

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2010/No.369

6月号



## Contents

---

森田知事にPR依頼	P 2
新規就農者を激励	P 3
営農情報	P 4
特集「大雨から身を守ろう」	P 6・7
富里俳壇	P 9

---

# 査定会で出荷基準を確認

「富里スイカ」の出荷がいよいよ本格化しました。

今年は春先からの天候不順と低温による生育不足で玉（果実）が大きくなり生産者は大変苦労しましたが、全体では例年より10日ほど遅れての出荷となりました。

J A 富里市西瓜部会の指定品種は、「紅大」、「フライングエース」、「春のだんらん」、「味きらら」、「祭ばやし」で、同部会ではその時期（旬）に合った品種を出荷し「とみちゃんスイカ」として販売しています。

5月21日（金）には査定会が行わ



出荷基準の確認



食味をチェック

れ、各等級で試割りを行い、糖度や果肉の状態を見て出荷基準を確認しました。

部会では「糖度・食味重視、B品まで中隙のない美味しい西瓜」をスローガンに掲げ、運営委員や検査長、J A 職員による圃場巡回、糖度検査、栽培管理記録簿の記帳チェック、試割り検査などを実施し、品質管理の徹底に努める方針です。

J A 担当者からは出荷について、朝夕の集荷・搬入時間の厳守をよろしく願いますとの話がありました。出荷は6月中旬をピークに7月中旬まで続きます。

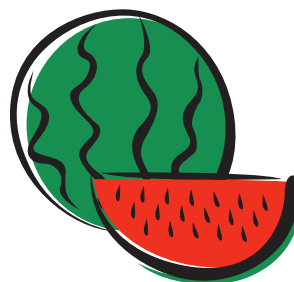
# 知事に富里スイカのPRをお願い

J A 富里市西瓜部会は5月18日（火）、千葉県庁を訪ね、森田健作知事に出荷シーズンに入った「富里スイカ」のPR依頼をしました。

高山重雄西瓜部長やJ A の理事でもある伊藤勲県議会議員ら産地代表5人で訪問し、全国的にも知名度の高い富里スイカのおいしさを売り込みました。

高山部長が「富里のスイカは味で勝負。腕（技術）の良い生産者ばかりです」と話すと、森田知事も「昔は私もスイカを指ではねて見分けた

ものです。これからもたくさん提案してほしい。」と話し、千葉のトップセールスマンとして「富里スイカ」のPRを快く引き受けてくれました。



知事と一緒記念撮影



スイカ話に花が咲く

# がんばれ！新規就農者

富里市農業士会（会長 秋元孝久）と富里市農業後継者対策協議会（会長 相川堅治）は5月14日（金）、平成22年度の新規就農者の激励会を市内のホテルで開きました。

激励会には、相川堅治（富里市長）や伊藤勲（千葉県議会議員）、櫻井優好（富里市経済環境建設常任委員長）、JAの根本実（組合長）、島田潔（富里市農業委員会会長）をはじめ、富里市の農業に携わる団体・関係者ら44人が出席し、富里市の農業を担う後継者をかこみ親睦を深めました。

出席した農業の先輩方からは、「わからない事があつたらどんどん聞いてほしい」、「力をあわせて富里の農業を盛り上げて行こう」と声をかけられていました。

今年度は男性9人、女性1人（平均年齢30歳）が新たに就農し当日は7人が出席しました。

主催者からは記念品と記念樹が一人ひとりに贈呈されました。



前列が新規就農者の方々

## 富里スイカを贈呈

富里市とJAは5月29日（土）、千葉マリンスタジアムで行われたプロ野球交流戦で「富里スイカ」のPRを行いました。

スタジアム正面入り口近くに設けられたPRコーナーではスイカのカット販売や富里産の野菜、人参ジュースやスイカの漬物などのふるさと産品も販売されました。

特設ステージではスイカをどれだけ美味しく食べるかを競うコンテストが行われ、ロッテのマスコットキャラクター達と一緒に「とみちゃん、とみおくん」もイベントを盛り上げていました。

この日は千葉ロッテマリーンズ対横浜ベイスターズの交流戦が行なわれ、試合前には両チームの監督や球団関係者に「富里スイカ」を贈呈しました。

プレゼント企画では、スイカのカット販売購入者を対象にくじ引きが行われ、150人にスイカ一玉がプレゼントされました。



ロッテ西村監督と記念写真

（写真提供・富里市企画課）

## サラブレッドセールで富里スイカをPR

富里市十倉の千葉県両総馬匹農業協同組合は5月17日（月）に船橋市の船橋競馬場で1歳・2歳馬のせり市「千葉サラブレッドセール2010」を開き、会場の一角では「富里スイカ」のPRも行われました。

