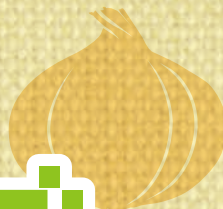


JAと7地区を結ぶ 虹のかけ橋



JAみやぎ仙南広報誌



れいんぼー

<http://www.ja-miyagisennan.jp/>

2017.April
Vol.228



川崎町川内 佐藤 桃花ちゃん・凌空くん・彩花ちゃん

特集

毎日をもっと健康に
身近な薬草に親しもう





就農したのが昨年の4月で、ちょうど1年になります。実家は神奈川県で、31歳のときに婿入りしました。就農するまではずっと会社勤めをしていて、当時から農業をやってみたいという気持ちはありましたが「安定した勤め人ではない」という義父の思いもあり、勤めを続けていました。しかし、やはり農業をしたい気持ちが積み重なり、義父に改めて相談し、イチゴ農家になることを決めました。

現在、ハウス3棟（9ア）でイチゴ（もういつこ）を専門に栽培していて、全量をJAに出荷しています。栽培については、この道約40年の義父にマンツーマンで指導を受けていますが、このほか生産部会内で情報交換をしたり、分からないことはインターネットや本で調べたりと、1日も早く一人前になれるよう取り組んでいます。

1年のうち最も忙しいのは収穫の時期で、2月から始まり5月のゴールデン



農に生きる

〈蔵王町平沢〉村上敏寿さん（48）

ウィークの頃まで続きます。収穫は1日おきに行ないますが、採らない日も休みというわけではありません。実の成長を促すため、古い葉や無駄な枝をこまめに取り除いたり、病害虫をチェックしたりといった作業があります。

繊細なイチゴは、温度管理も重要です。義父からは「どんな時でも天候に気を配れ」と教えられ、すばやくハウスの開閉など対応ができるよう、家にいるときも常に外を見るようにしています。変形などの生育障害を起こさないため、教える肝に銘じています。収穫後は苗を抜き、ハウスやかん水用の配管を取り除いての土作り、定植、管理を経てまた収穫となりますが、初めて自分が栽培したイチゴを収穫した時は、言葉にできないほど感動しました。

まだ始めたばかりの農業ですが、今は新しいことを覚えるのが楽しく、難しいからこその面白さを感じています。ある程度決められたことをこなしていた会社員時代にはなかった気持ちです。これから義弟も新たに経営に加わることになり、将来はもっと規模を大きくしようとか、収量・品質向上、省力化のため炭酸ガスや高設栽培を導入してみようとか話しています。難しいところも楽しんで、これからも取り組んでいきたいと思っています。



「ウド」



ウドは、春の訪れを告げる野菜で、古くから山菜の一つとして親しまれてきました。ほのかな甘味と苦味、しゃきしゃきとした食感が味わえます。

江戸時代から栽培され、地下の室（むろ）で光を当てずに白く育てる「軟化ウド」と、日光に当てて軟白せずに、緑色に育てた露地物の「山ウド（緑化ウド）」があります。主に出回っているのは、「軟化ウド」です。

ウドの成分は94%が水分ですが、血圧を正常に保つ働きのあるカリウムが含まれています。

生のまま、またはさつとゆでて、あえ物や酢の物、サラダにすると、香りと歯触りが楽しめます。その他、天ぷら、煮物、炒め物、汁物の実にもします。料理するときは、皮には産毛があり、繊維が強く、あくが強いので、皮を厚くむくのがポイント。また、空気に触れると茶色くなるので、水にさらします。含め煮やあえ物など、白く仕上げる料理の場合は、皮をむいて、切ったらずくに酢水に5〜6分漬けましょう。

ウドはほとんど捨てる部分がなく、穂先、茎、皮と全て使えます。堅い茎やむいた皮は、細く切ってあく抜きをし、きんぴらにすると、無駄なくおいしく食べられます。

選ぶときは、太くて締まっているもの、先までピンとしていて、全体に産毛がしっかりとっているものを。保存するときは、光に当たると硬くなるので、新聞紙に包んで、涼しい所に置きましょう。切ったものは切り口をラップで包み、ポリ袋に入れ、野菜室に入れます。

わたしたちの JA

平成29年2月末日現在

正組合員数	18,872人	戸数	14,342戸
准組合員数	11,642人	戸数	8,878戸
合計	30,514人	戸数	23,220戸
職員数	329人	(准職員含む)	
出資金	41億	6,721万円	
貯金	1,148億	5,152万円	
貸出金	357億	2,404万円	
販売品販売高	80億	7,385万円	
購買品供給高	38億	3,748万円	
長期共済保有高	6,702億	2,199万円	

理事会・監事会だより

第12回理事会 平成29年2月24日(金)

- 【議事】
- 第六次中期経営計画の設定について
- 平成29年度経営基準の設定について
- 平成29年度経営組織機構の一部変更について
- 利益相反契約の締結について
- 葬祭会館「やすらぎホールしばた」の賃貸借契約締結について
- 固定資産（ふれあいセンター虹）の処分について
- Aコープ角田店における㈱エコープ宮城とみやぎ生協との共同運営の対応について

第12回監事会 平成29年2月24日(金)

- 【議事】
- 平成28年度決算棚卸監事監査の実施について



CONTENTS



02	食のはなし
03	農に生きる
04	特集
	◆毎日をもっと健康に 身近な薬草に親しもう
06	虹色ほっとライン
08	ふれあいひろば
10	あなたもチャレンジ！家庭菜園
12	営農情報
13	おたより交流ひろば
14	お楽しみクイズ
16	いきいき食育レポート

