

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

今月は
オクラ

栄養豊か、花も楽しめるオクラ

板木技術士事務所 ● 板木利隆

夏を越して晩秋まで果実（莢果）を取り続けることができ、フヨウに似た黄色い花は観賞用としても愛でられ、秋遅くまで咲き続けます。家庭菜園や庭先、プランター栽培共にお勧めで、花も実もある重宝な野菜といえます。

独特の粘りがあり、夏のスタミナ補給にうってつけの野菜として知られています。食べ方は刻んで生のままだけでなく、ゆでたり炒めたり、サラダやてんぷら、みそ漬け、かす漬けにと、使い道が広いのも魅力です。

高温性で昼は25〜30度、夜は20〜23度が適温で、10度以下の低温では生育がまったく停止し、葉が黄変、落葉してしまいます。畑に植えたが一向に伸びず、落葉、枯死するといふ声がよく聞かれるのは、苗が低温に遭っていたり、植えた畑が寒過ぎたりした場合が多いのです。これを水不足と勘違いして水をやり過ぎると地温がさらに下がり、過湿となり立ち枯れ病が発生したりして失敗を助長してしまいます。

育て方のポイントは、苗は3号ポリ鉢に、一晩水に浸した種を4〜5粒まき、20度ぐらいに加温して育てるか、市販の苗を買い求め、暖かい場所ですぐ育苗し、十分暖かくなつてから畑に植え出します。最近はいぶん早くから店頭で苗が並びますが、買い急ぎは禁物、失敗して再び苗を求めなくてはならない状態になつてしまいます。

図のように黒色ポリフィルムをマルチし、地温を上げてから植えることをお勧めします。

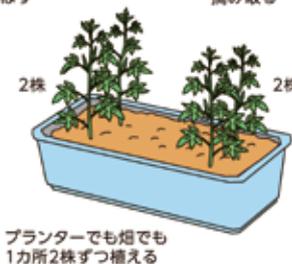
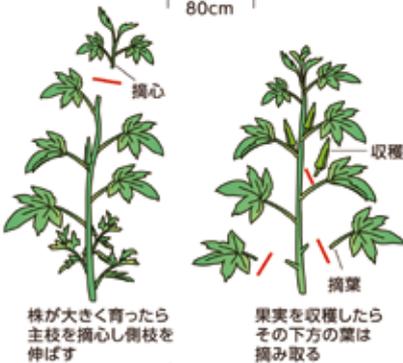
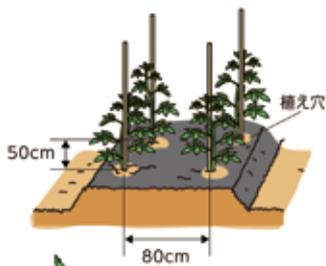
オクラの育ちをよく見ると、初期には枝分かれせず、1株当たりの花・果数は少ないので、それを補い、早

期収量を高めるために、畑でもプランターでも、1カ所に2株ずつ植えることを勧めます。前半は葉もあまり込み合わないのので、これでちょうど良いのです。

盛んに育ち枝が伸びだしてきたら、主枝の上の方を摘除し側枝に日を当て、健全に伸びるようにします。

半月に1回、1株当たり小さじ1杯ぐらいの化成肥料を追肥します。

近頃各地で葉を筒状に巻き食害するワタノメイガの発生が見られます。発見次第捕殺するか、適応殺虫剤を散布して防ぎましょう。



かんたんRecipe

えび詰めオクラ天



- ① オクラはヘタの部分を取り、縦半分になり、軽くタネを取る
- ② ムキエビは細かく刻みAと良く混ぜる
- ③ 大きめのお皿に1/3程度的小麦粉を振るっておく
- ④ ①に②を詰め、詰めた方を上にして③の皿に並べ、残り的小麦粉をまんべんなく振るいかける
- ⑤ 卵を溶き④を付け、パン粉をまぶして中火で熱したサラダ油でじっくり揚げる

