

JA兵庫西の元気生活応援ジャーナル

vol.171

6
2015

JA兵庫西

にっしょい広場

◆特集

無料相談会へ
行ってみよう!

◆食卓で使う今月の作物

ラッカセイ



農と人

第15回

家庭菜園から「旬彩蔵」生産者に。 いい野菜作って喜んでもらいたい

姫路市書写 田中 秀樹さん(64) 志治さん(36)



北

を望むと書写山の穏やかな山並み、東には夢前川の清流がある姫路市書写。こ

こで田中さんは季節の野菜を作り、目の前にあるJA兵庫西の農産物直売施設「旬彩蔵書写」に出荷しています。稲作1.3ha、露地野菜1.7ha。安心・新鮮さを信条に、端境期にも商品がそろうよう栽培品種を考え作付けしています。

長年勤めていた学校を退職して「何かやらなくてはと考えたとき、身近に農業があり、増えつつある周りの休耕田を借り受けた」。平成21年に「旬彩蔵書写」がオープンし、稲作と家庭菜園を楽しむ環境から直売所生産者へ、5年を迎える農産物づくり。当初、浅い知識で始めた直売所への出荷は、「量が少なくて話にならない。まとまった数を」の声に、それならとキュウリ、ナス各300本を栽培、「一度におとずれる収穫量に手が追いつかない状況だった」。それ以来、多くの方を先生に学ぶべきものは徹底して、失敗を糧に経験を重ねてきました。現在、さまざまな季節野菜を作る中で、専門作物も決め、奥さんは花類、息子さんはナス、そして田中さんはタマネギを主に、年間出荷でき

るようにと冬採りの「シャルム」、極早生の「フォーカス」、晩生で貯蔵性のある「もみじ3号」など2万個を栽培し、保存ができるタマネギ小屋も作り随時出荷しています。

直

売所の消費者から「田中さんが作ったものがほしい。網干メロンは」などの声を

聞きたびに「喜んでもらえるいいもの作らなくては。自分も消費者」と気持ちを高めます。「露地栽培なので天候など状況の変化をもろに受ける。今いいものが採れても、次の栽培に確証がもてない。その都度が1年生のつもり」。生産者仲間との情報交換は欠かせないものになり、家族で同じ方向に向けて精進を重ねていくことの喜びを感じます。「納得のできるものを作って家族で喜ぶたい」。現在「旬彩蔵書写」では生産者部会306人が活動し、採れたての地元野菜を出荷しています。

- ①旬彩蔵への出荷、翌日分のタマネギを収穫する田中さん親子
- ②作付け計画にそって圃場を丹念に耕す
- ③「今日は数量が少ない」と2回目を補充する田中さん
- ④採れたての新タマネギ。泥を拭い、きれいに整えて出荷する



無料相談会へ行ってみよう!

「にっしい広場」では、毎月①年金②ローン③相続遺言の無料相談会の日程をお知らせしています。それぞれ専門的な知識をもつ社会保険労務士、JAのローン担当職員、財務コンサルタントがマンツーマンでていねいにお答えしています。分かりやすく疑問を解消するのはもちろんのこと、知らなかったお得な情報が得られることも。必要があればJAのサービスをお知らせすることもあります。あくまでも組合員さまのメリットになるときだけ。しつこい勧誘などは一切いたしません。ぜひ気軽にご来場ください。



／ こんな方は一度ご相談を！ ／

- もうすぐ年金受給資格年齢になる
 - 年金の仕組みについてあまりよく分かっていない
 - 1度も住宅ローンの借り換えをしたことがない
 - 農地や財産をどのように継承したらいいか分からない
 - 遺言書は必要なのか、またどのように作成すればいいのか分からない
- 年金相談会
- ローン相談会
- 相続遺言セミナー・個別相談会

年金受け取りに関する
疑問や思い込みを解消！

年金相談会

資格年齢になったからといって、自動的に振り込まれてくるわけではない年金。定年後のライフプランや生活設計を具体的なものにするために、夫婦の年金見込み額や受給時期をはじめとする基礎知識を身に付けておく必要があります。

この相談会では、何かとややこしい年金制度、年金の仕組みから具体的な手続きまで、ていねいに説明します。あやふやな知識や思い込みで、もたらえるはずの年金がもらえなかったり、有利な選択肢を見逃していたりといったことのないよう、早めの確認が肝心です。

また、平成27年10月には厚生年金と共済年金が一元化されます。詳しい内容を知りたい方は、ぜひ一度ご相談ください。

無料相談会のお知らせ

6日(土) 10:00~16:00

御国野支店 079(252)1121
花田支店 079(253)1488
船山支店 079(232)2233
高浜支店 079(234)2571
姫路中央支店 079(281)2681

13日(土) 10:00~16:00

英賀保支店 079(236)0017
曾左支店 079(266)2350

20日(土) 10:00~16:00

飾東支店 079(253)1865
姫路灘支店 079(245)8001
勝原支店 079(273)7821
菅野南支店 079(335)0300
神岡支店 0791(65)1311

21日(日) 10:00~16:00

上月支店 0790(86)0201

27日(土) 10:00~16:00

高岡支店 079(297)1955
高田支店 0791(52)2233

年金手帳、ねんきん
定期便などをお持ち
ください

教えてくれる人

社会保険労務士さん
社会保険労務士が担
当するので安心です！



よくある質問

Q 60歳以降も働くので、仕事を辞めるまで年金の手続きはしなくていいですね。

A 日本年金機構から緑の封筒に入った「年金請求書」が届いたら必ず手続きを！

厚生年金が1年以上ある方は、必ず60歳(61歳)で年金の手続きが必要です。手続きをしておけば、その後に給料が変化しても年金額は自動的に計算され、支給額があればその都度支給されます。

Q 収入が多いので年金は支給されないと思うのですが…。

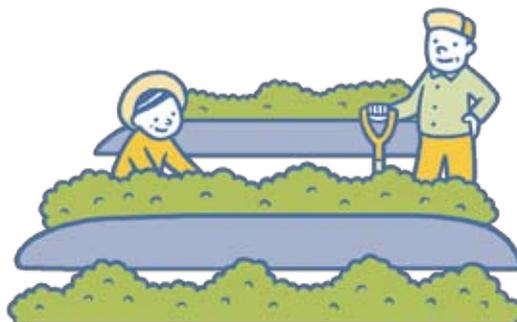
A 農業収入などは調整の対象外です。

60歳以降働きながら年金を受け取る(在職老齢年金)場合、給料と年金月額の合計額が一定額を超えると年金が全部または一部がカットされます。ただし、この制度は厚生年金加入時のみに適応され、自営業収入や不動産、農業収入はいくらあっても調整の対象外ですので、注意してください。

