

南幌産小麦を使用した素麺

# 天恵の系

今年も  
販売開始

大手百貨店の高島屋で「夏のお中元ギフト」商品として全国販売が開始されてから5年目を迎える、南幌産小麦を100%使用した素麺「天恵の系」は、昨年から地元エコープなんぼろ店でもお中元ギフトとして店頭で販売されています。パッケージを新たに今年も販売開始された本商品をぜひ、地元ギフトのひとつとして、夏のお中元などにご利用ください。

香川県小豆島で作られており、特徴は、つるつるとした食感の「つるきち」、弾力を持つ「はるきりり」、冴えた白さが特徴の「きたほなみ」これら3種類の南幌産小麦を絶妙にブレンドしたコシのある喉越しの良い素麺です。

お問い合わせは、エコープなんぼろ店のほか、高島屋オンラインストア(パソコン・スマートフォン)からもご購入可能です。



- エコープなんぼろ店取扱商品 (価格は税込)  
小豆島手延素麺「天恵の系・優」寒作り(50g×2束)×8 3,240円  
(50g×2束)×6 2,700円
- 高島屋オンライン取扱商品 (価格は税込)  
小豆島手延素麺「天恵の系・匠」寒作り(50g×2束)×10 5,400円(高島屋限定)  
小豆島手延素麺「天恵の系・優」寒作り(50g×2束)×14 5,400円  
(50g×2束)×11 4,320円  
(50g×2束)×8 3,240円  
(50g×2束)×6 2,700円

## 第43回 JAなんぼろ夜まつり

【場所】エコープなんぼろ店駐車場

※雨天の場合は11号倉庫(エコープなんぼろ店横)で開催します。

日時  
8月3日(土)  
PM3:00~  
PM8:15

ジャンボビンゴゲーム  
で豪華賞品プレゼント!!

- ▶ビンゴカード販売は3日(土)当日のみ PM3:00~PM7:00の販売となります。
  - ▶限定2,000枚 おひとり様5枚まで(1枚100円(税込))
- ビンゴカードの売上の一部は南幌町社会福祉協議会へ寄付させていただきます。

7月1日~  
8月31日

## 北海道 ドライブMAP プレゼント!

店頭給油  
50ℓ分の  
レシートで

車に  
1冊あると  
便利・安心!



※本品は十分にご用意してありますが、万一一品切れの場合はご了承ください。※店頭給油の対価は現金のみでご利用ください。※7月~8月の期間中レシートの合計で引換可能です。引換レシートの再使用はできません。(領数の持ち込みはできません。)

## ホクレン 南幌給油所 スタッフ募集

- 時給：835円
- 待遇：厚生年金、健康保険、雇用保険、労災保険あり
- 勤務日：4週8休によるシフト制
- 勤務時間：7:00~20:00までの実働8時間
- 応募資格：経験不問。経験者歓迎。
- 勤務先：ホクレン南幌給油所
- 仕事内容：給油所業務全般

ご応募&お問い合わせ  
まずは、電話でお申し込みください  
ホクレン南幌給油所  
TEL 011-378-2381

# fan fun FOOD!

語る。作る。味わう。

JA Nanporo  
Community Paper  
VOL.42

JA NANPORO  
GREEN CENTER

## リニューアル OPEN!



### JAグリーンセンターってどんなところ?

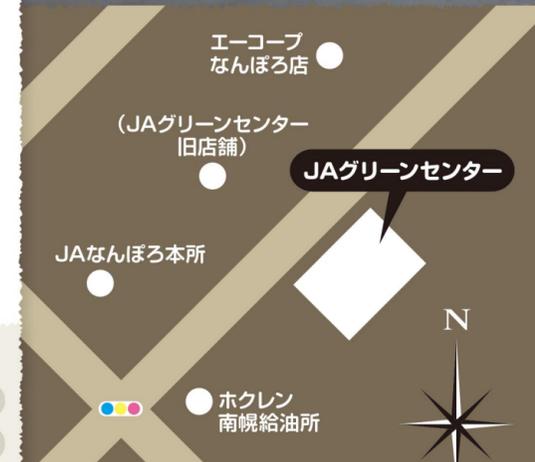
JAグリーンセンターはJAの購買部門です。購買部門の役割の一つが、肥料・農薬・包装資材などの生産資材品を共同購入し、組合員に安価・安定供給を行うことです。農業者向けの専門的な資材はもちろん、家庭園芸用の土・肥料・苗・種などの商品も販売しています。JAグリーンセンターで働く職員は農業に関する専門知識を持っていますので、家庭菜園などでお困りのことがございましたらお気軽に職員へご相談ください。

