

# 北びわこ

～ The Public Information of KITABIWAKO ～

2020

11

NOVEMBER

vol.283

- C  
O  
N  
T  
E  
N  
T  
S
- ② 支店統合に関するご案内
  - ④ 営農情報
  - ⑦ 家中活動 第2弾 近江米がすすむ おかずレシピ募集
  - ⑧ JA北びわこ食農教育 秋の収穫体験
  - ⑩ 北びわこインフォメーション
  - ⑭ ゆめまるフリースペース



## 給与口座・年金口座は便利なJAバンクへ。

### 手数料無料提携ATM! あちらこちらで便利を実感してください!

JAバンクのキャッシュカードをお持ちのお客様は、JAバンクのATMによるご入金、ご出金、残高照会サービスを終日無料でご利用いただけます。また、セブン銀行、ローソン銀行、イーネットATM(ファミリーマート等のコンビニエンスストアに設置ATM)の提携ATMによる平日、日中時間帯のご出金・残高照会のサービスも無料でご利用が可能です。

#### ATMご利用手数料一覧(消費税込)

#### ●JAバンク(北びわこ、レーク伊吹など全国のJA)

ATMによる **ご入金** **ご出金** **残高照会サービス** は終日無料!

		0:00	7:00	8:45	9:00	14:00	18:00	21:00	24:00
入出金	平日		休止	無料				休止	
	土曜日		休止	無料				休止	
	日曜日・祝日		休止	無料				休止	

※各ATMにより運行時間は異なります。

#### ●セブン銀行

		0:00	7:00	8:45	9:00	14:00	18:00	23:00	24:00
入出金	平日		休止	110円	無料	110円		休止	
	土曜日		休止	110円	無料	110円		休止	
	日曜日・祝日		休止	110円				休止	

#### ●ローソン銀行 およびイーネットATM(ファミリーマート等のコンビニエンスストア)

		0:00	6:30	7:00	8:45	9:00	14:00	18:00	23:00	24:00
入出金	平日		休止	110円	無料	110円		休止		
	土曜日		休止	110円	無料	110円		休止		
	日曜日・祝日		休止	110円				休止		

その他金融機関についても、ご利用いただけるATMがございます。

ご利用可能なATMや手数料等についての詳しい情報は、お近くの窓口にお問い合わせください。

#### JA北びわこATM一覧

令和2年11月1日現在

支店名	支店併設	所在地	電話番号	備考
浅井東部支店	○	長浜市北ノ郷95	74-1007	令和3年2月26日に廃止
浅井西支店	○	長浜市内保町2818	74-3101	
フレンド마트浅井店 キャッシュコーナー		長浜市三田町1322		
虎姫支店	○	長浜市五村182	73-3333	
竹生キャッシュコーナー		長浜市富田町445		令和3年3月31日に廃止
びわ支店	○	長浜市川道町2618	72-3261	
湖北支店	○	長浜市湖北町速水2721	78-1237	
朝日キャッシュコーナー		長浜市湖北町山本2855-3		
高月支店	○	長浜市高月町高月8	85-2266	
古保利支店	○	長浜市高月町西柳野520	85-2023	令和4年3月31日に廃止
ザ・ビッグ高月店 キャッシュコーナー		長浜市高月町東物部45-1		
木之本支店	○	長浜市木之本町木之本1525	82-3001	
高時キャッシュコーナー		長浜市木之本町古橋367		令和3年3月31日に廃止
永原支店	○	長浜市西浅井町大浦60	89-1131	

