

JAだより

人と自然の架け橋に



2021

9月号

Vol.305



にじ



酢



イラスト：信吉

夏こそ

毎日の料理に

「酢」を

暑いときはビタミンB1やB2、C、ミネラル類の消費が激しくなり、食欲が落ちると体をつくるタンパク質も不足がちになります。夏バテ対策には、バランスの良い食事を通して十分な栄養を取ることが大切です。

そこで活躍するのが酢！ 蒸し暑いと喉を通りにくい肉料理や油物も、酢を掛ければさっぱり。うま味も増してぐんと食べやすくなるはず。

けれども酢が体にいい理由はそれだけではありません。酢の酸味と香りを生み出しているのは酢酸。この成分に、実はさまざまな健康効果が確認されているのです。

で夏バテ対策！

高温多湿な夏は、つつい冷たい物や水分、糖質を多く取りがち。胃の働きも衰え、疲れやだるさ、食欲不振を招くことに……。そんな夏バテ症状を防ぐのに最適なのが「酢」です。

毎日の食卓に酢を生かして、夏を元気に乗り切りましょう！

監修：東京農業大学名誉教授・小泉幸道

「酢」の

健康効果は

とまごま

効果 1

食欲を増進させる

酢の爽やかな酸味と香りは、脳の摂食中枢に働き掛け、唾液や胃液の分泌を促します。従って、食事の最初に酢を使った料理を食べると、食欲が増す上、食べ物の消化・吸収もスムーズになります。

効果 2

たまった疲労を軽減する

人は、肝臓や筋肉に蓄えられているグリコーゲンが減ると疲れを感じます。体を動かすエネルギー源であるグリコーゲンは食品に含まれる糖から作られるのですが、糖と一緒に酢を取ると、グリコーゲンの再補給力がぐんとアップ。疲れたときに甘酸っぱい物をおいしく感じるのもそのためです。

効果 3

血圧の上昇を抑える

酢酸には血圧上昇に関わるホルモン調節機構「レニン・アンジオテンシン系」を穏やかに抑制する働きがあります。研究によると、高血圧の人が毎日大さじ1杯の酢を取ると、10週間で血圧低下の効果が。酢を取るのをやめても、以前の高さには戻らないことも確認されています。正常値の人の場合、血圧が下がり過ぎる心配はありません。



お酢ドリンク

酢大さじ1、蜂蜜大さじ1、牛乳120mlをよく混ぜる。

ヨーグルトドリンクのような爽やかな味わい。酢の香りが苦手な人は半量でどうぞ。

スティック野菜の甘酢漬け

酢150ml、砂糖70g、塩小さじ2を混ぜ、スティック状に切った野菜を漬ける。

翌日から食べられる。野菜はキュウリ、ダイコン、ニンジン、タマネギ、パプリカなどお好みで。漬け汁にショウガ、ハーブなどを加えてもいい。



納豆プラス酢

納豆1パックに酢小さじ1を入れてよくかき混ぜてから、たれを加える。

納豆がフワフワになるうえ、ほのかな酸味が夏場にぴったり。かつお節や卵など足せば栄養価もアップ!



夏バテ対策や健康増進には、1日に最低大さじ1杯分(15ml)の酢を取りたいもの。ただし、そのまま飲むでは胃の粘膜を荒らします。料理や飲み物に適度に分けるのがいいでしょう。例えばこんなお手軽レシピはいかが？
朝のお酢ドリンクと夕食の甘酢漬け、納豆だけでも十分な量の酢が取れます。使う酢は米酢、黒酢、リンゴ酢などお好みで使い分けて、ぜひお試しを！

効果

4

カルシウムの吸収を助ける

カルシウムは丈夫な骨を作るために必須。不足が続くと骨粗しょう症を招いたり、イライラの原因にもなります。カルシウムは吸収率が低く、牛乳で50%、小魚類では30%程度。ところが酢と一緒に取ると、吸収率が上がり、骨のカルシウム量もアップするそうです。

酢は食品のカルシウム分を溶出させます。小魚の煮つめに使うと骨まで軟らかく食べられる他、豚・鶏の骨付き肉や貝なども、酢を入れて煮れば、煮汁に溶け出したカルシウムを効果的に取れます。

効果

6

腐敗や雑菌繁殖を防ぐ

夏は食中毒や食品の腐敗にも特に気を付けたい季節。強酸性の酢には強い殺菌・防腐作用があります。生魚に酢を絡める、残ったご飯も酢飯にするなど、活用法はいろいろ。まな板やふきんも、5倍程度に薄めた酢水で洗えば雑菌の繁殖を防げます。

効果

7

内臓脂肪を減少させる

酢には脂肪の合成を抑え、燃焼を促す作用もあります。内臓脂肪がたまり過ぎると、高血糖や高血圧を引き起こし、メタリックシンドロームにつながります。実験では、毎日大さじ1杯の酢を12週間取り続けると、内臓脂肪や血中中性脂肪が減少し、肥満指数も低下することが実証されています。

効果

5

血糖値の上昇を抑える

血糖値が赤信号になるのは、糖質の吸収が正常に働いていないため。糖をエネルギーにするのは、体内で作られるインスリンの役割です。食べ過ぎや運動不足が続くと、脳や筋肉で使い切れないブドウ糖が血液にあふれることに。必要以上のインスリンを作り出すために膵臓(すいぞう)にも大きな負担をかけ、やがて糖尿病の発症にもつながります。酢には、糖の吸収を穏やかにし、血糖値上昇やインスリンの過剰分泌を抑える作用があります。

君の夢がここにある

2022年4月、新たな農業大学校が始まります。

農業大学校のここが変わります！

- ・養成科をこれまでの6コースから、自営就農を目指す「自営コース」と農業法人への就業や農業技術指導者を目指す「法人・総合コース」に再編

【養成科】

修業年限2年

- 次代の農業を担う自営農業者、農業法人への就業者、農業技術指導者を養成します。定員50名(推薦を含む)
- 募集コース
自営コースと法人・総合コースの2コース
※自営コースは、入学願書提出時に専攻科目(水田・露地野菜、施設野菜、果樹、花き、畜産)を選択。
法人・総合コースは、入学後、畜産を除く全専攻科目を一定期間実習した後に専攻科目(水田・露地野菜、施設野菜、果樹、花き)を選択。
- 推薦入学試験
・願書受付期間：
令和3年9月10日(金)～9月24日(金)
・試験日：令和3年10月15日(金)
- 一般入学試験
・願書受付期間：
A日程 令和3年11月12日(金)～11月26日(金)
B日程 令和4年2月9日(水)～2月22日(火)
・試験日：
A日程 令和3年12月10日(金)
B日程 令和4年3月10日(木)
※B日程は、募集定員に達しない場合のみ実施

