

たがわ

グリーンハート

発らぶTAGAWA
2023年
12月



2023

JAたがわ 農業まつり 開催!!

11月3日(金)、4日(土)の2日間

川崎集荷場及びカントリーエレベーター敷地内で

JAたがわ農業まつりを4年ぶりに開催しました。

来場者数も4,000人を超え、会場は大賑わいとなりました。



品評会 (青果の部) 入賞一覧表

賞名	受賞者	品名
田川農業協組合長賞	切島 敏弘 (キジマ トシロ)	小松菜
田川普及指導センター長賞	永富 久三 (カトミ ヒサ)	ミニトマト
全農福岡県本部県本部長賞	大場 二三一 (オホバ フミカズ)	白菜
新筑豊青果賞	野中 政宏 (ノナカ マサヒロ)	小松菜
北九州青果賞	菅原 一彦 (カガワ ヒコ)	カリノケール
宇部大同青果賞	近藤 博基 (コドウ ヒロキ)	青首大根

品評会 (花卉の部) 入賞一覧表

賞名	受賞者	品名
田川農業協同組合長賞	井上 茂之 (イノウエ シゲユキ)	トルコギキョウ
花卉部会長賞	新谷 太志 (ニタニ タシ)	ヒマワリ
田川普及指導センター長賞	井上 貴之 (イノウエ タカヒコ)	トルコギキョウ
全農福岡県本部県本部長賞	角崎 あけみ (カクサキ アケミ)	ストック
福岡花市場賞	谷口 純男 (タニグチ ジュンオウ)	トルコギキョウ
北九州花市場賞	合原 繁利 (カヒラ シゲトシ)	トルコギキョウ
飯塚花市場社長賞	高瀬 寛人 (タカセ ヒロト)	トルコギキョウ
北九州フラワー市場賞	原田 芳種 (ハラダ ヨシタ)	トルコギキョウ



福岡の麦大豆づくり生産者 研修会(表彰式)で本年度も受賞

令和5年10月30日に筑紫野市文化会館において福岡の麦大豆

づくり生産者研修会が開催され、J A たがわ麦大豆部会より委員10名が参加しました。令和4年度福岡県大豆作経営改善共

進会及び令和5年度福岡県麦作共励会の表彰式では、令和4年度福岡大豆作経営改善共進会集

団の部で添田町の農事組合法人枳田落合営農組合が優良賞を受賞されました。種子大豆生産の

取組や、部分浅耕二工程播種技術を取り入れ収量の増加と生産にかかる作業面でのコストの削減を行い、所得の向上を図ったことが評価されました。

また、令和5年度福岡県麦作共励会集団の部で福智町の農事組合法人福智金田ファームが優良賞を受賞されました。

硬質麦(パン用麦)の生産を始め、栽培における基本管理を確実に、品質の指標であるタンパク値を著しく上げた事、部分浅耕二工程播種技術による適

期播種とコスト低減を図ったことが評価されました。

近年は、J A たがわ管内から毎年受賞され、麦・大豆の収量、品質ともに向上しており県内でも注目されるようになっていきます。

研修会では、大豆の優良事例発表のあと、実需者(三好食品工業株式会社「田川本社」)から基調講演で大豆食品の消費動向について説明があり、国産大豆の需要は高まっ

ており福岡県が昨年から生産し始めた品種「ふくよかまる」を安定生産に取り組んでいただければ需要がある旨の講演を参加農家は拝聴していました。



小学生が農業を体験

各地域で農業体験が行われる中、金川小学校児童たちが作物の収穫を行いました。総合的な学習の一環として、作物を育てる喜びや楽しさを学び、食に興味を持つため、J A 青壮年部や営農指導員のもと、毎年、田植えや稲刈り・芋掘り体験を取り入れています。児童たちは「農

家の方たちが、手作業で収穫をすることは、とても苦勞していたことが分かった。稲刈りも鎌を使つての大変な手作業ですが収穫できることに、喜びを感じました。」と農業の楽しさと苦勞を肌で感じ、収穫した作物は小分けして家に持ち帰り秋の味覚を楽しみました。

- 10月26日(木)・・・金川小学校2年生 芋掘り(紅はるか)収穫
- 10月30日(月)・・・金川小学校5年生 稲刈り(もち米)体験



▲金川小学校2年生 芋掘り



▲金川小学校5年生 稲刈り

年金友の会グラウンドゴルフ 県大会への出場

10月18日(水)、筑後川河川敷
でJAバンク福岡主催による、年
金友の会グラウンドゴルフ大会
県大会が開催されました。当J
Aからは9月13日に行われたグ
ラウンドゴルフ大会で入賞した上

位3チーム(福智Aチーム・Hチー
ム・Bチーム)が出場しました。
惜しくも入賞には届きません
でしたが、3チームとも練習の成
果を十分発揮し、参加した選手
たちは満足気な様子でした。



