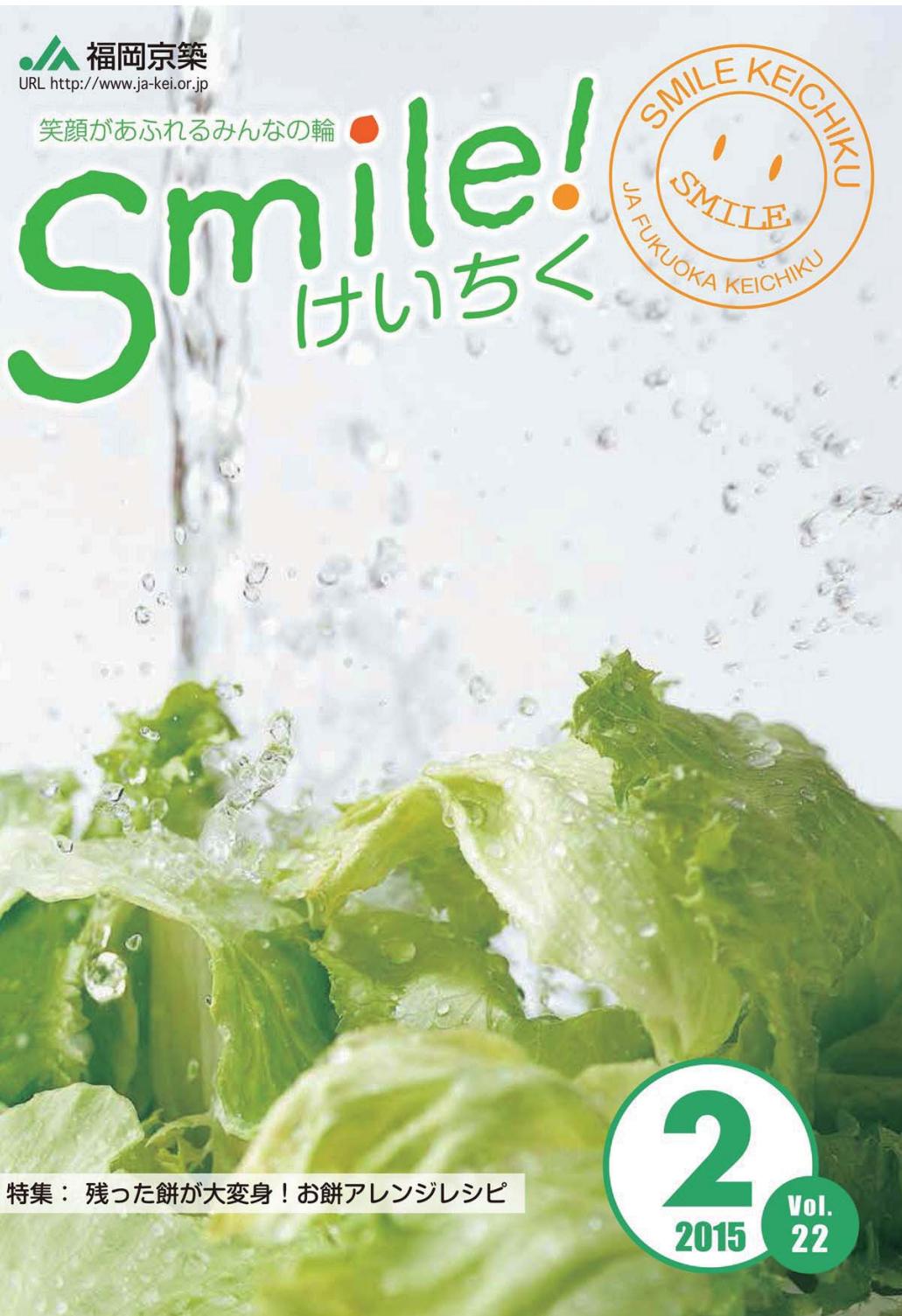


笑顔があふれるみんなの輪

# Smile! けいちく



特集：残った餅が大変身！お餅アレンジレシピ

このコーナーでは、0才～3才までのお子様を募集しています。どしどしご応募ください。

JA福岡京築総務企画部総務企画課  
(広報担当:せぐち) 0979-82-6535

大きくなれ

JA FUKUOKA KEICHIKU

ハハ・ママからのメッセージ  
にここに笑顔のたつきくん。  
これからも、たくさん笑顔を見せてね!

