

JAN!JAN!

♡ ジャンジャン

12

Dec.2022
No.338

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

○特集／内臓脂肪を減らすために！今日から始める食習慣 and やめる食習慣
○ほろろくCub！／「連作障害」
○JA職員の農家インタビュー！／丸子地区の萩原 隆太さん



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

JAN!JAN! 12

♡ ジャンジャン

December. 2022 No. 338



今月のJAN!JAN!CHILD

東御市和 荒木 孝哉さんと絵里那さんのお子さんで
らな 連心くん(10歳) 連心くん(6歳) 理来ちゃん(4歳)です！

今月のいちおし商品

A・コープのクリスマスケーキとパーティーメニュー予約受付中!!

毎年ご好評いただいているA・コープのクリスマスケーキとパーティーメニュー。今年も長野市や安曇野市・岡谷市などの県内洋菓子店のケーキを取扱いしています。

※県内洋菓子店のケーキは数量限定品のため予定数に達し次第終了となります。あらかじめご了承ください。

申込締切 **12月13日(火)**

商品お渡し日 **12月20日(火)～25日(日)**



お問い合わせ:生活サポート部生活課(☎38-3102)

A・コープファーマーズうへだ店(☎27-5580) A・コープコアしおだ店(☎38-3828)

JA信州うへだの公式
Facebookページもチェック!

当JAの取り組みや直売所情報などを随時更新中!
「いいね!」して情報をチェック! Facebookページはコチラ→



JA信州うへだ
キャラクター
真田のぼるくん



JA信州うへだ

JA-NEXT JA-NETWORK

JAN!JAN!

※QRコードからホームページをご覧になれます。→

■発行／信州うへだ農業協同組合 〒386-8668 上田市大手2-7-10 TEL.0268-25-7800 ■発行人／眞島 実
■編集／総務企画部企画広報課 ■印刷／(株)アオヤギ印刷 ■HP／<https://www.ja-shinshuueda.iijan.or.jp/>

UD FONT 見やすく読み間違いにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



2 JATピックス

4 JATピックス〔地区版〕

6 特集 内臓脂肪を減らすために!

今日から
始める食習慣
and
やめる食習慣

8

JJA 職員の
農家
インタビュー!!
知りたい!
聞きたい!
やってみよう!

10 丸子地区の萩原 隆太さん

ほうさくClub!
「連作障害」

12 健康講座
「冬至」

13 ローン相談日
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〔クリスマスホーリー〕
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔ハクサイ〕
レシピ

令和4年度 上田市功労者表彰式

上田市は11月7日、サントミューゼ大スタジオで、令和4年度上田市功労者表彰式を行いました。

技能表彰において「地域の農業の発展に寄与された」として、当JA組合員の中山正善さん(西部)と山崎仁平さん(上田東)が表彰を受けました。

中山正善さんは、長年にわたり水稻栽培等に精励され、最新技術を積極的に導入するなど、技術の確立に努めるほか、若手農家の育成や、食農教育の普及にも尽力されました。



土屋陽一市長から表彰状を受取る中山さん

山崎仁平さんは、長年にわたり果樹栽培に精励され、プルーン栽培等で卓越した栽培技術を有するとともに、農協の役員を歴任し、栽培技術の向上や、若手農家の育成に尽力されました。



土屋陽一市長から表彰状を受取る山崎さん



キノコを手に取り意見交換する参加者

報告があり、生産者からは、生産状況や品質維持の取り組み、有利販売への要望について意見が出されました。市場関係者は「量を増やして質を落とさないで欲しい、高品質を維持することが取引でも信頼に繋がる」と意見を述べ、生産者は「量と品質をいかにバランス良くやっていくかが課題になる、市場の期待に応えるため種菌センサーやJA技術員と密に連携し、きのこ農家の仲間として情報交換をしながら生産力向上に努めて行く」と述べました。

当JAきのこ協議会は10月18日、同JA本所でのきこ生産者大会を開催し、生産者、東京・大阪・京都の市場関係者、長野県上田地域振興局上田農業農村支援センター、JA全農長野、JA職員の計25人が参加しました。昨年は、産地側と流通側に適正以上に在庫が滞留したため、需要期の販売価格が思うように伸びなかったことから、今年は需要動向と適正在庫のバランスをしっかりと見極め、需要期に向け積極的に販促活動に取り組むことを確認しました。同大会は、きのこ生産者と各市場の青果会社担当者が意見交換を行い、冬場の需要期に向けてキノコの有利販売につなげて行くことが目的です。各市場の担当者からは、市場の情勢や販売動向の



屋外で硫黄燻蒸を見学する参加者

参加者は「硫黄燻蒸を初めて見た。自己流でうまくいかなかった理由がわかったので早くやってみよう」「柿が早く落果するのが病気だと知らなかった。早速対処したい」など感想を話し好評でした。この他に、最近流行っている「落葉病」について、同生産資材課の山口まゆみ係長が防除のポイントについて講義しました。

当JA営農経済部生産資材課は10月8日、JAグリーンファーム中央店で「干し柿の上手な作り方」講習会を、午前と午後の2回に分けて開き、合わせて29人が参加しました。同講習会は、干し柿の上手な作り方を知ってもらうことで、家庭果樹をもっと楽しんでもらうことが目的です。今年で5年目の開催で、毎年すでに募集定員が埋まる人気の講習会になっています。この日は、長野県を代表する特産品「市田柿」の指導をしている、(一社)長野県農村工業研究所の滝沢潤研究員が講師を務め、柿の特徴やきれいな干し柿の作り方をわかりやすく丁寧に説明し、屋外で硫黄燻蒸を実演しました。

きのこ生産者大会開催 需要期に向けて意見交換

「干し柿の上手な作り方」 人気の講習会開く

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

真田
エリアフードドライブの取り組み
食品類84点とお米を寄贈

JA女性部真田支会とJA助け合いの会真田支会は10月25日、フードドライブで集まった食品類を上田市社会福祉協議会真田地区センターに寄贈しました。

同女性部と助け合いの会では、日頃から「フードドライブ」に取り組んでおり、11月22日に3年ぶりに開いた第28回JAフェスティバル真田会場でも、組合員・地域住民に協力を呼び掛けました。

この日は、同女性部の久保町子支会長と助け合いの会の武捨きよみ支会長が同センターを訪れ、食品類84点とお米約137kgを手渡しました。

同協議会真田地区センターの山宮正久センター長は「本当にありがたい。12月におすそ分け会のイベントを予定しているので大切にに使わせていただきます」と話しました。



食品類を受渡す久保支会長(右)、山宮センター長(中)、武捨支会長(左)

