JAN!JAN!

ジャンジャン

3
Mar.2018
No.281

JAN! JAN! is PR magazine of JA network. We report interesting news, topics,interviews, information,etc. Please enjoy yourself!

JA-NEXT JA-NETWORK　JA信州うえだ

JAN!JAN! 3
March.2018 No.281

JA-NEXT
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市富士山　滝沢　忠さんと梢さんのお子さんで
陽香(はるか)ちゃん(8歳)　結花(ゆいか)ちゃん(5歳)です!

今月のいちおし商品

エーコープ 新茶

エーコープの新茶を飲んで健康長寿を目指そう!
摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。

人気No.1 一番茶の新芽を使用した「旨み、こく、まろやかさ」が抜群の新茶です。

新茶 シルバー
10,800円(税込)
10,000円(本体価格)
1kg(167g×6本)
※お届け予定時期:5月上旬頃

限定品 芳醇な香りとコク深いまろやかな味わいが特徴です。

新茶 白翔
11,300円(税込)
10,463円(本体価格)
500g(167g×3本)
※お届け予定時期:4月下旬頃

その他「新茶ゴールド」「新茶グリーン」「新茶匠(棒茶)」などおいしさいろいろ!

お問い合わせお申込みはJA各支所・店または生活部生活課☎23-4040までどうぞ

JAN! JAN! is PR magazine of JA network. We report interesting news, topics,interviews, information,etc. Please enjoy yourself!

JA信州うえだ
キャラクター
真田のぼるくん

JA信州うえだ　JA-NEXT JA-NETWORK　JAN!JAN!

■発　行／信州うえだ農業協同組合　〒386-8668　上田市大手2-7-10　TEL.0268-25-8080　■発行人／坂下　隆行　■編集／総務企画部組合員広報課
■印刷／(株)アオヤギ印刷　■HP／https://www.ja-shinshuueda.iijan.or.jp/

VEGETABLE OIL INK

島田洋七さん講演大盛況！ 笑顔あふれた保健福祉推進大会

当JA保健福祉推進委員会は1月27日、JA長野健康保険組合、JA長野厚生連鹿教湯三才山リハビリテーションセンター、一般社団法人家の光協会と共催で、東御市文化会館サンテラスホールで「保健福祉推進大会」を開きました。

この大会は、健康意識を高め、心身ともに元気で毎日を過ごしてもらおうと開いているもので、毎年著名人による記念講演が人気となっています。

この日は、組合員をはじめとする地域住民約700人が来場。同センターによる無料の健康相談コーナーを設け、来場者の健康状態をチェックしたほか、健康運動指導士による健康体操を行いました。今回は「家の光フェスティバル」も同時開催し、図書の紹介や手芸の作品展示を行いました。

メイン企画である記念講演では、「佐賀のがばいばあちゃん」の著者であり、日本農業新聞で「笑ってなんぼじゃ！」を連載しているタレントの島田洋七さんが「笑顔でいきんしゃい！」というテーマで講演。自身の人生論や経験、おばあちゃんとの生活などを元にしたユーモアあふれる講演内容に、会場は始終笑顔と笑い声に包まれました。

来場者は「久しぶりにこんなに笑った。とても楽しいひと時だった」「楽しかったので本当に来てよかった」などと、満足げに話しました。

講演する島田洋七さん

眞田神社で「不落林檎」プレゼント 落ちないリンゴで受験生応援

眞田神社で祈祷を受ける「真田REDアップル・不落林檎」（1月22日）

「真田REDアップル・不落林檎」を受け取る来場者（1月28日）

真田REDアップル生産者と当JA営農販売部は1月28日、上田城跡公園内の眞田神社で、受験生に「真田REDアップル・不落林檎（ふらくりんご）」をプレゼントしました。

「真田REDアップル・不落林檎」は、昨年の降ひょうや台風を耐え忍び、木から落ちることなく収穫まで残ったリンゴを厳選したもの。過酷な状況でも落ちず、「不落城」と呼ばれる上田城の同神社で祈祷したリンゴとしてその名を付け、受験生の合格を祈願して贈りました。祈祷は1月22日に行い、併せて今年の豊作祈願も行いました。

この日は、平成30年にちなんで30箱（1箱6玉入り）のリンゴを、先着順で受験生とその家族に贈りました。早朝から来場者が列をつくり、午前9時から配ったリンゴは、開始10分ほどで終了しました。受験を控えた中学生は「落ちなかったリンゴの魂をもらって受験勉強を頑張る」と意気込んでいました。昌幸と幸村が関ヶ原の戦いの後に謹慎生活を送った、和歌山県九度山町から観光で訪れたという来場者もいて、「息子が受験するので、偶然だが不落林檎を手に入れられてうれしい」と笑顔で話しました。

当JA青年部が参画する「かいぶつのたねプロジェクト」は1月13日、上田市住吉の上野が丘公民館で「新春！かいぶつのたねフェスティバル」を開きました。親子合わせて約60人が参加し、スポーツ選手やJA青年部員によるトークショーを聞き食生活の大切さを学んだほか、全員で餅つきを楽しみました。

当JA女性部上田支会は1月18日、本所で「女性部リフォーム教室」を開きました。女性部員10人が参加し、古着物や布を利活用してオリジナルのドレスエプロン作りを楽しみました。

1月27日、当JAは東御市文化会館サンテラスホールで役職員全体集会を開きました。役職員約700人が集まり、平成30年度の全体方針を共有するとともに、各地区の交流イベントなども行い、役職員みんなで手を取り合って改革に取り組んでいくことを確認しました。

JAN!JAN! 3

CONTENTS

2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6 特　集
毎日をもっと健康に
身近な薬草に親しもう

8 JA職員の農家訪問記
おじゃましまして！
櫻田さん家の乳牛編

10 ほうさくClub
ニラに挑戦！

12 健康講座
～がん検診で自分の身体を守ろう～

13 各種相談日
くらしのアドバイス
理事会だより

14 なんでも掲示板

16 みんなの広場
お便り・わが家のペット紹介
文芸の庭・クロスワード

18 花ナビ〔ハナニラ〕
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔チンゲンサイ〕
レシピ

JA TOPICS

JAトピックス〈地区版〉

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

よだくぼ南部エリア

笑顔いっぱいの健康教室 ストレスと運動不足解消

JA女性部よだくぼ南部支会は1月24日、「楽しくからだを動かして、ストレス解消！運動不足解消！」と題した健康教室を長和町の古町中央公民館で開きました。部員28人が参加。東信レクリエーション協会の町季与子さんを講師に迎え、さまざまなメニューで体を動かしました。

