



JAいのまき広報誌

ホームページ <http://www.ja-ishinomaki.or.jp>

まごころ

2017
Vol.182

1



特集1

名誉賞・チャンピオン賞の2冠に輝く
宮城県の畜産農家を勢いづける柰川村ファーム

特集2

いのまきマキコムプロジェクト 鼎談
地域の食を支えるために【後編】



所得増大・生産拡大の挑戦の年に 次代に対応できる農業基盤づくりを

いしのまき農業協同組合

代表理事組合長 松川 孝行

明けましておめでとうございます。
組合員皆様には、希望に満ちた新春を迎えられたこととお喜び申し上げます。

さて、政府の規制改革推進会議は、昨年11月に全農の委託販売を1年以内に廃止し、信用事業を営むJAを3年後に半減するとした農業改革を提言しました。これはJA事業の分離・弱体化を狙いとした暴論であると緊急のJA全国集会を開き、改革案を大幅に修正させることができました。TPPでは、12月9日、参議院で国内批准を採決したものの、次期アメリカ大統領がTPP離脱宣言を表明するなど、政府の経済成長戦略が先行き不透明な状況になってきました。

このような中、平成28年を自己改革元年と位置付け、栄養素が豊富とされる玄米食用米「金のいぶき」の作付け拡大や被災した洲崎・東名・長面地区の6年ぶりの営農再開、施設園芸・露地野菜の販路拡大など、生産者の所得増大に取り組んできました。28年産米の1等米比率は、ひとめぼれ95・7%、ササニシキ85%となり、概算金も1等米ひとめぼれ・ササニシキともに1万1100円を支払うことができました。また、鹿又・蛇田・稲井地区等を受益とした穀類乾燥調製貯蔵施設にかかる「農畜産物輸出拡大施設整備事業」を申

請し、11月29日付で石巻市より内報を受けました。今後は平成30年3月完成を目標に着手し、稲作農業振興・担い手育成等の強化に取り組んで参ります。さらには第11回全国和牛能力共進会宮城大会を控え、肉質の日本一を決める全国肉用牛枝肉共励会で川村大樹さんが「名誉賞」を受賞したことは、管内の生産者・関係者の大きな励みとなり、大きな目標となりました。また、くらしの活動では、一般市民を対象としたアグリチャレンジ農園の開校や、将来の女性リーダーの育成を目的とした女性大学を開講し、農業への理解、地域活性化に向けた地域貢献活動を積極的に展開してきました。

本年は、国の生産調整が29年産米で廃止するのに伴い、新たな米の生産調整の時代に入ります。政府も経済成長の柱とした農業・JA改革の圧力を強めてくるものと予想されます。しかし、29年を「未来への挑戦の年」と位置付け、引き続き「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」を掲げ、次代に対応できる農業基盤を確立して参ります。健康で安心して暮らせる地域社会づくりはJAの使命でもあります。信頼され必要とされるJAを目指し、役職員が一体となり邁進して参りますので、尚一層、組合員各位のご指導とご協力をお願い申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

謹賀

新年

代表理事専務	新田 静志	代表理事専務	渡邊 清俊	代表理事専務	酒井 秀悦	代表理事専務	橋浦 義博	代表理事専務	今野 信一	代表理事専務	三浦金二郎	代表理事専務	阿部 湛	代表理事専務	門間 重孝	代表理事専務	高橋 富夫	代表理事専務	小山 真也	代表理事専務	佐藤富士夫	代表理事専務	黒須 慶弘	代表理事専務	三浦 孝弘	代表理事専務	渡邊ふき子
--------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	------	--------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	-------

名誉賞・チャンピオン賞の2冠達成!!

宮城県の畜産農家を勢いづける株川村ファーム



期待の牛たちの管理に力を入れる川村大樹さん

平成29年9月7日から11日まで「和牛のオリンピック」と呼ばれる、第11回全国和牛能力共進会が初めて宮城県で開かれます。全国から優秀な和牛が集まり体型や肉質を競う全国規模の大会で、5年に1度開かれます。この大会に向けた地元メディアの取材も増え、宮城県の肉牛に対する注目が高まっています。

そのような中、昨行われた全国肉用牛枝肉共励会で「名誉賞」、仙台牛枝肉共進会で「チャンピオン賞」の2冠を達成する快挙を果たした、肥育農家を営む石巻市前谷地の株川村ファームと、同社の後継者として日々奮闘する川村大樹さんの特集をご紹介します。受賞された感想や、全国和牛能力共進会へ向けての意気込みをお聞きました。

農林水産祭参加 平成28年度全国肉用牛 枝肉共励会

10月28日、東京都で全国肉用牛枝肉共励会が開かれました。東京食肉市場協会と東京食肉市場が主催。29都道府県から、史上最多となる500頭の和牛、交雑牛が出品牛として集まりました。

最高位の名誉賞に、株川村ファームが出品した和牛去勢が選ばれ、枝肉には、1キロ1万5054円の値がつけました。受賞牛は、32カ月齢の仙

台牛で、父「茂洋」、母の父「安福久」、母の祖父「平茂勝」です。審査員は「肉付きや歩留まりが良く、ムラがない枝肉で光沢もあった」と評価しました。

農林水産祭参加 第56回「仙台牛」枝肉共進会

11月7日、仙台市中央卸売市場食肉市場で、農林水産祭参加第56回仙台牛枝肉共進会が開かれました。JA全農みやぎが主催で、去勢130頭、雌50頭の合計180頭が出品

歩留等級 (肉が取れる量)			
	A	B	C
5	A5 仙台牛	B5 仙台牛	C5 仙台黒毛和牛
4	A4 仙台黒毛和牛	B4 仙台黒毛和牛	C4
3	A3 仙台黒毛和牛	B3 仙台黒毛和牛	C3
2	A2	B2	C2
1	A1	B1	C1

仙台牛は、数あるブランドの中でもっとも厳しい基準となっている高級和牛です。

第一部（去勢）でチャンピオン賞を受賞しました。

株川村ファーム

仙台食肉市場業務開始記念枝肉共進会で、平成25〜27年度まで去勢の部で3連覇を果たしています。各種共励会で常に上位争いを行っている肥育農家ですが、枝肉全共の制覇は、昨年10月が初となりました。

同社では、宮城県を中心に、青森県と岩手県から素牛（も



開放的な作りの牛舎

とうし・市場で競り落とす子牛」を導入しています。導入後の3カ月間は、粗飼料の適量給与で腹作りに専念し、長期間の肥育に耐えるための体づくりを行っています。

また、増体と脂肪交雑の向上のため、通常よりも肥

育期間を延ばすことでしっかり餌を食べさせ、肉質を高めます。本格的な肥育が始まると専用の飼料を中心に給与しながら、常に健康状態を見て毎日の管理を変え、最高の仙台牛づくりを徹底しています。

これからの畜産を盛り上げる担い手

川村 大樹さん(36)

肥育農家を営み9年目。祖父の代から続く牧場をなくしてはいけなさと感じ、結果を出せるよう日々奮闘しています。「仙台牛レポリューションズ」という若手肥育農家の組織にも所属し、仙台牛の普及にも努めています。



努力が実った受賞となった

川村大樹さんにインタビュー

①受賞されたご感想は?