東部
エリア大豆収穫とタマネギ苗植え付けで
小学生が農作業体験

竹の棒を振って豆こなしをする児童

JA東部地区事業部は10月から11月にかけて、東御市立和小学校の2年生48人を対象に、大豆の刈取りと脱穀・タマネギ苗の植え付け等、農作業体験を行いました。

この農作業体験は例年、食農教育の一環として、東御市農業農村支援センター和地区推進委員会と協力して行っています。

10月27日は、大豆の収穫とタマネギ苗を植え付けました。タマネギ苗の植え付けでは、来年の収穫を楽しみにしている児童たちが「大きくなれと声をかけながら元気よく作業を行いました。

11月7日は、大豆の脱穀「豆こなし」を行いました。「豆こなし」では、各班に分かれて、交代しながら竹の棒を振って、豆を落としました。作業が終わるころ児童たちは「疲れた」と言いながらも満足そうに笑顔を見せていました。

西部
エリア女性部上田支会室賀サークルで
生米パン教室を開催！

協力して生米パンを作る参加者

JA女性部上田支会室賀サークルは10月20日、JA本所の調理室で、生米パン教室を開催し、女性部員6人が参加しました。

この教室は「家の光」のPRと米の消費拡大も兼ねて開催し、米の魅力を発信するきっかけにすることが目的です。

この日は、前日に水に浸しておいた生米を使い、「家の光」の付録「生米パン」を教本にして、基本の生米パンとバナナを使ったチョコパウンドケーキを一人一つずつ作りました。

参加者は「簡単にパンが作れて驚いた。これなら自分で作れそう」「焼き上がりを試食したら、おいしくて手が止まらない」と話し好評でした。

丸子
エリア農業実習でコミュニケーション強化
地域農業を活性化

JA丸子地区事業部は10月27日、依田地区の水田約20アールで、同地区事業部の今年度新入職員(女性1人、他女性職員8人と男性職員8人が参加し、稲刈りとはげ掛け作業を行いました。

この取り組みでは、農業経験の無いJA職員が実際に農業を体験することで、より農業への関心を深め、食と農を通じて組合員・地域農業の担い手と充実したコミュニケーションを図ることで地域農業を活性化し、農業の裾野を広げて行くことが目的です。

この日は、ベテラン職員から一人ひとりバインダー(稲刈り機)の操作方法を教わり、全員が稲刈りとはげ掛け作業を体験しました。

同地区事業部では、農地の荒廃防止策の一環として、少しでも貢献できるようなこの取り組みを継続し、今年も収穫した米「風さやか」を、地元(株)信州銘醸に依頼し酒造りにも挑戦する予定です。



稲刈りとはげ掛け作業を行うJA職員

よこほ
南部
エリア農業の魅力感じて
武小2年生ブロッコリー収穫体験

ブロッコリーの収穫に挑戦する児童

上田市武石小学校の2年生31人は10月25日、同市の竹内利通さんの畑で、ブロッコリーの収穫体験を行いました。竹内さんが「子どもたちが豊かな自然の中で農業に触れ、魅力を感じる機会をつくりたい」と提案し、JAよだくほ南部地区事業部が企画協力し、2017年から行っています。

同地区事業部の宮農技術員が児童に、ブロッコリーの栽培方法や栄養、収穫から店に並ぶまでの流通経路を説明し、クイズを楽しみながらブロッコリーについて学びました。

その後、実際に畑でブロッコリーを収穫しながら試食会を開き、児童たちは大鍋でゆで上げたブロッコリーを塩やマヨネーズ、ドレッシングで味わいました。児童たちは「取れたての新鮮なブロッコリーは茎もやわらかくてとてもおいしかった」「苦手だったブロッコリーが好きになった」と笑顔で話し大好評でした。

上田
エリア郷土食伝承と国産国産で
「おやき作り」教室開く

JA上田東地区事業部は10月14日、同JA本所調理室で郷土食「おやき作り」教室を開き、組合員・地域住民が計18人参加しました。

この教室は、10月16日「国産国産の日」を知ってもらう「国産国産」について考えるとともに、郷土食を伝承することが目的です。

教室では、生活活動サポーターが講師を務め、3グループに分かれ作業を進めました。焼いてから蒸し上げる北信流おやきの作り方と、粉のこね方やナスとひき肉の2種類の餡の作り方を学びました。信州産の地粉や塩田宮農活性化組合のこだわり味噌等材料にこだわることで国産国産の認識を深めました。

参加者は「はじめてでも思ったより簡単にできた。さっそく自宅でもやってみよう」と話し好評でした。



おやき作りに挑戦する参加者

塩田
エリア自家栽培のコンニャク芋で
手作りこんにやくに挑戦！

JA女性部塩田支会は10月26日、モルティしおで手作りこんにやくに挑戦し、同塩田支会部員11人が参加しました。

コンニャク芋は、同支会部員が自家栽培していて、「手作りこんにやくは美味しい」との評判から、女性部内で「手作りに挑戦しよう」との声が上がり、はじめての開催となりました。

この日は、女性部青木支会の小宮山克子さんに、手作りこんにやくの講師を依頼し、参加者はコンニャク芋の下準備から始め、途中コンニャク芋が滑らかになるまでミキサーにかけるなど手際よく作業を進め、見事に手作りこんにやくを完成させました。

参加者は「初めての体験だけど、小宮山講師に教わった通りに調理したら上手にできた。試食はできなかったが、持ち帰って食べるのが楽しみ」と話し好評でした。



コンニャク芋の下準備を教わる参加者

今日から、食生活を見直しましょう

やめる

1

清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などがお薦め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

2

夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までに食べ終わるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

3

早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事量が多くなりがちに。「腹八分目」とどめるのは難しいものですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回は噛むことを意識するといいいでしょう。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作ることも大切です。

始める

1

タンパク質を増やす

「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないように牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉ならむね肉やささ身がお薦めです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

2

糖質は食物繊維と一緒に取る

炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多くとるように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

3

青背魚を積極的に食べる

脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

特集 内臓脂肪を減らすために!

