

私たちは自然を愛し人を愛し街を愛します

 JA宮崎中央

めぐみ

Nokyo Dayori JA Megumi

10

2021 October

No.296



家の光大会
「料理・作品コンクール」

美味しくいっぱい食べよう!
レシピ「ショウガ」

頑張る人には福が来る
がんばり屋
NO.44
みかん生産者 山口高盛さんご夫婦



花ごまみ

神無月

特別編



JA宮崎中央の花き生産者が協力を行う「宮崎ひまわりプロジェクト」。
8月31日、ひなたサンマリンスタジアム宮崎で行われた野球公式戦にて「ひまわりフォトスポット」の作成などが行われました。

当日、生産者は花の搬入や観客への配布に向けた準備などのボランティア協力を行いました。このプロジェクトは福岡ソフトバンクホークスが九州を元気にする「ファイト！九州」の一環とした「笑顔の花を咲かせよう！」プロジェクトの1つでもあります。

コロナ禍の中ではありましたが、来場者は選手のバネルやランタンと共に飾られたひまわりと記念撮影を行い楽しまれていました。

試合の途中では観客1人1人にひまわりが配られ、手にしたひまわりを掲げて応援をするという演出も行われました。大声が出せない中での試合でありましたが、生産者が育てたたくさんのひまわりが会場を盛り上げた試合となりました。



フォトスポット



生産者によるボランティア



目次

- 4 家の光大会
- 8 ほっとトピックス
- 10 JAレシピ
- 12 畜産部だより
- 13 ドローン情報
- 18 頭の体操

頑張る人には福が来る
がんぱり屋
NO. 44



山口 高盛さん 信子さん



高岡町小山田地区でみかん栽培を行う、山口高盛さん(79)、信子さん(77)のがんぱり屋さんご夫婦は、みかん栽培を始めて40年ほどとなります。9月4日から極早生みかん『日南1号』の収穫が始まり、先に収穫の始まった「日南早生」「日南1号N」とともに9月末まで収穫の忙しい時期となります。日南1号は味がさっぱりとした中に甘さが特徴とのこと。今年には長雨の影響から防除作業が難しく、少し病気もあり心配でしたが、立派に育ったと安心されていきました。

みかん栽培は暑い季節に管理が

が出来たと喜びます。信子さんは「美味しいみかんを作るには日々の管理は欠かせない。木の様子は毎日見に来るようにしています。自分たちは歳をとって病害虫など気づかないことが多い。JA指導員の方がよく巡回してくれ、その度にアドバイスを貰いとても助かっている。」と話します。



山口さんご夫婦ともに美味しいみかんになるよう精一杯の気持ちを含め、日々の努力があり、立派なものがたくさん出来ることの喜びがあるからみかん作りは面白いそうです。栽培を始めたばかりの頃は同じ地区には同部会に50人以上の生産者がいたそうですが、現在この地域では2戸となっていました。ご夫婦は「私たちのみかんを楽しみにしてくれている皆様のためにも身体が動く限りは栽培を続けていきたい。美味しいみかんを食べてもらえるように自分たちも細かく厳しい出荷を行い、消費者に喜ばれるものを作りたい。」とこれからの栽培への意気込みを話されました。

JA宮崎中央 家の光大会

今年度のJA宮崎中央女性部による家の光大会は新型コロナによる影響から、「ごはん料理・手づくり作品コンクール」の審査会のみ行われました。各支店の会員の方々から様々な料理のレシピ・写真、手づくり作品が集められました。今回は審査結果と合わせて皆様の素敵な作品をご紹介します。

手づくり作品の部（農産加工）

ミニトマト甘酒

高添美幸さん(南宮崎支店)



ゴーヤのカリカリ漬け
長友千佐子さん(宮崎支店)

最優秀賞



ぎおまんじゅう

黒木瑞子さん
(佐土原支店)

幅広い世代に好まれる味の郷土菓子です！

優秀賞



里芋のお好み焼き

川越和恵さん
(田野支店)

アイデア賞



炊飯器で作る色どり野菜ケーキ

日高由実子さん(高岡支店)

夏野菜ゴロゴロピザ

長友美和さん(国富支店)



お米・米粉料理の部

最優秀賞



干しでこん漬けと梅肉の巻きずし

野崎育子さん(田野支店)

干し大根のぬか漬けと梅干しのすっきりとした味わいの簡単海苔巻きです！

優秀賞



みやざき

農業遺産巻き

戸高 千鶴さん
(宮崎支店)

アイデア賞

夏野菜ごろごろ雑炊

黒木厚子さん
(高岡支店)



卵かけご飯を焼いちゃいました！

日高栄子さん(南宮崎支店)



五目ひじきミックスと大豆の元気ごはん

横山稜威子さん(佐土原支店)

手づくり作品の部（一般作品）

最優秀賞



帯で作るバック

中原ゆみ子さん、長友由美子さん(宮崎支店)



資源を再利用するエコ活動はSDGsに繋がります！



マスクケース

役員支部長(佐土原支店)



フラットポケット
ハンキング・鍋敷

長添千加子さん(田野支店)



ペットボトルカバー

谷山フミ子さん(田野支店)



スマホスタンド・リモコンラック

高浜支部(高岡支店)



着物巾のセットアップ

渡辺初美さん(国富支店)

優秀賞



おりがみ陶芸 折鶴
～願い～

女性部(高岡支店)



さくらほりきり

馬渡支部(国富支店)

アイデア賞



リメイクポーチ・
トートバッグ
フレッシュミズ
(国富支店)



手づくり作品の部 (家の光記事活用)

切り絵リメイクバック

南加納おもと会(南宮崎支店)

家の光記事で「切り絵」を作成し、それをバックのデザインに!

最優秀賞



折り紙で作る フラワーリース

女性部役員(宮崎支店)



新聞紙エコバック

女性部役員(宮崎支店)



ストローヒンメリ

田野おもと会(田野支店)



水引きで作る飾り物

沓掛支部(南宮崎支店)

優秀賞



あずま袋

フレッシュミズ(国富支店)

アイデア賞



グラスサンドアート

飯田支部(高岡支店)



はこんな雑誌です!!

