

Jasmie Jasmie







ぶどう アスパラガス

- ●川内かまぼこフェスタ(13日・平戸市)
- ●松浦アールスメロン祭り・御厨ぶどう祭 り(下旬~8月上旬・松浦市)
- ●ひう花菜市夏まつり(下旬~8月上旬・佐

トマト ゴーヤ きゅうり

- ●させぼシーサイドフェスティバル(4~5
- ●平戸港夏まつり(4日・平戸市)
- ●平戸のジャンガラ(11~18日・平戸市)
- ●江迎千灯籠まつり(23~24日・佐世保
- ●アメリカンフェスティバルinSASEBO (25~26日·佐世保市)
- ●元寇カプセル開封式(30日・松浦市)

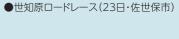


なす(夏秋)

- ●土谷棚田の火祭り(23~29日・松浦市)







ふるさとの旬を訪ねます。

第 5 回

スを育てる岡村大輔さん(35)。「身近な野菜だからこそ安全・安 山の風景が広がるこの地で、和洋中なんでもござれの万能野菜・ナ 保市南東部・宮地区の瀬道(せどう)町を訪ねました。豊かな里 心を大切にしたい」という岡村さんのナスづくりへの思いを伺いました。 山に鮮やかな緑、空には濃い青。初夏の香りが漂う季節、佐世

安全・安心のナスを食卓へ 自然の力を信じて

を卒業後、農業大学校へと進学、 まれ、自然と家業を継ぐことにし 家業のナスづくりに加わって今年 野菜づくりを専門的に学んだのち、 たという岡村大輔さん。農業高校 で15年目となります。 この地で代々農業を営む家に生

保市内や関東方面へと出荷されて 20個分を選果場へ運び、主に佐世 穫の時期には毎朝コンテナおよそ 露地で4棟分を栽培していて、収 の見分け方だそうです。 ヤとハリがあり、スラリとまっす チくらいになったら収穫です。ツ ぐ伸びていることが、おいしい実 岡村さんの家ではハウスで4棟、

ナスの品種「筑陽」。長さが20セン るのは、実がしまって味が良い長 岡村さん一家の畑で栽培してい

りと厚く、ナスらしい濃厚な味に はハウスものと比べ、皮がしっか なるそうです。料理によって使い います。同じ品種でも、露地もの

分けてみたいですね。

安心のナスづくりに取り組んでい う日々が、何よりの幸せ」と語る わが子にも食べさせたい、安全 岡村さんは、3歳の娘を持つ父親。 「父、母、妻と共に野菜と向き合

健康でおいしい実を収穫するには、 期が長いからこそ、株が病気にな 月に収穫するのに対し、ハウスの やり、肥料、温湿度管理はもちろん、 らないよう、毎日の手入れには特 ことも大切です」と続けます。 枯れた葉や花をこまめに取り除く に気を使います」と岡村さん。「水 11月〜翌年7月と長期間。 「収穫時 ナスは9月末に苗を植え、収穫は 露地ものは4月に植えて6~7

ムシの一種)を招き入れます。こ う小さな害虫に対する天敵(カメ の天敵たちが害虫を食べてくれる 付近に花を植え、スリップスとい を活用したいと、ハウスの入り口 農薬の取り組み。害虫駆除に天敵 中でも大切にしているのが、低

【取材協力】 ナス農家

岡村大輔さんご

(佐世保市) いですね。3才の娘は、ナスの味噌汁が



ことで、農薬を最小限にとどめる

然への畏敬の念が感じられました。 と話す岡村さんの言葉からは、自 少しお手伝いをするくらいです」 数のバランスがくずれないよう、 菜の成長を見守り、生き物たちの 育てることができます。人間は野 ことで、低農薬のおいしい野菜を 時期になるとハウスにミツバチを に生きる生き物たちの力を借りる 放し、助けてもらいます。「この地

の少ないナスづくりが続けられる 低農薬で、自然にも人間にも負担 安心を大切にしたい。これからも きます」と抱負を語ってくれました。 よう、家族とともにがんばってい なる身近な野菜だからこそ、安全・ マーボーナス……食卓の人気者と 「焼きナス、天ぷら、チーズ焼き、















ナスとツナのスパゲティ

油を多く使うナス料理ですが、油控えめでもおいしいトマトソース が完成。コクのもとはドライトマトです。トマトソースは煮詰めると次 第に甘くなります。味見をしながら、甘さと酸味のちょうど良いバラ ンスを見つけてください。

