

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2016/No.437

2月号



 JA富里市公式
Facebookページ



Contents

- ラッカセイ種子の検査…………… P2
- 営農情報…………… P4
- 特集「新鮮野菜で楽しむ春スイーツ」… P6・7
- 富里俳壇…………… P9
- 新鮮食材で楽しくクッキング…………… P12



無病息災・五穀豊穰を祈願

J A 富里市は2月3日(水)、成田市の鳴鐘山東勝寺宗吾霊堂で行われた「宗吾霊堂節分会」で富里産のラッカセイ(千葉半立・ナカテユタカ約6・5キロ・100袋)を奉納しました。3回行われた「節分会追儺(ついな)「豆まき式」の午後4時の部では、袴(かみしも)姿の年男や特別年女と共に、落花生主産県連絡協議会会長を務める当JAの根本実組合長も



にぎやかな歓声が境内に響く

参加し、本堂の行道縁からラッカセイや大豆、お菓子やおひねりなどを多くの参拝客へまきました。豆まき終了後には、江戸時代から伝わる「はしごのり」が墨田区の向島職組合によって披露されました。



伝統の妙技!



奉納したラッカセイをまく根本組合長

ラッカセイ種子を 検査



1袋ずつしっかり確認

富里市落花生原種組合は1月19日(火)、平成27年産種子用ラッカセイの検査を行いました。この日は、約15キロの麻袋に入った「千葉半立」52袋、「ナカテユタカ」43袋が検査に持ち込まれました。同組合の生産者5人が立ち会って、落花生自主検査指導員の奥秋全男氏が、1袋ずつさやを割り、乾燥状態や大きさ、色などを検査しました。

作付けを前に

販売事業課は1月26日(火)、加工バレイショ栽培講習会を開き、26人の生産者が参加しました。カルビーポテト(株)富里地区担当の田村快氏が、昨年度の栽培管理や収穫時の課題をふまえ、今年度に向けた植付・栽培に関する注意点を話しました。なお、販売事業課では、植付後に植付報告書の提出をお願いしています。状況を把握する上でも必要となりますので、ご協力ください。



富里産も原料に



担当者による説明



参加されたみなさん

越後の名湯へ

J A 年金友の会は1月13日(水)から3泊4日で、新潟県の越後湯沢温泉で湯治を行いました。旅行雑誌等でも人気の「ホテル双葉」に宿泊し、谷川連峰を眺める露天風呂をはじめ、28種類のお風呂とおいしい料理を堪能し、32人の参加者は、存分に湯治の旅を楽しみました。

組合員ゴルフ大会



◎津田さん◎新井さん◎三ツ木さん

第57回組合員ゴルフ大会が1月26日(火)、富里市の久能カントリー倶楽部で行われました。当日は天気にも恵まれ、8組32人が参加し、ゴルフの腕を競い親睦を深めました。競技は新ペリア方式で行われ、結果は次の通りとなりました。
優勝 新井 和広(葉山)
準優勝 三ツ木常雄(七栄第二)
3位 津田 博明(七栄第二)
ベストグロス賞
関 重一(中沢東部)
(敬称略)

ラッカセイのいいかおり

直産センター1号店は12月18日(金)、野菜市を行い、実の口地区の久保治男さんが、煎りラッカセイの実演を行いました。久保さんは、「富里でもおいしいラッカセイが採れること、どのように煎っているかを多くの方に知ってもらいたい。」と話し、香ばしいかおりと共に、売り場を盛り上げてくださいました。



4種類の落花生をミックス



今夜のつまみにとの声も

新しい一年のスタート



決意を新たに

金融営業課は1月7日(木)、平成28年度進発式を行いました。一人一人が決意表明をし、金融・共済事業の伸長に向け団結力を深めました。その後、成田山新勝寺を参拝し、目標達成と組合員・利用者皆さまのご多幸を祈願しました。

