

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌
2012/No.395
8月号



Contents

西瓜部被災地仮設住宅を訪問……………	P 2
JAL七夕企画で富里スイカ……………	P 3
営農情報……………	P 4
特集「本当においしいお米の炊き方」	P 6・P 7
金融営業課よりお知らせ……………	P 10



西瓜部・仮設住宅でスイカを振る舞う

J A 西瓜部会は 7 月 13 日(金)、東日本大震災で被害を受けた人が暮らしている宮城県仙台市の仮設住宅を訪れ、住民らに「富里スイカ」を振る舞いました。

出発前日までに、西瓜部部員 198 人から集まった善意のスイカは 119 ケース 238 玉になりました。なかには種なしスイカやクリームスイカもありました。

西瓜部役員 9 人と J A 職員 3 人は、仙台市内の仮設住宅 3 カ所を周り、持ち込んだスイカを振る舞いました。住民のほとんどは、今年初めて食べたスイカとのことで「甘くておい



仮設住宅前でスイカを食べてもらいました



甘くて美味しいと高評価

しい」「ありがたい」などと話し、富里スイカの生産者に感謝していました。

人参部会、トマト部会、大根部会、地場野菜部会、花き部会はフルーツ&キャロットジュースを提供しました。

代表して現地へ行った西瓜部役員は「スイカを食べて喜んでもらえてよかった。これからも被災地支援をしていきたい」と話しました。

今回の物資の搬入や中継には、取引市場である仙台中央青果卸売株式会社(仙印)の協力により、市場内の一角を利用させて頂きました。

料理教室で塩麴作り

J A 女性部は 7 月 20 日(金)、富里市保健センターの調理室を借りて「塩麴」と「塩麴を使った料理」を作りました。

女性部のメンバー 16 人が参加し、四つの班に分かれ調理をしました。

塩麴を使った料理では、鮭の塩麴焼きや、豚肉と野菜の塩麴炒め、豚ロース肉やとりむね肉を塩麴に漬けた焼物、野菜の浅漬けなどを作りました。

出来あがった料理は参加したメンバーで試食し、皆さん「美味しい」と声をそろえて話していました。



塩麴ドレッシングをサラダにかける

GLOBAL GAP

取得を目指して



GAP の仕組みを聞く

J A 営農部では 7 月 19 日(木)、地場野菜部会の生産者を対象とし、農産物の安全・安心について取引先である、西友の監査機関の職員が GAP(農業生産工程管理)の仕組みや今後の取り組みについて説明しました。農薬の保管方法や食品の安全対策として、必要な作業や行っていない事を、作業する人全員が同じレベルの認識として明確になっているか、作物の取扱、圃場周辺の環境、水源、投入資材、野生生物等の対策、防除日誌の必要性などを説明しました。

JAL（日本航空株式会社）は7月6日（金）、7日（土）に、成田空港第2ターミナルのJAL国際線ラウンジで「富里スイカ」を使ったスイーツが登場し利用客に好評を得ました。

JALが地元食材を使った料理で、七夕気分を味わってもらおうと企画したもので、食材の「富里スイカ」は富里市とJA富里市が提供しました。

ファーストクラスラウンジとサクララウンジ（ビジネスクラス）には、スイカの果肉をくりぬいて作った器にパイナップルやマンゴー・スイカなどが入ったフルーツカクテルや、市の「ふるさと産品」であるスイカの葛ゼリーとフルーツ&キャロットジュースも通常メニューに加わりました。



JALのロゴが入った富里スイカ

ヘラブナ釣りを 楽しむ



㊦江原さん ㊦小川さん ㊦菅沼さん

JAのヘラブナ釣研究会は7月13日（金）、市内の管理釣り堀で第58回組合員ヘラブナ釣り大会を開きました。参加した18名は農作業の合間のひと時を楽しみ、親睦を深めました。

