

JA Kinan Community Paper

PRISM

2017.1/29
vol.33



JA紀南



〒646-0027 和歌山県田辺市朝日ヶ丘24-17
TEL : 0739-23-3513 FAX : 0739-23-3451
URL : <http://www.ja-kinan.or.jp>
E-mail : info@ja-kinan.or.jp



2月、3月と直売所に出回り、春を感じさせるのが菜の花。黄色い菜の花も綺麗だが、食用ナバナの方は栄養素の種類と量が抜群！

紀南風物

菜の花

(食用ナバナ)

野菜トップクラスのビタミンC

寒い日が続きますが、直売所などに菜の花(食用ナバナ)が並ぶと、春の訪れを感じます。タラの芽やフキのとうと同じで、早春を告げる代表的な食材の一つです。JA紀南管内では、日置地区を中心に約1・7畝で栽培されています。これらは主に大阪への市場出荷ですが、その他にも、JAの「紀菜柑」などの直売所では3月下旬にかけて入荷が続きます。菜の花の一番の魅力は、独特のほろ苦さですが、一方で、栄養素の種類の多さと量には目を見張るものがあります。ビタミンC、鉄、カルシウム、葉酸、さらに食物繊維などを豊富に含み、特にビタミンCは、野菜の中でもトップクラス。カロテンは油と一緒に摂ると吸収率がアップするため、炒め物などにもお勧めです。切り口が新鮮で、茎が太く、花が開いていない物を選びましょう。保存は、ポリ袋に入れ、蕾を上にして立てた状態で冷蔵庫の野菜室へ。花が咲くと味が落ちるので、すぐに使わないときは、茹でてラップで包み冷凍保存しましょう。

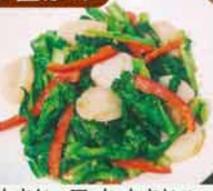
ワンポイント シャキッと食感楽しもう 茹で過ぎは禁物ですよ

菜の花は、シンプルなおひたしにすると、風味が引き立ちます。その他、からし醤油や酢みそと和えたり、天ぷら、パスタ、中華風の炒め物、一夜漬けまで、和洋中どのジャンルでも使いやすいと、いろいろと楽しめます。

調理の際は、茎の端は硬いため、切り落としましょう。シャキッとした食感も美味しさなので、茹で過ぎは禁物！茎から先に茹で始め、後から蕾を加えましょう。さっと茹でたら、手早く水にとり、しっかり水気をしぼると、歯応えが良く、色鮮やかに仕上がります。

菜の花とホタテのXO醤炒め

●材料(4人分) △菜の花 300g △ホタテ貝柱 5個 (150g) △赤ピーマン 大 1/2個 △ネギ 10cm △ショウガ 1かけ △サラダ油 大さじ 1と1/2 △XO 醤ソース 大さじ 1 △酒 大さじ 1 △醤油 小さじ 1 △ごま油 小さじ 1 △片栗粉 小さじ 1 △水 小さじ 2
●作り方 ①ホタテは半分の厚さに切る ②菜の花は熱湯でさっと茹で、4~5分の長さに切る。ピーマンは5ミ幅に切る ③ネギ、ショウガはみじん切りにする ④フライパンに油を熱して「③」を炒め、香りが出たら①のホタテ、②のピーマン、菜の花の順に入れて炒める。XO 醤ソース、酒、醤油を入れる。水とき片栗粉を混ぜ、ごま油をたらせば完成。



菜の花生産者



こさか さとる 小阪 知 さん (66) 白浜町口ケ谷

JAの勧めで作り始めて5年目

10年近く前に勤めをやめ、家で水稲や野菜を作っている。菜の花はJAの勧めで始めて5年目だ。今年産は15坪の田んぼに作付けした。次々と芽が伸びてくるので、先端の8センチから10センチの所を切って収穫し、JAに出荷している。昨年9月、10月の播種時期に悪天候が続き種蒔きが遅れたものの、何とか12月に収穫を始めることができた。生育途中で、風で茎が倒れたり、蕾が霜にやられるといった心配もあるが、農業と天候、こればかりは仕方ない。頑張るって質の良い菜の花を出荷したい。

体験通じて農業を学ぶ!

