

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2013/No.410

11月号



Contents

- 大根査定会..... P 2
- 営農情報..... P 4
- 特集「ペレットストーブで暖まろう」…P 6・7
- 富里歌壇..... P 9
- 新鮮食材で楽しくクッキング..... P 12



大根査定会開催

(千葉県のトップ・バターとして市場からも注目)

J A 大根部会は10月4日(金)、J A 会議室で生産者やJ A 全農ちば、指定市場を集め、大根の査定会を開きました。

曲がりやキズなどの状態を確認し、出荷基準を決定。出荷時の留意点などを生産者に呼びかけました。

今年は8月の暑さの影響で播種がずれ込み、9月の出荷はなかったが、10月中旬には最盛期を迎え、それ以降、徐々に増えて行く。

台風18号による大きな影響も受けなかったことから、部会では15万ケース(1ケース10キロ)1億2,000万円を目標に掲げ



今年の情勢を説明

ています。

部会の指定品種は「夏の翼」・「福誉」・「夏つかさ」・「SC126」の4種類。

富里産の大根は市場での評価も良く、千葉県産のトップ・バターとしてその品質が注目されている。

J A 販売担当者によると「今年出荷のスタートは遅れたが、品質的には例年よりも良く販売単価も堅調であることから、生産者には大根の価格維持の為に正確な出荷情報と選果・選別の徹底をした中で、有利販売につなげたい」と話していました。



出荷基準を決める

農機展示会

(最新の性能を体感)

J A 全農ちばは、10月25日(金)と27日(日)の2日間、長柄町のロングウッドステーションで農業機械大展示会を開きました。

この催しは、毎年開催されているもので、会場には最新の農機から中古農機まで数多く展示されていました。

今回は台風27号の影響で、26日(土)の開催が中止となってしまったものの、開催した2日間は多くの方々が来場しました。

農機に関するご相談、お問い合わせは農機センターまでご連絡ください。

TEL 0476-93-8683



最新農機をじっくり観察

種豚共進会とオークション



希望価格で落札

(株)千葉県畜産協会は、千葉県種豚共進会とオークションを10月30日(水)八街市のJ A 全農ちば・八街家畜市場で開きました。

共進会では、比較・個体審査を行い、未經産の部で堀江和弘さん(末広)が優等賞1席を受賞、佐々木農場(金堀)が推奨豚に選ばれました。

午後からはオークションが行われ、堀江和弘さんと佐々木農場が出品し、どちらの生産者の種豚も購買者からも高く評価され、希望価格で競り落とされて行きました。

県枝肉共進会 (名誉賞を受賞)

(社)千葉県畜産協会は10月1日(火)2日(水)、3日(木)で平成25年度千葉県豚共進会(肉豚の部)を旭市鎌数の株式会社千葉県食肉公社で開催しました。

審査は日本食肉格付協会の規格に沿って行われ、堀江和弘さんの生産した肉豚が、第1類で最上位にあたる名誉賞を受賞しました。

今回の出品頭数は、第1類(雌・去勢各一頭)で71組(142頭)、第2類(雌・去勢各四頭)で17組(68頭)でした。



出品された枝肉の講評



6次産業化についてパネルディスカッション

富里市農業士会は10月7日(月)、JA3階大会議室で、「第22回富里市農業懇話会」を開催しました。富里農業の継続と発展を目指して毎年行われているもので、今年度は6次産業化について、株式会社農林中金総合研究所の室屋有宏氏を講師に招き、基調講演とパネルディスカッションを行いました。パネルディスカッションでは、市内農業者の篠崎ひろ子さん、商工会青年部の秋葉徹さん、市産業経済課の尾崎正尚さんとJA営農部の高山勇治郎部長がパネリストとして参加し、それぞれの立場から意見交換しました。

交通遺児支援 に協力

JA共済連千葉と印旛地区4JA(富里市・成田市・いんば・西印旛)は、10月18日(金)、交通遺児育英資金街頭募金をJR成田駅前(東口)で、行いました。

午前9時から午後4時まで、各JAの職員はチラシやポケットティッシュ等を配り、駅利用者や行き交う人に募金を呼びかけました。

この日集まった募金総額、10万3300円は、JA共済連千葉を通じて、千葉県交通安全対策推進委員会に寄付されました。



小さなお子さんも協力してくれました

組合員つり大会



◎相川さん◎萩原さん◎秋葉さん

JAは組合員へラ釣り大会を10月21日(月)、市内の釣り堀「富里の堰」で行いました。

当日は台風が去った後で、まずまずの天候のなか21人が参加しました。

競技は朝7時から午後3時まで行われ、自慢の腕前を競いました。前回の1位から3位までに30%、20%、10%とハンデが設けられ、今回の結果は次の通りとなりました。

- 優勝 萩原 功(金 堀)
 - 準優勝 相川 敬栄(中沢西部)
 - 3位 秋葉 行夫(根本新田)
- (敬称略)

