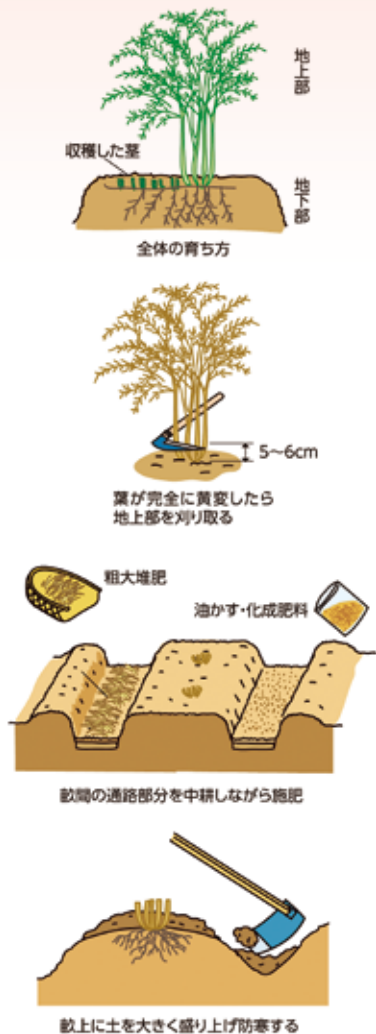


今月は  
アスパラガス

冬の手入れが翌年の出来を決めるアスパラガス

板木技術士事務所 ● 板木利隆



アスパラガスは野菜の中では長命で、一度植えれば数年は収穫が楽しめます。毎年良い収穫物を得るには、冬の適切な手入れが大切です。

若芽の収穫を一定日数で打ち切り、芽を伸ばしたままにすると、葉が開いて丈が伸び、葉の光合成作用が旺盛に行われ、秋になると同化養分が根に蓄えられ、11～12月には株全体が休眠に入ります。霜が3～4回降りると葉の黄化が進み、休眠は一層深まってきます。

ここから先の手入れで大事なことは、葉が完全に黄変し、休眠が深まっている頃を見計らって、地際から5～6センチのところで葉を刈り取ります。この枯れ葉には茎枯れ病などの病原菌が付いているので、落ちた枯れ葉と共に畑の外に持ち出し廃棄します。この処置が不十分だと、病原菌が茎葉の中で越冬し、翌年の発生源になるからです。できるだけ丁寧にかき集めて処分することが肝心です。

これら病害が発生すると、数年たった大株でも枯死し、大減収になってしまいます。

茎葉をきれいに片付けたなら、まず株元に多くの土寄せをしていた場合には、土を畝間に戻します。土寄せが少なかった場合には、そのまま畝間の通路部分を中耕しながら、畝の両側に深めの施肥溝を作り、その中に粗大堆肥（発酵度は中程度）と油かす、緩効性の化成肥料を施し、アスパラガスの根株を深く埋めるようにし、畝上に土を大きく上げておきます。こうすることで根株を冬の寒気から守ることができます。寒さが厳しい地域ほど土を大きく盛り上げることが大切です。

こうして越冬後の3月頃、芽の萌芽に支障のない程度に土を取り除き（寄せ土戻し）、畝間に土を落とします。このとき春の追肥として、化成肥料や有機配合の肥料などを、1株当たり各大さじ3杯程度を目安に与えておきます。再三土を動かすことにより、地面付近に落ちていた雑草の種子の発芽を抑えられ、翌年の除草の手間が省けます。

栽培年数が長くなり、株元の根系が過密になり、株全体が浮き上がるようになったら、冬の休眠中に株全体を掘り上げ、分割して他の畑に、株間を広げて植え替えることで、再び勢いは回復するでしょう。

## かんたんRecipe

### イカとアスパラの塩麴炒め



- ① イカは食べやすい大きさに切って水気をキッチンペーパーで良く拭き取り、塩麴をからめて15分程おく
- ② アスパラガスは4～5センチの斜め切り、長ネギも斜め切りにする
- ③ ②のアスパラガスを皿に入れ軽くラップをし、600wのレンジで1分程加熱する
- ④ フライパンにサラダ油を熱し①を入れて炒め、イカに火が通ったら②のネギと③のアスパラガスを加えてさっと炒める。味が薄い場合は塩麴（分量外）を加えて味を調える

