

ふれあい

fureai

2025

2

February

vol.
322

P1
特集

毎日の食事で体の中から美しく
美容と健康の食習慣

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいタイムス
- 8 JAからのお知らせ
- 11 パズル?頭の体操
- 12 JAレーク伊吹に
ご意見をお聞かせください!



毎日の食事で体の中から美しく

美容と健康の食習慣

毎日やるべきことに追われていると、つい栄養が偏った食事をしてしまいがちです。忙しいあなたに、ぜひ意識して取ってほしいお薦めの食材六つと、手軽に楽しめる調理法などをご紹介します。



●解説
 栄養士・ダイエットコーチ
 吉田 理江(よしだりえ)

飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。薬膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。

イラスト：藤田倫央

毎日食べて
 疲労回復や老化防止に



卵

卵に含まれるビタミンB群は、エネルギー代謝を促進し、疲労回復に役立つ栄養素です。また卵には、若返りビタミンと呼ばれるビタミンEも含まれています。ビタミンEの持つ抗酸化作用には、アンチエイジング効果も期待できるので美しい肌を保ちたい方にお薦めです。卵には食物繊維とビタミンC以外の豊富な栄養素が含まれています。キャベツ、ホウレンソウなどの野菜と一緒に炒めると食物繊維やビタミンCも取れて良いでしょう。

毎日の主食にお薦め
 便秘をスッキリ解消



米

米に含まれる炭水化物には、食物繊維が含まれています。炭水化物は、糖質+食物繊維の総称です。炭水化物抜き食の食事をする方もいますが、そうすると食物繊維の摂取量が減り、便秘を招く恐れがあるので、食しっかりと主食を食べるようにしましょう。便秘解消に役立つ食物繊維を多く含むゴボウ、キノコなどを加えた炊き込みご飯や、野菜と一緒に炒めてチャーハンにしてもおいしく食べられます。

これからの時期の
花粉症対策に



鶏肉

鶏肉に含まれるタンパク質は、筋肉だけではなく、免疫抗体の材料になります。食べないダイエットなどでタンパク質が不足すると免疫抗体の生成が十分に行われず、花粉症の症状が悪化する恐れがあるので食べ物からしっかりとタンパク質を取りましょう。ドリップが出ていない、透明感のあるきれいなピンク色の鮮度が良い肉を選びましょう。オーブンで、タマネギ、ゴボウなどの野菜と一緒に焼くとビタミン、ミネラル、食物繊維も一緒に取れます。

簡単ホイル焼きで
冬の風邪予防



長ネギ

長ネギに含まれる香り成分・アリシンには、血管を拡張して血流を良くする効果が期待できます。血流が良くなることで血液中の免疫細胞も活性化されるため風邪などの感染症予防にお薦めの野菜です。鮮度の良い長ネギは、白い部分の表面に張りやつやがあつてみずみずしく、鮮度が落ちてくると白い部分が乾いてカサカサしてきます。みそ汁、お鍋に入れてもおいしいですが、アルミホイルで包みオーブントースターで焼くと手軽に食べられます。

皮ごと食べて
美肌づくり



ミカン

ミカンに含まれるビタミンCには、白血球の働きを強化して免疫機能を活性化させる働きがあります。風邪予防にお薦めの果物です。ビタミンCは、コラーゲンの合成に必要な栄養素でもあるため張りがあり健やかな肌になりたい方は、食後のデザートに取るとうれしいでしょう。ビタミンCはミカンの皮にも豊富に含まれています。しかし、皮はそのまま食べるには苦いため、オーブントースターで表面に焦げ目が付くまで焼くとおいしく食べられます。

さっぱり蒸し焼きで
高血圧予防



ブロッコリー

ブロッコリーには、体内の余分な塩分を排出し、血圧を下げる働きがあるカリウムが含まれています。美肌づくりに欠かせないビタミンCも含まれていて、美しい肌を保ちたい方は積極的に取ると良いでしょう。茎の断面に黒ずみがなく、空洞がないブロッコリーは、柔らかく甘みがあります。フライパンにブロッコリー、シメジ、少量の水を入れ蒸し焼きにし、塩、ポン酢しょうゆなどをかけるとおいしく食べられます。



気象変動に打ち克つ米づくり

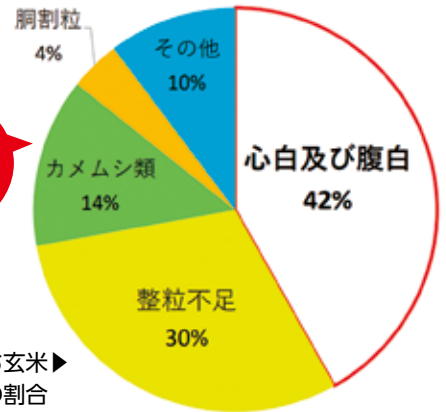
Part3 ~温暖化により多発する病害虫防除のポイント~

病害虫の発生状況の変化

近年は、従来から発生している病害虫に加え、水稻・麦・大豆や野菜を広く加害する**ミナミアオカメムシ**などの害虫の定着や、一時期減少した**イネカメムシ**などの増加。また、これまで発生が少なかった**縞葉枯病**や**ごま葉枯病**など病害の発生リスクが高まっています。特に、カメムシ類の被害は、中晩生品種において著しく、今後の品質確保対策が重要となります。

