

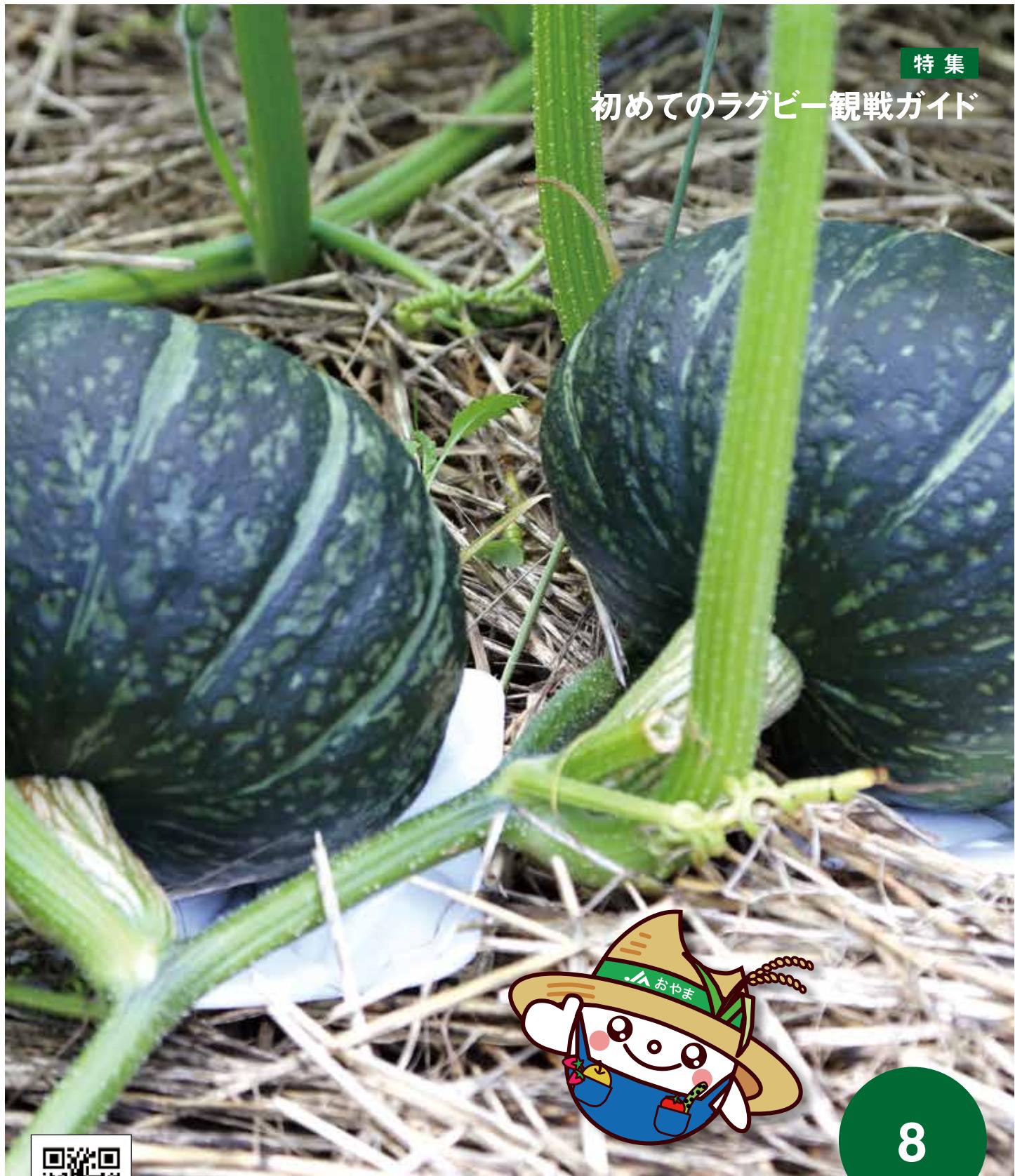
Community Magazine

# Green-pia

ぐりーんぴあ

特集

初めてのラグビー観戦ガイド



8



JA おやまホームページ  
<http://www.ja-oyama.or.jp>

人と自然の調和から新たな創造を JA おやま



2019 vol.246  
August

## かぼちゃ

分類 ウリ科カボチャ属

原産地 南北アメリカ大陸

和名 南瓜

おいしい期間(旬) 8月~12月

主な栄養成分

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、食物繊維など

効能

ガン予防、冷え性、血行促進、体力回復、風邪予防、貧血、高血圧、老化予防など



切ったものを保存する場合は、痛みやすいワタと種を綺麗に取り除いてから保存するとGOOD!

# Green pia

人と自然の  
調和から  
新たな創造を

August 2019 vol.246

- |                |        |      |          |      |       |               |          |     |    |              |    |          |          |        |
|----------------|--------|------|----------|------|-------|---------------|----------|-----|----|--------------|----|----------|----------|--------|
| 18             | 17     | 16   | 15       | 14   | 13    | 12            | 11       | 10  | 08 | 04           | 03 | CONTENTS | TOP NEWS | Topics |
| みんなの広場・今月のクイズ? | J Aと農業 | 健康百科 | ベジタブルライフ | 農業浪漫 | 直売所情報 | 初めてのラグビー観戦ガイド | 俺たちの育つた町 | 女性会 | 特集 | 地域のニュースをお届け! |    |          |          |        |

INFORMATION

テレビ東京が  
収録! 『眉めし旅 ~あなたのご飯見せてください!~』

# かんぴょう農家 近藤 隆さん・美和さん ほ場・自宅を訪問



毎日食べる「ご飯」、一体どんな人がどんなものを食べているかを伝えるグルメ番組「眉めし旅～あなたのご飯見せてください～」の収録が7月13日、下野市国分寺の「おやま管内のかんぴょう農家、近藤隆さん（41）・美和さん（41）のほ場と自宅で行われ、かんぴょうの収穫体験と料理が紹介されました。

生産者と触れ合いながら、県の農産物を探求し、「ご飯」から見えてくる、人となりや人生の一部を紹介する番組。

今回の撮影では、タレントのバイキング西村瑞樹さんがかんぴょうの魅力に迫りました。隆さんと妻美和さんがほ場で収穫方法を丁寧に説明。その後、近藤夫妻の自宅へ移動し、隆さん・美和さんが調理したかんぴょう料理、「かんぴょうじんサラダ・かんぴょう卵とじ汁」などを味わいました。また、バイキングの西村さんもかんぴょう料理に挑戦し、「かんぴょうのわさびマヨネーズ和え」を調理しました。

生産者のごだわり、人柄や家族にもスポットを当て、県が誇る農産物であるかんぴょうを紹介しました。近藤夫妻はかんぴょうについて丁寧に説明し、県が誇る農産物かんぴょうをPRしました。今後も近藤夫妻は、上質のかんぴょうを目指し、日々精進していきます。

取材を受けた近藤夫妻は「番組をみた人に少しでもかんぴょうの魅力を伝えられたら」と話しました。



かんぴょううどんと  
かんぴょうぱうだーが  
紹介されました!



