

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2010/No.373

10月号



Contents

抑制スイカ・トマト査定会	P 2
女性部視察研修	P 3
組合員座談会	P 4
営農情報	P 5
特集「米粉料理」	P 6・P 7

抑制スイカ出荷始まる



第二段、富里スイカの出荷確認

J A 西瓜部会は 9 月 3 日（金）、J A 会議室で、秋採り（抑制栽培）のスイカ査定会を開きました。

生産者や市場関係者らおよそ 30 人が集まり、部会指定品種である「味きらら」で現品査定を行いました。

試割りを行い、果肉の状態や食味などを確認し出荷基準を統一しました。

今年 9 月に入っても猛暑が続ぎ、関東以北の産地も終盤にさしかかり、品薄状態が続いているなどの要因が重なり過去に無い高値で推移しています。

部会では今後の需要も見込まれることから、生産者には品質はもとより、出荷基準の徹底に努めるよう呼びかけました。

トマトの出荷基準を確認

J A トマト部会は 9 月 7 日（火）、J A 会議室で大玉、中玉、ミニトマトの査定会を開きました。

生産者や指定市場、J A 全農ちばの職員らが出席し、果形や着色など出荷時の基準を確認しました。

現在、大玉トマトの出荷量は前年の 2・3 割ほど下回るが、2500 円～1700 円（A M 級 4 キロ）と前年を大幅に上回る価格で推移しています。

今後は高温等の影響もあり、絶対量は減るものの価格は若干下がると予測されており、品質の低下が懸念されるなか、「出荷時の選果、選別には注意してほしい」と関係者は話しました。



手に取り確認する



圃場から掘り取り、生育状況を確認

落花生・今年の出来を調査

（財）全国落花生協会は 9 月 16 日（木）、千葉県でラッカセイの作況調査を行いました。山武市南郷地区の圃場（ほじょう）で「千葉半立」、富里市十倉の圃場で「ナカテユタカ」の生育状況を確認しました。

今年 5 月下旬の低温などの影響で、一部の圃場で発芽不良や欠株が見られ、生育がやや遅れたものの、6 月以降は生育も順調に推移し、概ね平年並みとなりました。

また、2009 年度にデビューした千葉県のゆで落花生用品種「おおま

さり」については、徐々に作付けが増えていると報告がありました。他産地の茨城県や栃木県、神奈川県、静岡県、鹿児島県については、作付状況や作付面積の推移が報告されました。

需給懇談会では、落花生協会の根本実理事長（J A 富里市組合長）をはじめ、農林水産省や落花生主産県連絡協議会、全国落花生協同組合連合会、落花生輸入商社協議会のメンバーら 60 人が出席。今年産ラッカセイの作況及び生産見込み、生産振興にかかるとる事業実施状況、外国産ラッカセイの生産状況についてそれぞれ報告を行いました。



需給懇談会の様子

農商工連携で ラッカセイPR

富里市商工会は9月3日(金)、千葉県北部ブロック商工会(成田市、印西市、四街道市、白井市、栄町、酒々井町)の女性部協議会の研修会を開き、JAの根本実組合長も研修に協力しました。

(社)千葉県落花生協会の会長も務める根本組合長は、自身が栽培するラッカセイの圃場(畑)を提供し、千葉県が開発した大粒の品種「おおまさり」の収穫を体験してもらいました。

各地区から参加した46人は約1時間かけて畑から収穫されたラッカセイの実を一つひとつ丁寧に挽いていきました。

なかにはフカフカな畑で育つラッカセイの収穫に興味を示す人もいて、土ぼこりが舞うなか一生懸命に収穫する姿が見られました。

このラッカセイは実がやわらかく、甘みもあり、「ゆで落花生」に向いていることから、参加者は試食用に塩茹でされたラッカセイを収穫の合間に1つ2つと口にしていました。

挽いだけばかりのラッカセイはお土産として持ち帰った。

根本組合長は「今後も農商工連携に一役買えれば」と話していました。



掘り取りの体験をする参加者



組合員皆様のお宅で返却忘れの出荷パレットがございましたら、ご返却をお願いいたします。(営農部)

