節の間隔が狭いもの。さやが黄色っぽいものや枯れているものは避けましょう。

**【長持ちする保存方法】**  
収穫後は急速に鮮度が劣化し、味が落ちるので、生のまま保存するのはNG。購入したらすぐゆで、冷蔵する場合は翌日までに食べましょう。一度に食べきれない場合は固ゆでして保存用袋などに入れて冷凍するのがオススメ。

**【名前の由来】**  
エダマメという呼び名は枝ごと出荷されるからつけられたといわれています。

### エコープマーク品を使ったレシピ紹介



**【材料】(2人分)**  
とうもろこし……………1本  
◎ちりめんじゃこ……………10g  
◎天ぷら粉……………大さじ6  
水……………大さじ4  
焼きのり(9~12枚に切る)……………1枚  
エコープこめ油……………適量  
塩……………お好みで少々

**【作り方】**  
①芯から実を包丁で取ったとうもろこしを◎とボウルに合わせ、よく混ぜる。  
②①に水を少しずつ加えながら混ぜ、全体がまとまる程度の固さにする。  
③カットした焼きのりに②を等分にのせる。  
④フライパン底が浸かる位のこめ油を熱し、③のとうもろこし面を下にして揚げ焼きにする。色づきまとまれば裏返す。  
⑤火が通れば取り出して器に盛り、お好みで塩を振りかける。

エコープマーク品 こめ油  
国産のこめ油を100%使用。泡立ちや揚げ物への付着物が少なく、香ばしくカラッと揚がり、冷めても美味しくいただけるのが特徴。栄養機能食品(ビタミンE)です。

出典：築野食品工業株式会社

### 旬を味わう地場産レシピ 焼きエダマメのすり流し




**【材料】(2人分)**  
エダマメ(さやごと蒸し焼きにして取り出したもの)……………大さじ4  
かつおだし……………1と1/2カップ  
塩・薄口しょうゆ……………適量  
EVオリーブ油……………適量

**【作り方】**  
①さや付きのエダマメを塩でもみ、アルミホイルで包み、トースターで15分蒸し焼きにし、さやから取り出す。

**POINT**  
すり流しの濃度は、だしてお好みに調整してください。

②①と、かつおだしをミキサーにかける。エダマメは最後に使う分を適量残しておく。  
③②を塩・薄口しょうゆで味を調べ、器に注ぐ。仕上げにEVオリーブ油を掛け、残したエダマメを落とし、できあがり。

### 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!





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

### kumica

クミカ会員の皆様へ大切なお知らせ

J A紀南の組合員であるクミカ会員の皆様には、年1回(7月頃)、出資金残高および総合ポイント等をご案内(通知書)しています。  
通知書が届かず所在不明の状態が長く続きますと、クミカカードが使用できなくなる場合がありますので、住所や氏名に変更が生じた際には、必ず申出いただき、変更手続きをお取りいただきますようお願いいたします。



## JA直売所巡り

直販所あぜみち  
(白浜町栄)

Aコープ紀南あぜみち店と併設する直販所で、出荷会員が白浜エリアの新鮮な農作物を中心に販売しています。地魚・寿司・漬物・手芸品まで幅広く取り揃えていますので、白浜にお越しの際はぜひお立ち寄りください。



所在地:白浜町栄691  
営業:9時~19時  
電話:0739-45-2780

## ついでに探訪

### 安久川の千躰仏 (白浜町才野)



県指定史跡「安久川の千躰仏」は、白浜町才野にあり、地元では古くから千躰仏と呼ばれています。釣鐘形の小さな山「通称地蔵山」の麓中腹、頂上には地蔵石仏が数多く祀られています。昭和33年に「安久川の千躰仏」として、県の指定を受けた貴重な文化財です。

### 保呂の虫喰岩 (白浜町保呂)



「保呂の虫喰岩」は、白浜町保呂にあり、幅約30m、高さ約20mの岩壁に多数の穴があいています。岩の表面をよく見ると砂の粒がみられ、手でさわるとパラパラとはがれ落ちてきます。この砂を、体のできものにぬると病気が治るといふ昔からの言い伝えがあります。

### あぜみち小断

#### JA紀南における“地産地消”の先駆け

平成10年に旧JAとんだの女性会メンバーらが中心となり立ち上げ、県道沿いに小さな店舗を構えたのが原点。好評を博し、陳列スペースや駐車場が手狭になるなど問題が生じたため、平成13年11月にAコープ店舗に併設。直販所としての規模と機能を拡大しました。



