

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日 ～

おひさまサタナ

ぐりん

Green

23号 2013.4月

春です!

家庭で健康野菜づくりに

チャレンジ!

きたみらい



6月末出荷に向け順調に育つ
ピーマンの苗
(北見市豊地 井上 峰子さんの育苗ハウス)



さやえんどう

時 期	5月	6月	7月	8月	9月	10月
春まき	○	○	○	○	○	○
晩春まき	○	○	○	○	○	○
夏まき	○	○	○	○	○	○
晩夏まき	○	○	○	○	○	○

■作り方のポイント

- ① 5年以上えんどうを作付けしていない畑を選び、種をまく前に苦土石灰などで土の酸度を矯正しておいてください。
- ② 種は水に一晩漬けてから、まいて発芽を揃えます。
- ③ 支柱は早めに立て、また、風で倒れないようにしっかりと立ててください。

1 畑の準備

雪が融けたらすぐに肥料などをまいて畑を起こします。幅1mくらいの高畦にしてください。

基肥(1㎡当たり)
苦土石灰 200g (ベッド幅に化成肥料 100g 全面施用)

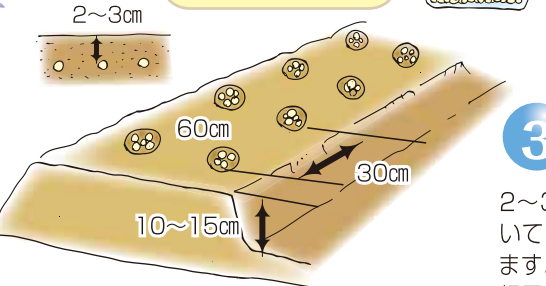


石灰は必ず施すこと。窒素肥料は控えめに。5年以上えんどうを作っていない畑を選んでください。

2 種まき

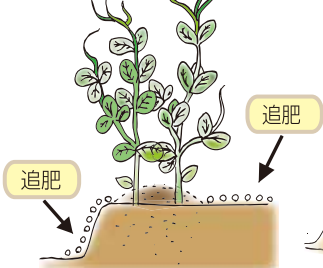
幅60cm、株間30cmとし、1か所に4〜5粒の種をまきます。覆土は(ふくど)2〜3cm。

種子は一晩水につけて吸水させると発芽がそろう



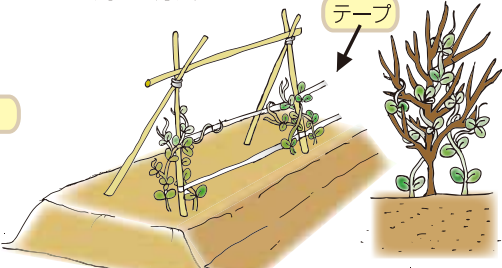
4 追肥

支柱を立てる前に畦間に追肥・中耕して株元に軽く土を寄せてください。



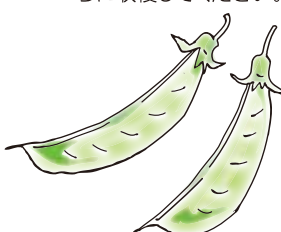
5 支柱立て

つるが伸びだしたら遅れないように支柱を立てます。分枝の多い木の枝を挿したり、ネットを利用する方法もあります。



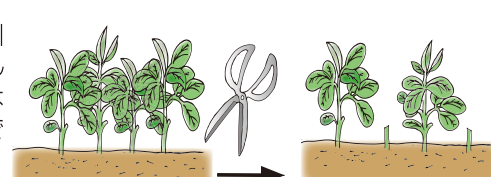
6 収穫

開花後7〜12日ころ、さやの中の実がふくらまいうちに収穫してください。



3 間引き

2〜3葉期に間引いて2本立てにします。間引く株は根元からハサミで切り取ります。



スナックエンドウ

実が大きくなっても柔らかく、さやごと食べられるので家庭菜園向きです。

栄養価

さやえんどうは緑色がきれいで、料理の彩りによく、カロチンやビタミンB1・Cなど栄養豊富な野菜です。	
ビタミンA(カロチン)	630μg
ビタミンB1	0.15mg
ビタミンC	55mg

四訂 日本食品標準成分表より(100g当たり)

春です! 家庭で健康野菜づくり

チャレンジ!

