

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2011/No.384

9月号



Contents

特集「どうして日本人はお米が好きなのか？」	P 2・P 3
営農情報	P 4
農業大学校生徒募集	P 5
畜産物親子手作り体験	P 6
各種ローンのご紹介	P 7



歴史を学んで分かったその理由

どうして日本人はお米が好きなのか？

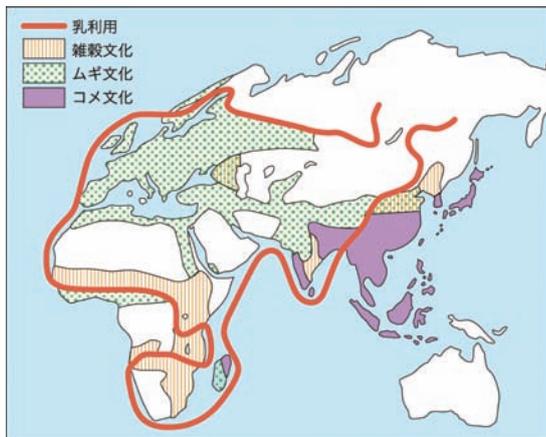
私たち日本人の主食は米。米離れがいわれる昨今ですが、やはり米のご飯なしでは日本の食卓は成り立ちません。日本人はなぜこれほどまで米を愛し、大切にしてきたのでしょうか。日本の食文化に詳しい国士舘大学・原田信男教授に聞きました。

日本の米文化は特殊

もちもちした食感やかむほどに生まれる味わいの深さ、銀シャリと呼ばれるほどつややかな姿……。私たちの毎日に米のご飯はなくてはならないもの。アジア各地でも広く食べられている米ですが、これほどまで主食として確固たる地位を占めているのは日本だけです。それはいったいなぜだったのでしょうか。

「それは、ユーラシア大陸の西北部と東南部を比較するとよく分かります」

ユーラシア大陸西北部は寒冷で乾燥した気候です。つまり麦の栽培に向く地域。古代に中東で発祥した小麦栽培はヨーロッパ方面へと広まっていききました。麦は粉にひいて使います。またこの地域は牧畜も盛んでした。こうして「麦・肉・乳製品」の食文化が成立



します。

朝食にはパンとバターやチーズ、卵、ベーコン。菓子には小麦粉とバター、生クリーム。ビールやウイスキーも麦が原料です。

「ベースとなる食料に何を選んだかによって、今に続く広い文化体系が出来上がっていくわけです」

米と魚の食文化が伝来

一方、東南部のモンスーン地帯は温暖で水も豊か。米の栽培に適した地域です。水があれば魚もいます。また、残飯などを食べてくれる豚も手がかからないことから広く飼育されました。〈米・魚・豚〉の食文化は東南アジアや中国南部、朝鮮半島に広まり、やがて弥生時代に日本に到達します。

魚からは調味料となる魚醤（ぎょうしょう）も作られました。それが伝播（でんぱ）の過程で大豆に置き換わり、日本ではしょうゆとみそが中心に。材料の麴（こうじ）には米を使います。また魚と米を発酵させた「なれずし」は、現在のにぎりずしに発展していききました。和菓子の多くは米から作られ、日本酒や酢も原料は米です。

稲作が伝わってから、人々は食料の備蓄ができるようになりました。集落

米ならではの魅力

多産性

現在の技術なら1粒から約200粒が取れる。
麦は1粒から200~300粒。

粒食できる

粒のまま食べられ、栄養価も高い。麦は粉にしてパンやパスタなどに。

食味が良い

かむほどに味があり、これだけでおいしく、副食をあまり必要としない。パンなどはそれだけではメーンにならない（肉や野菜などの料理がメーン）。



米・魚の食文化



ご飯にみそ汁と干物の朝食、すし・餅・日本酒など

麦・肉・乳製品の食文化



パンにバターやチーズ、ハムなどの朝食、ピザ・パスタ・ケーキ・ビール・ウイスキーなど

の備蓄は富の表れ。土地や水、食料をめぐる争いや配分を通して支配階級が誕生し、やがて古代国家が形づくられます。大和朝廷が律令制を敷いたとき、手本になった中国では田と畑に課税したのに対し、日本では田だけ。米作りはそれだけ重要視されたのです。

