

くらしと大地の  
応援マガジン

# JAN!

3

じゃん!  
March  
2025 VOL.308

春の訪れを  
感じさせる  
フキの出荷がピーク  
だべい!



特集

令和6年度  
組合員代表者会議  
意見・回答

# 事業成果

**Q** 事業利益・経常利益・当期剰余金は右肩下がりの実績となっておりますが、今後もこの傾向は変わらないのでしょうか。対策はありますか。

**A** 令和3年度から令和5年度にかけて総合事業再編戦略により、支店の統廃合、事業所の再編を行ってまいりました。経済事業の収支改善、中期要員計画による要員削減等を実施し事業利益の確保に取り組んでおります。それらを反映し、令和4年度より5年間収支シミュレーションを行い、経営基盤の強化・確保に取り組んでおります。

引き続きそれらの取り組みを実施するとともに、組合員に寄り添った事業展開を行い事業利益の確保に努めてまいります。



# 総代

**Q** 総合事業再編戦略に基づき、令和5年度に支店数27支店、事業所数35事業所になりました。

支店・事業所の再編が進むなかで総代人数については再編前から変更がありませんが、今後どのようにしていくお考えですか。

また、多選の役員や年齢についても何かお考えはありますか。

**A** 総代定数については、農家の減少、人口の減少による正組合員数の偏りなどの実情を踏まえ、必要に応じて総代定数の見直しを行うことも視野に入れていきます。

また、役員については、各地域より業務を的確、公正かつ効率的に遂行できる知識及び経験を有し、十分な社会的信用を有する方を選出していただいているものと考えております。そのため、現時点での多選役員や年齢についての制限等は考えておりませんが、今後も柔軟な対応を心がけていく所存です。



## 令和6年度 特集 組合員 代表者会議 意見・回答

Representative Meeting

### 第9次中期経営計画の 進捗状況などを報告

令和6年度組合員代表者会議が、12月4日から12月20日にかけて、8グループ、17支店で開かれました。会議には、総代をはじめ、改良組合、営農組合、作物部会、年金友の会、女性部などの代表者約1,200人が出席。JAは第9次中期経営計画(令和4年度～6年度)の最終年度の進捗状況などを報告し、出席者の皆さまからたくさんのご意見をいただきました。

今回は貴重なご意見の中から、主な意見を抜粋して紹介します。

# JAN!

じゃん! March  
2025 VOL.308

広報誌「じゃん!」は、JANishiminoの頭文字から名付けました。

ご家族みなでお読みください

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。

## CONTENTS

02 → 特集

令和6年度 組合員代表者会議 意見・回答

08 → 支店まつり

10 → JANニュース&トピックス

12 → レディース活動通信

14 → アグリ情報室

15 → 家庭菜園相談室

20 → 地産地消レシピ

公式Instagram  
最新ニュースをお届け

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!!



LINE  
JAのお得な情報は  
公式LINEをチェック

JAにしみの  
ファーマーズマーケット  
各店舗

JAにしみの  
女性部



友だち登録お待ちしています!

# 米関係

**Q** 近年問題となっている水稻のイネカメムシについて、JAが行っている対策などについて教えてください。

**A** 水稻における「斑点米カメムシ類」については、近年多発生する傾向にあり、令和6年産水稻においても3年連続となる発生注意報(岐阜県病害虫防除所より)が発令されました。カメムシによる被害は大きく2種類に分けられます。「イネカメムシ」については、出穂時期に稲穂を吸汁し「不稔」による減収被害を引き起こします。また出穂期以降は「斑点米カメムシ」の吸汁により「着色粒」を発生させ品質低下を引き起こします。それぞれ加害時期が違うことから、発生時期に合わせた体系的な薬剤防除の実施が重要となります。



また、カメムシ類は畦畔雑草(特にイネ科雑草)に生息しているため、草刈りによって水田周辺の生息密度を低下させることが重要となります。しかし、出穂直前および出穂後の草刈りはカメムシ類を水田内に追い込み、被害を助長する恐れがあるので出穂10日前までには実施しましょう。

害虫被害の発生は広範囲にわたるため、地域ぐるみでの対策が効果的で重要な対策となります。

**Q** 米が昨年の夏頃から品薄になり価格が高騰していますが、今後の価格動向と生産者への精算についてはどのように考えていますか。

また、価格の高騰を受け、米の作付け面積が増加する場合や、消費者が買い控えをする恐れがありますが、生産調整についてどのように考えていますか。

**A** 夏頃に全国的な米不足が発生したことで、JAの令和6年産集荷時払い概算金を、昨年より1俵あたり4,700円~4,900円引き上げさせていただきました。また、令和6年産はイネカメムシによる不稔等により収穫量が減少し、市場価格は9月中旬頃から更に高値基調となっています。JAとしましては、市場価格を踏まえて販売に努力してまいります。今後は追加払いを行った上で、全ての販売が完了した後、最終精算金をお支払いする予定としており、少しでも多くの追加精算ができるよう尽力してまいります。

次年度以降の生産調整につきましては、主食用米がひっ迫している状況から、一定程度は主食用米の作付けに向かうことも想定されますが、主食用米の需給と価格の安定のため、引き続き国・県による米施策を踏まえた「需要に応じた生産」を維持していく必要があります。今後も市町の農業再生協議会より提示されている生産目標をもとに継続した作付けにご理解とご協力をお願いいたします。



**Q** コシヒカリに高温障害による品質低下が発生しています。品種の見直しも必要ではないですか。

**A** 令和6年産の水稻につきましては、夏季の記録的猛暑の影響を受け、高温障害による「白未熟粒」の多発により、早生・中生品種は2等級中心となり、高温対策については重要な課題となっています。

「白未熟粒」とは、主に<sup>はくたくか</sup>出穂期以降に一定以上の高温に当たることでデンプン供給機能が十分に働かず米粒が白濁化する現象で、胴割れなども起きやすく品質を著しく低下させます。対策として、出穂期以降は出来るだけ稲体温度の上昇を防ぐこと、生育期後半まで稲体の活力を維持することが重要となります。そのため特に出穂期以降は水不足にならないよう水管理を徹底します。また水稻の生育に必要な成分「けい酸」には根張りを活性化し、葉の呼吸量(蒸散)を促進させることで稲体の温度上昇を軽減させる「クーラー効果」が確認されています。にしみの管内の水田は、この「けい酸」が不足している傾向がみられますので、土づくり資材「農力アップけい酸プラス」や「けい酸カリプレミアム34」などの資材の施用をご検討ください。

