

おけはし

9.10
2025
(第402号)



白井市富塚
大塚 公裕さん

表紙紹介

今月は、白井市富塚で梨栽培をしている大塚公裕さんを紹介致します



多くの方に食べて頂きたいです

梨栽培を始めて何年になりますか？

親の代からなので60年程になります。幸水、豊水、あきづきを栽培しています。

米も栽培しているのですが、米粉に加工して米粉クレープを娘が作っています。こちらはJA西印旛の各直売所で販売しています。白井市のふるさと産品にも認定されています。

今後挑戦したい事はありますか？

梨と米以外の農産物も栽培したいと考えています。

梨栽培をしていて大変な事、嬉しい事がありますか？

毎年、気温が高くなっているので栽培しづらくなっている事が大変です。丹精込めて栽培しているので販売高が上がると嬉しいです。

消費者へメッセージ

美味しい梨を一人でも多くの方に食べて欲しいです。また、米粉クレープも、ぜひ、食べてください。

米粉クレープもおすすめ！



目次

特集	知れば知るほどおいしくなる!? しょうゆってすごい!	12・13
お話処		3
共済情報		4・5
JA西印旛トピックス		6・7・8・9
営農情報		10
パズル? 頭の体操/お便りコーナー		11
旬のレシピ		14
インフォメーション		15
あなたもチャレンジ家庭菜園	裏表紙	

※「今月のあなたの運勢」はページ下段に移動しました。
※「体を動かすためのヒント」「手軽に体操」は当JAホームページに掲載しております。

今月のあなたの運勢 7月 モナ・カサンドラ

10月の運勢は、10月にホームページにて掲載いたします。



牡羊座 3/21~4/19

【全体運】しばらくの間、肩の荷を下ろせます。この機会にできることをやっておきましょう。次の一手を考えての行動が吉

【健康運】疲れたら休憩を。持病の再発に気を付けて

【幸運の食べ物】サツマイモ

お話処



二人三脚で営農と食育

印西市 五月女 知弘さん・めぐみさん

【知弘さん】

私は、学校卒業後に外食企業へ入社し、調理業務とマネジメントを担当していました。その後、NPO法人に転属して、カンボジアで農業事業を担当。現地では2年間にわたり、農場の立ち上げや米作り、レモングラスの栽培に取り組みました。帰国後に1年間、国内の農場で研修を受け、2013年から本格的に農業を始めました。竹や葛に覆われた耕作放棄地を自らユニボを使って半年かけて開墾し、現在では年間約60品目の農産物を育てる少数多品目栽培をしています。

農業は大変なことも多いですが、お客さまとつながりが生まれたり、収穫した農産物を「美味しい」と喜んでいただけたりと本当に嬉しく感じます。

【めぐみさん】

私は、高校生活をアメリカで過ごし、帰国後に管理栄養士の資格を取得しました。大学卒業後はパ

ン屋に就職し、現在は保育園で給食業務を担当しています。その傍らで、加工品づくりや旬の野菜を使ったレシピの開発、お惣菜屋の運営も行っています。

また、2人で定期的に料理教室を開催しており、このたびはJAX印旛農産物直売所「とれたて産直館印西市」の調理室をお借りして、子ども向けの料理教室を開きました。調味料や農産物をわかりやすく楽しく紹介し、子どもたちにはドレッシングを作ってサラダを食べてもらいました。

今後は、料理教室に加え、第6次産業化の一環として、自分たちで栽培した農産物を使った、びん詰め商品の販売にも力を入れていきたいと考えています。



牡牛座 4/20～5/20

【全体運】 順調な進展が見られます。様子を見ながら緩めのペースが◎。レジャーにはこだわって。人気スポットにツキ

【健康運】 水分をしっかりと取って。トイレは我慢しないこと

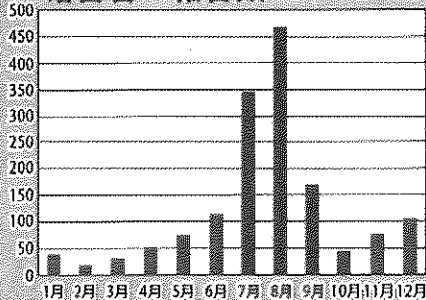
【幸運の食べ物】 ツルムラサキ



むてきプラス

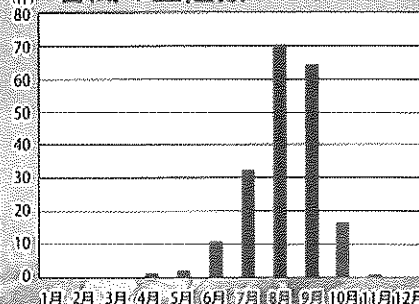
落雷 台風 シーズン到来!!

(件) 落雷害の報告数 (2005年～2017年)



※グラフ出典: 気象庁ホームページ
※写真はイメージ

(件) 台風の上陸数 (1951年～2018年)



災害への備えは万全ですか?

5 ページを
ご覧ください

JA共済



双子座 5/21～6/21

【全体運】 判断力は素晴らしい時期ですが、周囲があなただのスピードに付いていけないかも。気配りを見せると成果が出ます
【健康運】 よく保湿して肌のコンディションをキープ
【幸運の食べ物】 ナス

自然災害多発 緊急保障点検活動実施中!

建物更生共済

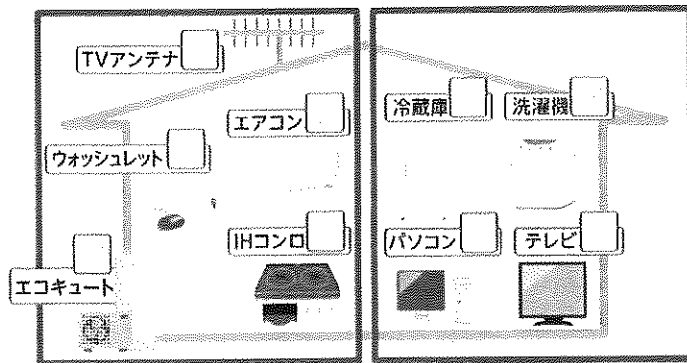
むてきプラス

万一のときお困りにならないよう、
現在のご契約内容がご希望に合っているかご確認をお願いします。

建物と家財の保障の 違いについてご存知 ですか?

