

JA兵庫西の元気生活応援ジャーナル

にっしい広場

vol.168

3
2015

JA兵庫西

特集

JA兵庫西の酒米で造る 地産地消の酒

食卓で使う今月の作物
サンチュ

パリ子のパリパリレシピ
ミズナと牡蠣の かきペペロンチーノ☆



美

しい山が連なり谷間を縫うように佐用川の清流がある、自然が豊かに息吹く

佐用郡佐用町佐用。盛本さんはこの地で黒毛和牛の繁殖・肥育(300頭)の一貫した牧場経営をしています。牛を扱う仕事はお父さんが始め、子どものころからその姿を追い、背中を見て、生き方を感じながら育ちました。大学を卒業してこの道に。「牛といることは自然な私たち、何の戸惑いもなかった」。

盛本さんが転期を迎えたのは、お父さんの後を継いだ牧場経営。2年間打ち込んだ末、「肥育だけでは成り立たない、繁殖もやっていくしか手が無い」と決断、繁殖は雌牛1頭から始まりました。精肉も家業としていましたが、平成21年8月の水害で店が被災し、繁殖を手掛けたばかりの厳しさの中、「自分を信じ、牛と一緒に頑張る」。強い思いで牧場経営一本、気持ちの復興に向かいました。

「繁殖を安易に考えてはならない、これほど高度な技術が必要とする仕事はない」。生まれて270日で270kgに仕上げる技術。「繁殖牛は太らせずに骨格を大きくする。肥育牛は太らせる」この2つを見極め、追



農と人

もりもと かずき 盛本 和喜さん(50) 佐用郡佐用町

佐用の黒毛和牛、繁殖と肥育を極めてブランド化

い求めながらの7年。昨年後半には3大会の枝肉品評会で優勝などの連続入賞を果たし、和牛トップブランドの「神戸ビーフ」には85%に迫る牛を生産しています。

牛

は生まれて2年半で出荷します。「いい牛を育てて、いい牛を残す」この力を積み重ねます。ストレスをかけない環境、病気

や異常はないか、「夕のエサは遅くし、おなかを空かして黙々と食べる元気な牛と、エサに寄ってこない調子の悪い牛を見分ける」。食べる様子やフンの状態を見ながら管理を続けます。

かわい牛は仕事の張り合い。牧場事務所内には枝肉品評会の表彰状等が掲示され、娘さんが小学生の時に描いた「お父さんと一等賞の牛」の

絵が力を与えます。「兵庫には盛本の肉があり、佐用の和牛は特別」と言ってもらえるように気持ちを高め、日々愛情を注ぎ、牛づくりにも励んでいます。

- ①繁殖牛舎で元気にエサを食べる牛
- ②エサをやりながら一頭一頭の状態を見る
- ③事務所内には枝肉品評会で優勝した肉の状態を示すシートが並べられ、励みとなる



①



3



②



②

JA兵庫西の酒米で造る

地産地消の酒

日本酒出荷量日本一を誇り、蔵数も日本屈指の兵庫県。酒造好適米(酒米)の生産が盛んで、酒米出荷量は全国の約3割を占めています。JA兵庫西管内で栽培された酒米も、美味しい日本酒となって全国各地に届けられています。



JA兵庫西産の兵庫夢錦を100%使用したオリジナルの大吟醸。新酒は吟醸として仕込み、灘の酒らしい深い味わいです。

「蔵元と連携して
酒米生産をもっと
元気にしていきたい」

1980年代以降、地産地消ブームの高まりから、全国各地で個性的な酒造好適米(酒米)が盛んに開発され、今や栽培品種は90種類を超えるといわれます。兵庫夢錦も平成5(1993)年に誕生した新しい酒米。「菊栄と山田錦を交配したF2」と「兵系23号」を両親に育成されました。「西播磨地域に適していて、倒伏に強く栽培しやすいのが特徴。大粒で心白の発生がよく、酒造適性が高い米です」と鎌谷営農指導員。地域特性にあった酒米の存在は、ローカル色豊かな個性ある酒造りに欠かせません。

灘五郷にある株式会社安福又四郎商店も、兵庫夢錦の味わいに魅せられた蔵の一つです。阪神・淡路大震災で木造蔵が全壊。唯一残った鉄筋蔵も老朽化が進み、大幅な設備投資が必要になったことから、現在は白鶴酒造の二号蔵を借り受けて酒を造っています。そのような状況の中、こだわり抜くのは宮水と兵庫県産の酒米。「水は西宮^{*}にある井戸水をくみ上げて運び、原料は兵庫県産の山田錦と兵庫夢錦を使っています」と池田さん。兵庫夢錦の魅力について「どしりしてコクがあり、料理を引き立てる。そんな自

JA兵庫西

TAC(地域農業の担い手に向くJA担当者)

鎌谷 徹 営農指導員



大黒正宗 一ツ火

兵庫夢錦100%使用
1.8ℓ 2,484円(税込)

イチゴのようなフレッシュな香りとしつかりとした味わいのお酒。燗酒にも適していて、キレの良さと味わいのバランスが抜群。



大黒正宗 純米吟醸無濾過生原酒

兵庫夢錦100%使用
1.8ℓ 3,500円(税込)
720ml 1,750円(税込)

濾過、火入れ、加水をしない無垢な酒。マスカットのような爽やかな吟醸香に米の旨味を感じさせる味わい、キレの良さが特徴。



「目指すのは究極の晩酌酒」と醸造責任者である井上夫妻。酸味と旨みのバランスがよく、しつかりとした味わいがある飲み飽きない酒を目指します。「作る量は少なくても、私たちが造るお酒を待っていてくれる人がいる限り、その声に応えていきたい」と話します。



「顔の見える 酒造りで消費者に 安全と安心を届けたい」

分たちの目指す酒質に兵庫夢錦は「ぴったり」と話します。また、醸造責任者の井上夫妻は「さ^{※2}ばけも破^{※3}精込みもいい。扱いやすくて味が出る米」と評価します。

兵庫夢錦を原料とした安福又四郎商店の酒のラベルには「兵庫夢錦100%使用」と大きく記されています。「兵庫夢錦という酒米にもっと光を当てたい」という池田さんは、生産者との交流にも意欲を見せます。「農家の皆さんがどんな風に米作りをしているかを知りたいですし、自分たちの米がどういうお酒になるのかを知って

ほしいと考えています。そのためには田んぼで交流を深めて、顔の見える酒造りをしていきたい」。

1本の酒に込められた、たくさんの方の思いを感じながらゆつくりと晩酌、いかがでしょうか。

※1 安福又四郎商店は西宮神社南東に広がる宮水地帯に井戸を持つ。この六甲山系の良質な伏流水は江戸時代から酒造りに適した水として知られる。

※2 蒸した後の米の手ざわり。表面がさらりとしていて粘り気のないものがよいとされる
※3 麹菌が蒸米の中に入り込み、繁殖した状態のこと。この破精込み具合で日本酒の味わいが変わる

