

・▲ たがわ

— 発らぶ TAGAWA —
2025年
12月

グリーンハート



2025 JAたがわ 農業まつり 開催!!

11月1日(土)・2日(日)の2日間、「JAたがわ農業まつり」を開催しました。
両日ともに多くの方々にご来場いただき、来場者数は3,000人を超えました。

会場は終始にぎわい、地域の皆さまとともに

楽しいひとときを過ごすことができました。



品評会（青果の部）入賞一覧表

賞 名	受賞者	品名
田川農業協同組合長賞	山崎 英樹 (ヤマザキ ヒデキ)	キャベツ
田川普及指導センター長賞	中 崇行 (ナカ タカユキ)	白菜
全農福岡県本部 県本部長賞	石川 義幸 (イシカワ ヨシユキ)	カリフラワー
福岡大同青果賞	森 輝樹 (モリ ヒカル)	小松菜
北九州青果賞	濱田 祥平 (ハマダ ショウヘイ)	サニーレタス
新筑豊青果賞	小林 裕治 (コバヤシ ユウジ)	栗
宇部大同青果賞	仲村 英治 (ナカムラエイジ)	ブロッコリー

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 貴之 (イノウエ タカユキ)	トルコギキョウ
JAたがわ花卉部会長賞	在津 圭太 (サイツ ケイタ)	菊
田川普及指導センター長賞	井上 茂之 (イノウエ シゲユキ)	ダリア
全農福岡県本部 県本部長賞	新谷 太志 (ニタニ タシ)	ひまわり
福岡花市場賞	原田 繁樹 (ハラダ シゲキ)	トルコギキョウ
北九州花市場賞	原田 加奈枝 (ハラダ カナエ)	ユーカリ
北九フラワー流通センター賞	谷口 純男 (タニグチ ジュンオウ)	トルコギキョウ



▲餅まき



▲直売朝市100円詰め放題



▲ビンゴ大会



▲新米おにぎりと豚汁配布



▲めし丸くんと一緒に



▲クレヨンしんちゃんショー



▲青壮年部による餅販売



▲綺麗な花販売



▲東鷹高校吹奏楽部による演奏



▲元気ハツラツ 女性部



▲圧巻の迫力 赤村緑太鼓



▲あかたろ



▲変面&マジックショー

職員研修会

10月18日(土)および25日(土)、本所大会議室にて「職員研修会・人権同和研修会」を開催しました。

田中組合長の挨拶に続き、講師として原伸一先生をお迎えし、「人権問題の現状と課題」と題した講演が行われました。

講演終了後には、坂本専務より上半期事業報告があり、続いて各部から下半期の事業計画や、職員のコンプライアンス意識向上に向けた取り組みについて説明が行われ、役職員一同、最後まで真剣に耳を傾けていました。



▲原 伸一先生



▶ 田中組合長

地域農業の誇り！福岡麦・大豆づくり
研修会で本年も連続受賞

令和7年10月29日、筑紫野市文化会館にて「福岡の麦・大豆づくり生産者研修会」が開催され、JAたがわ麦大豆部会から部会員および生産者12名が参加しました。

研修会では、令和6年度福岡県大豆作経営改善共進会の「集団の部」で優秀賞を受賞した、添田町の農事組合法人「桝田落合営農組合」の取り組み事例が紹介されました。

同組合は「部分浅耕二工程播種技術」を導入し、収量の増加と作業コストの削減を実現。これにより、所得向上に大きく貢献した点が高く評価されました。

また、令和7年度福岡県麦作共励会(農家の部)で、(株)レインボーファームが小麦の採種事業に取り組み、経営リスクの分散を図ったことが評価

され、優良賞を受賞しました。

近年、気候変動の影響が大きくなる中、両者に共通していたのは、「防除の徹底」と「基本作業の確実な実施」により、収量・品質ともに優れた成果を上げていた点です。

研修会ではこのほか、大豆の優良事例発表に続き、製粉メーカーによる「企業が求める小麦」についての基調講演や、大豆の新品種「ふくよかまる」の安定生産に向けた技術研修も行われ、非常に内容の濃い充実した学びの場となりました。