所在地

空知郡南幌町中央3丁目3番20号  
TEL:011-378-2231  
FAX:011-378-2232

営業時間

3月下旬~10月末:8:30~17:00(定休日:なし)  
11月1日~3月下旬:9:00~17:00(定休日:土日祝祭日)



# 語る。グリーンセンターに行ってみよう!

グリーンセンターは今年の6月17日に新しく生まれ変わりました。グリーンセンターでは農業者向けの専門的な資材から気軽に家庭菜園を楽しむのに必要な商品まで幅広く購入できます。また、自動車の見積もりや販売、車庫や物置・除雪機などの商品も取り扱っています。新しくタッチパネル式の農業電子図書館や休憩スペースを設置し、より親しみやすく利用していただける場所を目指していますので、気軽にお立ち寄りください。



肥料担当の丸山です! 肥料のやり方などアドバイスしますので、なんでもご相談ください!

**肥料** 人間の身体に三大栄養素(炭水化物・脂質・タンパク質)があるように、植物にも生育に必要な成分が三つあります。それがチッ素(N)、リン酸(P)、カリ(K)で、これらを「肥料の三大要素」と言います。人間の身体と同じように、不足しても多すぎても良くないのでバランスよく与えるようにしましょう。

**チッ素 N**

葉・茎

葉を茂らせ、茎を太く丈夫にするため「葉肥(はごえ)」といわれています。

**リン酸 P**

実

花や実を大きく育てるために必要で「実肥(みごえ)」といわれています。実のなる野菜の生長には特に欠かせません。

**カリ K**

根

根の生長と茎の成長に必要なため「根肥(ねごえ)」といわれます。病気に耐えられる抵抗性を身に着け、植物を丈夫にする働きもあります。

**農薬**

作物の栽培に当たり、天候などの影響によって病気・害虫・雑草などの被害を受けることがありますが、これらの被害を防ぐために使われるものを農薬といいます。人間が風邪を引いたときに風邪薬を飲むのと同じように、適正な使用量を守って作物に農薬を与えることも大事なことです。農薬はその毒性の程度により毒物、劇物と呼ばれるものもありますので、使用する際はラベル表示をよく読み、取扱いには十分に注意しましょう。

## 家庭園芸用品

自分で育てておいしく食べてみませんか?

家庭菜園やガーデニングで活躍するアイテムが目白押しです。土・肥料・農薬などを使いやすい量で販売しています。



## 農業電子図書館

タッチパネルで簡単に操作できる「農業電子図書館」を導入しました! 自分で野菜の病害虫や雑草、農薬について調べることができるシステムです。写真などの情報が豊富で、パソコン操作が苦手な方でも簡単に知りたい情報を検索できるのでぜひご利用ください!



## 苗

4~6月までは野菜の苗を販売しています。種から育てるよりも簡単に野菜を育てることができます。キャベツ、ブロッコリー、米なす、中玉トマト、ミニトマト、ピーマン、きゅうりなどの苗を取扱っています。販売時期が限られていますので早めにお買い求めください。

### 野菜のクイズ

これらはグリーンセンターで販売している苗の一部です。何の野菜の苗かわかりますか? 正解は次のページをご覧ください。



自動販売機

スペース休憩

肥料	農薬
ハウス用品	温床資材
包装資材	ダンボール
ロープ・ひも	配管部品
季節の商品	
切断刃等	配線器具
セメント・オイル	建築用品
ペンキ	刃物・ハサミ類
家庭園芸用品	手袋・マスク・長靴
種子	季節の商品

じょうろ・ポンプ

くわ・スコップ

レジ

入口

農業電子図書館

## フロアガイド

種子担当の木村です! 種のごことは僕にお任せください!



## 種子

ベランダや庭でも手軽に育てられる野菜の種を販売しています。枝豆・大根・白菜など多様なラインナップを揃えています。季節によって商品が変わりますので、まく時期や種の種類などについてはお気軽に職員へご相談ください。

## その他

一度に多くの量の土を掘ることができる角スコップ、硬い土を掘り起こすことに特化している剣先スコップ、野菜を植えるときなど小さい穴掘りに向いている園芸シャベルなどのスコップ類や、土を砕いたり畝(うね)を作るのに使うくわ、除草作業に使える農具、ゴム手袋や軍手、マスク、じょうろなど農作業に必要なものが揃っています。また、季節に合わせて、春はハウス用品、夏は刈払機や農薬の散布・水まきに見える噴霧器、秋は高圧洗浄機、冬は除雪機やジェットヒーターなどが店頭並びます。