高温耐性品種については、早生品種「にじのきらめき」「清流のめぐみ」等の実証試験や調査を進めており、関係機関と連携し、品質や収量、栽培体系、また実需者の評価もあわせて検討を進めており、有望な品種を確認次第、提案をしております。



# 農林中央金庫

**Q** 農林中央金庫について今期最終赤字の報道がありましたが大丈夫ですか。また、JAにしみのへの影響はないですか。

**A** 2025年度以降の安定的な黒字を確実なものとするため、2024年度は低利回り資産の売却を進め、赤字を計上する見通しとのことです。赤字規模については、1.5兆円から利益剰余金(2兆円)の範囲内となる見込みですが、2025年度以降は黒字となる見通しであり、自己資本比率も健全な水準を維持する見込みであるためご安心ください。

また、当JAの農林中央金庫に対する出資金は2,000万円のみですので、影響は極めて軽微であると考えています。

# 年金関係

**Q** 年金受給前のさまざまな確認調査など相談事項に対する職員の知識が乏しいです。年金に関する専門性を高める豊富な知識取得が必要だと思いましたがどのようにお考えですか。

**A** 年金の知識を含め渉外担当者を中心にFP資格の取得に努めております。区域単位にて担当の社会保険労務士と提携しており、各職員がより専門性の高い知識を習得出来る様に連携してまいります。

また、毎月各区域単位にて社会保険労務士による「年金相談会」を開催しており、ご利用いただけますと幸いです。



# 広報誌

**Q** 広報誌「JAN!」について、右とじ左開きだと利便性が悪いです。左とじ右開きを希望します。

**A** 一般的な印刷物のとじる方向は、「読む方向」「用途」「読みやすさ」を考慮して決められています。

現行の広報誌につきましては、当組合が合併した平成11年から発行しており、縦書きの原稿が多いため、右とじとなっております(文字が右から左に読まれるため)。

現在、広報誌のデジタル化も含め、広報誌の在り方について検討しておりますので、とじ方についても併せて検討してまいります。



# みどりの食料システム戦略

**Q** 「みどりの食料システム戦略」の化学肥料使用量の低減について、2050年目標が30%低減とありますが、JAの現在の取り組み状況と今後について教えてください。

**A** 「みどりの食料システム戦略」とは、令和3年に農林水産省により策定され、持続可能な社会の実現に向けて、食料生産から消費までの全ての過程において環境への負荷を低減し、循環型食料システムを構築することを目的としており、2050年までに目指す姿の各項目別目標数値が設定されています。例えば、化学農薬の使用量(リスク換算)50%低減や輸入原料や化石燃料を原料とした化学肥料の使用量を30%低減することなどが求められています。また、被覆肥料(一発肥料)などに使われるプラスチックコーティング肥料の削減も求められています。

当組合としましては、これらの目標を受け、水稻や小麦で使用されている被覆肥料(一発肥料)に使用されるプラスチック使用量を削減した新肥料の実証試験に取り組んでおり、令和6年産水稻より一部銘柄肥料にて減プラスチック肥料「Jコート」への切り替えを行いました。今後も実証結果をもとに切り替えを進めてまいります。

また、鶏糞や牛糞などの家畜堆肥や有機質資材の活用による化学肥料の削減に向けた実証試験に取り組んでおり、関係機関と連携しながら調査検証を行っています。



# 情報発信

**Q** イベントなどの情報発信にも精力的に取り組んでいただいておりますが、更にリアルな情報をSNSなどで発信していただけたらと思います。

例えば、ファーマーズマーケットでのメダカや人気の多肉植物の入荷状況などリアルタイムに発信していただくと、たくさんの方がお店に足を運んでいただけたらと思います。

**A** イベントなどの情報発信については、広報誌「JAN!」、ホームページ、各種SNS(インスタグラム、女性部・ファーマーズマーケット5店舗のLINE)を活用して取り組んでおります。

特にファーマーズマーケット5店舗のLINEでは、タイムライン機能を使い、最新売り場情報をリアルタイムで配信しておりますので、ぜひ友だち登録をしてご利用ください。

また、今後も希少価値が高い情報やリアルタイムな情報を発信していけるようさまざまな方法を模索・検討してまいりますので、よろしくお願いいたします。

※各種SNSの登録方法は2ページをご覧ください。



## 神戸区域

神戸・下宮支店 1月25日



青年部の皆さんが子どもたちを歓迎!



にしみのカフェ〜ひだまり〜で温かいものを飲みながらホッと一息。

## 安八区域

輪之内支店 1月25日



輪之内中学校吹奏楽部の演奏を皆で楽しみました。

名森支店 1月25日



女性部が焼きたらしを求め、長い列ができました。

## 海津区域

海津北支店 1月18日



地域の子ども園の園児たちによる発表会が行われました。

南濃・石津支店 1月18日



農産物販売やバザーなどのブースが多くの人で賑わいました。

海津中支店 1月26日



多くの方に来ていただき、抽選会場は盛り上がりを見せました。

## 養老区域

牧田支店 12月20日



焼きいもの配布にご好評をいただき感謝!

養老南支店 1月14・15日



にしみのカフェ〜ひだまり〜の出張を行い、皆さまの憩いの場となりました。

養老中支店 1月17日



来場される皆さまのため、キャベツを沢山ご用意しました。

養老北支店 1月28日



地域の組合員さんと五平餅を販売しました。

## 不破区域

関ヶ原支店 12月20日



生産者の方と協力して新鮮な野菜を販売しました。

垂井支店 12月21日



抽選会など人気の企画で、多くの方にお楽しみいただきました。



芸人のクマムシさんに会場を盛り上げていただきました。

令和6年度

# 支店まつり

約9,500人が来場!

JAにしみのでは12月から1月にかけて、管内各地で組合員および利用者の皆さまへ日頃の感謝の気持ちを込めて支店まつりを開催しました。地産地消の取り組みとして地元農産物の販売や、女性部による作品展示・販売ブース、地域のこども園との共同企画など各グループ・支店でさまざまな催しを行い、会場は賑わいをみせました。

女性部や青年部、生産者、営農組織、理事、総代など、皆さまのご協力ありがとうございました。

青墓支店 12月14日



女性部「けや木会」のメンバーがレクダンスを披露!

