

JA兵庫西の元気生活応援ジャーナル

にっしい広場

vol.163

10
2014

JA兵庫西



特集

にっしい号へ
ようこそ!

JA兵庫西の
ふれあい活動

食卓で使う今月の作物
エンドウマメ

パリ子のパリパリレシピ
レモンで爽やか☆油淋鶏(ユージンチー)

姫

路市の北部に位置し、清流「夢前川」が流れる夢前町。自然豊かな^{あまの}訪野地区で、岩崎さんはキクを栽培しています。

「もともと母がやっていた。約50年前からキク栽培に携わってきた保男さんは退職後に跡を継ぎ、現在は奥さんとのてる子さんと、延べ20aの圃場に秀ペガサスやフェステイバルなど30〜40品種を、7月から12月にかけて栽培しています。

キ

クの手入れは、花芽取りやかき芽取りなど1本1本丁寧に。それゆえ手間と時間がかかり、根気のある作業。雨による病気や虫に弱く、4日〜7日に一度の消毒作業は欠かせません。「作業は1日では終わらず、夏場は暑く、体力的にも大変」と保男さん。「その分元気に育つとほっとする。キク作りが好きだから続けていられる」と、てる子さんはステキな笑顔で保男さんを支えます。出荷の最盛期は8月のお盆。1年で一番忙しい時期となり、「1日数百束を出荷し、夜中まで作業が続くこともある」と、うれしい悲鳴かこばれます。

出荷時は、「一番手間暇がかかる」と自慢の一輪キクと小ギクからバラ



農と人

岩崎 保男さん(69) てる子さん(69) 姫路市夢前町

人の笑顔を咲かせる キク作り

味方につけ、「動ける間は量を減らしてでも続けたい」と、喜んでくれる人の笑顔のために、夫婦で足並みをそろえて歩み続けます。

人は声をそろえて話します。空いた時間には、夫婦そろってグラウンドゴルフでリフレッシュ。てる子さんは「カラオケで声を出すのも大好き」と、仲間と過ごす有意義な時間が栽培への原動力に。

「ここは山と川に囲まれ、1日の寒暖差が大きく栽培に適している。同じ品種と比べても発色がいい」と環境を

スよく4、5本を1束に。赤・白・黄の配色にも気を遣いながら束ねます。元気に水を吸い上げ、輝きを放つ岩崎さんのキクは、JA兵庫西の農産物直売所「旬彩蔵福崎」と「旬彩蔵山崎」に出荷。遠方から「岩崎さんのキクが欲しい」と買い求めに訪れるファンも。「頑張って育てたかいがある。人の笑顔が一番のやりがい」と二

- ①岩崎さんの愛情を受けて育ったキク。
- ②1束にまとめる出荷準備。茎の長さは測らずともベテランの感覚でぴったりに。
- ③消毒作業は葉の上からと下からまんべんなく丁寧に。



神飾地区の 巡行に密着取材!

8:15

粟賀支店を出発!

にっしい号には窓口担当者2人と運行責任者1人が乗車。渉外担当者とは現地で落ち合います。

1



にっしい号へ

ようこそ!

窓口機能を備えた金融移動店舗車「にっしい号」は、昨年4月から3つのエリアを運行しています。

たくさんの方が訪れます♪



2

11:20

ふれあいマーケットに到着
大畑コミュニティセンター、旧越知谷店を經由して、長谷地区のふれあいマーケットに到着。GPSアンテナを調整して、定刻通りにオープンすると、組合員・利用者の皆さまが次々とやってきます。車内には職員手描きの案内もあります。



3

13:30

川上文化会館に到着

川上文化会館に到着。神河町の出張診療の時間帯と合わせてあり、利用しやすくなっています。



4

16:00

粟賀支店へ

粟賀支店に戻るときれいに掃除をして業務は終了です。



GPSアンテナ付き



にっしい号

- 全長6.6m、幅2.1m、総重量5t
- JA兵庫西のマスコットキャラクター「にっしい」を描いたデザイン
- 防犯カメラ、強化パネルでセキュリティもしっかり

心を込めて接客しています。ぜひ、ご利用ください!



現在は、神飾・損宍・佐用の3地区・50力所を定期的に運行。運行責任者と窓口担当者2人、渉外担当者1人が4人で1チームとなり、業務を行っています。接客カウンターと椅子を設置した車は、意外とゆったりしたスペース。冷暖房も完備し、支店と同じようにご利用いただけます。

にっしい号は、JA兵庫西が昨年4月から導入している金融業務の設備が整った移動店舗車です。高齢化が進み、ご来店が困難な中山間地域で組合員の皆さまとコミュニケーションがとれるサービスを提供するためにスタートしました。同時に、オンライン端末を搭載し、衛星通信機能を利用するシステムは、災害時の緊急用移動店舗としての活用も視野に入れています。

にっしい号運行表

■神飾地区

月	火	水	木	金
庄公民館 (八千種地区) 9:00~9:40	大畑コミュニティセンター (越知谷地区) 9:00~9:40	美佐西集会所 (鶴居地区) 9:00~10:00	澤公民館 (鶴居地区) 9:00~10:00	川上文化会館 (長谷地区) 9:00~9:40
旧八千種店 (八千種地区) 10:00~12:00	旧越知谷店 (越知谷地区) 10:00~10:40	旧鶴居店 (鶴居地区) 10:20~11:20	旧鶴居店 (鶴居地区) 10:20~11:20	ふれあいマーケット (長谷地区) 10:00~10:40
旧瀬加店 (瀬加地区) 13:20~14:00	ふれあいマーケット (長谷地区) 11:20~12:30	屋形公民館 (鶴居地区) 12:40~13:30	旧瀬加店 (瀬加地区) 12:40~13:40	岩屋公民館 (越知谷地区) 11:20~12:00
河内公民館 (瀬加地区) 14:20~15:00	川上文化会館 (長谷地区) 13:30~15:00	旧八千種店 (八千種地区) 14:00~15:00	笠形山登山駐車場 (瀬加地区) 14:00~15:00	旧越知谷店 (越知谷地区) 13:20~14:00
				作畑ゲートボール場 (越知谷地区) 14:20~15:00

■揖保地区

月	火	水	木	金
上ノ下公民館 (高沢地区) 9:00~9:50	旧河内店 (河内地区) 9:00~9:50	与位公民館 (神野地区) 9:00~10:00	旧西栗栖店 (西栗栖地区) 9:00~9:50	塩山公民館 (土万地区) 9:00~9:40
旧篤沢店 (篤沢地区) 10:20~11:10	旧越部店 (越部地区) 10:30~11:20	旧神野店 (神野地区) 10:30~11:30	角亀公民館 (西栗栖地区) 10:10~10:50	旧土万店 (土万地区) 10:10~11:10
旧菅野店 (菅野地区) 11:40~12:30	旧越部店 (越部地区) 11:40~12:30	五十波多目的集会所 (神野地区) 12:00~12:30	旧越部店 (越部地区) 11:30~12:20	旧菅野店 (菅野地区) 11:40~12:30
旧土万店 (土万地区) 13:00~14:00	旧西栗栖店 (西栗栖地区) 13:00~13:50	宇野公民館 (篤沢地区) 13:00~13:40	旧河内店 (河内地区) 13:00~15:00	木谷公民館 (菅野地区) 13:00~13:40
大沢 万合集会所ふれあい 会館前駐車場(土万地区) 14:20~15:00	牧自治会館 (西栗栖地区) 14:10~15:00	旧篤沢店 (篤沢地区) 14:10~15:00		旧神野店 (神野地区) 14:10~15:00