Aコープ併設前の直販所「あぜみち」

## 白浜町

### 農閑期利用し焼き芋屋を経営 田辺市新庄町の福田さん



始めた「石焼き芋 ふく田屋」が1周年を迎えました。「紅はるか」や「なんたん蜜姫」などのサツマイモを、2時間ほどかけてじっくりと焼き上げるのがこだわり。福田さんは「まだまだ知名度が低いので頑張りたい。『冷やし焼き芋』や『冷凍焼き芋』も販売しているのですが、まずは電話で予約いただければ」と話しています。

ネギとカスミソウを栽培する田辺市新庄町の福田長生さん(59)が、閑散期を利用して同町で焼き芋を販売する「ふく田屋」が1周年を迎えました。



所在地:田辺市新庄町(上図参照)  
定休日:月・水・金  
電話:090-1676-8144



地場産キャベツを食べるゾウ



周参見小の児童にサツマイモ苗を配布

### 地域の食・農の発展にタッグ JAすさみ支所×アドベンチャーワールド

JA紀南すさみ支所は、白浜町のレジャー施設「アドベンチャーワールド」と連携し、5月上旬から6月中旬にかけて動物飼料として規格外品を含むキャベツの出荷を始めました。「地元の農家支援と食品ロスの削減に貢献したい」というアドベンチャーワールドの方針にJAが賛同した取り組みです。また、5月19日には動物飼料となるサツマイモ苗の植付けを、すさみ町の周参見小学校の児童と一緒に進めました。秋には収穫して動物に与える計画で、地域の食と農業の発展のため、今後も協力しながら取り組みを進めていく予定です。

## JA職員

すずき かずき  
鈴木 和樹 (27)  
三栖支所

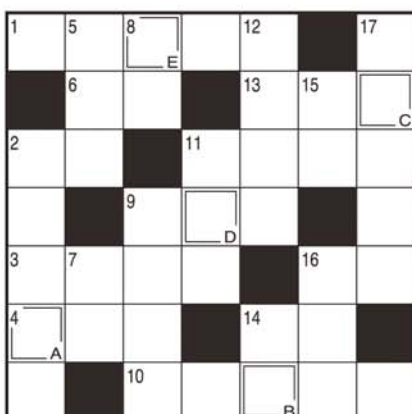


「肥料高騰対策に、JAの予約運動をぜひご活用ください」

三栖支所の営農経済担当となり3年目、組合員の皆さまから予約いただいた肥料や、梅を漬けるための塩を配送しています。肥料高騰対策に、JAの予約運動をぜひ活用ください。6月6日は「梅の日」ですが、梅は毎日食べるくらい好きで、特に白干し梅はご飯のお供に欠かせません。梅のおいしさがより多くの方に広まり、消費拡大につながればうれしいです。趣味はアウトドアで、月一程度、友人と山登りを楽しんでいます。アルミ製の飯ごうを使って自炊し、自然を感じながら味わうひとときは格別です。

## クロスワードパズル

問題 左のパズルを解いて、A~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



### ★タテのカギ

- ②ポークは豚肉、ビーフは?
- ⑤眼鏡もコンタクトレンズも付けていません
- ⑦魚をすくう網
- ⑧カエルがポチャリと飛び込みます
- ⑨ほんのわずかの間
- ⑩紙——猿——小屋
- ⑫塩ゆでにするとおつまみにぴったり
- ⑭病気やけがが治ること
- ⑮——乙つけ難い良い出来だ
- ⑯実からたわしが作れるウリ科の植物
- ⑰スポンを買うときに、合わせるサイズの一つ

### ★ヨコのカギ

- ①アハハ、ウフフ、オッホッホ
- ②オリンピックで2位のメダルの色
- ③和歌を披露する集まり
- ④ことごと炊いて作ります
- ⑥福井県の東尋坊や和歌山県の三段壁が有名
- ⑨この鳥が軒先に巣を作ると縁起がいいとか
- ⑩ゼラチンや卵白で作ったふわふわした洋菓子
- ⑪英語ではゼブラ 白黒模様の動物です
- ⑬くねくねと曲がりながら進むこと
- ⑭6月の第3日曜日は——の日
- ⑯もののふちの部分

### 読者プレゼント



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。

応募締切

6月14日(水)

### 【ハガキでの応募】

ハガキに答えと住所・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。

### 【Eメールでの応募】

下記アドレスに答えと住所・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お送りください。(右のQRコードに入力フォームがあります) Eメールアドレス:kouhou@ja-kinan.or.jp



←※答えは締切日にJA紀南のホームページに掲載します。 ※応募で得た個人情報は抽選と賞品発送のみに使用します。 ※当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。