

JAだより みづま

三潯町農業協同組合

2026 9月号
No.509

トロツと、あま〜い
隠れた花園「いちじく」の
季節がやってきた!



JAみづまのホームページはこちら



不老長寿の果実「いちじく」の魅力は7ページへ

料理に

酵素の力と酸味を生かす



サラダのトッピングに加え、シャキシャキ食感をプラス



リンゴジュースでサツマイモを煮て、おやつや甘い箸休めに



すりおろしリンゴとしょうゆを混ぜて肉料理に合う万能だれに



リンゴには消化を促す効果も。煮て、ソテーした豚肉と一緒に食べるのもおいしい

食卓編
料理にもお菓子にも！
幅広く活用できる
食卓のアイドル



お菓子に

煮る・焼くで甘さを引き立てる



イチゴやブルーベリーなどと煮て、ヨーグルトのトッピングに



ケーキやタルトに。食感が落ちたリンゴもおいしく活用できる

そのまま

栄養を丸ごといただく

スクーラット
リンゴを縦向きにして
薄く輪切りにする

熱に弱いビタミンCや皮の近くに多いポリフェノールを無駄なく摂取
※芯は残してください

煮るだけで簡単！

リンゴのクラフトコーラ

お薦め品種 ふじ／ジョナゴールド／シナノスイートなど

①全ての材料を中火にかけ、沸騰したら弱火に。リンゴが薄茶色になり、液が濃くなるまで15～20分煮る



リンゴとスパイスの香りが相性抜群！

旬のリンゴはもちろん、食べ切れなかったり少し食感が悪くなった場合もおいしく活用できます。



②火を止め、そのまま冷まして味をなじませたら、ざるなどでこしてシロップだけをボトルに移す



③シロップは冷蔵庫で1週間ほど保存できる。飲むときは炭酸水で4、5倍に割って飲む

目的によって
さまざまな品種を
試してみてください



「青りんご」の
代表品種

王林(おうりん)

酸味は控えめで、強い甘さと芳醇な香り、軟らかく軽い食感が特徴。ヨーグルトの酸味と相性抜群。貯蔵性にも優れ、翌年6月頃まで出回る。



濃厚な甘さと
果汁が魅力

シナノスイート

ジューシーで甘さが強く、シャキとした食感が特徴。皮が薄めでそのまま食べられる。やや大玉で日持ちするため、贈答用としても人気の品種。



酸味を生かし
ジュースなどに

ジョナゴールド

爽やかな酸味が魅力。ジュースなどに加工される他、濃赤色の皮とシャキシャキした食感を生かしてサラダやデザートのカボチャ

今月のあなたの運勢 9月 モナ・カサンドラ

2



牡羊座【全体運】計画通りに進めたくても予定外が起こりがち。時間と気持ちに余裕を持って動くよう心がけて。時には回り道も◎
【健康運】低めながらも安定運。暑さ対策は忘れずに
【幸運の食べ物】シタケ



牡牛座【全体運】好調運です。率先して動けば流れが変わります。説明は丁寧に。お話しや頼まれ事はできるだけ受けましょう
【健康運】軽く体を動かせば体調改善へ。友人とスポーツを
【幸運の食べ物】カボチャ

旬をおいしく味わう

今日もリンゴ日和

監修：KAOのリンゴ専門家
ふじ、サンふじ、サンつがる

みずみずしい甘さと爽やかな香りをまとったリンゴは、さまざまな品種の味わいや香りが楽しめます。食べ方次第で毎日の食卓が豊かに彩られます。

健康編

1日1個のリンゴで
医者いらず!?

血圧の安定

カリウムが体内の塩分(ナトリウム)を排出し、血圧の安定に

腸内環境の改善

食物繊維が腸内環境を整えて便通を促す効果が期待できる

疲労回復

リンゴ酸が疲れの原因となる乳酸に働き、疲労の回復も



免疫力アップ・風邪予防

ビタミンCの抗酸化作用により、病気への抵抗力を高める効果も

美肌効果

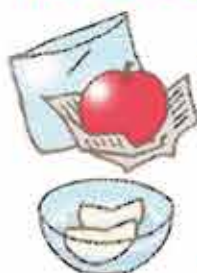
ポリフェノールの抗酸化作用で肌の老化を防ぐ効果が期待できる

生活習慣病の予防

ポリフェノールや食物繊維がコレステロール値を低下させ、血糖値上昇の抑制も

もっと知りたい!

