

Community Magazine Green-pia ぐりーんぴあ

特集

令和の時代に考える
新米と新嘗祭



11



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.249
November

ねぎ

分類 ネギ科ネギ属

原産地

中国西部・中央アジア・アルタイ地方など

和名 葱

おいしい期間(旬) 10月～2月

主な栄養成分

ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、βカロチン

効能

疲労回復、食欲増進、生活習慣病の予防、
食中毒・感染症の予防、免疫力を高める



ねぎに含まれているアリシンや
ビタミンなどは、時間が経つと失わ
れるのでなるべく直前に調理する
とGOOD!

- 18 17 16 15 14 13 12 11 10 08 04 03 CONTENTS
TOP NEWS
地域のニュースをお届け！
Topics
特集
令和の時代に考える
新米と新嘗祭
女性会
地産地消料理展
11 青年部
俺たちの育った町
12 みんなのよい食プロジェクト
13 農業浪漫
14 ベジタブルライフ
15 今月のおすすめレシピ
16 健康百科
17 JAと農業
18 みんなの広場・今月のクイズ？
INFORMATION

Green
pia

人と自然の
調和から
新たな創造を

November 2019 vol.249



JAおやま地域貢献活動

自転車交通安全教室



JA共済連栃木、JAおやま、
小山警察署が連携し、9月20日
小山市立桑中学校で自転車交通
安全教室を開きました。

同校の生徒約500名が、
自転車の正しい乗り方について
指導を受けました。スタントマン
が実際の事故を再現。傘を差し
ながらの危険運転やトラックの
巻き込み事故の様子などを実演
しました。

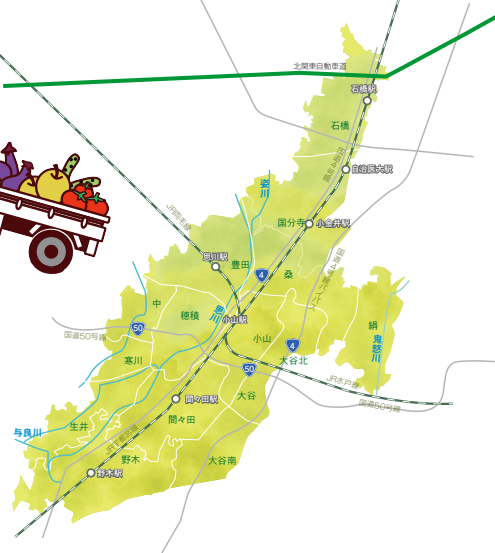
大出晴二信用・共済常務は
「交通事故は、加害者も被害者
も周りの人全員が大変な思いを
する。自転車は身近で便利な
乗り物である反面、乗り方次第
では、死亡事故にもつながる。
交通ルールを守り、楽しい学校
生活を過ごしてください」と呼
び掛けました。



地域のニュースをお届け

Topics

こんなことがありました



第12回栃木県冬春トマトグランプリ表彰

J Aおやま管内の篠田安彦さん（54）、博美さん（52）夫妻は、8月5日宇都宮市の栃木県庁で行われた「第12回栃木県冬春トマトグランプリ表彰式」で、大賞（農水大臣賞）を受賞しました。

篠田さんは、33アールのトマトほ場を本人夫妻と後継者の3名で営んでおり、納得のいくトマトを目指して①適期管理の実践②育苗③草勢④斜め引っ張り誘引⑤摘果の徹底⑥トマト黄化葉巻病対策などに取り組んでいます。

トマト栽培約25年の中で築き上げた篠田さんの管理の基準で育てたトマトは現地検討会などで仲間から「草勢が強く、がっちりしている」「玉伸びがよい」と声をかけられます。

大賞を受賞した篠田安彦さんは「普段どおり作っていたものが認められ、嬉しく思う。慕ってくれる後輩も多く、これから指導にも力を入れて、仲間と共におやま産トマトというブランド化を図り、産地を盛り上げていきたい」と喜びを語りました。



梨ジャム作り 西部加工所 9月12日

J Aおやま女性会加工グループ「フレッシュ」は9月12日、西部加工所で梨ジャムを製造しました。この日のジャム作りに使った梨は、J A管内で栽培された規格外の「豊水」37キロ。

相川久子会長は「今年の梨は、みずみずしくて甘い。多くの人におやま産の梨をぜひ味わってほしい。完熟した梨を使って、今年もおいしく仕上げるのができた。添加物が入っていないため、梨本来の味を子どもたちに覚えてほしい」と話しました。

ジャムは1瓶（180グラム）350円。J Aおやま祭りでも販売予定。



豊田地区抑制キュウリ目ぞろえ会 西部集出荷所 9月12日

J Aおやま豊田きゅうり部会は9月12日、西部集出荷所で目ぞろえ会を行い、生産者、市場関係者約15人が参加しました。

AからD級品ごとに並べたキュウリを部会員が確認しました。収穫の際に①いぼが取れないよう丁寧に扱うこと②表面に付着した土などの汚れは丁寧に拭き取ること③花を完全に除去して出荷することなどを申し合わせました。

豊田きゅうり部会の稲葉茂部会長は「しっかり目をそろえて、有利販売したい」と話しました。

同部会は「恵の風」「エクセレント620」を主力に栽培。県内や京浜方面に出荷します。



カーネーション部会現地検討会 9月13日

小山花卉（かき）園芸組合カーネーション部会は9月13日、鹿沼市、栃木市、下野市、小山市の4ヶ所で現地検討会を開きました。生産者、市場担当者、関係機関ら11人が参加し、各ハウスを回り、生育状況や栽培管理、出荷時期などを確認しました。消費者が求めている品質や品種、生産の現状などについて意見交換しました。

生産者らは「今年は日照不足や急な猛暑で生育環境が悪かった。生育状況をしっかり把握し、病虫害防除を徹底して行き、品質の向上に努めてほしい。少人数の部会だが、知識を出し合って、より良いものを出荷していきたい」と話しました。



春ダイコン栽培講習会 9月20日 桑支店

J A おやま大根部会は9月20日、桑支店で春ダイコンの栽培講習会を開きました。生産者、種苗会社、栃木県下都賀農業振興事務所など約20人が参加。種苗会社から「春宴」を中心に、品種の特性と栽培ポイントの説明を受けました。