今日から

始める食習慣 and やめる食習慣

年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。

肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力:一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>

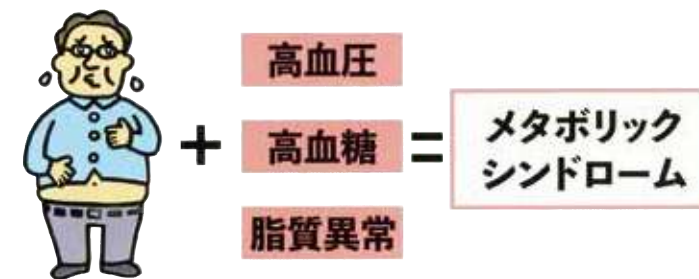


肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあり、「より危険」とされているのが前者であるといわれています。内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、内臓に脂肪がつくため、上腹部から盛り上がりが見えるのが特徴です。それに対して

「皮下脂肪型肥満」は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きやすいのが特徴。一般的に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなりますので、注意が必要です。

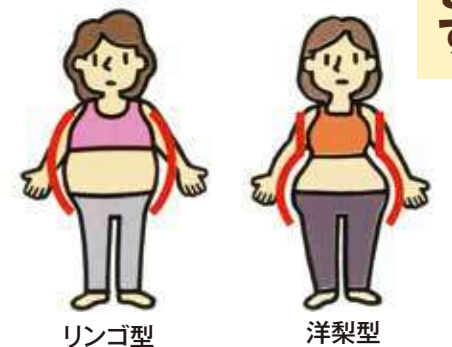
「内臓脂肪型肥満」がより危険な理由



男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。

内臓脂肪は
たまりやすいけど
落としやすい

日本人の死因で心血管系疾患はがんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まずは内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費し切れなかった糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を控えることです。左のページで紹介します。



左は、おなかの内臓周りに脂肪がつく「内臓脂肪型(リンゴ型)肥満」、右は下半身に多くの脂肪が付く「皮下脂肪型(洋梨型)肥満」。

荻原さんのダイコン畑で 農作業を 体験!!

インタビューの後は、 レッツ作業体験!

インタビューの後は、レッツ作業体験!
この日は、荻原さんのダイコン畑で収穫作業を
体験させていただきました。

収穫作業



point&memo
一面に広がるダイコン畑です。この
場所は漬物用のダイコンを栽培し
ていて9月上旬に定植しました。



point&memo
収穫時期のタイミングになると、ダイコンの外葉が
垂れてきて、横に広がります。またダイコンの首が地
面に飛び出してくるので、それも収穫のタイミングを見
極める目安になります。



収穫方法は、首を両手で持っ
て、まっすぐ上に引き抜きます。
収穫時期になると、ダイコンの
首が上に浮き上がっているの
で、首を持ちやすいです。ダイコンを
曲げて斜めに抜くと、根が折れ
てしまい、また葉を持って引き抜い
ようとすると、葉がちぎれることがあ
るので気をつけて収穫します。



無事に収穫
できました。



point&memo
今回、根こぶ病になって
しまったダイコンを見せて
もらいました。

根こぶ病は「根にコブ」がで
きるアブラナ科の野菜に発生
するカビが原因の病気です。
水分量が多く、酸性に傾い
た土で発生しやすいといわれ
ています。根の働きがコブに
よって衰えるので、水分や栄養分を十分に供給できなくなってしま
います。放
っておくと、根に大小のコブが次々に広がり、野菜の生育を阻害します。そ
のため全株に病気が蔓延すると収穫量の減少に繋がります。

発生しやすい野菜

ハクサイ・キャベツ・ナズナ・カブ・コマツナ・ダイコン・チンゲンサイ・
ブロッコリー・ミズナなど。



左から金井係長、荻原さん、長坂係長

感想



金井係長

「荻原さんは野菜や果樹、しめ縄用の稲を作ったりと
色々栽培されていてすごいと思いました。またイン
タビューをする中で、先輩農家や営農技術員から言
われた事をしっかり受け止め目標に向かって行動で
きる方だと感じました。体には気を付けてこれからの
展望の実現に向けて頑張ってください」



長坂係長

「収穫のタイミングを見極めながら一つ一つ収穫す
るので大変な作業だと感じました。これからの丸子
地区を農業で盛り上げたいと熱く語る荻原さんの
姿に感動しました。今後は果樹栽培にもっと力を入
れたいと話していたので、ぜひこれからの農業を担
う世代の一人として頑張ってください」

今回のインタビュー職員



丸子地区事業部
普及推進課
係長 長坂 喜美恵

丸子地区事業部
普及推進課
係長 金井 強

JA職員の 農家 インタビュー!

知りたい!
聞きたい!
やってみたい!

10月下旬にインタビュー 上田市東内
おぎはら リョウタ
荻原 隆太さん(29歳)



◆金井…生産している品目と経営規模
について教えてください。
◇野菜はブロッコリー、ダイコンをメイ
ンに5種類を50アール、果樹は桃、リン
ゴ、ブドウをメインに5種類を1000
アール栽培しています。
◆金井…色々な作物を栽培されている
んですね。農業を始めたきっかけを教
えてください。
◇キッカケは農業に触れる機会が多か
ったからです。祖父は35歳まで専業農
家で、その後はJAに定年まで勤めま
した。定年退職後はまた専業農家とし
てアスパラ等を出荷していました。ま

◆栽培している品目が多いので、作業
が重なる時期がとて大変です。消
毒・桃の袋掛け・リンゴ摘果・JAや直
売所への出荷作業など6月が一番ピ
ークで、その時期は早朝から作業しま
した。今は一人で作業していますが、
2年後に父が定年退職で一緒に農業
をやってくれるので、そこまでは若さで
頑張りたいと思います。
◆長坂…今後一緒にやってくれる家族
がいるのは心強いですね。荻原さん
にとって農業の魅力を教えてください。
◇頑張れば頑張るほど成果につなが
る所が一番の魅力です。もちろん大変
なことは多々ありますが、それ以上に

た母の実家がリンゴ農家だったので、
私が学生の頃は田植えやリンゴジョー
スを作る作業を手伝っていました。社
会人になってサービスマンの会社に就職
しましたが、学生の頃から触れていた
農業の仕事がやりたかったのと、祖父
が作っていた畑が荒れていくのは寂し
いと感じたため、家族と話し合い私が
引き継ぐことにしました。それからは
当時JA信州うえだの丸子地区を担
当していた宮藤課長の中山さんや地
元直売所の伊藤組合長に指導いただ
きながら勉強をして去年新規就農
しました。
◆長坂…就農してから、大変だったこ
とはありますか?



