東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2011／No.382

7月号

JA富里市

Contents

特集「原子力災害と向き合う」…… P２・P３

営農情報…… P４

女性部よりお知らせ…… P５

すいかまつり＆共進会…… P６

スイカロードレース…… P７

安全・安心のためにできること

原子力災害と向き合う

東日本大震災に伴う福島第一原子力発電所事故は、大量に放出された放射性物質により、健康不安はもちろん農作物の出荷制限など、各方面に影響を与えています。原子力災害は目には見えません。デマや風評に惑わされることなく、正しい知識で向き合うことが大切です。

首都大学東京　健康福祉学部放射線学科・人間健康科学研究科・放射線科学域
准教授・大谷　浩樹

農作物の安全性を確保する

子どものころ、野菜が好きでなかった私に「ホウレンソウを食べると強くなるよ」と祖母が言い、「暑かったらキュウリでもかじっていろ」と祖父がとげのあるキュウリをくれたものでした。今、私の小さな娘は「群馬のおじいちゃんに会いたいな」と言い、帰省の際には私の父と畑に行って、野菜と一緒に遊んでいます。私は今、とてもおいしく旬の野菜をいただいています。

規制値以下なら危険はない

今年3月の原発事故で、放射性物質の飛散が確認されました。暫定規制値により出荷制限を受けた農家の方々の心痛をお察しします。暫定規制値は食べ物の摂取経路ごとに放射性物質の国際的な基準を基に日本人に合った規制値として制定されました。これはとても低い値であり、決して危険ではありません。放射線障害が現れる被ばく線量は、この暫定規制値よりもはるかに高い値であり、規制値を超えた野菜を食べても健康に影響はありません。より高い安全性を確保しているのです。

がんの場合、これ以上の被ばく線量で発症するという、しきい線量がありません。従って、可能な限り被ばく線量を低くすることでがんの発症も限りなく少なくなります。暫定規制値をわずかに超えた野菜を食べても、がん以外の放射線障害は発生しません。

表面の付着物は洗い流せる

農作物から検出される放射性物質は原発からの飛散によるものです。核分裂によりヨウ素131やセシウム137という放射性物質が発生し、風に乗って各地に広がりました。それが農作物の表面に付着したのです。これに対処する方法として、農作物を何かで覆うことは有効です。もちろんハウス栽培なども効果的でしょう。また、もし付着したとしても流水で洗うことにより簡単に落ちてしまいます。これが出荷前に可能であれば「洗浄済み」や「付着なし」などのラベルも貼れるでしょう。

今後、原発問題が長期化した場合、土壌に積もった放射性セシウムを農作物が吸い上げる可能性があります。半減期は30年で長い間土壌にとどまることになりますが、移行率は1％以下ですので、非常に小さな値です。

対処法として効果的なのは土壌の入れ替えです。放射性物質は表層5㎝くらいまでにとどまりますので、その部分を取り除き新たな土を入れることにより放射性物質は明らかに少なくなります。しかし、これは大変な作業になるので政府主導が期待されます。

今後は徹底した安全管理を

また、土壌汚染に対し自らの手で改善する方法として、植物に放射性物質を吸い上げさせ、それを刈り取る方法もあります。目に見える現実の厳しさと、目に見えない放射能という現実の不安に立ち向かっていきましょう。

日本の原子力施設は高い技術と知識、多大な費用を用いて厳しく管理されており、安定した電力を供給しています。しかし、今回の大震災のように外部からの大きな力には弱点を示す結果となりました。政府には公的な措置として原子力施設の安全管理を行い、情報を正確に国民に開示することを期待します。経済的な補償だけでは拭えない、農業に従事する方の不安も分かってほしいと思います。

被ばくから身を守るには

人体に影響を及ぼす放射線

原子力災害はさまざまな特徴があります。α（アルファ）線、β（ベータ）線、γ（ガンマ）線などの放射線を出す能力を表すのが放射能であり、単位をBq（ベクレル）といいます。このBqは1秒当たりに放出される放射線の数でも表され、100Bqなら1秒間に100本の放射線が出ることを示します。放射線を出す能力を持った物質が放射性物質であり、それを吸い込むことなどにより人体に影響を及ぼします。その影響の大きさを表す単位をSv（シーベルト）といい、BqからSvへの換算は、放射線の種類やエネルギーによって異なります。放射性物質による人体への作用には「汚染」「内部被ばく」「外部被ばく」があります。汚染とは放射性物質が皮膚や衣服などに付着することであり、被ばくとは区別されています。

