夢ある未来へ　人とともに、街とともに、大地とともに…

グリーンアート あつぎ

JAあつぎ
組合員向け情報誌
https://www.ja-atsugi.or.jp/
NOV. 2023 vol.223 11

おかげさまで地域とともにJAあつぎ60周年
JAあつぎ 60th Anniversary
～感謝の気持ちで夢ある未来へ～

特集

食と農に触れ合うイベント盛りだくさん♪
実りの秋！農業まつりに行こう！

本厚木駅北口広場で「みんなのよい食プロジェクト街頭 PR 活動」を実施

准組合員対象に清川村で「茶摘み体験」を開催

新商品「葉ニンニク餃子」が登場

敬老の日に合わせて玉川地区女性部が贈呈

学校給食「パクパクあつぎ産デー」の回数増加で地産地消推進

グリーンアーム あつぎ
11 2023 November VOL.223

JA あつぎ
マスコットキャラクター
ゆめみちゃん

目　次

土とともに …… 2
特集…… 4
食と農に触れ合うイベント盛りだくさん♪
実りの秋！農業まつりに行こう！
JAステーション …… 7
秋の定期人事異動
グリーンニュース …… 8
女性部「食品ロスを減らすワザ講座」
ナガエツルノゲイトウ発生状況調査　ほか
あぐりスポット …… 10
夢未市・グリーンセンター かわら版 …… 12
税のはなし／無料相談会のお知らせ …… 13
あつぎゆめ散歩／簡単！エクササイズ …… 14
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／旬の農産物情報 …… 20

JAあつぎ
https://www.ja-atsugi.or.jp/
JAあつぎ 検索

Instagram
▲JAあつぎ公式
▲農産物直売所「夢未市」

YouTube
▲JAあつぎ公式「ゆめみちゃんねる」

LINE
▲農産物直売所「夢未市」

農業で地域を支える生産者を紹介

土とともに

新たな取り組みで地域農業を未来につなげる

厚木市飯山
霜島（しもじま） 邦夫（くにお）さん（30）

果樹をはじめ、露地野菜や水稲など幅広く生産。近年はもち麦やヒマワリの栽培のほか、養蜂にも取り組んでいます。

霜島農園インスタグラム

多角的な経営を行う

果樹・露地野菜・水稲など幅広い作物を栽培する「霜島農園」を家族で経営している霜島さん。大学で植物について学び、JAの営農指導員を経験した後、先代から経営を引き継ぎました。主として生産しているブドウは、枝当たりに育つ数を減らし、房の大きさにこだわって栽培。贈答用としても人気を集めています。

新たな取り組みで経営を拡大

就農後、新たな取り組みとして力を入れている作物が「もち麦」です。健康食として注目され、市場が拡大していることに目を付け、地場産を地域に提供できないかと、栽培を始めました。白米に混ぜても違和感なく食べられる「白もち麦」とポリフェノールを含む「紫もち麦」の2種類を、JA農産物直売所や自宅に併設した直売所などで販売しています。

地域の農地保全にも力を注ぐ霜島さん。昨年から、「ひまわりプロジェクト」と称した遊休農地でのヒマワリ栽培を始めました。品種は、緑肥としての適性が高い「サンマリノ」。花が見頃を迎えた後、圃場にすき込むことで、有機質を多く含んだ土作りにつなげるほか、同時期に始めた養蜂の蜜源としても活用しています。

霜島さんは「消費者に喜ばれる農産物を届けようと、日々知識や技術の向上に努めている。生まれ育った地域の農地を守っていくためにも、新たな取り組みを通じて経営の強化を図っていきたい」と話しました。

自宅の直売所は8月中旬から
9月上旬ごろ営業

特集

食と農に触れ合うイベント盛りだくさん♪

実りの秋！農業まつりに行こう！

農業でつながる笑顔の輪 ～明るい未来を願って～

地域農業の魅力を発信し、収穫の喜びを地域とともに分かち合う「農業まつり」。近年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止や縮小開催となっていましたが、今年は飲食ブースなども復活し、久しぶりの通常開催となります。また、今年はJAあつぎ60周年、厚農商事(株)50周年を迎え、皆さまに感謝の気持ちを込めて、さまざまな取り組みを予定しています。本所や各地区を訪れて実りの秋を満喫し、地域農業・同祭を一緒に盛り上げていきましょう。

農家の自信作登場！

農産物品評会コーナー

生産者が丹精込めて育てた農産物の品評会が開かれます。入賞品の販売も行われるのでチェック！

買う

地場農畜産物販売コーナー

JAあつぎ管内で生産された新鮮な野菜や果物、花などが並びます。生産者による対面販売も魅力の一つです。

味わう

食のコーナー

カレーや餅、焼き芋などが販売されます。また、加工品や総菜も人気！無くなり次第終了なのでお早めに！

農業まつりの魅力はココ！

農業まつりは、協同活動を通じて地域交流の輪を広げるとともに、地域農業の魅力を伝え、食と農のつながりや地産地消の理解促進を図る重要な場です。会場ごとにイベント内容は異なりますが、さまざまな体験や学びができることが魅力です。

学ぶ・楽しむ

会場参加コーナー

子どもが楽しめるコーナーや、地域農業・JAの取り組みが学べるパネルを展示します。

見る・触れる

展示コーナー

生け花や編み物、アートなど、こだわりの作品が展示されるほか、野菜の宝船も登場し、会場を彩ります。

音とダンスで満喫

ステージコーナー

ステージでは、ダンスや演奏、抽選会など、さまざまな企画で盛り上がりを見せます。

第53回 厚木市農業まつり 畜産祭・収穫祭

日時:11月25日(土)
9時～14時
雨天決行
会場:JAあつぎ本所
※駐車場の数に限りがあるため、できる限り公共交通機関でお越しください

特典

ご来場時に下の「プレゼント引換券」を受付にご持参いただくと「厚木産ダイコン」または「厚木産花苗」のいずれか1つをプレゼント。

プレゼント引換券

- 1家族1点限り　・数量に限りあり
- 他の引換券との併用は不可
- 第53回 厚木市農業まつり畜産祭・収穫祭のみ使用可
- コピー不可

味わおう！

楽しもう！

主な催し物一覧

- ●農産物品評会
- ●農畜産物販売
- ●植木販売
- ●鉢花販売
- ●日用品販売
- ●食料品・加工品販売
- ●カレー・おにぎり販売
- ●米試食　●豚肉試食
- ●牛乳配布　●住宅相談
- ●健康相談
- ●ガス器具展示予約販売会
- ●女性部バザー
- ●女性部作品展
- ●畜産パネル展示
- ●ミニデイサービス展示
- ●周年記念写真コンテスト作品展示
- ●子ども向け食農クイズ
- ●米のつかみ取り体験（小学生以下）
- ●フォトスポット（大型トラクター）
- ●起震車体験　など

