

ドリームちゅうおう

2025
秋号



【特集】 梨のシーズンが到来 ♪

P2-3 梨のシーズンが到来 ♪

P4 ブドウの季節がやってきた!

P5 Instagramフォトコン
結果発表

P6-7 牛肉でみんな元気!

P8 レシピ&クロスワード&
コンテナ菜園



自然豊かな鳥取県中部では、みずみずしく爽やかな食味が人気の二十世紀梨をはじめ、県のオリジナル品種で芳醇な甘みが特徴の新甘泉や秋甘泉など、夏から初冬にかけてさまざまな梨が作られています。JA鳥取中央管内で梨づくりに励む生産者のみなさんをご紹介します♪

梨栽培を学ぼうと3年前、妻の実家がある琴浦町に地域おこし協力隊として1ターンした潮見さん。研修期間を終えて今年1月、妻の祖父が持つ梨畑や新規のほ場など計70㏍で二十世紀梨を中心に本格的に梨づくりをスタートさせました。

「入りにつながらず初めての梨づくりは、研修で学んだ知識と技術、そして祖父の教えを参考にしながら挑戦。大学は工学部で前職は自動車メーカーという全くの理系畑からの転身で何もかも初めての経験でしたが、「年間を通しての作業工程はとも興味深く、枝の誘引や剪定は将来の“答え合わせ、が楽しめる研究のよう”とワクワク感を募らせています。

祖父から受け継いだ梨畑には、樹齢100年超えの二十世紀梨の古木たちが今年もたくさん実をつけ、新しいほ場では若い新甘泉がジョイント栽培でスクスクと枝を伸ばしています。「まずはいろんな作業を一人前にできるようにするのが目標。将来的には自分なりの方法でいろんな品種を分散しながら効率よく育てたい環境を作りたい」と目を輝かせます。



JA鳥取中央琴浦梨生産部 潮見 修平さん(34) 琴浦町下伊勢

琴浦梨

自分なりの梨づくりを模索



あんどう しょうま JA鳥取中央東郷梨実部 安藤 翔馬さん(34) 湯梨浜町上浅津

東郷梨

伝統の技術絶やすことなく

「先輩たちが築いてきた二十世紀梨の歴史をつないでいきたい」。二十世紀梨と新甘泉、王秋をメインに湯梨浜町内3カ所計70㏍の梨園を展開する就農5年目の安藤さん。生まれも育ちも東京ですが、母方の祖父は東郷梨の生産者。幼い頃から二十世紀梨を食べて育ち、学生時代は毎年収穫を手伝いに訪れていました。

会社勤めも経験しましたが、自然相手に一年を通して自身の腕が試される梨栽培に魅力を感じ、幼少期から慣れ親しんだ土地での梨づくりに挑戦。最初の数年は作業に追われる毎日でしたが、少しずつ経験を積み、適期での作業をこなせるように。「数年先まで影響する剪定作業の大切さや奥深さも分かってきた」と、笑顔で自身の成長を振り返ります。

鳥取県を代表する東郷梨ですが、高齢化などで生産者や栽培面積は年々減少。栽培管理がしやすい平地でのジョイント栽培で新規就農者は増えつつありますが「昔ながらの山の傾斜で作る二十世紀梨の味はやはり格別。先人の技術を生かしつつ、東郷ならではの二十世紀梨を模索し続け、広く伝えていければ」と熱いまなざしで語ります。

JA鳥取中央直売所

梨祭り

開催!