農薬は適正に使用しましょう ～農薬使用における薬液の調整について～

農薬の使用に際しては、ラベルに記載されている倍率、使用量を確認し、基準どおりに調整する必要があります。また、散布する機械についても、正しく散布が行えるかどうか、定期的な点検も必要となります。農薬使用に関して、以下の点をもう一度確認してみましょう。

- ① 農薬散布の前に、散布が正常に行えるか散布機の使用前点検を行う。
また、前回使用した農薬が残っていないか、ホース、タンクを含めて十分に洗浄されているか確認する。
- ② 薬液の量は、防除散布を終了した後に残液が生じないよう、面積あたりの散布の目安量にあわせて薬液の調整をします。
- ③ 薬剤を投入する前に、必ずゴム手袋やマスクなどを着用し、薬液が飛び散っても直接肌に触れることがないように、皮膚の露出部分を少なくしておきましょう。
- ④ 薬剤の分量を計るのに、適切な計量カップ、はかりなどを用意します。その際の計量カップ、はかりは農薬散布用に専用のものでします。
- ⑤ 薬剤を混合するときは、一般的に薬液の安定性が高い液剤、展着剤、水溶剤、乳剤、フロアブル、水和剤の順に調整していきます。
- ⑥ 薬液は使いきるようにし、残ってしまった薬液や洗浄水は農産物や水源に影響を及ぼさないように適切に処理を行う。
- ⑦ 散布後は散布機、ホース、タンクを十分に洗浄する。農薬使用について使用記録をつける。

農機の盗難に注意してください。



近年、トラクター等の農業機械の盗難が多発しています。
大切な機械の盗難を防ぐために、次の点にご注意ください。

- ① 田畑に機械を放置しておかない
- ② 鍵は必ず抜く
- ③ 倉庫には鍵をかけておく
- ④ 万一の時のために、保証書を保管し、型式や車体番号を控えておく

こんにちは女性部です！

JA女性部は10月18日（金）、役員支部長会議を行った後、米粉を使った料理教室を行いました。富里産の米粉を使用し、クリームシチューとチーズケーキを作りました。クリームシチューは、11月17日（日）に開催される、富里市産業まつりで販売する予定です。



おいしくできました！



みんなでいただきました

～今後の予定～

「正月花講習会」

日 時：平成25年12月27日（金）午後6時～

場 所：JA会館2階会議室（費用2,000円）

※お申し込みは、12月20日（金）までに、女性部事務局（TEL：93-5652）までご連絡下さい。

「味噌作り」平成26年1月末 ※日程は調整中です。

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」
キャラクター
「笑味ちゃん」です！



Q. 時間がなくて、ちゃんとした朝ごはんを準備できないのですが……。

A. 気負わず、手軽にできる
ワンプレート朝ごはんはいかがですか？

忙しい現代人の朝。朝ごはんを食べるよりも、あと5分寝たい……。そんな気持ちに、ついついになってしまいますよね。でも、朝は脳がエネルギー不足状態。朝ごはんをちゃんととらないと、集中力が高まらず、イライラしたりぼんやりしたりしがちです。朝ごはんは脳のエネルギー源・ブドウ糖をしっかり補給し、毎朝元気なスタートを切りたいですね。

そこで、なんといいもおすすめては、ごはんです。ごはんは粉でなく粒食なのでゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値が上がり、長時間持続します。つまり、ごはんは脳にとってひじょうに安定した、ブドウ糖の供給源なのです。

「でも、ごはんとおかずを準備する手間が……」と思いませんか？ 大丈夫です。前日のお総菜や、レンジで加熱しただけの野菜、納豆や海苔、卵などの「ごはんの友」、そこに残り物の味噌汁でもあれば、言うことなしです。

