

Community Magazine

Green-pia

ぐりーんぴあ



特集1

第21回 JAおやま祭りを
開催しました!

特集2

目指せ全問正解 家族で挑戦!
食育クイズ



12



いちご

分類 バラ科オランダイチゴ属

原産地

北アメリカ地方、南アメリカ地方

和名

苺(イチゴ)、和蘭莓(オランダイチゴ)

おいしい期間(旬) 1月~4月

主な栄養成分

ビタミンC、アントシアニン、カリウム、カルシウム、葉酸、食物繊維など

効能

風邪予防、歯槽膿漏、しみ・そばかす予防など



いちごの栄養では、ビタミンCに注目が集まっていますが、意外にもいちごに含まれてる葉酸の量は、果物類ではトップクラスを誇ります。

18	17	16	15	14	13	12	11	10	08	06	04	03	CONTENTS	TOP NEWS	Green pia	人と自然の 調和から 新たな創造を
みんなの広場	今月のクイズ?	JAと農業	JAと農業	ベジタブルライフ	農業浪漫	JAおやま祭り	女性部	地産地消料理展	直売所情報	目指せ全問正解	地域の「ユースをお届け!	特集①	特集①	第21回JAおやま祭りを開催しました!	December 2019 vol.250	
INFORMATION	INFORMATION	INFORMATION	INFORMATION	INFORMATION	INFORMATION											
健康百科	JAと農業	JAと農業	JAと農業	JAと農業	JAと農業	JAと農業										
JAと農業	JAと農業	JAと農業	JAと農業	JAと農業	JAと農業											



ブロッコリーとレタスの収穫体験 「グリーン・ツーリズム」

Green tourism



J A やまは11月3日、豊田地区で消費者を対象にブロッコリーとレタスの収穫体験「グリーン・ツーリズム」を開きました。農協観光と共に、東京都内や周辺在住の消費者23人が参加しました。

参加者がほ場に到着すると、塩茹でのブロッコリーを振る舞われ、参加者は取れたてのおいしさを堪能しました。

J A やまブロッコリー部会増山光功部会長が、収穫の注意点や包丁の使い方、切り落とす部分などについて説明。参加者はブロッコリーとレタスの収穫を楽しみ、袋いっぱいにブロッコリーとレタスを詰め、満面の笑みを見せました。

参加者らは「毎年参加するのを楽しみにしている」「来年もまた参加したい」「ブロッコリーの芯のところまでこんなにおいしくて驚いた」「台風の被害を心配していたが新鮮なブロッコリーとレタスを収穫することができてよかったです」「新鮮なブロッコリーやレタスを持ち帰ることができてうれしい」など声を弾ませました。

増山光功部会長は「リピーター（再来訪者）が多く、またお会いできてよかったです。皆さんに喜んでもらえることがうれしい。体験を楽しみに来てくれる消費者のために、一生懸命管理したので収穫を楽しんでもらいたい」と呼び掛けました。

福田浩一郎組合長は「管内には今回収穫体験を行うブロッコリー・レタスをはじめ、たくさんの農産物があるのでぜひ知って、味わってもらいたい」と話しました。





第21回

JAおやま祭りを 開催しました！

開会式



JAおやまは、11月16日と17日、思川カントリー エレベーターで第21回JAおやま祭りを開催しました。JAおやま祭りは、秋の収穫のお祝いと、組合員・地域の皆様への感謝を目的としています。

会場では、ステージイベントやフワフワ遊具の設置、美味しいもので満腹になれる売店コーナー・農機展示会などボリューム満点なイベントを行い、大盛況のうちに終えることが出来ました。

多くの皆様に足をお運びいただき、誠にありがとうございました。

売店 コーナー



女性会 コーナー

JAおやま祭り 图画コンクール 表彰式

優秀な成績を収めた
12人を表彰しました。

東部	組合長賞	市立大谷東小学校	3年 宮崎 悠成	女性会	女性会賞	小山市立羽川西小学校	1年 加藤 柚稀
	専務賞	小山市立大谷南小学校	5年 関 陽葵		女性会賞	小山市立小山城東小学校	6年 久志野匠生
	常務賞	小山市立間々田小学校	3年 外間芽生咲		女性会賞	下野市立細谷小学校	6年 大島 孟興
西部	組合長賞	小山市立豊田北小学校	4年 松沼 姫愛				
	専務賞	小山市立中小学校	5年 荒川 璃音				
	常務賞	小山市立豊田北小学校	4年 藤木龍之介				
北部	組合長賞	小山市立絹義務教育学校	6年 田中 杏樹				
	専務賞	下野市立石橋北小学校	5年 本庄 優斗				
	常務賞	小山市立絹義務教育学校	1年 遠井 大翔				



ステージ イベント



農機展示会



閉会式





食育 クイズ

いつもおいしく
いただいている食べ物に
関するクイズです。
何問正解できるかな?

出題・解説／藤原朋未(エミッジ) イラスト／信吉



Q.2

イチゴはなぜ赤いの?

- (1) 動物に食べてもらうため
(2) ケーキにのせるために
人工的に作られた

Q.5

鶏の卵はどうして
真ん丸ではなく卵形なの?

- (1) 巣から転がり落ちないため
(2) ひよこが卵の中で過ごしやすい形のため



Q.1

小松菜の名前は
誰が付けた?

