

楽しく作って
美味しく食べよう！



▲仁徳一寸



▼三連



▲グルメ



▼ジャッキー

ソラマメ

濃緑の大粒で3粒莢の多い人気種

仁徳一寸

【特徴】

- ・明らかに多品種と区別ができるほど子実・莢ともに鮮やかな濃緑品種
- ・子実の大きさは3cm程度の大粒でやわらかくて甘みに富み品質がよい
- ・草勢旺盛で栽培容易な多収種

3粒莢率が高い大莢・多収の一寸ソラマメ

三連

【特徴】

- ・子実の大きさは3cm程度、ボリュームがある大粒で食味良好
- ・子実の色は鮮緑でへそ(おはくろ)の色は変色しない
- ・分枝が太く、無効枝が少ないので着莢・肥大が安定

仁徳一寸、三連共通【栽培上の注意】

- ・圃場はなるべく連作を避け、排水のよい場所を選ぶ
- ・早播きを避け、本葉4〜5枚を目安に越冬させる
- ・開花期を目安に追肥を行う

《仁徳一寸、三連共通》 小袋 **470円**(税込) 1dl **1,040円**(税込)

月	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
中間地 露地			●	▲						■	

● 播種 育苗 ▲ 定植 — 生育期 ■ 収穫可能期間

スナップエンドウ

甘みの強い肉厚大莢のスナップエンドウ

グルメ

【特徴】

- ・莢は歯切れがよく肉厚で、甘みが特に強い
- ・莢の長さは9〜10cmと長く、秀品率が高い
- ・草勢は中強で分枝数は少なめだが、莢つきがよく双莢性が高い

甘みの強いスナップエンドウの多収種

ジャッキー

【特徴】

- ・莢は肉厚でジューシー
- ・莢は濃緑色で長さは7〜8cm程度
- ・草勢旺盛で側枝の発生もよく、多収となる

グルメ、ジャッキー共通【栽培上の注意】

- ・酸性土壌と連作を避ける
- ・過湿を避け、深まきにならないよう1穴に3〜4粒播種する
- ・開花期は乾燥を避け、灌水を行う

《グルメ、ジャッキー共通》 小袋 **360円**(税込) 1dl **950円**(税込)

月	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
中間・暖地 (秋まき) (春まき)	●	●				●			■	■	■

● 播種 育苗 ▲ 定植 — 生育期 ■ 収穫可能期間

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!?

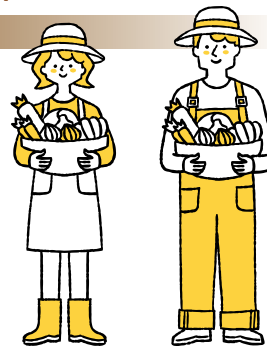
土壌診断のご案内

宮農指導業務として年間を通じ土壌診断を行っています。健康な土づくりと施肥量の軽減にお役立てください。
簡易土壌診断キットみどりくんを導入し、圃場で簡易診断が可能になりました。お申込みはTACまで!!

JAあさか野 土壌診断!!

診断項目

- ・pH (H₂O)
- ・電気伝導度 (EC)
- ・石灰 (CaO)
- ・苦土 (MgO)
- ・加里 (K₂O)
- ・トルオグ磷酸
- ・CEC (Cation Exchange Capacity)
- ・電気飽和度



詳細な分析結果がでます。

簡易土壌診断キットみどりくん導入!!

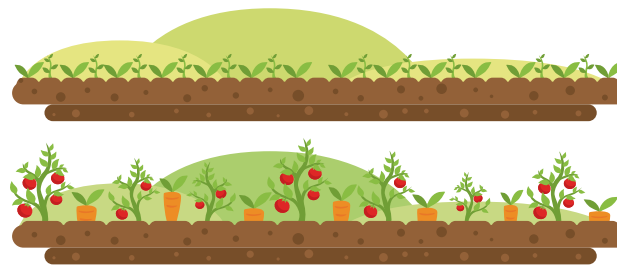
診断項目

- ・pH (H₂O)
- ・硝酸態窒素
- ・水溶性リン酸
- ・水溶性カリウム



結果がでるまで最短30分!!

