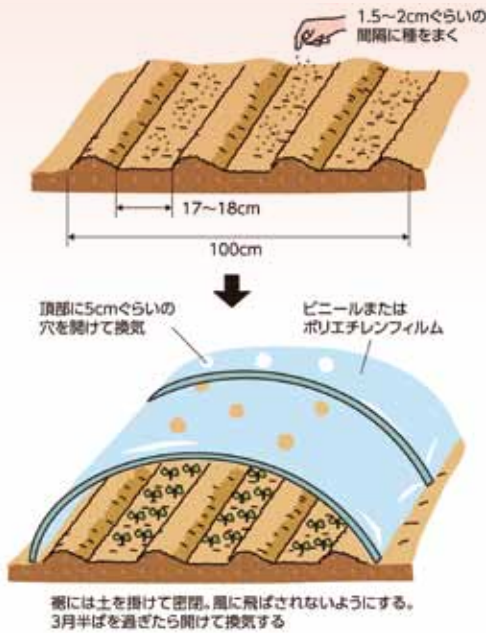


あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

今月は
小カブ

春取り小カブのトンネル栽培



立春が過ぎ、日差しの強まりを感じ始める頃になると、今年の家家庭菜園の仕事始めです。一番先に種まきできるお薦めの野菜は小カブです。

トンネルで被覆し、保湿すれば4～5月下旬に白肌できめ細かく肌触りの良い、おいしい小カブが楽しめます。

種のみきどきは2月中旬です。寒い地域では気温差を考慮して種まきを遅らせましょう。

種のみき方は、畑に1畝幅のベッドを作り、全面に完熟堆肥と菜種油かす、化成肥料を均一になるようにばらまき、15センチほどの深さによく耕し込みます。そしてまき溝をくわ幅よりやや広め(17～18センチ)に3列、溝底が平らになるよう丁寧に作り、溝

の外にはみ出さないよう注意しながら、ジョウロでたっぷり灌水しておきます。発芽かんすいぞろいまでトンネルは除覆しないので、このことを考えて十分に灌水してください。

種まきはまき溝の中に種間隔が1.5～2センチ離して満遍なくまき、その上に1センチぐらいの厚さに覆土します。トンネルの裾には土を掛けて密閉して発芽を促します。種まきしたらすぐ密閉してしまうので、発芽と初期生育に必要な量を十分灌水しましょう。

発芽して本葉2～3枚に育ったら、トンネルの頂部に小穴を開けて換気し、さらに内部が日中30度を超すようになればトンネルの裾も開けて気温の上昇を防ぎます。

育つにつれて株間が込み合わないよう間引きをし、灌水を適宜に行なって乾き過ぎないように注意してください。また、生育中は、葉の緑が淡くなりかけた頃に、溝の外側に化成肥料をばらまいて追肥します。

球径が5センチ内外に育ったら収穫開始です。途中で間引いた物も上手に利用しましょう。春の小カブは葉も柔らかかでするので、汁の実や漬物にしてもおいしくいただけます。

トンネル換気、除覆すると、コナガ、アブラムシ、ヨトウムシの幼虫などが害するので、発生状態に注意し、初期に適応殺虫剤を散布して防ぎましょう。

小カブはその後も次々に種をまいて栽培できます。

板木技術士事務所 ● 板木利隆

かんたんRecipe

焼きカブと鮭のマリネ



- ① カブは茎を3センチ位残して葉を切り落とし、6～8等分のくし形に切る。ブロッコリーの茎は小さめに、房は小房に分け、さらに食べやすい大きさに縦半分に切る。これらを電子レンジで3分程加熱する。ニンニクはスライスし、鮭は1切れを4等分に切る
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、香りがしてきたらボウルに取り、同じフライパンでカブ、ブロッコリーをそれぞれ弱火で順に炒め(火が通りにくい時はふたをして下さい)、こんがりとしたらまたボウルにとる
- ③ フライパンにオリーブオイル少々を熱し、鮭も中火でこんがり焼き、②に入れて塩・コショウとAも入れ、ざっくり混ぜ合わせる

