

# SUITOU

I ♥ むなかた

## すいとう

Nov. 2018  
Vol. 46



榎田神社の神紋

### 博多祇園山笠のキュウリは

760年以上の伝統を誇る「博多祇園山笠」の間にはキュウリを食べることがタブーになっています。その理由は、輪切りにしたキュウリの切り口が、榎田神社の祭神・祇園神(スサノオノミコト)のご神紋である木瓜(ぼけ)の花に似ているから。氏子が「ご神紋を口に入れることは畏れ多い」と食べることを遠慮したのが始まりなんだそうです。

今も尚、7月1日から7月15日の間は山の昇き手はキュウリを食べません。さらに、小学校の給食でもキュウリが出ないのです。

また、江戸時代には切り口が徳川家の家紋にも似ているという理由で將軍家直属の武士は食用にすることを敬遠していたそうです。

江戸時代後期になると品種改良が進み、徐々に人気の野菜になっていきます。



### 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** JAの主な事業のひとつである「販売事業」とは、農家が生産した農産物を集荷・調整し、共同で市場に出したり●●●で販売したりすることです。  
●に入る言葉は何でしょう?  
★中面の「協同組合講座」をご参照ください。

#### 応募方法

クイズの答え・住所・氏名・年齢「すいとう」の入手方法  
(①新聞折込 ②ポスティング ③直売所 ④その他)  
「すいとう」やJAむなかたに対するご意見・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 宗像市東郷四丁目3-1  
JAむなかた「すいとう」係 まで  
★メール/kouhou@ja-munakata.or.jp  
\*JAむなかたホームページからも応募いただけます!

#### 応募締切

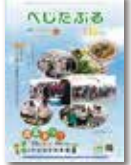
11月30日(金) (当日消印有効)  
●当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
●個人情報厳重に管理し、賞品の発送以外の目的では使用しません。

フェイスブックでも  
情報配信中

右のQRコードからも  
アクセスできます。  
ぜひチェックしてください。



JAむなかたは、広報誌「へしたふる」を毎月発行! 管内の農産物直売所やコミュニティセンター、宗像ユリックスなどに置いてあります。



★「すいとう」次号の発行は来年の2月です。

こだわり名鑑  
Vol. 32  
Cucumber

### キュウリ



むなかたのキュウリは今が本番。まだ薄暗い早朝から収穫を始め、水分をたっぷり含んだ状態で出荷、抜群の鮮度が自慢です。  
キュウリの歴史は古く、3000年以上前から栽培されていました。当時のキュウリの野生種は、

ウリに似た丸みを帯びた形だったんですよ。今や食卓に欠かせない存在ですが、まだまだ知らないことがいっぱいあるはず!今回は、そんなキュウリの奥深さをご紹介します♪

### キュウリのあく抜きには2つの方法があります

★先端を切って、へたを切り口にこすりあわせる  
★まな板の上で転がして、塩でもむ  
キュウリの緑色の皮のすぐ下には維管束という水や養分などが流れる管があって、その中の液に蟻酸(ぎさん)という渋味のもとになる物質がたくさん含まれています。これがキュウリのあくです。蟻酸は維管束の中の液に集中しているため、この液を減らせば、あくも少なくなるんです。

どちらの方法も維管束に刺激を与えて液を外に出して、実の中の蟻酸を少なくしているんですね。



へたを切り口にこすりあわせる

### JAむなかた きゅうり部会



定植作業

### むなかたのキュウリは 9月上旬から出荷がスタート!

JAむなかたきゅうり部会は、5人でハウス約90aに作付けしています。3年前まで3品種を栽培していましたが、現在はうどんこ病や褐斑病に強い「兼備(かねそなえ)」1本に絞り、収量増を目指しています。また、ウイルスを媒介するコナジラミや品質を下げるアザミウマの卵・幼虫を食べるスワルスキーカブリダニを入れ、防除回数を減らしています。

夏野菜のイメージが強いキュウリですが、むなかたのキュウリはハウス栽培のため、露地栽培の季節が終わる9月上旬頃から出荷がスタート。北九州青果に向けて、12月上旬までに約60tの出荷を見込んでいます。