ATMで通帳の繰越

当J A前のATMが、1月13日(水)より新しくなりました。これからは、ATMでも通帳の繰越ができます。また、目の不自由な方の操作もしやすくなりました。今後も組合員・利用者の皆さまに、よりよいサービスの提供ができるよう取組んでいきます。

ぜひ活用ください！





ミツバチにうまく働いてもらうために



営

農

情

報

スイカ、メロン

(1) 雌花の開花前に雄花を覚えさせておく

スイカ、メロンとも、ある程度植物体が生長した段階で、株ごとに数輪の雌花を開花させ、受粉、結実させます。導入時にはハウス内の雄花が十分に開花している状態にしておき、雌花の開花前にミツバチにスイカやメロンの花を覚えさせておくことが重要です。

(2) 短い利用期間

○冬期

低温・日照不足で、ハウス内の雌花の開花時期が株ごとにばらつきやすく、結実も不安定になりますので、巣箱の設置場所は通常より長めの10～14日程度は必要です。

○春・夏・秋期

株の生育が揃いやすく、ハウス内の雌花も一斉に開花し、ミツバチによる受粉でも結実が安定することから、7～10日程度が目安となります。

(3) 利用時期ごとの注意点

○冬期

高温を好む作物のため、花粉の生成や花蜜の分泌が不十分になりやすく、結実確保のためには、以下の対策をとります。

- ・人手による受粉を並行して行う。
- ・保温用内張りのたるみや隙間をなくし、ミツバチが帰巢しやすいようにする。

○花・夏・秋期

ミツバチの訪花活動は気温20～25℃で盛んになります。ハウス内が30℃以上になると、飛ぶミツバチの数は増えますが、受粉の効率は極端に悪くなりますので、以下のような対策が必要です。

- ・換気を行って、ハウス内の温度を下げる。(ミツバチは湿気を嫌う。)
- ・巣箱に日除けをし、巣箱内の温度上昇を抑える。

(4) 巣箱の設置場所

長時間の直射日光や天井からの水滴が落ちないような場所で、ミツバチが覚えやすい場所を予め選んでおき、利用期間中の巣箱の移動はしないようにします。巣箱を別のハウスに移動する場合は、巣門の向きをできるだけ、もとにあったハウスと同じ方角になるように設置してください。また、巣箱は北側に設置し、入口は南側に向ける。(東向きでも良いが、北や西には向けない)。花の高さか、それより少し高い位置(20cm位)で、目立つように置きます。

(5) 農薬の使用

ミツバチに対する毒性が低い農薬でも、訪花行動に影響が出ることがあり、長期的には栽培に影響が出ることもあります。ミツバチに対する影響が低い農薬の安全確認をしましょう。

(6) 刺されないための注意

ミツバチは針をもち、刺すことがあります。ミツバチ自体はもちろん、巣箱に刺激を与えた時も攻撃されやすくなります。そのような場合にそなえて、必ず髪の毛を被う帽子をかぶってください。長袖シャツの着用、ズボンの裾を絞る、などにも気をつけます。

攻撃されたときは手でミツバチをたたいたりせず、そこから逃げてください。万一刺されてしまった場合は、必要に応じて医師の診断を受けるようにしてください。

平成28年度環境保全型農業直接支払交付金事業受付しております。

※ JA 富里市では、以下の基準で受け付けてさせていただきます。

<支援の対象>

ちばエコ栽培(化学肥料・化学合成農薬の5割低減の取組み)と緑肥の作付けのセット

例) 緑肥の作付け(8,000円/10a ※平成27年度)

<対象者> JA 富里市生産部会の会員に限ります。

<注意事項> 緑肥の作付けは、前作後作問いませんが、必ず緑肥の播種前にご連絡下さい。なお、ご希望の方は、個別に対応させていただきますので、営農部営農指導課 藤崎(TEL:93-5652)までご相談下さい。

※上記は平成27年度事業内容を参考にしております。平成28年度の詳細は、平成28年4月に発表される為、内容に多少変更があるかもしれません。緑肥の作付け前に計画を提出する都合上、見込みで受付しますのでご了承下さい。