日時 8/30(土)・31(日)、9/6(土)・7(日) 9:00~18:00

二十世紀梨や新甘泉など、旬の梨が満載! お得な価格で販売します♪ 各店舗オリジナルのお楽しみ企画もあります。

直売所

- 旬鮮プラザ満菜館(倉吉市西倉吉町21-5)
- 旬鮮プラザがよってみたい菜(倉吉市八屋150-1)
- ハワイ夢マート(湯梨浜町久留26-1)
- あぐりポート琴浦(琴浦町別所243)



JA鳥取中央倉吉梨生産部 やました まさと 山下 正人さん(42) 倉吉市関金町泰久寺

「作業は手がかかって大変だけど、その分かわいい」と日々成長する二十世紀梨の実を見つめながら話す山下さん。現在、母親と2人で二十世紀梨と新甘泉を中心に50㏍で栽培、来年にはジョイント栽培でさらに40㏍増やす予定です。

実家は祖父の代から梨農家。兼業ながら梨づくりに専念していた父親が3年前、収穫期を前に他界し、当時会社員だった山下さんが急きよ後を継ぐ形となりました。

「それまで家業を継ぐ考えはなかったけど、収穫作業に追われるうち、ここまで育てた父親の遺志を継いで梨畑を守っていくのも自分の使命なのかなと考えた」と就農への決意を語ります。

栽培知識と技術を深めるため、エースパルクなほっこ館での鳥取梨づくり大学の受講や、若手生産者の集いに積極的に参加。鳥獣対策のため猟師の資格を取得し、今後はロボット草刈り機の導入やドローンでの交配など、スマート農業への準備を進めます。「少しずつでも作業の軽減や効率化を図り、担い手確保にもつなげたい」と山下さん。持ち前のバイタリティで、梨づくりの魅力発信のため、さまざまな挑戦を続けます。

倉吉梨

魅力ある梨づくりを目指して

旬の梨をプレゼント!

【締め切り】8月8日必着

日本海新聞は、JA鳥取中央と共同制作する「ドリームちゅうおう2025秋号」の発行を記念して、梨に関するクイズに正解した応募者の中から抽選で10名様にJA鳥取中央の旬の梨をプレゼントします♪はがきまたはインターネットでご応募ください。

クイズ 二十世紀梨が鳥取県に導入されて、昨年は何年の節目?

答え ○○○年

はがきに、○○○に入る答えと氏名、住所、電話番号、年齢を明記し、〒682-8505(※住所不要) 日本海新聞中部本社「ドリームちゅうおう2025秋号」梨プレゼント係へ郵送。右記の2次元コードからも応募できます。→

[問い合わせ] 電話0858(26)8320 日本海新聞中部本社営業部

JA鳥取中央 オンラインショップ

生産者が丹精込めて育て上げた旬の果物を産地直送でお届け! 四季折々の特産物をラインアップしています。ぜひご利用ください。

JA鳥取中央 産直便

https://tottori-chuo.sanchoku-prime.com/

梨

鳥取の秋の味覚

到来

のシーズンが

鳥取県が全国に誇る特産品「梨」のシーズンが始まりました。JA鳥取中央管内では、8月初旬のハウス二十世紀梨を皮切りに、露地栽培の二十世紀梨、新甘泉、あたごなど、12月下旬までさまざまな品種を県内外へ向けて出荷。全国の鳥取梨ファンへと届けていきます。

今年のおいしいで〜

主な梨の出荷時期

	8月	9月	10月	11月	12月
青梨	ハウス二十世紀梨	露地二十世紀梨			
赤梨		新甘泉	秋栄	王秋	あたご
	なつひめ	あきづき	新興		
		豊水			

今年もおいしく 出ま上がりました

JA鳥取中央管内には、主力のブランド「東郷梨」を栽培する東郷果実部など4つの生産組織があり、今シーズンは435人の生産者が計193㏍で約20品種を栽培。なかでも、鳥取を代表する梨、二十世紀梨は全国トップクラスの生産量を誇っています。

二十世紀梨の爽やかでみずみずしい食感、夏の乾いた喉を潤すのにぴったり。昨年は鳥取県に導入されて120年の節目の年となりました。8月下旬から出荷が始まる露地の二十世紀梨ですが、今年は春からの高温続きと少雨で肥大への影響も心配されましたが、しっかりとしたかん水対策で平年並みに生育。今シーズンは21万3500㏍(1㏍10㌔入り、12億4900万円の売上)を目指しています。

