

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2013/No.401

2月号



Contents

宗吾霊堂節分会	P 2
営農情報	P 4
特集「もしもに備える防災レシピ」	P 6・7
融資商品紹介	P 10
食のはなし	P 11



平成24年度落花生種子の検査

富里市落花生原種組合は1月22日(火)、種子用ラッカセイの検査を行ないました。

「千葉半立」53袋(795キロ)と「ナカテユタカ」70袋(1,050キロ)が検査に持ち込まれました。

麻袋(約15キロ入り)に入った種子用ラッカセイは、さやに入ったまま保管されている為、さやを割り、乾燥状態や大きさ、色などが検査されました。

同組合の生産者6人が立ち合当中、落花生自主検査指導員の奥村全男氏は1袋ずつ種子の状態を確認しました。



さやを割って、状態を確認

宗吾霊堂・節分会に参加



豆まき開始

J A富里市は2月3日(日)、成田市の鳴鐘山東勝寺宗吾霊堂で行われた「宗吾霊堂節分会」で富里産の落花生(千葉半立、約10^キ・170袋)を奉納しました。

今年も多くの方で賑わった「節分会追儺(ついな)式」では、袴(かみしも)姿の年男や特別年女らが一年の無病息災、五穀豊穡を願い、豆まきを行いました。



はしごのりの妙技に拍手喝采

午前1回、午後2回行われ、午前の会にはJ A成田市の岩館信康組合長と当J Aの根本実組合長も参加しました。年男・年女と共に本堂に上がり、開運厄除の護摩祈願を行った後、本堂行道縁から袋詰めされた大豆や落花生、おひねりやお菓子などが来場者にまかれました。

豆まき終了後には、江戸時代から引き継がれている「はしごのり」の妙技が墨田区の向島鳶職組合によって披露されました。

温泉の旅満喫

J A年金友の会は、1月16日(水)から3泊4日で、長野県の信州・戸倉上山田温泉で湯治を行ないました。

今回の宿、ホテル圓山荘(まるさんそう)は自家源泉を引いており、循環なし・加水なしの100%かけ流し温泉で、泉質は単純硫黄泉、無色透明で、効能として主に切り傷・筋肉痛・皮膚病・関節痛・持病・貧血・リュウマチ等に効くとされています。

季節の料理も自慢で、参加した35名は湯治の旅を存分に堪能しました。



善光寺で記念写真

こんにちは！女性部です。

味噌作り

J A 女性部では、1月21日(月)、印旛地域農林業センター（富里市御料）で「味噌づくり」を開催しました。部員11名が参加し、ほとんどのメンバーが初めて挑戦するなか、女性部の小澤和子部長に指導を受けながら作業は進みました。

大豆をやわらかく煮るところから始まった味噌づくりでは、調理室内に大豆の良い香りがたち込め、煮あがった大豆は手で潰したり、すりこぎ棒やマッシャーを使ったりと人それぞれでした。ほぐした糀と塩に潰した大豆を入れてよく混ぜたものを容器に詰めて作業は終了。お盆を過ぎる頃まで、風通しのよい冷暗所に保存して完成となります。参加したメンバーは「今から出来上がりが楽しみだ」と話していました。

今後の予定

～サークル活動～

平成25年 3 月 塩麴料理教室（予定）

※ご質問等がございましたら、女性部事務局
（TEL：93-5652）までご連絡下さい。



口蹄疫について

口蹄疫とはどのような病気ですか？

口蹄疫ウイルスが原因で、偶蹄類の家畜（牛、豚、山羊、綿羊、水牛など）や野生動物（ラクダやシカなど）がかかる病気です。

口蹄疫に感染すると、発熱したり、口の中や蹄の付け根などに水ぶくれができたりするなどの症状がみられます。

口蹄疫にかけると、子牛や子豚では死亡することもあります。成長した家畜では死亡率が数%程度といわれています。しかし、偶蹄類動物に対するウイルスの伝播力が非常に強いので、他の偶蹄類動物へうつさないようにするための措置が必要です。

