

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2011/No.376

1月号



## Contents

新年のごあいさつ	P 2
八つ頭査定会	P 3
営農情報	P 5
特集「お米・野菜クイズ」	P 6・P 7
戸別所得補償制度の説明会案内	P 8



### 八つ頭査定会を開催



市場より出荷規格の説明

販売事業課では八つ頭の査定会を12月10日(金)にJA会議室で開き、出荷規格を確認しました。査定会ではJA全農千葉県本部から情勢報告があり、現品査定では指定市場より取り扱いに関する注意事項について説明がありました。夏場の高温、干ばつや9月後半からの多雨の影響で出荷量も平年より下回るものの、価格面では前年を2〜3割程度上回る状況で、年末にかけて需要期を迎えることもあり、市場からは、「計画的な出荷でクレームの少ない良品の出荷をお願いしたい。」と要望がありました。

### 女性部活動を発表



渡辺さんの活動発表

JA女性部は12月17日(金)、JA千葉中央会とJA千葉女性部協議会主催の千葉県家の光大会に出席しました。千葉県農業会館で行われた家の光記事活用体験発表では県内5ブロックから各1名ずつ発表を行い、当JA女性部副部長の渡辺祐子さんが市原・千葉・印旛地区7JAの代表として、『初めての女性部活動「家の光」と共に』と題し、この2年間で行ってきた活動と感想などを発表しました。

## HPをリニューアル



JA富里市では12月17日(金)にホームページをリニューアルしました。

以前のホームページより、身近な情報等を盛り込みながら、組合員をはじめとした閲覧者の皆様に、より見やすく、わかりやすいページ作りを心がけて行きたいと思えます。

また、ご意見等ございましたらお聞かせ願いたいと思えます。

### 人の動き

平成22年12月31日付

「定年退職」

債権保全・審査室 松尾 勝行

平成22年12月31日付

「退職」

購買生活課 嶋田 知恵

組合員・地域住民の皆様、長い間お世話になりました。

## 営農指導課よりお知らせ

# 農作業安全に心がけていますか？

### 「農作業事故が多い機種は乗トラ・運搬車・歩行トラ」

・機種別事故では、乗用トラクター・乗用運搬車・歩行型トラクターに係わる事故が圧倒的に多く、農機に係わる事故の7割を占めています。

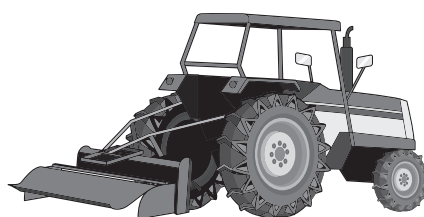
### 「事故発生原因は、機械による転倒・転落事故が多い」

・機械の転落・転倒事故は、圃場・道路で約半分以上を締めています。

他には、機械に挟まれたり、回転部への巻き込まれ等が原因となっています。

### 「農業機械安全作業5原則」

- ① 取扱説明書をよく読んで正しい技術を身につけよう！
- ② 点検整備はかならずエンジンを止めてから！
- ③ 日常点検・定期点検を忘れずに…。
- ④ 「大丈夫だろう」運転は危険、十分安全を確かめよう！
- ⑤ 作業はピッタリ身体にあった服装で…。



※万が一に備え「農作業中傷害共済」の加入をお勧めいたします。

## 農作業中の事故に・・・

# 農作業中傷害共済

本人はもちろん、その親族、雇用した方たちが農作業中の事故で死亡されたり、負傷されたとき共済金をお支払します。

また、0歳から99歳まで加入することができます。

### 加入限度

共済金額	年齢	0歳～69歳	70歳～80歳	81歳～99歳
死亡共済金		1,000万円	500万円	50万円
部位・症状別治療共済金		5,000円	2,000円	2,000円

### ※支払事例

例えば、50歳時加入（男女共1名あたり、年間掛金24,200円）で腕を骨折した場合に、支払治療共済金は、175,000円となります。

※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。

※保障内容、掛金等の詳しい内容は共済課までお問い合わせください。

金融部・共済課 TEL0476-93-2112

（登録番号：09125720043）

## 土壌消毒の効果を上げるには

土壌消毒を行う際、効果を十分に引き出すには、以下のような点に注意しましょう。

### 【土壌くん蒸剤】

- ① 被害残渣は、できるだけ圃場外に持ち出す。
- ② 適度な土壌水分時に薬剤処理
- ③ ビニール被覆を行う（クロールピクリン含有剤は必須）
- ④ 消毒後、ガス抜きなどの際に他から未消毒の土を持ち込まない
- ⑤ 未熟な堆肥（未熟有機物）は土壌病害が増加する恐れがあるので注意

