

だいじ

8月号
2022

特集

おいしい!ヘルシー!米粉の出番です。

なが〜くて、
やわらかいし甘いけん
長なす大好き♡



耕そう、大地と地域の未来。

 JA 松山市

JAを
もっと
身近に



＼皮ごと食べて！／

ナスのあれこれ

＜＜＜旬＞＞＞

JA松山市の松山長ナスの出荷時期は、5月上旬から11月下旬です。

＜＜＜選び方＞＞＞

ヘタがしっかりとおり、トゲが痛いくらいに尖っているものが新鮮です。

＜＜＜栄養＞＞＞

皮にはナスニンが含まれており、老化を引き起こす活性酸素を抑える抗酸化作用があるため、皮ごと食べましょう。

＜＜＜知ったク＞＞＞

ナスは90%以上が水分でできています。食べ過ぎると体が冷えますので、おいしいからと食べ過ぎは注意です！

表紙の子ども

夏を楽しんでるよ～★

はやと



お風呂そうじやアイロンがけなどお手伝いをがんばっているのは、興居島に住む片山実緒ちゃん(11)、隼斗くん(7)、美優ちゃん(6)きょうだいです！

島の伝統行事「船踊り」に向け、太鼓をがんばっている実緒ちゃん。勉強も一生懸命やっていて100点をいっぱいとしています！

お姉ちゃんと水泳部に入って泳ぐ練習をしている隼斗くん。学校では野菜を、家ではお父さんがつかまえたカブトムシやクワガタを育てて楽しんでいます！

美優ちゃんは、保育園でおともだちとプールに入ったり折り紙をしたりして遊んでいます！3人は、夏休みに泊まりにきたいとこと海で泳いだり、バーベキューや花火をして楽しみました！

みお



みゆう

2022 8 CONTENTS

特集 04 おいしい!ヘルシー!米粉の出番です。

17 なるほど!農政のおはなし
人・農地プランの見直してな~に?

21 旬をいただきます

09 はだか麦たべとーみ!ーパンー

18 この地を守る
量・質ともに高みを目指して!

20 輝け!次世代のエース

06 ぎゅつとNews

・平和を願い各地で開花

・松山長なす出荷ピーク

10 9月やさい・おこめの時間

15 カリスマ指導員のたのし〜農!

ヘアリーベッチとレンゲを育てて、肥料を減らそう!

20 ヘルス&ビューティー

22 みんなで俳句

野菜のふしぎクイズ

23 TALK

インフォメーション

編集後記 ふたりごと

24 家族のものがたり



トップが考えるSDGs

補填と長期的なコスト削減に向けて

今般の肥料高騰を受け、当JAはこれまで行ってきた肥料・農薬の予約分に対する値引き支援をさらに強化し、予約肥料の引取り価格を当用価格より10%引きとすることといたしました。予約推進に一層力を入れることで早期に肥料を確保し、生産者への安定供給と所得向上を図ります。

また、栽培面においては肥料銘柄を集約することで、一銘柄ごとの仕入量を増やし価格交渉を強化するほか、化学肥料成分の使用量削減に向け、有機肥料や家畜の糞尿や堆肥使用による栽培試験などを実施し、持続可能な農業生産に向け積極的に取り組んでいきます。



経済担当常務
白石敏夫



予約肥料・農薬の値引き支援をさらに強化します



SDGs (エスディー・ジーズ) とは、
国連サミットで採択された国際社会共通の持続可能な
開発目標です。



おいしい！ヘルシー！ 米粉の出番です。

日本人におなじみの米粉が脚光を浴びています。小麦の価格が高騰している昨今、日本において自給率100%で賄える、おいしくてヘルシーな食材ですから、どんどん利用していきたいものですね。

1 米粉の魅力

もっと広めたい
お米の粉食文化

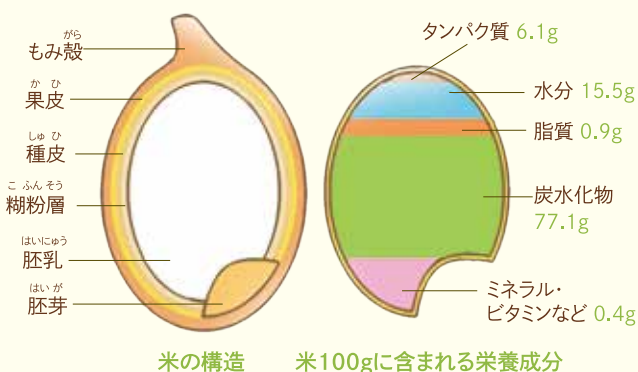
米粉は古く奈良時代に生まれ、和菓子を作るための材料などとして広く使われてきました。米粉とは、文字通りお米を細かく粉碎したもので、お米の種類やばい煎状態、精米度合い、粒子の大きさや精製度合いによってさまざまな種類があります。

でも、戦後は小麦粉の普及によって、すっかりその存在感が薄くなってしまいました。しかし、製粉方法の発達によりパンや洋菓子にも使えるようになり、新たな食材として再び脚光を浴びるようになりました。小麦アレルギーの代替食材として、そして健康的な食材として、料理にも積極的に利用されるようになってきたのです。

米粉で作られたパンやケーキ、お菓子などの嗜好品は、しっとりもちもちした食感でとてもおいしいですし、今まで小麦粉で作っていた料理にも簡単に代替して使えます。

米粉はお米からできています

収穫した米のもみ殻を取って粉にすると玄米粉、種皮までを取った粉が一般的に売られている米粉です。一般的な米粉の栄養は白米と同じで、8割近くがでんぷん(炭水化物)です。



さらに、米粉で作ったパンは小麦粉で作ったパンよりも和食に合います。米粉で作られた麺もありますから、さまざまなジャンルの食事に合わせて食べることができます。

お米は日本人の魂の糧です。食生活が豊

2 米粉と栄養

お米(米粉)は
良質なエネルギー源！

米粉の主成分はでんぷん(炭水化物)です。炭水化物はブドウ糖に分解されてエネルギー源として利用されます。

タンパク質や脂質もエネルギー源として利用できますが、それらに比べると炭水化物は分子構造が単純なので、消化吸収に負担がかからず、エネルギーとして速やかに利用できます。半面、このことが血糖値上昇につながるとして炭水化物を制限する方が増えていますが、本来血糖値のコントロールは自律神経によって行われるので、健康な方であれば極端に制限するよりも食べ過ぎに注意していれば十分でしょう。

さらに、日本の食文化から見ると、米(米粉)に足りない栄養が、みそなどの大豆発酵製品と一緒に摂取することでパーフエクトに近い状態になることに、先人の知恵を感じます。

