

ぐりーんぴあ

# Green Pia

人と自然の調和から新たな創造を

特集

お買い物で賢く防災日常備蓄  
ローリングストックのすすめ

👑 9月の旬のレシピ

- ・小鳥のコロッケ
- ・焼きビーフン
- ・茶通

2024

9

vol.307



おやまもくん



Instagram



X



Facebook



LINE

JAおやま  
公式HP





# 代表理事専務 杉山清司

## 役員コラム

私は、5月24日の第25回通常総代会、その後の第4回理事会におきまして、専務に再任されました。杉山清司です。

令和6年度がスタートしてから、JAを取り巻く環境は、気象状況と同じく、平年並みとはいかず、依然として、厳しい状況が続いています。

その様な中で、当JAおやまは、地域になくてはならないJAであり続けるために、「担い手訪問」や「集落座談会」等を実施し、組合員との徹底した対話を通じて、総合事業を基本として「不断の自己改革」に取り組んでまいります。

これからまだまだ暑い日が続くと思いますが、農作業事故が起こらないよう十分ご留意いただき、今年こそ「豊年万作」となりますように、また、組合員と地域の皆様が健康で活躍されますようご祈念申し上げます。

# ぐりんぴあ Green Pia



耕そう、大地と地域みらい。

人と自然の調和から新たな創造を

03 — TOP NEWS

04 - 07 — TOPICS  
地域のニュースをお届け!

08 - 09 — 特集  
お買い物で賢く防災 日常備蓄  
ローリングストックのすすめ

10 — 営農経済便り  
いちごの花芽検鏡と定植適期

11 — 農業浪漫  
間々田地区 渡辺 洋之さん

12 — フルーツパラダイス  
アセロラ  
～ビタミンCたっぷり!  
小さな「赤い宝石」～

13 — 食卓を彩る旬のレシピ

14 — 新米祭り開催!!

15 — ・おいしく食べて美しく  
・脳トレ! 手足の体操

16 — ・なくそう食品ロス  
・お天気カレンダー

17 — みんなの広場

18 - 20 — Information

## 「梨」



<分類>

バラ科ナシ属

<原産地>

中国

<和名>ナシ(梨)

<おいしい期間(旬)>

7月～10月

<主な栄養成分>

食物繊維、カリウム、ソルビトール

<効能>

夏バテ回復、利尿作用(解熱・むくみ解消)、呼吸器系の炎症を抑える(せきやたん・のどの痛みの軽減)、高血圧予防、便秘解消など

<ワンポイント>

- ・梨は、お尻側がふっくらした丸みで軸が太く、上から見ると正円なのがGOOD!
- ・冷やし過ぎると甘味を感じにくいので、食べる1～2時間前に冷暗所から冷蔵庫に移す。
- ・お尻側と皮の近くが甘いので皮を薄くむき、芯は少し大きめに切ると甘さを楽しめます。



### 絹地区／田村 隆佳さん

ECサイトや直売所などでイチゴに特化したコーナーを設けて販売強化をしてほしい。



### 桑地区／町田 徹さん

農薬や肥料など安価での提供をお願いしたい。また地区担当の固定化など職員の専門性の強化・育成をお願いしたい。



### 国分寺地区／近藤 陽一さん

部会で使用している資材など部会会員価格を設定してみてはどうか。また、新規就農者の研修生を受け入れているが新規就農者の支援を行政とともにもっと力を入れてほしい。



### 国分寺地区／近藤 敦さん

JA職員のサポートは生産者にとって重要。専門的な指導員の育成・配属をしてほしい。

## 2024. 7. 19 新体制での担い手農家訪問開始

JAおやまは7月19日、渡邊文雄組合長ら常勤役員と営農支援センター長らによる担い手農家への訪問活動をしました。JA自己改革として生産者の意見や要望を聞き、農業所得増大や農業生産拡大に向け意見を交わしました。

渡邊組合長は「生産者からの率直な意見を大切によく検討して、農業・JAがより良いものになるよう努めていきたい」と話しました。

# LIVE TOPICS

CHAPTER

1

地域のニュースをお届け!

JA Monthly News

東一字都宮青果

7/1

青果物トップセールス

JAおやまは7月1日、重点市場の東一字都宮青果(宇都宮市)へ出向き、トップセールをしました。渡邊文雄組合長や常勤役員、営農経済部長、園芸振興、園芸販売各課長が訪れ、市場の代表や担当者と情報や意見を交わしました。

肥料や燃料、資材などが過去最高水準まで高騰し、高止まりしています。こうした中、JAは有利販売による所得安定化や事業承継、新規就農支援を通じ、次世代の担い手確保・育成に取り組めます。

渡邊組合長は「より良い農産物の出荷に取り組むので、連絡を密に販売強化をお願いしたい」と話しました。

次世代の担い手確保・育成に取り組む



7/5

生井地区

耕種部会生井っ子合同現地検討会

JAおやま耕種部会生井地区と生井っ子プロジェクトは7月5日、生井地区のほ場4カ所で、一般米と特別栽培米「生井っ子」の現地検討会を開きました。

「生井っ子」を生産する同プロジェクトは2004年に発足。一般栽培米との差別化のため、化学肥料と化学合成農薬の使用回数を慣行栽培の50%以下で育てています。

検討会で栃木県下都賀農業振興事務所の仲田聡副主幹は「5月上旬に移植した水稻は7月22日ごろに出穂と予想される。出穂前の水管理や斑点米カメムシ対策を徹底してほしい」と呼びかけました。

耕種部会生井地区の川俣真男部会長は「しっかりほ場を観察して適切に管理しよう」と話しました。

一般米と特別栽培米「生井っ子」の現地検討会を開いた



7/5

美田支店

## 青色申告研究会 総会・研修会

JAおやま青色申告研究会は7月5日、美田支店で総会と顧問税理士による指導研修会を開きました。部会員、関係者ら31人が出席しました。

総会では2023年度事業報告や2024年度事業計画などを含む全議案を承認しました。

研修会は青色申告制度を通じて、農業経営の合理化と適正な納税義務を推進し、会員相互の研鑽を図っています。

給与所得者の所得税徴収高計算書の作成や2024年6月からの定額減税について説明するとともに個別指導を受けました。

山関洋部会長は「法制度が変わっているため、適正な税務処理の方法を学ぼう」とあいさつしました。

法制度が変わっているため、適正な  
税務処理の方法を学ぼう

7/8~  
7/12白楊高校の生徒が  
JAでインターンシップ

栃木県立宇都宮白楊高校の2年生の2人が7月8日から12日の5日間、直売所でインターンシップ(職業体験)を行い、農業、JAについて学びました。

直売所の職員やスタッフの指導で、商品の品出しや清掃、レジ打ちを体験。また、集出荷所や選果場などで生産者が持ち込んだ農産物がどのように市場へ出荷されるのを見学しました。