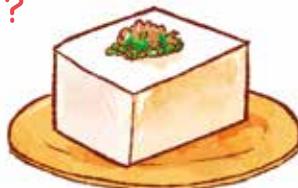
- (1) 德川吉宗
(2) 仁徳天皇



Q.4

豆腐1丁には
大豆が何粒
使われているの?

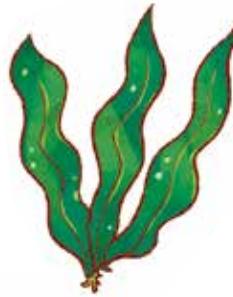
- (1) 80粒 (3) 400粒
(2) 100粒 (4) 1000粒



Q.3

どうして昆布は海の中では
だしが出ないの?

- (1) 実は少しつつだしは出ている
(2) 昆布が生きているから
(死ないとだしが出ないから)



地上で産卵しますが、鳥類の進化の過程が卵に残されているのでしょうか。

A.6 (2) 草

解説: バナナが実っているところを見たことがありますか? バナナは木のように思われていますが、実は草なんです。木の幹のように見えるのは、葉が何重にも重なった物で、横に切ったバウムクーヘンのような切り口も木のようです。

A.7 (2) 走り

解説: 食べ頃には、時期によって三つの呼び方があります。「走り」は出回り始め、季節を先取りした物です。「盛り」

はその時期に一番おいしいとされる、まさに旬の物を指します。「名残り」は旬を少し過ぎ、余韻を楽しむ物。世界中で、ここまで「食べ頃」を呼び分けているのは日本だけかもしれません。

A.8 (1) アイスクリーム

解説: 賞味期限は「おいしく食べられる」ことを保証する期限のこと。アイスクリームや塩、砂糖、乾物などは品質の劣化が極めて少ない(腐りにくい)食品として、記載の義務がありません。賞味期限と消費期限の違いについても調べてみましょう。

A.9 (1) 3カ月

解説: ふ化後3カ月未満の鶏を「若鶏」と呼んでいます。若鶏はブロイラーとも呼ばれ、短期間で大きく育つように品種改良された鶏です。鶏は200日を過ぎるとだんだん肉質が硬くなってくるといわれています。

A.10 (3) サケ

解説: 2017年の「家計調査」では、サケ、マグロ、ブリの順で多く食べられています。以前は、イカやエビが上位でしたが、ここ数年は順位が下がっています。切り身の状態で売されることの多い魚が調理のしやすさから上位になっているとも考えられています。

Q.8

Q.6

Q.9

- (3) 3歳
(2) 1歳
(1) 3ヶ月



鶏肉の「若鶏」は何歳まで？

- (1) アイスクリーム
(2) チョコレート
(3) クッキー



賞味期限を記載しなくとも
良い食品はどれ？

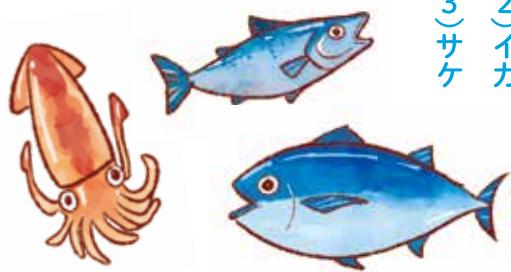
- (2) 草
(1) 木



バナナは木にできる？
草にできる？

Q.10

Q.7



- (1) マグロ
(2) イカ
(3) サケ

日本で一番多く
食べられている魚は？

- (3) 名残り
(2) 走り
(1) 盛り



食べ物の匂の直前、
出回り始める頃を
何と言つ？

解 答 解 説

A.1 (1)徳川吉宗

解説：江戸幕府第8代将軍の徳川吉宗が小松川村（東京都江戸川区小松川）に立ち寄った際、青菜の入った餅の澄まし汁を献上されました。吉宗は香りの良い青菜をとても気に入り、土地の名から「小松菜」と名付けたそうです。その後小松菜は東京風のお雑煮にも欠かせない人気の野菜になりました。

A.2 (1)動物に食べてもらうため

解説：植物は次の世代を広く残すため、動物や鳥に食べられることにより、遠くまで種子を運ばれようとさまざまな仕組みを持っています。イチゴは動物に食べてもらうために、真っ赤で目立つ

色に熟します。そして食べられることにより、種子が遠くまで運ばれ、ふんとして外に出されて新しい場所で芽を出すのです。

A.3 (2)昆布が生きているから

解説：昆布のだし（うま味成分）は、昆布が海中で生きているときは細胞膜で守られているため、外には出ません。しかし、収穫後、太陽に当てて乾燥させると、細胞膜が壊れて（昆布が死んで）しまいます。死んでしまった昆布を水に浸すと、この壊れた細胞膜からうま味成分が出てくるというわけです。

A.4 (3)400粒

解説：豆腐のほとんどは水分で、残りの1～2割が大豆の成分です。1丁に使われる大豆の量は約400粒ですが、1丁の大きさは地域によってさまざま。東京では300～350gが多く、地方では若干大きめの350～400g、沖縄では1kgが一般的です。あなたの地域の1丁はどのくらい？

A.5 (1)巣から転がり落ちないため

解説：魚やカエルの卵は真ん丸なのに、鶏など鳥の卵はいわゆる卵形。鳥は蛇など他の動物に狙われないよう、高い木の上に巣を作ります。そのため卵が木の上から転がり落ちないようにこの形になったといわれています。鶏は

