

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2012/No.391

## 4月号



### Contents

第64回通常総会開催	P 2
県女性部総会で表彰	P 3
営農情報	P 4
特集「世界農業遺産」	P 6・P 7
※ GW購買店舗の営業について	P 12



# 第64回通常総会開催

## TPP交渉参加阻止を再確認

J A 富里市は 3 月 31 日 ( 土 )、富里市中央公民館 ( 大ホール ) で第 64 回通常総会を開き、1、332 名 ( 本人出席 327 名、代理出席 197 名、書面議決 808 名 ) の組合員が出席しました。

総会は青木穎司理事の宣言で始まり、根本実代表理事組合長の挨拶、来賓としてご参会された、相川堅治氏 ( 富里市長 )、猪狩一郎氏 ( 富里市議会議長 )、高橋庸一氏 ( 富里市農業委員会会長代理 )、瓦井哲夫氏 ( 印旛農業事務所所長 )、染谷孝之氏 ( J A 千葉中央会役員対応室長 ) よりそれぞれ祝辞の言葉を頂きました。

議案に入ると、佐藤繁夫理事が議長を務め、7 項目と附帯決議・報告事項について進行を行い、組合員皆様の慎重審議により、原案通り全て承認されました。

最後は今期で退任する森田清市監事による閉会の言葉で総会は終了しました。

今年の総会もおかげをもちまして

滞りなく進めることができました。

### 第 1 号議案

規約の一部変更について

### 第 2 号議案

平成 23 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 3 号議案

平成 24 年度事業計画設定について

### 第 4 号議案

平成 24 年度における理事及び監事の報酬について

### 第 5 号議案

退任理事に対する退職慰労金の支給について

### 第 6 号議案

退任監事に対する退職慰労金の支給について

### 第 7 号議案

役員を選任について

※今年度は総会終了後に総額 100 万円が当たる抽選会が行われ、多くの方が当選されました。昨年は、

東日本大震災の復興義援金として被災地に贈られたので、2 年ぶり



審議の様子

の復活となりました。

### 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. TPP 交渉参加阻止に関する特別議決について

## 職員の永年勤続表彰

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。

- 20 年表彰 國本 幸雄
- 20 年表彰 岩澤 由幸
- 20 年表彰 伊藤 郁
- 10 年表彰 小野沢龍洋

( 敬称略・順不同 )



受付の様子



表彰される職員

### 養豚部総会開催

J A 養豚部は3月1日(木)、J A 会議室で養豚部通常総会を開き、平成23年度事業報告や、平成24年度事業計画(案)等について審議を行ない、全て承認されました。



議案を審議中

### 印旛合同庁舎でユリ販売

J A 花キ部会は、3月16日(金)、春のお彼岸等に使えるユリの花を佐倉市の印旛合同庁舎で販売しました。用意した約90本のユリは合同庁舎で働く職員に好評でした。



富里のユリを格好で販売

## 大学生が富里の農業を学ぶ

富里市の農業について学ぼうと、明治大学の学生が3月19日(月)、J A 富里市と市内のスイカ栽培農家とニンジン栽培農家を視察に訪れました。同大学の農学部農学課生産システム学研究室の学生15人と引率した池田敬准教授らはJ A の集荷場や直売所を見学し販売の仕組みを学びました。

スイカの圃場では、高松入地区の高山重雄氏と立沢地区の篠原弘安氏よりそれぞれ育苗や定植、交配、出荷と段階を追って話しを伺いました。スイカを研究している学生も参加しており、品種や台木についてなど専門的に質問する姿も見られた。



スイカ作りについて熱く語る高山氏



農業のやりがいについて話した篠原氏

ニンジンの圃場では旧平地区の若山好一氏にハウスでの春ニンジン栽培について話を伺い、耕作状況や連作を避ける為の圃場ローテーションについて熱心に聞いていました。

明治大学は、教育の一環として、社会における試験研究や現状視察研修を積極的に行っており、今回は同大学のOGである藤崎職員がパイプ役となり、後輩に声を掛けたところ実現したもので、引率した池田敬准教授も「生産者の生の声が聞けて良い視察ができた。中身の濃い有意義な研修ができた。また次回もお願いしたい」と話していました。

