

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2013/No.402

3月号



## Contents

地域特産物マイスター認定式	P 3
営農情報	P 4
特集「緑のカーテンのこつ」	P 6・7
こんにちは女性部です	P 10
食のはなし	P 11



研修会や交流会参加に期待

青年部総会

J A 青年部は 2 月 22 日(金)、 J A 大会議室で、第 47 回青年部通常総会を開きました。

前年度の事業報告や収支決算の報告、今年度事業計画並びに収支予算案、会費の徴収方法、役員改選について審議し、全て承認されました。

基本方針として、農業技術の向上や経営の安定、地域農業振興の活性化、各種研修会や交流活動への積極的参加を目指して行く事を確認しました。



新役員の皆様



出席者全員でパチリ！

役員改選では次のとおり、三役と監事が決まりました。

《新役員》

- 部 長 石井 洋市(立 沢)
  - 副部長 栗原 宏泰(三 区)
  - 副部長 山下 裕之(二 区)
  - 監 事 津田壮一郎(七栄第一)
  - ” 小山 裕之(二重堀)
  - ” 石井 和昭(二 区)
- (敬称略)
- 新役員の皆様、より一層のご活躍に期待いたします。



審査結果の講評

印旛郡市畜産振興協議会は 2 月 12 日(火)と 13 日(水)に旭市鎌数の(株)千葉県食肉公社で第 23 回印旛郡市豚枝肉共進会を開きました。

24 組 48 頭の枝肉は、千葉県畜産総合研究センター養豚養鶏研究室・社団法人日本食肉格付協会旭事業所・社団法人千葉県畜産協会養豚部の職員が、日本食肉格付協会の基準に沿って体重、歩留まり、背脂肪の状態を審査しました。結果、富里市では優等賞 1 席と 3 席に矢部農場の枝肉が選ばれました。

自慢の腕前を競う



㊦高嶋さん、㊦菅沼さん、㊦相川さん

第 63 回組合員ヘラ鮎つり大会が 2 月 14 日(木)に富里市根木名の釣り堀、「富里の堰」で行われました。気温も上がりず悪条件のなか、参加した 24 人は全員が底釣りので、午前 7 時から午後 3 時まで競技を行いました。

前回の優勝者から 3 位までの方には 30%、20%、10%とハンデが設けられ、優勝者が決まりました。結果は次の通りとなりました。優勝 菅沼 和英(中沢西部) 準優勝 高嶋 盛(七栄第一) 3 位 相川 敬栄(中沢西部) (敬称略)



### 富里ブランド確立を 目指して

J A 西瓜部・人参部・トマト部・大根部・花卉部・地場野菜部は2月15日(金)、第35回生産部通常総会をJ A 大会議室で開催しました。各部会の生産者が出席するなか、議事に入ると、平成24年度の事業報告・収支決算書、平成25年度事業計画・収支予算案、精算端数金の処理について審議を行い全て承認されました。

今年もG A Pの普及に取り組み、「安全・安心」な農作物の栽培と信頼される産地づくりを推し進める事を確認しました。



各部会の役員の紹介

### 直売部会総会

J A 直売部会は2月23日(土)、J A 大会議室で直売部会通常総会を開きました。

①平成24年度事業報告並びに収支決算書について②平成25年度事業計画(案)並びに収支予算書(案)について③会費徴収について審議が行われ、全て承認されました。



審議の様子

### 特産物マイスター



認定証を授与された篠原さん

(財)日本特産農産物協会は2月12日(火)、東京都内で平成24年度地域特産物マイスターの認定式が行い、今年は12人が新たに認定されました。

その一人に「富里スイカ」の生産者である篠原弘安さんが認定されました。この制度は今回で12回目。

地域特産物の栽培、加工等の分野で経験と卓越した技術能力を持ち、産地育成の指導者となる人材を認定・登録するもので、篠原さんはスイカ栽培に携わり、独自の技術と理論が評価されたものです。篠原さん曰く、「J A 富里市西瓜部会を代表して認定されただけ。富里のスイカ生産者は誰もがマイスターだ」と話していました。

### 組合員ゴルフ

### 大会開催

山武市のラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部で2月1日(金)、第51回組合員ゴルフ大会が行われました。7組26名が参加し、難コースの攻略に挑みました。