生産農家や馬主、競馬ファンなど多くの来場者が見守る中、競走馬として活躍が期待される1歳馬・2歳馬計58頭がせりにかかられました。

競走馬の故郷としても知られる富里市は、出荷が始まったばかりの「富里スイカ」の試食を行い、JAではスイカの宅配予約の受け付けをしました。



オークション会場で試食

# 梅雨時期のスイカの品質管理について

営

農

情

報

梅雨時期になると日照不足や多湿条件下でスイカの生育不良・病害が発生し、果実の品質低下が問題となります。

## うるみについて

一種の生理障害とみられるスイカのうるみ果については、生育の後半に降雨によるツル先の枯れあがり、日照不足による光合成産物の不足、根の弱りなどの要因で、果実内部に障害が出て、うるみ果になってしまうと考えられています。

### 対策について

光合成同化産物が不足しないよう、肥培管理、病虫害の防除を行うことにより、草勢の維持（葉枚数の確保）をすることが当面の対策といえます。

## 果実の腐敗について

梅雨に入ると、収穫期前後の果実が腐りやすくなり、出荷してからのクレームの原因にもなります。

### 褐色腐敗病

果実では初め暗緑色水浸状の円形陥没病斑を生じ、のち拡大して暗褐色大型病斑となる。まもなく病斑上に白色粉状のカビが生じ、やがて汚白色ビロード状の菌そうとなる。果実は感染後1週間くらいで、全体が軟化する。



### 主な登録薬剤（スイカ）

薬 剤 名	希釈倍率	使用時期	使用回数
リドミルMZ水和剤	1000倍	収穫7日前まで	3回以内
フェスティバルC水和剤	1000倍	収穫7日前まで	3回以内
ホライズンドライフロアブル	2500倍	収穫前日まで	3回以内
ランマンフロアブル	1000～2000倍	収穫前日まで	4回以内

### 軟腐病などの細菌（バクテリア）病の場合

収穫前後に細菌（バクテリア）に感染し、箱詰め・出荷後に市場等で腐りが発生することも梅雨時にみられます。

梅雨入り後、収穫前に降雨が続く場合は銅剤等（カスミンボルドーなど ※高温時の薬害注意）での予防散布を行います。

また、多湿時の収穫調整作業で、スイカのなり軸や傷口から感染する疑いもありますので、十分な注意が必要です。

### 炭そ病

茎葉・果実に発生する。初め油浸状の小斑点を生じ、果実ではのちに大きくなって病斑は暗褐色となり輪紋を生じてくぼむ。多湿のときには病斑状に淡紅色の粘質物を生じる。

6～7月に降雨が多いと発生しやすい。



薬 剤 名	希釈倍率	使用時期	使用回数
アミスター20フロアブル	2000倍	収穫前日まで	4回以内
トップジンM水和剤	1500～2000倍	収穫前日まで	5回以内
シグナムWDG	1500～2000倍	収穫前日まで	3回以内

## スイカ果実（皮目）をなめる害虫

後半の作型で、スイカとマルチが接している部分が食害される被害が発生します。

アザミウマ類や蛾の幼虫による食害と考えられるので、登録のある農薬で防除を行います。

薬 剤 名	希釈倍率	使用時期	使用回数
スピノエース顆粒水和剤	5000倍	収穫前日まで	2回以内
アフアム乳剤	1000～2000倍	収穫前日まで	3回以内

※スイカにミナミキイロアザミウマで登録があります。

ＪＡバンク千葉は、平成21年冬の定期キャンペーンに応募し当選した方を対象とした歌謡ショーが5月20日（木）、千葉市の千葉県文化会館で開かれ、ＪＡ富里市からも29人が招待されました。

この日は、県下ＪＡで当選した約2800人の招待客が来場し、1部と2部に別れ、坂本冬美さん往年のヒット曲からCMでもお馴染みとなった曲まで約2時間のショーを堪能しました。

招待客からは、「楽しかった」と話す声も聞かれました。



これから歌謡ショー会場へ

イトーヨーカ堂が募集を行い、関東1都3県から20組38人の親子が参加しＪＡに向かうバスの中ではセブンファーム富里についてと、収穫時の心得等を学びました。

収穫の際には生産者であり取締役の津田博明さんより収穫方法について丁寧な教わり、参加した親子は、普段目にするのではない畑に植わった大根やブロッコリーを収穫していました。