▲香春支部



▲添田支部

年金友の会各支部ゴルフ大会

年金友の会香春支部(本田光
男支部長)が10月13日(金)、添田
支部(屋方民也支部長)は、10月
18日(水)に福岡フェザントカン

トリークラブでゴルフ大会を開
催し、両日とも晴天に恵まれ、会
員同士の親睦を図りました。

女性部支部活動 新聞エコバッグ教室



猪位金支部(粕井美穂支部
長)は10月18日(水)、旧猪位金
支所にて新聞エコバッグ教室
を開催しました。新聞紙2枚
で簡単に作ることができ、
各々お気に入りの記事や広告
面を選び、個性あふれるオリ
ジナル作品が完成しました。

回収日程及び場所

令和5年12月2日(土) 9時00分~12時00分

グリーンあい ☎22-2387	グリーンゆう ☎72-8290	グリーンそえだ ☎82-2815
--------------------	--------------------	---------------------

回収できる物

農薬(粉剤、粒剤、液剤、くん蒸、くん煙剤)
農薬空き容器(空きプラ容器、空紙袋、空一斗缶等)

※処理料金はJAで負担します※

〈注意事項〉

1. 回収日以外は回収しません。
2. 危険なため農薬は絶対に混ぜないでください。
3. スプレー缶は必ず穴をあけてください。
4. 農薬は容器の破損及び、内容物の飛散、流出がないよう持込をしてください。
5. 粉剤、粒剤、液剤、くん煙剤、空き容器と種類別に分別して回収場所へ持ち込んでください。

● 問い合わせ先 営農部資材課 ☎22-4622 ●

廃棄・期限切れ農薬及び 空き容器の回収について

農薬の焼却や投棄は環境
汚染の原因となり、法律でも
厳しく定められているため、
廃棄・期限切れ農薬、空き容器
など処分希望の方は左記の回
収場所までお持ち下さい。

金川農業まつり開催

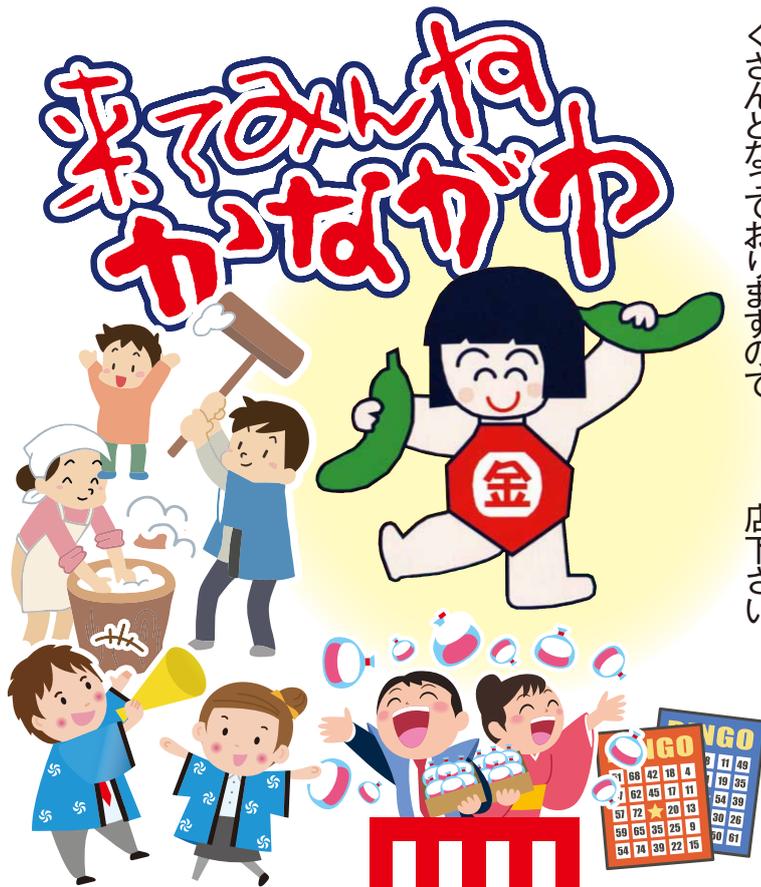
12月9日(土)・10日(日)の2日間、農産物直売所「来てみんね・かながわ」で金川農業まつりを開催いたします。

地元産の新鮮な野菜や果物、金川牛特売のほか、青壮年部による餅まきやビンゴゲームなど催し物が盛りだくさんとなっておりますので、

みなさまのご来場を心よりお待ちしております。

※年末大売出しを12月28日より3日間開催します。

営業時間は、13ページのインフォメーション欄をご覧ください。年末も是非ご来店下さい。



籾殻を利用しませんか？

JAたがわカントリーエレベーターでは籾殻の無料提供を行っています。

●期間：令和5年12月から令和6年3月までの営業日

籾殻は米の皮で使い道はたくさんあります！

籾殻は米の一番外の皮にあたり、精米所で生成される糠(ぬか)と比べるとかなり固さがあります。理由は稲が育つ過程で栄養として土からケイ酸を他の食物より比較的多く吸収して非常に強度のある外皮を作り外敵から米を守る性質があるからです。

