

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2010/No.367

4月号



Contents

通常総会開催	P 2
養豚部、資産管理部会総会	P 3
営農情報	P 4
特集「介護が始まるその前に」	P 6
富里俳壇	P 9

第62回通常総会開催

**地域農業の振興と
組織強化・担い手支援に取り組む**

J A富里市は3月27日(土)、富里市中央公民館で第62回通常総会を開き、1251名(本人出席347名、代理出席232名、書面議決672名)が出席しました。

青木頼司理事による開会の辞で始まり、来賓挨拶では、相川堅治(富里市長)、杉山治男(富里市議会議長)、島田潔(富里市農業委員会会長)、山端輝一(印旛農林振興センター所長)、連合会を代表して岡田盛雄(J A千葉中央会農業振興部部长)様よりそれぞれお祝いの言葉を頂きました。

議案に入ると、議長に伊藤勲理事が選任され、下記の議案7項目と附帯決議・報告事項について審議し、全て原案通り可決承認されました。

今年の通常総会も組合員のご協力とご支援を頂き滞りなく進みました。最後に内山義章理事による閉会の辞をもって総会は全て終了しました。総会終了後には、総額100万円

相当が当たる抽選会を開き、88名の方当選しました。

第1号議案

定款の一部変更について

第2号議案

規約の一部変更について

第3号議案

農地利用集積円滑化事業規程の設定について

第4号議案

役員退職慰労引当金規程の設定について

第5号議案

平成21年度事業報告・貸借対照表・損益計算書・剰余金処分案及び附属明細書の承認について

第6号議案

平成22年度事業計画設定について

第7号議案

平成22年度における理事及び監事の報酬について



総会前の受付の様子



議案審議の様子

附帯決議

1. 決議事項で行政庁の認可、承認申請に際し、法令その他行政庁の指示等により、字句その他事項につき修正加除を要するときは、その処置を理事会に一任する。
2. 事業計画の変更について、年度途中において軽妙な変更を要するに至ったときは、理事会において変更することを承認する。

報告事項

1. J Aバンク基本方針の変更について
2. 今後の農政運動の強化にかかる特別決議について

永年勤続表彰者

総会では職員の永年勤続表彰も行われ、次の4名が表彰されました。

- | | |
|--------------|-------|
| 30年表彰 | 伯耆 清隆 |
| 30年表彰 | 鈴木 勝弘 |
| 20年表彰 | 三橋 修 |
| 10年表彰 | 鈴木 沙織 |
- (敬称略・順不同)

印旛都市農機展示会



会場に展示された農機

印旛都市農協農機事業連絡協議会は3月13日(土)、14日(日)に成田市並木町のJA全農ちば・営農技術センターで農機の展示会および実演会を行いました。

当JAや、JA成田市・JA西印旛・JAいんばからなる農機事業連絡協議会での共同開催は初めてでしたが、JA全農ちばや農機メーカーの協力もあり、多くの来場者で賑わい、大成功を収めることが出来ました。

養豚部総会開催



議案に承認

JA養豚部は3月17日(水)、JA会議室で通常総会を開き、平成21年度事業報告並びに収支決算書の承認についてや、平成22年度事業計画(案)並びに収支予算書(案)について審議を行い全て承認され、役員の変更では部長に佐々木作三さん(金堀)、副部長に塩澤英一さん(四区)が選任されました。

今年度も各種研修会や講習会、共進会、オークション、トレサビリティシステムへの取組みのほか、豚肉の消費活動等に参加し、安全・安心で品質の良い豚肉の生産を目標に活動を展開して行くことを確認しました。