青壮年部が小学生に食農教育活動

食に関する知識や技術、健康的な食生活を通じ、子ども

たちに食の重要性を教える事を目的として、各地域で農業体験が行われる中、金川小学校児童たちがサツマイモの収穫や稲刈り体験を行いました。

児童たちは、青壮年部員や営農指導員の指導のもと、田植え・稲刈り・芋苗の定植・芋掘りなど、季節ごとの農作業を体験しています。自然の恵みに触れながら、食べ物がで

きるまでの過程を学びました。

「思ったより力が必要で大変だったけど、たくさん収穫できて嬉しかった」鎌で稲をまとめて刈れた時は気持ちよかった」と、農業の楽しさと苦労を実感し、食の大切さや農業の理解を深め、充実した食農教育活動ができました。収穫した作物は家庭に持ち帰ったり、今後予定されている小学校の餅つきイベントで活用される予定です。



●10月28日(火)・・・金川小学校1年生・6年生
芋掘り(紅はるか)収穫



●11月5日(水)・・・金川小学校5年生
稲刈り(もち米)体験

女性部活動

女性部2支部で講習会が開催され、部員相互で交流を深めました。

- 10月28日(火)・・・大任支部：手芸教室
- 10月29日(水)・・・後藤寺支部：折り紙教室



▲大任支部 手芸教室



▲後藤寺支部 折り紙教室

年金友の会グラウンドゴルフ 県大会への出場

11月5日(水)、筑後川河川敷にて、J Aバンク福岡が主催する「年金友の会グラウンドゴルフ大会」が開催

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12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Dチーム・伊田Aチーム・添田Bチーム)が出場しました。惜しくも入賞には至りませんでした。日々の練習の成果を十分に発揮し、達成感に満ちた様子でした。

年金友の会 福智支部 ゴルフ大会を開催!

年金友の会福智支部(辰島勝彦支部長)は、10月28日(火)

に鷹羽ロイヤルカントリークラブでゴルフ大会を開催しました。当日



は秋晴れの爽やかな天候に恵まれ、参加した会員の皆さんはプレーを楽しみながら、互いに親睦を深めるひとときを過ごしました。



金川農業まつりのお知らせ

12月6日(土)・7日(日)の2日間、農産物直売所「来てみんな・かながわ」にて金川農業まつりを開催します！
地元で採れた新鮮な野菜や果物の販売はもちろん、青

壮年部による餅つきやビンゴゲームなど楽しいイベントが盛りだくさん！ご家族やご友人とぜひお越しください。スタッフ一同、皆様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日から3日間開催します。

営業時間の詳細は、13ページの「インフォメーション」欄に記載しております。年末も営業しておりますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

● 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で提供しています。

期間：令和7年12月から令和8年3月までの営業日

籾殻ってなに？

籾殻は、米の一番外にある皮の部分です。

精米時に出る「ぬか」と比べてとても硬く、稲が育つ過程で土から多くのケイ酸を吸収して、丈夫な外皮を作るためです。この硬さが、稲を外敵から守る役割を果たしています。

籾殻の活用方法

① 土に混ぜて使う(家庭菜園にもおすすめ！)

- 土に混ぜるだけで、通気性が良くなり固い土もふかふかに！
- 根が張りやすくなり、植物の成長をサポートします。
- 肥料としての効果は少ないですが、土壌改良として優秀です。
- 分解に時間がかかるため、有害なガスが発生しにくいのもポイントです。

② 地面に撒いて使う(病気予防に！)

- 雨が地面に当たって跳ね返る水しぶきが、植物に病気をうつす原因になることがあります。
- 籾殻を地面に撒いてマルチングすることで、跳ね返りを防ぎ、「病気の予防に役立ちます。

※籾殻の提供は3月末までの予定ですが、状況により早期に終了する場合があります。
ご希望の方は、カントリーエレベーター(☎45-8396)までお早めにご連絡ください。

