

~栄養たっぷり、おいしい毎日~

おひさまナラダ

ぐるい

green

40号 2019.4月

春がきた!

家庭で健康野菜づくりに
Let's チャレンジ!



きたみらい地域では
トマトの苗がすくすく育っています



JAきたみらい

春が
きた!

家庭で健康野菜づくりに Let'sチャレンジ!

待ち望んだ春がやってきました。あと数日で新元号となり、歴史に残る1年の幕開けです!
例年好評の健康野菜づくりですが、今年は料理のバリエーションが豊富の「ナス」、お漬物に最適な「キュウリ」、キンキンに冷えたビールのお供に「エダマメ」の育て方を紹介します。家族みんなで作った野菜は、美味しさ間違いない!!

エダマメ

栽培時期	4月	5月	6月	7月	8月
ボットまき					
直まき					
間引き				追肥	
植つけ					収穫

1 種まき・植え付け

元肥の肥料を通常の半分にして土作りをし、水切れによる乾燥を防ぐためポリマルチを張る。株の間隔を30cmあけて種をまくか、苗を植える。



2 防虫ネット掛け

種まき・植え付けの直後から、鳥よけ・虫よけのために防虫ネットをトンネルがけする。



3 追肥

花が咲き始めてから2週間に1回、1m²あたり化成肥料30gを追肥する。株が大きくなっているので、畝と通路のきわにまく。



4 収穫

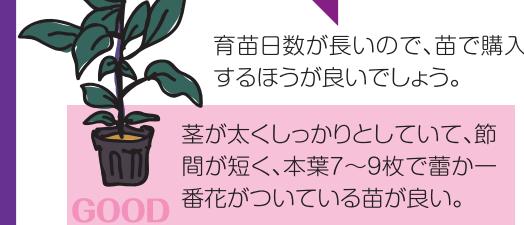
株全体の7割のさやがパンパンにふくらんだら、株ごと引き抜いて収穫する。収穫後は鮮度が急激に落ちるので、早めに調理しましょう!

ナス

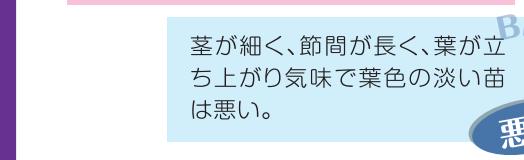
栽培時期

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
植付け						
	整枝					
		追肥				
			収穫			

1 苗選び



育苗日数が長いので、苗で購入するほうが良いでしょう。



茎が太くしっかりとしていて、節間が短く、本葉7~9枚で蕾か一番花がついている苗が良い。

茎が細く、節間が長く、葉が立ち上がり気味で葉色の淡い苗は悪い。

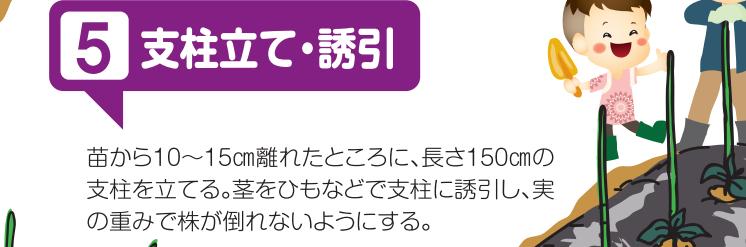
2 土づくり

植え付けの1~2週間前に畑を掘り起し、1m²あたり150gの苦土石灰と、堆肥3kgを施しよく耕す。植え付けの1週間前になつたら、1m²あたり100gの化成肥料を施してよく耕す。



3 マルチ張り

畝をたてて、日光を通さない雑草防除の効果の高い黒ポリマルチを張る。マルチを張らない場合は、梅雨明け後にワラを敷く。



4 植え付け

地温が高い方が根つきがよいので、気温が十分に上がった日が好ましい。株間を60cmあけて植え穴をあけ、水を注ぎ入れてから苗を植える。



5 支柱立て・誘引

苗から10~15cm離れたところに、長さ150cmの支柱を立てる。茎をひもなどで支柱に誘引し、実の重みで株が倒れないようにする。



6 整枝(3本仕立て)