放射性物質を吸い込んだ場合、体内で放射線が発生することになり、これを内部被ばくといいます。β線を放出する放射性ヨウ素は甲状腺に集積するので、この内部被ばくが問題となっています。

一方、γ線を放出する放射性セシウムは外部被ばくが問題となります。γ線は遠くまで飛んでいくので、たとえ放射性物質が体から離れていても、外側から被ばくすることになります。

肌を露出しないことも大切

放射性物質による汚染を防ぐためには肌を露出しないことが必要です。着ていた服に付着しているものを払い、手を洗いうがいをするのも効果的です。体内に取り込まないためには、濡れたタイプのマスクで鼻と口をしっかり覆うことが有効です。濡れたハンカチを当ててもよいでしょう。髪に付いたものは洗髪することで取り除くことができます。

■飲食物摂取制限に関する指標

2011年 3月 17日厚生労働省発表「放射能汚染された食品の取り扱いについて」

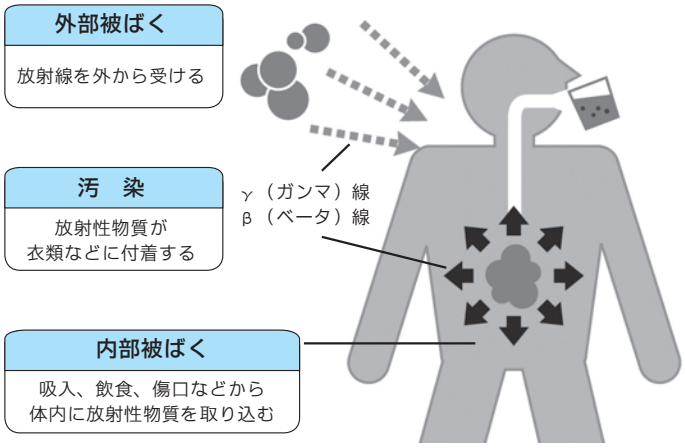
核　　種	原子力施設等の防災対策に係る指針における摂取制限に関する指標値（Bq／kg）	
放射性ヨウ素（混合核種の代表核種：131I）	飲料水※	300
	牛乳・乳製品注)	
	野菜類（根菜、芋類を除く）	2000
放射性セシウム	飲料水	200
	牛乳・乳製品	
	野菜類	500
	穀類	
	肉・卵・魚・その他	
ウラン	乳幼児用食品	20
	飲料水	
	牛乳・乳製品	
	野菜類	100
	穀類	
	肉・卵・魚・その他	
プルトニウム及び超ウラン元素のアルファ核種（238Pu,239Pu, 240Pu, 242Pu, 241Am, 242Cm, 243Cm, 244Cm放射能濃度の合計）	乳幼児用食品	1
	飲料水	
	牛乳・乳製品	
	野菜類	10
	穀類	
	肉・卵・魚・その他	

注）100Bq／kgを超えるものは、乳児用調製粉乳及び直接飲用に供する乳に使用しないよう指導すること。

※　100Bq／kgを超えるものは、乳児用調製粉乳を水道水で溶かして乳児に与えるなど、乳児による摂取を控えること。

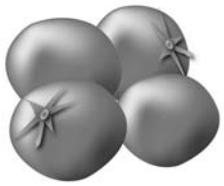
■放射線・放射能に関わる単位

シーベルト（Sv）	ベクレル（Bq）	グレイ（Gy）
放射線の人体に与える影響の大きさ（実効線量）を表す。吸収線量の他、放射線の種類や放射線が当たった人体の組織を考慮して決められている。γ線が人体全体に当たった場合には1 Sv＝1Gy。	放射性物質の放射能を表す。放射性物質中の原子核が1秒間当たりに崩壊する数のこと。1秒間に原子核が1回崩壊する場合に1Bq。	放射線が物質に当たったとき物質に吸収される放射線のエネルギー量（吸収線量）を表す。物質1kg当たりに1J(ジュール）のエネルギーが吸収されたときの量を1Gyと定義。



