

16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
かぼちゃ
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. 016

2020年10月3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/>

ホクホクっ!

あま〜いかぼちゃで
寒い冬を元気に!



今年
年の冬至は12月21日月曜日。日本には

「冬至かぼちゃ」を食べる風習がありますが、なぜ冬至かぼちゃを食べるようになったのかご存知でしょうか。さまざまな言い伝えがありますが、かぼちゃを食べることで免疫力を高め、風邪知らずの元気な体をつくろうとした先人たちの知恵がありました。かぼちゃはカロテンやビタミンEの宝庫といわれ、風邪予防はもちろん、血行を促進し冷え性の改善に効果的であるほか、ビタミンAのはたらきでお肌がツヤツヤに。動脈硬化を予防してくれ、皮膚・粘膜・目・骨・歯などにも良いとされています。おなかの赤ちゃんを守る葉酸も含まれているので、妊婦さんにもうれしい野菜です。また、かぼちゃは保存のきく野菜。収穫してすぐに食べるよりもしばらく置いておくことで追熟し甘みが増す特徴があります。このように栄養豊富で保存のきくかぼちゃは、寒い冬を乗り越えるための貴重な野菜として人々に愛され、冬至かぼちゃを食べる文化が生まれたのです。

かぼちゃといえば「ハロウィン」を思い浮かべる人も多いでしょう。ハロウィンはもともと秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な行事であるだけでなく、日本のお盆のようにご先祖さまの魂が家族のもとへ帰る日ともいわれています。かぼちゃで作るジャック・オー・ランタンは「ランタン持ちの男」という意味ですが、実は遠い昔、かぼちゃではなくカブのランタンでした。ジャック・オー・ランタンを玄関前に飾ることで悪霊を追い払うとして、現在でもハロウィンの日は必ず登場する存在です。

今回はそんなかぼちゃの特集です。ぜひご覧下さい！

甘くてホクホク!

かぼちゃで冬を元気に乗り越えよう!

ようてい産のかぼちゃ

JAようていでは、栽培時期を地域ごとに調整し、8~10月までの長期収穫・安定出荷を行っています。「高粉質・高糖度」の品種を主に栽培しており、甘くてホクホクとした食感が自慢です。ようてい産の あまほく という品種は、「冬至向けかぼちゃ」として9月下旬から10月にかけて収穫されます。

主な品種: 味平・あまほく
生産面積: 190ha (R1実績)
取扱数量: 個選 424.1t 共選 811.9t (R1実績)

出荷期間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
味平												
あまほく												

栄養豊富

かぼちゃの栄養素

「ビタミンC・E」 「βカロテン」

ビタミンC・Eはどちらも体の細胞の酸化を防いでくれる美容にうれしい栄養素。ビタミンCは「美容ビタミン」といわれ、コラーゲンの生成を助け、しわやシミを防いでくれます。ビタミンEは「若返りのビタミン」とよばれ、活性酸素から守り老化を防ぐはたらきがあります。また、血行を促進して冷え性改善や風邪予防にも効果的だといわれています。

かぼちゃの黄色はβカロテンの色! βカロテンはさまざまな役割を果たしてくれる健康の味方です。抗酸化作用により免疫機能を高め、抵抗力を強めてくれます。また、他のビタミンやミネラルのはたらきを活発にすることで、栄養素の相乗効果も期待できます。種にも抗酸化作用を持つリノール酸が豊富でコレステロール値を下げる作用があるといわれているので、種も捨てずに食べるといいですね。

かぼちや生産組合 組合長より一言

中村 広 組合長



私たちは安全・安心で高品質な南瓜を皆さまの食卓に届ける為、生産者一人ひとりが熱意をもって栽培しております。ようてい南瓜は、品質・形状の良さと「高粉質・高糖度」の甘くて美味しい、ホクホクとした食感が自慢であります。ぜひ一度食べてみてください! また、栽培時期を地域ごとに調整し、長期収穫・安定出荷に努めて参りますので、今後ともようてい産南瓜をよろしくお願致します。

