

# オアシス

JA 静岡市  
oasis magazine

オアシス 2017 7 Vol.198

oasis magazine

発行：静岡市農業協同組合 〒422-8506 静岡市駿河区曲金5-4-70

TEL. 054-288-8411(直通) ●編集：企画部広報課

JA静岡市

検索

特集

安全・安心・おいしい食べ物ならお任せ!

## 旬を食べよう! ~初夏のサヤインゲン&久能葉しょうが編~



2017 7 Vol.198

<http://ja-shizuokashi.org/>



## おべんとうに野菜を

開けるまでのワクワクとドキドキ。開けた瞬間の満面の笑顔。子どもたちが毎日好き嫌いなく、食事を楽しむことができるよう、JA静岡市の旬の農産物を使用したレシピを紹介していきます。

### 夏野菜のガーリックオイル炒め



材料(4人分)

- ・サヤインゲン ..... 100g
- ・カボチャ ..... 1/4個
- ・エリンギ ..... 80g
- ・にんにく ..... 1片
- ・オリーブオイル ..... 大さじ2
- ・ローズマリー ..... 適量
- ・塩コショウ ..... 適量

つくりかた

- ① サヤインゲンとカボチャは塩ゆでする。
- ② ポウルにエリンギと塩を入れて混ぜ、しばらく置いて水気を絞る。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、ローズマリーを入れて弱火にかけ、香りが出たら中火にし、①・②を加えて炒め、塩コショウで味を調える。



疲労回復にも効果的、歯触りよい初夏の味覚

## サヤインゲン

ほぼ通年で売り場に並んでいるサヤインゲンですが、旬は夏。カロテンが豊富な緑黄色野菜です。選ぶ時は、鮮やかな緑色がポイントです。また、さやの表面から見て豆の形が出ていない、細めのシルエットで、両端にハリがあるものを選びましょう。さっと塩茹でしてから冷凍すると長期保存ができ、炒め物や和え物に便利です。

おいしいをつくりましょ。 JA 静岡市



# 光増寺の 貝塚伊吹と松

「光増寺」駿河区西島68

駿河区西島にある光増寺には、貝塚伊吹の木に松が同居する大木があります。  
昭和20年6月19日の静岡大空襲の際、貝塚伊吹に焼夷弾が落ち、  
焼けた木の一部に松の種子が落ちて生えたものです。



C O N T E N T S

今月の表紙	2
しずおかVIEWS JA静岡市 光増寺の貝塚伊吹と松&大里支店	3
安全・安心・おいしい食べ物ならお任せ! <b>旬</b> を食べよう! ～初夏のサイインゲン&久能葉しょうが編～	4
Hot NEWS&TOPICS ・市長茶工場巡回 ・日本平動物園で唐芋コロッケ販売 ・母の日に花を ・青島ミカン着花調査 ・茶詰めの儀 ・北部じまん市11周年祭 ・保育士さんの野菜栽培教室	8
青壮年部・女性部アクティブレポート ・大きなタマネギがとれたよ! ・地元の特産になじむ ・厚生病院へ病院着寄贈 今月の*シズ・カレ*/～イチゴ栽培農家の見学とジャム作り～	10
TRYぞ・農業 「茶/葉区足久保奥組 岩崎 颯さん」	11
JA SHIZUOKA INFORMATION しずおかinfo	12
JAだより ほか	13
生活に役立つ情報/この町のわたしの好きなど	14
組合員紹介リレー オアシス noWA & 読者めーる	15
育てるを楽しむ。家庭農園 ～キャベツ～	16
健康情報 いつも元気! Q&A 「運動とコレステロール」	18
Good Smile/オアシスクイズ	19
<b>おべんとうに野菜を</b> 55 「サイインゲン」	20

特集

## 今月の表紙

野球が大好きな3兄弟。  
亮輔くん、啓伍くんは朝晩  
キャッチボールや素振りを  
欠かしません。宏樹くんは  
ふたりを応援♪「ほくも早く  
やりたいな!」



駿河区中島  
りょうすけ  
大森亮輔くん(9歳)  
けいご  
啓伍くん(6歳)  
こうき  
宏樹くん(3歳)

# サヤインゲン



## 【今が旬！】

ハウス栽培で通年手に入るサヤインゲンですが、旬は6月～9月の夏野菜！当JA管内ではしづはた、美和、葦科地区など各地で栽培されています。

10年以上栽培しているという駿河区中島の石上さんのハウスにも、収穫間近のサヤインゲン約80本が花を咲かせています。

サヤインゲンは種から収穫まで2か月ほどかかります。連作が出来ないため毎年場所を変えながら、害虫の被害が出ないように注意して栽培します。また、ハウス栽培では水も重要だそうで、かん水チューブを使って管理しています。収穫時期には毎日1時間ほどかけて、多いときは70袋くらいを収穫します。