収穫した野菜はおみやげとして持ち帰り収穫体験ツアーは終了しました。



横断幕を掲げてパチリ

### 外国人問題に関する正しい理解と啓発についてのお願い！

#### ＜不法滞在外国人による犯罪が多発しています＞

○来日外国人犯罪のおおくが、不法滞在者によるものであり、犯罪の温床となっています。

#### ＜日本で働くことが出来ない在留資格＞

○「短期滞在」「文化活動」「留学」「就学」「研修」「家族滞在」での在留資格では、日本で働くことができません。しかし、資格外活動許可を得ている場合は、許可された範囲内で働くことができます。

### 今年も COOL BIZ(クールビズ) を実施します！

ＪＡ富里市では温室効果ガス削減や、地球温暖化防止の取り組みの一環としてクールビズを実施いたします。期間中は軽装（ノーネクタイ、ノー上着）にて失礼いたしますので、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

実施期間は6月1日から9月30日までとなります。

**COOLBIZ**

### ＜事業主も処罰されます＞

○ 働く資格がない外国人を雇った場合は、事業主やその仕事を斡旋した人は、不法就労助長罪で処罰（3年以下の懲役もしくは300万円以下の罰金）されます。

来日外国人の雇用に当たっては、パスポートをよく確認し、「在留期間」が切れていないか、働くことの出来る「在留資格」であるかを良く確認してください。また、「不法滞在」や「不法就労」に関する情報をお持ちの方は、最寄の警察署・交番・駐在所までご連絡ください。

＜成田警察署＞ TEL 0476-27-0110



天気急変を見逃すな！

# 大雨から身を守るろう

毎年、大雨による事故が各地で発生しています。2009年7月の九州北部の豪雨では31人、8月の台風9号では近畿・中国地方で25人の方が亡くなる惨事となりました。いざというときのために、大雨から身を守る方法を知って備えましょう。

監修：一般財団法人日本気象協会 気象予報士 檜山靖洋氏

大雨は着実に増えている

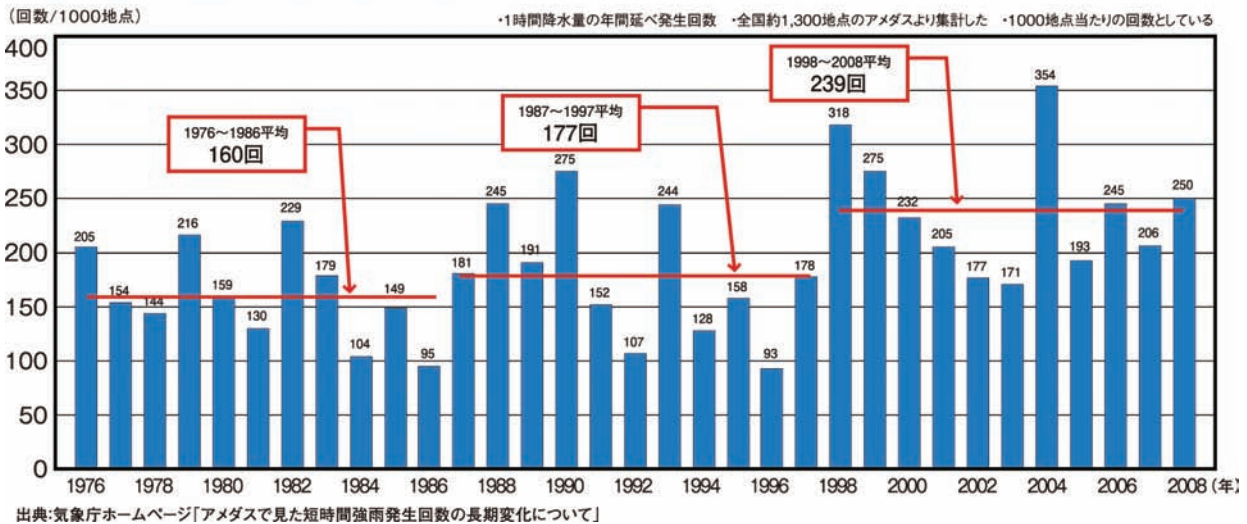
「集中豪雨」と「局地的大雨」

最近、強く降る雨が増えている気がしませんか？ それは気のせいではなく、1時間に50mm以上80mm未満降る「非常に激しい雨」、80mm以上降る「猛烈な雨」の回数は増えているのです。1時間に50mm以上の雨が降った回数を10年単位で比較すると、徐々に回数が増加しているのが分かります（グラフ参照）。また、降り方も「突然降る」傾向が目立ち、河川の急な増水で、洪水や浸水、山崩れ、がけ崩れ、土石流が起きやすくなっています。