リンゴの豆知識



保存方法

新聞紙+ポリ袋に包み冷蔵庫の野菜室へ。切った後は蜂蜜水に浸し変色を防止



収穫前に遮光して 美しいリンゴに

収穫前の果実に袋をかけて遮光することで色鮮やかに仕上げる栽培方法もあります



「蜜」は 完熟したサイン

蜜そのものはそれほど甘くなく、周りの果肉が非常に甘くなっています



日光をたっぷり浴びた 「サン」リンゴ

「サンふじ」「サンつがる」は収穫前の果実に袋をかけずに栽培します



お菓子作りに
ぴったり

紅玉(こうぎょく)

鮮やかな濃赤色の皮と爽やかな香り、しっかりとした酸味が特徴。果肉が硬めで煮崩れしにくいので、お菓子作り用として長年人気の品種。



軟らかく
ジューシーな食感

つがる・サンつがる

早めの時期に出回る早生品種。酸味が少ないため、甘さが引き立つ味わいが特徴。果汁が豊富で食感も軟らかめで食べやすい。



甘酸のバランスが
良い定番品種

ふじ・サンふじ

濃厚な甘さと程よい酸味があり、歯触りが良い定番品種。芯の部分を中心に蜜が入りやすいのが特徴。貯蔵性にも優れ、ほぼ1年を通して出回る。

リンゴのいろいろ

品種ごとの味わいを楽しむ

今月のあなたの運勢 9月 モナ・カサンドラ



双子座【全体運】調整が難しそうに思われたことも下旬には好転。余計なことを言う
5/21 と後で足を引っ張られるので発言は慎重に
【健康運】カラオケでストレス発散。有酸素運動もお勧め
6/21 【幸運の食べ物】ミョウガ



蟹座【全体運】何とかなるときです。勢いに任せて進めてみましょう。周囲の話を聞き
6/22 つつ微調整していけば思った以上の成果に
【健康運】頑張り過ぎないように。睡眠時間はしっかり確保
7/22 【幸運の食べ物】サトイモ



大盛況! ～笑顔とおいしさがいっぱい「ふれあい農業フェア」開催～

3 すべての人に
健康と福祉を

11 住み続けられる
まちづくりを

12 つくまの未来
をつくる責任

7月17日(金)と18日(土)、犬塚購買店・資材集約センターにて、日頃の感謝を込めた「JAみづま ふれあい農業フェア」を開催しました。今回は「みづまの里農産物直売所」のオープン12周年記念イベントも兼ねており、会場は朝からたくさんの笑顔であふれました。

両日ともに夏の農業を応援する「農薬・除草剤大特価市」のほか、ご来場の皆さまに楽しんでいただける企画を多数ご用意。なかでも、1回100円の「園芸培養土詰め放題ブース」は大人気で、皆さんスコップを片手に熱心に袋詰めされていました。

また、特設テントでは冷たい「特製かき氷」を無料配布し、お客様連れのご家族に大好評!土曜日限定で販売された、揚げたての「農協のから揚げ」や「二度蒸しおこわ」のブースにも次々とお客様が訪れ、JAならではのおいしさを味わっていただきました。



さらに18日(土)には、女性部特設ブースを出展し、会場を大いに盛り上げました。

提供したのは、テレビ番組をヒントに「夏バテ対策にぴったり!」と甘酒の試飲と支部長らが発案した、特製コーンスローの試食です。エコープマーク品を使ったレシピと一緒にのお勧めすると、さっぱりとした栄養満点の味は小さな子供さんから大人の方まで「おいしい!」と大好評。

ブースはお客様と女性部員の明るい笑い声に包まれ、「家でも作ってみたい」と関連商品の販売につながったほか、後日「レシピがほしい!」とのお問合せもいただくなど、確かな手ごたえを感じるPR活動となりました。

