

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2013/No.400

1月号



Contents

新年のごあいさつ	P 2
営農情報	P 4
特集「ご当地グルメ紹介」	P 6・P 7
金融営業課紹介	P 10
食のはなし	P 11



こんにちは！女性部です。

平成24年度千葉県家の光大会 参加

千葉県農業会館で12月13日(木)、平成24年度千葉県家の光大会が開催され、普及・文化活動優良組織の表彰が行われました。

また、『家の光』の記事を活用した活動体験発表では、各地区の代表5名が発表を行いました。

記念講演では落語家・林家うん平氏による「聞いて長生き！笑って健康 健康人生バンザイ！」と題した講演がありました。

正月花講習会

12月28日(金)に正月花講習会をJA会議室で開きました。

昨年に引き続き開催されたもので、小澤和子部長が講師を務め、参加者一人ひとり丁寧に指導をしました。女性部の活動に初めて参加した部員も数名おり、部員同士の交流を深めることが出来ました。

今後の予定

～行事～

平成25年2月8日(金) 第5回通常総会

【講演：「GAPって何だろう？」(仮)】

時 間：午後1時30分から

場 所：JA3階大会議室

～サークル活動～

平成25年1月21日(月) 味噌作り

平成25年3月 塩麴料理教室(予定)

※ ご質問等ございましたら、女性部事務局(TEL:93-5652)までご連絡ください。



富里市立富里小学校は11月28日(水)、社会科学学習の一環として市内の養豚農家を訪ね、農場を見学し、与えている飼料について学びました。

2年生の児童26人は、富里市が県内でも有数の養豚産地であることを知り、また、与えている飼料についても、安全・安心なものを使い、自分たちの食卓に並ぶことを学びました。

説明した堀江光洋さんは、「富里の養豚について少しでも解ってもらえることが出来て良かった」と話していました。



見学後の質問タイム

養豚について学ぶ

年末の需要に応える

JA販売事業課は、12月11日(火)八つ頭の査定会をJA会議室で開き、出荷規格等を確認しました。

JA全農千葉県本部より情勢が報告され、指定市場からは取り扱いに関する注意事項や、等級について基準が示されました。

昨年は9月まで気温が高い日が続き、日照量も多かった為、肥大も概ね平年並みとなっています。

市場などではブランド品と位置づけられている富里産の八つ頭は、指名注文する業者も多いことから、計画的な出荷とクレームの少ない良品出荷を生産者は確認しました。



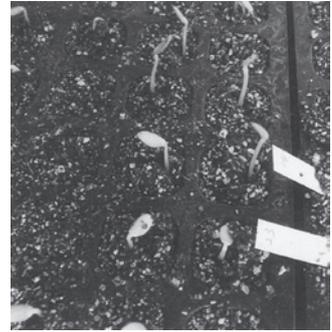
需要に応えるために出荷基準を確認

西瓜栽培にあたって

★西瓜の苗ステージ別の管理上の注意点

発芽（0日）～接木前（12日）——生育揃い重要

- ・子葉が黄色の間は、急な気温の変化に敏感。緩やかに換気し、ハウス内気温も上げておく。
- ・夜間、トンネルの内側に不織布をかけるなどして、トンネル内側の冷えた水滴がスイカに落ちないようにする。
- ・夕方～夜のトンネル内の温度が高いと徒長する。直射が当たらなくなっからトンネルを閉める。
- ・播種時の過剰水分と、出芽直後の水分の切りすぎは禁物。



接木（12日）～活着（22日）——切片揃いと温度均一

- ・接木後は気温30℃までとし、上がりすぎに注意する。穂木の切片の作り方は統一する。
- ・接木6日までは温度優先で蒸し気味の管理。その後は光線量を増やし、換気量を増やし乾かしていく。
- ・培土には最初から水分を十分に含ませ乾燥しないように注意する。

活着（22日）～本葉2枚（28日）——初期根発達期

- ・晴天時の日中は気温30℃前後で乾燥気味にし、夜間気温は12～15℃位まで。地温は根域発達を促すため、最低17℃位は欲しい。
- ・土は乾かしすぎず、かん水しすぎにも注意し、徒長させないようにする。
- ・なるべく光にあて、根の発達を促す。