JA紀南 農業塾

JA紀南は、組合員向けの農業講座「農業塾」を毎年開いています。地元の農家の皆さんにアドバイスを行っているJAの営農指導員らが、土づくりや栽培方法を手ほどきします。受講生の皆さんに野菜出荷に挑戦してもらい地域農業の新たな担い手になっていただきたいとの思いから、ファーマーズマーケット「紀菜柑」への出荷手順の講義も行っています。

2月21日スタートの第6期の募集期日は1月31日(当日消印有効)まで! 詳しくは下記の募集要項をご覧ください。



■ 待ちに待った収穫実習 植え付けた野菜は、夏・秋の2回の講座で収穫実習を予定しています。エダマメやサツマイモの収穫を行い、「紀菜柑」に出荷する際の手順等も同時に学びます。



■ 苗の植付け とんだ地区の実習園で植え付けの実習を行います。夏野菜類は、同じ品目の苗を受講生にも配り、自宅で栽培してもらいます。



■ 卒業式で講座を締めくくり 講座の最終回では、受講生に卒業証書を授与。昨年の第5期は、受講生が育てた冬野菜を持ち寄り、出来栄を競う「農産物品評会」を初めて行いました。皆さんは、カブの色つややハクサイの結球具合を見比べ、栽培のコツについて盛んに情報交換していました。



■ 野菜・園地の管理方法を解説 営農指導員が、整枝、防除、施肥などの管理方法を品目ごとに解説。実習園の野菜と、受講生が栽培している野菜を見比べて、正しい栽培手順を確認していきます。草刈機や耕運機(管理機)の使い方や農薬散布の実習もあり、JAの農機センターの職員が、畑の管理や畝立てについて実演を交えて説明します。

卒業生の声

もりうち のぶこ
森内 信子さん 田辺市下三栖

農業塾で学び「紀菜柑」への出荷にも挑戦

自宅周辺の畑でカボチャやタマネギ、ジャガイモ、ニンニク、豆類などを作り、紀菜柑に出荷しています。以前から家庭菜園で野菜づくりを楽しんでいましたが、一度本格的に学んでみようと思い、農業塾に申し込みました。

講座では、野菜の連作障害や施肥の頻度など、知らなかったことを詳しく教えてもらい、大変参考になりました。

おかげで野菜づくりに少し自信が付き、卒業後に紀菜柑への出荷を始めました。手間ひまかけて育てた野菜が売れた時はやはり嬉しく、やり甲斐を感じています。今でも栽培が上手いかないことがあり、他の出荷者さんからコツを聞き、試行錯誤を重ねながら頑張っています。



■ 講座で様々な知識を習得 実習だけでなく、座学でも学んでいきます。「紀菜柑」への出荷手順の他にも、土づくりの基礎や品目ごとの栽培ポイント、野菜の加工方法などの講義があります。

JA紀南 農業塾

第6期生募集

申込み締切り迫る!

募集人数 30名(最少催行人員20名)

受講期間 平成29年2月21日~11月24日

受講料 5,000円(JA組合員は4,000円)
※後日、「入塾申込書」提出時にJA紀南指導部までご持参ください。
(受講料の一部を出資金に充当し、JA紀南組合員になっていただきます)

開催場所 ○中央購買センターコピア 田辺市秋津町752-1
○とんだ地区実習園場 白浜町才野 ※各会場への移動は各自をお願いします。

主な内容 エダマメの播種~収穫・出荷実習、野菜類の栽培基礎、サツマイモ植付け・収穫、直売所「紀菜柑」への出荷手続き講習など



応募方法

往復ハガキに、
①住所 ②氏名 ③受講希望人数(ハガキ1枚で2人まで)を記入のうえ、
〒646-0028 田辺市高雄三丁目22-19 JA紀南指導部
までお申し込みください。

●締切り 平成29年1月31日(火)(締切当日の消印有効)
●抽選結果 平成29年2月7日(火)までに返信ハガキでお知らせします。
※募集人員以上の申し込みがあった場合は抽選とさせていただきますので、ご了承ください。

お問い合わせ先 **JA紀南指導部 TEL: 0739-25-5720**

紀菜柑

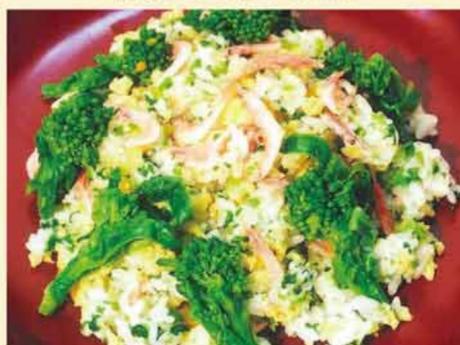
農産物カレンダー

(2月上旬～4月下旬)

