



- ◆集落営農について情報交換 地域農業推進大会を開催
- ◆春一番が吹くなか春の展示会を開催



「ほくの里」

支店フリーダイヤル

内 灘 支 店	☎ 0120-968-971
津 幡 支 店	☎ 0120-968-972
津幡東支店	☎ 0120-968-973
宇ノ気支店	☎ 0120-968-974
高 松 支 店	☎ 0120-968-975

「みんなのよい食プロジェクト」を推進しています。



発行/石川かほく農業協同組合
編集/リバノス編集局

石川県河北郡津幡町字清水チ329番地
〒929-0326 TEL. 076-288-3331
<http://www.is-ja.jp/kahoku/>

月刊：毎月10日発行
印刷：宮下印刷株式会社

ほくほくニユース

「いけなら紫」商品化にむけ始動

当JAは二月二十七日、特産化に取り組んでいる紫色のインゲン豆「いけなら紫」の加工品試食会を初めて開き、本店に集まった生産者・関係者約五十人が商品化に向け意見交換を行いました。

「いけなら紫」は津幡町池ヶ原地区で五十年以上前から自家用にほそぼそと栽培されてきたインゲン豆の一種。直径およそ5mmで鮮やかな紫色と柔らかい皮が特徴。

平成二十二年一月、同町池ヶ原の本田多喜子さんが県津幡農林事務所へ品種調査を依頼したところ、該当するものがなく希少種であることがわかり、名称も「東豆^{ひがまめ}」「小熊豆^{こくまめ}」「紫豆」と様々であったことから、池ヶ原の別名をとり統一を図りました。

この日は地元菓子店が作ったまんじゅう、ぜんざい、おこわを試食。生産者らは「粒が大きく食べ応えがある」「金時豆のようにし

っかりした甘味を感じ、とても美味しい」と一品一品見た目や味を確かめました。しかし、加熱加工する際、紫の色素が抜け落ちる特徴があるため、商品化に向けた研究が必要との意見が出ました。

現在二十三軒の農家が生産していますが栽培が難しく、昨年の収穫量は合わせて約五十五キロと少ないため、加工品の商品化には至っていません。このため、三年後には生産農家を増やし、生産量を十倍にする計画です。



“いけなら紫”の加工品

集落営農について情報交換 地域農業推進大会を開催

当JAは二月二十八日、津幡町文化会館シグナスで第二回地域農業推進大会を二部制で開催し、合わせて約二百人が集落営農の取り組みや米づくりについて情報交換を行いました。



大会に集まった参加者

第一部は「経営から見た集落営農、法人化のメリット」と題し、石川県県央農林総合事務所の八尾充睦氏をコーディネーターに、税理士法人宮田会計の東耕一氏を招き、内灘町北部営農組合、市谷営農組合、興津営農組合、わかみどり営農組合、農事組合法人鉢伏営農組合から各代表が加わったパネルディスカッションを行いました。各営農組合から活動紹介や発足のきっかけ、組織化するまでの苦労話などの発表があったほか、東氏から今後の課題や法人化の



第一部の
パネルディスカッション

メリットなどの話やアドバイスがありました。

第二部は、(株)

クボタアグリソリューション推進部の植木一久氏から『省力・低コスト・軽労化』鉄コーティング直播栽培成功のポイント』について講演が行われ、「いかにコストを下げて良い米をつくるか。非常に大事な三年となる」と話しました。



鉄コーティング直播栽培について話す植木氏

また、石川県県央農林総合事務所の松田香奈子氏から、平成二十六年産米の生育状況をふまえた平成二十七年の稲作栽培の決め手について話がされ、参加者は次年度に活かそうと熱心に聴講していました。



平成27年稲作栽培の決め手について話す松田氏

最後に第一次地域農業振興計画で謳われているJA石川かほく米555共励会の内容説明があり、生産コストの低減や品質向上、安定収量の確保に取り組むことを確認しました。

人 気商品の 加工開始

かほく市大崎の農事組合法人大崎甘諸生産組合は二月三日から、干しいもの加工を開始しました。

干しいものは平成二十一年から期間限定で販売している加工品の一つで、消費者からは「食感が良く、昔懐かしい味がする」と好評を得ています。

この日は、同組合の生産者ら十人が午前中から作業にあたりました。一時間〜一時間半かけ火加減を調節しながら柔らかく蒸し、熱々のイモの皮を一本一本丁寧に剥いた後スライス。

その後、乾燥機で乾燥させますが、温度やイモの厚さは試行錯誤を繰り返し長年の経験で判断、天日干しの日数はいもの状態を見て計算します。

干しいものには「べにおとめ」と昨年試験的に栽培した「ほしこがね」を使用。また、「兼六」を用いた「干し兼六」も作りしました。二月末までに五回程度の作業を行いました。

「かほつくり干しいも」は一袋

百五十グラム入りを昨年の三千五百袋に対し、今年は三千五百〜四千袋の出荷を予定しており、二月中旬よりJAグリーンかほくや道の駅高松「高松レストハウス」ほか、県内Aコープ全店を主力に販売展開しています。



蒸したイモの皮を剥く作業



蒸したイモをカゴに入れる生産者

春 一番が吹くなか 春の展示会を開催

当JAは二月二十一・二十二日、JAグリーンかほく、農機センターにて「春の展示会」を開催しました。両日、組合員・地域のみならず多数のご来場をいただき、誠にありがとうございました。