料理

- 旬の食材・基本の調味料でおいしく
- 調理時間は30分以内が目安
- 人気料理研究家が毎月レシピを考案

「家の光」の料理記事は簡単なレシピで、材料もわが家の畑から調達できるものが多く、助かります



園芸

- イラスト&写真でわかりやすい!
- 直売所での売り上げアップにも◎

連載記事の「畑の時間」は、定年退職後、右も左もわからず畑を始めたわたしの心強い味方です!



このほか楽しい記事がいっぱい!



家の光 YouTube で記事がさらに楽しく

掲載記事と関連した動画を「家の光YouTube」で配信中。本誌・別冊付録の誌面にある二次元コードを読み取ると、読者限定動画も見られます。



お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ



定価(税込) ●普通月号 629円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
●家計簿付き12月号 1,027円

JAグループ 家の光協会
〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL.03-3266-9039
<http://www.ienohikari.net>



2022 家計簿

12月号第1別冊付録

家計簿記帳で

SDGs!

未来を楽しく

HAPPY

12月号第2別冊付録



未来にのこす わたしマップ 2022

ひと工夫
明日のしあわせ
家族の笑顔😊

年間購読申込受付中

年間購読料

【R3年12月号～R4年11月号まで】

家の光	8,782円	(年間定価 9,411円)
地上	6,922円	(年間定価 7,540円)
ちゃぐりん	5,664円	(年間定価 6,156円)

お申し込みはJA宮崎中央 各支店窓口へ



ほっとトピックス

8月6日

接客対応 コンクール開催

8月6日、JA宮崎中央接客対応コンクールがリモートにより開催され、貯金為替課の各支店代表職員7人が出場しました。お客様役の職員を相手に窓口での接客態度および営業力を競うものであり、出場者は「身だしなみ」「ビジネスマナー」「応対」「商品知識」「セールス」の点から審査され、競技を行いました。

各支店、この競技に向けた練習を行うことで基本の応対や商品知識がアップし、接客力・営業力の強化へとつながることを目的とします。今後の窓口接客に生かすことのできるすばらしい大会となりました。

※1位の競技者は9月上旬に県大会出場予定でしたが、コロナウイルス感染症拡大防止から中止となりました。



1位 宮下亜美職員（南宮崎支店）



2位 山本優梨子職員（本店）



野々垣志保職員（住吉支店）



徳丸稜哉職員（田野支店）



井星勇翔職員（佐土原支店）



岩切万奈職員（高岡支店）



福永紗稀職員（国富支店）

令和3年
10月1日(金)
より

コンビニ・ゆうちょ ATM取引手数料変更のお知らせ

下記ATMにかかる入出金手数料を変更いたします。

●コンビニATM（セブン銀行・ローソン銀行・イーネット銀行）

ご利用日時（8:00～23:00）	改定前	改定後
平日	8:45～18:00	0円
	上記以外	110円
土曜	9:00～14:00	0円
	上記以外	110円
日曜・祝日 (12/31含む)	8:00～23:00	110円

●ゆうちょ銀行ATM

ご利用日・ご利用時間	改定前	改定後
平日	8:45～18:00	110円
	18:00～21:00	110円
土曜	9:00～14:00	110円
	14:00～21:00	110円
日曜・祝日 (12/31含む)	9:00～17:00	110円

ご負担をおかけして、誠に申し訳ありませんが、JAバンクATMの時間延長等、更なるサービス向上に努めて参りますので、ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※ JAバンクATMでの入出金につきましては、稼働時間中いつでも無料でご利用いただけます。 ※ ATMの稼働時間につきましては、最寄りのJA店舗または各ATMブースにてご確認ください。

令和3年
10月4日(月)
より

貯金為替課・融資課・共済課 営業時間変更のお知らせ

店舗窓口業務：貯金・融資・共済

営業時間：午前9時～午後3時

この度、店舗窓口の営業時間を上記の通り変更させて頂くこととなりました。ご利用いただく皆様方におかれましては、何卒ご理解賜りますよう、今後とも宜しく願い申し上げます。

※ご不明な点につきましては、各店舗窓口までお問い合わせください。

8月18日

青年部盟友 未来への希望を主張



長友良介さん（宮崎）

8月18日、JA宮崎中央青年大会が開催されました。各支店青年部盟友代表6人がこれまでの農業から得た経験、それに対する意見、今後の将来を見据えた思いなどを熱く主張しました。今年はリモートで行われ、盟友らは各支店から発表者を応援しました。

最優秀賞は宮崎支店の長友良介さん。胡瓜農家の長友さんは「農業の働き方改革」という言葉を使い、自分の目指す農業の形を主張。農業の現状、視察研修で学んだ新しい農業の形、これからの農業技術の発展に期待する内容など印象的な言葉の多い主張でありました。

長友さんは11月に開催が予定されている県大会へ出場されます。



川崎勝さん（南宮崎）



甲斐悠輝さん（田野）



佐藤伸彦さん（佐土原）



宝徳一道さん（高岡）



宇留島謙一さん（国富）



国富町役場



宮崎市役所入り口のほか、市長室にも飾られました

9月9日

重陽の節句には菊を飾ろう

9月9日は五節句のひとつである「重陽の節句」です。別名「菊の節句」とも言われています。それに伴い、国富町役場にて国富町花き振興研究会による菊の贈呈が行われました。

同研究会でありJAの菊部会にも所属する坂口博幸会長をはじめ、同研究会役員4人は、中別府尚文町長らに菊のアレンジメントを贈呈しました。坂口会長は

「コロナ禍で厳しい中ではあるが、菊のPRをぜひお願いしたい。」と挨拶。役場の入り口にも菊が飾られました。

また、9月2日から宮崎市役所でも菊を使ったアレンジの展示が行われ重陽の節句を祝いました。



日高範義さん

横山秀樹 副町長

井前和男さん

丸山隆一 副会長

中別府尚文 町長

坂口博幸 会長

荒木幸一 教員長



管内の農産物を使って職員が料理に挑戦！今回は『ショウガ』レシピのご紹介です。薬味としてのショウガだけでなく、柔らかく辛味の少ない新ショウガはメインの食材としても活躍できます。簡単なレシピばかりですので、ぜひお試しください。



ショウガ 簡単スープ

材料 (4人分)