豚はどうなったのでしょうか。「弥生時代の遺跡では豚の骨も発掘されています。ところが、途中から日本人は豚肉を食べなくなりまして」

水田で栽培される稲は非常に繊細な植物です。多くの労力を要し、収量は天候などに大きく左右されます。米は「聖なる」食べ物として神話や信仰と結び付き、厳粛な稲作儀礼が行われると同時に、さまざまな禁忌も生まれました。

「肉を食べると稲作が失敗するといふ、肉食のタブーもそのころから出てきたものと思われれます。必須アミノ酸の不足を補うため、魚の重要性はますます増していきました」

米は特別な食物だった

栄養豊かで食味が良く、多産性の米は、伝来以降、日本人の食生活の基本になりました。とはいえ、一般の人々が日常的に食べられるようになったのは近世以降です。それまでは米を口にするのは荘園領主など身分の高い人、庶民が主に食べていたのは雑穀や麦、芋などです。

だからこそ米は特別な食物でした。お産のときに竹筒に入れた米の音を聞かせたり、死者の枕頭に米を供えたり。

古い人名で主税と書いて「ちから」と読むのも、税米には他の穀物にはない力があると考えられたためです。江戸時代には大規模な新田開発が行われて米の生産量が大きく増し、庶民も米食が中心になりました。米と魚の取り合わせの中からは、現在も世界が注目するさまざまな日本料理が生み出されました。

「食の伝統は文化の伝統。はるかな昔から、米と魚の食文化は私たち日本人の生活に染み付いているんです」

第2次大戦後、アメリカからの食料支援で小麦が入り、また学校給食でパン食が広まりましたが、主食としての米の地位は揺るぎませんでした。食の西洋化が進み、肉の消費量が魚を上回るのは、1980年代になってから。けれども私たちは今も、ハンバーグやステーキなどにも米のご飯を添えるのが日常です。「米を食べなければ力が出ない」という声もよく聞きます。

稲作は自然に寄り添う技術

人間が一度に食べられる量には限度がありますから、少量の味の濃いおかずでたくさんのお米を食べた昔と違い、副食率が大きく増した現代では当然、米の消費量は減っています。けれども日本人が米を食べなくなることはありません。

ません。

「エスニック料理に向くインディカ米は輸入するとしても、日々の主食であるジャポニカ米は、われわれの文化を守る意味でも自給体制を維持したいもの。これは、環境的な視点からも大切なことです」

日本の農業は自然とじっくり向き合うことで発達してきました。特に稲田には、2000年以上の日本の農耕史の中で選り取ってきた、非常に多くの英知が詰まっています。魚や鳥、昆虫が集まり、そのふんや死骸、草も肥料になる生物の循環。水と大気循環。水田は自然環境に寄り添う、大変高度な技術なのです。

日々の食事の背後にある日本人と米の深い関係。稲作によって培われた私たち独自の食文化を、この先もしっかり守り続けたいものです。



原田 信男 (はらだ・のぶを)

国土館大学21世紀アジア学部教授。日本生活文化史・日本文化の研究を通じて、日本の食文化にも精通。著書に『コメを選んだ日本の歴史』(文春新書)『日本人はなにを食べてきたか』(角川ソフィア文庫)などがある。

キャベツの病害虫防除

黒腐病・黒斑細菌病

黒腐病は葉縁部に V字型の病斑、黒斑細菌病は葉に黒点状の病斑を形成する。黒斑細菌病では症状が進行すると病斑部が破れて孔があく。

病原菌（細菌）は土壌から風雨によって飛散し、傷口から侵入する。

9、10月の秋雨時、台風、中耕作業後には薬剤を散布し予防する。

◎黒腐病防除薬剤

カスミンボルドー	1000倍	収穫7日前まで	4回以内
キノンドーフロアブル	800～1000倍	収穫14日前まで	3回以内

菌核病

葉柄基部近くに水浸状の病斑ができ、茎を伝わって結球部に進行する。結球葉には白色の菌糸と黒粒状の菌核を形成する。

菌核は20℃程度の温度と高湿度が重なると子のう盤を生じ、胞子を飛散する。

キャベツへの感染は10～11月の降雨が多い時。結球初期に薬剤を散布する。

発病がみられてから、また、結球してからでは防除効果が劣る。

◎防除薬剤

ロブラール水和剤	1000倍	収穫7日前まで	4回以内
スミレックス水和剤	2000倍	収穫14日前まで	4回以内
トップジンM水和剤	1000倍	収穫3日前まで	2回以内
ベンレート水和剤	2000倍	収穫7日前まで	6回以内
カンタスドライフロアブル	1500倍	収穫7日前まで	2回以内