また指定助成事業(地域養豚振興特別対策事業と国内飼料資源活用促進総合対策事業)の状況についての報告もされました。



地域振興コーナーで野菜販売

新木戸大銀杏公園 オープンイベントに参加

富里市は3月28日(日)、富里バスターミナル隣地で整備が進んでいた公園をオープンしました。

大銀杏公園のオープンセレモニーには市、JA、商工会の関係者が出席し、相川堅治富里市長や根本実JA富里市組合長らによるテープカットが行われました。

常設の野外ステージでは、富里高校ジャズ・オーケストラ部による演奏や富里ひずめ太鼓の演奏なども行われ、広場ではミニSLが走り、一角に設けられた地域振興コーナーではJAの野菜販売やJA養豚部による豚汁の販売が行われ人気を集めていました。

資産管理部会総会



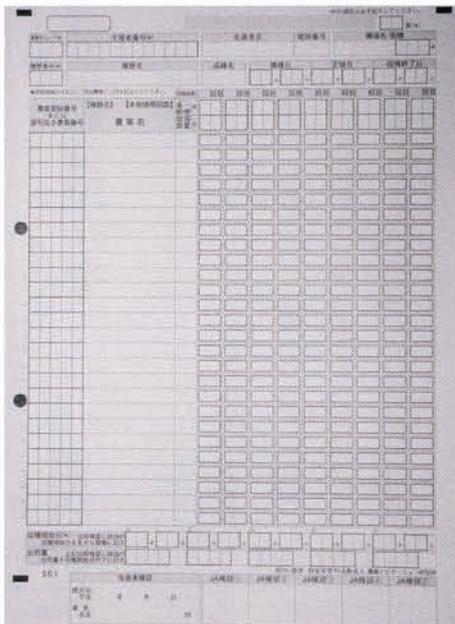
東京電力による勉強会

JA資産管理部会は3月19日(金)、JA会議室で第8回通常総会を開き、平成21年度事業報告書並びに収支決算書承認についてと平成22年度事業計画(案)並びに収支予算書(案)承認について、会費の徴収方法について審議し、全て承認されました。

部会では入居者獲得に向けたサービスの取組みや宣伝の強化を図り、関係機関との連携を取りながら各種勉強会や視察研修を実施して行く事を確認しました。

総会後には東京電力(株)と積水ハウス株式会社による勉強会が行われました。

栽培履歴の提出用紙（記入方法）が変わります



（変更内容）

- ・記入用紙は、専用用紙となります
- ・肥料については、記入箇所は有りませんが、個々に記入保管をお願いします
- ・生産者名、作物名、登録農薬を抜粋したものを、必要枚数印刷して渡します
- ・記入は、農薬の散布日と該当する農薬に○を付ける位です（播種日等は記入しますが、肥料等の記入は省略します）

※ 生産者は、圃場毎に肥料・農薬等の散布日は個々で必ず作業日誌等に記入保管しておいて下さい

詳しくは、提出先部署（担当者）にお問い合わせください。

米（玄米）のカドミウム基準値の見直しをめぐる状況について

○米のカドミウム含量基準

「食品衛生法」に基づく食品、添加物の規格基準の一部が改正され、米のカドミウム含量の基準値が厳しくなる見込みです。（平成 22 年春告示、周知期間をとって、平成 23 年春に施行される見込み）

玄米のカドミウム含量の基準値
1.0ppm（現行）⇒0.4ppm（改正後）

施行後は、基準値の0.4ppmを超える米は、年度を問わず、食品として販売できなくなります。
※米以外の品目については、今回はカドミウムの基準の設定を見送り

平成 22 年度米についても、新しい基準値の適用が見込まれる状況ですので、今後のカドミウムの基準値をめぐる動向に注意してください。

水田地帯での対応としては、土壌中、作物中のカドミウム濃度を把握し、対策を講じる必要があります。また、水稻のカドミウム吸収抑制対策としては、夏場の水管理（湛水管理）の効果が期待できます。

〈湛水管理による玄米のカドミウム含量の低減効果〉

千葉県農林総合研究センターでは、湛水管理による玄米のカドミウム含量の軽減効果について調査を行っています。乾燥管理ではカドミウムが0.4ppmを超える米が生産される土壌においても、出穂3週間前～出穂2週間後までの期間を常時湛水に保つことで、玄米のカドミウム含量が0.4ppm以下となることを確認しています。

