

JAだより

人と自然の架け橋に



2022

2月号

Vol.310



にじ



特集

▽もう一杯! もう一本!
牛乳を飲みましょう!

ご存じですか？牛乳には

“冬ならではの、おいしさ”があるんです！



スーパーマーケットなどで手軽に購入できる牛乳。
春夏秋冬いつでも冷蔵庫に入っているという方も多いのではないでしょうか。
そんな牛乳には、冬ならではの**「おいしい秘密！」**があるのです！

季節によって変わる 牛乳のコンディション

牛乳・乳製品の原料となる生乳は、生き物である乳牛が生み出す農産物です。そのため、さまざまな理由で生産量が変わりますが、中でも大きな影響を与えるのが気温です。乳牛は暑さに弱いので、気温の上がる夏場は体力が落ちて、出す乳の量が減少しますが、逆に冬場から春先にかけては、出す乳の量が増加します。また、冬は生乳に含まれる乳脂肪やたんぱく質などの成分も増加するため、牛乳のコクが増します。そのまま飲むのももちろん、ホットミルクにして楽しんだり、料理に入れたりするのもおすすめです。

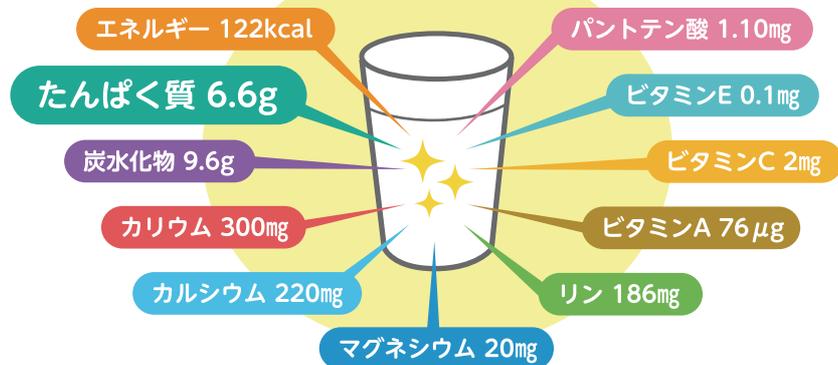
牛乳・乳製品で 健康な免疫系をサポート！

寒くて空気が乾燥する冬は、低温・低湿度を好むウイルスや細菌が活性化しやすい季節であり、体調を崩す人が増加します。そんな冬を健やかに過ごすためには、ウイルスや細菌を排除したり、増殖を防いだりする「免疫システム」が十分に機能するように、免疫細胞をより丈夫にしておくことが重要です。そのために欠かせないのが、たんぱく質やビタミンなど、牛乳に含まれる栄養素なのです。

健康のカギは牛乳・乳製品に 含まれる栄養素

免疫機能を整えるために大切な栄養素は、免疫システムと細胞組織の材料となる

牛乳コップ1杯(200ml)に含まれる栄養素



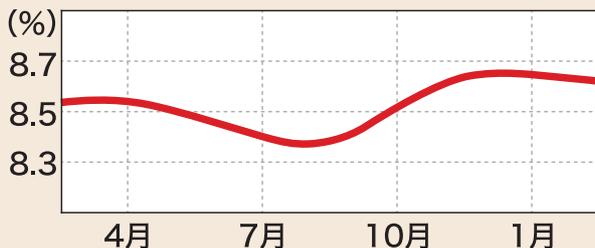
たんぱく質です。牛乳に含まれるたんぱく質には9種類のアミノ酸がバランスよく含まれていて、その8割を占める成分「カゼイン」が消化される過程でできる「カゼインホスホペプチド」(CPP)は免疫細胞を活性化することが分かっています。一方、牛乳などの動物性食品に多く含まれるビタミンAは鼻や喉などの粘膜強化に不可欠で、白血球の働きも活性化します。また、ビタミンCとEは細胞を活性化させて、免疫機能の維持に貢献します。

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

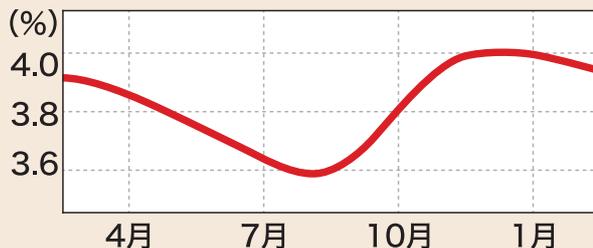
季節による牛乳の平均的成分変化

(市販品一例)

無脂乳固形分



乳脂肪分



※無脂乳固形分とは、牛乳から水分と乳脂肪分を除いた成分で、たんぱく質、炭水化物、ミネラル、ビタミンなどの栄養をいいます。

※(一社)日本乳業協会HPより

牛乳、廃棄の危機!!

酪農家さんが毎日搾る生乳が消費低迷のため、廃棄の危機にさらされています。
ぜひこの冬に

もう1杯! もう1本!
牛乳を飲みましょう!



 Acoop Aコープ九州は

酪農家を応援しています!!

せん定のポイント

本年の花芽着生状況は1結果母枝当たり4.2芽で昨年度よりも少ない状況です。摘蕾、摘果の早晚によつて花芽分化量が影響を受け、遅れると少なくなります。それぞれの状況に応じて判断し、先刈りの程度などを加減してください。

側枝の更新、樹形改造を積極的に行いましょう。

フジコナカイガラムシが多発した園では薬剤のかけやすさや樹作りが重要です。枝が込みあつてるところでは、枝が重ならないように配置し、また、SSが通りにくいところでは縮間伐を行つてください。

せん定の順序

以下の流れでせん定を行ってください。

- ① 永久樹の確認（縮間伐）
- ② 骨格枝の確認（太枝の整理）
- ③ 側枝の更新
- ④ 主枝先端から基部へせん定

基本樹形

樹形については開心自然形で、樹冠内部まで日が当るよう、ふところを広くとることが重要です。骨格枝は、主枝が2〜3本、亜主枝が主枝1本あたり2本配置する形が理想的です。樹高は省力化と安全性を考慮して3.5m以下が目安です。高すぎる場合は切り下げを行います。

側枝の作り方および間隔

側枝は、主枝・亜主枝の先端ほど幅を狭く、基部ほど広く配置します。また、1〜5年生のものを左右交互にバランスよく配置しましょう。「かきの葉の葉脈」のイメージです。側面から発生した枝を優先し、長大化した側枝、直上枝、下垂枝は、2〜3年生の次世代の側枝が育つたら基部から更新します。中途まで切り戻すとそこからしか萌芽枝が発生せず、主枝、亜主枝からの萌芽枝の発生がなくなつて基部が禿げ上がります。

