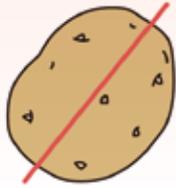


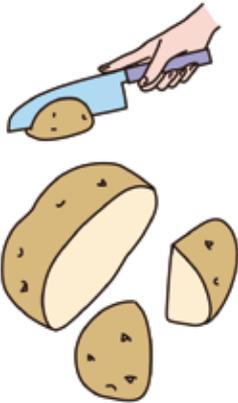
あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

今月は
ジャガイモ

ジャガイモは良い種芋を準備して、
適期植え付け



左右で芽が均一になるように縦に切る



70～80gくらいの大きさなら2個に切り、さらに大きい場合は3～4個に切る

梅の花が咲き終わり、土のぬくもりが感じられる頃になると、ジャガイモの植え時です。あまり植え付けを急ぐと、地温不足のため芽が伸びてきません。また、植え遅れると、生育の後半期が高温になってしまい、芋の肥大の適温日数が足りず、後期には病害が多発して収穫が十分に上がりません。

種芋を選ぶ上で重要なのは、ウイルス病やその他の病害虫に侵されていない、検査に合格した、種子用として市販されている物を選ぶことです。休眠から目覚め、程よく芽が伸び始めた物を準備しましょう。

種芋の準備で大切なことは、大きい物は各片に芽が均等に付くように、縦に切り割り、1片を25～30g[※]にしておきます。

畑に植え付けるに当たっては、芋の切り口を下方に向けるように植え付けます。切って2～3日置き、断面を乾かして植えるのが良いともいわれていますが、良い種芋ならすぐに植えても差し支えないでしょう。

ジャガイモの品種は、長年の代表品種の「男爵薯」「メークイン」などだけでなく、各種の用途に向く個性派の新しい品種がお目見えしてきました。例えば「キタアカリ」（粉質、煮上がりが早く、レンジ調理にも）、「キタムラサキ」（皮、果肉共に紫、煮崩れ少）、「インカのめざめ」（濃厚で独特な風味、煮物、チップ、フライ、レンジ調理にも）、アンデス赤（粉質、良食味でサラダに向く、β-カロテン含量多）、「十勝こがね」（煮物、フライ、加工調理にも、貯蔵性高い）

などです。「花標津」「レッドムーン」「ワセシロ」「ベニアカリ」「マチルダ」など、花色や花形を楽しむ品種もあります。

これらの新しい品種の種芋は、出回り量が少ないので、早めにJAや種苗会社に手配しておく必要があります。

ジャガイモは低温でもよく育ち、わずか3カ月余りで種芋の15倍も収穫できるので、早くから子芋をたくさん付けます。これらは早掘り（探り掘り）して、新鮮な春の味を十分楽しみましょう。

板木技術士事務所 ● 板木利隆

かんたんRecipe

じゃがもち



- ① ジャガイモはスライスして、柔らかくなるまで電子レンジにかける（電子レンジによって時間を加減してください）
- ② ボウルに①を入れて、マッシャー等で良くつぶす
- ③ つぶしたジャガイモにAを加えて良くこねる
- ④ ③を丸めて小判型にし、熱したフライパンにバターを溶かし、ふたをして両面をこんがり焼く

〈材料〉4人分

ジャガイモ	3個 (250g)
グラタン用チーズ	40g
片栗粉	大さじ3
マヨネーズ	大さじ2
塩コショウ	適量 (お好みで)
バター	適量



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん

豆知識 冬を越したジャガイモは、でんぷんの一部が分解されて糖が増えていておいしいです。さらに、ジャガイモに含まれているビタミンCは、熱にも強いので焼いて食べるのもお勧めです。

ニンジン料理に挑戦 第4回女性部講座



手際よく作業を進める女性部員

JA女性部は2月15日、女性部講座を川崎市民センターで開きました。女性部大会並びに家の光大会のニンジン料理コンクール最優秀賞の藤原祐美さんの「花人参」、小山麗子さんの「ニンジンまんじゅう」を部員28人が習いました。藤原さんと小山さんはポイントを説明。参加者から「手軽にできるので家でも作ってみたい」などの声が聞かれました。

JA青年部で 一緒に活動しませんか!



ソフトボール大会にて

JA青年部は、JAをよりどころとして、地域農業の振興を図る農業青年の集まりです。食農教育、政策提言などのJA運動、地域住民との交流と地産地消を呼び掛ける軽トラ産直など、取り組む内容も実に多彩です。青年部には男女問わず加入できます。加入希望の方は、お近くのJA営農経済センターまでお問い合わせください。

フェイスブックで活動状況を発信しています。

JAいわて平泉青年部 [検索](#)

ケアコンシェルジュ

体と指先の体操

節分ボーリング大会を開催しました。狙いを定めて投球。乳酸菌飲料の容器を使い手と指のリハビリです。容器が軽く重ねるのが意外と難しいです。



崩れないように、そっと重ねて

何本倒せるかな?



赤勝て!白勝て!

紅白に分かれて、輪投げのわかを足で隣へとつなぎました。最後は輪投げの点数を競いました。



高得点を狙って狙って

息を合わせて次々へリレー



JAデイサービスセンター

いわいの丘

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



JAデイサービスセンター

もぐりこ

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

古くからのしきたりには意味があるものですが、太陽が真西に沈むこの時期だからこそ西方のかたにいらっしゃる先相様に想いをこめ、心からしのんできたのかもしれない。

これからの大事にした「日本のしきたり」ですね。

平成31年春の彼岸
3月18日(月) 彼岸入り
3月21日(木) 中日
3月24日(日) 彼岸明け

春分の日、昭和23年に「自然をたたえ、生物を慈しむ」ことを趣旨として祝日と制定されました。自然や動植物に対しても感謝と敬意、慈しみの心をもって接したいものです。

お彼岸の時期には、先祖供養の他にもやるべきことがあるの?