豊前市三毛門  
ながおか たつき 龍希くん(11か月)

筑上町椎田  
あらまきじょうたろう  
荒牧 尉太朗くん(5か月)

ハハ・ママからのメッセージ  
3人のお姉ちゃんたちと  
仲良く元気に  
すくすく大きくなってね♪

## ベタホームのお料理教室

今月のRECIPE 芽キャベツとレンコンのサラダ 20分

●材 料(2人分) 1人分105kcal

A	芽キャベツ	150g	B	砂糖	大さじ1/2
水		400ml	C	酢	大さじ1
塩		小さじ1/2	D	水	大さじ1
レンコン		60g	E	マヨネーズ	大さじ1/2
			F	練りごま	小さじ1
			G	酢	小さじ1
			H	砂糖	少々

### ●作り方

- 芽キャベツは葉元を薄く切り落とし、傷んだ葉は取り除きます。切り口に十字の切り込みを入れます。
- 鍋にAを沸騰させ、芽キャベツを4～5分ゆでます。
- レンコンは2～3mm厚さの輪切りにして水にさらします。Bでさっと煮て取り出します。
- Cを合わせ、芽キャベツとレンコンをあえます。



撮影：松本祥孝

JAからのお知らせ  
**年金感謝デー**  
県下JAで5,000名様に  
スピードくじで  
その場で当たる!  
JA下JAで年金をお受け取りの皆様へ感謝の5日間!

【実施期間】平成27年2月  
13日(金)・16日(月)・17日(火)・18日(水)・19日(木)  
※当日は年金振込指定の貯金通帳をご持参のうえ、ご来店ください。

【賞品】おでかけポーチ3点セット  
※大・中・小3サイズの収納ケース。  
旅行などのおでかけや、普段使いにも役立つ便利な3点セットです。

【対象となる方】福岡県下のJAに年金振込を指定していただいている方で、実施期間中に年金振込店舗にご来店いただいた方。

【抽選方法】窓口にて「スピードくじ」を1枚進呈いたします。  
その場でめくって「当たり！」が出たらスピードくじ裏面にお名前・ご住所をご記入のうえ、くじ交付店舗窓口にご提出ください。  
その場で賞品と交換いたします。  
※「スピードくじ」の進呈はお一人様一枚に限らせていただきます。

詳しくは、JA窓口までお問い合わせください。

# 廃プラスチック・廃農薬の回収について

◎行橋市・苅田町・みやこ町にお住まいの方

地区	場所	回収日	回収時間	回収品目
行橋	行橋苅田アグリセンター 西宮市米倉庫前	平成27年 2月18日(水)	午前9時～午後2時	廃プラスチック 廃農薬
	仲津アグリセンター 旧米倉庫前	平成27年 2月18日(水)		
苅田	上片島ライスセンター	平成27年 2月18日(水)		
豊津	豊津ライスセンター	平成27年 2月19日(木)		
犀川	犀川育苗センター	平成27年 2月19日(木)		
勝山	勝山ライスセンター	平成27年 2月19日(木)		

## [計量]

- 廃プラスチックは車両単位の計量を行います。
- 廃農薬はハカリで風袋込みの計量を行います。
- ※個別で計量しますので、お待ちいただく場合があります。

## 【費用】

- 廃プラスチックの生産者負担は10円/kgです。
- 廃農薬の生産者負担は液剤で50円/kg、粉剤は30円/kg、空容器は30円/kgです。
- ※料金は当日現金にてお願いします。

