

楽しく作って
美味しく食べよう！



春播き
オススメ
品種！

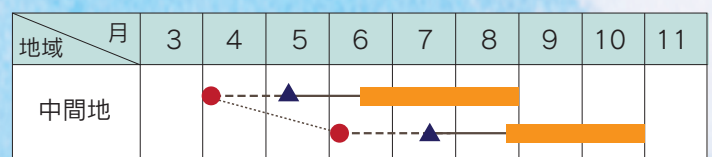


つばさ

耐暑・耐病性に優れ、栽培容易!!

- 【特徴】
- ・べと病・うどんこ病に強く、耐暑性にすぐれる夏秋きゅうり。
 - ・草勢が強く側枝の発生が良い
 - ・平均果長は21cmで果色は濃緑
 - ・主枝雌花率は4～5月播種で40～50%。房咲きで成り戻り性をもち多収

- 【栽培の要点】
- ・本葉3枚程度の若苗を定植し、スムーズな活着に努め、初期生育を安定させる
 - ・下位7節までの側枝と雌花は早めに除去する
 - ・生育中期以降は過繁茂にならないよう、整枝・摘葉を適宜行う
 - ・追肥と灌水は収穫開始ごろから始め、以降、遅れないよう定期的に行う



小袋(25粒) **610円** (税込)

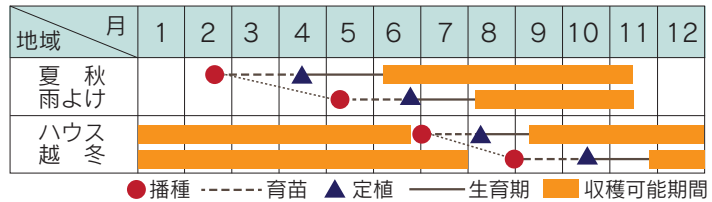
イエローピコ

甘い黄色のミニトマト!赤系ミニとセットが面白い!



- 【特徴】
- ・果重は20g程度で、果形は球～楕円形の美しい黄色に着色する
 - ・糖度は6～7度で、食味に優れる
 - ・裂果の発生が少なく、出荷率が高い
 - ・早生で、1果房に12～13果着果する
 - ・草勢が強く、栽培しやすい

- 【栽培の要点】
- ・裂果防止のため、施設内の過湿には注意する
 - ・追肥重点型の肥培管理が望ましい
 - ・追肥は草勢を見ながら4～5段花房開花時から始めるのが目安



GF小袋(27粒) **352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!?

皆様のおかげで5年目突入!
いろはやさい市@志木支店

いろはやさい市
日時：毎月第二木曜日、第四木曜日
午前10時～午後5時まで



J Aあさか野では志木市と連携し『採れたて!しきの野菜市』として市内で開催するイベントに『宗岡コシヒカリクラブ』と共に出店し志木市産の農産物のPRに努めています!!!!

雑草対策はおまかせ下さい!
粒をまくだけ簡単除草!



お問い合わせ：経済課 048-451-1129 (直通)



新座農産物直売センター (とれたて畑)
和光農産物直売センター (ふれあい畑)

年金受給日
朝市開催のお知らせ

日頃の感謝をこめて地元新鮮野菜の朝市を開催いたします。ご来場お待ちしております!

開催日 令和4年4月15日(金)
開催時間 午前10時～午後1時

開催場所 JAあさか野
各支店駐車場

地元新鮮野菜に加えて、お米や果物、お煎餅などJAで販売している購買品もたくさん取り揃え販売させていただきます



お問い合わせ：営農支援課 048-451-1122

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] 検索



宮農
だより

2022年4月
Vol.48

5月8日(日)は

巻頭特集 サツマイモ基腐(もとぐされ)病
の発生にご注意ください!