## 支店統合に関するご案内

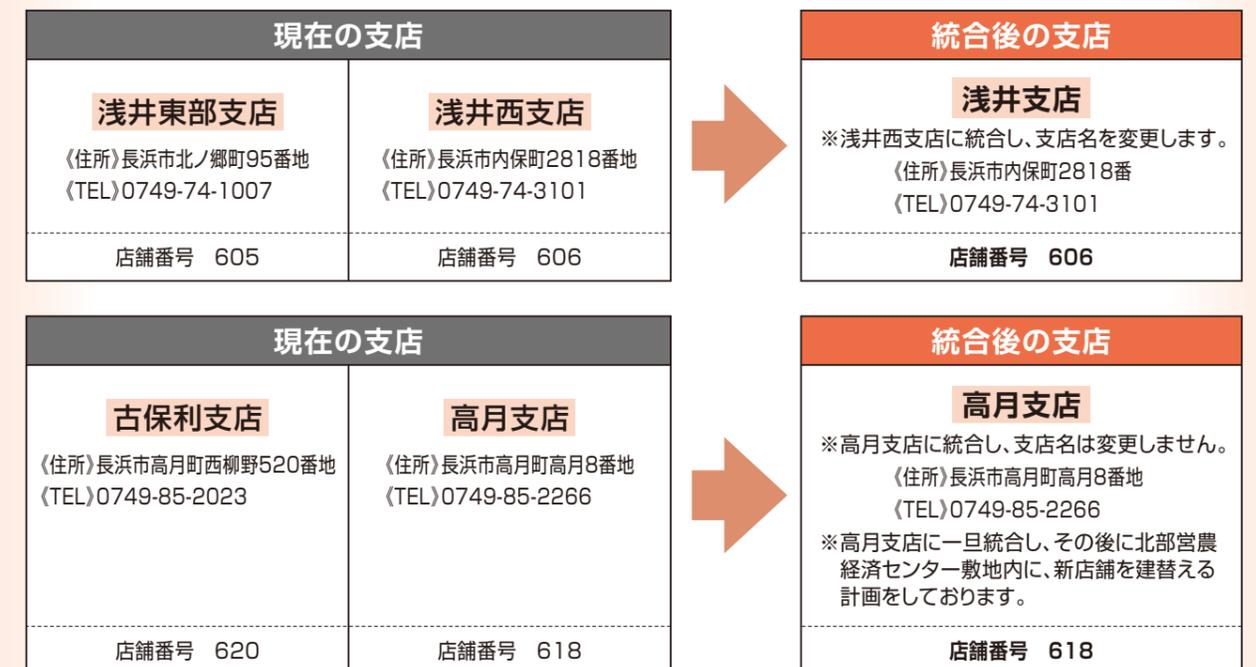
このたび、令和2年6月20日開催の第23回通常総代会において、経営改善計画(支店再編を含む)の取り組みを決議いただきました。

この支店再編については、JA経営を取り巻く厳しい環境変化に対応するために、現在の経営資源(職員・施設等)を効率的に活用して、組合員・利用者の満足度向上を目指した事業の強化に取り組み、持続可能な経営基盤の確立を図ることで安定的な経営を行い、農業振興と併せ地域に根ざしたJAを目指して取り組むものであります。

今後、JAが組合員・地域住民の皆様にも、より身近なJAと感じていただけるよう、全力を尽くしてまいります。統合支店の組合員・利用者皆様にはご不便をおかけすることになりますが、より一層のご理解と変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

**令和3年2月26日(金)をもちまして、浅井東部支店・古保利支店での営業を終了し、3月1日(月)より統合後の支店での営業を開始します。**

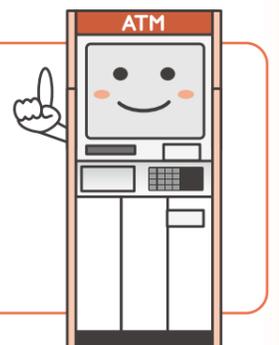
#### 支店再編・統合の対象となる支店



#### ■ATMの廃止について

・浅井東部支店ATMは、令和3年2月26日(金)をもって廃止します。

(お近くのフレンド마트浅井店キャッシュコーナーまたは、浅井支店ATM等をご利用ください)



**腐植の効果** 土壌の有機物が微生物により分解され、化学変化の過程で土壌にとどまります。これが腐植で、色は暗色、構造は無定形の高分子化合物です。腐植には次のような効果があります。

- ①暗色なので熱を吸収し、土壌温度を高めるため植物の発芽、生育の促進および微生物活動を活発にします。
- ②保肥力が高く、また緩衝作用が強く土壌pHの急激な変化を防ぎます。
- ③窒素、リン酸、イオウ、カルシウムなどを含み、この分解により徐々に養分を供給します。また、水分を多量に保持でき、作物への水供給源としても重要です。



大豆編

乾燥・調整

- 常温乾燥を原則とし、火力乾燥する場合は常温+5℃以下の送風で乾燥を行います。
- 出来る限り、ほ場・品質ごとに区分けして調製し選粒の歩合を上げ品位を高めます。
- 急激な高温乾燥は裂皮・しわ粒の発生原因となるので避けます。
- 製品大豆の裂皮が実需者により指摘されています。穀粒水分は14.0%に仕上げます。

裂皮粒・汚損粒の発生防止

《裂皮粒》

- 裂皮粒は、乾燥時の送風温度あるいは湿度によって起こります。
- 送風湿度が40%を下回ると発生割合が高くなるので、晴天の日中は送風湿度が低くなるので、常温通風乾燥とします。火力乾燥を行う場合も常温+5℃以下の送風で乾燥を行います。

《汚損粒》

- 土の噛込み、収穫時刻、雑草などが汚損粒の発生要因になります。
- 土の噛込みを防ぐため、収穫作業中の土が入ったら、速やかにコンバイン作業を停止して、ほうき等を使って土を取り除きます。
- 朝方や夕方の収穫では、コンバイン内の塵が付着しやすく、その塵が大豆に着きやすくなります。刈り取りは朝露が完全に乾く午前10時から日没までの日中に行います。



写真:裂皮粒

JA北びわこ R2年 燃料油ご愛顧キャンペーン

お得情報 燃料油の配送または給油のお客様に BOXティッシュ進呈いたします

11月16日 12月21日 30日間限定

軽油 灯油 の配送のお客様

- 18ℓ以上で BOXティッシュ 1箱進呈!
- 100ℓ以上で BOXティッシュ 2箱進呈!
- 200ℓ以上で BOXティッシュ 3箱進呈!

