

JA兵庫西の元気生活応援ジャーナル

にっしょい広場

vol.162

9
2014

JA兵庫西



特集

もうすぐですよ! JA兵庫西の新米

食卓で使う今月の作物
ニンニク

パリ子のパリパリレンピ
ナガイモコロコロ☆照り焼きハンバーグ

宍

粟市は、1000mを超え
る山々がそびえる緑豊か
で美しい自然資源や風景
が広がり、四季折々の風情を織りな
しています。萩藤さんは、この環境を
生かしてナスや黒大豆・ワラビやフキ
など、季節に応じた旬の野菜を25aの
圃場で生産し、旬彩蔵に出荷してい
ます。

農業を本格的に始めたのは定年
後、今から13年ほど前に遡ります。も
ともと農家なので、「仕事をしながら
兼業で」営んでいた萩藤さん。「じっ
として」と退屈で、健康維持も兼
ねて」と始めましたが、「自然の教育
を受けた」と振り返ります。ビニール
ハウスでイチゴを作付けしたもの
の、台風で全滅。ハウスもダメージを
受けるなど、順調にはいきません。
「でも、大変だとは思わない。何が
あっても自然の成すこと。受け入れ
て共存しないと」と、前向きな性格で
取り組みます。

老

10年前からナスを栽培し
始めました。指導員に協力
を仰ぎ、こだわりを持って育てる
200本の株。「水はけのいい土なの
で、適している気がする」と、自然と



農と人

萩藤 武生さん(77) 宍粟市山崎町

自然に教わりながら
農業を楽しんで

相談しながら水にもこだわり、圃場
に湧き上がる井戸水を栽培に利用し
ています。また、「お客さんの喜ぶ顔
が見たいから、みんなと同じ価格帯
にはしているが、袋に入るだけ詰め
ている」と笑顔がこぼれます。
時間が空けば、好奇心旺盛な萩藤

さん。書道や近所の仲間との囲碁、奥
さんと一緒にドライブを兼ねた釣り
に行くなど、多趣味な一面も。「息子
に世代交代するまでは、元気で夫婦
仲良く身体と相談しながら農業を楽
しみたい。」手に刻まれた人生の年輪
が、農業と共に増えていきます。

- ①自然に育まれたナス
- ②多才ぶりを発揮する“書”
- ③幾重にも刻まれた歴史
- ④お客さんの笑顔を思いながら、井戸水で洗浄



①



②



③



④

新米の季節



JA兵庫西の

田んぼが黄金色に輝いて、たつぷりと実った稲がこうべを垂れたら、新米の季節も間近です。JA兵庫西で育ったぴかぴかの新米を直売所でぜひお買い求めください！

新米



キヌヒカリ

コシヒカリの系統で、近畿、中・四国で栽培されています。炊きあがった米に絹のようなツヤがあることから、名づけられました。コシヒカリに似た食感ですが、粘度が弱めなためさっぱりとした口当たり。お寿司屋さんからの人気も高いといわれています。



ヒノヒカリ

黄金晴とコシヒカリを親に持つ米で、九州を中心に近畿、中・四国地方で栽培されています。コシヒカリに勝るとも劣らない食味でありながら、育てやすいのが特徴。冷めても味が変わらないことでも知られています。

兵庫夢錦

兵庫県で平成5（1993）年に誕生した酒米。西播磨・中播磨地方で主に栽培され、兵庫の酒米生産に夢を持つという意味を込めて兵庫夢錦と名づけられました。大粒で心白の発生がよく、酒適合性が高い品種です。



きぬむすめ

かつて主力であった「日本晴」と同様の熟期で、ヒノヒカリよりも10日ほど早い品種です。安定した栽培特性で、食味はコシヒカリ並みに美味しく、玄米の外観品質は良好で検査受けも優れています。

JA兵庫西の米

JA兵庫西管内では、コシヒカリ、キヌヒカリ、ヒノヒカリなどの稲を栽培しています。特に多いのはキヌヒカリとヒノヒカリで平成26年度計画では各2200tの集荷を目指しています。また、今年度から、母が「キヌヒカリ」父が「祭り晴」で生まれた新品種「きぬむすめ」の生産もスタートしています。同時に契約米として酒米「兵庫夢錦」なども生産数を増やしています。

真夏の草刈りも
美味しい
米のために



細野営農組合
廣畑邦英さん(右)
松本好弘さん(中)
下村義武さん(左)
姫路市豊富町

細野営農組合では、委託された田んぼも含めると9haほどの米を育てています。稲の種類はキヌヒカリ。作業する人員が限られているため、栽培期間が短いのがメリットです。法面の多い圃場なので、草刈りには「苦労」。「何日もかけて最後まで刈り取ったと思ったら、最初に刈り取ったところももう生えているんですよ」と松本さん。苦労があるから、収穫する喜びはひとしお。収穫が早い細野の米は、最初にライスセンターへ運ばれ、そのまま保米として帰ってきます。「自分で作った安全な米を食べられるのがうれしい」と、安全安心に力を注ぎます。

気の合う仲間と
協力しあって



杉之内営農組合
村上豊さん
姫路市夢前町

平成23年、農業に対して同じ思いを持つ仲間5人と立ち上げたのが杉之内営農組合です。少人数ですが、2haの田んぼに兵庫県で誕生した酒米・兵庫夢錦を栽培しています。兵庫夢錦は「うるち米に比べると、病気になるにくく、虫にも強いので育てやすい」と村上さん。それでも麦と二毛作をしている田では、「植え付け後にガスが発生しやすく、気が抜けない」と話します。手をかけ、ていねいに作られた米は、灘の酒蔵・白鶴酒造で「大吟醸 兵庫乃夢」などの日本酒へと生まれ変わります。「すっきりとした本格派の大吟醸で、冷やで飲むとおいしい」お酒。ぜひお試しください。

直売所でJA兵庫西の米を買おう！

JA兵庫西でとれた米は、直売所などで販売されています。旬彩蔵飾磨では、玄米をその場で精米してくれるので、より新鮮な米を味わうことができます。と人気です。ヒノヒカリとキヌヒカリの2種類を2kg、5kg、10kg、30kgで販売。千葉秀彦店長は「精米したら、そこから食味が落ちてくるので、2週間くらいで食べきるようにしてほしい。2kgから販売しているので、食べ比べて好みのお米を見つけてほしいので



分つきが選べます！

JA兵庫西の直売所

新米の販売は10月中旬ごろから!

