

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2012/No.392

5月号



 JA富里市

Contents

新農家組合長会議開催	P 2
新役員紹介	P 3
営農情報	P 4
特集「食べよう和食の朝ご飯」	P 6・P 7
金融営業課よりお知らせ	P 10

※ COOL BIZ(クールビズ) を実施します。
5月7日から10月31日の期間、ノーネクタイ・ノー上着で失礼致します。

農家組合長会 定期総会を開く

J Aと富里市は4月25日(水)、平成24年度農家組合長定期総会と、富里市植物防疫協会の通常総代会をJA会議室で行いました。

前年度事業や収支決算書について報告、今年度の事業計画・収支予算書について審議が行われ、原案通り承認されました。

今年度の農家組合長会会長には金堀地区の佐々木作三さんが選出され就任いたしました。

役員選任結果については以下の通りとなりました。

会 長 佐々木作三(金堀)



農家組合長会総会の様子



農家組合長会会長の佐々木作三さんより挨拶

副会長 阿部 敏夫(七栄第二)

齋藤己千男(高松)

山下 栄一(三区)

評議員 大竹 孝雄(七栄中央)

藤崎 照夫(中沢西部)

中川 邦夫(美の口)

浅沼 渉(大堀)

村田 茂(武州)

伊藤 進(旭)

鈴木 久光(木戸前)

細谷 将(四区)

江原 一則(二区)

(敬称略・順不同)

各地区の農家組合長さん1年間よろしくお願い致します。

物産展で復興支援

「東日本大震災復興支援 きやつせ物産展2012」つながり共同が3月25日(日)に幕張メッセ・国際展示場で開かれました。JA富里市も出店し、採れたての野菜や、フルーツ&キャロットジュースを販売し、おまけにとみちゃんストラップやバッジを購入者に配布、PRしました。会場は「3・11を忘れない」を合言葉に、「がんばろう千葉!」がばんぼう日本!」と称し、福島・宮城・岩手の東北3県と千葉の物産販売エリアをメインに被災地支援のさまざまな取り組みも紹介され、たくさんの方で賑わいました。



朝採りの野菜やジュースを販売しました

新入職員紹介!



萩原 雅彦

出身校 日本スクールオブビジネス21

年齢 26歳

地区 富里市七栄

配属 営農部 産直事業課

抱負 産直センターを来店されるお客様に次も来たいと思われるよう心掛けて、日々努力していきます。



本橋 朋也

出身校 国士館大学

年齢 24歳

地区 富里市七栄

配属 購買生活部 購買生活課

抱負 実家も農家なので、農業になじみがあります。まだまだわからないことばかりですが、皆さんの力になれるように日々精進していきます。

よろしくお願ひします。

新役員紹介



非常勤理事
栗原 誠
(久能新田)

抱負 組合員の一人として、組合員皆様及び地域住民の負託にこたえるよう努力してまいります。



常務理事
橋本 吉富
(宮内)

抱負 組合員皆様との信頼関係を大切に、地域農業の振興、組合員の生活向上、財務の安定と共に、JA富里市の発展に努めてまいります。



非常勤理事
松尾 栄
(二区)

抱負 組合員皆様の意見、要望を農協運営に反映できるよう努力してまいります。



非常勤理事
宝田 幸一
(葉山)

抱負 組合員の皆様と、絆を深め、地域農業を重視し、信頼される適正な農協運営の推進に努めてまいります。



非常勤理事
高橋 弘和
(金堀)

抱負 JA既存事業の更なる発展に努め、組合員の生活向上と経営安定化を図るため、信頼され必要とされる農協運営を推進致します。



非常勤理事
岩澤 桃子
(旭)

抱負 農業協同組合について学び、農協事業に活かして参ります。女性の観点から「女性の声」を反映し、農協運営のお役に立ちたいと思っております。



非常勤理事
小澤 和子
(高松入)

抱負 女性農業者、女性部員として農協事業に参加・参画し、女性ならではの視点で、組合員が利用しやすいJAを創れるよう努めてまいります。



非常勤理事
田口 栄一
(三区)

