スマイルハート

No.79
10
2020 October

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

［連載］
知らないと損する営農情報

JA紀州

公式Facebook

LINE@さわやか日高

紀州農語り

農業は体に良い仕事
向上心持って取り組む

今回ご紹介の作物 【カスミソウ】

印南町津井

中川（なかがわ） 敦子（あつこ） さん（44才）

カスミソウ35a、小玉スイカ20a、よう菜類10aを夫とともに栽培しています。

農業は体に良い仕事 未経験からスタート！

結婚後、会社を退職して就農した敦子さん。今年で12年目になります。農業は未経験から始めたので、夫から教わりながら取り組んできました。「体力仕事なので、慣れるまで苦労しましたが、今では少しずつ任せてくれる仕事も増えて、楽しいです。また、虫嫌いも克服してきています」と話します。体を動かして、新鮮な野菜等を食べられるため、体の調子が良くなったといいます。

高品質に成長したとき やりがいを感じる

カスミソウは8月中旬頃から順番に定植し、10月上旬頃から収穫が始まり、翌年6月まで続きます。敦子さんは、気象状況に合わせて土作りや肥料には注意して行っています。「花が一気に咲くと大変ですが、高品質なカスミソウに成長したときはやりがいを感じます」と話します。また、自分で栽培した花が店舗等で飾られているときは嬉しく感じるそうです。今年産も品質向上のために努め、さらに知識を深めたいと意気込んでいます。

夫や家族のために 自分のできる仕事を増やす！

今年は『昨年よりできる仕事を増やすこと』を目標に掲げている敦子さん。夫の負担を減らすために、技術を習得したいと考えています。まずはトラクターに乗れるよう、また、後々には農機具の操作ができるよう努めたいといいます。

「これからも沢山の人に農業に興味を持ってもらって、地域を盛り上げて農業の良さを広めてもらえたら幸いです」と敦子さんは笑顔で話してくれました。

スマイルハート Contents 2020.October

紀州農語り……2
連載 知らないと損する営農情報……4
トピックス……6
あぐりガイド……8
インフォメーション……13
紀州紹介コーナー……17
伝説 豆知識・クイズ……18
ふれあいコーナー・表紙紹介……19
農産物レシピ……20

Part.7

知らないと損する営農情報

病害虫防除について～殺虫剤編～

はじめに

近年病害虫の薬剤抵抗性が高まり、感受性が落ちることで重要病害虫の防除が難しくなっています。

農作物を栽培する上で、病害虫にこれ以上薬剤抵抗性を獲得させるにはいきません。

そこで今回は、害虫防除（殺虫剤）を中心に紹介します。

※次号は、殺菌剤について記載します。

【害虫の防除方法】

- 物理的防除……捕殺、遮断、光、色彩、熱
- 耕種的防除……輪作、移植、対抗植物、耕起、除草
- 生物的防除……天敵、性フェロモン
- 化学的防除……殺虫剤、殺ダニ剤などの農薬

※防除の基本は病害虫が発生しにくい環境の整備と、予防的な防除です。発生した場合は速やかに防除し、再発防止に努めることが重要です。

【化学的防除のメリットについて】

農薬を使用する防除方法は、基本的に他の防除方法より労力や、費用の面でも低コストで、一定の効果を得られ省力的です。管理する品目の種類や、面積によっては必要不可欠になります。

しかし、上記の通り、病害虫の薬剤抵抗性が発達し、農薬の効き目が薄くなりつつあります。

そのため、病害虫の抵抗性獲得を防止するため、ローテーション散布や、耕種的防除、フェロモン剤を組み合わせることが重要になります。

【主な害虫の種類と加害方法について】

「主な害虫の種類」

- チョウ目(鱗翅目)……アオムシ、コナガ、ハスモンヨトウなど
- ハエ目(双翅目)……ハモグリバエ類など
- アザミウマ目(総翅目)……ミナミキイロアザミウマなど
- カメムシ目(半翅目)……アブラムシ類、コナジラミ類など
- ダニ目……ハダニ類、トマトサビダニなど

他にもハチ目(ハバチなど)、甲虫目(ハムシなど)他、多くの種類があります。

シロイチモジヨトウによる食害

「加害方法」

①食害……チョウ目害虫、ハモグリバエ類などの幼虫

②吸汁害……アブラムシ類、コナジラミ類、アザミウマ類などの成・幼虫

※ウイルス病はアブラムシや、コナジラミ、アザミウマといった吸汁害を及ぼす害虫が、ウイルスを植物に媒介することで発生する病害です。

ヤガ類による吸汁害

【ローテーション防除の重要性について】

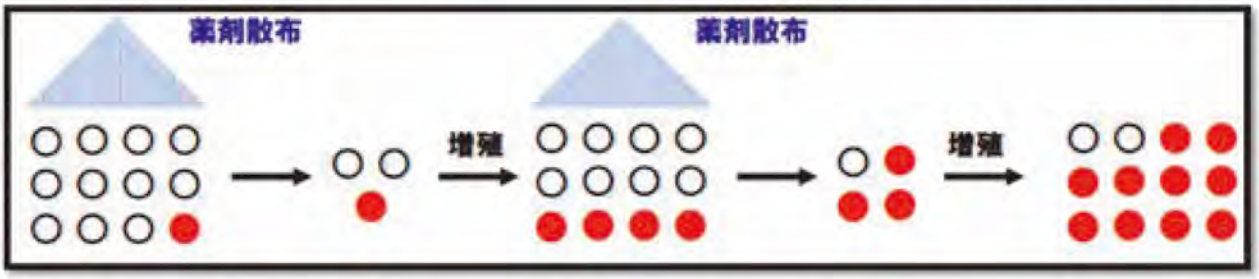
- ローテーション防除とは……害虫の生育サイクルに合わせ、1世代目に使用した系統の薬剤を同世代中または、2世代目に使用しないことで、抵抗性をつきにくくする防除方法です。
- 系統とは……農薬の効果作用を分類化したもので、IRAC（アイラック）作用機構分類体系で32の大分類に分けられ、1A、2Bといったコード（IRACコード）で農薬の性質を分けています。

つまり、「同じ系統の薬剤を連用しない」というのは同じ農薬(成分)を連用しないということではなく、「IRACコードで管理された同じ性質の農薬を連用しない」ということです。同系統の農薬を連用しないよう営農指導員は指導していますので、悩んだ際には営農指導員へお問い合わせ下さい。

※IRAC作用機構分類体系とは……殺虫剤の抵抗性対策を効果的で持続可能なものにするため、薬剤選択の指針を生産者等に情報提供するための資料です。

【病害虫の薬剤抵抗性獲得の仕組み】

●：抵抗性のついた害虫　○：抵抗性のついていない害虫



薬剤耐性とは、遺伝的にある薬剤に強い個体が自然界にわずかに存在していて、その薬剤を繰り返し使うことでそのような個体がだんだんと比率を増していき、通常の効果を示さなくなります。

