

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

おひさまサタナ

ごりん

Green

49号

2022.4月

春を  
楽しもう チALLENGJ!!  
家庭菜園

葉にんにく 収穫の様子  
(北見市端野町 森栄治さんのハウスにて)



# 春を 楽しもう 家庭菜園

## チャレンジ!!

暖かな春の陽気を感じる季節を迎えました。今年度もコロナに負けず、皆様がステイホームで楽しめる「家庭菜園」を特集します！今回は、皆様からの要望が多かったニンジン、ニラ、トウモロコシの栽培方法をご紹介します。自分で作る野菜が育っていく過程を見ることは、毎日のささやかな楽しみになります。豊作を願い、たくさんの愛情を込めてチャレンジして下さい！

### ニンジン



栽培時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
種まき	●	●	●	●	●	●	●
種まき	●	●	●	●	●	●	●
収穫							

●発芽地温は15～25℃、生育適温は20℃前後。  
●初期生育が遅く、生育の早い雑草に負けてしまうこともあるので除草が重要。

#### ①土づくり

**種まきの2週間以上前**  
1㎡あたり苦土石灰100g、堆肥3kgをまき、深さ20cmくらいまで耕す。

**1週間前**  
1㎡あたり化成肥料100g、過リン酸石灰30gを混ぜ、畝を立てる。固まった土は変形の原因になるので砕き取り除く！

#### ②種まき

溝を作り、種を約1cm間隔でまく。種の上から5mm程度土をかぶせ、手で軽くおさえる。その後、しっかり水やりをする。土をかぶせすぎると発芽不良になるので注意！

#### ③間引き・追肥

**間引き1回目**  
本葉1～2枚の頃に3～4cm間隔に間引く。

**間引き2回目・追肥1回目**  
本葉3～4枚の頃、7～8cm間隔に間引き、畝の両側に1㎡あたり化成肥料50gを追肥し土寄せする。

**間引き3回目・追肥2回目**  
本葉5～6枚の頃、12～15cm間隔に間引いて1㎡あたり化成肥料50gを追肥し、根の肩の上約1cmまで土寄せする。

#### ④害虫対策

キアゲハなどの幼虫による葉の食害に気づいたら、すぐに捕殺するか殺虫剤をまく。

#### ⑤収穫

根元の直径が5～7cmになったら、根元近くを持って引き抜く。

### ニラ



栽培時期	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
種まき	●	●	●	●	●	●	●
種まき	●	●	●	●	●	●	●
収穫							

●収穫は種まきの翌年から。一度植えると年に何度も繰り返し収穫できる。  
●花茎の摘み取りや追肥を行うことが重要。摘み取った花茎も食べられる。

#### ①苗づくり

**種まき2週間前**  
1㎡あたり苦土石灰100gをまき、土をよく耕す。

**1週間前**  
1㎡あたり堆肥2kgと化成肥料100gをまき、土をよく混ぜる。

#### ②植え付け

種まき  
幅60cm、高さ10cmほどの畝を立てる。1cm間隔で種まき。

畝に15cm間隔で溝を作る。1cm間隔で種をまき、やや厚めに土をかぶせる。たっぷり水をやり、不織布をべた掛けて乾燥を防ぐ。

葉が2～3枚、草丈が20cmくらいになったら根を切らないようにていねいに掘り出す。

#### ③花茎の摘み取り・追肥

植え付け後1カ月間隔で2～3回、化成肥料を1㎡あたり20g程度まく。

また、夏になるととう立ちし、花が咲いてしまうと株が弱り葉の品質が下がるため、つぼみが見え始めたから花茎は摘み取る。

#### ④捨て刈り・収穫

種まき翌年の春、伸びている葉を一度刈り捨て、また葉が20～30cmに伸びるたびに根元を3cmほど残して収穫する。収穫後は化成肥料を少しまくようにし、つぼみが出てきたら花茎を摘み取る。

#### ⑤植え替え

植えてから2～3年を目安に、春に株を掘り上げてバラバラにほぐし、3株ずつくらいにまとめて植え付ける。

### トウモロコシ



栽培時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
種まき	●	●	●	●	●	●	●
種まき	●	●	●	●	●	●	●
収穫							

●雄花・雌しべが出始める時期のアワノメイガ(害虫)には要注意！殺虫剤を散布して対策を。

#### ①土づくり

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

**②種まき**  
深さ2cmほど(人差し指の第1関節くらい)の穴を掘り、1カ所に2～3粒まく。

#### ③間引き・追肥

**間引き1回目**  
本葉が2枚の頃、2本立ちにする。間引き後1㎡あたり半にぎりの化成肥料を追肥する。

**間引き2回目**  
本葉が5～6枚の頃、1本立ちにして追肥をする。この時に根を傷つくと新芽が出にくいので、間引く苗の根元の茎からハサミで切ると傷つきにくい。

#### ④摘果

ひげが出始めた頃、最上部の一本を残して他の雌穂は取り除く。

**⑤収穫**  
ひげが茶褐色になった実を調べ、粒が黄色くなっていたら収穫する。

### 野菜たっぷりチヂミ

またみらいの五種種油を使った

**材料**

- ① ラー油 …… 3～5プッシュ
- いりごま …… 小さじ1
- 玉葱醤油 …… 小さじ1
- 小麦粉 …… 80g
- 上新粉または片栗粉 …… 30g
- ② 水 …… 100cc
- 卵(M) …… 1個
- 葱(L) …… 1本
- ニラまたは葉にんにく …… 1/2袋
- ごま油 …… 大さじ1

**作り方**

- ①と②はそれぞれ別のボウルで混ぜておく。
- ニラまたは葉にんにくは4cm幅、葱は斜め切りで食べやすい大きさに切る。
- ②を混ぜたボウルに切った野菜を入れ軽く混ぜ、ごま油をひいたフライパンに流し入れ弱火で5分蓋をして焼く。その後ひっくり返してさらに5分焼く。
- 食べやすい大きさに切り、①をかけたら出来上がり。

# JAきたみらい給油所

## 愛車会員募集中!

愛車会員は入会費・年会費無料のお得な会員!  
 タイヤ交換やウォッシャー液など  
**会員限定価格が色々!**  
 詳しくはスタッフまで!

