

私たちは自然を愛し人を愛し街を愛します

 JA宮崎中央

めぐみ

Nokyo Dayori JA Megumi

10

2020 October

No.284

家の光
大会

美味しくいっぱい食べよう!レシピ『里芋』
はびすのわ・住吉支店・国富支店

頑張る人には福が来る

がんばり屋
NO.32

ニラ生産者 祝園 隆志さん

見て感じる 秋のアレンジ



デザイン・製作 ● 吉野花壇 (代表) 吉野恒男



花ごよみ

神無月



- 花材
(左から)
- ・ドラセナ
 - ・ヘリコニア
 - ・スプレーギク
 - ・ボンボン菊
 - ・リンドウ

ワンポイントアドバイス

赤、青、黄色など様々な色を使っていますが、どの色も落ち着いた雰囲気の色合いで秋を感じさせるものばかりです。

高さのある花から活けていき、最後に大きなドラセナの葉、下部分はオアシスが見えたのでキイチゴ (葉) も追加してみました。



目次

- 4 家の光大会
- 8 はびすのわ
- 10 JA レシピ
- 12 のうさぎようメモ
- 14 水耕栽培に挑戦
- 17 頭の体操

頑張る人には福が来る
がいばり屋
NO. 32



祝園隆志さん

国富町北俣地区でニラ生産を行う祝園隆志さん(59)は、JAG崎中央ニラ部会の部会長を務め、部会員とともにニラの生産にご尽力いただき、露地栽培、ハウス栽培を行っています。定植後、4〜5ヶ月置いて刈り取りし、夏場は約30日、冬場は約40日で生長し数回収穫を繰り返します。

現在は朝5時から収穫、ハウス栽培の時期は朝3時から収穫を行います。奥様と2人で収穫し、自宅の作業場に持ち込み選別の作業を行います。長さを揃え、不要な部分を取り除くなど手作業で行います。選別は隆志さんのご両親も手伝い、家族で品質の良いニラ作りを目指しています。

今年の長雨による根への影響や、夏場の日差しから葉先の色が変わるなど影響が出ることもありました。大きな被害もなく順調、ニラは葉からすべてが商品であるので栽培管理には大変気を遣うそうです。

部会としては30年以上前から減農薬と減化学農薬を取り組んでいます。月に1回、出荷場を集まって栽培管理をもとに意見を出し合い、鮮度保持、高品質を目指します。また、今年の4月にはグローバルGAP団体認証を取得しました。認証のため



の活動は昨年より取り組んでおり、ニラ部会の29人が取得しました。選別小屋やハウスの清掃、農薬と肥料使用の記録、在庫管理などたくさんの方が審査の対象です。祝園さんは「たくさんの方の基準を達成することは簡単ではなかったが、部会としては以前から減農薬対策なども行っていたため取り組みやすかったです。」と話します。また取得後も毎年審査員が訪れて審査があるなど、常に厳しい基準を達成することは生産者の方々の努力の結果です。

グローバルGAPはまだ消費者の認知度は低いかもしれませんが、部会として積極的にPRも行っていきたいそうです。「この取得によって消費者の方により安心・安全をお届けできることを誇りに思います。」と話す祝園さんの美味しいニラ、多くの消費者の方に安心して手に取って頂きたいです。

JA宮崎中央

家の光大会

今年度のJA宮崎中央女性部による家の光大会はコロナウイルス感染拡大防止のため、「ごはん料理・手づくり作品コンクール」の審査会のみ行われました。各支店女性部から様々な手づくり作品や料理の写真・レシピを集められ、県大会に出品するものを選びました。

最優秀賞作品の発表および全作品のご紹介をいたします。

クルクルのり巻きの部

食欲のない夏にはぴったり!



ワクワク モリモリ
クルクルのり巻き
久米田 奈美子さん(宮崎支店)



最優秀賞

夏野菜のもろみ巻き
鮫島 智恵子さん(南宮崎支店)

しば漬け、胡瓜、椎茸、もろみ、オクラ、千切り大根などを巻いています。



新生姜のサラダ巻き
齋藤 詩子さん(佐土原支店)

手づくり作品の部 (農産加工)

お箸がとまりません!



最優秀賞

いかんでぱりぱりチップ!
平原 イク子さん(田野支店)

しょうゆ・みりん・とうがらしで2〜3日漬けたんだ『いかんで大根』に片栗粉をまぶし、二度揚げします。

スペアリブの九州煮

戸高 千鶴さん
(宮崎支店)



雪めし
黒木 厚子さん(高岡支店)

シソジュース

渡辺 征子さん(国富支店)



手づくり作品の部 (一般作品)

たくさんの種類のカードを収納!

最優秀賞



カードケース

元井トミ子さん・井上 由美子さん
(国富支店)



和小物と木目込みまり

細江つるし飾り趣味の会
(宮崎支店)



糸かけ花曼茶羅

時任 砂織さん(佐土原支店)



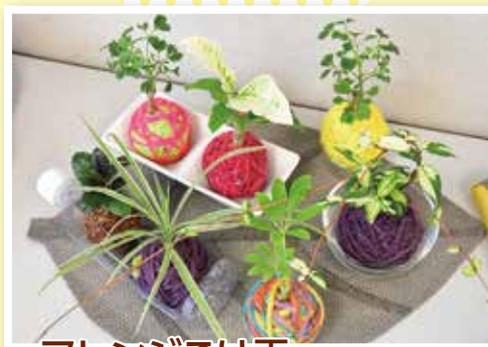
布ぞうり

南加納おもと会(南宮崎支店)



ばっちゃんオリジナルバッグ

野々垣 政子さん(佐土原支店)



アレンジこけ玉

佐藤 芳子さん(南宮崎支店)