参加者は隣の人と向き合って、頭の体操にもなる手遊びなどを体験。スカーフを使ったストレッチでは、演歌に合わせて筋肉を伸ばし、体と心の凝りをほぐしました。講師と参加者の漫才のような掛け合いもあり、参加者は笑顔いっぱい、元気いっぱいの楽しい時間を過ごしました。

スカーフを使ってストレッチをする参加者

東部エリア

小菊やジュース用トマトなど 栽培者確保へ講習会

JA東部営農センターは1月20日、同センターで新規栽培講習会を開きました。定年を迎える人や、農業を始めたい人を対象に毎年開いており、昨年はこの講習会をきっかけに花で2人、野菜で3人の新規栽培者が誕生しました。今年は小菊、コスモス、ナンテン、ジュース用トマト、ブロッコリー、アスパラガスを推奨品目に選び、栽培方法などを営農技術員が説明しました。

講習会には「空いている畑があるのでブロッコリーを作ってみたい」「花を作って出荷したい」という人などが参加し、メモを取りながら話を聞き、熱心に質問していました。

営農技術員の説明を聞く参加者

上田東エリア

運動不足解消へ ストレッチで健康維持

JA上田東地区事業部は農閑期の運動不足解消と健康維持を目的に毎年1、2月にストレッチ教室を開いています。今年は期間中5回の教室を開き、腰痛予防、膝痛予防など、さまざまな症状に合わせた運動をテーマに、筋肉トレーニングを含むストレッチを行いました。

1月11日にJA上田東支所で開いた1回目の教室には、組合員や地域住民20人が参加しました。鹿教湯三才山リハビリテーションセンターの岡田克也健康運動指導士が講師を担当し、椅子を使った膝の運動や、床に横になって腰や膝の曲げ伸ばし運動などを行いました。

腰痛予防のストレッチを行う参加者

西部エリア

児童が育てた大豆使い 親子で豆腐作り体験

上田市立浦里小学校の2年生7人が1月17日、同校の調理室で自ら育てた大豆を使って、親子で「ざる豆腐」作りを体験しました。授業参観を兼ねて行われたもので、JAの生活指導担当者が作り方を指導。大豆をミキサーでつぶして鍋で煮たり、豆乳ににがりを入れたりする一連の工程を親子が協力して行いました。

親子は豆乳やおから、湯葉を試食しながら豆腐作りを楽しみました。湯葉を試食し、「初めて食べた。おいしい」と何度も口に運ぶ児童もいました。作った豆腐は鍋に入れて持ち帰りました。同日は児童が栽培した大豆の販売も行われました。

親子がペアになり行った豆腐作り

真田エリア

湯ったり保養で健康増進 体操や童謡唱歌も

JA真田地区事業部は1月22から25日、信濃町のJA共済の宿「ホテルアスティくろひめ」で3泊4日の「湯ったり保養」を行いました。高齢者の健康増進活動の一環として毎年行っているもので、今年は18人が参加。ゆっくり温泉につかって農繁期の疲れを癒しました。

参加者は、ホテル内の診療所で血圧測定や検尿、医師の検診を受け健康状態を確認。医師の健康講話や健康運動指導士による健康体操、童謡唱歌教室、交流会などに参加し、楽しみながら健康増進を図りました。参加した女性は「みんなと話せて楽しかった」と話しました。

声を合わせて童謡を歌う参加者

丸子エリア

あなたも始めてみませんか 新規栽培者向けに講習会

JA丸子営農センターは1月13日、同センターで新規栽培者や農業初心者を対象にした野菜・花栽培講習会を開きました。退職後に農業を始めたい人や、新しい品目に挑戦したい人など21人が参加しました。

講習会は、同センターの職員3人が講師を務め、ブロッコリー、冬至カボチャ、ナンテン、ユーカリ、小菊について、作物ごとの特性や栽培方法などを説明。参加者はメモを取りながら真剣に話を聞き、質問していました。参加者は「退職したので何か始めたいと思い参加した。説明が分りやすく、栽培への意欲がわいてきた」と話しました。

ナンテンの栽培方法を説明する営農技術員

塩田エリア

若手生産者対象に初開催 剪定検討会とJA学習会

JA塩田営農センターは2月6日、若手果樹生産者を対象に剪定（せんてい）検討会とJA学習会を初めて開きました。新規就農者3人を含む20から40代の生産者13人が参加しました。検討会は参加者のブドウ園とリンゴ園で行い、上田農業改良普及センターの担当者が剪定のポイントなどを説明しながら実演。参加者は自らの経験を話しながら質問や意見を交わしました。

検討会の後は、会場をモルティしおだに移し、JA事業の学習会を開きました。各部門の職員が、JAの成り立ちの他、事業内容や商品、利用方法などについて説明しました。

ブドウの剪定方法について意見を交わす若手生産者

毎日をもっと健康に 特集

身近な薬草に親しもう

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。これからだんだんと暖かくなりさまざまな薬草が芽吹いてきます。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。

薬草のお話を、専門家・薬草案内人の貝津好孝さんに聞きました。

※薬草に似ていても、それが有害な植物である場合もあります。薬草を自分で採集するときは、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。

薬草のさまざまな利用

薬草はさまざまな場面で利用できます。ショウガやシソも立派な薬草で、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1㎝ほどすりおろし、梅漬けのシソ（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、育毛剤としてはセンブリ全草など症状に合わせて使い分けます。

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。

薬草案内人　貝津好孝（かいつ よしたか）さん

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。

■港屋漢方堂薬局
（福島県伊達市梁川町青葉町52
TEL:024-577-0251）

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、保存も利きます。600㎖～800㎖の水と1日量の薬草を入れ、弱火で40～50分煎じて飲みます。薬草の量は症状と薬草の種類によって異なり、水は薬草量によって調節します。

※薬草によって異なる。一部左のページ参照。

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でしょう。

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張ると良いでしょう。

4 薬酒にする。

イカリソウ酒は足腰を温め、カも付けてくれます。薬酒は薬効だけでなく、香りや色を楽しむ効果もあります。

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）薬草があります。乾燥品を30～50gほど入れます。

6 炒（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炒って急須で入れて飲むと香ばしくて飲みやすく、胃腸に良いです。