農用地の汚染に係る指定区域がない千葉県内では、湛水管理により改正後の基準値を達成できるものと考えられます。



そのほか、植物を用いたカドミウムの除去、栽培品種の検討などの対策も考えられますので、詳しくは、下記までお問い合わせ願います。

○問い合わせ先 県安全農業推進課
印旛農林振興センター

TEL 043-222-2888
TEL 043-483-1130

購買資材課店舗の営業日程

購買店舗ではゴールデンウィークと西瓜農繁期に限り土・日（午前中）の営業をいたします。日程は下記の通りとなります。

- ゴールデンウィーク期間中 5月1日（土）・2日（日）
- 西瓜農繁期 5月23日（日）・30日（日）
- 6月 6日（日）・13日（日）20日（日）
- 7月 4日（日）・11日（日）

※ 6月27日（日）は西瓜ロードレース大会の為、休業致します。

こんにちは 女性部です

J A 千葉女性部協議会は3月25日（木）に千葉市の千葉県農業会館で第59回通常総会を開催しました。

J A 富里市女性部も出席し、平成21年度事業報告並びに収支予算承認の件・平成22年度事業計画並びに収支予算決定の件・平成22年度会費の賦課及び徴収方法決定の件・役員選任の件・顧問および参与推薦の件について審議し、議案はすべて承認されました。

終了後には県内各女性部による「活動体験発表会」や、「J A 組織基盤強化方針について」J A 千葉中央会・小嶋英志氏による講演会が開かれました。

5月13日（木） 女性部 行事予定
第二回ストレッッチ体操

富里市中央公民館 午後7時



新入職員紹介!

氏名 大塚 拓矢
出身校 千葉県農業大学校
年齢 22歳
地区 大網白里町金谷郷
配属 営農部 直販開発課
抱負 今まで学んできた事を少しでも富里農業の為に生かして行きたいと思えます。



氏名 宮内 宏
出身校 中央学院大学
年齢 22歳
地区 成田市大竹
配属 購買生活部 購買資材課
抱負 判らない事ばかりですが、自分の持てる力を出して一生懸命頑張ります。



氏名 藤崎 綾子
出身校 明治大学
年齢 22歳
地区 富里市七栄
配属 金融部 金融課
抱負 自分が生まれ育った街で農業に関わる事ができて嬉しく思います。一日でも早く信頼される職員になれるよう、笑顔と元気で一生懸命頑張ります。



よろしくお願ひします。



介護が 始まる その前に

心構えと基礎知識

お話を伺ったのは…



浜田きよ子先生

介護にかかわる仕事を始めて20年。現在、高齢生活研究所所長、排せつ用具の情報館「むつき庵」代表として、介護を支える道具の研究・開発サポートや、福祉用具の選び方、使い方を提案している。介護に関する講演も多い。

老いは誰にも等しく訪れるもの。そして「する・される」のを避けて通れないのが介護です。いつ介護が始まるか分からないからこそ、心構えや知識を事前に身につけておけば、いざというとき安心です。知らずに悩むその前に知っておくべき、三つのポイントをご紹介します。