種苗会社は、低温時期の生育に向く「春桜舞」、草勢が強く、太さの揃いが良い「春宴」の2品種を紹介。

篠崎盛男部会長は「毎年ダイコンを作っているが、気象影響を受け、毎年良いダイコンが作れるわけではない。来春ダイコンは、高品質を目指し、増産・増収していこう」と意気込みを語りました。



女性大学「はとむぎ料理教室」 9月25日 道の駅「思川」

J A おやま女性大学は9月25日、道の駅「思川」で女性大学第2回講座「はとむぎの料理教室」を開きました。

はとむぎ料理教室は、昨年度の受講者から要望が多数あったため、担当職員が講座に取り入れました。講師には、はとむぎ料理マイスター3名を招き、作り方の説明を受けた後、参加者約40人は午前と午後の8班に分かれ、美肌うどんと肉汁、はとむぎ白玉を作りました。

参加者は「はとむぎでうどんを作れるとは思わなかった。作り方を教えてもらいながら実際に調理の体験が出来て楽しい」と笑顔を見せました。



切花部会現地検討会 9月27日

小山花卉（かき）園芸組合切花部会は9月27日、小山市、上三川町、壬生町、栃木市の4ヶ所で現地検討会を行いました。生産者、市場担当者、関係機関8人が参加。各ハウスを回り、生育状況や栽培管理、出荷時期などを確認しました。

寺内一雄部会長は「各ほ場を回り、それぞれの管理方法を確認しノウハウを学びながらこれからの出荷に活かそう」と話しました。

同部会では4人の生産者が、カトレア・スイトピー・スプレーマム・デルフィニウム等多品目を生産。県内、東京方面に年間を通じ出荷します。



図画コンクール審査会

10月1日 本店

11月に開催するＪＡおやま祭りに先立ちＪＡおやまは、10月1日に本店で「ＪＡおやま祭り図画コンクール」の審査会を開きました。今年は、色鮮やかに描かれている作品が多く見受けられ、トラクターの細部まで丁寧に描いた作品もありました。

コンクールは、食農教育の一環としてＪＡ独自で行っています。管内の小学校が対象で、今回は26校から302点の作品の応募がありました。

審査会では、ＪＡ役員、女性会役員ら合わせて15人が審査委員となり、一面に並べられた図画を一点一点丁寧に審査。入賞12点を選びました。

入賞作品は家の光協会主催の「世界こども図画コンテスト」にも出品します。



かぶ部会現地検討会

10月1日

ＪＡおやまかぶ部会は10月1日、下野市の管内ほ場5ヶ所で現地検討会を開きました。部会員、関係者ら約10人が参加。高品質を目指し、生育状況を確認しました。

同部会は6人の生産者で組織します。県内でもカブの生産者は少なく、部会は貴重な存在です。

海老原一弘部会長は「各部会員のほ場を見て生育状況などを確認し、市場関係者・栃木県下都賀農業振興事務所からの指導を受け、品質の良いカブを出荷していこう」と意気込みを語りました。



キク部会現地検討会

10月3日

小山花卉（かき）園芸組合キク部会は10月3日、栃木市、下野市、小山市内3ヶ所で現地検討会を行いました。生産者、関係機関10人が参加。各ハウスを回り、菊の生育状況や栽培管理、出荷時期などを確認しました。

生産者らは「高温障害により、生育が遅くなった。虫食いの影響があるため、消毒をこまめに行わないと高品質なキクを生産できない。今年は、水の管理がとても大切だ」など多くの意見が飛び交いました。



バラ部会現地検討会

10月4日

ＪＡおやま花卉（かき）園芸組合バラ部会は10月4日、管内のほ場10ヶ所で、現地検討会を行いました。部会員、関係者12人が参加。現在の管理状況を確認し、今後の栽培について意見を交わしました。

生産者らは「自分の都合で世話をするのではなく、バラの都合で調整する必要がある。うどんこ病は、乾燥すると発生しやすいため、水管理を確実にすること。ちょっとした温度差で生育の違いがあるためにこまめに温度管理が必要だ」と話しました。



レタス目ぞろえ会

10月4日 東部集出荷所

ＪＡおやまレタス部会は10月4日、東部集出荷所で秋朝採りレタス、フレッシュレタス、秋レタス、サニーレタスの目ぞろえ会を開きました。部会員、関係者約80人が参加。等級ごとに並べ、形状や重量などの規格を確認し、目を揃えました。

関敦部会長は「今話題のラグビーのワールドカップのように、努力してきた人だけが良い結果を得られる。やらなくてはいけないことは先にやり、手を抜かず、良い結果に繋がるよう部会一丸となって頑張ろう」と力を込めました。



イチゴ栽培講習会 10月4日 西部集出荷所

J A おやまいちご部会は10月4日、西部集出荷所で栽培講習会を開きました。部会員、関係者ら41人が参加し、今後の管理について確認しました。今年は、育苗期の炭疽病が多かったため、病害虫防除対策を重点的に学びました。

栃木県下都賀農業振興事務所の小林泰弘主査が、現在の状況を初め、今後の管理ポイント・注意点を説明。

石川浩司部会長は「部会一丸となって栽培方法をよく確認し、高品質なイチゴの栽培に励んでいきたい」と抱負を述べました。



第21回栃木県 J A 年金友の会 グラウンド・ゴルフ大会 10月8日 宇都宮市屋板運動場

栃木県 J A 年金友の会と栃木県各 J A、農林中央金庫は10月8日、「第21回栃木県 J A 年金友の会グラウンド・ゴルフ大会」を宇都宮市屋板運動場で開催しました。友の会の会員、関係者合わせて約520人が参加。J A おやま管内からも8月下旬に行われた予選大会を勝ち抜いた会員が出席。熱戦を繰り広げ、J A おやまの会員らは有終の美を飾りました。J A おやま管内の会員では、準優勝に黒川一二三さん、3位は増淵静子さんでした。



かんぴょう入札会 10月8日 石橋青果物集荷所

J A おやまは10月8日、下野市の石橋青果物集荷所で、今年度1回目のかんぴょう入札会を開きました。生産者や栃木県干瓢商業協同組合、関係者ら約40人が参加。今回の最高値は1キロ3,850円。今回の集荷は、計画よりも1トン多い約4.8トンとなりました。

