

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2013/No.404

## 5月号



### Contents

農家組合長会定期総会	P 2
営農情報	P 4
特集「食中毒から家族を守る」	P 6・7
富里歌壇	P 9
新鮮食材で楽しくクッキング	P 12



# 農家組合長会 定期総会を開催

J Aと富里市は4月25日(木)、平成25年度農家組合長会定期総会と、富里市植物防疫協会の通常総代会をJA会議室で開きました。

平成24年度の事業や収支決算書について報告し、平成25年度の事業計画・収支予算書について審議が行われ、原案通り全て承認されました。

今年度の役員選任では、農家組合長会会長に、高松入地区の高山重雄さんが選出され就任しました。他の役員選任結果については以下の通りとなりました。



各農家組合長による慎重審議



選任の挨拶をする高山会長

- |         |             |
|---------|-------------|
| 会 長     | 高山 重雄 (高松入) |
| 副 会 長   | 林 幹雄 (七栄第二) |
| 評 議 委 員 | 綿貫 文雄 (実の口) |
|         | 柳田 秀雄 (三区)  |
|         | 飯田 茂 (七栄第二) |
|         | 小山 隆之 (二重堀) |
|         | 石井 透 (大堀)   |
|         | 井上 明 (武州)   |
|         | 石田 道成 (宮内)  |
| 監 事     | 岩澤 和也 (木戸前) |
|         | 相川 繁 (中沢東部) |
|         | 関根 昭治 (二区)  |
- (敬称略・順不同)
- 各地区の農家組合長さん1年間よろしくお願ひ致します。

# 秋葉原でスイカ倶楽部イベント

富研連盟協議会は4月27日(土)、スイカ倶楽部発足後、ヨドバシカメラ秋葉原店前で初のイベントを開催しました。

スイカツリーを展示し、来場者に熊本県や茨城県産スイカを配布し、スイカの需要を増やそうとPRしました。5月27日(月)には東京スカイツリーで千葉県産スイカによるイベントが開催される予定で、スイカ倶楽部のホームページ等でも、随時情報更新して行きます。



小玉スイカを手にする来場者

スイカ倶楽部HP

<http://www.suika-club.com>

# 年金友の会移動総会



鶴ヶ城をバックに記念撮影

J A富里市年金友の会は、福島県芦ノ牧温泉で平成24年度の移動総会を開きました。

4月11日(木)・12日(金)の1泊2日で行われた移動総会には26人が参加し、NHKの大河ドラマ「八重の桜」の舞台となっている、鶴ヶ城などを観光しました。



# 新入職員紹介！

これから、よろしくお願ひします。

抱負 入組して一カ月、初めてのことに苦戦しながらも、楽しく仕事をしています。農家の方と話す機会も多いので、早く顔を覚えてもらい、少しでも皆様の力になれるよう日々努力していきます。



氏名 鴨志田 真実  
出身校 大原簿記専門学校  
年齢 20歳  
地区 八街市八街ほ  
配属 営農部 直販開発課

抱負 入組して一カ月が経ち、覚える事はまだまだ沢山ありますが、先輩方に教わったことを一つ一つ自分のものにして、少しでも早く皆さんのお手伝いができるように、がんばって行きます。



氏名 田中 朝子  
出身校 二松学舎大学  
年齢 23歳  
地区 佐倉市千成  
配属 金融部 融資課

抱負 好きな言葉は、「節度」と「おかわり」です。節度を持った行動で、組合員や地域の方々の笑顔をおかわり。出来るようにがんばります。これから宜しくお願ひします。



氏名 大橋 佳久  
出身校 国土館大学  
年齢 24歳  
地区 大網白里市永田  
配属 購買生活部 購買生活課

## 夏期の節電対策 「クールビズ」の取り組み

J Aでは夏期の節電対策として、今年も「クールビズ」を行います。

《実施期間》

平成25年5月7日(火)～  
平成25年10月31日(木)まで



期間中は軽装(ノーネクタイ・ノー上着)にて失礼いたしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

## 依願退職

平成 25年 3月 31日付

◇ 金融課 係長 二上 静枝

平成 25年 3月 21日付

◇ 購買生活課 萩原 雅彦

組合員・地域住民の皆様、長い間お世話になりました。

## 定期人事異動があり、 次の通りとなります

平成 25年 4月 1日付 ( ) 内は旧任部署

### (部長・課長職)

- △三之宮由紀夫 営農部次長営農指導課長兼務 (営農指導課 課長)
- △根本 大輔 監査室 次長 (監査室 課長)