Q 早くから受給すると年金は減ると聞いていますが…。

A 国民年金の繰り上げ受給をしない限り、60歳から受け取る年金は減りません。

国民年金に加入した方は60歳で保険料を納め終わり、65歳から年金の支給が始まります。この年金を繰り上げ受給する場合は減額受給になり、減額率は一生変わりません。



※年金を申請するには、さまざまな条件が必要となります。不明な点は一度相談会へお越しください。

借り換えで住宅ローンの金利負担を減らませんか？

ローン相談会

JA兵庫西では、新築資金から借り換え資金、自動車購入、教育資金、農機具の取得から設備資金など、あらゆる資金の相談を受け付けています。

特に低金利の今、お勧めしているのは住宅ローンの見直し。上手に借り換えすることで返済額を減らし、家計にゆとりを生む可能性があります。また、アンケートに答えるだけでサザエさんグッズがもらえます。興味のある方は一度ご来場ください。

借り換えでメリットがでる条件

- ローン残高が1000万円以上
- 金利差が1%以上
- ローンが残存期間が10年以上

2つ以上当てはまる方は、借り換えメリットのある可能性があります。ぜひご相談を！

無料相談会のお知らせ

6日(土) 10:00~16:00
 姫路中央支店 079(281)2681
 13日(土) 9:00~15:00
 水上支店 079(281)2000
 龍野菅田支店 0791(63)0452
 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) 10:00~16:00
 姫路灘支店 079(245)8001
 勝原支店 079(273)7821
 27日(土) 9:00~15:00
 上郡支店 0791(52)2221
 28日(日) 9:00~15:00
 神飾統括部 0790(22)5001
 佐用支店 0790(82)2728
 28日(日) 10:00~16:00
 赤穂支店 0791(43)1848

住宅ローン返済予定表をご用意ください

教えてくれる人

広畑支店 融資専任
辻本 正紀

38歳、2児のパパ。趣味は野球。たつの市にある田んぼを守る兼業農家。



よくある質問

Q 借り換えは手続きが面倒ではないですか。

A JAなら最小限の時間・労力で借り換えを成功させます。

揃える書類や手続きについて融資専任担当者がしっかりとサポートし、少ない打ち合わせ回数で借り換えをすることが可能です。お客さまのご都合にあわせて、ご自宅にお伺いすることも可能です。

Q 借り換え後の金利タイプは「固定金利型」と「変動金利型」ではどちらがいいの？

A 適切なプランをご提案します。

変動金利は今、非常に低金利なので、当面の返済額を抑える効果があります。しかし、この先金利が上昇した場合は利息の増加する可能性があります。借り換えする目的やお客様のライフプランをお伺いしたうえで、適切なプランをご提案させていただきます。



10年前にローンを借りたお客様の借り換え例

借換前	借入額(万円)	返済期間	金利	返済額(円)
毎月返済分	1,800	35年	1.65%	56,445
ボーナス返済分	700			132,039
計	2,500			



借換後	借入額(万円)	返済期間	金利	返済額(円)
毎月返済分	1,420	25年	0.725%	51,766
ボーナス返済分	600			131,420
計	2,020			

借換前の返済額

毎月返済額56,445円×12か月
 +ボーナス返済額132,039円×2
 =年間返済額**941,418円**①

借換後

毎月返済額51,766円×12か月
 +ボーナス返済額131,420円×2
 =年間返済額**884,032円**②

約**150万円**の差が！

(①-②)×返済期間25年=1,434,650円

知って安心
今から備える

相続遺言セミナー！ 個別相談会

裁判所の統計によると、家庭裁判所に遺産分割調停が申し立てられた案件の約3割が遺産総額1000万円以下といわれています。調停になると、訴訟が終わるまで遺産が受け取れず、無駄な時間を費やすことになってしまいます。だからこそ、今すぐめたいのが公正証書遺言の作成。「財産がないから遺言なんて必要ない」「うちの家族は仲がいいから、相続でもめることなんかない」と決めつけずに、一度相談してみてください。

また、相続に関して間違った思い込みをしている人が多くいるようです。先祖からの財産や自分が築き上げた財産を次の世代へ上手に継承するために、正確な知識と対応を事前に知っておくことが大切です。

無料相談会のお知らせ

相続遺言個別相談会

9日(火) 13:30~17:00
姫路中央支店 079(281)2681
13日(土) 10:00~17:00
赤穂支店 0791(43)1848
17日(水) 10:00~17:00
神飾統括部 0790(22)5001
18日(木) 10:00~17:00
水上支店 079(281)2000
27日(土) 10:00~17:00
上郡支店 0791(52)2221

相続遺言セミナー

9日(火) 10:00~12:00
姫路中央支店 079(281)2681

個別相談を機に具体的な対策を講じられる方も多
いです。何も分からなくて
大丈夫。まずはお近くの
支店にお申し込みくだ
さい。



教えてくれる人

J A 兵庫信連
財務コンサルタント

佐野 敏

30年以上にわたる相続・遺言・資産活用の豊富な実務経験を持つ。組合員の皆さんの気持ち、目線を大切に、親切・確かつ誠実にお応えします。

よくある質問

Q 相続税が改正されましたが、将来、相続税の申告は必要になるでしょうか。

A 基礎控除の引き下げなどにより、相続税の申告対象者は100人に4人の割合から6人に増加すると言われています。

今まで相続税の心配をしていなかった家庭にも影響の出る可能性があります。個別相談会では、ご相談者の資産内容等に基づき、相続税の概算や、相続対策などを分かりやすくご案内しています。

Q 急に相続が発生したのですが、どうしたらよいかわかりません。

A 大切な方が亡くなった場合に、速やかに行わなければならない手続き・届出があります。

死亡直後の届出のほか、遺産分割の協議や相続財産の名義変更など、さまざまな手続きが必要です。司法書士、税理士などの専門家と連携し、遺産相続のスケジュールや手続きを具体的に説明します。

Q 遺言って自筆でもいいんでしょ？

A 基本的に公正証書遺言をお勧めしています。

自筆証書遺言と公正証書遺言のメリット・デメリットをお教えします。納税・配分を考慮した作成時のポイント・注意点もご案内します。

Q これからの老後生活に何を準備しておけばよいですか。

A いざという時のために、ご自分の考えをエンディングノートに書き記すことをお勧めします。

最近、「終活」という言葉がよく使われています。認知症、介護、医療、葬儀、お墓、相続などについては、お元気なうちからエンディングノートを作成し、ご自身の考え方を反映させましょう。ただし、エンディングノートには法的な効力はありませんので、財産については、遺言書に記載する必要があります。



今月のテーマ

そうだ!!

ハウスを建てよう!

梅雨の長雨で

思ったように作業ができない、

露地栽培では収穫時期が

思うように調整できない…。

農業を始めた方は

そんな悩みを持つことが多いですね。

そんな生産者の皆さんに、

パイプハウスの導入をおすすめします。

メリット

- 雨風から作物を守れるので収量・秀品率が上がる
- イノシシやシカなどの害獣から作物を守る
- 天候が悪くても気にせずハウス内で作業ができる

春

- ハウス内の温度を上げて作物の生長を促し、露地よりもはやく収穫できる

夏

- 遮光シートを用いれば暑さに弱い作物を比較的育てやすい

秋

- 台風の直撃を防ぎ、作物を守る。保温により作物を栽培しやすい

冬

- 雪害や霜害を防ぎ、寒さを和らげるので露地ではできない品目を栽培できる
- ボイラーを導入すればさらに栽培可能品目が広がる

JA兵庫西の パイプハウス応援

平成27年度、JA兵庫西では旬彩蔵出荷者を対象に、パイプハウス導入費用の20%を助成します。パイプハウスに興味がありながら導入をためらっている方、この機会に一度ご相談ください。

※助成には条件があります

ハウスには いろいろな種類がある!

