

JA だより みづま

2020

4月号

No.432

三潞町農業協同組合



今月の表紙

犬塚小学校おはぎ作り体験

JAみづま

www.ja-mizuma.or.jp

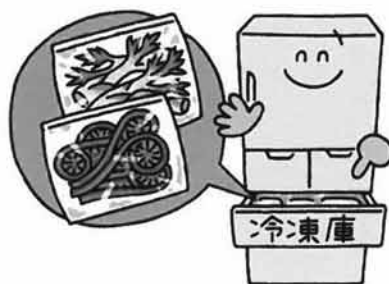


その四 採取後の処理

山菜ごとに

最適な保存方法を選ぼう

たくさん採れたら保存する必要があります。ゼンマイは重曹を使ってあく抜きをした後に乾燥保存、ワラビは同様のあく抜き後に塩漬にします。ミツバなどあくが弱く、香りや風味が大切な山菜は、短期間限定ながら生のまま冷凍保存するのがベスト。



その五 食毒判別方法

見分けが付かなければ 食べるべからず

食べられる山菜に似た毒草も多いです。アサツキに似たスイセン、モミジガサに似たトリカブト、ギョウジャニンニクに似たスズランなど、毎年のように中毒事故が発生しています。図鑑の絵や写真と姿が似ているだけで判断はせず、確実に分からない場合は専門家に確認しましょう。



その六 料理方法

風味を損なわず

あく抜きする

山菜の多くは「あく抜き」が必要です。面倒でもそれぞれのあく抜き方法を覚えましょう。あく抜きの所要時間をよく聞かれますが、山菜の鮮度により大きく異なります。大事なポイントは、あく抜きの途中にちよいちよい味見して抜け加減を確認すること。また、例えばヤマウドは酢水に漬けてあくを抜きますが、抜き過ぎると今度は食物繊維がボロボロになり、食感を損なうので注意しましょう。



ワラビ

山菜狩りの王道食材。春から初夏まで新芽が続けることも、一度にたくさんの収穫が見込まれることも魅力。あく抜きは一握りのワラビに対して小さじ1杯の重曹を振り、熱湯を掛け一晩置く。



ウド

桜の開花直後が発芽時期。そのタイミングを逃して「うどの大木」になったらもう手遅れ。あく抜きには酢水を使うのがポイントで、料理も酢みそあえが合う。



コゴミ

シダ類には珍しくあくが弱く、軽く湯がいただけで食べられるのが魅力。最近「アカコゴミ」と呼ばれる赤色の別種も人気。ごまあえは絶品。



ウルイ

山菜はあくが強いという常識を覆し、さっと湯がいただけでヌメリのある味を楽しめる。野菜としても栽培されている。

ミヤマイラクサ

ミヤマは深山で、標高の高い場所で見つからない。小さなトゲを甘く見たら大変痛い目に遭うので、採取するときは必ず軍手を使うこと。塩ゆでした後、水にさらすことであくが抜け、トゲも気にならなくなる。



山菜入門

山菜アドバイザー
萩田 毅（おぎた たけし）

安全に採取、おいしく味わうための六力条

山菜がおいしい季節になりました。

山菜を安全に採取し、

おいしく味わうためのポイントをお教えします。

さあ、春の息吹をいただきましょう。

その一 時期

タイミングを逃さず 採取すべし



早春には新芽部分を摘んで食べる山菜が多い。そのタイミングを逃すと、あくが強くなって食べることができません。この一瞬を逃さずに採取することとが山菜狩りの醍醐味（だいごみ）です。山菜は出てくる順番があるのでそれを覚えておくとう便利。フキのとう→コゴミ→タラの芽→ウド→ワラビ→ミズなど覚えておくと、今は何が旬なのか、次の狙いは何なのか分かります。桜前線と共に山菜前線も北上し、標高を駆け上がります。

その二 場所

標高を変えて 「時間を巻き戻す」

日当たりの良い場所を好むなど、狙う山菜が好む環境を理解しておかなければ山菜は見つかりません。採取のタイミングを逃したら、採取場所を北上するか標高を高くするかして「時間を巻き戻す」。東京の3月の気候が、東北地方や高い山の上では6月ごろまで再現されます。採取場所を少しずらずらしながら各地で追い求めることも楽しみの一つです。