【研修科】

研修期間6か月以上1年以内

- 福岡県内での就農希望者、就農して間もないか、若しくは、品目転換を志す県内の農業者に対して、短期間での技術習得を行います。定員20名
- 応募期間(予定)
令和4年1月～2月上旬
- 面接日
令和4年2月下旬
※研修開始は、4月または8月の年2回
※野菜コース、花きコースの2コース

【オープンキャンパスのお知らせ】

- 期日：令和3年10月9日(土)
9:30受付～13:00閉会
- 内容：学校の概要説明、コース別体験実習、施設の見学
- 対象者：高校2、3年生または既卒者
- 申込み方法：電話、FAXまたはメールにて、直接申込み。
- 申込み期限：9月28日(火)まで
＜申し込み先＞
福岡県農業大学校教務部
TEL:092-925-9129、FAX:092-925-2411
E-mail:noudai@pref.fukuoka.lg.jp

入学願書等の問い合わせ先

- 福岡県農業大学校教務部
〒818-0004 筑紫野市大字吉木767番地 TEL 092-925-9129
ホームページ <http://fuknoudai.jp>
 - 福岡県農林水産部経営技術支援課後継人材育成室
〒812-8577 福岡市博多区東公園7番7号 TEL 092-643-3495
- ※入学願書等は、久留米普及指導センターでも配布しています。

ニンニク 適期に植え付け、追肥と灌水を行う

中央アジア原産と推定されるヒガンバナ科の多年生草本で、生育適温は15〜20度、暑さに弱く、寒さには比較的強い野菜です。栽培は秋に種球を植え付け、初夏に収穫します。

強い香りの成分は硫化アリルで、体内で豊富に含まれるビタミンB1と結合すると疲労回復効果があります。

【品種】温暖地向きでは「平戸」「嘉定」「上海」など、「ニューホワイト六片」は寒冷地から温暖地にも向く品種です。

【畑の準備】植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰200gを施して土に混ぜておき、1週間前に化成肥料（N P K 各成分10%）

100gと完熟堆肥を2kg施します。その後、幅70〜100cmの畝（ベッド）を作り、穴の間隔が15cm程度の黒マルチフィルムを張ります（図1）。

【植え付け】9月上旬ごろに休眠が明けてくるので、種球を小片（鱗片・りんぺん）にばらし（図2）、寒冷地では9月中旬〜10月上旬、温暖地では9月下旬〜10月中旬に植え付けます。小片頂部を上マルチ穴（15cm間隔）に深さ5cm程度に浅く植えます（図3）。

【わき芽かき】芽出し後に1株から2芽以上出たときは、生育の良い1芽を残して、手で早めにかき取り（図4）。

【追肥・花蕾（からい）摘み】成長が再開する翌春2月と3月に1平方m当たり化成肥料50g程度を追肥しますが、マルチ栽培では所々穴を開けておきます。とう立ちしてつぼみが付いたら、球の肥大に影響があるため花蕾を早めに摘み取ります。畑の乾燥に弱いため、特に春先からの灌水（かんすい）が必要です。

【収穫】初夏になり、葉が半分くらい枯れたら、晴天日に抜き取って根を切り落とし、畑で2〜3日乾かします（図5）。その後、茎を30cmほど残して切り取り、10球程度を束ねて風通しの良い軒先などにつるします（図6）。

図1 畑の準備

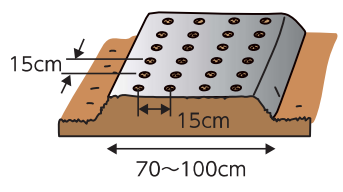


図2 種球の準備

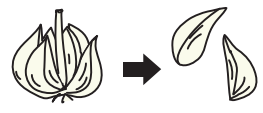


図3 植え付け



小片の上に5cmの土がかぶさる深さまで押し込む

図4 わき芽かき

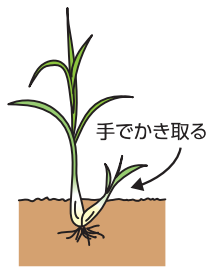


図5 収穫

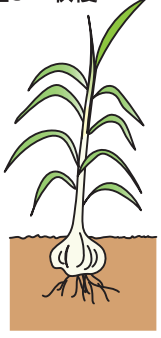


図6 貯蔵



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

台風への備え



9月は過去に大きな被害を出した台風の襲来が多い月です。戦後間もない1945年の枕崎台風、1947年のカスリーン台風、1954年の洞爺丸台風、1958年の狩野川台風、1959年の伊勢湾台風、1961年の第二室戸台風。これらの歴史に残る台風は、いずれも9月に襲来しました。

近年は地球温暖化の影響により、海水温が高い傾向が見られます。海水温が高いことは、台風が発達する条件の一つになります。さらに、温暖化により、夏から秋へ移り変わる時期が遅れ、台風を動かす上空の偏西風が弱まる傾向もあるといわれています。そうなると、日本付近で台風の進む速度が遅くなります。発達した動きの遅い台風が近づくと、風雨が強い時間が長引き、大きな被害につながる恐れがあります。台風への備えを今以上にしっかりとすることが大切です。



「巨峰」甘さ閉じこめ

栽培発祥の地からお届け



浮羽町小塩地区のホタルの里営農組合は8月10日、ドローンによる水稲の本田防除を行いました。組合では、夏場の過酷な防除作業の労力軽減、作業効率向上をめざして、本年度、ドローン導入にあわせて3名のオペレーターがライセンスを取得。山間部の水田でも空中散布により、効率的な防除作業が実現しました。また、妹川の持木地区でも外部委託

によるドローン防除が行われるなど、中山間地域におけるスマート農業の取り組みが進んでいます。

ドローンで 水稲防除

ホタルの里
営農組合



◀ドローンによる空中散布を行うオペレーター

切り枝 出荷へ始動

規格など確認

J A にじ切り枝研究会は7月9日、出荷規格説明会をJA花集荷所で開きました。出荷を計画している切り枝を持ち寄り、出荷の際の長さや箱詰めの本数などを確認しました。研究会は花部会の9人です。秋頃頃から関東や福岡に10数品種の出荷を見込んでいます。花部会は2年前、添え物などに用途が広く市場

J A にじ園芸流通センターでは7月下旬から露地ブドウの出荷も始まり、JAぶどう部会員が甘い香りを放つ「巨峰」などを次々に持ち込み出荷に追われています。管内は巨峰栽培発祥の地として知られ、巨峰は全出荷量の約5割を占めます。甘さをたっぷり含んだ果肉は大人から子どもまで食べやすく、定番品種として変わらぬ人気です。