出荷

\*コナジラミ・アザミウマ…キュウリに発生する害虫

#### 〈栽培スケジュール〉

- 5月 品種決定**  
種苗メーカーや関係者と話し合い、品種を決定します。
- 7~8月 定植**  
ハウス内がより良い状態になるよう、土の状態を確認して土壌消毒するなど、事前に準備してから定植します。
- 9月 現地検討会 出荷**  
生育状況を確認し、初出荷の日程を決めます。出荷ラインのカメラで品質チェックを行い、重ねて作業員の目によって選別。A・B・Cのランクごとに分けます。

### キュウリ豆知識



#### おいしいキュウリの見分け方は?

皮が濃い緑色で、持ったときに重みがあり、太さが均一なものを選びましょう。イボのある品種の場合は、イボがチクチクするくらい尖っているものが新鮮な証拠です。

水分たっぷりのキュウリは低カロリーでも豊富な栄養を含んだ人気者なのだ!

#### キュウリの栄養は?

「キュウリは栄養がない」と思っている方、そんなことはありませんよ!キュウリにはカリウム、ビタミンC・K、食物繊維などが含まれており、高血圧や生活習慣病の予防に効果的です。利尿作用もあるので、むくみ対策にもってこいの野菜なんです。

#### キュウリの保存法は?

水気をしっかりふき取り、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。このときポリ袋は密閉せず、へたを上にして立てて置きましょう。これからの寒い季節は、新聞紙などにくるんで室温で保存することもできますが、乾燥が苦手なので早めに食べるのが基本です。

### いつもと違うサラダをどうぞ♪ キュウリとわかめの柚子胡椒和え

#### 【材料…3人分】

- キュウリ……………1本
- 乾燥わかめ…………5g
- ねぎ……………適量
- A ①器 油…大さじ2
- ②ごま油…小さじ1
- ③柚子胡椒…小さじ1
- すりごま……………大さじ1
- 炒りごま……………大さじ1

#### 【作り方】

- ①キュウリは千切りにして塩もみ、わかめは水でもどし、ねぎは小口切りにします。
- ②キュウリとわかめをぎゅっと絞り、水気を切ります。
- ③①、②とAの調味料、すりごまを合わせて和えます。
- ④器に盛り、炒りごまを散らして完成です。



# むなかた産の大豆を100%使った 大人気のお味噌

JAむなかた手作りのお味噌、皆さんは使ったことがありますか？  
米・麦・合わせの3種類があり、むなかた産大豆「フクユタカ」を100%  
使用しています。コンクールで金賞を受賞したこともある、大人気のお  
味噌です。

管内の小学校や保育園などに出向いたり、参加者を募って教室  
を開いたりして、地域の皆さんに味噌づくりを体験してもらっていま  
す。まだ参加したことがない方もぜひ参加してみてください。

ここで  
買えます！ ほとるの里・道の駅むなかた・かのこの里・  
ふれあい広場ふくま・あんずの里市

## むなかた育ちのお味噌(米みそ)ができるまで



### お米の準備

1 お米を洗って一晩水につけ  
ます。水を切ったお米をセ  
イロに入れて蒸します。



2 お米の熱を取って「麹(こう  
じ)菌」を混ぜます。



3 3日ほど経つと、表面に  
びっしりとカビがつかま  
す。これが「米麹(こめ  
こうじ)」です。



### 大豆の準備

お味噌 各種(800g) 520円(税込)  
※パッケージのデザインは変わることがあります。

大豆を一晩水につけます。水を  
切った大豆を大きな圧力釜で一  
気に蒸します。



米麹と蒸し大豆をしっかりとつぶ  
しながら混ぜ合わせます。

お味噌が腐らないように空気を  
抜きながら詰め、3ヶ月～半年の  
間熟成させたら完成!

★お問合わせ ●ご注文について…販売企画課 ☎36-2119 ●味噌づくり体験について…ふれあい生活課 ☎36-2371

# JAむなかた おすすめ わがまちシリーズ

# ベランダでできるキッチンガーデン

## 加熱しても生でも美味しい…ホウレンソウ



ホウレンソウは水菜やルッコラなどのように  
若取りしてベビーリーフとしても利用できます。  
若い葉はシュウ酸含量が少ないので、えぐ味が  
なくおいしく食べられますよ。

ホウレンソウの発芽適温は15～20度(最低4度～  
最高30度)。秋は9月から11月まで種まきできます。  
寒さに強く、マイナス0～3度でも緑を失わずに収穫  
できます。畑でなくても、日当たりの良いベランダな  
ら栽培可能です。