■佐用地区

月	火	水	木	金
旧平福店 (平福地区) 9:00~11:00	海内ポンプ庫 旧栗野 出張所前(栗野地区) 9:00~9:50	乙大木谷クラブ (江川地区) 9:00~9:50	漆野公民館 (三河地区) 9:00~9:40	石井・井之谷集会所横空地 (久崎地区) 9:00~9:50
青木 路上パーキング (石井地区) 11:20~12:00	口長谷 塩谷集会所 (長谷地区) 10:40~11:20	甲大木谷クラブ (江川地区) 10:20~11:10	旧三河店 (三河地区) 10:10~12:10	榑田公民館 (久崎地区) 10:10~11:00
上石井 ゆうあいしい (石井地区) 12:20~13:30	福吉 幕山地区センター (幕山地区) 12:00~12:40	豊福 地区文化センター (江川地区) 11:30~12:40	船越公民館 (三河地区) 12:40~13:20	旧久崎支店 (久崎地区) 11:30~12:30
奥海上 江花様宅前 (石井地区) 14:00~15:00	旧三河店 (三河地区) 13:30~15:00	平谷クラブ (久崎地区) 13:00~13:50	円光寺 集会所 (久崎地区) 14:20~15:00	旧平福店 (平福地区) 13:30~15:00
		大島 本道バス停横 (江川地区) 14:10~15:00		

利用者VOICE

毎週のように利用しています。やっぱり、自分で来られるというのが一番いい。にっしい号が来てくれて、本当に助かっていますよ。

..... 大中辻男さん

急ぐときは支店まで行くけれど、時間が合えばこちらに来ています。近いから便利です。

..... 北条敏夫さん

支店がなくなったことは寂しいけれど、にっしい号が来てくれて、顔なじみの職員さんが声をかけてくれるし、窓口の人も良くしてくれるし、本当に助かっています。

..... 大中雄さん

歩くのがゆっくりだから、30分くらいかけてぼちぼち来ます。利用するのはときどきやけど、自分で来られるのがやっぱりいいですね。

..... 藤原のぶえさん

月に一度くらい記帳したり、お金を預けたりしています。時間が決まっているので注意しないといけないけれど、来てくれて助かっています。

..... 大仲美津子さん

週に2回待ちかねています。先日は、にっしい号に貼ってあった介護共済について窓口の人に聞いてみたら、すぐ対応してくれました。加入できて本当によかったです。

..... 前嶋美千代さん

にっしい号で利用できるサービス

① 普通貯金の入金・出金・記帳・繰越

② 通帳式定期貯金の記帳・繰越

③ 定期積金の掛金入金

④ 共済掛金・購買代金の入金

※共済掛金払込のご案内・購買代金請求書が必要になります

⑤ 税金・公共料金の支払

※お一人様の出金限度額は30万円以内になります

預かり対応

- 口座新規開設・解約
- 証書式定期貯金
- 振込
- その他取引

その他相談

営農関係、年金、共済、各種ローンなど

JA兵庫西の

ふれあい活動

JA兵庫西は、「人と人のふれあい、結びつきを大切に、笑顔と夢に満ちた営農と生活を創造します」を经营理念に、組合員・利用者とのふれあう活動を進めています。



ふれあい農園でジャガイモ収穫



ロマネスコの栽培講習会



サツマイモ苗の定植

平成24年度から支店ごとに農園を設置し、地域の方々を招いて畦道講習会や収穫体験イベントなどを開いています。また、職員が自ら農業体験をすることで、営農技術の向上も目指します。今年度は新しい特産物として推奨する「プチヴェール」ロマネスコの栽培にも挑戦しています。

② ふれあい農園

① ふれあい生活指導員

地産地消を意識した料理教室や、次世代に農業や食の大切さを伝えるイベントの実施、女性会の活動支援、スポーツや健診を通じた健康管理活動など、組合員の生活向上につながる地域密着型の活動を展開しています。



JA兵庫西女性会 会長
古川由美さん

女性会には、笑顔あふれる活動や生活に役立つ教室がいっぱい！今後支店を軸にして、地域に根ざし、つながりの深まる活動に取り組んでいきます。



女性会の活動紹介

JA兵庫西女性会は、「食と農」「地域」「JA」とのつながりをキーワードに、「元気が見える」「笑顔が見える」「活動にやり組み、仲間を増やしながらか活動の輪を広げています。地産地消にこだわった料理教室や、ウォーキングなどの健康づくり活動、地域とつながりの深まるボランティア活動など内容も多種多様です。



多くの人でにぎわうふれあい農産物フェア

ボランティア活動に参加



子どもたちの田植え体験をお手伝い

③ ふれあい訪問

職員が組合員や利用者のご自宅に訪問して、JAに対するご意見・ご要望を聞きながらコミュニケーションを深めています。また、職員手作りの支店メニューをお渡しすることで、情報提供にも努めています。中山間地域の支店には「ふれあい訪問係」を配置し、高齢者の安否確認などを含めた訪問活動にも取り組んでいます。

④ 地域生活文化活動

支店独自のスポーツ大会や作品展、示会を開いたり、地域行事やボランティア活動に参加したりすることで、地域に愛され親しまれる支店づくりを目指します。

⑤ ふれあい農産物フェア

農産物の収穫時期に合わせて、JAらしさを前面に出した職員手づくりのイベントを開いています。農産物品評会や即売会、女性会・地元団体のステージ発表などでにぎわいます。今年も11月を中心に各地で開催。ぜひお越しください！



ちやくりんフェスタ

次代を担う子どもたちに、「食」と「農」の大切さを楽しみながら学んでもらう「ちやくりんフェスタ」を今年も開催しました。参加した小学生らは、ふれあい生活指導員や女性会員の説明を受けながら料理や工作を体験。会場内には笑顔があふれました。

7月12日 飾磨支店

海苔巻きを初体験。ペットボトルに動物の絵柄を貼り付けた筆立ても作りました。

7月24日 旭陽支店

陶芸体験♪かまどご飯やスイカ割りにも挑戦しました。

7月24日 香呂支店

かまどご飯にチャレンジ!地元の野菜でカレーも作りました。

7月30日 上郡町生涯学習支援センター

ソーラーメリーゴーランドを作成!アンパンマンライスなども作りました。

7月30日 佐用支店

アンパンマンのキャラ弁作りに挑戦!タマネギの皮を使った染物も体験しました。

8月2日 鹿ヶ壺山荘

みんなで楽しくバーベキュー☆JAクイズや工作もチャレンジ!

8月12日 御津支店

農家のお話Q&A!万華鏡づくりにチャレンジ!