安福又四郎商店

営業担当部長 池田 光雄さん

1751年創業。「大黒正宗」の銘柄で知られる灘五郷の蔵元。阪神・淡路大震災をきっかけに少量高品質型へと方向転換し、真摯な酒造りを続けている。

神戸市東灘区御影塚町1-5-23

☎078-851-0151

蔵を訪ねて

J A兵庫西の酒米を使って
酒を造る
灘と播磨の蔵を訪ねました。

80軒近くあるという兵庫県の蔵は、その特性によって大きく摂津(灘)、播磨、但馬、丹波の4つの地域に分かれます。灘は江戸期寛永年間から酒が造られているほど歴史が古く、全国的にも有名な酒処。今津郷、西宮郷、魚崎郷、御影郷、西郷と5つのエリアに分かれているため灘五郷と呼ばれています。資料館を併設している蔵も多いので、蔵巡りを楽しむ観光客が多いのも特徴です。

一方、J A兵庫西管内を含む播磨は、良質な酒米の一大生産地。その酒造りの歴史は古く、今からおよそ1300年前前に編纂された『播磨国風土記』に



は、麴を使って日本酒を造ったという記述があり、「播磨は日本酒のふるさと」をPRしています。20軒を超える個性豊かな酒蔵が点在し、近年は酒蔵を巡るツアーなどが開催されています。

日本酒発祥の地と言われる庭田神社(宍粟市)



宮水の井戸。各蔵がこういった井戸から水を引き、酒を造っています(西宮市)



白鶴

白鶴酒造株式会社

神戸市東灘区住吉南町4-5-5
☎078-822-8901

蔵元と連携して酒米生産をもっと

「白鶴 まる」のテレビCMマーシャルでおなじみの白鶴酒造は、日本酒の販売量日本一を誇る酒造メーカーです。昔ながらの伝統的な製造法で吟醸酒などを造る本店二号蔵工場、最新技術を使って年間通じて清酒を製造する本店三号工場など、それぞれ特徴のある3つの醸造所で酒を造っています。

品種・白鶴錦を50%まで精米し、丹念に醸した酒。J A兵庫西との契約で栽培される白鶴錦について、生産本部の小澤さんは「独自開発した酒米なので、今後もうるんな製品に使ってきたい」と意欲をのぞかせます。

個人的には熱燗が好き。電子レンジで人肌程度に温めて、晩酌を楽しんでいます。
生産本部主任 小澤禎一さん



純米大吟醸白鶴錦

720ml 3240円(税込)

華やかさと爽やかな香りを併せ持ち、ふくらみのある味わいが特徴。



白鶴灘の生二本

720ml 1263円(税込)

白鶴錦を100%使用した純米酒。芳醇な香りとキレのよさが特徴です。すっきりと飲みやすい。



大関

大関株式会社
西宮市今津出在家町4-9
0798-32-2111

日本酒業界に革命を起こした商品「ワンカップ」が昨年50周年を迎えた大関。

J A兵庫西とは、オリジナル品種の酒米「いにしへの舞」を協力して栽培するほか、吟醸酒の麴米として兵庫夢錦を使用するなどの連携を図っています。杜氏の小田原さんは「酒造りは『麴、二酛^{もと}、三造り』といわれるように、麴がとにかく大切。兵庫夢錦は心白が大きく、ゆっくりと溶けて雑味が出にくい米。麴米としても非常に作りやすい」と評価。「飲んだとき、もう一杯飲みたいと思える後味のいいお酒を」目指して、よりよい麴造りを第一とした酒造りに取り組みます。

まずは自分の舌を信じて、いろんな酒を試しているうちに、好みのものが見つかりますよ。
丹波杜氏 小田原利昭さん



大関灘の生二本
720ml 1263円(税込)

大関オリジナル品種の酒米「いにしへの舞」を100%使用した純米酒。適度な甘みと芳醇な香りが特徴。



白鹿

辰馬本家酒造株式会社
西宮市建石町2-10
0798-32-2761

白鹿が求めるのは、欠点のないきれいなお酒。米と水だけで造られる淡泊な味わいが雑味や不要な香りや邪魔されないよう、原料はもちろん設備や道具にも細心の注意を払います。

大正時代に開発された白鹿の伝統的な醸造法「もち四段仕込み」は、通常の三段仕込みに加えてもち米を掛けるもので、すっきりした味わいの中にもち米の持つコクと米の旨み、甘みを感じる酒が生まれます。秋には、兵庫夢錦100%に兵庫県産のもち米を掛けて造る「黒松白鹿 灘の生二本」を発売予定。兵庫夢錦を全量使った新しくも白鹿らしい味が誕生します。

兵庫夢錦らしいすっきりとした中にコクのあるいい酒ができると思っています。お楽しみに!
取締役 老岐正志さん



黒松白鹿 灘の生二本
720ml (価格未定)

秋に発売される兵庫夢錦使用の酒。灘の生二本シリーズに新しい味が加わる。



奥播磨

下村酒造店
姫路市安富町安志957
0790-66-2004

よい原料と徹底した手造りにこだわり、米の旨みが100%感じられる純米酒だけを作り続ける下村酒造店。酒米生産のさかんな安富町で酒造りを続けている以上、地元でとれた酒米を使いたいと、デビューした当時から兵庫夢錦を積極的に取り入れていきます。

店主の下村さんは「兵庫夢錦で造った酒は、しっかりとした旨みがありながら、のどごしがいい。今後は生産者の皆さんと交流できる場を設けて、互いに顔の見える関係づくりをしていきたい」と、地域に根付いた酒造りを情熱的に取り組んでいます。

飲んだとき、おいしさから思わず笑顔になるような酒を造りたいです。
店主・杜氏 下村裕昭さん



奥播磨 純米スタンダード
1.8ℓ 2835円(税込)

兵庫夢錦の米の味わいをしっかりと感じられる一本。味はしっかりと濃く、のどごしはすっきり。





今月のテーマ

企業連携で 地産地消

JA兵庫西は
企業と連携した
地産地消の推進に
取り組んでいます。
消費者のニーズに応じた
商品開発をはじめ、
消費者と生産者の
交流イベントなども開催して、
地域農業の活性化を図っています。

JA兵庫西産の小麦が おいしい「うどん」に!!

JA兵庫西は、(株)増田製粉所、生活協同組合コープこうべと協力して、兵庫県産小麦「ふくほのか」を使用したうどんを製造・販売しています。JA兵庫西管内の生産者が栽培した小麦を60%使用し、増田製粉所で国産小麦とブレンドして製粉、コープこうべの食品工場で製麺して販売しています。安全安心な小麦を使ったうどんは、もちもちとしたうどんはよく、「地元産の原料で作った商品がほしい」という消費者に好評です。

麦踏みイベントで

地産地消をもっとPR

企業間連携で地産地消に取り組む中、1月に「コープ商品産地交流会」を開催しました。コープこうべの組合員34人が参加し、福崎町にある(株)八千種営農の圃場で「1・2・3」とリズム良く声を掛けながら、生育中の小麦(ミナミノカオリ)を麦踏み体験しました。その後、JA兵庫西豊富体育館(姫路市豊

富町)で、かまどごはん体験やうどんの試食会、小麦の〇×クイズ大会などを開き、賑やかに交流を楽しみました。

参加者は「麦踏みは貴重な体験。小麦を栽培する生産者の苦労などを知ることができ、非常に勉強になった」と満足そうに話しました。

当JAは今後も県下の各企業と連携しながら、地産地消の推進に取り組んでいきます。



小麦の品種についての勉強会も実施



(株)八千種営農の圃場で麦踏み

3月の
農作業

農薬を使うとき
注意したいこと

散布時の安全確保

農薬を使用する際には、マスクや手袋・防除衣保護眼鏡を着用して、できるだけ農薬を浴びないように心がけましょう。万が一、散布中や散布後に体調不良を感じたときは、直ちに医師の診察を受けましょう。