土壌診断のご依頼はTACまで



お問い合わせ：宮農支援課 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 宮農支援課
〒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10月
Vol.50

／祝 第50号／

どう食べる？



今年の秋は

巻頭特集 堆肥を施用しましょう!!

秋の免疫力増し増し大作戦

夏播きオススメ品種

ソラマメ (仁徳一寸、三連) スナップエンドウ (グルメ、ジャッキー)

土壌診断、「JA-OIL」のご案内 etc...

TAKE FREE

巻頭
特集

堆肥を施用しましょう!!

堆肥とは、わら、もみガラ、樹皮などの植物質、動物の排泄物などの動物質の有機質物を堆積または攪拌し、腐熟（発酵）させたものをいいます。
堆肥は土壌改良のために用いられる資材で、家畜の糞や落ち葉などの有機物を微生物によって分解・発酵したものです。なぜ堆肥を土に混ぜ込むと、よいのでしょうか?!!なぜ土壌改良に効果的なのでしょうか。

よい土の条件

- ・保水性と排水性に優れている
- ・通気性に優れている
- ・適度な圧力があり、植物を支えることができる
- ・土壌微生物が豊富である
- ・有機物が豊富である
- ・保肥性がある など

① 土の物理性を改善する

- ・保水性を改善
 - ・排水性を改善
 - ・通気性を改善
- 堆肥の中の分解・発酵された物質や微生物が分泌する物質が“のり”のような役割を果たして、土の粒子がかたまり状の団粒構造となり保水性や、排水性や、通気性の改善を促す。

② 土の化学性を改善する

肥料分を保持できることも良い土の条件です。土の保肥力には「CEC（陽イオン交換容量）」という指標があります。肥料分をどれだけ保持し続けられるかの指標です。
堆肥はこのCECが高く、肥料分をしっかり保持してくれます。そして植物の根が養分を吸収するまで保ち続けてくれます。

オススメ堆肥

レオグリーン特号 20kg

- ・腐食酸配合
- ・ペレット状で作業楽々
- ・土壌環境を整える
- ・バランスのよいミネラル

価格 **2,320円** (税込)

フトール1号 20L

- ・広葉樹皮を原料とした堆肥
- ・水分値60%以下
- ・ゆるやかに分解
- ・長期間にわたって土壌改良

価格 **780円** (税込)

アツミン 20kg

- ・腐食酸を堆肥の30倍含有
- ・少量の施肥で地力を高める
- ・苦土、石灰を下層まで分散、浸透させる
- ・根の活力を高め、根系の発達を促す

価格 **4,010円** (税込)

アイシースーパー堆肥1号 20kg

- ・樹木を主原料とした堆肥
- ・水分調整し粒が細かい
- ・微生物の働きを助ける
- ・連作障害の軽減

価格 **570円** (税込)

フトールセブン 15kg

- ・ビールや、漢方の植物繊維が原料
- ・ゼオライト（土壌改良）をブレンド
- ・保肥力アップ
- ・臭いが少ない

価格 **1,010円** (税込)

価格は令和4年10月1日現在

お問い合わせ：経済配送センター 048-451-1133 または各 TACまで

もっちり食感!