これにちは女性部です



佐倉市のレンゴーク千葉工場で記念写真

JA女性部は9月3日(金)、佐倉市のレンゴーク(株)千葉工場を訪れ視察研修を行い、会社の概要やダンボールの製造工程を見学して周りました。

参加した44名は、普段から出荷に使用しているダンボールだけでなく興味深く担当者の説明に耳を傾けていました。

女性部では部員を募集しています。詳しくはJA富里市・生活事業課までお問い合わせください。

今後の行事予定

10月29日(金)

生産部女性部合同視察研修

新米の検査行う

平成22年産の米検査が8月27日(金)から始まりました。

検査日には出荷された新米(コシヒカリ・ふさがね・ふさおとめ)がJAの米倉庫前に並べられ、担当職員が専用の道具で米を抜き採り乾燥の状態等を確認し検査しました。

清酒「富里」や米焼酎「十三の里」の原料として使われる酒米(総の舞)も出荷され検査を受けました。本年JAに出荷された新米(加工米含む)は4446袋となりました。



検査の為に並べられた新米

組合員座談会現況報告

J Aでは9月9日(木)に組合員座談会を大会議室で行い、多くの参加者から意見や要望を聞きました。

今回で6回目となった座談会で全地区を対象に、午後7時から始まり、今年度の各事業実績などJ Aの状況について報告を行いました。

そのほかたくさんの貴重なご意見・ご質問に対しても、J A役員共通の意識をもちながら、組合員サービスの向上と富里農業の更なる発展に尽力して行くことを心掛けて行きます。

今後の動向についてもその都度、広報誌や折込み等を通して組合員皆様にもお知らせして行きます。



開会にあたり、組合長より挨拶

千葉県体・デモスポに参加

ゆめ半島千葉県体(第65回国民体育大会)の競技が9月25日(土)から県内各地で行われました。

デモストレーションスポーツ(デモスポ)行事の会場となった富里市では、26日(日)にソフトバレーボールが行われました。

J A職員の橋本剛志さんも、佐倉市のチームに所属し出場しました。

デモスポ行事は、都道府県代表の選手が競い合う正式・公開競技とは違い、国体開催地である千葉県民が参加できるスポーツ行事。ソフトバレーボールは、普通のバレーボールと違い、ボールが柔らかく大きくて



競技の様子



真剣勝負が繰り広げられる

軽いため、多くの人に親しまれています。

フリーの部と40歳以上の部、各24チームが参加し、8グループ(1グループ3チーム)に分かれ予選リーグを戦い、各グループの順位(1位から3位)を決め、順位別決勝トーナメント戦を行いました。

ゲームは、1チーム4人編成でバドミントンコートで行い、ネットの高さは2.13m。15点のラリーポイント制の3セットマッチで行います。

橋本さんの所属チームは、フリーの部に出場、順位別決勝トーナメントで入賞しました。賞状と大会参加記念章を手にし「良い記念になった」と話していました。

年金相談会開催

J A金融営業課では、8月26日(木)に年金相談会を開きました。年金受給に関する仕組みや流れ、受給の時期、手続の方法などが説明されました。

相談に駆け付けた方はいろいろな疑問・質問を問いかけ、相談役の社会保険労務士の笠間 哲氏はひとつひとつ丁寧に解りやすく回答していました。

相談会は毎年行われており、年金について細かな内容が解るようになっていきます。



相談者にわかりやすく説明する笠間氏

農薬は正しく使って、安全に防除

現在まで、農薬の不適切な使用が原因で残留基準値の超過や食品の回収措置につながるケースが引き続き発生しています。

農薬の使用にあたっては、ビン・袋に記載されている内容を十分に確認することが大切です。

A 水和剤 (○○○水和剤)	農薬の製品名が異なっても、成分が同一のものがあります。注意しましょう。	農林水産省登録第12345号 成分：○×○×10% 性状：類白色水和性粉末 魚毒性：C類 毒性：劇物	農薬には農薬登録番号が必ず記載されていますので、チェックしておきましょう。
--------------------------	--	--	--

使用作物 表記されている作物に使用する 適用病害虫と使用方法	使用時期 これより遅く使わない	使用方法 正しい使い方をする (土壌混和、かん注など)
---	---------------------------	--