特に
中晩生品種
カメムシ類
被害多発

滋賀県内の水稻うるち玄米
2等以下格付け理由の割合



縞葉枯病を保害するヒメトビウンカ 縞葉枯病 (6月頃)

早期の秋耕や育苗箱施薬の散布で事前防除。



ごま葉枯病

初期の過繁茂を避け稲の活力維持のため、土づくりや肥培管理を改善する



イネカメムシと被害粒

出穂期に玄米の基部を吸害し、不稔部を被害し、米稔を発生させる。

出穂3週間前と出穂期の畦畔管理の徹底。多発時は、通常防除に加え出穂期防除を検討する。中晩生品種は特に要注意。

次回は、多発する斑点米カメムシ類の防除ポイントを連載します。

pick up
営農指導
活動

青年部 先進地視察研修の開催

12月6日に、JAレーク伊吹青年部の現地研修会を開催し、水田を利用し大規模に加工業務用ブロッコリーの生産に取り組まれている、石川県の安井ファーム様にて研修会を行いました。青年部の参加者は、今後の自らの経営に反映したいとブロッコリー後の輪作体系や収穫・出荷方法などについて熱心に質問され、今後の良品生産に活かしたいと意気込んでおられました。



営農企画課
長浜統括営農担当
山崎 健太
(JAレーク伊吹青年部
事務局担当)

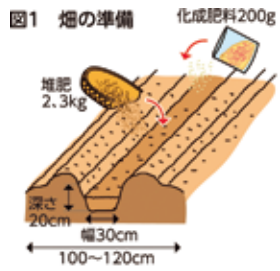


ナス 長い期間の収穫を楽しむ

ナスのふるさは、日照量が多く高温のインドです。夏の酷暑でも適切な管理を行えば、夏から秋まで長く収穫を楽しめます。煮る、焼く、揚げる、漬けると用途は多様です。「ナス紺」と呼ばれる色素はアントシアニンの一種で、活性酸素を抑制し、血管をきれいにする効果があります。

【品種】長卵形の「千両」二号「タキイ種苗」、長形の「筑陽」タキイ種苗、また地方には在来品種の小ナス、丸ナス、水ナスなど多様な品種があります。

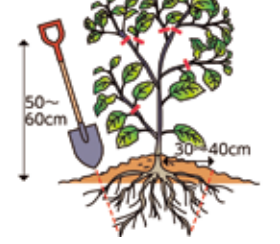
【苗の選び方】ナスの育苗期間は2カ月程度と長いので、苗の購入が便利のためには、接ぎ木苗がお薦めです。良い苗は、①本葉が7〜9枚ほどで、双



1番花の下から出る強い側枝2本を残し、下の脇芽は全て取り除く



更新剪定



栽培カレンダー(ナス)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
冷涼地		▲	■	■	■	■	■
中間地		▲	■	■	■	■	■
暖地		▲	■	■	■	■	■

▲ 植え付け ■ 生育 ■ 収穫

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

葉が残っている②幹が太くて、全体的にずんぐりしている③葉脈は鮮やかな紫色④1番花、あるいはそのつぼみが付いている⑤根はポットの底から出そうなくらい、しっかり張っているものです。なお、市販苗が若苗の場合は、一回り大きいポットで1番花が咲くまで育てましょう。

【畑の準備】植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。1週間前に幅100〜120cmの栽培床を作り、中央に深さ20cmの溝を掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%程度)200gと堆肥2、3kgを施し、よく混ぜておきます(図1)。

【植え付け】中間地では遅霜の恐れのないゴールデンウィークが適期で、1条植えでは株間60cmとし、ポリフィルムでマルチをして地温を上げておきます。

【誘引・整枝】植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。1番花の下から出る勢いの良い2本の側枝を残し、他はかき取ります(3本仕立て)。その後、1m以上の支柱2、3本を交差させて固定します(図2)。

【追肥・灌水(かんすい)】収穫が始まる頃からマルチフィルムの裾をめくって、1平方m当たり化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、2週間置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。草勢の判断目安は、健全な花は花柱(雌しべ)がやく(雄しべ)の上に出ている状態です(図3)。また、みずみずしいナスを採るには、十分な灌水が必要で、特に高温乾燥期には毎日灌水します。

【更新剪定(せんでい)】中間地では盛夏(7月中旬〜8月上旬)になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日当たりが悪くなってきます。この頃に全体の3分の1〜2分の1の枝を切り詰める剪定を行い、追肥をして十分な灌水をします(図4)。約1カ月後に良い秋ナスが収穫できます。

【病害虫防除】アブラムシ類、ハダニ類にはマラソン乳剤など、テントウムシダマシにはスミチオン乳剤などで防除基準に従って防除します。

【収穫】開花後20日程度のつやのある若い果実を収穫します。

【収穫】開花後20日程度のつやのある若い果実を収穫します。

灯油定期配送

お客様からのご注文がなくても、月に1回から2回の巡回により残量を確認し給油させていただきます。なお、灯油定期配送の申込書をいただくと通常価格より2円引きとなります。

