スマイルハート

[Smile Heart] No. 37

志を高く 絆を深く
魅力ある『農』と『地域』を
未来につなぎます

April 2017
4

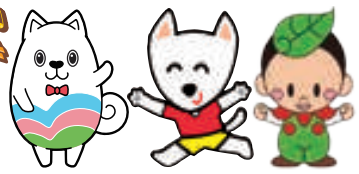
特集

『絆』笑顔輝く！仲間とともに、いつまでも…
JA紀州女性会

JA紀州公式 Facebook チェック!! 検索

LINE@ さわやか日高
友達登録で お得情報ゲット!

JA紀州



紀州農語り

努力は返ってくる。
農業はやりがいのある仕事！

今回ご紹介の作物

【うすいえんどう】

みなべ町山内

形部（ぎょうぶ）　誠司（せいじ）さん（31才）

露地うすいえんどう45a、
梅2.5haを両親とともに
栽培しています。

高校卒業後、就農！講習会などで技術磨く

中学生の頃から農業を継ぐことを意識していたという誠司さん。南部高校園芸科を卒業後、就農しました。栽培については主に父から教わり、親戚や先輩、近所の方からも学びました。就農当時は、特に梅の剪定作業に苦労したと振り返り、父から厳しい指導を受けたといいます。今ではその時の経験が身に付き、ためになったと感じています。「高校の授業では、先生の言うとおりにやっていました。就農してからは、自らが考え、樹に合わせてやり方を変えていかなくてはならないと実感しました」と話します。現在も剪定講習会などに参加し、栽培技術を磨いています。

栽培管理について

うすいえんどうは、整枝（脇芽を取り除く）作業を行い、ビニールテープを張って、まっすぐ上に生長するように管理します。毎年同じ圃場で栽培するので、連作障害を防ぐために土壌消毒を徹底しています。また、天候の影響を受けやすいため、迅速かつ適切に対処することを心掛けています。今年は1月の積雪の影響を受け、芽の生長が止まってしまったものがあったそうですが、すぐに脇芽を伸ばして、通常のものと同じように収穫できるよう仕立てました。例年より生育が遅れることを懸念しましたが、その後持ち直し、順調に生長したと話します。

4月から5月にかけ、収穫の最盛期を迎えるうすいえんどう。就農してからずっと、5月の連休も休みなく収穫作業に追われ、就農当時は友人と休みが合わないことを残念に思っていたそうですが、今ではもう慣れたと話します。

「おいしい」の声が力になる。農業はやりがいのある仕事！

「うすいえんどうを食べた方から『おいしかったよ』という言葉をもらったとき、農業をやっていてよかったなと思います」と微笑む誠司さん。今後については、「ハウス栽培にも挑戦してみたい。農業は自分の努力が返ってくる、やりがいのある仕事です」と話してくれました。

スマイルハート Contents 2017. April

紀州農語り……2
特集……4
『絆』
笑顔輝く！仲間とともに、いつまでも…
JA紀州女性会
トピックス……8
あぐりガイド……12
人事異動のお知らせ……18
インフォメーション……20
読者の広場……22
ふれあいコーナー・表紙紹介……23
JA紀州クッキング……24

絆

笑顔輝く！
仲間とともに、いつまでも…

JA紀州女性会

女性会役員
会　長　赤坂　幸子【みなべブロック】（中央）
副会長　酒井美代子【川辺ブロック】（左）
副会長　大畑　秀美【ひだかブロック】（右）

JA紀州女性会は11ブロック45支部からなり、合計1086人が所属しています。20代から90代まで、幅広い年代の方が入っており、各ブロック・支部・サークルで活発に活動しています。今回は女性会活動の一部をご紹介♪皆さんイキイキと輝いています！

JA紀州管内にお住まいの女性であれば、どなたでも女性会にご参加いただけます。女性会に入って、一緒に活動してみませんか？JA支店窓口で、お気軽にお声掛けください♪

本　部

事務局
西川 知枝美

寺口 智子

野村 博美

県内JA女性会親睦旅行！ミュージカル『キャッツ』を観劇

御坊駅にスターチスで作ったフラワーアートを展示！

『くのいちフェスティバル』大盛況でした！

白熱！運動会『花リンピック』

御坊北ブロック

視察研修旅行

皆で柏餅作り♪

事務局
湯川 京子

（旧）
中村 嘉志

（新）
硲野 貴雄

ごきぶり
団子作り

美山ブロック

事務局
森岡 壽人

くのいちフェスティバルで苔玉作り、
押し花マグネット作りなどを出店！

御坊南ブロック

事務局
阪本 操

金山寺みそ作り

旅行で彦根城へ

中津ブロック

事務局
田端 広幸

くのいちフェスティバルに出店♪

川辺ブロック

事務局
（旧）宇和 みのり

（新）
東久保 清子

ひまわりクラブが和佐の里を慰問

視察研修旅行

ひだかブロック

事務局（旧）埼山 みどり

（新）松下 昌代

ペタンク大会
盛り上がりました♪

龍神ブロック

事務局
森本 良太

くのいちフェスティバルでチーズケーキなどを販売しました

ゆらブロック

事務局
大岡 まみ

ペタンク大会
楽しかった
です♪

多肉植物の寄せ植え

地域の子ども達ともちつきしました

みはまブロック

事務局
碓井 真理

美浜農業祭でうどん販売

入山地区　夏祭り

ムスイ鍋
講習会

いなみブロック

事務局
谷口 努

ボウリング大会で
親睦を深めました

ふれあいウォーク

ダンスサークル、
カルフールド・
ルポでダンス
披露

みなべブロック

事務局
神前 正光

Aコープ酢の
講習会

展示会で出店

おせち作り

料理サークル

フレッシュミズ

事務局
西川 知枝美

寺口 智子

女性会員の中でも、若い世代（おおむね50歳まで）のメンバーの集まりです♪

子ども達と
一緒に♪

メンバー交流会

顔ヨガに
挑戦！

皆で焼肉タレ作り

セブン－イレブン四国・岡山地区で『tomato-ume(とまと梅)』の販売始まる！

セブン - イレブン四国・岡山地区との販売交渉により、JA 紀州のオリジナル商品『tomato-ume（とまと梅)』が、当該エリアのセブン - イレブン 73 店舗でのテスト販売が 3 月 14 日より始まりました。テスト販売を経て、セブン - イレブン四国・岡山地区全店舗（約 630 店舗）での取扱いが始まる予定です。テスト販売各取扱い店舗では、非常に高評価を得ており、順調に販売個数を伸ばしている状況です。近日中にはエリア全店舗での取扱いが始まる見通しです。『tomato-ume』は JA 紀州管内で生産されている「南高梅」をミニトマト「優糖星」の果汁で漬けた新感覚の梅干し。今後のセブン - イレブンでの販売展開に大いに期待しています。