側枝の更新は、次世代の側枝の育成と基部からの切り

取りがポイントです。

側枝の間隔については、40〜60cm、結果母枝については、30cm程度空けて残します。

昨年も炭そ病が多かつた園は、今後の炭そ病対策の第一歩として、罹病している徒長枝が園内に残らないようにします。

品種毎のせん定

(一) 雄花のつかない品種

○「富有」

摘蕾の省力化、側枝の下垂防止のために先刈りを行います。着果基準は母枝20cm当たり1果です。また、母枝については充実の良いもの（30cm前後）を使います。

○「松本早生富有」

「富有」にくらべ花芽が少なく先追いせん定になりやすいので早めの側枝の更新に心がけましょう。

○「早秋」

開花後の果実の栄養不良は生理落果を助長します。着果過多、葉数不足、結果枝伸長不足を招く不

十分な摘蕾は、着果不足

を招きます。含核数の多少は、開花前の低温の影響で異常胚のうの発生が多いか否かによって決まります。十分な摘蕾を行つて

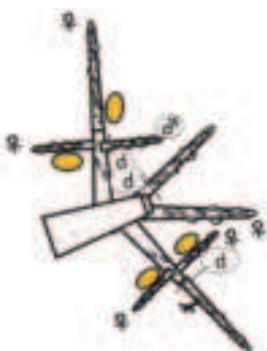
花蕾、幼果、へたの初期肥大を促すことがへたすぎのない健全な果実を育てるうえで重要です。摘蕾が十分行えるよう、着花数を減らすために結果母枝の強い先刈りと切り返しをしましょう。

(二) 雄花のつく品種

○「西村早生」

前年に雌花が着生した枝には雌花が着生しにくいので、前年に雌花が着生していた枝や不着花枝を結果母枝にします。

骨格になる枝の明確化に心がけ、側枝の先追いせ



ん定と側枝更新による萌芽枝（骨格からの発生新梢）の確保と側枝としての育成を組み合わせさせて結果母枝確保に努めましょう。

○「太秋」

樹勢が弱つてくると雄花が多くなり結果量の確保が難しくなります。「西村早生」と同様の結果習性があります。着果した側枝先端の先追いは1〜2回にとどめ、花の付かない萌芽枝の発生を促す図のような予備枝せん定を行います。

植え付け翌年のせん定時に延長枝以外は全て強い切り返しをかけて枝の分岐を増やし、側枝を作ります。側枝の先端は強く切り返して不着花枝を育成し結果母枝を作ります。着果した2次側枝は先追いでならせていくか、ほぞを残して基部から強く切り返し、萌芽枝を発生させます。

雄花の着生する「秋王」も基本は同じです。

JAにじ管内のキウイ栽培では、11月上旬から収穫される果肉が緑色の「ハイワード」が主体ですが、近年は産地強化の取組みとして10月中旬に収穫可能な「甘うい」の普及推進を図っています。

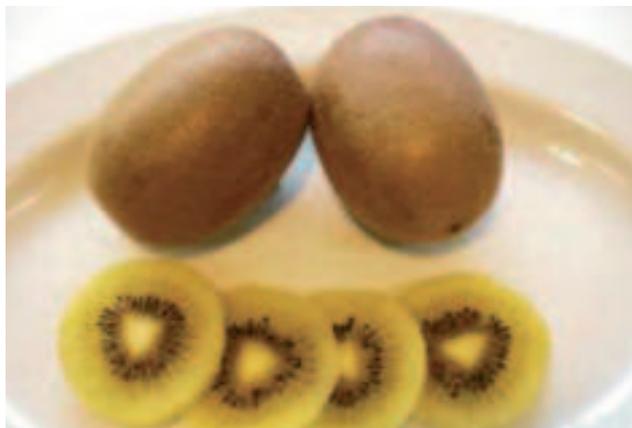
「甘うい」は福岡県農林業総合試験場で開発された新品種であり、果肉が黄色味を帯びています。

「キウイ」と「甘い」を掛けたユニークな名前の由来の通り、「甘うい」の最大の魅力は抜群の甘さで、一般的な「ハイワード」と比べて酸味が少なく、糖度が17~18度と高いのが特徴です。また、キウイフルーツ特有の舌がピリツとするような「イガイガ感」がほとんどなく、果重が150g程度の大果で食べ応えがあります。

JAにじキウイフルーツ部会では、市場流通も少なく希少な国産キウイフルーツである「甘うい」の生産量拡大を目指しています。新たに栽培してみたい方、興味がある方は、JAまたは普及指導センターまでぜひご連絡ください。皆さんと一緒に、JAにじのキウイフルーツ栽培を盛り上げていきましょう!



「甘うい」の結実状況



「甘うい」の果肉色

粗皮削り

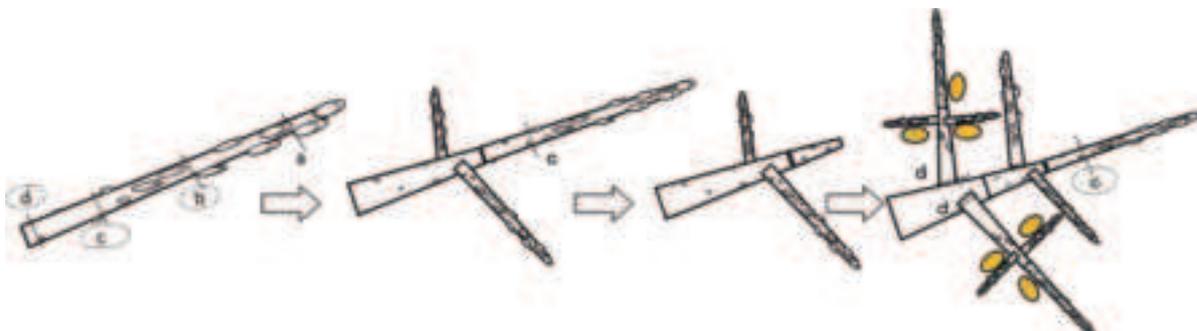
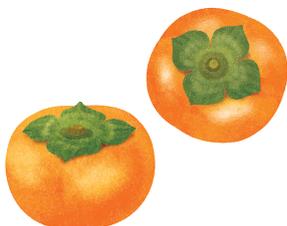
せん定作業が終わったら粗皮削りを行います。フジコナカイガラムシ、ヘタムシガが潜む粗皮、コスカシバ、マダラメイガの加害部位を削って防除しましょう。