### 県JA女性部総会で発表

#### 業女性部協議会通常



体験談を発表する小澤部長

J A 千葉女性部協議会の第61回通常総会が3月9日(金)、千葉市の農業会館で行われ、県内のJ A 女性部員ら約120名(当J A からは事務局と小澤和子部長)が参加しました。

「平成24年度事業計画並びに収支予算決定の件」など全5議案を審議し、可決・承認されました。

総会終了後の活動体験発表では、小澤和子部長が「希望の種まき地下タピ母さん」と題し、3年間の活動や、今後の抱負について発表しました。

5組織5人が発表し、審査員から今後の発展に期待が持てると呼びされ、小澤和子部長が最優秀賞を獲得し、本年8月1日〜2日に長野県で開催される関東甲信越大会への出場が決定しました。

# スイカの病害虫対策について

## 菌核病



茎の病徴は、着花節部と葉柄が褐変腐敗し、白色のカビ、ヤニを生じ、菌核ができる。



果実では花落部から褐変軟化腐敗し、白色のカビを黒色の菌核が生じる。

比較的低温期に発生

### ◎防除薬剤

- ・カンタスドライフロアブル 1000～1500倍（収穫前日まで、3回以内）予防
  - ・シグナムWDG1500～2000倍（収穫前日まで、3回以内）予防・治療（カンタス+ストロピリン系剤の混合剤）つる枯病、炭そ病、うどんこ病にも適用
- ※シグナムはカンタスと同成分（ボスカリド：3回以内）を含むので使用回数に注意

### うどんこ病

交配前に発生する病害虫の原因は苗床からの持ち込みの可能性あり  
うどんこ病の発生時期は通常スイカの着果期以降・早期発見に努める

### ◎防除薬剤

- ・ベルコートフロアブル 1000倍（収穫前日まで、4回以内）予防  
菌核病・炭そ病等にも適用あり
- ・パンチョTF顆粒水和剤 2000倍（収穫前日まで、2回以内）予防・治療  
※パンチョTF顆粒水和剤はトリフミンと同成分（トリフミゾール）を含むので使用回数に注意
- ・カリグリーン 1000倍（収穫前日まで、一）野菜類で登録

### ハダニ

### ◎防除薬剤

- ・バロックフロアブル 2000倍（収穫前日まで、2回以内）卵～幼虫
  - ・マイトコーネフロアブル 1000倍（収穫前日まで、1回）卵～成虫
  - ・カネマイトフロアブル 1000倍（収穫前日まで、1回）卵～成虫
  - ・コロマイト乳剤 1000倍（収穫7日前まで、2回以内）卵～成虫
  - ・ダニサラバフロアブル 1000倍（収穫前日まで、2回以内）卵～成虫
- ※薬剤抵抗性回避のため、各薬剤の使用を1回とし、ローテーション防除を行う。

#### バロック

残効は長いが成虫に効果が無いため、発生初期に使用する

#### コロマイト

多発生時に単剤で使用する

## こんにちは女性部です。

### 富里市男女共同参画推進事業委員会 先進地視察研修

富里市男女共同参画推進事業委員会は3月13日(火)、先進地視察研修会を開催し、JA女性部金堀地区の井上さん、粕谷さん、そして事務局で参加しました。

また、菜の花会や青年部など合わせて13名が参加し、農業の現場でがんばっている女性起業家2名の活動を視察しました。1か所目の農業体験工房よもぎかん(山武市)では、農業体験型企業なので、実際に太巻き寿司作りを体験し、最後には手づくりのチーズケーキをいただきながら家族経営協定について話を聴きました。2か所目の農家食堂、くりくり山房(茂原市)は、自家産木材を使用して建設した建物で、地元の旬の野菜を使用した食事をいただきながら経営について話を聴きました。

実際に家族経営協定締結者の実例を視察することで、理解を深めることが出来ました。



### サークル活動(ストレッチ体操)

3月14日(水)、富里公民館でストレッチ体操を行いました。恩田先生を講師に招き、参加した女性部員11名は約2時間、骨盤矯正を中心としたストレッチ体操を行いました。