ここで、ちょっとしたアイデア。たとえばこれらの簡単おかずを、ひと皿に盛りつけてみてはいかがでしょう。残り物のごはんとお総菜を、ワンプレートにまとめてのせるだけですから、洗い物も減らせて、一石二鳥です。いつもの朝ごはんを、ちょっぴりおしゃれなカフェ風にアレンジすることで、朝の気分も一新しますよ！



今月の「よい食」キーワード

【脳を支えるブドウ糖】

脳のエネルギー源はブドウ糖だけ。血液中にあるブドウ糖の約50%は脳で消費され、その量は、1日120グラム必要といわれています。ブドウ糖がゼロの状態が数分続くだけで、脳の神経細胞は壊れ、再生できなくなってしまいます。しかし、脳の中では糖を蓄えておくことができないため、つねに血液から得るしかなく、それを体内で作ってくれるのが、ごはんなどのデンプン質です。



「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。



地球にやさしい ペレットストーブで暖まろう



原油価格の高騰や環境意識の高まりから、暖房器具の化石燃料への依存を少しでも減らそうと、再生可能な木質エネルギーが世界的に脚光を浴びています。なかでも注目されているのが、木質ペレットを燃料とするペレットストーブです。

取材協力：一般社団法人 日本木質ペレット協会 <http://www.w-pellet.org>

ペレットストーブが 地球に優しい理由

今、実用性と環境性能の面から注目されているのが、燃料に木質ペレットを使うペレットストーブです。木質ペレットは、森林育成過程で生じる間伐材や製材工場などから発生する樹皮、のこくず、端材などの再生可能な資源で作られています。

素材を乾燥させ、小さな円筒状に成型加工してあるため、石油や薪（まき）に比べ、取り扱いが容易で、薪や木質チップなどに比べて着火性に優れ、大きな発熱量が得られるのが特徴です。

また、燃やすときに出るCO₂（二酸化炭素）は、樹木が成長するときに吸収したCO₂だけなので、大気中のCO₂を増加させることはありません。さらに、製造時に破砕・乾燥・圧縮の過程で相当なエネルギーを消費しますが、CO₂排出量は化石燃料（灯油）の5分の1、電気の10分の1と少なく、地球環境に優しいのがメリットです。



木質ペレットは、乾燥させた木材を破砕し、直径6～10mm、長さ10～25mmの円筒形に圧縮形成した木質燃料



ペレットを燃焼させると灰が残る。量は比較的少なくペレット10kgで130cc(写真)ほど



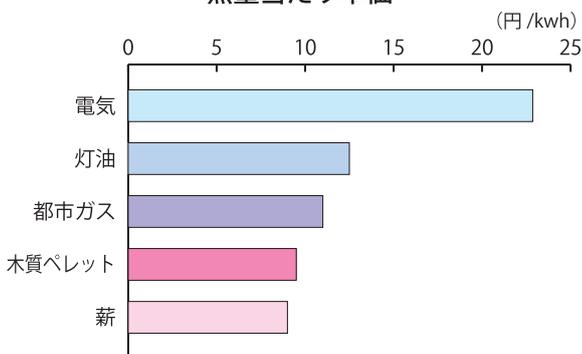
品質規格の認証マーク「JPA」。汚染されていない木材を用いている証でもある

従来の暖房器具と ここが違う

ペレットストーブは、同じく木材を使う薪ストーブと比べて着火しやすく、効率よく燃焼するため灰が少なく、灰の除去が楽です。また、灯油を使うファンヒーターなどの場合、窓際の結露が悩みの種ですが、木質ペレットは燃焼時に水分が出ないので、結露もありません。

1シーズンの木質ペレットの必要量は、気候やストーブの使い方によって変わりますが、寒冷地では10kg入りの袋を100～200袋前後といわれています。一般的な燃料消費量は、およそ1～2kg/時。ランニングコストが高いと思われるのですが、熱量当たりの単価（表参照）で比較すると、電気や灯油、都市ガスよりも低コストです。

熱量当たり単価



注/電気:東京地区 2008年10月従量電灯 B120～300kWh(22.86円/kWh)より算出(基本料金含まず)、灯油:民生用灯油一般小売価格 2008年9月(12.28円/L)より算出、都市ガス:2008年10月一般料金東京地区料金表 C80～200立方m(13.23円/立方m)より算出、木質ペレット発熱量および価格は4037kcal/kg(45円/kg)で計算、薪発熱量および価格は3800kcal/kg(40円/kg)で計算

