

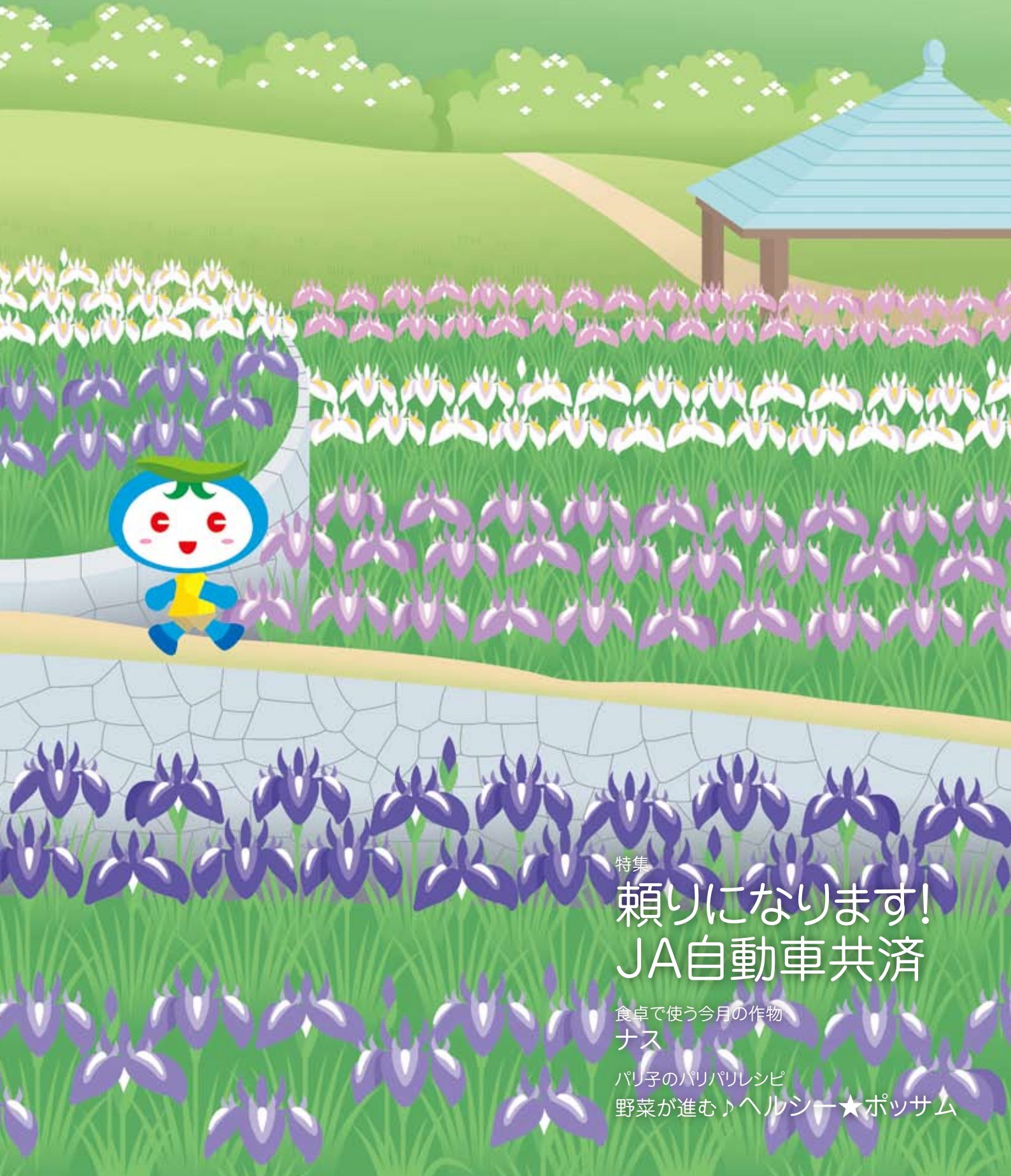
JA兵庫西の元気生活応援ジャーナル

# にっしーのひろば

vol.159

6  
2014

JA兵庫西



特集

## 頼りになります！ JA自動車共済

食卓で使う今月の作物  
ナス

パリ子のパリパリレシピ  
野菜が進む♪ヘルシー★ポッサム

# た

つの市御津町に流れる揖保川の河口に広がる約1000haの干拓地「成山新田」。

さらさらとした土は、通気性や排水性に優れ、野菜作りに適したこの地で、濱本さんはニンジンやダイコンなどの根菜類を栽培しています。

「農家ということもあって子どものころから土に触れ、農業がとても身近な存在だった」。23歳で勤めていた会社を退職し、農業一筋に。現在は、1.5haの圃場で、約70tものニンジンを市場へ出荷しています。

1月から始まる播種やトンネル被覆、ニンジンの青首化を防ぐ土寄せなど、1畝が100mにもおよぶため、作業にはかなりの体力を要します。「収穫は朝の4時から。量が多くて時間がかかるからというのもあるし、暑さ対策も兼ねている。それでもニンジン農家ではゆっくりしているほう」と、笑いながら話す濱本さん。早朝からの収穫作業は5月中旬から7月上旬まで続きます。

成山新田にも大きな被害をもたらした2012年4月の爆弾低気圧。「トンネルのビニールが全て飛ばされてしまい、作物にも大きな被害がでてしまった」と当時を振り返ります。「ビニールを新調すると、表面に汚れがな



# 農と人

濱本 元喜さん(50) たちの市御津町

## 御津ブランドの名を背負い 自信のある野菜作りを

いたため光がよく通り、トンネル内の温度が上がりすぎてしまつて発芽率が悪くなつた」と、改めて農業の難しさを痛感。しかしそれも良い経験と前向きに捉えます。

「もともとこの土地は土質が良いから、特別なことはしていない。あえて言うなら愛情を込めて、自分の子どものように声をかけながら育てている」。照

れながらもそう話す表情から、野菜作りへのまっすぐな愛が垣間見えます。「自分が頑張つた分だけ成果がある。御津の名前を背負っているから中途半端なものは作れない」とプライドを持つて栽培に取り組み、「規模拡大も視野にはあるが、今はできる限り長く農業を続けていきたい」と、しっかりとした瞳で未来を見据えます。

- ①成山新田で育った甘くて美味しいニンジン
- ②機械を使つての収穫。広大な土地のため効率化を図ります
- ③生育状況を確認する濱本さん。愛情を込めて丁寧に



頼りになります!

# JA自動車共済



交通事故は年々減少傾向にあります。それでも平成24年には約66.5万件の交通事故が起こり、負傷者数は約82.5万人、約4,400人が亡くなっています。自動車を運転するなら、どんな人も事故を起こす可能性を考えておかなければなりません。不意のトラブルや事故が起こったとき、被害者を救済し、加害者の経済的・精神的な負担を減らすために、自動車の保障を考えてみませんか。

## クルマスターの特徴

### ①傷害保障

自動車事故で自分や家族が死傷したとき、共済金を支払います

### ②対人賠償・対物賠償

自動車事故で他人を死傷させたとき、他人の車やモノを壊したときに損害賠償責任を保障します

### ③車両保障・車両諸費用保障特約

自動車事故で車が壊れたときや、盗難・台風にあったときに保障します

### ④頼れる各種サービス

夜間休日現場急行サービス、夜間休日初期対応サービス、休日契約者面談サービス、レッカーサービス、ロードサービスなど

### ⑤お得な掛金割引

農業用貨物車割引、自賠責共済セット割引、長期優良契約割引、自動継続割引、新車割引など

「家庭用自動車共済「クルマスター」は、ムダなく、必要な保障をしっかりそろえたスタンダードな自動車共済。傷害保障、対人・対物賠償（無制限保障）、車両保障（全損害担保）がパックとなって、ご自身やご家族、愛車の保障はもちろん相手方の保障も幅広くカバーします。さらには、夜間休日などの現場急行サービスやレッカーサービスなど、各種サービスもしっかりついて安心。ゴールド免許用掛金や自賠責共済セット割引、JAならではの農業用貨物車割引など、さまざまな割引も用意していますので、納得の掛金で加入いただけます。

万が一のことを考えて  
必要な保障をムダなくそろえた  
クルマスターをお勧めします

もしものときを考えると、やはりフル保障が安心。自信をもってお勧めするのは「クルマスター」です!