地元の旬のサヤインゲンは、じまん市で購入できます。

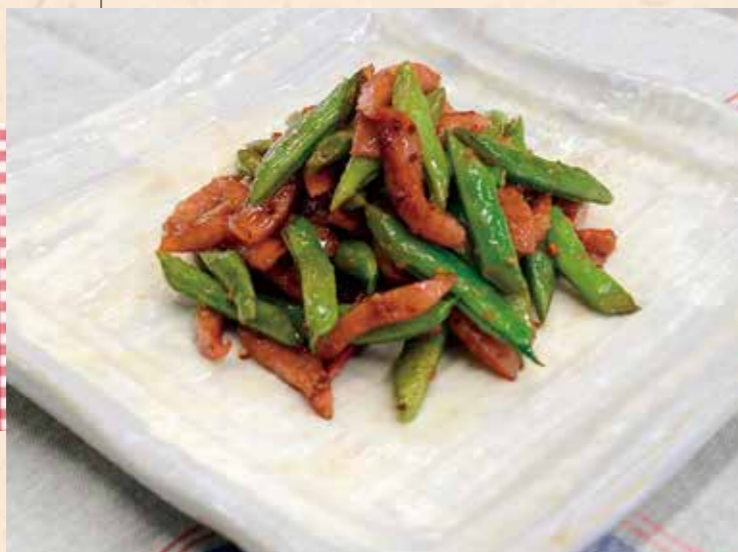


## おすすめ★レシピ

# 1

### ウインナーとサヤインゲンのハニーマスタードソテー

ゆでてマヨネーズ、しょうゆ、ゴマ和えも手軽でおいしいですが、今回はちょっと変わった料理に挑戦！お弁当にもおすすめの一品です。



#### 材料

(4人分)

- サヤインゲン … 100g
- ウインナーソーセージ … 1袋
- 粒マスタード … 大さじ1
- はちみつ … 小さじ1と1/2
- 塩コショウ&オリーブオイル … 適量

#### 作り方

- ① サヤインゲンはさっとゆでてざるにあげ、3～4cm幅の斜め切りにする。ウインナーは細切りにする。
- ② オリーブオイルを熱したフライパンに、①を入れて炒め、粒マスタードとはちみつを加えて全体を炒め合わせる。塩コショウで味を調える。

● サヤインゲン部会 info ● 市場への年間出荷量／約4t(清沢、大河内、井川、大川)

安全・安心・おいしい食べ物ならお任せ！

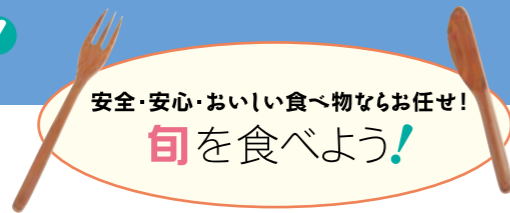
# 旬を食べよう！

～初夏のサヤインゲン&久能葉しょうが編～



短い春が過ぎて、気候はすでに初夏気分。

夏に向けて旬を迎える、JA静岡市イチオシの農産物を紹介します！



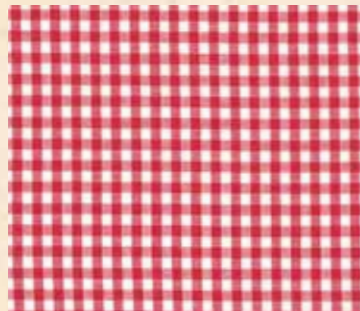
～初夏のサヤインゲン&久能葉しょうが編～

おすすめ★レシピ

3

葉しょうが・しそ・梅のいなり寿司

いつものレシピに足して、ちょっとピリッとアクセントに♪  
青じそと梅の組み合わせで、さっぱり食べられます。



- 材料  
(6個分)
- ・油揚げ … 3枚
  - ・ご飯 … 250g
  - ・葉しょうが … 1本
  - ・青じそ … 3枚
  - ・梅干 … 3個
  - ・だし … 150cc
  - ・しょうゆ … 大さじ2
  - ・みりん … 大さじ1
  - ・砂糖 … 大さじ1と1/2
  - ・すし酢 … 40cc

作り方

- ① 油揚げは半分に切り、中を開いて袋状にしておく。
- ② 鍋に油揚げ、だし、しょうゆ、みりん、砂糖を入れて火にかけ、水分がなくなるまで煮含める。詰める。
- ③ ボウルに温かいご飯、刻んだしょうが、青じそ、梅、すし酢を加えて、切るように混ぜて酢飯を作る。
- ④ ②を絞り、軽くまとめた③を詰めていなり寿司を作る。