▲今回のテスト販売でお世話になった、セブン - イレブン岡山・田町店　中村店長(左)と久保組合長

▲セブン - イレブンでの販売模様、コンビニの聖域でもある米飯ケースで陳列販売され商品への期待度がうかがえます

▲通常ゴンドラでも販売展開、各店舗、多彩な陳列方法で販売を促進しています。1 番多い店舗では納品数が 600 個の店舗も！

▲tomato-ume(テトラタイプ)1個

▲1ダース販売ボックス

▲ セブン専用販売ポップ

JA 紀州がセブン－イレブンと業務提携することにより、JA 紀州製品の提案がセブン－イレブン側にスムーズに行われ、セブン－イレブン四国・岡山地区で『tomato-ume』(テトラタイプ) を取扱っていただく運びとなりました。通常では非常にハードルの高い商品取扱いまでの期間を、異例のスピードでの取扱いとなった背景には、やはり JA がセブン - イレブンと業務提携していることが大きな要因となっています。流通業界でも最大手のセブン - イレブンのような企業との提携により、今後も JA 紀州の生産物をアピールしていきたいと考えています。

卒業式を彩る！フラワーアレンジメント教室

3月、旅立ちの季節。子ども達の心に、豊かな花が咲くように…

JA紀州女性会は、毎年卒業式シーズンに合わせて、特産の花を使ったフラワーアレンジメント教室を管内の小中学校で開いています。今年は3中学校、10小学校の合計425人を対象に実施しました。卒業生が作って家族に贈ったり、在校生が作って卒業生に贈ったり、各校で様々です。卒業式の会場に飾り、式典に彩りを添えました。

花はJAから提供し、特産のスターチス、カスミソウをはじめ、ガーベラ、スィートピー、カーネーション、レザーファンの6種類を使いました。教室の前にはJA職員から、それぞれの花の特徴や花言葉を紹介し、「新鮮なお花を準備したので、花とのふれあいを楽しみながら取り組んで下さい」と呼びかけました。

花言葉
スターチス……変わらぬ心
カスミソウ……清らかな心
ガーベラ……希望
カーネーション……情熱
スィートピー……門出
など

早蘇中学校

中津小学校

丹生中学校

大成中学校

川辺西小学校

塩屋小学校

御坊小学校

山野小学校

江川小学校

和佐小学校

笠松小学校

寒川第一小学校

川原河小学校

エコキャップ運動「世界の子ども達にワクチンを」

2月23・24日、JA紀州マスコットキャラクターのきぃぽんが、管内の幼稚園、保育園6園を訪問し、園児らが1年間かけて集めてくれたペットボトルのキャップを回収しました。

当JAは、NPO法人エコキャップ推進協会のペットボトルキャップ回収運動に賛同、協力しています。回収したキャップはリサイクル工場に買い取られ、世界中の子ども達のワクチンを購入する費用等に充てられています。JA職員がそれらについて説明し、「これからも、世界の子供たちを救うために、キャップを集めてくださいね」と呼びかけました。最後に、園児たちはきぃぽんと記念撮影を楽しみました。

■協力園：御坊幼稚園、しらゆり保育園、わかば保育園、つばさ保育園、はこぶね幼稚園、いなみ子ども園

いつまでも輝く女性に…女性大学『ヴィーナス』第2期生 卒業！

◀講師
花セラピスト
野村直佑さん

3月28日、がいなポートで女性大学『ヴィーナス』最後の講座「花で癒しを体験～20cmで自分をみつめてみませんか～」および閉講式を行いました。講座では、花セラピストの野村直佑さんを講師に招き、7種類の花を自由に生けて、自分自身を見つめる花セラピーを体験しました。花セラピーとは、花の力で心を癒す新しいセラピーです。花には癒しの効果があり、花の組み合わせや挿した位置などから、深層心理を読み解き、本人も気付かなかった「本当の自分」を知るヒントを得ることができるのも特長です。また、待ち時間にはスイーツデコレーションの小物入れ作りを楽しみました。

閉講式には16人の受講生のうち12人が出席し、卒業証書と記念品を贈呈しました。受講生は、「新しい友達ができ、楽しく受講できた」「収穫体験など、自分だけでは体験できないことを、たくさん体験することができた」と感想を述べました。

花野果市PRイベント KKG3出動！

3月11日、スーパーデリシャスヒロ御坊店で、花野果市（はなやかいち）のPRイベントを開催しました。JA紀州マスコットキャラクターKKG3（きぃぽん、きちゅうくん、グーリーちゃん）が出演し、印南町出身歌手のにしゆきさんがテーマソング等を歌ってくれました。

また、エバーグリーンのマスコットキャラクター『エバンちゃん』『グリンくん』と共演し、記念撮影をするなど、会場を盛り上げました。先着200人のお子様にはお菓子をプレゼントしました。

産直部会 2割引イベント

3月12日、Aコープかわべ産直コーナーで、全商品2割引イベントを開催しました。多くのお客様で賑わいました。

美浜朝市クラブ 20年の歴史に幕

3月28日、20年以上続いた美浜朝市クラブが解散となりました。さわやか日高店舗前で朝市を開催し、多くのお客様に惜しまれながら無事に終わることができました。

御坊幼稚園 じゃがいも植え

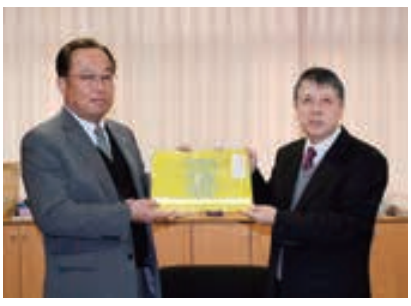
2月21日、袋栽培のじゃがいもの種いもを植えました。

春の和歌山(紀州)農産物研修会　開催！ 市場関係者・販売員が収穫体験

3月14日、春の和歌山（紀州）農産物研修会を県農が開催し、JA紀州管内で収穫体験や意見交換会を行いました。阪急阪神百貨店の販売担当者、市場関係者などが参加し、JA生産者部会員サポートのもと、晩柑「木成り八朔」「さつき八朔」、ミニトマト「赤糖房」「優糖星」「王糖姫」、うすいえんどうを収穫しました。販売担当者が体験を通して感じたことを消費者に届けて、産地には消費者の声を届けてほしいとの目的で始まった研修会。今後もより良い農産物を消費者に届けるため、研修会等を開催していきます。

共済部 反射材付きレッスンバッグ寄贈

3月18日、JA共済の交通事故対策活動の一環として、管内37小学校の平成29年度新入学児童664人に、反射材付きレッスンバッグを寄贈しました。JA共済は、児童を交通事故から守り、安心して暮らせる地域社会への貢献を目指しています。山本仁史南部小学校長は「反射材つきで、交通安全に繋がるのでありがたいです」と話しました。



