

グリーンアート あつぎ

9

2022 vol.209

夢ある未来へ
人とともに、街とともに、大地とともに…

安全・安心な農畜産物を
皆さまの食卓へ



特集

おいしい！ヘルシー！米粉の出番です。

JA役員による「組合員との対話運動」
田んぼの生きもの調査を実施



耕そう、大地と地域の未来。
ドローン実演会で最新技術を学ぶ



▲JAあつぎ公式



▲農産物直売所
「夢米市」



▲JAあつぎ公式
「ゆめみちゃんねる」



▲農産物直売所
「夢米市」



家族で多品目を生産 地域農業をけん引



ナスの袋詰めを行う伊藤さん



鮮度をアピールするPOP作りにも力を入れる

厚木市温水 伊藤 直文さん(34)
南毛利地区で家族とともに農業を営む伊藤さん。約3ヘクタールの圃場で年間30品目以上の露地野菜を栽培しています。

相談のお知らせ【予約】は予約制

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、各種相談において変更となる場合がございます。詳細については、担当部署もしくは最寄りの支所店へお問い合わせください。

【予約】 法務相談

日時 毎月2回開催しております。
会場 本所3階「相談室303」
相談員 葉山岳夫顧問弁護士・高橋暁子顧問弁護士

9・10月開催日程

葉山岳夫顧問弁護士	高橋暁子顧問弁護士
9月5日(月)	9月20日(火)
10月5日(水)	10月20日(木)

※各日とも午前9時より(1人30分5人まで)受付順
お問い合わせ 各支所店または総合相談部(担当:総合相談課)
☎259-7776

無料で各種法律に関する相談についてお受けしています。

【予約】 税務相談

会場 本所3階「相談室303」
相談員 JAあつぎ契約税理士

9月開催日程

● 9月7日(水)

※ご予約は相談日3営業日前の午前まで
※午後1時30分より(1人1時間3人まで)受付順
お問い合わせ 各支所店で受付
無料で所得税・相続税など税に関する相談についてお受けしています。

【予約】 総合相談会「Tomoni」

会場 本所1階ミーティングルーム「信頼」・「笑顔」

9・10月開催日程

● 9月17日(土) ● 10月22日(土)

※対象者は厚木市・清川村在住の方
お問い合わせ 総合相談部(担当:総合相談課・推進課) ☎259-7776
無料で相続・金融・共済・葬祭・不動産などに関する相談についてお受けしています。

遺言信託・民事信託(家族信託)相談

日時 随時 ※場所は各支所店または本所
お問い合わせ 各支所店または総合相談部(担当:総合相談課)
☎259-7776

無料で組合員の資産承継含め、相続・遺言・民事信託など、さまざまなお悩みに当JAがお応えいたします。

農業相談

日時 平日
午前8時30分～午後5時
相談員 厚木市都市農業支援センター職員
お問い合わせ 厚木市都市農業支援センター
☎221-5511

農業者年金

日時 平日
午前8時30分～午後5時
相談員 地域農業対策課および農業委員会職員
お問い合わせ 指導販売部
(担当:地域農業対策課) ☎221-2273

結婚相談

日時 第2・4土曜日
午前10時～午後3時
※場所は本所相談室302
相談員 専任相談員
お問い合わせ 総務部(担当:庶務課)
☎221-1666

素敵な出会いのお手伝いを専任相談員が行っています。男女問わずお気軽にご相談ください。

交通事故

日時 平日
午前8時30分～午後5時
相談員 査定課職員および全共連職員
お問い合わせ 共済部(担当:査定課)
☎221-2866

福祉相談

日時 平日
午前9時～午後5時
相談員 福祉課職員
お問い合わせ 組織文化部(担当:福祉課)
☎225-7716

介護のことでお悩みの方お気軽にご相談ください。

葬儀事前相談

日時 平日
午前9時～午後4時
相談員 葬祭課職員
お問い合わせ 経済部(担当:葬祭課)
☎221-1800

葬儀の流れや形態、費用についてお気軽にご相談ください。

を店頭に並べています。鮮度が味に影響しやすいエダマメやトウモロコシは、数が少なくなり次第、追加で収穫・出荷を行うなど、消費者に新鮮でおいしいものを届けることにこだわっています。

伊藤さんは「将来、両親が引退しても、経営規模を縮小せずに営農を続けることが目標。家族や仲間の意見を取り入れながら地域に安全でおいしい農産物を届け続けていきたい」と話しました。

就農10年目を迎え、畑の作業全般を取り仕切っている伊藤さんですが、良質な野菜の生産には、経験豊富な父直文さんの知識が欠かせません。消毒のタイミングや野菜の仕立て方などを相談しながら、協力して生産に励んでいます。

栽培では、太陽熱を利用した土壌消毒をはじめ、緑肥や土壌菌の活用から、化学肥料や農薬の使用量を減らすことに注力。安全でおいしい農産物の生産に努めるとともに、環境負荷の軽減に取り組んでいます。

収穫物は、自宅から程近いJA農産物直売所「夢末市」を中心に出荷。移動に時間がかからない強みを生かし、ほぼ毎日複数の野菜

★おいしいもの、安全なものにこだわる

★海外で農業を学ぶ

代々農業を営む家に生まれた伊藤さん。大学卒業後、公益社団法人国際農業者交流協会の海外農業研修に参加し、アメリカで現地の農業を学びました。食味はもちろん、健康志向の高まりを意識した機能性成分にも着目し、消費者のニーズを捉えた品質の高い野菜を生産しています。

目次

土ととも／目次	2
相談のお知らせ	3
特集	4
おいしい！ヘルシー米粉の出番です。	4
ニユーストピック	7
JA役員による「組合員との対話運動」	7
田んぼの生きもの調査を実施	10
夢末市のページ	10
知りタイガーのJA虎の巻／	11
こんにちは農協です！	11
あつぎゆめ散歩	12
教えて税のはなし／厚生連だより	13
営農通信	14
あなたもチャレンジ！家庭菜園／	15
グリーンセンターからのお便り	15
Smile Station(スマイルステーション)	16
インフォメーション	18
今月のレシピ／ゆめみマルシェ	20

9

2022 September VOL.209

表紙の説明

JAあつぎは7月20日、農作業の省力化に向け注目がされているドローンの実演会を初めて開催しました。当日は、株式会社丸山製作所が講師となり、水田でのデモ飛行を実施。農業用ドローンの操作をはじめ、飛行の際の各種申請方法や安全に飛行するための機能などについて説明しました。



おいしい! ヘルシー! 米粉の出番です。

日本人におなじみの米粉が脚光を浴びています。小麦の価格が高騰している昨今、日本において自給率100%で賄える、おいしくてヘルシーな食材ですから、どんどん利用していきたいものですね。

01

米粉の魅力

もっと広めたい
お米の粉食文化

米粉は古く奈良時代に生まれ、和菓子を作るための材料などとして広く使われてきました。米粉とは、文字通りお米を細かく粉砕したもので、お米の種類やばい煎状態、精米度合い、粒子の大きさや精製度合いによってさまざまな種類があります。