J A かんぴょう部会の大橋一男部会長は「高品質のかんぴょうを出荷できた。来年も生産拡大出来るよう、販売にも力を入れてもらいたい」と呼び掛けた。



ハウレンソウ 目ざろえ会 10月8日 北部集出荷所

J A おやまほうれん草部会は10月8日、北部集出荷所で目ざろえ会を開きました。部会員、関係者ら約60人が参加し、現物を使って選別基準を確認しました。

橋本了部会長は「今年は、べと病が多く発生している。病害虫防除を重点的に行い、選別を徹底し、高品質な品物を出荷しよう」と意気込みを語りました。

同部会は生産者約90人が約28ヘクタールで栽培。丁寧な選別で市場から高い評価を得ています。



秋冬ブロッコリー現地検討会 10月8日・11日

J A おやまブロッコリー部会は10月8日と11日、J A 西部・北部管内で秋冬産ブロッコリーの現地検討会を開きました。部会員、関係者合わせて約40人が参加。生育状況や栽培管理を確認し、種苗会社と、栃木県下都賀農業振興事務所から、今後の管理の指導を受けました。

増山光功部会長は「生育は順調。作柄を見て、栽培ポイントを確認した上で、今後の管理に活かそう。現地検討会を参考に高品質のものを選別して、ブロッコリーを出荷しよう」と呼び掛けました。



令和の時代に考える

新米と新嘗祭

毎年11月23日は国民の祝日「勤労感謝の日」です。

神社などでは五穀の収穫を祝う新嘗祭(にいなめさい)が行われます。

令和元年の今年は、新しい天皇陛下が

一代一度限りの宮中行事、大嘗祭(だいじょうさい)に臨みます。

あらためて新米と新嘗祭について考えてみましょう。

実りの秋に感謝。新米の季節です

「新米」と聞いただけで、今でも日本人の血が騒ぎます。何しろ、明治の初めには日本人の80%以上は農民だったのです。みんなで力を合わせ、豊作を祈りながら、汗を流してきました。

昨日こそ早苗とりしかいつのまに

稲葉そよぎて秋風ぞ吹く

『古今和歌集』の詠み人知らずの作品。「田植えをしたのは、つい昨日のことのように思えるのに、い

食文化史研究家 永山久夫



つの間にか、稲の葉をそよそよと吹き鳴らす秋風の季節になってしまった」という意味。

季節の移りゆく早さに驚くと同時に、稲に対し、立派に育ってくれてありがとう、という愛情がにじみ出ています。

1年間の苦勞が、実りの秋にずっしりと重たい稲穂になって、報いられたことに対する心からの感謝が表現されているのです。とり入れた新米を天地の神に供え天子みずから口にされてお祝いするのが新嘗祭です。

みそおにぎりはソウルフード

日本中の村々でも、豊作祝いが行われていました。そして、東北地方の農村では、次のような祝い唄が歌われていたのです。

米がとれたらよオ
米のおまんま食えるよオ
富士の山ほどよオ
生みそ添えてねー

雪のように白い大盛りのご飯に生みそを添えて、好きなだけ食べるのは、秋一番の幸せであり、ごちそうでした。新米ご飯は、そのくらい魅力があったのです。



美味だからといって、満腹するまで食べたら、消化不良を起こしかねません。そこで役に立ったのが生みそ。

生みそにはアミノ酸化されたタンパク質が豊富な上に、酵

母やこうじ菌、さらには生きた酵素がたっぷりですから、消化をスムーズにするのにも役に立ちました。炭水化物中心のご飯に不足しがちなタンパク質を供給する上でも、大豆を原料とするみそは重要なパートナーだったのです。

昔は、学校から帰ってくると、母親が生みそを付けた大きなおにぎりをよく作ってくれました。生みそおにぎりは消化が良いから、ぺろりと平らげてもすぐに空腹になったものです。

算数や国語、理科などで小さな頭をさんざん使い、校庭を走り回ったり、学校からの長い道を歩いて帰る途中でエネルギーを使い、体は疲れ切っている中で、母親の生みそおにぎりはありがたかったものです。

みそおにぎりは、私たち日本人のソウルフード（魂の食）といっても過言ではありません。

米がとれたらよオ米のおまんま食えるよオー。



体にGoodな良質なタンパク質を！

大豆ようかん

材 料

- | | |
|-----------------|-----------------|
| • 大豆 …………… 100g | • 砂糖 …………… 100g |
| • 水 …………… 300cc | • 塩 …………… ひとつまみ |
| • 粉寒天 …………… 4g | |

作り方

- 1 大豆を一晩、水につけて圧力鍋で柔らかく蒸す。(煮ても良い)
- 2 柔らかくなった大豆に水(湯)300ccを入れて、ミキサーにかけてクリーム状にする。
- 3 鍋に②の大豆・粉寒天・砂糖・塩を加えて、とろ火でじっくり練り上げる。
- 4 型に流し入れ固める。

※固さは、水量と煮詰め具合で調節してください。

〔特徴〕

良質な蛋白質で体にとっても良いと思います。

女性会豊田支部
生井 房江さん





坂本 賢一 さん(49)

部長 大槻 政巳 さん(42)

山口 孝 さん(55)

副部長 横島 宏征 さん(42)



桑地区青年部部長大槻政巳さんを初め、横島さん、山口さん、坂本さんにお話を伺いました。桑地区青年部の盟友は、30代半ばから60代までが在籍しており、平均52・3歳。

桑地区青年部は、歴史があり30年以上前から今回のご紹介いただいたお店「居酒屋大将出井店」で役員会や反省会などのたびに集まり、利用されているそうです。「居酒屋大将出井店」は、リーズナブルで来店すれば誰かしら桑地区の盟友がいるお店です。

桑地区青年部は、青年部本部活動とあわせて、独自の活動も行っています。

春には「大沼さくらまつり」で焼きそばの販売をしたり、米の収穫の時期には、トラックを持っていない人や自分で運べない高齢者のために、米の庭先集荷等を行っています。また、年末にはそば打ち交流会を行い、JA職員とともにそばを一緒に食べて親睦を深めています。