今月のテーマ

出荷契約米に 対する特別支援

平成26年は過去にない過剰米の発生が見込まれています。
JA兵庫西では
出荷契約をしている
農家の皆さまに
特別支援を実施します。

平成26年産米仮渡金

平成26年8月28日 単位:円/30kg

品種名	区分 等級	JA・MYひょうご		JA・MYひょうご以外	
		委託契約米	超過米	委託契約米	超過米
コシヒカリ	1	5,000	5,000	4,850	4,850
	2	4,700	4,700	4,550	4,550
	3	4,200	4,200	4,050	4,050
キヌヒカリ きぬむすめ ヒノヒカリ	1	4,500	4,500	4,350	4,350
	2	4,200	4,200	4,050	4,050
	3	3,700	3,700	3,550	3,550
酒米	特	7,500	7,000	7,350	6,850
	1	7,500	7,000	7,350	6,850
	2	6,800	6,300	6,650	6,150
	3	6,300	5,800	6,150	5,650
その他	1	—	—	4,000	4,000
	2	—	—	3,700	3,700
	3	—	—	3,200	3,200
もち	1	—	—	5,000	5,000
	2	—	—	4,700	4,700
	3	—	—	4,200	4,200

米価格の下落を考慮して特別支援
農地・環境保全を踏まえた水田の多面的機能の確保が国策により実施される中、平成26年産米は過去にない過剰米の発生が見込まれています。平成25年産米の販売状況も厳しく、米の価格は下落傾向にあり、農家所得も減少する見通しです。こうした状況を受け、平成26年産出荷契約米（うるち米・酒米に限定）について、農家所得の一部として今年限りの特別支援を下記のように実施します。

支援内容

1. 対象米穀

平成26年産米出荷契約申込に基づく出荷米

2. 支援単価

うるち玄米（主食用） 300円／30kg（税込）
醸造用玄米（酒米） 60円／30kg（税込）

3. 支援時期

仮渡金（一時払金）精算時に加算

10月の農作業

等級検査を行います

収穫された米は、農産物検査法の検査規格に基づいて等級判定をします。うるち米は、1等・2等・3等に、酒米は特上・特等・1等・2等・3等に区別します。品質の悪い玄米の混入や整粒の割合で等級が決まります。

整粒 完全に成熟し充実した粒で、色は透明

死米 粒が粉状質で、充実の良くない粒（つやがなく、不透明）

被害粒 発芽米・病害粒・虫害粒・芽くされ粒・奇形粒・茶米・碎粒などをいい、米粒がもろくてとう精すると破粒になり、精米の歩留まりと品質を低下させる

着色粒 カメムシやシシトビ線虫などによる被害粒、発酵によるヤケ米などで、精米の外観に着色部が残り、精米の品質を著しく損ねる

未熟粒 腹白粒・心白粒・乳白粒・基部未熟粒・青未熟粒など成熟が十分でない粒

異物 穀類以外の草類や土砂などをいい、とくに土砂及び石・ガラス片・金属片・プラスチック片が混入してはいけない

食卓で使う今月の作物

エンドウ

エンドウは、完全に熟して豆として収穫するのか、若いさやの状態ですやが柔らかい時に収穫するか、さやごと食べられるくらいに早どりするかで、エンドウマメ、グリーンピース、サヤエンドウの違いが生まれます。中央アジアから中近東地域が原産で、日本には7~8世紀ごろ、中国から渡来したと言われています。

エンドウには、さやごと食べるサヤエンドウや、グリーンピースといった実エンドウなど、さまざまな種類があります。

揖籠営農生活センター 営農指導員
山根 啓介



【マメ知識 栄養】

サヤエンドウは緑黄色野菜

実エンドウは豆類、サヤエンドウは緑黄色野菜

サヤエンドウは緑黄色野菜に分類され、タンパク質のほかカロテン、ビタミンB、Cが豊富。実エンドウは糖質もサヤエンドウの倍以上になり、デンプン、たんぱく質、カリウム、亜鉛、ビタミンB群を含みます。

栽培カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

● 種まき ■ 収穫

▼栽培のポイント

定植前に、石灰と堆肥を施してよく耕しておきます。その後、畝幅90~120cm、高さ15cmの定植床を作ります。定植は、株間35~40cm間隔で植えつけ、株の周囲にしっかりと灌水します。エンドウは連作障害が発生しやすい野菜なので、一度栽培した畑では少なくとも4~5年は栽培しないように注意しましょう。11月中旬に株元へ稲ワラやモミガラを敷き、竹や笹を株間に立てて霜除けをします。追肥は、3月中旬~下旬にかけて化成肥料を畝の片側に施用し、その後盛んに開花する頃に2回目の追肥をします。追肥の時、窒素肥料を多く施すとつるの伸びが伸びすぎ、開花や着果が妨げられる状態になるので注意しましょう。

収穫は、サヤの先端を摘み取るか、ハサミを使って切り取りましょう。また、子実の膨らみの大きさによって、キヌサヤやスナック、大さや実どりなどが収穫できます。

コンパニオンプランツ

コンパニオンプランツとは、種類の違う植物を近くに定植することによって、病害虫の発生を抑制したり成長を促進したりするなど、互いに良い影響を及ぼし合う植物のことをいい、別名「共栄作物」と呼ばれています。例えば「ニラ」とトマトを混植すると、病害虫抑制に効果があるといわれています。農薬の使用を極力抑えて栽培したい場合には、コンパニオンプランツに挑戦してみましょう。

◎コンパニオンプランツの主な組み合わせ

- ネギ+キュウリ・スイカ・メロン・ナス・ピーマンなど
- ニラ+トマト・ナス・ピーマンなど
- 病害虫抑制
- レタス+スイカ・ナス・ズッキーニ
- 害虫抑制
- マリーゴールド+野菜全般
- 土壌センチュウ抑制



いばから聞けない
農作業のコツ!

4 追肥

- 春先に勢いよく根が伸び出したころ、畝の片側に化成肥料をまき、土と混ぜ合わせながら畝を形作る。
- 開花するようになったら、畝の反対側に前回と同じく追肥する。



5 支柱立て②

- 支柱は小枝のあるささ竹やほた木がいいが、市販の果菜用支柱(2m以内のもの)でもよい。
- 枝が少なければ、わらをつるしてそれに蔓を絡ませる。
- 支柱竹の場合は横に2~3段ポリテープを張る。



