

おけはし

10
2021

【特集】

毎日の食卓に！
小豆大研究

印西市鎌苅
岩井一郎さん

健郎さん

総介君



JA 西印旛

応募券

10月号

今月は、印西市鎌苅で農業をしている岩井一郎さんを紹介します。

表紙紹介



パパと一緒にヘリコプターのお掃除



農業を始めて何年になりますか？

私が農業を始めて40年程になります。家族で米や様々な野菜を栽培し、主に直売所に出荷しています。また、ラジコンヘリコプターで空中散布もやっています。

農業とは別になりますが、息子が子供だった頃、「かけはし第2号」に写真が掲載され、孫も昨年掲載されました。今回、私も取材を受けたので3世代で「かけはし」に掲載された事になりました。



農業をしていて大変な事、嬉しかった事は何ですか？

「美味しい」と言ってもらえる事が嬉しいです。米を多く栽培しているのですが、作業を頼まれる事も多く、やりがいを感じています。

大変な事は温暖化のせいもあるのですが、天候不順とコロナの影響の対応が大変です。



空中散布の経歴は何年ですか？

ラジコンヘリコプターによる空中散布は23年やっています。息子も15年程前から一緒にやっています。最近のカメムシが大量発生しているので、被害防止の為に全面散布が望ましいと思います。

【目次】

特集 毎日の食卓に！ 小豆大研究	8
お話処	3
JA西印旛トピックス	4
あなたもチャレンジ 家庭菜園 野菜もの知り百科	10
お米と日本人 ストップ！ 農作業事故	11
家族の健康 いつでもどこでも手軽に体操	12
パズル？ 頭の体操 お便りコーナー	13
インフォメーション	14
シェフ永井のおすすめ	15



挑戦したい事はありますか？
工夫している事はありますか？

今後も、栽培している全ての農産物の品質向上をしていきたいと思えます。

毎年、収穫した米を食味計で分析して良質な米を栽培する参考をしています。



消費者へのメッセージ

美味しい米と野菜を栽培しているので食べて下さい。

お話 処

フラワーデザインに 魅せられて

印西市岩戸 篠田 雅子さん



作っていて楽しいです

コナキの毛は「ガマの穂」を使用しています



私は、押し花やブーケ、フラワーアレンジメント、ドライフラワー等、様々な花を使用して作品を作る「フラワーデザイン」をしています。作る様になったきっかけは、20代の時に知人が作ったブーケを見せてもらい、「いつか私も作ってみたい」と憧れを感じた事です。その後、教室に通って作り方を覚え、30年程作品を作ってきました。教える事が出来る様に資格も取得しました。

作品を作る時は、まず、イメージを考えて絵を書いて、出来上がってから資材や草花を用意しています。草花は日本中から様々な種類が集まり、資材も販売しているので太田市場まで行って購入します。

自然的な作品を作る様に心掛けているので、作品を見た人から「ナチュラルな作品」と言われた時は嬉しかったです。

使用する草花を考える事と、それらをかき活かせる様に作るかが難しいですが、作品作りは楽しいです。時には人参の花やガマの穂等も使用します。以前、審査を通過して、世界ラン展に出展する事ができました。期間中は毎日、作品の管理をしに行かなければならなかったのが大変でしたが、面白かったです。

最近では、額に入れて作る押し花は場所をとるので、ブーケやフラワーアレンジメントを作る事が増えてきました。

今はコロナ禍で難しいですが、人と話しながら作るのが楽しいので、これからも多くの人に会い、出会いに感謝しながら作品を作っていきたいと思っています。



いろいろな花や植物を使用しています



新米販売

美味しい米を
ご堪能下さい

当JA管内各地で、令和3年度産の米の収穫が行われ、当JAの各直売所でも9月上旬から新米の販売が始まりました。

米コーナーには、地元産のコシヒカリやふさこがね等、様々な種類の米が並べられ、新米を楽しみにしていた多くのお客様が購入していました。また、昨年、千葉県の新品種として登場した「粒すけ」も人気でした。直売所では、「どれにする？」と話しながら、食べなれた品種や日頃食べていない品種の米を悩みながら選んでいるお客様もいました。

直売所店長は「美味しい地元産米をぜひ、召し上がって欲しい」と話しました。

どらまめ収穫始まる



印旛郡栄町の特産品の「どらまめ（黒大豆枝豆）」の収穫が10月から始まります。

大粒で風味のある「どらまめ」ですが、収穫する時期により食味に違いがあり、10月上旬は、さわやかな甘みを楽しむ「はしり」、中旬は、風味とコク、甘みが増す「さかり」、下旬は豆の薄皮がやや紫を帯び、より風味とコク、甘みを感じる「なごり」と呼ばれていて、食べる時期により味の変化が楽しめます。

枝豆としての収穫期間は1か月程度と短く、他には、きな粉や甘納豆、味噌など様々な商品にも加工されています。

近年、行政と生産者が協力して特産品としての周知を広める為にPRに力を入れています。



米出荷ピーク

8月中旬から稲刈りが始まり、当JAに出荷された米の検査のピークが9月中旬から迎え、朝から夕方まで検査や集荷が行われました。

集荷された米は、当JAの検査員が個別に水分量や籾等の混入を確認して等級を決定し、等級や品種毎に分けて、担当者が手際よく倉庫内に積み上げていきました。

米を出荷しに来て「稲刈りの時期に雨が続いてしまい遅れてしまった」と、話す生産者が多く、天候に苦勞させられた様でした。



米を抜き取り検査します

令和3年度 千葉なし味自慢コンテスト

7/31

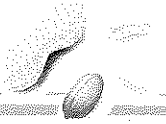
千葉なし味自慢コンテストが主催、千葉県、千葉県果樹園芸組合連合会、公益社団法人千葉県園芸協会、全国農業協同組合連合会千葉県本部が共催となり、習志野市にあるイオン津田沼店で「千葉なし味自慢コンテスト」を開催しました。コンテストは千葉県産梨の品質向上と消費拡大を図る為に毎年開催されており、今回は県内の19団体から「幸水」90点が出品され、試験研究・普及事業の梨の専門家、バイヤー、卸売会社、JA関係者等の専門家が糖度や熟度、食味等を総合的に審査しました。入賞の中には当JA管内から出品された梨も含まれていましたので紹介致します。

JA西印旛管内からの入賞者

賞名	氏名
一般社団法人 千葉県農業会議会長賞	白井市梨業組合 宇賀 広一
イオン津田沼店長賞	白井市梨業組合 白井中央梨選果場組合B
奨励賞	白井市梨業組合 大塚 浩



落花生収穫始まる



落花生の収穫が始まり、直売所にも出荷される様になりました。茹で落花生専用の「おおまさり」や千葉県が開発して新品種として登録され間もない「Qナッツ」等が出荷されています。

直売所に落花生の出荷に訪れた生産者からは「良く育ったと思うよ」「うちはイノシシの被害も無く、無事収穫出来て良かったよ」様々な話が聞かれました。落花生もイノシシの被害に合う生産物の一つで、生産者は電気柵等を利用したりして被害を無くすようにしています。



落花生を収穫する生産者



イガの中には美味しい栗が!

