

# スマイルつうしん 令和5年12月号

笑顔のJA、スマイルJAナンバーワンを目指しています。



## 農業まつりを開催しました！！

12月2日(土)、農業まつりを開催しました。

昨年に引き続き、フランクフルトやコロッケ、ポン菓子、ゲーム等の出店を開きました。また、今年はどうどの出店が4年ぶりに復活し、限定200食で販売いたしました。直売所菜々笑では、新鮮な冬野菜をはじめ、旬のりんごやみかんなどが並び、たくさんのお客様にお越しいただきました。

出店にご協力いただきましたみなさん、ご来場いただきましたみなさん、ありがとうございました！



1月のJAほーもん日

**1/15(月) ~ 1/19(金)**

1月のJAほーもんは上記の日程で訪問させていただきます。



# こめ油でお菓子作り

11月21日(火)、こめ油でお菓子作り教室を開催しました。

こめ油にはクセがなく、揚げる物へ味の影響がないため、お菓子作りにおすすめです。

また、通常の油で揚げると油が黒くドロツとしますが、こめ油だと豊富な抗酸化成分に

よって、サラツとした油が続き、揚げ物の美味しさも長持ちします。

今回は、こめ油で揚げたドーナツを作りました。ホットケーキミッ

クスにバナナアイスとエコープのこめ油を使い、簡単にサクサク食

感のドーナツを作ることができました。その他、バナナドーナツや

大学いも、白玉の豆乳ぜんざいを作りました。こめ油はサククリ揚

げられるだけでなく、白玉を作る時に使うことで時間が経つ

ても柔らかさを保つことができます。

最終ページに、今回作ったドーナツと白玉の豆乳ぜんざいのレ

シピを掲載していますので、ぜひお試しください。



# 地域貢献活動

11月28日(火)、能登川東小学校にて、贈呈式を行いました。

これは、JA共済が行う、地域貢献活動の一環で、当JAからは、

デジタルカメラ4台と掃除機3台を寄贈しました。校長先生は、

「寄贈していただきありがとうございます。必要なものをいた

き嬉しく思います。」と話してくださいました。また、教頭先生も

「寄贈していただき、たいへん嬉しく思っています。有効に活用さ

せていただきます。」と感謝のお言葉をいただきました。

今後も地域に役立つ活動を行っていきます。



## 《年末年始の営業時間のご案内》

日付	本所	ATM稼動	乙女浜出張所
12/29(金)	正午まで営業	9:00~20:00	年内は12/20(水)が最終営業となります
12/30(土)	休業させて	9:00~18:00	
12/31(日)		9:00~19:00	
1/1(月)	いただきます	9:00~18:00	年始は1/10(水)から営業させていただきます
1/2(火)			
1/3(水)			
1/4(木)	通常営業 (8:45~15:00)	9:00~20:00	

直売所 菜々笑 休業日のご案内

12月28日(木) ~ 1月8日(月)

12/25(月) ~ 12/27(水)

お正月用の花や松竹梅を販売いたします。

お正月のご準備にご利用ください!





# 菜園の土壌管理 野菜の種類に合わせた土づくり

家庭菜園では多くの種類を栽培しますので、それぞれの特性に合わせた土壌管理が必要です。

「連作と輪作」 同じ土地に同じ野菜を連続して作ることを連作といいます。しかし、連作すると生長に障害が出る野菜があります。連作障害の原因は多様ですが、病害によるものが最も多く、次いで土壌の悪化によるものとなっています。

エンドウは一度作ると、7年は作れません。トマト、ゴボウなどは5、6年、インゲンマメ、サトイモなどは3、4年、キュウリ、ホウレンソウなどは1、2年です。カボチャ、タマネギ、サツマイモのように連作しても障害の出にくい野菜もあります(表1)。

同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増え、微量でも必要な肥料成分が不足して生長を妨げることがあります。

そのため特性の異なる野菜を上手に組み合わせた一定の順序で作付け(輪作)をしましょう。

「野菜の適性酸度」 雨が多い日本はカルシウム(石灰)やマグネシウム(苦土)が流れやすく、酸性土になりが

ちです。野菜の生育に適した弱酸性

(pH 6.0~6.5)とするためにカルシウムとマグネシウムを含む石灰資材を投入します。酸性土が改良されると土壌微生物の働きが活発となつて、有機物の分解を早める効果もあります。

野菜の種類によっては酸性を好むものもあり、野菜の種類に適した酸度(pH)に調整することが大切です。

ジャガイモ、スイカはpH 5.0~5.5でよく育ちます。一方、ホウレンソウ、タマネギは特に酸性に弱く、発芽してもしばらくすると枯れてしまいます(表2)。酸性土壌ではアルミニウムイオンが溶け出し、ホウレンソウなどの根を阻害するからと考えられています。