一度薬剤抵抗性が付くと、効果が回復するのに大変な時間がかかります。そのため、ローテーション防除による体制獲得の防止、遅延を行う必要があります。そのためには発生初期の数が少ないうちに増殖を防止することが効果的になり、継続的に防除することで薬剤抵抗性を持った個体の発生を防いで下さい。

【農薬の上手な使用と、薬剤の選択方法について】

- 薬剤散布をする場合一番に重視することは害虫や、カビなどの菌にどれだけ薬剤が掛かるかになります。事前に葉かきや整枝を実施し、葉や枝が込み合った場所がなくなるようにしましょう。
- 病害虫の発生時期等を考え初期防除と、予防防除を徹底しましょう。定植前の苗などは登録内容を確認し、粒剤の施用や、灌注処理をしましょう。
- 農薬には効き方が違う便利な薬剤があります。
  浸透移行性……散布後植物の表面から吸収され植物全体に成分がいきわたります。
  浸達性……葉の表面についた成分が葉の裏にまで効きます。
  ※浸透移行性や、浸達性は補助的な効果なので十分に液量を散布し、病害虫に直接薬剤を掛けることが重要です。
- 展着剤を上手に使用しましょう。
  ①一般展着剤
  散布液の表面張力を下げて濡れ難い作物への付着を良くします。例）まくぴか、アグラー など
  ②機能性展着剤
  薬液の浸透性、浸達性を強化し、薬液を樹体内にしみ込みやすくします。
  例）スカッシュ、ニーズ など
  ③固着性展着剤
  作物に付着した薬剤の固着性を高める展着剤で、残効を高め、耐雨性を高めます。例）アビオン など

※展着剤はむやみに加用すると薬害等発生する可能性もあります。特に機能性展着剤についてはご注意下さい。展着剤の使用を検討する場合、使用上の注意など、一度営農指導員に確認して下さい。

IRAC作用機構

主要グループと１次作用部位	サブグループあるいは代表的有効成分	有効成分
1 ← IRACコード →	1A	アラニカルブ アルジカルブ ベンダイオカルブ ベンフラカルブ ブトカルボキシム ブトキシカルボキシム NAC（カルバリン） カルボフラン カルボスルファン 分類される農薬成分
アセチルコリンエステラーゼ（AChE）阻害剤 神経作用 1次作用部位 ※系統 （本タンパク質に対する作用が殺虫効果を示す明らかな根拠が有る）	カーバメート系 ○○系 合成ピレストロイド系 ストロビルリン系 など	

食農教育 秋 スペシャル!!

～自然の恵みに感謝する気持ちを育んで～

青年部、営農指導員、支店職員、くらしの活動課職員などがお手伝いしています。新型コロナウイルスの感染拡大予防として、職員はマスク着用等、対策を徹底して行っています。

藤田小学校　9月14日

5年生　稲刈り

ゆらこども園　9月24日

年　長　袋大根播種

稲原中学校　9月15日

全生徒　稲刈り

野口小学校　9月15日

3・5年生　稲刈り

第43回 学童部日高支部秋季大会兼 第16回 JA共済旗学童軟式野球大会

9月6・13・20・21日、第43回学童部日高支部秋季大会兼第16回JA共済旗学童軟式野球大会日高支部予選が行われ、17チームの野球クラブが参加しました。決勝戦は松原小学校グラウンドで行われ、日高少年野球クラブが美浜少年野球クラブを2対1で制し、優勝しました。上位2チームは、県大会に出場します。

優勝　日高少年野球クラブ

準優勝　美浜少年野球クラブ

スターチスのきぃぽん各市場へ贈呈

女性会役員とくらしの活動課が、スターチスを使って制作したフラワーアートの「きぃぽん」を全国各地の市場へ順次贈呈しています。9月3日には株式会社大田花きへ、9月16日には株式会社フラワーオークションジャパンへ贈りました。JA紀州はスターチスの生産量日本一であり、新たな活用方法を考えて取り組み、PRしています。