①全国肉用牛枝肉共励会での名誉賞は、一生に一度取れるかどうかの賞だったので、受賞が決まった瞬間は鳥肌が立つほどうれしかったです。県の種雄牛が高く評価されたことは、全国和牛能力共進会での評価にもつながります。受賞したことに甘んじることなく、賞の名に恥じない仙台牛を今後も出荷したいです。

②肥育において気をつけていることは?

②素牛を選ぶときから血統と体格などにこだわります。大会が近いから力を入れているのではなく、常に体調と栄養バランスには気を配ります。増体と脂肪交雑の向上のため、一般的に30カ月齢の肥育期間を2〜3カ月延ばします。そうすることで肉質のきめ、しまりを高めます。肥育農家の腕によって評価が変わるので、いかに能力を引き出せるかを考えて育てます。



11頭ずつよく観察して牛の血統の特徴を見る

③今後に向けての意気込みをお願いします!

③2つの素晴らしい賞を受賞できたことで、全国和牛能力共進会への大きな弾みとなりました。現在肥育している中で大会出場を目指し、県種雄牛「勝洋」を父に持つ2頭は特に力を入れています。すごかったのは昨年だけだったと言われないよう、良質な仙台牛を生産しPRしたいです。



第11回 全国和牛能力共進会宮城大会

5年に1度の
和牛の日本一決定戦

全国和牛能力共進会とは、5年に一度全国から選抜された和牛が一室に集って、その優秀性を競い合ういわば「和牛のオリンピック」。種牛・種牛の改良の成果を審査する「種牛の部」と、枝肉の状態で肉質を審査する「肉牛の部」に約500頭が出品されます。

日時 ▶▶ 平成29年9月7日(木)→平成29年9月11日(月)
会場 ▶▶ 「種牛の部」夢メッセみやぎ(仙台市)
「肉牛の部」仙台市中央卸売市場食肉市場(仙台市)

第11回 全国和牛能力共進会宮城大会
(ホームページ)
全宮城大会の最新情報を掲載しています。
下記URL、QRコードを参照ください。
<http://www.pref.miyagi.jp/sito/nourinsui/miyagi-zenkyou.html>

牛政宗くんのつづき
(Twitter)
@yushimiyasamurukun
毎日、牛政宗くんが感じたことや
仕事についてつぶやいています。



第11回全国和牛能力共進会宮城県実行委員会 〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町三丁目1-6 TEL:022-714-2982 FAX:022-714-2985



いしのまきマキコミュプロジェクト 鼎談 後編

地域の食を支えるために

フェアに参加した飲食店は、地元の野菜を愛し、その美味しさを消費者に伝えたいという熱い思いを持つ多くの人たちの集まりでした。今回で3回目となったこのフェアを通じて広がった、飲食店と農家とのつながりは、新しい取引の形を作り、さらに地域の食づくりそのものへ向かうものであったと感じています。後編となるいしのまきマキコミュプロジェクト（以下マキプロ）てい談は、飲食店フェアを通じて得られた効果や未来へ向けての挑戦について、話し合った内容をお届けします。

まだ種を

まいたに過ぎない

武山 飲食店フェアがもたらした効果について、お聞かせください。

八尋 私は、いしのまきの野菜がこれだけあると認知したことですね。私と同様に他の店舗の方もそうであったと思います。飲食店は、1日何十人、多い所では何百人とお客様が来店します。すぐに目に見える効果は少ないかもしれませんが、お店に来たお客様に、いしのまきの野菜を発信できたと思います。あとは、JAとのつながりや農家さんとのつながり、飲食店同士のつながりを作ることができたのが大きな効果ではないでしょうか。

武山 産地見学交流ツアーでは、飲食店の方たちが視察先

の農家さんに熱心に質問していたのが印象的でした。

八尋 産地見学も大事ですし、農家さんとの出会いや、その想いを代弁するJAの方も大事です。そうした現場の想いをお客様に伝えるのが我々飲食店の役割です。そのために、お互いに良い関係を築かないといけませんね。

高橋 マキプロの活動は、農家の生産現場からは感じることでできませんでしたが、マキプロのSNS（フェイスブックなど）の投稿からいろいろな飲食店で農産物を使っているのを感じることができました。今後は飲食店の動きだけではなく、農家からの出荷情報や食べ方の提案、きれいに盛り付けられた料理、畑で育っている野菜の写真が交互に投稿されると、

もっと良いですね。

武山 今回のフェアでは、テーマを「トマト」と設定して開催したことや、テレビやラジオに取り上げてもらったのもインパクトがあったように感じます。個別に宣伝するのは難しいので、マキプロの活動の中で飲食店の方たちと連携したPR活動を展開できたのが良かったと思います。この段階で立ち止まらず、次のステップに進んでいきます。**高橋** 1年間やったというのは、作物で言えば種をまいたに過ぎません。これから芽を出して、成長して、花を咲かせて、実を結んでということ



ラジオなどのメディアで積極的にPR

ろまで進んで行くには、これ
からが大事ですね。

お互いが 率直に話ができる関係に

武山 マキプロが創る、農家
さんと飲食店の新たな関係性
について、今後こうしたい、
こうなっていきたいといっ
た想いをお聞かせください。

高橋 産地見学交流ツアーの
時は、ちょうど野菜の切り替
え時期で畑に野菜が少なかっ
たこともあり、見学したのが
大型鉄骨ハウスなど、整備の
行き届いた場所ばかりだった
かなと感じました。生産現場
は温度管理がされているハウ
スだけではありません。暑い
時は暑いし、寒い時は寒い、
風が吹けば野菜がなびくとい



生産者と飲食店との貴重な交流となった

う、より自然に近い露地での
栽培もあります。そうした実
際の現場で、より踏み込んだ
話ができると良いですね。1
年間やってきて、最初はおっ
かなびつくりで、どんな感じ
の人が来るのかという距離感
でしたが、回を重ねるごとに
親近感が湧いてきています。

お互いに腹を割って、悩みや
要望などを率直に話すことが
できる関係にしたいです。草
ぼうぼうの畑を見せてもいい
し、ちよつとサボったらかう
なるんですよというのでもア
リじゃないですか。

八尋 自然栽培の農家さんの
所へ行った時、あまりに草が
ぼうぼうで、畑どこですかっ
て聞いたことがあります。そ
したら、「ここだよ。足元の
野菜踏むなよ」って言われて、
あの時は衝撃的でしたね。

高橋 マキプロに協力してい
る農家は、几帳面な人が多い
のかもしれない。そういう
人や大きな法人だけではなく、
頑張っている個人の農家の所
を見に行くのも面白いかもしれ
ませんね。