- 鶏肉…………… 150g
- ショウガ…………… 1片
- レタス…………… 2枚
- 固形コンソメ… 1個
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- ブラックペッパー…………… 少々

作り方

- ① 鍋にオリーブオイルを入れて一口大にした鶏肉を炒めます。
- ② 水600mlを入れてひと煮たちさせ、すりおろしたショウガとコンソメを入れます。
- ③ レタスは最後に入れて軽く火を通し、器に入れたらブラックペッパーを振りかけて出来上がり！

ショウガ豚肉みそ炒め

材料 (4人分)

- | | | |
|-------------------|-----------------|-----------------------|
| ▪ 豚肉薄切り…………… 150g | ▪ ごま油…………… 大さじ1 | ▪ 味噌…………… 小さじ1 |
| ▪ 新ショウガ…………… 50g | ▪ 醤油…………… 大さじ2 | ▪ ショウガ(すりおろし) …… 小さじ1 |
| ▪ 玉ねぎ…………… 1/2個 | ▪ みりん…………… 大さじ2 | ▪ 白ゴマ…………… 少々 |

作り方

- ① 醤油、みりん、味噌、ショウガ(すりおろし)、白ゴマを混ぜた調味料を作っておきます。豚肉は食べやすい長さに切り、玉ねぎは薄くスライスし、新ショウガは細切りにしておきます。
- ② フライパンにごま油を引き、豚肉を炒めます。そこに玉ねぎ、新ショウガを加えさらに炒めます。
- ③ 全体に火が通ったら混ぜ合わせておいた調味料を加え炒めたら完成！

美味しく食べよう! いっぱい食べよう!!

ショウガの卵焼き

材料

- 卵..... 2個
- ショウガ(みじん切り)..... 大さじ1
- 刻みネギ..... 10g程
- 醤油..... 小さじ1/2
- だしの素(顆粒)..... 小さじ1/2
- 水..... 大さじ1
- オリーブオイル..... 小さじ1

作り方

- ① 溶き卵にネギ、醤油、だしの素、水を加えてよく混ぜ合わせます。
- ② 卵焼き器にオリーブオイルを引き、ショウガを炒めます。香りがたったら全体に広げます。
- ③ ①の1/3程を入れ、ショウガといっしょに巻いていきます。残りも数回に分けて巻いていきます。
- ④ お皿に取りだしたら食べやすい大きさに切って出来上がり!

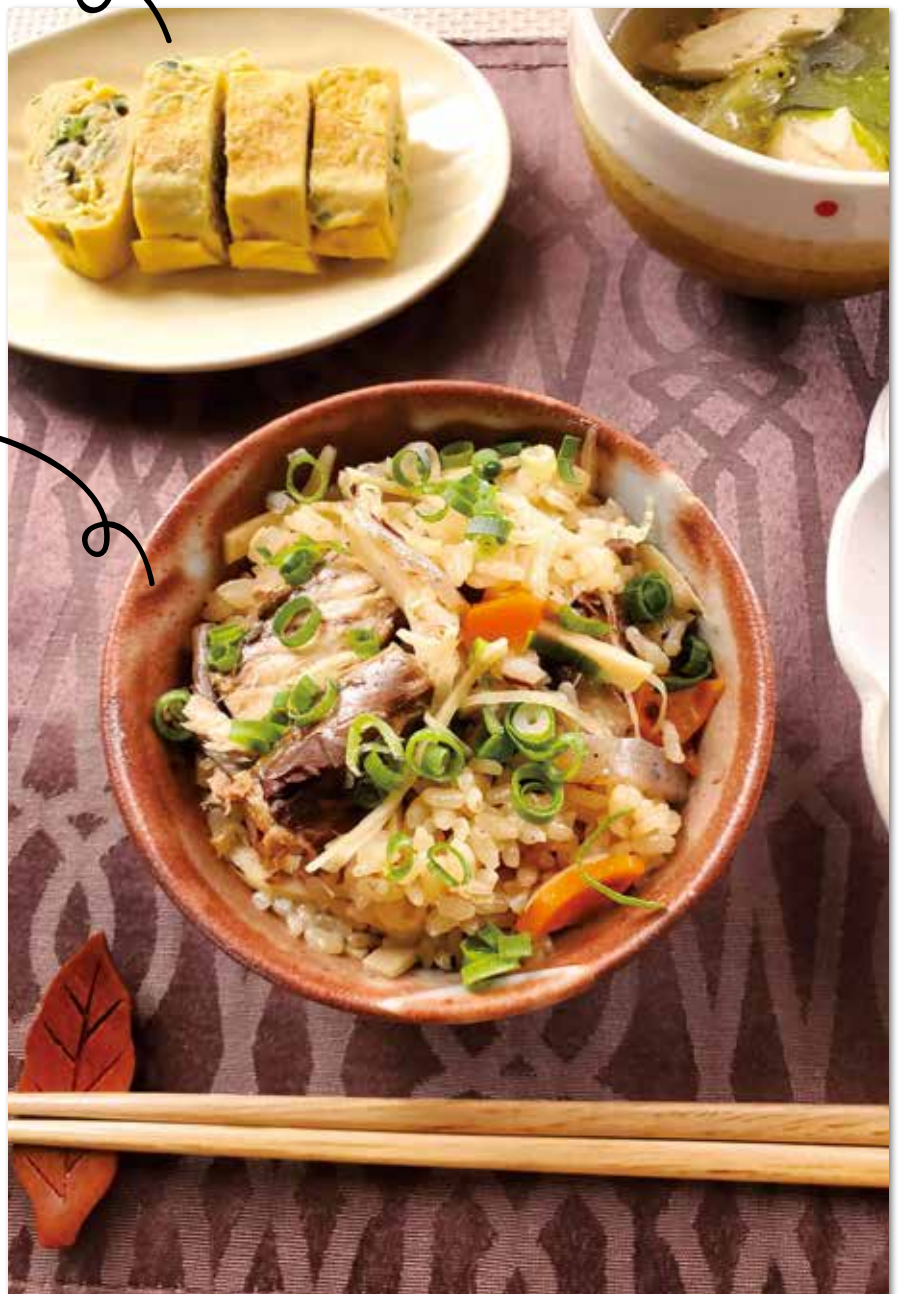
ショウガとサバ缶の炊き込みご飯

材料

- 米..... 2合
- ショウガ..... 50g
- サバの水煮缶..... 1缶
- ニンジン..... 30g
- こんにゃく..... 30g
- ごぼう..... 30g
- 小ねぎ(小口切り)..... 適量
- 醤油..... 大さじ2
- みりん..... 大さじ2
- 酒..... 大さじ1