作物	2月			3月			4月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下
不知火(しらぬひ)									
清見									
甘夏									
イチゴ									
菜の花									
キヌサヤエンドウ									
スナップエンドウ									
コゴミ									
ワラビ									
タケノコ									
アルストロメリア									
ユリ									
スターチス									
フリージア									

地産地消レシピ

【菜の花ご飯】



【材料】(4人分)

- 菜の花……………200g
- ご飯(4膳分)……………600g
- ゆで桜エビ……………60g
- 卵……………2個
- 酒……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- 塩……………少々

【作り方】

- ①菜の花は熱湯に塩少々を入れてゆで、つぼみの部分を飾り用につみ取る。残りは細かいみじん切りにして、水分をよく絞り、塩少々を混ぜる。
- ②卵をときほぐし、酒、砂糖、塩を混ぜ、小鍋に入れて中火にかけ、混ぜながら炒り卵を作る。
- ③温かいご飯に①、②を混ぜ、器に盛ってゆで桜エビとつぼみを飾る。

【レンコンのはさみ揚げ】



【材料】(4人分)

- レンコン……………500g
- むきエビ……………100g
- 片栗粉……………大さじ3
- 塩……………小さじ1/3
- 卵……………1/2個
- 小麦粉……………大さじ2
- 揚げ油……………適量

【作り方】

- ①レンコンは細めのもの約200g分の皮をむき、厚さ3～4mmの輪切りを24枚つくる。
- ②残りのレンコンはすりおろす(クッキングカッターを使うと便利)。
- ③②をザルに入れ、水気を軽く切る(ザルから自然に滴る程度)。むきエビは粗みじんに切る。
- ④③の2つをボールに入れて塩、とき卵、片栗粉と一緒に混ぜ合わせてから12等分する。
- ⑤①のそれぞれの片面に小麦粉をつけ、2枚で④をはさむ。これを12個つくり、中温の油で色よく揚げる。

お陰様で

10周年 創業祭

3/4-5

紀菜柑 ますます 頑張ります!

紀菜柑運営会 委員長 前田雄大

田辺市秋津町 752-1 【営業時間：午前9時～午後6時】 ☎ 0739-81-0831

「協同組合」がユネスコ遺産に 100カ国以上に10億人の仲間

JAピックアップ

JA(農協)を含む「協同組合」が昨年11月、国際連合教育科学文化機関(ユネスコ)の無形文化遺産に登録されました。

農業・農協改革など、日本では協同組合の役割に否定的な声が増えつつありますが、その一方で世界的に高く評価されたことは、多様な価値観を認め合い、共存共栄や相互扶助を原則とする協同組合の意義を再認識する機会となりました。

エチオピアで昨年11月30日に開かれた会合で登録を決めた政府間委員会は、協同組合について「共通の利益と価値を通じて、コミュニティづくりを行うことができる組織であり、雇用創出や高齢者支援、都市の活性化や再生可能エネルギーまで、さまざまな社会的問題に創意工夫あふれる解決策を編み出している」と期待しています。

協同組合は、人による自治的な組織で、自発的に手を結んだ人々が、共同で所有し民主的に管理する事業体を通じ、経済的、社会的、文化的な共通のニーズをかなえることを目的としています。

19世紀にイギリスやドイツなどで生まれた思想と実践は全世界に広がり、現在、世界100カ国に10億人の組合員がいます。

日本でも、20世紀に大きな発展を遂げ、現在の組合員数は6500万人(農協、生協などの重複加入含む)で、日本協同組合連絡協議会(JJCC)には、農林漁業、消費者、労働者の協同組合15団体が名を連ねています。

「協同組合」は、それぞれの地域で、事業・活動を通じて、組合員の生活や仕事の向上を通じ、地域社会に大きな役割を果たしています。

一人はみんなのために、みんなは一人のために

—これは世界の協同組合の合い言葉—

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。

JA紀南 女性の会 家の光大会

平成29年 女性の情熱が食・農・地域をつなぐ

2月10日(金) 9:40～14:40

会場: 紀南文化会館・大ホール
受付: 午前9時～
対象: JA紀南管内にお住まいの方
会費: 500円
定員: 先着200名様

三浦弘氏による講演「脳を知る・脳を鍛える～楽しく笑いながら認知症予防～」や、女性会員による体験発表、アトラクションなど盛りだくさん!