農薬登録情報(使用制限のかかるもの)

以下の農薬は、平成28年1月20日より登録が変更されますのでご注意ください。

登録番号	農薬名(商品名)	農薬の種類名	製造者名
第19252号	モンカットフロアブル40	フルトラニル水和剤	日本農薬(株)
第19654号	日産モンカットフロアブル40	フルトラニル水和剤	日産化学工業(株)

【変更内容(今回の使用制限変更にかかる部分のみ)】

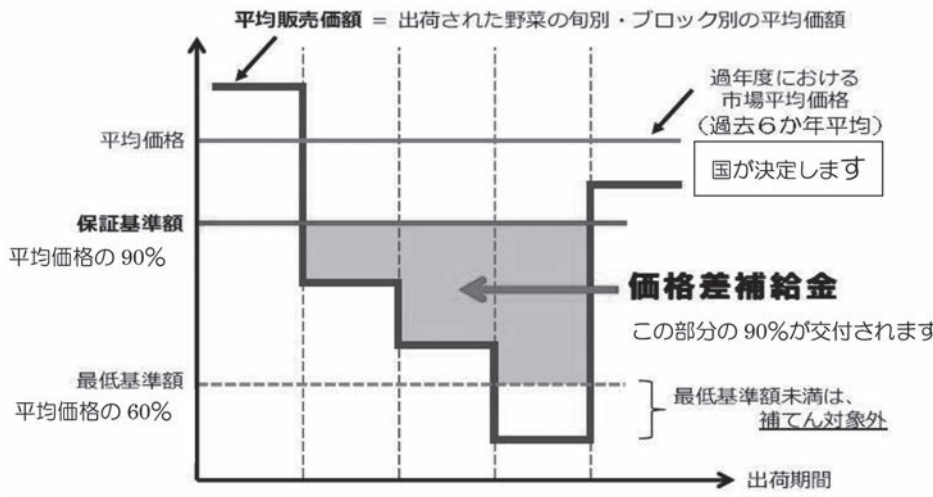
作物名「リーフレタス」、「サラダ菜」の使用時期を、「収穫14日まで」から「収穫30日まで」に変更する。

販売事業課よりお知らせ

指定野菜価格安定対策事業について

指定野菜価格安定対策事業とは、著しい価格低落時に生産者へ補給金を交付する制度です。

対象野菜の平均販売価格が国の定めた保証基準額を下回った場合に、一定の基準による価格差補給金を生産者に補填します。



※全農資料参照

H27年度人参価格補給交付金 交付見込みについて(12月分)

* 関東市場向け

<保証基準額95円 / kg>

12月上旬87円

中旬82円

下旬86円

* 近畿市場向け

<保証基準額94円 / kg>

12月上旬78円

中旬77円

下旬79円

詳しくは販売事業課までお問い合わせ下さい。☎0476-93-5652

こんにちは女性部です！

石川県の女性生産者と交流

1月13日(水)、石川県のJA金沢市砂丘地南部集荷場女性部30人が、富里市の農業を視察しました。午前中は、株式会社綿貫園芸(山武市)と西瓜部運営委員の井上忍さん(金堀)の育苗ハウスを見学しました。綿貫園芸では、育苗施設やスイカ苗の接木の様子に興味を示していました。また、金沢市を視察で訪れたことがある井上さんは、スイカの育苗の様子やニンジンの調整場を見てもらいながら、金沢市と富里市の土壌や天候の違いなどを、丁寧に説明していました。

視察後はクチーナ・トキオナーゼ・コジマ(中沢)で、昼食を兼ねた交流会を行いました。JA富里市女性部から、視察の受入れをいただいた井上利子さんを含め5人、富里スイカ倶楽部から5人の合計10人が参加し、富里の野菜を使用した料理を食べながら、互いの産地の情報交換をして、交流を深めました。