さらに、竹生給油所にて...

ガンリン 軽油 灯油 の給油のお客様

20ℓ給油ごとに BOXティッシュ 1箱進呈! \*おひとり様3箱まで

11月16日 11月23日 7日間限定

お問い合わせ ■燃料油受注センター 長浜市内保町1163番地 TEL: 0749-74-8250 ■竹生給油所 長浜市富田町450番地 TEL: 0749-72-5041

水稻編

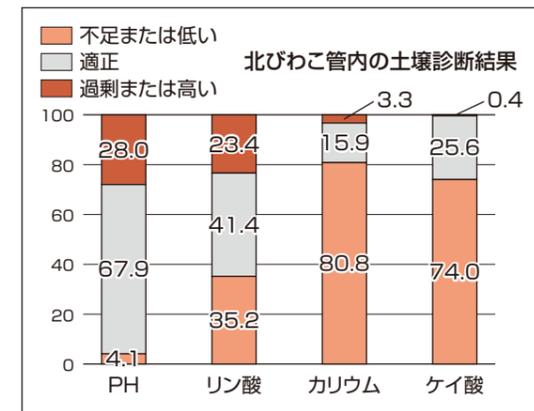
土づくりの実践

土づくりを実践することで、健全な根の生育が行われ、乳白米や未熟粒の発生が少なくなり、安定した品質・収量を確保することができます。特にケイ酸及びリン酸を多く含んだ土づくり資材は根の吸収を良くし、病害虫に対する抵抗力が高まり、天候が不順な時でも安定した米の生産が出来ます。また資材に含まれるアルカリ成分によりカドミウムの吸収抑制にも効果があります。

北びわこ管内の土壌養分状態

北びわこ管内の土壌養分状態ですが、とれ太郎スーパーなどを利用して、土づくりを行っています。現状では、**ケイ酸**、**加里**は大きく、**リン酸**は4割近く不足している状態です。

図1:北びわこ管内の土壌分析結果 単位:%



○土壌診断結果…全農滋賀営農対策課調べ

(図1)は、平成27～令和元年度のpH558検体、リン酸560点、加里522点、ケイ酸542点の管内土壌分析結果をもとに作成しています。

土づくり資材の施用

収穫後から翌年3月頃までに必ず土づくり資材を投入しましょう。

※「とれ太郎スーパー」、「けい酸加里プレミアム34」に含まれるケイ酸は、根から出る弱い酸に触れて溶出します。そのため、水に溶けにくく流亡しにくいので秋施用と春施用で効果に違いはありません。

また、長年の田畑輪換によって地力窒素(可給態窒素)が消耗しています。「新ふりかけ堆肥eco」を投入し、腐植を補給して地力窒素を上げ、収量・品質向上を目指しましょう。

用途	資材名	施用量(10a)	成分	施用時期
土づくり肥料	とれ太郎スーパー	60kg	ケイ酸30% 苦土12% リン酸6% 鉄分3% アルカリ分45%	収穫後～翌年3月
ケイ酸の補給 加里の補給	けい酸加里プレミアム34	秋春施用 40kg	ケイ酸34% 加里20% 苦土4% ほう素0.1% 石灰7～12% 鉄2～5%	収穫後～翌年3月
腐植の補給による地力窒素の向上	新ふりかけ堆肥eco	100kg	窒素1.9% リン酸2.1% 加里1% ケイ酸1.02% 石灰3.5% 苦土0.8% 鉄1%	収穫後～翌年3月

- ケイ酸の効果**
- ①葉が硬くなり、葉もちや害虫に強くなります。
  - ②茎が丈夫になるので倒伏に強くなります。
  - ③葉が直立し、登熟の向上によって品質・収量が高くなります。

- 加里の効果**
- ①デンプンをモミの内部へ送り込むのに不可欠な成分です。(登熟歩合の向上)
  - ②根張りを良くし、根の活性を維持します。
  - ③日照不足時に光合成をサポートします。
  - ④稈の強度が高まり倒伏に強くなります。

- リン酸の効果**
- ①生育が盛んになり、茎数が増えます。茎葉の伸びがよくなり、茎が太くなって倒伏に強くなります。
  - ②葉から初までの養分移行がしやすくなって品質・収量が高まります。
  - ③根の量が増え、根腐れ、秋落ちが軽減できます。



いえなか 家中活動 第2弾 コロナ禍を乗り切るため、今だからやってみよう!

