

暮らしのなかにJAを

JA 京都

ぱあとなあ〜

12

December 2023

<https://jakyoto.com>

Vol. 261

[特集]

親子でつくる、
おせちもう一品

[いきいき菜園生活]

「土作り」について



JA京都のイベントや
情報をお届けします

LINE



京都マラソン
2024

JAグループ京都は、京都マラソン2024を応援しています。



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

京丹後市大宮町在住
安井 弘さん

そつと見守ってくれる父

パートナーについて

3年ほど前に新規就農して、父と一緒に農業を始めました。

今年からブロッコリー、小菊の栽培にチャレンジしています。

10月後半に入り、収穫が始まったブロッコリーの調製作業で汗を流す日々。いまは農作業の全てが勉強なので、不安や迷いがありますが「毎日が程々に良ければいい。大丈夫」という父の言葉で、焦らずじっくり腰を据えて農業をやるうと思えました。世代の離れた地元の方とも交流できるようなったのも父のおかげです。

子どものころから比べると、大宮町も耕作放棄地が増えてきました。地元の農業を守りながら、確実に収量を増やして、経営を安定させたいと思っています。



今月の表紙

京丹後市大宮町在住
安井 進示さん

Profile

●所属部会
花き部会

●主な栽培品目と面積
水稲 2.3ha
カボチャ 20a
ブロッコリー 10a
小菊 3a



進示 日本のドラマとは違うの？

弘 内容が濃いな。歴史、アクション、裏切り、ロマンス。何でもある。進示も見るか？

進示 そうだね。今日から見てみようかな。

進示 今日の作業はこのくらいにしようか。ありがとう。おつかれさまでした。

弘 はーい。帰ってドラマの続き見よ。

進示 韓国の時代劇？

弘 そうそう。面白いで〜。今日からシーズン2。



特集

親子でつくる おせちもう一品

年末が近づき、気忙しい思いをしている方も多いのではないのでしょうか。おせち料理の準備も気になりますね。お正月の楽しみの一つで、日本の伝統文化でもある「おせち」ですが、すべて手作りという家庭は少なくなってきたようです。

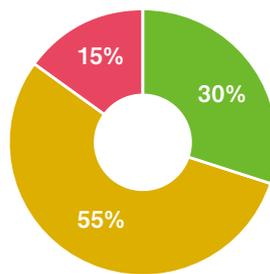
今特集では久美浜支店女性部にご協力いただき、気軽にできるお正月向けの料理をご紹介します。ぜひお子さまと一緒に作ってみてください。



おせちの手作り派は減少傾向

お正月は特にめでたい節句として三が日はおせちを食べる慣わしがあります。しかし、近年はおせち料理を作る家庭は減少傾向にあるようです。おせち料理を食べる方を対象にしたアンケートでは、「すべて手作り」する人は約15%にとどまり、「一部手作り」する人は約55%、「お取り寄せおせち（重箱入り）を購入」する人は約30%でした。これにおせちを食べない人を加えると、手作りする人はさらに少数派ということになります。

食材や料理法それぞれに意味を込めて無病息災や五穀豊穡を願った「おせち料理」の文化はこれからも残していきたいもの。何か一品だけでも手作りしてみたいはいかがでしょうか。



「おせち」は お取り寄せ派? 手作り派?

- お取り寄せおせち(重箱入り)を購入
- 一部手作り(スーパーで惣菜or材料を買って一部作り、重箱に詰めている)
- 完全に手作り(全て材料から手作りし、重箱に詰めている)

出典：ぐるなび「おせち・ギフトに関するアンケート」2017年9月
Q. 新年の「おせち」はお取り寄せ派ですか? 手作り派ですか?
(おせちを食べる方に質問) [N:950]

材料 (作りやすい分量)

- ダイコン / 300g (約1/4本)
- ニンジン / 50g (約1/3本)
- 塩 (下ごしらえ用) / 小さじ2/3
- A | 昆布だし / 大さじ6
酢 / 大さじ4
さとう / 大さじ3
塩 / 小さじ1/3



作り方

1. ダイコンとニンジンに皮をむき、7~8cmの長さでマッチ棒くらい太さの千切りにする。
2. ボウルに1を入れて塩小さじ2/3を振って軽くもみ、そのまま10分置く。
3. カップなどにAの材料をすべて入れて甘酢を作る。
4. 2の水気を強く絞り、ホーローかガラス製の保存容器に入れる。そこへ甘酢を注ぎ、軽く混ぜ合わせる。



紅白なます

お手伝いポイント

甘酢作りは計量スプーンを使いましょう。

もう一品のおせちレシピ

料理とレシピ

女性部
久美浜支部
の皆さん

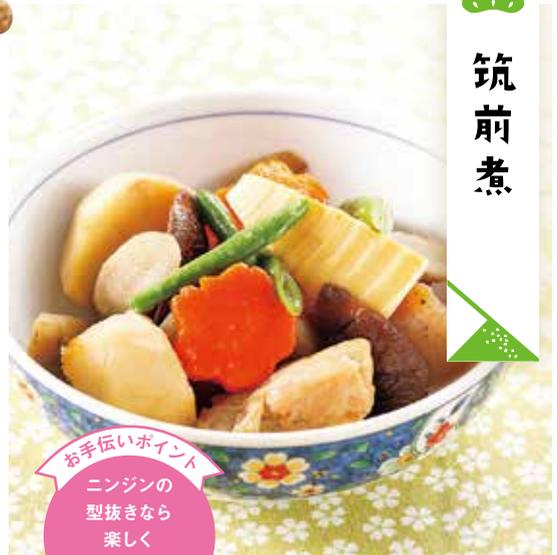
材料 (2~3人分)

