

JAと7地区を結ぶ 虹のかけ橋



JAみやぎ仙南広報誌

9

2014.September
vol.197

れいんぼー

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



こんにゃく芋畑 (川崎町)

特集

和食は世界一おいしい長寿食



CONTENTS

- 02P 食のはなし
- 03P 農に生きる
- 04P 特集 ●和食は世界一おいしい長寿食
- 06P 虹色ほっとライン
- 08P ふれあい広場
- 09P 暮らしのお役立ち情報 青年部・女性部活動レポート
- 10P 営農情報
- 12P あなたもチャレンジ！家庭菜園
- 13P お楽しみクイズ おたより交流ひろば
- 14P お知らせ
- 16P おらいのおすすめ！

わたしたちのJA

平成26年7月末日現在

正組合員数	19,869人	戸数	14,977戸
准組合員数	11,206人	戸数	8,852戸
合計	31,075人	戸数	23,829戸
職員数	366人(准職員含む)		
出資金	42億7,327万円		
貯金	1,138億	775万円	
貸出金	342億2,241万円		
販売品販売高	17億5,663万円		
購買品供給高	16億	433万円	
長期共済保有高	7,510億6,814万円		

理事会・監事会だより

第5回理事会 平成26年6月27日(金) 議事

- ・組合長・専務理事及び常務理事の選任について
- ・代表理事の選任について
- ・特定理事の選任について
- ・筆頭理事の選任について
- ・地区を代表する理事の選任について
- ・理事順位の決定について
- ・各市・町への農業委員会委員及び農政審議会委員等の推薦について
- ・県関連団体へ対する理事・委員の届出について
- ・株式会社仙南青果に対する本組合役員の就任の承認について
- ・平成26年度理事報酬の配分について
- ・役員に対する役員退職慰労金の支給について
- ・平成26年度役員による自己資本増強運動について

第5回監事会 平成26年6月27日(金) 議事

- ・代表監事の選任について
- ・特定監事の選任について
- ・常任監事の選任について
- ・監事の順位決定について
- ・退任監事に対する役員退職慰労金の支給について
- ・平成26年度各監事の報酬配分について
- ・組合員からの情報提供受付窓口(監事)の特定について
- ・常任監事が出席する重要な会議の特定について
- ・常任監事が閲覧する重要な書類の特定について

ベターホームのお料理教室

食のはなし



旬は夏ですが、今では年中手に入ります



ピーマンはトウガラシの仲間、辛味のない品種です。一般的な緑のピーマンは、未熟果を収穫した物。完熟した物が赤や黄色になります。さらに、大型種で身が厚い物はパプリカと呼び、緑のピーマンに比べて甘味の多い品種です。

美容に良いとされるビタミンCが豊富に含まれ、その量はトマトの数倍にも相当します。ビタミンCは本来、水に溶けやすく、熱に弱いので、調理の過程で失われやすいのですが、ピーマンにはビタミンCを安定化させる物質が含まれています。

選び方は、色が鮮やかで光沢があり、へたの切り口が変色していない物が新鮮です。保存はポリ袋に入れて野菜室で1週間ほど。時間がたつと種が黒ずんでくるので、早めに食べ切りましょう。食べ切れない場合は、少しゆでたような食感になりますが、細切りにしてから冷凍もできます。解凍するとつま味や栄養が流出してしまうので、凍ったまま炒め物などに使います。

ピーマンのシャキッとした食感や彩り、苦味は料理のアクセントになります。青臭さが気になるときは、輪切りにするより繊維に沿って縦切りにするのがお勧め。また、焼いたり煮たりすると甘味が増します。チンジャオロースのように油と一緒に調理すれば、ピーマンに含まれるカロテンの吸収も良くなります。

農に生きる

喜ばれる菊づくりを

現在、菊栽培(40坪)を主体に、水稻栽培(1畝・品種…ひとめぼれ)に取り組んでいる猪又さん。年間を通じて栽培管理など忙しい日々を過ごされています。特に菊栽培では、家族3人で仕事を分担しながら作業効



猪又 裕子 さん (柴田町成田)

率の良い仕事を心がけており、冬場のほ場整備から1年の作業を開始。土壌に堆肥を入れて耕し、連作障害などを防止する意味でも、土づくりにはこだわっています。

6月から12月まで順次出荷を迎える菊は、天候不順やほ場環境による病害虫の影響を受けやすく、徹底した栽培管理が求められます。生育管理の合間に消毒作業を行い、病害虫の早期発見・迅速な対応が出来るよう家族間でも意見を交わしながら未然防止に努めています。

「何よりもまず、頑張っ

て育ててきた菊が無事に収穫を迎えられた時にホッと安心して、やりがいを感じますね。」と話す猪又さん。出荷最盛期

を迎える益・彼岸時期には、家族のほかにお手伝いの方もお願いして一家総出で出荷作業に取り組んでいます。

菊を作り始めて30年が経ち、女性目線の細やかな作業を心がけ、なるべくロスを出さないよう作業を行っています。就農当初は試行錯誤の連続でしたが、現在では自信を持って出荷し、みなさんに喜ばれる菊づくりが出来るようになりました。