〔利用方法として〕

① 土に混ぜる活用方法

籾殻は土に混ぜるだけで通気性だけではなく固い地面をやわらかく改良する効果も期待できます。土が固い畑だと植物が根をしつかりと張ることが難しく生長しにくいいため、籾殻を土に混ぜるだけで根

の張りを良くすることができます。

② 地面に撒く活用方法

植物が病気になる理由の一つとして、雨が地面に当たり跳ね返った飛沫が付着することが挙げられます。籾殻で地面をマルチングすることで跳ね返りを抑えてくれるため、病気への防止になります。

籾殻をご希望の方は、カントリーエレベーター(☎45-8396)までご連絡ください。

12月は「令和5年産水稻を振り返って」です。

令和5年産水稻の生育概況

令和5年産の田植は4月下旬から始まり、令和4年産のような水不足もなく順調に行われました。梅雨入りは平年より6日早い5月29日からで、7月上旬までの日照不足により、分けつが抑制され収穫時の穂数が少なくなる要因となりました。梅雨明けは、平年より6日遅い7月25日でした。

8～9月は平年と比べ、高温・多照・少雨で推移したため、出穂期は平年より2日程度早くなりました。8月9日に接近した台風6号での倒伏はほとんどありませんでしたが、夢つくしで強風による籽ずれが発生し、圃場によっては穂枯れ症状が見受けられました。

福岡県北東部における水稻の作況指数(10月25日現在)は99の「やや良」で、高温による白未熟粒の発生が多い状況でした。

病害虫は、昨年度から発生が確認されているイネカメムシが今年度も見受けられ、また高温条件下で発生が増加する紋枯病が目立ちました。

今年産の主要病害虫の発生と対策について

1. イネカメムシ

本年度は7月頃からイネカメムシの発生が確認されました。イネカメムシは、従来のカメムシでは加害しない穂首を吸汁する場合があります。多発すると収穫時になっても穂が直立したままとなり、大きく減収します。

カメムシ類の防除適期は穂揃期ですが、イネカメムシは出穂期に防除する必要があります。今年度、発生が多かった地区では、出穂期防除を徹底しましょう。



イネカメムシ

2. 紋枯病

紋枯病の病原菌は、糸状菌(カビ)の一種で、最高分けつ期～幼穂形成期に発生し、気温の上昇とともに病斑の拡大が早くなります。茎や葉、ひどい場合は穂を侵し、茎の水分上昇を妨げ、倒伏しやすくなり減収します。

古い病斑に形成された赤褐色の菌核(カビの塊)は非常に落ちやすく土壌中で越冬し、翌年の田植え前の代かきで水面に浮上し伝染源となります。

今年度発生した圃場は、来年度も発生する可能性があります。箱施薬剤や散布剤で防除しましょう。



左:紋枯病の病斑(停滞型) 右:進行型発病株



生産者インタビュー

専業農業者

入船

いりふね

清さん(75)

きよし

【伊田支所管内】

「親が畑で一生懸命に汗を流しながら耕している姿を小学校低学年の頃から見ていたので、言われずとも自ら畑作の手伝いをしていました。」と話す清さんは現在、白菜やネギなどを45a露地栽培しています。

また、農産物直売所「来てみんな・かながわ」の副会長、年金友の会伊田支部長として活躍される傍ら、食育の一環として15年前より金川小学校の児童に、ミニカボチャの栽培や収穫に携わっています。

「30歳から専業農家となったが、当初は右も左も分からず種まきから栽培方法、管理に悪戦苦闘したよ」と苦労話もしてくれました。

農業を通じて良かった事を尋ねると

「JAたがわの協力があつて、小学校の生徒に実践を通じて栽培方法を教え、お互いに学べ触れ合える事が良

かつたと思います」

—最後にひとこと—

「来てみんな・かながわに色々な季節野菜を出荷し続けています。今後も、顔が見え、安全安心で信頼される野菜作りに励み、丹精込めて栽培した野菜が完売した時は本当に最高の瞬間です。」と笑顔で話してくれました。



清さん、農業者として
今後の農業や地域の発展のため
益々のご活躍をお祈りいたします。
インタビューのご協力
ありがとうございました。

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

寒起こしと天地返し 農閑期に行う土づくり



園芸研究家●成松次郎

最初は軟らかかった土は野菜を作り続けると次第に硬くなり、水はけが悪くなって病害虫が出やすくなります。春に備えて、菜園に野菜が少ないこの時期に土づくりをしましょう。