※催し物の内容は変更になる可能性があります

農産物品評会スケジュール

- ● 9時00分～10時20分　一般公開
- ●10時30分～11時30分　予約販売受付(来場見学可能)
- ●11時30分～14時00分　予約品引き渡しおよび一般販売

※状況により時間が変更になる場合があります

JAあつぎ60周年・厚農商事㈱50周年 特別イベント

みんなで高く風船を飛ばそう！バルーンリリース

これからも地域とともに夢ある未来へ歩みを進めていく思いを込めて、一斉に風船を飛ばします。ぜひ一緒に色とりどりの風船を空へ飛ばしましょう。

開催時間:10時30分(予定) ※雨天中止

※環境に優しい素材を使用し、日本バルーン協会のガイドラインに沿って実施します

チャリティー抽選会

地域の皆さまに感謝の気持ちを込めて、旅行券や地場農産物、JAのオリジナル商品など、JAならではの景品をご用意しました。チャリティーで集まったお金は、厚木市社会福祉協議会に寄付します。

秋の定期人事異動

令和5年10月の定期人事異動を行い、10月1日付で対象職員を新部署へ配属します。
今まで以上に組合員皆さまの協同活動のサポートをしていきます。
どうぞよろしくお願いいたします。

氏名	新配置	旧配置
藤谷 郁夫	共済部共済課係長	共済部査定課係長
原田 留美子	依知支所業務課係長	北支店業務課係長
木藤 友子	荻野支所業務課係長	駅前支店業務課係長
木村 明日香	駅前支店業務課係長	駅前支店主任
福嶋 良枝	北支店業務課係長	依知支所業務課係長
遠藤 仁美	金融部貯金課主任	睦合支所主任
鈴木 麻里	駅前支店主任	共済部共済課主任
高橋 有子	金融部業務課勤務	金融部貯金課勤務
江藤 光広	共済部査定課勤務	睦合支所勤務
佐藤 有希	睦合支所勤務	金融部融資課勤務
八木 彩香	睦合支所勤務	相川支所勤務
山口 健人	小鮎支所勤務	玉川支所勤務
吉澤 美佳	小鮎支所勤務	玉川支所勤務
加藤 哲	玉川支所勤務	南毛利支所勤務
横山 直子	玉川支所勤務	小鮎支所勤務
石井 聡	南毛利支所勤務	小鮎支所勤務
磯 綾夏	南毛利支所勤務	愛甲支店勤務
匂坂 結花	相川支所勤務	金融部業務課勤務

各地区農業まつり

1 依知地区
第46回依知地区農業まつり
開催日時：**11月12日（日）**
9時～13時30分
会　　場：依知支所

2 荻野地区
第47回荻野地区農業まつり
開催日時：**11月12日（日）**
9時30分～13時
会　　場：荻野支所

3 睦合地区
第46回睦合地区農業まつり
開催日時：**11月19日（日）**
9時～14時
会　　場：睦合支所

4 小鮎地区
第46回小鮎地区農業まつり
開催日時：**11月12日（日）**
9時30分～14時30分
会　　場：小鮎支所

5 玉川地区
第49回玉川支所農業まつり
開催日時：**11月19日（日）**
9時30分～14時30分
会　　場：玉川支所

6 南毛利地区
第48回南毛利地区農業まつり
開催日時：**11月12日（日）**
9時～14時
会　　場：南毛利支所

7 相川地区
第48回相川地区農業まつり
開催日時：**11月12日（日）**
9時～14時30分
会　　場：相川支所

8 清川地区
第47回清川地区農業まつり
開催日時：**11月3日（金・祝）**
10時～13時
会　　場：清川支所

※各地区農業まつりの催しや詳細については「支所だより」でご確認ください

あつぎを味わう！楽しむ！ 特別プレゼント

食と農の大切さを広く伝えたいという気持ちを込めて、地元の魅力が詰まったプレゼント企画を実施します。ぜひご参加いただき、地域農業を一緒に応援していきましょう。

各賞品を抽選で15人、合計で60人にプレゼント！

ゆめみちゃんボックス

3,000円相当の新鮮な農産物詰め合わせ！何が入っているかはお楽しみ♪

厚木産シクラメン

地元農家が育てた5号鉢のシクラメン！何色が届くかはお楽しみ♪

「あつぎ豚味付け肉」セット

「あつぎ豚味付け肉」醤油・塩・キムチの3種類が2パックずつ入ったセット♪

あつぎせせらぎ米

地元で生産された「はるみ」、1袋（4.5kg精米）！令和5年産の新米をお届け♪

応募期間
令和5年10月20日（金）～11月25日（土）

応募資格（①②両方に当てはまる方）
①厚木市・清川村在住で小学生以上の方
②「食を大切にしたい」「地域農業を応援したい」と思っていただける方

応募方法
二次元コードを読み取っていただき応募フォームを入力

応募はこちらから

注意事項
・応募は1人1回限りとなります
・当選は賞品の発送をもって代えさせていただきます（発送は年内中）
・個人情報は本企画以外での利用および当JA以外への提供はいたしません
・賞品はお選びいただけませんのでご了承ください

お問い合わせ
組織文化部（担当：組織基盤対策課）☎221-6881

管内の旬な情報をお届け！

グリーンニュース Green News

JAあつぎホームページでも
最新トピックスを紹介しています。

https://www.ja-atsugi.or.jp/

食品ロス削減へ知識深める

女性部「食品ロスを減らすワザ講座」

女性部は8月28日、食料品の廃棄を減らす方法を学び、SDGsの達成に寄与しようと「食品ロスを減らすワザ講座」を開きました。当日は、食品ロス削減アドバイザーの島本美由紀さんが、家庭の冷蔵庫の写真を紹介しながら、整理のコツや、野菜を長持ちさせるポイントを伝えました。