今後は、「出荷基準に沿った品質の高い菊作りを目標に、更なる収量の安定を図っていきたくです。」と笑顔で話していただきました。



和食は世界一おいしい長寿食

食文化史研究者・永山久夫

イラスト：永山久夫

「一升餅」は「一生餅」

日本人の人生は、米で始まります。生まれた赤ちゃんが、母乳を離れて、初めて口にすることがご飯。1年目の誕生日には「一升餅」を背負わされて、座敷をよちよちと歩かされます。餅には、神様の力が宿っており、そのお力で赤ちゃんに健康力がつき、一生元気で過ごせますようにと、お祈りするわけです。

「一升餅」は、「一生餅」に通じているのは、言いつまでもありません。

米は日本人の主食であり、日本人が穏やかで、いつもスマイルが絶えないのも、米があっけ安心できるからなのです。みずみずしい水田がある



限り、日々の生活は何の心配もない。少なくとも、昔の日本人は、そのように考えていました。秋になれば、1年分の米、つまり、1年分の安心が収穫できるのが日本列島なのです。

米が取れたらよオ

米のおまんま食べるよオ

富士の山ほどよオ

生みそ添えてねー

東北地方で昔歌われた豊年満作の唄。年に1回、新米ご飯を味わえる季節がやってきました。新米の味は格別。炊きたてご飯のほのかな甘さを引き立ててくれるのが生みその味。生みそには、消化酵素や麹(こうじ)菌が多く、満腹するまで食べても、腹もたれしませんでした。

和食文化が花形輸出産業に

和食文化が2013年、ユネスコ(国連教育科学文化機関)無形文化遺産に登録されたこともあって、日本人の食文化が世界中で注目されています。

「おいしい、美しい、ヘルシー、長生き」と、和食は人類の理想食と称賛する人たちも少なくありません。WHO(世界保健機関)の発表によりますと、日本人の男女合わせた平均寿命は84歳で、前年(83歳)に続いて世界一です。

先進国を中心に、どこの国でも老人人口が急増しており、高齢先進国・日本の食事システムは、これからも世界中の関心を集めていくでしょう。

「和食式長寿文化」は、これからの花形輸出産業になる可能性だっただけです。



和食の主役はご飯であり、ご飯をおいしく味わうための献立が「一汁三菜」。

一汁はみそ汁や吸い物で、三菜は「主菜」と「副菜」、そして「副々菜」です。三菜は三品のおか

すが付くという意味で、主菜は魚系が中心ですが、時には肉料理も付きます。副菜は二つあり、まず野菜料理の「副菜」、続いて豆腐料理や納豆、煮豆など大豆系を中心とした「副々菜」です。



世界トップの長寿大国を生んだ和食

汁物も主菜、副菜、副々菜も、季節ごとの旬の食材を中心に用いるのが、和食の決まり事で、食卓に並べられた料理や彩りを見ただけで、季節が分かるように盛り付けます。

「日本人は、米のご飯を食べて魚、大豆、野菜、海藻、山菜などをおかすにする。この食事システムが、世界トップの長寿大国にしているのだ」。世界の日本食、つまり和食評なのです。和食では手前に主食のご飯を置き、右隣にみそ汁、その中間に漬物皿、その向こうに主菜、副菜、副々菜と並べます。栄養のバランスの取りやすい組み立てになっているのです。



牡羊座 [3.21 ~ 4.19]

【全体運】 やたらと神経質になりやすい。「石橋をたたいて……」壊してしまう傾向があります。開き直りの気持ちが必要に
【健康運】 運動不足になりがち。朝の体操に挑戦を【幸運を呼ぶ食べ物】 シメジ



牡牛座 [4.20 ~ 5.20]

【全体運】 前向きになれそう。レジャーやイベントなどのお誘いを受けたら、気軽に応じて。クリエイティブな活動も幸運
【健康運】 過激なダイエットは厳禁。自然体が一番【幸運を呼ぶ食べ物】 ブドウ

虹色ほっとライン

虹色ほっとライン

安定品質の菊出荷呼びかけ



J Aみやぎ仙南花卉部会は7月22日、柴田町の柴田花卉選花場で、出荷前の現品や出荷規格を再確認する盆菊の出荷目揃い会を開催しました。

当日は、同部会員、市場関係者、普及センター職員、J A職員ら60名が参加し、出荷規格や配送体制の再確認や市場情勢について報告があったほか、参加者全員で箱詰めされた菊の現品確認を行い、規格に遵守した箱詰め作業の徹底を確認しました。

百々喜明部会長は挨拶で、「今年も生育は平年通り順調で、全国で見られる前のめりな生育は見られない。梅雨末期の大雨や台風がなければ、平年通りの安定した出荷量は見込める。」と話していました。