でも、戦後は小麦粉の普及によって、すっかりその存在感が薄くなってしまいました。しかし、製粉方法の発達によりパンや洋菓子にも使えるようになり、新たな食材として再び脚光を浴びるようになりまし。小麦アレルギーの代替食材として、そして健康的な食材として、料理にも積極的に利用されるようになってきたのです。

米粉で作られたパンやケーキ、お菓子などの嗜好品は、しっとりもちもちとした食感でとってもおいしいです。今まで小麦粉で作っていた料理にも簡単に代替して使えます。

さらに、米粉で作ったパンは小麦粉で作ったパンよりも和食に合います。米粉で

02

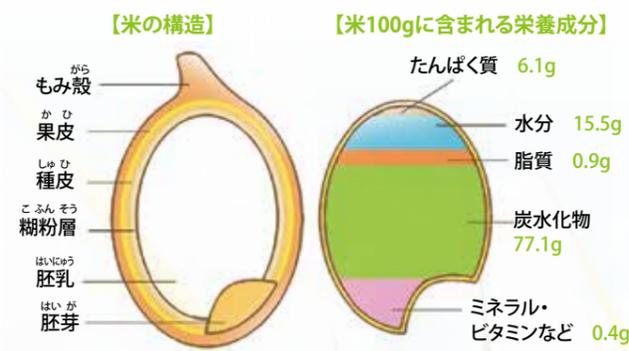
米粉と栄養

お米(米粉)は
良質なエネルギー源!

作られた麵もありますから、さまざまなジャンルの食事に合わせて食べることでできます。お米は日本人の魂の糧です。食生活が豊かになった今、ご飯という形だけでなく、お米を粉食(米粉)にすることで、お米の新しい食文化として次世代につながっていきます。

米粉はお米からできています

収穫した米のもみ殻を取って粉にするのが玄米粉、種皮まで取った粉が一般的に売られている米粉です。一般的な米粉の栄養は白米と同じで、8割近くがでんぷん(炭水化物)です。



米粉の主成分はでんぷん(炭水化物)です。炭水化物はブドウ糖に分解されてエネルギー源として利用されます。たんぱく質や脂質もエネルギーとして利用できますが、それらに比べると炭水化物は分子構造が単純なので、消化吸収に負担がかからず、エネルギーとして速やかに利用できます。半面、このことが血糖値上昇につながることで炭水化物を制限する方が増えていますが、本来血糖値のコントロールは自律神経によって行われるので、健康な方であれば極端に制限するよりも食べ過ぎに注意してあげれば十分でしょう。



小麦粉を一切使わず、発酵食を使って作るビーガン食の献立例(監修者の陣田さんが経営しているカフェのビーガン&グルテンフリーのメニューの一つ)。

03

米粉のおいしさ

米粉は腸美人になれる
健康的な食材

カリッと揚げる揚げ物や滑らかなとろみ付けなど、日常のお料理も、ふわふわのケーキやパン! オープンを使わないスイーツ! も簡単でおいしく、ヘルシーにできます。特に日本人(お米を食べ慣れている方、米を主食にしている土地に暮らす方)にも当てはまる。米粉で作ったパンやケーキなどのもちもち、しっとりとした食感、実際のうまみ以上にんだか懐かしいような感じを与えてくれて、よりおいしく味わえる気がします。

小麦粉で作られた食べ物を米粉に一定期間置き換えて食べてみると実感しますが、腹持ちがよく! 便秘になりにくい! その上お肌もしっとり! 米粉は腸美人になれる健康的な食材ですね。

ポイント4

しっとりもちもち スイーツを作る

小麦粉にはグルテンというたんぱく質が含まれるので、パンはふっくら焼き上がります。米粉より脂質も多いため、クッキーなどはサクサク感が増します。グルテンがない米粉でパンを焼く場合には、ちよつとしたこつが必要なのです。



しっとりもちもちの米粉マフィンは豆乳を使ってよりヘルシーに! ココアをたっぷり入れて、チョコレート風味にしています。

食パンを作るには水分を多めにドロドロとした状態で、米粉に足りない脂質や繊維を加えること、パン酵母の量を多めにすることで対応します。卵を使えば、米粉のケーキは小麦粉のケーキと同じように焼けるので、ぜひ試してみてください。

米粉には米粉の良さがあって、それを生かしたスイーツ作りが成功の秘訣だと思えます。小麦粉のパンとまったく同じように作れることが必ずしも良いわけではありません。シフォンケーキやパンケーキ(ホットケーキ)は、しっとりもちもちりとして米粉の良さがよく出ているものの一つです。チーズケーキやブラウニーみたいな目が詰まってどっしりとした感じのケーキは簡単に代替できます。

陣田靖子さん
おすすめ

いつもの料理がおいしく変身!

米粉の賢い使い方

ポイント1

カレーやシチューの とろみ付けに

カレーやシチューのとろみ付けに米粉を簡単に使えます。小麦粉と違ってダマになりませんので、料理初心者の方でも滑らかに作れます。

片栗粉と同じように米粉を水溶きして流し入れ、満遍なくかき混ぜて、火が通るまでしっかりとかき混ぜ続けていけば、滑らかなカレーやシチューの出来上がりです。もう市販のルーを買う必要がないほどです。



水分の多いさらさらカレーに、水溶きの米粉を加えてぐるぐるとかき混ぜながら火を通すと、とろとしたカレーの出来上がり。

ポイント2

材料をまとめる つなぎとして



米粉100%で作ったミニバンズパンにハンバーグ(お肉のつなぎに米粉を入れたもの)を挟んだミニバーガーです。

ハンバーグや肉団子のつなぎとして使うのも、簡単に取り入れられる使い方です。

注意点としては、米粉のでんぷん特性で、時間がたつと小麦粉よりも締まった感じになるので、温かいうちに食べる場合は、小麦粉と同じ感覚で使い、お弁当に入れるなど、冷めた状態で食べる場合は、作る時に、いつもより軟らかめに出来上がるように米粉の量を調整すると、冷めても締まって硬くなったような違和感がありません。

ポイント3

カラッと 揚げ物の衣に



yasming's kitchen 主宰
米粉マイスター協会相談役
陣田靖子
(じんだやすこ)

国内各所で米粉のパンやスイーツ、料理講座を開催するとともにお米の食文化を次世代につなげるための食育指導や講演を行っている。
<https://yasming.net>

小麦粉と比べて吸油率が低い(油を吸い込みにくい)のでヘルシーな上、米粉のでんぷん特性で少ない水分量で調理すると硬くなるため、揚げ物がカリッと仕上がります。また、時間がたつても衣がしんなりしないので、おいしさが持続する感じがします。料理の腕がなくても、カリカリサクッとおいしい揚げ物ができるなんてうれしいですね。



おからを使った具を丸めて、米粉の溶き粉にくぐらせ、米粉の加工品である玄米フレークを砕いてパン粉代わりに付け、油でからりと揚げたコロツケです。



組合員と意見を交わすJA役員

J A あつぎは、組合員・地域から必要とされるJAを目指し、組合員との対話運動を展開しています。7月からは、組合員組織代表者などで構成される「協同活動推進委員会」の

