

～栄養たっぷり、おいしい毎日～

おひさまサタケ べりんGreen

20号 2012.4月



春です！ 健康野菜づくりに 家庭でチャレンジ！

きたみらい

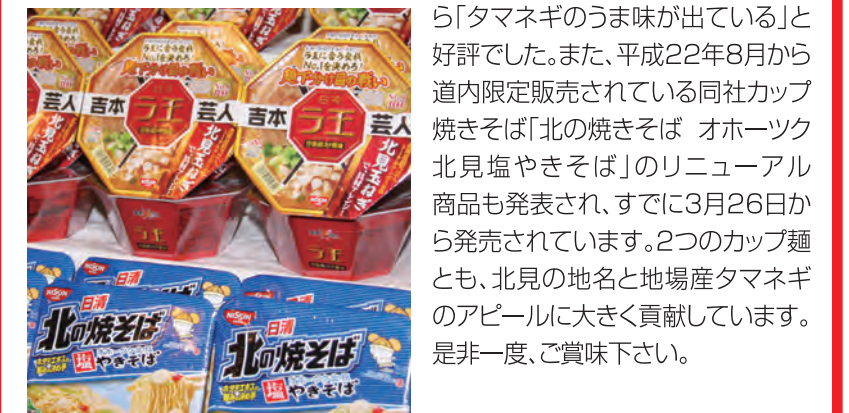
春はまだですか？
スクスクと育つトマト苗

カップ麺 タマネギの 「ラ王」 うま味しつかり

日清食品の人気商品カップ麺「ラ王」シリーズで、北見産のタマネギを使った新メニュー「日清ラ王 麺下分け目の戦いNo.1 食材背脂濃コウ醤油」が3月19日から店頭で販売されています。

具材を産地限定してアピールする同社の製品は初めての試み。備よしもとクリエイティブ・エージェンシーと協力し、昨年の1月から「ラ王」に合う食材を47都道府県から探すキャンペーンを行い、北見タマネギが最高食材に選ばれました。

具材となるタマネギは、フリーズドライ加工されてカップ麺に入っていますが、原料は全国一の産地を誇る当JA産のタマネギが約2割使われています。3月13日に北見市役所で開かれた発表試食会では、参加者のみなさんか



▲北見タマネギを具材に新発売された「ラ王」とリニューアルされた「北見塩やきそば」

くねっぴメロン メロン定植始まる～6月中旬の出荷を目指し～

初夏の果物の代表作はメロンですが、当JA管内では北見市と訓子府町が主な産地です。オホーツク地域は6月から7月にかけて、昼夜の寒暖差が大きことからメロンやスイカ、トマトなどの糖度が上がる環境にあります。

いま、メロン栽培農家のビニールハウスでは、床土の上と地中を温水が循環、温度計は25℃を示しています。一鉢ずつ丁寧に移植され、これからは温度管理や水管理などが進められ、6月中旬には初出荷され各家庭の食卓を飾ります。

▲メロン苗を丁寧に定植する 訓子府町の福田節幸さん夫妻

★タテのカギ

1...とても義理しい ー 女人
3...大がバタバタ振るもの
6...ある美しい髪
7...フェルトのハンカチを開けた
8...この目に食べへる
10...建物の外壁を覆うこともある植物
11...後悔したときかみます
14...北アルプスの ー 水が富士山に流れ込む
17...カート型になっているホテルもあり
19...夜の一 が下りて星が輝き始めた
21...開いてバタバタあおぎます

2...E
4...A
5...F
6...D
7...B
8...C
9...A
10...D
11...A
12...C
13...B
14...D
15...A
16...C
17...B
18...D
19...A
20...E
21...F

★ヨコのカギ

1...暦の上での日か夏です
2...秀吉が金で陣を造りました
3...名古屋城のてふんに載っています
4...紙をくると丸めて作ります
5...北海道の並木が有名な植物
7...驚いたときいいます
9...季節の変わり目に他の場所へ飛んでいきます
12...絞を拭き掃除に使います
13...日本なら東京、アメリカならワシントン
15...今度まとめておちから ー でお願
16...水までするときに伸します
18...インソールにもソウにも生えています