その三 装備

天候の急変にも 対応できる服装を

春は天候が変わりやすいものです。天候の急変に対応できるよう、かっぱや防寒服は常に準備しておきましょう。履物は登山靴やトレッキングシューズにスパッツか長靴が良いでしょう。山菜の近くにはトゲのある植物や皮膚がぶれる植物が生えているので、シャツも長袖が原則です。またタラの芽やミヤマライクサなど、トゲがある山菜を採るには軍手が必要です。採った山菜の鮮度を維持するために古新聞と水の入った霧吹き、高い山を登る場合はクマよけの鈴も持って行きましょう。



シオデ

天然のアスパラガス。味は市販されているアスパラガスと違いが分からないかもしれない。ゆでてマヨネーズで食べるとおいしい。

2/13

三潞のハトムギを視察



由布市集落営農法人連絡協議会の生産者は、今年産よりハトムギの生産を計画しており、栽培方法等を学ぶため当JAの視察に訪れました。

視察では三潞町の概要やハトムギの販売方法、栽培方法の他、乾燥・調整施設の説明を行い、三潞町のハトムギ生産について理解を深めていただきました。

2/20

2農家が家族協定を締結



当JA管内に在住する柏原福生さん家族(福生さん・ミツ子さん・圭志郎さん)と喜田精治さん家族(精治さん・紘司さん・明美さん)は、家族経営協定を締結するため、三潞総合支所にて調印式に出席されました。

調印式では当JA、福岡県朝倉農林事務所、久留米市三潞町総合支所の代表が立合人を務め、2農家の家族経営協定が締結されました。

2/20

児童たちがおはぎ作りに挑戦



犬塚小学校5年生の児童たちは、各クラスにてもち米「ヒヨクモチ」を使っておはぎ作りを行いました。これまで児童たちは当JA青壮年部部員の指導により、箱苗作り・田植え・稲刈りを行っており、今回は保護者と一緒に「青のり」「あんこ」「きなこ」のおはぎを作りました。

児童たちは、保護者からの指導を受けながら楽しくおはぎ作りを行っていました。

2/27

地図落とし作業



各集落の農事組合・担い手組織の役員は本所3階大研修室にて米の計画数量に伴う「米及び転作作付計画」の作成並びに地図落とし作業を行いました。

作業では、各集落に分かれて、2020年産の米及び転作作物等を何処の圃場で行うのかを話し合いながら、町内全域の地図に作付け品目ごとに色分けをしていきました。

3/2

3/3

適正処理で環境保全に取り組む



久留米市三潄町農業用廃プラスチック等適正処理推進協議会は本所駐車場広場にて農業用廃プラスチック等の回収作業を行いました。広場には農業で使用した塩化ビニールやアゼ波、肥料袋等の産業廃棄物が多く運び込まれてきました。

運び込まれた物は処理場で適正に処理されます。

3/3

青色申告帳簿最終確認



農業青色申告部会は本所2階旧電算室にて部会員を対象とした個別指導会を行いました。指導会では、令和元年度の決算書・申告書作成に漏れがないか担当職員と確認を行いました。

久留米市より「令和2年度6次産業化推進事業費補助金」の募集について

久留米市では、久留米産農産物を活用し、農産物の生産から加工、販売までの一連の経済活動(6次産業化)に取り組む農業者等を応援します。

<支援内容>

「令和2年度6次産業化推進事業費補助金」

【募集期間】4月15日(水)～5月15日(金)

【補助対象者】①市内に在住する農業者

②市内に在住する農業者で構成する任意団体

③市内に所在する農業団体

【補助内容】①商品開発支援(上限30万円、1/2補助・4件程度)

～試作・開発にかかる経費(商品開発・備品購入等)

②販路拡大支援(上限50万円、1/2補助・2件程度)

～開発した商品の販路拡大にかかる経費(パッケージ開発・販促物作成等)

③商品改良支援(上限30万円、1/2補助・2件程度)

～上記①又は②で支援した商品の改良にかかる経費

【お問合せ先】久留米市農政部農政課

TEL:0942-30-9163 FAX:0942-30-9717

E-mail:nousei@city.kurume.fukuoka.jp

農地の出し手、受け手を募集します!

農地中間管理機構(公益財団法人 福岡県農業振興推進機構)を通じて、農地の貸借を行いませんか?