### 【粒剤タイプ殺センチュウ剤を上手に使いこなすには！】

使用のポイント（ネマトリンエース粒剤など）

<p>① 播種（定植）前に土壌全面に散布する。（散布ムラは効果の不安定や薬害の原因となる）</p> 	<p>② 散布後、表層から 20cm 程度の深さまでムラがないように、丁寧に混和する。</p> 	<p>③ 手で握ってくずれない程度の土壌水分が目安です。（過湿や過乾燥は効果不足や薬害の原因となる）</p> 
---	---	--

○前作物の被害残渣を取り除いたり、冬期間の耕起を行うとセンチュウ密度を下げるすることができます。

○くん蒸剤と粒剤（ネマトリンエース）の体系処理はそれぞれの長所を生かすことが出来、効果的です。特にセンチュウ密度が高い圃場や、作期の長い作物では、両剤の組み合わせが有効です。



## 講座案内

## 参加してみませんか!

# 庭園設計と作庭講座

植木生産振興の一環として、庭園設計と作庭講座を開催します。

この講座は、植木生産者や造園業者、本講座に興味のある方を対象に庭園の設計図の描き方の解説及び設計した小庭園づくりを行います。

1. 開催日時 平成 23 年 2 月 23 日（水）から 25 日（金）（3 日間）  
受付：午前 9 時 30 分から（玄関） 講座・実習：午前 10 時から午後 4 時
2. 開催場所 千葉県農業大学校 視聴覚室 東金市家之子 1059 電話 0475-52-5140
3. 内 容 (1) 講座内容 2 月 23 日（水）：庭園の平面図の描き方の講義と製図  
2 月 24 日（木）：庭園の透視図の描き方の講義と製図  
2 月 25 日（金）：設計した小庭園（坪庭）づくり  
(2) 講 師 (有)重森庭園設計研究室 代表 重森 千青先生
4. 募集人員 30 名（先着順） 結果は別途連絡します。
5. 参加費用 無料（但し、テキスト 2,100 円、傷害保険料 100 円程度の実費負担）
6. 参加申込及び締切日  
参加希望者は、講座名（作庭講座）、氏名、住所、電話番号、テキスト希望の有無、所属を記入のうえ 1 月 17 日（月）～2 月 4 日（金）までにハガキ又はファクシミリ、又は持参願います。
7. 持 ち 物 筆記用具、昼食、飲み物、帽子、（雨具）  
2 月 23 日・24 日 製図用具、（三角定規、三角スケール、HB 0.3mm のシャープペンシル他）  
2 月 25 日 作業服、安全帽、軍手、剪定ハサミ、剪定用ノコギリ、植木バサミ



新春

# お米・野菜クイズ

私たちの身近にあるお米や野菜。知っているようで知らないことが、実は意外に多いものです。クイズ形式で楽しみながら勉強することにしましょう。お米や野菜が、今まで以上に身近で味わい深いものになりますよ。