イベント情報  
色々配信中!

JAきたみらい給油所のアプリダウンロードは  
こちら

JAきたみらい  
※ iPhone、Android でこちらのQRコードよりダウンロードできます。

<b>中ノ島セルフ給油所</b> 北見市南仲町1丁目7番14号 ☎0157-31-1050	<b>訓子府セルフ給油所</b> 常呂郡訓子府町大町42番地 ☎0157-47-4831
<b>置戸給油所</b> 常呂郡置戸町字置戸42番地1 ☎0157-52-3869	<b>端野セルフ給油所</b> 北見市端野町三区483番地 ☎0157-56-4112
<b>相内セルフ給油所</b> 北見市美園490番地1 ☎0157-37-2519	<b>温根湯給油所</b> 北見市留辺薬町松山1番地1 ☎0157-45-2446

48号の応募総数は、310通でした。  
 たくさんのご応募ありがとうございました。  
 頂いたご意見・ご要望は今後の特集の参考に  
 させていただきます。

JAきたみらい  
玉ねぎと牛すじの  
カレー

JAきたみらい  
まる旨!  
オニオンコンソメ  
50g

JAきたみらい  
芳醇 玉葱醤油  
200ml

**セットでプレゼント!**

正解者の中から抽選で**30名**の方に、

応募締め切りは、5月13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。

# JAマイカーローン

## キャンペーン

自動車の購入はもちろん、免許の取得費用にも!

ご希望により団体信用生命共済にご加入いただけます。  
 ご加入による掛金につきましては、金利加算によるお客様のご負担となります。

当JAとのお取り引き状況に応じて  
**最大優遇**  
1.7%金利/年

5年以内の場合  
固定金利型

当JAとのお取り引き状況に応じて  
**最大優遇**  
1.7%金利/年

10年以内の場合  
固定金利型

2.2%金利/年

JAマイカーローン申込概要

ご利用いただける方	ご融資金額	ご利用いただく書類
・借入時18歳以上最終返済時80歳以下の方 ・年収200万円以上の方 ・当JAが指定する保証機関の保証を受けられる方	・10万円以上、1,000万円以内(所要金額の範囲内) ・ご融資期間 ・6か月以上10年以内	1 運転免許証(等) 2 健康保険証 3 所得証明書(給与所得の方は、源泉徴収票で可) 4 自動車等の注文書または見積書 5 その他JAが必要とする書類
お支払い	ご返済方法	担保・保証
・自動車購入資金(新車・中古車・自動二輪) ・自動車購入時の諸費用(税金、自動車共済(保険)掛金、登録諸費用等)、車検・整備の費用 ・免許の取得費用 ・簡易な建設費用(100万円以内) ・JA以外のマイカーローン借換資金	・元利均等返済(月払い方式またはボーナス月増額返済併用方式)	・担保・無担保 ・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。

自動車購入のご相談も賜ります。  
 お問合せ先 JAきたみらい 農機自動車グループ  
 ☎0157-47-4820

50万円以上借入ご契約の方に  
**「給油利用券」プレゼントします!!**  
 2,000円分 ※JAきたみらい各給油所で使用できます。

# JAきたみらい

詳しくは、お気軽にJA窓口までお問い合わせ下さい。

<b>本店</b> 北見市中ノ島町1丁目1番8号 ☎(0157)24-4389	<b>留辺薬支店</b> 北見市留辺薬町仲町50番地 ☎(0157)42-2212	<b>訓子府支店</b> 常呂郡訓子府町仲町25番地 ☎(0157)47-4825	<b>上常呂支店</b> 北見市上ところ180番地 ☎(0157)38-2122
<b>温根湯支店</b> 北見市留辺薬町温根湯温泉157番地 ☎(0157)45-2070	<b>置戸支店</b> 常呂郡置戸町字置戸46番地 ☎(0157)57-7070	<b>相内支店</b> 北見市相内町184番地 ☎(0157)37-2022	<b>端野支店</b> 北見市端野町三区483番地17 ☎(0157)56-3114

# 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できる言葉をお答えください。

**タテのカギ**

- 稲の種をまいて育てる場所
- ミツバやバクチーは、科の植物です
- 進物に付けます
- 煮ても生でもおもしろい野菜
- 寒冷の反対語
- この箱の、何が当ててみて!
- 給与から税金や社会保険料などを引いた残り
- 日本で作った物のこと
- 床の間に飾る物のこと
- かまぼこの土台になります
- 身を助ける
- 工事が終わって建築物が出来上がること

前回のクイズの答えは **メイゲツ** でした。

※63円切手のハガキでご応募願います

**プレゼント応募方法**

ハガキの答え  
 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 63

**ヨコのカギ**

- 春の野に咲く黄色い花
- 夕方に似た大きな鳥
- 「考える人」を作った彫刻家
- 試合中のボクサーに指示を出したり手当てをしたり
- 肥料の三要素は窒素、酸、カリウムです
- 足の速い人のこと。神様の名前です
- 神社や寺で引きます
- 「water」は water のこと
- 映像が、的に見える3D映画
- 春の山を薄いピンク色に染める花
- 光が当たると反対側にできます
- 旧国名のつ。現在の三重県の大部分