

笑顔があふれるみんなの輪

Smile! けいちく



特集

: 食べるだけで美しく健康に! 「発酵美人」のすすめ

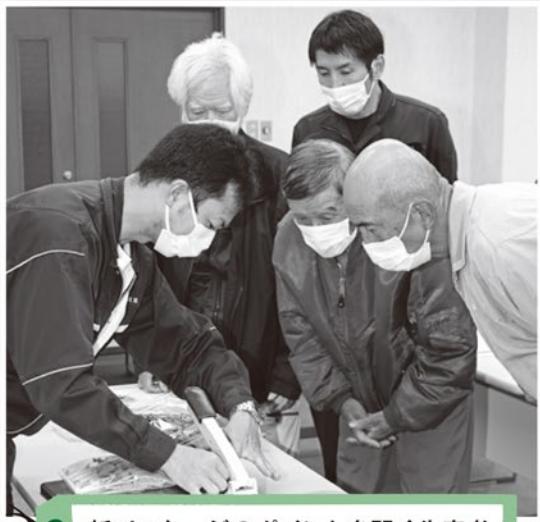
今月の表紙

京築産博多な花 「おいしい菜」



JJAな花部会は12月9・12日に令和4年度博多な花「おいしい菜」出荷協議会を開催しました。JJA担当者が生産販売計画や出荷規格を説明し、な花を取り巻く環境や今後の見通しを報告しました。京築普及指導センターからは、今後の管理についての説明がありました。

令和4年度のな花は、9月にまとまった降雨があり一部のほ場で定植が遅れましたが、定植後は順調に生育しています。部会では、17



新パッケージのポイントを聞く生産者

京築地域は、な花の生産量・出荷数量ともに県内一を誇り、関東を中心に出荷されています。

また、な花部会では新たな出荷計画として、な花のパッケージをリニューアルしました。新しいパッケージには、鮮度を長く保つことが出来る素材が使われ、な花を新鮮な状態で消費者に届けることができます。

戸の生産者が出荷数量約11万袋、販売金額約880万円を計画しています。

I
N
D
E
X

02 今月の表紙

03 JJAからのお知らせ

04 特集 食べるだけで美しく健康に!
「発酵美人」のすすめ

06 わが街NEWS

10 営農ワンポイント

11 介護ハンドブック
私の食育日記

12 あなたもチャレンジ!家庭菜園

13 JJAからのお知らせ

15 クロスワードパズル
第9回理事会報告
JJAデータ(12月末)

16 大きくなあれ
シエフ永井のおすすめ
JJAからのお知らせ



福岡京築 農業機械

展示会

トラクター耕うん爪
15%引き

※一部作業機の爪を除く

◆農機協力メーカー

クボタ・ヤンマー・ヰセキ・三菱・山本・静岡
やまびこ・丸山・筑水・太陽・原田商会



豊前会場

とき 令和5年 2月17日(金) 9:00 ~
18日(土) 9:00 ~ 16:00

18日(土) 9:00 ~ 15:00

ところ JA福岡京築 豊築東部農機センター
豊前市大字荒堀500番地

お問い合わせ先 豊築東部農機センター ☎0979-83-2115



みやこ会場

とき 令和5年 2月25日(土) 9:00 ~
26日(日) 9:00 ~ 16:00

26日(日) 9:00 ~ 15:00

ところ JA福岡京築 みやこ農機センター
京都郡みやこ町勝山箕田1214番地

お問い合わせ先 みやこ農機センター ☎0930-32-3908



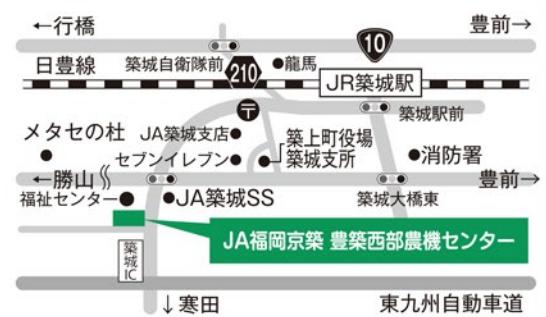
築上会場

とき 令和5年 3月2日(木) 9:00 ~
3日(金) 16:00

3日(金) 9:00 ~ 15:00

ところ JA福岡京築 豊築西部農機センター
築上郡築上町大字上別府39番地

お問い合わせ先 豊築西部農機センター ☎0930-52-2897



※新型コロナウイルス感染症の影響により中止になることがありますので、予めご了承くださいますようお願い申し上げます。

食べるだけで美しく健康に！

監修：一般社団法人 日本発酵文化協会 藤本倫子

人類が生み出した
健康マジック・発酵食品

栄養＆吸収率アップで、
若々しく美しく！

「発酵美人」のすすめ

いつまでも若々しく、美しくいたい。

でもそのために無理をしたり、お金や手間をかけるのは嫌……。そんな女性のわがままをかなえてくれるのが、身近にある発酵食品です。

人類は紀元前から、自然界の目に見えない微生物や酵素を利用して、貴重な食品の保存性や栄養価、風味を高めきました。その経験知の結晶が発酵食品です。食品を発酵させると、さまざまなる栄養価がぐんとアップします。例えば大豆はそのままでも栄養価の高い食品ですが、納豆菌を加えて発酵させると、ビタミンB2は煮大豆の約10倍に、葉酸は約3倍に増加します。さらに大豆にほとんど含まれていないビタミンK2など、新しい栄養成分が加わるのです。