イラスト：吉田静佳

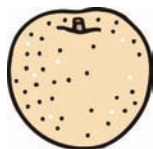
## 野菜・果物編

出題：日本野菜ソムリエ協会認定 シニア野菜ソムリエ 黒川和江さん

初級問題 1

果物にはさまざまな品種がありますが、梨の品種名でないものはどれでしょう？

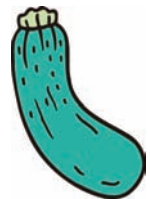
- A ほうすい B しんすい
- C こうすい D きゅうすい



中級問題 1

ズッキーニと同じ仲間の野菜はどれでしょう？

- A キュウリ B カボチャ
- C ヘチマ D ナス



初級問題 2

私たちは、フロッコリーの主にどの部分を食べているでしょう？

- A 葉 B 茎
- C 蕾 D 種



中級問題 2

この中に1つだけ仲間外れがあります。どの野菜でしょう？

- A ヤーコン B レタス
- C ニンジン D ゴボウ



初級問題 3

かんぴょうの原料となる野菜はどれでしょう？

- A アサガオ B ヒルガオ
- C ユウガオ D ヨルガオ



中級問題 3

実のほかに花を食べる種類もある野菜はどれでしょう？

- A ピーマン B ナス
- C オクラ D カボチャ



初級問題 4

栄養価が高く「森のバター」とも呼ばれている果物はどれでしょう？

- A バナナ B パパイア
- C アボカド D マンゴー



中級問題 4

カイワレダイコンなどの「スプラウト」とは、何のことでしょう？

- A 種 B 根
- C 芽 D 茎



初級問題 5

トウモロコシのひげの数はどのくらいあるでしょう？

- A 実の数の3分の1 B 実の数の半分
- C 実の数と同じ D 実の数の2倍



中級問題 5

雌花と雄花を同じ株につける（雌雄同株）野菜はどれでしょう？

- A フキノトウ B トマト
- C アスパラガス D ホウレンソウ



答 え

野菜・果物編

初級 1：D きゅうすい
きゅうすい以外の3種は、日本梨の品種名です。漢字で書くと、豊水・新水・幸水。果皮の色により、赤梨系と青梨系に分かれますが、3種とも、赤梨系です。

初級 2：C 蕾
ブロッコリーやカリフラワーは、植物として花を咲かせる前の花蕾(からい)の状態を食べています。茎も食べられますので、蕾とはまた違う食感を楽しんでください。

初級 3：C ユウガオ
ユウガオのみウリ科で、後は、ヒルガオ科です。ユウガオは、未熟果を煮物や漬物に使用しますが、主にかんぴょうに加工されます。

初級 4：C アボカド
アボカドは、果物の中でもカロリーが高く、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。また脂肪分のほとんどが、不飽和脂肪酸であり、悪玉コレステロールを増やしはしません。

初級 5：C 実の数と同じ
トウモロコシのひげのように見える部分は、雌しべの先です。花粉がつき受精すると、雌しべの下部が肥大し実となるため、ひげの数と実の数は、同じとなります。

中級 1：B カボチャ
形はキュウリに似ていますが、カボチャの仲間(ウリ科カボチャ属)です。カボチャは主に、熟してからいただきますが、ズッキーニは、未熟果を食べます。

中級 2：C ニンジン
ニンジンはセリ科で、そのほかはキク科の野菜です。キク科は、小さな花がたくさん集まり、それが1個の花に見えることが1つの特徴です。

中級 3：C オクラ
オクラには、花びらを食べる花オクラ(トロロアオイ)があります。花は大きめで、実を食べるオクラと同じように粘り気があります。

中級 4：C 芽
身近な食材「もやし」のほか、ブロッコリーや豆苗などもあります。スプラウトは、小さいですが、栄養もしっかり詰まっています。

中級 5：B トマト
野菜には、雌花と雄花を同じ株につける雌雄同株(しゅうどうしゅ)と雌花と雄花を別の株につける雌雄異株(しゅういしゅ)があります。

お米編

初級 1：炭水化物
炭水化物が全体の77%を占めます。後は多い順に水分が15.5%、タンパク質が6.1%、脂肪0.9%、その他ビタミンなどが0.4%です。炭水化物はブドウ糖に変化して、脳の唯一のエネルギー源となりますので、脳の働きに欠かせません。

初級 2：縄文時代
もみ殻などの痕跡から、今から1万年以上前に中国の長江の中流・下流が始まったと考えられています。日本には今から3000年くらい前に伝えられたと考えられています。

初級 3：約3週間
お米は玄米の段階ではまだ生きて呼吸しています。そのため低温保管すると劣化しないで2年くらいは保存できますが、精米するとすぐに酸化などの劣化が始まります。酸化すると米のおいしさに変化が起こり、ビタミンなどの栄養分も減少してしまいます。白米はできるだけ3週間程度で食べ切り、難しい場合は密封して冷蔵庫の野菜室で保存することで劣化が抑えられます。

初級 4：216cc
炊飯の難しさは、表記単位が変わることによります。お米を購入するときはkg(重量)ですが、炊くときは合(容量)が使われます。ちなみにお米1合はおおよそ150gです(品種や精米の仕方によって若干変わります)。容量では1合は180ccです。したがって、炊飯水はお米の容量の約1.2倍が基本ですから、180cc×1.2=216ccとなります。

