

広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

おおぞら

いらっしやいませ

地物野菜
あるよ～

2021 ● VOL. 310

おおぞら村



人・夢・ふれあい・能登半島

おおぞら農業協同組合

<http://www.ohzora.is-ja.jp/>



密かに始め
てます！
@iaohzora



JAおおぞら

検索

表紙：雛飾り（能登おおぞら村穴水）



今月のおおぞらさん

農事組合法人 KMファーム
つじうら よしかず
代表 辻浦 芳一さん (50)



今月は、令和2年1月に結成されたばかりの農事組合法人。KMファーム代表の辻浦さんにお話を伺いました。

KMファームでは現在、水稲12ha、ブルーベリー6a(100本)を作付けしている他にも、耕起から田植え、防除、稲刈りなどの作業委託を請け負っており、3名の構成員の皆さんで日々仕事をこなされています。

農業従事者の高齢化に伴い、地域農業の維持と地域の基盤整備などが予定され、事業規模拡大を図るために法人を立ち上げたのがきっかけだそうです。

辻浦さんは、「稲作は生きものと同じで、しっかり管理し育てた分だけ収量につながります。

秋の収穫を終えた時は達成感があり、この仕事をしていて嬉しい時もあります。

その一方で、圃場での作業は1枚1枚で条件が違うため、管理がとて難しく苦労しています。

そのうえ、今年の大雪で、ハウス回りの除雪が本当に大変でした☹️」と話していました。

また、令和元年8月に、作業効率化のため、個人でドローンによ

動悸と不整脈

動悸（どうき）は、不快感を伴う異常な心臓の鼓動で自覚症状としても多く見られます。本来は規則的な心臓の拍動が急に増えたとき、もしくは心臓から拍出される血液が多く押し出されたときに感じることがあります。不整脈のときに感じる人が多いのですが、他にも狭心症や心筋梗塞、心不全、貧血、甲状腺疾患、更年期障害、精神的な緊張やストレスなどでも動悸が出現することがあります。

「動悸は何科に行けば良いですか？」という質問を多くいただきます。一番考えられるのは心臓の疾患なので、まずは循環器内科の受診を考えます。女性で更年期障害の症状があるなら、婦人科の受診でも良いでしょう。健康診断などで貧血を指摘されていたり、甲状腺疾患になったことがある人や甲状腺の腫れを指摘されていたりするなら、まずかかりつけ医など身近な内科を受診してください。

動悸のために受診すると、心電図検査と医師による胸部聴診（聴診器で胸の音を聴く）で、普段の心臓の様子を調べます。必要に応じてホルター心電図と呼ばれる24時間の心電図検査などが行われます。それらの結果によって、さらに詳しい検査や治療に進むか、しばらく様子を見るかが決まります。

動悸の一番多い原因である不整脈は、心臓を規則正しく動かすための電気の発生やその電気の流れの異常により、心臓の収縮が不規則になり、脈が乱れるために起こります。不整脈では、動悸の他に胸痛や目まい、立ちくらみ、息切れ、疲労感などが出現することもあります。動悸を感じ、さらに、農作業で立ち上がるときに激しい目まいや立ちくらみ、転倒や失神などがあれば、循環器内科を受診して検査を受けることが望めます。受診時には、農作業時に気を付けるべきことなども医師に聞いておくとう良いでしょう。



▲そろそろ栽培が開始されるブルーベリーの木



▶ 今季の大雪で、ハウス回りにも雪がまだ残っています

今後の目標は、安定経営のためにも、規模を拡大したいとの事。最後に、同じく農業で頑張っている皆さんへ一言頂きました。「農業の環境は厳しい条件ですが、お互い頑張りましょう！」

ありがとうございます。

地域農業のために立ち上がった辻浦さん始めKMファームの皆さん。

今後の活躍期待しています！

る航空防除を導入した辻浦さん。作業受託している延べ70haへの除草と防除作業が短時間で済み、身体的にも負担が少ないと喜んでいました。



健康科学アドバイザー・福田千晶

編よもやま話

2021
3
vol.310

今月は、能登おおぞら村穴水に陳列されている雛飾りを表紙にしました。…怖いですか??(笑)

お店に入っすぐ、こちらを向いて「いらっしゃいませ～」とお客様をお出迎えしています。

4月上旬頃まで飾る予定だそうなので、お買い物ついでに見に来てくださいね♪





おおぞら管内の行事と話題



▲ 輪島支店地域振興協議会（2月16日(火)開催）

各地区で

地域振興協議会 開催

毎年支店ごとに組織されている地域振興協議会が2月15日(月)から各地区で開催されました。

この協議会は、JAおおぞらの組織活動を通じて、JA事業の推進に積極的に協力し、JAの健全な発達

と地域の発展に貢献するとともに、管内の組合員との意思疎通と支店の効率的な運営や、行政・関係機関との協調を図ることを目的として毎年組織されています。

協議会では、藤田組合長より委嘱状が手渡され、各支店区域の委員長と副委員長が選任されました。その後、令和2年度決算の見込みについてや雪害ハウスについて、遊休資産についてなどが話し合われました。

各地区の委員は次の通りです。

宮下礼子	森本露見	仲井脩次	筒井勉	喜田充	宮本慧晨	中橋政久	今越勝彦	竹岡正守	門前	田中良夫	下出源一	高森正治	田畑勝彦	百成芳博	中田芳夫	橋本玲子	米田隆一	堂上正一	鳥井順一	森川美恵子	辻野六郎	井上芳希	山田謙太郎	田中江津子	高上昌美	村上隆男	松木義明	穴水
------	------	------	-----	-----	------	------	------	------	----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	-------	-------	------	------	------	----

道端正実	稲本久美子	瀬内敏之	竹内新栄	小糸八重子	小谷芳枝	岩坂和子	平誠子	八木知子	堂ヶ平哲子	干場亮平	萩原達夫	古酒谷政幸	笹川義稔	新谷義治	大箱洋介	宮城保	輪島	浦西武司	石倉喜久夫	岡本喜久夫	澤田茂	村口文男	杉下ミツ子	神村法子	広岡幸子	森下まさ子
------	-------	------	------	-------	------	------	-----	------	-------	------	------	-------	------	------	------	-----	----	------	-------	-------	-----	------	-------	------	------	-------

川畑慎太郎	山岸好子	井嶋網臣	粟津孝幸	夏畑秀樹	向口賢司	山本松雄	山崎松茂	井上松雄	松木正己	小嶋正己	赤崎由美子	能都	前野昇	柴田彰	林京子	仲谷弘平	崎和田平	泉雄一	谷元明	出村芳雄	中谷内信春	西村光雄	野口裕一	中山百合子	向面百子	垣内吉雄	宇羅恒雄	元井孝司	町野
-------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	-------	------	------	-------	------	------	------	------	----