● 久能葉しょうが委員会 info

- ・設立/1960年頃
- ・部会員数/28人
- ・部会長/石川昌邦
- ・年間出荷量/今年度目標500万束

委員会からのコメント  
「今年は8月まで楽しめます。生産者一同おいしいものを作るので、ピアガーデンなどでも楽しんでください!」



久能葉しょうが



【特徴や産地の概要】

紅色が美しい久能葉しょうがの一番の特徴は、みるい(=柔らかい)こと!若取りするため、シャキシャキの歯ごたえが楽しめます。また、久能では南から暖かい風が吹いてくること、砂地で水はけが良いことが葉しょうがに適しています。

【温度管理】

3重になったハウスでは、温度管理に神経を使います。天気が変われば調整しなくてはならないので、ハウスから離れられません。日が沈んでやっと落ち着く毎日です。

今年は種の確保が順調にできたので、約10年ぶりの豊作の年となりそうです。例年は7月頃までの出荷ですが、今年は8月まで県内、京浜、名古屋に出荷予定です。

おすすめ★レシピ

2

ジンジャーエール

そのまま食べても辛味が爽やかな葉しょうがは、飲み物にしてもすっきり♪  
子供から大人までおすすめの夏にぴったりのドリンクです。



材料

- ・葉しょうが … 500g
- ・砂糖 … 350g
- ・水 … 500ml
- ・シナモン … 1本
- ・ローリエ … 2枚
- ・炭酸水、レモン、  
マドラー用葉しょうが … 適量

作り方

- ① 茎を切った葉しょうがをフードプロセッサーにかける。
- ② 鍋に①と砂糖、水、シナモン、ローリエを入れて火にかけ、沸いたら弱火にする。灰汁を取りながら30分ほど煮詰める。
- ③ 粗熱をとり、ふきんなどでこして絞り、シロップを冷やす。
- ④ グラスにシロップと炭酸水を注ぎ、レモンを絞る。

●青島三カン着花調査

柑橘委員会は、2017年産青島温州ミカンの着花状況の調査を行いました。同会員など約20人が、管内11か所の定点園地の生態・観察調査を実施、その結果、着花状況も良く昨年対比で120%の結果でした。中川恵章委員長は「全国的には裏年傾向にあることから、計画どおりに管理を行い、美味しいミカンをお消費者に届けたい」と話しました。  
(5月25日)

17年産のミカンに期待



●市長茶工場巡回

青山組合長の案内で田辺信宏静岡市長が、管内の6茶工場を激励訪問しました。最盛期を前に、生産者を激励するための訪問です。意見交換では「他県などの販売ルートを確認」「茶の適正価格の設定」の支援を要請し、田辺市長は「国内外に市場を拡大する支援体制の整備をしたい。生産者と茶商とのマッチングも必要だ」と話しました。  
(4月29日)

市場拡大の支援体制整備



●茶詰めの儀

駿府本山お茶まつり委員会が、「茶詰めの儀」をJR静岡駅北口地下広場で行いました。徳川家康が、本山茶を冷涼な井川地区で保管熟成させ、秋に楽しんだことに倣った行事で、厳かな雰囲気の中で、茶師が新茶を茶壺に詰めて封印しました。茶壺は、井川大日峠のお茶蔵屋敷で保管され、11月のお茶壺道中行列で久能山東照宮へ運び、開封される予定です。  
(5月27日)

新茶を茶壺に入れ井川へ

●北部じまん市11周年祭

北部じまん市が平成18年のオープンから11年を迎えました。日頃のご愛顧へ感謝を込めて、出荷委員会から来店者に手作りミルクゼリー300個が振る舞われ、旬の野菜や果物の販売や新茶の詰め放題などが行われました。三浦正義委員長は「春先の低温で野菜の出来が心配だったが、たくさんのお出荷があつて良かった。多くの人に味わってもらいたい」と話しました。  
(5月27日)

来店者に手作りスイーツプレゼント



●日本平動物園で唐芋コロツケ販売

ゴールデンウィークの日本平動物園で、長田唐芋部会が「とうまるくんコロツケ」を販売し、地元をPRしました。家族連れなど多くの人が訪れ、3日間で1,300個を売り上げ「ねっとりしていておいしい」と好評でした。また、長田の桃やスルガエレガントを使ったゼリー、ジャムなどじまん市の加工品の販売を行いました。  
(5月4〜6日)

サトイモの食感が好評



●保育士さんの野菜栽培教室

公立こども園の保育士を対象に「野菜栽培・土づくり教室」が本店で開かれ約30人が参加しました。講師は営農課の宇佐美職員が土づくりの基礎や肥料袋で栽培するジャガイモづくりなど、簡単に出来る栽培方法などを具体的に説明しました。参加した保育士は「園児と一緒に収穫を楽しみたい」と話しました。  
(5月29日)

園児の食育に

●母の日前に花の出荷最盛期

花卉センターで、母の日需要の花の出荷がピークを迎えました。マイクローカーネーションや赤バラ、トルコギキョウや洋菊の注文が集まり、この日約1万本の花が県内外に出荷されました。中でもピンクのバラにピンクのラメをほどこした創作バラ「ラメバラ」は人気があり、約500本が関東方面の市場に送られました。  
(5月11日)

感謝を込めて





やること、覚えること、  
やりたいことがいっぱい!