せん定作業の仕上げ

密植園の縮間伐や樹形の確立、側枝の配置などの再点検を行い、問題となっているフジコナカイガラムシや小玉果の発生を抑えましょう。

やわ果など生理障害の発生を防止するために土壌分析と改良に努めましょう。

夏が高温になると果実の肥大が不良になります。3月末に気象庁が発表する暖候期予報に注目し、着果管理の参考にしてください。



福岡県農業 振興のために

県選出国會議員に要請

福岡県農業総合対策協議会は12月6日、東京都内において県選出農政連推薦国会議員への要請と意見交換を行い、J Aにじからは右田組合長が参加。福岡県農業の振興と課題解決に尽力して頂くよう要請しました。福岡県農業総合



▶要請書を手渡す県農業総合対策協議会

対策協議会とは、農業・農村をめぐる情勢の変化に即応した農政確立を図り農家経済の安定向上に寄与することを目的とし、県下のJ A組合長、中央会、連合会代表、県農政連代表、県青協代表、県女性協代表で構成されています。

J A事業に 現場の声を

役員ら農家と対話

J Aにじは役員らによる対話活動を11月中旬と12月下旬に行いました。コロナ禍で組合員との情報交換の場が失われるなか、若手就農者らが今どのような考えを持ち今後どのような経営を目指すのか、役員自ら直接対話を通して率直な声を聞きました。対話では空き農地の活用、部会で情報交換をやって行く必要があるなど様々な意見があり、右田組合長は「日頃聞け



▲組合員と意見交換する役員ら

ない思いや意見を多く得ることができた」と語りました。

農家の声を 国政に

藤木しんや議員国政報告会

12月13日、にじ農政連は藤木しんや参議院議員国政報告会をJ Aにじ本店で開き、にじ農政連役員・評議員、生産



▲講演する藤木議員

で、農林水産大臣政務官などの要職を歴任し重要な農業政策の立案に携わってききました。報告会では「みどりの食料システム戦略」を始めとする今後の日本農業の方向性について講演。参加者からは材料の輸入量減少による肥料不足の現状や、各補助事業における生産現場の実態との乖離（かいり）といった具体的な意見・要望がありました。

心新たに

年賀式

J Aにじは仕事始めとなった1月4日、年賀式をJ A本店で行い、右田組合長は「引き続き農家の所得向上に取り組んでいく」と力を込めました。また職員の中から今年成人になる3人が抱負を述べ、24歳、36歳になる年男・年女



▲新年の挨拶を行う右田組合長

の代表が仕事と私生活での抱負や目標を述べました。



▲年男の抱負を述べる職員



▲新成人職員3名

高品質の 麦づくりめざして 麦中間管理講習会

J Aにじと久留米普及指導センターは、麦中間管理講習会を1月12日、J A本店で開きました。重点管理に麦踏み、土入れ、排水、除草、追肥などをあげ、高品質・高収益の麦づくりを呼びかけました。麦部会は、今後も基本作業の励行と気象や生育に応じた適期・

癒しの花を いつも身近に 花市場で初市

1月5日、福岡花市場で令和4年初市が開かれ、J Aにじから右田組合長、山下理事、花部会役員らが参加。初セリを前に挨拶に立った右田組合長は、現状のようなコロナ禍においてとりわけ花が人々の心に大きな癒しをもたらすことを述べ、市場担当者らににじ産の花をアピールしました。



▲一層の質・量アップめざし学ぶ部会員

適正管理に努め、質・量ともにニーズに応える麦生産をめざします。



▶初市のセリ前に挨拶を行う右田組合長

屈指の甘柿産地維持へ 初心者フォロー

柿剪定1から



▲剪定の初歩から実演を交えた講習に聞き入る参加者

柿栽培初心者の技術を高め担い手確保と秋の成果につなげようと、県内屈指の甘柿産地

J Aにじは1月6日、柿剪定の基礎講習会を吉井町の柿畑で開きました。J Aでは4年前

若手後継者や新規取り組み者育成の手立てとして、通常の講習会とは別に初心者コースを設けて技術習得をサポート。剪定の目的や順序、用語の説明から収量確保のためのワンステップまで、久留米普及指導センター、J A担当者が実演を交え講義します。

長きにわたり 地域に貢献

「妹川獣害対策協議会」が感謝状贈呈



「妹川獣害対策協議会」は12月23日、長きにわたり妹川地区の獣

害駆除に貢献されてきた國武忠光さんに感謝状を贈呈しました。國武さんは現在高齢となり駆除活動は行われていませんが、平成17年から令和2年までの16年間に500頭余りのイノシシを捕獲し農業被害を防ぎました。今後も同協議会はJ Aにじ担い手支援課とも連携し獣害減に取り組んでいきます。

理事会だより

【令和3年12月27日(月)開催】

【附議事項】

- ・令和3年度上半期末監事監査処理顛末について
- ・資産査定基準及び資産の償却・引当基準の一部改正について
- ・旧吉井農産加工所の売却について

年末年始は 特上「あまおう」で 「デラックス」「エクセレンス」お目見え



▲粒ぞろいの特選品30粒入り「DX30」

師走に入り「にじの耳納の里」に、イチゴ「あまおう」のギフト向け特選品が登場しました。特上のあまおう30粒を化粧箱に詰めた「DX（デラックス）30」と最上級12粒

を詰めた「EX（エクセレンス）」の2タイプで、色や形などの基準を全て満たす選り抜きを揃えるため、予約のみで到着日などの指定はできないというこだわりの品です。

味、見栄え、 ボリューム揃え 「うまかトマト」ギフトにいかが



▲「桃太郎」の美味しさをたっぷり味わえる「旨果」ギフト用

J Aにじ「にじの耳納の里」に、トマトのギフト向けが登場。大玉の「桃太郎」で、J Aトマト部会が出荷する「旨

9玉詰めたものです。見栄え良く、味良く、さらにボリューム感たっぷり。そのままはもちろん、鍋やスープにと実用性もバッチリです。

コロナ退散願ひ 出荷者がぜんざい振る舞う



▲もちを焼いて熱々のぜんざいを振る舞う出荷者協力会役員ら



年末、J Aにじ「にじの耳納の里」に華やかな寄せ植えがずらりと並びました。ひと鉢に数種類から10種類ほどを植え込んだもので、出荷者は土の配合を工夫し、寒さに強い品種を選んでおり、おしゃれな手提げタイプの容器など商品の多様さも好評です。

地場産小豆と餅で身体の芯から温まりコロナ退散をと1月9日、J Aにじ「にじの耳納の里」出荷者協力はぜんざい会を開き、来店者に熱々のぜんざいを振る舞いました。同会役員らが地場産の小豆30キを持ち込み500食を準備。当日会場では役員らが焼き立ての餅を入れてもてなしました。来店者は立ち上る湯気に誘われるように次々に立ち寄り、温かいぜんざいに舌鼓を打ちました。



