

暮らしのなかにJAを

JA 京都

ぱあとなあ〜

9

September 2023

<https://jakyoto.com> 検索

Vol. 258



[特 集]

秋冬野菜を作ってみよう

[いきいき菜園生活]

「ホウレンソウ」の栽培について

JA京都のイベントや
情報をお届けします

LINE





わたしのパートナーを紹介します！

わたしの パートナー

MY PARTNER



わたしのパートナー

京丹後市丹後町在住
山本 将司さん



近所に住む山本さんとは「山さん」「岡ちゃん」と呼びあう仲間。年齢は5つ違いますが、農業大学の同期で、生活を共にしながら農業を学んだ時間が、彼との強い絆を深いものにしてくれました。

彼の魅力は気さくで誠実なところ。それが引力となって、様々な職業の才能あふれる人が集まってきました。彼のおかげで共通の友人も増え、仕事もプライベートも充実した毎日を過ごしてきました。

12年ほど前から獣害が増加してきたので、一緒に狩猟免許を取得して、地域の農作物を守る活動を始めました。今後、離農者も増えることが予測されるので、協力して水田を守り、農業を持続できる環境を作っていきたいです。

パートナーについて

一緒にふるさとを守る相棒

今月の表紙

京丹後市丹後町在住
おかざきひろかず
岡崎 浩和さん

Profile

●屋号

岡崎農園

●主な栽培品目と面積

九条ねぎ、モモ、イチゴ、
ブドウ、トマトなど
果樹70a、露地2ha、
ハウス10棟、水稲7.5ha



岡崎 秋になったら、今年もジギング*行きたいな。

山本 行きたいね。

岡崎 去年はブリが釣れたと思ったら、ちょっと大きさが足りなくて残念だったもんなあ〜。

山本 目指せ80cmオーバー。

岡崎 80cm超えてくると、

引きも相当強くなりそうだね。

山本 新しいジグ*買いに行こうかな。

岡崎 来週あたりに釣り具屋に行こう！

*擬似餌釣りの一種とその釣具





特集

秋冬野菜を 作ってみよう

家庭菜園において夏野菜の片付けは、秋冬野菜も楽しむのであれば「まだ獲れる」と片付けずにいると、秋冬野菜の植え付けのタイミングを逃してしまいます。適切なタイミングで夏野菜を片付けて、秋冬野菜の準備にとりかかってください。

植え付けのタイミングは？

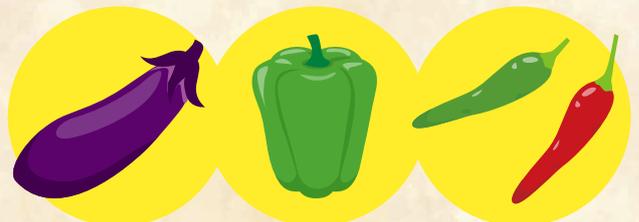
秋冬野菜は、暖かいうちに種まきや植え付けをすることが大事です。

夏野菜を片付ける目安は、だいたい8月の中旬から下旬が目安です。秋冬野菜の種まきや植え付けが8月下旬から9月中なので、そこから逆算して片付けて、土づくりもできればベストです。

ほとんどの夏野菜は8月中旬を過ぎると株が老化して、実の数が減ったり、実が小さくなったり、形の悪い実がついたりします。また、葉も水やりをしているのに萎れたり、

黄化したりすることもあります。こういった症状が見られれば収穫の終わりのサインですので、株を片付けていきましょう。

更新せん定したナスやピーマン、トウガラシ等は秋まで収穫できるので、スペースに余裕があれば、残しておいてもいいでしょう。



ピーマンの後作に…

株元の空間を活用する

ピーマンの株元の空いたスペースを使った栽培方法です。

ピーマンは浅根で横に広がるため、浅根の野菜を育てると競合する可能性があります。そのため、混植するのであれば、ダイコンやキャベツなどの深根タイプで大きな野菜より、小ぶりのホウレンソウやレタス等の葉菜が向いています。

ピーマンやトウガラシの株を霜よけ利用できる。

株元より25cmから30cm程離して、ホウレンソウであれば糸まきに、レタスであれば苗を植え付ける。

ピーマンはナスよりも寒さに強く、強い霜にあたらなければ、長く収穫できる。

ホウレンソウ
レタス等

ピーマンの根は横に広がるので、ダイコンやキャベツなどの根が深いものとの混植には向かない。

キュウリの後作に…

土壤病害を抑えられるネギ類

キュウリの根は浅く広く張るだけでなく、マルチ代わりに敷きわら等を利用することも多いため、株を片付けたあとの土の中に比較的有機物が残りがちです。こういった有機物が分解してできる養分を上手に利用できるのがネギの仲間です。