**保障の対象物は
ご契約内容によって異なります。**

「ウチは対象外だろう」と共済金の請求を諦めていませんか? 意外な物が保障されることもあります。あるいは、もしも被害があったときに「実は保障の対象外だった!」ということが無いよう、ご確認をお願いします。



建物保障の対象です*

家財保障の対象です

※建物に固定されており容易に取り外しできないものが対象となります。簡易に取り外し可能なものは家財保障の対象となります。

万一のとき、どれくらい 共済金をお受け取りに なれるかご存知ですか?

**ご契約内容や損害の原因などによって
お受け取りいただける共済金の額が異なります。**

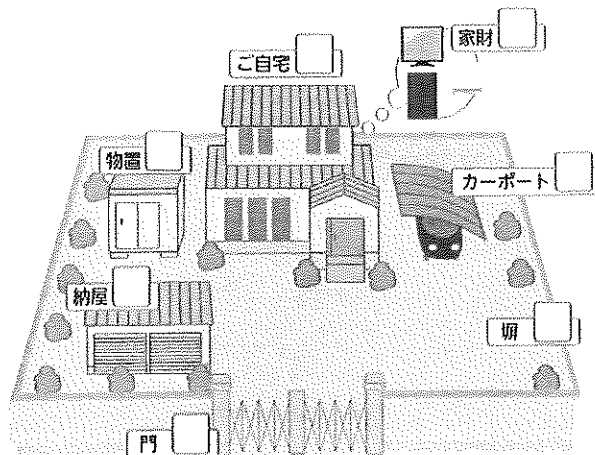
特に「加入割合」についてご存知ない場合、共済金の額が「受け取れると思っていた金額と異なる」という方が多いため、必ずご確認をお願いします。

住宅以外の保障は ご希望に合っ ていますか?

**災害リスクは住宅だけの
ものではありません。**

車庫・納屋・門・塀・カーポートなど、大切な物への保障漏れはありませんか?

なお、ご契約内容によって、住宅と同一敷地内の簡易物置・塀・カーポートなどが自動保障されている場合があります。



※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。また、転換契約の際は、「保険見直し設計書」も必ずご覧ください。

お問い合わせは

JA西印旛 共済部 TEL: 0476-48-2202
中央支店 TEL: 0476-48-2210
東部支店 TEL: 0476-95-1101

[25129990095]

JA共済

蟹座 6/22~7/22

【全体運】良好運ですが欲張りになってしまいがち。趣味を楽しんだら次は仕事とめりはりをつけて。講習会には参加を
【健康運】気にし過ぎは良くありません。気分転換を
【幸運の食べ物】サトイモ



JA 西印旛の活動を報告 地区別説明会開催

当JA本店、東部支店に印西、栄地区の総代、支部長を招き、地区別説明会を開催し、令和7年6月末事業実績、令和7年度上期当JA自己改革の取組みについて報告しました。（白井地区は9月開催）

出席者は報告を受け、生産者の利益を上げる取組みや後継者問題等、様々な質問をするなどJAの活動に関心を示していました。

今後も組合員・利用者の皆さまのお役に立てる様に活動して参ります。



大学生が直売所体験

千葉県農業大学校の学生がインターン研修として当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」に訪れ、直売所業務を体験しました。

訪れた学生は農業に興味がありインターン先に当JA農産物直売所を選び、直売所スタッフと共に農産物の袋詰めや陳列を行い、「直売所での経験を活かしたい」と話していました。



直売所での業務を体験

健康管理に心掛けましょう

当JAでは、皆様に健康的な生活をおくって頂くお手伝いとして、毎年、健康診断と人間ドックを実施しています。この度、人間ドックの結果報告会を行い、受診した組合員が結果の確認とアドバイスを受けました。

健康管理も大事な仕事の一つです。実施の際には、ぜひ参加して健康管理にお役立て下さい。



健診結果からアドバイスをしました



獅子座 7/23～8/22

【全体運】 周囲からの助けもあり思いの外スムーズに進みます。感謝の気持ちを示しつつ手を取り合っていきましょう

【健康運】 かぶれそうなものは遠ざけて。風邪予防が◎

【幸運の食べ物】 ブドウ



野菜もの知り百科

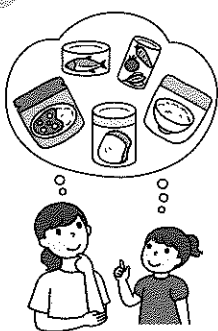
ポップコーン
(イネ科トウモロコシ属)

土壌医・藤巻久志

トウモロコシにはスイートコーン(甘味種)、ポップコーン(爆裂種)、フリントコーン(硬粒種)、デントコーン(馬歯種)などがあります。スイートコーンは未熟の雌穂(しすい)を利用しますが、他の種のほとんどは完熟させて収穫します。

トウモロコシは風媒花で、花粉は200m以上飛ぶことがあります。他の種の花粉が雌穂から出る絹糸にかかると、粒の色や硬さが変わるキセニア現象を起こしますので、栽培は他種と距離を置かず、種まき時期をずらしします。

スイートコーンの草丈は160~180cmで、種まき後80~90日ごろに株の上の方に付いた雌穂を1本だけ収穫します。ポップコーンは草丈50cm以上にもなり、生育旺盛なので1株で2本の収穫が可能です。種まき後4か月くらいで、雌穂の包皮や茎葉が完全に枯れてから収穫します。



収穫後は包皮をむいて、軒先につるすなどして半月くらい乾燥させます。乾燥が不十分だとよくはじけません。常温で1年以上保存できます。乾燥させたポップコーンはスナック菓子「ポップコーン」の原料で、食べたいときに食べる分だけ穂から粒を指で剥がして、バターを溶かしたフライパンでいります。