春から夏にかけて身近に見られる薬草をご紹介します。

自然観察の楽しさも
味わえます。



フキ

キク科。漢方では蜂鬚菜（ほうとうさい）。

山野に生える多年草。フキやフキのとうは山菜の定番。薬用にするのは根茎だが茎や花にも効果はある。根茎は夏～秋に根を採集し刻んで天日乾燥する。熱を持った喉の腫れや痛みに良い。

1日5gを煎じ、1日3回に分けて飲む。フキ料理やフキのとうとして食べても良い。天ぷらや炒め物がおいしい。



ヨモギ

キク科。別名モチグサ。漢方では艾葉（がいよう）、もぐさの原料になる。

道端に生える多年草。葉は天ぷらや草餅、草団子、みそ汁の具にして食べられる。薬用部位は葉で6～7月に採集し天日乾燥する。漢方では体を温め、血液を増やし、止血・止痛の効能が期待できるとされ、婦人科疾患にも使われる。

1日3～5gを煎じ（煎じ方は右ページ参照。以下同じ）、1日3回に分けて飲む。暑がり、ほてり症の人には、合わないことが多い。



タラノキ

ウコギ科。方言タランボ。山野に生える落葉低木。

山菜の王様と呼ばれる。春先、若い芽を天ぷら、おひたし、あえ物などで食べる。根の皮を使うのが取るのはなかなか大変である。樹皮も薬用になるので、今は、幹全体を刻んで薬用にされる。春から夏に採集して刻んで天日乾燥する。もともと足腰や胃腸を温める薬草で、腰から下の冷えや腰痛、胃が冷えるタイプの胃潰瘍に使われる。最近の研究では血糖降下作用があり、糖尿病に應用されている。

1日5～10gを煎じ、1日3回に分けて飲む。



ドクダミ

ドクダミ科。漢方では十薬、魚腥草（ぎょせいそう）。

山野のやや日陰で湿った所に生える多年草。葉は天ぷらにして食べられ、独特な匂いがあるが美味である。5～7月の開花期に地上部（全草）を採集し天日乾燥する。大腸や鼻、皮膚の熱を取るといわれ、便臭が強い便秘、黄色い粘性の鼻汁が出る慢性蓄膿症、グジュグジュした赤いニキビやおでき、湿疹に処方される。

1日5～20gを煎じ、1日3回に分けて飲む。冷感性タイプの人には合わないことがある。妊婦は飲まないこと。



タンポポ

キク科。漢方では蒲公英（ほこうえい）。

若い葉はサラダ、花は天ぷらや酢の物、根はきんぴらや天ぷらにして食べられる。野原や畑のあぜ、道端に生える多年草。開花前に根を採集して刻んで天日乾燥する。熱を取りながら母乳の出を良くするといわれる。また、牛蒡子（ゴボウの種）と共に乳腺炎の特効薬として知られ、2種を混合してよく使われる。

1日5～10gを煎じ、1日3回に分けて飲む。タンポポは種類が多いがいずれも効果がある。妊婦は飲まないこと。



カキドオシ

シン科。別名カントリソウ。漢方では連銭草（れんせんそう）。

野原や畑のあぜ、道端に生える多年草。葉、茎を天ぷらにして食べられる。日本のハーブといわれミントの香りがする。薬酒は香り良く、愛好家たちに人気。4～5月の開花期に全草を採集し刻んで天日乾燥する。昔から小児の疳（かん）の虫に良いといわれ、カントリソウの別名がある。血糖値の調整や結石を溶かす効果が期待でき、胆石や腎臓結石、糖尿病などにも処方される。

1日5～10gを煎じ、1日3回に分けて飲む。妊婦は飲まないこと。



ゲンノショウコ

フウロソウ科。方言イシャイラズ、ネコアシ（葉形がネコの足に似ている）。漢方では玄草（げんそう）などとして流通している。

中国の老鶴草（ろうかんそう）の仲間。山野に生える多年草。東日本では白花、西日本では赤花が多い。夏の花期に全草を採集し天日乾燥する。便秘と下痢、相反する症状に効く。昔から量を多く濃く煎じた物は、下痢の特効薬として使われてきた。また量を減らし、薄く煎じて便秘にも使われる。

1日10～20gを煎じ、1日3回に分けて飲む。



コブシ、ハクモクレン

モクレン科。漢方では和辛夷（わしんい）。

初春、開花前の花のつぼみを採集し刻んで天日乾燥する。風邪や蓄膿症の鼻詰まりに良いとされ、特に花粉症の鼻詰まりにはお薦め。

1日1～3gを煎じ、1日3回に分けて飲む。独特な香りがあり、匂いをかいだだけでも鼻の通りが良くなる。場合によっては1日1gにお湯を注いで振り出しにして、鼻の詰まったときに飲んでも良い。多量に飲むと目まいや目の充血を起こすことがあるので注意。

身近な薬草に親しもう

毎日をもっと健康に

薬草案内人 貝津好孝さん（かいつ よしたか）

薬剤師、鍼灸師。漢方専門の港屋漢方堂薬局経営（福島県）。薬草、山菜、きのこの調査や冬虫夏草の分類と分布の調査を趣味とし、山野を歩く。福島薬草研究会代表。著書に『日本の薬草』（小学館刊）他、多くの書籍や雑誌に執筆し、取材にも協力。

