

くらしと大地の  
応援マガジン

# JAN!

10

じゃん!  
October  
2024 VOL.303



新米が  
続々登場だべい!



地域とともに、未来へともに



特集

## 身近な作物「お米」を知ろう

# にしみの地域で作られる主なお米の品種

## ★ ハツシモ

「ハツシモ」は岐阜県を代表するお米で、全国でも岐阜県でしか作られていないため「幻のお米」ともいわれています。

### 特徴

大粒でねばりが少なく、あっさりとした食感で冷めてもおいしい。梅雨の時期を過ぎても味が落ちにくいので、年間を通して品質と味が安定している。

■田植え時期：5月下旬～6月中旬  
■収穫時期：10月中



## ★ 特別栽培米 ハツシモ れんげの香り

4月から5月にかけて花が咲くれんげと一緒に田んぼを耕し、稲が必要とする栄養をたっぷり含んだ土で作ったハツシモを、JAにしみでは「れんげの香り」として販売しています。化学肥料や農薬を抑えた特別栽培米として栽培された、こだわりのお米です。



## ★ コシヒカリ

全国で一番多く栽培されている品種です。昼と夜の温度差が大きい中山間地で主に作られています。

### 特徴

モチリとした食感でねばりと甘みが強い。冷めても硬くなりづらい。

■田植え時期：5月上中旬 ■収穫時期：8月下旬～9月中旬



## ★ あきたこまち

コシヒカリを親に持つお米で、秋田県で開発されたブランド米です。にしみの地域では一番収穫が早いお米です。

### 特徴

やや小粒で、しっかりとした食感。甘味があるが、あっさりとした味わいで粘りは少なめ。

■田植え時期：4月上中旬 ■収穫時期：8月上中旬



ほかにも、おもに外食チェーン店やスーパーのお弁当などで使われたり、お酒や冷凍チャーハン、お菓子などに加工される品種として「ほしじるし」「とよめき」などが作られています。

地元ではいろいろな品種のお米が作られているべい。



お米ってそんな昔から作られていたんだべい！  
みなさんは、お米のことをどのくらい知っているべい？



# 身近な作物 お米 を 知ろう

「お米」は日本人にとって昔から馴染みの深い食べ物で、2,000年以上前の弥生時代にはすでに日本各地で米作りが盛んになっていたと伝えられています。それ以来、栄養たっぷりの「お米」は優れた体のエネルギー源として、私たちの生活や健康づくりなどに役立ってきました。

今回は、私たちの食事に深く関わる「お米」について、にしみの地域で作られている代表的な品種や、田んぼに植えられた稲がごはんになるまでの過程などを紹介します。

Special feature

くらしと大地の  
応援マガジン  
**JAN!**

じゃん! October  
2024 VOL.303

広報誌「じゃん!」は、JANishiminoの頭文字から名付けました。

ご家族みんなで読んでください

JAの使命は、組合員の営農と生活を守ること。そのため、農業や生活に役立つ必要な情報の提供、そしてみなさんとのコミュニケーションを図る「くらしと大地の応援マガジン」として発行する「JAにしみの」広報誌です。

台風10号の被害に遭われた皆さまへ

この度の台風10号により、家屋や農業ハウスの浸水等の被害報告をいただいております。被害に遭われた全ての方々に、心よりお見舞い申し上げます。

## CONTENTS

- 02 → 特集  
身近な作物「お米」を知ろう
- 06 → JANニュース&トピックス
- 08 → レディース活動通信
- 10 → アグリ情報室
- 11 → 家庭菜園相談室
- 16 → 地産地消レシピ

公式Instagram  
始めました!

Instagram内で「JAにしみの」で検索  
フォローやいいね!もよろしくお願いします。



公式YouTube動画配信中!

YouTube内で「JAにしみの公式」で検索  
ぜひ、チャンネル登録を!!



JAのお得な情報は  
公式LINEをチェック

JANにしみの  
ファーマーズマーケット  
各店舗



JANにしみの  
女性部



友だち登録お待ちしています!

## 4 販売

精米されたお米はJAの直売所やスーパー、米屋、インターネットなどで販売されます。JAにしみののファーマーズマーケットでは米袋での販売のほか、欲しい量を指定して買える量り売りもしています。量り売りでは、お米を玄米のまま買うこともできますし、お店で精米してもらうこともできます。



## 5 ごはんの出来上がり

ぶっくら  
ツヤツヤのごはんは  
とってもおいし  
そうだべい!



お米は自然と人の両方  
の力で作られているんだ  
べい! ごはんを食べて元  
氣いっぱい頑張るべい!



## 3 精米

玄米は周りが米ぬかで包まれており、一部に胚芽(芽になる部分)が残っています。これらを取り除くことを精米といいます。玄米のままでもお米は食べられますが、精米をすることでよりおいしく消化吸収が良くなるメリットがあります。玄米は精米施設に持ち込まれ、精米・袋詰めされたものを商品としてお店に出荷します。また、コイン精米機を使って食べる分だけ精米することなどもできます。



玄米



精米

お米を収穫した後も、  
食べられるようになるまでには色々な  
作業をしているんだべい!