武山 そういうところも勉強
になりますよね。

八尋 先日、兵庫県の「楽農
生活センター」に行く機会が
あって、そこは大学の跡地に
レストランや加工場、畑、直
売所などが並んでいて、田舎
なのにすごく人が集まってい
る所でした。飲食店側にも学
びたいと思っている人たちは
いるし、実際に登米市の農家
さんに畑を借りている飲食店
もあります。仙台からいしの
まきはそこまで遠くないので、
農業を勉強したいという人は
いると思います。

高橋 飲食店の人が実際に
やって来て、畑を耕して、種
をまいて、管理して、収穫し
たものを店で出せたら面白い
ですね。

八尋 日々の管理は難しいか
もしれませんが、週に一回行
くとか。実際に自社でやっ
ている所もありますので、そ
ういう可能性はあると思いま
す。

武山 今後、研修できるほ場
を用意して農作業を体験して
勉強してもらうことも考えて
います。

高橋 自分が以前に食農教育
の一環で行ったのは、子ども
たちに親と一緒に来てもらい、



昨年始めたアグリチャレンジ農園は地域住民から好評

種まきから管理など大変なと
ころも含めた体験をし、収穫
の喜びを味わってもらったこ
とです。やはり、一貫して最
初から最後まで体験すると意
識も違うし、子どもと一緒に
親も学べるし、家でご飯を食
べながらその話もできます。

八尋 現場の料理人との接点
を、もっと増やしたいと考
えています。お客様と接するの
は、ホールのスタッフですが、
実際に調理をするのは料理人
なので、東北食の力プロジェ
クトとしてはその辺を今後の
課題したいと思います。い
くら調理する料理人のモチ
ベーションが高くて、ホー
ルのスタッフのモチベーショ
ンが低くはお客様にオスス
メされないし、その逆もしか
りです。あと、料理人が会社
を辞めて他へ行っても、そう
したつながりは続くんですよ
ね。だから、今の若い人の中
には、料理を学びに来て畑
を知らない人もいますので、
そうした若くて熱い気持ち
を持った人に関わってもらい
たいです。

みんなを巻き込み 目標に向けて前進

武山 最後に「未来への挑戦」
ということで、皆さんが今後
こんなことをやっていきたい
といった想いをお聞かせくだ
さい。

高橋 マキプロは、ここで一
区切りだと思いますが、ここ

いしのまきマキコミュプロジェクト 鼎談

後編

地域の食を支えるために

までやって来たのでいろいろな挑戦してみたいという気持ちはありますね。例えば、農家の根っこの部分には「米」があるので、マキプロのつながりで、飲食店の人たちに田植えの手伝いを呼び掛けられるような関係を築けたら良いかなと思います。

武山 マキプロでは、地元の業者や漁協、高校などと連携した商品開発支援も行っており、商品の売上も伸びてきています。今後は、マキプロでつながった多くの人たちと協力しながら、いしのまきという産地を県内に限らず日本国内で誰もが知っているような位置づけまで持っていきたいと考えています。

高橋 私も、地元の産品を複数組み合わせるということを前から思っていました。例えば、自分は冬にちぢみほうれん草を生産していますが、地元のちぢみほうれん草と海のカキというような、産品を組み合わせるPRするというのも大事ですね。産地というのは、風土と人がそろわないと確立できません。気候風土の中でできるもの、それを

広げていく人との絡み合いがもう一段、二段上に行くためには必要になってきます。

武山 そうしたつながりを持つていくということが大事になってきます。産地のブランド力を高めていくことが目標です。

八尋 今回気付いたのは、私が取引している農家さんの中には、若手で前向きな人が多くいますが、そういう人たちは全国的に見ても一握りだけということです。昨年、JAいしのまきの勉強会で話をさせてもらった時は、高齢の方が多くて、飲食店での流行の話をしたら「そんなことをしても売れない」とか言われて戸惑いました。でも、こういう人たちが多いのが現実だろうし、後継者問題を肌で感じました。先日回った、淡路島や兵庫の農業施設には、JAも絡んでいました。JAが

フットワークを軽くし、さまざまな課題に立ち向かっていけば、できないことはないと思います。JAいしのまきのブランドもそうですが、JAいしのまきが全国のJAの中でも、代表するブランドを作

りだしていくのも不可能ではないと思います。淡路島といえば玉ねぎのような、いしのまきだったらコレっって、言われるような農産物ができるはずですよ。

高橋 いくら良いものがあっても、PRがしっかりできないし、誰にも気付いてもらえません。自分たちでできないければ、専門の方を巻き込み進めていかなければなりません。みんなを巻き込んで目標に向けて取り組んでいく、それがマキプロの活動の根幹であると期待しています。

武山 2月に飲食店フェアの第4弾を開催します。飲食店や農家とのつながりをますます強く持ち、石巻地域の食材を広めていきたいと思っています。本日は大変ありがとうございました。

平成28年度まごころ11月と1月号の2回にわたり、掲載いたしました、てい談をご覧ください。今回のマキプロの活動を通して得たさまざまな経験から、新たな販路へのアプロ



てい談者（右から）

一般社団法人 東北 食のカプロジェクト
副理事 **八尋 豊**

JAいしのまき（飲食店フェア参加）
理事 **高橋 啓太**

JAいしのまき 営農部 販売促進課
課長 **武山 和広**

（敬称略）

チを図るための仕組みを構築し、生産と実需のつながりを強めてまいります。

2016 **冬**

野菜も、うめえぞ！いしのまきフェア

開催
期間

2017年2月1日(水)～2月28日(火)

開催
場所

石巻地域(石巻市・東松島市)と仙台市内飲食店
60店以上参加予定(絶賛募集中)



フェア担当の
三浦です！
よろしく
お願いします！

**いしのまき野菜
冬の陣！**



これまでの主な参加店

(仙台市)

漁師と料理人の鮮魚酒屋 三陸天海一家
薫りと和酒 紬 tsumugi
伊達な仙台炉端 強次郎
伊達酒場 強太郎
トリとヤサイとサケ ともやん
ケヤキカフェ
キリンピアポート仙台

炉地 BAR 八兵衛
Welcome to the Moon. 泉中央店
酒飯場 ででででん
(石巻地域)
石巻酒場わたみんち
石巻バル Daccha
夢屋
松バル など

あなたの野菜を、飲食店メニューの彩りに加えてみませんか？
いしのまきのこだわりの食材が飲食店メニューを飾る。

これまでの飲食店人気食材

大玉トマト	リーフレタス
ミディトマト	ロメインレタス
トマトベリーベイベー	バターナッツ
河北セリ	グリーンアスパラガス
四川きゅうり	スナップエンドウ
ちぢみほうれん草	サニーカール
ちぢみ雪菜	グリーンカール
殿様ねぎ	完熟いちご など



主催：いしのまきマキコムプロジェクト
(JAいしのまき)

協力：一般社団法人 東北 食のカプロジェクト
石巻市地産地消推進協議会



お問合せ

JAいしのまき
営農部 販売促進課
TEL 0225-98-5558

飲食店説明会

開催日時：2017年1月11日(水)
14:00～15:30(予定)