ペレットストーブ

公共施設



薪と比べて灰・煙が少なく、公共施設、店舗などにも向いている

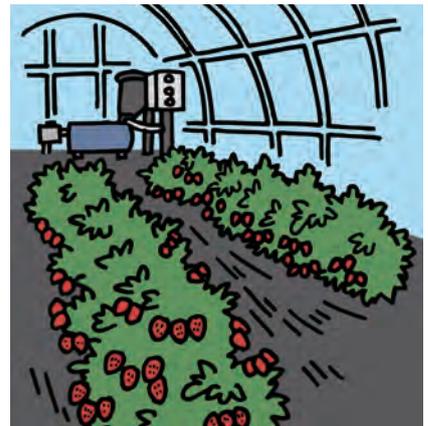
一般家庭



スタイル、サイズ、カラーは多種多様。窓辺などでの結露がなく、ぬくもりや癒やしを感じさせる

ボイラー (温風機)

ビニールハウス



ボイラーは温風の臭いがないため園芸ハウスで活躍

ペレットストーブの種類と設置について

ペレットストーブには、温風が出るファンヒータータイプと、ストーブ本体が発熱する自然対流タイプの種類があります。使用する部屋の大きさに合わせて選びますが、メーカーでは機種ごとに目安となる畳数や燃料消費量 (kg/時) を仕様表に記載しているので、参考にしましょう。設置する際は火災予防条例に従い、壁に直径12〜13cmの排気筒を設けます。設置工事は7万〜30万円前後。床にタイルを張る必要はありませんが、灰を除去するときの汚れ対策にタイルを張るケースもあります。

ペレットストーブの本体価格はおよそ20万〜百数十万円と石油、ガスなどを使う従来の暖房器具と比べると高額ですが、市町村によっては購入補助金が出る場合もあります。また、林野庁 (<http://www.rinya.maff.go.jp/>) が木質ペレットストーブ購入時に価格の10%程度のポイントを還元する「木材利用ポイント事業」(2013年7月から申請受け付け中) を実施しているので、上手に利用すれば購入価格の負担が軽くなります。メンテナンスを欠かさず長持ちさせれば、ランニングコストが低い分、地球に優しいだけでなく、経済的にも高いコストパフォーマンスを発揮しそうです。

ペレットストーブの種類



FF(強制給排気)式 自然対流タイプ

木質ペレットを燃やす炎で燃焼炉本体が熱くなり、輻射(ふくしゃ)熱の放射と自然対流で、じんわりと部屋中を暖める。このタイプは燃焼炉天板も熱くなるので、やかんを載せてお湯を沸かしたり、じっくりと煮込み調理などできる。



FF(強制給排気)式 温風ファンヒータータイプ

石油ファンヒーターのように、吹き出し口から温風を送るタイプ。温風と燃焼炉の輻射熱で温度むらが少なく、空間が暖まり始めるまで時間がかからない。前面以外には熱を逃さないで、リビングやダイニングでの設置も安心。

写真協力：株式会社さいかい産業 <http://www.saikai-sangyo.com/>
イラスト：服部 新一郎



もう一度見つめよう 食べ物の世界

砂糖とみりんは煮物の隠し味

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻 純

和食の中でも王道とされる煮物。ど
 のご家庭にもその家の味とされる煮
 物があるのではないのでしょうか？ 基
 本の調味料はわずかながら、それぞれ
 の家庭でさまざまな味を持つ煮物には
 科学がたくさん詰まっています。

まず煮物の甘味に使う砂糖。砂糖と
 ひと言でいっても原料や製造方法に
 よって甘味や味が少しずつ変わって
 きます。よく煮物には三温糖が合うと
 聞きますが、その理由はショ糖濃度に
 あります。ショ糖濃度が高いというこ
 とは、ショ糖以外のものがあまり入っ
 ておらず、純度が高いということです。
 砂糖の中でショ糖濃度が100%に近
 いものがグラニュー糖で、すっきりし
 た後味といわれています。そしてショ
 糖濃度97%のものが上白糖、三温糖は
 95%といわれています。三温糖はこの
 ショ糖でない部分が多く含まれるため、
 濃厚で強い甘味とこくを出すとして
 おり、煮物に適しているといわれてい
 るのです。つまりさっぱりとした甘味
 にしたいときはグラニュー糖、こくを
 出したいときは三温糖という使い分け