なお、この交流会は、昨年西瓜部と富里スイカ倶楽部が金沢市の農業を視察した際、JA金沢市と繋がりができたことで実現しました。



(株)綿貫園芸にて育苗を視察



金堀公民館にて井上利子さん手作りの「ニンジンのシフォンケーキ」をいただきました！

今後の予定

フラワーアレンジメント

日 時：平成28年3月18日(金)

場 所：JA富里市2階中会議室

費 用：1,000円

持ち物：花バサミ

申込締切日：平成28年3月4日(金)

※お問い合わせ・お申込は、女性部事務局 石橋・藤崎(Tel: 93-5652)までご連絡下さい。





新鮮野菜で楽しむ

簡単！春スイーツ

旬の野菜を使った季節感たっぷりのスイーツを作ってみませんか。
甘～い春の味わいに心までウキウキしてきちゃいます！



日本野菜ソムリエ協会認定 シニア野菜ソムリエ
KAORU

ラジオ局で報道キャスターを務める傍ら、野菜ソムリエの資格を取得。全国で第1号の野菜ソムリエとなる。現在は日本野菜ソムリエ協会の講師として野菜ソムリエの育成に力を注ぐ他、TV・ラジオ・雑誌などでも活躍。セミナーや講演、執筆活動も行っている。飲食店のレシピ開発や大手企業ともコラボ商品を多数手掛ける。大好きな野菜・果物について語る時間は何よりも幸せなひととき。著書に『干し野菜手帖』『野菜たっぷり！サンドイッチレシピ』（ともに誠文堂新光社）、『ポケット版 旬の野菜カレンダー』（宝島社）などがある。

ソラマメ白玉の春色あんみつ



材 料 <4人分>

- ソラマメ…………… 100g
- 白玉粉…………… 100g
- 水…………… 80ml
- イチゴ…………… 8個
- 干しアズキ…………… 4個
- 粒あん…………… 100g
- 黒蜜…………… 適量

作 り 方

- (1) ソラマメは柔らかくなるまでゆでて、薄皮をむき滑らかになるまでつぶす。
- (2) ボウルに白玉粉と(1)を入れて水を少しずつ加え、耳たぶくらいの硬さになるまで練り一口大に丸める。
鍋に湯を沸かして浮き上がるまでゆで、さらに1分たったらあげて氷水に取る。
- (3) 水気を切った(2)、イチゴ、干しアズキ、粒あんを器に盛り、黒蜜を添える。

新じゃがトリュフ



材 料 <ボール型約20個分>

- 新ジャガイモ…………… 200g
- ホワイトチョコレート…………… 50g
- ミルクチョコレート…………… 50g
- ココアパウダー……………適量
- ピーナツクランチ……………適量



作 り 方

- (1) 新ジャガイモはゆでて、熱いうちに皮をむいてつぶし、半量ずつ分ける。
- (2) チョコレートはそれぞれ湯せんで溶かし、(1) と混ぜる。小さめの一口大に丸める。
- (3) ホワイトチョコレートを混ぜた物にはココアパウダーをまぶす。ミルクチョコレートを混ぜたものにはピーナツクランチをまぶす。

春キャベツとニンジンのマフィン



材 料 <マフィンカップ約4個分>

- 春キャベツ…………… 100g
 - ニンジン…………… 100g
 - ベーコン…………… 40g
 - クリームチーズ…………… 40g
 - ニンジンの葉 (あれば) ……適量
 - A 薄力粉 (ふるっておく) …… 100g
 - ベーキングパウダー
(ふるっておく) …… 小さじ1
 - 砂糖…………… 大さじ1
 - 卵…………… 1個
 - マヨネーズ…………… 大さじ2
 - 牛乳…………… 大さじ2
- ※Aはホットケーキミックスで代用も可能。