本葉2枚（28日）～3枚（33日）——初期葉発達期

- ・地上部の生長がさかんになるので、光にあてつつ除湿管理も徹底する。
- ・夜温は下げるようにし、葉に厚みをもたせる。
- ・曇雨天時の日中は除湿を徹底する。
- ・土壤水分を切りすぎると地上部の発達が抑制されるので、十分なかん水を換気を行う。

本葉3枚（33日）～4枚（38日）——定植時の体づくり

- ・乾燥に耐えうる根域を作るために、土壤水分に大きな変化を与え、かん水と水切りのメリハリを徐々に付けていく。
- ・葉が大きく丸みがあれば夜間低温にし、小さく切り込みが強ければ夜間蒸し気味にする。

本葉4枚（38日）～定植前（45日）——定植前の馴らし

- ・乾燥に耐えうる根域をつくるために、土は乾燥気味にする。
- ・ポット内を確認し根鉢が形成されていることを確認する。根の先端が褐変していたり、根鉢の形成が少ない場合はストレスをかけすぎ。
- ・元葉の色の抜けが早い場合は薄めの液肥をかん注する。病苗があれば早めに除去する。
- ・定植前の育苗床の地温は夜15℃とし、本圃の最低地温はそれよりも高めを目標とする。



畑の土づくりには 畜産の糖蜜アップに ボロ（馬ふん）はいかがですか？

馬ふんたい肥は牛ふん堆肥などの他の畜種の堆肥に比べて、窒素、リン酸、カリ、石灰、苦土などの養分が低く、土づくり的な堆肥（※）として適しています。馬ふんはボロと呼ばれ、養分のパーセントは少なく、含水率や炭素率は堆肥化に適した値なので、堆肥の原料として優れており、高い土壤改良効果をもたらします。

※土づくり的堆肥の効果

- ① 土壤微生物を増やし、野菜の栽培に最適な土壤を作る
- ② 通気性・保水性・保温性を向上させる
- ③ 土壤の酸性化を防ぐ
- ④ 酸素の流通を促し根の伸長を活性化させる

印西市小林の小林牧場では、馬ふんを引き取っていただける生産者を探しています。

現地まで取りに行くことができ、年間を通して引き取ることができるのが条件です。

（料金はありません。積み込みの重機はあります）

興味のある方は下記までご連絡をお願いします。



○窓口：JA富里市 営農指導課・相川（TEL 93-5652）

★ 1月主要品目★ 作付動向・作柄状況

品名	主産地		出荷状況	作柄概況	作付面積	
					面積ha	前年比%
にんじん	千葉	千葉、北総八街、富里山武北部、旭	B	12月出荷の早生品種は、短根傾向で割れやシミ等も散見されたが、1月出荷の中心となる中早生品種では、品質の改善が見込まれる。1月の出荷量は前年並みの見込み。	2,560	101
	埼玉	北足立入間	B	夏期の高温・乾燥の影響を受け、発芽不良による欠株が散見される。10月の天候に恵まれ、播種後の生育遅れはほぼ回復している。その為、出荷量は平年並～若干減を見込む。	390	99
	茨城	鹿行	B	初期の生育不良の影響により、肥大の遅れがやや見られ、1月の出荷量は前年の9割程度になる見込み。	689	100
ほうれん草	千葉	千葉 東葛飾印旛	A～C	低温の影響を受け、生育は7日程度遅れている。病害虫の発生は特に見られず、品質は平年並。出荷量は平年よりは少ないが、低温の影響で少なかった前年より多い見込み。	2,330	99
	埼玉	入間大里	B	病害虫の発生は少ないが、11月下旬以降の低温により、生育は遅れ気味で収穫期がずれ込み、収穫量が少なくなっている。今後も低温が見込まれる為、出荷量は平年を下回る見込み。	912	100
ねぎ	千葉	東葛飾印旛海匠長生山武	B	夏場の高温・乾燥、その後の降雨により、生育は1週間程度遅れている。現在出荷されているものはやや細いものが多いが、1月出荷分は回復する見込み。葉枯れ病がやや散見されるものの、出荷量への影響は少ない。1月の出荷量は前年をやや上回る見込み。	1,500	101
	埼玉	大里	B	夏期の高温・乾燥の影響により、生育がやや遅れており、軟白部の太りも鈍い。12月になって遅れを取り戻してきているため、1月の出荷量は平年並～若干減を見込む。	1,958	102