地域のニュースをお届け

Topics

こんなことがありました



年金友の会輪投げ大会

10月24日 本店

J Aおやま年金受給者友の会連絡協議会は10月24日、本店で親睦輪投げ大会を開きました。会員、関係者合わせて約150人が参加しました。会員の親睦と健康増進を目的とし、今年で20回目となります。結果は次の通りです。

- ◇団体の部 ▽優勝=横倉新田（大谷）▽準優勝=小山（小山）
 ▽第3位=中福良A（絹）▽努力賞=野木A（野木）
 ◇個人の部 ▽最優秀賞=小野清（野木A）
 ▽優秀賞=小久保行雄（横倉新田）
 ▽第3位=大久保一寿（中福良A）



小山産地見学会・花卉流通懇談会

10月18日・19日

J Aおやま小山花卉（かき）園芸組合は、10月18、19日の両日、東京都内の市場担当者や販売職員を招いて、産地見学会と流通懇談会を開きました。生産、市場・販売店の関係者ら約70人が参加。

同園芸組合の田辺成洋組合長は「現場を直接見ることで生産者の気持ちを感じてほしい。この機会に生産努力や組合としてのPRを図り、実りのある見学会・懇談会にしたい」と力を込めました。



東部トマト部会 抑制・越冬トマト目ぞろえ会 11月1日 東部選果場

J Aおやま東部トマト部会は11月上旬、東部選果場で抑制・越冬トマトの目ぞろえ会を開きました。部会員、関係者ら約40人が参加。箱詰めしたトマトを用意し、トマトを階級ごとに並べ、出荷規格を確認しました。

市場関係者が販売情勢を説明。目ぞろえ会では、11月中旬まで、選果場に持ち込む際の着色をカラーチャート6に統一すること、あおみが残らないような玉を出荷することなどを申し合わせました。



秋冬ブロッコリー 目ぞろえ会 10月24日 北部集出荷所

J Aおやまブロッコリー部会は10月24日、北部集出荷所と東部選果場で秋冬ブロッコリー目ぞろえ会を開きました。部会員、関係者ら76人が参加。

増山光功部会長は「今年は台風の影響や長雨の影響が出ている。品質を落とさず出荷をし、おやま産ブランドの信頼を失わないようにしっかりと目合わせをし、部会一丸となって高品質なブロッコリーを出荷しよう」と話しました。



キウイ部会現地検討会 10月18日

J Aおやまキウイ部会は10月18日、管内の小山市と下野市のほ場約20ヶ所でキウイフルーツの現地検討会を開きました。部会員、関係者ら約20人が参加し、生育状況を確認しました。

星野一明部会長は「台風の被害による擦れやキズの状況や生育状況を確認しながら、これからの管理を行い高品質の出荷につなげよう」と意気込みを語りました。



秋冬ネギ目ぞろえ会

11月7日 北部集出荷所

J Aおやまねぎ部会は11月7日、北部集出荷所で、秋冬ネギの目ぞろえ会を開きました。部会員、関係者ら約30人が参加し、出荷最盛期を迎える秋冬ネギの規格を確認しました。

市場関係者が販売情勢を報告後、出荷要領を確認し、他産地の出荷状況から、年内は品薄が続くことが予測されるとして年内出荷を呼び掛けました。

市場関係者は「産地によって台風や長雨の影響を受けています。これから鍋需要があるため、小山産ブランドのネギを出荷し、有利販売につなげていきたい」と意気込みを語りました。



イチゴ「とちおとめ」 目ぞろえ会

11月5日 本店

J Aおやまいちご部会は11月5日、本店で2020年産「とちおとめ」の目ぞろえ会を開きました。部会員、関係者ら96人が参加し、出荷規格を確認しました。

石川浩司部会長は「10月下旬に初出荷をし、日増しに出荷量が増えている。おいしいイチゴを提供できるようこの目ぞろえ会を基に目をそろえてほしい。そして、目標額を超えるよう部会一丸となって出荷に努めよう」と力を込めました。



秋冬カブ目ぞろえ会

11月1日 北部集出荷所

J Aおやまカブ部会は11月1日、北部集出荷所で秋冬カブの目ぞろえ会を開きました。

市場関係者が販売情勢を報告。今後、気温が低下し栽培が厳しくなるが、現在の品質を維持し、長期安定出荷に努めてほしい」と話しました。

海老原一弘部会長は「台風や大雨で、部会員内でも多少の被害はあったが、部会員の行き届いた管理のもと例年通りの品質・収量が可能となった。市場には高単価販売をお願いしたい」と力を込めました。



秋冬ニンジン目ぞろえ会

11月8日 桑支店

J Aおやま人参部会は11月8日、桑支店で目ぞろえ会を開きました。部会員、市場関係者ら23人が参加。等級ごとに並べた人参を参考に規格を確認。

赤荻稔部会長は「今年は7月からの日照不足に始まり、大型台風など異常気象が続き、ニンジン農家にとって苦労が多かったが、部会員の管理のおかげで大きな影響も受けすことなく、出荷にいたることができた。今後、ニンジン生産者を増やしていくことを目標に、まず高品質なニンジンを出荷し、J Aおやま産のPRをしよう」と意気込みを語りました。



