

グリーンひろば No.410

JA高知市

2023

4

GREEN HIROBA

特集
日本人の暮らしのパートナー
和ハーブの楽しみ方



©よい食プロジェクト

日本人の暮らしの
パートナー

和ハーブの 楽しみ方

おいしくて、体に良くて、心地いい。
私たちの身近にある
有用植物「和ハーブ」を、
普段の暮らしに
取り入れてみませんか。

●取材協力：一般社団法人和ハーブ協会 <https://wa-herb.com/>

和ハーブとは

宝物は見慣れた景色の中に

「ハーブ」というと海外の香草のイメージが一般的ですが、日本にもハーブ&スパイスがあるのをご存じでしょうか。「和ハーブ（※）」とは江戸時代以前より日本各地で広く用いられ、生命と暮らしを支えてきた有用植物のことです。日本原産の野生種や栽培種、および外来種も含まれます。

私たち日本人の心身は、日本の風土によって培われたもの。そして飲食や薬、お風呂、繊維、染め、生活材、儀礼、環境保持などに使われてきたものは、身近にあって欠かすことのできない、親しみある植物たちでした。コロナ禍を経て、再び自分たちの足元を見つめ

直す機運が高まると同時に、和ハーブへの注目度も一層増えています。風土の独自性とそこに育つ和ハーブの魅力を掛け合わせ、地域の新しい産業にしていける取り組みが今、全国各地で始まっています。

（※）一般社団法人和ハーブ協会の定義による。

和ハーブを暮らしに

身近な植物に目を向け魅力を生かす

昔から日本人は土地に息づく自然素材を生かすことで、健やかさ、美しさ、そして感性を育んできました。和ハーブは、今こそもっと私たちの暮らしの隅々になじんでも良いはずですよ。

その可能性は無限大です。まずは一つ一つの植物について知り、各地でどのように使われてきたかを学びながら、新しい感性で暮らしに取り入れてみましょう。例えば、乾燥させた和ハーブを二握り分ほど手鍋に入れて煮出し、それをバスタブに入れてつかれば、自宅でも手軽に良い香りのお風呂が楽しめます。

植物とその知恵を見直し始めると、季節や体調の変化を見逃さないようになり、いつもの散歩道や通勤・通学路も違って見えてきます。実は日々の暮らしだけでなく人生そのものを豊かにしてくれるのも、和ハーブの魅力なのです。

和ハーブが育つ場所

シンやタンポポなど、身近な場所でよく見かける植物も和ハーブです。

正しく見分け、ルールとマナーを守って採取を楽しみましょう。

◆ 採取のルールとマナー ◆

- 1 土地の所有者や管理者の許可を得た所で採取する。
- 2 除草剤など、人体にとって危険な物質が植物に付いている可能性のある場所は避ける。
- 3 一度に大量の採取はせず、少量だけ持ち帰る。
- 4 むやみに根を掘り起こしたり枝やつるを切ったりせず、採取に必要な部位だけを摘む。
- 5 絶滅危惧種など個体数の少ないものの採取はしない。
- 6 有毒植物を誤って採取しない。



香りと滋味あふれる

ユズ(柚子)

太陽のように彩り鮮やかで爽やかな香り。健康維持や美容にうれしいビタミンCやクエン酸、ノビレチンなどの栄養成分も豊富です。冬至の「ゆず湯」も身近な暮らしの風習です。



活用方法

果汁・果皮・生葉を丸ごと使って、タイ料理「トムヤムクン」の風味付けなどに。

涼やかな和のミント

ハッカ(薄荷)

名の由来は「荷が薄く(軽く)てもうかる」ことから。和種ハッカは西洋ミント種よりもメントール成分を多く含んでおり、スーッとする清涼感が特徴です。



活用方法

緑茶やほうじ茶にひとつまみのハッカを加えると、新しい味わいに。

忘れがたい森の香り

クロモジ(黒文字)

枝葉をちぎると立つ上品な香りはお茶やお酒、アロマに使われ人気です。つまようじの材料で芳香成分に殺菌作用があるといわれています。枝や幹の斑紋が黒い文字のように見えるのが特徴です。



活用方法

乾燥した枝葉をバスタブに浮かべて入浴剤に。細かくしてガーゼなどで包めば匂い袋にも。

庭先の優れた薬草

ドクダミ(葎)