暑い中、ご来場いただいた皆さま、本当にありがとうございました。



スマートフォンでQRコードを読み取ると、レシピをご覧くださいませ



なお、使った調味料は、おなじみの

※12周年を迎えた直売所で地元の農産物を買っていただく「地産地消」は、輸送にかかるエネルギーを減らす大切なSDGsのアクションのひとつです。また、女性部が主体となって地域の皆さまの健康(夏バテ予防)を考えたレシピを提案し、交流の輪を広げる活動も、SDGsが目指す「健康と福祉」「女性の活躍」「住み続けられるまちづくり」につながっています。

美しい農地と環境を未来へ! ～カントリーエレベーターで「廃プラ回収」を実施しました～

12 つくまの未来
をつくる責任

15 豊か暮らしを
つくる責任

7月21日にカントリーエレベーター敷地内にて、使用済み農業用プラスチックの回収作業を実施しました。

当日は朝早くから軽トラックに積まれたマルチシートやビニールフィルム、農業用パイプなどが次々と持ち込まれました。厳しい暑さの中にもかかわらず、分別や結束と言った事前のルールをしっかりと守ってご協力いただいた組合員の皆さまに、心より感謝申し上げます。

農業に欠かせないプラスチック資材だからこそ、使い終わった後の「適正な処理」は、私たち農業に関わるものにとって非常に重要な責任です。こうした回収活動を通じて資源のリサイクルを促進することは、不法投棄による環境汚染を防ぐだけでなく、私たちの美しい農地や豊かな景観を次世代へ引き継ぐための大切な一歩となります。今、世界中で求められている「持続可能な社会(SDGs)」への取り組みも、決して遠い目標ではなく、このような地域での日々の地道な活動の積み重ねから始まっているのです。



今月のあなたの運勢 9月 モナ・カサンドラ

4



獅子座【全体運】あなたのところにいるいろいろなことが集中します。丸投げの案件はあきらめず、協力し合ってできることを優先して断りを。【健康運】サブリに頼り過ぎないで。日々の食事を大切に【幸運の食べ物】ナス



乙女座【全体運】運勢は大きく活性化。思索の中のことに方向性を見いださせて新たな一歩を踏み出せます。外出先で良い話を聞けそう【健康運】機能性インナーを上手に使って快適さをアップ【幸運の食べ物】シメジ

7月30日、久留米萃香園ホテルにて「JAみづま いちご部会 第61回(令和7年度)総会」が開催されました。令和7年度のいちご栽培は、育苗期の猛暑や大雨による苗の根傷み、秋口の高温による定植の遅れなど、天候不順による厳しい栽培環境となりました。しかし、部会員51戸の皆さまの懸命な管理作業により、販売数量316.3トン、販売高約5億5,474万円(加工品含む)という実績を収めました。併せて令和8年度の事業計画ならびに収支予算案など4議案が承認された後、「優秀農家表彰」が行われ、各部門で優れた成績を収められた生産者の皆さまへ表彰状が手渡され、日頃のたゆまぬ努力がたたえられましたので、ご紹介します。(敬称略)

【面積当たり販売高最高位の部】

- ・20アール以上
- ・15アール以上20アール未満
- ・15アール未満

最優秀賞:中園 彩
最優秀賞:中村 国昭
最優秀賞:生津 達也

優秀賞:清水 優一
優秀賞:西田 慶司
優秀賞:牛原 政史

【平パック(DX・G)率最高位の部】

井寺 清春

【反当たり総重量最高位の部】

生津 千吉

【パックあたりの単価最高位の部】

下川 和男

【出荷期間最高位の部】

丹部 哲男



情報の提供は、JAみづま総務部まで

☎0942-64-2211



家族で楽しむおいしい一皿

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

食欲の秋! キノコの味、食感、香りを楽しむ

エノキタケの唐揚げ



うま味の強いエノキタケが主役。味見でなくなってしまうおいしさ!

