

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2011/No.378

3月号



Contents

印旛郡市豚枝肉共進会	P 2
青年部総会	P 3
営農情報	P 4
特集「TPPとは」	P 6・P 7
農業者年金のご案内	P 10

印旛郡共進会で名誉賞受賞

印旛郡市畜産振興協議会は2月1日(火)と2日(水)に旭市鎌数の㈱千葉県食肉公社で第21回印旛郡市豚枝肉共進会を開き、富里市の塩澤英一さんが最高位である名誉賞を受賞しました。

印旛郡内11市町村から66頭が出品され、審査には千葉県畜産総合研究センター養豚養鶏研究室・社団法人日本食肉格付協会旭事業所・社団法人千葉県畜産協会養豚部の職員が、日本食肉格付協会の格付基準に沿って体重、歩留まり、背脂肪の状態を確認しました。

優等賞1席から優等賞4席は僅差での順位決定となったものの、名誉賞については文句無しの選出となりました。



審査講評の様子

女性部新役員決まる



新役員方

して行く事を確認しました。

役員改選(部長・副部長・支部長)の結果、次のとおりとなりました。

部 長 小澤 和子(高松入)
副部長 渡辺 祐子(七栄中央)
副部長 小澤 洋子(二区)
支部長 秋山きみ子(根本名新田)
林 登志子(七栄第二)
松尾美千代(七栄末広)
関 薫(中沢東部)
藤崎 正子(中沢西部)
池澤佐千子(立沢)
秋葉 文子(大堀)
木村 恵子(葉山)
秋葉百合子(高野)
高橋とめ子(二重堀)
高橋三奈子(金堀)
小山 幸子(吉川)
秋葉恵美子(実の口)
田口 久江(三区)
金子 恵美(武州)
木内美代子(十倉)
岩澤 桃子(旭)
石井よし子(木戸前)

(敬称略・順不同)

花の展覧会に出展

JA花卉部は2月9日(木)、東京都豊島区の池袋サンシャインシティ文化会館で、開かれた第60回関東東海花の展覧会、球根切花の部門にオリエンタルユリを出品しました。

カーネーション、きく、ばら、球根切花、一般切花、枝物、花苗、観葉植物、一般鉢物、洋ランの全10部門で約2,000点が出品され品評会が行われました。

2月11日(金)から13日(日)まで、一般公開が行われ、会場は賑わいました。



搬入・展示状況を確認する

生産部通常総会開く

J A 西瓜部・人参部・トマト部・大根部・花卉部・地場野菜部は2月16日(水)、第33回生産部通常総会をJ A 大会議室で開きました。

議事に入ると、平成22年度の事業報告・収支決算書、平成23年度事業計画・収支予算案、役員改選、清算端数金の処理について審議し承認されました。

また、西瓜部の高山重雄さん、小関晃さん、中村隆さん、渡辺俊明さん、トマト部の木村好一さん、大根部の谷口和雄さんに長年の生産部活動に対して功労者表彰が行われました。



功労者に感謝状を送る

新体制で出発

青年部総会

J A 青年部は2月26日(土)、第45回通常総会をJ A 大会議室で開きました。

総会には、63人が出席(委任状含む)し、前年度の事業報告や収支決算の報告、今年度事業計画並びに収支予算案について審議し承認されました。

本年度も講習会や視察など活発な活動を計画して行く事を確認しました。

また役員の改選が行われ、次の通りとなりました。



出席者全員で集合写真



左から内山さん、鈴木さん、田口さん、小山さん、津田さん、御園さん

《新役員》

部長	御園 善之 (高野)
副部長	津田 壮一郎 (七栄第二)
副部長	小山 裕之 (二重堀)
監事	田口 朋有 (三区)
〃	鈴木 寛一 (金堀)
〃	内山 弘章 (三区)

(敬称略)

新役員の皆様、より一層のご活躍に期待いたします。

組合員釣り大会

第57回組合員ヘラ鮎釣り大会が2月8日(火)に富里市根本名の管理釣り場、「富里の堰」で行われました。

この日は厳しい冷え込みのなか、24人が参加し全員底釣り、午前7時から午後3時まで競技を行いました。

前回の優勝者から3位までの方には30%、20%、10%とハンデが設けられ、優勝者が決まりました。結果は次の通りとなりました。

優勝	南 広雄 (根本名)
準優勝	柏木 伍一 (二区)
3位	江原 不二男 (武州)