朝6時30分から午後3時まで行われ、夏の太陽が照りつけるなか、どのメンバーもヘラブナの手応えを竿に感じながら競技を行いました。結果、成績は次の通りになりました。

優勝 小川 正春（金 堀）
準優勝 江原 信雄（久 能）
3位 菅沼 和英（中沢西部）
（敬称略）

市内の水田を空中散布



巧みな操作でラジコンヘリを飛ばす

富里市植物防疫協会は7月23日（月）・24日（火）・26日（木）の3日間、市内の水田（総面積は約179・39㍍）で千葉スカイテック社のラジコンヘリによる共同防除（農薬散布）が行われました。

穂イモチ病・ウンカ・ヨコバエ・カメムシ類を対象とし、23日に高松土地改良区・印旛沼土地改良区新橋工区・中沢土地改良区・後田土地改良事業共同施行の4地区（約53・07㍍）を、24日に富里土地改良区（約63・15㍍）、26日に根木名川上流土地改良区（約63・17㍍）でそれぞれ散布が行われました。

不祥事未然防止に 向けた取り組み



意識の向上、内容の再確認

JAでは7月21日（土）、職員（係長職以上）を対象にコンプライアンス（法令遵守）に関する研修会を行いました。

コンプライアンスは「法令等を遵守すること」という意味で使われるだけでなく、最近では健全な事業体・組織体として、「企業倫理」や「社会規範」に沿い、自己責任に基づく行動選択も求められています。

JAでは役職員一人一人の良識ある行動を常に意識し、より一層の組合員サービス向上に努めて行くことを再確認しました。

トマトの生理障害対策

抑制トマト栽培は高温の中での定植、栽培になりますが、着果不良、チャック果、窓あき果、裂果の発生が懸念されます。

高温乾燥によるカルシウム、ホウ素の吸収阻害による生理障害の関係もありますが、トマト黄化葉巻病対策のための防虫ネットもハウス内の高温を助長しています。

【対策】 ハウス高温対策（循環扇、遮光資材など）、水分管理、カルシウム・ホウ素の補給などを行う。

■ 裂 果

トマトが裂果する原因は、果実の表皮の弾力性がないのに内部からの膨圧が強すぎることによっておきます。高温時に水分が不足すると、表皮の硬化が進み、その後吸水や果実の生育が進むと裂果につながります。急激な水分変化に気をつけてください。

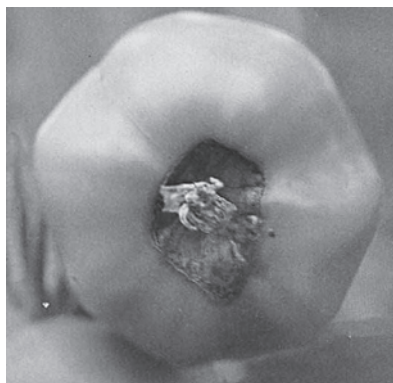


不規則裂果（上）、放射状裂果（左下）、同心状裂果（右下）



■ 葉巻き

- （症状） 樹勢が強いのに下位葉が上向きに巻き上がる。
- （発生条件） 窒素過多、特にアンモニアが多い場合
- （対策） 窒素の過剰施用は避ける。土壌水分の急変を避ける



■ 尻腐れ症

- （発生条件） 乾燥、多肥、高温などによるカルシウム欠乏
- （対策） ・ 予防策として、生育の急激に進む時期にはカルシウム剤の葉面散布や追肥を行う

■ 乱形果

- （症状） 果実が変形したり、でこぼこした状態になる。
- （発生条件） ・ 高温時に高濃度のホルモン処理をすると出やすくなる
- ・ 栄養や水分が多すぎた場合など、樹勢が旺盛なときに出やすい
- （対策） ・ ホルモン剤を薄くし、高温時の処理は避ける
- ・ 樹勢に注意し、窒素やかん水が過多にならないように管理する

組合員座談会開催のお知らせ

J Aでは今年も9月に座談会を開催いたします。

昨今の農業およびJ Aを取り巻く環境も年々厳しくなっていくなか、本年も事業年度の半分が過ぎ、財務及び事業進捗状況の報告と、組合員皆様が日ごろ感じている営農や生活、J Aに関する課題や要望等、どんなことでも構いませんのでお聞かせいただき、今後のJ A運営に活かして行きたいと思えます。

日程は下記の通りとなります。

多くの皆様のご参加を、お待ちしております。

【開催日時】

9月12日(水)