▲園芸流通センターに出荷された「巨峰」

夏の定番質良くお届け



オクラ協議会

通いコンテナにばら詰めで出荷する協議会員の横溝達朗さん。キズ防止に風対策を施し秀品率アップを図り、シーズンを通じて良品出荷に力を入れています。



◀出荷商材を持ち込み規格を打ち合わせる研究会員

J A にじオクラ協議会は7月から、オクラの出荷を始めました。JA園芸指導販売課の上野担当によると、今年産は梅雨期に雨が少なかったことから病害も無く品質良好で、関西や広島などに9月いっぱい頃まで出荷の見込みです。協議会は袋詰めの手間が省ける通いコンテナによるバラ詰め出荷に加え、昨年より100%ネット入りの出荷も行い産地発信に努めます。

「とよみつひめ」粒揃いで発信

特選品好調



▲大玉12個を詰めた特選ギフト



そのままサクサク手間要らず 「さしみサラダなす」



▲調理が簡単、小ぶりで使いやすいのも魅力の「さしみサラダなす」

J A にじいちしく部会は「とよみつひめ」のギフト向け特選品を、J A の「にじの耳納の里」で販売し好調です。J A 担当者選りすぐりのL玉12個入りで、予約受付は1日1箱に限定。全国発送を行い、包装容器は輸送中の傷みを防ぐ宙づりタイプの「ゆりかご」で万全を期しています。産直による産地発信と拡大に力を入れる部会は昨年度、産直売上げを、前年比2.5倍と大きく伸ばした関西の市場向けに加え、試験的に取り組んだにじの耳納の里でも好評でした。J A 園芸指導販売課の矢富担当によると、天候にも恵まれ質良く甘さたっぷり仕上がりっています。

J A にじなす部会が出荷している「さしみサラダなす」は、小ぶりで、あくが少ない、生食で味わえるなすです。部会は市場出荷に加え、知名度アツ

プめざしJ A 外商係と連携。外商係は独自の販路を生かし県内の直売所などに出荷し好評です。J A 園芸指導販売課の松山担当によると、さくさ

お茶がつなぐあじな旅

在来茶農家が都市部施設とリモート交流

都市部に居ながらこだわりのお茶を味わい生産農家と交流する、そんな粋な催しが7月29日、うきは市と東京を結んで開かれました。都内の平成医療福祉グループが行う「お茶旅」で、同グループが運営する介護施設利用者に、オンラインで全国を巡り旅を疑似体験し新しい人やものとの出会いを楽しんでもらうというものです。浮羽町からは希少な実生の茶、在来茶を栽培する河北幸高さんが、都内から

く切ってシンプルに鯉節と醤油で味わうのがおすすめ。「簡単調理で夏の味覚を楽しんで」と話しています。

▶うきは市ブランド推進課（後方）のサポートを受け東京の施設利用者と会話する河北さん（手前）

は「ケアホーム板橋」のスタッフと利用者60人が参加しました。国登録有形文化財に指定されている河北家の新座敷から河北さんが、うきは市の景観と、河北家で300年以上続く「竹垣」の入れ替え「壁結い」や全国でも珍しい在来種の茶畑などをリモートで紹介。施設では河北さんが育てた在来茶と在来茶を使った菓子をお茶を味わううきはのお茶旅を満喫しました。利用者からは「お茶の香りが良かった」「うきはの景色が素晴らしい」などの声があがっていました。

特産発信に高校生とコラボ にじの耳納の里



▲出来上がったポップを見つめる高倉店長(左)と鹿野教諭

J A に「にじの耳納の里」で、地元高校生が描いた個性豊かなポップがブドウ、イチジク、梨など出盛りの夏果実をアピールしています。ポップ製作は「地域ぐるみでにじの耳納の里を盛り上げたい」と、同店の高倉克己店長が管内吉井町の県立浮羽実習館高校美術部に依頼。1年生部員4人が手掛けました。顧問の鹿野貴士教諭によると、4人は事前に売り場を見学し品種の下調べをするなどしてイメージを膨らませてきました。出来上がったのは果実の特徴や栄養価、料理のレシピを紹介したものから、まるでアニメのひとコマのような作品も。高倉店長は

秋冬の果物や野菜のポップ製作にも期待を寄せています。

会長賞に 林田美子さん

年金友の会朝顔品評会

J A に年金友の会は「朝顔品評会」を7月30日、J A の「にじの耳納の里」で開きました。コロナ禍もあり例年より少ない出品となりましたが、会員がこの日のために丹精した作品が並びました。審査は同会の役員が花の色や形全体のバランスなどをチェック。最優秀賞に林田美子さんが選ばれました。出品された



きれいに咲いたよ 小学校に配布の朝顔開花

J A に管内の小学校で、J A が配布した朝顔がきれいな花を咲かせ、児童たちから喜びの声が届いています。朝顔苗はJ A 共済連地域活性化積立金の助成を受け、J A が各小学校に6月初旬、約40本ずつを無料で配布しました。児童らは水やりなどをしながら大切に育て、7月下旬頃から待望の花が咲き始めました。浮羽町の山春小学校では5年生が理科の授業で活用するなど、生きた教材としても活躍しています。J A ではコロナ禍で農業祭など地域



◀開花した朝顔に笑顔が弾ける児童ら

作品は8月1日まで展示され多くの来店者で賑わいました。入賞者は次の通りです。

- ◎会長賞▼林田美子◎副会長賞▼内藤幸子、石井矢男樹
- ◎組合長賞▼西野義則◎優秀賞▼内藤信一郎、大藤典生、石井嘉寿子◎優良賞▼鎌田薫、木下敏雄、和田裕文、金子久子、西野律子(敬称略)

理事会だより

【令和3年7月28日(水)開催】

【附議事項】

- ・役員賠償責任保険契約の締結について
- ・貸出金等利益相反契約承認について
- ・ディスクロージャー誌について

交流イベントが中止となるなか、子どもたちの情操教育の一助として、花育・緑育にもつながればと取り組みました。

愛と、電力。
**ナフワエナジーのおトクな料金プランで
 毎月の電気代をおトクにしませんか？**

電気代をおトクに！
プレゼントキャンペーン

キャンペーン期間

2021年
**4月1日(木) ~ 2022年
 3月31日(木)**

そうだ💡電気を
 おトクにするらぶ〜♪



期間限定！

※1
 キャンペーン期間中のお申し込みで

税
 込
 み **2,000** 円相当の

※2
選べる JA 商品を
 プレゼント!! ※3

※1 2021年4月1日(木)~2022年3月31日(木)

※2 プレゼント内容は、お申し込みの時期により異なる
 場合がございます

※3 プレゼントは電気供給開始後お渡しいたします



① ジュース (20缶)

「イエローミックス」
 「グリーンミックス」

※ 2種類の中から1つお選びください



② 麺セット

「もちもちうどん (20食入)」
 「ラーメン詰め合わせ (8食入)」

※ 2種類の中から1つお選びください

**気になる電気料金の
 シミュレーションもカンタン♪**

検針票 (請求書) を窓口へご持参ください!