散布のタイミング

生育初期や高温乾燥時に散布すると、薬害の発生する恐れがあります。また、隣接圃場に農薬が飛散して、農作物に登録のない薬剤が付着する場合がありますので、風向きに注意しましょう。

農作物の安全性確保

残留農薬量が基準値を超えると、農作物としてみなされません。基準値を超えないように、農薬のラベルに記載している適用作物、病害虫、希釈倍数、散布量、使用時期・回数・方法を厳守して、適正に使用することが大切です。

環境への配慮

広域で散布する際は、地域住民に対して注意喚起をします。また、水系周辺で使用する場合には、流入または流出しないように気を付けましょう。そして、ラベルに記載がある魚毒性や注意事項を厳守し、環境に対する安全を常に考えて散布しましょう。



食卓で使う今月の作物

サンチュ

レタスの一種で、葉をかき取って利用することから、「かきちしゃ」と呼ばれています。肉などを包んで食べることから「包菜」と呼ばれることも。奈良時代にはすでに日本にあったものの、玉レタスの普及により減少。その後、焼肉などを包んで食べる新しい食べ方として再び広がりました。

サンチュは食味が良く、焼肉やサラダ用として人気のある野菜です。



旬彩課 峰相野菜苗生産基地担当
廣坂 卓巳

【マメ知識 栄養】

実は 緑黄色野菜

カロテン、ビタミンC・E、鉄、カルシウム、カリウム

玉レタスは単色野菜ですが、サンチュは緑黄色野菜。カロテンは実に玉レタスの約10倍も含まれ、抗酸化作用が期待できます。

栽培カレンダー



栽培のポイント、収穫期に一度にたくさん葉を摘みとってしまうと、株の生長が弱々しくなってしまうので、葉色や残っている葉の枚数を確認しながら収穫しましょう。また、良い葉を次々と収穫するには、入念に追肥を施す必要があります。

栽培のポイントは、収穫期に一度にたくさん葉を摘みとってしまうと、株の生長が弱々しくなってしまうので、葉色や残っている葉の枚数を確認しながら収穫しましょう。また、良い葉を次々と収穫するには、入念に追肥を施す必要があります。

栽培のポイントは、収穫期に一度にたくさん葉を摘みとってしまうと、株の生長が弱々しくなってしまうので、葉色や残っている葉の枚数を確認しながら収穫しましょう。また、良い葉を次々と収穫するには、入念に追肥を施す必要があります。

▼栽培のポイント

定植前に、完熟堆肥と化成肥料を十分に施してよく耕します。その後、畝幅50cm、高さ15cmの定植床を作り、本葉4〜5枚頃に生長した苗を30cm間隔で植え付けます。

追肥は、本葉7〜8枚に生長した頃に株の周囲に1回目を、その後15〜20日間隔で畝の肩や株間へ2回施します。

収穫は、茎の長さが20〜30cm、葉が17〜18cmに生長した頃、下の葉から順次かき取ります。1回にかき取る枚数は、初めのうちは1〜2枚、葉の枚数が増えるにつれて、3〜4枚に増やしましょう。

農作業のコツ！

マルチング

土壌の表面を、わらやフィルムなどの資材で覆うことをマルチングといいます。マルチングには、土の乾燥防止や肥料・土壌の流出防止、地温の上昇および抑制効果、雑草や病害の発生抑制などの効果があります。

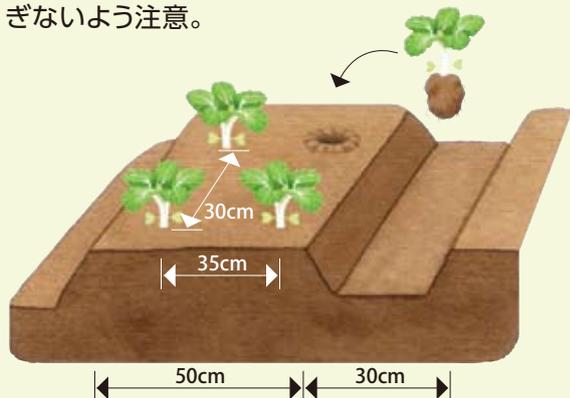
光を遮る黒色（春夏野菜向け）、地温を上げる透明（秋冬野菜向け）、地温を上げてアブラムシにも効果的な銀（春から夏の果菜類向け）などがあるので、季節や目的に応じて使い分けましょう。

●きれいに張るコツ

- ① 畝を鍬で平らにならす
- ② 土が乾燥していれば、たっぷり水をやる
- ③ 畝にロールを置き（風上に置く）、両手でフィルムを引き出す
- ④ 畝の端まできたら、畝を覆うように両手でマルチを広げる
- ⑤ 畝にマルチが密着するようにピンと張り、足で押さえながら土を盛って仮止めする
- ⑥ 両手でマルチを押さえ、マルチの真ん中にも土を盛って仮止めする
- ⑦ ロール側も土を盛って仮止めし、足で押さえながら土に埋める部分を残してカッターでマルチを切る
- ⑧ 足でマルチの端を押さえながら、鍬で四辺に土を盛る

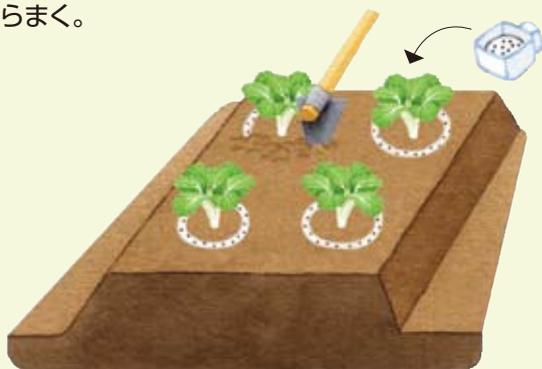
3 植え付け

- 中央部がやや高く、排水がよくなるようベッドをつくり定植する。
- 乾くようならときどき灌水する。低温期にはやりすぎないように注意。



4 追肥

- 第1回は本葉7～8枚のころ1株当たり化成肥料小さじ1杯を株の周りに円状にばらまき、土に混ぜ込む。
- 第2回は第1回の15～20日後、ベッドの両側に化成肥料小さじ1杯を施し土寄せする。
- 第3回以降は収穫中2～3週間おきに化成肥料小さじ1杯、油かす大さじ1杯を、株間のところどころにばらまく。



5 収穫・利用

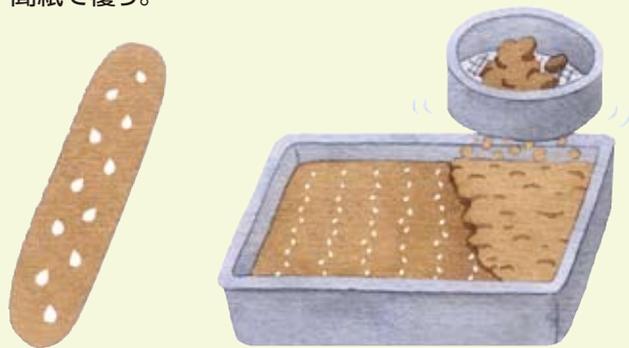
- 葉の長さが17～18cmに伸びたら下の葉から順次かき取り収穫する。
- 生育の様子を見ながら、初めのうちは1～2枚、葉の枚数が増えるにつれて、3～4枚をかき取り収穫を続ける。