図1 土壌診断キット



「酸性土壌の矯正」 土の酸度を調べる

診断キット(図1)や、土に直接差し込んで測定する土壌酸度測定器があります。石灰資材を過剰に与えると微量元素の吸収を妨げる恐れがあるため、測定値に応じた石灰資材を施します。施用量は土壌の種類によって異なりますが、一般的にpHを1上げるには粒状の苦土石灰では1平方m当たり

150~200gです。なお、石灰

資材は窒素肥料や窒素分の多い堆肥と一緒に施すと、アンモニアガスが発生し、窒素分が逃げてしまいます。そのため石灰資材と窒素肥料を同時に与えてはいけません。種まきや植え付け2週間前に石灰資材をまいてよく土と混ぜておき、1週間前に化成肥料と堆肥を施用します。

表1 野菜の休栽年数

連作障害の出にくい野菜		カボチャ、タマネギ、ニンニク、サツマイモ
休栽年数(目安)	1,2年	キュウリ、ネギ、ホウレンソウ、ラッカセイ、ジャガイモ
	3,4年	インゲンマメ、サトイモ、ナガイモ
	5,6年	トマト、ハクサイ、ゴボウ
	7年以上	スイカ、ナス、エンドウ

平野暁「作物の連作障害」(農文協、1985年)より引用、一部改変

表2 酸性に強い野菜と弱い野菜(例)

種類	酸性への適応性	pH(目安)
スイカ、ジャガイモなど	酸性に強い	5.0~5.5
インゲンマメ、スイートコーン、ダイコン、サツマイモ、サトイモなど	酸性にやや強い	5.5~6.0
キュウリ、トマト、ナス、エンドウ、キャベツ、ブロッコリー、ニンジンなど	酸性にやや弱い	5.5~6.5
ホウレンソウ、アスパラガス、タマネギ、ゴボウなど	酸性に弱い	6.0~7.0

藤原ら「新版土壌肥料用語事典」(農文協、1998)などより作成



# 指先マラソンで脳への血行を促進

健康生活研究所長 ● 堤 喜久雄

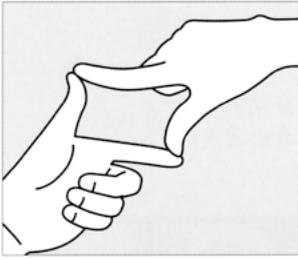
寒い季節は外に出るのもおっくうになりがちです。活動不足を補うためにも、効率良く短時間で血行を促進できる体操をご紹介します。

手首も回転させ、指先をこすり合わせながら動かします。脳の血流をアップさせ、創造力や記憶力も高める効果が期待できます。

繰り返し行う習慣を身に付け、脳の若さを保ちたいですね。ゆっくりで構いませんので、正確な動作を心がけましょう。慣れてくると案に動かせるようになりますよ。

## いずれかの指先を合わせる

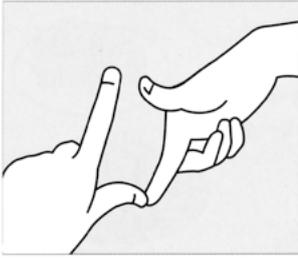
(1)～(5)の動きを5回繰り返します。



(1) 右手の人さし指と左手の親指、右手の親指と左手の人さし指を合わせます。



(2) 右手の人さし指と左手の親指は支点として付けたまま、右手の親指と左手の人さし指を離します。



(3) 右手の親指を手前へ、左手の人さし指は奥へ回転させ、上で指先同士を合わせます。



(4) 右手の親指と左手の人さし指は支点として付けたまま、右手の人さし指と左手の親指を離します。



(5) 右手の人さし指は奥へ、左手の親指は手前へ回転させ、上で指先同士を合わせます。

### ポイント

1 セット5秒程度の速さで練習し、少しずつ速く動かしてみてください。

## みんなで考えよう人権問題 ～ 同調圧力 ～ 中央会 みのり

皆さんは、「同調圧力」という言葉を聞かれたことがあるのではないのでしょうか。同調圧力とは、少数意見を持つ人がいる場合に、多数意見に合わせるよう暗黙のうちに強制するものです。この同調圧力は、日本固有のものではなく、諸外国にも存在しています。英語では「peer pressure(ピアプレッシャー)」と言います。ピアとは、同輩や友人からなる集団のこと、その集団内の規範への同調や順応を構成員に強いる心理的圧力を、そう呼んでいます。

同調圧力という社会現象という心理的状態は、諸外国にも程度の差こそあれ存在しているにも関わらず、なぜ、日本社会では「日本人は同調圧力に弱い」と語られることが多いのでしょうか。例えば、日本人からすると、欧米人は集団の中でも自分が思ったことを遠慮なく口にしたり、自分一人だけが違う行動をとったりすることが平気なように見えます。