英賀保支店  
稲葉里織



## 交通事故に備えよう

保障に入ることはもちろん、事故を起こさないよう気を付けることも大切です。近年、注目される事故のパターンを紹介します。

### ① 高齢者の交通事故

交通事故による死者数が減少傾向にある一方、65歳以上の高齢者が占める割合は年々高くなっています。平成24年には、およそ半数を高齢者が占めています。その内訳は、49%が歩行中の事故、26.1%が自動車乗用中の事故、8.9%が自転車、16.1%が原付などの乗用中の事故になっています。自動車運転中の事故の多くが、アクセルとブ

レーキの踏み間違いなど運転操作不適や安全不確認によるもの。高齢者の方は、加齢による身体機能の低下でハンドルやブレーキ操作が遅れて事故を起こすこともあると認識したうえで、早めのライト点灯や安全な速度での運転を心掛けましょう。また、交通安全講習会などに参加して、自分自身の運転能力をチェックすることも大切です。

交通事故による死者の  
51.3%が高齢者



(平成24年 警察庁)

### ② 農業用車両の交通事故

トラクターで道路を走行しているときに、誤って他人をはねてケガをさせてしまったり、自動車と衝突事故を起こしたりというケースが後を絶ちません。農耕作業用小型特殊自動車は自賠責共済(保険)に加入できないため、他人を死傷させた場合、高額の賠償責任を負うことになる恐れがあります。

J Aの自動車共済では、農作業中の事故もしっかり保障。J A共済オリジナルの「農業用貨物車割引」などお

得な割引もあるので  
お勧めです。



### ③ 高速道路の交通事故

交通事故が減少傾向にあるにもかかわらず、増加しているのが高速道路の事故。高速で走行する自動車事故を起こすことで、死亡事故につながるやすい危険をはらんでいるのが特徴です。

高速道路の交通事故は、中央分離帯を突破して対向車と正面衝突してしまうものや逆走、事故や故障で路肩に停車している車に後続車が衝突するもの、渋滞最後尾への衝突などがあります。いずれも事故を起こし

た人は、車の運転に慣れていて、事故経験がないというケースが多いことが分かっています。高速道路を利用する前には車の点検・整備をして、発煙筒や停止表示器材を携行することも、安全な速度と十分な車間距離を保った走行を心掛けましょう。



## 交通事故が起きたときは

万が一交通事故の当事者になってしまったら、次のような手順で行動しましょう。

### ① けが人の救護

交通事故発生直後、優先させるべきは人命です。事故当事者にケガがないかを確認し、負傷者がいた場合は安全な場所に移動させ、救急車を呼びます。救急車が来るまでの間も、できる範囲の応急処置を施しましょう。

また、事故車両はそのままにしておくと二次災害につながる恐れがある

ので、速やかに安全な場所へ移動させます。これは、負傷者がいない、いてもケガが軽いと思われるような事故であれば、真っ先にしておいたほうが良い作業です。走行不能な場合は、ハザードランプや発煙筒などで後続車両へ注意喚起をしましょう。

同時に、警察へ連絡します。事故を起こした場合は、人身事故、物損

事故にかかわらず、必ず警察に報告する義務があります。



### ② JAへ連絡

警察へ通報したら、相手の名前・電話番号・車のナンバーなどを確認。その後、契約加入先のJAへ連絡します。その際、契約者氏名、運転者氏名、契約番号、事故車のナンバー、事故の日時場所、事故の発生状況、相手方の住所・氏名、損害の程度などを伝えてください。

事故現場での口約束や示談は決してしないでください。賠償金などの支払いに関しては、JAにお任せください。

JA共済では  
24時間365日事故の  
受付を行っています!

ジコハ クミアイ  
0120-258-931

※携帯電話・PHSからも利用可  
※JAの営業時間内は共済証書またはドライバー確認カードに記載されたご加入先のJAへ。



### ③ 事故の被害者となったら

自分が被害者になった場合も、まずは警察に連絡します。相手の名前、住所、連絡先、車のナンバー、相手が入っている共済（保険）などを確認しておきます。そして、少しでも身体に異常があれば必ず病院に行き、医師の診断を受けておきましょう。修理費や治療費の領収書、診断書は事故証明書と一緒にそろえて示談を進めます。

このとき注意しておきたいのは、自分が完全な無過失であった場合、契約

している共済組合や保険会社は契約者に代わって示談交渉ができません。そのため、相手方と賠償額について自分で示談交渉をしなければなりません。さらに、合意に至らない場合は、弁護士に示談交渉を依頼する準備をしておく必要があります。そこで、そういった際の不安を解消するため、JA共済では弁護士費用保障特約が用意されています。


次ページをチェック!

# JAの自動車共済に 弁護士費用保障特約が登場!


「もらい事故」などの自動車事故で、相手方との交渉を弁護士に委任する際に必要となる弁護士費用などを保障します。

## 保障対象となる事例


**事例1** 歩行中に相手方の自動車にひかれケガをした場合




相手方と賠償額について合意に至らない



弁護士に委任




相手方との交渉を弁護士に委任する際に必要となる費用などを保障




---


**事例2** 赤信号で停車中に追突された場合



相手方が車の修理費を賠償する意思がない



弁護士に委任



## 保障内容

自動車事故によって被った身体・財物の損害について、被共済者が、法律相談を行う際や相手方に法律上の損害賠償請求を行う場合に、相手方との交渉を弁護士に委任する際等に必要となる費用（法律相談費用、着手金、成功報酬等）に対して、共済金をお支払いします。

## 共済金の種類

共済金の種類	支払対象	共済金額 <sup>(注)</sup>
弁護士費用等共済金	弁護士、司法書士、行政書士、裁判所等に対して支出した以下の費用 ● 弁護士(司法書士・行政書士)報酬 ● 訴訟費用 ● 仲裁、和解または調停に要した費用 等	300万円
法律相談費用共済金	法律相談の対価として弁護士、司法書士または行政書士に支払われるべき費用	10万円

注 1回の事故における被共済者1名についての共済金の額の上限を示しています

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

**詳しくは最寄りの支店窓口へお問い合わせください**



今月のテーマ

## ふれあい農園

JA兵庫西の各支店に設けた「ふれあい農園」。職員が協力して作物を育てるほかに組合員の皆さんとのふれあいの場として活用しています。

JA兵庫西では、平成24年度から62支店それぞれに農園を設け、「ふれあい農園」として地域の組合員・住民・職員間の絆づくりに役立てています。この取り組みには、2つの目的があります。1つは、農園を通して野菜栽培に関する実践的な営農スキルを高め、地域農家へ営農の話題を提供すること。もう1つは、食育活動などのふれあいの場として地域密着効果を図ることです。

ふれあい農園は各支店の近くに設けて、旬の野菜や観賞用作物などを栽培し、地域のイベントの場として重要な役割を果たしています。例えば、サツマイモ掘り体験やジャンボカボチャコンテストの参加、季節野菜の試食会など、地域住民との交流を図っています。

農園は、職員が協力しながら管理しています。真夏の灌水や除草作業など、野菜を栽培する苦労や難しさを、職員一人ひとりが体感しながら丹精込めて育てています。また、4月24日には各統括部・営農生活

センターから配布した夏野菜の苗（トマト・キュウリ・ナス・ピーマン）を、各農園で定植しました。お近くの支店に立ち寄られた時は、ふれあい農園をぜひ見学してみてくださいね。



