

くらしと大地の
応援マガジン

JAN!

10

じゃん!
October
2026 VOL.327



ふっくらツヤツヤ
ごはんがおいしい、
新米の季節が
到来だべい!

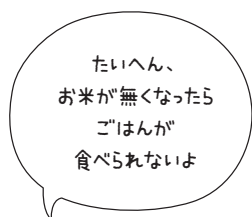
特集

みんなで一緒に国消国産

日本の「食」と「農」に関する近年の出来事

お米に関わる問題

令和6年の夏頃から令和7年にかけて、全国的なお米の品薄と価格の高騰が起こり、「令和の米騒動」と呼ばれる事態になりました。原因は、猛暑による不作や外国人観光客の増加による消費の拡大など様々ありますが、主食であるお米がスーパーなどの店頭からほとんど無くなった光景には、皆さんも衝撃を受けたのではないのでしょうか。



お米が商品棚からなくなったスーパー

お米の価格について

お米の価格は、基本的に需要と供給のバランスで決まります。消費者や飲食店などが必要としているお米の量に対して、供給できる量が少なければ価格は上がり、多ければ価格は下がります。



たとえば、消費者や飲食店が必要としているお米の量を100とした場合

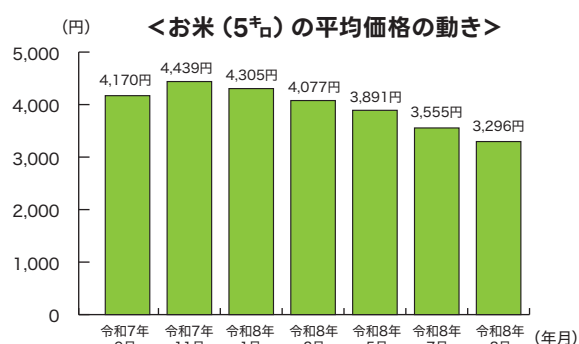


うーん、お米もたくさんあればいいってものじゃないのね



令和7年の秋には、店頭でのお米5kgあたりの全国平均価格が4,500円に迫るところまで高くなりましたが、ここをピークに現在まで価格は下がり続けています。また、作る量を増やしたことや、高価格による消費者の米離れなどでお米自体も余ってきています。

お米のことを学べる動画はこちら



特集 みんなで一緒に

国消 国産

—こくしょうこくさん—

皆さんは「国消国産」という言葉をご存じでしょうか。「私たちの国で消費する食べ物は、できるだけこの国で生産する」という意味の言葉で、JAグループが発信している考え方です。

低い食料自給率や農家の減少、農業に使う肥料や燃料などの資材の高騰が続いている中、食べ物が輸入出来なくなった場合、国内だけでは十分な農畜産物が作れず、日本の「食」は大きな影響を受けることになります。

今回は、身近なところで起こっている米の問題などを通して、「国消国産」というキーワードを理解していきましょう。

笑味ちゃん×ハローキティ「国消国産」コラボ中!



笑味ちゃん
食べることが大好きな、小学2年生(7歳)の女の子です。

おそろいの「赤」をキーカラーにした、息ぴったりでかわいいふたり。2025年からはなによりいっしょに、国消国産を応援しているよ。

笑味ちゃん × ハローキティ 特設サイトはこちら



くらしと大地の
応援マガジン
JAN!

じゃん! October
2026 VOL.327

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

みんなで一緒に

国消国産

06 → JANニュース&トピックス

08 → レディース活動通信

09 → JAにしみの農業祭

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!!



お友だち募集中!

JAのお得な情報や最新情報は

JAにしみの
公式LINEをチェック



「地産地消」の積み重ねが「国消国産」を支えます

「国消国産」は難しいことではありません。地域で作られた農畜産物を、その地域で消費（食べる・使う）する「地産地消」の取り組みは広く知られていますが、「地産地消」の実践を積み重ねることが「国消国産」につながります。

