

五島(しま)と共に五島(しま)と生きる



ごとう



ごはんちゃんワソ©

9月号

JA ごとう

2018 No. 151

※ 2 ページ掲載 夕暮れ市 じゃんけん大会

CONTENTS 目次

☆TOP NEWS

直売所 夕暮れ市

3 A コープ崎山店 夜市

営農指導員活動事例発表大会

4 農産園芸部からお知らせ

12 フレッシュミズ部会 消費者交流会



産直市場

五島がうまい

夕暮れ市

ビンゴゲーム



イベントには子ども達
が長い列を作り、景品獲
得を目指し大奮闘。多く
の来場者で溢れた夕暮れ
市は、大人も子供も一緒
になって大盛り上がりで
した。

八月二十六日。産直市場五島がうまい
は毎年恒例となっている『夕暮れ市』を
開催しました。直売所前のイベント広場
ではビンゴゲームやスイカ割りなどの多
くのイベントが行われ、直売所出荷協力
会は綿菓子・かき氷・ボールすくいを出
店しました。

綿菓子・かき氷販売



ボールすくい



スイカ割り



コーラ早飲み



スイカ種飛ばし



浮き輪くぐり



輪投げ

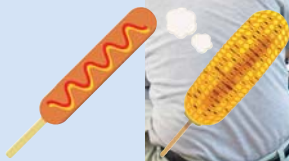


スリッパ飛ばし





夜市には顔馴染みの人も多く訪れて、とてもアットホームな空間となり、まだ暑い夕方に訪れた子供たちはかき氷を口にし、「美味しい！」と笑顔を浮かべていました。



—宮農指導員活動事例発表大会—

七月二十日。JAながさき県央本店で県下JAの営農指導員活動事例発表大会が開かれ、JAごとうからは畜産部出口大輔指導員が『繁殖牛五〇〇頭に向けての挑戦』のタイトルで五島地域の肉用牛の現状・課題、また推進方策を発表し、最優秀賞を受賞しました。

出口指導員は「五島地区の肉用牛では関係機関との連携により、増頭と牛舎建設が進んでいることなどをアピールしてきました。緊張で思うような発表ができなかったことが悔やまれましたが、長崎県代表に選ばれた時は五島事例が評価されたのだという喜びと同時に長崎県代表になったのだという強いプレッシャーにかられました。九州大会では今回の反省を活かし、五島の事例をより魅力的に発表できるように頑張ります。」と十二月に宮崎県で行われる九州大会に向けての意気込みを述べました。



平成30年度 生産経費支援助成について

1 目的

土づくりを目的とし、品質向上・反収増による農家の所得増大に繋げる。
単年では、効果は出ないため、29年度に引き続き継続する。

2 対象

野菜生産品目に対し使用し所定の申請書を提出したものの
証拠書類として伝票、領収書等を添付
米・麦・大豆は除く

3 助成内容

- ①堆肥（堆肥センター品）
反当り 2 t の30%で3,990円を限度とする。（前年同様）
- ②五島の源（土壌改良剤）
反当り 5 袋で2,500円（1 袋500円）を限度とする。
※今年度新規取組み

4 対象期間

平成30年 3 月 1 日～平成31年 2 月28日

お問い合わせは…JA ごとう農産園芸部 ☎72-6214

知識と意識を高める

—茶講習会—

八月九日。本店二階会議室でJAごとう茶生産部会夏期研修会及び、茶栽培をめぐる研究開発に関する勉強会を開催。長崎県農林部農産園芸課主催で開かれ、茶産地の現状と課題を明らかにした後、農研機構から茶業領域における研究成果についての講話がありました。また国費により育成された病害抵抗性を有する優良品種について説明があり、「さえあかり」、「せいめい」の試飲をしました。

現在リーフ茶の消費減少、コスト上昇による経営環境の悪化や担い手の減少による産地の縮小といった課題が多くある中、生産者、市場、茶商など、業種・業態を超えた取組を進め、茶産地の維持・拡大を図るための施策を今後展開されます。