作り方

- ① 新ショウガは洗って皮ごと千切りにします。根ショウガを使う場合は皮を剥いて切りましょう。
- ② お米を研いだら醤油、みりん、酒、サバ缶の缶汁を入れ、通常炊くように目盛まで水を入れ、よく混ぜ合わせます。
- ③ 薄く角切りにしたニンジンとこんにゃく、ささがきに切ったごぼう、サバ缶の身を加え炊飯する。
- ④ 炊きあがったらサバの身をほぐしながら混ぜ、小ねぎを散らして出来上がり!



畜産部だより

8 月期品評会

令和3年8月16日

【出場頭数】 雌子牛の部 20頭 去勢子牛の部 開催なし



成績 (敬称略、かっこは支店名)

【雌牛の部】

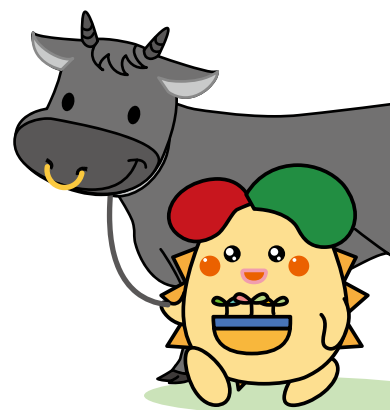
2席=池尻 幸男 (南宮崎)

3席=長友 孝光 (宮崎)

4席=関谷 直樹 (国富)

5席=上村 義光 (綾)

6席=小森 健 (高岡)



雌牛の部 一万田 和明さん (国富)

「れたす」号(R2.12.11)父「耕富士」、
母の父「美穂国」、母の祖父「福之国」、
母の母の祖父「忠富士」

■8月期子牛セリ市

令和3年8月20日~21日

地区	性別	頭数	最高	最低	平均価格	kg単価
宮崎	雌	31	944,900	460,900	689,345	2,407
	去勢	45	1,103,300	435,600	789,653	2,581
南宮崎	雌	49	1,017,500	343,200	712,778	2,519
	去勢	58	1,008,700	442,200	804,555	2,666
田野	雌	29	820,600	498,300	702,748	2,557
	去勢	55	1,039,500	584,100	790,300	2,693
佐土原	雌	25	943,800	522,500	728,420	2,577
	去勢	45	1,050,500	217,800	814,538	2,689
高岡	雌	25	851,400	555,500	687,280	2,462
	去勢	54	990,000	602,800	783,567	2,565
国富	雌	79	1,850,200	433,400	730,456	2,553
	去勢	100	1,039,500	541,200	763,037	2,497
合計	雌	238	1,850,200	343,200	713,336	2,521
	去勢	357	1,103,300	217,800	786,934	2,599
	総体	595	1,850,200	217,800	757,495	2,569



ドローン情報

高校生学習会を実施

8月4日、宮崎県立宮崎農業高校生物工学科1年生40人を対象に、農業用ドローン見学学習を行いました。今後の農業を担う若者に、農作業時間の短縮につながるスマート農業を楽しんで学んでもらうことを目的とし、昨年も同高校にて行われ好評の学習となりました。

実習は同高校所有の圃場にて行われ、(株)アグリプラスの所有する農業用ドローンを職員オペレーター2人が操縦。生徒は自動航行による散布の様子を見学しました。生徒からはドローン操縦資格についてや使い方についての質問などがあり、学習後「これからの農業に必要な機械のことについて学べて良かった。」と感想がありました。



DJI T20 の完全自動航行を見学

ドローン教習についてお知らせ



令和3年のドローン教習会はこれまで5回開催され、21名が認定取得となりました。※平成30年5月から合計すると97名が受講されております。

8月26日の教習会より、一般向けコースで5日間の日程を2日・3日の2回に分けて実施しており、忙しい方でも受講しやすくなりました。



受講された方の紹介!

池宮寛人さん



仕事の段取りを付けながらの5日間の教習は長かったが、ドローン操縦は習得できたと思う。今後、補助金等が対象となれば、早めの導入も考えている。水稻防除、追肥散布、種直播きなどこれから活用して行きたい。また学科教習を夜間でしてもらえると組合員も受講しやすくなると思う。

技能認定の取得を目指してみませんか?

DJIドローン教習会コース

5日間コース(MG-1、T20)

初心者及び模型ドローン・ラジコン経験者 **250,000円(税別)**

3日間コース

産業無人ヘリコプター技能認定取得者 **150,000円(税別)**

1日コース

自動航行講習(MG-1認定取得者のみ) **40,000円(税別)**

※5日間コースに限り、2回に分けて教習可

教習場所

- 宮崎校：JA宮崎中央 家畜市場
- 南宮崎校：JA宮崎中央 木花支店

教習日程

今後の日程につきましては、下記連絡先へお問合せください。

(株)アグリプラス ☎0985-89-4664(担当:加治屋)

◎圃場でのデモ飛行できます!!

ドローンに興味のある方、実際にドローンを見てみませんか?

どのメーカー? どの機種がいい?とお悩みの方、百聞は一見に如かずですよ~ ぜひ、お問い合わせ下さい!

