



- ◆春を一足先に エアリーフローラ初出荷
- ◆高松ぶどう生産組合 通常総会
- ◆伝統の「大海味噌」寒仕込み



「ほくの里」

支店フリーダイヤル

内灘支店 ☎ 0120-968-971
津幡支店 ☎ 0120-968-972
津幡東支店 ☎ 0120-968-973
宇ノ気支店 ☎ 0120-968-974
高松支店 ☎ 0120-968-975

「みんなのよい食プロジェクト」を推進しています。



発行/石川かほく農業協同組合
編集/リバノス編集局

石川県河北郡津幡町字清水子329番地
〒929-0326 TEL. 076-288-3331
月刊：毎月10日発行
印刷：宮下印刷株式会社

<http://www.kahoku.is-ja.jp/>



JA石川かほく 読者

ほくほく ニュース

春を一足先に エアリーフローラ初出荷

二月五日、農事組合法人高峰ファームが栽培する石川県オリジナル品種フリージア「エアリーフローラ」の収穫・出荷が始まりました。

昨年から栽培していたシルク・ピーチ・パール・イエローの四品種にピンク・レッド・ローズの三品種を加えた計七品種を栽培。今年度は長期間の安定した出荷に向けて、球根を冷蔵処理して開花時期を早める促成栽培と、自然に開花する季咲栽培を実施しました。生育は順調に進み、定植後の気温が高く推移したため、昨年に比べて約一か月早い初出荷となりました。

収穫・出荷作業は二月上旬から四月上旬まで続き、一万二千八百五十本を同法人の女性生産者七名が二人一組になって摘み取り・選別作業を行います。女性生産者は「つぼみのつき具合や開き具合



花を吟味し摘み取り作業を行う女性生産者

などに注意し、一本一本丁寧に心を込めて出荷していきたい。皆さんの気持ちが出るようになるよう綺麗な花を届けたい」と意気込みました。種本博同組合法人代表は「品種を増やしたことで同じ花でも草丈や形状に違いがあり今後の参考になった。今年も楽しみに待っている方たちが色とりどりの花を見て楽しんでくれると嬉しい」と話しました。

高松ぶどう生産組合 通常総会

高松ぶどう生産組合は二月八日、かほく市高松産業文化センターで令和五年の通常総会を開き、三年ぶりに生産者を参集しました。生産者・関係者約五十名が参加し、議案を慎重に審議しました。

大田昇生産組合長は「若い生産者の頑張りでルビローマンの生産量が増え、県内生産量トップでシーズン走り抜くことが出来た。行政・JAの協力を得ながら後継者育成に努め、生産者全員で産地を盛り上げていきたい」と挨拶し、油野和一郎がかほく市長、沖津千万人県議会議員が祝辞を述べました。

総会後、当JA営農担当職員から令和四年産販売実績を報告。デラウエアの出荷量は前年比十四・七パーセント減の五十三・七トンだったものの平均単価は前年六・一パーセント増の千二百四十二円（前年千七百十円）と過去最高の評価となりました。ルビローマンでは前年比十六パーセント



挨拶する大田昇生産組合長

増の八千四百六十一房を出荷し、二年連続県内トップ産地として今年シーズンを終えました。若手生産者で構成する「高松ぶどう新芽の会」では栽培技術・知識の勉強会や土壌分析、他県農家との交流など次年度計画を話し合い高品質生産に向けて気持ちをひとつにしました。

大崎すいか 栽培講習会

二月八日、大崎園芸生産組合は当JA分店宮農・経済部会議室で次年度の「大崎すいか」の栽培に向けた栽培講習会を行い、生産者・関係者約十名が参加しました。

講習会では株式会社大和農園小野吉正氏が連作障害を避けるため台木の品種変更について説明。参加者は湿害や乾燥など水分環境の変化に強いかんぴょう台木「FRボクサー」と耐暑性に優れている



品種の特徴について理解を深める生産者

強勢ユウガオ台木「HDO-18」の二品種を検討し、良質生産に向けて意見交換を行いました。

本格開園に向けて 女性一丸

二月十六日、農事組合法人高峰ファームでは「完熟イチジク園」の本格開園に向けて検討会を行い、生産者・関係者約十名が参加しました。

検討会では種本博同法人代表が昨年の試験開園時に行ったアンケート結果を報告しました。食味については来園者の九割以上が「大変美味しい」と回答し、もぎ取り後皮ごと食べることに抵抗



イチジクスムージーを試作する女性生産者

感は少なく「食べやすい」と来園者の反応は上々。一方で品種の解説資料を求める意見もあり、課題を共有しました。

令和五年度では本格的な開園に向けて、二倍以上の三百本の栽培を目指し女性生産者一丸となって地域を盛り上げ、活性化へつなげます。

伝統の「大海味噌」寒仕込み

かほく市立大海小学校三年生十二名は一月二十六日、同校で同市瀬戸町在住の高崎武義さん、政勝さん兄弟指導のもと地元で伝わる「大海味噌」の寒仕込みを体験しました。

材料の大豆「エンレイ」は児童たちが昨年五月に種をまいて栽培し、収穫したものです。大豆をセイロで柔らかく蒸しあげ、色と香りの良い味噌に仕上がるよう冷ました後、ミキサーにかけてミンチ状にしていききました。ミンチ状の大豆に塩と麴を混ぜ込み、空気を抜くため樽に投げ入れて熟成を心待ちにしました。