抱負 組合員皆様との信頼関係を大切に、地域農業の振興、組合員の生活向上、財務の安定と共に、JA富里市の発展に努めてまいります。



非常勤監事
布施 薫
(山武郡松尾町)

抱負 今までの経験を活かし、微力ながら、監事の立場から、JAの発展にお役にたてるよう、分析提案できたらと思っております。



非常勤監事
秋元 忠道
(武州)

抱負 農業協同組合について勉強し、農家代表の監事として組合員の皆様のご意見を広く反映し、信頼される農協事業運営の推進に少しでもお手伝いできればと思っております。



非常勤監事
松尾 勝行
(末広)

抱負 JA職員の実験を活かし、組合員皆様に代わって、業務及び財務内容を適正に検証し、農協発展に努めたいと思っております。

スイカの病害虫防除

整枝作業により細かな傷がつき、病原菌が感染しやすくなります。

⇒ 整枝作業の後には予防的に防除を行いましょう

交配が始まると防除ができません

⇒ 交配前に防除を済ませておきましょう

病害は株元や地表と接している部分から発生

⇒ 株元・葉裏まで丁寧に農薬を散布しましょう

つる枯病



24℃前後で多湿条件を好み、病斑部からヤニを出すのが特徴です。
初発生後の蔓延速度が速いので、初発生を見逃さないよう注意します。

◎防除薬剤

薬 剤 名	系 統	倍 率	使用時期／回数	特 性	他の登録
ダコニール1000	有機塩素	700～1000	収穫3日前／5回以内	予防	炭そ病
ペンコゼブフロアブル	有機硫黄	600	収穫7日前／7回以内	予防	炭そ病
アミスター20フロアブル	ストロビルリン	2000	収穫前日まで／4回以内	予防・治療	炭そ病
ストロビーフロアブル	ストロビルリン	2000～3000	収穫前日まで／3回以内	予防	炭そ病・うどんこ病
シグナムWDG	ストロビルリン・カルボキサミド	1500～2000	収穫前日まで／3回以内	予防	炭そ病・うどんこ病

アブラムシ・コナジラミ類

◎防除薬剤

系統	薬 剤 名	倍 率	使用時期／回数	適用害虫		ミツバチへの影響（目安）
				アブラムシ類	コナジラミ類	
A	スタークル顆粒水溶剤	2000	収穫7日前まで／2回以内	○	—	14日
A	モスピラン水溶剤	2000	収穫3日前まで／3回以内	○	○	1日
B	ベストガード水溶剤	1000	収穫7日前まで／3回以内	○	○	6日
C	チェス顆粒水和剤	5000	収穫3日前まで／4回以内	○	—	
D	サンマイトフロアブル	1000～1500	収穫3日前まで／2回以内	○	○	3日
E	ウララDF	2000	収穫前日まで／2回以内	○	—	1日