「若い人に桑地区青年部に参加してもらい、新たなイベント等を行い、桑地区青年部を活性化してほしい」と大槻部長は語ります。

桑地区青年部は、和気あいあいとした雰囲気で活動し、親睦を深めています。



今回ご協力いただいた場所

居酒屋 大将 出井店

住所:小山市出井1177-48 TEL:0285-22-2228

食は日本の未来。

みんなのよい食プロジェクト

国産農畜産物推進運動：食の安全性が問われる今、JAグループと消費者が手を取り合い、日本人にとって「よい食」とは何かを考え行動。国産農畜産物のPRを行っています。

JAグループがすすめる、心と体を支える食の大切さ、国産・地元産の豊かさ、それを生み出す農業の価値を伝え、国産・地元産と日本の農業のファンになっていただくという運動です。



～ 秋の大感謝祭を開催しました! ～



今年も新米の時期を迎え、JAおやまは9月14日と15日の2日間、「秋大感謝祭(新米まつり)」を管内6店舗の直売所(グリーンセンター、よらっせ桑、国分寺、四季彩、野木、のぎ松原大橋)で行いました。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。多くの人でにぎわいました。

生井っ子プロジェクトの池貝孝雄会長は「生産者の努力で高品質な米を収穫した。徹底した水管理を行い、高品質な米に仕上げる事ができた。新米キャンペーンは今年で15回目。生井っ子の良さが、各地に広まっていることを実感できており、うれしい。新米のおいしさ、生井っ子のおいしさを全国に発信したい」と話しました。

福田浩一郎組合長は「小山の米、生井の米のおいしさを多くの人にアピールしてほしい」と呼び掛けました。



農に生きる農と暮らす

農業浪漫

間々田地区

山中 康輔さん (37)

生産品目 レタス、ナス、水稻

消費者に喜んでもらえるレタスを目指して

シャキシャキの食感でサラダには欠かせない「レタス」。サラダはもちろん、チャーハンやスープなど、食卓を彩るレタス。レタスには、ビタミンA、ミネラルなどが含まれており、胃腸の働きを良くし、皮膚、粘膜を正常に保ち、うるおいを与える働きがあります。がん予防、動脈硬化予防、肌荒れ、ニキビ、シワ予防にも効果的です。

JA おやま管内は、県内一を誇るレタスの生産地です。全体の作付け面積は、約100ヘクタール。99名の農家が生産しています。

康輔さんは、25歳まで会社勤めをしていましたが、幼い頃から田植えや稲刈りの時期にお手伝いをしていたため農業に興味があり、祖父が営んでいた水稻を引き継ぎました。試行錯誤しながらやっていましたが2年後、作業効率や将来のことを考え、野菜も育て始めました。



レタスは露地野菜なので、生育が天候に左右されます。農業は自然相手なので毎日が勉強だと話す康輔さん。経験が浅いため、天候等で起こったアクシデントにすぐに対応するのが難しいと。経験を積み重ねて、アクシデントにも柔軟



に対応できるようにしたいと語ります。レタスは、生で食べることが多いため、鮮度が非常に重要視されます。ほ場から食卓までの距離が短ければ、新鮮なレタスの本当の味をもっと楽しんでもらえると康輔さんは話します。また、いいものを作りたいと語る康輔さん。康輔さんは、「細かいところまで行き届いて世話をすることで、必然的にいいもの・おいしいものになる」と話します。

そして、康輔さんは、農業の魅力を「食」という人間の根幹にある部分に携わることができるとだと話します。今年めでたくお子さんが生まれました。その分、「食べること」についてより一層考えられたそうです。人間は食することで栄養を摂取し、活動のエネルギーを得るだけでなく、自らを作りだしています。人間において食べること自体が楽しみとして追求され、人生をも満たすことも出来ます。

康輔さんは、「おやま産のレタスは他の産地と違うよね」と言ってもらえるようにしたいと話します。消費者の声がやはり活力になると。たくさんの方々の消費者の人に喜んでもらえるような安全・安心なレタスを生産したいと考えています。





野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

カリフラワー

～ブーケのような花野菜～

カリフラワーのチカラ

カリウム

ナトリウム(塩分)を排せつする役割りがあり、高血圧抑制に効果が期待

ビタミンC

風邪予防や免疫カアップに効果的

食物繊維

便秘解消や肥満予防に効果的

紫カリフラワー

アントシアニン

オレンジカリフラワー

β-カロテン

どちらも活性酸素を除去する働きがあり、老化抑制や生活習慣病予防に効果的

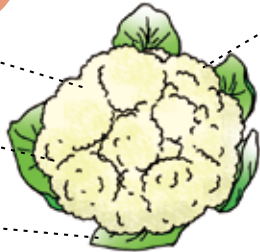
見分け方

つぼみが締まっていて強い

白い品種は黒ずみや褐色がなく、真っ白なほど良品

周りの葉が鮮やかな緑色でピンとしている

切り口に空洞や変色がない



持ったときにずしりと重みを感じる



軸の切り口がみずみずしく新鮮



保存方法

冷蔵保存

野菜庫に立てて保存!

ポリ袋に入れる
かラップで包んで乾燥を防ぐ

軽く湿らせたキッチンペーパーを茎に巻けば万全

便利!