3 米粉のおいしさ

米粉は腸美人になれる
健康的な食材

カリツとした揚げ物や滑らかなとろみ付けなど、日常のお料理も、ふわふわのケーキやパン！オーブンを使わないスイーツ！も簡単でおいしく、ヘルシーにできちやいます。

特に日本人(お米を食べ慣れている方、米を主食にしている土地に暮らす方にも当てはまる)にとって、米粉で作ったパンやケーキなどのもちり、しっとりとした食感、実際のうま味以上にんだか懐かしいような感じを与えてくれて、よりおいしく味わえる気がします。

小麦粉で作られた食べ物を米粉に一定期間置き換えて食べてみると実感しますが、腹持ちがよく！便秘になりにくい！その上お肌もしっとり！米粉は腸美人になれる健康的な食材ですね。



小麦粉を一切使わず、発酵食を使って作るビーガン食の献立例(監修者の陣田さんが経営しているカフェのビーガン&グルテンフリーのメニューの一つ)。

陣田靖子さん
お勧め

いつもの料理がおいしく変身！

米粉の賢い使い方

ポイント①

カレーやシチューの とろみ付けに

カレーやシチューのとろみ付けに米粉を簡単に使えます。小麦粉と違ってダマになりませんので、お料理の初心者の方でも滑らかに作れます。



水分の多いさらさらのカレーに、水溶きの米粉を加えてぐるぐるとかき混ぜながら火を通すと、とろとしたカレーの出来上がり。

ポイント②

材料をまとめる つなぎとして



米粉100%で作ったミニバンズパンにハンバーグ(お肉のつなぎに米粉を入れたもの)を挟んだミニバーガーです。

ハンバーグや肉団子のつなぎとして使うのも、簡単に取り入れられる使い方です。

注意点としては、米粉のでんぶんの特性で、時間がたつと小麦粉よりも締まった感じになるので、温かいうちに食べる場合は、小麦粉と同じ感覚で使い、お弁当に入れるなど、冷めた状態で食べる場合は、作るときに、いつもより軟らかめに出来上がるように米粉の量を調整すると、冷めても締まって硬くなったような違和感がありません。

ポイント③

カラッと揚げ物の衣に

小麦粉と比べて吸油率が低い(油を吸い込みにくい)のでヘルシーな上、米粉のでんぶんの特性で少ない水分量で調理すると硬くなるため、揚げ物がカリッと仕上がります。また、時間がたっても衣がしんなりしないので、おいしさが持続する感じがします。料理の腕がなくても、カリカリサクツとおいしい揚げ物ができるなんてうれしいですね。



おからを使った具を丸めて、米粉の溶き粉にくぐらせ、米粉の加工品である玄米フレークを砕いてパン粉代わりに付けて、油でからりと揚げたコロッケです。

ポイント④

しっとりもちもち スイーツを作る



しっとりもちもちの米粉のマフィンに豆乳を使ってよりヘルシーに！ココアをたっぷり入れて、チョコレート風味にしています。

小麦粉にはグルテンというタンパク質が含まれるので、パンはふつくら焼き上がります。米粉より脂質も多いため、クッキーなどはサクサク感が増します。グルテンがない米粉でパンを焼く場合には、ちょっとしたコツが必要なのです。

食パンを作るには水分を多めにドロドロした状態で、米粉に足りない脂質や繊維を加えること、パン酵母の量を多めにすることで対応します。卵を使えば、米粉のケーキは小麦粉のケーキと同じように焼けるので、ぜひ試してみてください。

米粉には米粉の良さがあって、それを生かしたスイーツ作りが成功の秘訣だと思います。小麦粉のパンとまったく同じように作れることが必ずしも良いわけではありません。シフォンケーキやパンケーキ(ホットケーキ)は、しっとりもちりとして米粉の良さがよく出ているものの一つです。チーズケーキやブラウニーみたいに目が詰まってどっしりした感じのケーキは簡単に代替できます。



塩こうじとしょう油こうじを作る女性部員



石井支所の花壇で咲き誇るヒマワリを見に訪れる地域住民



野菜づくりについて学ぶ女性部員



発酵食品で
免疫力アップ！



ヒマワリで
いっぱいになれ
☆

各地で開花しています！

女性部 営農・購買研修会



女性部は7月14日、営農・購買研修会を開催し、部員28人が発酵食品の作り方とスティックカリフラワーの栽培方法について学んだ。

購買研修会では、Aコープ商品の「米こうじ」や「熟成ぬか床」を使って塩こうじなどを作り、家庭で作れる発酵食品のメニューを教わった。

営農研修会では今年、比較的新しく食味の良い野菜作りに挑戦しようと、スティックカリフラワーを選定。当JA営農指導員が栽培方法を講義したほか、事前に部員から集めた野菜作りに関する疑問に答えた。

JA 平和を願い各地で開花



JA松山市管内で7月中旬、ヒマワリが次々と開花し始めた。ロシアによる軍事侵攻が続くウクライナの平和を願い、5月中旬に植えたもの。女性部員や青壮年部員、当JA支所・出張所など多くの場所で、平和を願う大輪が咲き誇る。

同活動は、ウクライナの国花であるヒマワリを皆で育てようと、女性部長の正岡博美さん(73)が提案。JAが主体となり、5月中旬から支所・出張所計41ヵ所などで3万粒を来店者に配布した。

石井支所では5月中旬に播種し、灌水を行うなど管理し、7月11日から咲き始め花壇を彩った。



まっすぐな松山長なすを収穫する有田さん



「今後の励みになる」と賞状を受け取る木下さん(左)



長なすをPRしました

柔らかくて甘い
松山長なすが大好き♡



茄子部会 松山長なす出荷ピーク

2 飢餓を
ゼロに



JA松山市管内で8月中旬、松山長なすの出荷最盛期が続いている。皮が薄くて実が柔らかく、甘みのある仕上がり。11月下旬にかけて、県内や関西方面におよそ70t(前年比94%)を出荷する予定だ。

今年産は、5月初旬の低温で一部生育が遅れたものの、その後の好天に伴い生育も回復している。

7月中旬には、報道機関が当JA茄子部会員の有田元一郎さん(64)の圃場で収穫風景取材した。有田さんは「焼きなすにすると長なすの甘みが際立つので、ぜひ食べてほしい」と話した。



表彰後は通常総会を開き、全4号議案を審議し承認されました



JA 県農産園芸功労知事表彰を受賞

2 飢餓を
ゼロに



JA愛媛野菜生産者組織協議会は6月末、野菜の生産に尽力している生産者へ贈る県農産園芸功労知事表彰の表彰式を行った。JA松山市管内からは、松前町徳丸の木下務さん(63)が選ばれた。

木下さんはエダマメやレタスなどを栽培し、JA松山市の枝豆部会長を務めている。栽培に励みながら、後継者育成についても真剣に考える。「地域全体で後継者について対策を考える必要がある。作物の団地化など、若者が農業をしたいと思える環境を整えることが大切」と話した。



急斜面の園地での効果的な施肥の方法や時期などを質問しました



部員7人が出席し、圃場でも栽培方法を学びました

みんな積極的に質問して、勉強してたね!!



