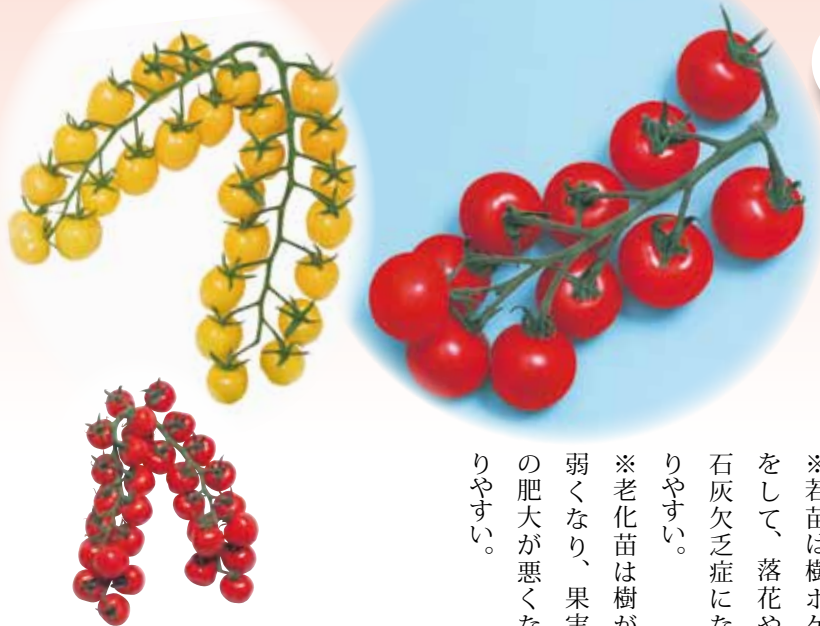


あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

今月は
中玉トマト&ミニトマト



トマトは南米アンデス山脈が原産地で、強い日差しと、昼夜の温度差が大きく雨が少ない気候を好みます。日当たりと排水の良い場所で栽培して下さい。

【苗の選び方】

- ①節間が詰まっている。
- ②花や蕾がついている。
- ③子葉が残っている。

※若苗は樹ボケをして、落花や石灰欠乏症になりやすい。
※老化苗は樹が弱くなり、果実の肥大が悪くなりやすい。

【栽培方法】

①定植の1週間前までに施肥・畑作りをします。完熟堆肥・苦土石灰・化成肥料を施し、良く耕します。

②定植する前に株間45cmで植え穴を開け、植え穴にたっぷりと灌水します。



花の向きを通路側に向けて定植すると収穫しやすくなります。

③灌水は、第4花房開花までは吸肥力の強い時期なので控えめにしますが、その後の灌水の目安は、1株当たり中玉トマト700ml、ミニトマトで500ml程度にします。

④わき芽は、樹勢コントロールや過繁茂防止のため小さいうちに摘み取ります。

生育に合わせて誘引作業も行います。



⑤開花したら花房を手で軽くたたく揺らし、人工的に受粉を促すと着果率が良くなります。他にホルモン剤で着果促進する方法もあります。

⑥追肥は、第3花房の開花時を目安で、速効性肥料を通路に散布します。

その後は、樹勢を見ながら各段花房の開花ごとに行い、後半まで樹勢を落とさないようにします。

⑦果実が完熟したら随時収穫します。

家庭菜園では若取りせず着色が進んでからの収穫を心がけましょう。熟したトマトを味わい、家庭菜園ならではの甘みと新鮮さに感動して下さい。

お薦め品種

・Mr.浅野のけっさく

ミニトマトの甘さと、大玉トマトの旨みを持ち風味豊かで食味がとても良い中玉トマトです。

・CFプチぶよ

・CFプチぶよイエロー

果皮がとても薄く、とろけるような食感で糖度が高く、おいしいミニトマトです。

※種子・苗のお問い合わせは、JA各営農経済センターまで。

監修 ● (株) 渡辺採種場

Recipe

トマトのチーズ焼



- ①中玉トマトは1.5cm位のさいの目に、ベーコンは1cm幅位に切る
- ②フライパンを熱し、オリーブオイルでベーコンを炒め、火が通ったら中玉トマトを加えてしんなりするまで炒め、塩とブラックペッパーで味を調える
- ③耐熱皿に②を並べ、とろけるチーズをかける
- ④魚焼きグリルで約2分焼きチーズが溶けたら、刻んだイタリアンパセリなどを散らす(焼き時間は加減してください)

