

2026

3

No.283

JA ハイナツ



ムダなく、楽しく!

特集

食品ロス削減買い物術

ムダなく、楽しく！

食品ロス削減 買い物術

つい食品を買い過ぎてしまったり、気付けば賞味期限が過ぎていたり……。毎日の暮らしには、食品ロスが生まれる落とし穴が多くあります。ちょっとした工夫で、楽しく食品ロスを削減できる買い物術を身に付けましょう。

買い物準備編

食品ロス削減は買い物前が勝負！

まずは冷蔵庫などの中身をチェック！

家の中のどこにどんな食品があるかを把握しましょう。必要な食材が明確になると、買い過ぎなどによる廃棄を減らすことができます。

POINT

家族の1週間の予定はどうか。外食などする予定はあるか

POINT

買い置きしてあった食品が冷蔵庫や食品棚に眠っていないか



POINT

食品の消費期限・賞味期限はいつまでか

POINT

今ある食材も活用しながら、1週間で使い切る献立を考えておく

POINT

メモ書きの代わりにスマートフォンなどで撮影してもOK

空腹時は買い物を避けよう

空腹時の買い物では、最大で1・6倍以上出費が増えたという研究結果もあります※。空腹を避けて買い過ぎを防ぎましょう。

※米国ミネソタ大学の研究結果(引用: 小林裕美子)

どちらも未開封の状態が表示通りに保存した場合の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べ切り食品ロスを防ぎましょう。

賞味期限 カップ麺や缶詰など
おいしく食べられる期限のこと。賞味期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。廃棄する前に、色やにおいなどを確認し、まだ食べられるか判断しましょう。

消費期限 惣菜やパン、弁当など
安全に食べられる期限のこと。消費期限を過ぎたら食べない方がよいので、小まめに消費期限を確認して廃棄を防ぎましょう。

消費期限と賞味期限の違い



イラスト：小林裕美子

食品ロスの半数は私たちの家庭から

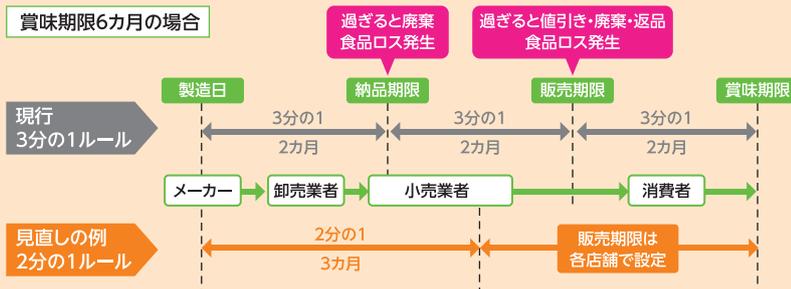
食品ロスとは、本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本では年間464万tの食品ロスがあり(令和5年度)、うち半数は食べ残しや消費期限または賞味期限切れ、過剰除去などの「家庭での食品ロス」とされています。



一人当たり年間37kgの食品ロスが出ています

企業も取り組む食品ロス削減 3分の1ルールの見直し

新鮮な食品を届けるため、メーカーや卸売業者と小売店との間で賞味期間を3等分し、その期間内に納品する「3分の1ルール」という商習慣があります。この期限を過ぎると賞味期限内でも廃棄される恐れがあるため、現在は見直しを進めている企業もあります。



買い物編

買い物上手になるコツ

買い物メモなどを見ていつ食べるのかを考えながら、必要な分だけ食品を購入しましょう。メモにない食品は本当に食べ切れるかを考えてから買うかどうか決めるようにして、食べる予定のないまとめ売り商品や特売品などの衝動買いは控えましょう。

すぐに食べる商品は「てまえどり」

できるだけ賞味期限が長い物を買おうと、棚の奥から商品を取ってしまうことがあります。ありませんか？ これは賞味期限が近い商品の売れ残りや廃棄を促すことにつながります。すぐ使う食品であれば、棚の手前の賞味期限が近い物から取りましょう。