※ 出荷の状況 A：出荷始め B：最盛期 C：出荷終了

ご当地グルメで おいしく楽しくまちおこし

各地でご当地グルメが話題になっています。産業発展とともに労働者に育まれた食文化や、古くから伝わる郷土料理など、さまざまです。そんな中、全国からご当地グルメでまちおこしを目指す団体が集結した「第7回 B級ご当地グルメの祭典！ B-1グランプリ in北九州」が開催されました。地元で多くの人から愛されている日常的な食でまちおこしを行っている団体（地域）を紹介しましょう。

取材協力：第7回B-1グランプリ in北九州実行委員会事務局

オホーツク北見塩焼きそば推進協議会（北海道北見市）

豊富な農林水産資源で地域を元気にしようと市民が立ち上げた「オホーツク北見塩焼きそば推進協議会」。生産量日本一を誇る北見のタマネギ、サロマ湖産ホタテ、さけ節、北海道産小麦を主原料にした麺、オホーツク海の天然塩などを使うことで生まれた「オホーツク北見塩焼きそば」。具材は食べやすい大きさに切って軽く炒め、麺を加えて炒め、決め手の干し貝柱のだしを利かせた特製塩ダレで味付け、さけ節と温泉卵を飾って完成です。



八戸せんべい汁研究所（青森県八戸市）

200年以上も青森県八戸市を中心に青森県南から岩手県北周辺で食べ継がれてきた「八戸せんべい汁」で青森県八戸市をアピールして、グランプリを受賞しました。「八戸せんべい汁研究所」は、2003年に飲食店関係者不在の市民ボランティアとして旗揚げ、食がテーマのご当地ソングの草分けとしても積極的な活動を行っています。



久慈まめぶ部屋（岩手県久慈市）

「久慈まめぶ部屋」は、岩手県久慈市山形町の郷土食でまちおこししようというボランティア団体です。江戸時代から作られてきた「久慈まめぶ汁」は、小麦団子にクルミと黒砂糖を入れ、焼き豆腐、油揚げ、ニンジンやゴボウなどの野菜、干しシメジや干しシイタケなどのきのこが入った具たくさん汁。伝統的にお正月・結婚式・法事などに欠かせない晴れ食ですが、現在では各家庭の好みを考えた工夫がされ、身近な家庭の味になっています。



かほく冷たい肉そば研究会（山形県河北町）

河北町を愛する仲間が集まり、「かほく冷たい肉そば」を通して町を元気にしようと活動している「かほく冷たい肉そば研究会」。「かほく冷たい肉そば」は、大正時代から愛され守られてきた郷土食で、山形県河北町のみで食べられてきた冷たい親鶏のだしが特徴です。コクのある冷たいだしにコシの強い田舎そば、歯応えのある食感が癖になる煮込んだ親鶏を載せ、地元野菜のネギ、ホワイトタイガーを刻んで薬味に入れています。



北上コロッケ暖簾（のれん）会（岩手県北上市）

北上市で名物になるものをと、北上調理師会が立ち上がり、北上名産のサトイモの親芋を使った料理をということで生まれました。2011年7月に「北上コロッケ暖簾会」として独立。認定店・加盟店・サポーターズ倶楽部で構成されていて、それぞれがタッグを組んで活動しています。北上産サトイモ、アスパラガス、北上産しらゆりポークと岩手産和牛の四つの原料を使ったコロッケで、この四つの原料を使ったものだけを認定しています。



日生カキオコまちづくりの会（岡山県備前市）

瀬戸内の漁師町・備前市日生（ひなせ）町で、観光客が安心して食べ歩きができ、漁師町らしい活気あふれる町を目指し「日生カキオコ」を中心に楽しくおいしいまちづくりに取り組んでいます。「カキオコ」は



日生特産の新鮮で肉厚なカキを使ったお好み焼きのこと。食感を残すために粗みじんにしたキャベツ、青ネギ、すりおろしたヤマノイモ、マヨネーズ、卵、小麦粉でふっくらした生地を延ばしてカキを載せ薄めに溶いた小麦粉を掛けて裏返して出来上がり。