口蹄疫が発生している国（海外）へ旅行をする際には、どんなことに注意すれば良いですか？

口蹄疫の侵入を防ぐため、家畜伝染病予防法には、発生国の牛肉・豚肉などの畜産物は日本に持ち込んではいけませんと書かれています。免税店等でお買い求めになったものも持ち込んではいけないのでご注意ください。

また、国際空港の、厚生労働省の検疫ブースなどの前に、消毒用マットを設置しておりますので、日本到着時には、確実にその上を通行してください。

なお、発生国で、農場への立ち入り、牛や豚などとの接触は控えてください。接触してしまった場合は、日本到着時に必ず動物検疫カウンターに申し出てください。

殺ダニ剤について

ダニは密集して発生すると、駆逐が難しい害虫であり、ひとたび大繁殖すると大きい被害となります。また、薬剤の選択・使用法にも注意が必要です。

○ハダニ類は繁殖が早く、密度が高くなると防除が困難になるので、圃場をよく観察し、防除が遅れないようにする。

○発生初期に、散布ムラのないよう葉の表裏に丁寧に散布する。

○抵抗性を発達させないように、同じ薬剤をつづけて使用しない。

〈〈 主な殺ダニ剤と特性一覧 〉〉

薬 剤 名	効果発現	殺 卵 力	殺幼虫力	殺成虫力	残 効 性	ミツバチ影響	備 考
マイトコーネフロアブル	速	○	◎	◎	○	1 日	
コ ロ マ イ ト 乳 剤	速	◎	◎	◎	△	1 日	混用で薬害発生しやすい
コテツフロアブル	速	○	○	○	△	7 日	アザミウマ・ヨトウムシにも有効
バロックフロアブル	遅	◎	○	×	◎	1 日	遅効性だが残効性あり
カネマイトフロアブル	速	◎	◎	◎	○	1 日	
ピ ラ ニ カ E W	速	○	○	○	○	1 日	
ダニサラバフロアブル	速	○	◎	◎	◎	1 日	新規骨格のダニ剤

※登録作物、使用基準（倍率、収穫前日数、総使用回数等）は農薬のラベルを確認して下さい。

土壌改善について

土壌 pH と作物の関係

- ・多くの作物は pH6.0 ～ 6.5 の微酸性領域で生育がよいが、作物ごとに好適な pH は異なる。なかにはホウレンソウやアスパラガスのように微酸性～中性領域を好む作物もある。
- ・ホウ素、鉄、マンガンなどの微量元素は、pH が高くなると溶解度が低下するので作物にとって不足するようになる。

低 pH と作物の生育

- ①塩基性成分（カルシウム、マグネシウム、カリウム）の欠乏
- ②土壌中の硝酸化成作用の低下による窒素吸収抑制
- ③アルミニウムイオンの過剰害
- ④リン酸のアルミニウムによる固定とそれに伴うリン酸吸収の悪化
- ⑤マンガン過剰傷害
- ⑥水素イオン、アルミニウムイオンによる根への直接害
- ⑦土壌病害の発生（アブラナ科作物の根こぶ病）

高 pH と作物の生育

- ①リン酸のカルシウムとの結合とそれに伴う不可給化
- ②鉄、マンガン、ホウ素、亜鉛など微量元素の不可給化、欠乏症状の発生
- ③土壌病害の発生（ばれいしょ：そうか病）

土壌酸性化の原因

1. 雨水の土壌浸透に伴う塩基類の溶脱
2. 生理的酸性肥料（硫安、塩化加里）の多施用
3. 有機物の分解に伴う有機酸の生成 など

具体的改良方法

- ・土壌の酸性化による各種生育障害を回避するため、作物ごとの改良目標値の範囲内になるように資材を施用する。
- ・酸性改良にあたって、塩基バランス（石灰／苦土比、苦土／カリ比）も重要なので、これらのバランスも考えて資材を選択する。