自分の出荷している農産物が完売して
いるととても嬉しいですし、モチベーシ
ョンのアップにもなっています。直接目
に見える成果で会社員時代にはなかな
か経験できなかったもので、自分には農業が
向いていると思います。
◆金井…最後に、今後の展望や農業に
かける思いを聞かせてください。
◇JAの中山さんや直売所の伊藤組合
長の出会いがなかったら、農業を続けて
いなかったと思います。父と一緒に農業
をやってくれるのを見越して、今後は面
積を拡大しながら果樹栽培に力を入れ
ていきたいと思っています。そして地域
の方とのご縁に感謝しながら、丸子地
区の農業を少しでも盛り上げられるよ
うな農家になりたいです。

A cartoon illustration of a woman and a young child. The woman, wearing a pink headscarf, a light blue long-sleeved shirt, and a pink apron, is kneeling on the ground. She has a sad expression on her face. The child, wearing a green and blue baseball cap and a yellow shirt, is also kneeling and looking at a large pile of green, leafy plants on the ground. The background is a simple yellow circle.

同じ作物を何度も作っていると良くないことが起きる?「連作障害」は家庭菜園の初心者でも聞いたことがある言葉かもしれません。連作障害とは同じ場所に同じ作物を作り続けていると生育が不良になることです。今回は連作障害についてお話します。

土の中にはたくさん微生物がいます。微生物の中には、窒素を植物が使える形の窒素に変えるものなど植物にとって有益なものがあるので、根は微生物をおびき寄せており、根の近くに微生物が集中しています。植物によっておびき寄せやすい微生物があるので、同じ作物ばかり栽培していると微生物の種類に偏りが出てきます。これが植物にとって有益な微生物ばかりにならないのですが、その作物にとりつきたい病原菌もおびき寄せてしまいます。多様な微生物が存在していればいいのですが、種類に偏りがある状態ではバランスが崩れ、単一の微生物の密度が高くなることがあります。これが病原菌だった場合、発病してしまいます。これが連作障害の一番の原因です。主にアブラナ科の根こぶ病、ナス科の青枯病、マメ科の立枯病などがあります。これらの土壌病害は発病後、農薬で抑えるのが難しいです。

そのほかに、センチュウによるもの、肥料のバランスが悪くなることによるもの、植物が放出する物質（アレロパシー）によるものなど、様々な要因があると言われています。

1 なぜ連作が いけないのか

2 対策

① 輪作

連作障害の予防として行います。今作付けしている作物と異なる「科」の作物（※）に作付けすることを繰り返すことです。（※11ページ「主な野菜の分類」をご確認ください）

②土づくりを見直す

微生物の偏りが原因なら、いろんな微生物を増やせば土壤病は発生しにくくなるはず。有機質肥料や堆肥は微生物を増やすことができますが、それぞれ増やしやすいく微生物が存在するので、いつも使っている牛ふん堆肥だけでなく、多種類の有機質肥料や腐葉土などの堆肥も入れて意識的な土づくりをしましょう。有機質肥料には鶏糞、油粕、魚粕などがあります。

③ 土壤消毒をする

深刻な土壌病害やセンチュウ害が発生している場合や施設栽培で連作せざるを得ない場合などに用います。土壌中の良い菌も悪い菌も一度皆殺しにして、再度土づくりをやり直すイメージです。土壌殺菌剤を使う場合は正しい使い方

真夏なら太陽熱を利用した消毒ができます。殺菌したい場所に石灰窒素を入れて耕し、水をたっぷり撒いて高畝にし透明マルチを張ります。その上からビニールでトンネルを作ります。薬剤を使わない殺菌方法ですが、梅雨明けから8月末まで(晴天で最高気温30℃以上の日)が20日以上そのまましておく必要があります。なお、被覆した面積が狭いと乾きやすくなって効果が出てくいので、できるだけ広く処理した方が良いでしょう。その後、良質の堆肥や肥料を入れてから作付けすることになります。が、深く起こしてしまつと消毒しきれていない下層の土と混ぜてしまつので、浅く耕すようにするのがコシジメです。

④ 土壌診断をする

生育不良が肥料のバランスが悪いこととに由来する場合、土壌診断をすると特定の肥料の過剰や不足を数値で見ることができ、改善に向けて具体的に取リ掛かることができます。JA信州うへだでは、生産者の皆さんから依頼された土を、JAグループのJAアグリエール長野の分析室で診断を行い、処方箋を作成して今後の施肥設計の提案をしています。家庭菜園も診断できますので、お気軽にグリーンファーム店や宮農課にお声がけください。

アブラナ科	ハクサイ キャベツ ブロッコリー カリフラワー コールラビ ケール カブ 大根 小松菜 菜花 チンゲンサイ 野沢菜 水菜 ルッコラ
アオイ科	オクラ オカノリ モロヘイヤ
イネ科	トウモロコシ マコモタケ
ウコギ科	ウド
ウリ科	キュウリ スイカ カボチャ トウガン ユウガオ ゴーヤ ズッキーニ メロン 漬け瓜
キク科	レタス ゴボウ 春菊 ヤーコン ハンダマ(水前寺菜・金時草) 食用菊 アーティチョーク チコリ
ゴマ科	ゴマ
サトイモ科	サトイモ
ショウガ科	ショウガ ミョウガ
シソ科	しそ エゴマ バジル
セリ科	ニンジン パセリ ミツバ セロリ アシタバ
タデ科	ルバーブ
ナス科	トマト ナス ピーマン ジャガイモ パプリカ トウガラシ シシトウ ガーデンハックルベリー 食用ホオズキ
バラ科	イチゴ
ヒガンバナ科	ネギ タマネギ ニラ ニンニク ラッキョウ アサツキ ワケギ
ヒユ科	ホウレンソウ ビート
ヒルガオ科	サツマイモ 空芯菜(エンサイ)
マメ科	サヤインゲン サヤエンドウ グリーンピース 枝豆 シカクマメ
ヤマノイモ科	ナガイモ ジネンジョ

例えば、夏に栽培するトマト、ナス、ピーマン、ジャガイモはすべてナス科です。冬に便利なハクサイ、ダイコン、キャベツはすべてアブラナ科です。意外と輪作するのは難しいので、書き出して菜園計画を立てましょう。



掘り出し物市開催中!