初日、恒例となったJAグリーンかほく産直会員によるもちつきは、開始前からつきたての餅を楽しむにしている方で店の外にまで列ができるほど。また、そくさいかん女性部が心を込めてつくった二百食限定のメッタ汁も根強い人気があり、あっという間に完売しました。

ジャガイモを中心とした春の野菜栽培相談会やチェーンソー使用安全講習会では、参加者は熱心に



産直会員による恒例のもちつき

耳を傾けていました。その他、「かほつくり」の焼きいもや米粉パンの販売、やきとりや米粉たこやきは購入者が後を絶たず、販売ブースは終始賑わいを見せていました。



賑わうJAグリーンかほく店内



子どもたちと記念写真を撮影

第八回「そくさいかん」総会を開催

二月十日、津幡町文化会館シグナスにおいて第八回生産者直売所「そくさいかん」産直生産者部会総会が開催され、生産者約九十名が提出議案を審議しました。

はじめに岡本文嘉会長が「安心・安全を基本とし、今年もみんなで盛り上げていきたい」とあいさつ。当JAの種本博代表理事専務が「年々売上高は上がってきている。ぜひ、みなさんにはもうひとがんばりしていただき、そくさいかんを中心としたさらなる賑わいを期待したい」と話しました。

総会では、平成二十六年活動報告並びに収支決算承認の件、監査報告、平成二十七年活動計画並びに収支予算承認の件、直売所運営協議会委員改選承認の件が話し合われ、いずれも原案通り可決されました。

総会記念研修会では(有)松下種苗店からイタリア野菜、タキイ種苗(株)からは春播きにおすすめの野菜など、農産物直売所向け品種の種子紹介がありました。出席者は熱心に話を聴きながら、野菜の新品種に興味を示していました。



あいさつをする岡本文嘉会長



おすすめの新品種を紹介するタキイ種苗(株) 堤氏



イタリア野菜を紹介する(有)松下種苗店 倉氏



全ての議案が満場一致で可決

(株)JAアグリサポートが 定時株主総会を開催

当JAの子会社(株)JAアグリサポートは二月二十五日、当JA本店で平成二十六年(第四期)定時株主総会を開きました。

議長は井上代表取締役が務め、第一号議案平成二十六年(第四期)事業報告及び計算書類の承認の件をはじめとした全四議案が出席者により慎重に審議され、原案どおり可決されました。

飼料用米の助成金の支給基準が収量に応じたものになったことが

ら、平成二十七年(第四期)は多収性品種の導入を検討。また、ソバの収穫後に麦栽培の実施や、六次産業化に向けラッキョウや大豆等の生産に引き続き取り組みます。



議案を慎重に審議する関係者

金 沢駅構内に県内農産物 「Aガイヤ」オープン

JA全農いしかわの子会社(株)ジャコム石川が経営する新店舗が二月二日、金沢駅構内にオープンしました。

同駅二階の「100banマート」内に店舗を構え、二カ所に設けられた「JA百撰コーナー」には、県内十七JAの農畜産物や加工品が並べられました。当JAからは「かほつくり」の加工品を中心とした商品が販売されています。

県内の魅力が発信されている金沢駅に足を運び「Aガイヤ」で買い物してみたいかがでしょう。



JA百撰コーナーに並べられた加工品

そくさいかん女性部による 出張味噌づくり体験教室

二月二十八日、内灘町の鶴ヶ丘西公民館で河北郡市農業振興協議会内灘町支部主催の味噌づくり体験教室が開催されました。

参加したのは内灘町在住の人を中心に十四名。六年前から行っているイベントに、今回初めてJAGグリーンかほくそくさいかん女性部から二名の部会員が講師として参加し、おいしい味噌の作り方を指導しました。

味噌づくりには地元生産者が

作った大豆エンレイを使用。笑い

声や笑顔が見られる和やかな雰囲気の中、参加者は講師のアドバイスを聞

きなが

ら、味

噌づく

りを楽

しみま

した。



すりつぶした大豆と麹を混ぜ合わせる参加者



園児の作品がずらり 宇ノ気支店で作品展を開催

一支部一協同活動

宇ノ気支店は二月十六日から支店内において、うのけ幼稚園児の作品を展示し、来店者の目を楽しませました。

作品は、年少の園児が普段読んでいる絵本の世界を再現しようと約三週間かけ制作したもので、大きなサメやハンガーを利用して作った魚のほか、口の中がのぞき込める「たこのタコラス」が展示さ

れました。来店者は、園児が作ったとは思えないくらいに見事な作品を見て、感心していました。

同支店では子どもの作品展を開くのは初めて。

今後地域

の幼稚園・保

育園などの協

力を求め、作

品展を継続す

る予定です。



絵本の世界を再現した園児の作品

スマイルスクール

講話と体験で心みがき

当JAは2月10日、女性大学「スマイルスクール」『声は人なり～絆のつなぎ直しを願って～』と題した講演会を津幡町文化会館シグナスで開催し、卒業生を含む受講生75人が出席しました。

講師には地元テレビ局に勤め、現在フリーキャスターとして活躍中の横田幸子氏を招きました。横田氏の自身の生き立ちを基にした話に受講生は引き込まれ、自分の感じ方や思いによって人との関わり方が違うことを知りました。また、コミュニケーションを上手にとれるかどうかで、仕事などのやりやすさや雰囲気が変わることから、人の心を変えるのではなく自分の心を変える事を学びました。この他、割り箸を使った笑顔の作り方や顔の筋肉トレーニングなどを実施。時折恥ずかしさをみせながらも、楽しみながら体験していました。