深さ15cm以上のプランターに培養土を入れ、浅く  
まき溝を付け条間10cmで筋まきします。種が隠れる  
くらいに薄く覆土し、発芽したら葉が重なったところ  
や生育遅れを順次間引き。本葉4～5枚までに株間3  
～4cmにします。追肥は1000倍の液肥を1週間置き  
に施しましょう。

草丈が15cmくらいになったものから収穫してい  
きます。冬場はビニールや不織布を掛けて保温する  
と、生育が早まります。(土壌医・藤巻久志)



### プロの おすすめ

ホウレンソウをはじめ  
葉菜類に最適です。

グリーンセンターの  
矢野です



有機一発肥料(葉菜類用)  
1kg 600円(税込)



葉菜専用肥料  
10kg 1,461円(税込)

グリーンセンター全店で販売しています。

# 地域とっしょに

## ふれあうJA

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。

### 田植え体験(勝浦小学校)



### 稲刈り体験(玄海小学校)



### 米粉でピザづくりに挑戦



### ジャガイモ植え



### 心も身体も元気に



- 裸足で田んぼに入り、田植えを体験。お米や食の大切さを学んでもらっています(^^)
- みんなで植えた苗が収穫時期を迎えた頃、昔ながらの手刈りで収穫します。これからむなかたのお米をたくさん食べてね♪
- 河東支店主催の「米粉ピザづくり教室」。JAの米粉を使ってピザを作り、みんなで美味しくいただきました♪
- 農業まつり用のジャガイモを作ろうと、青壮年部の皆さんと福津市の支店職員で種芋を植えました。まつり当日、青壮年部テントにぜひお立ち寄りください!
- キッズクラブ第2講では、パフェとクッキーを作りました。可愛く、美味しくできました☆
- 神湊でミニデイサービスを開きました。簡単な体操をしたり芳香剤を作ったりして、笑顔溢れる1日となりました♪

### お知らせ

- (場所)
- 11月17日(土) 18日(日) 河東・東郷・赤間駅前支店 合同感謝祭に参加 丸光木材商事(株)
  - 11月18日(日) 東郷支店 いせきんく宗像秋祭りに参加 いせきんく宗像
  - 11月18日(日) 上西郷支店 上西郷小学校「ふれあいまつり」に参加 上西郷小学校

## 協同組合講座 5



### JAって何をしているの?

JAは農家・農業のサポートや、地域の皆さんの暮らしを支える事業をしています。

JAの事業にはいろいろなものがありますが、どの事業もスタート時と同じ「みんなで力を合わせて、みんなの願いを叶える」ための取り組みです。主な事業をご紹介します。

- 指導事業…農家にアドバイスをする仕事です。アドバイザーが農家のもとに向かい、美味しく安全な農産物のつくり方や農業経営などについて相談のっています。
- 販売事業…農産物をお金に換える仕事です。農家が生産した農産物を集荷・調整し、共同で市場に出したり直売所で販売したりしています。農産物をきちんとした値段で販売することは、農業経営を支えるためにとても大切なことです。
- 購買事業…質のよいものをまとめて買って分ける仕事です。農業や暮らしに必要なものを共同購入するしくみです。安全で品質のよい肥料や農薬、家畜のえさ、農業機械、暮らしに必要なものを計画的にまとめて買うことで、組合員に安く安定して販売することができています。
- 信用事業…銀行のような仕事です。組合員からお金を預かり、それぞれの組合員が必要なお金をお金を引き出したり借りたりすることができる金融機関を運営しています。

## JAの組合員になりませんか?

JAは、組合員が主人公の組織として、組合員が力を合わせ、みんなの願いをかなえるための組織です。JAむなかたの組合員になって、地域でくらす協同組合の仲間として、JAの事業を利用しませんか? 組合理念に共感し、地域農業の発展や地域づくりを応援していただける方を組合員にお誘いしています。