キュウリの後に、うねを一度耕して土づくりを行い、その後ネギ類を植え付ける。ネギ類はニンニク、ラッキョウ、ワケギ、アサツキ等。

9月以降に栽培するネギ類は、根につく微生物がキュウリと大きく異なるため、土壤中の病原菌が増えにくく、土壤病害を抑えることが期待できる。

土中に残った有機物をネギ類の栽培に利用可能。

ネギ類

キュウリ

マルチ代わりのわら

トマトの後作に…



トマト

ネキリムシ被害を減らせる

8月に収穫を終えたトマトの後作に葉物の秋野菜（コマツナ、ミズナ、カブ等）を育てる方法です。

またトマトはほかの植物を排除するアレロパシー（他感作用）が強く、株元に他の雑草が生えにくいいため、カブラヤガが寄り付かなくなり、結果としてネキリムシの被害が少なくなります。

トマト付近にはカブラヤガが産卵することがあまりない。

株を片付けてからうねを一度耕して土づくりを行い、その後にアブラナ科野菜を栽培すると、ネキリムシの被害が軽減できる。

コマツナ
ミズナ・カブ等

ネキリムシはカブラヤガなどの幼虫で、昼間は土の中に潜り、夜になると作物の地上部や地際部を食害して、株ごとダメにしてしまう。カブラヤガは通常、雑草の地際に卵を産み付ける。

残った種の保存法

市販の種や自家採種した種が残ってしまったとき、皆さんはどうされていますか？そのまま放っておくと発芽率が下がってしまいます。

●種の寿命の目安

種には発芽能力を維持できる期間（寿命）があり、その寿命は野菜の種類によって異なります。

種の寿命を長く維持するには、直射日光や高温を避け、湿度が低い状態で保管することが重要です。低温で保管することで種の呼吸量を抑え、発芽能力を維持することができます。

寿命	野菜の種類
1～2年	シソ、ネギ、タマネギ、ニンジン、ミツバ、ニラ、落花生など
2～3年	キャベツ、レタス、トウガラシ、ホウレンソウ、ゴボウ、エンドウ、インゲン、ソラマメ、トマト、ダイコン、カブラ、ハクサイなど
3～4年	ナス、スイカ、オクラ、小豆、キュウリ、カボチャなど

●種の保存方法

瓶や缶などの容器に、十分に乾燥した種子と乾燥剤を入れてビニールテープで密閉します。冷蔵庫の野菜室（5～10℃）に入れて保存します。

用意するもの



蓋付き容器（茶筒・空きびん）

乾燥剤

こんにちは! 樫木です



実りの秋、農産物の有利販売。

JA 京都 常務理事 樫木 誠

猛暑の夏を乗り越え、丹精込めて栽培された「お米」「丹波くり」「京たんご梨」などの品目について、実りの秋を迎え販売に取り組んでいます。

お米の販売は、大口取り引き先の販売進捗が良好なことから、京都府内、関西圏への販売拡大に努力しており、顕著に販売量が増加しています。

JA独自販売米は、前年産6万袋(30kg)から本年産7万袋(30kg)を目指し、(実需先のニーズをつかみ)販路拡大につとめています。

支店生産課では、丹後コシヒカリ、丹波キヌヒカリのPB米を中心に販売を展開し、市町と連携し学校給食へも地元産米をお届けするなど、お米の有利販売をすすめています。

農畜産物直売所たわわ朝霧では、秋本番を迎

え、丹後コシヒカリ、丹波キヌヒカリを中心に新米をその場で精米し、対面販売を行っています。

丹波くりは、丹波地域で栽培された大粒の栗を、一元集荷し丁寧に選果・選別を行い、農畜産物直売所たわわ朝霧を拠点に、贈答品からご家庭での消費まで、あらゆる用途への販売を行っています。

京たんご梨は、JA京都の組合員への予約販売、農畜産物直売所たわわ朝霧での店舗販売を行い、消費の裾野を広げています。

このように、実りの秋の「お米」「丹波くり」「京たんご梨」などの品目について、多様な販売チャンネルにより有利販売を行い、出荷される組合員の皆様の期待に応えられるようにつとめてまいります。