季節限定の食品は予約購入しよう

うなぎ、クリスマスケーキ、恵方巻などの季節商品は売れ残ってしまうと廃棄されてしまうことも。それを防ぐために、季節商品の完全予約制を取り入れる企業も増えています。家族や友人と食べ切れるサイズの物を予約して購入しましょう。

家庭ではどんな食品が捨てられているの？

捨てられてしまう食材

- 1位 ご飯・パンなどの主食
- 2位 野菜類
- 3位 おかず(肉や魚などの主菜)

捨てられてしまう理由

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷んでしまった
- 3位 消費・賞味期限切れ

監修者より

野菜は水分量が多く腐りやすいため、家庭で食品ロスになりがちです。これを防ぐためには適量を買うこと、適切な場所に保管すること、市販の野菜保存袋を活用することが大切です。農家の人と野菜に敬意を払いましょう。



保管編

上手に保管しておいしく食べよう

冷蔵庫が満杯だと、冷気が循環せずきちんと冷えない場合があり、食品が傷みやすくなります。冷蔵庫の容量の7割程度を目安に保管しましょう。



POINT

同じ食品が多いときは消費期限や賞味期限が近いものを手前に

POINT

詰め過ぎずスペースを空けておく

POINT

作り置きは中身が見える容器で保管

POINT

冷凍庫は縦収納で探しやすい

※冷凍庫は隙間なく詰めると食品同士が保冷剤のような役割を果たし冷却効率が高まります。

POINT

週に1度は冷蔵庫のお掃除デーを作る

POINT

使いかけはクリップで留め目立つところへ

POINT

食品ごとに定位置を決める



監修：井出留美

農産物を作るために農家は命を費やして働いています。また、さばかれた家畜の肉が捨てられてしまったら彼らは二度死ぬこととなります。食べ物は命の結集です。大切に食べましょう。

〔食べ切れない場合はフードドライブなどに〕

家庭で食べ切れなくなった食品は、フードドライブを通して支援を必要とする方々に届けるフードバンクや子ども食堂などに寄付するのも食品ロスを削減する方法の一つです。JAでもこれらの活動に取り組んでいます。

1/17

餅つきで交流♪

ほうせん館新春餅つき大会



餅をつく子どもと吉村会長

ほうせん館は、新春餅つき大会を開き、出荷者協議会の吉村英治会長ら出荷者6人が参加しました。当日は、子ども向けに餅つき体験も行い、吉村会長と一緒に小さいきねを使って餅をつき、できた餅はあんこやきなこなどで味付けして振る舞いました。餅つきを体験した子どもや来店客は「おもしろかった」「つきたてだからおいしい」と笑顔を見せました。

11 住み続けられるまちづくりを



1/15

縄巻さんが優等賞受賞

第60回静岡県貯蔵ミカン品評会



貯蔵ミカンを持つ縄巻さん

第60回静岡県貯蔵ミカン品評会が静岡県農業会館で開催されました。管内から出品した3点のうち、縄巻和志さんが優等賞を受賞しました。縄巻さんは「受賞できてうれしいです。さらに上の賞を目指して、高品質なミカンを作っていきます」と意気込みを語りました。貯蔵ミカンは、収穫後に適切な環境で貯蔵することで、12月に収穫したものを2月まで楽しむことができます。

1/26

高品質なトルコギキョウを目指して

トルコギキョウの目揃え会



規格を確認する生産者ら

トルコギキョウ部会は、西部営農経済センターで目揃え会を開きました。生産者7人が参加し、出荷箱を開けて規格を確認した後、圃場を巡回して色づきなどの生育状況を確認し、情報を共有しました。花ぎを担当する村松義史MA（マーケティングアドバイザー）は「消費者が長く楽しむことができるよう、品質が良く日持ちする花の生産をお願いします」と呼び掛けました。

