

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2013/No.408

9月号



Contents

富里の梨「査定会」	P 2
営農情報	P 4
特集「ノルディック・ウォークで はつらつ健康づくり」	P 6・7
富里歌壇	P 9
新鮮食材で楽しくクッキング	P 12



● 富里の梨「甘みは十分」 ●

富里市果樹組合の農家では、梨の出荷が続いています。

8月1日(木)には、同市御料の芳徳(ほうとく)梨園で、査定会を開き、外観の色や形などを確認し、出荷基準を統一しました。

富里市の梨は、市場出荷は少なく、ほとんどがJAの直売所や生産者の庭先で販売しています。

今年は春先の低温や霜害の影響で、受粉が上手く行かなかった事で、平年より収穫量は少なく、若干果実に傷が目立つが、品質に問題はない。

5月以降、暖かい日が続いたことで、平年より10日程早い出荷となっ



今年の出来を確認

ています。

主力品種の「幸水」は8月中旬がピーク。「豊水」は8月下旬から収穫が始まり、今が出荷のピークを迎えています。その後「新高」の出荷が始まり、9月下旬まで販売が続きます。

関係者によると「果実の甘みは十分」と話しています。同組合では約200トンを目標に出荷・販売を計画しています。

生産者は、県が推し進めるエコファーマーの認定を全員が受けており、化学肥料や農薬の使用低減に取り組み、環境などにも配慮しています。



出荷規格を統一

新潟県の西瓜産地を視察



視察先で記念写真

JA西瓜部は8月21日(水)から3日間、新潟県で産地視察と今年の西瓜販売の反省と来年に向けた取り組みについて協議しました。

西瓜部役員・支部長・事務局28名が参加、視察先のJA新潟みらいでは、スイカ選果施設とスイカの圃場を見学、JA販売担当者との意見交換を行い、販売状況や栽培の概況について話しを聞きました。

また、西瓜販売において上位の売り上げに貢献した取引市場には感謝状を授与するとともに、来年のスイカ販売において、より一層の協力をお願いしました。

ゴルフを通じて 情報交換



JA組合員ゴルフ大会が8月30日(金)、富里市久能の久能カントリー倶楽部で行われました。

52回目の今回は、8組30名が参加し、忙しい農作業の合い間をぬって参加した組合員はお互いの交流を深めました。

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 安藤 勇
- 準優勝 岩澤 章博
- 3位 新井 和広
- ベストグロス賞

津田 博明

(敬称略)



⑤岩澤さん④安藤さん③新井さん



ジャンボスイカを生産した篠原弘安さん

8月の暑さまったただなか、特大サイズのスイカが収穫されました。このスイカは楕円形で大きく育つのが特徴。観賞用やコンテスト向けで「でえらい」と言う品種。胴回りは140センチ、高さ約70センチ、重さは65キロありました。栽培したのは富里市立沢の篠原弘安さん(54)。

篠原さんによると「今回は試して作ってみた。初めてにしては良く出来たと思う」と話していました。同氏はJA西瓜部会の運営委員や、



3人がかりで、計量機にスイカを乗せる

(財)日本特産農産物協会が認定する地域特産物マイスター(富里スイカ)として活躍している事もあって、スイカの産地PRに役立てたいと言うのも栽培した目的のひとつでした。現在ジャンボスイカはJAの直売所で展示されています。



年金相談会を開催

金融営業課では、8月22日(木)に年金相談会を開きました。

社会保険労務士の横田 芽弥子(めみこ)氏を相談役に、年金の受給時期や手続の方法などを一人ひとり丁寧に説明しました。

この日は事前予約制で行われ、訪れた方は日ごろ疑問に思っている事などを質問していました。

相談会は毎年行われており、今年は7名の方が参加しました。

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。



受給時期等について質問

JA千葉地区大会 & 県大会出場



新ユニフォームで戦いました

JA野球部は7月6日(土)・7日(日)に行われたJA千葉地区親善野球大会に参加しました。

印西市の印旛中央公園野球場と高花公園野球場で行われ、JA富里市チームは接戦を勝ち上がり、決勝に進出。昨年と同じ顔合わせとなったJA西印旛戦では、13対10で勝利し、優勝することができました。

