

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

おひさまサタナ

ごりん

Green

34号 2017.4月

春です! Let's try!!

家庭菜園

← ホウレンソウ →

春です!

Let's try!!

家庭菜園



今年も暖かさを感じる春がきました。冬の間に降り積もった雪も順調に姿を消し、生き物たちの活動も活発になってきています。本誌で毎年好評の「健康野菜づくり」では、「ホウレンソウ」、「オクラ」、「トウモロコシ」の育て方を紹介します。ご家族みなさんと野菜作りに取り組み、土に親しんでみるのはいかがでしょうか。

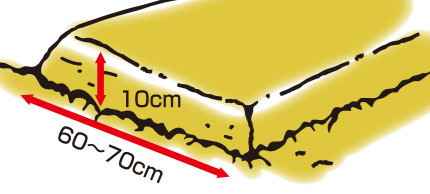
ホウレンソウ

栽培時期	5月	6月	7月	8月	9月
○=種まき	○				
■=収穫			■	■	■

○=種まき
■=収穫

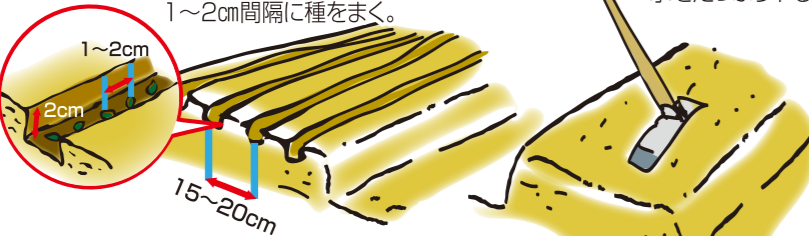
1 畑の作り方

1週間前～苦土石灰を1㎡あたり100～150gまき、深さ30cmまでよく耕す。当日～幅60～70cm、高さ10cmほどの畝をたてる。



2 種まき

イラストのようにまき溝をつくり、(畝に15～20cm間隔に深さ2cmくらいのまき溝を作る。畝が平らになるよう土をかけ、手やクワなどで土を押さえ、水をたっぷりする。



3 間引き・追肥

発芽が揃い、本葉1～2枚の頃に株間2～3cmに間引きます。葉が込み合ってきたら随時、間引き、最終的に6～7cm間隔になるようにする。1回目の間引き後に追肥を行う。1㎡あたり30～50gの化成肥料を条間にまき、軽く土の表面を耕しておく。



「ポイント」アドバイス

暑い時期は芽出してから種をまく!!

ホウレンソウの発芽適温は15～20℃のため、気温が高い時期は発芽をよくするために芽出しをするをよい。

1. 布袋に入れた種を一夜水に浸す。
2. 水を切ってから冷蔵庫の野菜室などにしておく。
3. 白い根がちょっとだけみえたらまく。

間引きした苗は食べることができるよ

4 収穫

種まき後、50～60日経った頃、大きくなった株から順次引き抜いて収穫する。

ホウレンソウのふわふわコロッケ

材料 (4人分)

- | | | | |
|-----------|------------|-------|----------|
| ホウレンソウ | 1/2袋 | 塩こしょう | 少々 |
| 玉ねぎ | 1/4個 | | |
| はんぺん | 1枚 | | |
| ツナ缶 | 1缶 | | |
| 卵 | 適量 | | |
| 片栗粉 | 1個 | | |
| 小麦粉 (薄力粉) | 適量 | | |
| パン粉 | 適量 | | |
| マヨネーズ | 大さじ1 | | |
| 粉チーズ | 大さじ2 | | |

作り方

- ① ホウレンソウをさっと茹で、3センチの長さの細切り、キッチンペーパーでよく水気をとる。
- ② 玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ ボウルにはんぺんをちぎり入れ、卵、片栗粉、マヨネーズ、粉チーズ、塩こしょうを加えて手で潰しながらよく混ぜる。
- ④ はんぺんは市販の袋に入ったままつぶしてから使用するより混ぜやすくなる。
- ⑤ ホウレンソウ、たまねぎ、ツナを加えて混ぜる。
- ⑥ ①を170℃の油にそっと落とし入れ、きつね色になるまで揚げよう。
- ⑦ ①を170℃の油にそっと落とし入れ、きつね色になるまで揚げよう。

破製を防ぐポイント!