(敬称略)



㊦ 柏木さん ㊦ 南さん ㊦ 江原さん

スイカの着果安定対策について



- ・質の良い雌花を着生させる
- ・花粉を安定的に確保する
- ・交配期の環境条件を整える



1. 雌花の安定着生のためには

◇20節前後の花芽は、本葉4～5枚目ころから作られはじめます。

⇒ 本葉3～4枚程度の頃からは、35℃を越えるような高温にしない

2. 雌花の質について

◇本葉8～9枚目ころより、雄ずいや雌花の子房が形成され始める

⇒ 本葉7～8枚程度の頃からは、葉を硬化させたり、軟弱に徒長させない

◇本葉9～10枚目前後には、雌花の柱頭（花粉がつく部分）が形成されはじめる

⇒ 本葉7～8枚程度の頃からは、葉質をよく観察して管理することが大切

この時期以降に

- ・葉を硬化させてしまうと……子房の変形や花落ち部の肥大、両性花の発生につながる
- ・軟弱に徒長させてしまうと……雌花の子房および雄花が小さくなる

3. 雄花の分化・発育について

最低気温の10℃の頃に分化した雄花の場合

花芽分化から約30日で開花 ⇒ 本葉22枚ごろの開花

- ・本葉12～14枚目ころにおいて不良条件下（低温、日照不足、乾燥、極端な高温）にあると、花粉の発育停止が起こり、葯が奇形化し、花粉量が著しく減少する場合がある
- ・本葉14枚期以降、低温等で葉が硬化して同化機能が低下すると、花粉の充実が悪く、葯が裂開しにくくなる

開花時の天候だけでなく、その前の管理が花の質に影響します。

葉の硬い又は軟らかい場合の対策

葉が硬いと・・・

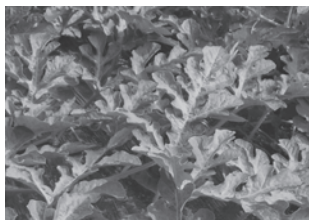
- ・花粉が出にくくなる
- ・雌花の変形
- ・両性花が増える
- ・花落ちが大きくなる

原 因

- ・温度管理が低い
- ・冷たい風の吹き込み
- ・急激に温湿度の変化
(朝1回目の換気幅が大きすぎる)
- ・ツル周辺の乾燥

対 策

- ・換気幅を狭め、トンネル内の結露を乾かす程度とする
- ・夕方早めに閉める
- ・ハウス内が乾燥している場合は、軽く少量のかん水を行う。
- ・側枝取りを遅らせる



◀葉先が立ち上がり、葉裏が見える
葉色が濃すぎる



◀葉先が垂れている、葉色が濃い

葉が軟弱で軟らかいと・・・

- ・ツル伸びが優先して、雌花の子房が小さくなる
- ・果実の肥大が悪くなる
- ・根張りが悪くなり、ツル持ちが悪くなる

原 因

- ・温度管理が高い
- ・ツル周辺の湿度が高い
- ・光が不足している
(天候・被覆資材の汚れ)

対 策

- ・午後からの換気を強める
- ・できれば夜間にトンネルの裾を僅かに開けておく
- ・曇雨天でもトンネル内が22～23℃くらいになれば、換気を行う
- ・側枝取りは早めに行い、ツル周辺を蒸らさない

農機具購入支援キャンペーン

J A アグリクイックローンにて農機具購入の方

期間限定

固定金利

年1.7%

★ J A より購入ならさらに0.2%割引になります★

お借入期間：最長7年以内

お借入金額：限度額1,800万円以内

*平成23年2月25日～平成23年12月30日融資実行分までの期間限定。

*別途保証料がかかります
(年0.64%)

■今なら最大1.0%の利子助成あり！！■

(お借入金額100万円以上が対象となり、期間は3年間となります)

*その他詳細は、下記窓口までお問い合わせ下さい。なお、審査結果により、ご希望に添えない場合もございます。

J A 富里市 金融部融資課 0476-93-2112

成田警察署よりお知らせ

【過激派アジト発見にご協力ください！】

千葉県警では、違法な調査活動や爆発物などを使用した「テロ、ゲリラ」事件を引き起こす過激派に対し、徹底した取り締まりを行っていますが、非公然アジトや非公然活動家を発見、検挙するためには皆様のご理解とご協力が不可欠です。