なお、貯金口座引落を希望される方は、印鑑を持参下さい。

# 豊前市・築上町・上毛町・吉富町にお住まいの方

行政区単位で回収日等が異なるため、各アグリセンターよりお知らせ致します。  
ご迷惑をお掛け致しますが、皆様のご理解・ご協力をお願い致します。

# ふれあい 春まつり

in JA福岡  
京築 農業機械 大展示会

取扱品目 ●婦人服 ●紳士服 ●バック ●靴 ●印鑑 ●ガス器具 ●仏具  
●乾物 ●農業機械 ●農産物直売 ●本場田主丸の植木即売会

今 年 は 2 会 場 で 開 催 し ま す

と き 平成27年2月27日(日) AM9:00～PM5:00  
28日(月) AM9:00～PM5:00

と こ ろ JA営農經濟本部(行橋市西宮市5丁目1番1号)

と き 平成27年3月6日(日) AM9:00～PM5:00  
7日(月) AM9:00～PM5:00

と こ ろ JA総務金融本店(鹿児島市大字荒瀬500番地)

[お問い合わせ] JA経済部資材課☎ 0930-24-2614

春の婦人服新作展

OTOGO SUIT スーツ 御立上上がり

掛軸秀作展 桶口商店

掛軸・和額など 表装仕立、仕立て直し承ります

桶口商店

掛軸・唐木家具・美術工芸品 有田焼陶磁器等・屋久杉製品

表装仕立、仕立て直し承ります

桶口商店

掛軸・和額など 表装仕立、仕立て直し承ります

桶口商店

紳士服:音伍縫織 婦人服:南さかもと・近藤洋品店・ワソウ㈱ 美術工芸品:桶口商店 調理器具:日本食生活改善指導会・㈱エーグック 印鑑:大心 靴:エック 仏具:兵間仏閣堂

当JAで取り引きされている農作物の中で  
も高い販売高を誇る人気者。  
レタス部会では59人の生産者が約50haで栽培しており、平成26年産は販売数量1,187tで販売金額2億2,728万円を見込んでいます。

レタスは、シャキッとした歯触りがおいしく、サラダには欠かせない定番の野菜。生でおいしく食べるこつは「一度冷水に放すこと」。そうすると、よりバリッとした食感に：

また、生で食べることが多いですが、ゆでたり、炒めたり、スープで煮たりしても、また違つて食感が味わえて美味。かさも減るのでたっぷり取ることができます。歯応えを生かすために、加熱時間は短めにしましょう。



## ★京築産のレタスを食べよう!

ご購入は、JAの直売所・ふれあい市で!! ★

### ★材料(2人分)

レタス	1/2個(200g)	だし	200cc
エビ	中4尾	みりん	大さじ1
酒・かたくり粉	各小さじ1/2	塩	小さじ1/3
ショウガ	小1かけ(5g)	しょうゆ	小さじ1/2

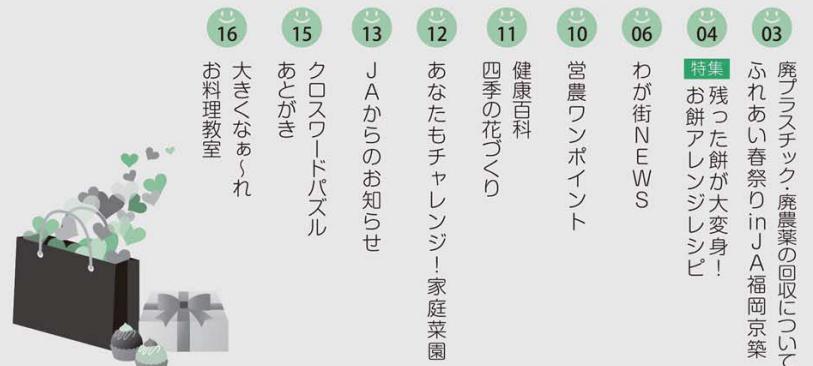
### ★作り方(調理時間15分)

- レタスは縦4等分にします。ショウガは千切りにします。
- エビは殻と背わたを取つてつに切り、酒とかたくり粉をまぶします。
- 鍋にAを煮立てて(2)のエビと
  - (1)のショウガを入れ、1～2分煮ます。
  - (1)のレタスを加え、しなりしたら火を止めます。

