

農をつなぐ

# はばたき

令和3年

2月

No.376

みんなで"仲良く遊んで"、  
元気に大きくなって!!  
《おとうさん、おかあさんから》



表紙モデル  
募集中!

詳しくは企画管理課まで  
☎0596-52-0121

多気町色太 そら 空くん〈7歳〉 あお 蒼くん〈7歳〉 しいな 詩奈ちゃん〈6歳〉 さくたろう 朔太郎くん〈9歳〉 はな 花ちゃん〈6歳〉



育てたい夢、応援します  
JA多気郡

JA多気郡  
ホームページは  
こちらから➡



## 12月11日 JA洗馬が白菜圃場視察



JA洗馬の担当者と漬物業者を招き、白菜の圃場視察を行いました。また、円滑な販売を目指し、意見交換を行いました。今年は、台風等による被害もなく、生育も順調です。

## 12月11日 社会福祉協議会へ伊勢茶贈呈 茶部会



伊勢茶を飲んで元気に過ごしてほしいと明和町と多気町の社会福祉協議会へそれぞれ2<sup>kg</sup>寄贈しました。寄贈は今年で7回

目、部会で行っている「おいティグランプリ」に出品された茶部会員の自慢のお茶です。多気町社会福祉協議会の山口新一会長は「二つのデイサービス施設で大切にいただきます」と喜んでいただきました。「おいティグランプリ」は農産物直売所スマイル多気で消費者が飲み比べて審査し優勝者を決めていましたが、今年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため「おいティグランプリ」は予選のみ開催となりました。

## 12月16日 ふきのとう出荷始まる 奥伊勢営農センター



生産者20人が栽培するふきのとうの出荷が始まりました。ふきのとうはふきの蕾で、独特の風味とほろ苦さが特徴。てんぷら、和え物などに広く利用され、春の季節を表現する山菜として、日本料理には欠かせない食材です。担当者は、重量と品質を確認し、S・M・L級の大きさに分け、箱詰めしました。

今年は、高温少雨で昨年より収穫量がやや少ないものの、品質香りとともに良く、1月中旬まで京都や名古屋などに約500パックを出荷しました。

# NEWS FLASH

—ニュース フラッシュ—

## 12月1日 廃プラスチック回収 クリーン農業推進協議会



明和営農センターで、協議会会員を対象に廃プラスチック回収を行いました。不法投棄などから環境を守り、より信頼さ

れる産地を目指す取り組みの一環として実施しています。回収した4,422kgの廃プラスチックは、産業廃棄物処理業者へ委託して適切に処分しました。

## 12月3日 いちご目ぞろえ会 多気営農センター



3地区に分散し、いちご目ぞろえ会を行いました。サンプルのいちごと選別標準規格表を



比較しながら出荷規格や着色基準を確かめました。今後の低温と乾燥に注意し、良品出荷を呼びかけました。同部会は33人の生産者が379.5<sup>ha</sup>で「章姫」「かおりの」「紅ほっぺ」を栽培。12月から始まった出荷は、5月まで続く予定です。

## 12月8日 白ねぎ目ぞろえ会 多気営農センター



白ねぎの安定出荷に向け、白ねぎ目ぞろえ会を行いました。市場情勢や他産地の動向の報告の後、箱詰めした白

ねぎのサンプルで、出荷基準などを確認しました。生産者33人が栽培し、三重県内市場に出荷され、3月まで出荷が続く予定です。

## 12月23日 強盗事件の防犯訓練 明和北支店



金融機関としての防犯に対する意識向上を目的に、松阪警察署生活安全課協力のもと防犯訓練を実施しました。犯人役に扮した警察官が、通常営業中に支店へ強盗が入ったという想定で行い、その後通報を受けた警察官2名からの事情聴取を職員が受け、犯人の特徴や人相、逃走経路などを説明しました。今回の訓練で、万一のときの自分の役割や日頃からまわりに意識を持ち、気を配る大切さなど再確認しました。

## 12月18日 春トマト巡回 ハウス部会



営農指導員と県の普及センター職員、種苗メーカーが、生産者の圃場を巡回し、生育状況と今後の栽培管理について説明を行いました。また、部会員に新型コロナウイルス感染症防止の取り組みとして、マスクとアルコール消毒液を配布しました。

# ふれあい・地域貢献

## 12月1日 交通安全運動



年末の全国交通安全運動に合わせ、各事業所で交通安全を呼びかけました。また、役職員自ら安全運転を心がけるよう自誓しました。

## 12月30日 明和給油所で窓ガラスふき のお手伝い ふれあい課



ふれあい課職員が、日常業務とは違ったかたちで地域住民と接する機会を設けようと、給油をご利用いただいた車の窓ガラスふきを手伝いました。

## 12月22日 カット白菜出荷前 説明会 本店



白菜生産者や全農、JA担当者ら30人が参加し、カット白菜出荷前説明会を行いました。市場情勢報告の後、職員が出荷取扱い要領について詳しく説明しました。

12月16日

### 万能つゆ作り 多気勢和・奥伊勢支部



手洗い、消毒、換気などコロナ対策を徹底し、少人数の女性部役員さんと生活指導員で、煮物など年末に重宝する万能つゆ作りを行いました。出来上がったつゆは、18日に女性部員さんに手渡しました。

# 女性部



in



# ちいき

12月24日

### 今年は自宅で！ クリスマスケーキ作り



新型コロナウイルス感染拡大の影響で、毎年恒例のクリスマスケーキ作りは、中止となりましたが、自宅で家族とケーキを作り、思い出に残るクリスマスを過ごしてほしいとクリスマスケーキ手作りキットを手渡しました。

安全・安心な食材を使った肉まんを作りました。皮も具も手作りで時間がかかりましたが、とてもジューシーで美味しい肉まんが出来上がりました。

11月27日

### 皮から手作り！肉まんに挑戦 明和フレッシュミズ



安全・安心な食材を使った肉まんを作りました。皮も具も手作りで時間がかかりましたが、とてもジューシーで美味しい肉まんが出来上がりました。

「食」と「農」のつながりを実感しよう！

## 多気郡管内の小・中学校で大豆の収穫や 脱穀学習が行われました。



12月3日(収穫)  
外城田小学校3年生



12月3日(収穫)  
相可小学校3年生



12月10日(収穫)  
宮川小学校3年生



12月17日(脱穀)  
相可小学校3年生



12月17日(脱穀)  
外城田小学校3年生

子どもたちは、JA職員や女性部の協力と指導のもと昨年7月に種まきした大豆「フクユタカ」の収穫や脱穀を行いました。大豆を株元から引き抜き、紐で束ねて風通しのいい所にはざ掛けなどして乾燥させました。また、乾燥した大豆をシートに挟んで踏んだり、手作業でさやから取り出しました。殻や大きいゴミをより分け、箕やふるいを使ってカラやゴミと大豆を分けました。また、唐箕にも挑戦し、貴重な体験ができました。

えごまレシピ

えごまたっぷり!