ご利用いただけるタンク

- ・100ℓ以上のタンクに限らせていただきます。
- ・ポリタンクご希望の場合、タンク利用で合わせて給油いたします。
- ・ポリタンクのための給油は出来かねますので、ご了承下さい。

事前に**申込書の提出が必要**になります。

お問い合わせ先/各支店窓口又は経済センター購買課 ☎63-2102(平日8:30~17:00)



▲今年新規就農された福永利一郎様

11月29日(金)
みおしずく 生産・販売にかかわる研修会
2023年に本格デビューした滋賀県初のオリジナル品種のみおしずくの出荷が11月中旬からはじまりました。レーク伊吹管内では、新たに5名が加わり、10名の栽培者が出荷しています。出荷規格を統一し、計画的に市場出荷しました。ブランド化を図るため、JA北びわこ合同で販売・生産研修会を開催しました。



スムーズな再資源化ができるようご協力をお願いいたします。

このような異物は回収できません。全量別のキャンペーンで回収します。

「清涼飲料が入っていたペットボトルのキャップ以外のプラスチック」

ペットボトルのキャップは、このようにして回収してください。

ペットボトル本体は、このようにして回収してください。

ペットボトルのキャップは、このようにして回収してください。

ペットボトルのキャップは、このようにして回収してください。

12月11日(水)
女性部 エコキャップ運動
JAレーク伊吹女性部を代表して磯谷玲子部長は長浜市社会福祉協議会へペットボトルキャップを156kg寄付しました。ペットボトルキャップの回収運動は資源利用や地球温暖化などの環境問題への取組として年間を通じて活動しているものです。このペットボトルはしゅがいがい施設の作業場へ行き色分け・汚れ・シールはがしなどを行い、再生工場でパレットやプラスチック製品の一部になります。ペットボトルキャップ156kgの焼却処分が発生する約491kgの二酸化炭素の削減ができました。



12月22日(日)
女性部活動グループ「なでしこイベント」参加
JAレーク伊吹女性部活動グループ「なでしこ」は、ながはまさざなみタウン5周年クリスマススイベントに参加しました。スコップを三味線に見立てて栓抜きなどをバチにして音楽に合わせて演奏をします。演奏が始まると人が多く集まりイベントを盛り上げました。



12月23日(月)
#スマイル講座 手づくりお菓子教室
生活振興課はJA多目的施設みのりハウスにて、「手づくりお菓子教室」を開催しました。講師には、マザーズキッチンのお曾我邦子先生をお招きし、クリスマスケーキを作られました。受講者は、「わかりやすくて気さくに質問でき楽しかった。また、家でも作ってみたい」と話されました。

JA共済の地域貢献活動

©2017 JA-KYOSAI



▲神照幼稚園



▲長浜北幼稚園



支店協同活動
12月3日(火)・4日(水)
長浜市立
神照幼稚園
同長浜北幼稚園



長浜北支店は、有志グループ「夢プロジェクト」のメンバーと長浜市立神

照幼稚園と長浜北幼稚園にて新米パーティーを行いました。園内にて地場産の新米を炊き上げ、お昼ご飯におむすびを提供しました。幼稚園にみのりちゃんも駆けつけ、園児たちはみりちゃんに好きな食べ物や好きな色を尋ねたりして大喜びでした。



▲山東支店



▲山東支店

12月10日(火)・13日(金)
山東支店・長浜東支店
伊吹支店・長浜東支店
感謝デー開催
伊吹・山東・長浜東の3支店は、感謝デーを開催しました。来店していただいたお客様に日頃の感謝の言葉と共に粗品やオリジナルグッズをお渡ししました。各支店とも笑顔にあふれた良い一日になりました。



▲伊吹支店



▲伊吹支店



▲長浜東支店

JA共済の地域貢献活動

©2017 JA-KYOSAI



▲米原小学校

▲春照小学校

白ねぎ収穫体験

12月2日(月)

米原市立春照小学校

特産振興課と生活振興課は米原市東部給食センター・農事組合法人エコファーム高番と合同で春照小学校の2年生25名、3年生31名を対象に白ねぎの収穫体験を行いました。児童たちは土をかき分けて両手で持ちながら収穫を行いました。また規定の長さに切りそろえたり、ケース詰めなどの出荷作業も学びました。



12月13日(金)

米原市立米原小学校

特産振興課と生活振興課は米原市西部給食センター・米原市中多良の澤田勉さんと合同で米原小学校の2年生98名に向けて白ねぎ体験を行いました。長くて太い白ねぎに苦戦する児童もいましたが一人ずつ収穫を教わり作業を体験しました。



第11回 JAレーク伊吹 営農指導活動

実績発表会

12月5日本店にて営農指導担当者職員による地域農業振興計画に基づく営農活動に関する事業活動報告や営農情報の共有化を図ることを目的とした活動実績発表会を実施しました。

最優秀賞

課長 伏木 幹人
経済部特産振興課

新たな加工業務用野菜の産地づくり

冷蔵施設を有効に活用し、実需者の要望に合う加工業務用野菜タマネギ・ブロッコリー・白ねぎの出荷形態や販売価格など継続的なトライアルで、優位なマッチングの強化を行いました。

優秀賞

課長 藤原 良輔
県内発表者
経済部特産振興課(営農指導兼務)