同校の信田瑛太郎さんは「中学生の頃、テレビで農業についての特集番組を見て、農業に関心を持った。農業従事者の高齢化や後継者不足の問題など農業を維持していく上で重要な課題がいっぱいあるが、少しでも農業を発展するように力になればと考えている」と話しました。

直売所で商品の品出しやレジ打ち  
などを体験



7/10

東部選果場・北部集出荷所

## 秋レタス栽培講習会

JAおやまレタス部会は7月10日、東部選果場と北部集出荷所で2024年産秋レタスの栽培講習会を開きました。種苗会社が、初期の生育管理の重要性と各品種の特性や栽培実績、病害虫防除について説明しました。

秋レタスは寒暖の差が大きい時期に栽培するため、管理が非常に難しく、ツルタのタネの森井雅彦課長は、播種から収穫までの積算温度が生育を左右し、収穫量にも影響すると解説しました。

前田幸秀部会長は「猛暑で栽培管理が年々難しくなっている。今後の栽培管理に講習会を役立ててほしい」と話しました。

秋レタスは寒暖の差が大きい時期に  
栽培するため、管理が非常に難しい



# LIVE TOPICS

CHAPTER

2

**地域のニュースをお届け!**

JA Monthly News

7/11・  
7/18

西部共乾センター

**小麦種子検査**

JAおやま小麦採種部会は7月11日、18日の2日間、西部共乾センターで2024年産種子小麦「タマイズミ」「イワイノダイチ」計2887袋(1袋30キロ)を検査しました。

生産者や関係者ら約40人が参加。生産者が収穫、乾燥、調製して出荷した小麦を1袋ずつカルトンに取り、検査員が粒ぞろいや被害粒、水分などを検査して格付けしました。検査の結果、一部準種子を含め全量合格しました。

相川祥男部会長は「今年度産は天候などの影響で栽培や乾燥、調製などに部会員は苦労したが無事に検査を迎えられてうれしい」と話しました。

検査員が粒ぞろいや被害粒、水分などを  
検査して格付け

7/24

群馬県

**女性会全体ハイキング**

JAおやま女性会は7月24日、群馬県の日本キャンパック大室公園で全体ハイキングを開き、渡邊組合長や中村常務、会員ら64人が参加しました。同ハイキングは、心身の健康づくりが目的で毎年実施しています。

同公園のほか、床もみじで有名な「宝徳寺」や2023年3月にオープンした道の駅「まえばし赤城」、群馬まいたけセンター、登利平を訪れ、歴史や農産物、買い物などを楽しみました。

会員らは「毎年楽しみにしている。会員とともに楽しく身体を動かしてリフレッシュできる」「別の地区の会員とも交流ができてうれしい」と話しました。



心身の健康づくりが目的で実施



7/24  
7/30

## 本店 全職員コンプライアンス研修会

JAおやまは7月24日・30日の2日間、本店で職員全員を対象にしたコンプライアンス(法令順守)研修会を開きました。4部構成として、全職員がコンプライアンスについて学び、意識統一を図りました。

JA栃木中央会が作成した動画を視聴し、コンプライアンスや不祥事の発生状況と未然防止、個人情報取り扱い、独占禁止法、内部通報制度について学びました。

杉山清司専務は「法令違反がないよう、また、不祥事は起こしてはならないと意識し、明るく、楽しく、やる気のある職場になるように日々の仕事に励んでもらいたい」と話しました。

全職員がコンプライアンスについて  
学び、意識統一を図った



7/25

## 西部集出荷所

### バラ部会出荷反省会と品種検討会

小山<sup>かき</sup>花卉園芸組合バラ部会は7月25日、西部集出荷所で出荷反省会と品種検討会を開きました。

担当者が昨年度の実績や市場動向を報告し、生産者、市場、関係機関が一体となり、需要に応じた対応ができる体制の更なる強化を申し合わせました。

品種検討会では4社の種苗会社などが2023年度の業界動向を振り返るとともに来期におけるトレンドや新品种、各品種の特徴や今後の取り組みについて説明し、生産者と意見交換しました。

生産者は、説明を受けるとともに各品種の現物を手に取り、蕾の硬さや太さ、色合いなどを確認しました。

各品種の現物を手に取り、蕾の硬さや  
太さなどを確認



7/26

## 耕種部会 現地検討会

JAおやま耕種部会は7月26日、飼料用米の専用品種「夢あおば」の展示ほ場3カ所で現地検討会を開きました。

展示ほ場で栽培される「夢あおば」は単位面積当たりの収量が多く、<sup>しまはがれ</sup>縞葉枯病に抵抗性があり、倒伏にも強い<sup>もんがれ</sup>ため収量増加が見込まれます。

普通植・水稻生育診断ほ場では7月19日時点で生育は一昨年並みで順調に進んでいます。しかし、気温が高く、株間の湿度も高い場合は、<sup>もんがれ</sup>紋枯病が発生しやすくなり、収穫量が低下します。箱剤散布や本田防除も徹底するよう呼びかけました。

箱剤散布や本田防除も徹底するよう  
呼びかけた



# の準備が大切です!

## ① 食料品・飲料

食料・水の備蓄は、最低3日分を目安に食べ慣れたもの・好きなものを少し多めに買ってストック。賞味期限の近い順に食べていき、減った分はその都度補充します。最低3日分、さらに先も見越して備えましょう。



### チェックリスト

#### 持ち歩いてそのまま食べられるもの

あめ・チョコレート(リラックス効果大)／ナッツ(カロリー・栄養価が高い)／チーズ(栄養価・満足度が高い)／ドライフルーツ(ビタミン・ミネラルが豊富)