競技は新ペリア方式で行われ、結果は次のとおりでした。

- 優勝 初芝 幸一(七栄)
- 準優勝 相川 廣美(中沢東部)
- 3位 本橋 春夫(七栄第三)

ベストグロス賞

三ツ木常雄(七栄第二)

(敬称略)



◎本橋さん、◎初芝さん、◎相川さん

# 野菜病害防除のポイント

## 地下部・地上部に発生する病害

土壌病害は、同じ作物を連作するなど、土の中に存在している病原菌が増殖して引き起こされる。土壌の状態が病原菌が増殖するのに好条件であることも要因のひとつであるので、薬剤防除とともに、土壌環境の改善もあわせて行うことが効果的な対策となる。

根こぶ病		アブラナ科にだけ発生		
症 状	性 質	防 除 薬 剤	その他の対策	
根部に大小のこぶをつくり、次第に地上部の生育も悪くなる。	酸性土壌の水はけが悪い畑で多発する。	「オラクル粉剤」 「ネビジン粉剤」 「フロンサイド粉剤」など	石灰などを施用し、土壌pHを調整することも有効。	
べと病		急激に伝染、まん延 ・ さまざまな作物で問題となる		
症 状	性 質	防 除 薬 剤	その他の対策	
主に葉に発生する。黄色～褐色の病斑を形成し、病斑の多い葉は枯れ上がる。	多湿条件下で発生しやすい。病原菌は土壌中で越冬する。	別表を参照	密植を避ける 肥料の窒素過多を避ける	
灰色かび病・菌核病		さまざまな作物に病気を引き起こす		
症 状	性 質	防 除 薬 剤	その他の対策	
果実・茎葉に発生する。灰色かび病では灰色のカビが、菌核病では白いカビが生じる。	低温多湿を好む	別表を参照	夜間は保温に、日中は換気に心がける。	

表 地上散布剤の薬剤タイプ別使用タイミング

薬剤区分	べと病対象剤		灰色かび病、菌核病対象剤	
	薬剤名(例)	使用するタイミング	薬剤名(例)	使用するタイミング
予防効果が主体の薬剤	ペンコゼブ水和剤	病害発生前から使用することで効果が発揮する	ダコニール1000	病害発生前から使用することで効果が発揮する
	ダコニール1000			
	ランマンフロアブル		ベルコート水和剤	
	コサイドボルドー			
予防効果に加え治療効果を有する薬剤	プロポーズ顆粒水和剤	病害発生前からの散布でも効果が得られるが、発生初期に使用することで治療効果を発揮するため、使用価値が高い	カンタスドライフロアブル	病害発生前からの散布で高い効果を発揮するが、発生初期であれば、効果が期待できる
	カーゼートPZ水和剤		アフェットフロアブル	
	リドミルゴールドMZ		セイビアーフロアブル20	
	アミスター 20フロアブル		ファンタジスタ顆粒水和剤	

※適用作物・使用基準は農薬のラベルを確認して下さい。



カルビーポテト 担当者による説明

### 加工用馬鈴薯の栽培と出荷について

販売事業課は1月29日(火)、今年  
の加工用馬鈴薯の栽培と出荷に向  
けた注意点について説明会を開き  
ました。

カルビーポテト(株)の担当者は前  
年の出荷実績を基に、他産地との  
比較や富里産の出荷傾向を説明、  
種いもの消毒や保管方法、植え付  
けの時期、出荷時の注意点につい  
て話しました。

J A担当者からは、6月16日出  
荷分までは早出し奨励金の対象と  
なるが、事前の申込みが必要との  
旨を説明。

出荷可能な生産者は申込みを忘  
れないようにと話しがありました。



三役と各支部役員の方々

J A女性部の通常総会が2月8  
日(金)にJ A大会議室で開かれまし  
た。

出席したメンバーはJ A女性組  
織綱領を唱和し、J A女性組織5  
原則を確認しました。

議案に入ると、前年度の事業報  
告や収支決算の報告、今年度事  
業計画(案)並びに収支予算書  
(案)と会費の徴収時期と方法、  
役員の改選について審議が行われ  
すべて承認されました。

