

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2012/No.397

10月号



Contents

- 大玉・中玉・ミニトマト査定会…………… P 2
- 菜の花会視察研修…………… P 3
- 営農情報…………… P 4
- 特集「植物の驚くべき生命力」…………… P 6・P 7
- 融資課よりお知らせ…………… P 10



トマト出荷規格を確認



等級ごとに大きさを確認

J A 富里市ではトマトの出荷が最盛期を迎えています。J A トマト部会では9月7日(金)にJ A 会議室で大玉・中玉・ミニトマトの査定会を開き、生産者やJ A 全農らば、指定市場6社を集め、果形や着色など出荷基準と出荷時の留意点について確認しました。

8月下旬から始まった出荷は11月中旬まで続きます。

市場関係者からは「着色のバラつきや果実の変色などが散見される。出荷時には着色基準を遵守し、軟化玉や果実の変色、過熟に十分注意してほしい」と要望がありました。

抑制「秋採り」

スイカ査定会

抑制栽培、「富里スイカ」の出荷が始まっています。

J A 西瓜部は8月31日(金)、J A 会議室で生産者や市場関係者らおよそ40人を集め、査定会を開きました。

部会の指定品種は、「紅大(コウダイ)」と「味きらら」「祭りばやし11(イレブン)」の3品種。この日は、「味きらら」で現品査定や試割りを行い、果肉の状態や食味などを確認し出荷基準を統一しました。

今後、9月・10月も暑い日が続けば、需要も見込まれることから、品質管理、出荷基準の遵守、出荷報告の徹底を生産者に呼びかけました。



果肉の状態も良好

放送の歴史を学ぶ ~NHK放送博物館視察~



アナウンサーを擬似体験

J A 女性部は9月4日(火)、東京都港区のNHK放送博物館や築地の場外市場を訪れ、視察研修を行いました。

博物館では日本の放送が始まってから80年余りの間、ラジオ放送からテレビに移り変わり、さらには衛星放送やハイビジョン、デジタル放送まで、進歩してきた放送の歴史を学びました。

築地では、約400店が建ち並び場外市場を見学し、新鮮な農畜産物や海産物のショッピングを楽しみました。

参加した47人の中には夕飯のおかずを両手に持ちきれないほど買い込む人も見られました。

平成24年産 米の検査実施



検査を待つ新米

平成24年産米の検査が9月4日(火)から始まりました。

検査日にはJ A の米倉庫前には出荷されたコシヒカリやふさこがねがパレットに積まれ、担当職員らが専用の道具で米を抜き採り、乾燥の状態などを確認し検査しました。

ふるさと産品にも指定されている、清酒「富里」や米焼酎「十三の里」の原料である酒米(総の舞)の検査も行われました。

本年、J A 出荷された新米は4400袋でした。

菜の花会・カルビー工場と被災地の現状を視察

J A菜の花会は9月6日(木)、栃木県宇都宮市のカルビーオイシア清原工場と茨城県鹿嶋市役所を訪ね、東日本大震災による被害状況等を視察しました。

カルビーオイシア清原工場では、お馴染みのかっぱえびせんやフルーツグラノーラ、コーンフレークと言ったシリアル製品を主に取り扱っており、製造工程を見学しました。工場内に入ると甘い香りが漂い、長さ40メートルもある巨大オーブンではフルーツグラノーラが焼き上げ



オイシア工場を見学



被災地のお話を聞いた鹿嶋市役所

られており、その生産工程は圧巻でした。

見学の最後にはシリアルの試食ができ、お土産までいただきました。

その後訪ねた、茨城県の鹿嶋市役所では、昨年3月の東日本大震災で受けた市内及び隣接する市の被害状況や今後の対策について鹿嶋市交通防災課の担当者から話しを聞きました。

参加した21名のメンバーは、いつ来るかわからない自然災害に備え、参考にすると同時に、普段家庭でもできる準備があることを再認識しました。

直売所で職場体験

富里市立南小学校の児童が9月11日(火)、J Aの産直センターで職場体験を行いました。

「キャリア教育」の一貫として行われたもので、6年生の児童4人は、生産者が持ち込んだ野菜や果物のパッケージ作業やバーコード貼り・品出し・レジ打ちの手伝い等を行いました。

