

東美の里

TOMINOSATO

8

月号

No.549

特集：子どもから大人まで健康に！ パワーアップ食材8



JA富里市

CONTENTS

三角巾を使った応急手当を学びました他	P 2・3
営農情報	P 4
特集	P 6・7
富里俳壇	P 9
家族で楽しむおいしい一皿	P 12

三角巾を使った応急手当を学びました!

JA 女性部は 7 月 23 日(水)、ホテルマイステイズプレミア成田で応急手当講習と懇親会を開催し、部員 26 人の他、JA 職員 4 人が参加しました。

講習会では千葉県赤十字安全奉仕団の飯塚徳政氏を講師に招き、三角巾から包帯にしたり、骨折時の腕吊りの方法、包帯の巻き方などを学びました。

部員同士ペアになりお互いの包帯を巻く練習をする中、うまくいかない人にはすでに手当て技術を習得している岩澤伸子さん、柳田廣子さん、秋元和子さん、浅沼基子さんの 4 人が講師と共に部員たちにアドバイスをしていました。

講習に参加した部員は「初めてやってみてが難しかった。マスターできるように家でも練習したい」と話し、真剣ながらも楽しんで学んでいました。

その後の懇親会では、buffet 形式のランチを楽しみながら、和やかな雰囲気の中、部員同士の親睦を深めました。



お互いに包帯の練習をしました



楽しい時間を過ごしました



商品を選ぶ来店者



視察する根本組合長と五十嵐市長

台東区に産直センター 出張店オープン!

JA 産直センターでは 7 月 17 日(水)から 22 日(火)の 6 日間、東京都の台東区に「ふるさと交流ショップ台東」に出張店舗を出店しました。

これは台東区の姉妹都市や友好都市をはじめ、全国各地の自治体が特産品販売・観光案内・移住促進 PR 等ができるショップで、各地域の特産品の販路拡大につなげることを目的に行っています。

店舗には富里産の旬の野菜や情熱カレー、とみちゃんサブレなどのふるさと産品等の商品が並び、かごを手に商品を購入する来店者が多くみられました。

また、オープン初日には根本組合長と五十嵐市長も訪れ、富里市の PR を行いました。



トピックス



17
パートナーシップで
目標を達成しよう



病害虫を防除!



薬剤散布を行うヘリコプター

富里市植物防疫協会は7月17日(木)、22日(火)、24日(水)の3日間、無人ヘリコプターを使った水稻の病害虫一斉防除を行いました。

新橋工区、中沢土地改良区、後田土地改良区、富里土地改良区、高松土地改良区、印旛土地改良区、根本名川土地改良区で約150ヘクタールを防除しました。

無人ヘリによる作業は騒音の発生が比較的少ないなどの他、地上3～4メートルの低空飛行で散布を行うことにより薬剤の飛散を最低限に抑えられます。

笑顔でスイカを収穫!!

富里市は6月29日(日)、「富里スイカオーナー制度」の収穫・出荷体験を実施しました。

ふるさと応援寄付金の寄付者や抽選で選ばれた約80組・200人程のオーナーは「スイカマイスター」篠原弘安さんの圃場で収穫を楽しみました。

「富里スイカオーナー制度」はスイカ1株ごとにオーナーを募り、栽培セミナーや収穫などの農業体験イベントに参加できるもので、平成27年度から実施されています。

オーナーたちは、圃場で自ら選んだスイカを収穫後、出荷場でスイカの磨き上げや箱詰めなどの出荷作業を体験しました。

参加者は「思っていたより大きいスイカに驚いた」「子ども達にとっても良い経験になった」などと話し、収穫の喜びをかみしめていました。

栽培管理を担当した篠原弘安さんは「イベントを通じて富里スイカをPRするのは大切なこと。青空のもとでオーナーらが楽しんでいる姿を見て栽培の苦労が報われた」と話しました。