また役員の改選により三役は次  
のとおりとなりました。

- 部 長 鈴木世津子(立 沢)
  - 副部長 相川 弘子(中沢東部)
  - 副部長 諏訪 優子(金 堀)
- (敬称略)

## 駐車場 & アパート情報

J A富里市で管理している物件の紹介です。

☆ 物件1 <エステートI・II>

- 間取り 2DK・3DK
- 家賃 39,000円～ 駐車場 1台付
- 敷金 2ヶ月 礼金 なし
- 共益費 2,000円

☆ 物件2 <レジデンスI・II・III>

- 間取り 2DK
- 家賃 42,000円～ 駐車場 1台付
- 敷金 1ヶ月 礼金 なし
- 共益費 2,000円

その他

- ☆ 不動産物件募集中
- ☆ 土地・建物・売買・賃貸借等

(ご相談お待ちしております。)

※詳しくは、購買生活課までお問い合わせくださ  
い。(TEL:0476-93-5651)

## 成田警察署よりお知らせ

### 過激派アジト発見にご協力ください!

千葉県警では、違法な調査活動や爆発物などを  
使用した「テロ、ゲリラ」事件を引き起こす過激  
派に対し、徹底した取り締まりを行っていますが、  
非公然アジトや非公然活動家は発見検挙するため  
には、皆様のご理解とご協力が不可欠です。

過激派は、善良な市民を装い、マンションやア  
パートに潜んでいます。

もし、あなたの周辺  
で「あれ、なんか変だ  
ぞ!」と思ったときは、  
迷わず110番または  
成田警察署までご連絡  
ください。



(TEL:0476-27-0110)





# 失敗しない緑のカーテンのこつ

省エネしながら 涼しい夏を!



つる性の植物を利用した緑のカーテンは、日よけ効果と冷却効果で厳しい夏の暑さ対策として人気があります。しかし、挑戦してみたもののうまくいかなかったという声も聞かれます。上手に育てて、目にも優しく涼しげな緑のカーテンを育てることを紹介しましょう。

大きめのコンテナで1株 当たりの土の量は多めに。  
葉を多くするには追肥が大切 **ここがポイント!**

★必要な用具★

- コンテナ (容量 30L または 50L の深型)
- 鉢底石
- 野菜用または花用の培養土
- ネット (網目は 10~24cm 角目またはひし目)
- 支柱
- 肥料
- ひもや針金・結束バンド、スコップ、じょうろ

## まきどきと植えどき

緑のカーテンの寿命は、管理の仕方にもよりますが2カ月程度です。一番茂らせたい時期と成長期間を逆算して準備します。一般的に園芸店の店頭で苗が並ぶのは4月の下旬です。ただ、この時期に苗を植えると季節風や遅霜によって、株が疲れてカーテンに育たないことがあります。そこで、関東などの温暖地であれば5月の連休に種をまき、苗なら5月末から6月上旬に植え付けてみるのがいいでしょう。

## 丈夫な品種を選ぶ

野菜でも花でもそうですが、苗で購入する場合は葉の色が濃く、葉が茎に付いている節と節の間隔が短いもの、茎が太いものを選びます。また、病気に強く、つる伸びの良い丈夫な品種を選びましょう。例えばキュウリは品種によって、うどんこ病などの病気にかかりやすいものがあります。そこでキュウリならうどんこ病に強く、実の収穫量も多い品種(例・フリーダム)を選べば、病気で枯れにくく育てやすいのです。

## 1株当たりの土は多めに

コンテナのサイズは、できるだけ大きめのものを選びます。1株植えなら約30L、2株植えなら約60Lを目安にします。1株当たりの土の量が多いほど水やりの手間が省け、よく茂ります。鉢底石を薄く敷き、培養土をコンテナの縁から2cm程度まで入れます。種は室内で発芽させ、日当たりの良い場所である程度生育させてから植え付けるのがお勧め。苗は土が付いたままの苗が入る大きさの穴を開けて入れ、隙間に土を入れて茎の根元にも土をかぶせます。定植後はたっぷり水やりをします。通気や虫の侵入を防ぐため、コンテナは地面にじか置きせずブロックなどをかませます。