意見交換を開始。9月中旬までに全9地区で実施し、組合員の思いや願いを聴取しながら、事業活動への反映と組合運動の発展につなげていきます。

J A



協同活動の実践に向け意見交換
JA役員による「組合員との対話運動」

今年度は、コロナ禍において自粛となっていた各種活動の再開に向け、「これからの協同活動」をテーマとしたほか、自己改革の実践状況における評価把握、次期3か年プランにおける意見聴取を行います。

大貫盛雄組合長は「組合運動の発展に向け、さまざまな組合員を対象とした対話を継続して行っている。協同活動は、地域農業や暮らしを力のあるものにする重要な役割を担う。今後も、組合員とともに歩みを進めていきたい」と話しました。



生地巻き方を教わるスクール生④

次世代



次世代輝く魅力的な活動を
女性大学「夢末スクール」開校

J A あつぎは6月29日、地域で輝く次世代リーダーの育成とJAへの理解促進を目的に、女性大学「夢末スクール」を開校しました。14期目を迎える今年度は、「地域の食と農を学びながら新たな仲間づくりを」をテーマに、40人のスクール生が参加。計5回のカリキュラムを通して、地域農業や食と農のつながりについて学びます。

第1回目のカリキュラムでは、ケーキハウス幸せの丘のスタッフが講師を務め、ロールケーキの作り方を紹介。参加者は、厚木産ブルーベリーなどの果物を使い、オリジナルのロールケーキを完成させました。



情報交換を行う出荷者とJA職員

J A



魅力的な直売所へ議論交わす
夢末市・グリーンセンター出荷者意見交換会

J A あつぎは6月23日から7月4日にかけての6日間、直売所のより魅力的な店舗づくりと農家所得の向上を目的に「夢末市・グリーンセンター出荷者意見交換会」を各地区で開きました。

当日は、出荷者ルールの再確認や、規格外商品の具体的事例などを紹介。JAと出荷者が一丸となり、店舗のイメージ向上に努めることが、農家所得の向上に必要であることを確認しました。

出荷者は「一人一人の意識が直売所の活性化につながる。JAと協力し、店舗を盛り上げていきたい」と話しました。

もっと知りたい！米粉情報をチェックしよう♪

米粉を作ろう

自家製米粉のレシピ

【材料(米粉約150g分)】

- ・米……1合
(精米済みのもので、うるち米、もち米どちらでも可)

【作り方】

- 1 米を丁寧に洗い、たっぷりの水に2~3時間浸す。
- 2 ①をザルに上げて水を切り、キッチンペーパーの上を広げて水気を取る。
- 3 米が乾燥したら、少量をミキサーに入れ、細かい粉状にする。これを数回繰り返す。
- 4 ③をふるい器にかけて、粒が大きいものを再度ミキサーにかけたら完成。



POINT 米をしっかり洗い十分に浸水させることで、きれいな白色の米粉を作ることができます。浸水後の乾燥が不十分だとペースト状になってしまうので、水気が取り切れない場合は一度乾燥させた後、電子レンジで1~2分(500W)加熱しましょう。大きな粒を残さず、細かく均一にすると、パンケーキなどをふわふわに仕上げやすくなります。ミキサーのほかに、フードプロセッサーやコーヒーミルでも代用可能です。

※自家製米粉は日持ちしないため、早めに使い切りましょう
※保管は、密閉できる容器などに入れ、冷蔵庫または冷凍庫で。結露などの水分に注意し、数日で使い切りましょう



米粉の焼き菓子販売店

HATIS COFFEE



2022年6月にオープンした焼き菓子とコーヒーを販売するお店。地元で生産される「あつぎせせらぎ米」を米粉にし、それを使ってマフィンやスコーン、クッキーなどを作っています。グルテンフリーの焼き菓子は、小麦アレルギーの方も安心して食べられると、幅広い年齢層に人気を集めています。



住 所: 厚木市妻田南1-21-35
レイブランド
電 話: 046-206-4662
時 間: 午前11時~午後7時
定休日: 火曜日
※営業時間等が変更となる可能性がありますので、詳しくは店舗までお問い合わせください

米粉で地産地消

厚木の生産者「中村農園」



自家製の「はるみ」や「喜寿糯」を使い、自家用製粉機で米粉を作っています。夢末市・グリーンセンターでは、うるち米、もち米それぞれ100%で作った米粉のほか、8:2(うるち:もち)でミックスしたのも販売。用途によってお好みの米粉をお選びいただけます。



中村農園
なかむら ゆきこ
中村 有希子さん

中村農園の米粉は和菓子作りにピッタリ。「でこぼこ畑」で販売している草餅には、うるち米ともち米をミックスした米粉を使っており、柔らかな食感が特徴です！
※中村農園が経営する直売所「でこぼこ畑」の詳細については、「あつぎゆめ散歩」(12ページ)をご確認ください



食料品を寄贈する部員ら

女性部



睦合地区女性部は7月20日、SDGs達成に向けた地域貢献活動の一環として、「フードバンクあつぎ」への食料品寄贈を行いました。活動を通じ、食品ロス削減や生活困窮者への支援などについて意識醸成を図っていくほか、定期的な寄贈を継続し、今後は組織を越えた活動への展開を目指していきます。

同部の小島奈々子部長は「自宅の食料品を見直す機会にもなり、食品ロス削減への意識がより高まる。今後も、身近で取り組める活動を積極的に取り入れ、SDGs達成に貢献していきたい」と話しました。

力合わせ食品ロス削減へ
睦合地区女性部「フードバンク寄贈」



播種の準備を行う鈴木部長④

青壮年部



青壮年部荻野支部は、津久井在来大豆の認知度向上や、地域農業への理解促進を目的に「津久井在来大豆の共同栽培」に取り組み始めました。育てた大豆は、各組織やJAと連携し、協同活動の一環として講習会などで活用する予定です。

7月11日には、JA職員とともに、約5アールの圃場へ大豆の播種を行いました。今後は部員で協力し、除草作業や薬剤散布などの管理を行っていきます。

同支部の鈴木貴部長は「組織の結束を高めるとともに、地域との関わりを持つきっかけになるとうれい」と話しました。

共同栽培通じて団結へ
青壮年部荻野支部「津久井在来大豆の共同栽培」



互いの作品の出来栄を確認する参加者

女性部



清川地区女性部・次世代部・フレッシュミズは7月2日、「グラスサンドアート講習会」を初めて開きました。

当日は、生活指導員が講師を務め、色鮮やかな「カラーサンド」を使った作品の作り方を紹介。初心者でも描きやすい波や山の作り方、模様をきれいに作るためのコツを教えました。

参加者は、竹串やスプーンを使い、各自で選んだ砂と模様を組み合わせ、好みのデザインを作成。上部には造花や貝殻を添えるなど、彩り豊かなオリジナルの作品を完成させました。

砂で彩るオリジナルアート
清川地区女性部「グラスサンドアート講習会」



水稻の生育状況を説明するJA職員

米



JAあつぎは、1等米比率の向上と良質米の生産振興を目的に、7月2日から13日にかけての5日間、各地区で「水稻追肥時期現地検討会」を開きました。

同検討会では、JA職員や神奈川県農業技術センター職員が講師となり、幼穂の状況や天候の予測から追肥の目安を伝えたり、気象条件や気温の推移を注視し、時期を見極めた追肥が重要であることを指導しました。生理障害では、猛暑から胴割れをはじめとする高温障害が予想されることを説明。水温を下げるため、出穂後は掛け流しかん水を行うよう呼び掛けました。

