

# SUITOU

I ♥ むなかた

## すいとう

Nov. 2019  
Vol. 49



野菜を生で食べる習慣を  
切り拓いたのはキャベツだった!



千切りキャベツが生まれたのは、銀座にある老舗洋食店「煉瓦(れんが)亭」です。煉瓦亭では、1899年(明治32年)頃、フランス料理の「子牛のコートレット」を日本人の口に合うようアレンジした「ポークカツレツ」が生まれました。付け合わせは温野菜。当時の日本には野菜を生で食べる習慣がなかったのです。

そんな中、1904年(明治37年)に日露戦争が始まりました。若い労働者が兵士に取られ、煉瓦亭でも付け合わせの温野菜を担当していた若い料理人がいなくなりました。そこで簡単にできる付け合わせとして考案されたのが、キャベツの千切りだったのです。これが「さっぱりする」とお客さんに絶賛され、以降、野菜を生で食べる習慣が確立されていきました。

参考: <http://www.1242.com/>



### 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が行っているさまざまな事業は、組合員以外でも利用ができ、●●●●の暮らしを支えています。  
●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(ハガキ) 〒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ご応募いただけます!

応募締切 11月29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・ラインでも  
情報配信中! facebook LINE

JAむなかたは、広報誌「べしたふる」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2020年6月号予定です。

こだわり名鑑 Vol. 35

## キャベツ

Cabbage



ケール

キャベツは、古代ギリシャ時代から食べられていた最古の野菜のひとつです。ルーツは、青汁の原料としておなじみのケール。ケールの突然変異によって誕生したのがキャベツなんです。

日本に伝わったのは江戸時代末期。当

時は観賞用として葉ぼたんが栽培され始め、明治時代以降に食用のキャベツが広まってきました。

誰もが知るキャベツにも、まだまだ知らないことがたくさんあるはず! 皆さんにとっていろんな発見がありますように♪

### 冬キャベツと春キャベツの違いってなに?

#### 冬キャベツ

11~3月に収穫される冬キャベツは、葉がしっかりとて、巻きも締まっているのが特長です。甘みがあるので煮込み料理に最適です。



#### 春キャベツ

4~6月に収穫される春キャベツは、丸くて小さめです。巻きが緩く柔らかいので、サラダなどの生食や、しゃぶしゃぶに最適です。



### JAむなかたキャベツ部会

### 広島市場では特に人気!

JAむなかたキャベツ部会は現在35人で、冬キャベツ(11~3月出荷)と春キャベツ(4~6月出荷)を年間約1,300t出荷しています。部会の春キャベツは、広島市場で特に人気が高く、「むなかたのキャベツが良い」と固定客も付くほどなんです。

部会では、早朝に収穫するなど鮮度維持を徹底する他、市場からの要望に対応するために作付けする品種を検討し、試験栽培などにも積極的に取り組んでいます。



定植

#### 栽培スケジュール

	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
冬キャベツ		播種	定植				出荷					
春キャベツ				播種	定植					規格査定会		出荷

●冬キャベツ→8月播種→9月定植→11~3月出荷  
●春キャベツ→10月播種→11月定植→4月上旬規格査定会→4月下旬~6月出荷



規格査定会



出荷

### キャベツの豆知識

#### キャベツの保存法は?

一玉の場合は、ビニール袋に入れて、カットしたものは、切り口が空気に触れないようにラップをし、野菜室で保存します。すぐに使い切れない場合は、芯をくり抜き、濡らしたキッチンペーパーなどを詰めとくとよいでしょう。

ビタミンUはキャベツから  
キャベツは大昔から  
胃腸の味方だったのだ!