▲年末、店頭に並んだ寄せ植え

華やかに晴れやかに
新年飾る寄せ植え

力を合わせて ぺったんぺったん

J A にじ田主丸地区青年部は12月中旬、町内6か所の保育所で園児ともちつきをしました。地場産のもち米を使い、園児たちの元気なかけ声とともにつきあげました。

▶川会保育所



▶田主丸保育所



▶竹野保育所



▶菅原保育所



▶水縄保育所



▶船越保育所



お座り大根

うきは市吉井町清宗の本松泰夫さん宅でとれた大根。あぐらをかいているようで何とも可愛いらしいですね♪



12月下旬、J A にじ「にじの耳納の里」では新春を迎える準備一色となり、直売所前には正月に欠かせないしめ縄がずらりと並びました。今年も管内の作り手数人が全部で約2千個を出荷。家族の少人

▶インテリア感覚で特に若い女性に人気のミニしめ縄
数化や暮らしの多様化に伴い小型のものや、インテリアを兼ねアレンジしたものも揃い、来店者は次々に好みのしめ縄を選んでいました。

新年飾るしめ縄多彩に

にじの耳納の里



ニラ 長い期間収穫を楽しむ

春（3、4月）に種まきし、育苗して、6、7月に植え付け、翌年の春〜秋に収穫します。乾燥する場所以外はどんな土地にも育ち、半日陰でも大丈夫です。

〔品種〕

「ミラクルグリーンベルト」（武蔵野種苗園）は鮮緑色で葉幅が広く、肉質は柔らかい品種。「タフボーイ」（八江農芸）は耐寒・耐暑性があり、刈り取り後の再生力の高い品種です。

〔育苗〕

1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥1kgを施し、土とよく混ぜておきます。幅70cm程度の苗床を作り、条間15cm、1cm間隔にすじまきします（図1）。発芽後、密生した所を間引き、草丈25cm程度まで育てます。

〔畑の準備〕

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを全面にまいて、よく耕しておきます。植え付け溝は畝幅

60〜70cmとし、深さ20cm、幅15cmに掘り下げます。元肥は植え溝1m当たり化成肥料50g程度、堆肥1kgを施し、土を掛けておきます（図2）。

〔植え付け〕

苗は根を傷めずに掘り取り、株間20〜25cm間隔で1か所3、4本をまとめて植え付けます（図3）。

〔追肥・中耕・とう摘み〕

植え付けの年は9、10月に月1回追肥をします。1回の追肥量は畝1m当たり化成肥料30g程度とし、この際に



中耕を行います（図4）。2年目以降は春先と、収穫後に同量を与えます。なお、植え付けの2年目以降は、夏になると、とう立ちするため早めに蕾（つぼみ）を摘み取ります。

〔病害虫防除〕

新芽に付きやすいアブラムシには「粘着くん液剤」「ベニカ水溶剤」などの登録農薬で防除します。

〔収穫〕

翌年4月から10月にかけて収穫できます。草丈35cm程度に伸びた頃、地上5cm程度の部分で刈り取り収穫をします（図5）。1年に3、4回収穫できます。

〔株の更新〕

3、4年は同じ畑で栽培できますが、密生し葉幅が狭くなってきたら、春に株を更新します。株を掘り取り、分割して3芽ずつまとめて植え直します（図6）。

総合会館 アルカス

～大切な葬儀を承ります～

その1 アルカス吉井・アルカス田主丸「**家族葬プラン**」がごさいます。

その2 アルカスうきは「**小ホールプラン**」がごさいます。

こちらは、現行より席数を減らした小規模葬プランです。

その3 「**組合員様向けの割引**」がごさいます。

こぎくプラン

～70人



吉井 田主丸 うきは

※写真は「全面生花」コースの祭壇になります。

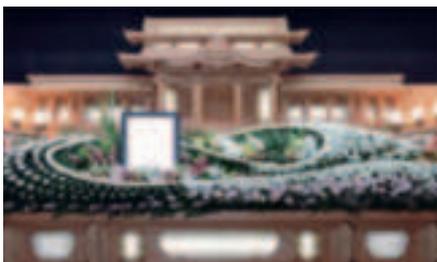
プランの内容								
生花 2鉢			生花			全面生花		

会館使用料(2日分)を含みます。なお、2日を超える場合、追加料金が発生します。会葬礼状(100枚)を含みます。

※全面生花コースには「看板花」を含みます。

しらゆりプラン

70人～



吉井 田主丸

※写真は「全面生花」コースの祭壇になります。

プランの内容								
造花+生花 3鉢			生花			全面生花		

会館使用料(2日分)を含みます。なお、2日を超える場合、追加料金が発生します。会葬礼状(100枚)を含みます。

しらゆりプランの式場は、大ホールとなります。

別途要する費用、または必要度合が異なるもの、数量や仕様が確定できないもの

霊柩車料金(病院からの搬送、式場から火葬場まで) 通夜返礼品 葬儀返礼品 会葬礼状(プランに含む枚数を超えるとき) お料理 貸衣装 など

アルカスでは新型コロナウイルス感染予防対策を行っています。



《アルカス吉井》

うきは市吉井町682-1

☎ 0943-74-2200

《アルカスうきは》

うきは市浮羽町朝田694-1

☎ 0943-77-1030

《アルカス田主丸》

久留米市田主丸町豊城74-1

☎ 0943-73-3600

■ 霊柩(24時間受付)0943-74-2200 ■ 事前相談をアルカス吉井で承っております。受付時間:午前9時00分～午後5時00分
■ 葬儀料金のお見積りも可能です。お気軽にご相談ください。

※現在、グリーンパレスは法事が開催される場合、またはアルカス田主丸にて葬儀が開催される場合に開館いたしております。グリーンパレスが閉館している場合、ご相談等につきましては、アルカス吉井にて承ります。お客様には大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

【アルカス吉井の連絡先】☎0943-74-2211

専門職員募集

《職種》 葬祭業務スタッフ(アルカス勤務) 《募集人員》 1名(定年60歳)

※未経験者歓迎です。※詳細はお問合せください。

【問い合わせ先】JAにし総務課 ☎0943-75-4121

ひまわり

女性部広報

アグリキッズクラブ クリスマス会

12月25日(土)、アグリキッズクラブの「クリスマス会」を行い、クリスマス料理を作りました。メニューは「ロールキャベツ」「おにぎり」「ケーキ」です。文化協力員の方、保護者の方に教わりながらみんなで協力して作りました。玉ねぎのみじん切りには、涙を流しながら挑戦しました。

ケーキは、各班思い思いの飾りつけをし、上手にデコレーションできました！！



「家の光三社参り」に行ってきました！

1月13日(木)、小雪のちらつく中、2年ぶりに『家の光三社参り』に行ってきました。急遽行程を変更し、『宮地嶽神社』『宗像大社』『宮崎宮』の三社に参拝をしてきました。皆さんで、「無病息災」「家内安全」また、「来年も三社参りに行けますように」と、コロナの終息を祈ってきました。