株式会社フラワーオークションジャパン
専務取締役 長岡 求氏㊨

株式会社大田花き 営業本部 副本部長 大西 克典氏㊨

営農販売　トピックス

●梅

9月23日、みなべ町で梅の剪定講習会を開催し、生産者12人が参加しました。

●水稲

8月31日から志賀事業所で米の検査が始まりました。品種はキヌヒカリを中心にコシヒカリ、イクヒカリ等を確認しています。10月中旬頃まで続きます。

9月14日、日高町と御坊市で土壌改良剤と肥料試験の調査を行いました。

●柑橘

9月1日、川辺果樹選果場で極早生ミカンの各品種の果実分析を行いました。8月に晴天が続いたために糖度は高くなりましたが、大きさはやや小玉傾向でした。

9月16日、ゆら柑橘撰果場でYN26の目揃え会を開催し、生産者約20人が参加しました。

9月25日、ゆら柑橘撰果場や由良町の各地区でゆら早生の目揃え会を開催し、生産者約50人が参加しました。

りんご あぐりガイド

うめ

元肥（9月に施用していない園）

来年の貯蔵養分を蓄積するための重要な時期です。この時期の施用は、主に根に移行後、翌年の果実・葉・新梢・根等に利用されます。

施肥名・量については、各営農指導員に問い合わせて下さい。

白紋羽病防除

枯れた樹は、根を掘り上げ園外に出して下さい。

定植時に苗木に、フロンサイドSC500倍（収穫後から開花前まで。但し、収穫60日前まで）を1本当たり50～100ℓ潅注して下さい。

強風・台風対策

風の影響を受ける園では、防風樹や防風ネット等で、強風対策をしましょう。

また幼木は、根が少ないため倒伏しやすく、支柱等で固定して下さい。

もし、倒れた場合は、根を切らないようにし土を入れ、休眠期におこして下さい。

新植・補植穴の準備（1穴当たりの土壌改良資材の施肥例）

- 苦土セルカ2号（2kg）又は苦土石灰（2kg）
- ハイフミン（20kg）又はアヅミン（2kg）
- 梅一発（14―11―13）1～2kg

を施用して、土とよく混和しておいて下さい。

緑肥作目の播種

園地の土壌流亡、有機物の補給、敷き草による土壌の乾燥防止・地温の寒暖の差を少なくする等の効果が期待できます。

（品種）ヘアリベッチ・イタリアンライグラス・ナギナタガヤなど

（播種適期）9月下旬～10月

＊降雨前に播いて下さい。

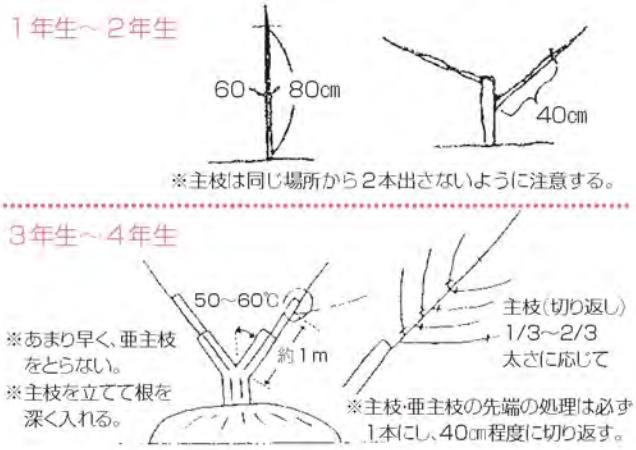
整枝・剪定（剪定の順序）

①主枝（1番太い枝）の先端より行います。

②亜主枝・側枝も同様に行います。

③細かい部分にとらわれず、太い不必要な枝の間引きに心掛けます。

④主枝は2～3本・亜主枝は主枝に対して2～3本を基本とします。



幼木～8年生（ポイント）

【樹形づくり】

開心自然型を基本として、主枝・亜主枝の確立を図りながら、枝の先端を下垂させない樹形づくりを行います。特に、同年枝（車枝）を整理し、枝の切り返しに努めます。

成木（ポイント）

【樹勢維持・高品質果実生産】

成木になると毎年安定した生産量を確保するために、（樹間7～8m・10a当たり16～20本）を目指し密植を避けて下さい。

太い枝を少なく、内部に日光を当てて結果枝を多くし、新梢発生・2～3年枝の確保に努めます。結果枝の切り返しを多めに行い、古くなった結果枝（4年枝以上）は更新します。特に毎年着果の多い枝では、切り返し剪定を多く行い、着果制限に努めます。

①主枝の先端：充実した芽まで切り返し、新梢の発生を促す。

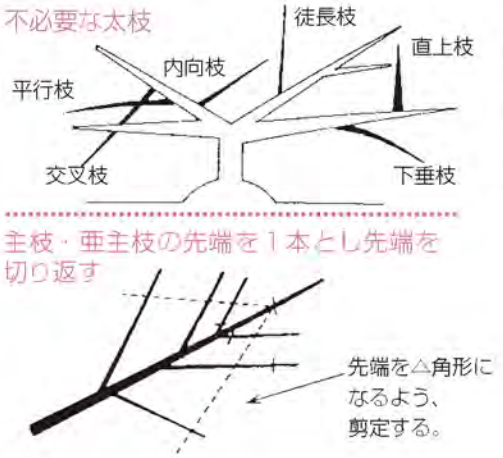
②主枝の確立：先端が下垂している場合は徒長枝を切り返し、新しい主枝をつくる。

③亜主枝づくり：第一亜主枝は、主枝の分岐部より1m程度とする。枝先端は発生基部より下垂させない。

牡羊座 3/21～4/19 【全体運】気になることは少し様子を見て。結論を急がないのが幸せの秘訣（ひけつ）。金運は下旬から上昇。お誘いの予感も 【健康運】朝は血圧のチェックから。散歩がお勧め 【幸運を呼ぶ食べ物】ユズ

11月のあなたの運勢★モナ・カサンドラ

④同年枝の剪除：車枝は樹形と樹勢を乱すため、整理する。
⑤成木の剪定：不必要な太枝（内向枝・平行枝・下垂枝・直上枝・徒長枝）を間引き剪定する。
・主枝・亜主枝の先端を1本とし、必ず切り返す。
・側枝は3年以上結果すると、枝が黒ずんで先端のみに結果するため、新しい緑色の側枝に更新する。
・枝の先端を切り返して、結果枝の増加をはかる。



樹勢の弱い樹の剪定

徒長枝の発生が少なく、細かい枝が多い樹勢の弱った樹は切り返し剪定や切り戻し剪定により、若い枝を発生させ樹勢回復と大玉果づくりに努めて下さい。
＊主枝・亜主枝の先端を切り戻し剪定し、側枝のような細かい枝も2分の1程度に切り戻し、剪定して樹勢の回復に努めて下さい。

柑橘類

本格的な温州ミカンの収穫時期を迎えました。収穫前にもう一度極小果や傷果等の樹上選別を行って下さい。
8月の猛暑によってどの品種とも日焼け果が多く発生していますので、収穫前に樹上選果で落として下さい。

仕上げ摘果

早生、中生については仕上げ摘果の時期です。
小玉果、奇形果、傷果、病害虫被害果等を摘果して下さい。
着果量が少ない樹では、大玉果になっても摘果せず、秋芽の発生がしなくなる10月中旬以降まで遅らせて下さい。

夏秋梢の管理

着果量が少ない樹では、9月の降雨が多いと夏秋梢が発生します。
放置しておくと樹形が乱れ、翌年の直花が多くなり、かいよう病の発生源にもなるので、カイヨウ病斑が付いている罹病枝（特に夏秋枝）を10月中旬以降に切除し、伝染源を減らすようにして下さい。
①翌年の結果母枝を確保するために、春枝と夏枝の境目にあるコブを残して切除して下さい。
②直立性の強い夏枝は、春枝まで戻って間引いて下さい。

カイヨウ病防除

最高気温が30℃より下がってくると、カイヨウ病の感染が活発になってきます。発生が見られる園ではボルドー剤を散布するようにして下さい。

早生の収穫前の腐敗防止剤散布

いよいよ11月から早生ミカンの収穫が始まります。収穫の前日までに、ベフラン液剤25 2,000倍（収穫前日まで3回散布以内）＋ベンレート水和剤4,000倍（収穫前日まで4回散布以内）の散布を行って下さい。
また、収穫が長期にわたる場合秋雨によって効力が低下する場合がありますので農薬は使用回数制限内で再散布して下さい。アビオンE 500倍を加用すると、腐りやクラッキングの発生軽減に効果があります。

ゆら早生収穫後の樹勢回復

収穫後は、樹勢回復のため早急に千代田液肥1,000倍又は尿素500倍等窒素系の液肥を10日間隔で2～3回以上と潅水（降雨がない場合）を行い、翌年の着果確保に努めて下さい。

温州ミカンの秋肥の施用

本年、着果量が少ない樹は、次年度は反対に多くなると思われます。樹勢低下防止と貯蔵養分を蓄えるために、秋肥を11月15日までを目安として降雨前までに施肥して下さい。（柑橘施肥基準を参照）
11月15日頃になると地温が下がり、施肥しても樹への吸収量が低下します。

中晩柑の秋肥施用

果実肥大、貯蔵性向上、樹勢維持回復のため柑橘施肥基準を参考に施肥して下さい。

牡牛座 4/20～5/20
【全体運】身辺がにぎやかに。頼まれ事が手に余りそうなら一緒にやってくれる人を探しましょう。ペアの物がハッピー
【健康運】気持ちいいくらいの強さで足のつぼ押しを　【幸運を呼ぶ食べ物】カボチャ

野菜

●豆類

台風対策

(1)誘引している物については、速やかに畝上に、ネットごと倒伏させ、防風ネットで抑え込んで下さい。

(2)若芽が伸長中、発芽始めの段階では、小さい弓などで小トンネルを作り、防風ネットで抑え込んで下さい。

台風通過後

(1)冠水、浸水の被害を受けた圃場は速やかな排水を行って下さい。

(2)冠水し、作物に泥等が付着している場合や塩害が心配される場合は、登録薬剤により、作物に付着している泥を洗い流すとともに、液肥の葉面散布等を行って下さい。作物の生育への悪影響を最小限に止めるように努めて下さい。