# 近江米がすすむ おかずレシピ 募集

滋賀県産の農畜産物を使った、ご飯がすすむ簡単・家庭料理を募集します!

**賞品**

- 最優秀賞** 1点 20,000円相当の近江牛
- 優秀賞** 2点 10,000円相当の近江牛
- 近江米振興協会賞** 5点 近江米特Aセット 10キロ
- JALしが女性協議会賞** 抽選で50名 笑味ちゃん手ぬぐい



- 応募資格 近江米を応援していただける滋賀県内在住者
- 応募内容 滋賀県産の農畜産物を必ず1点以上使った、近江米が進む簡単なおかず料理
- 応募方法 **Eメール** または **郵送** で応募  
応募用紙(下記のJA滋賀中央会のホームページからダウンロード)に必要事項を記入し、写真等を添付の上、お送りください。  
【送付先】〒520-0044 滋賀県大津市京町4-3-38 JALしが女性協議会事務局  
E-mail: ienaka@kencyu.jas.or.jp
- 応募締切 令和2年12月31日(木)(郵送の場合は当日消印有効)

主催・お問い合わせ先 JALしが女性協議会/JA滋賀中央会  
TEL:077-521-1618 FAX:077-528-2140

【協賛】JAバンク滋賀信連/JA全農しが/JA共済連滋賀/近江米振興協会/滋賀県米消費拡大推進連絡協議会/(一社)家の光協会

入学金・授業料・学費・下宿代など、教育に関する資金に

# JA教育ローン

カード型教育ローンも新登場! 詳しくはホームページ!

募集期間 令和2年10月1日(木) ~ 令和3年4月30日(金) 農業者以外の方もご利用いただけます。『JAとの取り引きはこれから』というお客様もお気軽にどうぞ!

**キャンペーン** お使いみちの決まっているとまとった資金に

奨励金利 年1.975% (基準金利は年1.760%)

お申し込みにより金利を引き下げ

**年100%** 保証料別途

**固定金利** 適用金利

**年1.460%** 保証料別途

(基準金利は年1.760%)

適用金利の要件  
JAで下記項目の中から2項目以上をご利用中、またはご利用いただける方。

- JAで給与振込をご指定、または新たにご契約いただける方
- JAでお申し込み済みのJAで貯蓄口座を保有、または新たに口座を開封いただける方
- JAネットバンクをご利用中、または新たにご契約いただける方

一般型	
ご契約金額	1,000万円以内
ご返済期間	6か月以上15年以内(在学期間+9年) お借入日から、お借入対象子弟のご卒業予定年度の末日の6か月後までの期間で元本の返済が可能な予定です。 (毎月返済のみの返済方法もご用意)
借入資格	利用に際しては、組合員加入のための出資が必要となる場合があります。
資金使途	入学金、授業料、学費およびパート等賃金、教育に関する資金(借入れ申込日の2か月前までに支払い済みの資金も対象) ●他金融機関からの教育ローンの借換
担保設定	原則不要です。
保証料	JA指定の保証機関(滋賀県農業信用基金協会、三菱UFJニコス株式会社)の保証料が必要です。 [保証料例] 100万円お借入いただいた場合の概算保証料 (滋賀県農業信用基金協会の場合) お借入期間 10年 (元金振替なし) (当初4年間は元金振替あり) 保証料 36,886円 49,504円
融資取扱手数料	原則不要です。
条件変更手数料	全額繰上返済、一部繰上返済、その他返済条件の変更は手数料がかかる場合があります。金額3,000円~50,000円(消費税別) ※手数料は、JAによって異なりますのでご相談ください。

インターネットで簡単審査! 仮審査のお申し込みは「JAネットローン」で検索!

※審査結果については、後日JAよりEメール等でご回答いたします。  
※インターネット上のお申し込み画面では、保証料を含んだ金利が表示されます。(令和2年10月1日現在)

JAバンク滋賀は、滋賀県の「淡海子育て応援団」の一員として、地域の子育て家庭を「応援」しています。

JAバンク滋賀 | JAバンク滋賀 | 検索

JAバンク滋賀

## ローンで堪能! 近江牛地産地消費キャンペーン

キャンペーン期間中にJAで対象ローンを新規ご契約のうえ、お申し込みいただいた方に

先着1000名 近江牛商品をプレゼント!

キャンペーン期間 令和2年10月1日(木)~令和2年12月30日(木)

JAL一大津 TEL:077-525-8612	JA東草津 TEL:0748-42-1345	JA新旭町 TEL:0740-25-2626
JA草津市 TEL:077-562-3194	JA東びわこ TEL:0749-45-0551	JA西びわこ TEL:0740-32-0169
JA栗東市 TEL:077-552-0534	JAグリーン近江 TEL:0748-25-5123	
JAおうみ富士 TEL:077-582-8867	JA滋賀蒲生町 TEL:0748-55-2858	
	JA東能登川 TEL:0748-42-1345	

クルマやバイクの購入資金に! 他社自動車ローンからの乗り換えもOK!