系統：A－ネオニコチノイド系 B－クロロニコチル系 C－ピリジニアゾメチン系
D－ピリダベン E－新規

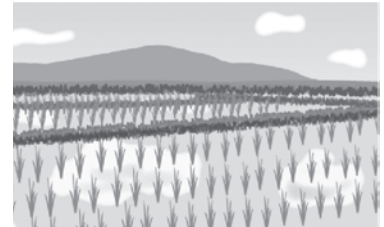
農業者戸別所得補償交付金の交付申請について

農業者戸別所得補償交付金の交付申請を受付しています。

水田の米と、飼料用米や加工用米など転作作物への所得補償と、畑の麦、大豆、そばや菜種などへの所得補償の交付申請を受付しています。

交付申請の提出期限は、平成24年7月2日（月）

提出先：富里市 産業経済課



詳しくは下記までお問い合わせください。

富里市 産業経済課 農政畜産班 0476-93-4943（直通）

現況届は 忘れずに提出を！



現況届は、年金を受給するために必要な毎年の手続きです。

農業者年金の経営移譲年金や農業者老齢年金を受給されている方は、現況届を必ず農業委員会に提出してください。

現況届が届く時期は…

現況届の用紙は、5月末日頃に直接受給権者ご本人あて送付します。

現況届の提出時期は…

現況届は、6月1日から6月30日までに農業委員会に必ず提出してください。

現況届の提出を忘れると…

現況届の提出がないときは、11月の支払いから提出されるまでの間、年金の支払いが差し止められますのでご注意ください。

経営移譲年金を受給している方

1

受給権者ご本人が農地等を取得するなどして農業を再開していないこと（初めて現況届を提出される方は、農業所得の申告などの諸名義が経営移譲の相手方に変更していること）などをお確かめのうえ、現況届に署名・記入して6月1日から6月30日までに農業委員会に必ず提出し内容の確認を受けてください。

2

農業者老齢年金を受給している方

受給権者ご本人が現況届に署名・記入して、6月1日から6月30日までに農業委員会に必ず提出してください。

(注) ①、②において、受給権者ご本人が署名・記入をすることが困難な場合は、代理人（親族等）が署名・記入を行ってください。

独立行政法人 **農業者年金基金** ホームページ <http://www.nounen.go.jp>

食べよう **和食** の朝ご飯



レシピ提供：ベターホームのお料理教室

一日の始まりは朝食を
しっかり取ることから。
栄養バランスに優れた
和食の朝ご飯で、元気
いっぱいにごしま
しょう！

サケの焼き漬け

■カロリー：177kcal ■調理時間：20分

いつもの焼き魚をひと味変えて

焼き魚にほどよい酸味を利かせた汁が染み込み、魚がさっぱりと食べられます。すぐに食べてももちろんおいしいですが、前日に作っておくと味がよりなじむので、朝作る時間のない人にもお勧めです。

材料 (2人分)

生サケ…………… 2切れ (200g)
塩…………… 小さじ1/4
マイタケ…………… 1パック (100g)
シシトウ…………… 12本
A 砂糖・しょうゆ…………… 各大さじ1
酢…………… 大さじ3
酒…………… 大さじ2

作り方

- (1)サケは塩を振って5分置きます。
- (2)マイタケは大きめにほぐします。シシトウは切り込みを入れます。
- (3)器に A を合わせます。
- (4)(1)のサケの水気を拭き、グリルで両面を焼いて火を通してから(3)に漬けます。次に(2)の野菜もグリルで焼き、(3)に漬けます。途中上下を返しながらか 10分以上置きます。



撮影：大井一範

サヤエンドウの卵とじ

■カロリー：64kcal ■調理時間：10分

彩りが良く、朝から栄養もしっかり取れます

朝の定番の卵料理にサヤエンドウとしらすを加えて、うま味と栄養をプラス。火の通りやすい食材でサッと簡単に作れるので、もう1品欲しいときや、お弁当のおかずにもピッタリです。卵は、蒸らす間の余熱を考慮して、加熱し過ぎないように注意しましょう。

材料 (2人分)

サヤエンドウ…………… 40g
しらす…………… 20g
卵…………… 1個
A 水…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ1/2
みりん…………… 小さじ1
塩…………… 少々

作り方

- (1)サヤエンドウは筋を取り、斜めに3〜4つに切ります。卵は割りほぐします。
- (2)鍋に A を合わせて火にかけ、沸騰したら(1)のサヤエンドウとしらすを加えます。再び沸騰したら弱火にして、(1)の卵を全体に回し入れてふたをします。1分ほど煮て、卵が半熟のうちに火を止めて、少し蒸らします。

撮影：大井一範



ちりめん雑炊

■カロリー：260kcal ■調理時間：20分

材料（2人分）

ご飯	150g
レタス	3～4枚
ニンジン	30g
シイタケ	2個
ちりめんじゃこ	20g
だし	カップ2・1/2
A酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
卵	2個
しょうが汁	小さじ1/2

