

15号

あなたとJAようていを結ぶ
コミュニティ情報誌



今号は
ようていの
トマト
についてじゃ



高原の
風と水と心の
メッセージ



ようてい山麓の8つのJAが1つになりました

JAようていコミュニティ情報誌 / Yoo!Yoo!Yoooty!
Vol 015
2020年5月2日
発行 ようてい農業協同組合
虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地の2
電話 0136-21-2311
URL : <https://www.ja-youtei.or.jp/>



栄養満点!

フレッシュトマトをお届けします!



夏

の暑さが厳しい地方で生産量が多いイメージがあるトマトですが、冷涼な北海道でもトマトの生産量が実は多いことをご存じですか?今号はトマトについてご紹介致します。

実は、トマトの生産量が全国第2位である北海道。生産量が多い理由としては、春から夏にかけての日照時間が長く、朝晩の寒暖差が大きく、湿度が低いという点で原産地の気候とよく似ています。湿度が低いので病気になるにくく、冬が長くて寒さも厳しいので害虫の被害が比較的少ないこともトマト栽培には大きなメリットです。

また、トマトを乾燥した状態で育てると、トマトの茎や花の表面に「トライコーム」という細かい産毛のようなものが生え、空気中の水分を吸収します。結果、トマトの果汁が濃縮され、糖度の高いおいしいトマトができるのです。また、「トライコーム」は細かくてチクチクしているため、アブラムシなどを寄せ付けにくいという効果もあります。つまり、北海道はトマトの栽培に最適な気候なのです。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」とヨーロッパでは有名なことわざがあるほど、トマトは健康に良い栄養素をバランスよく含んだ夏野菜の代表です。リコピンという赤色の色素成分には強力な抗酸化作用があり、体内での様々な酸化反応を抑制することが期待されます。また、旨味成分のグルタミン酸が多いことも特徴で、加熱して使う調理用トマトも次々と登場しています。日本人一人あたりの消費金額が最も高い野菜もトマトなのであることから、健康にも、料理にも、なくてはならない野菜と言えます。

次のページから、おいしいトマトの見分け方や保存方法、トマトの家庭菜園でのコツなどをご紹介致します。ぜひご覧ください。

栄養満点! フレッシュトマトをお届けします!

あなたもチャレンジ! 家庭菜園



alic(独立行政法人農畜産業振興機構)HPより一部抜粋
(参考:https://vegetable.alic.go.jp/yasaidukuri/tomato/tomato.htm)

ようてい産のトマト

JAようていでは収穫から出荷までの品温を低く保ち、選果は衝撃の少ないPKコンベア式のカラーセンサーを導入。新鮮で色むらのない均質なトマトの出荷を行なっています。

主な品種: 桃太郎系
生産面積: 117.0ha (R1実績)
集荷数量: 1,410.9t (R1実績)



トマト生産組合 組合長より一言

越後 功 組合長



こんにちは! 皆さんも『トマトが赤くなったら医者が青くなる』ということわざを聞いた事があると思います。我が家もトマトの収穫が始まると食卓に毎回登場します! そのおかげもあってか、人間ドック受診でも大きな問題無く、健康を維持出来ていると確信します。サラダでよし、ピューレにしてカレーにするもよし! ようていの美味しいトマトをたくさん食べて、抗酸化作用で免疫力をアップし、少しでも病気に負けないで共に楽しい人生を送りましょう☆

βカロテン

ビタミンAになるβカロテンをやや多く含んでいる。抗酸化作用があることで知られています。

リコピン

トマトの赤の色のもととはリコピンと言われる色素成分。活性酸素を減らす働きがあり、β-カロテンやビタミンEより抗酸化作用があるといわれています。

クエン酸

トマトのゼリー状の部分に多く含まれるクエン酸には、疲労の原因となる乳酸の発生を抑える働きがあるといわれています。

トマトの主な栄養素

おいしいトマトの見分け方

- へたが緑色のみずみずしくピンとしている
- 全体に色が回っていて張りがある
- 均等に丸く、重みを感じる
- お尻の部分に放射状の筋が見える
- 角張っているや凹凸のあるものは、中に空洞ができていたり、生育状況がよくなかった可能性があるため注意!