ジャバラカードケース・簡単マルチケース
・お薬手帳・便利マスクケース

高浜支部(高岡支店)

最優秀賞



心が整う 小さな切り絵

役員・支部長 (佐土原支店)

作品を額縁に入れて絵画風に、またラミネート加工でポストカード風に仕上げました。

汗とり帽子&ヘアバンド

沓掛支部
(南宮崎支店)



牛乳パックで作る
おしゃれボックス

櫛間 徳さん (南宮崎支店)

がま口財布

田野おもと会 (田野支店)



女性部活動紹介

8月20日、JA宮崎中央高岡支店女性部は保育園にある夏休み中の児童クラブ2ヶ所へ手づくり味噌を贈りました。例年は子どもたちを招き、食育体験「ちゃぐりんフェスタ」として人気の企画ですが、新型コロナウイルスの影響から今年は中止。好評の企画であり楽しみにする声も多かったため、女性部が代わりにの企画として実施しました。

前日の朝から大豆や麴の仕込みを行い、作った味噌を1きごとに袋に分け、保育園に持っていきました。児童らは発酵のための容器に移す体験を保育園で行いました。夏場は1ヶ月ほど発酵させ美味しい味噌が出来上がります。

4年前から「みそ」や「めんつゆ」を作る体験を行い、屋には手づくりのおにぎりやみそ汁などを食べて食の大切さを伝えています。高岡支店女性部長の宝徳朝美さんは「地域の子どもたちに手作りのものの大切さを伝える食育はとても重要だと感じている。親御さんから家でも学んだことを実践する子どもたちの様子を聞くと嬉しい。」と話し、来年、また子どもたちを招き開催できることを願っています。



UMKテレビ宮崎「Oh!宮崎 大地のチカラ」の撮影も行われました。10月18日(日)放送予定となっています。お楽しみに☆



味噌を贈る保育園の先生たちが訪れ、味噌について女性部へ質問しました。調理室で大豆をかき混ぜるなど体験し、保育園の子どもたちに伝えて頂きました。



大豆、麴などをよく混ぜ合わせたものを機械に入ると…一段と味噌っぽくなりました!

これは女性部が事前に作っていた完成品です!



空気を抜きながら容器につめ、発酵させれば出来上がりです。

お昼に食べてもらう予定だった「おにぎらず」。大葉に胡瓜、手作りの「柚子味噌」などを挟み、ラップで包めば完成。にぎらないおにぎりです。



美味しく出来上がりました☆お昼にみんなでいただきます。



家の光レシピ

おすすめ

キノコピラフ ~ 炊飯器で炊くだけ! お手軽ピラフ ~

<調理> ● Mizuka 『家の光』2020年10月号「家の光料理カード」掲載

材料(4人分)

- 米……………2合
- マッシュルーム……………6個(80g)
- マイタケ……………80g
- ベーコン……………8枚(150g)
- 固形スープの素(顆粒)
……………大さじ1と1/2
- A
[バター……………大さじ2
塩・粗びき黒コショウ…各少々
パセリ(みじん切り)

作り方

- ①マッシュルームはいしづきを取って、7mm幅に切る。マイタケはいしづきを取り、食べやすい大きさに割く。ベーコンは1.5cm幅に切り、米は洗って水に浸しておく。
- ②炊飯器に米を入れて、水を2合の目盛りまで加えて、スープの素を混ぜる。
- ③②にマッシュルームとマイタケ、ベーコンとAを加えて、早炊きで炊く。
- ④炊きあがったら、全体を切るように混ぜて、器に盛ってパセリをちらす。



<memo>

炊飯器に早炊き機能がない場合や、やわらかめがお好みの方は普通炊きで炊いてください。

家活でコロナに負けるな!

知恵と豊かな暮らし

たいせつな人へのこしりたい

12月号 第1別冊付録

12月号 第2別冊付録

1月号 第1別冊付録

1月号 第2別冊付録

お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ

JAグループ 家の光協会
〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL. 03-3266-9039 <http://www.i-enohikari.net>

JAグループのファミリー・マガジン

『家の光』

購読申し込み受付中

定価(税込)

- 家計簿・別冊付録付き12月号 1,027円
- 付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
- 普通月号 629円

年間予約 購読料

【R2年12月号~R3年11月号まで】

| | |
|-------|----------------------|
| 家の光 | 8,782円 (年間定価 9,411円) |
| 地上 | 6,922円 (年間定価 7,540円) |
| ちゃぐりん | 5,664円 (年間定価 6,156円) |

お申し込みは
JA 支店窓口へ

JAと地域交流の場をご紹介します

はぴすのわ

立派なカブトムシです!

住吉支店



8月3日～7日、夏休み企画として住吉支店の窓口でカブトムシの配布を行いました。カブトムシは支店職員が育てたり、採集してきたもので、希望者にのみ配布しました。

来店者の方々はまさかのカブトムシにびっくりされたり、懐かしがられたりと反応は様々でした。特にお子様といっしょに来店された方には大変喜んで頂けました。

住吉支店
カブトムシ祭り☆



8月18日、住吉支店青年部は住吉南小学校5年生に稲刈りを指導しました。4月に小学校の先生らとともに田植えを行った学習田のお米「夏の笑み」が収穫期を迎えました。生徒たちは一人ずつ鎌を片手に手作業での稲刈りを体験し、その後、青年部によるコンバインでの収穫を見学しました。

収穫したお米は学校に寄贈されます。

また、住吉小学校でも同様に青年部によって収穫が行われました。例年通りに田植えから収穫まですべてを生徒たちに体験してもらうことは難しかったですが、今年は先生たちによる体験や写真によって生徒たちにお米ができるまでを伝えることができました。



暑い中
たくさん収穫
できました



上手にできてるね!