高平清美	池田光正	脇田俊雄	小田宏男	川崎時夫	脇崎裕志	木村嘉男	中野正道	上野俊次	猪平美代子	高平正勝	中橋宇機雄	尻田幸雄	田原義昭	今寺賢三	梅彦十郎	桶屋政雄	前田外吉	柳田	的場清一	藤田繁信	山崎充治	畑中きん子	竹下政規	洲崎長久	川口喜久男	東哲範
------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	------	-------	------	------	------	------	------	------	----	------	------	------	-------	------	------	-------	-----

（順不同・敬称略）
○委員長
○副委員長

受賞を喜ぶ
中村店長（下段右）
と店員のみなさん

▼ 受賞した陳列



をおぞら村穴水の中村店長は、「これを励みに、これからお客様に喜んでもらえるような店舗作りに努めますので、引き続きご利用お願いします。」と話していました。

全国の農産物直売所を対象に、JA全農くらし支援事業部主催で実施された「創意工夫陳列キャンペーン」において、量感があり、独創的な陳列で創意工夫と熱意がみられるかを重点に審査された結果、能登おおぞら村穴水が最優秀賞を受賞しました。

穴水村陳列キャン ペーンで最優秀賞

自動車・ 農機展示会 開催



2月13日(土)から14日(日)にかけて、「自動車・農機展示会」をJAおおぞら本店敷地内にて開催しました。
当日は天候にも恵まれ、これから始まる農繁期の準備にと朝から来場客で賑わいました。
期間中は自動車・農機ともに目玉商品が用意されたほか、チップソーなど農業用資材の1,000円均一コーナーも設けられ、お客様を楽しませていました。
また、能登おおぞら村や給油所でも展示会と併せて、割引などのイベントを行いました。

事業別専門部会

総務・営農販売・購買
信用・共済・監査

- ・ 事業運営方法の検討
- ・ 合併経営計画の策定



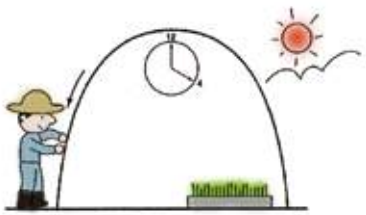
総務部会の様子です。3JAの総務・企画管理部門の職員が集まって開催しています。

令和2年11月に、能登地区3JA（能登わかば、おおぞら、すずし）により発足した「能登地区JA合併推進協議会」では、合併JAにおける事業運営の方法や、合併経営計画の策定を行うために、事業ごとに部会を設けることになりました。本推進協議会では、「総務・営農販売・購買・信用・共済・監査」の6つの部会を設けることとし、令和2年12月から令和3年1月にかけて、順次立ち上げを行い、検討を開始しています。
各部会では、各JAが有する人財・ノウハウを共有し、事業機能のさらなる高度化・専門化を実現できるよう、検討を進めていきたいと思っています。

【能登地区JA合併事務局より】 能登地区JA 合併だより 第2号

育苗中期

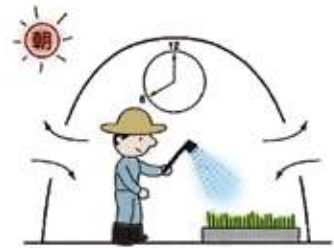
(硬化前期 8～10 日間) ～きめ細かな水・温度管理で丈夫な苗づくり～

硬化前期 (8～10 日間)	温度管理	水管理
 (夕方 3～4 時) ハウスを閉める	■ 昼間 (15～20℃) 晴れた日は朝から換気 (夜間の低温が予想されるときは、午後早めに閉める) ■ 夜間 (10～15℃) 冷え込むときは、十分に被覆する。	■ 床土の乾き具合を見て、灌水は毎朝 1 回する。 ■ 雨や曇りの日は灌水を控える。

※フェーンなど強風時に換気が必要な場合は、ハウス内に風が通らないよう風下側を開ける。

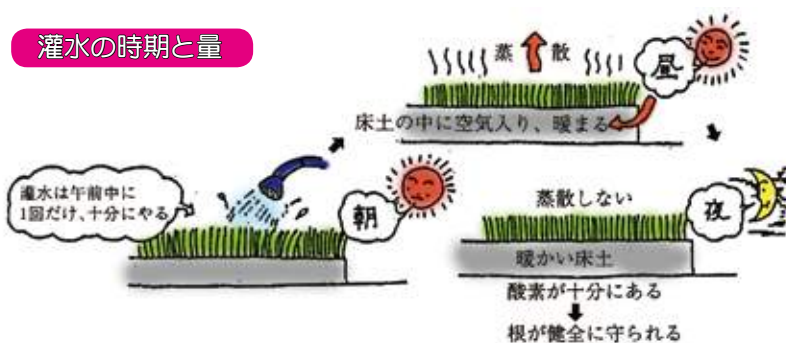
育苗後期

(田植え前 8～10 日間) ～苗を外気に慣らしましょう～

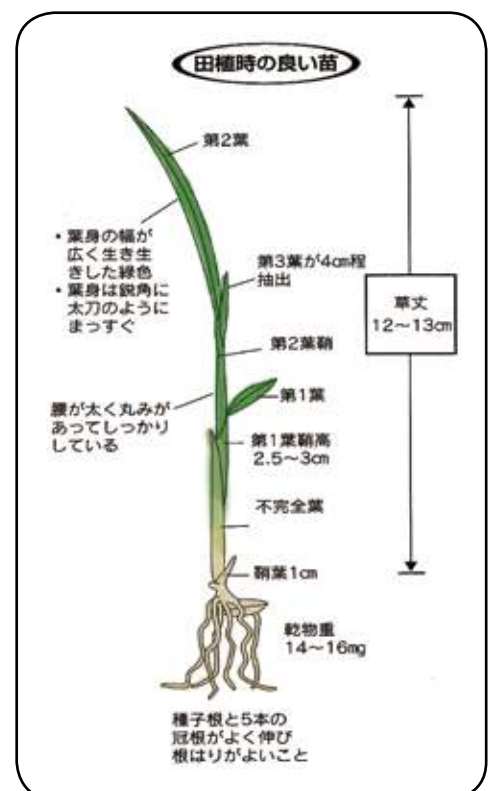
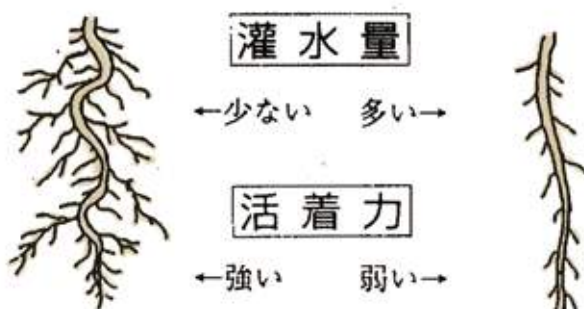
硬化後期 (8～10 日間)	温度管理	水管理
 (朝 7～8 時) 今日は晴れそう→水やりと換気	■ 昼間 (15～20℃) 日中はハウスのビニールを大きくめくり、温度が上がりすぎるときはハウスの腰部も開ける。 ■ 夜間 (10～15℃) 田植え 4～5 日前からは夜間も換気する。ただし霜に注意し、極端に冷え込む日は、日中早めにハウスを閉めて保温に努めるとともに、場合によっては被覆する。	■ 毎朝たっぷり 1 回灌水する。 ■ 苗箱の周辺部は乾きやすいので十分に灌水する。 ■ 2 回目の灌水が必要な場合は、午後 3 時までにはすませる。