講師から冷蔵庫整理のコツを学ぶ部員

地域農業の魅力をPRする大貫委員長㊨

地場産消費へ街頭PR

みんなのよい食プロジェクト街頭PR活動

JAあつぎ農政対策委員会は9月6日、地場農畜産物の消費拡大や食の安全・安心への関心を高めてもらおうと、本厚木駅北口広場で「みんなのよい食プロジェクト街頭PR活動」を実施しました。

当日は、JAのオリジナル商品「蒸し大豆」と、国産牛乳を原料にした乳飲料を配布し、地域農業やアンテナショップTomoni内「夢未市出張販売所」の魅力をPR。国消国産・地産地消への理解促進を図ったほか、飼料などの価格高騰により危機的な状況にある畜産農家の応援に向け、牛乳の消費拡大を訴えました。

手作りしたフラワーアレンジメントを手渡す部員

日頃の感謝伝え長寿を祝う

玉川地区女性部「敬老の日お花プレゼント」

玉川地区女性部は9月15日、敬老の日に合わせて、85歳以上の組合員とその家族に、手作りのフラワーアレンジメントを贈りました。23回目を迎える今年は116人を訪問し、メッセージカードを添えて感謝の気持ちを伝えました。

受け取った中村良一さんと千代子さん夫妻は「心のこもった美しいフラワーアレンジメントを届けてくれてうれしい。今後も、地域の人に笑顔を見せられるよう、健康維持に努めていきたい」と話しました。

料理を通じ地元飲食店と交流

フレッシュミズ「ブラジル料理教室」

JAあつぎは9月25日、次世代を担う地域の女性で構成される「フレッシュミズ」の会員を対象に「ブラジル料理教室」を開催しました。

当日は、厚木市小野にある「メルシィ商店」の矢作真由子さんと塩山桃子さんが講師を務め、ブラジルで親しまれる軽食「パステウ」の作り方を紹介しました。

会員は、薄く伸ばした生地に牛肉などの具材を丁寧に包んで揚げ、パステウを完成させたほか、アレンジレシピも学び、海外の食文化への理解を深めました。

講師㊨とともに生地を伸ばす会員ら

地図を見ながら生息箇所を確認するJA職員

特定外来生物の早期防除へ現地調査

ナガエツルノゲイトウ発生状況調査

JAあつぎは9月7日、管内で確認されている特定外来生物「ナガエツルノゲイトウ」の発生状況調査を行いました。

当日は、該当地区の水田約25ヘクタールを調査し、生育の有無と拡大範囲を確認。水路からの流入口付近の繁殖が多く見られたほか、畦畔への侵略も見られました。

ナガエツルノゲイトウは、南米原産の多年生植物。茎がちぎれやすく、断片から発根できることから、非常に高い再生力と拡散力を持ちます。乾燥にも強く、収穫後の水田や畑でも生息が可能で、早期防除と継続的な対策が必要となります。発生が確認された場合は、お近くのJAまでご連絡をお願いいたします。

焼きたてのピザを受け取る親子

手作りピザ親子で楽しむ

小鮎地区「ピザ作り教室」

小鮎支所は9月9日、地域の小学生親子を対象に「ピザ作り教室」を開き、17人が参加しました。

当日は、JAが委嘱する「食とくらしのマイスター」の臼井良子さん宅にて、野菜の特徴や栄養などに関する講話とピザ作りを体験。ピザ作りでは、臼井さんが育てた新鮮な夏野菜をトッピングし、夫の英治さんにポイントを教わりながら本格的なピザ窯で焼き上げました。

茶葉の感触を確かめながら茶摘みを行う参加者

秋摘み新茶味わって

准組合員向け「茶摘み体験」

清川支所と駅前支店は9月9日、准組合員を対象に「茶摘み体験」を清川村で開催しました。荒茶工場「チャピュア清川」の山口進工場長が講師を務め、同村の茶業の歴史や特徴などを説明。参加者は、茶葉の色や香りなどを確かめながら、手摘みで茶を収穫しました。収穫後は、「清川煎茶の会」から「おいしいお茶の入れ方」について学びました。

参加者は「お茶を飲むまでには、多くの人の手が掛かっていることを知ることができた。今後も地域農業を応援していきたい」と話しました。

食の関心向上へ地場産強化

学校給食「パクパクあつぎ産デー」

厚木市は、子どもたちの食への関心を高めるため、学校給食の献立に地場農畜産物を取り入れる「パクパクあつぎ産デー」を設けています。2学期からは、月3回程度実施していたあつぎ産デーを月5回に増やし、厚木産米の提供が月1回行われます。一部小学校では、9月下旬のあつぎ産デーに合わせ、初めて厚木産の豚肉も取り入れられました。

地場農畜産物の提供には、JAあつぎと各地域の生産者が協力。今後も、地産地消の推進や地域とのつながり強化を図っていきます。

9月下旬に南部学校給食センターへ豚肉を初納品

あぐりスポット

農業のお役立ち情報をお届け!

Let's trial

営 農通信

来年の稲作に備える「秋耕」

稲刈り後に行う水田の土作りは、米の収量・品質に影響する大切な作業です。わらやもみ殻などの有機物を秋の内にすき込むことで、地力を回復させるほか、雑草・害虫の防除、環境負荷低減にも効果が見込めます。今回はさまざまなメリットが期待できる「秋耕」についてご紹介します。

私がご紹介します

営農指導員（本所）
小林（こばやし）　晴樹（はるき）

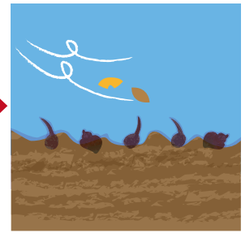
秋耕とは

秋耕とは、稲刈りの後、秋に水田の耕運を行うことをいいます。有機物を分解し、土へ変えていくことで、堆肥の施用と同様の効果を生み、水田の地力を回復します。また、翌年の代かきの際、ワラが浮くことを防止することができます。トラクターの走行速度は遅めにし、ロータリーの回転数は高速、深さは15cm以上に耕しましょう。

雑草・害虫の防除

多年生雑草の中でも特に防除が難しい「クログワイ」や「オモダカ」の主な繁殖器官は、地下にある茎の一部が養分を蓄え肥大した「塊茎」です。秋耕により、地中の塊茎を土壌表面に露出し、冬の低温や乾燥にあてることで、防除を行うことができます。また、地中に潜って越冬する「スクミリンゴガイ（ジャンボタニシ）」を潰したり、凍死させたりすることができます。

