

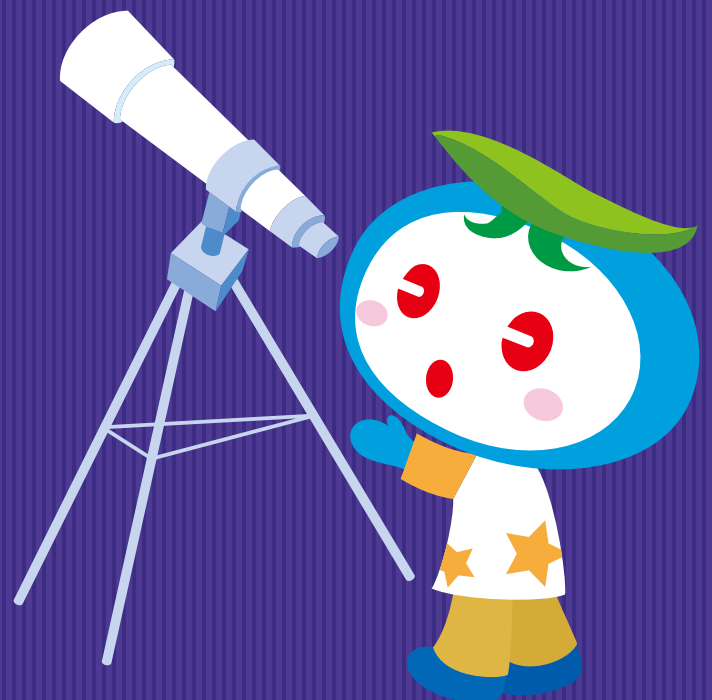
JA兵庫西の元気生活応援ジャーナル

vol.174

9
2015

JA兵庫西

にっしー広場



◆特集

絆を深める契約栽培

◆食卓で使う今月の作物

ハダイコン

農と人

第18回

頑固な野菜づくりから喜ばれる 宍粟産野菜を

ちもと ますこ
宍粟市山崎町 千本 益子さん(72)



山

の稜線が幾重にも連なり、中央を蛇行する揖保川の清流があり、自然が織り成す豊かな土壌から実りの産物がうまれる宍粟市山崎町。千本さんはこの地で専業農家としてハウスと露地50aで季節野菜、そして酒米50aを栽培し、野菜は地元のJA兵庫西農産物直売所「旬彩蔵山崎」に出荷しています。

千本さんが農業に携わったのは40年前。田畑を合わせ1.3ha、「守っていかなければの気持ちがあったので、何の戸惑いもなかった」。露地イチゴ3年、そのあとハウス10aで、「いろんな難しさや厳しさがあるけど、土に触って作るのが好きやから」。現在、ナスやイチゴを主に、重量野菜を避け、夏場にはインゲン・ブロッコリー・アスパラガスなど、秋冬にはホウレンソウ・チンゲンサイ・ミズナなどを栽培しています。

研

研究会があると聞けば出かけ、研究を重ねてきたイチゴ栽培。苗作りの大切さ「苗作りが7割、いい苗ができれば形が見えてくる」、シーズンに向け3000株を丹念に育てています。農作物には土作りを基本に、「牛フン

をどっさり」と、2年前までは牛も飼ってたんよ。圃場は毎日一回り、生長や状態を見届け会話を交わし、愛情いっぱい野菜作りを続けます。

「おいしい」と言ってもらえることが、作る喜び。」名前を看板に掲げ、自分が納得できるものを追い求め、日々いいもの作りからの経営を。ご主人の会社退職後は二人で力を合わせて。頭の中は「喜んでもらえる、いい野菜を作る」。栽培計画は長期を見据え、消費者ニーズの栽培が続きます。「この年になればきついけど、元気なうちは」。

朝採り野菜は新鮮なうちに、販売用に袋詰めにして宍粟産シールを貼って直売所へ。消費者からの声や出荷野菜の完売から、自分の野菜作りを確信し、地域農業の活性をすすめ明日につなげていきます。地産地消の拠点である「旬彩蔵山崎」には42人の生産者が活動し、宍粟産野菜を送り出しています。

- ①ふっくらとしたインゲンを手にする
- ②メインとなるイチゴ。日々目を通し、株から新しい苗を育てる
- ③朝採りのナスを直売所の店頭と並べる
- ④新鮮野菜を新鮮なうちに、選別しながら出荷用に袋詰めする千本さん



①



3



②



③

絆を深める契約栽培

契約栽培は、食品会社などの依頼主と契約した量・品質の農作物を、決められた基準内・期間内に生産者が提供すること。JA兵庫西では、生産者と実需者（外食産業・食品加工業に従事する事業者）との連携関係を強化し、契約栽培の拡大に力を注いでいます。

何度も顔を合わせることで
信頼関係が生まれ生産現場に活力が生まれる

JA兵庫西の契約栽培で生産されているのは、うるち米、酒米、小麦、大豆。うるち米は大手回転ずしチェーン

店や牛丼チェーン店のご飯として、酒米は灘などの酒蔵で、また、小麦は醤油メーカーや製粉メーカー、大豆も醤油メーカーや豆腐、味噌の製造業者との契約で栽培が進められています。

中でも、平成13年に始まったヒガシマル醤油（株）の淡口醤油原料栽培へのニーズに応える取り組みでは、穀物卸商の（株）高田商店、JA全農、JA兵庫西、生産者が連携して、生産実需双方にメリットがある仕組みを構築。小麦からスタートした契約栽培は、大豆や米に波及し、次第に拡大していきました。これらの取り組みは、平成20年に第1

回「農商工連携88選」、平成22年「地域を活性化する農商工連携ベストプラクティス30」にも認定されています。

JA兵庫西では、この取り組みなどから生産者と実需者の「顔が見える関係」を重視。「こういうものがほしい」という実需者のニーズを生産者に伝えるとともに、圃場の見学会や工場見学会など、定期的な交流によるモチベーションの向上と所得の拡大を目指しています。販売コーディネーターの小寺悟司販売促進課長代理は「実需者が播種を見ればその作物に愛着がわいてくるし、生産者ができあがった商品を見れば、ひと手間かけてでもいいものを、という気持ちになる。コーディネーターとして双方をつなぐ役割を果たせれば」と話します。



契約栽培米・小麦の生産・販売拡大

(単位:t)

| 米 | 平成26年度 | 平成29年度目標 |
|-------------|--------|----------|
| みつひかり・どんとこい | 90 | 400 |
| 日本晴 | 138 | 150 |
| 兵庫夢錦 | 568 | 540 |
| 白鶴錦 | 293 | 300 |

| 小麦 | 平成26年度 | 平成29年度目標 |
|---------|--------|----------|
| ふくほのか | 700 | 900 |
| ゆめちから | 763 | 740 |
| ミナミノカオリ | 408 | 400 |
| シロガネコムギ | 82 | 170 |
| せとぎらら | - | 90 |