硬ゆで後は小分けにしてラップに包むか保存袋に入れて保存すると活用しやすい



なるべく早く調理することがポイント

冷凍保存

硬めに下ゆでし

てから冷凍の下ゆで後は水気をしっかり切り、冷めてから一気に凍らせると、食感の劣化が防げる

解凍

自然解凍または電子レンジで煮物など汁物に使う場合は凍ったまま使用してもOK

楽しみ方・食べ方のコツ

下ゆで

基本:ゆで時間約2分

丸ごとゆでるとう味が流れにくいゆでてから小房に切り分けることで崩れにくい

時短:ゆで時間1分

小房に分けてゆでる茎の切り口から花蕾の中心まで刀先を入れ、切り込みから手で裂いて二つ割りにし、小房に切り分ける



ゆでる際に小麦粉を少々加えると、ふっくらとした食感に。沸点が上がり、早くゆで上がる利点も

ゆで上がったならざるにあげてそのまま冷ます



ポイント

2%ほどの塩(水1000mlに対して塩20g)を入れてゆでる。レモン汁や酢などを少々加えると白く美しい仕上がりになる

水で冷ますと水っぽくなる

蒸し方

蒸すとう味が流出せず、より美味。栄養成分の流出も避けられる。蒸し時間は1～2分程度



電子レンジ加熱

水に入れてよく水気を切り、耐熱容器に入れて軽くラップをする。電子レンジの機種やワット数にもよるが1～3分程度加熱する



カリフラワーのいろいろ

カリフラワー

一般的な白色またはクリーム色のもの。大きさは10～15cm程度、花蕾(からい)の部分がぎゅーりと詰まって、こんもりと丸みがある



ロマネスコ

イタリア原産の品種。花蕾は黄緑色で、円すいが規則正しく並び独特な形



紫カリフラワー

花蕾が紫色の品種により特性はさまざま。また、紫色の色素成分を持つことは共通



オレンジカリフラワー

花蕾が淡いオレンジ色の優しい甘味があり、見た目も華やか。ゆでると色が映えて鮮やかに



カリフラワーのビミツ



別名:花甘藍。アブラナ科のキャベツ(甘藍)とも仲間だよ



緑黄色野菜 淡色野菜



16～19世紀に欧州で普及。19世紀に米国やアジアにも伝わる



日本明治の初めに伝来。食文化が変化した戦後に全国に普及

11 月のおすすめレシピ

- ・ カリフラワーの明太マヨ添え レシピ 1
- ・ サンマの缶詰ピラフ レシピ 2



カリフラワーの 明太マヨ添え

材料(2人分) 1食当たり約78kcal

カリフラワー (小) 1 個
インゲン 6 本
マヨネーズ 10g
辛子明太子かタラコ 20g
酢 小さじ 1
塩 少々

POINT

鮮度が良ければ生で食べられるカリフラワーはビタミン C がたっぷりです。コリコリとした食感や甘味を楽しむために、ゆで過ぎには注意。持ったときにずしりと重く、しっかりと堅くて新鮮な物を選びましょう。

作り方

- ① 3 cm ほどの水を沸騰させた鍋の中に塩、カリフラワー、インゲンを入れ、ふたをして 2 ～ 3 分蒸しゆでし、ざるにあげる(余熱で火が通ります)。
- ② 皮から出した明太子、マヨネーズ、酢を混ぜ合わせる。
- ③ カリフラワーとインゲンを皿に盛り付け②を添え、切り分けながらいいただく。

サンマの 缶詰ピラフ

材料(4人分) 1食当たり約535kcal

米 3 合
サンマのしょうゆ煮缶詰 1 缶
タマネギ 1/2 個
ニンジン 1/3 本
セロリ 1 本
マッシュルーム 6 個
パプリカ 1/2 個
ニンニク 1 片
ショウガ 1 片
オリーブ油 大さじ 1
レモン 1/2 個
◆調味水 540ml
サンマの煮汁 全量
酒か白ワイン 大さじ 2
塩 適量
コショウ 少々
ブイヨン 煮汁と酒にブイヨンを足して 540ml

POINT

常備しておくくと便利な魚の缶詰を使ったピラフです。サンマやイワシのしょうゆ煮以外にムール貝やカキの煮たもの、オイルサーディンなどいろいろな缶詰がありますのでお試しください。炊飯器で作るときは、お米の上に炒めた野菜とサンマを載せて炊いてください。



作り方

- ① 米は洗い 30 分以上浸水させてから、よく水を切る。
- ② ニンニクとタマネギは粗みじん切り、ニンジン、セロリ、マッシュルームは食べやすい大きさに切る、パプリカは細切り、ショウガは千切りにする。
- ③ 調味水は煮汁とブイヨンの味により、塩味を調整する。
- ④ 厚手の鍋にオリーブ油とニンニクを入れ温め、タマネギを加えて炒める。タマネギが透明になり始めたら米を加えてオリーブ油を絡ませ、ニンジン、セロリ、ショウガも加えて全体をなじませる。
- ⑤ 中火で調味水を注ぎながらかき混ぜ、沸騰し始めたらサンマ、マッシュルーム、パプリカを上に乗せふたをする。極弱火で 12 分したら米に火が通ったことを確認し、火から下ろし 10 分蒸らす。
- ⑥ 全体を優しく混ぜ、レモンを添えていただく。



健康科学アドバイザー
福田千晶

風邪を予防するための心掛け

「寒いから風邪に気を付けて」と言われます。しかし、本当は寒いだけで風邪をひくことはありません。寒い部屋にずっと1人でいたり、1人で屋外作業をしていたりしても風邪をひくことはないのです。

なぜなら、風邪は感染症。つまり、風邪をひいた人が、せきやくしゃみで風邪のウイルスや細菌を放出し、それをどこかで触るなど、そのウイルスや細菌を体内に入れることで、次の人が風邪をひいてしまうのです。

ですから風邪の予防で大切なことは、風邪をひいている人からウイルスや細菌をもらわないこと。そのためには、なるべく人混みに出ない、電車やバスを利用したり、多くの人が行き交う駅を通った後は、せっけんを使い流水で丁寧に手を洗いましょう。うがいもした方が良いでしょう。

マスクは風邪予防の効果は期待できませんといわれていますが、喉が保湿できる上、ウイルスが付着した手



で口や鼻を触らないため、風邪にかかりにくくなります。風邪をひいた人がマスクをすることは、ウイルスをまき散らさないため他の人に感染させないエチケットとして大切です。また、家族で風邪をひいた人がいたら、トイレのタオルや洗面所のコップなどの共用はやめましょう。口の中には風邪やインフルエンザのウイルスの感染を助けてしまう「プロテアーゼ」という酵素があります。就寝中に増加するプロテアーゼは、起床時に丁寧に歯磨きやうがいをし、洗い流しておくことも風邪の予防につながります。

日頃から睡眠不足や過労を避け、栄養バランスの取れた食事を心掛け、体を冷やさないことも大切です。寒さを我慢していると、外から入るウイルスや細菌と戦う力が弱まり、風邪をひきやすくなります。ですから「寒いから風邪をひく」のではなく「寒いと風邪をひきやすい体になる」が正しいのです。