仕込みを終えた児童は「種まきから選別までの作業を体験したが、仕込みが一番難しかった。豆が味噌になる事は知っていたけど、改めて体験することができて良かった」と話しました。



指導を受けながら大豆をミンチ状にする児童

高崎武義さんは「伝統の味を楽しみながら知ってもらえる貴重な時間になったと思う。みんなで力を合わせて仕込んだのでさらに美味しい味噌に仕上がる」と笑顔で話しました。

同校では授業を通じて、一連の作業を体験し農業の難しさや日常の有難みを感じ、地元の伝統を学びながら地元への愛着を深めています。仕込んだ「大海味噌」は十か月間寝かせた後、日頃学校生活でお世話になっている地元住民へ贈られます。

農業用ドローン活用 大麦追肥試験

二月二十七日、(株)JAアグリサポートかほくでは津幡町上野地区で、大麦の安定生産に向けた効果的な追肥の試験散布を行いました。

試験では約九十八アールを農業用ドローンで散布し、慣行の背負式動力散布機で約六十一アールの散布を行い、それぞれ作業時間を計測。作業時間に大きな差はなかったものの農業用ドローンではムラなく安定した散布ができ、面積が大きいほど労力軽減の効果を発揮しました。一方従来の背負式動力散布機では、作業面積の大きさと作業時間の経過とともに散布ムラが目立ち、圃場条件等によっては作業時間に大きく差が出る結果となりました。

また、十アール未満の圃場では農業用ドローンよりも人の手による方法が有効となる場合があります。試験を行った上野地区は中山間地に位置し、ぬかるんだ圃場や形が整っていない圃場が多い。また、人員



農業用ドローンでの追肥作業

不足により追肥作業が行き届いていないことや、動力散布機での散布ムラにより圃場ごとの生育差が見受けられました。農業用ドローンを活用し、作業の省力化と労力の負担軽減、散布ムラを防いで生育の向上を図ります。今後は生育経過・収量差の比較と検証を続けていきます。

防災物資等贈呈 地域貢献へ！

二月十日、当JAは内灘町に防災機器や健康づくり活動の物資など十四種（七十二点）を寄贈しました。JA共済地域貢献活動の一環として防災用の

発電機や水中ポンプ・チェーンソーの他、高齢者の状態を疑似体験できる教材セット、健康づくり活動にパドルテニス・フライングディスクなど、内灘町の営農振興と住民のより良い暮らしへの寄与として町が希望する品目を届けました。

内灘町役場では贈呈式が行われ、西川一郎代表理事組合長が「地域貢献活動を通じ、地域住民の絆を築き、豊かな暮らしと地域づくりに役立ててほしい」と



内灘町役場で開かれた防災物資等贈呈式

挨拶しました。川口克則内灘町長は「内灘町の振興のため贈呈品を有効に活用していきたい」と謝辞を述べました。

確定申告相談会開催

当JAは、二月六日から三月一日にかけて農業所得に関する収支内訳書作成と令和四年分所得税の確定申告相談会を行いました。

相談会ではマイナンバーカードを使った申告者自身の電子申告(e-tax)を実施。全十回行われた相談会には多くの相談者が訪れ、農業所得等の確定申告について四百六十四件の相談が寄せられました。当JA職員が申告内容につ

いて一つ一つ確認しながら説明していきました。

当JAでは来年分以降の確定申告もマイナンバーカードを使った申告者自身の電子申告(e-tax)を行います。まだマイナンバーカード取得していない方は、今後の確定申告に向けて取得をお願いします。

確定申告相談会 来場者内訳		
津幡町	かほく市	内灘町
276名	149名	39名



申告内容について質問する相談者

健康百科

春の体調不良の予防と対策

栄養士 吉田 理江

春は穏やかで過ごしやすい一方、だるさ、不眠、頭痛、疲労感などの不調を感じることも多い季節です。その原因の一つとして、気温

の寒暖差、環境の変化による自律神経の乱れがあります。これは、日中活動しているときに優位に働く交感神経と、心身がリラックスしているときに優位に働く副交感神経のバランスが乱れることにより引き起こされます。今回は、自律神経を整える効果が期待できる食事方法とお薦めの栄養素について、三つのポイントをお伝えします。

【一】よくかんで食べましょう
よくかんで食事をする事で副交感神経が活発に働き、消化を促すだけではなく、体がリラックスモードになります。よくかまないで食事をするのが習慣になってしまっている方は、一口で入れる量を少なくしたり、食感のあるものを取り入れたりしてみると良いでしょう。

【二】三食食べましょう
欠食をすると交感神経が優位に働いたままになり自律神経が乱れる原因に。三食食べることで自律神経が整いやすくなります。

【三】お薦めの栄養素
春の体調不良に負けない体をつくるためにお薦めの栄養素は、タンパク質、ビタミンB群、ビタミンCです。

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれる「トリプトファン」は、精神を安定させる働きがある神経伝達物質「セロトニン」の原料となります。