キャベツの主な防除薬剤

病 害 虫	農 薬 名	倍率・使用量	収穫前日数	使用回数	備 考
コナガ ハスモンヨトウ オオタバコガ 等	コテツフロアブル	2000倍	前 日	2回	ピロール系
	マッチ乳剤	3000倍	7日前	3回	脱皮阻害
	アフーム乳剤	1000～2000倍	前 日	3回	マクロライド系
	トルネードフロアブル	2000倍	7日前	2回	オキサダイアジノン系
	プレオフロアブル	1000倍	7日前	2回	新規
	ゼンターリ顆粒水和剤	1000倍	前 日	—	BT剤
	フェニックス顆粒水和剤	2000倍	前 日	3回	新規
軟腐病	スターナ水和剤	1000倍	7日前	3回	台風後の高温注意
	バリダシン液剤5	800倍	7日前	5回	
べと病	リドミルMZ水和剤	1000倍	30日前	3回	結球前に散布
	ダコニール1000	1000倍	14日前	2回	
	プロポーズ顆粒水和剤	1000倍	14日前		

平成24年度 千葉県立農業大学校 学生募集（推進入試） ご案内

農業のプロフェッショナルを目指す、千葉県立農業大学校の学生を募集します。

- ▼募集人員 農学科 約40名、研究科 約10名
- ▼受験資格 農学科：高等学校を卒業した者又は平成24年3月卒業見込みの者で学校長の推薦がある者
研究科：都道府県の農業大学校の農学科等を卒業した者又は平成24年3月に卒業見込みの者で学校長の推薦がある者
- ▼選考期日 平成23年10月28日（金）
- ▼選考場所 千葉県農業大学校
- ▼選考方法 書類審査、小論文、面接
- ▼願書受付 平成23年9月21日（水）～10月7日（金）
- ▼合格発表 平成23年11月9日（水）
- ▼お申込・お問合せ 千葉県農業大学校
〒283-0001 千葉県東金市家之子1059
TEL 0475(52)5122 FAX 0475(54)0630
ホームページ：<http://www.pref.chiba.lg.jp/noudai/>



千葉県立農業大学校

〒283-0001 東金市家之子1059 TEL0475-52-5122 FAX0475-54-0630

成田警察署からのお願い

【過激派アジト発見にご協力ください！】

あなたの周りに「部屋の出入りの際、周囲を異常に気にしている」「部屋の中で工具類を使う音がする」等、あなたの周辺で「あれ？なんか変だぞ。」と思った時は、迷わず110番または成田警察署（27-0110）、交番、駐在所、巡回中の警察官までご連絡ください。

【警察官などを語った振り込め詐欺に注意して下さい！】

警察官や銀行関係者を装って、通帳・キャッシュカードをだまし取る手口が発生しています。警察官や銀行関係者が自宅等に通帳・キャッシュカードを取りに行くことや暗証番号をさくことは有りません。



県産豚肉でソーセージ手作り体験

(社)千葉県畜産協会と富里市、JA富里市は7月31日(日)、富里市御料の印旛地域農林業センターで県産豚肉をはじめ国産の畜産物を使い「畜産物親子手作り体験」を行いました。

市の広報誌などで応募を行い、集まった11組30人の親子は、房総ポークC(豚肉)を使ったソーセージ作りや生クリームを使ったバター作りを体験しました。

昼食時には、皆で作ったソーセージと富里産ジャガイモのジャガバター、佐々木農場より差し入れされた、房総ポークCのシヤブシヤブを味わいました。

参加した親子は「楽しかった、夏休みの良い思い出になった」と話していました。



親子でウィンナー作り

梨の出荷規格を確認



色や形を確認する生産者

富里市果樹組合の栽培農家では、梨の収穫が始まりました。

「幸水」「豊水」「新高」を中心に8月中旬から10月上旬まで約194トンを目標に出荷・販売する計画です。

今年は春先の好天により、順調な交配・着果でしたが、5月下旬から曇雨天の日が続き生育状況にも影響しました。梅雨明けが早く6月下旬には灌水が必要な程でした。例年よりは小玉傾向で、1週間から10日ほどの遅れ。

