



○特集／残った餅が大変身！お餅アレンジレシピ
 ○ほろろくー／種まきの「ソ」
 ○おじゃまします！山口大根の会の山口大根編



JA-NEXT
 JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市下室賀 南波 勲さんと智絵さんのお子さんで
 莉穂ちゃん(9歳) ゆうな 侑那ちゃん(3歳)です!

今月のいちおし商品
JAの仕込み味噌 国産大豆・国産米使用

置いておくだけで味噌になります

大豆・麹・塩で仕込んだ半製品です。ダンボールのまま置いておくだけで、秋口には美味しい天然醸造みそが出来ます。



エコーブ仕込み味噌 桶詰替不要

●原料割合は、大豆とお米が10:10の10割こうじみそです。

20kg **7,590円(税込)**

10kg **4,230円(税込)**

エコーブ仕込み味噌 桶詰替不要 まろやか

●原料割合は、大豆とお米が10:12の12割こうじみそです。

10kg **4,630円(税込)**

白みそタイプ 食べ頃 仕込み味噌

大豆の皮をむき、色・つや・味にこだわりました。8割こうじみそです。 **すぐ食べられる完成品**

赤みそタイプ 食べ頃 仕込み味噌

10割こうじみそです。

1kg×4カップ **各 2,600円(税込) すぐ食べられる完成品**



その他多数商品を取りそろえています。各地区生活課または生活部(23-4040)までお問い合わせください。

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



JA信州うへだ
 キャラクター
 真田のぼるくん



JAN! JAN! 2

C O N T E N T S

- 2 JAトピックス
- 4 JAトピックス〔地区版〕
- 6 特集 残った餅が大変身!
お餅アレンジレシピ
- 8 JA職員の農家訪問記
おじゃまします!
山口大根の会の山口大根編
- 10 ほうさくClub!
種まきのコツ
- 12 健康講座
～屋内でも対策を「低体温症」～
- 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
お便りコーナー・編集1コマ
文芸の庭・クロスワード
- 18 花ナビ〔菜の花〕
今月の星座占い
- 19 旬をおとどけ〔ダイコン〕
レシピ



当JA青年部が参画する「かいぶつプロジェクト」は12月22日、上田市芳田の市民の森公園で「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50人が参加し、元プロ選手とバスケットボールをして汗を流したり、当JA青年部による食農教室で農業への関心を高めたりしてイベントを楽しみました。



当JAは特別養護老人ホーム「ローマンうえだ」の利用者に季節感を味わってもらおうと、同施設が開く季節の行事の開催に協力しています。12月27日には「もちつき大会」に参加。力強いきねを振り下ろすと、利用者から大きな歓声が上がりました。



当JAは1月6日、新年の幕開けを祝う恒例の「新年祝賀式」をJA本所で開き、役職員約100人が出席しました。今年の農業生産をはじめ、JA事業の取り組み方針を出席者全員で確認し、目標達成を祈願しました。



あいさつをする馬場組会長

上田市大豆採種組合は12月12日、同市天神の上田東急REIホテルで、設立40周年記念式典を開きました。同組合員をはじめ、JA信州つえだや長野県原種センター、行政機関の関係者など49人が出席し、40周年を祝いました。同組合は、1970年から始まった減反政策を機に、水田への転作作物として長野県内での栽培が増えた大豆の優良種子生産を目的に、1980年6月6日に設立。現在の組合員は同市の塩田地区、川西地区、上塩尻地区の生産者計36人（生産者35人と1組合）で、2018年には38ヘクタールの契約栽培の圃場（ほじょう）に、大豆「ナカセンナリ」「ギンレイ」「すずはまれ」を作付けし、約49トンの種子大豆を生産。長野県内で栽培される種子大豆契約栽培面積の約9割を有し、優良種子の生産と県内の安定的な大豆生産に貢献しています。式典で、同組合の馬場秀明組合長は「今後も努力と研さんを続け、優良種子の生産に力を尽くしたい」とあいさつしました。

40周年の節目祝う 上田市大豆採種組合が記念式典

上田市大豆採種組合は12月12日、同市天神の上田東急REIホテルで、設立40周年記念式典を開きました。同組合員をはじめ、JA信州つえだや長野県原種センター、行政機関の関係者など49人が出席し、40周年を祝いました。同組合は、1970年から始まった減反政策を機に、水田への転作作物として長野県内での栽培が増えた大豆の優良種子生産を目的に、1980年6月6日に設立。現在の組合員は同市の塩田地区、川西地区、上塩尻地区の生産者計36人（生産者35人と1組合）で、2018年には38ヘクタールの契約栽培の圃場（ほじょう）に、大豆「ナカセンナリ」「ギンレイ」「すずはまれ」を作付けし、約49トンの種子大豆を生産。長野県内で栽培される種子大豆契約栽培面積の約9割を有し、優良種子の生産と県内の安定的な大豆生産に貢献しています。式典で、同組合の馬場秀明組合長は「今後も努力と研さんを続け、優良種子の生産に力を尽くしたい」とあいさつしました。

1年の幸せを願い 新年の福だるま貯金

当JAは新年を迎え、管内の各支所、店出張所で「福だるま貯金」を行いました。福だるま貯金は、貯金の利用者にJA役職員がだるまを手渡すというもので、JA職員と組合員との交流の場にもなっています。



福だるまを受け取る来店者（中塩田店）

1月6日に行った、上田市中野のJA中塩田店では、窓口カウンターに福だるまがずらりと並び、JA役職員が新年のあいさつを交わしながら、来店者に福だるまを手渡しました。来店者は「だるまをもつと、新しい年が来たという感じがする。今年もいい年になりたい」と笑顔で話しました。



川西まちづくり委員会産業の振興部会はJA西部地区事業部と協力し、地域で放置されている渋柿を活用しようと、2007年から干し柿作りに取り組み、11月に成形して製品化。12月には埼玉県所沢市で開かれた「農産物直売とここの市」と地元産物の直売所が開いた「いすみの里りんご祭」で販売しました。

売れ行きは好調で、「このここの市」では約100パック用意した干し柿（7〜8個入り）があっという間に完売しました。同委員会は「川西地区の特産となるよう、これからも研究を重ねていきたい」と意気込んでいます。



好評だった干し柿の販売(いすみの里りんご祭で)

西部エリア
放置柿使い干し柿特産化へ
川西まちづくり委員会



「信州上田」ののぼりと法被でリンゴや加工品をPR販売

真田地区のリンゴ農家とJA真田営農センターは12月21、22日、神奈川県藤沢市のJAさがみが運営するファーマーズマーケット「わいわい市藤沢店」で、リンゴの販売を行いました。この取り組みは、降ひょうにより同地区のリンゴが大きな被害を受けた2017年、上田市の姉妹都市の鎌倉市から同店を紹介され、ひょう害リンゴを販売したのが始まりです。

「信州上田のリンゴは味が良い」と評判で、3年目となる今回は、自家用のサンふじの販売を中心に、きのこやドライフルーツなどの加工品も販売し、真田ブランドをPRしました。