最初は体の硬かった部員も、ストレッチ体操をしたあとは体が柔らかくなり、「体が軽くなった」、「背筋が伸びて、スイスイと歩けるようになった」と、短時間でも効果が発揮されていることに驚いていました。



# 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)

 **お使いみち** 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+5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ありますのでご了承下さい。





佐渡市・岩首の棚田

# 「世界農業遺産」

## 日本の農業を いま一度見直す

取材協力：佐渡市農林水産課生物多様性推進室、能登地域 GIAHS推進協議会

伝統的な農業や文化風習・生物多様性の保全を目的とする「世界農業遺産」に、2011年6月、新潟県の佐渡市と石川県の能登地域が認定されました。これを機会に、日本各地の農業・農村の持つ役割について考えてみませんか。

### 「世界農業遺産」の認定で 社会・経済環境の強化へ

「世界農業遺産」とは、国際連合食糧農業機関が2002年に立ち上げたプロジェクトで、正式には「Globally Important Agricultural Heritage Systems」、頭文字を取って「GIAHS（ジ・アス）」とも呼ばれています。地域環境を生かした伝統的農法や、生物多様性が守られた土地利用のシステムを、世界に残す目的で創設されました。

「世界農業遺産」プロジェクトは、各地の優れた農業の事例を蓄積して共有し、持続可能な資源管理と活用の基盤を築くことが大きな狙いです。環境の変化に適応しながら、先祖代々受け継がれてきたシステムを重視し、農法や土地利用だけでなく、優れた景観・生態系・伝統文化なども含めて、地域資源として捉え、次世代への継承を目指しているものです。

その「世界農業遺産」に2011年6月、日本の新潟県・佐渡市、石川県・能登地域が、世界で9番目、先進国では初めて「世界農業遺産」の認定を受けました。これを受けて、

農林水産省は、戦後高度成長を遂げ、経済大国の仲間入りを果たして久しいわが国において、農業の近代化と並行して、伝統的な農業・農法、農村文化や生物多様性、農村景観などがシステムとして保全されており、その維持に努めている地域が認められた」と評価しています。

これらの農業・農村が持つ多面的機能は、今回認定された佐渡市や能登地域に限らず、皆さんの身近な場

所にもたくさんあります。「世界農業遺産」に認定された場所を「サイト」と呼びますが、サイトに認定されると、日本国内だけでなく国際的な知名度も高まるため、観光振興や農産物販売など長期事業の基礎としても活用することができます。これを機に、日本各地の農業・農村の持つ役割に目を向けてみてはいかがでしょうか。

#### 新潟県・佐渡市

1. 農業生産システムに「朱鷺（とき）と暮らす郷づくり認証制度」を導入し、消費者と連携しながら島全体へ広げている。
2. 生物多様性保全型農業と農業経済が連携し、持続的な環境保全体制を構築している。
3. 佐渡金山が風景と文化に大きな影響を与え、生物多様性と農業生産活動を育むことによって、農村コミュニティを保全してきた。

#### 石川県・能登地域

1. 生物多様性が守られた伝統的な農林漁法と土地利用が今も展開されている。
2. 能登野菜をはじめ固有種が豊富に生産されるなど、農業の多様性を維持している。
3. 優れた里山景観や日本の農山漁村の原風景とも表現される景観を継承している。
4. 里山や里海などに関連した、伝えていくべき伝統的な技術を継承している。
5. 長い歴史の中で育まれた農耕にまつわる文化や祭礼を継承している。
6. 農林漁業者や行政、地域住民、高等教育研究機関などが連携して里山里海の利用保全活動に取り組んでいる。

認定ポイントをチェック！

## 新潟県・佐渡市「トキと共生する佐渡の里山」



水田に舞い降りたトキ

**金山と農業の関わりが  
伝統文化と生物多様性を保全**

佐渡市には、1000m級の山々が連なる山脈がありま  
す。山や深い森がもたらす恵み  
によって、トキが野生復帰でき  
る豊かな生態系を維持していま  
す。豊かな佐渡金山が促した農  
業生産活動の活性化が、棚田な  
ど里山の自然形成や能、鬼太鼓  
などの農村文化を生み、発展さ  
せてきました。生物多様性保全  
型農業と農業経済の連携によ  
り、トキと人が共生できるよう  
な持続的な農業生産活動を行っ  
ていることが世界的に評価され



