

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

おひさまが

ぐりん

Green

37号 2018.4月

春です! 簡単にできる

家庭菜園に



Let's

チャレンジ!

ハウスの中で
鮮やかに青々と育つ
葉にんにく

春です!簡単にできる家庭菜園にチャレンジ!

平昌オリンピックでLS北見のカー娘が銅メダルを獲得し、盛り上がりを見せた冬が過ぎ、今年も暖かな春がやってきました!
本誌で毎年好評の「野菜づくり」の特集では、カボチャ・トマト・カブの栽培方法について紹介します。冬の間、テレビにくぎ付けになっていた方もぜひ外に出て、野菜作りに取り組んでみませんか?

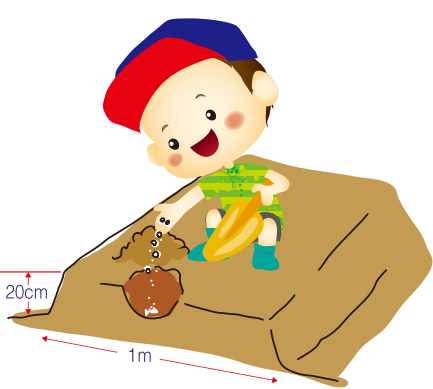
かぼちゃ

栽培時期	5月	6月	7月	8月
○=種まき				
■=収穫				

おすすめ品種
ロロン・ながちゃん・えびす

1 畑の作り方

植付け2週間前に高さ20cmの畝を作り、苦土石灰を1㎡あたり100gばらまき、よく耕します。



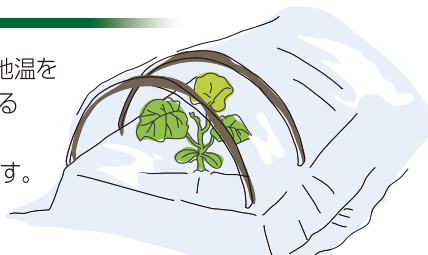
2 植付け

買ってきた苗をポットから出し、根についている土をほぐしてから植えます。



3 苗の保護

植付け後の苗は、地温を上げ生育を良くするために図のようにビニールを被せます。

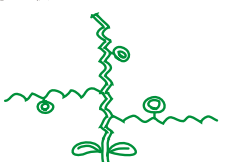


4 整枝

整枝は西洋カボチャと日本カボチャで仕方が異なります。

西洋カボチャ

親弦に実がよくなるのでそのまま伸ばし、子弦は2〜3本伸ばし、残りはすべて摘み取ります。



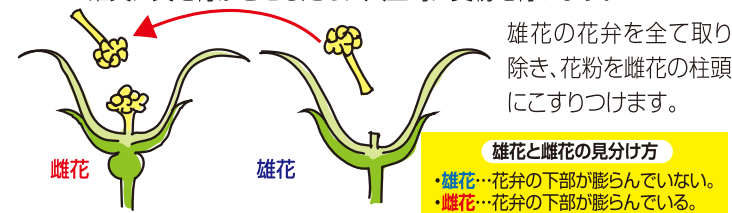
日本カボチャ

本葉5枚になったときに親弦の先端を摘み取り子弦のみを3〜4本伸ばして実を付けさせます。



5 人工授粉

確実に実を付けさせるために人工的に受粉を行います。



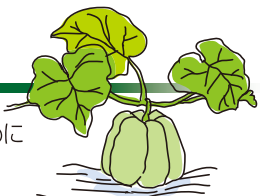
雄花と雌花の見分け方
●雄花…花弁の下部が膨らんでいない。
●雌花…花弁の下部が膨らんでいる。

6 追肥

追肥は2回行います。化成肥料30〜40gを1回目は1番果が着果し始めたころ、2回目は1回目の追肥から10日後を目安にします。

7 玉直し

玉直しは形を整えるために行います。果実が握りこぶしほどの大きさになった時に花弁が付いていた方を下に向け果実の下側にプラスチックレーなどを敷きます。



8 収穫

へたの部分が白くコルク状になった時が収穫時期になります。収穫はへたの部分をハサミで切り取り、日陰に1週間ほど置き、切り口を乾燥させます。



「北見焼肉のたれ」を使ったかぼちゃの春巻き

【材 料】(3人分)

