

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2012/No.390

3月号



Contents

生産部合同通常総会.....	P 2
営農情報.....	P 4
廃プラスチック処理について.....	P 5
特集「真の意味での健康な食事とは」	P 6・P 7
金融課・融資課よりお知らせ.....	P 10



開催しつづけてきた確かな歩みについて

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17日(金)、合同で第34回生産部通常総会をJ A 大会議室で開きました。

94人の生産者が出席するなか、議事に入ると、平成23年度の事業報告・収支決算書、平成24年度事業計画・収支予算案、精算端数金の処理について審議を行い全て承認されました。

今年も、G A P の普及を進め、「安全・安心」な農作物の栽培、信頼される産地づくりに取り組みを確認しました。



議案承認の挙手をする出席者



左から塩澤さん、堀江さん、佐々木さん

枝肉共進会で名誉賞受賞

印旛郡市畜産振興協議会は2月7日(火)と8日(水)に旭市鎌数の(株)千葉食肉公社で第22回印旛郡市豚枝肉共進会を開き、富里市の佐々木農場が最高位の名誉賞を受賞しました。

印旛郡内11市町村から出品された枝肉は、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基準に沿って体重、歩留まり、背脂肪の状態を確認、審査しました。優等賞2席には堀江光洋さん、優等賞4席には塩澤英一さんの枝肉が選出され、上位5傑の内、3つを富里市の生産者が受賞しました。

組合員ゴルフ大会開催

第49回組合員ゴルフ大会が2月10日(金)、山武郡芝山町の京カントリークラブで行われました。

当日は気温も下がり、寒さ厳しい条件の中、8組29名が参加し、難コースの攻略に挑みました。

このゴルフ大会は、日頃のリフレッシュと組合員間の交流を深め親睦を図ることを目的として行われています。

競技は、新ペリア方式で行われ、結果及び各賞は以下のとおりでした。



スタート前にルールを確認



㊦高仲さん ㊦新井さん

優勝	新井 和広(葉山)
準優勝	高仲 英夫(葉山)
ドラコン賞	三ツ木常雄(七栄第二)
"	岩澤 章博(両国)
"	田上 武夫(旭)
"	橋本 芳夫(七栄第二)
ニアピン賞	三ツ木常雄(七栄第二)
"	鈴木 康之(大和)
"	相川 英明(中沢西部)
"	小野沢みち子(二区)
ベストクロス賞	柳橋 勇(実の口)

(順不同・敬称略)

新役員決定

青年部総会

J A 青年部は2月18日(土)、46回目となる通常総会をJ A 大会議室で行いました。

72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、負担金の徴収方法について審議を行い、全て承認されました。

本年度は研修会等を通じて農業技術の向上と農業経営の安定を目指し、交流会や消費宣伝を通して「農」を核とした仲間づくりを目指す事を確認しました。



出席者全員で集合写真



新役員による挨拶

また、役員の変更が行われ、次の通りとなりました。

《新役員》

- 部 長 小山 裕之(二重堀)
- 副部長 石井 和昭(二区)
- 副部長 石井 洋市(立 沢)
- 監 事 内山 弘章(三区)
- ” 津田壮一郎(七栄第一)
- ” 御園 善之(高野)

新役員の皆様、より一層のご活躍に期待いたします。

(敬称略)

直売部会総会

J A 直売部会は2月25日(土)、J A 大会議室で直売部会通常総会を開きました。

議事では、①平成23年度事業報告並びに収支決算書について②平成24年度事業計画(案)並びに収支予算書(案)について③会費徴収について④役員改選の件について審議を行い、全て承認されました。

役員改選で新たに部長・副部長となられたのは次の通りです。

- 部 長 杉本 克徳(三区)
- 副部長 江原 裕治(武州)
- ” 伊藤左千夫(百喜新田)

(敬称略)



総会に先立ち、仲野常務よりあいさつ



㊦萩原さん ㊦相川さん ㊦加納さん

太公望が腕自慢

第57回組合員ヘラ鮎つり大会が2月9日(木)に富里市根木名の管理釣り場、「富里の堰」で行われました。

この日は穏やかな天候のなか、参加した24人は全員が底釣り、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 相川 敬栄(中沢西部)
- 準優勝 加納 孝次(金堀)
- 3 位 萩原 功(金堀)