※写真は盛り付け例

ポイント

エノキタケの先端を程よくばらすとカリッとした食感になります。焦げやすいので低めの温度で揚げましょう。

アレンジ

- Aにおろしショウガを加える
- Aに青のりを加えて磯辺風に

材料 (2人分)

- ・エノキタケ・小1パック …… (100g)
- ・大葉 …… 10枚
- ・おろしニンニク …… 少々
- A ・酒 …… 大さじ1
- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・片栗粉 …… 適量
- ・黒こしょう …… 適宜
- ・レモン …… 適宜

作り方

- ①エノキタケは石突きを切って10等分(大葉の枚数分)に分けてAを混ぜ合わせたものに絡め、片栗粉をまぶし付ける。
- ②大葉に片栗粉をまぶして①に巻きつける。
- ③フライパンや揚げ鍋に2cmくらい油(材料外)を入れて熱し、②を入れ160度でカリッとするまでひっくり返しなが揚げ。お好みで黒こしょうを振り、レモンを添えて出来上がり。

今月のあなたの運勢 9月 モナ・カサンドラ



天秤座

9/23

10/23

【全体運】心配の種は次第に消えていきます。気持ちのせいでも流れに身を任せて。自分から動かない方がうまくいくはず
【健康運】関節痛は甘く見ないで。しっかりケアを
【幸運の食べ物】栗



蠍座

10/24

11/22

【全体運】順調運。力になってくれる人が多いときです。遠慮するより感謝の気持ちで伝えるのが大事。小さなプレゼントも吉
【健康運】入浴はお湯につかって。良い汗をかきましょう
【幸運の食べ物】ゴーヤー

知って納得！私たちの協同組合

～第2回 世界の協同組合の歴史と先駆者たち～



前回は「協同組合」の言葉の意味や、助け合いの精神についてお話ししました。今回は歴史をさかのぼり、世界で最初の協同組合がどのように生まれたのかをご紹介します。

舞台は19世紀のイギリス。産業革命により工場が次々と建つ一方で、労働者たちは低賃金と長時間の過酷な労働に苦しんでいました。十分な食べ物も買えず、パンには混ぜ物をされるなど暮らしはとても厳しいものでした。

「もっと良い暮らしがしたい!!」——そんな強い願いから、1844年、ロッヂデールという町の繊維工場で働く28人の労働者たちが立ち上がります。彼らは少しずつのお金(1人1ポンド)を出し合い、自分たちで安全な小麦粉やバター、砂糖などを仕入れて適正な価格で販売するお店を作りました。これが世界初の協同組合「ロッヂデール公正先駆者組合」です。

彼らが定めた「1人1票の平等な運営」「品質のごまかしをしない」などのルール(ロッヂデール原則)は、現在の世界中の協同組合の基本原則として、今もしっかりと引き継がれています。



次回は、「日本の協同組合の誕生と先駆者たちについてお伝えします」

Please check it

1844年にイギリスで誕生した世界初の協同組合「ロッヂデール公正先駆者組合」は、みんなが平等に運営にかかわるためのルールを定めました。それは次のうちどれでしょう？

- A. お金をたくさん出した人が決める
- B. みんな平等に「1人1票」の権利をもつ
- C. 年齢が一番上の人が決める

答え:B(みんな平等に「1人1票」の権利をもつ)

株式会社は、お金を多く出した人の意見が強くなりますが、協同組合では出資額に関わらず「1人1票」です。この民主的なルールは、ロッヂデールの時代から現在まで引き継がれています。



資産管理の法律ガイド

JA全中・JA全国相続相談・資産支援チーム 顧問弁護士 ● 草薙一郎

土地建物の契約 ①売買契約の当事者

土地建物の売買や賃貸などの契約では、5項目のポイントを確認し、契約書に明記されることが大切です。今回は、売買契約の当事者、「誰が誰に」売買などをするのかについて説明します。

まず、契約書を作成する際には売り主と買い主の特定が必要です。売買ですから、売り主は通常、対象土地建物の所有者ということになります。そのため、売買では売り主は本当に所有者なのかを確認しておく必要があります。

■売り主と所有者が異なる場合

しかし、民法には「他人物売買」という条文があります。民法上は他人の土地建物を売却する売買契約も有効なのです。この場合、売り主は売買の対象物の所有権を所有者から買い主に移転する義務があります。そのため、まずは対象物を所有者から入手して、さらに買い主に所有権を移転するということになります。

