

自然のめぐみと、みんなの元気があふれる情報誌

めぐみの

JA MEGUMINO

20th

おかげさまで20周年

2023

9

NO.246



適格請求書等保存方式(インボイス制度)の対応について
JAめぐみの管内の農産物直売店

- 営農旬辞典 ニラ
- 農家の逸品 キュウリ

JAめぐみの

LINE
公式アカウント

友だち追加はコチラから



※ご登録にはLINEアプリのインストールが必要です。

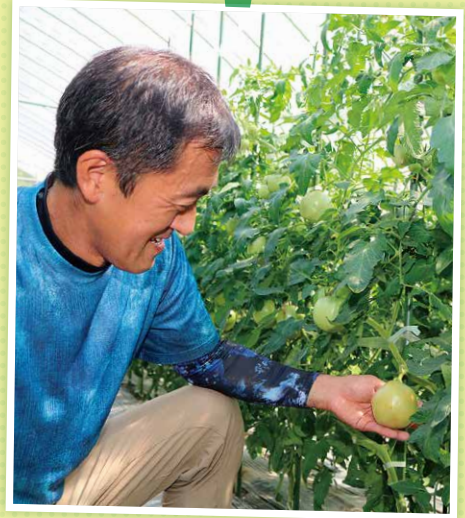
今年から就農 夫婦で夏秋トマトを栽培

夫婦で「桃太郎」という品種のトマトを、合計15aのハウスで栽培しています。

以前は農業とは関係のない仕事をしていましたが、将来を考えた時に夫婦で出来る仕事を探していくなかで、農業に挑戦したいとの思いで東白川村に移住しました。そして、県やJAが主催する研修を受け、今年就農しました。作業がしやすいように暑さ対策をするなど働く環境も整えつつ、栽培については農業普及員などから指導を受けながら、消費者の方に安心して食べていただけるよう安全安心を心掛けています。

収穫などの作業が追いつかず早朝から始めることもあり、まだ経験が少ないので時間の調整が難しいですが、経験を積み重ねながら夫婦でトマトに向き合い作っています。4月に苗を植え始めて実が順調に育ち、6月に初めて収穫出来た時は感無量でした。

美濃白川夏秋トマト部会に加入し、JAを通じて岐阜などの市場へ6月下旬から11月中旬までの出荷を予定しており、出荷量については部会目標である反収10tに近づけられるようにしたいです。また、途中で栽培を終えることなく11月まで完走できるように頑張りたいです。



表紙の写真

稲垣 浩史さん（左）
かずみ
和美さん（右）
〈加茂郡東白川村〉

とれ、たひろば イベント情報



今年も新米の季節がやってきました。
郡上市産の「おくみのこしひかり」や地元で収穫された新米が並びますので是非お買い求めください。

9月

- 2日、3日 新米まつり(20%増量販売!!)
- 2日～10日 秋の味覚フェア
(梨・リンゴ・ブドウなど旬の果物大集合!!)
- 16日～24日 秋のお彼岸フェア
新米まつり(20%増量販売!!)

10月

- 7日～9日 新米まつり(20%増量販売!!)
- 7日～15日 秋の味覚フェア
(梨・リンゴ・ブドウなど旬の果物大集合!!)
- 27日～29日 新米まつり(20%増量販売!!)

毎週金曜日は乳製品のお買い上げポイントが2倍に!

※新米まつり「20%増量」となる対象は、店内の玄米量り売り商品に限ります。
※イベント情報は予定ですので、予告なしに変更する場合があります。

可児店 TEL 0574-62-6023

関店 TEL 0575-27-1255



適格請求書等保存方式(インボイス制度)の 対応について



組合員・利用者の皆さまへ

令和5年10月1日より開始されます「適格請求書等保存方式(インボイス制度)」につきまして、JAが発行する納品書等を下記のとおり変更させていただきます。

手書きの納品書にて対応させていただいた場合は、後日「納品書 兼 請求明細書」を発行させていただきますので、適格請求書(インボイス)が必要な方は、経済窓口までお申し出ください。

なお、令和5年10月取引分より、ご請求時に発行いたします封筒式の「購買請求書」は適格請求書となりませんので、ご注意ください。



適格請求書(インボイス)となるもの



① 支店・営業所・事業所での取引

納品書 兼 請求明細書 No. 301100000003

住所 岐阜県関市菅草通1-1
めぐみの農業協同組合 様

0001234567-01

品名 / 規格	数量	単価	価引金額	供給金額
11111000 稲安 20kg	5.00	1,690.00		8,450
31716000 コラーゲン3000(10本)	1.00	1,650.00		1,650
合計				10,100
うち消費税額等				890

【税込外税】 8,450 1,650
【内消費税額】 768 122

発給番号 16200005007964
めぐみの農業協同組合
本店
電話番号 0575-23-5151

配達印 保印

JAめぐみの
〇〇支店
TEL:0575-23-5881

2023年6月15日(木) No.1

食品	¥100 程
食品	¥200 程
飲料	¥1,250 内
図書	¥1,450 内
店舗備品	¥250 内
日用品	¥500 内
10%付金	¥3,450
10%税	¥313
8%付金	¥300
8%税	¥22
現計	¥3,750
(うち消費税等	¥335)

転送、転送率(8%)付金品

種類

- 店頭、配達時、資材店舗、農機センターで発行される「**納品書兼請求明細書**」
- 予約購買品配達時の「**予約品納品書兼請求明細書**」

現金取引の場合は、「納品書」または「レシート」での対応となります。

② 給油所での取引

(西和良SS・三川SS・東白川SS・佐見SS)

JA SS
領収書

売上
JAめぐみの
〇〇給油所
岐阜県関市菅草通1-1
TEL:0575-23-5881 SS:485000303
登録番号: T 6200005007964
2023/10/01(日) 08:13

現金会員 様

48-500-123-123456789-010-02
現金メンバー 手
区分11 プレートNo.3731
No.1517 P-06
レギュラーガソリン
17.88L/コ ¥3000

合計 ¥3,000
(内10%消費税等 ¥272
10%税込金額 ¥3,000)

ご来店ありがとうございます
係員:〇〇 印No.5298 01

(現金での取引)

JA SS
納品書

売上
JAめぐみの
〇〇給油所
岐阜県関市菅草通1-1
TEL:0575-23-5881 SS:485000303
登録番号: T 6200005007964
2023/10/01(日) 10:05

農協 太郎 様

48-500-123-123456789-010-02
掛売 24-03
区分12 プレートNo.3576
No.9746 P-02
レギュラーガソリン
23.70L/コ @168.0 ¥3981

合計 ¥3,981
(内10%消費税等 ¥361
10%税込金額 ¥3,981)

※掛売となりますので、領収書の効力はございません。
ご来店ありがとうございます
係員:〇〇 印No.4145 01

(掛売での取引)

その他の取引についてご不明な点は、各店舗までお問い合わせください。

令和5年7月末時点の情報であり変更となる場合があります。



特集2

「とれったひろば」
だけじゃない！

JAめぐみの管内の 農産物直売店

JAめぐみの管内には「とれったひろば」をはじめ農産物直売店が5店舗あり、お店ごとに特徴や取り扱っている商品なども異なります。今回はとれったひろば以外のお店をご紹介します。