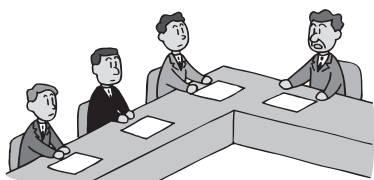
午後7時～午後9時(予定)

【対象地区】

全地区

【開催場所】

J A富里市
3F大会議室

**こんにちは女性部です!**

女性部では7月6日(金)に、サークル活動を行い「米粉料理教室」を開きました。

参加した部員9名は午後7時からJ Aの休憩室を使い、炊飯器やホットプレートといった身近にある家電製品を使い、料理を作りました。

参加者は試行錯誤しながらも、和気あいあいとホームパーティーの様な雰囲気、チーズケーキとパンケーキを作りました。

(今後の行事予定)

9月4日(火) 女性部視察研修会

築地市場・羽田空港新国際線ターミナル視察他

**農業大学校 学生募集のお知らせ**

農業の発展に寄与する優れた農業の担い手及び指導者の育成を目指す、千葉県立農業大学校の学生を募集します。

教育目標

- ・ 広い視野を持つ豊かな人間性の形成
- ・ 高度な専門知識・技術・経営管理能力の修得
- ・ 地域社会における指導者としての資質の養成
- ・ 土に根ざした実践力のかん養

▼募集人員 農学科約40名、研究科約10名

▼受験資格 農学科：高等学校を卒業した者又は平成25年3月に卒業見込みの者で学校長の推薦がある者

研究科：農業大学校を卒業した者又は平成25年3月に卒業見込みの者で学校長の推薦がある者

▼試験期日 平成24年10月30日(火)

▼試験場所 千葉県立農業大学校

▼試験内容 書類審査・小論文・面接

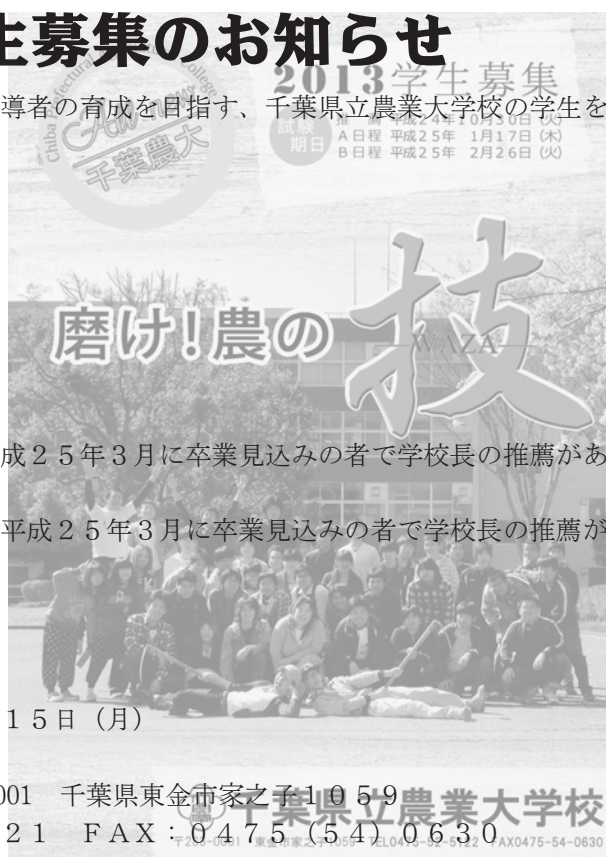
▼願書受付 平成24年10月1日(月)～10月15日(月)

▼合格発表 平成24年11月7日(水)

▼申込・問合せ 千葉県立農業大学校 ☎ 283-0001 千葉県東金市家之子105-9

TEL: 0475 (52) 5121 FAX: 0475 (54) 0630

ホームページ: <http://www.pref.chiba.lg.jp/noudai/>



知っているようで
知らない

本当に おいしい お米の炊き方



日本の食文化にとって、お米はなくてはならない主食。毎日おいしく食べたいなら、お米の目利きと、いつものご飯をワンランクアップさせる炊き方のコツを覚えておきませんか。