真田エリア
ひょう害リンゴ縁で3年目
藤沢市の直売所で販売



きねを振り上げて、順番に餅をつく子どもたち

丸子エリア
キッズ冬のお楽しみ会
きねで餅つき体験

JA丸子地区事業部は12月30日、JA塩川店多目的ホールで「キッズ冬のお楽しみ会」を開きました。小学生34人が参加し、臼ときねを使った餅つき大会や、じゃんけん大会などを楽しく時間を過ごしました。

餅つき大会では、ふかしたのもち米を試食した後、全員が交代で餅つきを体験。臼を囲んだ子どもたちは、米がつぶれて餅になつていく様子を興味深く見守っていました。

昼食には、自分たちでついた餅に、あんこ、すりごまを付けて食べました。子どもたちは「とてもおいしかった。お母さんにも食べさせたい」と話しました。

JAよだくほ南部地区事業部は12月20日、年末の「お買い物ツアー」を行いました。ツアー参加を目的に「お買い物積立(定期積金)」をしている人が対象で、今回は長久保、大門、古町、武石、和田の各地区から27人が参加。バスで東京都の築地場外市場に向かい、海産物などの買い物や、有名すし店での昼食を楽しみました。

参加者は「市場という独特の雰囲気の中で買い物できて楽しかった」「マグロを買いました。孫の喜ぶ顔が目につかびます」「いい買い物できた。思い切って参加してよかった」など、満足そうに話しました。



買い物を楽しんだ築地場外市場のにぎわい

よだくほ南部エリア
築地へ買い物ツアー
有名すし店で昼食も

JA東部地区事業部は12月14、15日の2日間、東御市祇津の東部ライスセンター敷地内で、恒例の年末感謝祭を開きました。鮭(さけ)、酢だこ、数の子、ゴボウ、ミカンなどの正月用品の販売や福引抽選会に約4000人が来場し、にぎわいました。

年取り魚の「新巻鮭」は、この日選んだ鮭を好みのサイズに切り分けて、年末に自宅まで届けるサービスが好評で、毎年、大勢の人がこの祭りを待って買い求めています。

海外の衣料が不足している地域に届ける目的で同時開催している「古着リサイクル回収」も好評で、300人を超える人が古着を持ち込みました。



サイズも豊富に取りそろえた新巻鮭売り場

東部エリア
年末感謝祭にぎわい
新巻鮭の配達サービス好評



グループに分かれて工作を楽しむ参加者

JA塩田地区事業部は12月21日、モルティオだて恒例の「こどもお楽しみ会」を開きました。園児や小学生30人が参加し、工作や料理、ゲームなどを楽しみました。昼食には、自分たちで作ったミネーキ寿司と、JA女性部役員手作りの米粉シチューなどの料理を味わいました。

昼食後はビンゴゲーム、生クリームなどをデコレーションした蒸しケーキ作りを行い、楽しい時間を過ごしました。子どもたちは「とても楽しかった。また来たい」「工作もビンゴも面白かった。米粉シチューもおいしかった」と笑顔を見せていました。

塩田エリア
こどもお楽しみ会
工作・料理・ゲームに笑顔



講師による包丁研ぎの実演を見る参加者

上田東部エリア
切れ味に感激
包丁研ぎ講習会が好評

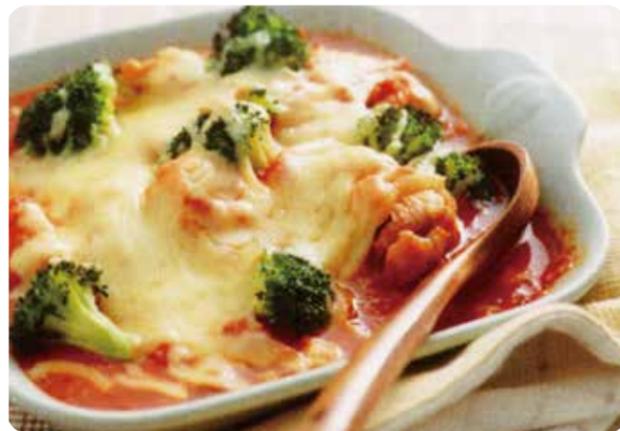
JA上田東部地区事業部は12月13日、上野が丘公民館で「包丁研ぎ講習会」を開きました。20人が参加し、自宅から持参した包丁と砥石を使って、包丁研ぎに取り組みました。

講師は、Aコープ店で鮮魚担当を経験したことのあるJA職員2人が担当。研ぎ方の基本を説明しながら実演した後、包丁の握り方や砥石に当てる刃の角度など、プロの技を参加者に手ほどきしました。

野菜を試し切りした参加者は「自己流で研いでいるので、すぐ切れなくなってしまう。コツを教わってよかった」「さびていた包丁が切れるようになった」と喜んでいました。

餅チーズグラタン

トマトソースのグラタン。マカロニの代わりに餅を使います。とろ〜り溶けたチーズと餅が、トマトソースと相性抜群！



■材料(4人分)

- 切り餅/4個
- 鶏もも肉/200g
- ブロッコリー/1/2株
- タマネギ/1/2個
- ニンニク/1かけ
- オリーブオイル/大さじ2
- ピザ用チーズ/適量
- ★トマト水煮缶/1缶
- ★コンソメ顆粒/小さじ1
- ★白ワイン/大さじ2
- ★塩/小さじ1/2
- ★コショウ/少々

■作り方

- ① 切り餅を6等分します。ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を入れた熱湯でさっとゆでて水気を切っておきます。
- ② 鶏もも肉を一口大に切ります。
- ③ ニンニク、タマネギをみじん切りにします。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、③を弱火で4~5分炒めます。
- ⑤ ④に②を加えて炒めます。肉の色が変わったら★の材料を加え、トマトをつぶしながら約10分煮ます。
- ⑥ グラタン皿に餅、⑤、ブロッコリーを入れて上にピザ用チーズをのせます。
- ⑦ ⑥をオーブントースターで10~15分焼きます。



餅の和風ピザ

餅をピザ生地代わりにした和風ピザ。もちもち、カリッとしたお餅の食感としょうゆの香ばしさがやみつきになります！おやつやおつまみにもおすすめ！

■材料(2人分)

- 切り餅/4個
- ちりめんじゃこ/大さじ2
- しょうゆ/小さじ2
- ピザ用チーズ/40g
- サラダ油/小さじ1
- 水/大さじ1~2
- 小ねぎ/適量

■作り方

- ① 切り餅を半分の厚さに切ります。
- ② 弱火で熱したフライパンにサラダ油を入れ、餅同士をくっつけて並べてふたをし、約2分焼きます。
- ③ ②を裏返してしょうゆを塗り、ちりめんじゃこピザ用チーズをのせます。水を加えてふたをし、チーズが溶けるまで1~2分蒸し焼きにします。
- ④ ③を食べやすい大きさに切って皿に盛り付け、刻んだ小ねぎをのせます。