毎日の食卓に！

小豆大研究

小豆について

小豆と書くと「あずき」と読みます。江戸時代の学者・貝原益軒の『大和本草』(やまとほんぞう)によると、「あ」は「赤色」、「つ」き「ずき」は「溶ける」の意味があり、赤く、煮ると皮が破れて崩れやすいことから「あずき」になったといわれています。

主要産地は北海道で、国内生産の9割以上を占めています。小豆には普通の赤色の小豆の他、粒の大きな「大納言」や黄白色の「白小豆」などの種類があります。関東地方で赤飯に使われることが一般的な「赤さげ」は、姿・形が小豆によく似ていますが別の種類の豆です。

日本人に最もなじみのある豆の一つ、小豆。低脂肪で高タンパク質、ヘルシーな上に不足しがちな栄養素を豊富に含む、魅力的な食材です。毎日の食事にぜひ取り入れたいですね。



イラスト：服部新一郎



小豆の花



白小豆

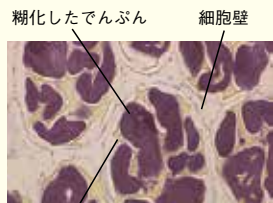


小豆

健康効果が期待できる「あん粒子」

あん粒子は、小豆やいんげん豆などででんぷんが多い豆類を加熱するとできる特有の成分で、タンパク質の膜がでんぷんを包み込んだ粒子です。食物繊維の量が乾燥豆のときより大幅に増加する特性があり、消化されにくく食物繊維と同様に働きます。脂質代謝、腸内免疫作用の改善など健康効果が期待されています。

ゆでてあん粒子化した金時豆の細胞(顕微鏡写真)



※細胞の構造がはっきり分かるよう、でんぷん粒を彩色して撮影

小豆の栄養と健康

粒は小さくても栄養価に優れている小豆。低脂肪、高タンパク質で、不足しがちなビタミンB群や各種ミネラルを豊富に含んでいます。

最近では、小豆に含まれるポリフェノールや食物繊維といった機能性成分の多さも注目されています。強い抗酸化作用を持つポリフェノールは、免疫力の増強や抗アレルギー作用、動脈硬化の予防など、さまざまな効果があるといわれ、食物繊維には便秘の予防や発がん物質など有害物質の早期排出の効果もあると考えられています。

歴史に見る小豆と日本人の関わり

日本では、縄文時代から古墳時代前期まで、遺跡から小豆の炭化種子が発見されています。小豆の名は、奈良時代初期の『古事記』に初めて登場します。中国に始まり、朝鮮半島を経て日本に伝えられたとされる習俗では、小豆の赤色に魔よけなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式などに供されてきました。



小豆を毎日の食事に

赤飯やいとこ煮など伝統的な料理以外は、和菓子など甘い食べ物に使われるイメージが強い小豆ですが、栄養価の高さ、機能性成分の豊富さから、毎日の食事にぜひ取り入れた食材です。

料理に使う際は下ゆでをする必要があります、手間がかかって面倒に思われるかもしれませんが、でも、一度に多めにゆでて小分けにして冷凍保存すれば1カ月持ちます。もう一品欲しいときやトッピングなど、すぐに使えるので重宝します。スーパードリンクなどで小豆の缶詰、レトルトパウチ製品が出回っているのも利用してもよいでしょう。また、乾燥豆は賞味期限が常温で2年間と長期保存が可能なので、買い置きをお勧めします。



新感覚で小豆をもっと料理に取り入れてみましょう。 小豆の風味や食感が楽しめるレシピをご紹介します。

- 1 さっと洗った小豆を鍋に入れ、たっぷりの水で強火にかける。しばらく沸騰させてからざるにあけてゆで汁を捨てる。
- 2 小豆を鍋に戻し、新しい水をたっぷり注いで再び強火にかける。あくを取り除き、沸騰したら弱火にし、小豆が踊らないように落としふたをして30~40分ほどゆでる。途中、様子を見て、ゆで汁が少なくなったら差し水をして小豆が水面から出ないようにする。
- 3 軟らかくなったらゆで上がり。

このページで紹介したレシピは小豆を下ゆでして使います。



“小豆とエビのマリネ”

【材料(4人分)】

- 小豆(下ゆでした物)…100g(乾燥豆で約45g)
 むきエビ……………200g
 カリフラワー……………1/2個(200g)
 〔白ワイン……………大さじ1
 A 塩……………小さじ1/4
 〔こしょう……………少々
 〔オリーブ油……………大さじ2
 〔粒マスタード……………大さじ1・1/2
 B 酢……………小さじ2
 〔ニンニク(すりおろす)、塩 各小さじ1/2
 〔粗びき黒こしょう……………少々

【作り方】

- 1 エビは背に切り込みを入れてわたを除き、片栗粉適量(材料外)をもみ込み、水洗いする。水気を拭いてAを絡める。カリフラワーは小房に分ける。
- 2 耐熱ボウルにエビとカリフラワーを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で5分ほど加熱し水気を切る。
- 3 (2)に小豆を入れ、合わせたBを加えてあえる。



“小豆入り肉みそのサラダうどん”

【材料(4人分)】

- 小豆(下ゆでした物)…250g(乾燥豆で100g)
 豚ひき肉……………250g
 ニンジン……………80g
 長ネギ……………1/2本
 ニンニク……………1片
 サラダ油……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ1
 〔水……………1カップ(200ml)
 A みそ……………大さじ3
 〔酒……………大さじ2
 〔みりん……………大さじ1
 うどん(乾燥)……………320g
 サニーレタス……………8枚(200g)
 かい割れ菜(半分に切る)……………60g
 温泉卵……………4個

【作り方】

- 1 ニンジン、長ネギ、ニンニクをそれぞれみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油とニンニクを入れて中火にかけ、豚ひき肉、小豆、ニンジンを順に加えて炒める。Aを加えて弱火で10分ほど煮込む。長ネギを加えて中火で煮詰め、しょうゆを加える。
- 3 うどんはゆでて流水で洗い、水気を切る。サニーレタスは細切りにし、かい割れ菜、うどんと共に器に盛り、(2)をかけて温泉卵をのせる。



“小豆入り豆腐つくね”

【材料(4人分)】

- 小豆(下ゆでした物)…100g(乾燥豆で40g)
 鶏ひき肉……………300g
 木綿豆腐……………200g
 長ネギ……………1/2本
 〔片栗粉……………大さじ2
 〔料理酒……………小さじ2
 A ショウガ(すりおろす)……………小さじ1
 〔塩……………小さじ1/2
 〔黒こしょう……………少々
 サラダ油……………大さじ1/2
 水菜……………60g
 ダイコン……………300g
 ポン酢……………大さじ2