6 収穫

- 摘み取るか、ハサミで切り取る。

キヌサヤ

子実の膨らみが見られるようになった若さやのうちに収穫する。

スナック

子実が太ってきたころ、さやがみずみずしいうちに収穫する。

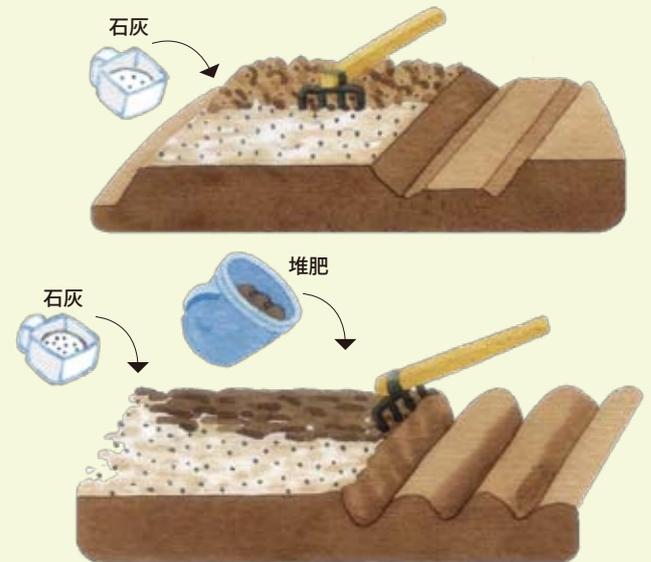
大さや実どり

さやにしわが出始め、子実の太りが目立ってきたころ収穫する。



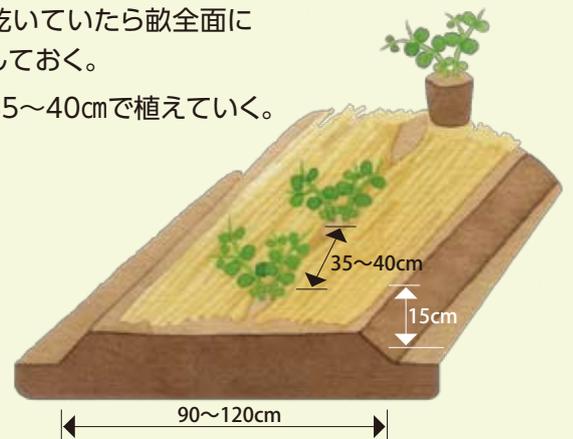
1 畑の準備

- 少なくとも種まきの半月くらい前に畑の準備をする。
- 酸性に弱いので石灰を散布してから耕す。
- 1㎡当りに石灰大さじ2~3杯、堆肥5~6握りを施す。



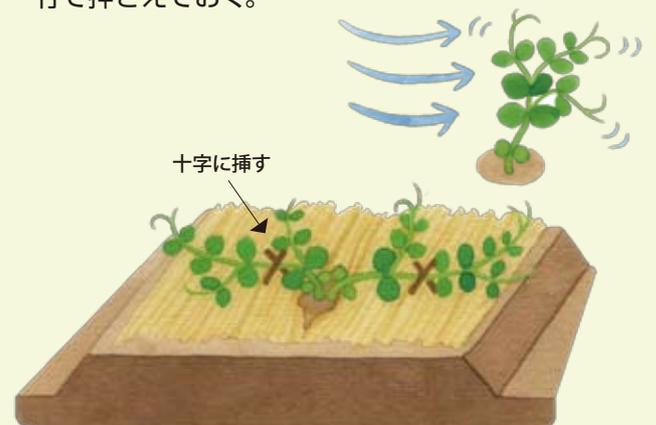
2 植え付け

- 畑が乾いていたら畝全面に灌水しておく。
- 株間35~40cmで植えていく。



3 支柱立て①

- 直立状態では風に振り回されて折れやすいので、竹で押さえておく。



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♪

地元の農産物は人気。
自然と話が弾む



7月30日 飾東支店

支店でふれあいフェア

飾東支店でふれあいフェアがあり、約500人の来場者で賑わいました。地元特産のモモやアスパラガスなどが並び、対面販売ならではのやりとりに生産者の永濱一房さんは「地元の農産物で賑わうのは元気になるね」と谷内のモモをアピール。その横では「ふれあい農園」で収穫したジャガイモを使い職員がポテトフライを作り、「感謝の気持ち」と来店者に手渡します。そうめん流しでも親子連れらが食べながら涼を楽しむなど、笑顔のふれあいがありました。



非常食作りに挑戦する
参加者ら

8月8日 女性会西播磨地区助けあいの会

いざに備えて防災知識を学ぶ

女性会西播磨地区助けあいの会は、平田調理専門学校(上郡町)で「災害について考えよう」をテーマに研修会を開き、38人が参加しました。研修では、災害に必要な非常持ち出し袋の準備や防災マップを活用した避難所と経路の事前確認など、防災の基礎を学びました。また、新聞紙やチラシを使った紙食器作りや非常食作りにも挑戦。災害時を想定した研修に取り組みました。



野菜パウダーを混ぜるだけ!
簡単お菓子作り

8月6日 佐用営農生活センター

簡単便利な野菜パウダーでお菓子作り

佐用営農生活センターは、佐用支店でアグリ講座を開き、参加者11人が「野菜パウダー」を使ったお菓子作りに挑戦しました。野菜パウダーは、干し野菜の活用術の一つで、離乳食や病人食など、幅広く簡単に活用できるのが魅力です。この日はプチヴェールやニンジンなどのパウダーを使用し、3色パンケーキなど4品を調理。「簡単に美味しく野菜が食べられるので子どものおやつにいい」と好評でした。

8月8日 オアシス伊勢

気持ちを通わせ夏まつり

いきいき体操で
気持ちを和ます利用者たち



オアシス伊勢で夏祭りを開催し、施設利用者とその家族31人がふれあいを楽しみました。会場には利用者が作ったヒマワリや花火をする子どもの貼り絵などが飾られ、元気いっぱい合唱やいきいき体操を。「子どものころのような気持ち、ここに来るようになって楽しい」と気持ちを和ませます。ビンゴ大会には数字を追い夢中になって、家族や職員との歓談を楽しみました。秋田恵センター長は「家族の方と介護について分かち合える場として。常に喜びのある施設に」と話しました。

8月17日 姫路市夢前町苅野

どろんこまつりで「村おこし」

あその
苅野地区で「第3回あそのどろんこ祭り」が開かれました。あその村おこし委員会が企画し、地元や県外から約500人が参加。田んぼでどろんこフラッグや綱引きなどの競技が繰り広げられ、仮装した参加者は水田を走ったりダイビングしたりして、会場を沸かせました。「今後も続け、町の魅力を発信していきたい」と同委員会の高原正樹さん。協賛した菅野南支店の堀尾和好支店長は「来年はJAもチームを出して、さらに盛り上げたい」と話しました。

ビーチフラッグならぬ
「どろんこフラッグ」を楽しむ参加者



7月19日 勝原支店

農産物づくりから広まるふれあい

“地域の絆”を念頭に農産物品評会や営農教室、献血ボランティアを行った勝原支店の「営農まつり」。品評会には丹精込めた野菜158点の出品があり、「家族に新鮮な野菜を。地元産に注目したい」と即売には大勢が集まりました。職員が手掛けたポップコーンや焼きおにぎり、そうめんなどもふるまい、孝橋美奈子支店長は「声掛けに応えていただいた。皆さんのおかげで」と大勢の来場を喜びました。このほか「営農まつり」は13支店で行われました。

出品野菜を
買い求める来場者たち



10kgもある1億円の重さを体験する参加者



8月16日 管理本店

夏休みに「お金」の大切さ学ぶ

管理本店で「親子金融教室」を開き、参加した11組24人の親子が、お金の大切さやお金を通じた感謝の気持ち、JAの仕事などを学びました。兵庫県金融広報委員会金融広報アドバイザーの中野任基講師が、お金の役割や小遣い帳の書き方などを説明。模擬紙幣を使った1億円の重さ体験もしました。総合企画室広報課の塩井悠加職員は、「日頃何気なく使っているお金の大切さを知るきっかけになれば」と話しました。