検針票 (請求書) を
 もってくるらぶー



【お問い合わせ・お申し込み先】

資材課・吉井営農センター ☎75-5121 浮羽営農センター ☎77-8295 田主丸営農センター ☎72-1150

JAのインターネットローン



初めてJAをご利用の方も
お申込みできます!
QRコードから
今すぐアクセス!

24h
365日
受付

パソコン
スマホから
簡単審査



JAの組合員の方はこちら

※新たに組合員に加入いただける方も、ご利用いただけます。

JAバンク福岡
インターネットで
よかローン!



JAの組合員でない方はこちら

JAネットローン
24時間365日受付



マイカーローン

お使いみち (例)



自動車・バイク



車検・修理



運転免許取得費用

借入金額 / 1,000万円以内 | 借入期間 / 10年以内

教育ローン

お使いみち (例)



入学金・授業料



お子さまの家賃・下宿代



生活費・通学費

借入金額 / 1,000万円以内 | 借入期間 / 15年以内 (在学中据置可)

多目的・フリーローン

お使いみち (例)



旅行



結婚式



お引越し



病院代・治療費



趣味・お買い物



生活資金にも

借入金額 / 500万円以内 | 借入期間 / 10年以内

リフォームローン

お使いみち (例)



住まいの増改築



システムキッチン



太陽光発電システム



シロアリ駆除



お風呂・給湯器システム



外壁・屋根の塗装

借入金額 / 1,000万円以内 | 借入期間 / 15年以内

カードローン



もしもの備えに

契約金額 / 300万円以内

契約時年齢 / 満20歳以上満65歳未満

令和3年4月1日現在



※金利、その他のお借入条件については、お申込ページおよび
JAにじホームページにてご確認ください。

JAにじローン

【お問い合わせ先】
吉井支店 ☎75-5111 浮羽支店 ☎77-2121 田主丸支店 ☎72-2101

JA共済にご加入のみなさまへ

JA共済
からの
お知らせ

全国で増加 住宅等の建物修理に関する **トラブル** にご注意ください!

こんな勧誘に
ご用心!

JA共済から指定されていますので、
安心してください。

お宅の屋根瓦ゆがんでますよ。共済金の支払対象になりますし、
共済金の範囲内で修理しますので、お客さまの**自己負担はありません!**
もし請求手続きが面倒であれば、手続きも代行しますよ!?

あら、それは
いいわね。

と、うっかり応じてしまうと...

こんなことも...

1 うその理由での請求を 勧められた!

「台風が原因と言えば問題ないですから」と、**うその理由**で共済金請求をするように勧められた!

うその理由による共済金請求は、共済金詐欺に該当するおそれがあります。

共済金詐欺にあたらぬかしら...



こんなことも...

2 法外な解約料金を 請求された!

見積書の金額が高すぎるので、知り合いの業者に頼もうと思い解約しようとしたら、**高額な解約料金を**請求された!

支払われた共済金の50%なんて聞いてないよ!



こんなことも...

3 ずさんな工事をされた!

見積書の内容どおりの工事をしてもらえず、引渡後すぐに**雨漏り**が発生した!

お金を返して!



ご注意 建物修理トラブル

「共済金が使える」と言って建物修理の勧誘を受けたときには、**建物修理契約を締結する前にまずJAにご相談**ください!



JA共済

【お問い合わせ先】

吉井支店 ☎75-5111 浮羽支店 ☎77-2121 田主丸支店 ☎72-2101

ひまわり



田主丸地区でEM 廃油石鹸作りをしました

7月に田主丸地区の女性部役員で石鹸作りを行いました。新年度を迎えてから、緊急事態宣言やまん延防止措置等がありEM菌の勉強会ができておりませんでした。石鹸作りと一緒に行うことができました。また機会がある際に、米のとぎ汁発酵液やEM ボカシ等を作る計画をしています。



女性部検診について

- | | | |
|-----------------|-----------|-----------------|
| 乳がん検診（マンモ1方向のみ） | 12月 7日（火） | 教育文化センターきずな（吉井） |
| 2,960円 | | |
| 腹部エコー検診 | 12月 8日（水） | 教育文化センターきずな（吉井） |
| 3,950円 | 9日（木） | 浮羽支店研修センター |
| | 10日（金） | 田主丸支店2階会議室 |

※今年度より検診事業者が医療情報健康財団に変わります。そのため、一部検診内容と金額に変更がっております。女性部員外の方は、どちらもプラス500円になります。ご不明な点は、生活課までお尋ね下さい。

家の光10月号に掲載されます

ぜひご覧下さい！

足立フサ子さん(故人) うきは市吉井町



仲間と共に
歩んだ農業人生
自分たちの
手で変革を

今年一月、一人の農村女性が亡くなった。専業農家に嫁ぎ、戦後から平成にかけて、農村の生活改善や女性の地位向上に並々ならぬ力を尽くしてきた。その背景には…。

廣重清俊さん

久留米市田主丸町

廃材が涼しげに大変身！

ペットボトル風車



身近なペットボトルを活用した風車。畑や庭を楽しく彩り、風を受けて元気よく回る様子に目を奪われます。そんな風車の作り方が掲載されています。

旬菜館



鶏そぼろと梅ジソ混ぜご飯

- 材料 (4人分)
- 鶏ひき肉……………200g
- A 砂糖・しょうゆ・酒……………各大さじ2
- かたくり粉……………小さじ½
- 梅干し……………大2個
- 青ジソ……………10枚
- 温かいご飯……………2合分

■作り方

- ①小さめの鍋に鶏ひき肉、Aを入れ、菜箸で混ぜる。調味料がなじんだら中火にかけ、菜箸で混ぜながら加熱する。
- ②ひき肉の色が変わり、まとったら火を止め、バットなどに取り出す。
- ③梅干しは種を取り除いて、果肉を大きめにたたく。ジソは、5mm角に切る。
- ④ご飯に②、③を入れて、全体を混ぜる。



千切りピーマンのツナカレー炒め

- 材料 (4人分)
- ピーマン……………7~8個(300g)
- ツナ缶(オイル漬け)……………小1缶(70g)
- カレー粉……………大さじ1
- 塩……………小さじ½
- オリーブオイル

■作り方

- ①ピーマンは半分切ってへたと種を取って千切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて中火にかけ、①を入れて炒める。しんなりしたら、ツナを汁ごと加えてよく炒める。
- ③②にカレー粉と塩を加えて混ぜ、味がからむまで炒める。

