



5
2020. May
Vol. 157



特集 初夏のさっぱり漬物

ほっとニュース 相続対策セミナー
あぐりとびっく ナス

JA加古川南
<http://www.jakakogawaminami.com>

すくえあ Vol.157

JA加古川南ふれあい情報誌「すくえあ」Vol.157 令和2年5月1日発行 発行／加古川市南農業協同組合 編集／総合企画室 TEL.079-421-3738(代) <http://www.jakakogawaminami.com>

JA加古川南

LIFE ライフ SHOT ショット



子持ち高菜

子持ち高菜（四川児菜）はアブラナ科アブラナ属の一年草です。中国原産のからし菜のなかまで、別名「薺菜」「アーサイ」とも呼ばれています。一株の直径が60センチを超える4~5キロの大きさになり、薺のような形の脇芽を食べます。

大きめに切って、あまり火を通しすぎないように肉巻きや中華風炒めで食べると、葉はしゃきっと、根本はホクホクの食感が楽しめます。ほんのり甘くクセのない苦みがアクセントになり食欲が刺激されます。

見かける機会が少なく、あまり知られていない野菜ですが、世の中にはおいしい野菜がまだまだあるのだと気づかせてくれます。

トマトの白だし漬け

「蜂蜜酢風味」



【材料】2~3人分

トマト……2個

※ミニトマトの場合は

10~15個程度

白だし……60ml

水……60ml

米酢……大さじ1

蜂蜜……小さじ1

オリーブ油……小さじ1

オリーブ油……小さじ1



【作り方】

(1) トマトはへたを取り、皮をむく。

(2) ジッパー付きの保存袋に白だし、水、米酢、蜂蜜を入れてよく混ぜて(1)を入れる。

(3) 冷蔵庫で半日以上漬け、食べるときにオリーブ油を掛ける。

トマトのへたの部分にフォークを刺し、じか火に当ててから氷水に漬けると、皮が簡単にむけます。湯むきしてもよいでしょう。ミニトマトの場合、皮はそのままでもよく、へたを取りつまようじで数力所穴を開けると味がなじみます。冷やして食べると美味。夏は凍らせてシャーベット状にして楽しめます。

レタスの塩レモン漬け



【材料】2~3人分

レタス……1個

レモン……1/2個

昆布……3cm角1枚

塩……小さじ1

砂糖……小さじ1/2

オリーブ油……小さじ1



【作り方】

(1) レタスは手で縦に裂くように一枚を4~6等分する。

(2) ジッパー付きの保存袋に(1)を入れ、レモンを搾り、昆布、塩、砂糖、オリーブ油を加えて、軽くもむ。

(3) 冷蔵庫で30分以上漬ける。

パプリカのマリネ



【材料】2~3人分

パプリカ(赤・黄)……各1個

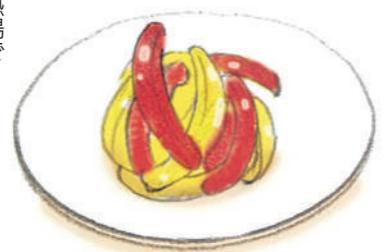
米酢……60ml

砂糖……大きさじ1/2

塩……小さじ1

黒こしょう……少々

ローリエ……1枚



【作り方】

(1) パプリカは一口大に切って熱湯で

さっとゆで、水気をよく拭き取る。

(2) 保存容器に米酢、砂糖、塩、黒こしょうを入れて、よく混ぜる。

(3) (2)に(1)、ローリエを入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

季節野菜のヨーグルトみそ漬け



【材料】2~3人分

みそ……100g

ヨーグルト……200g

お好みの野菜……適量



【作り方】

(1) ヨーグルトは半量になるくらいまで水切りする。

(2) ジッパー付きの保存袋、または底が広い保存容器にみそと(1)を入れてよく混ぜる。

(3) カブ、ニンジン、セロリ、ミョウガなどお好みのヨーグルトとみその働きで、時間をかけたような野菜を適当な大きさに切って(2)に入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

ナスの塩昆布漬け

「青ジンを添えて」



【材料】2~3人分

ナス……1本

塩昆布……10g

白すり(ま)……大さじ1

青ジン……1枚



【作り方】

(1) ナスは縦半分に切り、斜め薄切りにする。

(2) ポウルに(1)を入れ、塩昆布、白すり(ま)、1/2ま油を加えて、手でもむようにあえる。

(3) 味がなじんだら、千切りの青ジンを添える。

旬の野菜で楽しむ 初夏のさつぱり漬物

監修/野菜ソムリエ 藤原 KAZURO
イラスト/小林裕美子

季節の野菜を使って手軽にできる漬物をご紹介します。

野菜のおいしさを凝縮した、さっぱり食べやすい漬物で暑い夏を乗り切りましょう!