さと やま こう えん あお ぞら いち ば
里山公園青空市場



美濃加茂市山之上町2292-1 ☎ 0574-27-2217

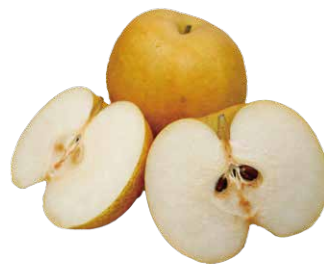
☎ 午前9時～午後5時 休 無休※1、2月のみ水曜日

美濃加茂市
山之上町

ぎふ清流里山公園内にある自然あふれる里山をイメージしたお店！

ぎふ清流里山公園内にある、知る人ぞ知る農産物直売店。観光地ならではの、お土産にも利用できる地元の農産物、お米、加工品を多く取り揃えているほか、山之上町には果樹園が多くあるため、旬の時期には梨や柿など農家直送の新鮮な果物も豊富です。

注目商品



山之上町産の梨

地元山之上町の農家さんが丹精込めて栽培した新鮮な梨がおすすめです。7月下旬から1月頃にかけて、さまざまな品種の梨が店頭に並び、9月・10月には「豊水」・「あきづき」・「新高」などが購入できます。



ココがおすすめ！

美濃加茂ICから近く、県外からも多くの観光客が訪れます。お客様に買い物を楽しんでもらえるように店内ディスプレイにこだわり、また、地元産農産物を知ってもらえるよう温かい雰囲気の手作りPOPで特徴やレシピなどを紹介しています。



美濃加茂市
太田町

グリーンセンター1号館

ご かん



美濃加茂市太田町1891-1 ☎ 0574-28-1223

🕒 午前9時～午後4時 📅 第2、第4日曜日

新鮮な農産物以外にも、地元産食材を使った加工品もおすすめ

平成4年3月オープンの当JA管内で一番歴史のある農産物直売店です。地元産の新鮮な農産物の他にも、笹寿司や助六、赤飯などのご飯ものやせんべい、ニッキ入り寒天といった昔ながらのお菓子なども並びます。敷地内には金融店舗やATMもあります。



注目商品



生産者が作る加工品

生産者自らが作る加工品が魅力です。地元産食材を使用したジャムや味噌、漬物など、加工品も地元産にこだわっています。

ココがおすすめ！

毎週金、土曜日の9時～15時には米の升売りを行っており、精米したてのお米が購入できます。また、毎月1回、店頭にて刃物研ぎやお茶屋さんによる対面販売を行っているほか、毎週月曜日には地元業者による五平餅の販売があります(休みの場合あり)。

可児市
広見

味菜館

あじ さい かん



可児市広見5-93 ☎ 0574-63-5357

🕒 午前9時～午後5時 📅 木曜日

可児市中心部に位置する、穴場の地元農産物直売店

22年の歴史を持つ農産物直売店で、2021年にリニューアルオープンしました。農産物が入ったカゴがズラリと並ぶ店内は八百屋のような雰囲気、身近に感じていただけるお店です。月に1回、地元加工グループが販売する味ごはんや五平餅なども人気です。



注目商品



地元農家 杉本隆久さんのトマト

加茂郡八百津町久田見の畑で栽培する桃太郎、バルト、セレブスイート、ミニトマト(まゆか)と種類豊富なトマトが人気です。

ココがおすすめ！

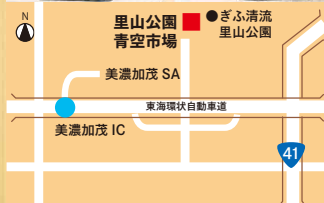
店内のお米のコーナーでは、精米したてのお米を購入することができます。お米は常時8種類あり、さまざまなお米をお買い求めいただけるほか、玄米から10分づきまでお好みの精米割合も選べます。9月頃からは新米の販売も始まります。

直売店 MAP

JA MEGUMINO
DIRECT SALES STORE

JAめぐみの

里山公園青空市場



グリーンセンター 1号館



味菜館



JAの地域貢献活動

JAめぐみでは、次世代を担う子どもたちを対象としたスポーツ大会、健康増進や仲間との交流を目的にシニア世代を対象とする軽スポーツ大会などを開催しています。

第15回

JAめぐみの年金友の会「シニアゴルフ友の会」コンペ

6月28日(水)・29日(木)・30日(金) シーダーヒルズカントリークラブ

年金友の会会員で「シニアゴルフ友の会」にご加入の方を対象に会員相互の交流と親睦を深めることや健康増進を目的としたゴルフコンペを開催しました。



管内各地より213人が参加しました。競技は18ホールのストロークプレーで行い、ダブルペリア方式(トリプルカット)で順位を決定しました。



第15回 JAめぐみの年金友の会「シニアゴルフ友の会」コンペ 各日の競技結果

順位／開催日	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)
優勝	吉田 由光(郡上市)	中 村 茂(可児市)	南波 秀光(美濃加茂市)
準優勝	田中 和美(郡上市)	伊藤 治正(御嵩町)	澤部 稔教(関市)
第3位	前田 数人(郡上市)	鈴木 三喜男(美濃市)	佐伯 秀紀(川辺町)



令和5年度 JAめぐみの年金友の会 富加町軽スポーツ大会

7月19日(水) 富加町半布ヶ丘公園グラウンド

JAめぐみの年金友の会と富加支店が共催しています。

グラウンドゴルフとゲートボールの2競技が行われ、約40人が参加しました。グラウンドゴルフは2ラウンド16ホールで男女別を実施。ゲートボールには3チームが出場しました。

..... グラウンドゴルフ競技結果 ゲートボール競技結果



【男性の部】
優勝 鈴木 森
準優勝 石原伊三 征治
第3位 勝司



【女性の部】
優勝 渡辺 逸子
準優勝 小栗 久子
第3位 富田 勝代



優勝 富加Aチームの皆さん

第18回 JAめぐみのカップ中濃地区少年サッカー大会

4月2日(日)～7月2日(日) 中池運動公園多目的グラウンド他

中濃サッカー協会少年委員会と共同で2006年から開催しています。

管内エリアから29チームが参加し、2年生から6年生までの5クラスに分かれて熱戦を繰り上げました。



…………… 第18回 JAめぐみのカップ中濃地区少年サッカー大会 各クラスの競技結果 ……………

優勝

準優勝

3位

Aクラス
(6年生以下)

郡上八幡FC(郡上市)



桜ヶ丘FC(可児市)



御嵩サッカースポーツ少年団(御嵩町)



Bクラス
(5年生以下)

山手サッカースポーツ少年団(美濃加茂市)



郡上八幡FC(郡上市)



美濃サッカースポーツ少年団(美濃市)



Cクラス
(4年生以下)

美濃加茂コウイターJFC(美濃加茂市)



郡上八幡FC(郡上市)



エスベランサ土田FC(可児市)



