

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

今月は
サトイモ

サトイモの収穫と上手な貯蔵のコツ



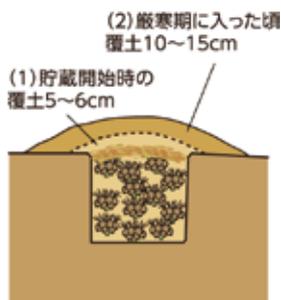
あらかじめ葉と葉柄を切り取り、作業しやすくしておく



芋が外れたり傷ついたりしないよう注意して掘り上げる



切り口を下に向けて詰め込む



サトイモの主成分はでんぷん類、このでんぷんは加熱すると糊化し、消化吸収しやすくなります。カリウムは芋類の中では最も多く、高血圧予防に効果的です。

タンパク質、ビタミンB群、Cなどを多く含み、栄養価が高いのが特徴、しかも食物繊維も豊富で水分に富み、意外に低カロリー、体重が気になる方にもお勧めです。

秋になって盛んに育ち、芋が肥大したサトイモは、晩秋に入ると育ちが止まり、収穫期を迎えます。

収穫適期の目安は、葉の緑が黄化し始め、葉が少し垂れ気味になった頃です。サトイモは寒さに弱く、1～2回霜を受けただけで葉は容易に枯れてしまいますが、この頃が収穫の限界です。掘り遅れると品質を損ねるだけでなく、貯蔵した場合の故障芋が多くなってしまいます。

収穫に先立って、図のようにあらかじめ葉身を地上5～6匁の高さで、鎌で刈り取っておきます。芋や根は強大に太っているため、株の側方に大きくくわを打ち込んで、子芋や孫芋を外さないよう注意して、株全体を丁寧に掘り上げます。

すぐに利用する場合は、その場で全ての子芋、孫芋、ひ孫芋を親芋から取り外します。多数の株を効率よく取り外すには、外側の外れやすい子芋を取り除き、残った株を手で持ち上げて、大きなビール瓶などで横から強く打つと、案外傷つかずによく外れ落ちます。

貯蔵する場合には、子芋、孫芋などを外さないよう、特に注意して取り扱いましょう。外れてしまうとその傷口から傷み始めるので、貯蔵中の故障株が多くなります。

貯蔵する場所は排水の良い畑を選んで、幅40～50匁、深さ60匁ぐらいの貯蔵穴を設けます。そして掘り起こした株を丁寧に運び、地上部の切り口を下方に向けて丁寧に積み重ね詰め込みます。反対に詰めると子芋が離れやすく、傷口から腐敗する芋が多くなります。

貯蔵穴を全部詰め終わったならその上に麦わら、稲わら（カヤが得られれば最高）などで覆い、5～6匁覆土しておきます。さらに厳寒期に入った頃に10～15匁の覆土を追加して寒さから守ります。

かんたんRecipe

里芋とイカの煮物



- ① サトイモは皮をむき、洗ってキッチンペーパーで水気を切り一口大に、イカは内蔵を取って1匁幅のリング状に切る
- ② フライパンに油を熱し、中火以下でサトイモにさっと焦げ目がつくまで炒める
- ③ ②にAとイカを入れ、フタをして8分程煮込み、サトイモがかたければ少し水を足して煮汁が無くなるまで弱火で煮炒める。火を止め器に盛り、スリムネギの小口切またはネギのみじん切りをのせる

〈材料〉4人分

サトイモ	8個 (400～500g)
イカ	1ハイ (下足も)
水	130ml
酒	大さじ4
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ3～4
だしの素	少々
サラダ油	適量
スリムネギまたはネギ	適量



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん

豆知識 サトイモはガラクトンという成分を多く含んでいて、ナトリウムを排泄しやすくなるので高血圧に効果があります。また、脂肪として蓄積されないため肥満予防にも良い食べ物です。

オンリーワンの寄せ植えが完成 大東中央支部曾慶支部



小山さん㊦の指導で寄せ植えを楽しむ女性部員

JA女性部大東中央支部曾慶支部は10月24日、寄せ植え講座を曾慶市民センターで開きました。部員32人が参加。佐藤政行種苗の小山修一さんを講師に、ハボタンやビオラなどを組み合わせ、地区の文化祭で展示する寄せ植えを作りました。足利智枝支部長は「訪れた方に花を見て和んでもらえるとうれしい」と話し、及川栄代さんは「みんなで集まって活動することがとても楽しい」と笑顔を見せました。

交流を通じて農産物の魅力を伝える JA青年部協議会



生産した野菜について紹介する青年部員の大住正樹さん㊦

JA青年部協議会は10月21日、一関・平泉パルーンフェスティバル会場内で軽トラ産直を開き、盟友が栽培したネギやカボチャ、ミニトマト、リンゴ、セロリアックなどの農産物を販売しました。JA青年部協議会的那須俊裕会長は「消費者の方と直接話をする事ができ、声を聞けるのが良い。消費者と話ができる場を大切に継続していきたい」と話しました。