生産者が丹精込めて育て上げた自慢の梨をぜひご賞味ください。

あきかんせん 秋甘泉

鳥取県オリジナル品種。柔らかい果肉とココの甘さが際立ちます。

あきぼえ 秋栄

鳥取県オリジナル品種。糖度が高く、熟すと果肉に蜜が入るのが特徴です。

しんかんせん 新甘泉

鳥取県オリジナル品種。甘みが強く、青梨特有のシャリ感も楽しめる赤梨です。

なつひめ

鳥取県オリジナル品種。果肉はジュシーで柔らかく、甘みの強い青梨です。

二十世紀梨

あふれる果汁と爽やかな酸味でバランスのとれた食味が根強い人気です。

贈るさと自慢の味をギフトにどうぞ!

8月初旬より販売承ります

注文・お問い合わせは...

- 倉吉梨選果場 進物取り扱い事務所 ...TEL.0858(28)6286
- 東郷梨選果場 進物班 ...TEL.0858(32)2014
- 琴浦梨選果場 進物係 ...TEL.0858(53)2400

生育・注文状況により、早期販売終了する場合がありますので、お早めにお買い求めください。

令和7年度 露地二十世紀梨・新甘泉 進物価格表	荷姿	規格	入玉数	倉吉	東郷	琴浦
10kg	4L	24	7,800円	7,800円	7,800円	
	3L	28	7,800円	7,800円	7,800円	
	2L	32	7,500円	7,500円	7,500円	
5kg	L	36	7,500円	7,500円	7,500円	
	4L	12	5,500円	5,500円	5,500円	
	3L	14	5,500円	5,500円	5,500円	
完熟梨5kg	2L	16	5,000円	5,000円	5,000円	
	L	18	5,000円	5,000円	5,000円	
	新甘泉5kg					
		12か14	5,500円	5,500円		
		10か12	6,000円	5,500円	6,000円	

JA鳥取中央公式Instagram

フォトコン結果発表



鳥取県の農業を食べて応援

@jatottorichuou

#鳥取のめぐみいただきます

6月16日～7月20日の間、JA鳥取中央の公式Instagramでは、フォトコンテストを開催しました。50人以上のたくさんの方がコンテストに応募してくださり、素敵な写真が100枚以上も！本所職員で審査を行い、最優秀賞、優秀賞、優良賞を決定しました。

最優秀賞

たくさんのおスイカに圧倒されて、倒れる良い写真です。投票数も圧倒的に多かった投稿でした★

@ryochiryochikoさん

優秀賞

@tottoriodekakeさん

置のお家と、大栗西瓜と、段ボールに入ったあどけない顔の赤ちゃん。見とれてしまう素敵なお写真でした♡

見ているこっちが笑顔になる1枚です。顔よりもおっきいスイカにかぶりつく姿がとてもかわいいです。

@yucham_achamさん

大栗西瓜の収穫の様子が切り取った1場面の写真。ボールのように投げてバスしている様子が普段なかなか見られない様子で面白いです。

@miyatchcamera_still_lifeさん

優良賞

@mayomayobakumaさん

@ken3shimaiさん

@otomisan0331さん

@ritihoさん

@spoiled_skat_さん

たくさんの方の応募ありがとうございました！

JATOTTORICHUOU

Instagram

JA鳥取中央公式アカウント

お待たせしました! ブドウの季節がやってきた!