◀ 下準備・えごま実を炒る

フライパンにえごま実を入れ、中火くらいで、ゆっくり混ぜながら炒る。(2、3粒パチパチッと音がしたらOKです。炒りすぎは苦味がでるので注意!)

香ばしさ弾ける いなり寿司

《材料 6個分》

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ●油揚げ…………… 3枚    | ●砂糖…………… 10g    |
| 【煮汁】            | ●塩…………… 2g      |
| ●だし汁…………… 100ml | ●なばな…………… 50g   |
| ●砂糖…………… 大さじ1   | ●にんじん…………… 1/4  |
| ●しょうゆ…………… 大さじ1 | ●玉子…………… 1個     |
| ●酒…………… 小さじ1    | ●塩…………… 少々      |
| ●ご飯…………… 180g   | ●砂糖…………… 小さじ1/3 |
| 【合わせ酢】          | ●えごま実…………… 大さじ2 |
| ●酢…………… 20ml    | ●えごま油…………… 小さじ2 |



《作り方》

1. 味付け油揚げの作り方(市販品でもOK)

- 油揚げを半分に切り、中を開いて袋状にしてから、熱湯をかけて油抜きをしておく。→ 鍋に【煮汁】の材料を入れて、ひと煮立ちさせてから油揚げを入れて落とし蓋をし、弱火で汁気がなくなるまで煮る。→ 煮上がったら、冷ましておく。

- 2. 【合わせ酢】の調味料を混ぜ合わせ、ボウルにご飯を入れて、全体を切るように合わせ酢と混ぜ合わせ、えごま実大さじ1加える。合わせ酢は味をみて調整する。(市販のすし酢でもOK)

- 3. ボウルに玉子を割り入れ、切るように混ぜ、塩少々と砂糖小さじ1/3を入れ、フライパン等で錦糸卵を作り、細切りにする。

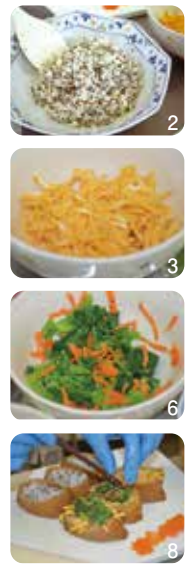
- 4. にんじんを2mm程度に輪切りし、梅型で6枚型抜きし、余ったにんじんは千切りにして、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ600Wで1分加熱し、しんなりさせる。

- 5. 鍋に水を入れ沸騰したら塩少々入れ、なばなの茎から入れ、型抜きしたにんじんも一緒に茹でる。茹で上がった後、ザルに上げ、冷水をはったボウルに入れる。

- 6. 水気を切ったなばなを1cm幅に切り、ボウルになばなと千切りにしたにんじんを入れ、塩少々とえごま油小さじ2を入れて合える。

- 7. えごま実大さじ1をすり鉢ですり、6に加える。

- 8. 煮汁を軽く絞った油揚げに、酢飯を詰め、上に錦糸卵と6のをせ、梅型のにんじんを飾り出来上がり。



**Point** ▶ えごまのぶちぶちとした食感と弾けた時の香ばしい風味が口いっぱいに広がるいなり寿司です。なばななどにんじんにえごま油とすりえごまを入れることにより、コクがでます。

大根の豆乳えごま味噌ドレッシング和え

《材料 4人前》

- |                 |                  |                   |
|-----------------|------------------|-------------------|
| ●だいこん…………… 400g | ●塩…………… 少々       | ★味噌…………… 大さじ1・1/2 |
| ●えごま実…………… 大さじ2 | ★豆乳…………… 大さじ3    | ★砂糖…………… 大さじ1/2   |
| ●大葉…………… 2枚     | ★酢…………… 大さじ1・1/2 |                   |

《作り方》

1. 大根の皮をむき、スライサーで薄切りにし、塩少々を振りかけて、水分が出るまでおき、軽く絞る。
2. 大葉を細切りにする。
3. ★とすり鉢ですったえごま実大さじ1を混ぜ合わせる。
4. ボウルに1と3を混ぜ合わせ、器に盛り、残りのえごま実をふりかけ、大葉を添えて出来上がり。



**Point** ▶ 豆乳と味噌でコクがあるけどさっぱりしたドレッシング、炒りえごまが香ばしくて美味しいです。えごま実をトッピングすれば、プチプチした食感が楽しめます。



えごま油 95g 2,500円(税込) 農産物直売所スマイル多気店・明和店にて好評発売中!!

また、農産物直売所スマイルネットショップでも購入いただけます。詳しくは <https://jatakigun-smile.com/shop.html>



えごまの実 50g  
450円(税込)

無理なく! 楽しく!

# レインボー体操!

寒さが厳しいこの季節。疲れがたまり、体の不調が増えるという人も多いかもしれません。そんなとき、暖かい室内でできる「レインボー体操」がおすすめです。レインボー体操で、体を温め、心も体もリラックスしましょう!

## レインボー体操とは

レインボー体操は、JA共済が昭和58年にJA女性組織の皆さんの健康づくりのために開発した体操です。「いつでも、どこでも、どなたでも、無理なく、楽しみながら続けられる」体操で、その特徴は次の7つに集約されています。



## レインボー体操の7つの特徴

- 1 全身の血液の循環を良くする
- 2 栄養と酸素を身体の隅々まで運ぶ
- 3 血液の流れがわかり、効果を実感しながら体操できる
- 4 簡単な動作で構成されているので、だれでもできる
- 5 好きな音楽に合わせて楽しみながらできる
- 6 座っていても、寝ていてもできる
- 7 自分の身体の状態に合わせて調整できる

JA多気郡女性部 湊芳子部長と一緒に基本動作を紹介します!