### (係長職)

- △平山 辰也 金融課 係長 (共済課係長)
- △川松 大輔 総務課 係長(販売事業課係長)
- △小野沢龍洋 共済課 係長 (融資課)

### (一般職)

- △伊藤 崇弘 販売事業課 (総務課)
- △伊藤 稔 共済課 (産直事業課)
- △高橋 浩輔 産直事業課 (共済課)
- △大塚 拓矢 営農指導課 (直販開発課)

### (契約・パート職)

- △渡辺妃路美 購買生活課 (農機センター)
- △川松真由子 農機センター (産直事業課)

# 病害虫防除のポイント



## 1. スイカ

交配前、摘果～玉返しが防除の適期です。収穫期に近づくと病害虫が急増しますが、その頃には茎葉が繁茂しているため、薬液が葉裏まで十分にかからず防除効果があがりません。

病害虫がまん延する前に、早めの防除をしましょう。

### ○ 散布例

生育 ステージ	薬 剤 名	倍 率	収穫前日数 ／使用回数	対照病害虫	備 考
交配前後	バロックフロアブル	2000	前日／2回	ハダニ	卵～幼虫
	ベルコートフロアブル	1000	前日／4回	うどんこ、炭其他	予防
摘果	スミレックス水和剤	1000	21日前／5回	つる枯、菌核	予防・治療
	ウララDF	2000	前日／2回	アブラムシ	
	ダニサラバフロアブル	1000	前日／2回	ハダニ	
収穫前Ⅰ	パンチョTF 顆粒水和剤	2000	前日／2回	うどんこ病	予防・治療
	アドマイヤー水和剤	2000	3日／3回	アブラムシ	
収穫前Ⅱ	シグナムWDG	2000	前日／3回	つる枯、炭其他	予防・治療
	マイトコーネフロアブル	1000	前日／1回	ハダニ	卵～成虫

## 2. トウモロコシ

### 雄穂が見え始めたら病害虫防除のタイミング

### ○ 害虫 トンネル防除体系

生育 ステージ	薬 剤 名	倍 率	収穫前日数 ／使用回数	害 虫 名
雄穂抽出初期	パダンSG水溶剤	1000倍	21日前迄／2回以内	アワノメイガ
雄穂開花 終了後	モスピラン顆粒水溶剤	2000～4000倍	前日迄／3回以内	アブラムシ類
	トレボン乳剤	1000倍	7日前迄／4回以内	アワノメイガ アワヨトウ
7日後	アフアーム乳剤	1000～2000倍	3日前迄／2回以内	オオタバコガ ヨトウムシ

### ○ 病害 防除薬剤

病 気	薬 剤 名	倍 率	収穫前日数／使用回数	備 考
すす紋病	トリフミン水和剤	2000倍	7日前迄／3回以内	予防・治療
紋枯病	リゾレックス水和剤	1500倍	14日前迄／2回以内	予防

# 現況届は 忘れずに提出を!



現況届は、年金を受給するために必要な毎年の手続きです。

農業者年金の経営移譲年金や農業者老齢年金を受給されている方は、現況届を必ず農業委員会に提出してください。

<b>現況届が届く時期は…</b>	<b>現況届の提出時期は…</b>	<b>現況届の提出を忘れると…</b>
現況届の用紙は、5月末日頃に直接受給権者ご本人あて送付します。	現況届は、6月1日から6月30日までに農業委員会に必ず提出してください。	現況届の提出がないときは、11月の支払いから提出されるまでの間、年金の支払いが差し止められますのでご注意ください。

- 1 経営移譲年金を受給している方**  
受給権者ご本人が農地等を取得するなどして農業を再開していないこと（初めて現況届を提出される場合は、農業所得の申告などの諸名義が経営移譲の相手方に変更していること）などを確かめのうえ、現況届に署名・記入して6月1日から6月30日までに農業委員会に必ず提出し内容の確認を受けてください。
- 2 農業者老齢年金を受給している方**  
受給権者ご本人が現況届に署名・記入して、6月1日から6月30日までに農業委員会に必ず提出してください。