A 小豆の赤い色には魔除けの効果があると古くから信じられており、邪気を払う食べ物としてご先祖様にお供えされました。また「もち米」と「あんこ」のように2つのものを「合わせる」ことから、ご先祖様の心と自分たちの心を「合わせる」という意味もあります。

A 赤勝て!白勝て! 高得点を狙って狙って 息を合わせて次々へリレー

ガッショークンがお答えします!
葬儀マナー
葬儀マナー
お彼岸になぜはたもちやおはぎをお供えするの?
お彼岸になぜはたもちやおはぎをお供えするの?
Q&A

JA事業Q&A

くらしのヒント!



Q JAカード利用ポイントのお得な使い方は?

A JAカードの利用ポイントは、カードのご利用金額に応じて貯まるポイントを、ご希望の商品と交換または、各種ポイント・マイルに移行できます。その中でもお勧めしたいのが、キャッシュバックです。WEBで応募するだけで、1ポイントあたり4円換算で次回請求金額から差し引かれます。500ポイント以上100ポイント単位でご応募できますので、ポイントが貯まっているけど使い道がないとお考えの方はぜひご利用下さい。



花泉支店 信用窓口 佐々木汐音

職員を紹介します

こんにちは

今月の
あんぎや!
行脚

農業機械課です。

モットー 組合員の立場に立った対応を心掛けます

農業機械事業を通しての地域農業発展に寄与すべく、多様な農業機械の情報をさらに発信してまいりますので、よろしくお願いいたします。



伊藤 貞一

課長
小野寺 淳

山平 恵

和賀 妙子

イノシシによる
農作物被害について

理事

千葉 秀樹
(平泉)



私が住んでいる小さな集落で最も悩んでいる一端を述べたいと思います。
それは近年、増え続けているイノシシです。今やイノシシ被害は県内、県外各地で多発していますが、私のところでも年々被害が拡大している状況です。
ジャガイモ、サツマイモ、カボチャなどを食い荒らし、昨年あたりからは人通りの多い田んぼにも頻繁に入り、土の掘り起こしとか稲を倒しています。中山間にある耕作放棄地にはかなり以前から入っていて、草刈りは毎回大変な思いで作業しています。
我が家では昨年、収穫を目前にしたジャガイモ畑が一晚で全滅の被害に遭いました。また私が田んぼの見回りをしている時に目の前を、十数匹の集団が

猛スピードで通りすぎたことがあり、怖い思いをしました。イノシシは頭が良く、警戒心が強くわなを掛けてもなかなか捕獲できません。その上繁殖力があるため年々増え続ける一方です。他に鹿、タヌキなどの被害もありますが、これらを多面的な支払機能交付金事業、中山間地域等直接支払交付金事業を活用して地域ぐるみで何らかの対策を講じていきたいと考えています。
一関地方でも、同じような悩みを抱えている地域がたくさんあると思います。電気柵の設置などは、小さな地域だけで解決することはできません。多くの地域で人里に寄せつけない対策や捕獲に取り組んでいきたいと思えます。



「岡山のお雑煮」

- ① ホウレンソウはゆでて3等分に切り、かまぼこは5ミリの幅に切る
- ② 鍋に水とハマグリを入れ火にかけ、ハマグリが口が開いたら取り出し、Aを入れ一煮立ちさせる
- ③ 鍋にお湯（分量外）を沸かし、沸騰したら中火にする。切り餅を入れ柔らかくなったからお椀に2個ずつ盛る
- ④ ②のだし汁を注ぎ、ホウレンソウとかまぼこ、ハマグリを盛り付ける

【一口メモ】

・私の地元岡山でお正月に食べる一般的なお雑煮です。地域によっては、塩を振り湯引きしたブリとハマグリをのせるところとや、どちらか一方だけの地域もあります。

■材料（6個分）

□切り餅	12個
□ホウレンソウ	1把
□かまぼこ	1板
□ハマグリ	12個
□水	1.5ℓ
□顆粒だし	8g
□濃い口しょうゆ	大さじ4
□塩	小さじ1
□かつおぶし	2.5g

こしえる辞典
大地の恵みクッキング



川崎町門崎
中芝 浩美さん

地産地消のお店

旬・*marché* マルシェ

心酔

住所 一関市花泉町花泉字地平 17-30
電話 0191-82-3399
営業時間 17:00～24:00
定休日 無休（臨時休業あり）



（お店から一言）

地元を活気づけたり、お客さまに喜んでいただけるようなお店にしたいと平成19年5月にオープンしました。いわて南牛の肩ロースと古代米の餅のしゃぶしゃぶ（=写真）は地元のいわて南牛と花泉町内で栽培された古代米を使用しています。いわて南牛は溶けるような柔らかさで肉のうま味が口の中に広がります。古代米の餅も粘りがあり好評です。また、毎日仕入れる新鮮な海の幸を使用したお造りや串焼きもぜひお召し上がりください。これからもお客さまにご満足いただけるようサービス第一に努力していきたいと思っております。皆さまのお越しをお待ちしております。