秋の代表的な農産物の一つである栗の収穫が始まりました。割れたイガの中から大きく育った栗を見ると秋を感じられますね。

直売所で取材をしていると、栗を購入するお客様を多く見かけました。栗を栽培している生産者は「今年は豊作で沢山とれた」「美味しい秋の味覚を楽しんで欲しい」と話していました。新米と栗で「栗ご飯」もいいかもしれませんね。



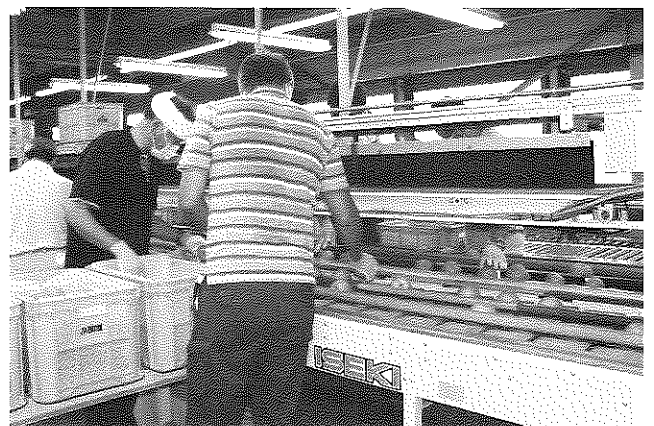
直売所へ栗を出荷

今年も沢山の梨を出荷しました

9月末に梨の収穫が概ね終了した為、白井市にある当JA白井市中央選果場の今年の稼働が終了しました。

7月下旬から幸水梨や豊水梨、あきづき等、様々な種類の梨の出荷作業が行われ、今シーズンは合計で約97,000箱の梨を市場へ出荷しました。

天候の影響もあり、例年よりどの品種も早い出荷となりました。今年度も選果場稼働日には生産者が沢山の梨が出荷し、選別、箱詰めをして市場へ出荷作業で選果場内は活気に溢れました。



選果作業の様子

水稻瓦版～秋の土づくり編～

稲刈りも終わり皆様作業お疲れさまでした。
農家さんからの声で「土がやせているような気がする」という声を多数聞きます。
今回は土づくり資材ををご紹介致します！



無事収穫が
できました。

目的	肥料名	施用量(10a)	特徴
稲わらの腐熟促進	石灰窒素(窒素20%)	10～20kg	有機物を腐熟する微生物の増殖に必要な窒素と、分解する働きを良くする石灰が含まれているので効果的。
	アグリ革命アクア	100ml	酵素により、稲ワラの腐熟化を促進。液剤はオモダカ・クログワイなど難防除雑草対策の秋防除除草剤と混用可。
	アグリ革命	2kg	
けい酸の補給	農力アップ(けい酸20%)	3～5袋	従来のけい酸資材と比較して利用効率が良いため、2～3分の1で効果を発揮。
	ケイカル(けい酸30%)	5～10袋	水には溶けず、水稻の根からでる有機酸に溶けて吸収されるので秋施用が効果的。稲体の抵抗力アップに貢献。
りん酸の補給	苦土重焼りん (りん酸35%・けい酸9.4%)	2袋	火山灰土壌や基盤整備圃場等には、く溶性りん酸を含んだ苦土重焼りんが効果的。

土づくりの方法

- ①稲わらすき込みは遅くても年内までに！すき込みが遅くなると次のような症状がでます。
- ア. 田植後、酸素不足(還元状態)により、鉄やマンガンが流れ出し根腐れをおこす。
 - イ. ガスの発生により根の活力が低下する。
 - ウ. 微生物が土壌中の窒素を先取りし、初期生育が悪くなる。



②有機物を施用する

堆肥などの有機物の施用により、土の物理性の改善、地力維持向上、土壌微生物が増えやすくなります。

堆肥は10aあたり1t程度の施用が一般的です。ただし、家畜糞尿の堆肥は肥料成分が多く含まれているので、基肥は堆肥の成分を考慮した量の施肥を行いましょう。

③深耕を実施する

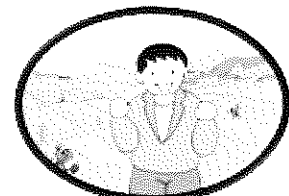
一般的に耕起にはロータリーによる攪拌耕が普及しています。碎土・整地が同時に行え、作業性が良い一方で、浅耕になるため年々作土層の低下や耕盤が固くなる傾向が見られます。作土が浅いと①根が伸びにくい、②倒伏しやすい、③養分過多になりやすいなどの生産力の阻害要因となります。対策として、根の分布範囲を広げるためプラウ耕などによる深耕を行い、作土層の拡大を図りましょう。作土層の深さは15cm程度を目安に行いましょう。

④土づくり肥料を施用する

土づくり肥料は土壌の化学性や物理性を改善し、植物が生育しやすい土壌を作る資材です。例えば、石灰窒素は施用することで土壌微生物の働きを助け、稲わらの腐熟を促進させます。また、水稻はけい酸の吸収が多い作物のため、けい酸補給資材を施用することで稲の丈夫な体作りに貢献できます。

土づくり肥料には目的に応じて様々な資材がありますので、目的に合った資材を使いましょう。なお、以下のような圃場は、りん酸・加里の土壌含量が少ないことが予想されます。土壌診断を実施し、足りない成分がありましたら積極的に施用しましょう。

- ア. 倒伏を回避するため、基肥及び穂肥の使用量を控えた水田
- イ. 一発肥料のみの施用で穂肥分の加里が不足している水田
- ウ. 稲わらを水田から持ち出し、堆肥を入れなかった水田
- エ. L型(窒素成分が高くりん酸、加里の低い)肥料を使用している圃場