12月は

令和8年産水稻生産に向けた ほ場の管理について

1 スクミリンゴガイ(ジャンボタニシ)対策

近年の暖冬の影響でスクミリンゴガイの発生が増加しています。冬期の耕うんは、密度を減らす対策として効果が期待できます。

冬期に耕うんすることで、スクミリンゴガイを物理的に破碎するとともに、貝を厳寒期の寒風にさらします。スクミリンゴガイは低温耐性が強くなく、0℃で20～25日、-3℃で3日、-6℃で24時間以内に死亡するとされています。1～2月の土壌が乾燥して固い厳寒期に、トラクターの走行速度を遅く、ロータリーの回転を速くし、土壌を細かく砕くように耕うんします。大型の貝ほど破碎されやすく、一度の耕うんで平均殻高20mmの貝の約7割を破碎できます。また、大型の貝は食害能力が高いため、冬期に密度を減らしておくことで、田植後の被害を軽減することができます。

作業にあたっては、未発生ほ場への貝の持ち込みを防止するため、使用後のトラクターに付着した泥の洗浄を徹底しましょう。



写真1 スクミリンゴガイの卵塊



写真2 成貝

2 土作り

有機質資材については、ワラや牛フン堆肥が土壌物理性の向上に適しています。稲ワラ、麦ワラは全量すき込みましょう。牛フン堆肥の施用は、1～2t/10aが目安です。

また、水稻や麦の茎を強くするケイ酸を補給するため、ケイカル、ケイ鉄またはミネラルGといった土壌改良資材を10a あたり160～200kgを目安に施用しましょう。

牛フン堆肥、土壌改良資材とも冬期の耕うん時に同時にすき込むと効率的です。冬期に散布しない場合は、遅くとも田植1か月前までに施用しましょう。



生産者インタビュー

認定農業者 安方 慶さん(51)

やすかた

けい

【福智支所管内】

「学生時代から実家の農作業を手伝っていました。社会人になってからも会社勤めをしながら手伝っていました。父が亡くなったことで田を荒らしたくないという思いから、40歳で農業に専念することを決めました」と話す慶さんは現在、水稲約4ha、大豆約8ha、麦約10ha栽培しています。さらに、農事組合法人 福智金田ファームの理事も務めており、今年で7年目を迎えました。

「日曜や祝日であっても、農作業に関係なく日々の仕事は続きます。さらに、生産資材の価格高騰が続く、部品を含む農機具の価格も上昇しています。これにより、農業者にとって大きな負担になっています。しかし、販売価格に十分な転嫁ができていない状況のため、農機具の維持や管理にも多くの困難が伴っています」と話してくれました。

「農業を通じて良かった事を尋ねると――

「基準となる収穫量を上回る作物が採れたときは、大きな達成感があります。そして、農作業を終えて、ひと息つく時間は別格です」

――最後にひとこと――

「地元の農業者や農事組合法人が活気づき、共に成長していけるような農業の基盤づくりを目指しています。節目節目には、気の合う仲間たちと過ごす時間を楽しみにしています。」と終始笑顔で話してくれました。

農事組合法人
福智金田ファームの皆さまが、
これからも農業の発展と
地域の活性化に向けて
益々のご活躍されることを
心よりお祈りいたします。

！フィッシング詐欺にご注意！

フィッシング詐欺とは、銀行や公的機関を装ったメールやSMSなどで偽のサイトに誘導し、暗証番号や口座情報などの個人情報を盗み取る手口です。

「不審なリンクは開かない」「個人情報は安易に入力しない」など、日頃から注意を心がけましょう。

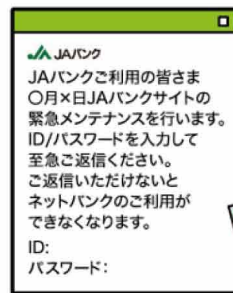
偽メールに気をつけてください



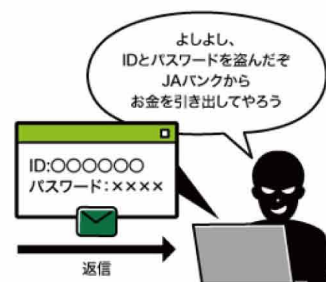
① JAバンクを装ったメールがくる



② IDとパスワードを伺うメールが届く



③ IDとパスワードを返信してしまい知らない人に情報を盗まれてしまう



④ 盗まれたIDとパスワードを悪用されてしまう



ポイント

操作を焦らされていませんか？

メールの件名や内容で慌てずに、まずは公式サイトからログインし、あわせて身に覚えのない取引がないか確認しましょう。

<メールの件名>

※実際に確認されたもの

- ・【JAネットバンク】利用停止のお知らせ
- ・【JAネットバンク】緊急停止のご案内
- ・【JAネットバンク】お客さま情報等の確認について
- ・【農業協同組合】振込（出金）、ATMのご利用（出金）利用停止のお知らせ
- ・【緊急】JAネットバンク お取引を保留した（必ずご確認ください）