実需者のメリット

- 原料の安定調達
- 原料の品質向上

生産者のメリット

- 発展的な農業経営
- 安定的・持続的な農業経営
- 生産意欲の向上



売り手の顔が見えることは 心の励み

株式会社グリーンファーム掛西
猪澤敏一さん



「営農組合として、付加価値を付けた農産物を高く売っていくというやり方もありますが、私たちは先祖代々受け継いできた地元の田んぼを、利益が上がる形で継承していきたいという思いが強い」と猪澤さん。「売ることよりも、いいものを作ることに力を注ぎたい」という思いは「地元産のよい原材料がほしい」というヒガシマル醤油(株)のニーズと合致し、契約栽培という形へ結びついていきました。「友人や知人にモノをあげるとき、少しでもいいものをお願いしますね。それと同じ。どこに売るかわかっていないからこそ、いいかげんなことはできない。自然にみんなが熱心に取り組むようになり、技術力も年々上がってきました。売り手の見える農業は心の励みになります」。生産者と実需者の連携は、意欲と技術の向上につながっています。

生産者 INTERVIEW



契約栽培は 経営安定の柱

西治営農組合
組合長 宮内富夫さん



平成18年に営農組合を立ち上げ、小麦の契約栽培をスタートした西治営農組合。シロガネコムギを数年手掛けた後、製パン適性の高いミナミノカオリへとシフトしました。

「農家はモノを作ることではできません。販売に対するノウハウは持っていません。だからこそ、JAが一手に引き受けて売ってくれるメリットは大きい。特に、麦の契約栽培は営農組合の経営安定の柱になっています」と宮内さん。現地圃場を活用した麦踏みイベントや工場見学など、実需者との顔が見える関係作りも進み、スーパーで(株)増田製粉所のパン用小麦粉「北野坂」を目にする、「買おうかなと思う」そうです。「日本における麦の品種改良の歴史はまだ浅い。もっと高たんぱくで多収量の麦が作れるのではないかとよりよい小麦作りへ意欲を高めます。」



左から中田佳幸部長(ヒガシマル醤油(株))、高部正温部長((株)高田商店)、薦田裕生産本部長(ヒガシマル醤油(株))

「産地から食卓まで」を見据えたものづくり

ヒガシマル醤油株式会社

ヒガシマル醤油(株)では、平成10年に主原料の小麦を海外産から国内産へと切り替えました。高タンパク質の完熟小麦を求めて苦労したことから、「地元で自分たちが求める小麦がつかれないか」と穀物卸商の(株)高田商店、JA兵庫西に相談し、小麦生産者との連携がスタートしました。今では兵庫県で収穫される小麦の4割強がヒガシマル醤油(株)との契約栽培によるものです。現地巡回研修を行い、生産者と顔を合わせることで、モチベーションや栽培技術の向上に努めてきました。平成18年度から大豆の栽培も手掛け、極上の淡口醤油「龍野乃刻^{たののとき}」は、播磨産の大豆・小麦・米・塩を使用しています。煮物によし、かけ醤油としてもよしの逸品。料理の幅からも高い評価を得るとともに、地域の活性化につながる取り組みそのものも高く評価されています。



限定醸造淡口醤油「龍野乃刻」。播磨産の大豆・小麦・米、赤穂の塩、揖保川の伏流水を使って造られた名品。

実需者 INTERVIEW



(左)ひょうご推奨ブランド「ひょうご県産小麦粉シリーズ」製菓用小麦粉「異人館」とパン用小麦粉「北野坂」(右)試作中のパン

共に夢を語れるような関係を

株式会社増田製粉所

20数年前、生産者はおろかJAとのつながりすら「モノとカネのやり取り」だけだったという(株)増田製粉所。新品種を試験導入し、よりよい小麦を求めて研究・改良を重ねるうちに、生産者やJAとの距離が近くなってきたといえます。その後、誕生したのがJA兵庫西管内の小麦をふんだんに使った「ひょうご県産小麦粉シリーズ」です。コープこうべの人気商品の一つ「兵庫県産小麦ブレンドうどん」もJA兵庫西管内の生産者が栽培し、(株)増田製粉所が製粉、コープこうべが製造した地産地消の食品。今ではコープこうべの組合員の麦踏みツアーも開催され、生産現場と消費者の間がさらに近づいています。「実際に焼いたパンを食べてもらい、こういう小麦を作ってほしいと言える、いい関係づくりができています」と黒岩室長。「夢を語れる関係」を目指して、よりよい絆作りが進みます。



黒岩亜希彦室長(左)、野口征浩次長

JA兵庫西の新農業生産振興育成支援事業

管内組合員が構成する集落営農組織(担い手)育成や、旬彩蔵を中心に出荷する生産者を対象とする営農振興施設ならびに鳥獣害対策に関わる地域農業の生産・保全・維持を図るため、農業経営に必要な農業機械ならびに生産拡大に必要な資材等に必要な費用について支援しています。

対象事業

○集落営農組合(担い手)支援

【対象】農業生産等に必要な農業機械

【支援】事業費の10%以内

○営農振興施設等に関わる農家支援

【対象】簡易パイプハウス

【支援】事業費の20%以内

○農区(集落)単位とする鳥獣害対策事業支援(行政補助事業に限る)

【対象】鳥獣害に対する防護資材及び設置に伴う費用

【支援】行政(国県市町)事業として地域ぐるみの被害防止ならびに侵入防止柵の設置により地域農業の生産・保全の維持を図るため、補助事業費に対する受益者(農区)負担額の10%以内を支援する。また、設置に伴う費用の助成として金網70円/m、電気柵20円/mを支出する

○農業施設貸与事業等リース事業支援

【対象】リース事業対象となる園芸施設及び付帯設備、農機具等

【支援】総事業費から助成費を差し引いた金額の10%以内

○新農業生産振興育成支援事業取り組み結果

(単位:千円)

| | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 |
|--------------|--------|--------|--------|
| 支援額 | 12,768 | 14,491 | 16,108 |
| うち農業機械購入助成 | 12,768 | 10,371 | 9,929 |
| うち簡易パイプハウス助成 | - | 4,090 | 6,114 |
| うち鳥獣害対策 | - | 30 | 65 |

JA兵庫西「アグリマイティー資金」

農機具の取得から設備資金まで幅広くご利用いただけます。個人から法人の皆さままでご利用いただけますので、ぜひご相談ください。

JAバンク利子補給 最大1%の利子補給(3年間)が受けられます

融資金利 固定金利型 年0.65%

<平成27年8月1日現在>

※利子補給の対象となる場合、当初3年間は標準金利1.65%に対し、利子補給1.0%を行った後の金利となります

※別途保証料0.35%が必要となります(正組合員、無担保の場合)