初級 5：中国
中国は1年間に1億9335万トンの米を生産しています(2008年もみ重。以下同)。2位はインドで1億4826万トン、3位はインドネシアで6025万トン、日本は10位で1103万トンです。

中級 1：でんぷん
でんぷんには、アミロースとアミロペクチンの2種類が含まれ、アミロースが多いほど粘りが少なくなります。おもちの原料のもち米はアミロペクチンが100%で、日本のうるち米は、品種によりますがおよそアミロペクチン80%、アミロース20%です。

中級 2：約300品種
日本ではこれまで国に品種登録された品種が2010年9月時点で660品種ありますが、実際に作つけられている品種は約300種です。そのうち、主食用うるち米が180品種、もち米が60品種、日本酒の原料の酒米が60品種あります。

中級 3：約90%
玄米は、でんぷん層(胚乳)と糊粉層、種皮、果皮、胚芽から成ります。精米とは、このうち糊粉層、種皮、果皮、胚芽を取り除くことをいいます。取り除いた部分を一般的に「米ぬか」といいますが、米ぬかにはビタミンなどの栄養分が含まれていますので、最近では玄米などを食べる方も増えています。

中級 4：7合~8合
容量の大きい釜で1~2合程度の少量炊飯をしますと、水の量が少ないためすぐに沸騰してしまい、お米の芯までしっかり吸水されずでんぷんがアルファ化する前に炊き上がって、お米の内部が硬くなりがちです。一方、9~10合など目いっぱい炊いてしまうと、炊飯中にお米が対流(沸騰に合わせて米粒が動くこと)せず、釜の中心と壁面、釜の上部と底部で炊きムラができてしまいます。

中級 5：114カ国
作っていない主な国と理由は次の通りです。イギリス、ドイツ、北欧諸国などは気候が寒冷なため栽培できません。レバノン、オマーンなどは気候が乾燥しており、栽培に必要な水がありません。サモア、バヌアツなど小島の国は、栽培に必要なだけの水と土地がありません。

お米編

出題：お米マイスター全国ネットワーク 大月敏照さん

初級問題 1

お米に含まれる成分で最も多いものは何ですか?



初級問題 2

お米は、いつごろから日本で栽培されていたのでしょうか?

初級問題 3

精米してから何日くらいで食べ切るといいでしょうか?



初級問題 4

お米1合に対し、お水何ccで炊飯するのが適量でしょうか?

初級問題 5

世界で最もお米の生産量が多い国はどこでしょうか?



中級問題 1

お米の成分の1つアミロースという物質。これは何の成分でしょうか?

中級問題 2

現在、日本全国でどれくらいの品種が作づけされているのでしょうか?



中級問題 3

玄米を精米する(ぬか層を除去する)と全体の何%ぐらいになりますか?

中級問題 4

1升炊き家庭用炊飯器でご飯を炊く場合、最もおいしく炊けるお米の量はどれくらいですか?



中級問題 5

世界では、何カ国がお米を作っていますか?

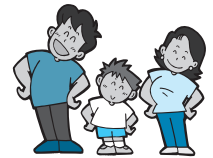
# 「農業者戸別所得補償制度」の説明会を開催します

国では、4月から水田の米と麦、大豆など転作作物への所得補償と、畑の麦、大豆、そば、なたねなどへの所得補償を実施するため、準備を進めているところです。

この制度についての説明会を、下記の日程で国、県から講師を招き実施いたしますので是非ご参加ください。

記

開催日時 平成23年1月28日(金) 午後7時から  
 開催場所 富里市中央公民館 4階 大会議室  
 お問い合わせ先 富里市役所 産業経済課 0476-93-4943



## 健康百貨

### 脳卒中を早く見つける

佐久間総合病院名譽院長 松島松翠

脳卒中とは、脳の血管の障害によって起こる病気のことです。それには大きく分けて、脳梗塞(こうそく)、脳出血、くも膜下出血の3種類があります。脳梗塞は脳の血管が詰まって起こりますが、脳出血とくも膜下出血は脳の血管が破れるために起こります。

脳卒中は、生活習慣や生活習慣病とかわりの深い病気です。肥満、喫煙、1日2合以上飲酒する人や、高血圧、動脈硬化、糖尿病、脂質異常症(特に悪玉コレステロールが高い人)の場合には起こりやすいので、注意が必要です。