身近なところで出来る「国消国産」

ファーマーズマーケットで買い物をしてみましょう

ファーマーズマーケットには、地元の農家さんが作った農産物がたくさん並んでいます。地元の農産物を積極的に買って食べることは立派な「国消国産」です。

例えば、ファーマーズマーケットではお米の量り売りも行っていますが、地元のお米を積極的に買うことで農家さんの収入も増え、安定した農業の実現につながります。



右記の二次元コードでは、ファーマーズマーケットのお米売り場を動画で紹介しています。ぜひご覧ください。



農畜産物の適正な価格を考えてみましょう

お米など農畜産物の価格は、高すぎれば消費者の負担が増え、安すぎれば農家さんの負担が増えるという影響を与えます。消費者と農家さんがお互いに納得できる価格で取引できるよう、私たちも安さだけに目を向けるのではなく、農業のことを知り、一緒に適正価格を考えていく気持ちが大切ではないでしょうか。



農家さん
農業を安心して
続けることができる

生産コストを
反映した
適正な
価格形成



消費者
今後も安全・安心な
農畜産物を食べていける

「国消国産」アンケートにご協力ください

今回の特集を通して、「国消国産」への理解を深めていただけたでしょうか。皆さまの「国消国産」への理解の深まり・意識や行動の変化を知ることで、今後の取り組みに活かしていけるよう、アンケートにご協力をお願いいたします。

アンケートにご回答いただいた方の中から抽選で10名様に「笑味ちゃん×ハローキティ アクリルキーホルダー（2個セット）」をプレゼント！



アンケート回答方法

下記の二次元コードから、アンケート専用ページを開いていただき、設問にご回答をお願いします。

アンケート専用
ページはこちら



※当選者発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

※アンケートで取得した個人情報は、アンケートデータの管理、プレゼント送付に関する事項にのみ利用させていただきます。また、個人情報は法令等に基づき厳重に管理いたします。

農業の課題は私たちの生活にも関係しています

前ページでは、「令和の米騒動」を近年の農業の課題として紹介しましたが、これらの課題は私たちの生活にも深く関わっています。

お米をはじめとした農畜産物を作り続けるのが難しくなります

お米の価格が下がったことは消費者にとってはありがたいことですが、一方で農家さんの収入は大きく減ってしまうことになります。このような状況が続けば、農業経営を続けることが難しくなり、日本の農業に元気が無くなってしまいます。



農業のリスク



- 農業収入の減少
- 農業用資材のコスト上昇
- 農家の高齢化、後継者不足など

このまま進むと

農業を続けられなくなり、
日本の農家が減ってしまう。



日本のお米や
野菜が食べられ
なくなっちゃうかも・・・

「国消国産」が日本の「食」と「農」に元気を与えます

「国消国産」の考え方をもとに、日本の農畜産物を選んで食べる取り組みが広がれば、生産量が増え、農業収入も上がり、国内の農家さんの増えることにもつながってきます。これは日本の農業に元気を与え、私たちの「食」を守っていく大きな一歩となるでしょう。

毎年10月16日は「国消国産の日」

JAグループでは、毎年10月16日を国連の「世界食糧デー」に合わせて「国消国産の日」に、また10月と11月を「国消国産月間」に定めて、様々な普及活動を行っています。



令和8年産「コシヒカリ」を収穫 品質・収量ともに昨年を上回る



JAにしみの管内で、8月下旬から9月中旬にかけて「コシヒカリ」の収穫が行われました。管内では昼と夜の寒暖差が大きい中山間地域を中心に、令和8年産を約400㌔で栽培しており、約1,700トンの収量を見込んでいます。

9月1日、垂井町の農事組合法人ファーム岩手では、組合員7人がほ場一面に実った「コシヒカリ」をコンバインで次々に刈り取っていました。同法人では8年産を約13㌔で作付けし、約66トンの収量を見込んでいます。

同法人の野田耕治代表理事は「8年産は、直播栽培の割合を増やし、水管理や病害虫対策などの栽培管理を徹底した結果、品質は良好で7年産の収量を上回る見込みとなった。おいしいお米を消費者の皆さまに届けられるよう頑張りたい」と話しました。

不破営農経済センターの草野昂TACは「米価が不安定な中、農家の方が安定した収益を確保できるような提案を行っている。今後も、農家の方と連携し、農業所得の向上につなげたい」と意気込みを話しました。