今月はお茶に挑戦する

葵区足久保奥組

岩崎 颯さん(20)

高校3年の時は介護士になろうと思っていました。じいちゃんが「自分たちの代で農業をやめる」と言ったのを聞いて「農業がなくなるのはイヤだ」と思う自分に気づき、農家を継ぐことを決めました。我が家は茶120a、畑20aでタマネギやジャガイモなど、6〜7種類の野菜を栽培しています。

まずはお茶作りからと、じいちゃんの勧めで地元の茶工場の足久保ティーワークスで働くことに。1年目は機械の操作を覚えるのに精一杯で、先輩たちに怒られてばかりだったけど、今年はバッチリ。中揉から仕上げの工程を担当できるようになりました。品種や地域で茶葉の質が違い、さらに問屋の要望に合わせて仕上げなければならないので、揉み分けが難しいです。先輩からOKが出るとうれし、自信になります。

ティーワークスは数々の賞を獲っています。賞状にじいちゃんの名前が載っているのを見て、尊敬すると同時に自分もがんばろうという思いが強くなります。

お茶をしっかりと覚えたら、一から自分の手でやってみたいものがあります。桃、それも固くて歯ごたえのあるやつ!お茶とかぶらないし、自分が好きな果物だから。お茶が終わったら山梨に出掛け、食べたり生産者の話を聞いてみたいです。お茶も桃も、やりたいことがいっぱい。目標に向かってがんばります。



「初めは上手いかわなくて当然」と見守る祖父の浄さんと祖母の廣子さん



平野職員から栽培についてのアドバイス



機械の間を飛び回りながら微調整する



大きなタマネギがとれたよ♪ 青壮年部美和支部



足久保保育園の年長児18人が、タマネギの収穫を体験しました。部員の指導で、傷つけないように丁寧に抜き取り、30分ほどで約1,000本全てのタマネギを収穫。約200本は保育園にプレゼントし、残りは部員が北部じまん市などで販売しました。収穫後、子供たちはイチゴハウスの見学とイチゴ狩りも楽しみました。

【4月28日】

地元の特産になじむ 青壮年部梅ヶ島支部

梅ヶ島小の児童13人が、青壮年部員の指導でお茶の収穫作業を行いました。地元の特産品に関心を持ってもらおうと、毎年行っています。最初に部員からお茶についての説明と摘み方の指導を受け、学校の周りにお茶を丁寧に摘み取りました。22kgの生葉が収穫されました。



【5月15日】

厚生病院へ病院着寄贈 女性部助け合いグループ



助け合いグループが静岡厚生病院を訪れ、小児科で使う病院着や車いす用の落下防止帯、冷却枕カバーなどを寄贈しました。代表して小長井房子さんと岩本和代さんが、村井京子看護副部長に手渡すと、「特殊なものが多いので大変だったと思います。丈夫で使い心地が良いので助かります」と喜ばれました。

【5月26日】

今月のオトナ女子短大 \*シズ\*カレ\* 2016年度<第8回>

～イチゴ栽培農家の見学とジャム作り～

今月のテーマは「イチゴ」。22人が参加し、大谷女性部の佐藤奈良子さんの高設栽培ハウスを見学しました。品種の特徴や栽培方法などを聞き、学生からはおいしいイチゴの見分け方やおいしい時期など、多くの質問が出ました。佐藤さん直伝のレシピで「紅ほっぺ」を使った添加物ゼロのジャム作りにも挑戦し、鮮やかなジャムに仕上げました。

【5月11日】





JA静岡市 × 静岡市合同企画

農業体験と独身農業者との出会いの場

# 農コン × ウィークエンド アグリ

参加者 大・募・集

**対象者**  
20～49歳までの市内で農業を営む独身男性と農業に興味のある独身女性…各14人 ※女性は市外可

**詳細**

日時 8月26日(土)13:00～17:00(12:30受付開始) 会場 JA静岡市本店(駿河区曲金5丁目)