鹿児島より優良素牛到着！



当J Aは8月8日、大河原町の全農みやぎ仙南畜産事業所で、鹿児島県で購入した素牛の導入者への引き渡しを行いました。

これはJ A職員が全農みやぎの協力を得ながら、優良繁殖素牛を導入すべく、4日から6日にかけて鹿児島県の薩摩・始良両市場に参加。21頭を購入したものの。

当日は、素牛の到着を待ちわびた18名の導入者が同事業所を訪れ、導入した牛に直接触れて健康状態を確認。導入後の飼養管理について、衛生面や飼料給与など2週間程は十分注意し、風邪・下痢などを防ぐよう呼び掛けられました。

導入者らは、「地域の繁殖基盤のレベルアップに繋がるよう、優秀な子牛生産に向けて頑張りたい。」と意気込みを見せていました。

共済を通じて「安心」と「満足」を



J Aみやぎ仙南共済友の会は8月1日、柴田町のJ A本店で、第11回総代会を開催しました。

当日は、同会員65名が出席。3議案について審議し、いずれも原案通り可決成立しました。また、会に先立ち、平成25年度長期共済高額保有契約者3名に対して表彰が行われました。

同会では、『ひと、いえ、くるま』の総合保障で「たしかな安心」「豊かで安心して暮らせる地域社会の絆づくり」を目標に掲げ、共済を通して会員の「安心」と「満足」の向上を目指しています。

齋藤哲雄会長は挨拶で、「J A共済の良さを広く伝え、会員一丸となって普及推進に努めていきたい。」と意気込みを話しました。

ラジコンヘリで病害虫防除を



当J Aではヤンマーヘリ&アグリ(株)へ依頼し、8月7日から16日にかけて、角田市枝野地区で無人ラジコンヘリコプターを使ってカメムシの病害虫防除薬剤(キラップフロアブル)の散布作業に取り組みました。

この取り組みは、農地の規模拡大や農業者の高齢化に伴い、動噴による散布作業にも限界があるため、昨年度より害虫防除剤の散布を無人のラジコンヘリコプターを使って行っているもの。

連日の作業には、生産者、ヤンマーヘリ&アグリ(株)、農薬メーカー、J A職員など総勢20名が参加し、台風の接近を気にしながら、早急に作業が行われ、同市内の枝野・藤尾・西根・北郷地区、計380㌫の水田を対象に散布を実施しました。

地域とのふれあいを大切に



J Aみやぎ仙南助け合い組織たんぼの会は7月31日、川崎町の笹谷分館で、地域の高齢者の方々と手足を使ったレクリエーションで交流を深める「笹谷地区ふれあい会」を開催しました。

当日は、利用者13名が参加し、ジャンケンゲームや輪投げ、リングの皮むきゲーム(リング型の折り紙を手で円状に千切り長さを競う)などに取り組み、会場内は終始笑顔で溢れていました。

同会は、ホームヘルパーの有資格者を中心に、地域の中で高齢者の方々の「いきがづくり」のため、少しでも支援したとの思いから平成10年に結成。現在は10名で活動を行っており、毎年この時期に川崎町内で順次ふれあい会を開催しています。

現地検討・講習会で足並みそろえ



J Aみやぎ仙南蔵王地区いちご部会は7月29日、更なる栽培技術向上を目的に現地検討会・栽培講習会を開催しました。

当日は、同部会員、普及センター職員、J A職員ら12名が参加し、蔵王町内のほ場9カ所で現地検討会を実施。普及センターの吉田敏幸氏より、各ほ場における苗の生育状況確認や水管理、風通し、施肥についてアドバイスがありました。

栽培講習会では、前半の育苗管理を振り返りながら、9月の定植に向け、吉田氏より「いちごは冷涼な気象条件を好む作物。夏場のハウスでは、いかに換気を良くし高温を避けることが徒長のない苗づくり、病害虫予防につながる。」と話しがあり、部会員らはメモを取るなど真剣に聞き入っていました。

くらしのお役立ち情報



「ちょっと一手間」で食材を捨てない
 消費生活アドバイザー・エナジーコンシヤス代表 ●山川文字

買っておいした食材が古くなり、やむなく捨ててしまった、翌日食べようと冷蔵庫に入れておいた夕飯の残りを結局食べずに捨ててしまったなど、誰もが経験していることと思います。

食べ物を無駄にしないためにはどうしたらよいでしょうか？ コツは「ちょっと一手間」です。

例えば、ホウレンソウやブロッコリーは、鮮度が落ちそうであればゆでて冷蔵庫へ。半分残ったタマネギは、みじん切りにして、炒めた物を冷凍庫へ。料理にすぐ使えることもでき便利です。