残った餅は保存しましょう

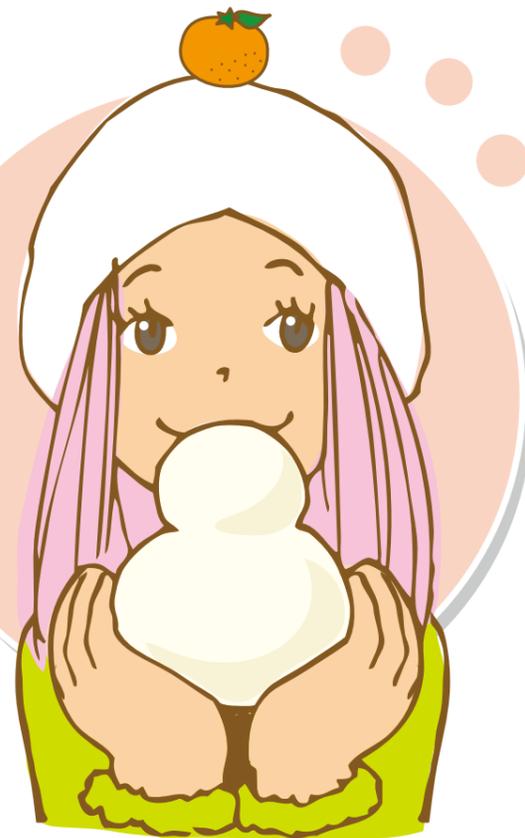
真空パックのものは常温で商品の表示通りに保管しましょう。パックされていない切り餅は1切れずつラップに包んで保存袋に入れ、冷蔵庫で約1週間。それ以上保存する場合は冷凍しましょう。使う時は半解凍程度にして加熱調理します。



特集

残った餅が大変身!

お餅アレンジレシピ



お雑煮やおしるこなど、冬はお正月などでお餅を食べる機会が多い季節ですが、「食べ切れなくて余っちゃった」なんてことはありませんか？残ってしまったお餅は、アレンジ次第でさまざまな楽しみ方ができます。今回は餅を使った手軽なメニューをご紹介します！いつもの食べ方に飽きてしまったという人も、調理法を変えておいしくお餅を消費しましょう。

餅入りミネストローネ

具たくさんのスープに餅をプラスした一品。材料をカップに入れて電子レンジで温めるだけですから、忙しい時にもぴったりです！市販のトマトジュースを使うため、材料もシンプル。体が芯から温まり、これ一杯でお腹も満たされて満足♪



■材料(2人分)

- 切り餅/2個
- 小カブ/2個
- タマネギ/1/4個
- ニンジン/1/2本
- 厚切りベーコン/100g
- ★水/100cc
- ★コンソメ顆粒/小さじ1
- トマトジュース/200cc
- 塩/少々
- コショウ/少々

■作り方

- ① 切り餅を6等分します。
- ② 小カブは茎を1~2cm残して葉を落とし、皮をむいて8等分に切ります。タマネギは1cm角に、ニンジンは厚さ3mmのいちよう切りに、厚切りベーコンは食べやすい大きさに切ります。
- ③ 深めの耐熱の器に②と★の材料を入れ、ラップをして500Wのレンジで約4分加熱します。
- ④ ③をレンジから取り出し全体を混ぜ、■の材料を加えて軽く混ぜ合わせます。
- ⑤ ④に餅を重ならないように入れ、再びラップをして500Wのレンジで約3分加熱します。加熱し終わったらそのまま1分ほど蒸らします。



JA職員が農家を訪問し、農畜産物についての知識を教わり、体感する企画。

収穫作業



収穫した山口大根は運搬機で1カ所に集め、包丁で葉を切っていきます。



葉を切ったら水洗いします。

きれいに洗った山口大根は、切り干し大根に加工し、地元のおやき販売店などへ卸します。また、青果も11月～1月中旬の間、当JA直売所のうえだ食彩館ゆりの里農産物直売所とマルシェ国分へ出荷しています。

どっちも食べてみたい!!



山口大根の自家採種

山口大根の会は収穫した山口大根の中から大きさや形が良いものを選んで伏せ込み、翌年の夏に種を採るといって、自家採種を行っています。採った種はその年の秋にまた畑にまきます。



こうして代々受け継がれていくんだなあ



祝!「信州の伝統野菜」に認定

山口大根の会の活躍により、2010年に山口大根が、長野県が認定する「信州の伝統野菜」に登録されました。「信州の伝統野菜」は、長野県内で栽培されている野菜で「来歴」「食文化」「品種特性」の3項目が一定の基準を満たしたものにのみ認定されます。



すごい! おめでとう ございます!!



体験した2人に感想をききました!



中村店長

「山口地域はリンゴの生産が盛んな地域で、『山口大根の会』の会員も地元の果樹農家の皆さん。山口大根の収穫はリンゴの収穫で大変忙しい時期と重なりますが、今回の体験を通して伝統野菜の維持・普及に取り組む皆さん方の連帯感と強い絆を感じました」



翠川さん

「山口大根は短く、下が膨らんでいる特徴的な形をしていました。短いため簡単に抜けますが、屈んだ姿勢での作業は大変だと思いました。葉を切り落とす作業では、切り過ぎてしまわないように、茎と根の境目を見極めるのが難しかったです」



最後に清水会長にインタビュー

農業への思い

「『山口大根の種を守る』というのが山口大根の会の使命です。この思いに多くの方が賛同してくれて、だんだんと山口大根の認知度も上がってきました。会員の高齢化も深刻になっていますが、長野大学の学生さんなど若い人が一緒に活動してくれているので心強いです。今後、脈々と受け継がれてきた山口大根の種を、一緒に守ってくれる人が増えてくれたらうれしいです」

JA職員のおじゃま訪問記



おじゃまします!

山口大根の会の山口大根編



(右)会長の清水 政明さん(71歳)

(左)副会長の清水 一明さん(71歳)

12月中旬、山口大根を栽培する山口大根の会の畑におじゃましました。

上田市 山口大根の会

山口大根を20アール栽培。

上田市上田の山口地域で400年ほど前から栽培されているといわれる山口大根の種を守るため、2003年に地域の有志が山口大根の会を発足。はじめは同地域の農家のみで栽培していたが、栽培の輪は徐々に広がり、農業をしたことのない地域住民も遊休地を活用して栽培している。現在は18人の会員と同会の女性協力隊13人で活動しており、地域住民や長野大学の学生、協力団体などと共に山口大根の栽培や普及に取り組んでいる。

今回おじゃましたJA職員



上田東地区事業部付 翠川 友香さん

JA信州うえだ 上田東支所 神科店 店長 中村 泉さん

山口大根について

山口大根は15~20cmほどの大きさで、電球のような形とネズミのような尻尾が特徴のかわいらしい大根です。上田市上田の山口地域で約400年前から栽培されてきたといわれていますが、リンゴへの転作などによって生産者が減り、一時は生産者が1戸にまで減少してしまいました。



歴史ある山口大根、絶やすわけにはいかないぞ!