食品は発酵することで栄養素の構造が変わり、分子が小さくなるため、体内に吸収されやすくなります。発酵による栄養と吸収率アップを期待でき、細胞が活性化したり、免疫力が高またりするなどの健康効果が得られやすいです。そのため体の内側から健康になり、若々しさを保つことができるのです。美しい肌や髪は、1日や2日でできるものではありませんが、私たちにとってなじみの深い発酵食品なら、無理せず長く摂取を続けられます。発酵食品の力をもっと知って、健康的な美しさを手に入れましょう。

かなえる7食品

毎日食べてアンチエイジング

納豆

納豆の原料である大豆は、牛肉と比べても遜色のないほどタンパク質が豊富で、ビタミンCと協力してコラーゲンを生成する亜鉛も豊富です。さらに女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンが、発酵の働きで吸収されやすい構造になっています。またアンチエイジング効果のあるポリアミンも、納豆菌によって増加。納豆を毎日食べることで、自然に若々しさを保てるのです。

ポイント

体内の細胞の生まれ変わりに必要な核酸が豊富に含まれているかつお節（枯れ節・本枯れ節）と組み合わせるとより効果的。

「美肌のビタミン」たっぷり

甘酒

米こうじに水を加えて発酵させて作る甘酒。こうじの働きにより、発酵の過程でブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミンが生成されます。またタンパク質、糖質、脂質の三大栄養素の代謝を助け、「美肌のビタミン」とも呼ばれるビタミンB群が含有されるのも特徴。代謝が上がると体温を上げる効果も期待できますから、甘酒を毎日飲むことで、肌や爪、髪を健やかに保てます。

★今月の
あなたの運勢

牡羊座

3/21~4/19

コミュニケーション運が回復。話し合う姿勢は幸運も呼び込みます。頼み事もすんなり引き受けられそう Smile! けいいく

スレンダー美人、熟睡美人のもと キムチ

脂肪の代謝を促進させるカプサイシンが豊富な唐辛子、血行を良くして肌の新陳代謝を高めるニンニク。これらの成分が発酵によって吸収されやすい形になっているのがキムチです。キムチを常食している韓国人には肥満が少ないといわれています。食物繊維の宝庫であり、植物性乳酸菌も豊富に取れるキムチは、腸内環境も整えてくれます。

ポイント

植物性乳酸菌はリラックス効果を期待できるGABAを生成するため、晩ご飯にキムチを食べると安眠効果が得られます。キムチにないタンパク質（肉、納豆、豆腐製品など）と組み合わせるとより効果が期待できます。

免疫力アップで腸から美しく ヨーグルト

牛乳を発酵させて作るヨーグルトは、牛乳に比べて分子構造が小さいため、同じ量でも消化吸収率が抜群にアップします。また乳酸菌が腸内環境を整える善玉菌の働きを助けることで、免疫力を高め、便秘解消効果も期待できます。

ミネラル・ビタミンで美肌美人に チーズ

チーズは発酵によって、牛乳の有効成分にミネラルやビタミンが添加されています。メラニン色素の発生を抑制するビタミンAは緑黄色野菜よりも多く、皮脂分泌をコントロールして美肌を保つビタミンB2も増えています。

「発酵美人」を

免疫力アップで健康美人

ぬか漬け

今、注目されているのがぬか漬けです。ぬか漬けは、腸まで届く酪酸菌を豊富に含む、数少ない食品の1つです。人の寿命の長さは腸の中の酪酸菌の量に比例するといわれ、また腸内の酪酸菌を増やすことが、花粉症などのアレルギー疾患や認知症の予防に役立つという研究結果もあります。毎日の食事で、ぜひぬか漬けを取り入れてください。

ポイント

ゴボウ、ヤーコンなどのぬか漬けは、酪酸菌の餌となるフラクトオリゴ糖を豊富に含んでいるため、腸内の酪酸菌がさらに増えて免疫力アップが期待できます。

色白美人、穏やか美人、元気美人のもと みそ

みそを発酵させるこうじに含まれる遊離リノール酸には、メラニンの生成を妨げると同時にメラニンの排出を助ける働きがあります。特に赤みそには、紫外線ダメージを防ぐ抗酸化成分のメラノイジンが多く含まれていますので、日焼けや染みが気になる人は積極的に摂るといいでしょう。また、GABA(ギャバ)を多く含む白みそにはリラックス効果が、アミノ酸が豊富な赤みそには疲労回復効果がありますから、合わせみそなら心身の疲れを癒やすのに役立ちます。

ポイント

発酵期間が長く乳酸菌の量が多い豆みそや赤みそには、カルシウムなどのミネラルの吸収を促進する働きが期待できます。更年期以降の骨粗しょう症対策にお薦めです。

11月29日、令和4年度「ブロッコリー出荷協議会開催」が開催されました。JA豊前市にある総務金融本店で、JA担当者から令和4年度の生産計画や出荷規格、価格安定事業について説明しました。また、JA全農ふくれんや東京シティ青果などの市場関係者から、ブロッコリーの販売情勢と今後の見通しについて説明がありました。

令和4年度のブロッコリーは、9月の台風接近により定植が1週間程遅れましたが、順調に育成し高品質のブロッコリーが収穫出来ています。初出荷は、昨年よりも2週間程早い出荷となり、一箱2,500円で販売がスタートしました。部会では、栽培面積約29ha、出荷量約1,800tで、約5,000万円の販売計画を立てています。

