

くらしと大地の
応援マガジン

JAN!

8

じゃん!
August
2025 VOL.313



夏野菜の定番、
ナスの出荷が
最盛期だべい!

特集

「にしみのブランド」×家庭薬膳
夏バテに効くレシピ

薬膳とは

薬膳とは、長い歴史を持つ中国の伝統医学「中医学」の考えに基づいた食事のことです。体質や体調、季節に合わせた食材を取り入れることで体の不調を整え、健康増進や病気の予防などにつなげることを目的としています。病院の検査では異常が無いものの、なんとなく不調を感じるような状態、健康と病気の間にある状態を「未病^{みびょう}」^{みびょう}ととらえ、食事によって改善していくことなどを目指します。

薬膳というと、漢方薬を使った料理、特別な食事などをイメージされることもありますが、基本は「体に合ったおいしい食事」であり、すべての食材が薬膳の効果を持っています。例えば旬の食材はその季節に合った効能を持つとされており、普段の食事に旬の食材を使うだけでも薬膳を実践しているといえます。つまり、身近にある一つ一つの食材の効果を理解すれば、日常生活に薬膳を取り入れることも難しくありません。

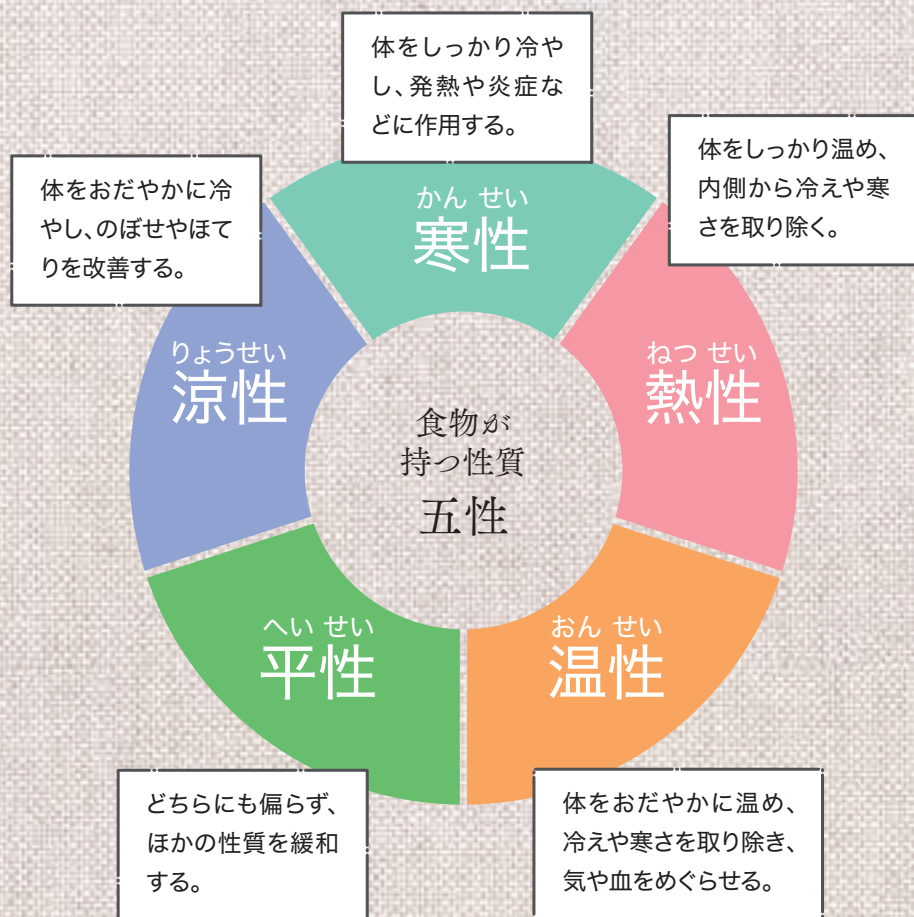


夏の暑さを乗り切る薬膳



薬膳の考え方によると、夏は陽気(自然界にあるエネルギー)が増大する時期で、暑さや湿気が「心」(心機能・血液の流れ)に負担を掛けると言われています。「心」が弱ると血液循環が上手くいかず、体に熱が溜まると体力を奪われ様々な不調が現れます。また、高温多湿な日本の夏は、湿気も溜まりやすく、むくみや食欲不振などを引き起こす原因となります。

薬膳では、体を冷やしたり温めたりする性質によって食物を五性(寒性・涼性・平性・温性・熱性)に分け、体調や季節に合わせて摂取することで健康を保ちます。夏の暑さによって体にこもった熱は、寒性・涼性の食物で冷ますことが効果的です。ただし、冷やし過ぎると胃腸に負担を掛けることになるので、体を温めるショウガなどの薬味を添えるとバランスが良くなります。



特集



家庭薬膳

夏バテに効くレシピ

夏本番を迎え、連日厳しい暑さが続いています。暑さが続くと様々な形で体調不良が表れてきますが、代表的なものが「夏バテ」です。

「夏バテ」は、外の暑さと冷房の効いた室内との温度差や、暑さによる寝不足などにより体温調節などの自律神経が不調になることで起こり、疲労感や食欲不振、頭痛などの症状が現れます。

そこで、今回は夏バテを乗り切るため、「にしみのブランド」を使った薬膳料理のレシピを紹介します。ご家庭でも作れる料理ばかりですので、ぜひ試してみてください。

にしみのブランドとは？

にしみのブランドは、JAにしみの管内(大垣市、海津市、神戸町、安八町、輪之内町、養老町、垂井町、関ヶ原町)で栽培されている農畜産物です。ハウスを利用した園芸も盛んで、冬春トマト、キュウリ、小松菜、グリーンねぎなどは県内最大の産地を形成しています。

レシピ提供・監修

国際薬膳師・心理カウンセラー

田辺 ユミ 氏



田辺氏主催の微笑亭HPはこちら

くらしと大地の
応援マガジン
JAN!

じゃん! August
2025 VOL.313

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。

CONTENTS

02 → 特集

「にしみのブランド」×家庭薬膳
夏バテに効くレシピ

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
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!!