かぼちゃの豆知識

【分類】ウリ科カボチャ属 【原産地】メキシコ
かぼちゃを冬至に食べる風習ができたのは江戸時代。かぼちゃは夏から秋にかけて収穫されますが、保存がきく上、収穫後しばらく置いて追熟すると甘みが増す特徴があります。免疫力を高めるカロテンやビタミンが豊富に含まれていることから「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」という言い伝えがあるように、冬場になって食べられる野菜として昔の人々の食卓と健康を支えてきました。

保存方法

そのままの状態のかぼちゃなら常温保存が可能で、10℃前後の気温なら1~2ヶ月ほど保存できます。

切ったものは傷みやすいので、種とワタを取り除きラップでぴったりと包んで野菜室で保存すれば4~5日保存可能です。

一口サイズに切って軽く茹で、ラップで包み冷凍しておく、煮物料理などはそのまま使えるのでオススメです!



カボチャとニンジンの甘いスープ



- 材料(4人分)
- カボチャ...300g
 - ニンジン...100g
 - タマネギ...100g
 - 水...3カップ
 - EVオリーブ油...大さじ1
 - 塩...適量
 - こしょう...適量
 - ナツメグ...少々

作り方

- 1 カボチャは一口大に切り、塩少々を振っておく。ニンジンとタマネギは薄切りにする。
- 2 温めた鍋にオリーブ油を入れ、タマネギが甘い香りがするようになるまで弱火で7~8分炒める。
- 3 ②にカボチャとニンジンを入れ、3~4分炒めてから水を加える。ふたをして、沸騰してから弱火で15分ほど煮込み、塩・こしょう・ナツメグで味を調えて火を止める。
- 4 ミキサーなどにかけて滑らかにする。鍋に戻し、温めてから器に注ぐ。

料理研究家 波多野充子(JA広報通信より)

おいしいかぼちゃの見分け方



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/kabocya/kabocya.htm>)



栽培のコツ



かぼちゃは低温にあまり強くないため、苗に袋の風よけを付けるなど暖かくして育てると良いです。種を畑に直播きするときは、切ったペットボトルを発芽するまでかぶせておきましょう。はじめての場合は、5月初め頃に元気の良い苗を買ってきて育てることをおすすめします。

かぼちゃは生長するとつるがよく伸び大きく広がるので、株と株の間隔を広く開けて植えましょう。

人工授粉をすることで実をつきやすくすることができます。

1. 苗の準備

かぼちゃは春に種をまいて育てます。しかし低温にあまり強くないので、よい苗に育てるのはなかなか難しい作業です。はじめての人は元気の良い苗を買ってきて育てるのがよいでしょう。



2. 畑の準備

植え付けの2週間くらい前に畑に肥料を入れ、よく耕してから、図のようにうねをつくっておきます。



3. 植え付け

うねに植え穴を明け、ポットから苗を取り出し、植え付けます。その後、苗のまわりにたっぷり水をやりましょう。

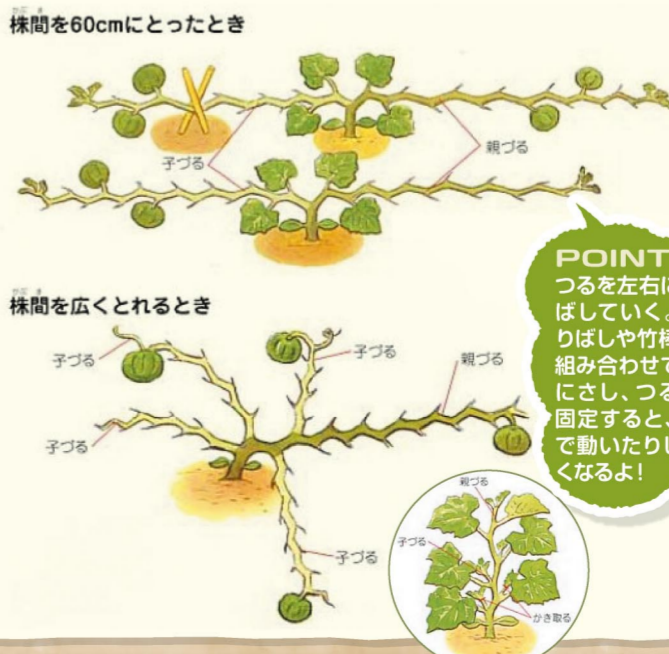
POINT! 植え付け後の保温と、アブラムシ、ウリハムシなどを寄せつけないように、囲いをつけておこう!