児童たちは直売所職員と一緒に作業する事で、仕事に取り組む姿勢や言葉遣い等を勉強することができました。

「短い時間だったけど、楽しかった」と話す児童もいました。



レジで袋詰めのお手伝い

組合発展に意見交換

J Aは9月12日(水)、J A 3階大会議室で組合員座談会を開きました。

今回で8回目となった座談会では、今年度上半期の各事業実績やJ Aの現状について報告を行いました。

また、組合員の方から頂いた、貴重なご意見・ご質問・ご要望等は、J A役員共通の課題と捕らえ、今後の組合員サービス向上と富里農業の更なる発展に向けて、尽力して行くことを心掛けて行きます。

今後の動向についても、広報誌等を通じて、組合員皆様にお知らせして行きます。



上半期の実績と現状を説明

平成24年度以降の稲及び麦に由来する副産物の取扱いについて

県で行った放射性物質検査結果において、県内の平成24年産米は基準値（100ベクレル/kg）を下回ることが確認されています。

また、県内で生産された稲および麦に由来する副産物（稲わら、もみがら、ぬか等）を肥料として使用することについても安全性は確認されていますが、昨年度に引き続き、肥料・土壌改良資材・培土・飼料への利用につきましては、別表に掲げる規制値、暫定許容値が適用されますので、留意をお願いします。

表 用途ごとに遵守すべき放射性セシウムの規制値等

用 途	規 制 値 等	問 合 せ 先
一般食品	100ベクレル/kg	県農林水産部安全農業推進課 電話：043-223-3091
肥料・土壌改良資材・培土	400ベクレル/kg(製品重量)	
牛用飼料	100ベクレル/kg (50ベクレル/kg)※(製品重量)	県農林水産部畜産課 電話：043-223-2926 ※()内の数値は県目標値
豚用飼料	80ベクレル/kg(製品重量)	
家きん用飼料	160ベクレル/kg(製品重量)	
馬用飼料	100ベクレル/kg(製品重量)	

また、JA富里市では土壌・農産物の放射性物質検査を行っていますので、お気軽にご相談ください。(1点につき1,050円) 受付：JA富里市営農指導課（電話93-5652）

春にんじん生産者を募集します

来年度の春にんじん生産者を募集します。栽培前（12月ごろ）に説明会を行いますので、興味のある方はJA富里市直販開発課（TEL93-5652）までご連絡をお願いします。

作 型：ハウス、トンネル春夏どり栽培

は 種 期：12月下旬～2月下旬

収穫時期：5月中旬～7月上旬



千葉県最低賃金改正のお知らせ

千葉県内の事業場で働くすべての労働者（パート、アルバイト等を含む。）及び、その使用者に適用される千葉県最低賃金（地域別最低賃金）が次のように改正されました。

平成24年10月1日から 時間額 756円（従来の748円から8円引き上げ）

使用者は、この額より低い賃金で労働者を使用することはできません。仮に、この額より低い賃金を定めていても、法律により無効とされ、最低賃金と同額の定めをしたものとみなされます。

この最低賃金額には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、時間外勤務手当、休日出勤手当、深夜勤務手当、賞与及び臨時の賃金は含まれません。

なお、「千葉県最低賃金」の他に業種により定められている「特定最低賃金」が適用される場合がありますので、ご注意ください。

※ 最低賃金について、詳しくは、千葉労働局労働基準部賃金室（TEL043-221-2328）か最寄の労働基準監督署へお問い合わせ下さい。

24時間テレフォンサービス
千葉労働局ホームページ

TEL：043-221-4700
<http://chiba-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp>

これにちは！女性部です。

J A女性部では、11月18日(日)に行われる、富里市産業まつりに今年も出店する事になりました。昨年はフルーツ&キャロットジュースを使った「ゼリー」と「蒸しパン」を作りましたが、今年の商品については、ただいま検討中です。