大きいスイカが取れました



お父さんとスイカを箱詰め



スイカを持つ阿部監督と記念撮影

ジャイアンツへスイカを贈呈

JAと富里市は6月17日(火)、東京ドームにて読売ジャイアンツの阿部慎之助監督へ「富里スイカ」を贈呈しました。

この取り組みは千葉県出身の故長嶋茂雄終身名誉監督へ哀悼の意を表するとともに、同じく千葉県出身の阿部監督率いるチームを応援するために行いました。

スイカを食べた阿部監督は「とてもおいしい。活力になるように沢山頂きます。今年もありがとうございます」と感謝の言葉をいただきました。



営

農

情

報



トマト コナジラミ対策について

千葉県内においてコナジラミ類が媒介するウイルス病によるトマトへの被害が大きくなっています。近年では、トマトの黄化病の発生も増加傾向にあるため、注意が必要になります。

タバココナジラミ



隙間がある

オンシツコナジラミ



隙間がない

～判別方法～

オンシツコナジラミは左右の羽がスキマなく閉じていて上から見ると胴体が見えませんが、タバココナジラミは羽の間にスキマがあり上から胴体が見えます。

黄化葉巻病

タバココナジラミが媒介する病気

症状

症状初期に上位の葉の縁や葉脈の間が黄色くなり、葉が上向きまたは下向きに巻いて縮れるといった変化が見られます。これにともない、上部の葉が小さくなり、葉柄が内側に巻き込むように変形します。また、葉と葉の間の茎（節間）が短くなり、株全体が小さく生育不良になります。

トマト 黄化葉巻病



黄化病

タバココナジラミとオンシツコナジラミが媒介する病気

症状

コナジラミの吸汁感染後、病徴が現われるまで1か月ほどかかり、また下位葉から発症します。症状は下位葉の葉脈間の退緑黄化から始まり、次第に葉巻症状やえそ症状を伴います。その後黄化症状は上位葉へと移り、最終的には株全体が黄化して枯れ上がります。黄化症状が苦土欠乏症状などの生理障害ときわめてよく似ているため、注意が必要です。

トマト 黄化病



トマト・ミニトマト コナジラミ類に登録のある薬剤

薬剤系統	薬剤名	使用時期	使用回数制限
ネオニコチノイド系	アルバリン顆粒水溶剤	収穫前日まで	2回以内
	ベストガード水溶剤		3回以内
スピノシン系	ディアナ SC		2回以内
ピリジン、アゾメチン誘導体	コルト顆粒水和剤		3回以内
ジアミド系	ベネビア OD		3回以内
イソオキサゾリン系	グレーシア乳剤		2回以内
フロメトキン	ファインセーブフロアブル (※)		3回以内

(※) タバココナジラミ類（シルバーリーフコナジラミを含む）で登録あり

○お問合せ先：JA富里市 営農指導課
印旛農業事務所 改良普及課

TEL：0476-93-5652
TEL：043-483-1128

金融部金融課

JA バンク・JA ネットバンクを装った不審な電子メール (フィッシングメール)、WEB サイトにご注意ください

JAバンクを装ったフィッシングメールが送付され、お客さまの重要な情報を聞き出し、悪用する事案が発生しております。

足元確認されているフィッシングメールの件名は以下のとおりであり、不審なメールと気付かず、認証に必要な情報を入力してしまい、不正送金の被害に遭う可能性があります。

<確認されているフィッシングメールの件名列>

- ・セキュリティ設定未完了の方へ(振込制限の可能性)
- ・本人確認未完了による一部機能停止
- ・振込サービスのご利用に制限がかかる可能性があります
- ・取引目的等の定期的なご確認にご協力ください

JA バンクでは、メールや WEB サイトでお客さまの個人情報や重要な情報をお聞きすることはございません。不審なメールを受信された場合は削除いただき、メールに記載されている URL には絶対にアクセスしないようご注意ください。

万が一、不正サイトに口座情報等を入力してしまった場合は、速やかに JA または、下記までご連絡ください。

.....