(3)畝が冠水した場合等は、畝間の耕転やホークなどを使用し根痛み防止に努めて下さい。（薄い液肥の潅注もご検討下さい）

○春取りウスイ

播種は10月中旬～下旬

畦巾　150cm～160cm

株間　30cm～35cm

1穴4粒～5粒　播種する。

高畦にし通気・排水をよくする。

○ハウスウスイ電照栽培

ウスイが3節になると電照を開始し、8節まで点灯します。

（基本は、日没から翌朝まで）ただし、草勢が弱りすぎないよう電照時間を調節して下さい。また、基本的にハウスウスイは、12月まで発生する側枝は除去し整枝して下さい。

○ハウスキヌサヤ

草勢調整は、生長点付近の花の状態を確認し管理を行いましょう。また、莢数が20～25本／m程度になるよう整枝して下さい。

●ミニトマト

○キャロルフ、アイコ

8月定植では、既に収穫が始まっています。

高糖度ミニトマトを安定的に収穫する為には、草勢の安定化が最も重要となります。

草勢を良く観察し、摘花や摘果作業を中心に草勢の安定化を目指して下さい。

「摘果(花)に勝る追肥なし！」キャロル7、アイコの基本です。

また9月1日付、和歌山県農作物病害虫防除所の情報ではコナジラミの発生は例年並みとなっていますが十分注意して下さい。

黄化葉巻病対策

予防対策が重要です。再度基本的な事項を確認して下さい。

- 被覆している防虫ネットに破れている部分はありませんか？
- ハウスに隙間はありませんか？
- ハウス周囲やハウス内の除草はできていますか？
- 予防的な薬剤散布は実施できていますか？

※コナジラミ類の発生予察として、ハウス開口部やハウス内に粘着シートと設置し観察を行い、コナジラミ類の発生が確認させたら、直ちに薬剤散布を実施して下さい。

※発病株は株元で切断し、ゴミ袋等へ入れハウス外へ持ち出すなど、適正に処理して下さい。

交配作業

マルハナバチ飼養は、散布した薬剤影響日数を必ず確認して下さい。

（注意）セイオオ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、飼養や運搬等に厳しい規制がありますので、注意して下さい。また、飼養に当たっては環境省の許可を得る必要があります。詳しくは、営農指導員までお問い合わせ下さい。

トマトトーンを使用する場合は、100倍液で花にたっぷりとかけ、確実に結実させて下さい。

光の確保

葉にしっかり光を当てることを重点に考え栽培管理を行って下さい。

病害虫防除

コナジラミ類、葉かび病、うどんこ病の発生に注意して下さい。

長期予報

気温が高く、雨が多い予報になっています。

遮光（遮熱）ネットを掛け過ぎると、軟弱徒長になり、樹にへたりや病気の原因に繋がります。

十分に換気をして、樹を締めて下さい。

Ⅱ 双子座 5/21～6/21 【全体運】部屋の中を整理整頓すると頭の中もすっきり。迷ったら掃除をするのがお勧めです。野菜たっぷりの食事で開運
【健康運】サウナや岩盤浴でじんわり汗をかいて 【幸運を呼ぶ食べ物】ホウレンソウ

●キュウリ

9月定植については、収穫が本格的になってきます。順調な生育下には、10節以降中段付近の子枝は2節止めとし、上段は1節止めしますが、草勢によって（子枝の発生が弱い場合）は芯を残し、半放任として下さい。主枝の摘芯は18～20節で行って下さい。また、混み合っている部分を中心に摘葉を行い、特に伸ばす枝がある場合は、周囲の枝を先に摘葉しましょう。

収穫開始頃から潅水を増やし、草勢によっては追肥も始めて下さい。潅水は、草勢、着果数、天候等を見ながら行って下さい。低温期の午後の潅水は、地温を下げ、生育にマイナスとなるので避けましょう。

●ピーマン、ナス

定植後は、根が活着するまでの7～10日間は、確実に株全体に水がいきわたるようにするため、手潅水を行って下さい。その後はチューブ潅水を行いますが、多潅水になると発根を抑制しますので、注意して下さい。

まだ定植されていない方は、定植前の薬剤散布により病害虫防除を行って下さい。特にホコリダニ、アザミウマは徹底防除して下さい。

定植後は発根促進のため、葉面散布を行って下さい。定植初期の液肥の潅水は、根痛みの原因となることもありますので、葉面散布中心の管理を心掛けて下さい。

●よう菜類

○ブロッコリー

追肥

追肥は2回行います。

1回目

生育促進を目的に、活着後に施用して下さい。

2回目

花蕾肥大の肥大促進を目的に、頂花蕾が見えだした頃に施用して下さい。

追肥例（1回目・2回目）

NK化成　40kg（10a当たり）

※年内収穫のものについては、草勢に応じて施肥料・回数を変えて下さい。

土寄せ

第1回の追肥時に除草を兼ねて土寄せを行います。

土寄せの目的

①倒伏を防止します。

②草勢を旺盛にします。

③土壌の物理性を改善します。

④株元に肥料分を与えます。

排水対策

降雨による根ぐされ防止のため高畝にし、排水対策を徹底して下さい。

防除

病気では黒腐病や軟腐病、べと病、また害虫ではアオムシ、ヨトウムシ、コナガ等の適期防除に努めましょう。

●ニンニク

発芽後、葉が展開するまでに土入れを実施し、覆土を10cm以上行って下さい。除草剤は、土壌水分が十分あるうちに雑草が発生するまでに散布して下さい。マルチ被覆については、除草剤を散布してから20～30日経過してから遅くとも11月末までに被覆をして下さい（薬害のおそれがあるため）。

ゴーゴーサン乳剤

使用量300㎖～500㎖／10a

散布液量70～100ℓ

植え付け後（雑草発生前）但し、収穫60日前まで／1回

ブロッコリー防除薬剤

病害虫	薬剤名	希釈倍数	使用時期	使用方法	使用回数
アオムシ・コナガ ヨトウムシ	グレーシア乳剤	2,000倍	収穫7日まで	散布	2回以内
べと病	フォリオゴールド	1,000倍	出蕾前 （但し、収穫21日前まで）	散布	ダコニール 1000と 合計2回以内

ブロッコリー除草剤

病害虫	適用雑草名	使用薬量	使用時期	使用方法	総使用回数
アグロマックス 水和剤	畑地一年生雑草 （キク科・カヤツリグサ科を除く）	200～300g ／10a	定植後雑草発生前 （但しブロッコリーは、定植14日後まで）	全面土壌 散布	1回

※薬害が生じる場合がありますので、詳しくは各営農指導員にお問い合わせ下さい。

蟹　座 6/22～7/22 【全体運】明るい兆しが見えています。遊びに行く計画を練りましょう。人生を楽しむ気持ちが幸せの呼び水に。映画観賞吉
【健康運】テーピングで症状が改善。予防にも効果あり　【幸運を呼ぶ食べ物】リンゴ