夏の訪れとともに、甘く実ったブドウの季節がやってきました!県中部では、琴浦、大栄、北条、湯梨浜と広い地域で、様々なブドウが大切に育てられているのをご存じでしょうか?各地で栽培されているブドウは7月上旬から、順々に出荷が始まっています。生産者が、1年間丹精こめて作り上げたブドウ。一粒一粒に込められた情熱と、豊かな自然の恵みが口いっぱいに広がる幸せを届けます。

デラウェア

コロとした小粒の中にきゅっと凝縮された甘みが特徴です。種なしで食べやすく、お子さんから大人までパクパク食べられます。弾けるようなみずみずしさと、口いっぱいに広がる甘酸っぱさは夏のデザートにピッタリ。

出荷期間 ~7月下旬

巨峰

ブドウの王様といえば、やっぱり巨峰。大粒の果実の中には芳醇な香りと深みのある甘みがギュッと詰まっています。以前は種ありで栽培していましたが、現在は種なし栽培が一般的になっています。

出荷期間 ~8月下旬

ピオーネ

巨峰の芳醇な甘みを受け継ぎながらもさっぱりとした後味が特徴。果肉はしまっていて、巨峰に比べて粒が落ちにくく日持ちが良いのも魅力的。食後のデザートにはもちろん、贈り物としても喜ばれます。

出荷期間 ~8月下旬

シャインマスカット

言わずもがな人気の品種。パリッとした心地よい食感が魅力。巨峰にも負けない強い甘みがあり、爽やかなマスカットの香りも楽しめます。人気が高いので、氷温貯蔵し、需要が高いクリスマスに出荷する取組も行っています。

出荷期間 9月上旬~9月下旬

家が揺れても、人生は揺らがないように。

地震への備えは、十分でしょうか。建物はもちろん、家財の被害にも備えておくこと、日常を取り戻すのに役立ちます。

【共済】は「助け合い」。地震などの自然災害が多発するなか、真価が発揮されています。

平成16年10月 新築済中継地帯	平成23年3月 東日本大震災	平成28年4月 熊本地震
【共済金支払】 87,659円 773億円 うち家財 9,867円 60億円	【共済金支払】 684,867円 9,377億円 うち家財 97,080円 1,031億円	【共済金支払】 94,223円 1,487億円 うち家財 11,519円 122億円
平成20年12月 九州北部豪雨	令和2年3月 福島県沖地震	令和3年1月 関東地方地震
【共済金支払】 43,685円 482億円 うち家財 5,250円 26億円	【共済金支払】 187,510円 1,554億円 うち家財 53,054円 274億円	【共済金支払】 121,051円 1,501億円 うち家財 15,682円 97億円

備えは、なるべくお早めに。

建物再生共済 **むてきプラス** 建物再生共済 **My家財プラス**

JA共済

米農家の皆様へ **イネカメムシ被害に注意** 出穂時期に合わせて防除をしましょう

イネカメムシとは?
鳥取県でも令和6年から広域で確認されている、斑点米カメムシ類の一種です。多発すると減収につながるなど大きな被害をもたらします。

イネカメムシと被害状況
やわらかい稲穂を好むイネカメムシは、草刈りで発生を減らせないのが、難点。周囲の水田と比べ、出穂が早い、もしくは遅い水田で集中して発生する傾向があります。そのため、早生～晩生品種が混在する地域では、イネカメムシが増えやすいので注意が必要です。

農業での防除が効果的
●不稔による減収を防ぐには**出穂期～出穂後**、斑点米を防ぐには**出穂7～10日後**の防除が効果的です。
●多発地域では出穂期～出穂後の防除が特に重要です。少発生地域では出穂前後の慣行本田防除を徹底しましょう。

イネカメムシ情報はこちら
鳥取県病害虫防除所HP <https://www.pref.tottori.lg.jp/boujuso/>

JAマイカーローン 特別金利キャンペーン実施中

キャンペーン期間 2025年6月1日～10月31日

- 借入金額1,000万円以内 ●借入期間最長15年
- 変動金利型: 最軽減後 **年1.2%** (店頭標準金利2.2%)
- 固定金利型: 最軽減後 **年1.9%** (店頭標準金利2.9%)
- (株)JA中央サービスで使える **ガソリン給油割引券(5円/L)** をプレゼント!