豚肉、バナナなどに含まれるビタミンB群は、ストレスから体を守るホルモンの合成に必要な栄養素です。朝、忙しいときはバナナだけでも食べるようにしましょう。

野菜や果物に含まれるビタミンCは、ストレスへの抵抗力を高める働きがあります。余剰分は尿と一緒に排出されるため、毎食摂取するのが好ましいです。

今回ご紹介した三つのポイントを取り入れつつ、睡眠などの生活習慣も見直して春の体調不良に負けない体づくりをしましょう。



規格外品を有効活用「新鮮野菜市」

二月十五日、津幡支店では年金受給日に合わせた女性理事による恒例イベント「新鮮野菜市」を開催しました。

女性理事らが持ち寄ったダイコンや長ネギ、ハクサイなど地元産の新鮮野菜の他、みたまや梅干しなどの加工品、フリージアなど約三十種類の商品が並びました。

また、河北潟干拓地で生産するサトイモの規格外品を活用した商品を女性理事らが考案し、試験的に販売しました。商品は皮をむいて色や形の良い部分だけを残り、冷凍保存袋に詰めて真空パックに加工したもので長期間保存できることや、調理時の手間が省けるなど評判は上々。

半数の女性理事が水稻農家や園芸作物を栽培しているため「生産者の目線」と、主婦ならではの細やかな消費者の目線を生かして取り組み、当JA営農担当職員と連携しながら規格外で廃棄予定のサトイモ十六キ

口（商品四十袋）の加工から販売まで手掛けました。

商品を購入した来店者は「以前買った事を忘れて腐ってしまったことがあった。冷凍されていた腐らせる心配もなく、使いたい分だけ調理することが出来るのでありがたい」と喜びました。



サトイモの皮をむく女性理事



サトイモを手取る来店者

地域住民交流の場「新鮮野菜市」

「一商店一協同活動」

二月十五日、宇ノ気支店では年金受給日に合わせた恒例イベント「新鮮野菜市」を開催しました。

レンコンやサツマイモ、長芋など地元で栽培された新鮮な農産物のほか、いよかんなどの果物、おからなどの加工品、フリージアや前回大変好評だった地元産「かほっくり」を使用した焼き芋など約四十種類が並びました。開催を心待ちにしていた多くの来店者が訪れ、カゴいっぱい商品を入れて買い物を楽しみました。

来店者は「開催を楽しみに待っていた。いつも種類が豊富で買い物楽しい」と笑顔で話しました。中には久しぶりに顔を合わせた地域住民が会話を楽しんでいる様子も多く見られ、笑顔があふれました。

小池田蔵同支店長は「皆さんの笑顔が見られ、喜んでいただき嬉しい。今後も地域住民の皆さんに喜んでもらえる場を作っていきたい」と話しました。



焼きたての焼き芋を買い求める来店客



買い物を楽しむ来店客

ほのぼの だより

みんなで
乗り越えた冬

今季は、十二月の大雪と一月の水点下の寒さなどで、どこのお家も大変な冬だったと思われる。北陸の冬は毎年経験しているものの、事業所としましても緊急時の迅速な対応に追われました。ケアマネジャーは、各事業所やご本人・ご家族と連絡をとり、困ったことがないかの聞き取りや、安否確認を行いました。電話をかける、「ありがとう。大雪に備えて食べるものは準備しているから大丈夫よ」と明るく声が返ってきた。昔の大雪の経験が生かされた対応に驚かされる場面が多くありました。声を掛け合い情報共有することの大切さを改めて感じさせられました。

ヘルパーが訪問した利用者宅では、蛇口から水が出ないという状

況が起こっていました。「トイレの水は流れるが、他は水が出ないので、炊飯が出来ない」との連絡があり、急遽事業所からやかんに水を入れて持ち込み対応しました。ケアマネジャーが遠方に住む家族に連絡して確認すると、凍結により水道管が破裂し、水漏れをしていたところを発見した近隣住民が、元栓を閉めてくれていたことがわかりました。

通所介護では、管内片道三十分の範囲といえども、降雪量や路面の凍結、道路の混雑に大きな違いがあり、いつもの迎えの時間に間に合わない日がありました。利用者宅に着くと「迎えに来てくれて、ありがとうね」と、温かいお言葉をいただいでデイサービススタッフ一同嬉しかったです。

ご家族やご近所の方の除雪の協力に普段気付くことのなかった地域の力を体感させられた季節でした。ご協力に感謝しております。

四季の特性を踏まえて利用者や利用者家族の生活を支えられるよう事業所内での連携はもちろんのこと、関係各所とも迅速な連携を取っていきます。

ほのぼのヘルプ

スタッフ一同



新着情報

ほのぼのデイサービス

節分（豆まき）

「鬼は外、福は内」と豆をまいて邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて1年間の幸せを祈ると言われています。