会費 男性/女性:2,000円 内容 お茶を使ったスイーツづくり婚活

**申込方法**  
静岡市コールセンター/054-200-4894 JA静岡市営農課/054-288-8440 締切:8月10日(木)応募多数抽選

応募フォームはこちらから →  ※JA静岡市公式ホームページ → お知らせ → イベントからも応募できます

## ATM営業時間変更のご案内

ATMご利用のお客さまへのサービス向上の一環として、一部の店舗で平日営業時間の延長および休日営業を実施することになりました。引き続きご利用ください。

**休日営業の追加実施店舗 : 2017年7月23日(日)より**

店舗	日曜・祝日営業時間
東豊田支店	▶ 9:00～17:00
大谷支店	
中藁支店	


**平日営業時間の延長店舗 : 2017年7月24日(月)より**

店舗	新営業時間	旧営業時間
東豊田支店	▶ 8:45～21:00	8:45～19:00

## JAカード会員の皆さまへ

**JAカード会員限定!**

JA静岡市ファーマーズマーケットじまん市でJAカードをご利用いただくと、請求時に5%割引に! JAカードは支店窓口でお申し込みいただけます。



## JA農業機械大展示会

もっと楽に!もっと快適に!もっと能率よく! 信頼のJA農機

開催日 ●7月7日(金)・8日(土)・9日(日) 会場 ●吉田公園西側特設会場 (榛原郡吉田町川尻3447-55)


9:00～16:00 ※9日は12:00まで

◎中古農機コーナー抽選にて販売!!!  
抽選受付/7月7日(金)・8日(土) 14:00まで 抽選日時/7月8日(土) 14:30から

●組合員アンケートの実施について

JA静岡市では、組合員の皆さんの意見を事業や活動に活かすため、無作為に抽出した組合員4,000人の方を対象にアンケート調査を実施いたします。期間は7月中旬から8月中旬です。調査用紙が届いた方は、ご協力をお願いいたします。



**JA静岡市メルマガ 会員募集中!**

じまん市や各事業のキャンペーンなどお得な情報が届きます。  
jashizuoka@jdmw.jp へ空メールを送信! ▶登録は無料です。  
◎モバイルサイトからも登録できます http://k-sal.jp/jashizuoka/▶ 

## 1支店1協同活動

【しづはた支店・同営農経済センター・同じまん市合同】

新茶シーズンを盛り上げようと、しづはたじまん市前で「我流茶席」を開きました。会場には茶席が設けられ、生産者や職員から淹れる湯の温度などの説明を受け、新茶の味と香りを楽しみました。また、職員が「久能業しようが」やジュースの販売をしたほか、炒りたてのポップコーンが振る舞われ、子供たちも大喜びでした。

## 部農会活動

本年度の各支店代表部農会長が出席して、本部会議が開かれました。本部長に、しづはたブロックの牧田裕司さんが互選されました。会議では、行政から農業関連主要事業と補助金事業の概要などが報告され、当JAの取り組み事業「部農会組織活性化農業振興支援策」などについて協議しました。

今年度は就農者等支援事業を新設し、就農者の応援をすすめます。






JA 静岡市の組合員さんを紹介していく楽しいリレー企画です。  
次はあなたがバトンタッチされるかも?!



駿河区小鹿  
三輪俊郎さん

茶・野菜

定年退職後、引き継いだ農業(と云うより、ちょっと規模の大きな日曜菜園かな?)。先輩に教えて

もらいながら、少量多品種の野菜栽培を心掛け、無人販売をしています。暇を作ってテニスをするのが楽しみです。

私が次に紹介するのは → 駿河区小鹿 南條至範さん です。

南條さんへ一言◎「喜寿まで、テニスやりましょう」

葵区川合  
松永麗子さん

野菜・花

家では、野菜と果物と花を作っています。今年初めて、サトイモとショウガを植えてみました。毎日

見ているのですが、まだショウガの芽が出ません。サトイモはとてもかわいい芽が出てきました。楽しみです。

私が次に紹介するのは → 葵区上土 杉山容子さん です。

杉山さんへ一言◎「おいしいラーメン食べに行こうね」



葵区新伝馬  
望月紀子さん

米・トマト

自家消費程のコメと野菜を作っています。全然上手にならないけれど、まわりの方や「家の光」に教えてもらい、頑張っています。自分で育てた野菜は何故か美味しく、草花は愛おしく思えて心が豊かになります。

私が次に紹介するのは → 葵区牛妻 松永 薫さん です。

松永さんへ一言◎「薫さんの笑顔 大好きだよー」

葵区羽高町  
森 千尋さん

イチゴ・野菜

東部苺委員会の皆さんと、私の身の回りの大勢の人たちに助けられ、イチゴと野菜を栽培しています。7人の孫の成長と友達と食事に出掛けるのを楽しみに仕事に励んでいます。

私が次に紹介するのは → 葵区羽高町 森 悦子さん です。

森さんへ一言◎「身体に気をつけてね。旅行に行きたいね」



OASIS 読者めーる

- ▶ JAカードのご利用、ありがとうございます。5%割引です。たかが5%、されど5%です。JAカードは支店窓口でお申込みいただけます。じま市でのお買い物にぜひお役立てください。
- ▶ 駿河区/女性/34歳
- ▶ 今の若い人たちは急須を使ってお茶を入れたりしないとか。お茶は健康に良いし、効能などアピールする必要があります。一杯のお茶でほっこりします。
- ▶ 清水区/女性/60歳
- ▶ JAの女性部、「やりたいことをするグループ」いいですね。他に紹介してほしいです。
- ▶ 横浜市/女性/57歳
- ▶ お茶や農産物のこと、JAで活躍しているグループなど、これからもどんどん紹介していきます。お楽しみに!