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



JAにしみの公式LINEがリニューアル
「JAにしみの公式LINE」
10月1日から運用開始
※詳しくはP12をご覧ください



友だち登録お待ちしています!



にしみのブランド モロヘイヤとじゃこのおやき

材料 (3人分)

モロヘイヤ	1束	白ゴマ	小さじ2
じゃこ	30㌔	しょうゆ	小さじ2
ダイコン	1/4本	塩こうじ	小さじ1
木綿豆腐	1丁	米油	適量
卵	2個		



レシピの効能

モロヘイヤやダイコンが胃腸の調子を整えます。食欲不振、食べすぎ、便秘などの改善に。

作り方 COOKING

- ①モロヘイヤを葉と茎に分ける。
- ②鍋に湯を沸かし、モロヘイヤの茎を40秒ほど茹でてから、葉を追加し20秒ほど茹でる。茹で終わったらザルなどで水を切る。
- ③②を粗目のみじん切りにし、白ゴマとしょうゆを混ぜ合わせる。
- ④ダイコンはダイコンおろしにし、木綿豆腐は水を切る。卵は溶き卵にしておく。
- ⑤ボウルに木綿豆腐を細かく崩して入れ、③、ダイコンおろし、溶き卵、塩こうじ、じゃこを順に加えて混ぜ合わせる。
- ⑥フライパンに米油を引き、5㍈ほどの大きさに分けた⑤をのせて、中〜弱火で2分焼く。焦げ目がついたら裏返し、さらに1分焼いたら完成。

「にしみのブランド」×薬膳レシピ



にしみのブランド エダマメと長イモの豆乳ポタージュスープ

材料 (3人分)

エダマメ	1袋	酒	大さじ1
長イモ	250㌔	塩	小さじ1
タマネギ	中1個	ミカンの皮	少々
豆乳	100ml	コショウ	少々



レシピの効能

エダマメと長イモが疲労や倦怠感を緩和。また、体の余計な水分を排出するので、むくみが気になる方にもオススメ。

作り方 COOKING

- ①エダマメの端を切り、塩もみしたものを5分ほど茹でる。
- ②①をザルにあげて湯を切り、粗熱が取れたらサヤから豆を取り出しておく。
- ③タマネギは皮をむいて薄切りに、長イモは皮をむいて棒切りにする。
- ④鍋に水800ml、③、塩、酒を入れ、ふたをして火にかける。沸騰したら弱火にしてふたを取り、あくを取りながら半量位になるまで煮る。
- ⑤④の火を止め、②と豆乳を加えてブレンダーなどで混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を酒、塩、コショウで味を整えてから器に移し、ミカンの皮を乗せて完成。

薬膳レシピに使われている「にしみのブランド」の紹介

モロヘイヤ

- 五性:寒性
- 主な産地:神戸市、海津市
- 栽培期間:5月〜10月

栄養価が非常に高い野菜で、特にカロテンはほうれん草の4.6倍、カルシウムは9倍含まれています。また、ねばり成分が消化不良や食欲不振を防ぐため、夏バテで弱った胃にぴったりの食材です。



甘長ピーマン

- 五性:温性
- 主な産地:海津市、輪之内町
- 栽培期間:4月〜8月

ビタミンCが豊富に含まれ、風邪や肌荒れの予防や疲労回復に効果があります。また、胃腸を温めて活性化することで、食欲を増進させる働きもあります。



エダマメ

- 五性:温性
- 主な産地:安八町、海津市
- 栽培期間:6月〜10月

タンパク質やビタミンB、ビタミンCなどが豊富に含まれ、胃腸の働きを活性化させるとともに、余分な水分を体から排出する効果があります。また、疲労回復などにも役立ちます。



梨

- 五性:寒性
- 主な産地:大垣市
- 栽培期間:7月〜9月

肺をうるおして咳や痰などの症状を和らげ、のどの渇きを癒やし、乾燥を防ぐ働きに優れています。また、体の熱を冷ます作用があるため、ほてりの解消などにも効果があります。



にしみのブランド 甘長ピーマンと梨の炊き込みごはん

材料 (3人分)

甘長ピーマン	1袋	しょうゆ	大さじ1強
米	2合	みりん	小さじ2
梨	1個	塩	小さじ2/3
豚ロース肉(スライス)	150㌔	酒	小さじ1
干しシイタケ	2枚	ごま油	適量



レシピの効能

甘長ピーマン、梨、豚肉の組み合わせが発汗による疲労感や乾燥などの状態を和らげます。

作り方 COOKING

- ①干しシイタケを一晩水で戻し、細切りにする(戻し汁も残しておく)。
- ②梨の皮をむき、いちょう切りにしてから薄い塩水に5分ほど浸し、水を切っておく。
- ③研いだ米に①、②、酒、塩(小さじ1/3)を入れ、干しシイタケの戻し汁で炊飯する。
- ④甘長ピーマンのへたを切り落とし、3等分に切ってから5分ほど塩水に浸し、水を切る。
- ⑤豚肉を湯引きし、食べやすい大きさに切っておく。
- ⑥フライパンにごま油を引き、④を入れて塩(小さじ1/3)を振ってから中火で炒める。軽く火が通ったらみりん、しょうゆの順に加えさらに炒める。
- ⑦⑥に⑤を入れて馴染ませたら火を止める。※炒めすぎに注意(⑥〜⑦の工程で3分程度が目安)
- ⑧③を器に盛り、⑦を乗せたら完成。

今回で紹介したレシピに使った「にしみのブランド」は、JAのファーマーズマーケットで購入することができます。まだまだ暑い日が続きますので、薬膳料理のレシピを参考に夏バテ対策をしてみたいはいかがでしょうか。



ファーマーズマーケットの詳細はこちら

神戸町のブランドネギ「グリーンねぎ」 最需要期に向け管理を徹底

県内の小ネギ生産の約9割を占める産地、神戸町で同町のブランドネギ「グリーンねぎ」が需要ピークを迎え、生産者が収穫作業に追われています。同町では、JAにしみの下宮青果部会協議会グリーンねぎ部会の5人と1法人が約6㍑のハウスで年間を通して栽培。現在の日量は140ケース（1ケース＝3*₀）で、主に岐阜や名古屋、北陸の市場に年間5万ケースの出荷を計画しています。