## 大垣区域

※日付は開催日です

川並支店 12月19日



農作業の助けとなる農機具などを取り揃えました。

南杭瀬支店 12月20日



地元のさまざまな野菜を直売しました。

浅草支店 12月20日



女性部の作品で門松などを展示しました。

宇留生支店 12月21日



ジャガイモの詰め放題に多くの方が挑戦されました。

洲本支店 12月21日



ビンゴ大会を開催し、多くの人で賑わいました。

中部支店 1月17日



女性部で作った絵はがきやコースターなどの作品を展示しました。

安井支店 1月17日



抽選会の景品には色とりどりのお花も用意!

三城支店 1月17日



女性部の皆さんが手作りの編み物やアクセサリーを販売しました。

中川支店 1月17日



日頃の感謝を込めた抽選会。多くの方に来場いただきました。

赤坂支店 1月18日



女性部「豆菜花クラブ」の皆さんが作ったおはぎなどを販売しました。

多芸島支店 1月21日



農業者の方をサポートするため、営農相談会を開きました。

大垣西支店 1月23・24・25日



キッチンカーにもたくさんの方に並んでいただきました。

## 小松菜をサラダで キューピーと連携し試食会



岐阜県最大の小松菜産地、神戸町のJAにしみの下宮青果部会協議会小松菜部会は1月27日、食品大手のキューピー株式会社と連携し、同JA神戸集出荷センターで小松菜を使ったサラダの試食会を開きました。

同社ではサラダに使用する野菜の開拓を行っており、同部会が生産する小松菜の特徴であるクセやえぐみの少なさ、葉や軸の柔らかさなどに着目。愛知県を中心にスーパーを展開する株式会社ヤマナカの店舗で、小松菜の新しい食べ方「やみつき!こまつナサラダ」のレシピを掲示するほか店頭動画でPRしています。

試食会は小松菜の新しい食べ方を生産者などに知ってもらうために行われたもので、同部会の部会員や同社の担当者、市場関係者、同JA担当者など47人が参加。参加者らは「やみつき!こまつナサラダ」を試食し、意見や感想を交わしました。同部会の矢野静治部会長は「えぐみなどもほとんど無くとてもおいしく食べられた。生食によって素材本来の味や食感をより楽しめると思うので、小松菜の新しい食べ方を消費者に届け、販売拡大につなげたい」と話しました。

同部会では、部会員72人が約40畝のハウスで小松菜を周年栽培しており、年間約1,500トンを岐阜・名古屋・北陸市場へ出荷しています。



小松菜のサラダを試食する参加者

## ナバナの出荷最盛 新芽で収穫、葉・茎柔らか



海津市と輪之内町で、1月下旬から2月にかけてナバナの出荷が最盛期を迎えました。JAにしみの海津ナバナ部会では11人の部会員が約1畝で栽培。ピーク時の日量は40ケース(1ケース=2<sup>kg</sup>、3<sup>kg</sup>)で、3月末までに2,500ケースを目標に岐阜市場へ出荷します。

同部会のナバナは新芽が20<sup>mm</sup>ほどの若いうちに収穫しているため、葉と茎が柔らかくアクが少ないのが特徴。栄養価も高く、おひたしや鍋の具材のほか、炒め物やサラダなどでもおいしく食べられます。令和7年産は、高温や天候不順で定植が例年より10日ほど遅れましたが、病害虫の被害も少なく順調に生育。葉や茎の緑色が鮮やかで柔らかさもあり、上々の出来です。

同部会の棚橋信治部会長は「高温など厳しい環境が続いたが、質の良いナバナが出荷出来て安心している。近年は部会員の高齢化で出荷量が減ってきているが、ナバナは大規模な設備も要らず作りやすい作物なので、栽培に魅力を感じた人が一人でも多く生産者になってくれるとありがたい」と話しました。



ナバナを収穫する棚橋部会長

## 第8回和牛甲子園で大垣養老高校が優秀賞 ミカンの皮の活用や消費者が求める牛肉を目指す取り組みなどが評価



全国の農業高校生らが和牛の飼養管理の工夫や肉質を競う「第8回和牛甲子園」で、大垣養老高校が取組評価部門で優秀賞に選ばれました。大会はJA全農が主催するもので、今回は1月16日、17日に東京で開催され、40校が出場しました。同校は動物科学科の2、3年生3人が代表として出場。3人は、ミカンに含まれるペクチンの整腸作用に着目し、企業や岐阜農林高校から提供された南濃みかんの皮を子牛の飼料に混ぜて、健康状態を検証するなど未利用資源の活用の取り組みを発表しました。また、消費者が求める肉質の調査と肉牛の飼育についての取り組みも報告。消費者にアンケートを実施したところ、大会で評価される霜降り肉よりも、赤身で柔らかい肉を好む消費者が多い結果となり、消費者の求める肉質を持った牛を育てるための取り組みを紹介しました。

大会に出場した3年生の杉田蒼依さんは「牛を育てている皆の努力と取り組みが評価され、優秀賞をいただけたことがとても嬉しい」、3年生の佐野日那多さんは「他の出場校の取り組みを聞いてとても勉強になった」と笑顔で話しました。2年生の藤原結さんは「先輩方の取り組みを引き継いで、さらに発展させていきたい」と意気込みを話しました。



大会に出場した藤原さん(左)、杉田さん(中央)、佐野さん(右)

## 小学生が豆腐づくりを体験 JAにしみの女性部「ふるさと隊」が出前授業



豆腐づくりに取り組む児童らとふるさと隊のメンバー

JAにしみの女性部では、食農教育活動に取り組むボランティアグループ「ふるさと隊」が管内の小学校に出向き、出前授業を行っています。出前授業とは、大豆の栽培や収穫体験、豆腐やみそなどの加工品づくりを児童らに教える取り組みで、食農教育の一環として次世代を担う子どもたちに「食」と「農」の大切さを伝えています。

