

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌  
2015/No.424  
1月号



## Contents

新年のご挨拶.....	P 2
営農情報.....	P 4
特集「お餅アレンジレシピ」.....	P 6・7
富里歌壇.....	P 9
いつでもどこでも手軽に体操.....	P 11



# 新年のごあいさつ



代表理事組合長

根本 実

新年あけましておめでとうございます

組合員の皆様にはお元気で新年をお迎えのことと謹んでお慶びを申し上げます。

日頃より、JA事業に対しご理解と御協力を賜り、心から厚くお礼申し上げます。

昨年の国内経済は、日銀による金融緩和策により、為替は7年ぶりの円安となり様々な形で国内景気に影響を与えました。円安の影響では輸出企業、観光事業等の収益は増加となったものの輸入価格の値上がりにより燃料、生活必需品、電気料金は値上がり、家計の負担感が増大し実質所得の減少が個人消費を大きく押し下げ、景気は弱含んだ状態にあります。さらに、昨年4月の消費税引上げによる駆け込み需要の反動で、大型消費財を中心に回復の兆しが見えない状況が続いています。

国内農業では、TPP問題、減反廃止、農業分野の規制緩和など様々な農業政策が掲げられていますが、昨年の米価は、再生産価格を大幅に下回る価格となりました。さらに、円安や消費税増税に伴い燃料・生産資材価格は値上がりし、生産資材のコスト増となり農業生産に多大な影響を与えています。

当組合は、昨年の総会で「JA富里市地域農業振興5ヶ年計画(平成26年〜平成30年)」について承認をいただきました。10年先の農業を見据えた、持続可能な農業をテーマとし、高齢農業者が農業に従事できる支援と

新規就農者、規模拡大を目指す担い手農業者への農地利用集積など関係機関と連携した支援体制と生産資材コストの削減と販売力の強化に向け生産者、生産組織、関係機関と連携し取組んでまいります。

さて、昨年は座談会でも要望がありました。中央集荷場、産直(1号店)の施設整備に取組みました。今後とも組合員、利用者の皆様にとって快適で安全な施設整備に取組みます。

指導事業は、「食の「安全・安心」」に向け各種講習会を開催し啓発活動に取組みます。また、組合員健康活動、税務指導、遊休農地対策に引き続き取り組めます。

販売事業(市場販売)では、市場の寡占化が進む中、大口需要者に応えられる産地として産地間連携(オール千葉)による市場販売力の強化を目指します。直販では大手スーパー、外食産業との取扱量の拡大を目指します。

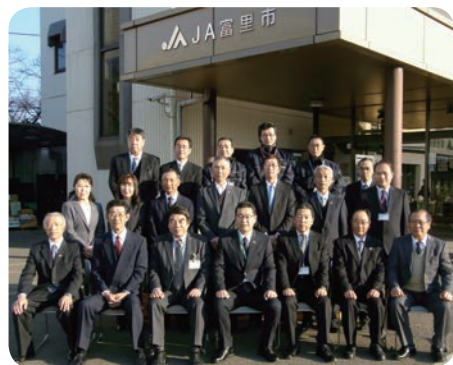
購買事業では、円安の影響によりエネルギー・食料品・生産資材・飼料の価格が上昇傾向にあるなかで、予約共同購買を基本に農業生産資材のコスト低減に取組みます。信用・共済事業では、地域に愛され信頼される金融総合機関を目指します。さらに、昨年は記録的な大雪、突風、ゲリラ豪雨、大型台風の上陸など自然災害が多発しました。相互扶助として備えの大切さに取組みます。組織・経営面では、地域の絆と安全・安心態勢を目指した経営基盤の強化に取組みます。

本年も、TPPに伴う社会、経済への影響、円安や消費税の駆け込み需要の反動減に伴う個人消費の冷え込みなど引き続き懸念されますが、「中期3ヶ年計画」「地域農業振興5ヶ年計画」の目標達成に向け役員一丸となって取組むとともに、組合員、地域社会に貢献するという基本的使命・社会的責任に向けた経営に取組み邁進してまいりますので組合員皆様のご協力とご指導をお願い申し上げます。