高浜とりめし学会（愛知県高浜市）

「高浜とりめし学会」は、古くから伝わる郷土料理「とりめし」で町を盛り上げようと2010年に発足し、とりめし起源調査、関連商品開発などの活動を行っています。高浜市の養鶏は100年以上の歴史があり、卵を産まなくなった鶏の調理法として「とりめし」は生まれました。歯応えのある鶏肉を薄くスライスして使い、鶏の脂を使って、鶏肉、ニンジン、油揚げを炒め、たまりしょうゆと砂糖で水を使わずに具を炊き、ませご飯にします。



佐伯ごまだしうどん大作戦（大分県佐伯市）

大分県佐伯市を全国に広めようと「佐伯ごまだしうどん」を通じ、「大作戦」と銘打ったさまざまなPR活動を行うボランティア団体。旬の魚を焼いて身をほぐし、みりん、濃い口と薄口を合わせたしょうゆ、ごま



をすり鉢ですった「佐伯ごまだし」をゆで麺の上に乗せてお湯を掛けるだけ。すり身のてんぷら、すりごま、刻んだ青ネギを飾って完成。各家庭で作られてきた「ごまだしうどん」は、農林水産省選定の農山漁村の郷土料理百選です。

西伊豆しおかつお研究会（静岡県西伊豆町）

「西伊豆しおかつお研究会」は、日本で唯一西伊豆だけで作られている縁起の良い伝統的な保存食「しおかつお」を使った「西伊豆しおかつおうどん」で、まちおこしを行う有志の会。カツオを丸ごと塩に漬け込み乾燥させて作る「しおかつお」をよく焼いて細かくほぐしてすり鉢ですり、ごま、のり、ワカメを加えたふりかけをゆでたうどんに掛け、刻みネギとかつお節、生卵、温泉卵を載せ、だししょうゆを少量掛けてかき混ぜて食べます。



行田ゼリーフライ研究会（埼玉県行田市）

埼玉県行田市内で100年近く愛され続けているゼリーフライで、地域の活性化とまちおこしを目的に発足した「行田ゼリーフライ研究会」。行田は水が良く、豆腐作りが盛んだったため、上質なおからが身近にありました。おからと蒸したジャガイモ、ネギとニンジンのみじん切りを混ぜ合わせ小判形に成形して素揚げし、それをウスターソースにくぐらせ出来上がり。小判の形から、銭フライ、ゼリーフライと昭和初期から呼ばれています。





もう一度見つめよう 食べ物の世界

パン作りで膨らむ主食のアイデア

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

わが家ではパンはいつも手作りです。もともとは毎朝食べるパン代の節約も兼ねて始めたパン作り。今ではすっかりはまり、シンプルパンからおかずパン、菓子パンやハンバーガーまでいろいろなパン作りを楽しんでいます。

これまでは手ごねで作っていたパンですが、先日ホームベーカリーをいただきました。これがとても便利。アレンジパンを作りたいときには、こねるところまでお任せ。時間がないときは

スイッチ一つで、起きた時間に焼きたてパンが出来上がっています。このホームベーカリーで食パンを焼くにもレシピはさまざま。卵や生クリームを使うものや、私が最近ハマっているのは、米麴(こうじ)を少し加えて焼くレシピです。米麴を加えるだけで、同じ食パンでもコクのある味わいになります。他にも、小麦粉ではなく、お米を使って焼くパンも人気だそうです。

しかし、そもそもパンとは、小麦粉に含まれるタンパク質がグルテンを形成し、その間に炭酸ガスの気泡が入ってふつくと膨らみます。でもお米に

はグルテン形成する成分がない。そこでできたのがパン向けの米粉です。お米を粉にしたものにグルテンを混ぜているのだそうです。これによってお米からできた米粉でもしっかりと膨らみ、さらにお米独自の粘り気もつちりとした食感を生んでいるのです。まさに小麦粉とお米のいいとこ取りです。

他にも米粉を使わなくても、炊き上がっているご飯と小麦粉を混ぜてご飯パンを作れることもできます。残ってしまったご飯を冷凍ではなく、次の日のパンに使う。そのおかげで夜は炊きたてご飯、朝は焼きたてご飯パンと、いつも出来たてのおいしさを味わえます。最近では、パンだけでなく米粉のもちもち感を生かしたお菓子作りにも挑戦中です。



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉(武州地区)

秋元 梨奈ちゃん(6歳)
麻 梨ちゃん(4歳)