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、マツブサつるなど神経痛におすすめの薬草を。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、シソの葉などです。分量は乾燥した薬草なら30～50g、果物の場合は3～5個程度入れると良いでしょう。

春から夏にかけて身近に見られる薬草をご紹介しましょう。

自然観察の楽しさも味わえます！

フキ

キク科。漢方では蜂斗菜（ほうとうさい）

山野に生える多年草。フキやフキノトウは山菜の定番。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。熱をも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。フキ料理やフキノトウとして食べても良い。てん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、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。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、和え物などで食べる。根の皮を使う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ることがわかり、糖尿病に応用されている。

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（じゅうやく）、魚腥草（ぎょせいそう）

山野のやや日陰で湿ったところに生える多年草。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。冷え症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ている。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

シソ科。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ものは、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すすめ。

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。多量に飲むとめまいや目の充血を起こすことがあるので注意。

※煎じ方は右ページ「活用方法」の1を参照。

JA職員の農家訪問記 おじゃまします!

櫻田さん家の乳牛編

2月上旬、乳牛を飼育する櫻田さんの牛舎におじゃましました。

青木村田沢 櫻田(さくらだ) 英子(えいこ)さん(34)

父:律衛(りつえ)さん(67) 母:豊子(とよこ)さん(66)

乳牛(ホルスタイン)を42頭飼育。

英子さんの祖父の代から乳牛飼育を始め、今年で約70年。現在は英子さん、父律衛さん、母豊子さんの3人で乳牛飼育を行っている。当JA畜産部会酪農専門部に所属。

今回おじゃましたJA職員

青木支所 係 室沢 佳奈さん

JA信州うえだ 青木支所 支所長代理 沓掛 浩さん

乳牛とは?

牛乳の生産を目的として飼育される牛のこと。ホルスタイン種は乳牛の代表です。

乳牛は出産後から搾乳できるようになります。子牛を産んだ母牛しか乳を出しません。櫻田さん家の乳牛は、生まれてから約14～18カ月で種付けし、初めての出産をします。出産後1週間は子牛に乳を与えるため、出荷用に搾乳するのは出産後1週間程度経過してからです。その後、約14～15カ月の間隔で出産を繰り返し、だいたい6産(6回子牛を産むこと)します。個体差はありますが、3産目の乳牛が、一番搾乳量が多いです。

JA なるほど～

母牛とお腹の中の子牛に負担をかけないように出産2カ月前から乾乳期(かんにゅうき)(搾乳しない時期)が3カ月ほどあります。乾乳期の乳牛には、間違って搾乳しないよう足に赤いテープが巻かれています。

糞かき作業

乳牛は生き物ですので、当然排泄します。乳牛の排泄物は「糞カキ」を使ってかいた後、おがくずをまいてきれいにします。

JA えっさ!ほいさ!

JA 牛舎を清潔に保つ大切な作業だね

エサやり

JA カワイイ♪

たんとおあがり

櫻田さん家では1日5回、乾草(かんそう)(干し草をもっと乾燥させたもの)や配合飼料を主に与えています。また、朝と夕のエサにはビタミン剤を混ぜたり、個体によってはカルシウムなどを混ぜて与え、乳牛の健康に気を遣っています。

与えるエサの順番は決まっている!?

乳牛は本来草を食べる生き物なので、乾草をメインに与えます。乾草にも様々な種類があり、繊維質の高いものや消化性の良いもの、栄養価の高いものなどがあります。櫻田さんの家では現在3種類の乾草を与えていて、昼にはマメ科の「オーツ」とイネ科の「スーダン」を与えています。種類を考えて与えることで乳牛の健康を促進します。また、配合飼料は乾草よりおいしいので、先に与えると乾草を食べなくなる可能性があるため、最後に与えます。

1週目 乾草「オーツ」→2週目 乾草「スーダン」→3週目 配合飼料

配合飼料は個体によって与える量が決まっており、乳牛ごと頭上の札に書いてあります。計量スコップ1杯分が「3」になります。「4」の場合はスコップ1杯+1/3程度与えます。

JA いろいろ工夫されているんだなぁ

櫻田さんのこだわり

うちでは必要に応じて、エサの中に酵母菌を混ぜて与えています。酵母菌が牛の体内で作用し、糞尿の臭いを抑えてくれるんです。

JA すごい!

搾乳作業

櫻田さんの家では1日に2回、朝と夕に搾乳します。

櫻田さん家の搾乳機(ミルカー)は持ち運べるもので、乳牛の上にあるパイプラインに取り付けて搾乳します。

搾乳機についているミルクメーターで乳量を測ります。この時期の1頭の平均搾乳量は25kg前後。

搾乳した乳はバルククーラー(5℃に保たれているタンクのようなもの)に保管します。

その後、集乳車に回収され、松本市の信州ミルクランド(株)へ。そこで処理され牛乳になり、市場へ出回ります。

体験した2人に感想をききました!

JA 沓掛代理

「乳牛たちの些細な変化にも常に気を配り、朝早くから夜遅くまで気の抜けない仕事だと感じました。同時に、一頭一頭愛情を込めて育て、おいしい牛乳を作り、また新たな命が生まれる。そんなすてきな仕事だとも感じました」

JA 室沢さん

「乳牛一頭一頭の体調や変化に常に目を向けていないといけないので、とても大変な仕事だと感じました。作業を体験し、おいしい牛乳を作るためにさまざまな工夫がされているということがわかりました」

最後に櫻田英子さんにインタビュー 農業への思い

「乳牛一頭一頭に名前を付け、健康状態などに気を遣いながら愛情を込めて育てています。そのため牛乳の味も一押し!家では市販の牛乳は飲んだことがありません。少しでも多くの消費者においしい牛乳を届けられるように、親子3人力を合わせて乳牛飼育を頑張っていきます!」

気軽に家庭菜園

ほうさくClub!（くらぶ）

第188回 今月は

「ニラに挑戦」

★これがニラのスケジュールだよ。

Calendar

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		種まき			植え付け						
			収　穫								

●施肥基準（1㎡あたり・一例）
■苦土石灰150g　■堆肥3kg　■BBN552号100g
■BB追肥N30号20g×数回

⚠ 文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合もあります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。