作物名	適用病害虫名	希釈倍率	使用時期	使用回数	使用方法
○○○	××	1000	収穫7日前まで	1回	散布
△△△	×××	2000	収穫前日まで	2回以内	散布
□□□	××		収穫前日まで	2回以内	散布

※守らなかった場合、農薬取締法により罰則が適用されます。

※非農耕地用除草剤は、農耕地（田畑）には使用できません。

使用量、希釈倍率 これより多く使用しない これより濃くしない	使用回数 これより多く使用しない
---	----------------------------

使用にあたって特に注意すること

- 農薬の保管庫を用意し、カギをかけ管理する。
- 農薬調製、散布に当たっては、マスク、眼鏡、手袋等適切な保護具を使用する。
- 住宅地や他のほ場・作物への農薬の飛散に注意する。
- 農薬使用後の防除機の洗浄、空き容器の処理も適切に行う。

* 農薬の使用方法や、最新の登録内容など疑問な点がございましたら、農協、農林振興センター等にご相談ください。

農薬登録情報（使用制限のかかるもの）

以下の農薬は、平成22年9月22日より登録内容が変更となっていますので、今後使用の際に注意してください。

農薬名（商品名）	農薬の種類名	製造者名
ダイストーン粒剤	エチルチオメトン粒剤	バイエルクロップサイエンス サンケイ化学
TD粒剤	エチルチオメトン粒剤	三井化学アグロ

■変更内容

作物名「トマト」、「きゅうり」、「なす」、「さやいんげん」（TD粒剤は適用無し）、「ごぼう」、「みつば」、「みかん」、「キャベツ」、「はくさい」、「すいか」、「採種用たまねぎ」、「きく」、「チューリップ」、「ばら」、「ヒヤシンス」及び「ゆり」を削除する

■変更理由

登録維持に必要な資料整備に経費と時間を要するため

【変更後】

上記の作物は適用表（ラベル）から削除されます（変更前のラベルのもので、有効期限内であれば使用可）

もちもち、
しっとり

やさしい

ベターホームのお料理教室

米粉料理

米粉ケーキに米粉パン。米粉を使った商品がここ数年話題になっています。新しい食材、と思われるかもしれませんが、米粉自体は新しいものではなく、おまんじゅうやお団子といった和菓子の原材料として、古くから使用されてきました。最近になり、ケーキやクッキーなどの洋菓子、パンやラーメン、そして家庭料理にまで幅広く使われるようになり、あらためて注目を集めています。

その人気の理由の一つが食感。ケーキはしっとり滑らかに、パンは小麦粉のパンに比べてもっちり、ラーメンやパスタ類ももちもちとした食感が味わえます。そして食べればお米ならではの香りとほのかな甘味が感じられるのも魅力。また、小麦アレルギーの方にとっては、食感や味だけでなく、小麦に代わる食品として、強い味方となっています。

料理では、小麦粉に比べて油を吸いにくいいため、揚げ物の衣に米粉を使うと、ヘルシーに。カラッと仕上がりに、時間がたってもサクサクの食感が楽しめます。さらにホワイトソースもおすすめ。小麦粉よりも粒子が細かく溶けやすいので、ダマになりにくく、さらりとしたとろみに仕上がります。

ところで米粉とは、「米を粉末にしたもの」の総称。原料や製法で種類が分かります。普段のご飯でおなじみのうるち米が原料の「上新粉」、もち米が原料の「もち粉」、うるち米ともち米が配合された「だんご粉」は、料理ならどれを使っても同様に作るができます。ただし、米粉だけだとグルテンがないため、ふっくらしたパンや、コシのあるめんを作りたいときは、グルテンを加えた「ミックス粉」を使いましょう。また、ケーキのようにふんわりしたお菓子の場合は、より粒子の細かい製菓用の米粉がおすすめです。

それぞれに向く米粉がありますが、まずは身近な米粉を使って、米粉料理にチャレンジしてみてください！

米粉のニョッキ

調理
時間

30分

カロリー
1人分

377kcal

<全量2人分として>

提供：ベターホームのお料理教室



撮影：松島 均

材料 (2~3人分)