収穫作業

山口大根の会は種まきの時期を2回に分けているので、収穫も2回行います。この日は2回目の収穫日で、山口大根の会の会員や女性協力隊の他、長野大学の学生や有志も収穫作業に参加しました。



どんどん引き抜いていきます!

2本一気に抜いちゃおうかな♪

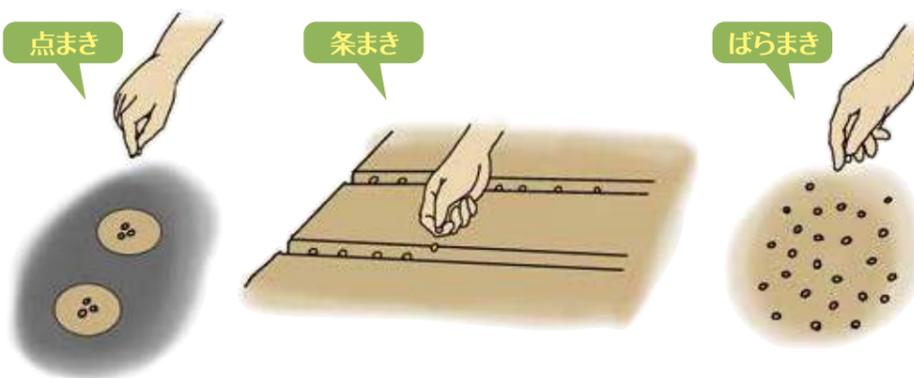




種によってまき方も深さもさまざまです。通常、種の厚さの2〜3倍の土をかぶせますが、光を感じる方が発芽しやすくなる種があります。好光性種子といいますが、バジル、シン、ミツバ、セロリ、ニンジン、レタスなどが該当します。種をまいたら薄く土をふるいでかぶせたり、もみ殻を覆土の代わりにして、上から手のひらで軽く押さえると発芽しやすいです。乾燥しやすいのでぬれた新聞紙をかぶせておくのも良いでしょう。逆に深くまいた方が発芽しやすいものは嫌光性種子といい、ダイコン、ネギ、カボチャ、スイカ、トマト、キュウリなどが該当します。

まき方は？

す。例えば夏にハウレンソウをまいても、種皮に休眠物質があったり温度が高いところは芽を出そうとしません。そこで、種を布袋に入れて水に浸け、少し水が流れる状態にして一晩置きます。それから引き上げたら布袋ごとビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に数日置きまします。根が少し出たらまくとスムーズに育ってくれます。



す。多く種をまいた方が育ちやすいニンジンや、すぐに収穫するペピーリーフなどに適します。「条まき」はうねに浅い溝を作り、溝に種を入れて土をかぶせます。葉もの野菜によく使います。「点まき」は株間が定になるので、マメ類やトウモロコシ、ダイコンなど株が大きく育つものに向きます。

ほうさくClub!

第211回
今月は

種まきのコツ

種まきについて疑問を持っている方は多いようで、グリーンファーム店でよく相談を受けます。種をまく季節が近づいてきたので、お話ししましょう。



- ほうさくClub!に関するお問い合わせは、各グリーンファーム店まで
- ◎中央店 ☎29-8177
 - ◎さなだ店 ☎72-8072
 - ◎しおだ店 ☎39-8118
 - ◎東部店 ☎62-0665
 - ◎まるこ店 ☎42-2977
 - ◎西部店 ☎22-4091
 - ◎よだくほ南部店 ☎85-2400

グリーンファーム大決算セール開催中!!

対象商品最大
20% オフ!!

グリーンファーム各店舗で大決算セールを開催中!作業用手袋や剪定用はさみ、噴霧器、プランターなど、対象商品がレジにて最大20%オフ!!選んだ品数によって割引価格が変わります。4品目以上の商品を選べば断然お得!

2月24日
まで開催!

- 対象商品1品目選んだ場合...5%引き
- 対象商品2品目選んだ場合...10%引き
- 対象商品3品目選んだ場合...15%引き
- 対象商品4品目以上選んだ場合...20%引き



詳しくはJA信州うえだホームページをご覧ください。
<https://www.ja-shinshueda.iijan.or.jp/>

※お会計ごと同一商品でなく異なる商品を選んだ場合に1品目としてカウントいたします。(同一商品を複数選んでもカウントは1品目となります)
※手袋・衣料・靴などサイズがある商品は、サイズ別にそれぞれ1品目としてカウントいたします。
※対象商品にはセール対象品の表示があります。
※対象品の表示がある商品のみが割引対象となります。対象外の商品と一緒にレジにお持ちいただいた場合、対象外商品に割引は適用されませんのでご注意ください。
※対象商品は各店舗十分に用意がありますが、品目は店舗によって異なる場合がございます。また、開催期間中に対象商品が変更になる場合もございます。
※現金でお買い上げの場合、通常通り現金ポイントカードをご利用いただけます。
※グリーンファーム以外の当JA生産資材取り扱い店舗でも同様の取り組みを行っております。
※店舗によっては独自の取り組みを重複して行っている場合もございます。



いつまく?

種子袋にはまき時の目安が書かれています。種苗会社によって若干異なりますが、目安として年平均気温が9℃以下なら寒地、13℃以下が寒冷地、15℃以下が温暖地と見ます。上田地域は平均気温が約12℃なので寒冷地になります。春夏は温暖地、秋冬は寒冷地で考えると良いでしょう。

どこにまく?

直接畑にまく(直播)ほうが良いものと、ポットで育ててから定植したほうがうまくいくものがあります。直播に適しているものは、ダイコンやニンジンのような太い根がまっすぐに伸びるものや、コマツナやハウレンソウのように比較的短期間で収穫になるものです。トマトやナス、キュウリのような夏野菜は春に苗で販売されますが、まだ寒い時期に加温できる施設で育苗したものです。気温が20℃くらいになれば直播ができますが、栽培開始が遅くなるので収穫期間が短くなってしまいます。エダマメやエンドウのようなマメ類の種は、鳥に食べられてしまうことがあるので育苗してからの方が安心です。



どうしたら発芽しやすい?

発芽には、温度、水分、酸素が大切!