作り方

- (1)ご飯はざるに入れて水で洗い、水気を切ります。
- (2)レタスはざく切り、ニンジンは千切り、シイタケは石突きを取って薄切りにします。
- (3)だしを煮立て、(2)の野菜と、ちりめんじゃこを加えます。ひと煮立ちしたら(1)のご飯とAを加えます。
- (4)卵を割りほぐし、(3)が煮立ったら回し入れます。しょうが汁を加えて火を止めます。

目覚めたばかりの胃に優しい朝ご飯

前日に食べ過ぎたり、お酒の日が続いたときにお薦めです。具はお好みでいろいろアレンジできますが、レタスは歯触りが食感のアクセントになりますから、ぜひ加えて。ご飯は洗ってから使うと粘りが出ず、サラリと仕上がります。



撮影：大井一範

アサリの豆乳みそ汁

■カロリー：59kcal ■調理時間：10分

体にいい豆乳をみそ汁に。意外にはまる味です

みそ汁に豆乳!?と思うかもしれませんが、豆乳はみそと相性が良く、加えると味がまるやかになります。さらに豆乳のこくとアサリのうま味が加わって、はまる味です。豆乳は、調整・無調整どちらでも結構です。



撮影：対馬一次

材料（2人分）

アサリ（殻付き・砂抜き）	120g
水	カップ1・1/4
酒	大さじ1
みそ	大さじ1
豆乳	カップ1/2
万能ネギ	2本

作り方

- (1)アサリはよく洗います。万能ネギは2cm長さに切ります。
- (2)鍋に水、酒、(1)のアサリを入れて火にかけます。アサリの口が開いたらみそを溶き入れ、豆乳を加えます。沸騰直前に火を止めて、(1)の万能ネギを加えます。



もう一度見つめよう 食べ物の世界

食べ物の歴史 思い浮かべて

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

買い物をしていみると、新しい種類の果物や野菜を見かけることがよくあります。普段私たちが食べているものは、よりおいしく、より育てやすくと進化してきたものです。種類もたくさん増え、味のレパートリーも広がって料理の楽しさも増しています。

私を通った大学の食物科学の分野でも、農業とは少し違った視点で新しいおいしさも求めて多くの研究がされてきました。例えば、本来ならあまり食用とされていないものを、いかにおいしく食べられるようにするかという研究です。とある豆の一種は、土や水を選ばず、どんな土地や気候でも比較的育てやすいのですが、種子には毒性があり調理法も限られ、好んで食べられるものではありませんでした。その豆の毒を除去し、さらにおいしく食べることはできないかという研究です。

もしおいしく食べられるようになったら、食料不足の土地での手助けになるかもしれません。その豆を実際に大学内で栽培し、成分を調べ、さまざまな角度からの調理を試み、水分量や糖

度、苦味などの数値を出し、適した条件を探す。何年もかかる地道な作業です。その研究を担当していた友人は、わが子のようにいつもその豆のことを考えていました。

このように、普段私たちが食べているものは、多くの方の努力や熱意によって生まれてくるものです。例えば、毎日のように口にするトマトも、はるか昔は毒があると考えられていたため観賞用の植物でした。それが、今では甘いトマトや小さいトマト、加熱に適したトマトまで、いろいろな形で楽しませてくれます。スーパーに並ぶたくさんの食べ物全てに歴史があります。そのルーツを想像しながら、あらためて感謝の気持ちを込めて、食事を大切にしていききたいと思います。



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉(四区地区)

尾野 涼花ちゃん (9歳)
穂菜美ちゃん (4歳)