コンバインでの
収穫も見学





国富支店

国富町の保育園・幼稚園10か所へ国富支店青年部のピーマン生産者からピーマンの苗を贈呈しました。植え方についても写真を使って説明。各園に植えられ、園児たちが生長を見守っています。



大きなピーマンがたくさんできますように☆



ほっとトピックス

花きを利用 展示で支援事業

新型コロナウイルスの影響からイベント等の中止も続き、花き需要は大きく減少しています。県内の花き生産者にとって大変厳しいものとなっています。

そこで県内では「みやざき花いっぱいプロジェクト2020」として家庭や職場での花飾りや購入促進の取組みを実施しています。7月からは公共施設等の花き利用拡大支援事業による花きオブジェ展示が公共交通機関や自治体等で行われることとなり、「宮崎県産の花きの魅力の発信と花きを通しての癒し環境の創出」のためJA国富支店が展示の協力を行っています。

展示は8月上旬から始まり、キクやキイチゴ「ベビーハンズ」、トルコギキョウなど管内でも栽培が行われている花材を使って製作されています。令和3年3月まで展示を行う予定となっています。

JA管内(宮崎市・国富町)での展示場所

- ・宮崎空港
- ・宮崎県庁
- ・国富町役場
- ・宮崎フェリーターミナル
- ・J A ZMビル
- ・J A 宮崎中央国富支店
- ・宮崎市役所



8月3日より展示がスタート!立派な花の展示で支店も明るくなりました。

美味しく食べよう! いっぱい食べよう!!

職員が管内の農畜産物を使った料理に挑戦
第4弾!

今回は「里芋」レシピにチャレンジしてみました。加熱には電子レンジを使ったので簡単に調理でき、様々な料理を作ることができました。また、新米の季節です！美味しい管内産の新米を丁寧に炊いてみました。



里芋巻き

材料

- 里芋
- オクラ
- 豚バラ肉 (ベーコンでもOK)

タレ

- 砂糖……………大さじ1
- 醤油……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 酒……………大さじ2

作り方

- ① 里芋は加熱して柔らかくして皮をむき、粗くつぶします。
- ② 豚バラに里芋、斜めに切ったオクラをのせ、巻きます。



- ③ フライパンで焼いて、混ぜておいたタレを入れ、照りが出てきたら完成です。

ポイント

まず弱火で閉じた部分を下にしばらく触らずに焼きます。

里芋と高菜のおやき

材料 (お好みの割合で)

- 里芋
- J A 宮崎中央産高菜漬け
- 桜えび (刻む)

作り方

- ① 里芋は加熱して柔らかくして皮をむき、つぶします。
- ② 高菜、桜えびを混ぜ、円形にまとめます。

ポイント

丸めて、油を引いたフライパンにのせ、スプーンでなでるようにするとキレイになりました！

- ③ 両面を焼いて出来上がり！



里芋・アボガドサラダ

材料

- 里芋…………… 4個
- アボガド…………… 1個
- ツナ…………… 1缶
- レモン汁…………… 小さじ1

ドレッシング

- マヨネーズ…………… 大さじ1
- めんつゆ…………… 小さじ1
- だしの素…………… 小さじ1/2
- 柚子胡椒…………… 小さじ1/2
- 粗挽き黒胡椒…………… 少々



作り方

- ① 里芋は加熱して柔らかくして皮をむき、粗くつぶします。
- ② アボガドは皮をむいて種を取り、ひと口大に切ってレモン汁を混ぜます。
- ③ 里芋、アボガド、油を切ったツナを混ぜます。
- ④ ドレッシングを和えて、冷蔵庫で冷やして完成です！

ポイント

柚子胡椒や黒胡椒を多めに加えるとおつまみとしても最高!!



お米の炊き方ポイント

- ① きちんと量ろう！
- ② すばやく優しく洗おう！
- ③ 炊く水はキッチリ！
…ご家庭の好みで微調整も
- ④ 炊く前にひたすとふっくら！
…30分程の吸水時間が理想的
- ⑤ 炊き上がった後優しくほぐそう！
…粒をつぶさないよう、しゃもじは切るように、ふんわり優しく混ぜほぐ

さくもも



普通期水稲・飼料用稲 (WCS) Rice

病害虫防除

トビイロウンカ：繁殖能力が高く、坪枯れなどの大きな被害を生じることがあり、宮崎中央管内においても一部被害が確認されています。徹底した防除を行います。スタークル液剤10を1000倍で希釈し、10㎡当り150ℓ散布しましょう。株元に生息するウンカ類への防除効果を高めるため、可能な限り水田に水をためてから薬剤を散布しましょう。また、収穫前日数が7日前までなので注意しましょう。

水管理

登熟期は間断かん水（3〜4日おきに水を入れる）を行います。落水は収穫5日前が基準です。早い落水は白未熟粒の発生を助長し、収量減や品質低下の原因になりますので、間断かん水や走り水（足跡に水がたまる程度）を行いますしよ。