ができます。

もう一つの甘味となるみりんは、砂
 糖の3分の1の甘味を持っています。
 このみりんに含まれる糖としょうゆの
 アミノ酸が反応することで、焦げ色や
 香ばしい香りを付けます。さらにみり
 んに含まれるアルコールは水より沸点
 が低く、加熱により揮発する際に一緒
 に食品の臭みを取ってくれます。一方、
 みりんには照りやつやを与える役割も
 あるので、必要量の何割かは最後に足
 すことで、見た目も美しくしてくれます。
 このように砂糖やみりんだけでなく、
 調味料を何をどのように使うのかで少
 しずつ味は変わり、味の個性が出てく
 るのです。それぞれの役割を知ってみ
 ると、食材に合わせて少し砂糖を変え
 てみるなど、変化をつけるのも面白い
 のではないのでしょうか？



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市立沢 (二重堀地区)

五十嵐 ^{ゆい} 映ちゃん(3歳)

^{ゆみ} 友美ちゃん(1歳)

今回は二重堀地区の五十嵐さんのお宅にお伺いしました。

長女の友映ちゃんは、最近自転車に乗る練習を始めました。
 早く乗りこなせるようになりたいとがんばっています。

次女の友美ちゃんは、おままごとで料理をするのが大好きだ
 そうです。

2人とも、大根やきゅうり、トマトと野菜が大好きでもりも
 り食べるそうです。

ご両親は、姉妹仲良く健康で元気に育てほしいと話してい
 ました。

【父：敏彦さん】 【母：友紀さん】



富里歌壇

糸なして広さを流るる袋田の滝のしぶきのころろに沁むる

宮沢 智子

日に焼けし葦簾のほてり冷めもせぬ網目に浮き出る日没の影

安江 照子

今日という日も暮れゆきぬ雨あがりのまぶしき夕日足早に沈む

立花 法子

妻として暮らしたるわが生涯の四十年を想っていたり

黒田 照子

育ちすぎしゴーヤの実も葉も陽の中に大きくゆれて涼風の入る

秋葉 清子

回覧板届けし家の垣根より秋明菊の揺れるを見つむ

佐藤 玲子

夏と秋ゆき交う空の道あらば涼風通う路もあらんと

鳴田 さよ

白桃の汁したたらせ齧かじりたる喉のみとの起伏いまも思ほゆ

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

★☆☆☆☆ 12月のあなたの運勢 ★☆☆☆☆

<p>山羊座 【全体運】優先順位の付け方を間違えやすく、周囲からクレームが。直に反省して。迷ったら信頼できる相手に相談を 【健康運】あまりバツとしません。 【幸運を呼ぶ食べ物】ダイコン</p>	<p>天秤座 【全体運】知的探求心が旺盛になりそう。気になることがあったら、まずは情報収集を。体験教室を受けてみるのもグッド 【健康運】疲れを感じやすいかも。質の良い睡眠を 【幸運を呼ぶ食べ物】イイダコ</p>	<p>蟹座 【全体運】神経質になりやすい時期。細かなことを気にせず、おおらかに振る舞った方が好結果に。気晴らしには公園散歩へ 【健康運】不調を感じたら、たっぷり休養を取って 【幸運を呼ぶ食べ物】キンメダイ</p>	<p>牡羊座 【全体運】前向きな気持ちになれる月です。やってみたいことに果敢にチャレンジを。アウトドアレジャーにも幸運あり 【健康運】無理なダイエットはNG。適度な運動を 【幸運を呼ぶ食べ物】水菜</p>
<p>水瓶座 【全体運】周囲から良い部分を吸収でき、人間関係に好影響があります。初対面の人にも気さくに話し掛け、人脈を広げて 【健康運】まずは、スポーツを満喫するチャンス 【幸運を呼ぶ食べ物】ハクサイ</p>	<p>蠍座 【全体運】ゆったり気分で過ごせる予感。プライベートを充実させるのに最適なので、好きなジャンルに意識を向けると◎ 【健康運】不規則な生活の改善が体調回復の鍵に 【幸運を呼ぶ食べ物】野沢菜</p>	<p>獅子座 【全体運】レジャー運が盛り上がり、気の合う仲間たちと楽しく過ごせる気配。飲み会や忘年会を企画して、旅行も大賛成 【健康運】体を動かすことで、より健康な状態に 【幸運を呼ぶ食べ物】コリ根</p>	<p>牡牛座 【全体運】ネガティブな気分になり、暗い表情で過ごしがち。意識的に明るく考えることで、好変化が。落語や漫才につき 【健康運】徐々に下り坂。オーバーワークは避けて 【幸運を呼ぶ食べ物】サトイモ</p>
<p>魚座 【全体運】やたらとプレッシャーを感じてしまう暗示。できる人と比べず、自分らしさを大切に。オルゴールで気分転換を 【健康運】冷えは万病のもと。充分な防寒対策が大事 【幸運を呼ぶ食べ物】芽キャベツ</p>	<p>射手座 【全体運】新しいことをスタートさせれば、スムーズに発展していくはず。過去に失敗した事柄へのリベンジも成功確率大 【健康運】姿勢を見直して。肩凝り解消などに有効 【幸運を呼ぶ食べ物】アンコウ</p>	<p>乙女座 【全体運】ささいなことで腹を立てやすいよう。笑顔を手付けると開運のきっかけに。荷物の整理や大掃除にも同様の効果が 【健康運】食べ過ぎに注意を。特に夜中の飲食は× 【幸運を呼ぶ食べ物】レンコン</p>	<p>双子座 【全体運】勢いはあるものの、ちょっとしたことでつまづきやすい期間。くよくよせず、スパッと切り替えると運気好転へ 【健康運】ゆっくり上昇。ストレッチを始める好機 【幸運を呼ぶ食べ物】ミカン</p>