Dクラス
(3年生以下)

関さくら(関市)



郡上八幡FC(郡上市)



大和ジュニアサッカークラブ(郡上市)



Eクラス
(2年生以下)

西可児FCスポーツ少年団(可児市)



郡上八幡FC(郡上市)



美濃サッカースポーツ少年団(美濃市)





トミちゃんかぼちゃ品評会で 多治見さんと長谷部さんが最優秀賞



▲カボチャを吟味する審査員ら

JAめぐみのかぼちゃ生産協議会は8月4日、とれたたひろば関店で同JAの特産品「トミちゃんかぼちゃ」の品評会を開きました。16点が出品され、外観審査として形状や色沢などの5項目とカボチャをカットして完熟度合を見る熟度審査を行いました。審査の結果、最優秀賞に多治見利宇さん（可茂農林事務所長賞）と長谷部正幸さん（富加町長賞）、優秀賞に河野京司さん（全農岐阜県本部賞）、井戸務さん（JAめぐみの組合長賞）、優良賞に渡邊信子さん（市場賞）が選ばれました。

5日に同店で販売促進会を行い、生産者らがカボチャの販売やレシピを配布しました。

ユリの出荷順調



▲ユリを手入れする榊原敬介会長

郡上市高鷲町で花卉を生産するひるがのフラワーサークルは、7月上旬からユリを出荷しています。

主力品目として「オリエンタルユリ」「トルコギキョウ」を栽培しており、冠婚葬祭やフラワーアレンジメント用に根強い人気があります。

産地である標高900mに位置するひるがの高原地域は、朝晩の気温差により、色が濃く発色のよい花が育ちます。

10月下旬まで岐阜や愛知、関西のほか、昨年度から販路を拡大し、関東の市場にも出荷をしており出荷量目標は16万本を目指します。

夏イチゴの出荷量30トンを見込む



▲赤く色づいたイチゴを収穫する
清水勝組合長

ひるがの高原いちご組合は、7月上旬から夏イチゴの出荷を開始しました。

産地である郡上市高鷲町ひるがの地域では、夏場の冷涼な気候を生かした品種「すずあかね」を栽培しています。果実が大き

く、甘酸っぱい味と香りが特徴的で主にケーキなどの業務用に使われるほか、一部量販店でも「ひるがの高原いちご」の名で販売しています。出荷量は約30トンを目指し、11月下旬まで愛知や関西などの市場に出荷します。

手作り肩たたき棒を贈呈



▲利用者に肩たたき棒を手渡す
岸部長（右から2番目）と
井戸会長（右から1番目）

山之上女性部は7月18日、JAめぐみのデイサービスセンター「あんしんみのかも」に肩たたき棒を約30本贈呈しました。

普段捨ててしまう折込チラシを再利用してSDGsに貢献できるとして家の光4月号を参考に肩たたき棒を製作。これまで交流がなかったデイサービスセンターの利用者と交流を図ろうと、提案したことで贈呈に至りました。

同女性部の岸すみ糸部長と家の光記事活用グループ「たんぽぽ」の井戸春子会長が同施設を訪問し、利用者に肩たたき棒を手渡した後に棒体操ビデオを見ながら利用者とともに体操に参加し、楽しいひとときを過ごしました。



児童が育てた花苗をプレゼント



▲育てた花苗を手渡す児童ら

美濃加茂市立加茂野小学校は7月9日、JAめぐみの加茂野支店駐車場で行われた軽トラ市に合わせ、児童らが種から育てたマリーゴールドやサルビア、ニチニチソウの花苗約200株をプレゼントしました。

普段お世話になっている地域の方にお礼をしたいとの思いで実施し、花を受け取った人からは「こんなに立派な花苗を種から育てたの!?!」「大切に育てるね」などといった言葉で盛り上がりました。

同支店の武田太嗣支店長は「児童の皆さんが育てた花苗のプレゼントは、コロナ禍で希薄だった地域交流も以前の姿を取り戻す機会となった。これからも加茂野町まちづくり協議会主催の軽トラ市に協力して加茂野町を盛り上げたい」と話しました。

地元企業と連携／出張販売で移動販売車のPRに協力



▲「Nibako」を活用したマルシェの様子

JAは7月上旬、岐阜ダイハツ可児店の「ダイハツマルシェ」に出店し、とれったひろば可児店による出張販売を行いました。

ダイハツ工業株式会社がサービスを展開するオールインワン移動販売パッケージ「Nibako」のPRが目的で、岐阜ダイハツ販売株式会社からの依頼にJAが協力しました。

扉が大きく開いた荷台には、「ひるがの高原だいこん」などの地元産農産物や果物が並べられ、車の点検などに訪れた来店客が待ち時間などを利用して買い求めました。

暮らしを守る相続対策セミナー



▲地守税理士の講義に耳をかたむける参加者

資産相談課は、組合員の暮らしを守る活動として、「相続対策セミナー」を実施しています。

同セミナーでは税理士・地守亮氏より、相続の基礎知識や生命共済非課税枠の活用方法などをご講義いただきました。令和5年度下期にも同セミナーを開催予定です。また、資産・相続相談についても常時受け付けておりますので、ご興味のある方は同課または最寄りの支店までお気軽にご連絡ください。

※同課へのお問い合わせは本誌19ページをご覧ください。

販売実績などを報告



▲ガンバロー三唱で氣勢を上げる生産者ら

JAは7月25日、とれったひろば関店で「とれったひろば第17回出荷者大会」を開きました。

大会では、令和4年度において多品目出荷や良質な農産物や加工品の出荷、イベント参加により魅力ある売り場作りに貢献した出荷会員に感謝状を贈ったほか、令和5年度は新鮮で安全安心な農畜産物の安定的供給に向け、地元産農産物の充実を図り、年間販売高目標15億5,500万円の達成を目指すことを説明しました。また、集客を図る取り組みとして、季節に応じたイベントや同JA合併20周年記念企画として直売所スタンプラリーなどの実施計画を報告し、会員に出荷を呼びかけました。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsは、17の目標からなる「持続可能な開発目標」です。JAめぐみはSDGsの達成に向けて取り組み、関連する記事にはSDGsのアイコンを付けて取り組みを「見える化」しています。



ニラの栽培

日の短さを感じるようになり、夕日が眩しく照りつけるようになります。秋分の日までは夏の名残りの暑い日がありますが、本格的に涼しくなる前に秋冬どり野菜は追肥、土寄せ、病害虫防除の管理を行っておくと立派な物がとれます。今月は、育てやすく同じ株から年数回の収穫ができ、スタミナのつく食材として利用されるニラについて紹介します。

このコーナーのお問い合わせ

本店営農対策課 TEL 0575-23-5885まで

【ニラ】

ニラは東アジア原産のヒガンバナ科の野菜で冷涼な気候を好み、耐寒性は極めて強いです。多湿には弱いので排水が良い場所が適しています。ビタミンA、Cやカルシウムを多く含み、特有の匂いはアリシンという成分でビタミンB1の吸収を良くし代謝機能を高めます。栽培は秋まきと春まき、それに株分けする方法があります。