ここまで長い道のりをたどってきたお米は、最後においしいごはんとなって私たちの食卓に並びます。ごはんを食べる時に、田植えから始まったお米の道のりを想像しながら味わうと、新しい発見があるかもしれません。

お米がごはんとして食べられるまでには、稲を育てるところから始まっている色々な作業があり、また苦労もあります。お米を作っている農家の皆さんと、施設などで働いている人やお店の人たちに感謝して、おいしく、たくさんごはんを食べていただきたいです。



JAにしみの 営農販売部  
部長 宮脇 和義

# 田植えからごはんが食卓に並ぶまで

## 1 田植え～稲刈り

### 田植え

田植えは、苗箱と呼ばれる容器で育てた稲の苗を、水を張った田んぼに植え付けることで行います。昔は人が田んぼの中に入って手作業で植えていましたが、現代では田植え機を使って植えるのが一般的となりました。田植えの時期は品種などによって異なりますが、にしみの地域では4月上旬～6月中旬に行われます。



### 稲刈り

稲刈りも、昔は手作業で刈り取っていましたが、今はコンバインと呼ばれる機械で作業することがほとんどとなりました。収穫の時期は品種などにより異なり、にしみの地域では8月上旬～10月下旬に行われます。



～お米作りの苦労について～



農事組合法人府中豊農組合  
代表理事  
高木保一さん

お米作りで特に苦労するのは天気に振り回されることです。収穫の時期に雨が降ると刈り取りができなくなるし、台風が来れば稲が倒れてしまうこともあります。最初に決めておいたスケジュールどりにいかないこともよくあります。ほかに、病気や害虫(カメムシなど)を防ぐ消毒をしたり、適切な水管理をしたりとお米を育てるのはとても大変ですが、皆さんにおいしいお米を食べてもらえるように毎日頑張っています。

お米を  
収穫するまでには、  
たくさん苦労が  
あるんだべい。



## 2 乾燥・粳すり

収穫したばかりのお米(黄色い殻に包まれた「粳(もみ)」)には20～30%くらいの水分が含まれていますが、このままだとすぐに品質が悪くなってしまい、長く保存することができません。そこで、乾燥という作業が必要になります。

乾燥には、乾燥機による機械乾燥と天日干しでゆっくり乾燥させる自然乾燥があり、水分が14～15%になるように乾燥させます。JAにしみのには、カントリーエレベーターという大きな共同乾燥施設が地域に8カ所あり、収穫したお米を一斉に集めて大型の乾燥機で乾燥などを行います。

また、「粳(もみ)」のままではお米を食べることができないので、乾燥した後に「粳すり」をして殻を取り除きます。こうして殻から取り出したお米を「玄米」といいます。カントリーエレベーターでは、この粳すり作業も一緒に行います。



## 食育すくすくキッズクラブ 大垣市と連携して子育てを支援



JAにしみの8月27日、大垣市子育て支援センター「キッズピアおおがき」で、子育て世帯の親子を対象にした「食育すくすくキッズクラブ」を開催しました。これは大垣市と連携した子育て支援の取り組みの一つで、食育の絵本の読み聞かせに加えて、旬の地場産農産物を使った簡単レシピを紹介するなど、JAらしさを活かした講座を展開し、新たなJAファン獲得を目指しています。

今年度は年3回、親子10組限定で企画し、この日は親子9組19人が参加しました。



「おべんとうばこのうた」に合わせて手遊びを行う親子

同JA地域ふれあい課の担当者が、野菜の仕掛け絵本「やさいさん」と「おべんとうばこのうた」の読み聞かせを行ったあと、参加者は地場産の小麦を使用して作った手作りうどんの上にトマトやキュウリ、水菜などの地場産野菜をトッピングした「サラダうどん」の試食をしました。参加した親子からは「普段は野菜を食べない子どもが、おいしいと言って喜んで食べてくれた。地元で採れた野菜を積極的に食べていきたい」と笑顔で話しました。

次回は10月29日に行われ、新米と地場産野菜を使用したおにぎりを親子と一緒に作る予定です。

## 令和6年産「コシヒカリ」収穫 品質は昨年並み



コンバインで収穫を行う(農)府中営農組合

JAにしみの管内で水稻の品種「コシヒカリ」の収穫が8月下旬から9月中旬にかけて行われました。同JA管内では、昼と夜の寒暖差が大きい中山間地で多く栽培されており、令和6年産は約660㍏で栽培され、約3,100トンの収量が見込まれています。垂井町の農事組合法人府中営農組合では、コンバインを使った収穫作業が行われました。同法人では今年産「コシヒカリ」を8.9㍏で作付けし、約46トンの収量を見込んでいます。同法人の高木保一代表理事は「台風で収穫が少し遅くなったことや、高温障害などの影響が心配されたが、厳しい気候条件の中でも昨年並みの出来となった。今後も適期収穫を心掛け、米の品質を維持したい」と話しました。管内で収穫された「コシヒカリ」はJA全農岐阜などへ出荷されるほか、一部は同JAのファーマーズマーケットで販売されます。

## 不作付地の解消と職員の育成へ アグリチャレンジ塾初開講



JAにしみの9月上旬、職員向けの農業実践研修「アグリチャレンジ塾」を初めて開講しました。担い手の高齢化や後継者不足などで課題となっている不作付地の解消や、農作業を通じて、農業への理解度が高い職員の育成につなげるのが狙いです。

今年度受講する職員は約40人で、管内6区域の営農経済センターが主導し、農業経験豊富な職員のアドバイスのもと、栽培品目の選定から、種まき・苗植え、栽培管理、収穫まで一貫した農作業を実践します。

10日には、大垣市開発町の約10㍏のほ場で、大垣区域の職員6人が受講しました。同区域では、今年度えびすカボチャやジャガイモ、ダイコンなどの作付けを計画しています。この日は、畝立てやマルチ張りを行った後、ジャガイモを定植しました。受講した青墓支店の藤原玄貴係長は「JAに入組して初めて農作業を経験し、手作業での定植は大変だと実感した。どれだけのジャガイモが収穫できるか楽しみ」と話しました。

「アグリチャレンジ塾」で栽培した農作物の収穫は、11月中旬頃の予定で、受講者自らが収穫作業を行い、各区域の支店まつりやふれあいキッズ、女性部活動などの地域活動で活用する予定です。