お問い合わせご相談は各支所金融課へ

JAネットローン ホームページから簡単申込 <https://ja-netloan.jp/guide/mycar/>

ガス衣類乾燥機 **乾太くん** ガスの力でスピード乾燥

ふんわり仕上がる 生乾き臭をカット

オール電化のご家庭にも設置できます

お問い合わせ、ご用は (株)JA中央サービス LPガス課 TEL.0858-47-0220

JA考案 簡単・美味しいレシピ

ロースビーフの作り方

材料(4人分)
 ・牛モモ 400g~500g
 ・塩・こしょう 適量
 ・オリーブオイル スズビ

- 作り方
- ①牛モモは、調理前に冷蔵庫から出しておく(20分程度)をよくなるため
 - ②牛モモに、塩・こしょうをして、フライパンにオリーブオイルを少し熱し全体に焼く
 - ③粗熱をとり、ラップで包み、冷蔵庫に入れ、20分程度冷ましておく
 - ④取り出して粗熱がとれたら、食べやすい厚さにスライスして盛り出す



冷蔵保存

- 一度開封した牛肉はドリップ(肉汁)をペーパータオルで拭き取りラップで包み直します。さらに密閉できる保存袋に入れ、5度以下のチルドルームで保存しましょう。
- ◎冷蔵保存期間の目安
- 当日: 合いびき肉・内臓肉
 - 1日目: ひき肉
 - 2日目: スライス
 - 3日目: スライス
 - 4日目: 切り身
 - 5日目: ブロック

冷凍保存

牛肉は再冷凍すると風味が落ちるので、一度に使い切れる量に小分けしたり、薄切り肉などは1枚ずつラップで包んだりして保存しましょう。

◎解凍のし方

冷凍肉を調理する場合は、風味を損なわないように低温でゆっくり解凍しましょう。冷蔵庫に数時間置き、半解凍状態で調理すると、うま味成分が抜けにくくなります。

おいしさを保つ保存方法



別所 貴史さん 34歳 三朝町

大阪市の南港市場で行われた、国内最大規模の交雑牛(和牛と乳牛などの交配種)を対象にした共励会です。全国から100頭の交雑牛が出品され、肉質・脂肪交雑(霜降り)・コース芯面積などが審査されました。

『南港市場交雑牛共励会』ってどんな大会?

全国の畜産農家が育てた牛肉の肉質を競う共励会——『南港市場交雑牛共励会』。

別所畜産さんは、この共励会で最優秀賞を獲得。どのようにしてそんなすごい賞を受賞されたのか、話を伺ってきました!

『南港市場交雑牛共励会』で最優秀賞を獲得!

別所畜産さんが

満場一致の「A5」評価

最優秀賞に選ばれた別所畜産さんのお肉は、何がすごい!?

受賞したのは、2023年6月21日生まれのメスの交雑牛。

この数字がどうすごいかと...
 見た目、枝肉成績、販売価値すべての面で文句なしの最優秀賞。特に霜降り(サシ)の入り具合を評価するBMSの値と、お肉の量やボリュームを示す重要な指標であるコース芯の大きさが群を抜いています。24カ月齢で出荷しますが、黒毛和種でもこれだけの成績を出すのは難しく、まさに最高峰の品質を誇る肉質になります。



指標	枝肉重量	コース芯	バラの厚さ	脂肪の厚さ	歩留	BMS	格付
数値	494.8kg	119cm	11.3cm	1.2cm	83.1%	12(最大値)	A5
平均(メス)	514.9kg	64.6cm	8.2cm	3.3cm	71.8%	6.8	

今後の目標はありますか?