収穫が進むにつれて
茎は立ち上がり太くなってくる

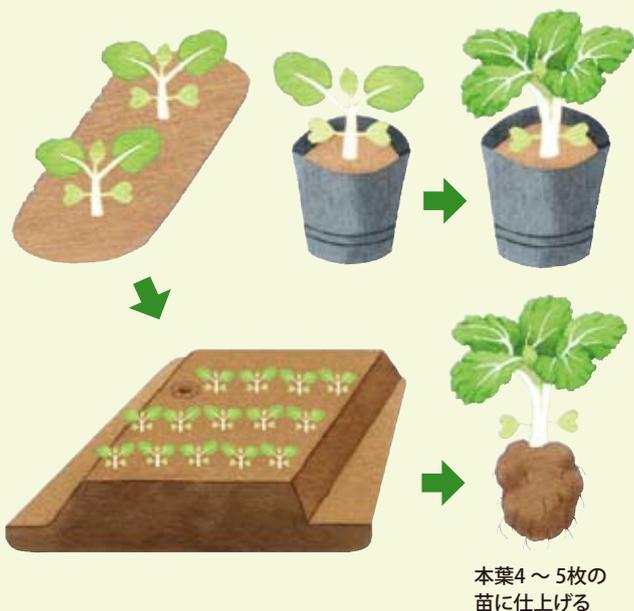
1 苗づくり

- 育苗箱に条まきし、1mmくらいにごく薄く覆土して新聞紙で覆う。



種子は4～5mm
間隔にまく

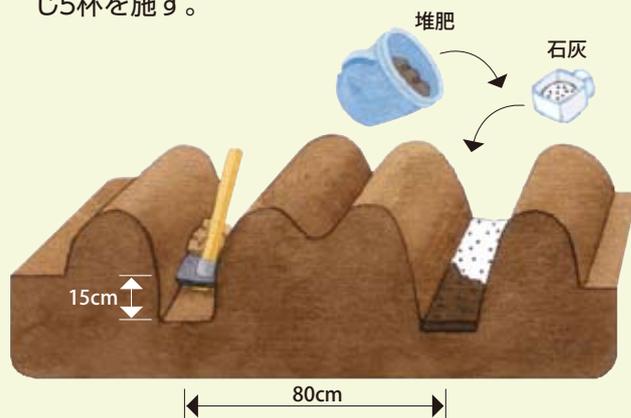
- 本葉2枚のころ、苗床へ移植する。少ない本数ならポリ鉢を利用する。



本葉4～5枚の
苗に仕上げ

2 元肥入れ

- 溝の長さ1m当たり堆肥5～6握り、化成肥料小さじ5杯を施す。



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♪

1月20日 揖龍営農生活センター・揖龍介護支援センター

季節を感じる介護食

揖龍営農生活センターと揖龍介護支援センターは、揖西公民館で旬の野菜と身近にある食材を使った高齢者向けの介護食料理講習会を開き、同介護センターの訪問介護員16人が参加しました。料理には、ダイコンやハクサイ、ジャガイモなど、班ごとにメインの食材を変えて挑戦。栄養バランスを考えながら、無駄なく食材を使い切り、健康的な料理をと、14品を調理しました。その後は、参加メンバーで試食をして味を確かめ、現場で感じることをフィードバックした意見を交換しました。



相談しながら挑戦する参加メンバー



親子で力を合わせて調理!

1月13日 佐用営農生活センター

いなりずしを作ったよ!

佐用営農生活センターは、さよう子育て支援センターで、親子が1年を通して農業を体験する「佐用めぐりキッズガーデン」を開きました。1月の活動では、参加した親子がいなりずし作りに挑戦。親子で協力しながら、油あげを開いてすし飯を詰め、型抜きしたニンジンやサヤインゲン、炒り卵などをトッピングし、カラフルないなりずしを完成させました。同活動で育てたハクサイのコンソメスープなどもあり、みんなで美味しくいただきました。



「よいしょ、よいしょ」の掛け声で餅をつく子どもたち

12月19日 四郷支店

収穫祭、目を輝かせ餅つき

四郷支店でふれあい農園収穫祭を開催し、稲作体験に携わった地元の園児、いちじく手作りの会のメンバー、支店職員ら80人が餅つきを楽しみました。白い湯気が立ち蒸しあがったもち米が木臼に移され、こづきしたあと、子どもたちは足を踏ん張り順番にもちをつきました。「餅つきは初めて。楽しかったよ」と目を輝かせる子どもたち。出来立てのきな粉もちやアンコもち、収穫したサツマイモのフライドスティックをほおぼり「おいしいね」。参加者全員で収穫祭を喜びました。

伊勢地区の自然観察を
発表する伊勢小学校

1月18日 JAバンク兵庫

小学生が環境活動を発表

小学生が環境活動を通じて学んだことを発表する「JAバンク兵庫 小学生の環境チャレンジ発表大会」の地区大会が、赤とんぼ文化ホールで開かれました。大会にはJA兵庫西、あいおい、ハリマ、たじま管内の6校が参加。当JA管内からは、姫路市立伊勢小学校が「伊勢地区の自然を観察し守ろう」、宍粟市立河東かわひがし小学校は「ふるさとの自然とつながろう!」をテーマにして、元気いっぱい体験発表をしました。審査の結果、河東小学校と宍粟市立染河内小学校(JAハリマ管内)の2校が、2月15日に神戸国際会議場で開催の県大会代表として選ばれました。



河東小学校は、エコ工作で
つくった葉脈のしおりや
バードコールを紹介



1月9日 女性会大津支部

身近な料理づくりから活動を広め

日常の豊かさと絆づくり。女性会大津支部の「ふれあいキッチン」が南大津公民館調理室でありました。「家の光」の記事を活用した料理教室で、今回は季節野菜と、肉やカキ・シイタケ・厚揚げなどを使った鍋料理。ふれあい生活指導員が「スポーツをする子どもが大勢の友だちを連れてきた時に必ず作る鍋料理」と紹介。モヤシは食べやすいように根を取り、団子用としてシイタケやタマネギを微塵切りにする包丁の扱いも手際よく。「今年も楽しく、新しいレシピを覚えて家族に食べさせたい」と73歳のメンバーは新年を迎え活動に意気込みます。



料理づくりを楽しむ
メンバーたち

12月26日 荒川朝市の会

一年の感謝、とめ市でふれあい

荒川朝市の会のとめ市が荒川支店倉庫前で行われ、大勢の常連客で賑わいました。生産者4人が丹念に作った採れたて野菜が並び、「カブもほしいし、ネギもいいね」「正月準備にハボタン買って」といってなどと会話をかわしながら。売り場の横では職員が餅をつき、女性会の地元メンバーが「アンコ餅、買い物が進んだら持って帰って」と大きな声で接待します。生産者の中野康博さんは「いろんな市がある中で、来てくれることはありがたい。魅力のあるものを作って応えたい」。来店者たちは焚き火にあたり会話を楽しんでいました。



あれもこれもと新鮮野菜を
購入する来店者

美味しいケーキを作ろうと
頑張る子どもら



12月25日 西播磨営農生活センター

親子でケーキ作りに挑戦

赤穂支店で「親子でクッキング」があり、参加した8組24人の親子がクリスマスケーキ作りを楽しみました。女性会やふれあい生活指導員らが講師となり、米粉を使ったケーキ作りに挑戦。ボールに入れた卵と砂糖をハンドミキサーで泡立て、米粉を加えてさらに滑らかになるまでかき混ぜたら、180℃のオーブンで焼き上げていきました。チョコの生クリームを塗ってイチゴなどを盛り付け完成。親子は手作りのクリスマスケーキに大喜びでした。

アツアツの
豆乳をしぼる児童



1月21日 香呂小学校

小学生が豆腐づくりにチャレンジ!