深さ10cm の土壌の pH（H20）を1.0上げるのに必要な苦土石灰の目安（埴壌土の場合）

○矯正前の pH（H20）が4.9以下 ⇒ 260kg

○矯正前の pH（H20）が5.0～5.4 ⇒ 160kg

ウィンターキャンペーン当選番号のお知らせ



当選番号（下3ケタ）

1組

014	064	143	162	189
209	231	320	348	361
369	395	420	439	465
477	619	653	685	693
727	762	775	811	841
945	964			

多数のご応募ありがとうございました。

J A金融部では平成25年1月21日(月)に、平成24年11月1日から12月28日の期間で行ったウィンターキャンペーンの抽選会を行いました。

厳正な抽選の結果、上記の番号の方が当選いたしました。

当選された方は、本年5月23日(木)に開催される、細川たかし&長山洋子ジョイントコンサートにご招待。

当選された方には別途、「当選のご案内」を郵送いたします。

尚、当選番号はJ A窓口にも掲示しております。

詳しくは、金融課までお問い合わせください。 TEL：0476-93-2112

成田警察署よりお知らせ

過激派アジト発見にご協力ください！

千葉県警では、違法な調査活動や爆発物などを使用した「テロ、ゲリラ」事件を引き起こす過激派に対し、徹底した取り締まりを行っていますが、非公然アジトや非公然活動家は発見検挙するためには、皆様のご理解とご協力が不可欠です。

過激派は、善良な市民を装い、マンションやアパートに潜んでいます。

もし、あなたの周りで「あれ、なんか変だぞ!」と思ったときは、迷わず110番または成田警察署までご連絡ください。



(TEL：0476-27-0110)

駐車場 & アパート情報

J A富里市で管理している物件の紹介です。

☆ 物件1 〈エステートⅠ・Ⅱ〉

間取り 2DK・3DK

家賃 40,000円～ 駐車場 1台付

敷金 2ヶ月 礼金 なし

共益費 2,000円

☆ 物件2 〈レジデンスⅠ・Ⅱ・Ⅲ〉

間取り 2DK

家賃 42,000円～ 駐車場 1台付

敷金 1ヶ月 礼金 なし

共益費 2,000円

☆ 物件3 八街駅前駐車場

駐車料(1ヶ月) 5,250円

空あり 4台 (1月28日現在)

※詳しくは、購買生活課までお問い合わせください。(TEL：0476-93-5651)

手

間をかけずに簡単調理

「もしも」に備える防災レシピ



大規模災害時には、ガスや電気、水道などの供給が断たれ、一時的に食料品が入手しにくくなることがあります。そんなときは手元にある食材をいかに上手に使うかがポイント。手間をかけずに簡単に、そして何よりおいしくできる料理を紹介しましょう。

監修：坂本廣子

料理研究家。「台所は社会の縮図」として、生活者の立場からの料理作りを目指す。幼児の食教育、高齢者や障害者のための安全な調理法「炎のない料理システム」の普及など、実践的活動を行っている。1995年には阪神・淡路大震災に被災し、その体験を基に「台所からの頑張らない防災」を提唱。『がんばらなくても大丈夫 台所防災術』（農文協）など著書 多数。



01 さんま缶のエスニックサラダ

缶詰と
常備野菜利用

材料（4人分）

さんま缶……………1缶（80g）
ニラ……………30g
ジャガイモ（中）…2個（200g）
ニンジン……………30g
酢……………大さじ2
ごま油……………小さじ1

作り方

- (1) さんま缶を煮汁ごとボウルに移し、酢・ごま油を入れて混ぜる。
- (2) ニンジンはピーラーで皮をむき薄切りにしながら(1)のボウルに加える。
- (3) ジャガイモも皮をむき、スライサーで薄切りにしながら沸騰している湯の中に入れる。透き通るまで1分ほど軽く火を通して、網じゃくしですくい取り、ボウルに加えて混ぜる。
- (4) ニラをはさみで3cmくらいに切りながら(3)に加えて、出来上がり。