※苗の葉色低下が著しい場合は、活着を促進するため液肥 10 号 200 倍液 (水 10L に 50ml) を 1 箱当たり 500ml 散布した後、葉ヤケ防止のため軽く灌水する。

灌水の時期と量



灌水量と根の発達



適正な温度・水管理で **ガッチリ苗** を！

育苗初期

(緑化期 2～4 日間) ～苗の素質が決まります～

温度計は苗の高さで！

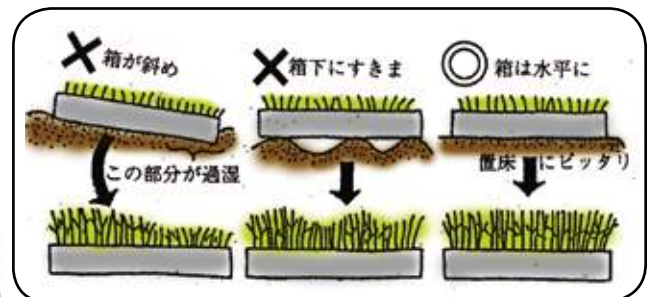
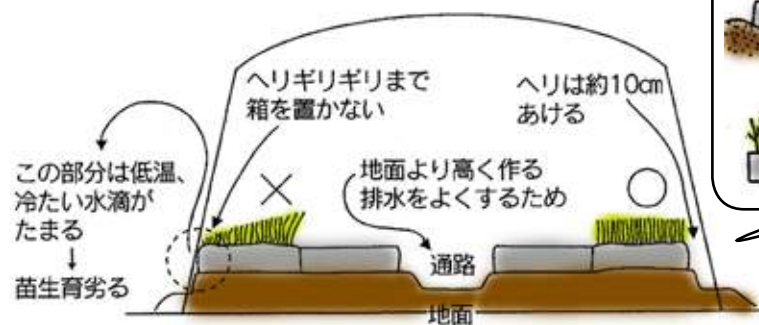
緑化期 (2～4 日間)	判断の目安	温度管理	水管理
 2～4 日被覆 (遮光のため) (朝 7～8 時) 水は土の乾燥を見て、 必要なら少し。	■ シルバーポリトウ等で覆って遮光し、葉が緑色になったら被覆を取り外す。 ■ 第 1 葉鞘は 3 cm で止める。	■ 昼間 (20～25℃) 晴れた日は高温 (25℃以上) にならないよう換気する。 ■ 夜間 (15～20℃) 15℃を下回るときは十分に被覆し保温する。 ■ 霜注意報が出たときはストーブ等で加温する。	■ 灌水は控える。 → 過湿状態が続くと床土温度が上がらず生育が遅れる。 ■ カビの発生を防ぐ。 → 土が乾かない限り灌水しない。 ■ 覆土の持ち上がりがある場合は軽く灌水して落ち着かせる。

※ 苗が不揃いにならないよう、苗箱は置床と隙間なく、水平に並べる。

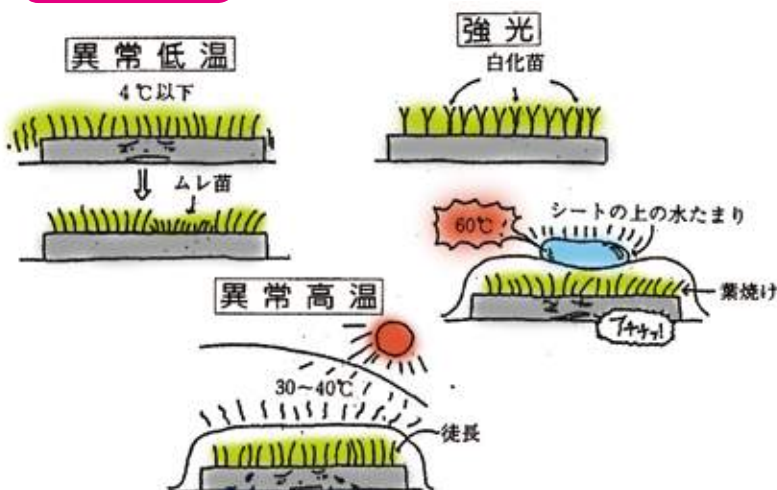
※ ハウスのヘリは低温で、苗が不揃いになるので、10 cm 程度あけておく。

※ 覆土の持ち上がりを落とした後は、露出している根が隠れる程度に床土をかける。

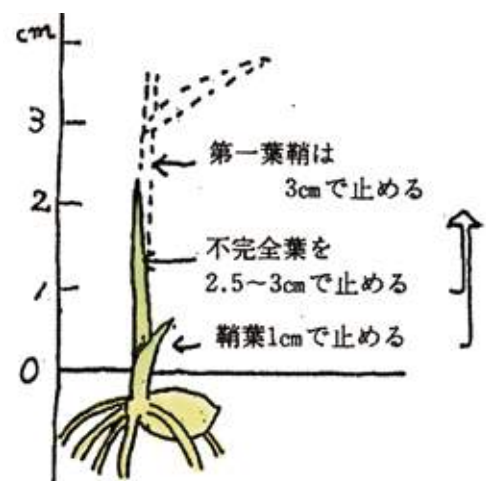
苗箱の置き方のポイント



緑化期の障害



緑化期の苗姿の目標





作 型	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
普通栽培					●	—	■					

● 植えつけ ■ 収穫

育て方のポイント 生育適温 5-18~25-35℃

- ① **畑の準備**
 - 苦土石灰と基肥を畑に施用する（同時施用しない）。
- ② **植えつけ**
 - 接木苗を使い、親蔓の1本仕立てとし、株間を40~50cmで植える。
 - 植えつけ時に接木部分が土に埋まらないようにし、十分に灌水する。
- ③ **誘 引**
 - 植えつけ後なるべく早く支柱に誘引する。
- ④ **整 枝**
 - 主枝の下葉7枚以下の雄花・雌花・わき芽は取り、8枚以上の側枝に着果させる。
 - 8枚目から発生する側枝は、3枚目の葉の長さが5cmに成長するとその上を摘心する。
 - 自分の手の届く高さで主枝の摘心を行う。
- ⑤ **摘 葉**
 - 葉の半分以上変色している葉を取り除く。
 - 混み合っている場合は摘葉を行うが、2日に1枚以内にとどめる。