③は野菜を油に入れ、器全体から泡がうぶつぶと出てくるくらい。

衣はなるべく均等にまんべんなく付けましょう。

一度に大量に入れたり2～3個ずつ揚げましょう。



オクラ

栽培時期	5月	6月	7月	8月	9月
○=種まき				○	
■=収穫			■	■	■

○=種まき
■=収穫

1 種まき・間引き

3号ポット (直径9cm) に3～4粒まき、子葉が開いたら3本に、本葉2～3枚で1本立ち(あるいは2本)に間引く。



2 畑の作り方

1週間前～苦土石灰を1㎡あたり100gと化成肥料100gをまいて土とよく混ぜる。当日～幅60～70cm、高さ15cmほどの畝をたてる。



3 植えつけ

苗は本葉3～4枚で株間を45cmほどで植えつける。その際、根を傷つけないように気をつける。



4 収穫・追肥・管理

さやが開花後3～4日で収穫する。採り遅れると固くなるうえ、その後にはできるさやの生育を妨げる。



植えつけ後、たっぷり水をかけて苗を落ち着かせる。

オクラサラダ

材料 (4人分)

- | | |
|-----------------|------------|
| オクラ | 8本 |
| とうもろこし | 100g |
| (茹でてほぐしたものを) | |
| カニカマ | 60g |
| 白大豆で作ったごまドレッシング | 大さじ4 |

作り方

- ① オクラは生のまま2mm幅に切っておく。
- ② カニカマは適当な大きさに手で裂いておく。
- ③ すべての材料をボウルに入れ、白大豆のごまドレッシングを入れ軽く混ぜる。



種まき・間引き

3号ポット (直径9cm) に3～4粒まき、子葉が開いたら3本に、本葉2～3枚で1本立ち(あるいは2本)に間引く。

2 畑の作り方

1週間前～苦土石灰を1㎡あたり100gと化成肥料100gをまいて土とよく混ぜる。当日～幅60～70cm、高さ15cmほどの畝をたてる。

肥料切れすると収穫量が減るため、収穫が始まる2週間前1回くらいのペースで追肥する。化成肥料を1㎡あたり30gが目安。オクラは肥料が多すぎると実のつきが悪くなるため、肥料は根元から離して使用する。

「ポイント」アドバイス **てきよ摘葉をする!** 果実を収穫したときに摘葉する。収穫した果実より下の葉1～2枚を残し、それ以下の葉は全て切り取ることで風通しが良くなり、病虫害の発生が少なくなり、実のつきが良くなる。

白大豆で作ったごまドレッシングを使えば、「おと一品」がおいしく簡単につくれます

必要なもの
・化成肥料
・苦土石灰
・3号ポット

オススメ品種

- ベニー**
さやの色が赤紫色をした赤オクラ。草勢旺盛で作りやすいので自家菜園に適しています。
- やわらか丸オクラ**
角さやオクラと比べて採り遅れても固くなく、育てやすく多収性で、夏の健康野菜としてオススメです。

注意したい病害虫

葉や新芽を食害するワタノメイガやフタトガリバコガヤガは見つけ次第捕殺。

オクラの健康効果

肥満予防、夏バテ解消、疲労回復、便秘解消、美肌効果



トウモロコシ

栽培時期	5月	6月	7月	8月	9月
○=種まき	○				
■=収穫			■	■	■

○=種まき
■=収穫

1 畑の作り方

1週間前～苦土石灰を1㎡あたり150gと化成肥料200gをまいて土とよく混ぜる。



当日～幅100cm、高さ10cmほどの畝をたてる。

2 種まき

深さ2cmほどの植え穴を掘り(人さし指の第一関節くらい)、1か所に2～3粒まく。



3 間引き・追肥

10日くらいで発芽する。本葉2～3枚くらいになったら2回目の間引きをして1本立ちに追肥をする。この時根を傷つけないと新芽が出てくれないので、間引きの苗の根本をハサミで切ってもよい