▲山本校長(右)にレッスンバッグを手渡す稲葉茂幸金融共済担当常務理事

うめ

梅園管理について

4月は防除期です。農薬の使用基準は厳守し、農薬散布後は防除歴の入力を必ず実施して下さい。

幼果期（4月中旬）

・かいよう病
　マイコシールド　1,500倍
　（21日前／4回）
・黒星病
　ペンコゼブフロアブル　1,000倍
　（21日前／3回）
　又は
　水和硫黄剤　500倍
　（－／－）※薬斑注意

＊水和硫黄剤は、4月下旬以降は薬斑が残るので使用しないで下さい。

肥大期（4月下旬～5月上中旬）

（小梅等、収穫前日数注意）

・かいよう病
　マイコシールド　1,500倍
　（21日前／4回）
・黒星病・すす斑病
　スコア顆粒水和剤　3,000倍
　（前日／3回）
　又は
　オーソサイド水和剤80　800倍
　（21日前／3回）※薬斑注意

＊オーソサイド水和剤80は、白い薬斑が残るため、青梅出荷園では、スカッシュ2,000倍を加用して下さい。

青梅収穫直前（5月下旬～）

・すす斑病
　スコア顆粒水和剤　3,000倍
　（前日／3回）
　又は
　インダーフロアブル　5,000倍
　（前日／2回）

ウメシロカイガラムシの防除について

4月中下旬頃
アプロードフロアブル　1,000倍
（7日前／2回）

5月上旬頃
スプラサイド乳剤　1,500倍
（14日前／2回）

オレンジの幼虫が出てきたときに散布して下さい。　※薬害注意

かいよう病について

マイシン剤の効力は7日間程度と短いため、降雨前の散布を心掛けて下さい。また、かいよう病の防除で最も効果の高いのは、防風ネットや防風垣の設置です。

ハダニ多発園

ニッソラン水和剤3,000倍・収穫7日前を手散布で葉裏にかかるように散布して下さい。

ハダニは抵抗性がつきやすいため、多発園以外はできるだけ散布しないで下さい。

＊多雨が予想される場合や黒点症・油あげ症が多い園は、アビオンE　1,000倍を加用して下さい。※薬斑注意

ホウ素供給

4月上旬～5月上旬まで、葉面散布剤（プラムエース・ヨーヒB5）800倍を数回散布しましょう。

スカシバコンL設置

40本～100本／10a
（4月下旬～5月上旬）

近年設置数が減少し、少しずつコスカシバの被害が出てきました。これ以上被害を拡大しないためにも、必ずスカシバコンを設置して下さい。（地域全体で取り組むことが、最も効果的です）

県うめ研究所・JAでは、平成21年より試験を実施し、防除効果も確認しています。

10aあたり50本を厳守し、地域全体でコスカシバから梅産地を守りましょう。

アメリカシロヒトリの被害がある方へ

平成27年度の試験で、フェニックスフロアブル4,000倍（収穫前日まで／2回以内）を5月下旬に散布すれば、約4ヶ月にわたり発生を抑えました。被害のある園地は、最終防除で散布しましょう。

薬害について

梅は単用散布でも品種・散布時の気温・天候・果実の熟度等により薬害が発生する場合があります。

牡羊座 3/21～4/19
【全体運】人を当てにせず、自分のことは自力で励んだ方が手応えあり。新しい趣味を持つと、柔軟性が高まりそう
【健康運】話題のスポーツが体質に合い、好影響大　【幸運を呼ぶ食べ物】アジ
5月のあなたの運勢★モナ・カサンドラ

実肥の施用（時期：4月上旬～）（10ａあたり2ｔ園）

- 推奨型
  南高タブレット（8―5―7）
  10ａあたり6袋
  フルパワー（7―6―4）
  10ａあたり6袋
- 省力型
- ぴかいち配合（12―6―8）
  10ａあたり 7袋（実肥＋礼肥）
- 梅一発（14―12―14）
  10ａあたり18袋（年間1回型）

＊施肥量は、結実量・樹勢を見て調整しましょう。

柑橘類

苗木の管理

定植後の苗木が発芽し、新梢が伸び始めたら、主枝になる枝を2～3本決めて支柱で固定します。また、先端は外芽の強い位置で切り返して下さい。土壌が乾燥してきたら潅水して下さい。同時に、新芽を加害する害虫を防除して下さい。

開花期及び病害虫防除

いよいよ発芽及び5月の開花期を迎え本格的な防除時期となりました。

今年も温州みかんの結果母枝数は園地や樹によってばらつきがあります。また葉が黄色くなって樹勢低下している園では、防除の際にチッソ主体の葉面散布剤を7～10日間隔で、3回程度混用して下さい。

昨年は高温干ばつと秋雨により、たんそ病やカイガラムシの被害が多く発生しましたので、適期防除に努めて下さい。

防除薬剤

	防除時期	対象病害虫	薬剤	倍数	使用基準	備考
温州みかん	4月上中旬（発芽1～2cm）	そうか病	デランフロアブル	1,000倍	30日前／3回以内	○マシン油乳剤との散布間隔は1ヶ月以上あける。 ○そうか病防除として、ストロビードライフロアブル2,000倍(14/3)もよい。
	5月上中旬（開花期）	灰色かび病	ファンタジスタ顆粒水溶剤	3,000倍	14日前／3回以内	○灰色かび病・黒点病・ミカンサビダニ同時防除としてフロンサイドSC2,000倍(30/1)もよい。
		黒点病	ジマンダイセン水和剤	600倍	30日前／4回以内	
		訪花害虫	モスピラン顆粒水溶剤	3,000倍	14日前／3回以内	○灰色かび病の防除にはゲッター水和剤1,500倍（開花期/5）もよい。
			又は			
			アクタラ顆粒水溶剤	2,000倍	14日前／3回以内	

	防除時期	対象病害虫	薬剤	倍数	使用基準	備考
中晩柑類	5月上中旬（開花期）	黒点病	ジマンダイセン水和剤	600倍	90日前／4回以内	○清見は灰色かび病の防除にファンタジスタ顆粒水和剤3,000倍(14/3回以内)を散布。
			＋			
		訪花害虫	モスピラン顆粒水溶剤	3,000倍	14日前／3回以内	
			又は			
			アクタラ顆粒水溶剤	2,000倍	14日前／3回以内	
	（自己摘心後）	かいよう病	ICボルドー66D	60倍	―／―	○アクタラ顆粒水溶剤とICボルドー66Dは混用しない。
			加用アビオンE	1,000倍		
			＋			
		訪花害虫	モスピラン顆粒水溶剤	3,000倍	14日前／3回以内	

野菜類

●ミニトマト

栽培管理

気温の上昇と共に、生育や着色スピードが速くなり、作業遅れや過熟果、軟果の発生が心配されますので、適期収穫に努めて下さい。また、誘引や摘葉、収穫の遅れは果実内容の低下だけではなく、草勢の低下や病害虫の発生の原因となりますので注意して下さい。