トキの餌場として魚道やピオトープの設置が進んでいます

ています。世界農業遺産の認定  
には、多くの生産農家の賛同を  
得るなどご苦労があったようで  
すが、トキの餌場となる生物多  
様性を持った田んぼを作り、ま  
たその生産農家の米をブランド  
化して売れる米作りをしていこ  
うと「朱鷺と暮らす郷づくり認  
証制度」を導入。地域に伝わる  
農業システムの冬水田んぼ、水  
田魚道やピオトープ（生物生息  
空間）の設置などに取り組み、  
「今後は『環境学習の島』を佐  
渡の産業として位置付けていき  
たい」（佐渡市農林水産課生物  
多様性推進室）と意欲的です。

ジアス（GIAHS：世界農業遺産）佐渡市ホームページ <http://www.city.sado.niigata.jp/topics/gihas/index/index.shtml>

## 石川県・能登地域「能登の里山里海」



美しい里山の農村風景が見られる羽咋市神子原地区の棚田

**伝統的な農林水産業の  
営みが育む生物多様性**

能登地域は、七尾市・輪島  
市・珠洲市・羽咋市・志賀町・  
中能登町・穴水町・能登町と、  
八つの地方自治体が連携してい  
るのが特徴です。認定に向けて  
各自自治体の意識の違いなど、意  
思統一が難しかったといえます  
が、8市町を会員として能登地  
域GIAHS推進協議会が設立さ  
れています。標高200mから  
500m程度の丘陵地が大部分  
を占め、山ひだの小さな平地に  
谷地田に代表される美しい農村  
風景が見られます。大きな川や



珠洲市にある「揚げ浜式塩田」での製塩風景

高い山がなく、里山から里海へ  
と続く能登地域では、農林水産  
業が密接に関わって生物多様性  
を育み、特有の風習や行事、祭  
礼など、伝統的な農村文化や独  
自の景観が形成されてきました。  
「今後は能登の里山里海でとれ  
る海の幸・山の幸の安全・安心  
とおいしさをアピールするとと  
もに、生産者や農林水産に携わ  
る方々の所得の向上に向け、地  
域の担い手や関係機関と連携  
して、地域の活性化を進めた  
い」（能登地域GIAHS推進協  
議会）とのこと。いっそうの維  
持・発展が期待されます。

世界農業遺産 「能登の里山里海」 情報ポータル <http://www.pref.ishikawa.jp/satoyama/noto-gihas/>



もう一度見つめよう 食べ物の世界

# 正しいカロリーの取り方

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

ダイエットをされるとき、まず気に

されるのが摂取カロリーではないで

しょうか？ ここでいうカロリーとは、

食品から得られるエネルギー量のこと

です。普段私たちは食事から得たエネ

ルギーを使って生活しています。しか

し、一日の摂取カロリーよりも消費カ

ロリーの方が多くなれば、体内に蓄積

された脂肪を燃焼してエネルギーを得

るため、痩せることにつながります。

多くの食品にカロリー表記がしてあ

りますが、これはあくまで食品中に含

まれるカロリーであり、この100%をエ

うこともあります。

食事での摂取カロリーは、炭水化物、

タンパク質、脂質の三つから得ること

ができます。炭水化物とタンパク質は

1g当たり4キロカロリー、脂質は1g

当たり9キロカロリーです。さらに、

炭水化物から得たエネルギーから使わ

れていくため、同じカロリーを取らな

らば脂質を減らした方がよいとされて

います。しかし、炭水化物も過剰摂取

により長くエネルギーとして使われな

いと、蓄積されて脂肪になっていきま

す。

健康を維持するためには、数字にこ

だわらず、まずは自分の摂取カロリー

と消費カロリーの関係を見極め、摂取

カロリーを減らすことと、消費カロ

リーも上げること、この二つを体が驚

かない程



## 今月の表紙

# かがやけ未来の後継者

富里市十倉(金堀地区)

諏訪

隼くん(15歳)

猛くん(12歳)

寿くん(8歳)