多品目作物の地産地消の推進

徹底した生産者への聞き取り・価格・出荷量の調査を行うことにより、生産者への作付提案や営農指導を行い、農家所得の向上と販売量の増加を図りました。

優秀賞

課長補佐 谷城 敏生
経済部営農企画課

デジタル化による業務効率化と新たな担い手対応モデル

営農情報のデジタル発信と充実した営農相談活動を行うために、SNSの公式LINEアカウント等の開設によるDX化を進め、新たな担い手対応モデルの構築と業務の効率化を図りました。



繁忙期の土曜日・日曜日・祝日における 生産資材の取扱いと 伊吹資材センター営業中止の お知らせについて

繁忙期における生産資材の取扱いにつきましては、下記の期間において午前中のみ営業を行っておりますのでご利用ください。

また、伊吹資材センターにつきましては3月～9月まで営業しておりましたが、令和7年より営業を中止することとなりました。ご注文いただきました購買商品につきましては、従来通り配送にてお届けさせていただきます。

なお、伊吹資材センターの営業中止より、伊吹・山東支店において営業日のみ、水稻除草剤・水稻箱施用剤(4月～5月)、米袋(9月)の期間に商品を取り揃えさせていただきます。繁忙期の土曜日・日曜日・祝日の営業については、経済センターまたは米原資材センターをご利用ください。

繁忙期の土曜日・日曜日・祝日における生産資材の取扱店舗

【営業場所】

- ・経済センター 長浜市加田町3143番地 (購買課)63-2102
 - ・米原資材センター 米原市下多良171番地 (購買課)63-2102
- ※米原資材センターの電話については購買課になります。



【営業時間】

午前8時30分～12時(午前中)

【営業期間】

実施期間	経済センター	米原資材センター
3月	毎週土曜	×
4月～5月	毎週土曜 4月20日～5月25日までの日曜・祝日	
6～8月	毎週土曜	×
9月	9月の毎週土日曜・祝日	
10月	毎週土曜	×

※土曜日・日曜日・祝日は現金での支払いはできません。購買未収金のみ取扱となります。

お問合せ先／経済センター購買課 ☎63-2102 (平日8:30～17:00)

多目的施設 「みのりハウス」 ご利用案内



場所

〒526-0021 長浜市八幡中山町1182番地2
(長浜北支店西側)

利用時間・料金

9:00 ~ 16:00

*利用時間には、準備・後片付け・清掃等にかかる時間が含まれます。料金は全て税込表示です

	平日	土・日・祝日
実習室	350円	450円
研修室	200円	300円
実習室+研修室	500円	700円

*利用料金は1時間当たりの料金です。原則1時間未満は切り上げます。

*利用料金は事前にお支払いいただきます。

休日

8月13日~16日、12月28日~1月5日

*JAの行事等によりご利用をお断りする場合があります。

施設のご案内

調理実習室: 調理台7台(うち、講師用1台) 25~30名程度同時に利用できます。

多目的研修室: 壁面に大鏡を設置している約14畳の部屋。会議にも利用できます。



お申し込み

ご使用の3か月前から1週間前までに、「みのりハウス利用申込書」を、JAレーク伊吹各支店までご提出ください。

(平日9時~16時までにご来店ください)



施設見学・お問い合わせ

〒521-0062 米原市宇賀野280-1

レーク伊吹農協 本店

総務部 企画管理課 TEL:52-6521

(9時~17時 土・日・祝日・年末年始除く)



初心者向け

野菜づくり講座

参加費
無料

朝市や直売所で野菜を販売してみたい方や、JAや市場などへ出荷してみたい方を対象に、『野菜づくり講座』を開催します。
今まで野菜の栽培に取り組んだことがない方は是非ご参加ください。

日時: 令和7年3月5日(水) 13:30 ~ 15:30

場所: 湖北農業会館 (長浜市公園町9-23)

内容: 土づくりと栽培の基礎知識

品物ごとの栽培ポイント

申込締切: 令和7年2月26日(水) まで

お申込方法はホームページをご覧ください。

<https://bit.ly/4hOPVcG>

お問合せ先: 湖北地域農業センター

〒526-0065滋賀県長浜市公園町9番23号

TEL: 0749-62-4143 FAX: 62-4144

Mail: kohoku-nougyou@tree.odn.ne.jp



組合員からの情報提供受付窓口

当組合は、組合運営の健全性を高めるため、組合に対する苦情・相談に対して迅速かつ円滑な解決を図るための窓口を置くなど組合員の利用に配慮し、その相談・苦情などの処理に努めます。つきましては、以下のような情報提供窓口を設置しておりますので、ご案内申し上げます。