香寺町の香呂小学校3年生70人が、豆腐づくりを体験しました。女性会香呂・中寺支部の会員が講師となり、材料には児童らが育てた大豆を使用。子ども達は火にかける時間や温度に気を配りながら、木綿豆腐とおからのホットケーキを調理し、試食会では「めっちゃおいしい!」と笑顔を見せました。香呂支部長の黒田恵美さんは、「大豆の香りや手触りに興味津々だった。楽しんでもらえてなにより」と話しました。



養生訓かるたで 健康学ぶ

JA女性会は1月8日、経済本店で「家の光『養生訓かるた』大会」を開きました。体の養生が記された句が読まれると集中して札を探し、一喜一憂しながら楽しみました。当JAが特産化をすすめるプチヴェールで作ったスイーツの試食もあり、会員同士の交流を深めました。

消防局長から
表彰状を受け取る
福本博之専務理事



当JAが 消防協力者表彰を受賞

シロトピア記念公園で1月11日に姫路市消防出初式が開かれ、当JAが消防協力者表彰を受賞しました。日ごろから防災意識を高くもち、訓練などに励んでいる企業などが5社選ばれました。



心を込めて 「感謝の集い」

平成26年度の長期共済「感謝の集い」を1月24日、たつの市の赤とんぼ文化ホールで開催しました。研ナオコ・ひとみさん親子によるステージで、約1,500人を招待。素敵な一時になりました。

目指せ!

カリスマ 農業経営者への道

畑 掘之助

2012年、たつの市で就農した27才。1haの畑にダイコン、ニンジンなどを栽培。師匠は御年80才のおじいちゃん。



これで実演販売もカンペキ!

いい感じに収穫できた冬のニンジン⑧

新鮮で美味しい採れたてのハクサイ



心を込めて野菜作り

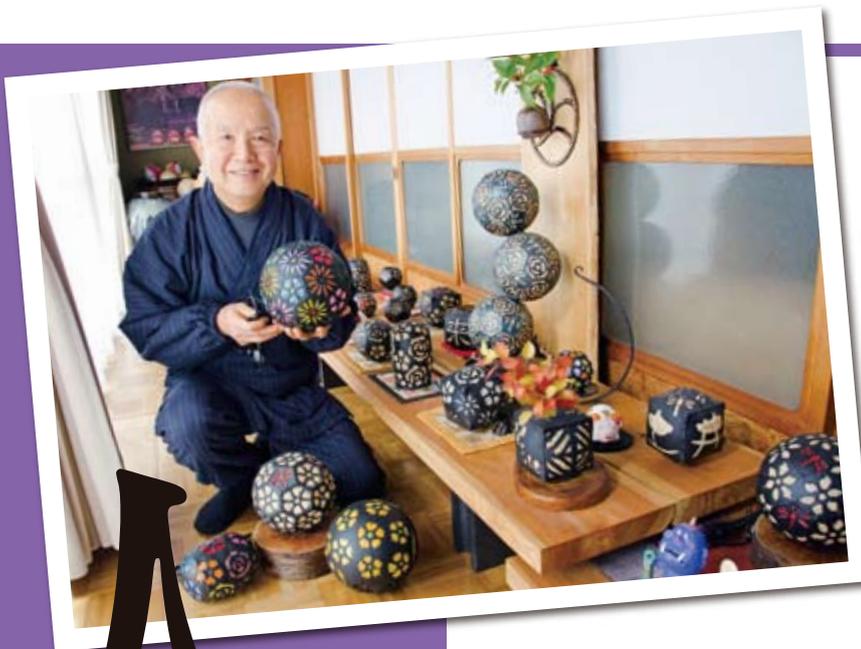
昨年末、通販でちよつと高級なジューサーを買いました。石臼のようにゆつくりと搾る方式で、栄養素が破壊されにくいとか。ん〜とても健康志向☆購入動機は、この冬から収穫し始めたニンジン。形の悪いものをジューサーにするんですが、最初は調子に乗って毎日1ℓ以上飲んでいました。空腹時に飲んでおなか一杯。食後に飲んでおなか苦しい。そうこうしているうちに、異変が。体が痒いんです…。なぜ?健康とは適度が大事なんでしょうか。

ダイコンや正月用の雑煮ダイコンの収穫、ニンジンの種まき準備、旬彩蔵の野菜出荷など、何かと忙しかった年末は、仕事に没頭しました。ハクサイやニンジンなどの野菜は、心を込めて手作業で収穫しています。そして、農産物を直売所に出荷すると、商品に変わります。当たり前のことですが、包装などにも高い技術が必要です。「お客様に手に取ってもらうためには?」を、経験しながら学んでいきたいです。

一方、ダイコンはというと、年明けから調子が悪いです。病気が出たり、大きくならなかつたり。問題が二つ解決したと思つたら、次々と新たな問題が出てきました。正直辛い。でも乗り越えなければ。ファイト!!

「鉄」が繋ぐ 人との縁を大切に

約10年前から、鉄を使った作品を手がけている土井さん。早期退職し、「何をやるか」と考えたとき、父親の「鉄は面白い」という口グセを思い出し、加工技術を学ぼうと決意。すぐにその魅力に引き込まれていきました。現在は、^{あんどん}行灯を中心にオーダーメイドの作品を制作。六角形と五角形の鉄板32枚を溶接し、水圧で丸く膨らませます。依頼された文字や柄をガスで切り抜き、内側に和紙を貼って世界に一つだけの行灯に。「鉄を通じて様々な縁ができる。それが何よりのやりがい。大切にしていきたい」。これからも人との縁をつなぐ作品を作り続けます。



HITO

【ひと・レポート】
いきいきホビー

土井 康生さん(66)
たつの市揖保川町



季節のおたより

皆さま
×
JA兵庫西

梅のつぼみがほころび始め、春の訪れが待ち遠しい季節になってきました。今月も広報誌に寄せられたお便りを紹介します。

● JA兵庫西カレンダーの1月は、とんどのイラストでしたね。うちの地区も朝8時から30人が集まり、クレーン車を使って約20mのとんどを作りました。終わったのは夕方6時。すでに日が暮れていました。

(姫路市 西川 寛さん)

井上 20mのとんどはスゴイですね！1日ばかりで頑張った分、今年1年健康で過ごせそうです。

● 今年はお父さんが還暦です。いつまでも体を大事に元気でいてください。

(宍粟市 谷口 百合香さん)