- 旬彩蔵飾磨 TEL.079(235)8001
- 旬彩蔵書写 TEL.079(266)3910
- 旬彩蔵福崎 TEL.0790(24)1800
- 旬彩蔵たつの TEL.0791(62)1011
- 旬彩蔵山崎 TEL.0790(62)4209
- 旬彩蔵上郡 TEL.0791(52)6800
- 旬彩蔵赤穂 TEL.0791(43)5150
- さよう野菜市 TEL.0790(82)3577

店頭で精米ついでに、
からい利用いただけます。

旬彩蔵飾磨
千葉秀彦店長



すね」と話します。通常の精米のほか、7分づき、5分づきなどを選ぶことができるのも特徴です。
米は自給可能な穀物の代表選手。まして、地域でとれた米は安全安心かつエコで経済的。ぜひ、JA兵庫西のお米を試してくださいね！

※部の旬彩蔵では精米対応を実施していません

新米を

もつと美味しく！

せつかくの新米をもつと美味しく食べるため、改めて研ぎ方や炊き方の基本を確認してみましょう。古米をおいしく食べるコツも紹介します。

保存法

米はイネの種子であるため、収穫後も呼吸しています。呼吸によって酸素が取り込まれると、酵素の働きによりデンプンなどが分解され、成分が変質していきます。また、高温多湿の環境では呼吸が活発になって味が劣化するほか、虫やカビなどの発生する恐れがあるので注意が必要です。玄米の状態、保冷庫や温度・湿度が一定の土蔵などに保存するのがおすすめです。精米の場合、避けたいのは買って来た袋のまま口を開けて使うこと。湿気や害虫が入り込む原因となります。なるべく少量を小まめに買い、保存容器に入れて涼しくて風通しのよい場所に保管しましょう。また、ペットボトルや保存容器に入れて密封し、冷蔵庫に入れるのもおすすめです。

研ぎ方

まず、米の表面に付いているぬかや小さなごみを取り除くため、水を注いで軽くかきまぜた後、さっと水を捨てます。米は研ぎはじめの水を吸収するため、ぬかのおいなどを吸わないように素早く水を捨て、しっかり水をきるのがポイントです。また、最近は精米技術が上がっているため、研磨するように「研ぐ」のではなく、さっと洗う感覚で十分です。ソフトボールを握ったような形に指を広げて、ボウルの中をシャカシャカと20回程度かき回します。研ぎ汁がたまってきますので、水を注ぎ、2回洗い流します。米がうっすら透けて見えるくらいの透明度になっていればOK!研ぎ汁が濃いようなら、もう一度同じ工程を繰り返します。水が透明になるまですぐと、旨みや栄養分まで溶け出してしまうので要注意です。



米に合う水は？

米を炊くには浸透性の高い軟水が良いといわれます。硬水で炊いてしまうと、水を吸収しにくく、また米の甘みや風味が生かされません。美味しいご飯にこだわり、ミネラルウォーターで米を炊く場合、硬度をチェックするのをお忘れなく。硬度はカルシウムとマグネシウムの量で決まり、一般には水1ℓの中にマグネシウムやカルシウムが100mg以下だと軟水、以上だと硬水になります。海外のミネラルウォーターは硬水が多いので注意しましょう。

JA全農兵庫直営レストラン

神戸プレジール

JA兵庫西フェア

9月2日(火)～30日(火)

JA兵庫西から新鮮な食材のご提供。

- 前菜 佐用郡佐用町産あさぎり味噌ソースの神戸ビーフのあぶり焼き
たつの市産バジルを使用したソース 色々野菜添えた
たつの市産いちじくと野菜のピーナツソース
- スープ 宍粟市山崎町産冬瓜のスープ(鉄板焼コースのみ)
- ステーキ・せいろ蒸し・しゃぶしゃぶ JA兵庫西管内で生産された
神戸ビーフまたは但馬牛を使用
- ご飯 姫路市安富町産ヒノヒカリ
- 味噌汁 佐用郡佐用町産あさぎり味噌を使用
- 野菜 佐用郡佐用町産ジャンボピーマンや赤穂郡
上部町産椎茸などJA兵庫西管内の新鮮な野菜を使用
- フルーツ 宍粟市山崎町産 藤稔(ぶどう)
- お茶 神崎郡神河町産 ほうじ茶

※食材は入荷の状況により、変更する場合があります。

JA兵庫西の組合員様は、ご予約又はご来店時に組合員である旨をお申し出ください。ご飲食代から10%割引いたします。アンケートにお答えいただいたお客様の中から神戸プレジールお食事券を抽選でプレゼント!

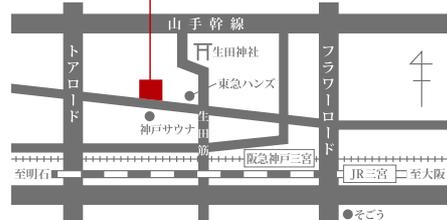



KOBE PLAISIR

神戸ビーフステーキ・しゃぶしゃぶ・せいろ蒸し
JA全農兵庫 直営レストラン

神戸プレジール

HOTEL the b kobe 1F



LUNCH 11:30～15:00(LO 14:00)
DINNER 17:00～22:30(LO 21:00)

定休日：月曜日

〒650-0011

神戸市中央区下山手通2丁目11番5号

ホテル ザ・ビー神戸 1F

TEL:078-571-0141

FAX:078-571-1515

E-mail:zz_hg_plaisir@zennoh.or.jp

U R L :http://www.kobe-plaisir.jp

お米も
JA兵庫西産!

炊飯器でおいしく炊く

研いだ米に、新しい水を注ぎます。芯までしっかり浸水させるため、夏場は30分、冬場は1時間を目安に水につけておきます。米全体が白濁したら完了です。その後は、水加減を調整してスイッチオン。炊き上がった後、ふたを開けてふたの表面についた水滴をふき取ります。さらに、しゃもじを使ってご飯をほぐし、余分な水分を飛ばして、炊き上がりを均一にします。時間がたってからほぐしたのでは効果がないので、炊き上がった後「まず、ほぐす」を習慣にしましょう。食べきれなかったり、時間を置いて食べる時は、ラップに包んで冷凍保存すると、美味しい状態をキープできます。



土鍋で炊いてみる

浸水させた米と同量の水を土鍋に入れて中火にかけます。10分ほどで沸騰してくるので、沸騰したら弱火にして10～15分。ぱちぱちという音がしてきたら、水分がなくなってきた証拠。最後に20秒ほど強火にして火を止め、そのまま10分ほど蒸らします。しゃもじでさっくりと混ぜた後は、ふたについた水分が落ちないように、ふきんをかぶせ、その上からふたをしておくといいでしょう。



炊くときに プラスしてみたい あれこれ

新米を買う前に試してほしい、古いお米を美味しくする裏ワザです。試してみたいはかがでしようか。

○塩 天然の塩がおすすめ。甘みがでます。

○酒 めか臭さがなくなり、香りのよい炊き上がりになります。

○みりん テリが出て、美味しくなります。

○はちみつ 酵素がデンプンを分解して、甘みがUP!

○粉寒天 米1合に対して小さじ半分弱。もっちりして、冷めても美味しく食べられます。

○備長炭 水道水でも美味しく、ふっくら炊けます。



今月のテーマ

加工タマネギで 収益アップ

いま、加工・業務用の野菜需要が高まっています。JA兵庫西でもさまざまな加工野菜の栽培に取り組んでいます。今回は、加工タマネギの栽培について紹介します。



加工タマネギ「ターザン」の特徴

- ◇5月下旬に収穫できる甲高球
- ◇首部は細くて首締まり玉締まりが特に良い
- ◇表皮はよく密着し、光沢のある赤銅色に仕上がる
- ◇貯蔵性と、市場性の高い中生種

JA兵庫西管内は、水稲・麦・大豆などの土地利用型作物を中心とした農業経営が行われています。しかし、販売価格の低迷や関税自由化などの問題を抱えていて、収益性の高い作物の導入が望まれています。そこで、平成24年度から新たな農作物として、加工タマネギの契約栽培に取り組み始めました。加工・業務用タマネギの導入には次のようなメリットがあります。

- ① 収穫後の調製作業（根切り・葉切り等）が少なく、貯蔵の必要もないので労力が軽減される
- ② 製品として出荷できる割合が高く、規格外品が少ない
- ③ 加工業者と契約栽培をしているため、価格が安定している