組合員皆様のご健勝とご繁栄をご祈念もうしあげ新年のご挨拶とさせていただきます。

# 謹 賀 新 年

平成二十七年 元旦



- |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 員 監 | 監 | 理 | 理 | 理 | 理 | 理 | 理 | 理 | 理 | 常 | 常 | 代 |
| 外   | 監 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 務 | 務 | 表 |
| 事   | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 理 | 理 | 理 |
| 職   | 布 | 秋 | 松 | 岩 | 小 | 田 | 松 | 宝 | 高 | 篠 | 篠 | 栗 |
| 員   | 施 | 元 | 尾 | 澤 | 澤 | 口 | 尾 | 田 | 橋 | 原 | 原 | 原 |
| 一   | 忠 | 勝 | 桃 | 和 | 榮 | 幸 | 弘 | 義 | 美 | 行 | 誠 | 伊 |
| 同   | 薫 | 道 | 行 | 子 | 子 | 一 | 栄 | 一 | 和 | 美 | 行 | 誠 |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 伊 |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 藤 |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 原 |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 今 |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 井 |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 和 |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 夫 |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 富 |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 実 |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 長 |

# 大田市場で秋冬ニンジンをPR

J A 富里市とJ A 山武郡市、J A 千葉みらい（いんば地域本部）は11月27日（木）、東京都中央卸売市場大田市場内の東京青果（株）で、3 J A 管内で生産されている秋冬ニンジンの消費宣伝を合同で開きました。

仲卸業者や買参人、量販店バイヤーに対し、「旬のおいしさ」と「鮮度の良さ」を実感してもらおうと産地が連携した取り組みで、開催のあいさつで、J A 全農千葉県本部の木村浩彰園芸部部长は、「今年のニンジンの出来は大変良い。新鮮で、品質の良いニンジンをお客様に食べて頂きたい」と話しました。



自慢のニンジンをおすそわけ



ニンジン料理を試食

今回の消費宣伝では、3 J A 管内で採れたニンジンとヤツガシラを使ったスープとニンジンのキンピラの試食のほか、フルーツ&キャロットジュースの試飲を行いました。

試食をした仲卸業者や買参人、量販店バイヤーからは、鮮度と品質の良さで高い評価を得ました。また、J A 富里市の根本実組合長は「今回は、主要3 J A でのPRだったが、厳しい販売状況の中、オール千葉として乗り切りたい」と話しました。

現在3 J A で、日量約4万ケース（1ケース・10キ）を出荷しています。

# 西瓜のしおれ対策を考える

県印旛農業事務所と富里スイカ倶楽部は12月3日（水）、スイカ急性萎凋症対策について研修会を開きました。

富里市では、スイカホモプシス根腐病を主因とする急性萎凋症の発生が、スイカ生産者の大きな障害となつていきます。今まで対策技術が徹底されていないことから、被害が継続し発生している状態でした。

そこで今回は、最新の知見を正しく理解してもらいたいと開かれたもので、60名以上の生産者が参加したことからも伺えるように、興味の大さを物語っていました。



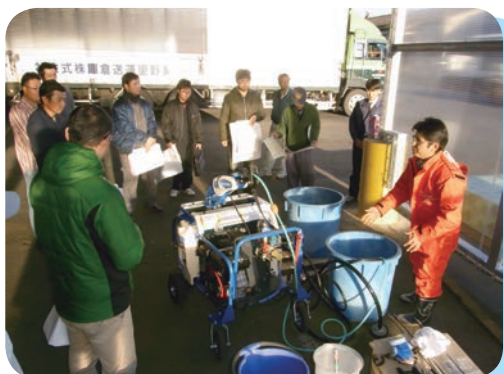
スイカしおれ対策講習

# 農機・農作業安全講習会を開催

J A 青年部と人参部は12月2日（火）、J A 中央集荷場シートテント内で農作業安全講習会を開きました。

J A 全農ちばと農機メーカーのヤンマー（株）と丸山製作所が出席し、トラクターの安全使用や防除機の安全使用と点検、防除器具の洗浄について説明を行い、参加者に注意を呼びかけました。