漬けている間にビールのアルコール分はほとんど飛ぶため、お酒が苦手な方やお子さまでも飲られます。気になる方はノンアルコールビールで。発泡酒は苦味が強い傾向があるので、通常のビールがお薦めです。漬け汁にタカノツメを加えたり、からしやワサビを入れても美味。ミョウガやセロリを加えてアレンジしても楽しめます。甘味が苦手な方は砂糖の量で調節を。皮を所々むいたり、カットしてから漬ければ短時間で味がになります。

【作り方】

(1) ジッパー付きの保存袋にビール、塩、砂糖を入れてよく混ぜておく。

(2) キュウリは両端を切って(1)に入れる。

(3) 冷蔵庫で半日以上漬ける。

キュウリのビール漬け



【材料】2~3人分

キュウリ……2~3本

ビール……100ml

塩……小さじ1

砂糖……大さじ3



【作り方】

(1) ジッパー付きの保存袋にビール、塩、砂糖を入れてよく混ぜておく。

(2) キュウリは両端を切って(1)に入れる。

(3) 冷蔵庫で半日以上漬ける。

【材料】2~3人分

トマト……2個

※ミニトマトの場合は

10~15個程度

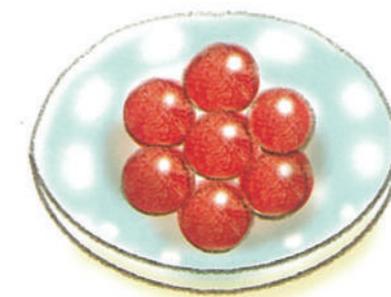
白だし……60ml

米酢……大さじ1

蜂蜜……小さじ1

オリーブ油……小さじ1

オリーブ油……小さじ1



【作り方】

(1) トマトはへたを取り、皮をむく。

(2) ジッパー付きの保存袋に白だし、水、米酢、蜂蜜を入れてよく混ぜて(1)を入れる。

(3) 冷蔵庫で半日以上漬け、食べるときにオリーブ油を掛ける。

トマトのへたの部分にフォークを刺し、じか火に当ててから氷水に漬けると、皮が簡単にむけます。湯むきしてもよいでしょう。ミニトマトの場合、皮はそのままでもよく、へたを取りつまようじで数力所穴を開けると味がなじみます。冷やして食べると美味。夏は凍らせてシャーベット状にして楽しめます。

レモンを搾った後にスライスした皮も入れて漬けると、風味がよくなります。国産レモンなどが楽しめる時期がお薦めです。30分程度でサラダ感覚で食べられ、1日以上漬ければレモンや昆布の味がなじみ、食感も浅漬け風に。数日漬けてもレタスのシャキシャキ感は残り、爽やかな味わいなので箸休めにも最適。レタスがたっぷり食べられるレシピ。ハクサイやキャベツで作ってもおいしいです。

パプリカが熱いうちに調味液に入れるといいです。ペーパータオルなどで水気をよく拭き取ると味が薄くなりません。パプリカがよく拭き取ると味が濃くなります。キュウリやセロリなどは苦手な方やお子さまでも食べても美味しい。「飯のお供、そうめんなどの麺類にのせて召し上がり。

身近な食材で簡単にできるみそ漬。発酵食材のヨーグルトとみその働きで、時間がかけたような野菜を適当な大きさに切って(2)に入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

令和2年度

JA新入職員紹介 新しい希望に向かって…

この春からJA加古川南の仲間となった新入職員を紹介します。
どうぞよろしくお願ひいたします。

コメントは下記の内容で答えてもらっています。

- ① これだけは自慢できる! という特技や貴重な体験
- ② 自分を動物に例えると? また、その理由は?
- ③ 初めての給料は何に使う?
- ④ 自分の夢は?
- ⑤ JA職員としてこれから抱負は?



平岡支所 金融共済係 竹内 達哉
たけうち たつや

- ① 釣りが好きなのでスーパーの魚は何でもわかります。
- ② ドラです。タイガースファンなので。
- ③ 家に大きなテレビを買いたいです。
- ④ 大きなマグロを釣って、マグロ丼にして食べたいです。
- ⑤ 皆様のお役に立てるよう一生懸命がんばります。
よろしくお願ひします。



平岡支所 渉外係 高橋 侑起
たかはし ゆうき

- ① ギターが得意です。大学時代にギターボーカルをしていました。
- ② フクロウです。朝はいつも眠そうな顔をしているからだそうです。
- ③ ハイツに引っ越ししたのでソファを買いたいです。
- ④ 一軒家を建てて、防音室を作り好きなだけギターを弾きたいです。
- ⑤ 早くお客様と信頼関係を築きたいです。



平岡支所 渉外係 濱谷 杜斗
しぶたに もりと

- ① バレーボールです。約10年間続けています。
- ② テナガザル、小学生の時に言わせてもらいました。
- ③ お世話になった人たちへプレゼント。
- ④ 宇宙旅行に行ってみたいです。
- ⑤ 周りから信頼される職員になることです。



尾上支所 金融共済係 繪野 宏章
えの ひろあき

- ① 約10年間バドミントンをしていました。
- ② くまです。からだが大きいからです。
- ③ 両親にご飯をこち走り、残りは貯金します。
- ④ 日本中、世界中を旅してみたいです。
- ⑤ 早く仕事を覚えて、力になれるように頑張ります。