最後の意見交換では、生産者らが多くの意見を出し合い、茶栽培における知識を深めるとともに今後の取り組みへの意識を高めました。





コンテナが 戻ってきません。

使用後は直ちに返却して下さい。
コンテナを遊ばせないで下さい。

(コンテナ例)



**目的外の使用はお断りしております。
必要とする人に行き渡る様、
互いに協力しましょう。**





食品ロスを減らすために 私たちができること

管理栄養士・株式会社エミッシュ代表 柴田 真希(しばたまき)

「食品ロス」という言葉をご存じでしょうか？ 食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では食料消費全体の3割に当たる約2800万トンの食品が捨てられていますが、このうち食品ロスは約632万トンとされています。日本人1人当たりに換算すると、お茶わん約1杯分の食べ物が毎日捨てられている計算です。

こんなにたくさんの食品が一体どこで廃棄されているかというと、食品メーカー、卸、小売店、飲食店など多岐にわたります。メーカーや小売店では、定番カット食品と期限を超えた食品などの返品、バレンタインなどイ

ベント商品などの売れ残り、包装の破損や印刷ミスなどが廃棄されてしまう理由です。

対策としては、安全に食べられる食品は福祉施設などへ無料で提供する「フードバンク」と呼ばれる活動が行われています。また、3分の1ルール(食品の製造日から賞味期限までを3分割し、「納入期限は、製造日から3分の1の時点まで」「販売期限は、賞味期限の3分の2の時点まで」を限度とする食品流通業界の商慣習)の見直しなどもされているところです。

しかし、実は食品ロスは家庭からも多く発生しています。実に年間約302万トンにも上るのです。

数値・データ等は政府広報オンラインより

さまざまな場面で発生する食品ロス



イラスト:MDRデザイン事務所

食品ロスを減らす5つの工夫

家庭での食品ロス削減は誰もができること。食べ物の廃棄量を減らすという環境面だけでなく、家計面にもメリットがあり、新鮮なうちにうまくやりくりできれば、体調面でも良い効果が得られるでしょう。では、そのための5つの工夫をご紹介します。

食材を買い過ぎない

安いからなどの理由で食材をたくさん購入したり、在庫があるのを忘れて同じ食材がかぶったりすると使い切れずに腐らせてしまう原因となります。このような無駄を防ぐためにも、買い物の前にはしっかり食品の在庫を確認して、必要な分だけ購入するようにしましょう。もしも同じ食材を購入してしまったら、冷凍庫をうまく活用したり、早めに調理して作り置きにするのも良いでしょう。



食材のアレンジ

何かを作るために購入した食材も、使い切れなかった場合は他の料理にアレンジして上手に使い切るようにしましょう。料理が苦手な人はなかなか難しいと思うかもしれませんが、加熱して食べられる野菜などは小さく刻んでみそ汁やスープにすれば毎食の料理に入れることができます。生食の食材もドレッシングなどと混ぜてサラダやあえ物に。レシピサイトで検索して新しい料理にチャレンジして、レパートリーを増やすのも良いでしょう。

すぐに食べる物は賞味期限の短い物を

家庭での食品ロスを少なくするために食品を購入する際、賞味期限の長い物を購入するように気を付ける人もいらっしゃるでしょう。ただ、その分賞味期限が短い商品が店に残ってしまえば店側で廃棄することになってしまいます。

もしすぐ食べるものであれば、新しい物ではなく古い順番に取るようにし、食品ロスを少なくするように協力し合うことも大切です。

「消費期限」と「賞味期限」の違い

「消費期限」と「賞味期限」の違いをしっかりと理解しているでしょうか。

「消費期限」とは、お弁当やお総菜など品質の劣化が早い食品に表示されている食べても安全な期限のこと。従って、期限を過ぎた食品は食べない方が安全です。

一方、レトルト食品やハム・ソーセージなど、品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「賞味期限」は、いわば「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。例えば、卵の賞味期限は「生食できる期限」を示したもので、しっかり加熱すれば期限を過ぎてても食べることができます。