順調という年が毎年続くことはないので、安定的に成績を出せるようにがんばりたいです。

肉牛は、酪農家さんから生後1週間の子牛を買い、24カ月間育てた後、年間300頭ほどを肉牛として出荷しています。牛たちには、よく食べさせて良く寝かせることを意識しています。エサは、市販の配合飼料に加え、地元で穫れた稲わらと牧草を与えています。輸入飼料ではなく地元産にこだわること、安全安心な飼料を牛たちに届けています。

また、牛がストレスなく過ごせるよう、牛舎には日中あまり立ち入らず、牛が静かにゆっくり休める環境づくりに力を入れています。うちの牛舎は環境がよく静かな場所にあるため余計に寝られるんだと思います。また別所畜産では、子牛を肉牛として育てる肥育の他にも、月齢8カ月の交雑牛を肥育農家さんに出荷したり、和牛の子牛を市場で販売するなど多岐にわたる事業を展開しています。

満場一致で最優秀賞に選ばれたそうです。結果を聞いた時、どう思われましたか?

入賞すると思っておらず、びっくりしました。トータルで肉質が良かったようで、交雑牛だとなかなか出ないA5評価で、和牛にも匹敵する品質でした。

普段どのように牛を育てておられますか?

肉牛は、酪農家さんから生後1週間の子牛を買い、24カ月間育てた後、年間300頭ほどを肉牛として出荷しています。牛たちには、よく食べさせて良く寝かせることを意識しています。エサは、市販の配合飼料に加え、地元で穫れた稲わらと牧草を与えています。輸入飼料ではなく地元産にこだわること、安全安心な飼料を牛たちに届けています。

また、牛がストレスなく過ごせるよう、牛舎には日中あまり立ち入らず、牛が静かにゆっくり休める環境づくりに力を入れています。うちの牛舎は環境がよく静かな場所にあるため余計に寝られるんだと思います。また別所畜産では、子牛を肉牛として育てる肥育の他にも、月齢8カ月の交雑牛を肥育農家さんに出荷したり、和牛の子牛を市場で販売するなど多岐にわたる事業を展開しています。

家族の健康をサポート! 牛肉でみんな元気!

牛肉には、良質なタンパク質をはじめ、元気な体と健康を維持する栄養素がたっぷり! 子どもからシニア世代まで、みんなうれしい牛肉の栄養とパワーをご紹介します。

幅広い世代の健康に

1日1回は肉を食べよう

子どもの成長をサポート!

シニア世代などの低栄養対策に!

「肉を食べると太る」は間違い!?

食が細くなりがちなシニア世代は低栄養状態になり、筋肉量が減少することも。牛肉を食べて、いつまでも元気に過ごしたいですね。

食が細くなりがちなシニア世代は低栄養状態になり、筋肉量が減少することも。牛肉を食べて、いつまでも元気に過ごしたいですね。

食が細くなりがちなシニア世代は低栄養状態になり、筋肉量が減少することも。牛肉を食べて、いつまでも元気に過ごしたいですね。

牛肉の部位を知っておいしく食べよう

- 1 肩: やや硬く、脂肪の少ない赤身肉。エキスやコラーゲンが多く含まれている。【こんな料理にお勧め】 スープ
- 2 ネット: 脂肪が少なく、赤身が多い硬めの肉質。【こんな料理にお勧め】 煮込み料理
- 3 肩ロース: 筋がやや多く、脂肪が適度にある部位。【こんな料理にお勧め】 すき焼き/しゃぶしゃぶ
- 4 リブロース: きめが細かく、肉の素材そのものを味わえる。【こんな料理にお勧め】 ステーキ
- 5 ヒレ: 脂肪が少なく、きめの細かい柔らかい部位。【こんな料理にお勧め】 ビーフカツ/ステーキ
- 6 サーロイン: きめが細かく、柔らかな食感が楽しめる最上部位。【こんな料理にお勧め】 ローストビーフやステーキなどに
- 7 ランプ: 味に深みがある柔らかい赤身肉。【こんな料理にお勧め】 ステーキ/ローストビーフ
- 8 ソトモモ: きめがやや粗く、脂肪が少ない硬めの部位。【こんな料理にお勧め】 煮込み料理/炒めもの
- 9 ウチモモ: 牛肉の中で、最も脂肪が少ない部位。【こんな料理にお勧め】 ビーフカツ/ローストビーフ/すき焼き/焼肉などなんでも
- 10 シンタマ(モモ): きめが細かく脂肪が少ない、柔らかな食感の部位。【こんな料理にお勧め】 シチュー/ビーフカツ
- 11 トモバラ: 濃厚な味わいが楽しめる、霜降りの部位。【こんな料理にお勧め】 カルビ焼き/シチュー
- 12 肩バラ: 赤身と脂肪が層になった、きめが粗く硬めの部位。【こんな料理にお勧め】 煮込み料理
- 13 スネ: 筋が多く、硬めの部位。【こんな料理にお勧め】 長時間煮込みシチューやカレー