これは米と同じエネルギー源で霊力を持つとされる豆をまくことで病や災いを祓い、更にその豆を食べることで力をいただけると考えられたからです。

ほのぼのデイサービスでは利用者の皆さんの無病息災を祈り、今年も赤鬼さんが登場しました。この日は、利用者の皆さんが笑顔で楽しそうに豆まきに参加されていました。豆まきに使用した豆は、怪我がないように柔らかい素材でカラフルな花紙を皆さんで丸めて球を作り、節分の日をまだかまだかと楽しみに待っていました。

当初は椅子に座って豆まきをする想定で

したが、いつもは穏やかにデイサービスで過ごされている方が、この時はと言わんばかりに立ち、まるで鬼の形相のような表情で豆を投げていました。赤鬼さんは集中攻撃を受けていてちょっとかわいそうな気もしましたが、豆まきは大盛り上がり。利用者、職員、共に有意義なひと時を過ごすことができました。

利用者の皆様、長生きしてください。目指せ100歳！
ほのぼのデイサービススタッフ一同



楽しそうに豆まきに参加する利用者の皆さん



はじめよう 家庭菜園

澤出 隆

べたがけ資材の活用

春分を過ぎると春本番ですね。二十四節気では、「春分」に続き「清明」（すべてのものが生き生きとして、清らかに見える）「穀雨」（穀物をうるおす春雨が降る）と作物がいきいきと成長する季節となっています。

本格的な家庭菜園シーズンの到来です。野菜は春になると地下部から動き始めて地上部が活動を始めます。先月はマルチの活用方法のひとつとして春先の地温上昇について書きました。

今月は、地上部の保温について考えてみたいと思います。

◎地上部の被覆方法

マルチにはプラスチックマルチを使うことがほとんどです。地上部の被覆資材もほとんどがプラスチックを原料としています。

地上部の被覆方法としては、野菜が成長できる空間を確保するために支柱を使って農ポリなど被覆する「ト

ンネル」、及び、軽く通気性がある資材で野菜を直接覆う「べたがけ」が代表的な方法です。

透明な農ポリフィルムでトンネルを密閉すると太陽光でトンネル内がすぐに高温になります。この傾向はトンネルが小さいほど極端になります。高温になり過ぎないように、あらかじめフィルムに穴をあけておくなりフィルムを上げ下げして換気できるような工夫が必要ですが、また、背が高くなるため風の影響も受けやすいです。

一方べたがけでは、不織布など通気性がある資材を利用するため農ポリフィルムのような高温対策は不要です。通気が良いため保温効果が低いです。温度管理の手間が不要で楽です。

図でわかるように、べたがけ資材の被覆方法にはいろいろあります。しっかりとしたトンネル支柱のほか針金などの簡易支柱で浮き掛けすることもできます。こうしなければならぬと決まっているものではない

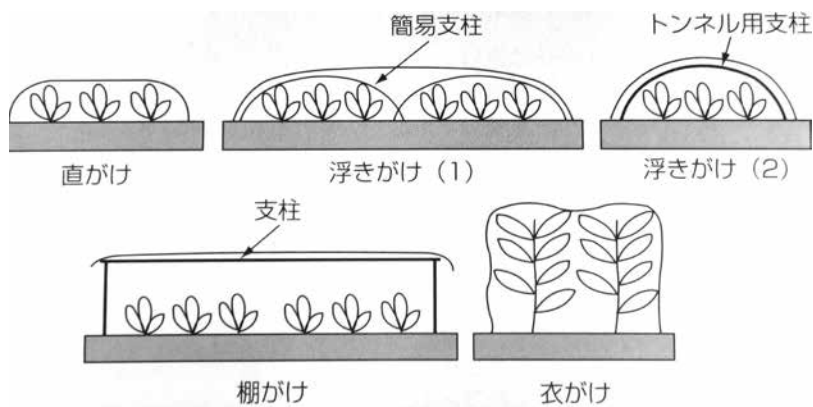


図 被覆方法の一例

ません。衣がけは霜が心配な時に利用します。霜の降りる時は風がほとんどなく一晩だけ保温することが多いので作物の上から覆うだけです。ほかの被覆方法の場合は土や留め具で裾部分をしっかりと土に固定してください。風の影響や気温の状況、被覆期間等を考えて設置してください。

◎主な資材と効果

主なべたがけ資材は、通気性と透

水性が必要なことから不織布と寒紗となります。どちらも材質は化学繊維（ポリエステルなど）でいろいろな目合サイズがあります。寒紗は縦横の糸で編んだ目の粗い織物で不織布は和紙のようにバラバラな繊維を押し固めたような生地です。不織布は目が細かく湿度が高くなる傾向があります。

べたがけ資材も保温効果だけでなく遮光（影で日差しを弱める）、防風、防鳥、防虫、凍霜害防止、防乾などの効果も期待できます。資材の色も白、黒、銀などいろいろありますので特徴をよく理解したうえで自分の目的に合ったものを利用するようにしましょう。

夏の暑い時期は、トンネル支柱のうえからべたがけ資材で野菜を覆つと遮光と防虫が期待できます。不織布や寒紗以外にも防虫ネット（寒紗より糸が細く目が細かい）や敷きわら代わりに利用できる遮光ネット（プラスチック製）も販売されています。