今回は武州地区の秋元さんのお宅にお伺いしました。

長女の梨奈ちゃんは本を読むのが好きで、妹の麻梨ちゃんと“保育園ごっこ”の中で、先生になりきりながら、絵本を毎日読んであげているそうです。

好きな食べ物は、じゃがいもとの事。

次女の麻梨ちゃんはパズルが大好きで、一度始めると時間を忘れてパズルに集中してしまうとか！

好きな食べ物は、スイカだそうです。

最近、大好きなおじいちゃんとおばあちゃんにお揃いのブーツを買ってもらい大喜び！！ブーツを履いて外で走りまわるのが楽しくて仕方がないみたい！とご両親は話していました。

【父：克泰さん】 【母：加津美さん】



富里歌壇

幾年月行を重ねしわが孫に一目あいたく身延に登る

立花 法子

長ねぎに茸も入れし煮麺をすゝりて一人の昼餉温もる

黒田 照子

立冬の満点の星仰ぎおりわが短歌や、に実の入りしかな

宮沢 智子

伊豆の海ひらけしごとく咲き蘭けて庭の磯菊われを誘う

鳴田 さよ

手に余るひと陽あてたる白菜を良しと漬け込む秋陽もらとも

中川キヨ子

児らの打つひずめ太鼓とかけ声が産葉まつりの空をゆらしぬ

秋葉 清子

すれ違う朝シヤンの香に振り返る面は見えず黒髪なびく

伊藤 哲儀

風ありてか僅か揺れいるカーテンの向うの空をすじ雲のゆく

安江 照子

日本全土測量なせる忠敬のわらじばきなる一歩尊し

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

☆☆☆☆☆☆2月のあなたの運勢☆☆☆☆☆☆

<p>山羊座 【全体運】地道な努力ができ、周囲から頼られる予感。面倒見の良さを発揮して、おいしいものを食べに行くのもラッキー 【健康運】体調アップには軽いストレッチが効果的 【幸運を呼ぶ食べ物】ユリ根</p>	<p>天秤座 【全体運】レジャー運が好調なので、息の合った人たちの外出を満喫して。話題のアトラクションに挑戦するのも刺激に 【健康運】体調管理が大切。オーバーペースはNG 【幸運を呼ぶ食べ物】タイ</p>	<p>蟹座 【全体運】発想が後ろ向きになる暗示。親切にされたら、素直なお礼を忘れずに。気分転換にはヒーリング音楽がお薦め 【健康運】シェイプアップに励めば、成功するはず 【幸運を呼ぶ食べ物】ハッサク</p>	<p>牡羊座 【全体運】対人運が活性化。趣味や習い事を通じて新たな出会いがあるかも。講演会などを聞きに行くのも良いヒントに 【健康運】食生活の乱れを改善すれば、好転の兆し 【幸運を呼ぶ食べ物】ナバナ</p>
<p>水瓶座 【全体運】今までの頑張りが認められるなど、大きくスポットライトが当たる出来事あり。どんどん自己アピールしてみよう 【健康運】食べ過ぎる傾向大。冬太りにご用心 【幸運を呼ぶ食べ物】シラウオ</p>	<p>蠍座 【全体運】感情的になりがち。口論はストレスを生むだけなので、避けたい。好きな作業に打ち込み、リラックスを 【健康運】おおむね良好。動くことで気分も上向きそう 【幸運を呼ぶ食べ物】パカガイ</p>	<p>獅子座 【全体運】浮き沈みがありそう。スムーズに進まないときはごり押しせず、少し引いてみる余裕が必要。交際費には実りあり 【健康運】運動不足になりやすい月。適度に動いて 【幸運を呼ぶ食べ物】セロリ</p>	<p>牡牛座 【全体運】やる気がそがれやすい時期。すんなり進まないことがあってもマイナスに捉えず、楽天的に。観劇で気晴らしを 【健康運】チェックストレスに注意。軽い体操が有効 【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ</p>
<p>魚座 【全体運】周囲の人を気遣う気持ちを示すことで、自然と円満な関係を築けます。聞き上手になれば、より慕われそう 【健康運】休憩と質の高い眠りが好転のポイントに 【幸運を呼ぶ食べ物】ズワイガニ</p>	<p>射手座 【全体運】社交性がアップして、人脈のネットワークを広げられるはず。苦手意識を感じていた相手にも気軽に話し掛けて 【健康運】落ち着いた行動が、運気回復の呼び水に 【幸運を呼ぶ食べ物】ハマグリ</p>	<p>乙女座 【全体運】神経質になり、性格の悪い部分が出てしまいがち。いつも笑顔をキープして。読書をする、リフレッシュ可能 【健康運】疲労をため込みがち。十分な休息が必須 【幸運を呼ぶ食べ物】フキのとう</p>	<p>双子座 【全体運】守りより、攻めの姿勢で行動を起こしたい期間。やってみるには大胆にチャレンジして。自己投資も正解 【健康運】体を十分ほぐし、けが予防に心掛けて 【幸運を呼ぶ食べ物】ハクサイ</p>