大雨が増えている理由はまだ明らかになっていませんが、発生する状況については分かっています。よくニュースなどでも取り上げられる「集中豪雨」。これは、台風や前線、低気圧などの影響や、雨を降らせやすい地形によって、積乱雲が同じ場所ですぐ発生・発達を繰り返して、激しい雨が数時間にわたって降り続き、狭い地域に数百mmもの総雨量をもたらすものです。一方、大気の状態が不安定で、局地的に積乱雲が発達し、1時間に数十mm以上の激しい雨を降らせるのが「局地的大雨」です。雨の降る時間や場所を正確に予想することが難しいため、「ゲリラ豪雨」とも呼ばれています。

## 1時間降水量50mm以上の発生回数（～2008/12/31・1000地点あたり）



## 雨の強さと降り方 —強い雨は五つのランクに分けられます—

1時間降水量 (mm)	10以上～20未満	20以上～30未満	30以上～50未満	50以上～80未満	80以上
予報用語	やや強い	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
人の受けるイメージ	ザーザーと降る	土砂降り	バケツをひっくり返したように降る	滝のように降る（ゴーゴーと降り続く）	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる
被害の発生状況	長く続くときは注意が必要	側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れが始まる	山崩れ、がけ崩れが起きやすくなり、危険地帯では避難の準備が必要	マンホールから水が噴出する土石流が起りやすい多くの災害が発生する	雨による大規模な災害の発生する恐れが強く、厳重な警戒が必要

参照：気象庁 2009年3月「大雨や台風に備えて」

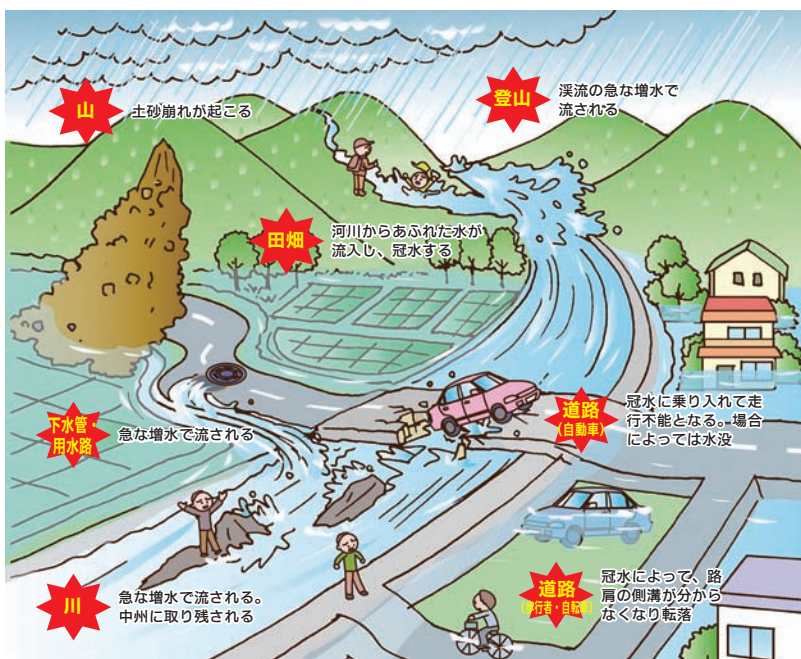
### 外出時こそ気をつけたい！ こんな変化があったら

#### 要注意

- 1 夏の晴天時、あっという間に積乱雲が大きくなった
- 2 灰色の（あるいは真っ黒な）雲が広がり、急に空が暗くなった
- 3 夏の晴天時、急に冷たい風が吹いた
- 4 雷鳴が聞こえてきた
- 5 稲妻が見えた
- 6 河川が増水してきた
- 7 河川が濁ってきた
- 8 河川の上流から木や落ち葉が流れてきた
- 9 河川の水量が少なくなった