良質米生産へ栽培管理を指導
水稻追肥時期現地検討会



親子で田んぼの生き物を観察

食農



JAあつぎは7月29日と30日の2日間、管内の小学1〜3年生の親子を対象に「田んぼの生きもの調査」を開催しました。

当日は、株式会社全農ビジネスサポート広報企画部の職員らを講師に招き、田んぼが育む自然環境について学びながら、ヒメガムシやヤゴなど計27種類の生き物を見つけ、親子で楽しい学びの時間を過ごしました。

この他、近隣の生産者を訪問し、エダメやトウモロコシの収穫体験をするなど、食と農の大切さや、地域農業・生物多様性について理解を深めました。

親子で学ぶ農業と生物多様性
田んぼの生きもの調査



緑肥の効果について学ぶ参加者

営農



JAあつぎは7月29日、栽培知識・技術の習得と直売所における地場農産物のさらなる充実を図るため、管内の生産者を対象に「秋冬野菜栽培講習会」を開きました。

当日は、県農業技術センターと種苗メーカー職員が講師を務め、土作りや定植のタイミング、病害虫対策など、一連の栽培におけるポイントを説明。適正な施肥設計が、品質の向上とコスト低減につながることを教えました。この他、肥料価格の高騰を踏まえ、保肥力の増大などに効果が見込まれる「緑肥」に適した品種や働きを紹介しました。

適正な肥料設計を呼び掛ける
秋冬野菜栽培講習会



講師④から腹話術を学ぶ部員ら

女性部



女性部ボランティアグループ「ゆめみ隊」は7月11日、JAはだの女性部目的別趣味グループ「笑顔（腹話術）」を講師に招き、福祉活動について学ぶ研修会を開きました。

当日は、腹話術を用いた口腔機能に関する啓発活動について説明を受け、歌いながら口の筋肉を鍛える「健口体操」を実践。講習後は互いの活動について懇談し、取り組みを学びながら絆を深めました。

同隊代表の石田みや子さんは「地域貢献にかける熱意に感動した。これを参考に、より地域を盛り上げる活動に力を注いでいきたい」と話しました。

地域を越えて取り組みを学ぶ
女性部ボランティアグループ「ゆめみ隊」



体操を実践する参加者ら

福祉



JAあつぎは7月8日、健康寿命100歳プロジェクトの一環として開催された「健康・福祉フォーラム2022」に参加し、女性部協議会役員や助け合い活動すしろ会員、女性理事ら22人が出席しました。

当日は、睡眠コンサルタントから良質な睡眠を取るための知識を教わったほか、医師による「ロコモティブシンドローム」に着目した講演を通じ、運動機能の重要性や予防方法などについて学びました。短い時間でできる「JAアイマスキマ体操」も実践し、健康管理や高齢者福祉活動への意識を高めました。

知識を深めて健康で安心な生活を
健康・福祉フォーラム2022

贈与税の配偶者控除について



Q1 夫婦間で贈与をする場合、贈与税に特別な措置があると聞きました。どのような内容でしょうか？

A1 夫婦間における贈与税の特別な措置とは、「**贈与税の配偶者控除**」で、**居住用不動産(自宅土地・建物)**または**居住用不動産**を取得するための金銭の贈与がされた場合に、贈与された金額から**2,000万円まで控除**できるという制度があります。従って、**暦年贈与による基礎控除110万円**と併用することで、**贈与額合計2,110万円まで**、贈与税が**非課税**になります。

Q2 「贈与税の配偶者控除」の適用要件はあるのでしょうか？

A2 要件は下記の5項目となります。

- ①夫婦の婚姻期間(法律上の婚姻関係)が20年を過ぎた後に贈与が行われたこと。
- ②今までに贈与税の配偶者控除を受けていないこと。(同じ夫婦間で1回のみ)
- ③贈与された財産が、**居住用不動産(自宅土地・建物)**または**居住用不動産**を取得するための金銭であること。
- ④贈与を受けた年の翌年3月15日までに、贈与により取得した居住用不動産または贈与を受けた金銭で取得した居住用不動産に、贈与を受けた者が現実に住んでおり、その後も引き続き住む見込みであること。
- ⑤税額が発生しなくても、贈与税の申告をすること。

Q3 「贈与税の配偶者控除」を利用した場合、どのようなメリットがありますか？

A3 贈与税の配偶者控除を適用した贈与は、「**相続開始前3年以内の贈与財産の相続財産への加算**」*の**対象外**となります。つまり、夫(妻)の所有していた相続税が課税される財産を減らす結果となり、**相続税の計算**においてもメリットがあります。また、居住用不動産を配偶者へ贈与した場合、相続後も配偶者の住居を確保できることから、有効な財産の承継も期待できます。*「**相続開始前3年以内の贈与財産の相続財産への加算**」とは、相続または遺贈により財産を取得したものが、その相続に係る**被相続人から相続開始前3年以内に贈与により取得した財産**(基礎控除110万円以下の贈与税がかかっていない財産や相続開始の年に贈与された財産を含みます)を**相続財産**に含むことをいいます。

Q4 「贈与税の配偶者控除」を利用する場合に注意すべきことはありますか？

A4 贈与により居住用不動産を取得した場合には**不動産取得税**が課税されることです(相続で取得した場合には、**不動産取得税は非課税**となります)。また、**贈与登記の際、登録免許税が相続登記より高くなる**(下表参照)ため注意が必要です。

表：贈与時と相続時における登録免許税の比較

登録免許税	区別	固定資産税評価額×税率
贈与	贈与	固定資産税評価額×20/1000
	相続	固定資産税評価額×4/1000

【例】5,000万円の土地を取得した場合
 ①贈与により取得 5,000万円×20/1000=100万円
 ②相続により取得 5,000万円×4/1000=20万円
 差額 80万円

相続時と比較して登録免許税が**5倍**となります

詳しくはJAへご相談ください

厚生連 だより vol.66

「いつでも気軽に家トレ!!」

残暑が続きますが、夜は徐々に涼しくなり、眠りにつきやすい季節になってきました。そんな中、朝起きた時に「なんだか体が痛い…」と感じたことはありませんか。そのような人は寝ている時の姿勢が影響しているかもしれません。体の一部に負担がかかると、筋肉が緊張して凝り固まってしまい、痛みにつながる可能性があります。そこで今回は、朝起きて布団の上でできる運動をご紹介します。寝ている間に凝り固まった筋肉をしっかりと伸ばし、気持ちよく一日をスタートしましょう。

監修 関部 瑞穂 富永 尚子 菊池 利恵
 JA 神奈川県厚生連 保健福祉センター 巡回健診事業課 保健師

背伸び

全身の筋肉を伸ばし、同時にお腹の筋肉も鍛えます

- 1 仰向けで大の字になります。
 - 2 手の先から足の先まで伸ばすように背伸びをし、3秒数えます。
※この時、力みすぎると痛みの原因になりますので注意しましょう
 - 3 そのまま頭に両手を当てます。
 - 4 お腹に力を入れて左肘と右膝をつけます。
 - 5 元の姿勢に戻ります。
 - 6 反対側(右肘と左膝)も行います。
- 左右交互に5回行いましょう