JA京都7月末の事業概況

● 組合員数	5万2,020人	● 販売品販売高	8,580万円
● 貯金残高	4,653億4,526万円	※米販売分	
● 貸出金残高	344億6,289万円	● 販売品販売高	6,013万円
● 長期共済保有高	1兆1,613億4,622万円	※農畜産物直売所たわわ朝霧分	
● 販売品取扱高	7億2,503万円	● 購買品取扱高	7億9,724万円
(うち畜産酪農センター取扱高)	1億9,788万円	(うち畜産酪農センター取扱高)	1億3,414万円

梨の初出荷報告



初出荷を大槻代表理事理事長(右)に報告する
畑中協議会長(左)。

京たんご梨生産協議会が栽培する「京たんご梨」の初せりを翌日に控え、8月28日に生産者を代表して同協議会長畑中孝昭さんが亀岡市のJA本店を訪れ、大槻松平代表理事理事長と面談。梨の出来や栽培で苦労した点、今後の出荷計画などを報告しました。

今年は猛暑や少雨の影響で全体的に小ぶりの傾向ではありますが、甘さの凝縮された梨に仕上がりました。

同協議会は現在、生産者32人が221aの面積で栽培し、冬場の土壌管理とせん定作業、その後、受粉や病気対策の袋かけ作業などを適期に丁寧に行うことで品質を高めており、今年はお荷量60万玉を見込み、販売高8千7百万円を目指しています。

畑中協議会長は「台湾向けの出荷などが好調で、これから本格的に収穫が始まります。獣害や水不足もありますが丁寧に作業してできた京たんご梨をぜひ食べてほしい」と話しています。

食味官能研修会を実施

JA京都と各関係機関で構成する丹後米改良協会は7月19日、京都府丹後農業研究所において、協会の担当者を対象に米の食味官能研修会を開催しました。

京都府丹後農業研究所の両角知奈技師より「お米の食味試験の流れと注意点」について説明を受け、実際に炊飯したご飯の食べ比べを行いました。

例年は、丹後産コシヒカリを比べて食味評価を行います。今回は違いを感じ取るために丹後産コシヒカリを基準米として、違う品種で食べ比べました。

また、白米の状態も見比べ、米の品質は炊きあがりへ影響をおよぼすことも確認しました。

最後に、全員の評価を集計し品種ごとの結果と総合評価について報告を行い、互いに食べて感じたことを出し合い意見交換をしました。

同協会では、丹後産コシヒカリおいしいお米コンテストを開催しており、秋には生産者から出品されたお米の品位と食味値を機械分析し食味官能試験を実施する予定であるため、担当者の食味官能能力を高めることを目的に今後も繰り返し食べ比べを行う計画をしています。



食味官能試験を行う担当者ら

「丹後産コシヒカリおいしいお米コンテスト」ほ場審査

8月7日丹後米改良協会は「丹後産コシヒカリおいしいお米コンテスト」のほ場審査を実施しました。同コンテストは、丹後産コシヒカリの品質と食味向上を図ることを目的に開催しており、ほ場は審査項目の一つで、出品者へは事前通知をせずに審査を実施しました。

京都府丹後農業研究所の両角知奈技師より5つの審査項目ごとの評価方法や採点方法について説明を受け、全員で目合わせを行い、出品者のほ場を順次巡回し慎重に審査しました。

審査員長を務める同研究所の河合哉所長は、巡回を終えて「今年度のほ場審査は出穂期から傾穂期となった。草刈り、水のかけ流しなどの水管理、水位調節の工夫が実施される等、基本技術がしっかり行われ、生育ムラがない田んぼが多く甲乙つけ難い状況で、出品者のご尽力がうかがえた。品質の良い丹後のコシヒカリが収穫できることを願っている」と話しました。



ほ場審査の様子

今年も巨大カボチャが
お目見え!!



巨大カボチャと瀬尾支店長

峰山支店では資金共済課と生産課事務所フロアに「巨大かぼちゃ」が、今年もお目見えしました。これは、支店が今後も盛り上がるようにと、組合員さんからいただいたもの。来店利用者からは「こんな巨大なかぼちゃは見たことがない」「食べられるのかな」などの声が聞かれ話題がつきません。

瀬尾隆弘支店長は、「毎年この時期に巨大かぼちゃをいただいて感謝をしている。地域利用者と共に地域を盛り上げていきたい」と語りました。

支店感謝祭を開催

宮津支店は7月27〜28日の2日間、女性部役員協力のもと、感謝祭「夏の祭典」を開催し、約190人が来店しました。

来店者は、メロンやスイカなどの目玉商品を狙った輪投げに2投挑戦することができ、当たっても外れても歓声があがって盛り上がりました。

さらに定期貯金をしていただいた方や、自動車保険の証券を持ってきていただいた方には、輪投げの追加やアイスクリームをプレゼントしました。

駐車場では、好評の宮津産の野菜即売などを実施しました。



輪投げに挑戦する来店者

京北支店独自キャンペーン

6月1日から7月31日の期間開催した地域応援定期貯金キャンペーンにあわせて支店独自企画として、くじ引きにより1等〜3等の豪華商品が当たるWチャンスキャンペーンを実施しました。また、定期貯金をご契約いただいたすべての方へ「農協ジュース」「お菓子の詰合せ」をプレゼントしました。