マルチに穴を明け、ジャガイモの種いもを植える職員

## 冬春キュウリの出荷本格化 適切な管理で安定出荷を



県内最大の冬春キュウリ産地である海津市で、9月上旬から始まった出荷が本格化しています。同市では、JAにしみの海津胡瓜部会の部会員31人が約7㍏のハウスで冬春キュウリを栽培。出荷は来年の6月下旬まで続き、岐阜や四日市市場へ32万ケース(1ケース=5㍏)の出荷を目指します。

主に栽培されている品種は「まりん」「ニーナZ」といった耐病性を持つもので、同部会ではこれに天敵農法(天敵である虫を使って害虫を退治する農法)を組み合わせて、農薬の削減などに取り組んでいます。

約22㍏のハウスでキュウリを栽培する、同部会の福島正文さんは「今年も暑い日が続いているが、品質・収量ともにまずまずの出来。「まりん」は耐病性だけでなく、キュウリの形も良いので秀品率がよく栽培しやすい。出荷が本格化してきたが、生育の管理をしっかり行って高品質なキュウリを安定して出荷したい」と話しました。



冬春キュウリを収穫する福島さん

## 加工・業務用キャベツの定植 1,080トンの出荷を目指す



JAにしみの管内で、農家の複合経営による所得増大と水田・畑の有効活用に向けて栽培する加工・業務用キャベツの定植が8月20日から始まりました。機械化体系の確立や農機レンタルの利用、大型鉄テナでの出荷などで作業の省力化・効率化を進め、令和6年産は、個人の担い手や集落営農組織など26経営体が約36㍏で栽培し、約1,080トンの出荷を見込んでいます。

養老町の農事組合法人室原営農組合はこの日、直進アシスト機能付きトラクタを使って畝立てをした後、定植機を使って苗を植えました。同法人では、令和6年産を約2.0㍏で栽培。主力品種の「おきなSP」「翠緑」「TCA422」に加え、今年産からは、耐寒・在圃性に優れ、黒腐病に強い「夢いぶぎ」を試験栽培しています。複数の品種を組み合わせ安定出荷につなげ、10㍏当たり収量5トンの出荷を目指します。

同法人の横田等代表理事は「地元の農業振興に繋がられるよう、品種や栽培方法を試行錯誤することで品質のよいキャベツを安定的に出荷し、収益を確保していきたい」と意気込みを話しました。

収穫は11月から始まり、3月上旬まで行われる予定です。



キャベツの苗を定植する(農)室原営農組合の構成員

## JAで働く魅力をPR 学生向け仕事体験



JAにしみでは、学生にJAで働く魅力をPRする目的で平成29年度より仕事体験を導入しています。この取り組みは、農作物の定植体験や農業者との交流といった農業体験を重視した内容で、他の企業・団体等が行うインターンシップなどの差別化を図っており、参加した学生からの評判も上々です。

参加者からは「信用・共済などについてもっと知りたい」という声もあり、定期的に仕事体験の内容を検討、改善もしています。8月には3回に分けて学生向けのワンデー仕事体験を開き、農業体験に重点を置きながらも、支店や営農経済センターの見学と信用・共済事業の業務体験などを取り入れ、参加した大学生19人にJAの総合事業を体験してもらいました。人事担当者は「参加した学生から「農業に関する事業がメインだと思っていたが、他にも様々な事業を取り扱っていることを知れた」「営農、窓口、渉外の業務を一日でコンパクトに体験できた」などの声があり、改善の手ごたえを感じている」と話します。

同JAでは、今後も特色である農業体験を大切にしつつ、学生のニーズに合った仕事体験を企画していく予定です。



札勘定の体験をする参加者

息子は小さな頃からアレルギー体質で、一年中食生活には気を使っています。その一つとして、なるべく小麦粉ではなく米粉を使うようになっています。米粉とはその名の通りお米を細かく砕いて粉にしたもので、子どもが大好きな白玉を作る白玉粉はもち米を、和菓子に使用される上新粉はうるち米を砕いたもので、昔から活用されていますが、最近では、砕く技術の向上によりさらに細かい米粉ができて、用途が一段と広がっています。

わが家でもパン好きな息子のために、米粉でパンを焼いています。小麦粉で作るよりもっちりとした仕上がりになり、子どもたちも大好きです。しかし、米粉パンを作り始めた当初は硬くなって失敗してしまうことも。小麦粉のパンはグルテンに気泡を閉じ込めて膨らませますが、米粉のパンはでんぷんの中に気泡を閉じ込めます。

お米のでんぷんは主にアミロースとアミロペクチンで構成されていますが、アミロペクチンが多い方がもちもちとした食感で、もち米はほとんどがアミロペクチンです。一方、普段私たちが食べている

## 私の食育日記

### 米粉をたくさん活用しよう

うるち米はアミロースが<sup>2</sup>割ほど含まれ、この割合の違いによって食感が変わっていきます。パンを作る際も、パンに適したアミロース割合の米粉を使うことがふつから焼くポイントのようです。また、米粉のパンはご飯と同じく乾燥には弱いので焼いた後も放置せず、翌日食べるときは電子レンジを利用して蒸して温めています。

他にもホワイトソースを作るときや、竜田揚げなどでも米粉を利用しています。米粉パンの端切れを冷凍し、フードプロセッサーで細かくしてパン粉にしているため、フライも米粉フライです。子どものアレルギー対策として使い始めた米粉ですが、使ってみると扱いやすく、多くの場面で利用できることが分かってきました。米粉の扱いやすさがもっと広まると、食料自給率も上がっていくと良いなとキッチンから大きな夢を描いています。

食育インストラクター  
岡村麻純



## 豆腐

### なくそう食品ロス

10月<sup>2</sup>日は豆腐の日。豆腐は、夏は冷や<sup>2</sup>、冬は湯豆腐と一年中楽しめます。冷や<sup>2</sup>の薬味はショウガやネギが定番ですね。私は塩をパラっとかけ、ごま油をチラリと垂らすのも好きです。塩もごま油も質の良いものを少しだけかけるのがコツです。