青年部 肥料コスト抑制へ研修



肥料価格の高騰を受け、JA松山市青年部は7月上旬、県農林水産研究所果樹研究センターで、土壌分析に基づく適正な施肥や堆肥の効能などを教わった。肥料コスト抑制に向けた対策を実践していく。

同センター主任研究員の松本秀幸さんは、『土壌の性質を確認したうえで、堆肥などを施し改善を図る』というサイクルを繰り返し、時間をかけて土づくりをすることが重要とアドバイスした。

田村智靖部長は「コスト抑制に向けた堆肥の有効利用などを学べた。参考にしたい」と話した。



トマトのおいしさをPRする古谷さん(中央)

久万のトマトは、甘味と酸味のバランスが最高!!



採れたてのトマトにかぶりつき、おいしさに驚く藤田さん(中央)と岡内アナウンサー

久万高原トマト おいしいから食べて♪



JA松山市は7月上旬、JAバンクえひめPresents「元気!えひめ農業」の収録を行った。藤田晴彦さんと南海放送の岡内ひかりアナウンサーが、JA松山市④久万高原トマト部会の古谷良さん(47)のハウスを訪れ、久万高原トマトをPRした。南海放送で同月末に放送された。

1ターン就農し19年目を迎える古谷さんは、畝の中央にチューブを設置し液肥と水を施す養液土耕栽培や昼夜の寒暖差などが、おいしいトマトを育むと説明。「トマトが食卓に並んで笑顔になってくれると嬉しい。日本一の百姓になりたい」と話した。



カラダにいいのにちゃんと「おいしい!」

はだか麦食パン「伊予美人」 1斤 378円(税込)、低糖質クロワッサン 1個 65円(税込)



上がはだか麦食パン「伊予美人」(黒糖くるみ・いよかんピール)、左下が低糖質クロワッサン

お問い合わせ

うちだパン中央本店
住 所 松山市中央1丁目12-1
電話番号 (089)989-7262
営業時間 7時～19時半
定 休 日 木
駐 車 場 10台



もっちり、ふっくら、
はだか麦のいい香り♪
移動販売で病院を訪れていた頃、「健康にいいパンを作りたい」と思ったのが開発のきっかけ。「低糖質」でも「おいしい」との両立をあきらめず、2年かけて開発されたはだか麦低糖質食パン・クロワッサンは、愛媛県産はだか麦を100%使用しています。そのままでも、トーストするとさらにおいしく、はだか麦の香ばしさが広がります。店頭を訪れた際はぜひ手に取ってみてください。

9

月

やさいの時間



松山長なす

この時期は夏期の高温や生り疲れで樹勢が低下しやすくなります。下の絵を参考に、開花位置・花・実を見て樹勢の診断を行い、良好な状態を保ちましょう。

良好な樹勢とは

- ①葉が濃緑色で、開花位置より先端に3〜4枚の展開葉がある。
- ②花の色が濃く、大きくて雌しなが長い。
- ③果実の伸びが早く、先端がややとがっている。

樹勢が不良の場合

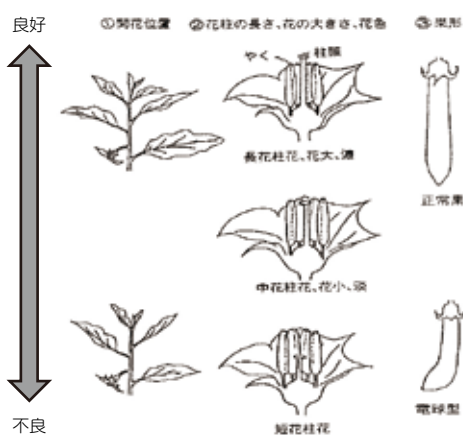
果実をなるべく若穫りし、化成等で追肥を行います。また、灌水により土壌が適湿となるよう管理しましょう。液肥の葉面散布（3〜4日間隔で3回以上）も即効性があります。



青空土男のアドバイス

樹勢を維持して

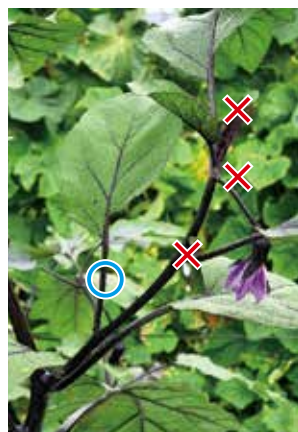
おいしい秋なすをたくさんとろう



側枝の一芽切り返し剪定

常に主枝に近いところに着果するので、品質の良い果実がとれます。また、実が着く数に限られるので着果負担が少なく、栽培後半まで樹勢が安定します。

花の上の葉を1枚残して摘心し、主枝に近い芽だけ残しそれ以外の芽を取り除きます。実を収穫するときに主枝に近い芽のところで切り戻します。



お天気カレンダー

入道雲

日本の夏は、気温も湿度も高く、独特の蒸し暑さがあります。この蒸し暑い空気が元となり、入道雲を作ります。夏の空には、平べったい雲より、もくもくと縦に広がる雲がよくみられます。

少し離れた所にある入道雲を見て、雲のてっぺんが横に広がるようになると、かなり発達している状態です。その雲がやって来て自分のいる場所の上空が暗くなったら、雷雨の合図です。



四国地方の3ヶ月予報

- 8月 気温：高い 降水量：平年並
平年と同様に晴れの日が多いでしょう。気温は高い確率50%です。
- 9月 気温：高い 降水量：平年並
平年と同様に晴れの日が多いでしょう。気温は高い確率50%です。
- 10月 気温：平年並か高い 降水量：平年並が多い
天気は数日の周期で変わりますが、平年に比べ晴れの日が少ないでしょう。気温は、平年並または高い確率ともに40%です。降水量は、平年並または多い確率ともに40%です。



お問い合わせ
営農販売部 089-968-1218(代)