【役員の法令違反など情報窓口】

当組合の監事は、組合を監査するにあたり、組合運営に係る情報を広く収集するため、一般苦情相談窓口とは別に、情報提供窓口を設置しています。

経営管理委員および理事の法令違反など組合の経営に大きな損失を与えるような行為を見たり聞いたりした事柄があ

れば封書にて、下記宛てに連絡くださいますようお願いいたします。

▶連絡先 〒521-0062
滋賀県米原市宇賀野280番地1
レーク伊吹農業協同組合 監査室宛
☎52-6524

▶受付監事 レーク伊吹農業協同組合 監事会
常勤監事 谷本 新蔵

電話にて連絡いただいた場合、監査等により不在にすることがありますので、予めご了承ください。

*情報提供は、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

聴覚障がい者を登場人物の中心にした漫画(コミック)は、いくつか発行されています。比較的最近では、『聲の形(こゑのかたち)』(注1)が劇場版アニメーションで放映されましたが、このアニメーションでは、聴覚障がい者といじめを軸に話が展開していきま。聴覚障がい者の女の子をいじめていた男の子が、ある日を境に、いじめの責任を周りから押し付けられ、いじめられっ子として周りからは無視され孤独を味わうこととなります。『聲の形』の作者は、この作品のテーマを「人と人が互いに気持ちを伝えることの難しさ」としており、ご覧になった方は、そのテーマを伝える表現が、かなり深刻で、重苦しいと感じられたかと思います。これに対して、暗さを感じない本当に明るい作品を紹介したいと思えます。その漫画は、『おひさまとえんぴつ』(注2)です。

印象的なエピソードがいくつもあるのですが、その中から2つほど紹介します。その1つは、母親から幼い妹の沙希の耳が聞こえないというのを告げられた時、姉の明日香が、とっさに家を飛び出していった場面です。明日香の行き先は、閉館間際の図書館で、そこで、”手話の本”を数冊借りてきたのです。家に戻ってから、母親にこう言いました。『シヨック? ないない!』だって「聞こえない」ってさ、聞こえる人から見た世界の見方のひとつだもん」と。

2つめのエピソードは、沙希と友人の絵那との最初の出会いの場面です。小学校入学式後のグラウンドに母親と一緒にいた絵那

のところへ、沙希母娘がやってきます。そこで絵那が「わたし絵那、(あなたの)お名前なんていうの?」と尋ねます。沙希に代わって母親が「この子は沙希。生まれつきお耳が聞こえないの」手話っていつてね、手を使ってお話するの」と応えます。すると絵那は『一緒に遊ぼう』って手話、教えてー』とお願いします。

障がい者と接するとき、”差別してはいけない”、”配慮をしなくてはいけない”というものが、まず頭をよぎることはないでしょう。それよりも、”お友達になりたい”、”コミュニケーションを取りたい”、”つながりを持ちたい”、”この思いを実現するためにどうすればよいかと、考えることの方が大事なことのように思うのです。例えば、絵那のように躊躇なく自然に、”手話で(どう表現するのか)教えて”、というように。

冒頭紹介した『聲の形』ですが、常用漢字の『声』でなく、旧字体の『聲』にしている理由を作者は、こう語っています。

『題名を「聲」の字にしたのは、「声と手と耳」が組み合わさってできているという説があることを知ったためである』と、”「気持ちを伝える方法は声だけじゃない」という意味を込めて「聲」にした”ということ。声では気持ちを伝えられないなら、手話、筆談あるいは身振り手振りのジェスチャーで、意思疎通を図りたいと思いませんか。

(注1)『聲の形』(作:大今良時、出版:講談社)
(注2)『おひさまとえんぴつ』(作:羊の目、出版:実業(日本社)

シェフ永井のおすすめ



茨城県笠間市にある「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフながいともかず 永井智一

焼きダイコンタイのスープで

●作り方

- ①タイのあらに塩を振って1時間置き、沸騰した湯に入れ霜降りする。同様にタイの切り身も霜降りしておく。ダイコンは2cm厚に切り、面取りして下ゆでしておく。セリはざく切りにする。
- ②水に①のタイのあら、ネギ、ショウガの皮、だし昆布、ローリエ、料理酒を入れ沸騰させ、あくを丁寧に取り除きながら中火で1時間ほどスープを取る。
- ③②のスープをこして塩、薄口しょうゆを入れ、①のタイの切り身とダイコンを入れ、弱火で30分ほど味を含ませる。
- ④③のダイコンをスープから取り出し、オリーブ油を入れ中火で熱したフライパンで両面に焼き色を付け器に盛る。同じフライパンに③のスープを100ml入れ、強火で半分に煮詰めて①のセリを入れる。
- ⑤④のダイコンの上に③のタイの切り身をのせ、④の煮詰めたスープとセリをかけて出来上がり。

●材料【4人分】

- タイのあら 適宜 (頭、中骨など、スーパーで購入可)
- タイの切り身 4切れ
- ダイコン 1/2本
- セリ 適宜
- ネギ(青い部分) 1本分
- ショウガの皮 適宜
- だし昆布 1枚
- ローリエ 1枚
- 料理酒 100ml
- 塩 小さじ1/2
- 薄口しょうゆ 小さじ1/2
- 水 3L
- オリーブ油 大さじ1/2



りんご釜のバニラアイス

●作り方

- ①リンゴの釜を作る。紅玉をふたと器に切り分け、器部分は種周辺を丸くくり抜き、塩水に漬けてから水気を拭き取る。フライパンに無塩バターを入れ、中火で器の切り口側に焼き色を付け、グラニュー糖とシナモンを回しかける。
- ②オーブを200度に熱し①の紅玉のふたと器を10分ほど焼く。崩れないように傾合いを見て取り出す。
- ③熱いうちに器部分にバニラアイスを入れて、ふたをのせ、イチゴ、黒豆を飾り出来上がり。