漢方には「薬食同源」という言葉があります。薬（生薬）を飲むことと食事することは、同じように大切という意味です。身近にある薬草を見直し、毎日の暮らしに取り入れて健康に役立ててみませんか。薬草の専門家・薬草案内人の貝津好孝さんにお話を聞きました。薬草の採集は、植物について知識の豊富な人の教えを受けながら行いましょう。薬草に似ていても、それが有害な植物の場合もあるからです。

日本人と薬草

子どもの頃、右下腹部が痛みだし、お医者さんに診てもらったら、「慢性盲腸ですから、次に痛くなったら手術です」と言われました。祖母が薬草（ノブドウの実）を酢に漬けた汁と小麦粉を練って貼ってくれた記憶が今も鮮やかに残っています。それ以来、痛みは消え、62歳になった今も盲腸は健在です。現在もノブドウの酢漬けは、打撲や捻挫の湿布薬として大活躍しています。その頃は、この家庭でもドクダミや、ゲンノショウコ、センブリなどの薬草を軒下に干していたものです。今、若い世代には薬草というよりハーブの方がなじみ深いかもしれません。ただし、ハーブは一般的にヨーロッパの薬草を指しています。もつと日本の薬草にも親しんでもらえるといいですね。

薬草のさまざまな利用

薬草はさまざまな場面でも利用できます。ショウガやシンも立派な薬草で、ノロウイルスなど感染性胃腸炎の予防に役立ちます。ショウガを1cmほどすりおろし、梅漬（けのシン）（葉）と一緒に熱湯を注ぎ、冷やして少しずつ飲むと下痢や吐き気を止めてくれます。料理にも積極的に取り入れるとよいでしょう。肌のトラブルにはハトムギ種子やドクダミ全草、髪にはネズミモチ実、養毛剤としてはセンブリ全草など症状により使い分けます。同じ薬草でも葉と根では薬効が違う場合があります。部位を確認して使用しましょう。

【活用方法】

- 1 煎じて飲む。**
乾燥させた薬草を煎じるのが基本。乾燥すると成分が出やすくなり、保存も利く。600mLの水から弱火で40～50分煎じて飲む。どれくらいの量を使うかは症状と薬草の種類により違うが、約5～20g。
- 2 振り出して飲む。**
センブリやキハダは、0.5～1gにお湯を注いでしばらくしてから飲むと良い。
- 3 皮膚に付ける、貼る。**
やけどや皮膚の荒れに、アロエの生葉の皮を剥いで貼ると良い。
- 4 薬酒にする。**
イカリソウ酒は足腰を温め、力も付けてくれる。薬酒は薬効だけでなく、香りや色を楽しむ効果も期待できる。
- 5 浴剤にする。**
体を温めたり（ヨモギ）、痛みを和らげてくれたり（クロモジ、ストレス解消に役立つ（ミカン）の皮、シソの葉）薬草がある。乾燥品30～50g。
- 6 いってお茶代わりに飲む。**
ケツメイシ、ササの葉などをフライパンでいって急須でいれて飲むと香ばしくて飲みやすく、胃腸に良い。

お風呂で薬草

目的を明確に、薬草をお風呂で活用してみましょう。冷え症にはヨモギ葉、イカリソウ全草など体を温める薬草を、痛みにはクロモジ枝、マツバサつるなど神経痛にお薦めの薬草を。皮膚疾患にはドクダミ全草、スベリヒユ全草、スイカズラ茎葉など皮膚の熱を取る薬草。リラックス効果を期待するならユズの実、ミカンの皮、シソの葉など。分量は乾燥した薬草なら30～50g、果物を入れるときは3～5個程度です。

今月のあなたの運勢4月

＊モナ・カサンドラ



牡羊座 [3.21～4.19]

【全体運】自分に自信が持てる時期です。積極的に自己アピールを。温めていたプランを実行に移してみるのも良い結果に
【健康運】腰が重くなりそう。まめに動きましょ【幸運を呼ぶ食べ物】ウド



牡牛座 [4.20～5.20]

【全体運】誰にでも優しく接することができ、周囲の人から慕われます。面倒見の良さを発揮して。半身浴や足湯にツキ
【健康運】疲れをため込みやすい。気晴らしが必要【幸運を呼ぶ食べ物】カブ

虹色ほっとライン



(熱唱する橋さん)

歌声とものまねで笑顔

JAは3月17日、大河原町の仙南芸術文化センター（えずこホール）で「平成28年度JAみやぎ仙南感謝の集い」を開きました。このイベントは、JA利用者に感謝の気持ちを表すため一昨年から開いているものです。当日は2回公演で、約1,300人が来場しました。

公演では、ものまねタレントの斉藤京子さんが、小林幸子さんと渡辺真知子さんのものまねを中心に披露。また、観客をステージに上げたりして笑いを誘いました。その後、橋幸夫さんが代表曲の「霧氷」「潮来笠」「いつでも夢を」など、メドレーを含む全8曲を熱唱。歌とトークで会場は大いに盛り上がりました。ショーの最後には、橋さんへ柴田町産の桜草が贈られました。

浅野清組合長は「皆様へ感謝の気持ちを表すとともに、地域を元気にする活動の一環として開きました。楽しんでいただければ幸いです」とあいさつしました。

低コスト・省力化農業を紹介

JAは3月3・4日の2日間にかけて、角田営農センター特設会場で「営農支援フェア」を開きました。低コスト・省力化農業を普及し、実践へつなげることを目的に昨年から開いているもので、担い手を中心に約1000人が来場しました。

