

# あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

今月は  
**キャベツ**



キャベツは世界中で栽培されている野菜で、品種を使い分ければ一年中栽培できます。  
生でも加熱してもおいしく食べられ、胃腸の働きを活性化するビタミンUが含まれています。さまざまな料理アレンジが可能です。

### 【種まきと良苗の作り方】

移植栽培を基本とし、「セルトレー」と「種まき専用園芸培土」を用意します。地温が20℃位に保たれたら、種まきスタートです。

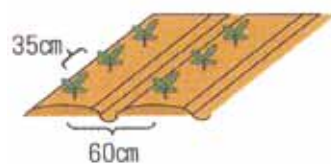
灌水は原則として午前中に行います。夕方灌水すると、徒長苗や病気の原因になるので注意しましょう。

### 【畑の準備】

キャベツは湿害に弱いので、高畦にするなどの排水対策をして下さい。

完熟堆肥・苦土石灰・化成肥料を施し良く耕します。  
畦幅は排水の良い畑で60cm、排水の悪い畑で

80cm、株間を35cmの1条植えにする  
と、その後の管理作業がしやすくなります。



### 【定植と管理】

セルトレー苗では本葉3枚位、黒丸ポット苗では本葉5〜6枚が定植適期です。活着の良否が生育に影響を及ぼすので、本畑が乾燥しているときは灌水し、定植苗にもあらかじめ十分に灌水しておく、活着が良くなります。

追肥は定植2週間後と、4週間後に化成肥料を施し、同時に中耕と土寄せをすると生育が進みます。

結球が始まる前までに、外葉を大きく育てるのがポイントになります。

### 【病害虫の防除】

アオムシやコナガなどの害虫は、見つけたら捕殺するか、発生初期の殺虫剤散布が肝心になります。定植直後から防虫ネットをかけるのも効果的です。

べと病や菌核病が発生しますので、排水を良くし、大雨の後には殺菌剤を予防散布すると良いでしょう。  
農薬は同じものを連用せず、ローテーションで使用するようにしましょう。

### 【収穫】

玉が肥大し、手で軽く押してみても固くしまつていれば収穫適期です。収穫が遅れると裂球するので注意しましょう。

### お薦め品種

#### ・YR青春一青

とにかく、柔らかくておいしい。  
定植後55日位で収穫期に達する極早生種です。

#### ・祝園

暑さに強く、裂球の遅い品種です。  
肉質に甘みもあり、品質良好です。

※種子のお問い合わせは、JA各営農経済センターまで。

監修 ● (株) 渡辺採種場

## かんたんRecipe

### キャベツたっぷりのチーズ入り春巻き



- ① キャベツ、ニンジンは5〜6mmの細切りにして塩でもみ、しんなりしたらしっかり水気を絞る(水分が残っていると皮が破けやすい)。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、挽肉を炒める。パラパラになったら塩コショウを振り、取り出して冷ます。
- ③ ①、②、とろけるチーズを混ぜて10等分にし、春巻きの皮で包み、巻終わりを水でくっつけ、こんがり揚げる。

**豆知識** キャベツにはキャベジンと呼ばれるビタミンUやビタミンC、Kなどが含まれていて、胃腸に優しく高い抗酸化作用があります。水溶性のビタミンが含まれますので煮物にした場合は、スープや煮汁も残さず食べましょう。

### 【材料】4人分

春巻きの皮	10枚
キャベツ	300g
ニンジン	50g
豚挽肉	150g
とろけるチーズ	80g
塩コショウ	適量
塩	小さじ1/2
サラダ油(炒め油)	小さじ1
サラダ油(揚げ油)	適量



野菜ソムリエプロ  
木村 千恵美さん

# 一関地方の伝承もち料理に挑戦 JA女性部講座・JA生活シーダー全体研修会



▲手ほどきをする三浦さん(手前◎)  
◀完成したもち料理

女性部講座と生活シーダー全体研修会を11月24日、川崎市民センターで行い52人が参加しました。県の食の匠でJA生活シーダーの三浦チエ子さん(花泉町)が講師を務め、一関地方の伝承もち料理のふすべ餅、えび餅、雑煮餅づくりに挑戦しました。一関地方のもち文化「もち本膳料理」の作法を学んだほか、完成させたもち料理を味わいながら交流しました。

# 児童養護施設へ野菜提供 JA青年部協議会



農産物を贈呈する平泉青年部の青木委員長◎

JA青年部協議会は児童養護施設一関藤の園に農産物の提供を行いました。青年部ごとに担当月を決め、6回実施。30年度は提供時期を早め回数を増やし、農業体験の実施を検討していきます。JA青年部協議会の那須俊裕会長は「盟友の意識に変化が見られた。提供時期や無理なく継続できる仕組みをつくっていききたい」と意欲をみせました。

## ケアコンシェルじゅ

いわいの丘大運動会



全員で正々堂々競技することを誓いました。



「風船割り競争」応援も盛り上がりました。



〒029-0803 一関市千厩町千厩字境田 153-12  
TEL 0191-52-5668

インフルエンザ  
予防クイズに挑戦



看護師がクイズを出題。  
わかるかな～？



利用者の皆さんが○×  
で回答。全員大正解！



〒021-0901 一関市真柴字原下4-1  
TEL 0191-31-1538



※鐘の回りに突起がありますが、これを「乳」と呼びます。その数も108となっています。

鐘の音そのものには、苦しみや悩みを断ち切る力が宿っていると考えられており、除夜の鐘には、厳しい修行を積んでいない我々において、心の乱れや汚れを払う力があるという信仰が伝わり続いています。ですので、普通の日ではなく、除夜(大晦日)に鐘を打つのです。