不特定多数の方へ複数回送られていることが確認されています。

ポイント

フィッシングメールなどに記載されているURLにはアクセスしない！

偽サイトにはID・口座番号・パスワード等は絶対に入力しないでください。

<要注意>

特にワンタイムパスワードを漏洩すると、犯人側で送金が可能となり、**貯金残高の全額を不正送金されるリスクがあります。**

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら…
緊急停止を実施してください。

【JAネットバンク ヘルプデスク】

0120-058-098

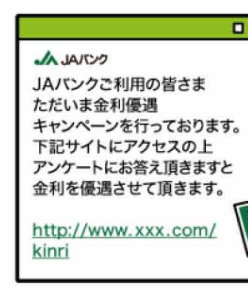
偽サイトに気をつけてください



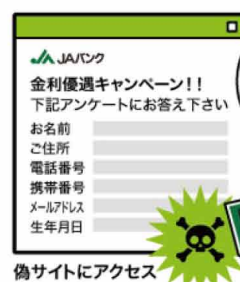
① JAバンクを装ったメールがくる



② 偽サイトにアクセスを促すメールが届く



③ 偽サイトにアクセスし重要な情報を入力してしまう



④ 知らない人に入力した情報が送られ、情報を悪用される



葬儀の事前相談 承ります。

来館者には
粗品を進呈
致します。

JA田川やすらぎでは、
突然の葬儀にも安心してご利用いただけるよう、
ご葬儀の質問や疑問、費用の見積りなど
わかりやすく説明させていただきます。

やすらぎ会館はどなたでもご利用になれます。



JA田川
やすらぎ
伊加利会館



伊加利会館／事前相談や見学等**随時受付**しております。

JA田川
やすらぎ
福智会館



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。

JA田川 やすらぎ

●伊加利会館／0947-42-9341
田川市大字伊加利 2191-7

●福智会館／0947-22-9090
田川郡福智町金田 1024-1

フリーダイヤル ☎ 0120-494-956

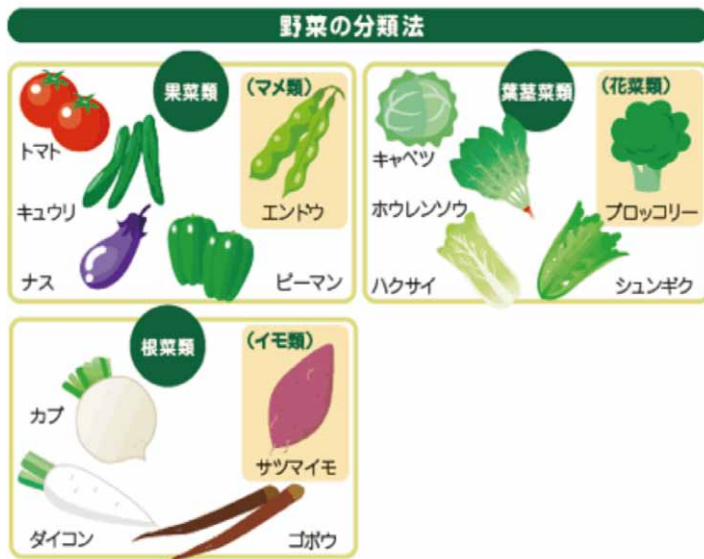


年間栽培計画を決めてみよう

栽培する野菜の分類

野菜にはいろいろな品目がありますが、利用する部分で、果菜類・葉茎菜類・根菜類に分類できます。

同じ仲間では、生育の特徴や病害虫の発生状況などが似ており、栽培管理の共通点も比較的多くなります。



☆連作障害に注意☆

毎年同じような野菜を栽培することが多いと思いますが、同じ場所で同じ野菜を作ると生育に障害が発生しやすい野菜があることを認識しておきましょう。

・連作すると障害が出やすい野菜

エンドウ・スイカ・メロン・ナス・トマト・キュウリ・サトイモ・ゴボウ・ハクサイ等

・連作しても障害の出にくい野菜

サツマイモ・カボチャ・コマツナ・ネギ等

連作障害を回避するには栽培ほ場を4分割し、ナス科…トマト・ピーマン・ナス等
ウリ科…キュウリ・メロン・スイカ・カボチャ等
イモ類・ユリ科…ジャガイモ・サツマイモ・ネギ等
アブラナ科…ダイコン・ハクサイ・キャベツ等
マメ科…エンドウ・エダマメ・ソラマメ
小型葉菜類…ホウレンソウ・シュンギク・コマツナ・みず菜に分類し、栽培場所をローテーションすることが連作障害を回避する手段の一つです。

栽培ほ場のローテーション例



JAたがわ 農産物直売所「来てみんな・かながわ」からのお知らせ

年末大売出し開催!!

開催期間: 12月28日(日)~30日(火)

営業時間: 9時~18時まで

12月31日(水)は午前中みの営業とさせていただきます。