今回は四区地区の尾野さんのお宅にお伺いしました。

涼花ちゃんは、小学4年生。週に2回プールに通っており、習字も習っています。

どちらも友達と一緒に取り組んでいるとのこと、毎日楽しんで日々を過ごしているそうです。

次女の穂菜美ちゃんは保育園の年中さんで、特に女の子の友達に人気があるそうです。

好きな食べ物はお魚、アニメのプリキュアも大好きと話していました。

姉妹、たまにケンカもしますが、お姉ちゃんは妹の面倒をよく見てくれて頼もしいとお母さんは話します。これからも元気に育って欲しいと願っているそうです。

【父：和行さん】 【母：規子さん】



富里歌壇

寒空に水仙の芽はふくらみて春暖の陽を待てるが如く

宮沢 智子

木枯らしのうなりて通る軒先に忘れられたるオモチャの叫び

立花 法子

庭先に黄色の花火爆ぜるごと香りのたちて福寿草咲く

鳴田 さよ

マスク付け帽子目深く知る人の買い物がたにあいさつ迷う

麦倉千代子

この道はいづこに出るやかげり合ふ林の中へ細々と入る

安江 照子

ようやくに雲の動きて間合いよりよわき陽の射しそれすらまぶし

秋葉 清子

流水のさまに生花の飾られて師の祭壇は清々しけれ

黒田 照子

たんぽぽの首の短き早春をみなに告げたしこころ騒ぎて

中川キヨ子

人生を壊しながらも求めつつ女男(めお)は熱(こ)なれて得られるは何

伊藤 哲儀

誰もふかく聞らぬといふやさしさの患者らはわれに目礼なす

古川 芳子

とみさと短歌会

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

☆☆☆☆☆☆6月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆☆

山羊座

【全体運】心理的に不安定な月。物事をマイナスに考えてばかりいると、それが現実になりやすいかも。読書で気分転換を
 【健康運】運動することで、体力増が期待できそう
 【幸運を呼ぶ食べ物】ニンニク

水瓶座

【全体運】イベントやお祭りなど、活気のある事柄に縁あり。飲み会にも気軽に顔を出してみよう。レジャーへの出費は正解
 【健康運】小まめに体を動かし、血行を促進して
 【幸運を呼ぶ食べ物】オオバ

魚座

【全体運】びりびりしやすくなる傾向がチラリ。多少、失敗しても笑い飛ばせるぐらいのおおらかさを心掛けて。節約につき
 【健康運】肌荒れに気を付けて。丁寧なケアが必要
 【幸運を呼ぶ食べ物】アジ

天秤座

【全体運】行動力が高まり、さまざまなことに果敢にチャレンジしていけそう。未体験の事柄でもスムーズに発展するはず
 【健康運】健康的な食生活を始めれば、好転の兆し
 【幸運を呼ぶ食べ物】ラッキョウ

蠍座

【全体運】考え方が暗くなりがち。うがったものの見方をして、周囲の人ともめないよう、ご用心。明るい笑顔が開運の鍵
 【健康運】ストレッチなど、適度な運動をすると吉
 【幸運を呼ぶ食べ物】ピーマン

射手座

【全体運】何かとアップダウンの激しい期間。ささいなことでも喜一憂せず、どっしり構えて。気晴らしには絵本がお勧め
 【健康運】スポーツを楽しむなら、けがには注意を
 【幸運を呼ぶ食べ物】サクランボ

蟹座

【全体運】ちょっとした喜びを味わたる期間です。物事を強引に押し進めるには向かないので、サービス精神を発揮して
 【健康運】健康促進のため情報を集めると実りあり
 【幸運を呼ぶ食べ物】アンス

獅子座

【全体運】知的好奇心を刺激され、カルチャー思考が強くなる気配。講演会や体験講座などに参加すると、発見がありそう
 【健康運】喉のケアが大事。うがいを忘れないで
 【幸運を呼ぶ食べ物】サザエ

乙女座

【全体運】慎重になり過ぎかねくなる暗示。あまり難しく考えないこと。オルゴール音楽を聴き、肩の力を抜いてみて
 【健康運】不調を感じたら、しっかり休息を取って
 【幸運を呼ぶ食べ物】ピロ

牡羊座

【全体運】コミュニケーション能力が活性化。サークル活動や習い事に励めば、人脈のネットワークも広がっていきそう
 【健康運】体操などで少し体を動かすと好影響が
 【幸運を呼ぶ食べ物】エダマメ

牡牛座

【全体運】リラックス気分を味わえます。好きなことを楽しみながら、のんびり過ごして。豪華なディナーを楽しむのも◎
 【健康運】大きなトラブルの暗示はなく、おむね安泰
 【幸運を呼ぶ食べ物】オクラ

双子座

【全体運】思い切って行動することで、チャンスを引き寄せられる時期。何事にも積極的に。自分にお金をかけるのも吉
 【健康運】リラックスした心境でいられればOK
 【幸運を呼ぶ食べ物】車エビ



軽トラックも

JAの自動車共済で安心!