日本の暮らしで多用されてきた和薬の1つ。生葉の独特の匂い成分はパクチーにも見られる物質で殺菌・抗炎症作用があるとされ、化膿(かのう)やかぶれ、水虫などに向いています。



活用方法

乾燥した葉を布袋に詰め、靴の中に収めてシューキーパーに。脱臭作用が期待できます。

世界中で食されるハーブ

スベリヒユ(滑莧)

多肉性で日なたによく育ちます。ビタミンやミネラル類、鉄分、カルシウムなどの栄養に優れ、中でも必須脂肪酸オメガ3が豊富。ぬめりと歯応えが癖になるスーパーフードです。



活用方法

生のスベリヒユをさっとゆで水気を切ったら、からししょうゆであえてお酒のおつまみに。

爽やかな香りと多彩な魅力

カキドオシ(垣通)

バジルやミント、シソの仲間で爽やかな香りが特徴です。隣家との垣根を抜けて伸びていく、たくましい生命力が名の由来。利尿、血糖降下、せきを鎮める作用が期待されています。



活用方法

生の葉をピザトーストにたっぷりのせて。また、乾燥させて塩と混ぜた、香るソルトもお薦め。

みそ作りに新風!?

J A高知市女性部×J A役職員

2月14日から17日の4日間、学校給食用のみそ加工が行われました。10月に開催された「女性部・青壮年部と役職員との対話学習会」で女性部から「役職員にもみそ作りを体験してもらいたい」という声が上がったことがきっかけで、役職員が^{でこうじ}出麴やみそ玉の打ちこみなどの工程に参加しました。今回は120kgの米と96kgの大豆が用意されました。みそ作りを初めて体験する役職員も作業を繰り返すと手際が良くなり、女性部員からお褒めの言葉をいただくことも。最終日に行われた仕上げでは、役職員らが一生懸命みそ玉をつくっては力いっぱい樽に打ち込み、終わった頃には満身創痍^{そうい}。部員らは「手伝ってくれてありがたい。また来年も一緒にやりたいわ」と恒例のイベントになったら良いと希望を話しました。宮脇組合長は「とても大変な重労働であることを身をもって知りました!」と疲れを見せながらも笑顔で話しました。



最後の樽に蓋をする宮脇組合長

キクイモ 生育旺盛な健康野菜

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

園芸研究家 ● 成松 次郎

キクイモは、北米原産のキク科ヒマワリ属の多年生植物です。やや冷涼な気候に適し、生育期間は中間地では4月～10月で、10月ころに開花し、収穫期は茎葉が枯れる11月からで、シヨウガに似た塊茎を収穫します。キクイモにはイヌリンという水溶性食物繊維が含まれ、血糖値の上昇を穏やかにし、中性脂肪を下げる効果があるといわれている成分です。

【品種】塊茎の表皮が白色と紫色の系統があり、紫種がやや大型です。

【畑の準備】植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを施しよ

図1 畑の準備

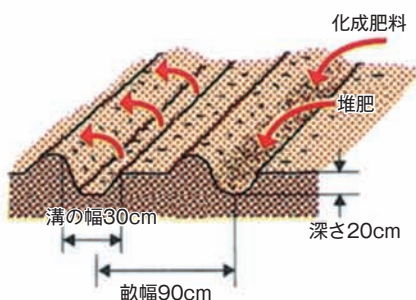


図2 植え付け

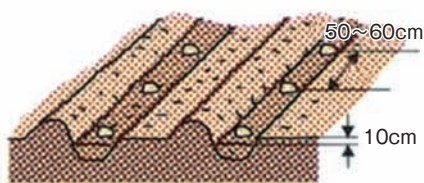


図3 支柱立て・摘心

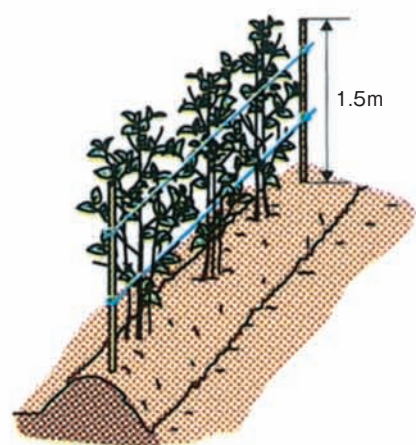


図4 開花



図5 収穫



く耕します。1週間前に畝間90cm、深さ20cmの溝を掘り、畝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます（図1）。