フライパンにふたをしないとはじけたポップコーンが所構わず飛び散ってしまい、透明の強化ガラスのふたをすればはじける様子を見ることができ、子どもたちは大喜びです。1本の穂の実で井戸杯くらいの量に膨らみます。胚芽、胚乳、外皮が除去されていない全粒穀物なので、食物繊維やミネラルが多く含まれ、ダイエット食品にもなります。

ポップコーンといえば映画館ですが、館内での飲食を制限するところが増えました。家庭では周りを気にすることなく映画などを鑑賞できます。塩や溶かしたキャラメルなどで好みの味付けをしたポップコーンを食べながら、ポップコーン発祥の地、米国の映画をお楽しみください。



なくそう食品ロス

救缶鳥プロジェクトから

考える食品ロス

食品ロス問題ジャーナリスト・井出留美

9月は防災月間。2009年に始まった備蓄食品の食品ロスを削減する取り組み「救缶鳥(きゅうかんちょう)プロジェクト」をご存じでしょうか。栃木県那須塩原市でパンの缶詰製造・販売を展開する株式会社パン・アキモトが展開している取り組みで、災害時の備蓄食品などとしてパンの缶詰を購入した客のうち、再度購入を希望する人に対して、半年から一年間の賞味期限が残っているものを引き取り、世界の飢餓・紛争地域や国内外の災害被災地などへ届けるプロジェクトです。

この取り組みが始まったきっかけは、1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災でした。被災地に普通のパンを届けたいものの、混乱の中で配り切ることができず、その多くを捨てることになってしまいました。その後、パン・アキモトでは試

行錯誤を重ね、賞味期限が最長で5年間保存できるパンの缶詰を開発しました。また、パンの缶詰開発だけでなく、回収・支援の仕組みを構築することで、さらに食品ロス削減にも貢献しています。売ってしまい、買っておしまいではなく、その後のことも考えているそうです。

私たちも、備蓄食品を購入する際に賞味期限が長いものを選ぶことで、食品ロスを削減することができそうです。特にお薦めの備蓄食品はアルファ米です。水やお湯を入れるだけでご飯ができ、賞味期限は長いもので1年以上あります。

災害時の支援食料はおにぎりや菓子パン、カップ麺など炭水化物に偏りがちなので、タンパク質が補給でき、長期間保存できる魚や豆類の缶詰もお薦めです。また、常温で5年間保存できる野菜ジュースもあります。

被災時に不足するビタミンやミネラルなどを補給できます。炊飯時に水の代わりに野菜ジュースで炊くと栄養素を補えます。

備蓄食品は、買った方がいいけれど保管後の入れ替え時に捨てられて食品ロスとなってしまうことがあります。賞味期限が近づいたら計画的に食べるようにすると、さらに食品ロス削減につながります。



大切な方と過ごす 最後のひとときを お手伝い

JAの葬儀

http://jalife.co.jp

JA式場・虹のホール利用
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

●新設霊園の割引 ●佳 禮儀店割引

年中無休
24時間
受付対応

もしもの時や、事前相談等いつでもご連絡ください

JA西印施 葬儀部(葬儀担当) ☎ 0476-48-2208

虹のホール総務

☎ 0476-42-1194



乙女座 8/23~9/22

【全体運】運勢は吉凶混合。問題が再燃しても慌てないように。より完成度を高めるための試練ですので落ち着いて対処を

【健康運】運動不足に気を付けて。友人とのスポーツが◎

【幸運の食べ物】栗



未来の騎手に梨でエール！

白井市で梨栽培をしている後藤恭一さんは、地元日本中央競馬会競馬学校がある事から、白井市の特産である梨を知ってもらう事と日頃頑張っている生徒たちの良い思い出になればと思い、30年程前から、体験学習として梨の圃場に生徒たちを招き、梨栽培について説明、収穫体験や試食をしてもらっています。

今年も多く生徒を招いて梨について学んでもらい、旬を迎えた梨を振舞いました。

旬の梨を食べた生徒たちは「甘い」「美味しい」と笑顔で旬を迎えた梨を堪能していました。



梨を食べて頑張れ！

良質な地元産米収穫！ 米検査始まる！

8/22

当JA東部支店米倉庫で行われた今年度最初の米検査に伴い、米の品位を統一する為、検査前に当JAの検査員が目揃え会を開き、水分量や粒形など検査基準を再確認して米検査に臨みました。

9月は稲刈りの繁忙期になります。暑い日が続いておりますので熱中症、体調管理にご注意下さい。また、全国でも農業機械による事故報告が多数寄せられています。農業機械を使用する機会が増えますので事故を起さない様に気を付けて下さい。



培ってきた検査技術とデータを基に再確認

梨の出荷始まる

7月下旬から印西市、白井市で梨の収穫が始まりました。当JA管内は梨の産地で「幸水」「豊水」「あきづき」など様々な種類の梨が栽培されています。特に白井市は全国でも有数の梨の産地として知られています。

雹害などの被害も無く、糖度が高く概ね例年通りに収穫を始める事ができ、梨生産者は安心していました。

当JA各直売所では梨を求め多くのお客様が見られた他、当JA白井中央梨選果場でも連日、梨が出荷され、選果作業が行われました。



出荷された梨を選果(選果場)

米の収穫始まる

当JA管内は米の産地でもあり、9月上旬から本格的に稲刈りが始まり、当JAの米倉庫では連日、米の検査が行われます。

8月中旬から稲刈りを始めた生産者は、「カメムシ対策、水の管理に注意をしてきたので、良質な米が出来ていると思う」と話していました。

当JA各直売所で新米の販売を致しますので、ぜひ、お立ち寄り頂き、地元産の美味しいお米をお召し上がりください。



黄金色になった稲を収穫



天秤座 9/23~10/23

【全体運】 上昇運。強い反発は次第に収まってきます。意見は丁寧に伝えましょう。感情的にならなければ好結果をゲット
【健康運】 睡眠をしっかりとって。目を大切にしましょう
【幸運の食べ物】 マツタケ