加工タマネギの品質を高めるために、営農指導員が生育状態の確認や病害虫診断などの圃場巡回をしています。今後も地域に合った栽培体系を確立し、栽培技術や品質の向上を目指します。

9月の農作業

稲刈りのときに
注意したいこと

刈り取りの目安

籾の8～9割が黄金色になれば刈り取りの時期です。遅れると、茶米や穂発芽・胴割米が発生しやすくなるので、時期を見極めて収穫しましょう。キヌヒカリは9月中旬～下旬、きぬむすめは10月上旬～中旬、ヒノヒカリは10月中旬～下旬が収穫時期です。

コンバイン使用時の注意点

収穫は夜露で濡れた稲が乾いたころにはじめます。稲が濡れたまま収穫すると、脱穀時にトラブルの原因に。濡れた稲を刈り取らなければならぬときは、低速走行で収穫しましょう。

コンバインの事故を防ぐために

- ① フラや刃が詰まった時は必ずエンジンを停止する
エンジンを作動させたまま詰まりを除去すると、手や腕の挫傷につながります。詰まった時は、まずエンジンを停止させましょう。
- ② 手こぎ時に詰まっても無理をしない
フラや刃が詰まったとき、強引に除去するとフィードチェーンに衣服や手が巻き込まれ、大きな事故になりかねません。手こぎの際は、安全確認を十分にしておきましょう。
- ③ 移動時は周囲の安全確認を徹底
コンバインの移動時は、前後左右に注意します。安全確認を怠ると、転倒などに繋がりますので気をつけましょう。

食卓で使う今月の作物

ニンニク

香辛料や強壮剤として利用されてきたニンニクは、中央アジアが原産といわれています。国産のものとしては青森県産がよく知られ、中国産も多く流通しています。免疫力を高める絶大なパワーがあり、料理の味を引き立てる香辛料としても、毎日の食卓に欠かせません。

夏バテを防ぐ美味しい夏野菜で、家庭料理に欠かせない食材です。ぜひ栽培してください！



掛籠宮農生活センター 営農指導員
片山 信秀

▼栽培のポイント

ニンニクの球は、4〜10個の鱗片が肥大したもので、この鱗片を1つずつ取りはずして種を準備します。畑は、石灰や化成肥料を十分に施し、深く耕します。幅30cm、高さ10cmの畝を作り、株間15cm間隔で植え付けます。追肥は、葉が5〜6枚程度に成長した頃に1回目を、その後は60日間隔で合計3回施します。栽培のポイントとして、生長を促すためにわき芽かきをしましょう。また、4〜5月頃の収穫間近には、とう立ちによる蕾ができるので、玉の肥大を促進させるため、蕾を摘み取りましょう。

ニンニクの収穫適期は、株が全体的に黄色くなった頃です。収穫後は、畑で2〜3日間日光に当てて乾燥させてから束ね、風通しのよい場所に吊るしておきましょう。

野菜の播種

※味から聞けない農作業のコツ！

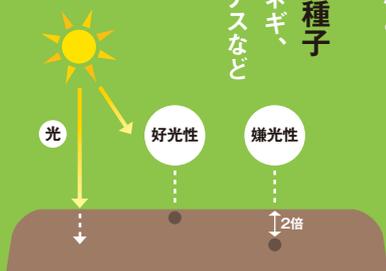
9月は、タマネギ・ハクサイ・ホウレンソウなど、さまざまな秋冬野菜を播種するのに適した季節です。そこで、播種時の覆土ポイントについて紹介します。

野菜は、種類によって発芽する時に光を好む好光性種子と、光に当たると発芽が抑制される嫌光性種子に分けられます。好光性種子は、播種後に薄く覆土して鎮圧します。これは、発芽に必要な湿度を確保するためです。嫌光性種子は、種子の大きさと同じか種子より2倍程度の厚さまで覆土しましょう。ふるいなどを使用すると、より効果的に均一な覆土ができます。

また、光の影響を全く受けない中間性の種子も存在します。種の性質に合わせた覆土をしましょう。

◎好光性種子
ニンジン、シユンギク、レタス類など

◎嫌光性種子
ダイコン、ネギ、キュウリ、ナスなど



【マメ知識①栄養】

疲労回復に効くアリシン

カリウム、ビタミンB1、B2、アリシン

アリシンは体内でビタミンB1と結合して、疲労回復に効果を発揮します。抗がん作用、血栓予防、脂肪分解促進、抗菌などの作用があります。

【マメ知識②保存法】

冷凍保存が便利です

芽が出る前に冷凍保存

ニンニクは芽が出ると風味が落ちるため、たくさんある場合は新聞紙に包んで冷凍を。1片ずつ離して薄皮を剥いたニンニクを醤油に付け込んだニンニク醤油もおすすめ。

4 追肥

- 葉が5～6枚程度に成長した頃に1回目を、その後は60日間隔で合計3回施す。



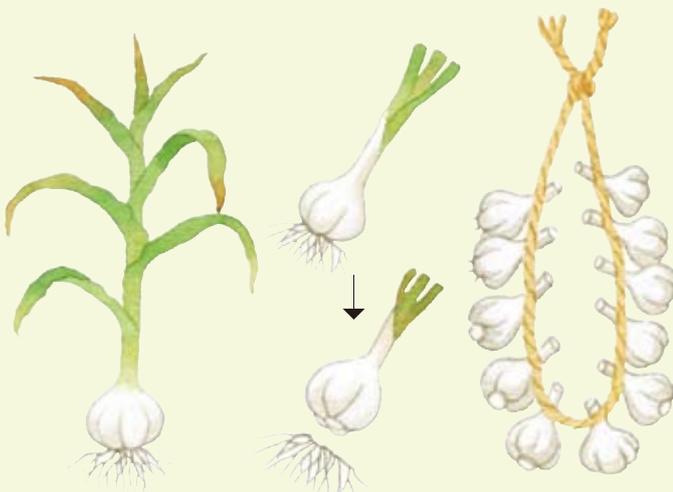
5 わき芽かき・摘蕾

- 分球し、芽が2本伸びた株があれば、1本を取り除く。
- 残す球の根元を押さえてかき取る。



6 収穫・貯蔵

- 株が全体的に黄色くなってきたところに収穫する。
- 収穫後はすぐに根を切り離し、そのまま畑で2～3日乾かす。根切りが遅くなると硬くて切りにくくなるので注意。
- 束ねて風通しのよい場所に吊るしておく。



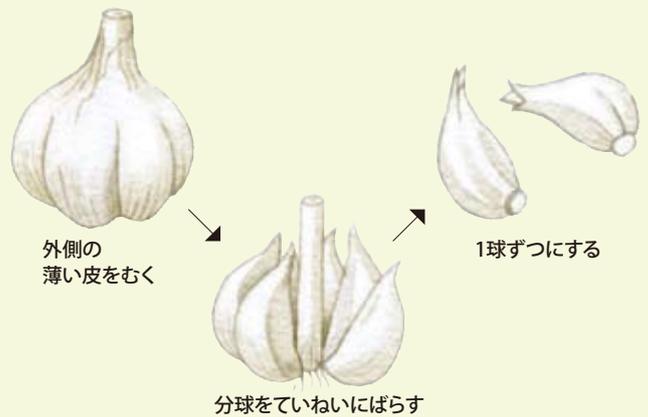
1 畑の準備

- 畑が空きしだい全面に元肥をばらまき、15cmくらいの深さによく耕す。
- 1㎡当たり、石灰大さじ3～5杯、油粕大さじ3杯、化成肥料大さじ3杯を施して、深く耕す。