#### 火や水を使わなくても食べられるもの

肉・魚加工品(おかずにも最適、パワーが付く)／缶詰(保存食の王様、家族の好みに合わせる)

#### お湯を注ぐか、温めるだけで食べられるもの

レトルト・フリーズドライ食品(日持ちする上、バラエティーに富む)／細い麺(ゆで時間が短いそうめんや極細の Pasta など、麺つゆや Pastaソースも一緒に)

#### 食欲を促す菓子など

せんべい(香ばしさを食欲増進、個包装のものを)／ようかん(小腹が空いたときに一口タイプを)／野菜・果物チップス(ビタミン補給に)

#### 栄養バランスを整えるもの

シリアル・バランス栄養食(手軽な栄養補給)／栄養機能食品(食事で取れない栄養をカバー)

#### 災害時にもお薦めの飲み物

野菜ジュース(野菜不足を解消)／粉末スープ(みそ汁など、体が温まる)／機能性飲料(健康保持に)

### 家族の好物をストックしよう

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかがでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな!」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。



「いつもよりちょっと多め」がポイント

お買い物で賢く防災

# 日常 ローリングストック 備蓄

のすすめ

皆さん、災害への備えは万全ですか？ 大切なのは日頃の心構えです。いつもの買い物を少しだけ変えることが防災につながります。

### 日常備蓄とは？

「日常備蓄」とは、食料品や生活必需品など、普段から食べている・使っているものを少し多めに購入してストックしておくこと。災害時は、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなることが考えられます。「買って・ストックして・使う」ため、**ローリングストック**とも呼ばれています。





# 備えあれば憂いなし。防災は日頃から

## 4 ベビー用品・介護用品

赤ちゃんのおむつや肌着、ベビーフードなどは、日頃利用しているものが安心です。介護用品も同様です。「これしか駄目」な製品は、多めにストックしておいた方が良いでしょう。



## 3 衛生用品

トイレトーパーやティッシュペーパーは多めに買っておくようにしましょう。ウエットティッシュ、せっけん、消毒用アルコールも役立ちます。女性は生理用品やおりものシートも多めに備えましょう。



## 2 生活用品

ラップ、ポリ袋、ゴミ袋、ガムテープなどは、避難生活で何通りにも使えます。カセットボンベ、乾電池、軍手やビニール手袋なども多めに備えておきましょう。



災害が発生した瞬間に持ち出すものと、避難生活に必要なものを分けておきましょう

### 《 すぐに避難しなければならないとき 》

緊急避難時には、大きくて重いバッグは文字通り重荷になってしまいます。本当に必要なものだけを緊急避難リュックに入れて、すぐに持ち出せるように玄関などに準備しておきましょう。

### 《 避難生活であると便利なもの 》

在宅避難する場合や、避難所から一時帰宅する場合に備えることも大切です。避難生活用には、以下のリストにあるものを準備しておく良いでしょう。

#### チェックリスト

- 携帯トイレ
- ヘッドライト
- ヘルメット(折り畳み式が便利)
- レインコート
- 防災用ホイッスル
- タオル
- 水(500mlのペットボトルを1、2本)
- 掃除用具
- マスク
- ゼリー飲料など
- 応急手当用品
- モバイルバッテリー
- 給水器
- 乾電池

#### チェックリスト

- 携帯トイレ・簡易トイレ
- ウエットティッシュ
- 液体歯磨き
- マスク
- 飲料(1週間分)
- 長期保存できる食べ物(1週間分)
- カセットコンロ・ボンベ
- 給水袋
- 掃除用具
- 水を運ぶ道具(ポリタンクなど)
- ランタン
- アイマスク・耳栓



#### 「おうちキャンプ」のススメ

普段からキャンプを楽しんでいる人は、「おうちキャンプ」を試してみましょう。被災してライフラインが途絶えたとき、自宅でも過ごすか。アウトドア感覚で実践してみると「あれも用意しておけば良かった」などと、気が付くことが多いものです。カセットコンロや備蓄品で食事タイムを楽しむ、簡易トイレを使ってみる、電源や明かりを確保するなど、被災生活を疑似体験してみましょう。

# イチゴの花芽検鏡と定植適期

西部集出荷所  
沖真睦



## 1) なぜ花芽検鏡をするのか？

イチゴは、花芽の分化状況を確認してから定植をします。  
イチゴは、短日条件下や低温条件下で生殖成長となり、花芽分化が始まります。  
花芽分化していない苗を定植すると、生殖成長に傾きにくくなり、開花時期の遅れや花数が少なくなり、収量が減少します。  
また、定植が遅くなっても、初期生育の遅れから花数が少なくなり収量が減少します。  
そのため、花芽検鏡を実施し、適期定植を行うのが重要となってきます。

## 2) 花芽検鏡の実施

花芽検鏡は、イチゴ部会員向けにJAで行なっています。  
検鏡する苗は、高温になりやすく花芽分化が遅れるハウス中央の苗が適しており、少なくとも3本は確認したほうが、分化傾向が分かります。

## 3) 検鏡結果と定植適期

定植適期は分化ステージで判断します。  
未分化や肥厚期の場合は、再度花芽検鏡が必要となります。  
「とちおとめ」・「スカイベリー」は分化期を確認してから定植をしますが、「とちあいか」は、花数は減少しますが、頂花房の障害果発生が低下し、1次腋花房の花芽分化が前進化するため、9月上旬はガク片形成期、9月中旬は花房分化期での定植を推奨します。

| 分化ステージ | 定植時期           |
|--------|----------------|
| 未分化    | 再度検鏡が必要        |
| 肥厚期    |                |
| 分化期    | とちおとめ・スカイベリー適期 |
| 花房分化期  | 9月中旬のとちあいか適期   |
| ガク片形成期 | 9月上旬のとちあいか適期   |
| 雄ずい形成期 | 定植遅れ           |
| 雌ずい形成期 |                |



未分化



肥厚期



分化期



花房分化期



ガク片形成期



# 農業浪漫

NOGYO ROMAN

渡辺 洋之さん(34歳)