(注) ①、②において、受給権者ご本人が署名・記入をすることが困難な場合は、代理人（親族等）が署名・記入を行ってください。

独立行政法人 農業者年金基金 ホームページ <http://www.nounen.go.jp>

## 購買店舗、 日曜日営業のお知らせ

5月26日(日)から8月11日(日)までの間、土曜日に加えて日曜日の営業も致します。  
営業時間 午前8時から12時まで  
※ 但し、6月23日(日)スイカロードレース大会と7月15日(祝日)は、休業とさせていただきます。

## 産直センター 営業時間変更のお知らせ

4月1日(月)より、産直センター1号店・2号店の営業時間が変更となりました。  
変更後は下記の通りとなります。

- 旬菜館（1号店）**  
月曜日～日曜日 9：30～17：30
- 旬菜ひよし館（2号店）**  
月曜日～土曜日 10：00～18：00  
日曜日・祝祭日 9：30～18：00

# パイプハウス新設支援キャンペーン

- ◎ パイプハウスを増設し経営規模を拡大したい。
- ◎ 露地栽培から厳冬の生育不良を解消するために、新たに施設園芸を導入したい。
- ◎ 新規就農を考えているが施設園芸をやってみたい。
- ◎ 古いハウスを建て替えたい

しかし…

- ◆ 景気の動向によりパイプハウスが高くなり、建設を迷っている。
- ◆ 補助事業により導入したいが要件を満たしていない。
- ◆ パイプハウスの建て方が分からない。
- ◆ 施設園芸は初めてなどで不安…

そんな皆様を応援致します。

通常見積価格より

# パイプハウス 8%OFF

(工事費は対象外です)

※4月1日～6月末までに平林物産㈱が施工した物件が対象です。  
(補助事業による導入は対象外です。)

※対象ハウス  
パイプハウス、ストロングハウス、スーパーストロングハウス

お問い合わせは **お近くのJA窓口へ**

私たち全農グループは、生産者と消費者を  
安心して結ぶ役割 になります。

私たちは「安心」を3つの視点で考えます。  
● 農業者の所得を高め、生活の安定を図ります。  
● 消費者の安全・安心を確保し、品質向上を図ります。  
● 農業者と消費者の間に信頼を築きます。

JA 富里市

## こねにちは女性部です!

～今後の予定をお知らせ致します～

**6月14日（金）【食農教育活動】**  
内 容：すいとん作り（浩養小）  
※（通知及び募集は特に致しません。）

**7月下旬【食と農の活動】**  
内 容：研修会（テーブルマナー）  
※（7月の行事に関しては後日、改めて部員の皆様へ通知致します。）

### 【エコキャップ回収状況】

平成25年4月末現在、回収個数は12,040個、ワクチンにして14人分となっています。回収を始めた平成22年からの累計は119,710個、139人分のワクチンとなりました。引き続き、皆様のご協力をお願い致します。

☆女性部では、一緒に活動する仲間を募集しております。興味のある方は、営農指導課（TEL：93-5652）まで、お気軽にお問い合わせください。

体調管理と手洗いが基本！

# 食中毒から家族を守る

気温が上がる6月からは、食中毒が多く発生する季節といわれます。飲食店での食事だけでなく、家庭での日常生活にも発生の危険性が潜んでいます。家族を食中毒から守るために、どんなことに気を付けるべきでしょうか。

季節性が薄れたとはいえ  
暑い時期は要注意

食中毒の多くは、食肉・卵・飲料水・ペットなどの動物や、化膿（かのう）した傷のある手指で調理されて細菌類で汚染された食品を食べることによって起こります。一般的に食中毒は6月から9月頃まで、梅雨時期からの暑い季節に多いと考えられてきました。ところが近年、冬の寒い時期にもノロウイルスによる食中毒が多発するようになり、一年を通して食中毒への注意を怠らないことが大切になってきました。それでもやはり、暑い季節は要注意です。

暑い季節に家庭で  
気を付けたいこと

なぜ暑い季節に食中毒が多発するのでしょうか。

か。食中毒は、細菌類による汚染などで引き起こされますが、蒸し暑い季節は菌の繁殖が活発なのです。

そのため、家庭で気を付けたいのは、食品に細菌を付けない（汚染させない）・増やさない・加熱するなどして殺菌することです。

新鮮な食材を購入したら、できるだけ早く、冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。生鮮食品を購入してからの寄り道は、できるだけ控えてください。