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、待ち望んだ家庭菜園の季節がやってきました。昨年、好評でした「健康野菜づくり」を今回は家庭でも作りやすい、ピーマン・ししとうがらし・さやえんどう・かぼちゃをとりあげました。種まきから収穫までのポイントをイラスト入りで紹介しましたので、初めてチャレンジする方も、どうぞご家族で土に親しんでください。

ピーマン・ししとうがらし

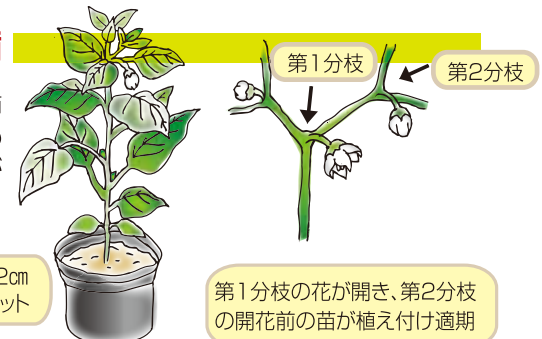
時 期	5月	6月	7月	8月	9月	10月
無加温ハウス	△	△	△	△	△	△
トンネル	△	△	△	△	△	△
露地	△	△	△	△	△	△

1 苗づくり

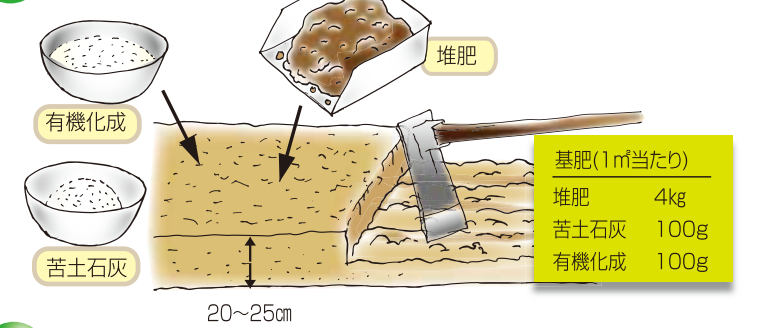
育苗日数が長いので、苗で購入するほうが良いでしょう。

2 植えつけ準備

本葉10〜11枚の節間がつまり、茎が太めのがっちりした苗が良いです。



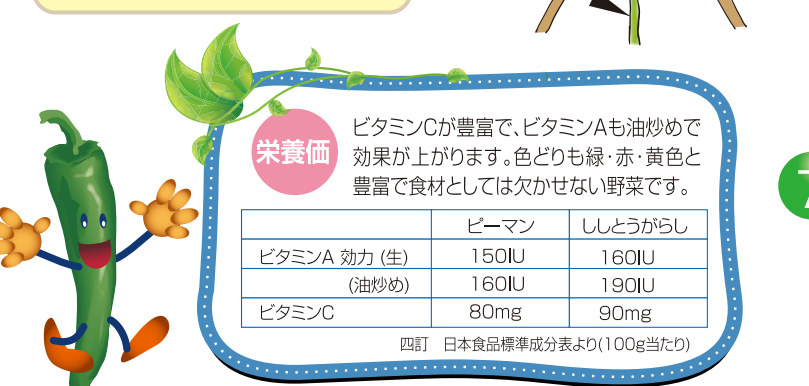
3 畑の準備



5 支柱の立て方と仕立て方

放任栽培でもよい

ピーマンは、枝が下垂して、角度180度以下に垂れると、着果しにくい性質があります。枝を立てるように仕立て、中央の混み合う枝は間引きして光りがよく当たるように枝を誘引してください。ししとうがらし、なんばんは放任し、混み合う枝の間引きで良いです。