【9月まき翌年7～10月どり栽培】

9月に種まきし、苗床で冬越しさせて翌年の3月に苗を植え付け、翌年の7月から10月にかけて収穫します。品種は葉の幅が広い大葉ニラと細葉の在来ニラがあります。なお、春まき栽培では3月に種まきし、6月に植え付け、翌年の春から秋に収穫します。

【苗床づくりと種まき】

1平方メートル当たり、化成肥料36g、油粕100g、堆肥500gを施し苗床をつくりまします。種まき15センチ間隔に板などで浅いまき溝をつくり、1センチ間隔に条まきし、5センチほどの厚さに覆土して軽く押さえてからたふりとかん水します（図1参照）。

【畑の準備】

ネギ類の連作を避けて排水の良い畑を選び事前に1平方メートル当たり、石灰100gを全面にばらまいてよく耕しておきます。植え付け2週間くらい前になったら植え溝を掘り元肥を溝の長さ1メートル当たり化

1m当たり▶化成肥料36g 油粕 100g 堆肥 500g

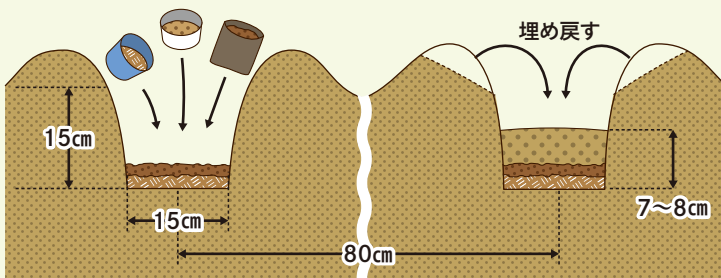


図2 元肥と畝づくり

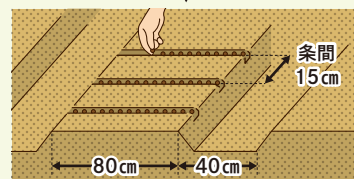
1m当たり
化成肥料 36g
油粕 100g
堆肥 500g

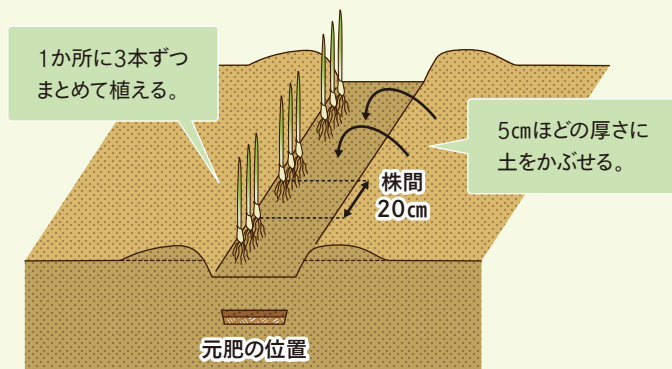
図1 苗床づくりと種まき

成肥料36g、油粕100g、堆肥500gを施します（図2参照）。

【植え付け】

翌年3月になったら植え付けに切りかかります。草丈20～25センチになった苗を株間20センチ、1か所に3本まとめて植え付けます（図3参照）。

図3 植え付け



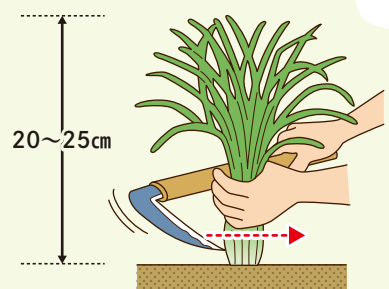
【追肥】

追肥は1カ月ごとに2～3回、畝の長さ1メートル当たり追肥用化成肥料24gと油粕60gを施し土寄せします。

【収穫】

草丈が20～25センチに伸びたところ地上3センチほどのところから刈り取って収穫します（図4参照）。

図4 収穫



地上3cmほどのところから刈り取る

【注意する病害虫】

害虫は乾燥時期にアブラムシ、夏にはアザミウマが発生しやすいので早期に発見し防除します。病気はさび病や葉腐病などがあります。水はけを良くし、肥料切れ、チッソ過多にしないことが予防につながります。

【3年たったら株分けする】

3年以上収穫すると株が密生して細く薄い葉になってしまいます。根を切らないように掘り上げてから、地上部を5センチぐらいに切り揃えて3本ずつに分けて、別の場所へ植え替えます。この時、切り口に土がかかるほど深植えにならないよう注意します。株分けは春と秋が適期です。

がんばっています農高生

～各学科から活動をお伝えします～

目指せ！

未来を担う
スペシャリスト

加茂農林高校では、地域社会に貢献できる人材を育成するために、各学科で様々な学習に取り組んでいます。

生産科学科

汗を流した分だけ…実る



新しい仲間が増えました!ヤギのAnne (アン) ハナ (ハナ) HヨΓ (ネグ) です。
生徒の学習教材として、フルーシックの渡邊さんと名城大学のご協力により譲渡して頂きました。

生産科学科では、2年生から自身の将来、進路などを踏まえ、「動物」「果樹」「野菜」の専攻に分かれて専門的な学びを深めています。

果樹専攻では、数年前からシャインマスカットの栽培に取組み、本校の主要品種として順調に生育しました。また5年前に導入したナシ品種の「あきづき」も育ち、地域の方々に品質の高いものを提供できます。

野菜専攻では、今年も高品質のメロン栽培に取組み、1回目の収穫を無事終了しました。緑園祭の頃には、またメロンを皆様にお届けできると思います。

動物専攻では、飛騨牛の生産プロジェクト、鶏における餌にえごまを混ぜてあたえることによる影響調査、ヤギの活用などの取組みを行っています。

環境デザイン科

樹木博士になろう!



樹木学習の様子

校内にも多くの樹木が植えられており、季節によって様々な風景を生み出してくれます。春のソメイヨシノから冬のツバキまで、木によって花だけでなく葉にも違いが様々あります。庭木の管理技術や庭園施工だけではなく、こういった木々の特徴や名前を覚えるのも学習の1つです。これからの季節はキンモクセイのオレンジ色の花と甘い香りがする季節になります。それ以外にも目立たない花、花の後の実が美しい樹木など。紅葉以外にも季節の変化がまだまだ楽しめます。ぜひ樹木の名前と共に木々の特徴を楽しんで覚えてほしいです。

園芸流通科

みんな頑張っています!!