10月から春肥料注文書の配布も開始致します！

肥料農業等でご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。

◆JA西印旛経済センター 電話：0476-48-2207

当JAにご相談下さい！

カラダの土台は お米 にあり！ ～本当のお米を知る5つのギモン～

管理栄養士
柏原ゆきよ先生
に聞きました！

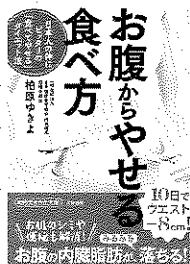


プロフィール

かしわばら
柏原 ゆきよ

1973年生まれ。管理栄養士。
一般社団法人 日本健康食育協会 代表理事。
一般社団法人 食アスリート協会 副代表理事。

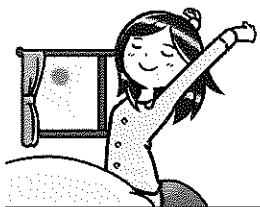
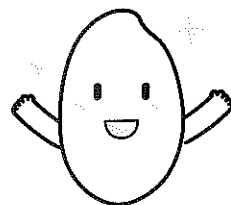
大学卒業後、栄養士として医療や介護、企業、教育など様々な現場を経験する中で、元気で若々しい人は3食ごはんを中心にした食生活を送っていることに気づき、お米を食べる健康法やダイエット法を提唱。ごはんと味噌汁をテーマにしたセミナーは2千回以上実施。食生活へのアドバイスを求める声は経営者やアスリート、女優、モデルなど幅広い。著書「お腹からやせる食べ方」がベストセラー。YouTubeでは、お米先生として人気となっている。



『お腹からやせる食べ方
日本人の体にピッタリの
「食べてやせる」
ダイエット法』
三笠書房 (2020/3/23)

① お米の魅力ってなに？

糖質中心でカロリーが高いと思われるがちですが、脂質が少なくたんぱく質を摂りやすい食材でもあります。実は、日本人にとっては一番のたんぱく源なんです。さらに、ビタミン、ミネラル、食物繊維など幅広く栄養が摂れるマルチ食材。また、水で加熱するだけでおいしく食べることができるので余計なものが入らず、経済的に負担がかからないところも魅力です。



② お米は朝・昼・晩3回食べた方がいいの？

はい。朝食にお米を食べると、昼と夜の食事後の血糖値を安定させる効果があり、血糖値の乱高下を防いでくれます。昼食にお米をしっかり食べると腹持ちが良く余計な間食を防げます。晩ご飯にお米を食べると、睡眠の質が良くなり、朝の目覚めがスッキリ。さらに、寝ている間の代謝量も上がるためダイエットにも効果的です。

③ お米を食べると太るの？

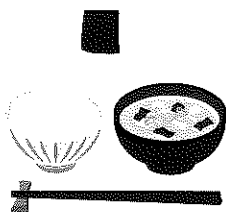
いいえ。お米を食べることによって痩せやすい体になります。

お米は体を動かすエネルギー源であり、体温を生み出したり、臓器や脳の活動にも欠かせません。お米をしっかり食べると代謝が上がり、体温が上昇するため、エネルギー消費量が増え、疲れにくく、免疫機能が活性化して風邪なども引きにくいなどいいことづくめです。

また、お米に含まれるレジスタントスターチには整腸作用があり、腸内環境を整えてくれるため、便秘改善やアレルギー症状の緩和なども期待できます。

※レジスタントスターチとは

小腸で分解されず大腸にまで届くデンプン



④ お酒を飲むときはお米を控えたほうがいいのか？

いいえ。肝臓でアルコールを分解するときにエネルギー源として糖質が必要です。

お酒を飲む前におにぎり1個、または飲んだ後にごはんと味噌汁を食べることでアルコールの分解、食べ物の消化を促進します。

お米の糖質が肝臓を助け、アルコールがスムーズに分解されるため、二日酔いになりにくく、翌朝スッキリと目覚められます。夜にお米を食べることに不安を感じる方も多いのですが、お米を食べた時の方が体重も増えにくくなりますのでお試しください。

⑤ どれくらいお米を食べると体にいいの？

1日の目安量として、女性は1.5～2合、男性は2～2.5合くらいです。ごはんをしっかり食べる分、おかずを少し控えめにし、野菜などをたっぷり入れた具たくさんのお味噌汁を組み合わせると、バランスが良くなります。お米の量はあくまでも目安ですので、ご自身の消化力に合わせて量を調整してください。

小さなお子さんは成長のスピードが速く多くのエネルギーを必要としていますので、3食だけでは足りません。間食にもおにぎりを食べさせてあげると、余計なお菓子を欲しがらなくなります。



小豆大研究

日本人に最もなじみのある豆の一つ、小豆。
低脂肪で高タンパク質、ヘルシーな上に
不足しがちな栄養素を豊富に含む、
魅力的な食材です。
毎日の食事にぜひ取り入れたいですね。



イラスト：服部新一郎

小豆の栄養と健康

粒は小さくても栄養価に優れている小豆。低脂肪、高タンパク質で、不足しがちなビタミンB群や各種ミネラルを豊富に含んでいます。

最近では、小豆に含まれるポリフェノールや食物繊維といった機能性成分の多さも注目されています。強い抗酸化作用を持つポリフェノールは、免疫力の増強や抗アレルギー作用、動脈硬化の予防など、さまざまな効果があるといわれ、食物繊維には便秘の予防や発がん物質など有害物質の早期排出の効果もあると考えられています。

小豆を毎日の食事に

赤飯やいとこ煮など伝統的な料理以外は、和菓子など甘い食べ物に使われるイメージが強い小豆ですが、栄養価の高さ、機能性成分の豊富さから、毎日の食事にぜひ取り入れた食材です。

料理に使う際は下ゆでをする必要があります。手間がかかって面倒に思われるかもしれませんが、一度に多めにゆでて小分けにして冷凍保存すれば1カ月は持ちます。もう1品欲しいときやトッピングなど、すぐに使えるので重宝します。スーパーなどで、水煮やゆで小豆の缶詰、レトルトパウチ製品が出回っているのも利用してもよいでしょう。また、乾燥豆は賞味期限が常温で2年間と長期保存が可能なので、買い置きをお勧めします。

小豆について

小豆と書いて「あずき」と読みます。江戸時代の学者・貝原益軒の『大和本草』（やまとほんぞう）によると、「あ」は「赤色」、「つき」は「溶ける」の意味があり、赤く、煮ると皮が破れて崩れやすいことから「あずき」になったといわれています。

主要産地は北海道で、国内生産の9割以上を占めています。小豆には普通の赤色の小豆の他、粒の大きな「大納言」や黄白色の「白小豆」などの種類があります。関東地方で赤飯に使われることが一般的な「赤ささげ」は、姿・形が小豆によく似ていますが別の種類の豆です。