スタミナ野菜としておなじみのニラは、野生化して土手に生えているのを見かけることが多いせいか日本の在来と思われがちですが、東アジア原産です。渡来したのはとても古く、古事記に「賀美良（カミラ）」という名で登場します。日本の気候に合っていて年中栽培できますが、薬用とされていた歴史が長く、野菜として利用されだしたのは明治時代からです。戦後、中華料理が普及して一般的な野菜になりました。

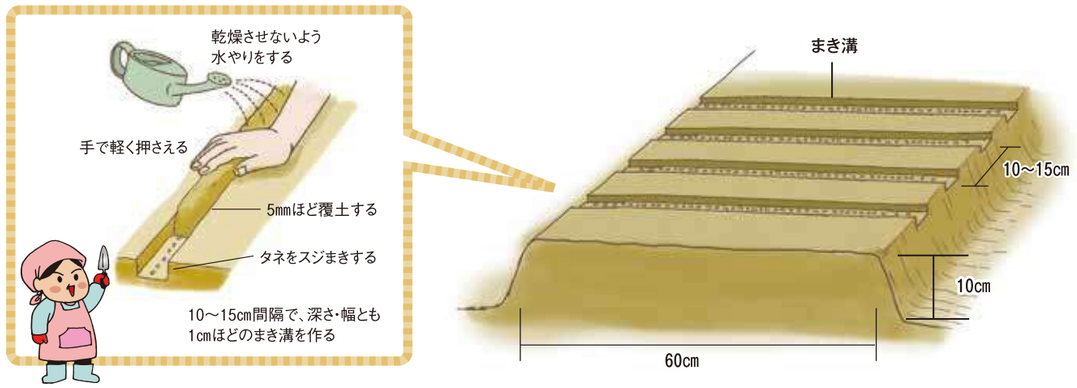
育苗

苗床を作ります。うねは幅60㎝、高さ10㎝程度にします。

深さ1㎝程度の溝を10～15㎝間隔に作り、種をすじまきします。土を5㎜ほどかけて軽く押さえ、乾燥防止のために不織布をかけて、上からやさしくたっぷりと水をやります。

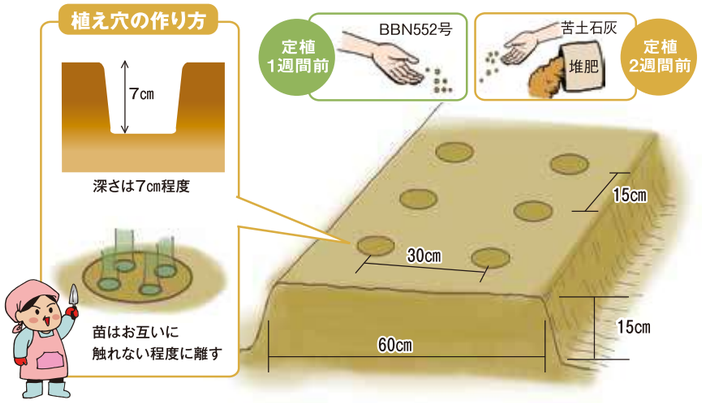
種まき後2週間ほどで発芽します。芽が出るまでは乾燥させないように注意します。本葉が2枚の頃、株間1㎝程度に間引きします。

種まき後1カ月と2カ月の時の2回、軽く追肥をします。種まき後3カ月すると草丈が25㎝程度、葉数は4～5枚になり、定植できるようになります。



畑の準備、定植

定植の2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に肥料を入れてよく耕しておきます。うね幅は60㎝、高さは15㎝にします。幅30㎝で2列、株間15㎝に深さ7㎝程度の穴をあけ、1穴に4～5本の苗を植え付けます。苗はくっつけずにできるだけ離して植えたほうが良く生育します。草丈が長すぎるようなら20㎝くらいに切り詰めてから植えます。



管理

植え付け後1カ月と2カ月の時に追肥をして軽く土寄せしておきます。

生育2年目以降、夏にトウが立ちやすくなります。花が咲いてしまうと株が弱るので早めに摘み取ります。トウは折れる場所で取って、柔らかいところを食用にできます。甘くてシャキシャキしていてとてもおいしいのでぜひ食べてください。

9～10月ごろに収穫を打ち切り、株の養成をします。冬に葉が枯れ始めたら地上部を刈り取り、堆肥を株が見えないくらい厚めにまいておきましょう。

3～4年ほど経つと葉が細くなり収量が減ってきます。春に株を掘り上げ、株分けして植えなおすと、またたくさん収穫できるようになります。

収穫

植え付けた翌年、葉が20～30㎝の長さに育ったら、株元を3㎝ほど残して刈り取り、収穫します。収穫したら追肥を施しておきます。1年に何度も収穫できますが、追肥はそのたびにやりましょう。葉が固いようなら刈り捨てると、1カ月ほどで柔らかな新しい葉が伸びてくるので、これを収穫するようにします。

真夏は株が弱るので収穫はいったん控えましょう。

柔らかで香りがよく生食もできる高級食材の黄ニラは、日に当てずに栽培すれば作れます。通常に収穫してから追肥をし、段ボール箱をかぶせたり黒マルチを3重にしてトンネルにしたりして、まったく光が入らないようにします。1カ月ほどで収穫できます。光合成ができないので株が弱りがちになるので、黄ニラづくりは充実した株で1回だけにしておいたほうがよいでしょう。

栄養

β-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。強い抗酸化力をもち、免疫力を高めます。香り成分の硫化アリルはビタミンB1の吸収を促進するので、疲労回復にかかわります。油と一緒に食べればより良いです。代謝を高めてスタミナ増強もしてくれます。特に黄ニラは記憶力アップや脳の老化防止にかかわる成分「アホエン」を含みます。受験シーズンにもってこいの野菜です。

● オススメ資材 ●

「畑のカルシウム」（20kg）1,425円（税込）

ジャガイモは弱酸性の土を好む上、酸度を中和すると「そうか病」が発症しやすくなるため、ジャガイモ栽培では苦土石灰を入れずに栽培する方が増えています。しかし、石灰を入れないのでカルシウム不足になり、生育不良や減収する畑も増えています！「畑のカルシウム」は酸度矯正をすることなく、カルシウムを補給することができます。