なし味自慢コンテスト

8/6・7

千葉県の梨の品質向上と魅力を発信する為、千葉県や全農ちば等が主催となり、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」が開催されました。今回は県内17市町、18団体から111点の「幸水」出品され、専門家等が糖度、熟度、食味等、総合的に審査しました。

初日、上位に選ばれた梨は2日目に最終審査として一般客に試食してもらい順位を決めました。当JA管内の生産者が出品した梨が、最上位となる農林水産大臣賞を受賞するなど管内から出品された梨が入賞しましたので紹介致します。

JA西印旛管内からの入賞者

(敬称略)

賞 名	氏 名
農林水産大臣賞	湯浅 貴学
千葉県知事賞	白井中央梨選果場組合 B
関東農政局長賞	宇賀 義則
全国果樹研究連合会長賞	白井中央梨選果場組合 A
奨 励 賞	大出 哲男
	白井中央梨選果場組合 D

直売所で夏祭りイベント

7/19

当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」で、日頃の感謝を込めて夏祭りを開きました。

印西支部生産者が、タマネギのフライやかき揚げ、焼き鳥、かき氷などの飲食物模擬店を出店して賑わいました。他にも直売所で2,000円以上お買い上げのお客様に農産物が当たる輪投げに挑戦してもらい、多くの利用者が楽しんでいました。

当JA各直売所、生産支部は、これからもお客様の皆様楽しんでいただける様、イベントなどを企画して参ります。



苺苗定植前に研修会

8/18

栄町苺部が9月から始まる苺の苗の定植に備え、当JA東部支店に農業メーカー、千葉県印旛農業事務所の担当者を講師として招き、苺の病害虫防除研修を開きました。

参加者は事例を交えた防除方法の説明を受けて栽培の参考にした他、各生産者の圃場を巡回し、苗の生育状況を観察して植え付け時期の検討も行いました。

同苺部の苺は11月下旬頃から市場へ出荷されます。



定植に備えて研修

美味しいトマトを消費者へ

当JA本店で、千葉県印旛農業事務所が「トマト黄化葉巻病」の防除対策研修会を開き、農業事務所、当JA担当者が講義と情報提供を行いました。

近年、県内のトマト産地では、栽培期間中の高温期が長期化している事などが原因で、被害が多発しています。発病すると生長点付近が黄化、萎縮して開花しても実が付かなくなり収穫が出来なくなってしまう。トマトの収量、品質の安定化を図る為、消費者に美味しいトマトを提供する為にも重要な研修会になり、生産者は熱心に受講していました。



多くのトマト生産者が参加しました



蠍座 10/24~11/22

【全体運】調和が取れるようになり大きく進展。気負わずに淡々と役目を果たして。周囲があなたの価値に気がきます

【健康運】靴は履きやすさを優先。転びにくいものを選んで

【幸運の食べ物】チンゲンサイ

次 年 作 に 向 け て

作成：2025年7月

「秋耕」とは？

稲わらの秋すき込みのことで、秋すき込みや秋おこしという表現もあります。
代かきの直前ではなく、稲刈り後の気温の高い時期にすき込むことを指します。

早めの稲わら分解による生育上のメリット

- 稲わらが緩やかに分解されることで、生育初期の窒素不足を回避できる。
>春耕に比べて稲わらの急激な分解が抑制されるため、生育初期に必要な窒素を確保できます。
- ワキ（硫化水素）を抑制し、根腐れ病になりにくい。
>稲わら分解による土壌の急激な還元状態を防ぐことができます。
- メタンが発生しにくい圃場になる。
>メタン生成菌の栄養となる稲わらが水張り前に分解されるため、メタンの発生も抑制できます。

その他の期待される効果

- 雑草の減少
- スクミリンゴガイ（ジャンボタニシ）の減少
- 害虫の減少（害虫の住処となる植物が耕起によってすきこまれるため。）

秋耕のQ&A

Q1. 秋耕はどのくらいの深さで耕せばよいですか？

A1. 地域によって推奨される深さは異なります。

土壌が乾きやすい地域では「深耕」、日本海側など雪が多い地域や排水性のよくない圃場では「浅耕」が一般的とされています。深耕では、根の生育域を広げ、水分や養分を吸収しやすくなり、浅耕では、すき込まれた稲わらがより酸素に触れることで腐熟が進みやすくなるとされています。

Q2. 秋耕は環境によいと聞きましたが、どうよいのですか？

A2. 日本の農林水産分野の温室効果ガス排出量の

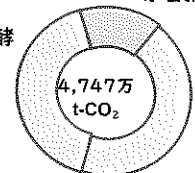
3割弱は稲作が占めています。その主な原因は、メタンガス（ CH_4 ）とされています。

秋耕を実施することで稲わらの腐熟が水張りの時期までに十分に進みます。

その結果、メタンガス発生のもととなるメタン生成菌の活動が抑制され、メタンガス排出量低減につながります。

CH_4 ：稲作や家畜の
消化管内発酵

N_2O ：農用地の土壌や
家畜排泄物管理



CO_2 ：燃料燃焼

Q3. 土づくりの観点で、稲わらの腐熟を促進する資材はありますか？

また、その資材を使用することでどのようなメリットがありますか？

A3. 翌年産に向けた土づくりとして、石灰窒素の施用が一般的です。

石灰窒素は稲わらの分解を促進する効果が高く、土壌pHを上げたり、地力窒素を高める効果も期待できます。また、秋耕と同時にケイカルを散布することで、ケイカルに含まれるアルカリ分が稲わらの腐熟を促進させることも知られています。