(敬称略)

放射性物質の新基準値とその対応について

食品中の放射性物質の基準値について、これまで暫定規制値として運用されてきましたが、この4月より新基準値として設定が行われる見通しです。

現行（暫定規制値）

対 象	放射性セシウム
飲料水 牛乳・乳製品	200 (ベクレル/kg)
野菜類 穀類 肉・卵・魚・その他	500 (ベクレル/kg)

新基準（4月より）

食品区分	放射性セシウム (ベクレル/kg)
飲料水	10
乳児用食品	50
牛乳	50
一般食品	100

農産物生産に関する考え方について

土壌から農産物の可食部へ移行する放射性セシウム濃度の割合を移行係数といい、データが農林水産省から示されています。

農地土壌中の放射性セシウムの野菜類及び果実類への移行係数（抜粋）

ホウレンソウ：0.00054 レタス：0.0015～0.021 キュウリ：0.0068
メロン：0.00041 ネギ：0.0017～0.0031 ダイコン：0.0008～0.0011
ニンジン：0.0013～0.014 ジャガイモ：0.067 サツマイモ：0.033

仮に移行係数が0.01で、土壌の放射性セシウム濃度が100ベクレル/kgの場合、これを掛け合わせて、農産物可食部の放射性セシウム濃度を $100 \times 0.01 = 1$ （ベクレル/kg）と推定することができます。

富里市の農地の土壌中の放射性セシウム濃度は「検出されず」～200ベクレル/kg程度であり、基準値の改正が行われても、農産物から基準値を超える放射性セシウムが検出される心配は無いと考えられます。

玄米への放射性セシウムの抑制技術について

国等の調査結果から、放射性セシウムは、土壌中の加里が不足していると玄米に吸収されやすいことが判明しました。

このことから、加里が不足している水田については、ケイ酸加里など、加里を施用することで、玄米への放射性セシウムの移行の抑制につながると考えられます。



〇お問い合わせ

JA富里市

営農指導課

TEL 93-5652

千葉県芸プラスチック加工機の排出土及び放流水の放射性物質の検査結果について

去る2月13日に報道された千葉県芸プラスチック加工株式会社（東金市）は、県内の農業生産者等が使用済みとなった農業用廃ビニール及び農業用ポリエチレンについて園芸用プラスチックリサイクルセンターでリサイクル処理を行っています。施設内の排出土の堆積場所において、空間放射線量が高い値を示したため、これまで排出した140tの排出土を追跡し、東金市内7か所の植木畑に排出されていることを確認したので、搬出先の排出土の保全措置を講じ、回収を開始しました。

また、施設内の排出土及び搬出先の排出土、施設からの放流水について国のマニュアルに基づき放射性ヨウ素、放射性セシウムの検査を実施した結果、260～58,000ベクレル/kgの放射性セシウムが検出されました。なお、施設からの放流水については、放射性ヨウ素及び放射性セシウムは、検出されませんでした。



現在は、農業用廃ビニール及び農業用廃ポリエチレンに係る新たな受入れ基準が設けられるまでの間、千葉県芸プラスチックリサイクルセンターにおける受入れを2月20日(月)より停止しております。

今後の対応については、千葉県芸プラスチック加工株式会社及び県生産販売振興課より受入れ体制が決り次第、組合員の皆様にご連絡申し上げます。

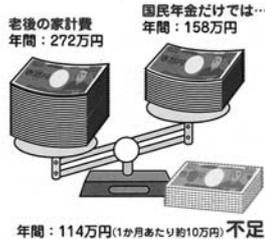
富里市農業用廃プラスチック対策協議会

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



農業者年金は老後生活をごっちりサポート

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～

公的年金ならではの税制上の優遇措置

一定の要件を満たす方に月額最高1万円、遡算すると最大で216万円

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歳までの付利率率が2.30%、65歳以降の予定利率が1.55%と仮定した場合の試算です。
付利率率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%は農水省告示（H21.4.1施行）により定められている率です。