〈材料〉4人分

カブ	2個
ブロッコリー	150g
鮭	3切れ
ニンニク	2片
A 酢	大さじ3
オリーブオイル	大さじ2
オリーブオイル(焼き用)	少々
塩・コショウ	適量



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カロテンをたくさん含んでいますので、捨てずにご利用下さい。

第22回わくわく交流会 室根中央支部



講師の佐藤さんに合わせて体を動かす女性部員

JA女性部室根中央支部は1月20日、わくわく交流会を開催しました。部員86人が参加。家の光講師の佐藤淳子さんと健康体操「みつばち・てんとうむし体操」で、楽しく無理なく体を動かしました。この他、佐藤信子&ジャック5のアトラクションやバンド演奏など多彩なステージが繰り広げられ、参加者からは「1日楽しく過ごせた」と喜びの声が聞かれました。

農業振興に向け意見交換 JA常勤役員との座談会



活発に意見交換をする青年部の盟友

JA一関・花泉・平泉青年部は1月16日、JA常勤役員との座談会を開き、盟友12人が参加しました。支店再編後の事務局体制や活動拠点、金色の風の栽培について多くの意見要望が出されました。JAは、事務局体制は現状のままとし、地区の営農経済センターを拠点に活動してほしいと回答。今後も協力し農業振興等へ取り組むことを確認しました。

ケアコンシェルじゅ

インフルエンザ 〇×クイズ

年明けから一関市内でもインフルエンザが猛威を振っています。正しい知識で予防に努めましょう！



みんな真剣な眼差しで、「私は〇。私は×。」はて、正解は？



JAデイサービスセンター

しいいの丘

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



市野々支部のみなさん

もちっこの新年会

JA女性部一関中央支部市野々支部やボランティアの皆さんが、踊りを披露してくれました。



ボランティアのみなさん



JAデイサービスセンター

もちっこ

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

※葬儀や葬式での心構えとして、覚え正しいマナーを身に着けましょう。

・再三、再び、重ねて、続いて…くり返しをさす言葉は使わない

・重ね重ね、たびたび、またまた、しばしば…くり返し言葉は使わない

気をつけたい お悔やみの言葉

「娘」↓ご息女様、ご令嬢様
「息子」↓ご息様、ご令息様

「妻」↓ご正室様、ご令閨様

「母」↓ご母室様、ご令母様

「父」↓ご尊父様、ご令尊様

電文の中では通常の呼び方ではなく、敬称を用います。亡くなった方の敬称は主に弔電の「受取人」としてどのような関係かを表す言葉です。

弔電・お悔やみ電報に使われる敬称

葬儀マナー Q&A



ガッショークンがお答えします！

くらしのヒント!



Q JAの資産運用センターは何をしているところ?

A JA資産運用センターは、不動産取り引きの仲介や代理、運用の相談業務を行っています。戸建てやアパートなど受託管理している物件は419世帯あり、お客さまの生活ニーズに合わせた物件を紹介します。お部屋探しは当センターにご相談ください。

また、JAMITハウジングギャラリーいちのせきの運営も行っています。現在6社6棟を展示し、新築や建替えのご相談のほか、ローン相談も行っていますのでお気軽にお越しください。

◆資産運用センター ☎ 23-3008
ホームページ
<http://www.ja-iwateminami-fd.jp/>

◆JAMIT管理棟 ☎ 25-5701
ホームページ
<http://www.jamiti.com/>



資産運用センター 阿部昭弘センター長

“つくる”をテーマにJA役員がノートに綴ります

将来に向け輝き続けるJAを皆さまとともに

理事
高橋 敬之
(花泉)