建物・家財保障点検活動実施中



地震などの自然災害や火災からマイホームを守る

建物更生共済

むてき

地震など自然災害への保障は自動付帯。

火災・自然災害によるケガ等の場合、傷害共済金をお支払いします。
保障期間が満了すると満期共済金をお支払いします。

今のうちにしっかりした保障を!! お気軽にご相談ください。

3Q訪問活動展開中

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

お問合せ先：JA 富里市共済課・金融営業課：0476-93-2112

JA共済

【登録番号 13125720077】



ほっこり甘い、秋の味覚

秋に収穫を迎えるサツマイモ。「甘藷（かんしょ）」と呼ばれ、やせた土地でも育つので、江戸時代に飢饉（ききん）から人々を救うために、青木昆陽が普及を進めたことで有名です。

今では品種改良が進み、ほくほくとして甘味が強いの「ベニアズマ」、上品な甘味と皮の色が美しい「鳴門金時」、甘味が強く、ねっとりとした食感が特徴の「安納いも」、紫色が鮮やかな「紫いも」など、多くの種類が作られています。

秋においしくなるサツマイモは、ほっこりとした甘味を生かし、さつまいもご飯やみそ汁、煮物に用

いる他、意外に炒め物もお薦めです。電子レンジであらかじめ加熱しておくとし、火通りも早く、ほくほくとした食感が楽しめます。

加熱することで甘味が増すので、スイートポテトや芋ようかんなどのお菓子にも使われます。

サツマイモは、炭水化物や食物繊維が多く、ビタミンB1やC、Eを含みます。特に食物繊維はジャガイモの約2倍。コレステロール値を下げたり、便秘解消の働きがあります。

サツマイモに含まれるビタミンCは、でんぷん粒に囲まれているので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。炒めたり、煮たりして

も、無駄なく摂取できます。

選ぶときのポイントは、皮の色が鮮やかでつやがあり、中央がふっくらとして重量感があること。傷や黒ずみがなく、ひげ根がないものを選びましょう。

料理するときは、あくがあり変色しやすいので、切ったらすぐに水にさらし、水気を切って使います。

保存するときは、冷蔵保存は向かないので、新聞紙などに包んで冷暗所へ。使いかけのものはラップをして野菜室に入れておき、早めに使い切りましょう。

RECIPE サツマイモの辛味炒め

調理時間 20分



撮影：大井一範

●材料(2人分)

サツマイモ……………100g
 ブロッコリー 1/2株(150g)
 牛もも肉(焼き肉用)…… 80g
 A・酒…………… 小さじ1
 ・しょうゆ…… 小さじ1/2
 ・かたくり粉…… 小さじ1
 ネギ…………… 10cm

ショウガ…………… 小1片(5g)
 B・スープのもと小さじ1/4
 ・豆板じゃん…小さじ1/4
 ・しょうゆ…………… 小さじ1
 ・酒…………… 小さじ1
 ・かたくり粉…小さじ1/2
 ・水…………… 大さじ3
 サラダ油…………… 大さじ1

●作り方(1人分246kcal)