地域のニュースをお届け

# Topics

こんなことがありました



## 収繭（まぶしから繭をかきとる作業）

J Aおやまは、県内一の生産量を誇る養蚕を地域住民に広く知ってもらう取り組みを行っています。管内にある5つの小学校に、JAおやま稚蚕飼育所で育てた普通蚕品種「春嶺鐘月（しゅんれいしょうげつ）・小山黄繭（おやまおうけん）」を5月下旬に配蚕。配蚕した蚕が育ち、収繭までこぎつけました。



小山第一小学校

小山第一小学校では、6月13日に3年生53人が、小山市立絹義務教育学校では、6月17日に1、2年生57人が上蔟した繭をまぶしから外して『羽毛取り』（蚕が営繭するとき、足場として最初に吐く糸で、繭の外側を綿様に覆っている糸を取ること）を行いました。



小山市立絹義務教育学校

## 女性会全体ハイキング 6月19日 吾妻渓谷

J Aおやま女性会は、6月19日名勝吾妻渓谷で全体ハイキングを行いました。心身の健康づくりを目的に毎年開催しており、会員ら63人が参加しました。会員らは、約3.5kmのコースと約1.5kmのコース二つのコースに分かれ、遊歩道を歩き、山の緑と時折吹くさわやかな風を感じ、また、ハイキングゴール地点の道の駅「あがつま峠」では、ゴールした順に足湯や温泉を楽しみました。

ハイキング後には、浅間酒造観光センターで昼食と買い物を楽しみ、台湾系巨大寺院臨済宗佛光山法水寺を参拝見学しました。



## 大規模トマト低コスト耐候性ハウス お披露目会 6月20日 小林菜園

J Aおやま管内の小林菜園は6月20日、国やJA全農とちぎなどの支援を受け、2018年度強い農業づくり交付金を活用して、栽培面積約90haを誇る大規模なトマト低コスト耐候性ハウスを建設し、お披露目会を行いました。

このハウスは、トマト大規模経営の実現を目指すとともに、高度環境制御技術、雇用型生産管理技術などの技術課題を実証するための施設。総事業費は約2億1400万円。施設面積は9651平方㍍、栽培面積8948平方㍍、軒高5㍍。

早期に営農モデルを確立するため、地域と連携する中でレベルの高い安定・多収栽培技術の栽培に取り組み、県平均の倍に当たる10㌧あたり約30㌧、年間目標300㌧を目指します。



## 大谷北小児童 農家見学 (地元農家森田さん夫妻が指導) 6月 20 日

小山市大谷北の森田恵介さん(75)、洋子さん(70)夫妻は、毎年小山市立大谷北小学校児童の農家見学を受け入れ、児童に農業の喜びや食の大切さを伝えています。今年は、社会科授業の一環で同校の3年生141人が訪れました。今回で28回目の課外授業。

洋子さんは「食を学ぶということは、大切なことだと思う。児童の保護者から、森田さんのおかげで嫌いな野菜を食べるようになったと連絡がきたこともある。嫌いなものが給食に出ても、作っている人たちのことを思い出して、少しだけでも食べてみてほしい。この機会をきっかけに食の大切さと大変さ両方を知ってもらえたならうれしい」と話します。



## 第20回JAおやま 年金受給者友の会連絡協議会総会 6月 20 日 本店

JAおやま年金受給者友の会連絡協議会は、6月20日に本店で総会を開きました。会員ら約75人が参加。2018年度事業報告、2019年度事業計画など全ての議案を承認しました。

協議会の瀬野香会長は「今年は、総会開催が20回目を迎える喜びがある。会員数も2018年度末で9445名と大きな組織となつたが1万人突破目標を掲げ、総会で決めた事業展開を通して1年間また活動していく、事業内容を実りのあるものにしよう」とあいさつしました。

総会後、高齢者向けの交通安全教室を開講。会員の意識向上を図りました。記念講演では、落語家の桂千朝さんを招き、交通安全をテーマにした落語を楽しみました。



## 夏秋ネギ目ぞろえ会 6月 21 日 北部集出荷所

JAおやまで夏秋ネギの出荷が始まりました。JAおやまねぎ部会は6月21日、下野市の北部集出荷所で夏秋ネギの目ぞろえ会を行い、部会員、市場関係者ら約40人が参加。現物を用いて、ネギ用の定規を手に規格を確認しました。

栃木県下都賀農業振興事務所の津久井宏技師は、「気温の上昇に伴い、病害虫の発生が懸念されるため、徹底した防除が重要となる」と話しました。

同部会は39人が所属します。生産者は自主検査規格表に基づき出荷し、集荷所では抜き打ちで検査指導を行うなど、品質の平準化に努めています。6月下旬から出荷のピークを迎え、10月下旬まで県内と京浜方面に出荷します。



## 女性会トマトソース作り 6月25日 西部加工所

J Aおやま女性会加工グループ「フレッシュ」は6月25日、J Aおやま西部加工所でトマトソースを作りました。会員7人が参加。材料は、J Aおやま産のトマト71.7kgを使用。煮込んだトマトと旬のタマネギ、ニンニクとともにミキサーにかけた後、塩や砂糖、タイム、ローリエなどの香辛料で味付けをしながら、じっくり煮詰めました。

相川久子会長は「J Aおやま産のトマトを使用しているため、おいしいソースができる。お子さんから年配の方まで幅広い層に食べてもらいたい」と話しました。

トマトソースは、1本(400g)550円。当J A直売所や道の駅「思川」で販売しています。



## カボチャ目ぞろえ会 6月25日 東部出荷所

J Aおやまかぼちゃ部会は6月25日、J Aおやまの東部集荷所と北部集荷所で、2019年産カボチャの目ぞろえ会を開きました。部会員や市場関係者ら約40人が参加。出荷を前に規格や出荷要領を確認しました。

市場関係者らは「J Aおやま産のカボチャは品質が良く、消費者からの評判が高い。本年産も品質の良い、おいしいカボチャを安定供給していただきたい」と述べました。栃木県下都賀農業振興事務所の津久井宏技師は「生育は順調だが、病害虫や果焼けに気をつけてほしい」と注意を促しました。