一言でハウスといっても、しっかりとしたガラス温室から簡易な雨よけのものまで形はさまざまです。ハウス導入を検討するならば、どんな目的でハウスを建てたいのか、まずはお近くの営農生活センターへご相談ください。

6月の農作業

人工授粉を しよう

雨の多い時期です。畑の排水対策はできていますか。雨が降った後、水溜りができる場所は要注意です。溝切りをする、畝を高くするなど、長時間水が溜まって作物が浸からないように排水対策をしましょう。

野菜の花粉は雨に濡れると受精しにくくなります。また、気温が低いと、花粉を運ぶ虫が活発ではありません。スイカ・メロン・カボチャなどは「雄花」と「雌花」があり、昆虫の媒介で受精しますが、確実に実をつけるため、この時期は人工授粉をしましょう。

朝露が乾いたらなるべく早く、雄花をいくつか摘み取って花びらを取り除き、雄しべをむき出しにします。触ってみて花粉がよく出ていることを確認したら、その日に咲いた雌花の雌しべの先に花粉をこすりつけます。交配した日をラベルにして近くに付けておくと、収穫日の目安になります。品種にもよりますが、収穫日はスイカで開花後50〜55日、メロンとカボチャは40〜45日です。



食卓で使う今月の作物

ラッカセイ

Peanut

ラッカセイは南京豆とも呼ばれ、カロリーが高く、エネルギー豊富な食品です。また抗酸化作用のあるビタミンEや、二日酔い予防効果のあるナイアシンを多く含んでいます。茹でラッカセイは家庭菜園ならではの秋のおつまみです。ぜひ挑戦してください。

栽培のポイント

①連作を避けましょう

連作すると病気になりやすく、収量が減ります。3年以上マメ科の野菜を植えていない畑を選びます。

②石灰質肥料を忘れずにまきまきましよう

石灰質肥料が足りないとき空ざやになりやすいので、植え付けの半月前には苦土石灰をまいて耕します。

③肥料は少なめにしましょう

マメ科植物の根には、「根粒菌」という菌が住んでいて、空気中の窒素を養分にして植物に与えています。必要以上に肥料を与えると、草ばかり大きくなって実のつかないことがあります。

④土を柔らかくしておきましょう

「落花生」の名前のとおり、花が咲いた後に伸びた茎（子房柄）が地面に潜って地中に豆ができます。草丈が30〜40cmになり枝分かれし始めたら、除草を兼ねて株元の土を軽く耕します。

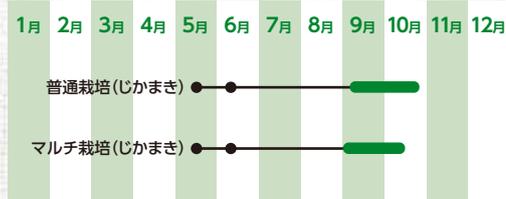
ラッカセイの豆のでき方はとてもユニークです。お子さんやお孫さんと一緒に観察するのもいいですね。



しそ営農生活センター
営農指導員
八木 一良



栽培カレンダー



● 種まき ■ 収穫

いまさら聞けない農作業のコツ!

活用 雨避けシートの

梅雨になると、雑草や病害虫の活動が活発になります。畑が長時間水に浸かっていたままだと、雨が泥を跳ね上げたりすると、病気や品質の低下が問題になります。

また、日本よりも乾燥した地域が原産の野菜や果物には、雨に弱いものがあります。雨にあたった後にブドウが病気になる、サクランボが割れてしまう、というのはそのためです。

家庭菜園で大玉トマトを栽培すると、雨で葉の表面が濡れて「疫病」という病気で葉や実が枯れたり、根が急激に水を吸い上げて果実が割れたりすることがあります。

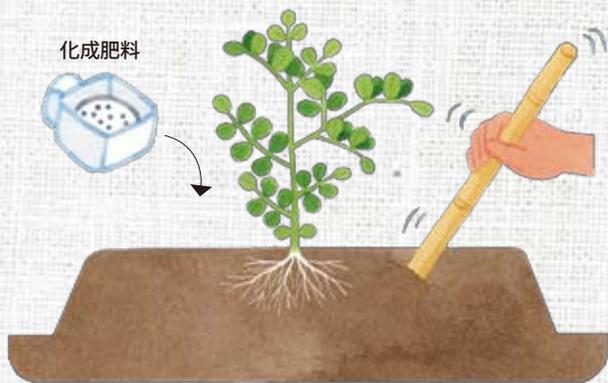
そこで、プラスチックフィルムで屋根の部分で「雨避け栽培」をすると、果実や葉を濡らさず、泥のはね上がりを抑えて病気の発生を少なくできます。また、畝を高くして、ビニールのマルチングをすると土の水分が急上昇するのを防ぐ効果があります。

雨避けの資材がセットになった専用キットも売られています。ご自身に合った方法で、美味しい野菜作りに挑戦しましょう。



3 追肥・土寄せ

- 側枝が伸び始めた頃にカリ成分の多い化成肥料を施す。
- 株の側方に肥料をばらまき、竹ベラ、木の棒などで土に混ぜ込む。
- 草丈が30~40cmになり、枝分かれし始めた頃、除草を兼ねて表面を軽く耕し、株元に土寄せする。



4 収穫

- 株のまわりに鍬を入れて引き抜く。
- 未熟子実どり: さやがおおむね肥大したころ、若い子実をさやごと塩ゆでして、実を取り出す。
- 完熟子実どり: 地上部が枯れかかる頃まで完熟させてから掘って乾燥させ、食べるときに炒ってピーナツとして食べる。