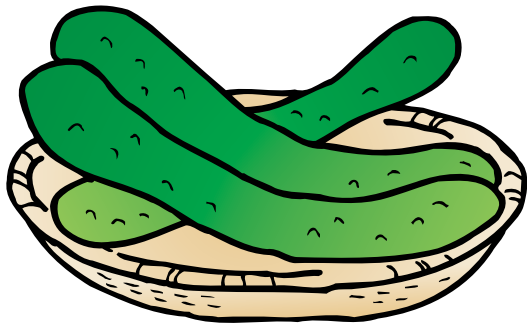


ワンポイント

- 根を伸長させるため、7枚以下の花やわき芽を取る。
- 実が大きくなってから収穫すると草勢が低下するため、100~120gを目安に収穫する。
- 曲り胡瓜は草勢の低下の合図、そのため若取りをして、草勢を回復させる。
- 4月下旬に定植する場合トンネルを行う。

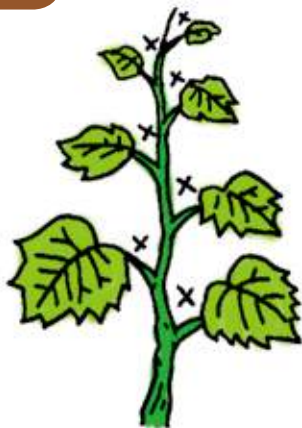
施肥例（1㎡あたり）

肥 料 ・ 堆 肥	基 肥	追 肥
I B化成-S 1	120 g	
S 6 0 4	40 g	
苦土有機化成特A 8 0 1		40 g × 数回
苦土石灰	120 g	
牛ちゃんパワー 2 kg		



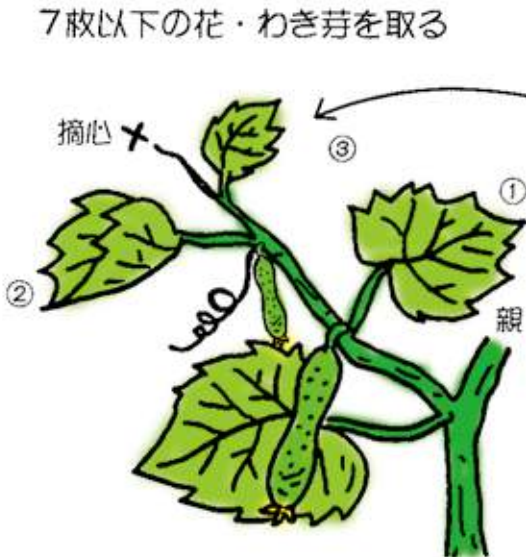
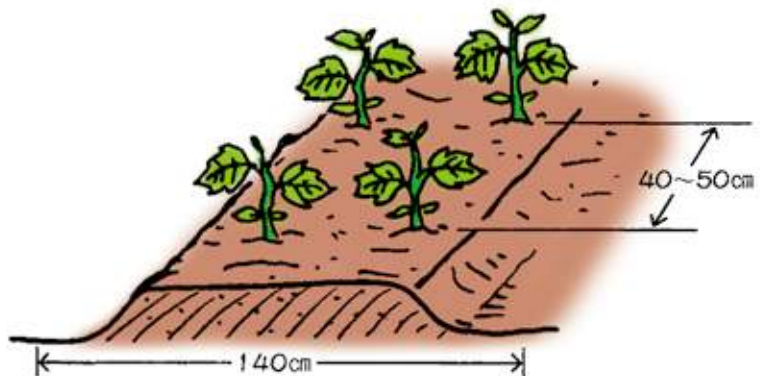
キュウリ

整枝



7枚以下の花・わき芽を取る

植えつけ



3枚目の葉の長さが5cm以上の時に摘心する

管理



収穫



花着きが多すぎるときは花マルで収穫する
変形果は小さいうちに収穫し、他の果実の肥大を助ける

追肥

2週間に1回くらい
化成肥料を行う



便利
簡単

農業電子図書館をご活用ください!!



営農窓口での相談機能の強化に向け「農業電子図書館」を設置しています。

キーボードやマウス操作が不要なタッチパネル方式で、パソコンの画面を直接ふれることで営農情報や病虫害、雑草のことなどを詳しく調べることができます。

パソコンが苦手という方でも簡単に操作できて便利！営農指導員が不在の時も窓口で判断が難しい病気なども調べられます。

ぜひご利用ください。

特徴は?!

- タッチパネル方式で簡単操作。
パソコンが苦手でも大丈夫！画面に直接タッチして操作します。
- 病虫害、雑草などが写真で確認できてわかりやすい。
鮮明な写真で見やすい！
- 病虫害、雑草などに適用のある農薬が見つかります。
農薬データは毎月更新！
- 新鮮で豊富な情報が得られます。
全登録農薬データ、農業技術体系6シリーズ（作物・野菜・畜産・果樹・花木・土壌施肥）、病虫害診断、食品加工、食農教育など農業に関する基礎資料が充実。