あなたの周りに「部屋の出入りの際、周囲を異常に気にしている」「部屋の中で工具類を使う音がする」等、あなたの周辺で「あれ？なんか変だぞ。」と思った時は、迷わず110番または成田警察署(27-0110)、交番、駐在所、巡回中の警察官までご連絡ください。



『旗立て運動について』

J A 富里市では、県内 J A が一体となって取り組んでいる「食の安全・安心産地づくり」を進めていくなかで、農薬飛散(ドリフト)対策として、人参の生産者を中心に“収穫前圃場”の目的となる「桃色旗」を配布し、農薬の安全使用につなげています。

(この「桃色 旗立て運動」は J A グループ千葉と、ちばコープなど生協・産直団体によって行われています。)



写真は、収穫が近い圃場です

輸入関税がゼロ 日本農業は壊滅的

現在政府は、TPP（環太平洋連携協定）への参加をどうするか検討しています。菅首相はTPPの参加に積極的だともいわれています。そもそもTPPとは何なのか、もう一度復習してみましょう。

「TPP」とは

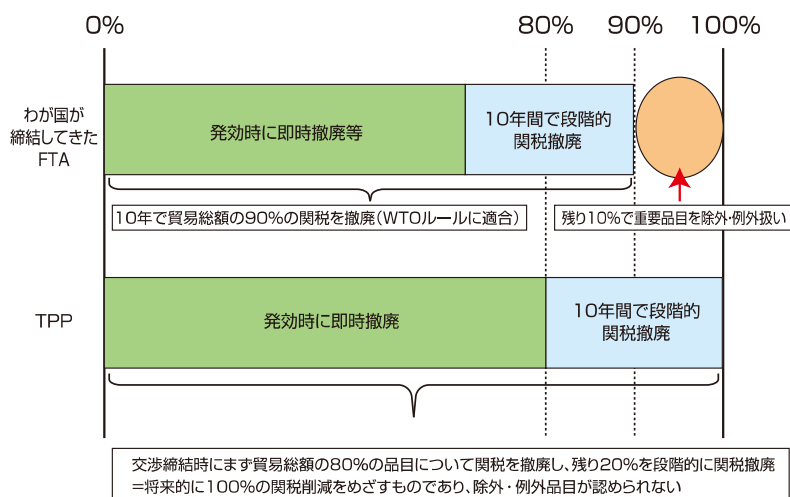
TPPは、原則として全ての品目の関税を10年以内に撤廃するのが特徴で、自由化の除外・例外品目を認めていません。農林水産物の関税撤廃だけでなく、国内制度の規制緩和・撤廃を含めた包括的な内容です。これまで日本が締結してきたFTA（自由貿易協定）では、全品目の10%程度を関税撤廃から除外・例外扱いしてきましたが、これらと比べれば極めてハードルの高いFTAがTPPといえます。

TPP参加国(9カ国)

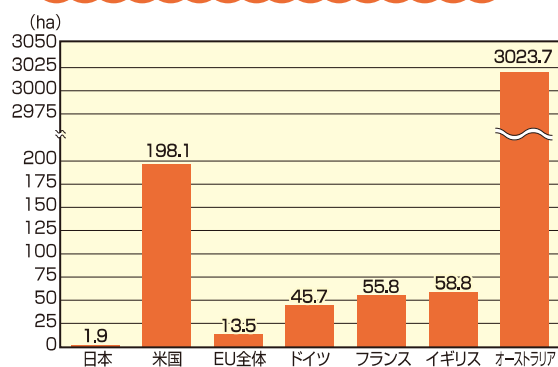
- | | | |
|------------|--------|----------|
| ● 米国 | ● チリ | ● シンガポール |
| ● オーストラリア | ● ブルネイ | ● マレーシア |
| ● ニュージーランド | ● ペルー | ● ベトナム |

TPPとは、2006年に発効したシンガポール、ニュージーランド、チリ、ブルネイの4カ国による包括的FTAを発展させ、米国、オーストラリア、ペルー、ベトナム、マレーシアの5カ国を加えた9カ国で交渉している広域経済連携協定。