肉は100gずつ、魚は1切れずつラップに包んで冷凍すると、次に使いたい量だけ解凍できま

す。加工食品は開封した日付を、冷凍した肉や魚は冷凍した日付を書き添えておく、いつまでに食べないといけないかが一目で分かりま

す。これまで捨てていた調理くずも、料理に利用できないか見直してみよう。ダイコンやニンジン

の皮は、きんぴらや小さく切つてチャーハンなどの具に、カブやダイコンの葉は、ごま油で炒めればおつまみ1品になります。そも

そも、野菜のヘタと一緒に食べられる部分も切っていないかも要チェックです。ヘタの部分を剥ぐようにしてむくと捨てる部分が少

なくなりません。

作り過ぎた料理は、別の料理に変身させて次の日の食卓に。肉じゃがはコロッケに、トマトの煮込みはスープやパスタの具になる

など、アイデアと腕の振るいどころです。1品増え、家計の節約になると思えば、楽しみにもなるでしょう。

青年部・女性部活動レポート

女性部村田地区

女性部村田地区活動紹介



▲女性部で畑作りに挑戦！



▲ウォーキングで交流を深めました

女性部村田地区では、今年度より新たな活動として、村田町内の農地を借りて、女性部員が率先して野菜作りに挑戦していきます！

栽培する野菜は、里芋、生姜、落花生、長ネギ、セロリなど5種類。土作りから開始し、畝上げ、種まき、生育管理と様々な方の協力を得ながら栽培に取り組んでおり、11月に開催される農協祭での販売を目標に頑張っています。

また、収穫した野菜を使った収穫祭も予定しており、お世話になった方々に喜んでいただけるよう、女性部が腕を振ったおもてなしも計画しています。

その他、村田地区では健康増進のため、7月にウォーキング大会を実施しました。日頃なかなか活動に参加できない部員にも積極的に声をかけ、今年41名で初夏を楽しみながら仙台市の加瀬沼公園をウォーキングしました。

女性部村田地区では、今後とも部員同士の親睦を深め、更なる地域活性化に貢献できるよう、みんなが笑顔になれる活動を推進していきます！

Smile

ふれあい広場

いつも元気いっぱいな佐藤さん宅の颯太くん、健太くん、陽太くん3兄弟。

今年から小学校に入学した颯太くんは、学校の友達と一緒に鬼ごっこをして遊んだり、元気いっぱい走り回っているようです。保育所に通う健太くんは、友達と一緒におもちゃやゲームで遊んだりするのが好きです。そんなお兄ちゃん達と一緒に遊んでもらうのが大好きな陽太くん。たまにはケンカもしますが仲良し兄弟です。

将来の夢について聞いてみると颯太くんは「ケーキ屋さんになりたい！」と元気に答えてくれました。イチゴやメロンなど果物が大好きな3人。そんな兄弟にご両親は、「健康で優しい子ども達に育ってほしいですね。」と笑顔を見せていました。

お父さん：大輔さん お母さん：朝美さん



丸森町館矢間 佐藤 颯太くん(7歳)：㊦
健太くん(5歳)：㊦
陽太くん(2歳)：㊦

ペット自慢

ラブくんは朝夕2回の散歩が日課。散歩から帰ると、必ず大好物の煮干しと食パンがもらえるので、いつも喜んで出かけます。

ナナちゃんも外に出かけることが多いですが、大嫌いな雨の日は絶対に外には出ないそうです。

人懐こいラブちゃんとシャイなナナちゃん。対照的な2匹ですが実は仲が良く、ナナちゃんが出かける際には、いつもラブくんの犬小屋に寄り道するそうです。

「2匹はうちの大事な家族です。これからも大切にしていきたいです。」と大宮さんは話してくれました。



白石市福岡
おみや まつお
大宮 松男さん宅の

ラブくん♂(14歳)㊦
ナナちゃん♀(8歳)㊦

仲良しご夫婦

「これからも二人仲良く元気に過ごしていきたいですね。」と話す佐々木さんご夫婦は、今年で結婚30年目を迎えられ、これまで互いに支え合い頑張ってきました。

仕事や水稲栽培の合間を縫って、夫婦共通の趣味である「家庭菜園」で野菜作りに励まれています。無農薬栽培にこだわって、大根や葉物野菜をはじめ、ニンニクやそら豆など多品目にわたって栽培を行っています。

「無農薬はとても手間が掛りますが、自家栽培した美味しい野菜は我が家の自慢です！」と話すお二人。夫婦円満の秘訣についてお伺いすると、「何事も夫婦で話し合うことを大切に、妻を立てることでいいですね。」と敏雄さんが笑顔で話して下さいました。

角田市岡 佐々木 敏雄さん(63歳)
典子さん(57歳)



原発事故に伴う損害賠償請求 および賠償について



担当者 小野 和彦

お問合せ先：営農経済事業本部長付まで TEL：0224-55-1870

1. 原発事故に伴う損害賠償請求および賠償について

7月に「肉用牛」「25年牧草」「廃用牛」「廃用肥育牛」に係る損害賠償を35次請求17,974千円余りを行いました。

賠償については、7月に「牧草」10～13次本払い1,051千円余り「草地除染」19次本払い2,052千円余りが支払われました。

園芸では25年度原木椎茸 113,212千円の本払いが支払われました。

【損害賠償請求並びに賠償額の明細】

(平成26年7月31日現在)