●材料【1人分】

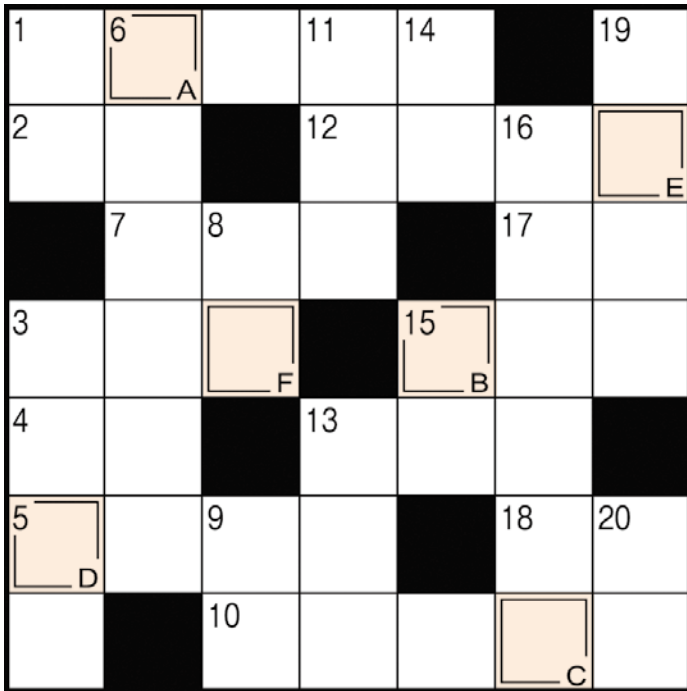
- リンゴ(紅玉) 1個
- 無塩バター 大さじ1
- グラニュー糖 大さじ1
- シナモンパウダー 小さじ1/2
- バニラアイス(市販品) 適宜
- 黒豆(市販品) 適宜
- イチゴ 1個



パズル? 頭の体操

出題/ニコリ

色マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



ヨコのカギ

- 1 2月14日に職場などで配る人もいます
- 2 リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- 3 天気が崩れて——が強まった
- 4 寒い日にはこりやすくなる人も
- 5 節分にイワシの頭を刺して飾ります
- 7 紅茶の茶葉とお湯を入れます
- 10 熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
- 12 看護師——ともいうナースステーション
- 13 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- 15 不利の反対語
- 17 古代インド発祥のエクササイズ
- 18 じゅうたんを敷く所

- ## タテのカギ
- 1 教育・勤労・納税は国民の三大——です
 - 3 気仙沼の名物、サメの加工品
 - 6 さいころや角砂糖はこの形
 - 8 封書を数えるときに使う言葉
 - 9 キラキラ光る——入りのセーター
 - 11 風を受けて水上を進みます
 - 13 地銀よりも規模が大きめ
 - 14 といで炊きます
 - 15 水で洗った物をするとかじかむことも多くが九州で作られている酒
 - 16 こ、これくらい平気だしい!
 - 19 チョキがはさみならパーは
 - 20

1月号のこたえ

A	B	C	D	E
ゲ	イ	シ	ユ	ン

12月号の応募総数

121通でした。

当選された10名の方については景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。



85	52110062
クロスワードクイズの答え	
〒・住所	
氏名	
年齢	
「ふれあい」の感想または身近な話題など	

85	52110062
米原市宇賀野280番地1	
J A レイク伊吹	
「ふれあい」係	

「ハガキ」または「ホームページ」からご応募ください

正解者の中から抽選で10名の方に「図書カード」をプレゼント! 応募締切 2月18日

*クイズにご応募いただきました記載の個人情報は、当選者へのプレゼント発送と「ふれあいプラザ」「お便りコーナー」でのご紹介、ご意見対応、各種サービスの提供を行うために利用させていただきます。



1月号から お便りコーナー

米原市 柴田さん他

フルーツパラダイスのカリン。昨年、咳止めに効くと聞き、カリンの蜂蜜漬けを始めました。一番大変だったのが、硬くて切るのにすごく力がいりました。誰か、簡単に硬い実を切る方法を伝授していただけないでしょうか。

カリンの実を切る時は、1週間ほど放置して完熟すると切りやすくなります。それでも硬い場合は、ラップで包んで電子レンジで1分ほど加熱すると切りやすくなります。また、登山ナイフやサバイバルナイフのような厚手の刃物をカリンにあてがい、上からかなづちでたたいて切り裂く方法もあります。

長浜市 小川さん他

今年は、野菜が高いですが、畑でキャベツ、白菜、大根などできてきてありがたいです。年末スーパーでキャベツ1玉が500円以上もしているのにびっくりしました。我が家では白菜と大根を作ります。水炊きやおでんの時は畑の野菜が大活躍します。ありがたいです。

米原市 辻井さん他

年金友の会の会員の方の旅行のお写真を拝見し団体旅行はいいものだと思えて感じました。

コロナ以後旅行に縁がなくなりましたが、また行ってみたいと思います。

J A レイク伊吹年金友の会のバス旅行は毎年それぞれの支部で工夫を凝らして開催しております。すぐ溶け込んで話が弾みます。いい思い出になります。

JAレーク伊吹に対する様々なご意見をお聞かせください!