営農情報

トマトの生理障害



抑制トマトで出やすい生理障害と、その対策を確認しておきましょう

	症　　状	発　生　条　件	対　　策
高温障害	・落花・落蕾が多い ・小葉が内側に巻き、葉全体が外側にそりかえる。 ・葉色が淡く柳葉状になる。 ・乱形果や空洞果の発生が多い。	・気温が３０℃以上 ・高温時の育苗	・遮光などにより直射日光を避け、ハウス内気温の低下に努める ・高温時のホルモン処理は行わない
葉巻き	・樹勢が強いのに下位葉が上向きに巻き上がる。	・窒素過多、特にアンモニアが多い場合	・窒素の過剰施用は避ける ・土壌水分の急変を避ける
茎の異常肥大（異常茎）	・葉が極端に繁茂し、茎が異常に太くなる。 ・生長点がブツシュ状になり、茎は中央部分が縦にくびれる。	・多肥であるうえにかん水量が多く、気温、湿度が高く、日照が不足する場合に発生が多い	・定植後、第１果房肥大期まではかん水量をひかえる
乱形果	・果実が変形する	・高温時に高濃度のホルモン処理をすると出やすくなる ・肥料や水分が多すぎた場合など、樹勢が旺盛なときに出やすい	・ホルモン剤を薄くし、高温時の処理は避ける ・樹勢に注意し、窒素やかん水をひかえる
空洞果	・果実が角張り、果面に深いくぼみができる ・樹勢が良いのに果実の肥大がすすまない	・高温、強日照、養・水分過多、高夜温による炭水化物の消耗、ホルモン剤の処理時期や高濃度	・強日照や高温条件、養・水分過多にならないように管理する
窓あき果	・果実に穴があき、外からゼリーが見える	・育苗期の低夜温、過剰施肥、過温など	・栽培条件を良くする
裂果	・収穫間際の果実表面にひび割れができる	・乾湿の激しい変化、特に乾燥後の過湿	・乾湿の変化を無くす。特に乾燥後の多かん水は避ける

ＪＡ野球部　千葉地区大会制す

ＪＡの野球部は７月２日(土)・３日(日)に行われたＪＡ千葉地区親善野球大会に出場し、３年ぶりの優勝を果たしました。

富里市中央公園野球場と富里市営野球場を会場に行われた大会でＪＡ富里市チームは接戦を勝ち上がり、準決勝では去年のチャンピオンチームＪＡいんばに10対４、決勝戦では優勝候補筆頭の強豪、ＪＡ西印旛に４対１で勝利しました。

この大会のＭＶＰには２本塁打を放ち勝利に貢献した、ＪＡ富里市の宮内宏選手が選ばれました。

優勝旗とトロフィーを持って記念写真

ＪＡ西瓜部・被災地を応援

ＪＡ富里市西瓜部は7月1日㈮、東日本大震災で被害を受けた宮城県石巻市を訪れ、被災住民たちに「富里スイカ」を振る舞いました。

部員198人から善意のスイカ234玉が集まり、西瓜部役員5人とＪＡ職員4人は、石巻市の避難場所の一つである石巻市立湊中学校で、炊き出しの時間に合わせ、持ち込んだスイカを切り分けて配りました

炊き出しには果物が出ないこともあり、被災者たちは「甘い」「おいしい」「スイカが食べれると思わなかった」などと話し、感謝の声が聞かれました。

また取引市場の仙台中央青果卸売株式会社（仙印）の協力により、物資の搬入・中継場所として、場内の一角を利用させてもらいました。

富里スイカを学ぶ

小学生から質問攻め

日吉台小学校は6月23日㈭、社会科学習の一環として「富里スイカ」の生産者を訪ね授業を行ないました。

3年生1クラスの児童30人は畑に入り実際に育っている様子を観察しながら、スイカについて学ばれました。

クラスごとに日にちを分け、延べ3日間で授業が行われ、この日はＪＡ富里市西瓜部の篠原茂夫部長が先生役となり、児童たちの質問に答えました。

質問では「スイカが出来るまで何日くらいかかるのか？」や、「いつ頃から作られているのか？」とか「スイカの縞模様はなぜ出来るのか？」など小学生ならではの質問が飛び出しました。篠原さんも回答に苦労していました。