<ニョッキ>

ジャガイモ	大1個 (200g)
A米粉	100g
卵	1個
塩	小さじ1/3
ゆで湯	
湯	3L
塩	小さじ1

<トマトソース>

タマネギ (みじん切り)	30g
ニンニク (みじん切り)	1/2片
トマト水煮缶詰	1/2缶 (200g)
オリーブ油	大さじ1
B塩	小さじ1/4
こしょう	少々
砂糖	少々
バジルの葉 (1枚は飾り用・残りは粗く刻む)	6枚

作り方

- (1) トマトソースを作ります。鍋にオリーブ油を温め、タマネギとニンニクを弱火でいためます。香りが出たら、トマトを缶詰ごと加え、つぶしながら中火で約15分煮ます。Bで味を調べ、火を止めます。刻んだバジルを加えます。
- (2) ニョッキを作ります。ジャガイモは皮をむき、6~8つに切ります。やわらかくなるまでゆで、湯を捨てて熱いうちにつぶします。
- (3) (2)にAを加え、2~3分こねます。4等分し、直径約2cmの棒状にし、2~3cm幅に切ります。フォークの背を押しつけ、筋模様をつけます。ゆで湯を沸かし、ニョッキをゆでます。浮いてからさらに30秒ゆで、ざるにあげて水気を切ります。
- (4) 器に(3)を盛り、(1)を掛け、バジルを添えます。

米粉ドリア

調理
時間 30分カロリー
1人分 679kcal

<全量2人分として>

提供：ベターホームのお料理教室



撮影：松島 均

材料 (2~3人分)

ご飯	250g	バター	10g
鶏もも肉	100g	粉チーズ	大さじ2
A 塩…	小さじ1/4	<ホワイトソース>	
こしょう	少々	米粉	大さじ2
白ワイン	大さじ1/2	バター	30g
タマネギ	1/4個 (50g)	牛乳	カップ2 (400ml)
マッシュルーム	8個 (60g)	B塩	小さじ1/4
ブロッコリー	1/3株 (60g)	こしょう	少々

作り方

- (1)鶏もも肉は2cm角に切り、Aをまぶします。
- (2)タマネギはみじん切り、マッシュルームは4~5mmの薄切りにします。ブロッコリーは小房に分けてかためにゆでます。
- (3)フライパンにバター10gを温め、(1)とタマネギを中火でいためます。肉の色が変わったら、マッシュルーム、ブロッコリー、ご飯を順に加え、さっといためます。
- (4)ホワイトソースを作ります。鍋にバター30gを入れ、中火にかけて溶かします。米粉を加えて混ぜ、なじんだら火を止めます。牛乳を半量加え、よく混ぜます。残りの牛乳を加え、さらに混ぜます。中火にかけ、煮立ったら弱火にし、混ぜながら1~2分煮ます。Bで味を調えます。
- (5)(3)を耐熱容器に入れます。ホワイトソースを流し入れ、粉チーズを掛けます。220~230度のオーブンで約11分、焦げ目がつくまで焼きます。

調理
時間 25分カロリー
1人分 230kcal

<全量2人分として>

提供：ベターホームのお料理教室



撮影：松島 均

豚のかりかり米粉揚げ"サラタ"

材料 (2~3人分)

豚もも肉 (薄切り)	150g	水菜	50g
A しょうが汁	小さじ1	パプリカ (赤)	1/8個
酒	小さじ1	タマネギ	30g
しょうゆ	小さじ1	<ドレッシング>	
米粉	大さじ1・1/2	酢	大さじ1
揚げ油	適量	しょうゆ	大さじ1
レタス	1枚	油	大さじ1/2

作り方

- (1)豚もも肉は3~4cm長さに切り、Aをもみ込みます。ドレッシングは合わせます。
- (2)レタスと水菜は食べやすい大きさにざく切りにします。パプリカ、タマネギは薄切りにします。
- (3)に米粉をまぶし、余分な粉はたたいて落とします。
- (4)揚げ油を170度に熱し、肉をカリっとするまで揚げます。
- (5)器に野菜、肉の順に盛り、ドレッシングを掛けます。