6月の農作業

除草剤を上手に使って雑草の発生を防ごう！

### ● 水稲除草剤の散布

水稲除草剤の散布方法は、大きく分けて体系処理と一発処理があります。体系処理は、水田雑草の発生状況に応じて2〜3回散布する方法で、時期によって初期・中期・後期剤に分けられます。一発処理剤は、水田雑草の発生が少ない水田に散布する方法で、ノビエや広葉雑草などに有効です。水稲除草剤を散布する際は、適用雑草や使用時期・使用方法をしっかりと守り、均一に散布しましょう。

### ● 水稲除草剤の効果をあげるポイント

- ・ 適期に散布する。
- ・ 本田の減水を防止するため、漏水対策をする。
- ・ 散布後、少なくとも3〜4日間は湛水状態を保つ。
- ・ 代かき作業は、圃場の均平化を心掛ける。

おすすめ資材(除草剤)

### トップガンGT51 1kg粒剤

体系：初中期一発処理剤  
使用時期：移植直後～移植後12日（ノビエ3葉期）まで  
適用雑草：ヒエ・ホタルイマツバイ・ウリカワなど  
散布後、3〜4日は湛水状態を保つ。移植時に使用する場合は、田植同時散布機で施用する。





## 食卓で使う今月の作物

# ナス

ナスの原産地はインド。日本には8世紀ごろに伝わったといわれ、古くから食べられている野菜です。丸いもの、きんちゃく型、一口サイズの小さいものなどその種類はバラエティーに富んでいます。関西では長卵型のナスが多く栽培されています。



今年度の4月に入組しました新人職員です。先輩に色々な技術を教わり、頑張っていきます。

営農生活部 営農指導課(営農指導員)  
井上 靖子

### ▼栽培のポイント

定植前に、完熟堆肥と化成肥料、油粕を全面に施用して、耕しておきます。その後、畝幅180cm、高さ15cmの植え付け床を作ります。定植は、株間60cm間隔で2条植えにし、深植えしないよう注意しましょう。定植後は、活着促進のため株の周囲に十分灌水します。

一番花が付いた枝とその下に出る側枝2本を残して、3本仕立てにします。通風や日当たりを良くするため、下の側芽は早めに摘み取りましょう。そして、追肥は定植してから2週間後に1回目を、その後は月1回のペースで3回、株の周囲に化成肥料を施します。

生育期間中は、アブラムシやテントウムシダマシ・ハダニ類の害虫が発生しやすいので、早めに防除しましょう。真夏になると木が弱って結実しにくくなるので、7月中旬頃に各枝の側枝を残して枝先を更新剪定します。

剪定後は、畝の肩部分に化成肥料を施し、秋ナスの収穫に備えます。収穫は、開花後15日〜20日くらいに大きくなった実をはさみで切り取ります。

#### 【マメ知識①栄養】

### ナスの90%は水

ビタミンC、B1、カリウム

ほとんどが水分でビタミンやミネラルは少ないナス。やミネラルと呼ばれる紫紺色ナス紺と呼ばれる紫紺色の皮にはポリフェノールの一種が含まれており、活性酸素の働きを抑制し、動脈硬化や高血圧を予防する効果があるといわれます。

#### 【マメ知識②おいしい時期】

### 6~9月

夏が旬。秋ナスというのは9月ごろのナスを指す。

近年ではハウス栽培も増え、通年出荷されているナス。しかし、本来の旬は夏。「秋ナスは嫁に食わずな」ことわざは、「美味しいから」という意地悪と「身体を冷やすから」と気遣いの2通りの解釈があるそうです。

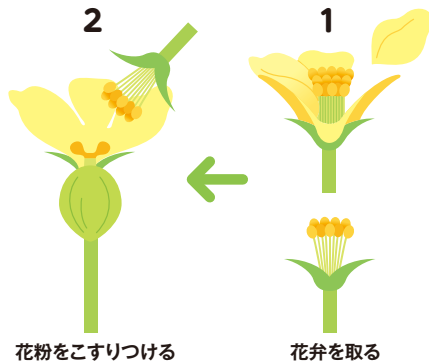
### い味から聞けない農作業のコツ!

## 人工授粉

スイカメロン・カボチャなどのウリ科野菜は、確実に結実させるために人工授粉します。

#### ◎手順

早朝に咲いた雄花を摘み取った後、花弁を取り除き、雌花の柱頭に花粉を丁寧にこすりつけます。授粉を終えたら、雌花に受粉日を書いたラベルを付けておきます。



花粉をこすりつける

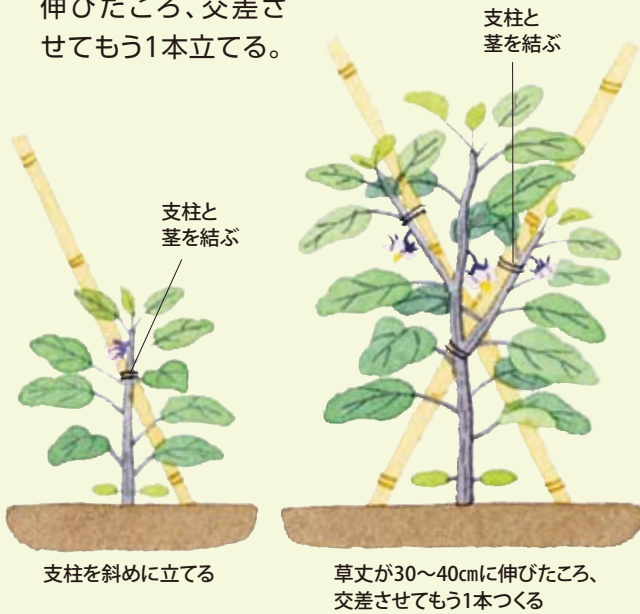
花弁を取る

#### ◎ポイント

確実に結実させるため、絵画用の筆や耳かきの綿の部分などを使います。雄花は、その日のうちにしておいてしまい、花粉の寿命が短いので、活力がある9時くらいまでに授粉させましょう。一つの雄花で2〜3個の雌花に授粉させることができます。

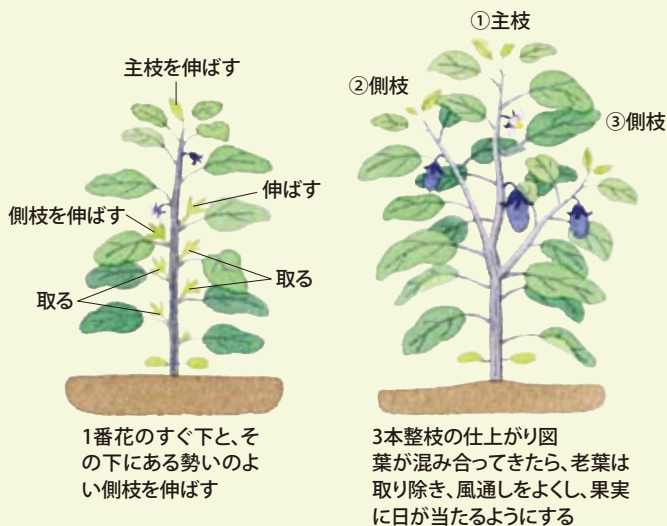
### 3 支柱立て・誘引

- 植え付け後、仮支柱を立てて誘引しておく。
- 草丈が30~40cmに伸びたころ、交差させてもう1本立てる。



### 4 整枝

- 成長すると枝が混み合ってくるので、わき芽を摘んで整枝する。
- 主枝とその下の太い2本のわき芽を伸ばす3本整枝が一般的。
- 葉が込み合ってきたら、老葉は摘除して風通しをよくし、果実に日が当たるようにする。