栄養満点!ヘルシーなごちそう特集

春播きオススメ品種～つばさ・イエローピコ～
年金受給日 朝市開催のお知らせetc…

TAKE FREE

サツマイモ基腐（もとぐされ）病 の発生にご注意ください！

県内でサツマイモに大きな被害を与えるサツマイモ基腐病が発生しています。
本病のまん延防止のため、適切な防除対策をするともに、疑わしい株を見つけた際は、
すぐに抜き取って適切に処分しましょう。

サツマイモ基腐病とは…

病原菌
糸状菌（カビの一種）
寄 宿 植 物
ヒルガオ科（主にサツマイモ）
症 状

感染した株は茎の地際部が黒変～黒褐色
に変色し、茎葉は黄色や紫色に変色して、
症状が進むと壊死します。イモでは主に
なり首側（茎のつけ根側）から**褐色～暗
褐色**に腐敗します。



▲変色し、生育不良の株（生育初期）



▲株の基部の変色



▲感染し腐敗したイモ（左：断面）

まん延を防ぐための3つのポイント

①

基腐病菌を持ち込まない

- ・種イモや苗は傷や腐敗が無いよう確認し、健全なものを使う
- ・種付け前に種イモや苗を消毒する
- ・基腐病発生ほ場で使用した用具等は洗浄する

②

基腐病菌を増やさない

- ・早期発見が大切。症状が出ていないか畑をよく観察する
- ・怪しい株を発見したら、直ちにほ場から除去し処分する

③

ほ場に残さない

- ・収穫後の残渣はなるべくほ場から持ち出し処分する
- ・土壌水分があるうちに耕耘し、残渣の分解を促進する
- ・被覆して土壌消毒を行う
- ・他作物との輪作を行う

★次作（翌春）に向けての注意点★

病気を「持ち込まない」「増やさない」「残さない」対策を徹底する

病気を

「持ち込まない」
対策

- ・本病がまん延している地域からの種イモや苗の購入は、慎重に検討して行う
- ・種イモや苗は傷や腐敗が無いよう確認し、健全なものを使う。また、種付け前の苗は必ず登録薬剤で消毒する

病気を

「増やさない」
対策

- ・発病がみられたほ場では、サツマイモ以外の作物との輪作を行う
- ・ほ場の土壌消毒を、ビニール等で必ず被覆して実施する。ただし、周辺に宅地等があるほ場では実施せず、他の対策を徹底する

病気を

「残さない」
対策

- ・ほ場の土壌消毒を、ビニール等で必ず被覆して実施する。ただし、周辺に宅地等があるほ場では実施せず、他の対策を徹底する

引用：生研支援センターイノベーション創出強化研究推進事業（01020C）令和2年度版マニュアル「サツマイモ基腐病の発生主体と防除対策」

栄養 満点！

母の日（5/8）のお祝いを地場の野菜・果物で♡

ヘルシーなごちそう 特集

母の日のお祝いは労をねぎらって豪華な料理にしたい…
けど、お母さん（奥さん）はダイエット中だから豪華にしづらい…
そんなご家庭に送る栄養満点ヘルシーなお料理をご紹介します♡



罪悪感0！

イソフラボンたっぷり！

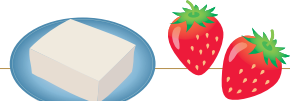


お豆腐のいちごティラミス

《材料》 2人分

- ・絹豆腐……………150g
- ・クリームチーズ……………150g
- ・砂糖……………大さじ3
- ・レモン汁……………小さじ1
- ・いちご……………3粒
- ・ブラックコーヒー……………適量
- ・ビュアココア……………適量

- ★おからパウダー……………20g
- ★アーモンドミルク……………100ml
- ★卵……………1個
- ★ベーキングパウダー……………3g
- ・ミント（お好みで）