1月30日には安八町立牧小学校で児童が収穫した大豆を使った豆腐づくりの出前授業が行われました。同校の3年生7人が「ふるさと隊」メンバー3人の指導で、大豆がさまざまな工程を経て豆腐になっていく過程を体験。児童らは目を輝かせながら熱心に豆腐づくりに取り組み、出来上がった豆腐と豆腐づくりで出たおからを使ったサラダを皆で味わいました。

豆腐づくりを体験した渡邊理央さんは「自分たちで育てた大豆から作った豆腐はとてもおいしかった。みんなで協力して作れて楽しかった」と話しました。

ふるさと隊の関谷三和子さんは「子どもたちが自分で育てた大豆で豆腐を作ったという生きた経験は、大きくなっても残るものだと思う。今後も「食」と「農」の大切さを感じてもらえる出前授業を行っていきたい」と話しました。

## 春を告げるフキ 養老町で出荷ピーク



養老町でフキの出荷が最盛期を迎えています。同町で唯一の生産者となった横山繁樹さんは、約60<sup>㎡</sup>のハウスで「愛知早生」を栽培。約60年前から続く産地を少しでも守ろうと日々出荷などに取り組んでいます。現在の日量は110ケース(1ケース=4<sup>kg</sup>)前後。3月下旬までピークが続き、4月末までに1万2,000ケースを目標に岐阜市場へ出荷します。

養老町のフキは柔らかく香り高いのが特徴で、令和7年産は12月下旬から出荷がスタート。天候不順と高温の影響で一部定植が遅れ、例年より収量はやや少ないものの、品質は良好です。

横山さんは「近年の高温や異常気象などに対応するため、定植の時期をずらしたり肥料を変えるなどの工夫が必要になっている。消費者においしいと言ってもらえるフキを生産するため、今後も環境に適した栽培方法を検討し、品質の維持と向上に努めていきたい」と話しました。



フキの出荷作業をする横山さん

## 「みどりの食料システム戦略」への理解促進を 地域農業活性化を目指すセミナーに農業者ら110人が参加



岐阜県西濃農林事務所、JAにしみの、西南濃農業普及事業推進協議会は2月5日、大垣市のソフトピアジャパンで「西濃農業の活性化をめざすセミナー」を開き、地域の生産者や農業組織、同JA、行政関係者など約110人が参加しました。今回のセミナーでは食料・農林水産業の生産力向上と持続性の両立に向けて農林水産省が策定した「みどりの食料システム戦略」をテーマとした事例発表や講演を行い、農業経営改善と地域農業の活性化へつなげる情報発信などを行いました。西濃農林事務所の板垣慎二所長は「セミナーが生産者の皆さんの農業経営の一助となり、西濃地域の農業活性化につながることを期待する」とあいさつしました。

玉井寛之組合長は「農業者の皆さんと手を取り合って、厳しさを増す農業環境に対応していきたい」と話しました。

セミナーでは、西濃農林事務所農業普及課の矢嶋雄二技術課長補佐と同JA大垣営農経済センターの臼井將道TACが事例を発表。臼井TACは「水稻の高温対策と可変施肥技術の確立に向けて」と題し、水稻栽培における「けい酸」や「加里」資材の活用による高温障害対策や、人工衛星画像を活用したほ場の生育状況の分析と結果に基づく可変施肥によるコスト削減効果などについて報告を行いました。



事例発表をする臼井TAC

## 私の食育日記

### 離乳食は食の世界を広げていくこと

私の第3子も離乳食が始まりました。初めてだらけの世界にわが子も大興奮です。その中で彼なりに好きなもの・嫌いなものがあり、初めてのトマトには大喜びするも、小松菜には口を小さく閉じてしまいます。ミルクしか飲んでいなかった舌にも好みがあるのだなとほほ笑ましく見えています。

離乳食を作るママの話を聞くと、「ご飯にひき肉を混ぜると食べてくれない」とか、「ネバネバしたものは食べないけど、どうしたら良いかな?」。そんな相談を受けます。でも私は、赤ちゃんにも好みがある、何でも全部おいしく食べなくても当然だ、と思っています。そもそも、離乳食とは子どもの食の世界を広げていくことができれば、それで良いと思っています。確かにペーストのものは食べるけど、少し粒にすると食べないので段階を進められないとか、野菜をまったく食べない、などの場合、この後、味や食感の種類を広げていくことが難しいので対策が必要です。しかし、ひき肉をご飯に混ぜると食べないけど、ひき肉をつくねにしたら食べる、カボチャは食べないけれどニンジンなら食べるなど、特定のものを

を食べないだけで、この先も食材を増やしていきける好き嫌いならば、そこまで気にしないで大丈夫だと思います。幼児食になっても、味を濃くしていくのではなく、食べられる食材を増やすことや、切り方や組み合わせを変えて、食感や味わいをできるだけ多種多様に広げていくことを目標にしていくと良いと思います。時々、食べるものが偏ってきていないかだけを確認しながら、親も無理せず、楽しく子どもの食事に向き合ってくださいと思います。

食の世界を広げていく大切さは大人にも当てはまります。食生活が乱れてきたなと思ったら、野菜、タンパク質、糖質の三つを組み合わせつつ、肉や魚の種類、野菜の種類に変化をつけて、できるだけいろいろなものを食べる、これだけで健康的な食事になっていきます。

食育インストラクター  
岡村麻純



## なくそう食品ロス

### 食品ロスを減らして温室効果ガスも削減

2024年の夏は暑かったですね。23年の夏も暑く、長野県で米や野菜を作っている筆者の義父母は「暑過ぎてサトイモが小さくなっちゃった」と嘆いていました。

欧州連合(EU)の気象情報機関「コペルニクス気候変動サービス」は、24年の世界平均気温が23年を上回り、過去最高になる見通しだと24年10月に発表しました。

過剰な暑さは農産物の生育に影響を及ぼします。23年産の新潟県産「コシヒカリ」は胚乳の一部もしくは全部が白く濁る「白未熟粒」が増え、等級が落ちました。海水温が高く魚が死んでしまったり現象も起きました。この暑さの要因が「食品ロス」だと言ったら、意外に思うのではないのでしょうか。

気候変動の一因となる温室効果ガスを世界で最も排出している国の第一位は中国、第二位が米国です。しかし、世界中の食品ロスを合計すると、この二つの国に続く第3位の温室効果ガス排出量となるのです。