豆知識 オクラのネバネバ成分は、胃にやさしく、整腸作用があり、大腸ガン予防に効果があるとされています。また、緑黄色野菜でβカロテンなどを多く含んでいますので、毎日摂取したい野菜です。

〈材料〉20個

オクラ	10本
ムキエビ	130g
鶏ガラスープの素	小さじ1
A 片栗粉	大さじ1
塩・コショウ	少々
小麦粉	50g
卵	1個
パン粉	適量
サラダ油	適量



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん

親子で甘いイチゴを頼張り交流 川の様子も学ぶ



甘いイチゴにご満悦

JA女性部フレッシュ部は4月21日、交流会を川崎町の「観光いちご園もぐもぐの里」で行い、親子でイチゴ狩りを楽しみました。部員親子ら26人が参加。子どもたちはハウスの中を元気に歩き回り、赤く熟した大きなイチゴを親子で心行くまで堪能しました。イチゴ狩りの後は河川調査船「ゆはず」に乗船し、北上川流域に生息している野鳥や樹木、水害などの話を聞きながら、川の様子を楽しく学びました。

地域とのつながり強化目指す 新規事業などへ取り組む



ガンパロウ三唱で士気を高める盟友

JA青年部協議会は4月10日の通常総会で、29年度は県出身タレントあゆかさんの子ども食堂の取り組みを参考に市内児童養護施設へ農産物などの提供を行ったことを報告しました。30年度はあゆかさんととの田植えや稲刈りを通じた「いわて平泉米」のPRの他、市内児童養護施設との収穫体験や交流スポーツ大会を計画。一層の地域農業の発展と食農教育活動を通じた地域とのつながり強化を目指します。

ケアコンシェルジュ

頭と体を使ったゲームで大盛り上がり



早く自分の陣地を綺麗にできるのはどっち?



「能力テスト」に真剣に取り組みました。



職員がタイプ別のコミュニケーションを勉強。スキルアップに努めます。



JAディサービスセンター ☎ 029-0803
一関市千厩町千厩字境田 153-12
TEL 0191-52-5668

歌と花に酔いしれたレク



広島からカワちゃんが素敵な歌を届けに来てくれました。



桜も見頃。一関遊水地記念緑地公園へお花見に出掛けました。



JAディサービスセンター ☎ 021-0901
一関市真柴字原下4-1
TEL 0191-31-1538

・三十三回忌
一般に最後の年忌とされ、三十三回忌を弇い上げとしてします。弇い上げとなった場合は、その故人の位牌を片付け、「先祖」として合祀されます。五十回忌を弇い上げとする地域もあります。

年忌法要一覧表
一周忌 命日から満1年目
三回忌 満2年目の命日
七回忌 満6年目の命日
十三回忌 満12年目の命日
十七回忌 満16年目の命日
二十三回忌 満22年目の命日
二十七回忌 満26年目の命日
三十三回忌 満32年目の命日
三十七回忌 満36年目の命日
五十回忌 満49年目の命日

年忌法要とは?

年忌法要とは故人の祥月命日しんげつめいじつに行われる法要のことです。祥月命日とは、故人の亡くなった月日のことで、一年に一日だけです。例えば1月1日に亡くなれば1月1日が祥月命日となります。

ガッショークンがお答えします!



くらしのヒント!



Q JA共済「あんしんいっぱいキャンペーン」って何?

A 組合員や地域の皆さまにいつまでも安心して過ごしていただくために、ご加入中の保障内容を確認しお客様一人ひとりにぴったりの「安心」「満足」をご提案するのが、「あんしんいっぱいキャンペーン」です。さらに、保障内容を確認された方に抽選で素敵なプレゼントが当たります。

詳しい内容は、LA(共済渉外担当者)または、お近くの支店共済窓口担当者までお問い合わせください。



室根支店 LA 齋藤和也



職員を紹介します

今月の
あんぎや!
行脚

こんにちは

くらしの活動課

です。

モットー 活動の輪を広げます!