### ネット張りは斜めにピンと

ネットは網目が10〜24cmの間のもので、初心者には18cm程度の角目またはひし目目が張りやすく適しています。ネットの上下に支柱を入れて、左右はひもなどでピンと張ることが大切。張りやすい工夫のある市販品を使ってもよいでしょう。ネットは、建物に向かって70度程度の角度になるように、斜めに張ります。コンテナは、ネットの内側に置きます。つるが絡みやすく葉がネットの上に茂り、キュウリなどの実は下に

垂れるので、風による葉や実の傷みを小さくできます。



### 大切な追肥と水やり

ウリ科作物の場合、本葉が3〜6枚に育てきたら、親づるを摘み取る摘芯を行います。こ

うすることで残した本葉のわきから子づるが伸びてよく育ちます。また、追肥は、葉をたくさん茂らせたい場合は多めに、花や実をたくさん付けたい場合は少なめにしますが、カーテンと

しての目的を考えると、早めの花は摘み取り、まず葉をたくさん茂らせてカーテンができてから、肥料を控えて着果させるといいでしょう。追肥は、植え付け後2週間目から1週間に1回、1株当たり9g（大人の5本指で軽く2つまみくらい）を株から離れた根先に施すのが目安です。

蒸散量の多い緑のカーテンは水やりが大切。晴れた日には朝夕にバケツでコンテナからあふれるくらいにしっかりと水やりします。土の表面に根が張って土が沈んできたら土を足して乾燥を防ぐと、緑のカーテンが長持ちします。

**★設置方法★**

**ここがポイント!**

① ネットの内側にコンテナを設置

② コンテナの下にはブロックやシステムトレーなどでげたを履かせ、風通しを良くし、虫の侵入を防ぐ

③ ネットの角度は約70度に張る

④ ネットの左右両端にロープを通してピンと張り、物干しざおやフェンスに結び付ける

**★お薦めの植物★**

**ここがポイント!**

① 野菜は病気に強い品種を選ぶ

② 実が小さな品種の方が株が長持ち

③ つる伸びが良く、10月頃まで花を咲かせる品種

ゴーヤー      キュウリ(フリーダム)      ミナロバータ

ミニメロン      ミニカボチャ      フウセンカズラ





もう一度見つめよう 食べ物の世界

## 家庭での食事の持つ意味

タレント・食生活アドバイザー 岡村麻純

私の大学での研究テーマは小学生の食育活動でした。実際に小学校へ行く、偏食や過食など、食生活で悩みを持っている子どもがたくさんいました。

食育活動を効果的に進めるための検討をして分かることは、学校だけではどうしようもないということです。教育の中でも特に食育は家庭での影響が

大きいのです。例えば、食べ物の好き嫌いの有無も、家庭生活と関連があることが分かりました。家庭においても偏ったものしか食べてくれないなど、悩みを持っている親が多かったです。

家庭ではどのように食育を行えばいいのか。好き嫌いや食事のマナーなどの食に関することは、言ってみれば、言ってみれば、行動して示すことの方が効果的に改善されることが分かっています。子どもは周りにいる大人を見て、自分の行動を決めているのです。食習慣が確立する小学生の間くらいまでは、食事中にテレビなどをつけて気をそらしてしまうのではなく、家族で食卓を囲み、大人が正しい食事を行動で示してあげることが大切です。また、食事は

料理ができた順、先に子どもにも与えているという話もよく聞きました。しかし、それではお手本が誰もいません。時間がかかっても、みんなで一緒に「いただきます」と食べ始める。これもまた重要なことです。

忙しいとつい簡単に済ませてしまおうのが食事です。しかし、子どもにとって食の勉強は大切なことです。食生活が子どもの体だけでなく、心の健康、勉強、運動神経など多くのものに関わっていきます。食事は教育の基礎だと私は考えます。野菜を食べなさい、ゆっくり食べなさいなど、叱るのではなく、同じ時間に食事をしてお手本を見せる。「親の背中を見て育つ」食育もまさにこの言葉なのだと思います。



### 今月の表紙

## かがやけ未来の後継者

富里市十倉(武州地区)

村田 遥 空くん(8歳)  
村田 陽 斗くん(5歳)

今回は武州地区の村田さんのお宅にお伺いしました。

長男の遥空くんは小学校2年生。今は、柔道教室に通い、日々練習に励んでいます。得意技は1本背負いと大外刈りとのこと。家では弟と一緒にゲームやサッカーで遊ぶのが毎日の日課...!?