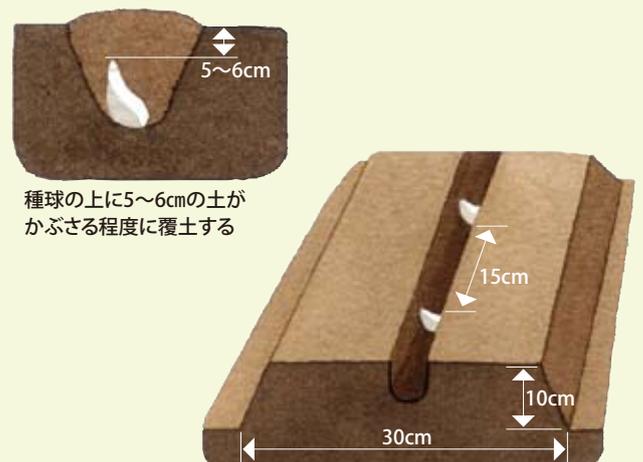
2 種球の準備

- ニンニクの外側の薄い皮をむき、分球をていねいにばらし、1球ずつにする。



3 植え付け

- 幅30cm、高さ10cmの畝を作り、株間15cm間隔で1片ずつ植え付ける。



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♪

6月2日 金融移動店舗車

にっしい号で防犯訓練

昨年から運行を始めた金融移動店舗車「にっしい号」の防犯訓練を、山崎支店の駐車場で宍粟警察署と合同で開催しました。金融移動店舗車の営業中に、一般客を装った2人組の男が車内の窓口で女性職員に刃物を突き付けて現金を要求し、車で逃走するという設定。対応した職員は、「訓練と分かっている、戸惑ってしまった。非常時でも正確に対処できるよう心がけたい」と話しました。



6月6日 JA兵庫西

上質な種子を残すために

JA兵庫西は、全農や(株)大関酒造と酒米「いにしへの舞」を山崎町のは場で手植えました。種の保存を図るため、特性の違う4系統を栽培。今年で6年目の取り組みになります。いにしへの舞は、酒どころとして知られる灘五郷の蔵元らが統一ブランドの「灘の生一本」として製造している日本酒の一つで、(株)大関酒造が製造・販売している日本酒の原料になっています。今後は、10月に稲刈りを予定しています。



7月8日 営農生活部旬彩課

野菜苗生産基地で栽培講習会

姫路市打越にある野菜苗生産基地でナスとカラーピーマンの栽培講習会を開き、農産物直売所「旬彩蔵」「野菜市」の出荷者ら28人が出席しました。講習会では、職員が仕立てや台風シーズンの対策などを講義。同基地で栽培中のナスを使い、整枝作業などにも取り組みました。旬彩課の武林尚裕課長は、「適正管理で長期間の収穫を目指し、高品質の商品を安定的に出荷して所得向上につなげてほしい」と話しました。



6月25日 福崎支店・福崎東支店

ふれあい農園で食農イベント

福崎支店と福崎東支店は、支店が管理する「ふれあい農園」に福崎町の高岡幼稚園と高岡保育所の園児29人を招き、ジャガイモの収穫をしました。袋をいっぱいにした子ども達は「重くて持って帰られへん」「カレーで食べたい」と元気な笑顔。収穫後のクイズ大会では、福崎東支店の後藤猛支店長がヒントを出しながら野菜の写真を見せ、「何の野菜かな?」と出題。「タマネギ!」「スイカ!」と園児らは一問一問大きな声で答えました。福崎支店の大井延兼支店長は、「食農教育など、今後も農園を通じて地域に根ざした活動をしたい」と話しました。



何の野菜か分かるかな?



チップソーの利点や
回転バランスにも話が及ぶ

7月16日 姫路市北平野農区

農作業の安全を再認識

「草刈り機の安全と保守管理」講習会を姫路市北平野農区で開催しました。福崎農機センターや農機メーカーの講師がデモ機を前に、安全作業の留意点などを説明し、農家が持ち寄った草刈り機の状態を検証し、使用前のチェックポイントやメンテナンス箇所を示しました。参加者たちは熱心に聞き入り、農区長の岩佐修さんは「普段、何気なく使っている農機は便利である反面危険も伴う。年をとればなおさら安全確認をしなくては」。事故のない農作業を認識しました。



狙いを定めて一投

6月30日 女性会姫路西部地域荒川支部

輪投げ大会に熱中して暑気払い

女性会荒川支部は、荒川支店を会場に「ふれあい輪投げ大会」を開きました。会員が気軽に参加できる催しとして今年で3回目、73人が参加してゲームを楽しみました。4m先、9本の的に向かって投げ込み、的に当たるが捕らえられなかったり、バウンドして高得点の的に入ったり。その日の調子で決まる競技に全員が夢を託します。競技の後は賑やかな会話と笑顔が広がります。大川直美さんは「まず顔を合わせることから。力になり結束も生まれる。若々しく熱中する姿が見られてうれしい」と大勢の参加を喜びました。

7月11日 女性会赤穂地区尾崎支部

男の料理教室で健康弁当

女性会赤穂地区尾崎支部は尾崎支店で「男の料理教室」を開き、参加者20人が「第4回 あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当コンテスト」に応募する弁当作りに挑戦しました。参加者は、鮭のバター醤油ソテーやミルク卵焼きなど、栄養バランスや彩りを考慮した5品を調理。参加した男性は、「わいわいと喋りながら楽しくやるのが男の料理。教室でのふれあいこそが健康に繋がっている」と笑顔で話しました。



おしゃべりを楽しみながら
わいわいと

6月25日 佐用営農生活センター

特産使ったソバ殻アート

佐用営農生活センターは、佐用支店でライフ講座を開き、参加者10人が「ソバ殻アート」を楽しみました。ソバ殻アートは、ソバの実を取り去った後に残る外殻を使い、厚紙や色紙などのパネルに貼り付けて作る貼り絵のこと。参加者は、色紙にアサガオや富士山など好みの下絵を描いて接着剤を塗り、その上からソバ殻を貼り付けていきました。着色されたソバ殻を使ったり、カラーズプレーや絵の具で色をつけたりしながら、自分だけの作品づくりを楽しみました。



個性豊かな
ソバ殻アートを持ってニコリ

大きく育て!サツマイモ植え付け



安富支店のふれあい農園で6月12日、安富中・安富西保育所の園児34人がサツマイモの苗を植えました。鳴門金時の苗200本を元気いっぱい定植。子どもたちは、「大きく育てて欲しいな」と仲良く協力しました。秋には、収穫祭を予定しています。

介護センターで消防訓練



6月25日、市川町の甘地介護センター(オアシス甘地)で消防訓練を開き、利用者と職員約30人が参加。火災報知機が鳴り響く中で、利用者や職員は万が一に備えた対応を学びました。堀田洋一センター長は、「職員が適切な行動を取れるよう普段から心がけ、利用者が安心してセンターで過ごせるよう努めたい」と話しました。

「ふれあいキッチン」始まる



「料理好きの方々に自由に集まって楽しんでもらおう。料理づくりから地域の絆」と女性会姫路臨海地区旭陽支部で「旭陽ふれあいキッチン」が始まりました。7月17日にはゴーヤ料理を中心に5品作り、「ナスは半月切りにして」「お酢は小さじ6杯」とレシピを覗きながら。メンバーは「これからのレシピも楽しみ」と家族に作るレシピを持ち帰りました。

目指せ!