ピーラーやはさみ、スライサーを使うためまな板いらず。さんま缶の汁を使うので味付けもいりません。ごま油を使えば缶詰臭さが消えます。

切り干し大根のケチャップ煮 02

乾物利用

材料（2人分）

切り干し大根（乾燥）…20g（戻して80g）
切り干し大根の戻し汁……………1カップ
サラダ油……………小さじ1
A トマトケチャップ……………大さじ2
しょうゆ……………少々
こしょう（白）……………少々
パセリのみじん切り（あれば）…少々

作り方

- (1) 切り干し大根は、はさみで短く切ってポリ袋に入れ、水を加えて軟らかく戻す。
- (2) (1)を戻し汁と一緒にフライパンに入れ、油を加えて軟らかくなるまで煮る（約8分）。
- (3) 切り干し大根が透き通ってきたらAの調味料を入れて、煮汁がなくなったら出来上がり。パセリをはさみで切って散らす。



切り干し大根を戻すのにポリ袋を利用すれば、少ない水で戻せます。包丁を使わず簡単に調理できます。子どもが食べやすいケチャップ味です。



03 いり豆ご飯

豆を食べよう



材料（4人分）

米……………2カップ
 塩……………小さじ 1/2
 水……………480ml
 （炊飯器の決められた分量）
 いり豆……………40g
 ※いり豆は節分の豆まきに使う豆を入れてもよい

作り方

- (1) 米をといで吸水させておく。
- (2) 電子レンジにかけられる耐熱の平皿に大豆 1/2カップを並べる。ラップをせずにレンジ強で 2分、豆の腹がぱちんと割れたらいり豆の出来上がり（必要に応じて 1 分追加）。
- (3) 炊飯器に水を入れ、塩を加える。米の上に(2)をそのまま載せて炊飯する。
- (4) 炊き上がったら混ぜ合わせて出来上がり。



緊急時でも比較的入手しやすい豆を使ったおにぎりです。分量はおにぎり 1 個につき 10 粒は豆が入るように。衛生面を考えて、必ずラップでくるんで握ること。

04 ブロッコリーのおかかあえ

材料（4人分）

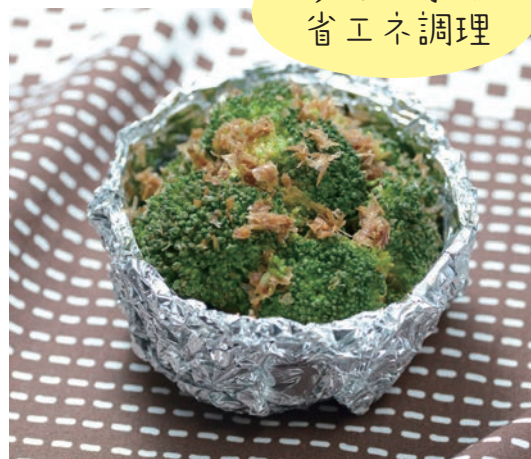
ブロッコリー……………1株（200g）
 水……………大さじ 4
 しょうゆ……………小さじ 1
 かつお節……………1パック（5g）

作り方

- (1) ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
- (2) 鍋に水とブロッコリーを入れ、ふたをして蒸し煮にする。
- (3) 水分がなくなったらしょうゆを入れて火を止め、かつお節を混ぜる。



水がほんの少し（約 50g/Mサイズの卵 1 個分くらい）のできる料理です。ブロッコリーが含んでいる水分を使うのです。あくが出ない野菜はたくさん水がなくても調理可能です。

