

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2015/No.429

6月号




 JA富里市公式
 Facebookページ




 JA富里市

Contents

西瓜部査定会開催	P 2
営農情報	P 4
特集 心の回復力「レジリエンス」に注目	P 6・7
富里俳壇	P 9
いつでもどこでも手軽に体操	P 11



スイカの季節がやってきた(富里スイカ査定会)

今年も「富里スイカ」の出荷が始まり、JA富里市西瓜部会は5月11日(月)、査定会を開き、生産者約200人と、JA全農ちばや指定市場11社と種苗会社3社が出席し、出荷基準の遵守と出荷報告の徹底を確認しました。

今年の大玉スイカは、4月上旬の天候不良が交配および生育状況に影響を及ぼし、ハウス栽培については出だしの出荷量もやや少なく、5月下旬に向けても例年より減少傾向となりました。4月中旬以降の生育状況は、概ね順調に推移しています。小玉傾向ではあるが、糖度も平均



杉本部長のあいさつ

12度と高く食味も良好でした。今年「西瓜のプロ」として誇りを持ち、糖度・食味抜群の美味しい西瓜を消費者へ「スローガン」に掲げ、糖度・食味重視でB品まで中除のないスイカの出荷をしていきます。

当日の、現品査定で試割りしたスイカでは、中心が13度、種回りで11・8度と高い糖度を記録しました。部会全体の作付面積は、約150畝。6月下旬をピークに7月下旬まで出荷は続き、今年も60万ケース(1ケース・2玉入り約13キ)販売高15億円を目標に掲げています。



現品査定で基準を確認

ミニトマトの栽培講習会



栽培技術の講習を聞く

JA富里市トマト部会は5月13日(水)、JA2階中会議室で抑制ミニトマトの栽培について講習会を行いました。

16人が参加、新品種サンチェリーピュアプラスの紹介とサンチェリーで作る夏トマト栽培のポイントについてトキタ種苗の中野将規氏に、キャロルクイーンの夏越し管理のポイントについて株式会社サカタのタネの板井恒篤氏にそれぞれ説明を聞き、印旛農業事務所の畑俊男氏からは、ミニトマトの着果性や秀品率の確保、温度・水管理や暑さ対策の遮光資材や天窓換気等について学びました。

サラブレッドセールで富里スイカをPR



初物のスイカをひと口

富里市の千葉県両総馬匹農業協同組合は5月15日(金)、船橋市の船橋競馬場で、馬のせり市「千葉サラブレッドセール2015」を開きました。

せり会場では、富里市ふるさと産品育成協議会が出荷の始まった「富里スイカ」を来場者に振舞いました。富里市はスイカの産地であると共に、競走馬の故郷としても関係者のなかでは良く知られています。

JAでは、スイカの販売と宅配の受付を行い、初物のスイカ買い求める人や宅配の手続きをする人までにぎわいました。

初めての試み「スイカオーナー制度」

富里市は5月17日(日)、市特産品の「富里スイカ」を育てる事ができる「富里スイカオーナー制度」を設け、抽選で50組が選ばれ、この日は33組96人が参加しました。

この制度はスイカ苗1株ごとにオーナーを募り、自ら管理・収穫などの農業体験を通じて富里市の魅力を感じてもらおうと、今回が初の取り組みとなりました。

J A富里市やJ A西瓜部会も協力する中、参加者に富里スイカの出来るまでを説明し、実際の圃場では、



事前の説明を聞く

定植してあるスイカ苗から自分の株を選んでもらい、札を立てるなどを行いました。

今回のオーナー制度の募集は、4月上旬に行われており、446人の希望者の中から選ばれました。

今後は、基本的に委託農家が管理を行い、頻繁に圃場(ほじょう)に訪れる事が出来ないオーナーの為に、富里市のホームページでスイカの成長過程を見られるようにしています。収穫は7月上旬予定で、オーナー自身が自分のスイカを収穫することになっています。



自分の株に立札を立てバシャ

8名が新規就農

富里市農業士会と市農業後継者対策協議会は5月19日(火)、市内のホテルで2015年度の新規就農者激励会を開きました。今年度は男性4人、女性4人(平均年齢30・2歳)が新たに就農しました。