会場では、直播栽培や無人ヘリ、ドローンによる防除などの紹介や農業機械・資材の展示や相談など各ブースが設けられたほか、研修会として、園芸作物機械化一貫作業体系の栽培技術（タマネギ・長ネギ）、水稻巨大胚品種「金のいぶき」の紹介・試食も行われました。

また、営農センター内では、大河原農業改良普及センターと共催で「仙南地域農業経営トップセミナー」が開かれ、日本農業普及学会理事の森本秀樹氏が講演。「これからの地域農業は組織力が重要」と話し、参加者は耳を傾けていました。



(講演に耳を傾ける参加者)

仲間と予防運動

JAみやぎ仙南川崎地区女性部は2月17日、川崎地区営農センターで健康教室を開きました。予防運動や健康に関する知識を学び、健康な体を保つことを目的に毎年開いているものです。

当日は女性部員45人が参加。講師に川崎町保健福祉課地域包括支援センター保健師の神里敦子氏を迎え、「動いて防ごう要介護」と題して、ペットボトルを使った色々な動きのダンベル体操など、要介護状態にならないための体を作る体操をしました。また、景品が当たる抽選会も行われ盛り上がりしました。

参加した部員は「日常生活で取り入れやすい体操だった。毎日取り組んで足腰を鍛えたい」と話しました。



(みんな一緒に体操)



蟹座 [6.22～7.22]

【全体運】不注意になりやすい期間。慣れている作業でも確認を忘れずに。大自然に触れることでリフレッシュできます
【健康運】順調。ストレッチで血行促進を図って【幸運を呼ぶ食べ物】ミツバ

虹色ほっとライン

新鮮なネギ800*を届ける

JAみやぎ仙南は3月6日、東日本大震災で住まいをなくし、未だ仮設住宅での生活が続いている方々を元気づけようと、支援物資として長ネギ800*を160世帯へ届けました。長ネギは、3月4日に丸森町の根元茂さん（JA理事）の畑で収穫したもので、地域生産者をはじめ、町やJA職員が収穫作業に駆けつけました。

当日は、JA職員がワゴン車で輸送。名取市にある美田園第一仮設住宅と箱塚屋敷団地仮設住宅へ届けました。JA職員が「大変な被害にあわれたことに改めてお見舞い申し上げたい。少しでもお役に立てれば」と話し手渡すと、住民の方々は笑顔で長ネギを受け取っていました。



(長ネギを届けた職員と笑顔の住民)

第1期生が修了

JAみやぎ仙南女性大学「カレッジ輝楽里」の第1期生が3月9日、全6回の課程を終え、角田市のシンケンファクトリーで閉講式を迎えました。

閉講式では、最後の課程としてJC総研の根岸久子氏が「女性大学をこれからの暮らしに活かそう」をテーマに講演しました。根岸氏は「女性大学で学んだことをまずは家庭で実践し、次に地域で実践していってほしい」と生徒に呼びかけました。

その後、浅野清組合長から、27人の生徒一人ひとりに卒業証書と記念品が手渡され、一度も休まず出席した14人へ皆勤賞が贈られました。最後にレストランでテーブルマナーを学びながら会食をしました。

生徒は「講演を聞いて背中を押された気持ちになった。女性大学で学んだことを、これからの生活の中に活かしていきたい」と話しました。



(全課程を終えて)

遊休ハウスを有効活用

JAは2月21日、角田市で「水稻育苗箱簡易養液栽培」の研修会を開きました。同栽培法は、水稻用育苗箱に培土を入れ、肥料を溶かした養液を通水して野菜苗栽培を行うもので、当日は管内の水稻生産者を中心に37人が参加しました。

研修会では、講師の宮城県大河原農業改良普及センターの金子壮氏から、ミズナやリーフレタス等の栽培方法のほか、導入時のコストについて説明がありました。また、昨秋より導入し、ミズナ・コネギなどを栽培する角田市の門馬さんの圃場を視察しました。門馬さんは「園芸1年生ではあるが、関係機関の協力もあり、スムーズに取り組むことができた。今後は、葉菜類を中心に収益性の高い作物を検討していきたい」と話しました。

今後JAでは農家所得の増大を目指し、この栽培法を普及推進していく予定です。



(栽培取り組み中の圃場を視察)



双子座 [5.21～6.21]

【全体運】好奇心が旺盛になる気配。興味を引かれることがあれば、前向きにトライして。趣味や習い事に励むのも正解
【健康運】不規則な生活になりがち。節制すること【幸運を呼ぶ食べ物】もずく

ふれあい

スポーツ少年団紹介 ～白石三省塾柔道スポーツ少年団(白石市)～

昭和49年、柔道のスポーツ少年団としては宮城県で一番早く登録・活動を始めました。幼児から中学生まで幅広い年代の子ども達が集まり、年上の子は年下の子の面倒を見、年下の子は年上の子を目標にしながら、明るく楽しく、時に厳しく日々稽古しています。

稽古では、日本古来の武道を通じて「自分に負けない強い心」「健全な体」を身につけられるよう指導するほか、相手を投げるといった競技なので「あいさつ」と「人を敬う心」を忘れないよう特に声がけしています。また、稽古以外では、夏のバーベキューや冬の清掃活動、姉妹都市である北海道登別市との交流など、レクリエーションやボランティア活動も行なっています。



子ども達みんなが「昨日の自分より今日の自分を好き」になり、強くなったと思えるよう、白石三省塾柔道スポーツ少年団は今日も稽古に精進します。



- 代表者名…… 佐藤 政美
- 団員数…… 25人（中学生9人、小学生14人、幼児2人）
- 活動場所…… 三省塾道場（名倉整骨院2階）
- 活動日…… 月・水・金（小学生）午後6時～7時
（中学生）午後6時～8時
- 連絡先…… 090-3122-9175（代表者）