農業を拓く協同組合

JAと農業

監修＝JCA
(日本協同組合連携機構)

農協法と農業協同組合

戦後、地主から小作人へ農地が解放され、多くの農民は自ら所有する農地で農業を営む自作農となりました。こうした農地改革の成果を守るため、「農業者の経済的・社会的地位の向上」を掲げる農業協同組合法(農協法)が1947年11月に公布され、農協(JA)が全国各地に設立されました。その際に、農協の前身である農業会や産業組合では農民以外も構成員となり事業を利用できたことなどから、農協においても農民以外の地域住民に准組合員として加入の途を開きました。

これまで農協法は度々改正されてきましたが、2015年の改正では、農業の成長産業化を目的とするいわゆる「農協改革」を具体化するための見直しが行われました。JAグループでは、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」等を目標とする自己改革に取り組んでいます。また、准組合員についてはこうした目標を後押しするパートナーとして位置づけ、食や農に関わるさまざまな参加の場づくりを進めています。

語句解説

【改正農協法】(かいせいのうきょうほう)<2015>

JAが「自由な経済活動を行い、農業所得の向上に全力投球できるようにする」ことを目的としており、農業所得の増大へ最大限配慮することや理事の過半数を認定農業者等にするなどが定められました。准組合員の事業利用規制については、政府が施行日から5年間調査等を行った上で結論を出すことが付則に明記されました。

1900年 「産業組合法」

ドイツの「産業および経済協同組合法」が基となっている。



1947年 「農業協同組合法」

「農業生産力の増進および農業者の経済的社会的地位の向上」を目指す。

▶現在の「JA」の誕生

1992年 愛称が「JA」に決定



2015年 農協法改正

- ・「農業所得の増大に最大限の配慮をしなければならない」ことが明記された。
- ・理事等構成の変更、中央会制度の廃止などが盛り込まれた。
- ・准組合員の事業利用規制が検討事項に。

▶2016年の施行後5年間の調査、結論



耕そう、大地と地域のめらい。

編集後記

11月は、文化祭やお祭りなどイベントが多い月です。当JAでも11月16・17日と「JAおやま祭り」を控えています。また、11月9・10日は「農業・工業・商業フェスティバル 小山65」があり、JAおやまも出店予定です。ぜひ、ご来場をお待ちしております♪(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12月号

「クリスマスの思い出」

締切 11月15日(金)

2019年1月号

「2020年の目標」

締切 12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記入してください。

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

みんなの広場

テーマ投稿

今月のテーマ 食欲の秋！食べたいものは？

具沢山のけんちん汁です。里いも、人参、大根など大きめに切っ
ていっばい入っているのが大好きです。少し肌寒くなった秋の夕
食に食べたいです。
(コスモスさん・67歳)

編

けんちん汁は、中国から伝えられた料理だそうです。「けんちん汁」は中国語で「千切りにした人参、きくらげ、しいたけ、ごぼうなどをごま油で炒め、崩した豆腐も加えて炒め、しょうゆ、酒などで調理したもの」という意味。現在の汁ものではなかったようです。具沢山のけんちん汁は、栄養満点で秋の夕飯にはもってこいですね。

編

今は、一年中スーパーにもありますがやきいもが楽しみです。JAでの販売を楽しみにしています。(フルーツ大好きさん・64歳)

編

近年では「やきいも専門店」があつたりし、品種にこだわつていたり、焼き方にこだわつたり...と焼き芋ブームかもしれません。また、自宅でやきいもを楽しめるよう焼き器なども販売されているようです。
なんといつても柿です。柿なら何でも目がないですが、血糖値が気になります。餅米も古米が残っているの、お正月には新米でお供えを作りたいので、小豆おこわや、きのおこわなど、秋の恵みを使って家族に味わってもらいたいんです。その代わり、スマホに内蔵の運動アプリで消費に励み、毎週目標に達成してポイントアップしたいです。ウォーキングイベントが近くにあると健康維持のためにいいのかなと思います。
(縁の母さん・55歳)

編

健康にも気にしながら、旬のものをいただくなんて素晴らしいです。食欲の秋には、たくさんおいしいものがあるのでつい食べ過ぎてしまいます。気候も過ごしやすくなってきたので、紅葉などを見ながら、旬のものをいただくのもいいかもしれませんね。

お便りコーナー

私は息子や孫が父の日、母の日、敬老の日、私達に送ってくれた花や植木など写真にして過去を振り返り、送ってくれた人のあたたかさ、今も残っている花木を見ては思い出にひたっている今日この頃です。
(T.Sさん・72歳)

編

今は、デジタルカメラが普及してしまつて、なかなか現像して保管することがなくなつてしまいました。写真を見て、思い出を振り返っていくのはとても楽しいことです。その写真は、その瞬間しかないのでとても大切だと日々取材でカメラをかまえているときに思っています。

作品展示コーナー

スクラッチアート
(そよ風さん・33歳)

編

細部にまで描かれていてとてもキレイですね。青と黒のコントラストがまた、風景を引き立てている気がします。

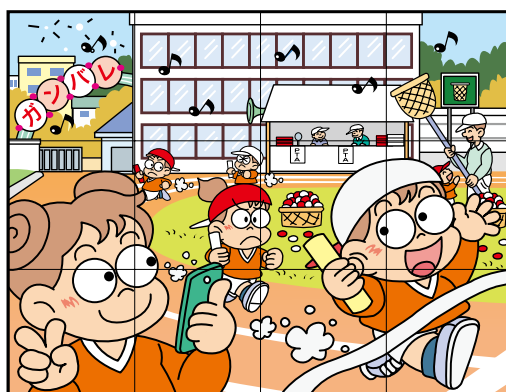
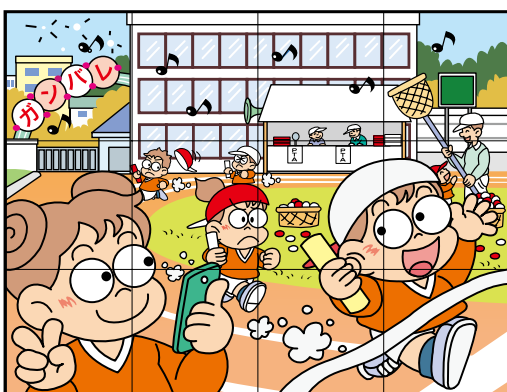


みんなでやってみよう!