【作り方】

- 1 ダイコンは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切っておく。
- 2 長ネギはみじん切りにする。
- 3 水菜は根元を切り落とし5cm幅に切る。
- 4 木綿豆腐を水切りする。
- 5 ボウルに鶏ひき肉、(2)、(4)、Aを入れよく練り混ぜる。よく混ぜたところへ小豆を入れ軽く混ぜ、8等分して小判形にする。
- 6 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、5を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返してふたをし、弱火で5分蒸し焼きにし中まで火が通ったら火から下ろす。
- 7 (3)を敷いた器に(6)を盛り付け、(1)とポン酢を添えて完成。

取材協力・監修 公益財団法人 日本豆類協会 : <https://www.mame.or.jp/>

野菜・花卉指導課

施設・露地園芸

【季節の目安とされる二十四節気ごとの農作業について】

◆寒露（10月8日）

秋が深まり野草に冷たい露が降りる頃という意味。秋の長雨が終わり、ぐっと秋が深まります。この季節に必ず短い寒波寒露寒波がやって来ます。極端な低温ではありませんが、大きな温度変化は植物にとってストレスとなります。

施設については早目に加温機の準備を行いましょう。露地栽培（果菜類）については、枝の動きが遅くなる時期なので、冠水、肥培管理の徹底を行いましょ。

◆霜降（10月24日）

早朝に霜が降り始める頃という意味。宮崎市の平均気温は17.9℃、最低気温が13.3℃。ピーマンなど高温の作物では、暖房機が稼働し、胡瓜やトマトでもサイドビニルを下ろすので病気が出やすくなります。初霜による寒傷み、低温による根の活性低下から葉の枯れや黄化、強風による葉の擦れ、暖冬となれば害虫の食害痕や暖かい温度帯による病原菌の増殖など。雨に加えてこのような心配があるなら予防散布が必要です。11月の雨の前には必ず防除を行いましょ。

農産指導課

早期水稲

カメムシ・トビロイウシカ：スタークル液剤10を1000倍で希釈し、10a当り150ℓ散布しましょ。株元に生息するウンカ類への防除効果を高めるため、可能な限り水田に水をためてから薬剤を散布しましょ。また、使用時期が収穫7日前までなので注意しましょ。

注意事項：飼料用稲(WCS)については、必ず利用供給契約先の畜産農家と収穫時期を確認してから防除を行ってください。なお、収穫間際の飼料用稲は収穫作業を優先してくだい。

登熟期は間断かん水（3〜4日おきに水を入れる）を行います。落水は収穫5日前が基準です。早い落水は白未熟粒の発生を助長し、収量減や品質低下の原因になりますので、間断かん水や飽水管理（足跡に水がたまる程度）を行いましょ。

普通期水稲 水管理

大豆 収穫は水分のやや多い午前中か夕方に行ないましょ。莢の色が褐色になり、莢を揺らすとカラカラと音がする時期が収穫適期です。乾燥・調整 乾燥調整は水分15%以下で行ないましょ。

果樹・茶指導課

温州みかん 1. 収穫 着色状況を見ながら、収穫を行います。収穫前には必ず褐色腐敗病の防除を行いましょ。

収穫時には、必ず果実のへた部分の2度切りを実施し、軸長果にしないようにしましょ。（長い軸が他の果実に当たり、腐敗の原因になります）

腐敗の原因

- ①コンテナによる押さえ
- ②収穫時の落果による傷み

③ハサミや枝によるによる刺し傷

④運搬時による傷み

⑤果実の濡れによる傷み

2. 夏秋梢の除去 夏秋梢の除去は最低気温が15℃以下になつてから実施しましょ。その際には、春枝基部まで戻り除去しましょ。

3. 樹勢回復

収穫終了後は、施肥・葉面散布・液肥かん水を実施し、樹勢回復に努めてくだい。

①施肥

宮崎みかん有機1号を10a当たり100kg施用しましょ。

※かんきつ肥料・オルガフルーツでも代用可能

②葉面散布

尿素500倍又はバワフルグリーン2号800倍を交互に11月上旬まで5〜7日間隔で3回以上実施しましょ。

③液肥かん水

新RBパワ1000倍+尿素500倍のかん水（かん注）を20ℓ/1樹実施しましょ。

※樹勢の極端におちている園地のみ実施。

4. 病害虫防除

《必須防除》

使用時期	対象病	農薬・資材名	倍数	収穫前日数	使用前回数
収穫前	褐色腐敗病	ランマン	2000	前日	3
終了後	ハダニ	ハーベストオイル	2000	-	-

※収穫前の台風襲来や降雨によって褐色腐敗病の発生がみられます。ランマン（フ）の土壌表面及び樹冠下部への防除を徹底しましょ。

※ハーベストオイルは必ず収穫終了後に散布してくだい。

《臨機防除》

対象病害虫	農薬・資材名	倍数	収穫前日数	使用前回数
カメムシ	スタークル（顆粒）	2000	前日	3
かいよう病発生園	Zボルドー	500	-	-
	バイカルティ（混用散布）	1000	-	-
貯蔵病害	ベトトップジン	1500	7	3

（フ）フロアブル（顆粒）顆粒水溶剤 ※褐色腐敗病とカメムシの同時防除・ランマン（フ）2000倍とスタークル（顆粒）2000倍が混用可能。

5. 台風襲来時の対策

1. 事前対策

風当たりの強い圃場では、枝裂け防止に分岐部の結束や枝の固定を実施しましょ。また、防風垣と排水溝の整備を行いましょ。かかいう病対策：台風通過前にZボルドー500倍+バイカルティ1000倍の散布 ※ハモグリガの被害を受けた夏秋梢は特にかかいう病に感染しやすいので注意しましょ。

2. 事後対策

倒伏樹は直ちに起こして根元に覆土し、裂枝で利用できない枝は切除しましょ。落葉の激しい樹は枝幹の日焼け防止を行います。園地の災害は早く復旧し、収穫作業や栽培管理に支障がないようにしておきましょ。