#### キャベツの栄養は?

ビタミンUが含まれているのが特徴です。ビタミンUには、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの胃腸障害を予防・改善する働きがあり、古代ギリシャ・古代ローマでは薬草として用いられていました。外葉と芯の周りにはビタミンC、外葉にはカロテンも豊富に含まれているので、捨てるのはもったいないですよ。

#### おいしいキャベツの見分け方は?

春キャベツは、巻きがふんわりしていて軽いものを。それ以外は、葉がしっかりと巻いて重く感じるものが良品です。また、切り口がみずみずしく、割れたりしていないものを選びましょう。

### ざく切りキャベツの肉巻き

- 【材料】
- 豚バラ薄切り肉…適量
  - キャベツ……………少々
  - 小麦粉……………適量
  - ほんだし……………小さじ1
  - 黒胡椒……………少々
  - 小ネギ(小口切り)…少々

#### 【作り方】

- 1 キャベツを大きめに切り、お肉でぐるぐる巻きにする。
- 2 小麦粉をまぶし、片面をフライパンで焼きます。
- 3 こんがり焼いたら裏返し、調味料をかけます。蓋をして弱火で10分ほど蒸し焼きにします。
- 4 器に盛り、小口切りにしたネギを散らせば完成です。



新米の季節です!!  
わがまち育ちのお米

JAむなかた管内(宗像市・福津市)は、お米づくりがとて盛んな地域です。JA稲作部会では、残留農薬検査の実施などを徹底した「安全・安心な米づくり」にこだわり、丹精込めてお米を栽培しています。そんなお米づくりのプロたちが作ったブランド米が「わがまち育ちシリーズ」。

今年も新米の季節がやってきました。特徴を知って、お好みのお米を見つけてみてくださいね!

JAむなかた おすすめ  
**わがまちシリーズ**

—ここで買えます—  
お米パル店・ほたるの里・道の駅むなかた・かのこの里・あんずの里市・ふれあい広場ふくま

- 夢つくし**  
もちもち食感と粘り、艶が特徴  
5kg...2,300円 (組合員価格:2,000円) (会員価格:2,100円)  
2kg...920円
- ひのひかり**  
甘み、コシ、粘りが強く、上質な食味が特徴  
5kg...2,150円 (組合員価格:1,850円) (会員価格:1,950円)  
2kg...860円
- こしひかり**  
艶があり、粘り・甘み・香りの食味バランスが良いのが特徴  
5kg...2,300円 (組合員価格:2,000円) (会員価格:2,100円)  
2kg...920円
- 元気つくし**  
艶と粘りがあり、冷めても美味しいのが特徴  
5kg...2,330円 (組合員価格:2,030円) (会員価格:2,130円)
- つくろまん**  
艶と粘りがあり、やわらかいのが特徴。極良食味の希少米  
5kg...2,300円
- ミルキーQueen**  
甘み、コシ、粘りが強く、上質な食味が特徴  
5kg...2,900円

※価格はすべて税込みです。  
※「会員価格」は、「わがまち育ち お米友の会」の会員を対象とした価格です。

**わがまち育ち お米友の会 会員募集中!** 入会金・年会費無料  
詳しくは「JAむなかた」で検索、もしくはこちらのQRコードからアクセス▶

ベランダでできるキッチンガーデン

冬の青菜の主役  
**小松菜**

小松菜は暑さや寒さに強く、ほぼ周年栽培ができます。

深さ10cm以上のプランターに市販の培養土を入れ、5cm間隔に筋まきします。小松菜は種が細かく多くまきがちですが、発芽が良いので厚まきすると間引きに手がかかります。薄く覆土をして軽く鎮圧し、発芽まで乾燥させないようにします。

発芽後、順次間引きして、本葉4~5枚のときに株間を約5cmにします。水やりは朝夕にし、夕方土の表面が乾く程度にします。追肥は1週間に1度、1000倍の液肥を施します。本葉4~5枚になった物から収穫し、本葉7~8枚までに終わるようにします。

水菜、広島菜、芭蕉菜など、小松菜以外のツケナも栽培方法は似ています。子どもの頃のお雑煮やみそ汁に入っていた菜っ葉を思い出して、種まきするのも良いでしょう。

(土壌医・藤巻久志)

出典:JA広報通信2019年10月号



プランターでも周年栽培できます

グリーンセンター  
本店の  
矢野です



私がおすすめる  
野菜用培養土と肥料です。

小松菜の種 ¥220  
花と野菜の土 (約100g) ¥126  
有機一発肥料 野菜類用 (1kg) ¥611

※価格はすべて税込みです。

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  
福岡 福津市内殿 1024 ☎43-0939  
津屋崎 福津市津屋崎八丁目1-1 ☎52-2900