また、草勢を良く観察し、最後まで肥料切れをさせないよう施肥を行って下さい。ただし、草勢が強い場合は、施肥量や施肥方法、時期を調整して下さい。

高温による果実内容の低下や草勢の低下を防ぐために、遮光ネット（遮熱ネット）の被覆も行って下さい。

病害虫

・黄化葉巻病

今年度は例年に比べ黄化葉巻病やコナジラミの発生量が多くなっています。コナジラミの発生している圃場では、黄化葉巻病発生の可能性がありますので、直ちに薬剤を散布するとともに、発生を確認した場合は、発病株を取り除き、適正に処理して下さい。また、秋に黄化葉巻病やコナジラミが発生した圃場では特に注意して下さい。

・葉かび病・うどんこ病

葉かび病やうどんこ病の発生圃場が増加しています。今後、気温の上昇によりさらに増加する可能性があります。適度な換気やこまめな摘葉、予防的な薬剤散布を行って下さい。

交配作業

6月末で収穫作業を終了する場合は、5月中旬頃で交配を終了して下さい。

交配後のマルハナバチ処理について

交配に飼養したマルハナバチは、外来生物法で特定外来生物に指定されており、飼養や取り扱いには登録が必要であると共に、厳しい制限があります。交配を終了した後は、マルハナバチが完全に死亡するまでハウス内で巣箱ごとビニール袋に入れるなど、確実に殺処分を行って下さい。

●ピーマン・ナス

4月に入り気温が上昇するにつれ、葉から水分の蒸散が多くなり、果実の肥大が早まりますので、潅水や温度管理等に注意して下さい。特にピーマンは、尻腐れ果が発生しやすくなりますので、特に注意して下さい。

潅水

潅水の時間を少し長くするとともに、回数も増やして下さい。

排水の良い圃場では、ハウス内の湿度の保持をかねて、畝間潅水も行って下さい。

ピーマンは、潅水不足や液肥のやり過ぎは尻腐れ果の原因となりますので、注意して下さい。

予防としては、カルシウム液肥（10a当たり2L／1回、月2～3回）施用して下さい。また、カルシウムの葉面散布をするのも良いですが、あまり多くしすぎると樹をしめますので注意して下さい。

温度管理

内張りは、3重目をまだ外していない方は外して、2重目については5月の連休を目安に外して下さい。

換気は、午前中は少し高めで30℃までに、午後からは25℃までに管理して下さい。

サイド、谷等の換気を始めると、ハウス外からの害虫の飛び込みが多くなりますので、防除に努めて下さい。

●露地ナス

定植

定植時期が近づいてきましたので、地温確保のためにマルチ被覆を早めに行って下さい。また、マルチの被覆を行う際は、土壌が湿った状態で行って下さい。

定植時に植穴処理として、アブラムシ、ミナミキイロアザミウマ、コナジラミ予防で、ベストガード粒剤2g／株、ハモグリバエ類、ハスモンヨトウに予防でプレバソンフロアブル5を100倍、25mℓ／株（鉢）で潅注して下さい。

●シシトウ

トンネル内の温度に十分注意を払い、日焼け症状等を発生させないようトンネルの開閉に努め、適度な潅水も行って下さい。

初期の実は変形・短果実が多いので、不良果は取り除いて下さい。

トンネルなしの栽培では定植時期です。天候の良い日を確認し、浅植え定植に務めて下さい。定植後は、十分な潅水を行って下さい。

●小玉スイカ

2月定植ハウス栽培

5月上旬より収穫出荷作業が始まります。

着果後、低温状態となると変形・空洞果になりやすいため、温度管理に注意して下さい。

収穫期まで、草勢の維持に努め、高品質果実の生産を目指しましょう。

3月定植トンネル栽培

一斉着果を目指し、交配期の温度管理や草勢管理など一つ一つの栽培管理をきっちりと行いましょう。着果から初期肥大期までの管理については、広報誌3月号をご覧下さい。

土ぶせ栽培

最低気温で14℃以上ないと一斉着果できにくいため、トンネルの除去は、外気の最低気温が12・5℃以上になってからにして下さい。（例年5月20日頃）

トンネル除去後は、黄体や変形果の原因となりますので、目で見える雌花は除去して下さい。また、ツルの整理後2日以内に炭そ病予防のため薬剤散布を行って下さい。

収穫期の管理

①草勢維持と日焼け果対策

日中、ハウスやトンネル内は高温となります。しっかりと換気を取り、草勢維持と果実内容の向上に努めて下さい。

草勢の弱りや果皮の日焼けが心配される場合は、収穫前でも、少量の潅水を行い草勢維持に努めるとともに、遮光ネットの利用や果実へワラ等を被せるなど日焼け防止対策を施して下さい。

②葉巻たんそ（やせいら）対策

毎年、葉巻たんそが発生する圃場では、予防対策としてリンクエース800～1000倍を1週間間隔で2～3回程度葉面散布して下さい。

病害虫防除

①スイカシートの設置

スイカシートを設置して、病気の発生予防と果実の色ムラ対策に努めましょう。

また、シートを敷かず薬剤散布を行うと、薬液が果実の重みで出来たマルチの凹み部分にたまり、果皮の焼け症状が発生する危険性がありますので注意して下さい。

②重要病害虫

毎年、多くの圃場でアブラムシやアザミウマ、ヨトウムシ類の被害が見られます。防除のタイミングを考慮して、予防的な薬剤散布を心掛けて下さい。

《みなべいなみ管内の方へ》試し切りの実施

毎年同様、ＪＡで試し切りを実施させて頂きます。試し切り実施にご理解、ご協力をお願いします。

収穫、出荷指示

試し切り結果や気象条件、市場環境を考慮し、【収穫→出荷日】の指示を行います。適期収穫・出荷にご協力をお願いします。

着果棒の報告については、着果棒報告書を提出して下さい。

報告書が手元にない方は、営農販売センターにてお渡しします。

また着果棒報告後、天候や病害虫により数量の変更があった場合は、速やかに営農販売センターまで報告して下さい。

●豆類

○ウスイ

気温が高くなってきますので、収穫が遅れないよう適期収穫に努め圃場が乾燥している場合は、こまめに潅水し草勢維持に努めて下さい。

降雨が続くような場合は、灰色かび病等の病害が発生する恐れがありますので、適期防除に努めて下さい。

○キヌサヤ

収穫を終了した圃場は、速やかに残渣処理を実施して下さい。また、栽培圃場周辺の除草作業も徹底して下さい。

磐　座 6/22～7/22
【全体運】すんなり人脈を広げていける気配。初対面の相手でも気さくに話し掛けてみて。講演会などへの参加も好刺激に
【健康運】食生活のリズムが崩れ気味。自重が大事　【幸運を呼ぶ食べ物】ソラマメ