小豆の花



白小豆

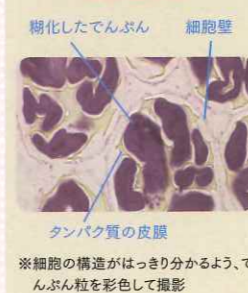


小豆

健康効果が期待できる「あん粒子」

あん粒子は、小豆やいんげん豆などでんぶんが多い豆類を加熱するとできる特有の成分で、タンパク質の膜がでんぶんを包み込んだ粒子です。食物繊維の量が乾燥豆のときより大幅に増加する特性があり、消化されにくく食物繊維と同様に働きます。脂質代謝、腸内免疫作用の改善など健康効果が期待されています。

ゆでてあん粒子化した金時豆の細胞



※細胞の構造がはっきり分かるよう、でんぶん粒を彩色して撮影

歴史に見る小豆と日本人の関わり

日本では、縄文時代から古墳時代前期まで、遺跡から小豆の炭化種子が発見されています。小豆の名は、奈良時代初期の『古事記』に初めて登場します。中国に始まり、朝鮮半島を経て日本に伝えられたとされる習俗では、小豆の赤色に魔よけなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式などに供されてきました。



新感覚で小豆をもっと料理に取り入れてみましょう。
小豆の風味や食感が楽しめるレシピをご紹介します。

まずは
下ごしらえ！
小豆のゆで方

- 1 さっと洗った小豆を鍋に入れ、たっぷりの水で強火にかける。しばらく沸騰させてからざるにあけてゆで汁を捨てる。
- 2 小豆を鍋に戻し、新しい水をたっぷり注いで再び強火にかける。あくを取り除き、沸騰したら弱火にし、小豆が踊らないように落としぶたをして30～40分ほどゆでる。途中、様子を見て、ゆで汁が少なくなったら差し水をして小豆が水面から出ないようにする。
- 3 軟らかくなったらゆで上がり。

このページで紹介したレシピは小豆を下ゆでして使います。



小豆とエビのマリネ

【材料(4人分)】

小豆(下ゆでした物)・・・100g(乾燥豆で約45g)
むきエビ・・・200g
カリフラワー・・・1/2個(200g)

- A
- 白ワイン・・・大さじ1
 - 塩・・・小さじ1/4
 - こしょう・・・少々
- B
- オリーブ油・・・大さじ2
 - 粒マスタード・・・大さじ1・1/2
 - 酢・・・小さじ2
 - ニンニク(すりおろす)・塩・・・各小さじ1/2
 - 粗びき黒こしょう・・・少々

【作り方】

- 1 エビは背に切り込みを入れてわたを除き、片栗粉適量(材料外)をもみ込み、水洗いする。水気を拭いてAを絡める。カリフラワーは小房に分ける。
- 2 耐熱ボウルにエビとカリフラワーを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で5分ほど加熱し水気を切る。
- 3 (2)に小豆を入れ、合わせたBを加えてあえる。



小豆入り肉みその サラダうどん

【材料(4人分)】

小豆(下ゆでした物) 250g(乾燥豆で100g)
豚ひき肉・・・250g
ニンジン・・・80g
長ネギ・・・1/2本
ニンニク・・・1片
サラダ油・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1

- A
- 水・・・1カップ(200ml)
 - みそ・・・大さじ3
 - 酒・・・大さじ2
 - みりん・・・大さじ1

うどん(乾燥)・・・320g
サニーレタス・・・8枚(200g)
かい割れ菜(半分に切る)・・・60g
温泉卵・・・4個

【作り方】

- 1 ニンジン、長ネギ、ニンニクをそれぞれみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油とニンニクを入れて中火にかけ、豚ひき肉、小豆、ニンジンを順に加えて炒める。Aを加えて弱火で10分ほど煮込む。長ネギを加えて中火で煮詰め、しょうゆを加える。
- 3 うどんはゆでて流水で洗い、水気を切る。サニーレタスは細切りにし、かい割れ菜、うどんと共に器に盛り、(2)をかけて温泉卵をのせる。



小豆入り豆腐つくね

【材料(4人分)】

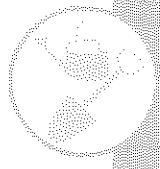
小豆(下ゆでした物)・・・100g(乾燥豆で40g)
鶏ひき肉・・・300g
木綿豆腐・・・200g
長ネギ・・・1/2本

- A
- 片栗粉・・・大さじ2
 - 料理酒・・・小さじ2
 - ショウガ(すりおろす)・・・小さじ1
 - 塩・・・小さじ1/2
 - 黒こしょう・・・少々

サラダ油・・・大さじ1/2
水菜・・・60g
ダイコン・・・300g
ポン酢・・・大さじ2

【作り方】

- 1 ダイコンは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切っておく。
- 2 長ネギはみじん切りにする。
- 3 水菜は根元を切り落とし5cm幅に切る。
- 4 木綿豆腐を水切りする。
- 5 ボウルに鶏ひき肉、(2)、(4)、Aを入れよく練り混ぜる。よく混ぜたところへ小豆を入れ軽く混ぜ、8等分して小判形にする。
- 6 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、(5)を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返してふたをし、弱火で5分蒸し焼きにし中まで火が通ったら火から下ろす。
- 7 (3)を敷いた器に(6)を盛り付け、(1)とポン酢を添えて完成。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

ソラマメ マメ科野菜の連作を避ける

園芸研究家・成松次郎

ソラマメはサヤが上向きに付くので空豆、サヤの形が蚕の繭に似ているので蚕豆とも書きます。タンパク質と糖質が主な成分で、代謝を円滑にするビタミンB群や高血圧予防に効果的なカリウム、貧血を予防する鉄分などのミネラルが豊富です。

「品種」「陵西一寸」(みかど協和)、「仁徳一寸」(タキイ種苗)、「打越一寸」(サカタのタネ)など。

「畑の準備」種まき2週間前に畑1平方m当たり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝幅120cmを取り、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分で10g)と堆肥1kg

を入れ、土とよく混ぜて幅40〜50cmの栽培床を作ります(図1)。

「種まきと育苗」温暖地では10月中旬〜11月上旬が適期で、早まきして年内に生育が進み過ぎないようにすることが大切です。じかまきは、株間40cm程度、種の黒い筋(おはぐろ)を斜め下に浅く差し込んで種の一部がわずかに見える程度に1カ所2粒をまきます(図2)。発芽がそろったら、1本を残して間引き

ます。育苗する場合は、ポットに1粒をまき、本葉2枚の頃に畑へ植え付けます。寒い地域では冬の間、寒冷紗(しゃ)のトンネル掛けで、霜よけをすると良いでしょう。

「追肥と土寄せ」春先に生育の勢いが良くなり始めたころと開花始めごろに化成肥料を畝1m当たり30g程度(窒素成分で3g)追肥します。追肥後は株元に土寄せをします(図3)。