※表示金利は平成27年8月にお借入いただく場合の適用金利であり、標準金利は毎月見直しを行います。また、お申込時ではなく原則実際にお借入いただく日の標準金利が適用されます

■利子補給適用条件

資金用途 : 農機具購入、パイプハウス・格納庫建設等

(※ただし、運転資金や農地購入のための資金は対象外となります)

金額 : 当初借入金額100万円以上

借入期間 : 10年以内(10年を超える期間の借入は利子補給の対象外となります)

■JAバンク利子補給の実施例(標準金利1.65%の場合)

標準金利1.65% - 利子補給率1.0% = 実質負担金利0.65%

※利子補給額は、利子補給期間中の借入平均残高に利子補給率を乗じた額となります

※利子補給期間、利子補給率および利子補給の対象につきましては、資金毎・お借入の条件等により異なります

※詳しい条件等につきましては、担当者にお尋ねください。条件によっては、ご要望にお応えできない場合がございます

詳しくはお近くの各支店窓口までお問い合わせください

認知症サポーター養成講座

JA兵庫西では、認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職場で認知症の人や家族を支援する『認知症サポーター』を養成し、認知症の人や家族が安心して暮らし続けることができる地域づくりのお手伝いをします。



▶ 認知症サポーターとは

「認知症サポーター」は、何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、地域、職場等、自分のできる範囲で活動します。友人や家族にその知識を伝え、認知症になった人やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーター活動です。あなたも認知症サポーターになりませんか？

オレンジリングはサポーターの証です！

認知症サポーターの方にはオレンジリングを手首に付けてもらい、認知症の人や家族を温かい目で見守る活動が全国で展開されています。



▶ 認知症サポーター養成講座にご参加ください

| 開催場所 | 日時 | お問い合わせ(営農生活センター) |
|------------------|------------------|----------------------|
| 飾磨支店 | 9月11日(金)午前10時～ | 姫路東部 TEL079(264)6971 |
| 香呂支店(香寺研修センター) | 9月30日(水)午前10時～ | 神飾 TEL0790(22)5005 |
| 神岡支店 | 9月11日(金)午後1時30分～ | 揖龍 TEL0791(66)3111 |
| 山崎支店(しそ営農生活センター) | 9月11日(金)午後1時30分～ | しそ TEL0790(62)6617 |
| 矢野支店(ふれあい広場) | 9月8日(火)午前10時～ | 西播磨 TEL0791(52)2224 |
| 佐用支店 | 9月11日(金)午前10時～ | 佐用 TEL0790(82)2731 |

詳しいお問い合わせは、各営農生活センターへ



大型台風が発生が多くなります。雑節の「二十十日」「二十二十日」は、昔から暴風雨の襲来を警戒すべき日とされています。

農作物への被害を減らすポイントとして、まず台風前に収穫出来るものは早めにしましょう。風で実が傷んだり、実の重みで樹が折れたりするのを防ぎます。

次に、支柱などを確認します。紐を結び直したり、筋交いを入れたりして、支柱が倒れないように補強しましょう。また、日ごろから長い時間畑に水がたまらないように、溝切りなど排水対策をしておくことも重要です。

台風が過ぎて安全になったら、畑を見回って傷ついた葉や根から病気が発生しないように、殺菌剤を散布しておきましょう。

9月の農作業

台風に注意！

食卓で使う今月の作物

ハダイコン

Radish Greens

ダイコンを栽培するときに、間引き菜を楽しみにされる方も多いですね。ハダイコンは、葉だけを食べるために改良された品種です。

栽培のポイント

① 作付け場所の注意

寒さに強くてほぼ一年中つくれますが、アブラナ科野菜なので連作障害が出ます。一度栽培した場所では、一年以上は作付けを避けましょう。

② 肥料切れのないように管理しましょう

堆肥を畑全面にまいて耕しておき、さらに追肥で肥料が切れないようにしましょう。また、丁寧に間引きをして込みすぎないように育てましょう。

③ 農薬使用の注意

原則は「ダイコン」に登録のある農薬がハダイコンに使えますが、一部「間引き菜、つまみ菜に使用しない」と注意書きがある農薬は使えませんので、注意しましょう。

☆使用できない農薬の一例

ジェイエース粒剤、アドマイヤー1粒剤、スタークル粒剤、ユニフォーム粒剤、アクタラ粒剤5

ビタミンが多く、漬物・和え物・炒め物と用途もいろいろ。すぐに収穫できる家庭菜園向きの野菜です

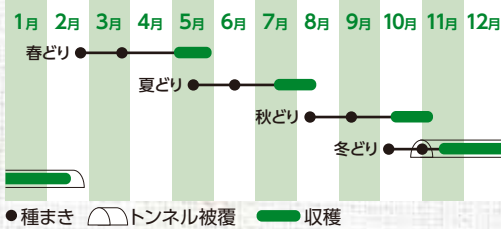


営農指導員(TAC)
竹田 拓二



✂ キリトリ線に沿って切りください

栽培カレンダー



いまさら聞けない農作業のコツ!

知っておきたい 農薬の剤型

農薬には色々な種類がありますが、「剤型」による違いを知っておくと、より安全に使用して散布を楽にできます。

○粒剤

細粒の製剤で、飛散が少なく、成分が根などから吸収されます。

○粉剤・DL粉剤

粉状の製剤をそのまま使うので、作業性は良いものの飛散が課題でした。飛散を少なくしたものを、「DL粉剤」といいます。

○水和剤

粉末を水に混ぜて使います。比較的植物に影響が少なく、成分が沈殿しやすい特性があります。

○フロアブル剤

水和剤の成分を水などに溶いた液状の農薬で、使う前に原液の容器をよく振り、水に溶いて使います。

○乳剤

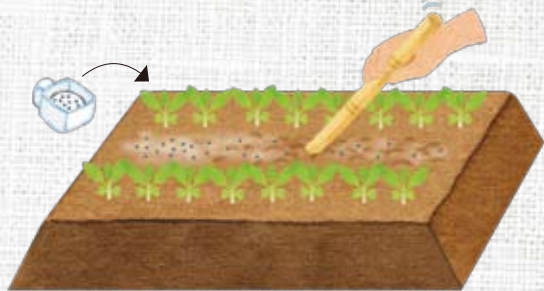
水に溶けにくい成分を有機溶媒などに溶いた液状の農薬で、水に溶いて使います。やや葉害が出やすいので、注意しましょう。