【材料】2人分

- 中玉トマト…………… 6個
- とろけるチーズ…………… 大さじ3位
- ベーコン…………… 3枚
- オリーブオイル…………… 大さじ2
- 塩…………… 少々
- ブラックペッパー…………… 少々
- イタリアンパセリなど(お好みで)…………… 少々



野菜ソムリエ
木村 千恵美さん

豆知識

トマトにはリコピンという抗酸化作用の成分が含まれていて、生活習慣病に効果があるとされています。脂溶性なので、オリーブオイルと一緒に摂取すると吸収力がアップします。

活発な活動で仲間づくりを強化

JA女性部第3回通常総会



一致団結する佐藤部長（左から5人目）と各支部長

JA女性部は3月29日、通常総会を開きました。平成29年度は引き続き仲間づくりに重点を置くほか、学校農園支援などで食と農を基軸とした活動の実践を強化し、JA運営への積極的な参画でより良いJAづくりに取り組むことを確認しました。総会で役員改選が行われ佐藤幸子部長が再任されました。

地域農業の課題解決へ

JA室根青年部総会



昨年のタマネギ収穫祭の様様

JA室根青年部は3月30日、通常総会を開きました。平成29年度は組織の強化、農協運動の構築としてJA運営に提言を行う他、地域交流と食農教育活動としてタマネギ栽培を地域と連携して行うことなどを確認しました。芳賀慎也部長は「農業や食農教育を通じて地域の活性化となる活動をしていく」と意気込みを見せました。

ケアコンシェルじゅ



生活リハビリ体操

みんなで手足を動かして
体の活性化を図ります。



〒029-0803 一関市千厩町千厩字境田 153-12
TEL 0191-52-5668



たくさん釣れるかな？

もちっこ特設の釣り堀で釣り大会。
集中して、大きな魚を狙います。



JA デイサービスセンター



〒021-0901 一関市真柴字原下 4-1
TEL 0191-31-1538

※お焼香も宗派によって仕方や回数が異なります。
お焼香のマナーをご紹介しますが、大切なのは、故人を偲ぶあなたの思いです。心を込めて合掌することが大切です。



- ① 立礼焼香の作法
焼香台の少し手前で遺族とご住職に一礼します。
- ② 焼香台の前進み遺影を仰いで一礼、合掌した後に焼香します。
- ③ 右手の親指、人差し指、中指の3本で抹香をつまみます。
- ④ 頭を軽く下げ、つまんだ抹香を額におしただいた後、静かに香炉に落とします。（浄土真宗は香を額におしただかずに、つまんだ香をそのまま香炉に落とします。）
- ⑤ ③④を3回繰り返します。
- ⑥ 会葬者が多いときは、1回だけで終わるのがマナーです。
- ⑦ 焼香後は、位牌と遺影に向かって合掌します。
- ⑧ 霊前に向いたまま軽く横に退き再度一礼したのち、遺族とご住職に一礼して自席に戻ります。

お焼香のマナー
仏式のお通夜・葬儀・法事には必ず霊前へお焼香が行なわれます。
お焼香のポイントをまとめましたので、正しいお焼香のマナーを身につけましょう。



葬儀マナー

Q&A

ガッショークンがお答えします！

千葉長吉理事が健康上を理由に3月8日付で常務理事を辞任し、同月12日の臨時理事会で菅原英幸理事が営農経済担当常務理事に選任されましたので、就任に当たりあいさつを掲載いたします。

若手農業者の支援強化で地域営農振興へ

常務理事

菅原 英幸
(花泉)



この度、3月12日の臨時理事会で常務理事に選任され、その重責に身の引き締まる思いであります。

私事ですが、JAに約30年奉職し、その半分は畜産指導担当をしていました。自分の指導に忸怩たる思いもあり、16年前に50才で退職を決意し畜産経営に取り組みました。振り返りますと、開始当初はBSEが発生し頭の中が真っ白になりました。次に襲ったのが、宮崎県で発生した口蹄疫。さらに福島原発事故であります。不安のため眠れない時もあり、畜産経営の厳しさを肌で実感しました。

現在の農家の皆さんのほとんどは、このような数々の難局を乗り越えてきた方々です。なぜ乗り越えられたのかというと、第一に同じ難局に立ち向かう仲間がいたからです。そして次にJAの存在があるからだとは確信しました。

