

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

今月は
ニンニク



ニンニクは、タマネギと一緒に鱗茎（は）と呼ばれる部分を食べる野菜の仲間です。疲労回復や滋養強壯の効果も期待されるスタミナ満点の野菜です。独特のにおいの成分はアリシンで、殺菌効果があり、体を守る作用があります。さまざまな効能があるニンニクは、植え付けしてしまえばそれほど手がかからないので、ぜひ挑戦してほしい野菜です。

【種ニンニクの準備】
市販されている、M・Lサイズを中心に形の良い物を選び、手で1片ずつにばらしておきます。

【畑の準備】
栽培期間が長いので、排水良好な畑を選び、しっかりと土作りをしま

しょう。

ネギ・タマネギの後作は、共通した病害虫が発生する心配があるので避けて下さい。肥料が多いと、増収効果よりも、割れ玉や、さび病の発生原因となるので注意しましょう。



【植え付け】
10月中旬～10月下旬が適期です。早過ぎると積雪などで葉が傷み、遅いと根張りが不十分で、寒害を受けやすくなります。

ばらした種ニンニクの、とがった方を上にして、5～8cm程度の深さにし、15cmの間隔に植え付けます。

【追肥と管理】
3月下旬に化成肥料を追肥し、1つの種から2本芽が出ているときは、傷付けないように小さい方を取り除きます。

花蕾が出てきたら手で取ります。これは、「ニンニクの芽」として食べられるので利用しましょう。生育期間中に病害虫の被害にあうと、収量に影響が出るので予防に努めましょう。

【収穫】

6月下旬～7月上旬に、葉が5割程度黄色くなり、尻部が平になった頃が収穫適期になります。晴天日に抜き取り、風通しの良い日陰につるして貯蔵します。

取り遅れると玉割れし、品質が低下するので注意しましょう。

お薦め品種

・福地ホワイト種

Mサイズ・Lサイズ 各種取りそろえております。

※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

かんたんRecipe

鶏肉とにんにくの唐揚



- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る
- ② ビニール袋に切った鶏肉とAを入れ、揉んで味をまんべんなくしみ込ませる
- ③ 片栗粉と小麦粉を合わせ、②にまんべんなくまぶす
- ④ 油を熱し、鶏もも肉の余計な粉をはたいて、ニンニクと共にカラッと揚げる。お好みでハーブソルトをかける

〈材料〉3人分

鶏もも肉	400 g
ニンニク	6片
A おろしニンニク	大さじ1
塩コショウ	適量
鶏ガラスープの素	小さじ2
酒	大さじ1
片栗粉・小麦粉	各1/2カップ
油	少々
ハーブソルト	適宜



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん

豆知識 ニンニクには、疲労回復効果や強い抗酸化作用があり、がんの予防効果が一番高い野菜とされています。(摂取目安：生で1日に1片くらい)

健康まつりで 心も体もリフレッシュ!!

JA女性部東山中央支部健康まつり

競技を通じて親睦を深めた健康まつり



JA女性部東山中央支部は第39回健康まつりを7月2日に開催しました。女性部員など約70人が参加。各地区対抗で競技を行いました。「母ちゃんの力自慢(綱引き)」や「女性部の家族貯金(玉入れ)」など運動会の定番競技の他、町内3地区対抗で縄をない、その長さを競う「自給50万円運動」など農家ならではのユニークな競技など全8種目で汗を流し親睦を深めました。

都市型農業の新たな流れを学ぶ 学習会であゆかさんが講演

講演をしたあゆかさん



熱心に聞き入る青年部員



JA青年部協議会は7月7日、学習会を西部営農振興センターで開きました。本県出身のタレントあゆかさんが「岩手から東京へ。都市型農業と世界の食から見えてきたこと」と題して自らの農業体験を語り青年部員にエールを送りました。あゆかさんが感じている都市型農業の利点や産地の知名度を向上させるきっかけ作りについて講演し、青年部員は熱心に聞き入りました。

ケアコンシェルじゅ

かわさきカラオケ同好会の皆さんが慰問してくれました。



自慢の歌声で
楽しい時間♪



セタレク

願い事を短冊に書いて飾りました。



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



中学生が職場体験



一関東中学校の生徒が社会体験学習をしました。生徒と利用者の皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしました。



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

平成29年の秋彼岸
9月20日…彼岸入り
23日…彼岸の中日
26日…彼岸明け



「暑さ寒さも彼岸まで」と言われているように、お彼岸が来ると最も過ごしやすい季節になります。先祖を敬い、亡くなった人を忍ぶが中日が綺麗な夕日を見て拝めるよう、晴れるといいですね！

● お彼岸で西の太陽に向かって拝むのはなぜ？
秋分の日の中日は、太陽が真東から出て真西に沈む日です。この日に夕日を拝むのは西にある浄土に向かって拝むことになると言われています。そのため、この行いは功德があるとされています。

● 秋彼岸について
9月の秋分の日とその前後3日間の7日間を秋彼岸と言います。初日を「彼岸入り」、終わりの日を「彼岸明け」、秋分の日を「中日」と言います。

ガッショくんがお答えします！
葬儀マナー
Q&A

JA事業Q&A

くらしのヒント!