子どもたちの人気を集めた紙芝居



7月12日 揖西中保育所

紙芝居でふれあい「夏まつり」

揖西中保育所(たつの市)の夏まつりに揖龍営農生活センターと揖西支店が参加しました。ふれあい農園で収穫したジャガイモや米を提供し、カレーライスに参加者に振る舞いました。また、ふれあい生活指導員が紙芝居を披露。子どもたちから「もう1回もう1回」と大人気でした。参加した職員は、「子どもたちや保護者にも喜んでもらえて良かった。これからも、地域とのふれあいを育んでいきたい」と話しました。

地域一体となって活性化



赤穂市木津地区の「木津ふれあい農園」が7月27日、「木津ヒマワリ祭り」を開きました。休耕田など約1haを利用して、ヒマワリ12,000本とトウモロコシ約1万本を栽培。地元や市外から多くの家族連れが来場し、ヒマワリの観賞やトウモロコシのもぎ取り体験を楽しみました。

サッカー教室を開催



揖西支店とJAバンク兵庫は7月12日、揖西東小学校で「JAバンク兵庫サッカー教室」を開きました。たつの市内のサッカー少年ら50人が参加して、ヴィッセル神戸のコーチにドリブルやパス、ディフェンスなどの基礎を学びました。

管理本店で防犯訓練



管理本店で8月8日、現金輸送車の強盗を想定した防犯訓練を姫路警察署と合同で開き、職員らが非常時の対処方法を学びました。参加した職員は「訓練と分かっていても、動揺した。ひとつでも犯人の特徴を覚えられるように心掛けたい」と話しました。

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。



いよいよ出荷!



丁寧に水洗い

早朝に収穫。少し明るくなった頃からスタートです

立派に育った青ウリ!

青ウリの収穫の代償

ニンジンの収穫が終わると、続いて青ウリの収穫です。適度な大きさになった青ウリの蔓をはさみで切り取って収穫していきます。夏は暑いので、これも早朝からの作業です。周りが暗いと緑色の葉の中から緑色の実を探すのが困難なので、少し明るくなった頃から始めます。

収穫した青ウリをニンジンの時よりも大きなコンテナに、満タンに入れて一輪車で運び、軽トラに載せていきます。これが本場に重たい作業です。そして、家に持ち帰ると早速洗浄をしていきます。我が家は専用の洗浄機がないので、一つずつ洗って選別して乾かした後、箱詰めをしていく、という作業工程です。

LやMサイズを中心に出荷するには、毎日収穫するのがベストなのですが、2日に1回のペースで収穫しました。すると、ゆっくり寝る日もでき、早起きの習慣がなくなりました。ダメですね(笑)。

ニンジンのように多忙ではないので、とある日に知り合いと身体のリフレッシュでマッサージを受けに行きました。心身ともに癒やされ、明日への活力!って感じでしたが、翌日の出荷作業中にギックリ腰!それから数週間、湿布漬けの毎日です(泣)。そんな時に台風11号が直撃。お盆前の大事な時に蔓が傷み、大損害。収穫量が激減です。おかげさまで、ゆっくり休めましたとさ。なんかいろいろ複雑です...



社会人一年生、 夢に向かって一歩ずつ

今年から社会人になった英里菜さん。幼い頃から活発で、学生時代はソフトボールに打ち込み、今はアパレル関係の仕事を頑張っています。「学生時代とのギャップに驚いた。覚えることが多くて大変」と、振り返ります。

多忙な合間の休みには、友達とショッピングや食べ歩きに。また、好きな音楽を聴いてリフレッシュします。

「将来は、子ども服を自分でデザインして作りたい」夢を現実へ、自分らしさを磨きます。

HITO

【ひと・レポート】
ざわやかな笑顔で

中島 英里菜さん



季節のおたより

皆さま
×
JA兵庫西

さわやかな秋晴れが心地よい季節となりました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。今月も広報誌に寄せられたお便りを紹介します。

●プランターでヒョウタンを作っていて、かわいいものが出来つつあります。側では朝顔が大きな顔をして咲き誇っています。

(姫路市 長尾 公夫さん)
●三原 丹精込めて作った野菜や花に囲まれて生活していると、心が豊かになりそうです。

●につしい広場の「農と人」が大好きです。真っ黒に日焼けされた顔が素晴らしいです。

(姫路市 小西 邦彦さん)
●三原 真剣に農業に取り組む姿は美しく写り、毎回感銘を受けています。実家が兼業農家ですので、私もリタイアしたら健康維持を兼ねて野菜作りをしようと思っています！

●初孫が生まれました。うれしい限りです！

(神崎郡 安保 孝子さん)
●三原 おめでとございます。家族が増えてにぎやかになりますね。これからは、お孫さんの成長を楽しみにされ、いつまでもお元気で過ごしてください。

●夫の祖父が住んでいた家へ引っ越してきて、初めての夏。家庭菜園では、トマトやゴーヤ・キュウリなど、今までスーパーで買っていた野菜がいっぱい！やっぱ自分で育てた野菜は格別です☆

(姫路市 三木 真代さん)
●三原 私も夏野菜は大好きです。特にキュウリは毎日食べています。それと、トマトは少しだけ蜂蜜をかければすごくまろやかな味になりますヨ！

●初めておじいちゃんミニトマトを育てました。苦手だったトマトも食べられるようになりました。

(姫路市 蔵迫 友美さん)
●三原 私の子どももあるきっかけで、苦手な食べ物が食べられるようになりまし。これからも、いろんな野菜を育てて、いっぱい野菜を食べられるようになってください☆



●家出した亀が2週間ぶりに帰ってきました。どこをウロウロしていたのか？食欲モリモリです。

(赤穂市 松本 京子さん)
●三原 すごい冒険をしたのかも！でも、亀が自分の家に舞い戻るなんてびっくりです。今まではすごい愛情を注いで育ててきたんですネ！



●毎日暑すぎて、車の中のぬいぐるみが変色してしまい、少しへこんでいます。(笑)。

(赤穂市 平尾 咲さん)
●三原 私も同じような経験があります。ふと気が付くと色あせてしまっ、でも懲りずに新しいものに取り替えて置いています。駐車中はサンシェードなどで日射しを遮るように心掛けています。

●につしい広場8月号で「プチヴェール」が紹介されましたが、まだ食べたことがありません。栄養価が非常に高いとのことなので、ぜひ料理に取り入れてみたいと思います。

(赤穂郡 深澤 福子さん)
●三原 ケールと芽キャベツの交配によって日本で開発された野菜で、ビタミンC、カロチン、鉄分、カルシウムの含有量が特に高く栄養価のバランスに優れているそうです。私もまだ食べたことがないので、ぜひ食べてみたいと思います。

●毎年、姫路港の花火大会を見に行っています。今年もすごくキレイでした。

(神崎郡 前川 守さん)
●三原 夏の風物詩といえば「花火」ですね。花火もどんどん進化して、最近は動物の形に広がる花火とかもあるみたいです。暑い夏を忘れさせてくれるひと時、いいですね☆

●佐用のヒマワリ畑に行ってきました。澄みきった青い空の下で、元氣いっぱい咲いていて感動です！たくさん元氣をもらい、また頑張ろうという気持ちになりました。

(相生市 谷本 幸子さん)
●三原 何と言っても「夏の花」といえばヒマワリですね。私も数年前に行ったことがあります。夏の暑さに負けないで咲き誇る光景は圧巻でした！

今月の担当者



総務部管財課
三原 謙次

いよいよ稲の刈り取り時期になってきました。我が家も少しばかり米を作っていますが、今年は日照不足と言われていて出来が少し心配です。まだまだ暑い日が続いて作業は大変だと思いますが、熱中症やけがなどに気を付けて、秋の農作業を乗り切ってください。

暮らしのメモ

1 暮らしのメモ 消費者トラブル

自転車事故に備えよう!

