

楽しく作って
美味しく食べよう！

冬播き オススメ 品種！



カリフローレ 80

春播きも可能なスティックカリフラワー

【特徴】

- 安定した栽培が期待できる！
低温に対して鈍感な特性を持っているので、ある程度の大きさになってから花蕾ができます。
 - 生のままでも食べられる
生のまま食べられるが、さっと茹でると「コリッ」とした食感を楽しめる。
味にクセはなく見た目も可愛くカリフラワーとは違った良さがある。
- 【栽培の要点】
- ・元肥を主体とし、生育を見ながら追肥をします。
 - ・カリフローレは、通常のカリフラワーとしての収穫期を過ぎて、花蕾全体が緩み始めた頃が収穫適期。
 - ・耐暑性が弱いので6月以降の収穫は避けましょう。
 - ・霜にも弱いです。

小袋(50粒) **320円** (税込) 200粒 **1,080円** (税込)



くり大将

収穫直後からあま〜くてホクホク!!!



【特徴】

- ・早生、大型果、多収・後熟不要!!!
- ・従来の早生品種に比べ、果実が大きく、果重2kg程まで肥大する
- ・着果後45日程度で収穫可能
- ・収穫直後から糖度が高く、果肉は粉質で食味が非常に良い!!!!
- ・果肉色は収穫直後から濃橙色で発色が良い。
- ・早生品種の中でも最も長期間、粉質な肉質を維持できる

小袋(7粒) **480円** (税込) 100粒 **4,400円** (税込)



お問い合わせ：経済配送センター 048-451-1133

宮農 掲示板

役に立つかもッ!?

『軽トラ市』をご存知ですか!?

毎月第二水曜日、第四水曜日
場所：和光市駅南口 駅前広場ステージ
時間：午後4時～6時まで
販売：第2水曜日 J Aあさか野
第4水曜日 和光市農産物産先販売組合
和光市では市内の農家が生産した農産物を
和光市民が消費する「わこ産わこ消」を推進しています。



新鮮なお野菜を沢山用意してお待ちしております。(^^)

NICHIDO 強力セルスタート付急速充電器

朝一発でエンジンが動かない場合は…
農機・自動車などの充電とセルスタートが
これ一台で行えます!!
予備充電5分で完全始動!!
強力セルスタート付急速充電器



	NB-50	NB-120
入力電力	AC100V(50/60Hz)	AC100V(50/60Hz)
適用バッテリー	12V	12V/24V
最大セルスタート時電流	50A(10秒 MAX)	120A(10秒 MAX)
サイズ	W200×D175×H155mm	W260×D235×H230mm
重量	7.0kg	11.0kg
価格	25,000円(税込)	51,000円(税込)

お問い合わせ：経済課 048-451-1129(直通)



土作りにはアヅモリを!!
地力増進法指定資材・腐植酸資土肥料
土づくり肥料 くみあい
アヅモリ

腐植酸パワーで根っ好調

堆肥1t分の腐植酸を
アヅミン30～40kgで簡単補給!



3つの効果

地力増進 腐植酸を補給して、保肥力を高めます。

根の活性化 根が伸び、根張りがよくなります。

肥効増進 石灰・畜ふりん酸等の肥料成分の効果を高めます。

保肥力UP! 減肥に貢献!

りん酸の吸収を促進!

表層施肥で効果あり!

供給：グループ 製造：Denka

除草剤大型規格 キャンペーン!!

キャンペーン期間 令和4年4月30日まで



抽選で300名様に 実施中
彩の国黒豚肉プレゼント!

あさか野農業協同組合

発行/あさか野農業協同組合 発行人/代表理事組合長 田中 庸久 編集/指導経済部 営農支援課
〒351-0023 朝霞市大字溝沼 466 番地 TEL.048-451-1122 URL https://www.ja-asakano.or.jp/ 〔あさか野農業協同組合〕



もしかして…



捨てちゃってない?