Eメールでのおたよりははこちらまで [koho@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp](mailto:koho@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp)

※携帯電話、スマートフォンからの投稿は、右のQRコードでアドレスを取得できます。



生活に役立つ情報

平成29年度の年金額について

1 平成29年度引下げの年金額について

平成29年度の年金額は28年度より0.1%引き下げることとなりました。

年金額は、原則として新規の請求者は賃金、すでに受給している人は、物価によって毎年改定となりますが、賃金変動率がマイナス1.1%、物価変動率がマイナス0.1%であったため、物価変動率のマイナス0.1%で年金額を改定することになりました。

国民年金では40年加入で月額64,941円(前年比67円減)、厚生年金は標準的な年金額(夫婦2人で基礎年金を含む)で月額221,277円(前年比227円減)となりました。標準的な年金額は、夫が平均収入月額換算43万円で40年加入、その妻が40年国民年金加入として算出されています。

2 国民年金保険料について

国民年金保険料は、月額16,490円となります。前年度から230円の引上げです。平成31年4月以降は、14年続いた引き上げが終了となりますので、保険料のアップは微調整分を除きほとんどないものと思われ

国民年金納付で活用した制度が2つあります。国民年金保険料の割引となる振替前納制度(2年前納1年前納・半年前納など)と、



社会保険労務士  
山崎 仁

3 厚生年金保険料について

厚生年金保険料は、毎月9月分より翌年8月分を改定しています。(給料からの天引きは10月から)毎年上がっていた保険料率により、同じ給料でも保険料は上昇しました。平成29年9月より18.3%(個人負担分は9.15%)となります。なお、平成29年9月以降は、13年続いた引き上げが終了となりますので、今後は微調整分の引き上げに留まるものと思われ

2年で納付した保険料を回収する付加保険料納付制度(プラス400円納付で200円加算)です。



職員リポーターがおススメ

この町のわたしの好きなお店

カフェ ブプッピドゥー

カフェ「ブプッピドゥー (boop-oop-a-doop)」は、大谷の組合員さんが経営しているため知りました。おすすめポイントは、マスターの松永さんがベティちゃんを好きということから始まったアメリカな雰囲気を味わえるところです。ポスターや小物、ポップミュージックが流れる店内にはカウンターとテーブル席があり、一人でも、友人とでもゆっくりと楽しむことができます。メニューのおすすめは、ベーグルサンドのハンバーグなど他にもいろいろあります。軽食だけでなく、コーヒー一杯でも楽しめますよ。ぜひアメリカへ旅行に行ったことがない方も足を運んでみてください。

★サンドイッチはパンの種類がいろいろ。スイーツもおいしいです!

大谷支店MA  
リポーター 山下洋暉

お店info

- 静岡市駿河区敷地1丁目28-10
- TEL&FAX/054-237-6088
- 営業時間/10:00~16:30(L.O16:00) 金・土・日のみ18:00~22:00(L.O21:30)
- 定休日/火曜日・第3日曜日から3連休