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6万円 (年額60万円)の場合	月額6.7万円 (年額60.4万円)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

●自費の金額が所得税控除で、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。

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。
富里市農業委員会 富里市七栄861 TEL 0476-93-1111
富里市農業協同組合 富里市七栄652-225 TEL 0476-93-2111

成田警察署よりお知らせ

【オウム特別手配被疑者検挙にご協力を！】

平成24年1月、オウム真理教関係、警察庁指定特別手配被疑者3人のうち1人が逮捕されました。

警察では引き続き、残る特別手配被疑者2人の行方を追っていますが、皆さんの身近に、もしかしたら手配被疑者が潜伏しているかも知れません。「手配犯に似ている。」、「顔は少し変わっているようだが特徴点と同じだ。」など「おやっ」と感じたら、110番または最寄りの警察署等に通報してください。

なお、2人の懸賞金は平成24年2月2日から「1,000万円」となっています。

《通報・連絡先》

- 110番・成田警察署 (0476-27-0110)
- オウムフリーダイヤル (0120-006-024)





イラスト：松林きょうこ

春の野外料理

本格バーベキューを手軽に楽しもう！

日差しまぶしい春到来です。家族や仲間とバーベキューで楽しいひとときを過ごしませんか。準備から調理までのポイントを押さえ、ひと味違う本格バーベキューに挑戦してみましょう。

取材協力：日本バーベキュー協会 (<http://www.jbbqa.org/>)

道具と炭火使いを知って バーベキューの達人に！

家族や仲間が集まるとのバーベキューは格別に楽しいものです。でも、これまで炭の火おこしが大変だとか、せつかくのお肉が炭みたいに焦げてしまったなどの経験はありませんか。そこで、より手軽に、おいしく焼ける本格バーベキューの基本を紹介します。

最低限必要なバーベキューの道具を確認してみましょう。バーベキューグリルはいろいろなものが市販されています。その中でもお薦めはふた付きのもの。豚肉や鶏肉など、生焼けにならないよう弱火でじっくり火を通さなければならぬものや、スモークしたい場合などに重宝します。また、面倒に思いがちな炭の火おこしですが、煙突の原理をうまく利用したチムニースターターがあると、上部に炭を入れ、下部にもんだ新聞紙1〜2枚を丸めて入れ、火を付けるだけで簡単に炭全体に火をおこせます。そして、安全な火の始末には火消しつぼが便利です。火の残った炭を入れてふたをすると、自然に火が消え、消し炭として再利用できます。

さらにもう一つ、ぜひ加えたいのが水鉄砲です。バーベキューは、炭火の遠赤外線効果を使って調理するものなので、肉の油落ちで上がった炎は大敵。焦げの原因になります。ピンポイントに狙いを定めて、楽しく炎を消せる水

本格バーベキューを楽しむには **ここがポイント!!**



道具

- (1) ふた付きバーベキューグリル
- (2) チムニースターター
- (3) 炭
- (4) 火消しつぼ
- (5) 水鉄砲

※革手袋やトンガなど、必要に応じて用具をそろえましょう。



炭の配置の基本

「スリーゾーンファイア」

グリルの中で炭を片側に寄せて、山状に盛り上げて傾斜を付けると、山側から強火・中火・弱火と三つのゾーンができ、使い分けができます。



水鉄砲で焦げ知らず

肉を焼くときの油落ちで炎が上がり、肉が焦げ付くため、炎は大敵です。そこで水鉄砲で、ピンポイント消火をしましょう。

鉄砲は、子どもを参加させる小道具としても最適です。バーベキューで重要な炭火は、炭の表面が白くなつてから調理を始めます。炭はグリルに均一に敷き詰めるのではなく、片側に山を作るように寄せて、炭のない部分を作ります。山の高いゾーンが強火、低いゾーンが中火、炭のないゾーンが弱火です。強火は肉の皮や表面に焼き目を付け、中火は肉や野菜に火を通す、弱火は保温や間接焼