○水溶剤

粉状・粒状の製剤を水に溶いて使います。成分が水に溶けやすいので、沈殿しにくく作物が汚れにくい特徴があります。

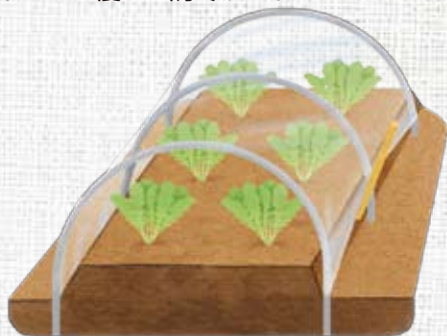
3 追肥

- 化成肥料大さじ2分の1杯を列の間にばらまき、竹べらなどで土に混ぜ込む。



4 保温・防寒

- 春早くまくときには、ビニールフィルムまたはポリフィルムで覆って防寒する。



5 収穫・利用

- 草丈25cm以上に育ったら、株元から引き抜き、収穫して利用する。



バターいため



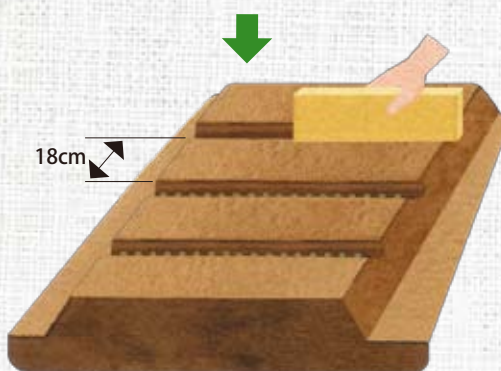
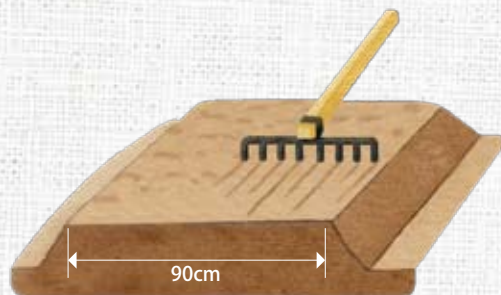
漬け物やサラダに



おひたし

1 畑の準備・種まき

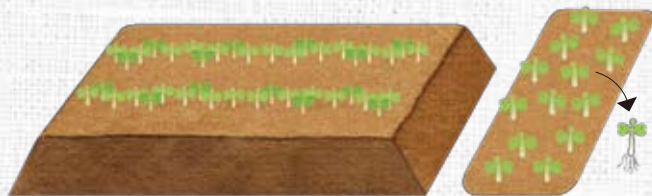
- 種まきの5~7日前に、1㎡当たり完熟堆肥4~5握り、化成肥料大さじ3杯、油粕大さじ5杯をばらまき、15~20cmの深さによく耕す。
- 表面をていねいにならした後、板切れで幅2cm深さ1cmの溝をつけて1.5~2cm間隔に種をまく。



2 間引き

- 発芽そろいのころ、込み合ったところを間引く。本葉3枚のとき、3cm間隔に間引く。
- 最終株間を7~8cmになるように間引く。

第1回 発芽そろいのころ、込み合ったところを間引く



第2回 本葉3枚のとき3cm間隔に



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22日 宍粟市立戸原小学校

「大きくなってね」小学生が大豆苗を移植

戸原小学校の3年生10人は自然から学ぶ総合学習として大豆栽培をしています。セルポットに種をまき15cmほどに生長したもち大豆苗を学習田に移植しました。「根を傷めないよう、二葉の近くまで土を被せて」。営農指導員の説明に、子どもたちは移植ゴテで穴を掘り、細長く伸びた苗を丁寧に。苗が倒れないよう両手で土をしっかりと押さえて。「教えてもらい、うまくできてよかった」「どのように大きくなるのが楽しみ」と好奇心いっぱい。土寄せや草取りをしながら大豆ができるまでを観察、収穫のあとには豆腐づくりも予定されています。

好奇心いっぱいに大豆苗を植える子どもたち



7月4日 旬彩蔵福崎

来客者累計300万人突破!

旬彩蔵福崎で来客者累計300万人突破の記念イベントを開きました。会場では100円で販売する袋にピーマンやナス、ジャガイモなど、生産部会員が育てた野菜の詰め放題コーナーを設け、朝から賑わいました。来店した女性は、「袋に数え切れないほどニンジンが詰めた」と笑顔。神飾営農生活センターの職員も、ふれあい農園で育てたヒマワリや手作りの野菜ゼリーをプレゼントして交流を深めました。

野菜の詰め放題を楽しむ来場者



6月26日 販売促進課

新規取引先を開拓、応援!

新たに取引が始まった加古郡稲美町のスーパーで試食を来店客に振る舞い、JA兵庫西産の農産物をPRしました。試食には野菜そのものの味を知ってもらおうと、生のジャンボピーマンと塩茹でした茎ブロッコリーを用意。レシピも手渡し、調理のしやすさを説明しました。来店客は「初めて見る野菜は味も調理方法もよく分からないので、試食とレシピがあるのはありがたい」と喜びました。

笑顔で試食をすすめる職員



7月3日～30日 姫路西部統括部各支店

夏野菜が並ぶ、各支店で「夏の営農まつり」

姫路西部地域の13支店で、7月3日の広畑支店を皮切りに「夏の営農まつり」として、農産物品評会やプチヴェール・ロマネスコの栽培方法を学ぶ営農講習会などを開きました。9日の八幡支店では、品評会に109点の野菜が出品。審査後の即売会では、来場者が「すごく立派な野菜。安く買えて嬉しい」と次々に購入しました。品評会に出品し、今後旬彩蔵に出荷予定の男性は、「品評会はとても励みになった。出荷するからには、いいものを作りたい」と意気込みました。



野菜を買い求める来場者
(八幡支店)

厳正に野菜を審査
(荒川支店)



スーパーボールをすくう
子どもたち

7月25日 高田支店

ふれあい感謝祭

高田支店は西播磨営農生活センターと合同で感謝祭を開きました。カキ氷やお菓子のつかみ取り、出張旬彩蔵「街なかマルシェ」・ふれあいカフェなどいろんな模擬店を出店。また、針金を使ったハンガーモップ体験やビンゴ大会などもあり、たくさんの来場者で賑わいました。多田俊彦支店長は、「地域の皆さんはもちろんのこと、普段お会いできない方々にもふれあいの輪をと開催した。たくさんの笑顔で輪が繋がれば」と話しました。



感謝状を受け取る
黒田支店長

7月7日 大津支店

特殊詐欺未然防止で感謝状

大津支店は特殊詐欺の被害を未然に防止したとして、網干警察署から感謝状を受け取りました。5月中旬に70代女性から、「業者から商品を買うため、融資を受けたい」と相談があり、「宅配で現金を送るように指示された」などの内容に詐欺の可能性があるという疑い通報。特殊詐欺だと判明しました。黒田将三支店長は「詐欺を防ぐには、日頃から利用者と会話することが大切だと改めて感じた。職員全員が意識して大切な財産を守りたい」と話しました。

