

ゆいっど

～目指すのは、地域社会に貢献し続けるJA～

2021
6
vol.2



特集

JAレーク滋賀の5つの地区 ①大津地区

農業用ドローン 活用の先進地



JAレイク滋賀の 5つの地区 大津地区

JAレイク滋賀の大津地区は、南北46km・東西21kmの細長い大津市を管内とし、比良・比叡山系を中心とした急斜面農地からなる北部地域、比叡山から琵琶湖に向かって緩やかに広がる中南部地域、田上山系をひかえた大戸川流域に広がる東部地域で構成されています。人口約3万4000人(15万2200世帯)を有しており、正組

合員6003人、准組合員1万164人(令和3年3月末時点)および地域の皆さまに利用いただいております。
当管内には、総務本部・7支店・6出張所・2営農経済センター・4共同利用施設・2農産物直売所・2給油所・1介護事業所があり、様々なくらしの活動を応援する体制となっています。

大津地区管内店舗・事業所

総務本部

監査室・人事部・総務部・総合企画部・リスク管理部・大津地区統括本部(金融センター)と、打出浜支店が入っています。



堅田中央支店

2017年(平成29)に新築された当支店には加工所・調理室・グリーンファーム堅田店が併設されており、管内北部エリアのくらしの活動拠点となっています。



- 支店
- 出張所・介護事業所
- ライス・カントリー・営農経済センター
- グリーンファーム
- 給油所・育苗センター

大津地区管内特産物・オリジナル商品

●比良すいか

「比良おろし」という強い風が吹く大津市北部の比良地域で栽培されている比良すいかは、強い甘みとシャリシャリとした食感が特徴。味だけでなく、安全性・環境にもこだわっており、滋賀県の「環境こだわり農産物」に指定されています。生産者のこだわりと歴史が詰まった夏季限定の目玉商品です。



●はなふじ

2008年に販売開始した「はなふじ」米は、藤の花に似た花を持つマメ科植物「ヘアーベッチ」だけを肥料成分として作付けされたコシヒカリです。温室効果ガスの削減等様々な環境配慮にこだわったお米です。



●湖都アイス

フレッシュな牛乳と生クリーム等で丹念に練り上げたアイスミルクで、「米の食感」を味わえる全国でも珍しいアイスです。フレーバーはミルクとキャラメルの2種類。



●麦王

大津市南部の上田上地区で栽培された六条大麦(ミノリムギ)を100%使用した麦茶で、麦本来の風味豊かな味と香ばしい香りが特徴です。





大津市仰木の大麦畑で、ドローンを用いた赤カビ防除を実施。

農業用ドローン 活用の先進地

ドローンの通年の有効活用を先進的に研究しており、生産者の作業の省力化に取り組んでいます。

農作業の省力化や精密化、高品質な農産物の生産を実現するための手段として、昨今はロボット技術や情報通信技術(ICT)を活用する「スマート農業」の導入が全国的に進められています。

ドローン(小型無人飛行機)は、飛行速度によって散布量を自動的に調節し液体を均等に散布できるなど、産業用無人ヘリに変わる農業散布手法として期待されているほか、無人ヘリに比べて低音・低コストであることも魅力となっています。

JALレーク滋賀の大津地区では2018年1月にドローンを導入し、同年3月から水稻や麦、大豆のほか園芸作物の病害虫防除薬などの散布を行ってきました。同年10月には、

ドローンの粒剤散布機を用いた地力増進作物の播種を行い、これは全国で初めての試みとなりました。

また、2019年5月に行った畦畔雑草抑制剤散布も全国で例がなく、JA全農しがや薬剤メーカーの協力のもとで飛行にも工夫しながら実施しました。畦畔の草刈りは年4〜5回行う必要がある重労働ですが、雑草抑制剤を散布することで雑草の生長を抑制して年2回程程度となるよう労力の軽減を図っています。

大津地区の仰木は特に棚田の多い中山間地域であるため、今までは乗用管理機で防除作業をしていましたが、急斜地での作業は危険な作業も多く、作業従事者の高齢化も課題となっていました。生産者は、「JAが

作業を請け負ってくれることになり、安心して任せられる」と、作業の省力化を喜ばれています。

この他にも、水稻直播技術「べんもり」や畦畔雑草抑制剤のグラスシヨー

ト液剤散布、大豆ほ場への葉面肥料の散布など、全国に先駆けた試みを行っており、ドローン活用の先進地として全国各地からの問い合わせや研修の受け入れ、講演依頼をいただいています。

本件に関するお問い合わせは、大津北営農経済センター(☎077-572-1158)まで。



ゆいっと

vol.2
2021年6月発行

contents

- 2 <特集>
JAレーク滋賀の5つの地区
①大津地区
**農業用ドローン
活用の先進地**
- 4 ゆいっとニュース
- 8 JAレーク滋賀の子会社紹介
- 10 突撃!直売所訪問
vol.1 おうみんち
- 11 人権コラム
- 12 ベジタブルライフ
- 13 あなたもチャレンジ!
家庭菜園
- 14 みんなのひろば
- 15 ゆいっとプレゼント

ゆいっと 結っ人

フランス語で「8」を意味する「huit(ユイト)」から連想。「8」は末広がりのイメージもあることから、8つのJAが合併することで人と人、地域のつながりをより広く結びつけることをイメージ。