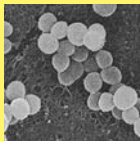
調理するときには必ずしっかり手を洗い、清潔なタオルで拭きます。まな板や包丁、布巾も清潔なものを、できれば肉・魚・野菜と分けて使うようにすると、食品の汚染を防ぐことができます。食中毒の危険性が低くなります。

この時期の食事はなるべく生ものを避けて、しっかり加熱調理して食べましょう。食べ残しを長く保存しないこと。冷蔵庫を過信してはいけません。保存したものを食べる際には、必

監修：社団法人 日本食品衛生協会 <http://www.n-shokuei.jp/>

## この季節、特に注意したい細菌類

### 毒素型



#### 黄色ブドウ球菌

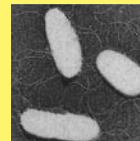
症状：激しい吐き気と嘔吐（おうと）  
特徴と原因：鼻・口・傷・ニキビなどにいる細菌。おにぎり、サンドイッチなど、調理する人の手から伝わり食品に付着する。  
予防法：手や指に傷がある場合は直接調理に関与しないか、薄いゴム手袋をして調理する。

### 感染型



#### カンピロバクター

症状：発熱・頭痛・筋肉痛・下痢  
特徴と原因：生の鶏肉や牛肉が感染源となることが多い。  
予防法：鶏肉を生、または湯引き程度の加熱で食べることは避ける。牛肉も生食用の規格基準を満たしていないものは生食しないこと。十分に加熱して食べる。調理後のまな板・包丁・布巾はよく洗い、熱湯や漂白剤で殺菌する。



#### サルモネラ

症状：急性胃腸炎による下痢・嘔吐  
特徴と原因：自然界に広く分布。牛・豚・鶏などの食肉・卵・ペットなどからも感染。  
予防法：食肉や卵は十分に加熱すること（75度以上1分以上）。時間の経過とともに増殖するので、マヨネーズ、ティラミスなどは早めに食べる。



#### 腸管出血性大腸菌 O157

症状：激しい腹痛・出血性の下痢・尿毒症や意識障害  
特徴と原因：感染すると腸管内でペロ毒素という猛毒を産出する細菌類。大腸だけでなく、腎臓障害があり、脳や神経も攻撃する。感染したらすぐに医師の診断を受け指示に従う。  
予防法：生肉・生レバーを食べない。食材は十分に加熱（中心まで75度以上1分以上）。食肉を扱った容器・包丁・まな板は熱湯で殺菌する。



#### 腸炎ビフリオ

症状：差し込むような腹痛と下痢  
特徴と原因：塩分濃度3%くらいの海水に生息するため、夏の魚介類には必ずいると思うこと。  
予防法：魚介類はできるだけ加熱して食べる。真水に弱いので、調理でまな板に載せる前に水道水でよく洗う。

## 食中毒予防の6カ条

### 1 食品購入

生鮮食品は新鮮なものを購入し、購入後は寄り道せず真っすぐ持ち帰る

### 2 家庭での保存

冷蔵・冷凍庫にすぐに入れる（冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下）

### 3 下準備 (1)

タオルや布巾は清潔なものを用意。まな板・包丁は食材によって別々にそろえるか、生の肉や魚を切ったまな板・包丁は洗って熱湯で殺菌する

### 4 下準備 (2)

冷凍食品は電子レンジで解凍し、解凍後は再冷凍しない。カット野菜などはよく洗う

### 5 調理

下準備で汚れたタオルや布巾は乾いた清潔なものと交換し、よく手を洗ってから調理する

### 6 残った食品

温め直すときは、75度以上で十分に加熱。みそ汁、スープなどは沸騰するまで。カレーやシチューは温めるときによくかき混ぜる。時間がたったものは思い切って捨てる

ず加熱することも忘れずに。  
食中毒は、体調の良しあしも大きく関係しています。体調の良い場合は発症しにくく、たとえ食中毒を起こしても症状が軽く、気が付かないこともあります。逆に体調が悪いと、少量の