ひざ抱え

全身の筋肉、特に背中筋を伸ばします

- 1 仰向けになります。
 - 2 両膝を折り曲げ、両手で抱えます。
 - 3 息を吸いながらゆっくりと膝を胸に引き寄せます。
※腰は反らないよう注意しましょう
 - 4 呼吸をしながら10秒間キープします。
 - 5 ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- 5回行いましょう



ゆっくりと深呼吸をしながら行いましょう。また、体に痛みが出るときは無理せず中止しましょう。

あつぎ ゆめ散歩
恩名
【南毛利地区】

人の温かみを
感じる
自然豊かな
地域

今回は、南毛利地区の東に位置する恩名を巡ります。この地域は、国道129号線と恩曾川に挟まれており、恩曾川周辺に広がる田園風景からは、季節の移り変わりを感じることができず。新鮮な地場農産物や地域から愛される味を巡った後は、さらに足を延ばし、川沿いの景色を楽しむ散策もおすすめです。

① **でこぼこ畑 (中村農園)**

甘くてみずみずしい野菜が自慢の直売所。季節の農産物をはじめ、餅や赤飯などの加工品、ハンドメイド作品も販売しています。SNSを通じて予約注文が可能のほか、店頭で自動販売機では、営業時間外でも野菜を購入することができます。

住所：厚木市恩名2-13-2

電話：046-223-5791

時間：午前10時～午後0時30分

定休日：月曜日・水曜日・金曜日・日曜日・祝日

※生育状況により、定休日等が変更となる可能性がありますので、詳しくは店舗までお問い合わせください



② **三嶋神社**

祭神は積羽八重事代主命。旧恩名村の村社で、天正19年(1591)に徳川家康より御朱印状を受領し、天保10年(1839)に修復されたとされています。旧社殿は石段の踊り場付近にありましたが、現在は市街を見渡す高台に位置しています。

住所：厚木市恩名3-9-6



③ **みそ工房なずな**

自家製の「津久井在来大豆」と米を使った完全無添加のみそや、酒まんじゅう、甘酒などを製造・販売しています。独自の伝統製法で作られたみそは、じっくり煮た大豆の甘みと豊かな香りが自慢です。各種商品は、店舗や夢末市などで購入することができます。

住所：厚木市恩名1-16-64

電話：046-221-6669

定休日：不定期

※詳細については、店舗までお問い合わせください



④ **恩曾川**

恩曾川は、相模川水系の支流で、厚木市上古沢を源として南東方向に流れ、玉川に合流しています。春に「地藏橋親水公園」から下流にかけて飾られる鯉のぼりは壮観です。厚木市が設定した「健康・交流のみち」では、恩名仲町交差点から上古沢橋まで、川沿いの田園風景を楽しむウォーキングルートを紹介しています。

住所：厚木市恩名3-5付近



あなたもチャレンジ! 家庭菜園



チンゲンサイ シャキシャキとした歯触りを楽しむ

園芸研究家●成松次郎

チンゲンサイ(青梗菜)は代表的な中国野菜で、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。日本の野菜では「体菜」に似ています。中間地では冬を除き、春から秋まで栽培ができます。

品種

「青帝」(サカタのタネ)、「ニイハオ新1号」(渡辺農事)などがあり、「長陽」(タキイ種苗)、「夏賞味」(武蔵野種苗園)は、暑さに強い夏向きの品種です。「シャオバオ」(サカタのタネ)は、小さいので丸ごと料理に使えます。

畑の準備

種まきの2週間前までに1平方メートルあたり苦土石灰100gをまき、酸度を矯正しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分10%)100gを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。次に、幅1m程度、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

種まき

一般にはじかまきします。高温期の春夏まきでは条間20cm、株間20cm、秋まきでは条間15cm、株間15cmに1カ所4、5粒を点まきします(図2)。発芽まで土が乾かない程度にかん水をし、発芽後は土が乾いたら水をたっぷり与えます。なお、ポリマルチを使うと、生育の促進

に加え、土が葉の間に入るのを防ぐ効果があります。

苗作りをするには、小型ポットや連結ポットで本葉3、4枚の苗に仕立てます(図3)。

種まき(植え付け)後は防虫ネットでトンネルを作り、害虫から保護します。また、べたがけは発芽促進と害虫の防止になるため、1カ月程度被覆するのも良いでしょう。

間引き

1回目は発芽そろい後、込み合っている株を除き、2回目は本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚で1本にします(図4)。

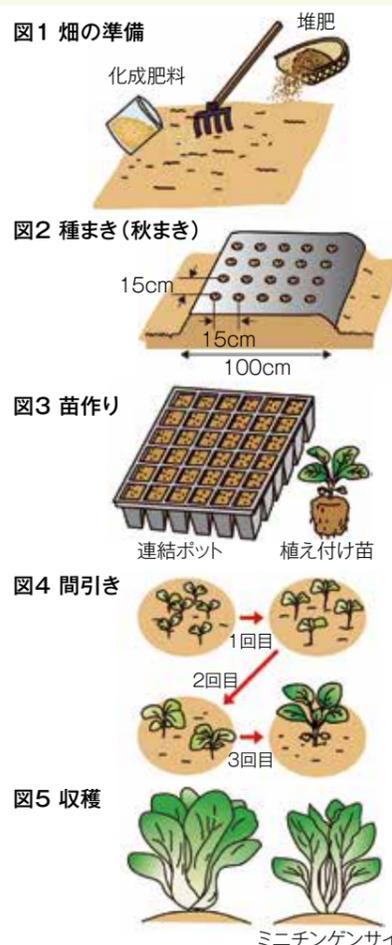
病害虫防除

基本は防虫ネットで害虫防除をしますが、農業では、アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、ヨトウムシにはトアロー水和剤CTなどのBT剤を使用します。長雨のときは、べと病や白さび病が発生しやすいので、株間を少し広めに取ります。

収穫

草丈15~20cmくらい、尻が張り始めた頃に、地際から切り取って収穫を始めます(図5)。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています



ミニチンゲンサイ

成松次郎 神奈川県農業技術センター等で野菜の研究と技術指導に従事後、(一社)日本施設園芸協会で施設園芸及び加工・業務用野菜の生産・流通振興に携わる。現在、園芸研究家。

おすすめの商品

芽出し専用 芽出たいシート

今回ご紹介する「芽出し専用 芽出たいシート」は、暑い時期の種まきを助ける被覆資材です。ニンジン・ダイコン・ホウレンソウなど、秋冬野菜の芽出しは高温・乾燥でふぞろいになりがち。このシートで畝を覆うことで、遮光・蓄熱軽減・保湿効果があり、芽が出やすくなります。

特徴

- 日光を反射し、高温になりづらいシルバーカラー。
- 水の蒸散を防ぎ保湿力がある。大雨の対策にも。
- 耐熱シートより軽く、隙間があるので徒長しづらい。
- 葉が隙間から覗けるので管理が容易。