8月8日(月)には富里市御料の芳徳(ほうとく)梨園で目ぞろえ会を開き、生産者10人は外観の色や形などを確認し、出荷規格を統一しました。

関係者は「今年の梨は小ぶりだが、甘味は十分あり、消費者にも満足してもらえる」と話しました。

年金相談会を開催

JAの金融営業課では、8月24日(水)に年金相談会を開きました。

相談役に社会保険労務士の笠間哲氏を迎え、年金受給に関する仕組みや流れ、受給の時期、手続の方法などを一人ひとり丁寧に解説していました。

相談は予約制となっており、訪れた方はいろいろな疑問・質問を問いかけていました。

相談会は毎年行われているもので、今年は8名の方が相談を受けました。

また、金融営業課による年金相談は随時行なっております。



親切に対応する笠間氏とJA職員

購買店舗よりお知らせ

毒物・劇物のご利用についてのお願い

毒物・劇物については法律で、保管管理の指導と使用者の把握が必要となっております。

JAが組合員皆様にお買上げ頂く際、毒物・劇物台帳へ住所・氏名等を記載し、押印していただくことになっております。

毒物・劇物を購入する際はお手数ですが、印鑑をご持参下さいませようお願いいたします。

購買生活課(売店) TEL 0476-93-1911

購買生活課(携帯) TEL 090-7634-7381



もう一度見つめよう 食べ物の世界

食中毒を防ぐには

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

9月とはいえ暑い日が続きます。食中毒にはまだ注意が必要です。食中毒は、1年のうちでは、6月から10月の発生数が多く、特に7月から9月に集中しています。

焼き肉店での食中毒問題が大きな話題となりました。その食中毒の原因は腸管出血性大腸菌といわれるもので、以前何人もの死者を出して問題になったO-157と同じ仲間の病原性大腸菌です。腸管出血性大腸菌は、低温には強く、家庭の冷凍庫で保存する間には食品中に残存しているとされています。ただ、熱には弱く、75度で1分以上加熱することで死滅するそうです。つまり、きちんと加熱されたものならば、基本的には安心です。

では、今回のように、生肉を食べることは危険なのか。もちろん食べなければリスクがなくなることは確かです。ただ、生肉であっても、原因となる細菌が付着していなければ、食中毒にはなりません。生産から口に届くまで、徹底した衛生管理が行われ、原因となる細菌が付着しなければ、食中毒には

かからないのです。焼き肉店での食中毒問題でも、皆さんの衛生管理が明るみに出ました。とはいっても、食べ物がつたつた全ての経緯を知ることが難しいことです。しかし、私たち一人ひとりが、疑うこと、自ら判断しようとするので衛生管理が徹底されていく足掛かりになるのだと思います。

自分の体、家族の体を守らなければならないのは自分自身です。食べ物を当たり前に口にしていくのではなく、知識を持って、良い意味で信頼しない、食べる前に思案する、その自己防衛の力が、食ですら近代化され、簡易化された今の時代こそ、必要なのだと思います。



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉(二区地区)

石井 真日菜ちゃん(9歳)

未奈望ちゃん(7歳)