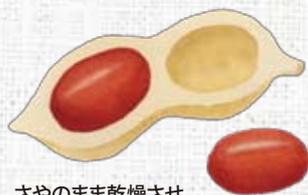
未熟子実どり



子実をさやごとゆでて実を取り出して食べる



完熟子実どり



さやのまま乾燥させ食べるとき炒ってピーナツとして食べる

さやの網目がはっきりして肥大しきったころ株ごと数日畑に広げてよく乾かす

1 畑の準備

- マメ科植物を3年以上植えていない畑を選ぶ。
- 苦土石灰大さじ3~5杯(1㎡あたり)を半月前にまいて耕しておく。



2 種まき・植え付け

- 種を一昼夜ほど水に浸して吸水させる。
- 鳥に食べられないようにビニールポットやセルトレイで育苗する。
- 本葉2枚の苗に仕上げ、30cm間隔で植え付ける。

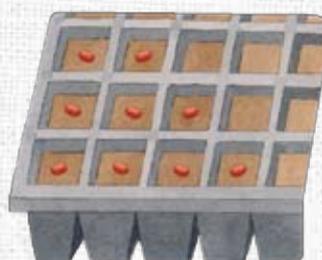
種子用としてさや付きのまま保存しておいたものの子実を取り出す



とがった方を指先でつまむと楽に割れる



一昼夜ほど種を水に浸す



72穴セルトレイに1粒ずつまく



指先で1cmの深さに挿し込む



本葉2枚の苗に仕上げる

キリトリ線に沿ってお切りください

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♪

4月17日・18日 旬彩蔵山崎

旬の野菜、地元産をPR



しそ営農生活センターが旬の野菜、地元産をPRするイベント「今が旬、新鮮野菜市」が旬彩蔵山崎であり、特設売り場で地元産タケノコやシイタケなどを販売しました。店頭ではふれあい生活指導員が調理した「たけのこの土佐煮」「木の芽みそあえ」などの試食を用意し、「どうぞ、地元蔦沢産のタケノコいかがですか」と来店者にすすめます。63歳の女性は「試食がおいしかった。ここには新鮮でいい野菜がある。料理づくりの楽しみが広がるね」と話しました。地元産野菜のPRイベントは旬彩蔵山崎で毎月行います。

店頭でタケノコ料理の試食を配り
地元産をPRする職員

4月17日 粟賀支店

振り込め詐欺未然防止で感謝状

粟賀支店は振り込め詐欺の被害を未然に防止したとして、福崎警察署から感謝状を受け取りました。同署によると3月下旬、神河町内の70代女性に「社債購入の権利がある」と社員を名乗る男から電話があり、後日に「名義貸しのトラブルが発生したので現金100万円を用意しなければならない」と要求してきたので、不審に思った女性が同支店を訪問して相談。内容から詐欺の疑いが強いと判断し、福崎警察署に通報しました。岡本和久支店長は、「高齢者が多い地域の中で、今後も大切な財産を預かる金融機関としての一翼を担っていきたい」と話しました。



感謝状を受け取る
岡本支店長

4月15日 南光営農センター

品質向上に向けた栽培法を確認

生産者ら28人が参加して、ジャンボピーマンの品質向上に向けた栽培研修会を南光営農センターで開きました。光都農業改良普及センターの加納卓也さんが定植・支柱・わき芽・病害虫防除、そして安心ブランド農産物として出荷できる栽培法を説明。その後、三日月にある生産者の圃場で、ハウスや露地の支柱仕立てを見学しました。上郡町から参加の武田逸人さんは「研修生として身につくことばかり、良い物づくりを学んでいきたい」。5月の連休までに行う作業を確認、特産づくりが始まりました。



ハウス栽培での支柱仕立てを見学する生産者たち

4月15日 尾崎支店

初登場「街なかマルシェ」

尾崎支店で「街なかマルシェ」と題した出張直売所を開催。多くの来場者で賑わいました。地元の農産物はもちろんのこと、支店や直売所「旬彩蔵」のPRを兼ねて、今回が初めての試み。開店前から長蛇の列ができ大盛況でした。企画した西播磨営農生活センターの尾城大介センター長は、「こんなに反響があるとは驚き。これからもさまざまな催しを企画し、地域の皆さまとのふれあいを大切にしていきたい」と話しました。今後、西播磨地区の全10支店を巡る予定です。



新鮮野菜を買い求める来店者ら

4月22日 赤穂市・JA兵庫西

地域の安全を見守る「見守り隊」結成

赤穂市とJA兵庫西など同市内の事業所は「赤穂市安心見守りネットワーク事業」の協定調印式を同市役所で開きました。この事業は、協力事業所が地域の高齢者やその住まいの異変に気づいた場合に市へ連絡し、行政が安否確認の対応など早期の支援を目的としています。事業所代表で調印した藤本昌彦赤穂支店長は、「事業者と行政が連携して、地域で暮らす人たちを見守り、安心して暮らせる街にしたい」と話しました。



調印式で握手する明石元秀市長(右)と藤本昌彦支店長



生産者のハウスで栽培状況を確認する参加者

4月16日 野菜苗生産基地

半促成キュウリ栽培を学ぶ

直売所の端境期対策の一環として、半促成栽培キュウリの講習会を野菜苗生産基地(姫路市打越)で開き、参加者は温度管理やツル上げなど定植から活着後の注意点を学びました。講習後は姫路市内でハウス栽培をする生産者の圃場を巡回。販売促進課の高橋弥生主任は「キュウリは直売所でも人気の品目。出荷の少ない時期に収穫できるこの作型を多くの生産者に広めたい」と話しました。



一球一球集中してスイングする選手

4月17日 飾磨支店

グラウンドゴルフ大会で絆づくり

飾磨支店は、姫路市飾磨区の津田公園で「第6回飾磨支店グラウンドゴルフ大会」を開き、24チーム144人が競技を楽しみました。「ナイスショット」「あとちょっとやったのに」といきいきとした声援が飛び、ホールインワンが出ると歓声も。参加した古角カツ子さんは「青空のもと、みんなで楽しくプレーできることが嬉しい」と笑顔で話しました。



五穀豊穡を祈る御田植祭

姫路市の重要無形民俗文化財に指定されている御田植祭が4月3日に廣峯神社で開かれ、当JAの新入職員8人が早乙女や傘持、楽人の衣装で神事に参加しました。荒川支店の中村菜央さんは、「着慣れない早乙女の衣装はとても新鮮。貴重な体験ができてよかった」と話しました。



社会人としての第1歩

4月1日、管理本店で平成27年度新採用職員入組式を開き、46人の新入職員が辞令交付を受けました。大的支店の水谷樹さんは誓いの言葉で、「チャレンジ精神で何事にも全力で取り組み、地域との結びつきや絆を胸にして尽力したい」と力強い決意を述べました。



フラダンスで楽しく筋トレ

揖龍宮農生活センターは4月16日、太子支店でフラダンス体験会を開きました。高齢者の転倒予防に必要な筋力アップを目的とした、初めての企画。未経験者を対象に、男女合わせて15人が参加し、女性会のフラダンス教室メンバーと一緒に楽しみました。

季節のおたより

梅雨入りの季節となりました。
 今月も広報誌に寄せられたお便りを
 紹介します。

● 近くの高齢者大学の入学式に招かれ、仲間と一緒に祝いとして大正琴を演奏しました。どの年代の入学式も初々しい人たちが加わることで新鮮な雰囲気にもまれて、素敵ですね。

(赤穂市 谷内 繁子さん)

● 吉田 新しい出会いがあると、気持ち明るくなります。これからも素敵な出会いがあるといいですね。

● ギャラリーをしています。今は写真展(外国の写真)です。行ったことのない所ですが、目の保養になっています。

(神崎郡 飯屋 加代子さん)

● 吉田 私も外国が大好きで、よく旅行に行きます。行けないときも、色々な国のパンフレットを眺めています。見ていただけで行った気分になります。



● 4月号特集「口コモとメタボを防ぐ」のチェックに当てはまる項目があり、年齢的なこともあるので、できることから生活習慣の改善に努めたいと思います。今年の目標、ダイエット！単純なようですが、なかなか出来ないのです。

