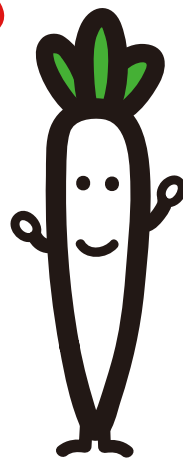


あおば



WINTER
NO. 79

2017年1月発行
広報誌

 笑顔あふれる! 農のイベントは大盛況



第19回JA東京あおば農業祭 青壮年組織協議会による餅つき



新年あけまして おめでとぅございます

代表理事組合長 榎本 高一

組合員ならびに地域の皆さまにおかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また昨年中は、J A 東京あおばの各事業ならびに活動に対しまして、一方ならぬご理解とご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。

平成28年を振り返りますと、4月に起きた熊本地震や、相次ぐ台風など災害が続き、J A 東京あおばと関わりの深い熊本県のJ A やつしろ、北海道のJ A ところが大きな被害を受けました。当J A ではこれまでに義援金活動や、特産品の販売等を行ってまいりましたが、今後も、

被災地・被災者の方々の一日も早い復旧・復興を願い様々な面で支援をしてまいります。

さて、昨年11月には政府の規制改革推進会議による農協改革の提言が公表されました。結論は先送りされましたが、政府による改革集中期間の最中であり、予断を許さない状況です。また、米国のトランプ次期大統領は大統領就任日にTPP（環太平洋戦略的経済連携協定）から離脱することを表明していますが、一方で、政府は批准に向けて動くなど、TPP を巡る情勢も複雑化しています。こうした難しい局面において、J A グループは、自ら掲げた自己改革を確実に実行

していく必要があります。

このような中、J A 東京あおばでは、6月に開催いたしました第19回通常総代会におきまして、第7次中期経営計画、そして任期満了に伴う役員改選などすべての議案をご承認いただき、新しい執行体制のもと、事業活動を展開してまいりました。農協改革では農業者の所得増大を第一として求められていますが、都市型J A ならではの施策を検討しながら、取り組んでまいります。J A を取り巻く環境は依然として厳しい状況が続きますが、組合員・役職員が一丸となり、経営理念に掲げる「地域になくはない存在」

をめざし、今後も事業活動に邁進してまいります。

J A 東京あおばは4月で合併20周年を迎えます。組合員ならびに地域の皆さまのご理解とご協力により事業・活動を行ってこれたことに對する深い感謝の意をお伝えできるよう、また、これからのJ A 東京あおばを担う若手職員を中心に柔軟な発想とアイデアで新しい20周年記念事業を実践するため、20周年記念事業プロジェクト「NEXT A O B A P J（ネクストアオバプロジェクト）」を立ち上げました。若手職員11名からなるこのプロジェクトは、各々がアイデアを出し合いながら、来る20

周年に向けイベントなどを企画しています。地域に根ざし、組合員ならびに地域の皆さまに必要とされ、親しまれるJ A 東京あおばをめざし努力してまいりますので、今後ともご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

結びに、平成29年が組合員ならびに地域の皆さまにとつて輝かしい1年になりますことをご祈念申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。



平成28年受章祝賀会開催



12月26日(月)に、農業関係各功労賞受章祝賀会をホテルカデンツァ光が丘にて開催いたしました。受章された皆さまおめでとうござります。今後ますますのご活躍を祈念いたします。

03

若手職員による「20周年記念事業プロジェクト」発足

J A 東京あおばは、来年度合併20周年を迎えるにあたり、プロジェクトを立ち上げました。メンバーは、若手・中堅職員の11名で、プロジェクト名は「NEXT A O B A P J」です。「これまでの20年に感謝するとともに、これからのJ A 東京あおばのために楽しい企画を考えたい」というメンバーの思いがこめられています。

このプロジェクトでは、J A が掲げる4つの満足、「組合員満



ホームページ上の活動報告ブログでも随時報告していきます。

02

板橋農業まつり

五感に響け!!
大地の恵みに輝く未来
板橋の農 主催・板橋区

11月12日(土)、13日(日)、赤塚体育館通り周辺にて、板橋区が主催する「第39回板橋農業まつり」が開催され、2日間で約9万3千人が訪れました。

坂本健同区長は開会式のあいさつの中で、都市農業の重要性について述べ、あらためて区民へ理解を求めました。オープニングパレードでは、板橋地区宝船製作委員会が地場産農産物で作った宝船を、地元の小学生が