「グリーンねぎ」は水質の良い地下水で栽培されており、えぐみが少なくくせが無いため、そうめんやざるそばなどの薬味として人気が高く、夏場に需要のピークを迎えます。

同部会の戸川忠和部会長は「これからお盆時期にかけて特に需要が高まるので、高温対策など栽培管理をしっかり行って、高品質な「グリーンねぎ」を安定してお届けできるよう頑張りたい」と話しました。



グリーンねぎを収穫する戸川部会長

障がい者グループホーム 「れんげの家」作品展 地域に制作者の思いを伝える

養老南支店で、7月7日から20日にかけて養老町の障がい者グループホーム「れんげの家」の利用者による、絵画や折り紙などの作品展が行われました。「れんげの家」利用者の制作活動を地域に知ってもらおうと企画されたもので、同支店待合スペースに色鮮やかな作品約50点が展示されました。

「れんげの家」では、障がいのある方20人が共同生活を送っており、利用者は会社や作業所などに勤務しながら、余暇時間を利用して思い思いの制作活動に取り組んでいます。

同施設責任者の大橋恵美子さんは「地域の方に制作活動を広く知ってもらえる機会になると嬉しい。様々な思いを込めて制作された作品を、ぜひ楽しんで鑑賞してもらいたい」と話しました。

8月12日から22日には養老北支店でも展示が行われます。



展示作品を鑑賞する来客者

令和7年産大豆の播種 害虫被害などへの対策を徹底

県内の大豆生産量の7割以上を占めるJAにしみの管内で、7月上旬から下旬にかけて大豆の播種が行われました。管内では集落営農組織を中心に「フクユタカ」を約1,630㍑で栽培。今年は昨年に続きカメムシなどの害虫の発生が多くなる予想で、同JAでは随時情報発信を行って被害低減に取り組み、2,080トンの出荷を目指します。

大垣市の農事組合法人平営農は7月中旬、夏の日差しが照り付ける中、大豆播種機を装着したトラクターで播種作業を行いました。

同法人の川合義晴代表理事は「今年も害虫の発生が多くなりそうなので、JAの情報などを参考にして被害を抑えていきたい」と話しました。



大豆の播種を行う(農)平営農

第27回じゃんシルバーカップ 年金友の会会員132人が熱戦

JAにしみの年金友の会ゴルフ大会「じゃんシルバーカップ」を7月3日、関ヶ原カントリークラブで開きました。第27回となる今回は会員132人が参加。OUTスタートは澤島精次さん（垂井支店）、INスタートは岸昭さん（名森支店）の始打式が行われた後、18ホールストロークプレイ（Wペリア方式）で順位を競いました。結果、伊藤育朗さん（養老中支店）が優勝、2位は山口哲司さん（垂井支店）、3位は川瀬敏明さん（養老中支店）となりました。優勝した伊藤さんは「毎日の健康管理と、練習の成果を発揮し、優勝することができてよかった」と話しました。今大会と前回大会の上位入賞者10人には、10月31日に行われる「第12回岐阜県JA年金友の会ゴルフ大会」への出場権が与えられます。



始打式を行う澤島さん

農業実践研修「アグリチャレンジ塾」2年目 遊休農地の解消や農業への理解度が高い職員育成目指す

JAにしみのが行う職員向けの「アグリチャレンジ塾」が開講2年目を迎え、1年目に続いて遊休農地を活用した職員の農業実践研修に力を入れています。農家の高齢化や後継者不足などで遊休農地が増加する中、地域の課題に即した品目や栽培方法に挑戦することで、地域の担い手への作付け提案に活かすほか、職員の農業への知識や理解を深めることで、より組合員へ寄り添った対応ができることを目指します。

今年度の受講者は1年目の34人から54人に増加。管内6区域の遊休農地計88㍏を活用し、地域に合った品目を栽培したり、有機農業に向け、堆肥を活用した栽培の実証をしたりして、将来的には地域の担い手への提案につなげ、耕作放棄地の解消を目指します。

6月19日には、大垣市開発町の約14㍏の畑で、大垣区域の今年度5回目の「アグリチャレンジ塾」が開かれ、9人が受講しました。この日は、ナスの整枝作業などを行い、受講した職員はナスの込み合った葉をハサミで丁寧に摘み取っていきまし。赤坂支店の木村紗也さんは「研修を受ける前より組合員さんと農業の話ができるようになってきた。農作業の話題を出すと組合員さんも喜んでくれる」と手応えを口にします。

同JA営農販売部の宮脇和義部長は「不作付けが続くと農地が荒れ農業をしなくてもできなくなってしまう。まずはJAが農業や農地を守っていく姿勢を率先して示していき、その上で職員の農業への理解度も高めていきたい」と話しています。



ナスの整枝作業を行う受講者

輝く白いトウモロコシ収穫本格化 生でも食べられる甘みの強さと実の柔らかさが特徴

大垣市で県内では珍しい白いトウモロコシ「ピュアホワイト」の収穫が本格化しています。同市の小林農園が休耕田約1㍏を活用して栽培。一般的なトウモロコシの糖度は16～18度とされていますが、同農園のトウモロコシは糖度20度を超える強い甘みと、生のまま食べることができる実の柔らかさが特徴で人気を呼び、今年は昨年の約2倍の7万本の収穫量を見込んでいます。

小林代表は「今年のトウモロコシは最高糖度21.8度を記録し、味、見た目ともに良好。今年は新たな取り組みとして、小学生の収穫体験や料理教室との連携を予定しており、白いトウモロコシの栽培を通じて、市内の地域活性化に貢献したい」と話しました。