1 貧困をなくそう



1/19

地元のミカンを食べる元気に！

管内生産者がミカンを寄贈



大関さん夫妻（後列右から1、2人目）と児童ら

管内生産者の大関晴久さん、よう子さん夫妻は、坂部保育園・坂部小学校・牧ノ原やまばと学園を訪れ、ミカン「青島温州」を計80kg寄贈しました。大関さんは坂部小学校で「ミカンを食べて元気に過ごしてください」と話し、児童に手渡しました。ミカンの寄贈は、地元農産物の味や産地であることを知ってもらうために始めた取り組みで、今年で6年目を迎えました。

2 飢餓をゼロに



1/28

矢部さんが銀賞と特別賞に入賞
第74回関東東海花の展覧会



12都県から1,450点出品されました

第74回関東東海花の展覧会が東京都のサンシャインシティ文化会館で開催されました。管内からは13点出品し、銀賞2点、銅賞2点、特別賞1点の入賞がありました。

■品評会入賞者 (敬称略)

二 般切花の部 ▽銀賞 矢部 紘祐 (大江 プレウラム、八木千帆 細江 ガーベラ) ▽銅賞 沢田 尚美 菅ケ谷・トルコギキョウ、(株)長右衛門 (静波 ガーベラ) ▽特別賞 白本種苗協会 会長賞 矢部 紘祐 (大江 プレウラム)

1/28

より良いメロン作りへ
メロン栽培講習会



講習会の様子

メロン委員会は、本店で栽培講習会を開き、生産者やJA職員ら24人が参加しました。(有)大石種苗店、横浜植木株、(株)岩倉種苗店の担当者が、品種ごとの特性や栽培におけるポイント、これからの育苗や栽培における対策について説明しました。東部営農経済センターの鈴木孝司副センター長は「気象に対応した技術や品種を取り入れて、産地形成を図ります」と話しました。

1 貧困をなくそう



1/27

防犯対策を協議
暴力防犯対策協議会警察署別連絡会



連絡会の様子

JAハイナンは牧之原警察署と連携し、暴力防犯対策協議会警察署別連絡会を開き、JA役職員と同署員ら27人が参加しました。署員から管内における特殊詐欺などの犯罪や交通事故の発生状況、暴力団情勢などの報告を受けました。JA職員は、農機具の盗難対策や人数が少ない支店での防犯対策などについて質問し、対応策の説明を受けて理解を深めました。

11 住み続けられるまちづくりを



1/28

イチゴの管理にチャレンジ!
イチゴ苗の寄贈@坂部小学校



小関さん夫妻(後列右から2、3人目)と児童ら

管内生産者の小関弥八さん、晴美さん夫妻は、坂部小学校の児童にイチゴ「紅ほっぺ」の苗約150株を寄贈しました。1、2年生の苗は弥八さんや学校職員が管理し、3〜6年生の苗は児童が自分たちで水やりや受粉などの管理を行います。イチゴが実った苗を受け取った児童は「おいしそう」「給食で食べたい」と笑顔を見せました。この取り組みは、今年で2年目を迎えました。

4 質の高い教育をみんなに



2/4

出荷意欲向上へ

ほうせん館出荷者協議会視察研修



説明を受ける参加者ら

ほうせん館出荷者協議会は視察研修を行い、会員とJA職員ら40人が参加し、山梨県の「fumotto南アルプス」内の農産物直売所を訪問しました。農産物や販売品、売り場を見学した他、担当者から直売所の運営方法や工夫について説明を受けました。参加した特販課の大井克己係長は「研修を通じて出荷者の意欲向上につながればうれしいです」と話しました。

1 貧困をなくそう



1/30

レタス、サニーともに高品質

レタス・サニーレタス荷口品評会



レタスを審査する審査員ら

レタス委員会とサニー委員会は荷口品評会を開き、市場関係者らが外葉の色つや、形状などを審査しました。審査員は「レタスは乾燥の影響もあり形状の乱れが若干見られますが、サニーレタスとともに品質が良いので、今後も維持してほしいです」と講評しました。