設置店舗

下記の店舗で
ご利用できます。

穴水支店
門前支店
町野支店
能都支店
柳田支店
能登おおぞら村
穴水・輪島

いつでもどこでも

手

軽

に

体

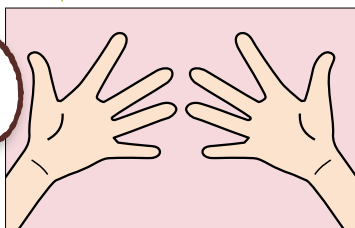
操

手指体操

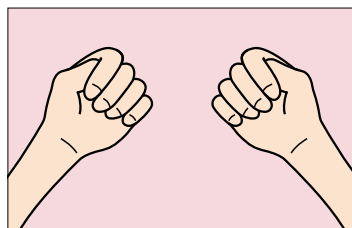
「指の曲げ伸ばしで心身の調子をチェック」

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

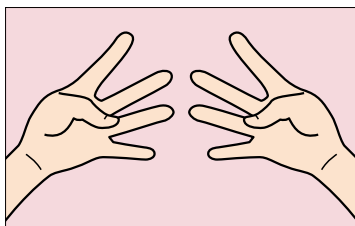
意識して
しっかり曲げて
伸ばす



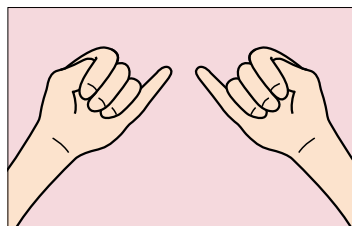
①両手のひらをしっかり広げます。



③5本の指を曲げたら、その状態で1度軽く力を入れます。



②親指から順に1本ずつ曲げていきます。伸ばしている指は、意識してしっかり伸ばします。



④小指から1本ずつ伸ばしていきます。①から④の動きを5回繰り返します。2回目からは声に出して、「イチ、二、サン……」または「親指、人さし指、中指……」と数えながら行います。

指の曲げ伸ばしは日常生活の中でいく度となく行う動作。何げなくではなく、しっかり指に意識を向けることで筋肉や神経へ働き掛ける刺激も変わります。

単純な体操ですので、できれば声に出して数えながら行ってください。

何かと慌ただしい4月、おろそかになりがちな自分自身へのケア。短時間でよいので体と声に意識を向ける時間を持つように心掛けましょう。曲げたとき、伸ばしたときに痛みはないか、指は冷たいか温かいのか、声のトーンはどうか、呼吸が浅くなっていないか、など。この体操を通して心身の調子をチェック！

ポイント

自分のペースで構わないので、体操を味わうような気持ちで行います。

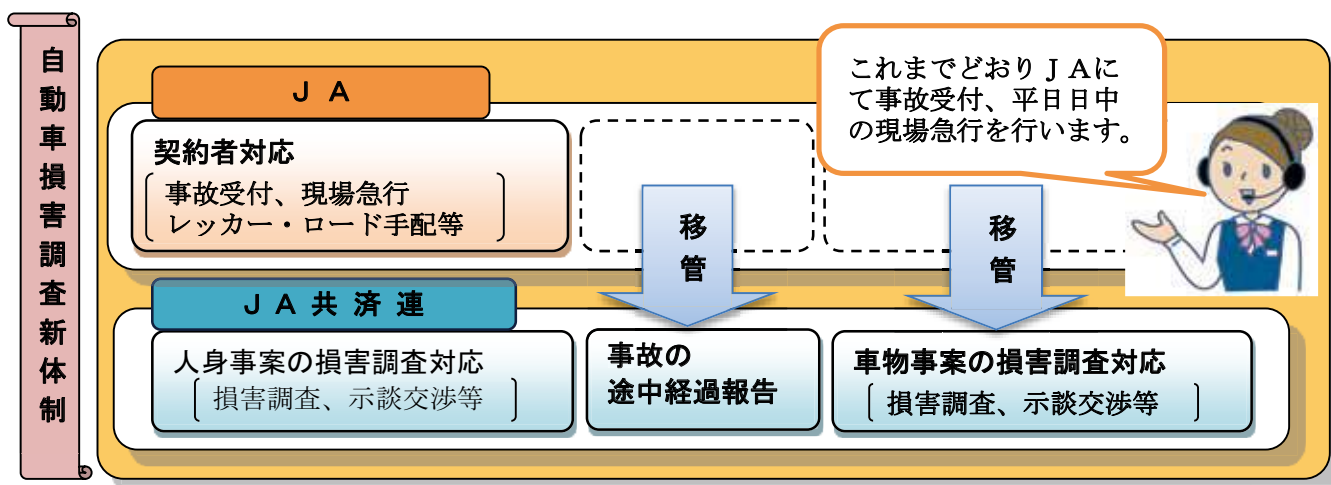
※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。

JAとJA共済連による一体的な自動車損害調査体制がスタート!!

令和3年
4月1日より

JAの役割を「事故の損害調査業務」から「契約者密着のサービス業務」に

- ◆ 令和3年4月1日から**自動車共済の損害調査体制が変わります。**
- ◆ これまでJAで行っていた車両・対物共済の損害調査業務は、JA共済連石川七尾事務所(七尾損害調査グループ)で行う事となります。



POINT 1

- ◆自動車損害調査体制の変更により、JA共済連で全担保の損害調査から支払までの業務を行うことで、専門的な知識と経験が蓄積され、これまでより一層専門性の向上がはかれること、均質かつ良質な自動車損害調査サービスを組合員・契約者様に提供することが可能となると考えております。

POINT 2

- ◆「自動車事故受付」は**これまでどおりJAで行います**のでご安心下さい。
自動車事故の**事故受付は、JAおおぞらの本・支店または、**
0120-ジコハークミアイ
JA共済事故受付センター(0120-258-931)で対応致します。

- ◆JAでは、これまで以上に、組合員・契約者様の気持ち・立場に立った、よりきめ細やかな事故受付対応に努め、また、組合員・契約者様の求めに応じた現場急行対応や初期対応等に力を入れていきます。
- ◆JA共済連は、JA共済連七尾事務所(七尾市藤橋町申 40-1)において、七尾損害調査グループの職員が、人身事案と車両・対物事案の支払損害調査・示談交渉等を行います。

新体制により、JAと連合会が緊密な連携のもとに、組合員・契約者様へ一層の安心を提供し、**選ばれ続けるJA自動車共済**であることを目指しております。

穴水支店管内

ばんも からこな
磐持ちの里 唐川菜の会



粒マスタード
作成中★



可愛い小瓶に入った
唐川菜の粒マスタード



2018年から試作品を作り始め、現在は、穴水町唐川地区在住の会員12名で活動しています。

唐川菜の粒マスタードは、粒が荒いので辛みが強いのが特徴です。粒マスタードは、能登おおぞら村穴水・輪島にて販売しています。これから販売数を増やすために、会員一丸となって頑張っていきたいと思っているので、お店で見かけた際は、ぜひ一度ご賞味下さいね♪