また8月1日(木)・2日(金)に千葉公園野球場で行なわれた県大会では、準決勝でJA市川市と対戦。こちらも昨年と同じ顔合わせとなりましたが、2対4で惜敗し、3位に終わりました。

各種農作物

オオタバコガ、ハスモンヨトウなどのチョウ目害虫が発生します。
夏期高温乾燥だと秋の発生量が増加します。
多くの作物を食害し、被害も大きいです。



ハスモンヨトウ
卵塊で産卵する。
老齢幼虫は薬剤
が効きにくい。



オオタバコガ
幼虫は緑色～褐色。ヨトウガに似るが、体表に3ミリ程度の長く細い毛が生えている。

表1 チョウ目害虫 防除薬剤 ○：登録有り

系統	商品名	トマト	ミニトマト	ナス	ダイコン	キャベツ	ネギ	レタス	サトイモ	サツマイモ	ショウガ	ニンジン
A	プレバソフロアブル5	○	○	○	○	○	○	○				
	フェニックス顆粒水和剤	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
B	アフーム乳剤	○	○	○	○	○	○	○		○		○
	ディアナSC	○	○	○		○	○	○				
C	スピノエース顆粒水和剤	○	○	○	○	○	○	○				○
	コテツフロアブル	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
E	マッチ乳剤	○	○	○	○	○	○	○		○		
F	ゼンターリ顆粒水和剤	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○
G	プレオフロアブル	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
	トルネードフロアブル	○		○	○	○	○	○		○	○	

A：ジアミド系、B：マクロライド系、C：スピノシン系、D：ピロール系
E：IGR剤、F：BT剤、G：その他

トマト [葉かび病・すすかび病]

- ・すすかび病は葉かび病と症状が類似しており判別が難しいです。また、葉かび病抵抗性品種（CF）にもすすかび病は発生するため、CFを入れていても防除は必要です。
- ・発生前から早めに下葉かきを行い、株元の通風を図りましょう。また、多かん水、肥料切れ、土壌病害、センチュウ等による根傷みでも発生が助長されます。
- ・EBI剤（トリフミン等）の治療的な効果が低下しているので、これら薬剤は発病極初期（蔓延前）に使用してください。

○トマト（大玉） 葉かび病の主な防除薬剤

薬剤名	倍率	収穫前日数/使用回数	備考
トリフミン水和剤	3000倍	前日/5回以内	予防・治療
ベルコートフロアブル	2000倍	前日/3回以内	予防
カスミンボルドー	1000倍	前日/5回以内	予防
アミスター2070アブル	2000倍	前日/4回以内	予防・治療、単剤使用。浸透性展着剤不可
アフエツフロアブル	2000倍	前日/3回以内	予防
ファンタジスタ顆粒水和剤	2000～3000倍	前日/3回以内	予防・治療 新剤

○ミニトマト 葉かび病の主な防除薬剤

薬剤名	倍率	収穫前日数/使用回数	備考
トリフミン水和剤	3000倍	前日/5回以内	予防・治療
ベルコート水和剤	6000倍	前日/2回以内	予防
ホライズンドライ70アブル	2500倍	前日/3回以内	予防・治療
カリグリーン	800倍	前日/—	予防・治療
アフエツフロアブル	2000倍	前日/3回以内	予防
ファンタジスタ顆粒水和剤	2000～3000倍	前日/3回以内	予防・治療 新剤

秋冬ニンジン [黒斑病・黒葉枯病]

- ・両病害とも葉に黒褐色の病斑を生じ、症状が進行すると葉が黄化し、枯死に至ります。
- ・黒斑病は首部が黒変して、やや陥没するのが特徴です。
- ・生育中後期に発生するので、1回目の防除を早めから行う。