大津

たすけあい組織
「げんきの会」
総会、活動再開に
向け研修を

大津地区で活動するたすけあい組織「げんきの会」が4月21日に総会を開かれ、昨年度の活動報告や収支決算に加え、今年度の計画など4議案が承認されました。

「げんきの会」はこれまで、地域の交流の場を設けようと「ふれあいサロン」を大津市内の各所で開いてきました。「地元での開催を楽しみにしている」と繰り返し参加される人もいる中、昨年度は新型コロナウイルス感染症の拡大の影響ですべて自粛となりました。

「げんきの会」は20周年の記念の年で、「仕方のないことではありますが、活動自粛のさみしい年となってしまいました」と話す船橋佐代子会長。今年度のサロンは、新型コロナウイルスの感染が収束次第開く予定をしており、活動の再開に向けて毎月研修する計画をされています。

「自分たちでできることを提案し、実行できることから取り組んでいきたい」と、積極的な意見で閉会となりました。

大津

夏野菜苗引き渡し、
都市化が進む中でも
組合員とのつながりを

夏野菜苗の引き渡ししが4月23日に行われ、予約されていた西大津支店管内の組合員が大津市穴太会議所を訪れました。

4都府県に緊急事態宣言が発令される中、屋外でも密にならないよう配慮しながら、ナス、トマト、キュウリ、ピーマン、スイカ等の苗3000本を、職員らが農業組合と協力して手渡すなどしました。

組合員からは、「受け取れる時期が早く、安くて丈夫な苗が手に入る」と好評。西啓介支店長は、「管内の都市化が進み畑が減少する中で、組合員とのつながりが希薄となりつつあります。野菜苗の引き渡しは、職員が組合員と接する貴重な機会です、継続していきたい」としています。



夏野菜苗を受け取る組合員ら。

草津

草津支部女性部
志那三郷の藤めぐり

草津支部女性部は5月6日、体力づくりをテーマに「志那三郷の藤めぐりウォーキング大会」を開催しました。

「志那三郷の藤」とは、樹齢400年を超える古木の「砂擦りの藤」がある三大神社を中心に、近隣の志那神社と惣社神社にも藤棚があることから合わせて呼ばれています。今回は3つの神社を巡る約4・7キロのコースを、50人で歩きました。

各神社ともに藤の開花がピークを迎えて美しく色づき、ほんのりと甘い香りが漂っていました。長いものでは1・5メートル程にもなり花が地面につくほどで、女性部員は「コロナ禍で動けない日々なのか、健康に歩きながら、綺麗な藤で癒されとても満足できた」と笑顔で話されていました。



咲き誇る優美な藤に魅せられ、写真を撮る女性部員ら。



草津地区統括の職員らが健苗づくり。

草津

おいしい
草津産
米づくり！

草津農業センターでは、4月6日から5月23日にかけて、2021年(令和3)産水稻の育苗作業を行いました。

職員が毎日交代で作業にあたり、額に汗を吹き出しながら安全・安心なおいしい草津産米の健苗作りに励みました。

草津

年金支給日に
支店窓口で
感謝デー



ロベリア花苗を受け取るお客さま。笠縫支店で。



草津地区の各支店では、4月15日にご来店いただいた年金振込のお客さまに日頃の感謝をこめて、感謝デーを実施し、ロベリア花苗を約770本用意してプレゼントさせていただきました。受け取ったお客さまは、「かわいい花のプレゼントをもらってうれしいです」と笑顔で、なごやかな雰囲気にも包まれました。

栗東

トレーニングハウスを
使ってひまわりの栽培・販売

栗東地区統括本部は4月27日、田舎の元気や3号館でひまわりの切り花販売を始めました。3月下旬に行ったトレーニングハウスの竣工式で記念定植した「ひまわり」が5月初旬に収穫最盛期を迎え、地域の消費者からは「新鮮な花を安価で購入できる」と好評です。

手頃な価格で販売し、喜んでいただきたい。また、6月から始まるチャレンジ農業塾に向けて受講生を募集しており、一人でも多くの方に農業について興味をもってもらいたい。意欲的な参加を期待しています」としています。



ひまわりを2700本定植し、「喜んでもらいたい」と話す職員。

栗東

J A 営農指導員が 栽培のアドバイスし、 春夏野菜苗を販売

「田舎の元氣や」資材センター（栗東市）は、4月の中旬から5月のゴールデンウィークにかけて春夏野菜の苗を販売しました。多数の品種が揃うと市外からの来店者も多く、J A 営農指導員が相談に答えながら栽培のアドバイスも行いました。

新型コロナウイルスの影響もあって、昨年から家庭菜園を始める人も多く、来店者はキュウリやトマト・ナス等15種類以上の野菜苗の中から目的の苗を買い求めており、職員は「元氣な苗が一度に揃うのでとても助かっていると、嬉しい声が多く届く」と話しています。



所狭しと並ぶ多くの春夏野菜苗から、好みの苗を探す来店者ら。

当J Aは、今後も資材センターが身近な店舗となるように、店頭での野菜の栽培方法の提示や営農指導員によるきめ細かな対応を行い、地域農業に貢献できる取り組みを進めていきます。