開催場所：蔵の庄 一番町本店 様



産地見学ツアー

開催日時：2017年1月16日(月)
10:00～14:00(予定)

開催場所：JAいしのまき管内 生産ほ場

イベント：①ほ場見学 ②河北セリの摘み取り体験他

※悪天候の場合は中止になる場合があります。



農

で

輝

人



鳴瀬地区牛網

ひまわりの会 会長

古川 宣子 さん

● ひまわりの会について教えてください

以前は地域に直売所がなく、女性部員の中から有志が集まり、テントでお総菜を販売していました。それが好評で、直売所でおいしいお総菜を販売できれば地域活性化につながると思い、ひまわりの会として発足しました。当時から、JA直売所の菜っちゃん市場に出荷し、12年目になります。身近に感じてもらえることを第一に、現在は6人のメンバーでお総菜を作っています。

● 総菜作りで気をつけていることは？

食べ物を扱うので、エプロンなどの身支度や調理場の衛生面に気をつけます。また、ホウレンソウやダイコンなど地元産の野菜を使うことにこだわり、季節に合わせて約5種類の野菜を自分たちで栽培しています。直売所では、その野菜を使った五目いなりや切干大根の煮物がとても好評です。

JA共済アンパンマンこどもくらぶ

JA松本ハイランドでは、今後ますます重要になる次世代・次々世代とのつながりの強化に向け、1歳までの子どもがいる保護者を対象とした「JA共済アンパンマンこどもくらぶ」を平成24年に設立。毎年イベントを開き、会員同士の交流の場を作っています。12月6日、クリスマスイベントを開き、会員の親子15組35人が参加。JA職員が講師を務め「スコップケーキをつくろう！」と題してクリスマスケーキづくりを楽しみました。参加者は「子どもと一緒に楽しめてとても良いと思う。このようなイベントをもっと企画してほしい」と話しました。

JA松本ハイランド

これからも姉妹JA「JA松本ハイランド」のホットな話題を紹介します。



ケーキづくりを楽しむ親子

いしのまき トピックス

初検査 1等比率平年並み

平成28年産大豆

J Aは11月21日、北村倉庫で平成28年産大豆の初検査を行いました。1332袋(39・96ト)を検査し、1等は360袋、2等は792袋と平年並みの結果となりました。昨年は、8月9月に曇雨天の日が多かったことから生育は停滞したものの、10月は好天が続いたため順調に成熟し、例年通りに刈り取りが始まりました。J A検査員は



品質を厳正に見極める検査員

「汚損粒を出さないよう丁寧な刈り取りをしてほしい」と話しました。検査は2月下旬まで続く予定で、6万1100俵の集荷を目指します。

活動振り返り来年度へ

アグリチャレンジ農園閉校式

J Aは昨年12月10日、東松島市大曲の圃場でアグリチャレンジ農園の閉校式を行い、12組20人が参加しました。参加者は、栽培講習会やイチゴのもぎ取り体験、農家見学など、1年間の活動を振り返りながら「ジャガイモの定植は早めにした」「ダイコンやニンジンに間引きが大事だった」などと感想を発表しました。「実際に農業を経験し学ぶことができた。来年は栽培する作物を増やしたい」という意



積極的に感想を発表する参加者

見もありました。J Aでは来年度も教室を継続し、2月から参加者を募る予定です。

低カロリーでビタミン豊富

ダイコン



サラダとしても、魚やお肉に添える副菜としても大活躍の野菜。冬の時期にはおでんにも欠かせない食材です。糖尿病の食事療法にも取り入れられることが多く、健康的な食事のメニューにはぴったりです。

古川さんのおすすめの食べ方は煮物で、特に切干し大根を使うと味がよく染み込み、やわらかい味わいが楽しめるそうです。

●最後にこれからに向けての意気込みをどうぞ！
販売するお総菜のレパートリーを増やしながら、イベントの開催など、地域に根差した活動を展開していきたいです。

姉妹通信

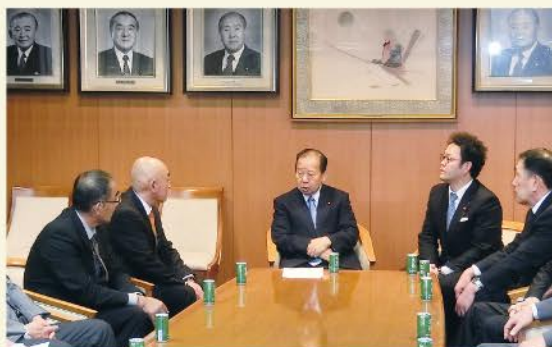
Vol. 34

親子で クリスマス ケーキづくり



農業者に寄り添った農協改革を

JA役員が国会議員へ要請



二階幹事長㊦との面会の様子

11月11日、政府の規制改革推進会議農業ワーキング・グループ（WG）が急進的に提言した「農協改革に関する意見」に対し、与党における調整の結果、13項目の「農業競争力強化プログラム」が決定され、全農改革を中心とした農協改革を一層促進する方針が示されました。

これを受け、JAいしのまきの役員19人は12月6日、東京都千代田区の自由民主党本部を訪問。二階俊博幹事長と面会し、農業者に寄り添った「地域農業・地域経済の発展に資するため、JAグループの自律的な農業・農協改革の後押し」を要請しました。



国会議員へも「要請書」を手渡した

また、地元選出の衆議院議員・勝沼栄明氏のほか、全国農政連が推薦する参議院議員の山田俊男氏や藤木真也氏など、6人の国会議員にも「要請書」を手渡しました。

JAの参加者は「全役員を対象とした農政活動は今回が初めて。二階幹事長へ直接『要請書』を手渡すことができ、JAいしのまきとしての農政活動に対する意思統一を図るという、大きな役割も果たせたと感じた」と話しました。

大豆部門で浅野正一さん受賞

優良種子生産者表彰式

公益社団法人みやぎ農業振興公社は12月13日、仙台市で優良種子生産者表彰式を開きました。稲・大豆・麦類の3部門があり、大豆種子の部で石巻市沢田の農事組合法人アスターファームの浅野正一代表理事が受賞。代理で同法人の阿部勝徳さんが賞状を受け取りました。同日の研修会では、県の新奨励品種が紹介されたほか、優良種子生産の留意点



賞状を受け取った阿部さん

などについて講義がありました。これは、種子生産者の意欲高揚と生産技術の向上を図り、優良種子の安定的な生産確保を目的に開かれています。

冬場のハウス有効活用

つぼみ菜現地検討会開く

JA河北蔬菜部会は12月6日、石巻市馬鞍、吉野地区など20カ所の圃場で現地検討会を開きました。部会員18人が参加。昨年は、定植後の高温で微量要素欠乏症が見られましたが、今年は天候も安定し、生育状況は良好です。出荷のペースは平年並みで、昨年の10月21日から始まっています。部会員の約半数はミニトマト部会にも所属し、冬場