(佐用町 碓井 多美江さん)

● 吉田 日常生活の振り返りと改善は大切です。いつまでも健康で過ごしてください。



● JJAの支店で待ち時間に見る大きなモニター。近隣の小学校の子どもたちが映ったりして、毎回楽しみに見えています。

(姫路市 岩國 美貴子さん)

● 吉田 地域の色んな情報を発信していますので、これからも見に来てください☆

● 4月から長男が働き始めました。新しく共済に入る時にJJAの職員さんに大変お世話になりました。ありがとうございました。

(姫路市 神戸 博子さん)

● 吉田 就職おめでとーございませう！JA共済はお客様のニーズに合わせるため、「ひと・いえ・くるま」のさまざまな商品を揃えています。

● 懸賞金付定期貯金という企画は、夢があつても面白いと思います。またそのような企画があれば一口貯金したいものです。

(赤穂市 辰巳 繁さん)

● 吉田 懸賞金付定期貯金は、とても好評をいただいています。ぜひとも、貯金はお近くのJJA兵庫西で!!

● 最近は野菜に興味湧き、地元の野菜を求めて週に2〜3回、各地の旬彩蔵巡りをしています。知らない野菜があると必ず購入し、「旬の味」を楽しんでいます。

(たつの市 森本 信子さん)

● 吉田 旬の野菜は本当に美味しいです。新しいレシビなど、またの投稿をお待ちしています。

● 新入生になる孫が大きく成長すること願って、庭先にミカンの木を植えました。純白の花が咲き、美味い実がなることを祈っています。

(赤穂市 康乗 照美さん)

● 吉田 おめでとーございませう。かわいなお孫さんの成長とミカンの成長、どちらもとても楽しみですね☆

● 私たち夫婦合わせて169歳、4分ほどでクロスワードが解けました。脳の活性化のため、届くとすぐに取り組みます。

(たつの市 清水 はまのさん)

● 吉田 私もやっていますが、なかなか答えに辿り着きません…。これからもどんどん挑戦して、いつまでも若々しくお過ごしください。



● 近所の友人からイチジクの若木をいただきました。大好物の果物なので、成長を楽しみに見守りたいです。ただ、カミキリムシ対策は怠りません。

(宍粟市 井口 一郎さん)

● 吉田 私もイチジク大好きです！害虫対策は大変でしょうね…。でも、手入れに手間が掛かるほど、実った時の喜びは大きいでしょうね。



今月の担当者
 共済部 建物課
吉田 麻依

6月といえば梅雨ですね。ジメジメと蒸し暑くなってきますが、農家にとっては多忙な月、重要な月です。私もこの時期を元気に乗り切りたいです。

MEMO 暮らしのメモ



暮らしのメモ 1 消費者トラブル

架空請求メールにご注意を

突然、スマートフォンに「以前、利用された総合情報サイトを無料期間内に解約手続きがとられておらず、未収金が発生している。わが社は、サイト運営会社から回収を委託されており、法的措置に入る予定である。その前に連絡してほしい」というメールが入りました。全く覚えがないのですが、どうすればいいのでしょうか。

●回答

最近では架空請求の手段がはがきから電子メールに変化しています。架空請求のメールを見分けるポイントは、①全く身に覚えのないメールであること②携帯電話からのメールであること③宛名がなく、メールの内容が抽象的で、契約に関する具体的な情報がないことなどです。これらの点を踏まえ、架空請求だと思われるときは、絶対にその業者に連絡しないでください。心配な場合は、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)

HITO [ひと・レポート] いきいきホビー

暮らしのメモ 2 健康百科

加齢と歯の健康

「歯周病」と「虫歯」は高齢者に多い歯の病気です。これにかからないようにすることが、歯の健康を保つために最も大事なことです。



歯周病が進行すると、歯の土台となる歯槽骨が破壊されてしまい、その結果、歯が抜け落ちてしまうこととなります。「歯茎が赤く腫れ、触ると血が出る」「歯がグラグラして食べ物をかみ切れない」「歯と歯の間の隙間が広がってきた」「歯が以前より長くなったような気がする」などの症状があれば、すぐ歯科を受診してください。歯周病は増えた歯周病菌や炎症物質が口の中で唾液に混じり、病気につながる恐れがあります。誤って器官に入ってしまうこと(誤嚥)もあり、気管支炎や肺炎を起こします。

一方、虫歯は「かぶせ物などの境目」と「露出した歯の根元」に起きやすいのが特徴です。また高齢になると唾液の分泌量が減少し、口腔内の自浄作用が減って、虫歯菌が繁殖しやすくなります。

虫歯にしても歯周病にしても、歯を失う原因になるということだけにとどまらず、心臓病や脳卒中、糖尿病、肺炎などの全身の病気の原因や悪化の要因になります。健康で長生きするために、毎食後の正しい歯磨きや口の中を清潔に保つための「口腔ケア」をきちんと行い、予防しましょう。



一彫りに気持ちを込めて

森澤 加津子さん(71)

姫路市勝原区

一彫り一彫り集中して作り上げる作品には森澤さんの思いがいっぱい。木彫りを学び、生活に密着した作品作りは10年になります。一日の家事を終えた後を制作タイムに。花を題材にしたレリーフも多く、20本ほどの彫刻刀を使い「気持ちが乗ってくるとやめられない」。普段から自然に触れながら花の美しさを観察し、作品展にも出掛け創作意欲を高めます。打ち込める根気は木彫りの魅力から生まれ、人を思い彫り上げたときの喜びは格別です。愛情をかけて作り、日常で活用する楽しさ。「いつも熱い気持ちで作りたいね」。



①しっかり芽が出てきたニンジン②ビニールを張って温度調節③灌水チューブでしっかり水やり

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才のおいちゃん。

**ニンジンの栽培方法を
見直しました**

しばらく奥さんとゆっくりデートができていなかったので、ダイコンの収穫が終わってからの気分転換でそういった時間も作っています。農繁期と農閑期の差が激しいので、お互い時間の調整が難しいんですよねえ…。

ニンジンの雑草に困っていたので、除草剤のやり方を見直しました。ムラがでないように一畝ずつ丁寧に散布したり、土壌表層に広がるように土の湿り具合を見たりしてetc：ラベルに記載されていることを念入りに実行してみました。そして、寒い冬の期間も生育できるように、畝にビニールを被せていきます。発芽しにくいニンジンが発芽させるために、できることをしっかりやっています。また、雨だけに頼らず灌水チューブを設置して、ビニールを被せる前日や直前に水をやり、発芽に必要な積算温度や水分量を満たすようにしました。雨の翌日は、西高東低の冬の気圧配置になるようので、風も吹きやすくなります。逆に考えると、雨の前日は穏やかな天気になりやすいので、我が家では雨の前日にビニールを張っていきました。すると、作業効率が上がりました。