相川堅治富里市長や秋元孝久富里市農業士会会長、五十嵐博文千葉県議会議員、根本実J A富里市組合長をはじめとする、富里市の農業に携わる団体や関係者ら45人が駆けつけ、農業の担い手たちを激励しました。当日は8人中5人が出席し、抱負等を出席した関係者と話していました。



記念樹の贈呈

適期収穫を呼びかける

春ニンジンの出荷が始まり、J A人参加会では5月15日(金)、J A会議室で査定会を開きました。

生産者や市場関係者ら約30人が集まり、現在の情勢や他産地の動向を報告しました。今年は4月中旬頃の天候不順と、5月に入ってからの干ばつ傾向で生育は遅れていることから、平年に比べ少なめとなっています。

市場担当者は、適期収穫・品質管理に努めてほしいと生産者に呼びかけました。出荷は7月上旬まで続きます。



試験品種を見比べる

ニンジンハネオレバエの発生について

千葉県では本虫による春どりニンジンの被害は平成21年以降も継続して発生していて、富里管内でも確認されました。

1 形態及び発生生態

(1) ニンジンハネオレバエ

(2) 形態及び発生生態

成虫は体長5～6mmで、雌は雄より大きい。頭部に黒色三角紋様及び胸部に3本の黒い縦線が見られる。脚は黄褐色である(写真1)。幼虫は体長6～8mm、体色は乳白～淡黄色で、土壤中で蛹化する(写真2)。黄色粘着トラップ調査及びすくい取り調査によると、成虫の発生は4月上中旬と10月の年2回で、4月上中旬の発生期間は約10日間である。

(3) 被害の様相

成虫は4月上中旬にニンジンに飛来する。産卵は主にニンジン葉柄基部の表面に数卵から数十卵まとめて行われる。4月中旬における卵期間は10～14日である。ふ化した幼虫が根部の表層に食入し、被害痕はすじ状の裂孔症状となる(写真3)。また、食害痕が原因と思われる裂根も発生する場合がある(写真4)。芯部への食入はほとんど見られない。

2 防除対策

平成25年7月1日現在、本虫に対して適用登録のある農薬はなく、発生消長の把握と耕種的防除に努める。

(1) 成虫の発生源となるほ場周辺のセリ科雑草の除草に努める。

(2) 被害根は、ほ場外に持ち出し適切に処分し、ほ場内の密度低下を図る。



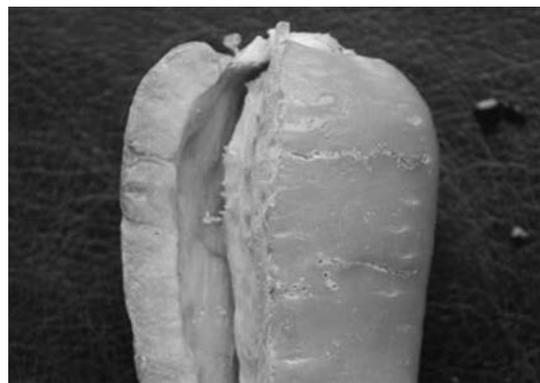
成虫



幼虫



ニンジンの食害



ニンジンの食害痕と裂根

【資料提供】千葉県農林総合研究センター

こんにちは女性部です！

太巻き寿司を教えてくださいました！

平成27年5月19日（火）、東金市内の公民館で行われた、JA山武郡市女性部公平支部の太巻き寿司講習会に、鈴田世津子部長と事務局で参加してきました。太巻き寿司は、山武地域の郷土料理で知られていますが、月1回の講習会を開き、伝統的な絵柄の練習はもちろん、新しい絵柄の開発・習得に励んでいるそうです。今回は、JA山武郡市女性部の平山光子部長にご協力いただき、「夏椿」「四海巻」「バラ」「五色巻」の4種類の巻き方を教わりました。また、材料の準備やイベントの際のコツについてアドバイスをいただきました。