／青空の下に弾ける笑顔／

恒例

農のイベントで 実りの秋を満喫！



ＪＡ東京あおばの秋の恒例イベント、「農業祭」と「練馬大根引っこ抜き競技大会」が、２０１６年も盛大に開催されました。農業祭では新鮮な野菜の直売や多彩な催しが大好評。競技大会も例年以上の熱戦が展開され、どちらのイベントも大いに盛り上がりしました。

第19回 ＪＡ東京あおば農業祭

11月19・20日 ● 光が丘公園けやき広場



農業祭は、収穫の喜びを地域の人々と分かち合う、ＪＡ東京あおばの一大イベント。19回目を迎えた今回は、「耕そう、大地と地域の未来」をテーマに掲げ、2日間で約10万人が来場しました。会場内で特に人気を集めたのは、地場産農産物の即売でした。朝早くから多くの人が列を作り、用意された各種の野菜や果物は瞬く間に売り切れてしまいました。このほか女性部の田舎まんじゅうの販売や青壮年部による餅つきの実演

農産物の即売には長蛇の列。今年は夏場に雨が多くサトイモの生育が良かったようです



十数種類の野菜や果物でできた野菜宝船「板橋丸」。約260名に宝分けされました

伝統野菜・練馬大根の干し風景を再現。「たち編み」と呼ばれる練馬特有の手法が使われています



GODAI 君&すず夏ちゃんのショー。都市農業の大切さをアピールしました



なども大好評でした。地元農家が作った農園芸畜産物品評会には1186点が出品。石神井地区の井之口さんが生産したキャベツが東京都知事賞を受賞しました。メインステージでは、GODAI 君&すず夏ちゃんのショーをはじめ、アンパンマンショーや各地区女性部による舞踊、地元小学生による和太鼓の演奏などのさまざまなアトラクションを、子どもから大人まで幅広い年齢の人たちが楽しんでいました。最終日には会場に設置されていた野菜宝船が解体され、「宝分け」として来場者に配られました。散歩かねて近所からやってきた70代の女性は、「野菜が大好きなのでうれしい。カブはぬか漬けにします」と話していました。



会場入り口の野菜のオブジェは、いつしか子どもたちの遊び場に

第10回 練馬大根引っこ抜き競技大会

12月4日 ● 練馬区中村南の畑



選手権の部で総合入賞の皆さん。優勝した千葉さんは4歳の息子さんと表彰台へ



選手権の部はスピード勝負。ただし2本の大根を折ったら失格なので注意が必要



参加者に振る舞われた練馬大根いっぱいのお汁。心も身体もあたたまります

抜きにくいことで知られる練馬大根。それを引き抜くスピードや、抜いた大根の長さなどを競うのが、「練馬大根引っこ抜き競技大会」です。会場となった神田さんの畑には、603名の参加者が集合。立派に育った4800本の大根に挑みました。なかなか抜けない大根には、悪戦苦闘する人が続出。開始早々にボキリと折れて失格となり、思わず天を仰ぐ人もいました。スピードを競う「選手権の部」では、2分間で28本の大根を抜いた千葉さんが見事、総合優勝を果たしました。千葉さんは5回目の出場にして初の優勝。「この大会は家族で参加できるのが良い。わが

家の一大イベントです」と笑顔で話してくれました。グループ参加の部では、108cmの大根を引き抜いた堀内さん一家が優勝を獲得。「家族みんなでつかんだ勝利です」と喜びを語りました。



新しい堆肥で育てたダイコンの初収穫



畑の中は雑草がほとんど見当たらず、管理が行き届いている



自家製堆肥用に集めた落ち葉。完成した堆肥はサトイモやトウモロコシにも使用する

練馬区／星野さん

まかない種は生えない——。
農業人生を支えてくれる母の言葉

農の現場
都市農業の未来を探る

76



五十嵐さん(中)と新婚の息子さんとお嫁さん。「2人が加わって畑が明るくなりました」

「また買うよ」と
感謝の手紙
消費者の心つかむ
愛情たつぷりの野菜

練馬区／五十嵐さん

農の現場
都市農業の未来を探る

75



剪定した庭木の枝を粉碎し、堆肥として用いている



消費者から届いたメッセージに「すごく励みになりますね」と初江さんもうれしそう

「種をまく時は立派に育った野菜を想像して、わくわくします。だから一番楽しいのは収穫の時。収穫前の野菜はどれもぴかぴかと光っているように見え、その光景が大好きなんです」。