農地中間管理機構は、農地を貸したい出し手から、規模拡大等を行いたい受け手(担い手)への農地の集積・集約化を進めるため、農地の中間的受け皿となる組織です。

農地中間管理機構は、公的機関ですので、農地の出し手は、確実に賃料が振り込まれて安心です。また、受け手は、複数の所有者の農地の契約を一本化できるメリットがあります。

その他にも、農地中間管理機構を活用することの優遇施策があります。

申し込み方法等、詳しくはお問い合わせください。

令和2年5月公募

内 容	期日(予定)
農地の出し手の募集	随時
農地の受け手の公募	随時(※取りまとめの目安は、5月29日です)
機構を通じた農地の権利設定日 (出し手→機構、機構→受け手)	令和2年11月1日 (※相談可)

【お問い合わせ先】

久留米市三潴総合支所産業振興課 TEL:0942-64-2315

公益財団法人 福岡県農業振興推進機構 TEL:092-716-8355

福岡県水田農業振興課 TEL:092-643-3474



戦後まもなくの取組み

「同和問題(部落差別)を知っていますか」

★国の取組みの始まり

1953(昭和28)年に厚生省(当時)が隣保館^(注)設置の予算を計上したのが、戦後の国による同和対策の始まりです。

新憲法の下での新しい一歩でしたが、これらの予算措置により同和地区の生活実態が大きく改善したわけではなく、また、全国的にもばらつきがみられました。

(注) 昭和28年度に予算措置されて以降、同和問題の解決のため各種事業を行い、地域住民の生活の改善や人権意識の向上等に寄与してきた。現状、閣議決定「同和問題の解決に向けた今後の方策について」(平成8年7月)に基づき、周辺地域住民を含めた福祉の向上や人権啓発のための住民交流の拠点となる開かれたコミュニティセンターとして位置付けられている。

公益財団法人人権教育啓発推進センター「同和問題と人権」より



高齢者の筋力低下と機械操作

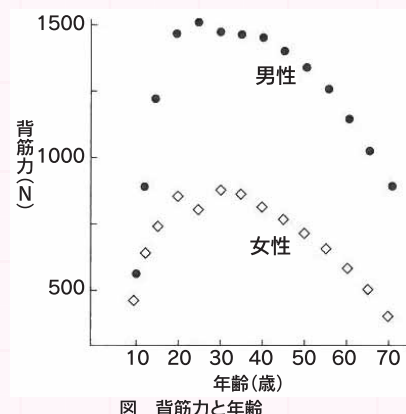
今回から「高齢者と農作業安全」をテーマとして解説していきます。農業者の60%近くが65歳以上となっている現実の下、高齢者の心身諸機能がどのような状態になっているかを理解していただくことを狙っています。もちろん、高齢化に伴う心身諸機能の低下はばらつきが大きく、例えば、65歳であっても75歳相当の体力であったり、まだまだ50歳程度と判定される方もいます。若いと判定されたからといって過信しないように、どのように行動すれば良いか、また、周囲の方がどのようにサポートすれば良いかのヒントになれば幸いです。

加齢による筋力の低下は対象とする筋肉によって異なりますが、40代後半から多くの筋力において低下が認められます。男性を例とすると、20歳頃を100とした場合、背筋力は70歳で70前後、脚の筋力は60歳で70前後と低下します。また、女性の場合は大半の筋力が男性より劣っており男性を100とした場合平均で全身63.5、上肢55.8、下肢71.9、体幹63.8となっています(文部科学省のデータより)。

年齢と背筋力の関係をいろいろなデータから作図しました。25歳頃をピークとして低下してきます。背筋力および腹筋が弱くなると作業姿勢、重量物運搬、作業持続時間などによって腰痛を起こす可能性が高くなります。腰痛は背筋力の低下だけでなく、腹筋力の低下も原因となるので、日常的に背筋、腹筋の強化に努めると良いですが、過度の強化は控えましょう。

【事例】圃場(ほじょう)作業終了後にトラクターで帰宅する途中、下り坂で速度を抑えようとブレーキペダルを踏んだが、踏力が十分でなく、そのまま暴走して立ち木に衝突した。