色々な資材の特徴を調べて（ネット情報や店頭店員から）自分なりの工夫するのも楽しいものです。

プランターで花づくり

土屋 照一

いよいよ花づくりの本格的な季節になりました。下旬になれば春まき草花のタネまきシーズンになり、園芸店には早々と夏用花苗が出回っています。購入の際には低温に対する耐性を考えましょう。野菜苗でも花苗でも生産者は季節を先取りして出荷するのが普通です。そのあたりを考慮して花苗の準備をしましょう。地植えだけでなくプランターなら気軽に花づくりができます。地植えができる状況でもプランターづくりをして家を飾って街を華やかにしましょう。

◆良い土の準備

花は生きています。根では盛んに呼吸をし、水を吸い、同時に肥料を吸っています。そんな根のために元気に育つ環境を整えましょう。まずは水はけが重要になります。市販の赤玉土等を使うのが楽ですが庭土や畑土が入手できる場合は、土二に対して腐葉土を一、さらに可能ならば粗い砂とか軽石を混ぜて水はけの良い土にしましょう(図1)。モデルの土と植物

の性質と自分の水やりの癖との関係で土の組成を変えて改良を加えると良いでしょう。使用済の用土は薄く広げて乾燥してから腐葉土と中粒の赤玉土を各二十％程度加えて再利用します。土の中に残っている古根は除くと良いでしょう。

◆植え付け

まず横にある栓を必ず取り除きます(図2)。プランターの底板の上には新聞紙を敷くことを奨めます。その場合はじを上折り曲げないことが重要になります。紙を折り曲げると水やりの際に一時的に水がたまり加湿になるからです。底板の



図1

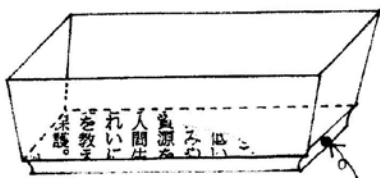


図2

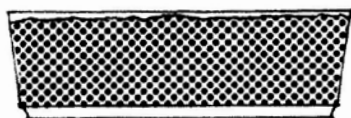


図4



図3

上にはごろ土とか砕いた発泡スチロールを敷くことが良く言われますが私は新聞紙を敷くことを奨めます(図3)。なぜかというと底板の下に細かい土が流れださないためです。底板から土が流れだすと底に5mmほど水が溜るので上の土とつながり加湿になって成育が悪くなるからです。植え付け前にはプランターに用土を入れますが、市販のフワフワの用土だったらすりきれいっぱいにして、赤玉土主体の用土だったら上二cmほど空けて植えます(図4)。原則として一品種のみを二〜五株を一行に植えます。一品種にする

のは管理がしやすいからです。植え付けたら株にたっぷり水を与えて根鉢とプランター用土が密着するようにします(図5)。プランターの置き場所に傾斜がある場合は排水穴を必ず低い側にして置きます。高い側になるとプランター内に水が溜まって根腐れを起こします。



図5

◆植え付け後の管理

開花が長く続くものでは三〜四週間に一度、窒素、リン酸、カリウムが各十％程度の緩効性化成肥料をプランターあたり約50g(大人の手でかるく一握り)与えます。咲き終わった花は適時取り除きましょう。また伸びすぎた枝は間引いたり切り詰めたりして株の若返りを図ります。肥料は塩と同じ性質なので株に直接触れさせないようにします。また一度に多く与えずぎると塩漬けと同じこととなり枯れてしまいます。緩効性化成肥料の代わりに花用液肥の三〜五百倍液を毎週与えてもよいでしょう。

令和4年度 JAグループ石川 TACパワーアップ大会 開催

2月3日、地域農業の担い手農家に出向くJA担当者（愛称TAC）の優良取組活動を表彰し、成果を共有し合うJAグループ石川「TACパワーアップ大会」が金沢市のホテル金沢で開催されました。同大会は県内のTAC活動のレベルアップとスキル向上を目的として毎年行われています。

当JAからは営農企画課の4名が受賞。高森静香さんが優秀新人TAC賞、櫻井和幸さん、松井博暉さんがレジェンドTAC賞、山本裕介さんは昨年12月に行われた担い手推進担当ロールプレイング大会で最優秀賞に輝き、農家の所得向上を図るためアシスト資金と水田を活用した転作作物についての提案を再演しました。また、山本裕介さんは昨年9月に開かれた全国大会「TACパワーアップ大会

2022」TAC部門でも優良賞を受賞し、全国優良取組事例紹介として和牛子牛の販売力強化を図る取り組み「肉用子牛を活用した酪農家の手取り向上と新たな市場への挑戦！」の題目で自身の取組事例の発表を行いました。



受賞した高森さん（後列右から3番目）
松井さん（後列右から2番目）山本さん（前列右から1番目）

仲良し夫婦



津幡町 洞庭 亨平さん・奈菜絵さん

「あえて2人のルールはつくらない」が私たちらしい一番のルール。お互いを縛らず、自由気ままに過ごせる関係に居心地の良さを感じます。それぞれ保育士、津幡町で開くダイニングバー「またいキッチン」で働いており、寝る時しか会えない日もありますが、それでも寂しいと感じないのはお互いの事を理解し合っているからなのかなと思います。