グリーンファーム中央店では12月末まで「掘り出し物市」を開催しています。
農業・園芸・生活用品など、あんなものやこんなものが激安価格で販売！
数量限定の早い者勝ち！ぜひグリーンファーム中央店にお越しください！



ほうさくClub!に関しての
お問い合わせは、各グリーンファーム店まで

◎中央店 ☎29-8177 ◎東部店 ☎62-0665
◎よだくぼ南部店 ☎85-2400 ◎しおだ店 ☎39-8118

ローン相談日

Support & Guidance

	場 所	期 日	時 間	お問い合わせ先等
ローン相談	ローン営業センター	平日・土・日 ※12月31日(土)～1月3日(火) まで休業いたします。 ※平日にかかる祝日は 休業いたします。	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	12月 3日(土) 12月10日(土) 12月17日(土) 1月14日(土)	午前9時～午後5時	
	丸子支所	12月24日(土)	午前9時～午後5時	
	各支所	平日	午前9時～午後5時	

くらしの アドバイス

無料セミナーのご案内

「はじめての資産運用・資産形成」



最近の物価上昇や、円安、長びく低金利等私たちのお金を取り巻く環境は不安がいっぱいです。一方結婚や子育て、マイホーム購入に老後など、人生の節目にはどうしてもまとまった資金が必要です。今ある資産を上手に活用し、いつかやってくる将来のために、資産運用や資産形成について考えてみませんか。なぜ今資産運用・形成が必要なのか、興味はあるけれどよくわからない、リスクがあるのではないの？NISA制度について知りたい…など、投資や資産運用について不安をお持ちの方は是非この機会にご参加ください。

日 時

令和5年1月21日(土) 午前9:30～11:30(終了予定)

会 場

JA信州うえだ 本所3階(ハニーウェル) 上田市大手2-7-10

講 師

山崎 修一氏(農林中金全共連アセットマネジメント株式会社)

定 員

30名 ※定員に達し次第締切らせていただきます。

申 込 み

JA信州うえだプレミアムサロンもしくは最寄りのJA各支所・店窓口

※本セミナーは事前の参加申し込みが必要となります。

※新型コロナウイルス感染状況によっては開催を中止する場合があります。

【申込み・お問い合わせ】

JA信州うえだプレミアムサロン(☎23-1145 FAX 29-3066)

理事会だより

10月の定例理事会(令和4年10月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①令和4年度上半期経営状況の開示について
- ②株式会社ジェイエイサービスの定款変更について



健康講座



Healthy Life

じゅんこ保健師の

健康講座

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

まるやま じゅんこ

丸山 淳子保健師が健康に関する知識を
紹介します。

「冬至」

2022年も師走となりました。一年は早いものですね。

これから年明けにかけて、忘年会やクリスマス、年末年始の集まりなどイベントが多く、お仕事の上でも仕事納めに向けてラストスパートとなります。夜更かしや食べ過ぎ・飲みすぎなど、普段と違う生活をしていると、冬の寒さと相まって体調を崩しやすくなります。休息は十分にとりながら、できるだけ普段と同じ生活パターンで過ごし、体調管理に努めましょう。

さて、今月は季節の節目となる「冬至」があります。一年で一番昼の時間が短い日です。

寒さを乗りきるために、栄養価の高いかぼちゃを食べ、柚子湯に浸かって体を温めて無病息災を願います。



～冬至にかぼちゃを食べる理由～

かぼちゃはビタミンをはじめとした多くの栄養を含み、野菜の不足する冬の時期に食べることで、厳しい冬を元気に乗り切ろうという想いが込められています。地方によっては冬至に小豆を食べる風習もあります。小豆は「鬼毒を殺し、痛みを止める」と言われるほど、昔から効果効能が知られてきました。また厄払いとしての意味も込められているようです。



忙しい月ではありますが、昔ながらの風習を丁寧に過ごすことで季節の移り変わりを感じ、心と身体がほっとする時間をつくりましょう。



令和4年度版 農地相談会のお知らせ

上田市内にある
農地が対象

上田市農業委員会では皆様から農地に関する相談をお受けします。
～お気軽にお出かけください～

こんなことで
お困りではありませんか？

- ・耕作できなくなった農地を貸したいが、どのような手続きが必要？
- ・子どもが、農地に住宅を建てる予定だが、手続きはどうしたらいいか？
- ・非農家だが、野菜を作りたいので農地を借りたいが、どうしたらいいか？
- ・農地を買いたい、どうすればいいの？

該当地区	月 日	時 間	相談会場
豊殿・神科地区	1月28日(土)	13:30～15:30	上野が丘公民館 1階、多目的ホール
	2月11日(土)	13:30～15:30	豊殿地域自治センター 1階第3会議室
	2月25日(土)	13:30～15:30	上野が丘公民館 1階、多目的ホール
上田・塩尻・神川地区	2月18日(土)	9:30～11:30	西部公民館 第5会議室
	3月18日(土)	9:30～11:30	神川地区公民館 大ホール
	3月25日(土)	9:30～11:30	神川地区公民館 大ホール
川西・川辺・泉田 城下地区	1月28日(土)	9:30～11:30	川西地域自治センター
	2月24日(金)	13:30～15:30	城南公民館 2階
	3月19日(日)	9:30～11:30	城南公民館 2階
塩田地区	1月28日(土)	9:30～11:30	塩田公民館 小ホール
	2月17日(金)	13:30～15:30	塩田公民館 小ホール
	3月19日(日)	9:30～11:30	塩田公民館 小ホール
丸子地域	1月28日(土)	9:30～11:30	丸子文化会館 大会議室
	2月25日(土)	9:30～11:30	丸子文化会館 大会議室
	3月19日(日)	9:30～11:30	丸子文化会館 大会議室
真田地域	1月28日(土)	9:30～11:30	真田地域自治センター 3階301会議室
	2月19日(日)	9:30～11:30	真田地域自治センター 3階301会議室
	3月19日(日)	9:30～11:30	真田地域自治センター 3階301会議室
武石地域	2月26日(日)	13:30～15:30	武石地域総合センター 3階大会議室
	3月19日(日)	13:30～15:30	武石地域総合センター 3階大会議室
	3月26日(日)	13:30～15:30	武石地域総合センター 3階大会議室

- 農地の該当する相談会場へお越しください。
- 農地の場所、地番、面積等がわかる書類があればお持ちください。
- 新型コロナウイルス、インフルエンザ等感染症予防対策として、手洗い等の徹底、マスクを着用してご参加いただくと共に、風邪のような症状がある方につきましては参加を、お控えいただけますようお願いいたします。