SMILE

名前にもある「桃」が大好きな桃花ちゃんは、面倒見のよいお姉ちゃん。よく凌空くんやシャンプーをしてあげています。得意技はけん玉で、学校では誰にも負けないほど上手になりました。将来の夢はパン屋さんになって、自分で作ったパンを食べることです。

この4月から小学生になる彩花ちゃん。幼稚園では跳び箱やなわとびで遊ぶのが好きでした。6段飛べるのが自慢で、小学校では、もっと高い跳び箱に挑戦することを楽しみにしています。将来は、お姉ちゃんと同じパン屋さんになるのが夢です。

牛乳とおばあちゃんの煮たサンマが大好きな凌空くん。近頃はトラクターやユンボなどに興味津々で、農作業には必ずついていき、見たり乗ったりして楽しんでいます。大きくなったら仮面ライダーエグゼイドになるのが夢です。

ドリフターズの「8時だよ！全員集合」が大のお気に入り、DVDを見て大笑いしている仲のよい3人を見てご両親は「元気で思いやりのある子に育ってほしいです」と笑顔で話してくれました。



川崎町川内

お父さん◎健二さん

お母さん◎絵梨さん

佐藤 桃花ちゃん(7歳)

彩花ちゃん(6歳)

凌空くん(4歳)

ペット自慢

2歳のときに畑山さん宅の家族の一員になったエルくん。インターネットの里親募集の掲示板がきっかけで、今は家の警備担当としてがんばっています。

毎日朝夕の散歩は絶対に欠かしません。雨の日は黄色いレインコートを着て、風の日には自慢の天然パーマの毛をなびかせて、夏の暑い日は時折日陰で休みながら楽しく散歩しています。

ボール遊びが大好きで、遊んでいるうちにどんどん気分が良くなり「ワオーン」と大きな声で吠えます。最近は義彦さんを相手にキャッチボールが出来るようになりました。

散歩やキャッチボールのおかげで、エルくんが来てから4キロやせて健康になったという義彦さんは「エルのおかげで毎日楽しく、家族の話題も増えました。これからもよろしくお願ひします」と、エルくんに話しかけていました。



柴田町船岡

畑山 義彦さん宅の

エルくん(4歳)

仲良しご夫婦

「助け合いの気持ちが大事」と話す岩間さんご夫婦は、今年で結婚45年目を迎える仲良しご夫婦です。

「青汁」が元気の源という一男さん。米作りをしながら、定年まで町内の東京ダイヤモンド工具製作所に勤めていました。退職してからは庭木いじりが趣味になり、自己流で身につけた剪定技術やまめな草むしりで、いつもきれいな庭を保っています。また、農家組合委員など、地域の役職も担います。

家事や農作業のほか、さらにパートで働くなどして一男さんを支えてきたたけよさん。野菜作りが趣味で、ジャガイモやハクサイなどを作り、近所の人におすそ分けして喜ばれています。花を育てるのも好きで、一番のお気に入りにはクリスマスローズです。

忙しく働き、今は自由な時間を大切に過ごすお2人。一男さんは「今のよう時間が長く続くよう、健康第一でこれからも暮らしていきたいです」と話し、美味しそうに青汁を飲み干しました。



村田町小泉

岩間 一男さん(70歳)

たけよさん(67歳)

あなたもチャレンジ！

家庭菜園

香りと歯ざわりを楽しむ 葉ゴボウ

板木技術士事務所所長●板木利隆

ゴボウの仲間ですが、根はあまり大きく育ちません。葉柄と細い根が食用となり、ゆがいて油炒めや煮物にして、独特のほろ苦い風味を楽しみましょう。

関西では春になると店先に並ぶようになりますが、関東以北ではなじみが薄い野菜のようです。近年は野菜の多様化とともに、栽培地域の広がりが見られます。

●栽培のポイント

「白茎葉牛蒡」「越前白茎」「渡辺早生」など、葉ゴボウ向きの品種を用いて栽培します。通常は秋まきして翌春の収穫を狙いますが、春まきして初夏に収穫することもできます。

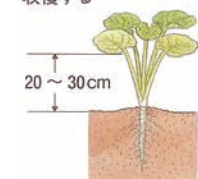
初期の育ちは遅いので、除草を怠らないよう注意し、2回ほど間引いて1か所1本立てにします。間引き後には追肥をし、株元に少量の土寄せをして柔らかい葉に仕上げましょう。葉柄が20～30センチに伸びたものから、順次収穫します。