- サトイモ / 200g
- ゴボウ / 50~100g (約1/2本)
- 干しシイタケ / 2~3枚
- 水煮タケノコ / 150g
- ニンジン / 50g (約1/3本)
- コンニャク / 1/2枚
- 鶏もも肉 / 1/2枚
- サラダ油 / 小さじ1
- シイタケの戻し汁 / 大さじ5
- 濃口しょうゆ / 大さじ2と1/2
- 酒 / 大さじ2
- みりん / 大さじ2



作り方

1. サトイモ、ゴボウ、干しシイタケ、水煮タケノコは下処理をして一口大に切る。
2. ニンジンは1.5cm厚さに花型で型抜きして、コンニャクはスプーンでちぎる。鶏肉は3~4cm四方に切る。
3. 大きめフライパンに油小さじ1を入れて弱めの中火にかけ、鶏肉を炒める。
4. 続けて、ゴボウ、ニンジン、コンニャクを加え、野菜に少し透明感が出るまで炒める。
5. サトイモ、タケノコ、干しシイタケと、シイタケの戻し汁大さじ5と調味料(しょうゆ、酒、みりん)を加えて混ぜ、落とし蓋をして中火で10分煮る。
6. 蓋を外してときどき交ぜ、さらに煮詰める。



筑前煮

お手伝いポイント

ニンジンの型抜きなら楽しくできそう。

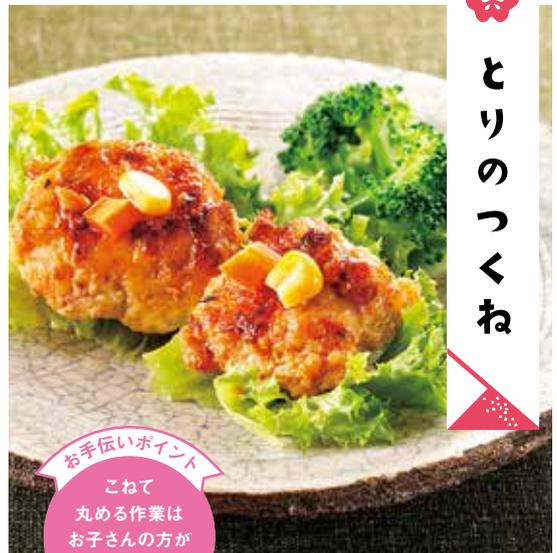
材料 (6個分)

- 鶏ひき肉 / 200g
- タマネギ / 50g (約1/4個)
- おろしショウガ / 5g
- マヨネーズ / 大さじ2
- サラダ油 / 適量
- A | みりん / 大さじ1
しょうゆ / 大さじ1
酒 / 大さじ1
さとう / 小さじ1

作り方

1. タマネギはみじん切りにする。
2. ボウルに鶏ひき肉、1、おろしショウガ、マヨネーズを入れてよく練り混ぜ、6等分にして丸める。
3. Aの調味料をすべてカップなどに入れて混ぜ合わせておく。
4. フライパンに油をひいて熱し、2を両面焼く。火が通ったら余分な油をクッキングペーパーなどでふき取り、3の調味料を入れてからめる。

[アレンジポイント] 他の料理でできた野菜の切れ端を刻んで入れましょう。フードロスにも貢献できます。



とりのつくね

お手伝いポイント

こねて丸める作業はお子さんの方が得意かも。



材料

- サツマイモ / 600g(約2本)
- 生クリーム / 100ml
- 栗の甘露煮 / 1瓶(全量200g、固形100g)



作り方

1. サツマイモはラップで包みレンジで柔らかくする。粗熱をとったサツマイモをフードプロセッサーに入れ、栗の甘露煮のシロップを1/4量加え、ペースト状になるまでつぶす。
2. 1 に生クリームを加え混ぜ合わせる。さらに残りの甘露煮のシロップを加え、好みの甘さに調整しながら混ぜ合わせる。
3. 2 をビニール袋に入れて角を直径3mmほどに切り、アルミカップか皿の上きれいに絞り出す。
4. 仕上げに栗の甘露煮を乗せる。

[アレンジポイント] スポンジケーキやロールケーキに乗せてもいいよ。



モンブラン風栗きんとん

お手伝いポイント
生クリームの絞り出しの要領で挑戦してみてください。

材料 (8 個分)

- 牛肉の薄切り / 120g
 - ゴボウ / 12cm×2本
 - ニンジン / 2/3本
 - さやいんげん / 6本
 - サラダ油 / 適量
- | | |
|-----|-------------|
| ■ A | だし汁 / 300cc |
| | さとう / 大さじ1 |
| | 塩 / 小さじ1 |
| ■ B | しょうゆ / 大さじ2 |
| | さとう / 大さじ2 |
| | 酒 / 大さじ2 |