全国的に農作業事故の発生や、農産物の残留基準超過事例が後を絶たない状況にあり、農業現場での安全確保が求められています。



機械を持ち込み洗浄のしかたを実践

## 平成27年度から、多面的機能支払が、 法律に基づいた制度となります。

- 平成26年6月に、多面的機能支払、中山間地域等直接支払、環境保全型農業直接支援を法制化するための「農業の有する多面的機能の発揮の促進に関する法律」が成立し、平成27年4月に施行されることとなりました。
- これに伴い、26年度から始まった日本型直接支払制度は、27年度から法律に基づく安定的な制度となります。

営

農

情

報

### 環境保全型農業直接支払い交付金について

農業の有する多面的機能の発揮の促進を図るため、自然環境の保全に資する農業生産活動を支援。

#### 【対象者】

農業者の組織する団体、農業者等

#### 対象となる農業生産活動

化学肥料・化学合成農薬を原則5割以上低減する取組と合わせて行う地球温暖化防止や生物多様性保全に効果の高い営農活動

#### 地球温暖化防止に効果の高い営農活動への支援

支援対象となる活動の例 ⇒ 緑肥の作付け ・ 堆肥の施用

[5割低減の取組の前後いずれかに緑肥の作付けや堆肥を施用する活動]

#### 生物多様性保全に効果の高い営農活動への支援

支援対象となる活動の例 ⇒ 有機農業

[化学肥料・化学合成農薬を使用しない活動]

#### 主な交付単価

全国共通取組	
対象活動	交付単価
緑肥の作付	8,000円/10a
堆肥の施用	4,400円/10a
有機農業 (うちそば等雑穀・飼料作物)	8,000円/10a (3,000円/10a)

緑肥の作付



堆肥の施用



#### 【平成27年度からの主な変更点】

- 計画制度  
活動組織は事業計画を作成して市町村の認定を受け、それに基づいて活動に取り組むこととなります。
- 交付ルート  
国→都道府県→市町村→活動組織となります。

#### 【今後のスケジュールについて】

- 法が施行される平成27年4月以降、国が基本指針を定め、それに則して、県、市町村、活動組織が計画を策定することとなります。
- 平成27年度に速やかに取り組めるよう、平成26年度内に準備作業を進めます。

○お問い合わせは、市・農協・または農業事務所までお願いします。

## こんにちはは女性部です！

### 本格キムチ作りに挑戦！

J A女性部は12月12日（金）、富里市農林業センターでキムチ作りを行いました。今回が初めての開催となり、講師には、富里市日吉台にある「韓国料理 焼肉釜山」の、朴鍾映料理長と張春子氏をお招きし、本場韓国のキムチ作りを学びました。

女性部員8名が参加し、各々塩漬けてきた白菜を持参して臨みました。キムチの素（ヤンニョム）は、朴料理長が参加者の前で、材料を切るところから始め、それぞれ手順を教えてくださいました。

参加者は、唐辛子や調味料などのつなぎとして使われる、もち米粉を使った“のり”の作り方に興味津々。味付けは、舌で確認しながら自分の好みの味に仕上げました。その後、持ち寄った白菜にキムチの素を塗り、容器に詰めてキムチ作りは終了しました。