## JA北びわこマイカーローン感謝フェア

農業者以外の方もご利用いただけます。『JAとの取り引きはこれから』というお客様もお気軽にどうぞ!

お申込金引付日 2020年4月1日~2020年12月31日  
※ご融資金額100万円以上・乗車30名限定

アンブレラケースプレゼント!

アンブレラケースで雨の日も快適に♪

ご契約特典

JA大津 TEL:077-525-8612	JA草津市 TEL:077-562-3194	JA栗東市 TEL:077-552-0534	JAおうみ富士 TEL:077-582-8867
JA東草津 TEL:0748-42-1345	JA東びわこ TEL:0749-45-0551	JAグリーン近江 TEL:0748-25-5123	JA滋賀蒲生町 TEL:0748-55-2858
JA新旭町 TEL:0740-25-2626	JA西びわこ TEL:0740-32-0169		

# 秋の収穫体験

各小学校で5月に行った『田植え』から約4ヶ月たち、9月の『稲刈り』を迎えました。新型コロナウイルスの影響で田植えが出来ず、見学やほ場の観察しかできなかった小学校もありましたが、秋の稲刈りは食農教育を行った全校で稲刈り体験を行うことができました。

また今年も各地区の農家の方々に協力していただき、児童たちにお米ができるまでの農作業や、作物を育てる大変さ、そして食べることの大切さを教えていただきました。

はじめは慣れない作業に少し苦戦していましたが、JA職員や農家の方々に稲の握り方や鎌の使い方を教えてもらいながら、一株一株丁寧に刈り取りました。

自分たちの手で実際に作物にふれあうことで、「食・命」の大切さを感じてもらえた貴重な時間となりました。

## 速水小学校



## 富永小学校



6月は地元農家の大橋さんが田植え機で苗を植えていく様子を間近で見学しました。稲刈りをとっても楽しみにしていた児童たちは、大橋さんから刈り方や収穫したあとの稲をまとめる方法を教えていただき、夢中で稲刈りをする姿が印象的でした!

## 塩津小学校



速水小学校では、6月の「ニゴロブナの放流」から食農教育の体験がスタート。地元農家の杉田さんから稲刈りの仕方や、米を育てるために重要な「水」について教えていただきました。稲刈りが始まると教わったことを思い出しながら一生懸命稲を刈ってくれました!!

お米をたくさん食べよう!



秋晴れの空の下、5・6年生で協力し合い稲刈りがスタートしました。阿辻農園の阿辻さんが運転するコンバインを間近で見学させていただきました。手で刈るのは違い、迫力ある機械での収穫に興味津々。

「田植えも稲刈りも楽しかった!」と、元気に感想を伝えてくれました!!

## 高時小学校



カマの使い方は要注意! 手を切らないように! 慎重に!



田んぼに棲む生き物もたくさん発見!



北びわこ産 コシヒカリ

お天気が心配でしたが、児童たちの元気パワーで無事に稲刈りを行うことができました!お家の田んぼで稲刈りをしたことがある子が多く、あっという間に予定していた範囲を刈り終えてしまいました!田植えから、苗の生育、稲刈りまでご協力いただいた地元農家の種田さんからは、「たくさんお米を食べてください!」と児童たちにお話されました。



指を1本ずつ屈伸させる



(1) 左右の手のひらと指を合わせ、人さし指だけをしっかりと曲げます。他の指は動かないように合わせたままです。



(2) 人さし指を元の位置に戻して全ての指先同士を合わせます。



(3) 人さし指を組み替えてしっかりと曲げます。(1)~(3)の動きを繰り返します。



(4) 同様に他の指同士でも行います。薬指や小指でも行ってみましょう。

脳を活性化させて日々を元気に過ごしましょう。今回紹介するのは、1本ずつ指先を動かす体操です。特定の指を1本ずつリズムミカルに曲げ伸ばしすることで集中力が鍛えられます。指を曲げる運動だけでなく、伸ばす運動も同時に行っていることがポイントです。つまり、指を伸ばす力も鍛えられ