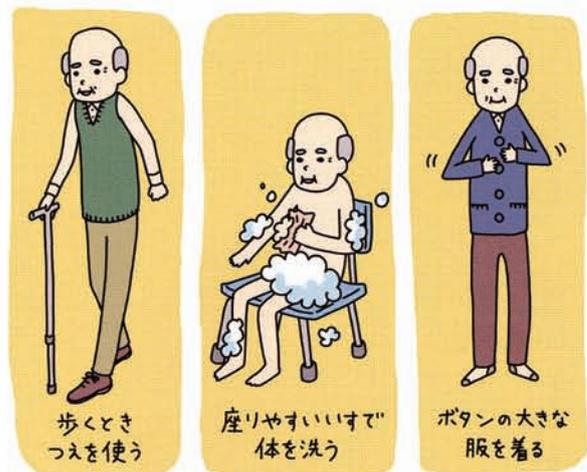
Q1 介護が始まる前の心構えは？

A 「老いは暮らしの延長線上にある」ことを意識して。

介護というと、誰が世話をするのか？ 費用や施設はどうするのか？…と、不安ばかりが先に立ってしまうかもしれません。しかし「介護の始まりは、特別な暮らしの始まりではありません。老いは今までの暮らしの延長線上にあるものです」と浜田先生。

以前より体が少し動きにくくなっていることで生じる日常生活の不具合を、一つひとつ解消する手段を見つけていく…。そんな小さな改良の連続と考えたら、分かりやすいかもしれません。

また「介護される方の気持ちを理解することも大切ですが、高齢者が本当に幸せな暮らしができるかどうかは、身体的に心地よいかどうか大きな決め手になる」そうです。特に、寝るときと座るときに良い姿勢を保つことは、健やかな暮らしに直結する大切なポイントとなります。



ちょっとした工夫で健やかな暮らしに

Q2 知っておくと役に立つことは？

A 自助具と介護体験です。

介護認定を受けるときの基準になる「要介護度」の高さと、実際に在宅で暮らしていけるかどうかの判断は、実は別問題だといいます。判断基準になるのは「地域住民とのネットワークが構築されているかどうか」です。

「その点、地域での共同作業が多く、コミュニケーションが密な農村部は、高齢者が今までの暮らしの延長線上でゆっくり置いていける環境にあるといえます」と浜田先生。実際、農村部には、ほとんど寝たきりでも、地域住民の力によって自分らしく暮らしている高齢者がいらっしゃるそうです。さらに若い人の農村Iターンが増えれば、農業の知識や経験が豊富な高齢者が地域の財産になって行きます。

都市部の場合は、介護される側がどんな人的ネットワークを持っているのか、いざというときは誰に何を頼めばいいのかなどを、介護する側が事前に把握しておくことが大切です。



Q3 知っておくと役に立つことは？

A 自助具と介護体験です。

自助具とは、食事や着替え、歩行など、日常生活をより行いやすくするために工夫された道具のこと。「例えば、指がスムーズに動かなくなってきたからといって、そばやうどんをフォークで食べるのは、やっぱり味気ないものです。そこで、2本がバラバラにならないピンセット型のはしを使ってもらえば、今までと同じ気分で食事を楽しめます」と浜田先生。「かゆいところに手が届く」自助具は、介護する側にもされる側にもうれしい、暮らしの必需品といえそうです。

また、「自治体などで行っている介護講座や高齢者疑似体験も価値があります」。実際に介護ベッドや車いすを体験してみると、体で実感できることが多く、不安の解消につながるだけではなく、ケアされる人の気持ちもイメージできて一石二鳥。悩む前にやってみることが安心感につながります。



『ヘルパー以前の
介護の常識』
介護保険はどんな人が使えるの？介護の相談、最初に行くのはどこ？など、介護を始める際に必要な基礎知識を凝縮。介護で転ばぬ先の1冊として役立ちます。
講談社
定価：1,470円（税込み）



『介護をこえて
高齢者の暮らしを支えるために』
高齢者が居場所を見つけ、今まで通りの暮らしができることが「介護の原点」ということに気づかせてくれる本。自助具の使い方や問い合わせ先も掲載。
日本放送出版協会
定価：914円（税込み）



子育てQ&A

感染症と予防接種

社団法人母子保健推進会議会長 巷野 悟郎

Q

5歳の園児の母子手帳で予防接種の欄を見ると、ジフテリア、百日ぜき、破傷風の病名がありました。これらの病気をよく知らないのですが、今でも予防接種が続いていると聞きます。どうしてでしょうか。