公平支部の皆さん

左 平山部長 右から3人目 鈴田部長



公平支部の皆さんが作った

「あやめ」と「花巻き」

JA女性部では、新規加入者を募集しています。

※お問い合わせ・お申し込み（入会・退会）は、女性部事務局（営農指導課TEL：93-5652 藤崎）までお願いします。

みんなて考えよう わたしたちのJA

販売力強化で農家の所得増大

農家が生産した農畜産物を有利に販売することは農家の所得を高めることになるので、販売事業はJAのもっとも重要な事業です。所得を増やすには、農畜産物の付加価値を高め、生産量を増やしつづ、コストを削減することが欠かせません。JAでは販路の拡大など、販売指導も含めた営農指導事業を強化しています。

（監修）龍谷大学農学部教授・石田正昭

キーワード解説 営農指導事業

有利販売できる農畜産物の生産には、高度で均一な営農技術が必要です。新しい作物や技術の導入、経営相談等、農家の営農支援活動を担うJA職員は営農指導員と呼ばれ、JAと農家を結ぶ重要な存在。JAは営農指導員の育成を強化しています。

ストレス時代のメンタルヘルス

心の回復力「レジリエンス」に注目

困難な課題と格闘し、不測の事態やトラブルに対応していくのは、働く人々の宿命です。しかし、そうした事態に直面することで精神が疲弊し、自信をくじかれてしまう人も少なくありません。一方で同じ状況にあっても、希望を見いだし前進できる人もいます。この差はどこから来るのでしょうか？



打ちのめされても復活する

「レジリエンス」の力

過酷な状況に立ち上がれないほど打ちのめされても、そこから復活し、再び歩き始めることのできる力を「レジリエンス」といいます。日本語では「心の回復力」や「復活力」などと訳されることが多いようです。

例えば、震災に被災された方々が復興を目指す姿はレジリエンスによるものです。被災者は、突然訪れた自然の猛威の前に立ちすくみ、大切なものを失った悲しみと絶望感を体験されました。

しかし、多くの方がそこから立ち上がり、不自由な避難生活を経て生活を再建されています。

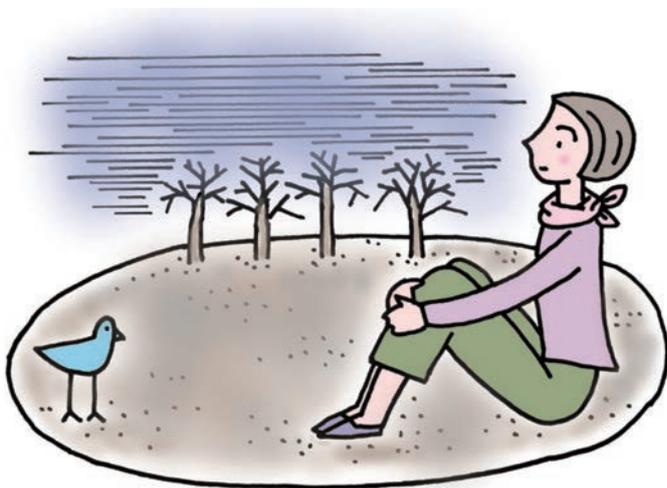
このパワーこそ、人間に内在するレジリエンスそのものです。

フィギュアスケートの女王、浅田真央さんがソチ・オリンピックで見せてくれた華麗な復活劇も、レジリエンスの象徴です。真央さんは、ショートプログラムで優勝候補から転落して絶望感を味わったものの、翌日のフリープログラムでは見事に復活し、自己ベストの演技を披露してくれました。このレジリエンスの体現に、真央さん自身感極まり、世界中の人たちの心が揺さぶられたものです。

ひとつわきに潜む

「レジリエンス」のヒント

「ストレスに負けない心」というと「鋼のよ



おおみか なおこ
大美賀 直子

メンタルヘルス・ジャーナリスト。精神保健福祉士、産業カウンセラー、キャリア・コンサルタントなどの資格を持ち、現代人を悩ませるストレスに関する基礎知識やその対処法を指南。『ストレスを軽くする32の知恵』（All About Books刊）をはじめ、ストレスやメンタルコントロールに関する著書多数。



うな強さ」「ストレスを跳ね返す力」をイメージする人が多いと思います。つまり、どんなストレスにも動じない、固くて丈夫な強靱（きょうじん）さです。

しかし、震災被災者の皆さんや浅田真央さんが経験したような「晴天のへきれき」ともいえる出来事は、いつ誰の人生に降り掛かるかわかりません。そんなとき「私は強い」「私は負けない」と自分の強さにこだわってきた人ほど、予測不能な出来事に混乱し、自信と心の平静を保てず、崩れやすくなってしまつものではないでしょうか。

