

みんなと仲良く
ふれあうJA

「たのしいこといっぱい、JAむなかた」
JAむなかたでは、地域に密着した活動を展開中です
それぞれの部署・支店が行っている楽しい活動をご紹介します
JAは地域の皆様とたでもご利用いただけます。お気軽にお近くのJA各支店へ♪

コミュニティとコラボ「池野菜園アグリ」



支店とコミュニティが共同で池野コミュニティ隣の畑で家庭菜園を始めました。JA職員に教わりトマトなど夏野菜の苗を植え、「本格的な畑で栽培体験できるなんて」ニコニコ。収穫まで職員がしっかりお手伝いします♪

みんなで楽しんだ「子どもまつり」



支店や直売所などが合同で楽しいお祭りを開催。大人は野菜の即売会や試食会、子どもはヨーヨー釣りやスーパースポーツなどで一日を満喫しました。

楽しい食農体験「キッズクラブ」



食と農への興味を高めるプログラム「キッズクラブ」が今年も始まりました。第1回はメロンパンと米粉ロールケーキ作り!力を合わせて、ほーら、出来たよ♪

手作り料理がすなり「地産地消パーティ」



アグレス(JA女性部)総会の後に、役員手作りの料理でおもてなし。年に一回のイベントに、新しい顔や久しぶりの顔が揃い、会話ははずみます。

文化講演会



JAが行っている文化活動です。今回は女優の中村玉緒さんが、女優として妻として女としての自分の人生観を披露。独特の語り口に会場も笑いに包まれました。

食と農の地域フォーラム



食と農について考えるイベント。料理研究家の山際千津枝さんが地産地消の大切さを話し、食べることや生きることへの新たな気づきの場になりました。



【すいとう】…むなかたを好いとう!と
農業のシンボル・水稲に想いを込めました

むなかた産
こだわり名鑑 vol.25
クリームスイカ

鮮やかな黄色のスイカで有名

夏の風物詩のひとつ、スイカ。福津市の山手エリアでは、燦々と降り注ぐ太陽の光を浴びて、あまーいスイカが生育中です。このスイカ、見た目は普通の緑と黒のシマシマですが、カットすると…断面が鮮やかな黄色の「クリームスイカ」なんです。

「クリームスイカ」を栽培しているのは、*JAむなかた黄スイカ部会のみなさんです。そもそもこの地は赤スイカの栽培が盛んでした。クリームスイカの登場は昭和39年頃。部会員のひとり、もの珍しさから黄色いスイカを栽培して出荷したところ、市場で人気に。以来部会全体で生産に取り組みすることになります。さらにハウス栽培が始まり、昭和50年代後半には生産はピークに。しかし、その後、生産者の高齢化や消費者の嗜好の変化、繊細な果実ゆえの栽培の難しさなどから生産量は徐々に減っていきました。

*JAむなかたの組合員で構成する組織

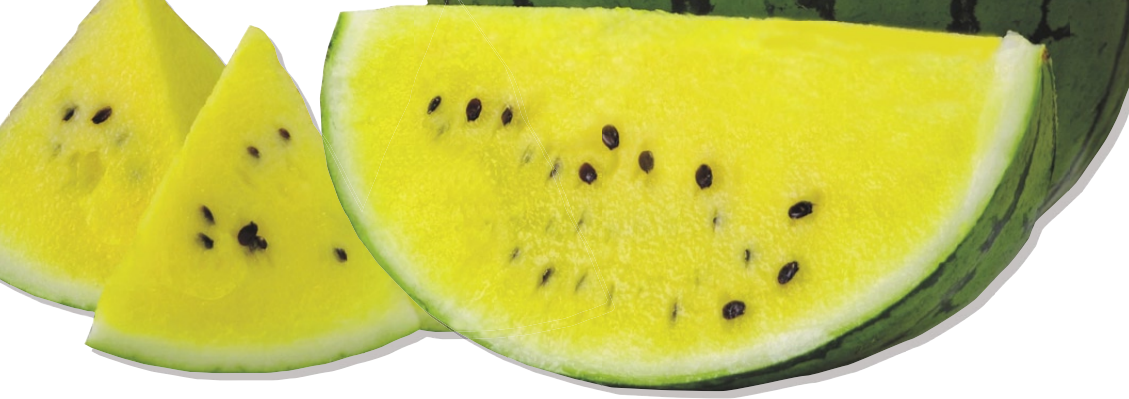
少数精鋭で栽培しています

現在のJAむなかた黄スイカ部会の部会員は4人。小人数ながら家族みんなが力を合わせて良質のスイカづくりに取り組み、広島、福岡の市場に年間約210トンを出荷しています。