シェフ永井のおすすめ

赤エビとキュウリの香味炒め

●材料 (4人分)

- 赤エビ(塩を振って30分ほど置いた物)……………4尾
- キュウリ(乱切り)……………2本
- A エリンギ(さいの目切り)……………2本
- ピーナツ(砕いた物)……………20粒ほど
- トマト……………2個
- サラダ油……………大さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- B 豆板醤(とうばんじやん)……………小さじ1
- 料理酒……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- 酢……………小さじ2
- ごま油……………小さじ1
- おろしショウガ……………小さじ½
- おろしニンニク……………小さじ½

■作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、赤エビを入れ弱火で両面を焼き(片面4~5分ほど)フライパンから取り出す。
- ②フライパンにAを入れ、塩、こしょうをして中火で2~3分炒める。
- ③①の赤エビをフライパンに戻し、Bの合わせ調味料を入れ強火でサッと炒める。
- ④③を器に盛り付け、トマトをあしらひ出来上がり。



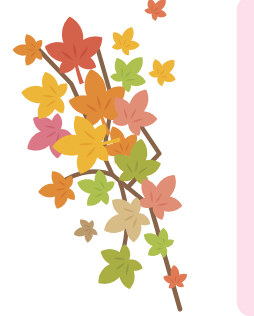
JAさんは信頼できるなあといつも思っています。買い物もよく行きますし、白アリ点検もお願いしています。いつも役に立つ情報ありがとうございます。
(吉井町 H・H 67歳)

毎月のJAだより楽しみに読ませてもらっています。クロスワードクイズがおもしろく、毎回応募させてもらっています。
(田主丸町 S・K 63歳)

毎日より暑いが続いているので目に耳納の里に行つていちじく、ブルーベリーなどおいしそうなくだものにも感謝です。農家さんも大変と感じます。特に今年の夏の暑さに。
(吉井町 Y・N 78歳)

先日、両親の法事に耳納の里からいろいろなブドウを買っていただきました。うきは市であんなにいろいろな種類が出来てるなんて、知りませんでした。喜ばれましたヨ。
(吉井町 E・I 71歳)

高齢になると骨がもろくなりカルシウム不足になりがち、今月のレンジで牛乳餅簡単レシピ通り短時間すぎる位で出来上がり、きな粉も大豆製品で栄養満点です。
(浮羽町 S・S 71歳)



旬の味覚に1万2000人 フルーツ祭り

ほっと通信

JAにじ「にじの耳納の里」は7月22日から25日の4日間、フルーツ祭りを行いました。感染予防対策もしっかりと行い、直売所「まんてん市場」にはもも、ぶどう、いちじく、なしと特産の夏果実を揃えました。



▲旬の味覚を求め大勢の人が訪れた「まんてん市場」

産地交流している直売所も出店し、食彩館では特産のフルーツを使ったパフェやサンドイッチも販売。期間中は旬の味覚を求め1万2000人が訪れました。またKBC地域共創プロジェクトふるさとWISHの取材がにじの耳納の里を訪問。同祭りで販売したフルーツパフェやフルーツサンドなどをPRしました。

▼産地ならではのフルーツパフェを販売



▲新メニューのたこ焼きも大好評「ソフトクリーム工房」



▼産地提携店も出店



店休日のご案内

にじの耳納の里では、**9月8日(水)**を店休させて頂きます。ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。



▲シャインマスカットや桃など出盛り
のフルーツを使ったパフェ



▲屋外に設けたスペースでちょっとひと息



にじの耳納の里
ホームページ



にじの耳納の里
FaceBook



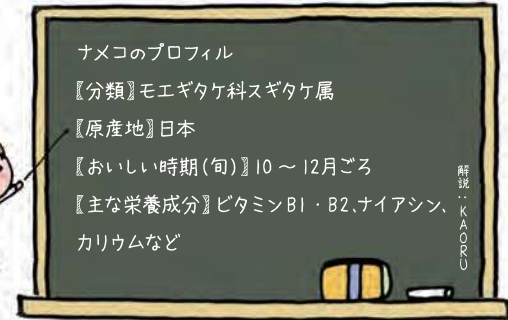
にじの耳納の里
Instagram



ナメコ

～独特のぬめりが特徴のキノコ～

ナメコのプロフィール
 【分類】モエキタケ科スズタケ属
 【原産地】日本
 【おいしい時期(旬)】10～12月ごろ
 【主な栄養成分】ビタミンB1・B2、ナイアシン、カリウムなど