水稲

土づくり作業

土壌改良資材を施用し、品質の良い米を作る為に、土づくりを行いましょう。特に秋落ち田や収穫後、稲藁を持出された方は、必ず実施して下さい。

施用例

・アグリハーモニー
（15kg／1袋）4袋／10a
・米太朗
（20kg／1袋）7袋／10a
・ケイカル
（20kg／1袋）7袋／10a

元肥

一発肥料施用（例）
・エムコート7―7―7
〔17―17―17〕（20kg／1袋）
2～3袋／10a（キヌヒカリ）
・ハイエムコート200
〔22―10―10〕（15kg／1袋）
2～3袋／10a（キヌヒカリ）

追肥型・元肥

・米一番
〔12―14―12〕（20kg／1袋）
2～3袋／10a
（キヌヒカリ・キヌムスメ）

種子消毒

・馬鹿苗病・もみ枯細菌病
テクリードCフロアブル200倍
（浸種前／1回）
・シンガレセンチュウ
スミチオン乳剤 1,000倍
（播種前／1回）
※24時間浸漬しましょう。
※種もみ消毒後は水洗いしないで下さい。

育苗時

・苗立枯病
タチガレン液剤
500～1,000倍（0.5ℓ／箱）
（播種時及び発芽後／2回以内）
又は
ダコニール1000
1,000～2,000倍（1ℓ／箱）
（播種時～緑化期但し播種14日後まで／2回以内）

苗箱処理

・いもち病、ウンカ、コブノメイガ、ツマグロヨコバイ、フタオビコヤガ
ビルダーフェルテラチェス粒剤
50g／箱
（移植3日前～移植当日／1回）
又は
ツインターボフェルテラ箱粒剤
50g／箱
（播種時～移植当日／1回）

花き類

●スターチス

気温も上昇し、草勢の低下や色の退色が出やすくなってきます。
遮光資材を用いて、ハウスを遮光するとともに、換気も十分行って下さい。
採花を続けて行う圃場については、施肥、潅水、病害虫防除を徹底し、草勢の維持に努めて下さい。

●カスミソウ

気温の上昇で開花スピードも速くなりますので、収穫遅れのないように努めて下さい。
病害虫では、ダニ、アザミウマ、うどんこ病に注意し、防除を徹底して下さい。

●寒小菊

挿し穂は高い節位で取ると分枝していきますので、低い位置で採れるように親株の刈り込みを行って下さい。
発生してきた芽に病害虫がつかないよう防除して下さい。

●7～8月咲き小菊

定植も終了し、ピンチは活着後（定植後10～15日位）にして下さい。
ピンチの時期は開花時期にも影響しますので、遅れないようにして下さい。
ピンチ後、発生した芽を整理しますが、できるだけ揃った芽を残して下さい。
また病害虫の発生に注意して初期防除に努めて下さい。

●花き類全般

気温の上昇に伴い、潅水量を増やし、換気を十分に行って下さい。
花弁のシミや、コナジラミ、アザミウマ、ダニ、アブラムシの発生に注意し、予防に努めて下さい。
収穫後の倉庫内作業においてもムレ等に注意して下さい。

技術情報

摘心と摘葉処理による〝紅南高〟の効率生産

果樹試験場うめ研究所

「南高」の陽光面果実は紅色に着色する特性があり、果面が３～５割程度着色した果実は外観の美しさや希少価値から〝紅南高〟として市場で高単価を得ています。そこで効率的に紅色をつける栽培法として、摘心処理に加え果実周辺部の葉を摘み取り、直射光を当てる方法（摘心＋摘葉法）を検討しました。

◆摘心＋摘葉処理の方法

- 摘心処理により、果実が群状に着果
- 摘葉処理は、効率よく集中的に実施可能

処理枝の除葉率：約25%

翌年の着果状況

（処理時間）80果に約15分

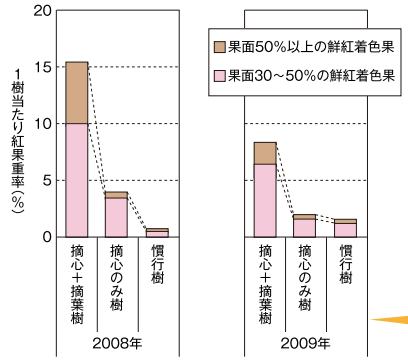
４月と５月に摘心処理

摘葉処理前

摘葉処理後

◆摘葉処理による効果

摘葉処理の追加により〝紅南高〟が増加



直射光（紫外線）により紅色着色が促進

大玉果の鮮明な着色には長めの日射期間が必要

効果的な処理時期

- Ｌ級～３Ｌ級果実→収穫２週間前
  ※晴天が続く年では１週間前でもよい
- ４Ｌ級果実→収穫３週間前処理が必要

摘葉による果実肥大への悪影響は認められない

◆摘葉処理における注意点

- 果実に十分光が当たるよう周辺の葉を確実に取り除く。
- 日照不良の年や日陰の園地では、早めの処理を行う。
- 密植園では十分な着色が期待できないため、日当たり良好な開心樹の横張り枝に処理する。
- 樹勢の弱い樹には行わない。

乙女座 8/23～9/22 【全体運】行動力がアップします。さまざまなジャンルに意欲が湧きそう。失敗を恐れず、どんどん試してみるのがベスト 【健康運】気が短くなる暗示が。笑顔が健康の秘訣（ひけつ） 【幸運を呼ぶ食べ物】サザエ