収穫は8月下旬頃まで続き、ファーマーズマーケット中川店と同農園の直売所で販売されます。



白い粒が輝く「ピュアホワイト」を紹介する小林代表

夏秋ナス出荷最盛期 適期収穫で高品質を維持

JAにしみの管内で夏秋ナスの出荷が最盛期を迎えています。主産地の海津市と安八町では生産者5人が、ハウスと露地を合わせて約75㍏で「筑陽」を中心に栽培。現在の日量約600*₀で、収穫は10月下旬まで続き、大垣・岐阜の市場へ約28トンを出荷する予定です。

「筑陽」は長ナスの品種で、アクが少なく果皮や果肉が柔らかいため様々な料理に使うことができ、特に焼きナスや麻婆ナス、漬物などに向いているとされています。

同JA海津茄子部会の伊藤宗人部会長は、ハウスと露地合わせて30㍏で「筑陽」を栽培。長さ20㍏ほどに育った黒紫色に輝くナスを、次々に収穫していきまし。

伊藤部会長は「色ツヤ良く品質は上々で、収量も安定している。高品質を維持するため、出荷終了まで適期収穫を心掛けていきたい」と話しました。



夏秋ナスを収穫する伊藤部会長

1歳の息子が、自分でご飯を食べたい真っ盛りです。しかしながら、まだ上手に食べることはできず、机の下は食べこぼしだらけ。お皿をひっくり返したり、スプーンを振り回して離れたソファにまでトマトが飛んだり、手つかみした豆腐が髪の毛にべったり付いていたり、とにかく毎食、大変なことになっています。親がスプーンで与えてしまえば子ども自身も周囲もさほど汚さずに食べさせることができますが、実は、この自分の手で食べるという行為が、その後の食への関心や意欲につながっていきます。

おいしさは、舌で感じる味だけで判断しているのではなく、五感全てを使用しています。きれいに盛りられていると食べたい気持ちやそそられる視覚、こんがり焼けたいい匂い、おいしさを感じる嗅覚、ジュージューと焼ける音に思わず唾をのみ込んでしまう聴覚、そして、ふわふわのパンに感動する触感からの食感。味を含めたこれら全てが合わさって人はおいしいと感じています。離乳食のこの時期に、単に口に運ばれただけの食事ではなく、思う存分自分の手で触り、食材の感触や匂いなど、五感全てを使って

食育インストラクター
岡村麻純



私の食育日記

五感で感じるおいしさ

しっかりとおいしさを感じることで、食への関心が育まれます。

おいしいは五感で感じるものなので、調理方法で匂いや見た目を変えてみる、切り方や軟らかさを工夫して食感に変化を加えてみる、それだけで苦手な食材も子どもは食べられるようになることもあります。

離乳食後期のこの時期だけは、これが学びであると割り切って、好きなだけ自分で食べさせてあげることになっています。約束事として、いただきますからごちそうさままでの食べている間は必ず席に座っていること、口に運ぶのではなく遊ぶだけになったらごちそうさまにすること。この二つだけは守って、後は楽しく全身でおいしさを感じてもらいたいと思っています。

令和の百姓一揆

2025年3月30日、「令和の百姓一揆」が全国各地で行われました。東京都には全国各地からトラクター33台、農家を含む市民が4,500人集まり、私も実行委員として参加しました。この日は他に13道府県で「令和の百姓一揆」が開催されました。

政府はこれまで減反政策を導入し、2018年の廃止後も実質上、米の生産抑制が続いてきました。

一方、企業から出される廃棄食品を飼料などにリサイクルしている株式会社日本フードエコロジーセンターには、1日約8ト、年間約2,920トの米飯が食品ロスとして運び込まれます。1社だけで年間茶碗約1,946万杯分の米飯を処理しています。しかし、これは食品ロスの氷山の一角に過ぎません。日本では米飯を含む食品ロスのお半は再利用されずに焼却処分されているからです。

2025年4月24日付の『日本経済新聞』では、2025年度の民間米輸入量が前年度比で約20倍になり、その過半が米国産になると報じられました。2025年4月下旬、日本政府は米国

なくそう食品ロス

からの米輸入拡大を視野に入れているとしています。

農林水産省は、日本の農家の平均年齢は69.2歳(2024年度)、全国の農地の32.8%で後継者不在(2025年4月)と発表しました。今すべきは海外からの輸入拡大ではなく、政府が国内農家の支援策を講じることではないでしょうか。

「令和の百姓一揆」実行委員会の事務局長・高橋宏通氏は「減反しておいて輸入拡大は納得できない」「日本の農業が苦しいのに、なぜ米国のために日本が税金を出して米を買わなければならないのか、非常に不満」と取材に答えています。

食品業界では毎日、米飯を大量に廃棄しています。欠品すると売り上げを失うので多く製造し、食品ロスではなく販売機会の損失を防いでいます。米が不足しているなら、まず毎日の膨大な量の米飯の廃棄をやめるべきでしょう。

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区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!

支部オリジナル活動 海津中支部

パワーストーンでブレスレット作り



海津中支部は7月11日、海津中支店研修ホールで支部オリジナル活動「パワーストーンでブレスレット作り」を開きました。女性部会員9人が参加。フラワーアレンジメント教室などを主催するフローレンス華の石原沙織さんを講師に迎え、パワーストーンでブレスレットを制作しました。

参加者は魔除けやストレス緩和などの効果があるとされるアメジストを中心に、ローズクォーツ、ルチル、クンツァイトなど好みの石を選んで、和気あいあいとブレスレット作りを楽しみました。参加者からは「ハート型の石もあったので可愛いブレスレットが作れた」「自分で作ったブレスレットを自分で付けるのは、買ったものを付けるのとは違う楽しみがある」などの声が聞かれました。

\ Fight! /

にしみのレディース

レディース活動通信



小さな穴に糸を通す作業に集中!

講師のアドバイスで問題を解決!



オリジナルのブレスレットが集合!



きらきらClubに参加してみませんか?