【植え付け】種芋（塊茎）は重さ20g程度に切り分け、深さ10cm程度に、株間50～60cm間隔で植え付けます（図2）。

【管理】どんな土でもよく育ちますが、過湿を嫌うため、やや乾燥気味に管理します。塊茎から多くの芽が出る

びて倒れやすくなるので、十分に土寄せをし、1・5m程度の支柱を立て株の周囲にひもを巡らせ倒状を防ぎます（図3）。さらに、草丈が支柱の高さの頃、茎の先端を摘心します。10月ころからヒマワリに似た黄色の花が開花します（図4）。日持ちの良い切り花としても鑑賞できます。

【病害虫の防除】強健で病害虫の被害は少ない野菜ですが、生育後半にはうどんこ病が発生することがあります。気になるときは、カリグリーンなど野菜類の登録農薬で防除します。

【収穫】茎葉が枯れてきたら、地際から茎葉を刈り取って、塊茎を収穫します。掘り上げた塊茎はしなびやすいため、3月までは土中に置いて必要に応じて収穫しましょう（図5）。収穫後はポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保管します。なお、畑に残した塊茎は野生化してはびこるので、全て掘り上げます。

栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地				▲	▲	—	—	—	—	—	—	—
中間地	—	—	—	▲	▲	—	—	—	—	—	—	—
暖地	—	—	—	▲	▲	—	—	—	—	—	—	—

▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫



みなさんこんにちは、4月号のコースレポートを担当させていただきました。旭地区は、露地や施設での野菜、花き、果樹、野菜や花の苗の栽培など、さまざまな経営形態の方がいます。旭支部は、現在11人で活動を行っており、その内容の一部を紹介したいと思います。旭支部は、食農教育の一環として春に横内小学校で野菜の苗の植え付け作業を行っています。しかし、新型コロナウイルスの影響もあり、例年であれば生徒たちと一緒に作業するところですが、今年は中止とし、先生方に植え付けの仕方や



▲2018年 輪抜け様の準備

栽培方法の指導を行い、生徒たちに伝えていただくようお願いしました。我々部員も子どもたちとのふれあいがなく、寂しく思っています。そのほかに年3回女性部とのみそ作り、福井の青壮年部の方々と協力して輪抜け祭りの輪に使う材料の収穫、支所祭への参加などの活動を行っています。

最後に、季節の変わり目で寒暖差があり体調を崩される方もおられますので、体調管理にはより一層お気を付けください。

来月号は大津支部です。よろしくお願ひします。



▲2017年 女性部と合同の味噌作り



こんにちは、今月は初月支部が担当です。支部長を引き受けたと同時に新型コロナウイルス感染症がまん延し、令和2、3年はほとんど支部の活動ができませんでした。4年になつてやっと1日研修やムスビ鍋料理教室、ホウ酸団子作り、焼肉タレ作り、販売用味噌加工の行事を行うことができました。

間になると支所に少しずつお客さんが来てくださり、そこで話が弾んで楽しい時間でした。以前のお客さんが10個も購入してくださって完売。今年の11月は青空まつりで味噌の販売ができるのを楽しみにしています。

来月は秦支部さんです。お楽しみに。

中でも味噌加工は、ずっと使用していた一ツ橋加工所がなくなり初めて一宮加工所を利用させていただきました。2年間のブランクと車の乗り合わせを心配していましたが、なんとかクリア。4日間の工程のうち、3日間は代表が作業をし、4日目は「できるだけ参加を」と呼びかけたら12人が集まりました。加工所が変わって機材も違つたため、発酵機が小さく仕込みの労力軽減、大豆を煮る時間の短縮、大豆冷ましにはウチワが必要なく、全ての工程にうれしい驚きが連発でした。高齢化が進み誰もが一宮まで行つて加工できるのか心配でしたが、4日目が終わつた後には「これから何とかできん」の声に変わっていました。そして11月23日、味噌の販売の日。予定の時