【水はけと通気の良い土】 根は水に溶けた酸素を吸って生長します。水と空気が土粒の間隙を動きやすいような土の構造が大切です(図1)。水はけを良くするには土を深く耕し、下層の固くて水の抜けにくい土層を壊します。団粒を作るのは砂や粘土をくっつける役割をする堆肥などの有機物です。寒起こしや天地返しに合わせてバーク堆肥、家畜ふん堆肥などの有機物を混入します。

【寒起こし】 厳寒期の1、2月に菜園を20~30cm粗く掘り起こし、土の塊を寒気にさらす作業です。土塊に含まれる水が夜間には寒さで凍結し、日中には溶けて乾燥します。この繰り返しで土塊が次第に崩れて、ふかふかの土になります(図2)。土中の害虫が寒さで死滅する効果も期待できます。

【天地返し】 同じ場所で野菜を長く栽培していると、上層土には養分が蓄積し、下層土には固く根が入りにくくなっていきます。上層土には土壌病原菌や有害センチュウが増えてきます。このような畑では連作障害が発生し、野菜の生育が悪くなります。

天地返しは、表面から30cm程度の上層土とその下60cm程度までの下層土を入れ替える土壌改良法です(図3)。普段耕す土層は軟らかでも、その下に固い土層があることがあります。これを耕盤といいます。長い間、トラクターのロータリーで耕耘(こううん)を続けていると耕盤ができてしまいます。天地返しで、耕盤を崩すことができます。

これらはきつい仕事なので、作業の少ない冬のうちにしておくといいでしょう。連作が心配な菜園では、障害を避ける対策としても考えてみましょう。

図1 良い土の組成と団粒構造

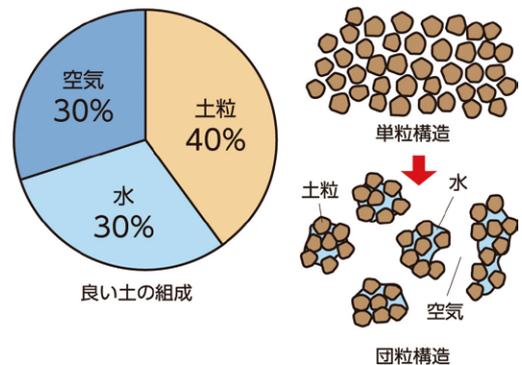


図2 寒起こし

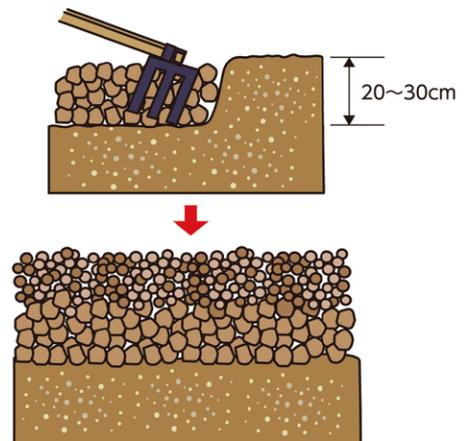
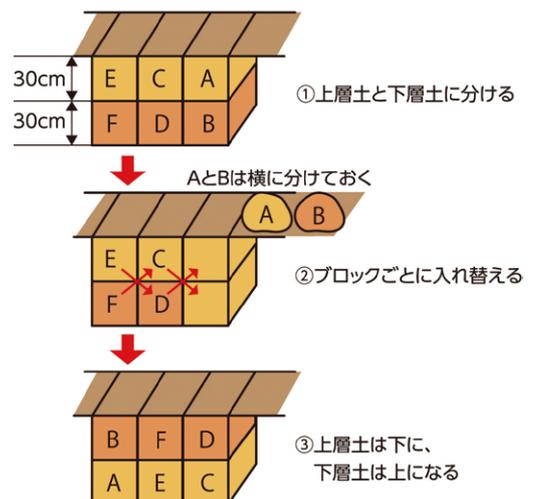


図3 天地返しの方法



組合員様・ご利用者の皆様へ

軽装化勤務(ノーネクタイ等)の 通年実施について

当JAでは、5月から10月末までクールビズ期間として軽装を実施していますが、近年は同期間に限らずノーネクタイ等の軽装が一般的となってきており、行政や県内JA、各連合会においてもSDGs達成への貢献や働き方改革に向けた取組の一環として通年での軽装を導入しております。

このような状況を踏まえ、当JAにおきましてもTPO(時間・場所・場合)に応じた、JA職員として節度ある服装の範囲内において、下記のとおり通年での軽装を実施いたしますので、何卒ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