人事異動のお知らせ

発令日　平成29年4月1日

氏名	発令事項				前所属			
	部署	配属	役付	職能	部署	配属	役付	職能
上山　幸一	営農対策部		部長	審議役	販売部	販売課	課長待遇	審査役
坂井　栄仁	販売部		部長	審議役	販売部		次長兼いなみ営農販売センター統括	審査役
寺尾　知子	湯川支店		支店長	審査役	名田支店		副支店長（金融共済担当）	審査役
小山　雅之	川辺支店		副支店長（経済担当）	審査役	湯川支店		支店長	審査役
稲葉　美穂	日高支店		L A	副審査役	本店営業部			副審査役
弓倉　敦子	印南支店	切目出張所	L A	副審査役	印南支店		L A	副審査役
清水　彬	川辺支店		L A	副審査役	日高支店		L A	副審査役
玄素　寿豊	印南支店		L A	調査役	印南支店	切目川出張所	L A	調査役
崎山みどり	購買部	湯川農機施設センター		調査役	日高支店			調査役
森川　典子	梅の郷支店	高城出張所		調査役	印南支店	切目出張所		調査役
井川　博晶	監査室			調査役	販売部	加工直販課		調査役
青木　歩	由良支店			調査役	日高支店			調査役
楠本健一郎	梅の郷支店		L A	調査役	梅の郷支店			調査役
川口　明宏	金融部	ローンセンター		調査役	梅の郷支店		L A	調査役
柚瀬　全宏	名田支店		副支店長（金融共済担当）	調査役	名田支店			調査役
山本　透	川辺支店			調査役	川辺支店		L A	調査役
野田　雅之	日高支店		L A	調査役	由良支店		L A	調査役
坂田　圭	由良支店		L A	調査役	川辺支店		L A	調査役
海野　鉄矢	川辺支店		L A	調査役	美浜支店		L A	調査役
本谷　昌平	営農対策部	営農企画課		一般職	営農対策部		部長	審議役
田原　幹雄	監査室			一般職	監査室			審議役
大野　順市	梅の郷支店			一般職	梅の郷支店			副審査役
永井　祐二	梅の郷支店	高城出張所		一般職	梅の郷支店	高城出張所		副審査役
谷本　清純	JA紀州コンビニ株式会社		出向	一般職	JA紀州コンビニ株式会社		出向	副審査役
金澤　久哲	由良支店			一般職	川辺支店		副支店長（経済担当）	調査役
山田　葉月	金融部	金融課		一般職	総務部	総務課		一般職
江頭　沙織	金融部	融資課		一般職	中津支店			一般職
中家　悠貴	販売部	直売課		一般職	営農対策部	営農企画課		一般職
森澤　洋	御坊営農販売センター			一般職	共済部	共済業務課		一般職
平野　吉浩	御坊営農販売センター			一般職	いなみ営農販売センター			一般職
平島　達也	購買部	いなみ農機施設センター		一般職	購買部	日高農機施設センター		一般職
小野　華世	店舗部	Aコープみなべ		一般職	店舗部	Aコープいなみ		一般職
大江　洋史	本店営業部		L A	一般職	梅の郷支店	高城出張所	L A	一般職
米倉　亜美	本店営業部			一般職	湯川支店			一般職
大井　里恵	本店営業部			一般職	由良支店			一般職
岡本　光生	湯川支店		L A	一般職	印南支店	切目出張所	L A	一般職
北村　舞	湯川支店			一般職	総務部	総務課		一般職
硲野　貴雄	湯川支店			一般職	中津支店			一般職
弓倉　瑞生	湯川支店			一般職	名田支店			一般職
中島　大雅	名田支店		L A	一般職	湯川支店		L A	一般職
奥　智彦	川辺支店		L A	一般職	川辺支店			一般職
若野　瑞輝	中津支店		L A	一般職	名田支店		L A	一般職
松本　直樹	中津支店			一般職	湯川支店			一般職
近西　律子	龍神支店			一般職	美山支店			一般職

天秤座 9/23〜10/23
【全体運】物事を邪推しやすい時期です。信じる気持ちを大切に。気分転換するには森林浴やトレッキングでリラックスを
【健康運】体力増強に力を注ぐと、元気になれそう　【幸運を呼ぶ食べ物】フキ

5月のあなたの運勢★モナ・カサンドラ

氏名	発令事項				前所属			
	部署	配属	役付	職能	部署	配属	役付	職能
稲葉　武照	美浜支店		L　A	一般職	共済部	事故相談課		一般職
工徳　千里	日高支店			一般職	金融部	金融課		一般職
柿本　光信	日高支店			一般職	由良支店			一般職
萩山　勝之	由良支店			一般職	日高支店		L　A	一般職
谷本ゆかり	印南支店	切目出張所		一般職	梅の郷支店	南部出張所		一般職
西　登志也	印南支店	切目川出張所	L　A	一般職	印南支店	切目川出張所		一般職
中村　泰三	梅の郷支店			一般職	販売部	直売課		一般職
井原　礼香	本店営業部		新規採用	一般職				
木全　紅安	印南支店	稲原出張所	新規採用	一般職				
堀　実加	総務部	くらしの活動課	新規採用	一般職				
森川　楓子	中津支店		新規採用	一般職				
大谷　紀那	印南支店		新規採用	一般職				
大土　海図	印南支店	切目川出張所	新規採用	一般職				
中川　ゆり	梅の郷支店		新規採用	一般職				
長田　七海	日高支店		新規採用	一般職				
橋本　祥希	店舗部	Aコープいなみ	新規採用	一般職				
浜西　綾汰	名田支店		新規採用	一般職				
中村まゆみ	共済部	共済業務課	新規採用	一般職				
久保　朋広	購買部	日高農機施設センター	新規採用	一般職				
松本　慶彦	JA学園	本科生	新規採用	一般職				
清原　夏樹	JA学園	本科生	新規採用	一般職				
木村　亜矢	美山支店			一般職	美山支店			パート
前田　優太	日高営農販売センター			一般職	日高営農販売センター			パート
川瀬　健太	湯川支店			一般職	湯川支店			パート
伏見　健司	販売部	直売課		一般職	販売部	直売課		パート
松本　征也	店舗部	Aコープひだか		一般職	店舗部	Aコープひだか		パート
那須　悠哉	販売部	加工直販課		一般職	いなみ営農販売センター			パート
米倉　裕人	由良支店			一般職	由良支店			パート
小林　周平	JA紀州コンビニ株式会社		出向	一般職	JA紀州コンビニ株式会社			パート

退職者のお知らせ

平成29年3月31日付

【　】内は前部署です。

宇和　みのり
【川辺支店】

山西　良子
【印南支店 稲原出張所】

谷口　充
【監査室】

植山　功
【販売部　部長】

上野　隆
【由良支店】

花光　弘行
【店舗部 Aコープひだか】

堺　善洋
【金融部　融資課】

蠍　座 10/24~11/22
【全体運】何かと迷いが生まれやすい期間。信頼できる人に相談して、知恵を貸してもらって。開運には芸術鑑賞がお勧め
【健康運】運動不足になりやすい。小まめに動いて　【幸運を呼ぶ食べ物】ルッコラ

平成30年度　職員募集要項

■募集職種　総合職

■募集人員　10名程度

■募集要件　平成27年4月～平成30年3月に大学･短大･高専･専修学校を卒業(見込み)の者

■採用予定日　平成30年4月1日

■選考　一次試験（筆記・論文・適性検査）
平成29年5月9日（火）
二次試験（面接）
平成29年5月中旬予定

■問合せ先　紀州農業協同組合　総務部　人事教育課
〒644―0011　和歌山県御坊市湯川町財部668―1
☎0738―22―0302

詳細はホームページで随時お知らせいたします。

とくし丸 販売員募集！

移動スーパー「とくし丸」の販売員を募集しています。
くわしくはお電話にてお問い合わせください！

☎0738－22－9968
担当：購買部　谷

平成28年度 第11回 **理事会**

日時：平成29年3月30日
場所：JA本店3階会議室

○協議事項
(1) 平成29年度事業計画について
(2) 重複指摘事項改善方針について
(3) 出資の減口について
(4) 平成30年度新規職員採用方針について
(5) 平成29年度余裕金運用方針（案）及び運用計画（案）について
(6) 管内地方公共団体に対する信用供与等について
(7) 理事との利益相反取引について
(8) LPガスのリース取引の締結について
協議の結果、すべての議案が承認されました。