## ★レタスとエビのさっと煮



1人分約66kcal



今 月 の

# 表紙



INDEX

廃プラスチック・廃農薬の回収について  
ふれあい春祭り in JA福岡京築

特集 残った餅が大変身!  
お餅アレンジレシピ

Smile! けいちく 02

03 Smile! けいちく

次ページより ★今月のあなたの運勢 by モナ・カサンドラ

## 餅チーズグラタン

415 kcal

トマトソースのグラタン。マカロニの代わりに餅を使います。とろ~り溶けた餅とチーズが、トマトソースと相性抜群。

### ■材料(4人分)

切り餅	4個
鶏もも肉	200g
プロッコリー	1/2株(100g)
タマネギ	1/2個
ニンニク	1片(10g)
オリーブ油	大さじ2
A	
トマト水煮缶詰	1缶(400g)
固体スープのもと	1/2個
白ワイン	大さじ2
ローリエ	1枚
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ピザ用チーズ	100g



### ■作り方

- 切り餅は、半分に切る。
- 鶏もも肉は、一口大に切る。
- プロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブ油を熱し、(3)のタマネギ、ニンニクを弱火で4~5分炒める。
- (4)に(2)を入れる。肉の色が変わったらAを加え、トマトをつぶしながら約10分煮る。
- グラタン皿に餅、プロッコリーを入れ、(5)を掛け、チーズを載せる。
- (6)をオーブントースターで10~15分焼く。

A

## 餅の和風ピザ

355 kcal



餅生地の和風ピザ。もちもち、カリッとしたお餅の食感としょゆの香ばしさが病みつきになります。おやつやおつまみにもお薦め。

### ■作り方

- 切り餅は半分の厚さに切る。万能ねぎは小口切りにする。
- フライパンにサラダ油を温め、(1)の餅を2個くっつけて並べる。弱火でふたをして約2分焼く。
- (2)を裏返してしょゆを塗り、ちりめんじやごとチーズを載せる。
- 水大さじ1~2(材料外)を加え、ふたをして1~2分、チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。
- (3)を食べやすい大きさに切り、器に盛る。万能ねぎを載せる。

### ■材料(1人分)

切り餅	2個
ちりめんじやこ	大さじ1
万能ねぎ	1~2本
ピザ用チーズ	20g
しょゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2

お正月を過ぎて、残ってしまった餅。アレンジしだいでさまざまな楽しみ方ができます。  
餅を使った手軽なメニューをご紹介!

レシピ提供：ベターホームのお料理教室

## 餅入りミネストローネ

371 kcal



具だくさんのスープに餅をプラス。材料をカップに入れて電子レンジで温めるだけですから、忙しい朝にもぴったりです！市販のトマトジュースを使うため材料もシンプル。

### ■材料(1人分)

切り餅	1個
カブ	小1個(50g)
タマネギ	30g
ニンジン	30g
厚切りベーコン	1枚(50g)
A	
水	50ml
スープのもと	小さじ1/2
B	
トマトジュース(無塩)	100ml
塩・こしょう	各少々

### ■作り方

- 切り餅は6等分する。
- カブは茎を1~2cm残して8等分に、タマネギは1cm角に、ニンジンは3mm厚さのいのしょ切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- 深めの器に(2)とAを入れ、ラップを掛けて電子レンジで約4分(500W)加熱する。
- 全体を混ぜ、Bを加えて軽く混ぜる。餅を重ならないように入れ、再びラップを掛けて電子レンジで約3分(500W)加熱する。そのまま1分ほど蒸らす。

残った  
餅

餅が  
大変身！









## 健康 百科

### ウイルス(感染症)から 身を守るには

佐久総合病院名誉院長 松島松翠

ウイルスより起こる感染症は、インフルエンザやノロウイルスによる食中毒、ウイルス性肝炎、口タウイルス胃腸炎などがあります。

まずインフルエンザですが、特に年寄りは肺炎などを併せて重症化する危険が多いので、流行が始まると「ワクチン接種を受けることが重要です。インフルエンザ感染の予防のために、感染者のせきやくしゃみによって飛沫(まつ)を吸い、嘔吐(おうと)、下痢、腹痛などノロウイルスは冬に多く、強い吐き気、嘔吐(おうと)、下痢、腹痛など