雑草の塊茎やスクミリンゴガイを土の表面に出す



寒さや乾燥で死滅させる

環境負荷の低減

地中にすき込まれた有機物が腐熟すると、二酸化炭素の約25倍の温室効果を持つ「メタンガス」が発生します。秋耕を行うことで、春まで耕運を行わない場合と比較して、メタンガスを約1割削減する事ができ、環境負荷の低減に寄与することができます。

また、耕運の時期が遅くなり、田植えの時期にメタンガスが発生すると、植えたばかりの苗の生育に悪影響を及ぼす事があるため、稲の生育の観点からも秋耕をおすすめします。

注意点

①秋耕は雑草の対策になりますが、除草剤の使用は必要です。秋耕と除草剤の散布を併せて行い、徐々に雑草の密度を減らしましょう。

②近年、JAあつぎ管内では、スクミリンゴガイのほか、防除の難しい雑草である「ナガエツルノゲイトウ」といった特定外来生物の被害が拡大しています。耕運後、次の水田へ移動する前に、必ずトラクターの清掃や洗浄を実施しましょう。持ち込まない、持ち出さないことが防除に向けた大きな対策となります。

スクミリンゴガイ

ナガエツルノゲイトウ

●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までお問い合わせください

家 庭菜園

Let's trial

小松菜のトンネル栽培 寒さでうまみが増加

小松菜はビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜で、特に冬採りは栄養価が高く、甘みも増し最もおいしくなる栽培時期です。

品種

近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつづき」（サカタのタネ）、「楽天」（タキイ種苗）、「よかった菜」（カネコ種苗）などが良いでしょう。

栽培期間

冬まき（12~2月）はトンネルやべたがけ資材で保温し、60~90日で収穫できます。中間地ではほぼ通年栽培ができ、草丈20~25cmを目標に、春まき（3~5月）は30~50日、夏まき（6~8月）は20~25日、秋まき（9~11月）は30~60日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しずつまき、長く収穫を楽しむのが良いでしょう。

畑の準備

種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥2~3kgを施し、土とよく混ぜておきます（図1）。幅70~80cmの栽培床を作り、畝に平行に条間15cm程度の種まき溝を切ります。このとき、まき溝は支柱や木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります（図2）。

種まき

種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。

トンネルの被覆と管理

トンネル内の温度は晴天日の昼には高く、夜間は外気に近い温度になります。冬から春にかけては気温上昇期に当たり、容易に30度を超えるため、温度が上がり過ぎないよう換気が必要です。資材は穴のないフィルムでは裾を大きく開けたり、開ける穴の数を増やしたりして、春に向けて徐々に換気量を増やします。有孔フィルムを使用すれば日中の高温は防げます（図3）。トンネル内をさらにべたがけ資材で被覆すれば厳寒期の霜害予防になります。

間引き

初めは本葉が見える頃に子葉の重なっているところを間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5~6cm程度にします。間引き後は株のぐらつきを防ぐため、株元に土寄せします（図4）。

病害虫の防除

害虫の発生は少なく、病気では白さび病が発生したときは、ダコニール1000などの農薬で防除します。生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。

収穫

草丈20~25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします（図5）。収穫が遅れると葉が堅くなり食味も落ちます。なお、外葉から必要なだけかき取れば、長期に収穫ができます。

図1　畑の準備(1)

図2　畑の準備(2)

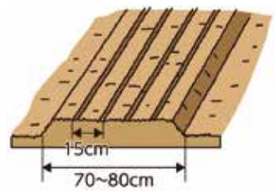


図3　トンネルの被覆

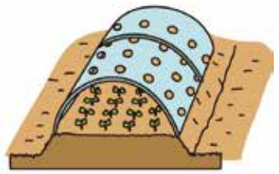


図4　間引き（最終）

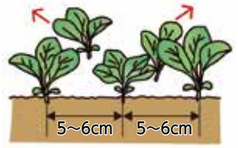


図5　収穫

園芸研究家　成松（なりまつ）次郎（じろう）
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。

※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

新鮮で安全・安心な
農畜産物を食卓へお届けし、
皆さまに食と農の大切さを
お伝えします。

夢未市・グリーンセンター かわら版

Yumemiichi Greencenter

▲夢未市のイベントカレンダーは、こちらをご覧ください。

夢未市のおすすめ

葉ニンニクを使った「葉ニンニク餃子」が登場！
～JAと株式会社「戸田酒店」が共同開発～

今年の8月、新たに発売を開始した「葉ニンニク餃子」。葉ニンニクの豊かな風味とジューシーな味わいで、一躍人気商品となっています。また、中に入っている餡は、なんと通常の約1.5倍！食べ応えも抜群です。ぜひ一度味わってみてください。

食べたら肉汁がジュワッ！
マイルドなニンニクの
風味がおいしい♪

価格：1袋30個入り**2,430円**（税込）

夢未市
清田店長

（株）戸田酒店
柄澤本部長

今年の2月から急ピッチで開発を進め、8月に商品化となりました。葉ニンニクは、鳥獣被害対策として平成28年からJAあつぎ管内でも育てられています。葉ニンニク餃子を通じて、葉ニンニクの魅力を多くの人に知ってもらい、認知度向上や消費拡大で生産者の皆さんをさらに応援していけたらと考えています。

グリーンセンターのおすすめ

タマネギやホウレンソウ栽培に「穴あきマルチ」

畑の表面を覆う「マルチ」は、雑草抑制をはじめ、病害虫の防除、地温調節、乾燥防止などに幅広く効果を発揮する資材です。穴あきのものを使えば、定植もスムーズに。露地栽培・施設栽培に関わらず、幅広く使用でき、収量アップや収穫期の調整への効果が期待できます。

規格：幅95cm・5列穴（株間14cm 条間15cm）
価格：1本（長さ50m）**1,454円**（税込）、1本（長さ200m）**4,756円**（税込）

夢未市宅配サービス

新鮮な農産物の詰め合わせを
ご自宅までお届け♪

ゆめみちゃんボックス
3,000円（税込）
ご注文受付中！

ご注文は指導販売部
（担当：総合販売課）
☎221-2273

※ご注文の詳細については、JAあつぎホームページをご覧ください

休業日・営業日時のお知らせ

夢未市
厚木市温水255
☎290-0141
9時30分～17時
（ジェラートコーナーは10時～16時）
休業日
11月の休業日：1日（水）
※通常と異なりますのでご注意ください
毎月第3水曜日
（3月・9月は第2水曜日、
1月・8月・12月は除く）
1月1日～4日