## 第20回 パワフルアグリフェア推進大会 6月25日 本店

J Aおやまは6月25日、J Aおやま本店で第20回パワフルアグリフェア推進大会を開きました。役職員、関係者ら26人が参加。第20回パワフルアグリフェアの目標を確認した後、農機課の三村仁志さんによる決意表明を行い、目標必達への士気を高めました。

J Aおやまの福田浩一郎組合長は「今まで、農機展示会としてやっていたが今年はパワフルアグリフェアに参加して最新鋭の農機具を推進していく。一人でも多くの組合員にパワフルアグリフェアに足を運んでもらい最新の農機具などを実際に見て、納得して購入してもらえるようにしよう」とあいさつしました。



## ビール大麦種子検査 豊田支店

J Aおやま豊田ビール大麦採種部会は6月下旬から7月3日にかけての6日間、小山市の豊田支店倉庫で県内で最も早い種子用のビール大麦の検査を行いました。初日は生産者や関係者約25人が参加。5人の生産者の「ニューサチホゴールデン」約1400袋(1袋25kg)を検査しました。J Aおやまと部会では、生産者に排水対策の徹底と適期刈り取りを呼び掛けており、今年度産の品質も非常に良質となりました。



## 小山市・小山農業協同組合 連携事業報告会 7月5日 小山市役所

J Aおやまは7月5日、小山市と地域活性化に関する連携事業報告会を小山市役所の会議室で行いました。小山市・小山農業協同組合、関係者約30人が集まり、2018年事業実績報告、19年度事業計画などについて確認した後、今後の連携事業についての意見交換会と全ての事業報告を行いました。

福田浩一郎組合長は「小山市と連携することで農業も振興していく。今後も連携をより発展させ、地域と農業の振興を加速させていきたい」と語りました。



## 女性会 県下統一企画旅行 秋保温泉と宮城・山形周遊2日間

J Aおやま女性会は、6月30日から7月1日の一泊二日でJ A栃木女性会2019年県下統一企画旅行が開催され、会員、担当者約24人が参加しました。

県下統一企画旅行は、他J Aの女性会会員との親睦と交流を深めることを目的としています。一日目は、震災遺構を尋ね、秋保温泉と宮城・山形を周遊しました。二日目には、日本三大熊野のひとつ熊野大社とバラ園を見学し、山形ではワインの産地として名高い高畠ワイナリーでワインを満喫。

会員は「今回、J A足利の女性会員と一緒にバスになり、他の女性会の話を聞くことができ、非常に良い交流の機会となった」と話しました。



## 小麦種子検査

7月8日・16日 西部共乾センター

J Aおやま小麦採種部会は、7月8日、16日の2日間、小山市のJ Aおやま西部共乾センターで、2019年産種子小麦「タマイズミ」「イワイノダイチ」合わせて2185袋(1袋30kg)を検査しました。生産者や関係者約30人が参加しました。

相川祥男部会長は「みんなの徹底した栽培管理のおかげで、粒がそろった良質な小麦が出荷できる」と自信を見せました。



# 初めての ラグビー観戦ガイド

今秋はアジア初のラグビーワールドカップが日本で開催されます。日本代表はもちろん、世界の強豪チームが活躍する姿もたっぷり楽しめそう。観戦初心者のための基礎知識を、日本ラグビーフットボール協会に教えてもらいました。



監修：片桐康弘  
日本ラグビーフットボール協会  
広報部マネージャー



ボールを先頭にした陣取り合戦です

ラグビーって？



## 得点の種類

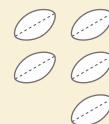
得点には四つの方法があります



### トライ

手に持ったボールを、敵陣のインゴールと呼ぶエリアの地面に付けた場合など。

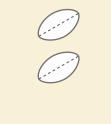
5点



### コンバージョンゴール

トライを決めた位置の延長線上からボールを蹴り、ゴールポストのクロスバーを超えた場合。

2点



### ドロップゴール

プレー中にドロップキック（ボールを地面に落として蹴る）でゴールした場合。

3点



BK バックス	
⑨ スクラムハーフ	9番は正確なパス能力が必要。10番はゲーム全体の司令塔役。
⑩ スタンドオフ	
⑫ 左センター	強烈なタッカルで相手を止めたり、パスやキックでつなぎます。
⑬ 右センター	
⑪ 左ウイング	ボールを持って相手インゴールへと走り切れる俊足の選手です。
⑭ 右ウイング	
⑮ フルバック	防御の最後のとりで。ロングキックを蹴る脚力も必要です。

FW フォワード	
① 左プロップ	スクラムを支える重量級。特に2番は足でボールをかき出す役割があるため器用さも必要。
② フッカー	
③ 右プロップ	
④ 左ロック	スクラムを固めて押す他、ジャンプしてボールを取ることもあり、背の高い選手が担当。
⑤ 右ロック	
⑥ 左フランカー	常にボールを追って相手にアタック。8番はスクラム後方に出てボールを持って走ることも。
⑦ 右フランカー	
⑧ ナンバーエイト	

各選手の役割は？  
背番号によって決まっています



9月20日開幕

# ラグビーワールドカップ2019日本大会

主な試合日程

9月20日(金)	日本 対 ロシア	東京スタジアム(東京)
9月28(土)	日本 対 アイルランド	小笠山総合運動公園エコパスタジアム(静岡)
10月5日(土)	日本 対 サモア	豊田スタジアム(愛知)
10月13日(日)	日本 対 スコットランド	横浜国際総合競技場(神奈川)
10月19日(土)	準々決勝	東京スタジアム(東京) / 大分スポーツ公園総合競技場(大分)
10月20日(日)	準々決勝	東京スタジアム(東京) / 大分スポーツ公園総合競技場(大分)
10月26日(土)	準決勝	横浜国際総合競技場(神奈川)
10月27日(日)	準決勝	横浜国際総合競技場(神奈川)
11月1日(金)	3位決定戦	東京スタジアム(東京)
11月2日(土)	決勝	横浜国際総合競技場(神奈川)

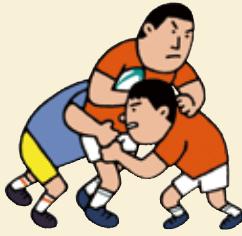
「世界のトップ選手が日本に集まります。試合だけでなくキャンプ地も全国各地。海外の観客も大勢来ます。ノーサイドの精神でぜひ楽しんでください」(片桐康弘さん)

## ノーサイドの精神って?

試合終了後は敵味方なく称え合います

ラグビーの試合は前後半各40分。ハーフタイムも含めると2時間近くかかりますが、試合が終了すれば「ノーサイド」。互いに全力を尽くした後はもはや敵味方ではない、という意味です。その精神は観客も同じ。両チームのサポーターが混ざり合って観戦し、良いプレーには共に喜び、終われば相手チームを称えて一緒に飲み交わします。それが、品位を重んじるラグビーならではの文化なのです。