## 食中毒を予防するには まず手洗い

細菌でも発症し、しかも症状は重くなりがちです。暑さのために体調管理が難しい8月は、特に注意が必要です。家庭での体調管理にも注意しましょう。

食中毒を予防するには、食品には必ず細菌がいるという前提に立って注意を怠らないことが最善の方法です。とはいえ、過敏に反応して恐れることはありません。大切なのは、細菌の特徴を知って上手に付き合うことです。

食中毒の原因となる細菌は「付けない・増やさない・殺菌する」ことが大切。細菌のほとんどは正しい手洗いで洗い流せます。指先だけでなく親指の付け根・爪の先・手首まで、せっけんを泡立てて洗うことがポイントです。

まな板ですが、肉・魚・野菜それぞれで、使う面を使い分けるには、2枚のまな板が必要ですが、牛乳パックを洗って乾かしたものを代用する方法もあります。各家庭で工夫してみてください。

また、肉に触ったら手洗いしてから魚を触る、魚に触ったら手洗いしてから野菜、というように、手に付いた細菌や包丁・まな板に付いた細菌をそのつど洗い落とすことで、食中毒の9割が予防できるといわれています。ぜひ、家族みんなで正しい手洗いを実践してください。

## 手洗いの手順

外から帰ったときや、トイレ後、調理前・調理作業ごと（肉・魚・野菜の処理別に）、食事の前や料理の盛り付けの前、ペットに触れた後など、必ず手を洗おう！



時計や指輪を外す



手首から下を水でぬらす



手洗いせっけんを付けて



よく泡立て、菌を浮か上げさせる



手のひらと甲 (5回程度)



指の間と付け根 (5回程度)



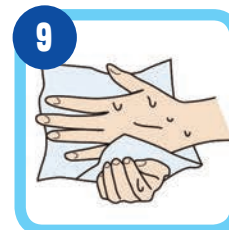
洗い残しの多い親指 (5回程度)



爪の中の菌を出すために手のひらに指を立てて指先を (5回程度)



手首 (5回程度)



水で十分にすすいでから、清潔なタオルで拭く



もう一度見つめよう 食べ物の世界

## 緑茶の魅力

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

新茶の季節、私は日本茶を入れたときに広がる甘い香りが大好きです。しかし最近では、家で麦茶は作るけど、緑茶は市販のもので済ませてしまうという方も多いようです。

お茶とは、ツバキ科のチャ樹の若葉を加工して作られるもので、発酵しないものが緑茶、発酵させたものが紅茶、そして半発酵がウーロン茶となります。その中で緑茶は、茶の生葉の成分や色がそのまま移行するのが特徴です。それ故、シーズンで一番最初に摘まれ、栄養たっぷりの葉で作る一番茶、つまり新茶が良質とされているのです。

他のお茶に比べ、緑茶には、ビタミンCが多く含まれています。普段よく飲まれる煎茶には、ビタミンCが1杯(200ml)に約12mg含まれるとされており、7〜8杯の煎茶で一日に必要なビタミンCを取ることが出来ます。また緑茶には渋味成分であるカテキン類も含まれます。このカテキン類は、抗酸化、がん転移阻害、血圧上昇抑制、抗ウイルスなどの作用があることが分かっています。

家で入れたお茶とペットボトルのお茶では違うのでしょうか？ すぐに分かる違いには、沈殿の有無が挙げられます。急須で入れたお茶は、時間とともに沈殿物ができます。この沈殿物には、先ほどのカテキン類が多く含まれています。しかし、市販の飲料のお茶は沈殿しません。それは商品とする上で、沈殿物が出ないようろ過し、足りなくなった香りや色を人工的に加え、保存を高めるためにビタミンCを添加するなど、手をかけているのです。

いつでもどこでも手軽にお茶を飲むことはとてもありがたいことです。しかし、もともとの緑茶の魅力はすくなくと自然の中で育った生の葉の栄養をそのままいただけることにあります。少し手間がかかっても、時には緑茶を自分で入れて、苦味も含めて自然の恵みを丸ごといただくのもぜひいたくな

とだと思います。



## 今月の表紙

# かがやけ未来の後継者

富里市十倉(高松入地区)

長谷部 <sup>えい</sup> 瑛 <sup>じ</sup> 士くん (8歳)  
心 <sup>み</sup> 美ちゃん (5歳)