この点について、戦史・紛争史研究家の山崎雅弘さんは、「この国の同調圧力(注)」という本の中で、注目すべきポイントとして、『同調圧力等が「存在するか否か」ではなく、それらの圧力に「抗う力」あるいは「抗う勇氣」を、国民や市民がそれぞれの内面に持っているかどうかではないかと、私は思います。』続けて『「抵抗力」とは「自分は個人である」という意識ではないかと思えます。』と述べています。

そして、「個人」という要素の重要性について『個人を尊重しない社会や国家』とは、つまるところ「人間を人間として尊重しない社会や国家」であり、社会や国家という集団を守るためなら平気で「同調しない人間」を虐げたり殺したりするような方向へと進んでいくものだと、過去の歴史が我々に教えている」としています。

ここで注意しておきたいのは、「個人主義」の概念が自分勝手な「利己主義」と混同され、どんな時でも自分の利益だけを考えて行動するのが個人主義だと勘違いする人が多いように見受けられます。しかし本当の個人主義とは、自分が個人として集団内で尊重されるのと同時に、自分もまた、自分以外のすべての人を個人として尊重する考え方で

一人ひとりの人間が個人として尊重される社会とは、お互いに相手の基本的人権を認める社会と言い換えてもよいように思えます。人間を単なる「集団全体を円滑に稼働させる歯車のようなパーツ」とみなす社会では、一人ひとりの「自由」や「権利」はながしろにされてしまいます。日本社会では、集団全体の利益に結びつけて、人を統制する手段として「同調圧力」が使われます。日本と諸外国との間の「人権」に対する意識の差」というものを感じます。同調圧力に抗うためにも、「基本的人権」の意義を考えてみたいと思います。2023年12月10日は、国際連合の第3回総会で、「世界人権宣言」が採択されて75周年になります。改めて世界人権宣言を読んで、「人権」意識を深める機会としませんか。

(注) 『この国の同調圧力』(著：山崎雅弘、出版：SB新書)

# カップアイスで ドーナッツ

## 材料 (40個分、プレーンとゴマ味:20個ずつ)

- \*ホットケーキミックス……………360g
- \*バニラアイスクリーム  
(明治エッセルスーパーカップ)……………1個
- \*砂糖……………10g~15g
- \*白いりゴマ……………適量
- \*エコープこめ油(揚げ用)……………適量



### 作り方

- ① 下準備としてアイスクリームはスプーンが入る固さに溶かしておく。
- ② ボウルにホットケーキミックス、バニラアイスクリーム、砂糖を合わせ、ゴムベラで粉気がなくなり、ひとまとまりになるまで手早く混ぜ、40等分に丸める。うち20個は、表面にゴマを押しつけるようにまぶしつけ、丸める。
- ※ 生地が冷たいうちに作業するのがコツ。回数を分けて揚げる場合は生地を冷やしておく。
- ③ 鍋にこめ油を2cm深さに熱し、プレーン→ゴマの順に転がしながらじっくり揚げる。【160~170℃ 約4分~】全体にこんがり色づけば引き上げ、油を切れば出来上がり。

# もちもち白玉の豆乳ぜんざい

## 材料 (4人分)

- \*白玉粉(もち米100%)……………100g
- \*エコープこめ油…大さじ1(14g)
- \*調整豆乳……………400g
- \*水……………90g
- \*ゆであずき……………200g
- \*きび砂糖……………適量



### 作り方

- ① ボウルに白玉粉と水を合わせて手早く混ぜ、水分を全体に広げる。こめ油も加え、白玉粉の粒がなくなる様に指先ですりつぶしながらしっかりとこねる。
- ② ①がなめらかになれば20等分に丸める。(約10g/コ) 鍋に湯を沸かし、茹でる。
- ③ だんごに火が通り、しっかりと浮き上がれば冷水にとる。流水で何度か洗い、表面がつるつとすれば、水に浸けておく。
- ④ 鍋にゆであずきと調整豆乳を合わせて温め、お好みできび砂糖を加えて味を調える。③の水気を切って器に4等分に盛り、汁を注げば出来上がり。  
(温かい状態で食べる場合は、汁に③のお団子を加え、さっと温めてもOK!)



エコープのこめ油は、くらしの宅配便や直売所 菜々笑でご購入いただけます。ぜひお試しください!!