生産者の愛情がぎゅっと詰まったクリームスイカ、切った瞬間に爽やかな甘い香りが広がり上品な甘みが口の中に溢れます。JAむなかた管内では、「ふれあい広場ふくま」のみの販売で、店頭に並ぶとあっという間に売り切れてしまいます。キラキラと宝石のように綺麗で、貴重なクリームスイカ。みずみずしい夏の果実で暑さを癒してみたいいかがでしょうか。

おもな栽培スケジュール

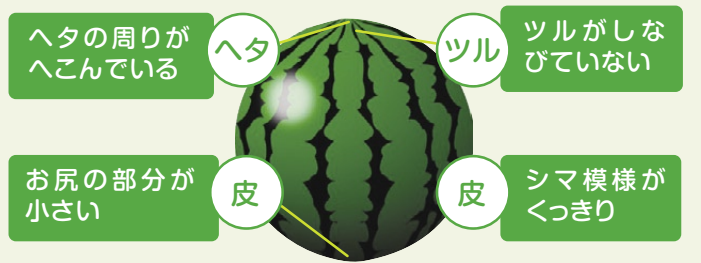
- 3月 定植 寒さから苗を守るために三重に張られたビニールハウスで定植。さらに紙のフードをかけて大事に育てます。
- 4月 現地検討会 部会員のハウスやトンネルを巡回して生育状況を確認します。
- 4月 ラベル立て 着果後、果実が7センチほどになると、目印の着果棒を立てておきます。立てる日ごとに色を変えるためオレンジ、青、白、ピンクなど色とりどり。
- 5月 全体集会 部会員が集まって出荷規格や調整方法の確認と栽培方法について意見交換します。
- 6月 糖度検査 出荷前にスイカの糖度・シャリ感・果肉色など、熟度の進み具合を確認し、収穫日を決定します。
- 7月 出荷(6月上旬～8月上旬) 生産者から持ち込まれたスイカは選果場で厳しい検査・選果をされます。



美肌やダイエットに効果的

βカロテン(ビタミンA)やリコピンの含有量が高く、美肌や老化防止に効果的が期待できます。また、スーパーアミノ酸とも言われる「シトルリン」には、血流の改善や血管を若返らせる作用があり、冷え性の改善・むくみの予防・血圧抑制効果などがあります。スイカのカロリーは100gで37kcal。少ないカロリーで満腹感を感じることができます。90%以上が水分ですが、ビタミン類やミネラル類が豊富。余分な塩分を排出し、むくみ解消効果のあるカリウムが含まれていることから、疲労回復や夏バテ解消にも有効です。

おいしいスイカの見極め方



*参考:果物情報サイト「果物ナビ」

～JAむなかたからのお知らせ～

みそ作り体験教室

気軽に参加できる
1日コースから
本格的に作る
3日間コースまで♪

★1日コース★ 一般(成人男女)

- 日 時 / 7月15日(金) 10:00～(1時間半程度)
- 場 所 / JAむなかた本店 JAホール2階加工室
- 定 員 / 先着30人
- 参加費 / 1,000円
- 締 切 / 7月8日(金)

みそ1.5kg
お持ち帰り

★1日コース★ 親子

- 日 時 / 7月29日(金) 1班10:00～/2班14:00～
- 場 所 / JAむなかた本店 JAホール2階加工室
- 対 象 / 3才～小学6年生とその保護者
- 定 員 / 先着15組30人 *託児はありません
- 参加費 / 1,000円/組
- 締 切 / 7月22日(金)

みそ1.5kg
お持ち帰り

★3日コース★ 一般(成人男女)

- 本格的にチャレンジするコースです
- 日 時 / 7月5日(火)～7日(木)
★1日目(7/5) 9:00～12:00
★2日目(7/6) 9:00～14:00
★3日目(7/7) 9:00～12:00
 - 場 所 / JAむなかた本店 JAホール2階加工室
 - 定 員 / 先着10人
 - 参加費 / 2,000円
 - 締 切 / 6月28日(火)