「コシヒカリ」を収穫する(農)ファーム岩手の組合員

活動と事業の好循環の第一歩に JAサテライトプラスを初開催



中川支店は8月27日、同支店で「JAサテライトプラス」を活用した「パステルアートで命名書づくり」を開きました。同JAが利用者に向けて「JAサテライトプラス」を活用した講座を開くのは今回が初めてで、管内の親子10人が参加しました。

「JAサテライトプラス」は、家の光協会が提供する体験キットと動画を活用したワークショップ型講座で、「いつでも・どこでも・誰でも・気軽に」講座を開くことができるのが特徴。同JAでは講座を通して組合員、利用者などとのつながり強化を目指しています。

参加者は、同支店の渉外担当者4人からアドバイスをもらいながら、指先などを使って色紙に色を重ね、一文字一文字丁寧に作品を仕上げ、パステルアート体験を楽しみました。

参加者は「職員の方に教えてもらいながら、楽しく作品作りができた。今後も、このような活動があればぜひ参加したい」と話しました。

同支店の北野篤生支店長は「『JAサテライトプラス』をきっかけにJAや支店を身近に感じてもらえたと思う。今後も継続的に実施し、JAのファンづくりを目指したい」と手応えを話しました。



渉外担当者にアドバイスをもらいながらパステルアートを体験する参加者

ミカン産地を未来へつなぐ 南濃みかんアグリパーク推進事業で栽培体験



県内唯一のミカン産地である海津市で、岐阜県、同市、JAにしみの、同JA南濃みかん部会が連携し、生産者を増やし産地を守る取り組み「南濃みかんまどかに」を令和8年8月からスタートさせました。新たな担い手を創出することで産地を次世代につなげることを目的とし、摘果、収穫、出荷体験を通してミカン栽培に興味を持ってもらい、将来的な生産者の確保を目指します。

「南濃みかんまどかに」は、県が掲げる「ぎふアグリパーク構想」を起点としており、推進事業の一環として企画されました。

8月22日には、同市にある同部会の飯田多加弘部会長のミカン畑20㌔で、初めての栽培体験となる摘果作業が行われ、体験希望者は取り除くミカンの見分け方などの指導を受けながら摘果作業を行いました。

摘果体験に参加した、同市で飲食店を営む西川崇さんは「店舗で南濃みかんを使用しており、産地がどのようなところか興味があった。他の体験にも参加し、ミカン栽培の良さや課題などを知っていききたい」と話しました。

飯田部会長は「今後も関係機関と協力しながら、産地を守る取り組みを進めていきたい」と話しました。



飯田部会長(右)から摘果の手ほどきを受ける西川さん

冬春キュウリの出荷本格化 安全・安心なキュウリ作りを実践



県内の冬春キュウリ生産量の約9割を占める産地、海津市で8月中旬から始まった出荷が本格化しています。同市のJAにしみの海津胡瓜部会では、部会員29人が約6㌔のハウスで冬春キュウリを栽培。出荷は翌年6月末まで続きます。シーズン前半の最盛期となる10月中旬には、日量が1,800ケース(1ケース=5㍑)ほどになり、岐阜や四日市、福井の市場などへシーズンで30万ケースの出荷を目指します。

同部会では「まりん」などの病気に強い品種の導入や、害虫の天敵である「スワルスキーカブリダニ」等の天敵資材を活用し、減農薬栽培を進めています。また、高温対策にも取り組み、安全・安心で安定したキュウリ生産を行っています。

22㌔のハウスで冬春キュウリを栽培する、同部会の福島一輝さんは「9月の長雨が影響し収量はやや少なめだが、品質は良好。最盛期に向けて収量が増えることを期待し、病害虫対策などに取り組みたい」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を定植 米以外の貴重な収益源に



JAにしみの管内で、加工業務用キャベツの定植が8月中旬から9月上旬にかけて行われました。令和8年産は集落営農組織など19経営体が約16㌔で作付けし、約460トンの出荷を見込んでいます。収穫は10月中旬から始まり、JA全農岐阜を通じて県内の野菜加工工場へ出荷。カット野菜や冷凍食品の具材となり消費者のもとに届けられます。