ケアコンシェルじゅ

大正琴の 音色にのせて

「わをんの会」の大正琴演奏に合わせて、懐かしい曲を合唱しました。



今日のおやつは？

「鬼まんじゅう、どんな味だろう？」と想像しながらサツマイモの下ごしらえをしました。



JAデイサービスセンター

しいの丘

〒029-0803

一関市千厩町千厩字境田 153-12
TEL 0191-52-5668

紅葉を見ながら ドライブ

秋の景色を愛でた後、ハートフル平泉支部の皆さんに協力いただき、道の駅平泉で買い物を楽しみました。



JAデイサービスセンター

もぐり

〒021-0901

一関市真柴字原下4-1
TEL 0191-31-1538

※回即位牌に対して、個々に置かれるお位牌は本位牌と呼ばれます。
(四十九日まで本位牌の代わりに白木位牌が使用されます。)

中に収めている札板は、命日の順に並べておきます。命日が終わるごとに、後ろに回し、次の命日のお札が最初に来るようにしておきます。

普段は「〇〇家先祖代々の霊位」の文字が書かれた板の状態であり、法要の際は該当する故人の戒名を前面に出して供養します。

先祖の位牌が増えて個々に納めて置くことができないう場合などに使用されます。

一つの位牌に、複数のご戒名が書かれた札板を納めるタイプの位牌を言います。
(おおむね10枚ほど収納できるようにしています。)

くりだしいはい
回即位牌とは…



Q&A

ガッショークンがお答えします！

くらしのヒント!



Q 介護保険サービスを受けたいのですが 手続きの方法は

A 介護保険制度では、介護サービスを受けた場合には、その費用の1割を負担すれば良い（収入により2割、または3割）ということになっています。しかし、保険料を支払っていれば、誰でもすぐに介護サービスを受けられるというわけではなく、一定の手続きや申請が必要になります。

申請の窓口は、市町の介護保険担当課です。申請は本人や家族でもできますが、JAのケアマネージャーが代行や相談をお受けすることもできます。詳しくは、JA介護福祉センターまでお問い合わせください。



千厩介護福祉センター
加藤 喜代

職員を紹介します

こんにちは

今月の
あんぎや!
行脚

厳美支店です。

モットー 思いやりを持ち、
皆さまに寄り添える支店に

いつでも気軽にお声がけ下さい。家庭的な雰囲気でご来店をお待ちしております。



信用渉外 佐藤 達徳 信用渉外 熊谷 力弥 共済渉外 加藤 佑弥 支店長 小野寺 秀一 高橋 修 千葉 浩司 千葉 純一

共済渉外 小野 美和子 信用窓口 佐藤 香里 支店長代理 伊藤 美佳 信用窓口 佐藤 晴子 共済窓口 菅原 彩 共済窓口 今出 こゆき

次世代へつなぐJAを目指して

理事

佐々木 正
(平泉)



国内農業にとって内外の課題が山積しています。先般政府はT A G交渉とは偽りの日米F T A交渉を開始し、T P P以上の市場開放が心配される所です。今JA自己改革のさなか、支店再編で組合員や利用者にとって不便をかけないよう課題を整備しながら進めている所です。JAの経営資源の棚卸と業務の効率化や無駄の削減を進めると共に農産物販売額向上を目指しています。そのためには「金色の風」栽培研究会が取り組むA S

I A G A Pの各品目への展開や農産物のブランド化、そして残渣ざんざの出ないカット野菜等の加工事業の検討をする必要があります。市場ニーズを的確につかみ生産から販売まで一貫して取り組むことで若者の雇用機会が増し意欲的な後継者や新規就農者の経営環境ができていきたいと思います。必要な資金の融資等をサポートしながら大規模だけでなく小規模農家、中規模農家を元気にし、地域農業とJAと共に発展できると確信しています。



大地の恵みクッキング
こしえる辞典



「おからドーナツ」

室根町矢越
岩瀬 恵子さん



- ① ボールに卵を割り入れ泡立てる
- ② 水または牛乳と溶かしたバターを加えて混ぜ、むしパンミックスとおからを加え軽く混ぜる
- ③ ②を袋に入れ180度に設定したホットプレートに絞り出し、厚さ1ミリの程度に切ったサツマイモやニンジン、小さく砕いたクルミ、ゴマを飾り、蓋をして両面を焼き生地に火を通す

■材料 (12個分)

□むしパンミックス	100g
□おから	100g
□卵	1個
□水または牛乳	40ml
□バターまたはマーガリン	10g
□お好みの野菜など	適量

【一口メモ】

- ・おからを生地に練り込み、油を使わず焼き上げるのでヘルシーです。
- ・トッピングを季節の野菜や木の実にアレンジしても良いです。

地産地消のお店

食事処 酒処 まるみ

住所 一関市大町 1-35
電話 0191-21-2055
営業時間 18:00 ~ 23:00
定休日 火曜日



旬・marché



マグロとネギの串焼き 600円(税別)

(お店から一言)

夫婦で店を出したいと平成26年12月にオープンしました。内陸の一関でもおいしいお刺身を食べしてほしいと、こだわりを持ち旬の新鮮な魚介類を選んでます。当店自慢の玉子焼きとおまかせ寿司は、低価格で提供していますのでぜひお召し上がりください。テレビで紹介されたマグロとネギの串焼きには一関産の曲がりネギを使用し、ふりかけた塩が素材の味を引き立てます。忘年会シーズンは4名様以上のご予約でコース料理をご提供します。飲み放題付きのコースは、10名様以上のご予約でご利用いただけます。東北各地のうまい酒と合わせてお料理をお楽しみください。皆さまのお越しをお待ちしております。