



*[すいとう]…むなかたを好いとう！と
農業のシンボル・水稲（すいとう）に想いを込めました

むなかた産 こだわり名鑑 vol.20 ミニトマト

観賞用の植物だったミニトマト

ミニトマトの原産国は、南米の高原地帯といわれています。日本へは江戸時代、観賞用として伝わり、品種改良を経て食用に変わっていきます。ちなみにミニトマトは最初は「チェリートマト」と呼ばれていたそうです。

日本でミニトマト栽培が盛んになったのは、1980年代に入ってからです。それまでは、旅客機の機内食用として僅かな量しか栽培されていませんでしたが、「小さくて可愛い」「料理やお弁当などの彩りとして重宝する」「一口サイズで食べやすい」などの特徴が消費者に受け入れられて急速に普及したのです。

現在のJAむなかた管内では

JAむなかた管内では、ミニトマト『千果』^{ちか}を主力品種としています。「千果」は、濃紅色で美しい光沢があり、きれいな球形で玉ぞろいの良いのが特長です。糖度が高く、緻密な肉質で食味が特に優れています。リコピンやビタミンCなどの栄養価、トマトのうまみ成分であるグルタミン酸も多く含む優れた品種です。

*「JAむなかたミニトマト部会」の設立は1990年。現在は、部会員3人がハウス約8に作付けしています。年間の生産量は約20^t。9月上旬から12月下旬にかけて、おもに福岡、中国地方の市場へ出荷しています。収穫期は割れ・裂果に気をつけながら水分を調整し完全熟してから出荷します。色鮮やかなうえ甘くてジューシーな食味が好評です。全量市場出荷に努めており、質・量ともに高い評価を得ています。

*JAむなかたの組合員で構成する組織



鮮やかに色づいてきたトマト。一度に10個以上実をつけることも珍しくありません



出荷作業



小さいけれど、秘めたパワー

ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトの鮮やかな赤色は「リコピン」と呼ばれる色素です。リコピンには、生活習慣病の原因の一つである活性酸素を取り除く「抗酸化力」があり、わずかな量でもストレスや喫煙、飲酒などによって体内に増えた活性酸素を除去してくれます。また、脂肪細胞の成長を抑制する働きを持っていることから、太りにくい体質づくりに効果も期待されています。



完熟のミニトマトのみを一つひとつ収穫しています

鮮度を見分けるポイント

新鮮で栄養価の高いものはハリがあって中身がぎゅっつりつまり、つやがあります。選ぶときには鮮やかな赤色をしていて、皮に色むらがなく、全体的に丸みを帯びているものを選びましょう。

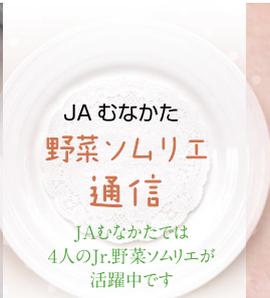
おいしく長く保存するポイント

ミニトマトは基本的に、年中常温で保存します。湿気を嫌うので、ザルで直射日光の当たらない所で保存しましょう。果肉が柔らかくなり始めたら、新聞などに包み、野菜室で保存します。

JAむなかたHPは営業やサービス、レシピなど、役立つ情報が満載です。

<http://www.ja-munakata.or.jp>

JAむなかた 検索



ミニトマトと海老のアヒージョ

パンをオイルに浸して一緒に！
お好みで、白ワインやだし等を入れてもおいしくできます



トマトは旨味成分のグルタミン酸が豊富！ヨーロッパでは「旨味だし」として親しまれています。

ミニトマトジャム

材料3つで出来るお手軽ジャム！
パンやクラッカーにつけたり、ヨーグルトに入れたりして楽しめます♪

材料（4人分）

- ミニトマト……………5～10個
- 海老……………10～20尾
- オリーブオイル……………適量
- 鷹の爪……………2本
- 塩……………適量
- ブラックペッパー……………適量
- ニンニク……………2片
- バジル……………適量

作り方

- 1) ニンニクは薄切り、鷹の爪は輪切りにする。
- 2) 海老、ミニトマト、ニンニク、鷹の爪の順に耐熱皿に入れる。
- 3) 材料が半分浸かるくらいにオリーブオイルを入れ、塩・ブラックペッパーをふってオーブントースターに入れる。
- 4) オイルがふつふつしてきたら軽く混ぜ、もう一回軽く焼く。
- 5) バジルをふって出来上がり。