生育状況を確認する部会員

つぼみ菜を栽培することでハウスを有効活用しています。江田直治部会長は「栽培講習会などを行い、主力野菜として今後とも力を入れていく」と話しました。

辺見農園 管内初のセリ水耕栽培

いしのまきを産地に

東松島市大塩の辺見農園は、JA管内で初となるセリの水耕栽培を始めました。出荷は昨年6月から開始。ハウス内で栽培するため周年出荷が可能になり、現在は日量10ケース（1ケース2・4キ）前後を出荷。今後、管内に栽培を広め、セリの産地化につなげたい考えです。

平成13年に始めたホウレンソウの水耕栽培の技術を活用。養液を張ったベンチに苗を差し込んだ板状の発泡材を浮かべ、苗の根が養液に浸かることで養分を吸収し生育させます。2000平方メートルのハウスの6割でホウレンソウ、4割でセリの水耕栽培をしています。

セリは鍋用に需要がある他、正月の雑煮などに欠かせない食材ですが、周年出荷ですらに需要を開拓していきたい考えです。発芽率を高めることが課題ですが、光量や温度管理の徹底で発芽を促し、5割程度の発芽率を維



苗の発芽へ努力を注ぐ



水耕セリを栽培する辺見さん

持しています。同農園の邊見儀政さんは「初めてで分からないことばかりだったが、試行錯誤を重ねてきた。着手して良かったと感じている」と話します。また、「水耕栽培はやりやすいので新しく始める人に向いているのではないかと。周年で安定供給できる技術確立して管内で新規栽培者を増やしたい。JAいしのまきが水耕セリの産地になってほしい」と熱い思いを話します。

JAも管内での水耕セリの普及を推進していく方針です。

つぼみ菜を正月のおもてなし料理に

河北農産加工連 料理教室

JA河北農産加工グループ連絡協議会は11月22日、本店でつぼみ菜を使った料理教室を開きました。仙台市で飲食店を営む(有)KYOTAファクトリーの加藤雅人料理長を講師に招き、会員8人が参加しました。

例年は米粉料理教室として行っていました。今回は会員が栽培するつぼみ菜を使った正月のおもてなし料理をテーマに開催。同加工連と交流があった「いしのまきマキコミュニティプロジェクト」の料理人・加藤氏が考案したメニューとして「石巻の野菜と



加藤氏⑤の説明に聞き入る会員



味と見栄えにこだわった

伊達の赤豚鍋」や「つぼみ菜と鶏肉の八幡巻き」など4品を調理しました。鍋料理では、ニンジンピーラーを使って均等な薄さに切ることや、ハクサイの茎は千切りにすることで、見た目も良く火が通りやすいといったポイントが説明されました。

会員は、「普段使いとは違うつぼみ菜の調理法を教えてもらった。来年もぜひ企画してほしい」と話しました。つぼみ菜は、石巻市河北地区で栽培が盛んな冬野菜で、冬の寒さで甘さが増し、1月に旬を迎えます。

異業種担い手と商品開発

東松島後継者交流会

J A 青年部・女性部矢本地区とフレッシュミイズ会は11月25日、矢本支店にて東松島市の漁協・商工会との共催で「どうせやるならOH百笑！くわげスターズあつまれく東松島後継者交流会」を開きました。地元で農業・漁業・商業などを担う人が対象で、異業種の担い手の連携強化を目指し、同市をより広くPRしようとして40人が集まりました。昨年度は、互いの特産物を使った新たな商品を開発しようという開催。今年度は前回の意見から生まれた試作品や、実際に商品として販売した「牡蠣むすび」、J A 青年部手作りの「海苔豆腐」など、12品を試食しました。調理は、J A 女性部矢本地区と同市商工会女性部が行いました。



特産品を使った料理を手に取る参加者

J A 青年部矢本地区の浅野勝美部長は「東松島市の特産品には、まだ見ぬ可能性が詰まっている。もっと多くの人に特産品の魅力を知ってほしい」と話しました。

終了後は、コラボ料理・商品案を募るアンケートを実施。のりライスバーガーや地元産野菜を使った菓子など、多数の提案がありました。

J A は、アンケート結果を参考に新たな料理・商品の試作を重ね、地元のイベントなどでの販売を目指していきます。

食農通し幅広い知識を

向陽小 感謝の会開く

石巻市立向陽小学校の5年生83人は12月6日、「感謝の会」を開きました。食育指導に携わったJ A 青年部石巻地区の部員3人を招待。栽培したもち米を使った餅や豚汁を振る舞い、感謝の気持ちを伝えました。児童は調べ学習をした成果として、餅の料理や世界の米の比較など、さまざまな視点で情報収集した内容をグループごとに発表しました。同校での食農教育は今年で5年目。奥田茂人校長は「農業



調べ学習の成果を発表する児童たち

を体験することで知識の幅が広がる。将来、その経験を生かしてほしい」と話しました。

大豆センター・検査を見学

和刈小 地元の特産品学ぶ

石巻市立和刈小学校の5年生14人は12月1日、河南大豆センター「まめっ娘」を初めて訪れ、地元の特産物について学びました。J A 職員が収穫した大豆を選別する機械や仕組みを説明。児童は、実際の検査の様子や方法も見学し、等級の決め方について熱心に質問していました。また、県の生産量が国内2位であることにも関心を寄せていました。児童は「選別は大きな機械でやっているのに、最後に



大豆の検査について学ぶ児童たち

は手作業で一つ一つ検査しているすごいと思った」と感想を話しました。

中国訪問で感動の再開

「3.11」の絆、今後も深める

東日本大震災発生時に4人の中国人研修生を守ろうと高台上に避難させた、大興水産工場長の和田佳一さんと、研修生の5年半ぶりの再会について中国の温州都市報が取り上げました。多くの支援物資が届き、その感謝を伝えようと、11月25日に中国・温州市の研修生のもとを和田さんが訪れ、感動の再会を果たしました。和田さんは「6月に研修生を石巻市へ招き、観光地を案内して交流を深めたい」と話します。



研修生らと親睦を深めた和田さん（前列右から2番目）

ます。和田さんは、石巻支部長会副会長を務めています。

菜花が漬け物体験教室開く

農家のお母さんの味を

J-A農産物直売所ふれあい いちば菜花は11月26日、本店で、漬け物体験教室を開きました。同直売所の会員8人が講師となり、地域住民20人が参加。要望が多かった大根を使い、農家直伝の漬け物作りに挑戦しました。大根のたまり漬けと甘酢漬け、葉のふりかけの3品を調理。切り方や味を染み込ませるコツを教わりながら行いました。参加者は「毎年種類の違う野菜で体験できてうれしい」と話しま