花君プロジェクトの様子

園芸流通科は美濃加茂市健康の森で、「花束を君にプロジェクト」と「美濃加茂市B級グルメ屋台」に取り組んでいます。お客さんが好きな花をその場で選び、生徒が花束に組み、ラッピングしています。フローラル花夢館さんの協力と指導を受けて実施しています。大変お手頃な値段設定と、花を見事に素早く組み立てる生徒の接客態度が大好評となりました。また屋台では「美濃加茂焼きそば復刻協会」の支援をうけて、生徒がお客さんの目の前で焼きそばを焼きます。準備した150食は瞬く間に完売。「キャベツと鶏の塩焼きそばがやさしい」と大好評で大賑わいとなりました。収益は、地域の活性化事業に使用されます。

1年生の時から校内生産物販売所「かものう」での接客業務を経験し、2年生ではフラワー装飾技能士の国家資格を全員が受験し、実技合格しました。3年間の学びを通して花と流通のスペシャリストへの成長につながっていくでしょう。



投稿ハガキ



◎米消費拡大推進企画

記事を読んで米粉の可能性のことが少し分かりました。小麦アレルギーの孫がいるので、小麦粉の代わりに米粉を使用したいです。もつと米粉を使った商品が広まってくれることを期待します。

亀山はるみさん（関市）

◎「猪垣」の記事

私の家にも畑の周りに昔の石垣があります。今は電柵を張って獣害を防いでいますが、昔の人々の苦労がしのべますね。

中島まゆみさん（東白川村）

◎小学生の農業体験

情報誌で子どもの田植えなど農業体験の様子を見ると、とても楽しそうで良い体験だなというもほほえましく思います。

加藤幸子さん（川辺町）

◎地元のお店紹介

7月号で紹介された「生搾り柚子はちみつゼリー」。以前に関市のサイクルイベントで振る舞っていたきました。疲れた身体に染み渡り美味しかったです。暑い季節にピッタリですね。

伊佐治朗さん（御嵩町）

七宗町立神渚中学校の生徒さんが育てた花苗をいただきました。神渚支店入口のプランターに植えて大切に育てています。神渚中学校の皆さんありがとうございました！



スマイルプラザ

子どもたちの登下校を安全に

かみ や やす ひさ
神谷 泰久さん

関市田原

「未来を担う子どもたちが安全に登下校できるよう、地域住民が一丸となって見守り活動しています」と話す田原子ども見守りボランティアの代表を務める神谷さんは、同地区の安全・安心の輪を広げる活動に取り組んでいます。

日本各地で登下校を狙った凶悪事件や交通事故が多発していたことがきっかけで平成17年にボランティア組織が発足。緑色のベストや黄色い旗を持ち、「緑のおじさん、おばさん」の愛称で親しまれ、信号のない横断歩道に立って「正しい姿勢」「会釈」「挨拶」を心がけて地域の安全を守っています。

「子どもたちが毎朝笑顔で元気な姿で登校してくれることが一番。そのためにも我々ボランティアがしっかり見守っていき、田原地区の安全・安心を支えていきたい」と話します。

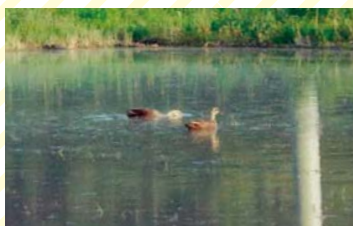


投稿写真

※写真の説明文は投稿者からのコメントを掲載しております。

我が家のかかしたち。道行く人
たちを笑顔に、そして野菜が元
気に育つことを願っています。

杉澤孝子さん（郡上市）



水田に2羽のカモが仲良く泳いでい
ました。

櫻山 一倉さん（富加町）



昨年は1本から6花、今年は9花咲き
ました。来年は？楽しみです。

石原 憲三さん（郡上市）



コンクリートの隙間から生え
て咲いた「ド根性白紫つゆく
さ」です。

山本 壽志さん（御嵩町）

変わった形のキュウリが採れま
した。
安田 曠二さん（関市）



投稿写真を募集中

農産物と一緒に撮った写真や珍しい野菜
の写真などを、各支店又は編集部までお
寄せください。なお、お送りいただいた写
真等につきましては、誌面の都合上、掲
載できない場合がございます。

地産地消 //

管内産食材を使っている地元のお店

第17回

ラ・パニエ
（可児市）



うめじゃむ 350円（税込）

煮詰めた美濃加茂地域で採れた青梅をペースト状にして使っており、青梅の
爽やかな酸味と甘さがある硬めのジャムです。

（販売期間：6月～7月 ※仕入れ状況により変動あり）

モンブラン 460円（税込）

可児市で採れたクリを甘露煮やペースト状などにしてケーキに使用しています。
商品によって、同じクリでも違った味わいが楽しめます。

『渋皮マロンモンブラン』

アーモンドクッキーを下
に敷き、中には甘露煮
などが入っており、外側
のクリームにはクリとバ
タークリームを使用し
ています。



『栗きんとんモンブラン』

ロールケーキにペース
ト状にしたクリを混ぜた
クリームを絞り、さらに
栗きんとんを乗せた柔
らかいモンブランです。



柚子マドレーヌ 200円（税込）



関市上之保産のユズ
をピールに加工して生
地に混ぜ込んだマドレーヌで、ユズ
の風味を感じられます。

閑静な住宅街に夫婦が営む洋菓子店があり、商品には地元産農産物
や素材本来の価値を知っていただきたいとの想いからなる可児市
産や県産の農産物が使われています。食材は
店主自ら仕入れて加工することで味の幅が広がり、お店独自のケーキ作りをしています。また、
HPではバースデーケーキのご注文が可能です。

HPで
情報を
発信して
います！



SHOP DATA

可児市市ヶ丘3-51

0574-64-3846

9:30～19:30

休 火曜日



地元の恵みでスイーツタイム♪

JAめぐみの管内の山之上町では梨の生産が盛んで、この季節になるとJA直売店などにも出荷されます。梨は時期によって出回る品種も異なり、品種毎の風味や食感の違いが楽しめるのが魅力的な果物です。今回は旬を迎えた「山之上の梨」を使った梨のパウンドケーキを紹介します。

梨のチカラ

カリウム
高血圧や
動脈硬化の予防
むくみ改善に

食物繊維
便秘予防や
コレステロール値の
低下に

プロテアーゼ
タンパク質
分解酵素
消化促進に

アスパラギン酸
利尿作用や
新陳代謝を高め
夏バテ予防、
疲労回復に

ソルビトール
便秘予防や
せき止め
解熱効果も

「山之上の梨」とは？

美濃加茂市山之上町の特産品「山之上の梨」。飛騨川と木曾川を眼下に、標高100～200メートルの山間地域で栽培する梨は、果肉が柔らかく、みずみずしくて甘いのが特徴です。8月中旬から下旬にかけて「幸水梨」、9月上旬から10月中旬にかけて「豊水」「二十世紀梨」などの品種が栽培され、時期によっていろいろな味の梨を楽しめます。

樹の上でしっかりと完熟させてから早朝に収穫し、午前中までに選別を行うなどして鮮度の高い梨を届けています。



幸水

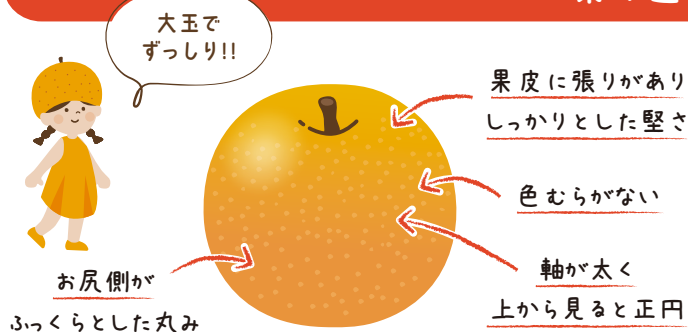
日本の生産量の約4割を占める代表品種。シャリシャリとした食感。しっかりとした甘味、爽やかな酸味と香りが魅力。