2人の時間が合えば知人の飲食店に行くことが多く、美味しいご飯とお酒、たまにはお仕事の話もしながらにぎやかに弾む会話を楽しんでいます。

将来、子供が生まれて親になってもお互いを理解する一人の友達であり、夫婦でもあるこの関係をずっと大切にしていきたい。小さな幸せを見落とさず、ひとつひとつ噛みしめ、日々を過ごしていきたいです。



JA石川かほく 宇ノ気支店

〒929-1125 かほく市宇野気チ75

TEL 076-283-1122

営業時間 8:30～15:00 土・日・祝定休

季節感じる店舗

店舗入り口にはタオルで作った干支のウサギたちと、紙コップの帽子をかぶり毛糸のマフラーをしている雪だるまたちがお客様をお出迎えています。また、季節によって飾りつけが変わり、かほく市特産品の初出荷の情報や、地元の最新ニュースもチェックできます。

新鮮野菜市

年金受給日に合わせた恒例イベント「新鮮野菜市」では、地元で栽培された採れたての新鮮な野菜やみたま、おからなどの加工品がずらりと並んでいます。開催を心待ちにしている方が多く、地域住民の集いの場になっています。



信頼される宇ノ気支店を目指しています！



ご飯をおいしく 食事を楽しく

「天晴」のオーナーシェフ 永井 智一 氏

リンゴとホタテのグラタン



材料 (2人分)

ホタテ貝柱……………2個	パルメザンチーズ……………適宜
リンゴ……………1/2個	塩、こしょう……………適宜
マッシュルーム……………2個	薄力粉……………適宜
干し柿……………1個	白ワイン……………大さじ1
ホワイトソース(市販品) ……大さじ4	バター……………10g

作り方

- ① ホタテ貝柱は水気を拭き取り、塩、こしょうをして薄力粉を薄く付ける。リンゴは皮をむいて種を取り除き、一口大にカットする。マッシュルームは石づきを取り、縦半分にする。
- ② フライパンにバターを入れ、①の材料をソテーして最後に白ワインを回しかける。
- ③ 6、7cmほどのココットにバター(分量外)を塗り、②と5mm幅に切った干し柿を入れ、ホワイトソース、パルメザンチーズの順にかけ、180度のオーブンで10～12分ほど焼く。
- ④ 耐熱の下皿に③を載せ、お好みのハーブ(材料外)を飾り出来上がり。



洋風タケノコご飯



材料 (4人分)

米……………300g	水……………300g
A……………	
ブイヨンキューブ……………1個	トマト……………小1個
しょうゆ……………小さじ1	冷凍ムール貝……………200g
タケノコ水煮……………1/2本	新タマネギ……………1/2個

作り方

- ① Aのうち、タケノコ水煮は縦にスライスしてさっとゆがき、トマトは1cm角に切る。新タマネギは粗みじん切りにする。
- ② 米を研ぎ、ざるにあげて20分置く。炊飯器に水を入れ、米とAを全て入れて20分浸水し炊飯する。
- ③ 炊き上がった②を彩り良く器に盛り付け出来上がり。



料理レシピ 募集

ご家庭で簡単にできる、地物・旬の食材を使ったレシピを募集しています。投稿くださったレシピをリバノスやホームページで紹介したいと思っておりますので、皆様のご自慢料理を送ってくださいね！また、いろいろな食材の保存方法をご存知の方も、併せて募集しています。たくさんレシピをお待ちしております。

募集方法 (封書でお送りください。)

1. 住所、氏名、電話番号
2. 料理名または食材名
3. レシピまたは保存方法 (簡単にお書きください。)
4. 一言コメント ※1～5の事項を必ず
5. 写真 ご記入ください。

宛先

〒929-0326
河北郡津幡町字清水水329
JA石川かほくリバノス編集局

※レシピが多い場合は、リバノス編集局で選定させていただきます。

お便り OTAYORI コーナー

内灘のとれたて市の時は新鮮で美味しい野菜が安く買えるので毎回買いに行っています。回数をもう少し増やしてほしいです。

内灘町 木下 絵美

「元気内灘とれたて市」はいつも多くの方にご来場いただいており大人気のイベントです。会場では生産者の皆さんが農産物を販売し、より安心感を与えてくれます。今まで知らなかった栄養や特徴、レシピについて教えてもらいながら、会話も買い物も楽しんでいただけるので、これからのご来場もお待ちしていますね。

地球温暖化による異常気象で最近の農業も米作りも大変になりそうです。

JAの皆様、頑張ってくださいね！

津幡町 本田 祥子

嬉しい応援、ありがとうございます！異常気象が続くなか、営農指導員は対応策などを日々勉強し、提案力の強化に努めています。農家さんと会話を重ね、ご意見をいただき地域農業を守るため努力していきますのでこれからも応援よろしくお願いします。

照明の節電を頑張っています！明るいことより必要な明るさを心がけています！

津幡町 山崎英美子

電気代がみるみる値上がりし、家計に大打撃を与えていますね。食料品や燃料だけでなく、日用品も値上がりするなど、影響の大きさを思い知らされます。「コンセントに差しっぱなし」も電気代がかさんでしまう事があるそう。工夫を凝らして、厳さが続くこのご時勢を切り抜けていきたいですね。