○ニンジン 黒葉枯病の主な防除薬剤

ベルコート水和剤（フロアブル）	1000倍	（14日前、5回以内）	予防
ダコニール1000	1000倍	（7日前、5回以内）	予防
カンタスドライフロアブル	1000倍	（14日前、3回以内）	予防
ロブラール水和剤	1000倍	（14日前、4回以内）	予防・治療
ポリオキシシンAL水和剤	500倍	（7日前、5回以内）	予防・治療

※茎葉部に発生がみられたらストロビーフロアブル 2000倍（7日前、3回以内 予防・治療）を散布します。

ネギ [ネギアザミウマ]

- ・多発生のおそれがあります。多発生後は薬剤による防除が困難なので、発生初期からの定期的な防除により、低密度を保つことが重要です。
- ・異なる系統の薬剤によるローテーション散布を行いましょう。

○ネギ ネギアザミウマ防除薬剤

ディアナSC（※）	2500～5000倍	（前日、2回以内）
スピノエース顆粒水和剤（※）	2500～5000倍	（3日前、3回以内）
スタークル顆粒水溶解剤	2000倍	（3日前、2回以内）
オンコルマイクロカプセル	1000～2000倍	（14日前、1回）
ハチハチ乳剤	1000倍	（3日前、2回以内）

※同系統剤：スピノシン系

こんにちは女性部です！

J A千葉女性部協議会は8月 19日（月）、千葉市の農業会館で、J A女性部学習会を開きました。県内J A女性部の役員や部員約 40名が参加しました。

J A富里市からは鈴木世津子部長と相川弘子副部長、事務局で参加しました。

午前の部では、「楽しいJ A女性組織～活動活性化を通じたJ A参画」～女性パワー全開！！今日の自分がいちばん若い～と題し、文芸アナリストの大金義明氏による講座を聴きました。



午後の部では、救急対応について、千葉市消防局中央消防署の職員による指導のもと、胸骨圧迫（心臓マッサージ）やA E Dの使用方法などを研修しました。

～今後の予定～

10月 18日（金） 役員支部長会議

10月 23日（水） 生産部・女性部合同視察研修会

視察場所：明治座「コロッケ特別公演」、柴又帝釈天参拝

※女性部では、一緒に活動する仲間を募集しております。営農指導課（TEL：93-5652）までお気軽にお問い合わせ下さい。

お母さんにも、子どもにもいいこといっぱい！

日本型食生活のすすめ



「みんなのよい食プロジェクト」は、体と心を支える食のたいせつさ、国産・地元産農畜産物の豊かさ、それを生み出す農業の価値をお伝えし、国産・地元産農畜産物と日本の農業のファンになっていただく、という運動です。

Q. 最近、子どもの集中力や気力が低下している気がするのですが……。

A. まずは朝ごはんをしっかりと食べる生活習慣を身につけましょう！

朝ごはんをしっかりとっている子どもは、ほとんどとらない子どもと比べて、成績の差が2割近くも開いた——そんな結果が、文部科学省の全国学力・学習状況調査で出ています。

では、朝ごはんには具体的にどんな効果があるのでしょうか？ まず集中力や学習意欲の向上が挙げられます。ごはんの糖質は消化されるとブドウ糖に変わり、脳のエネルギー源となるからです。朝から何も食べていない状態では、頭も体もガス欠で機能しません。

また、朝ごはんを含め3食規則正しくとることは、肥満防止にもつながります。欠食すると次の食事まで時間が空くため、空腹が続いた状況では「ドカ食い」や「早食い」になりがちで、肥満につながりやすいのです。

これまで時間が無いなどの理由で朝ごはんを抜いていた人も、おにぎりのみそ汁など簡単な料理なら食べることができるはず。まずは朝ごはんを食べることから始めてみてはいかがでしょうか。