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カ所あります。
間違っている部分を
右下の枠内の数字
で探しましょう。



先月号 クイズの答え

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

答え

7



●消費税の軽減税率制度が実施されます!

●何が軽減税率制度の対象なの?

飲食料品(外食等除く)および一定の新聞

●軽減税率制度導入による影響は?

- ・免税事業者の判定
- ・簡易課税制度の見直し
- (①簡易課税制度の適用可否)
- (②みなし仕入率の見直し)

軽減税率制度導入による影響

●課税売上高の計算上、軽減税率が適用される食用の農畜産物の販売では、委託販売手数料が控除できなくなります。これにより、**免税事業者の判定および簡易課税制度の適用可否等**に影響があります(免税事業者の判定および簡易課税制度の適用可否は、基準期間(2年前)の課税売上高で判断します)。

●なお、委託販売手数料が控除できなくなるのは10月1日以降の取引となります。

●また、軽減税率対象外の取引(食用でない花卉(鑑賞用)の販売等)は従来どおり委託販売手数料を控除できます。

免税事業者の判定(事例)

- 生産者は1,100万円の農産物販売をJAに委託
 - JAは10%の手数料を徴収して生産者へ精算
- 軽減税率導入前(現行)



軽減税率(8%)が適用される品目

軽減税率が適用となるのは、飲食料品(酒類及び外食を除く)と、定期購読契約が締結された週2回以上発行される新聞です。農家が販売する**食用**の農畜産物は軽減税率の対象となります。

軽減税率(8%)

米(食用)、野菜、果実、食肉など
食用として販売されるもの

標準税率(10%)

花卉(観賞用)、畜産(生体)、苗、種子、飼料用米、肥料など
食用として販売されないもの

簡易課税制度の見直し

①簡易課税制度の適用可否判定

●簡易課税制度は、基準期間における課税売上高が5,000万円以下の事業者に適用が認められます。

●**現行制度上**は、免税事業者の判定と同様、**出荷手数料等を控除された後の金額**で、簡易課税制度の適用可否を判定します。

●軽減税率導入後は、この5,000万円の判定も、**出荷手数料等を控除する前の金額**で行うことになります。

簡易課税の適用が出来なくなる農家の方も増えることが想定されます

②みなし仕入率の見直し

●**食用**の農林水産物を生産する農林水産業については、みなし仕入率が**80%**(現行:70%)に変更となります。

簡易課税制度による納税額の計算【例】

- 生産者は3,000万円(税抜き)の農産物販売をJAに委託
 - JAは10%の手数料を徴収して生産者へ精算
- 軽減税率導入前(現行)

課税売上にかかる消費税額	$(3,000万円 - 300万円) \times 8\% = 216万円$
課税仕入にかかる消費税額	$216万円 \times 70\% = 151.2万円$
納税額	$216万円 - 151.2万円 = 64.8万円$

軽減税率導入後

手数料を控除する前の金額(3,000万円)

課税売上にかかる消費税額	$3,000万円 \times 8\% = 240万円$
課税仕入にかかる消費税額	$240万円 \times 80\% = 192万円$

みなし仕入率が80%に変更

納税額 $240万円 - 192万円 = 48万円$

納税額減!
(48-64.8=-16.8万円)

簡易課税制度の選択を検討中の方へ

2019年10月1日から2020年9月30日を含む課税期間については、簡易課税制度の選択の**特例**により、適用を受けようとする課税期間の末日までに**消費税簡易課税制度選択届出書を税務署へ提出すれば、簡易課税制度の適用を受けることができます。**

●簡易課税制度により計算するためには、簡易課税制度選択届出書の提出の他、基準期間における課税売上高が5,000万円以下である必要があります。

●簡易課税制度を選択すると、2年間はその適用をやめることができません。

個人の方で、2019年に簡易課税制度を選択しようとする場合は2019年12月末までに届け出を提出します。

JAの対応

JAから農業者に提供している「青果物販売代金精算書」等の資料や、ソリマチ農業簿記ソフトを使用している方向けに提供しているJA取引データについても消費税の軽減税率制度に対応する予定です。

消費税の軽減税率制度に関するお問い合わせは、各JAの営農窓口または、税務署までお問い合わせください。

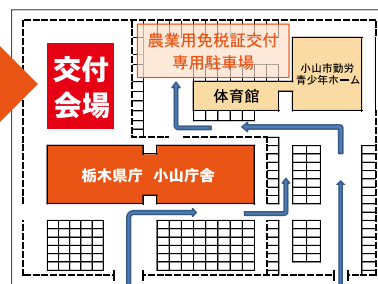
●令和2(2020)年 農業用免税軽油に係る申請についてのお知らせ

栃木県では、毎年1月に、農業用の軽油引取税免税証を一括して交付しております。
今年度も、**栃木県庁小山庁舎（福利厚生棟2階）**で申請を受け付けます。受付日時等は以下のとおりですので、交付を希望する方は、ご確認ください。

1. 受付日、受付時間、対象地区および会場案内図

受付日	受付時間・対象地区	
	午前(9:00～11:30)	午後(13:00～15:30)
令和2(2020)年 1月9日(木)	中 地区	大谷 地区
1月10日(金)	寒川 地区	穂積 地区
1月14日(火)	共同・受委託	共同・受委託
1月15日(水)	豊田 地区 (両毛線 南側)	豊田 地区 (両毛線 北側)
1月16日(木)	生井 地区	絹 地区
1月17日(金)	間々田 地区	桑 地区

小山庁舎
小山市犬塚3-1-1



※朝一番、午後一番の時間帯は混雑します。遅い時間帯が比較的スムーズに受付できます。

※更新手数料420円は、つり銭の無いようご協力をお願いします。

※左記の期日に申請することが難しい場合は、県税事務所にお問い合わせください。

2. 申請の際に持参するもの

- 免税軽油使用者証 (2) 印鑑
- 免税軽油の引取り等に係る報告書 (※新規申請以外の方)
(納品書又は領収書を添付、写しでも可。未使用の免税証(原本)を添付)
- 使用者証更新手数料 420 円 (※新規申請及び使用者証更新の場合)
- 耕作証明書 (※新規申請及び耕作面積が変更になった場合)
使用者証更新のみの場合、耕作証明は不要です。