間々田地区

生産品目: 梨(おりひめ・幸水・豊水・あきづき・新高・にっこり)・水稲

## 消費者に喜んでもらえる梨を目指していく

J A おやま管内には45戸の生産者が梨栽培に取り組んでいます。作付面積は、約21ヘクタールで幸水、豊水、新高、にっこりなどの品種を栽培しています。

間々田地区の渡辺洋之さんは、18歳で就農して約15年が過ぎました。幼い頃から園地が遊び場だった洋之さん。園地には梨の甘い香りが漂うためセミがたくさん獲れ、祖父の後を追いかけて遊んでいたたと振り返ります。洋之さんが学校卒業の頃、祖父がアルツハイマー病にかかり、父も兼業農家であったため働き手がいなくなってしまうと思い、就農を決意しました。決して「継いでくれ」と言われたわけではありませんが、畑をつぶさないようにと洋之さんは強く思いました。

現在は、父・母と一緒に3人で梨「おりひめ」「幸水」「豊水」「あきづき」「新高」「にっこり」を約65アールの梨園で栽培に励みます。洋之さんが就農してから栃木県農業試験場で育成した「おりひめ」の導入を図りました。「おりひめ」は早生の中でも特に収穫期が早く、上品な甘みと清涼感のある風味が楽しめるため、幸水の前に収穫できるものを導入に至りました。

洋之さんは農作業中の事故を懸

念します。近所で梨農家を営んでいた方が草刈り機の作業中に梨の棚に首が引っかかってしまい首吊り状態に陥ったことがありました。その時、幸いにも近くで作業していた洋之さんたちが異変に気付き、一命をとりとめたことがありました。

また、近年の異常気象で農作業中の熱中症による死亡事故も発生しています。年齢や性別など関係なく、ちょっとした不注意や気付かないうちに危険性が高くなり、命を危険にさらしています。そのため、洋之さんは「地域のつながりが大切だ」と話します。「地域の人の交流や関わりによって、ちょっとした異変などに気付いたり、助けにつながることもある」と語ります。

「農業は危険と隣り合わせではあるが「食」は人間にとってなくてはならないもの。誰かがやらなくちゃいけない。自然災害の影響も大きく苦労することも多いが食べておいしいと喜ばれることが励みになる。規模は一時より縮小したがその分、今まで以上に高品質な梨を消費者に届けたい」と意気込みます。

これからも一層の努力と研鑽を重ね、消費者に喜んでもらえる梨を目指していくことでしょう。

チェック  
ポイント



アセロラのプロフィール  
 【分類】キントランノ科ヒラギトラノオ属  
 【原産地】西インド諸島  
 【おいしい時期(旬)】5～8月ごろ(国産)  
 【主な栄養成分】ビタミンC、葉酸、カリウム、  
 ベータカロテン、ポリフェノール  
 (アントシアニン、ケルセチン)、  
 クエン酸など

野菜ソムリエ 上級プロKAORUの

# フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

## アセロラ

ビタミンCたっぷり! 小さな「赤い宝石」

### 食べ方・楽しみ方

生のままデザートとして  
 サクランボのようにそのまま食べられる



洗うときは爪な  
 どで傷つけない  
 ように注意!

サラダ・オードブル  
 野菜や生ハム、チーズな  
 どと合わせて



彩りと酸味が加わり  
 華やかに

ソース、ジャム、  
 コンポート  
 ゼリーやケーキなどに



ジュース  
 水・砂糖(蜂蜜)を加えて



### アセロラのいろいろ

#### 酸味種

主に加工用の酸味が強めで、  
 ビタミンCの含有量が多い  
 「パーモント」「レーポルク」  
 「マウナウイリー」「レッド  
 ジャンボ」「アエルトリコ」  
 など

#### 甘味種

生食にも向いている酸味がマイルドで  
 甘さもあり、大粒で「ジューシー」  
 「フロリダスウィート」「マノアスウィート」  
 「レビートロピカル」など

#### 国産に注目!

沖縄県、鹿児島県など  
 国内では希少なフルーツ

### 保存方法

2,3日で食べ切るときは

#### 冷蔵保存

とってもデリケート  
 鮮度が良いうちに  
 食べ切ろう

保存目安は  
 1か月程度

#### 冷凍保存

購入したパックや保存  
 袋に入れ野菜室へ  
 水洗いすると傷みやす  
 いので、そのままOK



水洗いして水気を拭き  
 ラップで包んで保存用  
 袋に入れ冷凍庫へ  
 食べるときは常温か冷  
 蔵庫に移して自然解凍



### アセロラの子カラ

#### クエン酸

疲労解消や  
 ストレス緩和  
 冷え性改善に

高い抗酸化力を  
 持つスーパーフード

#### ビタミンC

レモンの34倍とモ  
 老化や生活習慣  
 病の予防、美肌や貧  
 血予防に

#### 葉酸

胎児の健全な発育  
 貧血や認知症予防に



#### カリウム

むくみの解消  
 高血圧予防に



#### ベータカロテン

老化予防や美肌、  
 免疫カアップに



#### ポリフェノール

老化や疾病の  
 予防に



### アセロラのヒミツ

#### 歴史

15世紀 大航海時代  
 スペインや英国の船乗りによって  
 原産地の西インド諸島から世界へ



#### 日本

1958年に沖縄に導入  
 アセロラドリンクの登場で名が広まる



### 選び方

濃い赤色

みずみずしい

皮に張りやつやがある

皮にしわや傷  
 変色がない

ふっくらとした形

### NG

白・緑・黄色が残っている→未熟

黒っぽい→過熟

つやがない→乾燥して鮮度が落ちているかも……



食卓を  
彩る

9月の

# 旬のレシピ

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。  
日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。  
日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子  
大学非常勤講師、日本フードコーディネー  
ター協会常任理事。

赤堀料理学園校長 赤堀 博美



## 1 小鳥のコロッケ

[材料4人分]

小エビ ..... 8尾  
ジャガイモ ..... 300g  
タマネギ ..... 40g  
ニンジン ..... 20g  
バター ..... 大さじ1  
塩・こしょう ..... 各少々  
衣