種類	請求額 (千円)	賠償額 (千円)	賠償率 (%)
牧草 (一番草)	11,016	11,016	100.0
肉用牛	1,466,190	1,323,224	90.2
子牛	68,058	8,492	12.5
稲わら	5,022	4,650	92.6
廃用牛	435,533	197,919	45.4
廃用肥育牛	4,043	1,106	27.3
23年保管牧草	49,227	24,614	50.0
24年産牧草	318,510	153,409	48.2
草地除染	227,004	182,918	80.6
25年産牧草	49,560	0	0
原木椎茸 (24年度)	274,404	274,404	100.0
原木椎茸 (25年度)	113,212	113,212	100.0
柿の除染	4,154	4,154	100.0
たけのこ	1,867	1,867	100.0
苗培土かかり増し	8,354	8,354	100.0
苗培土 (25年度)	5,252	0	0
菌床椎茸	2,951	2,951	100.0
計	3,044,356	2,312,289	76.0



担当者 内藤 華奈

お問合せ先：米穀課 TEL：0224-55-1590



米穀

◎水 稲

【登熟後期の水管理】

○登熟後期の水分不足・早期落水は、未熟粒の増加や千粒重の低下（登熟不良）など品質・収量に影響を与えます。（充実度不足や背白・腹白粒の発生を助長）落水の時期は、千粒重の8割以上が確保される「出穂後30日以降」が目安です。
また、落水後に田面が乾き過ぎるときは、走り水程度の灌水を行いましょう。

【出穂期及び穂揃い期】

○5月の平均気温が高く日照時間が多かった為に生育は早まり、6月にかけても気温が高く日照時間が平年並みの状況となったため、水稻の生育は早まり平年より2～4日程度早い状況となりました。
○7月に入ってから平均気温は高く推移し、日照時間も平年並み～やや多かったため、生育は進み8月11日現在の出穂期は南部平坦で「8月2日」、西部丘陵で「8月5日」、山間高冷では8月7日となっております。

地帯別	出穂始期	出穂期	穂揃期
南部平坦	7月30日	8月2日	8月8日
西部丘陵	8月1日	8月5日	8月10日
山間高冷	8月3日	8月7日	8月12日



【適期刈取り】

収穫時期は今後の気象条件にもよりますが、平年より早まることが想定されます。

圃場をよく観察し、適期刈り取りによる品質向上に努めましょう。

〈コンバイン、乾燥調製施設、作業倉庫の点検・清掃も早めに実施しましょう〉

○収穫適期は全籾の90%程度が黄色になり、穂軸が先端から3分の1程度黄変した時が、刈取り適期になります。

品 種	時 期	刈取りの目安 (出穂後の積算温度)
ひとめぼれ・まなむすめ・やまのしずく	出穂期後40～45日	約1,000度
コシヒカリ・ササニシキ・つや姫・みやこがねもち	出穂期後45～50日	約1,100度

【乾燥・調製の留意点】

- ①収穫後の籾は、速やかに送風乾燥を行い、高水分籾は別に乾燥しましょう。
- ②乾燥機の送風温度が高いと、食味の低下・胴割れ・光沢不良になるので、循環式乾燥機では穀温40℃以下で乾燥し、常温まで保冷してから籾摺りを行いましょう。
- ③ライスグレーダーの網目は「1.9mm」を使用し、玄米水分は「14.5～15.0%」に仕上げましょう。
- ④異物・異品種の混入に細心の注意を払いましょう。

◎大豆の病害虫防除

・9月上旬～中旬にかけて、マメシンクイガとカメムシ類の防除時期となります。薬剤防除は必ず実施しましょう。

お楽しみ★クイズ

抽選で10名様に
ごはんちゃワングッズを
プレゼント!

※当選者は広報誌11月号にて発表します。

応募方法

52 9/8/9-16/22

JAみやぎ仙南
広報係
行

- クイズの答え
- 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号
- 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。

締切 9月25日(木)
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。

7月号の答え・当選者

A B C D E F
ギ オ ン マ ヅ リ

1	カ	マ	12	ア	サ	ガ	20
2	ギ	ジ	ド	ウ	17	ム	リ
3	キ	ン	ト	キ	ヒ		
4	カ	リ	ブ	13	ツ	バ	メ
5	イ	19	ユ	ツ	ク		
6	オ	カ	14	ツ	キ	シ	マ
7	キ	ツ	カ	ケ	15	ユ	リ

ご当選おめでとうございます!

- | | |
|--------------|-------------|
| 柴田町 大沼 玉栄さん | 白石市 佐藤 和代さん |
| 大河原町 鈴木小百合さん | 白石市 松野 理久さん |
| 村田町 秋保 博恵さん | 角田市 太田サト子さん |
| 川崎町 相原 政彦さん | 角田市 佐藤 幸一さん |
| 蔵王町 佐藤とも子さん | 丸森町 八島 広子さん |

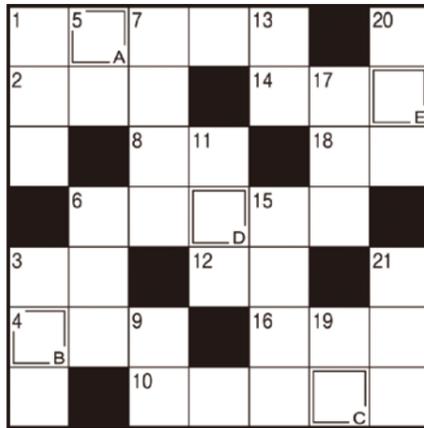
応募総数53通

クロスワードパズル

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?