モナ・カサンドラの

あなたの運勢☆4月



牡羊座
3/21~4/19

【全体運】追い風が吹き、予定をスムーズに進められます。考え過ぎず動きやすい方を選択するのが正解。金運も良好

【健康運】血行を促進する軽いメニューがおすすめ

【幸運の食べ物】タラの芽



牡牛座
4/20~5/20

【全体運】上昇運です。ゆっくりですが、一つ一つ前進していきます。連絡を小まめに入れると良い気を呼び込めます

【健康運】胃腸を大切に。消化吸収の良いメニューにツキ

【幸運の食べ物】アスパラガス



双子座
5/21~6/21

【全体運】活躍が期待できます。やりたいことや興味のあることを周りに伝えて。協力してくれる人が現れるはず

【健康運】オーバーワークに注意。休息を取って

【幸運の食べ物】ミツバ



蟹座
6/22~7/22

【全体運】気分の優れないときに無理は禁物。ぎりぎりまで待った方がうまくいくことも。後半、耳寄りな話が入ってきそう

【健康運】メンタルケアが大切。ハーブティーが味方に

【幸運の食べ物】レタス



獅子座
7/23~8/22

【全体運】注目を浴びる月。見られているのを意識して積極的にアピールを。好結果が得られます。買い物には気を付けて

【健康運】筋トレなど本格メニューで体力アップを

【幸運の食べ物】ソラマメ



乙女座
8/23~9/22

【全体運】イライラする要素が減り、行動範囲が広がっていきます。「楽しみ」な予定を入れて、生活にめりはりをつけて

【健康運】夜更かしは控えて。早起きしての散策は◎

【幸運の食べ物】ルッコラ



天秤座
9/23~10/23

【全体運】忙しくなりそう。行動的なほどツキに恵まれるので、頼まれ事はできるだけ引き受けて。プレゼント運あり

【健康運】楽しみながらできる運動が◎。いろいろ試して

【幸運の食べ物】フキ



蠍座
10/24~11/22

【全体運】慎重さが必要です。楽観視していると足元をすくわれる恐れが。いつもの作業も丁寧に。確認もしっかりと

【健康運】持病の悪化に気を付けて。日頃からケアを

【幸運の食べ物】新タマネギ



射手座
11/23~12/21

【全体運】あれこれ課題が出てくるときですが、正面から取り組みはクリアできます。考えを整理整頓して。部屋の片付けも◎

【健康運】注意力が散漫に。切り傷に気を付けて

【幸運の食べ物】ノビル



山羊座
12/22~1/19

【全体運】かみ合っていないかった状態が解消へ。話し合いは焦らずゆっくりと進めて吉。身近な人が味方になってくれます

【健康運】体を柔軟にする運動を多めに取り入れて

【幸運の食べ物】タケノコ



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】運勢は良好。友人との交流が多くのもをもたらしてくれそう。少し先の計画のための下調べも吉と出ます

【健康運】激しい運動や難しいメニューにも挑戦を

【幸運の食べ物】ワラビ



魚座
2/19~3/20

【全体運】ちぐはぐだった状況が解消していきます。積極的なコミュニケーションで心の距離も接近。買い物は後半が吉

【健康運】食事のバランスに気を使って。早寝にツキ

【幸運の食べ物】トマト

Cooking

今回は、山菜やサクラなど春の味のレシピをご紹介します!

2011年家の光1月号別冊より



セリのバターソテー

材 料 (4人分)

セリ…300g | バター…15g
| サラダ油 | しょうゆ | 塩
| 粗びき黒コショウ

作り方

- ①セリは洗って根を落とし、4cm長さに切る。
- ②フライパンにバターの1/3量、サラダ油小さじ1を入れて中火にかけ、セリをいためる。
- ③セリがしんなりしたらしょうゆ小さじ2、塩少々で調味し、皿に盛る。黒コショウ少々をふり、残りのバターをのせて混ぜて食べる。

2011年家の光1月号別冊より



豚肉とコゴミの中華いため

材 料 (4人分)

豚ロース肉(とんかつ用)…2枚(300g) | A[しょうゆ…小さじ1 | 酒・カタクリ粉…各小さじ2] | コゴミ…150g | B[鶏がらスープの素…小さじ1/2 | ショウガ(すりおろし)…小さじ1/3 | 酒…大さじ1 | 塩…小さじ1/4 | 砂糖…少々 | 水…大さじ3] | サラダ油 | ゴマ油

作り方

- ①豚肉は両面に5mm幅の格子状に切り目を入れ、ひと口大に切る。Aをからめておく。
- ②コゴミは根元を切り、Bは混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油小さじ2、ゴマ油小さじ1を熱し、中火にして①をいためる。肉の色が変わったらコゴミも加えていため合わせる。
- ④Bを加えて火を強め、手早く汁けをとばして火を通す。

2007年家の光4月号別冊より



タケノコの甘酢漬け

材 料 (作りやすい分量)

ゆでたタケノコ…2本(1kg) | A[酢…2・1/2カップ | 砂糖…100g | みりん…大さじ2 | 粗塩…大さじ1/2]

作り方

- ①タケノコは穂先と根元に分け、ともに3cm長さ、1cm厚さの短冊切りにする。
- ②Aはよく混ぜ合わせ、甘酢を作る。
- ③容器に①を入れてタケノコが浸るまで②を注ぎ、ふたをして冷蔵庫に入れて漬ける。食べるときに甘酢を切る。

食べごろ・食べ方

漬けて2〜3時間後から食べられるが、味がなじむのは2日ほどたってから。長く漬けるほど酸味が強くなるので、1週間ほどで食べること。サラダや酢の物がおすす。残った漬け汁の甘酢はすし飯や酢の物の合わせ酢、ドレッシングなどに使える。

ヤエザクラの塩漬け

材 料 (作りやすい分量)

ヤエザクラの花とつぼみ…(合わせて)約150g | 粗塩(下漬け用)…30g | 白梅酢…1/2カップ(なければレモン汁・酢各1/4カップを合わせて使う) | 粗塩(仕上げ用のふり塩)…約30g

作り方

- ①サクラの花とつぼみは花柄をつけて摘み取り、花びらが落ちないようにふり洗いしてざるに広げ、水けを切る。ガラスやほうろくの容器の底に粗塩少々をふってサクラを並べ、粗塩をふる。これを繰り返して、最後に残りの粗塩をふる。
- ②①に呼び水1/2カップを回し入れ、300g程度の重石をのせて3日ほど下漬ける。水が上がったらサクラをざるに上げて水けを切る。
- ③1輪ずつサクラの形を整えて小さな卓上漬け物器などに詰める。つぼみは押しつぶすようにして水けを取る。ここに白梅酢を回しかけ、漬け物器のねじをきっちりと締めて1週間ほど漬ける。
- ④サクラは重ならないようにざるに広げ、半日ほど風干しして乾かす。漬け汁は漬け物やゼリーに使えるので捨てずに利用する。
- ⑤④をボウルに入れ、仕上げ用のふり塩を全体にからめ、ふた付きの容器に移して、冷蔵庫で保存する。