「支柱立てと整枝」早春から生育が盛んになり、10本程度の側枝が出てくるので、太い枝を6、7本残すように細い枝を切り取り

ます。そして、株の中に土入れし、株の両側にテープを張り、倒伏を防ぎます。

「病害虫の防除」春になるとアブラムシが飛来し、新葉に群生します。先端を20cm程度切り取っておくと、倒伏の防止にもなります。

「収穫」サヤが重みで下がり、光沢が出て黒い斑点が現れ、背筋が黒く変色するころが収穫適期です。

図1 畑の準備

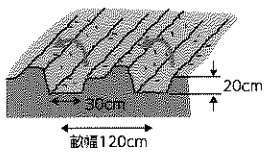


図2 種まき

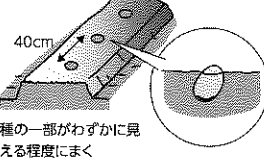
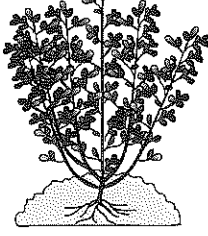


図3 土寄せ



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



野菜もの知り百科

サツマイモ(ヒルガオ科サツマイモ属)

土壌医・藤巻久志

サツマイモ(スイートポテト)もジャガイモ(ポテト)も救荒作物です。どちらも原産地は中南米で、コロンブスの新大陸発見により欧州、アフリカ、そしてアジアに伝えられました。サツマイモは根が肥大した塊根(かいこん)、ジャガイモは茎が肥大した塊莖(かいけい)です。

野菜の名前には歴史や逸話があつて面白いです。サツマイモは薩摩国から江戸に伝わったから「薩摩芋」。薩摩国には琉球から伝わったから「琉球芋」。琉球には唐から伝わったから「唐芋」(からいも)。中国では甘い薯(いも)だから「甘藷(かんしょ)です。

沖縄県のサツマイモは、植物防疫法によって、本土に持ち込むことが規制されています。本土には生息していないイモゾウムシのまん延を防止するためです。沖縄県はウリミバエ根絶で開発された技術を基に防除事業を行つて

います。近い将来、肉色が赤や紫の「紅イモ」が本土でも食べられるようになると思います。

収穫直後のサツマイモは甘くありません。でんぷんが糖化するのに2〜3週間かかります。貯蔵期間が長くなると甘味は強くなりますが、ホクホク感は薄れます。

す。貯蔵適温は13度で、10度以下の低温に長く置くと中が黒く腐敗します。一般家庭では購入後できるだけ早く使い切ることをお勧めします。

サツマイモはあくが強く、切り口が空気に触れると黒く変色します。きんとんやサラダなど色を美しく料理したいときは、皮を厚めにむき、すぐに水に漬けます。漬け過ぎると水溶性のビタミンCが流失してしまうので短時間にし

ます。戦中から戦後にかけて、アルコール製造用の多収の品種が、まさに救荒作物として国民を飢餓から救いました。しかし、アルコール製造用の品種は粘りも甘さも少なく、サツマイモを見るのも嫌だという人が増えました。今は「安納芋」や「べにはるか」などでもおいしい品種が栽培され、ケーキやアイスクリームにもなっています。



★ 10月 ★
 今月のあなたの運勢
 モナ・カサンドラ

【全体運】 対人運が活性化。気持ちの触れ合いを大切に。仲良しが増えそう。ちょっとした工夫が幸せを運んでくれます
 【健康運】 無茶はしないで。安全を確認してから
 【幸運の食べ物】 ジャガイモ

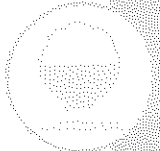
【全体運】 整理整頓、片付けを優先しましょう。絡まっていた問題もすっきりしてきます。分析的な思考方法で成功へ
 【健康運】 旬の食材を取り入れた食事で元気回復
 【幸運の食べ物】 リンゴ

【全体運】 新しいことを始めるなら協力者を探しましょう。コミニケーションを取る過程で計画もブラッシュアップ
 【健康運】 良好。スポーツは好成績が期待できます
 【幸運の食べ物】 マツタケ

【全体運】 より過ごしやすい環境を目指すと運勢が活性化します。部屋の模様替えはお勧め。家族回りの時間も大切に
 【健康運】 運動は準備体操から。筋肉をよくほぐして
 【幸運の食べ物】 ギンナン

【全体運】 人気運が上昇。友人たちとおしゃべりを楽めます。有益な情報もキャッチでき笑顔がこぼれそう。買い物にもツキ
 【健康運】 新しい運動や健康法も試してみましょう
 【幸運の食べ物】 カボチャ

【全体運】 迷ったときは先に進まないように。十分に情報を集めてから行動を起こしましょう。蓄財、スキルアップは積極的に
 【健康運】 食事は楽しく。彩りの良いメニューが◎
 【幸運の食べ物】 チンゲンサイ



お米と日本人

おこわ

伝承料理研究家・奥村 彪生

毎日、もち米を蒸したおこわを食べている民族がいることをご存じですか。ラオスやタイ、ベトナム、中国に住む少数民族です。私がラオスに1週間滞在したときも毎食おこわで、一口大にちぎって小魚の塩辛とトウガラシを付けて食べました。

インドネシア・スマトラ島のパダンでは、おこわを握って小エビの塩辛とトウガラシを塗って焼いたり、混ぜて揚げていました。サツマイモをのせ、フルーツのソースをかけたものもありました。中国の湖南省長沙市ではこしあんを詰めたおこわにフルーツを飾って甘いソースをかけた八宝飯(パーポウファン)を食べました。

タイやベトナムでもおこわはよく食べられていました。ところが、タイではこのごろ、農作業の機械化で汗水垂らして働かなくなりました。うるち米を電気釜で炊いて食べることも多くなりました。

日本でも、私の町の秋祭りでも若衆はおこわ(赤飯)は食べません。秋祭りのうたげは昔と異なり、焼き肉パーティーですから。それを見て、私は「ピーヒャララ 宴で残りし 赤まんま」と詠みました。

京都や大阪では朔日(ついたち)と15日は赤のまんまと決めていた家

が多くありましたが、今はあまり食べられていません。ところが、私が指導しているスーパーではおこわが毎日よく売れるようになりました。鶏肉やゴボウ、ニンジン、シイタケ、レンコンなどをだしとしょうゆ、みりんで煮て、もち米に混ぜて蒸したものです。鳥取県の大山おこわに似ています。この具に油やカレー粉を加えてピラフ風になると若い方に好評でした。もち粟入りも特に若い女性に人気。もち麦入りも面白がつて食べていました。伝統を継承するためには、昔の味に時代性を加えることが必要です。伝統にこだわり過ぎると消えていくのみ。再考を。