令和8年1月1日(木)から4日(日)までお休みいたします。

※1月5日(月)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コーナーの営業について、下記のとおりご案内いたします。

1. 年末のご利用時間

12月30日(火)

- 店舗ATM/8:45~18:00(通常通り)
- 金川直売所ATM/8:45~19:00
- 道の駅おとう桜街道ATM/9:00~18:30

12月31日(水) 店舗ATM/ご利用できません

- 金川直売所ATM/8:45~12:00
- 道の駅おとう桜街道ATM/9:00~17:00

2. 年始のご利用時間

1月1日(木)~3日(土) 店舗・金川直売所ATM/ご利用できません

- 道の駅おとう桜街道ATMのご利用時間

1月1日・2日/10:00~17:00

1月3日/9:00~18:30

3. 1月4日(日)

- 金川直売所ATM/8:45~19:00
- 道の駅おとう桜街道のATM/9:00~18:30

1月5日(月)以降
通常営業再開

全ATM:通常通り
ご利用いただけます。



給油所の年末年始営業について

	12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)~1/4(日)	1/5(月)
添田SS	8時~18時	8時30分~17時	休み	8時~18時
採銅所SS				7時~19時
金川SS	7時~19時			8時30分~17時
本所配送センター	8時30分~17時	休み		

※31日(水)SSの営業時間は、8時30分から17時までとなります。なお、当日は配達業務を行いませんので、お早めのご注文をお願いします。

※1月5日(月)より通常営業します。添田・採銅所SS(8時~18時) 金川SS(7時~19時)

※年末は灯油配達のご依頼が大変混み合います。お客様にはご不便をおかけしないよう、ぜひ余裕をもってお早めのご注文をお願いいたします。

令和7年度採用 JAグループ福岡人権啓発標語

『何ハラも 防げる万能「思いやり」』 『言う前に 心に聞こう その言葉』

人 権 週 間

令和7年12月4日~12月10日

理事会報告

令和7年10月30日(木)

【報告事項】

(一) 仮決算報告

二 事務ミ入等発生状況の月例報告

(三) 余剰金運用状況報告(四半期)

(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) 自主検査結果報告書

(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) 大豆乾燥調製施設運営委員会報告

(十三) 令和7年度産米支所別検査・各施設

初荷受実績報告

(十四) 令和7年秋季集落座談会

質疑応答について

【付議事項】

(一) 令和7年度産米概算金の
変更について

年とると
早い早い
師走かな

太田 輝久

湯気の立つ
妻のおでんの
美味さかな

原田 祥二郎

今月の一句

健康百科

おいしく食べて美しく
おいしく食べて冬バテ対策

栄養士
吉田 理江

赤身の肉、魚、小松菜などに多く含まれる鉄は、酸素を全身に運ぶ赤血球のヘモグロビンの材料となる重要な栄養素です。鉄不足は、酸素不足になるため、だるさや息切れ、頭痛、目まいなどを引き起こす原因になります。小松菜などの植物性食品に含まれる鉄（非ヘム鉄）は吸収率が低めですが、ビタミンCを含むレモン汁やブロッコリーと組み合わせ