プレゼント応募方法

北見市 中野町 1-1-1 番 8 号
きたみらい
JAきたみらい
クイーンズ
クイーンズ 株

20号/2012年4月発行
発行/きたみらい農業協同組合
編集/営農振興部-企画振興グループ
(TEL0157-24-2145)

いつでも最高の味を 「冷凍コロッケ」と「カットポテト」

ジャガイモ4加工品発売
「冷凍コロッケ」と「カットポテト」

JAきたみらいでは、地元産のジャガイモをオフシーズンでも味わってもらうため、北見市大正の(株)グリーンズ北見と提携してジャガイモ「男しゃく」と「スノーマーチ」を原料にした3種類の冷凍コロッケとカットポテトを開発し、4月11日から販売しています。

冬季貯蔵で甘味が増すなどの特徴から、人気の高い「スノーマーチ」と風味の高さで定評のある「男しゃく」を素材に鶏肉や道産チーズ、長ネギ、スイートコーンなどを配合した3種類の冷凍コロッケとカットポテトを開発し、4月11日から販売しています。

4品の冷凍加工食品は、北見市と訓子府町の学校給食にも使われる予定ですが、市内のコミュニティプラザ・バラボ、当JA管内のイーコープ店、さらに当JAのオンラインショップ「おひさまマーケット」でお買い求めができます。

旬のスノーマーチを原料に北海道チーズと鶏肉を加えた新しい風味のグラタン風コロッケです。

風味豊かな男しゃくと長ネギのうま味がとも合うコロッケです。

郷土料理の「いもち」をコロッケに、衣はサクサク中はもちもち、そしてスイートコーンのつぶつぶ感がたまりません。

スノーマーチをカットポテトに、フライドポテトを始め、グラタンやジャーマンポテトなどアイデア次第でどんな料理にも活用できます。

5ヶ入り 300g 340円 (税込価格)

5ヶ入り 375g 380円 (税込価格)

5ヶ入り 300g 340円 (税込価格)

5ヶ入り 300g 340円 (税込価格)

【お問い合わせ】 JAきたみらい企画開発グループ 電話(0157)32-8790

クロスワードパズル

〒090-0813 北海道北見市中ノ島町1丁目1番8号
TEL 0157-32-8777
ホームページ <http://www.jakitamirai.or.jp>
E-mail hitoshi.hori@kitamirai.ja-hokkaido.gr.jp

欠かせない 野菜肥料

おいしい野菜を育てるためには、健康な土づくりが大切です。そのためには肥料は欠かせません。野菜を作るために欠かせないのが、次に紹介する4品です。大袋で紹介していますが、小袋詰めも北見地区資材店舗で販売しています。なお、価格は各資材店舗とも同じです。

発酵堆肥 20kg (有機) 910円

野菜用S121 20kg (化成肥料) 2,530円

防散苦土タンカル 20kg (石灰質) 660円

Aコープ有機S876E 10kg (有機入り配合肥料) 1,570円

良い種と 苗選びから

健康な野菜を作るためには、良い種と健康な苗を選ぶことが重要です。例えば、良い種とは「発芽歩合が高く、揃って発芽し、発芽日数が短いこと」、良い苗は「下葉から元気な葉がついているもの」などがあげられます。なお、写真で紹介している種子は、今回の野菜づくりに合わせて紹介したもので、その他にもたくさん種子を取り扱っています。

エダマメ(ブラックパワー) 50ml 242円

キュウリ(黒さんご) 2ml 494円

キュウリ(王金女神2号) 0.8ml 494円

イトコーン キャンペラ90 100粒 273円

※上記4品種の価格は、北見地区事務所資材店舗(北見市中ノ島町)の価格でご案内いたします。価格については、各資材店舗やイーコープ店によって、若干異なる場合がありますので、予めご了承ください。

家庭菜園の必需品はJAで!