小麦粉 ..... 適宜  
卵 ..... 適宜  
パン粉 ..... 適宜  
揚げ油 ..... 適宜  
キャベツ ..... 200g  
フレンチドレッシング ..... 大さじ2  
パセリ(みじん切り) ..... 大さじ1

**[ポイント]** 思わず作りたくなる、小鳥の形がかわい  
いコロッケです。衣の卵は、スプーンでかけると  
形が崩れません。

**[作り方]**

- ①小エビは背ワタを取り、ゆでて尾は残して殻をむき、尾の先は切り離さずに開く。剣先(尾の中央のとがっている部分)の殻は取っておく。
- ②ジャガイモは皮をむいて小さく切り、ゆでて、水分を飛ばし、粉吹き芋にしてつぶす。
- ③タマネギ・ニンジンはみじん切りにしてバターで炒める。塩・こしょうで味を付けて②に混ぜ合わせ、8等分に分けて卵形に丸める。
- ④③に小エビをのせて小麦粉、卵、パン粉の順に付け、熱した油で色良く揚げて剣先をくちばしにして付ける。
- ⑤キャベツは千切りにしてフレンチドレッシングをまぶし、パセリを混ぜて皿に盛り、その上に④を盛る。



## 2 焼きビーフン

[材料4人分]

ビーフン ..... 200g  
豚肉(薄切り) ..... 150g  
干しいたけ(戻したもの) ..... 大2枚  
ニンジン ..... 30g  
キャベツ ..... 150g  
サヤエンドウ ..... 8枚  
ショウガ(みじん切り) ..... 大さじ1  
ニンニク(みじん切り) ..... 小さじ1  
ネギ(みじん切り) ..... 1/2本分  
ラード ..... 大さじ2

**[作り方]**

- ①ビーフンは熱湯で3分ゆで、水洗いして食べやすい長さに切る。
- ②豚肉は1cm幅、干しいたけは細切り、ニンジンは短冊切り、キャベツは1cm幅に切る。
- ③サヤエンドウは筋を取り、熱湯で塩ゆでして斜め半分に切っておく。
- ④フライパンを熱してラード、ショウガ、ニンニク、ネギを入れ、香りが出たら、②とビーフンを加えて炒めてAを入れ、味をなじませる。
- ⑤③を散らし、皿に盛る。

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| スープ ..... 200ml  | 塩・砂糖 ..... 各小さじ1/2 |
| ④しょうゆ ..... 大さじ3 | こしょう ..... 少々      |
| 酒 ..... 大さじ1     | ごま油 ..... 小さじ2     |



## 3 茶通

[材料4個分]

薄力粉 ..... 40g  
片栗粉 ..... 4g  
抹茶 ..... 1.3g  
卵 ..... 20g  
砂糖 ..... 30g  
あん  
こしあん ..... 80g  
黒ねりごま ..... 20g  
油 ..... 適宜  
茶葉 ..... 少々

**[作り方]**

- ①薄力粉、片栗粉、抹茶を合わせてふるう。
- ②ボウルに卵を溶き入れ、砂糖を加えて泡立て器でよくすり混ぜ、①を加えて木べらでさっくりと混ぜ、耳たぶぐらいの固さにする。これを棒状に延ばし、4個に分けて丸めておく(このとき、手に付くようならば片栗粉(分量外)を使う)。
- ③あんを作る。こしあんに黒ねりごまをよく混ぜ合わせ、4等分して丸めておく。
- ④②の1つを軽くつぶし、指ですり鉢状にして、③を入れて丸く包み、軽く手のひらでつぶして茶葉を付ける。
- ⑤フライパンをごく弱火で温め、油を薄く塗る。茶葉を付けた方を手のひらで軽く押さえて焼く。きれいな焼き色が付いたら裏に返し、表と同様に手のひらで軽く押さえて焼く。
- ⑥木皿に懐紙を敷いて盛り付ける。



2024年9月7日(土)・8日(日)

場所/道の駅『思川』

開催時間/9:00~15:00

2日間、特別価格で販売!

(年間予約も特別価格で承ります。)

『お買い上げ抽選会』を実施いたします。

豪華景品をご用意いたしておりますので

是非足をお運びください!!

お待ちしております♪♪

◇新米「生井っ子」の即売、年間予約受付

「生井っ子」は減農薬・減化学肥料で栽培されており、環境にも優しく食味もトップクラス!新米の美味しさ、「生井っ子」のおいしさを味わってみてはいかがでしょうか??



新米祭り開催!!  
「生井っ子」新米祭り

5カ所の直売所では、9月14日(土)・15日(日)に  
コシヒカ리의新米祭り開催

当JA管内5店舗の直売所(のぎ松原大橋直売所、グリーンセンター、よらっせ桑、国分寺、四季彩)でも新米祭りを開催いたします。

新鮮な地場産野菜の販売に加え、新米購入者には無料精米のサービスを提供します。

ぜひ、足をお運びください♪♪♪

2024年9月

7日(土) 8日(日)

5カ所の直売所では

14日(土) 15日(日)

に開催!

残暑の続くこの時期は、「寝ても疲れが取れない」「常に体がだるい」など日常的に疲労を感じていませんか?もしかしたら、食事が原因かもしれません。疲労回復と美肌づくりにお薦めの栄養素を二つお伝えします。

### ■タウリン

イカ、タコなどに含まれるタウリンには、疲労回復効果が期待できます。タウリンはアミノ酸の一種で細胞を正常に保つ働きがあるため、体の状態を良好に保つために必要な成分です。胆汁酸の合成や分泌を促進し、肝臓の健康をサポートします。肝臓は代謝や解毒などさまざまな機能を担っている臓器です。肝機能が低下すると体の疲労につながるため、肝臓に負担をかける、食べ過ぎ、アルコールの過剰摂取に気を付けましょう。肝臓に負担がかからない食生活を心がけることが大切です。暑い日は、冷製パスタにタコ、トマトを加えるとおいしく、そして手軽にタウリンが取れます。

### ■ビタミンB1

豚肉、そば、玄米などに含まれるビタミンB1は、炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。エネルギーの代謝が活発になれば体の機能も高まり、疲労回復に役立ちます。不足すると疲労物質の乳酸が体内に蓄積されるだけではなく、イライラしやすくなったり、食欲が低下しやすくなることもあるため、意識してビタミンB1を取るようにしましょう。タマネギ、ニラなどのネギ類に含まれるアリシンがビタミンB1の吸収を高めてくれるため、豚肉と一緒に炒めて食べると良いでしょう。そうめんの代わりにそばを食べるとビタミンB1を効率良く取れます。