秋じゃが

春じゃがに比べて芋のでんぷん価が高くなり、ホクホク感のあるジャガイモがとれます。



ホクホクおいしい「デジマ」

栽培時期

秋植えは9月上旬です。松山近辺であれば9月末まで植付けできます。

栽培のポイント

- ・ 良い種芋を選ぶこと。休眠の浅い品種(デジマなど)を使用します。
- ・ ジャガイモはナス科なので、ナス科の野菜とは連作してはいけません。

けません。

- ・ 気温の高い時期の植付けとなるため、黒マルチは使用しないでください。
- ・ 土寄せをしつかり行い、根元を保護します。

基肥 (1a 当たり)

- ・ 堆肥 500 kg
- ・ 園芸有機1号(8-8-8) 15 kg

(有機化成やばかし肥料を使うと芋の味が良くなります)

※土壌がアルカリ化すると「そうか病」が増えるので、一般野菜のような石灰類の施用は避けます。

種芋の準備・植付け

種芋の大きさは40〜50g程度のもので適切です。大きいようなら2つ切り、4つ切りにしてもかまいませんが、直接植付けられる場合はできるだけ切らずに植えると腐敗が少なくなります。高温乾燥時期の植付けは種芋が腐りやすいので、芽出しをして植えるのがおすすめです。

芽出しの方法

- ・ 8月下旬ごろに種芋を用意し、大きい種芋は50g程度に切り分け、2日ほど日陰で乾

かします。

- ・ 芽出しの土は、排水の良い「川砂」「真砂土」を用います。
- ・ 底に穴をあけた発泡スチロール箱等に薄く砂を敷き、種芋の切り口を下にして並べ、その上に芋が見えないくらいに覆土し、軽く灌水します。
- ・ 涼しい木陰や軒先など風通しの良い場所に置きます。
- ・ 芽出し期間中の水は少なめで乾き気味でないと種芋が腐ります。
- ・ 芽が1〜2cmくらい(最長3cm)で植えます。(芽出し期間7〜10日程度)



底に穴をあけた発泡スチロールと種芋



「川砂」を敷いて、種芋を並べます

植付け

- ・ 日中を避け、気温・地温の低い朝方に行います。植付けの深さは種芋の上7cmくらいとします。
- ・ 植付け後に雨が降らない場合は、水やりをすると出芽が早まり、収量が多くなります。



1週間程度で1cmくらいの芽がでました



種芋が見えなくなるよう覆土します



青空土男のアドバイス

適期に秋冬野菜の種をまいて、管理しよう！

〈写真提供…JA全農えひめ〉

播種時期を守り、湿害対策を行いましょう

秋は気温の変化が大きいため、種まきが遅れると収穫時期が大幅に遅れてしまいます。結球不良やとう立ちを防ぐため、種まき時期や収穫時期の気温などを考慮して品種を選びます。

水はけの悪い圃場では、あらかじめ圃場の外周に溝を切ったり、高畝を作ったり湿害対策をしておきましょう。

ポイント

1 あらかじめの病害虫対策

連作は避けるように圃場を選びましょう。特に、アブラナ科は連作すると土壌病害虫が多発する恐れがありますので、注意してください。土壌病害では根こぶ病に注意が必要です。

害虫対策では、播種前・播種

時に粒剤を土壌混和したり、定植時に粒剤を植え穴処理して、すぐに防虫ネットなどの資材を用いて被覆すると害虫の侵入や加害を防ぐのに効果的です。なお、葉などについている虫は、被覆前に殺虫剤で防除します。

「アブラナ科作物に寄生する根こぶ病原菌」

糸状菌(カビ)の一種で、土壌中に休眠胞子の形で5〜10年間も生存するといわれています。土壌伝染性の病害であるため、土の移動によって汚染が拡大します。

発病すると下の写真のように根こぶができ、日中しおれます。ひどくなるとキャベツは結球しないなど大きな被害がでます。

対策

①定植前に根こぶ病の薬剤(オラフルン剤や顆粒水和剤)を土

壌混和する防除法が一般的です。

②高畝栽培にして排水を良くし、多湿条件になるのを避けます。

③石灰や石灰チツソを施用し、pHを矯正します。

④アブラナ科の連作を避けるようにし、輪作体系のひとつとして、ダイコンなどを導入します。

(ダイコンもアブラナ科野菜ですが感染しても発病しないため、ダイコンを栽培することで根こぶ病菌の密度が下がります)



根こぶ病の被害

ポイント

2 育苗して定植しよう

キャベツやブロッコリー、ハクサイなどは育苗してから定植するほうが生育が安定し揃いが良くなります。

育苗する場合は、木材などを下に置いたりカゴに乗せたりしてポットやトレイを地面から浮かせ、通風を良くします。灌水は通常毎朝1回、たっぷり行いましょう。

乾きやすい夏場は適宜灌水しますが、夕方には表面が軽く乾く程度にして徒長を防ぎます。

育苗中は寒冷紗や防虫ネットなどの素材で覆い、害虫の侵入を防ぎましょう。

育苗日数は30日前後で、本葉3枚前後で定植適期となります。老化苗は活着が悪くなるので、適期に定植しましょう。定植後はすぐに灌水し、活着をよくします。

ポイント

3 直播き野菜はココに注意

ほうれんそう

酸性土壌を嫌うので、種まきの3週間ほど前に石灰等で酸度矯正をしましょう。



お問い合わせ
営農販売部 089-968-1218(代)



キスジノミハムシの被害(ダイコン)

にんじん

種まきから発芽まで1週間以上かかるので、揃って発芽させるためには絶対に乾かさないようにしましょう。また、根菜類は土壌中に石や未熟な有機物があると根が二股になったり、割れたりするので、よく耕うんしておきましょう。

アブラナ科野菜(コマツナ、ダイコンなど)

本葉がでるまで寒冷紗のトンネルをかぶせて発芽を揃えるようにしましょう。キスジノミハムシの被害を受けやすいので、種まき前に粒剤を使用し、防虫ネットなどで被覆して害虫対策をしましょう。

茎ブロッコリー



〈写真提供:タキイ種苗〉

ブロッコリーを連続して収穫するためには、植付け時期を変えたり違う品種を植えたりすることが必要となりますが、茎ブロッコリーは一株でも次々と花蕾を収穫することができますため、小さなスペースでも栽培できる家庭菜園向きの野菜のひとつです。

播種時期…8月上旬
定植時期…9月上旬
収穫時期…11月中旬〜

基肥 (1a(100㎡)当たり)