守山

病院付設保育園に寄付、 花火咲く笑顔咲く

滋賀県内の若手農林漁業者や宿泊業者青年部で構成する淡海絆花火実行委員会は4月9日、守山市内にある県立総合病院ひまわり保育園を訪れ、寄付金などを贈呈しました。

守山市・野洲市の若手農家団体「絆の会」が発起人となって発足した同実行委員会は、3月上旬にコロナ禍の収束や日常回復を願い、県内11カ所で「淡海絆花火」を開催。今回の贈呈は、同イベントに寄せられた寄付金の一部やPRグッズの手ぬぐいを同園に寄付することで、花火に込められた思いを医療現場へ届けることを目的としています。

当日、同実行委員会の西直幸委員長とイベントを後援したJ A レーク滋賀（後援当時はJ A おうみ富士）の木村義典理事長が園を訪問しました。西委員長から手ぬぐいを受け取った園児

は「花火の模様がきれい」など喜びの声をあげながら、笑顔を見せていました。寄付金は園児の教材や備品購入などに役立てられる予定となっており、西委員長は「協賛いただいた皆さまの気持ちを届けられて嬉しい。今後も農林漁業者や宿泊業者の立場から地域医療の力になりたい」と語り、更なる活動展開に意欲を見せています。



受け取った手ぬぐいを手にする園児ら。

山
野

たべて応援 プチ教室

守山野地区統括本部くらしの支援課は、4月14日から20日にかけて管内の5会場でプチ教室を開き、62人が参加しました。

今回は、JA全国女性組織協議会と全国農協青年組織協議会が取

り組む「たべるー!のむー!かざる!産地応援プロジェクト」の中から「たべるー!」をテーマに選び、簡単にできるごはんのお友「海苔の佃煮となめ茸」作りに挑戦しました。

同取り組みは、1日3食の食事をごはん中心の「日本型食生活」を推奨するもので、コロナウイルス感染症予防として器具や食材などを他者と共有せずに調理を行いました。試食をせずに、完成品を持ち帰りました。

また、フードロス削減の一環として、半端に余ったり、湿ったりした海苔を再利用する方法を参加者に紹介しました。

後日、参加者から「おいしかった。常備食にします」と連絡があり、短時間で簡単にできたことも好評でした。

同教室は、組合員・地域住民向けの教育文化活動の一環で、誰でも気軽にJAに集い楽しく学ぶことを目的としており、昨年は、「のむー!」をテーマに、牛乳の消費拡大運動として牛乳パックで椅子作りを開催しました。



「日本型食生活」を目指して、簡単にできるごはんのお友作りに挑戦。

高島

シイタケの成長楽しみ、 児童らが栽培を体験

今津宮農経済センターで4月下旬、児童の食農教育を目的に、高島市立マキノ南小学校3年生(児童7人)を対象としたシイタケの植菌体験を実施しました。

JAレーク滋賀マキノ町椎茸生

産部会の井川公平部会長が講師を務め、児童らはキリで穴を開けた原木に椎茸菌を指で押し込む作業を体験。「楽しい」「おもしろい」「どんな大きなシイタケができるか楽しみ」と夢中になっていました。

今後はシイタケ栽培の専門家に育て方を教えてもらいながら、今冬に収穫する予定です。

当JAは今後も、農業体験を通じた食農教育に取り組んでまいります。



やり方を教わりながら、シイタケの植菌に挑戦する児童ら。

JAレーク滋賀の 子会社紹介

当JAには8つの子会社があり、
互いに連携しながら組合員・利用者へのサービス向上に取り組んでいます。

(株)アグリサポート おうみ富士

〒524-0103 守山市洲本町1773-1
☎077-584-2555

- 昨年度は全刈取作業面積487ha、
全無人ヘリ防除面積3253ha、他61haを受託
- 収容農機 60台



守山市・野洲市を中心に農作業の受委託や農地保全などを行う農業法人です。地域の農業を守る受け皿として、農家の高齢化と後継者不足、耕作放棄地の解消などを目的に、2010年(平成22)12月に設立。2019年(令和元)に格納庫を新設しました。役職員・従業員10人とJA職員2人、季節雇業者約35人で作業を行い、地域農業の発展に尽力しています。

(有)アグリ草津

〒525-0029 草津市下笠町3174
☎077-568-8038

- 昨年度農業経営面積は水稻29.5ha、小麦15.7ha、大豆15.4ha、その他0.5ha



草津地域の農業を維持・継続することを目的に、農作業の代行・請負・受託などを行う農業生産法人。農業従事者の高齢化や都市化に伴う、農地の減少や後継者不足に対応するために、1996年(平成8)10月に設立されました。水稻を中心に小麦・大豆・キャベツなどを主とした農業経営に取り組みほか、草津市農業経営受託者部会やオペレーター会にも参画しています。

(株)パステル

〒525-0028 草津市上笠4-3-17
☎077-565-4194
●昨年度年間取扱件数は115件



1994年(平成6)6月に設立された葬祭事業専門の子会社で、草津地域を中心にご利用いただいています。従来からの自宅葬やホール葬の他、近年増加している家族葬にも対応しています。
一人ひとりの思いを大切に、故人との最後のお別れを心を込めてお手伝いさせていただきます。