《作り方》

- ① スポンジを作ります。タッパに★を全て入れて混ぜてレンジで600w3分チンしてタッパから出して粗熱を取る
- ② いちごは2個分スライス。残り1個は4等分にカット！ブラックコーヒーを作っておく
- ③ 冷ましたむしパンを型に合うように薄い厚さに切り、コーヒーに染み込ませる
- ④ 豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジで600w3分加熱
- ⑤ 豆腐、クリームチーズ、砂糖、レモン汁をボウルに入れてよく混ぜる
- ⑥ 器の内壁にいちごを貼り付け、スポンジ→⑤→スポンジ→⑥の順に重ねて冷蔵庫で冷やす
- ⑦ ビュアココアを振りかけ、いちご、ミントを飾ったら完成

春野菜と桜えびの豆乳スープ

《材料》 2人分

- ・春キャベツ……………1/6玉
- ・玉ねぎ……………1/2玉
- ・人参……………1/2本
- ・スナップエンドウ……………10本
- ・しめじ……………1/2株
- ・ベーコン……………1枚
- ・オリーブオイル……………大さじ1

- ・無調整豆乳……………300ml
- ・粉チーズ……………小さじ1
- ・味噌……………大さじ1
- ・塩……………適量
- ・ブラックペッパー……………適量
- ・桜えび……………大さじ1/2

《作り方》

- ① 野菜はよく洗い、キャベツはざく切り、玉ねぎは角切りに、人参は乱切りに、スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切り、しめじは手でほぐし、ベーコンは短冊に切る
- ② 鍋にオリーブオイルを入れてベーコンを炒める。軽く火が通ったら人参、玉ねぎ、スナップエンドウ、キャベツを軽く炒める
- ③ 豆乳を入れて煮る
- ④ 人参に火が通ったら火を止めて、粉チーズ、味噌、塩で調味をし、お皿に盛り付ける。仕上げに手で軽く砕いた桜えびとブラックペッパーを散らしたら完成！



野菜＆魚の栄養を召し上げれ

おもてなしカルパッチョ

《材料》 4人分

- ・サーモン……………1/2さく
- ・鯛……………1/2さく
- ・スライス玉ねぎ……………1/2玉分
- ・ブロッコリースプライト……………1/3株
- ・ペビーリーフ……………適量
- ・ブラックペッパー……………適量
- ・レモン……………適量

- ★オリーブオイル……………大さじ2
- ★ほめられ酢……………大さじ1
- ★醤油……………大さじ1



《作り方》

- ① サーモンと鯛は斜めに薄く切る
- ② ★を混ぜ合わせておく
- ③ 大きめのお皿にスライス玉ねぎを敷き、その上にサーモンと鯛を交互に並べて円の形にする。お皿の縁付近に映えるようにブロッコリースプライトを散らす
- ④ 中央にペビーリーフとレモンを飾り、★を回しかけたら完成



栄養満点！腹持ち抜群！

おからのケーキサレ

《材料》 4人分

- ・卵……………1個
- ・無調整豆乳……………150ml
- ・オリーブオイル……………30ml
- ・生おから……………80g
- ・おからパウダー……………30g
- ・ベーキングパウダー……………小さじ1
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・ほうれん草……………1/4束
- ・かぼちゃ……………70g
- ・ブロッコリー……………小房4個
- ・ミニトマト……………4個
- ・ウィンナー……………2本
- ・プロセスチーズ……………適量
- ・塩コショウ……………少量
- ・粉チーズ……………適量

※野菜はお好みのものを入れて下さい！

《作り方》

- ※オーブンは180℃に予熱しておく
- ① 野菜、ウィンナー、チーズ類は小さく切る。チーズ以外は火を通し、野菜から出た水分はよく水気を切る。ミニトマトは半分に切る
- ② ボウルに生おから、おからパウダー、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ③ ②に豆乳、オリーブオイル、卵、塩コショウを入れてよく混ぜる
- ④ ③に具材を入れてよく混ぜる
- ⑤ パウンドケーキ型にクッキングペーパーを敷き④を流し込む
- ⑥ 表面をなだらかにしたらミニトマトを並べてオーブンで180℃50分焼く
- ⑦ 火が通ったら容器から出して粗熱が取れるまで待ち、カットして粉チーズをかけて完成
- ※焼き色が付かなかったら追い焼きをして下さい