日本のことわざに「堅い木は折れる」という言葉があるように、丈夫そうに見える堅い木ほど、突風のダメージに対処できるしなやかさがなく、折れやすいものです。反対に、「柳に雪折れなし」ということわざもあります。柳の枝は細くてきしゃしゃですが、よくしなるため、雪の重みや強風のダメージに強いのです。つまり、

ダメージに振り回されても柔軟に立ち回れる力があれば、苦難から立ち直って元の状態に戻ることができるといふことです。この柳のような心が、レジリエンスのイメージに近いと思います。

生活を通じて「レジリエンス」を高めよう

レジリエンスは、特別な能力ではありません。私たちが普段の何げない生活の中で伸ばすことのできる力なのです。このレジリエンスを構成する要素を、広島大学の森敏昭教授らは4つの因子で説明しました。

一つは「I AM」の力。良いところ、悪いところを含めて「私はこういう人です」と、等身大の自分を受け入れていく力です。二つ目は「I HAVE」の力。独り善がりにならず、心を開いて他者と関わり、信頼関係を築いていく力です。三つ目は「I CAN」の力。試験に直面しても、その苦難を乗り越え、問題を解決できる力です。四つ目は「I WILL」の力。つらいことがあっても希望を失わず、目標に向かって進んでいく力です。

こうした力は、日々の何げない生活の中でも意識次第で伸ばすことができます。実際に、私たちは生活上の難しい課題や困難な仕事に直面することで、初めて自分の強さと弱さへの理解を深めることができ、仲間との信頼関係の大切

さを実感できるのではないのでしょうか。また、難しい問題への試行錯誤を重ねることで問題解決力を高め、その課題に向き合う経験の中で、未来を切り開く自信を養うことができるのではないのでしょうか。

耐え難い困難の中で崩れたままになってしまつのも、そこから復活して歩きますのも、自分次第です。皆さんもぜひ、レジリエンスの向上を目指して、さまざまな課題にチャレンジしていきませんか？



イラスト：安田みつえ



JAバンク千葉 サマー キャンペーン 2015

キャンペーン期間
平成27年
6月1日(月)~
7月31日(金)

新たなご資金で定期貯金30万円以上ご契約いただいた方に、

期間
1年

店頭表示
金利の

6倍

期間
3年
以上

店頭表示
金利の

10倍

でお預かりいたします!

さらに

ご契約金額に応じて、先着150名様に

JAバンクオリジナル
「ちょリスホッチキス」
をプレゼント!



〈商品概要〉●貯金の種類:預入期間1年・3年以上の定期貯金 ●お預入金額:30万円以上 ●適用金利:1年定期貯金の店頭表示金利×6倍・3年以上定期貯金の店頭表示金利×10倍(初回満期日以降は店頭表示金利が適用されず。)
●お取扱対象:個人の方に限ります。●対象資金:新たなご資金に限ります。
*新たなご資金とは、期間中に現金(小切手)・振込み等によりお預け入れされたご資金です(既に当JAにお預入れの定期貯金等の満期資金、ご解約資金等によるお預替えは対象外)。●中途解約:期限前の解約はできません。やむを得ず解約された場合は所定の中途解約利率が適用されます。

「JAとのお取引はこれから」というお客さまもお気軽にどうぞ!

JA富里市

お問い合わせ、お申し込みは金融課窓口までお気軽に!
TEL: 0476-93-2112

富里俳壇

傘寿まだ担い手なりし薯植ゑる
 ものの芽が芽えてまぶしい雨上がり
 足音におたまじやくしの譜の乱る
 厨にも五月の水のほとぼしる
 陽炎や沖に潜ます夢まくら
 ふきの葉の厚み定かや夏近し
 小さき手に傘さして行く入学日
 コンバインのみ込む如し麦の秋
 パンジーや泡立つやうに鉢の中
 かはせみを目の端に捕へ残る青
 シヤボン玉二階の窓で掏ひ取り
 三極(みつまた)や下向きに咲く謙虚さよ