少ない水で
省エネ調理

緊急時には折り紙食器や身の回りのものを器として代用しましょう。新聞紙は断熱効果もあります。汁物でも、作った器にポリ袋を入れれば立派な器に。新聞紙で台を作れば器置きにもなります。ラップやアルミホイルを替えれば器はそのまま洗わずに使えます。

災害は「ちよつと昔に戻る日」だと思います。多少不便でも工夫次第で乗り切れます。普段から今回のような調理を心掛ければ普段の料理時間も短縮できます。

乾パンなどを非常食として準備するのも大切ですが、食べて常に回転させていくランニングストックを意識するようにしましょう。日頃から常温保存できる野菜を使うようにしていると、もしものときに重宝します。お金も無駄になりませんね。

災害時にはいつの間にかおながすきます。目指すべきは「日常のご飯」。それが一番元気になるのですから。

坂本廣子先生から
ひと言



もう一度見つめよう 食べ物の世界

先人の知恵が詰まった「調理科学」

タレント・食生活アドバイザー 岡村麻純

私が学んだ調理科学とは、普段何げなくやっている調理を科学的に分析するという学問でした。

なぜご飯は蒸らすのか？ 調味料の入れる順はなぜ「さしすせそ」(砂糖、塩、酢、しょうゆ、みその順)なのか？ そういったことを勉強しました。

そんな中、当たり前にやっていたことが実は違っていた、ということもありました。例えば、野菜の保存方法。サツマイモは冷蔵庫ではなく、常温保存します。それは10度以下の保存では腐ってしまう低温障害を受けやすいからです。しかし、10度以下の低温保存が適さない野菜にキュウリやナスが当てはまることは知りませんでした。これらは低温では細胞膜が損傷して、キュウリは表面がネットノリしたり、ナスは茶色い穴が開いてしまったりするようです。

他にも、冷蔵庫では野菜は立てて保存すると長持ちすると思っていましたが、実際には冷蔵庫内では野菜を立てても、寝かせても、劣化速度は変わらないうことが分かっています。これは、常温での保存時にだけ当てはまるそうです。

また、ジャガイモは電子レンジよりも手間をかけてゆでた方が体に良い気がしていましたが、実際には電子レンジの方がゆで汁に栄養素が流れることもなく加熱時間も短縮できるので、栄養素の残存率という面では優れているようです。

普段の調理は、まるで実験のようです。冒頭のご飯を蒸らすのは鍋の中の高温の水蒸気をご飯の細胞の中に吸収させるためであり、「さしすせそ」はみそなど揮発性の香りがあるものは最後に、砂糖と塩は拡散速度を考慮した、意味のある順番です。昔から受け継がれる方法を科学的に分析すると、とても理にかなっていたということがたくさんあります。理屈ではなく、経験から調理法を習得し、伝えてきてくれた昔の方は本当にすごいんです。あらためて、母、祖母に料理を教わる大切さを感じました。



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)

岩 澤 ^{だい} ^ち 大 地 くん (11歳)

^{たい} ^{せい} 大 成 くん (9歳)

今回は木戸前地区の岩澤さんのお宅にお伺いしました。

長男の大地くんはスポーツが大好きで、小学校ではマラソンの練習や走り高跳びをがんばっています。土曜日・日曜日は少年サッカークラブで練習に励んでいます。ポジションはDF(ディフェンダー)だそうです。