作り方

1. さやいんげんは両端を切り落とす。ゴボウは皮をこそげ、ニンジンも皮をむき、さやいんげんと同じ長さの拍子木切りにする。
2. 鍋に A を沸かし、ゴボウとニンジン、さやいんげんをゆでる。
3. 牛肉を広げて 2 をいろいろよく並べ、隙間なく巻きつける。
4. フライパンに油を熱し、3 を並べ入れる。このときの巻き終わりを下ににする。肉に火が通ったら B を混ぜ合わせて加え、煮からめる。
5. 粗熱が取れたら端を切り落とし、食べやすい大きさに切る。



野菜の牛肉巻き

お手伝いポイント
肉で巻く作業を手伝ってもらいましょう。

材料 (作りやすい分量)

- ちくわ / 2/3本
- ブロッコリー / 適量
- さやいんげん / 適量
- ラディッシュ / 適量
- フリルレタス / 適量
- コーン(缶詰) / 適量
- 青ねぎ / 適量

作り方

1. ブロッコリーとさやいんげんはゆでておく。ブロッコリーは小房に分け、さやいんげんは4~5cmの長さにして端を斜めに切る。フリルレタスは葉先を手でちぎっておく。
2. ラディッシュは皮の赤いところを丸く切る。
3. ちくわを10cmの長さに切り、真ん中を斜めに切る。
4. ちくわの平らな切り口を下にして、1・2の野菜とコーンを飾り付ける。
5. 細長く切ったネギをちくわに巻いて出来上がり。

[アレンジポイント] 他の野菜も使って、カラフルに飾り付けしてみよう。



門松風サラダ

お手伝いポイント
飾り付けの工程は火も刃物も使いません。



こんにちは! 樫木です



京都産農畜産物について

JA 京都 常務理事 樫木 誠

農畜産物直売所たわわ朝霧では、JA 京都管内で生産されているお米、野菜、果実、牛肉、牛乳などをみなさまに地産地消食材としてお買いもとめいただき、食卓へとお届けさせていただいております。

農家により丹精こめて育てられた農畜産物は、毎日食べていただくお米をはじめ、季節を感じさせる旬の野菜や、あるいは、ご家族との特別な日に用意される高級食材などを使用して料理され、家庭での食は「人と人」、「心と心」をつなぐ大切な要素となっています。

今回、そのなかでも、ご家族が揃われる年末年始のご会食に好まれる「すき焼き」を、ご紹介させていただきます。京都は「牛すき焼き」の発祥の地であり、日本一の牛肉文化を持つと言われております。京都から始まった関西風すき焼きは、牛脂をなじませた鉄鍋で牛肉を焼き、砂糖や醤油などで調理することで肉の脂味を強く感じられる調理法です。また、肉と野菜を交互に調理することでご家庭ならではの味に調整する面白さもあります。

●主役のお肉は「京の肉」

「京の肉」とは、京都府内で生産、肥育されているブランド和牛です。

自然豊かな京都府内で育てられ、その味は繊維がこまかいことから舌ざわりが良く、脂の入りも上質で旨味成分が多いのが特徴です。



※「オレイン酸が多いお肉はおいしい」

旨味成分とは牛肉に含まれる不飽和脂肪酸の一つで、オリーブオイルにも多く含まれる成分としてよく知られており、血中のコレステロールを減らして生活習慣病を予防するといった、身体にいい影響があるとされており、注目されている成分です。また、オレイン酸が多く含まれるお肉は「甘味がある」「とろける口当たり」と言われ、低い温度で溶け出す特徴から、口の中に入れた瞬間に柔らかな触感になります。

●お肉を引き立てる最高の脇役は「京野菜」

香りと旨味を引き出す「九条ねぎ」は牛すき焼きには欠かせない京野菜です。火を通しながら調味料を加えることで、九条ねぎの風味と甘辛く味付けした牛肉が絶妙にマッチします。

あわせて、冬の代名詞「白菜」や香りのアクセントになる「春菊」「しいたけ」も鍋を彩ります。



●すきやきやおせち料理の食材は、
JA京都農畜産物直売所「たわわ朝霧」にお任せください

「京の肉」や旬の京野菜を数多く取り揃えております。また、12月は大晦日まで営業いたしますので、お気軽にお立ち寄りください。

たわわ朝霧 12月のイベント予定表

日	月	火	水	木	金	土
<p>※31日は午後3時まで営業します。また年始は、1月5日(金)から営業します。来年も変わらぬご愛顧のほどよろしくお願ひ申し上げます。</p>					1 👤	2 👤 牛肉の日 丹後産直フェア
3 👤 牛肉の日 みかん 詰め放題 丹後産直フェア	4 👤 MILK 鶏肉の日	5 👤 🍷 🍷	6 🍷 🍷 お米ポイント2倍デー	7 🍷 🍷 ＜コロケ特売＞ 豚肉の日	8 👤	9 👤 牛肉の日 和菓子 対面販売
10 👤 牛肉の日 和菓子 対面販売 府内JA統一イベント	11 👤 MILK 鶏肉の日	12 👤 🍷 🍷	13 🍷 🍷 お米ポイント2倍デー	14 🍷 🍷 ＜メンチカツ特売＞ 豚肉の日	15 👤	16 👤 牛肉の日
17 👤 牛肉の日 すきやきフェア	18 👤 MILK 鶏肉の日	19 👤 🍷 🍷	20 🍷 🍷 お米ポイント2倍デー	21 🍷 🍷 ＜コロケ特売＞ 豚肉の日	22 👤	23 👤 牛肉の日 歳末感謝祭
24 👤 牛肉の日 歳末感謝祭	25 👤 MILK 鶏肉の日	26 👤 🍷 🍷	27 👤 🍷 🍷 お米ポイント2倍デー	28 👤 🍷 🍷 ＜メンチカツ特売＞ 豚肉の日	29 👤	30 👤 牛肉の日
31 👤 午後3時まで営業 牛肉の日	<p>12月15日(金)▶12月17日(日) すき焼きフェア 亀岡牛肉・国産牛肉の各種お買い得品をご用意いたします♪ 白菜・春菊・人参などのすき焼きにピッタリな野菜が多く店頭にあります♪</p>					