専門知識を備えた職員が対応 ～ぜひご来店を～

JAきたみらいの資材店舗では、家庭菜園に欠かせない種子や肥料を始めとしたいろいろな必需品を取り揃えております(種子や苗を取り扱っていない資材店舗も一部ありますが、その場合、当JA管内のイーコープ店を取り扱っていますので、ご利用下さい)。専門的な知識を備えた職員が、適切なアドバイスをさせていただきますから対応致しますので、皆さんのご来店をお待ちしております。資材店舗によっては一部、取り扱いしていない商品もありますので、ご了承願います。なお、紹介している写真(6枚)は、北見地区事務所資材店舗(中ノ島町)の店内です。また、各種野菜苗もすでに入荷しております。

▲農薬と各種肥料 ▲小袋詰め有機肥料

▲移植コテ ▲作業用軍手類

▲作業ズボンと各種帽子 ▲カラフルな長靴

トマト

木と実のバランスを上手に

トマトは、実のつきを良くするのが難しい作物です。失敗しないポイントは肥料をやりすぎないことです。木ばかりに栄養がいくと、茎や葉ばかりが茂る「木ぼけ」になり、花が咲かなかったり、実がつかなくなったりします。生育初期には、一段目の実を確実にならせましょう。そのために着果促進剤(1段目に咲いた花にかける)を使います。実をつけることで「木ぼけ」を予防します。

時期	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
無加温ハウス	○		△						
露地		○		△					

○=種まき △=植え付け 緑=収穫

1 畑の準備

苦土石灰で中和した畑に、苗を植える1週間前に1m幅の畝をつくり、畝の中央に深さ30cmの溝を掘って元肥を施しましょう。

元肥(1㎡当たり)
堆肥…4kg
苦土石灰…100g
有機入り配合肥料…120g

2 苗の選び方

良い苗(長方形)
茎の太さ(タ)コ大7~8mm
7~8葉の上に第一段花房がある

3 植えつけ準備

植えつける前日に50cm間隔に植え穴を掘り、500倍液の液肥をたっぷりやりましょう。

4 植えつけ

苗を植え穴において周りの土を手で寄せて植えつけ、苗が倒れないように仮支柱を立てて軽く縛ります。粘土質の畑では根鉢を1/3くらいだけ浅めに植えましょう。

仮支柱を立てる
路地に5月上旬~中旬ごろに植える時は、ポリ袋か肥料袋で風よけする。

5 支柱立て

支柱は茎葉の重みや風で傾かないように横竹や杭で補強してしっかり結んでおきます。

支柱と茎の間で交差させて8の字に結び

6 誘引

葉の下で結びます。茎が太くなるので、十分余裕をもたせてゆるく結びましょう。

7 芽かきと摘芯

脇芽は2葉程度の時に早めに手で摘み取ります。花房の直下の脇芽は生育が早いので遅れないように注意しましょう。

最終収穫目標の上2葉を残して摘芯する

8 着花促進処理

ホルモン処理すると肥大が早く、大きくなります。1段花房をホルモン処理で確実に着果させると、あとの花房バランスも良くなります。

花が3から4花咲いた時にトマトーン80倍液を花の正面から1回スプレーする。同じ花に重複散布しないように

9 追肥、土寄せ

追肥は植えつけ1か月後に1回施し、それ以降は第1花房の実がピンポン玉くらいになるまで与えない。ピンポン玉くらいになったら、15日ごとに4回くらい施します。(1株あたり化成肥料ひとにぎり目安)

10 収穫

十分に熟して赤くなった果実を朝のうちに収穫します。採り遅れると裂果になったり、落果になったりするので注意しましょう。

春です! 家で健康野菜づくりにチャレンジ!

