

# あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

今月は  
**小カブ**



真っ白な小カブは、葉も食べられ、サラダや煮物、漬物などに欠かせない野菜です。春の七草の「すずな」としても有名で、最近では病気に強く作りやすい品種もたくさんあります。栽培日数も短いのでお薦めです。

【畑の準備】

元肥として、完熟堆肥・苦土石灰・化成肥料を早めに施用し、土とよくなじませておきます。連作すると、根こぶ病などの病気が発生しやすくなるので気をつけましょう。

【種まき】

露地栽培では4月から9月頃までまくことができます。

畦幅75〜80センチで畦を作りならします。土の表面に溝をつけて、種を1列にまくすじまきがいいでしょう。

適度な土壌水分のときに種をまき、覆土は1センチ程度を目安にします。土壌水分が不足すると、発芽にむらが生じるので、こまめにしましょう。

\*5月まきでは、種まき直後から防虫ネットを使用すると、害虫の被害を防止できます。

【間引き・追肥】

間引きは、発芽がそろったら開始し、最後の間引きは本葉4〜5枚頃に生育の良いものを残します。

この時、株間を15センチ程度にすると、その後の生育がスムーズに進みます。間引きが遅れると、玉の肥大が遅れたり、品質が悪くなります。必要な株間を早く確保するように心掛けて下さい。

間引きした葉は、柔らかくおいしいので、おひたしなどに利用すると良いでしょう。

追肥は、本葉2〜3枚の頃、畦間と条間に化成肥料を散布します。同時に土表面を中耕すると生育が良く

なります。

【収穫】

直径5〜8センチ位で収穫です。

収穫が遅れると、ス入りや裂根の原因になりますので注意しましょう。

\*裂根の原因

収穫遅れのほか、窒素過多や生育後半の降雨により畑の水分が多くなり、急激に肥大が進むと裂根が発生します。防止するには、乾燥を防ぎ、肥料や土壌水分が不足しないように生育を進め、生育後半には畑が多湿にならないよう排水を良好にしておくことが大切です。

お薦め品種

・CR雪あかり

根こぶ病抵抗性品種で、肥大性が良く、甘みがあり浅漬けなどに向きます。

※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

小カブのクリーム煮



- ① 小カブ、ニンジンは大きめの乱切り、カブの葉は3センチのざく切り、鶏モモ肉は一口大に切って軽く塩コショウを振る
- ② フライパンに油を熱し鶏モモ肉の表面を少し焼き、小カブの葉以外の野菜を入れて、鶏モモ肉に火が通るまで炒める
- ③ ②に水とコンソメ、塩を入れ野菜が柔らかくなるまで約10分煮込む
- ④ 牛乳、コショウを入れ、さらに10分弱火で煮込み、最後にバターとカブの葉を入れる

〈材料〉6人分

小カブ (葉も)	5 個
ニンジン	1 本
鶏モモ肉	200g
コンソメ	2 個
塩	小さじ1
牛乳	600cc
水	600cc
バター	15g
塩コショウ	少々
コショウ	少々
サラダ油	少々



野菜ソムリエプロ  
木村 千恵美さん

**豆知識** カブは消化酵素のアミラーゼを含んでいます。また、葉には抗酸化作用のあるβカロテン等をたくさん含んでいますので、捨てずにご利用下さい。

## 色鮮やかな寄せ植えが完成 JA女性部真滝支部

阿部さん⑥の指導で寄せ植えを作る女性部員



JA女性部真滝支部は10月24日、寄せ植え講座を開き部員21人が参加。JA生活シーダの阿部女子さんを講師に、シクラメンやアリッサム、セダムなど4種5株の寄せ植えに挑戦しました。小岩良子支部長は「多くの部員が参加してくれた。細やかな指導でみんな理解できたと思う」と笑顔を見せました。一部をJA真滝支店に飾り利用者の目を楽しませています。

## 対面販売で農産物の魅力伝える JAいわて平泉青年部協議会



生産した野菜を紹介する青年部員の大住正樹さん⑥

JA青年部協議会は10月22日、一関・平泉パルーンフェスティバルの会場で軽トラ産直を開き、盟友が栽培した米やピーマン、リンゴなどの農産物や「金色の風」の販売、6次産業化セミナー受講生が商品化したドレッシングの試食販売を行いました。同協議会役員の青木慶さん(平泉)は「消費者との距離を近づける良い機会。消費者の声を生産に生かしたい」と意欲をみせました。

## ケアコンシェルじゅ

「デカルタ」で脳トレ!!



巨大かるたを使ってみんなで楽しくかるた取り!



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

楽しくみんなで作りに挑戦!



綿あめと餃子をおいしくいただきました。



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

がマナーです。

◎水引は黒白か双銀で

不祝儀袋にも格があり、包む金額が少なければシンプルなもの、5万以上なら立派な水引のものを選ぶのがマナーです。

「2」はたびたびという意味に受け取る人もいますが、金額として失礼ということではありません。気になるようなら2万円は、1万円札と5千円札2枚の3枚にしてはいかがでしょうか。なお、死や苦につながる「4」「9」は香典の額として避ける人が多いようです。

「2」はたびたびという意味に受け取る人もいますが、金額として失礼ということではありません。気になるようなら2万円は、1万円札と5千円札2枚の3枚にしてはいかがでしょうか。なお、死や苦につながる「4」「9」は香典の額として避ける人が多いようです。

香典は半端な額でもかまいませんが、役職が上の人に少し多めにしていたいただき、ちょうど良い金額にする場合もあります。相談してみてくださいいかがでしょうか。

同僚の父親が亡くなりました。香典は連名でまとめたのですが、金額が半端になってしまいます...