「田んぼや近所に行くだけだから...」とって、
共済(保険)に未加入ではありませんか?
軽トラックでの悲惨な事故が多発しています。
自賠責共済(保険)だけでは不十分!!
安心のために、JAの自動車共済をぜひご検討ください。



JA共済ならではの、お得な仕組みがあります!

JA共済オリジナル
農業用貨物車割引
農業用として使用する場合、
共済掛金全体が
約7%割引



JA共済オリジナル
自賠責共済セット割引
JAの自賠責共済とセットで加入すると、
対人賠償共済の共済掛金が
約7%割引

<ご契約例> クルマスタ-
(家庭用自動車共済)

自家用軽四輪貨物車

- 免許証の色:ゴールド
- 共済掛金払込方法:一時払
- 運転者年齢条件:35歳以上限定
- 車両保障:40万円(全損害担保)
免責0万円
- 対人賠償:無制限
- 対物賠償:無制限 免責0万円
(対物超過修理費用保障付)
- 傷害保障:3,000万円
搭乗者傷害保障:1,000万円
- 車両諸費用保障特約:有
- 自賠責共済セット割引
- 農業用貨物車割引

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、
「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。
また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」
および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

<左記ご契約例の共済掛金> ※平成24年4月1日現在 (円)

基本プラン	新規 7等級 複数台所有者 優遇措置有	10等級	14等級	20等級 長期優良 割引有
軽四輪貨物 車両保障 40万円	69,680	61,100	48,260	34,810

※自動車共済の共済掛金は諸条件により異なります。
あなたのお車の共済掛金をお見積りしますので、
お気軽にJAにおたずねください。

お問い合わせ先

JA富里市 金融部
共済課・金融営業課

TEL:0476-93-2112

登録番号【12129990020】



ソラマメ料理で 食卓を華やかに！

さやが空に向かって実るので、ソラマメといいます。春から初夏にかけてはさや付きのものが出回ります。むきたての豆は柔らかくて甘味があるので、ぜひいろいろな料理に使って旬の味覚を楽しみましょう。ゆでてそのまま食べてもおいしいですが、煮物や炒め物、パスタなど、和洋中のどんな料理にもよく合います。ソラマメのきれいな若草色が料理を彩り良く、食卓を華やかにしてくれます。

豆はさやから出すと硬くなるので、調理する直前にむきましょう。さやをねじって割り、中の豆を取り出します。ゆでるときは、ホックリとした豆の食感がおいしいので、ゆで過ぎないように注意します。沸騰した湯に塩を入れ、3～4分ゆでてざるに取って冷まします。

選ぶときのこつは、さや付きの場合はさやの緑色が濃く、ふっくらしているものを。さや付き

200gで、正味 60gほどになります。すでにむき豆で売られているものは、爪の色が薄いものほど柔らかくておいしいのでお薦めです。

保存は、さや付きのものはそのままポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。早めに使います。むき豆は硬くなりやすいので、買ったなるべく早くゆでましょう。ゆでた豆は冷凍できるので、硬めにゆでて保存しておくとも便利です。

RECIPE カジキのハーブパン粉焼き

調理時間 20分



撮影：対馬一次

●材料(2人分)

ソラマメ…………… 正味 150g※	B マヨネーズ…………… 大さじ 2
エビ(無頭・殻付き)…………… 180g	酒……………大さじ 1/2
A 塩…………… 小さじ 1/8	卵黄…………… 1個
こしょう…………… 少々	油…………… 小さじ 1・1/2
かたくり粉…………… 大さじ 1	塩・こしょう…………… 各少々
卵白…………… 1個分	※さや付きソラマメの場合は、500～600g