カリスマ 農業経営者への道

畑 掘之助

—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。



合間の合間を縫って植え付けたスイカも、旬彩蔵に出荷できました☆



青ウリを優しく丁寧に植え付け!

ニンジンの収穫が終わりました

ニンジンの収穫期間は農繁期でゆとりが持てなかったため、出荷後ゆっくり休みたいと家族サービスや家事が少しおろそかになってしまいました。余裕がなくなると機嫌も悪くなり、悪循環が続きますね。心身共にしばし休息♪

今年は、梅雨にあまり雨が降らなかったため、ニンジンの腐りは少なく、おおむね納得できる出荷ができたように思えました。収穫の後半は、乾燥が続いてサイズが小さかったり、

高温で腐りが出たりもしましたが、試行錯誤の結果としては揃いも良く、秀品率も上がったように思えます。次作へ向けての課題も出来たので、いろいろ改善して次に進みたいと思います!

唯一不思議に思うことは収穫最終日、残り一筋収穫すれば終わるところで、収穫機が壊れてしまいました。実は、壊れる箇所は違いますが、最終日に機械が壊れるのはこれで3年連続です。修理代など考えると気持ち下がります。トホホオ…。

ニンジンの収穫が終わると、少し間を空けて青ウリの収穫が始まります。ニンジンとの収穫期間中に、合間を縫って植え付けていました。右上の写真の日は、急に空が暗くなってきたので急いで撮影。その5分後、ドシャ降りです!!セーフ!いや、この後作業着を泥だらけにしなから植え付け作業の続きをしました(笑)。

町に彩り、 みんなに笑顔

兵庫県の「沿道花かざり事業」を利用して、香寺町恒屋地区の県道409号沿いに300mほどの花畑を管理する「いきがいクラブ」。マリーゴールドやニチニチソウ、シバザクラ、ハボタンなど季節の花々が咲き誇ります。スタートは平成13年、当時の老人会長だった前海哲雄さんの呼び掛けで始まり、現在は清瀬實さんが中心となって、10人ほどがボランティア活動をしています。畑には道行く人が立ち寄り、写真同好会が訪問したりすることも。「次は何を植えるの?」と期待の声も多く、「畝の形や花の種類をいろいろと工夫して、まだまだ頑張りたいね」。みんなの笑顔をつくる花畑、これからも町を彩り続けます。



HITO

【ひと・レポート】
いきいきホビー

いきがいクラブ 姫路市香寺町



季節のおたより

皆さま × JA兵庫西

ようやく過ごしやす季節に なってきましたが、皆さんいかがお過ごしですか。 今月も広報誌に寄せられたお便りを紹介します。



●野菜作りが趣味ですが、たまにア レッ?と思うことがあり、広報誌の 「いまさら聞けない農作業のコツ!」 を参考にしています。これから新鮮で美味しい野菜を作りたいです。(姫路市 青田 正行さん)

●中居 農産物は、 毎年の新しい挑戦 が新鮮で美味しい 野菜作りにつなが りますネ!



●今年もゴーヤでエコカーテンを作 りました。ゴーヤの香りが家の中に入ってきて、心安らぐ毎日です。(姫路市 竹林 洋次さん)

●中居 お家の中に爽やかな風が涼し げに吹き込む様子が感じられます。暑 い夏にも心の安らぎが大切ですね〜♪

●6月に4人目のひ孫が誕生してに ぎやかになりました。元気に長生き できることに感謝!

●中居 おめでとございます!ます ますにぎやかに、楽しくなることだ しょう☆ (赤穂郡 竹本 英人さん)

●室内でも熱中症になるって怖い ですネ!風通しを良くして水分補 給は早めにするなど、健康管理を しつかりとして暑い夏を乗り越え たいです。(姫路市 平石 ともこさん)

●中居 今年も多くの人が熱中症で救 急搬送されたと報道されていまし た。本当に普段からの健康管理が大 切だと思えます。健康第一で元気に お過ごしください。

●消防団に所属しています。地域住 民を対象にした消火栓訓練では多く の方に参加していただき、とてもうれ しかったです。何も無いのが一番 ですが、何かあったときでも皆さん が力になってくれると思うと安心で きます。(神崎郡 山本 裕一さん)

●中居 私は消防団を卒業して、早20 年が経とうとしています。有事の備 えを、消防団の皆さんが一生懸命して いることをいつも感謝しています。こ れからもよろしくお願ひします。

●初めて植えたズッキーニがみる みるうちに生長し、目を見張る毎 日。旬彩蔵で販売しているような ものを目指したのに、気が付けば 直径10cm、長さ40cmまで巨大化し ました。どうしよう...? (たつの市 岡本 いさ子さん)

●中居 ズッキーニは開花してから約 1週間後、大きさがキュウリ大ほど になった頃が収穫の目安とされてい ます。生長が早いので、適期収穫が 難しいですね。

●ウオーキングにハマっていて、朝食 と夕食後にそれぞれ3000歩ずつ歩 いています。シヨッピングに行っても よく歩けるようになり、快調です。(赤穂市 板橋 久美子さん)

●中居 毎日ウオーキングを続けられ ていること、敬服します。私も保健指 導などで「運動しなさい」と言われ続 けていますが、なかなか日々の継続が できません。こ れからも元気に お過ごしき ださい!



●トマトが大好きで、いろいろな 品種の食べ比べをしています。煮 魚にトマトを入れても美味しいん ですヨ。

●中居 トマトにはいろいろな食べ方 があるんですね!私はこの夏、冷蔵 庫で冷やしたトマトに塩をぶっかけ て、丸かじりしていました。冷たく て美味しかったです♪ (赤穂市 塩谷 みどりさん)

●仕事から帰ってきての楽しみはス イカです。冷蔵庫に冷えていて、汗 だくの体も一気に涼しくなります。 スイカパワーで夏を乗り切るぞー! (たつの市 黒田 悦子さん)

●中居 本当に汗が引き、涼しくなり ますよネ。農作業の合間に食べるス イカも、また格別の味がします。真 夏の美味しさですネ☆

●よく「旬彩蔵たつの」に行きま す。販売されている野菜を使っただ まざまなレシピが置いてあるので、 持ち帰って役立てています。

●中居 いつもご利用ありがとうございます!いろいろな工夫し、お客さま に喜んでいただける地産地消の店づ くりを目指して頑張っていますので、 今後ともよろしくお願ひします。(佐用郡 屋部 愛子さん)

今月の担当者



総務部総務課 中居 信昭

今年も実りの秋がやってきました。早いところでは、稲刈りが始まっています。今は多くの稲が機械で刈り取られていますが、昔は手作業で行われていました。「一人は万人のため、万人は一人のため」の相互扶助のもと、協同の心でつながれた農村社会の暮らしに心を和ませている今日この頃です。

暮らしのメモ

1 暮らしのメモ 消費者トラブル

電気通信サービスの勧誘

「インターネットをされていますね。工事代金とプロバイダ料金が共に無料になりますので、当社に変更しませんか？」と突然光回線通信サービスの勧誘電話があり、父が出ました。自分が電話を掛け直して確認すると、プロバイダ料金は月3,000円かかるとわかりました。