女性部からのお知らせ

女性部では、45歳以下の会員様向けの活動「きらきらClub」を行っております。

お子さまと一緒に参加できる活動も多くありますので、ご興味のある方は、ぜひ最寄りの支店までお問い合わせください。

<令和7年度の予定>

9月	カレーパンと牛乳寒作り	神戸研修センター	11月	ミカン狩り	海津市内ミカン畑
10月	クッキング	海津中支店	12月	楽しいパン作り	養老町内飲食店(ルルパン・ブルー様)
10月	ピラティス教室※託児付	大垣西部研修センター	1月	アップルパイもどき作り	よりそいプラザ府中店
11月	ミニXmasツリー作り	名森支店	2月	げんこつ鮎作り	よりそいプラザ府中店

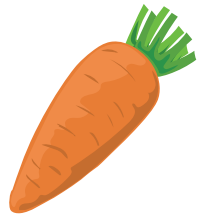
※開催日、参加費、内容等の詳細は開催案内にてご案内しております。また、都合により活動内容が変更となる場合がございます。



家庭菜園相談室

今月の
テーマ

上手な発芽が最大のポイント！ ～ニンジン～



ニンジンは、β-カロテンやリコピンを豊富に含んだ野菜です。以前はニンジン独特の香りが強く、大人でも苦手な人が多かったのですが、今では子どもの好きな野菜のベスト10に入るほど風味が良くなっています。

ニンジンは、夏まき栽培では暑さと乾燥で発芽が悪くなるので、種をまいた後は、発芽するまで土を乾かさないように気をつけましょう。また、発芽には光が必要ですので、覆土は薄めにすることがポイントです。

作型目安

	品種	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ニンジン	ペーターリッチ 向陽二号 恋ごころ	■ ■ ■						●	●	▲	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■

● 種まき ▲ 追肥・中耕・除草・土寄せ ■ 収穫

おすすめ品種

- ペーターリッチ（サカタの種）：家庭菜園でも作りやすく、すっきりとした風味と甘さで人気の品種です。
- 向陽二号（タキイ種苗）：形がよく大変作りやすい、定番品種です。
- 恋ごころ（タキイ種苗）：色・味も良く、ジュースやサラダなど生食にも最適な品種です。

栽培の ポイント

- ニンジンは、光発芽種子なので、覆土が多すぎると発芽が悪くなるので注意します。
- 種をまいて発芽するまで約1週間は毎日水やりをします。不織布（ベタ掛け）の使用もおすすめです。
- 種をまく前日に、畝に水をたっぷりとかけて水分を含ませると発芽が良くなります。

畑の準備	●種をまく2～3週間前に完熟堆肥2 ^{kg} /㎡、苦土石灰150 ^g /㎡を施してよく耕します。1週間前には化成肥料（畑作名人N-P-K=13-13-13など）100 ^g /㎡を施します。また、土中の石や土塊などは、ニンジンの岐根（又根）の原因になるので、取り除くか粉碎し深耕します。 ●幅60～70 ^{cm} 、高さ10 ^{cm} 程の畝を作ります。黒マルチを張ると雑草が繁茂するのを抑えることができるのと秋の早い時期での収穫ができます。※発芽を揃えるために、土が湿る雨後にマルチを張ると良いです。
種まき	●条まきの場合は、条間20～40 ^{cm} の2条まきとし、深さ1～2 ^{cm} のまき筋を付けます。 種は1～2 ^{cm} 間隔でまき、0.5～1 ^{cm} ほど土をかけて軽く押えます。 ●マルチの場合は10～15 ^{cm} 間隔に穴を開け、ビンの底などでクボミをつけて、1ヶ所に4～5粒の種をまき、0.5～1 ^{cm} ほど土をかけて軽く押えます。
間引き	子葉が展開したら1回目の間引きを行います。2回目の間引きは本葉2～3枚の頃に行い、隣の株と葉の先端が触れ合う程度に間引きします。3回目は本葉4～6枚の頃、株と株の間隔を10～15 ^{cm} 程度にします。マルチ栽培では、本葉4～6枚の頃に1本立ちにします。
追肥	3回目の間引きをした後、追肥をします。化成肥料（野菜の達人N-P-K=15-14-10など）30～50 ^g /㎡を条間または畝の肩にまきます。マルチ栽培の場合は、株元から離れたところに棒で、マルチに穴を開けてその中に落とし込みます。
中耕・土寄せ	追肥した後、土の表面を削るように（除草を兼ねながら）軽く耕し根元に土寄せします。土寄せが足りないとニンジンの首が緑（青首）になり見た目が悪くなります。
病虫害	葉が茂ってくると、キアゲハの幼虫が葉を食べて、軸だけ残して丸坊主にしてしまいます。よく観察して捕殺しましょう。
収穫	首のあたりが張ってきたら収穫適期です。大きく育ったものから間引き収穫していきます。五寸ニンジンは、種まきから110～130日程度で収穫です。収穫が遅れると、根が裂けてしまうことがあるので、何本か抜いてみて判断してください。 秋作では、そのまま畑に置いて土寄せを多めに掛けたり、抜いて土に埋め込んで保存します。

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

8月の栽培管理

近年、平年を大幅に上回る気温が常態化しており、米の品質や病害虫の発生に影響を及ぼしています。

特に高夜温は稲体の呼吸量を増加させ、貯蔵したデンプンの減少や登熟期間の短期化を助長します。

病害虫では、カメムシ類の吸汁による斑点米による品質の低下や、イネカメムシによる不稔などの被害が確認されており、紋枯病の発生も多くなっています。

<普通植ハツシモ>

穂肥施用

ハツシモは穂肥施用の時期となります。昨年は、10月初めの大雨の影響もあり、倒伏したほ場が多く見られました。

穂肥の施用時期が早いと下位節間が伸びて倒伏の恐れがありますので、施用時期は幼穂長で、施用量は葉色で判断します。施用時期は幼穂長が約5^{cm}（出穂18日前）の時です。6月10日田植えの場合の目安は8月13日（出穂日：8月31日）となります。

また、穂肥の施用量は、水稻用葉色板で3.5程度まで色が低下していれば、栽培層にある規定量を施用します。例えば、NK化成404の場合、20^g/10^mとなります。