11/29 令和4年度 ブロッコリー出荷協議会開催



JJAではこのイベントに協賛し、にんじん、大根、ブロッコリー等全12種類の野菜を最終日に来場した家族にプレゼントしました。

JAではこのイベントに協賛し、にんじん、大根、ブロッコリー等全12種類の野菜を最終日に来場した家族にプレゼントしました。

JJAでは、12月4日～10日の人権週間に合わせて、12月2・7・9日に築上地区、豊前・築東地区、みやこ地区の3会場で人権同和問題研修会を開催しました。例年全職員が参加していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、昨年同様各事業所の代表職員59人が参加しました。

研修会では、講師の先生を招き「部落差別解放の筋道を考える」「子どもや女性の人権」「部落差別があなたに語りかけてきたこと」等をテーマに講演やDVD鑑賞を行いました。その後、受講した代表職員が各事業所にて所属職員へ研修を行い、理解を深めることとしています。

また、令和4年度JAグループ福岡の人権啓発標語に、総務部総務課の島中康弘課長補佐の「認め合う 貴方と私の良いところ」が選ばれました。

12/2・7・9 人権について理解を深める



会場では、葬祭ギフトを100円で販売する「100円均一販売」も開催し、大好評でした。

会場では、葬祭ギフトを100円で販売する「100円均一販売」も開催し、大好評でした。

両会場に持ち込まれたひな人形やぬいぐるみなど、約1万体の人形が祭壇いっぱいに収められ、住職による読経が行われました。参列者は沢山の思い出をくれた人形やぬいぐるみに別れを告げました。

参加した部員は「今回はゆっくりとした時間を皆さんと過ごすことができました。おしゃべりもたくさんでき、良い1日でした」と話しました。

築城地区の女性部で旅行に行くのは2年振り。今回の旅行は、食事をメインに日頃の疲れを癒しました。ホテル別府パストラルで新鮮な郷土の食材を使った昼食を取り、おしゃべりと共にゆっくりとした時間を楽しみました。

12月7日に、JA築城地区女性部員20人が日頃の疲れを癒すために、大分県別府市に日帰り旅行に行きました。

12/7 久しぶりの日帰り旅行で日々の疲れを癒す



付面積は約22.8ha、出荷数量は約254t、販売金額は約5,800万円を計画しています。今年度のレタスは、9月の台風14号による大雨での生育不良や10月以降の乾燥により小玉傾向の生育でしたが、かん水作業の徹底等生産者の努力により、現在は順調にレタスが出荷されています。

吉田俊明部会長は「現在、レタスの生産」ストが大幅に増加し経営がとても厳しい状況です。関係市場の方に今まで以上の販売をお願いしたい。関係機関・生産者の皆さんで協力して頑張りましょう」とあいさつしました。

前市にある総務金融本店で令和4年度レタス部会出荷協議会を開催しました。

レタス部会では生産者数27名、作付面積は約22.8ha、出荷数量は約254t、販売金額は約5,800万円を計画しています。今年度のレタスは、9月の台風14号による大雨での生育不良や10月以降の乾燥により小玉傾向の生育でしたが、かん水作業の徹底等生産者の努力により、現在は順調にレタスが出荷されています。



12/8 女性部本部役員 協同の理念を学ぶ

JJAは12月8日に、當農經濟本部で女性部本部役員を対象に協同組合講座を初めて開催しました。協同組合講座は、「正組合員のメンバーシップの強化」と「協同組合の理念を実践する人づくり」を目的に県域のJJAで検討実施されている取り組みです。

JJA福岡中央会教育部から、講師を招き「JA・協同組合の理解を深める」をテーマに「協同組合の成り立ち」や「農業協同組合」について学び、女性の声をJA運営に反映させる為に、女性の正組合員を増やすことを理解しました。

講座には、女性部本部役員やJA職員ら合わせて18人が参加しました。参加した女性部本部役員からは「協同組合について詳しく知ることができた」「講座に参加することができないので参加出来て良かった」などの意見が上がりました。

女性部の我毛恵子部長は「女性部員も高齢化が進んでいる。このような講座などを通じてJAをPRし、組合員を増やしていくことが大事だ」と話しました。

12月9日にJA延永地区女性部員14人は、クリスマスリースを作りました。延永地区女性部は、毎年クリスマス飾りや正月飾りを作り、自宅に飾りつけています。

部員は、まつぼっくりや手作りのドライフラワーをアレンジして、クリスマスリースを作りました。この日の為に材料のまつぼっくりを集めたり、あじさいやセンニチコウなどをドライフラワーにするなど準備をしていました。参加した部員からは「手作りの材料とは思えない程、華やかなクリスマスリースができました。早速自宅に飾り、クリスマスを迎える」と話しました。



12/9 手作りリースでクリスマスを華やかに

12月15日には、女性部終活セミナーを開催しました。参加者は女性部員だけでなく一般の方も参加し、セミナー参加者は28人です。セミナーでは、講師から終活に関する様々なことを説明して頂きました。

1組目は、お仏壇のはせがわ行橋店店長の安武慶一さんと金箔を貼る職人箔押師の方々です。参加者は、仏壇と仏具の手入れを学び、マグネットに金箔を貼り付ける体験をしました。