種子が発芽するために必要な条件は、温度と水分と酸素です。土は播種用の専用培土がおすす。主にセルトレーやポットに使用しますが、水はけと通気性が良く、肥料が少なくする必要があります。覆土に使用しても良いでしょう。

種まきの時期が合っているのに芽が出ない場合は、水分管理を見直します。一度水を吸った種はその後乾かしてしまつてそのまま枯れてしまつので、床土はしっかりと湿らせておくこと、発芽までは乾かしすぎないように注意しましょう。水のやりすぎや大雨で水がたまつたりしていると酸欠になって腐りやすくなります。

古い種は発芽率が悪くなります。短命種子と呼ばれるネギやタマネギ、ニンジンなどは特に発芽しにくくなります。乾燥材を入れた茶筒などに入れて密封し、冷蔵庫に入れておけば保存は可能ですが、使い切ることをおすすめします。

休眠といつて、条件をそろえても発芽しにくくなっている状態の種もありま

各種相談目 Support & Guidance

	期日	場所	時間	お問い合わせ先等
税務相談	2月 4日(火) 2月12日(水) 2月18日(火) 2月25日(火) 3月 3日(火)	本所(ハニーウエル)	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。
結婚相談	2月 8日(土) 2月22日(土) 3月14日(土)	本所(ハニーウエル)	★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	相談内容	期日	時間	お問い合わせ先
○ローン営業センター	平日・土・日	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	毎週土曜日 2月1日(土)は休業いたします。	午前9時～午後5時		
○川辺店	2月22日(土)	午前9時～午後5時		
○本原店	2月22日(土)	午前9時～午後5時		
○丸子支所	2月22日(土)	午前9時～午後5時		
○よだくば南部支所	2月15日(土)	午前9時～正午		
○各支所	平日	午前8時30分～午後5時		

年金相談	相談内容	期日	時間	お問い合わせ先
●2月 6日(木)東塩田店 ●2月13日(木)滋野店・川辺店 ●2月18日(火)西内店 ●3月12日(木)神科店・和田店	※相談時間:午前9時30分～午後3時			
●プレミアムサロン	※平日、第4土曜日 午前9時～午後5時 (2月の第4土曜日は休業いたします)			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

増税後の自動車購入はいつが買い時?

増税により消費税が10%になり、自動車購入時の負担が増加しました。「車の買い替えはもう少し後にしようかな」とお悩みの方に情報です。

昨年10月1日より、これまでの自動車取得税が廃止され新たに「環境性能割」が導入されました。これは、自動車の燃費性能等に応じて非課税、1%、2%、3%の4段階で負担税率が設定されているものです。導入から1年間(2019年10月1日～2020年9月30日まで)は増税の対応措置として、環境性能割の税率1%分が軽減されます。(例:負担税率2%→1%、1%→非課税)

消費税は増税となりましたが負担が軽減されるものもあります。期間中にぜひご購入を検討してみたいかがですか?

■ご相談は、JA信州うえだプレミアムサロンまで ☎23-1145

理事会だより

12月の定例理事会(令和元年12月26日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 第3四半期仮決算結果について
- ② 令和2年度事業計画樹立指針及びスケジュールについて
- ③ JA信州うえだ役員報酬審議会の委員構成について
- ④ 諸規程の変更について



Healthy Life
りえこ保健師の
健康講座

JA信州うえだ西沢 理恵子保健師が健康に関する知識を紹介します。

屋内でも対策を「低体温症」

低体温症の発生場所は、75%が屋内とのデータが日本救急医学会より示されています。低体温症を発症すると、心臓や脳をはじめとしたさまざまな臓器が正常に動かなくなります。意識を失ったり不整脈を生じたりすることから、命にかかわることも懸念される状態です。

低体温症の発症

人が低体温になると、直腸や膀胱などで測定される「深部体温」が35℃以下に低下します。深部体温は、通常の下で測る体温測定ではわかりにくく、低体温であることになかなか気付けない場合があります。

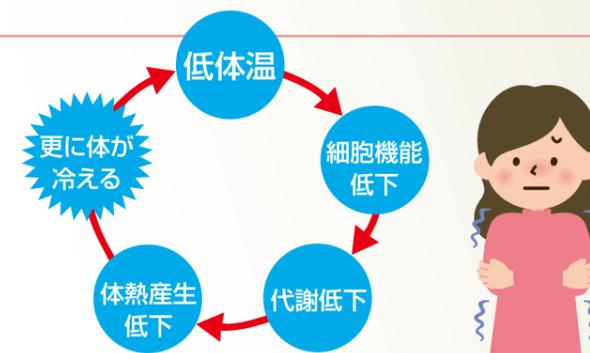
通常、寒さで深部体温が34℃くらいまで下がると、熱を逃がさないように、筋肉が震えて熱をつくろうとしますが、持病がある場合や環境の要因などで体温を上げることができず、低体温症を発症します。

高齢者は特に注意が必要!

高齢者は、筋肉量の減少や基礎代謝の低下などにより、低体温症に陥りやすいため注意が必要です。

〈高齢者が低体温症に陥りやすい理由〉

- 体温調整機能が低下している
- 寒さを感じにくい
- 体内でつくる熱の量を増やせない
- 熱が逃げやすいため体が冷えやすい



低体温症を予防するには

- 低栄養に陥ると体内で熱を産生できないためしっかり食事をとる。
- 乾燥した冬場は脱水状態に陥りやすいので、水分補給を心掛ける。特に、熱に変換しやすいブドウ糖を含む、甘くて温かい飲み物が良い。(お湯を入れるだけで手軽に作れるスティックタイプのココアやミルクティーなどがおすすめ)

適切な暖房使用

- 部屋の温度を19℃以上に保つなど屋内温度を意識する。低体温症を予防するうえで重要。
- 血流が悪化しないように、首の回りや手首・足首の露出を避け、重ね着をするなど、熱を逃さない工夫も大切。

低体温症は、体外から侵入した細菌・ウイルスを撃退するシステムである免疫機能も低下させるため、肺炎やインフルエンザにかかりやすくなります。高齢者がいる家庭においては、日頃から本人の様子やからだの状態をチェックするなど、周囲がしっかり見守ることが大切です。

摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。



新茶



品質と安心のこだわり

- ★エーコープ銘茶の生産工場は日本最大の茶産地・牧之原大茶園に隣接しており、良質な原料が仕入れやすい環境にあります。
- ★八十八夜前後に摘んだ若く軟らかい新芽を使っています。
- ★農家の茶畑から商品の梱包までの生産履歴システムを確立し、商品の安全性を高めています。
- ★定期的に残留農薬・添加物および発色剤の検査を実施しています。
- ★品質管理の国際規格「ISO9001」を取得している工場で生産しています。
- ★商品は、真空・窒素ガスを置換包装で酸化による劣化を防いでいます。皆様のお家で開封されるまで新鮮さが保たれます。

安全・安心の取組み

- ★エーコープ茶は、安全・安心のため品質管理の徹底を行っております。
- ★製造元のハラダ製茶において、放射性物質の原料ごとの自主検査を実施しております。

お茶のおいしさは芽の若さが決め手!一番茶の萌え出たばかりの新芽で作った緑茶です。

新茶 ゴールド 16,200円(税込)

15,000円
(本体価格)
1kg
(167g×6本)
※お届け予定時期:
5月上旬頃



おいさと経済性を考えてブレンドしました。新茶の風味はそのままです。

新茶 グリーン 8,640円(税込)

8,000円
(本体価格)
1kg
(167g×6本)
※お届け予定時期:
5月中旬頃



軟らかい芽の部分を含んださわやかな棒茶です。この時期のみ製造される限定品です。

新茶 匠(棒茶) 6,480円(税込)

6,000円
(本体価格)
1kg
(167g×6本)
※お届け予定時期:
5月下旬頃



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。

人気No.1



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

芳醇な香りとコク深いまろやかな味わいが特徴です。

限定品



新茶 白羽
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

※商品のお渡し時期は天候により遅れることがあります。

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

グリーンファームカレッジ受講生募集!