【お問合せ先】

JA 富里市 金融部金融課

平日 8:30~17:00 ☎0476-93-2112

.....

【上記以外の時間帯】

<JA ネットバンクのご契約がある方> <左記以外の方>

JA ネットバンクヘルプデスク

平日 9:00~21:00

土日祝日 9:00~17:00

☎0120-058-098

JA バンク・キャッシュカード紛失共同受付センター

JA 富里市営業時間以外

専用ダイヤル ☎043-202-1171



特集

子どもから大人まで健康に！

パワーアップ食材 8

イラスト：藤田倫央

お子さんからシニア世代まで、

アスリートのように強く元気に過ごすために

お薦めの食材 8 つとその食材を使った

料理をご紹介します。



効率の良いエネルギーの源

ご飯は脂質が少なく消化吸収が速いため、効率の良いエネルギー源です。またタンパク質も含まれていて、体をつくる材料としても役立ちます。ご飯をよくかんで食べると脳の血流が増えてよく働くようになり、唾液の量も増えて、虫歯予防も期待できます。

この料理でパワーアップ!

おむすび

おすすめ具材は運動前なら塩むすび(具なし)、梅干し、ゆかりなど、消化に時間がかかる脂質を含まない具材を選びます。

運動後はサケ、ちりめん、炒り卵、肉みそ、白すりごまなど、ご飯と一緒に食べることで疲労感軽減に役立つタンパク質やミネラル摂取を意識しましょう。



さまざまな栄養素が含まれる「完全栄養食」

良質なタンパク源で、体をつくる材料になります。また皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫や体の成長に関わるビタミンA、骨をつくったり再石灰化を助けるビタミンD、貧血予防の働きをするビタミンB12など、多くの栄養が含まれています。

この料理でパワーアップ!

たっぷり野菜のかき玉スーププリン

ガッツリメニューから食べやすいおやつまで、卵は手軽に栄養アップしやすい食材です。野菜や牛乳などと組み合わせることで、不足した栄養を補うことができます。



栄養士・料理家
堀口泰子

健康食育事業やアスリートサポートに従事し、離乳食から介護予防まで、健康的でおいしく食べる食事術を伝える。スポーツの現場ではジュニア育成と競技力向上のための心と体の成長に注力している。



成長期の体をつくる良質なタンパク源

体をつくるために必要なタンパク源として代表的な食品の一つです。疲労感軽減に関係するビタミンB1、タンパク質の代謝を助け、正常な赤血球の生成に欠かせないビタミンB6、葉酸と協力して赤血球をつくるビタミンB12などが含まれています。

この料理でパワーアップ!

ニラとタマネギとのスタミナ炒め

豚汁

ニンニク、ニラ、タマネギに含まれるアリシンがビタミンB1の吸収率を高めてくれます。ビタミンB1は水溶性なので、豚肉はゆでるよりも炒めたり汁ごと食べられる豚汁などがお薦めです。



4 納豆

免疫力アップに関わる発酵食品

タンパク質には肉などの動物由来と納豆などの植物由来のものがあり、両方をバランス良く食べることが大切です。

納豆には骨の成長を助けるビタミンK2、発育に関わる葉酸、腸内環境を整えて免疫力アップを期待できる食物繊維も豊富です。

この料理でパワーアップ!

小松菜としらすの納豆あえ

納豆チャーハン

小松菜などの緑黄色野菜は粘膜の健康を保つことで免疫力の働きを活発にします。しらすにもタンパク質やカルシウムが含まれるので納豆の力をパワーアップしてくれます。納豆とご飯の組み合わせはアミノ酸バランスを補うことでタンパク質を効率良く取ることができます。

5 小松菜

汗をかくと失われる栄養素を補給

粘膜を健康に保ち免疫力を強くするビタミンA、血液中で酸素を運んで貧血を予防する鉄分、骨や歯をつくり、また筋肉の収縮をスムーズにするカルシウムなどが含まれています。カルシウムは汗をかくと失われるため、運動をするときは多く取りたい食材です。

この料理でパワーアップ!