栽培カレンダー



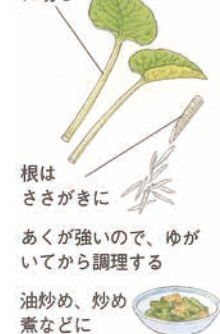
5 収穫

葉柄の長さが20～30cmになったら収穫する



6 利用法

葉柄は2～3cmの長さに切る



3 間引き・中耕

第1回 本葉1枚の頃、3本立てに

第2回 本葉3～4枚の頃、1本立てに



4 追肥・土寄せ

第1回・第2回とも〈溝の長さ1m当たり〉油粕 大さじ5杯 化成肥料 大さじ3杯

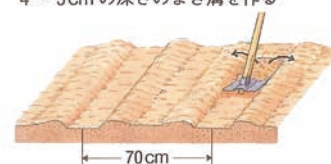
第1回追肥 第2回間引き後に、列の片側に肥料をばらまき、鋤で土と混ぜる

第2回追肥 第1回の20日後、反対の列に施し、株元に少し土を寄せる



1 畑の準備

早めに石灰をまいて耕しておいた畑に、4～5cmの深さのまき溝を作る



2 種まき

一晩浸水した種を、1か所6～7粒まく



『家の光』2013年8月号「家庭園芸」から

あなたもチャレンジ！

家庭菜園

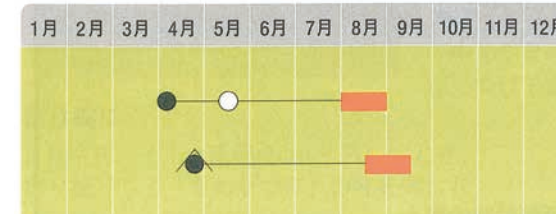
冬までおいしい、上品なあじわい トウガン

板木技術士事務所所長●板木利隆

盛夏にとれるのに「冬瓜」と呼ばれるのは、遅く熟した晩秋のものが食味よく、冬の間も楽しめるからです。淡白な味と、透明感のある淡い緑の果肉が、多くの食材によく合います。

また、低カロリーなことが最近の食嗜好に合い、人気が高まってきました。

《栽培暦》



●種まき ○植えつけ ハホットキャップ ■収穫

●栽培のポイント

「長とうがん」「大丸とうがん」、小型の「姫とうがん」などがあり、一般に早生種は小果、晩生種は大型の長円筒形をしています。

耐暑性が強く、土質にたいする適応性も高く、比較的育てやすい野菜です。つるが河繁茂になりやすいので要注意です。開花時に人工授粉して確実な着荷を図ります。

果実が肥大し始めるまでは、整枝と孫づるのかき取りを入念に。肥料を控えめに施し、健全に育てることがたいせつです。

5 追肥と敷きわら

〈1株当たり〉化成肥料 大さじ2杯



果実がピンポン玉くらいに太り始めたら追肥する。育ちぐあいをみて、肥料が足りないようなら半月後にもう1回、同様に追肥する

6 収穫



果実の表面の白毛が落ち、果肉が締まってきた頃が収穫適期となる

3 マルチと植えつけ

黒色ポリマルチをして、植え穴にカッターなどで十字に切り目を入れる



4 整枝

親づるは4～5節で摘みし、伸びのよい子づるを4本伸ばす



1 苗づくり

種子は皮が硬くて吸水しにくいので、10～12時間水に浸して、十分に吸水させてからまく



夜温は18℃以下にならないように保温 日中は30℃以上にならないように換気

むしろ 本葉1枚のときに1本立てに

2 畑の準備

〈1㎡当たり〉堆肥 4～5握り/油粕 大さじ2杯



『家の光』2015年3月号「家庭園芸」から

庭の雪の合間から福寿草が芽を出し花が咲きました。いよいよ春だなあ〜と冬ごもりをしていたのですが、少しずつ歩け歩け活動しようと思います。(角田市 佐藤さん)

女性大学「カレッジ輝楽里」いつも楽しく受講させていただきありがとうございます。2月9日の葬祭マナー研修、大変勉強になりました。アレンジメントフラワー講座も楽しかったなあ。(川崎町 追木さん)



投稿募集

皆様からお寄せいただきました身近な話題や風景写真、イラストなどをご紹介しますので、たくさんのご応募をお待ちしております。

尚、ご応募いただいた写真はお返しできませんのでご了承ください。

おたより交流ひろば

広報誌2月号で皆様からいただきましたお便りを抜粋してご紹介させていただきます。



阿武隈川の流れは、柔らかな日差しを浴び、春の気配が感じられます。(角田市 齋藤さん)

「水めるむ」

妻から農機具屋さん出入禁止されている私。楽しく楽に農業をしたい私は、80万円の中古田植え機を買って反省。ママにも貸してあげるから許して。(柴田町 加茂さん)

まだまだ庭に雪が残っています。飼犬は大喜びで庭を駆け回っている今日この頃…。人間はコタツに入ってぬくぬくです！(白石市 遠藤さん)

「私は甘いものが大嫌いです」バレンタインデーあたりの時期にそんな事を言おうものなら、もらえない男の言い訳と受け取られて毎年くやしい思いをしています。本当の事なのに。もてない事も含めて。(白石市 古川さん)

毎号楽しく読ませていただいています。今回は「おらいのおすすめ」からココアケーキを作ってみました。チョコ大好きな孫から喜んでもらえました。(角田市 今野さん)

千葉に住む孫に、今年もチョコをあげます♥ 夫には？？考え中です。(角田市 鈴木さん)

応募締切

4月30日(日)(当日消印有効)

ご応募に際して取得した個人情報、当選者の発表・賞品発送、「おたより交流ひろば」でのご紹介のみ使用させていただきます。

※当選者は広報誌6月号にて発表します。

応募先

52	9	8	9	16	22
広	J	A	み	や	き
報	く	ら	し	仙	南
係	相	談	課		
行					

1. クイズの答え
2. 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号
3. 広報誌やJAへのご意見・ご要望、身近な話題などを記入下さい。