新入職員農家研修会

10月29・30日 11月6・7日

J Aおやまは10月29・30日と11月6・7日、2019年度の新入採用職員を対象に農家研修会を開きました。

新入職員19人がトマト、レタス、キュウリ、イチゴの4班に分かれて2日間ずつ、葉かきや箱詰めなどの作業に励みました。

新入職員らは「今まで経験したことのない作業ばかりで、農家の人の忙しさや苦労を知ることができた」「農業の知識がないことを痛感した」「農家研修を活かし、今後農家をサポートできるような職員になりたい」など意気込みを語りました。



栄養豊富パパイヤ



パパイヤの きんぴら・サラダ

材料

<パパイヤのきんぴら>

- 乾燥パパイヤ 25g
- 人参 中1本
- しょうゆ 適量
- さとう
- 酒
- みりん
- 油

<パパイヤのサラダ>

- 乾燥パパイヤ 25g
- 人参 中1本
- キュウリ 2本
- トマト(ミニ)
- 塩 少々
- パパイヤ用しょうゆ(タイ)
- レモン 半分

女性会桑支部
石川 美恵子さん

作り方

<パパイヤのきんぴら>

- パパイヤは、水にもどす。その後しぶる。
 - 人参はせん切り。
 - 1・2を炒める。やわらかくなったら、その後調味料を加える。
- ※このみで、こんにゃく(糸)を入れてもよい。夏から秋は、生のパパイヤで行う。皮をむき、種をとりのぞき、せん切りにする。

<パパイヤのサラダ>

- パパイヤは、水にもどす。その後しぶる。
- 人参はせん切り。
- キュウリもせん切りにし、均等にまぜる。
- 飾り付けにトマト。
その上にレモン汁をかける。
- 食べる前にしょうゆをかける。

[特徴]

- 青パパイヤの効能
酵素(美容、ダイエット)、ビタミン、ミネラル、食物繊維、免疫力向上、発がん抑制



J A おやま祭り



もちつき
実演販売



青年部は11月16日と17日JAおやま祭りで、もちつきの実演販売とやきそば販売を行いました。杵と臼を用いた昔ながらのもちつきに、会場には炊き上がったもち米のいい香りが漂いました。杵と臼を用いたもちつきは現在では珍しく、来場者の中には初めて見たという人も。来場者による体験も行い、盟友が補助しながら一緒にもちつきをしました。

やきそば販売は思川カントリー会場では今年初めての試み。長蛇の列ができ、お昼には完売となりました。

やきそば



青年大会

10月24日にJA栃木青年大会がホテル東日本宇都宮で行われました。この大会は、JA青年組織のリーダーとして、地域農業の活性化と今後の課題に寄与し、盟友の資質向上と相互交流を図るため、毎年行われています。

当JAからは、野木地区の菅谷和寿さんが意見発表の部に出場しました。「私の農業」と題し、農業者として将来とどのように向き合うべきか、現状と目標を取り入れながら堂々と発表しました。

年末大売り出し

12月28日～31日(31日は12:00まで)

旬の新鮮野菜・くだもの・切り花が盛りだくさん！

年末年始の食材は、JA農産物直売所で！

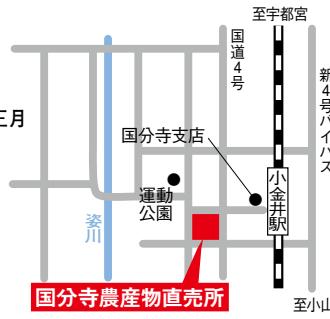
石橋農産物直売所「四季彩」

住 下野市石橋 531-3
石橋支店敷地内
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
北部営農支援センター
敷地内
0285-40-8511
休 盆、正月
営 9:00～14:00



よらっせ桑

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



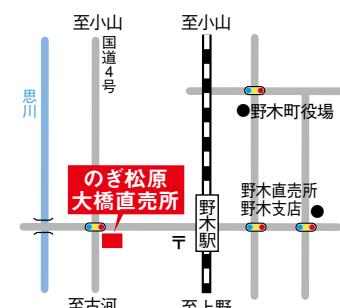
グリーンセンター

住 小山市乙女 3-7-36
間々田支店敷地内
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
のぎみ館野木敷地内
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
0280-56-0015
休 盆、正月
営 8:30～17:00



新年は 1月5日(日)より通常営業いたします。

農業浪漫

桑地区

稻葉一重さん (62)
生産品目 とちぎ和牛

一番大切なのは、愛情を注ぐこと

J A おやま管内では、牛の肥育が盛んに行われており、現在37名の生産者が約2,000頭のとちぎ和牛を肥育しています。また、「とちぎ和牛」は平成19年に輸出が始まり、販路拡大も期待されています。安全・安心はもちろん、良質な脂がのつているため柔らかく、塩・コショウするだけでとてもおいしく食べられるお肉で、当組合を代表する逸品です。

桑地区的稻葉一重さんは、100頭のとちぎ和牛を奥さんとお一人で肥育しています。農家の長男ということもあり、一重さんは高校を卒業後、18歳から父親の後継者としてとちぎ和牛の飼育を始めました。今では肥育歴44年の熟練者です。



牛の世話は毎日、朝と夕方の2回エサを与えます。朝一番に、牛の状態を一頭一頭確認し、エサの稻ワラなどをどれくらい与えるかを考えます。一重さんにとって牛舎の見回りも毎日の大切な日課です。牛は暑さに弱いの