- かぼちゃ……………1/4個
- 合挽き肉……………200g
- 玉葱……………1/2個
- とろけるスライスチーズ……………3枚
- 春巻きの皮……………10枚
- 北見焼肉のたれ……………大さじ4
- 油……………適量
- 小麦粉・水……………各大さじ1
- 豆板醤(お好みで)……………大さじ1/2

【作り方】

- かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切って耐熱ボウルに入れ、レンジで10分加熱し潰しておく。
- 玉葱はスライス切りにし、チーズは半分くらい大きさに切っておく。
- フライパンに油を引き、ひき肉を炒め火が通ったら焼肉のたれと玉葱、お好みで豆板醤を入れ軽く炒める。
- ③に①を混ぜ、春巻きの皮に適量のをせてチーズを入れて包む。
- 180℃の油に④を入れ、皮がきつ黄色になったら出来上がり。
※小麦粉は水で溶き、春巻きを包むとき、のりにする。

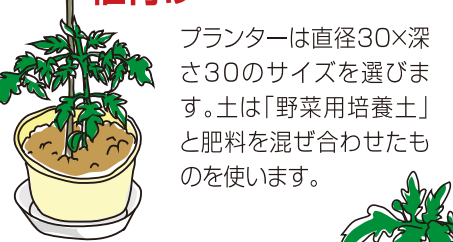
トマト

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

おすすめ品種
中玉…フルティカ
小玉…プチぶよ
フラガール

1 土の作り方 植付け

プランターは直径30×深さ30のサイズを選びます。土は「野菜用培養土」と肥料を混ぜ合わせたものを使います。



2 芽かき

トマトの葉の付け根から「わき芽」が出てきます。栄養がわき芽に取られると弱るので、指で引っ張って折ります。



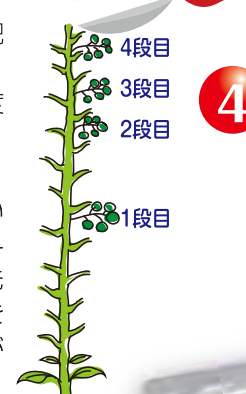
3 追肥・摘芯

追肥は1株あたり化成肥料10gを開花後に1回、その後2週間に1回程度行います。



4 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。収穫が遅れると、実が割れたり、下に落ちてしまいます。



JA加工品を使ったレシピを紹介

「まる旨オニオンコンソメ」を使ったトマトのチーズリゾット

【材 料】(2人分)

- トマト……………1個
- ごはん……………お茶碗2杯
- 玉葱・舞茸……………各1/2個
- ベーコン……………80g
- まる旨オニオンコンソメ……………大さじ2
- 牛乳……………50cc
- 水……………100cc
- トマトケチャップ……………大さじ3
- とろけるスライスチーズ……………3枚
- 塩コショウ/ブラックペッパー……………少々
- にんにく……………1かけ

【作り方】

- トマトを2枚スライス切りにし、残りはぶつ切りにしておく。
- 玉葱はみじん切り、ベーコンと舞茸は食べやすい大きさに切っておく。
- オーブントースターにアルミホイルを敷き、スライスしたトマトを入れ220℃で2分焼く。
- フライパンに油を引き、にんにくと②を入れ塩コショウをし、軽く温めたら①とご飯を入れ中火で2分くらい炒めたら、トマトぶつ切りと③を入れ中火で水分がなくなるまで炒める。
- ④をお皿に盛り付け、③のトマトとブラックペッパーをかけたら出来上がり。