を起こす感染症です。ウイルスをやつづけるには加熱が最も有効なことです。カキの生食は必ず避けた方が無難です。

ウイルス性肝炎で特に注意が必要なのは、B型肝炎とC型肝炎です。B型肝炎の主な感染経路は性交渉や母子感染などです。無症候性キャリア(症状がない)ウイルスを多く持つ人の場合、将来、慢性肝炎や肝硬変、がんが起る可能性があり、定期的な検査が必要で早期診断が大切です。C型肝炎は以前は輸血による感染が多かったのですが、現在は検査体制が整備され、新たな感染は減っています。

口タウイルス胃腸炎は、乳幼児に激しい下痢や嘔吐を起こす病気です。口タウイルスは、低い温度や湿度を好むため、日本では毎年冬季に発症し、特に2~3月に流行が見られます。脱水を予防するために、水分は小まみに少しづつ、母乳やミルクはそのまま与え、また電解質を補うこと必要です。この病気の予防には、経型のワクチンが用意されています。

□型のワクチンが用意されています。

日当りが良く、保水、保肥力のすぐれた排水良好な土壤が望ましいです。肥料が多すぎると葉が軟弱で倒伏防止に努めます。茎が軟弱で倒伏しないように注意し、茎が中空になるので注意します。

## 四季の 花づくり

### 本格作業期目前、土づくりを

早川京子



100cmをまいておき、有機物と肥料を入れ、土と混ぜておきましょう。

2月終わりから3月初めには地温も高まって、宿根草の根はいつそう活発に動きだします。2月の元宵を施してやります。今年の活動の力を与えてやると同時に、来年の開花のための良い芽を作る体力養成のためでもあります。野菜くずや果物の皮などや緩効性肥料を施します。施す場所は、株間よりも株から20~30cm離れた所に浅い溝を掘っておきます。肥料や水は新しい根から吸収されるからです。施した後は土で覆っておきます。

宿根草でもサクラソウは、

発根が早いので植え付けたら十分に水やりをします。宿根草は立春を過ぎたら室内の暖かい所での管理に移しま

## ヘリクリサム (キク科)

### 1 作 型

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
露地7月開花		●	●				■					

●:播種 ●:定植 ■:収穫

モントローサ  
八重咲き高性種で草丈80~90cmとなり、切り花、ドライフラワーと霜で枯死するため一年草として扱われ、長日により開花が促進されます。花色は赤、桃、黄、白、中間色と豊富で混合色でも販売されています。



### (1) 播種・育苗

発芽適温は20度。2000~2888穴セルトレイを利用して専用の用土で育苗します。覆土は微かに種が隠れる程度に行い、発芽するまで乾燥に注意しましょう。

### 3 栽培条件

日当りが良く、保水、保肥力のすぐれた排水良好な土壤が望ましいです。肥料が多すぎると葉が軟弱で倒伏しないように注意し、茎が中空になるので注意します。

### (5) 病害虫防除

アブラムシ類、夜蛾類、アオムシ、スリップス類、コナジラミ類、ドライフラワーにする場合は花後は萎凋しやすいので、花が開きると鑑賞価値が下がります。切り花後は萎凋しやすいのから風通しの良い日陰に入量ずつ束ねて逆さに吊しておくと良いでしょう。