きと、3段階に使い分けることで自在に調理できます。この炭の置き方を専門的には「スリーゾーンファイア」と呼び、炭の配置の基本となります。もちろん、禁止された場所では行わないこと。環境や周囲の人たちへの優しい配慮、マナーを守りましょう。道具と炭火使いのこつをつかめば、バーベキューはより身近になります。この春、ぜひ挑戦してみてください。

こつを押さえておいしく調理 初心者向けの簡単レシピ



ペッパーステーキ



材料
牛肉（肩ロース）
塩・こしょう

ミートハンマーで牛肉をよくたたいて筋切りをし、強火・中火・弱火を使い分け、火を通し過ぎないようにジューシーに軟らかく焼き上げます。

作り方

- (1) 牛肉をよくたたき、ナイフや包丁で筋を切る
- (2) 両面に塩・こしょうをしっかりと振る
- (3) 強火ゾーンで両面にバーンストライプ（焼き目）を付ける
- (4) バーンストライプが付いたら中火ゾーンへ移し、グリルのふたをしてじっくり焼く
- (5) 好みの焼き加減に焼き上がったら1分ほど待ち、肉全体に肉汁を行き渡らせてから適当な大きさに切り分ける



牧場チキン

下準備でヨーグルトなどの酸味を加えて塩・こしょうをなじみやすくします。仕上げはローストチキンのように、強火で皮をパリッと、弱火で中までしっかりと火を通します。

材料

鶏肉（胸・ももどちらでも）
ヨーグルト
…………… 鶏肉 1kgに 250g
みそ…………… 大さじ 4
塩・こしょう・みりん（適宜）

作り方

- (1) 塩・こしょうを多めに振る
- (2) ヨーグルトにみそを味を見ながら少しずつ加えて混ぜ、隠し味にみりんを加える
- (3) 鶏肉を(2)に 30分以上漬ける
- (4) バーベキューグリルの炭は両サイドに強火、真ん中に炭を置かずアルミホイルを受け皿として置いた弱火ゾーンに分け、香り付けのためにチャックス（スモークをかけるための木片。水やビールに漬けておく）を炭の上に入れてスモークする
- (5) カリッとになったら弱火（アルミホイル上）でふたをしてじっくり火を通す。竹串を刺して澄んだ肉汁が出てくれば完成



牛角切りとズッキーニの串焼き

生焼けや焦げを避けるため、同時に焼ける食材だけを均等な大きさに切って串に刺します。牛肉とズッキーニの組み合わせはお薦めです。

材料

牛肉
ズッキーニ
オリーブオイル
塩・こしょう

作り方

- (1) 牛肉とズッキーニをひと口大にそろえて切り、塩・こしょうを振る。ズッキーニにオリーブオイルを塗って、牛肉と交互に串に刺す
- (2) 炭はサークルを描くように（グリルが丸い場合）強火と弱火にゾーン分けし、串をグリルに放射状に置く
- (3) 何度か串を回して表面が焼けたら、ふたをしてしばらく待つ。約10分が目安

〈参考図書〉

『BBQ HACKS! ～達人が教える「スマートバーベキュー」のすべて～』（徳間書店刊）



人にも環境にも優しいスマートバーベキューを提唱する日本バーベキュー協会が、道具の扱いや炭のゾーン作り、焼き方のノウハウを分かりやすく教えてくれます。定価：890円

フルーツ焼き



焼いて甘さを引き立たせてデザートに。かんきつ類は、肉を焼いた匂いを爽やかな香りで吹き払ってくれます。

材料

オレンジ・キウイフルーツ・バナナなど

作り方

- (1) オレンジやキウイフルーツなどは半分に切り、バナナは皮のまま中火で焼く
- (2) オレンジやキウイフルーツなどは膨らんで香りが立ったらOK。バナナは皮が黒くなり、果肉が軟らかくなれば完成
- (3) バナナは縦に半分に切って、好みでシナモンシュガーを振る