花き類

●全般

遮光ネット等を外す際やビニール等被覆の際は、作物に対するストレスを軽減するため、天候に注意し出来るだけ曇天又は夕方に行い、ビニール被覆後は日中の換気を十分行って下さい。

出荷前には必ず出荷物に雨がかからないように被覆を行って下さい。

また、病害虫の発生が多くなってきます。圃場の観察をこまめに行い、初期防除に努めて下さい。

●スターチス

曲がった物や短くて出荷物にならない花芽の整理や、採花は薬剤がかかりやすいように（高めに）行い、灰色かび病の防除は定期的に行って下さい。また、かっぱん病は年内にしっかり防除を行うことで、春先の発生にも影響します。初期防除に努めて下さい。

整理・採花でハサミを使う時はウイルス病の伝染に注意し、綺麗なよく切れるハサミを使用して下さい。

アブラムシ、ホコリダニ等の発生についても、圃場間差はありますが、近年は増加傾向にありますので注意して初期の予防散布に努めて下さい。

●カスミ草

被覆後は良品質のカスミを作る大切な時期です。

伸長後も枝の充実のため、適度に潅水を続けるようにしますが、開花時期（蕾のバラケ後）の潅水は花首の伸びに影響しますので、多量の潅水には注意して下さい。

電照については、開花期まで続けると徒長等の品質低下にも影響しますので発雷期には消灯して下さい。

風が直接作物に当たるとアントシアンが発生しやすくなりますので、直接作物に当たらないように防風ネットや寒冷紗等の有効利用も検討して下さい。特にハウスの北側には注意して下さい。

●千両

実の肥大につれての倒伏・曲がり防止のため、誘引等を行い、着果枝の上位節から発生するわき芽（ツノ）の整理を行って下さい。

また、薬剤防除を行う場合は薬斑の残りやすい水和剤等の使用は注意して下さい。

ストップ！農作業事故

人間工学専門家●石川文武

柔軟性と農作業

柔軟性は体の柔らかさを表す体力の一要素です。一般的に関節可動範囲や座位体前屈などで評価されます。ほぼ全世代にわたって男性よりも女性の方が優れているという、他の体力要素とは異なった特徴があります。筋肉が柔軟で関節の可動域が広いことは生活動作をスムーズにします。関節の可動域が制限されればさまざまな動作（物の上げ下ろしや衣服・靴の脱着など）に支障を来し、また少しの動作でも関節や筋肉に負担がかかり障害にもつながります。

静的柔軟性と動的柔軟性があり、前者は「関節可動域」すなわち体の柔らかさを表し、後者は「関節可動域における動きやすさ」すなわち運動のしなやかさを表します。運動のしなやかさを変化させるにはストレッチングがあり、特に動的柔軟性の向上のためには動的ストレッチングというエクササイズがあります。

体の柔軟性では、脊柱の前屈や側屈の柔軟性低下に比べて肩関節の柔軟性低下が目立ちます。関節の動きやすさは加齢とともに減退しますが、関節の骨組織変形も伴います。従って重量物運搬作業、頻繁な腰曲げ作業、長時間の不自然な姿勢保持による静的筋作業などは関節の疾患を誘発しやすいので、作業方法の変更や改善が必要です。

ストレッチングを実施する際に注意すべき原則が五つあり、（1）時間を20秒以上かけて伸ばす、（2）伸ばす部位を意識する、（3）痛くなく気持ち良い程度に伸ばす、（4）呼吸を止めないように意識する、（5）部位を適切に選択する、ことです。柔軟性を高めるストレッチは、肩回し（肩甲骨周辺の可動性を高める）、胸（胸の筋肉の柔軟性を高める）、腰（腹筋、背筋の柔軟性を高める）、もも裏（脚の大腿〈だいたい〉二頭筋を伸ばす）、お尻（臀〈でん〉筋を伸ばす）が有効です。具体的な方法は健康つくりセミナーに参加するか、地域の健康指導者にご相談ください。

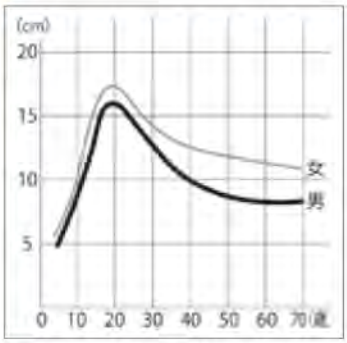


図　加齢による身体柔軟性の変化（前屈テスト）

獅子座 7/23～8/22
【全体運】強く出過ぎると問題発生の暗示が。一歩下がって寄り添う姿勢を見せて。驚くほどスムーズに進展して、びっくり
【健康運】専門家の助言を得てトレーニングを開始　【幸運を呼ぶ食べ物】ジネンジョ

「わかやまスマート農業フェア」の開催について

和歌山県PRキャラクター「きいちゃん」

最先端の農業にふれることができる「わかやまスマート農業フェア」が開催されます。企業による施設園芸用環境制御機器やドローンなど、ICT（情報通信技術）やロボット技術などを活用した製品の紹介と展示、さらには講師の先生を招いたスマート農業の実践についての講演があります。スマート農業にご興味ある方は奮ってご参加下さい！

アシストスーツを利用した荷揚げ作業

【日時・場所】①令和２年11月４日(水)　10:00～15:30
和歌山県立情報交流センターBig・U　多目的ホール
和歌山県田辺市新庄町3353-9
②令和３年１月13日（水）　10:00～15:30
和歌山ビッグ愛　展示ホール
和歌山県和歌山市手平２丁目１－２

【参　加　費】無料

【そ　の　他】出展企業や講演の詳細、参加方法などの詳細については県庁研究推進室のホームページでお知らせします。なお、新型コロナウイルスの感染状況等により、本イベントは中止または延期される可能性があります。開催状況はホームページでお知らせしますので、来場前に必ずホームページをご確認下さい。（ホームページ　https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070100/070109/smart/r02kaisai.html）

【主　　催】和歌山県

【連　絡　先】県庁研究推進室　☎073－441－2995
日高振興局農業水産振興課　☎0738－24－2930

クアハウス白浜からのお知らせ

県のガイドラインに基づき下記の新型コロナウイルス感染症予防対策に取り組んでいます。

お客さまへ3つのお願い

1、すべてのお客さまに検温・健康確認・海外渡航歴・感染者の方との接触がないことを確認させていただきます。

その際、37.5℃以上熱のある方、体調がすぐれない方などは入館をお断りする場合がございます。

2、各エリアでのアルコール消毒およびパブリックスペースでのマスクの着用をお願いします。

3、3密（密閉・密集・密接）を避けるために人と人との距離を保つようお願いします。

クアハウス白浜の取り組み

1、客室館内は清掃時に消毒換気を行っています。

2、パブリックスペースに関しては 随時消毒換気を行っています。

3、スタッフは毎日出勤前に検温体調チェックおよびマスクの着用を行っています。
また、作業前後、接客前後、手洗い消毒を徹底しています。

GoToキャンペーンを活用して お得に旅行が楽しめます！

この度クアハウス白浜はGoToトラベルキャンペーンの認定施設となりました！

キャンペーンを活用するとお得な料金でクアハウス白浜にご宿泊いただけます。
【例】“秋冬の味覚”（平日利用）２名１室にて

お一人さま17,200円（税込）×２名		34,400円	①
GoToキャンペーン（35%割引）	①－12,040円	22,360円	②
優待券の割引（一人2,000円）	②－4,000円	18,360円	③

