

SUITOU

I ♥
むなかた

すいとう

Feb. 2019
Vol. 47



JAむなかた公式
LINE
はじめました!!

ブロッコリーにも
花言葉があるって知ってましたか?



バラは「愛」、ダリアは「華麗」、トルコギキョウは「優美」。このように、花には花言葉がありますが、実は野菜にだって花言葉があるんです。

ブロッコリーは、生長すると黄色い小さな花をたくさん咲かせます。その花言葉は「小さな幸せ」。ちなみに房には「子孫繁栄」という意味があります。

近年、ブロッコリーを花束に見たてたブロッコリーブーケが結婚式で人気なのも、これらの花言葉にちなみなのなんです。ブロッコリーだけでなく、様々な野菜に花言葉がありますので、ぜひ調べてみてくださいね♪



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が行う●●●●●は、毎日の「食」と「農」のつながりを実感してもらうための活動です。
●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・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 2月28日(木) (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。
●個人情報は厳重に管理し、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! facebook 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「べじたふる」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6月です。

こだわり名鑑
Vol. 33

ブロッコリー
Broccoli



Broccoli

ブロッコリーが日本に伝わったのは明治時代初期のことですが、一般家庭に普及し始めたのは1980年代で割と最近。今ではサラダにしたり、シチューに入れたり、どんな料理にも合う冬の定番野菜ですよ。

むなかたでは特に海岸線に近い地域で生産が盛んで、品質も高い評価を得ています。普段何気なく食べているブロッコリーだからこそ、知らないこともたくさんあるはず。

今回は、思わず誰かに言いたくなってしまったようなブロッコリーの魅力をお届けします♪

ブロッコリーの豆知識

ブロッコリーの茎もビタミンCがたっぷり! 捨てずに食べましょう。



おいしいブロッコリーの見分け方は? 緑色が濃く鮮やかなもの、花蕾が固く引き締まっているもの、中央部がこんもりと盛り上がっているものが、おいしいブロッコリーの証です。茎の切り口が乾いて変色しているもの、空洞ができてきているものは鮮度が落ちているため避けましょう。

栄養の宝庫
ブロッコリーを食べれば、元気も綺麗も手に入るのだ!



ブロッコリーの栄養は?

ブロッコリーはビタミン・ミネラルを豊富に含み、細胞の再生やコラーゲンの合成を助けてくれます。

また、風邪やがん予防にも効果があるスルフォラファンという成分も含まれているため、美容にも健康にも効果が期待できる野菜なんです。

ブロッコリーの保存法は?

乾燥を防ぐため、袋に入れる、もしくはラップに包んで冷蔵庫に立てて保存しましょう。ブロッコリーはあまり日持ちしないため、早めに使いきるようにしてください。子房にわけて塩茹でしたあと、しっかりと水気を切れば冷凍保存もできます。

ブロッコリーの和名は、メハナヤサイ(芽花野菜)とかミドリハナヤサイ(緑花野菜)と言うらしいよ!

むなかた地域で作られているブロッコリーにはどんなものがあるの?

主にこの3種類です。

- サマードーム・・・花蕾の締まりがよく、色鮮やかなのが特徴です。
- おはよう・・・小粒な花蕾ときれいなドーム型が特徴です。
- グラドーム・・・花蕾は小粒で濃緑色。肥大性に優れ、肉厚なのが特徴です。

ブロッコリーとカリフラワーの違いは?

どちらもキャベツの仲間ですが、ブロッコリーが突然変異し、花蕾が白くなったのがカリフラワーだと言われています。

どちらもビタミンCが豊富で、ブロッコリーの方がより多くのビタミンCを含んでいますが、茹でた際にビタミンCが失われやすい特徴があります。ブロッコリーの栄養をなるべく逃さず食べるには、茹で過ぎないこと。電子レンジを使った調理法もおすすです。



JAむなかたブロッコリー部会

JAむなかたブロッコリー部会は昭和60年に設立され、現在は23人で約40ヘクタールに作付けしています。栽培が盛んな福津市の海岸線に近い地域は、霜が降りにくく暖かいのが特徴。この好条件のもとで栽培されるブロッコリーは、優れた品質が評価され、※「特定野菜」に産地指定されています。