牛肉の代表的な部位

「畜産副生物」にも注目

牛の内臓肉は「畜産副生物」と呼ばれ、ホルモン料理として親しまれています。

〈タン〉牛の舌の部分。あっさりとした味わいで、タン塩の他、ブロックはシチューにも。
 〈ハラミ〉牛の横隔膜のおなか側の部分。肉厚で脂が多く、噛むほどにうま味を楽しめます。
 〈ミノ〉牛の第1胃の部分。コリコリとした食感で、焼き肉や煮込み料理などに。
 〈レバー〉牛の肝臓部分。濃厚な味わいで料理のアクセントにも適しています。

食卓を彩る 旬のレシピ



カレー粉の風味が食欲そそる栄養レシピ

カボチャの カレー風味サラダ

材料
4人分

- カボチャ …… 1/4個 (350g)
- ミックスマツ …… 20g
- ベーコン …… 2枚
- クリームチーズ …… 30g
- マヨネーズ …… 大さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1
- カレー粉 …… 1つまみ
- 塩 …… 小さじ1/2

作り方

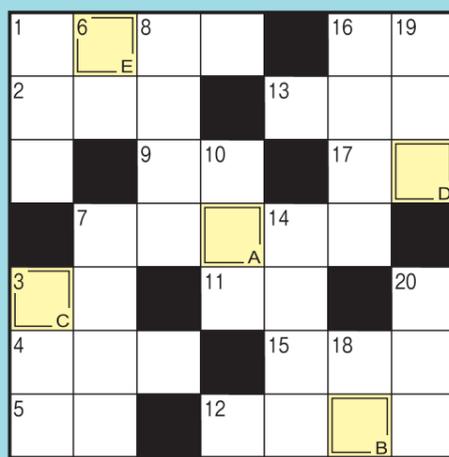
- カボチャは種を取り、所々皮をむき、3cm角くらいの大きさに切っ
すと串が通るまで蒸し(電子レンジを使う場合は水にくぐらせてラッ
プをかけ600Wで5分程度加熱)、軽くつぶしておく。
- ベーコンは1cm幅に切ってカリッとさせるまで炒め、ナッツは粗く刻ん
でおく。
- 粗熱が取れた①と②をボウルに移し、Aとあえて出来上がり。

ポイント ご飯にもパンにもお酒にも合う便利な副菜です。カボチャは皮にも
栄養が多いので、むき過ぎないようにするのがお勧めです。

アレンジ ○チーズをかけてオーブンなどで焼く ○衣を付けてコロケに

クロスワード

パズル



二重マスの文字を
A~Eの順に
並べてできる言葉は
何でしょうか?

A B C D E

抽選で旬のブドウが当たる

タテのカギ

- 車窓を流れていきます
- おしゃべりではありません
- アルファベットの5番目
- 9月1日は——大震災の起きた日。
現在は防災の日になっています
- あばら骨ともいいます
- 塗装していない、——のカウンター
- 数え年99歳のお祝いです
- ホッキョクグマの別名
- 終わったら秋になります
- 祭りの——で焼きそばを買った
- 十五夜に供える月見——

ヨコのカギ

- 9月の第3月曜日は——の日。国民の
祝日です
- 敷布団にかけます
- ツナやビールを詰めます
- 仕入価格のこと
- 空振りしたらパットが切れるもの
- 高知市の景勝地。坂本龍馬像があり
ます
- 重い——を上げて出かけた
- ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- 文は主語、——、目的語などからでき
ています
- 鶏卵の重量の60%を占めます
- 兄が一人いる男性
- しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四
手」と書きます
- なくて七——