脳卒中の症状は、種類によって多少は違いますが、主に次のような症状が突然現れます。

- 一つ目は頭痛です。明らかな原因がはっきりしない激しい頭痛です。
- 二つ目はまひやしびれです。顔、腕、脚など、体の片側にまひやしびれが現れます。
- 三つ目は、視野が欠けます。視野が半分欠けて見えます。左右どちらの目で見ても、半分ほどしか見えません。

四つ目は、言葉の障害です。言葉がうまく話せなくなり、ろれつが回らなくなります。

五つ目は、目まいです。バランスが悪くなり、うまく歩けなくなります。

この五つの症状のうち一つでもあれば、脳卒中の可能性があります。

脳卒中は、「昨夜は何ともなかったのに、朝、目が覚めたら、上記のような症状が現れた」というように突然起こるのが特徴です。

脳卒中は、早期の診断、治療が重要です。軽症だと受診が遅れることも少なくありません。軽い症状でも見逃さないことが大切です。もしこのような症状が一つでもあれば、すぐ医療機関を受診してください。診断の確定には、CT検査やMRI検査が必要になります。



## お天気カレンダー

### 猛暑の影響、大きスギ?!

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

スギ花粉と聞いただけで、鼻がムズムズする人もいるかもしれません。今年も花粉の季節がやって来ます。

スギ花粉の量は、前年の夏の気象条件が影響します。猛暑の夏は、スギの花芽が多く作られるため、次の年の春には花粉の飛ぶ量が多くなります。昨年2010年の夏は、記録的な猛暑でした。今年2011年の春は、花粉が多くなりそうです。日本気象協会の予想では、九州から東北のほとんどの地域で例年より多いか例年並みで、少なかった昨年2010年と比べると2倍から10倍になりそうです。

花粉が多く飛ぶ条件としては、晴れの日、特に雨上がりは、雨でぬれて飛ばずにいた花粉がたまっていきます。それに風が強い日です。このような気象条件の日には、農作業中も万全の対策が必要です。できる限り花粉をシャットアウトして、快適に過ごしたいですね。





# 富里歌壇

マイ箸の細やかにして箸先は魚骨の姿杉織りとなす

伊藤 哲儀

コンサートの歌聴き入りてふる里の思い出にいつか涙する夜

宮沢 智子

おはようの声が飛び交う産直に夫が自慢のいちじく並べる

中川キヨ子

月いちの歌会待つは恋に似ていそいそ出ずる夢携えて

鳴田 さよ

夕ぐれを惜しむか夏の法師蝉むし暑さ日を忘れさせてよ

立花 法子

新米の甘い匂いが部屋中にただよう幸せ秋は来にけり

表倉千代子

街路灯のうすき灯りに花びらの舞い散るよう古葉ころがる

秋葉 清子

ソバ畑の白きその花思いつつ一人の昼餉に蕎麦すすりいる

黒田 照子

むらさきの野のぼたん咲きぬ待ちおりて眺める今朝は心ふくらむ

安江 照子

開け閉めの戸もおもくなる一人居に斎藤史の晩年おもふ

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

## ☆☆☆☆☆☆ 2月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆

### 山羊座

【全体運】プライベートを充実させるのに向いています。趣味や特技に磨きを掛けて。買い物は洋服などの購入もオススメ  
 【健康運】暴飲暴食は控えて、規則正しい食生活を  
 【幸運を呼ぶ食べ物】カブ

### 天秤座

【全体運】楽しいことがまじる押しとといった1カ月に。イベントや飲み会に誘われたら、気軽に参加してみて。芝居見物も吉  
 【健康運】快適に過ごせそう。軽い運動がオススメ  
 【幸運を呼ぶ食べ物】タラ

### 蟹座

【全体運】物事を邪推ししやすい時期です。親切にされたら素直にお礼を。クラシック音楽を鑑賞すると、良い気分転換に  
 【健康運】寒さ対策を徹底し、風邪などに注意して  
 【幸運を呼ぶ食べ物】ダイコン

### 牡羊座

【全体運】知的好奇心が高まり、新しいことにチャレンジしてみたいそう。趣味や習い事の幅を広げると刺激に  
 【健康運】ストレッチで体をほぐせば好影響あり  
 【幸運を呼ぶ食べ物】ゆで卵