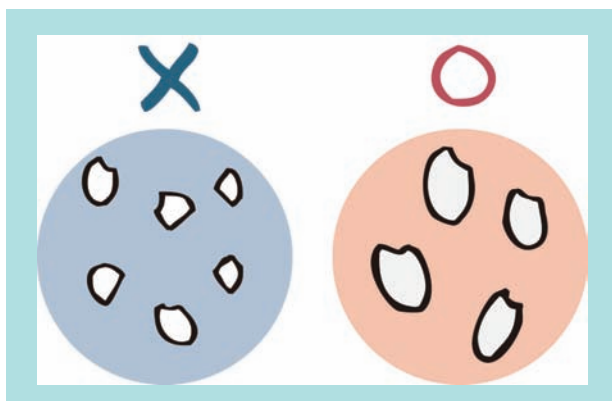
監修・五ツ星お米マイスター 金子真人（金子商店）



◆お米選び

小売り用の米袋には透明の小窓が付いていますが、そこから中のお米を確認したことはありますか？

いいお米は粒の形が均一で透明感があり、品質が劣る米は粒が割れ欠け、不透明感のある乳白色の粒が多く見られます。稲の育て方が良くて、その後の乾燥や精米、保存方法などが品質に大きく影響するのがお米。ブランドや等級ではなく、商品である「お米の顔」そのものを見て選びたいものです。



◆炊く前の準備

米とぎは2分以内で！

お米は水にくぐらせた瞬間から吸水を始めるため、すぎや米とぎは短時間で行います。すすいで水を切った後、とぐのは2〜3回。最後にもう一度すすぎ終えるまで、2分以内を目安にします。

とぎ汁は完全に透明にならなくても大丈夫。一般的なお米は胚乳（でんぷん層）をぬか層が薄く覆うように調整して精米してあるため、とぎ過ぎると薄く残したぬか層が剥がれて、米のうま味が損なわれてしまいます。また、割れ欠



けや、不透明感のある米粒が多い場合は、力を入れずに優しくとぐようにしましょう。

水切り2分で雑味取り

ご飯を炊くとき、おいしさの決め手になるのは水。炊く前に雑味のない状態にするために、といた米をざるなどに入れて水切りし、濁った水を落とし切ります。

水切り時間の目安は2分程度。長く置くと、米が乾燥して割れやすくなるので注意しましょう。

冷たい水にじっくり浸そう

お米も他の乾物同様、冷水でゆっくりと芯まで吸水させた方がふつくと戻り、粒立ち良く炊き上がります。理想は、冷蔵庫に保存してある8〜10度の水で1時間〜1時間半の浸漬（しんじ：水に浸すこと）。ぬるま湯や夏場の水道水は水温が高く米に急速に水分が浸透するため、浸漬時間は短縮させられますが、おいしさを追求するならお勧めできません。

停電でも安心！ 冷めてもおいしい 土鍋でピカピカご飯



炊きたてのおいしさはもちろん、冷めてもおいしさを保てて、おにぎりなどにも最適な鍋炊きご飯。週に一度はこのぜいたくを味わってみては？ 金子真人さんお勧めの炊飯専用の土鍋「かまどさん」を使った炊き方をご紹介します。

☆炊き方

1. 水を加える<米の1.3倍>

米(洗う前)の重さの1.3倍の水を加えます。200ccカップを使う場合は、米1カップ(約150g)に対して水1カップ(200g)を目安に。

2. 炊く<13～15分>

火にかけてから13分ほどでふたの穴から湯気が出てきて、約15分で勢いよく湯気が噴き出すくらいがベスト。そこで火を止めます。火加減を調整するつまみは、ガスコンロによって異なるので、ちょうどよい位置をしるしておくくと便利。1～2分長めに加熱するとお焦げができます。



炊飯のポイントは火力の調整。コンロの火力調整つまみにマジックなどで印を入れておけば、いつでも同じ条件で炊き上げられます

3. 蒸らし<20分>

ふたをしたまま20分置きます。炊き上がったお米に「かに穴」と呼ばれる小さな空気穴ができていたら上手に炊き上がっている証拠。蒸らし終わったら、しゃもじでさっくりと混ぜてからいただきます。