7月15日 佐用営農生活センター

初めての和菓子づくりにわくわく

佐用営農生活センターはライフ講座「職人から学ぶ和菓子づくり」を開き、23人が参加しました。今回作るのは夏に涼しげな「抹茶水羊かん」と「生菓子あさがお」。「水に寒天を入れ、完全に溶かしてから沸騰させる」などの説明に、作業の一つひとつを確認しながら。「食べてもらう人を想い、手間ひまかけて」。白あんに寒梅粉を入れ、丹念に練り合わせ淡いピンク色にしあげ、丸めて窪みをつけると朝顔が。甘い香りが漂います。上月から参加の山田章女さんは「作る過程にわくわくした。孫に食べさせたい」と初めての和菓子づくりを喜びました。

あんを丸め、
作る感覚を楽しむ参加者たち



7月11日 神崎小学校

サッカーの基礎プロに学ぶ

ヴィッセル神戸のコーチを招いてサッカーの基礎を学ぶ、「JAバンク兵庫サッカー教室」を神河町立神崎小学校で開きました。教室には小学生84人が参加。ドリブルやパスなど基本の動作をコーチから学び、ミニゲームでは声を掛け合いながらゴールを目指すなど、夢中になりながら、はつらつとプレーを楽しみました。



7月29日 飾東支店

ふれあいフェア開催!

飾東支店でふれあいフェアを開き、ふれあい農園で収穫したジャガイモを使ったポテトフライやフランクフルトを来場者に振る舞いました。また、「たにうちの桃」の即売は特に人気で、開始15分で完売。桃が当たる抽選会にも、多くの人が並びました。来場者は、「たにうちの桃が手に入って良かった。家族の喜ぶ顔が楽しみ」と話しました。



7月25・26日 揖保川町金剛山

とっても甘いトウモロコシ

たつの市揖保川町金剛山で7月25・26日、トウモロコシのもぎ取り体験が開かれ、大勢の来場者で賑わいました。「めちゃくちゃ甘い!」と評判で、子どもたちも大興奮。採れたてのトウモロコシを頬張ります。揖保川支店も模擬店を出店し、会場を盛り上げました。

季節のおたより

実りの秋を迎えました。
 今月も広報誌に寄せられた
 お便りを紹介します。

●キュウリやナスに比べてトマトは実の付き方が悪く諦めていたところ、旬彩蔵書写でオレンジ色のトマトの苗を見つけて試しに作ることにしました(主人が)。すると大きなトマトが！近所に住む孫に持っていくと「わあ、大きいなあ」と大喜びしてくれました。

(姫路市 細井 清永さん)

●「食卓で使う今月の作物」の記事でワケギの育て方が載っていました。昨年ワケギを植えたのですが、途中で枯れてしまったので「どうしてだったのかな？」と思い記事を見ると、植え付け方が間違っていました。野菜作りは難しいものですね。今年こそ、いいものを作りたいと思います。

(神戸郡 高橋 啓子さん)

●「食卓で使う今月の作物」の記事でワケギの育て方が載っていました。昨年ワケギを植えたのですが、途中で枯れてしまったので「どうしてだったのかな？」と思い記事を見ると、植え付け方が間違っていました。野菜作りは難しいものですね。今年こそ、いいものを作りたいと思います。

(神戸郡 高橋 啓子さん)



●主人の作ってくれたジャガイモで一番小さいのは皮ごと甘辛煮。小さいタマネギはコンソメ煮。キュウリはモロミで、シントウは焼いて！食べるのも手間がかかりますが、自分の家で出来たものは嬉しくいただけます。今年もオクラがたくさん出来そうでワクワクしています。

(姫路市 木村 智美さん)

●自分で作ったものは、一層美味しい！オクラが収穫できたときは、お便りをお待ちしております。

(姫路市 木村 智美さん)



●宍粟市も多くの花火大会があります。地元山崎の花火は、自宅の畑へ椅子を出してゆっくりと見物します。

(宍粟市 田谷 恵子さん)

●近所から大きな花火大会が見物できるなんて、最高ですね。

(宍粟市 田谷 恵子さん)

●今年は友だちにウメとラッキョウを頂いたので、久しぶりにウメジュースとラッキョウ漬を作りました。どちらも非常に体に良いとのことなので、もっと作りたくなり、旬彩蔵で追加を買ってきて更に梅干も漬けました。出来上がりが今から楽しみです。

(姫路市 玉台 啓子さん)

●私の母も、昔からシソジュースを作ってくれます。体に良いとかで作り始めたようですが、それがけっこう美味しく大好物です。

(姫路市 玉台 啓子さん)

●トマトが赤くなり始め、明日は食卓に…と朝採りに出ると何かに食べられていてシヨンボリ。隣の畑をさされている方も「孫が喜ぶ顔が見たい」とトウモロコシやスイカを作っていました。アライグマが野生化して畑が無残です。何とかならないでしょうか？

(宍粟市 松井 陽子さん)

●ほんとは残念です。きつとおいしいものが出来ていたでしょう。被害は本当に頭の痛い問題です。

(宍粟市 松井 陽子さん)

●家の庭にプランターを置いて、初めての家庭菜園に取り組んでいます！それがトウガラシ。主人が大好きな野菜です。すくすく育ち、もう2回ほど食卓に並びました。

(神戸郡 藤原 ゆかさん)

●旬の野菜が採れたて一番に食べられて、うらやましいです。私もいつか家庭菜園に挑戦します！

(神戸郡 藤原 ゆかさん)

●小学生の孫がプラスチックケースで稲を育てています。少しでも実れば良いな、と願っています。

(赤穂市 岡本 真知子さん)

●自分で育てて食べると、いつもと違った美味しさがあります。上手に育ちますように。

(赤穂市 岡本 真知子さん)



●週2回のデイサービスでお風呂に入り、食事をいただき、色々お世話になっていきます。職員の方々は優しい方ばかりで楽しく通っています。高齢化が進み、ますますお世話になるばかりです。

(佐用郡 蔭木 きよ子さん)

●楽しんで通っていたいているとお声が聞けて、何よりです。これからも、お元気で楽しんでいただくと私たち職員も嬉しいです。

(佐用郡 蔭木 きよ子さん)



今月の担当者
 共済部
 生命建物課
川村 千絵

まだまだ暑い日が続きますが、あと一踏ん張り！乗り切りましょう。

MEMO 暮らしのメモ



暮らしのメモ 1 消費者トラブル

換気扇の掃除をきっかけに…

電話勧誘で1,000円の換気扇掃除を承諾しました。前面のみに限られた掃除で、その後、台所の床30cm角にワックスをかけ、明るくなるからと勧められました。床のコーティング、玄関ドアの塗装を頼みましたが、工事後にももらった契約書があまりにも高額だったので驚きました。屋根の庇の塗装と軒の交換も頼んでいたのに、このように高額なら解約したいと伝えましたが、すでに塗料を購入しているので解約できないと拒否されました。