加工業務用キャベツの栽培は、水田・畑の有効活用と営農組織の米以外の収益作物にする目的で平成23年に始まり、今年で16年目。作業の機械化や大型の鉄コンテナ出荷などで省力化・効率化を進め、作付面積・出荷量ともに県下最大となっています。

8月25日、養老町の農事組合法人室原営農組合では、移植機を操作し主力品種「おきなSP」の定植作業を行いました。

同法人の横田等代表理事は「作業効率化・収益化に向け、毎年様々な試みを行っている。限られた労力と時間の中で高品質・高収量の出荷を目指し、収益の確保につなげたい」と話しました。



定植作業を行う(農)室原営農組合の組合員

野菜苗の特別斡旋でファーマーズマーケットを活性化 グリーンプロジェクト



苗を受け取る生産者友の会会員

JAにしみのでは、ファーマーズマーケットへ農産物を出荷する生産者友の会会員などを対象に、野菜苗を特別価格で斡旋し、作付け提案を行う「グリーンプロジェクト」に取り組んでいます。農産物の出荷拡大や新規会員の増加によるファーマーズマーケットの売り場充実と活性化を目的としており、今年で9年目。取り組みが始まった平成30年に205枚だった苗の注文数は、令和8年には360枚となり、利用が拡大しています。

8月27日から9月10日にかけては、ファーマーズマーケット5店舗と同JA営農経済センター2店舗で、会員70人がJA職員から、キャベツ、ブロッコリー、ハクサイなどの野菜苗を受け取りました。

販売課の佐竹聡課長は「グリーンプロジェクトが生産者の販売数を増やすきっかけとなることを期待している。多くの消費者に新鮮な農産物を提供できるよう継続して取り組んでいきたい」と話しました。

令和8年度

JAにしみの農業祭

とれたて新鮮野菜

開催日時

11/1 日

午前10時～午後3時

場所

大垣駅通り南

(オオガキストリートフェスティバル会場内)

「にしみの宝船」をはじめ、『にしみのブランド』農産物販売や防災・減災をテーマにしたブースなどイベントが盛りだくさん！

今年度も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。『にしみのブランド』農産物を中心に使った「にしみの宝船」の展示をはじめ、『にしみのブランド』農産物販売や各種バザーなど魅力的なイベントを多数ご用意。また、各地で災害が多発する中、防災・減災への意識を高める企画や、被災地応援企画として熊本・千葉の物産品販売も予定しておりますので、ぜひご来場ください！

地元農産物PR

● 特別企画「にしみの宝船～地域の恵みを、次の世代へ～」

『にしみのブランド』農産物を中心に作った「にしみの宝船」を会場に展示します。また、展示した農産物はゲームに参加された方へ配布予定です。

● 『にしみのブランド』(地元)農産物販売

新米、冬春トマト、冬春キュウリ、小松菜、グリーンねぎ、南濃みかんなどを販売します。

防災・減災を考える

● 非常食、防災グッズ販売

万一の時に役立つ、インスタントごはんや防災グッズなどを販売します。日頃からの備えを大切に！

● 熊本・千葉物産展

被災地を応援するため熊本・千葉の物産品を販売。売上は義援金として寄付します。

● 防災・減災へ備える

日常でできる災害への備えなどをご紹介します。地域のハザードマップも展示予定です。

ほかにも、JA青年部による輪投げゲーム、JA女性部による工作体験など、催し物が盛りだくさん♪

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

養老区域 統一活動 季節のおもてなし料理

旬の具材をたっぷり入れてご飯を炊き上げます

味見をしながら仕上げます

おいしくできました

養老区域女性部は9月4日、養老中支店の調理・研修センターで区域統一活動「季節のおもてなし料理」と題した料理教室を開きました。会員24人が参加し、牧田支部支部長で栄養士の西村田鶴子さんの指導のもと、「ホタテときのこの炊き込みご飯」「秋鮭とレンコンのマリネ」「さつまいもときのこのほっこりグラタン」「秋の具だくさん豚汁」「フルーツパフェ」の5品を作りました。

健康的な毎日を送るためには栄養バランスのとれた食事が大切で、「1日30品目」を目標に多くの種類の食品を取り入れることが理想と言われています。今回の活動では、ホタテ・秋鮭・シメジ・サツマイモなど旬の素材をたくさん取り入れ、健康面にも配慮した季節のおもてなし料理を調理しました。