#### 〈材料〉4人分

アスパラガス	8本
イカ	1ハイ（120g位）
塩麴	大さじ1
長ネギ	1/2本（60g位）
サラダ油	小さじ2位



野菜ソムリエプロ  
木村 千恵美さん

**豆知識** アスパラガスにはアミノ酸の一種で疲労回復に効果のあるアスパラギン酸が含まれています。水溶性の栄養素も多く含まれていますので、煮た時は汁ごといただくことをお勧めします。

## 葬儀マナーを再確認 第3回女性部講座



千葉センター長の話引き込まれる女性部員

女性部講座を11月15日、西部宮農振興センターで開きました。JA葬祭センターの千葉和明センター長が講師を務め、知っているようで知らない葬儀マナーについて学びを深めました。葬儀の現状やお焼香の作法、終活などについて分かりやすく説明。菅野昭子さんは「ユーモアがあり分かりやすく、自身のマナーを振り返りながら聞くことができて良かった」と話しました。

## いわて平泉米、たくさん食べて JA青年部協議会



いわて平泉米をプレゼントするあゆかさんと青年部盟友

JA青年部協議会は11月1日、「いわて平泉米」のPRのためタレントのあゆかさんと共同で栽培した「ひとめぼれ」をJAファーマーズいわて平泉で無料配布しました。あゆかさんデザインの入れた200袋(1袋300g)を限定でプレゼント。同日、児童養護施設一関藤の園へも米3袋(1袋300g)を提供し、同協議会の遠藤清行副会長がお米の授業を行いました。(関連記事7ページ)

## ケアコンシェルジュ

### いわいの丘 「秋の大運動会」

“選手宣誓”で気合十分！  
微妙な力の入れ具合が勝敗を分ける“新聞綱引き”  
で対戦しました。



JAデイサービスセンター

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

### 正しい知識で しっかり予防！

インフルエンザの感染  
予防を、看護師に学び  
ました。○×クイズや筆  
記テストで正しい知識を  
身に付けました。



JAデイサービスセンター



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

迎えてはいかがでしょうか。

お正月は新たな気持ちで

込められています。

には奥深い意味がたくさん

日本のお正月は

・お節……歳神様への供え  
ものです

・しめ縄……汚れのない清  
浄な場所というものを示す  
ものです

「お正月行事の関係」

・門松……歳神様が降りて  
くる際の目標であり、いつ  
たん留まる依代の意味もあ  
ります

・鏡餅……歳神様の御神体  
です

歳神様の「歳」の語源は、  
穀物、とくに稲を意味した  
ものです。だから、稲の実  
りをもたらす神様になった  
のでしょう。

「お正月」の意味を  
知っていますか？

本来お正月というのは、  
家に「歳(年)神様」をお迎  
えして祝う行事です。

歳神様は新道の神です。  
初日の出と共に山から下り、  
各家々にやってきて、その  
年1年家を守ってくれる神  
様だといわれています。

ガッショくんがお答えします！

葬儀マナー

Q&A

# くらしのヒント!



## 農業の安全な取り扱い方法は?

**A** これから冬野菜の収穫時期となります。ビニールハウス栽培の場合、ハウス内の温度や湿度によって冬でも病気や虫が発生します。近年では冬場に間違った農薬使用をしたことで販売が制限されることもあり、注意して使用する必要があります。使用前には、農薬のラベルを必ず読み記載内容通りに使用し、散布器具の十分な点検、整備をしましょう。また、作業中は皮膚へついたり、目に入れたり、吸い込んだりしないよう注意しましょう。



園芸課  
菅原 真一

## みんなで学びより良いJAに

理事  
遠藤 恭一  
(千厩町)