■売り主が未成年者の場合

所有者と売り主が同じであっても注意が必要になる場合があります。所有者が未成年者であるときや裁判所の成年後見(※)などの審判を受けているときは、所有者が売買契約をしてもその契約は取り消される危険性があります。

所有者が未成年者の場合は、親権者や未成年後見人、後見人を必要とする成年の場合は後見人が売り主の代理人として売買契約に関与することになります。この場合に、売り主が単独で売買契約をすると、親権者や後見人によってその契約は取り消される可能性がありますので注意しましょう。特に所有者が未成年者の可能性があるときは、売り主の戸籍謄本で未成年かどうか、親権者は誰かを確認しておく必要があります。

なお、親権者や後見人であっても、売り主本人と利害が対立するときには、代理行為をすることができません。

※認知症や障害などにより判断能力が不十分な人に代わり、後見人が財産管理や契約などの法律行為を援助する制度

契約書の確認ポイント

①誰が誰に

②何を

③いつ

④いくらで

⑤いつまでに

今月のあなたの運勢 9月 モナ・カサンドラ

6



射手座【全体運】問題が表面化。人間関係もギクシャクしがち。ただ相手の話をきちんと聞けば解決できることも多いので歩み寄りを
11/23 【健康運】弱い部分はしっかりケア。持病の再発を予防
12/21 【幸運の食べ物】カボス



山羊座【全体運】あれもこれもしなければと思いがちですが時間は有限。優先順位を付けて。丁寧さを心がけると多くのことが改善へ
12/22 【健康運】無理はしないで。スキンケアは入念に
1/19 【幸運の食べ物】マツタケ

表紙の
「隠れた花園」
って？

秋を告げる不老長寿の果実・いちじくの秘密 ～7月27日より出荷がスタートしました～

今月号の表紙を飾った、赤く色づいたみずみずしい『いちじく』。皆さま、もうお召し上がりになりましたか？

当管内では、今年も7月27日より、いちじくの出荷がスタートしました。現在、直売所の店頭には、生産者の皆さんが丹精込めて育てた朝採りのいちじくが並び、芳醇な甘い香りを漂わせています。

表紙のキャッチコピー「隠れた花園」のヒミツ

ところで、表紙の「隠れた花園」という言葉に疑問を持たれた方もいらっしゃるかもしれませんね。いちじくは漢字で「無花果」と書きますが、決して花が咲かないわけではありません。

完熟して「赤くてプチプチとした部分」実はあれこそが、いちじくの花。実の内部に無数の花を咲かせるため、外からは見えません。私たちが「果肉」だと思ってとろける甘さを味わっている部分は、まさに「隠れた花園」。花そのものを丸ごと食べているという、とてもロマンチックな果物なのです。

旬のおいしさと、夏の疲れを癒すパワー

今年のいちじくも、太陽の光をたっぷりと浴びて、糖度が高くジューシーに仕上がっています。いちじくは非常にデリケートで傷みやすいため、生産者の皆さんは一つひとつ丁寧に一番おいしい完熟のタイミングを見極めて収穫・出荷を行っています。

また、いちじくは古くから「不老長寿の果実」と呼ばれるほど栄養満点です。

◎ 夏の疲れた胃腸に：タンパク質の消化を助ける酵素（フィシン）が豊富。

◎ お腹スッキリ・むくみ解消：食物繊維（ペクチン）やカリウムが夏の間に溜まったむくみや老廃物をスッキリと流してくれます。

残暑が厳しく、夏の疲れがどっと出やすい今の時期にピッタリのスーパーフード、いちじく。表紙の「隠れた花園」を思い出しながら、ぜひ直売所で旬のいちじくを手にとって、食卓で味わってみてくださいね！



?? まちがいさがし

出題・イラスト：ゆきたけし

右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を探しましょう。



8月号の答え



答え

- 2 …… 花火の形が違う
- 6 …… 焼きとうもろこしの数が違う
- 9 …… りんごあめがチョコバナナになっている
- 10 …… 女の子の浴衣の柄が違う
- 12 …… 金魚の種類が違う

今月のあなたの運勢 9月 モナ・カサンドラ



水瓶座【全体運】一歩引いて様子見を。視点を変えると良い方法を思い付きます。シンブルに手間をかけないのがうまくいくコツ
1/20 【健康運】気にし過ぎはよくありません。いつも通りで◎
2/18 【幸運の食べ物】スタチ