一番花の下のわき芽2本を残して、それより下のわき芽は摘み取る。残したわき芽が伸びて側枝になったら、長さ150cmの支柱を2本追加し、側枝を1本ずつ誘引する。



7 追肥

植え付けの1ヵ月後から株と株の間に追肥します。実がなり始めてからは、月に1~2回追肥を与える。

キュウリ

栽培時期

4月	5月	6月	7月	8月
植付け				
	誘引			
		追肥		
			収穫	

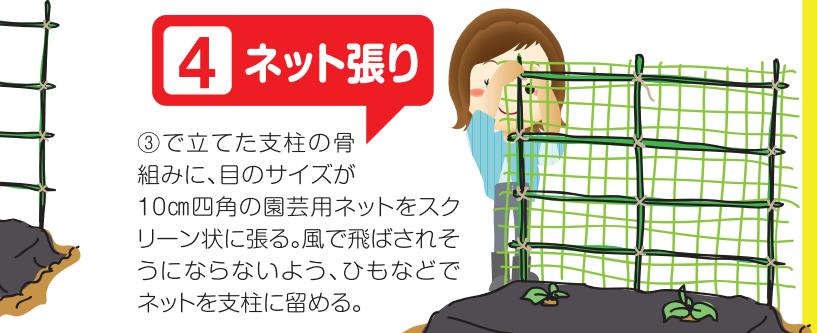
1 土作り

キュウリの根は浅いところに張るので、栽培スペース全体に石灰と肥料をまく「全面施肥」で土作りをすると良い。



2 マルチ張り・植え付け

土の温度アップと乾燥防止のためにポリマルチを張り、株間50cmで植え穴をあけて苗を植え付ける。植え穴に水を注いでおくと、植え付け後に根付きやすくなる。



3 支柱立て

つるが伸びてきたら、支柱を垂直に立て、上部で支柱を横わたしに組む。



4 ネット張り

③で立てた支柱の骨組みに、目のサイズが10cm四角の園芸用ネットをスクリーン状に張る。風で飛ばされそうにならないよう、ひもなどでネットを支柱に留める。



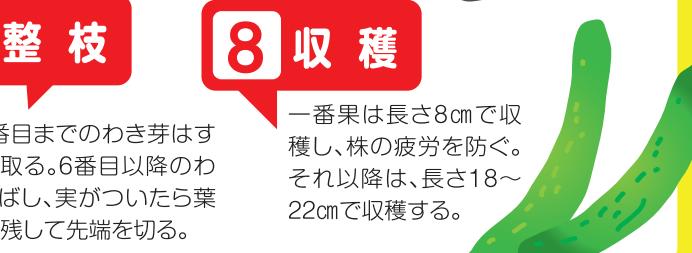
5 誘引

つるが伸びるたびにひもで誘引する。



6 追肥

実がつきはじめたら、1ヶ月に2回追肥する。株が小さいうちはマルチの穴に1穴あたり、一つ込み(10g)ずつ、株が大きくなったらマルチをめくり、30gを畝と通路のきわにまく。



7 整枝



8 収穫

一番果は長さ8cmで収穫し、株の疲労を防ぐ。それ以降は、長さ18~22cmで収穫する。

ガーデニングハウス 四季俱楽部

〒090-0813
北見市中ノ島町1丁目1-8
TEL 0157-57-1087
営業時間/9:00~17:30

JJAきたみらいセンター事務所の隣に、㈱サン園芸が運営するガーデニングハウス「四季俱楽部」があるのを、皆さんご存知でしょうか?「四季俱楽部」では種や苗、園芸用品などの販売を行っています。

また、一般の方や当JJAきたみらいフレッシュユミズ会員が作っているハンドメイド作品の出品もあります。

是非、ガーデニングハウス「四季俱楽部」に足を運んでみてください!



こんな
アクセサリー
欲しかった!
ポーチ



ヘアピン
ハンカチ



ベビースタイ
すてき!



赤ちゃん用品も
販売!



職員要用中の
ポーチ!

JJA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。



特典 1
定期貯金の金利
0.3%
上乗せします!

例: 店頭金利が0.01%の場合
0.31%になります。
(1年定期で100万円が限度です)



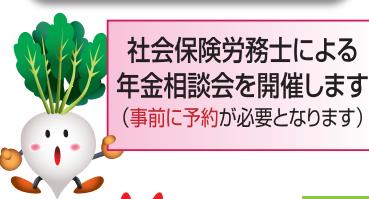
特典 2
年金友の会

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
俱楽部

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21日(金)午前10時~午後3時	訓子府支店
6月22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!