### 組合員になるための資格

当JAの地区内(宗像市・福津市)に住所があり、JAの事業を利用したり、活動に参加したりできる方。

### 組合員のメリット

当JAの各事業で、組合員だけの特別なサービスが受けられます。また、事業活動の結果として十分な剰余金が出た場合には、出資配当が受けられます。

★加入申し込み、お問合わせは最寄りの各支店まで

## お得なお知らせ

JAむなかたの全ATMが  
土曜日、日曜日も  
利用できるようになりました。

### ATM設置場所

- 平日/8:45~19:00 土・日曜日/9:00~17:00  
(祝日は稼働していません)
- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 赤間支店 宗像市石丸二丁目25-5    | 神興支店 福津市若木台五丁目21-1 |
| 河東支店 宗像市須恵一丁目1-14    | 福間支店 福津市中央二丁目21-10 |
| 南郷支店 宗像市原町153-1      | 津屋崎支店 福津市津屋崎六丁目4-7 |
| 宗像市役所 宗像市東郷一丁目1-1    | 宗像大社前 宗像市深田588     |
| 自由ヶ丘支店 宗像市自由ヶ丘二丁目6-1 |                    |

手数料無料 ☆今後ともJAむなかたをご利用ください

## JAからのお知らせ

# JAむなかた 農業まつり2018

- 日時…11月23日(金・祝)・24日(土) 午前10:00～午後11:00 [雨天決行]
- 場所…JAむなかた本店
- ★JAわがまち食堂(両日)
- ★もちまき&野菜の大安売り(両日)
- ★ガラポン大抽選会(両日)
- ★LinQ(リンク)ライブショー(23日 ①12:00 ②14:20)
- ★キャラクターショー
- ★快盗戦隊ルパンレンジャー VS 警察戦隊パトレンジャー 24日 ①10:45～②13:45
- ★あなたが大賞(23日) ★ダンスで大賞(24日)

人形 日時…11月23日(金・祝) 13:00～ 供養祭 (受付…当日9:00～12:00のみ) 場所…野ぎく会館本館斎場

詳しくは、JAむなかたHP、もしくは11月発行の宗像市・福津市の市報に折り込まれる案内をご覧ください。 ★お問合わせ…総務課 ☎36-4110

## JAむなかた 第37回 文化講演会

# 笑ってなんぼじゃ!

講演 島田洋七

平成31年 2月23日(土)

12:00 開場 13:00 開演

宗像ユリックス イベントホール

入場料 1,500円 (当日券はありません) (特典 1,000円)

PROGRAM

- 13:00～13:10 開会
- 13:10～13:30 アラクション
- 13:30～13:40 (休憩)
- 13:40～15:10 島田洋七氏 講演
- 15:10 終演予定

チケット販売先 JAむなかた各支店窓口・宗像ユリックス

★お問合わせ…ふれあい生活課 ☎36-2371

## 平成30年度 宗像・福津の野菜たち!!

聞いて 見て 食べてみよう!!

宗像・福津の野菜たち!!

むなかた 食と農 地域フォーラム

●日時…平成31年 3月7日(木) 開場▶10:00 開演▶10:30(13:30終了予定)

●場所…ロイヤルホテル宗像(宗像市田野1303)

●参加費…1,500円(ランチ代含む) チケット販売開始…12月10日(月)予定 ※チケットは事前の購入が必要です。 ※なくなり次第終了とさせていただきます。

●定員…200名 講師…藤 清光氏

講演 テーマ 「食はいのち～足元の宝、ふるさと料理～」

チケット販売場所 JAむなかた各支店・農産物直売所「ほとるの里」・米粉パン工房「姫の穂」

★お問合わせ…営農企画課 ☎36-2374

## JAむなかたの LINE公式アカウントが誕生!!

素敵なプレゼントがもらえるお得なクーポン(毎月1回)や情報(週に1回程度)を配信しています! ぜひご登録ください!

登録は簡単!

より簡単なQRコードからの登録方法を紹介します。

- LINEアプリを開き、画面左下の「友だち」をタップ ※Androidの場合は左上
- 画面右上の「+」マークをタップ
- 画面上の左から2番目「QRコード」をタップ →カメラでQRコードを読み込む
- JAむなかたの名前と画像が表示されたら、その下の「追加」をタップ

これで友だち登録は完了です! 次の配信をお待ちください!

【ご注意】 ※携帯電話の契約内容によっては通話料が発生する場合がございますので、ご注意ください。通話料はお客さまのご負担とさせていただきます。予めご了承ください。 ※LINEアプリのアップデート状況や、携帯電話の機種などによって操作方法が異なる場合がございます。ご不明な点がございましたら、お近くの支店にてお尋ねください。

登録無料