(株)JA栗東市

(株)JA栗東市ガス事業所は、安全・安心を確保し、省エネガス器具からリフォームの提案まで幅広く業務を行っています。

(株)JA栗東市石油事業所はセルフ式ですが、スタッフによる給油サービスも行っています。昨年最新のセルフ式洗車機にリニューアルし、大変好評となっています。

ガス事業所

〒520-3016
栗東市小野493-1
☎077-552-0533



石油事業所

〒520-3015
栗東市安養寺8-2-13
☎077-552-7534



高島地区の4つの子会社

農作業の請け負いや農地の管理を通じて、JAとともに地域農業の振興を図っています。

(株)アグリマキノ

2020年(令和2)3月に設立。地域農業を守る受け皿として、農家の高齢化・後継者不足・耕作放棄地の解消などに取り組んでいます。

〒520-1821
高島市マキノ町沢1350-1
☎0740-27-1198
●今年度は、飼料用米5.1haに取り組み、農業の担い手としてマキノ管内の農業振興に努めます。



(有)グリーンサポート新旭

1999年(平成11)7月に設立し、地域農業の担い手として、新旭町管内の農地の維持管理に努めています。

〒520-1501
高島市新旭町旭2040-1
☎0740-25-8162
●昨年度は水稻42ha、大豆・なたね・そば・キャベツ・小豆・飼料用米等66haを栽培、他みそ加工事業



(有)アグリ今津

1998年(平成10)8月に設立し、ドローンなどを活用したスマート農業を取り入れ、今津町管内の農業の発展に貢献しています。

〒520-1655
高島市今津町日置前377-2
☎0740-22-8077
●昨年度は水稻75ha、大麦15ha、大豆22ha、そば12ha、その他105haを栽培



(有)アグリ西びわこ

2005年(平成17)2月に地域農業の維持・活性化を目的に設立。耕畜連携や6次産業化にも取り組んでいます。

〒520-1221
高島市安曇川町青柳836-1
☎0740-32-8488
●昨年度は水稻44haのほか飼料用米・大豆・タマネギなどを栽培(計65ha)
●青大豆みその製造販売など





ご来店をお待ちしています！（直売所スタッフ）

おうみんち

【守山本店】
守山市洲本町2785
【野洲店】
野洲市小椋原2142-3
【中主店】
野洲市六条1319-1

突撃！

直売所訪問

Vol.1

第1弾は、守山市と野洲市に店舗を構える「おうみんち」。店舗の名前は、マスコット・キャラクター「おうみん」のおうちにちなんで「おうみんち」と名付けました。



守山市洲本町にある守山本店は、滋賀県下最大級の売り場面積で地域食材供給施設「バイキングレストラン」を併設しています。

午前7時の出荷開始前には元気な出荷者、おうみんちスタッフの笑顔で一日が始まります。開店時間の9時前には、店舗前にお客さんの長い行列ができています。

店頭には、地元で採れた新鮮な野菜、お花やお米がスラリと並び、守山市、野洲市の旬の農産物が手に入りやすいです。



午前7時を待つ出荷者の皆さん

地元農産物を使用した加工品もたくさん。守山・野洲地区の特産品「近江のもち麦」、もち麦を使用した「もちむぎ茶」も購入いただけます。

店舗併設の「バイキングレストラン」では、直売所に並ぶ野菜を使った、地元のお母さんが作る手作り料理を楽しめます。※新型コロナウイルスの影響により、テイクアウトのみの営業

また、同店内のジェラートコーナーでは、特産品「モリヤマメロン」をはじめ、地元の果物や野菜を使用した



手作り料理を楽しんでください！
（バイキングスタッフ一同）

ジェラートも味わえます。変わり種では「鮎ずし味」のジェラートなどもあります。暑くなるこれからの時期にはぜひジェラートもお試しください。

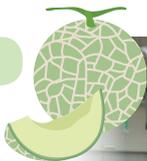
「おうみんち」では、昨年から「おうみんちマイブランド」を推進しています。「おうみんちマイブランド」は、おうみんち加工部会が認定した地元農産物を原材料に使用したこだわりの逸品。商品に貼った「おうみんちマイブランド」認定シールが目印です。どんな商品があるか探してみてください！



このマークが目印です！

6月のオススメ

- モリヤマメロン
- みかちゃんメロン
- キュウリ ●トマト ●ナス



6月5日(土)・6日(日)は、おうみんち13周年を祝して「創業祭」開催します。皆さまのご来店をお待ちしています。

※イベント内容は未定・コロナ感染症の状況により延期等する場合がございます。



旬の野菜を楽しみにご来店ください！
（おうみんち店長 伊庭本）

6月からは、特産品「モリヤマメロン」の店頭販売が始まります。「モリヤマメロン」といえば、濃厚な甘さが特徴の「アムスメロン」と上品な甘みの「アールスメロン」。野洲の「みかちゃんメロン」も人気です。
地元の方はもちろん、遠くは京阪神からもご来店いただくほどの人気商品。昨年は天候の影響で、小玉傾向でしたが、今年は順調で昨年よりもたくさん店頭に並びそうです。
ぜひおうみんちへご来店いただき、旬の味を楽しんでください。

人権コラム

紙芝居のおじいさん(下)

「今度の土曜日、近くの幼稚園の遠足があるんだけど、到着地点の公園で、おじいさん、園児たちを相手に紙芝居をやることになったんだって。あのおじいさんね、若いとき、紙芝居屋さんをやっていたことがあるそうよ」