いつもJAをご利用いただきまして ありがとうございます

新年明けましておめでとうございます。組合員並びに地域の皆様におかれましては健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、信用・共済事業につきまして特段のご支援、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

金融営業課一同、本年も皆様のお役に立てるよう一層努力して参ります。

何卒変わらぬご愛顧のほど宜しくお願い申し上げます。

こんな時、ご相談下さい！

- 公的年金がもらえる年齢になったけど、手続きってどうすれば・・・？
- 農業資金を借りたいけど、今の金利って・・・？
- 現在加入している共済や保険の保障内容を確認したい
- 有効な資産活用や、相続対策ができる方法はないか？ 等々

～新しい地区担当のご紹介～



玉山 亜希子
七栄第三・太木・葉山
高松・高松入・旭



川村 多美子
根木名新田・七栄中央
獅子穴・実の口・十倉



黒崎 康志
立沢・四区・二区
両国



木川 貴弘
七栄第一・大堀・双葉
金堀・宮内

私達ライフアドバイザーへ
お気軽にお声かけ下さい。

根本 賢明

久能新田・高野・三区
武州



林田 輝義

日吉倉新田・末広・新橋
中沢東部・二重掘
木戸前



秋葉 潤一

日吉倉・久能・大和台
七栄第二・中沢西部
旧平



三谷 将吾

大和・根木名・吉川
三区・二区





セリ



旬は冬ですが、
春の七草の一つ

日本原産の野菜で、「春の七草」の一つ。1月7日に、邪気をはらい万病を除く厄払いの行事食：七草がゆとして、古く奈良時代から食べられてきました。 旬が冬なので、正月の雑煮や、秋田の郷土料理きりたんぼなど、鍋や汁物の具に使われることが多いですが、独特の香りとシャキシャキした歯触りを生かして炒め物にしたり、ゆでてあえ物やおひたしにしても爽やかな味わいが楽しめます。

火通りが早く、柔らかい葉の部

分は生でも食べられるほど。加熱し過ぎるとせっかくの歯応えも香りもなくなってしまいますので注意しましょう。ゆでるときは、沸騰した湯でさっと手早くゆで、すぐに水に取って余熱が入るのを防ぎます。炒めるときは、火を止める直前の仕上げに、鍋のときは食べる直前に加えるようにします。茎と葉の部分で堅さが異なるので、切るときに茎と葉を分けておくと、茎から先に時間差で加熱できるのでお勧めです。

選び方は、全体にシャキッと張りがあるものを。茎は細い方が柔らかく、太いものほど歯応えがあります。緑黄色野菜で、カロテン、ビタミンC、鉄が多く、香り成分には体に有害な活性酸素を抑える抗酸化作用があり、がん予防にも効果があるといわれています。

保存は、根が付いているものは、根の部分に少し水を掛けてからポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。冷凍は、ゆでてからでも筋っぽくなってしまいますので向きません。



セリとカキのごま油炒め

調理時間 10分

●材料(2人分)

セリ……………	1束(100g)	酒……………	小さじ1
カキ(むき身)……………	100g	塩……………	小さじ1/6
小麦粉……………	大さじ1/2	こしょう……………	少々
ごま油……………	大さじ1	糸唐辛子(飾り用)……………	少々

●作り方(1人分106kcal)

- (1)セリは4cm長さに切ります。
- (2)カキは塩水(材料外：水カップ1に塩小さじ1の割合)の中でよく洗ってから、水ですすぎます。水気を拭き、小麦粉をまぶします。
- (3)フライパンにごま油を熱し、カキを強火で焼きます。裏返し、両面を焼いたらセリ、酒、塩、こしょうを加えて手早く炒め、火を止めます。
- (4)器に盛り、糸唐辛子を載せます。