今回は高松入地区の長谷部さんのお宅にお伺いしました。

長男の瑛士くんは小学校3年生。妹思いのやさしいお兄ちゃん。お家では、お父さん、お母さんと一緒に、畑仕事のお手伝いや料理のお手伝いをするそうで、特に包丁を使って野菜を切るのが得意だそうです。

心美ちゃんは保育園の年中さん。お兄ちゃんが大好きで、いつもお兄ちゃんのする事を真似たり、後を追っかけたりと二人、仲良く遊んでいます。

体を動かすことが好きで、今は鉄棒の逆上がりにも挑戦中だとか…。

週に一回、兄妹でスイミングスクールにも通っているとの事でした。

【父：清さん】 【母：美希さん】





# 富里歌壇

2・14より思いを込めて3・14まで深紅のガーベラ咲き続けるや

伊藤 哲儀

葉の落ちし櫛の向うに日が昇る赤くたなびく雲を引きつれ

立花 法子

春浅き三月ホテルに娘や孫と姫湯にひたり心温もる

菅沢 智子

福島の味噌とり寄せてみそおでん落みそも作り心安らぐ

黒田 照子

此の家にいくつの足跡のこしたろう思えば遠し喜寿をとおり過ぐ

鳴田 さよ

やんわりと田を包みたる陽のなかの菜の花の黄よわれも春いろ

中川キヨ子

春うららパツチワークの小袋は縫い目そろいし母の遺作よ

佐藤 怜子

わが町は赤い風という風塵に道ゆく車も隣家もみえず

秋葉 清子

野ぼとけの石肌に見ゆ風雪の雛のふかみに春の陽そそぐ

安江 照子

かき抱き一人娘を守り果てたりきその父切なし豪雪地獄

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

## ★★★★★6月のあなたの運勢★★★★★

### 山羊座

【全体運】不安や心配事が気になりがち意識的に楽しいことを考えるようにすると運氣回復効果が。プラス思考にツキ

【健康運】オーパワークは×。マイペースが大事

12/19<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】ミョウガ

### 天秤座

【全体運】守りより攻めの姿勢で行動すると新たな可能性が見えてくるかも。保留になっていたことにも好変化が

【健康運】シェイプアップがすすなりはかどる期間

9/23<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】シシトウ

### 蟹座

【全体運】誰にでも優しく親切に振る舞えば、人気はうなぎ上り。思いやり精神を発揮すると、さらに対人運に恵まれそう

【健康運】不規則な生活を改善すると、好影響あり

6/7<sup>22</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】パプリカ

### 牡羊座

【全体運】知的好奇心を刺激され、いろいろなことトライしてみたいくなる気配。話題のジャンルほど、ラッキーな結果に

【健康運】軽く手足を動かせば、快適に過ごせそう

3/4<sup>21</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】インゲン

### 水瓶座

【全体運】にぎやかなことに縁がある期間。遊びや催し物への参加は積極的に。情報収集が完璧なら新しいチャレンジも吉

【健康運】ダブルの心配はゼロ。大いに楽しんで

1/20<sup>18</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】アユ

### 蠍座

【全体運】物事を邪推しやすみたい。親切にされたのに「何か裏がある」などと考えるのはNG。素直にお礼を言うこと

【健康運】運動不足になりやすい月。まめに動いて

10/22<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】スズキ

### 獅子座

【全体運】人脈のネットワークを広げるチャンス。飲み会や旅行に誘われたら、気軽に参加して

【健康運】正しい姿勢を心掛けることで、体調好転

7/22<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】梅

### 牡牛座

【全体運】まずは頼まれ事を片付け、その後、自分がやりたいことに打ち込みたい月。その方が集中できて、充実感も大

【健康運】喉荒れに用心を。うがいの励行が必須

4/21<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】ゼンマイ

### 魚座

【全体運】感情的になりやすく、つまらないことで身近な人もめる暗示。悪いと思ったら、きちんと謝れば修復は簡単

【健康運】ちょっとしたけがに注意。慎重な行動を

2/3<sup>19</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】ヒワ