材料（1瓶分）

- ミニトマト……………12個
- グラニュー糖……………50g
- レモン汁……………大さじ2

作り方

- 1) ミニトマトは洗い、半分に切る。
- 2) 鍋にミニトマトとグラニュー糖を入れて煮込む。（段々崩れてくるのでヘラや泡立て器で潰す）
- 3) トマトが崩れてきたらレモン果汁を入れて火を止めて、煮沸消毒した瓶に移す。あら熱が取れたら蓋をして冷蔵庫に冷やす。

野菜ソムリエワンポイント



トマトの赤色の元になっている「リコピン」には、β-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍という抗酸化作用があるんです！



しかも、加熱しても効果が落ちることがありません。油で炒めると体への吸収率が高まると言われていますよ♪



トマトに多く含まれるグルタミン酸は、魚介類や肉類に含まれる旨味成分「イノシン酸」と結びつくことで、さらに旨味やコクを増すんです。



テレビや雑誌でお馴染みの村上祥子さんが講師として登場した食育講演会

JAむなかたでは、料理教室や食育講演会など、食に関する楽しい企画を随時開催しています！

★お問い合わせ…

JAむなかたふれあい生活課 ☎0940-36-2371

Let's 家庭菜園

越冬して育てるオススメ野菜

エンドウ



秋にまいて冬越しし、春から初夏に収穫するマメ科の野菜です。豆が大きくなる前に若取りし、さやごと食べる「サヤエンドウ」、豆を食べる「実エンドウ」、成長した実をさやごと食べるスナップエンドウなどの種類があります。

①プランター・土の準備



土量20～25Lの中型～大型プランターを利用します。底が見えなくなる程度の軽石（鉢底石）を敷き、ウォータースペースを2cmとって培養土を入れ表面を平らにします。

②防寒と支柱立て



12月下旬～2月は、寒さが一番厳しくなります。霜よけに、寒紗や不織布で覆うとよいでしょう。2月に入ってくるが伸びてきたら、支柱を立ててネットなどに絡ませます。

③収穫



サヤエンドウは実の膨らみ始める頃、実エンドウは実が膨らみ、サヤの表面にしわが現れる直前、スナップエンドウは実が膨らみサヤが鮮緑色のときに収穫します。

④種まき・間引き

タネまき適期は10月中旬～11月、収穫は翌年4～5月です。ベランダでも鳥害を受けやすいので、不織布などで覆うとよいでしょう。発芽したら間引きを行います。



⑤追肥・病害虫防除

2月から月2回の追肥を行い、肥料切れを防止します。春に、葉へ絵を描いたようなハモグリバエの幼虫の被害や、うどんこ病などの症状が現れたら薬剤散布を行います。

化成肥料を土1㍑当たり1g施肥。



種苗、肥料、農業資材などの購入はグリーンセンター各店へ

- 薬剤・農業用資材に関するお問い合わせは
- GC本店（宗像市東郷4-2-7 ☎36-4785）
- GC福岡（福津市内殿1024 ☎43-0939）
- GC津屋崎（福津市津屋崎8-1-1 ☎52-2900）

*参考/「家の光」2014年4月号別冊付録「自給菜園12か月」

輝くむなかたびと

前田 浩昌さん・有香さん

ひろまさ

あrika

地島校区漁村留学を育てる会・会長



漁村留学生の寮「なぎさの家」。子どもたちは多くを学び、成長していきます



子どもたちは船に乗ったり山笠に参加したり、貴重な体験をします



地島唯一の食堂「なごみ」。有香さんも忙しい時にはお手伝いに



皆で開発した特産品たち



定期的に「地引き網体験会」を行い、親子連れで賑わいます！

大好きな地島のために

子どもたちの声がきっかけに

神湊から船で15分、宗像市の沖に浮かぶ人口170人の地島で12年前に始まった漁村留学。今年も4年生から6年生までの5人の漁村留学生たちが、元気に島の生活を楽しんでいます。学校生活の他にも、年に数回のホームステイ・漁体験・地引網・地島山笠・島民あげての大運動会と、子どもたちは島ならではの生活を通してたくましく自立していきます。

「漁村留学誕生は、実は島の子どもたちの声がきっかけなんです」と、前田浩昌さんと有香さん夫妻は語ります。「このまま子どもの数が少なくなり続けたら、学校もなくなってしまうかも」と心配する子どもたちの姿に、周りの大人が立ち上がりました。青い海、きれいな空、緑の森、人の思いやり...自慢の地島に島外の子どもたちを呼んで生活してもらおう！と、漁村留学に向けて動き出します。