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限。この期限を過ぎてても、すぐに食べられないということではない。	期限を過ぎたら食べない方がよい期限。
表示	3カ月を超える物は、年月で表示し、3カ月以内の物は年月日で表示。	年月日で表示。
対象の食品	スナック菓子、カップ麺、缶詰、レトルト食品、ハム・ソーセージ、卵、牛乳など。	弁当、サンドイッチ、生麺、総菜、ケーキなど。

外食での食べ残し

家で作る際には多めに作り過ぎないこと、余っても冷蔵庫などで保存し早めに食べ切る、などの工夫をすることができます。ただし、外食の場合は食べ切れないと捨てられてしまうことになりがちです。そうならないためにも、メニュー表に写真がなく量が確認できない場合は、お店の人に確認しましょう。また嫌いな物やアレルギーなどで食べられない場合は、初めに言って抜いてもらうように。小盛りメニューがあるか、ご飯の量を少なくするかなどで調整するのも良いでしょう。



前年を上回る出荷となりました

—びわ出荷反省会—



七月二十六日。平成三十年産のびわ出荷反省会を行いました。出荷量は一三・〇四八ト（前年対比一〇三パーセント）と前年を上回る出荷となりました。二月上旬からの出荷予定でしたが、天候の影響により二月中旬からの出荷となりました。

部会長は「今年度は異常気象。台風を受けて、大変苦労したと思う。しかし、単価を見ると例年並み。我々としては望みがあります。めげずに頑張っていきましょう。」と話し、生産者一同意気込みました。

厳しい出荷状況からのスタート

—ブロッコリー出荷反省会—

部会は今後、面積の維持・拡大に向け、品質管理に励みます。



七月三十日。平成二十九年産秋冬ブロッコリー及び平成三十年産春ブロッコリーの出荷反省会を行いました。

栽培面積は秋冬ブロッコリーが二七・九畝（前年比八一パーセント）、春ブロッコリーが五・九畝（前年比八八パーセント）と減少傾向にあります。また、秋冬ブロッコリーが出荷量約二四三ト（八一万一八四八玉）、春ブロッコリーが約五四ト（二七万八七七二玉）となっております。

秋冬ブロッコリーは比較的小スミーズに活着し、生育良好でしたが、台風二十一号の襲来で、被害をうけた圃場もありました。春ブロッコリーにつきましては、大雪による生育遅れにより二月上旬までは計画対比五〇パーセント前後と厳しい出荷となりましたが、三月に入り、一気に気温が上昇したことにより出荷量も増えました。

営農担当者は「力を合わせて、豪雨、猛暑、台風、これらの異常気象を協力して乗り越えなければ。」と話しました。

面積拡大を目指す

—スナップエンドウ集荷反省会—

七月三十日。平成二十九年産スナップエンドウの出荷反省会を行いました。平成二十九年度は九・二畝で（前年比九二パーセント）栽培され、一一三・九九トで出荷を終えました。

九月上旬までは気温が高く、黄緑色でひ弱そうなスナップで不安まじりのスタート。その後は気温低下に伴い通常の色を取り戻しました。十月四日からの早い出荷で、昨年度ガク無し規格の導入により順調に高価格で取引されていましたが、出荷ピークを迎えるころに台風二十一号が襲来。追い打ちをかける様に、新年を迎えても高単価で推移し、新規取組みの生産者も笑顔が見られるようになった矢先、三度の雪で商品にならない、出荷できないという残酷的な現実を突きつけられました。

営農担当者は「平成三十年産の播種時期はもうそこまで来ております。スナップは意外と強い作物です。現在、管内において総合的に見て他に勝る作物はない。面積拡大を。」と生産者に呼び掛けました。平成三十年度は一四〇トを目標に掲げています。