※上記のように官製はがきに必要事項を明記の上、ご応募下さい。

2月号の答え・当選者

ご当選おめでとうございます！ 応募総数153通

蔵王町 佐藤 和子さん
蔵王町 平間 裕香さん
白石市 小熊 芳隆さん
白石市 半澤歩結美さん
七ヶ宿町 猪狩 明美さん

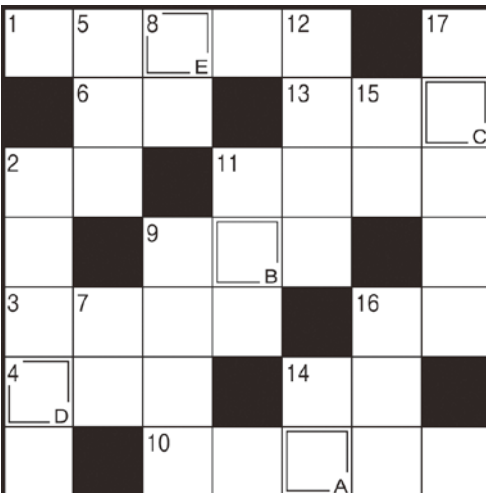
A B C D E
ユ キ ダ ル マ

マ メ マ キ ツ エ
コ ン キ コ ル ク
ト ク シ オ ボ
イ ト キ リ バ
ト ロ ン イ エ
シ ユ ビ ク テ ン
ゴ ミ フ ダ ン ギ

クロスワードパズル

a crossword puzzle

出題●ニコリ



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？

抽選で
10名様に
Aコープ商品
詰め合わせセットを
プレゼント！

ヨコのカギ ➡

- ①青く光るイカ。富山湾の名物です
- ②積もれば山となります
- ③鮮やかな赤のこと
- ④徳川家康は——大將軍に任ぜられました
- ⑥スペアともいいます
- ⑨長年掛けた保険が——を迎えた
- ⑩七福神が乗っています
- ⑪焼きそばやたこ焼きに掛けます
- ⑬美空ひばりのヒット曲『東京——』
- ⑭カウンターのある洋風酒場
- ⑯川を渡るために架けます

タテのカギ ⬇

- ②起立、礼、——
- ⑤手紙のこと。お——をありがとう
- ⑦花などで作られたハワイの首飾り
- ⑧漢字などに付ける振り仮名
- ⑨食材を切るときに置きます
- ⑪——に決めず、慎重に考えたい
- ⑫「おやつは冷蔵庫の中」「洗濯物入れておいて」のようなメモ
- ⑭とげのある美しい花
- ⑮雄鹿には枝分かれした物が生えます
- ⑯バジルやタイム、ミントなど
- ⑰酔っぱらってあちらへフラフラ、こちらへヨロヨロ

営農情報

米穀



担当者 長谷部 充

お問合せ先◎米穀課／TEL.0224-55-1590

平成29年産水稻 ～ハウス育苗のポイント～

	育苗器使用 加温する場合	加温しない場合（ハウスに平並べ）
出芽	育苗期の温度は、30℃以下（48時間が目安） ⚠30℃を超えると苗立枯細菌病菌等が発生しやすくなるので注意。 芽が1cm程度出たらハウスに並べる。	播種後、育苗箱をハウスに並べ、保温資材を掛ける。隙間がないように周囲を押さえる。 ハウス内の温度が30℃を超える場合は、換気をする。
緑化	適度な遮光性と通気性のある資材（ラブシート等）を2～3日かける。 ◆ハウス内の目標温度◆ 昼間 20～25℃ 夜間 10～15℃ ◎1回目のかん水は緑化後が望ましい。播種時にタチガレン液剤を使用しなかった場合、1回目のかん水時に使用。（500倍液 500ml／箱） <u>こだわり米は1回のみの使用！</u> ◎5℃以下の低温が予想される場合は保温を徹底する。	第2葉が出始めたころに、保温資材を外す。その後、低温時以外は外したまま。
硬化	◆ハウス内の目標温度◆ 昼間 15～20℃ 夜間 10℃程度 ◎かん水は、午前中の早い時間にゆっくりたっぷりと行なう。 ◎田植えの5～7日前頃から、ハウスを開放し、外気に慣らす。（低温時除く）	

プール育苗の留意点

- ◎播種～緑化期までは、従来の育苗方法と同じ管理。
- ◎緑化終了後の1回目のかん水時にプールへ入水。（1回目のかん水は、床土の高さまで）
- ◎2回目以降のかん水は、箱下に水がなくなる部分が現れたら、苗の草丈の半分程度まで。
- ◎プール育苗は草丈が伸びやすいので、水を入れ始めたら、原則として昼夜ともにハウス側面を開放する。（霜や低温注意報が出された場合を除く）
- ◎田植えの前日頃にプールの水を排水しておく、苗箱の運搬作業が楽になる。

あぐりハウス及びグリーンセンター

4月の営業日・営業時間のお知らせ

店舗名	営業日	営業時間
グリーンセンター	月曜日～日曜日 (無休営業)	午前8：30～午後6時
あぐりハウス (柴田/村田/川崎/蔵王/ 白石/丸森)	月曜日～土曜日 (但し、4/1土曜日は休業)	午前8：30～午後5時



射手座 [11.23～12.21]

【全体運】楽しいことに縁がありそう。お花見などの飲み会やイベントに誘われたら、気軽にOKを。幹事役をするのも◎
【健康運】暴飲暴食に気を付けて。ほどほどが賢明【幸運を呼ぶ食べ物】イチゴ



山羊座 [12.22～1.19]

【全体運】気持ちばかり大きくなってしまいかも。頼まれ事を安請け合いしないよう、冷静に。鏡を磨くと開運効果あり
【健康運】安泰。スポーツを満喫するチャンスです【幸運を呼ぶ食べ物】アシタバ