家庭菜園の基礎知識やお花の寄せ植えなど、気軽に楽しめる講習会です。どなたでもお気軽にお申し込みください。

●会場/グリーンファーム中央店 上田市国分80-6(JAN!JAN!タウン内ユニクロ隣)

グリーンファームカレッジ 年間スケジュール

No.	開催日	曜日	教室名	受講料(税込)	講習時間	定員
1	3月14日	土	家庭用果樹の育て方 おうちで果物を収穫したい!植え方は?管理の基本は?	200円	13:30~15:00頃	30名
2	3月21日	土	手作り味噌の仕込み(※申込締切3月8日) 地元塩田産大豆で地産地消。熟成のコツを伝授。豆を煮て持ち込み、仕込み作業をします	200円+材料費(麹、大豆)	13:30~15:00頃	15名
3	4月11日	土	肥料と石灰の基礎知識 売り場にいろんな肥料と石灰があります。何が違うの?どれを選んだらいいの?	200円	13:30~15:00頃	30名
4	4月18日	土	春の寄せ植え 自慢したくなる自分だけの寄せ植えを作っちゃおう。花選びのコツや育て方も教えます	200円+材料費	13:30~15:00頃	20名
5	5月2日	土	夏野菜を家庭菜園で作ろう トマト、ナス、キュウリなどの栽培方法と品種紹介。こだわりの品種を育てて楽しもう	200円	13:30~15:00頃	30名
6	5月9日	土	ミニトマトを育てよう!(家庭菜園超初心者用講習会) 育て方を学んで、鉢に植えて持ち帰ります。苗や鉢など必要な資材付き!店頭で同じものを栽培するので、収穫までの管理作業もわかります。お子様の参加可(保護者同伴)	200円+苗鉢土支柱代(1000円)	13:30~15:00頃	30名
7	6月13日	土	除草剤の基礎知識と上手な使い方 除草剤はなんだか怖い?知識を得て安心、省力	200円	13:30~15:00頃	30名
8	6月27日	土	家庭菜園の病害虫防除対策 農薬は最小限にしたい?使うなら効率よく。使いたくないなら...?	200円	13:30~15:00頃	30名
9	7月11日	土	刈払機と噴霧器の使い方とメンテナンス 家庭菜園でも大活躍の刈払機と噴霧器。なんとなく使っているけど、使い方は大丈夫?	200円	13:30~15:00頃	30名
10	7月18日	土	秋冬野菜の栽培のコツ 夏は発芽しにくい?秋作は虫が多い?今年の鍋は自家製野菜で!	200円	13:30~15:00頃	30名
11	8月22日	土	タマネギ、ニンニクを作ろう 常備野菜のタマネギとニンニク。品種選びと苗作りから収穫まで	200円	13:30~15:00頃	30名
12	10月10日	土	干し柿の上手な作り方 大好評!市田柿づくりのプロに学びます。初心者向けは午前、中級者向けは午後で開催。選んで申し込みください	200円 200円	10:00~(初級者) 13:30~(中級者)	30名 ずつ
13-1	10月24日	土	土づくりの基礎知識 健康な作物は健康な土から。12月12日の講習とセットです。当日、土を提出してもらいます	200円+土壌診断費(908円)	13:30~15:00頃	30名
14	11月21日	土	お正月、クリスマス用の寄せ植え 鉢植えはもちろん、人気の生花リースにも挑戦可能!冬は長く楽しめます	200円+材料費	13:30~15:00頃	20名
13-2	12月12日	土	土壌診断と土づくり 土壌診断をもとに土づくりと適正施肥の方法を学ぼう。10月24日の講習とセットです	無料(10/24の講習とセット)	13:30~15:00頃	30名
15	1月16日	土	果樹の剪定(せんてい) どの枝を切ったら入りやすい?コンバクトにできる?剪定の基礎を説明します	200円	13:30~15:00頃	30名

- 申込方法** ●受講を希望される方は申込書をグリーンファーム中央店に提出してください。(申込書は各グリーンファーム店にあります)
●電話での申し込みは「仮申込」となります。申込書の提出と受講料の支払いをもって「本申込」といたします。
●「本申込」の方が優先となりますのでご注意ください。定員になり次第締め切らせていただきます。
受講料 ●受講料は申込時にお支払いください。(欠席の場合の返金はいたしませんのでご了承ください)
●材料費は受講当日のお支払いとなります。
その他 ●「手作り味噌の仕込み講習会」はJA推奨の塩切り米麹と大豆を使います。申込時に注文してください。
●「寄せ植え講習会」に鉢を持ち込まれる場合は、受講当日に別途200円をお支払いいただけます。
●事前連絡はいたしませんので忘れずにご参加ください。

お申込み・お問い合わせ
グリーンファーム中央店
(担当:山口・渡辺)
☎29-8177

定年就農花き講座 勤めを終えたら花農家になろう

日照量が多く、降水量が少ない環境に恵まれた上小地域は、古くから花の産地として栄えてきました。そんな花の生育に適した当地域で、退職を機に花き栽培を始めてみませんか。興味のある方は、下記講座にお気軽にご参加ください。

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 日時 3月14日(土) 午前10時~12時 | 講師 上田農業改良普及センター普及指導員、JA全農長野 |
| 場所 JA信州うえだ農産物流通センター(上田市殿城80番地) | JA信州うえだ営農技術員 |
| 対象者 近々退職される方で、花き栽培に興味のある方 | 参加費 無料 |
| 市場出荷向けの花き栽培農家として就農意欲のある方 | 申し込み先 3月10日(火)までに上田地域振興局農政課(担当:林)まで |
| (夫婦での参加も大歓迎) | 上田市材木町1-2-6 |
| 内容 ①上小地域の花き栽培について | 上田合同庁舎4階 TEL:25-7126 FAX:27-2136 |
| ②「年金+α」の農業経営について | |
| ③主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュールについて | |
| ④定年就農花き生産者の取り組み事例紹介 | |

※申込期限を過ぎても応募状況により受付可能な場合がありますのでご相談ください。

第15回JA信州うえだ きゅうり多収穫共進会入賞者

審査対象は雨よけまたは露地作型で栽培する44人。2019年度の一定の出荷期間を対象に、10アール当たりの収量とA等級比率の高さ、栽培管理等を審査した結果、次の方々が入賞しました。褒章授与式は12月5日に行われました。

賞名	氏名(敬称略)	地区
長野県知事賞	山岸 政一	丸子
全国農業協同組合連合会長野県本部長賞	大塚 賢	東部
長野県上田地域振興局長賞	佐納 良裕	真田
21上小農業活性化協議会長賞	若林 忠利	西部(青木)
全国農業協同組合連合会長野県本部東信事業所長賞	梶谷 仁	上田東
信州うえだ農業協同組合長賞	春原 幸治	西部
信州うえだ農業協同組合きゅうり多収穫共進会運営委員長賞	小林 エステラジョージ	上田東

お餅をたくさんつくりました。今回は、玄米餅に挑戦。精米で出た「ぬか」を入れてつくります。ポイントは、つく時にぬかを水でボロボロしてから米と一緒にふかしてつくります(米に対して1〜2割のぬかを使います)。薄茶色の餅になります。玄米餅は体に良いそうなので、健康増進のために皆さんもぜひ作ってみてはいかがでしょうか。(K.S 70歳 農業)

(編)玄米餅、ぬかを入れて作るんですね。健康に良さそうですね。私も今度チャレンジしてみたいと思います!