小松菜と豆腐のみそ汁

サケと小松菜のクリーム煮

汁ごと飲めるみそ汁は水に溶けやすいビタミンCを無駄なく取ることができます。サケとキノコ類と組み合わせると、カルシウムの吸収を助けるタンパク質

やビタミンDと一緒に取れます。血液や骨の材料となるタンパク質(豆腐や魚)と組み合わせる料理もお薦めです。



8 牛乳

運動後のエネルギー補給に

骨や歯を強くするミネラルのカルシウムとその吸収を助けるビタミンD、細胞を再生するビタミンB2、血液や脳神経と組織の発達を正常に維持するビタミンB12などが含まれています。運動で消費したエネルギーの回復や筋肉の修復も期待できます。

この料理でパワーアップ!

キノコとジャガイモのクラムチャウダー

サケとアスパラガスのクリームパスタ

キノコやサケはビタミンDが含まれるので、牛乳と組み合わせることでパワーアップ! アサリには血液をつくるために必要な鉄分やビタミンB12、アスパラガスには疲労感軽減に役立つアスパラギン酸が含まれています。

6 ブロッコリー

運動後の細胞の酸化を抑える

免疫機能を助けるビタミンC、骨の成長に関わるビタミンK、細胞の酸化を抑えるビタミンE、貧血を予防して発育を助ける葉酸などが多く含まれています。野菜の中ではタンパク質や健康な腸内環境をつくる食物繊維が豊富です。

この料理でパワーアップ!

ブロッコリーと卵の中華炒め

豚肉とブロッコリーのレンジ蒸し

ビタミンCは水に溶けやすいため、レンジ蒸しにすれば栄養を比較的逃さず取ることができます。ベータカロテンやビタミンEは脂溶性ビタミンのため油で炒めると吸収率が高まります。

7 厚揚げ

筋肉量の維持にぴったり

タンパク質の量を補い筋肉量を維持したいときにお薦めの食材です。骨の強度を保ち骨粗しょう症予防につながるカルシウム、動脈の石灰化を防ぎ血管の健康を維持するビタミンKなど、シニア世代にうれしい栄養素が多く含まれています。

この料理でパワーアップ!

厚揚げとえのきの肉巻き炒め

厚揚げと野菜のうどんすき

厚揚げと肉を組み合わせることで、動物性と植物性両方のタンパク質を取ることができます。野菜やキノコ類には食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整えることで生活習慣病の予防にも期待ができます。

Accop 組合員・利用者のみなさまへ

エコーブ銘茶で
簡単!おいしい!水出し茶!

※写真はイメージです。

JA JA全農グループ 製造者 ハラダ製茶株式会社

おすすすめ銘茶 まろやかな味と爽やかな香りの銘茶

宝玉 1kg(167g×6箱) 白桑 1kg(167g×6箱) 紫鳳 1kg(167g×6箱)

水出し茶の作り方

水出し茶ポットに茶葉を入れて
直接水を入れるだけで
簡単に水出しの **おいしい** お茶が作れます。

水出しにすると、苦みを抑えてうま味アップ!

- お茶の葉 約10gをポットに入れます。
- 冷水1ℓをポットに注ぎます。
- お好みの濃さになるまで待ちます。
- 茶こしを使ってグラスに注ぎます。茶こし付きの水出しポットを使うと更に便利です。

ご注文は下記お問い合わせ先までお願い致します。
JA富里市 購買生活課 TEL:0476-93-1911

土地利用について お困りではないですか?