取り扱いのある石灰窒素・ケイカル等の腐熟促進材は以下のとおりです。

目的	肥料名	容量	施用量 (10アー)	特徴
稲わらの 腐熟促進	粒状石灰窒素（窒素20）	20 kg	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	2 kg	2kg	酵素により、稲ワラの腐熟化を促進。うきワラ、ガスわきの軽減。
ケイ酸補給	農力アップ（ケイ酸20）	20 kg	3～5袋	従来のけい酸質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。
	けい酸加里（ケイ酸34、カリ20、苦土4、ほう素0.1）	20 kg	2～3袋	ケイ酸とカリの補給。カリはく溶性でぜいたく吸収もなく、ほかの成分もバランスよく吸収されます。
堆肥＋ 水稻必要 成分補給	稲サボ	15 kg	3～7袋	牛糞堆肥に水稻に必要な成分をバランスよく配合したペレット総合土壌改良材（ケイ酸、N、P、K、苦土、マカソ含有）



射手座 11/23～12/21

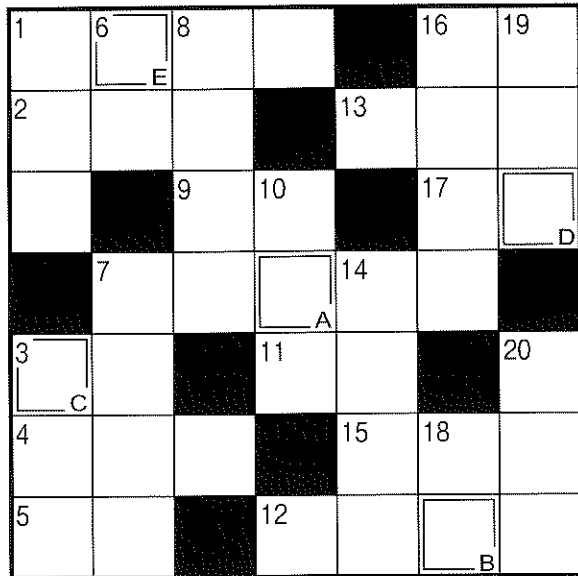
【全体運】 きんだ歯車に悩まされがち。自分だけで解決するのは難しいので時期を待って。目的を共有できる仲間づくりを

【健康運】 衣服はぴったりのサイズに。肩凝り対策を

【幸運の食べ物】 マイタケ

パズル？ 頭の体操

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？



タテのカギ

- ① 車窓を流れていきます
- ③ おしゃべりではありません
- ⑥ アルファベットの5番目
- ⑦ 9月1日は——大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
- ⑧ あばら骨ともいいます
- ⑩ 塗装していない、——のカウンター
- ⑭ 数え年99歳のお祝いです
- ⑯ ホッキョクグマの別名
- ⑰ 終わったら秋になります
- ⑲ 祭りの——で焼きそばを買った
- ⑳ 十五夜に供える月見——

ヨコのカギ

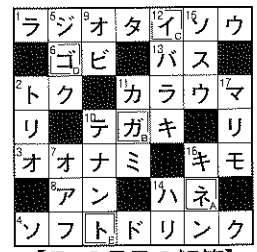
- ① 9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- ② 敷布団にかけます
- ③ ツナやビールを詰めます
- ④ 仕入価格のこと
- ⑤ 空振りしたらバットが切れるもの
- ⑦ 高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- ⑨ 重い——を上げて出かけた
- ⑪ ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- ⑫ 文は主語、——、目的語などからできています
- ⑬ 鶏卵の重量の60%を占めます
- ⑮ 兄が一人いる男性
- ⑯ しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- ⑰ なくて七——

クロスワード

☆応募のきまり
○締切 10月17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。
◇当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。お預りした個人情報目的以外には使用いたしません。

農協全国
商品券が
当たる！

eメールでも
募集中！
アドレスはこのページ
下を見てね♡



【7・8月号の解答】
A B C D E
ネガイゴト

◇ハガキの書き方◇ ※eメールでも可

切手 270-1334
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-3-3
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

◇当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。お預りした個人情報目的以外には使用いたしません。

☆「かけはし」について
応募券を応募用紙に貼り、直売所の投函箱に応募していただいた方の中から、抽選で5名様に農協全国商品券500円分をプレゼント!!
応募用紙は「とれた産直館印西店・やおばあちゃん」にあります。皆様のご来店をお待ちしております。

読者プレゼント企画

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

◇食中毒対策大変役に立ちました。まずは実践です！（澄夫さん）

◆せっかく美味しい食材を調理するので、すくなく油断せず対応して食事を楽しんでください。

◇暑い中の農家さんのご苦労、本当にありがとうございます。（ゆかりさん）

◆今年の夏も暑さが尋常ではありませんでした。体温以上の暑さの日が何日あったことか？暑さに負けず一生懸命栽培している生産者の皆さまには感謝しかできません。まだまだ暑い日が続くようなので皆様、熱中症に気を付けましょう！

◇7・8月号の表紙、須藤さんは、ハッラツとして表紙にびったりです。（芳子さん）

◆会うといつも笑顔で迎えてくれて元気をもらっています。元気が一番！

◇毎回レシピコーナーを楽しみにしています。（修代さん）

◆様々なレシピがあるので挑戦してみたいです。ホームページで過去に掲載したレシピも閲覧できますのでご覧ください。

◇毎回貴重な情報楽しみです。（千恵子さん）

◆生産者、消費者のみなさんに参考になるJA事業や農業の事を今後も紹介していきたいです。

◇スイカを買いにきました。冷やして食べるのが楽しみです。（時夫さん）

◆暑い日に食べる冷えたスイカは最高ですね。子供の頃に井戸水で冷やして塩をかけて食べた事を思い出しました。



写真大募集

お子様 ペット 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。デジカメデータ・eメールでもOKです。
※各支店窓口でも受け付けております。

応募要項

郵便番号、住所、お子様の生（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愛わって送ってください。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進呈致します。

メールアドレス koho@ja-nishiinba.or.jp



山羊座 12/22～1/19

【全体運】 障害はあるものの乗り越えられます。初志貫徹で計画通り進めましょう。大変でも、やりがいのある選択をして
【健康運】 腰痛は甘く見ないで。サポーターなども活用を
【幸運の食べ物】 梨

知れば知るほどおいしくなる!?