指のすれ違い体操で脳を活性化



手軽に健康 手指体操

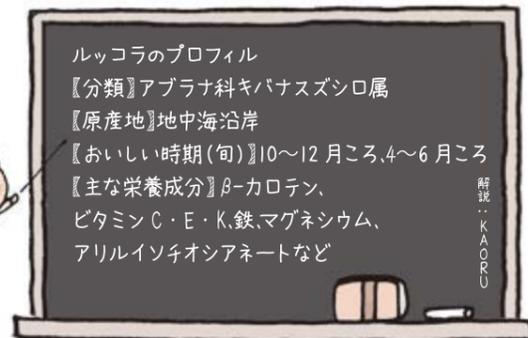
健康生活研究所長 堤喜久雄

るのです。動かしている指以外の指は動かさないよう、ゆっくりでもよいので正確に動かすことを心掛けましょう。最初は1秒間に1回曲げ伸ばす程度の速さで繰り返す、指ごとに30秒ほど続けます。慣れてきたらスピードアップに挑戦してみましょう。



ルッコラ

～イタリア料理で定番のハーブ～



見分け方

香りが良く、茎や葉がピンとして張りがある葉の色が鮮やかで、みずみずしい



お好みで選ぼう

水耕栽培 葉が軟らかく香りや風味が穏やか

露地物 野性的な風味で成長に促って香りが強くなる

NG

鮮度が落ちている葉が黄色い切っ刈り変色している

ルッコラの子カラ

β-カロテン・ビタミンE

活性酸素を抑え肌や血管の老化予防、免疫力向上に効果的

ビタミン

葉の部分に多い ビタミンCは、ホウレンソウの2倍!



風邪予防、疲労回復、美肌に効果的

ビタミンK

骨の形成に関わりカルシウムとの相乗効果で骨粗しょう症予防が期待できる

アリレイソチオシアネート

辛味成分の強い抗酸化作用、抗菌作用が特徴で、がん予防や血栓予防に効果的



ミネラル

鉄分はプルーンに1.5倍! 貧血気味の方にお勧め

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ

乾燥防止 少し湿らせたペーパータオル・新聞紙にふんわりと包み、ポリ袋や保存袋に

香りや風味が損なわれるので、早めに使おう

根元を下に! 立てて鮮度を維持



ルッコラのいろいろ



ルッコラ

アブラナ科の一年草。イタリア料理ではポピュラーで、サラダやカルパッチョ、肉料理の付け合わせに使用される。葉は生食可能



セルパチコ

「ワイルドルッコラ」とも呼ばれる多年草。イタリア料理で重用される。ルッコラに似た味わいだが、より野性的な風味が特徴。強い辛味、苦味があり香り高い

楽しみ方・食べ方のコツ

グマのような風味が特徴。他の食材と調理することで風味が引き立つ

生食

特有の風味とフレッシュな香りが楽しめる。サラダ・カルパッチョなど

炒め物、おひたし、ピスタ、パザなど加熱調理もOK。風味や香りを損なわないよう、さっと火を通すくらいがお勧め



好相性

チーズ、生ハム、トマト、オリーブオイル

味合いや色合いの引き立て役

卵料理、肉料理

ピューレにして

ソース、スープ、ムースに



楽しい健康づくり 第12回

これまで12回にわたり「楽しい健康づくり」と題して皆さんと一緒に考えて参りました。今回は総まとめです。



菅田 昌孝 氏

第二次世界大戦後、我が国は黙々と働いて頂いた方々のおかげで社会が回復に向かい、経済は飛躍的に発展し、豊かな生活を獲得しました。また、医学医療の発展により病からの回復が可能となり、次いで病の予防、さらに「健康をつくる」へと歩を進めることになったと思います。

私は、目標とする姿を(図1)のように描きました。特にこの図では三世代の顔に注目してください。この姿を具体化するにあたって重要な背景は、今や「人生100年時代」を迎えたことです。世界で冠たる長寿国となり、まずは高齢者が長寿を健康的に生活する具体策を考えました。高齢者は三大疾患、がん、血管病、認知症にならないよう、足と五感をフルに使った「自立した楽しい生活」を。そして、大事なことは「三世代と共にいきいきと」です。(図2)はその具体例の一つです。高齢者がこのような姿となった時、高齢者に良いのではなく、若者世代、子供たちにも大いに歓迎され、三世代が揃って健康的となるでしょう。

滋賀県は、自然・環境・文化に恵まれた地です。私達が先頭にたつてすすめる「楽しい健康づくり」は、滋賀県の明るい将来を創ることにつながるかと期待しています。



(図1)



(図2)



蠍座

【全体運】計画を実行する好機到来。あなたの求めに応じて力を貸してくれる人も集まります。道具や服の新調がお勧め 【健康運】食べ過ぎたと思ったら体を動かして 【幸運の食べ物】ネギ



天秤座

【全体運】楽しめる機会の多い良好運。ただ、ちょっぴり口が軽くなりやすいのが玉にきず。お酒はほどほど。帰宅は早めに 【健康運】腹も身の内。適量が健康の秘訣 【幸運の食べ物】サトイモ