次男の大成くんは、よくお家の手伝いをしてくれるそうで、特にお風呂掃除と食器洗いが得意とのこと、家事の手伝いをしてくれるので、お母さんは大助かりだそうです。

とても仲の良い兄弟です。

【父：和也さん】 【母：知子さん】



撮影当日は、お父さんが急用で、写真に加わることが出来ませんでした。

富里俳壇

初夢の中身忘れて終ひけり

迎田 正子

正月の風習薄れ膳の箸

大塚 さち

電線を越えて木枯し音かはる

秋葉 紅陽

半てんを座布団にして日向かな

小林 昭治

ふくしまや柿に検査の報告書

寒郡 政雄

遠き冬庚申の夜は祖母に添ひ

稲毛 信子

君如何にしきりに恋しうろこ雲

師岡 一郎

京訛り返して照れる冬の旅

鈴木 遊琴

愚痴聞いてくれる犬みて日向ぼこ

佐藤 和子

まだ出来ること幸せや落葉掃き

野々宮久枝

初詣ひとの背中に手を合わせ

加藤 井魚

うらがれし名残りの落葉岩崎邸

荒井 一明

千歳鉛引きずって行く初化粧

古川 雄一

朝夕な遠富士置きて冬に入る

高田 柴秋

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

★★★★★★3月のあなたの運勢★★★★★★

山羊座

12/19

【全体運】コミュニケーション運が良好。誰とでも簡単に親しくなれそう。話題の新作映画やドラマを見るのも良い刺激に
 【健康運】動けば自然に体調も上向いてくる時期
 【幸運を呼ぶ食べ物】ニラ

水瓶座

1/20

【全体運】プライベートタイムを満喫できる月。好きなことに没頭すれば、すんなり上達できます。趣味への投資も大賛成
 【健康運】食事に気を使って。栄養バランスが大事
 【幸運を呼ぶ食べ物】ワケギ

魚座

2/3

【全体運】意見やアイデアを発表すると賛同を得られる予感。地震を持って自己主張して。新しいことを始めるのも正解
 【健康運】ゆとりあるライフスタイルで好調キープ
 【幸運を呼ぶ食べ物】ヒジキ

天秤座

9/23

【全体運】後ろ向きな発想をしがち。意識的にプラスの方向へと考えること。気力の回復には花をめでると効果てきめん
 【健康運】健康法にこだわり過ぎず、自然体が一番
 【幸運を呼ぶ食べ物】セリ

蠍座

10/24

【全体運】温めていたプランを実行に移すチャンス。スムーズに成功する可能性大です。クリエイティブな趣味もお勧め
 【健康運】バストコンディション。スポーツに最適
 【幸運を呼ぶ食べ物】ワラビ

射手座

11/23

【全体運】ささいなことでイライラせず、どっしり構えて。常に明るい笑顔をキープすれば、運を引き寄せるきっかけに
 【健康運】不調を感じたら、しっかりと休息を取って
 【幸運を呼ぶ食べ物】ミツバ

蟹座

6/22

【全体運】アクティブに動き回れそう。興味のあることにトライするなど思い切った行動につき。遠出の旅行もグッド
 【健康運】スポーツを始めれば、上達が早く、充実
 【幸運を呼ぶ食べ物】シイタケ

獅子座

7/23

【全体運】あれこれ考え過ぎてしまう傾向がちな月。開き直りの気持ちを大切に。心を落ち着かせるには散歩が有効
 【健康運】体重増が気になる期間。小まめに運動を
 【幸運を呼ぶ食べ物】シラス

乙女座

8/23

【全体運】うまくいっているときは勢いがあるけれど、小さなことでつまずきやすいかも。くよくよせずサッと切り替えて
 【健康運】ちょっとしたけがに注意。行動は慎重に
 【幸運を呼ぶ食べ物】ワカメ

牡羊座

3/21

【全体運】リラックス気分が過ごせる期間です。のんびり温泉に入り、英気を養って。クラシック音楽を聴くのもラッキー
 【健康運】規則正しい生活リズムを保つことで安泰
 【幸運を呼ぶ食べ物】ウド

牡牛座

4/21

【全体運】好奇心が旺盛になり、いろいろな人との交流を楽しめる気配。人脈拡大を目指し、サークル活動を始めてみては
 【健康運】ストレッチや適度な体操が健康の秘訣（ひけつ）に
 【幸運を呼ぶ食べ物】アジタバ

双子座

5/21

【全体運】自分の価値観や考えにこだわりやすい。人の意見や方法を取り入れると好結果に。気分転換には名画鑑賞を
 【健康運】適度にストレスを発散し体調を整えて
 【幸運を呼ぶ食べ物】アサリ

平成25年度
農機具購入支援キャンペーン

(平成25年6月28日受付分まで)

JA農機ハウスローン及びアグリマイティー資金にて農機具購入の方

期間限定

固定金利

年1.7%

保証料込 (年2.34%)

今なら利子助成最大1%*あり!!