妻はそう説明したのです。なるほど、そういうことかと私は納得し、おじいさんが子どもたちの前で紙芝居をする光景を想像して、ほおが緩みました。

そして。残念ながら土曜日は朝から雨降りでした。遠足は中止になったようで、隣の家からはテレビの音が聞こえてきます。妻は、「おじいさん、楽しみにしていたみたいだけど残念ね」と言いました。私はまた

いつもの不機嫌なおじいさんに戻るんだろうな、と思い、ため息が出ました。

しかし、昼過ぎになって、ちょっとした異変が起きたのです。隣の家の前で「こんにちは」というかわいい声がかかります。窓から覗いてみると、幼稚園ぐらいの子どもたちが一、二、三：五人が立っていました。そして彼らは、おじいさんの家に入って行ったのでした。

なかなか行動力のある子どもたちです。どうやら「有志一同」で紙芝居だけでも見ようということになり、やって来たようです。

やがて隣家から、初めて耳にするおじいさんの名調子で、忍者の猿飛佐助の話が始まったのでした。

JA滋賀中央会「思わず心があつたまる話より」



JAレーク滋賀

直売所 スタンプラリー

応募期間
令和3年6月1日(火)～
令和3年6月30日(水)

JAレーク滋賀の農産物直売所、4店舗以上のスタンプを集めてご応募いただくと、抽選で50名様に「季節のお野菜詰め合わせセット」をプレゼントいたします。

「季節のお野菜詰め合わせセット」が
抽選で50名様に当たります!



専用の用紙は、各直売所の店頭に設置しております。また、ホームページにも掲載しておりますのでご利用ください。

ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

ビーツ

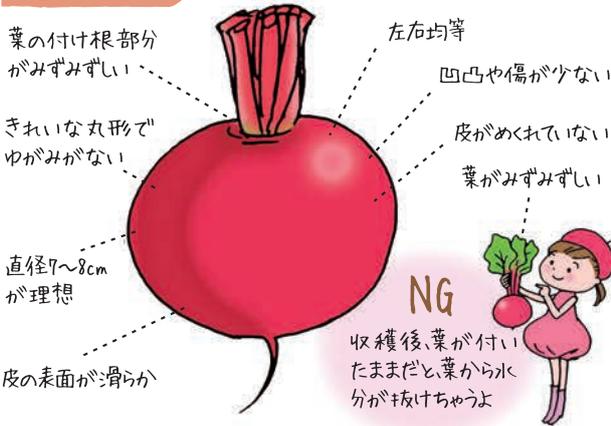
～若さを保つ抗酸化フード～

ビーツのプロフィール

【分類】ヒコ科ダンソウ属
 【原産地】地中海沿岸
 【おいしい時期(旬)】6～7月ころ、11月ころ
 【主な栄養成分】カリウム、ビタミンB6、葉酸、食物繊維、ベタシアニン、ベタキサンチン、アリルイソチオシアネート、ビタミンシなど

解説：KAORU

見分け方

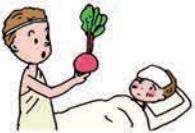


NG

収穫後、葉が付いたままだと、葉から水分が抜けちゃうよ

ビーツのヒミツ

古代ローマ：発熱や便秘の治療に利用



欧州では古くから健康野菜として食べられていた

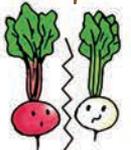
日本への伝来

江戸時代初めに日本へ『大和本草』(やまとほんぞう)に「暹羅(やむら)大根」と記載あり

名の由来

輪切りにすると赤と白の年輪のような模様が現れ、葉の軸と葉脈が赤いことから「火焔菜」(かえんさい)という和名もある

似てるけど仲間じゃない!



ビーツ ヒコ科
カブ アブラナ科

保存方法

冷蔵保存

新聞紙でくるむかビニール袋などに入れて野菜室へ

根と葉の部分を切り分けて保存

根の部分は週間、葉は2日程度で食べ切ろう

そのままでは根の栄養が葉の成長に使われてしまうよ



冷凍保存

丸のまま水からゆでて冷ます

皮をむいて使いやすいサイズにカット

冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ

解凍後は崩れやすい

スープやスムージーがお勧め



ビーツのチカラ

カリウム

高血圧予防やむくみ改善に効果が期待できる

ビタミンB6

皮膚の炎症を抑える効果

葉酸

新陳代謝や成長促進に効果的。胎児の発育に欠かせない栄養素

食物繊維・オリゴ糖

腸内環境を整える働き。便秘解消、肥満予防、美肌に効果的

ビタミンD

胃粘膜の修復や保護作用

アリルイソチオシアネート

食欲増進作用や抗菌作用の辛味成分

カルシウム・ビタミンC

骨や歯の強化、骨粗しょう症予防

βカライン色素「βタキサンチン」「βタキサンチン」

強い抗酸化作用で、老化や生活習慣病予防、免疫カプアに効果的

βカロテン

肝機能を高め、肝臓に脂肪が付きにくくする働きがある

楽しみ方・食べ方のコツ

じっくり加熱調理したビーツは、ホクワとした食感と優しい甘味が引き出される。さまざまな料理に彩りを添えるよ

下ゆで

皮付きのまま鍋に入れて竹串がスッと通る程度まで弱火で30分ほどゆで、皮をむいてカットし、煮込み料理、サラダ、炒め物、スムージーなどに



葉はおひたしにどうぞ!