### 水瓶座

【全体運】チャレンジ精神を大切にしたい幸運期。やってみたい事柄に、ぜひトライして。新しいことを始めるのも大賛成  
 【健康運】ストレスを感じやすい。無理は禁物  
 【幸運を呼ぶ食べ物】かす揚げ

### 蠍座

【全体運】感情的になり、トラブルを招きやすい月。親しい人へハフ当たりしないよう、ご用心。小旅行でリラックスして  
 【健康運】常に落ち着いて行動すれば、運氣好転  
 【幸運を呼ぶ食べ物】ヨーグルト

### 獅子座

【全体運】お気楽に考え過ぎたり、視野が狭くなってしまったり、バランスが悪いかも。信頼できる人の助言に耳を傾けて  
 【健康運】疲労回復には適度な休息を心掛けると  
 【幸運を呼ぶ食べ物】チョコ菓子

### 牡牛座

【全体運】人と比較し、落ち込みがち。「自分は自分」と割り切り、おおらかに構えて。プライベートの充実が幸運の鍵  
 【健康運】運動しようと思わず、気軽に楽しんで  
 【幸運を呼ぶ食べ物】雑炊

### 魚座

【全体運】のんびり気分で過ごせる期間です。周囲への気配りを発揮すれば、人気運アップへ。交際費も実りのあるものに  
 【健康運】足湯や入浴を楽しむと、健康回復効果大  
 【幸運を呼ぶ食べ物】すき焼き

### 射手座

【全体運】コミュニケーション運が活発化。初対面の相手とも気さくな会話を楽しんで。サークル活動などへの参加も正解  
 【健康運】話題の健康法や食材を試すのに最適です  
 【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ

### 乙女座

【全体運】つまらないことでピリピリしやすいので、笑顔を手掛けて。金運が好調なので、行楽を楽しみ、リフレッシュを  
 【健康運】胃腸系トラブルに注意。気晴らしが大事  
 【幸運を呼ぶ食べ物】つみれ汁

### 双子座

【全体運】持ち前のネットワークの軽さを発揮できる時。評判のレストランに出掛けるなど、話題性のある場所にツキあり  
 【健康運】スポーツやダンスを楽しむとラッキー  
 【幸運を呼ぶ食べ物】煮豆

# 園芸事情海外視察研修 報告

J A 全農ちばが企画する「第32回園芸事情海外視察研修」が10月27日から7日間で行われスイス・イタリアと周りに各国の園芸事情について視察しました。県内の生産者・J A・市場関係者総勢19名が参加し、J A 富里市からは石井佐市人参部長と営農指導課相川康行が参加しました。

## 【農業視察】サンタマルタ農業組合

サンタマルタ農業組合はイタリアのミラノ南部に広がる南ミラノ農業公園内で、1995年に9名の出資により設立された農業組合。メンバーには農家や、市場関係者などもある。総面積は96haで、農地は84haあり、水稲が65ha、トウモロコシが10ha、野菜が9haで、うち施設（ハウス）が0.6haある。水稲はカルナローリ種、アルボーリオ種と呼ばれる粘り気が少なく、日本の米より粒が一回り大きい品種を栽培している。

米は70%を精米メーカーに、30%を直売所で販売。トウモロコシは全量を飼料メーカーに販売。野菜はズッキーニ、キュウリ、トマト、サラダ菜、メ

ロン、ナス、ピーマン、インゲンなどを栽培している。

野菜はカルフルやエッセルンガなどの大型量販店に販売するほか、直売所で販売している。トマトは、イタリア料理の必需品で収穫期に一年分を加工保存するため、消費者が大量に買ってくる事もあるそうです。

水稲やトウモロコシは大型農機によるが、野菜の農作業にはエジプト人5人を雇用している（3〜11月）。



野菜のかん水や水耕栽培の施肥はコンピュータで制御している。

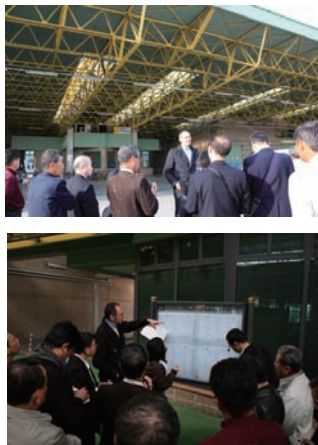
米や野菜の直売を6年前からはじめたが、消費者に好評で、収益性も高いため、昨年6月に新しい店舗をオープンした。消費者は米を目当てに来店し、