鈴田世津子部長は、「キムチ作りは好評だった。また来年も開催したい。」と話していました。

### ～今後の女性部の予定～

～行 事～

第7回女性部通常総会

日 時：平成27年2月6日（金） 午後1時30分～

場 所：J A富里市3階 大会議室

～サークル活動～

味噌作り

日 時：平成27年1月26日（月）午後1時30分～

場 所：富里市農林業センター

費 用：1,000円

持ち物：エプロン、三角巾、すりこぎ棒、タッパーやジップロック

※味噌は、一人当たり約4kgを作ります。

毎月15日発行の農家組合長回覧「こんにちは、女性部です！」も合わせてご覧ください。

お問い合わせ・お申し込みは、女性部事務局（TEL：93-5652）までご連絡下さい。



主役は旬の新鮮食材



©よい食P

## 鍋料理を引き立てるお肉

寒い冬は鍋料理が一番おいしくなる季節です。日本には多くの鍋料理があり、白菜やシュンギク、水菜など旬の野菜とともにいただきます。使う肉の種類は多く、一般的な牛、豚、鶏はもちろんのこと、馬、羊、イノブタ、イノシシ、カモ、熊、キジなども使われます。最近ブームになっているジビエ(狩猟による鳥獣肉)は、狩猟解禁が11月から2月なので、旬もこの時期です。地方色も豊富で地域興しにも一役かっています。

鍋料理は調理に用いた鍋に入れたままで食卓に供される日本独特の料理です。複数で鍋を囲み、小鉢に取り分けて食べます。塩分のとり過ぎを防ぐため、鍋の汁は薄味にし、自分の小鉢に取ってから味を調整しましょう。

鍋料理を囲むとたいい一家言ある人物が存在します。出汁の量、具材を入れる順序や位置、火加減など非常に細かく指定して仕切る人で、このような人物を「鍋奉行」と言います。時代劇でとかく権力を振るう役回りである「奉行」をもじったものですが、少々迷惑な存在であるという意味も含んでいます。（監修=女子栄養大学栄養クリニック教授 蒲池 桂子）



### ひとくち☆

#### 鍋の締めは雑炊で

鍋料理の残り汁には、いろいろな具材を煮込んでいるためうまみが凝縮された状態になっています。この残り汁を利用した締めの具材として、うどんや餅、ラーメン、はるさめ、ギョーザなどを入れる場合もありますが、ごはんを入れて再加熱し、溶き卵を加えた雑炊がお勧めです。どんな具材もおいしくしてしまう鍋料理の残り汁は万能です。



2015年ミラノ国際博覧会のテーマは「地球に食料を、生命にエネルギーを」。J Aグループは、「共存する多様性」をテーマに掲げる日本館への協賛を通じて、「多様な農業の共存と食料主権の尊重」を世界に発信し、世界の食料問題の課題解決に貢献していきます。



お正月を過ぎて、残ってしまった餅。アレンジしだいでさまざまな楽しみ方ができます。餅を使った手軽なメニューをご紹介します！

レシピ提供…ベターホームのお料理教室



# 残った餅が大変身！お餅が



## 餅入り ミネストローネ

371 kcal

具たくさんスープに餅をプラス。材料をカップに入れて電子レンジで温めるだけですから、忙しい朝にもぴったりです！市販のトマトジュースを使うため材料もシンプル。

### ■材料 (1人分)

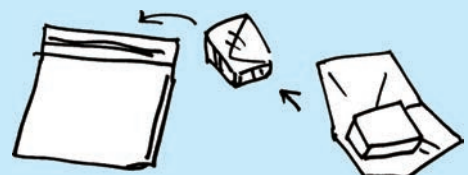
- 切り餅…………… 1個
- カップ…………… 小1個 (50g)
- タマネギ…………… 30g
- ニンジン…………… 30g
- 厚切りベーコン…………… 1枚 (50g)
- A 水…………… 50ml
- スープのもと…………… 小さじ1/2
- B トマトジュース (無塩) …… 100ml
- 塩・こしょう…………… 各少々

### ■作り方

- (1) 切り餅は6等分する。
- (2) カブは茎を1～2cm 残して8等分に、タマネギは1cm 角に、ニンジンは3mm 厚さのいちょう切りにする。ベーコンは1cm 幅に切る。
- (3) 深めの器に(2)と A を入れ、ラップを掛けて電子レンジで約4分 (500W) 加熱する。
- (4) 全体を混ぜ、B を加えて軽く混ぜる。餅を重ねないように入れ、再びラップを掛けて電子レンジで約3分 (500W) 加熱する。そのまま1分ほど蒸らす。