尾上支所 渉外係 小巻 達也
こまき たつや

- ① 野球愛です。野球経験が無いため、するのは下手くそですが、観るのは好きでは毎日試合を観ています。
- ② カマキです。日が細いからだそうです。言われた時は少しショックでした。
- ③ 小さい頃から迷惑をかけた両親を食事に連れていきたいです。
- ④ 良い父親になり、幸せな家庭を築くこと。
- ⑤ 地元「加古川」のみなさんを笑顔にできる職員になります。

退職者のお知らせ

令和2年3月31日付

松浦 佳秀

尾上支所 渉外係

在職中は大変お世話になりました。

別府支所 渉外係 主任
別府支所 渉外係 嘱託
尾上支所 金融共済係(嘱託)
尾上支所 金融共済係(嘱託)

別府支所 渉外係 主任
別府支所 渉外係 嘱託
尾上支所 金融共済係(嘱託)
尾上支所 金融共済係(嘱託)



上手な野菜の育て方 ナス

①栽培時期と品種



②栽培上の注意点（失敗しないコツ）

- ①ナスは収穫期間が長いので、牛ふん堆肥を十分に施し深く耕しておくことが、栽培上大切なことです。水はけや水持ちが良く、やや粘土がかった所で作るのが良好接ぎ木を使うと収穫量が増えます。また味わいを重視するならば接ぎ木よりも自根苗をおすすめします。（ポイント：本葉7~9枚で茎が太く徒長していない苗を用意しましょう。）
- ②ナスは高温と多照を好む作物ですので、日当たりが悪いと生育が不良で収穫量が少なく、光沢も悪くなるので気をつけてください。
- ③肥料を好むので、定期的な追肥を欠かさずに行い良いナスが収穫出来るよう病害虫防除、枝の誘引作業、土壤水分管理をこまめに行なうことがナス栽培の鉄則になります。

③畝づくり・たねまき・苗づくり

ナスは栽培期間が長く、生育も旺盛ですので、畝幅を150~180cm程度の大形畝にする事が大切です。畝は、中心がややもり上がり気味のかまぼこ型になるように作り、雨水が畝にたまらないことが、病気の発生を少なくすることにつながります。たねまきは、4月上旬の気温が上がり始めた頃に一昼夜温水に浸した種子をバラまき、スジまきにして覆土後軽く灌水しましょう。その後発芽するまで新聞紙で覆っておき、発芽し始めたら均一に揃えるためにビニールフィルムでトンネル被覆をし夜間は温度確保のため、コモ等をかけてください。発芽が揃うと日中は換気をするとともに、丈夫な苗にするために、混み合った部分を2~3cm間隔に間引きましょう。

④定植

深さ15cmの溝を掘り、牛フランドパワー0.5リットル、野菜専用化成250を180g、BMよりん50g、米ぬか0.2リットル、ジェイエース粒剤1~2g入れて土を埋め戻します。畝立て後、穴なしの黒マルチを張りそのまま1~2週間おきます。マルチの中央に70~80cm間隔で植え穴を開けて水を注ぎ、水が引いたら苗の根を崩さないように植え付けした後に、竹ひご2本を斜めにクロスさせて立て固定し最後に防虫ネットをトンネルがけしましょう。



⑤本田肥料

定植2ヶ月前に3.3m²(1坪)当り牛フランドパワー10kg、苦土セカル2号500g施し深く耕し定植20日前に野菜専用化成250 600gを全面に施用し耕う畳立てを行います。

追肥は定植1ヶ月後に1回目を、その後半月に1回程の割で野菜専用化成250を30gずつ施用して下さい。

⑥支柱立て・わき芽かき・整枝と枝の誘引

植え付けからおよそ1ヶ月後温度が十分上がったら、防虫ネットをはずし長さ240cmの支柱を1株につき2本、斜めにクロスさせて立て交差した部分を麻ひもで固定した後、茎の部分に麻ひもをかけ支柱に結びつけて誘引します。最初に咲く花(一一番)の下の元気の良いわき芽を2本残し、それ以外のわき芽をつけ根から摘みとり主枝とわき芽2本の3本仕立てにします。品質の良い果実を多く収穫するためには、整枝、枝の誘引が必要になります。

⑦収穫・収穫中の管理

中長ナスは10~12cm、長ナスは25cmくらいの長さになれば収穫しましょう。へたには鋭いトゲがありますので、触らないように気をつけてハサミで切って下さい。収穫中の管理として下葉かきをしましょう。黄色くなったり下葉は、病気予防のため、枝のつけ根から取り除いて下さい。

⑧害虫防除

害虫ではアブラムシ・テントウムシダマシ、特に高温乾燥期に好んで発生する赤ダニがあります。病気ではうどんこ病、灰色かび病が多く発生します。

ア布拉ムシ テントウムシダマシ	アディオン乳剤	2000倍 収穫前日まで使用可能 総使用回数3回
ハダニ類	アファーム乳剤	2000倍 収穫前日まで使用可能 総使用回数2回
うどんこ病 灰色かび病	ダコニール1000	1000倍 収穫前日まで使用可能 総使用回数4回