作 り 方

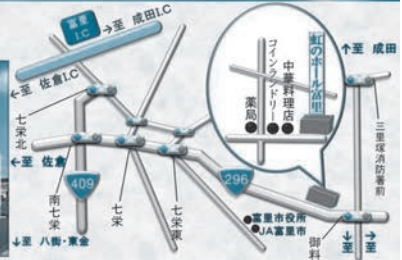
- (1) 春キャベツは粗みじん切りにする。ニンジンはすりおろす。ベーコンとクリームチーズは1cm 角に切る。
- (2) ボウルに卵、マヨネーズ、牛乳を入れてよく混ぜる。A を合わせてよく混ぜる。さらに (1) を加えて軽く混ぜる。
- (3) マフィンカップに8分目程度まで生地を注ぎ入れ、180度に熱したオーブンで15～20分ほど焼く。ニンジンの葉があれば添える。

まごころこめてお手伝い JAの葬祭

火葬式・家族葬・一般葬
受け賜っております。

17万円(税込)

直送プラン(火葬のみ)



所在地: 〒286-0211 千葉県富里市御料葉山 877-12
電話番号: 0476-92-0983 供花供物 注文用 F A X : 0476-92-9411

お葬式豆知識

葬儀に関するお役立ちの
情報をご紹介します。



宗 派	焼 香 (回数)	線 香 (本)
天台宗・真言宗	1~3	3
日蓮宗・臨濟宗	1~2	1
日蓮正宗	1~3	折って上に置く
浄土宗	1~3	1本を二つに折る
浄土真宗本願寺派	1	1本を二つに折り香の中 に横にのせて置く
浄土真宗大谷派	2	火をつけなくて折って 供える
曹洞宗	2	1



JA 富里市

24時間受付

☎0120-580-983

病院・自宅・警察へ
お迎えに伺います。



みんなで
考えよう

わたしたちのJA

都市の消費者を理解者に

都市農業は、都市住民への新鮮な農産物の供給のほか、緑豊かな空間、災害時の防災空間などの役割が評価され、2015年4月に都市農業振興基本法が施行されました。都市農業の振興は農業やJAへの理解を深めてもらうきっかけになるため、都市部のJAも市民・体験農園を活用し、農業体験をもらう取り組みを進めています。

(監修) 龍谷大学農学部教授 石田正昭



キーワード解説 都市農業振興基本法

2015年4月に施行。基本理念は、都市農地の有効活用と保全、市街地形成における農との共存、国民の理解のもと、施策の推進を図ることです。都市部の農業振興・農地保全のため、JAグループが力強く法制化を後押ししました。

富里俳壇

刈り置かる茅^{ずい}茎^{まき}真白き朝の霜
 家の中突き抜けるかな虎^{もが}落^り笛^{ぶえ}
 帰り来ぬ冬木と空のある故郷
 冬立ちて風呂の温度を一度上ぐ
 過ぎし日を繋ぐ茶の実の零れけり
 葉ボタンの渦の明るさ^{としあ}年新た
 御幣挿し田圃道より年新た
 若水を男が汲みし昔かな
 老いたれど夢は大きく初暦
 元気ですその一言の年賀状
 幾重にも重なり合つて山眠る
 もういいよ炬燵の中より小さき声

荒井 一明
 金子 静江
 寒郡 政雄
 稲毛 信子
 秋葉 紅陽
 鈴木 遊琴
 小林 昭治
 大塚 さち
 高田 柴秋
 水野 俊徳
 迎田 正子
 古河 雄一
 南陽俳句会