で、大型扇風機で風を送るなどして暑さ対策をしなければなりません。秋口になると、牛も人間と同じように夏の疲れが一気にくることがあります。肝機能対策などをし、健康状態に異常がないか気を配ります。仔牛(素牛)を買い付けた際は、体高があり、粗飼料をしつかり食べている仔牛を選んでいます。しかし、一頭一頭性質が違うため、牛にあつた肥育管理をしなければ高品質なとちぎ和牛にはなりません。

一重さんが肥育したとちぎ和牛は、「格付けでA5率」が高く、BMS(ビーフマーブリングスタンダード)で10番以上が数多く出ており、最高級品質である『とちぎ和牛匠』(=格付けでA5のBMS10以上の物)になっています。枝肉重量もとちぎ和牛の平均を超えて、肉質・重量共に高品質なとちぎ和牛を肥育しています。素牛を伸ばす力、引き出す力が一重さんの腕にはあります。

一重さんにとって「牛はなくてはならない存在。支えだ。」と話します。「自分の納得できる牛に仕上げること。より良い牛を出荷すること」という思いを胸に、一重さんは今日も愛情たっぷりにおやま和牛を育てています。



ベジタブル ライフ

イラスト: 小林裕美子

シュンギクのプロフィール

【分類】キク科
【原産地】地中海沿岸
【おいしい時期(旬)】冬(10~3月ごろ)
【主な栄養成分】
β-カロテン、食物繊維、
カリウム、葉酸など

シュンギク

~個性ある香りが魅力~

シュンギクのチカラ

β-カロテン

強い抗酸化作用があり、免疫力アップや風邪予防、がん予防にも効果的。体内でビタミンAに変換され、髪や肌の健康維持、視力維持に働く

骨の強化と体の調整機能を維持!



食物繊維

腸内環境を整えて、脂肪の吸収を抑制する作用が期待できる



カリウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも豊富

特有の香り

リモネンやα-ピネンなどが自律神経に作用し、リラックス効果が期待できる。食欲増進、胃の活性化や保護、せき止めなどの作用があるといわれている



サラダに……

葉が柔らかく鮮度が良いものを選ぼう。茎から葉を摘み、葉の部分だけを使用。さっと熱湯を掛け、冷水にさらしてから使っても特有の香りが立って美味



楽しみ方・食べ方のコツ

ゆで方

おひたしやあえ物にする場合、塩を加えて熱湯で下ゆで

堅い根元を先に入れ、15秒ほどしてから葉を入れる

葉はさっと湯に通し、すぐにあげて冷水に耳馴れ水気を切る

ソースとして……

ゆでた後ミキサーにかけピューレ状にして魚料理に!



サラダをはじめ、パスタやグラタンなど洋風料理にも

あくが少ないのでも下ゆでせずにおひたしや鍋物にそのまま使える

見分け方

葉や茎がピンとしていて張りがある

葉が枯れて黄・色味を帯びたものは避ける

葉が茎の下の方までたくさん付いている

やや細く短めの方が柔らかい

緑色が濃く鮮やか

葉の切れ込み

浅く幅が広い
苦味や香りが穏やか



特有の風味が強い

保存方法



冷蔵保存

乾燥しないようぬれた新聞紙やペーパータオルで包み、保存袋などに入れて冷蔵庫へ



冷凍保存

塩を入れた熱湯でさっと硬めに下ゆでし、すぐに冷水に落としてから水気をよく切る。小分けしてラップに包んで冷凍庫へ

立てて保存

寝かせておくと茎が曲がりやすくなる

あえ物やおひたしなどは自然解凍。みそ汁など汁物は凍ったまま調理OK

シュンギクのピミツ

名の由来
その名の通り菊の一種

関西では
菊菜とも!

一般的に菊の花は秋に咲くのにに対し、春に花が咲くことから「春菊」と呼ばれるようになった

原産地

トルコやギリシャなどの地中海沿岸



欧米では観賞用として用いられ、中国で野菜として利用され始めたのが始まり

シュンギクのいろいろ

中葉種

東日本で主流の一般的なものの葉の切れ込みが深く、多数あり、香りは強め。関東では茎の根元を切って収穫するが、関西では根付きで収穫するところが多い



小葉種

葉が細めで、切れ込みが深い。現在あまり栽培されていない



サラダ用品種

生食用。茎が細くて柔らかい食感、香りも優しくて食べやすい。サラダシュンギクなどとも呼ばれる



スティック
シュンギク

大葉種

西日本で主流。葉の切れ込みが浅く、大きくてへらのようになり、肉厚で柔らかい。香りはマイルドで癖のない味わい



12月のおすすめレシピ

- ・白身魚のグリルサラダきのこのバルサミコ掛け レシピ 1
- ・マグロの揚げたたき 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！



作り方

- ①フライパンにオリーブ油をひき、塩・こしょうした白身魚を皮目から弱火でじっくりと両面焼き上げる。白身魚を取り出す。
- ②きのこマリネを作る。①のフライパンにオリーブ油を足し、つぶしたニンニク、ほぐしたきのこ類、白ワインを入れ、塩・こしょうをして中火で炒め、仕上げにバルサミコ酢としょうゆを回し掛ける。
- ③皿にちぎったサニーレタス、食べやすい大きさに切ったパプリカ、レンコン、グリルした白身魚をのせ、パセリを散らし②を掛けて出来上がり。