参加者は「野菜やきのこなど素材本来の旨味が出ていておいしかった」「旬の食材を一度に味わえてとても豪華なランチになった」と笑顔で話しました。

親子で楽しめる活動をご紹介します！

女性部では、お子様と一緒に親子で参加できる活動を行っています！ 活動の一部をご紹介します

きらきらClub

45才以下の女性部会員対象の活動です。

活動例1
ミカン狩り(11月、海津市南濃町で開催予定)
親子でミカン狩りを楽しめます。自分で収穫したミカンは格別のおいしさ！

活動例2
ういろ作り
(令和9年1月、大垣市西部研修センターで開催予定)
親子で和菓子作りに挑戦できます！

ふれあいフリーマーケット

今年はJAにしみの本店ふれあいホールで12月5日(土)開催

衣服からおもちゃまで、大人も子どももほしいものを見つけよう！掘り出し物もあり！?

ほかにも様々な活動を行っていますので、興味のある方は最寄りの支店までお問い合わせください！

QUESTION ROOM 家庭菜園相談室

今月の
テーマ

寒さにあたって甘さが増す！ ～ホウレンソウ～

ビタミンA、Cやカロテンを豊富に含み、和・洋・中を問わず、さまざまな料理に使える万能野菜です。
一年を通して手に入りますが、最もおいしくなるのは冬です。寒さにあたることで糖분을蓄え、甘みが増します。

図1 作型目安

	9月	10月	11月	12月
ホウレンソウ (秋まき)	●		●	
		■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■

● 種まき ■ 収穫



栽培の
ポイント

- ホウレンソウは酸性土壌では育ちにくいので、種をまく前には必ず土壌を中性～弱アルカリにすることが大切です。作付け前には苦土石灰を散布しましょう。
- ホウレンソウの発芽適温は15～20℃です。気温が高い時期は、芽出しをしてから種をまきましょう。
- ホウレンソウは、大別すると葉先が尖って切れ込みが深い東洋種と、葉先が丸切れ込みが浅い西洋種があります。東洋種は、西洋種と比べ、トウ立ちしやすいので、日長の短い秋まきに利用されることが多いです。

種まき	ホウレンソウ種子は種皮が固いため、給水しにくい特性があります。 発芽を揃えるため、水に浸して種皮を柔らかくし、吸水しやすい状態にしてから種まきします。
畑の準備	種まきの2週間前に苦土石灰100～150g/㎡を施用し、深さ30cm程度までよく耕します。 ホウレンソウは直根性で、根系の広がりが旺盛のため、土壌の深い畑が適しています。 1週間前には化成肥料(畑作名人N:P:K＝13:13:13)100g/㎡を施用し、よく耕します。 その後、畝幅60～70cm、高さ10cm程度に畝を立てます。
植え付け	畝に条間15～20cm・深さ2cm程度のまき溝をつけ、1～2cm間隔で種をすじまきします。 種をまいたら、畝が平らになるくらいに土をかけ、手やクワなどで土を押さえます。 種まき後、たっぷりと水をかけ、土の乾燥に注意します。 苗が小さいうちは不織布をベタ掛けし、苗が成長したら防虫ネットをトンネル掛けて防虫します。
間引き	発芽が揃い、本葉が1～2枚の頃に、株間2～3cmに間引きます。 葉が込み合ってきたら随時間引き、最終的に6～7cm間隔になるようにします。
追肥・土寄せ	1回目の間引き後に追肥します。化成肥料(畑作名人N:P:K＝13:13:13)30～50g/㎡を条間にまき、軽く土の表面を耕しておきます。 草丈が10cm程度になった頃、2回目の追肥を行います。葉が茂って土寄せがやりにくい場合は、無理に土寄せを行わなくてもよいでしょう。
病虫害防除	病害では、べと病は平均気温が8～18℃となり、曇天が続くと発生しやすくなります。また、害虫ではアブラムシ、ヨトウムシなどが発生しやすいほか、特にシロオビノメイガが、秋の栽培では発生が多くなるため注意が必要です。 これらの害虫は、防虫ネットやトンネルなどを利用して侵入を防ぎましょう。
収穫	草丈が20cm程度になった頃が収穫適期です。地際から包丁やハサミで切り取るか、抜き取りをして収穫します。抜き取る際には、葉が折れやすいので注意しましょう。