井上 私の父ももうすぐ還暦で、兄妹でお祝いを計画しています。これからも元気でいてもらいましょう！



● 今年は2人の孫が受験生です。主人が毎朝欠かさず氏神様に参っています。おかげで散歩の時間も長くなりました。

(神崎郡 田中 弘美さん)

井上 かわいいお孫さんへの愛情が伝わってきます。「合格したよ」の声を早く聞きたいですね☆



● 我が家の愛犬「リン」は、野菜が大好きです。キャベツやハクサイ・ブロッコリーなど、おじいさんが作った野菜を毎日美味しそうに食べています。

(赤穂郡 生見 茂美さん)

井上 私もおじいちゃんが作った野菜を子どもの頃よく食べていました。おじいちゃんが作ったと聞くと、苦手な野菜も食べられていました。愛情たっぷりです。美味しかったですね。

● フォークダンスをしていて、フランクミルズの「詩人と私」を習い、今ハマっています。CDを購入し、運転している時などに聴いています。

(たつの市 柳生 英子さん)

井上 音楽にのりながら体を動かすって、気持ちいいですね。中学時代に、フォークダンスをしたこと思い出しました♪

● 旬彩福崎を週に1回必ず利用しています。野菜が新鮮で安く、助かります。

(姫路市 今井田 富美子さん)

井上 スーパーなども便利ですが、旬彩蔵では地元生産者の名前などが表示してあり、身近に感じます。旬の野菜がたくさん店頭に並ぶので、いっぱい食べてください！

● いつも楽しみにクロスワードを解いています。こたつでミカンを食べながら、春が来るのを待っています。

(佐用郡 濱名 洋子さん)

井上 クロスワードは、頭の体操になって私も大好きです。やはり冬はこたつにミカン!!早く暖かくなりますように☆

● お正月は雪が降って寒かったです。孫たちと一緒に雪だるまを作って遊ぶことができました。楽しいひとときを過ごしました。

(神崎郡 安達 恵美さん)

井上 雪だるま作り楽しいですよね。私も今年雪だるまを作りました。まだ寒い日もありますが、お孫さんたちと楽しく遊んで過ごしてください。

● 野菜作り初心者です。なかなか思うようにできませんが、「につしい広場」の野菜作りページをスクラップして、参考にしています。

(たつの市 平形 喜代美さん)

井上 野菜作りは難しいですが、収穫できた時の喜びはひとしおです。ぜひこれからもいろいろな野菜作りに挑戦してください。

● 94歳の母はカブの千枚漬けが大好きなので、初めて種を蒔いてみました。立派な聖護院カブができ、嬉しくてつい自慢してしまいます。我が家で採れたものは格別に美味しく感じますね。

(赤穂市 馬場 ふさ子さん)

井上 お家で大事に育てて採れた野菜は美味しいでしょうね。私も食べたいです♪

今月の担当者



総務部 経理課
井上 のぞみ

もうすぐそこまで春の便りがやってきました。残りのシーズンをスノーボードに行って楽しみたいと思います☆

暮らしのメモ

1 暮らしのメモ 消費者トラブル

コインパーキングの駐車券を紛失



外出先でコインパーキングに車を止めました。1時間後に
出庫しようとしたら駐車券を紛失したことに気付き、管理
会社へ連絡すると、5万円を支払えば出庫できるといわれ、
仕方なく支払いました。高額すぎるのではないのでしょうか。

● 回答

コインパーキングは、不特定多数の利用者が空いてい
るスペースに自動車を駐車し、利用した分の料金を支払う
時間貸し駐車場です。駐車券を紛失した場合、高額な利
用料金を一律に請求されることがありますが、通常の利
用料金に比べてあまりにも高額な料金を支払うという利
用規約は、消費者契約法にいう不当条項に該当し、不当な
請求となる可能性があります。

コインパーキングを利用する前に、料金や利用条件が
記載された利用規約がどこにあるのか確認し、一読してお
くことをお勧めします。また、駐車券は精算時まで大切に
保管・管理するよう心がけましょう。

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

外反母趾の対処法

「外反母趾」は、足の親指の付け根の部分痛み、そこが
次第に腫れて内側にせり出し、逆に親指の先端が小指側へ
曲がってしまう病気です。

外反母趾を起こすのは女性に多く、65歳以上の女性の3
人に1人になるといわれています。男性は女性の10分の1ぐら
いです。外反母趾が起こる要因には、一つは体質的なもの
があります。「足の幅が広い」「扁平足」「親指が第2趾より長
い」人は外反母趾が起こりやすいといわれています。

女性に多いのは、やはり靴の問題が大きいです。「先が
細い靴」「ハイヒール」など、足に合わない靴を長く履いてい
ると、外反母趾が起こりやすくなります。

外反母趾を予防するポイントは、「靴の選び方」と「運動」
です。「小さ過ぎず、大き過ぎない」靴を選ぶことが大切です。
「内振れ」といって、靴の中心線よりも内側に靴の先端がき
ている靴が望ましいです。このタイプの靴は、母趾が外側に
押し付けられることがなく、外反母趾が起こりにくいのです。

ハイヒールは、爪先に体重がかかりやすく、外反
母趾が進行しやすいので履く機会をできるだけ
減らしましょう。その他足指の適切な運動を行う
ことで、外反母趾の発症を予防したり、進行を食
い止めたりすることができます。