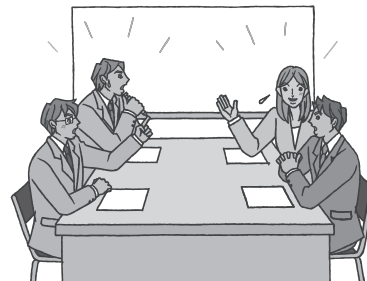
第19回富里市農業懇話会 開催

富里市農業士会による、「第19回富里市農業懇話会」を下記のとおり開催します。

今考えなければいけないことや、今始めなければいけないことを皆様と一緒に考え、提言していきたいと思えます。

当日は、DABアグリ研究所長の木村伸男氏をコーディネーターに迎え、「富里農業の継続と発展を目指して」をテーマにディスカッションを行います。

多くの皆様のご来場をお待ちしております。



記

- ◎ 日 時 平成22年10月22日(金) 午後1時15分～
- ◎ 場 所 富里市農業協同組合 本店 3階・大会議室
- ◎ 問合せ先 富里市産業経済課・農政畜産班
0476-93-4943

以上

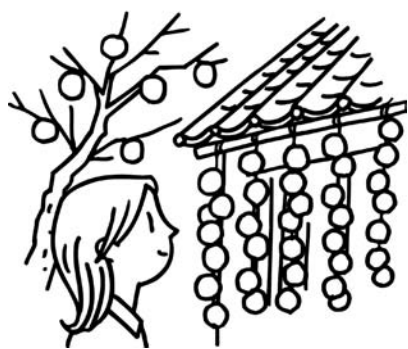


お天気カレンダー

柿が赤くなると

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

さわやかな秋本番です。10月も下旬になれば、安定した晴れの日が多くなり、空気も乾燥してきます。この時期、旬の果物といえば柿ではないでしょうか。そのまま食べておいしいですが、干し柿にすると全く違う風味が楽しめますね。都会では、軒先につるされた柿を見ることがも少なくなりましたが、昔ながらの日本の風景として、未来に残したいものです。空気が乾燥するこの時期は、干し柿にするにもうってつけの天気です。柿は栄養がたっぷり、「柿が赤くなると医者者が青くなる」ということわざがあるくらいです。旬の果物をそのままでも、干しても、おいしくいただきました。食欲の秋、晴れる日も多くなる時期ですから、「柿が赤くなると空も青くなる」といえるそうです。青空に柿のオレンジ色が映えますね。



出資増資処理のお知らせ

日頃より組合員皆様には多大なるご協力とご理解をいただき誠にありがとうございます。

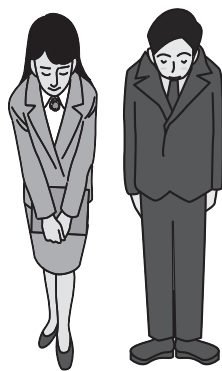
第58回通常総会（平成18年度）で承認されました増資計画（5年計画）も今年が最後の5年目となります。

増資に協力いただいている組合員様方の5回目の処理日が11月10日（水）となっております。

出資金として貯金口座よりお引落しさせていただきますので、ご承知の程よろしくお願いたします。

本年8月末現在での出資残高は、5億27,756千円となっております。尚、随時の出資増資も行っておりますのでご協力いただけますようよろしくお願いいたします。

詳細等のお問い合わせについては総務課までお願いいたします。



富里俳壇

風絶えて風鈴刻をもて余す

南澤のぼる

戦争なき星となれかし原爆忌

師岡 一郎

非情なる雨の降らない雲の峰

荒井 一明

盆終る三和土(たたき)の靴もみな消えて

寒郡 政雄

水嵩の増えてくぐもる鶴(ぼん)の声

鈴木 順子

ほとるとぶ明日は農薬散布の日

野々宮久枝

鳳仙花はじけてみたい日もありて

佐藤 和子

靖国を参る参らぬ敗戦忌

大塚 さち

鉢巻のまま植木屋の三尺寝

青木うた子

どの部屋の主ともなれず熱帯夜

高田 柴秋

少年のうぶ毛輝き鳩を吹く

秋野 充恵

置き石の無口を通す酷暑かな

秋葉 紅陽

浩養小学校洗心小学校に秋の空

小林 昭治

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

☆☆☆☆☆☆ 11月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆☆

山羊座

【全体運】知的好奇心が旺盛になる時期。専門知識も楽に吸収できそう。普段は読まないジャンルの本も良い刺激に
 【健康運】防寒など、季節の変化にうまく対応して
 【幸運を呼ぶ食べ物】おはぎ