●回答

換気扇以外の契約は突然勧められたものなので訪問販売にあたり、特定商取引法で規定の書面を受け取った日から8日間はクーリング・オフができます。工事が終わっていても契約を解除でき、損害賠償などを払う必要はありません。このように次々と工事を勧められ、高額な支払いになってしまうケースがあります。複数の業者から見積りを取り、比較検討してから契約することをお勧めします。

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 188
(お近くの自治体の窓口をご案内します)

暮らしのメモ 2 健康百科

ダニとアレルギー

アトピー性皮膚炎、ぜんそくのような咳が続く、目のかゆみ、鼻水が出るなどの症状はありませんか。これはアレルギー症状といって、家の中に住むダニによって起こることも多いです。刺して血を吸うダニとは別で、チリダニという種類です。そのふんや死骸が抗原となってアレルギーを起こします。

ダニの栄養源は、ヒトや動物の体から落ちるフケやあかです。さらに室内に動物がいると繁殖は倍加されます。ダニはじゅうたん、布団、枕、ぬいぐるみ、布製ソファ、畳などの中に潜って産卵し、生育します。

室内のダニを減らすには、真っ先に布団から行う必要があります。熱でダニを死滅させるには、60度で1時間の処理が必要です。天日干しや布団乾燥機でもある程度効果がありますが、熱の届かない裏側にダニは逃げ込んでしまうので、丹念な清掃が勧められます。

通常、ダニは掃除機に吸い込まれたときの衝撃で大部分は死んでしましますが、粉々になったダニの死骸や排せつ物は、クリーナーを通り抜けて、室内にばらまかれてしまいます。そのため、掃除機には排気循環式や目の細かいフィルター付きの掃除機などを使用することが望ましいでしょう。



HITO [ひと・レポート] いきいきホビー



頭の中のイメージをカタチに

桐谷 明美さん(70)
小松 理恵さん(42)

作品を目にしたのがきっかけで、15年前から700点以上のペーパーブロックを製作している桐谷さん。「チラシにはいろんな色が入っているから」と、出てくる柄を考えながら創作を繰り返し、過去にはふれあいフェスタで表彰されています。「教本などは見ずに、頭の中で完成品をイメージして製作する」と言い、「自分で作る喜びと、プレゼントして喜んでもらえる喜びがある」と、ますます創作意欲が溢れます。



①牛乳パックを利用して野菜の種まき ②楽しいスイカ割り



②

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才のおいじちゃん。

今年はいろんな「初めて」にチャレンジ!

あるところから依頼を受け、7月に子どもたちを招いて農業体験をしました。まず、野菜を栽培している作業風景の写真を使って説明し、実際にニンジンの洗浄機や選別機を見てもらいました。次に、トラクターなど普段見ることがない機械を見てもらい、農家がどんな仕事をしているのか説明しました。それから、農作物が野菜と果物のどちらに分類されるかなどクイズ形式で出しました。子ども目線で考えながら教えることはとても新鮮でした。その後、近年体験する機会が減ってきているスイカ割りを楽しみ、みんなでおいしく食べました。自分の子ども時代には当たり前だったことをやりましたが、とても喜んでくれました。時代の変化ですね。最後に、実際に野菜を育ててもらおうと、種まきをしました。底に穴を空けて適度な大きさに切った牛乳パックに土を入れて、種を落として覆土する簡単なものですが野菜を育てる楽しさや普段食べている野菜のありがたみなどを少しでも感じてもらうと嬉しいのです。

ニンジンの収穫ですが、過去3年連続出荷最終日に収穫機が壊れていたため、最後まで気を抜かず、無事に終わりました。今年はいろんな「初めて」にチャレンジ! 1000箱ほど多く出荷できました。値段もいい感じだったので、昨年出来なかった機械の更新や修繕をしたいと思います!

9月の運勢

- ♈ 牡羊座** 3/21 ~ 4/19

■全体運/物事の細部が気になりやすい時期。どしどし構えたい方が吉。雄大な自然の中で深呼吸をすると良い気分転換に■健康運/積極的に体を動かすことで好運キープ■幸運を呼ぶ食べ物/アジバ
- ♉ 牡牛座** 4/20 ~ 5/20

■全体運/アートに関心を持ちたい期間。絵を描いてみるなど、積極的にチャレンジを。文化祭のような行事への参加も◎■健康運/疲れをため込まないよう睡眠は十分に■幸運を呼ぶ食べ物/シタケ
- ♊ 双子座** 5/21 ~ 6/21

■全体運/つまらないことで身近な人たちともめてしまう暗示。悪いと思ったら、素直に謝って。開運には玄関掃除が有効■健康運/ベストな健康法が見つかり、改善の兆し■幸運を呼ぶ食べ物/イチジク
- ♋ 蟹座** 6/22 ~ 7/22

■全体運/コミュニケーション能力が活性化。初対面の相手とも、すんなり親しくなれそう。誰にでも気さくに話し掛けて■健康運/運動不足に注意。小まめに動くのが正解■幸運を呼ぶ食べ物/マツタケ
- ♌ 獅子座** 7/23 ~ 8/22

■全体運/のんびりできる月です。余暇は趣味や特技に時間を費やせば、確かな手応えを感じられるはず。散歩も刺激大■健康運/リラックスタイムを設けることで、安泰■幸運を呼ぶ食べ物/インゲン
- ♍ 乙女座** 8/23 ~ 9/22

■全体運/気力が充実しているので、何にでも果敢に取り組んでみる好機。意欲的に新しいことをスタートさせましょう!■健康運/生活リズムを整えると体調は上昇傾向に■幸運を呼ぶ食べ物/スダチ
- ♎ 天秤座** 9/23 ~ 10/23

■全体運/背伸びせず、自分らしく過ごすことで、小さなラッキーをたくさん手に入れます。親切心も幸運の呼び水に■健康運/まずまず。ストレッチなどで血行促進を■幸運を呼ぶ食べ物/カツオ
- ♏ 蠍座** 10/24 ~ 11/22

■全体運/何かと知的好奇心をくすぐられる気配。興味を引かれたら、じっくり情報収集を。講演会に行くのも幸運■健康運/スポーツ前は準備運動をしてけが予防を■幸運を呼ぶ食べ物/栗
- ♐ 射手座** 11/23 ~ 12/21

■全体運/思うようにならないが増えるかも。ピリピリせず、前向きに捉えて笑顔でいると好転へ。古典芸能にツキ■健康運/シェイプアップ効果大。運動を楽しんで■幸運を呼ぶ食べ物/昆布
- ♑ 山羊座** 12/22 ~ 1/19

■全体運/行動力が増し、未経験の世界にも大胆に飛び込めるはず。思う通りやってみて。スポーツへのトライも大賛成■健康運/汗をかけたらず置きせず、きちんとケアを■幸運を呼ぶ食べ物/ズッキーニ
- ♒ 水瓶座** 1/20 ~ 2/18

■全体運/とっぴな行動からトラブルメーカーになりがち。出しゃばらず、周囲と歩調を合わせる。瞑想で心を静めて■健康運/気晴らしを忘れずに■幸運を呼ぶ食べ物/トウガン
- ♓ 魚座** 2/19 ~ 3/20

■全体運/気分屋になりやすい傾向あり。約束をドタキャンする、といった行動は避けて。常に有言実行を徹底しましょう■健康運/胃腸系のケアが大事。暴飲暴食も控えて■幸運を呼ぶ食べ物/サツマイモ

トロピカルについて

[vol.42] 音楽の秋?