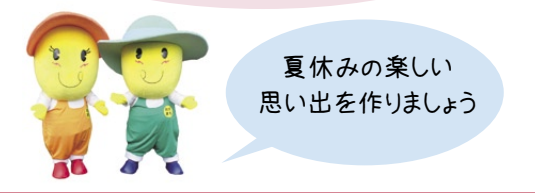
みそ4kg
お持ち帰り

親子料理教室



- 日 時 / 8月2日(火)9:45～
- 場 所 / JAむなかた本店 JAホール2階加工室
- 対 象 / 小学1年生～6年生とその保護者
- 定 員 / 先着12組24人
- 参加費 / 1,000円/組
- ★お子様が2人以上ご参加の場合、お子様お1人につき300円追加
- 締 切 / 7月22日(金)

★すべての教室とも、エプロン、三角巾をご持参ください
★お子様は上履きをご持参ください
★託児はありません



【お問合せ・お申込み】
JAむなかた ふれあい生活課
(☎0940-36-2371 / FAX:0940-36-4503)

お役に立ちます
支店「総合相談コーナー」



JAむなかた各支店では、総合相談コーナーを設置して、税務、法務、資産運用など生活全般にわたるさまざまな課題を専門知識でサポート、解決のお手伝いをしています。お気軽にご相談ください。

【お問合せ】JAむなかた各支店

フリーローンモア
『安心くん速!』

キャンペーン期間:平成29年3月24日まで

年4.5%～ (保証料込)

- 融資金額 / 10万円～300万円
- 返済期間 / 7年以内

※審査により年4.5%でお取り扱いできない場合、年5.0%・年9.5%・年11.5%で同時審査させていただきます

【お手続き簡単!使い道自由!】

- ★必要書類は、本人確認資料のみ(運転免許証・健康保険証など)
- ★主婦・パートの方も最高30万円までOK
- ★借換・おまとめもOK

JAむなかたHPで仮審査受付中

【お問合せ】JAむなかた各支店またはHP



旬のフルーツ
クリームスイーツを使った
創作料理
むなかた・ふくつ産の
食材を主役に



フルーツジュースとスイカで簡単カラフルなデザート♡

スイカ&トロピカルゼリー

材料 (4人分)

- スイカ(果肉のみ)…………… 200g
- 粉ゼラチン…………… 5g
- グレープジュース(100%)… 300cc
- 砂糖…………… 大さじ1
- ミントの葉…………… 適量

作り方

- 1 スイカは一口大に切って、器に入れておく。(種はなるべく取り除く)
- 2 レンジで温めたジュース50ccに粉ゼラチンを溶かし、残りのジュースと砂糖を加えて更に混ぜ、容器に入れて冷蔵庫で固める。
- 3 固まった2を一口大に切り、1と合わせる。

ジュースはお好きな味で試してみてくださいね♪



淡い黄色で、スイカの風味たっぷり♪

スイカ杏仁

材料 (200ml カップ4個分)

- スイカ(果肉のみ)…………… 300g
- 杏仁霜…………… 大さじ2
- 生クリーム…………… 100g
- ココナッツミルクパウダー…………… 大さじ1
- 粉ゼラチン…………… 5g
- 砂糖…………… 40g
- ミントの葉…………… 適量

作り方

- 1 粉ゼラチンは大さじ2の水に振り入れてふやかしておく。
- 2 スイカは種を取ってミキサーにかける。
- 3 小鍋に★の材料を入れ、生クリームを少しずつ入れながら混ぜ溶かす。
- 4 砂糖・スイカ果汁も加えて混ぜながら火にかけ、沸騰しないように温める。火を止めてゼラチンを加えて溶かす。
- 5 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり♪

スイカに含まれる「シトルリン」には、むくみ予防や冷え症改善などの効果があります。実は、スイカの皮には果肉部分の約2倍の量の「シトルリン」が含まれています!