当JAでは、地域に根差した協同組合の役割を発揮するため、日頃から組合員・利用者のみなさまのご期待に添えるよう各事業に取り組んでいます。

今後も、みなさまからのニーズに応えられるようご意見・ご要望をお聞かせください。

送付方法・封書

下記の封書へ記入いただき、封筒を作成して郵便ポストへ投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください。

メール

当JAホームページのお問い合わせフォームへお寄せください。



みなさまからの
ご意見をお待ち
しています!

※お寄せいただいたご意見等は、みなさんと共有するため、今後、広報誌で掲載する場合があります。ただし記入いただいた個人情報に掲載することはありません。

お問い合わせ先／総務課 ☎52-6520(平日8:30~17:00)

のりしろ



5 2 2 8 7 9 0

差出有効期間
2026年2月
28日まで

米原市宇賀野280番地1

JAレーク伊吹

総務部総務課

ご意見募集 係

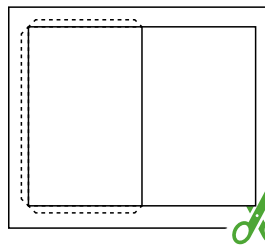


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

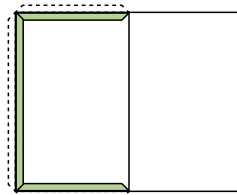
のりしろ

封筒の作り方

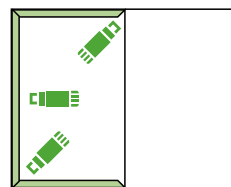
①封筒の部分を切り取ります。



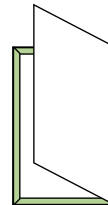
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



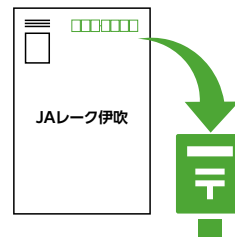
③折り曲げた部分にのりを付けます。



④折り返し張り付け封筒を作ります。



⑤完成



経営管理委員会・理事会だより

経営管理委員会

令和6年12月4日

議案審議

- 第1号議案 伊吹資材センターの営業中止について
- 第2号議案 長浜北部荷受センターの今後の活用方針について
- 第3号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について

報告事項

- ①委員会報告
- ②理事会報告
- ③上半期仮決算について
- ④上半期仮決算監事監査報告について
- ⑤余裕金の運用状況および運用方針について
- ⑥職員の状況について
- ⑦(株)グリーンパワー長浜の決算について
- ⑧(株)びわこライスの決算について
- ⑨(有)ミルクファーム伊吹の決算について
- ⑩組合員の加入・脱退について

理事会

令和6年12月25日

議案審議

- 第1号議案 「内部統制システム基本方針」に基づく内部統制システムの運用状況について
- 第2号議案 出資減口の承認について

報告事項

- ①内部監査の結果について
- ②金利設定委員会の報告について
- ③(有)伊吹・旬彩の決算について
- ④組合員の加入・脱退について

2025年2月号

JAレーク伊吹へのご意見・ご要望をお聞かせください

▶該当する項目に○をしてください

農業のこと

お金のこと

経営のこと

その他

お返事をご希望の方は、
住所・氏名・電話番号を必ずご記入ください。

記入いただきました個人情報は、当JAの個人情報保護方針に従って取り扱います。
取得した個人情報はご利用者への返信、内容の総計的な把握等の目的以外には利用しません。また回答にあたり、当JAからJAグループ各組織に対して照会等を行う必要がある際に、個人情報の全部あるいは一部を共有させて頂く場合がありますことをご了承ください。

住所

名 前

電話番号



水瓶座
1月20日~2月18日

全体運／勢いがあり躍進が期待できます。パワーのあるときだからこそ周囲に気遣いを見せて。共に喜べる仲間づくりを健康運／健康は食事から。薬の飲み過ぎに注意 幸運の食べ物／パセリ

夜間・休日の緊急ご連絡先

- **通帳・キャッシュカード紛失の場合**
JAキャッシュサービスセンター
☎0120-016-663
- **JAカード(三菱UFJニコス)紛失の場合**
NICOS盗難紛失受付センター
☎0120-159-674
- **自動車事故等の場合**
JA共済事故受付センター
☎0120-258-931
- **レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合**
JA共済サポートセンター
☎0120-063-931
- **LPガスに関するお問合せ**
長浜市プロパンガス事業協同組合
☎0749-65-8091



JALレーク伊吹 電話番号一覧

- 本店(代表) ☎52-6520
- 多目的施設みのりハウス
(本店企画管理課) ☎52-6521
- 介護福祉センター ☎54-2112
- 伊吹支店 ☎58-0008
- 柏原支店 ☎57-1010
- 山東支店 ☎55-1014
- 米原支店 ☎52-1011
- 近江支店 ☎52-2460
- 長浜東支店 ☎62-0677
- 長浜南支店 ☎62-0239
- 長浜北支店 ☎62-3374
- 経済センター ☎63-2101
- 米原資材センター
(経済部購買課) ☎63-2102