Q JA農機センターの今秋の営業はどうなっていますか?

A JA各農機センターでは、9月16日(土)から繁忙期対応として土・日・祝日も営業いたします。

9月中旬からはJA管内全域で稲刈り作業が本格化します。秋の作業をスムーズに行うために農業機械の早めの作動確認・点検をお勧めします。また、農業機械の不良・故障箇所や疑問などがありましたら、ご相談していただければ対応いたしますので、お気軽にご連絡をお願いします。



—関農機センター 千葉紘幸

職員を紹介します

こんにちは

今月の
あんぎや!
行脚

千厩営農経済センター
です。

モットー 地域の皆様の「よりどころ」に

JAの自己改革と地域に信頼されるJAづくりを目指し、「地域農業の振興」「くらしの活動強化」「農商工・行政連携」に地域の皆さまと一緒に取り組んでいきますのでよろしくをお願いします。

藤村あゆみ 菅原ゆかり センター長 藤原美喜男 吉田 心 石田 征治



千葉 祐喜 加藤 哲也 センター長代理 佐藤 毅行 伊藤 武

農業振興におけるJAの役割



理事
齋藤 正則
(舞川)

日頃JAの各事業にご理解とご協力を賜りありがとうございます。

私は地元の中学生の地域職場体験学習の受け入れを十数年行っています。私たちの世代は休日や農繁期に農作業を手伝うことは当たり前でしたが、今は機械化が進み生徒たちにとって農作業は普段体験することのない新鮮な経験です。

農業後継者不足が叫ばれて久しいですが、この生徒たちの中から将来、農業を支える人が現れてほしいと願ってやみません。そのために、生産のためのメガハウス団地や機械のリース事

業など、新規就農者の門戸を広げ、魅力的な農業の展開と販売をJAが中心となって取り組んでいかなければならないと考えます。

少子高齢化による組合員の減少や来年度からの国による生産調整の見直しなど、先の見えない農業情勢ですが、「農家組合員の所得増大と農業生産の拡大」、「地域の活性化と結びつきの強化」、「組合員に評価される組合経営」を柱に、役員と組合員が力を合わせて「JAいわて平泉」をつくっていきましょう。



大地の恵みクッキング
こしえる辞典



川崎町薄衣
小山 勝子さん

シソ酢を使ったサラダ寒天

- ① シソ酢の材料 A を全部鍋に入れ火にかける。沸騰してから3分間煮て火を止め冷ます
- ② 水に寒天を入れしっかりと煮溶かし、よく溶けたら粗熱を取り、①のシソ酢 40ml と砂糖を加え砂糖が溶けるまでよくかき混ぜる
- ③ ②にマヨネーズを加えよくかき混ぜる
- ④ ③にキュウリ、ニンジン、カニカマ、を加え混ぜ、最後にゆで卵を加えよくなじませる
- ⑤ ④を容器に流し入れて冷蔵庫で約30分程度固めて出来上がり

【一口メモ】

・シソ酢は多めに作るので水で割って夏の爽やかドリンクにどうぞ。

■材料

- シソ酢の材料
A (シソの葉 200g、A コープの五倍酢 200ml、水 800ml)
- 粉寒天 …………… 1袋 (4g)
- 水 …………… 450ml
- 砂糖 …………… 50g
- キュウリ …… 100g (薄切りにしておく)
- ニンジン …… 50g (千切りにしておく)
- カニカマ …… 5本 (ほぐしておく)
- ゆで卵 …… 3個 (粗く刻んでおく)
- マヨネーズ …………… 200g

地産地消のお店

旬・*marché* マルシェ

本格手打蕎麦 うどん 倶楽

住所 一関市藤沢町砂子田字高田 103-8
電話 0191-48-5333
営業時間 11:00 ~ 14:00
17:00 ~ 21:00 (金・土曜日のみ)
定休日 火曜日 (水曜日も休みになる場合有)



すずしろそば 850円 (税込)

（お店から一言）

店名の倶楽は、リラクゼーションからつけました。ゆっくりと食事を食べていただき、ほっと一息ついてもらえるような空間づくりを目指しています。野菜は産直や自家栽培のものを中心に使い、自分で食べておいしいと思う食材を使っています。地元の野菜は、おいしいだけでなく新鮮で生産者の顔が見えるので安心です。ダイコンとシソの千切りをのせた「すずしろそば」(=写真)は消化や健康に良いと女性を中心に人気があります。ダイコンのシャキシャキとした食感とシソの風味を楽しみ、西京味噌を溶けば汁に深みとコクが増します。8月にはナスとピーマンを使った限定メニューを出す予定です。皆さまのご来店お待ちしております。