初孫が加わってのお正月でした。笑みが絶えず、幸せな時間でした。昨年は入院生活でしたので、今年こそ良い年にしたいです。(S.K 56歳 主婦)

(編)お孫さんも含め、家族と笑顔で過ごせた良い正月でしたね。「笑門」には福来たる、きつと良い年になりますね。

昨年から連れ合いが畑デビューしました。なかなか思うように収穫するのは難しいですが、今年はたくさん収穫できるといいなあ。期待しています。(K.S 55歳 アルバイト)

(編)作物栽培は大変ですが、収穫の喜びは格別です。たくさん収穫できると良い

ですねー応援していますー!

だいぶ寒くなってきましたが、雪の心配がなく、作物のことを考えると悩まれます。(M.H 74歳)

(編)今年の冬は暖か過ぎて心配になりますね。程よく雪がほしいところ。季節通りの気候で過ごしたいものです。

ついに新車を購入しました。最近の車の装備(車間センサー、白線はみ出しセンサー、ハイビーム、ロービーム自動切換えなど)が充実していてビックリです。(K.N 57歳 会社員)

(編)車もどんどん進化していきますね。技術の進歩に驚かばかりです。安全で快適なドライブを楽しんでください。

今年の願いは、災害のない穏やかな年であってほしいということ。自分自身は、体を大いに動かし、健康に気を付けたと思っています。(H.K 73歳 主婦)

(編)最近では災害や異常気象が続いていて気が抜けないですね。本当に穏やかな年になってほしいものです。

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

霜柱踏めば奏でるリズムがかな
新築の窓辺に小さき聖樹見ゆ
ざっくりと餅搗臼の罫割れす
干柿の好きな友あり人恋し
廃線のレールに生ふる鉄道草
初明り旅する土地の地図開く
落葉して道祖神の袖探く
ころころと箱に並びぬ多の子餅
七五三節も来て鶏も来て
残り香の漂ふてゐる藤袴

上田市築地 勝見 稔
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市富士山 室賀 悦子
上田市古安曾 甲田 隆登
長和町古町 翠川 逸明
上田市長瀬 山岸 政子
上田市保野 清水ゆき子
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市東内 山本 進

川柳

橋詰信幸 選

寒い朝心ひとつで暖かい
年の瀬に使い道決め玉くじ
今年こそ断捨離奮う初詣
被災地に真心運ぶボランティア
年波を明るい色で追い払う
前向きに生きる力を楯にする
逆らうな妻の小言が俺にくる
褒め言葉また頑張れと背中押す
歴代を老舗の釜で燻語る
御免ねとやつと素直に老いた今
本年の漢字の令を座右に置く
娘を諭す涙はそと背負わせて

東御市和 金井真田丸
上田市芳田 北澤 幸人
東御市和 依田 恵子
上田市林之郷 岩瀬 邦子
上田市本郷 安藤 民子
上田市真田町本原 佐藤 君子
上田市上野 堀田 公男
上田市上野 清水 篤子
上田市中央 滝沢 煙景
上田市殿城 戸兵 和人
上田市常田 遠藤 夙子
上田市築地 勝見 稔

クロスワード

誰が解くかな? 家族みんなでチャレンジ!

非常食としてもおすすめ



二重ワクに入った文字をA-Fに並べてできる言葉を当ててください。

- タテのカギ
- 雲が浮かんだり星が輝いたり
 - 2月23日は— 誕生日。国民の休日です
 - 受験生が縁起を担いで食べることもある揚げ物
 - 人が並ぶとできます
 - 港—。城下—。— 工場
 - 良いだしが出る海藻
 - しばしば野党とやり合います
 - 2020年は— 年。2月が29日まであります
 - 将棋の盤面に並べる物
 - 走り高跳びの選手が飛び越えます
 - 読経に合わせてポクポクたたきます
 - 縁、結、続に共通の部首
 - XとZの間

- ヨコのカギ
- 鬼は—、福は内
 - 天井と鴨居(かもし)の間に作られます
 - 元素記号はFe。身近な金属です
 - 銭湯に入るときにくぐることも
 - 床側に腹を向けて寝そべります。— 寝
 - 自然の美しい風景を表す言葉、— 風月
 - ちらしやCMもこの手法
 - 赤い花が咲く梅のこと
 - √の記号で表します
 - 出発 — になって忘れ物に気付いた
 - 寺院に入るときにくぐることも
 - 酒を飲むと回る人もいます

〈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。

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

12月号出題クイズの答え

テ	ブ	ク	ロ	ガ	ラ
ア	ロ	マ	セ	ス	ジ
ミ	ツ	ク	ユ	キ	オ
ハ	キ	ネ	シ	カ	ヨ
ガ	マ	ン	カ	ヨ	イ
キ	リ	モ	ス	ク	ワ

〈答〉 クリスマス

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、こちらからも応募できます。

今月のプレゼント商品



国産小麦粉を100%使用した万能ミックス粉
蒸して、焼いて、揚げて、気軽に楽しくお菓子作り!

応募の締め切りは2月29日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープむしんミックス(500g入り)」をプレゼント!!



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

暖冬といっても、やっぱり冬。温泉に行くのが何よりの楽しみです。新年早々、うれしいことがありました。「あいそめの湯」で入浴中、洗い場で隣に腰掛けた見ず知らずの人が、「背中流します」と言っ てやわらかく流してくださいました。今年が良いことがありそうですね。(R.H 85歳)

1歳9カ月になった初孫の男の子。 やつと「ばあちゃん」と言えるようになって、ますますかわいくなりました。(S.Y 71歳)

(編)心がほっこりするエピソードですね。「ばあちゃん」と呼ぶ姿が目につか び、読んでいて思わず笑顔になりました。

(編)新年早々心温まる出来事でしたね。今年はその優しさに触れる機会が多い 年になりそうですね。



今月のパシャリ (撮影:1月上旬)