娘が高校生になり、自転車通学を始めました。毎日急いで登校することが多く、危険がいっぱいです。転んで怪我をしたり、自転車が壊れたりすることもあります。そこで、自転車の保険について知りたいのですが。



● 回答

近年、自転車が歩行者をはねる事故が増加しています。加害者になる可能性もあり、自動車並みの備えが必要です。

自転車保険は、人にけがをさせたり、物を壊した場合に備える賠償責任保険と、自分がけがをした場合の傷害保険を組み合わせたものになっています。その他にも、加入しているマイカーの自動車保険は、特に限定していなければ賠償責任保険を自転車事故に使えます。また、自宅の火災保険も特約で賠償責任保険として使える場合があります。さらに、人身傷害補償保険に加入していれば、補償される場合がありますので、契約内容を確認してみましょう。しかし、保険に加入していても、安全運転をするように心掛けましょう。

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

お酒との上手な付き合い方

アルコール飲料にはビール、日本酒、ワイン、酎ハイなどがあります。アルコール含有量はそれぞれ異なりますので、いくつかを一緒に飲むときは酒量を過ぎないように注意が必要です。

アルコールの量は単位で表しますが、一般的には、2単位までのお酒が健康的な飲み方とされています。ビール中瓶1本が1単位、日本酒は1合が1単位ですから、それぞれその倍ぐらいまではよいということになります。

しかし「飲み会」などでは、ついこれをオーバーしやすいので注意しましょう。「飲み会」の心得としては、①ノンアルコール飲料を必ず用意する②飲酒の強要やイッキ飲みをしない③飲酒運転者が出ないように注意。飲ませた人も同罪④酔いつぶれた人を絶対に1人にしない——です。

この中で特に危険なのは、「イッキ飲み」です。お酒をイッキ飲みすると、血液中のアルコール濃度が急激に上昇しますが、酔いの症状が出るのは30分後で、さらに脳でのアルコール濃度が最高に達するまでの時間は30~60分かかります。そのため、イッキ飲みをした直後は平気でも、その後、呼吸まひを起こして急性アルコール中毒で死亡する危険性があります。その他、アルコールは長期的に見ると、脳卒中や肝硬変を起こす率が高くなります。毎日飲む方は週に2日は休肝日を設けましょう。



10月 今月の運勢

<p>♈ 牡羊座 3/21 ~ 4/19</p> <p>■全体運 / あれもこれも挑戦したくなりそう。でも、收拾がつかなくなる可能性大なので、一つに絞って。芸術方面が吉 ■健康運 / シェイプアップに最適。目標値を定めて ■幸運を呼ぶ食べ物 / 柿</p>	<p>♎ 天秤座 9/23 ~ 10/23</p> <p>■全体運 / 自分らしさを前面に出したい時期。すんなり長所を發揮でき、周りから頼られる結果に。新チャレンジも正解 ■健康運 / 口コミで健康に関する好情報を獲得可能 ■幸運を呼ぶ食べ物 / ギンナン</p>
<p>♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/20</p> <p>■全体運 / 不安を抱きやすい傾向があります。深刻に考え過ぎず、気楽に構えましょう。気晴らしにハイキングに出掛けて ■健康運 / 小まめに体を動かせば、より健康体に ■幸運を呼ぶ食べ物 / サバ</p>	<p>♏ 蠍座 10/24 ~ 11/22</p> <p>■全体運 / 優しい気持ちになれるので、自然と人気がアップ。面倒見の良さを發揮して。気分転換にはマッサージが効果的 ■健康運 / 飲食でのストレス発散は厳禁。温泉が◎ ■幸運を呼ぶ食べ物 / ボラ</p>
<p>♊ 双子座 5/21 ~ 6/21</p> <p>■全体運 / 行楽シーズンを堪能できる期間です。気の合う仲間たちと遊びに出掛けて。文化祭などに出品するのもお勤め ■健康運 / 疲れをため込みやすいかも。休憩も必要 ■幸運を呼ぶ食べ物 / エノキタケ</p>	<p>♐ 射手座 11/23 ~ 12/21</p> <p>■全体運 / 人脈のネットワークが広がる気配。飲み会や遊びを通して親睦を深めて。グループツアーへの参加も良い刺激に ■健康運 / 小まめな水分&ミネラル補給を忘れずに ■幸運を呼ぶ食べ物 / カブ</p>
<p>♋ 蟹座 6/22 ~ 7/22</p> <p>■全体運 / 気持ちばかり大きくなりがち。大変な作業を安請け合いないよう、気を付けて。冷静さアップには清掃が有効 ■健康運 / オーバーワークにご用心。無理は禁物 ■幸運を呼ぶ食べ物 / カリン</p>	<p>♑ 山羊座 12/22 ~ 1/19</p> <p>■全体運 / 自分の意見にこだわり過ぎるよう。周囲のやり方やアイデアを吸収することで、問題解決の糸口が。散歩も大事 ■健康運 / 生活リズムが崩れやすい暗示。節制して ■幸運を呼ぶ食べ物 / 栗</p>
<p>♌ 獅子座 7/23 ~ 8/22</p> <p>■全体運 / コミュニケーション運が活性化。初対面の人にも気さくに話し掛けて。趣味を通じて良質な出会いがある予感も ■健康運 / 体力万全!何かスポーツを始めてみて ■幸運を呼ぶ食べ物 / 伊勢エビ</p>	<p>♒ 水瓶座 1/20 ~ 2/18</p> <p>■全体運 / リスクを恐れず動いてみて。停滞していた事柄に打開策が見つかるかも。ポジティブ思考も好転のきっかけに ■健康運 / 気軽にできる運動が体調キープの秘訣 ■幸運を呼ぶ食べ物 / エリンギ</p>
<p>♍ 乙女座 8/23 ~ 9/22</p> <p>■全体運 / ゆったりできる月。頼まれ事は真っ先に済ませ、その後、プライベートの充実に励んで。ガーデニングも幸運 ■健康運 / 小さなおけがに注意。慎重に行動すること ■幸運を呼ぶ食べ物 / ニンジン</p>	<p>♓ 魚座 2/19 ~ 3/20</p> <p>■全体運 / 素直さが運氣上昇のポイントに。親切にされたら、笑顔でお礼を言うとグッド。明るい雰囲気づくりを心掛けて ■健康運 / 深呼吸でリラックスを。イライラ解消に ■幸運を呼ぶ食べ物 / サツマイモ</p>