一緒に野菜やチーズ、畜産加工品などを購入していく事が多いようです。

今年はイタリアでも異常気象があり、夏場の高温などの影響で米はいつもの年よりも生産量が少ないということでした。

## 【市場視察】ヴェローナ中央卸売市場

ヴェローナ中央卸売市場は2003年に移転し、政府からの援助を得て設立された。北イタリアでも有数の農産物や食品の卸売市場である。



年間の取扱量は43万tで、30%がヴェローナ産。センターに集まる野菜・果実の半分近くは輸出され、そのほかはスーパーなどの小売りに流通する。70ほどの卸が入り、せりは行われず、それぞれに取引を行っている。

市況相場は市場側が調査し、場内で公開されている。品質についても監視を行っており、

H A C C P (危害分析重点管理点方式) に基づく衛生管理も徹底されている。

市況相場は市場側が調査し、場内で公開されている。

品質についても監視を行っており、H A C C P (危害分析重点管理点方式) に基づく衛生管理も徹底されている。

## 【スーパー視察】

スイス「ミグロス・ローマ」コース・スイスでは国内最大の小売企業であるミグロス (M i g r o s) を、イタリアではローマのコープを視察しました。

野菜は計り売りや、袋単位で売られていて、清潔感のある建物でした。果物を含め、食材の種類も豊富で、トマトは中玉サイズや、細長い形など種類も多く、日本でいうサツマイモや、柿の種類も売られていました。





もち



## 神が宿る食材 もちは日本のパワーフード

古来から神が宿るとされ、晴れの日や歳時に食されてきた「もち」。正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もちなど、今でもその習慣が数多く残っており、特にお正月は一年で最ももちに親しむ時期といえます。また、お雑煮は一般に、関東以北では焼いた角形のもちを、関西以南ではゆでた丸もちを使うなど、地方色があるのも面白いところです。

ただ、お正月を過ぎ、定番の磯辺巻きやあべかわもちにもちよっぴり飽きてきたら、いつもとは違う食べ方にチャレンジ。大根おろしや納豆をからめるとさっぱりいただけますし、半分の厚さに切ったもちにケチャップや野菜、チーズをトッピングしてトーストすれば、ピザに大変身。お子さんのおやつにもぴったりです。変わったところでは、韓国料理の「トッポギ」がおすすめ。「トック」と呼ばれる細長いもちや野菜を甘辛にいためた料理で、屋台でも買える韓国版ファストフードとして人気の定番料理です。切りもちを細長く切れば、家庭でも手軽に作れます。

さらに、もちは朝ご飯にもぴったり。エネルギーの源になる糖質が、同じ量のご飯の1.3倍も含まれている上に、手軽に食べやすいので「試合前は必ずもち！」というスポーツ選手も少なくありません。

保存は乾燥を防ぐことがポイント。個包装のものはそのままよいですが、そうでないものは空気に触れないよう1個ずつラップでぴっちり包んで保存袋に。冷凍すればより日持ちがします。食べるときは、半解凍程度で調理します。

昔は家庭やご近所同士でもちをつく光景が見られましたが、最近は鏡もちも真空パックが主流のご時世。個包装の切りもちなら一年中出回っています。いつでも手軽に手に入る便利な食材として、晴れの日だけでなく、アレンジを楽しみながら、普段の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



## もちのピリ辛いためトッポギ風

調理時間 20分



撮影：松島 均

### ●材料(2人分)

切りもち	3個(150g)
キャベツ	100g
タマネギ	1/4個(50g)
ニンジン	30g
ニンニク	1片
ごま油	大さじ1/2
A 砂糖	大さじ1/2
コチュジャン	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
水	大さじ3

### ●作り方(1人分268kcal)

- (1)もちを縦2等分して、オーブントースターでやわらかくなるまで焼きます(焼き目はつけない)。
- (2)キャベツは2cm幅、5~6cm長さのざく切り、タマネギは薄切りにします。ニンジンは3~4cm長さの短冊切りにします。ニンニクはみじん切りにします。(3)Aを合わせます。(4)フライパンにごま油とニンニクを入れ、中火にかけます。香りが出てきたら、野菜全部を加えて強火でいためます。(3)を加え、野菜がやわらかくなるまで4~5分いためます。(1)を加えてひと混ぜします。