● 回答

光回線やインターネットサービスプロバイダとの契約など、電気通信サービスの相談が多く寄せられています。電気通信サービスの契約は、電話勧誘販売や訪問販売であってもクーリング・オフの規定がなく、契約時に書面の交付義務がありません。そのため説明不足や誤解が生じ、消費者の理解が不十分なまま口頭の契約になり、トラブルとなっています。勧誘されてもすぐに返事をせず、契約内容をきちんと確認すること、また必要がなければ断ることが大切です。困ったときは最寄りの消費生活センターへ相談しましょう。

兵庫県 中播磨消費生活創造センター TEL079(281)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

睡眠時無呼吸症候群とは

「睡眠時無呼吸症候群」とは、大きないびきとともに何度も呼吸が止まる病気をいいます。通常、呼吸の止まっている時間は10～20秒ほどですが、長い場合には1分ほど続くことがあります。その後、大きないびきとともに呼吸が再開しますが、こういことが一晩のうちに繰り返して起こります。

睡眠中に呼吸が止まる原因は、気道がふさがってしまうことによります。気道がふさがりやすいのは、「肥満」の人です。肥満の人は、そうでない人に比べて「上気道」が狭く、あおむけに寝ると、重力や筋肉の弛緩によって、上気道がさらに狭まります。そこを空気が通り、摩擦でいびきが生じますが、上気道が完全にふさがるといびきと呼吸が止まります。無呼吸の間は体が低酸素状態になり、そのたびに脳が防衛的に目覚め、呼吸が再開されます。これを一晩に何度も繰り返すので、深い睡眠がとれません。

睡眠時無呼吸症候群は「大きないびき」を家族から指摘されて受診する人が多いのですが、一人暮らしの人は、自分でなかなか気付きません。その場合は、「日中の耐えられないほどの眠気」「全身の倦怠感」「寝ている間の呼吸困難感」などがなければ思い返してみてください。こうした症状がある場合は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があるので、呼吸器内科か耳鼻咽喉科を受診してください。



9月

今月の運勢

<p>♈ 牡羊座 3/21～4/19</p> <p>■全体運／やたらと神経質になりやすい。[石橋をたいて……]壊してしまう傾向があります。開き直りの気持ちが必要に■健康運／運動不足になりがち。朝の体操に挑戦を■幸運を呼ぶ食べ物／シメジ</p>	<p>♎ 天秤座 9/23～10/23</p> <p>■全体運／思いやりを示すことで、人間関係は好転するはず。おわびの言葉も素直に伝えて。気分転換には入浴がお勧め■健康運／喉のケアが大事。常にとがいの励行を■幸運を呼ぶ食べ物／カボチャ</p>
<p>♉ 牡牛座 4/20～5/20</p> <p>■全体運／前向きになれそう。レジャーやイベントなどのお誘いを受けたら、気軽に応じて。クリエイティブな活動も幸運■健康運／過激なダイエットは厳禁。自然体が一番■幸運を呼ぶ食べ物／ブドウ</p>	<p>♏ 蠍座 10/24～11/22</p> <p>■全体運／対人運が上昇中。目標や夢が一致する仲間たちとの交流が良い刺激に。親睦会やオフ会などへの参加も大賛成！■健康運／慢性疲労を感じるかも。休息を心掛けて■幸運を呼ぶ食べ物／サトイモ</p>
<p>♊ 双子座 5/21～6/21</p> <p>■全体運／感情コントロールが難しい月。一時的な怒りに身を任せ、暴言を吐かないように。鏡を磨くと開運効果てきめん■健康運／ストレスを感じそう。胃腸のケアが大切■幸運を呼ぶ食べ物／サンマ</p>	<p>♏ 射手座 11/23～12/21</p> <p>■全体運／意固地になりがち。耳に痛い意見でも謙虚に耳を傾けることで、好運の兆し。聞き上手を目指しましょう■健康運／食生活が乱れる暗示。肌荒れの心配あり■幸運を呼ぶ食べ物／梨</p>
<p>♋ 蟹座 6/22～7/22</p> <p>■全体運／新しいことに興味津々。やってみたいことがあったら、まずは情報収集を。体験教室を受けるなど、お試しも吉■健康運／快適に過ごせます。スポーツにトライを■幸運を呼ぶ食べ物／マイタケ</p>	<p>♈ 山羊座 12/22～1/19</p> <p>■全体運／アクティブモード！思い切って行動することで、運を引き寄せられそう。「攻めの姿勢」をモットーに動いて■健康運／血行促進を促すと吉。ストレッチが有効■幸運を呼ぶ食べ物／イクラ</p>
<p>♌ 獅子座 7/23～8/22</p> <p>■全体運／リラックス気分に浸れます。やるべき作業を済ませたら、趣味や楽しみに集中を。グルメを満喫するのもグッド■健康運／ちょっとしたけがに気を付けて。慎重に■幸運を呼ぶ食べ物／シソ</p>	<p>♒ 水瓶座 1/20～2/18</p> <p>■全体運／ささいなことでクヨクヨする気配。思い悩むと、ますます気力ダウンへ。小さな失敗など、笑い飛ばすぐらいが正解■健康運／気楽さが体の抵抗力を高めてくれそう■幸運を呼ぶ食べ物／ごま</p>
<p>♍ 乙女座 8/23～9/22</p> <p>■全体運／積極性がものをいう時期。気になるなら、やってみて。過去の失敗にリベンジ可能です。にぎやかな場所にもツキ■健康運／軽いスポーツや家事で体を動かすと◎■幸運を呼ぶ食べ物／サケ</p>	<p>♓ 魚座 2/19～3/20</p> <p>■全体運／気分の浮き沈みが激しい模様。状況に応じた切り替えを意識して。リフレッシュするには芸術鑑賞がベストです■健康運／体力増強に最適。スポーツに励んでみて■幸運を呼ぶ食べ物／イワシ</p>

トロピカルについて

[vol.30] 日焼けとは無縁



作・ふみのり

今月の表紙

乙大木谷の棚田

今月の表紙は「乙大木谷の棚田」です。自然の中に約1,000枚の広がりを見せる棚田は昔ながらの農村風景で、とても心が安らぎます。農林水産省の「日本の棚田百選」にも認定されている棚田です。毎年8月末～9月上旬にかけては山肌に連なる棚田が秋の实りを迎え、黄金色に輝く美しい風景を見ることが出来ます。ぜひ、秋の訪れを感じに行ってみてください。

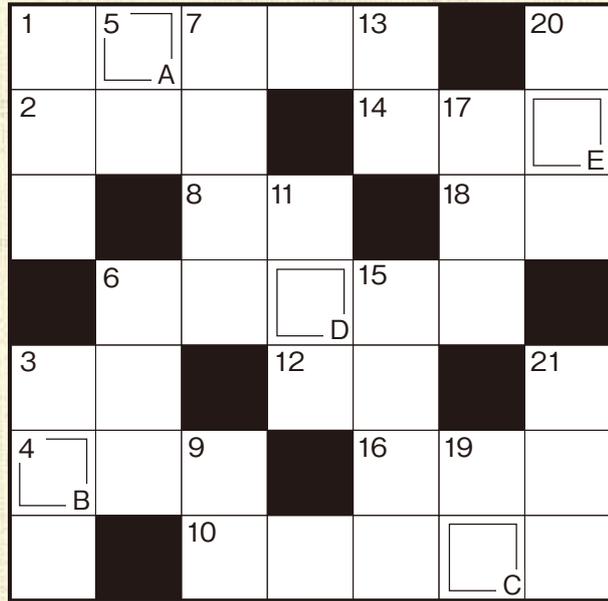
●場所＝佐用町大木谷地内
TEL0790(82)0670(佐用町
商工観光課)