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のポイント

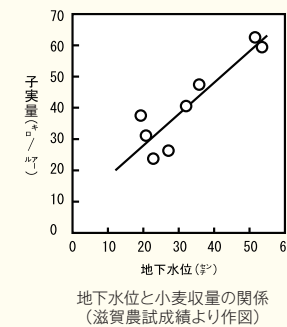
西濃農林事務所農業普及課〔技術課長補佐〕 神野 浩司さん

による額縁明きよを設置すると、ほ場が早く乾き、作業計画が立てやすくなります。また、排水溝が落水口につながっているか、降雨後に滞水する箇所がないか確認することが重要なポイントです。

3. 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量の基準は下表のとおりです。また、極端な早まきは、凍霜害が起こりやすくなるため、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、播種後に雑草が出芽しないよう、播種直後に土壌処理剤を散布します。しかし、処理後の降雨や砕土不良などにより除草効果が十分に得られなかった場合は、栽培期間中に茎葉処理除草剤を散布します。



品種別施肥・播種の目安

品 種	基肥施用量(10㍍当たり)	播種適期	播種量(10㍍当たり)
イワイノダイチ	セラコートR25 18～20%	10月20日～11月5日	7%
さとのそら	セラコートRフレンド 22～25%	11月1日～25日	7%

※「さとのそら」の播種作業が遅れた場合は、播種量を9%／10㍍程度に増やします。

薬物
野菜

～土壌診断で土の健康状態をチェック～

西濃農林事務所農業普及課〔係長〕 水川 真弓さん

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)。薬物野菜における生理障害は収量・品質に直接影響するため、土壌診断を定期的に行い土の健康状態をチェックしましょう。

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。ヒトの体で例えると「体温」になります。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できるものと考えられます。多くの野菜は微酸性～弱酸性を好みますが、種類によって最適pHが異なるため注意しましょう。

(2) EC (イーシー)

土壌中に残っている肥料分(主に窒素分)を表す指標です(値が高い＝肥料残が多い)。ヒトの体で例えると「血圧」になります。値は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ます。そうしたほ場では根が水を吸収しづらくなり、生育を阻害し、ひどいと株が枯れることもあります。

(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。土壌中

がこの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%を超える過剰な例も多くみられます。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成分のこれ以上の投入は控えましょう。

なお岐阜県では、県内の畜産農家が生産する堆肥の供給者リストを県HPにて公開しています。ぜひご利用ください。

<岐阜県堆肥供給者リスト>

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/840.html>

2. 正しい結果を得るには 正しいサンプリングを

土のサンプリング(分析土壌の採取)方法が正しくないと、そのほ場の健康状態を表す正しい数値が得られず、間違った判断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。

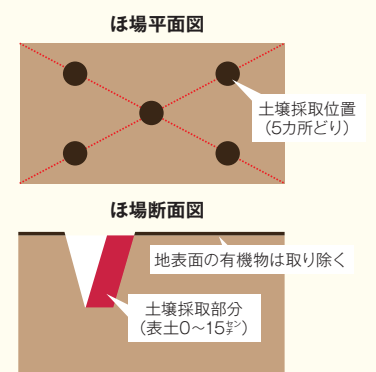


図 土壌サンプリング方法

情報提供は、西濃農林事務所農業普及課(TEL 73-1111)

じゃん! 写真館



クルリンパ!キュウリ

栗田 雅代さん
大垣市上石津町
きれいな形に
巻かれています



こんな所にスイカの花が...

栗田 亜由美さん
大垣市墨俣町
子どもが捨てた種から花が
咲いてびっくり!



大きすぎるジャンボスイカ(一番右)

S.Kさん
海津市平田町
重さは23*、普通の
ジャンボスイカの2倍です!

あなたはどっち派?