昔は豆腐店にボウルを持っていくと手ですくって入れてくれました。昔の豆腐は日持ちが短いです。今では製造方法や容器包装の工夫によって15日間賞味期限がある豆腐も発売されています。

ある豆腐メーカーは、夏の冷や<sup>2</sup>は、前日より気温がぐんと上がったときに売れるという傾向を突き止めました。これを「とうふ指数」と名付け、売れそうなる日に出荷し、そうでない日は出荷を減らしたところ、年間1000万円以上ものロスが減らすことができました。

作る前に減らす(リデュース)ことが食品ロス削減においてとても大切です。家庭でも同様で、買い過ぎ・作り過ぎを控え、適量を買って作る比重が重要です。リデュースが最もお金と資源の節約になるのです。

買って来た豆腐は、中の水が黄色く濁っている場合は密閉容器に移し替え、毎日、水を取り替えると日持ちします。



冷凍すると高野豆腐(しみ豆腐)のような食感になります。

豆腐を作る工程でできる副産物のおからは、生のままだと日持ちしません。おから全体の生産量のうち、人間が食べられているのはたった1%とのこと。残りは家畜の飼料に、もしくは産業廃棄物として捨てられています。

最近ではおからを乾燥させたおからパウダーが発売されています。きめの粗いものから細かいものまであり、用途に合わせて使えます。賞味期限が6カ月以上ある商品もあるので便利です。私は毎朝作る野菜と果物のスムージーに、きな粉と一緒に入れています。

豆腐はもちろん、おからやきな粉など大豆製品を上手に日持ちさせ、食生活に取り入れていきましょう。

食品ロス問題ジャーナリスト  
井出留美

## Ladies

にしみの地域で元気にイキイキと活動する「JAにしみの女性部」。毎月支部オリジナル活動や地域の専門コース活動など6区域27支部がさまざまな活動に取り組んでいます。そんな女性部活動の魅力について、お伝えします!

## Fight! にしみのレディース レディース 活動通信

統一活動 海津区域

### 「防災に役立つパック料理教室」

～もしもの時に簡単でおいしい時短料理～



JAにしみの女性部海津区域は8月20日、「防災の日」を前に「防災に役立つパック料理教室」を海津中支店で開催し、女性部会員26人が参加しました。一般社団法人ぎふおうちごはん協会の馬場美穂副理事長を講師に招き、災害時に乾物や冷蔵庫に残った食材を高密度ポリエチレン製パックに入れて作るパック料理を学びました。実際に災害が発生した場合には、パックを湯せんするだけで温かい料理を作ることができます。

この日は、栄養バランスを考えた主食・主菜・副菜・デザートまでの5品に挑戦しました。管理栄養士かつ防災士の資格を持つ馬場副理事長は「災害時も食は必要不可欠。もしものに備えて心も身体も健康的なパック料理の作り方を学んでほしい」と説明しました。

材料に乾物を取り入れることにより、食材から出たうま味の水分を余すことなく活用し、食材のロスを削減する方法も紹介しました。

参加者は「災害時にも温かいご飯が簡単に作れるのはありがたい。毎日の食にパック料理を取り入れながら無理なく備える食を実践したい」と話しました。



主食・主菜・副菜・デザートまで1時間で完成

【お品書き】  
・ひじきごはん ・大根とニンジンゴマ風味蒸し  
・切り干し大根のさっぱりサラダ ・オムレツ ・もち麩のわらびもち

## 「ふれあいフリーマーケット」開催

家庭に眠った掘り出し物やハンドメイドの手芸品などを販売します。

日時 令和6年11月24日(日) 10時～14時  
場所 JAにしみの本店 ふれあいホール(住所:大垣市東前町955-1)

同時開催

- ◆加工グループ『豆菜花クラブ』による地産農産物で作るお惣菜販売
- ◆ステージライブ
- ◆全農商品の販売 などを企画中!

お問い合わせは、最寄りの支店までお願いします。  
※出店者の募集は終了しております。



女性部からの  
お知らせ

QUESTION ROOM  
家庭菜園相談室

今月の  
テーマ

料理の幅を広げるスタミナ野菜！  
～ニンニク～

独特の強い臭いはアリシンという成分です。糖質、ビタミンB1が多く、古代エジプトでは、ピラミッド建設労働者の疲労回復にも使われたと伝えられており、強壮剤や香辛料として幅広く使われる野菜です。疲労回復・免疫力の低下を防ぐ以外にもいろいろな効果が期待されるので、こまめに食事に取り入れましょう。



作型目安

	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
上海早生など	▲	▲		● ●			● ●		■ ■ ■	■ ■ ■

▲ 植え付け ● 追肥 ■ 収穫

栽培の  
ポイント

- ・乾燥には強いですが、過湿には弱いため、土が乾いたら水をやるようにしましょう。
- ・冷涼な気候を好み、耐寒性・耐暑性に弱いため、夏には枯れて休眠に入ります。
- ・春にトウ立ちして花は咲きますが、結実しないので、繁殖は球根によります。
- ・病虫害の発生も少なく、栽培に手間がかからないので、何本か作っておくと便利です。

畑の準備

植え付けの2～3週間前に完熟堆肥2<sup>kg</sup>/㎡、苦土石灰100<sup>g</sup>/㎡をまき、深さ30<sup>cm</sup>位までよく耕します。また、植え付けの1週間前には化成肥料(N:P:K=8-8-8)150<sup>g</sup>/㎡を施し、よく耕しておきます。畝幅100<sup>cm</sup>、畝高5～10<sup>cm</sup>の畝を作り、黒マルチを張ります(雑草防止と乾燥防止)。タマネギ用または薬物用の15×15<sup>cm</sup>の穴あきマルチを使用すると便利です。

植え付け

ニンニクの1玉は鱗片が6～10片あるので、外側の薄い皮をむいて丁寧にばらします。深さ5～6<sup>cm</sup>の植穴を掘り、1つの穴に1片ずつ、鱗片のとがっている方が上向きになるように植え付け、覆土します。