2組目は、JAフューネラルホール山河の柳澤亨さんより、ライフエンディングについて説明し、エンディングノートを書く際のルールや後見人制度について詳しく話しました。

3組目は、文月行政書士事務所の村上文女士です。相続や遺言書の作成の仕方、終活トータルサポートについて説明しました。

参加した女性部員からは「遺言の効力やお仏壇のお手入れ方法など分かりやすいセミナーでした。また、エンディングノートの重要さもわかりました。これからもこのような学習会を開催してほしいです」と話しました。



12/15 これで終活もバツチリ 女性部終活セミナー

12月15日にJAでは、女性部終活セミナーを開催しました。参加者は女性部員だけでなく一般の方も参加し、セミナー参加者は28人です。セミナーでは、講師から終活に関する様々なことを説明して頂きました。



JAでは、12月15・16日に業者説明会を、12月19・20・22・23日に生産者説明会を各会場で開催しました。

説明会では、JA担当者がスライドを使いながら店舗内外の概要や販売戦略、オープンまでのスケジュールなどを説明しました。

京築恵みの郷「ちくじょう店」は、京築恵みの郷2号店として、築上町や近隣地域の新鮮でおいしい野菜や果物を提供できるように努めています。消費者と生産者の交流の場所として、消費者に選ばれる直売所を目指します。京築恵みの郷「ちくじょう店」を含む全6店舗で25億円の売り上げを目指します。詳細は裏表紙をご覧ください。

12月16日に豊前市にある総務金融本店で築城支店涉外担当の久保綾香主任が特別表彰されました。

久保主任は11月10日までに、令和4年度の涉外目標の全てを早期達成したことでの表彰されました。表彰では、梅田正規金融担当常務から久保主任に記念品が手渡されました。

今後も涉外担当は、JAの金融や共済のプロフェッショナルとして、専門的な知識と分かりやすいアドバイスで豊かなくらしづくりをお手伝いします。



右：表彰を受ける久保綾香主任

12/16 涉外目標を早期達成で特別表彰

12月16日に豊前市にある総務金融本店で築城支店涉外担当の久保綾香主任が特別表彰されました。

12月21日に行橋市にある當農經濟本部で、「第9期京築農業塾閉講式」を開催しました。農業塾は令和4年7月に開講し、全10講の講座を通して、野菜や果樹の基礎的な栽培について学びました。

閉講式では、松本穀營農經濟担当常務が「農業塾で学んだことを活かして、生産した農産物を是非JAの直売所に出荷してもらえると嬉しいです」と挨拶しました。

紀子さんが修了証書授与では、受講生を代表して井上美紀子さんが修了証書と記念品を松本常務から受け取りました。



12/21 第9期京築農業塾閉講式



12月21日に行橋市にある當農經濟本部で、「第9期京築農業塾閉講式」を開催しました。農業塾は令和4年7月に開講し、全10講の講座を通して、野菜や果樹の基礎的な栽培について学びました。

閉講式では、松本穀營農經濟担当常務が「農業塾で学んだことを活かして、生産した農産物を是非JAの直売所に出荷してもらえると嬉しいです」と挨拶しました。

修了証書授与では、受講生を代表して井上美紀子さんが修了証書と記念品を松本常務から受け取りました。

12/22 早春を告げる食材が早くも初出荷

JJA筍部会は、12月22日に青果用タケノコの初出荷を行いました。みやこ町勝山は県内有数のタケノコ産地です。出荷初日には、10kgのタケノコが出荷されました。今年度産は、10月11月の降水量が少なかったため芽子形成が不安視されましたが、初出荷のタケノコの品質は良好です。

今年度産のタケノコは裏年で、前年と比べ出荷量は減る見込です。勝山産のタケノコは「肉厚で柔らかく、えぐみが少ない」と好評で関西地方を中心に出荷され、料亭やおせち料理に使われ、高級食材として喜ばれています。

部会では、生産者10人が青果用タケノコ約1.5tの出荷を計画しています。

生産者の福山敏夫さんは「今年は降水量が少ない事や裏年ということもあります。やや小ぶりなタケノコになるが、味、品質は最高の物が収穫出来ている」と話しました。

今後も園地管理を徹底し、部会員一丸となって高品質なタケノコを栽培していきます。

12/28-29-30 一年間ありがとうございました！ 直売所年末大売出し



12月28～30日(京築恵みの郷「ゆくはし店」と採れたて市場は31日15時まで)、JAでは一年間のご愛顧に感謝の気持ちを込めて全直売所で年末大売出しを開催し、朝から多くの利用者が来店し賑わいを見せました。

コロナ禍による行動制限がないことや天候にも恵まれたことで客足も順調に伸び、店内や店先には生花やしめ縄飾り、おせち料理に使われる野菜などが数多く並べられ、訪れた人達が次々と買い求めていました。

JJAでは、令和5年も多くの利用者に京築の恵みを届けていけるように、直売所運営に努めています。

重要！ネギ・タマネギの春防除



家庭菜園でも多く作られている
ネギ・タマネギですが、温度が高くなる3月以降は、病害虫の発生が多くなります。
適期に防除することで予防が可能です。しっかりと防除を行い、病害虫の発生を抑えましょう。

●特に発生が多い病害

☆ベと病

発生が多く、被害が最も大きい病害です。

葉の表面に白色のかびが発生し、葉先に白変・萎れが生じます。秋から冬の間に感染した株が第一次感染源になりますので、発生している株を見たら除去するのが感染拡大防止の第一歩です。感染最盛期は3～4月頃でその頃に発生が激しく増加します。