トマト豆知識

【分類】ナス科ナス属
【原産地】南米アンデス高地
【和名】唐柿

語源はメキシコのアステカ文明が栄えていた頃に、トマトル(膨らむ果実)と名付けられたことから。

日本へ伝わったのは江戸時代初期。「唐柿」という名前前で観賞用として栽培されていました。

食用にされ始めたのは明治時代になってからで、本格的に栽培が始まったのは昭和になってから。

保存方法

緑色の部分が残っているトマトはまだ完熟していないので室温に置き、追熟させて全体が赤くなるのを待ちましょう。

トマトのライス詰め

作り方

- ① トマトはへたを切り頂上部を1cmほど切り、中身をくり抜く。
- ② 塩昆布とイタリアンパセリは粗みじん切りにする。
- ③ 鍋にトマトのくり抜いた中身と塩を入れてから火を付け、沸騰したらカラー粉を加え4~5分煮る。
- ④ ③の火を止めてから、ご飯、塩昆布、イタリアンパセリ、バターを加えて、混ぜ合わせる。
- ⑤ ①のトマトに④の具材を詰め、EVオリーブ油少々を引いた皿に入れ、①で切り取った部分でふたをしてからEVオリーブ油を掛ける。
- ⑥ 180~200度に温めたオーブンで20~25分焼く。

材料(2人分)

- トマト(中)…4個
- ご飯…200g
- 塩昆布…7~8g
- (伊)アツパ…2本
- カラー粉…小さじ2
- 塩…小さじ1
- バター…4~5g
- EVオリーブ油…小さじ1

料理研究家 波多野充子(JA広報通信より)

栽培のコツ



トマトを甘く育てるためには、まずは水分管理が重要と言われています。ストレスを与えると甘くなると言われており、水や肥料を少なくする事で、トマトがストレスを感じて実が甘くなります。過度に水分を控えすぎると、枯れてしまう原因になります。

日当たりがよく、水はけの良い畑を選び、1㎡当たり2本程度とし、光が当たるとおいしいトマトができます。

前年に、なす・ピーマン・じゃがいもなどを栽培した畑は2~3年は避けて植えましょう。

1. 苗の準備

トマトは春早くに種をまいて育てます。しかし、霜に弱いので、よい苗を育てるのはとても難しい作業です。苗を買ってきて育てるのがよいでしょう。

大玉トマトは、小さな苗を畑に植えると肥料を吸いすぎて実が小さくなる。大きめのポットに植えかえて、花が1つか2つ咲くまで保温して育てよう。ミニトマトの場合は買ってきてすぐに植え付けることができる。

2. 畑の準備

植え付けの2週間ぐらい前に苦土石灰を1㎡あたり150gまいて、よく耕しておきます。植え付けの1週間ぐらい前に、図のようにみぞを掘り、肥料を入れ、土を戻してうねをつくりまします。

※注/肥料をやるとき、家庭用の大きなスプーンを使うと便利です。下の目安を参考に、上手に利用しましょう。

大さじ山盛り1杯で、化成肥料12g、油かす10g、苦土石灰25gが入ります。

3. 植え付け

うねに植え付け穴を掘りまします。ポリポットから取り出し、土をつけそのまま植え穴に植え付けまします。その時花がうねの外を向くように植え付けると、あとで実が取りやすくなります。その後、土を戻してからたっぷり水をやりまします。

4. 支柱立て

図のように支柱を立てまします。しっかりした支柱にするため、なまめにすじかいを入れたりとよいでしょう。その後、ひもなどで支柱と苗を図のように結びまします。

生長すると茎が穴くなるので、「日」の字にしほり、ゆとりをもたせておこう。

肥料・農薬などは生産資材拠点センター各店舗でお買い求め頂けます!