■品評会入賞者（敬称略）

レタスの部 ▼入賞Ⅱ今村春文（天沢、関友明（坂部）、本杉武敬（勝俣）、高橋匡志（片岡）、中島安彦（切山））
サニーレタスの部 ▼金賞Ⅱ菅沼和義（菅ヶ谷） ▼銀賞Ⅱ水嶋浩喜（坂部） ▼銅賞Ⅱ今村幸博（大江）

2 飢餓をゼロに



2/6~

組合員・地域住民とふれあう

新生活応援フェア展示会・新春農機具展示会



安全講習会の様子

JAハイナンは6日から8日の3日間、本店で新生活応援フェア展示会を開きました。地元業者が出店し、家電や宝飾品を特別価格で提供。購入金額に応じた抽選も行いました。6日と7日には農機燃料センターで新春農機具展示会も開きました。安全講習会を行い、農作業時の安全対策の徹底を呼び掛けました。ご来場いただいた皆さま、ありがとうございました。

11 住み続けられるまちづくりを



2/5

レタスの収穫体験 @自彊小学校

1支店
1協同
活動



鎌を使ってレタスを収穫する児童ら

吉田支店は、自彊小学校3年生を対象にレタスの収穫体験を行いました。児童らが11月に管内生産者の岩村政広さんの畑に苗を植え付け、岩村さんが管理を行ってききました。児童らは、岩村さんとJA職員から収穫方法を聞いた後、鎌を使って収穫しました。植田健一支店長は「食と農の大切さを感じ、地元農業に親しみをもちてもらえたらうれしいです」と話しました。

吉田支店

2 飢餓をゼロに



果樹

東部営農経済センター
T A・岡村 剛幸



ミカン

■ 防除

● そうか病

- ・ 時期：発芽 2mm～1cm の頃
- ・ 薬剤：デランフロアブル 1,000倍 (30日 - 3回、茶登録なし)

■ 施肥(春肥)

- ・ 時期：新梢発生を目的に、3月下旬までに施用します。
- ・ 肥料：中部柑橘共通配合15kg 10aあたり4袋

イチジク

■ 防除

雑草が繁茂すると地温が上がりやすく、養分吸収が遅れますので、春肥の施用前に除草します。

■ 施肥(春肥)

- ・ 時期：新梢の充実を目的に、肥効が遅れないよう3月下旬までに施用します。
- ・ 肥料：いちじく配合20kg 10aあたり4袋

レモン

■ 防除

● かいよう病

- ・ 時期：3月中旬の発芽前 ※剪定で、かいよう病の罹病枝を取り除いた後
- ・ 薬剤：ICボルドー66D 40倍(使用基準--)

■ 施肥(春肥)

- ・ 時期：新梢発生を目的に、3月下旬までに施用します。
- ・ 肥料：中部柑橘共通配合15kg 10aあたり3袋

ブドウ

■ 作業

● かん水

ブドウの水揚げが始まり、この時期の土壤乾燥による水分不足は、発芽遅延・発芽不良の原因となります。状況に応じてかん水をしてください。

● 芽かき

尾葉2～3枚のときに副芽や不定芽をかき、養分の浪費を防ぎます。

茶

西部営農経済センター
T A・紅林 慎史



■ 一番茶前の管理

● 芽出し肥

一番茶の品質や収量は、秋と春の肥料の影響が大きく、芽出し肥は、春肥の肥効の息切れを補うために施すものとされています。適期に施し、質の良い一番茶の生産に努めましょう。

- ・ 肥料：10aあたり(3月下旬～4月上旬)
 ハイナン配合コース…ハイナンマグ硫16 4袋
 ハイナン標準コース…グリーンモンスター 4袋
 ハイナン省力コース…茶土道 3袋
 ハイナン環境コース…ハイナンマグ硫16 3袋
 ※施肥後は必ず土とよく混ぜてください。

■ 防除

一番茶で被覆を計画している茶園はカンザワハダニやアブラムシが増加する可能性があります。徹底防除を行うとともに、発生が多い茶園での被覆は行わないようにしてください。