お気に入りの栗料理は

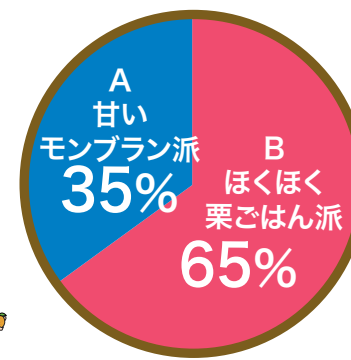
「甘いモンブラン派」or「ほくほく栗ごはん派」

岐阜県のお土産ランキング常連の「栗さんとん」。9月より栗のシーズンがスタートしています。
そこで今回のどっち派は、お気に入りの栗料理は「甘いモンブラン派」or「ほくほく栗ごはん派」です。

A. 甘いモンブラン派

- 熱いコーヒーを飲みながら食べるモンブランが最高です。 神戸町/K・K/女性60歳
- スイーツの中でもモンブランが一番です。 養老町/K・S/男性71歳
- 上にのっているマロングラッセがたまりません。 関ヶ原町/T・S/女性46歳
- 秋になるとつついケーキ屋さんでモンブランを選んでしまいます。(るー)

結果発表



B. ほくほく栗ごはん派

- 秋の味覚の代表です。 安八町/H・Y/男性63歳
- おばあちゃんがつってくれた思い出の味です。 養老町/M・S/女性36歳
- 手間をかけて作る過程も楽しみです。 大垣市/E・M/女性84歳
- 甘くておいしい栗ごはん、大好きです。(まぐ)

➡今回は「ほくほく栗ごはん派」が多数派でした。栗にサツマイモにカボチャ…。秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいですね!!

10月31日はハロウィン。日本でも毎年盛り上がりが増しているイベントですよ!!そこで募集するお題は、
ハロウィンは「仮装をして盛り上がりたい派」or「お菓子パーティーで楽しみたい派」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 食べば鐘が鳴るなり法隆寺(字規)
- 2 ヒトコブだったリフタコブだった
- 3 味噌煮にしてもおいしい魚
- 4 元のものから分かれ出ること。新たな問題が…する
- 5 橋につけられた柵
- 6 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 7 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 8 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 9 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 10 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 11 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 12 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 13 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 14 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 15 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 16 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 17 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 18 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 19 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 20 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 21 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 22 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 23 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます

■応募締切日(当日消印有効)
令和8年10月31日(土)

■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
たいただきます。

■8月号の答え

コウシエン



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.「仮装をして盛り上がりたい派」or「お菓子パーティーで楽しみたい派」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)



にしみのひろば

10月のあなたの運勢

ふたりの寝言

食欲の秋、みなさんはお気に入りの秋の味覚はありますか?わたしの今年のお気に入りにはブドウです。FMIには、シャインマスカットやピオーネをはじめ数多くの種類がならんでおり、食べ比べにはまっています。中でもわたしのおすすめは「ナガノパープル」。種なしで皮ごと食べることができ、とってもあまくておいしいです。みなさんのおすすめの秋の味覚も、ぜひ教えてくださいな! (るー)

新米が次々に出回る時期になりました。炊き立ての新米のツヤがふっくら加減、豊かな旨味は秋にかき味えない贅沢な味覚の一つだと思います。過ごしやすいく気候にもなってきましたので、頑張ってお米を作っている農家さんに感謝しながら、ごはんを楽しめる時間を持つよう気持ちにゆとりをもって過ごしていきたいです。(まぐ)

♈ 牡羊座 3/21~4/19

全体運 非常に勢いがあり大きな推進力に恵まれます。力不足を感じていたことにチャレンジを。今年なら希望が見えます
健康運 スポーツを楽しんで、動くほどエネルギーが好循環
幸運を呼ぶ食べ物 カブ

♋ 蟹座 6/22~7/22

全体運 丁寧な作業が好結果につながります。ダメジを負わないよう準備を入念に。問題は話し合いで解決の兆しが
健康運 よくかむことが大切。バランス良く食べましょう
幸運を呼ぶ食べ物 エリンギ

♎ 天秤座 9/23~10/23

全体運 伸びやかな好調運。温めてきた計画を実行するのも良いです。思い付きでやったことうまくいきます。挑戦を!
健康運 おしゃべりでストレス発散。友人とのスポーツも◎
幸運を呼ぶ食べ物 さんしょう