追肥

12月の冬を越す前と3月の芽が伸び出す前に化成肥料(N:P:K=8-8-8)50<sup>g</sup>/㎡ずつを施します。マルチの穴に手を入れ、苗を中心に株から離れた位置に平均にまくように施用します。

脇芽かき

草丈が10～15<sup>cm</sup>になった頃に脇芽が伸びてきます。これを残しておくとうるみの肥大を損ねるので、小さいほうの芽を早めにかき取ります。かき取る際は、残す方の株元を押さえてかき取りましょう。

花蕾摘み

春になると、トウ立ちして花蕾が伸び始めるので、早めに摘み取ります。まだトウが小さい時に摘み取ってしまうと葉鞘を傷めてしまい、その後の生育に影響があるので、トウが葉の先端より伸びた頃に摘み取りましょう。摘み取った茎や蕾は、葉ニンニクやニンニクの芽として食べられます。

収穫

茎や葉が2/3くらい枯れてきたら、根元を持って引き抜きます。晴天の日に収穫しましょう。抜き取ったニンニクは、葉と根を切取って日陰で2～3日乾燥させます。その後、網袋などに入れ風通しの良い日陰に吊るしておきます。長く置いてしまうと芽が出てきて、最後には中身がカラカラになってしまいます。芽が出る前に、スライスして生のまま冷凍すると長く使用できます。

病虫害

ニンニクは比較的病虫害の少ない作物ですが、暖かくなると年によってはさび病が多発する場合がありますので、2月～3月頃に発生前の予防防除(薬剤:ダコニール1000)をしましょう。

その他、家庭菜園に関する相談は、JAの支店または営農経済センターまでご連絡ください。

Agricultural Information

知って得する  
農業専門知識

アグリ情報室

小麦

ほ場準備と播種作業

10月下旬から小麦の適期播種時期となります。小麦は乾燥した環境に適しており、湿害は大きな減収要因となります。水稲収穫から小麦播種までは、ほ場の排水性を図るため、なるべく早く土壌が乾いた時期に明草や弾丸暗草の作業を行い、乾田化をすすめましょう。

しっかり排水対策を行わないと湿害が発生し、収量・品質が大きく低下します。「小麦は排水で穫る」ということを改めて認識し、排水対策の徹底、計画的な作業の実施に取り組みしましょう。

1. ほ場準備

① 作業計画

耕起から播種、除草剤散布までの一連の作業が1日で終わるよう、作業計画を立てましょう。

② 排水対策

ほ場条件の良い時に額縁排水の設置やほ場内の溝切りを行い、速やかに排水ができるようにしておくことが重要です。

③ 土壌酸度(pH)の矯正

播種前に土壌酸度を6.5前後に矯正します。一般の水田であれば、苦土石灰を100<sup>g</sup>/10<sup>㎡</sup>施用するのが目安です。

④ 耕起

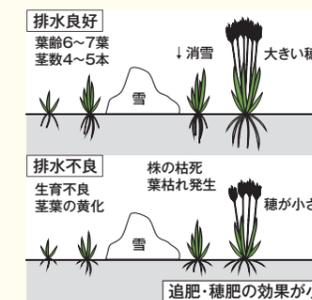
一般的に深起しをすると、根圏を広げ湿害等の環境ストレスに対する抵抗力が強まります。碎土の基本は「下層は粗く、表層は細かく」です。

西濃農林事務所農業普及課 [技術課長補佐兼係長] 高橋 幸蔵さん

2. 施肥、播種作業及び除草

良質な小麦を収穫するためには十分な施肥が必要です。品種ごとの基肥施用量と播種の基準は下表のとおりです。また、極端な早播きは、凍霜害が起きやすくなるため、品種と地域に適した時期に播種をしてください。

除草剤は、播種直後に雑草が出芽しないよう、播種と同時に土壌処理剤を使用します。また、うまく除草ができなかった場合は、栽培期間中に茎葉処理除草剤を使用しましょう。



品種名	基肥施用量(10 <sup>㎡</sup> 当たり)	播種適期	播種量(10 <sup>㎡</sup> 当たり)
イワイノダイチ	セラコートR25 18～20 <sup>kg</sup>	10月20日～11月5日	7 <sup>kg</sup>
さとのそら	セラコートRブレンド 22～25 <sup>kg</sup>	11月1日～25日	7 <sup>kg</sup>

※「さとのそら」の播種が遅くなった場合は、莖数確保のため播種量を増やす(11月末まで9<sup>kg</sup>程度)。

葉物野菜

～土壌診断の実施～

肥料分の不足・過剰による生理障害の症状は、まず葉に現れます(葉全体が黄色くなる、葉先が枯れるなど)。葉物野菜における生理障害は収量に直接影響します。土壌診断を定期的に行って、生理障害を回避するための参考としてください。

1. 土壌診断における主な診断項目について

(1) pH (ピーエイチ、ペーハー)

土壌の酸性(アルカリ性)度合いを表す数値です。土壌診断の第一の目的はpHが適正かどうかを確認し、必要に応じて矯正することにあります。この値が5.5～6.5の範囲にあれば、土中の多量要素(窒素、リン酸、カリ、石灰、苦土)及び微量元素(ホウ素、マンガン、鉄等)をまんべんなく吸収するものと考えられます。

(2) EC (イーシー)

便宜的に土壌中の肥料分(主に窒素分)の残りを表す指標です(値が高い＝肥料残が多い)。値としては0.2以下が理想ですが、2～3といった非常に高い値を示すほ場もあり、そうしたほ場では根が水を吸収しづらくなり、生育を阻害する恐れがあります。