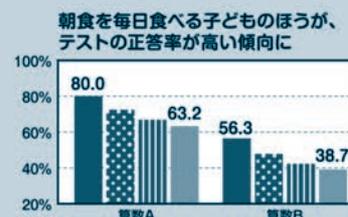


©よい食P

今月の「よい食」キーワード

【子どもの学力と朝食の関係】

文部科学省が行った全国学力・学習状況調査（平成21年度）では、朝食を毎日とる子どもの方がテストの正答率が高い傾向（右図）が確認されました。



質問：朝食を毎日食べていますか
■ 食べている
□ どちらかといえば、食べている
▨ あまり食べていない
■ まったく食べていない



ノルディック・ウォークで

はつらつ

健康づくり



ノルディック・ウォークとは、両手にポールを持って歩く北欧生まれのウォーキングスタイルのこと。ポールを使うことで膝や腰の負担を軽減できるため、お年寄りや病後のリハビリにも向いています。全身を効率良く動かすので、ダイエットやアンチエイジング（老化防止）にもお勧めです。

監修：一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟

足腰に負担が少ない
ウォーキング



ノルディック・ウォークは、スキーのようにポールを2本使用して歩く、北欧のウォーキングスタイルです。これまでではスポーツやトレーニングとして活用され、アクティブなウォーキングスタイルとして、効果や効能が立証されてきました。日本では運動療法として活用できるジャパニーズスタイルが開発され、高齢者や病後のリハビリでも活用できる運動療法や、健康増進などの目的に合わせた運動強度別のプログラムが確立されているため、目的に合ったウォーキングが楽しめます。

ノルディック・ウォークは、通常のウォーキングのように足だけの2点支持で歩くのとは違い、片側のポールを垂直に突くとともに、反対側のポールは後ろ足の横に添える4点支持を基本とした安全で安定感のある歩き方が特徴です。例えば1本のついで歩くと重心のかけ方が不安定になり体が曲がってしましますが、ポールが2本あることで安定して、真つすぐ正しい姿勢を保ちやすいため、高齢者の足腰の負担も軽減されます。

初心者でもポールを正しく持つことで立つ姿勢が良くなり、正しい姿勢で歩けるようになります。ジョギングとは違って関節への負担が少ないため、高齢者だけでなく、けがや病後のリハビリにもお勧めのウォーキングといえるでしょう。

アンチエイジングに！



指導部技術委員の平岡裕美子さんは、ノルディック・ウォークで50代とは思えないプロポーションを維持しています

効率の良い全身運動で
アンチエイジングも

通常のウォーキングで使われる筋肉は全身の約40%といわれていますが、ノルディック・ウォークでは2本のポールを使うことによって全身の約90%の筋肉を使うことができるといわれています。さらに、カロリーの消費量も20%程度高まるので、効率良く全身運動ができます。

ポールを持った腕を振ることで肩甲骨を大きく動かせるため、首、肩の痛みや凝りを解消することも可能です。また、歩くたびに上半身にねじりも加わるので、腰痛防止やウエスト回りのダイエット効果も期待でき、シニア層のアンチエイジングにもお勧めです。姿勢が良くなると、年齢よりも若々しく見えるだけでなく、気持ちも前向きになります。効率の良い運動を続けることで体が引き締まってくると、より健康的ではつらつとした印象を与えてくれるでしょう。

ウォーキングの距離は、健康増進を目的としたシニア層なら3〜5km。足腰にトラブルを抱えている場合は、2kmくらいが目安です。

大切な着地方法

足の親指の付け根（母指球）、小指の付け根（子指球）、かかとの3点に重心を置いて立ち、歩き始めたら、かかとかから爪先へゆっくりローリングさせるのがポイントです



かかとかからゆっくり着地します



足を地面に自然に置いたら爪先に重心を移動させ、爪先で蹴り出します

ウォーミングアップ

歩き始める前にウォーミングアップ。ストレッチ体操も支えがあるので安定してバランス良くできます



体側
ポールを両手で持ち上げ、肩甲骨を動かすように体側をストレッチ



肩回し
背中を真っすぐに伸ばしたら肩関節を大きく回します。肩や首の凝りの解消にも



大胸筋・背中
ポールを前に立て、両手をグリップ上に置いて背中を真っすぐに伸ばします

正しい立ち方



グリップの位置は、おへそくらいの高さを目安に。グリップを軽く握り、ストラップで固定したら、足は骨盤の幅で真っすぐ立ち、肩幅より少し広く持ったポールを足先より少し前に垂直に置きます