1. 実施期間

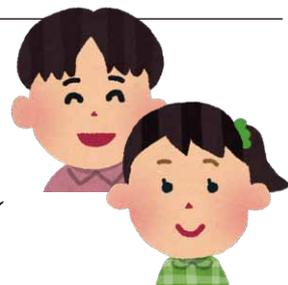
令和5年11月より通年実施

2. 取組内容

通年においてノーネクタイ等での勤務を行い、清潔感ある服装であることに留意して実施いたします。また、TPOやそれぞれの業務に応じてネクタイ、上着等を着用します。

《令和5年度採用 JAグループ福岡人権啓発標語》

～ お互いに 寄り添う気持ち 育もう～
～ 歩み寄る 気持ち一つで 救われる～



人権週間

令和5年12月4日～12月10日

お葬式について事前に相談 される方が増えています。

事前相談は、その時になって困らないように
葬儀に関するさまざまな不安や悩みを解消するため、
あらかじめご葬儀のかたちを決めておくことです。
ご葬儀・ご法事に関する質問やご相談だけでもかまいません。
不安がありましたら気兼ねなくご相談ください。



お得な **割引特典** があります。

組合員の方
年金友の会会員の方

やすらぎ会員の方
「やすらぎの会」

全部合わせて **最高**

10%割引 + **5%割引** = **15%割引**

※JAたがわ各支所で公的年金を受取りの方。

※やすらぎ定期貯金・定期積金を契約の方。



福智会館／事前相談や見学等 **電話予約** で受付しております。

伊加利会館／事前相談や見学等 **随時受付** しております。

事前相談でわかること

**イメージが
具体的になる**

資料等を
ご覧いただきながら
ご説明します。

**全体の
費用が明確に**

葬儀全体の
大まかな費用を
見積りいたします。

**葬儀の
不安が軽減**

葬儀の疑問・質問や
経済的不安が
解消されます。

JA田川 やすらぎ

フリーダイヤル ☎ 0120-494-956

伊加利会館 42-9341 田川市大字伊加利 2191-7
福智会館 22-9090 田川郡福智町金田 1024-1

大任支所 63-2001
川崎支所 73-2033
伊田支所 44-1810
後藤寺支所 44-0414
福智支所 22-0009

糸田支所 26-0091
添田支所 82-1131
香春支所 32-2011
赤支所 62-2500

JAたがわ 金川直売所からのお知らせ

年末大売出し開催!!

開催期間: 12月28日(木)~30日(土)
営業時間: 9時~18時まで

12月31日(日)は**午前中のみ**の営業とさせていただきます。令和6年1月1日(月)から4日(木)までお休みいたします。

※1月5日(金)9時より通常営業致します。

年末年始の「ATMコーナー」ご利用のご案内

年末年始における「ATMコーナー」は、下記のとおり営業させていただきますので、ご了承ください。

1. 年末のご利用時間

12月30日(土) / 店舗ATMは通常通りご利用できます

※金川直売所 8:45~19:00

※道の駅おおう桜街道 9:00~18:30

12月31日(日) / 店舗ATMはご利用できません

※金川直売所・道の駅おおう桜街道のATMはご利用いただけます。

注)金川直売所ATMのご利用時間は8:45~12:00まで

注)道の駅おおう桜街道ATMのご利用時間は9:00~17:00まで



2. 年始のご利用時間

1月1日(月)~3日(水)は

店舗ATM及び金川直売所ATMはご利用できません。

1月4日(木)より通常通りご利用いただけます。

注)道の駅おおう桜街道ATMのご利用時間につきましては、1月1日・2日は10:00~17:00まで、1月3日は9:00~18:30まで

給油所の年末年始営業日程について

	12/25(月)~12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)~1/3(水)	1/4(木)
添田SS	営業時間(7時~19時)	営業時間(8時30分~17時)	休み	営業時間(7時~19時)
採銅所SS				
金川SS				
本所配送センター	営業時間(8時30分~17時)	休み		営業時間(8時30分~17時)

※31日(日)SSの営業時間につきましては、8時30分~17時までとし、**配達には致しません**のでお早めのご注文をお願いします。

※1月4日(木)より通常営業致します。(7時~19時)

※年末の灯油配達には特に混み合いますので余裕をもってお早めのご注文をお願いします。



- 【報告事項】
- (一) 仮決算報告
 - (二) 余裕金運用状況報告(四半期)
 - (三) 事務ミス等発生状況の月例報告
 - (四) 反社会的勢力対応に関する定期報告
 - (五) 苦情・相談等対応状況定期報告
 - (六) 自主検査結果報告
 - (七) 内部統制基本方針運用状況報告
 - (八) コンプライアンス・プログラム進捗状況報告(上半期)
 - (九) 組合員加入脱退報告
 - (十) 県下統一懸賞付定期貯金の取組報告
 - (十一) 中期方針進捗状況報告
 - (十二) 令和5年産米支所別検査・各施設粉荷受実績報告
 - (十三) 大豆乾燥調製施設運営委員会報告
 - (十四) 人事異動について