食べごろ・食べ方

冷蔵庫で1年は保存できる。ダイコンやカブの漬け物に加えたり、塩抜きしてご飯に混ぜたり、料理の彩りに使う。塩抜きは塩をふり落として水に10分ほどさらす。この塩も料理に使える。



2007年家の光4月号別冊より



たくさんお便りをいただき、ありがとうございます。一部しかご紹介できず申し訳ありません。今後も皆様からのお便りお待ちしております。



ふれあい伝言欄

1月号への投稿より

●おおよそ直売所にいろいろな品物を出荷させて頂いて、職員の皆様には大変お世話になっており感謝申し上げます。有難う御座います。売り上げメールがとても楽しみです。生きがいを感じております。出荷者がもっともっと多くなるといいですね。輪島市 C・N 73歳 (編)いつも直売所への出荷ありがとうございます。こちらこそ出荷者の皆様には、いつも感謝感謝です。引き続き宜しくお願いします。新規出荷者さんも募集中です。少しでもいいので、迷われてる方、直売所へ一度お問合せ下さいね。★

●Cookingコーナーで、カリフラワーズのあんかけ料理があり、早速

●これからの「クイズ頭の体操」が楽しみです。ふれあい伝言欄を読むのがとても楽しみです。輪島市 T・T 83歳 (編)いつもご愛読ありがとうございます。伝言欄の掲載には限りがありますが、お便りは全て読ませていただいています。今年も皆さんとたくさんお話し出来るのを楽しみにしています。またお便りお待ちしておりますね。♪

●「うちの家族紹介します」を見るのが楽しみです。私の家にも紀州犬がいました。13年間いっしょにいたのですが、去年の12月に亡くなりました。家族同様ですので、涙が止まりません。今はお骨に毎日「おはよう」と言って、毎日を送っています。暖かくなったら埋めてやりたいと思っています。門前町 H・K 72歳 (編)いつもご愛読ありがとうございます。そうなんです。とても悲しいですが、きっと、これからもずっとお母さんを空から見守ってくれますよね。★

●作ってみました。簡単ですがよく出来て、とても良かったです。これからも色々作って見たいと思います。町野町 S・U 68歳 (編)ご覧頂きありがとうございます。3月号のCookingもぜひ挑戦してみてくださいね。また感想お待ちしております。

●原木しいたけ「のと115」を栽培していますが、先日豪雪と風雪で近くの杉の木が倒れ、しょうぎ倒しのように支柱が倒れて組みかえしなければならなくなりました。春先には、「のとまり」までいかなくても、美味しい肉厚の「のと115」が出来るといいなと思っています。穴水町 H・K 72歳 (編)今季は雪害でハウスが倒れて、大変な思いをされた農家さんがたくさんいらっしゃると思います。改めてお見舞い申し上げます。その後、椎茸の生育はどうですか?自然災害なので、どうにもならないのが歯がゆいですが、また美味しい「のと115」待っています。★

●「うちの家族紹介します」を見るのが楽しみです。私の家にも紀州犬がいました。13年間いっしょにいたのですが、去年の12月に亡くなりました。家族同様ですので、涙が止まりません。今はお骨に毎日「おはよう」と言って、毎日を送っています。暖かくなったら埋めてやりたいと思っています。門前町 H・K 72歳 (編)いつもご愛読ありがとうございます。そうなんです。とても悲しいですが、きっと、これからもずっとお母さんを空から見守ってくれますよね。★

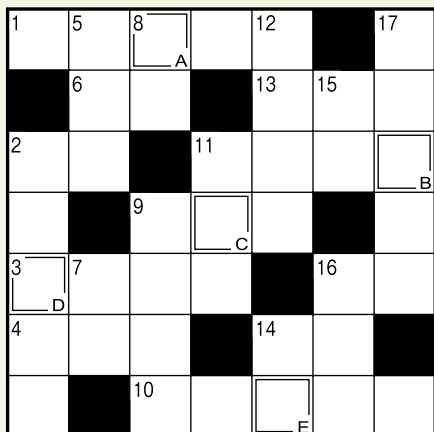
●作ってみました。簡単ですがよく出来て、とても良かったです。これからも色々作って見たいと思います。町野町 S・U 68歳 (編)ご覧頂きありがとうございます。3月号のCookingもぜひ挑戦してみてくださいね。また感想お待ちしております。

●原木しいたけ「のと115」を栽培していますが、先日豪雪と風雪で近くの杉の木が倒れ、しょうぎ倒しのように支柱が倒れて組みかえなければならなくなりました。春先には、「のとまり」までいかなくても、美味しい肉厚の「のと115」が出来るといいなと思っています。穴水町 H・K 72歳 (編)今季は雪害でハウスが倒れて、大変な思いをされた農家さんがたくさんいらっしゃると思います。改めてお見舞い申し上げます。その後、椎茸の生育はどうですか?自然災害なので、どうにもならないのが歯がゆいですが、また美味しい「のと115」待っています。★

●作ってみました。簡単ですがよく出来て、とても良かったです。これからも色々作って見たいと思います。町野町 S・U 68歳 (編)ご覧頂きありがとうございます。3月号のCookingもぜひ挑戦してみてくださいね。また感想お待ちしております。

クイズ★頭の体操

Q 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速度違反の交通取り締まりをこう言うことも
- ⑤仏様の頭の渦巻き
- ⑦名を捨てて——を取る
- ⑧お清めにも使う調味料
- ⑨円を描くときに使います
- ⑪人数確認のために——を取った
- ⑫ボビンに巻いてミシンにセットします
- ⑭クロワッサンやコロネ、マフィンなど
- ⑮コウゾやミツマタの繊維をすいて作ります
- ⑯花より団子、色気より——なのです
- ⑰三蔵法師の旅物語。堺正章主演のテレビドラマもありました

→ ヨコのカギ

- ①桃の節句に付きもののすし
- ②体温計であるかどうか確かめます
- ③理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
- ④難関を——して大学に合格した
- ⑥恥ずかしいときに赤らめます
- ⑨萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、——55号
- ⑩乳液や化粧水、パックなどを使って行います
- ⑪「元気で留守がいい」と言う人も
- ⑬友人と——もない話で盛り上がった
- ⑭円周率を表すギリシャ文字
- ⑯アスパラガスやウドは主にこの部分を食べます