税務・不動産に詳しい者がお話を伺います。

《無料相談会》

日 時：9月9日(火)
9時から12時

場 所：JA富里市本店
1階特設会場

※正面玄関からお入りください。
職員がご案内します。

お問合せ先
JA富里市購買生活課
0476-93-5651

◎今年度より増刊号として家計簿のみの販売をします◎

(「家の光」12月号に別冊付録としては付きません)



家の光
E-magazine

「家の光」増刊号
2026年 家の光 家計簿 日記付き
●定価 660円(税込) (11月1日発行)

お申し込みはお近くのJAへ

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL 03-3266-9039 <https://www.ienohikari.net/>

富里俳壇

紙願ひ事筈折れさうに星まつり

鈴木 遊琴

屋形船提灯とより月涼し

友光 勝

逃げ水を追つては戻らぬ日も来ぬ

樋口 寧子

この庭で生まれし夏蝶他へ行かず

長野 芳枝

竹皮を脱ぐ静寂の昼下がり

高橋 文江

浴衣手に帯見し末の思案かな

澤田とき江

歩道橋一つ日傘の見へ隠れ

水野 俊徳

夏落葉ひとそれぞれの愁ひかな

小林 昭治

指揮なくも大合唱の燕の子

稲毛 信子

包丁を食わえはなさぬカボチャかな

寒郡 政雄

小さき蟻あり大きな蟻より先に行く

古川 一步

山と谷超えて旅人雲の峰

迎田 正子

小蟻蝸さぬ糸ほどの細きかな

須藤ちづ子

今日一日鎮まり行くや夏の月

清水 節子

南陽俳句会

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

◎間違い電話により、ご迷惑を被っている方がいらっしゃいます。番号をよくお確かめの上、おかけ下さい。

★★★★★★ 8月のあなたの運勢 ★★★★★★

山羊座

12/19

【全体運】障害はあるものの乗り越えられます。初志貫徹で計画通り進めましょう。大変でも、やりがいのある選択をして

【健康運】腰痛は甘く見ないで。サポーターなども活用を

【幸運の食べ物】梨

天秤座

9/23

【全体運】上昇運。強い反発は次第に収まってきます。意見は丁寧に伝えましょう。感情的にならないければ好結果をゲット

【健康運】睡眠をしっかり取って。目を大切にしましょう

【幸運の食べ物】マツタケ

蟹座

6/22

【全体運】良好運ですが欲張りになってしまいがち。趣味を楽しんだら次は仕事とめりはりをつけて。講習会には参加を

【健康運】気にし過ぎは良くありません。気分転換を

【幸運の食べ物】サトイモ

牡羊座

3/20

【全体運】しばらくの間、肩の荷を下ろせます。この機会にできることをやっておきましょう。次の一手を考えての行動が吉

【健康運】疲れたら休憩を。持病の再発に気を付けて

【幸運の食べ物】サツマイモ

水瓶座

1/18

【全体運】周囲からの支えがあり新たな一歩を踏み出せるでしょう。もやもやしていることがあるなら整理整頓から始めて

【健康運】筋トレはやり過ぎず休憩も入れた方が成果あり

【幸運の食べ物】シイタケ

蠍座

10/22

【全体運】調和が取れるようになり大きく進展。気負わずに淡々と役目を果たして。周囲があなたの価値に気付きます

【健康運】靴は履きやすさを優先。転びにくいものを選んで

【幸運の食べ物】チンゲンサイ

獅子座

7/22

【全体運】周囲からの助けもあり思いの外スムーズに進みます。感謝の気持ちを示しつつ手を取り合っていきましょう

【健康運】かぶれそうなものは遠ざけて。風邪予防が◎

【幸運の食べ物】ブドウ

牡牛座

4/21

【全体運】順調な進展が見られます。様子を見ながら緩めのペースが◎。レジャーにはこだわって。人気スポットにツキ

【健康運】水分をしっかり取って。トイレは我慢しないこと

【幸運の食べ物】ツルムラサキ

魚座

2/20

【全体運】周囲にぎわう中、取り残されたようになることが。たくさん会話するよう心がけましょう。孤立しなければ前進

【健康運】最初は調子が出ませんが次第に解消へ