普通期水稲 Rice

収穫

大豆
Rice
収穫は水分のやや多い午前中か夕方に行ないましょう。

莢の色が褐色になり、莢を揺らすとカラカラと音がする時期が収穫適期です。

乾燥・調整

乾燥調整は水分15%以下で行ないましょう。



温州みかん Fruit

1. 収穫

着色状況を見ながら、収穫を行います。収穫前には必ず褐色腐敗病の防除を行いますしよ。

収穫時には、必ず果実のへた部分の2度切りを実施し、軸長果にしないようにしよ。長い軸が他の果実に当たり、腐敗の原因になります。

【腐敗の原因】

- ①コンテナによる押さえ
- ②収穫時の落果による傷み
- ③ハサミや枝による刺し傷
- ④運搬時による傷み
- ⑤果実の濡れによる傷み

2. 夏秋梢の除去

夏秋梢の除去は最低気温が15℃以下になってから実施しよ。その際には、春枝基部まで戻り除去します。

3. 樹勢回復

収穫終了後は、施肥・葉面散布・液肥かん水を実施し、樹勢回復に努めてください。

①施肥

宮崎みかん有機1号を10a当たり100kg施用しよ。

②葉面散布

尿素500倍又はパワフルグリーン2号800倍を交互に11月上旬まで5〜7日間隔で3回以上実施しよ。

③液肥かん水

新RBパワー1000倍+尿素500倍のかん水（かん注）を20ℓ/1樹実施しよ。

4. 病害虫防除

《必須防除》

| 使用時期 | 対象病害虫 | 農薬・資材名 | 倍数 | 収穫前日数 | 使用回数 |
|------|-------|---------|------|-------|------|
| 収穫前 | 褐色腐敗病 | ランマン（フ） | 2000 | 前日 | 3 |
| 収穫後 | ハダニ | ハーベ | 200 | 1 | 1 |
| | イル | ストオ | 200 | | |

※収穫前の台風襲来や降雨によって褐色腐敗病の発生がみられます。ランマン（フ）の土壌表面及び樹冠下部への防除を徹底しよ。

※ハーベストオイルは必ず収穫終了後に散布しよ。

《臨機防除》

| 対象病害虫 | 農薬・資材名 | 倍数 | 収穫前日数 | 使用回数 |
|----------|--------|------|-------|------|
| カメムシ（顆溶） | スタークル | 2000 | 前日 | 3 |

| かいよう病発生園 | Zボルドー | パイカルテイ（混用散） |
|----------|-------|-------------|
| 布 | 500 | 1000 |

| 貯蔵病害 | ペフトップ | ジン（フ） |
|------|-------|-------|
| | 1500 | 7 |
| | | 3 |

（フ）フロアブル（顆溶）顆粒水溶剤 ※褐色腐敗病とカメムシの同時防除

・ランマン（フ）2000倍とスタークル（顆溶）2000倍が混用可能。

5. 台風襲来時の対策

1) 事前対策

風当たりの強い圃場では、枝裂け防止に分岐部の結束や枝の固定を実施します。また、防風垣と排水溝の整備を行いますしよ。

・かいよう病対策：台風通過前にZボルドー500倍+パイカルテイ1000倍の散布

※ハモグリガの被害を受けた夏秋梢は特にかいよう病に感染しやすいので注意しよ。

2) 事後対策

倒伏樹は直ちに起こして根元に覆土し、裂枝で利用できない枝は切除します。落葉の激しい樹は枝幹の日焼け防止を行います。園地の災害は早く復旧し、収穫作業や栽培管理に支障がないようにしておきましよ。

・収穫間近の園地及び収穫中の園地では褐色腐敗病の対策も行いしよ。

台風通過後にランマン（フ）2000倍の散布

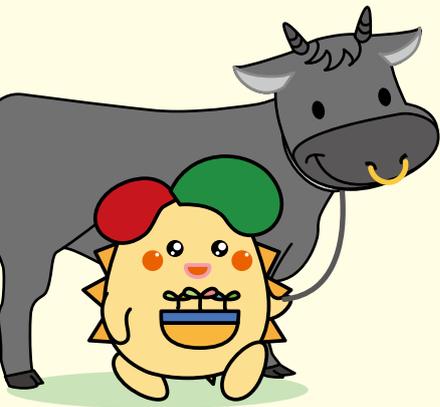
《詳しくはJA果樹担当指導員までお問合わせください。》



畜産部だより



令和2年8月20日~21日



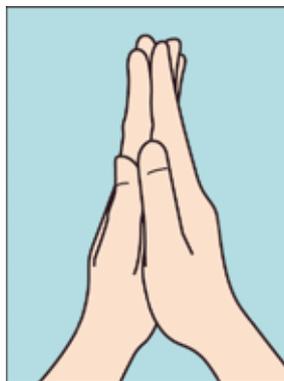
| 地区 | 性別 | 頭数 | 最高 | 最低 | 平均価格 | kg単価 |
|-----|----|-----|-----------|---------|---------|-------|
| 宮崎 | 雌 | 44 | 809,600 | 392,700 | 635,650 | 2,368 |
| | 去勢 | 64 | 1,151,700 | 72,600 | 669,229 | 2,365 |
| 南宮崎 | 雌 | 55 | 1,002,100 | 397,100 | 653,040 | 2,461 |
| | 去勢 | 95 | 988,900 | 368,500 | 723,487 | 2,494 |
| 田野 | 雌 | 32 | 1,211,100 | 438,900 | 629,853 | 2,436 |
| | 去勢 | 63 | 990,000 | 174,900 | 682,488 | 2,444 |
| 佐土原 | 雌 | 47 | 891,000 | 447,700 | 666,295 | 2,346 |
| | 去勢 | 62 | 950,400 | 477,400 | 736,840 | 2,494 |
| 高岡 | 雌 | 39 | 1,105,500 | 475,200 | 693,423 | 2,552 |
| | 去勢 | 49 | 858,000 | 471,900 | 701,485 | 2,412 |
| 国富 | 雌 | 87 | 1,425,600 | 405,900 | 669,545 | 2,415 |
| | 去勢 | 125 | 943,800 | 116,600 | 717,736 | 2,432 |
| 合計 | 雌 | 304 | 1,425,600 | 392,700 | 660,036 | 2,425 |
| | 去勢 | 458 | 1,151,700 | 72,600 | 708,150 | 2,444 |
| | 総体 | 762 | 1,425,600 | 72,600 | 688,955 | 2,436 |