クイズの正解者の中から抽選で12名の方に、農作業時の水分補給に！「マグボトル」をプレゼントします。ハガキに必要事項をご記入のうえ、どしどしご応募ください。



※色は選べません。

応募方法

ハガキに、①答え②住所③氏名（ふりがな）④年齢⑤電話番号⑥本誌に対するご意見やあなたの好きなコーナーをお書きください。（ふれあい伝言欄に掲載する場合があります）

あて先

〒927-0026 鳳珠郡穴水町字大町ほの95
J A おおぞら 総務部総務課

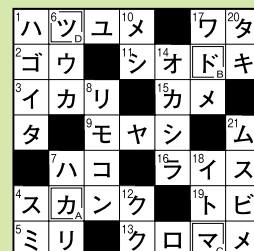
応募締切 令和3年4月15日（木） 必着

●当選者は5月号の紙面に氏名のみ掲載させていただきます。応募の際にご記入いただいている個人情報は広報以外の目的では使用いたしません。

1月号の答え『カドマツ』

◆クイズ当選者（応募総数139名）

小森 満夫 様	豊田 一子 様
小林 澄子 様	上田 淑子 様
山本 一枝 様	大平 利之 様
引地三枝子 様	四家きよい 様
谷内 初子 様	橋本 洋子 様
山崎真由美 様	中村 純子 様



◆投稿作品

春障子ゆつくりと開け鹿威し
梅白し父母の墓前に長く座す
1人居の1行だけの初日記
初雪や実南天が裸木に

小田 慶喜
小田 和子
立岩 昌子
安原 弘子

鶯の鳴き声を聞く苑の日々
地酒酌む肴は庭の露の臺
ときの苑海を眼下に春の雨
垣根越しなれど古刹の寒椿
白梅の香り漂ふ日でありぬ
ものの芽の確かな兆し始まりぬ
新雪や山も野原も真つ白に
鏡餅子の手造りでありにけり
初空へ姿勢を正し一礼す
初雪やゆつくりと着く送迎車
雪を搔く朝の挨拶交しては
能登沖の潮目の綺麗や春隣

宮坂 末雄
水口 昭夫
不二井 恵子
北島 千枝
岡田 真支子
小杉 よしの
上口 千枝
川端 益枝
脊戸 生時子
浦上 まもる
釋 悟史
多比木 忠

◆穴水あらうみ会（穴水支店管内）

水堀む用水堀の村仕事
涅槃絵図解く僧の声裏返り
引く波に砂鉄の筋や冴え返る
春光や図書館といふ小宇宙
色褪せぬ増穂の浦の桜貝
はやばやと鉢に溢るる朧かな
月おぼろ漆の国を包みなり
毛氈に指定席あり雛飾り
しまはれし宝の箱に桜貝
吾子は皆をの子なりしや雛あられ

杉平町
鳳至町
河井町
河井町
鳳至町
河井町
小伊勢町
小伊勢町
三井町
小伊勢町
中段町
池田 次郎
柿本 よし治
角 捷子
金井 祥子
北浜 陽子
小西 潔美
新橋 知子
橘 弘子
堂ヶ平てつ子
中崎 かづえ

おおぞら文芸



◆わじま句会（輪島支店管内）



スペースの関係上、全てのイラストを載せられない場合があります。あらかじめご了承ください。



輪島市 M・N 56歳



能登町 C・M 67歳



能登町 H・M 9歳

鉛筆などで薄く描いてあると、見えにくくなりますので、ペンなどを使って濃くお絵描きして下さいと助かります。

 $m(_)_m$

クイズの答え

◆どんなことでもご自由にお書きください。
(本誌に対するご意見やあなたの好きなコーナーなど)

[illegible]

キ・リ・ト・リ・線

寒紅梅遺されし家やすらぎて
一冬を生き抜かんとす紅いろの
小菊愛しいカップの中で
【段駄羅】 初詣 和服着たねと／
わ福が来たねと おみくじで
美しく咲いたる花の砂浜は
はや霜枯れてつる草あわれ
コロナ禍で家に入らず玄関で
お払いしているアマメハギかな
新雪に老いてなお増すぬかるみに
差し出す手こそ夫婦の絆
メダカ達氷の下で泳いでる
逆上がり満悦まんえつしている節句かな
※広報2月号にて掲載しました一句
実際は「シニアカーずらり海苔のり掻き春の風」でした。
訂正の連絡がありましたので、誌面を持って修正とさせて
頂きます。

平下 友子
今岡きよ子
横道 宏子
春田美保子
森 貴美子
新田 幸子
岡須美重子
前川 公子

15

※お寄せいただいたご意見、情報等については「ふれあい伝言欄」に掲載させていただく事もありますので、ご了承ください。



広報おおぞら

2021年3月号

発行／JAおおぞら

石川県鳳珠郡穴水町字大町ほの九十五番地
電話 0768 (52) 3800 (代)

発行人／代表理事組合長 藤田 繁信
編集／JAおおぞら本店 総務部総務課
印刷／株式会社 アクセス金沢

SOS 緊急連絡先

■ 通帳・キャッシュカードが盗難・紛失した場合は…
通帳・キャッシュカード等が盗難に遭ったり、紛失した場合はただちに、JAお取引窓口、もしくはJAバンク石川コールセンターへご連絡ください。

【平日 9:00 ～ 17:00】
最寄の支店へ

【平日 7:40 ～ 9:00, 17:00 ～ 21:00】
【土日祝日 8:40 ～ 19:00】
JAバンク石川コールセンター ☎ 0120-001-571

■ 交通事故に遭われた場合は…
交通事故に遭われた場合は、ただちに、JAお取引窓口、もしくはJA共済事故受付センターへ、ご連絡ください。

【営業時間内】 平日 8:30 ～ 17:00
最寄の支店へ

【営業時間外】
年中無休 24 時間受付
JA 共済事故受付センター ☎ 0120-258-931
ジョハ クミナ

■ 自動車が故障した場合は…
自動車が故障した場合は、自動車整備工場までご連絡ください。休日・営業時間外においても、事故や故障等の対応を行っています。

【お問い合わせ先】
おおぞら自動車整備工場
TEL 0768-52-1242

金沢市中央卸売市場 青果物出荷カレンダー

ピンク色で塗りつぶしてある日は、集荷・出荷できません。

3 月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

4 月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

うちの家族紹介します

※スペースの都合上、全て掲載できない場合があります。



ポン太くん (オス・ミックス・2歳)
お母さんと散歩が大好きです★
【能登町 T さんの家族】



モコくん (オス・トイプードル・7歳)
お客さんが来店されると教えてくれる看板犬です★
【能登町 S さんの家族】

随時掲載します！

ペット お宅の家族紹介しませんか？

料金受取人払郵便

穴 水 局
承 認

2

差出有効期間
令和 3 年 6 月
15 日まで

郵便切手は
いりません

郵便はがき

9 2 7 8 7 9 0

鳳珠郡穴水町字大町ほの95

JAおおぞら本店

総務部総務課 行

|||||

〒

住所

名前

歳

電話番号