## モール・ラック



選手が密集するプレーのこと。  
ボールが地面にあればラック。  
ボールを持った選手の周りにできる密集がモール。オフサイドの反則が起きやすい。



## ラインアウト

ボールが左右の線(タッチライン)から出たときの再開方法。背番号2番の選手がボールを投げ入れることが多く、支えられてジャンプする選手が受け取ります。ここからトライに進むケースが多いプレーです。

## スクラム



軽い反則が起きたときの再開方法。両チームのフォワード8人同士が肩を組んで押し合います。真ん中に入れたボールを足でかき出すのは前列中央の2番の選手。それを、5m以上後方に控えるバックスの選手が受け取ります。

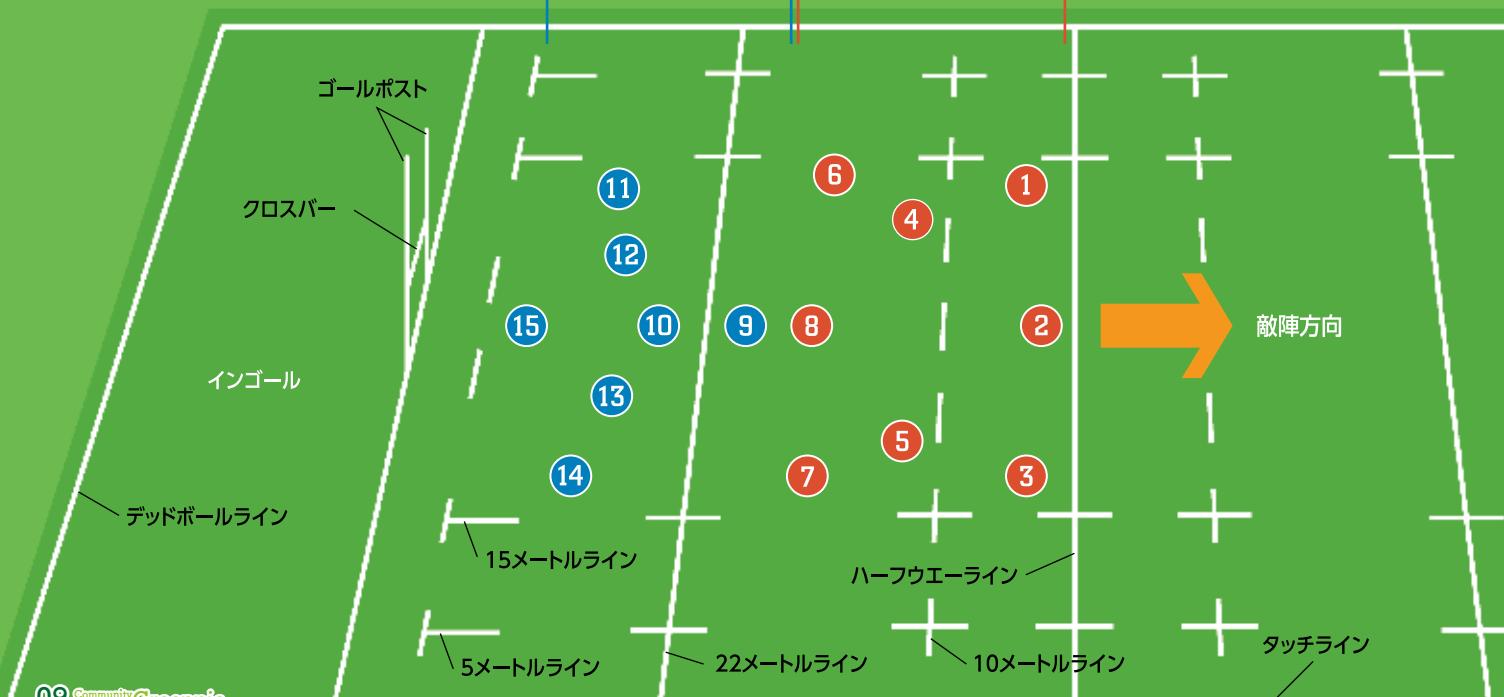
## 観戦の注目ポイント

「走る」「蹴る」以外も見どころです



## BK バックス

## FW フォワード



女性会

# 地産地消 料理展

栄養たっぷりかぼちゃまんじゅう

## かぼちゃまんじゅう

### 材料

・小麦粉	600g	[A]	・かぼちゃ	350g	[B]	
・タンサン	15g		・水	1カップ	・しょうゆ	大さじ1
・ベーキングパウダー	10g		・砂糖	250g	・サラダ油	大さじ1
・あん	1kg				・牛乳	1カップ
・打ち粉	適量				・卵	2個

女性会生井支部  
関和 政江さん

### 作り方

#### 〔最初にしておくこと〕

- ・かぼちゃの皮と種をとっておく。
- ・小麦粉、タンサン、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。

- 1 Aのかぼちゃ・水・砂糖を混ぜて煮る。
- 2 ①のかぼちゃが煮えてきたら冷まして、Bを混ぜる。
- 3 ②の中に最初にふるっておいた粉を入れ、よく合わせる。
- 4 打ち粉の上に③を乗せ、周りの粉をおおってから適当な大きさにちぎる。
- 5 あんを棒状に丸め、1ヶずつちぎり、皮の中に入れ、まるめる。
- 6 あらかじめ沸騰させた蒸し器にまるめたかぼちゃまんじゅうを乗せ、7～10分くらい蒸す。

#### 〔特徴〕

かぼちゃ、あずき（あん）は自家製のものを使用しました!!