【幸運の食べ物】カボチャ

射手座

11/21

【全体運】きしんだ歯車に悩まされがち。自分だけで解決するのは難しいので時期を待って。目的を共有できる仲間づくりを

【健康運】衣服はぴったりのサイズに。肩凝り対策を

【幸運の食べ物】マイタケ

乙女座

8/22

【全体運】運勢は吉凶混合。問題が再燃しても慌てないように。より完成度を高めるための試練です。ので落ち着いて対処を

【健康運】運動不足に気を付けて。友人とのスポーツが◎

【幸運の食べ物】栗

双子座

5/21

【全体運】判断力は素晴らしい時期ですが、周囲があなたのスピードに付いていけないかも。気配りを見せると成果が出ます

【健康運】よく保湿して肌のコンディションをキープ

【幸運の食べ物】ナス



ふれあいひろば



有害鳥獣被害状況について

獣別農作物被害額 (単位：千円、累計は4月から)		
	当月増加	累 計
ア ラ イ グ マ	14	55
ハ ク ビ シ ン	2	2
タ ヌ キ	0	0
イ ノ シ シ	2	14
ノ ネ ズ ミ	0	0
鳥類 (カラス・キジ)	0	0
合 計	16	71

捕 獲 頭 数 (累計は4月から)		
	当月増加	累 計
ア ラ イ グ マ	9頭	34頭
ハ ク ビ シ ン	0頭	9頭
タ ヌ キ	0頭	17頭
イ ノ シ シ	0頭	0頭
ア ナ グ マ	0頭	0頭
カ ラ ス	5羽	12羽
合 計	14頭	72頭



イノシシによるジャガイモ被害



イノシシによるトウモロコシ被害

◎イノシシ目撃情報 0件：

◎イノシシ足跡・痕跡等 7件：二区

◎イノシシによる被害 2件：二区

【参考】山武市との行政界付近でのイノシシ捕獲頭数累計4頭

【令和7年4月1日～令和7年7月末累計】

<情報提供元> 富里市有害鳥獣被害防止対策協議会事務局

情報の提供をお願いします

有害鳥獣による農産物被害の軽減を図っていくためには、皆さまからの情報が重要になります。鳥獣の足跡や被害（小さな被害でも構いません）を見つけたら、下記までご連絡ください。地域一丸となって鳥獣害対策に取り組んでいきましょう！

【連絡先】 富里市有害鳥獣被害防止対策協議会事務局（富里市農政課）TEL：0476-93-4943
J A 富里市営農指導課 TEL：0476-93-5652

《金融営業課から おすすめコーナー！》



【8月のおすすめ情報】

◎JAの「がん共済」が新しくなりました!!

新しくなったがん共済のPOINT

- ・入院・手術の他にも通院による抗がん剤治療等も対象になりました。
- ・がん性疼痛等の緩和のための在宅医療も対象となりました。
- ・がんと診断されるとその後の掛金はいただきません。（がん診断時共済掛金払込免除特則付加をした場合）

◎共済金のお支払いに関する相談もライフアドバイザーが詳しくご案内します！

私たちは皆さまに「安心」と「満足」をお届けするため、日々の活動を行っています。どうぞお気軽にお声掛けください。

◎もしもの時に備えて、契約内容を確認しませんか？
ご相談は下記までお気軽にお問い合わせください。

【お問合せ先】 金融営業課 TEL:0476-93-2112

農ライフ

〜農に生きる〜

富里は豊かな恵みに富み、その恵みの数だけ生産者の想いがあります。

農業にこだわり、農業に懸けるみなさんをこのコーナーで紹介していきます。

今月の生産者さん

す だ まさみ
須田 正美さん
(二区地区)

PROFILE

須田さんは鳶職を経験した後就農し、農業歴35年。妻の恵美子さんと共にステビアトマト25aの他、さつまいも、おおまさり、カリフラワー等を栽培している。趣味はゴルフとバス・ヘラブナ釣り。甲斐犬のココちゃんが心強い番犬。



父から受け継いだ「ステビアトマト」

須田さんは、父の代から40年にわたって「ステビアトマト」を栽培しています。天然甘味料のステビアをはじめ、アミノ酸やミネラル系の資材を葉面散布することで、トマトに甘みと旨みを引き出すことにこだわっています。苗は自根で育て、9月に定植、12月から翌年7月ごろまで収穫を続けます。