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

◎間違い電話により、ご迷惑を被っている方がいらっしゃいます。番号をよくお確かめの上、おかけ下さい。

☆☆☆☆☆☆ 3月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆☆

山羊座 【全体運】人運が高まり、気付けば自然と話の輪の中心にいるはず。気になる相手がいるなら、フランクに話し掛けて 【健康運】生活が不規則に。リズムを取り戻すこと 【幸運を呼ぶ食べ物】ミツバ 12/19-5	天秤座 【全体運】やたらと口うるさくなりがち。周囲の嫌な面ではなく、長所を見るように意識して。気分転換には読書がベスト 【健康運】軽く運動することで体調を整えられます 【幸運を呼ぶ食べ物】デコポン 9/10-23/23-5	蟹座 【全体運】前向きな気持ちになれるはず。未体験ジャンルにも果敢に挑戦を。知りたいことについて情報収集するのも最適 【健康運】オーバーワークに注意。体調管理が大切 【幸運を呼ぶ食べ物】セリ 6/7-22/22-5	牡羊座 【全体運】穏やかな心境で過ごせる期間。自分から積極的にサービス精神を発揮して、周囲との和を大切にすると幸運あり 【健康運】次第に回復。スポーツを楽しむとグッド 【幸運を呼ぶ食べ物】アジタバ 3/4-21/20-5
水瓶座 【全体運】気分的にゆったりできそう。好きなことを満喫してプライベートタイムを充実させましょう。片付けもラッキー 【健康運】上昇傾向です。マッサージで血行促進を 【幸運を呼ぶ食べ物】ヒジキ 1/2/18-20/18-5	蠍座 【全体運】前向きになれる時期。やりたかったことを楽しむのに向いているので、意欲的な行動を。イベントへの参加も吉 【健康運】小まめに動く、ストレッチを効果大 【幸運を呼ぶ食べ物】ニラ 10/11-24/22-5	獅子座 【全体運】あれこれ考え過ぎてしまう傾向に。あまり難しく捉えず、気楽に構えた方が正解。気晴らしには散歩がお勧め 【健康運】徐々に好転。アウトドアで英気を養って 【幸運を呼ぶ食べ物】タマネギ 7/8-23/22-5	牡牛座 【全体運】好奇心が旺盛になっています。新しい趣味を始めたり、体験教室に参加したりすると良い刺激に。小旅行も幸運 【健康運】適度に体を動かせば元気に過ごせそう 【幸運を呼ぶ食べ物】ウド 4/5-21/21-5
魚座 【全体運】自分に自信が持てる月。温めていたプランは、ぜひ実行してみよう。協力で恵まれ順調に発展していく予感 【健康運】リラックスすることで調子が上向くはず 【幸運を呼ぶ食べ物】ワラビ 2/3/20-19/20-5	射手座 【全体運】注意力散漫気味。慣れた作業でミスを連発するなど、問題を起こしやすいので、冷静に。深呼吸で気合を入れて 【健康運】無理は禁物。休憩と気分転換を徹底して 【幸運を呼ぶ食べ物】フキのとう 11/12-23/21-5	乙女座 【全体運】小さな悩みが生まれやすい気配。信頼できる相手に話を聞いてもらえば、気持ちが楽になりそう。考え過ぎはNG 【健康運】栄養バランスに気を使うと体調に好影響 【幸運を呼ぶ食べ物】サヨリ 8/9-23/22-5	双子座 【全体運】思うようにならないことが増えるかも。でも、イライラせず、笑顔を心掛ければ好転の兆し。お花見も幸運 【健康運】疲れをため込みやすいよう。休息が必須 【幸運を呼ぶ食べ物】カブ 5/6-22/21-5

50.4%

数字で知る食

世界と日本の食

農業就業人口に占める女性の割合・JAの女性役員数の推移

平成26年
農業就業人口
に占める
女性の割合

出典:農林水産省
「農業構造動態調査」

JAの
女性役員数の推移

資料:JA全中

年次	人数
(平成)11年	158
14年	266
17年	438
22年	738
27年	1306

農業就業人口に占める女性の割合

日本の農業就業人口(226万6,000人)のうち半数以上の114万1,000人(50.4%)が女性です(平成26年、農林水産省「農業構造動態調査」)。年齢別に見ると働き盛りの40~60代で男性を上回っており、農業の担い手として、特に6次産業化において重要な役割を果たしています。