鍋を使用する場合は、厚手で保温力の高い土鍋などがお薦めです。重ためのふたを使うと、放射熱によって米の芯までしっかり炊けます。

◆炊き方と保存方法

炊飯器にも寿命がある！

スイッチを入れるだけの便利な炊飯器も、製造された年代やメーカーによって性能が異なります。近年は吸水させないで炊けるように設計されているものもあるため、基本的にはそれぞれの炊飯器の使い方に準じてください。

炊飯器の容量上限の60～80%程度に抑えた方がふつくら炊けます。5合炊きなら3～4合を目安に。



もし、お米をきちんと下準備して、炊飯器も正しい使い方をしているのに、炊き上がりが軟らか過ぎた

おいしく保存するには

炊き上がったご飯は、1膳分ずつ密封容器に入れ、粗熱が取れたらすぐに冷凍保存します。ラップやストックバッグに入れるときは、なるべく平たく整えると、レンジでスムーズに加熱できます。お米が硬く変質しますので、冷蔵庫に入れるのはやめましょう。



金子真人(かねこまさと)さんプロフィール

五ツ星お米マイスター。埼玉県川越市で老舗の米穀店「金子商店」を営む傍ら、小学校の授業や講演などで食育活動を展開。メディア出演も多数。お米マイスターとは「お米マイスター全国ネットワーク」の認定資格。いわばお米の博士号で、五ツ星お米マイスターはその最高峰。
<http://www.kaneko-shouten.co.jp/>



もう一度見つめよう 食べ物の世界

高齢者の栄養

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

近年高齢者の健康志向が高まり、高齢者に向けた健康食品やサプリメントが多く出回っています。しかし、その結果、欠乏症の予防どころか過剰摂取が懸念される事態にもなっています。まずは、自分には何が不足し、何が過剰摂取なのかを理解することが必要です。

人は加齢とともに、心臓を除く多くの臓器、組織の実質細胞数、骨量、水分量など、脂肪以外の体重は減少していきますが、脂肪量は変化せず、体脂肪率は増加します。さらに、加齢とともに消費エネルギーが減少すること

や、歯が弱くなることで軟らかいものばかりを食べてしまう結果、栄養が糖質に偏ること、肥満が起りやすくなります。かむということは、脳の血流を良くする上でも重要です。できるだけそしゃく力を高め、糖質の過剰摂取を控え、タンパク質や食物繊維なども上手に取る工夫が必要です。また、加齢とともに味覚も低下していきます。味覚の感度の低下は塩味で特に大きく、食塩の取り過ぎには注意が必要です。

一方不足しがちなものには、まずは水分が挙げられます。加齢とともにのどの渇きを感じる機能も低下していきます。水分摂取不足は脱水症状や脳梗塞につながる可能性もあります。また、骨密度の低下で骨が弱くなる上に、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは年齢とともに体内での生成能力が低くなります。骨折の予防のためにはシラスやサケなどビタミンDを多く含む食品の摂取が重要です。

年を重ねるとともに、精神、体の個人差が大きくなっていきます。年齢で一律に考えずに、身体的特徴や体の抱えている問題に合わせて食生活を考えましょう。そして、食事は精神的支柱にもなります。健康のために押し付けるのではなく、幸せなひとときとしての食事を大切にしてほしいです。



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市七栄(七栄第一地区)

吉川 挑代ちゃん(9歳)
吉川 暢人くん (4歳) 写真②
吉川 友貴くん (4歳) 写真①

今回は七栄第一地区の吉川さんのお宅にお伺いしました。

挑代ちゃんはピアノを習っていて、今は発表会に向けて毎日練習がんばっています。

小学校では合唱クラブに所属し、朝の練習もあるそうです。絵を描く事が好きで、お寿司が大好きな元気な女の子です。

この日は、双子で従兄弟の暢人くんと友貴くんも遊びに来ていて、一緒に写真を撮りました。

二人とも、おじいちゃんとおばあちゃん、挑代ちゃんと遊ぶのが楽しいそうです。

【父：孝さん】 【母：久美さん】



富里俳壇

朝顔のすがる先なく風の蔓
涼風を育んでゐる田の面かな
黒雲に迫はれ走りて後の虹
馬場囲み神樹の光あふれをり
夕虹や濁らぬものの心の眼
投網打つ小舟の影や夏めけり
濃淡の緑織りなす半夏生
軽トラに子猫を載せて配達夫
蛸蛸（ざりがに）の戦ごっこや緋の鎧
秘めごとを巻き込みてみし落し文
しなる指誇れ少女の盆踊り
道しるべ紫陽花道路と書かれあり
頑なにえかく直線蟻の道
夏雲雀朝の日課を共に成す