歩き方の基本



背筋を伸ばして顎を引き、正面15～20m先を真っすぐ見て、自然なリズムで足を前に出します。腕を体側に合わせて、ポールは垂直に土踏まずからかかと付近に突きます

ノルディック・ウォークの効果と効能

1. 体全体の90%の筋肉を活動させる全身運動なので、通常のウォーキングに比べ運動効果を20%アップさせることができる。
2. 適正な長さのポールを使用することで背筋が伸びて歩幅が広がり、理想的な姿勢を維持することができる。
3. ポールを持つことで二足歩行から四足歩行となるため、着地、着床時の足（脚）への負担を軽減できる。
4. ポールを持つことで、転倒抑止に効果がある。
5. 有酸素運動、筋力、柔軟性と、三つの要素をバランス良く向上させることができる。

服装と装備

服装は動きやすいスタイルで、筋肉をサポートするスパッツなどを着用するのがお勧めです



ポールはスポーツ用品店で購入できます。まずはレンタル可能なイベントに参加してみましょう



バッグはリュックタイプで、運動しやすく両手を使えるものがベスト。帽子も忘れずに



靴はノルディック・ウォーク専用の他、ウォーキングシューズでもOKです

★各地のイベント情報は、一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟のホームページをご参照ください。
<http://www.nordic-walk.or.jp>



興味がある方は、まず全国各地で開催されているノルディック・ウォークのイベントに参加してみましよう。各地のイベントでは、初心者向けにポールのレンタルも行っているため、運動しやすい服装とウォーキング用のシューズがあれば、ポールを購入しなくても気軽に始められます。健康増進やアンチエイジングに、運動効率の良いノルディック・ウォークを始めてみませんか。

まずは各地のイベントに参加してみましよう！



もう一度見つめよう 食べ物の世界

ビタミンCたっぷり果物の魅力

タレント・食生活アドバイザー 岡村麻純

わが家では毎朝必ず、リンゴやイチゴ、ミカンなど、季節に合わせた果物を食べています。この毎朝の果物は不足しがちな栄養素を補う大切な存在です。

時々「果物はほとんどが水分だからそんなに栄養がないのではよ？」と聞かれることがあります。確かに果物の多くは80〜90%が水分です。しかし、人間だって、60%以上が水分です。そして、この水分が不足してしまうと、体調不良となります。特に、人は寝ている間に約500mlもの水分を失っているといわれています。汗をかく季節ではそれ以上です。ですから、朝起きたら、まずはこの不足した水分を補う必要があります。しかし、1回に飲む水の量は約200mlが適しているとされています。それ以上に一度に飲むと、胃などに負担をかけてしまう可能性があります。では、残りの不足分をどこから取るのか、それは食品です。つまり、たくさん水分を含む果物はぴったりなのです。

さらに、果物にはビタミンCが多く

含まれています。このビタミンCが、免疫力を高め、ストレスに対する抵抗力をつけ、鉄分の吸収を手助けするなど、私たちの体に大切な役割を果たしてくれていることはご存じかと思いません。しかし、このビタミンC、実はとても繊細です。水に溶けやすく、熱や酸化にも弱いので、調理することで損失してしまいがちです。よって、生でそのまま食べられる果物はより効率的にビタミンCを体内に取り入れられる優れたものなのです。

果物に多く含まれる果糖は温度が低いほど甘味を強く感じられます。毎朝季節に合った果物を、冷やして、切りたてで食べる。これは自然の中で作られた栄養素を無駄なくいただく優れた瞬間です。そして果物が、私たちの体内のバランスを保つ手助けしてくれます。



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉(二重堀地区)

小山 ^{りゅうのすけ} 龍之介くん (5歳)

^{しょうたろう} 翔太郎くん (3歳)

^{さくら} 咲良ちゃん(1歳)