★アザミウマ類

最も発生が多い害虫で、スリップスとも呼ばれています。非常に小さいため、見つけるのが難しく、多発すると、葉がかすれたり白化・退色します。3月頃より発生が増加します。

●近年、病害虫の発生が多発

家庭菜園でも多く作られているネギ・タマネギですが、温度が高くなる3月以降は、病害虫の発生が多くなります。

適期に防除することで予防が可能です。しっかりと防除を行い、病害虫の発生を抑えましょう。

●防除の考え方

病害虫は、気温の上昇に伴い3月上旬より急激に発生が増加します。病害虫防除は発生前からの予防防除が重要となるため、増加し始める

2月末より防除を開始しましょう。防除は10～14日間隔で行います。ネギ類は農薬が付着しにくいため、展着剤を加用しましょう。

●農薬の選び方

同じ系統の農薬を連続で散布すると、抵抗性を持つた病気・害虫が生き残り、農薬の効果が低下する可能性が高くなります。同じ系統の農薬は連続で散布せず、ローテーション散布を心掛けましょう。使用できる農薬は、品目により異なるため、使用前に必ずラベルを確認してください。ネギ類(白ネギ・青ネギ)・タマネギは別々の農薬登録のため注意してください。

農薬は病害虫の発生予防に非常に有効ですが、発生しにくい環境を整える(耕種的防除)ことも重要です。

今回は、すぐにできる耕種的防除を紹介します。

①排水対策の徹底

排水不良となり、過湿となると病害の発生が助長されます。溝を切り、速やかな排水を促しましょう。

②除草

ほ場周囲の雑草は病害虫の温床となります。雑草が繁茂しないように除草を徹底しましょう。

③発病株の除去

病害虫が発生した場合、そのまま放置すると、そこから病害虫被害が拡大します。

枯死した場合や発生が一部の場合は、ほ場から株ごと持ち出すことが有効です。

●農薬以外の防除方法



タマネギベと病



アザミウマの幼虫

手作り料理にこだわらないで

介護者メンタルケア協会代表 ● 橋中今日子

介護の負担と聞くと、入浴やトイレ介助といった身体介護を思い浮かべる人が多いでしょう。ところが身体介護以上に介護者を追い詰めるのが「家事負担」です。特に大変なのが食事の準備です。

■ 介護食の準備は手間がかかる

高齢者はかむ力や飲み込む力が弱まっているため、食材を軟らかめにするなど手間暇がかかります。また、栄養価は高いけれど使いにくい食材が増えることも介護者を悩ませます。意外かもしれません、高野豆腐やがんもなど、口の中でバラバラになつてむせやすいため、誤嚥(ごくえん)につながる恐れがあります。自身、身体障害のある母と高齢の祖母が食べやすい食材選びや調理に悩み、献立を決める、買い物をする、調理をするだけで、大げさではなく一日が終わつてしまつこともあります。



■ 食べてもらわなければ意味がない

以前の私は、健康のためには手作りの料理が一番良いと考えていました。ところが、仕事に介護にと追われ、食作りが私を追い詰めていたのです。食べやすい軟らかさに調理したり、とろみを付ける手間暇に追われ、イライラ。時には家族を怒鳴つてしまつほど余裕を失いました。

そんな中、手抜きだと後悔しながら買った総菜の「ローリー」を、祖母が喜んで食べている様子にハッとした。いくら栄養価にこだわっても、食べてもらえなければ意味がないんだと気が付いたのです。その後、手作りにこだわるのをやめてスーパーの総菜を活用し、食事準備の負担を減らすことができました。疲れているとご飯を炊くことは、かつお節に含まれるイノシン酸、昆布に含まれるグルタミン酸、シイタケのグアニル酸などが有名です。他にも、煮干しだしはイノシン酸、あご(トビウオ)だしにはイノシン酸とグルタミン酸の両方が含まれています。

私の食育日記

心も温まるだし

食育インストラクター ● 岡村麻純



メニューを考えるとき、できるだけ「だし」を使ったメニューを多く取り入れるよう心がけています。だしには心をほっとさせる力があるように思います。寒い冬、温かいみそ汁を飲むと、体だけでなく心まで温まつた気がする。そんな経験があるかと思います。

このほつととする要因は、だしに含まれるうま味成分が関係しています。うま味は、甘味、塩味、苦味、酸味と並び、味の基本味の一つです。うま味成分には、かつお節に含まれるイノシン酸、昆布に含まれるグルタミン酸、シイタケのグアニル酸などが有名です。他にも、煮干しだしはイノシン酸、あご(トビウオ)だしにはイノシン酸とグルタミン酸の両方が含まれています。

実は私たちが生まれてすぐに飲む母乳にもこのうま味成分、グルタミン酸が多く含まれています。母親のおなかの中にいるときの羊水にもわずかにがらグルタミン酸が含まれていることが分かっています。赤ちゃんがうま味成分を好むことも分かっており、離乳食初期に調味料の前に昆布だしを使っているのです。

この母親のおなかにいる頃からグルタミン酸でうま味を知る私たち。母からの愛情が詰まつたうま味を知っているからこそ、大人になってからも、うま味成分を味わうとなんだかほつとするようになっています。

そこで我が家では、基本は昆布とかつお節で作った合わせだしを多めに作り、可能な限り多くの料理で使うように心がけています。毎日のみそ汁はもちろんのこと、カボチャの煮物やホウレンソウのおひたしなど、野菜料理にも水ではなく、だしを使います。ちなみに、トマトにもグルタミン酸が含まれるため、カレーなどの洋食のときは水ではなくトマトで煮込むこともあります。