分析・・・必要な踏力が出ずに速度制御ができなかったため、脚の筋力の低下が影響した事例です。



手のつば刺激で、肩の力を抜きましょう

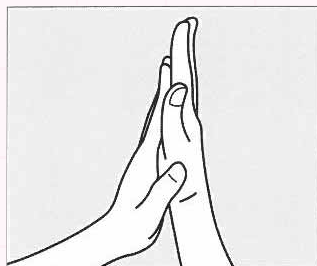
春は仕事や環境に変化の訪れやすい季節。気付かないうちにストレスがたまりやすい時期でもあります。上手に乗り切るためにも、毎日続けられる手指体操がお勧めです。

今回ご紹介する指先体操は手の甲のつばを刺激します。手には全身の臓器につながるつばがあり、それらを刺激することで緊張を緩めたり、全身の血行を良くしたりと心身のバランスを整える効果が期待できます。

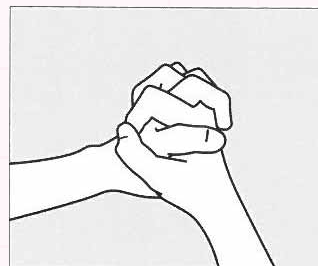
手の甲は体の背面、特に肩や背中凝りに効果的といわれています。体操では、息を吐きながら刺激を入れて、息を吸いながら緩めるとさらに効果が高まります。

毎日少しずつでよいので1ヵ月続けてみましょう。長く続ければ続けるほど、ストレスを上手にコントロールでき、春を快適に乗り切っていけるはずです。

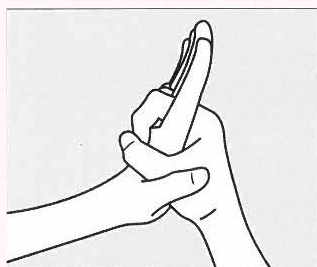
左右交互に手の甲を刺激する



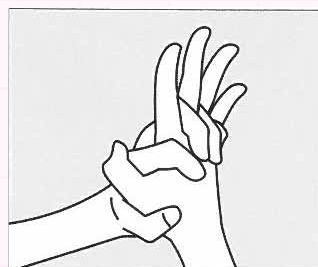
(1)手のひらを合わせて、上下にこすります。手のひらや指の内側が温まってくるのを感じましょう。



(2)次に両手の指を組みます。



(3)右手の指先にグッと力を込めて左手の甲の骨と骨の間を刺激します。このとき、左手の指は真っすぐ伸ばします。



(4)同様に、左手の指先に力を込めて右手の甲を刺激します。2秒に1回押すペースで、左右交互に30秒続けてください。

営農経済部資材課からのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、4月に本所及び犬塚購買店で開催する予定の「本所出張朝市」と「土曜朝市」を中止とさせていただきます。

ご迷惑をお掛け致しますがご理解とご協力をお願い致します。

【お問合せ先】営農経済部 資材課 TEL:0942-64-4373

みづまの里農産物直売所会員募集

みづまの里農産物直売所は犬塚購買店に野菜や加工品を出荷していただける会員を募集しています。

店での販売の他にも土曜朝市や出張朝市、市内で開催されるイベント等での販売や栽培講習会、他の市場や直売所施設の視察研修も行っております。

「これから野菜を作りたい!」「作った野菜をみんなに食べてほしい!」という方はぜひお問合せください。

【年会費】1,000円

【営業時間】毎週月曜日～土曜日

(祝祭日は除く)

午前8時30分～午後6時

(土曜日のみ午後5時まで)

【お問合せ先】営農経済部 資材課

TEL:0942-64-4373



（株）生科研への視察



イベントで来場者とふれあう会員

産業用無人ヘリコプター麦類防除作業に関するお願い

営農経済部農産課は3月下旬から4月中旬にかけて産業用無人ヘリコプターを使って麦類(裸麦・大麦・小麦)の赤かび病防除作業を行っています。

野菜作付圃場及び住宅近郊の散布を行う場合は、作業員がお声掛けいたしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

【防除期間】3月下旬～4月中旬

【散布場所】無人ヘリコプターによる麦類の

防除作業委託者圃場

※天候や作物の生育状況によって

防除期間を変更する場合があります。

【お問合せ先】

営農経済部 農産課 TEL:0942-64-2213



編集後記

テレビで報道されている通り、新型コロナウイルス感染拡大防止のため多くのイベント等が中止又は延期となっております。JAでも同様に中止又は延期となるイベントや会議等があり、皆様にはご迷惑をお掛け致しております。

手洗い・うがいの徹底や多くの人が集まる場所は避ける等の予防を行いましょう。(安部)