▲初めての一宮加工所での味噌加工



▲久しぶりの味噌販売



リンゴとホタテの グラタン



シェフ永井の
おすすめ

作り方

- ①ホタテ貝柱は水気を拭き取り、塩、こしょうをして薄力粉を薄く付ける。リンゴは皮をむいて種を取り除き、一口大にカットする。マッシュルームは石づきを取り、縦半分に切る。
- ②フライパンにバターを入れ、①の材料をソテーして最後に白ワインを回しかける。
- ③6、7cmほどのココットにバター(分量外)を塗り、②と5mm幅に切った干し柿を入れ、ホワイトソース、パルメザンチーズの順にかけ、180度のオーブンで10～12分ほど焼く。
- ④耐熱の下皿に③を載せ、お好みのハーブ(材料外)を飾り出来上がり。



材料(2人分)

ホタテ貝柱	2個
リンゴ	1/2個
マッシュルーム	2個
干し柿	1個
ホワイトソース(市販品)	大さじ4
パルメザンチーズ	適宜
塩、こしょう	適宜
薄力粉	適宜
白ワイン	大さじ1
バター	10g

洋風タケノコご飯

材料(4人分)

米	300g
水	300g
ブイヨンキューブ	1個
しょうゆ	小さじ1
タケノコ水煮	1/2本
トマト	小1個
冷凍ムール貝	200g
新タマネギ	1/2個

作り方

- ①Aのうち、タケノコ水煮は縦にスライスしてさっとゆがき、トマトは1cm角に切る。新タマネギは粗みじん切りにする。
- ②米を研ぎ、ざるにあげて20分置く。炊飯器に水を入れ、米とAを全て入れて20分浸水し炊飯する。
- ③炊き上がった②を彩り良く器に盛り付け出来上がり。



永井智一(ながいともかず)
茨城県笠間市にある
「天晴(旧キッチン晴人)」
オーナーシェフ



～ 予 定 表 ～

4月	5月
16日(日)	1日(月)
17日(月)	2日(火)
18日(火)	3日(水) 憲法記念日
19日(水)	4日(木) みどりの日
20日(木)	5日(金) こどもの日
21日(金)	6日(土)
22日(土)	7日(日)
23日(日) 直販所「真心ふぁーむらぶ」19周年感謝祭	8日(月)
24日(月)	9日(火)
25日(火)	10日(水)
26日(水)	11日(木)
27日(木) 定例理事会	12日(金)
28日(金)	13日(土)
29日(土) 昭和の日	14日(日) 母の日
30日(日)	15日(月)



★今月のテーマ…

『癖』

■私の癖は、新聞紙を読んだら折り畳んでゴミ箱を作ることです。最初は、ディスプレイで利用者に折ってもらう目的で始めました。それが癖になり、読み終えたらゴミ箱を作っていました。そのゴミ箱は、生ゴミ入れに使っています。丈夫にできているので、三角コーナーも喜んでいいます。 N・Y

■私は、何かをしていて集中していると、口がポカーンと開いたままになっていることがあります。ついっししてしまいます。 T・A

■夫に文句を言うときの呼びかけは「あのよー!」。夫はその言葉を聞くとドキッとするらしい。 ケンチロン

■酒を飲んでからむくせ。 K・O

■溜息をよくつくことです。子どものころからで、よく母に「まあこの子のため息をよくつくよ」と言われていました。後期高齢者になってもなおありません。 うば桜

■子どもの頃は、つめをかむ癖がなかなかおらず…それがいつの間にかなくなり、大人になり癖などもうないと思っていましたが知らず知らずやっているルーティンみたいなこと、癖があるようです。(笑) パピちゃん

■嘘を言うこと返事の前に笑う癖が人にはあると何かで聞きました。夫に聞きました「まだたばこ吸いゆうが?」夫「えへへ(笑い声)吸ってない」。やはりまだたばこをやめられない夫でした。 M子

■私はうそをつくとき鼻をさわる癖があるようです。自分では気づかず妻にはいつもうそがばれてしまいます。 S・T

■「癖」を売りものにするのがプロの芸人。生涯気づかず恥をかくのが我々凡人。 秦南のすみ子さん

■石鹸で手を洗っても両手の匂いをかぐ癖がなおります。職業病でしょうか? R子

■玄関で靴を履くときに、一度、土間に下りてからしが履けません。いつも母に注意されますが、直接、靴に足がいなくて、直し方が分かりません。 まー坊

■話に集中すると、手で表現してしまふ。 R・H

次のテーマは…

『グリーンひろば』

今回のテーマ、皆さんの癖や、ルーティン、マイルールなど、「分かるなあ」と共感するお話をたくさん教えていただきましたね。奥様に嘘をつくのは難しいですね(笑) 次回のテーマは「グリーンひろば」です。