### 湊芳子部長の言葉

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて外出自粛が続いている人も多いと思います。レインボー体操は、いつでも、どこでも、だれにでも簡単にできる体操です。やさしい動きなので、体力に自信のない方も楽しく続けることができます。こんなときだからこそ、レインボー体操で、意識的に体を動かしましょう!



## 「レインボー体操」の呼吸法は、逆式複式呼吸です。

これは、息を吸ったときにお腹をへこませ、吐きながらお腹を緩めるものです。

ふたんしている肺呼吸を大きくしたものです。



1. 鼻から息を吸いながら、肺にいっぱい空気を入れてふくらませ、お腹をへこませる。



2. 口から息を吐きながら、お腹を緩める。  
(息を吐くときは、ゆっくりと細かい糸を口からのばすように)

# 手のひらの刺激

「手は第2の脳」「手は外側の脳」とも言われ、手をこすったり、振ったり、叩いたりすることによって

- 脳を刺激し、老化を防止する
  - 手のツボを刺激し、内臓の動きを良くする
  - 身体の末端部である指先を刺激し、血液が全身に良く流れる
- …このような効果が期待できます。



1. 親指を中に入れ、グッと力を入れて握る。



2. 力を入れてパッと開く。



3. 熱くなるくらい強く手のひらをこする。



4. 手のひらで、片方の腕を手首から肩に向かってたたく。



5. 水を切るように、勢いよく手を振る。



6. お椀を持つような手の形にし指の力を抜いて手首をねじる。

# 足裏の刺激

「足は第2の心臓」とも言われ、足を動かし、足裏をまんべんなく刺激することによって

- 足首が柔らかくなり、つますきにくなる
  - ツボを刺激し、内臓の動きをよくする
  - 第2の心臓である足を動かし、血液が全身に良く流れる
- …このような効果が期待できます。

足裏でトントンと床を叩きます。左右交互や片方ずつ順に動かします。



足の裏全体

全身の血流が良くなる。



内側

身体の前側のツボが多くある。



外側

身体の中側のツボが多くある。



かかと

お腹や腰のまわりのツボが多くある。



つま先

心臓から遠い場所(頭など)のツボが多くある。

## JA多気郡女性部は、活動のひとつとして、レインボー体操教室を行っています。

▶ 多気営農センター 第4月曜日 13時30分～15時

### 参加者のコメント

- みんなと一緒に楽しく体を動かしています。体操のあと、じわっと汗が出て、温かくなり血流がよくなります。
- 会員間のコミュニケーションもよく、雰囲気もよい。終わった後、気分も身体も軽くなります。



活動に関するお問い合わせは  
生活課

☎0596-52-3716

多気営農センター

☎0598-39-6170

奥伊勢営農センター 川添

☎0598-83-2614 まで

レインボー体操教室以外にも、健康増進に繋がる教室を開いています。



ヨガ教室 奥伊勢支部



いきいき音楽療法 奥伊勢支部

※令和元年10月撮影



採れたて農産物を  
紹介します!

# 多気郡産の農産物を 「食べて応援」「作って応援」 冬のおすすめ商品「ホウレンソウ」



## ★ホウレンソウの旬は冬です。

ホウレンソウは全国で栽培され、様々な品種が地域を変えながら収穫され通年市場に出回っていますが、本来の旬は11月～2月の冬です。この時期のホウレンソウは夏場のものと比べて色も濃く、栄養価が高いのが特徴です。寒さにさらされたものは繊維がやわらかくなって甘みが増します。

### 楽しみ方・食べ方のコツ

えぐみの原因となるシュウ酸は水溶性!  
たっぷりの熱湯で短時間ゆで、水に漬けて  
一気に冷やすとえぐみが減少する。炒める調  
理のときも、あらかじめ軽く下ゆでしておくとし  
ュウ酸が抜けてまろやかな風味に

おひたし あえ物



パスタ



オープン料理



炒め物



サラダ



バター、チーズ、生クリー  
ムなどの乳製品と相  
性抜群!香り高いオ  
リーブ油やごま油と  
合わせると食べやすい



スフレ

クリームスープ

キッシュ

タルト

カレー

### ホウレンソウのチカラ

ホウレンソウ100gで、  
β-カロテンの1日必要  
量、鉄分の1日必要量  
の3分の1が取れる

豊富に含まれるカロテンは脂溶  
性なので、ゴマやバターなどと  
組み合わせると吸収しやすくな  
る。定番のゴマあえやバター炒  
めは理にかなった料理だよ

葉酸

ビタミンC

カリウム



ビタミンK

カルシウム

βカロテン

マンガン



### ★選ぶポイント!

- 葉先がピンと張っていて、葉肉が厚く、緑色が濃いもの
- 茎が適度に太く弾力性あるもの
- 根元に近い部分から葉が密集しているもの、ボリュームのあるもの
- 根元の赤くふっくらとしているもの(赤みが強いほど、甘みが強くなる)

### ★保存方法

乾燥を防ぐため、ぬらした新聞紙などで包み、ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。2～3日を目安に使い切りましょう。長持ちさせるなら、硬めに茹で、冷水に取ってから水気をよくしぼり、ラップに包んで冷凍しましょう。



スマイル多気店  
店長 中瀬瑞希

### スマイルからお得なお知らせ!

JAカードでお買い物をしよう!!