受講生は「この講演を聴講し、心が磨かれ前向きになれた気がする。今後の生活に役立てたい」と話していました。



講師の横田幸子氏



顔の筋肉トレーニングをする受講生



「ACミランサッカースクール石川」

(かほく市)

私たちACミランサッカースクールは、「サッカーを通じて人間教育」をテーマにサッカーを楽しみながら成長していくことを目的としています。成功は失敗を経験しなければ得られないものであり、失敗を恐れず難しいことにも積極的にチャレンジしていけるよう成長してほしいと願っています。ACミラン本部より派遣されているクラウディオテクニカルディレクターと共に、日々楽しくサッカーを楽しんでいます。



リバノスでは、「げんきっず」に登場していただける元気なスポーツクラブを募集しています。当JA管内（かほく市、内灘町、津幡町）のスポーツクラブなら、どんな競技でもかまいません。ご応募お待ちしております。まずはお気軽にお問合せ下さい。

＜応募お問合わせ＞

JA石川かほくりバノス編集部
288-3331

私の趣味



内灘町 荒木 松男さん

「見ていただく方に感動を与えられるような写真を撮りたいです」と抱負を話す荒木松男さんの趣味は写真です。

勤め先で絵画や写真など文化の分野を担当したのをきっかけに、20年前から徐々に写真を始めました。今ではテレビや新聞からの撮影情報を参考にしたり、イベントに顔を出したりと、常に勉強しながら撮っているそうです。

これまで撮影した中でのお気に入り、第45回朝日北陸写真展で特選に輝いた『ジャンプ』という作品。「写真はその時のその瞬間が勝負。時間をおいて撮ると違う作品になってしまう」とおっしゃる通り、その時でしか写せない光景が撮影されています。現在、内灘支店に展示していますので、荒木さんの作品を是非ご覧ください。



※平成26年9月27日（土）ハロウィン収穫祭にて撮影

津幡町 興津を元気にする会

私たち「興津を元気にする会」は平成23年から様々な取り組みを行っています。中でも、石川県立看護大学と連携し、農業体験や民泊体験、ハロウィン収穫祭など自分たちができる範囲内で幅広く活動しています。

また、山から流れる良質な水と標高による寒暖差を利用した「興津米」やホクホク感があり甘みの強いカボチャ「興津津々」のブランド化に取り組むほか、秋には真っ赤な花が一面に咲き誇る「彼岸花」の植栽体験やオーナー制度の導入などを実施し地区の活性化を図っており、中山間地で過疎化が進む中、元気な村づくりを目指しています。

今年も9月のハロウィン収穫祭で、県立看護大と仮装大会を実施します。皆さん遊びに来てください。



ご飯をおいしく 食事を楽しく

春の野菜ずし

料理研究家 波多野充子 氏



1食当たり約465kcal

材料 (3人分)

米……………	2合	納豆(ひきわり)	……………	小1パック
昆布……………	5cm角	焼きのり……………	……………	1枚
合わせ酢……………		ごま油……………	……………	少々
酢……………	40ml	しょうゆ……………	……………	少々
砂糖……………	大さじ1	EVオリーブ油……………	……………	
塩……………	小さじ1		……………	
スナップエンドウ……………	3本		……………	大さじ1/2
赤ピーマン……………	1/2個	レモン汁……………	……………	大さじ1
シイタケ……………	3枚	塩……………	……………	適量
エリンギ……………	1本	わさび……………	……………	適量
ナガイモ……………	100g	粒マスタード……………	……………	適量
大葉……………	3枚	練り梅……………	……………	適量
ナバナ……………	3本			

野菜たちが主役の季節感あふれるおすしです。下ごしらえはサッと焼いたり、ゆでただけで出来上がり。お好みの材料やスパイスを合わせて、わが家流おすしをお楽しみください。

作り方

- ① 米は、昆布と一緒に炊く。炊き上がったご飯は昆布を取り出し飯台などに移し、合わせ酢を回し掛け、さっくりと混ぜ合わせ、うちわなどであおいで粗熱を取る。
- ② [ゆでる]スナップエンドウはさっとゆで、縦に開く。ナバナもゆで、にぎりずしの長さに切る。[焼く]赤ピーマンは皮が黒くなるまで焼き、皮をむき、にぎりずしの大きさに切り、塩・EVオリーブ油・レモン汁にマリネする。エリンギは薄切りにして焼き、赤ピーマンと一緒にマリネする。シイタケは石突きを取ってから焼き、しょうゆとごま油を掛ける。
- ③ ナガイモは軍艦用はすりおろす。にぎり用は薄切りにする。のりは軍艦用(ナガイモ・納豆)に切る。
- ④ すし飯をにぎり、それぞれの具材を載せる。トッピングの赤ピーマンはレモンの薄切り(材料外)、エリンギは粒マスタード、シイタケはわさび。ナガイモのにぎりは大葉を敷き、上に練り梅。ナガイモの軍艦はわさび。ナバナはご飯を炊いたときの昆布を細切りにし、巻く。

タケノコとアサリの煮物

料理研究家 波多野充子 氏



1食当たり約72kcal

春の香りがいっぱいの一品です。おいしいだしが出ていますので、お汁としてどうぞ。タケノコは良い香りがしてきたら食べごろです。アサリともども火の通し過ぎには注意しましょう。

材料 (2人分)

ゆでタケノコ……………	150g	調味料	
アサリ……………	10個	酒……………	大さじ1
生ワカメ……………	20g	塩……………	小さじ1/2
インゲンマメ……………	4本	しょうゆ……………	大さじ1
だし汁……………	カップ3	みりん……………	小さじ1