暑い日は喉越しが良い麺類ばかりになりがちですが、栄養のバランスが偏り疲労が蓄積されやすくなります。野菜やタンパク質も取るようにしましょう。バランス良く食べることは、美肌づくりにも役立ちます。



## 脳トレ! 手足の体操

### 指を素早く入れ替え反射神経を鍛える(3)

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

#### 指先が飛び移るように指を素早く入れ替える

- ①両手を肩の辺りに持ってきて軽く握ります。右手の人さし指を立てて構え、左右のこぶしの小指側を合わせるようにトントンと2回たたきます。視線は右手の人さし指に合わせます。
- ②3回目で、右手の人さし指を元に戻し、左手の人さし指を立てます。視線も左手の人さし指に合わせます。
- ③左右のこぶしの小指側をトントンと2回たたきます。視線は左手の人さし指に合わせます。
- ④3回目で、左手の人さし指を元に戻し、右手の人さし指を立てます。視線も右手の人さし指に合わせます。
- ⑤①から④を5セット繰り返します。

応用…人さし指でスムーズに行えるようになったら、小指でも挑戦してみましょう。

反射神経を鍛える体操の3回目です。こぶしの小指側をトントンとたたくことで、動きに弾みが出ます。「トン、トン、トーン。トン、トン、トーン」と声に出しながら行くと良いでしょう。

慣れてきたら秒針の速度に挑戦。左右に飛び移る指先を見ながら繰り返すと目の老化防止にも役立ちます。気持ち良い程度の強さでたたきながらテンポ良く行いましょう。

また、小指側の一番出っ張る部分には「後溪(こうけい)」というつぼがあります。腕の血流不良の改善に効果があり、老廃物の排出も促します。頭痛、首や肩凝り、目の疲れなどの解消にもお勧めです。



# なくそう食品ロス

干し野菜を作ってみよう

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

キュウリやナスが旬ですね。キュウリはあっという間に大きくなってしまいますので、すぐ取らなければなりません。あまりに量が多いと食べるのが間に合いません。

そこで便利なのがキュウリの半干しです。以前にもこのコラムで紹介しましたが、長野県で米や野菜を作っている義父母に教えたところ、おいしいと喜ばれたので、あらためてお伝えします。料理研究家の有元葉子さんの著書『「使いきる。」レシピ』(講談社)で紹介されています。

キュウリを斜め輪切りにし、ざるなどに並べて庭先やベランダに干しておきます。カラカラになるまで乾かすのではなく、触るとシナツとした感じの半干しです。私は斜め輪切りにしていますが、普通の輪切りや拍子木切りでもOKです。

半干したキュウリを塩もみし、ごま油や砂糖、しょうゆ、酢などであえると一品になり、お酒のつまみにもぴったり。半干しにすると、生で食べるよりさらにかみ応えが増します。私は和風だれで漬けますが、コチュジャンを使って韓国風、オリーブ油やバルサミコ酢を使ってイタリアン風などにアレンジもできるでしょう。

キュウリは生のまま食べてもいいですし、肉と一緒に炒めるのもいいですね。有元葉子さんは玄米カレーの具材としてもお薦めしています。

野菜を干す方法はキュウリ以外にも使えます。冬に旬を迎えるダイコンは切り干し大根にできます。先日、冬の間で作っておいた切り干し大根を水で戻し、絞って甘酢漬けにしたら、歯応えのあるサラダになりました。切り干し大根は、煮ると軟らかくなりますが、水で戻すとコリコリしておいしいです。

冬ならジャガイモ、秋ならキノコ、夏ならズッキーニなど応用可能です。エノキタケは干すとみそ汁の具やだしとして使えます。野菜がたっぷり手に入ったら干し野菜を作ってみませんか。



## 〔お天気カレンダー〕

「お好きな服は」

気象予報士●檜山靖洋

春の七草は、栄養不足を補うために葉や茎をおかゆにして食べることが知られています。一方、秋の七草は、秋の風情を楽しむためのもので、主に観賞用です。秋の七草は、オミナエシ、ススキ、キキョウ、ナデシコ、フジバカマ、クズ、ハギです。頭文字を取って、「お好きな服は」と覚えましょう。

秋の七草は、時代とともに変化し、一時期はヒガンバナ、ハゲイトウ、コスモス、シュウカイドウ、オシロイバナ、キク、イヌタデが選ばれたことがあります。皆さんなら、秋の観賞用にどのような七草を選びますか？

この時期は、朝晩は冷えても、日中は暑いこともあります。また、日々の気温の変化も大きくなります。朝の気象情報で、今日は「お好きな服で」とは言いづらいです。毎日の気象情報を見て、服装を合わせるようにしてください。



気象予報士・防災士  
檜山 靖洋

1973年横浜市生まれ。  
明治大学政治経済学部政治学科を卒業後、印刷会社に就職。  
1999年に気象予報士を取得し気象会社へ転職。  
2005年からNHKの気象キャスターに。  
朝のニュース番組「おはよう日本」の気象情報に出演中。





# みんなの広場



「みんなの広場」は、毎月1日発行の「みんなの広場」に掲載されています。並行して「みんなの広場」は、毎月1日発行の「みんなの広場」に掲載されています。

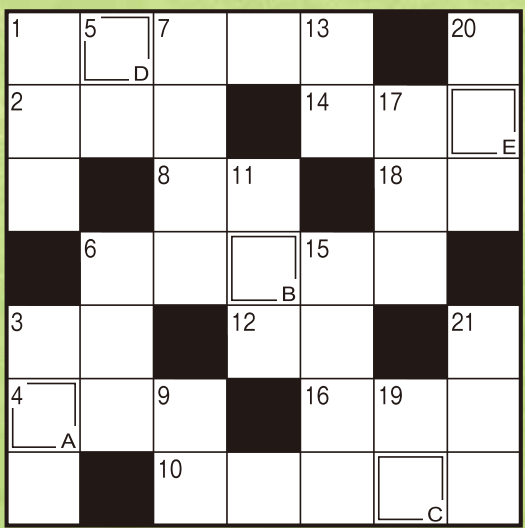
出題：山口

## ヨコのカギ

- 9月2日は——の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
- ドミノとかドフアラとか握りずしを数えるときに使う言葉
- ミヨウガはこの部分や若い茎を食べます
- 前身は江戸です
- 敬老の日に——へ日本酒を贈った
- 素晴らしい考え方
- 南の島に似合う植物
- 手振りを交えて説明した
- 急須のお茶を注ぎます
- ノブを持ってあげます