3 月

今月の運勢

<p>♈ 牡羊座 3/21 ~ 4/19</p> <p>■全体運 / 周囲に思いやりを示すことで、ラッキーチャンスが増える時期。優しさが幸運の鍵に。開運には清掃がベスト ■健康運 / 疲労回復が大事。入浴やマッサージが◎ ■幸運を呼ぶ食べ物 / アサリ</p>	<p>♎ 天秤座 9/23 ~ 10/23</p> <p>■全体運 / ネガティブになりやすい。少くも失敗しても全部駄目だと決め付けないで。手帳整理で運気を引き寄せて ■健康運 / リラックスが健康のもと。笑顔も忘れずに ■幸運を呼ぶ食べ物 / パセリ</p>
<p>♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/20</p> <p>■全体運 / 新しい出会いに恵まれそう。飲み会や旅行に誘われたら、気軽に参加してみよう。講演会を聞きに行くのも刺激に ■健康運 / 規則正しい生活を続ければ好転の兆し ■幸運を呼ぶ食べ物 / ハッサク</p>	<p>♏ 蠍座 10/24 ~ 11/22</p> <p>■全体運 / レジャー運が盛り上がり。気の合う仲間とお花見などの季節行事を楽しんで。創作活動に励むのもラッキー ■健康運 / 食べ過ぎに気を付けたい時期。自重して ■幸運を呼ぶ食べ物 / ワカサギ</p>
<p>♊ 双子座 5/21 ~ 6/21</p> <p>■全体運 / 意固地にならず周囲の言い分に耳を傾けた方が得るものあり。迷ったときは謙虚に助言を求めて。盆栽につき ■健康運 / まずまず。適度に体を動かせば効果的 ■幸運を呼ぶ食べ物 / シュンギク</p>	<p>♏ 射手座 11/23 ~ 12/21</p> <p>■全体運 / 短気になりやすい暗示。ささいなことでもめて、後悔する可能性が大。慎重に。一人の時間をつくり、気晴らしを ■健康運 / 睡眠の質向上に励むことで、より良好に ■幸運を呼ぶ食べ物 / セロリ</p>
<p>♋ 蟹座 6/22 ~ 7/22</p> <p>■全体運 / 行動力がアップ! やってみたいことに果敢にトライすると、好結果に。アウトドアな趣味を始めるのにも最適 ■健康運 / スポーツを楽しむなら準備運動は必須 ■幸運を呼ぶ食べ物 / タイ</p>	<p>♈ 山羊座 12/22 ~ 1/19</p> <p>■全体運 / コミュニケーション運が活性化。苦手意識を感じていた相手とも、楽しく会話が弾みそう。出会いにも期待が ■健康運 / 少しでも不調なら十分な休息を心掛けて ■幸運を呼ぶ食べ物 / ワカメ</p>
<p>♌ 獅子座 7/23 ~ 8/22</p> <p>■全体運 / 言葉の裏を読み、物事をややこしくしがち。持ち前のストレートな発想が必要。体操やストレッチで気分転換を ■健康運 / 運動をすることで好状態をキープ可能 ■幸運を呼ぶ食べ物 / 数の子</p>	<p>♒ 水瓶座 1/20 ~ 2/18</p> <p>■全体運 / 和やかなムードに包まれ、のんびり過ごせそう。好きなことを満喫する好機といえます。芸術鑑賞も良い刺激に ■健康運 / 健康情報に注目を。役立つ話があるはず ■幸運を呼ぶ食べ物 / 京菜</p>
<p>♊ 乙女座 8/23 ~ 9/22</p> <p>■全体運 / 優柔不断になりやすい月です。独りで悩まず、信頼できる人に相談しましょう。趣味などで自分を磨くのは吉 ■健康運 / 新陳代謝が悪くなりがち。毎日運動を ■幸運を呼ぶ食べ物 / キャベツ</p>	<p>♓ 魚座 2/19 ~ 3/20</p> <p>■全体運 / 自分に自信が持て何にでも意欲的に臨める星回り。新しい取り組みも、スムーズに発展しやすいでしょう ■健康運 / 基本的な風邪予防に努めれば問題なし ■幸運を呼ぶ食べ物 / サワラ</p>



今月の表紙

イチゴ狩り

1月～5月にかけてはイチゴ狩りの季節です。たわわに実ったイチゴを自由に摘み取り、その場で食べる幸せは、この季節ならではのお楽しみです。

JA兵庫西管内にも姫路市、たつの市、神崎郡などイチゴ狩りのできるスポットがありますので、春の訪れを感じに出かけてみてください。

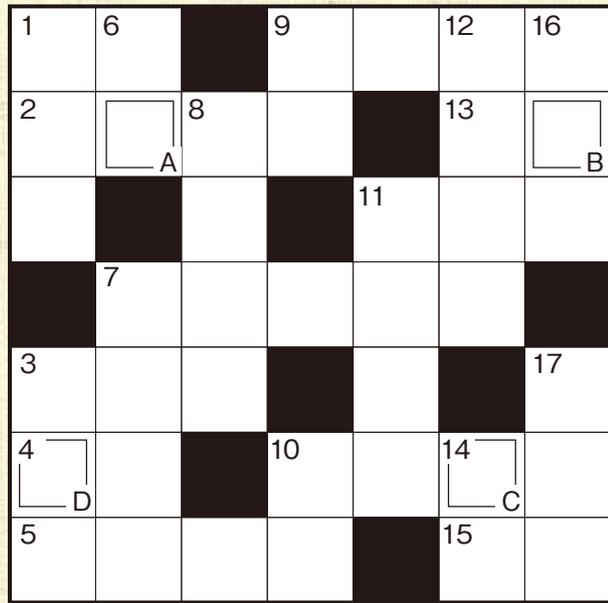
- 場所＝姫路市、たつの市、神崎郡など各地



CROSSWORD

[クロスワード]

二重マスの文字をA～D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 伊予カンやポンカンの主産地
- ③ 新潟の民謡「佐渡——」
- ⑥ 昆布やかつお節で取ります
- ⑦ 3月14日は——デー
- ⑧ 知識を多く蓄えた人のこと
- ⑨ ——を聞いて十を知る
- ⑩ アヒルはこの鳥の仲間を品種改良して作られました
- ⑪ ——大関は、負け越すと大関から陥落します
- ⑫ 水族館にはたくさん並んでいます
- ⑭ ゆでた野菜や麺の水分を切るとき使います
- ⑯ マラソンの自己——を更新した
- ⑰ 夕方に窓から差し込みます

ヨコのカギ

- ① 木々が空中で伸ばします
- ② ひな人形に供える四角い食べ物
- ③ ——良ければ全て良し
- ④ 便箋に引かれた線のこと
- ⑤ 「石川早生(わせ)」や「セレベス」などの品種があります
- ⑦ レーズンともいいます
- ⑨ 砂蒸し風呂で有名な鹿児島島の温泉地
- ⑩ 日本髪に挿す飾り
- ⑪ アクセルを踏んで——する
- ⑬ 塗り絵に付けます
- ⑮ 文字のそばに小さな文字で振ります

1月号の答え

オトシダマ



応募総数
579通

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 3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/

共済
トピックス

お子さまが卒業し免許を取得されたら

自動車共済の見直しを!!



現在、ご加入の自動車共済に「運転者年齢35歳以上限定保障特約」等がついていませんか?この特約がついていると、35歳未満のご家族の方が運転中に事故を起こした場合、保障の対象となりません。お子さまが免許証を取得されたら、お車の使用有無とともに年齢条件を必ずご確認ください。

※JA共済では運転者の年齢を問わない保障の他、「運転者年齢35歳以上限定保障特約(家庭用自動車共済のみ)」と同様に「運転者年齢21歳以上限定保障特約」「運転者年齢26歳以上限定保障特約」が設定可能となります

通常の契約

お父さんの車



20等級 掛金79,060円

新たに購入※した
お子さま(同居)用の車新規(複数台所有者優遇措置適用)
7等級 掛金392,800円2台合計掛金
471,860円

なんと、

103,620円の
差額

増車(購入した新車のこと)による車両入替で契約

お父さんの車

新規(複数台所有者優遇措置適用)
7等級 掛金238,170円新たに購入※した
お子さま(同居)用の車

20等級 掛金130,070円

2台合計掛金
368,240円元あるお父さんの車を
新規扱いで引き受けます!お父さんの20等級を
新しい車に引き継ぎます!

