

SUITOU

I♥
むなかた

すいとろ

Jun. 2017
Vol. 42



「すももも桃も桃のうち」って
早口言葉があるけど、
すももって桃のなかま？



すももは、バラ科サクランボ属、モモはバラ科モモ属に分類されるので、桃の仲間ではありません。すももは、ウメやアズキの仲間になります。

「すもも」と「モモ」の違いは？

すもも

- バラ科サクランボ属
- モモより硬く、酸味が強い
- モモより小ぶりで産毛が無い

《栄養素》

- 血液をサラサラにするポリフェノール(皮)
- 疲労回復に効くクエン酸やリンゴ酸
- 塩分を排出し、血圧を下げるカリウム
- 造血作用があり、貧血予防に効く葉酸
- 体の老化や癌の予防に効くビタミンE

モモ

- バラ科モモ属
- 水分が多く甘味がある
- 産毛がある

《栄養素》

- 糖尿病を予防する食物繊維
- 消化系や神経系などの動きを促進するナイアシン
- むくみの解消、高血圧予防に効くカリウム
- 抗菌作用があるカテキン

すももで作るスイーツ

すももジャム

すももジャムがあれば、ヨーグルトにかけたり、チーズケーキに塗ったり、生地に練り込んですももケーキを作ったりと、自由自在なアレンジが楽しめますよ!万能ジャムをぜひお試しください。

- ☆材料 ●すもも
●砂糖…すももの重さの30%
●レモン汁…適量

☆作り方

- 1 すももをきれいに洗って、水気を拭き取り、適当な大きさにカットします。すももの皮はお好みで残しても剥いてもどちらでもOK!
- 2 大きめの鍋にすもも、砂糖を入れ、弱火でコトコト20分ほど煮ます。
- 3 アクが出たら丁寧にとり除きましょう。種も外れてきますので、種を取り出しましょう。
- 4 レモン汁を適量たらし、ひと煮立ちさせ、とろみがついたら完成です。
- 5 熱湯で消毒した保存ビンに入れて保存しましょう。



すもも
Plum
Vol. 28



すももにはどんな種類があるの？

日本には約30種あり、このうち十数種が果樹として栽培されています。むなかた管内では主に下の3種類が栽培されています。



大石早生 (おおいしわせ)
日本で最も栽培されています。完熟すると果皮全体が鮮紅色に染まります。果肉は淡い黄色でジューシーでさわやかな甘酸っぱさが口の中に広がります。



ソルダム
大石早生に次いで日本で栽培されています。果皮が緑色をしているため見かけはあまりよくありませんが、果肉はおいしい濃厚赤色をしています。



月光
先端がやや尖っていて、果肉は美しいオレンジ色。多汁でジューシー!甘味と酸味のバランスが良く、幻のすももとも呼ばれています。

JAむなかた すもも部会

「JAむなかたすもも部会」は現在2人。栽培面積およそ85アールに「大石早生(おおいしわせ)」と「ソルダム」を中心に栽培しています。

すももは受粉がうまくいくとたくさんの果実がなりますが、昆虫などによる受粉は気候に左右されるため、部会では毛ばたきなどを使って人工授粉を行っています。その後大きな実を収穫できるような数回に分けて摘果しています。

冬場には土壌管理や剪定、春先には新梢管理(枝折り・間引き・誘引)を行い、果実に養分を回すようにします。1年を通して入念な管理を行うことで、高品質なすももづくりに努めています。



ほたるの里やJAむなかた本店 集荷場でも販売しています。

- ほたるの里/宗像市須恵一丁目1-18
- 本店集荷場/宗像市東郷四丁目4-3

すももの現地互評会(5月)



▲すももの出荷(6月~7月)



すももの花授粉
開花期、毛ばたきなどを使った人工授粉や、受粉樹による受粉を行います。受粉樹…同一品種では受粉できないものを受粉させるため、近くに植える別品種の樹。



現地互評会
全会員のすもも畑を巡回して、収穫時期の見極めや摘果の方法を確認します。



出荷目合わせ
6月中旬に出荷が始まる「大石早生」、7月前半には「ソルダム」の出荷に合わせて出荷目合わせを行い、収穫時の着色やサイズ、詰め方などを確認、規格の統一をはかります。

すもも豆知識



すももの美味しい食べ方は？

すももは皮の部分に酸味があり、ポリフェノールなどの栄養もたくさん含まれているので、なるべく一緒に食べるようにしましょう。表面の白い粉(ブルーム)は食べても害はありませんが、気になるようであれば直前に水で洗い落とします。ケーキやタルトのトッピング、加熱してジャムなどに加工しても美味しくいただけます。

すももは美味しい栄養もいっぱい!ミラクルフルーツなのだ!