荒井 一明
 金子 静江
 高田 柴秋
 小林 昭治
 鈴木 遊琴
 寒郡 政雄
 迎田 正子
 秋葉 紅陽
 古川 雄一
 稲毛 信子
 水野 俊徳
 大塚 さち

お詫びと訂正

4月号の「富里俳壇」が誤って、「富里歌壇」と表示されておりました。
 正しくは「富里俳壇」となりますことを、訂正してお詫び申し上げます。

退職

平成27年5月31日付
 ◇営農部 直販開発課 秋葉 潤一
 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

★★★★★★ 7月のあなたの運勢 ★★★★★★

山羊座

【全体運】波に乗ったときと停滞しているときの落差が激しいでしょう。気持ちの切り替えを状に行って。音楽鑑賞も効果的
 【健康運】根を詰めず、気楽にやるのが安泰の秘訣(ひげつ)
 【幸運を呼ぶ食べ物】オクラ

天秤座

【全体運】自分の考えに固執し、視野が狭くなる暗示。柔軟性を示せばうれしい新発見が。森林浴でのリフレッシュも有効
 【健康運】ストレスを感じがち。深呼吸を心掛けて
 【幸運を呼ぶ食べ物】ミョウガ

蟹座

【全体運】アクティブに動き回れる月。初めてのことにせひチャレンジを。行ったことのない場所に掛けるのも正解
 【健康運】疲れを感じたら、ぐっすり眠るのが一番
 【幸運を呼ぶ食べ物】桃

牡羊座

【全体運】取るに足らないことでイライラしやすいかもしれませぬ。一人の時間を持てば、リラックスできるはず。趣味に励んで
 【健康運】けがに注意し。慎重に行動しましょう
 【幸運を呼ぶ食べ物】カボチャ

水瓶座

【全体運】神経質になり、周囲とのいざこざが増える可能性が。口うるさくせず、見守るのが賢明。花をめて、気晴らしを
 【健康運】暴飲暴食にご用心。腹八分目を目標に
 【幸運を呼ぶ食べ物】カンパチ

蠍座

【全体運】行動力が増しフィットワークが軽くなりそう。未体験ジャンルの勉強を始めたり、意欲的に自分の世界を広げて
 【健康運】スポーツ上達率アップ。大いに楽しんで
 【幸運を呼ぶ食べ物】ゴーヤー

獅子座

【全体運】珍しく優柔不断になってしまう傾向あり。信頼できる人に助言を求めてみて。気分転換に露天風呂が最適
 【健康運】生活リズムが乱れがちに。見直しが大事
 【幸運を呼ぶ食べ物】ナス

牡牛座

【全体運】コミュニケーション運が上昇。初対面の相手とも、すんなり親しくなれそう。習い事を始めるのも良い刺激に
 【健康運】話題のダンスや体操などに挑戦すると吉
 【幸運を呼ぶ食べ物】シジミ

魚座

【全体運】わくわくするような出来事に縁があります。レジャーに誘われたら気軽に参加して。旅行の幹事役も適任です
 【健康運】スポーツにドライブを。運氣上昇は確実!
 【幸運を呼ぶ食べ物】ウニ

射手座

【全体運】物事を深刻に受け止めやすいよう。持ち前のユーモアセンスを生かして。お笑いや落語を見ると開運の呼び水に
 【健康運】無理は禁物。不調を感じたら休むこと
 【幸運を呼ぶ食べ物】カマス

乙女座

【全体運】好奇心をくすぐられる出来事が多い時期。興味を引かれたら、早速情報集めを。ショッピングは通販につき
 【健康運】ストレッチで体を動かして結構促進を
 【幸運を呼ぶ食べ物】パプリカ

双子座

【全体運】優雅に過ごせる期間。やるべき作業を早めに片付け、プライベートタイムを充実させて。グルメ堪能もお勧め
 【健康運】運動不足解消に散歩などの軽い運動が◎
 【幸運を呼ぶ食べ物】タチウオ



ミラノ万博
5~10月
開催

世界へ発信! 日本の食と農



7月11日は
ジャパnPanデー

国際博覧会では開催期間中、公式参加国のためのナショナルデーが1日ずつあり、参加国主催のイベントが開かれます。日本のナショナルデーは「ジャパnPanデー」と呼ばれ、7月11日です。