こんにちは　女性部です

女性部では６月10日㈮に富里市立浩養小学校ですいとん作りのお手伝いをしました。

浩養小学区のおじいちゃん・おばあちゃんが年に数回行っている活動にＪＡ女性部の小澤和子部長と事務局の藤﨑綾子さんが参加したもので、６年生の児童達と一緒に富里産の野菜を使ったすいとんを作り、出来上がりをみんなで美味しくいただきました。

11月（日にちは未定）にはスイートポテト作りを予定しています。

次回もＪＡ女性部として参加することとなりましたので、部員の方々には今後文章等で詳しくご案内いたします。

※　材料に使った小松菜については、女性部より提供いたしました。

皆で下ごしらえ

鍋は熱いから気を付けて

すいかまつり大盛況

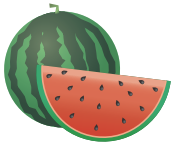
富里市産業まつり実行委員会は6月19日(日)に、「第38回・富里市すいかまつり」を開き、メイン会場となった中央公民館前駐車場は、朝9時の開始から多くの来場者で賑わいました。

会場内には地元農畜産物を販売する「富里市ふるさと産品コーナー」や「JAのスイカ販売コーナー」、「セブンファーム富里の販売コーナー」等多くのテントが並ぶなか、JA青年部即売コーナーのスイカ一玉が当たるクジ引きは、行列ができるほどの人気でした。

イベントコーナーで、決められた時間内にどれだけきれいに食べたかを競う「スイカ早食い競争」や、顔や手にイラストを描く「ペインティング」、スイカにまつわる「○×クイズ」等が行われました。

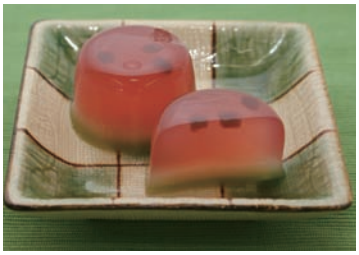
前日には「スイカ共進会」とスイカを使ったスイーツコンテストが行われ、項目に沿った厳しい審査により、知事賞や市長賞などが選ばれました。

スイカ共進会の出品数は計132点、スイーツコンテストは計9点が出品されました。



特　別　賞	品　種	氏　名(敬称略)
千葉県知事賞	祭りばやし777	皆　川　雅　子
富里市長賞	紅　大	小　峰　陽　子
富里市議会議長賞	紅　大	石　井　菊　江
富里市農業委員会長賞	縞無双H	五十嵐　洋　子
千葉県農林総合研究センター長賞 イトーヨーカドー成田店長賞	春のだんらん	西　崎　良　枝
富里市農業協同組合代表理事組合長賞 社団法人　千葉県園芸協会長賞	味きらら	落　合　弘　麻
丸朝園芸農業協同組合代表理事組合長賞 印旛地域農林業振興普及協議会長賞	味きらら	服　部　千枝子
印旛農業事務所長賞 北総農業共済組合組合長理事賞	紅　大	石　井　洋　市
成田空港株式会社代表取締役社長賞 (重いで賞　17.0kg)	味きらら	篠　原　弘　行
スイーツコンテスト一般の部最優秀賞		
セブンファーム富里代表取締役賞	スイカの宝石箱	篠　原　幸　枝
スイーツコンテストプロの部最優秀賞		
富里市商工会長賞	富里水果	ひごや(島津政己)

スイカの宝石箱



富里水果

第28回富里スイカロードレース大会

富里スイカロードレース大会実行委員会は6月26日(日)、第28回富里スイカロードレース大会を開きました。参加者1万2，088人は、スイカ畑を横目に3km（小学生、中学生）・5km、10km（一般・40歳以上）の3コースで競技を行ないました。