また野菜販売も予定していますので、部員皆様からの新鮮なお野菜の提供、お待ちしております。

後日、改めて依頼文章を発送しますので、ご理解・ご協力よろしくお願ひします。

尚、産業まつりでの売り上げは、今後の女性部活動費として充てさせていただきます。

詳しくは、営農指導課・女性部事務局までお問い合わせください。TEL:0476-93-5652



昨年の
産業まつりの様子

今後の予定

平成24年10月24日(水)

生産部・女性部合同視察研修 (サイボクハム他)

サークル活動

平成24年12月末 (開催日は調整中です。)

「正月花講座」

平成25年1月末 (開催日は調整中です。)

「味噌づくり」



基本健診を受ける組合員の方々

10月24日(水)には健診結果の報告会が予定されており、保健士・栄養士による個別指導も行われます。

J Aでは9月24日(月)、25日(火)の2日間、J A会館3階で組合員を対象とした健康診断を行いました。

J A千葉厚生連協力のもと、2日間で165名の方が受診しました。

血液検査や血圧測定などの基本健診のほか、希望により腹部超音波検査や、眼底検査などの健診も行われました。

年に一度・身体の
メンテナンスを…



売れ行きも好調

千葉県と(株)千葉県獣医師会、(財)千葉県動物保護管理協会が主催の「なかよし動物フェスティバル」が9月22日(土)、千葉県動物愛護センター(富里市御料)で行われました。

会場では救助犬の実演や乗馬体験、犬のしつけ教室、動物相談などが行われました。

後援として参加したJ A富里市は、産直センターのテントが設けられ、新米や葉物野菜、梨、ぶどう、トマト等を販売しました。

動物フェスティバルで
野菜販売

葉で考える 樹木たち

植物の驚くべき生命力

私たち人間を含め、地球に暮らす生き物全ての命を支えている植物。決して自ら語る事のない、その驚くべき生命力について考えてみましょう。

石井 誠治 (いしいせいじ)

東京生まれ。樹木医・森林インストラクター。身近な自然を楽しく軽妙に語る野外講座が好評で、かわさき市民アカデミー、NHK文化センター、読売・日本テレビ文化センターなど、各地の自然観察・環境教育の講師として活躍中。樹木相談・園芸相談・ガイドなども行っている。日本樹木医学会技術委員・森林インストラクター東京会 (FIT) 会長・環境カウンセラー。〈主な著書〉『都会の木の花図鑑』(八坂書房)、『樹木ハカセになろう』(岩波ジュニア新書)



屋久杉を代表する古木「縄文杉」
現在は近づくとできないが、観察デッキから見学できる



鹿児島県・蒲生八幡神社の大クス
日本一の巨樹。推定樹齢1600年、樹高30m。幹の中は空洞で、畳8畳ほどの広さがある

人間もかなわない能力

光合成産物を実際に生産しているのは、主に葉です。葉が日ごろ何げなくやっている行為は、科学技術の発達している現代でも、常温常圧の環境では人間にまねできません。化学工場で高い圧力と高温の中で合成しなくてはできない有機物を、葉はいとも簡単に作り続けています。大きさにいえば、植物の作る有機物は地球に暮らす全ての生き物の命を支えているのです。

樹木には人間の脳に当たる器官はありませんが、生きるための生反応はしています。葉が作り出す植物ホルモンや有機物の量や濃度が、枝や幹、根や芽の伸長をコントロールしています。つまり、まさに葉の集合体が、樹木の頭脳ともいえるのです。

何千何万の葉が、その場で必要な植物ホルモンを情報伝達の形で生産して樹体に伝えます。その集積の結果が樹木全体の意思となるのです。人間は脳で情報を集中管理しています。樹木は葉による分散管理を採用しているといえます。

樹木は葉を失うと、生命の危機につながります。だから保険も掛けています。予備の貯蓄もしています。多めに葉を付けているのです。正常に生育している樹木の場合、枝の半分の葉を失っても生育に大きな影響は出ません。