手指の触れ合う感触も味わう



(1)左手の親指が手前に来るように握ります。指先に力を入れると手の甲のつぼ刺激になります。5秒ほどかけて息を吐きながら、じんわりと力を入れます。

(2)手の力を抜いて指を伸ばし、手のひら、指先を合わせます。このとき触れ合う手指の感触も味わってみましょう。これも5秒ほど。



(3)右手の親指が手前に来るように両手を握ります。(1)と同様に5秒ほどかけて息を吐きながら、じんわりと力を入れて。(1)~(3)の体操を繰り返します。



手軽に健康 手指体操

健康生活研究所長 堤喜久雄

指の曲げ伸ばしで頭も体もすっきり

10月になれば朝晩は涼しく過ごしやすくなります。頭もさえ、まさに「灯火親しむべし」季節。頭も体もすっきりとさせる体操をご紹介します。

両の手のひらを合わせ、指を絡ませたり伸ばしたりすることで脳へ刺激を与え、手の甲のつぼ刺激にもなります。また、手のひらを合わせることで体温、滑らかさや硬さ、湿り

気や乾燥具合など、普段、意識を向けないような皮膚の感触を味わってみることもお勧めします。実は、この動作は安心感や心身を整える働きがあるともいわれます。

自分の内面のケアも行える、シンプルですが奥の深い体操でもあるのです。秋の夜長、手指体操で頭すっきり、心身穏やかなひとときを。



水耕栽培に挑戦

作物を育て収穫する喜びは自宅でも楽しめます。
手軽に、そしておいしく楽しめる水耕栽培に挑戦
してみませんか。

おうちの中に小さな畑を作ろう！
水耕栽培の魅力

水耕栽培とは、簡単にいえば養液
(肥料を溶かした水) で作物を栽培す
る方法のことです。

水は交換できるので衛生管理がしや
すく、土耕栽培と違い、野菜を同じ場
所で何度作っても連作障害が起きない
のは、大きなメリットといえます。

今回紹介するおうちで手軽に楽しむ
水耕栽培は、台所スポンジを使って栽
培を楽しむ方法です。わざと小さな容
器を使って、小まめに水を交換します。
何度も水を足したり、替えたりするこ
とで水が流動するため、水の腐敗予防

になり、根に酸素の供給もしやすいの
です。

生活の中で植物を育てれば、目の前
で成長の様子が観察でき、毎日が楽し
いですよ。また、最初から大きく育て
ることを考えず、スプラウトからベ
ビーリーフまでと決めれば、早く収穫
できます。ぜひ、おうちの中に小さな
畑を作ってみてください。



容器をペットボトルに替えて、水耕栽培用の
養液で栽培すれば、もっと長く大きく育てら
れます



講師
深町貴子
ふかまちたかこ

園芸家。植物を育てる楽しさや喜び、
生態系の仕組みや不思議を独自の視点
で語り、全国各地で園芸の楽しさを広
めている。集合住宅におけるコミュニ
ティーガーデンの菜園指導や、オリジ
ナルブランドの商品企画も行っている。



スポンジ苗を水槽や昆虫ケースに入れて、周りを発泡
煉石(れんせき)で隠すと、楽しいミニチュアガーデンに

水耕栽培の準備



ステップ1
容器に合わせて
スポンジをカット



ステップ2
水道水を
たっぷり入れる



ステップ3
何度も押して、
水を吸わせる



容器は水に強いふた付きのもの。おかず入れや豆腐などの空
き容器でもOK。ふたがない場合はラップで代用できます。
台所スポンジは必ずソフトタイプで2層になっている物
を。まく種は葉物野菜。カッターやはさみはスポンジ加工
用。ようじは種まきのときに使います。

手順 (バジルの場合)



不織布面に種をまき、水をやり、種が混み合っていたらようじで離し、ふたを載せます



直射日光がよく当たる窓辺に置きます (発芽したらふたは外す)



種まきから2~3日で、発根の様子が見られます



毎日水を交換し、双葉が開いたら間引きをして、本葉が出たら収穫します

ここがポイント

ふたをかぶせて湿度を高め、種が乾燥しないようにすると発芽しやすいでしょう。双葉が開くまではふたを取らず、種袋を見て発芽の適温をチェックします。

好光性種子の育て方

品種

レタス類、シュンギク、ミツバ、パセリ、セロリ、バジル、シソ、ミントなど

光を受けると発芽しやすい性質の種。スポンジの不織布面に直接種を置くだけでOKです。



手順 (芽ネギの場合)



スポンジの長辺と平行に約1cmの深さの切れ目を2~3本入れ、容器に入れます



スポンジにたっぷり水を吸わせてから、ようじの先を水でぬらして種を付けます



切れ目に挟むように3~5mm間隔で種をまきます



葉が折れ曲がった状態で発芽します。葉が真っすぐになったら、食べられます

ここがポイント

発芽を促すにはしっかり遮光することが大切です。スポンジは切れ目の深さを一定にすると、発芽をそろえられます。

嫌光性種子の育て方

品種

芽ネギ、ニラ、ネギ、葉ネギなど

遮光環境で発芽しやすくなる種。ポイントはスポンジ片面(どちら側でもよい)にカッターで切れ目を入れ、種を間に挟むこと。



T I Bとは宮崎支店の胡瓜生産者を中心としている勉強会です。『反収 1,000 万を目指す』を目標に活動を行っています。生産者 21 名で構成されており、現地検討会を中心にハウス内環境データや日々の細かな管理を話し合い、栽培技術向上を目指します。