- 蘭越生産資材拠点センター TEL(0136-57-6634) 〒048-1301 蘭越町蘭越町635-4
- 真狩生産資材拠点センター TEL(0136-45-3868) 〒048-1615 真狩村字線岡31-44
- 俱知安生産資材拠点センター TEL(0136-23-3855) 〒044-0075 俱知安町字富士見294-1

5. 受粉

花が咲いたら、実が確実にできるよう、支柱を軽く叩いて、めしべにおしべの花粉を付ける作業をまします。

6. 芽かき・摘芯・摘果・追肥

- 目標 大玉トマト…4段ぐらい ミニトマト…できるだけ多段で
- 摘芯 収穫目標の最上段の花が咲いた時に、その上の葉2枚を残して主枝の先を摘みとりまします。
- 芽かき 節からわき芽がどんどん伸びるため、早めに指でかき取り、主枝を伸ばまします。
- 摘果 形の悪い実、できの悪い実などを取り除いて、1段で4~5個を残まします。
- 追肥 一番はじめの実がゴルフボールぐらいの大きさになったら、1回目の追肥をまします。以後、20日おきぐらいにやりまします。うねの下で肥料を土とまぜ、株のまわりで寄せ上げまします。

7. 収穫

花が咲いてから40~60日ぐらいで実が色づいてまします。赤くなったものからハサミでへたをつけ去りまします。ミニトマトは指先でつまんで取りまします。

～道民と食と農でつながるサポーター550万人づくり～

キャンペーン期間

令和2年

5月1日(金)～10月30日(金)

准組合員加入キャンペーン

JAようてい出資金
505,000円以上して頂くと...

JAようてい給油所で使える割引チケット

(割引総額
10,500円相当)進呈!

割引内容

- ・灯油配送1ℓにつき10円割引 (300ℓ上限)
- ・ガソリン、軽油1ℓ給油につき10円割引 (50ℓ上限)
- ・洗車カード3,000円割引 など

更にキャンペーン期間中に
加入頂くと...

Aコープようてい後志くみあい機械センターで使える割引チケットを進呈!

(割引総額**5,000円相当**)

割引内容

- ①と②の両方使用が可能
- ① Aコープで2,000円以上お買い上げ時使用出来る割引チケット500円×5枚
※2,000円毎に1枚使用可能 ※換金は出来ません・お釣りは出ません。
- ② 後志くみあい機械センターで2,000円以上利用時 (車検、整備、オイル交換、用品、部品など) 使用出来る割引チケット500円×5枚
※2,000円毎に1枚使用可能 ※換金は出来ません・お釣りは出ません。

この機会にぜひご加入下さい。詳細はお近くのJAようてい各支所までお問い合わせください。

お気軽にお問い合わせください

JAようてい

本所 虻田郡俱知安町南1条東2丁目5番地2
☎0136-21-2311

黒松内支所 寿都郡黒松内町字黒松内284
☎0136-72-3341
蘭越支所 磯谷郡蘭越町蘭越町104
☎0136-57-5211
ニセコ支所 虻田郡ニセコ町字本通105
☎0136-44-2331
真狩支所 虻田郡真狩村字真狩45
☎0136-45-2131

留寿都支所 虻田郡留寿都村字留寿都211の2
☎0136-46-3121
喜茂別支所 虻田郡喜茂別町字喜茂別22-57
☎0136-33-2316
京極支所 虻田郡京極町字京極683
☎0136-42-2131
俱知安支所 虻田郡俱知安町南1条東2丁目5番地2
☎0136-22-1137

JA共済

NEW 身近なリスクに
そなエール
特定重症疾病共済

お気軽に
ご相談ください。

備えることが、未来へのエールになる。

4月1日より JA 共済に、三大疾病をはじめとした
身近な重い生活習慣病に備えられる共済
“身近なリスクにそなエール”が加わりました。

入院や手術の保障だけではまかなえない通院や
リハビリ費用、リフォーム費用など様々な出費に
“一時金”で備えることができる保障です。

生活実感

身近な生活習慣病のリスクに備える保障

- 三大疾病をはじめ、生活習慣が原因で発症する疾病等を幅広く保障します。
- 4つの疾病区分ごとに、共済期間を過ぎそれぞれ1回、最大で4回共済金を受け取れます。
- 薬剤・通院・リハビリ等の総合的な治療に備えることができます。