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---



ヨコのカギ

- 美しい青色をした、9月の誕生石
- 剣道をするとき手に持つ物
- 土足禁止の所で脱ぎます
- 果物と砂糖を煮て作ります
- マグロの赤身を入れた巻きずし
- パンダがよく食べる物
- マンジュシャゲともいう花
- 白の相方
- 雲の——から日の光が差す
- 郵便料金分をべたりと貼ります
- 米が実ります

タネのカギ

- 生のままの魚を味わいます
- 頭から潮を吹く海の生き物
- 金魚はこの魚を品種改良したもの
- で作業したかいあって朝には完成した
- 「おはよう」「こんにちは」「さよなら」など
- 正確——の一撃
- 神社で玉串に使ったり、神棚に供えたり
- 少しずつ夏の暑さを忘れていく季節
- 流行の服を着て店頭立ちます
- フリーザーを開けると出てきます
- この帽子、——が広いから日差しを避けるのにぴったり
- 出雲大社や石見銀山がある県
- はがきの表の中心に書くもの

おたより交流ひろば

広報誌7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。

最近、8ヶ月になるひ孫が遊びに来るようになって楽しい毎日です。クロスワードを解いている最中にも本を取られそうになり、イタズラばかりですが、何をしても何をされても可愛いわかりです。
(川崎町 支倉さん)

地元には猪が出没していると話題が出ている中で、うちにも来た! やられましたよ、じゃがいもを食べられました。
(白石市 氏家さん)

我が家では、せっかくなので植えたじゃがいもをインシシに荒らされてがっかりしています。
(白石市 坂口さん)

私は花が大好きで、娘に「母の日は芙蓉(ふよう)の花が良い」とおねだりしていました。でも、いざプレゼントしてもらったアメリカ芙蓉は2倍くらいにもなるらしく、植える場所に困っています。
(角田市 佐藤さん)

今年初めて早生の玉ねぎを作り、いつもより早く新玉のスライスを食べることが出来ました。種を買い、友達が苗まで育て、それを二人でぶんぶんこ。今年自分ですべて、いっばい作ってみようと思います!
(角田市 齋藤さん)

6月から絵手紙を習い始めました。いつかは交流ひろばで、皆さんに見ていただけるようになりたいです。
(丸森町 永田さん)

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紹介していきますので、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。

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

連作にも強く、長期収穫も狙える小松菜

板木技術士事務所●板木利隆

在来のカブから分化した古い歴史を持つ漬け菜の一種です。その名は江戸時代に、現在の東京都江戸川区の小松川周辺の特産であったことから小松菜と呼ばれたと伝えられます。

耐寒性があり、暑さにも強く、ほとんど周期的に栽培することができる上に、土壌病害の発生が少なく、毎年同じ場所に連作できるので、畑面積にゆとりがない家庭菜園でも容易に取り入れやすい特徴を持っています。

まきどきは8月下旬~9月中旬です。種まき後20~30日で収穫できます。冬~春の良品収穫にはビニールトンネル栽培がお勧めです。

葉形や彩りの異なる多くの品種・系統がありますが、近年、市場で人気が高いのは、丸葉で厚く葉色の緑が濃い品種(多くはチンゲンサイの性質を取り入れた改良種)です。

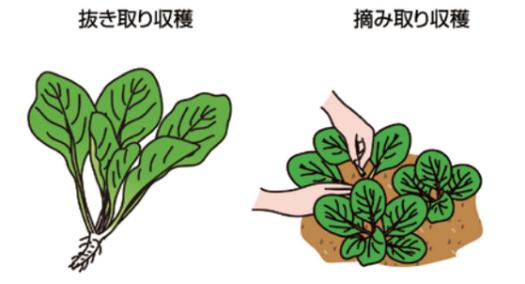
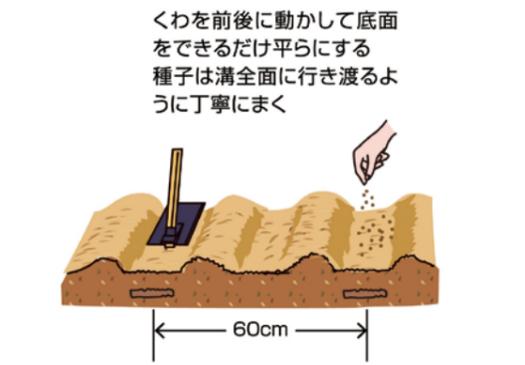
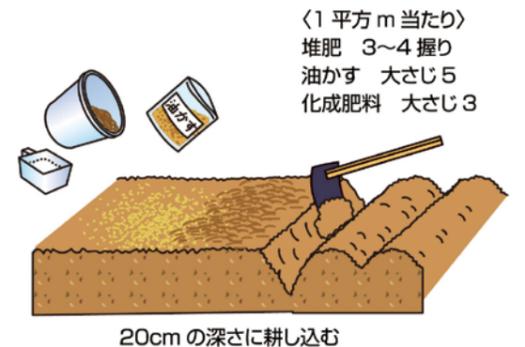
育て方は、野菜の中ではやさしい部類ですが、寒い時期に良品を得るには、元肥に完熟堆肥や油かす、化成肥料などを、畑全面にばらまき、20cmくらいの深さによく耕し込んでおくことです。生育の様子を見て、後半葉色が淡く、伸びが遅いようなら、15~20日ごとに、化成肥料と油かすを列間にばらまき、くわで軽く土に耕し込みます。