漬け物作りに挑戦する参加者

した。今後もリクエストに応えながら体験教室を継続していく予定です。

女性理事と部員の意見交え

女性部通信

合同研修会開く

J-A女性部は11月30日、河南支店で合同研修会を開き、初めて部員とJ-A女性理事との意見交換会を行いました。女性部のリーダーが「J-A運営への参画」の必要性を理解し、自らの参加意識を高めることが目的。各地区から部員22人が参加しました。地区ごとに質問や要望が出され、2人の女性理事がそれぞれ回答。「女性理事・女性総代の役割は何か」「女性理事はどんな活動をしてきたのか」などの質問が出されました。部員の高齢化や新規加入者

がないなどの問題について、女性理事は「J-A運営には女性の力が必要だと言われているものの、実際にどうしたら良いのかは、J-Aと互いに考えていく必要がある」と返答。加えて「女性大学を通してJ-Aを知ってもらい、若い人でも参加しやすい活動を導入することや、子ども連れでも参加できる環境づくりが必要である」と話しました。同部では女性総代の役割などを学ぶ勉強会の開催を視野に、部員の要望を来年度以降の事業に反映していきます。



活発な意見交換が行われた研修会



平成28年産集荷・品質概況について

1. 作柄概況

平成28年産米は田植え以降の生育期間中は天候に恵まれたため生育は順調に推移し、平年と比較して草丈は短く、茎数は多い結果でした。出穂期については、平年より1日早い8月2日となりました。収穫時期には降雨の影響で刈り取り期間が長くなり、倒伏や刈遅れによる品質低下が懸念されましたが、大きな品質低下の要因とはなりません。農林水産省発表の平成28年産水稻作況指数は全国平均で「103」の「やや良」で、宮城県全体については「105」、当JA管内の該当する東部地域も「104」の「やや良」となり、ここ数年は豊作基調となっております。

2. 集荷状況

平成28年産米の集荷実績は12月14日現在で、うるち米は出荷契約数量対比で集荷率が90.5%（昨年実績87.7%）、もち米は出荷契約数量対比で集荷率が90.4%（昨年実績71.2%）となっております。集荷数量の品種割合についてはひとめぼれが約71%、ササニシキが約21%、まなむすめ、つや姫、もち米等で約8%となっています。

3. 品質概況

12月14日現在の1等米比率はうるち米全体で92.9%（昨年91.1%）、品種別ではひとめぼれが95.7%、ササニシキ85.0%、まなむすめ93.3%となっております。

2等以下の落等要因は「充実不足」で42.0%、次に「部分着色（カメムシ）」で19.7%、「心白粒」19.2%でした。

4. 対 策

「充実不足」・「心白粒」の要因としては、出穂時期の高温や登熟期間の降雨による日照不足の影響が大きいと考えられます。また、穂揃期以降の葉色の低い圃場でも「充実不足」の発生が助長されたと考えられます。「充実不足」・「心白粒」は気象的要因が大きいものの、地力・保肥力向上の土づくり、高温登熟回避の適期田植え、期待葉色維持の適切な肥培管理、高温時の水管理などで発生を軽減することができます。「部分着色（カメムシ）」については出穂前の畦畔の草刈りと適期の薬剤防除で防ぐことができます。29年産米についても、今年以上の良質米づくりに努めましょう。



あなたもチャレンジ! 家庭菜園

板木技術士事務所 板木 利隆

多年草のニラは春先に株分けして若返りさせる

ニラは中国西部の原産。北はモンゴル、南はマレーシア、ベトナムまで、アジアの地域で古くから栽培されていました。強い香りのもと、硫化アリルはビタミンB1の吸収率を高め、糖の分解を促進、血行を良くし体を温め、胃腸の働きを助けるので、風邪予防や回復にも効果的、抗酸化作用によるがんの抑制効果も期待できます。

強健な野菜で、一度植えれば毎年、年に数回も刈り取りできるので、狭い家庭菜園にもうってつけです。

しかし、いくら強いといっても2～3年取り続けると、株が密になり、幅広で厚みのある良質の葉が収穫できにくくなります。そうなる前に株分けし、更新を図ることが大切です。

株分けの適期は、越冬後の1月下旬～3月上旬にかけてです。ニラの育ちを観察すると、冬に入ると葉が次第に枯れ、休眠状態に入りますが、この休眠が覚め、新しい小さな芽が働き始めた頃を見計らって株分け作業をします。この頃は根株に栄養がたっぷり蓄えられていて、断根や分割という荒療治をしても傷みが少なく、作業もしやすいからです。

株分け作業は、まず残っている枯れ葉を、地上5cmほどの高さできれいに刈り取ります。そして株の周りにくわシャベルを大きく打ち込み、根株を掘り起します。株元には強い細根が密に張っているので、全部を掘り取るわけにはいきませんが、中ほどで切断するようになっても一向に構いません。

掘り上げた株は土を落とし、指先に力を入れて大まかに割り、さらに小割りして図のように1株ずつに分けます。

新しい畑への植え付けは、条間80cm、深さ10cmほどの植え溝を掘り、元肥として堆肥、油かす、化成肥料を施し、5～6cm土を戻してから図のように、2～3株まとめて、20cm間隔に植え付けます。植えるときには根株を束状にまとめず平置きにするのが良いです。覆土は株の上部が少し出るぐらいにとどめ、やがて新葉が伸びだしてきたら、葉先を埋めないよう注意して、2回ほど覆土し、溝が全部埋まるようにしてください。

こうすれば2～3カ月後には見違えるほど良質の葉が成長してきます。収穫は葉長20cmほどに伸びたときから繰り返し行います。

新しい畑に2～3株ずつ並べて
まとめて植え付ける

1株ずつ分ける



根株を切る

大きくくわを打ち込んで
掘り下げる2017
1月石巻青果市場
石巻花卉園芸

休 休

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

石巻青果市場 ☎83-6111 石巻花卉園芸 ☎83-8739
※毎週日曜日は両市場は休みです。

1月 みやぎ総合家畜市場

開設日

5日(木) 成畜(IVF・乳牛初妊)、
12日(木) 成畜(廃用牛)、
17日(火)～19日(木) 子牛、20日(金) 成畜、
26日(木) 成畜(和牛妊娠牛・廃用牛)

セリ開始

成畜・子豚：午前 9:00～
子 牛：午前 10:00～

みやぎ総合家畜市場 ☎0229-35-1155



金融部からのお知らせ 年金ご紹介キャンペーン

期間中

当JAに年金を受け取る手続きを
すると、もれなく **記念品を
プレゼント!** (3点のうち1点)

非常用持出8点セット

または

真空ステンレスボトル

(350ml・2色のうちどちらか1つ)

または

愛媛今治タオル

(世界ブランド・今治マーク認定品)

さらに

ご紹介による手続きの場合は
「紹介した方」と「紹介された方」
両方に **1,000円分のクオカードを
プレゼント!**



ぜひ、この機会に
ご紹介ください!

お問い合わせはお気軽に
渉外担当者または窓口担当者へ

JAからの お知らせ

JA Ishinomaki Information



ご相談はお気軽に 住宅ローン相談会

平成29年 **1月21日(土)**
AM10:00~PM3:00



開催地域	開催会場	お問い合わせ先
石巻地区	ローンセンター	蛇田支店 ☎95-8170
河北地区	大谷地支店	北上支店 ☎67-2311
河南・桃生地区	桃生中央支店	桃生中央支店 ☎76-3132
東松島地区	矢本支店	矢本支店 ☎82-2153

【ご来場記念】サザエさんバスタオルをプレゼント!