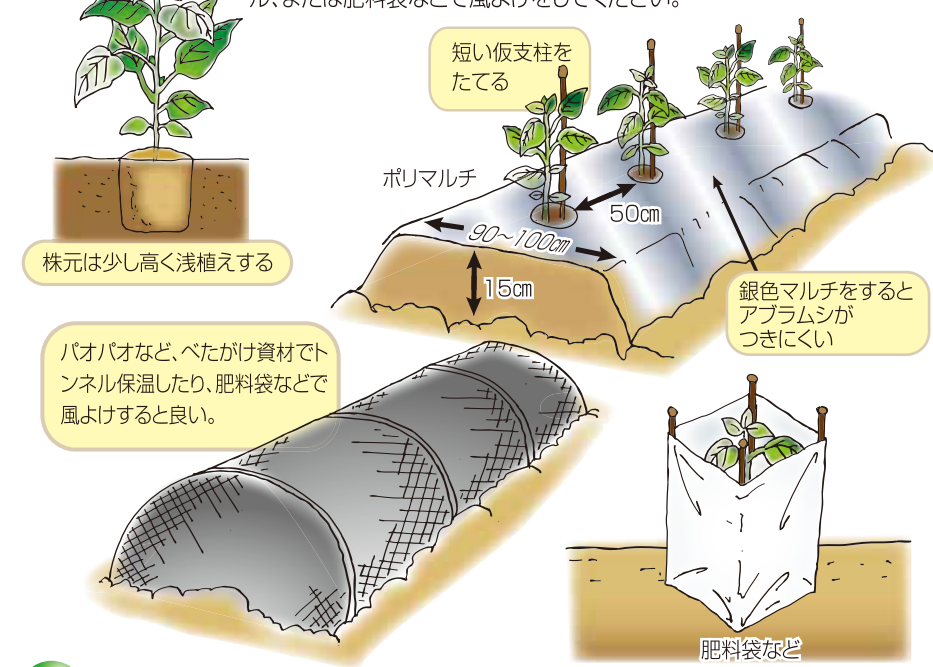
栄養価

ビタミンCが豊富で、ビタミンAも油炒めで効果が上がります。色どりも緑・赤・黄色と豊富で食材としては欠かせない野菜です。	
ピーマン	ししとうがらし
ビタミンA 効力(生)	150IU 160IU
(油炒め)	160IU 190IU
ビタミンC	80mg 90mg

四訂 日本食品標準成分表より(100g当たり)

4 植え付け方法

植え付けの1週間前にマルチをし、地温を地下10cmの位置で16℃以上に上げておきます。天気の良い日で午後2時までは植え付け、トンネル、または肥料袋などで風よけをしてください。