秋のうちは諸害虫にやられやすいので、べた掛け資材やネット類を被覆して飛来を防いだり、早めに薬剤を散布して防ぎましょう。

収穫は通常葉長が22~25cmくらいになったら株元から抜き取り、あるいは刈り取りますが、少量ずつの利用なら、葉を付け根部分から摘み取ってもよいです。

私の庭先菜園では、5mほどの畝長の栽培ですが、摘み取りやはさみでの切り取りにより、短期野菜である小松菜を毎年長期にわたり収穫し続け、大変重宝しています。

節間はとう立ちするまでほとんど伸びないので、低草姿のままでも良質なおいしい葉を得ることができるのです。その場合は品種選びが大切です。サカタのタネの「きよすみ」などがお勧めです。一番長い期間では6月中旬まきで7月中旬から3月末まで、実に250日間取り続けた実績があります。最後はとう立ちした花蕾(からい)をナバナとしておいしく楽しみました。来年お試しなさってはいかがでしょうか。



お知らせ



台湾の伝統文化を満喫
ふれあいカーニバル in 台湾

ご案内
 ■旅行期間：平成26年 **11月27日(木)～30日(日)** 3泊4日 ■ご旅行代金：**139,800円** (大人2名1室利用お一人様)
 ■募集人員：30名様 (最少催行人員25名) ■締切日：平成26年10月8日(水)
 ■申込金：20,000円 (旅行代金に充当します) ■利用航空会社：エバー航空
 ■食事条件：朝3回/昼2回/夕3回 (機内食は回数に含めません) ■添乗員：全行程添乗員が同行いたします。

日時	都市	交通	時間	※観光：★入場観光/●下車観光/○車窓観光	食事
1	JAみやぎ仙南 仙台北	バス	13:00	貸切バスにて仙台空港へ	二 日 夕
			16:15	仙台空港より、空路台北へ (所要時間:約4時間15分)	
			19:30	台北着。空港近くで夕食後、台北市内ホテルへ	
2	台北	朝 終 日 夜	22:00	ホテルにて朝食	朝 昼 夕
			07:00	台北市内観光 世界4大博物館のひとつ★国立故宮博物院	
			12:00	台北市内観光 世界4大博物館のひとつ★国立故宮博物院	
3	台北	朝 午 夜	07:30	ホテルにて朝食後、台北空港へ	朝 昼 夕
			10:15	台北空港より、空路台北へ (所要時間:約3時間)	
			14:15	台北空港より、空路台北へ (所要時間:約3時間)	
4	仙台北 JAみやぎ仙南	バス	16:00	ホテルにて朝食後、台北空港へ	朝 昼 夕
			10:15	台北空港より、空路台北へ (所要時間:約3時間)	
			14:15	台北空港より、空路台北へ (所要時間:約3時間)	

※3日目の9時以降は、運賃に交通規制が行われます。途中、大駐車場よりバスに乗り換えていただきます。
 ※最終日は国際線フライトの関係上、出発が早朝になるため、朝食BOXを手配させていただきます。その場合は、専用車の中で朝食BOXをご利用いただけます。
 ※コース表記載のスケジュールは平成26年7月1日現在有効なものです。発着時刻が変更となる場合がございますのでご了承ください。確定発着時刻につきましては、最終日程表でご案内します。
 ※上記旅程スケジュールについては、予告なしに変更される場合があります。
 ※観光・食事等は、現地事情により順番が入れ替わる場合があります。

お問合せ・お申込み

株式会社農協観光 宮城支店

〒980-0011 仙台市青葉区上杉1-2-16 JAビル宮城11F TEL:022-264-8674 FAX:022-264-9770

総合旅行業務取扱管理者：鈴木 光輝・佐藤正典

JAに関わるお問合せの場合は
 下記までご連絡下さい。
 営農経済部くらしの資料課
 TEL: 0224-55-1661

お知らせ

宮城県内でご自宅を新築・購入される皆様にご利用いただけます

JAバンク宮城 復興応援住宅ローン



家を建てるなら、今がチャンス！！
休日ローン相談会 開催！！

9月 6日(土) 午前9時～午後1時まで
20日(土) 午前9時～午後4時まで

開催場所：ローン営業センター(柴田町西船迫1丁目10-3)

ローンのことなら 何でもご相談ください！

10月26日(日)は、各支店にて
 秋の住宅ローン相談会を開催いたします。
 ※開催場所については、下記窓口までお問い合わせ下さい。



JAみやぎ仙南 ローン営業センター ☎0224-55-1226

JAみやぎ仙南グループ 株式会社ジェイエイ仙南サービス **第1弾**

ホームページへGO!