- **カンザワハダニ、チャトゲコナジラミ**(3月上旬中旬)
 ダニゲッターフロアブル 2,000倍(7日 - 1回)
 ※裾から肩の部分を中心に、丁寧に散布してください。
 ※カンザワハダニは発生状況をよく観察して防除にあたってください。

● アブラムシ(萌芽期)

- ダントツ水溶剤 4,000倍(7日 - 1回)
 または、ウララDF 1,000倍(7日 - 1回)

● 赤焼病

強風による傷と、雨による細菌の飛散によって感染します。風当たりの強い茶園や幼木園で発生が多くなりますので注意してください。

- ・ 時期：1回目 3月上旬(一般園)
 2回目 3月下旬(発生が多い場合)
- ・ 薬剤：ドイツボルドー 500倍(14日)
 コサイド3000 1,000倍(14日)
 フジドーLフロアブル 500倍(14日) など

■ 防霜対策

凍霜害が予想される場合は、防霜施設の点検を行ってください。

- ①ファンの点検、整備は早めに行い、サーモスタットのセット温度は最初3℃とする。
 - ②サーモスタットの点検は、氷などを使って低温で試運転する。
 - ③ファンの運転開始は萌芽期の2週間前から行う。
 - ④ファンの支柱が傾いていると、十分な効果が上がらないので垂直に修正しておく。
- ※雷の被害を受けている場合があるので、点検は早めに行いましょう。
 ※消費者に安全・安心を提供するために、生産の履歴を記帳しましょう。



女性部・青壮年部 / Report

レポート



●お問合せ
組合員相談課 ☎22-9527

1月22日

健康管理について理解を深める
静岡厚生病院との意見交換会



意見交換会の様子

女性部は、静岡厚生病院との意見交換会を開き、女性部員やJA役職員ら32人が参加しました。情勢報告や質疑応答が行われた他、「ロボット支援人工膝関節手術による当院の取り組み」というテーマで講演も行っていただきました。

1月21日

手作りウインナーに挑戦！
ハピネス倶楽部「手作りウインナー」



ウインナーを作る参加者

ハピネス倶楽部は「手作りウインナー」を開き、親子11人が参加しました。講師を務めたJA職員から材料や器具の使い方の説明を受けて、参加者同士協力しながらウインナー作りに挑戦しました。

2月1日

お茶ファンを増やすために
まきのはら協奏曲～第10章～



お茶を飲み比べる参加者

まきのはら^{コンチェルト}協奏曲～第10章～が開催され、JAハイナン青壮年部は「ミニ闘茶会」を行いました。約90人が参加し、4種類のお茶を外観と内質で判定。全問正解した参加者には「望」の一煎パックをプレゼントしました。

1月27日

農業への期待や学んだことを発表
第75回静岡県JA青壮年部発表大会中部地区大会



賞状を受け取る原間さん[㊦]

第75回静岡県JA青壮年部発表大会中部地区大会が開催されました。JAハイナン青壮年部からは、相良支部の原間信太郎さんが青年の主張の部に出場。お茶作りにおける抱負や夢を発表し、中部地区代表として県大会に出場します。

令和7年度

JAハイナン女性部通常総代会開催

日時

4月9日(木)
午後1時30分～

会場

JAハイナン本店2階大会議室
(牧之原市静波 73-5)



締切
4月10日(金)

初心者歓迎！資格不問！

カルチャー教室拡大につき 講師募集



J Aハイナン女性部では、6月から開講予定の各種教室で活躍していただける講師を募集しております。
(※20歳以上 ※管外の方でもOK)
趣味や特技、仕事で培ったスキルなどを活かして、女性部員に新しい学びや楽しみを提供してみませんか？



お問合せ

組合員相談課

電話

22-9527

メール

U08026@hainan.ja-shizuoka.or.jp

J Aハイナン女性部のご案内



J Aハイナン管内（旧御前崎町・牧之原市・吉田町）にお住まいの女性なら、どなたでもご加入いただけます。仲間の輪を広げ、楽しく充実した活動と一緒にいきましょう！



女性部に参加すれば…

- ①カルチャー教室・サロン・講習会に参加できる！
- ②お住まいの地域で行われる様々な支部活動に参加できる！
- ③料理教室・加工所を部員価格で利用できる！



主な活動内容

- 地産地消活動…味噌作り、朝市・加工グループによる販売活動、料理教室
- 食育活動…食育フェスタ、農産物の栽培、地域小学校での食育活動
- ボランティア活動…ミニデイサービス、施設援助、託児ボランティア、フードドライブ、収集ボランティア
- 健康を守る活動…特定健診、婦人科検診、健康講座の実施、ウォーキング
- 仲間づくり…視察研修、ハピネス倶楽部、各種教室

対象者

J Aハイナン管内在住の女性
(旧御前崎町・牧之原市・吉田町)

年会費

500円
※活動・教室によって別途会費・活動費がかかることがあります

申込方法

申込書に必要事項を記入し
お近くの支店または
営農経済センターまでお持ちください

女性部加入申込書

氏名	フリガナ			住所	〒
生年月日	年	月	日	電話番号	() -

i

組合員相談課からお知らせ

特定健診・後期高齢者健診、婦人科検診について

特定健診・後期高齢者健診は吉田支店・西部営農経済センター、婦人科検診は静岡厚生病院で行っており、どなたでもお受けできます。

牧之原市および吉田町の国保特定健診は、市町が発行する特定健診・がん検診の受診券等をご利用いただくと、行政の補助を利用し、受けることができます。また、協会など健保組合の受診券もご利用いただけます。

胃がんや大腸がん、通常の特定健診には含まれない詳細項目(心電図・貧血・眼底検査等)も追加で受診可能です。検査項目、オプション料金等詳細は、組合員相談課までお問合せください。

	日程	会場
特定健診・ 後期高齢者健診	6月30日(火)	吉田支店
	8月7日(金)	西部営農経済センター

	日程	集合場所
婦人科検診 (乳がん・子宮頸がん)	7月30日(木)	吉田支店
	8月6日(木)	吉田支店
	8月19日(水)	西部営農経済センター
	9月9日(水)	吉田支店
	11月4日(水)	西部営農経済センター・吉田支店

※日程は変更となる場合がございます。

※受診には市町、健保組合(被扶養対象者)等発行の受診券や保険証が必要です。

※いずれの検診も同年度に市町の補助を受けた方は対象外です。

※婦人科検診は集合場所から静岡厚生病院行の車が出ます。(往路のみ)

■ お問合せ・お申込み
組合員相談課 ☎22-9527



i

企画管理課からお知らせ

当組合および当組合長を騙った不審なメールについて

現在、当組合の組合長を騙り、LINEグループの作成や招待用二次元コードの送付を依頼する不審なメールが確認されています。

これらのメールは、当組合とは一切関係がございません。不審なメールを受信した場合は、開封や返信、LINEグループの作成、二次元コードの送信、添付ファイルやURLのクリックなどを行わないよう十分ご注意ください。また、被害を受けた可能性がある場合は、速やかに警察署や消費者庁等へご相談ください。

今後も、皆さまに安心して当組合をご利用いただけるよう努めてまいります。引き続きご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

DATA

(令和8年1月末現在)

組 合 員	15,555人 (正 5,553人 准 10,002人)
出 資 金	7億8,507万円
貯 金 残 高	2,058億6,560万円
貸 付 金 残 高	411億1,700万円
長期共済保有高	5,314億9,012万円
購 買 品 取 扱 高	27億8,979万円
販 売 品 取 扱 高	19億8,101万円
茶 取 扱 高	14億7,859万円

理事会の動き 日時:令和8年1月29日(木)午後2時30分

- 第1号議案 住吉支店照明のLED化について
- 第2号議案 碾茶粉碎事業の新規稼働開始について
- 第3号議案 中原製茶工場の令和10年度以降の稼働継続について

全3議案が協議・承認されました

◎ 税務相談のお知らせ

予約制ですので、下記連絡先までご連絡ください。

日 時 4月23日(木) 午後1時30分～(予定)
5月22日(金) 午後1時30分～(予定)

会 場 JAハイナン 本店
営農経済部 応接室

【連絡先】 組合員相談課 ☎22-9527

i 組合員相談課からお知らせ

無料職業紹介所を利用してみませんか？

(厚生労働大臣許可22-特-000077)

JAハイナンでは無料職業紹介所を開設しています。紹介手数料はかかりません！人手を必要としている農家の方、農家で働いて収入を得たい方、この機会に無料職業紹介所を利用してみませんか？

■ 農家の皆さまへ

農作業で人手不足にお困りではありませんか？当組合が無料で紹介のお手伝いをします！繁忙期のみ雇用の求人掲載も可能です。いつでもお問合せください。

■ 農家で働いてみたい方へ

求人サイト「Indeed」「DOMONET」や静岡県のJAホームページ内にある「しずおかの農業で働こう!!」に掲載しております。下記二次元コードからぜひご覧ください。

「ハイナン」で
検索！



■ お問い合わせ

組合員相談課 (鈴木・外村) ☎22-9527
※受付：午前8時30分～午後5時00分
(平日のみ)

i 令和8年度イチゴ基礎講座の開催日程

1年を通して、イチゴの生理生態、病害虫防除、栽培管理などについての基礎知識を習得できます。

■対象者 イチゴで新規就農を検討している方、講座に興味がある方

■会 場 JAハイナン本店2階大会議室(牧之原市静波73-5)

■時 間 午後1時30分～午後3時30分(予定)

第1回	4月15日(水)	開講式 イチゴの基礎知識・ 栽培計画について	第7回	10月15日(木)	養液作成の基本について 交配蜂について
第2回	5月15日(金)	親株管理と採苗計画 イチゴの4大病害虫	第8回	11月13日(金)	保温開始と温度管理 コナジラミ、 カキノヒメヨコバイ対策
第3回	6月15日(月)	炭そ病対策 エタノール土壌還元消毒	第9回	12月15日(火)	天敵利用のポイント 灰色カビ病対策
第4回	7月15日(水)	うどんこ病対策 イチゴの花芽分化と定植時期	第10回	令和9年 1月15日(金)	儲かる農業 連作障害対策について
第5回	8月14日(金)	施肥の基本について アザミウマ対策	第11回	2月15日(月)	日射比例給液 親株管理
第6回	9月15日(火)	早期定植について アブラムシ対策	第12回	3月15日(月)	基礎講座まとめ 閉講式

■ お問い合わせ 営農企画課 ☎22-9539

フレッシュ旬
インフォメーション

そのまま食べられる手軽さでも人気!

イチゴ

へたが濃い緑色で、乾いていないものを選びましょう



光沢とハリがあり、へたの付近まで真っ赤なものを選びましょう

イチゴは、風邪予防や疲労回復に役立つビタミンCを含んでいますが、へたを取ってから洗うと流れ出てしまうので、つけたまま洗いましょう。

先端部分から熟していくので、へた側から食べると最後により甘く感じられます。様々な品種があるので、食べ比べてお気に入りのものを見つけてみてください。

農家さん直売のイチゴは、ほうせん館でお買い求めください!

営業時間 午前9時～午後5時

▲牧之原市細江1986-1 ☎24-1177



旬の食材で作るおうちれしぴ

ooking time

材料 (4人分)

- パスタ(オレッキエツテ) 240g
- 菜の花 200g
- オリーブ油 大さじ3
- ニンニク(みじん切り) 大さじ3 (20g)
- 赤唐辛子 3本
- パセリ(みじん切り) 少々



菜の花のパスタ

- ①大きい鍋にたっぷりの湯を沸かす。湯に対して1%の重さの塩(材料外)を加え、パスタをゆでる。
- ②菜の花は長さ3cm程度に切り、パスタがゆで上がる2分前に鍋に入れて一緒にゆでる。ゆで汁は少量取っておく。
- ③フライパンにオリーブ油、ニンニク、種を取って刻んだ赤唐辛子を入れ、弱火にかけて香りを出す。ゆで上がったパスタと菜の花、取っておいたゆで汁を加えてしっかりと炒め合わせる。
- ④皿に盛り付け、パセリを散らして出来上がり。