作り方

- ① タケノコの穂先は縦に、根元は横に食べやすい大きさに切る。
- ② アサリは塩水で砂抜きし、よく洗う。
- ③ ワカメとインゲンマメは食べやすい長さに切る。
- ④ だし汁に調味料を入れ、一煮立ちさせてからタケノコを加え、3～4分煮てからアサリとインゲンマメを入れる。
- ⑤ アサリの口が開き始めたら、ワカメを加える。
- ⑥ アサリの口が全て開いたら火を止め、器に盛り付ける。

料理レシピ募集

ご家庭で簡単にできる、地物・旬の食材を使ったレシピを募集しています。投稿くださったレシピをリバノスやホームページで紹介したいと思いますので、皆様のご自慢料理を送ってくださいね！また、いろいろな食材の保存方法をご存知の方、併せて募集しています。たくさんのレシピをお待ちしております。

募集方法 (封書でお送りください。)

1. 住所、氏名、電話番号
2. 料理名または食材名
3. レシピまたは保存方法 (簡単にお書きください。)
4. 一言コメント ※1～5の事項を必ずご記入ください。
5. 写真

宛先

〒929-0326
河北郡津幡町字清水チ329
JA石川かほくりバノス編集部

※レシピが多い場合は、リバノス編集部で選定させていただきます。



野菜作り

JAGグリーンかほく
営農指導担当
山辺 守

ツクネイモ栽培と作型

Q ツクネイモの特性

A ツクネイモ群は高温・湿潤で、陰地弱光型の作物です。とくにイモの形状は水分ストレスに敏感で、保

Q 生育特性

A 萌芽期 加賀丸芋は表層からの不定芽を使用するため、萌芽始めは気温が二十℃以上になる六月中旬からです。種イモのデンプンをエネルギー源に七月上旬まで各器官は生長します。

繁茂期 根、つる、葉ともに七月中旬から吸収根による養分吸収で生長します。八月中旬までの四週間に各器官は約八十%が急速に造成されます。

根は他の器官よりも早い八月下旬に最大根重を迎えます。根量が多いほど大きな新生イモを作ります。つるは親、子、孫つると順次十月上旬まで伸び続けます。しかし、親づるは八月下旬、子、孫づるで九月中旬が最大重量であることから、それ以降に伸長する孫づるは軟弱な徒

長つるです。

葉はつると同様に十月上旬の黄変初期まで展開しますが、葉重は九月中旬に最大で、以降に展開する葉は薄葉の光合成能力の劣る葉です。

肥大期 新生イモの肥大は、八月から始まり九月以降から急速な肥大を続け十月上旬までに約八十%のイモ重に到達します。それ以降は充実期で、含水率は七十%以下、表皮は品種本来の黒褐色を呈します。

Q 栽培管理

A 本圃準備 水稲との作業競合を防ぐため、石灰散布と耕起↓作畦↓敷きワラは稲刈り後の好天時に済ませます。なお、畦幅は一・二mです。

種イモ準備 褐色腐敗病やセンチュウ類が発生していない圃場から種イモを選び、消毒液に浸漬します。種イモの切断方法は、まずつる首を切除し、一片が六十g前後になるよう縦にミカン割します。大きい種イモは横に二分割してなるべく外皮を大きくします。つる首部分(定芽)は生育旺盛で、新生イモが凹凸の多い奇形になるため使用しません。

植付け 株間四十cmの千鳥二条植えで、植付けの深さは5cm位、植付け時期は四月中旬までにします。

支柱立て ツクネイモの光合成能力は低く、光飽和点は一萬ルクスで

ナガイモより低いです。従って、1mの低い支柱にひもを張って誘引します。茎葉の繁茂期には、つるが固まりのように絡んだり隣の畦に進入します。淡緑で軟弱な孫づるは鎌で刈払います。

施肥 基肥は萌芽直前の五月下旬に、追肥は生育初期の七月上旬から三週おきに、二回目は生育盛期、三回目には旧盆まで、止肥にします。

水管理 繁茂期まで控えめで、根の伸長を促し、肥大初期から湿潤な水管理をします。

なお、十月に入ってからのは充実期は過湿だと腐敗や外皮の象皮症をまねくので排水に心がけます。

豊円な良質のイモ生産には過乾燥は大敵です。 植穴土壌を保水性の高い砂壤土に改良したり、敷きワラ、フィルムマルチで保水性の維持に努めます。

ツクネイモの作型

作型\月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
普通(不定芽)												
			◎									

◎ 植付け □ 収穫期間

種まき、植え付け本格化

早川 京子

四月も草花の種まき時期です。それでも遅霜の心配される地域やアサガオ、サルビアなど高温を好む物は、種まきを五月まで待つてもいいでしょう。特にアサガオは日照時間十五時間以下にならないと花芽ができないとされていますので、少々種まきが遅れても、生育期間は十分にありますので、ゆつくりまけます。高温を好むこれらの草花は、霜の当たらない場所があれば、そこに種まきをしたり、室内でまいたりして、育苗し大きくしてから植え付ける手もあります。気温が上がってくる時期です。意外に早く苗が込み合いますので、注意しましょう。

センはかなり長い間、緑の葉を付けていますが、それでも梅雨入り近くには掘り上げましょう。球根草花以外でも花殻は取り除くようにしましょう。雨がたまって花殻が腐ると病原菌が増殖して、病気のもとになります。