水瓶座

【全体運】つまらない意地を張りやすくなっているの、朗らかさを大切に。花壇の花を眺めて、気持ちを和ませて
 【健康運】肩凝りの予防にはヨガや氣功がオススメ
 【幸運を呼ぶ食べ物】サケ

魚座

【全体運】活動的に動き回れる期間。そのままになっていたことが動き始める兆しあり。遠方への旅行も◎
 【健康運】急に運動するのは×。しっかり準備を
 【幸運を呼ぶ食べ物】トンカツ

天秤座

【全体運】強引に物事を進めるのは×。周囲と協力することで道が開けるので、何でも相談してみて。趣味に励むと幸運に
 【健康運】ちよつと体を動かすと、氣力アップへ
 【幸運を呼ぶ食べ物】長ネギ

蠍座

【全体運】前向きな気持ちになれる月。過去にダメだったことにも再挑戦できるかも。文化祭などイベントへの参加も吉
 【健康運】食べ過ぎ、飲み過ぎに気をつけ摂生を
 【幸運を呼ぶ食べ物】ミカン

射手座

【全体運】サービス精神を発揮すると、人氣運が高まる兆し。家族への氣遣いも好結果に。ホームパーティーがオススメ
 【健康運】疲れやすくなる時期。睡眠はたっぷり
 【幸運を呼ぶ食べ物】シチュー

蟹座

【全体運】レジャー運が好調。家族や気の合う仲間たちと紅葉狩りなどの行楽を楽しんで。遠出のドライブもオススメ
 【健康運】胃腸のトラブルに、ご用心。保湿も大事
 【幸運を呼ぶ食べ物】カニ

獅子座

【全体運】親しい人にワガママを言うてしまう傾向がチラリ。自分が悪いと思ったら、すぐに謝って。開運にはアルバムの整理を
 【健康運】問題なく過ごせそう。適度な運動にツキ
 【幸運を呼ぶ食べ物】湯豆腐

乙女座

【全体運】いろいろなことに関心を引かれる時期。メールやインターネットなど、やってみたいジャンルがあれば、挑戦してみよう
 【健康運】無理は禁物。十分な休養を心掛けて
 【幸運を呼ぶ食べ物】柿

牡羊座

【全体運】物事をネガティブな方向に考えがち。プラス思考を心掛けて。氣晴らしには、神社やお寺を参拝すると効果的
 【健康運】体調は良好。軽いスポーツを始めてみて
 【幸運を呼ぶ食べ物】ケルミ

牡牛座

【全体運】勢いに乗っているときはいけれど、小さな失敗で落ち込みそう。スバツと切り替えて。芸術鑑賞でリラックスを
 【健康運】運動不足解消には散歩やウォーキングが◎
 【幸運を呼ぶ食べ物】きんぴら

双子座

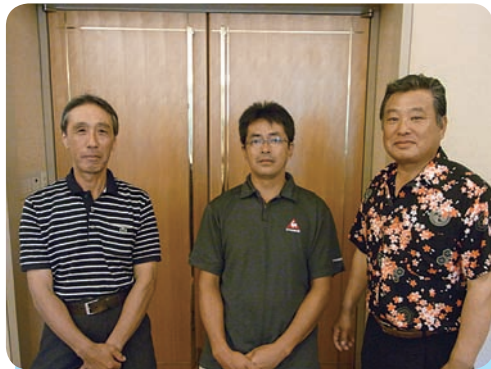
【全体運】何かと心配になりやすいつき。もっと大らかに構えてみて。ガーデニングや盆栽いじりをするすとストレス発散に
 【健康運】スキンケアで心の潤いもアップ
 【幸運を呼ぶ食べ物】こんにゃく

組合員ゴルフ大会開催



参加者全員でスタート前にパシャ

第46回組合員ゴルフ大会が8月30日(月)に、松尾町のラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部で行なわれました。暑さが厳しいなか、7組27名の参加者は猛暑にも負けず想い想いのプレーを楽しみ、リフレッシュしていました。