コースには毎年人気の「給スイカ所」が設けられているが、先頭集団ではスイカに目もくれず走り去る人もいれば、上手にスイカを取って行く人と様々です。後続集団になると、仮装したり顔にペイントをしたりと個性豊なランナーが多く、「給スイカ所」は順位やタイムに関係なく立ち止まってスイカを食べる人で大混雑。

スイカロードレースを楽しんでいる人が多く見られました。

会場内のスイカ試食コーナーでは、約2900個が切り分けられ、レースに参加したランナーや応援に駆けつけた人も富里スイカを味わいました。

JAが会場と周辺の臨時駐車場に設けたスイカ販売では、JA西瓜部会提供による試食も人気を集め、スイカを買い求める人で賑わいました。

もう一度見つめよう　食べ物の世界

いざというときに備えて

タレント・食生活アドバイザー　岡　村　麻　純

日本中に大きな恐怖と衝撃を与えた東日本大震災。都内に住む私も、強い揺れを体験し、地震の恐怖を肌で感じました。被災地で今も苦しむ方々のために自分は何ができるのか、頭を悩ませるばかりです。

今回の地震で、ないがしろにしていた防災グッズについて、あらためて見直した方も多いと思います。その中で、生きるために不可欠な水、そして食べ物。今回も崩壊した家屋の中に閉じ込められていた方が、冷蔵庫の中の食べ物で何日も生き抜いたということもありました。

まずは何よりも水。通常、水道水は、飲料水としては3日間ほどしか保存できないとされています。しかし、いつ起こるか分からない地震。常にキッチンに置かれているやかんに水を入れておくだけで、いざというときに命の水になるかもしれません。また、非常事態の場合、飲料水以外にも水は必要です。わが家では、タンクなどに水をためて、数日置きに中身を入れ替えるようにしています。また、飲料水としては、数年単位で保存可能な水を用意しています。

続いて食べ物について。今回の震災でも、支援物資がすぐ届く所と届かない所で差がありました。とにかくすぐに食べられる乾パンなどの保存食はもちろん、数日は生活していけるような、缶切りのいらない缶詰や、温めなくても食べられるレトルト食品なども用意しておく必要を感じました。また、おかずを冷凍したり、マリネなど普段から比較的長期間保存可能な料理を作り置きしておくことも、1品足りないときの手助けだけでなく、非常食に早変わりするかもしれません。