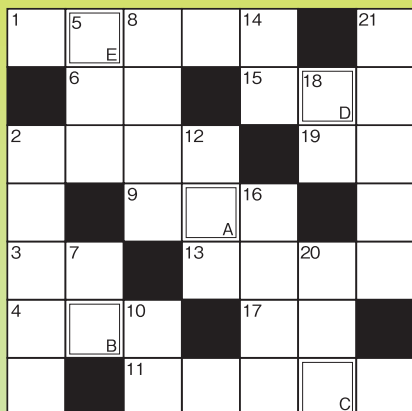
文字の大きさや写真は見やすいですか?こんなコーナーがあったら良いな!など皆さんが思っていることを教えていただけたらませんか?より良い広報誌を作るために、ご意見お待ちしております。

クロスワードパズル

CROSSWORD PUZZLE

パズルを完成させて
プレゼントをGETしよう!!

何でしょうか?
AからEを並べてできる言葉は
出題・ニコリ



タテのカギ↓

- ②野球のBSOのS
- ⑤敵ではありません
- ⑦正しい答えに付けるマーク
- ⑧遠くて近きは——の仲
- ⑩シオマネキもこの仲間です
- ⑫得意なもの。漢字で書くと十八番
- ⑭体温計を挟みます
- ⑯空弁（そらべん）が売られている所
- ⑰田畑を耕す道具の1つ
- ⑲ギリシャ文字の最後の字。Ω、ωと書きます
- ⑳選抜高等学校野球大会の会場です

ヨコのカギ→

- ①唱歌「花」に歌われている川
- ②写真などを撮影するための施設
- ③ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- ④クジラより小さめです
- ⑥4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
- ⑨書類の何も書かれていない部分
- ⑪新1年生の皆さん、ご——おめでとう!
- ⑬爬虫（はちゅう）類は変温動物、哺乳類は——動物
- ⑮1, 3, 5, 7, 9...
- ⑰日本人の主食です
- ⑲船を着けます

2月号の答え
A B C D E
「ユキオロシ」



キリトリ

住所（〒 ）

氏名

電話番号

年齢

職業

今月号で良かった記事

お便りのテーマ「グリーンひろば」その他ご意見など

匿名希望の方はペンネームを（ ）

PRESENT!

正解者の中から抽選で5名の方に
「農協全国商品券(2,000円分)」をプレゼント
いたします。
(とさのさと、ギフトガーデンルピナス)
他で使えます。
※プレゼント当選者の発表は、商品の発送を
もってかえさせていただきます。

FAX・Eメール・ハガキでの応募はこちら



(088) 883-6935



kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp

ケータイからも
簡単送信



スマホにも
対応しました

QRコード



締切
4/30
(当日消印有効)

【お客さまの個人情報について】

当組合の広報誌に関して、お客さまから個人情報をいただく場合は、①広報誌への掲載・編集、それらに関する確認 ②投稿者・当選者・入選者、入賞者の発表 ③プレゼントの発送 ④当組合の提供する商品・サービスに関する各種の情報のご提供等のためにのみ利用させていただきます。これらの利用目的以外にお客さまの個人情報を無断で使用することはありません。

理事会だより 2月27日開催 定例理事会

報告事項

- 令和5年1月末事業進捗状況
- マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策に係る態勢整備状況
- 金融円滑化措置の実施状況

議 事

- 第1号議案 出資の減口
- 第2号議案 組合員の法定脱退にかかる事実認定
- 第3号議案 一般職員就業規則の変更
- 第4号議案 臨時職員等就業規則の変更
- 第5号議案 不祥事件に関する役員の経営責任
- 第6号議案 J A高知市不祥事再発防止策
- 第7号議案 「当組合における取引のリスク評価書（特定事業者作成書面等）」の変更
- 第8号議案 理事との利益相反取引（融資）
- 第9号議案 高知市農協酪農部の設立

※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。

JAの家庭雑誌

みどころチェック!