※ご来場お待ちしております※



新春限定 1月7日(土)~31日(火)

墓石を特価でご提供! 初売りセール

特別価格で墓石をご提供いたします!

販売提携: 株式会社 東洋

白御影石の麗す
やすらぎのデザイン

Ⅱデザイン墓石
白御影石
外幅/内幅6尺×奥行7尺
法名碑
無縁塔付

限定 3基
新春
特別価格
100万円(税別)
85万円

重厚感漂う
安心のデザイン

Ⅲデザイン墓石
オーロラ×RB石
外幅/内幅6尺×奥行7尺
法名碑
無縁塔付

限定 1基
新春
特別価格
140万円(税別)
120万円

Ⅰよこ型22号
インド黒御影石

スリッ付
法名碑
無縁塔付
[おんしん墓]

限定 5基
新春
特別価格
145万円(税別)
100万円

Ⅰよこ型22号 白御影石
×インド黒御影石

法名碑
無縁塔付

新春
特別価格
65万円(税別)
55万円

Ⅰよこ型デザイン墓石
白御影石

法名碑
無縁塔付
[おんしん墓]

新春
特別価格
50万円(税別)
45万円

Ⅰよこ型22号
インド緑

法名碑
無縁塔付
[おんしん墓]

限定 2基
新春
特別価格
110万円(税別)
90万円

※特価品につき数に限りがございます。

大切なお墓の **リフォームも行っております!**

例えば、墓石だけ取替え、法名碑・無縁塔の追加したい
など、部分的なリフォームをはじめ、外柵工事や基礎工事
から全面リフォームを考えたいなど、お客様のご希望に
お応えします。

JAいしのまき 葬祭課 ☎0225-25-5811

「もしものときに」24時間受付 ☎0120-48-2211



農家のお母さん手造りの味 深谷からし巻き 販売中!

JA河南食品加工部会が作る伝統ある特産品です。鼻から抜けるツンとした辛味が人気を集めています。期間限定販売ですので、この機会にぜひお買い求めください!



1袋(150g入り) 270円

—10個・20個の箱入りもございます—

【販売期間】 2月下旬ころまで

【販売場所】 JA直売所・河南宮農センター

ご注文・お問い合わせは

河南宮農センター ☎72-3134



大好評「焼肉のタレ」 柿ベースのタレ 販売中!

JA女性部矢本地区フレッシュミズ会が作る「焼肉のタレ」の秋冬限定・柿ベースが登場中です!

柿ベースは、まろやかで甘みが強く、フルーティーな味わいが楽しめます。

秋冬限定ですので、この機会にぜひお買い求めください!



1本(270ml入り) 540円(税込)

【販売期間】 秋冬期間限定

【販売場所】 JA直売所

ご注文・お問い合わせは

販売促進課 ☎98-5558



安い、早い、キレイで大好評! 各JA-SSで開催します!

超格安で直します! ご予約はお早めに!

朝お預かり
夕方仕上がり!
自分でできます
簡単見積!

先着 **予約制**



●バンパーの線キズは20cm以内で 1手、ボディの線キズは20cm以内で 2手となります。●ボンネット、エアロパーツの破損は別途見積り致します。

線キズ



1手

※バンパー線キズ約18センチ
一般修理参考価格 ¥24,000

12,000円



2手

※バンパーキズ約35センチ
一般修理参考価格 ¥28,800

24,000円



2手

※ヘコミなし、線キズ20センチ
一般修理参考価格 ¥35,000

24,000円

ヘコミキズ キズが大きくなると更にお安くなります! (1パネル3手、4手キズは20%OFF、5手以上は30%OFFとなります。)



2手

※ボディのヘコミ
一般修理参考価格 ¥39,000

24,000円



3手

※ボディ
一般修理参考価格 ¥50,000

28,800円



4手

※パネル毎に2手×2
一般修理参考価格 ¥72,000

48,000円

開催日
1月

予約受付時間 9:00~19:00
手のひらサイズ線キズ 12,000円~
カード払いもOK!

※この価格設定はバンパーおよび側面補修に限りです。
※外車は別途見積りになる場合もございます。
※表示価格は税別価格です。
※キズの大きさや天候によって翌日までお預かりする場合もございます。

12日(木)~14日(土)
河南SS
石巻市刈田三工区北194-3
☎0225-72-3589

15日(日)~17日(火)
桃生SS
石巻市桃生町中津山下四軒47
☎0225-76-3172

19日(木)~21日(土)
鹿又SS
石巻市河南町鹿又字山下西70-1
☎0225-74-2119

22日(日)~24日(火)
大谷地SS
石巻市小船越字山崎443
☎0225-62-3315

26日(木)~28日(土)
大塩SS
東松島市大塩字南24-2
☎0225-82-2287

29日(日)~31日(火)
中里SS
石巻市中里4-7-1
☎0225-96-8441



～予約注文がさらにお得になりました！～

平成29年用春肥料共同購入価格について

まごころ12月号で「肥料価格情勢について」のお知らせをいたしました。平成29年用春肥料・農薬共同購入申込書に記載されております、「肥料」予約参考税込価格等から右表のとおり値下げいたします。

なお、右表以外の品目につきましても値下げとなっておりますので、ご利用明細書でご確認ください。

協同の力を結集し生産資材コストの削減を図りましょう

主 要 品 目	予約参考価格 (税込)	値下げ後予約 価格(税込)
いしのまき有機248 20kg ※1	3,173円	3,081円
スーパー特裁一発くん12 20kg ※1	3,352円	3,209円
ひとめ専用特号 20kg	2,996円	2,791円
ささエース 20kg	2,858円	2,724円
塩加磷安284号 20kg ※2	2,375円	1,913円
NK化成C68号 20kg	1,729円	1,626円
馬鈴薯化成S666P 20kg ※2	2,811円	2,365円

※1の欄の「予約参考価格(税込)」は、「重点予約品目参考価格(税込)」と読み替え。

※2のみ全国的に普及されているため、スケールメリットにより値下げ率が高い品目。



営農センター資材店舗より

補聴器についての耳寄りなお知らせ

テレビの音量が大きいと言われる、聞き返しや聞き間違いが多くなった、今使っている補聴器で困っているなど、「きこえ」に関する困り事がありましたら、お気軽にご相談ください。



- 【その1】補聴器専門スタッフがご自宅へ訪問し、親切丁寧に対応します。
- 【その2】補聴器をお客さまに合わせて調節し、最長7日間無料で貸し出します。
- 【その3】他店でお買い上げの補聴器も点検、修理、相談を承ります。

補聴器の形状

耳の形や操作のしやすさ、聴力の状態に合わせてお選びいただけます。



お客様をサポートする
3つのポイント

ポイント1

便利!