よって、③は２名分なのでお一人　**9,180円**　にてご利用できます。
ぜひこのお得な機会にクアハウス白浜へお越しくださいませ！

○キャンペーンのご利用にはクーポン発券サイト「STAYNAVI」への登録が必要です。
○チェックイン時フロントに感染症防止対策のご同意書とSTAYNAVIで発行されたクーポンをご持参ください。
○GoToキャンペーンに関しては、今後のコロナウイルス感染状況や感染症の専門家のご意見、政府の全国方針等を踏まえて変更することがあります。

詳しくはクアハウスの公式ホームページをご覧いただくか、お電話にてお問い合わせください。

クアハウス白浜公式ＨＰ
http://kurhouse-shirahama.or.jp/

当ホテルはJAグループの施設です

癒しの宿 クアハウス白浜

〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町3102
0120-26-8167
TEL.0739-42-4175

乙女座 8/23～9/22
【全体運】ラッキーな情報が飛び込んできそう。友人と共有すればよりハッピーに。おけいこ事や検定試験の勉強にツキ
【健康運】一緒に体を動かす仲間をつくると長続き　【幸運を呼ぶ食べ物】スプラウト

御坊税務署からのお知らせ

●この機会に、税金についてお気軽にご相談ください！

税理士による無料税務相談の実施：11月13日(金)10時～16時
オークワロマンシティ1階EVホール前

●第29回「ごぼう税金クイズ」

応募期間：11月2日(月)～11月17日(火)・当選発表予定日：12月1日(火)
毎年恒例の「ごぼう税金クイズ」が公益社団法人 御坊納税協会の主催により行われます。
応募用紙は、税務署、市役所、各町役場、納税協会に置いてあります。奮ってご応募下さい。

●年末調整説明会の開催中止について

例年、11月に御坊市民会館及びアグリセンターみなべにおいて「年末調整説明会」を開催しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、本年度は全国一斉で開催を見合わせることとなりました。

●納税はキャッシュレスで！もっと便利に安全に！

国税の納付には様々な方法がありますが、中でも、下記のキャッシュレス納付は、簡単、便利に納付ができますので、是非、ご利用ください。キャッシュレス納付を利用すれば、確定申告期等の窓口が混雑する時期に、金融機関や税務署に出向くことなく、自宅や事務所で納付ができます。

《キャッシュレス納付の種類》

キャッシュレス納付	内　容
①振替納税	事前に税務署または金融機関に届け出ることで、振替日に預貯金口座から自動的に納付ができます。なお、一度手続を行えば継続してご利用が可能です。
②ダイレクト納付	e-Tax をご利用いただく利用者識別番号をお持ちの方は、預貯金口座を税務署に届け出ることで、e-Tax での申告の提出と同時に納付ができます。申告の提出と同時か、ご自身で日にちを指定して納付することもできます。毎月納付をおこなう、源泉所得税の計算書の提出と納付に適しています。
③その他の納付手段	QR コードを利用したコンビニ納付・クレジット納付・電子納税等、ご自身に合った納付手段を選択できます。 詳しくは「国税庁ホームページ」【URL】https：// www .nta.go.jp をご確認ください。

●消費税の課税事業者の方は、計画的な納税資金の準備をお願いします！

令和元年 10 月 1 日からの消費税及び地方消費税の税率引上げにより、確定申告時の納付額の増加が見込まれます。

計画的に納税資金を積み立てて資金を準備し、期限内に納付しましょう。

●所得税・消費税の確定申告はマイナンバーカードでe-Tax！

マイナンバーカードがあれば、税務署に出向くことなく、お持ちのパソコン・スマホから所得税・消費税の確定申告書を作成し、e-Tax で送信（提出）することができます。

①IC カードリーダライタ又はマイナンバーカード対応のスマホを用意
②国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から申告書等データを作成・送信
※詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

税に関する情報は国税庁ホームページへ！　http://www.nta.go.jp
お問い合わせは御坊税務署まで　☎0738－22－0695

天秤座 9/23～10/23 【全体運】楽しめる機会の多い良好運。ただ、ちょっぴり口が軽くなりやすいのが玉にきず。お酒はほどほど。帰宅は早めに
【健康運】腹も身の内。適量が健康の秘訣 【幸運を呼ぶ食べ物】サトイモ

11月のあなたの運勢★モナ・カサンドラ

人事異動のお知らせ

発令日　令和2年10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
西川知枝美	総務部	くらしの活動課	課長	副審査役	総務部	くらしの活動課	係長	調査役
宮本 博文	店舗部	Aコープいなみ	店長（課長待遇）	副審査役	店舗部	Aコープかわべ	店長（課長待遇）	副審査役
寺西 健	店舗部	Aコープかわべ	店長（課長待遇）	副審査役	店舗部	Aコープかわべ	係長	調査役
井上 健二	店舗部	店舗課	係長兼Aコープかわべ日配一食部門	副審査役	店舗部	Aコープいなみ	店長（課長待遇）	副審査役
宮本 洋	店舗部	Aコープかわべ	係長	調査役	店舗部	Aコープいなみ		調査役
谷本ゆかり	販売部	経理・精算システム室		調査役	印南支店	稲原出張所		調査役
大谷 知美	店舗部	店舗課		一般職	総務部	くらしの活動課	課長	副審査役
弓倉 敦子	印南支店			一般職	印南支店	切目出張所		副審査役
岩嵜 巧	店舗部	Aコープいなみ		一般職	店舗部	Aコープかわべ		一般職
児玉 昭彦	店舗部	Aコープいなみ		一般職	店舗部	Aコープゆら		一般職
中村まゆみ	販売部	経理・精算システム室		一般職	監査室			一般職
中松 秀太	総務部	くらしの活動課		一般職	総務部	総務課		一般職
小杉 里緒	総務部	くらしの活動課		一般職	いなみ営農販売センター			一般職
村上 紀那	印南支店	稲原出張所		一般職	印南支店			一般職
寒川 学	店舗部	Aコープゆら		一般職	店舗部	Aコープいなみ		一般職
上山 幸一	御坊営農販売センター			一般職	日高川営農販売センター			一般職
岡本 晃助	由良支店			一般職	由良支店			パート