野菜焼き



野菜は切らずに丸ごと焼きます。焦げやすいピーマンなどは、オリーブオイルを塗りながら焼くと焦げません。

材料

ピーマン・シタケ・塩

作り方

- (1) ピーマンは洗っておく。シタケは汚れをふき取り、石突きを取っておく
- (2) グリル半分に中火に炭を広げる
- (3) ピーマンはそのまますき、オリーブオイルを塗りながら転がして焼く。一度膨らんでしぼんだら出来上がり
- (4) シタケは石突き側を上にして塩を振って焼く。塩が水滴になって、トングでつかんだときに軟らかければ食べごろ



もう一度見つめよう 食べ物の世界

真の意味での健康な食事とは

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

私が大学で食物科学を学んだとき、最初に言われた言葉があります。「これからたくさんのご飯を学び、食に対して多くの知識を得ていきますが、おいしいものを、おいしいと感じる量だけ、規則正しく食べる。これが一番の健康的な食事であることを忘れないでください」。

日々、食物に関して専門的に研究している教授からの言葉です。

健康や食への関心は高く、メディアでも特定の食べ物の効果を示して日々食べることを推奨する内容を目にします。実際に、授業でも、血液をさらさらにする物質など、健康維持に効果が示されている多くの食品中の成分について学びました。

しかし「〇〇は体に良いから」と、毎日同じものばかりを食べることが本当に体に良いこととは限りません。例えば、寒い季節、生野菜をたくさん食べてビタミンを不足なく摂取することは風邪予防に良いことです。しかし、一方、生野菜は体を冷やす働きもあり、冷え性や乾燥肌には良いとはいえませ

ん。食べ物だって、良い面、悪い面があるのです。健康的な食事とは、リズムとバランスが重要であり、何かを食べていけば大丈夫といった簡単なことではないように思います。

1日3食、栄養バランスの良い食事をするのは楽なことではありません。

しかし、食事は、食べる喜びを感じる娯楽であるとともに、命の源でもあります。日々の食事によって私たちはつくられているのです。朝、ほんのひと口だけでも食べる、食事を選ぶ際に昨日食べたものを思い出し、意識して違ったものを選んでみるなど、小さな心掛けだけでも毎日続ければ大きな変化になります。あらためて健康的に生きるために「おいしいものをおいしいと感じる量だけ」この意味と食と命のつながりを考え、日々の食事を見つめ直してみたいかがでしようか。



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市立沢(立沢地区)

秋葉 麗奈さん(13歳)

麗来さん(11歳)

虎芽くん(1歳)