4. 支柱立て

つるがのびるので「整枝」という作業をおこないます。親づると、一番勢いのよい子づるとを1本残し、ほかの子づるとは指でかき取ります。残したつるとは、うねの両側へのばしていきませう。

親づると、親づるとの根元近くの子づるとを3~4本残して、ほかの子づると、孫づるとをかき取ります。残したつるとがこみあわないように、四方に広げていきましょう。



POINT! つるを左右にのばしていく。わりばしや竹棒を組み合わせて土にさし、つるを固定すると、風で動いたりしなくなるよ!

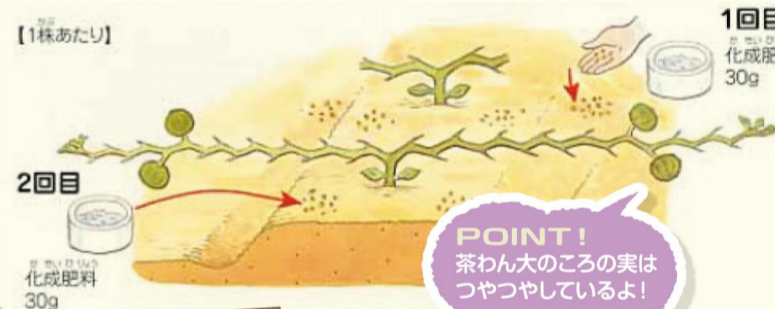
5. 人工授粉

ミツバチやアブにたよらず、人工授粉をすることで確実に受粉させると実がつきやすくなります。朝早く、おばなから花粉が出ているおしべを取って、めばなの柱頭にこすりつけます。



6. 追肥

- 1回目: つるの長さ50~60cmのころ、うねの両側に肥料をまき、土とよく混ぜます。
- 2回目: 実が茶わんほどのとき、株と株の間に同量の肥料をまき、土とよく混ぜます。



7. 収穫

花が咲いてから45~50日くらいたって、実にツメをたてても傷がつかないほど固くなったら、収穫しましょう。



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 真狩村字緑岡31-44

●倶知安生産資材拠点センター
TEL(0136-23-3855)
〒044-0075 倶知安町字富士見294-1

大地がひとを強くする。
AGRIACTION!
HOKKAIDO

～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

10月30日金まで

准組合員加入キャンペーン

JAようてい出資金 5口5,000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・再発行は出来ません・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) に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・再発行は出来ません・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