○報告事項
①コンプライアンス委員会報告について
②ALM委員会報告について
③流動性カバレッジ比率（LCR）算出要領の制定について
④「JAバンク業務継続要領」の一部改正について
⑤起債落札報告について
⑥大口信用供与先の経営状況報告について
⑦理事との利益相反取引に係る理事会承認後の取引実行報告について
⑧自主点検チェックリストの一部改正について
⑨常例検査に係る指摘事項の報告について
⑩平成28年産米の精算について
⑪新ライスセンター利用者への利用者還元について
⑫財部給油所の建物等の処分について

射手座 11/23～12/21
【全体運】心理的に不安定になる暗示。マイナス思考せず、意識的に良い方向に考えましょう。読書をすると良いヒントが
【健康運】疲れをため込みがち。無理するのは厳禁　【幸運を呼ぶ食べ物】ウニ

5月のあなたの運勢★モナ・カサンドラ

紀州のええとこ、こんなとこ Vol.13

JA紀州管内の名所・隠れスポットを紹介！

上阿田木神社（かみあたぎじんじゃ）

今回、美山管内より紹介させて頂くのは、椿山ダムにほど近い場所にある上阿田木神社です。延長６（西暦 928）年創建と伝えられる本神社は、樹齢 450 年を超える杉檜の大木に覆われ昼間でもほの暗い、神域に相応しい県内でも有名な社叢となっています。毎年４月 29 日に執り行われる祭礼は日高地方で唯一の春祭りであり、のぼりの先端を飾る美しい造花が有名で〝一名花祭り〟とも呼ばれ、県の無形文化財に指定されています。また、この時期は藤の花も最盛期を迎えている頃合いですので、美山へお越しの際は、ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか？

【住所】〒644－1231
和歌山県日高郡日高川町初湯川 212

【記事・写真】
美山支店　土井敏敬

職員紹介コーナー 紀州 数珠（じゅず）つなぎ

JA紀州の輝いている職員を、毎回2人ずつご紹介します！

本店営業部
寺尾友也
Terao Tomoya
息子・颯悟くん（4才）
Sōgo

御坊市内を中心に金融渉外として活動しています。写真は幼稚園に通う息子と撮ってもらいました。
よく似た者親子と言われていますが、似ているでしょうか？
本店営業部でお世話になり３年が過ぎましたが、今後も良い情報を組合員の皆様にお届け出来る様、お伺い致しますのでよろしくお願いします。

次回は、中津支店の若野瑞輝さん、由良支店の中田早紀さんです。

総務部
くらしの活動課
宮脇 真依
Miyawaki Mai

広報担当としてカメラ片手に管内を回り、広報誌作成などを行っています。
今年度の新たな取り組みとして、このコーナーを設けました。
JA 職員をリレー形式でどんどん紹介していきます。
私事ですがこの４月に結婚し、私生活でも新たなスタートを切りました。
より一層頑張りたいと思います。

山羊座 12/22～1/19
【全体運】レジャー運が盛り上がっています。気の合う仲間たちとにぎやかに過ごして。クリエーティブな楽しみもラッキー
【健康運】健康法に凝りやすいよう。やり過ぎは×　【幸運を呼ぶ食べ物】カツオ

読者の広場

我が家のアイドル!!

日高町志賀

寺杣（てらそま） 志彪（しとら）くん（6才）
龍飛（りゅうひ）くん（3才）
凰李（おうり）くん（8ヵ月）

ご両親：健（けん）さん、咲希（さき）さん

志彪くんは明るく人なつっこい性格で、ブロック遊びや自転車が大好きです。今、空手に熱中しています。

龍飛くんは優しい性格。お兄ちゃんの真似をして、いつも後ろについていきます。戦隊ごっこで遊ぶのがお気に入りで、宇宙戦隊キュウレンジャーとウルトラマンが大好きです。

凰李くんは、まだまだ甘えん坊真っ盛りで、ママが大好きです。ハイハイで動き回り、おもちゃを何でもつかんでなめています。食欲旺盛で離乳食を沢山食べます。

休日は皆で公園に遊びに行ったり、買い物に行っています。

ご家族からのメッセージ

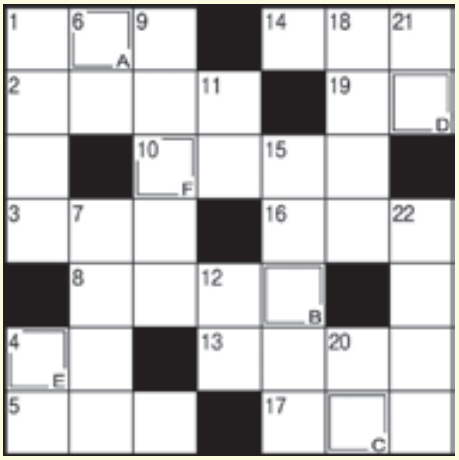
これからも３兄弟仲良く、元気いっぱいすくすく育っていってネ♡

頭の体操

クロスワードパズル

二重マスの文字をＡ～Ｆの順に並べてできる言葉はなあに？

出題●ニコリ



■タテのカギ

① 井戸などでくみ上げて使います
④ 土を小高く盛り上げたもの
⑥ 人がたくさん住んでいます
⑦ 車に乗って出掛けます
⑨ 孫悟空の乗り物です
⑪ 中国の――に由来することわざは多い
⑫ まき割りや枝打ちに使う刃物
⑮ 東南アジアの国。首都はクアラルンプール
⑱ 人を怒らせることを「――に触れる」ともいいます
⑳ インドから伝わる心身調整法
㉑ 太陽や星がよく見える天候
㉒ 台所でることの一つ

■ヨコのカギ

① 端午の節句に食べます
② 映画の撮影時にカチンと鳴らします
③ 人事――で所属部署が変わった
④ 二つで１組のものを数えるときに使う言葉
⑤ 初節句に――飾りとこいのぼりを用意した
⑧ 野球の走者のこと
⑩ 家を留守にする際は忘れずに
⑬ 袖振り合うも――の縁
⑭ チョウの仲間。カラス、アオスジといえば
⑯ ボルトやナットを回す工具
⑰ すし屋の符丁で茶のこと
⑲ 布地を裁断した物