わが国が締結してきたFTAとTPPの関税撤廃に関する根本的な違い



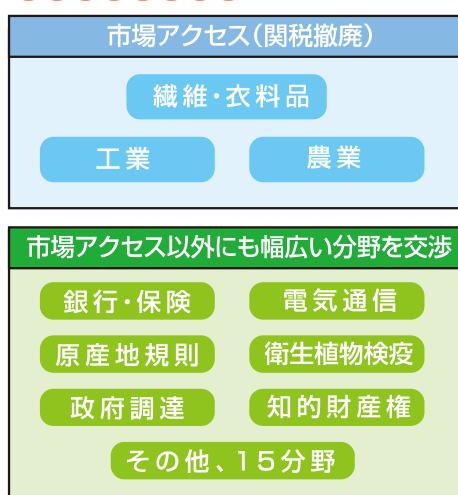
農家一戸当たりの農地面積



わが国は国土の70%以上が中山間地という国土条件にあります。このため日本の農家は、米国やオーストラリアの大規模農家と異なり、もともと経営規模が小さく中山間地などの困難な条件のもとで作付けしている農家が多いのが実態です。このため土地利用型作物を中心に生産費が高く、外国から低価格の農産物が輸入されると、日本農業は壊滅的な打撃を受け食料自給率は大きく下がってしまいます。

日本の国土の7割が中山間地

TPPの交渉分野



想定される具体例

- 米国産牛肉の輸入制限の緩和
- 世界基準を踏まえた残留農薬、有機農産物、食品表示、食品添加物など基準作り
- 医師・看護師・介護福祉士等の労働市場の開放
- 公共事業の入札制度の見直し 等

関税は、各国の生産条件の差を調整するための重要な手段です。その関税がなくなると、丸はだかで米国やオーストラリア産の農産物との競争を強いられ、日本農業は壊滅的な打撃を受けます。

また、TPPは、農業だけでなくサービスの自由化や国内制度の規制緩和撤廃など多岐にわたるため、それぞれの国のなかには強い産業の分野だけが残ることになります。これでは、日本の社会を支えていた各種の仕組みや基準が二変しかなくなることも考えられます。

さまざまな産業に影響

国境措置撤廃による主要農畜産物等の影響(試算:農林水産省)

品目名	生産量減少率	生産減少額(百億円)	影響試算
米	90%	197	新潟産コシヒカリ、有機米等のこだわり米を除いて外国産に置き換わる
小麦	99%	8	国内産小麦100%をセールポイントとした小麦粉用小麦を除いて外国産に置き換わる
甘味資源作物	100%	15	品質格差がなく、すべて外国産に置き換わる
でん粉原料作物	100%	2	品質格差がなく、すべて外国産に置き換わる
牛乳乳製品	56%	45	乳製品では、鮮度が重視される生クリーム等を除いて置き換わる。飲用乳では、業務用牛乳等を中心に2割が置き換わる
牛肉	75%	45	4.5等級は残り、3等級以下は置き換わる

1千万署名活動への協力を

政府は、今年6月をめどに参加の是非を決めるとされています。菅首相は1月の通常国会でも参加に強い意欲を示しました。昨年11月、経済連携の推進と強い国内農業の育成を検討・推進する「食と農林漁業の再生実現会議」を立ち上げ、有識者による議論を進めています。

JAグループは、TPPと国内農業の両立はできないと主張。日本農業を壊滅させるTPP交渉への参加反対に向けた1000万署名活動を行っています。正しい情報を伝え、広く国民の皆さまから理解と支持を得るため、全国的な署名活動に取り組んでいこうではありませんか！

家の光

人・J A・地 域 が 元 気

『家の光』で
生活力アップ

「すぐに役だつ」
「何度も読みたくなる」「元気になる」
みなさまの暮らしに
活かしていただくため、
そんな記事をお届けします。

連載企画

お母さんのおいしい味と技
ふるさとの台所

体のセルフチェック!
未病クリニック

60分のできる

やさしいハンドメイド

季節を楽しむ
介護だより 12か月

よくわかる家庭園芸

畑の情報便

家の光料理カード



『家の光』は家族と地域を応援します。

※タイトル・内容は変わることがあります

定価(税込み)／普通月号600円、付録月号(1・4・5・7・9月号)880円、家計簿付き12月号980円

お申し込みはJAへ 発行:JAグループ(社)家の光協会 ホームページ <http://www.ienohikari.net>

農の未来を信じる 人たちの羅針盤に

盟友たちの人物ルポ

JA YOUTH
「この人この経営」

注目の青年部をクローズアップ!