・収穫間際の園地及び収穫中の園地では褐色腐敗病の対策も行いましょ。

台風通過後にランマン（フ）2000倍の散布

《詳しくはJA果樹担当指導員までお問合わせくだい。》

公式 ホームページ開設しました。

プリエール宮崎 公式



<https://priere-miyazaki.jp>

お客様の知りたい情報を数多く掲載

葬儀に関する疑問を解決します。



葬祭 プリエール宮崎

清武ホール 花ヶ島の杜 佐土原の杜 田野ホール

安心・信頼のJAグループ葬祭

24時間年中無休



0120-930-170

ホームページ <https://priere-miyazaki.jp>

プリエール宮崎 公式



手軽に健康

手指体操

健康生活研究所所長 堤喜久雄

親指グーパーで巡りも脳も活性化

手を結んで開いて、を繰り返すグーパー体操は、脳を活性化する手軽な体操として認知症予防や介護予防などさまざまなシーンで取り入れられています。親指をしっかりと握ることは、東洋医学では全身にエネルギーを送り込むといわれ、健康維持にも効果が期待できそうです。

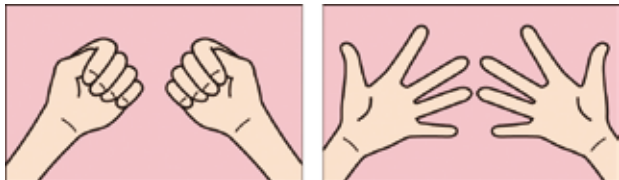
グーには、親指を手のひらの中に入れる場合と親指を外に出す場合があります。グーの握り方に変化を与える

ことで左右の脳を使い分ける運動になります。ステップ1でベーシックなグーパー体操を行い、慣れてきたらステップ2に挑戦してみましょう。

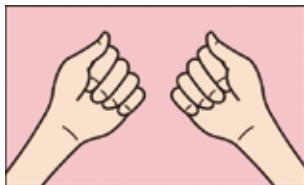
ポイント

ゆっくりで構いません。「グー、パー」と声に出すと楽しくできますよ。

STEP1

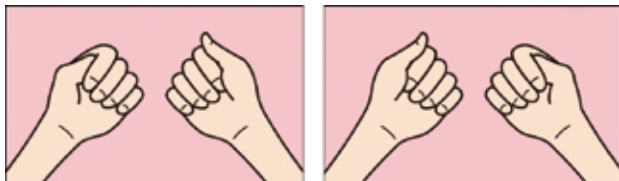


1 両手同時に同じグーパーを5セット繰り返します。最初は親指を手のひらの中に入れるグーで行います。



2 次に親指を外に出すグーで、グーパーを5セット行います。

STEP2



3 グーパー体操を繰り返します。このとき、1回目のグーは右手の親指を外に出し、左手の親指を中に入れ、2回目は逆で行います。これを5セット行います。



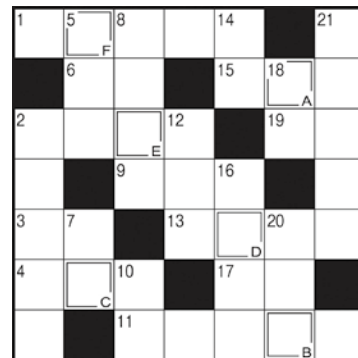
クワテのカギ

- 押し入れの上に作られた物入れ
- 青物——へ野菜を卸しに行った
- 祝い事に付きものの魚
- とても小さな滴が降ってきます
- 知識やひらめきを駆使して解きます
- 感謝の——を込めて花束を贈った
- つらいことが続くとこぼしたくなることも
- 船の積み荷を地上に移すこと
- 能ある——は爪を隠す
- サツマイモには食物——が豊富に含まれます
- 陰暦10月の異称

クワコのカギ

- 野山の散策を楽しむレジャー
- 鶏肉の部位の一つ。羽の一部です
- イノシシを家畜化したもの
- 沖縄にいる飛べない鳥、ヤンバル——
- 南米にある南北に細長い国
- 定規に刻まれているもの
- アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- スマートフォンにはさまざまなデータが——されていきます
- 軽くて硬い金属。元素記号はTi
- ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
- 漢字から作られました

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？



8月号の答え 「リッシュウ」

※当選者の発表は誌面にて行います。なお公正を期するため本名での発表とさせていただきますので、ご応募の際は了解下さい。



8月号のプレゼント 極早生みかん

内野 義広さん 金丸 あやさん
佐々木清子さん 田上あつ子さん
八木 隆さん

おめでとうございます
今月の応募は91通でした

10名様にプレゼント やまいき黒皮南瓜

冬さにぴったりの宮崎伝統野菜！
※12月中旬の発送予定です



応募方法・締切

下記の要領で **10月22日(金)**
(当日消印有効)までにお送りください。
当選者発表は12月号です。

※ご応募に際して取得した個人情報はこのたびのプレゼントの抽選・発送以外には一切使用しません。また承諾なく第三者に提供しません。但し、コメントに関しては「WELCOME JA」に掲載させていただく場合がありますので、ご了承下さい。

〒880-0813

めぐみ10月号係
宮崎市丸島町1番17号
JA宮崎中央

- クイズの答え
〇〇〇〇〇〇
- 〒・住所・氏名(匿名の場合はペンネームも)・年齢・電話番号
- JAだより「めぐみ」やJA、農業に対するメッセージ、日常のこぼれ話、イラストなど(必ず書いてくださいね!)

野 菜アイデアレシピ」の記事がとっても参考になりました

今 回は夏休みで孫娘が2人居たので「トマト飴」を作りました。笑いあり、悲鳴ありの楽しい時間でした。
(宮崎市 佐藤さん)

野 菜アイデアレシピ「ゴーヤーの肉巻き」チャレンジしました。ピーマンはよくやっていました。ピーマンが嫌いな主人も美味しいとパクパク食べていました！
(国富町 武田さん)

園 児の収穫体験、友達のお孫さんが参加して赤ピーマンを見つけて大喜び。自慢気に話していたそうです！これからは子どもたちに農業体験実施してあげてくださいね！
(宮崎市 尚リンさん)

表 紙のゴーヤー生産ご夫婦の笑顔がとても素敵で、私も早速ゴーヤーかき揚げ作ってみました！
(宮崎市 はびす大好きさん)