お問い合わせ先

上田市農業委員会事務局：TEL23-5466
丸子地域事務所：TEL42-1037
真田地域事務所：TEL72-4330
武石地域事務所：TEL85-2828

2023
年版

JA信州うえだオリジナルカレンダー掲載写真決定

テーマ「次世代に伝えたい農や地域の風景～郷土の春夏秋冬～」

すばらしい写真を多数ご応募いただきありがとうございました。28人から109点の応募があり、選考の結果、次の18人の作品が採用されました。〔 〕内は採用者住所／タイトル。〔敬称略〕

1・2
月

若林宏光
〔上田市真田町本原／見守る〕
大岩博子
〔東御市新張／静かな夕暮れ〕
金井節子
〔東御市祿津／春間近〕

3・4
月

小川稔
〔上田市下塩尻／春が来た〕
柳澤とし子
〔長和町大門／春の農作業始まる〕
樋村守彦
〔上田市殿城／花桃とアルプス〕

5・6
月

小坂節子
〔長和町古賀／虹色の田んぼ〕
坂口満明
〔上田市殿城／レタス畑と北アルプス〕
真壁隆樹
〔上田市古安曾／塩田平一望〕

7・8
月

斎藤惇
〔上田市浦野／ひまわりの咲く朝〕
関隆夫
〔東御市加沢／高原に草を食む〕
山崎哲行
〔上田市真田町傍陽／見事なまでの畝作り〕

9・10
月

小林武彦
〔上田市秋和／別所線頭張れ〕
柳沢佳昭
〔東御市祿津／アキアカネの季節〕
山崎精一
〔上田市武石鳥屋／秋の竜ヶ沢ダム〕

11・12
月

西澤昭夫
〔上田市上室賀／秋を感じながら〕
柳沢盛一
〔上田市真田町傍陽／小春日和〕
南村正昭
〔上田市下之条／目覚めの刻〕

2024
年版

JA信州うえだオリジナルカレンダー写真募集

■テーマ／JA信州うえだ管内の「次世代に伝えたい農や地域の風景～郷土の春夏秋冬～」
2021年以降に撮影したもので、上小地域内の現存している風景を写した作品を募集します。

※2024年版JA信州うえだオリジナルカレンダーは、暦2カ月分1枚につきメイン1点、サブ2～3点の写真を組み合わせて制作します。

※応募写真の中から、当JA関連資料に使用させていただく場合がありますのでご了承ください。なお、使用の際は撮影者へ連絡いたします。

【応募資格】上小地域〔長野県上田市、東御市の一部(旧東部町エリア)、長和町、青木村)に在住の方

【応募写真サイズ】カラープリント六つ切りまたは四つ切りの横写真 ※専門店で印画紙に焼いたものでの応募に限ります。

【応募締切】2023年 9月5日(火)

【応募方法】応募作品の裏に専用の応募票が必要事項を記入したメモを貼り付け、お近くの各支所・店窓口までご持参いただくか、下記宛先まで郵送してください。

〒386-8668 上田市大手二丁目7番10号
JA信州うえだ 企画広報課

●必要事項 ①作品のタイトル ②撮影を行った場所 ③撮影した風景の場所 ④撮影年月日 ⑤氏名 ⑥住所 ⑦電話番号
【発 表】
広報誌JAN!JAN!12月号誌面等で発表します。なお、カレンダー写真採用者にはメイン採用3万円分・サブ採用1万円分の「JAまごころ商品券」を、応募者全員に粗品を進呈します。

★応募上の注意事項等を定めた要項があります。
下記にお問い合わせいただくか、当JAのホームページ
<https://www.ja-shinshuueda.ijjan.or.jp/>
をご覧ください。

【お問い合わせ先】

JA信州うえだ 企画広報課
TEL：25-7800



安心で快適に、さあ、首都圏で新生活!

みず学生会館
MISUZU21

令和5年度
学生入居者募集中

京王井の頭線・
杉並区久我山

募集人員 **65名** 女子**44名** 男子**21名**
お申し込みはお早めに
室料**59,000円/月**(+共益費8,000円/月)
※入居申込時に入館金(権利金)として
70,000円を別途申し受けます。

募集対象

令和5年度の新入学生
(大学生・短大生・専門学校生)

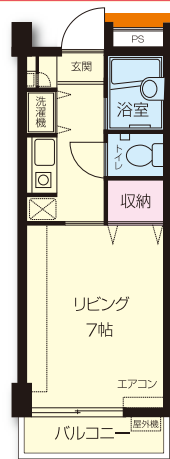
入居には所定の条件があります。
詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連長野
JA支援部までお問い合わせください。

※編入や中途による入居希望については
別途お問い合わせください。

入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済連長野JA支援部まで

JA共済連長野
JA支援部 **TEL.026-219-6255**〔土日・祝
は除く〕

<https://www.jakyosai-nagano.jp/>



順次、各室のリフォームをすすめております。



居室/23.3㎡・BS放送受信可・ネット接続可

- ★渋谷へ、新宿へ、吉祥寺へアクセス抜群!
- ★万全のセキュリティで安心の毎日!
- ★完全個室の快適なワンルーム!
- ★エアコン・収納・ネット接続・洗浄式トイレ完備!



JA共済

リコール対象の暖房機を設置・収納されていませんか

ナショナルFF式石油暖房機

一酸化炭素(無色・無臭)が室内に漏れだし死亡事故に至るおそれがあります

対象製品(現物)をお引取りの際は50,000円(1台当たり)をお支払いいたします。
2005年リコール対象製品の回収・点検を進めております。

リコール対象製品の品番はパナソニックのホームページにてご確認願います。

☎0120-872-773〔受付時間〕9:00～17:00(土・日・祝日・弊社休日を除く)

パナソニック株式会社(旧社名:松下電器産業株式会社)FF市場対策本部 奈良県大和郡山市筒井町800番地



9月はまだ暑く、10月になったら急に寒く、もう、カレンダーや手帳を売っていて、ハロウィンにクリスマス、年賀はがきと、あつという間に年末になりそうです。今年の始めに、やろうと思ったことをやれていないようで、あと数ヶ月でなんとか進めたいです。

(M.S 48歳 パート)

(編) 本当に一年が早いんです。やり残した事を見直して、年内に出来る事を済ませて新年を迎えたいですね。

いろいろなイベントが、やっと開催される様になりました。早く新型コロナが終息して、いつも通りの生活に戻って来てほしいです。

(K.Y 66歳 自営業)

(編) 3年ぶりに各地区でJAフェスティバルを開催しました。私も早く平穏な日常に戻るよう願っています。

あとわずかです。82歳となる小生、曾孫も生まれて大いじとなりまして、まだまだ、畑仕事やマレットゴルフで頑張っています。百才めざそう!!