JA YOUTH
「活動探訪」

全国の青年部のトピックスと、
JA全青協の最新情報

JA YOUTH
「北から南から」



夢を追う若手農業者たちを
表紙と連動して、カラーページで紹介
COVER STORY 夢人

各界のトップに、リーダーに
必要な資質を問う
決断の瞬間



地上

GOOD EARTH

日本の農と食を担う人々の雑誌

定価(税込み) 普通月号590円／
別冊付録月号(4・11月号)650円

お申し込みはJAまで 発行:JAグループ(社)家の光協会

〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11

TEL: 03-3266-9040 ホームページ <http://www.ienohikari.net>

たくましく、優しい心を育てます
みんなにもっと知ってほしい
農業のこと、食べ物のこと、
いのちのこと……

年に3回
(1・4・8月号)
付録がつくよ!

JAグループの
食農教育をすすめる
子ども雑誌

ちゃぐりん

Child
Agriculture
Green

農業と食べ物に
ついて学ぼう

まりか先生のおいしい実験

モグモグ研究所(まんが)

行け!フードレンジャー・

チャグリン(まんが)

新鮮な驚きと
感動を伝える読み物

ワイルドわーど

いのちの音色

読み物企画

世界の市場とママの味

5分で読める 世界の昔話

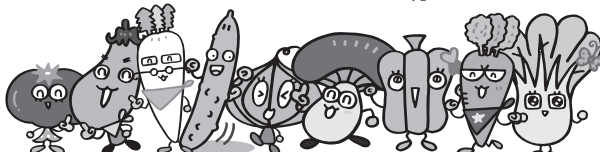
ココ限定!地元のソウルフード

モーモー村のおくりもの

実際に作ってみよう!!

わくわく工作ランド

エダモンのお料理入モン



※タイトル・内容は変更することがあります

購読誌代(税込)★普通月号470円★付録月号(1・4・8)550円★年間定価合計5,880円

お申し込みはJAまで

JAグループ
社団法人 家の光協会

〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11

TEL:03-3266-9040 ホームページ <http://www.ienohikari.net>

富里歌壇

空港の見ゆる角度に空き地あり休日「望遠鏡」持つ子連れの多し

麦倉千代子

境内に飛び来る火の粉を払いつゝ甘酒すりすり除夜の鐘さく

立花 法子

幾たびの風雨に耐え来し屋敷林間（あい）より望む冬の満月

鳴田 さよ

手に馴染む茶碗の肌は柔らかく温もり伝え来（く）米粒ゆらぐ

伊藤 哲儀

早朝のけやき高校に椋鳥二羽何思ひしか身じろぎもせず

宮沢 智子

それぞれの生活（くらし）に度る恵（こ）の背中歳重ねきて夫に似て来ぬ

安江 照子

幼らに庭のみかんを挽がせたく夫の持ちくる鉄を奪う

秋葉 清子

お年玉の袋を五つ整えて今年の仕事の納めとなせり

黒田 照子

縁側の温きたまりに針を持つ思いがけない指のもどかしさ

中川キヨ子

棟方志功の女人の頬をおもはする淡ゆきのなかの紅梅一枝

古川 芳子

とみさと短歌会

お詫びと訂正

東美の里2月号・4ページ

（誤）伊藤けい子↓（正）伊東けい子

お詫びして訂正申し上げます。

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

★★★★★4月のあなたの運勢★★★★★

山羊座

【全体運】珍しく感情的になりやすい時期。家族など、親しい人に無理を言ったり、横柄な態度を取ったりしないこと
【健康運】ちょこつとしたけがに気をつける、慎重に
【幸運を呼ぶ食べ物】ヨーグルト

水瓶座

【全体運】コミュニケーション運良好。初対面の相手とも、すんなり親しくなれそう。趣味を通じて出会いが広がる兆しも
【健康運】話題の運動や健康食品を試すと好影響が
【幸運を呼ぶ食べ物】わかめ