A

予防接種の対象となる病気は、細菌やウイルスの感染によつて発病するのです。そこで、これらの微生物を抑えてしまうワクチンを注射して体に抗体を作り、発病しないように予防するのです。

すべての感染症に予防接種があるわけではありません。しかし、かかると重くなりやすい病気や、たくさんのかかりやすい病気などに対しては、すべての人に予防接種を受けるようにすすめています。

例えば、昔は「天然痘」という死亡率の高い病気がありました。肌を傷つけてワクチンを接種する種痘という方法で世界中の人が予防した結果、地球上に天然痘のウイルスはすむことができなくなり、日本では昭和51年に予

予防接種(種痘)は中止されました。

このように皆さんが一斉に予防接種をすると、その病気は消滅してしまいます。ジフテリア、百日ぜき、破傷風も昔は死亡率が多かったものです。日本では、戦後間もない昭和23年に0歳児(乳児)だけで、ジフテリア356人、百日ぜき2095人、破傷風1013人もの方が死亡しました。

その後、予防接種のおかげでこれらの病気は減少し、今では知らない人もいるほどです。もうしばらく皆さんで予防接種を続ければ、予防接種を必要としない時代になるでしょう。予防接種は自分のお子さんのためばかりではなく、地球上の子どもたちのため、人類のためでもあるのです。



健康百貨

睡眠障害と体内時計

佐久間総合病院名誉院長 松島 松翠

高齢になると夜中に何度も目が覚めたり、朝早く目が覚めることが多くなります。しかし、若い人の睡眠障害は、朝になっても起きられなかったり、昼間に強い眠気を感じて活動できなかつたり、という症状です。

若い人は体力があるため、つい夜遅くまで仕事や勉強などを続けてしまいがちで、生活が不規則になる人も少なくありません。こうして朝寝坊や夜更かしを繰り返していると、体内時計が後ろにずれてきてしまいます。

朝になつても体内時計が目覚める状態にならないと起きられず、夜の体内時計の眠る準備も遅くなるため眠くありません。いわゆる「時差ぼけ」と同じです。

この場合の対処法としては、少しずつ早い時刻に起きるようにして、徐々に体内時計を早めていきます。体内時計のリズムは、朝に太陽の光が目に入ることで調整されます。この仕組みを利用して、少し早く起きて朝日を浴びる習慣をつけてください。1時間の早起きを2週間ほど続けると、眠くなる

時間も1時間早めることができます。休日に遅くまで寝ていると、体内時計は元に戻ってしまいます。毎日同じ時刻に起きることが大切です。

体内時計のリズムは約25時間周期ですが、朝の太陽の光で24時間周期に調節されています。深夜に働いている人が、睡眠を取る前に太陽の光が目に入ると、体内時計が目覚める方向へ働き、眠れなくなることがあります。なるべくよい睡眠を取るためには、朝帰宅するときにサングラスを掛けるなどの工夫をし、できるだけ光が目に入らないようにする必要があります。



富里俳壇

啓蟄や友と広げし旅の地図

乱世を見透かす気迫籬の眼

春耕や老いの鉄先狂ひなく

見上げれば見下してみる寒鴉

見渡せばみな生き上手年新た

うららかな今日も日暮れを迎へけり

水やりは花と語りて春うらら

年変る己が齢を怪しめり

里山の田起（おこ）し告ぐる花辛夷

行商の背中にゆれる桃の花

録音のうぐひす啼かせ梅祭り

千枚田田毎に春の月出でよ

凍星に射られ猫の目闇に消ゆ

冬銀河スクラム組んで海へ出る

ときめきのひとつでありし初音かな

青木うた子

鈴木 順子

石井 春江

佐藤 和子

秋野 充恵

大塚 さち

野々宮久枝

師岡 一郎

荒井 一明

相沢 武司

寒郡 政雄

南沢のぼる

高田 柴秋

秋葉 紅陽

小林 昭治

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 資 材 課 (購買店舗)	TEL	0476-93-1911	FAX	0476-92-4832
購 買 生 活 部 (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	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