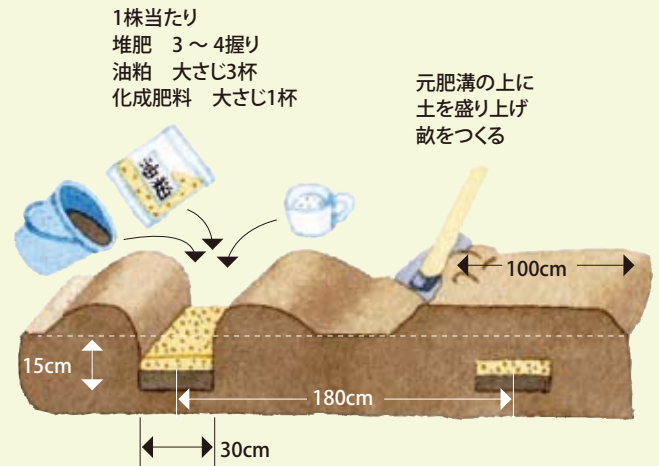


#### 追肥

ナスは多肥を好むので、定植してから2週間後に1株当たり化成肥料を大さじ1杯施します。その後も1カ月に1度は様子を見ながら化成肥料を株のまわりに施しましょう。

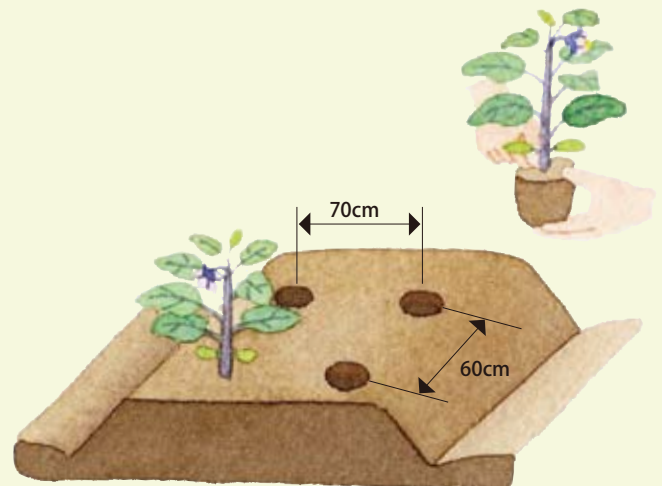
### 1 畑の準備

- 1株当たり、堆肥3~4握り、油粕大さじ3杯、化成肥料大さじ1杯を元肥として施す。
- 元肥溝の上に土を盛り上げ、畝を作る。



### 2 植え付け

- 晴天の暖かい日を選んで、2条植えで植える。1条植えの場合、畝幅は60cmにする。
- 苗の間は60cm程度確保する。
- 黒色ポリフィルムをマルチすると地温上昇、保湿、除草に有効。肥料の流亡も防げる。



#### 苗について

購入苗の場合、小鉢が多いので、大きめの鉢に植え替えて再育苗します。葉が厚く、茎もしっかりと太くなり、1番花が咲き始めているところに定植します。

地域のいろいろ

# Topics

兵庫西トピックス

こんなことがありました♪

講義を熱心に聞き入る生産者ら  
(4月7日、経済本店にて)



JA兵庫西

## 売上倍増にむけて経営のノウハウ学ぶ

4月7・8日、「旬彩蔵」[野菜市]に出荷する生産者向けの研修会を開き、(有)農業マーケティング研究所の山本和子所長が「農産物直売所売上倍増戦略」をテーマに講義しました。研修会では出席者それぞれが年間売上目標を立て、そこから1日あたりの売上を試算するなど、売上向上につながる具体的方策を学びました。山本和子所長は「昨年と比較して不足分をプラスしたり、得意分野を伸ばしたりして売上を増やすとともに、地産地消や次代に農業を伝える場としても、直売所を活用して欲しい」と話しました。

女性会姫路ゆめ地区飾磨エリア

## 夢の広がる活動、始まる

4月9日、女性会姫路ゆめ地区飾磨エリアの「飾磨フェルト教室」が飾磨支店であり、メンバー8人がフェルトを素材にポーチ作りを楽しみました。小さな穴を何十個もあけて糸で縫い合わせる作業、接着剤は竹ひごで細かい絵柄を汚さずに繋ぐ作業などをおしゃべりを楽しみながら。中島照子さんは「季節感あるものを身の回りに、イメージを膨らませながら作るのが楽しみ」。ふれあいの中で月1回の活動。作品はふれあいフェスタでお披露目します。

講師のアドバイスを受けて  
作業を進めるメンバー



食パンやマドレーヌの試食で  
県産小麦をPR



JA兵庫西・(株)増田製粉所

## 兵庫県産小麦粉をPR販売

当JAと神戸市の(株)増田製粉所は3月30日、旬彩蔵書写で県産小麦粉のPR販売を実施しました。(株)増田製粉所では、県産小麦を60%以上使用した小麦粉「北野坂」「麵司」や県産小麦100%の薄力小麦粉「宝笠異人館」を、兵庫県産小麦粉シリーズとして昨年からの販売。当JA管内で生産された小麦を使用し、兵庫県認証食品にも認定されています。営農指導課の小寺悟司課長代理は「生産者と実需者、消費者が直接ふれあう機会を増やすことで繋がりが広がる活動に力を入れたい」と話しました。

JA兵庫西

## 春に舞う新たな風 41人のニューフェイス

当JAは4月1日、平成26年度入組式を姫路市にある管理本店で開き、41人が入組しました。市村幸太郎代表理事組合長が、「柔軟な姿勢をもって、何事にもチャレンジする心が大切。一眼は足元を、もう一眼は未来を見て行動してほしい」とあいさつ。新入職員誓いの言葉では、代表の須磨岡憲史さんが「人と人のふれあい、結びつきを大切にして、お世話になる全ての方々に愛され、信頼される職員を目指します」と、力強く決意を述べました。

誓いの言葉を述べる  
新入職員代表の  
須磨岡憲史さん



種芋を定植する職員ら

福崎・福崎東支店

## ふれあいを重ねて3年目 ジャガイモの定植

福崎町にあるふれあい農園で3月29日、福崎支店と福崎東支店職員17人が合同でジャガイモを定植しました。農産物づくりや食育を通して、地域とのふれあいの場にする「ふれあい農園」は、4月から3年目の活動が始まりました。作業に参加した山口貴司職員は、「このふれあい農園を通して、地域の皆さんとの絆を深め、貢献していきたい」と話しました。

太市筍組合

## 春の味、太市のタケノコに人気

「地中に埋まっているのを掘るので、柔らかくて質がいい」。姫路市の太市地区で3月下旬から5月初旬にかけて姫路特産タケノコの収穫が続き、太市筍組合集荷場は連日、出荷作業や旬の味を求め訪れる人で賑わいました。出荷用はその場でLサイズ4kg箱を主に荷造りし姫路・加古川などの市場に。「春には、ここに来ないと忘れ物をしたようで。この味を待ってたんよ」と直売にも大勢。太市地区には263軒の生産農家、約54haの美しい竹林があり、「白子」といわれる白い質のいいタケノコが生産されます。太市筍組合の玉田博三さんは「選別も厳しく、いいものだけを継続して。旬の味は太市と喜んでもらえるものを」と送り出していました。



出荷用と加工用に  
選別されるタケノコ

## 尾崎支店

### 支店改装で記念イベント

尾崎支店は4月15日、支店改装記念イベントを開きました。ローカウンターの設置と外装の塗り替えで、より利用しやすく親しんでもらえる店舗となりました。記念イベントでは、年金友の会や支店協力委員、女性会西播磨地区尾崎支部と支店職員が協力し、紅白餅500人分を用意。来店者一人ひとりに、感謝の気持ちを伝えながら手渡しました。駐車場に設けた休憩所でコーヒーと抹茶の振る舞いもあり、大勢の来店者で賑わいました。



休憩所が憩いの場となり  
来店者をおもてなし

## 西今宿ボランティアさわやか会

### 地域のふれあい「チューリップまつり」

4月13日、姫路市西今宿で「チューリップまつり」がありました。西今宿ボランティアさわやか会が計画し、昨年11月、休耕田12aに地元小学生らが植えた球根6,000個が色鮮やかな花を咲かせました。メンバーは「花を眺めてふれあいを深める姿を見るのがうれしい。地域の活性、元気の輪が広がってほしい」。高岡支店も地域活動として参加しました。

注文に応え  
花を揃えるメンバー



4月9日、甘地介護センターで  
贈呈式がありました

## 市川町立市川中学校

### 地元中学校が介護センターに 車イスを寄贈

市川町立市川中学校は4月9日、当JAの甘地介護センター（オアシス甘地）に車イス1台を寄贈しました。同校は生徒会を中心に、空き缶やインクカートリッジの収集ボランティアなどを通じて地域貢献に取り組んでいます。堀田洋一センター長は「日頃から、ボランティア訪問などで大変お世話になっている。車イスも利用者のために有効活用したい」と笑顔で話しました。

## 太子支店

### ボランティアで地域貢献「献血」

太子支店は3月25日、兵庫県赤十字血液センター姫路事業所や太子町さわやか健康会と協力して、献血を通じたボランティア活動をしました。同支店は、地域貢献の一環としてボランティア活動に取り組んでいて、献血活動は今年で3年目。桑名幸夫支店長は、「この取り組みで少しでも地域の力になれば。これからも進んで協力していきたい」と話しました。

献血に協力する  
桑名支店長



目指せ!