Welcome JA

8月号のご感想ありがとうございました。お便りをご紹介します！



ゴ ーヤーレシピを提案します。①ゴーヤーは中1本を縦半分にして、ワタと種を取り細切りにして塩もみします。少し置いたら水洗いし、よく水を切ってしぼります。②卵1つで炒り卵を作ります。③オイル入りのツナ缶1つをフライパンで炒めます。そこに①②を入れて1〜2分炒めます。④味付けはマヨネーズ大さじ2、めんつゆストレートフライパンにまわしかけ、黒コショウ少々、ごま油少々をかけたら出来上がり！
(宮崎市 川越さん)

林 8月号は女性部・フレッシュミスの皆様の野菜アイデアレシピを写真付きで紹介しました。そのコーナーへのお便りたくさん頂きました。レシピ提案の感謝や作っていただきましたの声をたくさん届けていました。女性部・フレッシュミスの皆様、ご協力ありがとうございました。

野 菜を使用した「野菜アイデアレシピ」を拝読してさまざまな調理方法があることに感じました。野菜が苦手な孫にも県産野菜の消費にも一役貢献できそうです。
(宮崎市 原さん)

した。暑い季節を野菜で乗り切ろうと思っていたのでタイムリーでした。どれも手軽に作れそうで美味しそうですね。
(宮崎市 野辺さん)

定例理事会

令和3年8月30日(月) WEB会議

1 寄付について

以上1議案が、可決・決定及び承認されました。

編集後記



花ごよみひまわりプロジェクトを取材。
会場が酷れていたひまわりは、
花びらの形、色が不揃いであつ
てもきれいでした！
私は野球のルールも分からず、
ライト？レフト？○○選手…誰？とい
が、ひまわりを振るの応援は盛
り上がりました！コロナじゃなかつ
たらもっとひまわり色が
たくさんだったの
でしょうね…(林)



10月はハロウィン！
カーネーション・バラを
買って、庭で育てた
ユーカリを切り、飾りました。



交通事故はJA共済(交通事故処理センター)

8:30~17:00まで(平日) ☎35-3507

宮崎県夜間・休日事故受付センター

平日/17:00~
土日・祝・祭日/ ☎0120-258931

カード紛失時連絡先

キャッシュカードの紛失 17:00~翌8:00(平日) 8:00~翌8:00(土・日・祝)
☎0120-646-106 ※上記時間以外はお取引店舗までご連絡ください

JAカードの紛失 24時間受付・年中無休
☎0120-159674

わちどんが村 式部の里 < 各種イベント情報などをお届け!! >

わちどんが村 式部の里
LINE@はじめました!

QRコードから
友だち登録!!



宮崎の農産物をお届け!
宮崎てげうま産直便

農畜産品を生産者や生産地の情報に合わせてダイレクト
にお届けします。

JA宮崎中央
みやざき中央農産物ファン拡大事業委員会
URL : <http://shop.ja-direct.net/>



未来のために

お金の準備、はじめませんか?

人生100年 時代

現役引退後の人生が
長くなってきています。

年金制度 への不安

少子高齢化で1人の年金受給者を
支える現役世代の人数が減っています。

超低金利 時代

低金利時代では、預貯金だけで資産を
増やすことには限界がありそうです。

国も後押ししている、いろいろな制度

NISA(ニーサ)

少額から投資を行う方の
非課税制度

つみたてNISA

特に少額から長期・積立・
分散投資を支援するための
非課税制度

iDeCo(イデコ)

自分で決めた額(掛金)を
積み立てて運用し、
60歳以降に受け取る年金制度



当JAには、“総合的な”金融ニーズの相談に応える、
頼れるお金のパートナーがいます。
詳しくは、お近くのJA窓口までお気軽にご相談ください!



投資信託に関してご留意いただきたい事項

- 投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証はありません。
 - 投資信託は国保・貯金保険の対象ではありません。
 - JA宮崎中央が取り扱う投資信託は、投資者保護基金の対象ではありません。
 - JA宮崎中央は投資信託の販売会社であり、投資信託の設定・運用は投資信託会社が行います。
 - 投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の値動きや、為替変動に伴うリスクがあります。
 - このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回るリスク等は、投資信託の購入者に帰属します。詳しくは、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付日編見書)でご確認ください。
 - 投資信託の運用による利益及び損失は、投資信託の購入者に帰属します。
 - 一部の投資信託には、特定日にしか換金できないものがあります。
 - 投資信託の購入から換金・償還までの間に、直接または間接的にご負担いただく代表的な費用等には以下のようなものがあります。なお、これらの手数料等はファンド・購入金額等により異なるため、具体的な金額・計算方法を記載することができません。各投資信託の手数料等の詳細は契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付日編見書)でご確認ください。
 - 購入時: 購入時手数料がかかるファンドがあります。
 - 運用期間中: 運用管理費用(信託報酬・管理報酬等)が日々信託財産から差し引かれます。
 - 換金時: 信託財産管理報酬がかかるファンドがあります。
- また、再買回して購入・換金するファンドには、上記の各種手数料等とは別に為替手数料がかかります。
- お申込みにあたっては、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付日編見書)を十分にお読みいただき、内容をよくご確認の上、ご自身でご判断ください。

JA宮崎中央 ガソリンスタンド

10月定休日のお知らせ



3日、17日

- ・生目セルフ
- ・エポックエリア
- ・田野SS
- ・佐土原セルフ
- ・高岡セルフ
- ・三名SS

10日、24日

- ・宮崎セルフ
- ・木花SS
- ・清武SS
- ・那珂セルフ
- ・本庄セルフ

土日祝日

- ・八代SS

毎週日曜日は、特売日です!

※田野SSは毎週火曜日・八代SSは毎週木曜日が特売日となります

※特売日が定休日の場合は前日が特売日となります

ご迷惑お掛けしますが、
宜しく願います。
上記以外は
休まず営業致します。

呪われた五輪と言われるように、
次から次へ、
いろんな事が起きました、
中止や延期、
いろいろ噂が流れます、
どう折り合いをつけたのか、
最終決定、無観客、
競技場で応援すること出来ません、
でも、
テレビ観戦も素晴らしい、
我が家の居間の指定席、
しかも4K、高画質、
工夫を凝らした映像に、
競技の解説たつぷり付けて、
スローや、録画に再生と、
あの感激、あの歓喜、あの熱狂が、
何度も何度も見られます、
五輪オリパラ終わっても、
ずっと記憶が残ります。



小中月ホウ

絵と文 山本俊六郎