ファーマーズ野口	5月17日(日)・6月21日(日)	営業時間 9:00~17:00
ファーマーズ平岡	5月 9日(土)・6月13日(土)	営業時間 9:00~13:00
ファーマーズ尾上	5月13日(水)・6月 3日(水)	営業時間 9:00~13:00

JA加古川南 農作業受委託支援サービス アグリサポート加古川南

JA加古川南では、管内の農家を支援するため、「機械がない」「農作業ができない」という農家の方に、JAが仲介役となり農作業ができる農家の紹介をするサービスを行っています。



詳しく述べてJA加古川南までお気軽にご相談ください。TEL 0120-02-7244

農業機械レンタルサービス

JJA加古川南では、生産コストの低減に向けて、農業機械レンタルサービスのご利用をお勧めします！

農作業をますます便利に。ぜひご活用ください。

- こんな農家の方にお勧め！
 - ◆新しい農機が欲しいけど、年間1日しか使用しない。
 - ◆農機が故障したときの代車として使用したい。
 - ◆農機が欲しいけど、高価で買い替えが出来ない。
- こんなにお得になります！
 - ◆農機の購入費用がかかりません。
 - ◆メンテナンス等の維持管理費が不要。
 - ◆保管スペースの必要がなくなり倉庫が広く使えます。

ご利用5日前…営農経済センター店頭またはお電話で利用機種・使用希望日の申込をして下さい。(先着順になります)

ご利用当日…当日、営農経済センターで引き取りまたは指定先への配送をします。
ミニライスセンターは、当日、粉張り込み、(乾燥粉砕後)、計量袋づめをお願いします。(乾燥粉砕調整はJAが行います)

ご利用終了…営農経済センターへ返却または指定先への引き取り後、代金を支払い下さい。

機械

- ミニライスセンター
- コンバイン2条刈
- レザーコンテナ(粉砕)
- トラクタ-24馬力
- フレールモア-150幅
- 田植え機4条
- 草刈り機(ブルモア、スパイダーモア、ウイングモア)

施設

- ミニライスセンター
- コンバイン(2条刈)
- レザーコンテナ(粉砕8石)

農業機械レンタルサービスを受けることができる方

JA加古川南の正・准組合員、正・准組合員が組織する農業団体

その他、JA加古川南が適当であると認めた方

詳しく述べてJA加古川南までお気軽にご相談ください。TEL 0120-02-7244



初夏から備える、熱中症予防

地球温暖化などにより、日本の気候は以前に比べて暑くなり、近年、熱中症による死者数は増加傾向にあります。しかし熱中症は適切な予防対策により、防げるものです。日頃から対策をとり、暑さに負けない身体にしておきましょう。

●暑さに身体を慣らしておく（暑熱順化）

本格的に暑くなる前に、身体を暑さに慣らしていくことで、血液量や汗の量が増え、体温調節能力が高まり、熱中症の予防に繋がります。5~6月にトレーニングをしましょう。

●運動の後には、コップ一杯の牛乳を摂る

運動の直後に牛乳のような糖質とたんぱく質を含んだ食品を摂ると、より効果的に暑さに身体を慣らしていくことができると言われています。

対象	内容	量や頻度
通常の方	「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動	1日30分間、1~4週間行う
体力に自信のある方	屋外でのジョギングやジムでのランニングマシンの使用など「ややきつい」と感じる運動	
中高年や体力に自信のない方	早歩き(3分間)とゆっくり歩き(3分間)を繰り返すインターバル歩行	1日5回以上、週4回以上を4週間行う

●熱中症予防の目安となる指針を知り、日々の生活中に取り入れる

熱中症予防の指針として活用されているものに「WBGT」があります。これは通常の気温に加えて、湿度、日射、風の4要素全てを反映します。

環境省では夏季、「WBGT値」情報を毎日発表しています。上手に活用しましょう。



温度基準(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 31℃以上	すべての生活活動で起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 28~31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25~28℃	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 25℃未満	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する可能性がある。

参考:日本気象学会「日常生活における熱中症予防」/JA兵庫厚生連

くみあい保育園 園児募集

令和3年度 入園申し込み受付をはじめます。

当保育園はJA加古川南の組合員家族のお子様を対象としています。組合員未加入の方は、入園申し込みと合わせて組合員加入をお願いします。

1. 受付日時

○令和2年7月1日(水)から。(土・日曜日、祝日は除く)
午前8時30分から午後4時30分まで
※申込時に面接を行いますので、親子同伴でお越し下さい。
※令和2年6月1日(月)から募集資料を配布します。

2. 募集人数

○3才園児 40名…平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ
○4才園児 約30名…平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ
○5才園児 約30名…平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ
※4才園児・5才園児については、当保育園で進級する園児の数により決定します。