# カリスマ 農業経営者への道

## 畑 掘之助

一昨年たつの市で就農した26才。1haの畑にダイコン、ニンジンなどを栽培。師匠は御年79才のおじいちゃん。



トンネル完成♪

ホースを引っ張って、水をたっぷり



スクスク元気なニンジンの赤ちゃん☆

ただ、雨天の翌日にビニールを被せた畑もありますが、土が湿っていても発芽が満足のいくものではありませんでした。また、雪の翌日にビニールを被せた畑は、表面だけ少し湿った状態では発芽するまでにトンネル内が乾いてしまい、ビニールを開けて一畝ずつ水をかけ直しました。こうした状況から、発芽は水の状態が重要だと僕は考えました。次作の対応を考えようと思います。

ニンジンの方はというと、5月下旬からの収穫に向けて、冬の寒い時期を乗り越えるため、トンネル栽培をしています。前月号で紹介したトンネルの準備以降は、ビニールを被せて紐で押さえながら、打ち込んだ杭にくくり付けます。そして、ビニールの裾に隙間ができないように、さらに杭を打ち込み、しっかり押さえます。昨年は発芽が悪く、シーダーテープ方式から種をそのまま落とす方法に変えましたが、それと同時に発芽率を上げるためにホース（スミサンスイ）を引っ張り、ビニールを被せる前にしっかり水をやることにしました。特に乾きやすい畑では直前にも水をかけてみた結果、昨年より発芽は良くなりました。

## ニンジンの栽培に日々奮闘!

消費税が上がっちゃいましたね…。3月末は駆け込み需要で、どこに行っても人が多かったです。4月以降は落ち着いた自分の物欲、日本経済に影響が出るかも(笑)!

## 新たな伝統を築きたい

「地元のふれあい祭で何かできないか」と、平成25年に幕山地区の住人を中心に結成された幕山太鼓。現在、小中学生13人と大人6人がバチを握ります。週1回2時間の練習をこなす子どもからは、「友達と太鼓をたたくのが楽しい」「音や動きがそろって気持ちがいい」と、キラキラした笑顔が溢れます。会長を務める森本政継さんは、「人前で太鼓をたたくことは貴重な体験。子どもらの成長にも繋がるし、続ける大切さも学べる」と、優しい笑顔で見守ります。今後、地元の祭りや企業のイベントなど、さまざまな場で太鼓を披露する機会を増やしたいと話す幕山太鼓の皆さんは、息の合った音色と絆で、地域の新たな伝統へと歩みを進めます。



## HITO

【ひと・レポート】  
いきいきホビー

## 幕山太鼓

佐用郡佐用町 幕山地区



# 季節のおたより

皆さま  
×  
JA兵庫西

梅雨入りの季節になりました。  
毎日紫陽花の色の变化が楽しみです。  
今月も広報誌に寄せられた  
お便りを紹介します。



●ソチオリンピックで頑張った羽生結弦選手が世界選手権でも頂点に！本当に素晴らしいですね。

●伊豆原 私も羽生選手の演技に感動しました！本当に素晴らしいですね。今後の活躍も楽しみです！

●4月号掲載の「タマネギとろとろ」こと煮込んだペンネ」を作りました。トマトと生クリームの組み合わせと、とろとろのタマネギが美味しかったです。次号のパリパリレシピも楽しみです！

●伊豆原 写真を見ていたら、私も作りたいくなります。毎月野菜を使った料理が掲載されますので、毎日の献立に役立ててくださいね！

●畑作りに慣れない夫婦ですが、『にっしい広場』で学んでいます。「こんなこと書いてあるよ！」と夫婦で野菜作りの会話も増えています。

●伊豆原 (赤穂郡三島澄子さん) 野菜作りが夫婦円満の秘訣。とても素敵ですね☆

●畑で育てた野菜が食卓に並び、自給自足。安全・安心の自家製野菜万歳！！

●伊豆原 手間暇かけて愛情を注いで作った野菜の味は、格別でしょうね。自分の作った野菜が食卓に並ぶなんて、最高のぜいたくです☆



●タケノコが頭を出してきたころに竹林に行ってみると、イノシシが大きな穴を掘ってタケノコの皮だけ残していました。残念です…。

●伊豆原 楽しみにしていたのに残念ですよね…。旬のタケノコはとても美味しく、私も食べたくなってきました。

●姫路城の桜はどこから見ても美しいです。心が和みますね。

●伊豆原 (姫路市天野二三枝さん) 私はたつの公園に桜を見に行きました。とってもきれいでした。来年は姫路城に行ってみたいです！

●春になると、いかなごのくぎ煮をたくさん炊いて、子どもたちや親戚、友人に送るのが楽しみです。今年も8kgほど作り、みんなに食べてもらっています。孫も大好きなんですよ！

●伊豆原 愛情込めて作られているくぎ煮は、とっても美味しそうです。私も作れるようになりたいです。

●6月からブラジルでワールドカップが始まります。私は長友佑都選手が大好きです。日本代表みんなの努力の結集が結果に出たらいいのにと、楽しみにしています。

●伊豆原 (神崎郡安井真利子さん) サッカーワールドカップ、楽しみです！ブラジルとの時差は12時間くらいありますが、1試合も見逃さずに応援したいです。がんばれニッポン☆



●4月号特集の「新社会人が知っておきたいお金のこと」は、子どもが大きくなって独り立ちしたときの参考になっていいなと思います。一緒に読みました。

●伊豆原 (たつの市寺田シマさん) 参考になってよかったです！もっと詳しく知りたいことがありましたら、職員に気軽にご相談ください。

●夏野菜の季節になってきました。収穫までの世話は大変ですが、美味しい野菜をイメージすると、畑作業が楽しくなります！

●伊豆原 何事も楽しむことが続けるコツですね。苦勞して作った野菜は、とても美味しそうです。これからも野菜作り、楽しんでください！

## 今月の担当者



総務部総務課  
伊豆原里和子

先日同僚とバレーボールをしたのですが、体を動かすとても気持ちよかったです。健康の為、これからも運動を続けようと思います☆皆さんも運動を始めてみませんか？

# 暮らしのメモ

## 1 暮らしのメモ 消費者トラブル

### 還付金詐欺にご用心!

役所の職員を名乗る男性から「半年間の医療費の還付をするので、今日中に現金自動預払機(ATM)で手続きをしてください」と電話があり、コンビニに行き、教えられたフリーダイヤルに電話をし、指図通りにATMを操作しました。操作後に知らない口座に多額の金額を送金した「送金記録」が出てきたので驚きました。



#### ● 回答

このような還付金詐欺の相談が最近また増加しています。今回は相談者が送金記録を見て、すぐにおかしいと気付き、消費生活センターに相談し、消費生活センターから銀行に送金の手続きを中止するように連絡できたので、全額相談者に返金されました。最近ではスーパーや病院など、周りに注意をする人がいないATMに誘い出すケースも増えています。不審を感じた場合は最寄りの消費生活センターに相談しましょう。