白身魚の グリルサラダ きのこの バルサミコ掛け

レシピ
1

材料(2人分)

白身魚	2切れ
レンコン(下ゆでして厚切りに)	50g
パセリ(みじん切り)	適宜
サニーレタス	1/4把
パプリカ(赤、黄合わせて)	1/2個
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	適宜

◆きのこマリネ

シメジ	1パック
マイタケ	1パック
ニンニク	1片
オリーブ油	大さじ1
バルサミコ酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
白ワイン	大さじ1
塩・こしょう	適宜



マグロの 揚げたたき

レシピ
2

材料(2人分)

マグロ(さくで)	150g
付け合わせ野菜各種	好みで
レモン	1/8個
おろしポン酢だれ	大さじ2
(大根おろしにポン酢を掛けた物)	
揚げ油	適宜
小麦粉	適宜
塩	小さじ1

作り方

- ①マグロのさくに塩を擦り込み30分ほど置き、水気をしっかりと拭き取る。
- ②①のマグロに小麦粉を付け軽くたたく。
- ③揚げ油を185度に熱し、②を周りがきつね色になるまで揚げる(60~90秒ほど)。
- ④揚がった③の油をペーパータオルで拭き、切り出す。付け合わせの野菜、器に入れたおろしポン酢、レモンを添えて出来上がり。

百健 科康

けんこうひやつか

健康科学アドバイザー
福田千晶



飲酒も生涯現役を目指すなら

これから季節は飲酒の機会も増えそうです。アルコールは適量ならリラックスでき、楽しい気持ちになり、会話が弾むなどのメリットがあります。しかし、飲み過ぎが健康の害になることを忘れてはいけません。

アルコールは、高尿酸血症や痛風、肝機能障害、脂質異常症、糖尿病、脾(すい)炎、食道がん、肝臓がん、咽頭・喉頭がんなど病気のリスクが高くなります。飲酒すると夜中に目覚める睡眠障害、翌日の眠気などにもつながります。

多量飲酒を長年続いていると、脳への影響もあり認知症になりやすく、さらに歩行障害などの運動障害を生じることもあります。酔うと暴力的な問題の心配もあります。

ビール中瓶1本分のアルコールを体内で分解するのに、個人差や体調にもよりますが、男性なら2~2時間、女性なら3時間ほどかかります。寝る前に中瓶3本も飲んでしまうと、

翌朝までアルコールが残る可能性があります。その状態で自家用車やトラクターを運転すると、飲酒運転になります。いろいろな意味でアルコールとの付き合い方は注意が必要なのです。

1日の適量としては、ビールなら

中瓶1本、大目に見ても男性で大瓶1本。女性はアルコールの分解に男性より時間がかかることもあります。中瓶1本までです。日本酒なら1合、ウイスキーならダブルの水割り1杯までが目安です。1日にその2倍、2合またはビール中瓶2本以上飲むと、健康障害が起こりやすくなるので適量を守りましょう。

料理などを食べながら飲んだり、長時間の飲酒は量が増えるので避けたいことです。休肝日も週2日確保したいことです。何歳までも、飲酒を楽しみたい人は、少量を心掛け、高齢になつてまでも飲酒を楽しめることを目指してはいかがでしよう。

未来を拓く協同組合

JJAと農業

監修=JCA
(日本協同組合連携機構)

JJAが進める「米の消費拡大」

日本人の米の消費量は減少傾向にありますが、単身世帯や共働き世帯が増える中で、中食・外食業者等が求めるいわゆる業務用米の需要は増加傾向にあります。JAグループでは、こうした需要への対応を生産者と一緒に進めており、例えば回転寿司チェーン向けには適度な粘りやほぐれやすさを持つ品種、加工米飯メーカー向けには大粒で粘りが少ない品種を選定し、契約栽培に取り組んでいます。近年では国外の需要にも目を向け、輸出の具体化に向けた取り組みを強化しています。

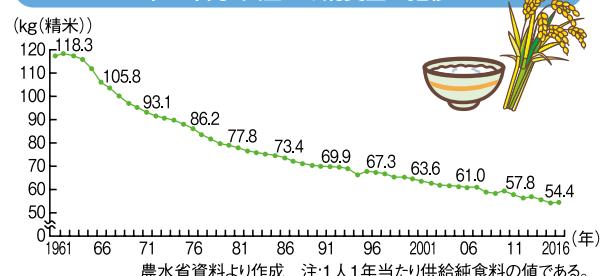
一方、消費者の関心を高めることにも力を入れており、全国レベルでは全農がウェブサイト「NO RICE NO LIFE PROJECT」、全中がウェブサイト「とれたて大百科」を運営しており、米の魅力を総合的に発信しています。また、日本の食卓と豊かな国土を支えてきた稻作農業を学ぶ機会として、次代を担う子どもを対象とする「パケツ稻づくりセット」の配布、「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール」などにも取り組んでいます。

語句解説

【＊】(ごめ)

日本の農業産出額(2017年度)は9兆3787億円。そのうち、米は1兆7456億円です。主食用米の収穫量は730万6000t¹⁾。米の1人当たり年間消費量は、ピークの1962年度の118.3²⁾tから一貫して減少傾向で推移し、2017年度は54.2³⁾tとなりました。業務用米の需要拡大等は見られるものの、主食用米のトータルでの需要量は毎年8万トン程度のペースで減少が続いています。こうした状況の中で、飼料用米や米粉用米など主食用米以外の米に取り組む動きが広がっています。