毎週土・日曜日は牛肉の日
黒毛和牛・国産牛
日替わりでお買い得品をご用意
12月23日(土)▶12月24日(日)
歳末感謝祭
各種お米1kgあたり20円引き販売します♪

12月10日(日)
府内JA統一イベント
府内の各JA農畜産物直売所にて開催
たわわ朝霧では豚汁を配布いたします
※数量限定のため無くなり次第終了とさせていただきます

●寒さを乗り切るもう一工夫
「体の免疫力をあげる牛乳がおススメ」

乳用牛は寒さに強く、冬は餌を良く食べるので、生乳に含まれている成分も多くなり、タンパク質、脂質、炭水化物の三大栄養素に加えて、カルシウムが豊富に含まれる「京都農協牛乳」をおススメします。



大商談会で生産・販路拡大へ

営農部企画営農課丹後駐在所は11月2日、「JA京都における環境に配慮した農産物および水田野菜等高収益作物の生産・販路（需要）拡大に係る現地検討会」と題して大商談会を開催。管内の生産者8グループと府内外の実需者となる14社の加工、流通、販売業者が参加しました。

丹後管内は、丹後産コシヒカリの産地であり、メロンや梨といった果樹、京みず菜や九条ねぎ、賀茂なす、えびいもなど京都を代表するブランド野菜、さらには加工向けのキャベツや大根、なす、蕪等の青果物も豊富に生産しています。

商談会は、近畿農政局永濱享地方



商談会の様子



ほ場で実需者に説明する生産者

参事官のあいさつの後、営農部よりJA京都の営農振興方針について説明と紹介がありました。各生産部会の部会長とJA京都の担当者が、さらなる販路拡大を目的とした品目別のプレゼンを行った後、個別に商談を行いました。

また、午前中には第一部として加工用キャベツのほ場や、JA京都選果場など現地視察も実施し、栽培状況や調製作業も見てもらいました。

参加した生産部会の部会長は「この商談会は、生産者にとっても生産意欲向上となる良い機会となった。まだまだ面積を拡大していける」と話していました。

丹後を代表する秋の味覚をPR

農畜産物直売所たわわ朝霧で10月28日と29日の2日間、丹後産フェアを開催。丹後の秋の味覚を代表する新興梨やさつまいも、九条ねぎ、ごぼ丹（短形ごぼう）などの農産物が数多く店頭に並び、また、花コーナーでは丹後のユリが人気を集めました。

フェアに合わせて丹後米改良協会が丹後産コシヒカリのPR活動を行い、新米の丹後産コシヒカリで作ったおにぎりと丹後産コシヒカリイメージキャラクター「こしたん」のファイルやお米リーフレットを来店客に配布しました。両日ともに天候にも恵まれ、行楽シーズンの観光バスが入るなど多くの来店客でにぎわいました。



来店者へおにぎりをプレゼント

2023ふれ愛フェスタinちよかわ



ふれ愛フェスタの様子

亀岡大井支店は10月29日、千代川町民祭「2023ふれ愛フェスタinちよかわ」に参加し組合員や地域住民とのふれあい活動を行いました。

子ども向けにお菓子やおもちゃをビニールプールに入れ、お玉やシャベル等の道具を使ってすくい取りを実施。また、保護者にはJA事業の紹介と粗品をプレゼントし、交流を図りました。

高品質のコットンフラワー出荷へ向けて



出荷規格を確認する生産者

営農部企画営農課丹後駐在所は10月27日、都つとん（コットンフラワー）の出荷会議を開催。枝の長さや枝に付くコットンの数量など出荷規格について詳細確認をしました。京都で栽培しているコットンフラワーは、商標登録されている「都つとん」の名称で出荷しており、コットンの色も白く美しいと高い評価を得ています。

京都生花（株）の担当者より「丹後から出荷されるコットンフラワーは、ガクの処理がしっかりできていて、色も白く人気です。11月1日の初セリに期待している。販売への良いプレッシャーを持ち、しっかり販売し

ていきたい」との抱負と市場の状況の報告がありました。

今年度、丹後管内では産地化を目指して生産者や栽培面積を増やすことに取り組んできました。いよいよ出荷時期を迎え、販売に期待を寄せています。

さらに、京都府花き振興ネットワーク（事務局・京都府農林水産部農産課）で作成された、都つとんのリーフレットを紹介しました。生産者は「都つとんのリーフレットを作ってもらえたことは大変ありがたい。花屋さんや消費者に向けての良いPR資材になり、生産意欲も高まる」と話して喜びました。



リーフレット

都つとん初セリ開催



都つとんをPRする瀬戸さん

花き部会部会長で京都府花き生産組合連合会の副会長を務める瀬戸牧男さんが11月1日、京都生花（株）のセリ場で、今年度の初セリとなったコットンフラワー「都つとん」のPRを行いました。