間引き1回目は本葉2枚で2本立ちにし、間引き後1㎡あたり半にぎりの化成肥料を追肥する。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、追肥をする。この時根を傷つけないと新芽が出てくれないので、間引きの苗の根本をハサミで切ってもよい

トウモロコシと玉ねぎのかき揚げ

材料 (4人分)

- | | |
|--------------|------------|
| トウモロコシ | 大さじ8 |
| (茹でてほぐしたものを) | |
| 玉ねぎ | 1個 |
| 小麦粉 (薄力粉) | 適量 |
| 水 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |

作り方

- ① ボールに玉ねぎ、トウモロコシ、小麦粉を入れ、水を少しずつ入れながら、手早く混ぜる。
- ② 170℃の揚げ油に、混ぜ合わせた①のスプーンで静かに鍋の端から入れる。
- ③ 小麦粉を入れたときとたんこぼれが出てしま、野菜の油ごとたえを捨てるので少量ずつ加えて様子を見る。
- ④ きつね色に揚がったら油から取り出し、油を切ってから器に盛る。

オススメ品種

- ゴールドラッシュ**
高品質で、生で食べられるほどのやわらかい黄色のトウモロコシです。先端までしっかりと実がつけます。
- しあわせコーン**
甘味が非常に強く濃厚で、糖度が高いです。ハイカラー品種。

注意したい病害虫

アワノメイガには注意。雄花の出始めと、雌しべの出始めに殺虫剤を散布すると効き目があります。

トウモロコシの健康効果

疲労回復、栄養補給、夏バテ予防、むくみの予防・解消、便秘の予防・解消

「ポイント」アドバイス **鮮度が落ちやすいため、収穫後は素早く調理する。**

煮込み
煮込みうどんの上にのせてどうぞ!



お好みで粒豆を入るとGood!

道民550万人サポーターづくり
チャレンジ企画

6JA地域合同プレゼントクイズ

抽選で**12名**様に
プレゼント!

各JAのクイズにすべて答えて応募すると

6JAの特産品をすべてプレゼント!

旭川市・鷹栖町の1市1町にまたがる農業地域です

▼JAたいせつHP



JAたいせつ

JAたいせつのクイズ
JAたいせつ特産のアイス「愛すご飯」に使用されているお米の種類は何でしょう?

プレゼント商品
愛すご飯

8月頃発送予定です

北見市・訓子府町・置戸町の1市2町にまたがる農業地域です

▼JAきたみらいHP



JAきたみらい

JAきたみらいのクイズ
JAきたみらいHP内の「JAきたみらい食農教育活動」の中にある【動画:たまねぎができるまで】の映像で最初に流れる農作業名は?

プレゼント商品
きたみらいギフト

7月頃発送予定です

黒松内町・蘭越町・ニセコ町・真狩村・留寿都村・喜茂別町・京極町・倶知安町の6町2村にまたがる農業地域です

▼JAようていHP



JAようてい

JAようていのクイズ
JAようていのキャッチフレーズ「高原の風と●と心のメッセージ」 ●の部分に入る言葉は何でしょう?

プレゼント商品
ゆりね

10月頃発送予定です

中標津町・別海町の2町にまたがる農業地域です

▼JAけねべつHP



JAけねべつ

JAけねべつのクイズ
毎年5月に開催されているJAけねべつのイベントの名前は?

プレゼント商品
AFくらぶギフト

8月頃発送予定です

岩見沢市・美瑛市・三笠市の3市にまたがる農業地域です

▼JAいわみざわHP



JAいわみざわ

JAいわみざわのクイズ
いわみざわの代表的な農産物。米・小麦・大豆・玉葱・白菜・人参・長ネギ・花き・キュウリ・イチゴ・メロン・キャベツ、あと1つは何でしょう?