迎田 正子
大塚 きち
稲毛 信子
師岡 一郎
加藤 井魚
鈴木 順子
古川 雄一
小林 昭治
高田 柴秋
佐藤 和子
寒郡 政雄
野々宮久枝
荒井 一明
秋葉 紅陽

お詫びと訂正

先月号（7月号）の東美の里に誤りがありました。訂正してお詫び申しあげます。

8ページの「もう一度見つめよう 食べ物の世界」の中で、表題の間違え（誤）消費期限と賞味期限 （正）スポーツと栄養

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

★★★★★9月のあなたの運勢★★★★★

山羊座

【全体運】活動的になれるはず。やってみたいことに意欲的に取り組めば、好結果に。まあ、メールやネットに注目して
【健康運】ヨガや氣功をすると健康体に近づけそう
【幸運を呼ぶ食べ物】オクラ

水瓶座

【全体運】ネガティブに考え、トラブルメーカーになってしまうかも。深呼吸で心を静めて。おいしいお水に凝るのも正解
【健康運】ストレスを感じがち。静かな曲を聞いて
【幸運を呼ぶ食べ物】サンマ

魚座

【全体運】気まぐれになりやすい暗示。あれこれ手を広げず、一つに集中するのが賢明です。余暇には芸術鑑賞が最適
【健康運】スポーツの腕が上達しやすく楽しめます
【幸運を呼ぶ食べ物】ごま豆腐

天秤座

【全体運】背伸びをせず、自分らしさを大切にすることで、周囲のサポートに恵まれるはず。近くの温泉に出掛けるとツキ
【健康運】暴飲暴食は控えて。軽い運動がお勧め
【幸運を呼ぶ食べ物】マイタケ

蠍座

【全体運】どんどん人脈を広げていける期間。飲み会や食事会といった集まりには気軽に顔をだして。サークル活動も幸運
【健康運】疲労をため込みやすいかも。無理は禁物
【幸運を呼ぶ食べ物】ナス

射手座

【全体運】思う通りにならない出来事が多いけれど、不機嫌そうな表情はNG。笑顔が運氣好転の秘訣（ひけつ）に。お香も効果的
【健康運】食生活の全面的な見直しをするとグッド
【幸運を呼ぶ食べ物】サウ

蟹座

【全体運】好奇心を刺激され、いろいろやってみたいそう。興味のある習い事や趣味をスタートさせるチャンスです
【健康運】体調良好。アクティブに行動できるはず
【幸運を呼ぶ食べ物】イクラ

獅子座

【全体運】和やかな気分で過ごせます。すべき仕事を片付けた後は、のんびり好きなことを楽しんで。喫茶店に行くのも◎
【健康運】いつもリラックスを心がければ好結果に
【幸運を呼ぶ食べ物】トウガン

乙女座

【全体運】長所が周りに伝わりやすく、みんなから慕われる時期。面倒見の良さを発揮して。未経験のチャレンジも大吉
【健康運】軽く体を動かすことで、体調に好影響
【幸運を呼ぶ食べ物】クリ

牡羊座

【全体運】神経質になりやすいので、適度なリラックスを。ハーブティーや野菜を多く使った食事が気力回復の呼び水に
【健康運】クーラーの冷え過ぎによる風邪に注意
【幸運を呼ぶ食べ物】サツマイモ

牡牛座

【全体運】前向きな気持ちになり、何事にも果敢にトライできる月。遊びの誘いには気軽にOKして参加すると刺激あり
【健康運】疲れをため込まないよう、十分な休息を
【幸運を呼ぶ食べ物】インゲン