京都のコットンフラワーは都つとんの名称で商標登録されており、京都らしさをアピールしています。

京都生花（株）の貞松幸二課長は「仲卸や流通業者・花屋から、色が白くてとてもきれいと高評価を受けている。また、都つとんはコットンボールも大きい。しっかり販売していきたい」と話しました。

じゃんけん大会大好評



じゃんけん大会をPRする峰山支店の職員

峰山支店では、11月より定期貯金を新規で成約していただいた利用者の方に「じゃんけん大会」と題して、支店長とじゃんけんをしてもらう企画を行っています。これは、グー・チョキ・パーの札を選んでもらい、支店長と対決をして、勝てば久美浜産砂丘甘藷をプレゼントするという企画。

利用者の方からも「久々にじゃんけんをした。興奮して面白い」と好評です。瀬尾隆弘支店長は「勝っても負けても、みなさん良い笑顔で、元気をもらえる。感謝している」と語りました。この企画は12月末まで続きます。

今西聡さん(亀岡市) 京都府知事賞の栄冠に!

JA京都と関係機関で構成される京都丹波米良食味推進協会は11月6日、亀岡市の京都府農林水産技術センターで表彰者選考会「第14回京都丹波米おいしいお米コンテスト」を開催。出品された77点(コシヒカリ43点、キヌヒカリ34点)の中から、亀岡市の今西聡さんの「キヌヒカリ」が京都府知事賞に輝きました。

本年産米の作柄については、温暖化の影響で多くの地域では高温障害が発生し、収量や品質面の低下が懸念されましたが、出品された米は生産者の日々の努力により、京都丹波米として例年並に仕上げられた米が多くありました。

同コンテストは、京都丹波米の良食味推進や生産コスト低減技術等の普及活動により、水稲農家の経営改善を図ることを目的に2010年から毎年実施しており、管内産の「コシヒカリ」「キヌヒカリ」の2品種を対象に出来栄を競います。

予備審査で上位16点(コシヒカリ8点、キヌヒカリ8点)を選抜し、本審査では行政および関係機関の代表者8名を審査委員とし、玄米外観審査と食味官能審査により入賞10点を決定しました。

入賞者は以下のとおり(敬称略)。
京都府知事賞 今西聡(亀岡市)、
京都府農業協同組合中央会 会長賞



外観審査の様子

数井登志夫(亀岡市)、全国農業協同組合連合会京都府本部 府本部長賞 上羽雅俊(亀岡市)、京都農業協同組合 代表理事理事長賞 船越登志治(南丹市)、京都府農業共済組合長賞 大石一行(亀岡市)、亀岡市長賞 溝口倫正(亀岡市)、南丹市長賞 谷口定己(南丹市)、京丹波町長賞 中野守(京丹波町)、京都丹波米良食味推進協会会長賞 仲上弘道(京北)、和崎久男(亀岡市)

西川貴大さん 農林水産大臣賞受賞



最優秀農林水産大臣賞を受賞した西川さん

第70回近畿東海北陸連合肉牛共進会が11月19日、京都市中央卸売市場第二市場においてJA全農京都府本部の主催により開催されました。京都・兵庫・滋賀・三重・岐阜・静岡の6府県より97頭の黒毛和種が出品され、当JAからは22頭を出品しました。

各府県のブランド和牛の枝肉審査では、肉質が最も重視され霜降りの質と肉量の評価をあわせて最終序列が決定されました。

高度な肥育技術を競うなか、亀岡中部支店管内の西川貴大さんの去勢牛「麦秋号」が最優秀農林水産大臣賞を受賞。次回に向け肥育技術の向上と京都府産牛肉のブランド力の強化に取り組むと決意されています。

あぐりキッズスクール「藍染体験」

八木支店は10月21日、八木町の吉富地域活性化センター(旧吉富小学校)で「2023やぎあぐりキッズスクール」を開催。保護者と子ども合わせて15人が参加し藍染を体験しました。

講師に迎えた西垣真史さんから実物の「藍の花」を見せてもらった参加者は、花がピンク色だったことに全員が驚いていました。

体験では、輪ゴムでくくって模様をつけたり、何度も染料に浸けることで濃い藍色にしたりして自分の好みに仕上げていました。また、家から持参した子ども服を染める参加者もいました。

作品を乾かす間に、京都府産米コシヒカリを使ったカレーライスを食べました。大きなお鍋で作るカレーはおいしかったようです。

参加者からは「きれいなハンカチができ、良い体験になった」「カレーがおいしかった」と好評でした。



藍染ハンカチと撮影

年金友の会便り

家康ゆかりの地を訪ねる旅

年金友の会は北部地区が11月7～8日、南部地区が11月9～10日の日程で、親睦旅行「どうする家康岡崎&浜松大河ドラマ館と徳川家康ゆかりの地を訪ねる旅」を実施。北部地区が47人、南部地区が26人参加し、久しぶりの旅行を満喫しました。

旅行は三河三谷温泉で1泊する2日間の行程で、愛知県岡崎市と静岡県浜松市にある「どうする家康大河ドラマ館」と岡崎城、浜松城、大樹寺、関ヶ原古戦場記念館を見学しました。