魚座

【全体運】物事を強引に進めるのには向かないものの、周囲と協力し合うことで、順調にはかどります。自己投資もオススメ
【健康運】暴飲暴食にご用心。運動で気分転換を
【幸運を呼ぶ食べ物】ワラビ

天秤座

【全体運】勢いのあるときは波に乗ってイケる半面、ささいなことでもつまづきやすい。開き直りの気持が開運の鍵に
【健康運】丁寧にスキンケアをすると心に潤いが
【幸運を呼ぶ食べ物】おにぎり

蠍座

【全体運】根拠のないうわさ話を信じてしまう傾向がチャリ。きちんと信ぴょう性の確認を。リラックスするには、深呼吸が効果的
【健康運】規則正しい生活が体調改善のポイントに
【幸運を呼ぶ食べ物】青のり

射手座

【全体運】リーダーシップを発揮できる月。意見やアイデアはどんどんオープンにして。お花見や行楽に出掛けると刺激大
【健康運】快適に過ごせそう。スポーツを楽しんで
【幸運を呼ぶ食べ物】イチゴ

蟹座

【全体運】思い込みが激しくなっているため、思わぬトラブルを招きがち。周囲の助言には素直に耳を傾けるようにして
【健康運】栄養バランスの取れた食事が健康の秘訣（ひけつ）
【幸運を呼ぶ食べ物】ネギ

獅子座

【全体運】アクティブモード全開。今までうまくいかなかったことにも光明が差すはず。ダンスやスポーツを始めるのも◎
【健康運】体を動かすほど、より元気になるそう
【幸運を呼ぶ食べ物】桜餅

乙女座

【全体運】物事を暗い方へ考えやすい時期。意識的にプラス思考をするようにして。気晴らしには自然の多い公園の散歩を
【健康運】新陳代謝を高めるためにも、運動が大事
【幸運を呼ぶ食べ物】しらす干し

牡羊座

【全体運】持ち前の行動力を発揮できそう。新しいことをスタートさせるのに最適です。サークル活動や習い事を始めて
【健康運】疲労をためないよう、適度な休息が必要
【幸運を呼ぶ食べ物】ニラ

牡牛座

【全体運】のんびりした気分になっています。やるべきことを早めに済ませ、その後、ブライベートを楽しんで。温泉が吉
【健康運】散歩に出掛け、気分をリフレッシュして
【幸運を呼ぶ食べ物】ほうじ茶

双子座

【全体運】知的好奇心を刺激され、学習意欲が高まるかもしれません。やってみたいことがあれば、積極的に。読書も幸運
【健康運】ストレッチで軽く体を動かすとグッド
【幸運を呼ぶ食べ物】小松菜

JA 富里市の組合員みなさまへ

共栄火災 **●JA 団体傷害保険制度●**

JAシニアクラブ

標準傷害保険

アクティブなあなたの日常生活をしっかりサポート

24時間365日、ケガからあなたをおまもりします

こんな時に、お役にたっています・・・

自宅階段より転落、肩を骨折して入院した。

飼犬にかまれて、入院し縫合手術をした。

自転車で搭乗中、交通事故により死亡した。

畑で転倒して、腰を骨折して入院した。

グラウンドゴルフ中、芝の継ぎ目に足をとられ転倒し、膝を打撲した。

...保険金の支払事例より

25万人の方が加入しています
(2010年3月末現在)

●JAシニアクラブは、全国共済農業協同組合連合会（JA共済連）を契約者とし、JA組合員の皆さまを加入者（被保険者）とするJA団体傷害保険制度です。
●ケガによる死亡や後遺障害、入院・通院、他人への賠償責任、携行品の損害など、日常生活のリスクを補償する制度です。
●詳しい内容は「JAシニアクラブ」パンフレットをご覧ください。

資料請求は、下記の取扱代理店までご照会ください。

〔事務取扱者〕 富里市農業協同組合 金融部共済課

〔取扱代理店〕 富里市農業協同組合 金融部共済課
〒286-0221 富里市七栄652-225
TEL 0476-93-2112

〔引受保険会社〕 共栄火災海上保険株式会社 東関東支店 千葉直轄営業課
〒260-0045 千葉市中央区弁天1-15-3
TEL 043-285-0081

B1014430K0336 (11.02)