将来の夢は社長になって大きな家を建てると話していました。

次男の陽斗くんは保育園の年中さん。4月からはお兄ちゃんと一緒に柔道教室に通う予定です。

とにかくご飯を良く食べると、ご両親もビックリしていました。やさしい一面ももっていて、お母さんのお手伝いもするそうです。

2人とも英語教室にも通っているとのことですが、ご両親は元気で優しい子に育ってくれば十分だと話していました。

【父：満さん】 【母：愛さん】





# 富里歌壇

銀杏の黄色にうれて落ちたれど葉はまだ青く中天にあり

立花 法子

短歌会(うた)に入門なせしとき遙か歳月もはや米寿を迎う

宮沢 智子

良く来たと膝に手を置き迎えくれし祖母の方言思い出している

黒田 照子

新鮮な食材に満つ房総は潮の香りて土は白いぬ

伊藤 哲儀

一息に姉への手紙書きながら出すをためらい二日過ぎおり

安江 照子

雪解けの路地に育む小松菜の深緑つむ満ちたりし午後

鳴田 さよ

ハンターは鉄の門扉をのりこえて艶よき羽色の鴨ぶらさげてくる

秋葉 清子

折りたたむ体の自覚めを飾ふしに伝えゆく間の今朝は長かり

中川キヨ子

ねむごろに鳥の肝など焼きあげて老いのさみしき食卓に載す

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

## ★★★★★4月のあなたの運勢★★★★★

<p><b>山羊座</b> 【全体運】 やたらと感情的になりやすい期間。カッとしやすいため、反論する場合はひと呼吸置き、心を静めてからにして 【健康運】 ちょっとしたけがに注意。行動は慎重に 【幸運を呼ぶ食べ物】 キャベツ</p> <p>12/19 1/22 5/19</p>	<p><b>天秤座</b> 【全体運】 小さなことで落ち込みやすい傾向あり。開き直りの気持ちを持ち大切に。リフレッシュには芸術的な楽しみが◎ 【健康運】 過激なダイエットはNG。無理は控えて 【幸運を呼ぶ食べ物】 ニシン</p> <p>9/10 10/23 23/23</p>	<p><b>蟹座</b> 【全体運】 プレッシャーに弱くなる気配。できる人と比べないで自分らしさを大事にして。気晴らしにはガーデニングを 【健康運】 体を動かすなら、準備運動は念入りに 【幸運を呼ぶ食べ物】 ホタルイカ</p> <p>6/7 7/22 22/22</p>	<p><b>牡羊座</b> 【全体運】 興味を引かれることにチャレンジするとスムーズに進展しよう。積極的に行動してみても。良縁にも恵まれます 【健康運】 疲労回復には軽い散歩や散策がお勧め 【幸運を呼ぶ食べ物】 カブ</p> <p>3/4 4/21 20/20</p>
<p><b>水瓶座</b> 【全体運】 好奇心旺盛になり幅広く関心が高まります。話題のジャンルや流行物に注目を。習い事を始めるのも正解 【健康運】 ストレッチをすると身心共に安定しそう 【幸運を呼ぶ食べ物】 夏ミカン</p> <p>1/2 2/20 18/5</p>	<p><b>蠍座</b> 【全体運】 物事を悪い方に捉え、ビリビリしやすいよう。常に笑顔をキープして。気力回復には、ハーブティーが効果的 【健康運】 オーバーワークは控え、たっぷり休養を 【幸運を呼ぶ食べ物】 コゴミ</p> <p>10/11 11/24 22/22</p>	<p><b>獅子座</b> 【全体運】 何事にも意欲的になれる時期。保留になっていた事柄がゆっくり動き始める可能性も。外出も刺激大 【健康運】 シェイプアップに励むことで成果あり 【幸運を呼ぶ食べ物】 イチゴ</p> <p>7/8 8/23 22/22</p>	<p><b>牡牛座</b> 【全体運】 優しい気持ちになれるので、みなさんから慕われるはず。誰にでも親切に接するのが開運の鍵。お花見にもつき 【健康運】 落ち着いた環境が体調アップの呼び水に 【幸運を呼ぶ食べ物】 ゼンマイ</p> <p>4/5 5/21 21/5</p>
<p><b>魚座</b> 【全体運】 人を当てにせず、自分ができることは自力で頑張る姿勢が幸運を呼ぶ結果に。精神面を鍛えるよう意識して 【健康運】 飲み過ぎや食べ過ぎに気を付け節制を 【幸運を呼ぶ食べ物】 サヨリ</p> <p>2/3 3/19 20/5</p>	<p><b>射手座</b> 【全体運】 レジャー運が活性化。気の合う仲間とハイキングに出掛けたり、お花見を楽しんだり、にぎやかに過ごすのがグッド 【健康運】 おおむね順調。好きなことを満喫できるはず 【幸運を呼ぶ食べ物】 もずく</p> <p>11/12 12/23 21/5</p>	<p><b>乙女座</b> 【全体運】 親切にされても、何か裏があるように思ってしまう月。素直に捉えた方が好転の兆し。リラックスには深呼吸を 【健康運】 動けば気分転換になっり体調に好影響が 【幸運を呼ぶ食べ物】 レタス</p> <p>8/9 9/23 22/5</p>	<p><b>双子座</b> 【全体運】 人脈のネットワークが広がる予感。講演会に足を運んだり趣味の集まりに参加しよう。メール交換も幸運 【健康運】 小まめな運動が幸運気キープのポイント 【幸運を呼ぶ食べ物】 フキ</p> <p>5/6 6/22 21/5</p>