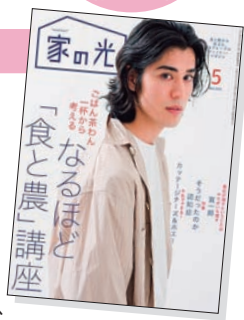
家の光

5月号
定価922円
(税込み)

《特集1》

言葉と接し方で変わる
そうだったのか！
認知症

2025年には65歳以上の約5人に
1人になるといわれる認知症。
認知症の人や家族、専門家の声から、
おたがいが元気になれる接し方を探ります。



《特集2》

ごはん茶わん1杯から考える
なるほど「食と農」講座

いま、世界的な物価高で、食料品の価格が高騰するなど
食糧安全保障の確保が大きな課題となっています。
食と農をめぐる“なぜ？”に、すっきり答えます。

《別冊付録》

今日より明日はもっと元気！
頭と体の楽トレブック

声を使う音読や歌、椅子に座って股関節を鍛える体操、
曲に合わせて体をたたいて音を出すボディリズム、
脳トレクイズなど、頭と体を使った
簡単トレーニングの方法を紹介します。
抽選で愛読者100人にプレゼントもあります。

ご注文は各支所窓口まで

キリトリ

郵便はがき

781-8551

63円切手
をお貼り
ください

J A高知市
総務課広報係

4月号 クロスワードパズルの答え

真心ふぁーむ

らぶ19周年感謝祭

JA高知市女性部直販所「真心ふぁーむらぶ」で、19周年感謝祭を開催します。

当日は、新鮮な野菜や花、お肉、各地区の女性部が手作りする加工品などたくさんの商品をそろえていますので、ぜひご来場くださいませ。

開催日 2023年4月23日(日)

場 所 JA高知市本所敷地内直販所

「真心ふぁーむ らぶ」

(高知市高須東町4-8)

連絡先 TEL 088-883-6650



定年退職者紹介

3月31日付で4人の職員が定年退職を迎えました。
組合員の皆様には長年のご指導ご鞭撻を賜り、誠にありがとうございました。

山本 久志 *

小崎 浩明 *

島崎 健

岡崎 剛 *

総務部 部長

共済部 部長

潮江支所 支所長

GF横内店 土佐山事業所 係長

*は高年齢継続雇用の臨時職員として引き続き組合で勤務する職員です

訂正とお詫び

グリーンひろば2023年3月号のJaNews「高知市長トップセールス」の写真キャプションに誤りがありました。

(誤) 岡崎市長(左から2番目)と村山市長(右から2番目)金沢市からの感謝状を持つ
宮脇組合長(左)と泉寺組合長

(正) 岡崎市長(左から2番目)と村山市長(右から2番目)金沢市からの感謝状を持つ
宮脇組合長(左)と秦泉寺組合長

JA高知県秦泉寺組合長様、関係者の皆様にご迷惑をおかけしたことを、深くお詫び申し上げます。



1 日研修



味噌作り



ハンドメイド教室



親子でアグリ



料理教室

部 員 募 集

私たちと一緒に
楽しく活動しませんか♪

JA 高知市女性部

JA 高知市女性部は、「食」や「農」「地産地消」「暮らし」「福祉」などに興味・関心のある女性が集まったグループです!30代~90代までの元気な女性が活躍する、地域に根差した多彩な活動を楽しく行っています♪

また、20~40代を対象とした、フレッシュミズのメンバーも同時に募集しています。

興味のある方は、お気軽に
お問い合わせください😊

JA 女性部 Q&A

Q:JA 女性部に加入できる条件は?

A:20歳以上(学生除く)の高知県にお住いの女性で、女性部活動に賛同いただける方ならどなたでも加入できます。もちろん農業経験がなくてもかまいません。

Q:どのような活動をしていますか?

A:味噌作りや、料理教室、ハンドメイドに日帰り研修、研修旅行、お食事会、講演会などなど♪



【問合せ先】JA 高知市生活課 ☎(088)883-3120

【受付時間】月~金曜日(祝祭日除く) 9:00~17:00



KAはKochi-shi Agricultural Cooperatives

《KA》はForwards'KAを表し21世紀を前進する高知市農協のシンボルマークです。

大地のめぐみ・人の知恵—未来へ

発行/JA高知市 〒781-8551 高知市高須東町4番8号
TEL088-883-6800 FAX088-883-6935

ホームページ: <http://www.ja-kochishi.or.jp/>
メール: kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp

編集/総務部総務課 ・ 発行日/2023年4月1日 No.410 ・ 印刷/株式会社高知新聞総合印刷