協力：しょうゆ情報センター

しょうゆってすごい!

さまざまな料理に大活躍してくれるしょうゆ。おいしさの秘密や種類、効用を知れば、料理や食事がもっと楽しくなるはず。しょうゆの奥深い世界をのぞいてみましょう!

おもしろい秘密

色・味・香り

しょうゆは色・味・香り、三つの要素から成り立つ調味料です。主原料である大豆のタンパク質と小麦のでんぷんを発酵・熟成させることで、さまざまな色や味、香りの成分に生まれ変わります。また、多くの成分が含まれながらも味や香りのバランスが崩れないのは、これらが長い熟成期間中に互いに作用し合い、絶妙な調和が取れているためです。

色

食欲をそそる美しい色

濃口しょうゆは透明感のある鮮やかな赤だいたい色、淡口(うすくち)しょうゆは黄色みを含んだ淡い赤だいたい色など、素材の色合いを引き立てます。

種類によって異なるしょうゆの色は、主に小麦のでんぷんから生まれるブドウ糖と、大豆のタンパク質から作られるアミノ酸が熟成中に反応してできるメラノイジンという物質によるものです。

味

五原味(ごげんみ)が出す奥深い味

甘味

小麦のでんぷんが醸造中にブドウ糖に変化して甘味が生れます。しょうゆ全体の味を柔らかくし、丸みを持たせます。

酸味

乳酸菌の働きによってブドウ糖が変化して酸味が生れます。塩味を和らげ、味を引き締める働きをしています。

塩味

しょうゆの塩分は、濃口しょうゆで15~17%、淡口しょうゆは18%程度です。海水の約5、6倍に当たりますが、それほど塩辛く感じないのは、その他の成分が塩味を和らげて深みのある味を作り出しているからです。

苦味

苦味を直接感じることはありませんが、苦味成分が数種類含まれています。隠し味的存在として、しょうゆの味をすっきりと引き締めています。

うま味

大豆と小麦に含まれるタンパク質がこうじ菌の酵素で分解され、約20種類のアミノ酸に変化してうま味が生れます。中でもグルタミン酸は、しょうゆのうま味の主役です。

香り

香りの成分は約300種類

しょうゆの香りはこうじ菌、酵母、乳酸菌などの微生物の働きによって生まれます。しょうゆに含まれる香りの成分は、現在発見されているものだけでも約300種類。特定の香りが目立ち過ぎることなく、全体に調和してしょうゆの独特な香りを作り出しています。これらは、魚介類や肉類の生臭さを消すスパイスのような働きを持ち、加熱すると香ばしい匂いが生れます。

しょうゆ造りの歴史

しょうゆのルーツは、古代中国から伝わったペースト状の調味料・醬(ジャン)といわれています。「大宝律令」によると、宮内省の醬院(ひしおつかさ)で大豆を原料とする発酵調味料・醬(ひしお)が造られていたとされています。

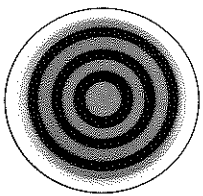
鎌倉時代、信州の禅僧である覚心(かくしん)が中国からみその製法を持ち帰り、その製造の過程でおけの底にたまった液体が、今の溜しょうゆに近いものであったといわれています。

室町時代にかけて、しょうゆ造りは主に寺院に受け継がれ、室町時代の中ごろには現在のしょうゆに近いものが造られるようになります。「醤油」の文字が誕生したのもこの頃とされています。室町時代の末ごろからは、関西を中心に工業化が始まりました。

料理をもっと楽しむ

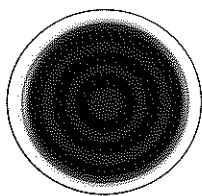
五つのしょうゆの使い分け

古くから日本各地で生産されてきたしょうゆは、それぞれの地域の嗜好(しこう)や醸造の歴史などにより、さまざまな個性を持っています。その種類は、日本農林規格(JAS)によって「濃口、淡口、溜、再仕込、白」の五つに分類されています。それぞれの色や風味、味わいの違いを知って使い分けると、毎日の料理がもっとおいしく、楽しくなりますよ。



淡口(うすくち) しょうゆ

素材の持ち味を生かすために、色や香りを抑えたしょうゆです。レモンやオリーブ油との相性が良い他、キャベツなど淡色の素材に使うときれいな彩りになります。



濃口(こいくち) しょうゆ

最も一般的なしょうゆです。調理用・卓上用どちらにも幅広く使える万能調味料です。ピーマンじゃこ炒めは、しょうゆとじゃこのうま味でピーマンの苦みが和らぎます。



水瓶座 1/20~2/18

【全体運】 周囲からの支えがあり新たな一歩を踏み出せるでしょう。もやもやしていることがあるなら整理整頓から始めて

【健康運】 筋トレはやり過ぎず休憩も入れた方が成果あり

【幸運の食べ物】 シイタケ

消臭効果

生臭さを消す

刺し身にしょうゆを付けて食べるのは、味だけではなく、しょうゆに生臭さを消す大きな働きがあるからです。日本料理の下ごしらえにある「しょうゆ洗い」は、この働きを利用して魚や肉の臭みを消しているのです。

抑制効果

塩味を抑え和らげる

漬かり過ぎた漬物や塩づけなどにしょうゆをたらすと、塩辛さが抑えられることがあります。しょうゆに含まれる有機酸類が塩味を和らげるためです。このように、混ぜたときに一方あるいは両方の味が弱められるのが抑制効果です。

対比効果

甘さをより引き立てる

甘い煮豆の仕上げに少量のしょうゆで塩味を加えると、甘さがいっそう引き立ちます。一方の味が強く、他方の味がごくわずかな場合、主体の味がより強く感じられる、このような効果を対比効果といえます。