(3) 塩基飽和度

ここで言う塩基とは、前述の石灰、苦土、カリのことです。土中が

西濃農林事務所農業普及課 [技術課長補佐兼係長] 矢嶋 雄二さん

この3成分でどれほど満たされているかを%で表示した値が塩基飽和度です。80～85%くらいが理想ですが、100%を軽く超える過剰な例も多いです。過去に牛糞や鶏糞を大量に投入したことのあるほ場では一度この値を確認し、過剰であればこの3成分のさらなる投入は控えましょう。

2. 正しい結果を得るには正しいサンプリング

サンプリング(分析土壌の採取)が正しくないと、そのほ場を表す正しい数値が得られず、間違った土壌改良をしてしまう恐れがあります。図を参考に正しいサンプリングをしましょう。

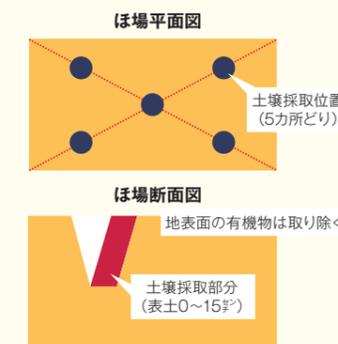


図 土壌サンプリング方法

# ファーマーズマーケット情報

## FM全店にて 新米好評販売中です!!

ファーマーズマーケット各店では店頭にて玄米を精米して、新鮮な状態で白米をお買い求めいただけます。

**ファーマーズマーケット  
新米の販売時期**

〈販売中〉  
あきたこまち 8月中旬～  
コシヒカリ 9月上旬～  
〈販売予定〉  
ハツシモ 11月上旬～

**お米の豆知識**

お米は精米すると、鮮度が落ちていき、虫なども発生しやすくなるため、気温の高い夏などではおおよそ1カ月以内に、気温の低い冬などでは2カ月以内に食べられる量を目安に購入しましょう。

**LINE登録者限定**

毎月8日は「はつべいの日」  
今月の抽選対象商品は「ニッポンエール 高知県産四万十がぶしゅかんぐミ」

抽選で80名様にプレゼントします!!  
※抽選期間  
10月8日～10月31日

LINEの登録はこちらから

LINE登録者限定のサービスです。ぜひ友だち登録をお願いします。

### 理事会だより

令和6年度 第6回 開催日 令和6年8月29日(木)出席率100%(40名/40名)

**第1号議案** 不祥事件再発防止策の進捗について  
令和6年7月末の不祥事件再発防止策の取組み状況等について承認されました。

**第2号議案** 収支改善管理シートの進捗状況及び今後の対応について  
収支改善管理シートの進捗状況及び今後の対応について承認されました。

**第3号議案** 理事会の承認を必要とする契約について(購買取引)  
理事会の承認を必要とする契約について承認されました。

**第4号議案** 出資口数の減少について  
4件の減口について承認されました。

**JAデータ** 令和6年8月末

貯金	6,022億6,230万円	購買品取扱高	25億9,911万円
貸出金	866億2,328万円	販売品取扱高	39億9,967万円
長期共済保有契約高	9,528億3,054万円	組合員数	39,842人

**葬儀事前相談日** 9:00～12:00

もしものときは、葬儀専用フリーダイヤルへ  
**0120-68-2430**

病院・施設からのお迎えの手配、葬儀の初動受付をさせていただきます。

中川斎場 10月8日(火)、10月20日(日)  
安井斎場 10月14日(月・祝)、10月26日(土)

**ローン相談会** ※表記の時間は現在の短縮営業時間です。※12月31日～1月3日は休業。

■ローンセンター洲本店 0120-84-2430 [平日] (休曜日を除く) 9:00～18:00 [土・日曜・祝日] 10:00～15:00 [平日水曜日] 9:00～17:30	■ローンセンター長沢店 0120-06-2430 [平日] 9:00～18:00 [土・日曜・祝日] 10:00～15:00 [休日] 水曜日 (祝日の場合は営業)
--	--

JASS 岐阜県内JA-SS統一企画

# JA-SS おでかけキャンペーン

10/12(水)～12/1(日) WEBまたは応募用紙でカンタン応募!!

キャンペーン期間中にガリリン・駄道を含め計20L以上経過したレシートで応募ください。

飛騨牛ギョト券 (10,000円分) x 20枚  
岐阜県産米 (10kg) x 20袋  
JA9ウソギョトカード (10,000円分) x 20枚

抽選で100名様に岐阜県の農畜産物等が当たる!!

岐阜県内JA-SS 詳細はこちら

# 令和6年度 JAにしみの 農業祭

25周年記念企画

開催日時 **11/3 日祝** 午前10時～午後3時

場所 **大垣駅通り一帯** (オオガキストリートフェスティバル会場内)

合併25周年記念企画  
「石川県物産展」をはじめ、  
にしみのブランド農産物や  
加工品の販売など  
イベントが盛りだくさん!

JAにしみの合併25周年記念企画  
「被災地を応援しよう!石川県物産展」

1月の能登半島地震で被災した石川県のグルメ(輪島の干物やご当地の駅弁など)や野菜を取り揃え、復興を応援します。このブースの売り上げは、日本赤十字社を通じて被災地へ寄付します。

※写真はイメージです

にしみのブランド(地元)農産物販売

新米、トマト、キュウリ、小松菜、グリーンねぎ、南濃みかんなど地元農産物がいっぱいです。

昨年に引き続き、大垣駅通り一帯で行われるオオガキストリートフェスティバルにて「JAにしみの農業祭」を開催します。合併25周年記念企画「石川県物産展」やにしみのブランド農産物、新米の販売、各種バザーなど魅力的なイベントを多数予定していますので、ぜひご来場ください!

軽トラ市

採れたてのダイコンなどをトラック荷台で販売します。

飲食ブース

JA女性部加工グループのお惣菜、地元産米のおにぎり、みたらし、フランクフルト、焼きもちなどをご用意。

大垣ミナソフトボールクラブ選手と触れ合おう

ストラックアウトに挑戦できる!