目を輝かせながら五十嵐さんが野菜作りの魅力を語る。その様子を隣で見ていた息子さんとそのお嫁さんが、笑みをたたえている。「お義母さんは野菜が大好きな人なんです」。

明治時代から続く農家に生まれた五十嵐さん。子育てが一段落した30歳から、夫とともに畑に立つようになった。1年前に、サラリーマンだった息子さんも会社を辞めて家業を継いだ。今は親子4人で野菜作りに励んでいる。

市場出荷するメインのキャベツは夫が担当する。その他の野菜は五十嵐さんが主に担当し、息子さん夫婦はサポートに回っている。初江さんが手がける野菜は年間30〜50種類に及ぶ。ダイコンやホウレンソウなどの定番に加え、年に1〜2種類は新しい品種にも挑戦するという。

普段の五十嵐さんはどんな人なのか。息子さん夫婦に尋ねて

みると、「とにかく働き者！」という答えがそろって返ってきた。五十嵐さんは作物の状態を毎日、細かくチェックする。土壌の水分の状況に気を配り、雑草を見つければ小まめに取り除く。「そんなの農家なら当たり前でしょ」と五十嵐さんは笑うが、いつも野菜のことを気にかけるひたむきな姿を、息子夫婦は尊敬しているという。

「野菜はきちんとお世話しないと、すぐダメになっちゃう。せっかくならおいしい野菜に育ててあげないと可哀想じゃない」。愛情を一心に注いだ野菜のおいしさは消費者にも届いているようだ。

昨夏のある日のこと。庭先に設けた野菜販売用の自販機の中に、一通の便せんが置いてあった。近隣の人が書いたのだろうか。そこには黒いマジックで、こう記されていた。「安くておいしい野菜をありがとう また買うよ」。

顔も名前も知らない誰かからのメッセージ。五十嵐さんは今も大切に保管している。

前夜の雨でぬかるんだ畑。星野さんは腕に力を込め、慎重に両足を踏ん張って、かがめた上半身を引き上げた。土中から顔を出したのは白く、真つすなダイコン。「冬自慢」という品種だ。「見た目は良いね。でも問題は中身」。今年新しい堆肥を使ってみた。味や食感が気になる。「うまくできていればいいけど」。その表情に期待と不安が入り混じる。

学生時代は化学が好きだったという星野さん。卒業後は製薬会社就職し、「農家になるつもりは全然なかった」と振り返る。ところが20代後半の時、元氣だった父が急逝。その後は母が畑に立ち、星野さんは週末に作業を手伝った。それから3年ほど経ったある日。母から「継いでくれないか」と頼まれた。我慢強い母の初めての弱音だった。これ以上、苦勞をさせたくないと思い15年近く勤めた会社を退職。農家として第二の人生をスタートした。

当初はキャベツ中心の栽培だったが、十数年前から多品種の野菜を作るようになった。こだわっているのが土だ。化学肥料の使用を控え、できるだけ堆肥を用いるよう心がけている。サトイモは「粘

りが強くておいしい」とお客さんの評判も上々だ。堆肥は現在、落ち葉に糠などを加えたものを自家製で作る。作物に応じて使用するほか、今年からは給食の食べ残しを発酵させた市販の堆肥をダイコンなど一部の野菜に用いている。

「まかない種は生えないよ」——。地域の活動が多忙で、畑仕事がおろそかになっていた時にかけられた言葉だ。星野さんは「種をまくタイミングを誤ると、満足な野菜ができないように、農作業にはそれぞれ最適な時期がある。それを逃すなどという意味だろう」と受け止めている。

忙しさにかまけて、ついつい作業を後回しにしたくなる時は今でも母のその言葉を思い出し、自らを戒める。そうして育った野菜には親子の思いが詰まっている。

新鮮食材で楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

キャベツとカキの豆乳スープ

1食当たり約188kcal



材料(2人分)

カキ	大6個(約120g)	豆乳	200ml
キャベツ	140g	パセリ	少々
タマネギ	1/2個	酒	大さじ2
ニンジン	30g	塩	適量
エノキダケ	100g	しょうゆ	小さじ1
エクストラバージン		こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1		
水	360ml		