年々技術力も向上していることから、次作についてもさらにメンバー同士の結束を強めていき、目標達成に向け取り組んでいきます。



研修会の様子



現地検討会の様子

店舗再編のお知らせ

宮崎中央農業協同組合 (金融機関コード:9169)

| 現 在 | | 再編内容 | 再編後店舗 | | |
|------------|------|------|------------|----------|---|
| 店 舗 コード | 店舗名 | | 店 舗 コード | 店 舗 名 | 所 在 地 電話番号 |
| 100 | 本店 | — | 100 | 本店 | 宮崎市丸島町1-17 (TEL)0985-24-6695 |
| 102 | 宮崎 | — | 102 | 宮崎 | 宮崎市北権現町186-1 (TEL)0985-24-4328 |
| 104 | 大淀 | — | 104 | 大淀 | 宮崎市大字恒久字鳥ノ巣6173-58 (TEL)0985-51-2828 |
| 106 | 生目 | 統合 | 106 | 生目 | 宮崎市大字浮田3117-1 (TEL)0985-48-1131 |
| 108 | 北 | | | | |
| 109 | 住吉 | — | 109 | 住吉 | 宮崎市大字島之内1789 (TEL)0985-39-1011 |
| 120 | 南宮崎 | 統合 | 120 | 南宮崎 | 宮崎市清武町船引185-1 (TEL)0985-85-2121 |
| 121 | 加納 | | | | |
| 122 | 赤江 | 統合 | 122 | 赤江 | 宮崎市大字恒久1005 (TEL)0985-51-5401 |
| 123 | 赤江南 | | | | |
| 124 | 恒久 | | | | |
| 125 | 木花 | — | 125 | 木花 | 宮崎市大字熊野565 (TEL)0985-58-1212 |
| 130 | 田野 | — | 130 | 田野 | 宮崎市田野町乙9358 (TEL)0985-86-1234 |
| 140 | 佐土原 | 統合 | 140 | 佐土原 | 宮崎市佐土原町下田島9875-3 (TEL)0985-73-2288 |
| 141 | 那珂 | | | | |
| 142 | 西佐土原 | | | | |
| 150 | 高岡 | 統合 | 150 | 高岡 | 宮崎市高岡町飯田182-3 (TEL)0985-82-2111 |
| 151 | 穆佐 | | | | |
| 160 | 国富 | 統合 | 160 | 国富 | 東諸県郡国富町大字本庄1979-1 (TEL)0985-75-2511 |
| 161 | 八代 | | | | |
| 162 | 木脇 | | | | |
| 163 | 森永 | | | | |

その
1

《お取引に関する重要なお知らせ》

●口座番号について

店舗再編に伴い、一部のお客様につきましては令和3年3月1日より口座番号が変更となる場合がございますのでご了承ください。

なお、変更となるお客様につきましては、別途ご案内致します。

《口座番号変更となるお客様》

令和3年1月末より
新口座番号のご案内文書が届きます。

再編日 令和3年3月1日(月)

※令和3年2月26日(金)まで現在の店舗で営業いたします。
※再編後もすべてのATMは従来通りご利用いただけます。

頭の体操

ヒント 主に観賞用・加工用の果実

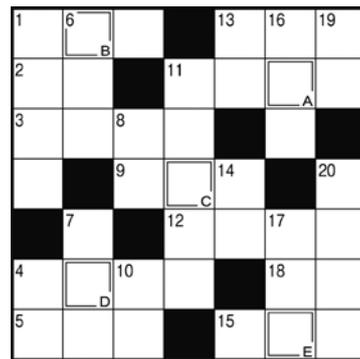
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

夕テのカギ

1. 本のこと。電子――
4. 釣った魚を入れておく籠
6. 今日の――ディッシュはステーキです
7. 漢字では秋刀魚と書く青魚
8. ここからばた餅が落ちてきたらラッキー？
10. 牛の頭に生えています
11. この下駄箱は――だから動かさません
13. ドリルで開けるもの
14. 焼き肉を漬けたりかば焼きに塗ったり
16. うわさが広まるときに付きやすい
17. 10月10日は目の――デーです
19. やぼではありません
20. 腰をひねるようにして踊るダンス

コのカギ

1. 匂いマツタケ、味――。おいしいきのこです
2. 日が暮れてすぐの頃
3. 晴れた日にはかどりやすい家事
4. ――油を付けて日本髪を整えた
5. 世界遺産の一つ、――古道
9. 千葉県にある市。大きな国際空港があります
11. 運動会の競技の一つ
12. 配偶者のことです
13. 徳川家の家紋に使われている植物
15. 眠ったまま話します
18. ベンチもこれの一種



のんき家族

レオナルド★いも



やまいき 黒皮かぼちゃ

12月、冬至の季節にお届け予定となります！

10名様
に
プレゼント

応募方法・締切

下記の要領で **10月23日(金)**
(当日消印有効)までにお送りください。
当選者発表は12月号です。

※ご応募に際して取得した個人情報はこのたびのプレゼントの抽選・発送以外には一切使用しません。また承諾なく第三者に提供しません。但し、コメントに関しては「WELCOME JA」に掲載させていただく場合がありますので、ご了承下さい。

〒880-0813

めぐみ10月号係

宮崎市丸島町1番17号
JA宮崎中央

- ①クイズの答え
〇〇〇〇〇
②〒・住所・氏名(匿名の場合はペンネームも)・年齢・電話番号
③JAだより「めぐみ」やJA、農業に対するメッセージ、日常のこぼれ話、イラストなど(必ず書いてくださいね!)