保存方法



ラップで密封保存

冷蔵保存

傷みやすぐ日持ちしない(1～2日程度)ので、できるだけ早く加熱調理して使い切ろう
 水分保持できるように特に切り口はしっかり覆う



冷凍保存

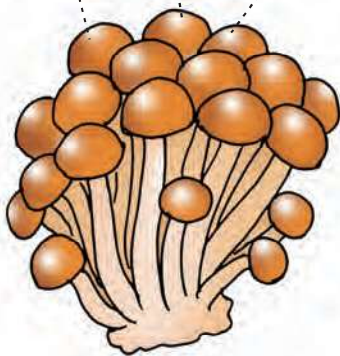
風味は落ちるが冷凍可能

水洗いしてすぐ使える
 さっと湯通ししてジップパー付き密封袋に入れ空気を抜いて保存
 パック入りのままで冷凍OK



選び方

つやがある 傘や軸がしっかりと
 美しい山吹色 して肉厚



鮮度チェック

- ① 水煮の場合は水分が濁っていない
- ② パック入りの場合は袋が膨張していない
- ③ 鮮度が落ちると全体的に弾力がなくなり、色が濃くなる

ナメコのチカラ

高血圧予防やむくみの解消に効果が期待できるカリウム、血流を良くする作用があるナイアシンなども豊富



ナメコのいろいろ



菌床栽培ナメコ

一般的に流通しているナメコのおがくずなどで菌床栽培され、周年出回るの株を取ってばらした足切りナメコと株が付いたままの株取りナメコがある



原木栽培ナメコ

プラナやトチなどを使って原木栽培したナメコ。10～11月ごろに収穫される。天然物に近い風味と食感が特徴

楽しみ方・食べ方のコツ

基本の下処理

株元は切り落として使用
 栽培時のおがくずなどは、ぬめりを落とさない程度に水洗い



生食はNG 加熱調理が基本!
 食感を残すため加熱し過ぎに注意

軽く水洗いしてひと煮立ちさせればOK

みそ汁・鍋物



あえ物



軽く水洗いして熱湯でさっ
 とゆで、水気を切って使用

おひたし



うどんやそばなど
 麺類のトッピング



ジャンボナメコや天然物
 天ぷら、焼き物にも利用可能

ナメコのじみツ

日本原産

全国で古くから親しまれている天然物はプラナやナラなどの広葉樹林で採れる

第2次世界大戦後

菌床栽培技術が確立
 現在店頭には並んでいるナメコは菌床栽培
 価格が安定していて使いやすい



大正時代
 原木による人工栽培



今や原木栽培物や
 天然物は希少品

クロスワード

クロスワードを解いて、A～Eの二重ワクの文字を並べてできた言葉が答えです。

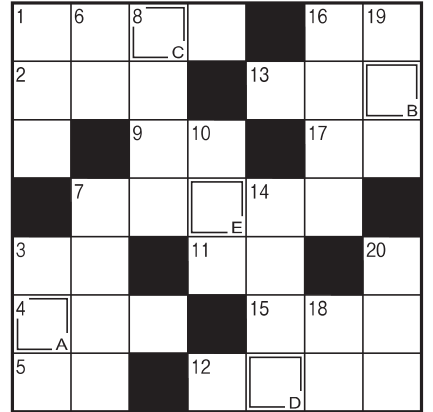
イズ

ヨコのカギ

- ①米の収穫作業の一つ。手で行うときは鎌を使います
- ②家具などに使う藤(とう)のこと
- ③アルファベットの9番目
- ④フランス語で栗のこと
- ⑤1位が金、2位が銀なら3位は
- ⑦阿倍仲麻呂や吉備真備などがこの役を果たしました
- ⑨鉄砲に込める物
- ⑪チョコがはさみならグーは
- ⑫ボール紙のことをこう呼ぶことも
- ⑬釣りに使う透明な糸
- ⑮宗谷、室戸、足摺といえ
- ⑯何もすることがない状態です
- ⑰喜・怒・哀・――

タテのカギ

- ①中東の国の一つ。首都はバグダッド
- ③台風に備えて閉めておこうかな
- ⑥すしのしゃりにのせませ
- ⑦9月の第3月曜日は――の日。国民の祝日です
- ⑧難しくありません
- ⑩町火消しが火事場で振った物
- ⑭草木も眠る――時
- ⑯夕方「カナカナカナ……」と鳴くセミ
- ⑱ハウスみかんの生産量が日本一の県
- ⑲鼻からあごまでを覆うように着けます
- ⑳十五夜に楽しむもの



正解者の中から抽選で5名様に商品券を進呈。発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

■応募方法

ハガキまたはFAXで、①答え②郵便番号・住所③氏名④年令⑤電話番号⑥JAに対する要望⑦広報誌に対する意見・感想・載せてほしいことなどを書いてご応募ください。

■あて先 〒839-1321 うきは市吉井町356-1

JAにじ 総務課情報係
(FAX)75-4633

■応募〆切 9月10日(金) 当日消印有効

8月号の答えは「リツシュウ」でした(応募総数 34通)

※いただいたご意見・要望については今後の事業運営の参考にさせていただきます。なお、内容についての回答はいたしかねます。

9月

今月のあなたの運勢

占い師：モナ・カサンドラ



牡羊座

[3/21~4/19]

【全体運】スムーズに進まずイライラしがち。解決の糸口はコミュニケーションにあります。相手の話に耳を傾けて
【健康運】神経質に考え過ぎず香りのお茶でリラックス
【幸運の食べ物】ブドウ



牡牛座

[4/20~5/20]

【全体運】好調です。駄目もどやってみるくらい気持ちがいい。問題は創意工夫で乗り切ってニコリ
【健康運】間食は控えめに。野菜たっぷりの食事が◎
【幸運の食べ物】ジャガイモ



双子座

[5/21~6/21]

【全体運】壁に当たりながら進むことになりそうですが後半は上昇! 困ったときは相談を。助けてくれる人が現れます
【健康運】軽いストレッチが凝りの予防に効果的
【幸運の食べ物】サラダカラシナ



蟹座

[6/22~7/22]

【全体運】友人との会話でいいことを思い付きそう。SNSでのやりとりも◎。趣味の時間を多めに取ってリフレッシュ
【健康運】予定は前半に詰め込み後半はのんびり
【幸運の食べ物】ルッコラ



獅子座

[7/23~8/22]

【全体運】買い物楽しい月です。下調べを入念に。お気に入りの逸品が手に入りそう。連絡役を買って出るとツギがアップ
【健康運】栄養バランスが大事。何でも少しずつ
【幸運の食べ物】マツタケ



乙女座

[8/23~9/22]

【全体運】活気にあふれ華やか。リーダーシップを発揮して。周囲に気配りしつつ動けば信頼と結果を手にできます
【健康運】体からのサインを見逃さずケアは早めに
【幸運の食べ物】サトイモ



天秤座

[9/23~10/23]

【全体運】注目度がアップ。気持ちを強く持ち堂々と対応すると良い方向へ。おしゃれを楽しむのにも良い時期です
【健康運】疲れを感じたら頭や足つぼをマッサージ
【幸運の食べ物】レンコン



蠍座

[10/24~11/22]

【全体運】人気運に恵まれ良好です。自分から人の輪の中に入りていきましょう。リモートの活用も吉と出ます
【健康運】友人との散歩や運動は楽しく続けられそう
【幸運の食べ物】イチジク



射手座

[11/23~12/21]

【全体運】有言実行でいきましょう。目的をはっきりさせると効率アップします。時には周囲を巻き込むもありです
【健康運】頑張り過ぎは禁物。休憩でリフレッシュ
【幸運の食べ物】アサリ



山羊座

[12/22~1/19]

【全体運】好調なスタートですが後半は下り坂。優先事項を割り出し前倒しで進めると好結果に。後半は方向性を維持して
【健康運】前半はハードに動き後半はのんびり◎
【幸運の食べ物】レタス



水瓶座

[1/20~2/18]

【全体運】じっくり進めれば下旬に大きな実りを得られます。苦しいときこそブレずに前進を。耳の痛い意見こそ重要です
【健康運】弱い部分を大切に。無理な食べ物を控え
【幸運の食べ物】セロリ



魚座

[2/19~3/20]

【全体運】怖がり過ぎてチャンスを逃がさないように。失敗も今後の糧になります。年長者があなたを導いてくれそう
【健康運】途中でバテないようにペース配分に留意して
【幸運の食べ物】カボチャ

おたんじょうびおめでとう



令和2年
9月15日生

ささき みつき
佐々木 充姫ちゃん
浮羽町西隈上

すくすく
大きく育ってね!

崇さん・幸絵さん 次女



令和元年
9月18日生

のせりこ
野瀬 莉子ちゃん
田主丸町秋成

お誕生日おめでとう。
元気いっぱい育ってね!