溶けやすく吸収されやすいカルシウムなので、どんな作物にも使えます。トマトの尻腐れ症、白菜の芯腐れ症の予防にも役立ちます。

○お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までお気軽にどうぞ。

各種相談日 Support & Guidance

	期　日	場　所	時　間	お問い合せ先等
税務相談	3月 6日(火) 3月13日(火) 3月20日(火) 3月27日(火) 4月10日(火)	本所(ハニーウェル)	午前9時30分～ 午後4時30分	信用部推進課 ☎25-8000 ※予約制 相談内容と希望時間をご連絡ください。
法律相談	3月 14日(水) 次回は5月9日(水)に行います。	丸子支所	午前10時30分 ～正午	丸子地区事業部総務課　☎42-2528 ※諸事情により日時や終了時間が変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。
結婚相談	3月10日(土) 3月24日(土) 4月14日(土)	ラ･ヴエリテ	☆予約制 ※事前に右記の事務局に予約してください。	出会いのオアシス事務局 総務企画部くらしの相談課 ☎23-4040
介護相談	毎週(月)～(金) (祝日は除く)	福祉相談センター	午前8時30分 ～午後4時	福祉相談センター　☎39-7702

ローン相談	○ローン営業センター	平日･土･日(水曜定休)	午前9時～午後5時	お問い合わせ先 ローン営業センター ☎0120-738-055 または各支所･店まで
	○東御支所、川辺店	毎週土曜日	午前9時～午後5時	
	○丸子支所、本原店	第4土曜日	午前9時～午後4時	
	○塩田支所	第3土曜日	午前9時～午後5時	
	○各支所	平日	午前8時30分～午後5時	

年金相談	●3月8日(木)泉田店　●3月13日(火)長瀬店･和田店　●3月22日(木)富士山店	
	●プレミアムサロン　※平日、第4土曜日　午前9時～午後5時	お問い合わせ先　プレミアムサロン　☎23-1145

くらしの アドバイス

定年後の健康保険の手続きについて

定年退職後は年金や雇用保険、退職金の手続きなどいろいろな手続きが必要となってきます。

●健康保険の手続き

定年退職後も引き続き雇用される人を除き、いずれかの医療保険制度に加入する手続きが必要です。

◇勤務していた会社の健康保険の任意継続被保険者になる(2年間)

会社員時代は健康･介護保険料の1/2を会社が負担しますが、任意継続被保険者は全額自己負担となります。

- ･届出期限　退職日の翌日から20日以内
- ･届出先　加入していた健康保険組合

◇国民健康保険の被保険者になる

組合(政府)管掌健康保険に加入していない、日本国民の多くが加入しています。保険料は前年度の所得を基本に算出されます。

- ･届出期限　退職日の翌日から14日以内
- ･届出先　居住する市町村役場

どちらも加入手続きの期限が短いです。退職する前にそれぞれの保険料を比較検討し、準備しておくことをおすすめします。

■老後資金についてのご相談はJA信州うえだプレミアムサロンまで　☎23-1145　FAX29-3066まで

理事会だより

1月の定例理事会(平成30年1月29日)において、次の議案が審議･可決されました。

① 平成29年度決算事務処理日程及び決算処理要領について
② 平成30年度事業計画(案)について
③ 諸規程の変更について
④ FinTech企業等との連携及び協働に係る方針の決定について
⑤ (株)オートパル信州うえだ拠点体制について
⑥ (有)信州うえだファームのJA出向職員による出資とJA外部出資の減資について

Healthy Life

えり保健師の 健康講座

JA信州うえだ大髙恵理保健師(おおたかえり)が健康に関する知識を紹介します。

～がん検診で自分の身体を守ろう～

日本人の死因の第1位はがんです。がんはおよそ2人に1人がかかるといわれています。『健康的な生活でがんの発症を予防すること』と『がん検診を受け、早期発見･早期治療を行うこと』が重要です。

代表的ながん検診の対象年齢のめやすと豆知識

【胃がん　40歳以上:年1回】

*日本人がかかりやすい
*胃エックス線検査(バリウム検査)や胃内視鏡検査(胃カメラ)を行う

胃部不快感･食欲不振･消化不良などの症状に注意

【大腸がん　40歳以上:年1回】

*40歳以上はかかる危険が高い
*便潜血検査(検便)を行う

血便･排便異常･肛門からの出血などの症状に注意

【肺がん　40歳以上:年1回】

*日本人のがんによる死亡原因の第1位
*胸部レントゲン検査･喀痰細胞診などを行う

長く続くせきや痰(たん)･血痰(けったん)などの症状に注意

【子宮頸がん　20歳以上:2年に1回】

*若い女性に増えている
*子宮頸部細胞診や内診を行う
(生理中の受診は避ける)

性交時出血･血性のおりもの･月経異常などの症状に注意

【乳がん　40歳以上:2年に1回】

*女性が最もかかりやすいがんで転移しやすい
*マンモグラフィー検査･併用して視触診や超音波検査などを行う

しこり･乳房のえくぼなどの皮膚変化･血性の乳頭分泌物などの症状に注意

日本人のためのがん予防法

①禁煙する･副流煙を避ける　②節酒する(めやすは1日1合まで)
③食生活を見直す(バランス良く食べる･野菜と果物不足に注意･減塩の意識･熱い飲食物は冷ましてから摂る)
④体を動かす(めやすは歩行程度の身体活動を1日60分)　⑤適正体重を維持する
⑥肝炎ウイルス感染検査を受け、必要に応じ適切な措置をとる･機会があればピロリ菌検査を受ける

定期的にがん検診を受けましょう!

上田地域広域連合消防本部からのお知らせ

野焼きやたき火による火災に注意しましょう

廃棄物の野外焼却(野焼き)は一部例外を除いて禁止されています。

例外で認められる野外での焼却

①どんど焼きなど風俗習慣上、または宗教上の行事を行うために必要な焼却
②稲わら･果樹の伐採した枝の焼却、土手焼きなど、農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却
③たき火や剪定(せんてい)した庭木の焼却など、日常生活の中で通常行われる軽微な焼却
※「軽微な焼却」とは煙の量や臭いなどが近所の迷惑にならない程度の少量の焼却です

春は特に注意が必要
重大事故につながるケースも

上田地域で発生する**火災の出火原因第1位は、たき火や枯草焼きなど野外焼却**によるものです。その中には建物火災や林野へ延焼した火災や、死傷者が出た火災もあります。空気が乾燥し、風の強い日が多い春は特に注意が必要です。

野外で火をたく際の注意事項

火をたく前の注意

- ●事前に消防署へ連絡(電話可)をしましょう。
- ●乾燥注意報、強風注意報、火災気象通報が発表されているときは控えましょう。
- ●規模に応じた消火の準備を行いましょう。
- ●なるべく大勢で行い、午前中の風がないうちに済ませましょう。