農業や食品産業など、世界の食料システムから排出される温室効果ガスは

全体の30%以上に及びます。世界で2000人近くの研究者が関わった「ドローダウンプロジェクト」では、地球温暖化を逆転させるベスト100の方法が検証されました。二酸化炭素の削減量や費用対効果などで順位付けしたところ、100位中、3位になったのが「食品ロス削減」でした。26位の「電気自動車」や43位の「飛行機の燃費向上」より、食品ロス削減の方が順位が高かったのです。それくらい、気候変動と食品ロスは大きく関連しています。

3月23日は世界気象デー。24年のテーマは「気候変動対策の最前線」でした。農畜水産物の生育を健全に保ち、自然災害を少しでも減らすために、食べられるのに捨てられる食品ロスをなくしていきたいです。

食品ロス問題ジャーナリスト  
井出留美



## Ladies

## Fight! にしみのレディース レディース活動通信

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!

統一活動 不破区域

### ふれあいの旅 ~イチゴ狩り~



JAにしみの女性部不破区域は2月6日、女性部会員同士の親睦を深めることを目的に日帰り旅行「ふれあいの旅」を開催し、会員33人が参加しました。

小雪の降る中、静岡県の平松観光アグリ浜名湖の園内にあるビニールハウスで「章姫」や「紅ほっぺ」、「きらび香」などのイチゴ狩りを楽しみました。

参加者は真っ赤に色づいた完熟のイチゴを次々と頬張り、「大きくて甘いイチゴがたくさん楽しめて幸せ」と話していました。

他にも袋井観光センターでは、茶そばや金目鯛の朴葉焼き、たまごふわふわ鍋などの昼食を和気あいあいと味わいました。



わくわくドキドキの旅のスタートです。



静岡名物の御膳を楽しみました。



イチゴ狩りを満喫する参加者の皆さん。

## 令和7年度会員募集! 年会費300円

女性部からの  
お知らせ

魅力的な活動がいっぱい!どなたでもご参加いただけます!

地域の食と農を楽しむ  
料理教室や  
家庭菜園勉強会



仲間と共に身体を  
動かし健康促進  
健康体操やヨガ



会員特典

- ①女性部メンバーズカード(有効期限なし)発行
- ②食と農のファミリーマガジン「家の光」年間購読料の助成

会員の申し込みや詳細は最寄り支店まで

QUESTION ROOM

# 家庭菜園相談室

今月の  
テーマ

## 子どもから大人まで大人気なスイートコーン

トウモロコシの中でも、特に甘いのがスイートコーンですが、収穫してから時間が経つにつれて糖分がでんぷん質に変化し、急激に甘みが薄れていきます。スイートコーンは、採れたてを食べられる家庭菜園でしか味わえない魅力です。



作型目安

	品 種	4月	5月	6月	7月	8月	9月
スイートコーン	ゴールドラッシュ (サカタ) おひさまコーン (タキイ)	●	●	▲	★	■	

● 種まき ▲ 中耕・除草・土寄せ ★ 除房 ■ 収穫

栽培の  
ポイント

- ・品種は、1つだけ選んで栽培しましょう。
- ・トウモロコシは、違う品種の花粉が付くと違う親の形質が実に現れます。キセニア現象といえます。黄色い粒の品種のそばに白い粒の品種を作ると黄色と白の粒が混じったものができてしまいます。
- ・トウモロコシは風によって受粉するため、1列では実の入りが悪くなるので必ず複数列作付けするようにしましょう。
- ・黒糸でカラスの食害を防ぎましょう。
- ・カラスは賢いため、上からだけではなく横からも進入します。トウモロコシが膨らみ始めたら、カラスが嫌がる黒い木綿糸を張りましょう。

畑の準備	種まきの1カ月前に苦土石灰150g/m <sup>2</sup> を施して、深さ30cm位までよく耕します。 種まきの1週間前には堆肥2t/m <sup>2</sup> と化成肥料(N:P:K=8-8-8)200g/m <sup>2</sup> を施しよく耕します。
栽植密度	畝幅100cm、高さ20cm、株間30~35cm、条間50~60cm(2条植え)の畝を立て、黒マルチを敷きます。
種まき	移植栽培の場合では、2号ポット(直径6cm)に深さ2cmの穴を開け、種を2粒まきます。 本葉1~2枚の時、苗が1本になるようハサミで切り取り、本葉2~3枚で畝に植え付けます。 トウモロコシは、直根性で植え付けが遅れると植え傷みがひどくなるので、適期に植え付けましょう。 ※直播栽培の場合は、深さ2cmの穴に種を2~3粒まき、土をかけ軽く手で押さえ水をかけます。 種まき後は、鳥害と乾燥を防ぐため、発芽が揃うまで不織布をかけておくとよいでしょう。
間引き	本葉が3~4枚で1本になるように間引きます。間引くときは、引き抜かないで、地際の茎をハサミなどで切り取ります。
追肥	本葉5枚ごろと、雄穂が出るころの2回、NK肥料(N:P:K=14-0-14)を各回30g/m <sup>2</sup> 程度施し、中耕、土寄せをします(マルチを敷いている時は、その上から肥料をまいても良いです)。土寄せは、倒伏防止の効果があります。
除房	雌穂は、一本の茎に2~3個付きますが、絹糸が始めた頃に、最も大きくなる最上部の雌穂1本を残し、他のものは茎や葉を傷めないように注意して取り除きます(かき取った未熟な実は、ヤングコーンとして利用できますが、この時期までに農業を使用する場合は、ヤングコーンまたは野菜類で作物登録のある農業を使用してください。スイートコーン自体は、未成熟トウモロコシ登録になります)。
病虫害	トウモロコシの代表的な害虫はアワノメイガです。幼虫は、雄穂を食害したあと、雌穂に移動して実を食い荒らします。防除するには、雄穂が出始めた時と雌穂が出始めた時にアワノメイガに登録のある殺虫剤を散布します。農業を使いたくないときは、雌穂が出揃って受粉が終わったころに、雄穂を切り取ってしまう方法もありますが、完全に防除はできません。
収穫	収穫は、雌穂(絹糸)が茶色くなってきたら収穫適期(一般的にひげが出てから20~22日)です。収穫が遅れると粒の先が萎びて糖度も落ちてくるので、適期を逃さないようにしましょう。早朝、気温の低いところに収穫し、皮をむいて、生で思いっきりかじってみてはどうでしょう。