作り方

- ①タマネギとニンジンは薄切り。キャベツは大きめなざく切り。エノキダケは長さを半分に切る。カキは薄い塩水で洗う。
- ②厚手の鍋を温め、エクストラバージンオリーブ油でタマネギが半透明になるまで炒め、ニンジン、エノキダケを加えて炒め合わせる。
- ③②にキャベツと水360ml、塩小さじ1を加え、ふたをして中火で約15分煮る。
- ④野菜の甘味が出たら酒、しょうゆ、カキを加え、カキが白くなってきたら豆乳を加える。
- ⑤ひと煮立ちしたら塩味を調整し、最後にこしょうとお好みでパセリを振る。

海のミルクと呼ばれるほど栄養豊富なカキと、野菜がたっぷりの豆乳スープです。カキが白くなってきたら豆乳を加え、温まれば完成です。この時期ならではのおいしいスープをお楽しみください。

サケのエスニック炒め

1食当たり約343kcal



材料(2人分)

生サケ	2切れ
タマネギ	1/2個
ピーマン	2個
シメジ	1/2パック
ギンナンの水煮	20粒
ニンニク	1片
ショウガ	1片
ココナツ油(なければごま油)	大さじ1

調味料

酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
かたくり粉	小さじ1/2

作り方

- ①サケは皮を除き3〜4等分にする。塩、こしょう、酒少々を振る(いずれも分量外)。
- ②タマネギ、ピーマンは大きめに切り、シメジはばらしておく。ニンニクは太千切り、ショウガは千切りにする。
- ③フライパンにココナツ油とニンニクを入れ、油が温まったらサケを並べ、身を崩さないように両面を焼きいったん取り出す。
- ④③のフライパンでタマネギが透明になるまで炒め、シメジ、ショウガ、ピーマン、ギンナンの順に炒める(油が足りなければ加える)。
- ⑤調味料を混ぜ合わせ④に入れ、全体に絡めながらサケを戻し入れる。

手軽な食材をココナツ油とオイスターソースでエスニック風に仕上げます。サケの身は崩さないように、一度焼いてから最後に戻します。かたくり粉を溶いた調味料を入れたら、焦がさないように手早く炒め合わせましょう。

食のはなし

ベタホームのお料理教室



カリフラワー

タレント・食生活アドバイザー
岡村麻純

岡村麻純(おかむらますみ)
1984年7月31日生まれ。お茶の水女子大学卒。
大学で4年間食物科学を学び、食生活アドバイザーなどの資格を持つ。
公式ブログ: <http://ameblo.jp/masumikamura/>

カリフラワーはキャベツやダイコンと同じアブラナ科の野菜です。私たちが普段食べている白い部分は花のつぼみです。
カリフラワーをゆでるとき、小麦粉と酢、さらに食塩を入れると良いとされています。小麦粉はあくの成分を吸着してくれます。さらに小麦粉を入れることで沸点が高くなるため早くゆで上がり、ビタミンCの流出を抑えてくれます。また、カリフラワーの薄い色はフラボノイドという色素です。このフラボノイドは酸性のときに白い色になるので、レモン汁や食酢を入れて、ゆで水を酸性にしておく、きれいな白色に仕上がります。さらに、食酢には野菜を軟らかくするのを邪魔する働きがあるので、その働きを抑えてくれる食塩を加えます。

これはゴボウに含まれるあくと同じ成分で、空気に触れると茶色く褐変してしましますが、抗酸化作用があり、がんや糖尿病、老化予防にも効果があるといわれています。さらに、カリフラワーはとてもビタミンCを多く含む野菜です。ゆでたカリフラワーだと、100g当たり53mg、生だと100g当たり81mg含まれています。これは、トマトやピーマンよりも多く含まれ野菜の中でも上位の含有量です。成人の大人が1日に必要なビタミンCは約100mg。カリフラワーが1房250gくらいだとすると、カリフラワーを半分食べるだけで1日に必要なビタミンCが摂取できてしまうのです。

Recipe

カリフラワーと豚肉のカレー炒め

調理時間 15分



撮影:松島均

材料(2人分)

カリフラワー	400g(正味200g)
ピーマン	2個
豚ばら肉(薄切り)	100g
カレー粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
酒	大さじ1