●作り方(1人分299kcal)

- (1)ソラマメは、硬めにゆでて皮をむきます。
- (2)エビは殻をむき、背開きにして背わたを取ります。Aをもみ込みます。
- (3)Bを合わせます。
- (4)油小さじ1/2で(1)を炒め、塩、こしょうを振って取り出します。
- (5)油小さじ1を足し、(2)を炒めます。色が変わったら(3)を加えてさっと炒め、(4)を加えてひと混ぜします。



ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

煮込み時間短縮のスピードカレー

1人分約 755kcal



いろいろな豆が水煮や缶詰で市販されていて、すぐ利用できて便利です。特に大豆製品はいろいろなミネラルの他、ビタミンB1も豊富。抗酸化作用を持つ、イソフラボンを含み、骨を強くする働きもします。栄養的にも良い豆類をさまざまな料理で取り入れたいものです。

作り方

- (1) タマネギは薄切りにして、長さを4つに切る。ニンニク、ショウガはすりおろす。トウガラシは2つに切り、種を出す。
- (2) 鍋に油を熱し、(1)を入れて、強火でしんなりするまで5～6分ほど炒める。肉を加え、色が変わるまで炒める。
- (3) A、豆を加え、中火で煮る。ふたをしないで、時々混ぜながら、4～5分とろみがつくまで煮て、火を止める。
- (4) ご飯を皿に盛り、(3)を掛ける。

材料(4人分)

大豆、黒豆など水煮または缶詰め
..... 200g
牛ひき肉..... 300g
タマネギ..... 大1個(300g)
ニンニク..... 2片
ショウガ..... 20g
赤トウガラシ..... 1本
サラダ油..... 大さじ1
A 湯..... カップ2・1/2
カレールー(市販)..... 4～5かけ
トマトケチャップ..... 大さじ3
ご飯..... 800g

もう一品

ピリ辛ピクルス

1人分約 105kcal



その時々、旬の野菜をピクルスにして保存瓶や密封容器で常備。バランス良く野菜が取れて、健康にも役立ち、塩分も漬物より、ずっと控えめです。常備菜として、うれしい一品です。翌日から食べられ、冷蔵庫で1週間日持ちします。いろいろな料理にサラダ感覚で使えるので、たくさん作って常備すると重宝します。

作り方

- (1) 野菜はすべて4～5cm長さ、1cm弱の短冊に切り、ダイコンには小さじ2、ニンジンには小さじ1/2、セロリには小さじ1、それぞれ塩を振って、20分ほど置き、絞って合わせる。
- (2) トウガラシは半分に切って、種を除く。
- (3) Aを少し温め、(2)とBを混ぜ、(1)に掛け、混ぜ合わせる。

材料(4人分)

ダイコン..... 400g
塩..... 小さじ3・1/2
ニンジン..... 1本(150g)
キュウリ..... 1本
セロリ..... 1本
赤トウガラシ..... 2本
A ごま油・サラダ油... 各大さじ1
B 砂糖..... 大さじ2
酢..... 大さじ4

3月末の事業実績

貯金残高	3月31日 現在	19,171,163千円
貸出金残高		5,765,992千円
長期共済保有高		99,228,240千円
販売品販売高		1,678,772千円
直売所売上高		106,938千円
購買品供給高		485,399千円
出資金		538,460千円
組合員数		2,935人

(正組合員：1,829人／

准組合員：1,109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。

今月から当JAでもクールビズを実施しています。
皆様のお宅にお伺いすることもありますが、その際はノーネクタイ・ノー上着で失礼いたします。
また今月からスイカの出荷も始まり、忙しい季節に入っていきますが、スイカが高く売れるように少しでも力になればと思います。

編集後記

1. 退職給与規程の一部変更について
2. 農畜産物放射性物質受託検査規程の一部変更について
3. 富里市農業協同組合表彰基準内規について

理事会メモ

平成24年4月25日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。