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

- ① 生のままの魚を味わいます
- ③ 頭から潮を吹く海の生き物
- ⑤ 金魚はこの魚を品種改良したもの
- ⑥ ーで作業したかいあって朝には完成した
- ⑦ 「おはよう」「こんにちは」「さようなら」など
- ⑨ 正確ーの一撃
- ⑪ 神社で玉串に使ったり、神棚に供えたり
- ⑬ 少しずつ夏の暑さを忘れていく季節
- ⑮ 流行の服を着て店頭に立ちます
- ⑰ フリーザーを開けると出てきます
- ⑲ この帽子、ーが広いから日差しを避けるのにぴったり
- ⑳ 出雲大社や石見銀山がある県
- ㉑ はがきの表の中心に書くもの

ヨコのカギ

- ① 美しい青色をした、9月の誕生石
- ② 剣道をするとき手に持つ物
- ③ 土足禁止の所で脱ぎます
- ④ 果物と砂糖を煮て作ります
- ⑥ マグロの赤身を入れた巻きずし
- ⑧ パンダがよく食べる物
- ⑩ マンジュシャゲともいう花
- ⑫ 白の相方
- ⑭ 雲のーから日の光が差す
- ⑯ 郵便料金分をべたりと貼ります
- ⑱ 米が実ります

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 9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/>

7月号の答え

ギオンマツリ



応募総数
536通

好評
発売中!!

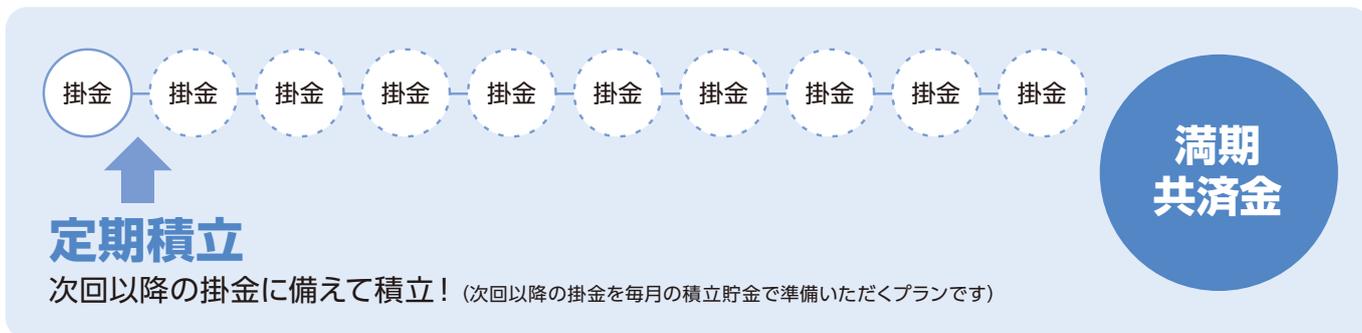
共済
トピックス

守って安心もっとタマル君

こんな低金利時代だからこそ、少しでも賢く・計画的に考えてみませんか。JAのタマル君があなたのお悩みを一挙に解決!

■守って安心もっとタマル君とは…?

貯蓄と保障を兼ね備えたプラン養老生命共済(10年満期)です。*5年満期もあります



プランの内容
『3つのタマル』で
らくらく積立

- ① JAの養老生命共済(10年プラン)で10年後に大きな満期がタマル!
- ② 毎月の定期積立貯金を活用いただくことで2年目以降の掛金がタマル!!
- ③ 掛金は生命保険料控除の対象となり、所得税・住民税が控除の対象になり、さらに満期共済金は源泉分離課税されないためダブルで節税(タマル!!!)

■満期100万、10年満期

平成26年4月1日現在

加入年齢	男性			女性		
	年払	10年累計	単利	年払	10年累計	単利
0	95,361	953,610	0.49%	95,303	953,030	0.49%
5	95,263	952,630	0.50%	95,209	952,090	0.50%
10	95,294	952,940	0.49%	95,212	952,120	0.50%
20	95,558	955,580	0.46%	95,311	953,110	0.49%
30	95,740	957,400	0.44%	95,451	954,510	0.48%
40	96,324	963,240	0.38%	95,782	957,820	0.44%
45	97,024	970,240	0.31%	96,154	961,540	0.40%

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、各支店窓口へお問い合わせください!

無料相談会のお知らせ

9月の住宅ローン相談会

6日(土) 10:00~16:00
安室支店 079(298)1015

6日(土) 9:00~15:00
太子支店 079(277)1001
上郡支店 TEL.0791(52)2221

13日(土) 10:00~16:00
大津支店 079(236)1546

14日(日) 9:00~15:00
神飾統括部 0790(22)5001

14日(日) 10:00~16:00
赤穂支店 0791(43)1848

20日(土) 9:00~15:00
姫路灘支店 079(245)8001
揖保川支店 0791(72)2028

20日(土) 10:00~16:00
荒川支店 079(298)2035

27日(土) 9:00~15:00
龍野誉田支店 0791(63)0452

28日(日) 9:00~15:00
神飾統括部 0790(22)5001

28日(日) 10:00~16:00
赤穂支店 0791(43)1848

9月の年金相談会

6日(土) 10:00~16:00
船山支店 079(232)2233
飾磨支店 079(233)0821
安室支店 079(298)1015
神岡支店 0791(65)1311
若狭野支店 0791(28)0121
上郡支店 0791(52)2221

13日(土) 10:00~16:00
大津支店 079(236)1546

20日(土) 10:00~16:00
姫路灘支店 079(245)8001
置塩支店 079(335)0021

27日(土) 10:00~16:00
四郷支店 079(253)1911

9月の相続遺言個別相談会

10日(水) 10:00~17:00
飾磨支店 079(233)0821

12日(金) 10:00~17:00
佐用支店 0790(82)2728

18日(木) 10:00~17:00
尾崎支店 0791(43)7729



●LPガスグループ

便利で簡単なガスコンロはいかがですか?安心して、美味しく料理できます。お見積り無料。資料も多数取り揃えておりますのでお気軽にご相談ください。

●SSグループ

お車の洗車はお済みですか?JAドリーム各SSでは洗車大歓迎です。さまざまなコースの中から愛車にあった洗車メニューをお選びください。

スタッフ一同、みなさまのご来店をお待ちしております。

問い合わせ (株)JAドリーム TEL0791(72)3128

理事会だより 7月29日(火)

- 第1号議案 役員賠償責任保険の継続加入について
- 第2号議案 株式会社もちむぎ食品センター取締役の推薦について
- 第3号議案 法人の組合員加入について
- 第4号議案 役員改選に伴う建設委員会委員の変更について
- 第5号議案 姫路中央支店建設委員会の設置について
- 第6号議案 貸出金理事会決定案件について

協同の成果(平成26年7月末現在)

■組合員数	106,074人
■出資金	119億7,701万円
■貯金	1兆2,196億4,084万円
■貸出金	2,732億6,593万円
■長期共済保有	2兆3,666億7,349万円
■購買品供給高	13億3,710万円
■販売品販売高	16億5,514万円
■職員数	1,138人

[編集後記]

“ふ”です。4コマ漫画でも登場している“ふ”です。先日取材で、安富町の鹿ヶ壺辺りに行きました。暑いので、道中の車内はもちろんクーラーがガンガン。到着して降りると…「寒い!」ビックリしました。始めはヒンヤリして気持ち良かったんですが、だんだん寒くなってきて鳥肌みのる、いやいや全開です。いや～本気で驚きました。もちろんそんな中でも、子どもたちは元気いっぱい。「老けたなあ～」と改めて実感しました(笑)。

JA兵庫西介護センター ホームヘルパー募集!