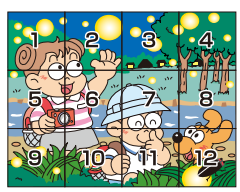
## タテのカギ

- わらなどで編んで米や炭を詰めます
- 「や〇のこと
- 長く連れ添った夫婦は似てくるとか
- アキアカネ、オニヤンマといえは
- からすみはボラなどの——を加工したものです
- 食パンのふちの部分
- 筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
- 派手なところがありません
- 明日の授業に備えて——をした
- 房で売られる果物
- 神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
- 天竺牡丹(てんじくぼたん)とも呼ばれるキク科の花
- 一時的に寝ること



| 回答欄 | A | B | C | D | E |
|-----|---|---|---|---|---|
|     |   |   |   |   |   |

## 先月号クイズの答え



- 1 ホタルが多く飛んでいる
- 2 家の明かりが消えている
- 3 魚がいない
- 4 ジュースが違う
- 5 ホタルの光が大きい

## お便りコーナー

●養蚕農家さん、今年の「はるご」は天気に恵まれ良質の出来収量でなによりでしたネ。25年前まで年5回両親と蚕を飼っていました。夫は会社勤め。今思えば良く頑張ったと自分を褒めてあげたいと思います。

(F・Yさん・75歳)

●お蚕さんは、桑の葉のみを食べて少しづつ成長し、熟蚕(繭)を作るところを探し、這いまわる)を迎え、数日かけて潤白のきれいな繭を作ります。桑の葉のみで成長し、繭を作ることにも感動しますが、『蚕』天の虫と書くように、熟蚕は上に登る性質があるのも神秘的に感じ、「お蚕様」と呼ぶ気持ちがかかります。

●養蚕農家さんは、1戸あたり約数十万頭を飼育して、上質な繭を出荷していることに毎回取材をさせていただき感動しています。

●いつも楽しくぐりんぴあを読ませていただいております。

(K・Sさん・77歳)

●お便りありがとうございます。『広報誌「ぐりんぴあ」を楽しみにしている』というコメントを励みに、皆さまに楽しんでいただける広報誌作りに努めたいと思います。

●皆さまからのお便りをお待ちしておりますのでドシドシご応募ください。お待ちしております。



## 編集後記

9月になりましたがまだまだ暑い日が続きます。夏の暑さも少し和らぎ、涼しくなってきたもののだるさや疲れやすいなどの身体の不調が続くことを『秋バテ』と言うそうです。秋バテの予防として、冷たいものの取り過ぎに注意したり、秋の旬の食材、カボチャやサツマイモ、キノコ類を積極的に取ることで対策につながるようです。自分の身体を労ってあげましょう。(C・Y)

## テーマ投稿・お便り募集中

「みんなの広場」では、クイズのほかに下記の各コーナーを設けています。お好きなコーナーにどしどしご応募ください。

掲載させていただいた方全員に  
QUOカード  
プレゼント!

- ★次号のテーマ投稿  
※テーマにまつわる話を募集します
- 2024年10月号  
「最近した大きな買い物は」  
▶締切9月10日(火)
  - 2024年11月号  
「食欲の秋!食べたいものは?」  
▶締切10月10日(木)

- ★お便りコーナー  
身近な話題、最近夢中になっていること、我が家の自慢、生活の知恵などお送りください。
- ★作品展示コーナー  
読者の皆様の作品(絵はがき・ちぎり絵・俳句・川柳・短歌・写真)身近な風景やおもしろい形の野菜の写真などお気軽にお送り下さい。  
※人物写真の場合、肖像権等についてご注意ください。

- ①クイズの答えまたはお便りテーマ投稿のいずれかをご記入ください。
- ②意見・感想
- ③あなたの郵便番号・住所・氏名(フリガナ)(ペンネーム)年齢・電話番号

送り先

〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32  
JAおやま「ぐりんぴあ」編集部行  
FAX:0285-25-3159 Eメール:pia@ja-oyama.or.jp  
※ペンネームやイニシャルを希望の方は忘れずにお書き添えください。

## 投資信託の取り扱いについて

# JAおやまでも投資信託の取り扱いを始めました



投資信託を始めるなら、  
身近なJAおやまが  
便利で安心。  
専門のJA職員に  
気軽に相談できて、  
さまざまな投資信託を  
ご検討いただけます。

### 【投資信託に関してご留意いただきたい事項】

●投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証はありません。●投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。●JAバンク\*が取り扱う投資信託は、投資者保護基金の対象ではありません。●JAバンクは投資信託の販売会社であり、投資信託の設定・運用は投資信託会社が行います。●投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の値動きや為替変動に伴うリスクがあります。このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回るリスク等は、投資信託の購入者に帰属します。詳しくは、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目論見書)でご確認ください。●投資信託の運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。●一部の投資信託には、特定日にしか換金できないものがあります。●投資信託の購入から換金・償還までの間に、直接または間接的にご負担いただく代表的な費用等には以下のものがあります。なお、これらの手数料等はファンド・購入金額等により異なるため、具体的な金額・計算方法を記載することができません。各投資信託の手数料等の詳細は契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目論見書)でご確認ください。●購入時:購入時手数料がかかるファンドがあります。●運用期間中:運用管理費用(信託報酬・管理報酬等)が日々信託財産から差し引かれます。●換金時:信託財産留保額がかかるファンドがあります。また、外貨に両替して購入・換金するファンドには、上記の各種手数料等とは別に為替手数料がかかります。●お申込みにあたっては、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目論見書)を十分お読みいただき、内容をご確認のうえ、ご自身でご判断ください。

\*お客さまと取引のある農業協同組合および当該農業協同組合が所在する都道府県の信用農業協同組合連合会ならびに農林中央金庫を含めてJAバンク会員といえます。

投資信託のこと、資産運用のこと、お気軽にご相談ください!