部会では、15品種を栽培することで11月から6月までの長期間出荷を続けるほか、福岡県はもちろん、東京都や広島県にも出荷し、安全・安心なブロッコリーを食卓に届けています。また、津屋崎集荷場に持ち寄られたブロッコリーを真空予冷装置で冷却することで、活発な呼吸作用を抑制させ、遠方にも鮮度を保ちながら運ぶことができます。

※特定野菜・・・消費量が多く、国民生活にとって重要な野菜(指定野菜)に準ずると認められた野菜のこと。

| 栽培スケジュール | 7~8月 | 9月 | 11月 | 11~6月 |
|----------------|-----------------------------------|-------|---------------------------------------|----------------|
| 播種・育苗 | 専用のトレーに種をまき、発芽を待ちます。 | 定植 | 大切に育てた苗を畑に植え付けます。 | 現地検討会 規格査定会 |
| 現地検討会 規格査定会 | 各生産者の畑を巡回し、栽培管理について意見交換します。 | 出荷・販売 | 定期的にサイズや形、品質などを確認することで市場からの信頼を守っています。 | 真空予冷装置で冷却 |
| 真空予冷装置で冷却 | 真空予冷装置に入れて短時間で冷やし、高品質のまま各地に出荷します。 | | | |



定植



規格査定会



真空予冷装置で冷却

茎までしっかり楽しんで!

ブロッコリーの茎ノリマヨ和え

【材料...2人分】

- ブロッコリーの茎...220g (約2本分)
- マヨネーズ.....40g
- 青のり.....適量
- 塩.....適量

【作り方】

- ① 茎を立て8等分のくし形に切り、食べやすい長さに調えます。
- ② 塩を加えたお湯で歯触りが残る程度にサッと茹でます。
- ③ 冷水で熱をとり水気を切ります。
- ④ ボウルに入れマヨネーズ、青のりと和えたら出来上がりです。



「むなかた産米使用純米酢」を使った 2種の調味酢が完成!

■価格
300ml/各400円

■販売場所
農産物直売所
「ほたるの里」
道の駅むなかた



宗像・福津の野菜に合う酢
宗像・福津の魚に合う酢

JAむなかたの「むなかた産米使用純米酢」を2次加工し、「宗像・福津の野菜に合う酢」と「宗像・福津の魚に合う酢」を完成させました。むなかたの米と米麹で作られている純米酢を使うことで、むなかた産米の消費拡大を目指しています。

製造は、純米酢と同じ、株式会社「庄分酢」に依頼。ラベルのデザインはJA職員が担当しました。「神宿の島」宗像・沖ノ島と関連遺産群の世界遺産登録を記念して宗像市と作成したロゴマークや、同市が作った世界遺産PR用ロゴマークを載せることで、お土産用としての需要を狙い、他商品との差別化を図っています。

★お問合わせ…販売企画課 ☎36-2119

JAむなかた おすすめ わがまちシリーズ



宗像・福津の野菜に合う酢
宗像・福津の魚に合う酢

ベランダでできるキッチンガーデン

種まきからはじめる 春・夏野菜の準備とポイント

これから春が近づくとともに気温も上がり、春・夏野菜の準備にとりかかる時季になります。苗を買って栽培する方が多いようですが、種まきから育てる野菜づくりも楽しいですよ! チャレンジしてみませんか?

土作りの準備

野菜を栽培する上で最も大切なのは土作りです。自分で基本土と補助土を混ぜ合わせて土を作る場合は、赤玉土:70%、腐葉土:30%の割合で配合すると良いでしょう。

肥料はグリーンセンターで販売している有機一発肥料がおすすめです。肥料がゆっくりと溶けていきますので、追肥がいりません。栽培品目ごとに1株あたりの施肥量がわかりやすく書いてあります。

種まきの時期

種まきの時期は、種の袋の裏に表記されていますのでそちらを参考にしてください。3月頃から始める野菜もありますが、気温の低い早期の種まきは発芽や生育遅れの原因になるので、気温の管理には充分注意しましょう。

グリーンセンター
本店の
矢野です



〈野菜別の種まき時期〉

- 3月 シシトウ・ホウレンソウ・コマツナ・ピーマン・リーフレタス など
- 4月 オクラ・ミズナ・チンゲンサイ・ミツバ・芽キャベツ・ホウレンソウ など
- 5月 ピーマン・キュウリ・ミニトマト・ナス・シシトウ など

おすすめの野菜用培養土と肥料



お買い求めはグリーンセンターで♪
グリーンセンター本店 宗像市東郷四丁目2-7 ☎36-4785
福間 福津市内殿 1024 ☎43-0939
津屋崎 福津市津屋崎八丁目1-1 ☎52-2900

地域とっしょに



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。

苗植え・収穫から実食までを通して体験!