応募方法

①クイズの答え ②ドリームちゅうおう
秋号の良かった記事と感想 ③郵
便番号・住所・氏名・年齢・電話番号
を明記の上、はがき又はFAX・Eメー
ルで下記宛先へご応募ください。

応募締切 8月31日(日) 当日消印有効



〒682-0867 倉吉市越殿町1409 JA鳥取中央 広報課宛
FAX 0858-23-3070 E-mail kouhou@ja-tottorichuou.or.jp

※個人情報については、プレゼントの送付、及び「ドリームちゅうおう」の誌面作り以外には使用しません。



一年中種まきできる
常備野菜
冬は摘み採りながら
長く収穫も

ベランダでも
育てられる

みんなのコンテナ菜園

コマツナ

コマツナは収穫までの期間が短い野菜です。春や夏は30~40日ほど、冬でも保温
すれば50~80日ほどで収穫できます。味は癖がなく料理に便利。冬は株取りせず、
葉を摘み採りながら味わい、春には次々に立ち上がる菜花を摘んで楽しめます。

栽培方法
コマツナの

1 種まき

小型プランター(長さ約40cm・深さ
14cm・5L)に化成肥料(NPK各成分
8-8-8)約48gを混ぜた培養土を入れる。
条間8cm・2列に、株間は夏は5、6cm、
春・秋は4、5cm、冬は3、4cmになるようにペットボトルのふたなどを使い深さ1~
1.5cmのまき穴を開ける。1穴に種を3、4粒ずつまき(写真1)、土をかけ表面を手で押
さえたら、水をやり、出芽までは乾かさないようにする。春~秋まきは、生育初期の虫害
は致命的なので種まき直後から収穫まで不織布をべたがける(写真2)。

ポイント 夏まきは遮熱し乾燥を防ぐため不織布の上に30%程度の遮光ネットをかけるか、半
日陰で出芽させる。

2 間引き1回目

種まきから3日ほどで出芽する。本葉2枚
目が半分ほど出た状態まで、混み合ってい
る所を、1カ所当たり2株に間引く(写真3、4)。



3 間引き2回目

本葉が3枚までに、はさみなどを使っ
て間引き、1カ所当たり1株にする(写真
5、6)。

ポイント 本葉3枚の頃、成長点(茎の先端の細胞分裂が盛んな部分)には本葉が8、9枚まで
できているので、遅れずに間引いて光をしっかり当てる。

4 収穫

丈が20~25cmに育ったら、引き抜くか株元をはさみで切っ
て収穫する(写真7)。

ポイント (1) でかけた不織布は収穫の3~7日前に外し、外気や光
に当たると菜色や味が良くなる。

採り
冬の
収穫
の
摘み

9月中旬~12月上旬に、大きめの深型プランター(長さ約55cm・深さ32cm・26L)
に化成肥料(8-8-8)約72gを混ぜた培養土を入れ、(1)の要領で種をまく。順次株採
り収穫し、最後に株間30cmで2株を残して、株を大きく育てる。その後は少しずつ葉を
摘み採れる。春になると次々にとう立ちする花茎を収穫できる。栽培期間が長いので、
最初の収穫から1回、1株当たり緩効性肥料の18化成肥料約2gを追肥する。

※温暖地を基準に記事を作成しています。 写真・文:園芸研究家●淡野一郎 写真©ICHIRO AWANO

JA鳥取中央の
SNS公式アカウント

皆さんのいいね
Follow Me! お待ちしております



新人2年目の目線で
JAのPRや新しい発見を
投稿しています

× (旧:Twitter)



動画編集を覚えた若手職員が
旬な農産物の収穫や選果の様子を
短い動画で発信中!

JATOTORICHUOU Instagram