二十世紀

明治期に千葉県で発見されて以来、鳥取県などで生産。程良い酸味ですっきりとした味わい。

梨の選び方



梨の保存方法

れごと



気温が高い時期の
保存に

新聞紙からップに包み、保存袋などに入れて野菜室へ。購入後、すぐに食べる場合は冷暗所で保存し食べる前に冷蔵庫で冷やす。



梨のパウンドケーキ

材料

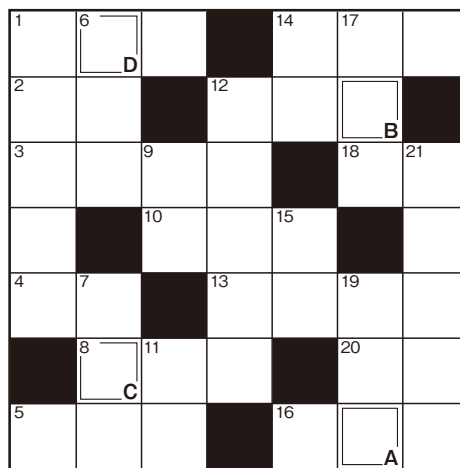
梨	1/2個(108g)	A砂糖	50～60g
A小麦粉	120g	Aサラダ油	40g
Aベーキングパウダー	3g	Aチョコチップ	40g
A牛乳	100g		

- Aをボールに入れ、混ぜ合わせる（小麦粉はふるった方が混ぜやすい）。
- 梨をみじん切りにして①に入れる。
- オーブンを180℃に予熱しておく。
- パウンドケーキ型へ②を入れる。「1/3生地を入れチョコチップ20gを敷いて」を2回繰り返し、最後に生地を入れて層にする。
- 型をトントンして空気を抜く。
- 予熱したオーブンで40分焼いたら、竹串を刺して串に生地が付かなくなれば完成。

JAめぐみの
加工品詰合せ
5名様



Aコース
まちがいさがし
下のイラスト(上下)の違う箇所5つを左のイラストにあてはめて、該当の数字をすべて答えましょう。



A B C D

明方ハムと醤油フランク3本セット 5名様

Bコース
クロスワード
二重マスに入る文字をA→Dの順に並べて言葉 completes させてください。



→モノのカギ

↓タテのカギ

- 1 十五夜に飾る植物
- 2 帰り道のこと
- 3 葉はコアラの餌になります
- 4 2の3——は6
- 5 必要以上に子どもを甘やかすこと
- 8 糞に懲りて——を吹く
- 10 発車——の新幹線に何とか乗り込んだ
- 12 奈良や和歌山がある地域
- 13 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- 14 台風——、よく晴れたね
- 16 吉永小百合さんの場合はサユリスト
- 18 ml、mgの「m」
- 20 お金を借りると付くことも

- 1 ボンベを担いで——ダイビングを楽しんだ
- 6 アンダー——の左腕投手
- 7 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- 9 陶磁器はここで焼き上げられます
- 11 ——に敬老の日のプレゼントをもらった
- 12 「ギィー、チョン」と鳴く虫
- 14 陽の反対語
- 15 汁物をよそう食器の1つ
- 17 十五夜に楽しむもの
- 19 ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- 21 父と母のこと



7月号の答え

(応募総数 629 通)
(正解者数 619 通)

Aコース
まちがいさがし

3.5.7.10.12

Bコース
クロスワード

ヒヤケドメ

応募要項

501-3802
JAめぐみの
係

コース名と答え(2コース)
の答えを書くことも可
住所・氏名・年齢・電話番号
本誌やJAめぐみのへの
ご意見・ご要望等
身近であった出来事を
お聞かせください。

締切

9月30日±

発表

11月号

※記載された個人情報は、当選者の発表ならびに賞品の発送以外の目的では使用いたしません。
※ご意見等は「読者のひろば」で紹介させて頂く場合があるほか、担当部署に連絡する場合があります(匿名希望は、その旨を明記ください)。

当選者

Aコース	Bコース
梅村 延美様(美濃市)	佐藤 敬子様(可児市)
仙石 栄様(美濃加茂市)	坪井 靖香様(郡上市)
多賀 伸様(郡上市)	山口 国明様(白川町)
長瀬 章子様(八百津町)	山田 隆一様(美濃加茂市)
渡辺 登様(坂祝町)	山本 正信様(関市)

「投稿写真」の応募方法

住所、氏名、電話番号、写真の説明を記入のうえ、各支店または本店「投稿写真」係まで送付ください。

宛先

〒501-3802 関市若草通一丁目1番地 JAめぐみの 経営企画室 「投稿写真」係

※応募者の個人情報は、情報誌・ホームページ・LINE公式アカウントへの掲載以外での利用はいたしません。
※人物や個人所有の建物等を写した場合は、必ず掲載の了解を得てください。主催者はその責を負いません。
※写真は返却いたしません。

乳がん検診クーポン券付き

定期貯金・定期積金

岐阜県内JAは、乳がんの正しい知識を広め、
乳がん検診の早期受診を推進するピンクリボン運動に賛同しております。



取扱期間

令和5年

9月11日(月)～
11月10日(金)



この機会に
乳がん検診を受けて、
毎日の安心を
手に入れませんか。

対象商品

スーパー定期貯金(1年、20万円以上)
または定期積金(1年、毎月2万円以上掛込、
給付契約金額24万円以上、口座振替扱いのみ)

特典

乳がん検診を無料で受診できる
「JA乳がん検診クーポン券」を
進呈いたします。

金利

店頭表示金利

契約窓口

最寄のJA窓口

対象 個人

お申し込み数

365名様
(お一人様1口限り)

検診内容

問診・マンモグラフィー(2方向)

※問診内容によっては、エコー検査への変更をお願いする場合があります。

検診期間

令和5年10月2日(月)～令和6年5月31日(金)(予約期間:令和5年9月12日(火)～令和6年4月26日(金))

※期間後の予約受付はいたしかねます。

検診場所

岐阜県内の厚生連病院で受診いただきます。

・JA乳がん検診クーポン券のシリアルナンバーについては厚生連病院と共有のうえ、検診未受診の方にはJAよりご連絡させていただく場合があります。

乳がん検診を受ける
ことが出来ない方

- ①乳房に自覚症状のある方、乳がんを治療中の方、
乳腺外来に通院中の方
- ②ペースメーカーを留置している方

- ③水頭症のシャント手術をしている方
- ④豊胸手術をしている方
- ⑤妊娠の可能性のある方または授乳中の方

JAめぐみの



岐阜県JAバンク

検 索



※詳しくはお近くのJA窓口へお問い合わせください。

おすすめ不動産情報

売戸建住宅

美濃加茂市

2,000万円



所在地：美濃加茂市田島町1丁目／面積：公簿383.89㎡
(116坪)／交通：太多線 美濃太田 徒歩9分／建物：(構造・規模)木造2階建(面積)108.38㎡(間取内訳)和6 洋6・6・6／土地権利：所有権／地目：宅地／都市計画：非線引区域／用途地域：1種住居／建ぺい率：60％／容積率：200％／築年月：1990年3月／現況：空家／引渡し可能時期：相談／接道状況(角地・間口)：角地：2方道路 北6m 公道接面18.5m 西6m 公道接面15.5m／設備：トイレ2ヶ所、電気、上水道、下水道、側溝、駐車場3台分／地勢：平坦／取引態様：媒介