お天気カレンダー

早霜に注意

気象予報士（株式会社ハレックス）●檜山清洋

この時期は早霜による被害が出ることがあります。

気象台が発表する注意報に「霜注意報」があります。10月から11月ころの早霜、4月から5月ころの遅霜により、農作物に著しい被害が予想される場合に発表されます。真冬は、霜が降りても農作物への影響があまりないため発表されません。霜注意報が発表される基準は、例えば、青森県では最低気温2度以下、埼玉県では最低気温4度以下です。気象台の気温の観測は1.5mの高さで行います。晴れて風が弱い夜は、発表される気温が2度とか4度でも、地面付近では0度以下になり霜が降りる可能性があります。また、農作物の生育状況も考慮され、霜注意報が発表される時期が年によって変わることもあります。

霜害は、大雨や暴風と違って穏やかな天気の日に起こり、静かな災害と呼ばれます。

蠍座 10/24～11/22
【全体運】計画を実行する好機到来。あなたの求めに応じて力を貸してくれる人も集まります。道具や服の新調がお勧め
【健康運】食べ過ぎたと思ったら体を動かして　【幸運を呼ぶ食べ物】ネギ

JA直売所・産直コーナー

新規会員大募集！

野菜・花・加工品など様々
出品しようか迷っている方
ぜひ出品してみませんか？
お気軽にお問い合せ下さい♪

■直売所利用会
ほんまもん・フレッシュマート
お問合せ：☎0739-72-3664(直売課：楠川)

■紀州 花野果市利用会
紀州 花野果市
お問合せ：☎0739-72-3956
(営農指導課：中野)

■産直部会
Aコープかわべ
お問合せ：☎090-4907-7765
(くらしの活動課：西川)

■さわやか日高利用会
さわやか日高
お問合せ：☎0738-63-1333(さわやか日高)

第6回 理事会

日　時：令和2年9月29日
場　所：JA本店3階会議室

協議事項

（1）理事との利益相反取引について
（2）ＪＡ農業経営維持継続資金融資要項の制定について
（3）業務報告書、ディスクロージャー誌の一部修正について
（4）外部出資の処分について

協議の結果、全議案が承認されました。

報告事項

①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
②内部監査（中間）報告について

射手座 11/23～12/21
【全体運】あちこち引っ張り出されて忙しくなりそう。ただ、人の輪の中にはラッキーなご縁が。音楽鑑賞はいい気分転換に
【健康運】ハードな運動もいいですが、一押しはダンス　【幸運を呼ぶ食べ物】ズワイガニ

11月のあなたの運勢★モナ・カサンドラ

県内共通企画

こんなとこ ありま スポット！

平池緑地公園

紀の川市貴志川町にある平池緑地公園は、県下最大級（13ha）のため池で、池の周囲は 1.5㎞と自然を楽しみながら散歩できる遊歩道（春は桜並木が美しい）や５つの広場が整備されており、お年寄りから小さいお子様まで楽しめます。

公園内には３つの古墳があり、１号墳は前方後円墳、２号墳は池の中に丸い円墳が浮かんでいます。３号墳は池にでっぱった形の円墳です。

珍しい水草や多種の水鳥や渡り鳥が生息・飛来し、亀の甲羅干しなども見られます。

また、「和歌山の朝日・夕陽 100 選」に選ばれており、沈みゆく太陽が水面を茜色に染める夕景は圧巻です。

池の「大賀蓮」は、夏の開花時（７月上旬～下旬）には大きなピンク色の花が見る人の目を楽しませてくれます。

毎年期間限定（12 月～１月にかけて）で「貴志川イルミネーション」が開催されており、「平池」周辺が色とりどりのＬＥＤ電球で彩られます。（今年は未定です）

【ＪＡ紀の里】

【所在地】和歌山県紀の川市貴志川町神戸 1073
【アクセス】
電車：和歌山電鐵甘露寺前駅から徒歩約２分
和歌山電鐵貴志駅から徒歩約 13 分
車：京奈和自動車道　紀の川 I.C から約 30 分
阪和自動車道　　和歌山 I.C から約 25 分
【駐車場】50 台（北側・南側合わせて）　無料
【問い合わせ】
連絡先：紀の川市　都市計画課　☎ 0736－77－2511

職員紀介コーナー

紀州 数珠つなぎ

印南支店稲原出張所
経済渉外
辻本 昌親

今年度から印南支店稲原出張所に配属されました。まだまだ分からないことばかりですが、農業・くらしに少しでも貢献できるよう、志を高く持って地域の皆様との絆を深めていきたいと思っています。お近くにお越しの際は、お気軽にお立ち寄り下さい。

直売所出品者紀介

やっぱり、地元産！

みなべ町　上野　章 さん

出品先

ほんまもん

主な出品物

サツマイモ
ナス
ブロッコリー
キャベツ　等

10 年以上前から出品しています。消費者のニーズに合わせて多品目、多品種を栽培し、「欲しいものが直売所にある！」と思ってもらえるような様々なものを販売しています。地下水を使っているので、おいしい野菜に成長しています。用途別に野菜を楽しんでもらえたらとても嬉しいです。

出品者募集中！

直売所利用会（ほんまもん・フレッシュマート）
問合せ先：直売課☎ 0739－72－3664（担当：楠川）

山羊座 12/22～1/19 【全体運】やりたかったことへと道が開けます。やる気をアピールしてください。リーダー役を頼まれたら引き受けて◎
【健康運】無理をしないのが一番。枕選びが重要　【幸運を呼ぶ食べ物】柿

各地域の伝説・豆知識 Vol. 19

管内各地域の知られざる伝説や役に立つ豆知識を紹介!

お米

お米のとぎ汁には米ぬかが含まれており、ビタミンB1、ビタミンB2、脂質、でんぷん質の成分がたくさん含まれています。お米のとぎ汁はそのまま流せば単なる汚水になりますが、普段の日常生活で活用できることがあります。

食器の油汚れやこびりついた匂いなど一晩漬け置きすることで解消されます。また、霧吹きに入れて、床やお風呂、トイレ掃除にも活用できます。さらに、観葉植物や植木の水やりに使用すれば栄養分があるためいつも以上に元気になります。

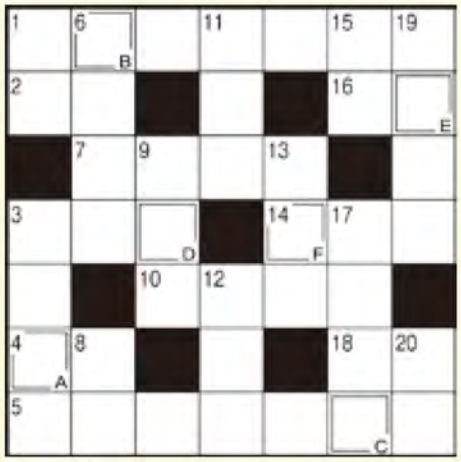
【取材】梅の郷支店　津村　陽介

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



■ヨコのカギ

① サツマイモで作る洋風の焼き菓子
② 東がトン、北がペイなら南は
③ 布団や枕などのこと
④『万葉集』にはたくさん収められています
⑤ 漢字で書くと「背黄青鸚哥」。ペットとしてよく飼われている小鳥です
⑦ 板を用いることが多い練り製品
⑩ 箒(ほうき)と一緒に働きます
⑭ おうし座のプレアデス星団の和名。『枕草子』にも出てきます
⑯ いかつい――構えをした刑事
⑱ 天下の回り物です