1等のメロンは地元の農家さんより提供していただき、くじ引きで当選された3人の方は大変喜ばれました。

仲江孝典支店長は「支店のキャンペーンやイベントを通してJAに興味を持ってもらい、またJAを利用したいなと思ってもらえるような店舗運営を目指します」と話しました。



当選者にメロンを渡す仲江支店長

北部あぐりキッズ「うどんを手作り」



うどん作りを楽しむ親子ら



積極的にクイズを答える児童ら

女性部北部ブロックは8月5日、京丹後市峰山町天女の里で「食」と「農」を楽しく学ぶ場としてあぐりキッズスクールを開催。20家族58人と支店長5人とライフサポーター9人の計72人が参加しました。

口大野麵打ち倶楽部より講師を6人招き、うどん作りの工程を教えてもらいました。家族は14組の班に分かれて、親子で協力しながらこねて踏んで生地を作り、伸ばして切った麺を湯がいて食べました。

うどん生地をねかせておく待ち時間では、野菜に関するクイズや『ちゃぐりん』の読み聞かせを実施して知識を学びました。

参加した児童らは積極的にクイズに答え、出来上がったうどんを食べて「手作りは楽しいし、いい経験ができた。自分で作ったうどんは出来立てでおいしい」と大変好評でした。

南部あぐりキッズ「フードペーパーを作ろう」



フードペーパーを作る様子

女性部南部ブロックは8月3日、日吉支店であぐりキッズスクールを開催。親子ら26人が参加しました。

『ちゃぐりん2023年3月号』の記事を使い、廃棄される野菜を有効活用する事例の一つとしてフードペーパー作りに挑戦。

制作過程に重石を使用して水分を取る待ち時間には『ちゃぐりん2023年8月号』の「読み聞かせ・付録の説明・クイズ」を実施。いろいろな知識を学べる場となりました。

参加した児童

らは「紙つてこんなふうに見えるんや、おもしろかった。お昼のカレーもおもしろかった」と話しました。また、クイズや読み聞かせも好評でした。



ちゃぐりんの読み聞かせ

組合員限定

くらしの無料法律相談会

相続、遺言書作成、消費者問題、離婚など、あらゆる法律の相談にお答えします。

開催内容 電話によるご相談
(弁護士より電話します)

日時

2023年10月5日(木)

担当弁護士 弁護士法人 小西総合 弁護士

13:00~

申込方法 最寄りの支店までお越しいただき、申込書に必要事項を記入してください。また、お電話でもお申し込みいただけますので、支店までお電話いただき、「無料法律相談の件で」とお伝えください。なお、定員を超えた場合は、ご希望に沿えないことがございますのでご了承ください。

締切日 2023年9月28日(木)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今後の状況に応じて開催を中止させていただく場合があります。組合員の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

趣味のある人生を
愉しむ人を紹介します

人生の 匠



与謝郡伊根町
大泉 幸稔おおいずみ ゆきのり

「82才」

1940年生まれ。JAや商工会に勤めた。元伊根町ゴルフ協会の会長であり、同町最高齢のゴルフプレーヤーでもある。



芝生に集う同好の士 フルスイングして気分は爽快

「一緒にやろう」と同級生からゴルフクラブをもらったのは62才の時でした。今では毎週のように練習場やゴルフ場へ通うほど、友人や息子とプレーを楽しんでいます。「頭と体のバランスが整っていないと、なかなか狙い通りのショットにならない、奥深い競技です」と話します。

テレビでプロの大会を観たり、上手な方から教わったりして、自分の堅実なプレースタイルに合う方法を模索しています。良いスコアを出すために心掛けているのは、普段から畑仕事で体を動かすことと、大会のルールやコースに応じた戦略を立てること。努力が実り、久美浜で行われた「第6回J A京都北部年金友の会ゴルフ大会」では優勝することができました。