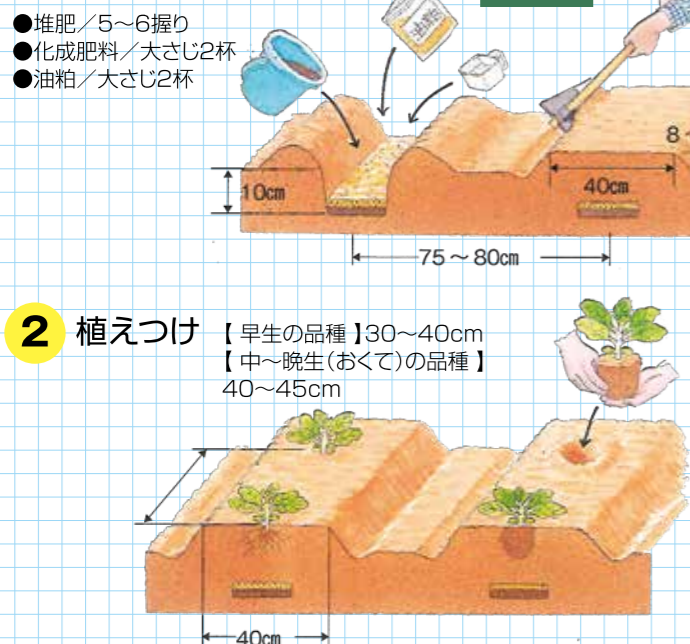




**1 畑の準備** 畑があきしだい、全面的に石灰をまいて深く耕しておく



**2 植えつけ** 【早生の品種】30~40cm  
【中~晩生(おくて)の品種】40~45cm



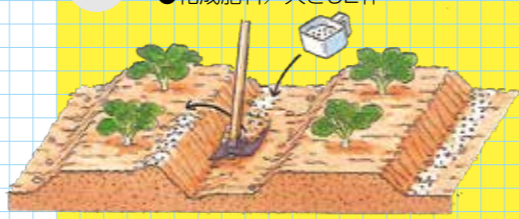
土が乾いてきたらたっぷり水をやり、根鉢を崩さないよう、ていねいに苗を抜いて畑に植えつける

**3 追肥** 第1回 <列の長さ1m当たり> ●化成肥料/大さじ1杯



草丈が15~20cmになったころ、株の片側に施し、軽く土に耕し込む

第2回 <列の長さ1m当たり> ●化成肥料/大さじ2杯



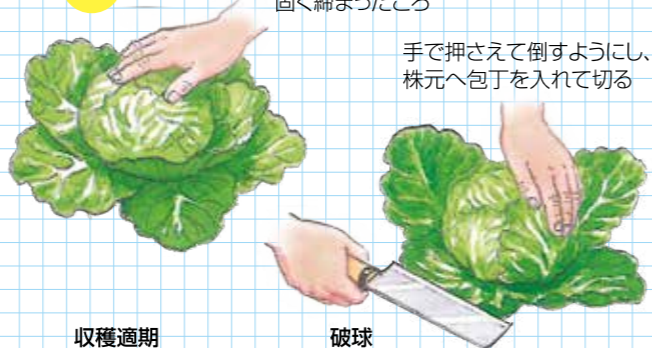
通路側に施し、ベッドに土を寄せ上げる

第3回 <列の長さ1m当たり> ●化成肥料/大さじ2杯



10~15日に1回、ベッドのところどころに肥料をばらまく

**4 収穫** 球の頭部を押さえてみて固く締まったころ



収穫適期

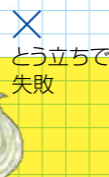


春先に頭がとがってくるものは、冬に入るまでに大きく育ちすぎ、中で花茎が伸び、とう立ち寸前になっている。できるだけ早く収穫してしまう

破球



とり遅れると破球してしまうので要注意



とう立ちで失敗

栽培のポイント

大きな球を作るためには、追肥と土寄せを定期的に行うことが重要です。キャベツの栽培はアオムシやヨトウムシとの戦いです。定植前の殺虫剤灌注や、小さいうちに薬剤散布することで被害を防ぎましょう。

キャベツの栽培カレンダー【夏まき栽培】

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
種まき												
植えつけ												
収穫												

※この他にも「春まき栽培」「秋まき栽培」があります。

育てるを楽しむ。

家庭農園

ENJOY the HOME GARDEN



栽培しやすく栄養豊富な健康野菜



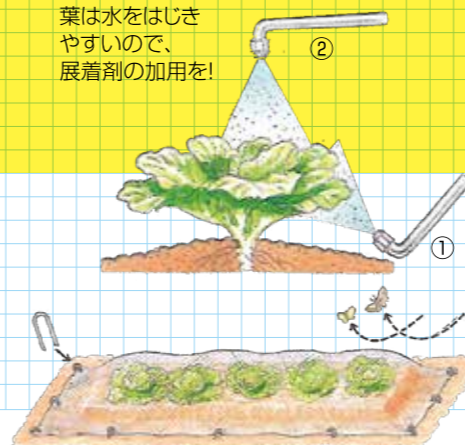
さまざまな料理で重宝するキャベツは、土質を選ばず、連作障害も出にくいので家庭菜園におすすめです。また、栽培可能な温度範囲は5~25℃で耐寒性も強いので、北から南まで広く栽培できます。品種改良がすすみ、露地でも1年中栽培が可能になったので、用途に合わせて時期と品種を選びましょう。

★**栄養**  
キャベツから発見されたキャベジン(ビタミンU)は、胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれる有名な成分です。ほかにビタミンCやK、カリウムなどを豊富に含みます。

★**病害虫の防除**  
キャベツなどのアブラナ科の野菜には、必ずといってよいほどアオムシやコナガなどの葉の食害があります。生育初期での防除が重要で、特に定植前の「殺虫剤灌注」は定植後の散布よりも効果が長く続くのでおすすめです。

★**殺虫剤灌注とは**  
希釈した薬液を通常の水かけと同じように苗にかけ、薬液を

①、②の順に薬剤散布する。葉は水をはじきやすいので、展着剤の加用を!