8月号の答え「モウショビ」

※当選者の発表は誌面にて行います。なお公正を期すため本名での発表とさせていただきますので、ご応募の際は了解下さい。



8月号のプレゼント 漬物セット

今岡 友恵さん
緒方 幸代さん
小濱 義幸さん
加藤 智子さん
年見 洋子さん

久松由美子さん
日高早池子さん
日高ゆき子さん
福田 静子さん
森本 公紀さん

おめでとうございます。今月の応募は93通でした。

お便りはこちら

あなたのお便り、情報をお待ちしています。私たちの地域でこんなことがある、こんな珍しい作物がとれた！また、「めぐみ」で取りあげてほしいコーナーなど、ご意見・ご要望等も、どしどしお寄せください。お待ちしております！

〒880-0813 宮崎市丸島町1番17号 JA宮崎中央 本店
JAだより「めぐみ」係
TEL.20-1001 FAX.20-1436

投稿に際して取得した個人情報は、承諾なく第三者に提供しません。



8月号のご感想ありがとうございます。お便りを紹介いたします！

J Aと地域交流の場、とても良い取組みですね。子どもたちが農業とふれあう機会をJAを通じてされていることはすばらしいと思います。未来の子どもたちから農業人が生まれるとうれしいですね。

(富山県 沢田さん)

は びすぬりえを拝見して、子どもたちの個性が出て心が和みました。ちなみに「忙中閑々」を拝読して同感しました。アナログの私も早くスマホにしようと思った矢先にコロナが拡大して…会社に行くのに気が引けます。トホホ…

(宮崎市 ひなたさん)

コ ロナの外出自粛の中、家庭菜園を始めました。ミニトマトも収穫でき、喜んでいきます。サツマイモは秋の収穫を待っています。がんばり屋の中村さんの子どもに対する体験(胡瓜収穫体験)、頭が下がりますね。(佐土原町 後藤さん)

林 8月号は、表紙に地域の保育園児、募集したぬりえの発表子どもたちの収穫体験や田植えの様子など、地域の交流や夏休み企画を多く掲載いたしました。子どもたちのため、地域の生産者の方々の協力のもと、JA職員らが様々な活動を行うことができました。まだまだコロナとは長い戦いになりそうですが、今楽しめることを少しでも発見しながら地域活動を行っていきたいですね。

家 庭菜園でシシトウを今年に困っていました。掲載されたグラタンに使用したことは一度もなく、大変参考になりました。美味しくいただくことができました。(宮崎市 ひまわりさん)

シ シトウのレシピがとても参考になりました。ちょっとほろ苦ですが、美味しい食材なので食べ方や保存方

法などこれから料理をする上で興味深く読みました。これからもいろいろなお料理情報をお願いします。(宮崎市 野辺さん)



暑 い日が続いています。夏バテ防止に「新シヨウガの佃煮」を作りました。新シヨウガ300g、みりん大さじ2、酒大さじ1、醤油大さじ4、スライスしたシヨウガを一度軽く茹で、それらを煮詰めます。仕上げにゴマ大さじ1、かつお節をお好みで。91歳の母がとても喜んでくれ良かったです！

(佐土原町 野元さん)

林 参考になります！今、本誌の企画で職員でもさまざまなレシピをチャレンジして作っているところです。みなさまからのアイデアレシピ、簡単レシピ、お待ちしております！

今 春、退職した主人が農業デビューしました。が、毎日のハードな作業に加えてこの暑さ。なかなかとれない全身

『シトラスリボンプロジェクト』 って知ってますか？

県内でも大きな影響を与えている新型コロナウイルス。愛媛県ではコロナ禍で生まれた差別、偏見を耳にした有志がこのようなプロジェクトをつくったそうです。



みんなで広げよう、シトラスリボンプロジェクト。
当たり前と思っていたふだんの暮らしを揺さぶっているCOVID-19(新型コロナウイルス感染症)。たとえウイルスに感染しても、だれもが地域で笑顔の暮らしを取り戻せる社会に。そんな願いから、「シトラスリボンプロジェクト」は生まれました。「ただいま」「おかえり」。そう心から言いあえる空気を、作りませんか？

感染が確認された方々、私たちの暮らしを守り、支えてくれる方々(医療従事者・「エッセンシャルワーカー」の皆様など)が、それぞれの暮らしの場で「ただいま」「おかえり」と言いあえるまちでありますように。

の痛みと熱中症と戦いながら頑張っています。唯一の収穫は体重減と高血圧の改善かな？これからも身体と相談しながらやってほしいです。

(宮崎市 後藤さん)

林 今年には異常な暑さでしたね！私も取材中の汗がとまらず、初めて熱中症で頭の痛みを体験

しました…。お身体気をつけて無理をなさらず、頑張ってくださいね。
4 月に初孫ができました。『初孫や、だっこばかりで手にシッポ』皆、コロナに負けるな!!



(宮崎市 齋藤さん)

定例理事会

令和2年8月26日(水) JAAZM大ホール

- 1 宮崎県J A経営基盤強化対策基金の造成（増資）について
- 2 出資金減口に伴う持分の仮払いについて

以上2議案が、可決・決定及び承認されました。

人事異動 (かつこ内は旧部署)

【人事異動】

令和2年9月1日付

- 見島 千穂 国富支店 貯金為替課 貯金為替係 (育児休業)
- 森永 雄太 経済部 施設ハウス加工課 北ビニール加工場係 (南宮崎営農センター 経済課 経済渉外係)
- 加藤 大千 南宮崎営農センター 経済課 経済渉外係 (同センター・課 生産資材係)

【退職】

令和2年8月31日付

- 野崎 勝也 (宮崎支店 融資課 融資専任渉外係)
- 秋丸 奏 (総務部 人事教育課 人事労務管理係)
- 佐伯 啓太 (南宮崎支店 共済課 共済L A係)
- 畠中 一稀 (宮崎営農センター 経済課 経済渉外係)
- 三好 尊 (宮崎営農センター 経済課 宮崎給油所 嘱託)