こだわりが詰まったステビアトマト

根を張らせる土づくりと灌水

須田さんは栽培において「根をしっかりと張らせること」を重視しています。新しい根が出続けることで、栄養素をバランスよく吸い上げることができ、健康に育ちます。

そのために、微生物の入った肥料を使って土を柔らかく仕上げたり、水の管理にも気を使っており「多すぎると根が浅くなり、少なすぎてモストレスになる」と適量を探り続けています。

味の追求から収量アップへ

また病害虫対策として、栽培後にはハウス内を蒸し込みした後、「ふすま」をまいて太陽熱消毒を実施しています。土中の病原菌や害虫をリセットし、近年増加している黄化葉巻病などへの対策にも気を配っています。

「糖度や旨みは目指すところに近づいてきた」と手応えを感じている中で「美味しさを維持しながら、倍の収穫量を目指したい」と次なる目標に挑んでいます。販売面では、奥様と一緒に考えた可愛い箱や袋も好評で、収穫期間中は産直センターで購入できるそうです。

真摯にトマトと向き合い、より良い栽培方法を探究し続ける須田さんは今日も、優しい眼差しでその歩みを積み重ねています。



妻の恵美子さんと



今年からオリジナルの袋で販売



家族で楽しむおいしい一皿



盛夏の時期 カレー粉を使った料理で野菜をおいしく食べよう



ドルマ (トルコ風ピーマンの肉詰め)



ピーマンの甘さに
カレー粉がマッチ

◆材料 (3人分)

ピーマン	6個
タマネギ	1/4個 (50g)
昆布	適宜
水	500ml
合いびき肉	150g
ご飯	100g
A カレー粉	小さじ1/4
塩	小さじ1/4
ケチャップ	小さじ1
B ローリエ	適宜
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2

ポイント

じっくり煮込むことでピーマンの甘さが引き出されるので、子どもも食べやすい一品です。ピーマンの種は食べられるためきっちり取らなくてもOKです。

アレンジ

● お好みの野菜と一緒に煮込む

◆作り方

- ①ピーマンはへたの部分の部分を少し厚めに落として、軽く種を取る。へたはふたとして使うので取っておく。タマネギをみじん切りにする。昆布は水に浸しておく。
- ②ボウルに合いびき肉と①のタマネギ、ご飯、Aを入れてよく練る。
- ③②を①のピーマンに詰め、ピーマンのへたをふたのようにかぶせてようにで留める。
- ④③を重ならないように鍋に並べ、①の昆布と水、Bを入れて弱火で20分煮込んで出来上がり。

6月末の事業実績

貯金残高	25,475,594千円
貸出金残高	7,896,898千円
長期共済保有高	94,484,570千円
販売品販売高	3,552,345千円
直売所売上高	494,392千円
購買品供給高	1,099,531千円
出資金	571,798千円
組合員数	2,854人

(正組合員: 1,625人 /

准組合員: 1,229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。

※東美の里に関するご意見・ご感想などがございましたら、ぜひお聞かせください。
私はかき氷機を買い、家でもかき氷を食べています！
味はまだ夏は終わらないと思うので、美味しいものを食べて元気に過ごしましょう！

こんにちは。藤田です。
本格的に夏休みに入り、家族や友人と過ごす人も多いと思います。私も子どもたちと出かける時間が多くなりました。
今は昔と違い35度を超える日が普通になつてきて窓を開けて過ごしていてもあまり涼しく感じません。日差しも強くなつてきているので、今まで日焼け止めをつけていなかった人も肌を守るためにつけた方がいいかもしれません。
まだまだ夏は終わらないと思うので、美味しいものを食べて元気に過ごしましょう！

編集後記

1. 議案
令和7年7月28日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。
① 自己資本比率算出要領の全部改正について

理事会メモ