蘭越支所 磯谷郡蘭越町蘭越町104

ニセコ支所 虻田郡ニセコ町字本通105

真狩支所 虻田郡真狩村字真狩45

☎0136-72-3341

☎0136-57-5211

☎0136-44-2331

☎0136-45-2131

留寿都支所 虻田郡留寿都村字留寿都211-2

喜茂別支所 虻田郡喜茂別町字喜茂別22-57

京極支所 虻田郡京極町字京極683

俱知安支所 虻田郡俱知安町南1条東2丁目5番地2

☎0136-46-3121

☎0136-33-2316

☎0136-42-2131

☎0136-22-1137

JA共済

年金共済 年払プラン

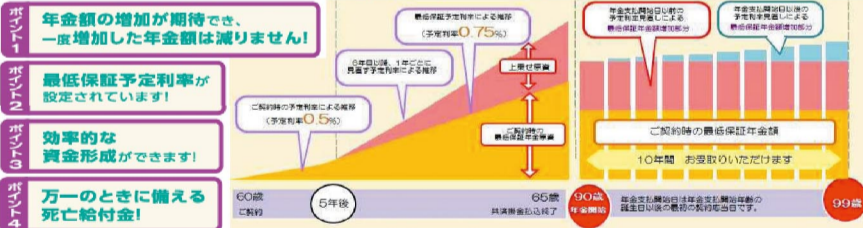
老後の資金づくりはもちろん、
超低金利時代の確かな運用
としても、オススメです

ライフロード

6年目以降の
最低保証予定利率
0.75%

女性60歳加入 65歳払込終了 90歳年金開始 10年定期年金
年払掛金:100万円 6年目以降の予定利率0.75% (最低保証予定利率)で推移した場合

払込共済掛金累計額 5,000,000円 → 年金受取総額 6,078,920円 (90歳時の年金額) 607,892円×10年



■ 予定利率とは、共済掛金積立金を積み立てる際に適用されるあらかじめ定められた利率のことです。この共済に適用される予定利率は、ご契約当初5年間は固定ですが、ご契約6年目以降は毎年見直しされます。

■ 予定利率は共済掛金積立金にかかるものであり、お支払いいただいた共済掛金全体に対するものではありません。したがって、共済掛金全体に対する利率は予定利率よりも低くなります。

■ ご加入年齢・性別・払込終了年齢・年金開始年齢により、解約返戻金・年平均利率は異なります。

■ 共済掛金積立金とは、将来年金を取り取りになるために、共済掛金の中から積み立てられるお金のことです。

＝参考＝
解約返戻金の推移 (上記ご契約例)

3年経過以降であれば、急なご入用でやむを得ず解約された場合も元本割れのリスクがありません!

10年後に急なご入用でやむを得ず解約された場合
受取差額 182,000円
年平均利率 0.36%

共済年度	掛金累計 (千円)	解約返戻金 6年目以降の 予定利率: 0.75%の場合 (千円)	年平均利率	解約返戻金 6年目以降の 予定利率: 1.44%の場合 (千円)	年平均利率
1	1,000	996	-	996	-
2	2,000	1,997	-	1,997	-
3	3,000	3,002	0.02%	3,002	0.02%
4	4,000	4,013	0.08%	4,013	0.08%
5	5,000	5,028	0.11%	5,028	0.11%
6	5,000	5,058	0.19%	5,057	0.29%
7	5,000	5,089	0.25%	5,150	0.42%
8	5,000	5,120	0.30%	5,214	0.53%
9	5,000	5,151	0.33%	5,278	0.61%
10	5,000	5,182	0.36%	5,343	0.68%
11	5,000	5,214	0.38%	5,409	0.74%
12	5,000	5,246	0.41%	5,475	0.79%
13	5,000	5,278	0.42%	5,543	0.83%
14	5,000	5,310	0.44%	5,611	0.87%
15	5,000	5,343	0.45%	5,681	0.90%
16	5,000	5,376	0.47%	5,751	0.93%
17	5,000	5,408	0.48%	5,822	0.96%
18	5,000	5,441	0.49%	5,893	0.99%
19	5,000	5,475	0.50%	5,966	1.01%
20	5,000	5,508	0.50%	6,040	1.04%

■ 年平均利率 = (解約返戻金 - 掛金累計) ÷ 経過期間 (年数) × 100

■ 解約返戻金は試算の前提とした6年目以降に適用する予定利率1.44%は現在適用されている予定利率での試算値であり、将来のお取り取りをお約束するものではありません。

■ ご加入年齢・性別・払込終了年齢・年金開始年齢により、解約返戻金・年平均利率は異なります。

■ この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書 (契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のおしり・約款」を必ずご確認ください。

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
☎0136-21-2522

黒松内支所 ☎0136-72-3341
蘭越支所 ☎0136-57-5211
ニセコ支所 ☎0136-44-2331
真狩支所 ☎0136-45-2131

留寿都支所 ☎0136-46-3121
喜茂別支所 ☎0136-33-2316
京極支所 ☎0136-42-2131
俱知安支所 ☎0136-21-2511

[2010011041]

ようてい産の旬の 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 ようていの農産物詰め合せセットをもらおう!

クイズ 下の文の〇〇にあてはまる言葉をお答え下さい。
冬至の時期まで貯蔵できるようてい産のかぼちゃは「〇〇〇〇」という品種です。
★ヒントはJAようていホームページにも!

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。
(11月中旬発送予定)



QRコード

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
10月31日金
まで