福間南小学校



津屋崎小学校



吉武小学校



どれもおいしいそう♪



みかん狩り交流会



キムチ作り体験教室

- 6月に植えた芋苗が収穫の時期を迎え、大きなお芋をたくさん収穫しました♪
- 青壮年部や支店職員と一緒に収穫した後は、アグレスの皆さんがブロッコリーとカリフラワーを使って作ってくれた料理を食べました♪
- 赤間支店と一緒に苗から育てたサツマイモを使って、スイートポテトを作りました♪ おいしくできてお腹もちも大満足(*^^)
- ゆめタウン宗像にお買い物に出かけ、和菓子や帽子などショッピングを楽しみました★
- 福津市認定農業者協議会主催の大人気イベント。あま〜いミカンを食べながら、たくさん収穫してお持ち帰りました(^o^)
- むなかた産の野菜を使ってキムチ作りに挑戦!「楽しかった〜♪」と皆さん笑顔でした♪



お知らせ

手作りのぜんざいでおもてなし♪

2月15日(金) 南郷支店 感謝祭
上西郷支店

手数料無料 ☆今後ともJAむなかたをご利用ください

協同組合講座 6



地域の取り組みのご紹介

安全・安心な農畜産物を提供し、農や食の大切さを伝えるJAの取り組みの一部をご紹介します。

- ファーマーズマーケット(直売所)**
地元の新鮮な農産物を提供するファーマーズマーケット(直売所)を運営しています。地元のとれたての農産物や手作りのお惣菜、お菓子などがいっぱいです。
- 食農教育**
農家の苦勞と喜びに触れ、毎日の「食」と「農」のつながりを実感してもらう活動を行っています。栽培の仕方などを学習する農業体験の場も提供しています。
- 料理教室**
子ども料理教室、親子料理教室、男性・女性向け料理教室など、地元の食材を活かしたいろいろな料理教室が各地で開かれています。



食農教育



みそ作り教室

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

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 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 | |

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)

JAからのお知らせ



平成31年
4月/19日(金)・20日(土)・21日(日)
午前10:00~午後15:00
(販売開始時間は変更になる場合がございます)
グリーンセンター本店・福間・津屋崎
※津屋崎は4月19日(金)・20日(土)のみ
★お問合わせ…グリーンセンター本店 ☎36-4785
福間 ☎43-0939 津屋崎 ☎52-2900

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

とき 平成31年 2月23日(土)
12:00開演 13:00閉演

ところ 宗像ユリックス イベントホール

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

入場料 1,500円 (当日券はありません)
JAむなかたの組合員・アグレス会員
年金友の会会員 特典 1,000円

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

JAマイカーローン

最軽減金利キャンペーン 開催中

平成31年3月24日まで

0.80% (最軽減金利・5年以内・保証料別)

| お利息 | 5年以内 | 5年超 |
|--------|-------|-------|
| 新規貸出金利 | 1.70% | 2.30% |
| 軽減金利 | 1.30% | 1.90% |
| 最軽減金利 | 1.00% | 1.60% |

軽減条件については各支店にお問合わせください。保証人は原則として不要です。ただし、福岡県農業信用基金協会の保証(保証料率:年0.77%)が必要です。

★お申し込み、お問合わせは各支店またはホームページで

いち早く味わうチャンスです!ぜひお越しください

猪肉味噌の試食会

JAむなかた管内では、農地を有害鳥獣から守るための対策に苦慮しています。中でもイノシシの被害は大きく、罠を仕掛けて年間50頭近く捕獲しています。そこで、JAむなかた青壮年部は、イノシシのお肉を有難く、美味しくいただく「猪肉味噌」の商品化を目指して開発を進めています。その試食会を「赤間宿まつり」で行います。試食をして、ご感想をお聞かせください。

日時 平成31年 2月24日(日) 10:00~15:30
※まつりは23・24日の2日間開催されますが、試食の出店は24日のみです。

場所 赤間宿通り 赤間宿まつり会場内
★お問合わせ…営農企画課 ☎36-2374