今月のココ行ってみよう!

砥峰高原
観月会

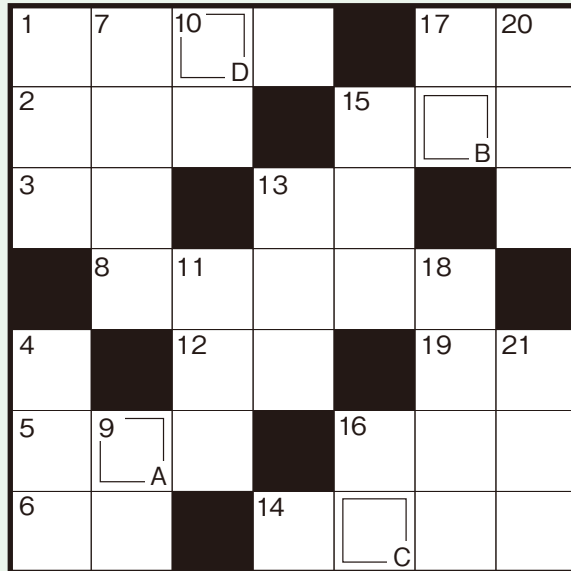


西日本有数のススキの自生地として知られる砥峰高原で観月会が行われます。散策道に約350本のたいまつが並び、幻想的な風景が楽しめるほか、ステージイベント等も予定されています。

- 日時 / 9月26日(土)18時~21時
- 場所 / 砥峰高原(神河町川上801)
- TEL0790(34)1001(神河町観光協会)

CROSSWORD

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

- あなたが今書き込もうとしているもの
- 太陽系の第4惑星 地球のお隣さん
- ラグビーの選手が組みます
- 秋に川を遡上する魚の一つ
- 白ときねでつきます
- 十五夜に楽しむもの
- 閻魔大王が居る所
- それ以上進めない——小路
- 恋よりも深いかも
- 焼き物で有名な愛知県北部の市
- 顔と腹を床に付けて寝た体勢
- 「ふじ」「王林」「紅玉」といえば
- 王様や殿様に仕えます

ヨコのカギ

- 別名は秋桜 ピンクや白の花を咲かせます
- 建物を建てるための土地
- 魚の呼吸器官
- ゴマを英語でいうと
- 枯れ山水の庭にはありません
- 有明海のシンボルの魚
- 9月9日は——の節句
- マッチの手で持つ部分
- 天気記号で●は雨 では○は
- 寝るときに敷いたり掛けたり
- 水とは混ざりにくい物が多い
- ニンジンやセロリは——科の植物
- 今度払うから——にしておいて

7月号の答え

応募総数
495通

トウガラシ



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/>



台風シーズン到来!

家と家財の保障は万全ですか?

大切なマイホームや家財の保障は大丈夫ですか。台風シーズンに備えてもう一度保障の点検をしませんか。

JAの建更なら

- ★風害は5万円の損害から保障します!
- ★火事や落雷、破裂・爆発なども保障!
- ★台風や地震など自然災害の保障も自動付帯!
別途、地震保障をつける必要はありません
- ★住宅以外の物件でも地震保障がついています
- ★万が一の時には時価ではなく再取得価額で保障します
- ★掛け捨てではありません。保障期間満了時には満期共済金をお支払いします



まずはお近くの窓口へ!

台風被害が増えています!

日本は台風の通り道であることから、毎年のようにどこかで台風の被害が出ています。ただ、火事や大雨、地震は突然やってきますが、台風だけはシーズンがあり時期を予想できます。台風シーズンが訪れる前に、命や財産を守る家や家財の保障を見直してみましょう。

過去5年間の

主な風害と建更支払い実績

(単位:万円)

| 発生時期 | 災害名 | 主な発生地 | 支払共済金額 |
|--------|------------------|---------------|-----------|
| 22年8月 | 台風4号 | 北海道・山口 | 22,788 |
| 23年9月 | 台風12号 | 和歌山ほか | 1,957,761 |
| 23年9月 | 台風15号 | 静岡・神奈川ほか | 2,098,373 |
| 24年5月 | 竜巻・突風など | | 102,240 |
| 24年9月 | 台風15号 | 宮崎ほか | 62,689 |
| 24年9月 | 台風16号と前線による大雨・突風 | | 271,270 |
| 24年9月 | 台風17号 | | 598,500 |
| 25年9月 | 竜巻・突風など | 茨木・千葉・埼玉・東京 | 65,324 |
| 25年9月 | 台風18号 | 静岡・愛知・三重・京都ほか | 990,230 |
| 25年10月 | 台風24号 | 新潟・富山・石川ほか | 228,912 |
| 25年10月 | 台風26号 | 東京・神奈川ほか | 516,416 |
| 26年7月 | 台風8号 | 鹿児島・沖縄 | 110,829 |
| 26年8月 | 台風11・12号 | 三重・徳島・宮崎 | 635,390 |
| 26年10月 | 台風18・19号 | 千葉・静岡ほか | 657,561 |

JA共済連兵庫調べ(平成27年2月20日現在)

9月の

各種相談会のお知らせ

住宅ローン相談会

5日(土)9:00~15:00
上郡支店 0791(52)22216日(日)10:00~16:00
荒川支店 079(298)203512日(土)10:00~16:00
八幡支店 079(237)012513日(日)9:00~15:00
神飾統括部 0790(22)5001
太子支店 079(277)100113日(日)10:00~16:00
赤穂支店 0791(43)184826日(土)9:00~15:00
姫路灘支店 079(245)8001
水上支店 079(281)200027日(日)9:00~15:00
神飾統括部 0790(22)5001
佐用支店 0790(82)272827日(日)10:00~16:00
赤穂支店 0791(43)1848

※平日は窓口で受付しています

※どちらの会場でもご利用いただけます

年金相談会

5日(土)10:00~16:00
飾磨支店 079(233)0821網干支店 079(272)1381
揖保支店 0791(67)8014
上郡支店 0791(52)222112日(土)10:00~16:00
太子支店 079(277)100119日(土)10:00~16:00
大津支店 079(236)1546
置塩支店 079(335)002126日(土)10:00~16:00
四郷支店 079(253)1911

相続遺言個別相談会

9日(水)10:00~17:00
飾磨支店 079(233)082110日(木)10:00~17:00
佐用支店 0790(82)272812日(土)10:00~17:00
龍野菅田支店 0791(63)045216日(水)10:00~17:00
尾崎支店 0791(43)772918日(金)10:00~17:00
神飾統括部 0790(22)5001

ご加入ください!