考え方は色々ありますが、今回の結果をみてみたいと思います。でも、上手な人はチューブを設置せずにしっかり発芽をさせるので、その感覚をつかめるようになりたいですね。

6月の運勢

- ♈ 牡羊座** 3/21 ~ 4/19

■全体運 / 好奇心を大切にしたい時期。興味を引かれる分野にチャレンジを。知人のメールで好情報をキャッチすることも■健康運 / 軽い運動をすると心身共に好影響あり■幸運を呼ぶ食べ物 / インゲンマメ
- ♉ 牡牛座** 4/20 ~ 5/20

■全体運 / リラックスでき、落ち着いて行動できる1カ月。任された仕事を完璧にこなし、周りから一目置かれそうです■健康運 / 食べ過ぎてしまいがち。自己節制が必須■幸運を呼ぶ食べ物 / ピワ
- ♊ 双子座** 5/21 ~ 6/21

■全体運 / 前向きになれるはず。やってみたいことを始めれば、すんなり上達できそう。温めていたプランの実行も大賛成■健康運 / 睡眠の質を高めることで、より健康身体に■幸運を呼ぶ食べ物 / シシトウ
- ♋ 蟹座** 6/22 ~ 7/22

■全体運 / 緑の下の力持的な役割も笑顔で取り組み、サービス精神を発揮しましょう。一気に人気者になれる可能性大■健康運 / 栄養バランスを整えることで好転の兆し■幸運を呼ぶ食べ物 / キュウリ
- ♌ 獅子座** 7/23 ~ 8/22

■全体運 / 習い事を始めたり、新しい趣味を持ったり、行動範囲を広げるチャンスです。外出先で良縁に出合える予感も■健康運 / 適度な運動につき。発想力UPにも有効■幸運を呼ぶ食べ物 / アユ
- ♍ 乙女座** 8/23 ~ 9/22

■全体運 / 腰が重くなり、いろいろ面倒になりやすいかも。約束をドタキャンしないよう注意を。気晴らしには散歩が◎■健康運 / 食事時間を長く取り、ゆったり過ごして■幸運を呼ぶ食べ物 / イサキ
- ♎ 天秤座** 9/23 ~ 10/23

■全体運 / 思い切ってアクションを起こすことで、新たな扉が開かれます。意欲的に! 遠出の旅行やドライブにも幸運が■健康運 / シェイプアップに最適。理想達成が可能■幸運を呼ぶ食べ物 / もずく
- ♏ 蠍座** 10/24 ~ 11/22

■全体運 / 考え過ぎてしまう傾向がチャリ。もっと気楽に構えて。全身マッサージをすると、気持ちを落ち着かせる効果が■健康運 / 運動不足になりがち。小まめに動くこと■幸運を呼ぶ食べ物 / 梅
- ♐ 射手座** 11/23 ~ 12/21

■全体運 / あれこれ迷ってしまう気配。優柔不断になりやすいので、信頼できる人の助言を参考に。気分転換には観劇が吉■健康運 / 疲労回復が開運の鍵。休息を心掛けて■幸運を呼ぶ食べ物 / ラッキョウ
- ♑ 山羊座** 12/22 ~ 1/19

■全体運 / 細部に目が行きやすく、文句が多くなるかも。感謝の心を忘れずに。自然豊かな場所に出掛け、リフレッシュを■健康運 / オーバーワークはNG。のんびり構えて■幸運を呼ぶ食べ物 / スズキ
- ♒ 水瓶座** 1/20 ~ 2/18

■全体運 / レジャー運が盛り上がります。親しい友人たちとにぎやかに楽しんで。バーベキューやハイキングもお勧めです■健康運 / 体調万全。アクティブに過ごすのが正解■幸運を呼ぶ食べ物 / アンタバ
- ♓ 魚座** 2/19 ~ 3/20

■全体運 / うっかりミスが増える暗示。慣れた作業でも確認を徹底しましょう。日記を読み返すと運氣好転のきっかけに■健康運 / 小さなけがに気を付けて。慎重に行動を■幸運を呼ぶ食べ物 / ゼンマイ

トロピカルについて

[vol.39] バーベキューに挑戦



今月のココ行ってみよう!

播州山崎
花菖蒲園

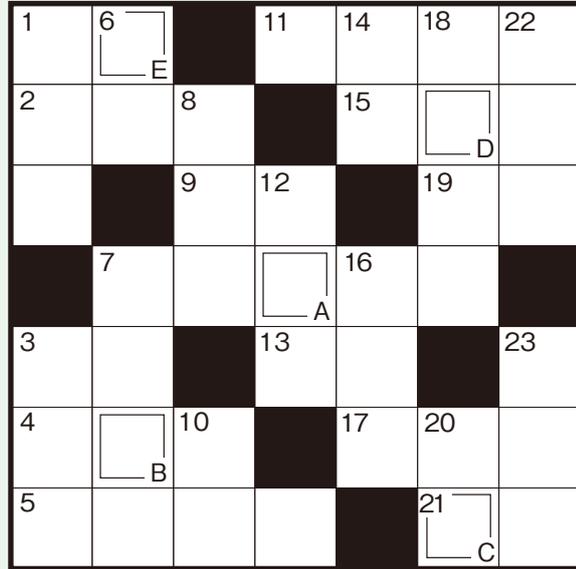


宍粟市にあるハナショウブの名所です。6月になると里山の自然を生かした回遊式庭園に約1,000品種100万本のハナショウブが次々と咲き誇ります。4月～5月にはシャクナゲ・ツツジ・フジ、6月にはハナショウブとともにアジサイも楽しめます。ぜひ、出掛けてみてください。

- 場所 / 宍粟市山崎町高所621
- TEL0790(62)7727

CROSSWORD

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

- 日本では水洗化が進んでいます
- 足袋に付いている金具
- 方位磁針のN極が指す方向
- はっきりしない—模^も糊とした状態
- 海流とも呼ばれる親潮
- 6月の第3日曜日は—の日です
- 漢字で書く^と軍鶏 ニワトリの一種です
- すずりですります
- アンデルセンやグリム兄弟が著したもの
- ごまなどを油をひかずに加熱すること
- 梅雨時は食物や浴室に生えやすくなります
- レイシともいわれる果物
- ワタの種子から取った繊維 あるいはそれで織った布

ヨコのカギ

- 6月10日は—の記念日
- によりりと長い胴を持つ小動物
- 男女が出会った途端に落ちることも
- 関東では養殖のブリ、関西では若いブリをこう呼びます
- 易者が占いに使う棒
- 傘を忘れたので軒先を借りて……
- ライオンのこと
- まつげに塗る化粧品
- 割、分、厘のさらに下
- 現在を挟んで過去とは反対側
- みそ汁によく入れられる海藻
- に就いて、用意、ドン!
- 詰め ガラス— ビール—

4月号の答え

ニユウガク

応募総数
551通

1	5	8	12	17
シ	ヤ	ク	ナ	ゲ
	6		13	15
	ケ	サ	タ	ニ
2			11	
ダ	イ		ア	バ
		9		
		ソ	ウ	コ
3	7			16
イ	ツ	ケ	ン	ト
4				14
ジ	ユ	ツ		タ
		10		
ヨ		ト	ウ	ガ