編集後記

高岡支店女性部活動の取材の際、お昼に「おにぎらず」をいただきました！手づくり味噌のみそ汁、手づくりの漬物、ゼリーなどなどとても美味しかったです。ありがとうございます。😊



家の光大会作品の佐土原支店切り絵会。実は女性部担当の取組員も「しほす」の切り絵に挑戦していたようです！とても素敵だったので、月号手に掲載させて頂きました。😊

雑誌「家の光」には料理レシピや便利グッズの作り方など内容盛りだくさん！各支店に見本誌も置いてあるので、ぜひご覧ください☆

ほっとピックスでも紹介した国富支店の花展示。先日、支店に寄ってみると展示が変わっていたので撮影！



みなさまもおうちにきれいな花をたくさん飾って下さいね！「花ごよみ」のアレンジもぜひご参考に!! (木)

JA宅建情報プラザ

不動産売買のご相談から賃貸のご案内、不動産の有効活用までお気軽にご相談ください

- 賃貸物件のご紹介
- 土地・建物の売買取介
- 土地・建物の賃貸仲介
- 宅地分譲

お問い合わせ

宮崎市清武町加納4丁目1番地(加納支店隣)
TEL 0985-85-6071
FAX 0985-85-6072
営業時間 8:30~17:30

JA情報宅建プラザ

「取り扱い物件」はこちらから
お手持ちの携帯電話から、いつでもどこでも簡単に物件が調べられます。



交通事故はJA共済(交通事故処理センター)

8:30~17:00まで(平日) ☎ 35-3507

宮崎県夜間・休日事故受付センター

平日/17:00~
土日・祝・祭日/ ☎ 0120-258931

カード紛失時連絡先



- キャッシュカードの紛失 17:00~翌8:00(平日) 8:00~翌8:00(土・日・祝) ☎ 0120-646-106 ※上記時間以外はお取引店舗までご連絡ください
- JAカードの紛失 24時間受付・年中無休 ☎ 0120-159674

宮崎の農産物をお届け!

宮崎てげうま産直便

農産品を生産者や生産地の情報に合わせてダイレクトにお届けします。

JA宮崎中央
みやざき中央農産物ファン拡大事業委員会
URL : http://shop.ja-direct.net/



わちどんが村 式部の里 < 各種イベント情報などをお届け!! >

わちどんが村 式部の里
LINE@ははじめました!

QRコードから友だち登録!!



もしものときはお電話を プリエール宮崎

☎ 0120-930-170

(24時間・年中無休)

清武ホール 花ヶ島の杜 佐土原の杜 田野ホール

もしものときの大きな安心

ご葬儀の事前相談

随時受付中



事前相談とは、もしもの時に慌てることがないように、あらかじめ葬儀についての情報を集め、費用や場所、会葬数などを相談して頂き、ご葬儀の「かたち」を決めておくことです。

ご相談にお越し頂いたお客様へ

記念品を進呈いたします

お気軽にご相談ください

管理栄養士・フードスタイリスト 大槻 万須美



健康的な食事のキーワードの一つ「満腹感」。早食いで食事時間が短く満腹感を上手に感じられずに食べ過ぎたり、逆におなかがすいてストレスにつながったりすることも。腹八分目に抑えることも大切ですが、いかに適正なカロリーと栄養素を摂取して満腹感が得られるかが重要であるといえます。お薦めなのがご飯をそろえた食事です。

■満腹感が得られる食事とは

- ・そしゃくと食事時間

満腹状態を脳に知らせるシグナルは、食べ始めてから15〜20分程度たつてから届くといわれています。時間をかけて食事できるよう、切り方や調理法も工夫すると良いでしょう。ご飯はよくかむと甘味が出てくるため、味の変化もそしゃく回数の指標にできます。

・視覚で満足

単品料理よりも、品数が多く色合いもカラフルな食卓は、見た目にも満足感があり、満腹感にもつながりやすいといわれ

ています。ご飯には相性の良いおかずが多い上、食塩も含まれていないため、健康を意識した献立を組み立てやすくなります。

・栄養バランスの取れた食事

食物繊維を含む食べ物は、よくそしゃくできるとともに、水分を含んで胃腸の中で膨張します。また、消化に時間がかかる高タンパク質の食べ物は腹持ちが良いといわれています。他にも糖質・脂質・ビタミン・ミネラルなど、体が必要とする栄養素をそろえることで充足され、満腹感を得やすいと考えられます。

・程よい水分を

満腹感を得るためには程よい水分が必要ですが、食事の飲み物の大量摂取は消化にも影響を及ぼしてしまいます。ご飯には水分が多く含まれており、食事中の水分摂取に役立ちます。

このようにご飯を中心とした栄養バランスの良い食事は満腹感を得やすいといえます。特に、そしゃく回数が多く血糖値の上昇が緩やかな玄米は腹持ちが良いとされています。

小中ホム

絵と文 山本俊六郎

最初はマスク、どこに行っても品切れでした、次が消毒液やスプレー器、ゴム手袋ありません、体温計やその電池、そんなものが売り切れでした、あつと言う間に、うがい薬も、商品棚から消えました、観光地や夜の街から人が消え、スポーツ大会、各種イベント、同窓会も歓迎会も送別会も、人の集まり、消えました、いろんなものが消える中、今年の梅雨は大雨で、夏場は猛暑で、畑の作物大打撃、そこで値段が跳ね上がる、外出自粛の家庭の食事、その食卓から、野菜の姿も消えました。



商品消え