## こんにちは！女性部です。

J A 女性部と直販開発課は、2月16日(土)と17日(日)にイトーヨーカドー幕張店で行われた販売促進イベントに参加し、「にんじん100% キャロットジュース」をPRしました。

イトーヨーカ堂ではこの2日間、幕張店を含む千葉県内8店舗で、「千葉県青果物フェア」を開催。

幕張店では、富里の規格外ニンジンを使ったキャロットジュースを大々的に販売しました。

また、女性部ではキャロットジュースの試飲と、キャロットジュースを使用したポタージュスープの試食を行いました。

※今後の女性部の活動につきましては、4月5日(金)の役員支部長会議にて決定した後、ご報告いたします。



とみちゃんも応援に駆けつけました

## 超簡単！キャロットジュースで、にんじんポタージュ

### 『材料（約4人分）』

- キャロットジュース…………… 1カップ
- 牛乳…………… 1カップ
- コンソメ…………… 1個
- 塩・こしょう・バター・・・少々

材料を鍋に入れて温める。

塩は味をみて調整。

はい！完成(^^)v か～んたんっ♪

ポイントは、**沸騰させないこと！**

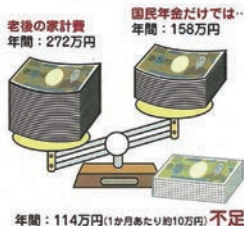


## 農業者の皆さん、 老後の備えは万全ですか？

老後生活は、こんなに長い！  
65歳からの平均余命は…



老後生活は、こんなにお金がかかる！  
夫婦2人の場合



### 農業者年金は老後生活ががっちりサポート

#### 農業者年金のメリット

- 少子・高齢時代に強い積立方式の年金！
- 終身年金で80歳までの保証付き！
- 支払った保険料は全額社会保険料控除！
- 手厚い政策支援！保険料に国庫補助も

#### 保険料支払いによる節税効果の試算(所得税・住民税)

税率	保険料の額が		
	月額2万円 (年額24万円)の場合	月額6万円 (年額72万円)の場合	月額6.7万円 (年額80.4万円)の場合
15%の場合	36,000円	90,000円	120,600円
20%の場合	48,000円	120,000円	160,800円
30%の場合	72,000円	180,000円	241,200円

#### 農業者年金の試算額

加入年齢	納付期間	性別	試算額 保険料2万円	試算額 保険料3万円
20歳	40年	男性	91万円	136万円
		女性	79万円	118万円
30歳	30年	男性	80万円	90万円
		女性	52万円	78万円
40歳	20年	男性	35万円	53万円
		女性	31万円	46万円
50歳	10年	男性	16万円	23万円
		女性	14万円	20万円