兵庫県 西播磨消費生活センター TEL0791(58)0993

● 不安なときは相談を! 消費者ホットライン  
TEL (0570) 064-370 (お近くの自治体の窓口をご案内します)

## 2 暮らしのメモ 健康百科

### パソコンと目の健康

仕事や個人でパソコンを長時間使う人が増えていますが、そのため目に不調を感じる人が多いようです。これには、一つはパソコンの位置と目との高さに関係します。パソコンの位置が高いと、上方視することになり、目が疲れます。なるべく、少し低いところにパソコンを置くようにしましょう。次に大切なことは、作業時間と休止時間の取り方です。1日のパソコン作業時間は4時間を超えないようにし、1回の連続作業時間は50分以内に、少なくとも50分ごとに作業休止時間を10分取ることが望ましいです。一般に、近視なら余計に目が疲れるだろうと考えがちですが、近視は近くを見るのに適した目なので、パソコンなど近くを見る仕事は、むしろ適しているといえます。パソコンの画面を見る仕事の場合、視力が0.2~0.3くらいまでの人なら、眼鏡やコンタクトを外して仕事をした方が、楽だといえます。コンタクトは長時間の使用には不向きなので、仕事中は眼鏡、アフターファイブはコンタクトと使い分けて、目の負担を軽くしましょう。目の疲れが続く場合、角膜の表面をなるべく乾かさないために、「人工涙液」の点眼を行います。防腐剤(ホウ酸)入りのものと、ないものがありますので、医師に確認してから使用してください。



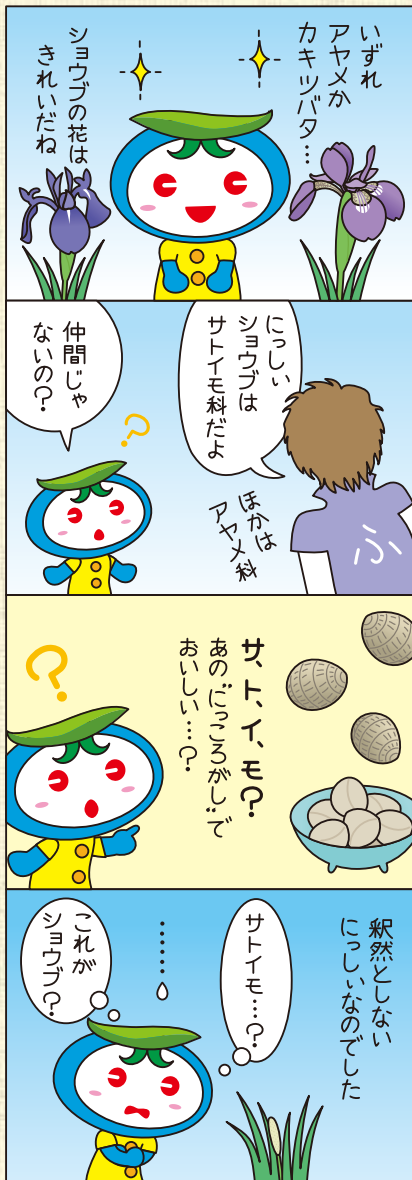
## 6月 今月の運勢

<p><b>♈ 牡羊座</b> 3/21 ~ 4/19</p> <p>■全体運/コミュニケーション能力が向上しています。初対面の相手ともスムーズに話が弾みそう。旅行も刺激がいっぱい■健康運/小さなけがをしがち。行動は落ち着いて■幸運を呼ぶ食べ物/オクラ</p>	<p><b>♎ 天秤座</b> 9/23 ~ 10/23</p> <p>■全体運/前向きになれる時期です。やりたいことに挑戦すれば、手応えを感じられます。インターネットを始めるのも吉■健康運/十分な休息が健康を維持するポイントに■幸運を呼ぶ食べ物/サクランボ</p>
<p><b>♉ 牡牛座</b> 4/20 ~ 5/20</p> <p>■全体運/のんびり気分で過ごせる期間。習い事や特技を満喫し自分の時間を充実させて。絵画鑑賞も良い気分転換に■健康運/胃腸をいたわることで、体調が向上し■幸運を呼ぶ食べ物/カワハギ</p>	<p><b>♏ 蠍座</b> 10/24 ~ 11/22</p> <p>■全体運/物事を深刻に受け止めやすいかも。ちょっとした冗談を真に受けないように。リラックスするには足湯が効果的■健康運/食生活が乱れそう。食事を抜くのはNG■幸運を呼ぶ食べ物/ミョウガ</p>
<p><b>♊ 双子座</b> 5/21 ~ 6/21</p> <p>■全体運/アクティブになり何事にも果敢とトライできる月です。どんどん新しいことを始めて。ドライブもお勧め■健康運/目立った問題はなく快調に過ごせそう■幸運を呼ぶ食べ物/赤シソ</p>	<p><b>♏ 射手座</b> 11/23 ~ 12/21</p> <p>■全体運/いろいろなことに意識が分散しがち。一つの作業に打ち込んで。集中力アップには、軽いウォーキングが有効■健康運/同じ姿勢のキープは厳禁。適度に動いて■幸運を呼ぶ食べ物/車エビ</p>
<p><b>♋ 蟹座</b> 6/22 ~ 7/22</p> <p>■全体運/気分のむらが生じやすいのが難点。それさえ気を付け、いつも笑顔を心掛けていれば、運気は華やいてくるはず■健康運/考え過ぎると体調に悪影響が。お気楽に■幸運を呼ぶ食べ物/エダマメ</p>	<p><b>♈ 山羊座</b> 12/22 ~ 1/19</p> <p>■全体運/神経質になりやすく周囲ともめる原因に。おほかさを前面に出して。気分を変えるには読書がー押しです■健康運/プレッシャーを感じる傾向大。深呼吸を■幸運を呼ぶ食べ物/ジャガイモ</p>
<p><b>♌ 獅子座</b> 7/23 ~ 8/22</p> <p>■全体運/知的好奇心が旺盛になるので、興味を引かれる講演を聴いたり、本を読んだりするとグッド。好変化が訪れます■健康運/体を動かせば、ますます元気モードに■幸運を呼ぶ食べ物/アンズ</p>	<p><b>♒ 水瓶座</b> 1/20 ~ 2/18</p> <p>■全体運/楽しいことに縁あり。レジャーや飲み会などに誘われたら気軽に参加して。話題のプレイスポットにも幸運が■健康運/理想体形を目指す好機。楽しくできそう■幸運を呼ぶ食べ物/ピワ</p>
<p><b>♍ 乙女座</b> 8/23 ~ 9/22</p> <p>■全体運/自分のアイデアや考えにこだわりやすい。人のアドバイスに耳を傾けた方が好結果に。開運には花を飾って■健康運/ストレスから過食気味。節制が必要です■幸運を呼ぶ食べ物/ピーマン</p>	<p><b>♓ 魚座</b> 2/19 ~ 3/20</p> <p>■全体運/感情コントロールが難しいみたい。すぐ言いたいことを口にせず、一呼吸置いて。つきを呼ぶには掃除が最適■健康運/運動不足になりやすいので、ぜひ外出を■幸運を呼ぶ食べ物/カマス</p>



# トロピカルについて

[vol.27] ショウブとハナショウブ



作・ふみのり

## 今月の表紙

### 播州山崎花菖蒲園

今月の表紙はハナショウブの名所「播州山崎花菖蒲園」です。播州山崎の山間にあり、自然の地形をそのまま生かして造られた大規模な回遊式の花庭園です。4月～5月にかけてはスイセン・ツツジ・シャクナゲ、6月はハナショウブの観賞が楽しめます。中でも花菖蒲園は国内最大級を誇る規模で、約9haの広大な土地に、約1,000品種・100万本のハナショウブが植えられ、見応え十分です！また、観賞コースに沿って、アジサイ・ギボウシ等も植えられ、各所には休憩所も設置されています。園内をゆっくりまわりながら、季節の花を楽しみましょう。