使用方法

種まき後、このシートで畝やセルトレーを直接被覆。発芽した後は約2日程度ではがしてください。はがし遅れると植物を傷つける恐れがあります。

仕様・価格

幅:1m 長さ:10m 価格:1,732円(税込)



グリーンセンターからのお便り

講習会のご案内

10月19日(木) 初心者向け

~わらや資材で上手に防寒~
露地野菜の冬越えに必要な
栽培管理

募集概要

開催場所: グリーンセンター
開催時間: ①午前10時~11時
②午後3時~4時
募集人員: 各回15人(合計30人) 先着順
参加費: 無料
申込先: 指導販売部(担当: 総合販売課)
☎221-2273

営農通信

米の異物混入防止について

いよいよ水稻の収穫時期が近づいてきました。米の品質向上にあたって、収穫のタイミングや収穫までの水管理といった栽培上の管理も重要ですが、調整する玄米に異物が混入することを防ぐための、収穫・調整にかかる準備も重要です。今回は収穫前の事前準備を紹介します。



営農指導員(相川)
もうり 毛利 祐介

異物混入について

野外で栽培される水稻には、風で飛ばされたゴミが水田に入るなど、さまざまな異物混入リスクがあります。異物の混入は、1等米の最高限度が0.2%と農産物検査法上も厳しく規格が定められているので、等級向上のためにも積極的に対策を行いましょう。

右の写真は農産物検査で実際に確認された異物混入の様子です。管内で最も多く見受けられるのは、写真と同じく小石の混入ですが、プラスチック片や雑草の種子なども散見されます。



異物混入を防ぐためには

異物混入を防ぐためには、作業の度に水田や機械を点検し、異物混入リスクを低減することが重要です。収穫前・収穫作業中・乾燥調整ごとの注意点は次のとおりです。

■ 収穫前

- 1 水田内に空きビンなどがいないか点検し、ガラスや金属片などの混入防止を図る。また、クサネムなど、雑草種によっては種子が大きく、選別機で除去しづらいものもあるので、収穫前に取り除いておく。
- 2 コンバイン・乾燥機・もみすり機など、使用する機械や作業場の保守点検・整備・清掃を徹底する。

■ 収穫作業中

- 1 品種を切り替える際は、特にコンバインの清掃を徹底する。
- 2 生もみの搬入機材(トラックを含む)は、1回ごとに清掃し、残留もみを除去する。
- 3 倒伏などにより穂発芽粒の発生が見られるもの、未熟粒の混入が著しく多いものなどは品質事故の原因となるので別に処理する。

■ 乾燥調整

- 1 乾燥時には、乾燥機に品種名を表示するなどにより、品種の取り違えを防止する。
- 2 乾燥前と品種切り替え時には、特に丁寧に清掃する。
- 3 乾燥機の周辺は、常に清潔に保ち、こぼれ落ちたもみは投入しない。
- 4 一次貯留・仕上げ乾燥後の保管容器(もみ蔵を含む)などには、品種名を表示する。
- 5 もみすり・選別機は、品種の切り替えごとに清掃し、残粒を無くす。
- 6 出荷袋に記載された品種名を確認の上、袋詰めする。

JAあつぎに出荷された玄米は検査等級にかかわらず、再度高精度の選別機に掛けた後、店頭に並びます。商品の異物混入には細心の注意を払っておりますので安心してご購入ください。

●詳しくは、各地区の営農指導員または指導販売部(担当: 営農指導課) ☎221-2273まで、お気軽にお問い合わせください

女性部*紹介

仲間とともに菊の成長を楽しむ



荻野菊サークル

荻野菊サークルは、7人のメンバーで活動し、講師の大貫明先生にアドバイスをいただきながら菊の栽培をしています。女性部活動の一環として長年継続していた「菊の講習会」をきっかけに、趣味別グループとして2022年5月に発足しました。現在は、大菊の栽培に力を入れ、花の高さや大きさなど、全体のバランスが整うよう、仕立て方にこだわりながら育てています。今後は、視察を行い見識を深めるほか、地区を越えた交流を図り、活動を通じた新たな仲間作りにもつなげていきたいです。

お便りコーナー

読者の皆さまからいただいたお声をご紹介します。絵手紙や写真の応募も大歓迎です。たくさんのお便りをお待ちしています。

6月から始まったグリーンセンターの栽培管理講習会に参加しています。難しい内容もありますが、専門的な知識が得られるので、今後も参加したいと思います。(厚木市温水Nさん)ご参加いただきありがとうございます。これからもメーカー職員などを講師に招き、専門的な知識を伝えていきます。不明な点がございましたら、店舗職員までお気軽にご相談ください。

トピックスの農業生産資材高騰の記事を読みました。特に畜産農家の方への影響が深刻とのことでしたが、野菜農家の方への影響もあるのでしょうか。(厚木市船子Hさん)秋期の複合肥料の相場が1年前と比べて2倍以上になるなど、生産資材の高騰は野菜農家にとっても深刻です。ぜひ、地場農畜産物の消費拡大を通じ、あつぎの農業を応援してください。

「今月のレシピ」に掲載されている「キュウリの冷製スープ」を試してみたところ、とてもおいしくできました。自家栽培の野菜を利用できるのがうれしいです。(厚木市七沢Kさん)キュウリは収量が多く、家庭で調理法に悩む方も多いのではないでしょうか。生食や漬物とは一風違った味わいの冷製スープをレポートに加えていただけると嬉しいです。

8月号は食農教育関係の記事が多く、農を学ぶ子どもたちの姿に心が和みました。地域ごとの積極的な取り組みに関心を持って記事を読みました。(厚木市愛甲Mさん)JAあつぎは、食と農の大切さを地域の皆さまへ伝える活動に力を入れています。収穫や田植えといった農作業を体験してもらうことで、食を支える農業への理解促進を図っています。

クロスワード ★パズルを解いて、キーワードをお答えください。

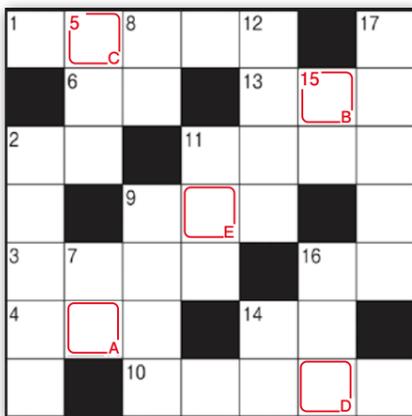
問題 二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

◆タテのカギ

- 2 2022年9月23日は—の日。国民の祝日です
- 5 秋は稲や粟、ブドウなどいろいろな作物が—を迎える季節です
- 7 竹や梅と並んでめでたい植物
- 8 幸水や豊水が広く作られています
- 9 『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
- 11 節約のために—簿を付け始めた
- 12 楽団の前でタクトを振ります
- 14 お彼岸には掃除に行つて手を合わせる人が増えます
- 15 ピンチなんです！
- 16 長く続けると足がしびれることも
- 17 —コーヒー、—フットボール