ご自宅へ補聴器選びのための聴力測定に伺います。

ポイント2

補聴器無料お試しで
納得!
(最長7日間)

※距離によっては、貸出できない場合があります。

ポイント3

購入後も
アフターサービスで
安心!

お申込の流れ

お問い合わせ

お電話でお問い合わせください。



お電話にてご連絡

専門スタッフが日程確認のお電話をさせていただきます。



ご自宅でご相談

相談、聴力測定、補聴器の体験。
※ご自宅以外でも可。



無料 お試し

ご購入 ご検討

ご購入

ご検討

聴力測定や補聴器についてお問い合わせは各営農センター資材店舗へ!

石巻営農センター(資材) ☎ 22-1118

河北営農センター(資材) ☎ 62-1841

桃生営農センター(資材) ☎ 76-3134

河南営農センター(資材) ☎ 72-3134

東松島営農センター(資材) ☎ 82-8080

鳴瀬 営 農(資材) ☎ 87-2006



インフルエンザを予防しよう!

1. 外出後は石鹸で手洗いをしましょう。手指のアルコール消毒も効果的です。
2. 人混みへの外出は控え、やむを得ず外出する時はマスクを着用しましょう。
3. 室内は適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。
4. 十分な休養とバランスの取れた栄養を摂取し、体の抵抗力を高めましょう。



私の食育日記

タレント・食生活アドバイザー ● 岡村 麻純

サツマイモ

サツマイモは2歳児を持つ母親にとって欠かせない野菜です。まだまだ甘いおやつは食べられないけれど、走り回ってエネルギーの消費が激しい息子にとつても、サツマイモが貴重なおやつです。干し芋やふかし芋は息子も大好き。もちろん煮物やサラダ、さつまいもご飯、さつまいもパンなど、食事にもたびたび登場します。お菓子以上に子どもが喜ぶ野菜、こんな助かる存在はなかなかいません。ママ友の間で、秋になったときに「やつとサツマイモの季節だね、助かるね」そんな会話が出るほどです。

サツマイモは1600年前後に日本に伝来したとされ、その後お米が不作だったときの飢餓の救荒食として注目され栽培されていきます。サツマイモの主成分は水分66%、炭水化物31%で、炭水化物は主にでんぷんですが、スクロースなどの糖類もわずかに含まれているため、他の芋類よりも甘味が強くなっています。また、他の芋類に比べてビタミンCを多く含みます。さらにビタミンCは加熱に弱い栄養素ですが、サツマイモのビタミンCはでんぷんに保護されているため加熱しても失わ

れにくいという特徴があります。また成長や視覚、皮膚や粘膜を正常に保つ働きをするのに欠かせないカロテンが多く含まれています。他にもビタミンEや食物繊維も豊富なので女性にもうれしい野菜です。

そんなサツマイモは、お塩やおしょうゆとも相性が良く万能な存在ですが、サツマイモ本来の甘さを生かすには、約70度の低温で長時間加熱すると、糖化する酵素がよく働いてより甘味が出ます。石焼き芋の甘さは低温でじっくり加熱することで得られます。

最近ではいろいろな品種のサツマイモが売られていて、息子と味比べするのも楽しい時間です。サツマイモ大好きな息子を連れてお芋のテーマパークにも行きました。今年は芋掘り体験にも連れて行く予定です。大好きなものから自然と食育へとつながっていくのが理想です。



健康百科

佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

乳がんの早期発見と治療

乳がんは、肺がんや食道がんなど他のがんに比べると進行が比較的遅い場合が多く、早期のうちに発見できれば治る可能性が高いがんです。そのため診察や検査をきちんと受けることが、まずは大切です。

医師にかかるとまず第1に「視触診」が行われます。これは、しこりの有無、しこりがあれば、その位置、大きさ、数などを調べます。また脇の下のリンパ節が腫れていないか、乳頭からの分泌物がないかどうかを調べます。

第2は「マンモグラフィー」という検査です。乳房のX線検査です。乳房を上下、左右から挟んで平らにし、エックス線撮影を行います。がんは白く写ります。ただし、乳腺も白く写るため、乳腺の豊富な若い女性の乳房では、がんが正常な乳腺に隠れて見えな

いこともあります。第3は、超音波を利用した「画像検査」です。乳腺は白く、がんは黒く映し出されます。若い女性では放射線の被ばくを受けないので、適した検査といえるでしょう。

第2、第3の方法は、集団検診でもよく使われている方

法ですが、さらにがんの広がりや転移などの有無を調べるために、CTやMRIなどの検査も行われます。

治療としては、第1には「手術療法」があります。それにも部分的に切除する「乳房温存術」と、乳房を全て切除する「乳房切除術」とがあります。それぞれの病状と患者さんの希望によって異なります。

その他、乳がんの術後の薬物療法として、ホルモン療法、分子標的療法、化学療法の三つがあります。乳がん再発予防が目的ですが、最近出た新しい薬もありますので、医師とよく相談してから、使ってください。



草もち



周年販売する人気商品。もち米、ヨモギ、きなこなどの材料は全て地元産を使っています。特にきなこは2種の大豆を合わせて作り、自然な甘みや見た目の良さにこだわっています。

菜っちゃん市場

今月の直売所

Vol. 22

住 所 東松島市牛網字 上江戸原3-2
営業時間 9時～13時まで
営業日 水・土曜日
電話番号 0225-8713287



米粉レシピ

米粉のピザ

【作り方】

- ① Aをボウルに入れます。水を少しずつ入れながら混ぜ合わせ、なめらかになるまでよくこねます。
- ② 40℃のオーブンで10分間発酵させます。
- ③ 生地が出来たら、めん棒で円形に薄くのばします。
- ④ ピザソースの材料を全て混ぜておきます。
- ⑤ 具材のトマト、ピーマン、タマネギ、ベーコンをお好みの大きさにカットしておきます。
- ⑥ ③の生地にフォークで穴をあけ、オリーブオイルを塗ります。
- ⑦ ④のピザソースを塗り、⑤をお好みで乗せ、最後にピザ用チーズをのせます。
- ⑧ 鉄板ごと170℃に熱していたオーブンに⑦を入れて15分ほど焼き、チーズにきつね色の焼き目がついたら完成です。

【材料／直径約30センチ 1枚分】

生地

ふんわりこめ粉 … 200g スkimミルク … 小さじ1
砂糖 … 大さじ1 ドライイースト … 小さじ1
塩 … 小さじ1/2 こめ油 … 大さじ1
・水 … 200cc

具材

・ピザ用チーズ } 適量
・トマト
・ピーマン
・タマネギ
・ベーコン

・オリーブオイル … 適量 (塗る用)

ピザソース

・ケチャップ … 大さじ4
・オリーブオイル … 小さじ1/2
・にんにく … 1かけ
・バジル(乾燥) … 小さじ1/2
・オレガノ(乾燥) … 小さじ1/2
・粗挽き黒コショウ … 適量