プレゼント商品
ななつぼし

10月頃発送予定です

深川市・雨竜町・北竜町・幌加内町の1市3町にまたがる農業地域です

▼JAきたそらちHP



JAきたそらち

JAきたそらちのクイズ
JAきたそらちは、1市3町の区域から構成されています。各市町の特産品をひらがな2文字でお答えください。

プレゼント商品
深川のお米

9月頃発送予定です

応募方法は裏面に記載してあります。抽選に外れた方には、**ダブルチャンス**もあります! たくさんのお応募お待ちしております!

【クイズのヒント】
クイズの答えやヒントは各JAのホームページにあります。パソコンで「JA0000」と各JAの名前を入れ検索するかスマートフォンで下記のQRコードを読み込み、各JAのホームページをご覧ください。



JAたいせつ 解答欄

JAきたみらい 解答欄

JAいわみざわ 解答欄

JAきたそらち 解答欄

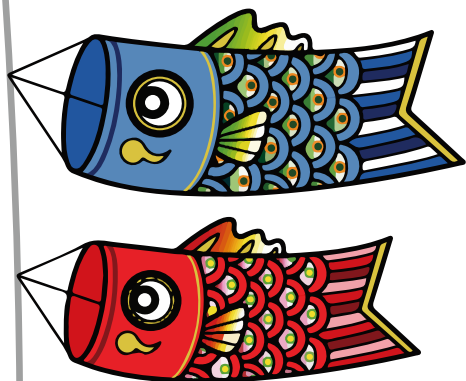
JAけねべつ 解答欄

JAようてい 解答欄

文字を順番に並べてハガキで応募!

※北海道の農業や自然にゆかりのある言葉が2つ並びます

JAの事業利用を通じて 北海道の「食」や「農」を応援する仲間になりませんか



JAは
組合員以外でも貯金や融資の利用、肥料・農薬の購入など、
どなたでも利用できます。

准組合員になることで、組合員特典を受けられる事業があります。次のような方は、
担当者がお得な情報や役に立つ情報をご用意しておりますので、下記の窓口まで
ご相談下さい。

- ▶これから、JA各種事業のご利用をお考えの方
- ▶現在、JAの貯金や共済などの事業を利用しているが、まだ准組合員となっていない方
- ▶各種キャンペーン等、組合員特典に興味のある方
- ▶JAきたみらいの事業利用を通じて、管内の農業を支え、地域農業の発展や食の安全、
環境保全に貢献したいとお考えの方 など

お問い合わせ先

JAきたみらい 金融共済部本店 総合渉外課
☎ 0157-33-3171

お問い合わせの際は、

ぐりんグリーンを見た とお伝え下さい



准組合員へ加入するには (農家以外の組合員)



5月以降、JAの
事業利用や組合員加入に
ついてご相談
いただいた方全員に

JAきたみらいオリジナル

オニオンコンソメ 50g
進呈いたします!!!

平成29年11月末まで実施



1口以上の
出資が必要です
(1口は1,000円)

北見市・訓子府町・置戸町の
住民の方に限られます
(地域外へ転出される場合は
脱退が必要です)

JAきたみらいの
普通貯金口座が必要です
(配当など受け入れる口座が必要となるため)
※手続きは金融支店の窓口でご相談下さい。

6JA地域合同プレゼントクイズ Wチャンス!!

プレゼント応募方法

○応募締め切りは、5月26日(金)当日の消印有効
※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。
※個人情報提供された目的以外の用途には使用致しません。

- ①「6JA地域合同プレゼントクイズ」の答え
- ②「6JA地域合同プレゼントクイズ」の感想
- ③本誌「ぐりんGreen」の感想
- ④JAきたみらいへのご意見・ご要望など
- ⑤氏名
- ⑥年齢
- ⑦住所
- ⑧電話番号

切手 090-0813 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



3本セットでプレゼント!

さらに
30名様に

抽選に外れた方の中から、

前回(ぐりんgreen33号)の「クロスワードパズル」の答えは **サツマイモ** でした