また、「山本水産・味のヤマスイ」と「えびせんべいとちくわの共和国」を訪れ、試食や買い物を楽しみました。参加者は「家康ゆかりの地を訪ねることで、ドラマと歴史のことをより知れて良かった。久しぶりの旅行は楽しかった」などと話しました。



岡崎城見学



関ヶ原古戦場記念館

農業者のための 積立年金

農業者年金

加入要件は3つだけ



要件1

60歳未満

要件2

国民年金第1号被保険者
国民年金の保険料納付免除者を除く

要件3

年間60日以上農業に従事

例) 配偶者、後継者、自営業の兼業農家、早期退職した方とその配偶者など

農業者年金のメリット

① 保険料の設定

保険料は月額2万円～6万7千円まで、千円単位で自由に決められます。生活設計に合わせて、随時、変更できます。

② 80歳まで保証

終身年金で生涯受給ができます。80歳までの保証付きで、80歳までに亡くなられた場合は遺族に死亡一時金が支給されます。

③ 税制面の優遇

保険料が全額、社会保険料控除の対象になります。経営主の確定申告時に、家族の保険料も合わせて控除できます。

詳しいご相談は最寄りのJAか農業委員会または農業者年金基金にお問い合わせください。

独立行政法人 農業者年金基金 TEL.03-3502-3199

JA京都10月末の事業概況

● 組合員数	5万1,897人	● 販売品販売高	12億5,321万円
● 貯金残高	4,668億8,773万円	※米販売分	
● 貸出金残高	344億5,930万円	● 販売品販売高	1億4,088万円
● 長期共済保有高	1兆1,494億8,403万円	※農畜産物直売所たわわ朝霧分	
● 販売品取扱高	30億3,557万円	● 購買品取扱高	20億7,229万円
(うち畜産酪農センター取扱高)	15億4,349万円)	(うち畜産酪農センター取扱高)	9億6,051万円)



福知山
東部
支店

ふくやま とうり
福山 冬莉くん(3)

いつも明るく優しく元気いっぱいの冬莉。ママもパパも冬莉の笑顔が大好きだよ。これからますます大きくなってね。



峰山
支店

いまざわ れな
今澤 玲心ちゃん(2)

歌やおどりが大好き♪♪ お姉ちゃんとままごとするのも大好き。元気いっぱい笑顔がステキな子になってね。

「えがお写真館」は、JAのこ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のこども共済

JA共済



「体力を維持できているのはグラウンド・ゴルフのおかげ。やったことのない人には、一緒に遊びましょうかと声をかけています」と話す並河さんは、今日も大会を盛り上げます。

「20年前、先輩方から「元気になるで、やるかいな」とグラウンド・ゴルフに誘われたことをきっかけに始めた並河さん。プレーに留まらず、大会を運営することもあります。中心となって取り仕切るのは年に7回ほど。大会前には、参加者の名前を書いたスコアカードや賞品などを準備します。「みんなが仲良くプレーでき、次の大会も来てくれるように」という思いから、大会中に記念写真を撮ったり、プレイヤーに意見の不一致が出たときに話をまとめたりと目まぐるしく動きます。普及活動に力を入れた結果、自身の名を冠する「並河杯争奪G・G大会」が地域のクラブによって開かれるようになりました。

「20年前、先輩方から「元気になるで、やるかいな」とグラウンド・ゴルフに誘われたことをきっかけに始めた並河さん。プレーに留まらず、大会を運営することもあります。中心となって取り仕切るのは年に7回ほど。大会前には、参加者の名前を書いたスコアカードや賞品などを準備します。「みんなが仲良くプレーでき、次の大会も来てくれるように」という思いから、大会中に記念写真を撮ったり、プレイヤーに意見の不一致が出たときに話をまとめたりと目まぐるしく動きます。普及活動に力を入れた結果、自身の名を冠する「並河杯争奪G・G大会」が地域のクラブによって開かれるようになりました。

心も体も健康になる
憩いの場をつくりたい

趣味のある人生を
愉しむ人をご紹介します

人生の
匠



亀岡市宮前町
並河 清二 さん
なみかわ せいじろう

〔82才〕

1941年生まれ。農林水産省に39年間勤務。グラウンド・ゴルフ元3級普及指導員の資格を活かして、普及活動に努める。

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。

園部
健康に良い料理を学ぶ
~同支店にて~
11/2

24人が参加。大興産業株式会社 大山一男推進課長を講師に、6班に分かれてお酢を使った料理を4品作りました。

日吉
もみ殻たい肥作り
~日吉ライスセンターにて~
10/26

10月5日に仕込んだたい肥の1回目の切り返し作業を21人で実施。作業をするには暑いぐらいの天候でしたが、良いたい肥ができるよう協力して行いました。

北部
北部ブロックスポーツ
交流会 ~大宮社会体育館にて~
10/25

管内北部の部員ら70人が参加し14組のチームに分かれ、輪投げやベタンク、囲碁ボールで競い合いました。

大宮
大宮グランドゴルフ大会
~善王寺グランドにて~
10/27

73人が参加。天気が崩れて雨が降る時間もありましたが、ダイヤモンド賞が出るなど白熱しました。

一緒に活動 しませんか？

美山支店 女性部

美山支店女性部では、親睦旅行やグランド・ゴルフ大会等を行い、交流を深めています。また、大正琴・3B・手芸・家の光記事活用サークルがあり、同じ趣味の仲間たちと楽しく取り組んでいます。随時、新規部員募集中です！笑顔あふれる女性部を目指しています。