旬彩蔵・野菜市に ポイントカードができました!

9月1日(火)から有効です!

8月下旬から旬彩蔵各店舗、営農生活センターで配布する会員申込書に必要事項を記入の上、お申し込みください。



○お買い上げ金額200円(税込)につき1ポイント

○500ポイントで「満点券」発行。500円の商品券として使用できます

○ポイントは最終取引日より2年間有効

○「満点券」は旬彩蔵・野菜市でのみ使用可能で、発行日より1年間有効

○ポイント対象は、委託販売品に限ります

こちらもチェック!

JAのおすすめシールができました!

こちらのシールがある商品は、JA兵庫西のイチオシ品。チェックしてみてくださいね!



詳しくは最寄りの旬彩蔵各店舗または営農生活センターへ

洗車はJAドリームSSで

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

☆しっかりと丁寧に仕上げたいお客様に

ワックスやポリコートを、心を込めて当店スタッフが仕上げます!!

自慢の洗車コースを取り揃えておりますので、お気軽にお申し付けください!!室内清掃などもおまかせください!!

■越知谷SS

神崎郡神河町越知388-1 TEL0790(33)0007

■市川SS

神崎郡市川町西川辺555 TEL0790(26)0059

■山崎SS

宍粟市山崎町今宿92-1 TEL0790(62)2306

■佐用SS

佐用郡佐用町佐用3518-1 TEL0790(82)2032

理事会だより 7月27日(月)

第1号議案 法人の組合員加入について

第2号議案 貸出における利益相反取引の承認について

協同の成果 (平成27年7月末現在)

| | |
|---------|-----------------|
| ■組合員数 | 106,278人 |
| ■出資金 | 121億5,506万円 |
| ■貯金 | 1兆2,461億1,140万円 |
| ■貸出金 | 2,689億8,164万円 |
| ■長期共済保有 | 2兆2,913億5,903万円 |
| ■購買品供給高 | 16億6,279万円 |
| ■販売品販売高 | 17億9,292万円 |
| ■職員数 | 1,084人 |

【編集後記】

気がつけば9月。つい先日田植えの取材へ行ったばかりと思っていたら、もう稲刈りシーズンです。そしてお彼岸とかシルバーウィークとか十五夜なんて言ってる間にすぐ10月が…「光陰矢の如し」とはこのことなんですね。月日の流れに飲まれず、一日一日を大切にしなければと思うこの頃です。(M)



ソバの花も見頃を迎える季節です

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1日(火)~9月30日(水)

JA兵庫西から新鮮な食料のご提供。

- 前菜 ……神戸ビーフの炙り焼き たつゆ市産パプリカを使用したソース 姫路市産いちじくといんげんのサラダ たつゆ市産オクラを使用した寄せオクラ
- スープ ……たつゆ市産平菇ときのこのスープ(鉄板焼コースのみ)
- ステーキ ……お肉をじっくりと焼く ……JA兵庫西地域内の神戸ビーフ・和牛を使用
- ステーキソース ……田原町産トマトケチャップを使用したソース
- ご飯 ……長洲郡長洲町産 ヒノヒカリ
- 味噌汁 ……長洲郡長洲町産 あさぎ味噌を使用
- フルーツ ……宍粟市山崎町産 暴走(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!

神戸プレジール

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:sz_bg_plaisir@rennoll.or.jp
URL: http://www.kobe-plaisir.jp

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

◆英賀保駅周辺土地区画整理組合保留地好評分譲中◆

賃貸物件(仲介)

ハイツ 3LDK 青山

- 賃料 — 57,000円
- 駐車場 — 1台分込
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 50,000円
- 礼金 — 100,000円
- 面積 — 55.47㎡



賃貸物件(仲介)

ハイツ 3LDK 北条

- 賃料 — 68,000円
- 駐車場 — 1台分込
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 50,000円
- 敷引 — 200,000円
- 面積 — 64.00㎡



■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

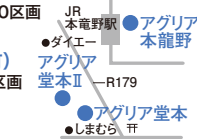
■アグリア本龍野(駅東)

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

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55坪 1,166万円

■黒崎町 約45坪 1,069万円

■さくらタウン島田(赤小学校区)
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

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



優しい味☆

カボチャのクリームリゾット

ボンジュール☆パリ子です。

いまだ暑さが残りますが、朝夕の涼しさや時折吹く風に

秋の気配を感じますね。今月も元氣いっぱいにごしまししょう。

それでは今月も…Let'sパリパリ!



材料(2人分)

カボチャ……………1/8個
マッシュルーム……………4個
タマネギ……………1/2個
ニンニク……………1片
ベーコン……………80g
生米……………1.5合

オリーブ油……………大さじ1
コンソメスープ……………400ml
牛乳……………200ml
粉チーズ……………大さじ6
塩……………適量
パセリ、黒コショウ……………お好みで

作り方

- ①カボチャは種を取り除き、一口大に切って電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。マッシュルームは薄くスライスし、タマネギ・ニンニクはみじん切りに、ベーコンは1cm程度に切っておく。
- ②鍋にオリーブ油・ニンニクを入れて、弱火でじっくり熱して香りが立ってきたら、ベーコン・タマネギ・マッシュルームを加えて中火で炒める。タマネギがしんなりしてきたら、生米を加えて透き通るまで炒め合わせる。
- ③②に米がひたひたになる量のコンソメスープを加えて、15～20分弱火でふたをして煮込む。途中で水分が不足してきたら、残りのコンソメスープを加えながら焦げつかないように注意する。少し芯が残る程度に米が柔らかくなってきたら、牛乳・カボチャを加えて7～8分煮る。
- ④汁気がなくなってきたら、粉チーズを混ぜ合わせて塩で味を調える。器に盛り付けて、お好みでパセリ・黒コショウをふりかければ出来上がり♪

カボチャ

緑黄色野菜の代表的な存在であるカボチャは、「冬至に食べると風邪をひかない」ということわざがあるほど、ビタミンA・C・Eやβ-カロテンが豊富に含まれています。特に、ビタミンEの含有量は野菜の中でもトップクラスです。ビタミンCとEの相乗効果で、血行促進や肌荒れ防止にも心強い味方になってくれます。優しい甘みと色が食欲をそそりますよ♪ぜひお試しあれ☆



次号の予告☆サツマイモレシピ ※諸事情により、予告なく変更する場合があります