ふれあいの旅中止のお知らせ

ひまわり1月号にてご案内していました「ふれあいの旅」について2月9日(水)～10日(木)天草を巡る2日間の旅は、コロナウイルスの感染状況等を十分検討した結果中止とさせていただきます。

「JAにし家の光大会」のご案内

いつも「家の光」三誌をご愛読いただきありがとうございます。

令和3年度の生活文化活動の締めくくりとして『JAにし家の光大会』を開催致します。活動発表や、映画鑑賞「大コメ騒動」の上映をいたします。ぜひご来場いただきますようご案内いたします。

開催日時 令和4年 3月6日(日)

受付13時/開会13時30分

会場 白壁ホール

内容 ◆購読表彰

◆活動発表

(各地区代表・アグリキッズ)

◆映画上映会「大コメ騒動」

※コロナウイルスの感染状況によっては急遽内容変更、中止となる場合がありますのでご了承ください。



生活課 TEL0943-75-4134



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

店休日のご案内

にじの耳納の里では、**2月9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。



出荷者協会の役員による地場産の松、竹、梅を使った門松を展示しました。今年も「にじの耳納の里」にたくさんのご来店をお待ちしております！



お米と日本人

おにぎりは日本のソウル(魂)フード

伝承料理研究家 ● 奥村彪生

水害や火事、地震などの被災者への救援食として欠かせないのが、おにぎり。また、子どもたちの遠足の弁当として用いられてきました。

私が子どもの頃の弁当は父の手作り。自家製のタカナの古漬けの葉で包んだ、両手で抱えて持つ三角形の「目張り飯」でした。口も目も大きく開いて頬張るのです。

にぎり飯は別名「おむすび」といいますが、これは宮中の女官たちの女房言葉です。

このにぎり飯はいつごろから食べられていたのでしょうか。奈良時代に編さんされた各地の特産品や風俗風習を書いた『常陸国風土記』の筑波郡の部に「握飯筑波の国」と出てきます。「春の花咲く頃と秋の黄葉(もみじ)の頃、若者男女が食べ物や飲み物を携えて筑波山に登り」うたげをしたとあります。

平安時代になると宮中でも用いられ、七食(とじき:『源氏物語』)と呼ばれ、またの名を鳥の子(鶏卵)とも呼ばれていました。これをカシヤホウの葉で包み、裏飯(つつみい)と呼んでい

ました。

江戸時代元禄のころになると炭火で焼いて焼き飯と呼び、花見や紅葉狩りの弁当に添えられ、やがて幕末には焼き飯、卵焼きや煮しめなどを折り箱に詰めた幕の内弁当が登場します。飯を焼くことで味や香りが良くなりますが、殺菌が目的。

にぎり飯は地方によって形は異なりますが、東北は円盤形、関東は三角形、大阪は俵形、九州はボール形です。

握るとき、炊きたての飯を逆手にのせ、利き手で押し、呼吸に合わせながら軽く放り上げて押す動作を繰り返して成形。そのリズムこそ心臓の鼓動の響き。作り手の魂がこもった自家製のフィンガーフードのおにぎりは無償の行為で作る尊い味。



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ

アシタバ

～青汁の原料にもなる高栄養価の健康野菜～

イラスト：小林裕美子

アシタバのプロフィール

【分類】セリ科シソ目属

【原産地】日本

【おいしい時期(旬)】春(2～5月ごろ)

【主な栄養成分】カリウム、β-カロテン、
葉酸、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維など

解説：KAORU

選び方

葉が鮮やかな
緑色

全体的に張りがあり
みずみずしい

茎が太過ぎず細いものが
柔らかくてお薦め!

NG

鮮度が落ちている
葉がしなびて色が
あせている

保存方法

冷蔵保存

軽く湿らせた新聞紙に
包んでポリ袋に入れ
冷蔵庫の野菜室へ



長持ちさせるには
立てて保存の
横にすると
曲がりやすく
劣化しやすい

アシタバのミツ

名の由来

生育力が強い

今日、葉を摘んで明日に
は新しい葉が出る!



別名 アシタガサ

日本原産



主に関東の太平洋
沿岸など温暖な
地域に自生

薬効

青汁やサプリメントの原料に
近年の健康
ブームでも知名度
が高まってき
ている



『大和本草』(1709年)
アシタガサの名で葉の特徴などを紹介
八丈島で栽培されてきた記録もあり

アシタバのいろいろ

青茎系(緑茎系)

一般的に流通してい
る。茎(葉柄)が緑
色で赤茎系より癖や
苦味が少ない



赤茎系

青茎系よりやや苦味
がある。主に伊豆大島
で栽培の茎(葉柄)
が赤みのある茶褐色



楽しみ方・食べ方のコツ

特有のほろ苦さと爽やかな香りが特徴

ポイント

- ① 塩を少し加えたお湯でゆでて冷水に
取り、あく抜きをして食べる
- ② 先に茎の部分をお湯に浸し、時間差で葉
の部分を入れてゆでると均一に仕上がる
- ③ ゆで上がったらすぐに冷水に取り、
一気に冷まして水気を軽く絞って使用



下ゆでしたアシタバはおひたし
やあえ物、含め煮に

注意!

加熱し過ぎると歯応
えがなくなる

炒め物も軽く下ゆでしておくと苦味
が和らいで食べやすいよ



油との相性が良い
天ぷらや炒め物にすると風味が
引き立つ。天ぷらなどの場合は下
ゆでなしでOK

アシタバのチカラ

β-カロテン

抗酸化作用が
あり、免疫アップ、
風邪予防に効果
的。美肌、老化予
防にも

カルコン

色素成分:カルコン類(黄色
色素)のポリフェノールの一
種。茎を切ったときに出る
粘り成分に含まれる。抗酸
化作用で老化予防やがん
予防に効果的。体内の老
廃物を排出する作用も

7-マルイン

強い抗菌作用のア
ルツハイマーの予防
にも効果的



食物繊維

整腸作用があ
り、便秘予防、肥
満予防に

葉酸

造血作用
があり、貧血
予防に



カリウム

血圧の上昇を抑える作
用があり、むくみ改善や
高血圧予防に効果的

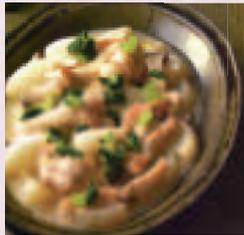
ビタミンK

骨や歯の形成、強化
に。出血時に血液を
凝固する作用も



旬菜館

鶏手羽とダイコンの甘酒煮



- 材料(4人分)
 鶏手羽元 …… 8~10本(500g)
 ダイコン …… ½本(500g)
 タマネギ …… 1個(200g)
 エリンギ …… 100g
 A [甘酒 …… 1カップ
 塩 …… 小さじ½
 ローリニ …… 1枚
 ダイコンの葉、塩、コショウ、小麦粉、サラダ油