### 射手座

【全体運】状況判断を間違えやすい傾向に。大切な決定は急がず、先送りするのが正解。集中力アップには音楽鑑賞が有効

【健康運】ゆっくり入浴するなどして、疲労回復を

11/21<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】アンス

### 乙女座

【全体運】思うようにならないことが多くなる時期。すぐにイライラせず、笑顔で乗り切つて。気晴らしには園芸がベスト

【健康運】運動するなら十分な準備体操を忘れずに

8/9<sup>23</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】カワハギ

### 双子座

【全体運】前向きな気持ちになり、パワフルに動き回れるはず。過去に駄目だったことにリベンジできるので、意図的に

【健康運】適度に気分転換すれば体調キープが可能

5/6<sup>22</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】キュウリ



募集期間／平成25年6月3日(月)～平成25年7月31日(水)

新規で定期貯金を20万円以上  
お預け入れいただいた方に  
(20万円以上の増額書替えも含まます)

店頭表示  
金利の **3倍**

でお預かりいたします。

さらに 先着100名様に、JAバンク千葉オリジナル  
「クリアホルダー&ペンセット」をプレゼント!

当JA募集額2億円

募集額を完売した場合は、その時点で募集を打ち切らせていただく場合があります。

《商品概要》

貯金の種類	預入期間1年以上の定期貯金(自動継続に限りませす)。
お預け入れ金額	20万円以上(20万円以上の増額書替えも含まます)。
金利	店頭表示金利の3倍とします。
お取扱対象	個人の方に限りませす。
お取扱対象	この貯金は期限前解約はできません。やむを得ず期限前解約する場合は、期限前解約利率が適用されませす。

振り込み詐欺にご注意ください。  
偽造・盗難被害が急増してませす。キャッシュカードや通帳、  
印鑑などの管理には十分ご注意ください。

JA富里市



## 新陳代謝・美肌効果のある アスパラギン酸が豊富！

春の味覚、アスパラガス。ヨーロッパでは、古代ローマ時代から食べられていたそうですが、日本にやって来たのは江戸時代。ユニークな形が当時は観賞用で、食用の野菜として栽培されるようになったのは大正時代、一般に広く売られるようになったのは、流通が発達した1970年代以降と、比較的歴史の浅い野菜です。最近ではハウス栽培や輸入で一年中出回っていますが、旬は春から初夏にかけて。南の九州産から北の北海道産まで順に露地物が出回ります。

アスパラガスは、ニョキニョキと伸び始めた若い茎を刈り

取って食べるので、まさに季節の生命力そのもの。その分鮮度も落ちやすいので、新鮮なものを買ってできるだけ早く食べるようにしましょう。選ぶときのポイントは、切り口がみずみずしく、穂先が堅く締まっているものが新鮮。穂先が紫色がかっているのは、アントシアニンによるもので鮮度とは関係ありません。

使うときは、切り口の堅い部分を切り落とし、根元の堅い皮は皮むき器などでむいて使います。鮮度の良いアスパラガスは、柔らかく甘味があり、さっとゆでるだけでも美味。サラダやあえ物にした

り、炒め物に。太めのものは、グリルで焼くと甘味がギュッと凝縮されるのでお勧めです。保存はポリ袋に入れ、穂先を上にして立てた状態で冷蔵庫の野菜室へ。鮮度が落ちやすいので、すぐに食べない場合はゆでてから冷蔵、または冷凍した方がおいしさを保てます。

アスパラガスは栄養価も高く、緑黄色野菜の一種。うま味のもとになるアスパラギン酸を多く含み、新陳代謝を活発にするので、疲労回復や美肌効果が期待できます。

## RECIPE アスパラガスの肉巻きグリル

調理時間 15分



撮影：中里一暁

### ●材料(2人分)

グリーンアスパラガス(太めのもの)…………… 6本  
豚ばら肉(薄切り)…………… 6枚  
塩・こしょう…………… 各少々  
ミニトマト…………… 4個  
スイートチリソース※…………… 大さじ2  
※スイートチリソースは、タイの唐辛子入りの甘酸っぱいソース。ケチャップやマヨネーズでも。

### ●作り方(1人分274kcal)

- (1) アスパラガスは、根元の堅い皮をむきます。
- (2) 豚肉を広げて、塩、こしょうを振ります。アスパラ1本に肉を1枚ずつ、斜めに巻き付けます。
- (3) (2)を強火のグリルで約10分、途中上下を返しながらかきながら焼きます。
- (4) 皿に盛り、ミニトマトを添えます。チリソースを付けて食べます。