理事会報告

令和5年10月27日(金)

陽を浴びて
緑が弾む
冬野菜

太田 輝久

幸せを
あたりちりばめ
聖樹かな

原田 祥二郎

今月の一句

* けんこうひゃっか *

健康百科

おいしく食べて美しく 乾燥肌にお薦めの食べ物

栄養士
吉田 理江

大豆製品には含まれる大豆イソフラボンには、細胞の新陳代謝を高め、肌の潤いを保つ働きがあります。大豆製品に含まれるタンパク質は、皮膚の材料になる栄養素です。しかし、大豆イソフラボンは、過剰に取り続けるとホルモンバランスが乱れる恐れがあるため、3食とも納豆だけ食べるなどの極端な食へ方は控えるようにしましょう。忙しい朝、豆乳を飲むと手軽に大豆製品が取れます。シ

大豆製品 納豆・豆腐・豆乳などの大豆製品に含まれる大豆イソフラボンには、細胞の新陳代謝を高め、肌の潤いを保つ働きがあります。大豆製品に含まれるタンパク質は、皮膚の材料になる栄養素です。しかし、大豆イソフラボンは、過剰に取り続けるとホルモンバランスが乱れる恐れがあるため、3食とも納豆だけ食べるなどの極端な食へ方は控えるようにしましょう。忙しい朝、豆乳を飲むと手軽に大豆製品が取れます。シ

冬になると乾燥肌の悩みを抱える方も多いのではないのでしょうか。冬は気温が低く、空気が乾燥しているため、肌も乾燥しやすくなります。スキンケアに力を入れていても肌の乾燥が気になる方は、体の内側からのケアがお勧めです。今回は、乾燥肌の改善効果が期待できる食べ物を三つご紹介します。



乾燥肌を予防し、美しい肌を保ちたいですね。

体の内側からのケアで、乾燥肌を予防し、美しい肌を保ちたいですね。

乾燥肌を予防し、美しい肌を保ちたいですね。

体の内側からのケアで、乾燥肌を予防し、美しい肌を保ちたいですね。

乾燥肌を予防し、美しい肌を保ちたいですね。

体の内側からのケアで、乾燥肌を予防し、美しい肌を保ちたいですね。

けんま 緑リロキ



パズルで 頭の体操

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

出題 ● ニコリ

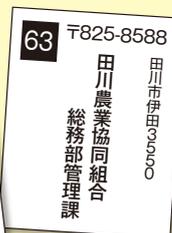
- ① サンタがプレゼントを入れます
- ② パパー、ママ、どこー？
- ③ 欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- ④ 大好きな歌手の——を見に行った
- ⑤ レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- ⑥ 「海のミルク」と呼ばれる貝
- ⑦ 除夜の鐘を突けるところもあります
- ⑧ 水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- ⑨ サハラ、タクラマカンといえは
- ⑩ 刃物を紙を加工して描きます
- ⑪ 冬の京都市は——冷えるといわれます

11月号の答え ▼ フユジタク

1	6	8			15	17
2			A		13	B
3		9			16	
4	7			E	14	18
5					12	D

- ### タテのカギ
- ① 冬眠するものも多い大型の哺乳類
 - ② 謎の多い浮世絵師、東洲斎
 - ③ その月の、番最初の日
 - ④ 寒い日に吐くと白く見えることも
 - ⑤ 授業中は慎んでください
 - ⑥ ワカメの根元に近い部分
 - ⑦ 予報によると来週は寒いらしい
 - ⑧ 建物を立てていない毛地
 - ⑨ の細かい滑らかな肌
 - ⑩ 年越しに付きもの種類
 - ⑪ チン！と鳴らすと人が来ます
 - ⑫ 1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
 - ⑬ 年賀状のイラストによく使われます
 - ⑭ 令和6年は「辰」です

- ### クイズの答え
- ①住所
 - ②お名前
 - ③年齢
 - ④ご職業
 - ⑤電話番号
 - ⑥本誌への要望・感想をお書き添えください。



★応募方法
クイズの答えが分かった方は、ハガキに左記の項目をご記入のうえ、JAたがわ総務部管理課までお送りください。抽選で粗品進呈。発表は、粗品発送にてかえさせていただきます。

★締切日
12月15日(金)

● なくそう食品ロス ●

余った野菜の使い道

食品ロス問題
ジャーナリスト
井出 留美

カレー、ギョーザ、みそ汁、スムージー……。これらに共通することって、何か思い浮かびますか？

実はこれ、「野菜が半端に余ったらどうしますか」と聞いたときの答えの献立なのです。例えば、野菜が半端に余ったら「みそ汁に入れちゃいます」という人がいました。「カレーに入れます」という人や、ギョーザの具に刻んで混ぜるという人も。