酢漬けやサラダなどは、菌応えを残すため少し硬めにゆでるか、生のまま薄くスライスする

お湯に酢やレモン汁を少し加えると、色がきれいに残る



竹串で何度も刺すと色素が抜ける



塩は調理の仕上げに

ほどほどに

色が抜けやすい

焼く

皮付きのままアルミホイルで包み180度のオーブンで40分ほど焼くとホクホク食感に。十字に切れ目を入れると中まで加熱できる



ローズマリーやタイムなどのハーブと一緒に

生のまま

皮を厚めにむいて、食べやすい薄さにスライスしてサラダに

年輪模様の「渦巻きビーツ」がサラダ向き



色素が服に付くと落ちにくい! 木板にも色が付くので、洗った牛乳パックやオーブンシートの上で切るとうまい



ビーツのいろいろ

皮も果肉も赤紫色なのが一般的だが、外皮がオレンジ色で中がサツマイモのような鮮やかな黄色、輪切りにすると渦巻き状の模様が楽しめる渦巻きビーツなどいろいろ



あなたもチャレンジ!

家庭菜園

ブロッコリー

側花蕾を春まで取り続ける

園芸研究家 成松 次郎



図1 苗作り

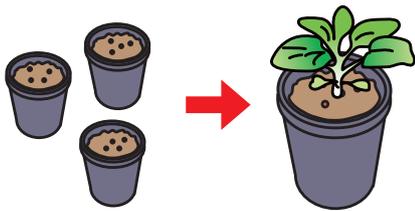


図2 畑の準備

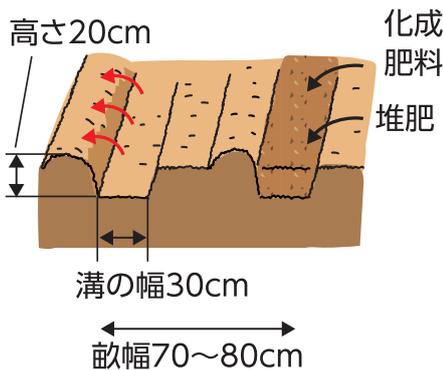


図3 植え付け

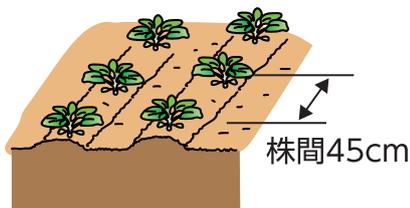


図4 収穫



ブロッコリーは冷涼な気候を好み、生育適温は18〜20度です。小さいときは高温に強いが、つぼみの肥大期には耐暑性が弱くなります。一方、耐寒性もあまり強くなく、氷点下2度以下で凍害を受けます。7月下旬〜8月中旬にまき、11〜12月に頂部の花蕾を収穫し、その後側枝から小さい花蕾を春まで取り続けます。

【品種】花蕾が作られる早晩で早生、中生、晩生に分けられます。中生品種が作りやすく頂・側枝花蕾兼用の「ハイツSP」(タキイ種苗)、「緑嶺」(サカタのタネ)などが一般的です。「ステイックセニョール」(サカタのタネ)は小さいつぼみで茎が柔らかく、たくさん取れる家庭菜園向きの品種です。

【苗作り】直径7.5〜9cmのポリポットを使い1ポット当たり3〜4粒をまき、本葉2〜3枚以上で1株に間引きます(図1)。苗作りの期間中は、寒冷紗で害虫の飛来を防ぎます。

【畑の準備】植え付け2週間前に、1㎡当たり苦土石灰100gをまいて、深く土を耕しておきます。植え付け1週間前に畝幅70〜80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1㎡当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2〜3kgを施し、土を戻してよく混ぜて、高さ10cm程度の畝を作っておきます(図2)。

【植え付け】本葉4〜5枚の頃、株間45cm程度に植え付けます(図3)。

【追肥】追肥は植え付け後20日ごろ株元に化成肥料を1株10gくらいまいて、土寄せします。2回目は花蕾が見える頃に施用します。また、頂部の花蕾を収穫後、側枝の発生を促すため、10gくらい与えます。

病害虫防除(ヨトウムシ、コナガなど)が多いので、トアロー水和剤CTなどで駆除します。

【収穫】花蕾が大きくなり、小さいつぼみはつきりと見え、固く締まった状態が収穫適期。長さ15〜20cmに切り取ります(図4)。頂花蕾の収穫後、側枝から発生する小さい花蕾を春まで取り続けることができます。