# 俺たちの育つた町



生井地区の青年部は、20代後半から40代半ばの盟友15名で構成されています。

生井地区青年部の活動の一つ、『あんずっ子サマーフェスタ』。毎年お盆明けの週末に下生井小学校で開催されます。青年部は、そこでやきそばの販売を担当しています。やきそば以外にもフランクフルトやヨーヨー釣り、幼稚園児による和太鼓もあり、地元の方だけでなく地区外からも訪れ、来場者は300人程になるとのこと。

また、生井地区青年部は、年一回旅行に行っており、盟友同士の絆を深めています。今年は、二プロ松山株式会社に視察研修を予定しています。過去には、草津や熱海・仙台などを訪れています。

生井地区青年部の特徴は、盟友同士の仲がよく、先輩後輩関係なく意見が言える和気あいあいとした雰囲気のこと。小さいころからつながりがあるので、こうした付き合いができると話します。

生井地区青年部の今後の目標は、盟友を増やしたいとのこと。

また、魅力ある農業をPRしていきたいと考えています。

生井地区  
青年部



**副部長**  
**横田 寛** さん(40)

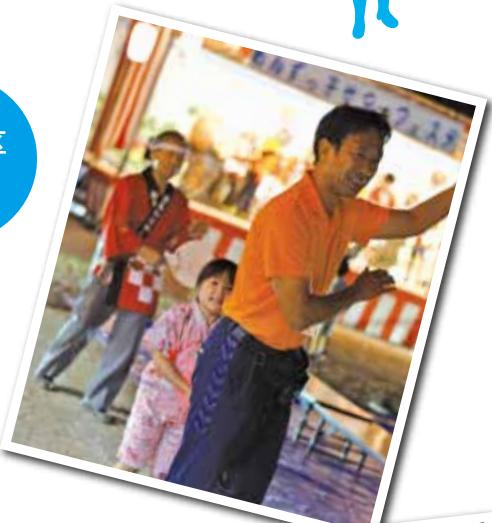
- 生産品目  
水稻
- 家族構成  
父、妻、子2人

**部長**  
**海老沼 勝義** さん(39)

- 生産品目  
水稻・麦・大豆
- 家族構成  
母、妻

**副部長**  
**池貝 清隆** さん(36)

- 生産品目  
水稻、麦、大豆
- 家族構成  
父、母、妻、子2人



# お盆 特売セール!!

8月10日土～13日火 午前中まで

当組合が運営する6店舗の直売所で、お盆特売セールを開催します！

お盆の忙しい時期、野菜がご多用ではないでしょうか？

是非JAおやま直売所のお盆特売セールをお見逃しなく！

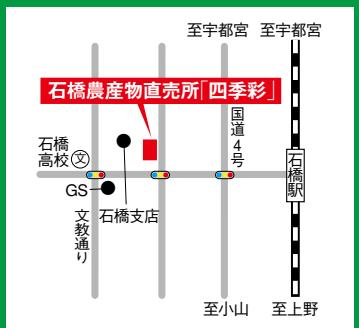
旬の野菜・果物・切花をご用意しております。

※休業日… 8月13日(火)12:00～16日(金)

«四季彩：8月14日(水)・15日(木)»

## 石橋農産物直売所「四季彩」

**住** 下野市石橋 531-3  
石橋支店敷地内  
**電話** 0285-53-2220  
**休** 盆、正月  
**営** 9:00～18:00



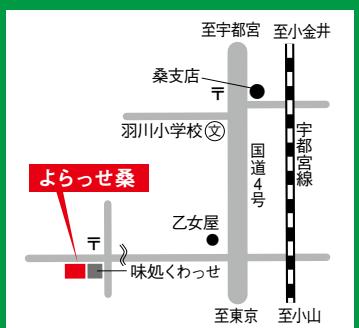
## 国分寺農産物直売所

**住** 下野市小金井 5-22-2  
北部農業支援センター  
敷地内  
**電話** 0285-40-8511  
**休** 盆、正月  
**営** 9:00～17:00



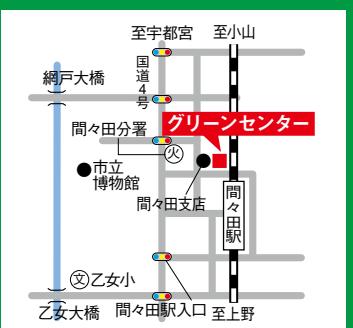
## よらっせ桑

**住** 小山市扶桑 1-4-13  
**電話** 0285-21-2816  
**休** 盆、正月  
**営** 9:00～17:00



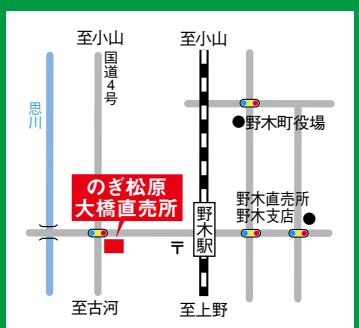
## グリーンセンター

**住** 小山市乙女 3-7-36  
間々田支店敷地内  
**電話** 0285-45-4089  
**休** 盆、正月  
**営** 9:00～17:00



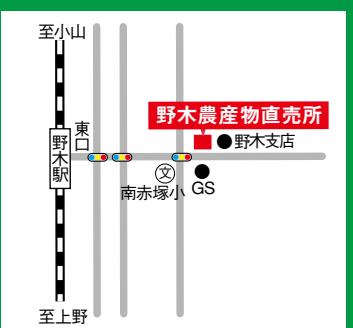
## のぎ松原大橋直売所

**住** 野木町大字友沼  
4954-1  
のぞみ館野木敷地内  
**電話** 0280-57-4721  
**休** 盆、正月  
**営** 8:30～17:00



## 野木農産物直売所

**住** 野木町中谷 523-1  
野木支店敷地内  
**電話** 0280-56-0015  
**休** 盆、正月  
**営** 8:30～17:00



農に生きる 農と暮らす

# 農業浪漫

野木地区

谷中 忠義さん（75）・節子さん（70）

トウモロコシ・レタス・ブロッコリー・カボチャ・ハクサイ・水稻

生産品目

トウモロコシは鮮度が一番  
毎日コツコツ…トウモロコシ栽培に励む

太陽の光をいっぱいに浴びた野木地区のトウモロコシ畑。太陽の恵みをたくさん受けた甘いトウモロコシが出荷最盛期を迎えてます。JAおやま管内では、73人がとうもろこし部会に所属しトウモロコシ栽培に取り組んでいます。品種は、「ゴールドラッシュ」などが作られており、6月から8月上旬まで県内、京浜、東北方面に出荷されています。

忠義さんが就農したのは28歳のとき。東京に働きに行っていた忠義さんは、父の急死によって農家を継ぐことになりました。突然の農業の仕事。最初は、試行錯誤の毎日。周りの先輩方の助けで徐々にやり方を学んでいました。

『トウモロコシは鮮度が一番』と言われるため、忠義さんは甘味があつて新鮮なトウモロコシを朝どりして出荷しています。

トウモロコシ生産者



農に生きる 農と暮らす

農業浪漫

13 Community Magazine Greenpia

の朝は早く、収穫作業に追われています。

トウモロコシは、日中の気温が高い時間帯には実を成長させるために呼吸が活発になり、その際は実際に含まれる糖分が発散されてしまう。しかし、夜になり気温が下がり呼吸が減少すると、日中に葉で作られた糖分が実際に送り込まれて蓄えられるため、生産者は朝方の収穫が必須となります。