6 追肥とかん水

収穫が始まると、月2回、追肥用化成肥料を㎡当たり20g程度、マルチを剥いて、ベッドの肩部に散布し、かん水してください。



7 収穫

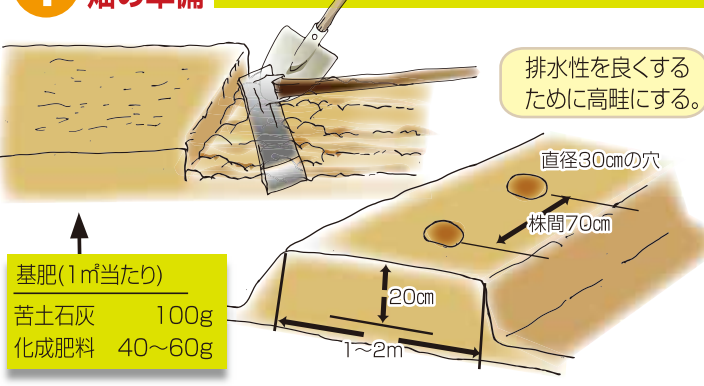
着果2週間後より収穫可能です。若どりが柔らかく、辛みが少ないです。



ししとうがらし

早めに収穫すると辛みが少ない。豊産性なので、収穫遅れに注意してね。

1 畑の準備



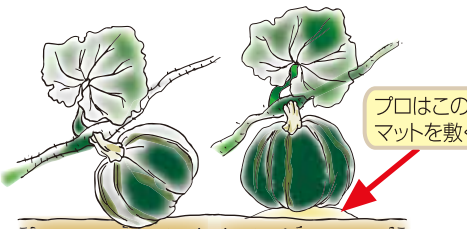
2 苗の保護

発芽または植え付け後の苗をホットキャップで保温しましょう。



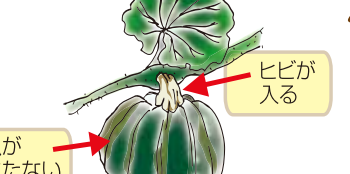
6 玉直し

横に寝た果実をまっすぐ起こしてください。



7 収穫

開花後45〜50日ころが目安です。風通しの良い、日かげで良く乾かしてください。



かぼちゃ

■作り方のポイント

- ① 基肥が多すぎると、つるぼけになるので、生育を追肥で調整します。
- ② 根が浅いので高畦栽培が良いでしょう。又、苗は育苗日数が長いので購入の方が良いでしょう。
- ③ 早めに摘心やつる整理を行い、株元に葉が茂りすぎないようにします。
- ④ 確実に着果させるためには人工交配を行いましょう。

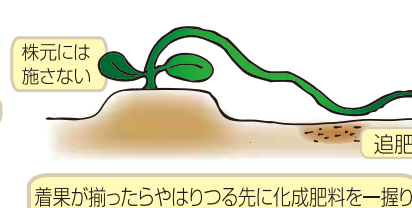
時 期	5月	6月	7月	8月	9月	10月
トンネル早熟	△	△	△	△	△	△
マルチ移植	△	△	△	△	△	△

△ = 植え付け ■ = 収穫

ズッキーニもかぼちゃの一種。ズッキーニはつるが伸びないので狭い場所での栽培に向きます。

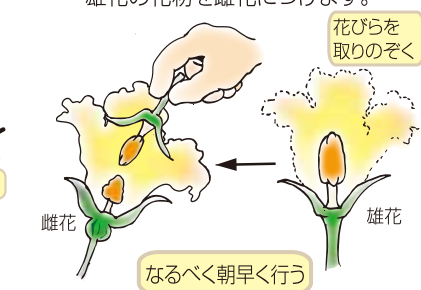
4 追肥

つるの長さ50〜60cmのときにつる先に化成肥料を一つまみ散布してください。



5 人工受粉

雄花の花粉を雌花につけます。



栄養価

栄養価

健康食品のイメージが強い典型的な緑黄色野菜で、特にカロチンが豊富に含まれています。カロチンは体内でビタミンAに変わります。

糖 質	17.5g
カロチン	850μg
鉄	0.6mg

ビタミンC	39mg
カルシウム	24mg
カリウム	370mg

四訂 日本食品標準成分表より(100g当たり)

確かな保障を 提供します。

火災はもちろん 自然災害や地震まで

建物更生共済
むてき

契約日が平成16年4月1日以降の建更共済「むてき」には遡及適用されます！

point
1

風災、ひょう災、
雪災時に**5万円**の
損害から共済金が
支払われます。

平成22年までの建物更生共済では、風災・ひょう災・雪災による損害額が**20万円以上**の時に共済金が支払われましたが、**5万円以上**の損害でも共済金が支払われるようになりました※¹。

point
2

盗難被害にあっ
た時に、**5万円**が
支払われ
ます。

共済期間中に盗難によって損害が生じたことにより、火災共済金または通貨等盗難共済金の支払事由に該当した場合は、盗難による損害の再発防止のために、共済期間中1回を限度に**5万円**を支払います※²。

point
3

水災によっても
残存物とりかたづ
け費用共済金が
支払われます。

従来、火災等・風災・ひょう災・雪災に限り支払われていた残存物とりかたづけ費用共済金が水災によっても支払われるようになります。

JAの建物更生共済は様々な損害を保障します！



あなたの大切な財産を守ります！

※¹ ①損害割合5%以上、②損害割合が3%以上(床下浸水除く)のいずれかに当てはまる場合。

※² 継続特約付建物更生共済契約における盗難再発防止費用共済金については、10年の共済期間ごとに1回の支払いとなるため、継続回数1回の場合(通算共済期間が20年)は通算2回の支払い、継続回数2回の場合(通算共済期間が30年)は通算3回の支払いとなります。【13019990025】