(O.S 81歳)

(編) 曾孫さん誕生おめでとう!! いまま、自分の時間を自分のために使っています。好きな事を満喫してください。

今年も90を過ぎた両親は収穫の季節になると特別元気に働き始めます。収穫は長年やってきた農業にとって最高の楽しみであり、さうぼうびでもあります。そんな生きがいが私にも見つけられるといいのですが...

(K.M 63歳 主婦)

(編) 両親は人生を謳歌されてますね。好きなこと、楽しいと思えることを、大切に続けてください。

稲刈りの収穫も終わったので、孫と畑へ、イチヂクも大きく割れたりしていたので、取って煮たり、その汁でゼリー作り、又、さつまいも掘ってみたら大きいのが沢山ついていて、すぐチップスにして食べました。

(S.T 68歳 主婦)

(編) 収穫作業お疲れさまです。豊作の秋、食欲の秋でもありますね。チップスいいですね食べたいです。

退職後、ほうさくcub!を参考に家庭菜園を頑張っています。お陰様で沢山の野菜を収穫でき都会に住む子供達へ送り喜ばれています。送料を考えると(??)ですが、やはり生産者の顔が見え、濃い味の野菜を味わってほしいです。先日はさつま芋を送ったところす!!

(M.N 72歳 主婦)

(編) 私も実家で採れた野菜ほど安心できる物はないです。見かけは悪いけど、食の安心安全は大事ですね。

9月に79才になり、今一番大切に思うことは食事のことです。栄養のことも考えながらおいしい料理を作りたいと思います。

(K.K 79歳)

(編) 健康で楽しく過ごすには良い食事が大切ですね。本誌6、7、12、19ページも参考にしてください。

とうとう70才になってしまった。腰痛に耐えながら、農作業が終わりホッとしています。来年も老夫婦二人で農作業が出来様に願うばかりです。

(M.N 70歳 主婦)

(編) 古希、おめでとう!! ますますこれから無理せずに、お二人で仲良く農作業を続けてください。

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

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

飛行機雲 鯖雲の海渡りゆく
闇の鹿南瓜種まで食ひ尽くし
ラジオから乙女の祈り秋桜
夕映えに柿色尚も主張して
秋の蝶青菜のまわり漂へり
身知らず柿実のつきすぎて地に枝垂れ
テレビ見て寝床へ来ざる夜長妻
秋の暮無口になる子児童館
ウクライナ船待つ秋の長蛇の列

上田市上塩尻 永井 陶子
上田市東内 山本 進
上田市保野 清水ゆき子
上市長瀬 山岸 政子
上田市生田 辰野 昌子
上田市御嶽堂 小澤むつ子
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市諏訪形 横澤 みね

川柳

橋詰信幸 選

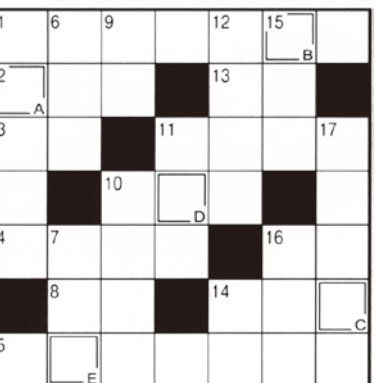
不作みな陽気のせいと独り言
秋終えて案山子田んぼに居候
節料理自前の膳に除夜の鐘
いい歳をしても医師には叱られる
どの様に料理すれども茄子はなす
啄木の歌思ひ出す我くらし
年越しは手頃の鮭であつさり
ひ孫来て居間に笑いの種を播く
鍋焦がし部屋いっばい後遺症
無器用が初めて言ったありがたう
古稀過ぎてまだ苦い水あるを知り
夢追つて励んで耐えて来た九十一

上田市富士山 黒澤 嘉武
東御市滋野 土屋 喜俊
上田市緑が丘 青木しずか
青木村天神 清水 剛
上田市塩川 下村 正枝
上田市御嶽堂 小澤むつ子
上田市芳田 柳澤 乾司
上田市諏訪形 大林 正樹
上田市林之郷 岩瀬 邦子
上田市倉久保 畔上 綾子
上田市富士山 大森乃里子
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!

豆知識 & ヒント
冬と言えば〇〇〇!
子供も大人も屋外で満喫!



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

- 1 年末年始の学校に行かない期間
- 6 牛の脂はヘット、豚の脂は
- 7 げっ歯のこと。—— にも出さない
- 9 赤・青・黄・緑など
- 10 ポニーテールをすると襟足にちよろ
- 11 美川憲一のヒット曲『—— 座の女』
- 12 豚の形をした —— 箱
- 14 今年の来客数は去年の3割 —— だ
- 15 珍しい書物のこと
- 16 いろいろと考えあぐねて悩むこと
- 17 良い考え。—— が浮かんだ

ヨコのカギ

- 1 日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- 2 フランスやイタリアなどの通貨単位
- 3 旅先で泊まります
- 4 バットが出せず —— の三振
- 5 カーナビは「カー —— システム」の略
- 8 年末、年の瀬ともいいます
- 10 物が汚れたり傷んだりすること
- 11 これから起こることを予測します
- 13 葦(アシ)の別名
- 14 イエス・キリストの母です
- 16 陸・海・——

〈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27-10
JA信州うえだ
編集部
JAN! JAN!

〈裏〉 〈表〉

応募数 10月号は85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)

10月号出題クイズの答え

〈答〉
ドングリ
当選された皆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。
※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

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは12月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ こめ油 750g」をプレゼント!!