発酵パワー----- \ (^o^)/ -----

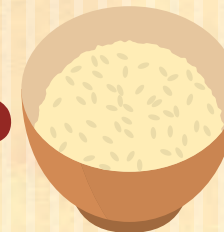
酵素玄米

《材料》

- ・玄米.....3合
- ・乾燥小豆.....30g
- ・水.....炊飯器の目盛り分
- ・塩.....小さじ1

《作り方》

- ①玄米と小豆をボウルに入れ軽く洗う
※水は天然水を使用
- ②水洗いを3~4回繰り返す
- ③一度ザルに上げて完全に水気を切る
- ④塩と水を加え、**泡だて器**でかき混ぜ、一日浸漬させる
- ⑤玄米モードで炊飯
- ⑥炊き上がったら軽く混ぜる
- ⑦ここから**3日**保温させる。必ず1日1回かき混ぜる。その際に霧吹きでご飯を軽く湿らせる
- ⑧4日目を迎えたら出来上がり!



大豆パワー----- !!!

おからとお豆腐のもっちり梨ケーキ

《材料》

- ・おから(生).....100g
- ・絹ごし豆腐.....150g
- ・小麦粉.....30g
- ・卵.....1個
- ・きび糖.....20g
- ・ベーキングパウダー.....小さじ1
- ・アールグレイ.....1袋
- ・梨.....1/2個~1個

《作り方》

- ※オーブンは180度に予熱する
- ①梨は薄いくし切りにする(薄いくし切りにするのは6~7枚分、残りは小さめの角切りにする)
- ②ボウルに豆腐を入れてなめらかになるまで崩し、さらにおからと卵を入れて混ぜる
- ③②のボウルに小麦粉とベーキングパウダーを入れてよく混ぜ、きび糖・アールグレイも入れて混ぜる
- ④角切りにした梨も入れて混ぜる
- ⑤パウンドケーキ型に流し入れ、上部に梨を飾ったら予熱したオーブンで50分焼く。中まで火が通ったら完成!



《おからに期待される効果》

- ・便秘改善
- ・血圧上昇予防
- ・ホルモンバランスの調整
- ・生活習慣病予防
- ・内臓脂肪の低下
- ・満腹感による過食防止等

《梨に期待される効果》

- ・疲労回復
- ・便秘改善
- ・解熱作用
- ・むくみ解消
- ・アンチエイジング等



秋の免疫力増し増し大作戦

コロナの感染がなかなか収まらないですね…自分の身は自分で守るしかない…!
今回は秋に収穫される食材を使用して免疫力アップが期待できるレシピをご紹介します!参考にできれば幸いです!



カリカリのアーモンドがポイント

鮭のカリカリアーモンド焼き

《材料》

- ・鮭.....2切れ
- ・塩.....少々
- ・ブラックペッパー.....少々
- ・スライスアーモンド.....大さじ4
- ・ペーリーフ.....お好きなだけ
- ・★マヨネーズ.....大さじ3
- ・★レモン汁.....大さじ1
- ・★粉末パジル.....3振り

《作り方》

- ①鮭は両面に軽く塩コショウをする
- ②★を混ぜたものを鮭の片面に塗る
- ③アーモンドをまんべんなくまぶす
- ④グリルでこんがり焼く
- ⑤お皿に移したら完成!



鮭にはアスタキサンチン、ビタミン、DHAやEPAなど豊富に含まれているため**免疫力・記憶力の向上、老化防止**に役立ちます!



きのこはもりもり食べましょう

きのここと海老しんじょうのお吸い物

《材料》 4人分

- ・椎茸.....2~3個
- ・えのき.....1/2株
- ・しめじ.....1/2株
- ・卵白.....3個
- ・みつば.....少量
- ・塩.....少々
- ・むきえび.....120g
- ・白だし.....大さじ3
- ・薄口しょうゆ.....大さじ1

《作り方》

- ①むきえびを包丁で叩いてミンチにする。椎茸は薄切りに、えのきは下部を切り落として三等分にする。しめじは手でほぐす。
- ②ボウルに卵白と塩を入れてさらによく混ぜる
- ③鍋に水800cc、白だし、薄口醤油を沸騰させてきのこ類を入れる
- ④③が煮立ったら②をスプーンですくって落とし煮る
- ⑤器によそい、みつばを飾ったら完成