私の場合は、前日に作った夕飯でキャベツやレタスなどの野菜が半端に余ったら、毎朝作っている野菜と果物のスムージーに入れていきます。

野菜じゃないけれど、豆腐が半端に余ったときも入れてしまいます。

「え、豆腐？」って思うかもしれませんが、豆腐スムージー、意外とおいしいんですよ。高校時代の文化祭でクラスの出し物として提案し、採用されたこともありました。当時はスムージーがはやっていたわけではなく、その時代を先取りしたかもしれないですね。

毎朝スムージーを作るときは、チンゲンサイなどの青菜や青じょう、レモン、熟して凍らせたバナナ、黒ごまきな粉、おからパウダー、100%果汁のジュースなどです。

バナナは、シュガースポットが出ている割引の物を買ってきて、家で凍らせて熟させた後、皮をむいて凍らせておきま



食品ロス問題
ジャーナリスト
井出 留美 (い だ る み)

株式会社office3.11
代表取締役。博士(栄養学/女子栄養大学大学院)修士(農学/東京大学大学院農学生命科学研究科)。『食べものが足りない!』『SDGs時代の食べ方』『捨てないパンの挑戦』など著書多数。

バナナも廃棄が多い食品です。バナナの加工食品を製造・販売するバナナ社の共同創業者マツト・クリフォード氏は「毎年1500億本のバナナが輸出用として生産され、その半分の750億本が廃棄されている」と話しています。

家庭で最も捨てられるのは野菜です。「これに入ればOK」というレパートリーがあると、たとえ食材が余っても心強いですね。

他にも野菜炒めやオムレツの具、野菜のキッシュ(パイ生地やタルト生地に、卵液と野菜を入れて焼いた料理)、ミネストローネなど、工夫して使うことはできるはず。野菜が余ったら試してみませんか。

読者からのお便り

皆様から頂いたお便りを一部紹介いたします。

● J A たがわ農業まつりが4年ぶりに開催され友人と一緒に行ききました。秋晴れで最高の天候に恵まれ、各支所の出店を始め、野菜の袋詰め放題や餅まきなど夢中で参加する楽しさを感じ、イベント内容が盛りだくさんで観て食べて参加して楽しめ大満足です。

【赤村・N・H様】

● 永井氏のおすすめ料理を参考に作っています。

【糸田町・H・S様】

● 今月の一句とクロスワードパズルを楽しみにしています。

【田川市・M・M様】

● 身近な話題ばかりのため、「あつ」と言う間に読んでしまいますね。これからも期待していますので宜しくお願い致します。

【田川市・O・Y様】

《お便り誠にありがとうございます。今後ともJ A たがわ広報誌「グリーンハート」をよろしく願います。》

他にもたくさんのお便りありがとうございます。

● インフルエンザはとても怖く注意しなくてはいけないと参考になりました。

【福智町・S・T様】

● 色々な開催のお知らせを有難うございます。

【香春町・M・Y様】





シェフ永井のおすすめ

永井 智一 (ながい・ともかず)
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



レシピ1

レンコンと豚バラ肉のオイスターソース炒め

材料(4人分)

- 豚バラ肉スライス …… 200g
- レンコン …… 8枚
- タマネギ …… 1個
- ニンジン …… 1/2本
- 合わせだれ/水100ml、ガラスープ小さじ1/2、料理酒大さじ2、砂糖大さじ1、しょうゆ小さじ2、オイスターソース大さじ1と1/2
- サラダ油 …… 大さじ2
- ニンニク、ショウガみじん切り …… 各小さじ1/2
- ごま油 …… 小さじ1
- 水溶き片栗粉 大さじ3

【作り方】

- 豚バラ肉スライスは3等分に切る。レンコンは下ゆでし、5mmの厚さ8枚に切る。タマネギは半分に切り1cm厚にカットし、ニンジンは短冊切りにしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、①の豚バラ肉スライスをしっかりと炒め取り出す。
- 同じフライパンにニンニク、ショウガ、レンコン、タマネギ、ニンジンを入れ中火で4~5分ほど炒め、②を戻し、合わせだれの材料を入れ、強火にしてさらに3、4分炒める。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を鍋肌から回し出来上がり。



レシピ2

鶏モモ肉と柿、ロメインレタスのサラダ

材料(4人分)

- 鶏モモ肉 …… 200g
- 柿 …… 1個
- ロメインレタス …… 1/2わ
- レモンスライス …… 4枚
- クルミ …… 20g
- パルメザンチーズ …… 適宜
- オリーブ油 …… 大さじ1
- 料理酒 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2

ドレッシング/レモン汁大さじ3、オリーブ油(エクストラバージン)大さじ3、マヨネーズ大さじ3、ブラックペッパー少々

【作り方】

- 鶏モモ肉を一口大に切り、料理酒、塩をもみ込んでおく。ロメインレタスは5cmほどに切り、水洗いしてざるにあげておく。柿は8等分に皮をむく。
- フライパンにオリーブ油を熱し、①の鶏モモ肉を焼き上げる。
- 皿にロメインレタス、グリルした鶏モモ肉、柿、レモンスライスを盛り付け、②のフライパンに残った肉汁を回しかける。
- ドレッシングの材料を合わせて、サラダにかけ、クルミ、パルメザンチーズをかけ出来上がり。