たかが1枚

常緑樹にはいつも葉が付いています。冬でも日差しがあれば光合成で同化物を生産します。落葉樹は葉を落としていたときは、葉での生産ができません。だから樹体内の柔細胞内に貯蓄しています。春の芽吹きでは、貯蔵でんぷんを糖に戻して、柔細胞から養分として引き出して芽を膨らませるのです。常緑樹は柔細胞が少ないため、いつでも光合成できるように葉を付けているのです。だから常緑樹の葉は大切。剪定(せんてい)のときはせめて半分くらいは残し



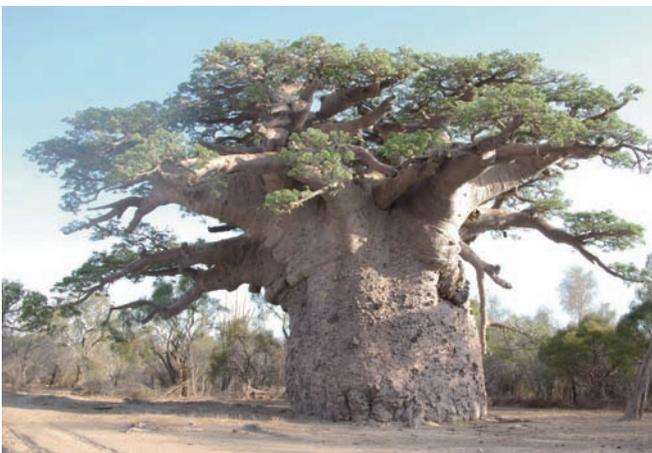
北アメリカのジャイアントセコイア
 世界で最も体積が大きくなる木。根元にいる人と比較すると木の巨大さを感じる。
 写真の木で幹直径 9m、樹高 80m

てください。
 春の芽吹きはタイミングはどうやって計っているのでしょうか。休眠に入っている落葉樹を目覚めさせるのは、体内時計もあるのですが、冬至を過ぎると少しずつ長くなる日を感じ取る葉と芽です。特に芽で合成される植物ホルモン（オーキシシン）が根まで還流されると、根は活動を開始します。東京では2月ごろからです。根が動きだして水分を吸い上げ始めると、根で作られた植物ホルモン（サイトカイニン）が水に溶けて上昇します。柔細胞のために含まれていた糖分も途中で水に溶けて芽に届きます。すると春の日差しの中、芽鱗（がりん）がほどけて

落葉する意味

花が咲き、葉が伸び出すのです。常緑樹の芽は寒さに弱いため、落葉樹から1カ月ほど遅れて芽吹き始めます。
 芽が伸び若葉が成葉になる頃が、葉の光合成能力のピーク。時は風薫る5月です。葉の能力により幹や枝の材がフル生産されるのです。このときの年輪が早材といわれる白い柔らかい部分。フル生産は夏至を過ぎるまで行われます。葉でできた同化物は主にセルロースやリグニン、ヘミセルロースとなって木部として樹体に蓄積されます。たかが葉1枚。されどすごいスーパーパーを葉は秘めているのです。

常緑樹の葉は、芽から伸びだした若い葉が、古い葉の上に重なるように展開します。そのため、光がよく当たる若い葉が光合成の中心です。落葉樹の葉は春に芽生えて、成葉になってから2カ月くらいが最も活動的。落葉樹の葉の寿命は半年余りです。最後の仕事は、来年の芽が秋に動きださないように抑制する植物ホルモン（アブシジン酸）を作って芽に集積させること。人間の細胞は入れ替わりますが、樹木は入れ替わらずに、老化した葉は切り離します。切り口は細菌感染の危険がありますから、あらかじめ離層という補助樹皮を作ります。このとき、葉の内部で変化が起こり、水分と光合成産物の通り道（維管束）が閉鎖されます。宇宙ステーション



マダガスカル島最大のバオバブ
 ずんぐりした樹形が独特の巨樹。一年のうち半年以上が乾期の場所に生える。乾期は水分を幹にため込む。落葉しているときも樹皮の内側にある葉緑素で光合成をするため成長が可能。乾燥地帯で巨樹になれる唯一の木。写真の木で幹周囲 27m、樹高 25mほど