米の年間1人当たり消費量の推移



子ども向け 「パケツ稻づくりセット」の取り組み



平成元年(1989)年より始めた「パケツ稻づくりセット」は延べ1000万人を超える子どもたちに配布しました。

ウェブサイトで情報発信



おにぎりを食べダイエットする方法などを全農のウェブサイトで発信しています。



耕そう、大地と地域のみらい。

みんなの広場

テーマ投稿 今月のテーマ クリスマスの思い出

孫が生まれて最初のクリスマスはもうすぐ一才でかわいい盛りでした。歌を歌つてケーキのローランクを消す。とても楽しく盛り上りました。その孫も今は中学生です。よい思い出です。（Y・Sさん・66歳）

編

初めてのクリスマス。1歳は、いろいろなうれしい変化が訪れる時期。ローランクにもケーキにも興味津々でかわいい様子が浮かびます。中学一年生となつたお孫さんは、今年のクリスマスはどんなお願いごとをサンタさんにするのでしょうか。

編

クリスマスといえばケーキですが私は鳥の丸揚です。石下町の有名（当時）な鳥肉店で買うのに3時間くらい待たされました。でも、3年で止め、それからはスーパーなどで買っています。（Y・Iさん）

お便りコーナー

段々と気温が下がったり、上がったりで乾燥に気を付けてたいですね！毎朝のラジオ体操を続けています。（K・Tさん・67歳）

編

ラジオ体操の歌が流れると自然に体が動き出すぐらい国民的な体操といえますね。全身を使った動き、上肢/下肢の動きがあり、全身を動かすことができます。毎朝のラジオ体操の習慣とても素晴らしいですね。（M・Tさん・69歳）

編

知つて得する豆知識を読み、お米を食べて脳の働きを活性化し、認知症にならないよう前向きに暮らしていきたいです。（M・Tさん・69歳）

編

脳の栄養となる糖質をお米が効果的に供給し、神経細胞「ユーロン」を活性化することが分かつたそうです。また、飯食は全検査-IQ総合的な知的能力がパン食よりも有意に高かつたという研究結果も。バランスよい食事で更に脳活性化を目指しましょう！

ナンプレ大好きです。

（M・Kさん・76歳）

編集後記

12月に入ると「今年も一年早かったなあー」「あついう間に年末だ」なんて気持ちになりますか？12月は一年を振り返ったり、来年の準備をしたりとあわただしい月ですね。健康に（チュー）いして、新しい年をすがすがしい気持ちで迎えましょう！（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

2020年1月号

「2020年の目標」

締切 12月13日（金）

2020年2月号

「バレンタインの思い出」

締切 1月17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

●ペンネームやニックネーム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



先月号クイズの答え

- ④バスケットの網がない ⑤門が閉じている
⑥帽子が飛ばされている ⑦玉入れの球が少ない
⑧ゴールのラインが太い

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しましょう。

●2020年農林業センサスが 実施されます



農林水産省では、令和2年2月1日現在で、「2020年農林業センサス」を実施します。この調査は、我が国の農林業・農山村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。

令和元年12月中旬から調査員が農林業関係者の方々を訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。

調査票に記入された事項については、統計以外の目的には使用されませんので、ご協力をお願いします。

【野木町にお住まいの方】

●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。

今年度は、**野木町役場(新館2階大会議室)**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、対象地区および受付会場

受付日	受付時間・対象地区		受付会場
令和2(2020)年 1月21日(火)	9:30～11:30 友沼学区(松原含む)	13:00～15:00 南赤塚学区(丸林西含む)	野木町役場 新館2階大会議室
令和2(2020)年 1月22日(水)	9:30～11:30 野木学区 佐川野学区		
令和2(2020)年 1月14日(火)	9:00～11:30 共同・受委託	13:00～15:30 共同・受委託	栃木県庁小山庁舎 福利厚生棟2階

※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。

※上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

- (1) 免税軽油使用者証
- (2) 印鑑
- (3) 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。**)
- (4) 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)
- (5) 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。

3. 問い合わせ先 栃木県税務所 軽油引取税調査担当
TEL.0282-23-6882

野木町農業委員会事務局
TEL.0280-57-4109 (耕作証明書について)

●年末年始業務のご案内

	2019年 12月	28(土)	29(日)	30(月)	2020年 1月	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)
一般業務	休業			通常業務	休業						通常業務
金融業務	ATMのみ稼働 (9:00~17:00)				ATMのみ稼働 (9:00~17:00)						
支援C・ のぞみ館	のぞみ館 のみ営業	休業			休業						
小山SS	7:00~23:00			7:00~ 20:00	休業	8:00~18:00		7:00~ 21:00		7:00~23:00	
思川SS	7:00~21:00			7:00~ 20:00	休業	8:00~17:00		7:00~ 20:00		7:00~21:00	

●「のぞみ館」・農機センターの 日曜休業のお知らせ

農協事業につきましては、日頃より特段のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、JAおやまでは、下記の通り、農閑期のため休業とさせていただきます。

何かとご不便をお掛けいたしますが、ご理解ご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和元年 12月 1・8・15・22・29日

令和2年 1月 5・12・19・26日

2月 2・9・16・23日の各日曜日
(12月1日、農機センターは営業します)