「ゴルフ場に行けば、人との出会いや交流がある。これからも長くプレーしたい」と話す大泉さんは今日も仲間とホールを回ります。

JAポイント
サービス
会員の皆様へ

JAポイントサービスの 年間キャッシュバック回数の変更について

いつも当JAをご利用いただき誠にありがとうございます。

現在、JAポイントサービス会員の皆様には取引内容に応じて付与させていただきましたポイントにもとづき、原則年2回キャッシュバック（9月末基準の10月振込、3月末基準の4月振込）をさせていただいておりますが、2023年度より1年分をまとめてキャッシュバック（年1回：3月末基準の4月振込）させていただくことへ変更させていただきます。

また、今回の変更に伴い、ポイント残高の通知ハガキの送付につきましても年2回から年1回へ変更させていただきます。

なお、ポイント付与基準はこれまでどおり変更はございません。

今後ともサービス向上に努めてまいりますので何卒、ご理解賜りますようお願い申し上げます。



亀岡
大井
支店

うえだ たかく
上田 岳くん(1)

いつもよく食べて、よく寝て、よく笑って、元気いっぱい
の岳くん。1年間でいろいろなことができるようになった
ね。これからもたくさんの素敵な笑顔を見せてね。



篠
支店

たけち かえで
武市 楓ちゃん(6)

いっぱい食べて、いっぱい遊んで、元気で優しい
子に育ってね。

「えがお写真館」は、JAの子ども共済にご加入で就学前のお子さんを紹介しています。

お子様の教育資金の準備にJAの子ども共済



ATMを
ご利用の
お客様へ

京都農業協同組合

ATMの硬貨取扱時間の変更のお知らせ

いつも当JAをご利用いただきありがとうございます。

昨今、当組合ATMの硬貨利用数が増加し、特に窓口営業時間外の硬貨の溢れや詰まりなどによる機器のトラブルが多発しているため、ATMでの硬貨の取扱時間を下記のとおり変更させていただきます。

ご不便をおかけしますが、今後ともサービス向上に努めてまいりますので何卒、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

変更日 2023年9月23日(土・祝)より

平日	土曜日	日曜日	祝日	12月31日
8:00~17:00	お取り扱いできません			

※硬貨取扱時間外は硬貨による入出金、両替、税金等の払い込みができません。

※紙幣での入出金等は今まで通り、取り扱いさせていただきます。

ハツラツ女性部

女性部の活動は、JA京都の組合員・組合員家族の女性なら、どなたでもご参加いただけます。まずは女性部にご加入を。

※JA京都女性部では、新型コロナウイルス対策を徹底し、活動を行っています。

八木

スマホショルダー作り ~同支店会議室にて~

7/14



部員32人が参加。4本の紐を三つ編みすることに戸惑いつつも、わからないことは部員同士で教え合いながら、スムーズに完成することができました。

瑞穂

家庭菜園と防犯・交通安全教室 ~同支店会議室にて~

7/21



部員38人が参加。南丹農業改良普及センター上村真理子さんを講師に、夏野菜の片づけと秋冬野菜に向けた土づくり・栽培方法を学び、南丹警察署の担当者より、還付金詐欺を寸劇で実演してもらい、後期高齢者の交通事故について説明を受けました。

大宮

家の光を活用しプランターカバー作り ~同支店会議室にて~

8/2



部員6人が参加。家の光2022年8月号を参考にプランターカバーを製作。とても涼しげで素敵な作品が完成しました。

宮津

久美浜でメロン狩り ~久美浜町にて~

7/25



研修旅行「メロン狩り」を部員33人で開催。メロンについて説明を受け、ハウスのメロンの収穫体験をしました。

一緒に活動
しませんか？

八木支店

手芸グループ



いつも明るくにぎやかな私たちもこの時間だけは静かに集中して針を動かし、沼田尚美先生の指導の下、月1回活動しています。大きなバッグを作るのが好きな私たちは3か月かけて大作を作ります。わからない所はお互いに教え合い、楽しく活動しています。

概要

活動日時	毎月最終木曜日13:00~
活動場所	八木支店2階会議室
代表者	井尻 妙子
活動内容	手芸
メンバー数	16人

昨年度の活動履歴

11月24日	干支の人形・干支の額
2月24日	ダブルクリップで作るバッグのブローチ
3~5月	2色の大きなバッグ
6月29日	ミニサコッシュ





お米の栽培ごよみ



稲刈り後のほ場管理

来年度のお米づくりに向けて秋起こしを行いましょう。稲刈り後の秋起こしは土づくりのほかに雑草の発生を抑える効果も期待できます。

① 稲わらの利用

稲刈り後の稲わらを有機物として効果的に利用するには、気温の高いうちにすき込むようにします。すき込む際に腐熟促進資材や石灰窒素等を施用すると、稲わらの腐熟を促進することができます。