ベジタブル
ライフ

イラスト：小林裕美子

レタス

～多種多様な仲間のにぎわうサラダ野菜～

レタスのプロフィール

【分類】キク科

【原産地】地中海沿岸から西アジア

【和名】乳草、萵苣

【おいしい時期(旬)】4～9月

【主な栄養成分】β-カロテン、
ビタミンC・E、鉄、カリウム、カルシウム、
食物繊維など

解説：KAORU

見分け方

結球型(玉レタス)

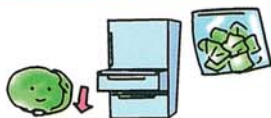
芯の切り口が10円玉くらいの
大きさで、白く変色していない葉が濃い緑色で
みずみずしく、適
度な弾力があり、
ツヤと張りのある
ものが新鮮持ったときに見た目より
軽いにの重い場合は
葉が詰まり過ぎていて
堅く苦味があるかも…葉の巻きがふんわりして、
緩やかに結球している

不結球型

(サニーレタス・リーフレタスなど)

葉先の色が鮮やかで
美しく、爽やかな香り
で、張りがありません
みずみずしい葉がねじれず
に真っすぐ重なっている

保存方法

鮮度が落ちると苦味が強くなる
ので、なるべく早く使い切ろう
う一度に使い切れないうちは、
外側から葉を剥がして使う

冷凍保存

洗って水気をよく切り、適当な
大きさにちぎってポリ袋に入れ
る炒め物やスープなどの加
熱調理に便して便利芯だけ水分を補給
できる状態にすると多
少長持ちするよ水気をよく切ってポリ
袋に入れるかラップに
包んで冷蔵庫の野菜
室に芯を下向きに芯の部分を取り抜き、ぬ
らしたペーパータオルを
詰めてポリ袋に入れて
も良い

レタスのチカラ

95%が水分

生食できるのでビタミン
などの栄養分を摂
取しやすいのが利点レタスの芯を切ると出て
くる白い液体はラク
チュロバリンと呼ばれ
る苦味成分の一つ

β-カロテン

ビタミンC

ビタミンE

鉄

カリウム

カルシウム

食物繊維

僕の方が
多く含むよ

リーフレタスやサラダ菜

結球型(玉レタス)

楽しみ方・食べ方のコツ

手でちぎる
のがおススメドレッシングが
絡みやすいよ葉は包丁で繊維を断ち
切ると栄養が流失しやす
くなる上、包丁の鉄で酸
化して変色したり、苦味が
強くなるので注意ドレッシングを掛け
るのは食べる直前葉の断面が塩や酢に触
れると水分が出てしんなりし
てしまう水気をよく切った
レタスを少量の油であえて
から塩や酢を入れるとシャ
キツとしたサラダに大きくちぎってサッと
バター焼きにしたり、
中華スープやチャー
ハンの上掛けに加え
るのも美味油と一緒に食べてカロテンや
ビタミンEの吸収率アップ!炒める場合はしん
なりする程度で火
を止めて色と食感
を大切に加熱するとかさが
減って、たっぷり食
べられるよ

レタスのいろいろ

玉レタス

丸く結球した一般的なレ
タスの水分が多くパリッ
とした食感で生のままサ
ラダにするのが一
般的な食べ方

サニーレタス

結球しないリーフレタスの
一種で、葉が縮れていて
葉先が濃い赤紫色をして
いるのが特徴生のま
まサラダにしたり、洋風
巻きやサンドイッチなど
にも利用される

サラダ菜

緩やかな結球型のレタ
スで上部がふんわりして
いるおほんの甘味があ
って癖がないので扱い
やすく他のレタスと混
ぜてサラダにしたり、
巻きずしなどにも使
える

ロメインレタス

「コスレタス」とも
いい、葉が厚めで
パリッとした食感が特
徴のおずかに苦味があ
るが、シー
ザーサラダとして濃厚
なチーズやドレッシング
と絡めると美味

グリーンカール

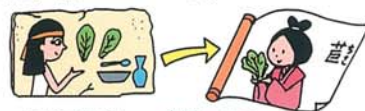
別名「グリーンリー
フ」とも呼ばれ、全
体が緑色で形は「サ
ニーレタス」に似てい
るが特徴のひとロ
サイズでカールしてい
るのが特徴