女性の認定農業者数も増えています。「女性単独」「夫妻共同」申請を合わせると、平成26年に1万人を超えました。別の調査では、女性農業者のうち7割が経営に関わっており、半数近くが「自分が経営者である」という意識をもって仕事に取り組んでいます。さらに、女性が参画している経営体の方が、いない経営体よりも販売金額が大きいという調査結果もあります。

JAの女性役員も増えています。平成27年は1,306人で、平成22年に比べ約1.8倍も増えました。JAの経営において、女性の活躍の場は広がっています。

(監修=東京大学大学院農学生命科学研究科教授・中嶋康博)

農業でも女性たちが活躍しているんだね

今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉(金堀地区)

田中 悠 登くん(1歳2ヶ月)

今回は金堀地区の田中さんのお宅に伺いました。

悠登くんは人見知りせず、誰にでも笑顔を見せてくれるかわいい男の子。撮影時は少し緊張してしまいましたが、よく頑張ってくれました。

最近は歩くのがとても上手になり、すべり台で楽しそうに遊ぶ姿も見られるようになりました。

好きな食べ物は、白いご飯とアンパンマンせんべい。

ご両親は、昨年まだ食べれなかった、自家製のスイカを食べさせてあげるのを今から楽しみにしているそうです。

そして、これからも愛想よく、笑顔の絶えない悠登くんを見てほしいと話していました。

【父：茂さん】 【母：理絵さん】



※ 東美の里では表紙に出てくださるお子さんを募集しています。詳しくは、広報担当者までご連絡ください。(一部条件あり)

J A 富里市の

J A マイカーローンスプリングキャンペーン

期間：平成28年2月1日（月）～平成28年4月28日（木）本申込受付分まで
期間中にお申込みで平成28年5月末迄にご契約いただいた方に
当 J A 産直センターで使える農協全国商品券 2,000円分プレゼント！

◆ 最大割引適用金利 ◆

○ 最大 1.20% 金利割引！！ ○

（基準金利…年 3.10%）

固定
年 1.90%

（保証料込）

*基準金利は金融情勢等の変化により、予告なしに見直しさせて頂く場合がございます。

★ 割引適用項目例 ★

J A 自動車共済加入、J A 給与振込（販売代金振込）、J A カード利用（新規含む）等
ご利用いただける方

- 富里市市内にお住まいの方、あるいはお勤めの方。
- 勤続年数が1年以上の方。（新卒者除く。自営業の方は営業年数1年以上）
- 前年度の収入が150万円以上ある方。（自営業の方は所得）
- 借入時：満20歳以上、最終返済時：71歳未満の方。
- その他、J A 所定の基準を満たし、J A 所定の保証機関の保証を受けられる方。

インターネットにて仮審査を行っております。
インターネット仮審査のお申込みは J A 富里市ホームページから。



その他詳細は J A 富里市 金融部 融資課（TEL0476-93-2112）までお問い合わせください。



料理研究家 波多野充子



カリフラワーの明太マヨ添え

1食当たり約 78kcal

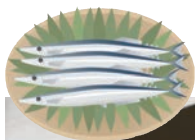


- 材料(2人分)**
- カリフラワー…………… (小)1個
 - インゲン…………… 6本
 - マヨネーズ…………… 10g
 - 辛子明太子かたらこ…………… 20g
 - 酢…………… 小さじ1
 - 塩…………… 少々

鮮度が良ければ生で食べられるカリフラワーはビタミンCがたっぷりです。コリコリとした食感や甘味を楽しむために、ゆで過ぎには注意。持ったときにずっしりと重く、しっかりと堅くて新鮮な物を選びましょう。

作り方

- (1) 3cmほどの水を沸騰させた鍋の中に塩、カリフラワー、インゲンを入れ、ふたをして2~3分蒸しゆでし、ざるにあげる(余熱で火が通ります)。
- (2) 皮から出した明太子、マヨネーズ、酢を混ぜ合わせる。
- (3) カリフラワーとインゲンを皿に盛り付け(2)を添え、切り分けながらいただく。