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/>

JA兵庫西の共済にご加入の皆さまへ大切なお知らせ！

～共済掛金の払い込みが、さらに便利になりました～

残高不足で口座から掛金が引き落とされなかった場合や、窓口での払い込みが無かった場合に、その掛金を送付されたコンビニ振込用紙で払い込むことができます。

ポイント1

平日の昼間はお仕事等でJAに来店することが困難な方でも、夜間や土・日曜日、祝日に共済掛金の払い込みが可能となります！

～コンビニ振込可能期間～

共済掛金の払込方法が、年払・月払ともに掛金月の翌月26日までとなります
※27日以降に払い込むときは、通常通りJA窓口でのお取り扱いとなります
※コンビニの営業時間であれば、掛金月の翌月26日のPM11:59まで払い込むことができます

ポイント2

全国で約4万店舗ある取り扱いコンビニのどこからでも振り込むことができますので、遠方にお住まいの方でも簡単に共済掛金の払い込みができます！

取り扱いコンビニ(平成27年3月現在)

セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、サークルK、サンクス、ミニストップ、スリーエフ、ポプラ、デイリーヤマザキ、セーブオン、セイコーマート、ココストア、コミュニティストア、しんきん情報MMK(全14チェーン)※国外のコンビニでは払い込むことはできません

ポイント3

コンビニのレジで、共済掛金と専用のコンビニ振込用紙を渡すだけ!手続きが簡単です!!

専用のコンビニ振込用紙

ご加入の契約形態(払込経路)に応じて、以下の時期にコンビニ振込用紙が届きます。

口座引落(JA兵庫西口座)・・・毎月下旬頃 口座引落(他の金融機関口座)・・・毎月下旬頃
窓口への持参や集金・・・毎月上旬頃

支払方法別コンビニ振込の利用有無

■これまで

JA窓口への持参・JA職員からの集金	口座からの引き落とし	
	JA兵庫西口座	左記以外の金融機関口座
不可	不可	可

■これから

可	可	可
---	---	---

●詳しくは支店窓口でお問い合わせください

夏のエコスタイル! クールビズキャンペーン

平成17年の夏以来、国・県・経済団体をあげて「オフィス等の適正冷暖房徹底による省エネルギーの一層の推進を通じて地球温暖化防止を図ること」を目的に、クールビズキャンペーンが実施されています。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、皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。



「農業」廃棄処分のご案内について

皆さま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いたします。

申込期日 7月31日(金)

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。

家庭での介護の技術、介護の仕事に関心のある方対象

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

受講期間 8月22日(土)～11月28日(土)
毎週土曜日開催(全15日間)
※事前に7月18日(土)、8月1日(土)どちらかの説明会に参加ください

内容 介護の基本・介護でのコミュニケーション技術、認知症の理解など

研修場所 講義・実技:JA兵庫西営農生活センター
実習:JA兵庫西介護センター

※施設実習前に感染症等の検査を受けることが必要

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 79,800円(テキスト代、税込)

※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(水)～24日(金)

申し込み・問い合わせ

JA兵庫西経済部生活福祉課 TEL0791(63)5077

ご存知ですか!?スタンプ50個で
お楽しみがいっぱい!お得もいっぱい!
得得ドリームパスポート

お買い上げ金額1,000円毎にスタンプ1個、スタンプ50個満欄で、ガソリン・軽油を10につき、特別値引きいたします。詳しい内容は下記、取扱店舗スタッフまでお気軽に!!

※内容が一部変更になる場合がございます。その他サービスとの併用はできません

■越知谷SS
神河町越知388-1 TEL0790(33)0007

■市川SS
市川町西川辺555 TEL0790(26)0059

■山崎SS
山崎町今宿92-1 TEL0790(62)2306

■佐用SS
佐用町佐用3518-1 TEL0790(82)2032

理事会だより 4月28日(火)

- 第1号議案 JA合併構想にかかる当組合方針について
- 第2号議案 平成26年度資産自己査定結果について
- 第3号議案 平成26年度決算書類の承認について
- 第4号議案 第14回通常総代会の開催及び提出議案及び議決権行使書面における賛否判明の取り扱い並びに地区別総代説明会について
- 第5号議案 平成27年度賞与支給方針について
- 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 信用事業規程の変更について
- 第8号議案 余裕金運用規程の一部改正について
- 第9号議案 貸出金理事会決定案件について
- 第10号議案 「営農ビジョン(平成27年度～平成29年度)」について
- 第11号議案 平成27年度「新農業生産振興育成支援事業」の取組みについて
- 第12号議案 平成27年度産米穀の出荷契約書について

協同の成果 (平成27年4月末現在)

■組合員数	106,050人
■出資金	121億5,334万円
■貯金	1兆2,351億1,350万円
■貸出金	2,689億6,193万円
■長期共済保有	2兆3,189億6,579万円
■購買品供給高	5億8,757万円
■販売品販売高	3億3,301万円
■職員数	1,091人

【編集後記】

姫路城・山崎大蔵神社の千年藤・雪彦山・船坂峠などなど、JA兵庫西管内にある色々な「百選」を巡ってきました。日本さくら名所百選・日本の棚田百選・ため池百選・かおり風景100選...と、百選にも数多くの種類があることにビックリ。もしかしら近くの意外な場所が〇〇百選かも?ぜひ探してみてくださいね。(M)



棚田百選認定の「乙大木谷の棚田」(佐用町)

●平成26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26年度追加精算			平成25年度	平成26年度追加精算			平成25年度
		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	5,000	466	5,466	6,933	4,850	466	5,316	6,783
	2	4,700	454	5,154	6,633	4,550	454	5,004	6,483
	3	4,200	433	4,633	6,133	4,050	433	4,483	5,983
キヌヒカリ	1	4,500	231	4,731	6,438	4,350	231	4,581	6,288
	2	4,200	218	4,418	6,138	4,050	218	4,268	5,988
	3	3,700	197	3,897	5,638	3,550	197	3,747	5,488
きぬむすめ	1	4,500	231	4,731	-	4,350	231	4,581	6,149
	2	4,200	218	4,418	-	4,050	218	4,268	5,849
	3	3,700	197	3,897	-	3,550	197	3,747	5,349
一般米	1	-	-	-	-	4,000	543	4,543	5,806
	2	-	-	-	-	3,700	530	4,230	5,506
	3	-	-	-	-	3,200	509	3,709	5,006
兵庫夢錦(酒米)	特	7,500	519	8,019	-	7,350	519	7,869	-
	1	7,500	337	7,837	7,744	7,350	337	7,687	-
	2	6,800	307	7,107	7,039	6,650	307	6,957	-
	3	6,300	286	6,586	6,529	6,150	286	6,436	-
もち	1	-	-	-	-	5,000	1,723	6,723	6,598
	2	-	-	-	-	4,700	1,710	6,410	6,298
	3	-	-	-	-	4,200	1,689	5,889	5,798
加工米	1	-	-	-	-	3,900	93	3,993	-
	2	-	-	-	-	3,600	85	3,685	-
	3	-	-	-	-	3,100	70	3,170	-

お住まい探し、資産の相談はJAへ

■資産管理センター TEL079(233)6651

JA兵庫西の賃貸情報

検索

※平成27年3月1日から姫路・龍野・赤穂の各資産管理センターを統合し、新たに「資産管理センター」を開設しました。今後より一層のご支援お引き立てを賜りますようお願いいたします。

◆英賀保駅周辺土地地区画整理組合保留地好評分譲中◆

賃貸物件(仲介)

ハイツ 2LDK 田寺東

- 賃料 — 60,000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 — 55.06㎡



賃貸物件(仲介)

ハイツ 2LDK 砥堀

- 賃料 — 60,000円
- 駐車場 — 2台分込
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 50,000円
- 敷引 — 150,000円
- 面積 — 52.66㎡



龍野

おすすめ 売地(仲介) ※物件相談受付中!