注：

- ①新規申請の方は、免税証の交付は後日になります。
- ②新規申請及び免税機械の追加や入替えをされる方は、機械を取得したことが確認できる書類 (契約書・納品書・領収書等) を持参するか、機械の「メーカー名」「型式」「馬力」をメモ等に控えてきてください。
- ③国税及び地方税の滞納処分を受けられた方は、処分解除の日から2年を経過しなければ申請できません。
- ④受委託の方は、耕作証明書の発行に時間がかかるため、お早めに農業委員会でご申請手続きを行ってください。

3. 問い合わせ先

○栃木県税事務所 軽油引取税調査担当 ☎0282-23-6882

○小山市農業委員会事務局

☎0285-22-9242 (耕作証明書について)

●整形外科専門医の講演会開催 「百歳までしっかり歩く為に知るべきこと」

開催日	11月30日(土) 9時受付開始 9時30分開演
講師	宇都宮記念病院 副院長 整形外科専門医 三輪 道生 氏 講師への質問タイムもあります。
参加費	無料
募集人数	100名様(予約制) ※定員になりしだい 予約終了となります。
場所	JA おやま おとめホール

予約申し込みはおとめホールまで ☎0285-41-2088

●理事会だより

第8回理事会 (9月24日)

- 第21回JAおやま祭り実施内容について
- 新大谷支店新築計画基本構想について
- コンプライアンス・マニュアルの一部改正について
- 事務リスク管理規程の一部改正について
- 利益相反管理規程の一部改正について ほか

●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
12月13日(金)

野木支店
12月17日(火)

国分寺支店
12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

第②類医薬品

かぜカプセル「ゴールド」S 12カプセル **900円** 税抜価格



※この医薬品は「使用上の注意」をよく読んでお使いください。アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談下さい。

9つの有効成分がかぜのさまざまな症状に効果を発揮する総合感冒薬。解熱・鎮静効果のあるゴオウと滋養強壮効果の高いニンジン2つの生薬をプラス。さらに、せき・たん効果的なブロムヘキシン塩酸塩が、たんの絡むつらいせきを鎮めます。12歳から服用できます。

●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 (医薬品は配置販売になります)

●JAの概況

(2019年9月末現在)

貯金 1,620 億 3,118 万円
貸出金 277 億 8,135 万円

購買品供給高 27 億 3,035 万円
販売品販売高 52 億 4,973 万円
長期共済保有契約高 4,131 億 7,135 万円



支店再編 なんでもQ&A

vol.5

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『おやまるくん』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 新支店はどこに建設されるのか。

A 第1期再編支店(令和2年度)のうち、新店舗建設予定の新大谷支店については、現大谷支店敷地内に建設することで理事会の承認をいただき、令和2年9月のオープンに向け現在進めております。第2期再編支店(令和3年度)(仮称：西支店、桑絹支店、下野支店)については、それぞれ管轄エリア内にて、地域性・利便性・立地性を総合的に勘案し、かつ店舗建設可能な土地であるかどうかを確認(各種法規制における許認可確認等)しながら選定し、現在調整を進めているところですのでご理解願います。



Q 支店併設の購買店舗は無くなってしまうのか。

A 支店再編の目指すものは、資源の効率的再配分と様々なニーズに応えていくことです。今回は金融店舗体制の見直しを行うことから、当然に併設の購買店舗も見直すこととなりますが、支店再編後はJA全体での運営体制を見直し、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」に向け、なお一層、農家組合員のニーズに応える取組みを行ってまいりたいと考えますのでご理解願います。

なお、支店以外の施設は今回の再編対象ではありません。





ウィンターキャンペーン

2019

キャンペーン期間：令和元年11月1日(金)～令和元年12月30日(月)

新規のご資金で20万円以上定期貯金をお預入れの個人のお客様に次のいずれかの特典をお選びいただけます。

特別金利定期貯金

下記のサービス等のご利用状況によりそれぞれの
キャンペーン金利を適用いたします。

- 1 組合員(家族含む)
- 2 年金振込(個人年金、一時金を除く)
- 3 JAネットバンク
- 4 JAカード(家族カード含む)

ご利用
有りの方
(同時申込み可)

1年
もの **0.10%** (税引後 年0.079%)

ご利用
無しの方

1年
もの **0.03%** (税引後 年0.023%)

農畜産物懸賞品付懸

抽選でJAの安全・安心
農畜産物をプレゼント!

当選された方には、**25口あたり
当選が1本!**

3品の中から
ご希望の賞品を
お選びいただけます。

米 5kg	豚肉 500g	トマト 1ケース (4kg)
-------	---------	----------------

※定期貯金預入金額20万円毎に1口の懸賞品抽選権をお付けします。

※定期貯金の金利はお預入れ時の店頭表示金利となります。※写真はイメージです。※天候や作柄等の影響で、数量や発送時期等が変更となる場合があります。

さらに、お預入れ金額に応じて先着で
よりぞうグッズをプレゼント

20万円以上
よりぞう
コースター

50万円以上
よりぞうミニ
トートバッグ

100万円以上
よりぞう
ブランケット

※写真はイメージです。数に限りがございます。お一人様1点となります。

○商品名 スーパー定期貯金、大口定期貯金

○預入期間 1年(自動継続のみ) ○対象者 個人のお客様

○預入金額 20万円以上(新規資金)

注意

【キャンペーン金利について】取扱期間内であっても、金融情勢の変動によりお取扱いを変更または中止する場合があります。原則として中途解約はできません。中途解約した場合には、キャンペーン金利は適用されず、預入時の店頭表示金利を基準にした当JA所定の中途解約利率が適用されます。

【懸賞品付定期貯金について】20万円を1口として抽選権を付与します。当選はお一人様1回限りとなります。中途解約した場合には、抽選権は失効となります。懸賞品は一時所得となり、確定申告が必要な場合があります。懸賞品は2月以降に発送予定です。

お問い合わせ・ご相談は、お近くのJA窓口までお気軽にお尋ね下さい。  **JAおやま** <http://www.ja-oyama.or.jp/>