皆さん、歳を重ねるにつれ時の流れを早く感じると思いませんか？
小学校の頃は、1年がすごく長かったのに……と思います。それは、
子供は日々の出来事が新しい体験ばかりなので、初めての事に感
動を覚える時間の経過を長く感じるそうです。
一方、大人になるにつれ、日々新しいことに会う機会が少な
くなり、一年があつという間に過ぎてしまつと感ぜるとか……
皆さんは如何でしょうか？
今年こそ何か新しいことに挑戦し、情性に身を任せることなく
有意義に過ごしたいものです。
(麻心)

編集後記

家の光

3月号のお知らせ



表紙は松平 健さん

特集

そろそろ考えたい
わたしと家族の介護

介護はされる側、する側ともにさまざま
なストレスを抱えます。義母の介護に
携わった作家の浅田次郎さんや、大阪の
実家から東京に実母を呼び寄せて介護を
続けるタレントの松嶋尚美さんの声を交
えながら、ストレスの少ない「幸せな介護」
について考えます。

農ライフのすすめ

育てて、染めて
藍の生葉染めを楽しもう

薬品などを使わず、藍の葉と水だけ
でできる生葉染めのやり方と、畑や家
庭菜園で手間をかけずに藍を栽培する
方法を紹介します。

3月下旬からの種まきの時期に合わ
せて、藍を育てて、染めてみませんか。

インタビュー

花の力を信じて 假屋崎省吾さん

華道家として揺るぎない立場を築いた
假屋崎省吾さん。美を追求するだけで
なく、今までの恩返しにと、花卉産地の
振興や被災地の復興などに力を入れる姿
にも触れます。

わたしたちの
JA

【主要概況】

令和6年12月末現在

正組合員数 4,478人
准組合員数 7,629人
出資金残高 18億2千万円



野菜ソムリエ上級プロKAORUの

フルーツパラダイス



スターフルーツのプロフィール

【分類】カタバミ科ゴレンシ属
 【原産地】東南アジア地方(諸説あり)
 【おいしい時期(旬)】10~3月ごろ(国産)
 【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、食物繊維、クエン酸、ポリフェノールなど

解説:KAORU

選び方



樹上完熟
 直売所などで樹上完熟品は試す価値あり!
 未熟果を追熟させたものより甘い

- NG**
- しなびている
 - 皮にしわ→過熟で軟らか過ぎるかも……
 - 皮が緑色→未熟で酸味や青臭さがあるかも……

保存方法

食べ頃 皮が黄～オレンジ色
 未熟 皮が緑～黄緑色

冷蔵保存
 新聞紙などで包んでポリ袋に入れる。またはラップなどで包み冷蔵庫の野菜室へオレンジ色になるまで完熟させたものは、早めに食べ切る。

常温保存で追熟
 (数日～1週間程度)
 乾燥しないように新聞紙などで包んでからポリ袋に入れ、冷暗所へ黄～オレンジ色になり、酸味が和らぐ。

冷凍保存
 輪切りなどにしてラップに包んで保存用袋に入れ、冷凍庫へ。ドリンクに浮かべる、コンポートなどに

加工保存
 たくさん入手したときは砂糖漬けやジャムに

スターフルーツ

～料理を彩る星形の南国フルーツ～

スターフルーツのチカラ

ビタミンC 水分が多く低カロリー 健康的なダイエットフルーツとしても人気
 免疫カアップ、ストレス緩和や疲労回復に 美肌効果にも期待

ポリフェノール 生活習慣病予防、アンチエイジング、美肌効果に期待

カリウム 高血圧予防やむくみ解消に

クエン酸 疲労回復、食欲増進効果

食物繊維 便秘解消やコレステロール値の改善、糖尿病予防に

スターフルーツのいろいろ

甘味種 大きめで生食向き。熟すと果皮が黄色くなるのでデザートなどに

酸味種 小さめで加工向き。パクルス、ジャム、砂糖漬け、料理などに

食べ方・楽しみ方

甘味と酸味のバランスが良く、さっぱりとした味わいの青リンゴに似たシャキシャキ食感で、みずみずしい

ジュースやスムージー、果実酒などの材料に

切り方
 堅い角と両端を切り落とす。皮はむかなくてもOK

横輪切り **縦切り**

シャキシャキ食感と星形の見た目がかわいい。幅5mm～1cmくらい

中央の種や芯が取りやすい。ジャムやスムージーなど加工するとき

独特の酸味を生かす

ケーキやヨーグルトに

パクルスにするときは少し厚めに

酢豚のパイナップルの代わりに炒め物に

フルーツの盛り合わせやサラダなど

スターフルーツのヒミツ

名の由来
 断面が星形に見えることから
 別名 カラマンボラ
 和名 五斂子(ガレンシ)

日本では……
 沖縄県、宮崎県、鹿児島県などで栽培特産品となっている地域も

発行/ノーブイ伊吹農業協同組合 総務部 生活振興課
 〒521-0062 滋賀県米原市宇賀野280番地1

TEL:0749-52-6533
 E-mail:kounou@akeibukijias.or.jp URL:https://www.ja-lakeibuki.or.jp/



この広報誌「ふれあい」は環境に配慮し、「植物油インキ」を使用しています。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。