この応募用紙へ記入の住所・氏名等は、プレゼント当選者への連絡のみに使用させていただきます。また、感想・ご意見等は「読者の声」のコーナーへ掲載させていただきます場合がございます。ご了承くださいますようお願いいたします。

## 広報誌12月号 クロスワード応募用紙

※当選者の方はホームページで氏名を掲載させていただきますので  
ご了承下さい。

- ① 答え
- ② 住所
- ③ 氏名
- ④ 年齢
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 広報誌への感想・JAへのご意見など自由にご記入下さい。

締め切り 令和5年12月27日(水)

## COOKINGレ시피

# 季節のもずく酢

## 材料 (4人分)

- \*もずく……………300g
- \*柿……………1個
- \*ゴールドキウイ……………1個
- \*おろししょうが……………小さじ1
- \*りんご……………1/2個
- \*かつおだし……………300ml
- \*薄口しょうゆ……………50ml
- \*みりん……………50ml
- \*酢……………100ml
- \*砂糖……………30g

合わせ酢

### 作り方

- ① 合わせ酢の材料を混ぜ合わせ、鍋でひと煮たちさせ冷ましておく。
- ② もずくは沸騰した湯に入れ、ざるにあげてそのまま冷ます。
- ③ 合わせ酢の半量を②のもずくに入れ、1時間ほど漬けておく。
- ④ 器に③のもずくを盛り付け、柿、ゴールドキウイ、りんご、おろししょうがを盛り、合わせ酢の残り半量を注ぎ出来上がり。



スケジュール

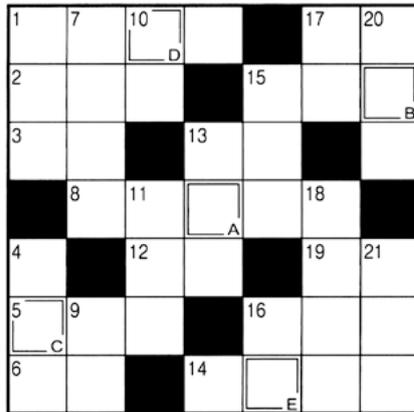
12月

- 16土 ガーデニング教室
- 17日
- 18月
- 19火
- 20水
- 21木
- 22金 理事会、ヨガ教室
- 23土
- 24日
- 25月
- 26火
- 27水
- 28木
- 29金
- 30土 休業日
- 31日

1月

- 1月 元旦
- 2火 休業日
- 3水 休業日
- 4木
- 5金 ヨガ教室
- 6土
- 7日
- 8月 成人の日
- 9火
- 10水
- 11木 習字教室
- 12金
- 13土
- 14日
- 15月 JAほーもん
- 16火
- 17水
- 18木
- 19金 ↓ ヨガ教室

クロスワード



二重マスの文字をAから順に並べてできる言葉は何でしょうか？

正解者の中から抽選で1名の方に粗品をプレゼント！

クイズの答えが分かった方は

- ①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号
- ⑥広報紙の感想・JAへのご意見等を広報紙中面折り込みの応募用紙にご記入の上応募ください。
- (官製はがきでの応募もOKです。)

〒521-1221

東近江市垣見町818番地

JA東能登川 企画管理課 広報クイズ係

**締め切り 12月27日(水) 当日消印有効**

※当選者の方は、ホームページで氏名を掲載させていただきますのでご了承ください。

→ ヨコのカギ

- 1 おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- 2 旅行前に——ブックを買った
- 3 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- 5 北を向いたとき西になる方向
- 6 丁寧ないうとご飯です
- 8 横綱を先導して土俵に上がります
- 12 セイウチの口からよっきり
- 13 農地——、道路交通——
- 14 DNAが含まれる体の設計図。——操作
- 15 猫が中で丸くなっているかも
- 16 不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- 17 彼女は——を言わせず彼を外に連れ出した
- 19 エレベーターの表示では「B」

↓ タテのカギ

- 1 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- 4 キウイやボンカンの生産量が日本一の県
- 7 エッセーともいいます
- 9 かつお節や昆布で取ります
- 10 ガラガラとうがいを洗うもの
- 11 ゆでた麺をざるにあけて行きます
- 13 大股の人は広めです
- 15 カメやカッパの背に付いています
- 16 ——や硯(すずり)を用意して書き初めをした
- 17 カラオケで楽しむもの
- 18 ——の計は元旦にあり
- 20 旧暦1月の異称
- 21 見張ること。——カメラ



11月号のクロスワードの答えは シクラメン でした。

正解者の中から当選されたのは

今町 辰己 さん です。

おめでとうございます。

JA東能登川のホームページアドレス ⇒ <https://www.e-notogawa.jas.or.jp>

JA 東能登川

検索

葬祭に関するお問い合わせ

やすらぎ苑(24時間受付) 42-0983

自動車事故等の場合には

JA 共済事故受付センター 0120-258-931

役員の法令違反など情報受付

監事会事務局

42-1345

発行：東能登川農業協同組合 企画管理課 ☎：42-1345 | P☎：050-5802-6126 FAX：42-3512

〒521-1221 東近江市垣見町818番地 ホームページアドレス <https://www.e-notogawa.jas.or.jp>