◆ヨコのカギ

- 1 女郎花と書く秋の七草。同じ—科の植物にオトコエシというのもあります
- 2 頭隠して—隠さず
- 3 すいっちょんと鳴く虫
- 4 インフレのときに上がります
- 6 贈答品に付けます
- 9 風が吹くともうかるかも
- 10 フェルメールの代表作『真珠の—の少女』
- 11 店の中に他の客はいません
- 13 葉の—は徐々に表れた
- 14 紙を燃やすと残ります
- 16 10を3回掛け合わせると



答え A B C D E

応募方法

ハガキまたはFAX、ホームページにて①～⑦の項目を記載しご応募ください。
 ■ハガキ 右記の通り ■FAX 046-223-8814
 ■ホームページ <https://www.ja-atsugi.or.jp/form/greenart/>
 ■締め切り 9月6日(火)
 右記QRコードを読み取るとホームページの応募フォームが表示されます。

※お寄せいただいた個人情報、広報事業、賞品発送に利用するほか、個人を特定できない統計情報とした上で、マーケティング等に利用させていただきます。



243-0004

厚木市水引2丁目0番2号

JAあつぎ総合企画部
グリーンアートあつぎ
お便りコーナー係宛

●記入例●
 ①クイズの答え □□□□□
 ②郵便番号・住所 □□□□□□□□
 ③氏名 □□□□□□
 ④電話番号 □□□□□□□□
 ⑤年齢 □□
 ⑥組合員資格区分
 正組合員(家族含む)
 准組合員(家族含む)
 ⑦身近な話題やJA情報誌に関するご意見・ご要望

■8月号クロスワードの答え:「アワオドリ」

元気あふれる仲よし家族



Q:ご家族の普段の様子を教えてください。
 A:慶之さんは建設業を営み、造園や土木などの設計・施工に携わっています。休日は、家族そろって過ごす時間を大切にしているほか、趣味のゴルフを楽しんでいます。祐未さんは、日中子どもたちの面倒を見ながら家事にいそしみ、家族皆をサポートしています。近況や子どもたちの成長を報告し合う友人との食事が楽しみの一つです。

Q:子どもたちについて教えてください。
 A:5歳の謙助くんは、とても優しいお兄ちゃん。率先して祐未さんのお手伝いをしたり、妹の寿々ちゃんと一緒に遊んだり、頼れるしっかり者です。2歳の寿々ちゃんは、元気で活発な女の子。人見知りをするかもしれませんが、最近では、年下のいとこにおもちゃを貸してあげるなど、面倒見のよい一面も見せてくれました。

Q:最近の出来事を教えてください。
 A:富士サファリパークに行きました。慶之さんの運転でパークを回ったところ、子どもたちは間近で見る動物にとっても喜んでいました。

Q:今後、どんな家族でありたいですか。子どもたちにはどのように育ててほしいですか。
 A:健康第一を合言葉に日々を大切に過ごし、仲良く和気あいあいとした家族でありたいです。子どもたちには、これから習い事などさまざまなことに挑戦してもらい、困っている人を助けてあげられるような優しい子に育ててもらいたいです。

わが家のアイドル

厚木市七沢
 三橋 蒼司くん(2歳)
 父:慎司さん 母:あゆみさん



7月に2歳のお誕生日を迎えた蒼司くん。家族皆でお誕生日会を行い、素敵なプレゼントをもらってニコニコだったそうです。

蒼司くんはお散歩が好き。玉川沿いをはじめ、大好きな果物を買いにJAあつぎの玉川農産物直売所によく行くそうです。夏は、自宅の庭でプールや水遊びを楽しんでいます。家族で訪れた初めての動物園では、本物の動物に興味津々だったそうで、モノマネをするなど、楽しいひとときを過ごしました。

ご両親は「健康第一に、心優しい子に育ててほしい」と話しました。これからも、楽しい思い出をたくさん作って、素敵なお兄さんに成長してね！



JAあつぎの概要 (2022年6月末日現在)

組合員数	18,462人
正組合員	4,273人
准組合員	14,189人
職員数(正職員)	365人
貯金	372,531百万円
貸出金	90,659百万円
共済保有高	607,734百万円
購買取扱高	1,344百万円
販売取扱高	417百万円
出資金	2,435百万円

理事会だより

2022年7月28日に行われた理事会に上程された主な議案は、以下の通りです。

- ・6月末事業実績について
- ・第75回県農協大会中央会長表彰候補者推薦名簿について
- ・JAバンク基本方針に基づく「系統BISシステムによるモニタリング結果」の報告について
- ・余裕金の運用状況と有価証券の取得・処分について
- ・第52回厚木市農業まつりの開催について

JAグループ神奈川がお送りする新鮮情報番組

9月	毎週日曜日 午前9時～9時30分	かながわ旬菜ナビ (再放送) 毎週月曜日 午前10時～10時30分
4日 (再放送)5日	がんばるあなたへ♡ ねば ² ～ギブアップ	JA神奈川つくい 協力:JA神奈川県 厚生連
11日 (再放送)12日	ひとつ屋根の下～川崎編～	JAセレサ川崎
18日 (再放送)19日	感謝のカタチ☆ 大和のりんごに想いを込めて	JAさがみ
25日 (再放送)26日	LOVE♡牛乳	JA相模原市

※放送内容は諸事情により急遽変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

編集後記

まだまだ残暑厳しい中ですが、水田では稲穂がたわわに実り、秋の気配を感じさせています。JAあつぎに生産者から出荷されるお米は毎年500トン以上。小売店や、夢末市をはじめとするJAあつぎの直売所で販売されているほか、学校給食米として小中学生の成長に寄与しています。管内では9月上旬から稲刈りがスタート。柔らかく、つやつやの新米が今から楽しみです。(細田)

JAあつぎグリーンホール
大切な方のお別れを、心をこめてお手伝いします。

24時間電話対応
・24時間病院等へのお迎えと霊安室でのお預かりも承ります
・霊安室にお預かりして、ホールで納棺できます
☎046-221-1800(直通)
夜間受付電話(午後5時～翌日午前8時30分)は、「JAあつぎ夜間コールセンター」が対応いたします。

事前相談で後悔・不安のないお葬式を
ほとんどの人にとって初めての体験である「葬儀」は、分からないことばかり。どのような葬儀にしたいかや費用面を把握しておくことで、不安が解消されると思います。ご相談は随時承りますので、お気軽にご連絡ください。

JA 類似名称の葬儀会社にご注意ください!
JA 葬祭に類似する「ジェイエー」「農協」などの文字を社名に用いて営業する葬儀会社があります。JA 葬祭とは一切関係ございませんので、ご注意ください。

農業用廃ビニール・ロックウール等回収について

農業により発生したビニール等の廃棄物を回収し、適正な処理を行います。この事業における処理費用は厚木市の助成対象となっています。

- 【搬入日】** 9月上旬
※詳細は各支所経済課へお問い合わせください
- 【搬入場所】** 各支所(支店は除く)
- 【回収対象】**
①農業用廃ビニール・農業用ポリエチレン・マルチフィルム・肥料袋(特にマルチフィルムは泥やゴミを落として乾燥させたものに限り)ます
②育苗箱・その他(泥やゴミを落としてあるものに限り)ます
③農業用硬質フィルム(シクスライト等)・ロックウール
※③については廃棄物処理業者が戸別に回収いたします