JAめぐみの本店不動産センター
TEL 0575-23-5234

みのかも不動産センター
TEL 0574-28-1215
岐阜県知事免許(5)第4256号

上記物件のお問い合わせ、不動産の売却をお考えの方、売却物件をお探しの方、不動産の有効活用をお考えの方など、不動産のことなら下記までお気軽にご相談ください。



JAめぐみの
介護サービス

JA MEGUMINO
20th
おかげさまで20周年

電動カート特別販売

電気で
動きます。

ご家庭のコンセント
で充電します。

手軽に
操作できます。

運転免許は
いりません。

歩道を
通行します。

歩行者として
右側通行をします。

スズキ セニアカー ET4DA(新車)



メーカー希望小売価格 380,000円(税込)が

特別
販売価格 **375,000円**(税込)

運転免許証を返納された方は

免許返納
特別販売価格 **370,000円**(税込)

ヤマハ マイメイト YM10(中古車限定)



中古通常
販売価格 **185,000円**(税込)

運転免許証を返納された方は

免許返納
特別販売価格 **180,000円**(税込)

どちらも無料で試乗体験ができます。

JAめぐみの介護サービス中濃営業所 TEL 0575-23-8157
可児営業所 TEL 0574-62-5330

合併20年、
地域とつくる未来
JAめぐみの

JA MEGUMINO
20th
おかげさまで20周年

セレモニーフェア

恵昇苑
みのかも
同時開催

人形供養祭

大切な人形やぬいぐるみにお別れができる
「人形供養」想い出の人形を感謝の心でご供養
しませんか？

持込お参り
時間 AM 9:00～AM 11:00の間

供養時間 AM 11:15～AM 11:30

注意 ●ガラスケースや鑑壇・マネキン・業務用
人形及び業者の方の持込は禁止します。
※受付をお済ませいただき、お参り後のご散会にご協力
をお願い致します。

印鑑供養 印鑑のご供養は大切です

欠けた印鑑・使わない印鑑・亡くなった人の印鑑の供養を大切に!!
印鑑の処分は出来ませんので、お参り後お持ち帰りください。
なお、処理方法は受付にてご説明致します。



朝どれ野菜 出張販売

グリーンセンター
1号館

展示相談会

メガネ
・メガネ型直し・鼻パッド交換 無料
健康機器
・マッサージチェア体験
補聴器
・きこえの相談
印鑑・表札
・印鑑・表札・お守り札水晶(干支)

開催会場・日時

恵昇苑みのかも
美濃加茂市蜂屋町中蜂屋 3073-1



令和5年
10.9 月祝 AM 9:00
AM 11:30

20周年企画
ボールペン・
メモ帳進呈
(20周年ロゴ入り)

※一家族につき1セット ※数に限りがございます
人形をお持ち込みをされた方は、必ずご記憶ください

明方ハム
試食会開催!
香典返しに
期間限定
10月～3月
仲間入り!!

開催予定
12月16日(土)恵昇苑郡上
※状況によって開催日が変更になる場合があります。

■お問合わせは
「JAセレモニー恵昇苑みのかも」まで
0120-542-061
※ご不明な点がございましたら、気軽に
お電話にてお問い合わせください。

「恵昇友の会」会員募集中!!

入会金2000円

恵昇友の会
入会キャンペーン ●月々掛け金なし ●同居のご家族も対象
●割引・特典多数あり ●入会金 2,000円

人形供養祭当日、恵昇友の会に入会された方へ

全国的JAで
使える JA商品券
供養祭
当日に限り 1,000円分プレゼント!

※通常日に入会の場合、商品券は500円分となります。

家族葬恵昇苑和室プラン

最大20名 会員価格 **285,000円**(税込)～

家族葬ホールプラン

最大10名 会員価格 **340,000円**(税込)～

一日葬 自宅または恵昇苑安置室 和プラン

会員価格 **179,200円**(税込)～

JAめぐみの20周年記念企画



LINE 公式アカウント
毎月変わる
特産品プレゼント!

抽選で
毎月5名様

実施期間 2023年4月~12月

JAめぐみの管内では、郡上市や白川町、東白川村などで「夏秋トマト」が生産されており、県内でも有数のトマト産地です。主に「桃太郎」や「麗月」という品種が栽培されており、県内はもちろん愛知や北陸の市場などに出荷しています。その他にもとれたひろばなどJA直売店には多品種のトマトが並ぶので好みのトマトを探してみてください。今回は、今が旬の「夏秋トマト」をプレゼントいたします。

9月の
特産品は
コレ!!

夏秋
トマト



※写真はイメージです。

抽選期間 9月30日(土)まで

まだ友だち登録をされていない方も期間内に登録いただけますと抽選にご参加いただけます。この機会にぜひご登録ください。

JAめぐみの LINE 公式アカウント
友だち登録はコチラのQRコードから→



岐阜県JAバンクの口座でATMをご利用のみなさまへ

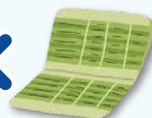


令和6年5月20日(月)より

ATMでのご出金に
キャッシュカードが
必要となります



通帳のみでのご出金



キャッシュカードでのご出金



岐阜県JAバンクでは令和6年5月20日(月)より、ATMにおいて通帳のみでのご出金の取り扱いを停止いたします。

当日以降ATMでのご出金の際は、キャッシュカードが必要となります。利用者のみなさまには大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

○通帳によるATMでの入金および記帳は、引き続きご利用いただけます。
○キャッシュカードでのご出金の際に、ATMへキャッシュカード挿入後に通帳を挿入いただくことで、記帳を同時に行うことができます。

キャッシュカードを紛失・破損された方

窓口にて、再発行のお手続きをお願いいたします。お手続き後、キャッシュカードがお手元に届くまで1週間程度かかりますので、お早めのお手続きをお願いいたします。

岐阜県JAバンク

未経験者
大歓迎!

農家で働きたい人募集!

めぐみの農業協同組合無料職業紹介所
(厚生労働大臣許可 21特-000159)

※掲載内容は令和5年9月1日時点のものです。

伝統とこだわりのある逸品「堂上蜂屋柿」を一緒に作ってみませんか?