グリーンセンター
厚木市及川1161-1
☎241-6150
9時～17時
（精米機は9時～16時30分）
休業日
11月の休業日：1日（水）
※通常と異なりますのでご注意ください
毎月第2水曜日
（1月・5月は除く）
12月31日～1月4日
※巡回指導時を除き、JA営農技術顧問が常駐

グリーンセンター講習会のご案内

12月7日（木） 長く咲かせるコツを紹介
初心者向け **シクラメンの栽培管理**

開催場所：グリーンセンター
開催時間：①10時～11時
②15時～16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
※暖かい服装でお越しください

お役立ち情報をお届け
税のはなし NO.58

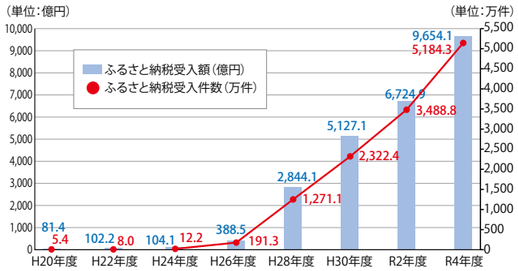
ふるさと納税の注意点

鈴木（すずき） 美香（みか） 税理士

Q1 最近よく耳にする「ふるさと納税」とはどのような制度ですか？

A1 ふるさと納税は、「納税」という言葉が付いていますが、実際は都道府県・市区町村への寄附に当たります。「自分の意志で応援したい自治体を選ぶことができる制度」として平成20年4月からスタートし、寄付した自治体によってもらえる場合がある、特産品などの「返礼品」がメリットで、受入額と件数が年々増加しています。

【ふるさと納税の受入額と受入件数】



※総務省「ふるさと納税に関する現況調査等」

Q2 制度の注意点を教えてください。

A2 注意点は以下のとおりです。

①返礼品を受け取ることができるが節税にはならない

ふるさと納税は、原則として自己負担額の2,000円を除いた全額が所得税や住民税から控除されますが、寄附として税金を前払いし、後で支払う所得税や住民税から差し引いてもらうというイメージなので、支払う税金の総額は変わりません。

②返礼品は課税対象になる

ふるさと納税で受け取った返礼品は、一時所得に該当します。返礼品以外の一時所得と合わせ、年間50万円を超えた金額が所得税の課税対象となるのでご注意ください。

③控除限度額に注意

ふるさと納税には控除限度額があり、上限を超えた金額には控除が適用されないため、あらかじめ自身の控除限度額を確認してから利用することをおすすめします。

④「ふるさと納税ワンストップ特例制度」の注意点

平成27年4月から給与所得者などを対象に、ふるさと納税を行う際に、あらかじめ申請することで確定申告が不要になる「ふるさと納税ワンストップ特例制度」が始まりました。適用を受けられるのは、ふるさと納税を行う自治体の数が5団体以内である場合に限られます。

また、ふるさと納税ワンストップ特例制度を申請した給与所得者が、医療費控除や初年度の住宅ローン控除などを目的に、別途確定申告を行った場合は、この申請が無効となるため、ふるさと納税についても確定申告書へ記載する必要があります。

⑤名義に注意

ふるさと納税はクレジットカードなどでの決済も可能ですが、寄附を行う本人名義のクレジットカードなどで申し込むのが原則です。家族名義では控除されませんので、注意が必要です。

ふるさと納税にはメリットだけでなく注意点がありますので、
制度をよく理解し、上手に活用してください。
詳しくは、JAへご相談ください。

困りごとはJAへ（事前予約制） 無料相談会のお知らせ

日時等は変更になる場合がありますので、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。

法務相談

各種法律に関する相談についてお受けしています。
会　場　JAあつぎ本所3階「相談室303」
相談員　高橋暁子顧問弁護士
日　程　11月6日（月）　11月20日（月）
12月5日（火）　12月20日（水）
※9時30分より（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

税務相談

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。
会　場　JAあつぎ本所3階
「相談室303」
相談員　JAあつぎ契約税理士
日　程　11月8日（水）
12月6日（水）
※13時30分より（1人1時間3人まで）受付順
※ご予約は相談日3営業日前の12時まで
お問い合わせ　各支所店

くらしによりそう総合相談会

相続遺言・民事信託、資産形成、ローン、保障見直し、葬儀、不動産活用などに関する相談についてお受けしています。
会　場　JAあつぎ本所
相談員　JAあつぎ職員
日　程　12月16日（土）
※10時より（1人1時間5人まで）受付順
※各支所店でも開催しておりますので、詳しくはJAあつぎホームページをご確認ください
▲詳しくはこちら
お問い合わせ　総合相談部
（担当：総合相談課・推進課）☎259-7776

あつぎゆめ散歩

煤ヶ谷 清川地区　自然とともに歴史や食を楽しむ

今回は、清川村の南部に位置する煤ヶ谷を巡ります。この地域は、村民の暮らしを支える村役場や生涯学習センター「せせらぎ館」をはじめ、道の駅「清川」などが立ち並んでいます。森林や川などの豊かな自然にも恵まれ、季節ごとに変わる景色を楽しめることも魅力の一つ。訪れた際は、ブランド豚肉「清川恵水ポーク」を味わうほか、地域と人とのつながりが感じられるカフェで一息ついてみてはいかがでしょうか。

① 清川村運動公園

遊具を設置した広場をはじめ、野球場やテニスコートが整備された運動公園。伝統行事「青龍祭」の会場でもあり、祭りの最後に行われる「昇龍の儀」では、祈願札を付けた龍に点火することで天に願いを届けています。敷地内にある「八幡の水車」は、平成8年に清川村が「水の郷百選」に選ばれたことをきっかけに復元されたものです。

圧巻の「昇龍の儀」

提供:清川村

清川村煤ヶ谷1518-2

② 古民家レストランカフェ よってけさん

築180年の古民家に新たな息吹をもたらし、令和元年にオープンしたレストランカフェ。実家のような落ち着いた雰囲気の中、ホテル出身のシェフが作る、素材にこだわった絶品料理を味わうことができます。一番人気のオムライスは、ふわふわの卵とデミグラスソースの相性が抜群。シェフ特製の「瓶々プリン」はテイクアウトも可能です。店外では、店の一員である愛らしいヤギたちが出迎えてくれます。