今月のあなたの運勢 2023年 12月

モナ・カサンドラ★プロフィール
占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に解説・探究。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動をはじめ、さらなる占星の研究を重ねている。ルネ・ヴァン・ダール研究所 <https://www.rene-v.com/>

<p>♈ 牡羊座 (3/21~4/19)</p> <p>【全体運】 視野が広がり「なんだ、そういうことか」という気付きがありそう。早めに修正を。臨機応変な行動にツキ</p> <p>【健康運】 とてもパワフル。カ仕事も積極的に引き受けて</p> <p>【幸運の食べ物】 カボチャ</p>	<p>♉ 牡牛座 (4/20~5/20)</p> <p>【全体運】 予定を詰め込み過ぎないように。できることから一つ一つ。下旬からは運気が上昇。良い年越しになりそう</p> <p>【健康運】 食べ過ぎに気を付けて。よくかんで食べると◎</p> <p>【幸運の食べ物】 野沢菜</p>	<p>♊ 双子座 (5/21~6/21)</p> <p>【全体運】 対人運が活発化。急に忙しくなり右往左往することが。優先順位を考えて予定を調整。体調とも相談して無理なく</p> <p>【健康運】 慌ててけがをしないように。呼吸を整えて</p> <p>【幸運の食べ物】 キャベツ</p>	<p>♋ 蟹座 (6/22~7/22)</p> <p>【全体運】 少し神経質になりがちなどとき。あまり重要でないことは相手に合わせるとスムーズに進みストレスも軽減</p> <p>【健康運】 ミネラルたっぷりの食事で元気を回復</p> <p>【幸運の食べ物】 クワイ</p>	<p>♌ 獅子座 (7/23~8/22)</p> <p>【全体運】 勢いのある好調運。強気で押せばなんとかなりそう。大事なことから取り組んで。外食、レジャーが吉</p> <p>【健康運】 スポーツを楽しんで。夜は早めに就寝を</p> <p>【幸運の食べ物】 水菜</p>	<p>♍ 乙女座 (8/23~9/22)</p> <p>【全体運】 イレギュラーな対応が必要になり戸惑いがち。非常時こそ冷静に。下旬には状況が改善へ。焦って答えを出さないで</p> <p>【健康運】 発酵食品が多めのメニューで腸内環境を改善</p> <p>【幸運の食べ物】 ナガイモ</p>
<p>♎ 天秤座 (9/23~10/23)</p> <p>【全体運】 楽しい時間を持てます。金運も好調で、いつもより良いメニューを選ぶと◎。連絡は早めに。素早く動くこと関連に</p> <p>【健康運】 人と会う予定を。笑顔での会話がストレス解消</p> <p>【幸運の食べ物】 小松菜</p>	<p>♏ 蠍座 (10/24~11/22)</p> <p>【全体運】 運勢は穏やか。人に助けられながらうまくいきます。あなたもできるだけ力になってあげて。おしやれにツキあり</p> <p>【健康運】 食事は量より質が大切。バランス良く食べて</p> <p>【幸運の食べ物】 セリ</p>	<p>♐ 射手座 (11/23~12/21)</p> <p>【全体運】 勢いがあります。強行突破で勝利を収められますが、人を振り回してしまふことも。周囲への配慮も忘れずに</p> <p>【健康運】 フェースケアに力を入れて。髪もトリートメントを</p> <p>【幸運の食べ物】 ブロッコリー</p>	<p>♑ 山羊座 (12/22~1/19)</p> <p>【全体運】 上昇運。足の引っ張り合いがありそうですが、不毛なので関わらないように。独自路線で行くのが成功の秘訣(ひけつ)</p> <p>【健康運】 心と音と香りの良いお茶でリラックス</p> <p>【幸運の食べ物】 ミカン</p>	<p>♒ 水瓶座 (1/20~2/18)</p> <p>【全体運】 良い話が舞い込みますが、勘違いからおかしな雰囲気になることも。相手の話をよく聞き、落ちて動いて</p> <p>【健康運】 友人たちのおしゃべりで気分が向上きに</p> <p>【幸運の食べ物】 長ネギ</p>	<p>♓ 魚座 (2/19~3/20)</p> <p>【全体運】 問題が山積みで頭の痛いときですが、有益な助言をくれる人も。信頼できる人を見極めましょう。運勢は下旬に回復</p> <p>【健康運】 カルシウム補給と関節のストレッチで骨を大切に</p> <p>【幸運の食べ物】 セロリ</p>