## 商品代金が 請求時に5%割引

JAカードは支店窓口にてお申し込みいただけます。

### ..... 農産物直売所スマイルからのお知らせ .....

今月の定休日 | 2月17日(水)

ポイント2倍デー | 毎週火曜日  
定休日の翌日〔今月は18日(木)〕

### 旬の農産物イベント 中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、そして地域の皆様の健康と安全確保を最優先に考え、しばらくの間、旬の農産物イベントを中止とさせていただきます。何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。



PayPay  
がご利用いただけます



# すまいるきまぐれレシピ

季節を感じながら行事食を楽しもう！ 私たちの生活には、季節や行事などにある「ハレの日」に食べる特別な食事「行事食」があります。また、日本の季節行事には農業に基づいたものが多く、行事を行うことで農耕手順の目安としていました。収穫に感謝するだけでなく、季節の変わり目に旬のものやごちそうを行事食として食べることで、栄養をとり、体調を整える役割も担っています。一年間を通して「自然の味処すまいる」オリジナル行事食を紹介します。



## 2月号は「3月の行事ひな祭り」「ちらし寿司」です。

「ひな祭り」は女の子の健やかな成長と幸せを祈る日本の年中行事です。桃の節句とも呼ばれ、一般的には新暦の3月3日に行われますが、旧暦を用い4月3日に行う地域もあるようです。ひな祭りは春らしい行事食が多く、それぞれに意味が込められています。家族の健康や幸せを願いつつ、春の訪れを祝うのも素敵ですね。

▶ **ちらし寿司** ちらし寿司のエビは腰が曲がっていて「長寿」の象徴です。穴が開いていて「先の見通しがきく」レンコン、「まめに働ける」ように豆など縁起のいい具材がたくさん入っています。またお寿司は、その名の通り「寿を司る」といわれ縁起物として特別な日の食卓を彩ってきました。

▶ **菱餅やひなあられ** ひな人形と一緒に飾られる菱餅やひなあられにはパステルカラーが用いられていますが、この色にはそれぞれ願いが込められています。桃色は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」の願いです。

▶ **白酒(甘酒)** 童謡「うれしいひなまつり」に出てくる白酒には厄除けの意味があると言われています。しかし、白酒にはアルコールが入っているため、子ども用にアルコールの含まれない甘酒を代わりに飲むそうです。

▶ **ハマグリ(潮汁)** ハマグリは二枚貝で対の貝殻しか組み合わさらないことから将来夫婦円満に暮らせるようにという意味があります。

## お祝い寿司ケーキ

### 材料《2人分》

- ごはん …………… 400g  
(温かいもの)
- ① お酢 …………… 大さじ3
- ① 砂糖 …………… 大さじ1
- ① 塩 …………… 小さじ1/3
- サーモン …………… 40g
- イカ …………… 40g
- マグロ …………… 40g
- ベビーホタテ …………… 40g
- むき海老 …………… 6尾  
(塩ゆでしておく)
- 大葉 …………… 4枚  
(きゅうりでも可)
- 黒豆 …………… 適量  
(おせち用の黒豆の煮物)
- 刻みのり …………… 適量

### 「飾り切り ねじり梅」 ● 人参(1cm輪切り)…2枚

1. 人参を花型で抜き、中心に向かって切り込みを入れる。包丁の入れ始めは深く、中心部分は浅く切り込む。
2. 花びらが立体的に見えるよう、表面を斜めに削るように切り取る。

### 「厚焼き玉子」(甘め)

- ◎卵…2個 ◎砂糖…大さじ2 ◎塩…小さじ1/2
- ◎みりん…大さじ1 ◎油…適量
- ◎を合わせ、卵液を作っておく

### 「酢レンコン」

- ★レンコン…5cm ★酢…大さじ2
- ★砂糖…大さじ2 ★水…大さじ2 ●鷹の爪…1本

  1. レンコンの皮をむき、穴に沿って周りを切り取って飾り切りにし、薄くスライスして水にさらす。  
★を合わせて電子レンジで30秒加熱し、砂糖を溶かしたら鷹の爪を入れる。
  2. 沸騰したお湯でレンコンを1分程茹でたら合わせておいた★に一晩漬ける。

### ☆「タレ」

- みりん…50cc ●濃口醤油…100cc
- 水溶性片栗粉…適量

  1. 鍋にみりんを醤油を入れ火にかけ、沸騰したら水溶性片栗粉を入れとろみをつける。
  2. 氷水で冷やす。

### 作り方



1. フライパンを中火で熱し、サラダ油が温まったら少し火を弱くして合わせておいた卵液を数回に分けて焼きながら巻いて、厚焼き玉子を作る。(しっかり焼く)
2. 厚焼き玉子を半分は、1cm角に切り、もう半分は5mm幅に切る。
3. 人参は、花型で抜き、中心に向かって切り込みを入れる。包丁の入れ始めは深く、中心部分は浅く切り込む。
4. サーモン、イカ、マグロ、ホタテも1cm角に切る。
5. 大葉は千切りに切る。
6. 1リットル牛乳パック1本を切り分け、長方形のパーツ2つを使い、円を作る。(ホッチキス等でとめる)
7. ①をボウルに入れてよく混ぜ合わせ、別のボウルに入れたごはんにかけて、切るように混ぜ合わせて粗熱を取る。
8. 型に酢飯を1.5cm敷き詰め、大葉と刻みのりを敷き詰め、薄切りにした厚焼き玉子をのせ、最初と同じ分量ぐらい敷き詰め、真ん中をくぼませる。
9. 大葉をちらし、具材をトッピングして出来上がり。

**Point**▶ 今年は、新型コロナウイルス感染症の感染防止で、一人用のちらし寿司ケーキを作りました。崩さずに食べるもよし、豪快に崩して食べるもよし。お好みで、☆タレをかけても美味しいですよ。洋風にアレンジしたりするなど、ひな祭りの習慣にとらわれず、我が家オリジナルのひな祭りメニューを考えてみてください。ひな祭りには、女の子の健やかな成長を願って、ぜひ、ちらし寿司を食べながら、楽しく祝ってほしいです。

# ジャガイモ



## ●栽培計画

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
暖地・中間地 (秋植え)		🌱	🌱			🌱	🌱		🌱	🌱		
高冷地・東北			🌱	🌱			🌱	🌱		🌱	🌱	
北海道				🌱	🌱			🌱	🌱		🌱	🌱

🌱 植えつけ 🌱 収穫

## 多様な品種を楽しむ

休眠の明けた芽は5度程度で活動が始まるため、早植えして発芽した芽は遅霜の被害を受けず。生育適温は10〜23度で、冷涼な気候を好みます。

「品種」ホクホクした粉質の「男爵薯」「キタアカリ」や、アーンデスの栗ジャガと呼ばれる「インカのめざめ」、ねっとりした粘質の「メークイン」「レッドムーン」など料理に向いた品種を選びましょう。秋作を行うには「デジマ」「ニシユタカ」など休眠の浅い品種を使います。