しょうゆに秘められた六つの効用

和食はもちろん、今日ではあらゆる料理に使用されるしょうゆ。

下ごしらえに、調理中に、そして仕上げに、しょうゆをちょっと使うだけで、

料理を一段とおいしくしてくれます。実はそこには科学的根拠あり！

昔から伝わるさまざまな調理法は、全て理にかなっています。

しょうゆを科学すると、さらに効果的に使いこなすことができるのです。

静菌(抗菌)効果

日持ちを良くする塩分と酸

しょうゆには塩分と有機酸が含まれているため、大腸菌などの増殖を止めたり死滅させたりする効果があるとされています。例えば、しょうゆ漬けやつくだ煮などはこの効果を利用して日持ちを良くしています。

相乗効果

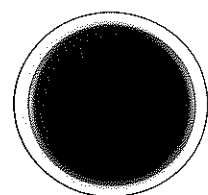
だしと作る深いうま味

しょうゆに含まれるグルタミン酸と、かつお節に含まれるイノシン酸が働き合っていると、深いうま味を作り出されます。混ぜ合わせるにより両方の味が共に強められることを味の相乗効果と呼びます。そばつゆや天つゆなどがこの例です。

加熱効果

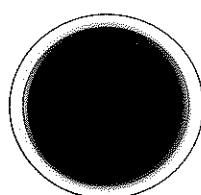
食欲をそそる色と香りを出す

かば焼きや焼き鳥などの食欲をそそる香りは、しょうゆのアミノ酸と砂糖やみりんなどの糖分が、加熱によりアミノ・カルボニル反応を起こし、芳香物質ができるためです。この反応は、美しい照りを出す働きもします。



白(しろ)
しょうゆ

淡く琥珀(こはく)色のしょうゆです。味は淡白ながら甘味が強く、独特の香りがあります。卵焼きに使うと主原料の小麦が香り、塩気が甘さを引き立てます。



再仕込(さいしこみ)
しょうゆ

色・味・香りともバランス良く濃厚で、別名「甘露しょうゆ」ともいわれます。こんにゃくなど味や色が染み込みにくい素材に使うと、素材の持ち味もしょうゆの味も楽しめます。

溜(たまり)
しょうゆ

とろみと濃厚なうま味、独特な香りが特徴です。「刺し身溜」とも呼ばれます。料理にうま味を足したり、照り焼きに使ったりすると特別な一品に。



使い分け提案

平川ちあき

料理家・お弁当作家。100種類以上のしょうゆを扱う専門店での勤務経験があり、プロの料理人やメニュー開発担当者にしょうゆの知識や味の違い、魅力を対面で伝えてきた。旬の食材を使った和食が得意。



魚座 2/19~3/20

【全体運】周囲がにぎわう中、取り残されたようになることが。たくさん会話するよう心がけましょう。孤立しなければ前進

【健康運】最初は調子が出ませんが次第に解消へ

Pisces【幸運の食べ物】カボチャ



とっておき旬なレシピ

赤パプリカと 高野豆腐の ガパオライス

ポイント

ひき肉の代わりに高野豆腐を使った、低カロリーなガパオライスです。高野豆腐は水で戻してからみじん切りにしてもOKです。

作り方

〈下ごしらえ〉

高野豆腐は乾燥したままの状態ではレンダーなどで細かく砕く。タマネギ、ピーマン、赤パプリカは粗いみじん切りに、ニンニクはみじん切りにする。

材料 2人分

高野豆腐(乾燥)	30g	油	大さじ1/2+小さじ1
タマネギ	100g	水	100ml
ピーマン	30g	鶏がらスープ(粉末)	小さじ1
赤パプリカ	30g	砂糖	小さじ1/2
ニンニク	1/2片	オイスターソース	大さじ1
米	1合	ナンプラー	小さじ1/2
もち麦	50g	卵	2個

- ①米を洗い、もち麦と合わせて炊く。
- ②フライパンに油大さじ1/2を引き、ニンニクとタマネギを炒める。ここに高野豆腐を入れて水、鶏がらスープを加える。
- ③水分がなくなってきたらピーマン、赤パプリカ、砂糖、オイスターソース、ナンプラーを加え、水分が飛んでぱらっとするまで炒める。
- ④別のフライパンに油小さじ1を引き、目玉焼きを作る。
- ⑤器に①を盛り、③、④をのせる。

材料 2人分

水	150ml+24ml
粉寒天	1.5g
砂糖	大さじ1
黒砂糖	50g
赤エンドウマメ(塩ゆで)	20g
好みのフルーツ	適宜



蜜豆

黒蜜は電子レンジで手軽に作れます

作り方

〈下準備〉

煮詰めるときの参考にするため、鍋だけの重さと、材料の水150ml・粉寒天・砂糖を合わせた重さを量っておく。

- ①鍋に水150mlを入れ、粉寒天をふやかしておく。
- ②木じゃくしでかき混ぜながら粉寒天を鍋で煮溶かす。沸騰してから2、3分煮て、完全に溶けたら砂糖を加え、再度沸騰させて砂糖を溶かし、材料の重さが10%減るくらいまで煮詰める。
- ③煮詰めた②の量に合わせたバットを用意し、1度水ですすいでぬらし②を流し入れる。バットの周りに氷水を張り、冷やし固めて寒天を作る。固まったら1cm角に切る。
- ④黒蜜を作る。黒砂糖と水24mlを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。泡立て器でかき混ぜて黒砂糖を溶かし、耐熱容器ごと氷水で冷やす。
- ⑤器に③、赤エンドウマメ、好みのフルーツを盛り、④をかける。



ナスの 挟み揚げ

ナスは170度で揚げると色良く仕上がります

材料 2人分

ナス	2本	溶き卵	小さじ1
片栗粉	少々	大根おろし	大さじ2
むきエビ	50g	粉唐辛子	少々
塩	少々	麺つゆ	適宜

作り方

- ①ナスはへたを残したままがくの部分を切り落とす。縦半分になり、さらに切り離さないように縦2/3程度まで切り込みを入れて片栗粉をまぶす。
- ②むきエビは滑らかになるまで包丁でたたき、ボウルに入れて塩と溶き卵を加えてよく混ぜる。
- ③①に②を挟み、170度の油で揚げる。
- ④大根おろしに粉唐辛子を混ぜて、もみじおろしを作る。
- ⑤皿に③を2切れ、交差するように盛り、麺つゆをかけ④を添える。