今回は二重堀地区の小山さんのお宅にお伺いしました。

長男の龍之介くんは、体を動かすのが大好きで、毎日サッカーボールを蹴ったり、自転車に乗ったりして遊んでいます。次男の翔太郎くんは、戦隊ヒーローのDVDを見るのが好きです。自転車にも乗れるようになって、今ではお兄ちゃんと一緒に自転車で遊んでいます。

末っ子の咲良ちゃんはお散歩するのが好きで、毎日の日課になっています。

好きな食べ物はのり巻きご飯とウィンナーだそうです。

【父：康幸さん】 【母：美菜子さん】

富里歌壇

忠敬の碑をバツクとし姉妹との旅の記念の写真なつかし

宮沢 智子

夜の風強弱なせるメロデーは急に降り来る雨に飲まるる

立花 法子

遠い日の害虫駆除も懐かしくふる里はいま青田風吹く

佐藤 怜子

帰省せる孫ら内座し西瓜食むかぶりつく孫種を出す孫

黒田 照子

強き陽を遮ることくマロニエの大きな葉揺るるこの並木道

秋葉 清子

墓前なる百合のかおりは歳月の紛れもなく夫へ思慕増す

安江 照子

自由と言う御褒美いただく晩年を誰が授けしかうた詠むころ

鳴田 さよ

大皿になにを盛るともなき真昼湯むきのトマト拵げてみたり

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 ★★★★★

<p>山羊座 【全体運】思うようにならないことが多く、イライラ気味。でも、笑顔で過ごした方が好結果に。音楽鑑賞で気分転換して 【健康運】新陳代謝が悪くなりがち。ストレッチを 【幸運を呼ぶ食べ物】柿</p> <p>12/19 - 1/22/5</p>	<p>天秤座 【全体運】試したことがないことでも思い切ってやっで。自分に自信が持てるはず。リーダーシップを発揮するのも大賛成 【健康運】軽い運動やマッサージが健康に好影響大 【幸運を呼ぶ食べ物】サンマ</p> <p>9/10/23 - 10/23/5</p>	<p>蟹座 【全体運】ささいなことで感情的になりやすいみたい。身近な人になつ当たりしないよう、ご用心。趣味に励み、気晴らしを 【健康運】運動不足になりやすいので、散歩にGO 【幸運を呼ぶ食べ物】マツタケ</p> <p>6/7/22 - 7/22/5</p>	<p>牡羊座 【全体運】珍しく優柔不断になりがち。なかなか決断できず、周囲に迷惑を掛けてしまうかも。開き直りが開運の鍵 【健康運】徐々に下降気味。適度な休息を心掛けて 【幸運を呼ぶ食べ物】ギンナン</p> <p>3/4/21 - 4/21/5</p>
<p>水瓶座 【全体運】アクティブモード全開。やりたいことに果敢に取り組んで。保留になっていた事柄が動き始める予感も 【健康運】過激なダイエットは×。適切なペースで 【幸運を呼ぶ食べ物】サゲ</p> <p>1/2/20 - 2/18/5</p>	<p>蠍座 【全体運】強運とはいえないものの、人と協調すれば、運を引き寄せられます。親切心も大切に。相談には親身になること 【健康運】同じ姿勢を続けず、血の巡りを良くして 【幸運を呼ぶ食べ物】リンゴ</p> <p>10/11/24 - 11/22/5</p>	<p>獅子座 【全体運】好奇心旺盛になり、いろいろなることに挑戦したくなる月。習い事を始めたり、体験教室を受講したりしてみても 【健康運】疲労をため込みやすいかも。睡眠が大事 【幸運を呼ぶ食べ物】ごま</p> <p>7/8/23 - 8/23/5</p>	<p>牡牛座 【全体運】神経質になってしまおう。完璧を目指そうとせず、気楽に構えた方が好転の兆し。つぼ押しでリラックスを 【健康運】ストレスを感じやすい。気分転換が大事 【幸運を呼ぶ食べ物】シメジ</p> <p>4/5/21 - 5/21/5</p>
<p>魚座 【全体運】ネガティブな発想で、自ら運氣低下を招いてしまう恐れ。意識的にプラス思考を。ヒーリングアイテムにもつき 【健康運】健康法に凝り過ぎる傾向が。ほどほどが賢明 【幸運を呼ぶ食べ物】トウガン</p> <p>2/3/19 - 3/20/5</p>	<p>射手座 【全体運】知的興味をくすぐられることが多いよう。資格取得や特殊技能の習得を考えるのも良い刺激に。読書もお勧め 【健康運】下降線をたどる暗示。無理するのはNG 【幸運を呼ぶ食べ物】イクラ</p> <p>11/12/23 - 12/21/5</p>	<p>乙女座 【全体運】のんびり過ごせる期間です。中途半端なまま放置していることは、この機会に片付けて。清掃も好運の呼び水に 【健康運】不規則な生活は体調に悪影響が。改善を 【幸運を呼ぶ食べ物】小豆</p> <p>8/9/23 - 9/23/5</p>	<p>双子座 【全体運】楽しいことに縁がある時期。レジャーや飲み会などに誘われたら気軽に参加して。幹事役を引き受けるのも吉 【健康運】口コミで体調に合う健康法を発見しよう 【幸運を呼ぶ食べ物】ユズ</p> <p>5/6/22 - 6/22/5</p>