トウモロコシのおいしい食べ方にいて忠義さん・節子さんは「やっぱり茹でそのまま食べるのが一番！」と話していました。また、節子さんは「トウモロコシを茹でて、一粒一粒実を外して冷凍しておぐとよい」と話します。

忠義さんのトウモロコシには、ファンがあります。その方は、毎年待ち遠しく忠義さんのトウモロコシが出来るのを待っています。コーンスープにするのが毎年の楽しみだと。

また、忠義さんは、先進地の視察や目ぞろえ会などに足を運びます。常に情報を仕入れないと困ります。常に勉強に励みます。就農し、今年で47年目。体調にも気をつけながら、コツコツと…これからも忠義さん、節子さんの挑戦は続きます。そして、今日もトウモロコシ栽培に励みます。

NO GYO ROMAN



# ベジタブル ライフ

イラスト: 小林裕美子



## ミョウガのプロフィール

【分類】ショウガ科

【原産地】アジア東部

【おいしい時期(旬)】6~10月ころ

【主な栄養成分】

カリウム、α-ピネン、アントシアニンなど

# ミョウガ

~夏を代表する香味野菜~

## ミョウガのチカラ

### 特有の爽やかな香り

α-ピネンという精油成分によるもの

食欲を増進させる働き  
夏バテ予防!

発汗や消化の促進に加え、血液循環や呼吸機能の向上、眠気を覚ます効果もあるといわれる



### 色素のパワー

赤紫色

目の健康維持をサポートし、抗酸化作用が期待できるアントシアニン



### ミネラルが豊富

体の機能を調整する役割。特に血圧の上昇を抑える効果があるとされるカリウムが豊富。むくみ解消にも効果的

## 見分け方

### ミョウガ(花ミョウガ)

身が引き締まっていろ  
つやがあり色鮮やか  
で美しい。傷がなく、つ  
ぼみが開いていない。

花が咲くと中身が  
浮いてふかふかに  
なり、風味が失わ  
れる。



**自生の場合**  
花が咲く前に  
収穫する

### ミョウガタケ

張りがあり、  
みずみずしい  
茎が白く、  
ほんのりと紅色

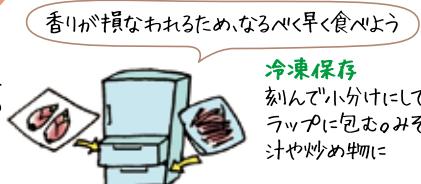


**自生の場合**  
先の葉が開く前、タケ/コ  
のような状態で収穫す  
る。葉が開くと堅くなる

## 保存方法

### 野菜室で

湿らせたキッチンペー  
パーで包み、ラップ  
かポリ袋に入れる  
4~5日程度



香りが損なわれないため、なるべく早く食べよう

### 冷凍保存

刻んで小分けにして  
ラップに包み、みそ  
汁や炒め物に

## ミョウガのヒミツ

### 日本で愛される野菜



『魏志倭人伝』(3世紀)で書か  
れているほど歴史が古いが、本州  
から沖縄まで自生する多年草

### 地名

東京「若荷谷」は、  
かつてこの地が  
ミョウガの名産  
地だったから

### 「若荷」の名前の由来

#### 逸話

糸迦(シャカ)の弟子、同梨槃特(スリバ  
ンドク)は物忘れが激しく、自分の名前  
を覚えられなかった。糸迦が名前を書いた  
それを用意して首から下げさせた  
ほど。彼の死後、墓に生えたのが「若  
荷」。自分の名前を荷なって苦労したこ  
とから、名付けられた



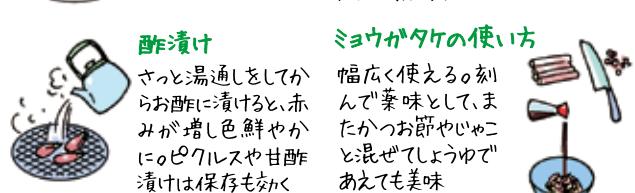
## 加熱

加熱は短時間で、調理後はすぐに食べると良  
い。香りが失われやすいが、苦手な子どもには食べ  
やすくなるメリットも



### 酢漬け

さっと湯通しをしてから酢に漬けると、赤  
みが増し色鮮やかに。ピクルスや甘酢  
漬けは保存も効く



### ミョウガタケの使い方

幅広く使える。刻  
んで「葉味」として、ま  
たかつお節やじやこ  
と混ぜてしょうゆで  
あえて美味

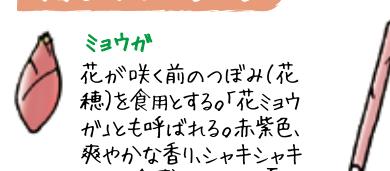
### ミョウガタケ

若い茎(偽茎)を食用とし、20~30cmほどの棒  
状のタケ/コに似ていることから「若荷竹」とも記  
される。軟白栽培するのが特徴

## ミョウガのいろいろ

### ミョウガ

花が咲く前のつぼみ(花  
穂)を食用とする。「花ミョウ  
ガ」とも呼ばれる。赤紫色、  
爽やかな香り、シャキシャキ  
とした食感が特徴。夏が  
来ると咲いてが旬



料理楽しくステップアップ

## 8月のおすすめレシピ

- ・カレー風味のゴーヤーチャンプルー レシピ 1
- ・ゴーヤーと焼きナスのサラダ レシピ 2

# 今月のおすすめ レシピ。



「キッチン晴人」のオーナーシェフ永井智一（ながいともかず）  
1975年茨城県水戸市生まれ。高校卒業後、都内のすし店で修業後、帰郷し僕石料理を学ぶ。  
2013年12月に畠とつながるをコンセプトとした  
「キッチン晴人」をオープンし、地元農産物を生かした料理を提供中！



レシピ  
1

### カレー風味の ゴーヤーチャンプルー

材料(2人分)

ゴーヤー	1/2本
木綿豆腐	1/2丁
トマト	中1個
卵	2個
レタス	適宜
オリーブ油	小さじ1
塩・こしょう	適宜
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1

作り方 ①ゴーヤーは半分に割り種とワタを取り、幅5mmに切り塩を振りもんておく。

②フライパンにオリーブ油をひき、8等分にした豆腐を並べ両面をしっかり焼く。

③②にゴーヤー、一口大に切ったトマトを入れ、中火で炒める。

④③に溶きほぐした卵を絡め、こしょう、しょうゆ、カレー粉を回し掛ける。器に盛り、レタスを添える。



レシピ  
2

### ゴーヤーと 焼きナスのサラダ

材料(2人分)