■作り方

- ①ダイコンは皮をむいて厚さ1.5cmのいちょう切り、タマネギはくし形切り、エリンギは短冊切りにする。ダイコンの葉適量は塩少々を加えた熱湯でゆでて水けを絞り、小口切りにする。
- ②手羽元は骨に沿って切りこみを入れ、塩・コショウ各少々をふり、小麦粉適量をまぶす。
- ③厚手の鍋にサラダ油大さじ1を熱し、②を入れて色が変わるまで転がしながら焼く。①のダイコン、タマネギ、エリンギを入れてしんなりするまで炒める。Aを加えてふたをし、弱火で15分煮る。
- ④器に③を盛り、①のダイコンの葉をちらす。



シュンギクとイワシのジンジャーサラダ

- 材料(4人分)
 シュンギク …… 1束(200g)
 紫タマネギ …… ½個(80g)
 イワシ(三枚下ろし) …… 4尾分(320g)
 A [ショウガ(みじん切り) …… 1かけ
 オリーブオイル …… 大さじ2
 酢 …… 大さじ1
 はちみつ …… 小さじ2
 塩・コショウ …… 各少々
 塩、コショウ、小麦粉、オリーブオイル

■作り方

- ①シュンギクの葉を摘んで3cm長さに切り、茎は斜め薄切りにする。紫タマネギは薄切りにしてさっと水にさらし、水けを切る。
- ②イワシは一口大に切り、塩・コショウ各少々をふり、小麦粉適量をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、②を入れて両面を焼く。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、③を加えてからめ、①を加えて和える。

シェフ永井のおすすめ

トマトとミツバの炊き込みご飯

- 材料(4人分)
 米 …… 2合
 かつおだし …… 400ml
 塩 …… 適宜
 ミツバ(根が付いているものは落とし、ゆでておく) …… 1把
 トマト …… 中2個

■作り方

- ①米をとき、ざるにあげて20分置く。
- ②炊飯器にかつおだしと塩を入れ、①の米を入れ20分浸す。
- ③トマトを湯むきしてさいの目に切り、炊飯器に入れてさっと混ぜ、炊飯器のスイッチを入れる。
- ④炊き上がったご飯にざく切りにしたミツバを混ぜ合わせ出ま上がり。

根ミツバを使用した場合は、残った根で きんぴらを作り炊き込みご飯に添えるのがお勧め



広報誌ベジタブルライフが

(田主丸町 J・K 75歳)

いつもJ・Aにじの広報誌楽しみにしています。色々な情報掲載して頂き勉強になります。今後とも頑張ってくださいね。

(吉井町 H・D 81歳)

ハゼの実収穫と黒砂糖づくり伝授を見て子ども頃を思い出しました。通学路にハゼ3本がありました。また砂糖キビを栽培して黒砂糖を作っていました。

(吉井町 S・O 76歳)

Aコープや耳納の里においてある食と農の情報誌をもらつてきています。家庭菜園に役立てています。また、少ないので読みやすいです。

(吉井町 M・K 69歳)

J・Aだよりいつも楽しみに待って、すみずみまで読んでいます。特にクロスワードは一生懸命頭をひねって頑張ります。

日常のドキドキや思っていること、楽しいイラストなど、どしどしお寄せください!!

VOICE

(浮羽町 S・S 71歳)

昨年暮れに御歳暮の用件で耳納の里へ行き店員さんが優しく相談に対応して頂きました。忙しい中ありがとうございました。心が暖かくなり嬉しかったです。

(田主丸町 M・K 79歳)

今月のあなたの運勢気にながら読んでいます。クイズは楽しみですけどなかなか難しく頭の体操にボケ防止です。

(浮羽町 Y・H 62歳)

とてもためになり、イラストも可愛くて楽しみにしています。



クロスワード

クロスワードを解いて、A～D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節分の日に丸かじりする地方もあります
- ②歯がある履き物
- ③世界遺産には文化遺産や——遺産があります
- ④ほっそりした指の例えに使われる魚
- ⑤酸っぱいものを見ると湧きます
- ⑦特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- ⑩受験生が勝ち取りたいもの
- ⑫江戸幕府の旗本、御家人の総称
- ⑭——頭をたたいてみれば文明開化の音がする
- ⑯酒のお供です
- ⑰年齢を尋ねられたので——を読んで答えちゃった
- ⑲愛を英語でいうと

タテのカギ

- ①力士が頭のてっぺんに結います
- ③ベッドルームともいいます
- ⑥南へと吹き抜けていきます
- ⑧父は口バ、母はウマ
- ⑨青→黄→赤と変わるものをよく見掛けます
- ⑪宍道湖の名産である二枚貝
- ⑬水瓶座と牡羊座の間
- ⑮訴えや申請などが退けられること
- ⑰——かまぼこ、——団子、——笛
- ⑱鉄道のレールの下に並べます
- ⑳テレビ——の録画を予約した
- ㉑魚へんに師と書く出世魚

1	6		11		17	20
2			12	15		
	7	9				
3				16	18	
		10	13			
4	8				19	21
5			14			

セ	イ	シ	ン		タ	カ
キ	ガ	エ		ナ	イ	フ
ユ		ツ	カ		イ	エ
	7	スト	ラ	イ	ク	
3	カ	ズ		シ	モ	セ
4	ク	シ	ロ		ウ	カイ
5	ド	ロ		コ	ト	ワ

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

■応募バ切 2月10日(木) 当日消印有効

1月号の答えは「フクワライ」でした (応募総数 36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。

2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】人間関係に広がりが見られます。何かと用事が増え仕事面は大変ですが助けてくれる人が。連絡を密にして開運
【健康運】睡眠をしっかり取り疲れをためないように
【幸運の食べ物】伊予カン



牡牛座

[4/20~5/20]

【全体運】頭の痛いことが多そうですが、「雨降って地固まる」となるとき。慌てず交渉に当たります。買い物運は良好
【健康運】頑張りが利きます。休憩で肩の力を抜いて
【幸運の食べ物】セリカン



双子座

[5/21~6/21]

【全体運】ピン!とひらめきのある月です。企画力がありますから新しい提案を行って吉。古い物は大切に。リメイクを
【健康運】痛みが出やすいかも。膝、腰は集中的にケア
【幸運の食べ物】キンメダイ



蟹座

[6/22~7/22]

【全体運】気持ちのそわそわがミスを招きがち。深呼吸やつぼ押しで平常心を保って。下旬からは上昇運。積極的に行動を
【健康運】刃物の取り扱いには慎重に。ばんそうこうを常備
【幸運の食べ物】キウイ