※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。

ゆいっと創刊号 クロスワードパズル 応募総数 571通



たくさんのご応募ありがとうございました。当選者の発表は、プレゼント(農協全国商品券500円分)の発送をもってかえさせていただきます。



みんなの ひろば



皆 さま か ら の お 便 り

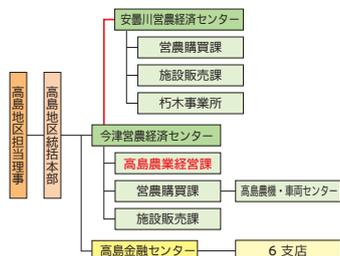


たくさんのお便りありがとうございました。一部ですが掲載をさせていただきます。
皆さまのご意見・ご要望につきましては、今後の事業や広報誌作成に活かしてまいります。

- 合併に伴いエリアが広くなりましたが、それぞれ今までの各店の特色や組合員に寄り添った事業内容、そして合併により今までできなかった事業活動を展開していただく事を楽しみにしています。厳しい現状ですがJAにしかできない夢と希望を期待します。(大津市 S・Cさん)
- 季節の健康レシピ等これからも楽しみにしています。(大津市 M・Mさん)
- それぞれに頑張っておられる姿やその土地の産物など知ることができて勉強になります。食材の利用法なども知ることができてうれしいです。(大津市 K・Tさん)
- 近くのエリアの紹介を楽しく見させていただいております。また、行ってみたい所をお願いします。特産品も楽しみです。「ゆいっと」今後も期待しています。(草津市 Y・Aさん)
- 写真も多く見やすかった。明るい紙面で良かった。(草津市 I・Mさん)
- 合併して規模が大きくなると身近な話題が少なくなることは仕方ないですが、できるだけ地域のニュースをきめ細かく取り上げていただくようお願いいたします。(草津市 T・Sさん)
- JAさんも新しくなり第1号を見て大変見やすく、今回では特に目を引いたのが“ベジタブルライブ”のコーナーです。細かく野菜の色々な内容が書かれていて勉強になります。(栗東市 K・Mさん)
- JAレーク滋賀誕生おめでとうございます。地域社会貢献に期待しております。皆様頑張ってください。(栗東市 Y・Mさん)
- 大きくなりすぎて、地域の細かい情報が載ってなくて残念です。(栗東市 S・Jさん)
- 合併おめでとうございませう！！「ゆいっと」の広報誌の名前、由来を読んでいい名前だなと思いました。これから楽しみにしています。(守山市 H・Aさん)
- 地域に関わる記事をたくさん載せてくださるようお願いいたします。(守山市 I・Kさん)
- エリアごとに書かれていて内容もわかりやすく写真も見やすい。文字を読みながら写真を見るのが一体化していて目が見つかりません。(野洲市 K・Hさん)
- 長く続いた「かがやき」が終わってしまって残念ですが、「ゆいっと」を楽しみにしています。(野洲市 I・Tさん)
- JAレーク滋賀になり全国でも有数のJAになり、ますますの発展を楽しみにしています。ご当地魅力通信等とても勉強になりました。健康レシピもそら豆が収穫できたらさっそく作ってみようと思います。(高島市 H・Kさん)
- 合併したので時代に合ったサービスや仕事をしていただいて今以上の努力をして未来を明るくしてください。(高島市 U・Aさん)
- 琵琶湖らしい爽やかな色あいで滋賀県の名物・名所がわかりやすかった。色々な食べ物を努力して作ってられるのが良くわかりました。(高島市 H・Aさん)

お詫びと訂正

広報誌「ゆいっと」創刊号4ページの組織機構図で、高島地区の組織機構図に誤りがありました。謹んでお詫び申し上げ、右記の通り訂正させていただきます。



毎月の経営管理委員会・理事会の協議事項は、
当JAホームページ(ja-lakeshiga.or.jp/)
をご覧ください。

6月号より環境配慮の観点から再生紙を使用し、製造工程で発生するCO₂をカーボンオフセットしています。

無料

弁護士による法律相談

完全予約制

当JAの法律顧問である弁護士法人淀屋橋法律事務所による組合員向けの無料法律相談会を実施します。法律問題であれば、相談内容は相続・離婚・債務整理・交通事故など種類は問いません。秘密は厳守されます。完全予約制のため、相談希望の方は事前に電話予約をお願いします。

■ 開催日

開催場所		日程
大津地区統括本部	大津市打出浜14-1	6/8(火)、8/19(木)
草津地区統括本部	草津市上笠4-3-17	6/10(木)
栗東地区統括本部	栗東市小野493-1	7/8(木)
守山野洲地区統括本部	守山市吉身3-7-6	7/13(火)
高島地区統括本部	高島市新旭町旭1-10-5	8/10(火)

■ 連絡先

総務部 077-525-4343

■ 開催時間

15時～17時

■ 受付人数

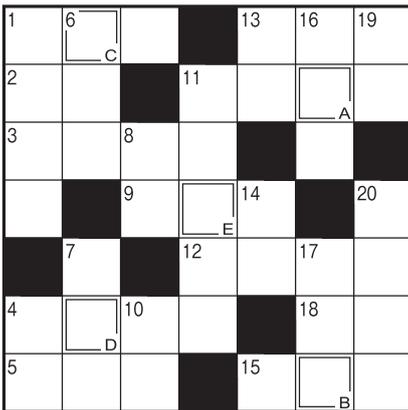
4名



正解者の中から抽選で10名様に農協全国商品券(500円)が当たります!

クロスワードパズルに 答えて景品をGetしよう!!

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?