# 作る。

## プランター菜園

玄関フードやベランダでもできる、簡単家庭菜園をご紹介します！  
ミニトマトにチャレンジ！

（準備したもの）

プランター	
土	5L
ゴロ土	2L
肥料	
スコップ、軍手	
ミニトマトの苗	1株



### ①プランター選び

野菜は根を張って成長するため、プランターは30cm程の深さが必要です。今回は深さのある丸型の直径27cm、高さ27cmのプランターを使用しました。ミニトマトの苗を1株植えるのにちょうどいい大きさです。また、余分な水分が溜まると根腐れを起こしてしまうので、水はけの良いプランターを選ぶことも大切です。



### ②土選び

はじめから数種類の土や肥料が配合された培養土を使うのが簡単です。培養土は色々な種類があるので、野菜に合わせて適切なものを選びましょう。今回は土に「野菜の土」、ゴロ土に「鉢底の土」を使用しました。水はけを良くするためにまずはゴロ土を1袋入れ、その上から土を入れます。土を袋の半分程入れたところで、肥料を2握り程入れて土を混ぜ、残りの土を入れてさらにかき混ぜます。



### ③植える

苗と同じくらいの穴をプランターにあけ、苗を軽く手で押さえて崩れないように植え付けます。ミニトマトは背丈が大きくなるので、小さな支柱を立てて麻ひもなどで固定します。根が活着するまで株元にしっかりと水を与えます。



### ④場所選び

野菜にとって居心地のいい環境を作ってください。日当たりのいい場所に置きますが、定植後4～6日間は直射日光と風には当てないようにします。水やりは土が乾いてから与え、過湿にしないように注意しましょう。

**肥料のあげ方**  
野菜が大きくなるように「追肥（ついひ）」をします。およそ1か月間隔で、根元に均一に肥料をばらまき、水を与えて不足している栄養を補給しましょう。

## 前のページの正解は…



①なす



②きゅうり



③ミニトマト



④ピーマン

## プランター菜園で常備菜に！ 作った野菜を

作り置きのおかず、常備菜を時間のある時にまとめて作ってしましましょう。今回は夏の暑さに負けないように酢やしモンを使ったさっぱり料理をご紹介します。



## 味わう。

### トマトのマリネ

トマトには抗酸化作用があるリコピンや、目の健康や視力の維持に不可欠なビタミンAが含まれています。

- 材料**  
ミニトマト…15個  
★酢…大さじ2  
★オリーブ油…大さじ2  
★塩…小さじ1/2  
★こしょう…少々

- 作り方**  
①沸騰したお湯にミニトマトをさっとくぐらせ、冷水に入れて皮をむく。  
②ボールに★を入れて混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。作りたてよりも冷蔵庫で味を馴染ませるとよりおいしくなります。



### なすの南蛮漬け

なすの皮に含まれるポリフェノールには抗酸化作用があります。ポリフェノールは水に溶けやすい性質をもちますが、油で前処理することで消失しづらくなります。

- 材料**  
なす…2本  
★酢…大さじ2  
★しょうゆ…大さじ2  
★砂糖…小さじ2  
★ごま油…大さじ1  
★赤唐辛子…1/2個

- 作り方**  
①なすを乱切りにし、多めの油で揚げ焼きにする。  
②ボールで★を混ぜ合わせ、なすが熱いうちによく和える。



### パプリカとささみのマリネ

ピーマンの仲間のパプリカはビタミンCがレモンの1.5倍以上含まれています。パプリカは焼くと甘味が増します。

- 材料**  
ささみ…2本  
パプリカ(赤・黄)…1個ずつ  
★レモン果汁…レモン半分  
★塩…小さじ1/2  
★オリーブ油…大さじ2  
パセリ

- 作り方**  
①ささみは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱し、繊維に沿って細かく裂く。  
②パプリカは縦半分になり、種を取って切り口を下にしてアルミホイルの上に置き、魚焼きグリルなどで皮に焦げ目がつくまでしっかり焼く。  
③パプリカの粗熱が取れたら皮をむき、細切りにする。  
④ボールに★を入れて混ぜ、①と③を入れて混ぜ、最後に刻んだパセリを加える。



### きゅうりの甘酢炒め

きゅうりは体を冷やす効果があるといわれています。炒めると生とは違う触感を楽しめます。

- 材料**  
きゅうり…3本  
ごま油…大さじ1  
しょうが…1片  
★酢…大さじ3  
★砂糖…大さじ3  
★しょうゆ…小さじ1/2  
★塩…小さじ1/2  
★赤唐辛子…少々

- 作り方**  
①きゅうりを縦半分になり、種を取りななめ1cmに切る。  
②塩づけしてから水で洗う。  
③しょうがを細切りにしてごま油で炒める。  
④③にきゅうりを加えて炒め、★を加えて煮立ったら火をとめて冷ます。