大きな紋平柿を美味しくいただきました。生産者の苦勞に感謝しています。寒い時の管理もご苦勞様です。

かほく市 栗山 幸子

高松紋平柿はとても甘くて食感も良く、手

のひらっぱいの大きさに食べ応えがありますね。暑い日も寒い日も栽培・管理してくれる生産者の皆さんのおかげで美味しい農産物が食べられる事、本当にありがたいです。私たち消費者はたくさん食べて、地域農業の生産者の皆さんを応援しましょうね！

断水した地域が沢山あって、改めて水の大切さがわかりました。

かほく市 岡田 浩二

10年に1度といわれる大寒波の影響は想像以上でした。かほく市での断水は5,400世帯にも広がり、石川県内全体では9,700世帯に及びました。トイレや食事、お風呂など生活に欠かせないものを使いたい時に使えるという有難さと便利さを痛感しました。自然災害などが増えるなか、身近な被害から学んで今後備えた対策グッズを揃えておきたいですね。

その他、たくさんのお便りが届いています。紙面の都合上、全員の方のお便りを載せることができない場合もございます。ご了承下さい。実名で載せさせていただいておりますが、匿名希望の方は明記してください。お便りをお待ちしております。

<お便りのあて先>

〒929-0326 河北郡津幡町字清水チ329
JA石川かほくりパノス編集局



石本よし一選

題「幸」

秀

美味しいと言える幸せかみしめる

池田ひろみ(夏 栗)

評 身体がケガをしたり、風邪の熱が出たりすると、毎日の食事も何かとまずくなってくる。若い頃は、元氣一杯に進んだ食事も、年を取ると入れ歯の都合が悪くなったりして、漬物をかむにも苦勞することがある。平凡だが、三度の食事をいつも美味しいと食べることができれば、人生はそれ以上の幸せは無いかもしれない。

佳作

もつ一步つかむ手前で逃げる幸

永下 茂和(坂 戸)

海の幸島国と言っありがたさ

福田 貞子(岩 崎)

ご多幸を祈るつさが跳びはねる

藤沢 充子(瓜 生)

幸運をつかみ取りたい宝くじ

洲崎 昭子(太 田)

ぐつぐつと寝る幸せに手を合す

古林 照子(長柄町)

湯気の立つ味噌汁うまい今朝の幸

松村小夜子(岩 崎)

幸せは身の丈にあつ衣食住

兼保 直美(潟 端)

恵方巻幸せ願いかぶりつく

長谷川恵子(市 谷)

幸せは金で買えない家族愛

澤本 昭子(内日角)

幸せと辛い文字がよく似てる

小田 和子(兵 庫)

幸子という名に込めている親の愛

吉田 順子(川 尻)

初ひ孫幸多かれと神頼み

堂川 武久(領 家)

幸福度はかるものさし胸の内

宮本由紀子(宮 坂)

子煩悩幸せになれ祈るパパ

東 康子(能 瀬)

宝くじいつも幸運逃げてゆく

山崎 直樹(上天田)

披露宴ここに幸あり口ずさむ

前山優美子(太 田)

幸せは自分が決めると言っけれど

井田 宏子(井野河内)

ささやかな日々の暮らしたった幸

藏本 義弘(横 浜)

子や孫の幸せ願ひ宮参り

越野 郁夫(二ツ屋)

幸せは円卓囲む鍋料理

山崎 洋子(横 浜)

食卓に海山の幸そろう踏み

河合 雅子(津 幡)

笑い声幸せもつ孫の顔

川端 春美(狩鹿野)

卯の年に幸せ願ひ跳びはねる

山崎 邦夫(横 浜)

六月号題 「日」三句マデ

● 締切り 四月十日必着

七月号題 「旅」三句マデ

● 締切り 五月十日必着

▲ 投句先

〒929-0326 河北郡津幡町字香提寺ワ三

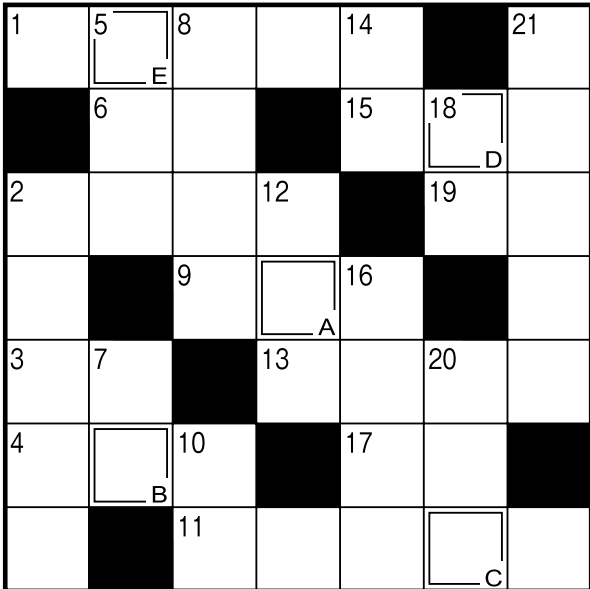
石本よし一宛

※投句の際、住所・氏名をお書き忘れのないようお願い致します。



クロスワードクイズ 頭の体操??