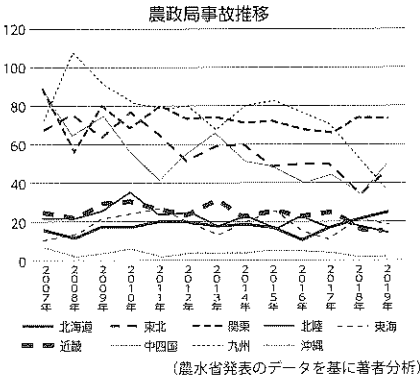
ストップ！ 農作業事故

農作業事故者の地域特性 (ブロック比較)

人間工学専門家・石川 文武

今回は、各農政局と北海道、沖縄でブロックをつくり、事故発生件数からその特性を分析します。

図は、死亡事故の発生件数を農政局単位で示しています。北海道と沖縄は一つの自治体ですが、他の農政局は構成している県の数に開きがあること、作付品目が同一ではないこと、気象条件や圃場(ほじょう)条件も異なることなどから、この図だけで性急な判断はできません。また、農林水産省の発表では、死亡件数が3件以下の場合には、実数が示されていません。それらに基づいて、若干の危険性はありますが過去の傾向などを踏まえて推定値を外挿(がいそう)しています。



この図から、九州、中四国、東北地区では一様ではありませんが、事故減少の傾向が見られます。その他の地域は横ばいです。なお、2011年の東日本大震災による東北地区への影響は、県別に見ても確認はできませんでした。16年の熊本地震では、発生が4月であったことから春作業への影響が大きく、16年以降は死亡者が減少しています。復興が進んだ後にどのような傾向になるかは推定できません。

次に、各道府県別に事故の発生率を分析します。年次によって増減がありますので、14年から18年について、農業就業人口と死亡事故件数から事故発生率を俯瞰(ふかん)しました。これによると、事故件数は少なくとも就業者が少ないと事故率は高くなります。事故率の高い上位10県を紹介します。山梨県、鹿児島県、岐阜県、山口県、佐賀県、大分県、福岡県、熊本県、沖縄県、長崎県となっています。九州各県の事故率が高くなっています。

事故率の高い県と事故件数の多い県は事故の原因や様態を分析して、事故減少に向けた適切な対策を行う必要があります。



天秤座

9/23~10/23

【全体運】運勢に勢いがあり目標に向けて始動するのに最適。無理を通せるときだけに周囲への配慮も忘れずに。情報発信を【健康運】我慢し過ぎは禁物。不調を感じたら病院へ【幸運の食べ物】ニンジン



射手座

11/23~12/21

【全体運】交友関係が活発化。楽しい時間を持てます。頼まれ事は引き受けて。あなたからの願いも聞いてもらえるはず【健康運】最近話題の健康グッズなどを試してみても【幸運の食べ物】エビイモ



水瓶座

1/20~2/18

【全体運】好調です。かなりの無理も今月なら通るはず。用意周到に漏れなく進めましょう。うれしい結果が待っています【健康運】ハードなスポーツやレジャーも楽しめます【幸運の食べ物】カラシナ



牡牛座

10/24~11/22

【全体運】予定を詰め込み過ぎないで。マイペースを保てる「余裕」が勝利の鍵を握っています。音楽や映画観賞がお勧め【健康運】ゆったりティータイムでリフレッシュ【幸運の食べ物】レンコン



山羊座

12/22~1/19

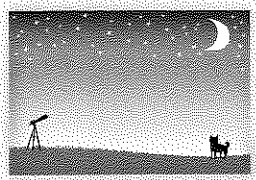
【全体運】努力が空回りしがち。うまくいかないときは根本からやり方を見直してみる必要がありそう。下旬以降は好転の兆し【健康運】オーバーワークに気を付けて。休息も大切【幸運の食べ物】柿



魚座

2/19~3/20

【全体運】前に読んだ本や雑誌などを見返して。役立つ発見がありそう。困ったときは経験者に話を聞くのがお勧めです【健康運】ぬるめのお湯にゆっくりつかってリラックス【幸運の食べ物】栗



心掛けたい糖尿病予防

健康科学アドバイザー・福田千晶

わが国の成人の5人に1人は、糖尿病もしくはその予備軍といわれています。糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)の濃度が高くなり過ぎる病気です。食事により腸で吸収されたブドウ糖は血液中に入り、膵臓(すいぞう)で分泌されるインスリンの働きで、筋肉や脳などの細胞に引き取られエネルギー源となります。

しかし、大食いや甘いものを取り過ぎ、大量飲酒などを続け、インスリンを大量に分泌し続けると、膵臓は疲弊し、インスリンを作れなくなり、体質やその他にもさまざまな原因で必要量のインスリンを作れなくなることもあります。いずれにしてもインスリンが不足すると、血液中にブドウ糖が多い状態が続く、糖尿病になります。

糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありませんが、進行すると合併症として神経障害、目の網膜症、腎臓障害が生じ、やがて歩行障害や失明、透析が必要になります。また、動脈硬化が進行しやすくなり、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞など命に関わる病気を発症しやすくなります。

糖尿病予防のためには、高カロリーにならないように甘いものや脂っこいものは控え、アルコールを飲み過ぎないこと。農作業の合間の昼食も手軽なおにぎりではなく、野菜やキノコ、魚(缶詰も可)や海藻なども食べましょう。運動の継続も大切です。移動は自家用車、農作業もトラクターで日常生活の機械化が進んでいるなら、日々の運動も必要です。



先月号ではフレイル対策の運動について解説しました。体の全部位を動かすことも重要ですが、顔面の筋肉を動かすことを軽視していませんか。

加齢に伴い「誤嚥(ごえん)」による事故が頻発しています。誤嚥とは水や食べ物が気管に入ってしまうことです。食べ物をのみ込むときには、できるだけゆっくりのみに込むよう心掛けましょう。また、唾液の量が少なくなることが、食べ物が喉に詰まりやすくなる原因となっています。普段から舌や頬の筋肉を動かし、口腔(こうくう)機能を向上させる運動を行うことが重要です。

さらに、健康診断や人間ドックで定期的に血糖値を調べることも、大事な糖尿病予防の一つといえます。

なるほど！体操講座(8)