小山農業協同組合 登録金融機関 関東財務局長(登金)第534号

## 秋の飛来防止キャンペーン

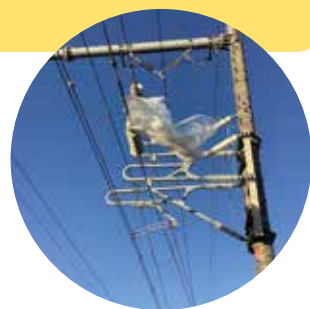


農業用ビニールシートが  
新幹線・在来線列車を  
止めることがあります

JR東日本ではお客様に快適にご利用頂くため、日夜、安全で安定した輸送の確保に取り組んでおります。

暑い夏が過ぎ、「台風季節」がやってきます。

収穫の折に使用される農業用ビニールシートが飛散しやすい時期です。新幹線の架線にからまり列車の運行ができなくなる事象が発生してお客様に多大なご迷惑をおかけしたことがありました。「飛来物により列車が遅れたり運休すると、ご利用するお客様に多大なご迷惑と損害等」に繋がります。是非ご理解頂き、鉄道沿線で農業用ビニールシート等を使用するときは、強風により飛散しないように十分に注意をしてください。皆様のご協力をお願いいたします。



東日本旅客鉄道(株)

お問合せ連絡先

在来線  
新幹線

大宮電力設備技術センター  
首都圏新幹線電力技術センター

TEL048-788-5080  
TEL048-641-7683



# Information

## 秋の農作業安全対策

9～11月は、稲刈りや秋耕作業等の農繁期です。  
次の事柄を特に注意して、農作業の安全意識の向上を図りましょう。

- ①乗用型トラクターを使用する際には、安全キャブ・フレーム等の効果を高めるためのシートベルトとヘルメット着用を徹底しましょう。また、作業終了後、ほ場を出る際は、昇降路の手前で必ず一旦停止して、ブレーキの連結ロックを行いましょ。
- ②コンバインを使用中にわらが詰まった際は、エンジンを停止してからわらを除去しましょう。また、移動や作業中は周囲の確認を行ない、特に後退時は注意して安全確認を徹底しましょう。
- ③農作業には、ヘルメット、安全靴等を使用して、事故に備えた服装での作業を心がけましょ。
- ④農作業は、複数人での作業を心がけ、やむを得ず一人で行う場合は、携帯電話を持ち、位置情報をオンにましょ。
- ⑤農作業中、こまめに休憩を取り、水分・塩分を補給して、熱中症対策をましょ。特に高齢者の作業に対しては、家族や仲間からの声掛けを行い、体調の変化に注意して事故防止に努めましょ。



## 会員制度『永遠の会』

会館使用料や会葬礼状の無料など大変お得な会員特典がございます。

**会員募集中** …… 事前入会金/¥1,000- 当日入会金/¥2,000-

問い合わせ先

おとめホール:0285-41-2088

思川ホール:0285-38-3100

## 人形・提灯供養祭のご案内

**日時** 9月21日(土)

※前日受付9月20日(金)  
16:00から19:00  
※混雑緩和にご協力願います。

**受付** 8:30～10:00

**供養祭** 10:00～11:00

**場所** JAおやま おとめホール  
栃木県小山市南乙女2-1-6

**供養料** 2,000円(1家族)

※1家族何体でもお預かりいたします。  
※ガラスケース・ガラス細工・雛段はお預かりできません。人形、提灯はビニール袋に入れてお持ちください。  
※供養祭への参列は先着20名とさせていただきます。



お問い合わせ

JAおやま おとめホール ☎0285-41-2088

思川ホール ☎0285-38-3100



# コミュニティFM「おーラジ」



オリジナル番組「おやまるぐりんたいむ」生放送されました!



7月3日 渡邊組合長・杉山専務

上:パーソナリティ信田さん  
下:左から渡邊組合長、杉山専務



7月17日 女性会 国分寺支部

上:パーソナリティ信田さん  
下:北野支部長、田村さん

## 専門家による 個別無料相談会を開催します

### 〈税務相談〉

|      |           |
|------|-----------|
| 本店   | 10月15日(火) |
| 野木支店 | 10月17日(木) |
| 下野支店 | 10月25日(金) |

・税金の様々なお悩みをお気軽にお問合せ下さい。

### 〈相続相談会〉

|    |           |
|----|-----------|
| 本店 | 10月10日(木) |
|----|-----------|

・相続(税)の事前相談からお葬式後のお手続までお困りのことがあればご相談下さい。

お申込み・お問い合わせは、  
ローンセンター(TEL:0285-25-3459)まで



オリジナル番組 /  
『JAおやまるぐりんたいむ』



## おーラジ 放送予定日

コミュニティFM「おーラジ」77.5MHz

9月11日(水) 14:00~14:30

9月25日(水) 14:00~14:30



「おーラジ」より公式アプリが登場!  
FMプラプラをダウンロード後、  
「おーラジ」を選択!!



## 理事会だより

### 第6回理事会(7月22日)

- 第23回JAおやま祭り実施計画(案)について
- 夏期座談会開催要領について
- 理事と組合間の利益相反取引について
- 投資信託窓口販売業務開始に伴う職務権限表の一部改正について
- 令和6年産ビール大麦、ビール大麦種子・小麦種子代金立替について
- 令和6年度農政対策運動について

## JAの概況(2024年7月末現在)

|           |               |
|-----------|---------------|
| 貯金        | 1,690億3,239万円 |
| 貸出金       | 307億9,474万円   |
| 購買品取扱高    | 16億5,906万円    |
| 販売品販売高    | 35億2,649万円    |
| 長期共済保有契約高 | 3,486億8,974万円 |



2024年9月号(毎月1日発行)

小山農業協同組合 〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32

TEL:0285-25-3155 FAX:0285-25-3159

URL:https://www.ja-oyama.or.jp/ E-mail:pia@ja-oyama.or.jp