Q 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?



→ ヨコのカギ

- 1 唱歌『花』に歌われている川
- 2 写真などを撮影するための施設
- 3 ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- 4 クジラより小さめです
- 6 4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
- 9 書類の何も書かれていない部分
- 11 新1年生の皆さん、ご——おめでとう!
- 13 爬虫(はちゅう)類は変温動物、哺乳類は——動物
- 15 1、3、5、7、9……
- 17 日本人の主食です
- 19 船を着けます

↓ タテのカギ

- 2 野球のBSOのS
- 5 敵ではありません
- 7 正しい答えに付けるマーク
- 8 遠くて近きは——の仲間
- 10 シオマネキもこの仲間です
- 12 得意なもの。漢字で書くと十八番
- 14 体温計を挟みます
- 16 空弁(そらべん)が売られている所
- 18 田畑を耕す道具の1つ
- 20 ギリシャ文字の最後の字。Ω、ωと書きます
- 21 選抜高等学校野球大会の会場です



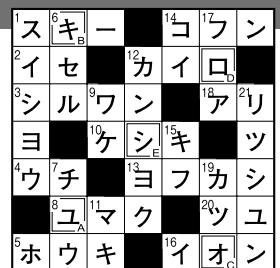
PRESENT

- ◆応募方法 ハガキに①答え②住所・氏名・電話番号③本誌に対するご意見・身近な役立つ情報などをご記入の上、下記あて先までご応募ください。正解者の中から抽選で5名の方に1,000円分の商品券をプレゼントします。
- ◆あて先 〒929-0326 津幡町字清水チ329 JA石川かほく「リバノス編集部」
- ◆応募締切 4月10日(消印有効) ◆当選発表 リバノス6月号

2月号クイズ当選者

〈答え〉ユキオロシ

- 松坂 照子 さん
- 福田美津子 さん
- 瀬川 珠実 さん
- 中町 春江 さん
- 徳田イサノ さん



第12回 理事会だより 令和5年2月27日(月)開催

●審議事項

- 第1号議案 定款および定款附属書総代選挙規程の一部変更について 《総代会附議議案》
- 第2号議案 組織機構の改定について
- 第3号議案 職員給与と規程の一部変更について
- 第4号議案 信用手数料徴収規程の一部変更について
- 第5号議案 無料職業紹介事業規程の一部変更について
- 第6号議案 令和4年度固定資産処分について
- 第7号議案 土地の賃貸借契約締結について
- 第8号議案 当組合と株式会社JAアグリサポートかほくとの契約承認(業務受委託)について
- 第9号議案 株式会社JAアグリサポートかほく令和5年度事業計画(案)について

●報告検討事項

- (1) 令和5年1月末事業実績について
- (2) 理事と組合との契約締結報告について
- (3) 「お客様本位の業務運営に関する取組方針」の一部変更について
- (4) 株式会社JAアグリサポートかほく令和4年度事業報告及び収支決算並びに損失処理案について
- (5) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

地域の皆さんから愛される支店を目指して

宇ノ気支店活性化委員の小幡誠です。
今年度より同委員に任命され、委員としては、コロナ禍も重なり十分な活動が出来ず残念に思っています。
私自身も生産者の1人でもあり、年間通して利用者様に喜んで頂きたいとの思いから、地元産の新鮮野菜をメインに、同支店恒例の人気イベント「新鮮野菜市」へ出荷しています。開催日には、大勢の利用者が来店し、賑わいを見せる光景は嬉しくもあり、生産者としてすごく勇気付けられています。

是非、地区内外の方々も同支店にお問合せのうえ、一度ご来店下さい。お待ちしております。

宇ノ気支店活性化委員

小幡 誠



第3回

JAグリーンかほく生産者直売所

「そくさいかん」 子ども絵画 コンクール



入選作品の発表

当JAで第3回目となるJAグリーンかほく生産者直売所「そくさいかん」子ども絵画コンクールが開催され、今年は98作品もの応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。

つぎの通り入選作品が決定し、入選された8名の皆さんが3月9日の地域農業推進大会で表彰されました。

部門ごとの入選者は次のとおりです。

未就学児の部



最優秀賞
すきすきすいか！
金田 来工



優秀賞
ぶどう狩りをしたよ！
長谷川 凜

小学1～2年の部



最優秀賞
わあ！おいしそう！！
金田 一束



優秀賞
あま～いやきいも
鉢野 幸

小学3～4年の部



最優秀賞
おばあちゃんの
だいこん
島野 優一



優秀賞
畑のとりたてトマト
小谷 咲七

小学5～6年の部



最優秀賞
感謝の気持ち
「いただきます」
王 亜依理



優秀賞
空飛ぶかほくの野菜
長 紗希

今回応募いただいた作品につきましては、JAグリーンかほくの店内にて3月末まで展示しています。子どもたちの作品をぜひご覧ください。



すばらしい
作品が
たくさん
あるんだな