料理研究家 高島陽子



## 春野菜のパスタ

1食あたり約530kcal



旬の野菜をたっぷり入れたオイルベースのパスタです。おいしく作るコツはオリーブオイルとスパゲティのゆで汁をよく混ぜて乳化させておくことです。スパゲティだけでなくペンネなどのショートパスタでもおいしくできます。

### 作り方

- (1) アスパラガスは1/4程度に切り、スナップエンドウは筋を取り半分に切り、他の野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- (2) フライパンにオリーブオイル、ニンニクのスライスを加えてから中火にかける（並行して、水1Lにつき大さじ1の塩を入れて、スパゲティをゆでておく）。
- (3) 香りが出てきて軽くきつね色になってきたらニンニクはいったん取り出し、タマネギと塩少々を入れて焦がさないように炒める。
- (4) タマネギが半透明になったら、いったん火を止め、オリーブオイルが熱いうちにスパゲティのゆで汁を大さじ2杯入れてよく混ぜながら、オリーブオイルと合わせて乳化させておく。
- (5) スパゲティがゆで上がる3分前にアスパラガス、スナップエンドウ、キャベツ、パプリカを鍋に入れて一緒にゆでる。
- (6) ゆで上がったスパゲティと野菜を(4)と絡め、塩、こしょうで味を調える。

### 材料(2人分)

アスパラガス……………2本  
スナップエンドウ……………4本  
キャベツ……………1/2枚  
タマネギ……………1/4個  
パプリカ(赤・黄)…各1/8個  
ニンニク……………1片  
オリーブオイル……………大さじ2  
スパゲティ……………200g  
塩・こしょう……………少々



## クレソンのポタージュ

1食あたり約129kcal



クレソンは茎と葉を分けて調理することで鮮やかなグリーンポタージュが出来上がります。クレソン以外にニンジンやカボチャを使ったアレンジも可能です。その場合は(3)のときにニンジンやカボチャを入れます。

### 作り方

- (1) ジャガイモは皮をむき5mmくらいの輪切りに、タマネギはくし形切りに、クレソンは茎と葉の部分に分け、茎の部分は細かく切っておき、葉の部分はそのままにしておく。
- (2) 鍋を中火にかけバターを溶かし、バターの水分が飛んだところでタマネギを入れ焦がさないように炒める。
- (3) タマネギが半透明になってきたらジャガイモ、クレソンの茎を入れ水を加えて中火にかける。
- (4) 沸騰したら弱火にして10分ほど煮込む。
- (5) クレソンの葉の部分を3分ほどゆで、ざるにあげて細かく刻んでおく。
- (6) (3)のジャガイモが菜箸で触ってすぐに崩れるくらいまで軟らかくになったら火を止める。
- (7) (5)(6)と塩をミキサーにかけて滑らかにする。
- (8)最後に生クリームを入れる。

### 材料(2人分)

クレソン……………150g  
ジャガイモ……………300g  
タマネギ……………150g  
バター……………20g  
生クリーム……………大さじ1  
水……………400cc  
塩……………小さじ1

## 3月末の事業実績

貯金残高	19,209,533千円
貸出金残高	6,077,971千円
長期共済保有高	98,129,730千円
販売品販売高	1,760,088千円
直売所売上高	100,231千円
購買品供給高	451,890千円
出資金	539,301千円
組合員数	2,936人
(正組合員:1,812人/ 准組合員:1,124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。

5月に入り、「富里スイカ」の季節となりました。スイカに関するイベントも多くなるこの時期、忙しい日が続きますが、しっかりと体調管理をして、日々過ごしていきたいと思えます。  
JAだよりに関するご意見、ご要望をお聞かせ下さい。  
(由)

## 編集後記

追加議案  
農産物検査業務規程の一部変更について

1. 議案  
後配出資および永久劣後特約付貸付金の譲受について
2. 信連統合に伴う全農出資金の引受けについて
3. 為替決済担保の取扱いにかかる一部変更について
4. 「金融円滑化にかかる基本方針」および「金融円滑化管理規程」の一部変更について

## 理事会メモ

平成25年4月25日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。