## パズルの答えと当選者の発表

### 10月号の答え【ヒメリンゴ】

1	シ	6	メ	ジ	13	ア	16	オ	19	イ
2	ヨ	イ			11	ツ	ナ	ヒ	キ	
3	セ	ン	8	タ	ク			レ		
4	キ		9	ナ	リ	14	タ		20	ツ
		7	サ		12	ツ	レ	17	ア	イ
4	ビ	ン	10	ツ	ケ			18	イ	ス
5	ク	マ	ノ		15	ネ		ゴ		ト

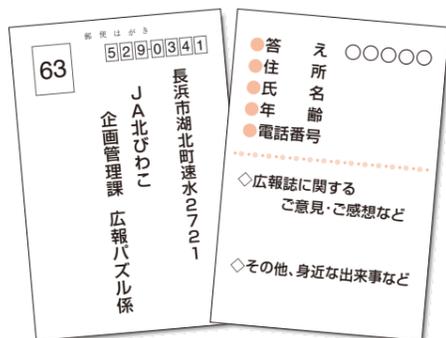
9月号の応募総数60通 全通正解!!  
 当選された方については粗品の発送をもって発表にかえさせていただきます。  
 たくさんのご応募ありがとうございました。

### 【パズル応募方法】

下記の要領で、ご応募下さい。正解者の中から毎月抽選で5名の方に、図書カードをお送り致します。

●締切...  
**11月20日**締切  
 (当日消印有効)

**図書カードプレゼント!**



※ご応募に際して取得した個人情報、このたびの  
 パズル正解者へのプレゼント発送とお便り紹介コ  
 ーナーへの掲載、また今後JAからのお知らせを  
 送付させて頂く以外には使用致しません。

## チャレンジ! クロスワードパズル

二重マスの文字をA~Fの順に並べて、できる言葉は何でしょうか?

出題・ニコリ

1	6		11		15	19
2					16	E
	7	9		13		
3				14	17	
		10	12			
4	8				18	20
5						C

- タテのカギ**
- 1 さくらと落ち続ける時計もあります
  - 2 新婚家庭には満ちあふれていそう。
  - 3 太りしちゃう人もいるかな
  - 4 朱肉がセットされたケースに入れることも
  - 5 「R」の付かない月(5~8月)に食べるな」と言われる貝
  - 6 京都の町家は——が狭いうなぎの寝床
  - 7 グラウンドをならす道具です
  - 8 この商品は——パフォーマンズがいね
  - 9 鍛えて日本刀などを作ります
  - 10 髪を刈り込むときに使います
  - 11 旅行のこと。——シューズ
  - 12 こたつで丸くなりたいヤ
  - 13
  - 14
  - 15
  - 16
  - 17
  - 18
  - 19
  - 20
- ヨコのカギ**
- 1 サツマイモで作る洋風の焼き菓子
  - 2 東がトン、北がベイなら南は
  - 3 布団や枕などのこと
  - 4 「万葉集」にはたくさん収められています
  - 5 漢字で書くと「背黄青鸚哥」。
  - 6 ペットとしてよく飼われている小鳥です
  - 7 板を用いることが多い練り製品
  - 8 帯(ほっき)と一緒に働きます
  - 9 おうし座のプレアデス星団の和名。「枕草子」にも出てきます
  - 10 いかつい——構えをした刑事
  - 11 天下の回り物です
  - 12
  - 13
  - 14
  - 15
  - 16
  - 17
  - 18
  - 19
  - 20



### あ と が き

カレンダーをみてビックリ、もう11月ですね。今年も残すところあと2ヶ月となりました。自室に炬燵を買おうか、今年もホットカーペットで頑張ろうか...考え中です。毎年悩んでいる間に春が来てしまうんですが...。風邪をひかないよう暖かくして過ごして下さいね。

## 今月のやさしい野菜作り

### 野菜の保存・貯蔵 温度・湿度に配慮して

園芸研究家 成松次郎

**「屋内での保存」**  
 家庭菜園で取れた野菜を上手に保存しましょう。土地の気候に合った方法で貯蔵すれば、野菜を長く利用することが出来ます。温度や湿度に気を付けて、野菜ごとに手間かけた保存をしましょう。

**「土中貯蔵」**  
 サトイモは、温暖地では畑から掘り上げなくても、土を厚く掛けておけば、十分に冬越しができます。

ダイコン、ニンジンも土を付けたまま葉を切り落とし、深さ20~30cmの穴に斜めに寝かせておき、土を掛けます(図3)。サトイモ、サツマイモは、排水の良い所に深さ60cm程度の穴を掘ります。サトイモでは芋を崩さないように逆さにいけます。サツマイモは成り首を付けたまま埋め、30cmくらいに盛り土して、上にビニールシートで雨よけします(図4)。ショウガの貯蔵温度は13~15度と他の野菜より高いので土中深くにいけます。