今回は立沢地区の秋葉さんのお宅にお伺いしました。

長女の麗奈さんは中学1年生。習い事で始めたバレエはもう8年も通っています。中学ではバトミントン部でレギュラー目指して毎日がんばっています。

次女の麗来さんは小学5年生。幼稚園の頃から水泳を続けています。バタフライが得意で、中学校へ行っても続けていきたいと話していました。

長男の虎芽くんは今年の4月で2歳になります。2人のお姉ちゃんに真似をするのが好きで、今はトミカの車で遊んだり、絵を描くことに興味があるようです。

【父：佳延さん】 【母：智香子さん】



富里歌壇

冬至がゆ小豆は邪気を払うとか夕べの厨にあずき採したり

安江 照子

年始客も帰って広し奥座敷かつて舅姑夫(ちちはおつと)在りし家

黒田 照子

除夜の鐘今年も聞きつつ八十の坂のさびしさ改めて知る

立花 法子

取り寄せし紅干柿の届きしを開ける事もなく甥は逝きたり

秋葉 清子

結婚は「パパのような人」子育ては迷いつつ過ぎ二十歳迎えぬ

伊藤 哲儀

震災の渦に巻かれし列島の波乱の傷あといまだ残れり

宮沢 智子

仁王尊の石段上り「おめでと」初に交わせり警備の人と

麦倉千代子

月明かり手のすいづくように凍りたる菜ひと椀を朝餉の汁に

中川キヨ子

「シユワ・シユワ」と夜半に食器を洗う音昭和を遠くへ繰りてまわりぬ

鳴田 きよ

バックミラーに覗かれぬたり病みびとを残して帰る夜のタクシー

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

☆☆☆☆☆☆ 4月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆☆

山羊座

【全体運】イライラしやすいかも。家族など、親しい人たちにハツ当たりしないよう、注意。ハープ料理で心を落ち着けて

【健康運】運動を楽しむことで、リフレッシュ可能

【幸運を呼ぶ食べ物】タラの芽

天秤座

【全体運】良いときと、そうでないときの落差が激しい期間です。一喜一憂せず、スバツと気持ちを切り替えるのが開運の鍵

【健康運】不規則な生活に注意し、健康を気遣って

【幸運を呼ぶ食べ物】パセリ

蟹座

【全体運】自分の考えに固執しやすいかも。柔軟性を発揮すれば、意外な発見があるはず。元気の良い人と過ごすのも正解

【健康運】口コミで評判の健康法を試してみると◎

【幸運を呼ぶ食べ物】カレー

牡羊座

【全体運】前向きな気持ちになれる。新しいことを始めるチャンスなので、何事にも積極的に。趣味への出費もグッド

【健康運】ベースオーバーにご用心。リラックスを

【幸運を呼ぶ食べ物】桜餅

水瓶座

【全体運】コミュニケーション運が高まり、いろいろなタイプの人と出会える予感。サークル活動や集まりに参加してみる

【健康運】寒さのぶり返しに気を付け、健康管理を

【幸運を呼ぶ食べ物】イチゴ

蠍座

【全体運】根拠のないうわさに惑わされるなど、気持ちが揺れやすい暗示。情報収集は信ぴょう性を大切に。読書で気分転換を

【健康運】まずまず順調。ちょっとした運動につき

【幸運を呼ぶ食べ物】フキ

獅子座

【全体運】アクティブに動き回れる時期。守りよりも攻めの姿勢で動いた方がラッキーな結果に。交際費にも実りあり

【健康運】運動不足がウエートオーバーを招きがち

【幸運を呼ぶ食べ物】タケノコ

牡牛座

【全体運】サービス精神を発揮すれば、周囲と円満な関係を築けそう。裏方的な仕事や役割で気軽に引き受けて。外食吉

【健康運】スポーツを満喫さっぴて、シェイプアップを

【幸運を呼ぶ食べ物】ソラマメ

魚座

【全体運】のんびりできる安泰期。すべき作業が終わったら、自分が好きな作業に打ち込んで。プライベートの充実が大事

【健康運】適度なペースでスリムアップを目指して

【幸運を呼ぶ食べ物】ウド

射手座

【全体運】自分に自信が持てるはず。リーダー役を任せやすいので、意欲的に引き受けてみて。飲み会などの幹事も刺激大

【健康運】スポーツをするときは、十分な準備運動を

【幸運を呼ぶ食べ物】ミツバ

乙女座

【全体運】物事を暗い方に考える傾向があります。意識的にプラスの方向に捉えてみて。ヒーリング音楽を聴くのも効果的

【健康運】ストレスを感じたら、しっかり休養して

【幸運を呼ぶ食べ物】蜂蜜

双子座

【全体運】知的好奇心を刺激され、新しい習い事を始めたり、趣味を持つたりする気配。金運も上場。自分磨きに励んで

【健康運】ゆったり構え、のんびり過ごすと好転へ

【幸運を呼ぶ食べ物】ワカメ



新学期定期キャンペーン

期間★平成 24年3月5日～ 24年5月31日



店頭表示金利の3倍!

☆さらに新学期グッズ プレゼント! ☆

- ☆付箋定規タグカード
 - ☆シャープナー色鉛筆 (12色)
 - ☆人気キャラクターマグネットホワイトボード
- 上記から一品選択
* 数に限りがございますのでなくなり次第、終了とさせていただきます。



* 商品概要 *

- 貯金の種類 預入期間1年以上の自動継続式定期貯金
- お預入れ金額 20万円以上
- 金 利 店頭表示金利の3倍とします。但し、初回満期日以降は継続時の店頭金利が適用されます。
- お取扱い対象
 - ・個人の方に限ります。
 - ・今年度、新学期を迎える学生の方。但し、15歳以上の方は学生証も掲示していただきます。
- 期限前解約 この貯金は期限前解約はできません。やむを得ず期限前解約する場合は、中途解約利率により計算した利息相当額とともに払い戻しいたします。