☆☆☆☆☆☆5月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆☆☆

山羊座

【全体運】遠出の旅を楽しむなど、活動的な日々を楽しんで。特に眺めの良い場所に行くと幸運あり

【健康運】十分な休息を取って、疲労をためないで

【幸運を呼ぶ食べ物】タマネギ

水瓶座

【全体運】ちょっとしたことでイライラしやすいかも、八つ当たりしないよう冷静に。アルバムを見ると心が静まりそう

【健康運】シェイプアップにはウォーキングを

【幸運を呼ぶ食べ物】ちまき

魚座

【全体運】いろいろと興味を抱きやすい期間。挑戦したい分野には気軽にトライを。レジャーに行くなら、後半が狙い目

【健康運】健康法に凝り過ぎず、自然体を心掛けて

【幸運を呼ぶ食べ物】アサリ

天秤座

【全体運】マイナス思考でトラブルを招きがち。笑顔を心掛ければ、運を引き寄せられます。趣味への出費は前半に

【健康運】ストレッチで体をほぐし、気分転換を

【幸運を呼ぶ食べ物】カツオ

蠍座

【全体運】浮き沈みの激しい月。慎重になるべき場面で気楽に構え過ぎるなど、状況判断を誤りそう。周囲の助言を大切に

【健康運】ミネラルの多い食事を心掛けると

【幸運を呼ぶ食べ物】ワカメ

射手座

【全体運】細部を気にし過ぎる傾向に。もっと大らかに考えた方が吉。リフレッシュにはガーデニングがおすす

【健康運】行動的に過ごす、体調に好変化あり

【幸運を呼ぶ食べ物】サウラ

蟹座

【全体運】発想力が豊かな時期。ひらめいたことは試す価値がありそう。金運は後半ころから上向き予感

【健康運】音楽を聴いて、ストレス解消を

【幸運を呼ぶ食べ物】みそ汁

獅子座

【全体運】頑固になりやすいかも。つまらない意地を張らないようご用心。気晴らしに図書館や書店へ行くと

【健康運】急に運動をしないで、準備体操を

【幸運を呼ぶ食べ物】たこ焼き

乙女座

【全体運】行動力が増す時期。以前、失敗したことにも前向きにチャレンジしてみてください。お金がかかることは×

【健康運】体調アップのために、軽めの運動を

【幸運を呼ぶ食べ物】ソラマメ

牡羊座

【全体運】ゆったり気分で過ごそう。近場の温泉に出掛けるなど、リラックスできるレジャーを。公園での散歩も

【健康運】家にいるよりも、出掛ける方が吉

【幸運を呼ぶ食べ物】ココア

牡牛座

【全体運】フットワークが軽くなる時期。行きたい場所があるなら、この機会に出掛けると吉。前半は外食に幸運あり

【健康運】小さなけがに注意。落ち着いて行動して

【幸運を呼ぶ食べ物】こしょう

双子座

【全体運】強引な言動は避けて、周囲と協力し合えば、スムーズに物事が運びます。自己投資に良い時期

【健康運】健康情報の中に、耳寄りな話あり

【幸運を呼ぶ食べ物】柏もち



JA富里市のマイカーローン

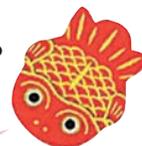
**3月1日より、インターネットからの仮審査申込みがスタート!!
インターネットからお申込み頂きますと特別金利にてご融資可能!**