「畑や庭での保存」  
 キャベツ、ハクサイ

図1 冷蔵庫での保存

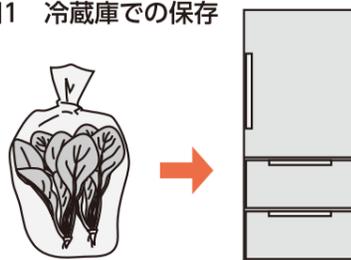


図2 畑や庭での保存

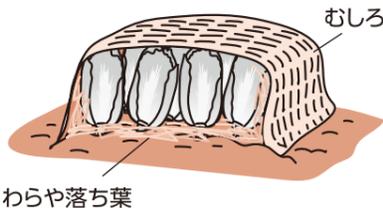
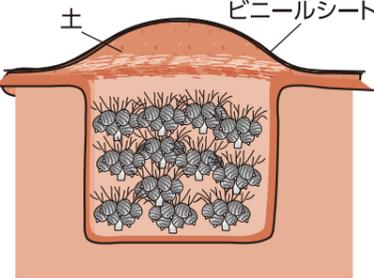


図3 土中貯蔵1



図4 土中貯蔵2



(この記事は「JA広報通信」に掲載されたものです)



### おたより紹介

今月もたくさんのお便りをいただきました。

○やさしい野菜作りはいつも参考にしています。うまくできる時やら、今年のように雨でスイカもまくわも全てダメになる時もあります。農家の方は天候次第で大変だとつくづく思いました。 S・Eさん

○今年はしそが沢山とれましたので、しそジュースを何回も作りました。美しいピンク(エンジ)の色になり、おとなりやサロン等におすそ分け出来ました。 A・Hさん



# 「手羽元と秋ナスのみそ煮」



## 材料(2人分)

- 鶏スープ …… 出来上がり200ml
- 水 …… 1L
- 手羽元 …… 6本
- 野菜くず(ネギの青い部分、ニンジンの皮など) …… 適宜
- 合わせ調味料
- みそ …… 大さじ1と1/2
- 砂糖 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ1
- ナス …… 2本
- パプリカ(3色) …… 各1個
- おろしショウガ …… 大さじ1/2
- いりごま …… 大さじ2

- (1) 鶏スープの材料を鍋に入れスープを取る。
- (2) ナス、パプリカを食べやすい大きさに切り、素揚げする(揚げ油は材料外)。
- (3) (1)をこし、鍋に鶏スープと手羽元、合わせ調味料、(2)を入れ強火で煮詰めていく。
- (4) 煮汁が絡んできたら、おろしショウガ、いりごまを入れサッと混ぜ合わせ出来上がり。

## 材料(2人分)

- 秋サケ切り身 …… 2切れ
- タマネギ(みじん切り) …… 1/2個
- ジャガイモ中(スライスした物) …… 1個
- シイタケ(みじん切り) …… 2個
- 小松菜(ざく切り) …… 1/2わ
- ソース
- 水 …… 1カップ
- 生クリーム …… 1/2カップ
- ブイヨンキューブ …… 1個
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- 白ワイン …… 大さじ1
- 塩・こしょう・薄力粉 …… 適宜
- オリーブ油 …… 大さじ1
- バター …… 大さじ1

# 「秋サケの小松菜クリームソース煮」



- (1) 秋サケに塩、こしょうをして、薄力粉をはたき、熱したフライパンにオリーブ油を入れ、中火で両面を焼き上げて仕上げに白ワインを回し掛ける。
- (2) (1)のフライパンから秋サケを取り出し、バター、タマネギ、ジャガイモ、シイタケを入れて弱火で軽く炒め、ソースの材料を入れ中火で煮詰めていく。
- (3) ソースにとろみがついてきたら、(1)の秋サケをフライパンに戻し、小松菜を入れサッと煮て、器に盛り付け出来上がり。

シェフ永井のおすすめ

永井智一(ながいともかず)  
茨城県笠間市にある「天晴旧キッチン晴人」オーナーシェフ



## 農産物直売所 ゆめまる館だより

### 令和2年産 特別栽培米コシヒカリフレスミア米 好評発売中!!

## 新米

1袋30kg 9,600円 1kgから量り売り販売もしています

### 農家直送 “和歌山みかん” “青森りんご”の販売が始まります!!

和歌山  
みかん

青森  
りんご

### 令和2年産 滋賀羽二重糯 販売スタート!

- 住所 / 高月町高月1340-1
- 定休日 / 毎週木曜日
- 営業時間 / 9:30~16:00
- 電話番号 / 0749-85-6033

### 地元産秋野菜

たくさん出荷される季節になりました!!

大根 キャベツ  
ブロッコリー 白菜

北陸自動車道 高月小 高月駅 JA高月支店 高月セルフ給油所 JA北陸本線 ローソン JA北びわこ北部営農経済センター ゆめまる館