老後の備えは、  
**農業者年金**で安心！

お問い合わせは富里市農業委員会・JA富里市総務課におたずねください。  
富里市農業委員会 富里市七菜651 TEL 0476-93-1111  
富里市農業協同組合 富里市七菜652-225 TEL 0476-93-2111



#### ●連載企画

ふるさとの味を紡ぐ

畑の情報便

わが家の自給力アップ&  
庭仕事をもっと楽しく  
家庭園芸

やさしいハンドメイド

親と子の童話

願いをかなえよう！  
3分でわかるJA講座

もっときれいになれる  
大人のメイク塾

連載企画  
きずな  
～被災地で生きる～  
東日本大震災からの復興のために全力を尽くします。

「家の光」定価(税込)・普通月号 600円、付録月号(11・4・5・7・9月号) 880円、家計簿付き12月号 980円  
お申し込みはJAへ 発行：家の光協会 ホームページ：<http://www.ienohikari.net>





## 独特の風味と、 シャキッとした歯応えが魅力

トウミョウ（豆苗）とは、エンドウの新芽や若い葉や茎を摘み取って食用にしたもので、中国では昔から食べられてきた野菜です。以前は中華料理の高級野菜として扱われていましたが、近年は水耕栽培のものが一年中安定した価格で出回るようになりました。

あまり癖はなく、シャキッとした歯応えと、エンドウ特有の風味が特徴。油との相性が良く、炒め物にすると甘味が出て特有の香りが引き立ちます。スープに入れるときも、いったん炒めてから使うと色が鮮やかになり、香りが生き

てきます。またさっとゆでてあえ物にしたり、きれいな色を生かして料理の青みにも使えます。

調理の際は、細く柔らかいので加熱はさっと手早く。加熱し過ぎると、香りも歯応えもなくなって筋っぽくなってしまいますので注意しましょう。

またトウミョウは、新芽を食べるのでスプラウトの一種ですが、ビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜。特に抗酸化作用で体内の免疫力を高めるカロテンや、ビタミンCを多く含みます。栄養面でも油と一緒に調理すると、カロテ

ンの吸収が良くなるのでお勧めです。

買うときは、根付きのものと、芽や葉の部分の部分を摘んで売られているものがありますが、どちらも葉が新鮮で緑色が濃く、茎がシャキッとしているものを選びます。摘んであるものはそのまま使えて手軽ですが、根付きのものは、なんと切り落とした根の部分の部分を育てると再収穫ができます。根を容器に入れ、根が浸るくらいに水を入れて室内の日の当たる所で約2週間（水は毎日替えます）で収穫可能。ぜひ捨てずにチャレンジを！

## RECIPE トウミョウと豆腐のさっぱりスープ

調理時間 15分



撮影：大井一範

### ●材料(2人分)

- 木綿豆腐…………… 1/2丁(150g)
- トウミョウ…………… 1パック
- ごま油…………… 小さじ1
- シイタケ…………… 2個

- A 水…………… カップ3
- スープのもと 大さじ1/2
- 酒…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 酢…………… 大さじ1
- 塩・こしょう各…………… 少々

### ●作り方(1人分53kcal)

- (1)豆腐は縦半分に切り、厚みを半分にして端から1cm幅に切り取ります。
- (2)トウミョウは根元を切り落とし3cm長さに切ります。シイタケは軸を取り、薄切りにします。
- (3)鍋に油を熱し、トウミョウを入れて強火で炒めます。しんなりしたらAを加え、煮立てます。
- (4)豆腐、シイタケを加え、再度沸騰したら酢を加え、塩、こしょうで味を調えます。

### 1 月末の事業実績

1月31日 現在  
貯金残高 19,623,924千円  
貸出金残高 6,093,159千円  
長期共済保有高 98,073,900千円

販売品販売高 624,762千円  
直売所売上高 26,846千円  
購買品供給高 133,966千円  
出資金 539,301千円  
組合員数 2,918人