# ご飯を美味しく 食事を楽しく

## ご飯

### 炊飯器パエリア

1人分約 567kcal



本場スペインの味に近づけるため、ご飯はかために水加減してあります。難しそうなパエリアも炊飯器なら手軽にできます。

#### 作り方

- (1) エビは背ワタを取る。鶏肉はひと口大に切る。
- (2) 赤ピーマンは1cm幅に切り、ピーマンは6〜8つ割りにする。
- (3) フライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、ニンニク、タマネギをいためる。米(とがずにそのまま)をいため、炊飯器に入れる。
- (4) (3)にオリーブ油大さじ1/2を足して、エビと(2)を焼き、取り出す。残りの油を足し、鶏肉を焼き、取り出す。(4)の全体に、塩、コショウ少々(材料外)を振る。
- (5) 同じフライパン(洗わない)に水360mlとAを入れて、スープのもとが溶けたら(3)に、加える。そのとき、炊飯器の2の目盛りの少し下になるように水加減を調節する。鶏肉とホタテをのせて普通に炊く。炊き上がったたら、エビをのせて10分蒸らす。
- (6) 具を取り出し、全体を混ぜる。器に盛り、レモンを添える。

#### 材料(4人分)

- 米(米用カップ)…… 2カップ(360ml)
- 水…… 360ml
- エビ…… 4尾(120g)
- 蒸しホタテ(冷凍)…… 8個(200g)
- 鶏もも肉…… 200g
- 赤ピーマン…… 1個(100g)
- ピーマン…… 2個(80g)
- ニンニク(みじん切り)…… 1片
- タマネギ(みじん切り)…… 半分(100g)
- オリーブ油…… 大さじ2
- A スープのもと…… 小さじ1
- 塩…… 小さじ1/2
- トマトケチャップ…… 大さじ2
- レモン(4つのくし形切り)…… 半分

## もう一品

### ニンジンのポタージュ

1人分約 161kcal



ベーコンでうま味、ご飯でとろみをつけます。カボチャでも同じように作れます。おもてなしのときなど、前もって作っておくこともできるので便利です。

#### 作り方

- (1) ニンジンは皮をむき、5cmほどを飾り用に切り分け、輪切りにして抜き型で抜く。ラップに包み電子レンジで約1分加熱する。またはゆでる。
- (2) 残りのニンジンとタマネギは薄切りにする。型で抜いた残りのニンジンも使う。
- (3) ベーコンはみじん切りにする。
- (4) 鍋にバターを溶かし、(2)と(3)をいためる。タマネギがしんなりしたら、Aを加え、煮立てる。弱火で15分くらい煮る。粗熱を取る。
- (5) (4)をミキサーにかけ、滑らかにする。
- (6) (5)を鍋に戻し、牛乳を入れ、弱火で沸騰の直前まで温める。塩、こしょうで味を調える。器に盛り、飾り用ニンジンで飾る。

#### 材料(4人分)

- ニンジン…… 2本(300g)
- タマネギ…… 1/2個(100g)
- ベーコン…… 1枚(20g)
- バター…… 10g
- A 湯…… カップ2・1/2(500ml)
- スープのもと…… 小さじ1
- ご飯…… 大さじ3
- 牛乳…… カップ2
- 塩…… 小さじ1/2
- こしょう…… 少々

※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。

### 編集後記

#### 11月末の事業実績

	11月30日 現在
貯金残高	18,993,106千円
貸出金残高	6,221,817千円
長期共済保有高	101,062,400千円
販売品販売高	6,018,617千円
直売所売上高	597,966千円
購買品供給高	1,437,110千円
購買品供給高(生活部門)	272,278千円
出資金	540,352千円
組合員数	2,902人
(正組合員:1,805人/ 准組合員:1,097人)	

1. 議案
2. 目的積立金取崩しについて
3. 職務権限表の一部変更について
4. 信用事業方法書の変更について
5. 平成23年度内部監査計画について
6. 監査機構の改善を要する事項に対する回答について
7. 平成23年度コンプライアンス・プログラムの設定について
8. 出資口数の減口について

### 理事会メモ

平成22年12月20日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。