「畑の準備」植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰50gを施しよく耕し、1週間前に、畝間60〜70cm、深さ15cmの溝を掘り、畝1m当たり普通化成肥料100gと堆肥

1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます(図1)。

「植え付け」種イモの大きさは1個30gくらいが良く、大きいイモは各片に頂部に芽が付くように3〜4片に縦切りします(図2)。切り口は、日陰で短時間乾かしておきます。元肥の上に少し土を戻し、種イモの切り口を下にして、株間30cmに植え付け、7〜8cmの覆土をします。マルチ栽培をすると雑草を防ぎ、地温が上がるため収穫期が1週間程度早まります。この場合、種イモを植え付け後、黒色ポリフィルムを張り、芽先がフィルムを持ち上げたら、フィルムを破り上に出します。なお、発芽後の遅霜被害対策として、不織布のべた掛けがお勧めです。

「芽かき」芽が10cmくらいに伸びた頃、強い芽を2本残して他はかき取ります(図3)。「追肥・土寄せ」芽が15〜20cmの頃、畝1m当たり普通化成肥料50gを畝の両側にまき、5cm程度の厚さに土寄せをします。2回目の土寄せは同じようにつぼみが付いた頃に行います。土寄せは十分に、イモの露出を防ぎます(図4)。マルチ栽培ではマルチの裾を上げて追肥をします。

「収穫」開花後2〜3週間後新ジャガを楽しめますが、葉が枯れ始めてから掘り取れば充実したイモになります。晴天が続いた日にイモを傷付けないように掘り取ります(図5)。イモは光で緑化するため冷暗所で保存します。

図1 畑の準備

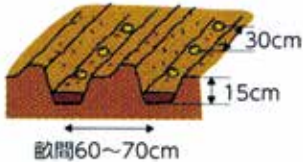


図2 種イモの切断



図3 芽かき



図4 追肥・土寄せ



図5 収穫



提供：園芸研究家 成松次郎

## 《栽培のポイント》

植え付け圃場は、水はけの悪い圃場では、湿害により種芋が腐りやすいため、避けてください。

ジャガイモはPH 5.5〜6.0が理想的なので、石灰資材の過剰投入は控えてください。石灰分が多く、圃場がアルカリ性よりだと、そうか病の発生がしやすくなります。

種芋は、ウイルス病を避けるため、販売されている無病の種芋で植え付けをおすすめします。ナス科(トマト、ナス)の野菜との連作、近接栽培は障害が出やすいため避けてください。

まだ気温が低い時期に植え付けをするため、地温を確保したいので黒マルチでの被覆をおすすめします。

## 《病害虫防除》

### ★アブラムシ

・ダントツ水溶剤 1000倍 3回  
 収穫7日前まで

### ★モスピラン顆粒水溶剤

2000〜6000倍  
 3回 収穫7日前まで

### ★テントウムシダマシ

・アクタラ顆粒水溶剤 2000倍 3回  
 収穫14日前まで

### ★そうか病

植え付け前の対策が必要となり、対策方法も多いため指導員へ相談下さい。



多気宮農センター 伊藤 佑介 営農指導員

# 農業用廃プラスチック回収のお知らせ

産業廃棄物処理規制で農業用廃プラスチックの処理にお困りの組合員を対象に、下記の要領にて回収させていただきますのでご利用下さい。

—— 下記のポイントを厳守し、正しい収集処理にご協力をお願いします ——

## ①回収は、農業用廃プラスチックに限ります。

育苗箱・肥料袋・ハウスビニール・マルチ等。  
土・水・水滴・作物等を混入させないでください。  
農薬のプラスチック容器は回収できませんので  
廃農薬回収の際にお願いします。

## ②なるべく小さくまとめて下さい。

「バラバラ」にならないようにお願いします。  
風などで飛ばされないような処理をお願いします。

## ③印鑑を持参して下さい。(朱肉印をご用意下さい※シャチハタ不可)

回収した廃プラスチックはマニフェスト制度(産業廃棄物管理票)により適正に処理します。そのため皆様より委任状をいただく事になります。印鑑がない場合は、処理をお受けできません。

## ④処理経費及び支払方法

回収当日に、現金でお願い致します。  
140円/kg(税込)

## ⑤回収場所・回収日

《多気営農センター》  
令和3年2月23日(火・祝)  
☎0598-39-6170  
《明和営農センター》  
令和3年2月28日(日)  
☎0596-52-3047

## ⑥回収時間

いずれも午前9時から11時まで  
※お願い…収集場所では係員の指示に従い、スムーズな収集にご協力ください。計量はトラックスケールで行います。運転の不安な方は係員へお伝えください。

お問い合わせは、最寄りの各営農センター・丹生店・大台東部店まで



## 北の旬・南の幸 味の競演 2あわせ便&スペシャル便

大自然の環境に恵まれた北海道の食文化、歴史や伝統に培われた南国九州の味覚を直接食卓へお届けする味わい便り。どれを選ぶか迷ってしまうほど、美味しそうな食材が盛りだくさん。旬の商品を選んで、あなただけのオリジナルコースを設定してください。

- \*2ヵ月に一度、ご自宅へお届けします。
- \*令和3年4月から令和4年2月までの商品をお選びいただき、年6回直送する「2あわせ便」でお送りします。
- \*「スペシャル便」は隔月発送の6商品をラインアップ。記念日などにちょっと贅沢な食材をお楽しみください。「2あわせ便」との組み合わせも可能です。

- 会費:年会費46,656円(税・送料込) (1商品あたり3,888円(税込))
- お届け期間:令和3年4月～令和4年2月まで
- 申込締切日:令和3年2月26日(金)