(正組合員：1,811人/  
准組合員：1,107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。



# ご飯を美味しく 食事を楽しく

## ご飯

### 鶏肉のみそ焼き丼

1人分約 732kcal



みそ漬けは冷蔵庫がなかった時代の保存の知恵。今流行の塩麹(こうじ)と同じような効果のみそ床にあり、ジューシーにふっくらと仕上がります。みそ床は同じものを漬けるなら2~3回繰り返し使えます。豚肉・魚などでも応用できます。

## 肉の癖は消えふっくらと

### 作り方

- (1) 鶏肉は厚い部分に数カ所、切り込みを入れる。
- (2) みそ床の材料を順に混ぜ合わせる。容器に半量を広げる。鶏肉を並べ、残りのみそを肉が隠れるように、載せる。冷蔵庫に半日から1晩置く。
- (3) ネギは4~5cm長さに切る。青菜はたっぷりの熱湯で色よくゆでる。水に取り水気を絞り、細かく刻む。
- (4) グリルでネギを焼き色が付くまで焼いて取り出す。次に鶏肉の表面のみそを取り、片面、約5分ずつ焼いて、中まで火を通す。1.5cm幅にそぎ切りにする。
- (5) 食べる直前にご飯に青菜と塩を混ぜる。器に盛り、鶏肉とネギを載せる。好みて、七味唐辛子を振る。

### 材料(4人分)

- 温かいご飯.....800g
- 青菜(ダイコン、カブ、小松菜、セロリなどの葉).....約100g
- 塩.....小さじ2/3
- 鶏もも肉.....2枚(500g)
- ネギ.....1~2本
- みそ床
  - みそ.....150g
  - 砂糖.....大さじ3
  - みりん.....大さじ3
  - 酒.....大さじ3
  - しょうが汁.....小さじ1
  - 七味唐辛子.....少々

## もう一品

### 炒めなます

1人分約 104kcal



野菜は彩りよく数種類を準備。炒め煮て手早く仕上げ。しばらく時間を置いて味をなじませます。冷蔵庫で2~3日保存が利きます。

## 作り置きできて重宝

### 作り方

- (1) シイタケは水で戻す。鍋に湯を沸かし、油揚げに湯を掛ける。サヤエンドウの筋を取り色よくゆでる。同じ湯で、しらたきもさっとゆでる。
- (2) ダイコン、ニンジン皮をむき、4~5cm長さ1cm幅の短冊切りにする。
- (3) レンコンは薄いいちょう切りにして、水に放す。シイタケは薄切りにする。しらたきは5cm長さに、油揚げは縦半分に切り、細切りにする。
- (4) サヤエンドウは斜め半分に切る。
- (5) 鍋に油を熱し、(2)、(3)を炒める。油がなじんだら、Aを入れ、中火で汁気がなくなるまで炒める。盛り付けて、食べる直前にサヤエンドウを散らす。

### 材料(4人分)

- ダイコン.....150g
- ニンジン.....50g
- レンコン.....100g
- 干しシイタケ.....2個
- しらたき.....50g
- 油揚げ.....1枚
- サヤエンドウ.....10枚
- ごま油.....大さじ1
- A 砂糖.....大さじ1・1/3
- 酢.....大さじ2・1/2
- しょうゆ.....大さじ1
- シイタケの戻し汁.....大さじ1
- 塩.....少々

## 理事会メモ

平成25年2月26日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

1. 貸借対照表・損益計算書について
2. 繰延税金資産の回収可能性について
3. 剰余金処分案の承認について
4. 注記表・附属明細書・総合財務計画・総合収支計画・部門別損益計算書について
5. 附帯決議・書面議決書の取扱いについて
6. 平成24年度決算監査に係る監査報告書について
7. 定款の一部変更について
8. 信用事業規程の一部変更について
9. 株式会社千葉県JA情報センターの株式取得について
10. 余剰金運用規程の一部変更について
11. 余剰金運用事務手続の廃止について
12. 平成25年度同一人に対する信用の供与等の最高限度の一部追加について
13. 農林中央金庫の預金施設直利用開始に伴う預金施設利用確認書の提出について
14. 千葉県信用農業協同組合連合会との貯金承継にかかる「免責的債務引受契約書」の締結について
15. 農地利用集積円滑化事業規程の一部変更について
16. TPP交渉に関する特別決議の実施について

## 編集後記

※JAだより(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)