ると吸収が促進されます。小松菜、豆乳、レモン汁をミキサーで混ぜると鉄の吸収率が上がり、手軽にタンパク質と野菜が取れます。

冬になると、だるさや疲れやすさ、やる気が出ないなどの冬バテに悩まされる方も多いでしょう。睡眠トラブルや食生活の乱れにもつながり、肌など美容に影響が出る場合もあります。冬バテは、寒さによる血行不良や日照時間の減少などが原因で起こります。今回は、冬バテ対策にお薦めの栄養素を二つご紹介します。



冬バテ対策には、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠が大切です。おいしく食べて元気に美しく冬を乗り切りましょう。

冬バテ対策には、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠が大切です。おいしく食べて元気に美しく冬を乗り切りましょう。

冬バテ対策には、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠が大切です。おいしく食べて元気に美しく冬を乗り切りましょう。

冬バテ対策には、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠が大切です。おいしく食べて元気に美しく冬を乗り切りましょう。

冬バテ対策には、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠が大切です。おいしく食べて元気に美しく冬を乗り切りましょう。

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

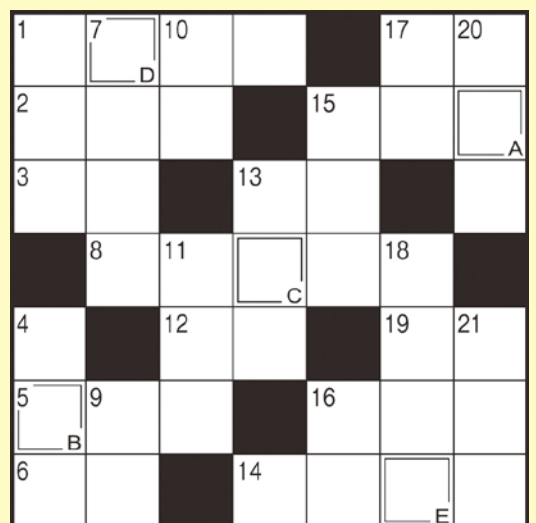
- ① サンタクロースが乗るソリを引きます
- ② 練り物や大根などを煮込みます
- ③ ごはんのこと。握り——
- ④ 和服の袖の下、袋状の部分
- ⑤ ——を憎んで人を憎まず
- ⑥ 南米の北端にある国。首都はボゴタ
- ⑦ 漢字では独活と書く山菜
- ⑧ 木を切り倒すときに使います
- ⑨ dBと表記される、音などの強さを示す単位
- ⑩ 暮れのあいざつとして贈ります
- ⑪ 人間は二足——をする生き物です
- ⑫ 疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- ⑬ 泣き顔になること。——をかく



11月号の答え ▼ プンカサイ

- ① 夜目——笠の内
- ② 足の中に入れて
- ③ 暖を取ります
- ④ サツカー日本女子代表の愛称に使われている花
- ⑤ クリスマスツリーに
- ⑥ 使われる木
- ⑦ 日本酒を温めること
- ⑧ じょうとも呼ばれる道具
- ⑨ 忘年会で乾杯の——を取った
- ⑩ 高いところに載せたものを取るときの体勢
- ⑪ クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
- ⑫ 青い染め物に使われる植物
- ⑬ 物ごとの順序などが
- ⑭ さかさまになつていふこと
- ⑮ ささぎにすること
- ⑯ 多い根菜
- ⑰ 韓国の首都

タテのカギ



- ① クイズの答え
- ② 住所
- ③ お名前
- ④ 年齢
- ⑤ ご職業
- ⑥ 電話番号
- ⑦ 本誌への要望・感想をお書き添えください。

85 〒825-8588
田川農業協同組合
総務部管理課
田川市伊田5500

★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(月)

直売所 出荷者紹介



はるもと
きよたけ
春本 清武さん
(田川郡香春町 75歳)

一年間を通して、旬の野菜を出荷しています。

今の時期は、白菜・春菊・

大根を中心に毎日出荷しています。寒くなるにつれて鍋用の野菜の需要が高まるため、これからも頑張つて出荷していきたいと思います。

「春本さんちのやさしい」シールが目印です。

ぜひ買い求めください。



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。

●JAたがわのイベントに参加しました。フラワーアレンジメントはとても素晴らしく、心が癒されました。おにぎりや豚汁も最高に美味しく、心も体も温まりました。また、物価高の中で実施された「直売朝市100円詰め放題」は、主婦にとって大変ありがたい企画でした。JAの従業員の皆さまには、心より感謝申し上げます。