JA共済ブース

JA共済のアンケートに答えた方にはJA共済オリジナルアンパンマン缶バッジをプレゼント!

※やなせたかし/フリーベル館・TMS・NTV

CoCo壺番屋キッチンカー

キッチンカーもやってくる!

軽トラ市、にしみのブランド農産物は生育次第で変更になる場合があります。



お問い合わせ先: JAにしみの 総合企画部 地域ふれあい課 TEL 0584-73-8123

テレビ番組放送のお知らせ

「お弁当マエストロ コウケンテツ」  
～7つの極上岐阜食材～  
がCBCテレビにて放送決定！

10月27日(日) 午前1時28分～1時58分(予定)

岐阜県内の7つの食材を使い、料理研究家コウケンテツさんが彩り豊かなお弁当を作ります。JAにしみの食材として小松菜を提供しました。どんなお弁当が完成するの番組をチェック、または録画してぜひご確認ください！



●出演者：「コウケンテツ」氏 「鷲見 玲奈」氏 ●制作協力：岐阜県JAグループ

※放送時間は変更になる可能性があります。予めご了承ください。

お米の盗難に注意してください!!

最近のお米不足と価格高騰などにより、他県では倉庫に保管中のお米が盗難に合う被害が発生しています。にしみの地域でも収穫したお米を狙った盗難が懸念されますので、

- お米を人目に付く場所に置かない
- 倉庫の施錠を徹底するなど、保管には十分ご注意ください。



※今月のじゃん写真館は休止させていただきます。

ふたりの寝言



この冊子が届くころには、パラリンピックも終わりに近づき、盛り上がりも少し落ち着いたころだと思います。パラリンピックでの一番の感動は車いすテニス男子シングルスで小田嶋人選手が金メダルを獲得したことです。勝利後のインタビューで「俺はこのために生まれてきた」と。これまで私たちに想像もできない葛藤や苦しみがあったと思います。だからこそ、この言葉に胸が熱くなりました。素晴らしい試合、感動とありがとうございました。(かぬれ)

皆さんは、災害への備えをどのくらいされているでしょうか。直近にあった地震、台風などの影響でお店の水ペットボトルが一時的に売り切れるという状況を見て、自分の備えを見直してみると、保存食の消費期限が一部切れていることに気づきました。災害はいつ起こるか分からないということを意識して、日頃から備えておくことの大切さを改めて感じました。(まぐ)

10月のあなたの運勢

♈ 牡羊座 3/21~4/19

全体運 対人運が活性化。新しい風が吹いてくる予感がしています。柔軟な姿勢がチャンスを生かす鍵。短気は禁物  
健康運 消化の良い食べ物で胃腸をいたわって◎  
幸運を呼ぶ食べ物 エノキタケ

♋ 蟹座 6/22~7/22

全体運 家族との会話を大切に。何げない会話で幸せを育みます。部屋の掃除は念入りに。寝具のクリーニングにツキ  
健康運 やけどや急な発熱に気を付けて。適宜休憩を  
幸運を呼ぶ食べ物 クワイ

♎ 天秤座 9/23~10/23

全体運 バワフルに過ごせます。ただ周囲から頼りにされて大変な面も。全力でやっても手が回らないなら早めに説明を  
健康運 ストレスを感じたら積極的に気分転換を図りましょう  
幸運を呼ぶ食べ物 コボウ

♏ 山羊座 12/22~1/19

全体運 運勢は荒れ模様。思い通りにいかないことが多いですが明るい兆しも見えています。プレッシャーに負けてまい進を  
健康運 肌ケアを念入りに。ばんそうこうを携帯して◎  
幸運を呼ぶ食べ物 チンゲンサイ

♉ 牡牛座 4/20~5/20

全体運 いつものペースを大切に。気になることを残さないようにしていきましょう。技術向上の学びにツキがあります  
健康運 口コミの健康法をチェック。いろいろ試して  
幸運を呼ぶ食べ物 キンナン

♌ 獅子座 7/23~8/22

全体運 あれもこれもと気持ちがかせきそう。動く前に状況整理を。冷静になればなんとことあります。優先順位を見極めて  
健康運 生活が不規則にならないよう早寝早起きを心がけて  
幸運を呼ぶ食べ物 カボス

♍ 蠍座 10/24~11/22

全体運 上昇運です。難しいと思っていたことも少しずつ進み始めます。諦めずに継続しましょう。買物にツキ  
健康運 体力向上のチャンス! スポーツも楽しめます  
幸運を呼ぶ食べ物 トウガン

♎ 水瓶座 1/20~2/18

全体運 追い風が吹き状況に進展があります。その中で新しい課題も見えてくるでしょう。ポジティブ思考が吉と出ます  
健康運 薬や健康食品は取り過ぎないよう用量を守って  
幸運を呼ぶ食べ物 クレソン

♊ 双子座 5/21~6/21

全体運 好調運です。レジャーの予定を立て遊びに行きましょう。華やかなスポットが特におススメ。健康グッズの購入も吉  
健康運 喉の痛みは甘く見ないで。早めにケアを  
幸運を呼ぶ食べ物 ブドウ

♋ 乙女座 8/23~9/22

全体運 運勢は穏やか。やりたいことを始めましょう。遠慮しないで積極的に発言を。迷ったときは相談すると道が開けます  
健康運 体に合わない下着は避け、良い姿勢を保って  
幸運を呼ぶ食べ物 エリンギ

♏ 射手座 11/23~12/21

全体運 交友関係が活発化。一緒に頑張る仲間が見つかりそう。セミナーや趣味の集まりへの参加も吉。落とし物には注意  
健康運 運動不足にならないよう小まめに体を動かして  
幸運を呼ぶ食べ物 シメジ

♐ 魚座 2/19~3/20

全体運 先人の考えに触れれば得るものがたくさんあります。読書もおすすです。先輩の意見も参考に。古都探訪にツキ  
健康運 スポーツやウォーキングを楽しんで。深呼吸が◎  
幸運を呼ぶ食べ物 サツマイモ

あなたはどっち派?