* その他詳細は、下記窓口までお問い合わせ下さい。

* 審査結果により、ご希望に添えない場合がございますのでご了承下さい。

* インターネット仮審査のお申込みはJA富里市 Another ページから。

JA 富里市ホームページ www.ja-tomisato.or.jp



お車購入をお考えの方はお気軽にご相談下さい

JA富里市 融資課 0476-93-2112

建物共済契約者様へ 建物の見積業者が訪問された場合について

最近、建物の見積業者がお客様のお宅を訪問されることが増えていています。そういった場合はJAまで、至急ご連絡ください。被害状況の確認をJAにてさせていただきます。

- 見積業者が訪問された場合は、JAまでご連絡ください。お客様立会いの上、JAにて災害現場の確認をさせていただきます、損害箇所の特定をさせていただきます。
- 共済で認められる損害額は、台風や風水害等の災害によって直接損害を受けたものであり、**経年を経て生じた建物の損害は含みません**。見積業者様の見積額については、経年を経て生じた建物の損害を含んでいる場合もあることから、**見積業者様の見積額が全額損害として認められるわけではありません**。
- 台風や風水害等による被害を保証するものであることより、災害を受けた日の明確な特定が必要となります。
- 共済金のお支払いについて
 - 損害額が確定しても、その損害額が全額支払われるわけではありません。お客様が加入いただいている共済の加入年度や加入額に基づき共済金のお支払をいたします。
 - 【支払例】

・建物評価額 2000万円

・お客様の加入額 1000万円

・台風による屋根損害額 50万円

(支払共済金) ・契約年度が平成 16年 3月 31日以前のとき

$$50万円 \times \frac{1000万円}{2000万円} \times 0.5 = 12.5万円$$

・契約年度が平成 16年 4月 1日以降のとき

$$50万円 \times \frac{1000万円}{2000万円} = 25万円$$

このように、共済の加入年度により支払が異なり、お客様の加入額も共済金を算出する大事な要素となっていますので、証書等でご確認ください。建物共済は建物評価額まで加入することを、お勧めいたします。

ご連絡先：JA富里市 金融部 共済課（午前8：30～午後5：00） TEL 0476-93-2112



アメとムチ!? 血液サラリ、涙ポロリ



料理に辛味や甘味、そしてうま味を加えてくれるタマネギ。生でよし、煮てよし、焼いてよし、どんな料理とも相性の良い、野菜の万能選手です。ダイコンのように地中に埋もれているので、「根」と思われがちですが、実は肉厚になった葉が茎のまわりに重なり合った状態。つまり「葉」の一部ということになります。

タマネギに含まれる「硫化アリル」は血液をサラサラにし、動脈硬化や高血圧を予防するといわれています。さらに、ビタミンB1の吸収を高める働きがあるので、豚肉やチーズなど、ビタミンB1を多く含む食材と一緒に食べれば、疲労回復&スタミナアップに効果的です。

ただ、この硫化アリル、空気に触れると催涙性の物質が発生します。これが、「タマネギを切ると涙が出る」原因。切れ味の悪い包丁を使うと、タマネギの細胞がつぶれて、この物質がさらに発生しやすくなるので、よく切れる包丁を使うのがコツです。

サラダなどで、タマネギ独特のシャキシャキとした食感を残したい場合は、繊維に沿って切りましょう。反対に煮込み料理など、やわらかく仕上げたい場合は繊維に対して直角に切って繊維を断ち切ります。辛味は水にさらすと和らぎます。

貯蔵に向くので、通年売られています。やわらかくて辛味の少ない新タマネギは、春先にだけ楽しめる、まさに「旬の味」。また紫タマネギもみずみずしく、辛味や香りもマイルドなので、生食に向きます。ただし、この2つは水分が多く傷みやすいので、保存する際は冷蔵庫の野菜室に入れ、早目に使い切りましょう。

参考文献

- 「旬の食材 秋・冬の野菜」(講談社)
- 「ベターホームの野菜料理」(ベターホーム出版局)
- 「からだに美味しい野菜の便利帳」(高橋書店)

RECIPE タマネギのチーズ蒸し

調理時間 10分



●材料(2人分)

タマネギ	大1個(300g)
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
バター	10g
カマンベールチーズ	1/2(50g)
黒こしょう(粗びき)	少々