### 残った餅は？

真空パックの物は常温で商品の表示通りに保管しましょう。パックされていない切り餅は1切れずつラップに包んで保存袋に入れ、冷蔵庫で約1週間。それ以上保存する場合は冷凍しましょう。使うときは半解凍程度にして加熱調理します。



# 餅チーズグラタン

415 kcal

トマトソースのグラタン。マカロニの代わりに餅を使います。とろ〜り溶けた餅とチーズが、トマトソースと相性抜群。



## ■材料（4人分）

- 切り餅……………4個
- 鶏もも肉……………200g
- ブロッコリー……………1/2株（100g）
- タマネギ……………1/2個
- ニンニク……………1片（10g）
- オリーブ油……………大さじ2
- A トマト水煮缶詰… 1缶（400g）
- 固形スープのもと……………1/2個
- 白ワイン……………大さじ2
- ローリエ……………1枚
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- ピザ用チーズ……………100g

## ■作り方

- (1) 切り餅は、半分に切る。
- (2) 鶏もも肉は、一口大に切る。
- (3) ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。
- (4) 鍋にオリーブ油を熱し、(3)のタマネギ、ニンニクを弱火で4〜5分炒める。
- (5) (4)に(2)を入れる。肉の色が変わったら A を加え、トマトをつぶしながら約10分煮る。
- (6) グラタン皿に餅、ブロッコリーを入れ、(5)を掛け、チーズを載せる。
- (7) (6)をオーブントースターで10〜15分焼く。加熱する。そのまま1分ほど蒸らす。

# 餅の和風ピザ

355 kcal

餅生地の和風ピザ。もちもち、カリッとしたお餅の食感としょうゆの香ばしさが病みつきになります。おやつやおつまみにもお薦め。



## ■作り方

- (1) 切り餅は半分の厚さに切る。万能ネギは小口切りにする。
- (2) フライパンにサラダ油を温め、(1)の餅を2個くっつけて並べる。弱火でふたをして約2分焼く。
- (3) (2)を裏返してしょうゆを塗り、ちりめんじゃこ
- (4) (3)を食べやすい大きさに切り、器に盛る。万能ネギを載せる。

## ■材料（1人分）

- 切り餅……………2個
- ちりめんじゃこ……………大さじ1
- 万能ネギ……………1〜2本
- ピザ用チーズ……………20g
- しょうゆ……………小さじ1
- サラダ油……………小さじ1/2