お問い合わせ 各支所経済課または指導販売部(担当:営農指導課) ☎221-2273

JAあつぎ本所クッキングスタジオ DaidoCoひなた 講習会のご案内

- ハーブソーセージ作り講習会
日 時: 10月21日(金)
①午前10時～正午
②午後1時30分～3時30分
参加費: 組合員は800円(税込)一般の方は1,100円(税込)
定 員: 各回先着14人
- みんなのよい食プロジェクト～ブロッコリー&カリフラワー～
日 時: 10月26日(水)午前10時～正午
参加費: 組合員は800円(税込)一般の方は1,100円(税込)
定 員: 先着14人

毎月DaidoCoひなたでは、各種講習会を開催しています。詳細については、JAあつぎホームページをご確認ください。皆さまのご参加お待ちしております。

お問い合わせ 組織文化部(担当:生活ふれあい課) ☎221-6881

なし もぎとり園のご案内
厚木市なしぶどうもぎとり即売会主催「もぎとり園」が開園します。

期間 8月中旬～9月上旬
今年も最高の出来です! ご来園お待ちしております。(要予約)

なし	種別	価格(1kg当り)	ぶどう	種別	価格(1kg当り)
	幸水	750円		大粒系(種無し)	1,400円
	豊水・新星・秀玉	700円		大粒系(種有り)	1,300円

※入園料無料・表示価格は税込買取価格です

連絡先 (電話予約が必要。生育状況により対応できない場合もあります。)

組合名	農園名等	電話番号	備考
上愛甲梨組合	たかさわふあ〜む ★高澤 和雄	250-1174	*団体予約受付先着順(詳細相談) *個人一般来園者の方は土・日・祝日のみ対応
玉川ぶどう園	★三橋 能弘	248-0464	*団体不可(個人一般来園対応のみ) *実施期間前でも対応できる場合がありますので、お問い合わせください

新型コロナウイルス感染症対策を十分に行っておりますので、安心してご来園ください。もぎとり情報はJAあつぎホームページからもご覧いただけます [JAあつぎ] (検索)

お問い合わせ 指導販売部(担当:営農指導課) ☎221-2273

水稲収穫時期現地検討会のご案内

適期に水稲を収穫することは、米の品質・食味を決める重要な要因の一つです。各地区で収穫時期現地検討会を開催しますので、皆さまお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

地区名	開催日	集合時間	開催場所
依 知	9月1日(木)	午前10時	金田耕地
		午後 1時	長坂耕地
		午後 3時	山際耕地
荻 野	9月6日(火)	午前10時	下荻野耕地
睦 合	9月2日(金)	午前10時	下川入耕地
		午後 1時	三田耕地
小 鮎	9月6日(火)	午後 3時	及川耕地
		午前10時	飯山耕地
玉 川	9月7日(水)	午前10時	玉川支所
南毛利	9月2日(金)	午前10時	上愛甲耕地
		午後1時30分	赤羽根耕地
相 川	8月27日(土)	午前10時	下戸田耕地
		午後1時30分	上落合耕地

※清川地区は個別巡回を行います

お問い合わせ 各支所経済課

農機課農繁期休日対応日程

農繁期の農業機械修理対応を行いますのでご案内いたします。

対応日	曜日	対応職員
9月	10日 土	農機課全員
	11日 日	渡辺・杉山・小泉・太田・吉田
	17日 土	農機課全員
	18日 日	渡辺・杉山・小泉・太田・吉田
	19日 月・祝	農機課全員
	23日 金・祝	農機課全員
10月	24日 土	農機課全員
	25日 日	渡辺・杉山・小泉・太田・吉田
	1日 土	農機課全員
	2日 日	渡辺・杉山・小泉・太田・吉田
	8日 土	農機課全員
	9日 日	渡辺・小泉・太田
10日 月・祝	杉山・吉田・小林	

農機課受付時間 午前8時30分～午後5時

- 依知・荻野・小鮎地区 杉山誠司 ☎070-5462-5719
- 睦合・清川地区 太田啓介 ☎070-6931-2470
- 玉川・南毛利地区 小泉洋治 ☎070-5029-7022
- 相川・駅前地区 吉田和昭 ☎070-5462-5901
- 農機修理工場 小林政道 ☎070-5462-9065
- 農機課長 渡辺正樹 ☎070-5462-5002

※お急ぎの場合は各地区担当者の携帯電話までご連絡ください

お問い合わせ 経済部(担当:農機課) ☎221-0454



今月のレシピ | Let's cooking!

豚肉のミラノ風カツレッツ



材料(2人分)

- 豚肉(とんかつ用) 2枚
- 米粉(または小麦粉) 適量
- 卵 1個
- パン粉 40g
- 粉チーズ 大さじ2
- ドライパセリ 大さじ1
- 塩 適量
- 粗びき黒コショウ 適量
- オリーブオイル 大さじ2
- バター 30g

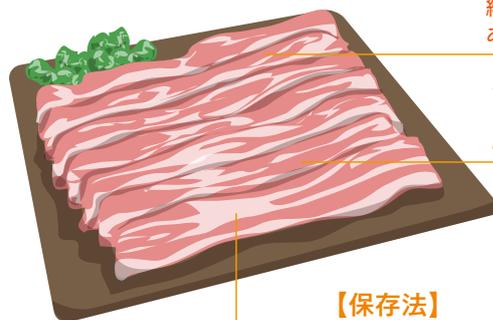
作り方

- ① 豚肉は固いもので叩いて約1.5倍の面積に伸ばす。パン粉は袋などに入れ、細かくしておく。
- ② 豚肉の両面に塩・粗びき黒コショウをふり、全体に米粉(または小麦粉)を薄くまぶす。
- ③ バットなどに、①のパン粉、ドライパセリ、粉チーズを混ぜ合わせる。
- ④ 卵を溶いて②をくぐらせ、両面に③をまぶす。
- ⑤ フライパンにバターとオリーブオイルを入れて熱し、バターが溶けたら④を入れ、両面きつね色になるまで揚げ焼きにしたら完成。

ゆめみマルシェ

豚肉

疲労回復に役立つビタミンB₁は
牛肉の約10倍！夏バテ対策に◎



締まっていて弾力のあるものおいしい

やや灰色がかったピンクでツヤのあるものが上質

脂身が純白のものは鮮度がよい

【保存法】

牛肉以上に傷みやすいため、早めに使い切る。すぐに食べない場合は、1枚ずつラップで包んで冷凍室へ。

【成分・有効性】

炒め物・揚げ物・煮込み料理などで大活躍の豚肉には、糖質の代謝を促し、エネルギーの生産を活発にするビタミンB₁が豊富に含まれています。疲労回復やスタミナ増強の効果が期待でき、ニンニクなどに多いアリシンと合わせると、その効果を持続させることができます。

ヘモグロビンを作る鉄や、味覚を正常に保つ亜鉛、血圧降下に働くカリウムなどのミネラルも含むほか、細胞のもととなるたんぱく質は、必須アミノ酸のバランスがよく、良質です。

脂身には、動脈硬化予防の働きが期待できるオレイン酸や、うまみを引き出す香り成分が含まれていますが、血中脂質を増やす飽和脂肪酸が多いため、取りすぎには注意が必要です。