巻頭特集 腐植酸で異常気象をタフに乗り切る!

SDGsって知ってる?

廃棄ゼロレシピ特集

冬播きオススメ品種～スティックカリフラワー・南瓜～

除草剤大型規格キャンペーンのご案内etc…

宮農
だより

2022年1月
Vol.47

TAKE FREE

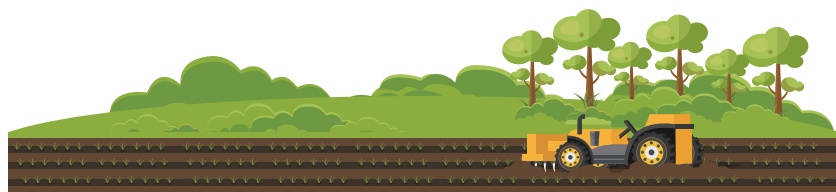
巻頭特集

腐植酸で異常気象を タフに乗り切る！

夏の高温、長雨による日照不足などが毎年起こりうることとなり、厳しい環境ストレスにさらされながらも安定した生産を維持するために、生産者はさまざまな対策を講じる必要に迫られています。
腐植酸資材は土作りのための定番資材として長年利用されてきたものだが、最近ではバイオスティミュラント資材として再注目されています。
ここではあらためて腐植酸の効果、特徴や活用について説明していきます！！

① そもそも腐植酸って何？

野菜づくりに適している畑には、動植物の遺体などが微生物によって分解され、ゆっくり時間をかけて変化した暗褐色の腐植物質が豊富に含まれています。その腐植物質の中でも植物の生育に有用と考えられている主要成分の一つが腐植酸です。



② 腐植酸の効果は？

腐植酸の施用でもっとも顕著な効果として見られるのが根の発達です。腐植酸の中には一部水に溶ける腐植酸が含まれており、それは極微量でも発芽や発根、根や茎の生育を促進する植物ホルモンのような作用があることが分かっています。

- また、土への効果としては
- 1) 土壌の団粒化を促すことによる通気性、保水性の向上
 - 2) 肥料成分を吸着・保持して流出を防ぐ保肥力のアップ
 - 3) 土壌中の鉄、アルミニウム、石灰がリン酸と結合するのを防ぎ、植物が利用しやすい状態に保つリン酸の固定化防止
 - 4) 微生物の活性化 等があります！



③ 堆肥との併用や代替が可能

植物のために何かとメリットの多い腐植酸ですが、土壌中では分解や風化によって消費してしまうため、作物が十分な効果を得るには補給する必要があります。不足分は堆肥でも補うことが出来るが腐食酸含有量が少ないため大量に投入しなければならないので小規模の生産者にとっては作業の手間とコストが大きな負担になってしまいます…。なんてこったい。

腐植酸資材で解決!!

しかも堆肥と併用すればそれぞれの強みを生かしたふかふかの土づくりが可能に\(^o^)/
腐植酸資材は
気象の影響を緩和して収量を安定させる!肥料の過剰な投入抑制!!

引用:「タキイ最前線 春種特集号」タキイ種苗 「農業ビジネス ペジ」イカロス出版



ブロッコリーの茎にはレモンの約2倍の
ビタミンCが含まれています！



コリコリ食感がクセになる！ ブロッコリーの茎のザーサイ風

《材料》
・ブロッコリーの茎…………… 1株分
・ウェイパー…………… 小さじ1/2
・ブラックペッパー…………… 適量
・ラー油…………… 適量
・ごま油(香り付け)…………… ごく少量

《作り方》
①ブロッコリーの花蕾と茎の間に包丁を入れ真二つにし、茎の表面の固い皮を削ぎ取り輪切りにする
②600W1分半ほどレンジでチン(楊枝が刺さる程度)
③すべての調味料で和えたら完成