・苦土石灰 12kg
・化成肥料 (15-10-10) 12kg

定植

・本葉3枚程度で定植します。
・畝幅135cm、株間45cmの2条千鳥植えとします。

追肥

・定植後は十分灌水をします。
・定植10日後に1a当たり化成

肥料を2kg施肥し、それ以降は1か月ごとに施します。

摘芯

・頂花蕾が2cm程度になれば摘芯し、側枝の発生を促します。

病害虫防除

・定植後1か月程度は、ハイマダラノメイガやアオムシ、コナガ、ヨトウムシなどに注意しましょう。

・プレバソンフロアブル5

2000倍

(収穫前日まで3回以内)

・アニキ乳剤 2000倍

(収穫3日前まで3回以内)

タマネギ



品種ごとに播種時期が異なります。適期より早播きすると大苗になり、とう立ちや分球を起こしやすくなるので注意が必要です。

苗床

播種する30日前までに、1㎡当たり堆肥2kgと粒状苦土石灰120g、農協専用化成500を100g施します。耕起と砕

土した後は、畝幅120cmの苗床を作り、土壌消毒をします。

播種 (10a当たり)

100gをすじ播きします。

播種後は、完熟堆肥と無病の土を1対1で配合し、篩(ふるい)にかけながら5〜6mmの厚さになるよう覆土します。灌水後は、種の見えるところは再び覆土し、乾燥を防ぐために苗床をラブリットや新聞紙で覆います。

育苗管理

発芽までたっぷり灌水し、発芽後は乾燥させないように灌水します。

1週間ほどで発芽が揃ったため、徒長しないよう夕方にラブリット等を取り除きます。

作型

	超極早生	早 生	晩 生
品 種 名	トップゴールド	ソニック	もみじ3号
播種時期	9月5日〜10日	9月15日〜20日	9月29日〜10月5日
育苗日数	40〜45日	50〜55日	50〜55日
定植時期	10月20日〜25日	11月5日〜10日	11月20日〜
収穫時期	3月下旬	4月中旬〜	6月上旬〜

9

月

おこめの時間



青空土男のアドバイス

カメムシと刈取り時期に注意！

出穂後防除（カメムシ発生地域 必須防除）

近年、カメムシによる斑点米の発生が多くなっています。斑点米は、カメムシ類が水稻の粉に口針を突き刺し、吸汁加害することにより発生します。

原因は①温暖化による越冬数の増加や夏の高温で好適な増殖環境となっている②品種がコシヒカリ等の作付けが多くなり気温の高い時期の収穫となっている③耕作放棄地の増加で雑草などのカメムシのすみかが増えている④病害虫の一斉防除（日を決めて地区全体で一斉に防除すること）ができにくい環境となった、などが挙げられます。

今年も気温が高く雨の少ない、カメムシの増殖には好適な環境が続いていますので、斑点米の発生には十分注意し、カメムシが発生する地域では必ず適期に防除を行いましょう。

病害虫防除（10 a 当たり）

出穂後防除（カメムシ対策必須防除）

対象病害虫…カメムシ類・ウンカ類・ツマグロヨコバイ
カメムシによる斑点米の発生防止のため、発生地区は必ず防除しましょう。



アカスジカスミカメ



ホソハリカメムシ



クモハリカメムシ



ミナミアオカメムシ



カメムシによる斑点米

粒剤での防除

出穂から7～10日以内

・アルバリン粒剤

3 kg

または

・スタークル豆つば

250 g

粉剤・液剤での防除

出穂から10～14日以内

水管理

落水が早いと登熟不良になるため、土壌水分を80％に保ち、刈取り3日前を目安に落水します。また、台風が来るときは深水にしておきます。

・アルバリン粉剤DL 3 kg
または
・アルバリン顆粒水溶剤2000倍 150 ℓ
(四剤ともに収穫7日前まで合計3回以内)

収穫

刈り遅れると品質が低下するため、天候や面積を考慮しながら収穫を始め、収穫適期に終わらせましょう。

「あきたこまち」や「コシヒカリ」は出穂から30～32日経った頃で、一株の最長稈の穂が80％程度まで黄化したら刈取りします。

品種別の刈取り時期目安

品種 田植え日	あきたこまち	てんたかく	コシヒカリ	きぬむすめ	ヒノヒカリ	にこまる	クレナイモチ
6月4日	9月4日頃	9月5日頃	9月10日頃	9月22日頃	9月28日頃	10月9日頃	9月28日頃
6月18日	9月15日頃	9月18日頃	9月19日頃	9月30日頃	10月2日頃	10月18日頃	10月2日頃

「にこまる」は出穂から42～48日経った頃で、一株の最長稈の穂が85％程度まで黄化したら刈取りします。



ヘアリーベッチとレンゲを育て、肥料を減らそう!

緑肥の中でもマメ科で特に肥料効果が高いといわれている品種ヘアリーベッチ。肥料高騰対策として、この品種とレンゲの減肥効果についてご紹介します。減肥効果とは、緑肥をすき込むことで土壌に養分が補充されるため、次の作物を作るときに肥料を減らすことができることを言います。なお、作型は秋播き春すき込みを想定しています。

生育量と減肥効果

ヘアリーベッチとレンゲの減肥効果はどちらも生育量によって決まります。平均的な生育箇所を選んで1㎡当たりの生育量を算出し、全体の概算量を計算します。例えば1㎡当たり生育量1kgの場合10a当たり生育量1tとなります。どちらも概ね生育量1t当たり3〜4kg程度の窒素が供給されます。供給量はすき込み後、減少していきます。すき込み後20日で約50%、30日で約25%です。

【表】ヘアリーベッチとレンゲの生育量と供給される窒素量

生育量		10a当たり 想定窒素量	実際の窒素供給量(kg/10a) すき込み後日数別	
1㎡当たり	10a当たり		20日後	30日後
1kg	1t	3〜4kg	1.5〜2.0	0.7〜1.0
2kg	2t	6〜8kg	3.0〜4.0	1.5〜2.0
3kg	3t	9〜12kg	4.5〜6.0	2.2〜3.0

※(目安)ヘアリーベッチの場合、草丈約40cmで約2tの生育量となります

すき込み方法

緑肥のすき込み後、作物を播種・定植するまでに2週間以上は期間を空けた方が植え傷みなどの悪影響を避けることができます。すき込みは開花期(概ね4月中旬〜5月上旬頃)までに行ってください。野菜に比べ基肥の量が少なくすむ水稲の場合は、開花まで待つと生育過剰(養分供給過多)で稲が倒伏する恐れがありますので、必要な生育量に到達したらすき込み、窒素の供給量を加減します。特に早生種は倒伏しやすいので品種に注意しましょう。コシヒカリの基肥量は窒素成分で3kgなので、緑肥だけで基肥量をまかなえることになります。



昔、農家にとって、土肥や堆肥、糞尿などの自給肥料が当たり前のように使われていた時代(半世紀以上前かな?)に、購入する肥料を『金肥』と農家は呼んでいました。

国際情勢により肥料高騰が問題となっている今、緑肥が注目されていますが、お金もかからないし、環境にもやさしい方法を日本人はずっ〜と前から取り入れていたんですね。稲刈り後の田んぼで春になると一面に咲くレンゲが記憶にあるという方も多いと思います。



◀ヘアリーベッチ



▼レンゲ

暑い車内を早く快適に!!