口・舌・顔の体操

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄



大切な方と過ごす 最後のひとときを お手伝い **JAの葬儀**

JA式場・虹のホール印西 公営斎場や、ご自宅 寺院等、ご希望の場所にて お手伝いいたします

<http://jalife.co.jp>

年中無休 24時間 受付対応

虹のホール印西 印西市大森3546-9

もしもの時や、事前相談等いつでもご連絡ください

JA西印旛 経済部(葬儀担当) ☎ 0476-48-2208 虹のホール印西 ☎ 0476-42-1194

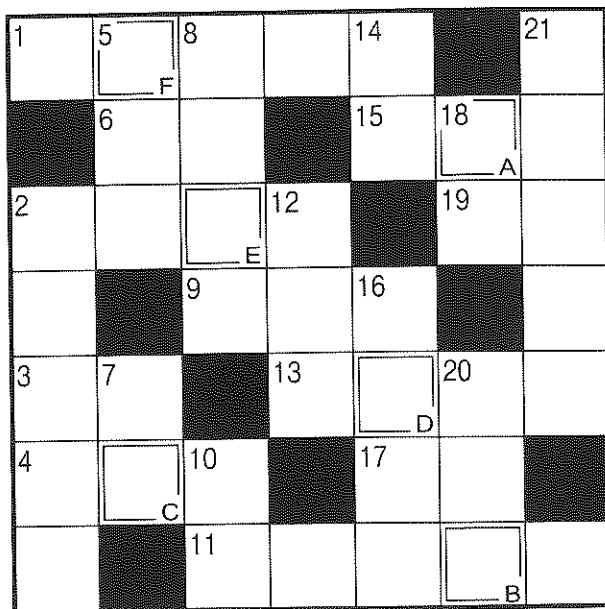
割引特典多数

JA虹の友 会員募集中

- 虹のホール印西 使用料無料
- 供花・供物の割引
- 仏壇・仏具の割引
- 新盆棚の割引
- 他 提携店割引

パズル？ 頭の体操

Q 二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タテのカギ

- ②押し入れの上に作られた物入れ
- ⑤青物——へ野菜を卸しに行った
- ⑦祝い事に付きものの魚
- ⑧とても小さな滴が降ってきます
- ⑩知識やひらめきを駆使して解きます
- ⑫感謝の——を込めて花束を贈った
- ⑭つらいことが続くとこぼしたくなることも
- ⑯船の積み荷を地上に移すこと
- ⑰能ある——は爪を隠す
- ⑲サツマイモには食物——が豊富に含まれます
- ⑳陰暦10月の異称

ヨコのカギ

- ①野山の散策を楽しむレジャー
- ②鶏肉の部位の一つ。羽の一部です
- ③イノシシを家畜化したもの
- ④沖縄にいる飛べない鳥、ヤンバル——
- ⑥南米にある南北に細長い国
- ⑨定規に刻まれているもの
- ⑪アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- ⑬スマートフォンにはさまざまなデータが——されています
- ⑮軽くて硬い金属。元素記号はTi
- ⑰ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
- ⑲漢字から作られました

- ☆応募のきまり
- 締切 10月末日(消印有効)
- 発表 本誌次号誌上
- 賞品 抽選で5名様に農協全国商品券をプレゼント致します。
- ◇当選おめでとう
- 当選者は左記の5名様に決まりました。(敬称略)
- 網島 幸恵
- 富山 絹枝
- 鳩谷 里美
- 牧野 純子
- 渡辺 一世

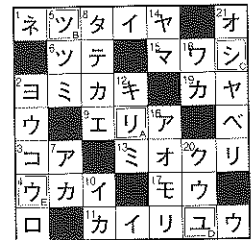
クロスワード

農協全国商品券が当たる!

eメールでも募集!

アドレスはこのページ下を見てね!

【8月号の解答】
ABCDEF
リツシュウ



ハガキの書き方

切手 270-1334

〒133-0034 印西市西の原4-13

JA西印旛本店 広報係

①パズルの答え

②住所・電話番号・氏名・年齢

③好きなコーナー

④ご意見・ご希望

- 石井 満里
- 小林 英雄
- 真野 圭介
- 山岸 民司
- 吉川 まさみ

読者プレゼント企画

毎月5名様に農協全国商品券500円分が当たります!!

お便りコーナー

- ◇引越してきて、散歩をしていたら直売所を見つけました。(希予さん)
- ◆ぜひ、これからも当JAの直売所をご利用下さい。運動をして新鮮な農産物を食べて健康的ですね。
- ◇直売所の野菜が新鮮だから旨味が食べる楽しみになっています。(昌子さん)
- ◆新鮮な農産物を生産者の皆様が出荷してくれていますので美味しいですよ。
- ◇印西店にお肉工房がオープンして美味しいお肉を購入でき、買い物を楽しみました。(涼子さん)
- ◆色々な種類があるので目移りしてしまいますね。私も購入しています。千葉県産のお肉なので地産地消にもつながっています。
- ◇毎月楽しく拝見しています。これからも地域密着の情報をお願いします。(英雄さん)
- ◆これからも地域、JAの情報をお知らせしていきたいと思います。
- ◇記事を読んで野菜作りのヒントになり役立っています。かけはしに励まされます。(榮千子さん)
- ◆ヒントになりましたか?情報が役立って良かったです。皆様からのお手紙に私も励まされています。

写真大募集 お子様 ペットの時の眺め

お子様・ペット・時の眺めの写真をお送りください。デジタルカメラ・eメールでもOKです。尚、携帯電話で撮影した写真での受け付けはできませんのでご了承ください。お待ちしております。

- ◆応募要領
- 郵便番号、住所、お子様の名前(ふりがな)、またはペットの名前、性別、『生年月日』、『撮影時の年齢』、お子様またはペットに変わって簡単なコメントを添えてお送りください。また時の眺めにもコメントを添えてお送りください。
- ※ペットの時は『』は不要です。
- ◎応募写真は返却いたしません。
- ◎掲載された方には粗品を呈致します。





クールビズ 実施について

温室効果ガス削減、節電の取り組みとして、全店舗で冷房温度の抑制、役職員のノーネクタイ等の軽装を実施致しております。ご理解とご協力をお願い致します。

【期間】 令和3年10月30日(金)

税金・相続のご相談サービスのご案内

当JAでは、皆様にご要望にお応えして相談業務を行っています。「株式会社日本資産総研ワークス」との業務協力により、質の高い情報を豊富に提供できる環境を整えております。

ご相談は無料、是非、お気軽にご利用下さい。予約制になっておりますので、事前にご連絡下さい。

- 【開催日】 毎週火曜日
- 【時間】 10:00～15:00
- 【お問い合わせ】 総務部総務課
0476-48-2201



理事会

報告

【第9回理事会】
令和3年8月30日

- (審議案件)
- 第1号議案 業務及び財産の状況を知るために参考となるべき事項の作成について
- 第2号議案 令和3年産米の集荷・販売方針(案)について
- 第3号議案 貸出審査について
- 第4号議案 市町等への貸出について