将平さん・葉月さん 次女



平成30年
9月13日生

こが ももね
古賀 百音ちゃん
吉井町

お誕生日おめでとう
弟と仲良く
おおきくなってね

弘剛さん・純実さん 長女



平成30年
9月11日生

おばな つきひ
尾花 月緋ちゃん
田主丸町野田

妹のお世話、
いつもありがとうね♡

健太さん・久美子さん 長女



平成30年
9月7日生

ひらた かえ
平田 佳笑ちゃん
吉井町福益

いつもかわいい
笑顔をありがとう

晃弘さん・恵里佳さん 長女

令和3年9月に満1歳から3歳のお誕生日を迎える
お子さんを先着で12名募集いたします。9月10日
(金)までに本店総務課情報係または各支店まで
どうぞ

牛乳・乳製品と 好みの食材の簡単レシピ

じゃがいものミルク煮グラタン



- 材料(4人分)
牛乳 2カップ
じゃがいも 6個
シュレット(細かな柵状の)チーズ 80g
コンソメスープの素 小さじ1
塩 小さじ½

- 作り方
①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらさない。
②鍋にじゃがいも、牛乳、スープの素を入れて蓋をして中火にかけ、煮立ってきたら、弱火にして煮こぼれないようにして15分程、充分、柔らかくなるまで煮て塩を加える。
③耐熱の器に移し入れ、表面にチーズを散らす。
④250~300℃に熱したオーブンに入れて、12~15分程表面に焼き目がつくまで焼く。

きらら ミニ通信

食養生 おもてからだ イキイキと

食べ物のこと【その26】

平成27年、WHO世界保健機関は「高齢化と健康に関するワールドレポート」を発表しました。

この中で、高齢者に対する革新的な考え方を言っています。高齢者は依存者ではない。裏を返せば高齢者も自立していくべきだということです。そのために必要なのは、病気や障害になっても自立した生活を目指すため健康寿命を伸ばすことです。健康寿命を伸ばすには介護予防が必要で、その中心がフレイル対策、そのまた中心が低栄養予防と言っています。

「フレイル」という聞きなれない言葉の意味は「虚弱」と訳されています。高齢者の虚弱を無くすにはもっと栄養を、ということになります。

私たちが年齢を重ねていく過程には様々な事柄が起こり、人それぞれによって体の衰え方も違ってきます。このような高齢者の複雑な体調には、「個別化医療」の必要性があります。高齢者のフレイル対策の中心となる栄養管理も一緒に、「個別化栄養管理」をどのように実施すればいいのかが大切です。将来的にはAIを使った管理が行われるでしょうが、現実には家庭の中での食事管理が一番大切です。

WHOは前記のレポートを国際高齢者デーの10月1日に発表しました。世界の高齢化トップランナーの日本は、家庭での食事を見つめなおしていきたいものです。

JAにじ歯科診療所総合診療連携室 歯科医師
當房 満(とうぼう みつる)

JAにじ歯科診療所きらら ☎(0943)76-2255
月~金 9:00~18:00 土・日・祝 休診

一般外来・無料送迎・訪問診療



ここでは、J Aにじ青年部が日頃行っている活動を紹介していきます。

7/26
看板作成

福岡県青年部は食と農のアピール運動として手作り看板コンクールを行っており、にじ青年部も毎年看板を作成しています。本年度はオリシピック開催年なので、オリシピックを絡めたデザインで作成。力作が完成しました。看板はにじの耳納の里入り口に展示予定です。



日々雑感

右田 英訓

【梅雨末期?】
今年の梅雨は大雨の心配もなく、昨年までのような災害に遭うことなく明けました。
梅雨明けと同時に猛暑日続きで、雨が欲しい状況の中で8月9日、台風9号が雨を運んで来てくれました。農家・生産者の方々も「良か雨やった!」と思っていたところに一転、梅雨末期を思わせるお盆を挟んでの豪雨が長期間続き、大きな災害が全国的に起きています。

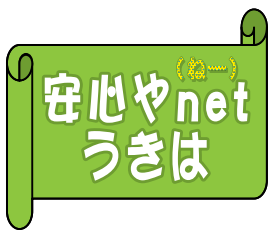
豪雨災害の歴史を紐解くと、今から68年前・昭和28年、6月25日から26日にかけて降り続いた雨は、筑後川流域に甚大な被害をもたらしました。夜明地区から下流において堤防が26か所で決壊し、死者147名、全半壊家屋12、800戸、床上・床下浸水約10万戸、被災者54万人。流域の方々には悲惨な災害として歴史に刻まれています。その教訓をもとに、松原ダム・下笠ダム等多くのダムの建設や堤防の強化等、治水対策が行われてきました。併せて利水に関しても先人の並々ならぬ努力があったことを私たちは忘れてはなりません。

長い間の治水事業のおかげで堤防の決壊という最悪の状況はその後起こっていませんが、記憶に新しいところでは、平成24年の九州北部豪雨(うきは市の中山間地に甚大な被害・平成29年、朝倉市に甚大な被害を及ぼした豪雨(線状降水帯という現象を初めて学びました)があり、その後4年連続水害(内水氾濫・冠水)が発生し自然の驚異をいやというほど思い知らされています。

今年の8月の豪雨は、「大気の流れ」という大量の水蒸気が帯状に流れ込む現象で、「線状降水帯」が複数個所で発生することによるものだそうです。お盆を挟んで期間の長さや降水量においては今までに経験した事がなく、冠水と日照不足も重なり農作物への大きな影響が心配されます。J Aにじとしてもしっかりと対策を講じていきます。

新型コロナウイルス感染症においても、8月20日に4回目の緊急事態宣言が発令されました。今までに経験した事のない状況が続きますが、安全対策を再確認しながらこの困難を乗り越えていかねばなりません。私たちには、先人から受け継いだこの地域を次世代へつなげていく使命があります。

J Aにじは、役員一丸となって対策を講じながら、組合員の皆様そして地域のために、この難局に立ち向かっていきます。



うきは警察署
生活安全課
76-5110



身近な犯罪・交通事故の発生状況(令和3年7月中)

うきは署管内	自転車盗	オートバイ盗	自動車盗	侵入盗	車上・部品ねらい	性犯罪	合計	交通事故
6月中	0(-1)	0(±0)	0(-1)	1(+1)	0(-1)	1(+1)	2	95(+3)
吉井町	0	0	0	0	0	0	0	35(+11)
浮羽町	0	0	0	1	0	1	2	21(+9)
田主丸町	0	0	0	0	0	0	0	39(-17)

※ 交通事故件数については、物件事故・人身事故を合計したものです。
※ () 内は前年同期比です。

性犯罪から自分を守ろう!