「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」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等は分かりませんが、
台風シーズンがあります。
危険が高い時期であるのですから、
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、
建物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



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 金融部

共済課・金融営業課 TEL: 0476-93-2112



ナス



いろいろな食材と相性抜群。
油で揚げると甘味が増しておいしくなります

夏から秋にかけておいしくなるナス。「なすび」ともいわれます。

一年中栽培されますが、8～9月が旬。この時期は皮が柔らかく、特に秋ナスは果肉が締まり、肉厚になっておいしくなります。

一般的な長卵形の他、長ナス、丸ナス、米ナス、赤ナスなど、形もいろいろ。全国各地で作られ、地域によって品種が異なり、200種近く存在するともいわれます。

ナスには栄養が少ないと思われがちですが、皮の濃紫色の色素はポリフェノール的一种で、アント

シアニン（ナスニン）が豊富です。体のさびを防ぐ抗酸化作用があるといわれています。

味は淡白で癖がなく、いろいろな食材と合うので、和食、洋食、中華を問わず、さまざまな料理で大活躍します。特に油との相性が良いので、油で揚げると色が良く、おいしくなります。生のまま、塩もみしてサラダにしたり、グリルや焼き網で焼いて、焼きナスにしたり、煮物や炒め物など、いろいろな料理方法で楽しめます。

ナスは切り口が空気に触れると

あくで変色するので、調理の直前に切るか、すぐに水に漬けます。油で揚げたり、炒めるときは、アクの成分が高温で変化して、えぐ味が甘味に変わるので、水に漬けずに調理します。

選ぶときは、皮に張りつつやがあり重みがあること、また皮の紫色が濃く、へたのとげが痛いくらいに張っていることがポイントです。

低温に弱いので、買ってきたら冷蔵庫には入れず、常温で保存し、2～3日で食べ切りましょう。



ナスたこ揚げのピリ辛だれ

調理時間 20分



撮影：大井一範

●材料(2人分)

ナス……………4個(280g)
ゆでだこ……………150g
小麦粉……………大さじ1・1/2
揚げ油……………適量

＜薬味ソース＞

ネギ……………5cm
ショウガ……………小1片(5g)
赤唐辛子……………1/3本
酒・酢・しょうゆ 各大さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………少々

●作り方(1人分282kcal)

- (1)ネギ、ショウガはみじん切りにします。赤唐辛子は種を取り、水に漬け、柔らかくなったら、粗めのみじん切りにします。薬味ソースの材料を混ぜます。
- (2)ナスはへたを取って、縦半分になり、さらに3つくらいの乱切りにします。
- (3)たこは5～6mm厚さ、一口大の削ぎ切りにします。小麦粉をまぶし、余分な粉は落とします。
- (4)揚げ油を中温(170度)に温めます。ナスを入れ約2分間色よく揚げ、取り出します。温度を約180度に上げ、たこを入れます(油が跳ねやすいので、気を付けます)。10秒ほどですぐに取り出します。
- (5)器にナスとたこを盛り付け、(1)を掛けます。