フリルレタス

リーフレタスの仲間
で葉先がフリル
のように細かく波打
っているのが特徴の
ひとロサイズにカッ
トしてサラダに入れ
ると食感も見た目も
良い

レタスのじみツ

歴史

地中海沿岸から西ア
ジヤを原産地とする
レタスはもともとは丸
く結球しておらず、ロ
メインレタスのような
葉レタスだった奈良時代には中国から
伝わっていたと考えら
れる『造仙所作集』
(734年)には「萵(萵
苣)」の名が記されて
いる

古代エジプト

中国

日本
奈良時代

名の由来

芯を切ると断面から
白い液が出ることに
から、和名では「乳草」
がなまった「ちしや」と
名付けられた

変わるJA 広がる地域のきずな

監修＝広島大学
助教 小林元

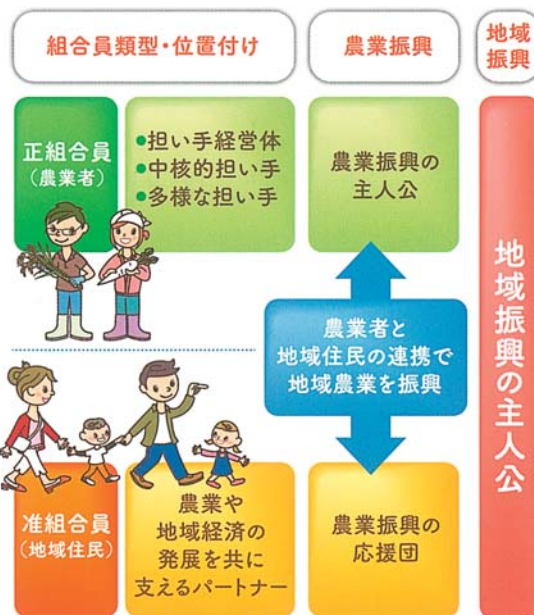
Q、JAの正組合員と准組合員の違いって何？

A、正組合員は農業の主人公、准組合員は地域を豊かにする協同の仲間です。

JAの組合員は、農協法の中で、正組合員と准組合員に区分されています。JAの正組合員は、農業を営む人々や農業で働く人々、そして農家の家族の皆さんです。協同の力で豊かな農業を育むと共に、消費者に安全で安心な農畜産物をお届けすることで、わが国の食と農を守り、農業を通じて地域を豊かにする主人公、それがJAの正組合員です。

対して、農業に直接的に関わることがあまりない人々も含めて、だれでもJAの総合事業を利用できるように、准組合員という仕組みがあります。准組合員は、事業を利用するだけではありません。正組合員がつくった農産物を食べる人々でもあり、地域農業を、食を通じて支える大事な仲間です。中には、食べるだけでなく、一緒に農業に関わる准組合員も増えています。

現在の制度では、JAの運営は正組合員が中心となっています。これからは対話を通じて、准組合員の声もJAの運営に反映することが大事になっています。



耕そう、大地と地域のmiraい。

平成三十年度 第五回理事会

平成三十年八月二十四日(金)開催

次第

1 議案事項

議案 No. 1 信用事業規程の一部変更(行政庁の指示による修正)について

※可決・承認された

議案 No. その他

2 報告事項

報告 No. 1 主な事業経過と行事予定について

報告 No. 2 主要事業七月末計画と実績について

報告 No. 3 平成三十年七月末産直市場「五島がうまい」実績について

報告 No. 4 平成三十年七月末食肉販売実績について

報告 No. 5 平成三十年七・八月県内家畜市場市況について

報告 No. 6 第二十四回「長崎和牛」系統枝肉共励会市場別成績について

報告 No. 7 平成三十年産「早期米」の買取価格について

報告 No. 8 体制整備モニタリングの実施報告について

報告 No. 9 固定資産の入札結果について

報告 No. 10 ①旧本山稚蚕所解体工事

報告 No. 11 ②旧山下稚蚕所解体工事 一括発注

報告 No. 12 ③大浜購買倉庫改修工事

報告 No. 13 移動店舗車運用状況について

報告 No. 14 貸付金の実行について

報告 No. 15 その他

五島市から13年ぶりの献穀

播種祭 (5月29日)