なお、稲わらの腐熟が不十分だと翌年の田植え後、ガスが発生する原因になることがあるため注意してください。

② 土づくり資材

稲はケイ酸を非常に多く必要とします。ケイ酸はすき込んだ稲わらやかんがい水からも供給されますが、不足分はケイ酸質資材を秋の土づくりのタイミングで補給しましょう。

③ 難防除雑草の防除

オモダカ、クログワイ等の雑草は、主に塊茎から発生します。この塊茎は水田内の浅いところから深いところまで存在し、かなり深いところからも発生することができるため、一発処理除草剤だけでは抑えきれず、長期間にわたる防除を必要とします。

この塊茎を秋起こしで地表に露出させ、冬の低温と乾燥にさらすことで減らすことが期待できます。

ただし、積雪等で冬期に乾燥しない地域では効果があまり期待できない場合もありますので注意してください。





菜園生活



「ホウレンソウ」の栽培について

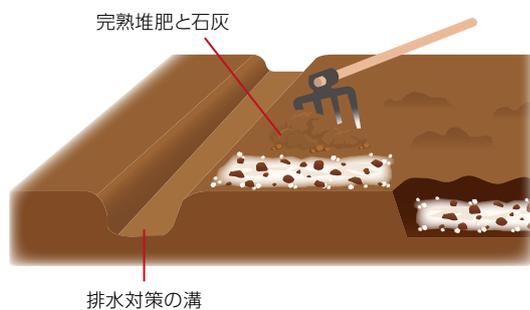
耐寒性が強く、低温にも耐えます。ビタミン、鉄分、カルシウムに富む栄養野菜です。



丹波支店生産課
松本 圭市

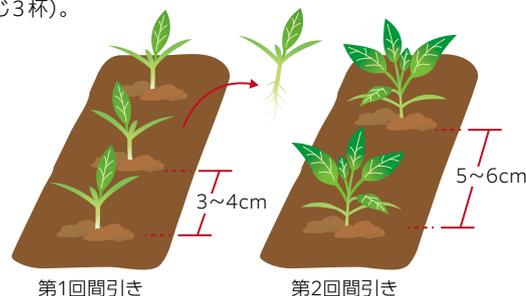
1. 畑の準備

高温には弱く、夏は育てにくい。酸性土壌には野菜のうちでは最も弱い。pH5.2以下ではほとんど育たない。長日下ではとう立ちしにくい品種を用いて栽培する。
畑全面に完熟堆肥と石灰をまいて深く耕す。秋まきは、溝をつくり畑全体の排水対策をしておく。酸性土壌では育ちが悪く、不揃いになる。



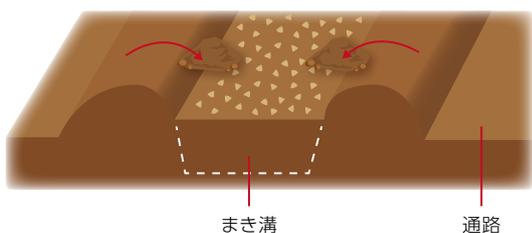
3. 間引き・追肥・中耕

- ・第1回間引き 本葉1枚の頃3~4cm間隔に。
- ・第2回間引き 草丈が7~8cmに伸びたとき5~6cm間隔に。間引きの後、畝間に化成肥料を同量施し中耕する(畝の長さ1m当たり大きさ3杯)。



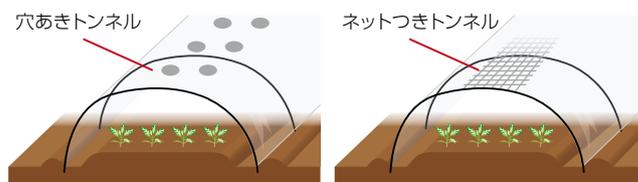
2. 種まき

種を1.5~2cm間隔にまき、1cmぐらい覆土する。23℃以上になると発芽がきわめて不良になるので、夏まきは冷所で芽出しした種子を用いる。覆土したあとたっぷりかん水する。



4. 防寒対策について

- ・穴あきトンネルの場合
ビニール頭部に径3~5cmの穴をあけて自然換気できるようにする。
- ・ネットつきトンネルの場合
頭部に幅15~20cmの寒冷紗を取り付け、自然換気できるようにしたビニネットなら最適。