農業者の皆さん、老後の備えは万全ですか？



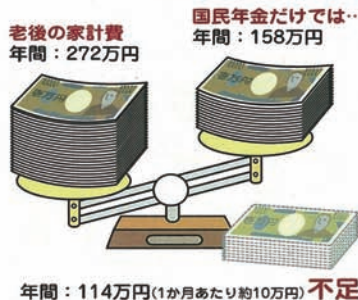
老後生活は、こんなに長い！

65歳からの平均余命は・・・



老後生活は、こんなにお金がかかる！

夫婦2人の場合



農業者年金の試算額

加 入 年 齢	納 付 期 間	性 別	試 算 額	
			保険料2万円	保険料3万円
20歳	40年	男性	91万円	136万円
		女性	79万円	118万円
30歳	30年	男性	60万円	90万円
		女性	52万円	78万円
40歳	20年	男性	35万円	53万円
		女性	31万円	46万円
50歳	10年	男性	16万円	23万円
		女性	14万円	20万円

※この試算は、65歳までの付利率が2.30%、65歳以降の予定利率が1.55%となった場合の試算です。
付利率2.30%は農業者年金において期待される運用収益をもとに設定した率、予定利率1.55%は農林水産省告示（H21.4.1施行）により定められている率です。

農業者年金は老後生活をはがっちりサポート

農業者年金のメリット

- 少子・高齢時代に強い積立方式の年金！
- 終身年金で80歳までの保証付き！
- 支払った保険料は全額社会保険料控除！
- 手厚い政策支援！保険料に国庫補助も

～農業者の方なら広くご加入いただけます～

一定の要件を満たす方に月額最高1万円、通算すると最大で216万円

老後の備えは、**農業者年金**で安心！

お問い合わせは富里市農業委員会・JA富里市総務課におたずねください。

保険料支払いによる節税効果の試算（所得税・住民税）

税 率	保 険 料 の 額 が		
	月額2万円 (年額24万円)の場合	月額5万円 (年額60万円)の場合	月額6.7万円 (年額80.4万円)の場合
15%の場合	36,000円	90,000円	120,600円
20%の場合	48,000円	120,000円	160,800円
30%の場合	72,000円	180,000円	241,200円

●各欄の金額が節税効果で、保険料支払い後も適用される税率に変動がないものとして試算しています。

富里市農業委員会 富里市七栄651

TEL 0476-93-1111

富里市農業協同組合 富里市七栄652-225

TEL 0476-93-2111



菜の花



ほろ苦さは早春の味



外はまだ寒い日が続いても、店先に菜の花が並ぶと、春の訪れが感じられて、うれしくなります。タラの芽やフキのとうと同じく、早春を告げる代表的な食材の一つです。

菜の花の一番の魅力は独特のほろ苦さ。シンプルなおひたしにすると、その風味が引き立ちます。他にも、からしじょうゆや酢みそとあえたり、パスタの具材にしたり、中華風の炒め物にしたりと、和洋中どのジャンルでも使いやすく、さまざまなバリエーションが楽しめます。

また栄養素の「種類の多さ」と「量」には目を見張るものがあります。カロテン、ビタミンC、鉄、カルシウム、葉酸、さらに食物繊維などを豊富に含み、特にビタミンCは、野菜の中でもトップクラス！

そして、カロテンは油と一緒に取ると、より吸収率がアップするので、炒め物やオイル系のパスタがおすすめです。

茎の端はかたいので、切り落として使います。シャキッとした食感もおいしさなので、ゆで過ぎは禁物！かたい茎から先にゆで始め、後からつぼみを加えます。さっとゆでたら、手早く水にとり、しっかり水気をしぼると、歯応え良く、色鮮やかに仕上がります。

選ぶときは、切り口が新鮮で、茎が太く、花が開いていないものを選びましょう。

保存は、ポリ袋に入れ、つぼみを上にして、立てた状態で冷蔵庫の野菜室へ。花が咲いてしまうと、味が落ちてしまうので、できるだけ早く食べましょう。すぐに使わないときは、ゆでてラップで包み、冷凍保存するとよいです。



菜の花のスパゲティ

調理時間 20 分



撮影：大井一範

●材料(2人分)

スパゲティ…………… 200g
湯…………… 2L
塩…………… 大さじ1
菜の花…………… 150g
ベーコン…………… 3枚

ニンニク…………… 1/2片
赤唐辛子…………… 1/2本
オリーブ油…………… 大さじ2
白ワイン…………… 大さじ2
塩…………… 少々

●作り方(1人分649kcal)