概要

- 代表者** 上野 清美
- 活動内容** 親睦旅行、グランド・ゴルフ大会など
- メンバー数** 214人

昨年度の活動履歴

- 7月14日 親睦旅行・久美浜メロン狩り
- 9月27日 グランド・ゴルフ大会
- 12月23日 迎春用寄せ植え
- 3月 3日 シイタケ菌打ち





菜園生活



「土作り」について

おいしい野菜作りは畑の土作りから始まります。上手に土作りを行い、良い土壌で野菜栽培を楽しみましょう！



営農部
長光 郁実

良い土の条件

植物の生育にとって良い土とは、通気性、排水性(水はけ)、適度な保水性(水持ち)があることです。この3点が揃った土壌は団粒構造になっており、野菜の栽培にも適しています。

団粒構造とは

小さな土の粒が集まり、大きな粒になったものを団粒と言い、団粒が集まっている状態を団粒構造と呼びます。団粒と団粒の間には適度な隙間がたくさんできるため、水はけ・通気性が良くなり、団粒化を促進させる土壌生物も棲みつきます。また、1つ1つの団粒内には狭い隙間があり、水や養分を蓄えることができます。この団粒構造を持った土作りが重要になります。



土作りの手順

土作りの資材は土に馴染ませるのに時間が必要なため、土作りは植付けから3~4週間程度前から始めるのが理想的です。

- ① 土を耕し、柔らかくする
雨の日の翌日など、水分が多い時に土を耕すと、土を固めてしまうため注意しましょう！
- ② 堆肥を投入する(作付けの約3週間前)
堆肥は完熟堆肥を使用し、3週間以上前に投入しましょう。
- ③ 石灰を投入する(作付けの約2週間前)
栽培する野菜にあった酸性度(pH)に調整しましょう。
- ④ 肥料(元肥)を投入する(作付けの約1週間前)
野菜の種類に合った施肥を行いましょう。
- ⑤ 畝を立てる
水はけの悪い畑では、20~30cmの高畝にして排水性を良くしましょう。

みんなの収穫レポート



畑ではない場所で気が付いたら育っていた黒豆。夏場に水やりと追肥を少ししたら畑のより実がたくさんなっています。夏場の強い日差しが日影で押さえられたのと、風通しがいよからかな？ 農業とは不思議だ。来年の参考にしよう。

匿名希望

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

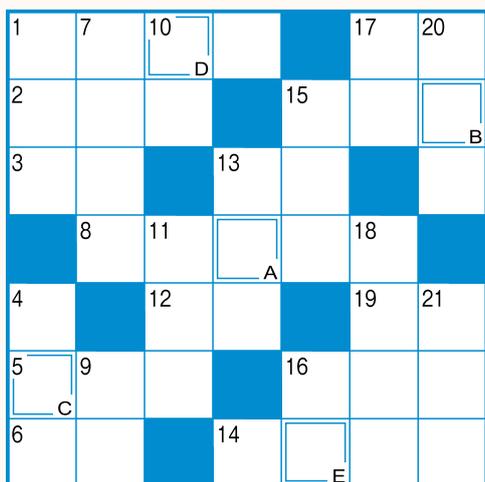


クロスワード パズル

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

「シクラメン」



●応募総数

104通
(正解104通)

●当選者

小倉 尚美さん(京北) 和田公三郎さん(加悦)
 勝山美恵子さん(美山) 大下 公明さん(伊根)
 人見 優希さん(丹波) 水口 基子さん(大宮)
 美馬 義弘さん(亀岡大井) 今西 隆昭さん(弥栄)
 南 勝章さん(篠) 桜井 治代さん(間人)

タテのカギ

- 1 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- 4 キウイやポンカンの生産量が日本一の県
- 7 エッセーともいいます
- 9 かつお節や昆布で取ります
- 10 ガラガラとうがいをして洗うもの
- 11 ゆでた麺をざるにあげて行きます
- 13 大股の人は広めです
- 15 カメやカッパの背に付いています
- 16 ——や硯(すずり) を用意して書き初めをした
- 17 カラオケで楽しむもの
- 18 ——の計は元旦にあり
- 20 旧暦1月の異称
- 21 見張ること。——カメラ

ヨコのカギ

- 1 おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- 2 旅行前に——ブックを買った
- 3 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- 5 北を向いたとき西になる方向
- 6 丁寧にいうとご飯です
- 8 横綱を先導して土俵に上がります
- 12 セイウチの口からよっきり
- 13 農地——、道路交通——
- 14 DNAが含まれる体の設計図。——操作
- 15 猫が中で丸くなっているかも
- 16 不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- 17 彼女は——を言わず彼を外に連れ出した
- 19 エレベーターの表示では「B」

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12月18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〜」1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・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。

お便り紹介

●各支店の会員さんの活躍が「ばあとなあ〜」を通して知ることができ、刺激になったりしています。共通点も多い農家の主婦として交換会もあればいいですね。何年たっても野菜作り1年生です。
(京北・草木正子さん)

●菜園生活に今回、イチジクの栽培を取り上げていただいております、参考に勉強しています。今年是不作で、友人からもらったイチジクでジャムや甘露煮を作りました。来年はたくさん収穫できると楽しみにしています。
(福知山・加藤千津子さん)