以上の1～5の項目に一つでも該当する場合は、大雨となる可能性があるので注意。6～9の場合は河川には近づかないようにしましょう。

## 大雨によって起こる危険をチェック！



参考：気象庁 2009年2月「局地的大雨から身を守るために—防災気象情報の活用の手引き—」

## 大雨に備える！ 3つのポイント

### 1 天気予報で事前に備える

「集中豪雨」は台風や前線、低気圧などが関係するため、天気予報の注意報や警報で、事前に備えることもできますが、「局地的大雨」は、積乱雲がどこで突然発生し、その広がりや範囲を事前に特定するのは今のところ難しいのが現状です。ただし、天気予報で「大気の状態が不安定」「天気の変化に注意」「落雷や突風に注意」「所により雷」「晴れのち曇り、夕方から所により雷」などのキーワードがあるときは、「局地的大雨」になりやすい天候であることを表しているため、備えることが大切です。ちなみに、天気予報で雨の降水確率をパーセンテージで表しています

が、これはあくまでも雨が降る確率を表すもので、パーセンテージが低いから大雨にならないとは限りません。

### 2 ハザードマップで備える

大雨に備えて、住んでいる地域の「洪水ハザードマップ」や「土砂災害警戒区域図」を見ておくことも大切です。

「洪水ハザードマップ」は、河川がはらんだ場合の浸水を想定した地図で、避難所などが分かります。「土砂災害警戒区域図」は、

土石流が発生する恐れのある溪流、がけ崩れなどが起きる恐れのある危険地域を示した地図です。出掛ける場所が大雨で浸水の心配はないか、土石流や土砂崩れの心配はないかを事前に知っておけば、災害から逃れることもできます。いずれも各道府県で用意しているので、ホームページなどで検索して確認してみましょう。



### 3 携帯電話を使って備える

外出時に天気を知るには、携帯電話を使うのがおすすです。気象庁をはじめ、民間気象事業者、地方公共団体が携帯電話サイトを設けたり、メールを配信するなどのサービスを行っています。

一般財団法人日本気象協会は、事前に設定した地域に雨雲が発生したとき、メールで知らせてくれる「雨雲アラート」を提供しています（有料）。詳しいサービス内容は、以下のアドレスからご確認ください（<http://www.jwa.or.jp/content/view/full/180/>）。

※携帯電話で情報を見る場合は、パケット通信料が請求されますので、事前にご確認ください。

# こんにちは 女性部です

女性部では、前回に引き続き5月13日、第二回ストレッチ体操を行いました。  
今回は、参加した部員の皆さんの声を紹介したいと思います。



ストレッチに参加してから農作業の合間や家事の暇に行っていたら体が柔らかくなった。肩こりしなくなった。



普段の生活の中で行わないので(ストレッチの教室だけでは)あまり効果がないが、友達が増えたのでまた参加します。



ストレッチを通じて部員同士で話の機会ができた。交流の場ができた。

ここで講師の 恩田 正夫 先生よりいただいたアドバイスを紹介いたします。



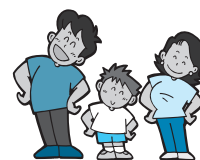
人間の健康状態は 1.呼吸 2.食事 3.精神運動 4.身体運動で変わります。自分の生活習慣が自分の体を作ります。  
体の歪を作らないために気をつけることは 1.腰を丸めない 2.冷やさない 3.歪みの原因となる体の姿勢は何かを考え、日常生活で気をつけることです。

次回のストレッチ体操は、7月を予定しております。皆様の参加お待ちしております。

## ～女性部 行事予定～

- 7月8日(木) 第3回 ストレッチ体操(中央公民館)午後7時～
- 8月 食と農の勉強会
- 8月 女性部視察研修
- 9月 第4回 ストレッチ体操
- 10月 生産部・女性部合同視察研修

※ 詳しい内容については今後の支部長会議等で検討していきます。



## 健康百貨

### 家庭での食中毒予防

佐久間総合病院名譽院長 松島松翠

家庭での食中毒で注意が必要な食品としては、「卵、肉類、魚介類」などの生鮮食材や、家庭で作る「おにぎり、弁当類」などが挙げられます。生卵につきやすい食中毒の細菌は「サルモネラ菌」です。卵は購入したらすぐ冷蔵庫に入れて保存し、賞味期限内に食べ切るようにしてください。一方、肉類につきやすい食中毒の細菌は「カンピロバクター」です。特に鶏肉に多く見られます。調理の際の加熱が不十分だったり、包丁などの調理器具を介して、肉についていた細菌がほかの食品にうつったために起こります。肉類を調理する際には、中までしっかり火を通すと同時に、使用した調理器具は、よく洗って熱湯消毒することが大切です。夏に取れた魚介類は「腸炎ビブリオ」に汚染されていることがよくあります。腸炎ビブリオは海水にすむ細菌です。この細菌は真水には弱いので、魚介類は調理の前に水洗いします。また熱を通せば殺菌できるので、子どもやお