JAむなかた
Jr.野菜ソムリエ
からの
ワンポイント

緑の固い皮部分を除去し、一口大に切って軽く塩を振り10分置いて水分を絞れば美味しくいただけます。サラダに入れるのもオススメです。

Let's 家庭菜園

家のベランダで栽培したい
野菜ランキング4位♪
(リクルート調査「SUUMOなんでもランキング」)

バジル(スイートバジル)

バジルはプランターで簡単に栽培でき、栽培期間も長いので、少しずつずらして種を蒔けば長期間収穫を楽しめます。スーパーで買うと、高かったり一度には量が多すぎたりする香味野菜。自分で育てれば、使いたい分だけを収穫して新鮮なまま食卓に並べられ、節約にもなります♪
バジルには強壮作用があり、夏バテ防止に。鎮痛作用があり、神経性の頭痛、片頭痛を和らげてくれます。虫刺されや炎症に、葉をもんで貼ると効果が★妊娠中は多量にとらないよう注意が必要です。

栽培カレンダー

- ★種まき 4月-----8月
- ★収穫 6月-----10月

育てる環境

生育適温20~25℃。日当たりのよい場所を好みます。肥料も切らさないようにします。

プランター

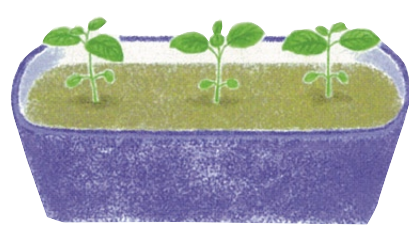
深さが15cm以上のプランターを用意。(大きくなるので、3株までにする)

① 種蒔き&間引き



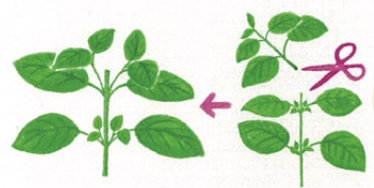
プランターに鉢底石を入れ、野菜用培養土を入れて水をかけしめらせます。1cmめやすで種をばらまき、ごく薄く土をかけて軽く押さえ、たっぷりと水を与えます。発芽したら、何度か間引きして株間が10~15cm間隔になるようにします。

② 苗の植え付け



苗の間隔が15~20cmぐらいになるように植え、たっぷり水をやりませう。

④ 摘芯



草丈が20cmぐらいになったら摘心。3~4回繰り返すと枝の数が増えてたくさん収穫できます。花穂も早めに摘み取ると長く収穫が楽しめます。

⑥ 収穫

必要なだけ摘み取ります。(枝先をこまめに摘み取るほどこんもりと茂り、収穫期間も長くなります)



バジルの種子は、グリーンセンター各店で販売中! 肥料、農業資材などのお問い合わせ、購入はグリーンセンター各店へ

- GC本店 (宗像市東郷4-2-7 ☎36-4785)
- GC福岡 (福津市内殿1024 ☎43-0939)
- GC津屋崎 (福津市津屋崎8-1-1 ☎52-2900)

参考 ●家の光2015年4月号別冊「育てて生かすハーブ丸ごと活用術」
●プランターで家庭菜園

60年以上にわたり、海と共に伝統漁法を守る

「10人兄弟のね、真ん中だったんです。小さな頃から舟には乗っていました。初めは子守りです」と語る北川千里さん。宗像市鐘崎で、75歳になる現在も海に潜りアワビやサザエ、ウニなどを採る現役の海女さんです。北川さんの両親も舟漕ぎの舟にのり夫婦で磯根漁業をしていました。「まだ小さい弟や妹たちはおっぱいが欲しい頃、でも母も海に潜っていましたから、舟にあがって休憩の時にあげるわけです。母が海に入っている間は私が弟や妹たちを子守りしながら待つ。小学校の3、4年生の頃だったでしょうか。そのうちに海にも少しずつ潜るようになってね」と、懐かしそうに語ります。

海が好きな千里さんにとって、海女さんになることはごく自然のことでした。ご主人の秀夫さんとは二十歳の頃に結婚。「小呂島から鐘崎に働きに来て叔父の船に乗っていた主人を紹介されて…私はまだ早いかと思ったんだけどね」と笑う千里さん、結婚をきっかけに独立し小型船を購入、夫婦で海に潜ることに。以来ふたりの漁は、秀夫さんが亡くなる一昨年まで続きました。

現在鐘崎漁港を拠点として活動する磯根漁業の皆さんは35人。漁は一年を通して行われ、春にはワカメやウニ、夏にはアワビやサザエ、冬にはナマコが、そして、秋の頃には浜辺でヒジキがとれます。海中での長い潜水の大敵は寒さです。以前は皮下脂肪の多い女性に合った仕事として女性が活躍していましたが、ウェットスーツの登場によって、男性の数が飛躍的に増えました。現在は、ほとんどが男性(海士)で、女性(海女)はふたりだけになってしまいました。