「ほかを視察して地島独自の方法を考えたり、使われていなかった旅館を寮(なぎさの家)に改装したりと、スタートまでは大変でしたね。始まってからも、島の子どもの3人で留学生が7人って時もありました」と当時を振り返りま

す。「それでも、島だからこそできる経験がある。地元で見守る私たちの務めは、子どもたちに寄り添って子どもたちが生きやすいように手伝ってあげることです」と、子どもたちと島の未来を見つめ続けます。

島にしかないもの

「地島が好き！」と言い切る有香さんは、直方市の出身。地島交流会がきっかけで浩昌さんと出会い18年前に嫁いでからはすっかり島のファンに。島の魅力を知ってもらおうと積極的に活動しています。そのひとつが、島のグループで作った特産品加工です。市場でなかなか良い値がつかなくなっていたメカブを加工して付加価値をつけて商品化、販売を試みました。試行錯誤の末に完成した商品は話題を呼び、地域水産業の発展、活性化に貢献したとして「福岡県農林水産賞・優秀賞」を受賞しました。その後もグループで数々の地島特産品を開発し続けています。

「この島が大好きだから、子どもたちが大きくなってここで暮らせる、子育てもできる、そんな未来を夢見てがんばっています」

知ってお？ 地元トリビア

宗像・福津のナルホド雑学をご紹介します！



義民六士が祀られた教安寺(福津市津屋崎)



義民六士の浦庄屋佐兵衛の歌碑(白石浜)

一身を捧げて人々を救った義民六士

津屋崎に語り継がれる六士

17世紀(江戸時代の初め頃)、勝浦と津屋崎では漁場の境界線を巡って争いが絶えませんでした。当時の津屋崎は戸数300戸で勝浦は120戸。戸数の割には漁場が狭いと、津屋崎の浦庄屋佐兵衛ら6人は漁区の拡大を求めて浦奉行に直訴しました。当時、奉行への直訴はご法度でしたが、貧困に苦しむ人々を救うための打ち首覚悟の訴えでした。

奉行所は、それまでの境界のしるしであった約300貫(約1.2ト)の大きな大石を直訴した6人で担ぎ、力尽きたところを境界線とすることにしました。決死の覚悟の6人は大石をかついで1キ。以上も歩き続けます。驚いた奉行は刀を抜き、石の入ったモッコの綱を切って石を落とし新しい境界線をつくりました。

その後6人は、直訴の罪で処刑されています。人々は、命と引き換えに津屋崎浦を救った6人を*「義民六士」と呼び、その功績

を永く語り継いで来ました。

勝浦の松原海岸には彼らの運んだ大石が今も祭られ、出発地の依瀬には佐兵衛が詠んだ歌碑が建てられています。

「骨くたく 思いもぶきと 消え去りぬ
白石浜の 今日夕映へ」

藩はのちになって罪を許し手厚く祭祀を営むよう命じ、6人は義民として波折神社に祭られました。また彼らの墓は浄土宗教安寺にあり、自然石に義民六士の首塚と刻まれた碑が建っています。

*義民…民衆のため 一身を捧げた人。



六士が大石を担いで歩いた浜



「地域とのふれあい」をはかっています。

JAむなかたでは、地域に密着した活動を展開中です
それぞれの部署・支店が行っている楽しい活動をご紹介します
JAは地域の皆さんどなたでもご利用になれます!お気軽にお近くのJA各支店へ!



南郷支店 宗像市原町153-1 ☎36-2506

直売所で地元産米PR



支店に隣接する「かのこの里」の創業祭でお米のすくい取り。行列ができるほど大盛況でした★

大豆の勉強に一役



地元小学校で大豆の学習をお手伝いしました。種まき、苗植え…収穫が楽しみです!

それいけ!南GO2夏まつり



アンパンマン人形との記念撮影やかき氷、米粉パンのプレゼントに子どもたちは大喜び♪

自由ヶ丘支店 宗像市自由ヶ丘2丁目6-1 ☎32-6143

小学生の農業体験をお手伝い



地元小学生の田植え体験をお手伝い。子どもたちは初めての田んぼに興味津々でした。

パタンク大会で交流



支店主催のパタンク大会を開催。スポーツで地域のみなさんとふれあうことができました♪

それいけ!JA夏祭り



かき氷や地元野菜のプレゼントに加え、今年はおスイーツ作りやみそ作り体験にも挑戦しました!