年寄りなど抵抗力の弱い人は、生魚は避けて煮るか焼いた方が無難です。おにぎりでは、主に「黄色ブドウ球菌」による食中毒が問題になります。黄色ブドウ球菌は、もともと人の粘膜や皮膚についている細菌です。予防するには、調理のときに手をよく洗うこと、手に傷がある場合は、そこに細菌がついていることが多いので、調理用手袋を使うようにします。おにぎりを作るときは、ご飯をラップに包むようにして握るとよいでしょう。



# 富里俳壇

花曇り富士の見えない富士見町

ありがたや寝釈迦のすがた阿蘇五岳

緑立ち手元明るき写経かな

老鶯のひとり舞台の背戸の山

散り終へて辛夷は森に戻りけり

もてなしのまづは牡丹の盛りかな

菊根分け友へも分けて深まりし

婚前の孫と語りてあたたかし

三味の音つつんとこぼる春の宵

持ち寄りて辛口多き花見酒

石鹼玉生まれ死するも無音なり

杉菜の子質問多し三才児

新橋（につばし）は小さき盆地雉子歩む

荒井 一明

師岡 一郎

秋野 充恵

大塚 さち

秋葉 紅陽

鈴木 順子

青木うた子

野々宮久枝

南澤のぼる

寒郡 政雄

高田 柴秋

佐藤 和子

小林 昭治

## お詫びと訂正

先月（5月）号の5ページ目、農業者年金記事の上から4段目に、「市役所又は農村役場」とありますが、正しくは「市役所又は町村役場」の誤りです。

お詫びして訂正申し上げます。

## 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 資 材 課（購買店舗）	TEL	0476-93-1911	FAX	0476-92-4832
購 買 生 活 部（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	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】浮き沈みの激しい月。独断ではなく、信頼できる人のアドバイスに耳を傾けるようにして。自分磨きはオススメ  
【健康運】まめに体を動かせば、頭もささそう  
【幸運を呼ぶ食べ物】エダマメ

### 水瓶座

【全体運】根拠のないうわさに心を乱されやすい時期。常に冷静な行動を。気持ちを鎮めるには海や木々など、自然に触れて  
【健康運】新陳代謝を良くするために運動が大切  
【幸運を呼ぶ食べ物】アワビ

### 魚座

【全体運】リーダーシップを発揮するチャンス。責任ある立場でも前向きに挑戦して。美容、健康グッズの購入にも幸運が  
【健康運】急激なダイエットは避け、地道な努力を  
【幸運を呼ぶ食べ物】トマト

### 天秤座

【全体運】自分の意見にこだわり、孤立しがち。持ち前の柔軟性を発揮して。同じ楽しみを持つ仲間たちとの情報交換も吉  
【健康運】暑さで抵抗力が低下気味。夏風邪に注意  
【幸運を呼ぶ食べ物】メロン

### 蠍座

【全体運】行動力が高まっています。スポーツやアウトドアのレジャーを楽しもう。趣味への出費もラッキーな結果に  
【健康運】ストレッチで血行促進を図ると上々  
【幸運を呼ぶ食べ物】酢の物

### 射手座

【全体運】物事を悪い方に考えやすいかも。意識的にポジティブに考えるようにして。金運は次第に下り坂。節約を  
【健康運】激しいスポーツは×。無理をしないこと  
【幸運を呼ぶ食べ物】グラタン

### 蟹座

【全体運】自己主張に良い期間。積極的に自分の考えを周りに伝えてみて。やってみることに挑戦するのも◎  
【健康運】新しい健康法に興味を持つと手応えあり  
【幸運を呼ぶ食べ物】そうめん

### 獅子座

【全体運】物事を強引に進めず、何事もじっくり考え、検討するようにして。気分を変えるなら外食が最適  
【健康運】栄養バランスに気を配れば、おおむね順調  
【幸運を呼ぶ食べ物】アナゴ

### 乙女座

【全体運】知的好奇心が旺盛になりそう。目新しい分野に興味を持つと、良い刺激に。タイムチェンを図るのも◎  
【健康運】水分補給を忘れず、熱中症予防の徹底を  
【幸運を呼ぶ食べ物】冷ややっこ