菊は親木作りのために植え替えておいた冬至芽が芽を伸ばし始めたら、挿し穂を増やすため摘心します。まだ冬至芽を植え替えていない場合には、早めに四号くらいの鉢に植え付け、親木作りをします。この株から芽が伸び始めたら、摘心して側枝を出させます。摘心は下葉五〜六枚を残して先端部を摘み取ります。側枝に本葉五〜六枚以上出たころ、これを切り取り、先端の生長葉とその下の本葉二〜三枚を付けて挿し穂にします。これが、秋に花を咲かせてくれる株になります。

今から菊作りを始めようとする人は、種苗会社や苗物店で苗を、四月中に購入しましょう。

球根は芽が出ていようといまいと、中旬くらいまでに植え付けましょう。チューリップやスイセンなど秋植えの球根草花は、花が終わったらすぐに花殻を取り除き、球根への負担を少なくしてやります。その後、葉が緑色を失うころになったら、掘り上げます。スイ



肺炎と予防接種

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

日本では、肺炎で年間十二万人が亡くなっています。死因順位でいうと、すでに脳卒中を抜き、がん、心臓病に次いで第三位となっています。そして、肺炎による死亡は、高齢者になるほど多く、六十五歳以上が九十七%と大部分を占めています。

なぜ高齢者に多いのかというと、高齢者は肺炎を起こす病原体が気道に侵入したとき、それらを排出する力が衰えていること、高齢により全身の免疫力が低下していることが挙げられます。肺炎を起こしやすい人は、その他、糖尿病のある人、肺、心臓、肝臓、腎臓に持病がある人、ステロイド薬、抗がん剤、免疫抑制剤などを使っている人です。

さて、肺炎を防ぐ予防接種ですが、まず「インフルエンザワクチン」の接種をします。これはインフルエンザにかかると、それが肺炎を起こすきっかけになりやすいからです。次に肺炎の直接の原因になりやすい肺炎球菌の感染を予防するために、「肺炎球菌ワクチン」の接種をします。



インフルエンザワクチンは、毎年流行するウィルスの型が少しずつ変化するので、毎年接種することが勧められます。肺炎球菌ワクチンは、一回接種すると約五年間有効であるといわれています。以前は一生に一回しか接種できませんでしたが、二〇〇九年から再接種を行うことが可能になりました。健康保険が適用されないもので、一回の接種に八千円前後の費用が必要です。ただし費用の助成制度を設けている自治体もあるので、各自自治体の窓口などに確認するとよいでしょう。

この二つのワクチンを接種すれば、肺炎の発症を完全に予防することは無理にしても、重症化や死亡を抑えることは期待できます。

お便り OTAYORI コーナー

春の展示会楽しみにしております。

かほく市 田中 洸
春の展示会はいかがでしたか？もちつきや野菜栽培講習会など、さまざまな催しがあり楽しんでいただけたのではないのでしょうか。3月は21日（土）、22日（日）の2日間、JAグリーンかほくの誕生祭が開催されます。こちらもぜひお越しください。

1月25日、そくさいかん女性部のみそ作りに参加させていただきありがとうございました。みんなで和気あいあいと楽しい時を過ごさせていただきました。

津幡町 金田 良子

作業の様子を取材していると、みなさんがみそ作りを楽しんでいるのが伝わってきました。今のみその具合はどうか？しばらくは寝かせておく必要がありますが、今からおいしく食べられるのが楽しみです。

2月号に載っていた小松菜の餃子はいしそうなので、今度作ってみたいです。

かほく市 西川 航汰
緑が鮮やかで食欲をそそりますよね。小松菜生産農家さんのおすすめ料理で、手軽に作ることができますので、ぜひ作ってみてください。

身近な野菜で簡単料理。毎回ある料理レシピしっかり利用させてもらってます。

津幡町 中村 美千江
いつもご利用いただきありがとうございます。これまで作ってみた中でお気に入り料理は何でしたか？よかったら教えてください。またリパノス編集局では料理レシピを募集しております。特に地元農産物を使ったお手軽でおいしい料理レシピをご存じで

あれば、ぜひご紹介させてください。

クロスワードクイズは本当にボケ防止にいいと思う。全部解けた時の気分は最高です。
かほく市 舘 一美
クロスワードクイズは楽しみながら脳を活性化できるところがいいですね。答えまでたどり着くことはできても、全部解くのはなかなか難しい月もありますが、これからも毎月、全問解答全問正解を目指し挑戦してください。



その他、たくさんのお便りが届いています。紙面の都合上、全員の方のお便りを載せることができない場合もございます。ご了承下さい。実名で載せていただいておりますが、匿名希望の方は明記してください。お便りをお待ちしております。

<お便りのあて先>

〒929-0326 河北郡津幡町字清水チ 329
JA 石川かほくりパノス編集局

題「参」

秀

人参を残した僕に叱る声

洞庭 泰（川 尻）

石本よし一 選

評 人参を食べない子供、人参を食べさせたい大人、どこか家庭にもおき、子供の成長期の風景である。
人参の持つ効能を考えると、子供を叱ってでも、食べさせたい親心も理解できる。しかし、いやがる口にもりやり食べさせても、食べた物が消化不良になるかも知れない。
人参は和食の彩りにも、よく使われるが、成長とともに好き嫌いの消えてゆくことでしょうか。