事前に浄土真宗とわかっている場合は、お通夜の間から「御仏前」の袋になります。

浄土真宗のお通夜に参列します。表書きは「し霊前」でよいですか。

香典を用意する《お悔やみの気持ちを込めて》

葬儀マナー Q&A





**Q** サービス付き高齢者向け住宅について教えてください。

**A** サービス付き高齢者向け住宅とは、高齢者住まい法の基準により登録されたバリアフリー対応の賃貸住宅です。入居条件は60歳以上の高齢者または、要介護・要支援認定を受けた方です。もちっこは、居室が27部屋あり、お食事の提供はもちろん、介護員が24時間体制で、見守り・健康管理・生活相談に対応しているので、安全で安心して暮らせる環境が整っています。必要に応じて隣接する通所介護や訪問介護のサービスもご利用になれます。料金は利用サービスによって違いますのでご相談ください。施設見学も随時対応しております。



一関介護福祉センターもちっこ  
佐々木広幸センター長

職員を紹介します

こんにちは

今日の  
**あんぎや!**  
行脚

一関支店

です。

モットー 元気なあいさつと明るい笑顔

地域の皆さまが気軽に立ち寄りたくなる支店を目指しております。皆さまのご来店をお待ちしております。

信用窓口  
佐藤 美香

支店長  
阿部 恵美子

支店長代理  
千葉 泰子

信用渉外  
遠藤 祥子



共済渉外  
阿部 真樹

共済渉外  
吉田 順子

共済窓口  
阿部 朋子

組合員、役職員の情報共有を



理事  
佐藤 和美  
(花泉)

常日頃は、JAの事業推進にご理解とご協力を賜り大変ありがとうございます。今のJAの問題点を考えてみます。一つは中央会の新制度への移行、全農の株式会社化、信用・共済事業の分離、農林中金・信連・全共連をJA出資の株式会社化など、政府はこれまでの農業やJAのあり方を大きく変えようとしています。JAでは信用・共済を含めた総合事業により地域の農業振興を図っています。政府が目指す方向では地域の農業振興は難しくなります。

もう一つは、組合員の減少、世代交代、准組合員の増加で組合員構成が変化する中、JAと組合員のつながりの希薄化が問題となっています。二つの問題点に対応するにはJA組織の意義と必要性を確認し、議論をしながら組合員と役員で情報と危機感の共有が必要ですし、これが問題解決の糸口ではないでしょうか。JA管内で特色のある農業の生産拡大と地域の活性化を柱により良い「JAいわて平泉」をつくっていきましよう。



こしえる辞典  
大地の恵みクッキング



藤沢町西口  
柴田 初子さん

## スイートポテトサラダ

- ① サツマイモとニンジン皮をむいて乱切りにし、柔らかくなるまで煮る
- ② ①をザルに取って水分を切り、鍋で乾いりし水分を飛ばしてから、ヘラでつぶし塩コショウをして冷ましておく
- ③ レーズンは水または、ぬるま湯で戻し、絞って水分を取り②に混ぜる
- ④ リンゴは皮をむき8等分したものを5mm位のいちよう切りにし、塩水にさらしてから水分を切っておく
- ⑤ タマネギはスライスして水にさらし水分を切っておく
- ⑥ ③にヨーグルトを入れ混ぜ④⑤を加え混ぜる
- ⑦ レタスを敷き⑥を盛り付けて完成

### 【一ロメロ】

- ・調味料にマヨネーズを使用しないサラダを作りました。
- ・簡単に作ることができ、さっぱりした味で食べやすいので毎日の食卓にどうぞ。

### ■材料

□サツマイモ	1本
□ニンジン	小1本
□タマネギ	小1個
□リンゴ	1個
□レーズン	100g
□プレーンヨーグルト	150～200g
□塩コショウ	少々
□レタス	適宜

地産地消のお店

旬・*marché* マルシェ

## パピット

住所 一関市銅谷町 9-44  
電話 0191-23-9841  
営業時間 11:00～14:30 / 17:00～21:00  
定休日 日曜日



日替わりランチ 780円(税込)

〔お店から一言〕

料理に使う米や野菜は地元産にこだわり生産者や産直から購入しています。地元の野菜は新鮮で安く、おいしいものばかり。地元食材を使った定食やパスタ、丼物など豊富なメニューをご用意しています。パスタは人気があり、よくご注文をいただきます。日替わりランチ(=写真)は、野菜も豊富でバランスよくお召し上がりいただける一品です。ドリンク付き880円(税込)もありますので、その日の気分でお選び下さい。料理はどれもボリューム満点ですので、しっかり食べて活力を養ってもらえると嬉しいです。宴会も対応いたしますので、お気軽にお問い合わせください。皆さまのご利用をお待ちしております。