おいしいすももの見分け方は？

すももは、縦に入っている切れ込みに対して左右対称で、傷が無く全体が同じ色のものを選びます。表面の白い粉は「ブルーム」とよばれるもので、新鮮さのサイン!たくさんついていればほど鮮度が高いのです!また、ずっしり重みがあり、張りがあるものを選びましょう。

すももの食べ頃と保存法は？

しっかり赤くなって、香りがしてきたら食べ頃です。まだ完熟していなければ、常温で保存して追熟させましょう。完熟していれば、乾燥しないように新聞紙などで包んで冷蔵庫で保存します。あまり日持ちしないので、なるべく早く食べましょう。

夏バテ、疲労回復にすももジネガーをつくってみませんか？



【用意するもの】

- ガラス容器
- すもも
- 氷砂糖…すももと同量
- 酢…すももと同量

《材料は…1:1:1です》

【作り方】

- 1 すももはヘタを取り除いた後、水洗いをしたらキッチンペーパーなどで水気を拭き取り、つまようじで数カ所に穴をあけます。
- 2 保存ビンに、すもも、氷砂糖、酢を入れて漬け込みます。
- 3 1週間ほど経ったら、すももを取り出して完成です。濃いピンク色がきれいですよ!



JAむなかた おすすめ わがまちシリーズ

ジャム (いちじく・あまおう・とまと)

むなかた産にこだわり、時間をかけて丁寧に作り上げた自慢の手作りジャムです。いちじく、あまおう、とまとの3つの味を少しずつ味わえる3本セットも販売しています。



3本セット
内容量:50g×3
■希望小売価格:760円

いちじくジャム

宗像・福津産の「とよみつひめ」を使用した「いちじくジャム」。「とよみつひめ」ならではの豊かな味わいが楽しめます。

防腐剤・保存料などは一切使用しておりません。

内容量:各200g
■希望小売価格:420円

とまとジャム

宗像・福津産のトマト「桃太郎」のみを使用。自然の味わいは、一度食べるとクセになるおいしさです。

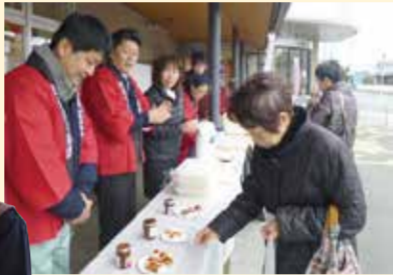
ここで買えます

- ほたるの里
- あんずの里市
- 道の駅むなかた
- かのこの里
- ふれあい広場ふくま
- 米粉パン工房「穂の香」「姫の穂」

「夏の米粉パン祭り」の情報は下の「お知らせ」をチェック!!



私たちが作っています



試食販売

ベランダでできるキッチンガーデン

夏野菜と言えば、やはり… キュウリ

キュウリは、初心者の方でも育てやすいので、家庭菜園ではおすすめの代表的な夏野菜です。ベランダでも育てるのが比較的簡単なので、夏は新鮮な自家製キュウリを収穫して楽しむことができます。

10号(30cm)以上の鉢か大型プランターに市販の培養土を入れ、中央に種を3~4粒まき、種の厚さの3倍(約1cm)の覆土をします。順次間引きして、本葉3~4枚までに1本立ちします。

キュウリは水を好むので、水やりは毎日、朝や夕に土の表面が乾く程度にします。追肥は1000倍の液肥を1週間置きにします。つるが伸び始めたら2mくらいの支柱を立てて、ひもで軽く縛って誘引します。ネットを張って緑のカーテンでの栽培もできます。

低位節(4~5節以下)から発生した側枝や雄花は摘み取ります。親づるが人間の背丈くらいまで伸びたら摘芯(先端を摘む)します。5~6節以上から出る子づるは葉2枚を残して摘みます。果長が約20cmになったら収穫です。生育が早いので、果実が大きくなり過ぎないように注意します。

土壤医・藤巻久志

プロからのワンポイントアドバイス

ベランダでも雨の多い時期は多湿となり、キュウリの根が傷みますので、プランターの底にボラ土を2~3cm程入れると水はけがよくなりますよ。

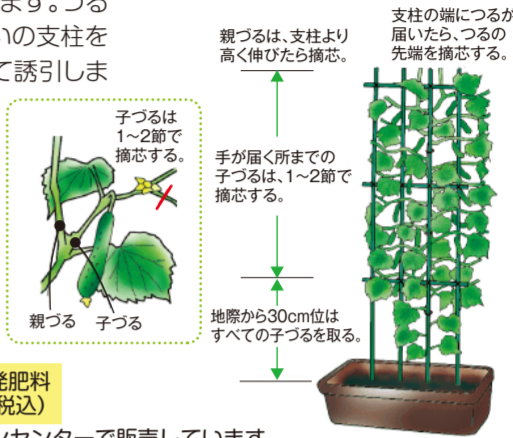


グリーンセンター 本店の花田です。



有機一発肥料 600円(税込)

グリーンセンターで販売しています



ポリ袋で簡単にできるキュウリの浅漬け [刻み漬け]

1. キュウリ300g(約3本)をよく洗い、お好みの大きさに切って、ポリ袋に入れます。
2. 「きゅうり漬の素」小袋1袋を加えます。
3. 軽く混ぜ合わせ、100mlの水を入れて素を溶かし、袋の空気を抜いて封をします。



4. 一晩冷蔵庫にて漬け込み、できあがりです。

※パリッとした食感をお好みの方は2~3時間の漬け込みでお召し上がりください。

Aコープ「きゅうり漬の素」 75g/351円(税込)



地域といっしょに

みそ作りにチャレンジ!