●今月号のとびくすす！に「京きやろつと」の記事が載っていました。栽培されている皆さんのご苦労を思いながら、たわわ朝霧で購入した濃い橙色の「京きやろつと」を食べられる日を楽しみにしています。
(亀岡大井・丸合正廣さん)



(岩滝・水上省悟さん)



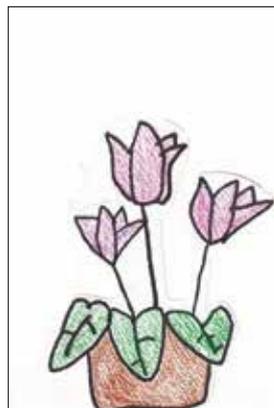
(野田川・山添弘人さん)



(瑞穂・末廣裕子さん)



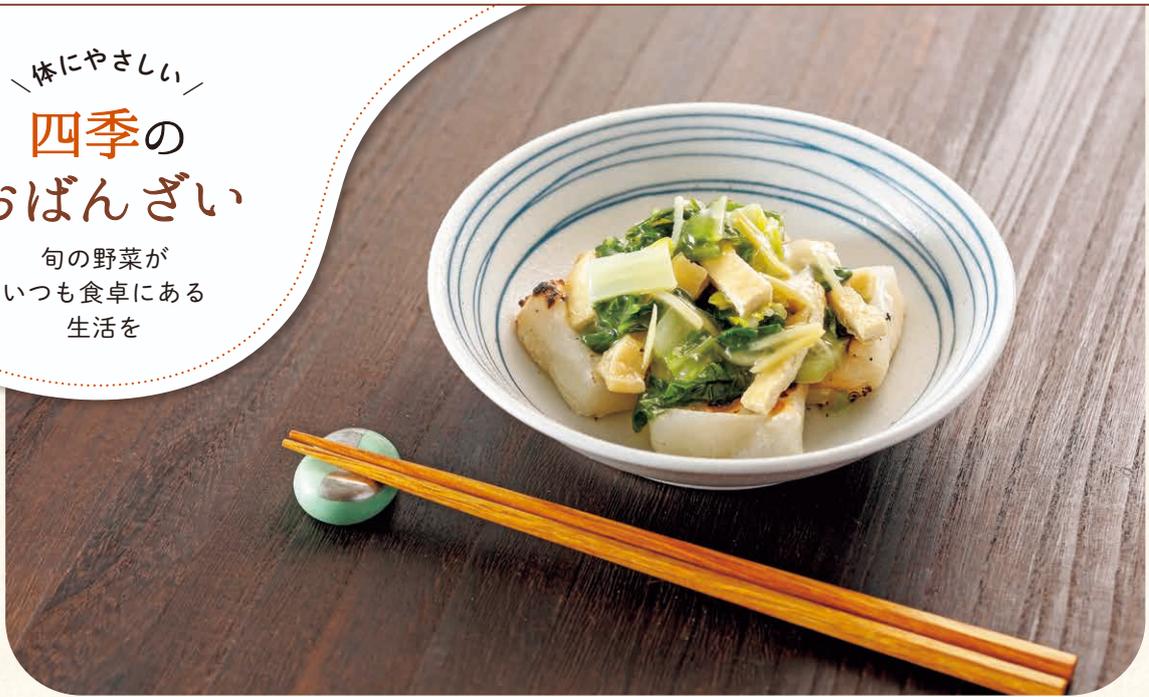
(福知山東部・田中裕美さん)



(大宮・田中多希子さん)

「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



ハクサイと揚げのショウガあんかけ餅

材料 (2人分)

ハクサイ	100g	塩	適量
油揚げ	50g	水溶性片栗粉	
ショウガ	5g	・水	大さじ1
水	200cc	・片栗粉	大さじ1
白だし	大さじ1	角餅	4個

作り方

- ① ハクサイは葉1枚を縦半分に切り、横向きに置いて1.5cm幅に切る。
- ② 油揚げは縦半分に切り、横向きに置いて1cm幅に切る。
- ③ ショウガは細切りにする。
- ④ 鍋に水と白だしを入れて中火にかけ、①②③を加えて、塩で味を調える。ハクサイにさっと火を通してから水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 角餅を半分に切り、焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ 器に⑤を乗せ、④をかける。



ポイント

鍋の水は少なめに。
ハクサイの旨味を生かします

ハクサイは生でも食べられるので、くたくたになるまで煮る必要はありません。ビタミンCの効果を期待するなら、火を通し過ぎないほうがいいでしょう。



teacher 吉村雅子さん

料理家・管理栄養士
京都生まれ京都市育ち。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

ハクサイ

鍋物や漬物など和の食材としてなじみがあり、古くから食べられてきたイメージのあるハクサイですが、国内で栽培が定着したのは、意外にも大正から昭和初期にかけて。野菜の少ない冬場に、ビタミンCや食物繊維の供給源として重宝します。

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

- [冬期の保存法] 丸のまま新聞紙に包み、冷暗所に立てておく。 (保存期間は2~3週間)
- カットしたものをラップで包み、冷蔵庫の野菜室へ。 (保存期間は4~5日)
- 食べやすい大きさにカットしたものを保存袋に入れて冷凍庫へ。 (保存期間は約1か月)

胴がしっかりといて
ずっしりと重い



黒い斑点は食用に
差し支えない

〈1月の訪問日〉 1月6日の第1土曜日です