ゴーヤー	1/2本
ナス(焼いて皮をむいておく)	2本
クリームチーズ	30g
トマト	中1/2個
塩	適宜
かつお節	適宜

◆ドレッシング

ポン酢	大さじ2
大根おろし	小さじ2
オリーブ油	小さじ2

作り方 ①ゴーヤーは半分に割り種とワタを取り、薄切りにして塩でもみ、熱湯(材料外)でさっとゆで、氷水(材料外)に落とす。

②器に食べやすい大きさに切った焼きナスを並べ、水気を切ったゴーヤー、拍子切りにしたクリームチーズ、みじん切りにしたトマトをのせ、合わせたドレッシングを回し掛け、かつお節をのせて出来上がり。

# 白健科康

けんこうひやつか



健康科学アドバイザー  
福田千晶

## 予防したい熱中症

暑い夏に予防したい熱中症。特に屋外での作業中には気を付けたいですが、家の中でも熱中症になる人が多いので要注意です。

人の体は、暑さなどで体温が上がりそうになると汗をかきます。汗は皮膚の上に水分が出て、その水分が蒸発するときに、体の熱を奪つて適度に冷やしてくれます。ところが、体内の水分が不足して、汗が十分に出なかつたり、疲れやストレスで発汗や体温の調節機能が低下して汗がうまくかけなかつたりと、こうした要因で体温が上がつてしまふと、熱中症になります。

暑い環境で過ごすときは、十分な水分と塩分などのミネラルを取つておくことが大切です。汗で徐々に水分が失われる所以、水分は小まめに取つておくことが望ましいです。適度な塩分や水分の吸収を速やかにする糖分を含む経口補水液も用意しておきたいものです。屋外での作業や運動には、スポーツドリンクを持参するのもお勧めです。

暑い環境で過ごすときは、十分な水分と塩分などのミネラルを取つておくことが大切です。汗で徐々に水分が失われる所以、水分は小まめに取つておくことが望ましいです。適度な塩分や水分の吸収を速やかにする糖分を含む経口補水液も用意しておきたいものです。屋外での作業や運動には、スポーツドリンクを持参するのもお勧めです。

朝ご飯を食べることも熱中症予防に大事です。食事では、エネルギー、塩分などのミネラル、食事に含まれる水分などを取っています。朝食を抜いてしまうと十分な水分やミネラル、エネルギーが補給しにくく、暑い環境での作業は無理があります。

アルコールは液体ですが、水分補給にはなりません。アルコール飲料やカフェイン飲料には利尿作用があり、飲むことでトイレの回数が増えます。ですから、アルコールの飲み過ぎなど状況によつては脱水を進行させてしまします。



# JAと農業

監修=JCA  
(日本協同組合連携機構)

## 食料生産の基盤「家族農業」

国連は、2017年の国連総会で19年からの10年間を「家族農業の10年」と定めました。各国が家族農業に関わる政策を進め、経験を共有することなどを求めています。家族農業について「食料安全保障の確立、貧困・飢餓の解消、生物多様性の保全、環境の持続可能性の達成等に大きな役割を果たしている」など、その価値が再認識されています。

国連食糧農業機関(FAO)によると、家族農業は、開発途上国、先進国ともに主要な農業形態です。世界の食料生産額の8割以上を占めており、社会・経済や環境、文化といった側面でも重要な役割を担っています。

日本の農業経営体のなかで、家族(世帯)を基礎とする経営体の割合は97.3%(2015年<sup>※</sup>)です。JAグループは創造的自己改革の実践を通して、家族農業をはじめとする多様な農業の発展に寄与していきます。  
※農林水産省「2015年農林業センサス」をもとに計算

### 語句解説

#### 【家族農業】(かぞくのうぎょう)

「1戸の家族により管理・運営され、労働力の過半を、家族労働力が占めている農林漁業」と国連食糧農業機関(FAO)は定義しています。飢餓の撲滅や環境保全などの目標を掲げる、国連の「持続可能な開発目標(SDGs)」との関係においても、持続性のある農業のあり方として注目が集まっています。

### 家族農業に関わる世界の動き

- 2014年 国際家族農業年
- 15年 9月 国連「持続可能な開発目標(SDGs)」を採択
- 17年12月 国連「家族農業の10年」採択(19年~28年)
- 19年 5月 「家族農業の10年」開始記念イベント

### 家族農業の役割



- ▶ 食料の生産・飢餓の撲滅
- ▶ 環境の保全
- ▶ 地域の活性化
- ▶ 文化的継承
- ▶ 雇用機会の創出

など多くに貢献



耕そう、大地と地域のみらい。

## 編集後記

今年の7月は、太陽の光が恋しいくらい日照時間が短い日が続いていましたね。8月は、まぶしいくらいの“THE夏”という日がきてほしいものです！（C.Y）

## テーマ投稿・お便り募集中

掲載させて  
いただいた方全員に  
**QUOカード  
プレゼント！**

「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。

### ●次号のテーマ投稿

※テーマにまつわる話を募集します

2019年9月号

「芸術の秋！おすすめの過ごし方は？」

締切 8月 16日(金)

2019年10月号

「運動会の思い出」

締切 9月 13日(金)

### ■お便りコーナー

身近な話題、最近夢中になっていること、我が家のお自慢、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 小山神鳥谷 1-11-32

J.Aおやま「ぐりーんぴあ」編集部 行

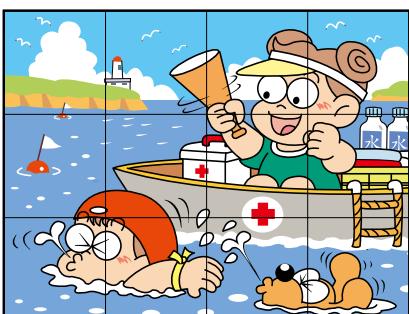
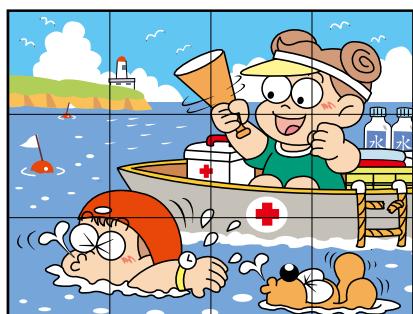
FAX 0285-25-3159

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下さい

みんなでやってみよう！

## 今月のクイズ？ まちがいさがし



左のイラストには右のイラストと違う部分が5ヵ所あります。間違っている部分を右下の枠内の数字で探ししましょう。

### 先月号 クイズの答え

7	1	9	8	3	5	4	6	2
2	4	6	9	7	1	⑤	8	3
8	5	3	6	2	4	9	1	7
3	9	1	2	8	7	6	5	4
5	8	7	4	9	6	2	3	1
4	6	2	5	1	3	7	9	8
9	⑦	5	1	4	8	3	2	6
1	2	4	3	6	9	8	7	5
6	3	8	7	5	2	1	4	9