ふれあいうま

JAむなかたでは、地域に密着した様々な活動を展開中です。

びわの試食販売



あふた もっとお近づきに

「食と農」地域フォーラム



第35回 文化講演会



協同組合講座1



協同組合はどうやって誕生したのでしょうか?

19世紀、イギリスで産業革命がおこり、石炭などの動力を用いた織物工場などが多く設立されました。当時の工場労働者は、低賃金で暮らしに必要なものも十分に買えず、最低限必要な食料には、混ぜ物をされたり、量をごまかされたりと劣悪な環境にあり、十分な栄養がとれず半数以上の子どもが5才になる前に亡くなっていたそうです。

このような状況の中で1844年、イギリスのロッチデールの織物工場で働く労働者は、「もっとよい暮らしがしたい」という願いを叶えるためにお金を出し合い、自分たちで暮らしに必要なモノを仕入れてお店で買えるようにしました。これが世界で初めての「協同組合」です。

日本では、明治時代になると産業が盛んになり、ヨーロッパと同じように、工場労働者や農業・漁業などで働く人と資本家との間に所得の格差が生まれ、農家や地方の小さな会社に勤めている人々は、思うようにお金を借りたりモノを買ったりすることができず、暮らしはとてつもない苦しいものでした。そこで、農業をはじめいろいろな職業に携わる人々は、ドイツの「協同組合」をお手本に「産業組合」をつくり事業活動をするようになりました。集落ごとの農家の助け合いのための集まり「農家組合」も全国各地に数多くつくられました。これが農業協同組合、JAの始まりです。

参考:JA全中ホームページ「あぐり村」

プレゼントクイズ



正解者の中から抽選で **JA共通商品券2,000円分を5名様にプレゼント!**

問題 日本はドイツの〇〇をお手本に「産業組合」をつくり事業活動をするようになりました。〇〇に入る言葉は何でしょう? ※〇の数には関係ありません

応募方法 住所・氏名・年齢・電話番号、クイズの答、「すいとう」へのご感想などを書いてハガキまたはメールでご応募ください。(宛先)〒811-3436 宗像市東郷4丁目3-1

JAむなかた「すいとう」係 まで
★メール/kouhou@ja-munakata.or.jp

★JAむなかたHPからもご応募いただけます!

応募締切 7月14日(金) (当日消印有効)
●当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
●個人情報保護に配慮し、賞品の発送以外の目的では使用しません。

お知らせ

★池野支店 7月8日(土) 10時~
池!行け! こども夏まつり
ヨーヨー釣りや、わたがしもあるよ♪

★田島支店 7月22日(土) 17時~
玄海夏祭り 2017に参加

★大島支店 8月7日(月)



むなかた大島 七夕まつりに参加

JA からのお知らせ

親子でみそ作りとクッキング

- 開催日時 (対象:小学生以上)
7月24日(月)・28日(金)・31日(月)
8月4日(金)
各日:午前9時30分~
- 開催場所
JAむなかた本店
JAホール2階調理室
- 定員:7月3日から受付 先着各回10組 (宗像市・福津市在住の方優先)
- 会費:1組 1,000円(みそ1kgお持ち帰り) (お子様1人追加につき+300円)



チャレンジしてみませんか?

一般 みそ作り 体験教室

- 開催日時
7月14日(金) ①10時~ ②14時30分~
- 開催場所
JAむなかた本店
JAホール2階調理室
- 定員:6月26日から受付 先着各回20名様 (宗像市・福津市在住の方優先)
- 会費:1,000円(みそ1.5kgお持ち帰り)

- ご持参いただくもの (親子・一般とも)
●エプロン・三角巾(大判ハンカチなど)
●お子様は上履き

●お問合わせ…JAむなかた ふれあい生活課 ☎36-2371

野ざく会館 名称変更のお知らせ

JAむなかた 野ざく会館西斎場は、4月1日より「**JAむなかた 野ざく会館 福津斎場**」と改称しました。

新たな気持ちで、さらに地域に密着したサービスを提供いたしますので、今後ともよろしく御願い申し上げます。



福津市宮司一丁目5-17

★お問合わせ…野ざく会館 本館 ☎36-4423
野ざく会館 福津斎場 ☎52-4448

夏の米粉パン祭り 7月1日~31日

期間中、¥1,000以上お買い上げの方に、もちろん店内商品の中から好きなドリンク1本プレゼント!
但し、「姫の穂」ではシフォンケーキ、アップルパイホールは除きます。

直径30cm超!
各種¥1,700前後
米粉PIZZAホール売りご予約承り中
詳しくは各店舗へ。

穂の香 ☎38-8061
姫の穂 ☎34-6200