左から橋本さん、諏訪さん、関根さん

- 競技は、新ペリア方式で行われ、結果及び各賞は次のとおりでした。
- 優勝 橋本 薫(岩山)
 - 2位 関根 啓寿(金堀)
 - 3位 諏訪 雅利(金堀)
- ドラコン賞
- 鈴木 輝夫(七栄第三)
 - 粕谷 武男(金堀)
 - 増田 英史(武州)
 - 鈴木 寛一(金堀)
- ニアピン賞
- 高仲 英夫(葉山)
 - 杉本 芳幸(三区)
 - 塚本 久雄(二区)
- ベストグロス賞
- 柳橋 勇(実の口)
- (順不同・敬称略)

JA西瓜部は8月26日(木)から3日間、山形県で視察研修と今年度の西瓜販売の反省会を行いました。

西瓜部役員、支部長、指定市場全農ちば、JA事務局が出席した反省会では、本年の「富里スイカ」の販売実績の報告や栽培、出荷等の反省点を取り上げ、次年度に向けた生産・販売体制について協議検討を行いました。

また、出席者の中からは「今年も富里スイカの販売に努力して頂いた。来年もお願いします。」と市場関係者への感謝の声もありました。



株式会社 平果を視察し集合写真

成田警察署からのお願い



【過激派アジト発見にご協力ください！】

千葉県警では、違法な調査活動や爆発物などを使用した「テロ、ゲリラ」事件を引き起こす過激派に対し、徹底した取り締まりを行っていますが、非公然アジトや非公然活動家を発見、検挙するためには皆様のご理解とご協力が不可欠です。

あなたの周りに「部屋の出入りの際、周囲を異常に気にしている」「部屋の中で工具類を使う音がする」等、あなたの周辺で「あれ？なんか変だぞ。」と思った時は、迷わず110番または成田警察署(27-0110)、交番、駐在所、巡回中の警察官までご連絡ください。



レタス界の個性派!?
カロテンはレタスの10倍!

ちょっと葉物の野菜が欲しいときに重宝するレタス。いろいろな種類が出ていますが、大きく分けると、一般的なレタスやサラダ菜のように葉が巻いて球状になるものと、サニーレタスなどのリーフレタスや、焼き肉屋さんでおなじみのサンチュのように葉が巻かない品種の2つに分類されます。それぞれ食感や見た目に違いがあるので、料理に合わせて使い分けが楽しめます。

なかでもサニーレタスは、葉先がきれいな赤紫色で個性的。全体にひらひらとした縮れがあり、口当たりがやわらかいのが特徴です。肉料理などに添えるだけで、皿全体が華やかになり、料理がぐんと映えます。1枚のサイズが大きく、破れにくいので、のりの代わりに手巻きずし風にご飯を包んだり、焼き肉を包むのにもぴったりです。また、さっと熱を加えるのもおすすめ。例えば、食べる直前に熱々のドレッシングを掛けると、しんなりした食感に早変わり。ひと手間で、いつもとは違った味わいが楽しめるだけでなく、カサが減るので量もたっぷり食べられます。

さらに、サニーレタスをはじめとするリーフレタスは、普通のレタスに比べ、ビタミン、食物繊維、カリウムなどの栄養価が高く、特にカロテンはなんと10倍以上も多く含まれています。カロテンは油脂と一緒に取ると吸収が良くなることから、揚げ物のつけ合わせや、ドレッシングを掛けて食べるのが栄養面からもおすすめです。

サラダで食べるときは、冷수에放して少し置くと、食感が良くなります。ただし、ビタミンCが水に流出しやすいので、漬け過ぎにはご注意ください。

保存はラップに包むか、ポリ袋に入れ、芯を下にして冷蔵庫へ。切り口が赤っぽくなるのはポリフェノールの酸化によるものです。傷んでいるわけではありませんが、できるだけ早く使い切りましょう。



タイとサニーレタスのジャッとサラダ

調理時間 10分



撮影：大井 一範

●材料(2人分)

タイ(刺し身用・さく).....	100g
しょうゆ.....	小さじ1/4
サニーレタス.....	1/4株
根ミツバ.....	200g
松の実.....	大さじ1
A しょうゆ.....	大さじ1/2
紹興酒(または酒).....	大さじ1/2
塩.....	小さじ1/8
こしょう.....	少々
ごま油.....	大さじ2

●作り方(1人分139kcal)