3. 入園費用

入園料(入園時のみ)…30,000円 諸費(毎月)…1,800円
保育料(毎月)…19,000円 愛児会費(毎月)…150円
給食費(毎月)…5,650円

4. 保育日

平日の月曜日から金曜日までと、第1週、第3週、第5週の土曜日です。第2週の土曜日は休園、第4週の土曜日は自由登園です。

詳細は、くみあい保育園の募集要項をご覧下さい。



中途入園も随時受付しております。

<お問合せはくみあい保育園まで>

TEL (079) 424-6134

Tel 079-424-6134

[JAバンク財務コンサルタントによる] 相続・遺言個別相談会のご案内

相続に関する不安や悩み、遺言状作成に関する疑問等にお応えできるように、相続・遺言個別相談会を開催します。

日時	開催場所
令和2年5月20日	平岡支所

※開催時間は10時~16時
※相談時間は約1時間程度、申込が多数の場合は、相談日を追加します。

[JA顧問税理士による] 税務相談のご案内

相続税や各種税金に関するご相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。

日時	開催場所	日時	開催場所

<tbl_r cells="4" ix="1" maxcspan="1"

**2020
あつまれ
すくえあ**

げんきっ子!

平岡町新在家
すずき たくま
鈴木 琢真くん(5歳)

琢磨くんは、公園でサッカーをしたり、鬼ごっこやアスレチックで体を動かす事が大好きな男の子です。家の中では積み木で家や駐車場を作ったり、大好きな仮面ライダーの変身ベルトを着けて遊んでいるそうです。車が大好きで、大きくなったらレッカー車の運転手さんか、消防士か、警察官になりたいそうです。

お母さんに琢磨くんの良いところを尋ねると、人の行動を見て何も教えていなくて同じように出来るところだそうです。

琢磨くんのおもしろエピソードは家族で金毘羅さんへ行った時に、誰も追いつけないスピードで登っていき、姿が見えないほど先へいってしまったことや、犬におやつをあげながら「おすわり!」といって必死にしつけをした、かわいらしい姿だと教えていただきました。

お母さんから一言

このまま毎日笑顔で元気にスクスク大きくなってほしいなと思います。

**すまいる
×
すまいる**

Smile×Smile

別府町東町
まつした よhei
松下 陽平さん

◎ 趣味は何か?
▶ テニス、ゴルフ、家族でキャンプ

◎ 理想のタイプの女性は?
▶ 毛利蘭(名探偵コナン)

◎ 自分を動物に例えると?また、その理由は?
▶ 白くま。首が太いので学生時代のあだ名です。

◎ 今からチャレンジしてみたいことは?
▶ まさにチャレンジなのですが、大学で民法の非常勤講師をする予定です。

◎自己PRをどうぞ。
▶ 町内会役員をしているので、地元の人とのつながりを大切にしたいです。

◎ズバリ、夢は?
▶ 娘2人とテニスすること。
(まだ7歳と5歳なのでラリーが出来ないです。)

◎JAについてどう思われますか?
▶ 地域に密着していて、職員の方もやさしい感じがします。頼りにしています!!

**ぐっと
らいふ**

Good Life

野口町良野
やまもと
山本 文夫さん(79歳)
ひさこ 久子さん(79歳)

グラウンドゴルフとカラオケがご趣味の文夫さんと、お茶とパッチワークがご趣味の久子さんご夫婦。年に1~2度の子供達や孫との旅行を楽しんでおられます。グラウンドゴルフで県内だけでなく、滋賀、岡山、鳥取と各地を二人で廻ってきたそうです。

今までは夫婦で気の向くままに旅をされてきましたが、年齢を重ねて旅の回数が少なくなった今では地域の方と銭太鼓やボランティア、グラウンドゴルフで交流し、とてもいい仲間が出来て、うれしい毎日を過ぎています。

最後にお互いに対して一言お願いしたところ、文夫さんからは「結婚して55年、元気で暮らせた事に感謝」と、久子さんからは「これからもよく食べて元気な事」という言葉をいただきました。

すくえあ9月号の「げんきっ子」「すまいる×すまいる」「ぐっとらいふ」に出てもいいよという方を募集しています!

★ げんきっ子(子ども紹介)
・尾上支所管内の組合員または尾上支所でお取引のある方のお子様
・年齢3~10歳ぐらい(兄弟・姉妹でも可)

★ すまいる×すまいる(組合員紹介)
・野口支所管内の組合員またはそのご家族
・年齢18~40歳ぐらい

★ ぐっとらいふ(夫婦紹介)
・北野支所で年金をお受け取りの方や共済友の会会員の方などお取引があるご夫婦

左記に該当される方で、掲載希望の方は6月30日(火)までにそれぞれの支所へお申し出ください。尚、応募多数の場合は、抽選させていただきます。(掲載させていただいた方には記念品をお渡し致します。)

**私の
shokukyukin**
食育日記

魅惑のバター

2歳の娘が先日、バターをパンに塗って食べることを知りました。まだ油脂の取り過ぎには注意したい幼児期なので、調理に使うだけだったバター。初めて焼きたてパンにバターを塗って食べたときは2歳児なりの衝撃があったようです。