好きなお茶は

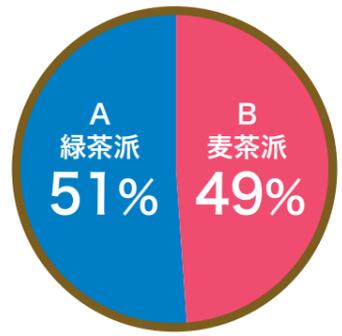
「緑茶派」 or 「麦茶派」

毎日の食事や水分補給にお茶は欠かせないですね。苦みの深い緑茶や、ごくごく飲んでしまう麦茶はどちらもおいしいですね。そこで今回は、好きなお茶は「緑茶派」or「麦茶派」で募集しました。

A. 緑茶派

- 我が家には茶畑があり、昔からお茶といえばずっと「緑茶」です。 大垣市青基町/S・K/男性69歳
- 渋いお茶に甘いお饅頭、最高です。 不破郡垂井町/T・H/女性77歳
- 温めても冷やしても良しなので、年中おいしくいただけます。(まぐ)

結果発表



B. 麦茶派

- 暑い夏に冷えた麦茶は香ばしく、夏バテや熱中症予防にも最高です。 安八郡安八町/R・C/女性84歳
- 冷たく冷やした麦茶はのど越しスツクリ。大好きです。 海津市平田町/M・Y/女性66歳
- お家でも簡単に作れて、いつも冷蔵庫には麦茶があります。(かぬれ)



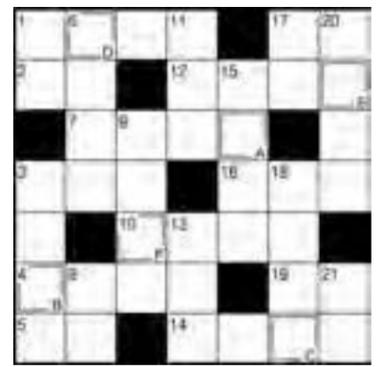
▶今回は僅差の結果、緑茶派に多数の意見を頂きました。暑い日でも涼しい日でも水分補給は欠かさず行いましょうね!次回もお楽しみに!

今月募集するお題は、お味噌汁は「赤みそ派」or「白みそ派」です。

(詳しくは下記の応募要項をご覧ください)

クロスワードパズル

二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



答え A B C D E F

■応募締切日(当日消印有効)  
令和6年10月31日(木)

■賞品  
正解者の中から抽選で40名様に、農協全国商品券(1,000円分)をプレゼントします。なお、当選者発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます。

■8月号の答え  
アトコロテン



- 1 香り高い高級キノコ
- 2 環境問題に世界一で取り組む
- 3 のどの——を覚えて水分を取った
- 4 財布やスマホを入れます
- 5 表ではありません
- 6 7 レインボートラウトとも呼ばれる魚
- 8 10 古代人は木の棒と板をすり合わせて行いました
- 9 命を持つもの
- 10 バンガローやロッジより設備が充実しています
- 11 港を示す地図記号はこの形
- 12 富有次郎 市田といえは地震のときに感じるもの
- 13 たき火やかまどにくべるもの
- 14 葛根湯(かこんとう)は——薬の一つです
- 15 建物や壁に囲まれた小さな庭
- 16 土の中で「ジーン」と鳴く虫
- 17 印刷ではなく——のサイン
- 18 将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの
- 19 心と秋の空? それとも女心?
- 20 海水と淡水が混じり合っている湖
- 21 アヒルの原種です
- 22 勾玉(まがたま)のような形をした——ナッツ
- 23 バンダの好きな遊びの一つ。落ちないか心配
- 24 近頃はセルフで済ませられるスパーも増えました

応募要項

アンケートにご協力ください。A.面白かった、興味深かったと思う記事とその理由。B.「赤みそ派」or「白みそ派」の回答とその理由。①クロスワードパズルの答え②郵便番号、住所③氏名(フリガナ)④年齢⑤電話番号⑥上記のアンケート回答を記入の上、ハガキかEメールでご応募ください。※①～⑥の項目は必ずご記入ください。

宛先  
ハガキ: 〒503-0849 大垣市東前町955-1 JAにしみの本店 広報担当係  
Eメール: nishimino@jan.or.jp (件名:クロスワードパズル)





# お米もちり チーズリゾット



西美濃産のお米を使ったレシピを紹介します。



## 材料 (2人分)

米	1/2合 (75g)	ピザ用チーズ	30g	すりおろしニンニク	小さじ1
タマネギ	1/4個	粉チーズ	大さじ2	塩	適量
ベーコン	40g	オリーブオイル	大さじ1	あらびきコショウ	適量
水	300ml	コンソメ(顆粒)	小さじ1	バジル	適量

## 作り方 COOKING



- ① タマネギをみじん切りに、ベーコンは短冊切りにしておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、①を炒める。
- ③ ②に火が通ったら水、米、コンソメ、すりおろしニンニク、塩を入れ、軽く混ぜてからふたをして弱火で14分煮込む。
- ④ 火をいったん止めてピザ用チーズと粉チーズを入れ、焦げ付かないようにかき混ぜながら弱火で1分ほど加熱する。
- ⑤ お皿に盛り、あらびきコショウとバジルをかけて完成。

### ワンポイントアドバイス

海老やきのこを入れてもおいしくいただけますよ。

大垣市上石津町一之瀬1995-1  
喫茶/軽食 ポロニア  
TEL 46-3567  
店主 桐山 絵美さん

レシピ提供

表紙の『にしみのブランド』

米

<産地:全区域>