- (1)サニーレタスは縦半分に切り、1cm幅に切ります。ミツバは根を切り落とし、4cm長さに切ります。一緒に水に放してパリッとさせ、しっかり水気を切ります。
- (2)タイは薄いそぎ切りにします。しょうゆ小さじ1/4を掛け、下味をつけます。
- (3)大きめのボウルにAを合わせます。(1)を加え、よく混ぜます。
- (4)器に(2)と(3)盛り、松の実を散らします。小鍋でごま油を熱し、ジャッと上から回し掛けます。全体を混ぜて食べます。



ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

きのこの炊き込みご飯

1 人分約 497cal



秋の味覚を取り入れた、簡単な炊き込みご飯です。きのこの類は手近にあるものでOK。味が良くなるもの（ゴボウ、肉類、油揚げなど）をプラスすると、深みのある味になります。

作り方

- (1) 米はとぎ、分量の水に、30分以上漬ける。
- (2) ナメコは洗い、水気を切る。マイタケ、シメジは洗って小房に分ける。
- (3) ゴボウは皮をこそげて、笹がきにする。水に放し、水気を切る。
- (4) 鶏肉は1cm角に切り、酒、しょうゆ各小さじ1（材料外）をまぶし、下味をつける。
- (5) ギンナンは熱湯に、さっと通す。
- (6) 炊飯器の米の中に、A、(2)、(3)、(4)を加えて、混ぜ、普通に炊く。
- (7) 炊き上がったら、全体を混ぜる。器に盛り、ギンナンを散らす。

材料(4人分)

米(米用カップ)…… 3カップ(540ml)
 水…………… 600ml
 A 酒、しょうゆ …… 各大さじ1・1/2
 塩…………… 小さじ1/2
 ナメコ…………… 1袋(100g)
 マイタケ…………… 1パック(100g)
 シメジ…………… 1パック(100g)
 ゴボウ…………… 1/4本(50g)
 鶏肉(もも)…………… 100g
 ギンナン(水煮)…………… 適量

もう一品

根菜と塩サバのみそ汁

1 人分約 196kcal



サバと昆布から、おいしい「だし」が出ます。野菜が無理なくたっぷりいただけ、栄養のバランスも良い汁物です。野菜の種類や量も適宜、加減しても大丈夫です。

作り方

- (1) ダイコンは3~4mm厚さのいちょう切り、サトイモは3~4mmの輪切りか半月切りにする。ゴボウは斜め薄切りにする。
- (2) コンニャクは短冊切りにする。熱湯でさっとゆでる。
- (3) 豆腐は7~8mm角に切り、ネギは斜め薄切りにする。
- (4) サバは、1.5cm厚さに切り、熱湯をさっと掛ける。
- (5) 鍋に分量の水、昆布、(1)、(2)、(4)を入れ、野菜がやわらかくなるまで、約10分煮る。
- (6) 昆布を取り出し、(3)を加え、みそを溶き入れ、沸騰寸前に火を止める。

材料(4人分)

ダイコン…………… 200g
 サトイモ…………… 3個(200g)
 ゴボウ…………… 1/2本(100g)
 コンニャク…………… 1/2枚
 豆腐…………… 半丁(150g)
 塩サバ…………… 半身(130g)
 ネギ…………… 1/2本
 水…………… 5カップ(1000ml)
 昆布…………… 6~7cm
 みそ…………… 大さじ3
 (サバの塩分により、みその量を加減する)

理事会メモ

平成22年9月28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. 金融ADR制度にかかる規程等の整備について
2. 就業規則の一部変更について
3. JA富里市監事監査(平成22年度仮決算)の指摘事項に対する回答書について
4. 出資口数の減口について

その他

- ・千葉県信連と農林中央金庫との統合にかかるJA理事会報告について
- ・農家組合長旅行について

8月末の事業実績

	8月31日 現在
貯金残高	19,042,799千円
貸出金残高	6,186,633千円
長期共済保有高	101,899,910千円
販売品販売高	4,638,148千円
直売所売上高	453,768千円
購買品供給高	1,116,138千円
購買品供給高(生活部門)	193,802千円
出資金	527,756千円
組合員数	2,897人
(正組合員: 1,809人 / 准組合員: 1,088人)	

編集後記

今年もあと3カ月を切りました。やり残した事がないか、今から検証して、年末になってあわてないように心掛けて行きたいと思えます。

※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)