双子座

【全体運】すぐイライラしてしまふ気配。家族など、身近な人に横柄な態度を取らないように。趣味に励んで気分転換して
【健康運】無理をしないで、何事もほどほどがベスト
【幸運を呼ぶ食べ物】シメジ

「台風への備え」できていますか？

日本は台風の通り道です。

地球儀で見れば海に浮かぶ小島なのですから、日本の上を通りすぎても不思議はありません。

実は、建物の災害の中で「台風」はある程度、時期を特定できます。

火事がいつ起こるか、地震がいつ起こりやすいか、

大雨がいつ来やすい等は分かりませんが、

台風シーズンがあります。

危険が高い時期であるのですから、

保障にはその前に入るべきなのです。

ですから、台風シーズンの前には、

建物や家財の保障を見直しましょう。



大切なマイホームや家財は大丈夫ですか？
台風シーズンに備えてもう一度、保障の点検をされませんか？

住まいの保障は JAの建物更生共済「むてき」がおすすめです！



- 火災だけでなく自然災害にも安心です
- 地震保障を自動的にセットしています
- 掛捨てではなく満期共済金があります
- 定期的にボーナスが出るタイプもあります
- 地域密着なので何かと安心です

風水災・土砂くずれや地震・災害によるケガまでワイドに保障

[人・いえ・くるま]の総合保障で皆様の安心をサポートします。

「安心」と「信頼」で地域をつなぐ



どなたでもお気軽にお問い合わせ下さい。

あなたのライフアドバイザー

JA富里市 金融部

共済課・金融営業課 TEL: 0476-93-2112



カボチャ



ほっくり甘〜い
栄養豊富な緑黄色野菜

冬至に食べる習慣があるので、冬の野菜というイメージもあるようですが、れっきとした夏野菜です。ホクホクとした食感と濃厚な味を生かして、煮物はもちろん、炒め物や天ぷら、サラダ、スープなど、どんな料理に使ってもおいしく、また甘味やきれいな色を生かして、お菓子にもよく使われます。

栄養面ではカロテンが多く、栄養豊富な緑黄色野菜。他にもビタミンC、E、食物繊維などを豊富に含むので、健康にはもちろん、

便秘予防や美肌など美容にも効果的です。

生のカボチャは皮が堅いので、切るときは必ず安定するように置き、手を切らないように注意しましょう。丸ごと切るときは、堅いへたを避けて包丁の刃を入れます。薄切りにしたり、小さく切りにくい場合は、使う分だけを電子レンジで少し加熱しておく、と、軟らかくなって切りやすくなります(ラップで包み、100g当たり約30秒くらいが目安)。

カボチャを選ぶときのポイント

は、丸ごとならずっしり重みがあり、堅いものを。カットしてあるものは、切り口の色が濃く、種がふっくらしているものを選びましょう。保存は、丸ごとのままなら常温で1カ月くらい持ちますが、カットしたものは切り口にぴったりとラップをし、冷蔵庫の野菜室に入れて4〜5日で食べ切るようにします。特に種とわたは傷みやすいので、取り除いた方がよいですが、その際、水分が付着すると逆に傷みやすくなってしまいますのでぬらさないようにしましょう。



カボチャの茶巾

調理時間 30 分

●材料(2人分)

カボチャ……………大1/2個(800g)
塩……………小さじ1/6
鶏ひき肉……………250g
サヤインゲン……………40g
A 砂糖……………大さじ1/2
酒・しょうゆ……………各大さじ1・1/2

●作り方 (1人分280kcal)

- (1)カボチャは3〜4cm幅に切り、2回に分けて電子レンジで加熱します。半量を皿に並べ、ラップをして8〜9分ずつ加熱します。
- (2)カボチャの皮をむき、マッシャーやフォークなどでつぶし、塩を混ぜます。12等分します。
- (3)インゲンは筋を取り、1cm長さに切ります。
- (4)肉にインゲンとAを混ぜ、12等分します。
- (5)ラップにカボチャを丸く広げて(4)を載せ、ラップごと丸く絞ります。12個作ります。皿に並べ、電子レンジで5〜6分加熱します。
- (6)ラップを取り、器に盛ります。