ンにドッキングしたシャトルの通路が遮断されるイメージです。葉で作られた糖分が未回収で残り、葉の内部の糖濃度が上がる条件が整うと、紅やオレンジに発色する色素（アントシアニン）が作られます。これが紅葉現象です。樹種により発色条件はさまざまです。
 葉は捨てられますが、再生します。葉は樹木の生命維持に欠かせません。新しく枝を伸ばすのは、活力のある葉に太陽の光が当たりやすくなるためです。良い条件下にある葉が多ければ生産できる有機物も増え、樹高を高くしたり、枝を伸ばすことも幹を太らせることもできます。そして巨樹になればなるほど、より太陽の光を獲得できるのですから。



もう一度見つめよう 食べ物の世界

ストレスと栄養

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

日々の生活において、忙しいとき、物事がうまくいかないときなど、身体的にも精神的にもストレスがたまることもあるかと思えます。ストレスがたまってイライラする、そんなときは心だけでなく体にも変化が起きているのです。

人がストレスを感じると、交感神経系の働きが過剰になります。交感神経系の働きが過剰になると、血中インスリン濃度が減少して血糖値が上昇したり、消化液の分泌が減少し、消化管の運動も低下して、食欲もなくなってしまう。

さらにストレスがたまると、血中のビタミンC濃度が低下します。ビタミンCが不足し過ぎると、老化の進行や、病気の原因にもなります。

こういったストレスによって起こる体内の変化を防ぐために、熱ショックタンパク質というものが機能します。これは、ストレスに負けずに健康な状態を維持しようと働くタンパク質です。この働きによりストレスのあるときは、普段以上にタンパク質を必要とします。タンパク質の必要量が増えたとき、筋

肉の中に貯蔵されているタンパク質を分解して補いますが、食事からも補うことで体への負担を軽減することができます。

ストレスをため込み過ぎた先には、神経症や心身症、ストレス潰瘍などの病気が待ち受けています。それを防ぐためにも、たとえ食欲がなくても、食事内容を工夫して栄養素の補給を十分に行うことが必要です。炭水化物などのエネルギーの摂取に、肉や魚、豆類でタンパク質を取り、野菜もたっぷり食べてビタミンCの不足を防ぐ。さらに、タンパク質の分解を助ける働きのある、豚肉やウナギ、玄米に多く含まれるビタミンB群を意識的に取るとういでしょう。おいしく食べるといふことはストレス解消にもつながります。つらいときこそご飯。それが元気の秘訣（ひけつ）です。



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市日吉倉(木戸前地区)

内田なつみちゃん(2歳)

今回は木戸前地区の内田さんのお宅にお伺いしました。

長女のなつみちゃんは、外で遊んだり、お出かけするのが大好きな女の子です。

昨年保育園にも通っていて、毎日一生懸命遊ぶのが日課。意外にも、お父さんが動かしているトラクターやフォークリフトを見ているのが好きなようです。

家に居る時はお母さんと一緒にお掃除をしたり、犬や猫にご飯をあげたりと、いつもお手伝いしてくれるそうです。

おじいちゃんとおばあちゃんの事も大好きで、毎日楽しく家族みんなで仲良く過ごしているそうです。

【父：恒夫さん】 【母：恵美さん】



富里俳壇

ゴッホの黄いよよ掲げし大向日葵
 農道に亀裂の走る残暑かな
 斜め向きじつと空見る案山子かな
 どの顔も親の影濃し秋の陣
 白百合のうつ向き咲くも強さ見し
 一人とは気楽で淋し冷奴
 今日生きているだけの汗流しけり
 海の日や潮の満ち干も恵みなり
 脱殻に帰るすべなく秋の蟬
 うしろ髪梳いて娘の夏祭り
 夏暖簾一枚隔てし静かさよ
 遠雷や戦火なきことふと思ふ
 竹林の風の囁き今朝の秋
 風の道選び豆打つひと日かな