●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
1月14日(火)

野木支店
1月17日(金)

石橋支店
1月24日(金)

ご予約のお申し込みは、お近くの支店窓口へ

●JAの概況 (2019年10月末現在)

貯金	1,645億	2,008万円
貸出金	278億	335万円
購買品供給高	30億	8,862万円
販売品販売高	58億	2,454万円
長期共済保有契約高	4,125億	255万円

●クミアイ家庭薬



クミアイ
葛根湯「顆粒」

第②類医薬品

6包 900円 税抜

体がゾクゾクして寒気を感じる、熱はあるが汗はまだ出ていない…、そんなかぜのひきはじめに効果を発揮する漢方薬。日本薬局方の葛根湯エキスを最大量配合した満量処方の顆粒剤で、眠くなる成分を含んでいません。かぜの初期症状以外にも、鼻かぜ、かぜによる頭痛・肩こりにも効果的です。

●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 0208-657-7310まで
(医薬品は配置販売になります)

●理事会だより

第9回理事会(9月24日)

- 令和元年度JA経営情報の
半期開示について
- 規程総則の一部改正について
- 借受国有地の購入について
- 遊休固定資産の売却についてほか

今話題の「とちぎの星」取り扱っています!!

＼今話題の／ とちぎの星

JAおやまでも取り扱っています!!
ぜひお買い求めください♪♪

取り扱い店舗

- ◆石橋農産物直売所「四季彩」
- ◆のぎ松原大橋直売所
- ◆国分寺農産物直売所
- ◆野木直売所
- ◆よらっせ桑
- ◆道の駅「思川」
- ◆グリーンセンター
- ◆道の駅「しもつけ」

規格・値段(精米)

2kg

780円
(税込)

5kg

1,850円
(税込)

10kg

3,500円
(税込)

問合先

園芸販売課 TEL.0285-38-2373



このマークのお店が対象です!

JA CARD

「キャッシュレス・消費者還元制度」

（消費者還元対象期間）2019年10月～2020年6月（9ヵ月間）予定

JAカードで
キャッシュレス決済をはじめよう!

対象店舗でのキャッシュレス決済で最大5%ポイント還元



最大
5%
ポイント還元!

中小・小規模事業者の対象店舗でキャッシュレス決済（クレジットカードやアプリ決済等）をすると5%（または2%）のポイントが還元される制度です。

※ポイント還元対象外の店舗、お取り引きがあります。ご利用時に店舗でご確認ください。

JAカードはお好きな商品と交換できるポイントで還元!

「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントを還元します。

例えば ○5%還元対象店舗で50,000円をJAカードで決済された場合

50,000円×5% = 2,500円 相当のポイントを還元（2019年7月時点）で予定している還元方法になります

JAカードのキャッシュレス決済なら

ポイント還元や、JA直売所・JA-SSの割引特典などおトクが盛りだくさん!

お近くのJA系統店舗もポイント還元の対象となります。

[JA直売所] [Aコープ] [JAグリーンセンター] [JA-SS] など

JAカードの キャッシュレス決済でおトク!



「キャッシュレス・消費者還元制度」の対象期間は最大5%ポイント還元!

JA直売所・JA-SSのご利用は、JAカード割引特典でさらにおトクです!

消費者還元対象期間（2019年10月～2020年6月（予定）に、
中小・小規模事業者の対象店舗でキャッシュレス決済をすると5%（または2%）ポイント還元！

JA直売所のご利用で

期間中
5%
ポイント
還元
+5%
JAカード
割引
さらに!
JAカード
特典

JA-SSの給油で

期間中
2%
ポイント
還元
+2%
JAカード
割引
全店で
さらに!
JAカード
特典
JAカード
特典

※ポイント還元対象外の店舗、お取り引きがあります。ご利用時に店舗でご確認ください。

※JA直売所・JA-SSの割引特典について詳しくは、三菱UFJニコス JAカードWEBサイトでご確認ください。一部割引対象外の店舗があります。

※制度対象外のJA-SSでも給油ご利用の代金をJAカードでお支払いいただいた場合、2%ポイント還元の対象となります。

ポイント還元でたまつたポイントは「JAカード わいわいプレゼント」

または「JAカード ゴールドポイントプログラム」のお好きな商品と交換できます！

交換商品例

キャッシュバック
500
ポイント
1ポイント4円で
ご請求金額から差引き

1,050
ポイント
JAカード
ギフトカード
5,000円分

初年度年会費無料！

JAカード（一般）は初年度年会費無料！

携帯電話利用料金のお支払い等、ご利用条件達成で次年度以降も年会費無料などの特典があり、お気軽にキャッシュレス決済をはじめられます。

現金よりおトクで安心！ JAカードのご利用額に応じてポイントがたまるので現金よりもおトク！

不正利用補償などのサポートもあるので安心です。

○JAカード わいわいプレゼントは、1ヵ月のショッピングご利用合計額1,000円ごとに基本ポイントを1ポイント付与します。



三菱UFJニコス JAカードWEBサイト
<http://cr.mufg.jp/ja>



JAカードのお申込み・各種サービスについては、お近くのJA窓口、職員までお気軽に。



JA おやま

2019年12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
TEL:0285-25-3155 FAX:0285-25-3159
URL:<http://www.ja-oyama.or.jp> E-mail:pia@ja-oyama.or.jp