作り方

- ①カリフラワーは小房に分けて、熱湯で硬めにゆで、よく水気を切ります。
- ②ピーマンは種を取って太めの細切りにします。
- ③豚肉は3cm長さに切ります。
- ④フライパンに肉を入れ、弱火で脂が出てカリカリになるまで炒めます。脂が多ければ、ペーパーなどで拭き取り(脂大さじ1/2ほどを残す)、ピーマン、カリフラワーを加えて炒めます。Aを加えて炒め、火を止めます。

落葉果樹・カキの剪定

指導・監修

J A 東京あおば地域振興部

渡辺 耕造

カキの樹は、木枯らしが吹き始めると、葉が吹き散らかされ、幹と枝だけの姿になります。樹の骨格がよく見渡せま



す。この時期は、今年の収穫を増やすために必要な剪定作業の適期です。一般的に、

12月中・下旬から2月上旬頃が作業を行う目安です。

剪定は、樹にとって強いストレスになります。落葉果樹の剪定を、休眠期であるこの時期に行えば、その圧力の低減を図ることができます。

剪定とは

樹を自然のままに放置すると、枝が絡み合い、枯れたりします。風通しが悪くなり、病害虫が発生しやすくなります。樹勢が落ち、果実のなり数が少なくなります。

剪定は、障害となる枝を処分し、実のなる枝を全体に配置します。よい果実を収穫できる樹形にするのが目的です。そのため、結果習性（果実になる花が枝につく規準）にそって枝を処置し、果実になる花芽の数を確保します。

剪定をすることで、隔年結果（なり年と不作の年の波）の影響を小さくすることができます。果実品質（大きさ、姿、着色、含糖度等）を良くするための摘果作業（余分な果実を除く）時間を少なくすること

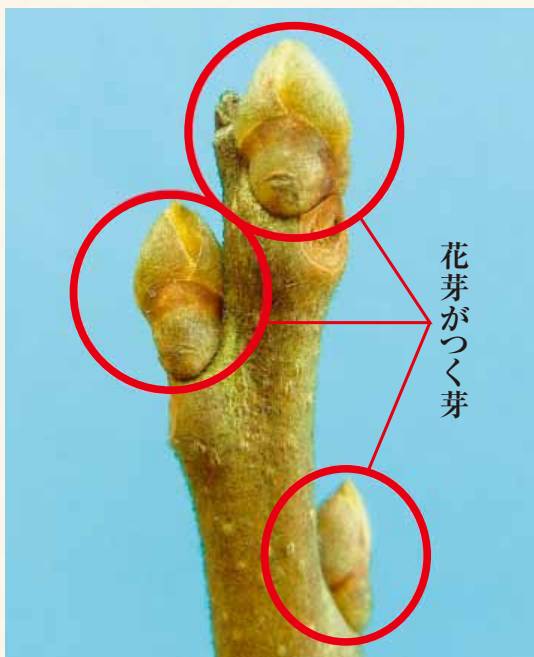
ができます。

カキの剪定作業

果実になる花（花芽）が何処につくか、結果習性が分かれば作業は簡単です。

枝先を観察してください。カキの花芽は、前年に伸びた枝先の芽（図で赤く囲った芽）から、春に伸び始める枝に形成されます。

剪定は、花芽になる芽を、樹形全体へ、均等に配置するようにイメージして切る枝を決めます。次に、樹内部への風通しをよくするため、内側に向けた枝



は切り落とします。X字に交差した枝、同じ方向に狭い間隔（平行枝）で伸びた枝は、片方を切り落とし、空間を確保します。

作業が終了したら、樹形を見返してください。切り過ぎたようでも、春には、隙間なく枝葉が展開しています。

カキの樹は、上に伸びる性質を持っています。放任すると、高く、上に伸び、その枝先に果実がつくようになります。果実のなる位置を低くするように心がけます。

四季の花づくり

この時期、年間計画に思い巡らせよう

早川京子

秋まきで育ててきた苗物には水やりをしますが、まだ地上部に顔を出していない球根類も、土の中では盛んに根を活動させていますので、水やりを忘れないように。土の表面が白く乾いてきたら、たっぷりとやっておきます。午前中の気温が上がるころに、やっておくのがよいでしょう。