【仕事内容】 堂上蜂屋柿の加工(皮むきや干し作業等)、出荷作業

【期 間】 11月上旬~1月下旬

【時 間】 9:00 ~ 16:00

(期間や勤務時間・休日は相談に応じます)

【給 与】 時給950円

【勤務地】 美濃加茂市蜂屋町

堂上蜂屋柿加工場・集荷場



美濃加茂地域で一緒に働いてみませんか?
時間などのご相談にも応じます!

【仕事内容】 お米の管理(各種事務作業)、電話対応等

【時 間】 8:00~17:00(勤務時間・休日は相談に応じます)

【給 与】 時給1,000円

【資 格】 普通自動車免許

【勤務地】 美濃加茂市蜂屋町



みのかもカントリーエレベーター

見学や体験もお気軽に!
ひるがの高原で一緒に働きませんか?

【仕事内容】 農作業全般、作業機オペレーター等

【時 間】 8:00~17:00(勤務時間・休日は相談に応じます)

【給 与】 月給200,000円~

【待 遇】 昇給あり(年1回)、通勤手当あり(当社規程による)、
残業手当あり、資格手当あり(要相談)、連休取得可能
(農閑期の時、要相談)、資格取得支援可能、車貸与あり

【資 格】 普通自動車免許※各種支援あり

【勤務地】 郡上市高鷲町

(株)エスタシア



短期募集!やりがいのある仕事を
始めてみませんか?

【仕事内容】 収穫物の荷受・玄米のはい積み作業等

【期 間】 8月下旬~11月下旬

【時 間】 9:00~18:00(勤務時間・休日は相談に応じます)

【給 与】 時給1,200円 【待 遇】 普通自動車免許

【勤務地】 郡上市内(八幡町・美並町)

郡上市内ライスセンター



お問い合わせ先

めぐみの農業協同組合無料職業紹介所窓口

☎ 090-7309-5803

Email: eino@jamegumino.gjadc.jp



体験型ミュージカルで 交通ルールを楽しく学ぼう！

JAは郡上市総合文化センターで7月14日、JA共済連岐阜と共催で園児を対象とした、親と子の交通安全ミュージカル



信号機の見かたを伝える出演者

「魔法園児 マモルワタル」を開き、郡上市内17園の園児280人を招待しました。

魔法幼稚園の園児マモルワタルが人間界で交通ルールを学ぶストーリーで、歌や踊りを交えながら、横断歩道の渡り方や信号機の見かたなどを、参加した園児に楽しく伝えました。

また、園児は演者の呼びかけに大きな声で応えたりしたほか、代表者17人が登壇し、演者とともに横断歩道の正しい渡り方などを体験しながら学びました。



明方ハム70周年キャンペーン 8,817通から当選者決定



抽選を行う山内組合長(左)と加藤専務(右)

明方ハムの創業70周年を記念して、今年4月から6月にキャンペーンを行い、8,817通の応募の中から、A賞「飛騨牛焼肉セット」とB賞「岐阜県おくみの産こしひかり」の当選者計140名が抽選の結果、決定しました。

また、10月1日より第2弾キャンペーンを実施予定。詳細は情報誌やホームページなどでお知らせいたします。

退職者(7月1日~31日) 石田 有希(介護郡上営業所) 大澤 舞利那(郡上支店) 尾藤 久斗(大和支店)

法律相談会

無料

可児会場

9月15日(金)

可児JA会館2階

午前10時~正午まで

※相談時間は1人30分以内です。
※3営業日前までにお申し込みください。

☎(0574)62-5105(予約制)

※10月は18日(水)の予定です。

資産・相続相談

無料

ご相談の際は、事前の電話予約をおすすめいたします。

資産相談センター可児

可児市広見5-93(ローンプラザ可児内)

午前9時~午後6時まで

休 水・土・日・祝日・年末年始

お問い合わせ

☎(0574)62-7731

資産相談センターみのかも

美濃加茂市太田町1891-1

午前9時~午後6時まで

休 土・日・祝日・年末年始

お問い合わせ

☎(0574)28-1210

税務相談会

無料

郡上・

おくみの会場

10月10日(火)

郡上支店 午前9時30分~正午まで

白鳥支店 午後1時30分~4時まで

※お問い合わせは

郡上支店 ☎(0575)66-0011

白鳥支店 ☎(0575)82-6300

※11月は2日(水)の予定です。

可児会場

9月11日(月)

可児JA会館2階

午前9時30分~正午まで

※相談時間は1人30分以内です。
※3営業日前までにお申し込みください。

☎(0574)62-5105(予約制)

※10月は10日(水)の予定です。

ローン相談

無料

ご来店の際は事前のご予約をおすすめします。

本店ローンプラザ
☎(0575)23-6153

ローンプラザ可児
☎(0574)62-7878

午前9時~午後6時

休 水曜日
土・日・祝日も営業して
おります。
(お盆、年末年始除く)



左記以外に各支店窓口でも
相談を承っております。

《受付時間》

平日 午前9時~午後3時

年金相談会

完全予約制

無料

相談時間は1人55分以内です。最寄りの支店または本店金融共済推進部企画課
☎(0575)23-5171までお問い合わせください。

対象地域	日時	会場
郡上地域	10月14日(土) 午前9時15分~午後0時10分	和良支店 ☎(0575)77-2331
みのかも地域	10月 7日(土) 午前9時15分~午後4時10分	八百津支店 ☎(0574)43-1201
可児地域	10月19日(木) 午前9時15分~午後0時10分	広見支店 ☎(0574)62-3101

食感がくせになる キュウリの佃煮

材料(4人分)

キュウリ……………3本	しょうゆ……………大さじ3
ショウガ……………1片	みりん……………大さじ2
塩……………小さじ1	酢……………大さじ1
	砂糖……………大さじ1/2
	鷹の爪輪切り…小さじ1/2



手順

- ① キュウリのヘタを取って、薄い輪切りにする。
- ② ①をボウルに入れて塩を揉みこみ、10分置いたら出てきた水分を絞る。
- ③ ショウガを千切りにする。
- ④ ②、③、Aを鍋に入れて中火にかける。混ぜながら味をしみこませ、水分が無くなったら完成。



後列：横幕英一さん、哲志さん 前列：稔子さん、定枝さん

主な出荷先 与えられたひろば可児店、グリーンセンター1号館、里山公園青空市場、味菜館

みずみずしくて さわやかな味わいのキュウリ

加茂郡坂祝町でキュウリやナス、サトイモなどを栽培する横幕さん一家。中でも3年ほど前から栽培を始めたキュウリは、環境に適して高品質なものが安定して収穫できるように栽培方法や実際に育てて様々な品種を比較するなど研究しており、今最も力を入れている品種です。

キュウリの成分は約95%が水分で、カリウムが比較的多く含まれています。カリウムには利尿作用があるため、むくみの改善が期待できます。ぬか漬けにすると、ビタミンB1が増加し、乳酸菌の働きも加わるので疲労回復の助けにもなります。

哲志さんは「我が家ではキュウリを薄くカットしてサンドイッチに入れたり、漬物にしたりして味わうことが多いです。先日は、麻婆茄子に使うナスの代わりにキュウリを入れて食べてみましたが、意外と美味しかったですよ!」と話します。