バターは牛乳に含まれる乳脂肪を凝集して固めた物です。一般的なバターには、重量の1~2%の食塩を添加する有塩バターと、無塩バターがあります。さらにバターを作る工程途中で乳酸菌を添加し発酵させた発酵バターもあります。発酵バターは焼くことで独特の香りを引き出せます。バターも油の一つですが、常温で液体の「油」とは違い、動物性の油脂で、常温で固体の物が多い「脂」に当たります。

牛の脂の牛脂や、豚の脂のラードなどがバターと同じ「脂」です。この飽和脂肪酸を多く含む脂は、酸化しにくいという特徴を持っていますが、多量摂取は病気のリスクを高めることができます。しかし、約80%が乳脂肪分のバターは、脂の中では消化も良く、幼児にも安心です。粘膜を守るビタミンAが豊富で、ビタミンDやカルシウムなど乳製品ならではの栄養も魅力です。

過去には国民生活を表現するのに、「バターか大砲か」という言葉が生まれるほど、人々にとって欠かせない存在のバター。この言葉が生まれた頃、バター不足に困り果てたナポレオン3世がバターの代用品を発明した者に懸賞金を出し開発されたのが、今のマーガリンの起源です。マーガリンはさまざまな油を原料にして製造された加工品で、原料の脂肪酸を変化させてバターそっくりの食べ物として作られています。

歴史を振り返っても分かるように、バターには皆が追い求める魅力があります。そこで、今までよりパンを焼くときに使うバターを控えめにして、たまには、トーストしたパンにバターを塗って食べる幸せな時間を、娘にも味わってもらいたいと思います。

食育インストラクター 岡村麻純

おいしく 時間 good time

ゆばと温卵の冷やし椀
材料(2人分)

- ゆば 30g
- 温卵 2個
- シunjギク 1/4束
- ナメコ 少々
- 小口切りミョウガ 適宜
- おろしショウガ 少々
- 合わせだし[かつおだし 1カップ、みりん 大さじ2、薄口しょうゆ 大さじ2]

ブリのごまみそしょうが焼き
材料(2人分)

- ブリ 2切れ(30g)
- タマネギ 1/4個
- 赤・黄パプリカ 各1/4個
- セリ 適宜
- サラダ油 適宜
- 小麦粉 適宜
- 合わせだれ [みそ 大さじ1、かつおだし 大さじ3、みりん 大さじ1、酒 大さじ1、しょうゆ 小さじ1、砂糖 小さじ1、いりごま 大さじ2、おろしショウガ 小さじ2]

①合わせだしを鍋で沸かす。
②だしの一部を別鍋に取り、ナメコを煮て冷ます。シunjギクはサッとゆでる。
③残りのだしは冷たく冷ましておく。
④お椀(わん)にゆば、温卵、シunjギクを盛り付け、③を回し掛け、ナメコ、ミョウガ、おろしショウガをあしらい出来上がり。

①タマネギ、パプリカは串形に切る。
②フライパンにサラダ油をひき、小麦粉をはったいたブリ、タマネギ、パプリカを中火で両面焼く。
③合わせだれをボウルに入れて混ぜ、②に絡める。
④③にざく切りにしたセリをサッと絡めて出来上がり。

JA組合員の皆様におすすめ

スタンダードプラン

2020年春限定 期間 6月30日(火)まで

平日 お1人様 1室4名様以上 一般 通常価格 11,000円 JA組合員様なら なんと 2,000円OFFの 9,000円

※料理内容や器は、仕入れ状況や時期によって変更になる場合がございます。

ご予約はあさぎり荘までお問い合わせください
TEL 0796-32-2921
http://www.asagiriso.com あさぎり荘 検索

JJA共済宿泊保養施設 城崎温泉あさぎり荘
〒669-6101 兵庫県豊岡市城崎町湯島876

JJA組合員宿泊割引券(A券)の発行は、最寄のJA各支所にお問合せください。

クロスワードパズル

CROSS WORD PUZZLE

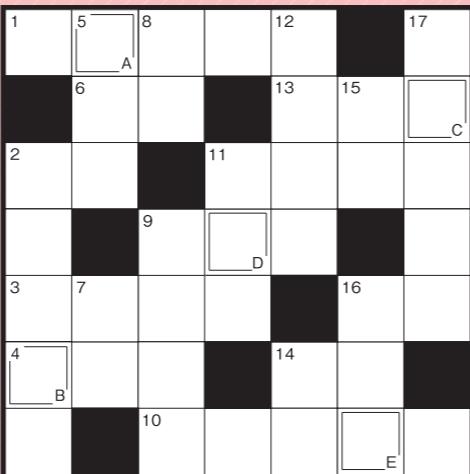
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- 1 端午の節句に食べる和菓子
- 2 損の反対語
- 3 の人、いい人なんだけど、—多いんだよなあ
- 4 邦画ではありません
- 5 シオマネキやガザミはこの仲間
- 6 馬具の一つ。足を掛けます
- 7 春の大型——をゴールデンウィークといいます
- 8 クラブ——、救援——、—写真
- 9 与党と対立することが多い
- 10 たくと良い香りがします
- 11 アスパラガスは主にこの部分を食べます