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

水稻

### 水稻除草剤の上手な使い方

西濃農林事務所農業普及課 [技術課長補佐] 鷲見 彩子さん

4月になると早生品種の田植えが始まります。栽培期間中に除草剤の効果が発揮できるように以下のポイントに留意しましょう。  
また、水管理(止水)がしっかりできていないと、除草剤の効果十分に発揮されません。適切な水管理ができているのかも再確認しましょう。

- 1 代かき作業が不十分だと田面が凹凸で土が露出し、除草剤の処理層が作れない部分ができます。田面を均一にすることで、除草剤の処理層も均一となり、除草効果も上がります。また、代かき作業が丁寧だと、水持ちが良くなるため除草剤の残効も期待できます。
- 2 除草剤の効果安定させるため、除草剤散布後少なくとも3~4日間は水を止め、湛水状態(水深5~6cm)を保ちましょう。
- 3 除草剤成分が水路や河川などへ流出しないよう、除草剤散布後7日間は落水・かけ流しをしないようにしましょう。特に、水尻からの漏れには十分に注意しましょう。水田の水が水田の外に流れると、除草剤の効果も低下します。
- 4 あぜにモグラなどの穴や崩れがないかを確認し、あぜ波板や畦畔シートなどを使って漏水を防ぎましょう。
- 5 除草剤の使用に当たっては、使用時期、使用量、使用方法、散布後の水管理などの登録内容を遵守し、適正に使用しましょう。
- 6 初・中期一発剤を散布しても、ヒエやホタルイなどの発生がある場合は、対象雑草に効果がある中・後期剤を使用しましょう。



難防除草のイヌホタルイ



イヌビエ類



ヒレタゴボウ

イチゴ

### アブラムシの天敵を活用しましょう!

西濃農林事務所農業普及課 [技術主査] 高井 啓さん

冬春イチゴでは、ハダニ類の天敵として、チリカブリダニやミヤコカブリダニを利用し、安定した効果が得られています。しかし、天敵を導入すると、天敵に影響のない農業に限定されるため、アザミウマ類やアブラムシ類の増殖が問題となります。今回は、アブラムシ類の天敵や利用する上でのポイントを紹介いたします。

#### 1. アブラムシ類の天敵とは?

- ・寄生蜂の一種のアブラバチで、体長は1.7mm~2.2mmと非常に小さい。
- ・天敵がアブラムシ類の体内に産卵し、アブラムシ類の体内で幼虫が成長し、天敵が羽化する。
- ・天敵は、天敵農薬として販売されている。

#### 2. 天敵農薬の利用方法

- ・基本、ボトルを開けて放置するだけだが、紙コップに小分けし、10%に5カ所程度に分散して設置する。
- ・バンカーを設置する場合は、バンカー付近に天敵を放飼する。
- ・ボトルには、増量剤のフスマとコレマンアブラバチのマミー(天敵の蛹のようなもの)が入っているが、マミーは水に濡れると羽化できないため、設置場所はカーテンに付着した水滴が落ちない場所とする。

#### 3. 天敵農薬の注意点

- ・放飼初期にあまりにアブラムシ類が少ないとうまく増殖できず、多すぎるとアブラムシの増殖に天敵の増殖が追いつかない。
- ・マミーから羽化までは1週間もかからないが、温度が低い時期は、天敵成虫がアブラムシ類に寄生しマミーを形成するまで30日ほどかかり、効果が実感できるまでかなりの時間を要する。
- ・ごくまれにヒゲナガアブラムシ類がイチゴに寄生するが、ヒゲナガアブラムシ類に天敵(アブラバチ)は寄生できない。

#### 4. 効果を安定させるために

- ・イチゴの害虫とならないアブラムシ(以下:餌アブラムシ)がムギのバンカーとして販売されており、天敵放飼時に一緒に導入すると、餌が安定し天敵が増殖しやすい。
- ・さらに、20%程度の園芸培土にムギを播種して、購入したバンカーの横に置いておくと、餌アブラムシが移動し勝手に増殖する。



天敵農薬とアブラムシ餌バンカー



園芸培土でのムギのバンカー設置例

情報提供は、西濃農林事務所農業普及課(TEL 73-1111)

ファーマーズマーケット全店にて

## お彼岸セール開催!!

3月15日(土)～20日(木・祝)

旬なお野菜や切花、仏花を取りそろえて  
お待ちしております。

3月19日(水)は特別営業いたします。

### 【玄米販売に関するお知らせ】

ファーマーズマーケット全店にて、1日の玄米販売量に制限を設けさせていただいております。何卒、ご理解ご協力をお願いいたします。



### 【臨時休業のお知らせ】

3月31日(月)は決算棚卸のため、ファーマーズマーケット全店臨時休業させていただきます。

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  
長野県産 シャインマスカットグミ」

抽選で計80名様にプレゼントします。

※抽選・お渡し期間 3月8日～3月30日



LINE登録者限定のサービスです。  
ぜひ友だち登録をお願いいたします。

## 令和8年度 新採用職員募集のお知らせ

採用予定人数 20名

応募資格 ア. 新規卒者  
大学院、大学、短大、専門学校を令和8年3月卒業見込の方  
イ. 既卒者  
大学院、大学、短大、専門学校を卒業後3年以内(令和5年3月以降に卒業)の方

採用職種 総合職

応募期間 第1ターム：令和7年3月21日(金)  
第2ターム：令和7年4月18日(金)  
第3ターム：令和7年5月23日(金)  
※各タームとも期日までに持参  
または郵送での受付(当日消印有効)

選考方法 筆記試験、適性検査および面接

仕事内容例

- 営農指導担当**  
農家宅等に出向き、栽培や経営についてご提案
- 経済担当**  
農家のサポート役として、肥料や農薬など農業用の生産資材や食料品、日用品などの生活資材を販売・配送
- 信用窓口担当**  
貯金・為替・融資の金融機関業務全般を担当
- 共済窓口担当**  
ひと・いえ・くるまの総合保障を扱い、共済の各種手続きなどに対応
- 渉外担当**  
ご利用者様のニーズに対し、必要とされる共済や貯金、年金、各種ローンなどの提案