答

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

ヨコのカギ

- お尻が光る水辺の虫
- 手相占いで恋愛〇〇を見てもらった
- 「森のバター」の異名がある果実
- 桃やブドウの収穫量が日本一である県
- ギリシャ文字の第18番目の文字。Σ、σと書きます
- 独り立ちしています
- こっちを通ると早く着くよ!
- 石灰は土壌を〇〇〇〇性に傾けます
- オルカと呼ばれる生き物
- 傘の先からポタポタ落ちます
- 口の大きな爬虫(はちゅう)類

タテのカギ

- 新しい〇〇〇〇が衆議院を通過した
- 南の島に生えていそうな木
- 水を引き入れ、稲を植えます
- 傘や長靴、レインコートなどのこと
- 船が進む方向を定める装置
- 火を通していません
- 酔った人がフラフラと歩く様子
- 奈良公園にたくさんいます
- アサガオが伸ばして巻き付ける物
- 月がなくて真っ暗。〇〇〇にカラス、〇〇〇のちょうちん
- 古池や〇〇〇飛び込む水の音(芭蕉)
- 6月の第3日曜日は〇〇の日です
- ささみや手羽、砂肝などの部位があります

※答えは次号に掲載します。

応募方法

官製はがきに右記を記入いただき、ご応募ください。こちらからも応募いただけます。

※皆さまからいただいた個人情報は、クイズ当選者発送の目的以外では使用いたしません。

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。



応募締切
6月16日(水)
消印有効

520-0806
JA 大津市打出浜14の1
ゆいっとプレゼント係

●郵便番号・住所
●氏名・年齢
●電話番号
●パズルの答え
●好きなコーナー
●その他ご感想



前回答え: コドモノヒ



Let's Cooking!

JAレーク滋賀の

vol.2

らくらく健康レシピ



鶏ムネ肉のレモンマリネ

野菜や茸たっぷりのあっさりとした鶏料理です。

材 料 (作りやすい分量・2人分)

鶏ムネ皮なし	…200g	A)酒	…小さじ2
しめじ	…70g	塩	…小さじ1/4
ミニトマト	…60g	胡椒	…少々
きぬさや	…30g	B)レモン汁	…大さじ2
サラダ油	…小さじ2	砂糖	…小さじ1強
		塩	…小さじ1/3
		粗挽き黒胡椒	…少々

作 り 方

- 鶏肉は厚さ1cmのそぎ切りにしてAをまぶす。しめじは石づきを切り落としてほぐす。ミニトマトは半分に切る。きぬさやは筋をとる。
- フライパンに油を熱し、鶏肉を並べて蓋をする。蒸し焼きにして取り出し、器に盛る。同じフライパンにしめじとトマト、きぬさやを広げて蓋をして蒸し煮する。火を止めてBを加え、混ぜ合わせて鶏肉にかける。



エネルギー
190 kcal
塩分
1.6g
調理時間
◎20分

健康ポイント
鶏肉はアミノ酸バランスの良い良質のたんぱく質を豊富に含みます。筋肉の疲労回復に効果のあるイミダペプチドを多く含みます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です



+1 idea
エコーブのトマトケチャップは国産トマト100%、良質な原料でつくったこだわりの味です。



エネルギー
204 kcal
塩分
1.2g
調理時間
◎25分

健康ポイント
イカは低脂肪、低エネルギーで、タウリンを豊富に含んでいます。コレステロールや中性脂肪、血圧を正常に保つ働きが期待できます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です



イカミンチのパプリカ詰め

香りのよいパプリカと旨味たっぷりのイカ。相性良く、彩りも良い詰め物です。

材 料 (作りやすい分量・4人分)

イカ(胴皮なし)	…100g	サラダ油	…小さじ1
豚ミンチ	…60g	A)塩	…小さじ1/5
パプリカ(赤・黄)	…各75g	胡椒	…少々
玉ねぎ	…30g	B)トマトケチャップ	…大さじ1/2
卵	…1/2個	練りからし	…小さじ1/2
パン粉	…大さじ1		

作 り 方

- イカは粗みじんに切る。パプリカは4つの輪切りにして種を取る。玉ねぎはみじん切りにする。パン粉は同量の水でしとらせる。
- ボウルにイカと豚ミンチ、玉ねぎ、卵、パン粉、Aを入れてよくこね、パプリカに詰める。
- フライパンに油を熱して2を並べ、ふたをして両面を焼く。器に盛り、Bを添える。

料理レシピ提供：「ばくばく献立くん」 <https://www.kondatekun.com/>

編 集 後 記

すごいです。感謝です。予想を遥かに超えるおハガキ&メールをいただき、編集部一同まさに目を丸くして驚きました。一つ一つ、すべてに目を通させていただきました。GWにすべての直売所を訪ねてくださった方がおられたり、14ページで

お便りの一部をご紹介したとおり、JAレーク滋賀や広報誌へのご期待の声が多く、喜びとともにキュッと気が引き締められました。もちろん嬉しいご意見もあり、しっかりと受け止めて今後のJA運営・誌面作りに活かしてまいります。

JAレーク滋賀 LINE友だち募集中!
@ja_lakeshiga

- 用 紙：古紙/パルプ配合率70%の再生紙
- インキ：環境配慮型インキ(植物油インキ or ノンVOCインキ)
- 印刷：有害な廃液を排出しない水なし印刷
- 製造、廃棄に発生するCO2を滋賀県内の排出削減事業者のクレジットによりカーボンオフセット済
- CO2排出量：95.6g/部