※入替前後の車が車両入替可能車種間であり、同居の親族が新規取得後1カ月以内にJAに申し込みをしていただく必要があります。

《試算条件》掛金例は平成26年4月1日現在

①お父さんの車

カローラ(NZE120)H18年初度登録、家庭用、年齢を問わず保障
車両保障:車両損害限定・45万円・免責金額5万円
対人賠償、対物賠償(対物超過修理費用保障):無制限・免責金額0万円
傷害保障:5,000万・被共済者限定特約なし
搭乗者傷害:1,000万円 傷害別治療共済金倍額払特約あり
その他特約:車両諸費用保障特約(5,000円)
各種割引:ゴールド免許用掛金、自賠責共済セット割引、自動継続割引、
長期優良割引(20等級時)、複数台所有優遇措置(7等級時)
掛金クラス:車両3・対人5、対物5、傷害3

②お子さま用の車

ウィッシュ(ZGE25G)H26年初度登録、家庭用、年齢を問わず保障
車両:全損害担保・250万円・免責金額5万円
対人賠償、対物賠償(対物超過修理費用保障):無制限・免責金額0万円
傷害保障:5,000万・被共済者限定特約あり
搭乗者傷害:1,000万円 傷害別治療共済金倍額払特約あり
その他特約:車両諸費用保障特約(5,000円)
各種割引:自賠責共済セット割引、新車割引、自動継続割引、長期
優良割引(20等級時)、複数台所有優遇措置(7等級時)
掛金クラス:車両4・対人4、対物4、傷害4

※複数台所有者優遇措置は新契約の被共済者および所有者が他の自動車の契約の被共済(保険)者および所有者とそれぞれ同一、いずれも個人であり、かつ、他の自動車の契約が11等級以上の場合適用されます。

※上記の同一の範囲には、被共済者の同居の親族間の変更、配偶者間の変更等を含みます。

新車である事や運転に不慣れな事を考えた場合、ムリ・ムダのない保障が大切。

年齢を問わず保障する条件は「掛金が高い」ですが
「増車(購入した新車のこと)による車両入替」によって
共済掛金を節約できるプランをご検討ください!

詳しくは最寄りの窓口でお問い合わせください

●洗車おまかせください!

泥落とし・汚れ落とし、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!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!

●灯油配送致します!

- お客様の使用状況にあった配送サイクルにて定期配送ができます。
 - 品質安心・安全商品をお届けいたします。
- ※配送エリア外となる地域がありますので、詳しくは下記店舗までご連絡ください。

■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

■福崎SS

福崎町西治495-1 TEL.0790(22)0751

■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

理事会だより 1月29日(木)

- 第1号議案 平成26年度第2・四半期末監事監査の改善を要する事項に対する回答について
- 第2号議案 機構改革について
- 第3号議案 法人の組合員加入について
- 第4号議案 農業委員会委員の推薦について
- 第5号議案 常勤理事会規程の変更について
- 第6号議案 就業規則、契約職員就業規則の変更について
- 第7号議案 貸出金理事会決定案件について

協同の成果(平成27年1月末現在)

■組合員数	106,795人
■出資金	121億7,403万円
■貯金	1兆2,218億2,881万円
■貸出金	2,720億3,290万円
■長期共済保有	2兆3,529億5,853万円
■購買品供給高	31億9,911万円
■販売品販売高	39億69万円
■職員数	1,123人

【編集後記】

鹿児島へ行ってきました!数ある観光地の中訪れた、指宿にある九州最大の湖「池田湖」。そこには「イッシー」という怪獣が住んでいると言われ、住民や観光客に目撃されているそうです。湖でイッシー像を撮影しながら、名前がにっいにそっくりだな〜と親近感を持ってしまいました☆(S)



3月の無料相談会のお知らせ

住宅ローン相談会

- 7日(土)9:00~15:00 太子支店 079(277)1001
- 8日(日)9:00~15:00 神飾統括部 0790(22)5001
- 8日(日)10:00~16:00 赤穂支店 0791(43)1848
- 14日(土)9:00~15:00 姫路灘支店 079(245)8001 揖保川支店 0791(72)2028 龍野菅田支店 0791(63)0452
- 15日(日)10:00~16:00 安室支店 079(298)1015
- 21日(土・祝)9:00~15:00 水上支店 079(281)2000 揖西支店 0791(66)0081
- 21日(土・祝)10:00~16:00 大津支店 079(236)1546
- 22日(日)9:00~15:00 神飾統括部 0790(22)5001 佐用支店 0790(82)2728
- 22日(日)10:00~16:00 赤穂支店 0791(43)1848
- 28日(土)9:00~15:00 上郡支店 0791(52)2221

年金相談会

- 7日(土)10:00~16:00 大津支店 079(236)1546
- 14日(土)10:00~16:00 勝原支店 079(273)7821
- 21日(土・祝)10:00~16:00 前之庄支店 079(336)0003

○住宅ローンに不安や疑問がある
○ローンを見直したい!
○年金をもらうにはどんな手続きが必要?
このような住宅ローンに関するお悩み、年金にまつわるお悩みなど、なんでも気軽にご相談ください!



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 — 57.00㎡



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!

- ◆たつの市立正條中農住組合保留地 好評分譲◆
- 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~10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 993万円~1区画



赤穂 ■ 赤穂資産管理センター TEL0791(43)9891

売地(仲介)

- 野中・砂子保留地 全21区画 670万円他
- 清水町(角地) 80坪 1,370万円
- 平成町 約82坪 1,870万円
- 磯浜町 約73坪 1,600万円
- 黒崎町 約45坪 1,069万円
- さつき町 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
- 山野里(小学校近く) 約68坪 924万円
- 塩屋 約60坪 700万円

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。



ミズナと牡蠣の ペパロンチーノ☆

ボンジュール☆パリ子です。
まだまだ寒い日が続いていますが、皆さんお元気ですか？
そろそろ桜前線の便りが届くころでしょう。暖かい春が待ち遠しいですね☆
今月もカラダに栄養たっぷりの料理で、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)

- | | |
|---------------------|------------------|
| ミズナ…………… 1束 | オリーブ油…………… 大さじ5 |
| 牡蠣…………… 8~10個 | スパゲッティ…………… 160g |
| 小麦粉…………… 大さじ3 | バター…………… 10g |
| ニンニク(みじん切り)……… 大さじ2 | 塩…………… 適量 |
| 鷹の爪…………… 1本 | |

作り方

- ①牡蠣はザルで水洗いし、小麦粉をまぶしておく。ミズナは3~4cm程度のざく切りに、ニンニクはみじん切りにする。鷹の爪は種を取り除き、輪切りにしておく。
- ②フライパンにオリーブ油(大さじ2)・ニンニク(大さじ1)を入れ、中火で熱して、香りが立ってきたら牡蠣を入れ、軽く焼き目がつく程度にソテーして一度取り出す。深鍋にお湯を沸かして塩を適量入れ、スパゲッティを茹でる。
- ③②のフライパンは洗わずに、オリーブ油(大さじ3)・ニンニク(大さじ1)を入れて中火で熱し、香りが立ってきたら②の牡蠣とスパゲッティ・茹で汁(お玉1杯程度)・ミズナを入れて炒め合わせる。ミズナがしんなりしてきたらバターを加え、塩で味を調える。
- ④③を器に盛り付け、ミズナを散らして出来上がり♪

次号の予告☆春キャベツレシピ ※諸事情により、予告なく変更する場合があります

ミズナ

ミズナは、味もあっさりしていて一見淡泊な野菜に思いますが、β-カロテン・ビタミンB・C・Eなどを豊富に含む優秀食材です。さらにポリフェノール類も含み、生活習慣病や老化を抑制するほか、女性に嬉しい肌のシミやくすみをなくすアンチエイジングにも有効です。お鍋に入れてもよし、生のままサラダでいただくもよし♪加熱するとグンと量が減るので、少し多いかな?というぐらい入れても大丈夫です。ぜひお試しください☆