詳しくは「マイナビ2026」  
をご覧ください。



詳細&企業説明会のご予約はこちら→

### 理事会だより

令和6年度 第11回 開催日 令和7年1月31日(金)出席率95.0%(38名/40名)

- 第1号議案 組織的に影響のある不備事項について  
組織的に影響のある不備事項について、策定した改善策について承認されました。
- 第2号議案 理事会の承認を必要とする契約について(融資契約)  
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  
1件の減口について承認されました。

### JAデータ

令和7年1月末

貯金	5,931億7,531万円	購買品取扱高	49億5,446万円
貸出金	858億4,351万円	販売品取扱高	78億1,879万円
長期共済保有契約高	9,383億9,388万円	組合員数	39,724人

### 葬儀事前相談日 9:00～12:00

中川斎場  
3月6日(木)、3月18日(火)  
安井斎場  
3月12日(水)、3月24日(月)

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。

※上記以外の日程においてもご相談を承ります。(その際はフリーダイヤルへご連絡ください)

### 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。

<b>ローンセンター洲本店</b> <b>0120-84-2430</b> [平日(水曜日を除く) 9:00～18:00 [土・日曜・祝日] 10:00～15:00 [平日水曜日] 9:00～17:30	<b>ローンセンター長沢店</b> <b>0120-06-2430</b> [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)
--	--

### 無料相談日 ※予約がない場合は開催しませんのでご注意ください。

税 税務相談 年 年金相談 9:30～12:00 ※要予約

中川支店 ☎81-2453	税 中川支店 3月5日(水)、19日(水)、4月2日(水) 年 中川支店 3月6日(木)、4月3日(木)
神戸支店 ☎27-4101	税 神戸支店 3月12日(水)、4月9日(水) 年 神戸支店 3月7日(金)、4月4日(金)
名森支店 ☎64-3311	税 名森支店 3月26日(水) 年 名森支店 3月21日(金)
海津中支店 ☎53-1133	税 南濃支店 3月4日(火) 海津中支店 4月1日(火) 年 南濃支店 3月27日(木)
養老中支店 ☎32-0528	税 養老中支店 3月18日(火) 年 養老中支店 3月18日(火)、4月8日(火)
垂井支店 ☎22-1006	税 垂井支店 3月11日(火)、25日(火)、4月8日(火) 年 垂井支店 3月4日(火)、4月1日(火)
ローンセンター洲本店 ☎0120-84-2430	年 ローンセンター洲本店 3月23日(日) 10:00～12:00

※中川支店の税務相談は9:00からとなります。

## JAバンクを装ったフィッシングメールにご注意!

JAバンクもしくはJAを騙る不審メールが多数配信されており、メール内に添付されているURL(サイト)へ回答することによる詐欺被害が発生しています。

JAバンク・JAにしみのからお客様のアドレスへメールを送信し、個人情報や口座情報を入力いただくことはありませんので、以下の点に十分注意してください。

- ① 不審なメールは開かない。
- ② メールに記載内容は信用せず、記載されているURLに絶対にアクセス(個人情報等の回答)をしない。
- ③ 万一、URLへ回答した場合は、速やかに最寄りの支店へ連絡してください。

右記もご覧ください

### 偽サイトに気をつけてください



# じゃん! 写真館



花咲くキュウリ

三島 敏秀さん  
垂井町

キュウリの先に  
また花が咲きました。



ミニミニスイカ

小山 眞治さん  
大垣市青墓町

孫が種を庭に捨てたら、  
可愛い実を付けていました!



親子仲良しダイコン

清水 覚馬さん  
関ヶ原町今須  
とっても仲が  
良さそうです!

「じゃん! 写真館」では、おもしろい写真をはじめ、自慢の写真(子ども、ペット、風景など)、イラストを次の要領で募集しております。

- 応募方法 封筒に写真(イラストは、ハガキでもOK)を入れ以下をご記入ください。Eメールでのご応募もお待ちしております。
- ①応募者の住所、氏名、電話番号②被写体名③撮影場所
- 応募先 **ハガキ**: 〒503-0849 大垣市東前町 955-1  
JAにしみの・地域ふれあい課「じゃん! 写真館」係まで  
**Eメール**: nishimino@jan.or.jp

※広報誌にて掲載した写真はJAにしみの公式Instagramにも公開させていただくことがあります(ただし、農産物・風景のみ)。

# にしみの ひろば

## あなたはどっち派?

## おはぎと言えば 「あんこ派」 or 「きなこ派」

もっちり感ともち米のつぶつぶ感が一緒に味わえるおはぎ。お好きな方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、おはぎと言えば「あんこ派」or「きなこ派」で募集しました。

### A. あんこ派 76%

- 和菓子にはあんこが一番です。こしあん、つぶあんのどちらも好きです。 垂井町/K・N/男性64歳
- つぶあんともちの組み合わせが好みます。 神戸町/Y・T/男性44歳
- あんこで食べると満足感が大きいです。(まぐ)

### B. きなこ派 24%

- 子どもの頃からきなこを選んで食べてました。ほんのり甘いきなこ最高です。 安八町/H・E/女性57歳
- 手軽に使えるきなこでいつも作っています。 大垣市熊野町/K・S/女性78歳
- 素朴などこかほっとする味わいが好きです。(表屋)

▶今回は、あんこ派に多数の意見をいただきました。他にも、あんこきなこを両方使ったおはぎが最高という声もありました。次回もお楽しみに!