実施中の注意

- ●完全に火が消えるまでは、その場を離れないようにしましょう。
- ●火の粉が飛ばないように少しずつ燃やしましょう。
- ●枯草焼きは風下から行いましょう。

終わった後の注意

- ●再び燃え出さないように完全に火が消えたことを確認しましょう。

農業を営むために行う草や枝木などの焼却であっても、煙や臭いが発生し、近所の迷惑になる場合があります。また、火災と間違えられ消防署に通報されることもあります。野外での焼却は周囲の状況を十分考慮して行いましょう。

野外で火をたく場合は、お近くの消防署へ連絡、届出を。また、お問い合わせは各市町村役場担当窓口までお願いします。

JA組合員におすすめする保険

JA自転車倶楽部

日常生活個人賠償責任補償特約付帯交通事故傷害保険

自転車は、その気軽さや便利さの裏にさまざまな危険が潜んでいます。ご自身がケガをするだけでなく、歩行者にケガをさせたり、他人の財物を壊して、高額な賠償金を請求されるケースもあります。

- ●ＪＡ自転車倶楽部は、ＪＡ組合員とそのご家族専用の傷害保険です。
- ●ご加入に際して、健康診断を受けていただく必要はありません。
  また、被保険者ご本人の年齢によるご加入の制限もありません。

JAグループ 共栄火災

お問い合わせは各支所･店または共済部普及課　☎25-7770まで

水田農業の活性化･農業経営の収益性確保に向けて

平成30年産からの新たな米政策への対応

平成30年産米から、国による生産数量目標の配分や、米の直接支払交付金(7,500円／10a)が廃止されるなど、米政策は大きな転換点を迎えます。

当JAでは、これからも水稲農家が安心して農業経営が行えるよう、行政等関係機関と連携し、農家の皆さんへのきめ細かい情報提供と水田農業経営の維持継続につながる提案をしてまいります。

需要に応じた米の適正生産

現行の生産調整の枠組みを継続します

米の消費量は、年間8万トンずつ減少しています。米価を維持、安定させるためには、需要に見合った数量の米の生産を行い、過当競争を抑制していく必要があります。国による生産数量目標の配分はなくなりますが、生産者、行政、JA等で構成する農業再生協議会の方針に基づき、国の発表する需要動向から算出される「米の生産数量目安値」により、「米の適正生産」に向けて現行に準じた生産調整の枠組みを継続実施します。

水田のフル活用

主食用米作付け一辺倒からの転換を

米の直接支払交付金(7,500円／10a)は廃止されますが、転作作物への助成金に当たる水田活用の直接支払交付金等は継続されます。農業再生協議会では「水田フル活用ビジョン」により、地域に合った水田農業の方向性を定めています。このビジョンに沿って、加工用米･飼料用米や、麦、大豆、そば等の栽培を組み合わせ、水田を最大限(フル)に活用することで、生産者が交付金を活用できるように取り組みます。

重点的に取り組む課題

水田農業の活性化、農業経営の収益性確保に向けて次の課題に取り組みます。具体的な取り組み方法については、様々な機会を通じて生産者の皆さんに提案してまいります。

1.需要に応じた米の適正生産

- ●需要に応じた品種構成
- ●加工用米、飼料用米等の作付け

2.米の販売力強化

- ●プライベートブランドの強化
- ●「風さやか」の栽培体系の確立による生産拡大とブランド化

3.収入減少に対応する水田農業経営の所得確保

- ●麦、大豆、そばの本作化
- ●新たな栽培品目の提案
- ●コスト削減に向けた研究･実証

4.担い手対策

- ●農地の利用集積
- ●収入保険制度の加入条件である青色申告の促進

5.地域ぐるみの産地、水田、農村風景の維持

- ●共同経営、集団化の推進
- ●地域営農システムの構築

6.地域農業振興ビジョンに基づく特色ある産地づくりと地域ブランドの創出

- ●地域特性を生かした「水田フル活用」
- ●地域農業振興ビジョンによる農業生産拡大

菅平高原の雪の中のりんご販売休止のお知らせ

昨年の降ひょう被害により、雪中保存に適した傷のないリンゴが確保困難のため、今年度の販売を休止いたします。毎年楽しみにして頂いていた皆様には大変申し訳ございませんが、何卒ご理解のほどよろしく願い申し上げます。来年度の取り組みにご期待ください。

お便りコーナー
HAPPY LETTERS

庭に福寿草の花も咲き始め、早くも春の訪れを感じています。3月に入って、野菜などの種もまきたいですね。
（K・O　65歳）

（編）まだ寒いですが、日常のふとした瞬間に春を感じるようになりましたね。今年も楽しく農作業しましょう。

今シーズン、地域の方に教わりながら、職場でたくあんを漬けました。「たくあん漬けの素」（エーコープ）を使うことも初めて知りました。みんなで食べるのが楽しみです。
（Y・C　50歳　公務員）

（編）地域の方に教わるとすごく勉強になりますよね。おいしいたくあん漬け、みなさんで味わってください！

節分も終わり日差しが明るくなってきたので、少しずつ散歩をして気分転換しています。早く畑の仕事をしたいと思います。
（S・Y　72歳　主婦）

（編）だんだん日も長くなり、活動時間も増えてきましたね。日々の散歩を楽しみ、畑仕事も頑張りましょう！

年齢を重ねるごとに足が重く感じます。転ばぬように気を付けることも仕事の一つとして心がけています。
（T・K　78歳）

（編）転ばぬように意識すること、自分を守るためにも大切なことですね。これからも継続していってください。

連日、野菜の高騰続きが話題になっていますが、ジャガイモ、タマネギはもちろんのこと、白菜、ダイコン、ネギ、ブロッコリー、カボチャ、ニンジンなど自給で十分間に合っています。農業をしていることに自信と喜びを感じています。
（69歳　農業）

（編）こういう自信と喜びは農業をやっていないと味わえないものですね。まさに農業者の特権！

先日、大屋の千曲川へ白鳥の写真を撮りに行ってきました。寒い日でしたが、気持ち良さそうに遊ぶ白鳥を見て、平和はいいなあと感じました。
（Y・T　69歳）

（編）動物たちの自由な姿はとても魅力的ですよね。ベストショットを撮るために、写真撮影にも精が出ますね。

寒い冬も半分くらい終わったのでしょうか。寒さに負けず、主人と犬と朝の散歩、頑張っています。帰ってくると体が温まっています。ポカポカです。
（S・Y　58歳　飲食業）

（編）体も温まり良い運動ですね。春になると陽気もポカポカしてくるので、仲良くお散歩、頑張ってください！

お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキにかいて送ってください。（返却はできません）。

わが家のペット紹介！
みなさんの自慢のペットを大募集!!