### 牡羊座

【全体運】つまらない出来事に腹を立てがち。いつも笑顔でいると開運へ。公園を散歩するのも、リフレッシュ効果満点  
【健康運】オーバーワークは禁物。適度な休息を  
【幸運を呼ぶ食べ物】水ようかん

### 牡牛座

【全体運】コミュニケーション運が良好。初対面の相手とも簡単に親しくなれるはず。レジャーにお金をかける余裕もあり  
【健康運】なかなか好調。ゼヒスポーツを楽しんで  
【幸運を呼ぶ食べ物】レタス

### 双子座

【全体運】のんびり気分を味わえるとき。趣味や好きなことを満喫すれば、充実感を味わえそう。金銭面は計画性が大事  
【健康運】プラス思考をすると、体調にも好影響大  
【幸運を呼ぶ食べ物】シソ

JAバンク千葉

JAバンク千葉ステップアップ運動展開中

# サマー キャンペーン 2010

当JA募集額2億円

募集額を完売した場合は、その時点で募集を打ち切らせていただく場合があります。

## 定期貯金募集

募集期間  
平成22年 6月 1日(火)  
?  
平成22年 7月30日(金)

## 金利上乘せ実施中!

期間中、新規定期貯金をお預け入れされた方  
(20万円以上の増額書替も含みます。)

もれなく

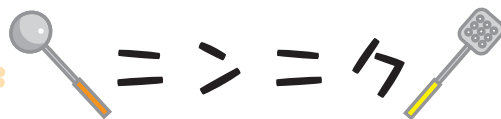
**金利0.1%上乘せ致します。**

### < 商品概要 >

貯金の種類	預入期間1年以上の自動継続式定期貯金。	お取扱対象	個人の方に限ります。
お預け入れ金額	20万円以上の新規もしくは、20万円以上の増額書替。	期限前解約	この貯金は期限前解約はできません。やむを得ず期限前解約する場合は、中途解約利率により計算した利息相当額とともに払い戻し致します。
金利	店頭表示金利+0.1% (但し、初回満期日以降は継続時の店頭表示金利が適用されます。)		

■偽造・盗難被害が急増しています! キャッシュカードや通帳、印鑑などの管理には十分ご注意ください!  
また、暗証番号については生年月日など他人に類推されやすい番号は絶対に使用しないでください。万が一、使用されている場合は、当JAのATM、窓口にて至急変更してください。

■振り込め詐欺にご注意ください!  
オレオレ詐欺や還付金詐欺などの被害が急増しています。  
お振り込みの際は、振込内容をもう一度よく確認いただいたうえでご利用ください。



ニンニクパワーで  
疲れを吹き飛ばせ！



古くはエジプトでのピラミッド建設の際に労働者に活力剤として出されたとされるニンニク。今では各国の料理に欠かせない食材の一つです。香味野菜のイメージですが、例えばスペインで定番の家庭料理「アホスープ」はニンニクが主役。「アホ (ajo)」とはスペイン語でニンニクのこと、びっくりするくらいたっぷりのニンニクを使います。

活力剤だけあって、栄養満点。特有のにおいのもとであるアリシンは強力な殺菌作用や抗酸化作用があり、免疫力アップに効果的。胃がんなどの原因ともされるピロリ菌の感染を予防するという実験結果も出ています。また、ビタミンB1と組み合わせると吸収力が上がり、疲労回復効果がさらに高まるので、疲れがたまってきたときは豚肉と組み合わせるのがおすすめです。

もちろん栄養だけでなく、独特な香りや風味も大きな魅力。いためたときにキッチンに広がる香りは、なんともいえず食欲をそそります。ニンニク風味のみそやたれは、田楽のほか、ゆでた野菜や肉につけたり、熱々のご飯に掛けたりといろいろ使えるので、多めに作って、常備しておいてもよいでしょう。

ニンニクは保存が利きますが湿気を嫌うので、ポリ袋ではなく通気性の良い網袋に入れて、日陰の乾燥した所に置くか、冷蔵庫で保管を。皮をむいてしまうと鮮度が落ちるので、使う直前にむきましょう。

## RECIPE ニンニクみその田楽

調理時間 10分



### ●材料(2人分)

ニンニク	2片(20g)
ネギ	5cm
ごま油	大さじ 1/2
A みそ	30g(約大さじ 2)
砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 1
玉こんにゃく	12個
竹ぐし	4本