●作り方(1人分167kcal)

- (1)タマネギは皮をむいて、根を切り落とし、4つの輪切りにします。
 - (2)皿に(1)を形を崩さないように並べます。塩、こしょうとバターをそれぞれのタマネギの上に乗せ、ラップを掛けて電子レンジ(500W)で5~6分加熱します(やわらかめにした方が、甘味があっておいしい)。
 - (3)チーズは4つに切り、(2)に乗せて、電子レンジで30秒~1分、少しチーズが溶けるまで加熱します。仕上げに黒こしょうを振ります。
- ※チーズはカマンベールのほか、お好みのチーズでどうぞ。



ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

アジのプレートご飯

1人分約 591cal



魚はイワシやサンマなどを使ってもおいしくできます。フライパンだけで彩りの良い一皿ができてしまう簡単レシピです。

作り方

- 1 アジはトレーに載せ、塩を振り、5分ほど置く。
- 2 ピーマンは縦半分にして種を取り、細く切る。エリンギは半分に切り、縦に6~8等分する。タマネギは細切りにする。
- 3 アジの水気をふき、かたくり粉をまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、2を入れ、さっといためる。塩、こしょう少々(材料外)を振り、取り出す。
- 5 フライパンに残りの油を熱し、3のアジを2~3分ずつ両面を焼き、いったん皿に取る。
- 6 フライパンをきれいにしAを入れ、煮立てる。アジを戻し入れ、煮汁を掛けながら絡める。
- 7 ご飯にバターとパセリを混ぜる。アジと野菜を盛り合わせる。アジにごまを振る。

材料(4人分)

温かいご飯	800g
バター	大さじ2
パセリ(みじん切り)	大さじ3
アジ(中ぐらい・3枚におろしたもの)	4尾分
塩	小さじ1/4
かたくり粉	大さじ3
サラダ油	大さじ3
ピーマン	3個
エリンギ	4本(120g)
タマネギ	1/2(100g)
A	
ウスターソース	大さじ4
酒	大さじ4
カレー粉	小さじ1
いりごま(白)	大さじ1

もう一品

アサリのスープ

1人分約 89kcal



アサリのうま味がおいしい、さっぱりとしたスープです。シートパスタを加えれば、とろみとボリュームがアップします。

作り方

- 1 スナップエンドウは、1分ほどゆでて、2~3つに切る
- 2 タマネギ、セロリは1cm角に切る。ニンニクは薄切りにする。
- 3 鍋にオリーブ油を熱し、2を入れていためる。しんなりしたら、水とスープのもとを加え煮立てる。
- 4 パスタを入れ、表示時間通り煮る。途中でアサリを加える。トマト、スナップエンドウを入れ、塩、こしょうで味を調える。

材料(4人分)

アサリ(砂抜き済み)	200g
スナップエンドウ	100g
セロリ	50g(1/2本)
タマネギ	100g(1/2個)
ニンニク	1片(10g)
オリーブ油	大さじ1
水	カップ5
スープのもと	小さじ2
パスタ(コンキリエ、ペンネ、マカロニなど)	30g
ミニトマト	8個
塩・こしょう	各少々

理事会メモ

平成22年3月27日に理事会が開催され、次の事項が審議・報告されました。

議案

1. 就業規則、契約職員就業規則及びパートタイマー就業規則の一部変更について
2. 給与規程の一部変更について

報告事項

1. 2月末各事業実績報告について
2. 余裕金(有価証券)運用状況について
3. 貸出金利の改定について
4. 組合員の加入及び脱退について
5. 平成21年度連続職場離脱の実施状況について
6. 加工馬鈴薯掘り取り機(固定資産)の取得について

編集後記

今月号から東美の里のページが増えました。

慣れないせいか、今までより作成(記事・レイアウト等)に時間がかかってしまいました。JAと組合員・地域住民との架け橋になれるよう、より細かな情報を伝えられるように行きたいと思えます。

※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)