# 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

## ～新しい地区担当者の紹介～



**平山 辰也**

太木・吉川・実の口  
二区・両国・宮内



**渡部 理**

立沢・大堀・双葉  
十倉・宮内



**根本 賢明**

七栄第三・獅子穴・三区  
二区・中沢西部



**木川 貴弘**

七栄第一・末広・新橋  
旧平・二重堀・金堀  
高野



**黒崎 康志**

久能・久能新田・大和  
大和台・七栄第二・葉山  
四区・根木名・根木名新田



**伊藤 崇弘**

日吉倉・日吉倉新田  
七栄中央・武州・旭  
木戸前



**稲垣 和樹**

中沢東部・高松  
高松入・三区

**私達ライフアドバイザーへ  
お気軽にお声かけ下さい。**



# 富里歌壇

台風の十八号に我が庭の源いづこ落葉の洪水

立花 法子

職場での出来事を時々話す孫義歯の入れ替えやりし日などは

黒田 照子

間引き菜をバっと浮かべる朝の梳こころも温くさあ行つてらっしやい

鳴田 さよ

公園の広場の芝も冬のいろ楓の大樹は赤き葉ちらす

秋葉 清子

見おろせる足元あやうき溪流の細く流れて木の間にしろし

中川キヨ子

身によきと人にも語りし川蜷ねむらせたままのその冷蔵庫

古川 芳子

球根をふかく埋めて来る春の開花たのしまん

古川 芳子

とみさと短歌会

退職 平成26年11月30日付

◇営農部 電算課 斉藤 真実

組合員・地域住民の皆様、大変お世話になりました。

## 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 ☆☆☆☆☆☆

### 山羊座

【全体運】プライベートタイムを充実させる好機。得意な作業に打ち込めば、手応えを感じられそう。勉強に励むのも吉

【健康運】良質な睡眠を目指す体調に好変化が

【幸運を呼ぶ食べ物】アンコウ

### 水瓶座

【全体運】強運に恵まれている期間。自信を持って自己アピールしましょう。温めていたプランを実行に移すのもお勧め

【健康運】食べ過ぎて太る心配が。運動を忘れずに

【幸運を呼ぶ食べ物】ヤリイカ

### 魚座

【全体運】穏やかな心境で過ごせます。サポート上手になり、対人運が上々。近場の温泉で、ほっこりするのもお勧め

【健康運】のんびり構えれば、体調に良い影響あり

【幸運を呼ぶ食べ物】レンコン

### 天秤座

【全体運】前向きな気持ちになれる月です。保留になっていた事柄に再トライすれば、スムーズに動き始める予感

【健康運】疲れをため込みがち。無理は控えること

【幸運を呼ぶ食べ物】長ネギ

### 蠍座

【全体運】おせっかいになりやすい時期。人の行動に口出して、トラブルを招かないように。見守る気持ちを大切に

【健康運】まずはまず快適に過ごせそう。ぜひ運動を

【幸運を呼ぶ食べ物】ワラビ

### 射手座

【全体運】好奇心旺盛になり、さまざまなことに興味を感じるはず。体験教室に注目を。ウィンドーショッピングも刺激大

【健康運】ちょっとしたけがに注意。いつも冷静に

【幸運を呼ぶ食べ物】シラウオ

### 蟹座

【全体運】何かとおっくうになり、腰が重くなる暗示。約束をドタキャンしないように。気力アップには植物を飾って

【健康運】散歩など、軽い運動を心掛けるのが正解

【幸運を呼ぶ食べ物】フキのとう

### 獅子座

【全体運】気まぐれになりがち。「やる!」と決めたら、最後まで貫く意志の強さに磨きをかけて。苦学克服に励むのも◎

【健康運】寒さ対策万全で、ホットな冬を過ごして

【幸運を呼ぶ食べ物】デコポン

### 乙女座

【全体運】周囲の嫌な面ばかりが目につきやすいかも。長所を見るように意識すると、運氣好転の兆し。読書も気晴らしに

【健康運】極端なダイエットは×。ほどほどがベスト

【幸運を呼ぶ食べ物】ハマグリ

### 牡羊座

【全体運】趣味や習い事を通じて人脈が広がりそう。オフ会などの誘いには気軽にに応じてみて。メール交換にも発見あり

【健康運】不規則な生活を改善すれば、体調も好転

【幸運を呼ぶ食べ物】ハクサイ

### 牡牛座

【全体運】慎重になり過ぎる傾向がちらり。失敗を恐れず、開き直りの気持ちを大切に。持ち物の整理をするも開運効果大

【健康運】ストレッチで体をほぐし、調子回復を

【幸運を呼ぶ食べ物】野沢菜

### 双子座

【全体運】自分から積極的に動いた方がチャンスをつかめます。やりたいことには思い切って挑戦を。遠出の旅もグッド

【健康運】暴飲暴食に気を付けて。栄養にも配慮を

【幸運を呼ぶ食べ物】アオヤギ



もう一度見つめよう 食べ物の世界

## 冷凍食品との付き合い方

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

料理の時間短縮に欠かせないのが冷凍食品です。さまざまなメニューの冷凍調理食品や、サトイモやグリーンピースなど調理の下準備を省ける便利な冷凍野菜、魚なども冷凍の状態販売されています。