「1*の重りをね、5個くらい腰につけて一気に潜るんです。男性だったら10個つけたりします。海の中は良いですよ。沖ノ島のあたりなんか透き通っていて、とってもきれい。10メートルくらい下の海底もよく見えます。今では深いところまでは体力的に無理ですけど、5メートルくらいなら潜りますよ。海を怖いと思ったことはありません。怖いのは事故。海面に出る時に舟が通らないか気をつけて上がります」

まだまだ海女の仕事を続けていきたいと語る千里さん。「毎年、三重県鳥羽市で開かれている海女サミットに、今年は私も参加するつもりです。世界遺産登録をめざす動きもあると聞きました。海女という職業をたくさんの人に知ってもらい、日本が誇るこの漁がいつまでも続きますように、と願っています」と、優しく微笑みました。

*磯根漁業…アワビやサザエなどの貝類やウニ類、採藻により収入を得る浅海岩礁域での魚類以外での漁業

輝くむなかたびと

海を愛する現役海女

北川千里さん 75歳 (宗像市鐘崎)



海の中は良いですよ、とってもきれい。まだまだ現役で海女の仕事を続けていきたいです



漁を終え、帰港する千里さん。自分で採ってきたウニは、自分で殻を割って並べ商品に仕上げます。時には夜までかかることもあります



日本海沿岸の海女の発祥地であるといわれている鐘崎、織幡神社には「筑前海女の像」があります

知ってお? 地元トリビア 宗像・福津のナルホド雑学をご紹介します!

人の粟を食むものは、人のために死すとかや

江戸時代に勃発した神湊と鐘崎の漁場争い

時代は江戸時代初め、三代将軍家光の頃です。当時*神湊浦と鐘崎浦の間では、漁場の境界問題で争いが絶えませんでした。ただでさえ識別の困難な海上での境界のこと、超えた、超えないで採れども度々。争いは、とうとうお上の裁きを受けるころまで来てしまいました。この時の神湊の庄屋が尾利又左衛門でしたが、皮肉なことに、彼は争いの相手側となった鐘崎の人でした。この時、神湊には庄屋として赴任(入庄屋)して来ていたのです。鐘崎の出でありながら神湊の代表としての主張を代弁しなければならなかった又左衛門は、両方の板挟みになり、苦しみ悩み動揺します。

故郷への想いを封じ、公務へ邁進

「*人の粟を食むものは、人のために死すとかや」私情のために公職をおろそかにすることはできない…。公務への強い自覚から、彼はお上の前で神湊の庄屋として論じ、闘います。そして、ついには神湊を勝利へと導いたのです。神湊の漁師達にとっては、又左衛門は勝利を勝ち取ってくれた英雄でした。しかし、彼の出身地鐘崎の漁師達にしてみれば、

彼の態度は裏切りに映ったかもしれません。「もう永久に鐘崎へは戻れない」。又左衛門はそれからの人生を辛い心情で生きることになります。しかし、望郷の想いは強く、常々家人に「自分が死んだら、せめて郷里の見える処へ葬りたい」と語っていました。彼の死後、初めて彼の心情を知った神湊の漁師達は泣く泣く遺骨を隣船寺裏の丘へ埋めました。ここからは、鐘崎の風光が一望できたからです。

以来、三百年の長い歲月、又左衛門は「灘次郎さま(又左衛門さま)」と尊称され、竜宮様と共に漁の守護神となっています。江戸時代末期には当時の庄屋永島与右衛門が施主となって二百年祭が営まれ、昭和15年には神湊漁業協同組合によって三百年祭がとり行われました。

*浦:漁村一般のこと
*江戸時代初期の朱子学者・浅見綱斎の著書「靖献遺言」。不遇にあっても臣としての君主に対する節義を曲げなかった中国の忠臣義士の遺文より

参考文献「玄海町誌」



尾利又左衛門の墓(宗像市神湊 隣船寺)
眺望の良い隣船寺の丘上に立てられています。現在の墓碑は隣船寺15代住職・田代輔山が建立したものです。お墓の傍らには「叶大漁海上安全」と書かれた赤い幟旗も。



墓前からは佐屋形山(鐘岬)~鐘崎浜の絶景が広がります。左海上には地島も見えます。