当日、日本は万博会場のメイン通りで280人規模のパレードを行います。JAグループからも約80人が参加し、東日本大震災に関する各国からの支援への感謝と日本の農業・食料、JAの存在を世界に伝えます。

レセプションには国内外のVIPを招き、JAグループは米や大豆などを使った郷土料理をふるまって日本の食の多様性を伝えます。

また、7月10~12日はミラノ市内に「ジャパnPanサロネ」を開設し、農畜産物の商談や日本の農村への観光誘致のPRをします。7月12~14日は、協同組合組織をテーマに国際シンポジウムも開催します。

日本館でJAグループをPR



イベント広場の様子 (イメージ)

ジャパnPanデー前後の7月9~15日、JAグループは日本館でさまざまなイベントを行います。イベント広場では、JAグループPR用パネルを展示し、大型スクリーンでもJAグループを紹介する映像を放映します。ステージ上では餅つきなどを行い、着ぐるみ笑味ちゃんも登場して会場を盛り上げます。JA女性組織が中心となって折った、一人ひとりの直筆メッセージが入った25万羽の折り鶴はサロネでも展示・配布します。

Official Participant



MILANO 2015



JAPAN
EXPO 2015 MILANO

JAグループは
「2015年ミラノ万博日本館」
に協賛しています。



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉(武州地区)

島田 ^{りく}陸斗くん (4歳)

^{りいさ}莉衣紗ちゃん (2歳)

今回は武州地区の島田さんのお宅にお伺いしました。

長男の陸斗くんは、働く車が大好きでユンボのおもちゃに乗ったり押して遊んだりしています。

畑仕事もすすんで手伝ってくれるそうです。

最近、スイミングスクールに通い始めた事で、家のお風呂の中で目をあける練習をしているそうです。

好きな食べ物は「ぶどう」だそうです。

妹の莉衣紗ちゃんは、外で遊んだり、お人形のお世話をするのが好きとの事でした。

おしゃべりも上手で、最近はお兄ちゃんのマネをして、お風呂の中で目をあけているそうです。

好きな食べ物は「みかん」と「豆」だそうです。

仲の良い兄妹で、ご両親は無気力でやさしい子に育ててほしいと話していました。

【父：和也さん】 【母：智美さん】





ワンポイントリフレッシュ体操

作業の前に 動けば分かる！ つる棒を持つての体幹部のストレッチ

日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木 達雄

野菜作りなどで使う支柱や、つるを誘引する棒を使った作業も進んでいるのではないのでしょうか。今回はそんな作業前の簡単体操です。

足を開いて、棒を腰の後ろに回し固定します。



●ワンポイント！ アドバイス
普段動かさない肩甲骨周辺部の筋肉を伸展させます。無理のない範囲で腕を上げ背中を曲げます。同時に脚部のストレッチも行います。

体を左にねじって右膝を曲げ、両腕を上げて、4〜5秒静止します。



●ワンポイント！ アドバイス
首を後ろに軽く反らし、胸部・腹部がゆっくりと伸展するよう、脚部もストレッチして安定させます。

前屈姿勢からゆっくりと体を起こし、棒で腰を押しながら後方に体を反らし、4〜5秒静止します。



お天気カレンダー

夏を一つまみ

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

蒸し暑い季節、ビールがいつそうおいしくなります。ビールに合うおつまみといえば、エダマメを挙げる人も多いと思います。実はビールにエダマメは、健康面でもとてもいい組み合わせです。エダマメにはアルコールを分解する成分があり、二日酔い予防にもいいそうです。ビールがおいしい夏にはうつつけのおつまみですね。

大人だけではなく、エダマメが好きな子どもも多いと思いますが、栄養価が高く、子どもにもお薦めです。ビタミンも豊富なので、美肌にも良く、日差しが強い夏にぴったりです。

そんなエダマメは、気温20度から25度くらいで、日中は日当たりの良い所でよく育ちます。千葉県が生産日本一です。ガーデニングでも比較的手軽に育てられるので、チャレンジしてみたいかがでしょうか。夕涼みにビール、エダマメを一つまみして、暑さを乗り切りましょう。