子どもたちが大きくなり、それまでの世界で頑張つて帰ってきたとき、心も体もほつと安心する食卓になるよう、だしきを使った料理を増やしていきました。

リー^キ

トロリとした食感を楽しむ

西洋ネギともいわれ、フランス料理では「ボアロー」との呼び名でシチューや肉の付け合せに利用されます。土寄せした太く白い部分（軟白）は外観的には「下仁田ネギ」に似ていますが、葉ははかま状に両側に重なって付きます。煮込んでも崩れせず、歯切れが良く甘味と香りがあります。なお、若取りしたリー^キは「ボワロジエンヌ」といい、柔らかで生食もできます。

[品種]
根深ネギと似た作り方で、春彼岸ごろに種をまき、夏に苗を植え付け、冬に収穫する春まき栽培が一般的です。根深ネギより栽培期間が長くかかります。

[栽培時期]
「ボワロ」（タキイ種苗）、「ホトフ・ルフレ」（渡辺農事）などが、茎葉が太く寒さに強い品種です。

[苗作り]
地床では、1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）を100g、苦土石灰100gくらいを散布し、畠幅100cm程度の栽培床を作ります。
畠の方向と直角に20cm間隔に、厚さ1cmくらいの板で深さ5、6mmの溝を作り、株間1cm間隔に種まきします。セルトレーでは育苗用土を使い、1×8穴トレーなどに1セル当たり2、3粒まきます（図1）。その後、本葉3、4枚までに株間2、3cm（セルトレーでは1本立ち）に間引きます。

[畑の準備]
元肥は事前に1平方m当たり苦土石灰200g程度を散布し、その後完熟堆肥1kgと化成肥料150gを施用します。畠幅は90cm程度、植え付け溝は深さ20cm、幅15cmに掘り下げます（図2）。

[植え付け]
中間地では5、6月が植え付け期となります。草丈7、8cm、鉛筆程度の太さの苗を、はかま状に開く葉を畠の直角方向にし、およそ10cm間隔で溝に立てます。根元に少し土をかけ、その上にわらや腐葉土を5～10cmの厚さに入れます（図3）。

[追肥・土寄せ]
秋口から3、4回、1カ月ごとに株元に畠1m当たり化成肥料50gをまいて長ネギのように土寄せ（軟白）をします。このとき、葉と葉の間に土が入らないように丁寧に行います（図4）。

[病害虫の防除]
リー^キは農薬取締法では「ねぎ」に含まれ、ネギに使える農薬を利用できます。特に、軟腐病やハモクリバエ、アザミウマに注意します。軟腐病にはZボルドーなど、ハモクリ

図1 苗作り

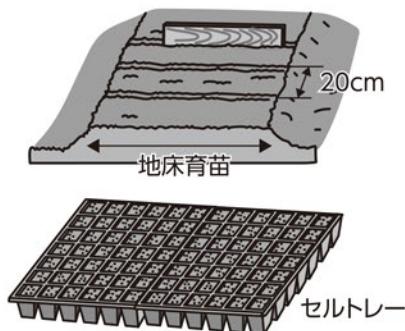


図2 畑の準備

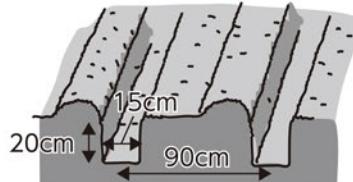


図3 植え付け

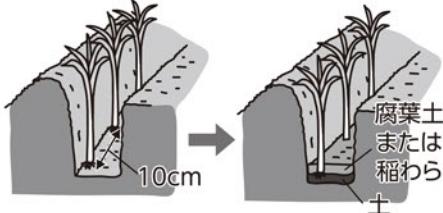


図4 追肥・土寄せ

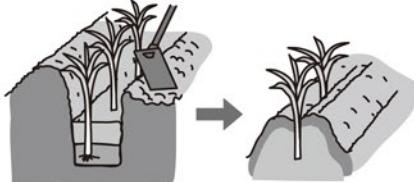
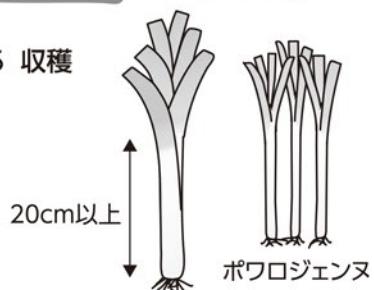


図5 収穫



バエ、アザミウマにはベニカ水溶剤などの登録農薬を使用基準に従って散布します。茎の太さが3～5cm、軟白長が20cm以上になれば収穫ができます（図5）。

[収穫]

— 支店再編について —

当JAでは、令和5年3月13日(月)より持続可能なJA経営基盤の確立・強化に向けた取り組みとして、以下の支店再編を実施します。

また支店再編により、利用者の皆様には、大変ご迷惑をお掛けいたします。支店再編後は、現在の豊前南部支店・行橋中央支店にATMを設置し、利便性の確保とサービスの維持に努めて参りますので、ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

なお、豊前南部支店・吉富支店・長崎支店・中京支店で口座をお持ちのお客様につきましては、窓口での通帳取引は通帳切替をされないとお取り扱いすることが出来ませんので、変更手続きが必要となります。ATMでは、現在ご使用の通帳、キャッシュカード及びローンカードは引き続きご利用頂けます。通帳切替につきましては、3月13日(月)以降に現在お持ちの通帳を持って再編後の支店にて切替をしていただきますようお願いします。