夏の強い日差しで車内は高温になります。少しでも早く涼しくするための基本で効果的な3つの方法をご紹介します。

○エアコン作動

窓をしめたままエアコンを最低温度に設定し、空調を内気循環で作動させます。JAFの実験では、55度だった室内温度は10分間で27度まで下がりました。

○エアコン作動+走行

窓を全て全開にしてエアコンを最低温度に設定し、空調を外気循環にします。走りはじめて約2分後に窓を閉め、空調を内気循環に切り替えます。JAF実験では約5分(窓を閉めて3分後)には、28度まで下がりました。

○ドアの開閉

ドアの開閉をして車内の熱い空気を入れ替えます。効果的にするには、対角にあるドアを開け5回ほど開閉します。これで、少しは温度が下がりエアコンの効きも早まります。

※駐車時にサンシェードを使う、日陰に置いておく等、室内温度が上がらないように工夫するのも良いと思います。

エアコンに関するお問い合わせ・ご相談もオートバルへ
オートバル松山 TEL:089-956-0666
オートバルタ万 TEL:0892-21-0072



豊かな老後に備えて

農 業 者 年 金

- 1 農業者の方なら広く加入できる(年間60日以上従事など)
- 2 積立方式なので掛けた分は生涯年金としてもらえる
- 3 保険料はいつでも変更できる(20,000円～67,000円)
- 4 保険料は全額社会保険料控除で大きな節税効果がある
- 5 要件を満たせば政策支援(保険料の国庫補助)がある

さらに便利になりました

要件を満たす方は

- 1 35歳未満なら月額10,000円から加入できる
- 2 受給開始年齢の選択肢が広がった(65歳～75歳)
- 3 加入可能年齢が上がった(65歳未満まで)

農業者年金の内容やご相談は、最寄りの農業委員会・JA窓口または農業者年金基金にお問い合わせください。

独立行政法人 農業者年金基金

検 索

ホームページ <https://www.nounen.go.jp>

専門相談員 03-3502-3199

企画調整室 03-3502-3942

JA松山市ふれあい部

089-946-1611(代)



JA松山市に
ゼ～んぶ

お久しぶりです。

めちやく
どく

まる芽ておまかせ

販売期間:2022年8月31日(水)まで

●原則、特典はお一人様1回限りです。

3年もの

預入金額:100万円以上1,000万円未満

●原則、新たにお預入れいただく資金を対象としますが、満期書替の場合は、10万円以上の増額書替を対象とします。

金利 年0.1% <税引後 年0.079%>

特典
1

ご契約いただいた方に先着順で

よりそう保冷ランチバッグ
プレゼント!

特典
2

ご契約いただいた方に抽選で

はだかんぼう麦茶またはみかんジュース1ケース
が200名様に当たる!!

特典
3

20万円以上(新たにお預入れいただく資金)
定期貯金をご契約いただいた方に先着順で

たまご プレゼント!(木曜日限定)



定期貯金 キャンペーン



1年もの

預入金額:50万円以上1,000万円未満

●新たにお預入れいただく資金を対象とします。

特典
1

ご契約いただいた方に先着順で

ポインセチア
または
シクラメン

プレゼント!(5号鉢)



※11～12月ごろに窓口にてお渡し予定です。
※お預入金額50万円につき1鉢お渡しします。
※花の育ち具合によって商品が変わる場合があります。

特典
2

ご契約いただいた方に先着順で

たまご プレゼント!(木曜日限定)



●金利…預入時のスーパー定期貯金(1年定期)の店頭表示利率を適用します。

人・農地プランの見直してな～に?

現在、高齢化や人口減少が本格化する中で、農業者の減少とともに耕作放棄地の拡大がさらに加速し、地域の農地が適切に利用されなくなることが懸念されています。

2010年世界農林業センサスの結果によると、愛媛県内の販売農家数は31,741戸で、2005年と比べると5,209戸（14.1%）が減少し、農業就業人口の平均年齢は66.9歳となるなど、担い手の減少や高齢化が進んでいます。

このように農業が厳しい状況に直面している中で、今後、持続可能な力強い農業を実現するために、基本となる人と農地の問題を一体的に解決していく必要があります。

そこで、市町村がそれぞれの集落・地域で十分な話し合いを行い、集落や地域が抱える人と農地の問題を解決するために「未来の設計図」となる「人・農地プラン」の作成を支援することとなりました。

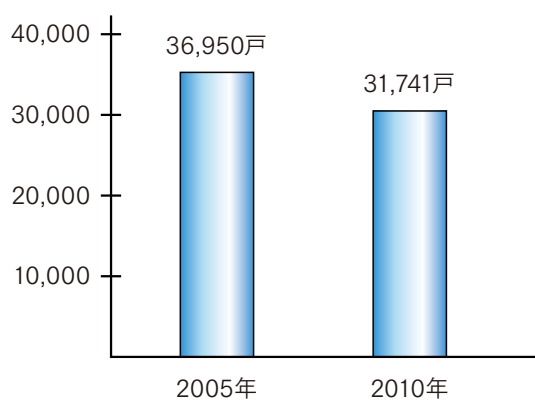
「人・農地プラン」は平成24年に開始され、現在では全国の9割以上の市町村で約1万5千プランが作成されています。しかし、プランの中には、農地の出し手が記載されていないものが半数を占めているなど、地域の十分な話し合いに基づくものとは言い難いものとなっています。

そこで、市町村や農業委員会、JA等関係者が参加し、地域の現況と将来の地域の課題を共有するとともに、今後の農地利用を担う経営体への農地の集約化につなげることを目的として農地バンク5年後見直しが行われました。

見直しでは以下のことを主眼とし、人・農地プランの実質化に取り組むこととしました。

- ①地域における農業者等による協議の場の実質化
- ②農地バンクの仕組みの改善と農地の集積・集約化を支援する体制の一体化
- ③農地の利用集積・集約化を促進するための措置