性犯罪の被害実態 (令和2年中)

- 年代別 10代、20代が全体の約7割
- 学職別 有職者が約4割 ○時間別 21時～翌2時台までが約4割
- 場所別 屋外(道路、公園、駐車場)が約3割

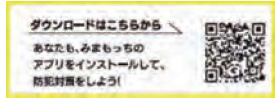
知人間における被害防止とSNS利用時の注意点
◆ネット掲載した画像は回収不可能。投稿時にはもう一度確認を忘れず。
◆SNSでのやり取りしかしない人物には安易に一人で会いに行かない。
◆たとえ交際相手でも、恥ずかしい画像を送らない。

屋外での防犯ポイント
◆ときどき振り返るなど周囲への警戒をアピールする。
◆ながら歩きはしない。
◆遠回りでも明るく人通りの多い道を選ぶ。
◆エントランスや玄関に入る際にも周囲を警戒する。
◆エレベーターは個室になるので、知らない人で怪しいと感じたらすぐに降りたり、他の階で降りる。



ニャンとも
怖くないアプリ!

みまもっちで自分
の身を守らんね!



「みまもっち」は、現在地の犯罪情報を知らせる機能や防犯ブザー機能等があります。ぜひダウンロードして、防犯意識をアップデートさせましょう!

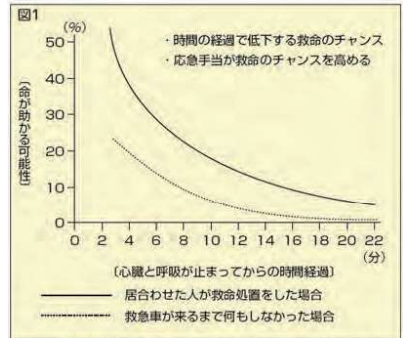
大切な人の命を救うために

突然の病気や事故などで心肺停止になった人の命を助けるには、そばに居合わせた人が心肺蘇生法をできるかどうか鍵になります。大切な人の命を救うために、応急手当講習会を受講してください。

Q.なぜ、受講が必要なの?

A. 救急車が到着するまでの間、そばにいる人が心肺蘇生法を行った場合、何も行わなかった場合と比べて、命の助かる可能性が2倍になります。また、応急手当が遅れるほど、救命の可能性は低くなります。

救急車は、119番通報してから現場到着までに全国平均で8.7分かかります。この時間は年々、長くなっており、救急車が到着するまでに心肺蘇生法を行うことの重要性が高まっています。



★コロナ禍での心肺蘇生法(注意点)

1. 成人の心肺停止の場合は人工呼吸を行わずに、胸骨圧迫とAEDによる電気ショックを実施する。
2. 子供の心肺停止の場合の人工呼吸は、講習で技術を身につけていて、行う意思がある場合に実施する。
※子供の心肺停止は、窒息や溺水など呼吸障害が原因であることが多いため、人工呼吸の必要性が大人より高い。

毎月9日は防火の日 久留米広域消防本部 浮羽消防署 TEL0943-72-4193

～草を差し上げます～

筑後川では、堤防の機能保全を図るため、河川堤防などに繁茂する雑草の伐採を行っています。伐採した草を梱包し、希望者にお渡します。

■配布期間

9月下旬～10月下旬

■条件

現地まで取りに来られる方、営利目的でない方

■刈草提供箇所

筑後川堤防沿いに、のぼり旗(黄色)を設置しています。

■問合せ

筑後川河川事務所 吉井出張所
TEL 0943-75-2300

令和3年度久留米市6次産業化推進事業費補助金2次募集

久留米市では、久留米産農産物を活用し、農産物の生産から加工、販売までの一連の経済活動(6次産業化)に取り組む農業者等を応援します。

＜支援内容＞

令和3年度6次産業化推進事業費補助金

【補助対象者】

- (1) 市内に在住する農業者
- (2) 市内に在住する農業者で構成する任意団体
- (3) 市内に所在する農業団体

【募集期間】

- 令和3年8月16日(月)～9月17日(金)
- ### 【補助内容】
- ①商品開発支援 (上限30万円、1/2補助・2件程度)
～試作・開発にかかる経費(商品開発・備品購入等)
 - ②販路拡大支援 (上限50万円、1/2補助・1件程度)
～開発した商品の販路拡大にかかる経費
(パッケージ開発・販促物作成等)
 - ③商品改良支援 (上限30万円、1/2補助・1件程度)
～商品の改良にかかる経費

【問い合わせ先】久留米市農政部農業の魅力促進課
TEL:0942-30-9165 / FAX:0942-30-9717

アルカスの

葬儀事前相談会

～大切なご葬儀を承ります～

日時：2021年9月25日（土）10：00～15：00
会場：JAにじ総合会館アルカス（アルカス吉井）
うきは市吉井町682番地1

- 【このような疑問はございませんか？】
- どのくらい料金がかかるの？
 - まず何をすればいいの？
 - そのほか必要なことって？



当日、ご相談いただきますと、粗品をプレゼント！
相談料は無料です！お気軽にご相談ください。

※本相談会は、消毒・検温・マスク着用等新型コロナウイルス感染対策を行い、開催いたします。

お問い合わせはこちらへ

JAにじ総合会館アルカス
☎ 0943-74-2200



JAにじ職員募集

総合職員

- 《受験資格》 2022年3月卒業見込みの者および既卒者
(概ね5年以内の者)
- 《募集人員》 8名程度
- 《基本給》
- | | |
|----------|----------|
| 大学卒 | 175,000円 |
| 短大・専門学校卒 | 163,000円 |
| 高校卒 | 153,000円 |

専門職員

- 《職種》 葬祭業務スタッフ
- 《募集人員》 1名 (定年60歳)
- 《基本給》 148,200円～195,020円



※中途採用も募集しています。詳細はお問合せください。

【問い合わせ先】

JAにじ総務課 ☎0943-75-4121
(JAにじHP <https://www.ja-niji.com/> にも掲載)

JAにじ園芸流通センター アルバイト募集

JAにじ特産である、柿・トマト等の選果及び箱詰め
の作業員を募集しています。

- | | |
|------|-----------------------|
| 職種 | センター内での柿・トマト選果・箱詰め |
| 時給 | 842円～ |
| 年齢 | 不問 |
| 勤務期間 | 9月上旬～12月上旬(3ヶ月程度) |
| 勤務時間 | AM8:00～PM5:00(残業有) |
| 募集人員 | 50名程度
土日祝日のみも可(応談) |
| 受付期間 | 随時 |

【申し込み・問い合わせ先】

うきは市吉井町福益417-1
JAにじ園芸流通センター
☎0943-76-5520(担当:吉岡・古賀まで)



JAにじホームページ
<https://www.ja-niji.com>

【今月の表紙】

夏空の下ふくよかな花を咲かせるオクラ。JAにじオクラ協議会による出荷は9月いっ
ぱい続きます。(関連記事5P)