料理や自然、ヤギとの触れ合いを楽しんで♪

清川村煤ヶ谷3837
11時～16時
（ランチメニューは14時まで）
046-288-1047
休 火曜日・水曜日・木曜日

③ 有限会社 清川恵水（めぐみ）ポーク

清川村の特産品「清川恵水ポーク」を使った「特製みそ漬け」と「あらびき生ウインナー」を販売しています。電話予約で精肉を購入することもできるほか、全国各地への宅配も可能。清川恵水ポークは、きめが細かく、柔らかな肉質が特徴で、贈答用としても人気です。令和5年には、新たに設けられた「きよかわブランド」にも認定されました。

清川村煤ヶ谷1913
9時～17時
046-288-1856
休 日曜日

坂の上にあるかわいい豚の軽トラックが目印です♪

④ 清川リバーランド

自然豊かな総合アウトドアレジャーランドで、コテージやバンガローなどの宿泊施設も完備しています。バーベキュー場は屋根付きなので、急な雨でも安心。器材のレンタルや食材メニューがあり、手ぶらで楽しめるほか、好みの食材を持ち込むこともできます。釣り・つかみ取りで捕まえた魚は、その場で焼いて食べることが可能。11月には、紅葉が見頃を迎えます。

清川村煤ヶ谷2450　046-288-3715
［日帰りバーベキュー］ 9時～17時 ※要予約
［釣り・つかみ取り］ 9時～16時
休 3月～11月／第1・第3水曜日、木曜日 ※祝日を除く
12月～2月／水曜日・木曜日 ※祝日を除く

住所　営業時間　ラストオーダー　電話番号　定休日
※営業時間等は変更となる可能性があります

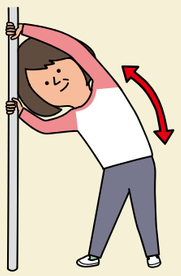
簡単！エクササイズ

散歩の合間に！

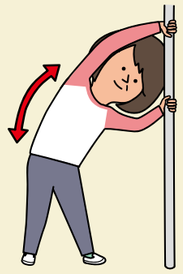
体を動かして毎日元気に！

今回ご紹介するのは、体の横（体側部）を伸ばす運動です。体側部を伸ばすことは、日常生活の中では意識しない限りありません。簡単にできるこの体操を実践し、体をほぐしていきましょう。

肩の力を抜いて、固定されている柱などを握ります。足幅はやや広めに取ります。



両手で柱を握ったまま数秒間、左の体側部を伸ばします。



反対側の体側部も、同じ要領で伸ばします。左右2～3回ずつ繰り返しましょう。

左右 × 2～3回

痛みが出る際は、無理せず中止しましょう。

わが家 Photo

厚木市下荻野

長澤 炉生(ろい)くん(3歳)

父：仁(じん)さん　母：紗良(さら)さん

素敵な笑顔を見せてくれた炉生くん。毎週、曽祖父母の家を訪れ、お話をしたり、畑のお手伝いをしたりと、楽しい時間を過ごしています。好きな食べ物は、キュウリやリンゴで、曽祖父母が作る野菜や果物が大好きです。

習い事では、ダンスをしているそうで、お友だちと楽しく練習に励んでいます。9月には発表会があり、家族も応援に駆け付けるなど、練習の成果を存分に発揮しました。自宅では、マリオのゲームをしたり、トミカで遊ぶなど、毎日元気よく過ごしています。

ご家族は「健康第一に、人に優しくできる子に育ってほしい」と話しました。これからもたくさんの思い出を作りながら、素敵なお兄さんに成長してね♪

組織ボイス

笑顔を交わして活動を楽しむ

日枝5女性部

部長　小島(こじま) 成子(しげこ)さん(左)
草柳(くさやなぎ) 清美(きよみ)さん(右)

Q1 日枝5女性部について教えてください。

月に1～2回開く定例会をはじめ、小鮎地区女性部の活動にも積極的に参加している活発な部会です。部会活動では、「家の光」に掲載の手芸や料理から、部員皆で実践できるレシピを活用。作業に取り組みながらおしゃべりを楽しむことで、親睦を深めています。

Q2 最近の活動について教えてください。

牛乳パックで作る「小物ストッカー」や、「エコアンダリヤで編む夏帽子」を作成したほか、料理を持ち寄って食事会を開きました。地区活動のイチゴ狩りツアーの後は、開催場所の「厚木農園」付近で花見をし、季節ならではの景色も楽しみました。

Q3 今後の目標を教えてください。

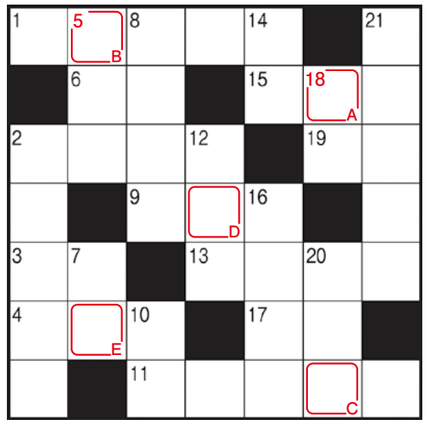
コロナ禍を経て、仲間と会って話すことへの喜びを改めて実感しました。今後も、定期的な活動を継続して笑顔を交わすとともに、軽体操や散策などの機会も取り入れ、部員の健康増進にも努めていきたいです。

PREZENT QUIZ 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。

応募者の中から抽選で**5名様**に夢未市等で使える
商品券500円分をプレゼント!!

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 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
5 ――大敵、運転中は気を引き締めて
7 白――に身を包んだ花嫁さん
8 ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
10 ハウスを使わず作物を育てる――栽培
12 考えるときにひねるもの
14 応用に移る前にしっかりと
16 1カ月の後ろ3分の1
18 ペンのはキャップと呼ぶこともあります
20 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
21 2人でおそろいの服を着ます

◆ヨコのカギ
1 甘柿の王様と呼ばれることもあります
2 屋内のこと。――派
3 ボンレス――、――サンド
4 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
6 たき火に手をかざして取ります
9 飲んで食べて話して楽しみます
11 山野で生まれ育ったヤマノイモ
13 奇術師が披露するもの
15 ベンチよりふかふかしています
17 富士山の山頂を白くします
19 漬物やワインを詰めます

答え
A　B　C　D　E

■10月号クロスワードの答え：「カラスウリ」

二次元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は、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