- (1)サツマイモはよく洗い、皮付きのまま、約1cm厚さの半月切りか、いちょう切りにして、水にさらします。ブロッコリーは小房に分け、茎は短冊切りにします。
- (2)耐熱容器に(1)を重ねないように並べ、ラップを掛け、電子レンジで約2分30秒(500W)加熱します。
- (3)牛肉は一口大に切り、Aをもみ込みます。ネギは1cm厚さの斜め切り、ショウガは薄切りにします。Bを合わせます。
- (4)フライパンに油大さじ1/2を熱して肉を炒め、色が変わったなら取り出します。
- (5)フライパンを拭いて、油大さじ1/2を足し、ネギとショウガを弱火で炒めます。香りが出たら(2)と肉を加え、中火で炒めます。Bを回し掛け、全体に絡めません。



料理研究家 波多野充子

カボチャとニンジンのチヂミ

1食当たり約 366kcal



甘くてもちもち、女性に大人気のチヂミです。生地には甘く蒸したカボチャ、中にはニンジンがたっぷり入っています。お好みで酢しょうゆをかけてもおいしく召し上がれます。

作り方

- (1) カボチャは3~4cmの角切りにし、塩少々(分量外)を振り、15~20分蒸し、熱いうちにスプーンでつぶす。
(2) ボウルに生地の材料を入れ、泡だて器でダマができないように混ぜ合わせる(空気は入れないように)。ラップをして冷蔵庫に入れておく。
(3) ニンジンは長さ3cmくらいの千切りにする。
(4) (2)の生地に(1)を冷まして合わせ、その後(3)を加えて混ぜ合わせる。
(5) 温めたフライパンにごま油を敷き、(4)を直径7~8cmの円形にのばし、上の面にごまを振り、中火で両面を焼く(約10分)。

材料(2人分)

- 生地(直径7~8cmのチヂミが8~9枚分)
小麦粉.....100g
卵.....1個
水.....カップ1
塩.....小さじ1/2
カボチャ.....150g
ニンジン.....100g
いり白ごま.....少々
ごま油.....大さじ1~2

トマト入りキムチスープ

1食当たり約 255kcal



体が温まり、栄養たっぷりのヘルシースープです。ゴボウは良い香りがするまで炒めると、うま味が引き出され、あくもなくなります。トマトは加熱すると素晴らしいこくとうまやかな甘味を出してくれます。辛さはお好みで、キムチの量を調整しましょう。

作り方

- (1) ゴボウはさがき、ダイコンは太千切り、ネギは斜め厚切り、エノキダケは食べやすいように分けておく。ショウガは千切り、豆腐は半分は切り、トマトはへたを取っておく。アサリは砂抜きし、よく洗っておく。
(2) 鍋にごま油を熱し、ゴボウを入れ、良い香りがするまで炒めてから、ダイコン・ネギ・ショウガを加え、油をなじませるように炒め混ぜ、水と昆布を加える。
(3) 沸騰するまでは強火、その後中火にして、ダイコンが軟らかくなれば酒・しょうゆを入れ、キムチ・エノキダケ・もやしを加え4~5分煮る。
(4) 塩・みそ・酢で味を調整し、豆腐・トマト・アサリを加え、アサリが開いたら完成。それぞれの器に盛り付け、好みで香菜かミツバを添える。

材料(2人分)

- キムチ.....約100g
トマト.....2個
アサリ.....100g
ゴボウ.....50g
ダイコン.....100g
エノキダケ.....100g
もやし.....100g
ネギ.....1本
ショウガ.....1片
木綿豆腐.....1丁
水.....カップ3
だし昆布.....5x3cm
酒.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ2
塩.....適量
みそ.....小さじ1
酢.....小さじ2
ごま油.....小さじ2
香菜かミツバ.....適量

理事会メモ

平成25年10月29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
組織規程の一部変更について
2. JA富里市産直センター施設利用規程の一部変更について
3. 購買業務規程の一部変更について

編集後記

皆さんこんにちは。台風シーズンが過ぎ、今月に入って朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。ひと雨ごとに寒さが増すとは言いますが、先月までの暖かさがうそのようです。

話は変わりますが、今年も千葉県最低賃金が改正されました。10月18日から適用となる今回の時間額は777円で、前回より21円引き上げられました。これは県内で働くすべての労働者(パート、アルバイトを含む)に適用されます。(由)

9月末の事業実績

Table with 2 columns: Item and Amount. Includes 貯金残高, 貸出金残高, 長期共済保有高, 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。