ご契約例 加入年齢 30歳 共済金額 300万円 共済期間 80歳満了

疾病区分	お支払事由
① がん	初めてがんと診断確定されたとき 1日以上入院されたとき
② 心・血管疾患	急性心筋梗塞 急性心筋梗塞以外の心・血管疾患 20日以上継続して入院をされたとき
③ 脳血管疾患	脳卒中 脳卒中以外の脳血管疾患 20日以上継続して入院をされたとき
④ その他の生活習慣病	糖尿病 インスリン治療を6か月以上継続して受けられたとき 研究費 次のいずれかによって診断されたとき イ、画像診断学的所見による診断 イ、画像所見および血液検査による診断 慢性じん不全 次のいずれかに該当したとき ア、医師が人工透析療法を開始されたとき イ、人工透析療法を受けられたとき 慢性腎臓病 手術を受けられたとき

※30歳ご加入 60歳満了

はじめの90日間はがんの保障がありません。

・がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。これより前に被保険者ががんと診断確定された場合には、がんにかかる共済金はお支払いいたしません。

共済掛金表 【ご契約例】共済期間:80歳満了 / 共済金額:300万円 / 口座振替扱い

加入年齢	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳
男性	月払い 5,220円 年払い 61,083円	月払い 6,783円 年払い 79,347円	月払い 9,090円 年払い 106,353円	月払い 12,492円 年払い 146,163円	月払い 17,061円 年払い 199,626円
女性	月払い 3,831円 年払い 44,817円	月払い 4,809円 年払い 56,271円	月払い 5,931円 年払い 69,384円	月払い 7,206円 年払い 84,318円	月払い 8,808円 年払い 103,062円

JAのライフアドバイザーが詳しくご説明いたします。お気軽にお問い合わせください。

JAようてい 渉外課
黒松内支所 ☎0136-72-3341 留寿都支所 ☎0136-46-3121
蘭越支所 ☎0136-57-6612 喜茂別支所 ☎0136-33-2316
ニセコ支所 ☎0136-44-2331 京極支所 ☎0136-42-2131
真狩支所 ☎0136-45-2131 俱知安支所 ☎0136-21-2511

当資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

20011501032 JA共済

ようてい産の旬の 今が旬!アスパラガス
農産物のご購入はこちらから!

●最寄りのAコープようてい各店舗

●地方発送受注窓口
0120-049-748
フリーダイヤル

電話受付時間
平日 9:00~17:00
土曜 9:00~12:00
日曜・祝日 休業

●JAようていのホームページ「農産物の購入」
(株)Aコープようていの販売サイト
「産直ネットショップ」へ移動します

正解者の中から5名の方にプレゼント!

クイズに答えて
ようていメロン(2玉)をもらおう!

クイズ 下の文の〇〇にはまる部分をお答え下さい。
トマトの赤色は「〇〇〇〇」という色素成分によるものです。

応募方法
記入項目①～⑥を必ずご記入の上、はがき、FAX、ホームページ、Eメール、お問い合わせフォームのいずれかからご応募ください。
はがき:〒044-0011 俱知安町南1条東2丁目
JAようてい 管理本部企画経営課 行
FAX: (0136) 21-2321
ホームページ: https://www.ja-youtei.or.jp/
Eメール: 右のQRコードを読み取って下さい。
※当選者は発送をもって代えさせていただきます。(7月中旬発送予定)

記入項目
①クイズの答え
②郵便番号・住所
③電話番号
④氏名
⑤ようてい農協との関係 (正組合員・准組合員・その他)
⑥コミュニティ誌への感想・農協への意見

応募期限
令和2年
5月31日(日)