●材料〈2人分〉

スパゲティ	160g
ナス(大)	1本分
ツナ缶(ノンオイル)	1個
オオバ	4枚
トマトの水煮缶	1個
ドライトマト	2~3片
ニンニク	1片
赤トウガラシ	1本
EVオリーブ油	大さじ1
塩	少々
The second section of the second seco	

〈調理方法〉

- ●ドライトマトは1cm幅に切る。ニンニクは縦半分に 切り、芽を除き、粗みじん切り。赤トウガラシは種 を除き輪切りにする。
- 2フライパンにトマトの水煮をつぶしながら入れ、そ の上に①と、EVオリーブ油を加え中火で煮る(煮 立つまではかき混ぜない)。
- ③煮立ってきたら、ナスを乱切りにして②に加える。 このとき塩少々も加える。ナスから水分が出てき たら全体を混ぜ合わせ、弱火にする。



- ⁴サスがしんなりしてきたらツナを加える(あまり煮 詰め過ぎない方がトマトの酸味が残りおいし (1)
- ⑤トマトソースを作りながら、たっぷりの湯に1%の 塩を入れ、スパゲティを指示通りにゆで上げる。
- ⑥4に水を切った⑤を加えてソースを絡める。水分 が足りないようなら、スパゲティのゆで汁を加え、 味を調えてから器に盛り付け、千切りにしたオオ バを載せる。

****いざという時のために備えよう// ____ 避難所生活で役立つに

体がポカポカ。足のむくみや冷えにも効果大!

体を自由に動かせない状態で長時間過ごしたり、車の中で寝泊 まりしたりしていると、血液の流れが悪くなり、足にむくみや痛み がでます。重症になると意識を失うこともあります。そこで重要 なのは、定期的に体を動かし、足をほぐして血行をよくすること です。手軽にできるので、毎日の習慣にしてください。



①指

両手の親指の腹で、指 のつけ根から指先に向 けてもむ。足の指が温 かくなるまでおこなう。



指導 東 順子

②足の裏

▶胃腸の働きを整える 右手の人差指と中指の 第2関節で、指のつけ 根からかかとに向けて まんべんなくこする。 これを3回繰り返す。



▶足の疲れを取る

9足の甲

▶むくみを取る

両手の親指の腹で、指

の骨の間のくぼみをな

ぞるように、足首に向

けてもみ上げる。次に

足の甲を左右に開くよ

6足の外側

▶ひざの痛みに 左手の人差指の第2関

り返す。

節で、小指のつけ根の

外側からかかとに向け

こする。これを3回繰

7外くるぶし

左手の親指の腹で、く

るぶしの骨をなぞるよ

うに、かかとに向けて

もみ下ろす。これを3 回繰り返す。

両手の親指の腹で、外 くるぶしのかかと側の くぼみからひざに向け て、骨をなぞるように もみ上げる。これを 6 ~10.回繰り返す。



れを3回繰り返す。

③足の内側

▶腰痛を和らげる

右手の親指の腹で、親

指のつけ根の内側から

かかとに向けて、骨を

4 内くるぶし ▶肩凝りの緩和

右手の親指の腹で、く るぶしの骨をなぞるよ うに、かかとに向けて もみ下ろす。これを3 回繰り返す。



うにもむ。これを、それぞれ3回繰り返す。 10ふくらはぎ

▶こむらがえりの予防





5ふくらはぎの内側

▶便秘を解消

右手の親指の腹で、内 くるぶしのかかと側の くぼみからひざに向け もみ上げる。これを6 10回繰り返す



まずは左足の①~⑩をおこない、次に右足も同様におこないます。痛気持ちいいと 感じる強さで、もみましょう!

ベント情報 JAもちより隊 主催/料理教室

JAながさき西海させぼ南部地区女性部の女性が中心となって結成され た「JAもちより隊」が主催となり、『旬の地元野菜を使った料理』をテーマ に料理教室を行います。

【開催日】8月8日(水)、9月19日(水) 各日9:00~13:00 予定

【場 所】JAながさき西海南部中央支店 クック・チョリス(調理室)

(定 員) 20名

【参加料】お一人様300円

※エプロン・三角きんをご持参ください。

【申し込み・お問い合わせ】

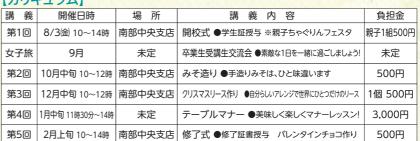
JAながさき西海 させぼ南部営農経済センター **☎**0956-39-3310 FAX.0956-39-1308 【担当:山崎(やまさき)】



JAながさき西海女性大学「きらめきカレッジ」 させぼ南部校 受講生募集

JAながさき西海女性部が、輝きたい貴方をサポートします!