いつ起こるか分からない震災。日ごろの小さな備えが、いざというときに大きな助けになってくれるのだと思います。

今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉（四区地区）

吉川　和成（かずなり）くん　（１２歳）
　　綾乃（あやの）ちゃん（１０歳）
　　朋成（ともなり）くん　　（８歳）

今回は四区地区の吉川さんのお宅にお伺いしました。

和成くんと朋成くんの２人はハ街市の野球クラブに所属し練習に励んでいます。

綾乃ちゃんは週に１回、習字に通い始めて早２年が経ちます。今は一輪車に乗るのが得意だそうです。

お兄ちゃんはマイペースでおだやかな。弟くんは曲がったことが大嫌いな性格、お姉ちゃんは負けん気がつよくしっかり者。

「三人三様だけど、何事にも一生懸命に取り組み、仲間をたくさん作っていってほしい。」とご両親は話していました。

【父：貴章さん】【母：美幸さん】

富里歌壇

上半身そらして見上ぐるこいのぼり「東北がんばれ」の文字も泳げり
黒田　照子

飛ぶ鳥も見えぬ空なる一瞬を黒き雲覆い俄か雨降る
宮沢　智子

雨にぬれドイツアヤメの咲く庭に遠く去りたる友を想へり
鳴田　きよ

造成地に櫻の大樹残りいてゆたかな緑の五月の風ゆく
秋葉　清子

チューリップまつりのあとの花のないコースにたたずみて記念写真
麦倉　千代子

何ゆえに逝きし人らの思わるる宗吾の杜に余る新緑
中川　キヨ子

水張田に雲の幾く筋ただよいて田植え間近な水面をわたる
安江　照子

コンビニの短い箸はエコゆえか作法を忘れ貧相になる
伊藤　哲儀

誰が魂か津波の跡の倒れたるさくらのつぼみ鮮やかに咲く
古川　芳子

とみさと短歌会

歌謡ショーを満喫

参加者全員で記念写真

JAバンク千葉は5月25日(水)、千葉県文化会館で感謝の集いを開き、「石川さゆり歌謡ショー」を行いました。

当JAからは26名の方が招待され、石川さゆりさん往年のヒット曲をはじめ、華やかなショーと歌声を堪能しました。

JA富里市直通電話番号一覧表

営農部（販売・指導）	TEL	0476-93-5652	FAX	0476-92-0225
購買生活課（購買店舗）	TEL	0476-93-1911	FAX	0476-92-4832
購買生活課（生活事業）	TEL	0476-93-5651	FAX	0476-92-0225
金融部（金融・共済）	TEL	0476-93-2112	FAX	0476-92-5819
機械センター	TEL	0476-93-8683	FAX	0476-93-8481
産直センター1号店	TEL	0476-91-0520	FAX	0476-91-0521
産直センター2号店	TEL	0476-90-3331	FAX	0476-90-3332
総務部	TEL	0476-93-2111	FAX	0476-92-5819

※緊急事故連絡先（夜間・休日）　TEL 0120-258-931・葬祭等 TEL 0476-92-0983

★☆★☆★☆★8月のあなたの運勢★☆★☆★☆★

山羊座 12/22～1/19
【全体運】物事を悪い方に考えやすい傾向がチラリ。プラス思考を意識すれば好変化あり。ヒーリング音楽を聴くのも有効
【健康運】疲れをため込まないよう、適度に休養を
【幸運を呼ぶ食べ物】ピーマン

天秤座 9/23～10/23
【全体運】知的好奇心が旺盛になっているよう。読書を楽しんだり、専門的なことを勉強したりすると気力充実。散歩も◎
【健康運】重圧を感じやすいかも。気分転換が必須
【幸運を呼ぶ食べ物】ウナギ

蟹座 6/22～7/22
【全体運】趣味や習い事など、好きな作業に打ち込んでみて。部屋の整理整頓や荷物の片付けをするのも好運を呼ぶ秘訣
【健康運】無理をせず、のんびり過ごすのがベスト
【幸運を呼ぶ食べ物】冷やし中華

牡羊座 3/21～4/20
【全体運】前向きな気持ちになれる月。やってみたいことには積極的に取り組んで。気の合う仲間とのレジャーもお勧め
【健康運】ちょっとしたケガに注意。行動は慎重に
【幸運を呼ぶ食べ物】キュウリ

水瓶座 1/20～2/18
【全体運】勢いがある半面、ささいなことでつまずきがち。一喜一憂せず、どんと構えてみて。ストレス解消にはカラオケへ
【健康運】オーバーワークにご用心。無理は禁物
【幸運を呼ぶ食べ物】桃

蠍座 10/24～11/22
【全体運】自分の殻にこもりやすくなる気配。周囲との協力や絆を大事にして。リラックスするには、オルゴール曲が最適
【健康運】小まめに体を動かすと、体力アップに
【幸運を呼ぶ食べ物】スズキ

獅子座 7/23～8/22
【全体運】何事にも意欲的に取り組めそう。新しいジャンルでも果敢にトライしてみて。未体験の事柄ほど成功運は高め
【健康運】食事が不規則になりがち。栄養を考えて
【幸運を呼ぶ食べ物】オクラ

牡牛座 4/21～5/21
【全体運】感情的になりやすいので、深呼吸で心を静めて。家族や身近な人たちへの感謝の心を大切に。芸術鑑賞に幸運が
【健康運】軽いスポーツや運動を楽しむと好影響大
【幸運を呼ぶ食べ物】冷しゃぶ

魚座 2/19～3/20
【全体運】神経質になり、つまらないことでもめる暗示。細部にこだわらずおおらかに。運気好転には、ガーデニングを
【健康運】比較的安泰ムード。問題なく過ごせそう
【幸運を呼ぶ食べ物】くずきり

射手座 11/23～12/21
【全体運】行動力が増している時期。思う通りに動いてみて。遠出のドライブや旅行に出掛けるのも良い刺激になりそう
【健康運】無理しない程度に、軽く体を動かして
【幸運を呼ぶ食べ物】かき氷