☘ 税務相談(無料) 【申込先】 0476-48-2201(総務課)

日時 10月27日(水) 午前10時～正午(毎月第4水曜日)
※11月の開催日は、本誌11月号でお知らせ致します。

☘ 法律・交通事故相談(無料) 【申込先】 0476-48-2201(企画管理課)

日時 10月20日(水)・11月17日(水) 午前10時～正午(毎月第3水曜日)

※ご相談希望の方は相談日の3日前までにお申込下さい。尚、税理士・弁護士の都合により日時が変更になる場合もあります。

☘ 休日ローン相談会(無料) 【申込先】 各支店にお問い合わせ下さい。

日時 10月17日(日) 午前9時～午後3時(毎月第3日曜日)

場所 中央支店

相談内容 お住まいの新築、購入、リフォーム、借換、マイカーローン、教育ローン、農業関連資金等

☘ 葬儀相談会(無料)

日時 毎月日曜日 午前10時～正午

場所 虹のホール印西(印西市大森3546-9)

問合せ先 電話：0476-48-2208 経済部(葬儀担当)
フリーダイヤル：0120-055-983(虹のホール印西)

※ご相談希望の方は事前にお問い合わせ下さい。ホールの状況により相談会を中止させていただく場合もございます。



◆年金相談会中止のお知らせ◆

毎月開催しておりました「年金相談会」を中止とさせていただきます。今後の年金についてのご相談(無料)は各支店、金融渉外担当までお気軽にお声がけ下さい。

緊急連絡先

自動車共済事故受付(24時間・365日)
フリーダイヤル ☎ 0120-258-931
営業時間内【9:00～17:00】はこちらまで
共済部 TEL. 0476-48-2250

葬儀(24時間受付)
フリーダイヤル ☎ 0120-055-983
経済部(葬儀担当) TEL.0476-48-2208
虹のホール印西 TEL.0476-42-1194

キャッシュカード夜間・休日受付
TEL.043-202-1171

プロパンガス
TEL.04-7197-2130





シェフ永井のおすすめ

「梨とイチジクの サラダ」



作り方

- (1) オーブン(トースターでも可)を熱し、イチジク、サツマイモ、マイタケを焼き上げる。
- (2) 器に梨、焼き上げたイチジク、サツマイモ、マイタケ、生ハムを彩りよく盛り付け、エキストラバージンオリーブ油、レモン汁を回し掛け、岩塩を振りハーブ類を散らして出来上がり。

材料(4人分)

- 梨(くし切りで1/8にカットし塩水に漬けておく) 1個
 イチジク(半切り) 2個
 サツマイモ(乱切りして蒸しておく) 1本
 マイタケ 1パック
 生ハム 1パック
 ハーブ類 適宜
 エキストラバージンオリーブ油 適宜
 レモン汁 1/2個分
 岩塩 適宜

「秋サケの クリームソース」

材料(4人分)

- 秋サケ 切身4切れ
 カボチャ(乱切りして蒸したもの) 1/8個
 サツマイモ(乱切りして蒸したもの) 1本
 シメジ(小房にばらしておく) 1パック
 モロッコインゲン(3cm幅に切りゆで
 おく) 2本
 イクラ 大さじ2
 生クリーム(乳脂肪分43%程度のもの)
 200ml
 白ワイン 大さじ2
 砂糖 小さじ1
 塩・こしょう 適宜
 小麦粉 少々
 サラダ油 小さじ1
 バター 小さじ1



作り方

- (1) フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉をはたいた秋サケを中火で両面焼き、白ワインを入れ、いったん火を止める。
- (2) (1)のフライパンにバター、カボチャ、サツマイモ、シメジ、生クリーム、砂糖を入れ、弱火にして塩・こしょうをして10分ほど煮込む。
- (3) ソースがとろりとしてきたら器に盛り付け、モロッコインゲンを添え、イクラをかけて出来上がり。

永井智一(ながい・ともかず)
 茨城県笠間市にある
 「キッチン晴人(ハレジン)」
 オーナーシェフ



お知らせ

令和3年10月1日(金)から「JAカード」がWeb申込みできるようになりました。詳しくは当JA各支店へお問い合わせ、もしくは「QRコード」をお読み取り下さい。



JAカードの
うれしい特典!

対象のJA直売所・
ファーマーズマーケットで
5%割引!

対象のJA-SS・ホクレンSSで
2円割引!

5%
割引!

2円
1Lにつき
割引!

お問い合わせ

中央支店 電話:0476-48-2210
東部支店 電話:0476-95-1101

番外編

★笠尾 聡さん



「早く自分でエサを食べなさい」



編集うら話

皆様は、新米を召し上がりましたか? 私の家は、まだ少し令和2年産の米が残っているので、食べ終わったら新米を食べようと思っています。毎年、最初は米だけを食べて味わってから、おかずにつけます。今年も美味しい米を食べられる事を楽しみにしています。食べる事が好きなので新米を食べる時のおかずは何が良いかな?と悩んでしまいます。近年は、米の他にも麺やパン等、食べる物の選択肢も増え、更に昨年からはコロナ禍の為、外食業の影響もあり、米の消費が減っています。米だけではないのですが、沢山食べて生産者を応援したいと思います。(F・S)

<http://www.ja-nishiinba.or.jp>

JA西印旛

検索



★写真の応募はP13をご覧ください。

総務部 ☎0476(48)2201
金融部 ☎0476(48)2203
共済部 ☎0476(48)2202
共済部(自動車事故相談) ☎0476(48)2250
自動車事故(夜間・休日)(フリーダイヤル) ☎0120(25)8931
経済部 ☎0476(48)2207
経済部(肥料・農薬のご注文)(フリーダイヤル) ☎0120(48)2207
プロパンガスのご用命は(全農ガスセンター) ☎04(7197)2130
介護保険に関するお問い合わせ ☎0476(42)1312
農業機械に関するお問い合わせ ☎0476(47)3133

中央支店 ☎0476(48)2210
東部支店・燃料(灯油・軽油) ☎0476(95)1101
キャッシュカードの紛失・盗難受付(夜間・休日) ☎043(202)1171
農産物直売所 印西店 ☎0476(48)2200
農産物直売所 栄店 ☎0476(80)2220
農産物直売所 白井店(やおばあく) ☎047(498)2007
経済部(葬祭24時間受付) ☎0476(48)2208
虹のホール印西(葬祭24時間受付) ☎0476(42)1194