【川崎町・M・M様】

●今年初めて農業まつりに行きました。色々な出し物があり、とても楽しく過ごせました。

買うつもりはなかったのですが、つい草刈機を買ってしまった、我ながら驚いています。

【糸田町・S・K様】

●トラクターに乗る際はシートベルトを着用していますが、年齢を重ねるにつれて注意力や反応が低下してきているのを感じます。改めて、シートベルトの着用と安全運転の大切さを実感し、今後もより一層気をつけていこうと思いました。

【福智町・S・T様】

●令和9年1月から、トラクターの運転時にシートベルトの着用が義務化されることになりました。こ

れまで詳しい内容は知らなかったのですが、先月号の「グリーンハート」で詳しく紹介されており、大変参考になりました。情報を提供いただき、感謝しています。今後もこのような大切なお知らせを継続して発信していただけると嬉しいです。

【糸田町・T・S様】

●毎号、楽しく拝読しております。特に、生産者インタビューは大変励みになっております。

【添田町・I・A様】

●健康百科、いつも参考にしています。大根餅をさつそく作ってみました、とても美味しかったです。

【福智町・S・Y様】

●今月の一句は、毎号のごとく素晴らしいと感じています。

【田川市・M・T様】

《お便り誠にありがとうございます。これからも皆様が読みやすく楽しめるような誌面作りに頑張つていきます。》

他にもたくさんのお便り
ありがとうございます。

今後ともJAたがわ

広報誌「グリーンハート」を
よろしく願ひ致します。



家族で楽しむおいしい一皿 | 冬に食べたい根菜料理 特別な日やおもてなしにも



サトイモのトロみが重くなくさらっと食べられます /

サトイモと鶏肉のみそグラタン

材料(2人分)

サトイモ …… 4個 小麦粉 …… 大さじ2
鶏もも肉 …… 1枚 塩 …… 小さじ1/2
タマネギ …… 1/2個 こしょう …… 少々
バター …… 15g みそ …… 大さじ1
牛乳 …… 150ml とろけるチーズ …… 70g
水 …… 250ml

アレンジ

- ご飯の上にのせてドリアに
- 牛乳を豆乳に変えてより軽い味に

ポイント

サトイモはトロみが強く焦げ付きやすいです。作り方②の途中で一度混ぜると焦げ付きにくくなります。

作り方

- 鶏肉を一口大に切り、塩・こしょう、小麦粉をもみ込んでおく。タマネギは5mmの薄切り、サトイモは皮をむいて1cmの厚さに切っておく。
- 鍋にバターを入れ、鶏肉とタマネギ、サトイモを入れて炒める。鶏肉の色が変わったら水を加えてひたひたにし、ふたをして中火で10分蒸し煮にする。サトイモに箸が通らなければさらに数分加熱する。
- 牛乳とみそを加えて、軽くサトイモをつぶすようにしてさらに5分煮る。好みのトロみになるまで火を入れたらグラタン皿に移し、チーズをかけて200度のオーブンで10分焼く。焦げ目が付いたら出来上がり。

皮に栄養が多い根菜をそのまま保存食に /

サツマイモとレンコンのピクルス

材料(2人分)

サツマイモ …… 1本 レンコン …… 1本
(野菜は合計250gくらい)
ピクルス液
酢 …… 100ml ローリエ …… 1枚
水 …… 200ml 黒こしょう(粒) …… 5粒
砂糖 …… 50g 唐辛子 …… 1/4本

ポイント

野菜が多くピクルス液に漬からないときは、ラップをかけて落としぶたのようにしてください。

作り方

- ピクルス液の材料を鍋に入れて火にかけて砂糖を溶かし、粗熱を取っておく。
- サツマイモは皮ごと5mm幅の輪切りに(太ければいちょう切り)、レンコンは皮をむいて5mmのいちょう切りにして軽く水にさらして水を切っておく。別の小鍋に水600ml(分量外)と塩大さじ1(材料外)を入れて沸かし、レンコンとサツマイモと一緒に入れて2分、ずっと箸が通るまでゆで、水にあげる。
- ②の水分をよく切って清潔な保存瓶に入れ、ピクルス液を注ぎしっかりと液に漬かるように保存する。30分すれば浅漬けになり食べられる。2週間ほどで食べ切る。



