

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](mailto: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)が並び、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。寒い日が続きますが、直売所などに菜の花(食用ナバナ)が並び、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。

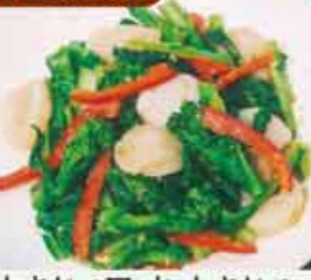
### ワンポイント シャキッと食感楽しもう 茹で過ぎは禁物ですよ

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、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。 昨年は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。頑張っ

# 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。



■ 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。



■ 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。



■ 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

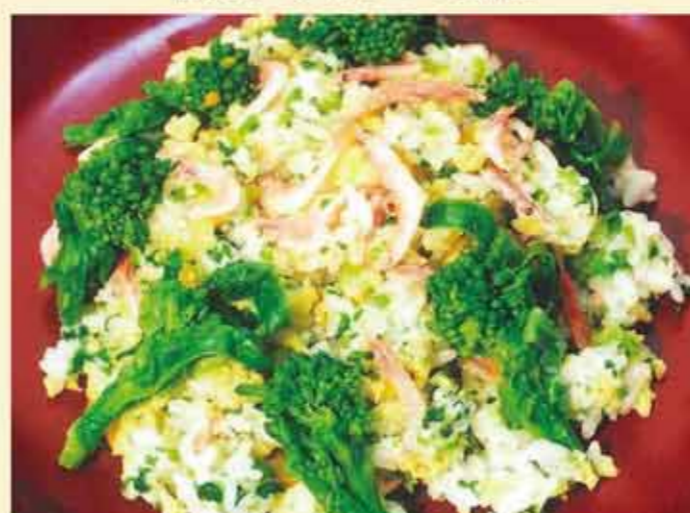
# 農産物カレンダー

(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

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—

「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。

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)の日本協同組合連絡協議会(JJC)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、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10億人の組合員があります。

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、

JAピックアップ

「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(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は頻りに出ていますが、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。

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10億人の組合員があります。

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。

JA紀南 女性会ついで

# 家の光大会

一般見学者大募集!

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