撮影：大井一範



ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

冷製・めんたいパスタ

1人分約 389kcal



夏はちょっと辛く、さっぱり。めんたいこはメーカーにより、塩辛さが違うので、味見をきちんとして調味料を加減しましょう。めんたいこはスプーンなどでしごいて薄皮を取ると楽。ミニトマトをカットしてたっぷり。冷製なので、後から量や種類も加減できます。

相性の良いマヨネーズとめんたいこがソース

作り方

- (1) ミニトマトは2つに切る。シソは千切りにし、水に放してから、水分をふき取る(バジルは使う直前に手でちぎる)。
- (2) めんたいこは薄皮を除き、マヨネーズとこしょうを加えて、混ぜる。
- (3) スパゲティをゆでる湯、3Lを沸かし、塩を加えて、表示通りにゆでる。ゆで上がった後、手早く水洗いして水気を切り、オリーブ油をまぶし、塩、こしょうを少々振る。スパゲティを(2)とあえる。器に盛って、ミニトマトとシソを飾る。好みで、粉チーズ、タバスコを振る。

材料(4人分)

スパゲティ…………… 320g
塩…………… 大さじ 1・1/2
辛子めんたいこ…………… 1腹(80g)
マヨネーズ…………… 大さじ 2
ミニトマト…………… 1パック
シソの葉(バジル)…………… 20枚
オリーブ油…………… 大さじ 1
塩・こしょう…………… 各少々
粉チーズ・タバスコ…………… 適量

もう一品

鶏肉のカレーマリネ

1人分約 380kcal



肉、野菜を下準備して、冷蔵庫に入れておく(前日からでも大丈夫)。しかも肉がふっくらしておいしくなります。野菜の種類や切り方も好みでどうぞ。肉を香ばしく焼いて盛り付ければ完成。キュウリの他にレタス、サラダナなど手近なものでも…。

材料、全部を混ぜて冷蔵庫へ。後は焼くだけ

作り方

- (1) 鶏肉は竹串などで皮に穴を開け、塩、こしょうを振る。タマネギ、ピーマンは1.5cm角に切る。ショウガも薄切りにする。
- (2) ボウルにAを合わせる。ここに(1)の全部を入れ、よく混ぜて、冷蔵庫に1時間以上、漬けておく。
- (3) フライパンに油を熱し、(2)の鶏肉を入れ、両面を色よく焼く。(2)の野菜も加えてさっと炒める。漬け汁も加えて、ふたをして、中まで火を通す。
- (4) キュウリは半分に切り、皮むき器で全体を引く。皿に並べる。(3)の鶏肉は食べやすい大きさに切って盛り、野菜も載せ、汁も掛ける。

材料(4人分)

鶏もも肉…………… 2枚(400g)
塩・こしょう…………… 各少々
タマネギ…………… 1/2個(100g)
ショウガ…………… 20g
赤ピーマン…………… 1個(150g)
ピーマン…………… 3個
A
酢…………… 大さじ 4
塩…………… 小さじ 1
カレー粉…………… 小さじ 1
こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 大さじ 6
キュウリ…………… 1~2本
サラダ油…………… 大さじ 1

6月末の事業実績

貯金残高	6月30日 現在	19,903,731千円
貸出金残高		5,876,529千円
長期共済保有高		98,524,310千円
販売品販売高		3,312,661千円
直売所売上高		321,701千円
購買品供給高		883,535千円
出資金		538,460千円
組合員数		2,936人

(正組合員：1,822人／

准組合員：1,114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。

毎日暑い日が続きますが、皆さんも熱中症にはくれぐれも気をつけてください。私は先日、事務所仕事をしていましたが、経度の熱中症になってしまいました。元々、暑いのが苦手ではあったのですが、節電による室内温度の上昇に加え、水分補給をしていなかったのだと思います。幸い薬を飲んで一晩寝たら症状は回復したのですが、今でも本調子ではありません。早く涼しくなってほしいものです。皆さんも水分、塩分の補給はこまめに行い、暑い夏を乗り切ってください。

編集後記

1. 定年再雇用規程の一部改訂について
2. 大口融資について

議案

次の事項が審議されました。

理事会メモ

平成24年7月26日に理事会が開催され、