※一般見学には事前申し込みが必要です。なお、定員になり次第、締め切りとさせていただきます。※一般見学の方の座席は2階になります。また、昼食の準備がありませんので、ご了承ください。

お申込み お問い合わせ JA紀南 ふれあい課 ☎ 0739-25-5806 〒646-0028 田辺市高雄 3-22-19

JA職員紹介



みやもと たくみ 宮本 卓実(25) 中芳養加工場

fresh & smile フレッシュ&スマイル

平成22年にJAに入り、今は中芳養加工場で梅干し製品の梱包などの出荷業務を担当しています。取引先の発注を正確に処理することを日々心掛けています。この仕事をして梅干しがさらに好きになりました。甘めが好みで、JAの「はちみつ梅」がおすすめです。高校時代はラグビー部で、レギュラーとして花園の大会に出場したこともあります。今でもラグビー観戦が好きで、母校の試合があると、会場に駆けつけては声援をおくっています。

21 紀菜柑で発売イベント 神島高の梅づくし弁当

梅を取り入れた商品開発に取り組み「第5回こ当地！絶品うまいもん甲子園」では梅のハンバーガーで全国優勝



開発に喜びの表情。開発に携わった神島高校・経営科学科の生徒たち。完成した梅感がいっぱいの弁当を手に喜ぶの表情。開発に携わった神島高校・経営科学科の生徒たち。完成した梅感がいっぱいの弁当を手に喜ぶの表情。開発に携わった神島高校・経営科学科の生徒たち。

由菜さん(18)、三川晴乃さん(18)ら5人が考案し、田辺市秋津町のロクシロクケータリングが製造します。コンセプトは「地域が誇る梅をふんだんに取り入れたリッチ&ヘルシー弁当」。地物白身フ

ライはJAと共同開発の梅酢調味料で下味を付け、海老や白身フライは「うまいもん甲子園」でも使った「紀州うめどり」の卵や梅肉を使ったタルタルソースを使っています。さらに熊野米に大粒の梅干し、野菜の梅和え、梅たまごの卵焼き、和牛ローストビーフと、梅と地場産で高級感を醸し出しています。



新年恒例の大会に晴れやかな表情で対局に挑む参加者の皆さん

新春の対局に63人 JA 囲碁・将棋大会。JA 紀南は1月8日、田辺市高野のふれあいセンターで「第14回新春囲碁・将棋大会」を開き、組合員や地域住民ら63人が対局を楽しみました。

癒やされる琴の音色 田高生が紀菜柑で演奏。田辺高校邦楽部の生徒による琴の演奏会が1月9日、JA 紀南の紀

加。段位ごとのグループに分かれて4局を行い、勝ち数を競いました。対局者の周りで観戦者が熱い視線を送ったり、対局終了後に互いの意見を交わす姿もありました。上位入賞者は次の皆さんです。(敬称略)

菜柑でありました。紀菜柑での演奏会は恒例のイベントとなっており、開始時刻になると、演奏を楽しみに集まった来店客で賑わいました。演奏曲は、「蕾(コブクロ)」、「世界に一つだけの花(SMAP)」、「涙そうそう(夏川りみ)」の3曲。来店者らは琴が奏でる優しい音色に癒やされながら、心穏やかなひと時を楽しんでいました。



癒やしのひと時を提供した田高邦楽部の皆さん

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?



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2月6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貸したり借りたりするつきます
②合っていないとボンヤリしてしまう
③俗世間を離れた別世界
④テーブル兼用の暖房器具
⑤人体に必要な鉱物質
⑨詩をメロディにのせれば
⑪表向きの名前や理由
⑬回転するのが人気です
⑮構造 からくり
⑰同じ気持ちを持つ人たち ……一同
⑳先生が習字を直すときの色

★タテのカギ

- ①繰り返し
④何かが含まれていること 税—
⑥ニセモノではない 本当の
⑦日当たりのよい部屋にいと、ついウトウト
⑧病が—を越す
⑩「顔」の別の言い方
⑫ここに貯金する人もいる
⑭—の上にも三年
⑯携帯電話はカメラつきなどいろいろあります
⑱お経をあげるときにたたきます
⑲インドでは聖なる動物
㉑宝塚歌劇団では星や月など
㉒体にも良い果実酒

ダウンロードと設定・登録について

4-step process for app download and registration: 1. Download app, 2. Start app, 3. Turn on GPS, 4. Register. Includes QR codes for App Store and Google Play, and a note about 3 simultaneous registrations.

お問い合わせは JA 紀南 共済課 ☎0739-23-3519 または JA 各支所まで

JA 共済 くるまのミカタ advertisement. Features: 1. GPS location transmission, 2. Trouble status image transmission, 3. Automatic car info transmission. Includes contact info for JA support center.