撮影場所: 上田市鹿教湯温泉(丸子地区)
鹿教湯温泉の米灯ろう夢祈願。約200個の 米の灯ろうが幻想的でした。

JA TOPICSで紹介した上田市大豆採種組合。長野県内で最大の契約栽培面積を有していると聞き、とても驚きました! 組合員の皆さんの絶え間ない努力があつてこそですね。改めて、設立40周年おめでとうござい ます! 大豆栽培が盛んな塩田地区産の大豆を使った豆腐やみそ、お菓子な どが商品化されていますが、その中 で私のイチオシは「おとうふ屋さんが 作ったかりんとう」! 大豆「ナカセンナ リ」が生地に練り込まれているのが特 徴です。4種類ある味の中でもこま塩 味が特に好きなのですが、皆さんは何 味が好きですか? ぜひ教えてください! 今月の担当(武井)



編集後記

旬をおとどけ Oishii Collection



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

今月の旬の食材

ダイコン

春の七草の一つ「スズシロ」として知られ、古くから日本人に親しまれてきたダイコン。日本では皮が白色のダイコンが主流ですが、品種によっては緑や赤、紫、黄、黒などさまざまな色のダイコンがあります。また、大きさや形もさまざまで、大きなものは20kgを超える世界最大の「守口大根」や、長いものは180cm以上になる世界最長の「守口大根」など、ギネス級のダイコンも日本で栽培されています。

ダイコンは、部位によって味や食感が異なります。葉に近い上部は、甘いのが特徴で、サラダなどの生食に最適です。中央部は、甘さと辛みが丁度良く、バランスのとれた部位。煮込んでも形が崩れにくいので、おでんやブリ大根などの煮込み料理にするのがおすすめです。先端に近い下部は、他の部位に比べて辛みが強く、歯ごたえが良いのが特徴。漬物にして食感を楽しむ他、大根おろしにしてそばなどの薬味として使うのも良いでしょう。



ダイコンを使った料理を紹介



みそ煮鮭大根

Recipe

材料(2人分)

- ダイコン/400g
- 鮭/3切れ
- 水/600cc
- 顆粒和風だし/小さじ1
- 小ねぎ/適量
- ★みそ/大さじ2
- ★みりん/大さじ2
- ★酒/大さじ1
- ★砂糖/大さじ1
- ★しょうゆ/大さじ1

作り方

- ① ダイコンは皮を厚めにむき、1~2cm幅の半月切りにします。鮭は1切れ3等分に切ります。
- ② 鍋にダイコンと水、顆粒和風だしを入れて強火で熱します。沸騰したらふたをし、中火にして5~10分煮ます。
- ③ ②に★の調味料を加えて混ぜ、鮭を入れて落としふたをし、弱火で15分~20分煮込みます。
- ④ 皿に盛り付け、刻んだ小ねぎをのせます。

ダイコンに切れ込みを入れておくと味がしみ込みやすくなります。体がほっこり温まる、冬にピッタリの一品です。



あなたのくらしに あたを



花ナビ

HANA * NAVI



菜の花

- 学名/Brassica rapa var. amplexicaulis
- 原産/地中海沿岸 ●科名/アブラナ科

明るい黄色の菜の花がたくさん咲いている風景は、春が来たことを感じさせてくれてうれしくなりますね。上田地域では2月に咲くことはありませんが、食用のナバナがスーパーに並んでいます。

菜の花はアブラナ科植物の花の総称で、主にアブラナ、セイヨウアブラナ、セイヨウカラシナを指します。しかし有名な飯山の菜の花は、じつは野沢菜の花です。食用はナバナ、観賞用はハナナと呼ばれることもあります。切り花用はあまり分枝せず大きな花穂になる品種、食用には収量が上がるよう脇芽がたくさん出る品種が使われています。

歴史は古く、弥生時代には日本に入ってきており、以来食用にも観賞用にも使われてきました。江戸時代には採油技術の向上と行灯(あんどん)の普及により、盛んに栽培されました。セイヨウアブラナが導入された明治時代以降は、主に食用の採取用に栽培され、搾りカスは飼料や肥料の油粕として使われました。高度成長期が始まる頃まで日本中で菜の花の花畑が見られたそうです。



育て方

開花期

2~5月



こぼれ種から勝手に育つくらい、非常に性質が強く、特に世話をしなくても大丈夫です。土質は選びませんが、ジメジメしている場所では育たないので、うねを作って水はけを良くします。堆肥は入れておきましょう。

種まきは10月頃か3月頃にします。耐寒性が強いので真冬も心配りません。密植すると背が高くなりすぎて倒れたり、風通しが悪くなって病気が出やすいので、3~5cmの間隔で種まきするようにします。覆土は薄く、種が見えなくなる程度にして、軽く押さえると良いでしょう。芽が出るまでは極端に乾かさないように注意します。

肥料は特に要りませんが、花が咲き始める頃に軽くやると花が長持ちします。



牡羊座

(3.21~4.19)

連絡がつきやすくなります。交渉事は早めに。金運も好調で、うれしいいただき物がありそう。感賞応募も吉。
(幸運を呼ぶ食べ物) 甘酒



牡牛座

(4.20~5.20)

ちょっとした失言が大ごとになりそう。「沈黙は金」と心得、もめ事を回避して。味方は大勢いるので相談は早めに。
(幸運を呼ぶ食べ物) ハクサイ



双子座

(5.21~6.21)

希望が通りやすい好運。意見はきちんと伝えた方が発展的です。説明書類を用意しておく周到さが勝因に。
(幸運を呼ぶ食べ物) カキ



蟹座

(6.22~7.22)

気持ちのすれ違いは次第に回復。困り事も解消に向かいます。慌てず、ゆっくり進めるのが円満の秘訣(ひけつ)。
(幸運を呼ぶ食べ物) ミカン



獅子座

(7.23~8.22)

人との触れ合いから得るものの多い月。社交性を発揮して。金運も好調。欲しかったものが手に入りそう。
(幸運を呼ぶ食べ物) アサツキ



魚座

(2.19~3.20)

上昇運。待っていると自然と状況が整ってきそう。スローモードで動いて。サプライズプレゼントの予感あり。
(幸運を呼ぶ食べ物) イチゴ



水瓶座

(1.20~2.18)

スピード感をもって動くという方向へ。特に前半は動きが働くので即決で。長年の希望もかないそう。金運も順調。
(幸運を呼ぶ食べ物) 黄ニラ



山羊座

(12.22~1.19)

やりたいこと、欲しいものが増えて困りそう。優先順位を付けてから行動開始。効率が良い。うまくいくはず。
(幸運を呼ぶ食べ物) アンコウ



射手座

(11.23~12.21)

旅行運に恵まれます。行くのはもちろんですが、計画を立てるのもお勧め。地域の集まりには参加して吉。
(幸運を呼ぶ食べ物) キンメダイ



蠍座

(10.24~11.22)

八つ当たりしがちなので、ご用心。イライラしたらお茶にしましょう。気持ちが落ち着き、良い考えが浮かぶはず。
(幸運を呼ぶ食べ物) 高菜



天秤座

(9.23~10.23)

華やかな装いが幸運の鍵。おしゃれをして出掛け。買い物は使い勝手の良いものが見つかりそう。通販も吉。
(幸運を呼ぶ食べ物) リンゴ

今月の星座占い

HOROSCOPES

FORTUNE