5. 収穫について

草丈が25cm程度になったら収穫する。通常流通しているものより大きく、30cmくらいにすると本当の味が楽しめる。



みんなの収穫レポート

獣よけのつもりでへびウリのタネをまいてみました。
思いのほか育ち1m以上になり、本物そっくりでビックリ。まだ畑に居座っています。

亀岡市 岸谷 美保子

お便り募集

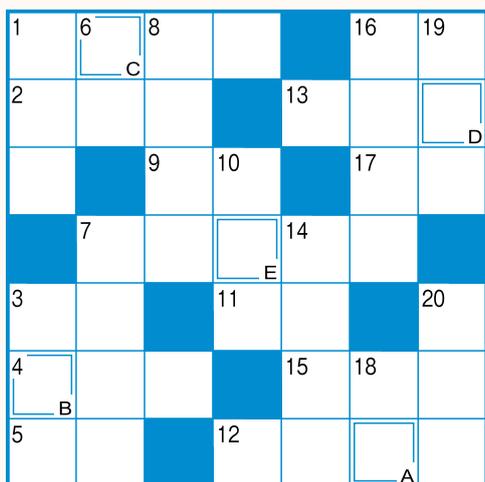
当コーナーを参考にして育てた野菜の写真を募集します。採用された方には粗品をプレゼント。住所、氏名、電話番号、収穫した感想をご記入の上、電子メールでお送りください。
【メールアドレス】kurasi-5@kyoto-ja.jp



クロスワード パズル 頭の体操

アタマのタイソウ

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



解答欄

A B C D E

●先月の答え

「アキナス」
(秋茄子)

●応募総数

89通
(正解87通)

●当選者

内田小夜子さん(京北)	糸井 厚子さん(岩滝)
小谷 俊明さん(丹波)	福山 恵子さん(野田川)
田中 悦子さん(福知山東部)	池田 和裕さん(峰山)
藤田 滋之さん(亀岡中部)	仲村 幸子さん(久美浜)
中川久美枝さん(亀岡川東)	中西 一就さん(宮津)



タテのカギ

- 1 オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
- 3 スペード、ハート、ダイヤ、——
- 6 なるべく——嫌いをせずに食べてね
- 7 2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
- 8 カラオケでのレパートリー
- 10 HPと表される仕事率の単位
- 14 秋の夜長にページをめくりつつ楽しめます
- 16 木材を切る道具
- 18 天井と向かい合っています
- 19 絹ごしや木綿があります
- 20 リレーの選手がつなぐ物

ヨコのカギ

- 1 秋桜と呼ばれることもある花
- 2 有効利用されていない土地
- 3 イガに守られた実がなります
- 4 野球では右翼手ということも
- 5 小説家がつづるもの
- 7 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- 9 春日局は徳川家光の——でした
- 11 刺し身にのっていることもある花
- 12 手紙のこと。往復——
- 13 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- 15 ローマやカイロ、マニラなど
- 16 日本海に大きく突き出た——半島
- 17 白川郷や下呂温泉で知られる県

郵便はがきに答え・住所・氏名・年齢・電話番号、「ばあとなあ〜」やJA京都に対するご意見などを書いて9月25日(月)までに〒621-0806 亀岡市余部町天神又2番地 JA京都本店・総務課あてに送ってください。正解者の中から10人の方に粗品をプレゼントします。当選者の発表は、「ばあとなあ〜」10月号誌上でさせていただきます。なお、ホームページ「ご意見・お問い合わせ」欄からもご応募いただけますので、必要事項をご記入の上、どしどしご応募ください。

本誌にお寄せいただいた個人情報は、誌面作りやプレゼント品の発送に利用させていただきます。また、お寄せいただいたご意見・ご感想やイラストは「お便り紹介」のコーナーに掲載させていただくことがあります。

(亀岡大井・谷澤陽子さん)



(岩滝・水上省悟さん)



(京北・志賀幸子さん)

●以前、菜園生活でオクラの栽培について記載されておりました。それを参考に、今年は種植えから始めました。たくさん収穫できておいしくいただいています。

お便り紹介

(網野・三浦郁子さん)



(福知山東部・田中裕美さん)



(大宮・田中亜美さん)