大根の皮にはビタミンCの吸収を助ける
ビタミンPが含まれます！

主菜でもおつまみでも◎ ブロッコリーの茎の肉巻き

《材料》
・ブロッコリーの茎…………… 1株分
・豚肉…………… 4~8枚
・大葉…………… 4~8枚
・砂糖…………… 大さじ1/2
・醤油…………… 大さじ1
・みりん…………… 大さじ1
・ごま油…………… 適量
・いりごま…………… 大さじ1

《作り方》
①ブロッコリーの花蕾と茎の間に包丁を入れ真二つにし、茎の表面の固い皮を削ぎ取り縦に4等分する(茎が長い場合半分にしてから4等分)
②耐熱皿に茎を並べてラップをし、600W1分半ほどレンジでチン
③豚肉の上に大葉・茎を置き、くるくる巻く
④熱したフライパンにごま油を適量入れ、豚肉の巻き終わりを下にして焼き、全体に火を通す
⑤調味料・いりごまを入れて全体にからめたら完成



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



シャキシャキ食感が美味しい！ 大根の皮と葉の胡麻和え

《材料》
・大根の皮&葉…………… 1/3本分
・桜えび…………… 大さじ2
・エーコープ ごまあえの素…………… 小さじ1
・いりごま…………… 大さじ1
・ごま油…………… 適量

《作り方》
①葉は約2cm幅に切る。かつら剥きした大根の皮は千切りにする。桜えびは手で細くちぎっておく
②熱したフライパンにごま油を適量入れ、皮と葉を炒める
③しなるといらい火が通ったらボウルに入れ、調味料を加えて混ぜたら完成

エス デー ジーズ SDGsって知ってる？ 廃棄ゼロ レシピ特集

今回、営農だよりでは17の目標のうち
目標12の《つくる責任つかう責任》に
スポットを当てさせていただきました！



目標12では資源の大量生産・大量消費が地球に大きな負担をかけていること等を指摘しており、例えば**食べ残し**や**過剰廃棄物等の食品ロス**があります。食事を作る際、野菜の皮を厚く剥きすぎたり食べられる部分を捨ててしまっていないですか？
つつい捨ててしまう部分の多い野菜を使用したレシピを紹介させていただきます！
これを読んで下さっている皆さんと我々JA職員がSDGsに関して少しでも考え、取組むきっかけになれば幸いです。



人参の皮にはガンや動脈硬化の予防に有効とされる
β-カロテンやリコピンが豊富に含まれています！

ゆずの皮も
プレゼントに！

里芋の皮部分には**ビタミンB群**や**カリウム**等の
栄養素が豊富に含まれています！



お酒のおつまみに！ 里芋の皮チップス

《材料》
・里芋の皮…………… 適量
・片栗粉…………… 適量
・揚げ油…………… 適量
・のり塩、カレーパウダー等、好きなスパイス

《作り方》
①里芋をよく洗い厚めに剥き、片栗粉をまんべんなくまぶす
②油でカラッと揚げたらスパイスをふりかけて完成

すりおろして混ぜるだけ！ もっちりもち！ シナモン香るキャロットケーキ

《材料》
・人参…………… 1本
・卵…………… 2個
・エーコープ むしパンミックス…………… 150g
・三温糖…………… 50g
・オリーブオイル…………… 50g
・シナモン…………… 適量
・レーズン…………… 適量
・くるみ…………… 適量

《作り方》
※オーブンを180℃に予熱しておく
①よく洗った人参を“皮付きのまま”すりおろす
②ボウルに卵を割り入れ三温糖と一緒によく混ぜ、そこにオリーブオイルを入れてさらに混ぜる
③むしパンミックスを3回に分けて入れてよく混ぜる
④シナモン・レーズン・くるみを入れてよく混ぜて型に流し込む
⑤オーブンを180℃40分加熱させ、粗熱が取れたら完成

※要味見!調味料の微調整をしてネット☆