最大1.0%助成

保証料(0.64%)込みでも

実質

年1.34%

さらにJAから購入なら...

0.2%割引

固定金利

実質

年1.14%

※利子助成はお借入金額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:極度額1,800万円以内
保証料は別途がかかります。

*その他詳細は、下記窓口までお問い合わせ下さい。なお、審査結果により、ご希望に添えない場合もございます。

JA富里市 金融部融資課 0476-93-2112



カブ



葉も優秀な
緑黄色野菜です



カブは、『日本書紀』に記録があるほど昔から栽培されている野菜で、地域ごとにさまざまな特有品種があり、今でも栽培されています。大きいものや小ぶりのもの、紡すい形や曲がった形のもの、葉を食べるタイプ、紅色のものなどさまざま。長野県の有名な特産物「野沢菜」もカブの一種で、主に葉を食べる品種です。

旬は春と秋の年に2回。一年中出回っていますが、旬のものは肉質がみっちり詰まってみずみずしく風味も豊かです。生のシャキッとした食感を生かして、サラダやあえ物、漬物に、また火通り

が早いので、煮物やスープの具などにしても味が染み込みやすく、生とは違う優しい食感が味わえます。皮は柔らかいのでむかずに使えますが、口当たりを良くしたい、きれいに仕上げたい場合にはむいて使います。煮物には、むくと味の染み込みは良くなりますが、皮付きだと歯応えが残るのでお好みで。皮の有無、種類や季節によっても火通りに差があるので、加熱時間は様子を見ながら調整しましょう。

栄養面では、カブは白い実の部分よりじつは葉の方に栄養があり、葉はカロテン、ビタミンC、カル

シウム、鉄などを豊富に含む立派な緑黄色野菜です。買うときは、ぜひ葉付きのものを求めましょう。カブの実のは白くつやがありよく締まっているもの、葉は青々として力強くピンとしているものを選びます。保存は、葉付きのままだとカブの実の水分や養分が葉に吸収されてしまうので、葉を切り落としてから冷蔵庫の野菜室で。葉は癖がなく、青菜として使えるので、ゆでてから小分けにして冷凍しておく、ちょっとした彩りにもすぐに使えて便利です。



キンカンとカブの酢の物

調理時間 15 分

●材料(2人分)

キンカン	5個	A 砂糖	大さじ 1/2
カブ	2個	酢	大さじ 2
塩	小さじ 1/4		
刻み昆布	3g		

●作り方 (1人分27kcal)

- (1) キンカンは3~4mm厚さの輪切りにし、大きな種は取り除きます。
- (2) カブは皮をむき、2~3mm厚さの半月切りにします。塩をまぶし、5~10分置いて水気を絞ります。
- (3) 刻み昆布はさっと洗い、水大さじ1(材料外)に漬けて、しんなりさせます。Aを加えて混ぜます。
- (4) (3)に、キンカン、カブを加えて混ぜ、味をなじませます。



撮影：大井一範



ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

かんたんドリア

1人分約 628kcal



ホワイトソースは、鍋にバターと小麦粉を量り混ぜます。残りの材料を全部入れ泡立て器で混ぜ、沸騰までは強火で絶えず木べらでかき混ぜます。とろみがついたら弱火で混ぜながら煮れば、とろとしたソースが失敗なくできます。具はお好みでどうぞ。