撮影：大井一範



ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

ゴボウと牛肉のおこわ

1人分約 449kcal



おこわを炊飯器で炊けることを知らない人が案外多いようです。炊飯器におこわの目盛りがあるときは、餅米を洗って、その水位に。またはたっぷりの水に浸して、ざるにあげ1カップに対して100mlの水加減で普通に炊きます。豆はもちろん、栗、芋、山菜など炊き込んで変化を楽しみましょう。

おこわを炊飯器で

作り方

- (1) 餅米は洗い、たっぷりの水に約1時間浸す。ざるにあげ水気を切る。
- (2) 炊飯器に 餅米と分量の水を入れ、普通に炊く。
- (3) ゴボウは皮をこそげて、ささがきにし、水にさらして、あくを抜き、ざるにあげる。肉は細切りにする。
- (4) 鍋にAと肉を入れて煮る。沸騰したら、ゴボウとBを入れて煮汁が100mlくらい残るまで煮る。
- (5) おこわが炊き上がったたら、(4)を煮汁ごと加えて、よく混ぜる。好みでユズなどの汁を掛ける。クコを載せて飾る。

材料(4人分)

- 餅米…………… 3カップ(540ml)
 水…………… 300ml
 ゴボウ…………… 1本(150g)
 牛薄切り肉…………… 100g
 A
 水…………… カップ1
 酒…………… 大さじ1
 しょうが汁…………… 大さじ1
 B
 みりん…………… 大さじ2
 しょうゆ…………… 大さじ2
 塩…………… 小さじ1/2
 ユズ、スタチなど …… 少々
 クコ…………… 少々

もう一品

変わりおでん

1人分約 283kcal



手近にある野菜類をいろいろ入れて、フレッシュ感を楽しみましょう。味をしっかり染み込ませるおでんとは違うので、芋などに火が通れば食べられます。

野菜たっぷりヘルシー

作り方

- (1) 分量の水に昆布を、約30分漬け、火にかけ、沸騰の直前で昆布を取り出し、削りかつおを入れ、沸騰したら火を止め、こして、だしを取る。昆布は結ぶ。
- (2) 竹串に揚げボールとウズラを刺す。
- (3) サツマイモは1.5cm厚さの輪切りにする。キャベツは芯を付けたまま、4つに切る。
- (4) 餅は半分に切る。油揚げは半分に切って、開き、餅を入れて、口をようじで留める。
- (5) 大きな鍋に(1)と昆布、(砂糖、塩、みりん、しょうゆ、各小さじ1・材料外)、(3)、(4)、しらたきを入れて、ふたをして約15分煮る。
- (6) (2)、トマト、ブロッコリーを入れて軽く煮る。

材料(4人分)

- おでん用揚げボール……………8個
 ウズラの卵の水煮……………8個
 ミニトマト(湯むきする)……………8個
 ブロッコリー(硬めにゆでる) 1/2株
 サツマイモ…………… 1本(200g)
 キャベツ…………… 1/2個(500g)
 結びしらたき……………8個
 油揚げ……………2枚
 切り餅……………2個(100g)
 煮汁
 水…………… 1.5L
 昆布……………10cm以上
 削りかつお……………10g

11月末の事業実績

貯金残高	11月30日 現在
貸出金残高	19,500,837千円
長期共済保有高	6,170,099千円
販売品販売高	98,037,360千円
直売所売上高	5,933,242千円
購買品供給高	577,605千円
出資金	1,601,357千円
組合員数	538,460千円
(正組合員)	2,932人
(准組合員)	1,815人 / 1,117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。	

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。※JAだより(東美の里)に関するご意見、ご希望等ございましたらお聞かせ下さい。(由)

編集後記

◇金融部 次長 徳野 誠
 組合員・地域住民の皆様、長い間お世話になりました。

退職

平成24年12月31日付
 平成25年度コンプライアンス・プログラム の設定について

1. 千葉県信連と農中との「統合計画書」の承認について
2. 平成25年度事業計画策定について
3. 平成25年度内部監査計画について
4. 監査機構の改善事項に対する回答について

理事会メモ

平成24年12月26日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