アレンジ

- レンコンをニンジン・ダイコン・カブなどに替える(いずれも生のまま漬ける)
- ミョウガやシナモンなどを入れる

今月のあなたの運勢

2025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。コンピューター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/>

♈ 牡羊座 (3/21~4/19) 【全体運】 勢いのある好調運。ただ、ままならない思いをしている人もいので配慮を忘れずに。リーダーシップが光ります 【健康運】 後半は後退。油断せず健康習慣をキープして◎ 【幸運の食べ物】 ミカン	♉ 牡牛座 (4/20~5/20) 【全体運】 上昇運。しっくりいかなかったことも次第に整ってきます。周囲との和を大切に、流れに乗って。忘年会にツキ 【健康運】 体にいいことを続けて。手応えを感じられるはず 【幸運の食べ物】 アノコウ	♊ 双子座 (5/21~6/21) 【全体運】 ドキッとすることがあるかも。外出するときは救急セットや折り畳み傘を携帯して安心。靴は歩きやすいものに 【健康運】 無理をしたと感じたら休んで。臨機応変に 【幸運の食べ物】 カリフラワー	♋ 蟹座 (6/22~7/22) 【全体運】 大掃除は早めにスタート。余裕を持って予定を立てるとうまくいきます。いつものお店や集まりに幸せの予感 【健康運】 疲れたら早めにケアを。危険な場所は避けて 【幸運の食べ物】 ダイコン	♌ 獅子座 (7/23~8/22) 【全体運】 おしゃれをして外出を。特別なことをすると勢いがつき目標達成に近づけます。会合などの世話役を引き受けて 【健康運】 ゆったりした散歩がお勧め。軽い運動で好循環 【幸運の食べ物】 ユズ	♍ 乙女座 (8/23~9/22) 【全体運】 気が多くなりがちなので欲張り過ぎないように。用事はリストアップし優先順位を整理。後半は助けてくれる人あり 【健康運】 香りの良い入浴剤で、ゆったりとバスタイムを 【幸運の食べ物】 野沢菜
♎ 天秤座 (9/23~10/23) 【全体運】 交友関係の広がりやラッキー要素を運んできます。人の話はよく聞いて熱心に情報収集を。学びの時間もつくって 【健康運】 話題のストレッチやサブリを試してみても◎ 【幸運の食べ物】 カボチャ	♏ 蠍座 (10/24~11/22) 【全体運】 欲張りになりがち。たくさんものが手に入るときだからこそ、いらぬものにはノーを。取捨選択を心がけて 【健康運】 食事は彩りが大事。よくかんで食べましょう 【幸運の食べ物】 ハクサイ	♐ 射手座 (11/23~12/21) 【全体運】 やりたいことに向かって一直線に進めば大きな成果が。こぼれ落ちるものには縁がないと割り切りましょう 【健康運】 旬の食材は元気の源。野菜と魚を多めに 【幸運の食べ物】 クワイ	♑ 山羊座 (12/22~1/19) 【全体運】 上昇運です。忙しいですが努力に結果が付いてきます。いいかげんなことはせず誠意を見せて。年末の休暇は多めに 【健康運】 あったか靴下や手袋を愛用して。ついでに◎ 【幸運の食べ物】 ゴボウ	♒ 水瓶座 (1/20~2/18) 【全体運】 周囲からの手助けに感謝を。1人で動かない方が順調に進みます。大きな計画変更はもう少し時間をかけて◎ 【健康運】 スポーツがストレス発散に。爪のケアを 【幸運の食べ物】 ニンジン	♓ 魚座 (2/19~3/20) 【全体運】 試練が山のようにそびえていますが、乗り越えれば開運へ。気を抜かず進みましょう。他人の助言はよく検討して 【健康運】 無理をしなないで。サポーターやテーピングは味方 【幸運の食べ物】 レンコン

