

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

今月は
ハクサイ



ハクサイは漬け物・キムチ・鍋物と、食卓には欠かせない野菜です。くせがなく、甘みのある葉は煮る、炒める、蒸すなど調理法もいろいろ。ビタミンCやミネラルを多く含み、さまざまな料理にも合うので、ぜひ挑戦してほしい野菜です。

【作型】

早まき栽培 8月1日～8月10日

生育期が高温のため、管理の難しい作型です。

耐暑性があり、病害に強い品種を選びます。

標準まき栽培 8月15日頃

結球期が生育適温となるので栽培しやすい時期です。

目的や用途に応じて品種を選びます。

冬どり栽培 8月20日頃

播種期が重要で、早いと過熟になりやすく、遅いと不結球になるので注意して下さい。

耐寒性の品種を選び、厳寒期前に囲い、貯蔵します。

【種まき・育苗中の管理】

①種まき用培土を使用し、発芽までは日除けして地温30℃を超えないようにして下さい。

(発芽適温は20～25℃です)

②灌水は、晴天日の午前中にし、日暮れの頃にはセルトレーがやや乾く程度にしておきます。

午後3時以降の灌水は、徒長苗・病害虫発生の心配があるので避けて下さい。

③128穴のセルトレーの育苗期間は、16～18日が最適です。育苗期間の後半10～14日以降は、できれば屋外で育苗し風や夜露に当てて苗を締めます。

【畑の準備】

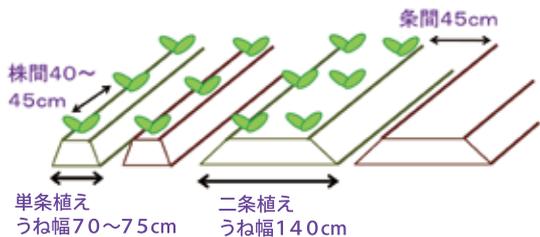
排水良好な畑を選び、定植の1週間前までに施肥・畑作りをします。完熟堆肥・苦土石灰・化成肥料を施し、良く耕します。うね幅75cm、株間45cmの単条植えが栽培しやすいです。

【定植】

晴天無風の日を選び、極端な深植えや浅植えは活着不良となるので注意しましょう。

【追肥・中耕】

定植10日後と20日後頃に速効性肥料を施し、同時に中耕すると追肥の効



果が高まり、雑草防止と排水、風対策になります。

中耕・追肥の目安



【収穫】

球の頭をおさえて、固く締まっていれば収穫時期です。冬どり栽培では、12月上旬頃収穫します。外葉を付けたまま抜き上げ稲わら等で囲います。

お薦め品種

- ・早まき栽培
- ・夏の祭典
- ・黄愛65
- ・標準まき栽培
- ・秋の祭典
- ・黄愛75
- ・冬どり栽培
- ・仲秋
- ・冬の祭典
- ・黄皇85

※種子のお問い合わせは、JA各営農経済センターまで。

監修 ● (株) 渡辺採種場

Recipe

白菜の“さっぱり”中華風即席漬け



- ① ハクサイは葉と軸にわける。葉は3～4cm位のざく切り、軸は2～3cm長さの拍子木切りにし、塩をふって軽く揉み、しんなりしたら水気を絞る
- ② ショウガ・ニンジン は2～3cm長さの千切りにする
- ③ 刻み昆布と、①・②を良く混ぜ合わせ、漬け液に1時間くらい漬ける(すぐに食べたい時はビニール袋に入れて重しをする)

〈材料〉

ハクサイ	500g
ショウガ	1片
ニンジン	50g
塩	少々
刻み昆布	10g
漬け液	
赤唐辛子1/2本 (種を取り除き輪切り)	
らっきょう酢	150ml
しょうゆ・ごま油	各大さじ2



野菜ソムリエプロ 木村 千恵美さん

豆知識 ハクサイはビタミンCやカリウム類を豊富に含んでおり、体内の老廃物を体の外に排出してくれる効果があります。

野菜栽培のポイント学ぶ

JA女性部川崎中央支部



ネギの定植を学ぶ
女性部員

JA女性部川崎中央支部は5月2日、今年度3回目の畑の講習会を開きました。農業高校の実習助手をしていた上沼清一さんを講師に、ニンジン、ネギ、サトイモなどの種まきと定植を行いました。栽培した野菜は、JAまつりでとん汁として振る舞う他、食農教育「あぐりキッズ」の収穫体験などで使用します。今野典子支部長は「定期的に集まり作業することで連帯感が生まれ女性部の活動に良い影響が出ている。今後も畑の講習会を続けさまざまな野菜作りに挑戦したい」と意欲を見せました。

青年部上期の活動予定について

JA青年部協議会



昨年の県ソフトボール大会で見事優勝をしました

JA青年部では、学習会やスポーツ大会で盟友同士の交流を深め組織活動の強化を図るために次の活動を行います。

- 6月下旬～7月上旬予定 青年部学習会
 - 7月2日(日) JA青年部協議会野球大会
 - 7月29日(土) 県JA青年ソフトボール大会
- 多数の盟友の参加をお待ちしています！

また、青年部では新しい仲間を募集しております！青年部へは男女問わず加入できます。加入を希望される方は、お近くの営農経済センターまたは営農振興課 23-9176(西部) 75-3311(東部) までお問い合わせください。

ケアコンシェルじゅ



春の大運動会
「がんばるぞー！」

楽しいレクリエーション♪



蟻塚公園へ新緑ドライブ! ツツジが満開で最高!!



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



折り紙で手先を器用に藤の花作りに挑戦しました。



デイ・ルームが華やかに！



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

葬儀マナー Q&A

初盆って何のこと?