葉色が濃い場合は、倒伏の恐れがあるため、葉色が落ちてから施

西濃農林事務所農業普及課〔技術課長補佐〕 山田 和彦さん

用量を減らして施用します。

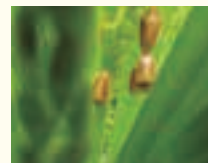
基肥一発肥料を使用している場合は、原則、穂肥の必要はありません。

水稻用葉色板は、JAにしみのから令和6年12月に配布した「肥料農薬種子予約注文書」の裏表紙に掲載されています。

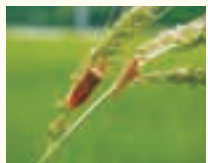
病害虫防除

畦畔や水田周辺部の雑草はカメムシ類のすみかとなるので、**出穂10日前までには草刈りを行います**。出穂後に除草を行うと、カメムシ類の田んぼへの飛び込みを助長する恐れがあるため、遅くならないようにしましょう。

カメムシ類やいもち病の防除は曆に準じて行います。特に、昨年紋枯病が多発したほ場では、積極的に防除を行いましょう。



イネカメムシ



ホソハリカメムシ



吸汁被害にあった斑点米

イチゴ

たん そ びょう

炭疽病の危険な季節が今年もやってきます

西濃農林事務所農業普及課〔技術主査〕 小川 幹夫さん

今年も昨年、一昨年と同様に非常に高温の夏が予想されます。炭疽病菌は温度が28～30℃を超えると活発になり、発病で苗不足となる危険が常にあります。耕種的防除も徹底し、発生を防ぎましょう！

1. 炭疽病とは？

・病原菌は、Glomerella cingulata（グロメララ シングラータ）またはColletotrichum acutatum（コレトトリクム・アクタートゥム）で、あらゆる部位に感染します。ランナーの黒く窪む病斑、葉の黒色汚斑状病斑、株そのものの萎凋（写真1）などが知られています。多湿下では鮭肉色の胞子塊も見られます。菌糸は15～38℃の温度範囲で生育可能で、生育適温は28～30℃と、高温を好みます。このため夏期に発病が多く、危険な病害です。

2. 過去の発生状況

・月別の発生件数をみると6月から発生し、8月に最も発生が多くなります。

・発生ほ場の多くは、雨よけがなく、頭上かん水でした。イチゴが濡れると胞子が一気に広がるためです。

3. 防除

・週1回は薬剤防除が必要であり、さらに雨よけハウスや底面給水（写真2）による灌水など、植物体に水がかからない管理が非常に重要ですが、導入コストも高額です。以下の取組は比較的实施しやすいため、できることを確実に行うことが重要です。

①風通しを良くする

・密植すると風通しが悪くなり感染リスクが高まります。ゆったりとした間隔で子苗を管理しましょう。スペースが十分ない場合は、お互いに葉が触れない程度に葉かきを行うだけでも効果があります。

②雑草の除去

・イチゴ炭疽病菌は雑草に潜在感染することがあり、雑草が炭疽病菌を保持する役割を果たす場合があります。このため雑草除去や防草シートの設置は重要です。

③早期発見・早期除去

・早期に発見し、処分することは非常に重要です。ただし、判別に迷った場合は、周辺の株も含めて隔離して、しばらく時間を置いてから処分するか判断してください。発病株のあった場所では、土壌中に炭疽病菌が残っているため、後に太陽熱消毒などで、菌を残さないようにします。



（写真1）炭疽病で萎凋している例



（写真2）底面給水できるベンチ

ファーマーズマーケット情報

ファーマーズマーケットプレミアム商品券

令和7年9月1日より販売開始

限定4,000冊

4,900円で5,500円分のお買い物ができる商品券です！

※肥料・農業を除きます。お一人様5冊まで購入できます。

- 販売期間 令和7年9月1日(月)～10月31日(金)
- 販売場所 JAにしみの各支店窓口
ファーマーズマーケット各店舗 営業時間内
- 有効期間 令和7年10月2日(木)～令和8年1月31日(土)

※本商品券はなくなり次第終了となりますのでご了承ください。

FM全店お盆セール開催

令和7年8月9日(土)～8月16日(土)

※8月13日(水)は特別営業いたします。

ホオズキ、仏花をはじめ、地元生産者の野菜、果物を取りそろえてお待ちしております。

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
京都府産京たごメロングミ」

抽選で計80名様に
プレゼントします。
※抽選・お渡し期間 8月8日～8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いたします。

※商品が変更となる場合があります。

京たご
メロンの濃厚な甘みと
芳醇な味わいが
広がる
グミだべい



理事会だより

令和7年度 第3回 開催日 令和7年6月16日(月)出席率90.0%(36名/40名)

第1号議案 コンプライアンス・マニュアルの見直しについて
コンプライアンス・マニュアルの見直しについて承認されました。

第2号議案 第26回通常総代会の議案等に関する質疑及び回答について
第26回通常総代会の議案等に関する質疑の回答及び広報誌への掲載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(融資契約)について
理事会の承認を必要とする契約(融資契約)について承認されました。

第4号議案 理事会の承認を必要とする契約(購買取引)について
理事会の承認を必要とする契約(購買取引)について承認されました。

第5号議案 出資口数の減少について
2件の減口について承認されました。

令和7年度 第4回 開催日 令和7年6月18日(水)出席率97.5%(39名/40名)

第1号議案 行政庁に提出する業務報告書について
行政庁に提出する業務報告書について承認されました。

第2号議案 理事報酬額について
理事の報酬額及び支払い方法が承認されました。

第3号議案 委員会の設置について
各委員会の構成と正・副委員長が承認されました。

第4号議案 役員賠償責任保険の加入について
役員賠償責任保険の加入について承認されました。

JAデータ

令和7年6月末

貯金	5,858億7,794万円	購買品取扱高	18億2,869万円
貸出金	872億2,240万円	販売品取扱高	27億9,570万円
長期共済保有契約高	9,213億7,208万円	組合員数	39,556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
8月2日(土)、8月20日(水)

安井斎場
8月8日(金)、8月30日(土)

※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。

■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】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)