佳作

参観日勝ち気な母の目が光る

古林 照子（長柄町）

寺参り吐く息白く背にカイロ

河合 雅子（津 幡）

合格へ無神論者も参拝に

沢野しげ代（木 津）

ジャンボくじ参百円で終る夢

藤沢 充子（瓜 生）

親も児も緊張します参観日

二羽トモ子（南中条）

入選

参考書片手に受験神頼み

村田 武信（竹 橋）

ご無沙汰を詫びるお参り里帰り

善 すずえ（川 尻）

喪が明けてお宮参りに手を合せ

小島 隆子（平 野）

参道へ続く玉砂利心澄む

吉本 成子（気 屋）

参観日我が子へ視線くぎづけに

福田 貞子（岩 崎）

参道の浄めの雪を踏み詣で

加藤 秀子（五反田）

幻の夫へ会いに墓参り

河本 巴子（内日色）

初参り神にお願い孫受験

澤本 昭子（内日色）

参拝で家族の平和神頼み

加藤 初美（牛 首）

からころと参道鳴らし日和下駄

前山優美子（太 田）

孫二十歳参政権を大事にネ

田中 介之（上田名）

存在の意義問われてる参議院

杉本 広木（木 津）

見るはずが見られる緊張参観日

兼保 直美（潟 端）

クラス会参加不参加迷う年

東 康子（能 瀬）

初参り孫子並んで手を合せ

小池田忠嘉（横 山）

公約の女性参画春近し

松田 妙子（浅 田）

参ったな桜咲いたが諭吉留守

坂本 武夫（七 野）

初参りこの一年の無事祈る

竹田 盈子（緑が丘）

六月号題

● 締切り 「菜」三句マデ

● 締切り 四月十日必着

七月号題 「塩」三句マデ

● 締切り 五月十日必着

▲ 投句先

〒929-0326 河北郡津幡町菩提寺ワ三

※投句の際、住所・氏名をお書き忘れのないようお願いします。

秀の作品は、当JAのホームページでご紹介させていただきます。

ほのぼの だより

市町との連携を 深め在宅サービスの 充実を図る

かほく市では男性介護者のつどい「ぎーなが」が定期的（二か月に一回）に行われています。

目的は、男性介護者同士の交流や介護に関する学びを通して地域での孤立を防ぎ、介護者の精神的・身体的負担の軽減を図ることです。

平成二十七年一月二十一日（水）、地域で『定期巡回随時対応型訪問介護看護』を提供している事業所ということで、今年度五回目にあたる「ぎーなが」に講師として招かれました。講義とテレビ電話を実地体験していただき、参加者からは「こんなサービスをもっと早く知っていたら…」「安心できるね」という声がかれました。介護には人知れないつらさがあることが想定できるにもかかわらず、参加



者の皆様の関心の深さと笑顔のすばらしさにこちらが感動しました。ほのぼのヘルプは、かほく市と津幡町で地域密着型サービスの指定を受けており、今後も地域の皆様の安心と健康を守っていくような事業所として市町と連携を図り、サービスの向上を目指します。

管理者 小泉 博之

ほくの里



来場者とほくの里がふれあい

春の展示会に「ほくの里」が登場しました。

JAグリーンかほくで目玉商品をみたり、農機具を動かしてみたり…。会場を回到来場者とふれあい、楽しい時間を過ごしました。

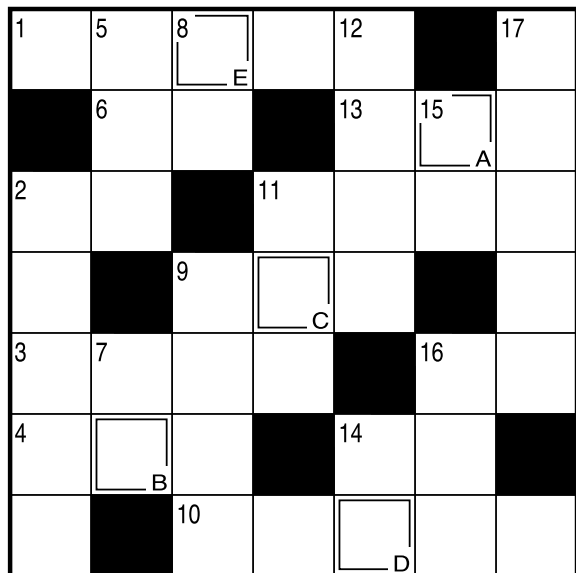




クロスワード クイズ 頭の体操??

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 銭湯の服を脱ぎ着する所
- 5 函館、神戸、長崎は美しいことと有名
- 7 天ぷらを——に付けて食べた
- 8 牛や馬がはみます
- 9 電球をねじ込みます
- 11 ぴったり息が合うことを——の呼吸といいます
- 12 履き物を入れておく家具
- 14 たるにはめます
- 15 レバーと炒めたりギョーザに入れたりする葉野菜
- 16 押したり引いたりして開けます
- 17 ペチャクチャと楽しむもの

ヨコのカギ

- 1 漢字では石楠花、石南花などと書く花
- 2 自動車を数えるときに使う言葉
- 3 百聞は——に如（し）かず
- 4 火遁（かんとん）の——を使う忍者
- 6 お坊さんが着ます
- 9 商品などをしまっておく建物
- 10 伏見——や万願寺——はブランド京野菜に指定されている——です
- 11 粗末な家のこと
- 13 田んぼや池にすむ巻貝
- 14 和装の際の靴下？
- 16 体には羽毛が生えています