亡くなってから初めて迎えるお盆のことです。

◎初盆に用意するもの

①盆棚(精霊棚)

②精霊馬

キユウリで馬を、ナスで牛を模して作ります。(故人はキユウリの馬に乗って現世にやってきて、ナスの牛に乗ってあの世に帰っていくからといわれています)

③白提灯(盆提灯)

無地もしくは自家の家紋の入った「白提灯」を準備します。最近では、毎年使えるように絵柄の入った提灯を使用するケースも増えています。

④初盆のお返し

お仏前を持参する方も多いので、返礼品を用意しておくのと良いでしょう。

不慣れなことも多いと思いますが、早めに用意して万全の態勢で初盆の供養をしましょう。



JA事業Q&A

くらしのヒント!

Q 金利以外の特典がある定期貯金がありますか?

A 年金受給者・予約者向けの定期貯金「結いの恵み」は、全国の農畜産物などがお選びいただける「ニッポンの恵み」カタログギフトが抽選で当たります。

お申し込み時と満期時の抽選となりますので、お申し込み後も満期時の抽選を楽しみにしながら貯金をしていただけます。また、カタログギフトは8,000円相当となっておりますので、金利



外の特典をお求めの方にも満足いただける商品となっております。詳しくは、JA各支店または信用渉外担当者へお問い合わせ下さい。

山目支店 信用渉外 鈴木 光

職員を紹介します

こんにちは

今月の
あんぎや!
行脚

小梨支店
です。

モットー 地域の皆さまに親切・丁寧

常に明るく元気であり、地域の皆さまの身近な存在となり、気軽に立ち寄りたくなるような支店を目指しています。皆さまのご来店を心よりお待ちしております。

共済渉外 時田 道明

共済窓口 金野 将紀

信用渉外 菊池 亮

信用窓口 菊池 優也



信用窓口 藤本 恵里

支店長 小岩 秀明

支店長代理 加藤 美穂

「自然育む日本」をこの地から…



常務理事

橋本 和幸
(室根)

J A が合併して早3年が過ぎました。『黄金の郷づくり推進対策事業』の効果もあり、合併以来、農畜産物の販売金額が概ね120億円となっています。この地から日本の食料を安全・安心と共に安定的に供給できる体制が構築できています。そして、日本の緑とおいしい水・空気を守っている地域でもあります。

今、規制改革推進会議のもと、巨大な権力と共に政治の圧力、過度的な報道の中でJ A 改革が進められ、J A の自己改革の評価が平成31年5月という期間を区切られています。戦後日本

の食糧増産確保を国の農政と一体化して推進してきたJ A であります。今や地域の営農ばかりではなく地域での生活協同体的役割も担っています。国の大規模経営体中心の食料農政、経済界の貿易立国主義だけでは日本の生態系、緑が育むおいしい水、空気は守りません。この地域で生活し食料を大消費地に届けている誇りを「農は国の礎なり」そして「自然育む日本」をこの地域から発信するため、J A の基盤強化に取り組んでいきます。



春の彩り漬け

- ① タケノコを3～5センチ程度の食べやすい大きさの薄切りにする。ワラビも同じ長さにそろえておく
- ② 鍋にタケノコを入れ、浸る程度の水とだし昆布を入れて中火で15～20分ほど煮る
- ③ 煮上がったタケノコをざるで湯切りし鍋に入れ、調味料Aを加える。焦げ付かないように火加減を注意しながら弱火か中火で15～20分ほど煮て味を染み込ませる
- ④ 底から持ち上げるようにかき混ぜ、味見をして全体的に味が染み込んだら火を止めて、調味料Bとワラビ・ニンジンを加え混ぜる
- ⑤ 香り付けに調味料Cを回しかけ完成

【一口メモ】

- ・良く冷ましてから袋に小分けして冷凍保存もできます。
- ・タケノコにはシュウ酸が多く含まれているので、コンブやゴマでカルシウムを補い、シュウ酸吸収量を減らすように工夫しました。

■材料

- タケノコ…………… 3本
- ワラビ…………… 1束
(タケノコ・ワラビはあく抜きしたものを
使います。無い場合は市販の水煮で
も良い)
- ニンジン1/3本(細切りにしておく)
- だし昆布適量(10センチ位にカットしたもの)
- 調味料
A:しょうゆ、酒、みりん、砂糖…各大さじ1
B:豆板醤、キムチの素…各大さじ1(辛
さはお好みで)、塩コンブ…15g²
C:白ゴマ…適宜、ゴマ油大さじ…1

大地の恵みクッキング
こしえる辞典



東山町松川
阿部 安子さん

地産地消のお店



牧場のレストラン

住所 大東町大原字山口 51-139
電話 0191-72-2123
営業期間 4月～11月末日
営業時間 午前 11 時～午後 4 時
(午後 3 時ラストオーダー)
定休日 火曜日



Aコース「牧場のファミリー焼肉セット」(2～3人分) 3300円(税別)

(お店から一言)

爽やかな風がそよぐ広大な室根高原にある当店は、雄大な自然を見渡しながら食事ができるレストランです。やわらかくてジューシーな生ラムのジンギスカンをメインとしています。米と野菜はできるだけ地元産を使用。いまいどりや地元産のホルモンなども準備しています。お薦めは、Aコース 牧場のファミリー焼肉セット(生ラム、ラムスライス、エルンテソーセージ、いまいどりの盛り合わせ)(=写真)。ジンギスカン以外にもカレー、ピッツァ、パスタやソフトクリームなどもございます。子ども会等のご利用や宴会のご予約なども承りますので、お気軽にお問い合わせください。皆さまのご来店をお待ちしております。