《お申込み・お問い合わせは、最寄りの営農センターまで》

◆明和営農センター ☎ 0596-52-3047 ◆多気営農センター ☎ 0598-39-6170 ◆奥伊勢営農センター ☎ 0598-82-2065



# 食育クイズ

いつも美味しくいただいている食べ物に関するクイズです。何問正解できるかな？

## Q.3

- (1) 3カ月
- (2) 1歳
- (3) 3歳



鶏肉の「若鶏」は何歳まで？

## Q.2

- (1) アイスクリーム
- (2) チョコレート
- (3) クッキー



賞味期限を記載しなくても良い食品はどれ？

## Q.1

- (1) 木
- (2) 草



バナナは木にできる？草にできる？

## Q.5

- (1) 盛り
- (2) 走り
- (3) 名残り



食べ物の旬の直前、出回り始める頃を何と言う？

## Q.4

- (1) マグロ
- (2) イカ
- (3) サケ



日本で一番多く食べられている魚は？

### A.1 (2)草

解説 バナナが実しているところを見ることがありますか？ バナナは木のようには思われていますが、実は草なんです。木の幹のように見えるのは、葉が何重にも重なった物で、横に切ったパウムクーヘンのような切り口も木のようです。

### A.2 (1)アイスクリーム

解説 賞味期限は「おいしく食べられる」ことを保証する期限のこと。アイスクリームや塩、砂糖、乾物などは品質の劣化が極めて少ない(腐りにくい)食品として、記載の義務がありません。賞味期限と消費期限の違いについても調べてみましょう。

### A.3 (1)3カ月

解説 ふ化後3カ月未満の鶏を「若鶏」と呼んでいます。若鶏はプロイラーとも呼ばれ、短期間で大きく育つように品種改良された鶏です。鶏は200日を過ぎるとだんだん肉質が硬くなっていくといわれています。

### A.4 (3)サケ

解説 2017年の「家計調査」では、サケ、マグロ、ブリの順で多く食べられています。以前は、イカやエビが上位でしたが、ここ数年は順位が下がっています。切り身の状態で売られることの多い魚が調理のしやすさから上位になっているとも考えられています。

### A.5 (2)走り

解説 食べ頃には、時期によって三つの呼び方があります。「走り」は出回り始め、季節を先取りした物です。「盛り」はその時期に一番おいしいとされる、まさに旬その物を指します。「名残り」は旬を少し過ぎ、余韻を楽しむ物。世界中で、ここまで「食べ頃」を呼び分けているのは日本だけかもしれません。

回答と解説

# JA多気郡・2月のイベントカレンダー

😊スマイルポイント2倍デー

日	月	火	水	木	金	土
	1 先勝	2 友引 節分😊	3 先負 立春 給油所ポイント2倍デー	4 仏滅	5 大安 給油所ポイント2倍デー	6 赤口 自動車燃料課・農機課 展示会 多気地区
7 先勝	8 友引	9 先負 😊	10 仏滅 西外城田給油所感謝デー 給油所ポイント2倍デー	11 大安 建国記念の日	12 先勝 西外城田給油所感謝デー 勢和・真手給油所感謝デー	13 友引 ・休日ローン相談会 (本店10時～16時) 自動車燃料課・農機課 展示会 明和地区 明和給油所洗車特売日
14 先負 明和給油所洗車特売日	15 仏滅	16 大安 😊	17 赤口 ・無料法律相談会 (本店10時～12時) 直売所スマイル 定休日 給油所ポイント2倍デー	18 先勝 😊	19 友引 給油所ポイント2倍デー	20 先負 😊 ・スマイルお米の日
21 仏滅	22 大安	23 赤口 😊 天皇誕生日 ・農業用 プラスチック回収 多気営農センター (9時～11時) 給油所ポイント2倍デー	24 先勝	25 友引 西外城田給油所感謝デー	26 先負 勢和・真手給油所感謝デー 明和給油所特売デー	27 仏滅
28 大安 ・農業用 プラスチック回収 明和営農センター (9時～11時) 明和給油所特売デー	<p>明和給油所特売デーは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 油類値引き販売 ● 洗車値引き(ティアラコート、泡撥水洗車のみ)</li> </ul> <p>毎週土日は明和給油所 油類値引き販売!</p>					

## 五輪祝日移動法成立に伴う令和3年(2021年)版カレンダー表記について

五輪祝日移動法案が、令和2年11月27日に可決され、令和3年の祝日の一部が移動となります。当組合作成のカレンダーにつきましては、改正法案が可決前の祝日に基づいて作製しており、以降の法改正による祝日表記には対応しておりませんので、ご了承ください。

### 令和3年 移動のある祝日

海の日: 7月19日(月) ⇒ 7月22日(木)  
 スポーツの日: 10月11日(月) ⇒ 7月23日(金)  
 山の日: 8月11日(水) ⇒ 8月8日(日)  
 ※8月9日(月)は振替休日となります。



## ATM西外城田・波多瀬・領内閉鎖のお知らせ

日頃より格別のお引き立てをいただき、厚くお礼申し上げます。このたび、ATM西外城田・波多瀬・領内は、

**令和3年  
3月31日(水) 午後4時**

をもちまして閉鎖させていただくこととなりました。ご利用のお客様には、大変ご不便をお掛けいたしますが、最寄りのJAバンクATM等をご利用いただきますようお願い申し上げます。

# はばたき俳壇

北村 純一 選

今月の課題(節分・寒鯉 他当季雑詠)