トロピカルについて

[vol.31] について読書の秋



今月の表紙

どのみね 砥峰高原

今月の表紙は神崎郡神河町にある「砥峰高原」です。砥峰高原は標高約800mのゆるやかな高原で、面積約90haにスキの草原が広がっています。見頃は10月下旬。雄大な高原に銀色のスキが揺れる光景はとても美しく、幻想的です。

また、映画「ノルウェイの森」や大河ドラマ「平清盛」のロケ地になったことでも有名です。この秋、訪れてみてはいかがですか。

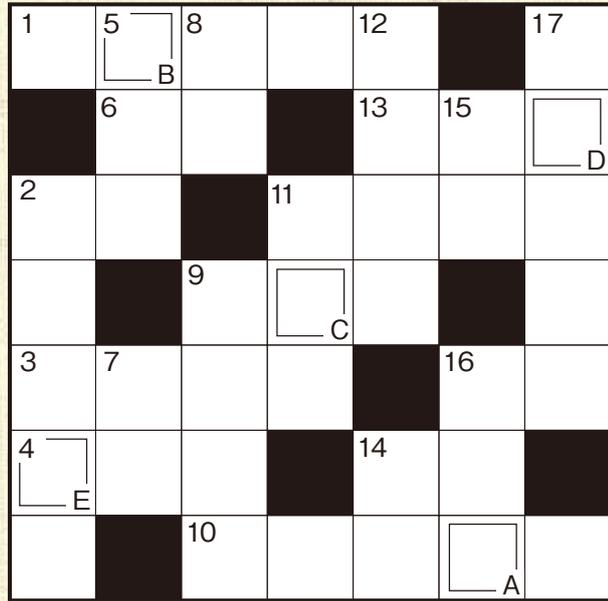
●場所＝神崎郡神河町川上



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 ジャガイモの別名
- ⑤ 香川県とゆかりの深い麺
- ⑦ 美しくとげのある花
- ⑧ コスモスもアザミもこの花の仲間
- ⑨ この文章には10文字使われています
- ⑪ パタパタと動かす清掃道具
- ⑫ 恋愛運、金運、仕事運……何を見てもらおうかな
- ⑭ 洗濯がはかどる天気
- ⑮ 派手ではないのです
- ⑯ ミレー作の名画「——拾い」
- ⑰ 聞くと見るでは——だね

ヨコのカギ

- ① 1964年10月に開催された——五輪
- ② 留守——寝ずの——
- ③ レンコンの生産量が日本一の県
- ④ 毛染めをすると目立たなくなります
- ⑥ フグやきのこが持っていることも
- ⑨ おでこのこと
- ⑩ 見掛けたら願いを唱えたと良いとか
- ⑪ 歌舞伎の舞台装置 観客席の中を通っています
- ⑬ AMとFM、どちらを聞こうかな
- ⑭ プンブンと飛び回ります
- ⑯ 伯父さんや叔母さんから見た僕のこと

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『にっし広場』」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 10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/

8月号の答え

フウリン

応募総数
468通



共済
トピックス

共済掛金の払込みは 便利な口座振替を ご利用ください！

JA兵庫西では、共済掛金の口座振替をおすすめしています。口座振替による払込みの場合、あらかじめご指定の口座に入金いただくことで、毎回所定の期日に共済掛金が自動的に引き落とされますので、忙しい方や留守がちな方におすすめです。



詳しくは各支店窓口へお問い合わせください

たくさんのご応募お待ちしております！

『家の光』愛読者プレゼントのご案内！

JA兵庫西では、『家の光』誌の前納購読でのご愛読に感謝し、条件を満たし『家の光』クイズにお答えいただいた方の中から、抽選で500名にJA兵庫西の農産物・加工品などが当たる「愛読者プレゼント」を実施します。



対象者 『家の光』誌の平成26年12月号～27年11月号を前納払いで年間購読していただける方。

応募方法 所定の応募用紙にクイズの解答を記入のうえ、最寄りの営農生活センターまたは支店へご提出ください。

応募締切 平成26年12月30日(火)

当選発表 賞品のお届けをもって発表にかえさせていただきます(賞品のお届けは平成27年1月下旬予定)。

『家の光』は前納購読すると1カ月分お得になります！

12月号～翌年11月号の
12カ月分購読誌代

定価合計 9,240円 ▶ **前納誌代 8,623円**

**617円
お得！**

前納購読申し込みは10月17日(金)まで！

A賞



にっしゅうライス
きぬむすめ 5kg

30名様

B賞



柚子のしずく
150ml

50名様

C賞



兵庫県産小麦粉シリーズ
宝笠異人館1kg

50名様

D賞



家の光図書
「点心名人直伝
餃子・焼売・中華まん」

30名様

Wチャンス!

A～D賞にはずれた応募者全員の中から抽選！ **ゆず太くん 190g 340名様**

福崎セルフSS メルマガ会員大募集!!

福崎SSのキャンペーン情報・ガソリン価格
変動などお得な情報を配信!登録はこちら!



(株)JAドリーム福崎給油所
神崎郡福崎町西治495-1 TEL0790(22)0751

理事会だより 8月28日(木)

- 第1号議案 他の団体役員(全共連経営管理委員会
会長)就任に伴う取り扱い事項について
- 第2号議案 貸出金理事会決定案件について
- 第3号議案 信用事業方法書(金融機関の業務
代理)の一部改正について
- 第4号議案 農産物検査業務規程の変更について
- 第5号議案 平成26年度米仮渡金設定について
- 第6号議案 平成26年度出荷契約米に対する特
別支援について

協同の成果 平成26年8月末現在

■組合員数	106,173人
■出資金	120億2,433万円
■貯金	1兆2,174億7,672万円
■貸出金	2,731億2,281万円
■長期共済保有	2兆3,629億695万円
■購買品供給高	16億5,526万円
■販売品販売高	19億2,300万円
■職員数	1,137人

[編集後記]

いいですね、10月って。花揺れるコスモス、炊きたての新米、香るキンモクセイ、響く祭り囃子、佳境を迎えるプロ野球、きらめくススキ、ホクホクのサツマイモ・・・今年はどう楽しもうかなと思案中です。皆さんはどのようにお過ごしですか☆(M)



無料相談会のお知らせ

10月の住宅ローン相談会

- 4日(土)9:00~15:00
姫路灘支店 079(245)8001
広畑支店 079(236)0785
揖西支店 0791(66)0081
- 12日(日)10:00~16:00
赤穂支店 0791(43)1848
- 18日(土)9:00~15:00
水上支店 079(281)2000
- 18日(土)10:00~16:00
姫路中央支店 079(281)2681
- 19日(日)9:00~15:00
神飾統括部 0790(22)5001
- 25日(土)9:00~15:00
英賀保支店 079(236)0017
太子支店 079(277)1001
揖保川支店 0791(72)2028
龍野誉田支店 0791(63)0452
上郡支店 0791(52)2221
- 25日(土)10:00~16:00
曾左支店 079(266)2350
高浜支店 079(234)2571
- 26日(日)9:00~15:00
神飾統括部 0790(22)5001
佐用支店 0790(82)2728
- 26日(日)10:00~16:00
赤穂支店 0791(43)1848