今月のパシャリ (撮影: 10月下旬)



撮影場所: 上田市塩川(丸子地区)
サンショウの木にいたアゲハ蝶の幼虫。無事に羽化して美しい成虫になってほしいです。

早いもので、気付けばもう12月になりました。JAオリジナルカレンダーも無事完成してほつとしているところです。これから年末年始はイベントがたくさんあるので、食べたり飲んだりする機会が増えそうです。そうなるにつれ、気になるのはお腹周り! 年齢とともに脂肪が付きやすくなるので、気を付けたいと思います。本誌6〜7ページに「今日から始める食習慣やめる食習慣」についての特集を掲載しています。『継続は力なり』という言葉は忘れずに、小さいことでもできることを続けてみようと思います。みなさんでもできることから取り組んでみてはいかがでしょうか。 今月の担当(尾戸)



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

ハクサイ

ハクサイは英語で「チャイニーズ・キャベツ」ともいわれるように中国原産で、東洋を代表する野菜のひとつです。日本では、日清・日露戦争で出兵した兵士が、種を持ち帰ったことで本格的に栽培されるようになりました。

ハクサイは水分が多く、低カロリーな野菜です。比較的多く含まれるのがビタミンCとカリウム。ビタミンCは、免疫力を向上させるので風邪の予防、カリウムは体内の余分な塩分を排出するので、高血圧の予防や、老廃物の排出を促進する働きがあるといわれています。

ハクサイを選ぶ時は巻きがしっかりしていて、ずっしりと重みがあるもの、外側の葉がいきいきとして、色が濃いものを選びましょう。カットされたものは、切り口がみずみずしく、断面が盛り上がっていないものの方が新鮮です。

あっさりした味わいなので、定番の鍋物や漬物はもちろん、炒めもの、煮物、サラダなど様々な調理法で楽しみましょう。



旬の食材は当JA管内の直売所に来てね！

←直売所情報はこちら



ハクサイときのこのチーズカレー炒め

R e c i p e

材料4人分

- ハクサイ／200g
- タマネギ／180g
- エリンギ／50g
- ウインナー／5本
- ピザ用チーズ／50g
- バター(有塩)／20g
- 小ねぎ／お好みで
- ★カレー粉／小さじ2
- ★コンソメ顆粒／小さじ1
- ★黒コショウ／小さじ1/3

作り方

- ① ハクサイは1cm幅に切ります。タマネギは5mm幅にくし切りに、エリンギは石づきを落として縦に食べやすい大きさに切ります。ウインナーは1cm幅に輪切りします。
- ② 中火で熱したフライパンにバターを溶かし、ウインナー、タマネギ、ハクサイの芯、エリンギを入れて炒めます。タマネギが透き通ってきたら、ハクサイの葉を入れてしんなりするまで炒めます。
- ③ ★の調味料を入れて混ぜ合わせたら、ピザ用チーズを加え、全体によく絡ませます。
- ④ ピザ用チーズがとろけて全体になじんだら火からおろし、皿に盛り付けてお好みで小ねぎをのせて完成です。

ハクサイの甘みがカレー・チーズによく合い、クセになる美味しさ！お酒のおつまみにもおすすめです。



©よい食P



あなたのくらしに お花を



花ナビ

HANA*NAVI



クリスマスホーリー

(チャイニーズホーリー)

●学名／*Ilex cornuta*

●科名／モチノキ科 ●原産／中国、朝鮮半島

クリスマス飾りの赤い実のついたヒイラギ。あれがクリスマスホーリー(セイヨウヒイラギ)です。トゲがある枝葉はキリストのいばらの冠を、赤い実はキリストが流した血を表しています。ヒイラギのリースは冠のイメージなのですね。

しかしトゲのある本来のセイヨウヒイラギ(イングリッシュホーリー)は日本の気候に合いにくく栽培が難しいので、似ているチャイニーズホーリー(ヒイラギモチ)がよく流通しています。こちらは枝にトゲが無く葉のギザギザも少ないですが、赤い実をたくさん付け、日本でも丈夫に育ちます。ややこしいですが、全部ひっくるめて「セイヨウヒイラギ」や「クリスマスホーリー」という名前で流通しています。ちなみに日本のヒイラギ(ヒイラギ科)とは別の植物です。



育て方

見ごろ

花：春 実：秋～冬

常緑で耐寒性があるので、生け垣や庭木に使えます。雌雄異株ですが単為結果するので雄を用意する必要はありません。雄木は流通していないと思いますが、実付きの苗を購入すれば間違いありません。

風通しと日当たりの良い場所を好みますが、真夏の炎天下で葉が焼けることがあるので、少し日が陰る方がキレイに育ちます。腐葉土を入れた土に植えましょう。

実がたくさん付くので3～4月に肥料をやります。

生長は遅めですが、鉢植えの場合は2～3年に一度4～5月に、軽く根鉢を崩して植えなおします。

剪定は樹形を整える程度に春か秋に行います。この時期に剪定しても花芽は多少落としてしまうことにはなりますが、たくさん実が付くのであまり気にしなくても良いでしょう。



牡羊座

(3.21～4.19)

新しい予定を立てたり長期計画を練ったり、未来志向で動きましょう。自分へのご褒美を考えるのもお勧めです。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カリフラワー



牡牛座

(4.20～5.20)

迷うことがあれば1人で考え込まず周りの人と相談を。いい知恵を貸してもらえます。最新の情報もチェックして

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カボチャ



双子座

(5.21～6.21)

慌てて動く足りないものが出てきそう。急ぐときほど準備を入念に。丁寧な仕事は周囲から称賛されるはず

〈幸運を呼ぶ食べ物〉エリンギ



蟹座

(6.22～7.22)

慎重に動くのはいいことですが、周りの歩調を乱さないようにするのも大事です。バランスを考えて選択を

〈幸運を呼ぶ食べ物〉クワイ



獅子座

(7.23～8.22)

困り事が解決に向かい気持ちが明るくなりそう。あれこれ策を講じるより流れに身を任せた方がうまくいきます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ニンジン



魚座

(2.19～3.20)

切り替えの時期。1つ終わらせることで新しいことを始められます。1人で決断せずに周りの人とも話して◎

〈幸運を呼ぶ食べ物〉キャベツ



水瓶座

(1.20～2.18)

やりたいことをやるには課題が多そうですが、希望の光も見えています。耳の痛い話もきちんと聞くと状況が好転

〈幸運を呼ぶ食べ物〉セリ



山羊座

(12.22～1.19)

上昇運です。表舞台に引っ張り出されて忙しくなりそう。大変でも周りの人の力になってあげると好結果に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ダイコン



射手座

(11.23～12.21)

皆があなたを頼ってくるのでとても忙しくなりそう。パワーのあるときなので思い切って動いて。開運期が開始!

〈幸運を呼ぶ食べ物〉京菜



蠍座

(10.24～11.22)

あれもこれもと欲張り過ぎないように。1日は24時間。睡眠時間と休憩を確保して、やれることをやりましょう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ゴボウ



天秤座

(9.23～10.23)

良好ですが、頭の痛い問題が残ってしまうかも。決着がつかないことは継続と割り切って。今を楽しむことが大切

〈幸運を呼ぶ食べ物〉セロリ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE