

にっしいひろば

▶ 農と暮らす あぐりびと

二人三脚の農作業
楽しみながら多品目を栽培

8

2021
vol.245

毎月1回発行 通巻第245号
兵庫西農業協同組合

▶ 特集

第20回
通常総代会開催

夏本番
濃い緑には
たっぷりの栄養価



農と暮らす あぐりびと

第17回

二人三脚の農作業 楽しみながら多品目を栽培

二人で楽しみながら
育てています。



姫路市林田町
須貝清行さん(71)
久仁子さん(66)

姫 路市林田町でジャガイモやトウモロコシ、ナス、ピーマン、サトイモなどの野菜と、カーネーション、グラジオラス、ヒマワリなどの花を周年で育てる須貝さんご夫妻。自宅周辺にある2カ所の畑、計11アールで栽培し、JA兵庫西林田支店で聞く「林田新鮮市」や、はやしだ交流センター「ゆたりん」の直売所に出荷しています。

「退職後、人とのかわりが少なくなり寂しさを感じていた」と話す久仁子さん。知人からのお誘いを機に、林田新鮮市に出荷を始めました。今年で4年目を迎え、清行さんと日々、農作物の管理に励みます。

もともと田んぼの一画で、自宅用の野菜や花を育てていた久仁子さん。「野菜や花を栽培することや、出荷仲間とのコミュニケーションが楽しく夢中になり、少しずつ面積や品種を増やしていったところ、全面が畑に変わってしまった」と、笑顔を見せます。久仁子さんが作付けを、畝づくりや支柱立てなどの力仕事は清行さんが、というように二人三脚で栽培。消費者目線を大切にし、希釈した酢にニンニクやトウガラ



1今年は10種類以上の夏野菜を栽培。6月になるとスイカの実が大きくなり始めました2元気よく育つサトイモ。自家採種に挑戦したいと考えています3つぼみがほころび始めたトルコキキョウ。他にも夏菊やキンセンカ、ヒヤクニチソウ、ヒマワリなどの花が畑に彩りを添えます4トマトは色づき始めるとビニール袋をかけ、雨による実割れや害虫などから保護します

シを入れた自家製殺虫剤を使うなど、できるだけ無農薬で育てます。また、出荷を始めた1、2年目に、ウリやトウモロコシがアライグマの被害に遭ったことから、畑を囲っていたネットに加え、電気柵を設置して入念な対策を講じます。

「出 荷仲間や近所の人がいるんなことを教えてくれる。たくさん先生の先生がいて、常に1年生の気持ちでいる」と、話す久仁子さん。今年、トマトが肥料過多になり、原因がわからず困っていたところ、「土壌に残っている肥料を考慮して施肥しなければならぬ」と、直売所の仲間から助言をもらいました。「出荷の方法や値段のつけ方なども1から教えてもらった。花も1種類で出すのではなく、花束のように何種類かをまとめると良いとアドバイスもらい、やってみたところ昨年よりも買ってもらえるようになった」と、工夫を重ねます。

常に挑戦を続ける二人。「今は種や苗をすべて購入しているが、イチゴのランナーから秋苗を作る予定でいる。今後はサトイモや花などの自家採種に挑戦し、費用を抑えられるようにしたい」と、新たな目標を掲げます。

通常総代会 開催



6月25日、姫路キャッスルグランヴィリオホテルで、第20回通常総代会を開催しました。昨年度同様、今年度も新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、書面による議決権行使の出席を基本に、令和2年度事業報告や第8次中期経営計画の設定など、提出されたすべての議案が原案通り可決承認されました。

通常総代会議案およびその概要についてご報告します。

第20回通常総代会議案

- 第1号議案 令和2年度事業報告及び剰余金処分案の承認について
- 第2号議案 第8次中期経営計画の設定について
- 第3号議案 令和3年度事業計画の設定について
- 第4号議案 共済規程の変更について
- 第5号議案 令和3年度理事及び監事の報酬について
- 第6号議案 附帯決議
- 報告事項 1. 令和2年度貸借対照表、損益計算書及び注記表について
2. JAバンク基本方針の変更について

第20回通常総代会

総定数	1,100人
総代総数	1,094人
本人出席	17人
委任状出席	0人
書面出席	1,075人

総代会に向けて

議決権行使書開封 6月23日に、事務局が議決権行使書を集計しました。

※昨年同様、今年度も新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、地区別総代説明会は中止とし、総代会資料と共に説明動画DVDを全総代に配布しました。



TOP MESSAGE

兵庫西農業協同組合
代表理事組合長

福本 博之



平素は、JA兵庫西の各事業活動に対しまして、格別のご理解とご協力を賜っておりますこと、心よりお礼申し上げます。

令和2年度の主要事業項目においては、概ね目標達成をすることができました。ひとえに組合員みなさまのご支援の賜物と心よりお礼申し上げます。引き続き、みなさまにはより一層のご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

さて、昨年度は新型コロナウイルス感染症の拡大により緊急事態宣言が発令されるなど、あらゆる業態で大きく影響を受けた一年となりました。特に、4～6月の実質GDP成長率は、1980年以降過去最大のマイナスとなり、雇用・所得環境にも下押し圧力がかかりました。今後は新型コロナワクチンの供給により感染者数が抑制され、改善基調をたどることが期待されますが、感染症への警戒感が続くなかで、経済および農業への影響に今後も注視する必要があります、きわめて不確実性が大きいのが実情です。

一方、農業・農政をめぐる情勢は、高齢化と後継者不足という問題に長らく直面しており、農業経営の大規模化・法人化が進んでいます。そうしたなか、政府は「農林水産業・地域の活力創造プラン」において、農業・農村全体の所得増大に向け、国外の需要を取り込むための輸出促進、地産地消、6次産業化の推進などに取り組んでいます。

JAグループでは、「不断の自己改革」の実践に関

する特別決議を今年3月に採択し、「農業所得の増大、農業生産の拡大、地域の活性化」という基本目標の実現に向け、一層の事業モデルの変革や経営基盤の強化を図るよう改革を進めています。

そのようななか、当JAでは集落営農組織・認定農業者等へ支援を行う『新農業生産振興育成支援事業』による農業資材・機械の購入支援や、農業所得増大に向けた「育苗価格の値引き、ライスセンター利用時還元、WEB購買システム注文値引き」を実施するなど、地域農業者への各種支援・振興策を実践しました。また、マイナス金利政策の長期化による収益減少懸念を見通し、持続可能な経営基盤の確立・強化の取り組みを地域・組合員・職員・JAが共感できる改革と位置づけ、営農生活部門の収支改善や支店機能再編構築などに取り組みました。

今後も、今年度から始めた第8次中期経営計画の経営基本方針である『人・組織・地域のつながりを大切に、更なる経営基盤の強化により地域農業を支え、組合員・地域との「絆」を育みます』をメインテーマに、組合員・地域のみなさまとともに、地域農業・農地、心豊かな景観とくらしを守り、協同組合運動の精神を次代につなげる活動を役員一丸となり取り組んでいく所存です。

何卒、組合員みなさまのより一層のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。

令和2年度 事業報告

当JAでは地域農業の振興に貢献するため、強固な経営基盤の確立を目的として立ち上げた「経営改革プロジェクト」における検討事項の実践により、経営の効率化に取り組みました。また、新型コロナウイルス感染症の拡大により、ふれあい農産物フェアの中止や、組合員・利用者との「絆」を育むことを目的としたふれあい活動（ふれあい訪問・ふれあい農園・ふれあい旅行）、地域生活文化活動の自粛などを余儀なくされましたが、そのようななかでも、感染拡大防止に留意しながら各事業に取り組みました。

一方で、安全・安心な地元食材ニーズの高まりにより、農産物直売所「旬彩蔵」「野菜市」への来店客が増加し、地域農業の重要性を再認識することとなりました。

また、農業後継者や女性、地域住民を中心に組合員加入促進運動を展開した結果、組合員数は104,997人となりました。

事業運営については、厳しい環境のなか、安定的な資金調達と収益確保に努めた結果、事業利益は18億38百万円となり、自己資本比率は、11.77%となりました。



営農生活事業

販売事業については、農産物直売所「旬彩蔵」「野菜市」を中心として事業を展開し、マーケットインの発想に基づく契約栽培の取り扱い拡大や買取販売の強化に取り組み、販売品販売高は65億10百万円となりました（うち「旬彩蔵」「野菜市」22億11百万円）。

購買事業については、土壌診断結果を活用した生産資材の提案や予約購買の推進により、購買品供給高は32億63百万円となりました。

信用事業

ATM定期貯金・懸賞金付定期貯金・直売所利用券付定期貯金をはじめとしたキャンペーンの実施や、総合事業の強みを活かした利便性と満足度の高いサービスの提供に取り組んだ結果、貯金残高は1兆4,360億37百万円となりました。また、貸出金は、借換推進・休日ローン相談会などに取り組んだ結果、期末残高2,948億51百万円となりました。

共済事業

組合員・利用者の満足度向上に向けて、渉外担当者による提案活動や3Q訪問活動を中心に、「ひと」「いえ」「くるま」の総合保障の提案・普及に取り組み、長期共済新契約高1,311億89百万円、年金共済新契約高66億41百万円の実績となりました。自動車共済においては掛金額18億34百万円となりました。

■ 過去3年間の事業実績の推移

(単位:百万円)

	平成30年度	令和元年度	令和2年度
販売品販売・取扱高	6,683	6,677	6,510
購買品供給・取扱高	3,653	3,346	3,263
貯金	1,355,763	1,390,011	1,436,037
貸出金	281,813	286,608	294,851
長期共済保有高	1,981,234	1,889,687	1,808,343

令和2年度 貸借対照表・損益計算書

■ 貸借対照表

(令和3年3月31日現在)

資産の部	科目	金額(単位:百万円)
1 信用事業資産	(うち預金)	1,129,144
	(うち有価証券)	300
	(うち貸出金)	294,851
	2 共済事業資産	103
	3 経済事業資産	2,060
	4 雑資産	1,352
	5 固定資産	13,231
	(うち建物)	20,931
	(うち機械装置)	4,012
	(うち土地)	7,876
	(うち減価償却累計額)	△ 24,374
	6 外部出資	56,806
	7 繰延税金資産	1,433
	資産合計	1,507,476

負債および純資産の部

負債および純資産の部	科目	金額(単位:百万円)
1 信用事業負債	(うち貯金)	1,434,694
	(うち借入金)	20
	2 共済事業負債	1,614
	3 経済事業負債	844
	4 雑負債	1,319
	5 諸引当金	3,874
	(うち賞与引当金)	430
	(うち退職給付引当金)	3,390
	(うち役員退職慰労引当金)	53
	負債合計	1,449,387
1 組合員資本	(1)出資金	58,088
	(2)利益剰余金	45,600
	利益準備金	13,489
	その他利益剰余金	32,111
	当期末処分剰余金	2,201
	(うち当期剰余金)	(1,759)
	(3)処分未済持分	△ 105
	2 評価・換算差額等	0
	純資産合計	58,089
	負債および純資産合計	1,507,476

※主要科目のみ抜粋しています
 ※百万円未満は切り捨て表示しています

■ 損益計算書

(令和2年4月1日から令和3年3月31日まで)

科目	金額(単位:百万円)
1 事業総利益	12,410
(1)信用事業収益	11,095
(2)信用事業費用	3,050
信用事業総利益	8,044
(3)共済事業収益	3,604
(4)共済事業費用	211
共済事業総利益	3,392
(5)購買事業収益	3,318
(6)購買事業費用	3,039
購買事業総利益	278
(7)販売事業収益	675
(8)販売事業費用	273
販売事業総利益	401
保管事業総利益	50
利用事業総利益	245
宅地等供給事業総利益	8
福祉・介護保険事業総利益	211
その他事業総利益	0
指導事業収支差額	△225
2 事業管理費	10,571
(1)人件費	7,693
(2)業務費	430
(3)諸税負担金	605
(4)施設費	1,742
(5)その他事業管理費	101
事業利益	1,838
3 事業外収益	983
4 事業外費用	67
経常利益	2,754
5 特別利益	93
6 特別損失	409
税引前当期利益	2,438
法人税・住民税および事業税	640
法人税等調整額	37
法人税等合計	678
当期剰余金	1,759
当期首繰越剰余金	369
積立金取崩額	72
当期末処分剰余金	2,201

■ 剰余金処分計算書

(令和2年度)

科目	金額(単位:百万円)
1 当期末処分剰余金	2,201
2 剰余金処分量	1,846
(1)利益準備金	500
(2)任意積立金	1,100
(3)出資配当金	246
3 次期繰越剰余金	355

※出資配当は年2.0%の割合です

令和2年度の主な農業支援

❖ 令和2年度の主な支援施策：総額 約2億円 ❖

新

育苗価格値引き

水稲苗1枚当たり

50円の還元



支援額
2,792万円

新

肥料・農業WEB購買

最大**5%**値引き

支援額
26万円

特別

特別支援金の交付

令和2年産出荷米に対して

150円/30kg・紙袋を支援

(※下記参照)

支援額
1,820万円

肥料・農業関連

- ① 肥料農業
早期引取値引き
- ② 肥料農業大口奨励



支援額
8,255万円

J A兵庫西 農業振興支援事業

(旧：新農業生産振興育成支援事業)

- ① 農業機械……………**10%**助成
- ② パイプハウス……………**20%**助成
- ③ 鳥獣害柵……………**10%**助成
- ④ リース事業……………**10%**助成

支援額
1,871万円

育苗・ ライスセンター関連

- ① 育苗センター大口利用奨励
- ② ライスセンター
大口利用奨励
- ③ 契約栽培品種
ライスセンター
利用奨励(水稲)



支援額
4,043万円

その他

生産部会等活動助成など

支援額
1,105万円

❖ 令和2年産米仮渡金およびJ A兵庫西支援について ❖

令和2年度は新型コロナウイルスの影響で、業務用米や学校給食などの需要減に伴う販売環境の悪化で米価が下落傾向となったことから、当JAでは独自の取り組みとして、令和2年産出荷米(うるち米に限定)に対して特別支援を実施し、生産者を支援しました。

1 JA直販※で得られる メリットの還元

令和2年産出荷米(うるち米)に対し、

100～150円を
仮渡金に加算

※ JA直販…

生産者がJAに出荷した米の一部を、JAが旬彩蔵や営農生活センターで直接販売すること。販売・流通コストを減らし、その分を生産者に還元できるメリットがあります。

2 「特別支援金の交付」 を実施

対象米穀

水稲うるち玄米
(主食用)

支援単価

150円/30kg・紙袋
(検査等級規格品)

支払時期

仮渡金支払時
(令和2年10月)に加算

支援総額

1,820万円

令和2年度は**1**と**2**で、1袋(30kg)あたり**250～300円**を支援しました。

第8次中期経営計画

平成13年4月にJA兵庫西が誕生して以来、20周年を迎えることとなりました。合併にあたり、「人々との結びつき」こそが、わたしたちJA兵庫西が必要とするコンセプトであると考え、「人と人とのふれあい、結びつきを大切に、笑顔と夢に満ちた営農と生活を創造します」を経営理念として掲げました。そして、その経営理念を実現するために3か年の中期経営計画を策定・実践し、今年度からの第8次中期経営計画では、「経営基盤の強化」をキーワードとした新たな目標に向かって事業を展開してまいります。

経営基本方針

人・組織・地域のつながりを大切に、
更なる経営基盤の強化により地域農業を支え、
組合員・地域との「絆」を育みます。

❖ 第8次中期経営計画における各部門の取り組み ❖

① 営農・生活部門

- ◆ 農業関連事業収支均衡に向けた取り組み
- ◆ 徹底した費用の削減
- ◆ 効果的な農家還元施策の継続実施

② 信用・共済部門

- ◆ 支店の機能統合（経営の効率化）
- ◆ 支店後方事務を本店へ集約

③ 経営管理部門

- ◆ RPA※1、OCR※2機器導入による業務の省力化
- ◆ 削減可能な業務の精査・システム化による、本店要員のスリム化

※1 RPA: 定型パソコン業務を自動化・効率化するロボット技術 ※2 OCR: 手書きや印刷された文字を機械で読み取り、データ化する技術

令和5年度に向けてこれらを実践することで、経営基盤強化に取り組みます。そして、当JAが農業所得の増大や地域振興、地域貢献を継続して実現できる組織形態を目指します。

営農ビジョン(令和3年度～令和5年度)

❖ JA兵庫西が目指すビジョン ❖

令和2年度以降、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で新たな生活様式が普及しはじめており、求められる地域農業の姿も変化しています。このような変化を的確に捉え、以下のことに重点を置いた事業展開を図ります。

目標

地産(産地振興)と地消(地元消費)の更なる拡大

I.

旬彩蔵を基軸とした「農家所得の増大」と「農業生産の拡大」

農産物直売所「旬彩蔵」を販売事業の中心に位置付け、小規模から大規模まで幅広い形態の農業者の所得向上を目指しています。今後、管内産米の販売拡大や農産物のPRに加え、出荷者に応じた支援に取り組めます。

II.

次世代につながる地域農業の支援と農業者の育成

令和2年度に開園した「林田農園塾“旬彩”」を中心とした新規就農者への支援を充実させるほか、農業者の多様なニーズに応えられる営農指導員の育成に取り組めます。

III.

「米」をはじめとした地域農産物の生産・消費の拡大

当JAのブランド米「にっしひライスター」の生産をはじめ、消費者や取引先の要望に合わせた契約栽培米の推進、地域内消費者への販売拡大に努めます。また、米以外の品目についても大口取引先と結びつきを強め、契約栽培を推進することで農業生産の維持・拡大に取り組めます。

営農ビジョン(令和3年度～令和5年度)

❖ 地域別営農ビジョン ❖

各営農生活センターが地域の特色に沿った目標を設定し、未来につながる持続可能な農業を目指します。

姫路

重点品目を推進し、農家所得の安定に取り組みます。



重点品目

(単位:千円)

品目別販売高	令和2年度実績	令和3年度	令和4年度	令和5年度
ハウレンソウ	31,669	35,000	38,000	40,000
ハクサイ	7,638	10,000	13,000	15,000
タマネギ	10,506	14,000	15,000	16,000

神飾

集落営農組織に対する生産販売の提案・支援と組織内後継者の育成に取り組みます。



重点品目

(単位:千円)

品目別販売高	令和2年度実績	令和3年度	令和4年度	令和5年度
小豆	60,337	50,000	50,000	50,000
タマネギ	25,653	30,000	32,000	35,000

揖龍

次世代農家との結びつきを強化し、生産振興と新たな品目(スイカ)の作付拡大に取り組みます。



重点品目

(単位:千円)

品目別販売高	令和2年度実績	令和3年度	令和4年度	令和5年度
ニンジン	327,859	340,000	350,000	360,000
小豆	13,215	12,000	12,000	12,000
イチジク	17,358	20,000	21,000	22,000
スイカ	-	1,000	2,000	3,600

しそ

重点品目を中心に生産振興に取り組みます。



重点品目

(単位:千円)

品目別販売高	令和2年度実績	令和3年度	令和4年度	令和5年度
黒大豆	81,248	85,000	90,000	95,000
小豆	23,859	22,000	22,000	22,000
和牛	296,680	311,200	312,000	315,000

西播磨

多様な農業者の農家所得向上に取り組みます。



重点品目

(単位:千円)

品目別販売高	令和2年度実績	令和3年度	令和4年度	令和5年度
イチゴ	6,232	6,500	7,200	8,000
メロン	5,563	6,000	6,500	7,000
イチジク	3,415	4,000	4,500	5,000

佐用

次世代農家育成のため特色ある野菜を推進し、面積拡大・出荷者の増加に取り組みます。



重点品目

(単位:千円)

品目別販売高	令和2年度実績	令和3年度	令和4年度	令和5年度
ナス	12,892	13,500	14,000	14,500
ジャンボピーマン	1,179	1,500	2,000	2,500
和牛	161,684	160,000	170,000	180,000

令和3年度 事業計画

❖ 各事業の主な取り組み ❖

1. 営農生活事業

- ◆ JA兵庫西農業振興支援事業による大型農機・パイプハウス・鳥獣害柵等の導入支援および、次世代農業者(新規・若手・後継者・女性就農者)への支援・育成に取り組みます。
- ◆ 「にっしーライス輝」をはじめとした管内産米の販売強化に取り組みます。
- ◆ WEB購買システムの普及拡大に努め、組合員の利便性向上と生産資材値引きによるコストの低減に取り組みます。
- ◆ 町ぐるみ健診などの健康管理活動や、体操・ウォーキングなどの健康づくり活動に取り組みます。



2. 信用事業

- ◆ JAネットバンクの普及拡大や移動店舗車「にっしー号」の活用など、さまざまなサービスの提供と相談機能の強化で、組合員・利用者の満足度向上に取り組みます。
- ◆ 資産形成・運用を目的とした専任担当者を配置し、提案活動を強化します。
- ◆ 農業融資資金および農業制度資金の積極的な提案活動など、農業関連融資の対応力強化に取り組みます。



3. 共済事業

- ◆ 「3Q訪問活動」(保障点検活動)により、組合員・利用者の満足度向上に取り組みます。
- ◆ ペーパーレス・キャッシュレス手続きの定着や、「Webマイページ」*の登録促進で、利便性向上に取り組みます。
※ Webマイページ…JA共済連が運営するスマートフォンアプリ。契約内容の照会や自動車・火災共済契約の継続手続きなどが可能



4. 経営管理

- ◆ 基幹・サテライト支店*の業務検証を行い、さらなる業務効率化に取り組みます。
※ 基幹・サテライト支店…貯金・融資・共済等通常業務を行う基幹支店と、貯金業務に特化したサテライト支店からなる店舗体制
- ◆ 魅力あるイベントの開催や地域貢献活動などを通じて、組合員・地域住民との絆を育みます。
- ◆ 支店運営協議会をはじめとする組合員組織のあり方を検討し、正組合員・准組合員の組織運営への意見聴取と参画意識の醸成を図ります。
- ◆ ワークライフバランス(仕事と生活の調和)の充実と、働きやすい職場環境づくりに取り組みます。



❖ 主要事業目標 ❖

販売品販売高
58.1億円

購買品供給高
31.7億円

貯金純増
240億円

貸出金純増
60億円

長期共済新契約
**3,335万
ポイント**

詳しくは支店備えつけの総代会資料をご覧ください



▶各地で特産メロンを出荷しました

相生市矢野町特産の「矢野メロン」が、7月上旬から7月中旬まで出荷されました。JA兵庫西メロン部会矢野支部に所属する7戸の生産者が、計3,400個ほどをJA直売所「旬彩蔵」や地域の直売所で販売。果肉が厚くさわやかな甘さが特長で、「ひょうご安心ブランド」に認定されています。2棟のビニールハウスで約400本の苗を育てる同部会の寺本章次郎さん(71)は、「病気の防除や裂果を防ぐため、見回りを欠かさない。お客さんからの『おいしい』が最高の誉め言葉になる」と笑顔を見せました。



収穫に向けて大きく育つ矢野メロン

上郡町特産の「上郡メロン」が、6月下旬から7月上旬にかけてJA直売所「旬彩蔵上郡」などに出荷されました。上郡メロンは、JA兵庫西メロン部会上郡支部に所属する3戸の生産者が、約800個を栽培。さわやかな甘さが特長で、「ひょうご安心ブランド」にも認定されています。同部会の岡田利基さん(59)は、「家族がメロン好きで栽培を始めた。収穫の目安になる着果日の確認と、傷つけないようツルを立ち上げて2本仕立てに誘引するのが難しかった。今年の経験をいかし、来年はさらに高品質なメロンを作りたい」と話しました。



果実の状態を確かめる岡田さん

▶「きずな号」で安全運転診断

西播磨営農生活センターは、高齢者による交通事故が多発していることから、6月21日にJA共済の安全運転診断車「きずな号」を招き、JA女性会会員や地域住民など約30人が参加して、日頃の運転を確認しました。「きずな号」は、ドライビングシミュレーターを搭載し、自動車事故が起きやすい場面をモニター上で再現。参加者は画面を見ながら運転を疑似体験し、急ブレーキの回数などが記載された総合診断結果を受け取りました。体験した女性は、「画面上で事故を起こしてしまったので、今後は慎重に運転したい」と話しました。



「きずな号」で運転診断する参加者

▶夫婦で野菜づくりを楽しむ

佐用町の春名孝さん(72)、典美さん(70)夫妻は、キュウリやパプリカなどの季節野菜を栽培し、JA直売所「さよう野菜市」を中心に出荷しています。消費者ニーズに合ったものも作りたいたいと考え、2~3月に収穫するレタスや、時期をずらしたスナップエンドウの栽培にも挑戦。若い人にも農業に興味を持ってもらいたいと考える二人は、「小さい頃から土や農機具に親しんでいると、関心を持ってもらいやすくなると思う。家庭菜園でも何でもいいので、子ども達と一緒に野菜や土に触れる機会を増やしてほしい」と話します。



ハウス2棟と露地栽培の計20アールを管理する春名さん夫妻

2つの施策で農家の皆さまを支援します！

施策1 肥料価格の値上げ対策

世界的な肥料原料の値上げに伴い、令和3年7月1日より肥料価格が改定となりました。当JAでは、7～11月に売上の多い5品目について、**独自の価格を設定**することで、生産コストの低減に努めます。

支援額
 約**500万円**

種類	品名	種類	6月までの価格 ①	7月からの価格 ②	当JAの価格 ③	値引き額 ③-②
土壌改良資材	ケイカル粒	フレコン (200kg)	8,351円	11,060円	9,600円	▲1,460円
	ケイカル粒	20kg	836円	1,100円	960円	▲140円
小麦肥料	JA兵庫西 小麦専用2288		3,244円	3,500円	3,370円	▲130円
	小麦用LP41		5,207円	5,410円	5,300円	▲110円
野菜肥料	JA兵庫西 ニューやさい1号		2,341円	2,570円	2,450円	▲120円

※その他品目については、最寄りの営農生活センターへお問い合わせください。

(税込)

さらに、パソコン・スマートフォンから「**ネット購買システム**」でご注文いただくと、**通常価格より最大5%引き**となります！ぜひご利用ください。

施策2 ライスセンター利用出荷米に対する還元

令和3年度より新たに、ライスセンター利用の出荷米に対して**1袋(30kg)あたり200円**の利用奨励を行います。

還元額
 約**2,600万円**

詳しくは最寄りの営農生活センターへお問い合わせください。

[農作業ひとくちメモ]

夏野菜の栽培から秋冬野菜への切り替えを

春夏野菜は多少スタートが遅れても、管理によってある程度の生育を調整できますが、秋冬野菜は気温が下がる頃に育てるので、スタートが遅れると大きくならないうちに寒くなってしまい、生育が止まったり、結球しなかったりすることがあります。

まだ収穫できる夏野菜が畑にあると、「もったいない」と思ってしまいますが、良質な秋冬野菜の栽培に備え、適当な時期に夏野菜を片付けることも大切です。残った根や茎葉はきれいに片付け、アルカリ性のもので中和するため空いたところに石灰などをまいて、できるだけ深く耕しておきましょう。



ハダイコン

栽培のポイント

① 害虫対策をしっかりと

種まき後に防虫ネットやべた掛け資材で覆い、アオムシやコナガ、ヨトウムシ、アブラムシなどの害虫対策をしっかりとっておきましょう。

② 間引きを忘れずに

最終株間が7~8cmになるよう、3回間引きます。間引いた株は、サラダやみそ汁の具などに利用できますよ。

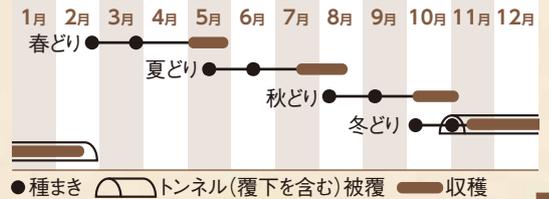
③ プランター栽培も可能

ほぼ周年で栽培することができ、生育期間も短く管理も簡単なので、家庭菜園におすすめです。プランター栽培も可能なので、日当たりの良い場所で栽培してみましょう。



品種
・葉大臣
・葉太郎

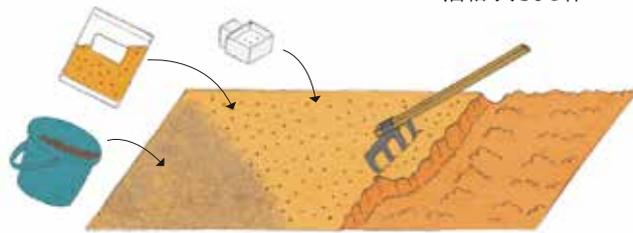
栽培カレンダー



1 元肥入れ

種まきの5~7日前に畑全面に堆肥、肥料をばらまき、15~20cmの深さによく耕す

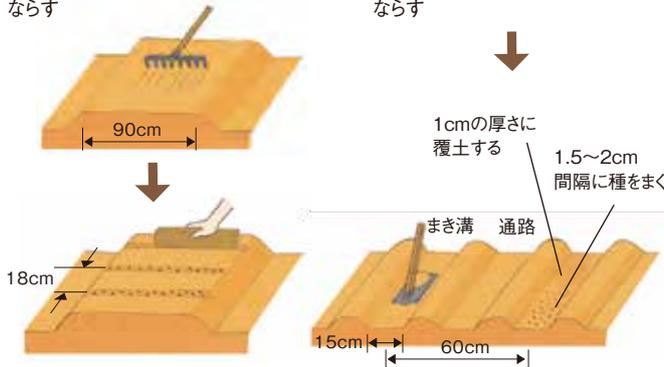
〈1㎡当たり〉
完熟堆肥:4~5握り
化成肥料:大さじ3杯
油粕:大さじ5杯



2 畑の準備・種まき

ベッドまき
レーキなどで表面をていねいに
ならす

溝まき
レーキや鍬などで畑全面を平らに
ならす



板切れで幅2cm、深さ1cm
くらいの溝をつけ、1.5~
2cm間隔に種をまく

鍬幅よりやや広めの溝を掘り、底
面をていねいにならす

3 間引き

●第1回
発芽そろいのころ、込み
合ったところを間引く

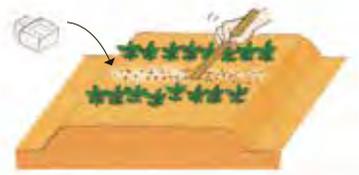
●第2回
本葉3枚のとき3cm間隔に

●第3回
最終株間を7~8cmに

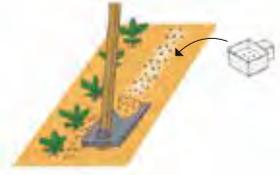


4 追肥

ベッドまきの場合
〈1列当たり〉
化成肥料:大さじ1/2杯
列の間にばらまき、竹べら
などで土に混ぜ込む



溝まきの場合
●第1回
〈溝の長さ1m当たり〉
化成肥料:大さじ2杯
畝の片側にまき、土寄せする

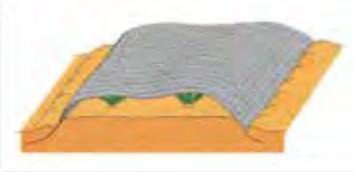


●第2回
前回と反対側の通路に同じ量の肥料をばらまいて、軽く耕し、株元に
土を寄せておく

5 害虫防除

シンクイムシ、アブラムシなど
が大敵。早めに薬剤散布して
防ぐ

保温・防寒を兼ねてべた掛
け資材で被覆してもよい



6 収穫・利用

草丈25cm以上に育ったら、株元
から引き抜き収穫して利用する。
バターいためや漬け物、サラダ、
おひたしにどうぞ



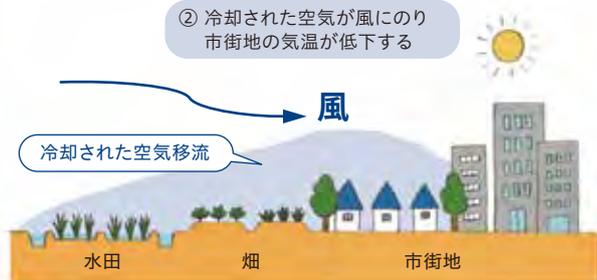
キリトリ線に沿ってお切りください



今月のテーマ 夏の暑さを和らげ、大気をきれいにしてくれる田畑

① 水面や作物からの水分の蒸発散により、空気が冷却される

② 冷却された空気が風にのり市街地の気温が低下する



田園風景が広がる場所では、風が涼しく感じたり、空気がおいしかったりしませんか？田畑には気温の上昇を抑えたり、大気をきれいにしたりする働きがあります。

田んぼや畑で栽培される作物は、光合成や蒸発散*によって光や熱を吸収し、気温を下げます。また、水田は水面からの蒸発や稲の蒸散によって、気温の上昇を緩和してくれます。そして、冷やされた空気は風で運ばれ、周辺市街地の気温を下げる効果もあります。他にも、炭酸ガスを吸収して酸素を発生させたり、大気汚染物質である亜硫酸ガスや二酸化炭素などを吸収し、無害化する働きがあります。

山や森に比べると、田畑の効果は小さく感じますが、それでもたくさん集まると大きな力を発揮します。暑い夏の時期、窓を閉めてクーラーをつける機会が多くなりますが、たまには外に出て田んぼを渡る風を感じてみてはいかがでしょうか。

※蒸発散：土壌面や水面からの水の蒸発と、植物からの蒸散（植物体内の水が水蒸気として空気中に排出される現象）を合わせたもので、水循環のひとつ。

健康豆知識

今月のテーマ

夏バテを防ぎ、暑さを乗り切る生活習慣



いよいよ夏本番！猛暑が続き、病気ではないのに「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、体の不調に見舞われていませんか？それはいわゆる、「夏バテ」という状態かもしれません。

△夏バテの原因と症状▽

- ① 発汗により体内の水分・ミネラルが不足し、脱水症状をおこす
 - ② 暑さで食欲が低下し、栄養不足になる
 - ③ 外の暑さと室内の冷房による温度変化の繰り返しで、自律神経が乱れる
 - ④ 睡眠不足で疲労が蓄積する
- 夏バテにならないよう、日頃の生活習慣を整えましょう！
- ① こまめに水分を補給する
 - ② 温度差や体の冷やし過ぎに注意し、睡眠をしっかりとる
 - ③ 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ栄養バランスをとる

△夏バテ対策にこの一品▽
☆焼きオクラと桜エビの味がらめ



- 【材料】** 4人分
- オクラ …………… 20本
 - 桜エビ(乾燥) …………… 大さじ2杯
 - 酒 …………… 大さじ2杯
 - ┌ 米酢 …………… 小さじ1杯
 - A しょう油 …………… 小さじ2杯
 - └ ごま油 …………… 小さじ1/2杯

【作り方】

- ① オクラはヘタを切り落とし、縦半分切る。
- ② フライパンに桜エビを入れ、中火で1～2分香ばしく焼き、皿に取り出して粗くつぶす。
- ③ 同じフライパンにオクラを並べ、酒をふる。蓋をして、焦げないように揺すりながら、中火で2分ほど蒸し焼きにする。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ、②と③を入れてサッと和え、器に盛る。

参考…全国健康保険協会ホームページ「お役立ち情報」
厚生労働省ホームページ「熱中症予防のために」

(JA兵庫厚生連)

今月のテーマ クレジットカード、不正利用されていませんか？

クレジットカードの利用明細をWEB上で確認してみると、全く身に覚えのないネットショッピングの請求があり驚いた。慌ててカード会社に連絡し、利用停止にしてもらったが、引き落としの件については、ネットショッピングの会社と直接話し合うようにいわれた。今後どのように対応したらいいのかわからない。

回答

便利なクレジットカードですが、知らない間に不正利用されていたというトラブルが発生しています。カード会社の補償を受けられる場合もありますが、定められた期限内の申し出が必要で、調査にも時間がかかります。被害防止のためには、カード情報を漏らさないことが大切です。目を離れた隙を狙ったスキミング、金融機関や宅配業者になりすましたメールからカード情報を入力させるフィッシング詐欺、セキュリティに不備のある無料Wi-Fiの利用などに注意しましょう。また、被害を最小限にするため、カードの利用明細をこまめに確認することも大切です。困った時はできるだけ早く相談してください。（姫路市消費生活センター）

不正利用されている



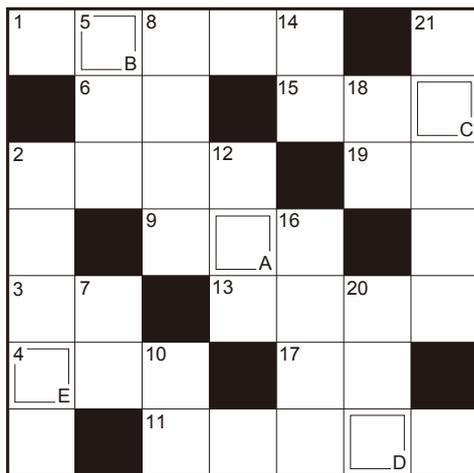
カード情報の漏えいに注意！



不安なときは相談を！消費者ホットライン 188（お近くの自治体の窓口をご案内します）

今月のクロスワード

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉はなんでしょうか？正解者の中から抽選で20名様に「旬彩蔵」「野菜市」で使える1,000円分の直売所利用券をお送りします。



タテのカギ

- ② 鉱石を高温でドロドロにする装置。高炉とも呼ばれます
- ⑤ 川や池の土手のこと
- ⑦ 信号機で「止まれ」を示す色
- ⑧ 家屋を壊して新しく造り直すこと
- ⑩ 墨も料理に利用する魚介
- ⑫ 大きな魚はこの形でパック詰めされていることが多い
- ⑭ 令和3年の___の日は8月8日。国民の祝日です
- ⑯ ねぶた祭で知られる県
- ⑱ 「五七五七七」などの形式で作られます
- ⑳ 飛行機で人や荷物を運ぶこと
- ㉑ 井戸端会議中に楽しむもの

ヨコのカギ

- ① 最低気温が25度以上の夜のこと
- ② 寺子屋では字の___やそろばんを教えました
- ③ 地球の中心部にあります
- ④ 長良川で有名な伝統漁法
- ⑥ 親戚の___を頼って仕事に就いた
- ⑨ 高速道路のサービス___で一休みした
- ⑪ 親潮は千島___とも呼ばれます
- ⑬ 帰る客を玄関まで___に行った
- ⑮ 力士が腰に締めます
- ⑰ 割、分、厘の次
- ⑲ 虫が入ってこないように布団の周りにつるします

6月号の答え

ミスタマリ

応募総数

717通



応募方法

ハガキにクイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号と、広報誌やJAに対するご意見、ご感想、最近の出来事等を書いてお送りください。当JAのホームページからも簡単にご応募できます。詳しくはホームページの「広報誌『』について広場』をご覧ください。 ※当選者の発表は賞品のお届けをもって代えさせていただきます。なお、いただいたご感想や最近の出来事等は、「今月のおたより」コーナーでお名前・ご住所(市町名のみ)とともに掲載させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

締切

8月25日 (消印有効)

宛先

〒670-0940
姫路市三左衛門堀西の町216
JA兵庫西企画課「クイズ」係
ホームページ <https://www.ja-hyogonishi.com/>
こちらからカンタンに応募できます。→



暑さで食欲が落ち、簡単な食事で済ませてしまいがちなこの季節。そうめんにとっぷりと夏野菜を乗せたり、アイスの代わりにフルーツを凍らせるなど工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。睡眠や運動も意識して、元気に夏を乗り切りましょう！



にっしい

◆梅酒づくりと梅干しづくりに励んでいます。出来上がりが楽しみです。

(赤穂市中井いくよさん)

◆梅干しは伝統的な健康食品で「1日1粒で医者いらず」と言われるほど。特に、疲労回復や食欲増進、殺菌作用などの効果があり、夏にぴったりですね☆

◆2歳の孫は、雨が降るとピンクの長靴をはき、小さな傘をさして喜んでいます。

(姫路市 吉田 雅子さん)

◆子どもたちが水たまりでバシャバシャ遊んでいる姿を見ると、「元気がいいかわいいな」と思っちゃいます。でも親御さんからすると、「洗濯物が増える…」と少し悩ましいかも(笑)。

◆「あぐりびと」に登場する方は、素晴らしい人ばかりですね。毎月どんな方が紹介されるのか楽しみです。

(赤穂市 山本 和子さん)

◆皆さん真剣に、そして楽しみながら農業をされていて、お話を伺いながらその情熱に圧倒されてしまいます。今後、もたくさんの方をご紹介しますので、お楽しみください☆

◆カエルとカラス、ツバメの子の鳴き声を聞きながら、豊かな自然に囲まれた生活をしています。

(赤穂郡 片岡 美代子さん)

◆自然豊かなところでは、動物の鳴き声もよく響きますね。どの動物もおしゃべりで、にぎやかな様子が思い浮かびます。

◆「切って使える家庭菜園ガイド」が1ページに集約されていて見やすいです。毎月ファイルしています。

(赤穂市 向川 雅美さん)

◆ご活用いただきありがとうございます。ぜひ、掲載希望の農作物があれば、ぜひリクエストしてください☆

◆僕の大好きなジャガイモを、おばあちゃんが作ってくれました。ホクホクで甘くておいしかったです。

(佐用郡 廣瀬 史和さん)

◆おばあちゃんの愛情がこもったジャガイモは、格別おいしかったでしょうね。コロッケやポテトサラダ、肉じゃが、じゃがバターなどなど、いろんなジャガイモ料理がありますが、何が一番好きかな？

今月の運勢 (占い師:モナ・カサンドラ)



牡羊座 3/21~4/19
全体運 / 丁寧に積み重ねてきたことが花開きます。運勢は好調。いつもより積極的に行動するのが幸運を招く鍵
健康運 / 適度な運動とバランスの良い食事が大切
幸運の食べ物 / スルメイカ

牡牛座 4/20~5/20
全体運 / ピンチに助けてくれる人が現れて、事なきを得ます。「まずい」と思ったときは早めに相談をしましょう
健康運 / 鍛える気持ちでスポーツにトライ!
幸運の食べ物 / キュウリ

双子座 5/21~6/21
全体運 / 表面的にはうまくいっていても針のむしりといたことあるかも。人の話は最後まで聞いてきちんと対応を
健康運 / 衛生管理が重要。手洗いはいつもより丁寧に
幸運の食べ物 / 桃

蟹座 6/22~7/22
全体運 / 計画、予定にあまりこだわらず臨機応変に。楽しいことは身近にあります。買い物はリストを作って出掛けて
健康運 / 人との交流が心の健康に貢献。連絡を
幸運の食べ物 / ピーマン

獅子座 7/23~8/22
全体運 / 注目されることが多く、大活躍の月。それだけに忙しく大変ですが、全力投球で頑張れば周囲からの応援も。充実のとき
健康運 / 腹も身の内。暴飲暴食に気を付けて
幸運の食べ物 / ショウガ

乙女座 8/23~9/22
全体運 / どんなときにも誠意を忘れずに。あなたの真心は相手に届きます。けんか腰の態度は争いを招くだけなので自重して
健康運 / 頑張り過ぎが心配。水分補給は小まめに
幸運の食べ物 / ミョウガ

天秤座 9/23~10/23
全体運 / 心配のし過ぎは禁物です。運勢は良好。始めてみれば意外になんとかなることが多いはず。協力者を募りましょう
健康運 / ラジオ体操など音楽に合わせた運動にツキ
幸運の食べ物 / ズイキ

蠍座 10/24~11/22
全体運 / 困難な状況がありますが、それを越えるきっかけも得られるとき。問題に向き合ってください。運勢は下旬から回復へ
健康運 / 運動の回数や記録の更新など目標を立てると◎
幸運の食べ物 / アオジソ

射手座 11/23~12/21
全体運 / 良い結果が出る一方で、問題も持ち上がりそう。忙しく動き回ってればなんとかなります。前向きに捉えて
健康運 / 小さな不調でも早めにケアを。無理は駄目
幸運の食べ物 / マクワウリ

山羊座 12/22~1/19
全体運 / あまりやきもきせずに様子を見てみましょう。自然と良い流れが生まれてきます。計画の準備は入念に。買い物大吉
健康運 / 体力アップに良いとき。じっくり取り組んで
幸運の食べ物 / デラウェア

水瓶座 1/20~2/18
全体運 / 大きな動きのあるとき。慌てそうになったら深呼吸を。落ち着いて対処すればピンチがチャンスに変わります
健康運 / 古傷が痛むかも。体のメンテナンスを
幸運の食べ物 / 岩ガキ

魚座 2/19~3/20
全体運 / 飛び込みでいろいろ頼られそう。効率のいいやり方を提案すると喜ばれます。グループ内ではサポートに徹して
健康運 / むくみや肌荒れには注意を。トイレは小まめに
幸運の食べ物 / スイカ

直売所で玄米を販売しています！

「旬彩蔵」「野菜市」では、当JA管内産の玄米を販売しています(10kgおよび30kg)。地元で育ったおいしいお米を、ぜひご賞味ください！

また、お買い物の際にJAカード(クレジットカード)でお支払いいただくと、ご利用代金ご請求時に5%割引となります(令和4年3月31日まで。一部対象外の商品があります)。JAカードをお持ちでない方は、ぜひこの機会にご検討ください！



【取り扱い品種】

コシヒカリ (30kg)	8,750円(税込)～
キヌヒカリ・きぬむすめ・ヒノヒカリ (30kg)	8,350円(税込)～

※30kgは期間限定の販売となります。10kg(3,060円(税込))も取り扱いしています。
※店舗によっては取り扱いのない品種もあります。詳しくは各店舗へご確認ください。

新型コロナウイルスワクチンの職域接種を進めています

当JAは、新型コロナウイルスワクチンの職域接種を7月5日から始めました。近隣JAや、管内の漁協、森林組合などにも共同実施を呼びかけ、約1,400人が接種。1回目は7月に、2回目は8月に行い、JA兵庫厚生連の医師や看護師らが対応にあたります。福本博之代表理事組合長は、「接種後もマスクの着用や消毒など感染防止に努め、組合員や地域住民、そして職員に安全安心を届けたい」と話しました。



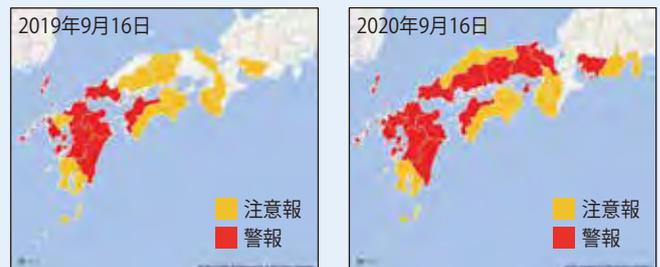
トビロウカによる坪枯れを防ぎましょう！



昨年、一昨年と2年連続で水稻に甚大な被害をもたらしたトビロウカ。今年度、奈良県では例年よりも早く飛来が確認され、5月下旬に注意報が発令されています。昨年と同様の被害も予想されるので、有効な薬剤を使用して防除を徹底しましょう。



坪枯れの様子



過去2年の警報・注意報発令状況

予察情報は、兵庫県病害虫防除所のホームページで確認できます

収穫7日前まで使用可能な薬剤

商品名	規格	価格(税込)
スタークル豆つぶ (浸透移行性に優れたウンカ類防除剤)	250g	3,790円
トレボン粉剤DL (速効的な効果を示すウンカ類防除剤)	3kg	1,277円

食品衛生優秀施設として表彰をいただきました

当JA「旬彩蔵書写」レストランはこのたび、食品衛生優秀施設として姫路市より表彰をいただきました。同店は、安全で衛生的な食品を製造するための管理方法のひとつである「HACCP(ハサップ)」に取り組み、徹底した衛生管理で皆さまに安全・安心をお届け。地元農産物たっぷりの「おにぎり定食」やソフトクリーム、コーヒーなどをご用意していますので、旬彩蔵書写にお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。





JAドリームニュース

ガス器具の買い替えは、
JAドリーム
LPガスセンターで!

日頃お使いの、コンロ・湯沸器・給湯器・炊飯器の調子はいかがですか? 商品の設置や取り付け工事は当LPガスセンターにおまかせ! 各種商品を取りそろえていますので、気軽にご相談ください。

※価格など詳細については、下記センターまで

仁豊野LPガスセンター
姫路市香寺町須加院12-9
☎079-264-4131

福崎LPガスセンター
神崎郡福崎町西治486
☎0790-22-7006

山崎LPガスセンター
宍粟市山崎町今宿101-1
☎0790-62-8991

理事会だより

第3回 令和3年6月29日(火)

第1号議案 行政庁へのマネー・ローンダリング調査等の報告について

第2号議案 行政庁提出業務報告書について

第3号議案 ディスクロージャー誌について

第4号議案 みのり監査法人との令和3年度監査契約締結について

第5号議案 法人の組合員加入について

第6号議案 理事報酬について

第7号議案 役員賠償責任保険の継続加入について

第8号議案 貸出金理事会決定案件について

第9号議案 「お客様本位の業務運営に関する取組み方針」の変更について

協同の成果

令和3年6月末現在

組合員数	104,575人
出資金	124億7,140万円
貯金	1兆4,859億9,143万円
貸出金	3,017億8,129万円
長期共済保有	1兆7,845億3,812万円
購買品供給高	11億8,978万円
販売品販売高	13億58万円
職員数	959人

お住まい探し、資産の相談はJAへ

売地(仲介)

●アグリア堂本II(イオン竜野店南)
(小宅小学校区)
45.28坪 約1,087万円

●さくらタウン島田(赤穂小学校区)
建築条件なし
約99坪~1,501万円~2区画

●赤穂市野中・砂子土地区画整理組合
(赤穂・坂越小学校区)
保留地 約42坪~670万円~51区画
<https://ako-nonakamanago.jp/>



●赤穂市浜市土地区画整理組合(坂越小学校区)
保留地 約40坪~595万円~19区画
仲介手数料・水道負担金・下水道負担金 無料
※赤穂市からの各種助成もあります。

●赤穂市新田(塩屋小学校区)
76.23坪 約1,200万円

貸地(仲介)

●姫路市上手野(事業用定借) 実面積約346坪 24.2万円/月

土地のご相談はJAへ

※本誌制作中に内容が変更となった場合はご容赦ください。
JA兵庫西ホームページにも物件情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。

生活相談課 TEL079(282)0771



JA兵庫西の土地情報

検索

定休日

土・日曜日・祝日

NEWS

期間限定宿泊プラン
「但馬牛すき焼きをお好きなだけ」

㈱農協観光はこのたび、農畜産物の消費拡大につながる宿泊プランを企画しました! 世界に誇る「但馬牛」を、Nツアー厳選のくつろぎの宿で心ゆくまでご賞味ください。

【宿泊施設】城崎温泉「あさぎり荘」など
4つの温泉地から選択

【ご利用期間】2021年7月25日(日)~
9月5日(日)宿泊分まで

【宿泊代金】11,500円~21,500円
(1泊2食付き・諸税込)

「あさぎり荘」にご宿泊の場合、JA組合員様
割引券(2,000円引き)がご利用いただけます。

★詳しくは専門チラシをご請求ください。



【お品書】

- 食前酒 果実酒
- 先附 料理長お任せ
- 前菜 旬彩盛合わせ
- 向付 旬のお造り盛合わせ
- 鍋物 但馬牛すき焼き鍋(お肉のおかわり自由)
- 野菜一式・うどん・豆腐
- 御飯 兵庫県産米
- 吸物 清まし仕立
- 水物 季節のデザート

※仕入れにより一部内容が変更となる場合がございます。
※すき焼きのお肉は90分間おかわり自由となりますが、
その他の野菜等の追加は別途有料となります。

●旅行企画・実施・お申込・お問合せ先●

観光庁長官登録旅行業第939号 (一社)日本旅行業協会正会員

株式会社農協観光
兵庫支店

☎078-333-5933

旅行業法第11条第1項第1号
旅行業法第11条第2項第1号
神戸市中央区海岸通1番地 兵庫農協会館10階
総合旅行業務取扱管理者 河田将司・山口哲平

編集後記

今年の「山の日」は、8月8日(日)に変更となりましたね。そもそも「山の日」は、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」ための祝日なんだとか。普段はあんまり意識していませんが、山が生み出す自然の恵みに改めて感謝をせねば!と思うこの頃です。(M)



今月のやさい

ピーマン



苦味で夏バテ予防!
野菜たっぷりチャンプルー

ピーマンの
豆腐
チャンプルー

材料 2人分/1人あたり378kcal

木綿豆腐	1丁	ごま油	大さじ1
ピーマン	4個	塩	2g
タマネギ	1個	卵	2個
ニンジン	1/3本	醤油	大さじ1.5
オクラ	8本	カツオ節	適量
豚細切れ肉	100g		

作り方 調理時間:15分(水切り時間を除く)

- 豆腐はキッチンペーパーに包み、30分ほど重しをのせて水気を切ったら、1cm×1.5cmにカットする。
- ピーマンは半分に切って中の種とワタを取り3~4等分にカット、タマネギは1cm幅のくし切り、ニンジンは1cm幅の短冊切り、オクラは斜め半分にカットする。
- フライパンに半量のごま油をひき、豆腐を焼き色がつくまで炒めたら、いったん取り出す。
- 同じフライパンに残りのごま油をひき、一口大にカットした豚肉を加えて中火で火を通す。タマネギ・ニンジン・塩を加えて1~2分炒め、ピーマン・オクラを加えさらに1~2分炒める。
- ③の豆腐を戻して、溶き卵、醤油を加えて炒める。器に盛り、カツオ節をかける。

ワンポイント

ゴーヤーの代わりに、ピーマンなど野菜をたっぷり使用したチャンプルーです。

豆腐は、一度炒めたら取り出しておくことで、身崩れを防ぐことができます。

油は風味が増すのでごま油がおすすめですが、他の油でも大丈夫です。

ピーマンに含まれるビタミンAは、夏バテ予防・疲労回復効果があり、油で炒めることで吸収率がアップします。

監修

MIKI TERUYAMA
照山 美希さん



おもてなし料理研究家。料理教室「おもてなしサロンプチアムレ」を中心に、企業へのレシピ提供やカフェのオープンなど、幅広く活動。