■応募方法

右記の記入例を参考に、はがきまたはFAX（0738-32-7140）にてご応募下さい。

皆様からお寄せいただいたおたより、感想等は広報誌・HP上に掲載させて頂く場合がございます。その際は市町村・イニシャルを使用させて頂きます。ご了承下さい。

切手

〒644-0011
御坊市湯川町財部668－1
JA紀州
くらしの活動課 行

①クイズの答え
②郵便番号・住所
③氏名（ふりがな）
④電話番号
⑤お便り・感想

正解者の中から抽選で５名の方に、

小玉スイカ（1玉）プレゼント！

●締切
4月30日（日）消印有効

当選者の発表は、発送をもって代えさせて頂きます。

●先月号の答えは
「ランドセル」でした

３月号応募数：163通

水瓶座 1/20～2/18
【全体運】言葉が足りず、身近な人ともめてしまうかも。悪いと思ったら、素直に反省し、すぐに謝って。優しさも必須
【健康運】安定期。軽い運動が調子を上向かせそう　【幸運を呼ぶ食べ物】ニンニク

５月のあなたの運勢★モナ・カサンドラ

ふれあい

俳句

芽柳や　浚渫船の　赤き錆　（印南町　P.N井蛙）

川柳

茶柱へ　今日は追い風　吹くと決め　（印南町　P.N酔芙蓉）

早いネェ　昭和のヒトも　90才　（日高川町　P.Nあさにぃ）

ネギもらい　臨時支出で　買うカシワ　（塩屋町　P.N凡骨堂）

コーナー

川柳・俳句・短歌募集！

宛先はクロスワードパズルの応募先と同じです。住所、氏名（ペンネーム）、電話番号をお忘れなく！

読者からのお便り

節分の豆まきイベント、今年は行けなくてザンネン。たくさんの人が楽しそうに拾っているのでスゴイですね～！来年は行くぞ～。（日高町　N・H）

◎毎年沢山のお客様のご参加があり、嬉しく思います。来年はぜひご参加ください！

孫が小学校へ入学します。ランドセルを背負って元気に行ってくれる事を願います。毎回、表紙の子供さんを孫と重ねて拝見してます。（日高町　Y・Y）

◎お孫さんの小学校ご入学、おめでとうございます。これからますます楽しみですね。

紀州農語り、由良町でにんにくの年間出荷量日本一を誇っていたなんて初めて知りました。素晴らしい。向上心を持って農業という終わりなき戦いに取り組んでいる姿に、日本の農業の明るさを感じました。（日高川町　M・Y）

◎頼もしい農家の皆様を、これからもご紹介していきます。

表紙紹介

日高川町三百瀬

中田　詩乃（しの）ちゃん（13才）
浩貴（こうき）くん（9才）
智仁（ともひと）くん（7才）

詩乃ちゃんはファッションに興味があって、おしゃれが好きな女の子です。

浩貴くんは東京ヤクルトスワローズのファンで、山田哲人選手に憧れています。三百瀬千鳥少年野球クラブに所属しており、サードを守っています。

智仁くんは４月から小学１年生になりました。お兄ちゃんと同じ野球クラブに入り、一緒に練習を頑張っています。

ご家族からのメッセージ

兄弟３人仲良く元気に過ごしてね。

編集後記

新しい出発の季節になりました。出会いもあれば別れもある季節。同じ職場の仲間として一緒に働いてきた方の退職、色んなことを教えていただき、たくさんの思い出があります。本当にありがとうございました。そしてお疲れ様でした。今年度は12人もの新しい仲間が増え、職員一同気を引き締めて、地域になくてはならないJAとして、皆様に必要とされるよう、頑張っていきたいと思います。スマイルハートも、人気の「紀州のええとこ、こんなとこ」引き続き掲載し、管内の隠れスポットまだまだ紹介しますよ！なお、新企画としては、JA紀州職員紹介コーナーで、毎月２名ずつ職員を紹介。知ってる職員や、全く知らない職員まで、誰がお披露目になるか、皆様、毎月お楽しみに!!

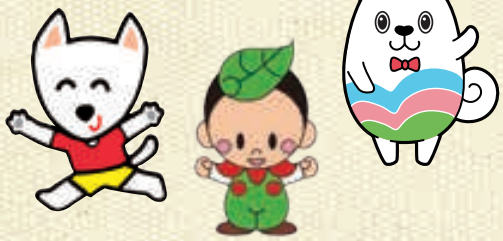
魚座 2/19～3/20
【全体運】いろいろなことに興味を感じる星回り。無料体験教室などに参加して。ただ、手を広げ過ぎると永続性に難あり
【健康運】ささいなけがに、ご用心。行動は冷静に！　【幸運を呼ぶ食べ物】タケノコ

うすいえんどうの和風オムレツ

女性会みなべブロック
久保　直子さん

旬の「うすいえんどう」を
たっぷり入れて、和風あんを
かけました♪
お好みの野菜でアレンジして
みてくださいね。

JA Kisyu
COOKING
vol.036



＊材料(4人分)＊

うすいえんどう(正味)……150g
にんじん……1／2本
干しいたけ(適量の水で戻す)
……2枚
卵……6個
ほんだし……小さじ1
しいたけのもどし汁……大さじ2
サラダ油……適量

・和風あん
A
- 水……200mℓ
- ほんだし……小さじ1／2
- しょうゆ……大さじ2
- 砂糖……大さじ1
- 塩……少々

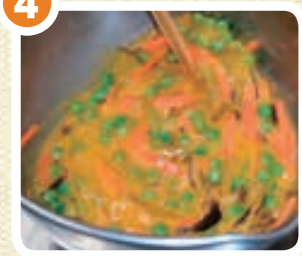
えのき……100g
水溶き片栗粉……適量

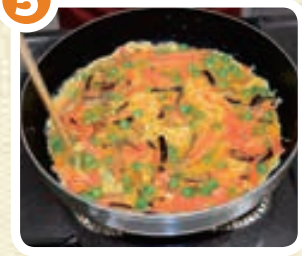
＊作り方＊

1 干ししいたけを水に戻す。

2 うすいえんどうは皮をむき、ゆでておく。

3 にんじん、しいたけを千切りする。


4 ボウルに卵を割り入れてほぐし、しいたけの戻し汁、ほんだし、②、③を入れて混ぜる。


5 大きめのフライパンにサラダ油を熱し、④を流し入れ、軽くかき混ぜる。

6 ふたをして、弱火にして蒸し焼きにする。

7 焼き色が付いたら裏返し、両面焼けたら完成。食べやすい大きさに切り分けておく。

8 鍋にAを入れ、煮立ってきたら、2㎝幅に切ったえのきを入れる。水溶き片栗粉でとろみをつける。

JA紀州
発行：紀州農業協同組合
編集：総務部くらしの活動課
〒644-0011　御坊市湯川町財部668-1
TEL：0738-22-2480(代表)　FAX：0738-23-3223(代表)
メールアドレス：kurashinokatudou@kisyu.jawink.ne.jp
HPアドレス：http://ja-kisyuu.or.jp

VEGETABLE OIL INK　この広報誌は、環境にやさしい再生紙と一部植物油インクを使用しています。