今月募集するお題は、さくらの花見は「昼派」or「夜派」です。(詳しくは左記の応募要項をご覧ください)

## ふたりの寝言

お久しぶりです。久々の登場となりました。2月中旬に「家の光」創刊100年記念の第66回全国家の光大会に参加しました。「家の光」が100年も続くことに驚きと、紆余曲折、花に嵐と時代が移りゆく中で「家の光」と女性部のつながりをヒシヒシ感じました。当時は100年先なんて分からないながらも、脈々と繋がった人の輪が今こうしてひとつの雑誌、食と農のJAファミリーマガジン「家の光」を通してあること。漠然とですが、すごく素敵だと思いました。(表屋)

広報誌「JAN!」の編集担当となつて1年ほどが経ちました。初めてのことで、関係者の皆さまには色々ご迷惑をお掛けすることもあったかと思えます。改善すべき点は次に生かし、より良い誌面づくりができるよう頑張っていきますので、今後ともよろしくお願ひいたします。(まぐ)

## 3月のあなたの運勢

### ♈ 牡羊座 3/21~4/19

**全体運** 上昇運。迷っていたことに方向性を見いだせそう。やりたいことをリストアップすると吉。外出を増やして  
**健康運** 部屋の中でする運動にツキ。ストレッチを幸運を呼ぶ食べ物 ウッド

### ♋ 蟹座 6/22~7/22

**全体運** 周囲からの支援が心強いとき。口うるさいと感じる助言にも聞いておくだけのメリットがあります。仕事優先で  
**健康運** クイズで頭の体操を。ヘッドマッサージも幸運を呼ぶ食べ物 ウルイ

### ♎ 天秤座 9/23~10/23

**全体運** やることが多く忙しなりがち。スケジュールの組み方で効率化を図れます。冷静に状況を整理しましょう  
**健康運** 血行促進を心がけて。お風呂はぬるめで長めに幸運を呼ぶ食べ物 グリーンピース

### ♏ 山羊座 12/22~1/19

**全体運** スリリングな運気です。危ない場所には近寄らないで。周囲とコミュニケーションをよく取って誤解のないように  
**健康運** 自分に合ったストレッチを選んで。無理は禁物幸運を呼ぶ食べ物 ソラマメ

### ♉ 牡牛座 4/20~5/20

**全体運** 少しお人よしが過ぎてしまうようです。できないことまで引き受けないように。用事を整理し、予定を立てて  
**健康運** 肩を回して肩凝りを予防。日頃の心がけが大事幸運を呼ぶ食べ物 キウイフルーツ

### ♌ 獅子座 7/23~8/22

**全体運** 面倒な相手ほど丁寧に接しましょう。経験談には今のあなたに役立つ話が入っているはず。旅行の計画にツキ  
**健康運** 生活の中に香りを取り入れてリラックス幸運を呼ぶ食べ物 キュウリ

### ♍ 蠍座 10/24~11/22

**全体運** 好調運。長年の苦勞が報われる出来事の前感です。新しいことを始めるのも吉。お花見に出かけましょう  
**健康運** 筋トレが吉。ハードなスポーツも楽しめます幸運を呼ぶ食べ物 サヤエンドウ

### ♎ 水瓶座 1/20~2/18

**全体運** 争いは避け調整を心がけて。平和的な手段を取ることであなたの株が上がります。近距離旅行にツキあり  
**健康運** 食事、運動、睡眠、生活習慣をチェックして幸運を呼ぶ食べ物 タケノコ

### ♊ 双子座 5/21~6/21

**全体運** 手詰まりを感じていたことに活路がありそうです。反発するより流れに乗るのが正解。臨機応変にチャンスを生かして  
**健康運** 食欲が増加。ローカロリーの食材に注目を幸運を呼ぶ食べ物 春キャベツ

### ♋ 乙女座 8/23~9/22

**全体運** 予想外の展開がありそう。かなりの追い風です。反発するより流れに乗るのが正解。臨機応変にチャンスを生かして  
**健康運** 羽織るものを用意。気温変化に合わせて脱ぎ着を幸運を呼ぶ食べ物 つまみ菜

### ♏ 射手座 11/23~12/21

**全体運** 理不尽な状況に心を痛めることがあるかもしれません。運勢は下旬から上昇。様子を見て待つのも一つの手  
**健康運** 無理はしないで。古傷や持病はしっかりケア幸運を呼ぶ食べ物 ジャガイモ

### ♐ 魚座 2/19~3/20

**全体運** 勢いがあります。ダメ元でやってみたことなどもなにかなりそう。率先して動きましょう。行動的なほど開運  
**健康運** 運動で良い汗をかきましょう。体力もアップ幸運を呼ぶ食べ物 ニラ

### ■応募締切日(当日消印有効)

令和7年3月31日(月)

### ■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、当選発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます。

### 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.「昼派」or「夜派」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メールでのご応募ください。※①~⑤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)



17 弾力がある、噛んで食べる菓子

16 お彼岸に参る人も多いところ

15 草餅によく使われる植物

14 漢字では「梭子魚」などと書く魚

13 羽ばたいて飛ぶほ乳類

12 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家

11 失敗は成功の

10 イソップ 源氏

9 日本一長いものは367kmあります

8 梅は咲いたか、はまだかいな

7 バレボールのセッターが上げるもの

6 お手洗いといます

5 3月14日は「デー・パレンタインデー」のお返しを渡すのによい日です

1 造って魂入れす

2 ニラトリの頭に近づいています

3 マクスの次です

4 赤の広場やクレムリンがあります卒業証書の 一 は筒よりファイルが主流になりました

5 脚本に書かれているセリフ以外の文章

6 地球を暖める天体の貝

7 ひな祭りに飾る花

8 春の景色がぼんやりとして見える原因

9 細川たかしのヒット曲「」の渡し

ITSCカギ

↓

タテのカギ

## クロスワードパズル

二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



答え A B C D

フキの風味がほんのり香る  
フキと生ハムのにぎり



材料 (約30個分)

フキ	2本
生ハム	100g
酢飯	750g
塩	適量

作り方 COOKING



- ① フキの葉を落とし、表面の皮をむいてから約8割ずつに切る。
- ② 鍋で湯を沸かし、塩を入れてから①を6～7分ゆでる。
- ③ ゆでたフキを取り出し、縦に三等分に切ってからキッチンペーパーで水気を取る。
- ④ 酢飯をたわら型ににぎり、③を上に乗せる。
- ⑤ ④を3割幅に切った生ハムで巻いたら完成。

※フキの葉は佃煮などにして食べることができます。

ワンポイント  
アドバイス

たわら型おにぎりの型抜き(小さめ)を使うと、簡単に酢飯の形を整えられます。

にしみの産の  
フキを  
使ったレシピを  
紹介します。



輪之内町榎新田86-1

松寿司

TEL 69-3959

店主 田中 昌敏さん

にしみのブランド  
応援店

レシピ  
提供

表紙の『にしみのブランド』

フキ

<主産地: 養老町>