現 行

- ・豊前支店
- ・豊前南部支店

- ・吉富支店
- ・築東支店

- ・長崎支店
- ・中京支店
- ・行橋中央支店

再編後

- ▶ 豊前支店
- ▶ 築東支店
- ▶ 行橋中央支店※

※行橋中央支店は再編後、現在の営農経済本部の1階(行橋市西宮市5丁目11番1号)に移転します。

給油所再編について

給油所再編につきましては、平成29年通常総代会にて赤字の給油所は廃止する事で承認されていました。

その後、赤字の給油所においては経営内容の改善に努め再編時期を先延ばしにしていました。

ところが、近年の脱炭素化や電気自動車の普及、再生可能エネルギーの拡大により、ガソリンや灯油の供給量は減少傾向で、給油所の収支は厳しい状況となっています。

理事会で給油所の再編について検討を重ねてきましたが、令和4年度第6回定例理事会において、令和3年度決算で赤字の給油所については、令和5年3月31日をもって廃止する事となりました。

給油所の廃止により、組合員の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、再編後は休日の営業体制、営業時間、配達料、その他サービス面等を見直すことにより、利便性の向上に努めてまいります。

ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

廃止給油所

犀川給油所・稻光給油所・勝山給油所・築東給油所

生糀パン作ってみませんか

参加費
無料

日時 令和5年2月21日火
午前9時より

場所 営農経済本部3階調理室
(行橋市西宮市5丁目11番1号)

★持ってくるもの

- ・エプロン・三角巾・マスク



先着
10名様

お問い合わせ JA福岡京築 経済部 経済課 担当 / 脇 TEL. 0930(24)2614

J.A.福岡京築直売所スタッフ急募



明るく働く方 大募集!

- 仕事内容 / レジ・接客・品出し等
- 勤務場所 / 京築管内直売所
- 勤務時間 / 6:30~18:30
(うちシフト制による、応相談)
- 給与 / パート・アルバイト: 時給**900円**~
- 休日 / シフト制
- 応募 / まずはお気軽にお電話ください。

お問い合わせ JA福岡京築 営農部 園芸課
TEL 0930-24-2801 担当 / 浦山・不動

J.A.福岡京築LPガスセンタースタッフ募集!

[臨時職員・嘱託職員]

- 業務 / LPガス器具設置、修理、事務処理、他
- 勤務地 / 築上町築城
- 資格 / 男女不問、要普通自動車免許、ガス販売主任2種、60歳未満の方
- 給与 / 時給**900円**~
- 時間 / 8:30~17:00
- 休日 / 土・日・祝
- 応募 / まずはお気軽にお電話下さい。
※面接は行橋市内で行います。



お問い合わせ
JA福岡京築 経済部 農機燃料課
TEL. 0930(24)2614 担当 / 佐島・弓野

J.A.マイカー ローン

基準金利
年 1.8%
保証料別
固定金利

さらに
金利
引き下げ
金利引き下げ条件
については
JA窓口
までおたずね
ください。

最優遇金利
年 1.3%
保証料別
固定金利

*上記金利は保証機関が福岡県農業信用基金協会の場合の金利です。
いずれの場合も保証料は含んでおりません。お借入れ時には別途保証料がかかります。

詳しくはJA窓口までお気軽におたずねください。

J.A.農機ハウスローン

通常金利/固定
1.6%
(年利/保証料別)

最大
金利引き下げ幅
0.40%
(年利)
1.2%
(年利/保証料別)

金利引き下げ条件については JA 窓口までおたずねください。

当初のお借入金額が **最大1.0%の利子補給が3年間**
100万円以上の方は 受けられます。
※詳しくはJAの窓口にあたずねください。
※最低限利率0.2%
※助成金の支払は申請者の指定する取扱いJAへ後日振込。

一括前払い保証料 全額助成!
詳しくはJA窓口までお気軽におたずねください。

タテのカギ
 ① 2月の誕生石・アメシストは
 紫色の——です
 ② 刻みたばこを詰めて吸う道具
 ③ しが大ならMは
 ④ こうなつた——を
 ⑤ 知りたいな
 ⑥ 暖炉にくべます
 ⑦ 囲碁や将棋の指し手の記録
 ⑧ 人がいます
 ⑨ 3度の食事以外に食べるもの
 ⑩ バレンタインティーに実らせるもの
 ⑪ 例年2月4日ごろ、暦の上
 ⑫ 天ぷらを天——に漬けて食べた
 ⑬ 昆布と——節でだしを取った
 ⑭ 百貨店の——ガイドで
 ⑮ 目当ての売り場を探した
 ⑯ 水分補給に役立つ——飲料は、
 ⑰ 仁徳天皇陵もこの1つ
 ⑱ 電解質を加えてあります
 ⑲ 働き者だといわれる昆虫
 ⑳ 天から春です

ヨコのカギ
 ① ウィンタースポーツの代表格
 ② 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
 ③ お吸い物などを入れる器
 ④ 鬼は外、福は——
 ⑤ 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば
 ⑥ 飛べるかも?
 ⑦ 車のフロントガラスに付ぐと
 ⑧ ギラギラして厄介です
 ⑨ 旅先で眺めることもあります
 ⑩ 遅い時間まで寝ずにはいること
 ⑪ 3度の食事以外に食べるもの
 ⑫ バレンタインティーに実らせるもの
 ⑬ 人がいます
 ⑭ 囲碁や将棋の指し手の記録
 ⑮ 例年2月4日ごろ、暦の上
 ⑯ 天から春です