ホワイトソースも簡単に

作り方

- (1) 厚手の鍋にホワイトソースの材料を全部入れ、火にかける前に、泡立て器でざっと混ぜる。沸騰したら、火を弱め、木べらで絶えずかき混ぜながら、2～3分煮る。
- (2) ハムは千切り、タマネギはみじん切りにする。
- (3) ホウレンソウは色よくゆでる。4cm長さに切る。
- (4) フライパンにバターを溶かし、(2)とご飯を炒める。Aで調味する。
- (5) 耐熱容器に(4)を入れ、ホウレンソウを載せてホワイトソースを掛ける。200度のオーブンで約15分、表面に焼き色を付ける。

材料(4人分)

ご飯…………… 600g
 ホウレンソウ…………… 1束(300g)
 ハム…………… 5枚(100g)
 タマネギ…………… 半分(100g)
 バター…………… 大さじ1(14g)
 A
 カレー粉…………… 小さじ2
 スープのもと…………… 小さじ1
 砂糖・塩・こしょう…………… 各少々
 ホワイトソース
 バター・小麦粉…………… 各大さじ4
 牛乳…………… カップ4
 塩…………… 小さじ1/4
 こしょう…………… 少々

もう一品

ハクサイのフルーツサラダ

1人分約 145kcal



旬で味の良いハクサイ。生のサラダで食べてもおいしいものです。手近にある野菜や果物と組み合わせで召し上がってみてください。ドレッシングは市販の好みのものでOKです。

野菜たっぷりヘルシー

作り方

- (1) ハクサイは葉と軸に分ける。葉はざく切りに、軸は3～4cm長さの細切りにする。
- (2) リンゴは2～3mm厚さのいちょう切りにする。ミカンは一房ずつ果肉を取り出し、半分にする。レーズンは湯に漬けて、水気を切る。
- (3) 冷水に塩少々(材料外)を入れて、ハクサイ、リンゴを放し、パリッとさせる。ざるに取り水気を切る。
- (4) Aを合わせ、(3)、ミカン、レーズンをいたく直前にあえる。

材料(4人分)

ハクサイ…………… 4枚(400g)
 リンゴ…………… 小1個
 ミカン…………… 1個
 レーズン…………… 40g
 A
 ブレーンヨーグルト…………… 大さじ7(100ml)
 マヨネーズ…………… 大さじ2
 塩…………… 小さじ1/3
 マスタード…………… 小さじ1/2
 こしょう…………… 少々

12月末の事業実績

12月31日 現在
 貯金残高 19,613,650千円
 貸出金残高 6,121,545千円
 長期共済保有高 97,998,650千円
 販売品販売高 6,951,291千円
 直売所売上高 603,896千円
 購買品供給高 1,785,138千円
 出資金 539,301千円
 組合員数 2,915人
 (正組合員:1,810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。

12. 平成25年度の余裕金運用について
11. 平成25年度における借入金の高限度について
10. 平成25年度同一人に対する信用の供与等の高限度について
9. 平成25年度貸出金利率の高限度について
8. 平成25年度における理事及び監事の報酬総額について
7. 平成25年度事業方針について
6. 平成25年度事業方針について
5. 平成25年度事業方針について
4. 繰延税金資産の回収可能性について
3. 繰延税金資産の回収可能性について
2. 繰延税金資産の回収可能性について
1. 繰延税金資産の回収可能性について

理事会メモ

平成25年1月30日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

議案

1. 不良債権処理方針について
2. 固定資産減損の兆候判定について
3. 平成24年度事業報告・貸借対照表・損益計算書について
4. 繰延税金資産の回収可能性について
5. 繰延税金資産の回収可能性について
6. 平成25年度事業方針について
7. 平成25年度事業方針について
8. 平成25年度における理事及び監事の報酬総額について
9. 平成25年度貸出金利率の高限度について
10. 平成25年度同一人に対する信用の供与等の高限度について
11. 平成25年度における借入金の高限度について
12. 平成25年度の余裕金運用について