宛先
〒243-0004 厚木市水引2-9-2
JAあつぎ総合企画部グリーンアートあつぎクロスワード・お便りコーナー係宛

応募方法
ハガキまたはFAX、ホームページにて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・ご要望を記載しご応募ください。
■FAX　046-223-8814
■https://www.ja-atsugi.or.jp/form/greenart/
■締め切り　11月7日(火)

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。

✉いつも楽しみにしています。「あつぎゆめ散歩」で、地元の情報が掲載されていました。早速紹介されていたスポットを巡ってみようと思います。
(厚木市林 N さん)

管内には、まだまだ魅力的なスポットがたくさんあります。皆さまが地元をより好きになれる情報をお届けできるよう、今後もリサーチを進めてまいります。

✉「夢未市・グリーンセンターかわら版」を見て、新米の季節の到来を知りました。つやつやの新米が食べたくなったので、今度直売所で購入しようと思います。
(厚木市恩名 S さん)

農産物直売所では、新米をはじめとした、生産者が丹精込めて育てた農畜産物が並んでいます。「はるみ」を使った「ぬれかり煎」なども、ぜひ食べてみてください。

✉「税のはなし」を読み、インボイス制度について、2割特例の概要や対象期間・注意点などへの理解が進みました。10月の制度開始に合わせた内容で参考になります。
(厚木市中依知 K さん)

「税のはなし」は、JAあつぎ契約税理士にご執筆いただき、税制改正などの情報をお届けしています。今後も、必要な情報をお届けできるよう、努力してまいります。

✉毎年、山梨県までブドウを買いに行きますが、今年は市内の「霜島農園」で購入しました。ジューシーでおいしかったので、他にも地場産の果物を試してみたいです。
(厚木市七沢 N さん)

今月号の「土とともに」で、「霜島農園」の生産者を紹介しています。農産物直売所には、さまざまな地場産の果物が出荷されますので、ぜひお試しください。

他にもこんなお便りをいただきました！

✉最近、夜にガラス窓に張り付いているヤモリを見かけます。神様の使いに守られているような気がしてうれしくなります。
(伊勢原市高森台 M さん)

✉「あつぎせせらぎ米」の新米フェアで新米を買って、自宅の米と食べ比べをしようと思っています。
(厚木市妻田北 H さん)

編集後記

秋の風物詩といえば「農業まつり」。今年は、飲食ブースやステージコーナーが復活し、久しぶりの通常開催となります♪特集ページで開催日時などの詳細を確認し、ぜひご来場ください！組合員・地域の皆さまと収穫の喜びを分かち合えること、そして皆さまの笑顔を撮影できることを、楽しみにしています♪(松田)

農産加工品セミナー参加者募集

加工品出荷に関する基礎知識習得と技術向上に向けたセミナーです。新たに夢未市・グリーンセンターに加工品を出荷したい方も参加できる内容です。お気軽にご参加ください。

対象者 JAあつぎ直売所出荷者
新規製造・出荷希望者(厚木市・清川村在住の方)

日　程

①食品衛生・食品表示	12月 6日(水) 12月11日(月)
②加工品の販売期間を延ばす殺菌技術	1月18日(木)
③加工品相談会	1月29日(月)
④食品製造時の衛生管理の注意点	2月 9日(金)
⑤季節の野菜・果物の加工	2月26日(月)

※①は2日程同じ講習内容となりますので、いずれかにご参加ください
※各回個別の受講が可能です

時　間 13時30分から
場　所 JAあつぎ本所
参加費 ②④⑤のみ徴収(申し込みの際、ご案内します)
申込方法 お問い合わせ先に直接お電話ください
申込受付 11月22日(水)まで

お問い合わせ　指導販売部(担当:総合販売課)
☎221−2273

JAあつぎ健康寿命100歳プロジェクト
認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族に対して温かい目で見守ることが初めの一歩です。認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。皆さんも認知症の人やその家族の「応援者」になりませんか?

日　時 12月15日(金) 10時〜11時30分
場　所 JAあつぎ本所4階会議室
定　員 先着30人
内　容 ①認知症サポーター養成講座
②コグニサイズ等認知症予防体操のご紹介
※受講後に認知症サポーターの証であるオレンジリングをお渡しします
申込方法 お問い合わせ先に直接お電話ください
参加費 無料
申込受付 12月8日(金)まで

お問い合わせ　組織文化部(担当:福祉課)
☎225-7716

詳しくはJAあつぎホームページをご確認ください。

10月・11月は国消国産月間
「国産」を食べて応援キャンペーンのご案内

日本の中で食料を生み出す農家と、それを食べる消費者が力を合わせて目指す「国消国産」。10月・11月は国消国産月間です。この期間中、JAグループでは、農畜産物・加工品が当たる「JA直売所キャンペーン」や、「JAタウン」で送料が無料となるキャンペーンを開催しています。農業を応援し、日本の未来、家族の未来のために「国消国産」を実践していきましょう。

〜「国産」を食べて応援キャンペーン実施中〜

食べて応援 その1
JA直売所に3回来店してスタンプをGet！
47都道府県とっておきの3,000円相当の農畜産物・加工品が合計14,100名様に当たります！
期　間 10月1日(日)〜11月30日(木)

詳しくはJAグループホームページをご確認ください。

食べて応援 その2
おいしい秋を、お得に。
今がチャンス！期間中、「JAタウン」を送料無料でご利用いただけます！
期　間 10月1日(日)〜11月30日(木)
※規定数に達した場合、早く終了することがあります

詳しくはJAタウンホームページをご確認ください。

お問い合わせ　総合企画部(担当:企画課) ☎221-1512

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

① 絵手紙で年賀状作り講習会
日　時 12月12日(火)10時〜12時
参加費 組合員・組合員家族600円(税込)・一般900円(税込)
定　員 先着20人

② はじめての薬膳料理講習会
日　時 12月15日(金)10時30分〜13時
参加費 組合員・組合員家族1,500円(税込)・一般1,500円(税込)
定　員 先着16人

申込受付 10月30日(月)　8時30分より

お問い合わせ　組織文化部
(担当:生活ふれあい課)
☎221-6881

詳しくはJAあつぎホームページをご確認ください。

理事会だより

令和5年9月26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。

・令和5年度仮決算結果について
・夢未市・グリーンセンター運営要領について
・令和6年度事業計画策定スケジュールについて
・令和5年度厚農商事㈱仮決算実績について
・令和5年度(上期)コンプライアンス関連報告について
・夢未市・グリーンセンター出荷者大会の開催について

JAあつぎの概要(令和5年8月末日現在)