くらしの活動課は、今年度新設されました。主に「青年部」「女性部」の組織活動をはじめ、食育と農業教育を一環して行う「食農教育」やJAくらしの活動などを通じ、地域とのつながりを大切に活動の輪を広げてまいります。



日下 尚也

佐藤 幸枝

課長
岩淵 裕子

小山 寿子

課長代理
千葉 昌孝

健全なJA組織基盤の確立へ



理事
千葉 幹雄
(藤沢)

農家組合員の減少と高齢化が進む中、地域経済を支える農業生産基盤の強化と維持が農業振興の課題となっています。国の政策により47年続いた米の生産調整配分が無くなり、今後は市町村別の生産目安を示し生産者の協力を得ながら進めていくこととなります。このように政府への不透明さを感じる今、JA組織自体が農家組合員の負託に充分に応えられるだけの健全な組織基盤を確立しておく事が重要だと思っております。

当管内は水田農業を中心に果菜5品目を柱にした園芸や和牛繁殖、肥育、酪農などの複合経営を

行っている地域です。これまで以上に営農指導を充実させ強力な支援策で、農家組合員の所得向上につながる事業の推進が最も急務と考え取り組んでまいります。

組合員の期待する営農の展開と生活の資質向上に向け、JA自己改革を視野に策定した第2次中期経営計画の実行を優先させながら、当JAの事業がどのように作用しているかを常に検討、検証し遂行してまいりますので、組合員の皆さまには従来にも増して当JAの総合事業にご理解とご利用をよろしくお願いいたします。



まんじゅう
肉饅頭

〈皮〉

- ① 材料全てをよく混ぜてしっかりこね、50℃ぐらいの湯せんで約2倍の大きさになるまで30分ほど発酵させる
- ② 10等分にし直径15㌘位まで麺棒で伸ばす

〈あん〉

- ③ ダイコンは千切りにし塩を少々ふり30分ほどおいた後、よく水洗いをし水をよくきる
- ④ 長ネギはみじん切りにし③とその他の材料をよく混ぜ、10等分にする
- ⑤ 皮であんを包み7㌘角に切ったクッキングシートにのせて、蒸し器で15分ほど蒸して出来上がり

【一口メモ】

- ・皮はまわりから中心に向かって伸ばします。中心部分は薄くならないように注意しましょう。
- ・ラードがない場合は、脂身の多いひき肉を使ってください。
- ・大きめにひだをつくと蒸し上がりがきれいになります。

大地の恵みクッキング
こしえる辞典



平泉町平泉
葛西久美子さん

■材料 10個分

〈皮〉

- 薄力粉 300g
- 砂糖 40g
- 塩 4g
- イースト 4g
- ベーキングパウダー 8g
- スキムミルク 10g
- ぬるま湯 150ml
- サラダ油 4g

〈あん〉

- 豚ひき肉 100g
- ダイコン 300g
- 長ネギ 1/2本
- ラード 大1/2
- 塩 小1/2
- サラダ油 小1
- しょうゆ 5ml
- 中華スープの素 小1
- ごま油 小1

地産地消のお店

旬・*marché* マルシェ

さかえ屋

住所 一関市中央町 1-1-6
電話 0191-23-4838
営業時間 11:00~19:30
(日曜営業の場合11:00~17:00)
定休日 第2、4、5日曜日



天ぷら 800円(税込)

〔お店から一言〕

「食材が持つ味を感じてもらいたい」と、地元の産直などで季節の食材を仕入れ手間をかけて料理しています。旬の野菜は栄養価が高く鮮度が良いので、食材の風味が十分に味わえます。季節の野菜をごま油で揚げた天ぷら(=写真)は、ごま油の風味とさくっとした食感が味わえる一品です。5種類が盛り、今の時期は山菜が入ることもあります。おつまみや定食としてぜひお召し上がりください。この他、そばやうどん、中華、定食などのメニューもあります。3日前までのご予約で宴会も賜ります。バランスを考え、心を込めて作った料理でおもてなしいたしますので、ぜひご来店ください。