お田植祭

(6月23日)



早男・早乙女
をつとめた
岐宿小学校の児童

青田祭 (8月2日)



八月二日。宮中の伝統行事である『新嘗祭』に献上するお米の風水害防止と病害虫駆除を祈る『青田祭』を五島市岐宿町で行われました。

旧川原小学校跡地で風水害と病害虫の防除を祈願した後、奉耕者の川谷光男さんの水田で虫追いと田草取りが行われました。

五月にはお清め祓いを行う『斎田清祓』並びに苗代に種を播く『播種祭』、六月にはお米の苗を植える『お田植祭』が行われました。

献上米の生産地に五島市が選ばれたのは十三年ぶり。奉耕者の川谷さんは「大変光栄なこと。これを機に五島が活性化してほしい。」と話されました。

九月二十九日には『抜穂祭』が行われる予定です。

今年度初となる検査

—平成30年度早期米検査—



8月11日。岐宿ライスセンター（乾燥施設）で平成30年度の早期米の検査を行いました。

今年産、最初の検査結果は全量（3.6ト）2等でした。

豊作を願い…

—盈進小学校ソバ種まき—



8月21日。青年部富江支部は盈進小学校の生徒と毎年恒例のソバの種まきをしました。当日、登校日だった児童たちは朝早くから作業に取り掛かりました。児童は一行になり種を播き、青年部がトラクターで表面を攪拌しました。

収穫時に児童や先生方、青年部、JA職員が笑顔で収穫できるよう、豊作を願っています。

楽しくおにぎり作り

—フレッシュミズ部会 消費者交流会—

8月26日。フレッシュミズ部会は、消費者交流会を開催しました。

参加者は、新米のコシヒカリやミルキークイーン、古米のヒノヒカリを食べ比べ、いろいろな具材を使っていろいろな形のおにぎりを作りました。また、7月22日に開催されたちやぐりんフェスタで作った味噌を使って、豚汁を作りました。

親子で協力しながら楽しく、美味しいおにぎりを作ることができました。



完成



次から次に来る台風。台風
風に恐れながら八月を過
した方も多かったと思いま
す。農作物や圃場に影響は
なかったでしょうか。
今月号は夜市や夕暮れ市
など夏を感じる取材が多く
ありました。取材していて、
季節を感じる事ができる
のはとても嬉しいことです。
学生の頃、毎年夏休み終盤
になると、何とも言えない
気持ちで残った宿題を消化

編集後記

していました。広報誌の締
め切りに追われる月末。ま
さに當時を思い出します。
さて、九月になりました。
一向に涼しくなる気配がし
ませんが、過ごしやすくな
る時期が来るのはまだ先な
のでしょうか。今月末には
福江みなとまつりがありま
すね。JAごとうもねぶた
で参加するので、いい瞬間
が撮れるようにカメラマン
頑張ります。

(田口 愛望)



産直市場
五島がうま。

住所：〒853-0041 五島市籠淵町2450番地1

電話：0959-88-9933 FAX：0959-88-9922

営業時間：9時～19時

※農家レストランは10時30分～15時（予約については別途）

※土日限定バイキング 11時～15時

料金 大人：1,080円 子ども：600円（小学生以下）

定休日：原則年中無休

華儀のことなら誠意と真心で奉仕する



株式会社JAごとう華祭
斎場**浄倫会館**

【本店】

〒853-0041 長崎県五島市籠淵町2450

TEL 0959(72)8211 FAX 0959(74)5266

【上五島支店】

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷355-7

TEL 0959(52)2417 FAX 0959(43)1955