冷凍食品は、鮮度や品質の良い物を前処理して急速凍結することで、保存中の品質を保持し、解凍後も好ましい性質の製品として扱うことができます。主にマイナス1度からマイナス5度で食品に含まれる水が氷結します。しかし水が氷になるとき、氷結潜熱という熱を出すので、完全に凍るまでには時間がかかります。この間に品質が劣化してしまいます。つまり、この時間をいかに短くするかで、冷凍食品の品質が変わっていきます。

同じことが解凍する際にもいえます。水から水に変わる時間をできるだけ短くし、ドリップ量を少なくすることで、解凍後の食品の品質劣化を防ぐことができます。つまり冷凍食品を扱う際は、解凍する私たちにもおいしさの責任が

あるのです。多くの冷凍調理食品や冷凍野菜は、直接加熱して急速解凍することが望ましいとされています。食品を解凍する際は表示されている調理方法に従うことが大切です。

長期保存を可能にしてくれる冷凍食品、保存状態が良ければ、食品に含まれる糖やタンパク質、ミネラルの変化や減少は少ないとされています。しかし、脂質やビタミンは冷凍保存中も酸化や減少が起きてしまいます。例えばホウレンソウをマイナス7度で保存したとき、4カ月後にはビタミンCが半減してしまうことが分かっています。冷凍だからといって食品の時間をそのまま止められるわけではありません。しかし、上手に活用することで、忙しい毎日の助っ人になってくれる心強い存在です。



### 今月の表紙

## かがやけ未来の後継者

富里市十倉 (四区地区)

森 重 李 紗ちゃん (3歳)

利 悠くん (8ヵ月)

今回は四区地区の森重さんのお宅にお伺いしました。

長女の李紗ちゃんは、お店屋さんごっこやブロック遊びが大好きです。最近、自転車に乗る練習を始め、早く一人で乗れるようにがんばっています。好きな食べ物はイチゴだそうです。

弟の利悠くんはハイハイしながら、お姉ちゃんを追いかけたり、ボールを使って遊んでいる事が多いそうです。

おもちゃから流れてくる音楽が大好きだそうです。好きな食べ物はお姉ちゃんも好きなイチゴのほか、バナナもよく食べます。

ご両親は、明るく元気で丈夫な子に育ててほしいと話していました。

【父：和也さん】 【母：聡美さん】



(2)



シャベルを両手で持ち、両腕を伸ばし後ろに引くようにして腰を大きく曲げます。



両足を前後に大きく開き、背筋を伸ばしながら右膝をゆっくりと曲げて、3秒静止します。



左足も同様に行い、これを3～4回繰り返します。

(1)



シャベルを腰の後ろに当てます。



シャベルで腰を押しながら、右側にねじり右膝も曲げます。



左側も同様に行い、これを3～4回繰り返します。



いつでもどこでも手軽に体操

## 雪かきの合間に行うリフレッシュ体操

日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木 達雄

各地から初雪の便りが届いています。雪が降ると子どもたちは大喜びですが、雪かきをする大人は喜んでばかりもられないのではないでしょうか。雪かきは意外と体力を使います。そこで、雪かきの合間にシャベルを使って体操をしてみましょう。一呼吸入れて、効率良く雪かきをしてください。



「お正月には風（たこ）揚げて、こまを回して遊びましょう」  
お正月の遊びといえば、風揚げにこま回し、羽根突きなどがあります。昔ながらの遊びも子どもたちにはしっかり伝えていきたいですね。さて、風揚げを上手にするためには、風に向かって風が斜めになるように糸を調節します。そうすれば風を浮かす力がうまく働き、大空へ舞い上がります。程よく風が吹く日を選んで、風を空高く揚げて楽しみましょう。  
ところで、お正月にはおせち料理やお餅など、おいしい料理もたくさんあります。そんな中、この時期の旬のイイダコを使った料理はいかがでしょうか。サトイモとイイダコの煮物、洋食風に食べたいならイイダコのトマトソース煮もいいですね。そしてイイダコの天ぷらもおいしいそうです。風を揚げて遊んだ後は、タコを揚げておいしくいただきますように。