お詫び訂正

リバノス2月号のクイズ当選発表の号数に誤りがありました。お詫びいたします。

誤 リバノス1月号 → 正 リバノス4月号

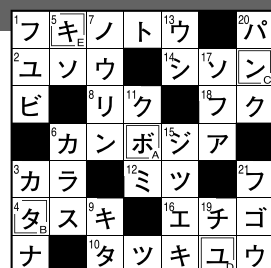
PRESENT

- ◆応募方法 ハガキに①答え②住所・氏名・電話番号③本誌に対するご意見・身近な役立つ情報などをご記入の上、下記あて先までご応募ください。正解者の中から抽選で5名の方に1,000円分の商品券をプレゼントします。
- ◆あて先 〒929-0326 津幡町清水チ329 JA石川かほく「リバノス編集局」
- ◆応募締切 4月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス6月号

2月号クイズ当選者

〈答え〉ボタンユキ

- 坪内 健一 さん
- 中川米仁郎 さん
- 西嶋 澄江 さん
- 虎谷 文 さん
- 竹森由起枝 さん



第13回 理事会だより

平成27年2月25日(水)開催

●審議事項

《一般議案の審議》

- 第1号議案 理事と組合との契約承認について
- 第2号議案 所在不明組合員の資格喪失手続きについて
- 第3号議案 当組合と株JAアグリサポートかほくとの契約承認について
- 第4号議案 JA石川かほく担い手育成支援助成金要領に基づく支払について
- 第5号議案 株JAアグリサポートかほくの総会日程の変更について
- 第6号議案 株JAアグリサポートかほく 平成27年度事業計画並びに収支予算（案）について
- 第7号議案 系統外定期預金の取組みについて
- 《総代会附議議案の審議》
- 第8号議案 信用事業規程の一部変更の件
- 《総代会報告事項の審議》
- 第9号議案 JAバンク基本方針の変更について

●報告・検討事項

- (1) 平成27年1月末事業実績について
- (2) 旧津幡支店の土地売却について
- (3) 株JAアグリサポートかほく 平成26年度事業報告及び収支決算並びに損失処理案について
- (4) 平成28年度職員募集について
- (5) 高松支店建設スケジュールについて
- (6) その他

農機具の点検整備はお済みですか？

職員から
こんにちは！

こんにちは、農機センターの北崎隆です。
JA石川かほくに入組し、はや16年になります。年数だけでは中堅職員なのですが、農業機械については勉強の毎日です。

桜の咲く季節になりますが、機械の調子はいかがでしょうか？農機センターでは、日々の修理、さらには機械の点検整備などいつでも受付しております。

コメ農家の皆様は田植えの準備はお済みですか？時期中の故障を少なくするためにも、田植機などの点検整備、修理の際は早めに農機センターへご連絡ください。

営農経済部農機センター
北崎 隆



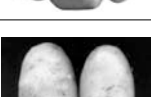
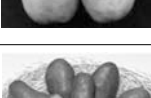
4月の
運勢



水瓶座
1/20～2/18

【全体運】好奇心を生かしたい月。話題のレジャースポットや人気ショップに足を運んで。ネットサーフィンで情報収集を
【健康運】小さなけがにご用心。慎重に行動して 【幸運を呼ぶ食べ物】モガニ