魚座【全体運】良い問題提起がありそう。問題を皆で認識することで解決へ。協力が開運につながります。連絡は密に取り合ってください
2/19 【健康運】ベストコンディションを保てそう。スポーツが吉
3/20 【幸運の食べ物】サツマイモ

手軽に
高収入バイト？
口座を
作るだけで
こんなにお金が
もらえるの？

もう使ってないし…
この口座、
欲しい人に
貸していいかな

それ、
**犯罪
です！**

**口座を
売ったり貸したり
すると
罪になります！**

他の金融機関でも口座の開設や利用が
できなくなる場合があります



口座を売る側・買う側、譲渡する側・譲り受ける側、貸す側・借りる側、いずれも「犯罪行為」であり、法律による処罰の対象となります。アルバイト感覚で行うと、自分の知らないうちに自分名義の口座が詐欺被害の入金口座（投資詐欺や振り込み詐欺など）や、マネー・ローンダリングなどの犯罪に悪用され、結果、身に覚えのない犯罪の当事者となる恐れがあります。

不安だな、と感じたら…
金融機関または警察までご相談ください

金融庁
Financial Services Agency

警察庁
National Police Agency



JAみづま

数独

出題●ニコリ

Q 二重枠に入った数字の
合計はいくつ？

ルール

- (1) 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- (2) タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3X3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

9			2			8		
				4				9
	3				5			
		2			1			
	1			6			3	
			8			4		
			9				5	
4				3				
		8		6				1

A

8月号の答え

7	6	5	4	1	3	2	9	8
3	4	2	8	9	6	5	1	7
1	9	8	2	5	7	3	6	4
2	7	1	3	6	9	8	4	5
9	8	3	5	2	4	1	7	6
4	5	6	1	7	8	9	2	3
8	1	4	6	3	2	7	5	9
5	3	7	9	4	1	6	8	2
6	2	9	7	8	5	4	3	1

答え **6**

【考え方】

タテ列やヨコ列、3X3マスの各ブロックで、同じ数字が重複しないように数字を入れていくパズルです。計算は不要ですよ。例題で解き方を覚えましょう。右下のブロックには、まだ2が入っていないので、4つある空きマスのどれかが2になるはず。同じタテ列やヨコ列に2がない空きマスは、6のすぐ右のマスしかない。2の入る場所はここだと決められます。このように、確実に数字が決められる場所を、注意深く根気強く探していきましょう。

例題

	7	2	9		5	8		6
	1			3			4	
4	9				1	3		
		7	8		9	2		5
	2			5			7	
6		3	7		4	1		
		1	4				5	3
	3			1			6	
5		4	3		2	9	8	

【例題の答え】

3	7	2	9	4	5	8	1	6
8	1	6	2	3	7	5	4	9
4	9	5	6	8	1	3	2	7
1	4	7	8	6	9	2	3	5
9	2	8	1	5	3	6	7	4
6	5	3	7	2	4	1	9	8
2	8	1	4	9	6	7	5	3
7	3	9	5	1	8	4	6	2
5	6	4	3	7	2	9	8	1

編集 後記

秋の野に 咲きたる花を指折り(およびをり) かき数ふれば七種(ななくさ)の花
(秋の野に咲いている花を指折り数えてみれば、萩・桔梗・葛・藤袴・女郎花・尾花・撫子の7種類の花がある：万葉集／山上憶良)

秋の七草を優雅に数える名歌ですが、食欲に完全支配された私が指折り数えるのは、「いちじく、りんご、新米、焼き芋、さんま……」。完全に「秋の七食(ななくい)」状態であり、両手の指では全く足りません。風流の欠片もなくしてお恥ずかしい限りです。

今月号は表紙と7ページの「いちじく」をはじめ、2～3ページの「りんご」など、皆さまの食欲をガンガン刺激する構成となっています。どうかこのページの上にある「詐欺」には絶対に引っかからず、美味しい秋の誘惑にだけは全力で引っかかっていきましょう!(SA.)

JAみづま
公式ホームページ