JA富里市 金融課 0476-93-2112

* 詳しくは窓口までお問合せ下さい

平成24年度
農機具購入支援キャンペーン
農機具・軽トラ・農業用運搬車購入の方
期間限定 固定金利 年1.7%

★JA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24年6月29日融資受付分までの期間限定。
*担保は不要ですが、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)

- *審査結果により、ご希望に添えない場合もございますのでご了承下さい。
- *店頭にて説明書をご用意しています。
- *繰上返済を行う場合や返済条件を変更する場合には、別途当JA所定の手数料が必要となります。
- *店頭にて返済額の試算を承っております。
- *その他詳細は、下記窓口までお問い合わせ下さい。



JA教育ローンキャンペーン開催中!!

高校生以上の学校に進学される方の費用に

取扱期間 平成24年5月31日(木) 申込み分まで

- 固定金利 最大割引適用金利 **年1.5%** (基準金利2.5%)
- 変動金利 最大割引適用金利 **年1.0%** (基準金利2.0%)

上記金利は、金利情勢等により見直しさせて頂く場合があります。
(平成23年12月15日現在)

- お取扱い 入学金、授業料、その他学校に納付する諸費用、教科書、教材費等
下宿する場合の下宿代、生活用品、電化製品等の購入費用
- ご融資金額 500万円まで(1万円単位)
- ご融資期間 300万円以内 11年まで(在学期間+6年以内)
500万円以内 13年まで(在学期間+7年以内)

*上記金利の他、保証料がかかります 保証料は実行時一括徴収となります。
*審査結果によりご希望に添えない場合もございますのでご了承下さい。

JA富里市 融資課 0476-93-2112



古くからの「薬用野菜」



ツンとした香りと辛味がアクセントのネギ。緑の部分を食べる葉ネギに対して、白い部分を食べるものを長ネギといい、白ネギ、根深ネギとも呼ばれています。古くから、関西では葉ネギ、関東では長ネギが好まれてきました。一年中出回りますが、寒さが厳しくなると、甘味が増し、柔らかくなります。

切ったときに、ツンとする成分はアリシンで、ニンニクやタマネギと共通のもの。この成分はビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や消化・食欲増進、免疫活性、抗菌などの働きをする他、血行を良くし、体を温める作用があるので、

風邪予防に効果的です。

薬味にしたり、鍋物に使うことが多いですが、加熱すると甘味が増すので、焼きネギはもちろん、じっくり煮てスープにするのもお勧めです。また、辛味を生かしてサラダで食べる時は、白髪ネギにするとよいでしょう。必要な長さに切って、縦に切り込みを入れ、芯を取り除きます。内側を下にして広げ、繊維に沿って細く切り、水にさらします。そうすることで辛味が和らぎ、シャキッとして食感も良くなります。余った芯も刻めば食べられます。

みじん切りにするときは、包丁の刃先で縦に切り込みを入れ、端

から切ります。青い部分は硬いので、生食には不向きですが、小口切りや千切りにすれば、汁物やかき揚げにしたり、スープや炒め物、煮豚などの香り付けにも使えます。

選ぶときは、白くつややかで、葉との境がはっきりしているものが良品。保存の際は、泥付きなら泥を落とさず、袋のままか新聞紙に包んで冷暗所に。立てておくことより長持ちします。洗ってあるものは、適当な長さに切ってポリ袋に入れ、野菜室に入れます。小口切りしたものやみじん切りしたものは冷凍できます。凍ったまま加熱調理に使います。

RECIPE タラとネギのグラタン

調理時間 30分



撮影：大井一範

●材料(2人分)

生タラ…………… 2切れ(200g)
ネギ…………… 1本(100g)
カブ…………… 2個(200g)
A 水…………… 200ml
スープのもと…小さじ1/2

B ホワイトソース

…………… 1/2缶(約150g)
白みそ… 大さじ1強(20g)
酒…………… 大さじ1
粉チーズ…………… 大さじ2

●作り方(1人分250kcal)