愛媛県の販売農家数



〔2010年世界農林業センサスより〕



No.39

この地を守る

前年を振り返り次に活かす 量・質ともに高みを目指して！

農家のかってよさに惚れ、就農。
奥が深いからこそ、追及したい一。

魅了され決意

「懸命に農作物を作る農家を見て、かつこいいーと感じたし、すべて自己責任の世界でやってる姿は潔い！」と感銘を受け、退職後の第二の人生を農家として歩むことを決めたのは、梶家和彦さん(64)です。ピーマン農家になり今年で3年目。これまでの反省点などを無駄にせず、試行錯誤しながら農業を楽しんでいます。

経験を活かし対策へ

梶家さんは、過去に両親がピーマンなどを栽培し自身も手伝っていた経験はありますが、細かな管理方法はJA営農指導員から教わっています。耕作放棄地となっていた

近隣の農地を借りて整備し、現在、「ピクシー」を600株栽培しています。

昨年は、剪定が足りず陽当たりが悪くなり病気が発生しやすい環境となったり、防除が遅れたり、生育が悪く収量が落ちるという苦しい思いを経験しました。

その反省から、今年は特に剪定と早期防除に力を入れるほか、生育状況に合わせた施肥を行うことを徹底しています。昨年の経験を糧に、解決策を見出し実行することに着実に腕を上げている梶家さん。「農業って奥が深いなあと思う。やけんこそ、つくる以上は突き詰めて良質なピーマンを育てたいし、一株からとれるピーマンの量を今よりおよそ2kg増やして10kgにしていきたい」と力を込めます。

価値ある日々を肌で実感

「自分の力で稼ぎよることを誇りに思うし、荒れていた農地を守っているという実感もあり、農業にやりがいを感じている」と話します。

地域や町の役を多く引き受けており多忙な毎日ですが、作業に疲れたときには、太平洋を見に行ったりボーっとしたり、農閑期には地域の歴史などを調べたりと、趣味を通して息ぬきをしています。「夏場の作業は熱くて大変やけん、上手に心と体を休めて、楽しみなから農業をしよるよ」とほほ笑みます。



④久万高原ピーマン部会

梶家 和彦さん(64)

栽培歴 3年目
栽培本数 600株
出荷時期 6月下旬～11月中旬
出荷量 目標6t

／ひとこと／

マクロフレークとピーマンを炒めるとおいしいよ！



輝け！ 次世代のエース -No.39- 今月は上浮穴高等学校の生徒も直撃！



上高のココが好き！
チェーンソーの実習が楽しい！

あさぎ ゆうし
浅木 優志さん(15)

実習しながら学べるのが魅力

中学校での林業体験をきっかけに林業に興味を持ち、上浮穴高校を選びました。座学だけではなく、実習を通して技術を学べるのが魅力です。中でも私が一番好きな実習は、チェーンソーを使用した育林実習です。まだ1年生なので、伐採後の木を玉切りするなどの簡単な作業から学んでいます。早く技術を身につけて、難しいと言われる伐倒ができるようになりたいです。将来は、この学校で学んだ知識や技術を活かせる林業関係の仕事に就きたいです。



演習林で伐採したスギやヒノキを製材・加工してプランターカバーなどを作ります

上高のココが好き！
子どもとふれ合いながら学べる！

まつもと こずえ
松本 梢さん(15)



子どもとの交流学习が好き！

元々何かを育てることに興味があったので、町外から上浮穴高校に通っています。祖父が山を持っていて、小さな頃から一緒に通っていたこともあったので、ここへの進学を喜んでくれました。実習は、園芸・木林加工・育林の3部門があり、一番好きなのは園芸実習での子どもとの交流学习です。幼稚園児や小学生と一緒に野菜や稲苗を定植したり、収穫作業を行いながら、楽しく栽培について学んでいます。

1年生からチェーンソーを練習できるってスゴイね！



ヘルス & ビューティー

健康科学アドバイザー
福田 千晶



日差しが強い季節には、屋外にいるときだけでなく、自動車を運転するときにも紫外線を浴びてしまうので、肌には日焼け止めクリームを塗り、サングラスをかけ、腕は長袖やアームカバーで覆い、髪は束ねて帽子の中に入れてください。肌は夏に老化するといわれることもあるくらい、紫外線は若々しい肌の大敵です。髪も同様に夏は紫外線をたくさん浴びることで傷みやすいので、紫外線対策と普段のケアが大切です。

紫外線が強い季節は、肌だけではなく髪も傷むので予防やケアが必須です。肌には紫外線を浴び過ぎていると、染みやしわの原因になったり、皮膚がんにつながる可能性があります。そのため、すでに紫外線が強いこの季節には日焼け止めは必需品です。農作業のときは長袖シャツにつばの広い帽子をかぶっていても、屋外でのレジャーやちょっとしたおしゃれをしての外出時、自動車の中などでは、日焼け予防は怠りがちです。洗濯物を干すついでに庭の掃除をしたり、ご近所の人との立ち話など、短い時間のつもりが意外に長時間になることもあります。このようなときにも長袖で肌を覆い、つばが広い帽子をかぶることが大切です。もちろん、外出時には日傘を持参して、駐車場から建物まで歩くようなときでも、利用することをお勧めします。髪に対して紫外線対策を実行している人は少ないかもしれませんが、紫外線を浴びると髪の毛の表面が傷んでパサになります。髪がパサつくとならない印象になったり、まとまりにくくヘアスタイルも決まりません。ヘアケア用品で紫外線対策用の製品を使うことも良いでしょう。

紫外線で傷む肌と髪

旬を いただきます

カラダが喜ぶ
おいしい食材

食材  ©よい食P

／ スレンダーでまっすぐな郷土野菜！ ／

松山長なす

／ ココ、覚えとこね!! ／

栄養素

体内のナトリウムを排出する働きがあるカリウムや、動脈硬化のリスクを低減してくれるといわれている葉酸などが含まれています。

保存方法

気温の高い時期は、ラップなどに包んで袋に入れて冷蔵庫へ入れましょう。



2本入り 120円(税込)

いつでも来てや!



ふれあい産直市福音寺
住 所: 松山市福音寺町44番地3
T E L: 089-990-3211
営 業 日: 無休(盆・年始は除く)
営業時間: 7:00~13:00
駐 車 場: 有

新鮮な松山長なすは、焼いてひしおをつけて食べるのがオススメ!「おいしかったよ!」とリピートしてくれる方もおるけん、ぜひ買ってや!