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

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

☆☆☆☆☆☆ 11月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆☆

<p>山羊座 【全体運】カルチャー志向が強まる兆し。体験教室を受けたり、講演会に参加してみよう。グローバルジャーナリストもグッド <small>12/19</small> 【健康運】食生活の乱れに気を付けて、体調管理を <small>12/22</small> 【幸運を呼ぶ食べ物】エリンギ</p>	<p>天秤座 【全体運】ゆったり気分で過ごせる時期。やるべき作業を早目に片付け、その後、自分の時間を満喫して。習い事も幸運 <small>9/10</small> 【健康運】ストレッチなどで血行促進を図ると◎ <small>10/23</small> 【幸運を呼ぶ食べ物】ハクサイ</p>	<p>蟹座 【全体運】レジャー運が活性化。気の合う仲間とにぎやかに過ごし、英気を養って。未体験の分野に挑戦するのも良い刺激に <small>6/7</small> 【健康運】暴飲暴食に注意。適度な節制で体調好転 <small>7/22</small> 【幸運を呼ぶ食べ物】サケ</p>	<p>牡羊座 【全体運】物事を暗い方へ考えがち。意識してプラス思考を。笑顔を開くのも幸運の鍵。気晴らしには紅葉狩りへ <small>3/4</small> 【健康運】前半好調。後半は体をほぐし、運動を <small>4/21</small> 【幸運を呼ぶ食べ物】モカ二</p>
<p>水瓶座 【全体運】自分の考えにこだわり、孤立する暗示。意地を張らず、素直になって。元気な人と会話すると好影響がありそう <small>1/2</small> 【健康運】ヨガのような運動や体操に取り組む好機 <small>2/20</small> 【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ</p>	<p>蠍座 【全体運】アクティブモード全開！新しいことをスタートさせれば、手応えあり。話題のお店に足を運ぶのもお勧め <small>10/11</small> 【健康運】小まめに体を動かせば、気力もアップ <small>11/24</small> 【幸運を呼ぶ食べ物】ユズ</p>	<p>獅子座 【全体運】やたらと感情的になりやすい月。親しい相手にわがままを言わないよう、冷静に。日記を書くことリラックス可能 <small>7/8</small> 【健康運】次々に下降気味。胃腸のケアを徹底して <small>8/23</small> 【幸運を呼ぶ食べ物】ミカン</p>	<p>牡牛座 【全体運】小さなミスを引きずり、いつまでも落ち込みやすいかも。スパッと気持ちを切り替えて。ギャラリー巡りにツキ <small>4/5</small> 【健康運】上昇傾向。スポーツの腕が上達するはず <small>5/21</small> 【幸運を呼ぶ食べ物】そば</p>
<p>魚座 【全体運】前向きな気持ちになり、いろいろとやってみたくなくなるはず。保留になっていた事柄も動き始める予感 <small>2/3</small> 【健康運】テクノストレスにご用心。息抜きが大事 <small>3/19</small> 【幸運を呼ぶ食べ物】あずき</p>	<p>射手座 【全体運】円滑な人間関係を築けます。持ち前の面倒見の良さを発揮し、自分から周囲のサポートを。温泉旅行にも縁あり <small>11/12</small> 【健康運】体力的に無理をせず、ゆったり過ごして <small>12/23</small> 【幸運を呼ぶ食べ物】ヒラメ</p>	<p>乙女座 【全体運】好奇心が旺盛になりそう。やってみたくてあきらめず、情報を集めてみて。人気のお芝居や映画を楽しむも吉 <small>8/9</small> 【健康運】徐々に回復。スポーツやダンスに挑戦を <small>9/23</small> 【幸運を呼ぶ食べ物】レンコン</p>	<p>双子座 【全体運】神経質になりやすい時期。ささいなことにはこだわらず、おおらかに。大きな公園や植物園に出掛け、リフレッシュを <small>5/6</small> 【健康運】疲労を蓄積しないよう、急用を心掛けて <small>6/22</small> 【幸運を呼ぶ食べ物】イクラ</p>

農業機械大展示会特別金利

10/26(金), 27(土), 28(日)

上記 3 日間において商談または、ご成約いただいた方に
展示会特別金利を実施します。

展示会場: ロングウッドステーション
千葉県長生郡長柄町山之郷 67-1 となります。

JA アグリクイックローン 固定金利 **年1.50%**

JA アグリマイティー 固定金利 **年1.36%**

(別途保証料 年 0.64%が必要になります。)