- (1)タラは半分に切ります。ネギは4~5cm長さの斜め切りにします。カブは茎を少し残して、4~6つ割りにし、皮をむきます。
- (2)鍋にA、ネギ、カブを入れ、沸騰したらふたをして、中火で約5分煮ます。タラを入れてあくを取ります。ふたを取り、落としふたをして約5分、汁気がほとんどなくなるまで煮ます。
- (3)Bは合わせておきます。
- (4)(2)をグラタン皿に入れ、(3)を掛けます。粉チーズを掛けて、オーブントースターで約10分、おいしそうな焼き色が付くまで焼きます。



ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

韓国風巻きずし

1人分約 545kcal



日本の巻きずしとの違いは、すし酢の代わりに塩とごま油を使うこと。5種類の材料を巻き込むようですが、手近にあるものを彩り良く使ってみましょう。簡単な上に栄養のバランスも良く、お弁当にも向いています。

作り方

- (1) キュウリ1本は、縦に4等分する。ホウレンソウは4~5cm長さに切り、水気を搾って、塩小さじ1/6とごま油小さじ1をまぶす。焼き豚は細切りにする。カニ風味かまぼこは2つに裂く。
- (2) 卵は割りほぐし、砂糖小さじ2、塩少々(各材料外)を混ぜて、いり卵を作る。
- (3) ご飯にAを加えて混ぜ、少し冷ます。(1)(2)ご飯をそれぞれ4等分する。
- (4) ラップを広げ、のりを縦長に置いて、ご飯の1/4量を全面に広げる。ごま大さじ1を散らす。ラップの上で、裏返し、のりの面を上にする。手前、2cmを空け、(1)(2)の1/4をのり巻き要領で並べる。具を覆うようにラップを持って、手前から巻く。残りも同じように巻く。
- (5) 1本をラップごと6~8等分し、ラップを取る。

材料(4人分)

- 温かいご飯.....800g
- A 塩.....小さじ1
- ごま油.....大さじ1
- キュウリ.....1本
- ホウレンソウ(ゆでたもの).....150g
- 塩.....小さじ1/6
- ごま油.....小さじ1
- 焼き豚.....100g
- カニ風味かまぼこ.....6本
- 卵.....2個
- 焼きのり.....4枚
- いりごま(白).....大さじ4

もう一品

アサリとニラのスープ

1人分約 38kcal



アサリやキムチからおいしいだしが出るので、水で作れるスピード料理。野菜はどのようなものでも合うので、旬のものを取り入れてください。ボリュームをアップしたいときは豆腐を加えましょう。

作り方

- (1) ネギは粗みじん切りに切る。ニラは4cm長さに切る。キムチは食べやすい長さに切る。
- (2) 鍋にアサリと水を入れ、火にかける。沸騰したら、あくを取る。キムチを加えて1分ほど煮る。
- (3) キムチに塩分があるので、味を見て、塩としょうゆで味を調える。
- (4) ネギとニラを加え、ひと煮立ちさせる。ごま油を加えて、火を止める。

材料(4人分)

- アサリ(砂抜きのもの).....200g
- ネギ.....小1本
- ニラ.....1束(100g)
- ハクサイキムチ.....100g
- 水.....4カップ
- 塩・しょうゆ.....各少々
- ごま油.....小さじ1

1月末の事業実績

貯金残高	19,600,377千円	1月31日 現在
貸出金残高	5,811,188千円	
長期共済保有高	99,144,230千円	
販売品販売高	568,200千円	
直売所売上高	27,196千円	
購買品供給高	154,182千円	
出資金	538,460千円	
組合員数	2,935人	
(正組合員:1,830人/ 准組合員:1,105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。		

今月はJA富里市の通常総会が行われます。忘れ物がないように準備して行きたいと思いません。

編集後記

1. 議案
2. 平成23年度事業報告・貸借対照表・損益計算書について
3. 繰延税金資産の回収可能性について
4. 剰余金処分案の承認について
5. 注記表・附属明細書・総合財務計画・総合収支計画・部門別損益計算書について
6. 附帯決議・書面議決書の取扱いについて
7. T P P交渉参加阻止に関する特別決議について
8. 平成23年度決算監査に係る監査報告書

理事会メモ

平成24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。