①ペットの名前②ペットの種類・特徴③ペットにまつわるエピソード④飼い主さんの名前⑤飼い主さんの住所・連絡先⑥JA・広報誌への意見を書いてペットの写真を同封し、P17の応募ハガキ記入方法にある宛先へ郵送してください。
※応募多数の場合には、編集部にて選定し掲載します。

〒386-8668　上田市大手2-7-10
JA信州うえだ　JAN!JAN!編集部

わが家のペット紹介！

長和町古町　龍野聡子（さとこ）さん家の

左:**リズちゃん**（メス　ミックス）　右:**リュウくん**（オス　ミックス）

2匹は体重わずか60g、へその緒がついた状態で保護し、やっとの思いでここまで大きく育てました。今では元気いっぱいの仲良し兄妹です！リュウくんはリズちゃんが大好きで、離れると寂しくて探し回ります。朝になると私の部屋の戸を引っかいて起こしに来てくれる「お迎え隊」の2匹、とってもかわいい自慢の家族です！

文芸の庭

文芸の庭の投句先は、下記のクロスワードのプレゼントクイズの応募先と同じです。

俳句　矢島渚男　選

戌年や御慶を言ひて吠えらるる　上田市保野　清水ゆき子
競り声に大間の鮪目が白む　上田市下武石　竹下　道子
山の宿柚子湯で見せる傷の痕　青木村当郷　佐藤　哲夫
絶へ絶へに拍子木の音雪しまき　長和町古町　翠川　逸明
かんじきのふるさと行きに乗る朝（あした）　上田市中央西　高橋　麻理
まゆ玉の色に抹茶と紫蘇うこん　上田市上塩尻　永井　陶子
帰省子の見立てし杖が春を待つ　上田市築地　勝見　稔
子等の声聞こえお宮の落葉焚き　上田市材木町　上島　清
大空や枝から枝へ寒雀　上田市中之条　石井紀代子
味噌和えのほどよき苦味ふきのとう　上田市上丸子　倉島　史憲
◎選者吟／大寒や小石の中の川千鳥

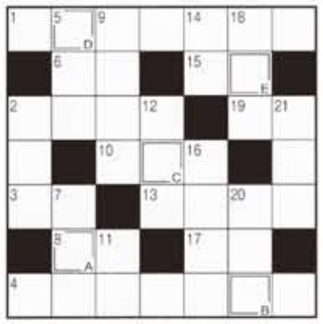
川柳　橋詰信幸　選

寒い冬熱燗飲んで春を待つ　上田市本郷　安藤　民子
聞き上手笑顔あいづち場が和む　東御市和　依田　恵子
山菜の苦みに目覚めていく五感　上田市富士山　大森乃里子
薬より胃痛が治る赤ちょうちん　上田市上野　齊藤　隆文
口だけは委えたりしない高齢者　青木村奈良本　増田奈香子
長老と言われ空手で行けもせず　東御市加沢　北沢　秀夫
健康に長寿後からついて来る　東御市鞍掛　花岡あや子
太ったと動かぬ人が呟いた　上田市上田　山崎　和子
鍋料理互いの箸の闘ぎあい　上田市築地　勝見　稔
趣味いくつ自由の波に乗っている　上田市真田町本原　佐藤　君子
記念日をそっと暦に記しておく　上田市殿城　戸兵　和人
自給率八割強のうちの鍋　上田市生田　生田　耕作
◎選者吟／Aーに指図されてる苦労人

クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

豆知識&ヒント　もふもふ♪してて
気持ちよさそう…



二重ワクに入った文字をA→Eに並べてできる言葉を当ててください。

タテのカギ

2　在校生の送辞に対する卒業生の返事
5　15日間ある大相撲なら8日目
7　ケーキを焼く前にオーブンを ―― した
9　大学 ―― に向けて受験勉強しています
11　日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
12　宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
14　国民の三大 ―― は教育・勤労・納税です
16　食材をいぶして作ります
18　石原裕次郎のヒット曲『 ―― よ今夜も有難う』
20　豚カツの衣の一番外側
21　永世中立国として有名。首都はベルン

ヨコのカギ

1　お内裏さま、五人ばやしといえば
2　胸ひれを広げて滑空します
3　―― 学生、修道 ――
4　ラディッシュとも呼ばれます
6　水を多めに入れて炊いた米
8　ドライバーで締め付けます
10　とっくりを持ってお ―― した
13　円を描くときに使う道具
15　大、少、裸から連想される穀物
17　定規を使うとうまく引けます
19　クルミやドングリが似合う小動物

〈応募ハガキ記入方法〉

①クイズの答え
②住所・氏名・年齢
職業・電話番号
③今月号の興味があったコーナーを順番に3つ書いて下さい
④JA・広報誌へのご意見、日頃の出来事など
お便りコーナーに掲載させていただく場合があります。
〈裏〉

〒386-8668
上田市大手2-7-10
JA信州うえだ
JAN!JAN!
編集部
〈表〉

1月号出題クイズの答え

ナ	ナ	ク	サ	■	フ	シ
マ	■	ス	イ	ハ	ン	キ
エ	ト	■	ド	ン	■	シ
■	ホ	シ	プ	ド	ウ	■
マ	■	オ	レ	■	エ	ミ
ス	ト	リ	ー	ト	■	ゾ
イ	ロ	■	キ	ク	ズ	レ

〈答〉
フクブクロ

当選されたみなさんには当選のご案内をいたします。当選者の発表は、このご案内をもってかえさせていただきます。

QRコード 携帯電話でアクセスすれば、こちらからもご応募できます。
※取得した個人情報は、以下の目的で使用させていただきます。
○プレゼントの当選連絡・発送など
○ご意見については今後の本誌の編集企画の参考、また「お便りコーナー」への掲載（イニシャル・年齢・職業のみ）など

応募総数　1月号は144通のご応募を頂きました。ありがとうございました。心からお礼申し上げます。（編集部一同）

今月のプレゼント商品

ゆず果汁とこめ油は100%国産原料
ゆずの爽やかな香りでさっぱりおいしく！

応募の締め切りは3月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エーコープこだわりドレッシング ゆず」をプレゼント!!