わいわいプレゼントキャンペーン

期間中、ホームページ内のクイズにお答えいただくと
抽選でこちらの賞品が当たります！



仙南シンケンファクトリー
 地ビール入り♪
バラエティセット

地ビール (ピルスナー 330ml)
 ベーコンハム・あらびきウィンナー
 ハーフウィンナー
 蔵王山麓ホルモン焼・ロースハム
 スモークソーセージの詰め合わせ
 ※セット内容が一部変更になる場合がございます。

【応募期間】
2014年9月1日(月)～9月30日(火)
 詳しくは、株式会社ジェイエイ
 仙南サービスホームページ内の
「新着情報」をご覧ください！

ホームページ検索ワード→ジェイエイ仙南サービス
 ホームページアドレス→<http://www.ja-sv.co.jp/>
 ※ホームページへアクセスする際に発生する通信料は、お客様のご負担になります。予めご了承ください。

HEALSIO お茶プレッソ SHARP TE-GS10A

お茶の健康効能への注目が高まっています!!
**「挽く・沸かす・点てる」を
 この一台でこなす優れもの!!**

茶葉の栄養成分をまるごとお茶に!!

- カテキン (肥満予防)
- ビタミンA、C、E (免疫力強化)
- テアニン (リラックス効果)
- 食物繊維 (血糖上昇抑制)
- カフェイン (代謝促進)
- クロロフィル (消臭効果)

他にも...



本体価格 **20,000円** (税込) **21,600円**

- ★ 柴田地区事業本部 営農くらし相談課 0224-56-1212
 - ★ 白石地区事業本部 営農くらし相談課 0224-25-3531
 - ★ 村田地区事業本部 営農くらし相談課 0224-83-2291
 - ★ 角田地区事業本部 営農くらし相談課 0224-63-3294
 - ★ 川崎地区事業本部 営農くらし相談課 0224-84-2222
 - ★ 丸森地区事業本部 営農くらし相談課 0224-72-2270
 - ★ 蔵王地区事業本部 営農くらし相談課 0224-33-2115
 - ★ 営農経済部くらしの資料課 0224-55-1661
- ※詳しくは、JA担当者までお問い合わせ下さい。



JAみやぎ仙南
9月号 / vol.197

発行日 / 平成26年9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 総務課 ☎(0224)55-1111(代表) FAX(0224)55-1115
印刷 / JAプリント

お ら い の

お す す め

蔵王町宮
さんべ
山家 すみ子 さん



野菜とたまごの肉巻き揚げ

【材料】(3人分)

大根(小).....	1本	だしの素.....	少々
ニンジン.....	1本	白炒りごま.....	少々
大根の葉.....	少々	みりん.....	少々
たまご.....	1個	ごま油.....	少々
しその葉.....	3枚	砂糖.....	少々
豚肉(薄切り).....	3枚	〈衣〉	
しょう油.....	少々	小麦粉.....	適量
塩.....	少々	パン粉.....	適量
コショウ.....	少々	溶きたまご.....	1個分

【作り方】

- ①大根とニンジンの皮をむいて薄切りにし、熱したフライパンにごま油を適量引いて炒める。しんなりしたらしょう油・塩・だしの素・みりん・砂糖で味付けし、白炒りごまを入れて全体にからめる。
- ②大根の葉をゆでる。
- ③厚焼き卵を焼いて棒状に3本切る。
- ④豚肉を広げて塩コショウをし、①→②→③→しその葉の順にのせて巻く。
- ⑤巻いたものにパン粉をまぶしてこんがりきつね色に揚げれば出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】

季節の野菜を使って味の組み合わせを変えても楽しめます!
※衣は、から揚げ粉をまぶして揚げても可

川崎町前川
やし
八島 よね子 さん



里芋の肉巻き

【材料】

里芋(親頭).....	2個
辛子味噌.....	大1
干しエビ.....	10g
豚肉(ロース薄切り).....	200g
塩コショウ.....	少々
米粉入り天ぷら粉.....	少々



【作り方】

- ①里芋は皮付きのままゆで、その後皮をむく。
- ②ゆでた里芋に辛子味噌、干しエビを混ぜて練り合わせる。
- ③練り合わせたものを一口サイズに丸め、天ぷら粉をまぶし豚肉で巻く。
- ④③を塩コショウで下味をつけ、フライパンで火が通るまで揚げば出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】

ピリッと辛い辛子味噌と里芋の食感が絶品ですので、ぜひ一度お試しください!

～JAみやぎ仙南苦情処理ホットライン～
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電話番号です。
☎0120-697-874