サンマの缶詰ピラフ

1食当たり約 535kcal



- 材料(4人分)**
- サンマのしょうゆ煮缶詰…………… 1缶
 - タマネギ…………… 1/2個
 - ニンジン…………… 1/3本
 - セロリ…………… 1本
 - マッシュルーム…………… 6個
 - パプリカ…………… 1/2個
 - ニンニク…………… 1片
 - ショウガ…………… 1片

- オリーブ油…………… 大さじ1
- レモン…………… 1/2個
- 調味水…………… 540ml
- サンマの煮汁…………… 全量
- 酒か白ワイン…………… 大さじ2
- 塩…………… 適量
- コショウ…………… 少々
- ※ブイヨン煮汁と酒にブイヨンを足して540ml

作り方

- (1) 米は洗い30分以上浸水させてから、よく水を切る。
- (2) ニンニクとタマネギは粗みじん切り、ニンジン、セロリ、マッシュルームは食べやすい大きさに切る、パプリカは細切り、ショウガは千切りにする。
- (3) 調味水は煮汁とブイヨンの味により、塩味を調整する。
- (4) 厚手の鍋にオリーブ油とニンニクを入れ温め、タマネギを加えて炒める。タマネギが透明にな

- り始めたら米を加えてオリーブ油を絡ませ、ニンジン、セロリ、ショウガも加えて全体をなじませる。
- (5) 中火で調味水を注ぎながらかき混ぜ、沸騰し始めたらサンマ、マッシュルーム、パプリカを上に乗せふたをする。極弱火で12分したら米に火が通ったことを確認し、火から下ろし10分蒸らす。
- (6) 全体を優しく混ぜ、レモンを添えていただく。

常備しておくこと便利な魚の缶詰を使ったピラフです。サンマやイワシのしょうゆ煮以外にムール貝やカキの煮たもの、オイルサーディンなどいろいろ缶詰がありますのでお試しください。炊飯器で作るときは、お米の上に炒めた野菜とサンマを載せて炊いてください。

12月末の事業実績

貯金残高	20,323,972千円
貸出金残高	6,209,302千円
長期共済保有高	97,009,680千円
販売品販売高	7,421,663千円
直売所売上高	674,743千円
購買品供給高	1,752,364千円
出資金	573,285千円
組合員数	2,947人
(正組合員：1,775人／ 准組合員：1,172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。	

19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	議案	
(総)	(総)	(総)	(総)	(総)	(総)	(総)	(総)	(総)	(総)	(総)	(総)	(総)	(総)	(総)	(総)	(総)	(総)	(総)	(総)	平成28年1月27日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。
特定個人情報取扱規程の一部変更について	報謝総額について	平成28年度の余裕金運用について	平成28年度における理事及び監事の報酬額について	定款の一部変更について	規約の一部変更について	監事監査規程の一部変更について	中期3か年経営計画の設定について	富里市商工会への加盟について	平成28年度事業方針(計画設定)について	平成28年度事業方針(計画設定)について	平成28年度事業方針(計画設定)について	平成28年度事業方針(計画設定)について	平成28年度事業方針(計画設定)について	平成28年度事業方針(計画設定)について	平成28年度事業方針(計画設定)について	平成28年度事業方針(計画設定)について	平成28年度事業方針(計画設定)について	平成28年度事業方針(計画設定)について	平成28年度事業方針(計画設定)について	不良債権処理方針について
																				部分直接償却の実施について
																				(総)平成27年度事業報告・貸借対照表・損益計算書について
																				繰延税金資産の回収可能性について
																				固定資産減損の兆候判定について
																				(総)剰余金処分案の承認について
																				平成28年度事業方針(計画設定)について
																				第68回通常総会の開催日について
																				平成28年度貸出金利率の最高限度について
																				平成28年度同一人に対する信用の供与等の最高限度について
																				平成28年度における借入金の最高限度について

理事会メモ