獅子座

[7/23~8/22]

【全体運】ちょっとびっくりの連絡が入りそう。真偽が気になるときはしっかり確認を。笑い話にできるかはあなたの対応次第
【健康運】健康への関心の高まりがプラスに働きます
【幸運の食べ物】アンコウ



乙女座

[8/23~9/22]

【全体運】あなたの細やかな配慮が周囲を和やかにするはず。自信を持ってほほ笑んで。気になることも解消に向かいます
【健康運】体調&体力回復のチャンス。検査も有効です
【幸運の食べ物】セロリ



天秤座

[9/23~10/23]

【全体運】何かと頼られることが多く大変ですが発展的です。できないことはあなたからもお願いを。ギブ&テークで大成功
【健康運】無理をしないで。食事は消化の良い物を
【幸運の食べ物】野沢菜



蠍座

[10/24~11/22]

【全体運】前半はつまづくことが多いですが、次第に解消。気持ちがせくときほど丁寧に進めるよう心掛けて。下旬は逆転運
【健康運】口コミの食材や健康法を試してみ
【幸運の食べ物】アカガイ



射手座

[11/23~12/21]

【全体運】良好運です。食事や趣味を楽しむ時間が増え交友関係も発展的。おしゃべりの時間を大切に。旅行の計画が吉
【健康運】腹八分目を心掛け医者いらずで過ごす
【幸運の食べ物】ゴボウ



山羊座

[12/22~1/19]

【全体運】良い話も面倒な話もまとめてやって来そう。どちらも受け入れ調整しながら進めて。あなたの手腕が光ります
【健康運】頑張りが利きます。やり過ぎには注意を
【幸運の食べ物】ユリ根



水瓶座

[1/20~2/18]

【全体運】太陽の恵みを受け運気はパワフル。多少強引でもやり遂げたいことに着手する好機です。可能な範囲で周囲に配慮を
【健康運】保温靴下などで足元を温めれば安泰
【幸運の食べ物】キウナ



魚座

[2/19~3/20]

【全体運】スロースタートの上昇運です。徐々に結果が見えてきますから修正、改良しながら丁寧に進めていきましょう
【健康運】人の集まる場所ではしっかり感染予防を
【幸運の食べ物】ワラビ

おたんじょうびおめでとう



令和3年
2月27日生

ひらた ふくみ
平田 福美ちゃん
吉井町福益

お誕生日おめでとう
元気にスクスク
育って下さい
晃弘さん・恵里佳さん 次女



令和2年
2月26日生

だんの ともひで
團野 智秀ちゃん
吉井町富永

お誕生日おめでとう
元気にすくすく
大きくなってね
和磨さん・典子さん 長男



令和2年
1月29日生

はら けん と あやね
原 絢人ちゃん 絢音ちゃん
浮羽町流川

お誕生日おめでとう
いつまでも仲良くしてネ
悟司さん・詩織さん 長男・次女

【お詫びと訂正】
にじだより1月号において誤りがありました
ので、お詫びして訂正いたします。

(誤) 平成2年1月29日生
(正) 令和2年1月29日生

令和4年3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。2月10日(木)までに本店総務課情報係または各支店までどうぞ

旬の食材を使った 簡単レシピ



ほうれん草の チーズ炒め



- 材料(4人分)
ほうれん草…………… 300g
ピザ用チーズ…………… 50g
にんにく(すりおろす) …… 少々
塩・オリーブ油・しょうゆ
- 作り方
①ほうれん草は4~5cm長さのザク切りにする。根元の部分は縦に4等分くらいに切る。
②たっぷりの熱湯に塩1つまみを入れてほうれん草をゆで、冷水にとって冷まし、水けを絞る。
③フライパンにオリーブ油大さじ1を入れて熱し、ほうれん草をほくし入れ、塩少々を加えて炒め合わせる。にんにくのすりおろしとピザ用チーズを加えて混ぜ、仕上げにしょうゆ大さじ½を加えて混ぜる。

きらら ミニ通信

食養生 お口とからだ イキイキと

からだのしくみ【その27】

やっと一安心したコロナもオミクロン株でまた不安が増えています。新型コロナの影響で全身的なフレイル(体が弱ること)が増加することは前回お話したとおりです。運動によって筋肉に刺激を与えフレイルを克服しましょう。

今回は筋肉を増やすための栄養素について。筋肉はタンパク質でできているので、十分にタンパク質を摂取することが大事です。1日に体重1キロあたり1グラムのタンパク質が必要です。体重60キロの方は1日に60~70グラムのタンパク質を摂らなければなりません。これはお肉や魚を60グラムということではないので注意してください。お肉1グラム中に含まれるタンパク質はそれより少なく、正しくは食品成分表でチェックしなければなりません。

また、もう一つ大事な栄養素がビタミンD。ビタミンDには、体内のカルシウム吸収を促して骨を増強するとともに、筋肉の合成を促す作用があります。魚介類、卵、きのこなどに多く含まれますが、日光に当たるとビタミンDが体内で合成されるため、日に当たることも大切です。

新型コロナで家にこもりきりになると良くないことばかり。お肉や魚を食べることと、感染に気をつけて外出して太陽に当たるのがとても大切です。

JAにし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にし歯科診療所きらら ☎(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



国消国産



国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産



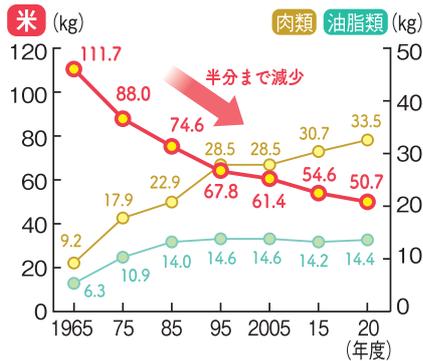
【今回のテーマ】

日本人がお米を食べなくなっているのは本当？

日本人の主食として欠かせない食材ですが、国民1人・1年当たりの消費量は、約50年で半分以下まで減っています。



米、肉類、油脂類の1人・1年当たりの消費量の変化



出典：農林水産省「食料需給表」2020年度
注：1人・1年当たり供給純食料を記載

ごはん茶碗1杯分(150g)で摂取できる同程度の栄養素



- たんぱく質……牛乳111ml
- 脂質…食パン(8枚切り)約1/4枚
- 炭水化物(糖質)…ジャガイモ小3個
- カルシウム……ごま油約0.4g
- 食物繊維……セロリ1/3本
- ビタミンB1……キャベツ大1枚
- 鉄分……ほうれん草1~2枚