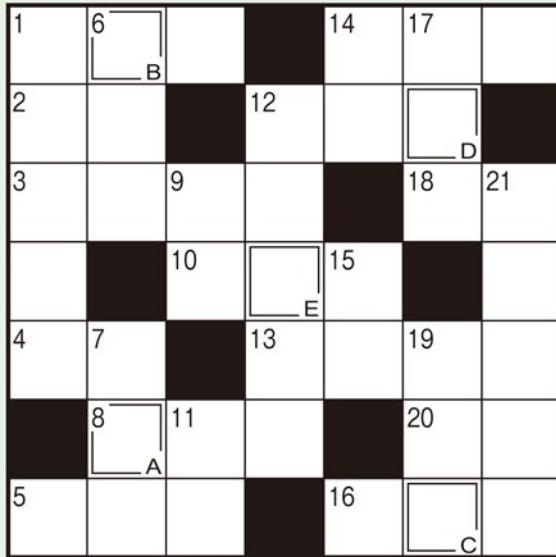
タテのカギ

ヨコのカギ

クロスワードパズル



クロスワードを解いて、A→Eの2重ワクの文字を順に並べてできた言葉が答えです。



12月号の正解は
 「ユキアソビ」でした。
 当選者にはJA商品券
 (1,000円分)をプレゼント!



応募方法

クロスワードの答え、その他必要事項を記入しご応募下さい。

【締め切り】2月20日(月)必着
【問い合わせ】0979-82-5555

皆様から寄せられた出来事・話題等は本誌で紹介させていただくことがありますので、ご了承ください。
 また、ご応募いただいた個人情報につきましては、賞品の抽選、賞品の発送等に利用させていただきます。
 今回の応募総数は57通でした。たくさんのご応募ありがとうございました。
 発表は商品の発送をもってかえさせていただき、正解者の中から抽選で5名様に商品券を進呈いたします。

郵便はがき
 63 8280061
 JA福岡京築
 総務部総務課
 行
 豊前市大字荒堀500番地

○ 氏名(ふりがな)
 ○ 住所
 ○ クロスワードの答え
 ○ その他なんでも結構です。ご感想

第9回理事会報告 (令和4年12月28日開催)

●議案

第1号議案 学識経験常勤役員等候補者推薦内規の改正について
 第2号議案 学識経験理事の選考方法について
 第3号議案 特別調査委員会設置について
 第4号議案 土地売買覚書の締結及び土地売買契約の締結について
 第5号議案 京築恵みの郷「くちじょう店」舗装及び囲障工事入札について
 第6号議案 「信用事業方法書」の一部変更について
 第7号議案 貸出要綱の一部改正について
 第8号議案 2022上半年ディスクロージャー誌について

●協議事項

2件

以上の件、審議されました。

●報告事項

6件



12月末

●貯金高	1684億7698万円
●貸出金	148億4239万円
●共済保有高	4295億1665万円
●販売品販売高	30億6263万円
●購買品供給高	36億7543万円
●出資金	27億6376万円
●組合員数 正	11,486人
准	12,444人
計	23,930人
●職員数	416人 (うち正職員231人)

専門のスタッフが丁寧にお応えします

葬祭センターでは、厚生労働省認定

葬祭ディレクター技能審査の

資格取得者が

事前相談・式場見学を

随時お受けします。

ご心配事やご質問等、

ご遠慮なくご相談ください。



JA福岡京築 葬祭センター

年中無休 24 時間対応。信頼と安心のJA葬祭会館です。

JAやすらぎ中央会館 ☎0120-48-7979

JAやすらぎ西部会館 ☎0120-48-7979

フューネラルホール山河 ☎0120-26-5041



大きく なま～れ

大きくなま～れ

写真大募集

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

JA福岡京築総務部総務課
(広報担当:ともだ) ☎0979-82-5555

パパ・ママからの
メッセージ
げんきで優しい子に
育って下さい。



豊前市

た ちゅうまる あ み
田長丸 歩心ちゃん (1歳10ヶ月)

シェフ永井のおすすめ

今月の
RECIPE

力キとセリの卵とじ

● 材料(1人分)	力キ	80g
	セリ	1/4把
	溶き卵	1個分
	粉さんしょう	適宜
	ご飯	茶わん1杯(200g)

だし	かつおだし	60ml
	薄口しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1

- 作り方 (1)力キはよく洗い水気を取っておき、セリは1cmのざく切りにする。
(2)小鍋にだしの材料を入れ、沸かして火を止める。
(3)(2)に力キを入れ、中火で2、3分煮て溶き卵でとじ、セリを散らし30秒ほどふたをする。
(4)器にご飯を盛り付け(3)を上にのせ、粉さんしょうを振りかけ出来上がり。



JA福岡京築
新直売所

京築恵みの郷「ちくじょう店」

令和5年4月グランドオープン



※完成予定イメージ

～京築恵みの郷2号店としての役割～

築上町や近隣地域(京築産)の新鮮で美味しい野菜や果物等を提供する直売所が令和5年4月にオープン致します。

生産者と消費者を繋ぐ懸け橋として大きな役割を担って期待に添える直売所を建設しております。

皆様のお越しを心よりお待ちしております。