真冬の花壇の作業はそれほど多くはありません。この時期に花壇の土の若返り作業と今年の花壇づくりの構想を練っておくのはどうでしょうか。

花壇の若返り作業は、春咲き草花の苗や球根などの植わっていない、空いた花壇を深く打ち起こすものです。深さ30cmほどにスコップやくわで深い所の土を掘り起こし、表面の土をひっくり返して下層にしてやるのですが、かなりの重労働です。作業の少ない時期に、少しずつ進めたいものです。こうすることで、下層の土が冬の風雨にさらされて酸素を含み、また土中に潜んでいる病害虫に太陽光を当てて、密度を減らす効果も狙います。

天地返しとか寒ざらしともいいます。打ち起こした後は、消石灰をまいておきます。酸性土壌の矯正のためです。雑草の根は取り除いておきたいのですが、土そのものは、このまま置いておいて、次の種まき作業、定植作業の準備のとき、細かく碎きます。

花壇づくりの構想を練っておくと、適期の作業実行に役立ちます。これも比較的暇なときにやっておくといでしょう。何月にはこの花、翌月にはあの花という、およその開花期を並べて、年間の花暦を作り、種まきどきを添え書きしておいて、園芸店やJA、また、種苗会社の通信販売で種子を求めて用意すれば、作業が遅れずに進められるでしょう。

菊は、霜よけをする、好天の日中にはよく日に当てるなどの冬至芽の管理が中心ですが、水不足で枯れることがありますので、十分な水やりが大切です。





板橋地区女性部 フレッシュミミズ組織立ちあげ

10月14日(金)、JA東京あおば板橋地区女性



部は今年度初めてフレッシュミミズ組織を立ちあげ、2回目の活動となるアトフラワー教室を開催しました。

今回は造花を使ったフラワーアレンジメントに取り組み、10名が参加しました。作品ができあがり、部員からは「家に飾るのが楽しみ」「アクセントとなるモチーフを変えらることで、色々な季節に

「ねり丸キャベツ」で地域ブランド化

10月28日(金)、JA東京あおば野菜流通協議



会は、今期秋冬産から出荷が始まった「ねり丸キャベツ」の取り組みを前川耀男練馬区長に報告しました。同協議会はキャベツの市場出荷を主に行う生産者51名で構成する生産部会です。五十嵐会長をはじめ、副会長、JA役員員合わせて8名が出席しました。

石神井支店 地域のイベントに協力

10月30日(日)、JA東京あおば石神井支店は、



石神井公園商店街振興組合が主催する「第19回チルコロ石神井つどいの市場 チルコロDEハロウィン」に協力しました。「トリック・オア・トリート」を合言葉に、仮装した親子連れが商店街の11カ所の店を回るイベントです。JAは旧石神井公園支店駐車場を第2会場として提供したほか、管内の生産者が育てたジャンボカボチャの重さ当てクイズを行いました。約200名がクイズに参加し、子どもたちは「こんなに大きなカボチャ初めて見た」と驚いた様子でした。JA職員も仮装し、練馬大根のキャラクターGODAI君も登場するなど会場を盛り上げました。

こぐれ村 秋の収穫祭開催

11月12日(土)、13日(日)の2日間、ファーマーズショップこぐれ村で秋の



収穫祭を開催しました。店内では、大泉地区花卉園芸部会によるパンジーやビオラなど季節の花苗を中心とした数十種類に及ぶ花と植木の販売が行われました。また、特設会場では、大泉新鮮直売組合による野菜の対面販売、女性部による大人気の田舎まんじゅう、お赤飯、青壮年部による焼き餃子の販売や、来場者一体となつての餅つきで、会場は賑わいを見せていました。餅つきの参加者からは「都内の住宅ではなかなか餅をつく機会がないので、新鮮な体験で楽しかった」と声がありました。また、会場入口すぐに飾られた巨大な野菜と花の「宝船」は来場者の目をひき、2日目には恒例の宝分けを行い好評でした。

編集後記

新年、明けましておめでとうございます。年末年始の忙しい時期、体調を崩されていないでしょうか？

今年の干支は酉年ですが、酉のつく年は商売繁盛に繋がると考えられているようです。学問や商売など、新しいことに挑戦してみると良い成果が得られるかもしれませんね。

JA東京あおばは4月で合併20周年を

迎えます。これまでの20年の皆さまの御力添えに感謝しながら、これからも精進してまいります。

それでは、皆さまにとって素晴らしい一年になりますように。2017年もJA東京あおばをよろしくお願いいたします。(松田)