今回は金堀地区の諏訪さんのお宅にお伺いしました。

隼くんは4月から成東高校に通っています。

水泳を始めて10年、毎日の練習は欠かせません。夢はバタフライでインターハイに出場する事だそうです。

猛くんも水泳歴7年、自由形が得意とのことですが、中学に入学したら、サッカーにも挑戦したいと話していました。

末っ子の寿くんは水泳とピアノを習っています。3月の発表会ではトルコ行進曲を披露したそうです。とにかくよく食べ、よく動く元気な3兄弟で、将来は農家をしたいと話す、たのもし

【父：雅利さん】 【母：優子さん】



# 富里俳壇

朝寒やまづ一椀の納豆汁

手のひらへ雪を求めて予等走る

避難所に雪男来て雪おろし

佐助やいつも控へめ昼の月

蒲団干し我もふくらむ日和かな

如月や地に秘めやかな響きあり

春の雪麦豊作とその音

一人みる静けさ春の雨の音

石白の庭石となり梅香る

茶の湯否珈琲ブレイク利休の忌

山の春チエーンソー音止みしとき

ガラス戸の芽吹き空のはみ出せり

尻あげてこぐ自転車や春休み

荒井 一明

高田 柴秋

古川 雄一

佐藤 和子

稲毛 信子

小林 昭治

大塚 さち

加藤 井魚

野々宮久枝

師岡 一郎

秋葉 紅陽

鈴木 順子

寒郡 政雄

## 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

## ★★★★★5月のあなたの運勢★★★★★

### 山羊座

【全体運】レジャー運が活性化。気の合う仲間たちと楽しく過ごせるはず。遠出の旅やアウトドア体験するとラッキー

【健康運】パワフルに行動すれば、体調に好影響大

【幸運を呼ぶ食べ物】夏ミカン

### 水瓶座

【全体運】感情的になりやすく、身近な人たちともてしまう恐れ。悪いと思ったら、素直に謝って。開運には笑いが必須

【健康運】新陳代謝を活発化すべく、運動すると◎

【幸運を呼ぶ食べ物】ニラ

### 魚座

【全体運】流行のジャンルに興味を抱き、試してみたくなる気配。ぜひ新たな世界の扉を開いて。ただ、衝動買いには注意

【健康運】疲労を蓄積しないためにも温泉の活用を

【幸運を呼ぶ食べ物】ジャガイモ

### 天秤座

【全体運】物事を雅稚しやすいため、不要なトラブルを招いてしまいがち。感謝の気持ちを忘れず、常に笑顔でいること

【健康運】お酒の飲み過ぎに、ご用心。適量厳守を

【幸運を呼ぶ食べ物】メバル

### 蠍座

【全体運】浮き沈みのある月なので、良いときはガンガンいけますが、ちょっとしたことでつまづくことも。おおらかに構えて

【健康運】血の巡りを良くすると好調キープが可能

【幸運を呼ぶ食べ物】モズク

### 射手座

【全体運】神経質になりやすい傾向がちらり。ささいなことでもピリピリしないようにして。リラックスするには音楽鑑賞が吉

【健康運】心労がかさみやすいので、深呼吸が大事

【幸運を呼ぶ食べ物】ホタルイカ

### 蟹座

【全体運】さまざまなジャンルに興味を抱きそう。やってみることがあれば、情報を集めてみて。メール交換も刺激大

【健康運】フットワーク軽く動くのが健康の秘訣(ひげつ)