今回は二区地区の石井さんのお宅にお伺いしました。

真日菜ちゃんと未奈望ちゃん姉妹は2人とも水泳と習字を習っています。

真日菜ちゃんは水泳でクロール25mが泳げるようになり、今は平泳ぎに挑戦中。家の仕事の手伝いや妹のめんどうをよく見るお姉ちゃんです。

未奈望ちゃんは年長さんの時から始めた習字で、今では「特級」の腕前。甘えん坊ですが、明るく歌をうたうのが大好きな女の子です。

ご両親は2人とも元気で健康に育ててほしいと話していました。

【父：和昭さん】 【母：あけみさん】



富里歌壇

絹のごとく細く白きは蕎麦つゆの風味を高める葱はつややか

伊藤 哲儀

初恋はとおく空しく過ぎゆけり被災地の君に胸は鼓動す

宮沢 智子

避難所にTシャツ届くニュース聞きぬ原発はいつ終息するや

黒田 照子

太陽の強よき力に勢いえて幾万のひまわり列も乱さず

中川キヨ子

日は落ちて雲の合間を見え隠れ上弦の月よ梅雨明けは未だ

麦倉千代子

歌声に手拍子いよよ高まりてコーラス「タンポポ」終ふる夏の日

鳴田 さよ

千し草の強き匂いのただよいて雑草刈られポトル転がる

秋葉 清子

散歩路の竹垣に添いし立葵あさつゆ帯びて七月に入る

安江 照子

茅ばなの穂舐りし記憶みづ光る川のつつみを吹かれてあゆむ

古川 芳子

膝をかかへ爪を剪らむと木かげなす縁にじれたりだーれも来るな

古川 芳子

とみさと短歌会

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

★★★★★ 10月のあなたの運勢 ★★★★★

山羊座

【全体運】つまらない意地を張りやすい暗示。悪いと思ったら素直に謝るなど、誠実な言動を。開運にはガーデニングが◎
 【健康運】運動不足はNG。小まめに動く幸運が
 【幸運を呼ぶ食べ物】ナメコ

水瓶座

【全体運】行動力がアップ。あれこれ考えているより、動いた方が手応えを得られそう。楽天的に考えることで好変化あり
 【健康運】疲労の蓄積は健康の大敵。十分な休息を
 【幸運を呼ぶ食べ物】カニ

魚座

【全体運】悪い方に考えやすく、運を逃す結果に。意識してポジティブ思考を。気晴らしにヒーリング音楽を聴いてみて
 【健康運】心の安定を保ち、胃腸系トラブル回避を
 【幸運を呼ぶ食べ物】サケ

天秤座

【全体運】何事に意欲的に取り組みます。新しいことを始めるのに最適なので、未体験の事柄にも思い切ってぶつがって
 【健康運】軽い運動が健康をキープするポイントに
 【幸運を呼ぶ食べ物】シイタケ

蠍座

【全体運】サービス精神が開運の鍵。面倒見の良さを発揮することで、少しずつ人気運が高まりそう。地道な努力も必要
 【健康運】ストレスをため込まず、まめに解消して
 【幸運を呼ぶ食べ物】ニンジン

射手座

【全体運】向学心旺盛になり、夢中になれるものが見つかる気配。熱心に取り組んでみて。読書や発明を楽しむのも大賛成
 【健康運】体力の強化やボディシェイプに励む好機
 【幸運を呼ぶ食べ物】ユズ

蟹座

【全体運】ちょっとしたことでイライラしてしまいそう。いつも笑顔を手掛けて。リラックスするには、一人の時間を大切に
 【健康運】飲み過ぎに用心して。適度な運動も必須
 【幸運を呼ぶ食べ物】サンマ

獅子座

【全体運】コミュニケーション運が活発化。初対面の相手とも楽しく会話ができるはず。サークルや地域活動に参加してみてもいい
 【健康運】ゆったりと過ごせば、体調に好影響あり
 【幸運を呼ぶ食べ物】リンゴ

乙女座

【全体運】マイペースに過ごせる記事。やるべき作業を終えたら、好きなことに時間をかけてみて。紅茶に凝るのもグッド
 【健康運】生活のリズムを大事にして、無理は禁物
 【幸運を呼ぶ食べ物】カブ

牡羊座

【全体運】浮き沈みがあるものの、心にゆとりを持って過ごせば、運氣回復へ。芸術など、美しいものに触れ、気分転換を
 【健康運】積極的に体を動かすことで健康体
 【幸運を呼ぶ食べ物】カリン

牡牛座

【全体運】神経質になりやすいので、大らかな気持ちを忘れないで。趣味や習いに意識を向けると、気力が向上しそう
 【健康運】うつかりげなどをしないよう、慎重に
 【幸運を呼ぶ食べ物】シメジ

双子座

【全体運】楽しいことに縁がある月。興味を引かれるものがあつたら、前向きに挑戦してみてもいい。旅行もドライブもお勧め
 【健康運】口コミで話題の健康法に注目すると幸運
 【幸運を呼ぶ食べ物】サツマイモ