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 8月6日(水)、20日(水)、9月3日(水) 年 中川支店 8月7日(木)、9月11日(木)
神戸支店 ☎27-4101	税 神戸支店 8月13日(水)、9月10日(水) 年 神戸支店 8月11日(金)、9月5日(金)
名森支店 ☎64-3311	税 名森支店 8月27日(水) 年 名森支店 8月15日(金)
海津中支店 ☎53-1133	税 海津北支店 8月5日(火) 南濃支店 9月2日(火) 年 海津北支店 8月21日(木)
養老中支店 ☎32-0528	税 養老中支店 8月19日(火) 年 養老中支店 8月12日(火)
垂井支店 ☎22-1006	税 垂井支店 8月12日(火)、26日(火)、9月9日(火) 年 垂井支店 8月5日(火)、9月2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 8月24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。

各種LINE利用者の皆さまへ JAのLINEアカウントが1つになります！

JAにしみのでは、ファーマーズマーケット(以下、FM)5店舗(FM、FM南濃店、FM海津店、FM養老店、FM垂井店)とJA女性部でLINEを運用していますが、新たに立ち上げる「JAにしみの公式LINE」に統合し、運用していくことになりました。

FM5店舗、JA女性部のLINEをご利用の皆さまは、右にある「JAにしみの公式LINE」アカウントへの登録をお願いします。なお、FM5店舗、JA女性部のLINEの情報発信は令和7年9月30日(火)をもって終了し、10月1日(水)から「JAにしみの公式LINE」でFM、女性部の情報も発信していきます。

この度の統合により、有益な情報をより充実させて発信していく予定ですので、ぜひ友だち登録をお願いします。

JAのイベントや
各種事業の
キャンペーン、
ファーマーズマーケット、
女性部の情報を
発信していくべし



JAにしみの
公式LINEの登録は
こちらから



※こちらのアカウントからの情報発信は10月1日(水)からとなります。

JAにしみの 営農総合展示会のお知らせ

中型農機や小型農機、スマート農機まで勢揃い！
営農総合展示会を今年も開催します。ご好評のVR
体験コーナーや講習会なども行いますのでお気軽
にご来場ください。

開催日時 令和7年8月28日(木) 13:00～16:00
8月29日(金) 9:00～15:00

開催場所 JAにしみの垂井支店 特設展示場
〒503-2125
垂井町東神田2丁目98



<展示コーナー>

トラクター・コンバイン・田植え機・管理機・ドローン・小型農機など

<体験コーナー>

直進アシストトラクター、ラジコン草刈り機、農業事故VR

<講習等>

営農管理システム紹介、室内講習会(水稻栽培・獣害対策)など

じゃん! 写真館



迷い込んだトマト



ハートのジャガイモ



グローブのようなイチゴ

田辺 洋子さん

大垣市上面

野球のグローブみたいなイチゴが採れました

柏木 里枝さん

海津市平田町蛇池

若いジャガイモがまるでトマトのように見えます

森島 隆洋さん

輪之内町下大樽

ハートが好きでジャガイモなのかな?

あなたはどっち派?

旅先で泊まるなら

「民宿派」

or

「ホテル派」

夏休み突入! 大型連休を利用して旅行する方も多いですね。そこで今回は、旅先で泊まるなら「民宿派」or「ホテル派」で募集しました。

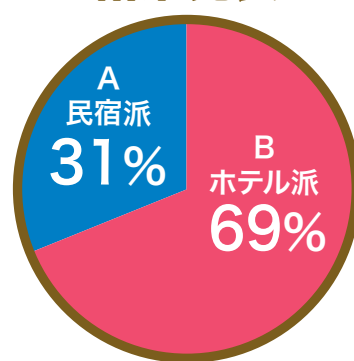
A. 民宿派

- 旅先の海や里山の自然に触れたい。
養老町/Y・Y/男性9歳
- 地元のおいしい物をたくさん食べたい。
垂井町/S・M/女性52歳
- 家庭的な雰囲気が安心する。
大垣市/S・I/男性75歳

→ その土地ならではの新鮮なおいしい料理や、地元住民との触れ合いが楽しめという意見が寄せられました。



結果発表



B. ホテル派

- 非日常な時間を過ごして、幸せな気分になれる。
南濃町/S・M/女性63歳
- 家では味わえない、優雅な気分になりたい。
輪之内町/S・N/女性74歳
- 宿泊以外にもプールなど色々な設備が充実していて、リゾート気分を満喫できる。
養老町/T・N/男性76歳
- ホテルならではの贅沢な空間で、リラックスしたいという意見が寄せられました。



→ 今回は「ホテル派」に多くの意見をいただきました。非日常が特別感を演出してくれますよね。日常の仕事・家事・育児などすべてを忘れて、ゆっくり過ごす時間は最高のご褒美ですね! 次回もお楽しみに!

スポーツの秋、9月には日本で世界陸上競技選手権大会が開催されます。そこで、募集するお題は、**スポーツは「プレーして楽しむ派」or「観戦して楽しむ派」**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~E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

→ エンタのカギ

↓ タテのカギ

- 1 ミーミン、シャワシャワ、カナカナ...
- 2 物事にかかわりを持つこと
- 3 代金は今度まとめて払うね
- 4 西田佐知子のヒット曲、『コーヒー』
- 6 さだまさしの名曲『流し』で歌われているのは、長崎県などです。お盆の行事
- 8 スイカにかける人もいます
- 10 2分の1がハーフなら4分の1は
- 12 チョウが吸うもの
- 14 台木にくっついたり挟んだりして育てます
- 16 もう一杯、おー!
- 18 鼻の長い動物

- 1 国際博覧会(万博)には、各国が参加します
- 3 朝顔に、とられてもらひ水手(代女)
- 5 官の対義語
- 6 合格を目指して受けることも
- 7 二十四節気のひとつ。令和7年は8月23日です
- 9 悪夢を食べるといわれる想像上の動物
- 11 旧国名のひとつ。今の滋賀県あたり
- 13 人が並んで作るもの
- 15 コインに荷物を入れた
- 17 紙幣のすかしは、防止策のひとつです
- 19 魚などの内臓のこと
- 20 あぶく、ソーダ水からたくさん出ます
- 21 半透明でプルプルした洋菓子