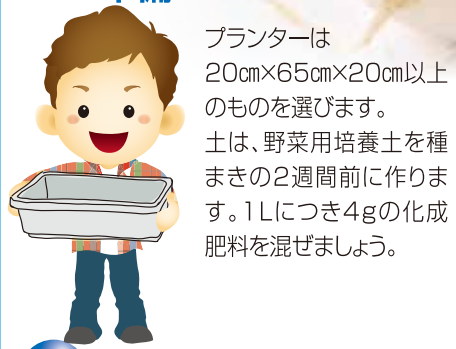
カブ

栽培時期	5月	6月	7月	8月	9月	10月
○=種まき						
■=収穫						

おすすめ品種
金町小カブ

1 土・プランターの準備

プランターは20cm×65cm×20cm以上のものを選びます。土は、野菜用培養土を種まきの2週間前に作ります。1Lにつき4gの化成肥料を混ぜましょう。



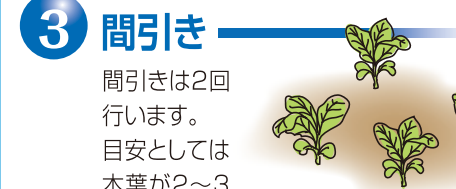
2 種まき

1.5cm間隔でばらまき、1cmほど土を被せます。



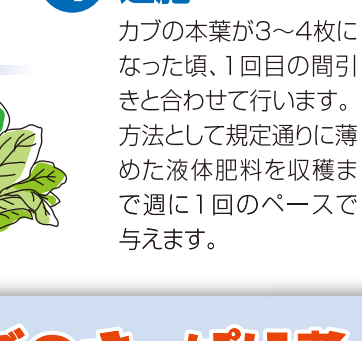
3 間引き

間引きは2回行います。目安としては本葉が2〜3枚の頃に株間が5cmになるように、本葉が5〜6枚の頃に株間が13cmになるようにします。



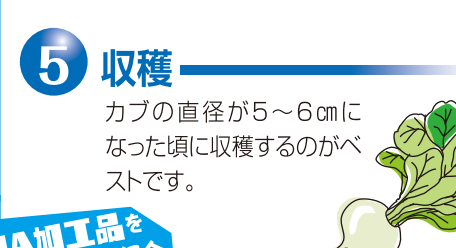
4 追肥

カブの本葉が3〜4枚になった頃、1回目の間引きと合わせて行います。方法として規定通りに薄めた液体肥料を収穫まで週に1回のペースで与えます。



5 収穫

カブの直径が5〜6cmになった頃に収穫するのがベストです。



JA加工品を使ったレシピを紹介

「玉葱醤油」を使ったカブのさっぱり煮



【材 料】(3〜4人分)

- カブ……………1〜3個
- 鶏ひき肉……………100g
- きめさや……………3本
- 水……………350cc
- 玉葱醤油……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 片栗粉・水……………各大さじ2

【作り方】

- カブは1cm幅に切り皮をむき、面取りする。
- 鍋にカブが隠れるくらいの水を入れ、沸騰したら①を入れ柔らかくなるまで煮て湯切りしておく。
- ボウルに片栗粉と水を混ぜておく。
- フライパンに油を入れ、ひき肉を炒めたら②を入れ軽く沸騰させる。弱火にし③をゆっくり回しながら入れ、とろみがでたら皿に盛った②の上からかけたらでき上がり。

JAの年金特典のお知らせ

国民年金・厚生年金などの受取を
JAにご指定頂くと特典があります。

楽しい特典
いっぱい
あるよ!

特典1

年金定期貯金



「結いの恵み」

「ニッポンの恵み」ギフトカタログ
(5,000円相当)を
抽選でプレゼント ※注

★預入期間1年、店頭金利に
0.5%上乗せします。 ※注

(※注 上記の預入限度額は100万円となります)

特典2

年金友の会

JAでは「年金友の会」へのご入会により温泉旅行、ゲートボール、パークゴルフ大会など様々な活動に参加頂けます。(各支店によって活動内容は異なります)



特典3

JAすこやか倶楽部

JAすこやかダイヤルサービス(無料)で、健康・介護、年金、税務、法律等各種相談のご利用が出来ます。



社会保険労務士による年金相談会を開催します(事前に予約が必要となります)

開催日時	開催場所
6月22日(金)午前10時~午後3時	訓子府支店
6月23日(土)午前10時~午後3時	北見本店

相談会予約などは各支店貯金窓口にお気軽に相談下さい!