ポイント

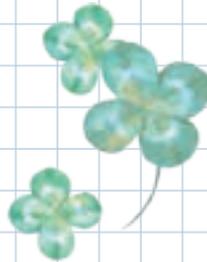
旬の菜の花とオレッキエツテ(耳たぶの形のようなパスタ)を使った一皿です。ゆで汁は少量取っておいてソースに加えると、でんぷんが乳化剤の役割を果たし、味が良くなじみおいしくなります。

赤堀料理学園校長●赤堀博美

【お便り紹介】



▲吉田町 山本誠さん



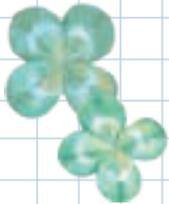
ペンネーム ひっちゃん

先月号掲載の「ニラチヂミ」、我が家で収穫したニラで作ってみました。シャキシャキ感もあり、もちもちでおいしかったです。帰省していた息子がレシピを撮影し「自分でも作るよ」と喜んで帰りました。

●ありがとうございます！スタミナ食材とも呼ばれるニラを手軽に食べられるレシピだと思えます。皆さまもぜひ作ってみてください！



▲牧之原市 榛地春美さん



牧之原市 H・Yさん

ブロッコリーにこんなに体に良いものが含まれていたなんて知らなかったです。サラダ、コンスープなどに入れて毎日食べていました。大好きです。

●ブロッコリーは「Crown of Jewel Nutrition(栄養宝石の冠)」とも呼ばれています。健康志向の高まり等需要が増えていて、今年の4月からは「指定野菜に！ジャガイモ以来、52年ぶりの新規追加だそうです。」



ご意見・ご要望フォーム

※こちらのフォームでは個別の返信を行いませんので予めご了承ください。

編集後記：

本店で販売中の焼き芋。もうすぐ1歳の甥っ子にあげたら、すごい勢いでもぐもぐ食べていました。3月いっぱいまで販売予定ですので、本店にお越しの際はぜひお買い求めください！

(おおしま)



まるちゃん
オス・6歳

ペンネーム
まるちゃん推しさん宅の愛犬

食べることが大好きなまるちゃん♡
お散歩が大好きなまるちゃん♡
これからも沢山成長みせてね！

あやな
片山 彩那 ちゃん(6歳)🍌

令和元年11月生まれ

牧之原市道場 哲也さん・杏沙美さんのお子さま
祖父 久男さん 祖母 絹子さん
姉 菜那ちゃん🍌

4月から小学生！
持ち前の明るさでお友達をたくさん作って彩りあふれる学校生活を送ってね
家族みんなで応援してます

広報誌表紙モデル募集！

管内在住のお子さま、お孫さまを広報誌に掲載しませんか？
企画管理課、または最寄りの支店・センターまでご応募ください。



まちがいさがし

下の2枚のイラストには違う部分が5カ所あります。
その箇所を右の番号でご応募ください！



正解者の中から抽選で5名様に、
「望 ティーバッグ」をプレゼント！

締切：4月1日(水)消印



Webで応募

二次元コードを読み込み、
回答してください。



ハガキで応募

- ①レッツ！脳トレの解答
- ②郵便番号と住所
- ③氏名・年齢
- ④ご意見・ご感想を記入し、
下記宛先(企画管理課)までご
応募ください。

※郵便料金不足の場合、お受け取り
できませんので、ご了承ください。

前号の脳トレ解答：

まちがいさがし/2・5・8・9・11

【応募者数】134人

【正解者数】127人

- 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
- クイズに応募いただいた皆さまの個人情報は当選者へのプレゼント発送のため利用させていただきます。また、お寄せいただいたご意見等は当広報誌「お便り紹介」に掲載させていただきます場合があります。

お問合せ

J Aハイナン 企画管理課

〒421-0422 牧之原市静波73-5

●0548-22-9546(直通)