あなたのくらしにお花を

花ナビ
HANA*NAVI

ハナニラ（イフェイオン）

●学　名／*Ipheion　uniflorum*
●原　産／中南米　●科　名／ヒガンバナ科（ユリ科、ネギ科に分類されることもある）

葉や茎にニラのような匂いがあることから「ハナニラ」と呼ばれています。「ほうさくClub」で紹介した野菜のニラとは全く違う種類です。野菜のニラの花芽を食用にすることがあり、「ハナニラ」と呼んでいますが、花を観賞するための「ハナニラ」は毒性があるので食べてはいけません。まぎらわしいので最近では「イフェイオン」という名で流通することがあります。

小さな白い花を花火のようにこんもりと咲かせる食用のニラとは違って、大きめの六弁の星形の花が茎に一つずつ咲きます。花の色は白やピンク、薄青で、優しい色です。非常に強健で手がかからず、植えっぱなしでどんどん増え、いつの間にかじゅうたんのようになって見栄えがします。

育て方

開花期
3〜5月

日当たりのよい場所に植えます。半日陰でも育ちます。

乾燥にも寒さにも強く、ほとんど何にもしなくても毎年咲きます。鉢植えの場合は、土が乾いたらたっぷり水やりします。

花がらは摘んでやったほうが球根の育ちがよくなります。花が終わっても葉は刈り取らないでください。葉が光合成をして養分をためて、春に芽を出すエネルギーになります。

9〜10月に球根を植え付けます。株が増えて植えなおす場合は8〜9月に掘り起こし、株分けしたらすぐに植え付けます。

肥料は植え付けの時に緩効性のものを入れておきます。花の時期に何度か追肥をしてもよいでしょう。

特に土を選びません。よほど水はけがよくない場所以外なら育ちます。

今月の星座占い
HOROSCOPES
FORTUNE

牡羊座（3.21〜4.19）
優しい雰囲気になり、人気運が高まる予感。誰にでも親切にすることで、ますます運気アップへ。温泉にツキ
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ひじき

牡牛座（4.20〜5.20）
好奇心を刺激されやすい期間です。興味を引かれることがあるなら、情報収集を。無料体験はチャレンジが正解
〈幸運を呼ぶ食べ物〉アシタバ

双子座（5.21〜6.21）
できる人と比べて、落ち込む暗示。開き直りの気持ちを大切に。気分転換には植物に触れると効果てきめんです
〈幸運を呼ぶ食べ物〉サヨリ

蟹座（6.22〜7.22）
積極性が増す時期。やってみたいことに、どんどんトライしてみましょう。周りのサポートにも恵まれるはず
〈幸運を呼ぶ食べ物〉夏ミカン

獅子座（7.23〜8.22）
些細なことが気になってしまう傾向あり。重箱の隅をつつくような見方はやめ、持ち前のおおらかさを発揮して
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ニラ

乙女座（8.23〜9.22）
何かと迷ってしまいそう。結論を急がず、頼れる相手に相談を。中途半端になっていることを片付けると開運に
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ウド

天秤座（9.23〜10.23）
心理的に不安定になりやすいよう。ゆっくり深呼吸をして心を静めて。また、うわさ話には関わらない方が賢明です
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ワカサギ

蠍座（10.24〜11.22）
楽しいことに縁があります。イベントや飲み会、旅行などに誘われたら、気軽に顔を出してみて。創作活動も吉
〈幸運を呼ぶ食べ物〉タマネギ

射手座（11.23〜12.21）
注意力が散漫になり、思わぬミスを連発しがち。慣れている作業ほど慎重に確認を。運気回復には掃除が効果的
〈幸運を呼ぶ食べ物〉カラシナ

山羊座（12.22〜1.19）
コミュニケーション運が華やぐ気配。初対面の相手とも気さくに話しが弾みそう。人気スポットに出掛けるのも◎
〈幸運を呼ぶ食べ物〉アサリ

水瓶座（1.20〜2.18）
ゆったり構えることで、保留になっていた事柄にうれしい展開が訪れるはず。焦らず、堅実な行動が必要
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ミツバ

魚座（2.19〜3.20）
やりたいことを実行に移すチャンス。何事も前向きにやってみましょう。過去に駄目だったこともリベンジ可能
〈幸運を呼ぶ食べ物〉イイダコ

旬をおとどけ
Oishii Collection

JA信州うえだ管内の今がおいしい食材をご紹介します

今月の旬の食材

チンゲンサイ

チンゲンサイは白菜の仲間で、シャキシャキとした食感とほのかな甘みがあり、煮崩れしないのが特徴の万能野菜です。アクやクセが少ないので、下ゆでなしで手軽に使えます。

抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防に効果のあるβ−カロテンのほか、ビタミンCやミネラル類も多く含んでいるため、免疫力向上や風邪予防の効果も期待できます。

◎おいしいチンゲンサイの見分け方

葉:淡い緑色で葉先までピンとはり、肉厚でみずみずしくツヤのあるもの。
茎:短くて、付け根の部分がふっくらと丸く厚いもの。

◎保存方法

湿らせた新聞紙で包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫に立てて保存しましょう。

チンゲンサイを使った料理を紹介

チンゲンサイとカニカマのあったか生姜スープ
Recipe

材料（2人分）

- ●チンゲンサイ／1株
- ●カニ風味かまぼこ（カニカマ）／6本
- ●卵／1個
- ●生姜／1かけ
- ●ゴマ油／小さじ2
- ☆水／300cc
- ☆鶏がらスープの素／小さじ2
- ☆みりん／小さじ1
- ☆薄口しょうゆ／小さじ1／2
- ▲片栗粉／大さじ1
- ▲水／大さじ1

作り方

① チンゲンサイは一口大に切り、カニカマはほぐしておきます。生姜は千切りにします。
② 卵はよく溶いておきます。
③ 鍋に☆を入れ沸騰したら中火にして①を入れます。
④ チンゲンサイがしんなりしてきたら強火にして②を入れ、卵に火が通ったら▲で作った水溶き片栗粉を入れて混ぜ合わせ、とろみをつけます。
⑤ 火を止めてゴマ油を回し入れ、軽く混ぜ合わせます。

生姜入りで、体がぽかぽか温まります