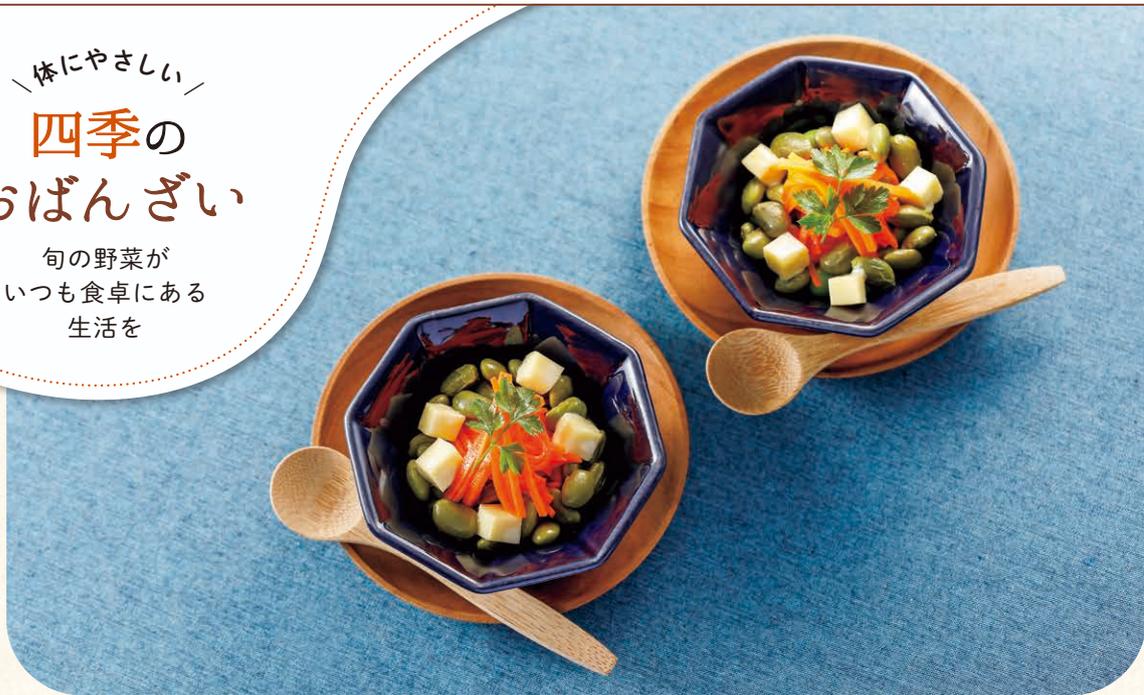


(野田川・土井豊さん)



「体にやさしい」
四季のおばんざい

旬の野菜が
いつも食卓にある
生活を



紫ずきんとニンジンのサラダ

材料 (2皿分)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 紫ずきん(莢付き) ……80g | オリーブ油 …… 大さじ2 |
| ニンジン …… 1本 | レモン汁 …… 大さじ2 |
| 塩 …… ひとつまみ | ハチミツ …… 大さじ1 |
| プロセスチーズ ……30g | イタリアンパセリ …… 少量 |

作り方

- ① 紫ずきんは塩(分量外) 10gでもみ、沸騰した湯(湯1ℓに30gの塩を加える・分量外)で約6分ゆでる。ざるにあげて冷まし、実を取り出す。
- ② ニンジンは細切りにし、塩を振って少ししんなりさせる。
- ③ プロセスチーズは1cm角に切る。
- ④ ①②③をボウルで合わせ、オリーブ油、レモン汁、ハチミツで和える。
- ⑤ 器にニンジンを山高に盛り、その周りに紫ずきんとチーズを盛り、イタリアンパセリを飾る。



ポイント

お湯がグラグラ
沸いているところに
入れます
(約6分)

大粒で食べごたえのある紫ずきんを、贅沢に口いっぱいほおぼるイメージで作ったレシピです。ゆで加減は好みに合わせて調整してみてください。



teacher 吉村雅子さん

料理家・管理栄養士
京都生まれ京育ち。野菜を中心としたレシピや
食生活の提案など、WEBや雑誌の広告媒体で活躍中。

京の産品ファイル

紫ずきん

一般の枝豆用品種に比べて莢や粒が極めて大きく、食べたときのもちもちとした食感と独特の風味が特徴です。1995年のブランド産品指定当初から管内ほぼ全域で栽培されています。たんぱく質をはじめビタミンCやカルシウムなど豊富に含まれます。

出荷時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

保存方法

- 塩でもみ、沸騰したお湯で3〜5分ゆでる。
容器に入れて冷蔵庫へ。 **保存期間は2〜3日**
- 少し固めにゆでたものを冷まし、
密封容器に入れて冷凍庫へ。 **保存期間は1か月**
- 塩でもみ、約5分おく。水洗いして水気を取り、
密封容器に入れて冷凍庫へ。 **保存期間は1か月**



うぶ毛が濃くて
ちくちくする

実の膨らみが均一で、
緑が鮮やか

〈10月の訪問日〉 10月21日の第3土曜日です