乙女座 8/23～9/22
【全体運】優しい気持ちになれるとき。誰にでも親切にできるので、自然と人気が高まるはず。気晴らしには足湯が一押し
【健康運】おおむね良好。ストレッチで体を動かして
【幸運を呼ぶ食べ物】ところてん

双子座 5/22～6/21
【全体運】コミュニケーション運が活発化。初対面の相手にもフランクに話し掛けて。話題のスポットへ遊びに行くのも吉
【健康運】飲み過ぎに気を付けて。軽い運動も大事
【幸運を呼ぶ食べ物】インゲン

ＪＡをご利用のみなさまへ

建物・家財家具の保障点検のお願い

いつ起こるか予測のつかない**自然災害・地震**に備え、ご加入の**「建物」「家財・家具」**の保障について、保障内容の点検をお願いいたします。

このたびの東日本大震災により被災された皆さまには、
謹んでお見舞いを申しあげます。
皆さま方の一日も早い復興をお祈りいたします。

JA・JA共済連

JA共済

モロヘイヤ

夏バテを解消する ビタミンたっぷり緑黄色野菜

古代エジプトの王が不治の病に苦しんだ際に、そのスープを飲んで治った、との伝説がある、モロヘイヤ。エジプト原産の野菜で、モロヘイヤの名はアラビア語で「王様のもの」の意味だとか。日本では1980年代からの新顔ですが、抜群の栄養価で一気に人気野菜になりました。

緑黄色野菜の中でもトップクラスのカロテン、カルシウム含有量を誇り、ビタミンB1、B2、C、Eが豊富。例えば体の酸化を防ぐカロテンは100g中に1万μg(マイクログラム）と、ニンジンの9100μg以上。カルシウムは小松菜より多く、ビタミンEはウナギのかば焼き以上。食物繊維はゴボウをしのぐという最強ぶりです。さらに刻むと出てくるぬめり成分はムチンといい、胃壁を守り、タンパク質の消化を助ける働きもあります。そのため、暑さで食欲が落ちたときや、夏バテ解消のためにも積極的に取りたい野菜です。

使うときは、かたい茎は使わず、葉を摘み取ります。そのまま炒めたり、揚げたりしますが、おひたしやあえ物に使うときは、下ゆでをしてアク抜きをします。量が少ない場合は、さっと熱湯を掛け、水に取ってもよいでしょう。細かく刻むと粘りが出るので、ねばねばの食感を楽しめます。

選ぶときは、葉が濃い緑色で全体に張りがあるものを。茎が変色しているものは鮮度が落ちているので避けましょう。保存の際はポリ袋に入れて野菜室に入れ、傷みやすいので早く使い切りましょう。冷凍するときは、下ゆでしたものを刻んでおくと、使いたい分だけすぐに使えて便利です。

RECIPE モロヘイヤと桜エビのチヂミ

調理時間 20 分

撮影：大井一範

●材料（４人分）

- モロヘイヤ……1袋(100g)
- 桜エビ……15g
- エリンギ……1パック
- 湯……カップ1
- 固形スープのもと……1個
- 卵……1個
- 小麦粉……150g
- サラダ油……適量
- A　酢……大さじ1と1／2
- しょうゆ……大さじ1
- コチュジャン……小さじ1

●作り方（１人分207kcal）

(1)湯にスープのもとを入れ、溶かします。そのまま置いて冷まします。

(2)モロヘイヤは葉を摘み5cm長さに切ります。エリンギは縦半分に切り、5mm厚さに切ります（大きいものは、長さを半分にします）。

(3)卵を割りほぐします。(1)のスープを加え、混ぜます。小麦粉を加え、滑らかになるまで混ぜます。

(4)(3)に(2)と桜エビを加えて、よく混ぜます。

(5)フライパンに油少々を熱し、(4)の1／4量を薄く広げ、中火で2～3分焼きます。焼き色が付いたら裏返し、フライ返しなどで押しながら、2～3分焼きます。残り3枚も同様に焼きます。