【幸運を呼ぶ食べ物】コゴミ

### 獅子座

【全体運】何かと壁にぶつかりやすく、思うようにならない出来事が多くなるかも。イライラせず、流れに任せるのが賢明

【健康運】ストレス発散のために、十分な休息を

【幸運を呼ぶ食べ物】アスタバ

### 乙女座

【全体運】未解決になっていたことが動き始める予感。行動力も増すので、直感に従い、どんどん行動を起こして

【健康運】静かな心理状態で過ごすのが好転の鍵

【幸運を呼ぶ食べ物】カツオ

### 牡羊座

【全体運】落ち着いて過ごせる時期。やるべき作業を片付けたらプライベートタイムを満喫して。旅行に出掛けるのも◎

【健康運】暴飲暴食に気を付けて。軽い散歩も幸運

【幸運を呼ぶ食べ物】カブ

### 牡牛座

【全体運】自分に自信が持てる月。会のリーダーなどを任せられたら、快諾すれば、力を発揮できそう。買い物も良い刺激に

【健康運】まめに動くことで、心身共に好影響大

【幸運を呼ぶ食べ物】カレー

### 双子座

【全体運】ゆったりムードが漂う期間。優しい気持ちになれるので、自然と人気運もアップしそう。趣味への投資も大賛成

【健康運】不注意にならないよう、慎重に行動して

【幸運を呼ぶ食べ物】柏餅

JAバンク千葉ステップアップ運動展開中

年金のお受取りは

安心  
安全  
便利な  
JAへ

当JAで年金お受取りの  
ご成約をいただいたお客様に  
JAバンク千葉オリジナル  
「ちょきんぎょバスマット」  
をプレゼント!!



■本体/約40×60cm ■箱/9×41.5×9cm  
\*JAバンク千葉オリジナルデザイン  
※数に限りがありますので、無くなり次第別の商品とさせていただきます。



ちょきんぎょ®

**期間** 平成24年1月4日(水)～12月28日(金)

[安全にお取り引きいただくために]

- ・偽造・盗難被害が急増しています！キャッシュカードや通帳、印鑑などの管理には十分ご注意ください！  
また、暗証番号については生年月日など他人に類推されやすい番号は絶対に使用しないでください。  
万が一使用されている場合は当JAのATM、または窓口にて至急変更してください。
- ・振り込め詐欺にご注意ください！  
オレオレ詐欺や還付金詐欺などの犯罪が急増しています。お振込の際は、振込内容をもう一度よく確認いただいたうえでご利用ください。

JAバンク千葉

相談窓口は、金融課・金融営業課まで  
TEL: 0476-93-2112



## ハーブの香りを 上手に使って、おいしさアップ



独特の香りで料理においしさをプラスしてくれるハーブ。肉や魚と一緒に漬け込んで臭み消しにしたり、料理の仕上げに加えて香り付けにしたり、生のままサラダやドレッシング、マリネに加えたり、彩りにしたりと使い方はさまざまです。ハーブには風味を良くするだけでなく、消臭効果や食欲増進効果もあるので、料理のアクセントにいろいろ使ってみましょう。

ハーブの種類は非常にたくさんありますが、代表的なものは、トマトと相性が良くピザやパスタでおなじみのバジル、香りが強く、

肉、魚、野菜料理全般によく合うローズマリー、爽やかな香りで肉や魚の煮込みやオープン料理に使われるタイム、彩りに使うことのできるパセリなどです。ハーブの香りには好みがあるので、料理や食べる人に合わせて使い分けましょう。

使うときのこつは、香りが飛んだり葉がしおれたりしやすいので、さっと直前に洗います。残ったものの保存は、冷蔵庫の野菜室で。葉が柔らかくて水分が多いもの（バジル、セージ、イタリアンパセリなど）はパックのまま保存

し、2～3日で使い切ります。葉がしっかりしているもの（ローズマリー、タイム、オレガノなど）は、ぬらしたティッシュで根元を包み、密閉容器に入れば1週間ほど持ちますし、冷凍保存もできます。日にちの経過とともに香りが飛ぶので、なるべく早く使いましょう。

また、乾燥してフレークや粉状にしたドライハーブもあり同様に使えますが、分量は控えめに。香りは生のものより劣りますが、保存が利くので便利です。



## カジキのハーブパン粉焼き

調理時間 20分



撮影：大井一範

### ●材料(2人分)

カジキ	2切れ	オリーブ油	大さじ1/2
塩・こしょう	各少々	ミニトマト	適量飾り用
A パン粉	カップ1/4	ハーブ	適量
ハーブのみじん切り※	大さじ1	※ハーブは、ローズマリー、タイム、パセリなど好みのもので。	
ニンニクのみじん切り	小さじ1/2		
オリーブ油	大さじ1		