タテのカギ

- 2 知事選の期日前——に行ってきた
- 5 耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は
- 7 ゾウやライオンを数えるときに使う言葉
- 8 大きな口を持つ爬虫（はちゅう）類
- 9 往年のヒット曲「——のハワイ航路」
- 11 武者人形はかぶっていることが多い
- 12 茶畠で行う収穫作業
- 14 数え年70歳のお祝いです
- 15 アシカやオットセイより大きな海獣
- 16 飛行機で物を運ぶこと
- 17 田畠を耕す農耕機械



賞品

正解者の中から抽選で5名の方に
下記商品のいずれか1つをプレゼント！



A ひのひかり 10kg



B 缶ビール(350ml /1ケース)

応募方法

ハガキに、①クイズの答え、②今月号で良かった記事、③ご意見・ご感想（身のまわりの楽しいできごとなどなんでも）、④住所・氏名・年齢・電話番号、⑤希望賞品記号を書いてお送り下さい。締切は6月30日（必着）。

※応募の際にご提供いただく個人情報は、抽選及び当選者への賞品発送時のみに利用いたします。

※お寄せいただいたご意見・ご感想は（VOICE～ボイス～）で紹介させていただく場合があります。

※クロスワードパズルの応募は組合員、又は組合員家族の方に限らせて頂きます。

宛先

〒675-0012 加古川市野口町野口55-1 JA加古川南 本所 総合企画室

■くわくあVol.155・1月号当選者

応募総数107通、正解104を抽選の結果、次の方が当選されました。

高橋 弘（平岡町八反田） 兼本 雄三（平岡町土山） 萩田 三恵子（野口町北野）
瀬沼 則雄（別府町新野辺北町） 森岡 和子（尾上町池田）
（敬称略・順不同）

■前号（3月号）の答え

A B C D E F
ジンチョウゲ



※当選者は次号にて発表させていただきます。

※当選発表は氏名、住所（町名のみ）を掲載させていただきます。

12星座占い 5月のあなたの運勢



牡羊座
3.21~4.19

【全体運】穏やかな運勢ですが、ちょっとリラックスも。欲しい物リストを作り買い物の予定を立てるとやる気がUP【健康運】マイペースで楽しめる運動がお勧め【幸運を呼ぶ食べ物】クロダイ



牡牛座
4.20~5.20

【全体運】パワフルに過ごせます。これと思った物事に集中的に取り組んで。友人たちと茶話会など楽しむのもいいでしょう【健康運】体調は回復へ。疲れたときは休んで正解【幸運を呼ぶ食べ物】ワラビ



双子座
5.21~6.21

【全体運】前半は援助運に恵まれ、いろいろ助けてもらえます。後半はあなたが力になってあげましょう。音楽鑑賞にツキ【健康運】下り坂。中旬の体調変化に留意して【幸運を呼ぶ食べ物】ラッキョウ



蟹座
6.22~7.22

【全体運】問題は解決に向かい、気分も上向きに。作業はきめ細かく丁寧に進めましょう。うれしい結果が待っています【健康運】体力増進のチャンス。本格レッスンも◎【幸運を呼ぶ食べ物】ソラマメ



獅子座
7.23~8.22

【全体運】思わず事態に焦りが出がち。運勢は下旬から上昇に転じるので冷静に。判断に迷う場合は慌てず待てば好転【健康運】前半はがやがや発熱に注意を。後半は回復【幸運を呼ぶ食べ物】葉ショウガ



乙女座
8.23~9.22

【全体運】好調なスタートに心が弾みます。失敗も成功の母となるのでチャレンジは続けて◎。外出は遠出がお勧め【健康運】頑張り過ぎに注意。適宜、休憩を入れて【幸運を呼ぶ食べ物】カレイ



天秤座

9.23~10.22

【全体運】経験者に話を聞きに行けば素晴らしい打開策を思い付きそう。地域の歴史探訪も視野を広げる良いきっかけに【健康運】日頃のケアが大事。髪のお手入れにツキ【幸運を呼ぶ食べ物】ミョウガ



蠍座

10.24~11.22

【全体運】大逆転運。ピンチになったときがチャンスです。敵と味方がはっきりするのは良い傾向。詳しい説明が運の鍵【健康運】前半は無理をしないで。後半は快調です【幸運を呼ぶ食べ物】ピワ



射手座

11.23~12.21

【全体運】細やかな気遣いにあなたのファンが増えそう。前半は予定通り。後半はイレギュラーが増えるので臨機応変に【健康運】次第に忙しくなるので体力をキープ【幸運を呼ぶ食べ物】キュウリ



山羊座

12.22~1.19

【全体運】好調運です。パワーがあるので強気で押すのがお勧め。新しい取り組みにも幸運が宿ります。レジャー運も大吉【健康運】栄養バランスの良い食事で元気いっぱい【幸運を呼ぶ食べ物】初ガツオ