平成30年も間もなく終わろうとしています。今年5月の総代会において支店の統廃合が承認され、それに伴い役員定数の見直しを総務管理担当委員会や理事会で検討しています。組合員からは、「支店の統廃合により今までより不便になるのに、役員は何もしないのか! 己の身を削る努力はしないのか」という意見や、その一方で「支店が少なくなったからこそ組合員との意思疎通のため、大きな役員削減はすべきではない」という意見等いろいろあります。

JAは協同組合です。自分たちの経営と暮らしを守り発展させるためには、どのような役員体制が良いのか、皆さまの真摯なご意見をいただきたいと思えます。

職員を紹介します

こんにちは

今月の  
**あんぎや!**  
行脚

**藤沢宮農経済センター**です。

**モットー** 組合員の皆さまへ親切、丁寧、信頼、敏速を心掛けます

地域の組合員の皆さまがいつでも気軽に相談でき、つながりを大切に心掛けていきますので今後ともよろしくお願ひします。



佐々木 絹子 須藤 敏典

センター長  
昆野 裕一

藤野 きよ子

村上 健一

阿部 幸泰

熊谷 瞬

センター長代理  
伊東 孝浩



こしえる辞典  
大地の恵みクッキング



一関市中里  
齋藤 憲子さん

### 「のっぺい汁 (くずかけ)」

- ① サトイモとニンジン、サツマイモは1センチほどの厚さのいちよう切りに、ゴボウは1センチほどの厚さの斜め切りに、サヤインゲン(豆苗)は4センチの長さに切る。凍豆腐と干しいたけは水で戻しておく
- ② ①の凍豆腐と油揚げはさいの目切りに、①の干しシイタケは5センチほどの厚さに切る。糸こんにゃくは5センチの長さに切る
- ③ だし汁を鍋に入れ麩と①の野菜加えて柔らかくなるまで煮る。②を加えAで味を調え、吸い物よりもやや濃いめに作る
- ④ 片栗粉を水で溶き③にまわし入れ、とろみがついたら火を止める

【一口メモ】

・数種類の季節の野菜と凍豆腐、油揚げなどをシイタケの戻し汁で煮込み片栗粉でとろみをつけた汁物です。これからの季節、これを食べて体を温めていただけます。

■材料 (5人分)

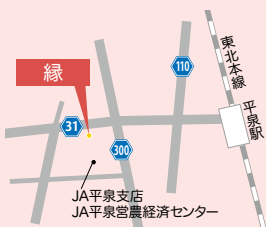
- サトイモ ..... 100g
- ニンジン ..... 50g
- サツマイモ ..... 80g
- ゴボウ ..... 40g
- サヤインゲン ..... 8本
- 油揚げ ..... 1枚
- 干しシイタケ ..... 5枚
- 糸こんにゃく ..... 130g
- 凍豆腐 ..... 4枚
- 麩 ..... 適宜
- だし汁 ..... 3カップ
- A  しょうゆ ..... 大さじ2
- A  塩 ..... 小さじ2
- 片栗粉 ..... 大さじ1
- 水 ..... 大さじ2

### 地産地消のお店



## 縁

住所 平泉町平泉字志羅山 12-3  
電話 0191-48-5002  
営業時間 11:30 ~ 14:30 / 17:30 ~ 21:00  
定休日 木曜日



レディースランチ 1,000円(税込)  
(ワンプレートにスープ、ドリンク付)

〔お店から一言〕

一関産のお米や産直で購入した野菜を中心に使ったお料理でどれもボリューム満点です。メニューが豊富なので、きっとお好みの一品が見つかると思います。ナポリタンや前沢牛入りハンバーグ、エビフライ、サラダをワンプレートにまとめ、スープとドリンクがセットになったレディースランチ(=写真)は特に人気。プラス100円でパスタが変更できる他、男性でもご注文できます。八幡平ポークに衣を付けてカラッと揚げたとんかつ(=写真Ⓞ)もお薦めです。ご飯、みそ汁、小鉢、漬物が付いたお得な定食をご用意しています。予約も承りますので、お気軽にご相談ください。皆さまのご来店をお待ちしております。