■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)

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

くわしくは融資課又は農機センターまでお問い合わせください。

JA富里市のマイカーローン

◆最大割引適用金利◆

○最大 0.5% 金利割引○
(平成24年9月25日現在。
基準金利…年2.5%)



固定年 2.0%

★ 割引適用項目例 ★

JA自動車共済新規加入、JA給与振込、JAカード利用者(新規含む)等

ご利用いただける方

- 富里市市内にお住まいの方。
- 勤続年数が1年以上の方。(新卒者除く)
(自営業の方は営業年数3年以上)
- 前年度の収入が150万円以上ある方。(自営業の方は所得)
- 借入時: 満20歳以上、最終返済時: 71歳未満の方。
- その他、JA所定の基準を満たし、JA所定の保証機関の保証を受けられる方。



爽やかな甘味と酸味、 お菓子はもちろん料理にも

真っ赤なリンゴが店頭に出回るのは、秋から冬にかけて。寒冷な気候を好むので、国内では青森や長野県が主な産地です。生でそのままはもちろん、加熱してもおいしいので、焼きりんごや、ジャム、コンポート、アップルパイなど、お菓子の材料としてよく使われます。また、爽やかな甘味が料理にも使いやすく、シャキシャキした食感を生かしてサラダに加えたり、肉料理のソースや煮込み料理にもよく合います。お菓子だけでなく、ぜひいろいろな料理に使ってみましょう。

品種は、甘味と酸味のバランスに優れ、香りの良い「ふじ」が主

流ですが、お菓子には酸味が強く、すっきりした甘味の「紅玉」がお薦め。手に入らない場合は、比較的酸味のある「ジョナゴールド」や「あかね」で代用したり、レモン汁で少し酸味を加えるとリンゴの甘味が引き立ちます。

リンゴは、切り口が空気に触れると茶色くなってしまいますので、切ってそのままデザートとして出したり、サラダなどに混ぜるときは、塩水に浸したり、酢やレモン汁を掛けておくことで変色を防ぐことができます。今回のレシピのように、加熱して変色が気にならない場合、下処理は不要ですが、できるだけ使う直前に切るようにしま

しょう。

また、リンゴは「1日1個食べれば医者いらず」といわれるほど、健康的な果物です。ペクチンなどの食物繊維には、整腸作用や便秘解消効果の他、コレステロールを下げて動脈硬化予防、カリウムには血圧を下げる働きがあり、生活習慣病の予防にも効果的です。さらに疲労回復に効果のあるリンゴ酸やクエン酸、体に有害な活性酸素を除去するポリフェノールなども多く含まれます。特にポリフェノールやペクチンは皮の近くに多いので、よく洗ってから皮ごと使うとより効果的です。

RECIPE リンゴとサツマイモの焼き菓子

調理時間 25分

●材料(2人分)

サツマイモ	1本(200g)
リンゴ(あれば紅玉)	1/2個(150g)
砂糖	大さじ3
牛乳	大さじ3
バター	15g
グラニュー糖	小さじ1/2

●作り方(1人分287kcal)

- (1)サツマイモは1cm厚さの輪切りにし、水にさらします。軟らかくなるまでゆでます。
- (2)サツマイモの皮をむき、鍋に入れて木べらでつぶします。砂糖と牛乳を加えて混ぜ、弱火で2~3分煮ます。バター10gを入れてなじませ、火を止めます。
- (3)リンゴは皮付きのまま横に半分にし、3mm厚さに切ります。
- (4)耐熱皿に(2)を入れ、表面を平らにします。上に(3)のリンゴを並べ、バターを小さく切って散らし、グラニュー糖を振ります。
- (5)オーブントースターで約8分(または200度のオーブンで約5分)、焼き色を付けます。

撮影：対馬一次





ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

サンマの韓国風照り焼き丼

1人分約 596kcal



サンマの3枚おろしは魚売り場でおろしてもらえば簡単。アジ・イワシなどでも同様に。韓国風のたれが魚の臭みを消して、おいしく食べられます。野菜をたくさん付け合わせて、バランス良く仕上げましょう。