料理研究家 波多野充子



コーンとエビの簡単ピラフ

1食当たり約 453kcal



たっぷりコーンとプリプリのエビがおいしい。甘味と香りがいっぱい詰まったトウモロコシの芯は、お米と一緒に炊き込みましょう。フレッシュコーンがないときは缶詰のコーンでも大丈夫です。エビの代わりに、ホタテやハムなどでもアレンジできます。隠し味のマヨネーズが風味をアップさせます。

作り方

- (1) 米はとぎ、ざるにあげておく。
(2) エビはよく洗い、背わたを取り除き、酒と塩少々を振っておく。
(3) トウモロコシは皮をむき、包丁で実を芯から削り取る...
(4) イタリアンパセリは粗みじん切りにする。
(5) 分量のマヨネーズ・酒・塩・しょうゆに水を加え、よくかき混ぜる...
(6) 炊飯器に米と(5)の調味水を入れ、その上にトウモロコシの芯・エビ・トウモロコシの実・ローリエを載せて炊く。
(7) トウモロコシの芯とローリエを取り除き、器に盛り付けてからこしょうを振り、(4)のイタリアンパセリとレモンを添える。

材料(4人分)

- 米.....2合
生のトウモロコシ.....2本
エビ.....150g
イタリアンパセリ.....少々
レモン.....適量
ローリエ.....2~3枚
マヨネーズ.....大さじ2
酒.....大さじ1
塩.....小さじ2/3
しょうゆ.....小さじ1
こしょう.....少々



ラタトゥイユ風たっぷり野菜のスープ

1食当たり約 140kcal



野菜の重ね煮は炒めない・かき混ぜないのがコツ。野菜を炒めてから煮込むのがラタトゥイユですが、このお料理は炒めず、野菜から出る水分だけを静かに煮るだけで出来上がりです。野菜本来の甘味が体に優しいスープです。季節の野菜をたくさんいただきます。最後に入れるみそがこくをプラスします。

作り方

- (1) ナス・トマト・ズッキーニ・タマネギ・パプリカ・ピーマン・セロリは大きめに切る...
(2) 厚手の鍋にまずタマネギ、その上に半分に切り芯を取ったニンニク・セロリ・ナス・ズッキーニ・トマト・パプリカ・ピーマンと順番に重ね、種を除き細切りにした赤唐辛子・ローリエ・塩小さじ1・EVオリーブ油大さじ1を加える。
(3) きつちりふたをして沸騰するまでは中弱火、その後は弱火で15分間煮込む。
(4) みそを加え、全体を優しく混ぜ合わせ、ごく弱火で3分間煮る。
(5) 塩味を調整して火を止める。
(6) 器に盛り付けてから、お好みでEVオリーブ油を掛ける。

材料(4人分)

- ナス.....2~3個
完熟トマト.....3~4個
ズッキーニ.....1本
タマネギ.....1個
パプリカ(赤か黄).....1個
ピーマン.....1個
セロリ.....1/2本
ニンニク.....1片
赤唐辛子.....1本
ローリエ.....2~3枚
EVオリーブ油.....適量
塩.....適量
みそ.....小さじ1

7月末の事業実績

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes 7月31日現在, 貯金残高, 貸出金残高, etc.

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。

「読書の秋」「スポーツの秋」そして「実りの秋」と、人それぞれだと思いますが、私はなんと言っても「実りの秋」派です。暑かった夏の疲れを回復すべく、海の幸・山の幸をたくさん味わい、秋の味覚を楽しみたいと思います。

(由)

9月に入り、まだまだ暑い日が続きますが、日に日に、夏から秋へと季節の移り変わりを感じます。そして私の一番好きな季節がやってきました。平成25年8月29日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

理事会メモ

- 1. 仮決算監査報告について
2. 「余裕金運用規程」の一部変更について

編集後記