北見本店 ☎24-2146
温根湯支店 ☎45-2070
留辺蘂支店 ☎42-2212
置戸支店 ☎52-3111

訓子府支店 ☎47-2567
相内支店 ☎37-2022
上常呂支店 ☎38-2122
端野支店 ☎56-3113

冬に栄養を蓄えた
越冬ねぎのご紹介



今が旬の野菜紹介します。

越冬ねぎは5月に種を蒔き、翌年3月下旬頃から収穫が開始されます。春夏秋冬じっくり時間をかけて育つことで、栄養がたっぷりで甘く、みずみずしくなります。

5月中旬頃まで、北見市内のスーパーを中心に販売しております。

住民の皆様へお願い

畑、牧場には入らないで!!



畑・牧場には無断で立ち入らないようお願い致します。

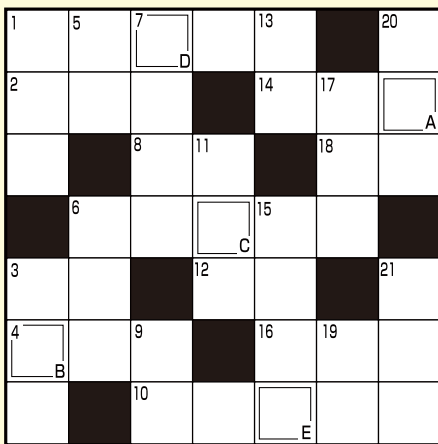
土壌に生息する微生物の中には、農作物に害を及ぼすものが存在しており、靴底や車輪のタイヤに付着した土が病害虫の発生要因となる場合があります。また、農作物の病気だけでなく、家畜への伝染病感染防止に関しましては生産者・関係機関が細心の注意を払っているところです。皆様の食卓に安心・安全な農畜産物を安定的に供給するためには住民のご理解・ご協力が不可欠となります。



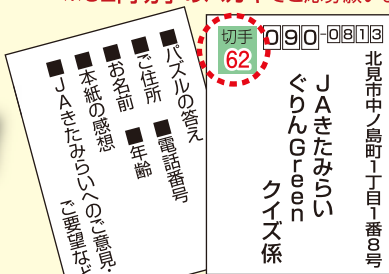
正解者の中から抽選で30名の方に、JAきたみらい

セットでプレゼント!

応募締め切りは、5月18日(金)当日の消印有効
※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※個人情報(目的以外の用途)には使用致しません。



前回のクイズの答えは マラソン でした。
※62円切手のハガキでご応募願います



プレゼント応募方法

- ★タテのカギ
- 1... 身を立って故郷へーを飾った
 - 3... 肩や腰が痛むときに貼ることも
 - 5... 傷や病気が治ること
 - 6... これが生命線、これが運命線...と見ていきます
 - 7... ころころ首やのっぺらぼうなど
 - 9... 梅雨どきには差す機会が増えます
 - 11... 漆で描いた文様に金粉などを付けて仕上げます
 - 13... 釣った魚を入れます
 - 15... お酒よりもお菓子が好きな人
 - 17... 本当にあつたこと
 - 19... くるべで水をくみ上げます
 - 20... 階建ての建物のこと
 - 21... 居酒屋や料理屋の入り口によく下げられています
- ★ヨコのカギ
- 1... 6月の第3... は父の日です
 - 2... 収穫物を... 優・良に仕分けした
 - 3... 梅干しの色付けにも使われる葉野菜
 - 4... 止まらずに行ってしまうた
 - 6... 近づくと雨が降りやすくなります
 - 8... 草を刈るときに使います
 - 10... 長崎の麺料理。ちゃんぽんと並び名物です
 - 12... 願い事を書いて奉納する板
 - 14... ナガス、マッコウ、ミンクといえは
 - 16... お手洗い、ご不浄などごもいいます
 - 18... 鬼が出るか... が出るか

クロスワードパズル

二重マスの文字をアルファベットの順に並べていき、言葉をお答えください。