～あなたの資格をいかしてみませんか～

あなたの空いている時間でお仕事していただく登録ヘルパーを募集しています。

対象

- ホームヘルパー
2級以上の有資格者
- 要普通免許
- 明るく元気な方



お問い合わせは、お近くのJA介護センターまで。笑顔いっぱいのスタッフがお待ちしております。

■姫路介護センター	姫路市飾磨区加茂323-5	TEL079(233)6781
■神飾介護センター	神崎郡福崎町福崎新145-1	TEL0790(22)7001
■揖龍介護支援センター	たつの市揖西町中垣内乙14-5	TEL0791(64)8265
■しろう介護センター	宍粟市山崎町生谷191-1	TEL0790(64)0600
■佐用介護センター	佐用郡佐用町円応寺450	TEL0790(82)3533

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 白浜

- 賃料 — 60,000円
- 駐車場 — 1台分込
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 50,000円
- 礼金 — 150,000円
- 面積 — 54.07㎡



賃貸物件(仲介)

マンション
3LDK 山脇

- 賃料 — 63,000円
- 駐車場 — 1台分込
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 50,000円
- 礼金 — 200,000円
- 面積 — 64.8㎡



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24万円～15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)

■大橋町	約53坪	1,142万円
■さつき町(ハ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	756万円
■山野里(小学校近く)	約68坪	924万円
■塩屋	約60坪	757万円

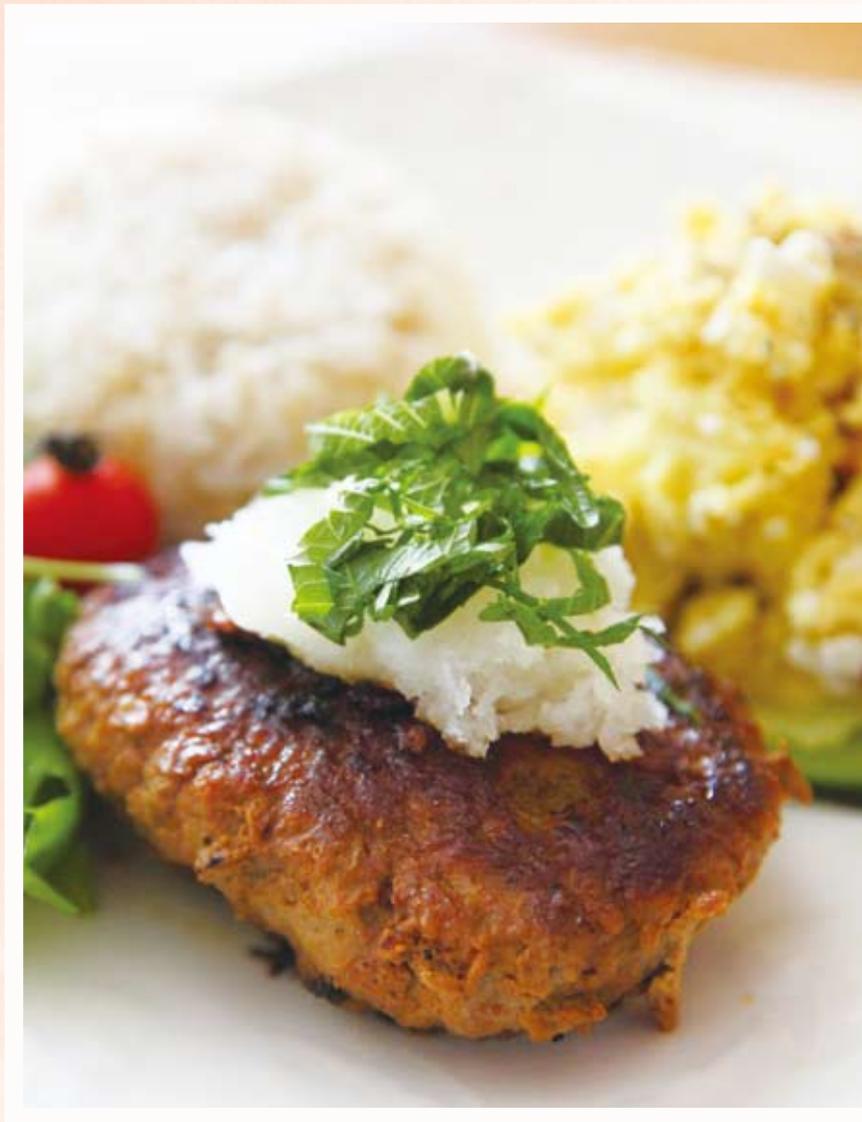
中古住宅(仲介)

■中広	木造2階建 土地 約75坪 建物44坪 1,300万円
■中広	軽量鉄骨2階建 土地 約50坪 建物 約34坪 800万円



ナガイモココロ☆ 照り焼きハンバーグ

ボンジュール☆パリ子です。
朝夕少しづつしのぎやすくなってきましたね。
時々見られる澄んだ青空に秋の気配を感じるこの頃ですが、
気温差には十分気を付けて、今月も元気に過ごしましょう♪
それでは今月も：Let'sパリパリ！



材料(2人分)

- | | |
|-------------------|----------------|
| タマネギ..... 1/2個 | 大葉..... 適量 |
| ナガイモ..... 100g | ☆タレ |
| 合挽き肉..... 350g | 醤油..... 大さじ3 |
| 卵..... 1個 | 酒..... 大さじ3 |
| ゴマ油..... 適量 | みりん..... 大さじ5 |
| 塩・コショウ..... 適量 | ☆付け合わせ(お好みで) |
| ナツメグ(あれば)..... 少々 | 水菜、キュウリ、ミニトマト、 |
| ダイコンおろし..... 適量 | ポテトサラダなど |

作り方

- ①タマネギをみじん切りにして塩少々を加え、ゴマ油でキツネ色になるまで炒め、冷ましておく。ダイコンはおろして、大葉は千切りにしておく。ナガイモは皮をむき1cmほどの角切りにする。
- ②ボウルに合挽き肉・卵・①のタマネギ・塩・コショウ・ナツメグを入れ、粘りが出るまでよくこねる。ナガイモを加えて混ぜ合わせ、2等分にして形を整える。
- ③フライパンにゴマ油をひき、②を入れたらフタをして弱～中火で10分ほど焼く。焼き目がつき、肉の色が全体的に白っぽくなってきたら裏返し、フタをしてさらに10分ほど焼く。
- ④③にタレの材料を加えて煮詰める。スプーンで全体に行き渡るようにして、照りが出てきたら器に盛り付け、ダイコンおろしと大葉をのせ、付け合わせを添えたら出来上がり♪

ナガイモ

ナガイモのぬめりに含まれるムチンは、滋養強壮効果があり、もう一つの粘り成分であるデオスコランは、血糖値を下げる働きが期待できるといわれています。また、消化酵素が多いので、米などのデンプンを多く含む食物の消化を助け、胃にもたれません。生でも食べられるので、サラダにしたりすりおろしたりと、さまざまな料理に使えます。今回は、少しいつもと違うハンバーグに♪ぜひお試しあれ☆



次号の予告☆レモンレシピ