◎なぜ、大晦日に鐘をつくの？

※百八という数は「たくさん」という意味」と理解すればよいと考えられています。

◎除夜の鐘の由来

「除夜の鐘」について

独特の音色が  
心に染みわたる



葬儀マナー

ガッシーくんがお答えします！



**Q JAの園芸課って  
どんなことをしているの?**

**A** JAの園芸課は野菜、果樹、花きなどの園芸作物の栽培指導から販売までを行っている部署です。作物ごとに定植や管理、収穫など栽培ステージに合わせた指導会を開催し生産者のサポートをしています。また、収穫した野菜、果実、花などはJAから市場へ出荷販売を行うほか、消費地で産地をPRするなど「いわて平泉ブランド」の確立に向け、生産者と共に取り組んでいます。

そのほかにも園芸作物の栽培に取り組みたい方への説明会や現地見学会を開催し生産面積拡大への取り組みをしています。園芸作物の栽培に興味のある方は、お気軽に園芸課までご連絡下さい。  
(関連記事20ページ)



園芸課 小野寺通匡 課長代理

職員を紹介します

こんにちは

今月の  
**あんぎや!**  
行脚

**東山宮農経済センター**

です。

**モットー** 皆さんの豊かな暮らしづくりのために!

営農も組織活動もすべては豊かな生活を営むため。私たち職員もさらにチーム力を高め、利用者皆さまの負託に応えていきます。

センター長代理  
菅原 秀明

岩淵 連平

佐藤 純一

センター長  
佐藤 公一



岩井 伸治

足利 れい子

千葉 一晃

安東 光恵

農家組合の活性化



理事

猪股 恭一  
(花泉)

農業情勢が大きく動いています。米国を除くTPP11が大筋合意となり年明けの署名を目指すこと、日米FTAが交渉入りとの報道、来年からの生産調整の政策転換により各交付金の廃止、米の直接支払交付金の廃止とまさに内憂外患の思いでもあります。JAは元よりわれわれ農家も行先不明のミステリー夜行列車に乗せられているようでもあります。

さて足元に目を向けますと私の集落も他と同様に、稲作との兼業農家がほとんどで高齢化と

後継者不足で農家組合活動も停滞状態となっていました。そうした中、10年程前から、秋に収穫祭を開催しています。集落内で共通の話題ともなります。各戸の米の食味比較や検討などを行っています。そして、餅をつき収穫に感謝し来年への思いを語り合う一日でもあります。JA基盤の一つでもある農家組合活動、そして集落の活性化の一助にと思っています。

皆さんの地域でも何か一つ行動を起こしてみてはいかがでしょうか。



## タマちゃんドーナツ

- ① タマネギを1箸くらいの荒みじん切りにして、皿にのせラップを掛けて電子レンジで1分間加熱したものにしょうゆを混ぜておく
- ② 材料Aをふるいにかけてよく混ぜる
- ③ ②に①を加え軽く混ぜてから、牛乳を少しずつ加えてこねる
- ④ 8つに分け、手の平の上で伸ばし、真ん中をくぼませて青のりとチーズをまんじゅうのように包む
- ⑤ 160～170℃の温度でキツネ色になるまで揚げ、青のりをトッピングしたら完成

### 【一口メモ】

・材料Aを打ち粉として大さじ1杯位とっておくと④の工程で手に付かずきれいに丸められます。

こしえる  
辞典  
大地の恵みクッキング



大東町中川  
伊東 直子さん

- 材料
- タマネギ …………… 70g
  - 材料A
    - 薄力粉 …………… 100g
    - 砂糖 …………… 40g
    - ベーキングパウダー … 小さじ1
  - 牛乳 …………… 30～40ml
  - 青のり …………… 大さじ1/2
  - とろけるスライスチーズ …………… 1枚 (8等分にする)
  - しょうゆ …………… 小さじ1
  - 油 …………… 適量

## 地産地消のお店



## つばさカフェ

住所 一関市室根町矢越字大迎 112-1  
電話 0191-34-9706  
営業時間 7:00～18:00  
定休日 火曜日、最終水曜日



アップルパイ キャラメルソース 550円(税込)

### （お店から一言）

「室根山が見える場所でカフェをやりたい」と、今年7月下旬にオープンしました。ご飯やトースト、デザート、ドリンクなど、徐々にメニューを増やしています。地元産の農産物は生産者の顔が見え安心。圃場などにも足を運び生産者とのつながりを広げ、野菜や果物など季節の食材をふんだんに使ったメニュー作りをしていきたいです。室根産の紅玉を使用したアップルパイ(=写真)はキャラメルソースとラズベリーソースからお選びいただけます。紅玉の酸味を生かした一品に仕上がりました。静かな場所にあるお店で、店内からの眺めを楽しんでいただきたいと大きな窓を設けました。変わりゆく四季を感じながら、お食事やコーヒーなどをお召し上がりいただき、ゆっくりお過ごしください。皆さまのご来店、お待ちしております。