地域といっしょに

ふれあうJA JAむなかたは、地域に密着したさまざまな活動を展開中です。

育てた野菜でクッキング  
親子で米粉パン作り  
親子で米粉ピザ&ジェラート作り  
そばの種まき体験  
プロックリとカリフラワーの苗植え体験

1 小学生が食農体験を楽しむキッズクラブ。第3講では、苗から育てた野菜を使って料理を作りました。野菜作りも料理も楽しいね★

2 親子で米粉スコーンとトロパン作り挑戦。チョコペンを使って上手にトロの絵を描き、「難しかったけど楽しかった」と笑顔でした(^^)／

3 福岡支店主催で、米粉ピザ&ジェラート作り教室を開きました。もちもちピザと、ひんやりあまおうジェラート、上手にできたよ!

4 東海高校女子バレー部の皆さんが、そばの種まきとトラクターでの耕うん作業を体験しました。「農業に対する印象が変わった」と話してくれました★

5 管内の子どもたちを対象に稲作体験を行っています。みんなで泥だらけになりながら田植えを頑張りました。おいしいお米にな〜れ(^^)

6 JA青壮年部に教えてもらいながら、津屋崎小学校3年生のみんながプロックリとカリフラワーの苗を植えました!大きく育つかな〜!

6 田植えを体験 写真は玄海小学校 大きく育って!

トラクター初体験!



協同組合講座 8  
JAがさまざまな事業を行うのはなぜ?  
A 農家が安心して農業に専念できるよう、暮らしの基盤を支えるためです。

日本の農業の大部分は、家族経営で支えられています。農家は、所有する土地や農機具、家族の労働力などを使って農作物を作り、販売して現金収入を得ます。これらの収入の一部を家計に回して生活必需品を購入するほか、貯蓄したり共済に加入したりしています。

JAは、組合員である農家が安心して農業に専念し、農業所得を上げて豊かな暮らしを実現できるよう、さまざまな事業を通じて応援しています。これらの事業は組合員以外も利用ができ、地域住民の暮らしを支えています。

このように、JAは組合員や地域住民を総合的に支えることから「総合農協」とも呼ばれます。家族経営を大切にする日本らしい組織といえます。

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、地域で暮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管内(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

お知らせ  
11月12日(火) 田島支店  
みなと愛まつりを開催!  
★米粉パンやたこ焼きなどを販売します★  
●時間...10:00~14:00  
●場所...みなと愛(宗像市神湊1003-2)

12月13日(金) 津屋崎支店  
津屋崎支店大感謝祭を開催!  
★新鮮な農産物や米粉パンなどを販売します★  
●時間...8:45~14:30 ※なくなり次第終了とさせていただきます。  
●場所...津屋崎支店(福津市津屋崎六丁目4-7)

JAからのお知らせ  
JAむなかた 農業まつり 2019  
11月23日(土)・24日(日)  
〈両日 午前10時〜〉  
JAむなかた本店  
★JAわがまち食堂 (両日 10:00〜 なくなり次第終了)  
★地元野菜の大安売り (両日 10:00〜 13:00〜)  
★九星隊(インスターズ)ステージ (23日 11:20〜 24日 14:20〜)  
★キャラクターショー 騎士竜戦隊リュウソウジャー 24日 10:45〜 13:45〜  
★もちまき(23日 15:30〜 24日 15:00〜) などなど内容盛りだくさん!!  
★お問合わせ...総務課 ☎36-4110

人形供養祭  
日時...11月23日(土・祝) 13:00〜 (受付...当日9:00~12:00のみ)  
場所...野ぎく会館 本館  
※ガラス、金属、陶器の人形は受付しておりません。

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。

JAむなかた 第38回 文化講演会  
石原流! 人生の楽しみ方  
講演 石原良純  
とき 2月22日(土) 令和2年 開場12:00 開演13:00  
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

貯! 突猛進 JAはどなたでもご利用できます! キャンペーン期間中にぜひご利用ください!  
定期貯金  
取扱期間:令和元年12月30日(金)まで  
組合員 0.2% (組合員以外の方0.1%)  
預入期間 1年間  
預入金額 50万円以上  
預入条件 3,000円以上  
出資額 3,000円以上  
★お問合わせ...金融部 ☎36-4456 または各支店まで