JAグリーンかほくの種馬鈴薯品種比較表

品種名	特徴	調理適性	貯蔵性	肉色	煮崩れ	肉質	収穫	食味	備考
調理用途色々 一番の人気者!! 男爵	 「ジャガイモと言えば男爵!!」と言われるくらい人気が高く、メークインと並ぶ代表品種です。球状で目が深く、やや粉質です。やや煮えにくく、煮崩れはやや少なめです。	コロッケ じゃがバター 等	長	白	やや多	粉	中早生	中	
人気急上昇!! 美味しさ一番 キタアカリ	 別名「黄金男爵」。球状、黄肉、肌粗、粉質で、舌ざわりは、やや滑らか。カロチン含有量が高く、また、ビタミンCも多い。電子レンジで加熱しただけでも美味しく食べられます。	粉ふきいも じゃがバター 等	やや短	黄	多	粉	中早生	中上	高畝にし排水を良好に! 疫病の防除を!
煮崩れしにくい 煮物に適する!! メークイン	 楕円形、淡黄肉、やや粘質で舌ざわりの良いのが特徴です。通常の作り方をすれば、煮崩れが少なく、カレーやシチューの煮込み、サラダなどに向いています。	カレー シチュー 等	やや長	淡黄	少	やや粘	中生	中	
男爵より甘み ホクホク感が上です!! 十勝こがね	 ホクホクしたジャガイモが大好きと言う方に!!ホクホクするけど、煮崩れも少ないのが特徴です。食べたときのホクホク感、甘み、風味が男爵を超えているとも評判です。	ポテトフライ コロッケ ジャーマンポテト 等	極長	淡黄	やや少	やや粉	中早生	中上	冷めても美味しいポテトです 浴光育芽要
おすすめ リピーター増!! 次世代品種!! こがね丸	 「味の良さ」と「保存性」が両立した次世代品種!!とにかく油との相性が良く、フライドポテトは格別!!それ以外の料理にも大活躍!!芽も浅く、皮もなめらかなので料理もしやすい。	フライドポテト ポテトサラダ 煮物 等	極長	淡黄	小	やや粉	中晩生	上	十勝こがね同様、芽が出にくいので浴光育芽を行いましょう
栄養満点!! 食味満点!! シンシア	 凹凸がなく表面が滑らかで皮がむき易く、萌芽しにくい貯蔵性のある品種。肉質は粉質と粘質の中間で、食感人気。甘みが強く煮物やサラダにお奨めです。	カレー ポテトサラダ ヴィンソーズ 等	極長	淡黄	極小	やや粘	中生	上	そうか病の発生しにくい品種です 浴光育芽要
フライ・煮物に 最適!! ほっかい こがね	 メークインを超える絶品として、人気が高まっている別名「ゴールデンメーク」。中味は黄色で栄養素を多く含んでおり、粘質なのでフライ、煮物等にして型くずれしにくく、料理に最適です。	ポテトフライ 肉じゃが 等	長	黄	極小	粘	晩生	中	高畝にし排水を良好に!
煮崩れしにくい 赤皮の良食味種 シェリー	 フランス種では、食味ナンバー1品種。貯蔵性に優れた赤皮ジャガイモです。皮剥きしやすい形状でも美味しく食べられます。煮崩れしにくく、ほのかな甘みとしっかり食感が味わえます。	ポトフ フレンチフライ ジャーマンポテト 等	長	黄	極小	粘	中早生	上	肥大性が良く、収量が高い品種です
クリーミーで コクのある 良食味種!! コロール	 コクと甘みを兼ね備えた良食味ポテト。クリーミーで滑らかな舌触りで、煮崩れが少ない。芽も浅く調理も容易です。冷蔵庫で保管するとさらに甘みが増します。	じゃがバター シチュー ジャーマンポテト 等	やや長	淡黄	極小	やや粘	中生	上	耐病性が強く、洋梨のような形の品種です
じゃがいもの 味を超えた 栄養価 インカの ひとみ	 皮の色が赤く、栗のような食感!人気品種「インカのめざめ」よりやや大粒になり収量も多くなる改良種です。表皮は薄く赤色で、芽の周りだけが黄色です。	スイートポテト ローストポテト アイス 等	やや短	橙黄	微	粉	早生	上	カロテノイド系色素含有の品種です
紫肉種で 食味も抜群!! シャドー ワイン	 特に紫色の濃い新品種で食味が特に優れています。色鮮やかで、しっかりと食感が特徴です。流行の紫いも!ぜひご賞味ください。アントシアニンも含んでおり、健康にもばっちり!	ポテトフライ ローストポテト ポテトサラダ 等	やや長	紫	やや少	やや粘	中晩生	上	塊茎腐敗病に強い品種です
キンピールが 開発した品種 ジャガキッズ レッド	 キンピールが開発したアンデスレッドの改良種。粒ぞろいがよく、舌ざわりがなめらかで、サラダなどに向いています。	コロッケ ポテトフライ ポテトサラダ 等	やや短	淡黄	やや多	やや粉	晩性	上	
キンピールが 開発した品種 ジャガキッズ パープル	 キンピールが開発したアンデスレッドの改良種。アンデスレッドの紫皮で、舌ざわりがなめらかで、サラダなどに向いています。	コロッケ ポテトフライ ポテトサラダ 等	やや短	淡黄	やや多	やや粉	晩性	上	
見た目に反した 美しい果肉 グランド ペチカ	 毒々しい見た目は裏腹に皮をむけばきれいな黄色の果肉のじゃがいもです。サラダなどに向いています。	シチュー ポテトフライ コロッケ 等	やや長	黄	小	やや粘	中早生	中上	

※特性は、日本いも類研究会、株式会社ジャパンポテト調べです。※品種により品切れのものもあります。ご了承下さい。

平成27年3月21日(土・祝)・22日(日) 両日とも午前8時～午後7時

JAグリーンかほく

8周年

誕生祭

誕生祭期間中、
JAグリーンかほくにてお買い物
いただいたお客様に

花苗を1ポット
プレゼント

各日先着100名様限定
お一人様 1ポット

JAグリーンかほく 現金特別会員カード 2日間 ポイント5倍

イベント案内

21日(土・祝) 午前10時頃より

しいたけ植菌実演会

(河北郡林業研究会)

※原木(植菌済み)販売会同時開催



21日(土・祝) 午前11時頃より

産直会員による

もちつきふるまい

※なくなり次第終了



21日(土・祝) 午前11時頃より

そくさいかん女性部による

めった汁 100円販売

1杯

※なくなり次第終了



22日(日) 午後1時30分より

山辺先生による

長いも・里芋栽培 相談会



お問い合わせ: JAグリーンかほく 288-8400

JAグリーンかほくからの お知らせ

3月31日(火)は決算棚卸のため
臨時休業させていただきます。

平成27年 春期農業用軽油のお知らせ

平素は当JA給油所をご利用いただき誠にありがとうございます。
3月1日(日)から4月30日(木)まで農業用軽油の受付をいたします。

掛け売りの
基本価格より
5円引き

灯油受付
tel 288-7557

津幡セルフ給油所
tel 289-3221

宇ノ気給油所
tel 283-5035

俱利伽羅給油所
tel 288-4172

※現金価格からの値引きではありません。※店売り、配達ともに同価格です。
※津幡セルフ給油所をご利用の方は、係員にお知らせください。

マイカーローン・教育ローン重点期間展開中

JAマイカーローン

JA教育ローン

変動
金利

店頭基準金利/年3.00%

最軽減
金利 年 **1.00%**

変動
金利

店頭基準金利/年2.00%

最軽減
金利 年 **1.00%**

固定
金利

店頭基準金利/年3.20%

最軽減
金利 年 **1.50%**

固定
金利

店頭基準金利/年3.00%

最軽減
金利 年 **1.50%**

(平成27年3月1日現在)

最軽減金利適用期間 平成27年4月30日(木)まで

JA石川かほくポイント会員の皆様へ

ポイントの失効期限が
近づいています。
お早目にポイントを
ご利用ください。

期限切れ間近

(3月末日まで)

お急ぎください!!