【カリキュラム】



【受講対象者】 JAながさき西海管内在住の40歳代までの女性 ※子ども(幼児・児童)の参加もできます。

【受講料】年間1.000円(初回講義の時にお支払い下さい) ※女性部が推奨する『家の光』もしくは『ちゃぐりん』の購読をお願いします。 ※また上記カリキュラム表の通り別途負担金(材料代)を徴収します。

【募集定員】15名 ※定員になり次第締め切ります。

【応募締切】2018年7月31日(火)

【申し込み・お問い合わせ】※ご不明な点があればお気軽に問い合わせ下さい。

JAながさき西海本店 企画部 総合企画課

☎0956-64-3141 FAX.0956-64-3466 【担当:久志(ひさし)】

JAながさき西海 させぼ南部営農経済センター

☎0956-39-3310 FAX.0956-39-1308 【担当:山崎(やまさき)】







JAのこども共済が2017年度第9回 マザーズセレクション大賞を受賞!!

お子さまの学資金づくりに



9管)応援隊



- ●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へ
- お問い合わせください。 ■JA共済ホームページアドレス http://www.ja-kyosai.or.jp

18481050138



災害から我が家を守る 安心の保障です。

建物更生共済

くらしの保障、相談するなら



- ●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へ

● こ加入にめたりよりとは、の近へのJAK(お問い合わせください。 ■ JA 共済ホームページアドレス http://www.ja-kyosai.or.jp

農家さんのもとで働いてみませんか?

農作業アルバイター

JAながさき西海では無料職業紹介所を管内全域(一部除く)への拡大 にともないアルバイターさんの募集を随時しております。

お問合わせは、下記の最寄りの営農経済センターまでお願いします!

最寄りの 各営農経済 センタ-

させぼ南部営農経済センター ☎0956-39-3310(宮地) させぼ北部営農経済センター

北松営農経済センター 松浦営農経済センター

平戸営農経済センター

☎0956-49-2966(鉄川)

☎0956-64-2291(武部) ☎0956-72-1144(山本)

☎0950-28-2811(永田)

雇用を考えている農家さんの募集もしておりますのでお気軽にお問合わせください!!



担保·保証人 所得証明 原則不要!

ご融資利率 ホームページからのお申込みで 固定金利 4.5~12.5%

※店頭からのお申込みは、固定金利(保証料込)年5.0%~13.0%となります。

ご融資 10万円~500万円以内 金 額 ※主婦・パートの方は10万円~30万円以内

6ヶ月以上10年以内 期 凊

お使いみちはご自由です!! 主婦・パートの 方もご利用いた だけます!!

インターネット受付で金利引き下げ中! http://www.ja-nagasakisaikai.com/ いますぐ アクセス Q JAながさき西海

Jasmile 読者プレゼント クイズ!!

本誌をお読みいただき、クイ ズに答えていただいた方の中

今回のプレゼント

一長崎和牛を



から、抽選で素敵なプレゼント が当たります!

5名の方にプレゼント!! 医真はパニ

今回取材させていただいた、ナス農家の岡村 大輔さんが作られているナスの品種の名前は 何でしょう。



JAながさき西海ホームページ内の特設ページにア クセスし、応募フォームに必要事項をご記入の上、ご 応募ください。スマートフォン・タブレットからは右の QRコードが便利!



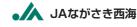
ハガキに①本誌へのご意見・ご感想、②クイズの答え、③住所・名前・ 年齢・職業・電話番号を明記の上、下記宛先までご応募ください。

〒859-6326 長崎県佐世保市吉井町立石12-1 JAながさき西海 「ジャスマイル プレゼント係」

〈応募締切〉平成30年9月14日(金)

※ハガキの場合は、当日消印有効です。

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。









平成30年7月1日 発行

行/ながさき西海農業協同組合 / 企画部

佐世保市吉井町立石12-1 ☎0956-64-3141代

おトクな情報満載! JAながさき西海のホームページ!

http://ja-nagasakisaikai.com/

JAながさき西海のホームページでは、旬のお野菜 を使ったレシピやおトクなキャンペーン情報、たのし いイベント情報など、くらしに役立つ情報を公開中!

Q JAながさき西海