♏ 山羊座 12/22~1/19

全体運 辛口の運氣。気持ちを引き締めて、課題をクリアすれば大きなご褒美が待っています。周囲からの助言には耳を傾けて
健康運 運動不足に注意。お風呂は湯船にゆっくりつかって
幸運を呼ぶ食べ物 柿

♉ 牡牛座 4/20~5/20

全体運 あれもこれもしなければと焦らずに。状況を整理してできるものから行いましょう。延期やお断りも視野に入れて
健康運 無理は禁物。7割程度の力で動けば安泰です
幸運を呼ぶ食べ物 エノキタケ

♌ 獅子座 7/23~8/22

全体運 スピーディーに動けます。ただ頭に血が上りやすい傾向が。怒りっぽくなっているかセルフチェックを忘れずに
健康運 とてもバツル。短い休憩を入れて元気を維持して
幸運を呼ぶ食べ物 ギンナン

♊ 双子座 5/21~6/21

全体運 好調運に後押しされて活躍が期待できます。レジャーを楽しむ余裕も生まれそう。友人に積極的に連絡を取ってみて
健康運 話題の健康法を試して。楽しく元気に過ごせます
幸運を呼ぶ食べ物 ジャガイモ

♍ 乙女座 8/23~9/22

全体運 買い物を楽しめます。ショッピングモールなどへの外出は視野が広がるきっかけに。珍しいものにツキがあります
健康運 度忘れが気になりそう。脳トレで頭を活性化して
幸運を呼ぶ食べ物 チンゲンサイ

♏ 射手座 11/23~12/21

全体運 買物を楽しめます。ショッピングモールなどへの外出は視野が広がるきっかけに。珍しいものにツキがあります
健康運 度忘れが気になりそう。脳トレで頭を活性化して
幸運を呼ぶ食べ物 チンゲンサイ

♏ 射手座 11/23~12/21

全体運 買物を楽しめます。ショッピングモールなどへの外出は視野が広がるきっかけに。珍しいものにツキがあります
健康運 度忘れが気になりそう。脳トレで頭を活性化して
幸運を呼ぶ食べ物 チンゲンサイ

♏ 射手座 11/23~12/21

全体運 買物を楽しめます。ショッピングモールなどへの外出は視野が広がるきっかけに。珍しいものにツキがあります
健康運 度忘れが気になりそう。脳トレで頭を活性化して
幸運を呼ぶ食べ物 チンゲンサイ

♏ 射手座 11/23~12/21

全体運 買物を楽しめます。ショッピングモールなどへの外出は視野が広がるきっかけに。珍しいものにツキがあります
健康運 度忘れが気になりそう。脳トレで頭を活性化して
幸運を呼ぶ食べ物 チンゲンサイ

♏ 射手座 11/23~12/21

全体運 買物を楽しめます。ショッピングモールなどへの外出は視野が広がるきっかけに。珍しいものにツキがあります
健康運 度忘れが気になりそう。脳トレで頭を活性化して
幸運を呼ぶ食べ物 チンゲンサイ

米の旨味を楽しむ

まかないチャーハン



材料 (1人分)

ごはん	200g	醤油	20ml
卵	1個	サラダ油	20ml
ザーサイ(市販のもの)	20g	長ネギ	適量
チャーシュー(市販のもの)	1〜2枚		

にしみの産の
米を
使ったレシピを
紹介します。



作り方 COOKING



- ① ザーサイは粗くみじん切りにし、長ネギを薄く輪切りにする。チャーシューは手でほぐしておく。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を引き、溶いた卵を入れる。
- ③ ②を10秒ほど炒めたら、ごはんを入れてからめながら30秒ほど炒める。
- ④ ③にザーサイとチャーシューを入れて炒め合わせる。
- ⑤ ④に醤油を回し入れ、混ぜながら味を調える。
- ⑥ ⑤に長ネギをいれてサッと混ぜ合わせたら完成。

ワンポイント アドバイス

フライパンをよく温め、手早く炒め合わせることを意識するとごはんが固まりにくいです。

安八町森部126-1
中華そば 坂井田
TEL 40-2391
代表 坂井田 明真さん

レシピ
提供

表紙の『にしみのブランド』

米

<主産地：全区域>