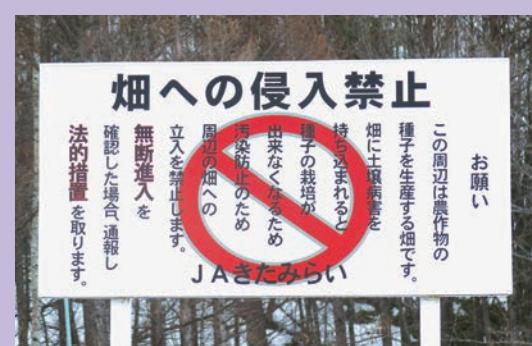
北見本店 ☎24-2146	訓子府支店 ☎47-2567
温根湯支店 ☎45-2070	相内支店 ☎37-2022
留辺蘿支店 ☎42-2212	上常呂支店 ☎38-2122
置戸支店 ☎57-7070	端野支店 ☎56-3113

JAきたみらい
煙・牧場には無断で
立ち入らないよう
お願い致します。

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。JAきたみらいは、生産者
・関係機関が細心の注意を
払っているところです。

住民の皆様へお願い

**煙、牧場には
入らないで!!**



JAきたみらい
牛すじのカレー



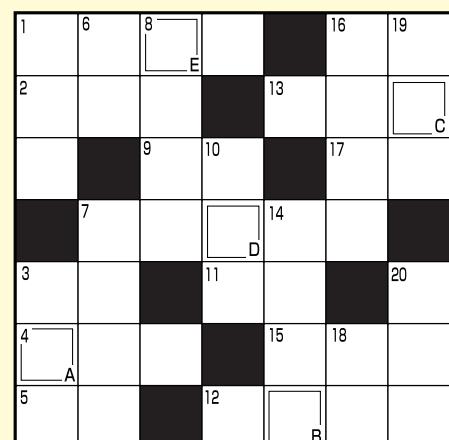
JAきたみらい
玉葱醤油



正解者の中から抽選で
30名の方に、

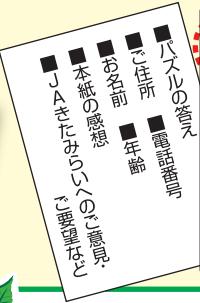
セットでプレゼント!

応募締め切りは、5月17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。
※個人情報は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 **コハルビヨリ** 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

40号/2019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・担い手グループ
(TEL 0157-24-2145)

4/1より
新発売!!

100%大豆粉生地 オホーツクフィナンシェ

オホーツクビーンズ × 柳月
コラボレーション商品



同商品は大空町の広域穀類乾燥調製施設
「オホーツクビーンズファクトリー」と北海道産の
素材にこだわったお菓子の名店「柳月」がコラボ
して作られました。小麦粉を一切使わずに、100%
大豆粉生地にオホーツク産きな粉でできたフォンダンをかけています。

さらに食感のアクセントにはクルミを混ぜて美味しい身体に優しい
お菓子です。

近年の健康ブームやお客様からの声にお応えし、材料にもこだわり
ました。大豆やクルミを使用することで、低カロリーなうえに健康的な身
体作りをサポート。北海道産バターを使用し、100%大豆粉とは思
えないほどの風味の豊かさ、しつとりさを実現しました。

北海道産の魅力が詰まった美味しいフィナンシェ、ご家庭でのティ
ータイムやお土産としてぜひお買い求めください!!



5個入り 750円(税込)

1個 140円(税込)

販売店:十勝スイートピア・ガーデン、イオン北見店、女満別空港、
女満別道の駅などでお買い求め頂けます

二重マスの文字をアルファベットの順に並べてできる言葉をお答えください。

クロスワードパズル

★タテのカギ

- 危険を感じると切つて逃げるトカゲもいます
- さおやリール、浮き糸など
- ななづ、やつづこのひ、
- 種子を生產する煙です。
煙に土壌病害を
持ち込まれると
種子の栽培が
出来なくなるため
- 無断進入を
立ち入りを禁止します。
汚染防止のため
- 確認した場合
通報し
法的措置
を取ります。
- 腕に――をかけて料理を作った
- 鶏の頭に付けています
- ビールの原料によく使われる穀物
- スピードを上げること
- ホーホケキヨと鳴きます
- 日本風の料理のこと
- 話し声が周囲にすっかり漏れている状態
- 緊張したときにゴクリと飲み込む
- 髪をとかすのに使います
- この上で白い石と黒い石が戦います
- 髪をとかすのに使う
- えんぱうがある生き物
- 山菜をたくさんむつたので、隣近所へ――した

★ヨコのカギ

- 4月29日は国民の祝日、――の日です
- お坊さんの作業着として着ることがあります
- 段着として着ることがあります
- 時代劇の俳優はたいてい頭に着けています
- 玄関や金庫の扉に掛けるもの
- 髪をとかすのに使う
- チョークで字や図を描きます
- 真珠を数えるときに使う言葉
- 琵琶湖の――はオオナマズ?
- ――のクローバーは幸せを呼ぶそ
- えんぱうがある生き物
- 山菜をたくさんむつたので、隣近所へ――した
- 時代劇の俳優はたいてい頭に着けています
- えんぱうがある生き物
- 山菜をたくさんむつたので、隣近所へ――した