「台風への備え」できていますか？

日本は台風の通り道です。

地球儀で見れば海に浮かぶ小島なのですから、日本の上を通りすぎても不思議はありません。

実は、建物の災害の中で「台風」だけはある程度、時期を特定できます。

火事がいつ起こるか、地震がいつ起こりやすいか、

大雨がいつ来やすいか等は分かりませんが、

台風だけはシーズンがあります。

危険が高い時期があるのですから、

保障にはその前に入るべきなのです。

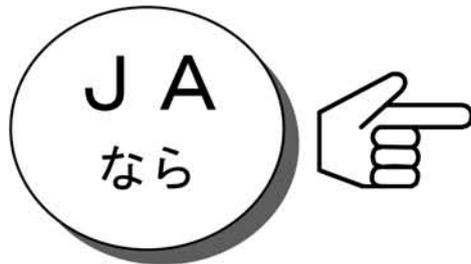
ですから、台風シーズンの前には、

家や家財の保障を見直しましょう。



大切なマイホームや家財の保障は大丈夫ですか？
台風シーズンに備えてもう一度、保障の点検をされませんか？

住まいの保障はJAの建物更生共済「むてき」がおすすめです！



- 火災だけでなく自然災害にも安心です
- 地震保障を自動的にセットしています
- 掛捨てではなく満期共済金があります
- 定期的にボーナスが出るタイプもあります
- 地域密着なので何かと安心です

風水災・土砂くずれや地震・災害によるケガまでワイドに保障

[ひと・いえ・くるま]の総合保障で皆様の安心をサポートします。

「安心」と「信頼」で地域をつなぐ

JA共済

どなたでもお気軽にお問い合わせ下さい。

あなたのライフアドバイザー

JA富里市 金融営業課
TEL: 0476-93-2112
(内線 330・331)



食物繊維、ミネラルが バランス良く含まれる保存食

かんぴょうはユウガオの果実をひも状にむいて乾燥させたもので、主な生産地は栃木県で全生産量の8割以上を占めています。生産の最盛期は7～8月ごろで、変色防止・漂白の目的で硫黄薫蒸したものと、天日乾燥させただけの無漂白かんぴょうがあります。肉厚で幅広く、太さがそろっているもの、乳白色のものが新鮮です。

かんぴょうは食物繊維や、鉄分、カリウム、カルシウムなどのミネラルがバランス良く含まれている保存食。メインの食材として使う機会は少なく、すしの具や、巾着

や昆布巻きの帯にすることが多いですが、やわらかくゆでて、酢の物やあえ物、卵とじにしてもおいしく食べられます。

調理するときは、用途に合わせて、戻してから使います。(1) 水でさっと洗います。(2) かんぴょう30gに対して塩小さじ1を振り、よくもんで繊維をやわらかくしてから、洗い流します。塩でもむことで表面に傷が付き、煮上がりも早く、また味の染み込みも良くなります。(3) 鍋に入れ、約15分下ゆでをします。爪で押してみても、跡が付くくらいになればOKです。

袋煮やいなりずし、昆布巻きの帯などに使う際は、かための方が扱いやすいので、下ゆではせず、(2)の状態ですし、すしの具やあえ物など、やわらかく仕上げるときには下ゆでしてから使います。十分吸水させることで味が均一に浸透しやすくなります。

保存する場合は密閉容器に入れ、日光の当たらない乾燥した涼しい場所に。ただし変色しやすいので、少量ずつ買って早めに使い切るか、まとめて下ゆでし、冷凍保存するとよいでしょう。

RECIPE

ひじき入り梅シソチャーハン

調理時間 20分



撮影：大井一範

●材料(2人分)

かんぴょう……………	15g	キュウリ……………	1/2本
塩……………	小さじ1/2	ワカメ(塩蔵)……………	10g
ささ身……………	小1本(50g)	B	
A		砂糖……………	小さじ1
酒……………	大さじ1/2	わさび……………	小さじ1/4
塩……………	少々	酢……………	大さじ1
		しょうゆ……………	大さじ1/2

●作り方(1人分63kcal)

- (1)かんぴょうはさっと洗い、塩小さじ1/2をもみ込みます。水で洗って、熱湯で15分ほどゆでます。水気を切り、3cm幅に切ります。
- (2)ささ身にAを振り、ラップをして、電子レンジ(500W)で2分ほど加熱します。粗熱が取れたら細く裂きます。
- (3)キュウリは小口切りにし、塩少々(分量外)を振ります。5分ほど置き、しぼります。
- (4)ワカメは洗い、水に漬けて戻します。熱湯にさっと通し水に取ります。水気を切って、3cm長さに切ります。
- (5)Bを合わせ、(1)～(4)をあえます。



ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

シメジご飯

1人分約 365kcal



味の良い、シメジをたっぷり入れた炊き込みご飯です。今回は手早くできるように、いろいろな野菜を入れずに作りました。他のきのこ類やニンジン、ゴボウなど入れたご飯を応用してください。食欲の秋にふさわしい、おいしいご飯です。

作り方

- (1) 米は洗って、たっぷりの水に30分くらい漬ける。
- (2) 鶏肉は1cm角に切り、酒小さじ1(材料外)を振り掛ける。
- (3) シメジは根元を切り取り、小分けする。酒大さじ1、しょうゆ小さじ1(材料外)をまぶして約10分置く。
- (4) 油揚げは熱湯を掛けて油抜きをし、縦2つに切り、端から3mmに切る。
- (5) グリーンピースは熱湯に入れて戻す。しばらくしてざるに取る。
- (6) 米をざるに上げて、水を切り、炊飯器に入れ、だし、A、(2)~(4)の具を入れて混ぜ、普通に炊く。
- (7) 炊き上がったら、グリーンピースを入れ、さっくり混ぜる。

材料(4人分)

- 米……………米用カップ2(300g)
 カツオ(刺し身用さく)……………250g
 A
 粒マスタード……………大さじ1/2
 しょうゆ……………大さじ1/2
 オリーブ油……………大さじ2
 アボカド……………1個(200g)
 赤ピーマン(中)……………1個
 キュウリ……………1本
 B
 酢……………大さじ4弱(50ml)
 砂糖……………大さじ1
 塩……………小さじ2/3
 卵……………2個
 塩……………少々

もう一品

イワシ団子のみそ汁

1人分約 158kcal



「魚は体にいい」とよく言われます。特に背の青い魚、イワシ、サンマ、サバなどはコレステロールや中性脂肪を減らすことが分かっています。手で簡単にさばけるイワシ。つみれも包丁一つでできます。背の青い魚を毎日でも食べたいですね。

作り方

- (1) イワシは手開きにし、中骨と皮を取り、身を包丁でたたき。身が細かくなったらAを加えて、さらによくたたき、練り混ぜる。一口大の大きさに丸める。
- (2) 分量の水に(1)を入れて、浮き上がったら、ざるに取る。
- (3) ダイコン、ニンジンはいちよう切りにする。ゴボウはささがきにして、水にさらす。
- (4) (2)のゆで汁で(3)を煮る。やわらかくなったら、(1)、みそ、酒を入れる。ネギの小口切りを散らして、器に盛る。

材料(4人分)

- イワシ……………3尾(約300g)
 A
 かたくり粉……………大さじ1
 塩……………少々
 しょうが汁……………小さじ1
 みそ……………小さじ1
 ダイコン……………150g
 ニンジン……………1/2本(100g)
 ゴボウ……………50g
 ネギ……………1/2本
 みそ……………約70g
 酒……………大さじ1
 水……………カップ5

7月末の事業実績

貯金残高	20,167,388千円
貸出金残高	6,040,163千円
長期共済保有高	99,245,540千円
販売品販売高	4,620,746千円
直売所売上高	392,654千円
購買品供給高	1,104,320千円
出資金	540,022千円
組合員数	2,887人
(正組合員：1,791人/ 准組合員：1,096人)	
出資金名義、組合員資格等の変更が生じた場合、総務課までご連絡ください。	

先日、JA女性部の視察研修に同行しました。朝、集合してバスに乗り込むと、車内は元気の良い話し声や笑いが溢れており、女性部員のパワーと勢いを感じました。圧倒され、多少戸惑ったところもありましたが、時間が経つとそれにも慣れ、私的にはパワースポットに行かずして、やる気を得る事ができた気がします。「なでしこJAPAN」に象徴されるように、優しさと、強さを兼ね備えたJA女性部として富里市の農業を支えて行ってほしいと思いました。※JA日より(東美の里)に関するご意見、ご希望等ございましたらお聞かせ下さい。

(由)

理事会メモ
 平成23年8月24日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。
 1. 議案
 仮決算監査報告について
 編集後記