(6)四角く切り分け、皿に盛ります。Aを合わせて、添えます。

みんなのよい食プロジェクト

ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯 アサリとキムチの炊き込みご飯

1人分約 365kcal

キムチにはアミの塩辛や野菜、果物などのうま味成分がたくさん入っています。なので、鍋や炒め物など料理に使われるのでしょう。ちょっと刺激的なご飯で食欲増進はいかが…？

材料（4人分）

- 米……米用カップ2（300g）
- 水＋アサリの蒸し汁…… 360ml
- アサリ（砂抜き済み）……300g
- ハクサイキムチ…… 150g
- ツナ缶……小1缶
- シソの葉……5枚
- しょうゆ…… 大さじ1／2
- 塩…… 小さじ1／4
- ごま油…… 大さじ1／2

作り方

(1) 米は洗ってざるにあげ、水気を切る。
(2) アサリを鍋に入れ、酒大さじ2（材料外）を加えてふたをして、中火で蒸し煮にする。殻が開いたらアサリを取り出す。蒸し汁はこす。殻から身を外す（飾り用に殻付きアサリを10個ほど取り置く）。
(3) キムチは1cm幅に切る。ツナ缶は水分を切っておく。シソは千切りにする。
(4) フライパンにごま油を入れ、米を炒める。
(5) (4)を炊飯器に入れ、アサリの蒸し汁に水を加えて360mlにして加える。しょうゆと塩、キムチ、ツナを入れて混ぜ、普通に炊く。
(6) 炊けたら、アサリを加えて、さっと混ぜる。器に盛り、シソの葉と飾りのアサリを載せる。

もう一品 冷や汁

1人分約 115kcal

郷土料理・冷や汁の応用です。冷や汁は身近な材料で作れて、食欲のないときにも食べやすい、生活の知恵が詰まった伝統食です。暑い夏、ご飯やうどんに掛けて、さらさらと食べることも多いようです。

材料（4人分）

- カニ風味かまぼこ（かにかま）…… 4本（60g）
- 油揚げ……1枚（25g）
- キュウリ…… 1本（100g）
- ミョウガ…… 2個
- シソ…… 5枚
- だし　水…… カップ4（800ml）
- 削りかつお…… 10g
- みそ…… 約大さじ3
- いりごま（白）…… 大さじ4

作り方

(1) だしを取る。水を沸騰させ、削りかつおを入れて、2～3分煮て、こす。みそを加えて、沸騰の直前で火を止める。冷やす。
(2) かにかまは食べよい大きさに切る。油揚げはグリルで焼いて手で粗く砕く。
(3) キュウリは小口切りにして、塩少々（材料外）混ぜる。しんなりしたら、水気をしぼる。ミョウガは小口切りにする。シソは千切りにする。
(4) すり鉢にごまを入れ、全体が崩れるまでする。(1)のだしを少しずつ加え、溶きのばす。キュウリを加える。
(5) 器に盛り、かにかま、油揚げ、シソ、ミョウガを添える。

理事会メモ

平成23年6月28日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

議　案

1. 不祥事にかかる懲罰指針の一部変更について
2. 不祥事対応要領の一部変更について
3. 給与規程の一部変更について
4. 理事会運営規則と別表の一部変更について
5. 富里市農業委員（農協推薦委員）について

編集後記

7月に入り、暑さも一段と厳しさを増す中、この夏は使用最大電力の15％抑制が求められています。

JAでも節電対策として照明機器の制限やエアコンの設定温度引き上げなど対策を講じているところですが、職場での熱中症にも気をつけながら、こまめな水分補給に心がけたいと思います。（由）

5月末の事業実績

	5月31日 現在
貯金残高	19,391,288千円
貸出金残高	6,110,113千円
長期共済保有高	99,816,050千円
販売品販売高	2,667,339千円
直売所売上高	203,692千円
購買品供給高	722,728千円
出資金	540,154千円
組合員数	2,890人

（正組合員：1,796人／准組合員：1,094人）

PRINTED WITH SOY INK
編集・発行／富里市農業協同組合　〒286-0221 富里市七栄652-225　TEL 0476（93）2111　FAX 0476（92）5819
URL:www.ja-tomisato.or.jp　E-mail:info@ja-tomisato.or.jp