ハガキに三句投句していただき20日までにお送り下さい。

JA多気郡はばたき俳句教室 〒515-0321 多気郡明和町大字齋宮1831番地21

◆美しく食べる人あり文化の日 西洋のマナーのような形式にとらわれない 自然な所作こそ美しい日本文化の奥ゆかしさ。	◆年の瀬や老の留守居と猫一疋 年の瀬の忙しさもどこ吹く風、留守番老人と 愛猫との二人きり。まったりと自由な関係。	◆泥の葱一皮むきてぶつ切りに 野趣味たっぷりの大胆な勢いがなぜか心地よい快句、 あとは煮ても焼いても間違いない美味。	◆弔ひの列の向こうに葱畑 ネギ畑素直に伸びて整列す	◆土寄せて寄せて根深の白さかな 「置いとくでな」土間に一声葱の束	◆葱刻む目に染みたるも又楽し 根深汗風邪ひくなよと祖母の声	◆病みし世を恐るゝの秋の旅 友訪えば吊し柿より笑顔出す	◆バス停のベンチも寂びて冬木立 澄み渡る天まで届く鳩のこえ	◆柔らかに耳をつぶして冬帽子 満天に星かゞやける寒さかな	◆月影に山茶花舞うやはらはらと 池平らボートレースのごとく鴨	◆記念樹の金柑今年もたわの実 金柑を折りて挿花に香やたちて	◆可愛いと金柑ばかりせがむ孫 枯菊の刈るかからぬか思案中	◆荒畑に上る煙や冬に入る 植える物皆植え終えて年惜しむ	◆丸葉の落ちてはねたる冬の朝 鍋囲む外では猫が呼んでいる	◆数え日の何しに来たか猫尻り シクラメン我一番とひな壇に	◆ドラマ缶囲み根深の姿焼き				
明和 齋宮	多気 相可	明和 金剛坂	大台 粟生	明和 有爾中	明和 坂本	多気 野中	明和 北藤原	明和 平尾	明和 根倉	明和 有爾中	明和 有爾中	多気 朝柄	多気 荒蒔	明和 蓑村	明和 蓑村	大台 新田	明和 有爾中	大台 下三瀬	
西出 孝	森本 寿郎	大田 千鶴	下村 猛	石田 昌子	河崎 恵子	久田 千鶴	中村 敏雄	藤原 あさ子	浅井 たづ子	北山 いつ子	潮田 佐藏	石川 千恵	西口 かず	中川 慎也	中瀬 澄子	伊藤 幸子	山本 岩生	長井 均	西村 和子
				木下 京子	石田 昌子	河崎 恵子	久田 千鶴	中村 敏雄	藤原 あさ子	浅井 たづ子	北山 いつ子	潮田 佐藏	石川 千恵	西口 かず	中川 慎也	中瀬 澄子	伊藤 幸子	山本 岩生	長井 均
純一				木下 京子	石田 昌子	河崎 恵子	久田 千鶴	中村 敏雄	藤原 あさ子	浅井 たづ子	北山 いつ子	潮田 佐藏	石川 千恵	西口 かず	中川 慎也	中瀬 澄子	伊藤 幸子	山本 岩生	長井 均

## 《警察からのお知らせ》

2月1日から3月18日は「サイバーセキュリティ月間」です。

### 《偽サイトに誘い込むメールに要注意!》

携帯電話に金融機関や宅配業者、携帯電話事業者などを装ってショートメッセージ(SMS)を送りつけ、貼り付けられたリンク(http://~)から偽サイトにアクセスさせて、個人情報や口座番号、暗証番号等を盗み取る手口が発生しています。

メッセージには、実在する業者名を名乗って「あなたの口座に不正なアクセスがありました。」「荷物をお届けに伺いましたが不在のため持ち帰りました。」「キャリア決済が不正利用された可能性があります。」などと記載され、利用者を信じ込ませて偽サイトに誘い込む手口が多く見られることから、身に覚えのないメッセージについては無視をして、不用意にリンクを開かないよう注意してください。

### 《適切なパスワード管理について》

様々な場面でパスワードを入力する機会があります。パスワードを設定する際は、

- 誕生日など推測されやすいものは使用しない
- 同じパスワードを使い回さない
- 大文字や小文字、数字、記号など混ぜる

などして、推測されにくい、適切なパスワード管理に努めてください。

松阪警察署:0598-53-0110  
大台警察署:0598-84-0110

◆ありがとう 嬉しかったよ 志摩の海  
◆よかったな 皆が笑顔だ 千代の国  
(明和町 加藤 静子さん)

◆良し悪しも しっかり鍵かけ 胸藏へ  
◆わかってて 人に言われりゃ 腹がたつ  
(多気町 奥井 ヨシへさん)

◆年末の 帰省自粛し オンライン  
◆村年玉 自粛出来ずに 書留便  
(明和町 中村 敏雄さん)

◆忘れるな 忘れまいぞと つい忘れ  
◆寒くなり コロナが渦を 巻いている  
(大台町 神部 勝之さん)

◆元気かな ああ生きてるよと 長電話  
◆マスク顔 友とも知らず 大笑い  
(多気町 長井 均さん)

◆暑かった 夏も去り早や 正月だ  
◆暑い暑いと思うまま 早正月も 目の前に  
(明和町 辻 延子さん)

◆野良仕事 手加減しながら ひざさする  
◆おはようの 孫の挨拶 待ちわびる  
(多気町 西村 美智子さん)

# おもしろ川柳

《募集》お孫さんや家族、友人とのいろいろな出来事を川柳にして下記までお送り下さい。〈JA多気郡企画管理課〉〒515-0321 多気郡明和町 大字齋宮1831番地21

◆あつあつの 番茶をすすり 日向ぼっこ  
◆脊もちびみ 洗たく干しも 脊のびする  
(多気町 岡崎 とみ恵さん)

◆異国の娘 孫が嫁にと 連れて来た  
◆茄子一つ さびしく残る 秋の畑  
(多気町 森田 堅三さん)

◆健脚の 自信と自覚は 今のうち  
◆散歩中 小石を踏んでは ツボを押す  
(明和町 久田 千鶴さん)

◆午前四時 再放送の 相撲みる  
◆千秋楽 カーラジオ聞き 芋洗う  
(明和町 西村 英子さん)

～ポイ捨ては犯罪?～

**\*質問** 子供が最近話題の「鬼滅の刃」のチョコを欲しがるので先日、コンビニで買ってあげたところ、子供はおまけのシールだけ取ってチョコは要らないと言って道にポイッと捨ててしまいました。その時、たまたま通りがかった人に犯罪だと親の私が怒られました。ポイ捨てはダメなのは分かっていますが、犯罪とは大袈裟と思います。いかがでしょうか。

**\*回答** おまけのシールはいわゆる食玩と言われるもので、古くは仮面ライダーズナックでもお菓子は捨てるという行為が当時社会問題化していました。今回も仮にゴミ箱に捨てたのであれば法的に問題ないことはお分かりとは思いますが(もちろん食べ物や粗末にするのはいけません)。では、道等に捨てた場合はどうでしょうか。まず、ゴミをポイ捨てすることは「廃棄物」を捨てたとして実は廃棄物処理法違反という立派な犯罪にあたります(同法16条、25条)。ただ、「廃棄物」とは何か、法的には微妙な話であり、おから(豆腐の副産物)は「廃棄物」であると裁判所が判断したこともあります(我々の感覚ですと何で?と思われるでしょうが、裁判所としては大半が廃棄されるものだから「廃棄物」、だそうです)。今回のチョコですが、チョコは本来的に食べるのみの目的のものであり、口に入れていない1つ2つ程度では廃棄物にはあらず、私見ではありますが廃棄物処理法違反にはならないと思います。