■応募締切日(当日消印有効)
令和7年8月31日(日)

■賞品
正解者の中から抽選で20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。

■6月号の答え

ウメシユ



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. JAへのご意見。C. 「プレーして楽しむ派」or「観戦して楽しむ派」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。※①～⑤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)



ふたりの寝言



我が家の夏の定番旅行は、海で遊んで真っ黒になって、新鮮な魚介料理を食べること。最近は、淡路島の綺麗な海と鯛のおいしさに感動しました。今年は趣向を変えて山の中でマイナスイオンを浴びながら流しそうめんでも食べたいな...と。自然を満喫できるオススメの旅先があればぜひ教えてください! (るー)

夏の学校といえば、プールの授業。しかしながら、近年は猛暑の影響で中止になることも珍しくありません。暑さ指数(WBGT)や気温、水温などの中止基準があるそうですが、私が子どもの頃は暑さで中止になるということは無かったと思います。それだけ温暖化が進んでいるということなので、熱中症などには充分注意していかなければと改めて感じています。
(まぐ)

8月のあなたの運勢



牡羊座

3/21~4/19

全体運 これまでとは違う状況に戸惑うこともありそうですが運勢は良好。一つ一つ進めていきましょう。家族を大切に
健康運 トイレは小まめに。日焼け対策に力を入れて
幸運を呼ぶ食べ物 シソ



蟹座

6/22~7/22

全体運 運勢は穏やか。おいしい物を食べに行きましょう。大人数での食事◎。外出は近場がオススメ。体験教室が吉
健康運 うっかりのけがに気を付けて。交通ルールを厳守
幸運を呼ぶ食べ物 オクラ



天秤座

9/23~10/23

全体運 人との触れ合いが心に大きな奇跡をもたらします。けんかは着地点を考えて冷静に対応を。バランスを大切に
健康運 熱中症や急な発熱に気を付けて。外出には帽子を
幸運を呼ぶ食べ物 キュウリ



山羊座

12/22~1/19

全体運 厳しい状況です。今すぐ結論を出すのは避けて反省点、改善点探しを。下旬には状況が好転。探し物が見つかりそう
健康運 関節痛や打ち身はしっかりケアを。車を安全運転で
幸運を呼ぶ食べ物 スズキーニ



牡牛座

4/20~5/20

全体運 思い通りにならなくても八つ当たりは禁物。運勢は下旬から回復。丁寧な会話を心がけて。友人との外出にツキ
健康運 頑張り過ぎに気を付けて。おなかに優しい食べ物で
幸運を呼ぶ食べ物 エダマメ



獅子座

7/23~8/22

全体運 とても勢いがあり大きく進展。協力してくれる人も出てきて気持ちも温か。目標を絞り込み自信を持って進めて
健康運 体調に合う食材や良い健康法が見つかる予感
幸運を呼ぶ食べ物 トウガン



蠍座

10/24~11/22

全体運 気になることが多そうですが力になってくれる人がいます。1人で考え過ぎないように。情報は出どころを確認して
健康運 水分の取り過ぎに注意。睡眠はたっぷり取って
幸運を呼ぶ食べ物 トマト



水瓶座

1/20~2/18

全体運 運勢は活気があります。ピンチだと思ったらチャンスで良い方向転換ができます。しっかり状況を見極めて
健康運 体力アップの好機。スポーツも上達の予感
幸運を呼ぶ食べ物 レタス



双子座

5/21~6/21

全体運 変化はあなたの味方です。好奇心を発揮して、あれこれ試してみよう。失敗も成功の母となってくれます
健康運 スポーツや散歩を楽しんで。体を動かすと快適
幸運を呼ぶ食べ物 アシタバ



乙女座

8/23~9/22

全体運 騒がしかった状況が次第に収まっていきます。判断に迷ったら成り行きを見守って◎。下旬からは積極的に動いて
健康運 喉の痛みに注意。嗜好(しこう)品はほどほどに
幸運を呼ぶ食べ物 葉トウガラシ



射手座

11/23~12/21

全体運 好調運。問題は解決に向かいます。深追いはせずその場の流れを重視して動きましょう。先人の知恵に学んで
健康運 肩や首のストレッチを念入りに。血行促進を
幸運を呼ぶ食べ物 葉ショウガ



魚座

2/19~3/20

全体運 タイミングが合わず二度手間になることが。ただ遠回りは悪くありません。普段の景色を別の方向から楽しんで
健康運 お尻周りは温かく。新陳代謝を促進して
幸運を呼ぶ食べ物 インゲン



彩り鮮やか！

ナスミートのチーズ焼き



材料 (2人分)

ナス	300g	トマトソース	200g
豚ミンチ肉	200g	酒	15cc
トマト	150g	みりん	30cc
タマネギ	150g	ナチュラルチーズ	お好みの量
オリーブ油(またはサラダ油)	適量	バジル(飾り用)	3枚
中華スープの素	3g		

にしみの産の
ナスを
使ったレシピを
紹介します。



作り方 COOKING



- ①ナスを厚み1センチほどの輪切りにして水にさらす。
- ②オリーブ油をひいたフライパンを熱し、水気を切った①をしんなりするまで焼く。
- ③オリーブ油をひいたフライパンを熱し、豚ミンチ肉を炒める。
肉に火が通ったら、みじん切りのタマネギとあらきざみのトマトを加えてさらに3分ほど炒める。
- ④③に中華スープの素・トマトソース・酒・みりんを加えて水気が飛ぶまで3分ほど煮込む。
- ⑤グラタン皿に④→②→ナチュラルチーズ→④→②→④→ナチュラルチーズの順に重ね、チーズに焦げ目がつくまでオーブントースターで7～8分焼く。
- ⑥最後にバジルをのせて完成。

ワンポイント アドバイス

ナスをオリーブ油で焼くことで甘味と旨味がよく出ます。焼き過ぎるとナスが崩れてしまうので気をつけてください。

神戸町柳瀬445

ごはんCafe mao mao

TEL 40-2272

店主 佐藤 真理さん

レシピ
提供



表紙の『にしみのブランド』

ナス

<主産地：海津市、安八町>