例年にない大雪に見舞われた北海道。私たちが住むオホーツク地域は降雪量が少なかったものの、日照不足による低温などの影響で雪解けが遅れていましたが、ようやく畑の黒い土も姿を見せてくれ、ポカポカと温かさを感じます。

5月を間近に控えたご家庭では、「まだかまだか」と待ち望んだ家庭菜園の季節がやってきました。今回は、家庭菜園に取り組み皆さん、そして取り組んでみようかと考えている皆さんに、「健康野菜づくり」のポイントなどをイラスト入りでご紹介します。

エダマメ

実を良くつける夏大豆が最適

日の長さに対応する性質がありますので、長日条件で良く花が咲いて実を結ぶ夏大豆(早生種)が栽培しやすいです。5月中旬から6月上旬に、数回に分けて種まきをすると、8月中旬から10月上旬まで収穫が楽しめます。エダマメは強い光がないと生育不良になりますので、日当たりの良い場所に密植するように植えること。草に埋もれて日照不足にならないよう雑草とりを怠らないことが大切です。

時期	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
マルチ移植			○	△					
露地(マルチ)			○						

○=種まき △=植え付け 緑=収穫

1 畑の準備

酸性土に弱いので、畝をつくる1~2週間前に1㎡あたり苦土石灰をふたにぎりまいでよく耕しておきましょう。

元肥(1㎡当たり)
苦土石灰…100g
化成肥料…100g

2 タネまき

タネまきの1週間前に、1㎡あたりバケツ1杯の堆肥と化成肥料ひとにぎり弱をよくき込み、1m幅の畝をつくる。

1本で30さや程度収穫でき、収穫適期幅が5~7日と短いの、家族の利用状況に応じて、6月中旬~6月上旬に、数回に分けて、種まきすると良いですよ。

まきまきすると、発芽したころハトに食害されることが多いので、育苗時に、移植するか、べたがけ資材で被覆するとハト害を回避できます。

3 間引き

本葉が出始めたころ1カ所2本ずつに間引きしましょう

4 追肥、土寄せ

追肥用化成肥料 20g/㎡
草丈20cmころ、株の周りに化成肥料20gを散布し、除草を兼ねて、軽く土寄せする

5 収穫

さやの色が鮮やかな緑になり、マメ粒が太り、指でつまむとさやから飛びだすころが収穫の適期。

エダマメの上手なゆで方

採れたてのエダマメはピールのつまみに最高。サヤを枝からはずしたらすぐに塩ゆでする。サヤのまま塩をふりかけてよくもみ、たっぷりの熱湯で好みのかたさにゆでましょう。ゆでたらざるにとって団扇(うちわ)であおいで冷ますと、色よく仕上がります。

さやがつかないころから水1ℓに炭酸3gを溶かして2~3回葉にかけて、さやの色がよくなる

トウモロコシ

3~4列の集団植えを

トウモロコシは自家受粉せず、他家受粉しますので、1列だけ植えるのは実入りが期待できません。2列、出来れば3~4列の集団にして植えることが望ましいです。また、同一品種を植えることが大事です。異なる品種の花粉で受粉すると、交雑して本来の性質がそこなわれ、甘味がなくなってしまうので注意しましょう。

時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
マルチ移植					○	△		
直まき夏どり					○			
秋どり							○	

○=種まき △=植え付け 緑=収穫

1 畑の準備

タネまき2週間前に苦土石灰をまいてよく耕しておきます。1週間前に元肥をまいていぬいに土を混ぜ込んで、1m幅の畝をつくりましょう。

元肥(1㎡あたり)
堆肥…4kg
苦土石灰…100g
化成肥料…100g

2 タネまき(直まき)

直まきは5月中旬以降タネまきします。それ以前はマルチが必要。地温が低いと発芽まで時間がかかりタネが腐ることもあります。タネは一晩水につけておきます。

3 間引き

10日ぐらいで発芽します。本葉2~3枚くらいから間引き始めますが、根を傷つけないと新根がでにくいので注意しましょう。

本葉2~3枚の苗は移植できるので、間引き後1㎡あたり半にぎりの畝を2列に間引いた苗を植えるときよい

4 追肥

本葉2枚で2本立ちにし、間引き後1㎡あたり半にぎりの畝を追肥。この時点でマルチやトンネルは取り除きましょう。

5 追肥、土寄せ

本葉5~6枚になったら2回目の間引きをして1本立ちにし、追肥をして株元にしっかりと土寄せをしましょう。

追肥したあと、土寄せし不定根をふやし、株が倒れるのを防ぐ

6 摘芯

雄穂にアブラムシがつくので、受粉が終わったら雄穂は刈取る

2列植えが、交配のためには良い

網糸(めしべ)