- (1)菜の花は茎の端を落としてゆで、水にとって水気をしぼり、半分に切ります。ベーコンは1cm幅に、ニンニクは薄切りにします。唐辛子は種を除き、小口切りにします。
- (2)鍋に分量の湯を沸かして塩を加え、スパゲティを表示通りにゆでます。
- (3)フライパンにオリーブ油を熱し、中火でベーコンをカリカリになるまで炒めます。火を少し弱め、ニンニク、唐辛子を炒めます。香りが出てきたらワインを加えてひと煮立ちさせ、菜の花を加えます。塩で味を調え、ゆでた(2)を加えて混ぜます。



ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

マーボーハクサイご飯

1 人分約 582kcal



旬で味の良いハクサイを主役にいっぱい使って、ボリュームたっぷり、ご飯が進みます。豆板じゃんの辛味を利かせて作ってあるので、苦手な人は少し控えましょう。

作り方

- (1) ハクサイは葉と芯に分け、5～6cm長さ、1.5cm幅に切る。
- (2) A、Bはそれぞれ合わせる。
- (3) 中華鍋にごま油大さじ1を熱し、ハクサイの芯をしんなりするまで炒め、次に葉を炒め、取り出す。
- (4) 同じ鍋にごま油を足し、ネギ、ショウガ、ニンニクを炒める。ひき肉を炒め、色が変わったら、(3)を戻し入れ、Aを加える。
- (5) 煮立ったら、Bを加えて、とろみをつける。
- (6) 器にご飯と、共に盛る。

材料(4人分)

温かいご飯……………800g
ハクサイ……………1/4株(600g)
豚ひき肉……………200g
ネギ(みじん切り)……………1/2本
ニンニク(みじん切り)……………1片
ショウガ(みじん切り)……………1かけ
ごま油……………大さじ2
A みそ……………小さじ4(25g)
砂糖……………大さじ1
豆板じゃん……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1
スープのもと……………小さじ1
湯……………150ml
B かたくり粉……………大さじ2
水……………大さじ4

もう一品

卵のふわふわスープ

1 人分約 103kcal



卵にパン粉を混ぜて、ふわふわ感を、チーズを入れてコクを出します。良質なタンパク質をたっぷり含む卵。こんな簡単なスープを献立の一品にいかがですか。

作り方

- (1) 卵は割りほぐし、パン粉とチーズを混ぜる。
- (2) ハムは、細切りにする。ネギは斜めに切る。
- (3) 鍋に水、スープのもと、ハムを入れ、煮立てる。(1)を加えてざっと混ぜる。再び、沸騰したら、火を止め、塩、こしょうで、味を調える。
- (4) 器に入れ、ネギを散らす。

材料(4人分)

卵……………3個
パン粉……………大さじ2
粉チーズ……………大さじ2
ロースハム……………2枚(40g)
小ネギ……………3～4本
水……………カップ4(800ml)
スープのもと……………小さじ2
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々

1 月末の事業実績

1 月31日 現在

貯金残高	19,369,943千円
貸出金残高	6,165,403千円
長期共済保有高	100,825,320千円
販売品販売高	641,932千円
直売所売上高	27,494千円
購買品供給高	133,284千円
出 資 金	540,927千円
組合員数	2,888人
(正組合員：1,803人／ 准組合員：1,085人)	

12. 11. 10. 9. 8. 7. 6. 5. 4. 3. 2. 1. 議案
- TPP 書面議決書・附帯決議の取扱について
- 交渉参加反対に係る特別決議について
- 平成22年度決算監査に係る監査報告書について
- 支計画・部門別損益計算書について
- 注記表・附属明細書・総合財務計画・総合収
- 1 月期提案 剰余金処分案の承認について
- 1 月期提案 貸借対照表・損益計算書につい
- 1 月期提案 貸借対照表・損益計算書につい
- JA 富里市口蹄疫等防疫対策本部の設置につ
- 信用事業方法書一部変更について
- 債権処理対策積立金規程の設定について
- 農地信託規程の一部変更について
- 組織基盤維持・拡充計画について
- 定款及び定款附属書役員選任規程の一部変更

理事会メモ

平成23年2月28日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。