サンマを甘辛いかば焼きに

作り方

- (1) ナスは5~6mm厚さに切る。シトウはヘタを切る。
- (2) サンマは頭と内臓を取り、3枚におろす。たれの材料を合わせる。
- (3) サンマの両面にかたくり粉をまぶす。フライパンにごま油大さじ1を熱し両面を焼く。サンマを取り出し、フライパンの汚れをふき取る。
- (4) サンマの身の部分を上にして、フライパンに並べ、たれを加えて中火で煮る。たれを掛けながら煮詰める。
- (5) フライパンを洗って、ごま油小さじ2を熱し、(1)を炒める。ごまと塩を振る。
- (6) 器にご飯を盛り、のりをちぎって散らし、サンマと(5)を盛り、糸トウガラシを飾る。

材料(4人分)

- 温かいご飯.....800g
- サンマ.....2~3尾
- かたくり粉.....大さじ2
- ごま油.....大さじ1
- たれ
 - 砂糖.....大さじ1
 - コチュジャン.....大さじ1
 - 酒.....大さじ1
 - しょうゆ.....小さじ2
 - 酢.....小さじ1
- ナス.....2~3本
- シトウ.....8~12本
- 白ごま(半すり).....大さじ1
- 塩.....少々
- ごま油.....小さじ2
- 焼きのり.....1枚

飾り用

- 糸トウガラシ.....少々

1人分約 157kcal

もう一品

鶏団子のスープ



脂の少ない鶏肉なのでさっぱりヘルシーです。軟らかな団子はスプーンですくって召し上がれ。中に入れる材料も豆腐を加えたり、野菜を増やしたり、自由自在。これから出回る旬の野菜をたっぷり入れてどうぞ。

軟らか団子のさっぱり味

作り方

- (1) キャベツは芯を取り、4~5cm長さに切る。
- (2) オクラは小口切りにする。ミニトマトは薄い小口切りにする。
- (3) タマネギはみじん切りにする。Aと合わせて、よく混ぜる。ひと口大の団子を12~16個丸める。
- (4) 鍋に水とスープのもとを入れ中火にかけ沸騰したら、(1)(3)を入れて約10分煮る(止める少し前にオクラを入れる)。しょうゆ、塩、こしょうを入れて、味を調える。火を止めて、ミニトマトを加える。

材料(4人分)

- キャベツ.....4枚(500g)
- タマネギ.....1/2個
- オクラ.....5本
- ミニトマト.....5~6個
- A
 - 鶏ひき肉.....200g
 - パン粉.....カップ1/2
 - 卵.....1個
 - 塩.....小さじ1/3
 - こしょう.....少々
- 水.....カップ5
- チキンスープのもと.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- 塩・こしょう.....各少々

8月末の事業実績

貯金残高	19,634,802千円
貸出金残高	6,007,964千円
長期共済保有高	98,368,640千円
販売品販売高	4,700,083千円
直売所売上高	448,223千円
購買品供給高	1,252,261千円
出資金	538,460千円
組合員数	2,936人
(正組合員:1,817人/准組合員:1,113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。	

理屈では、絶対に得る事のない「お宝」を手に入れる事ができるのは、広報担当者の特権?一人での作業は大変な事も多いですけど、本当に幸せだと思います。(由)

編集後記

- 10月に入り、朝晩はだいぶ涼しくなり、暑いのが苦手な私にとっては、やっと元気に活動できる季節となりました。
- また、この時季になると行事も増えてきて、広報担当者としては土日祭日も忙しい日が続きます。でも私はそれを楽しいの一つとしてとらえ、取材先での出会いや貴重な体験を大切にしています。
- 理屈では、絶対に得る事のない「お宝」を手に入れる事ができるのは、広報担当者の特権?一人での作業は大変な事も多いですけど、本当に幸せだと思います。(由)
1. 監事監査(平成24年仮決算監査)の指摘事項に対する回答書について
2. 資産査定要領の改訂について
3. 資産査定事務要領の改訂について
4. 資産の償却・引当基準の改訂について
5. 出資口数の減口について
6. 大口融資について

理事会メモ

平成24年9月25日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