■タテのカギ

① さらさらと落ち続ける時計もあります
③ 新婚家庭には満ちあふれていそう。――太りしちゃう人もいるかな
⑥ 朱肉がセットされたケースに入れることも
⑧「Rの付かない月（5～8月）に食べるな」と言われる貝
⑨ 京都の町家は――が狭いうなぎの寝床
⑪ グラウンドをならす道具です
⑫ 文系とよく対比されます
⑬ この商品は――パフォーマンスがいいね
⑮ 鍛えて日本刀などを作ります
⑰ 髪を刈り込むときに使います
⑲ 旅行のこと。――シューズ
⑳ こたつで丸くなりたいニャ

■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３名の方に、

キヌサヤ１kg プレゼント！

●締切
10月31日(土)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
「ヒメリンゴ」でした

9月号応募数：135通

水瓶座 1/20～2/18
【全体運】頑固な態度が人間関係をこじらせる原因に。話をよく聞けば和解のきっかけがつかめます。発想の転換が大事
【健康運】リズミカルな運動にツキ。ラジオ体操も◎　【幸運を呼ぶ食べ物】ニシン

11月のあなたの運勢★モナ・カサンドラ

ふれあいコーナー

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！ 作品は、川柳・俳句・短歌の区別をご記入下さい。

俳句

月を見て　雨戸くるのも　忘れをり　（日高町　P.N 蒲公英）

荻の角　吃水深き　艀ぶね　（印南町　P.N 井蛙）

川柳

空き瓶と　なっても破格　大吟醸　（塩屋町　P.N 凡骨堂）

田んぼ中　黄金色刈る　エンジン音（みなべ町　P.N 福の神）

短歌

沈みゆく　夕陽に焼かれ　鰯雲　涙を星に捧げてをりぬ

（兵庫県　O・K）

読者からのお便り

✉秋野菜を色々と作ってみたいです！大根、人参、ブロッコリー、ジャガイモ等挑戦したいので、少しずつ植えようと思います。今から収穫が楽しみです。

（美浜町T・J）

◎美味しい野菜を収穫できることを願います。

✉今年の暑さは特別だったように思います。「暑さ寒さも彼岸まで」とはよく言ったもので、やっと過ごしやすくなり、ホッとしています。芋掘りしたいし、冬野菜の準備もしたいし…楽しみです！

（美浜町M・H）

◎今年は暑すぎましたね。これから寒くなっていきますので、体調には注意してお過ごし下さい。

✉緑のカーテン大作戦の写真に感心しました。なんと立派なカーテンでしょう。この夏、ゴーヤをご近所からいただき、毎日ジュースにして楽しみました。こんな美味しいものなら、来年は我が家でも植えてみたいと思っています。

（美浜町M・T）

◎来年はぜひゴーヤのカーテンを作ってみて下さい。またご報告お待ちしております。

表紙紹介

湯川町富安

楠本（くすもと）　健人（けんと）くん（4才）

恵士（けいし）くん（2才）

健人くんは動物や昆虫、恐竜が大好きな男の子。ティラノサウルスのマネをして家族を笑わせてくれます。最近、野球にも興味があり、よく遊んでいます。恵士くんは、食べることが大好きな男の子。好き嫌いなく、何でも食べてくれます。ブロックで遊ぶことに夢中で、作ったものを笑顔で見せに来てくれます。

ご家族からのメッセージ

二人仲良く遊んでいる姿はとても微笑ましいです。これからも健康で元気いっぱいに一緒に成長していこうね!!

編集後記

秋になりましたね。朝晩が冷え込み、少しずつ冬に近づいています。コロナは落ち着いてきていますが、これからはインフルエンザも増えてきます。予防はしっかりと行って下さい。

残りあと2ヵ月余りで2020年が終わります。1年はあっという間に過ぎますね。人生一度きりなので、できることを一歩踏み出して、楽しく過ごして下さい。

魚座 2/19~3/20 【全体運】視野の広がりが新たな展開をもたらします。思い付きは試してみる価値あり。海外からの情報を小まめにチェック
【健康運】彩りの良い食事が健康長寿を導きます　【幸運を呼ぶ食べ物】エビイモ

JA紀州の

農産物レシピ！

元気はおいしい料理から！
地元の野菜などを使った
美味しくて笑顔になるメニューをご紹介♪

●レシピ提供
野菜ソムリエ プロ
吉野 健一 さん

PROFILE
平成28年1月まで神奈川県横浜市を拠点に活動。その後、和歌山県みなべ町に拠点を移し、食の普及活動などを行っている。

爽やかな酸味！コクのある甘み！ゆで鶏のミカン味噌

材料（4人分）

- 温州ミカン……3個
- 鶏むね肉……1枚
- 白みそ……大さじ4
- みりん……大さじ2
- 生姜・ねぎ……少々

作り方

1

鶏むね肉は皮をむいてスジ切りし、4等分になるように切る。

2

鍋にたっぷりの水と鶏むね肉、生姜、ねぎを入れて強火で火を入れ、軽く沸いたら弱火で15分火を入れた後、煮汁が冷めるまでそのままにする。

3

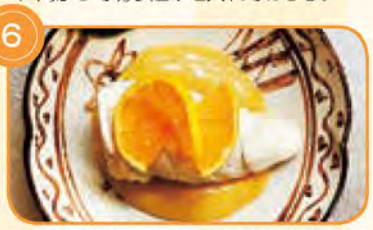
ミカンの輪切りを4枚作り、中心から端に向かって切り込みを入れてねじる。

4

小鍋に白みそ、残ったミカンの絞り汁、みりんを入れて弱火で混ぜながら、白みそが溶けるまで火を入れる。

5

鶏むね肉を鍋から取り出し、そぎ切りにする。

6

器に④を敷き、⑤を盛り付け、③を鶏むね肉の上にのせる。

ソムリエポイント

●温州ミカンは江戸時代に日本で生まれた果物のひとつ。収穫時期によってそれぞれの特徴があります。なかでも極早生ミカンは果皮に青みが残り果肉がジューシー！じょうのう膜（うす皮）が薄くやわらかくて食べやすいなどの特徴があります。

●カロリーが低い鶏むね肉と合わせて簡単でヘルシーな一品に仕上げました。ミカンの黄色は食欲を高め、食卓を彩るおもてなし料理にも十分使えます。ちなみに鶏むね肉を茹でたゆで汁はお好みの野菜を入れてスープにもできます。

●茹でた鶏むね肉は熱いうちに切ると切り口がボソボソになってしまいますので冷めてから切る、そして、ミカン味噌を作るときは白みそを焦がさないようにしましょう。

直売所紹介ページへ

VEGETABLE OIL INK この広報誌は、環境にやさしい一部植物油インクを使用しています。

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：https://ja-kisyuu.or.jp