分けつは取り除く必要はない

7 収穫

朝のうちにひげが茶褐色になった実を調べ、粒が黄色くなった時に収穫。

1株あたり化成肥料大さじ1杯を列の肩側にまく

キュウリ

品種選びとこまめな整理枝を

キュウリは、こまめに整枝すると新しい芽が伸び、若い子づるに良い実がなり長期に収穫ができます。ただし、1つの株の寿命はそれほど長くありません。2~3回ほど植付け時期をずらして新しい株を育てます。ポイントは品種選びですが、地元で作られているものを選ぶのが気候風土にあって、上手に作れることが多いです。キュウリは風や乾燥に弱いため、午前中に加湿にならない程度にかん水に努めましょう。(参考→当JAの資材店舗でも最も人気が高いのは、白イボ系品種では「王金女神2号」、黒イボ系品種では「黒さんこ」です)

時期	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
無加温ハウス	○		△					
露地		○		△				

○=種まき △=植え付け 緑=収穫

1 畑の準備

植えつけ2週間前に1㎡あたり苦土石灰ふたにぎりを全面にまいてよく耕し、1m幅の畝をつくりまします。2条植えは畝幅1.2m。キュウリは浅根性で、根は地表近くに伸びるため、深く耕して養分を十分に供給するとよいでしょう。植えつけ1週間前に元肥を全体にまいて土とよくなじませたあと、透明マルチして地温を16℃以上まで上げておくと、活着、根の伸びが良くなります。

元肥(1㎡あたり)
堆肥…4kg
苦土石灰…100g
有機入り配合肥料…120g

2 植えつけ準備

植えつけ前日に40~45cm間隔に浅い植え穴を掘り、500倍液肥をたっぷり与えておきましょう。

株元は少し高く

3 苗の選び方

本葉が4~5枚の節間つまったガッチリした苗を選びましょう。

葉の広さは直径15cm前後で、葉の厚い苗がよいです。

葉に黄色い斑点など病気のついていない苗を選びましょう。

北海道では収穫が8月からになります。

4 植えつけ

苗は風のない午前中に植えつけましょう。

隙間が無いように

根鉢を崩さないように注意。浅植えする。隙間がないように、株元を軽くおさえる

底の位置で16℃以上

5 支柱立て

本葉5~6枚のころ、支柱がキュウリネットに付くまでつけていきます。支柱は長さ2mでしっかりと土にさし込みましょう。

横竹で補強

支柱を支える棒

土にしっかりとさす

6 つるの誘引

つるは自分で支柱にからみつくことができるので、30~40cm伸びるごとにひもで支柱に結びます。

8の字形にひもを回してゆるく結び

7 追肥

茎葉、つるの勢いを見て、収穫始めの時期に(株間)追肥用化成肥料1株に20g程度。または液肥500倍をあげましょう。

親づるは1.8mくらいになったら先端を摘芯する

子づるからでる孫づるも2葉残して先端を摘芯する

5節までのわき芽(子づる)はすべてかきとる

8 整枝

白イボ系品種(とび筋なり性)6節くらいから上にする子づるは葉を2枚つけてその先を摘芯しましょう。

9 収穫

長さ20cm、100g程度で収穫すると、柔らかく味も良いです。夏は1日で2~3cmも伸び、収穫しないでおくと株が弱るので注意。

キュウリで大事なものは新鮮さ

太陽の熱をもたないうちに採取されたキュウリ「朝採り」といいます。朝採りはキュウリのおいしささがそのまま凝縮されています。朝採りが味わえるのも家庭菜園ならでは。キュウリはできるだけ採ったその日に食べるようにしましょう。シャキッとした食感も古くなればなるほどなくなります。ぬか漬けにするキュウリも新鮮なものがいいでしょう。ぬか漬けにするとミネラルやビタミン類もふえます。