- アグリア正條保留地(揖保川中学校東) 約40坪～約60坪 約972万円～12区画
- アグリア堂本Ⅱ(ダイエー南) 約45坪～約47坪 約1,134万円～2区画
- アグリア本龍野(駅東) 約50坪 坪24万円～10区画 ※小宅小学校区・南向きあり
- アグリア田中(太子町) 約50坪 993万円～1区画

土地のご相談はJAへ

※本誌製作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

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
- 片浜町(角地) 約54坪 1,196万円
- 黒崎町 約45坪 1,069万円
- 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(小学校区近く) 約68坪 924万円

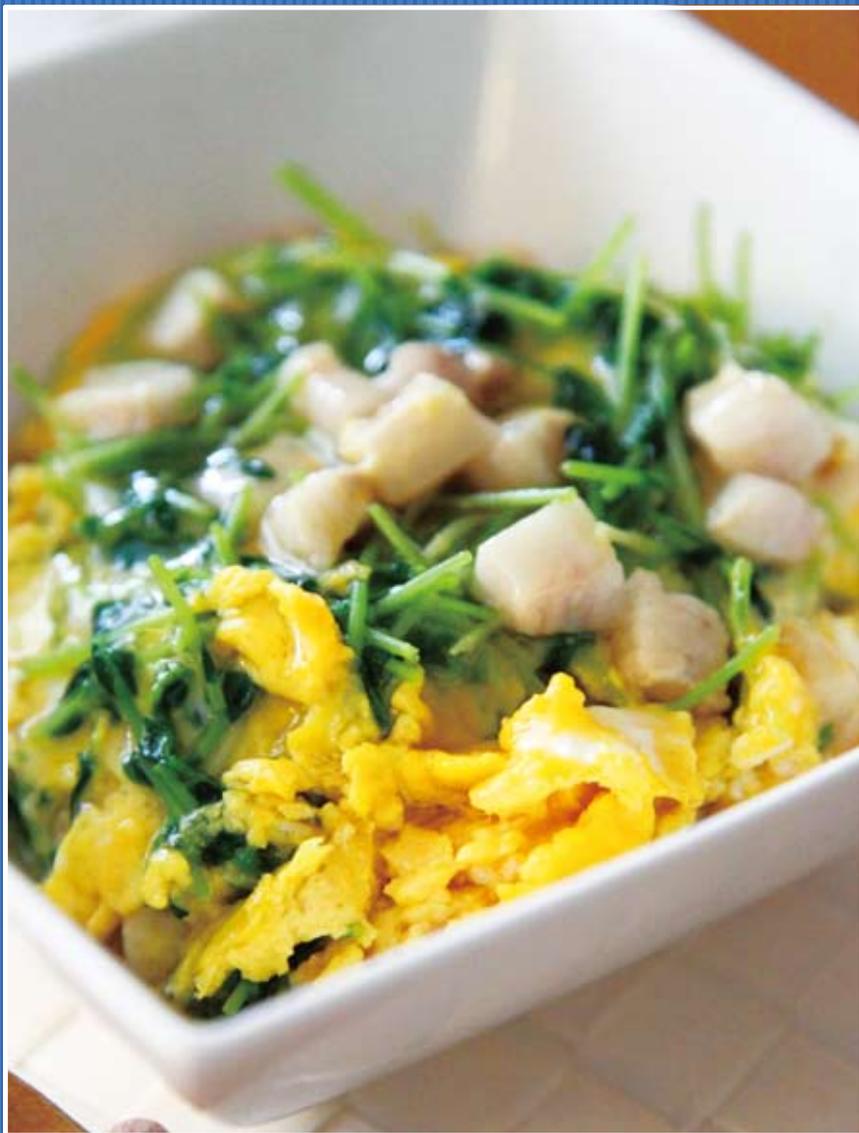
中古住宅(仲介)

- 中広 木造2階建 土地 約75坪 建物44坪 1,150万円
- 中広 軽量鉄骨2階建 土地 約50坪 建物 約34坪 800万円



天津飯☆

トウミョウたっぷり



ボンジュール☆パリ子です。爽やかな初夏を迎え、木々の緑も日増しに深くなってきましたね。皆さんお元気で過ごしてはいかがでしょうか？暑い日もありますが、体調には十分気を付けて、元氣いっぱいにお過ごししましょう♪それでは今月も...Let'sパリパリ!

材料(2人分)

トウミョウ.....1株	片栗粉.....大さじ1
豚バラ肉(ブロック).....150g	水.....大さじ2
酒.....大さじ1	☆甘酢あん
醤油.....大さじ1	水.....300ml
卵.....4個	鶏がらスープの素.....20g
砂糖・塩.....少々	酢.....大さじ2
ごま油.....適量	醤油.....大さじ2
ご飯.....適量	砂糖.....大さじ3
	ケチャップ.....小さじ1

作り方

- ①トウミョウはさっと洗って2cmほどに切り、豚バラ肉は1cm角に切る。フライパンにごま油を少々入れて中火で熱し、豚バラ肉を炒める。色が変わってきたら、酒・醤油・トウミョウを加えてさっと炒め合わせ、一度取り出す。
- ②別の鍋に☆の材料を入れて弱火で熱し、かき混ぜながら煮立たせる。酢のツンとした感じがなくなってきたら、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、一度火を止める。
- ③卵に砂糖・塩を少々加えて溶きほぐす。フライパンにごま油を入れて中火で熱し、卵を流し込み、①の具材を加えてさっとかき混ぜる。そして、卵が半熟の状態まで火を止める。
- ④器にご飯を盛り付け、③のをせて温め直した②のあんをかければ出来上がり♪

トウミョウ

トウミョウは、エンドウの若芽を摘み取ったもので、中国料理ではおなじみの野菜です。細くひ弱な見た目ですが、栄養価は非常に高く、ビタミン群は葉酸を除いた全てがホウレンソウを上回る優秀食材です。また、βカロテンの多さは野菜の中でも群を抜く存在です。そして、高血圧やガン予防などにも効果が注目されています。加熱すればカサもぐっと減り、モリモリ食べられますヨ。ぜひお試しあれ☆



次号の予告☆枝豆レシピ ※諸事情により、予告なく変更する場合があります