お天気カレンダー

## 風を揚げよう

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋



料理研究家 波多野充子



### 白ごま風味の豆乳鍋

1食当たり約 540kcal



美肌・アンチエイジング・抗酸化パワー効果などがいっぱいのお鍋です。栄養豊富なごまは、練りごまにすると体への吸収率がアップします。薬味をスタチから食べるラー油に替えると、和風がエスニックへ変身します。お楽しみください。

- 材料(2人分)
- カキ..... 8個
  - 生サケ..... 2切れ
  - 豆腐..... 1丁
  - ハクサイ..... 200g
  - シイタケ..... 4枚
  - ネギ..... 2本
  - お汁
  - だし汁..... 300ml
  - 豆乳..... 500ml
  - 白練りごま..... 大さじ 3~4
  - 白みそ..... 大さじ 3~4
  - 酒..... 大さじ 1
  - 塩..... 小さじ 1
  - しょうゆ..... 大さじ 1
  - 薬味
  - ネギ..... 少々
  - スタチ..... 1個
  - 食べるラー油..... 適量

#### 作り方

- (1) 生サケ、豆腐、野菜類は食べやすい大きさに切る。薬味のネギは細切り、スタチは2等分にする。
- (2) 練りごまと白みそに、温めだし汁を少量ずつ加え、溶いておく。
- (3) 土鍋などにお汁の材料を全て入れ中火で温める。
- (4) (3)に具材を加え、カキとサケに火が通ったら器に取り分け、お好みの薬味でいただく。



### 干し柿入り紅白なます

1食当たり約 108kcal



干し柿の優しい甘さにユズの爽やかな香りをプラス。ビタミンCが豊富ですので、お正月以外にもサラダ感覚でたっぷりお召し上がりください。甘味は体に優しい蜂蜜・メープルシロップ・アガベシロップなどがおすすめです。

- 材料(2人分)
- ダイコン..... 200g
  - ニンジン..... 30g
  - 干し柿..... 1~2個
  - ユズ..... 1個
  - 昆布..... 1cm
  - 赤唐辛子..... 1本
  - 塩..... 適量
  - 酢..... 大さじ 2~3
  - 蜂蜜など..... 大さじ 1

#### 作り方

- (1) ダイコンとニンジンは皮をむき、短冊切りにする(ニンジンはダイコンより薄めに切る)。
- (2) 3%の塩水を作り(500mlの水なら塩大さじ1程度)、(1)を10分程度漬ける。しんなりとしたら、よく水気を絞る。
- (3) ユズの皮1/2個分は千切りにし、果汁は搾る。昆布は千切り、赤唐辛子は種を除き細い輪切り、干し柿は太千切りにする。
- (4) 酢、蜂蜜、ユズの果汁、昆布、赤唐辛子を混ぜた中に、よく水気を切ったダイコンとニンジンを加え、よく混ぜ合わせる。
- (5) 30分以上なじませてから、器に盛りユズの皮を添える。

### 11月末の事業実績

貯金残高	19,605,195千円
貸出金残高	6,177,991千円
長期共済保有高	97,983,480千円
販売品販売高	6,612,363千円
直売所売上高	589,075千円
購買品供給高	1,731,820千円
出資金	560,376千円
組合員数	2,929人
(正組合員:1,789人/准組合員:1,140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。

新年あけましておめでとございます。新たな一年が始まり、今年はどんなことが起きるのか、今から楽しみます。どうせなら良い事ばかりだといいたいですよね。本年もよろしくお願いたします。

※J.A.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。

### 編集後記

1. 平成27年度事業計画策定について
2. 平成27年度内部監査計画について
3. 平成27年度コンプライアンス・プログラムの設定について
4. 出資口数の減少について
5. 懲戒委員会要領の一部変更について

### 理事会メモ

平成26年12月25日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