料理研究家 波多野充子



ふわふわ卵の和風サンド

1食当たり約 538kcal



京都のカフェで初めて食べたときの感動が忘れられず、わが家流にアレンジしました。ふわふわの卵焼きにかつお節とのりのしょうゆ味がベストマッチ。卵の味は甘め、塩味、お好みで。

材料(1人分)

8枚切り食パン	2枚
卵	2個
キュウリ	1/2本
トマト	1/2個
大葉	4枚
かつお節	1g
焼きのり	1/4枚
バター	適量
からし	適量
マヨネーズ	適量
しょうゆ	少々
EVオリーブ油	小さじ1/2
てんさい糖(なければ砂糖)	小さじ1
塩	小さじ1/3

作り方

- (1) かつお節にしょうゆを掛けておく。
- (2) キュウリはパンの長さに合わせ、薄切りにし塩少々を掛ける。トマトは薄切り、大葉はざく切りにする。
- (3) 卵2個を溶きほぐし、塩、てんさい糖を加えかき混ぜる。
- (4) フライパンにEVオリーブ油を入れ熱してから(3)を一気に加え、半熟状になるまで菜箸でかき混ぜる(空気を入るように混ぜるとふんわり仕上がる)。パンの大きさに合わせ、四角く整えてから裏返し、火が通ったら火を止める。
- (5) トーストしたパンにバターを塗る。
- (6) 1枚のパンにかつお節、焼きのり、大葉、トマト、卵焼き、水気を切ったキュウリを重ねる。もう1枚のパンからしとマヨネーズを塗って重ね、4等分に切る。

カラフルピクルス

1食当たり約 30kcal



夏の野菜は種類も豊富で色が鮮やかです。野菜を使い切れそうもないときは、ピクルスを作ってみましょう。日持ちは約1週間。日に日に味や色が変化していくのも楽しみの一つです。お酢は2種類を組み合わせたときに味わい深くなります。容器は清潔なガラス瓶を用意しましょう。

材料(4人分)

ダイコン	80g
ニンジン	80g
キュウリ	80g
カブ	80g
パプリカ(赤)	1/2個
セロリ	1/2本
オクラ	4本
ミョウガ	2本
下漬け水	
水	500ml
塩	5g

ピクルス水

米酢	200ml
白ワインビネガー	150ml
水	250ml
塩	10g
てんさい糖(なければ砂糖)	50g
ニンニク	1片
シヨウガ	1片
粒こしょう(黒)	2g
粒こしょう(ピンク)	2g
ローリエ	2枚
タカノツメ	2本

作り方

- (1) オクラは塩もみをし、がくの部分をむく。他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- (2) 下漬け水に野菜を漬け、一晚冷蔵庫に入れる。
- (3) ピクルス水の材料を鍋に入れ、一度沸かした後冷ます。
- (4) (2)をざるに上げ、キッチンペーパーなどでよく水気を取る。
- (5) 清潔な容器に(4)の野菜を入れ、冷めたピクルス水を全体が漬かるようにたっぷり注ぐ。
- (6) ふたをして冷蔵庫に入れて半日以上漬け込む。

4月末の事業実績

貯金残高	19,624,549千円
貸出金残高	6,050,879千円
長期共済保有高	97,630,540千円
販売品販売高	1,845,328千円
直売所売上高	149,694千円
購買品供給高	598,098千円
出資金	566,698千円
組合員数	2,943人
(正組合員:1,785人/ 准組合員:1,158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。	

「富里スイカ」のシーズン真っ盛り
今、テレビやラジオ、新聞などいろ
ろな媒体で取り上げていただく事が多
く、非常にありがたいです。
先日も某テレビ局の生放送がありま
したが、事前の取材や入念な準備と改
めてテレビの裏側を見て大変だと思
いました。
今後もしっかり取材が入っている
ので、しっかり対応して行きたいと思
います。

編集後記

1. 現預金管理要領の制定について
2. 自己資本比率算出要領の一部改正について
3. 現預金管理要領の制定について
4. 棚卸実施要領の制定について

理事会メモ

平成27年5月26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. 時価算定マニュアルの一部変更につ
いて
2. 自己資本比率算出要領の一部改正
について
3. 現預金管理要領の制定について
4. 棚卸実施要領の制定について