答え

12

# ●生活の中に元気と笑顔を! JAおやま女性大学 受講生募集

講座を通じて知識と趣味を増やし、今までの生活に少し楽しみをプラスしてみませんか？  
また、楽しく学びながら、仲間作りの輪を広げていきましょう。  
どうぞお気軽にお申し込みください！！

開催日	時 間	内 容	会 場
令和元年 8月27日(火)	午前9:30～	☆開講式☆ 健康体操	J Aおやま 本店
9月25日(水)	午前9:00～	はとむぎの料理教室	道の駅思川 調理室
10月予定	午前9:30～	大人の社会科見学	近県
11月予定	午前9:30～	心も体もリフレッシュ♪ ウォーキング大会	県南地区予定
12月20日(金)	午前9:30～	*お正月準備* しめ縄づくり	J Aおやま 本店
令和2年 1月予定	午前9:30～	マイクレッスン ☆閉講式☆	J Aおやま 本店

参加希望の方は、**お電話**または、  
**氏名・住所・電話番号**をご明記  
の上、**メール**でお申込み下さい。

お問い合わせ先

**J Aおやま本店 生活利用課**  
**☎0285-25-3116(平日8:30~17:00) Eメール**seikatsu@ja-oyama.or.jp

## ●組合員資格のご確認と変更手続きのお願いについて

日頃より当組合をご利用いただき、誠にありがとうございます。

J Aに届け出た情報に変更（下記の主な事由）があった場合には、お手数ですが最寄りの支店窓口で変更手続きを行っていただきますようお願い致します。

### 主な事由

- (1) 住所・氏名が変更になった
- (2) 組合員本人が亡くなられた
- (3) 新規就農、農業廃業などの変更  
(組合員資格に変更があった場合)

なお、組合員ご本人が亡くなられ、相続される場合は、亡くなられてから 60 日以内に手続きすることが当組合の定款で定められています。それを超え、一定の期間手続きされない場合には法定脱退とさせていただきますので、あらかじめご了承下さい。

**各種手続きをお忘れの方や心当たりのある方、ご不明な点等がある方は最寄りの支店窓口までお気軽にお問い合わせ下さい。**

# ●葬儀事前相談会開催のお知らせ

悲しみに暮れる間もなく訪れる現実。家族が亡くなつてから真っ先にしなくてはならないのが葬儀の手配です。

葬儀の費用は？・・事前に用意しておく事は？・・どんな葬儀にすればいいのか？等実際にどの位費用がかかるのか無料でお見積りを作成いたします。お気軽にお越しください。

開催日時	場 所	内 容
令和元年 9月8日(日) 午前10時～午後3時	JAおやま 西部のぞみ館 小山市大字小袋201	無料見積もり・ 事前相談
令和元年 9月15日(日) 午前10時～午後3時	JAおやま 北部のぞみ館 下野市小金井5-22-2	エンディングノートを進呈いたします

お申込みは**JAおやま 思川ホール**まで ☎0285-38-3036 直接、各営農支援センターへ  
お越しいただいても対応いたします

## ●税務相談会を開催します

「相続税がいくらかかるのか心配」「生前贈与とはどんなものか知りたい」「固定資産税の負担が重い」など税務相談に応じます。

**本店 9月13日(金)**

**野木支店 9月17日(火)**

**石橋支店 9月25日(水)**

ご予約のお申し込みは、お近くの支店窓口へ

## ●クミアイ家庭薬

**Kyoyaku 黒酢プラス <リンゴ味>**



黒酢にビタミンB2・B6を強化した栄養機能食品。菊いもエキス、オリゴ糖、食物繊維なども配合。まろやかでコクのあるリンゴ味の黒酢飲料で、ご家族みなさんが美味しいとができます。毎日の健康維持に。

500ml 1,800円 税抜  
1000ml 3,200円 税抜

●お問合せは、クミアイ家庭薬配置員・最寄りのJA、または協同薬品工業(株)  
栃木営業所 ☎028-657-7310まで

## ●JAの概況

(2019年6月末現在)

貯金	1,621 億 8,432 万円
貸出金	279 億 2,637 万円
購買品供給高	17 億 1,590 万円
販売品販売高	29 億 8,838 万円
長期共済保有契約高	4,172 億 9,769 万円

## ●理事会だより

### 第5回理事会(6月21日)

- 平成30事業年度JA経営情報(ディズクロジャー誌)の開示について
- 支店再編プロジェクトの設置並びに今後のスケジュール概要について
- 役員賠償責任保険の加入について
- 理事と組合間の利益相反取引についてほか



おやま  
くん

# 支店再編なんでもQ&A

vol.2

支店再編計画の実行に伴い、組合員・利用者の皆様方からのさまざまな疑問に、JAおやまイメージキャラクター『おやまくん』がお答えするコーナーをシリーズで設けました。ぜひご一読いただき、今後とも変わらぬご愛顧のほどお願い致します。

## Q 年金を受け取っていますが、何か変更手続きが必要でしょうか？

A

国民年金、厚生年金、共済年金等公的年金をお受け取りの方は、JAにて変更手続きを致しますので、特に変更の手続きは必要ありません。ご安心ください。なお、一部年金については、受給者ご本人による変更手続きが必要な場合もありますので、その際はJAよりご連絡をさせていただきます。



## Q 今までの通帳やキャッシュカードは使えなくなってしまうのでしょうか？

A

店舗の変更に伴い、窓口において貯金通帳の切り替えが必要となる場合があります。対象となる支店等、詳細は今後、広報誌、郵便等でご案内させていただきますのでご安心ください。ご不便をおかけすることなくご利用いただけるよう対応してまいります。なお、キャッシュカード・定期証書は引き続きご利用いただけます。



## 🍴グルメ直行便♪

J Aおやまではあなたが選ぶ「北の旬・南の幸」を募集しています。大自然の環境に恵まれた北海道の食文化、歴史や伝統に培われた南国九州の味覚をご紹介いたします。2ヶ月に一度、ご自身でお好きな商品を選択し、あなただけのオリジナルコースを設定してください。

お申込みは各営農支援センターまで。

頒布期間

12月から10月まで  
(令和元年) (令和2年)

1商品あたり  
**3,888円**  
(配送料・消費税込)



JA お や ま

2019年8月号(毎月1日発行) 印刷所:株式会社ダイサン  
小山農業協同組合 〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32 総合企画室  
URL:<http://www.ja-oyama.or.jp> E-mail:pia@ja-oyama.or.jp