### ●作り方(1人分254kcal)

- (1)Aを混ぜ合わせ、ハーブパン粉を作ります。
- (2)カジキに塩・こしょうを振って5分ほど置きます。水気を拭いて(1)をまぶします。
- (3)フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱し、(2)を中火で焼きます。焼き色が付いたら裏返し、弱火にして3～4分焼いて中まで火を通します。
- (4)皿に盛り、ミニトマトと飾り用のハーブを添えます。



# ご飯を美味しく 食事を楽しく

## ご飯

### 鶏肉と野菜のトマトスープ

1人分約 263kcal



野菜を小さく切って、トマト味で煮たさっぱり味のスープは体に優しく、和、洋、中との相性も良いもの。たっぷり作って作り置きして、2～3日冷蔵庫で保存できます。鍋一つでできる、お手軽な一品です。

#### 作り方

- (1) 鶏肉はひと口大に切り、塩、こしょうをする。
- (2) タマネギは薄切り、ニンジン、ジャガイモは3mm厚さのいちよう切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- (3) 鍋にバターを溶かし、(1)を強火で炒める。肉の色が変わったら、湯とスープのもと、トマトの水煮(缶の汁も)、(2)のブロッコリー以外の野菜を入れて、柔らかくなるまで煮る(約10分)。
- (4) 仕上がりの3分前にブロッコリーを入れて、塩、こしょうで調味する。

#### 材料(4人分)

- 鶏肉……………200g
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- ブロッコリー…………… 150g
- タマネギ…………… 1/2個
- ニンジン…………… 1本
- ジャガイモ…………… 2個
- バター…………… 大さじ2
- 湯…………… 2カップ
- トマトの水煮缶(カット)…………… 1缶(400g)
- 固形スープのもと…………… 2個
- 塩・こしょう…………… 各少々

## もう一品

### 春野菜のパスタ

1人分約 470kcal



野菜はホウレンソウ、小松菜、ブロッコリー、アスパラガス、ハクサイなどさまざまなものが利用できます。味の決め手はアンチョビー。これはカタクチイワシ(ひしこ)を塩漬にした後、熟成発酵させ、油に漬けたもの。イタリア料理によく使われます。フィレ・ロール・ペースト状のものが市販されています。

#### 作り方

- (1) キャベツは4cm角に切る。ナバナは4～5cm長さに切る。トウガラシは2つに切って種を取る。
- (2) スパゲティをゆでる湯2Lを沸かし、塩を加えて、表示通りにゆでる。
- (3) スパゲティのゆで上がり2分前にキャベツとナバナを加え、一緒にゆでて、ざるに上げる。
- (4) フライパンにオリーブ油、トウガラシ、アンチョビーを入れて、弱火で熱し、アンチョビーをほぐしながら、約1分炒める。(2)と(3)を入れ、ざっと混ぜ、塩、こしょうで調味する。(2人分が作りやすい量。4人分作るときは材料を倍にする。大きな鍋を使う)

#### 材料(4人分)

- スパゲティ……………160g
- 塩…………… 小さじ2
- キャベツ…………… 4～5枚(200g)
- ナバナ…………… 1束(150g)
- オリーブ油…………… 大さじ2
- 赤トウガラシ…………… 1本
- アンチョビー…………… 5枚
- 塩・こしょう…………… 各少々

### 2月末の事業実績

貯金残高	2月29日 現在	19,672,572千円
貸出金残高		5,759,423千円
長期共済保有高		99,081,100千円
販売品販売高		1,090,171千円
直売所売上高		64,096千円
購買品供給高		309,983千円
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。		

### GW購買店舗営業について

- 4月27日(金) 通常営業
- 4月28日(土) 午前中営業
- 4月29日(日) 休業
- 4月30日(月) 休業
- 5月1日(火) 通常営業
- 5月2日(水) 通常営業
- 5月3日(木) 午前中営業
- 5月4日(金) 午前中営業
- 5月5日(土) 午前中営業
- 5月6日(日) 休業
- 5月7日(月) から通常営業となります。

1. 組織機構の一部変更について
2. 職務権限表の一部変更について
3. JA全国監査機構 改善を要する事項の回答について
4. 監事監査指摘事項に対する回答書について
5. 大口融資について

### 理事会メモ

平成24年3月31日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