昨今、口を開けば高齢化で農業は衰退する一方であるかのように捉えられていますが、その中に意欲のある若い就農者が徐々にではありますが確実に増えています。JAは特にこの若い就農者の期待に応えていかなければなりません。そして、不安を抱えている農家組合員に寄り添うことこそが、今求められているJAの使命であると私は考えています。

私は、組合員の声なき声を代弁するため理事になり、今回このような役職をいただいたことは天命であると肝に銘じた次第です。非力ではありますが、組合員の期待に応えるために前例にとられない農協改革に全力で取り組むことをお誓い申し上げます。

以上、所信の一端を述べ就任のごあいさつといたします。

職員を紹介します

今月の
あんぎや!
行脚

こんにちは

旅行センター
です。

モットー 温和丁寧

旅のこんなこと、あんなことのお手伝いをいたします。切符の1枚から世界一周旅行まで、お気軽にご相談ください。



千葉 江美

センター長
菅原 聡

加藤 節子

JA事業Q&A

くらしのヒント!



Q JAのエネルギー課では何を扱っているの?

A JAのエネルギー課は一関・千厩ガスセンターの統括部署です。各ガスセンターでは暮らしのクリーンエネルギーのLPガスはもちろん、各種ガス器具、石油機器、水回り商品(システムキッチン、ユニットバスほか取付工事含み)、太陽光発電システムなどを取り扱っております。

JAでは「お客様の保安が第一」をモットーに24時間・365日対応のガス集中監視システム「あんしんキャッチ24」を導入し、消し忘れやガス漏れの瞬時の対応で、利用者から「大事にならなくて助かった」と好評をいただいております。これからも皆さまの生活に寄り添ったサポートをさせていただきます。

※「あんしんキャッチ24」は、条件によっては取付けできない場合があります。

詳しくは、下記までお問い合わせ下さい。

連絡・お問い合わせ先

一関ガスセンター 23-5821

千厩ガスセンター 52-2571



千厩ガスセンター 岩淵 庄美



大地の恵みクッキング
こしえる辞典



室根町折壁
小山 美津子さん

おからきんちゃく

■つくり方

- ① 油抜きをした小揚げと水で戻したかんぴょうをAの調味料で煮て味付けをする
- ② フライパンにサラダ油を引き、あらかじめみじん切りにしたBの材料を炒めて、Cの調味料を入れて味付けをする
- ③ ②に牛乳を入れて煮立てたら、おからを加え、おから炒りを作る
- ④ ①で味付けした小揚げに③のおからを詰めて、かんぴょうで結んで出来上がり

【一口メモ】

- ・自家製豆腐を作った際におからが出たので、この料理を作りました。
- ・おからいりは小揚げに詰めると食べやすいので、子どもたちも喜んで食べます。

■材料 (30個分)

- 小揚げ …… 15 枚 (半分に切っておく)
- かんぴょう …… 50g[?]
- サラダ油 …… 大さじ1
- 牛乳 …… 200ml
- おから …… 400g[?]
- A: □しょうゆ …… 大さじ3
- 酢 …… 小さじ3
- ザラメ …… 大さじ4
- B: □ニンジン …… 50g[?]
- ゴボウ …… 100g[?]
- ネギ …… 100g[?]
- 生シイタケ …… 小100g[?]
- 糸こんにゃく …… 小1袋
- C: □砂糖 …… お好みで
- みりん …… 40ml
- ダシ、酒、塩 …… 少々

地産地消のお店

旬・marché

街の洋食屋 レストラン クレパス

住所 千厩町千厩字町133
電話 0191-52-2995
営業時間 11:00 ~ 21:00
定休日 火曜日



チーズのせハンバーグ (ライス、スープ付) 1,130円 (税込)

(お店から一言)

「地元で手軽にハンバーグが食べられる洋食屋を作りたい」という思いで、昭和55年に千厩でレストランを始めました。老若男女、広い世代の方に来ていただけるようにハンバーグ、ピッツア、パスタなどの多彩なメインメニューをはじめ、コーヒーやパフェなどもご用意しています。ファミリーで来店される方もいらっしゃるので広めのテーブルを準備しています。野菜はできるだけ自家製を使い料理を提供しています。特に自家製タマネギをふんだんに使ったハンバーグがおすすめです。中でも「チーズのせハンバーグ(=写真)」はボリュームたっぷりでお店の一品です。千厩に来た際はぜひお立ち寄りください。