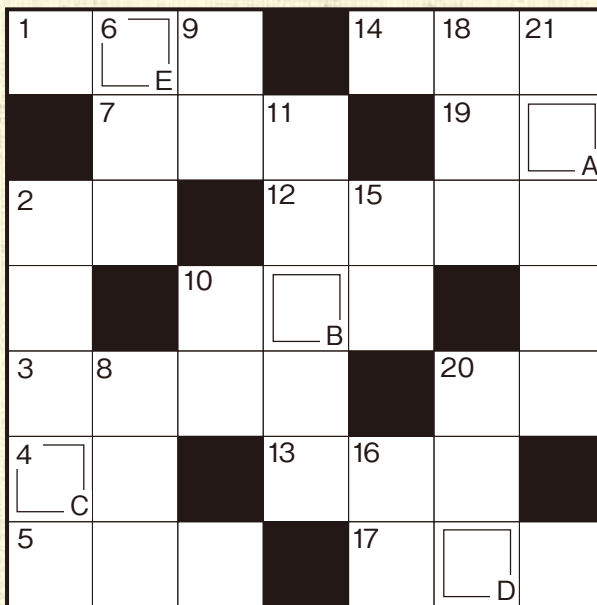
兵庫県山崎町高所621  
TEL0790(62)7727



# CROSSWORD

[クロスワード]

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉はなんですか？  
正解者の中から抽選で20名様に1,000円分の図書カードをお送りします。



## タテのカギ

- ② 1993年チェコと分離した国
- ⑥ その日にあったことなどを書き留めます
- ⑧ プレゼントに掛けて結びます
- ⑨ 彼の実力は未知——だ
- ⑩ 和・——・中とそろったバイキング料理
- ⑪ アジサイに似合いそうな生き物
- ⑮ アーチェリーの選手が狙いを定めるもの
- ⑯ 食べ物が入ったり言葉が出たり
- ⑱ 日差しから頭を守るためにかぶります
- ⑳ アンダー——の右腕投手
- ㉑ 家族だけ、内輪だけで他人はいません

## ヨコのカギ

- ① ウィンブルドンで行われる大会がよく知られるスポーツ
- ② 油断も——もない
- ③ 胃のX線検査のために——を飲んだ
- ④ 地球——で環境問題を考える
- ⑤ アプリコットともいう果実
- ⑦ 次の駅には止まらず——します
- ⑩ 帆に風を受けて進みます
- ⑫ 仏作って——入れず
- ⑬ 海路、空路ではなく地上を行います
- ⑭ 開くと花が咲きます
- ⑰ 牛乳を発酵させて作ります
- ⑲ 鳴門海峡には巨大なものが発生します
- ㉒ ちりんちりんと呼びます

## 4月号の答え

応募総数  
575通

### ハナミザケ



## 応募方法

ハガキかEメールで、クイズの答え・住所・氏名・年齢と、広報誌やJAに対するご意見、ご感想、最近の出来事等を書いてお送りください。当JAのホームページからも簡単にご応募できます。詳しくはホームページの「広報誌『について広場』」をご覧ください。

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。なお、「おたよりコーナー」では送ってくださった方のお名前とご住所(市町名のみ)を掲載いたしますのであらかじめご了承ください。

締切 6月25日(消印有効)

宛先 〒670-0940 姫路市三左衛門堀西の町216 JA兵庫西広報課「クイズ」係  
メールアドレス quiz@ja-hyogonishi.jp  
ホームページ http://www.ja-hyogonishi.com/

お知らせ

# 介護職員初任者研修 (旧ホームヘルパー養成講座2級課程) 受講生募集

将来にわたり、介護の業務に従事することを希望される方なら、どなたでも受講いただけます。

## 受講期間

説明会 8月 2日(土)  
開講式 8月16日(土)  
講義・実技 8月16日(土)～11月22日(土)まで毎週土曜日開催  
閉講式 11月22日(土)

## 研修場所

講義・実技 JA兵庫西 経済本店  
実習 JA兵庫西介護センター

## 募集人数

20名(最少人数10名) ※受講希望者多数の場合は先着順

## 受講料(受講生負担)

97,650円(テキスト代、税込) ※その他、交通費、昼食代および施設実習に伴う  
感染症等の検査費用は自己負担となります

## 申込期間

7月1日(火)～25日(金)

●お申し込み・お問い合わせ JA兵庫西 営農生活部 生活福祉課 TEL.0791 (63) 5077



## 夏のエコスタイル! クールビズキャンペーン

JA兵庫西では、今年度も5月7日～10月31日の間、クールビズ(軽装・室温28℃)に取り組みますので、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。



## 「農薬」廃棄処分のご案内について

皆様のご家庭に期限切れ等で使用しなくなった農薬はありませんか?農薬は【産業廃棄物】であるため、適正に処分しなくてはなりません。JA兵庫西では、農薬の廃棄処分をお客様の実費負担で実施致します。申込期日は平成26年7月25日(金)です。詳しくは、お近くの営農生活センター・営農センターへお問い合わせください。

## 無料相談会のお知らせ

### 6月の住宅ローン相談会

7日(土)9:00～15:00  
姫路灘支店TEL079(245)8001

7日(土)10:00～16:00  
飾東支店TEL079(253)1865  
高浜支店TEL079(234)2571

8日(日)9:00～15:00  
神飾統括部TEL0790(22)5001

8日(日)10:00～16:00  
旭陽支店TEL079(273)6331  
赤穂支店TEL0791(43)1848

14日(土)9:00～15:00  
水上支店TEL079(281)2000  
英賀保支店TEL079(236)0017

14日(土)10:00～16:00  
曾左支店TEL079(266)2350

21日(土)9:00～15:00  
揖保川支店TEL0791(72)2028  
龍野菅田支店TEL0791(63)0452  
山崎支店TEL0790(62)0083

22日(日)9:00～15:00  
神飾統括部TEL0790(22)5001  
佐用支店TEL0790(82)2728

22日(日)10:00～16:00  
赤穂支店TEL0791(43)1848

28日(土)9:00～15:00  
太子支店TEL079(277)1001  
上郡支店TEL0791(52)2221

### 6月の無料年金相談会

7日(土)10:00～16:00  
飾東支店TEL079(253)1865  
高浜支店TEL079(234)2571

14日(土)10:00～16:00  
曾左支店TEL079(266)2350

21日(土)10:00～16:00  
中寺支店TEL079(232)1015  
龍野菅田支店TEL0791(63)0452

22日(日)10:00～16:00  
勝原支店TEL079(273)7821  
上月支店TEL0790(86)0201

28日(土)10:00～16:00  
山崎支店TEL0790(62)0083  
高田支店TEL0791(52)2233

### 6月の相続遺言セミナー

18日(水)10:00～12:00  
安室支店 TEL079(298)1015

### 6月の相続遺言個別相談会

18日(水)13:00～17:00  
安室支店 TEL079(298)1015

21日(土)9:00～15:00  
中寺支店 TEL079(232)1015

28日(土)10:00～17:00  
上郡支店 TEL0791(52)2221

### 洗車はJAドリームSSで

どんなに手入れを良くしても、クルマは必ず汚れます。洗車はドライバー自身でもできる作業ですが、泥落とし・汚れ落としだけでなく、ワックス掛けや撥水コート洗車を、より早く・より経済的に・きれいな仕上がりで洗車できるのが、洗車機仕上げです!!

しっかりと丁寧に仕上げたいお客様にワックスやポリコートを、心を込めて当店スタッフが仕上げます!!自慢の洗車コースを取り揃えておりますので、お気軽にお申し付けください!!室内清掃などもおまかせください!!