水瓶座

1.20~2.18

【全体運】停滞運です。暴走に気を付けましょう。念入りな確認がトラブル回避の決め手に。ストレス発散には入浴が◎【健康運】暴飲暴食が心配。食事は規則正しく【幸運を呼ぶ食べ物】シソ



魚座

2.19~3.20

【全体運】春風に誘われる軽やかな運気。外出の予定を入れて。旅行は近距離がお勧め。急な出費への準備は怠りなく【健康運】手足のストレッチと目のケアを重点的に【幸運を呼ぶ食べ物】夏ミカン



編集後記

お笑い理学療法士の日向亭葵さんの講演で軽度認知障害（MCI）という言葉をはじめて知りました。MCIは認知症一歩前の状態で、放置せず対処すれば認知機能低下にブレーキをかけられるそうです。まだ知名度は低いですが、もっと知られたら良いなと思いました。（よしひこ）

こんにちは！ JA です。



プロフィール
くみあい保育園4年目です。よろしくお願いします。

趣味・特技
よさこいを7年間しています。加古川市の踊っこまつりに向けて、練習を頑張っています。

自己PR
元気と声の大きさが自慢です。特に声は、園庭の端から端までしっかりと聞こえるくらい大きな声がでます。

組合員のみなさまへ
保育園の子どもたちと毎日、元気に楽しく過ごしていきたいと思います。

VOICE
ボイス

コロナウィルス終息はいつ? マスクに手洗い、アルコール消毒大変です。

(平岡町高畠 F・Yさん)

一日も早い終息を願っています。感染を拡大させないよう一人ひとりが出来る対策を続けるほかないやうです。

テレビで背広の衿のバッジを見て何だろうと思っていました“SDGs”だとわかりました。私達でも日常生活の中で出来ることがたくさんあると思いました。

(野口町水足 T・Kさん)

SDGsを知り、取り組むきっかけになればうれしいです。課題は多く難しいものもありますが実現できるようJA加古川南を取り組んでまいります。

入居者募集

浜の宮【ディアスあさひ】
58,000円

3DK・53.28m²
敷金／58,000円
敷引／58,000円 礼金／なし
住所／加古川市別府町新野辺北町5丁目
交通／山電 浜の宮駅 徒歩12分
構造・規模／軽量鉄骨造2階建 1階部分
築年月／1997年1月
入居時期／即入居可
駐車場1台込



駐車場2台目
2,000円

別府町【ウイン北町】
60,000円

2LDK・60.32m²
敷金／60,000円
敷引／なし 礼金／なし
住所／加古川市別府町新野辺北町5丁目
交通／山電 浜の宮駅 徒歩11分
構造・規模／軽量鉄骨造2階建 1階部分
築年月／1997年2月
入居時期／即入居可
駐車場2台込



駐車場2台込みです。
リビング広々！

【お問い合わせ】
JA加古川南 資産管理部
TEL.079-422-3773 定休日／水曜・日曜・祝日



理事会報告

（2月25日、3月25日に理事会を開催しました。）

【2月25日】

●協議事項

- ①貸倒引当金処理について
- ②兵庫県信連に対する劣後ローン繰上返済受入に係る後配出資金の増口引受について
- ③兵庫県信連後配出資金の増口引受について
- ④令和元年度リスク評価およびリスク評価書等の一部改正について
- ⑤令和2年度コンプライアンス・プログラムの策定について
- ⑥令和2年度不良債権の処理に関する方針について
- ⑦職務規程の変更について
- ⑧出資減口処理について
- ⑨令和2年度会計監査人の監査報酬額について
- ⑩常務理事の選出について
- ⑪その他

●報告事項

- ①延滞貸出金（個別引当先）の回収状況について
- ②金融機関貸付（兵庫県信連劣後ローン）変更契約について
- ③流動性カバレッジ比率（LCR）について
- ④令和元年度加古川市の水稻等の作付状況について
- ⑤令和元年度作物設定単価の変更について
- ⑥令和2年産主食用米の生産自安の基本方針について
- ⑦残高計算表の報告及び主要行事の実施状況について
- ⑧組合員の異動状況について
- ⑨その他

【3月25日】

●協議事項

- ①令和元年度決算・会計方針について
- ②令和2年度事業計画について
- ③令和2年度内部監査計画について
- ④内部統制システム基本方針に基づく取り組み状況について
- ⑤令和元年度ふれあい活動について
- ⑥令和2年度会計監査人について
- ⑦残高試算表の報告及び主要行事の実施状況について
- ⑧組合員の異動状況について
- ⑨その他

- ①令和2年度購買品・販売品手数料率について
- ②令和2年産作付意向調査結果について
- ③内部統制システム基本方針に基づく取り組み状況について
- ④令和元年度ふれあい活動について
- ⑤令和2年度の会計監査人について
- ⑥令和2年度職員採用内定者について
- ⑦残高試算表の報告及び主要行事の実施状況について
- ⑧組合員の異動状況について
- ⑨その他

事業実績報告 (単位:人・千円)

令和2年3月31日現在

組合員総数	13,517

</tbl