福岡支店 福津市中央2丁目21-10 ☎43-2151

農業体験をお手伝い



見守り隊のみなさんと一緒にサツマイモの苗植えをお手伝い。おいしいお芋になーれ♪

「サマーナイトインふくつ」に参加



お米のすくい取りや米粉パンは大人気。「わがまちくん」もお祭りを盛り上げました!

親子料理教室を開催



地元産の米粉と野菜を使って作るピザとカップケーキに親子でにっこり♪

池野支店 宗像市池田1127-1 ☎62-2000

「さなほり」で感謝伝える



田植えの無事終了を喜び「さなほり」にちなんで感謝祭。お茶とお菓子で農作業の疲れを癒してもらいました。

夏祭りをにぎやかに



岬地区の夏祭りでお米のすくい取り。地域のみなさんとふれあう機会になりました★

お祭りで笑顔いっぱい



池野地区の夏祭りで米粉パンを販売しました。雨にもマケズ楽しいお祭りに♪

フリーローンモア
『安心くん 速!』

お使い道は自由!何にでも使える便利な味方「あれが欲しい!」に役立ちます。最高300万円までご利用いただけます!

審査により年5.0%からお取り扱いできない場合、年9.5%・年11.5%で同時審査いたします

年5.0%~
●融資金額/10万円~300万円
●返済期間/7年以内

★必要書類は、本人確認資料のみ
(運転免許証・健康保険証など)
★主婦・パートの方も最高30万円までOK
★借換もOK ★JAむなかたHPで仮審査受付中

【お問合せ】JAむなかた 各支店

貯金王Super
ちょリス定期

出資額3,000円以上の組合員限定のスペシャル定期貯金です。

取扱期間/平成26年10月15日~平成26年12月26日

固定金利 0.25%
年利

50万円~1,000万円(新規のみ)
税引後年0.199%

今話題のちょリスグッズをプレゼント!
さらに抽選でプレゼントも!

【お問合せ】JAむなかた 各支店

JAむなかた 農業まつり 2014

2014 AGRICULTURE FESTIVAL in MUNAKATA

食べよう ふるさと
まるとなご
まるかじり

2014
地元の農産物にこだわった
まつり舞台が大集合!!

●日程:11月22日(土)・23日(日)
●会場:JAむなかた本店

特別企画 JAむなかたわがまち食堂
地元農産物にこだわったまつり舞台



●大好評のもちまき
●地元農産物の大安売り

列車戦隊トッキュウジャー
ヒーローショー

第33回 文化講演会

日時 平成27年2月21日(土)
開場12:30/開演13:30

会場 宗像ユリックス
~イベントホール

※都合により開場時間を早める場合がございます

チケット発売開始 11月下旬予定

東国原英夫さん
ピンチをチャンスに!

~東国原流人生を豊かにする転身術

【お問合せ】JAむなかた ふれあい生活課 ☎0940-36-2371)



JAむなかた 野ぎく会館
葬祭スタッフ募集

職務内容 通夜・葬儀全般にかかわる仕事
●通夜・葬儀の打ち合わせ、施行スタッフ
●式場準備・掃除・電話対応 その他附随業務

勤務時間 8:00~17:00 シフト制

給与 当JA規定による

待遇 社会保険完備、交通費支給、昇給制度あり

資格 葬祭ディレクター資格所有者優遇

※土日祝日働ける方、やる気のある方大歓迎!

【お問合せ】JAむなかた野ぎく会館
☎0940-36-4423 (担当:中村、清水)

プレゼントクイズ

正解者の中から抽選でJA共通商品券
2,000円分を5名様にプレゼント!

【クイズ】JAむなかたで主に栽培しているミニトマトの品種は?

住所・氏名・年齢・電話番号、クイズの答、「すいとう」へのご感想などを書いてハガキ、またはEメールでご応募ください。

【ハガキ】〒811-3436 宗像市東郷4丁目3-1 「JAむなかた すいとう係」まで
【メール】kouhou@ja-munakata.or.jp

*11月29日(土)必着
*JAむなかたHP「ふれあいマガジン」からEメールでもご応募いただけます!
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。
個人情報厳重に管理し、賞品の発送以外の目的では使用しません。