10月の年金相談会

- 4日(土)10:00~16:00
御津支店 079(322)0021
- 5日(日)10:00~16:00
姫路西支店 079(266)0006
- 18日(土)10:00~16:00
別所支店 079(252)0685
水上支店 079(281)2000
姫路中央支店 079(281)2681
市川支店 0790(26)0360
- 25日(土)10:00~16:00
英賀保支店 079(236)0017
新宮支店 0791(75)4032
太子支店 079(277)1001
尾崎支店 0791(43)7729
- 26日(日)10:00~16:00
南光支店 0790(78)0010

10月の相続遺言個別相談会

- 4日(土)10:00~17:00
龍野誉田支店 0791(63)0452



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 八幡

- 賃料 — 63,000円
- 駐車場 — 1台分込
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 100,000円
- 礼金 — 150,000円
- 面積 — 57㎡



賃貸物件(仲介)

メゾネット 3LDK 北条

- 賃料 — 70,000円
- 駐車場 — 2台分込
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 50,000円
- 礼金 — 150,000円
- 面積 — 80.99㎡



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



赤穂 ■ 赤穂資産管理センター TEL0791(43)9891

売地(仲介)

■砂子保留地	約42坪	670万円他16区画
■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	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

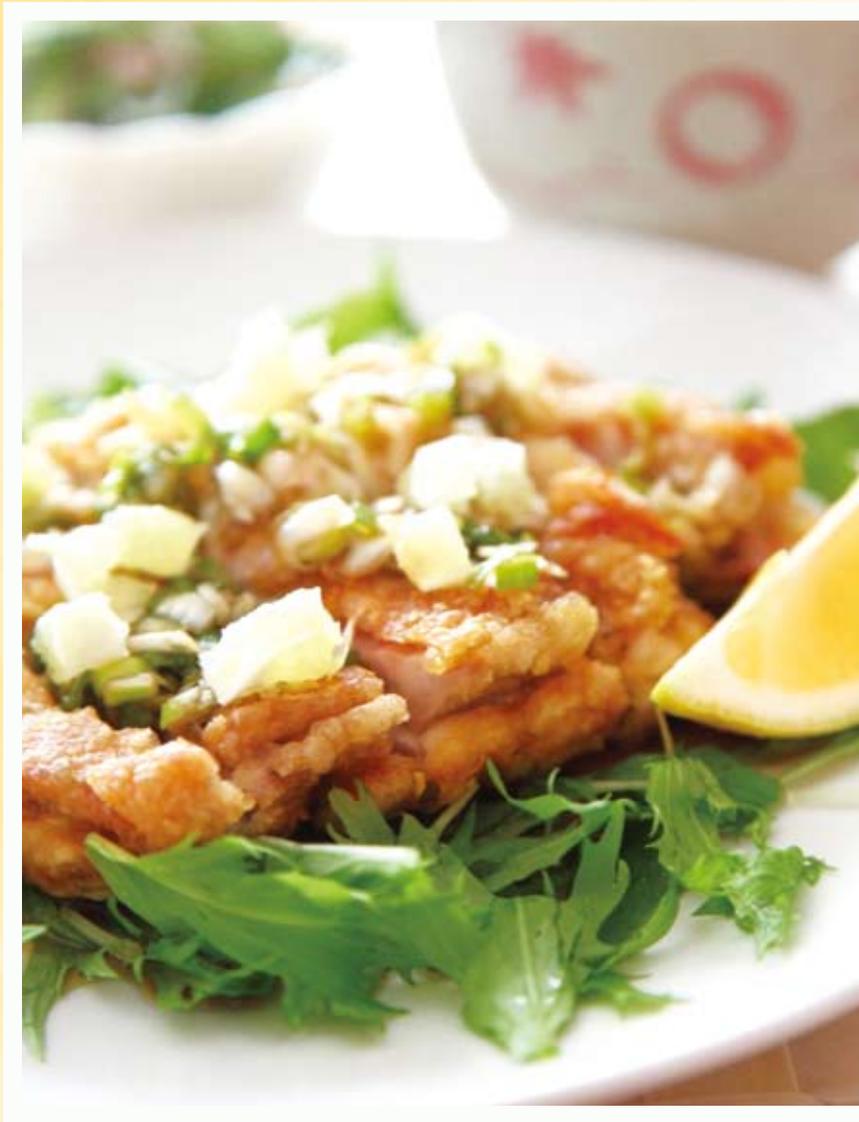
土地のご相談はJAへ

※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。



レモンで爽やか☆ 油淋鶏 (ユーリンチー)

ボンジュール☆パリ子です。
秋晴れの心地よい季節になりましたネ♪
皆さんはいかがお過ごしでしょうか？
季節の移り変わりを楽しみながら、元気に過ごしましょう☆
それでは今月も：Let's Paris Paris!



材料(2人分)

鶏モモ肉……………	400g	お好みの生野菜……………	今回は水菜
ニンニク(みじん切り)……	大さじ2	☆タレ	
酒……………	大さじ2	長ネギ……………	10cm程度
塩・コショウ……………	適量	レモン汁……………	大さじ2
レモン……………	1個	酢……………	大さじ2
オリーブ油(揚げ油でもよい)……	適量	砂糖……………	大さじ4
卵……………	1個	醤油……………	大さじ4
片栗粉……………	適量	ゴマ油……………	大さじ1

作り方

- ①ニンニクとタレ用の長ネギはみじん切りにする。鶏モモ肉は火が通りやすいように、分厚い部分に切れ目を入れて、酒・塩・コショウ・ニンニクで30分ほど漬けておく。レモンは半分に切り、レモン汁を搾って、もう半分は外皮をむいて種を取り除き、角切りにする。器にタレの材料を全て入れ、混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにオリーブ油をひき、熱しておく(揚げ油でもよい)。漬けておいた鶏モモ肉に、溶き卵・片栗粉の順に衣をつける。
- ③鶏モモ肉を皮目から中火で10分ほどじっくり揚げる。キツネ色になったら裏返して同じように揚げ、クッキングペーパーで余分な油を切り、少し冷めたら食べやすい大きさに切る。
- ④器に水菜をしき、タレをかけてレモンの角切りを散らせば出来上がり♪

次号の予告☆柿レシピ

レモン

爽やかな香りと酸味が特徴のレモン。ビタミンCの含有量は、柑橘類の中でもトップクラスです。コラーゲンの生成を促進するビタミンCは、血管を丈夫にし、血栓や動脈硬化・高血圧などを予防する効果が期待でき、美肌づくりにも有効といわれています。また、レモンの香りはストレスの症状を和らげてくれたりと、脇役ながらとても優秀な食材です。ぜひお試しあれ☆