生産者 加藤 正和さん(64)

レシピ



長なすそうめんに変身☆



作り方

- ① そうめんはゆでて冷水でしめて、水気をきる。大葉はせん切りにする。
- ② 長なすはヘタを切り落とし長さ4~5cmに切り、縦半分に切る。水に放してアクを抜く。ザルにあげて、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ③ ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、③を炒める。香りがたったら鶏挽肉を入れ、ほぐしながら炒める。
- ⑤ 肉の色が変わったら、②を入れて焼き色がつくまで炒める。焼き肉のたれを加え、炒め合わせる。
- ⑥ 器にめんを盛り、その上に⑤を盛り付け、大葉を天盛りにする。仕上げにそうめんつゆを注ぐ。

材料(約2人分) エネルギー 442kcal/人

長なす 150g
鶏挽肉 100g
ねぎ 20g
しょうが 10g
ごま油 小さじ2
焼き肉のたれ 大さじ1と1/2
大葉 6枚
そうめん 150g
そうめんつゆ(ストレート) 300ml

盛り付ける時に、
お好みで大根おろし
をのせても、さっぱり
といただけます!



後藤 昌栄さん

JA愛媛厚生連 管理栄養士

みんなで俳句

特選

新じやがを三度三度の食卓に

伊藤 高雪

秋に収穫される馬鈴薯は十月の季語。四月から六月に出荷される走りの新馬鈴薯は、夏の季語。薯はやや小さめで皮が薄く味も淡泊。味噌汁やサラダ、皮付きのまま煮たり茹でたり、三度の食事で楽しむ様子。

秀句

百合樹の梢はるかに蟻の列
苦瓜の蔓這ふ網も花も揺れ
ペン習字の上達遅々と破れ傘
夏雲雀亡き師を偲ぶ伊予訛り
ファスナーを頼む夫亡く更衣

山本 弥生
河内 義高
窪田 孝子
忽那 十畝子
麓 勝子

入選

箸すすむ七味一振り白子丼
スカッと晴れた夏空を待つ野菜畑
横顔をクルにきめてサングラス
玉苗を揃へ水面のきらめける
降る雨に早苗一際鮮やかに
初盆の父が来る道掃き浄め
パプリカの赤が目立つ夏カレー
苗棒を探す苗代掻き分けて
玄関にハイビスカスの出番なる
巢燕の尾羽動かぬ雨催ひ
亡き友を偲ぶ紫陽花見頃なる
遠望に大夕焼の瀬戸の海
目覚ましの五分遅れの梅雨明るる

大谷 さち子
有光 久計
坂井 傑
松本 美絵子
松崎 めぐみ
関根 ちよみ
團上 笑子
石井 宏
日浅 功
石丸 久子
山本 ゆかり
川内 清
岸 明美

高岡 周子 選

愛媛 若葉 主宰

伽羅路の少し甘めを手土産に
梅雨入りの軒に並べる植木鉢
座を正す筍飯をもてなされ
川面暮れ飛び交ふ螢増えにけり
バケツ手に行ったり来たりの田草取
天井絵仰ぐ明るさ風薫る
行く道を通せん坊の大南瓜
万緑に圧倒されて行く山路
立ち上がり尺蠖の食む木の緑
始めての田植機操作を完璧に
星祭るコロナに勝つと筆太に
照りつける茄子も胡瓜もぐつたりと
機械化の植田気になる昨日今日
揚げたてのポテト頬張る真夏の日
菖蒲草風にも雨にも凜として
音もなく泡をこぼこぼ山清水
ざり蟹を獲る子の自転車泥まみれ

越智 幸子
武智 としや
木幡 忠文
井上 富二男
久米 隆
高須 賀明子
中平 初代
米田 学
兼井 孝雄
富永 みすず
佐々木 静子
東岡 敏枝
権藤 美江子
かつたろー
堀部 義嗣
友澤 光則
安倍 正子

一步一步

原句 毎年毎年梅雨の私の誕生日
添削例 梅雨最中雨降る私の誕生日
原句 田んぼ水鴨の首のぶ日暮かな
添削例 植田中自在に鴨の首伸ばし
原句 窓際でのどをひくひく青がえる
添削例 窓越しに喉をふるはす青蛙

※応募いただいた俳句は、添削や削除をすることがあります。ご了承ください。
※横書きの俳句は、縦書きで記入してください。

各支所出張所に「俳句ポスト」を設置しています。
ハガキの場合ははがきあてに部まで。締め日は毎月10日

応募方法

応募者の中から 5 人に

表紙と同じ農作物をプレゼント!

●Eメールでのご応募
daichi@ja-matsuyama.or.jp



締切 8月31日(水) 消印有効

※応募は一人1枚限り有効

●ハガキでのご応募

〒790-0003

JA松山市
ふれあい部

①クイズの答え
②本誌の意見・身近な話題・俳句・その他何でも
③氏名・年齢・住所・電話番号

今月は松山長なす



※写真はイメージです。
生育状況などにより、農産物が準備できない場合は、(株)松山生協の商品券をお送りします。ご了承ください。
※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。
【個人情報の取り扱いについて】
応募の際に、ご記入いただいた個人情報は、プレゼントの発送のためだけに使います。本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません。

※①～③全て記入 応募総数 68通 ありがとうございました。

プレゼント&アンケート

クイズに答えて

野菜のふしぎクイズ

食べると物忘れがひどくなる
と言いつた野菜は
どれでしょう。

- ① みょうが
- ② パセリ
- ③ モロヘイヤ



ヒント

インドのお坊さんの話に
由来されているらしいよ～!

7月号の答え「③ゴーヤ」



JA

理事会だより

2022年7月26日(火)に全議案が承認されました。

- 1、ディスクロージャー誌の発行について
- 2、2021年度決算監事監査回答について
- 3、ヘルプライン運営要領の一部変更及び
JA愛媛ヘルプライン手続要領の廃止について
- 4、基金協会への増資について
- 5、固定資産の売却について
- 6、減資について
- 7、子会社の2021年度決算監査回答について
- 8、子会社の2021年度コンプライアンス実施
報告について



家族のものがたり



あやと
ひろき
(左上から)井上絢登くん、麻子さん(長女)、竹内知也さん(次男)、
紀美子さん(母)、宏輝さん(父)

両親へ

絢登はまだ小さいし、私も仕事をしているので、スーパーに行きたいときとかちょっとしたときに、近くに住むふたりに子どもを見てもらえて本当に助かっています。明るい二人のそばで子育てができることを心強く思っています。本当にいつもありがとう! 絢登はすっかりおばあちゃんっ子です(*^-^*)

今年も少しはお手伝いするから、おいしいお米を楽しみにしています。コロナがおさまったら、お父さんの湯治もかねて、みんなで県外の温泉にでも行きましょうね♪

麻子より