文部科学省「七訂日本食品標準成分表」より算出による

お米の消費減少の原因は、食の多様化による主食の変化や朝食を抜くなどさまざまな理由が考えられる一方で、「太りそう」という誤解からもきています。

お米の糖質「でんぷん」は消化吸収の過程で血糖値の上昇を緩やかにし、体脂肪になりづらく、カロリーは脂質の半分程度であることから「太りにくい」という特徴があります。

お米を炊くのが面倒…という場合は無洗米やパックご飯なども活用して、国産米を食べて農家を応援し、国消国産を進めましょう。



耕そう、大地と地域の未来。

日々雑感

右田 英訓

【箱根駅伝】

青山学院大学の圧勝に終わった、「2022年東京箱根間往復大学駅伝競走」いわゆる「箱根駅伝」。第98回という歴史の重みがあり、1987年第63回大会から始まったテレビ生中継を毎年観戦することで私の1年は始まりませう。

この二日間駅伝の中継が終了するまで、テレビから離れずこたつの番を長年続けています。

今年の青山学院大学は、他を寄せ付けず本当に強いチームでした。2日の往路・3日の復路そして総合優勝、更には復路の新記録と総合の新記録を樹立し、今でも青山学院大学が記録している往路の最高記録と合わせてすべての最高記録をもつことになりました。

青学のすごさが目立った大会でありました。

しかも今年のメンバー10人中4年生が2人・3年生が4人・2年生が2人・1年生が2人とバランスよく、来年以降も優勝を目指しますと宣言しているような感じさえ覚えます。

将来を見据えながら今を見る「原監督」の思いが伝わってきます。

私もJAにも、「原監督」の青山学院大学陸上部にあやかり、将来に向けた職員の育成、ベテラン・中堅・若手職員が十分力を発揮できる組織に作り上げるため今年も頑張っています。

さて、令和4年の干支(えと)は、壬・寅(みずのえ・とら)です。60年ぶりの干支です。「新しく立ち上がる」・「生まれたものが成長していく」そんな一年になると言われています。組合員の皆様に感謝しながら、壬・寅(みずのえ・とら)にふさわしい年になるように事業を進めていきます。

年明け早々「オミクロン株」による感染者の数が急拡大を続けています。JAにじとしても役職員一同しっかりと安全対策を取りながらこの難局を乗り切っていきます。

組合員皆様のご理解ご協力をお願いいたしますとともに、今年一年のご活躍をお祈りいたします。



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)

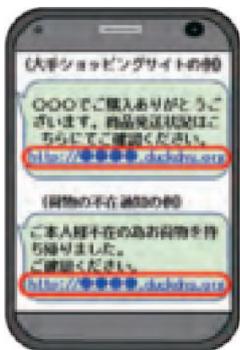
うきは署管内	自転車盗	オートバイ盗	自動車盗	侵入盗	車上・部品 ねらい	性犯罪	交通事故
合計	7	0	0	5	8	0	1,046
吉井町	3	0	0	3	6	0	402
浮羽町	1	0	0	1	0	0	248
田主丸町	3	0	0	1	2	0	396

※ 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。

SMS※によるフィッシング詐欺に注意!

※ショートメッセージサービスの略で、携帯電話の電話番号を使ってメッセージのやり取りができるサービス

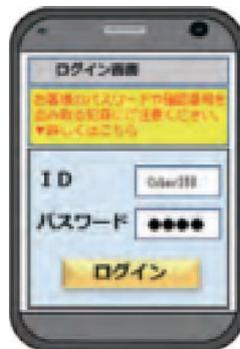
フィッシングの手口



1 大手ショッピングサイトや不在宅配を装ったメール・SMSを受診

タップすると…

メッセージにリンクURLが記載



2 URLをクリックすると、本物そっくりの偽サイトが表示され、ID・パスワードなどの個人情報を入力を求められる。

入力すると…



3 盗み取られた情報をネットバンキング、キャリア決済、ネットショッピングなどに不正に利用される被害が発生!

ネットバンキングなどに不正アクセスされ、残高を引き出される

被害に遭わないための4箇条!

- 一、信用しない! メール(SMS)をむやみに信用しない
- 一、開けない! メールをあわてて開けない
- 一、押さない! URLを押さない(タップしない)
- 一、入力しない! 個人情報等を安易に入力しない

県警HP



住宅火災に気をつけてください

令和3年中、久留米広域消防本部管内で発生した火災件数は121件で、そのうち50件は住宅での火災です。住宅火災は前年より9件増加しており、これにより8名の尊い命が犠牲となりました。

住宅火災の主な原因は、こんろやたばこ、電気関係などによるものです。今一度火の取り扱いに注意するなど、ご家庭の火災に対する備えをしっかりと行い住宅火災を防ぎましょう。

【予防と対策】

- こんろ
 - ・こんろを使用するときは、その場を離れない
 - ・こんろは、安全装置の付いた機器を使用する
 - ・こんろの周りに燃えやすい物を置いたり、ふきんなどを吊り下げたりしない
- たばこ
 - ・寝たばこは、絶対にしない
 - ・たばこの吸い殻は水を使って確実に消す
 - ・たばこの吸い殻を溜め込まない

令和3年中

【住宅火災の主な原因】

1位	たばこ	7件
2位	こんろ	6件
3位	電灯・電話等の配線	5件



住宅火災

~いのちを守る10のポイント~

住宅火災から、いのちを守る習慣や対策を紹介しています。QRコードを読み取って確認してください。



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

確定申告について

令和3年分の確定申告は、2月1日(火)から受付を開始しますので、書類がそろえば早めにご来場ください。
※1月28日(金)までは事前予約制としています。

貴方は、どちらの方法で申告されますか?

A. 申告会場に行かずに、自宅等からe-Taxで申告をする。

国税庁ホームページで、申告書の作成・送信ができます。スマートフォンからの申告も可能です。

スマホの方はこちらから



B. 申告会場に行って、順番を待ち、習いながら申告する。

感染防止対策のため「入場整理券」が必要です。

申告会場 久留米税務署 久留米市諏訪野町2401-10
設置期間 令和4年2月1日(火)から3月31日(木)まで
※土曜日、日曜日及び祝日は休みとなります。
受付時間 午前9時から午後4時まで

お問い合わせ先

久留米税務署 ☎(0942)32-4461

※自動音声案内に従い「2」を選択してください。

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)

そっぴでんきを
おトクにするらび〜



期間限定!

※1
キャンペーン期間中のお申し込みで

税込
2,000円相当の

※2 選べるJA商品を ※3 プレゼント!!

※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!



愛と、電力。
ナフワエナジー

【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



ホームページ



Instagram

【今月の表紙】

JAにし鉢物部会が生産する花梅。1月中旬まで全国に約3千鉢を出荷します。
表紙を飾っているのは「玉牡丹」。新春にふさわしい清々しさで早春の香りを
お届けします。