組合員数	18,623人
正組合員	4,198人
准組合員	14,425人
職員数(正職員)	363人
貯金	377,499百万円
貸出金	99,856百万円
共済保有高	593,066百万円
購買取扱高	1,648百万円
販売取扱高	735百万円
出資金	2,411百万円

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(17時〜翌日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。

JAあつぎグリーンホールでも小規模葬(家族葬)を執り行えます
JAあつぎでは、式場をコンパクトに設営することで、小規模葬(家族葬)にも対応しています。
組合員・利用者の皆さまのご希望に沿ってご案内いたしますので、お気軽にご相談ください。

農業者年金の加入について

担い手積立年金

❶ POINT 積立方式・確定拠出型の安定した終身年金です

農業者年金は、加入者の支払った保険料が将来の自らの年金給付に使われる積立方式の終身年金で、自らが積み立てた保険料とその運用益により将来受け取る年金額が事後的に決まる「確定拠出型」が採用されています。
加入者の数や年金受給者の数がどのように変化しても影響を受けない、少子高齢時代でも安心できる制度です。

❷ POINT 保険料は自由に選択でき、しかも税制面で大きな優遇

農業者年金の保険料は、加入者自らが月額2万円 (要件を満たせば1万円) から6万7千円までの間で、千円単位で自由に選択することができ、いつでも見直すことができます。
また、支払った保険料の全額が、所得税・住民税の「社会保険料控除」の対象になります。

保険料支払いによる節税効果(所得税・住民税)試算

税率	保険料の支払額	
	月額2万円(年額24万円)の場合	月額6.7万円(年額80.4万円)の場合
15.1%	3万6千円	12万1千円
20.2%	4万8千円	16万1千円
30.4%	7万2千円	24万1千円

※保険料支払後も保険料支払前と適用される税率に変更がないものとして試算

❸ POINT 農業者年金に加入できるのは

ア 年間60日以上農業に従事
イ 国民年金の第1号被保険者
ウ 60歳未満の方(要件を満たせば65歳未満の方)

であれば、農業経営の内どの部門で働いているかにかかわらず、加入することができます。また、農地の要件もありません。

お問い合わせ　各支所店または指導販売部
(担当:地域農業対策課) ☎ 221-2273

ガス器具展示予約販売会のご案内

新しいガス器具で寒い冬に備えましょう。展示会2日目は厚木市農業まつり畜産祭・収穫祭と同時開催です。

日　時 11月24日(金)　9時〜15時
11月25日(土)　9時〜14時
場　所 JAあつぎ本所1階多目的ホール「ふれあい」
来場特典 ・通常工事費の割引
・給湯器やビルトインコンロの特別価格販売

気になる割引率や価格、展示機種は会場でお確かめください！

お問合せ　経済部(担当:燃料課) ☎ 221-0454

JAグループ神奈川がお送りする新鮮情報番組

かながわ旬菜ナビ

tvk　**毎週日曜日** 9時〜9時30分
(再放送)毎週月曜日　10時〜10時30分

11月 5日 (再放送)6日	制定☆「かながわ畜産の日」	JAグループ神奈川 協力:JA県央愛川、JA横浜
11月12日 (再放送)13日	鎌倉野菜 DE カラフルライフ♪	JAさがみ
11月19日 (再放送)20日	大地のチカラで 健康バンザイ！	JAグループ神奈川 協力:JA相模原市、JA神奈川県厚生連
11月26日 (再放送)27日	そして未来へ 〜かながわ 農業アカデミー80周年〜	JAグループ神奈川 協力:JAさがみ、JA湘南、JAはだの

各種相談受付(お問い合わせ 平日 8時30分〜17時)

農業に関する相談(要予約)
日　時：平日 8時30分〜17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

交通事故受付
日　時：平日 8時30分〜17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

介護相談
日　時：平日 9時〜17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

結婚相談
日　時：第2・4土曜日 10時〜15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

グリーンアート
●発行・編集／厚木市農業協同組合 総合企画部 企画課　〒243-0004 厚木市水引2-9-2
☎046-221-1666㈹　ホームページ／https://www.ja-atsugi.or.jp/
●印刷／山脇印刷株式会社　11月号 vol.223　2023年10月16日発行

穴をあけてとじる場合は、この三角形を目安にご利用ください。

今月のレシピ

国消国産 こくしょうこくさん

サツマイモとサケのホイル焼き

材料（1人分）

	サツマイモ	50g
	サケ（切り身）	1切れ
	もやし	40g
	シイタケ	1本
	ブロッコリー	50g
	バター	10g
A	しょうゆ	小さじ2
A	酒	大さじ1
A	粗びき黒コショウ	適量
	万能ネギ	適量

作り方

①サツマイモは5mm幅の輪切りにして水にさらし、耐熱ボウルに入れて600Wのレンジで2~3分加熱する。サケは骨を取り除き、シイタケはいしづきを取る。バターは6等分に切る。
②アルミホイルに①のバター1個を薄く塗り、もやしを広げて置く。その上にサケ、サツマイモ、ブロッコリー、シイタケを順に並べる。
③②全体にAをかけ、残りのバターを散らす。隙間ができないようにアルミホイルを閉じてフライパンに置く。
④ふたをして中火で5分、さらに弱火で7~8分加熱する。
⑤アルミホイルを広げて万能ネギを散らしたら完成。

旬の農産物情報

11月のおすすめ「サツマイモ」

食物繊維が豊富で便秘改善に効果的なサツマイモ。皮には抗酸化作用の高いアントシアニンを含んでいます。ぜひ新鮮な地場産のサツマイモを丸ごと味わってみてください。

約30アールの圃場で露地野菜を中心に生産し、サツマイモは就農当初から毎年栽培しています。現在育てているのは、ねっとりとした食感と甘みが特徴の「安納芋」と「紅はるか」。9月から11月にかけて「夢未市」に出荷しています。

栽培では、栄養豊富な土作りのため、肥料のほか、堆肥や自家製の腐葉土を使用。マルチの活用や定期的な除草で病害虫対策に努め、栽培期間中は農薬を使わずに生産しています。

サツマイモは乾燥と低温に弱いため、新聞紙などで包み、冷暗所での保存がおすすめ。調理の際は、ゆっくり加熱することで甘みを最大限に引き出すことができます。

私が生産する
サツマイモは
夢未市で
販売しています！

先﨑（せんざき） 孝彦（たかひこ）さん
（南毛利地区）