ただし、お住いの地域でいわゆるポイ捨て禁止条例や美観に関する条例が制定されている場合、これには違反する可能性もあり、違反した場合は過料(軽い罰金みたいなもの)を取られる可能性もあります。結論としては、その条例の中身次第ですが、今回のポイ捨てが「犯罪」に当たる可能性は否定できないと思います。なお、「犯罪」でなくともポイ捨ては行儀悪いことですし、他人に迷惑を掛ける行為なのは明らかですので、ポイ捨ては「全集中」で絶対にしないよう、心掛けましょう。

## 理事会だより

- 《第1号議案》 役員賠償責任保険の継続加入について
- 《第2号議案》 就業規則・臨時雇用者就業規則の一部変更について
- 《第3号議案》 令和2年度の余裕金運用について  
以上すべて承認されました。

総務課からのお知らせ

## 無料法律相談予約受付

JA多気郡本店で、弁護士の先生を招き、毎月第3水曜日に組合員を対象とした初回無料法律相談を開催します。金銭トラブル、離婚問題、相続などお困りの方は是非この機会にお気軽にお申込みください。

第53回 2月17日(水) [予約制]  
(前日17時締切)

相談時間は1人30分として合計2時間(4人)

- ① 10:00～10:30
- ② 10:30～11:00
- ③ 11:00～11:30
- ④ 11:30～12:00

《予約》JA多気郡総務課 ☎0596-52-0121

## 地産地消 はばたきクイズ クロスワードパズル

クイズに正解して  
多気郡の農産物を  
GETしよう!!



正解者の中から  
3名様に  
「草姫」  
をプレゼント!

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?

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

### よこのカギ

- 最低気温が0度を下回る日のこと
- どら焼きに挟んである物
- 片仮名語でいうとリベンジ
- 節分にまきます
- 冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
- 〇〇〇の道も一歩から
- 牛肉はビーフ、鶏肉は〇〇〇
- お釣りと一緒に受け取ることも
- 多くの人が眠っています
- チョコレートの原料になる植物
- アルコールを含む調味料
- 間違った答えに付ける印
- バレンタインデーに伝える人もいます

### たてのカギ

- たき火の〇〇〇〇〇を念入りに行った
- チョコレートを〇〇〇にかけて溶かした
- 構えてシャッターを切ります
- ジャムやピクルスなどを詰めます
- この〇〇の輪、なかなか外れないんだ
- 就職活動の際に書きます
- シャープペンシルに入れます
- 浜辺に寄せては返すもの
- 文庫本に布製の〇〇〇を掛けた
- 夕方になると家々の窓にともります
- アシカに似た海獣

答え → A B C D E

応募締切  
令和3年 2月22日(月)

《先月号の答え》

A カ B ド C マ D ツ

《応募方法》 ① 答え ② ご意見・ご感想、身近な話題など ③ 住所 ④ 氏名・年齢 ⑤ 電話番号をハガキに明記し、JA多気郡企画管理課 〒515-0321 多気郡明和町大字斎宮1831番地21までお送り下さい。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

①	ハ	②	ツ	③	ユ	④	メ	⑤	ウ	⑥	タ
⑦	ゴ	⑧	ウ	⑨	シ	⑩	オ	⑪	ド	⑫	キ
⑬	イ	⑭	カ	⑮	リ	⑯	メ	⑰		⑱	
⑲	タ	⑳	モ	㉑	ヤ	㉒	シ	㉓	ム		
㉔	ハ	㉕	コ	㉖	ラ	㉗	イ	㉘	ス	㉙	ス
㉚	カ	㉛	ン	㉜	ク	㉝	ト	㉞	ビ		
㉟	ミ	㊱	リ	㊲	ク	㊳	ロ	㊴	マ	㊵	メ

# ふれあい課 掲示板

「JA多気郡ふれあい課」から耳より情報をお伝えするコーナーです。ご関心をお持ちいただいたらお気軽にお問い合わせ下さい。

## 「三大疾病(がん・心疾患・脳血管疾患)」について考えたことはありますか？

今は世界中が新型コロナウイルスと戦っていますが、それよりも以前から人類の生命を脅かしてきた「三大疾病」について真剣に考えたことはありますか？大半の方がその存在に恐怖を感じながらも目を背けているのではないのでしょうか。「平成29年の人口動態統計の概況」によると、三大疾病(がん・心疾患・脳血管疾患)は日本人の死因の過半数を占めています(がん27.9%・心疾患15.3%・脳血管疾患8.2%)。三大疾病は長期化しやすいのが特徴で、平均在院日数は29.3日となっています(中でも脳血管疾患は78.2日!!)。高額療養費制度で1カ月の医療費の上限は抑えられますが、治療が長引けば自己負担の総額は相当重いものになりますし、自宅療養をするにもリフォーム等の必要性が出てくる可能性もあります。



## 三大疾病のリスクに備えていますか？

「旅行の計画や新車の購入」は家族で話し合っているのも楽しいですが、「三大疾病」の話は気が重くなるので、できればたくありませんよね。しかし、誰しもが直面する可能性がある「三大疾病」に備えておく必要があることはおわかりいただけだと思います。一度「家族が三大疾病になった場合」について話し合っていたかどうか。「備えが必要かな」と思われましたらJA共済の新品「特定重度疾病共済」をご検討下さい。「特定重度疾病共済」は「三大疾病」に加え「生活習慣病」への備えもできるスグレモノです。是非お近くのJA支店窓口にお問合わせ下さい！



**「天災・事故・そして疾病は、こちらが望まなくてもやってきます」**  
**「JA共済の力」でみなさまのリスクと戦わせて下さい！**



ふれあい課  
近田 拓真

詳しくはお近くの支店窓口までお問い合わせください。