### (2) 定植

株間20cmの1条植えか、株間40cmの2条植えどし、1a当たり約300~400株植えます。定植後はたっぷりかん水し、活着まで乾燥に注意します。

### (3) 定植

株間20cmの1条植えか、株間40cmの2条植えどし、1a当たり約300~400株植えます。定植後はたっぷりかん水し、活着まで乾燥に注意します。

### (4) 栽培の要点

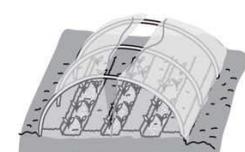
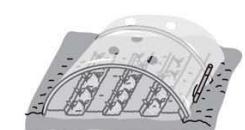
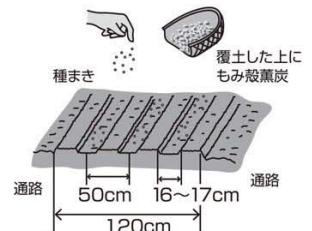
早めにフラーネットを2段程度張めて倒伏防止に努めます。茎が軟弱で倒伏しないように注意し、茎が中空になるので注意します。

### (6) 収穫調製の方法

### (担当:花き畜産係)



## 上手なトンネル保溫で春取りニンジンを



立春とはいえ2月初旬は平年なら1月下旬からの一番寒さの厳しい季節です。そのため畑の地温は低く、霜も厳しいので露地裏畑ではとても種まきできる時期ではありませんが、フィルムをトンネル状に覆い、上手に管理すれば多くの地域（関東南部以西の平たん地、北関東以北では2～3旬遅れ）では一足早い春の訪れ、春取りニンジンの種のまきどきです。取り組めば陽春の4月下旬から5月にかけて、色鮮やかで甘くておいしいニンジンを食卓に載せることがあります。

品種は低温下で根の太りが良

く、品質の良い「ベーター312」です。  
「ベビーイヤロット」（サカタのタネ）、「いなり五寸」「平安三寸」（タキイ種苗）、「スイートイヤロット」（トキタ種苗）や、JAのお薦め品種から選びましょう。

畑の準備は、種まきの半月以上前に図のように120cm幅のペッドを作り、全面に完熟堆肥と油かす、化成肥料をばらまき、20cmほど深さによく耕し込んでおきます。そして、くわ幅のまき溝を3列、溝底が平らになるようくわを前後に動かして丁寧に作り、ジョウロで溝の外にはみ出さないよう留意して灌水（かんすい）します。

種まき後すぐにフィルムを密閉してしまって、ここで十分水を与えてください。

トンネルには二重またはボリュームのフィルムを複数重ねて、その上にもみ殻炭で覆土します。その上にもみ殻炭か、ピートモスを薄く掛けます。

リエチレンフィルムを覆い、裾には十分土を掛けて密閉し、地温の上昇を図ります。日が当たつても発芽するまでは換気する必要はありません。土が乾き過ぎたら週1回ぐらいフィルムを除いて灌水してください。

発芽して本葉が1・2枚になつたら、図のように頂部に小穴を開けて換気し、温度の過上昇を防ぎます。フィルムに穴を開けたくな

えておくことが肝要です。

種まきは1～1.5cmぐらいの薄まきとし、3～5mmぐらい薄く覆土し、その上にもみ殻炭か、ピートモスを薄く掛けます。

追肥を行い、暖かくなるにつれて裾を開け換気し、生育の様子を見ながらフィルムを次第に開け、十分暖かくなれば昼夜も全開にします。

根の肥大状況を常に観察し、食べられるようになつたら逐次収穫しましょう。

好奇心旺盛になり、さまざまなことに興味を感じるはず。体験教室に注目。ウンドショッピングも刺激大

Smile! けいくち  
★今月のあなたの運勢 山羊座 12/22~1/19 購読のお申し込みは、最寄りのアグリセンターまで

購読料 1ヶ月 2,623円

## 日本農業新聞 購読のご案内

◎日本の食と農、いのち、暮らし、地域を守る視点で報道  
◎農家経営や地域農業振興に役立つ専門情報と生活情報

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS  
日本農業新聞  
<http://www.agrinews.co.jp>

年間企画「農政改革を追う」

今を知る「月曜特報」

TPP問題を徹底報道

キャンペーン「村の資源」

役立つ技術、最新の研究を紹介

ビジュアル特集「あんぐる」

消費者にアピール「ぼぼる」面

和食の原点に迫る