土佐四万十の碧い流れと 宇和海日本原風景紀行 高知3日間



桂浜坂本龍馬像(イメージ)



高知城(イメージ)

四万十川佐多沈下橋(イメージ)

行程(概略)

6月25日 (日)	ANA738 弁当 ANA1607			
	出発地=◎仙台空港→伊丹空港→高知空港			
6月26日 (月)	◎桂浜・坂本龍馬像=◎高知城=			
	◎龍馬の生まれたまち記念館=高知市内【宿泊】			
6月27日 (火)	ホテル=◎いの町紙の博物館=◎四万十の碧			
	◎宇和海展望台=◎伊達博物館天教園			

観光：●印入場／◎印下車／○車窓(順不同) 行程中の記号／バス → 飛行機 → 船 → 列車

◆旅行企画・実施・お申込み・お問い合わせ◆

観光庁長官登録旅行業939号

株式会社農協観光

〒980-0011宮城県仙台市青葉区上杉1-3-8 全農物流仙台ビル3階

Tel.022-264-8674 fax022-264-9770

総合旅行業務取扱管理者：伊藤 亨 堤 純司

一般社団法人日本旅行業協会正会員・ボンド保証会員

◆ご案内◆

出発日：平成29年

6月25日(日)～6月27日(火)

ご旅行代金：113,000円(お一人様4名様一室)

仙台空港よりご参加の方は3,000円引きとなります。

3名1室利用の場合は、お一人様3,000円の追加、

2名1室利用の場合は、お一人様5,000円の追加となります。

募集人員：40名様(最少催行人員25名)

食事条件：朝2回/昼3回/夕3回

添乗員：同行致します

利用予定ホテル：

1日目土佐御苑または同等クラス

2日目足摺パシフィックホテルまたは同等クラス

利用航空会社：全日空

利用バス会社：とさでんバス(予定)ガイド付

申込締切日：平成29年4月24日(月)

※後日、改めて集合・解散地をお知らせいたします。

※この旅行条件は、平成29年3月10日現在の運賃・料金を基準としております。

※お客様の状況によっては、当初の手配内容に含まれない特別な運賃・措置が必要になる可能性があります。詳細は別途お渡しする「取付条件書」の「3. お申込み条件」を確認のうえ、特別な配慮・措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきますので、必ずお申し下さい。

※総合旅行業務管理者とは、お客様の旅行を取扱う店舗での取引責任者です。このご旅行に際し、担当者からの説明にご不明な点がございましたら遠慮なく下記総合旅行業務取扱管理者にご相談下さい。

詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認の上お申し込み下さい。

営農資金相談強化開催中

アグリマイティー資金

農業機械を購入・ハウスを建てる等
お気軽にご相談ください。

その他、スプリングキャンペーン同時開催中

教育ローン・マイカーローン

平成29年5月31日まで

教育ローン・マイカーローンは、インターネットで仮申込みできます。

検索は、(<http://www.ja-miyagisennan.jp/>)からお願い致します。



リンゴのほったら菓子

丸森町館矢間

根元 浩子 さん

【材料】

リンゴ……500g(2～3個)
卵(Mサイズ)……………2個
砂糖……………100g
サラダ油……………大さじ3
A 上新粉(米粉)……………150g
ベーキングパウダー………5g

ワンポイントアドバイス

リンゴの代わりにバナナ、パイナップル、イチジクなどでも美味しく作れます。



【作り方】

- ①リンゴの皮をむき、厚めのいちよう切りにする。
- ②Aをビニール袋に入れてよく混ぜる。
- ③ボウルに卵、砂糖、サラダ油を入れて泡だて器で混ぜ、トロツとしたら②を加えてよく混ぜる。
- ④リンゴを加え、つぶさないように気をつけながら混ぜ合わせる。
- ⑤ケーキの型に均等に流し入れ、170～180℃に予熱しておいたオーブンで約40分焼いて、きつね色に焦げ目がついたら出来上がり。



魚座 [2.19～3.20]

【全体運】リラックス気分で過ごせるはず。のんびり好きなことを堪能しましょう。新しい楽しみを開拓するのも好結果に

【健康運】口コミに注目を。耳寄り情報を入手可能【幸運を呼ぶ食べ物】ゼンマイ



水瓶座 [1.20～2.18]

【全体運】人気運が急上昇。性格の良い部分がアピールされ、常に話の輪の中心に。話題のスポットへ遊びに行く刺激大

【健康運】寝不足気味な月。良質な睡眠を心掛けて【幸運を呼ぶ食べ物】コゴミ



JAみやぎ仙南
4月号／vol.228

発行日／平成29年4月1日
発行／みやぎ仙南農業協同組合 〒989-1622 宮城県柴田郡柴田町西船迫一丁目10番地の3
編集／総務部 くらし相談課 ☎(0224)55-1265 FAX(0224)55-1115
印刷／JAプリント

～JAみやぎ仙南ホットライン～
組合員をはじめ、JA事業をご利用の皆様からのお問い合わせは電話番号です。
☎0120-697-874



いきいき食育レポート

～大河原町立南小学校（柴田地区女性部）～

今回は、柴田地区女性部の大河原町立南小学校での活動をご紹介します。
子ども達と一緒にサツマイモを育てたり、南小で毎年開かれている学校行事「もがり祭」
でお餅つきのお手伝いをしています。



サツマイモ
植えのため
準備中…



抜けないようにしっかり
植えよう！



上手に餅
つきで
きかな？