有効な農薬

害虫

- アオムシ、ヨトウムシ、ハスモンヨトウ、コナガ
- 病気
- べと病
- ランマンフロアブル
- 株腐病、根朽病、菌核病
- アフェットフロアブル

根から吸収させる方法です。有効成分を作物全体に行きわたらせることで、防除効果を発揮します。

※灌注方法の一例IIプレバソンプロアブル5 育苗期後半~定植当日に100倍希釈で灌注する。  
注意 ↓ セルトレイまたはペーパーポットのみで使用で、3号ポットなどでは使用できません。

べたかけ資材で直接覆う。風で飛ばされないように留める工夫をする

グッド  
スマイル

今月のステキな笑顔を紹介します。



Good Smile

葵区津波野 祖父 海野光夫さん 祖母 和子さん

まい 海野真衣ちゃん(左:1歳) まさき 真輝くん(右:4歳)



トラック大好き真輝くん★歌って踊れる真衣ちゃん

1歳になり毎日元気に歩きまわっています



ひろや 見城宏哉くん(左:1歳) りん 凛ちゃん(右:1歳)

葵区平野 父 見城力也さん 母 範子さん  
祖父 見城久雄さん 祖母 和美さん

オアシス  
クイズ

クイズに答えてプレゼントをもらおう!



OASIS QUIZ

今月号では、先月に引き続いて久能葉しょうがと、同じく夏に旬を迎えるサヤインゲンの特集しました。脇役になりがちなサヤインゲンですが、いつもとは一風変わったレシピを2種類ご紹介したので、ぜひ地元産をたくさん食べてみてください! 選ぶポイントは、豆の形が出ていないこと・細めのシルエット・両端に〇〇があることです。〇〇に入る言葉はなんでしょう?

応募方法

Eメールか、ハガキにて答えを応募、正解者の中から抽選で5名様にQUOカード500円分を進呈します。



応募締切 平成29年7月15日(当日消印有効)

●携帯電話、スマートフォンで左のQRコードから宛先アドレスを読み取り、○クイズの答えと、郵便番号・住所・氏名・年齢・JA静岡市に対するご意見をメールの本文に打ってご送信ください。  
※下記アドレスを直接入力して送信することもできます。

quiz@shizuoka.ja-shizuoka.or.jp

ハガキでの応募宛先

〒422-8506  
静岡市駿河区曲金5-4-70  
JA静岡市 広報課

○クイズの答えと、郵便番号・住所・氏名・年齢  
JA静岡市に対するご意見をご記入ください。

5月号オアシスクイズの答え▶フレッシュミズ



いつも元気! Q&A

「運動とコレステロール」

FILE>>53

加齢とともに総コレステロール値が高くなり、健診で指摘されることが多くなりました。どんなことに注意すればよいのでしょうか?

薬物療法、食事療法よりも運動療法が効果的です。



な身体的負担の少ない有酸素運動が推奨されます。運動で最初に改善するのは血圧値で、血糖値の次にトリグリセリド値と続き、最後にLDLコレステロール値が低下します。HDLコレステロールは運動で増加します。アルコール摂取でも増加しますが推奨できません。HDLコレステロールが低い中高年男性も運動療法は必須です。

生活習慣病の原因に!

中高年では総コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールおよびトリグリセリド値が高い方が多いのです。これらの値が高いかHDL(善玉)コレステロール値が低いと脂質異常症です。原因は遺伝的な脂質異常症の方もおられますが、大多数は生活習慣病つまり脂質摂取が過剰な食生活と運動不足です。

生活習慣病には高血圧症と糖尿病もあります。前者は塩分、後者は炭水化物の過剰摂取が主因です。脂質異常症も脂質の過剰摂取が主因ですが、食事療法での改善は困難です。米国では高コレステロール血症の食事療法は放棄されましたが、わが国では脂質異常症の方は脂質制限が推奨されます。でも実際には有効性が乏しいのも事実です。

女性は45歳以降に女性ホルモンの減少でコレステロール平均値が男性を上回りますが、わが国での心筋梗塞発症率は低く糖尿病合併のないLDLコレステロール140-180mg/dl程度の女性では薬物療法は推奨されません。食事療法は期待できない、薬物療法も推奨できないとなると運動療法の出番です。

ところが高コレステロール血症だけを改善してくれる特別な運動療法はありません。高血圧症や糖尿病にも有効



継続して身体を動かしましょう!

具体的な運動は散歩、ジョギング、体操、テニス、水泳、水中歩行などがお勧めです。どんな運動をするかよりも、長く体を動かす過剰ではない身体活動であればいいので、1日最低数十分を週3回以上継続することが必要です。長期的な効果を期待しましょう。



JA静岡厚生連  
静岡厚生病院  
内科医師  
豊嶋敏弘