介護でお困りの事は ございませんか？

- ◇そろそろ親の介護が必要だと思っ
ているが、どうしたら良いかわからない。
- ◇介護保険の認定をもらったけれど、
どうしたら良いかわからない。
- ◇デイサービスやヘルパーをお願いし
たいけど、どうしたら良いかわからな
い。など。

【お問い合わせ先】

JA西印旛 居宅介護支援事業所

TEL:0476-42-1312

非常勤ヘルパー募集中！

☆介護の仕事で地域社会に貢献してみま
せんか？フランクのある方も安心して
働けます。(同行指導有)

【お問い合わせ先】

JA西印旛 訪問介護事業所

TEL:0476-42-1311



理事会報告

【第6回理事会】 令和7年6月26日

(審議案件)

- 第1号議案 令和7年度仮決算方針について
- 第2号議案 担保評価マニュアルの改正について
- 第3号議案 自己資本比率算出要領の全部改正について
- 第4号議案 保管業務規程の一部改正について

【第7回理事会】 令和7年7月30日

(審議案件)

審議案件なし

税務相談(無料)

【申込先】0476-48-2201(企画管理課)

日時 9月16日(火)・10月(毎週火曜日) 午前10時～午後3時
9月24日(水)・10月22日(水) 午前10時～正午
(毎月第4水曜日)

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

日時 9月17日(水)・10月15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】0476-48-2203(本店融資課)

日時 9月21日(日)・10月19日(日) 午前9時～午後3時
場所 本店 (毎月第3日曜日)

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 毎週日曜日 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。



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





あなたもチャレンジ 家庭菜園

コリアンダー（パクチー） エスニックな香りと味を楽しむ

園芸研究家・成松次郎

コリアンダーは地中海原産のセリ科野菜。中国ではシヤンツアイ（香菜）、タイではパクチーと呼ばれ、中華料理やエスニック料理に欠かせない食材です。セリに似た濃緑色の葉には独特の強い香りがあり、肉料理の添え物や炒め物に使います。成熟した種子は芳香とスパイシーな風味があり、香味料になります。比較的冷涼な気候を好み、中間地などでは夏には高温を避けるため、遮光するとよく育ちます。

菜園全体に散布して耕しておきます（図1）。その後、堆肥2kgと化成肥料（NPK各成分10%程度）100gを施し、土とよく混合し、幅90cmのベッド（栽培床）を作ります。

「種まき」ベンチなどを使い、種を軽く押して割れ目を入れ、一晩水に浸すと発芽が早まります。小型の連結ポットに4、5粒まき、5mm程度に浅く覆土します。一つの段に二つの種が入っているため、通常1粒から2株発芽しますが、その後間引いて本葉4、5枚の1株立ちの苗に仕上げます（図2）。間引きの際には残す株を傷めないように根元をはさみで切り取ります。じかまきの場合は、条間30cm、約1cm間隔の筋まきをし、徐々に間引いて、最終株間を約15cmにします。

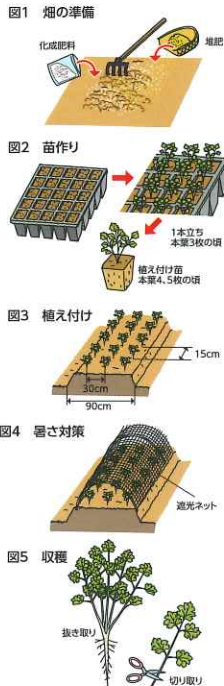
「病害虫の防除」アブラムシが付いたときは、見つけ次第、手でつぶしたり、登録農薬で駆除します。ハダニは主に葉裏に寄生し白い斑点やかすれた症状を示すので、登録農薬で防除します。農薬に頼らない防除法として防虫ネットのトンネル被覆がお勧めです。

中間地では冬を除いて周年栽培できますが、種まきに適しているのは春（4月）と秋（9月）です。収穫は種まき後約2カ月で始められます。

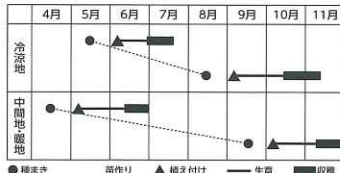
「収穫」草丈が30〜40cm、葉数が10〜15枚くらいになったら、抜き取って収穫ができますが、下葉を順次切り取るのも良いでしょう。春と秋では、1、2週間に1、2枚ずつ収穫できます（図5）。花茎が伸びてきたら、常に摘み取ってください。

「種まき」事前に1平方m当たり苦土石灰200gを

「灌水（かんすい）」水分を多



栽培カレンダー（コリアンダー（パクチー））



※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。

編集うら話

この夏、私は「かき氷」を求めて色々な店に行くことにハマってしまいました。子供の頃は家でかき氷を作ったり、小遣いでカップに入った1個50円程のかき氷を買ったりして満足していたのが懐かしいです。近年のかき氷は天然氷を使用したり、自家製のシロップだったり味が格段にレベルアップしているのと店により特徴のある商品を提供してくれるので違いを楽しみながら食べました。どれも美味しかったのですが、この夏一番のかき氷はとある神社の境内にある小さな茶屋が提供するかき氷でした。値段は食べる前から寒気がする程高く、懐には優しくなかったのですが、ご褒美だと思って注文したスライスした桃と手作りの桃シロップがかかったかき氷は絶品！また、機会があったら食べたい一品でした。話しは変わりますが、福刈りが始まりました。これからはお米を食べて収穫の喜びと美味しさを感じ、秋を満喫したいと思います。（F・S）



「印西のトマトだよ！美味しそう！大きなトマトだね」

ふっか 楓葉ちゃん（2歳6ヶ月）



印西市荒野 大野順子さん

いたずらKIDS

★ホームページもご覧下さい。

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

JA西印旛

検索

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（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 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