※ 4人分の場合、すべての材料を 2倍量にします。

### ●作り方(1人分122kcal)

- (1)まず、ニンニクみそを作ります。ニンニク、ネギはみじん切りにします。
- (2)鍋にごま油を入れ、(1)を弱火で2分ほど、焦げないようにいためます。Aを加え、さらに約1分練り混ぜて、火を止めます。
- (3)こんにゃくは熱湯でさっとゆでて、あくを抜きます。竹ぐしでだんご状に刺し、(2)のニンニクみそを好みの量載せます。

撮影：中里 一暁



# ご飯を美味しく 食事を楽しく

## ご飯

### 鶏の照り焼き丼

1人分約 807cal



肉は火の通りが良くなるよう均一の厚さにそぎ切りに。ゆで卵は作り方の時間を目安に、固ゆではもう少し時間をかけます。

#### 作り方

- (1) 肉は大きめの一口大にそぎ切りする。Aを合わせ、肉を30分ほど漬ける。
- (2) 卵は水からゆで、沸騰からさらに6分ゆでる。殻をむき、横半分に切る。
- (3) 青菜は色よくゆでて、4~5cm長さに切る。
- (4) フライパンに油を熱し、中火で(1)の肉の、両面に焼き色をつける。残ったAを入れ、肉に絡めるようにしながら、中まで火を通す。
- (5) 器にご飯を盛り、のりを手でちぎって敷く。(4)の汁少々を掛け、肉、卵、青菜を載せる。もう一度残りの汁を掛け、ごまを振る。

#### 材料(4人分)

- ご飯..... 800g  
 鶏もも肉..... 2枚(500g)  
 A  
 しょうゆ..... 大さじ5  
 酒..... 大さじ2  
 砂糖..... 大さじ1  
 みりん..... 大さじ2  
 サラダ油..... 大さじ①  
 卵..... 4個  
 青菜(ホウレンソウ、小松菜など).....  
 ..... 1/2束(100g)  
 焼きのり..... 2枚  
 いりごま..... 少々

## もう一品

### かんたん白あえ

1人分約 129kcal



すり鉢、すりこぎを使わないで作れる「かんたん」な白あえです。具材は好みのものをあえればOKです。

#### 作り方

- (1) 鍋に湯を沸かし、豆腐を粗くほぐしながら入れ、煮立ったら目の細かいざるに取り、水気を切る。熱いうちにゴムべらなどで、裏ごしする。
- (2) こんにゃくは4~5cm長さの1cm幅の短冊切りにする。ニンジンもこんにゃくと同じ大きさに切る。シメジは小房に分ける。
- (3) ブロッコリーは小さめの房に分けて、かためにゆでる。
- (4) 鍋にBを入れて煮立て、(2)を入れて汁気がなくなるまで煮る。
- (5) Aを合わせ(1)と混ぜ合わせる。粗熱を取って、(3)と(4)をあえる。

#### 材料(4人分)

- 木綿豆腐..... 150g  
 A  
 練りごま..... 大さじ2  
 砂糖..... 大さじ2  
 塩..... 小さじ1/4  
 ブロッコリー..... 150g  
 ニンジン..... 5cm(60g)  
 こんにゃく..... 80g  
 本シメジ(ブナシメジ).....  
 ..... 1パック(100g)  
 B  
 だし..... 100ml  
 みりん..... 大さじ1  
 しょうゆ..... 小さじ1  
 塩..... 少々

先月(5月号)のご飯をおいしく食事を楽しくのコーナーで実際の写真とレシピの内容が間違っていました。お詫び申し上げますとともに、改めて内容を掲載致します。

## 理事会メモ

平成22年5月27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. 「職員育児休業規程」の新設及び「育児休業、育児のための深夜業の制限及び育児短時間勤務に関する規程」の廃止について
2. 就業規則、パートタイム就業規則、契約職員就業規則の一部変更について

### 4月末の事業実績

貯金残高	18,820,687千円	4月30日現在
貸出金残高	6,251,646千円	
長期共済保有高	103,325,490千円	
販売品販売高	1,786,517千円	
直売所売上高	146,323千円	
購買品供給高	546,442千円	
出資金	517,073千円	
組合員数	2,897人	
(正組合員: 1,813人 / 准組合員: 1,084人)		

### 編集後記

広報誌の作成や新聞の記事などを書く時は環境次第で進捗状況が変わることをつくづく感じる今日この頃です。  
 ※JA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。

(由)