- 越知谷SS  
神河町越知388-1 TEL.0790(33)0007
- 市川SS  
市川町西川辺555 TEL.0790(26)0059
- 山崎SS  
山崎町今宿92-1 TEL.0790(62)2306
- 佐用SS  
佐用町佐用3518-1 TEL.0790(82)2032

### ●平成25年産米 追加精算単価一覧表

単位:円/30kg(税込)

品種名	区分 等級	JA・MYひょうご				JA・MYひょうご以外			
		平成25年産追加精算			平成24年産	平成25年産追加精算			平成24年産
		仮渡金	追加精算単価	追加精算金	最終精算金	仮渡金	追加精算単価	追加精算金	最終精算金
コシヒカリ	1	6,100	0	6,100	7,720	5,950	0	5,950	7,568
	2	5,800	0	5,800	7,416	5,650	0	5,650	7,264
	3	5,300	0	5,300	6,909	5,150	0	5,150	6,757
キヌヒカリ	1	5,800	0	5,800	7,204	5,650	0	5,650	7,052
	2	5,500	0	5,500	6,900	5,350	0	5,350	6,748
	3	5,000	0	5,000	6,394	4,850	0	4,850	6,242
ヒノヒカリ	1	5,800	0	5,800	7,204	5,650	0	5,650	7,052
	2	5,500	0	5,500	6,900	5,350	0	5,350	6,748
	3	5,000	0	5,000	6,394	4,850	0	4,850	6,242
一般米	1	-	-	-	-	5,350	0	5,350	6,908
	2	-	-	-	-	5,050	0	5,050	6,604
	3	-	-	-	-	4,550	0	4,550	6,097
兵庫夢錦	特	7,500	-	-	-	-	-	-	-
	1	7,500	100	7,600	7,598	-	-	-	-
	2	6,800	95	6,895	6,898	-	-	-	-
	3	6,300	85	6,385	6,398	-	-	-	-
もち	1	-	-	-	-	5,300	1,050	6,350	6,633
	2	-	-	-	-	5,000	1,050	6,050	6,333
	3	-	-	-	-	4,500	1,050	5,550	5,833

### 理事会だより 4月24日(木)

- 第1号議案 平成25年度資産査定結果について
- 第2号議案 平成25年度決算について
- 第3号議案 平成25年度事業報告について
- 第4号議案 第13回通常総代会の開催及び提出議案並びに地区別総代説明会について  
定款の変更について
- 第5号議案 平成26年度賞与支給方針について
- 第6号議案 貸出金理事会決定案件について
- 第7号議案 平成26年度「新農業生産振興育成支援事業」改正について
- 第8号議案 平成26年度営農振興実践計画について
- 第9号議案 平成26年産米出荷に係る出荷契約書について
- 第10号議案

### 協同の成果 (平成26年4月末現在)

- 組合員数 105,910人
- 出資金 119億3,672万円
- 貯金 1兆2,052億1,103万円
- 貸出金 2,749億9,173万円
- 長期共済保有 2兆3,954億7,655万円
- 購買品供給高 2億8,123万円
- 販売品販売高 3億3,154万円
- 職員数 1,147人

### [編集後記]

黒田官兵衛ゆかりの地を巡ってきました。姫路市の国府山城・置塩城、宍粟市の篠ノ丸城などはちょっとした山の上にあり、頂上の城跡にたどり着いたら足元はフラフラ…。昔の人の体力はすごかったんだと、しみじみ感心するばかりです。

ま、私が運動不足なだけなんですけどね。ともあれ、地元が全国区で有名になるのは喜ばしいことです。皆さんも運動がてら、足をのばしてみませんか☆



置塩城跡の石垣。歴史を感じますね。

### お住まい探し、資産の相談はJAへ

姫路 ■ 姫路資産管理センター TEL079(233)6651 [JA兵庫西の賃貸情報](#) [検索](#)

#### ◆英賀保駅周辺土地区画整理組合保留地好評分譲◆

#### 賃貸物件(仲介)

ハイツ  
3DK 御着

- 賃料 — 60,000円
- 駐車場 — 1台分込
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 賃料の3ヵ月分
- 礼金 — 修理費実費負担
- 面積 — 52.84㎡



#### 賃貸物件(仲介)

ハイツ  
3DK 田寺東

- 賃料 — 62,000円
- 駐車場 — 1台分込
- 共益費 — 2,500円
- 敷金 — 50,000円
- 礼金 — 150,000円
- 面積 — 54.38㎡



龍野 ■ 龍野資産管理センター  
TEL0791(63)5231

おすすめ  
売地(仲介) ※物件相談受付中! (建築条件なし)

- アグリヤ堂本(しまむら北)  
約41坪~61坪 982万円~5区画 ※小宅小学校区
- アグリヤ堂本Ⅱ(ダイエー南)  
約45坪~約47坪 約1,134万円~2区画
- アグリヤ本龍野(駅東)  
約50坪 坪18万円~17区画  
※小宅小学校区・南向きあり
- アグリヤ田中(太子町)  
約50坪 1,216万円~2区画



#### 土地のご相談はJAへ

※本誌作製中に内容が変更となった場合はご容赦ください。また、ホームページ(<http://www.ja-hyogonishi.com/>)にも賃貸物件情報を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

赤穂 ■ 赤穂資産管理センター  
TEL0791(43)9891

#### 売地(仲介)

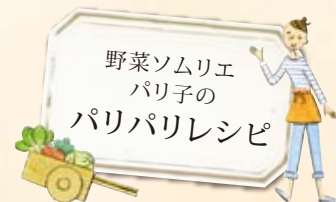
- 若草町 約59坪 1,475万円
- 大橋町 約53坪 1,142万円
- さつき町(パナホーム建築条件付)  
約45坪 900万円

■さくらタウン島田(赤小校区)  
建築条件なし 約48坪 1,057万円他7区画

- 海浜町 100坪 2,100万円
- 尾崎(小学校近く) 約42坪 765万円
- 山野里(小学校近く) 約68坪 924万円
- 砂子 約65坪 844万円
- 塩屋 約60坪 757万円

#### 中古住宅(仲介)

- 中広 木造2階建 土地約75坪  
建物44坪 1,800万円



# 野菜が進む♪ ヘルシー☆ポツサム

ボンジュール☆パリ子です。次第に暑さも厳しくなってきましたね。今回は柔らかく茹でた豚肉を野菜で包んで食べる韓国料理をご紹介します。さっぱりしていて栄養満点、ヘルシーときたら、食べるしかないっ。さあ、今月も…Let'sパリパリ！



## 材料(2人分)

- |                 |      |                     |    |
|-----------------|------|---------------------|----|
| サニーレタス……………     | 適量   | 大葉……………             | 適量 |
| 豚バラ肉(ブロック)…………… | 350g | キムチ……………            | 適量 |
| 長ネギ……………        | 1本   | 韓国味噌(コチュジャンなど)…………… | 適量 |
| ショウガ……………       | 1片   | 塩・コショウ……………         | 適量 |
| ニンニク……………       | 適量   |                     |    |

## 作り方

- ①肉は塩・コショウで下味をつける。サニーレタス・大葉は水で流して汚れをとっておく。長ネギは5cmほどに切り、白い部分は千切りにする。ショウガ・ニンニクは薄くスライスしておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、長ネギの青い部分とショウガ・豚肉を入れ、フタをして中火で30～40分茹でる。
- ③肉を取り出して、粗熱がとれたら好みの厚さに切る。
- ④③に①の野菜と、キムチ・韓国味噌を盛り付ければ出来上がり♪
- ⑤サニーレタスの上に大葉をのせ、豚肉と韓国味噌、次にお好みの量のキムチ、ニンニク、白ネギをのせて包みこんで食べる。美味し～☆

## サニーレタス

サニーレタスはレタスよりも葉質が柔らかく、食べごたえの面では少し頼りないイメージがありますが、β-カロテンの含有量はレタスの約10倍!さらに、皮膚を若々しく保つ美容効果が期待できるビタミンC、貧血予防に効果的な鉄、余分なコレステロールやナトリウム(塩分)・水分を排出し、むくみを改善する作用があるカリウムなどが豊富に含まれています。栄養面ではとっても優等生♪ぜひお試しあれ☆



次号の予告☆ショウガレシピ