昨年5月の第4回通常総代会において理事に選任されました高橋でございます。よろしくお願ひ申し上げます。

今年、5月に年号が変わるほか、統一地方選挙やら10月の消費税引き上げと慌ただしい年になります。

そのような中、昨年の総代会で承認された支店再編が実施され6月から新たな支店として営業する予定でございます。

慣れ親しんだ支店の閉所であり、支店までの距離が遠のく等、組合員・利用者へのご不便をおかけすることとなりますが、今後のJAの事

職員を紹介します

こんにちは

今月の
あんぎや!
行脚

大東営農経済センターです。

モットー 気軽に相談できる職場に

組合員の皆さまの声を一つでも多く取り入れ、地域農業の振興とくらしの活動強化による地域活性化を目指しますのでよろしくお願ひします。



佐藤 忍 青柳 秀和 金 富美代 千葉 博史 藤原 勝芳 及川 義喜
センター長代理 加藤 哲也 センター長 加藤 修一
鈴木 蓮 和賀 蒼 菅野 晃

業運営を模索するうえで避けて通れない苦渋の選択と思ひます。

新支店において、組合員や地域の利用者からご理解を得られるよう、さまざまな工夫を凝らしサービスの向上に役職員一体となって取り組まなければなりません。

そのことがJAの自己改革であり、その進展しだいでは事業分離や准組合員の事業利用規制がなされかねません。

JAが10年20年と将来に向かって輝き、そしてまた、信頼され続けるJAを皆さまとともに目指したいと思ひます。



JA女性部ニンジン料理コンクール
料理部門 最優秀作品 「花人参」

こしえる辞典
大地の恵みクッキング



大東町曾慶
藤原 祐美さん

- ① ニンジンを厚さ約1.2cmの輪切りにし12個用意する。残ったニンジンピーラーなどで千切りにし、らっきょう酢につける
- ② 鍋にAと①の輪切りにしたニンジンを入れ、やわらかくなるまで煮る
- ③ ②のニンジン在花形の型で切りぬく
- ④ タマネギはみじん切りにし、Bとよく混ぜ合わせる
- ⑤ いなり用の油揚げの底を3等分位切り落とし、横半分にする
- ⑥ ⑤を輪に広げ④を8分目まで詰め、花形に切り抜いたニンジンを押しのせる
- ⑦ 皿に6個ずつのせ、ラップをして電子レンジで5分加熱する
- ⑧ 花形のニンジンの中心にゆでた枝豆をのせ、レタスを敷いた皿に盛りつけ、①の千切りニンジン飾る

【一口メモ】

- ・ニンジンの彩りで見た目も美しく仕上がります。
- ・肉を丸めてから油揚げに詰めると、詰めやすいです。

■材料(6人分)

□ニンジン	中2本
□水	250ml
A □砂糖	100g
□塩	大さじ1
□タマネギ	140g
□豚ひき肉	140g
B □豆腐	130g
□塩コショウ	大さじ1/2
□油揚げ(味付けいなり用)	6枚
□エダマメまたはグリーンピース	12粒
□レタス	適宜
□らっきょう酢	適宜

地産地消のお店



水戸屋食堂

住所 一関市北郷 11-10
電話 0191-21-5403
営業時間 11:00 ~ 20:00
定休日 水曜日



野菜炒め定食 900円(税込)

【お店から一言】

営業を初めて33年になりますが、メニューも味も昔とほとんど変わることなく提供しています。ラーメンは鶏ガラスープをベースにしたあっさり味。ラーメンのほか、定食やカレーもあります。野菜炒め定食(=写真)は、一関産の米と、地元産野菜を中心に使用して、ボリューム満点でご飯が進む味です。定食は単品での注文もできます。寒い今の時期は、味噌ラーメンや五目ラーメン、もやしラーメンも人気。海鮮塩焼そばは季節を問わずよく注文いただきます。今まで守り続けてきたこの味を、これからも変えることなくお客様に提供していきたいと思ひます。