※上記の内容は平成26年3月31日まで有効です。
※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

JA共済

JAきたみらい 加工商品新発売

北海道
レンジでシチュー

じゃがいも「スノーマーチ」をメインに玉ねぎなどJAきたみらい産食材にこだわったシチューです。濃厚な味わいはご家庭でご飯のおかずにも最適です。また3食の小分けになっておりますので、お弁当の一品としても簡単においしく頂けます。



195g (65g×3食入) 小売希望価格 298円(税込)

玉葱 醤油

JAきたみらい産玉ねぎを使用した「玉葱醤油」は、炒め玉ねぎの旨味と風味が広がります。通常のお醤油代わりにはもちろん、冷奴やお刺身、焼き物、炒め物に、玉ねぎの旨味がお料理のコクとおいしさを増してくれます。



180ml 小売希望価格 650円(税込)

上記2品はコミュニティプラザ・バラボ、当JA管内のエコープ店などや当JAのオンラインショップ「おひさまマーケット」でお買い求めできます。

JAきたみらいホームページ <http://www.jakitamirai.or.jp>

特別金利
キャンペーン!!

JAマイカーローン

どなたでもご利用になれます。

最大優遇

5年以内の場合
年**2.0%**

7年以内の場合
年**2.5%**

5年以内の場合
金利/年**1.5%**

保証：当JAが指定する保証機関の保証をご利用いただけます。※保証料が別途必要になります。

固定金利型

自動車共済の新規並び他損保からの
継続乗換の場合(既契約者も同様)
△**0.3%の優遇**

カードローン・一体型カード契約の場合
(既契約者に対して同様の措置を講じる)
△**0.2%の優遇措置**

7年以内の場合は年**2.0%**

※お問い合わせは
JA金融店舗窓口まで
ご相談ください

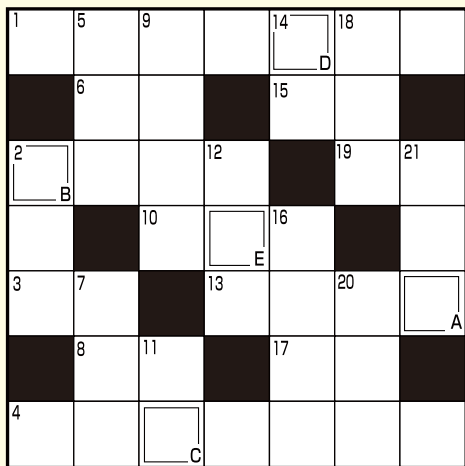
新商品

JAきたみらいの
『北海道
レンジでシチュー』



**5袋を
プレゼント!**

●正解者の中から抽選で**40名**の方に、



プレゼント応募方法

北見市中ノ島町1丁目1番8号
JAきたみらい
ぐりんGreen
クイズ係

切手 090-0813

ハズルの答え
お名前 住所 電話番号 年齢
本誌の感想 電報 年輪
JAきたみらいの意見
JAきたみらいの意見

- ★タテのカギ
- まぶたの縁に生えてます
 - 休日(物見)に出掛けた
 - お店にとっては神様?
 - 日の丸弁当の赤い部分
 - 花見のときに広げること
 - 黒船来航の地といえ
 - 髪をとかすのに使います
 - 88歳の祝いのこと
 - アンダーウェアともいいます
 - 塗り物 輪島や会津が有名
 - お隣りは先週引越して、今は
 - で誰も住んでいません
- ★ヨコのカギ
- 新1年生を迎える行事
 - 下半身を切り落としたような形の大きな魚
 - 侍が出てくる時代
 - 1万円に描かれています
 - 映画「ジョーズ」に出てくる魚
 - トンボの幼虫です
 - 妙なる夢の
 - 左ハンドルのものも多いですね
 - 美食家のものは肥えている
 - 義理の両親と
 - 歯車のこと

クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉はなんでしょう?