

Community Magazine

Green-pia

ぐりーんぴあ

特集

2020年オリンピック・パラリンピックを楽しもう 前編
注目のオリンピック新種目



2



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

2020 vol.252
February



ゴボウ

分類 キク科ゴボウ属

原産地 ヨーラシア大陸

おいしい期間(旬) 11月~2月

主な栄養成分

食物繊維、イヌリン、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど

効能

便秘予防、ガン予防、動脈硬化予防、せき止めなど



長らくゴボウを食べているのは日本だけといわれていますが、近年ヨーロッパなどで関心が高まっているそうです。

においを消す効果があるので、肉や魚との相性抜群です。

- 18 17 16 15 14 13 12 11 10 08 04 03 CONTENTS TOP NEWS Topics
- 特集
2020年オリンピック・
パラリンピックを楽しもう 前編
地域のニュースをお届け！
- みんなのよい食プロジェクト
注目のオリエンピック新種目
- 女性会
青年部
- 俺たちの育った町
直売所情報
農業浪漫
ベジタブルライフ
今月のおすすめレシピ
- 地産地消料理展
農業浪漫
- みんなの広場・今月のクイズ?
JAと農業
健康百科
INFORMATION
- # Green pia
- 人と自然の
調和から
新たな創造を
- February 2020 vol.252

TOP NEWS

JAおやま祭りチャリティー基金 小山市どんぐり基金へ寄付 (小山市社会福祉協議会)



JAおやまは12月24日に11月16・17日に行われた第21回JAおやま祭りでのチャリティー募金活動の収益金をどんぐり基金(小山市社会福祉協議会)へ寄付しました。JAおやま福田浩一郎組合長をはじめ、常勤役員が小山市役所を訪れ、大久保寿夫市長に目録を手渡しました。

JAおやま祭りなどで集めたチャリティー募金を寄付するのは今回で16回目。地域の社会福祉や環境改善活動に役立ててもらうのが目的です。

福田組合長は「皆が笑顔になれるような活動に使っていただきたい」と話しました。



チャリティー募金へ温かいご支援を頂きありがとうございました。

地域のニュースをお届け

Topics

こんなことがありました



ちぢみホウレンソウ目ぞろえ会 12月16日 東部集出荷所・北部集出荷所

J Aおやまほうれん草部会ちぢみほうれん草部は12月16日、東部集出荷所と北部集出荷所で、ちぢみホウレンソウ目ぞろえ会を開きました。両会場合わせて部会員、関係者ら約55人が、等級ごとに並べ、入念に出荷規格や要領を確認しました。

市場関係者が販売情勢を報告後、JAおやま担当職員が出荷規格について説明。1袋210グラムの満杯詰めや土や汚れはきれいに落とすなどを申し合わせました。

ほうれん草部会ちぢみほうれん草部の館野延男部長が、特に袋詰めをする際のポイントを入念に指導しました。①収穫は晴天時に行い、泥や汚れが付かないようにする②キッチンペーパーなどで、葉の裏側などの汚れを拭き取る③黄変、病害虫、縮んでいない葉は取り除くなどを説明しました。



小山農協肉牛枝肉共励会・表彰式 12月16日 本店

J Aおやま肥育牛部会は12月16日、本店で第66回小山農協肉牛枝肉共励会の表彰式と講演会を開きました。

肥育農家、関係者ら約40人が出席。小平一之さんが最優秀賞、サイトウ農場、近藤美好さんが優秀賞、篠崎孝行さん、大久保矩男さん、橋本守さんが優良賞を受賞しました。

表彰式後は、栃木県県南家畜保健衛生所武井明宏所長が「現在の家畜衛生情報」と題して講演を行いました。飼養衛生管理基準として①畜舎とその周りを「衛生管理区域」としてその他の区域との境界区別②畜舎にある給餌・給水の設備や飼料の保管場所にねずみや野鳥などの野生動物の排泄物混入防止③定期的に畜舎と道具の清掃・消毒④家畜の健康状態を観察し、「特定症状」を見ついたらすぐに最寄りの家畜保健衛生所に通報などと説明しました。



防犯訓練 12月19日 中支店・豊田支店

J Aおやまは12月19日、中支店と豊田支店で防犯訓練を行いました。2支店の職員、管内15支店の課長が参加しました。

日本防災通信協会栃木県支部長の大垣良英さんが講習会と模擬訓練を行いました。過去の事故の説明を交えながら、防犯対策と対処法を指導。「通報を受けてから、警察官が現場に到着するまで平均4分ほどかかる。身の安全を最優先するとともに、可能な範囲で対応してほしい」と呼び掛けました。

訓練は、ライフルを持った強盗が支店に侵入し、現金を奪って逃走するという設定。模擬訓練を行った職員らは「来客者に気づいたときは、声かけて犯罪の未然防止をしたい」「防犯体制の整備は、確立しておくことが備えとして大切だ」など防犯についての心構えを確認しました。



女性大学 しめ縄作り

12月20日 本店

J Aおやまは12月20日、第5回の女性大学を本店で開き、正月用のしめ縄作りを行いました。豊田地区小薬の中島武夫さんを講師に招き、参加者34人が2時間半かけて丁寧にわらを編みました。仕上がったしめ縄は各自持ち帰り、玄関に飾ります。しめ縄作りは「興味があるが自分ひとりでは作れない」と、とても好評な講座です。

中島さんは元教師で、退職後は小学校など多くの機関で、しめ縄や門松の作り方を広めています。今回のしめ縄の材料のわらは、中島さんが栽培した紫米のわらを使用しました。紫米は古代米の一種で通常のわらと比べ、色が鮮やかなのが特徴です。



青年部桑地区そば打ち交流会

12月20日 桑加工所

J Aおやま青年部桑地区は12月20日、桑加工所でそば打ち交流会を開きました。同地区青年部は、年間を通して、さまざまな活動を行い、地域貢献に努めるとともに、仲間同士の交流を深めています。

30代半ばから60代までの仲間17人で構成。春に桜祭り、秋にはJ Aおやま祭りで焼きそば販売。地域住民と触れ合い、祭りを盛り上げます。

そば打ち交流会は、仲間が栽培したそば粉やニンジン、ネギなどの野菜を持ち寄り、20年以上続く恒例行事で、仲間の腕前は抜群です。出来上がったそばは、J A職員と食べ、親睦を深めています。

部員らは「毎年仲間と集まって行う活動は楽しみ」「若い部員を獲得し、部を盛り上げていきたい」「地域住民や仲間との交流を深め、桑地区青年部を盛りたてたい」と力を込め話しました。



ミニデイサービスいきいきひまわりルーム

12月23日 通宿公民館

J Aおやま女性会ひまわり会は、公民館や集会場でミニデイサービス「いきいきひまわりルーム」を定期的に開き、地域の高齢者と親睦を深めています。

12月23日、小山地区通宿公民館で行われたひまわりルームでは、地域高齢者と会員合わせて約25人が参加しました。農閑期に合わせて支部単位で行います。一人でも多くの人が参加できるように工夫し、今回はカーネーションの造花を使ったティーカップトイプードルの置物を作りました。その後はクイズやじゃんけんをして五円玉の付いた首輪を奪い合う「億万長者ゲーム」や歌を歌うなど、楽しい時間を過ごしました。昼食には、会員の手料理が振る舞われ、参加者は「みんなで食べるとおいしい」と笑顔を見せました。



生井っ子プロジェクト栃木県GAP第三者認証制度確認証交付式

12月23日 本店



とちぎGAP(農業生産工程管理)の第三者確認証の交付式が12月23日、本店で行われました。JAおやま生井っ子プロジェクトが県内の米生産団体として初めて確認証を交付されました。

同プロジェクトは、小山市生井地区のブランド米「生井っ子」を栽培する生産者組織。生井地区の25戸の生産者が、減農薬・減化学肥料を基本に栽培した特別栽培米で、JAおやま管内で57ヘクタールの作付けがあります。

食味計を使った厳しい基準をクリアした米で、2006年には「とちぎ特産品」に登録。2005年には同市の「おやまブランド」に認定されています。

とちぎGAPの第三者確認は、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の農産物供給を目指して、消費者・産地のPR活動などを行っています。

小山農協花卉園芸組合 レディスプラッサム・フラワーアレンジメント

12月27日 西部集出荷所



小山農協花卉（かき）園芸組合のレディスプラッサムは12月27日、西部集出荷所で「フラワーアレンジメント教室」を開きました。女性ら約10人が参加。生花店が作成した生け花を見本に正月用のフラワーアレンジメントを作成しました。

フラワーアレンジメントの作成は、生産者が消費者の立場になることや、品質や選別の大切さを確認することを目的に、約20年近く続いています。今回は、バラやハボタン、スプレー菊、ユリなど、地元の花卉生産者から購入。花の色合いや角度など見本に生けました。

参加者らは「毎年この教室を楽しみにしている」「仲間と会話をしながら楽しく生けることができた」「長い間地元の花は持つため、長く楽しむことができる」と笑顔で話しました。

年頭のあいさつ 1月6日 本店

2020年のスタートにあたり、福田浩一郎組合長は1月6日、本店で管理職、本店職員約80人を前に年頭のあいさつを行いました。

当組合としては、JAおやま自己改革として労働力不足解消による農業生産の拡大や農業者の所得増大に貢献する取り組みとして「無料職業紹介所」を開設するとともに、常勤役員によるトップセールスを継続的に実施し、農産物の付加価値増大と新たな需要開拓への挑戦を積極的に進めています。また、「支店再編整備計画も現在取り組み中で、本年3月には生井支店と統合後の新間々田支店がオープン。本店改装後の1階に小山支店が移転オープン予定です。

福田組合長は「職員一人ひとりが意識を変え、さらにより良いJAおやまとなるよう役職員一丸となって進めていこう」と力を込めました。



災難災害除祈願 1月9日 須賀神社

当組合は1月9日、宮本町の須賀神社で「災難災害除・五穀豊穰祈願」を行いました。農業生産や日常生活における重大な危機をもたらす自然災害が急増していることを受け実施しています。

福田組合長ら常勤役員5名が須賀神社を訪れ、神職が祭壇の前で祝詞をあげた後、玉串を奉納し、地域の五穀豊穰、農作業の安全を祈願しました。

福田組合長は「2020年が実り多き年になるよう願う。JAとして地域農業の振興に努めていきたい」と思いを込めました。



トマト目ぞろえ会 1月10日 本店

JAおやま東部トマト部会は1月10日、本店で目ぞろえ会を開きました。部会員、関係者65人が参加し、トマトの規格を確認。販売情勢の報告後、栽培講習会も行いました。

販売方針についてJA担当者が説明。品質対策として①選果基準表に基づく選果選別の徹底②選果場搬入時の着色を遵守徹底し、外観品質の維持向上を図る③過熟果・軟果玉の混入防止および箱・パック内の色ぞろえの徹底④食味の重視などを申し合わせました。

福島正嗣部会長は「今年は、オリンピック・パラリンピックが開催されることを機におやま産のトマトのブランド化をより一層確立していきたい」と意気込みます。

目ぞろえ会では、栃木県下都賀農業振興事務所の三井俊宏副主幹がこれまでの気象傾向とハウス内温度のポイントなどの説明と併せ、今後発生が心配される病害虫の注意喚起をしました。



注目のオリンピック新種目

今年、東京で開催されるオリンピック競技大会では、33競技が実施されます。そのうち初めてオリンピック種目となった空手、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィンの4競技についてルールと見どころをご紹介します。

イラスト：服部新一郎

見どころ

形 突きや蹴りの力強さとスピード、切れ、リズム、バランスなどが見どころです。動きにフレがいいか、切れや迫力があるか、形に対する正しい理解と流れの美しさ、表現力なども評価のポイントです。試合中は同じ形を一度しか使えないため、予選から勝ち上がっていかるために、どの段階で自分の最も得意とする形を使うかといった作戦・駆け引きも見ものです。

組手 攻撃が決まる瞬間が最大の見どころです。目にも止まらぬ速さで繰り出される突きや蹴りが相手の目的部位に確実に入る、その一瞬です。また、互いの間合いの取り方、攻撃に至るまでの選手同士の駆け引きから目が離せません。

琉球王国時代の沖縄を発祥とする全身のあらゆる部分を駆使する武術・格闘技です。

空手の競技には大きく分けて、(1)技の正確さや美しさなどを競う「形」と、(2)2人の選手が1対1で戦い勝敗を競う「組手」があります。

(1)は仮想の相手を想定した攻撃技と防御技の組み合わせで、演武として一連の流れを見せます。認定されている形は102種類。予選は演武を1人ずつ行い、上位が決勝に進みます。決勝は1対1の対戦形式で行われます。

(2)は「突き」「蹴り」「打ち」の3種類の攻撃技を使い、決められた部位に攻撃を行います。適切にコントロールされた技が8ポイントとなり、競技時間内に8ポイント差がついたときは、あるいは3分の競技時間でポイントの多い選手が勝者になります。

空手とは

静と動の格闘技。
無駄のない形の美しさと攻撃の瞬間的早業



スケートボードとは



見る側の想像を超える。
ダイナミックで独創的なトリックの数々

見どころ

ストリート 利き足が前か後か、手を使うか使わないか。トリック一つ取っても難易度はさまざま。例えば、選手自身が回りながらデッキを回転させ、手を使わずに再び足を戻すといったハイレベルなトリックに注目。見る側の想像を超えたテクニックを成功させるなど意表を突いたところも見どころです。

パーク くぼ地状のコースを底から垂直に近い急な傾斜を一気に駆け上がって、空中へ飛び出すエア・トリックの数々!

難易度が高く独創性あふれるさまざまなトリックが披露されます。そのかっこよさは目が離せません。パフォーマンスの大きさやスピード、また祭典のような雰囲気も大きな魅力です。

スケートボード

起源は諸説あり、1940年代に米国西海岸で木製の板に鉄製の車輪を付けて滑った遊びが始まりといわれています。前後に車輪が付いた板(デッキ)に乗り、ジャンプ、空中動作、回転といったトリック(技)を行います。1980年代から世界に広まり、1990年代後半からは音楽やファッショントリック(技)を行います。

ストリートとパークは、どちらも技の難易度や完成度の高さやスピード、オリジナリティーに加えてダイナミックさなども採点に考慮されます。

スケートボードとは

東京2020大会で行われる技は2種目。街なかにある階段や手すり、斜面や壁、縁石などを模したセクション(構造物)を直線的に配したコースで行う「ストリート」と、複雑な形をしたくぼ地状のコースで行う「パーク」です。どちらも技の難易度や完成度の高さやスピード、オリジナリティーに加えてダイナミックさなども採点に考慮されます。

東京2020大会概要



正式名称：第32回オリンピック競技大会
開催期間：2020年7月24日（金）～8月9日（日）
競技数：33競技



スポーツクライミング

身体能力とテクニックと
戦略を同時に
フル回転させる
総合プレー



見どころ

最大の見どころは、いかに難易度が高く創造的で質の高い技を繰り出すか。ライディング全体がダイナミックでスピードがあるかどうかでも見逃せないポイントです。とはいえ、競技は自然の海で行われます。風の強さや方向、潮の満干などによって刻々と変わる波にどのタイミングで乗るかが重要です。

そのためにも、いい波をつかむことが勝敗の分かれ目。1つの波に乗れるのは1人だけ。大会では、公平性を保つためプライオリティー（優先権）ルールが採用されます。競技は男女別に2～5人ずつ、トーナメント方式で行われます。選手は、自分の順位を上げるために得点や逆転に必要なポイント、残り時間などを把握しながら対戦相手との位置関係（ポジション）にも工夫を凝らします。そんな頭脳戦も競技の魅力です。

見どころ

リード 持久力が勝負の鍵を握ります。最小限の力で一手でも上に到達するためのテクニックといかに効率よく動きをコントロールするかなどの戦略性が見どころです。

ボルダリング ボルダリングの壁は、指先しか掛からない小さな物から、両手でも抱え切れない大きさまで、さまざまなホールドで設定されています。次のホールドには左右どちらの足を掛け、手はどこをつかむか。制限時間内に課題をクリアしていく姿に目が離せません。

スピード 2人の瞬発力がぶつかり合う試合が展開されます。あまりの速さに驚きを隠せないでしょう。

東京2020大会で採用される種目は、制限時間内に高さ12m以上の壁をどの高さまで登れるかを競います。ホールド（突起物）を使って設定されたルートや課題を、道具を持たずに自身の体一つで登ります。

各選手が3種目を行い、種目ごとの順位を掛け算して順位が決まります。

スポーツクライミングとは

サーフィンとは

古代ポリネシア人によって始められ、ハワイやカルフォルニアで育った海のスポーツです。サーフボードという板を使って波に乗れば、テクニックを競います。サーフィンはサーフボードのサイズによって、大きく「ロングボード」と「ショートボード」の二つに分けられます。

東京2020大会で採用されたのはショートボード。これは長さ

6フィート（約183cm）前後で先端がとがったボードを使います。細かなターンが可能で、ダイナミックな技が多彩にあります。競技は定められた時間内に10本前後のライディングを行い、高い2本の合計点によって得点が決まります。技の種類や難易度、オリジナリティーにスピード、パワーなどの要素で採点されます。





女性会 地産地消
料理展

味が染みて美味しい!! たまご巾着

たまご巾着

材料 (4人分)

- | | | | | |
|-------------|----------------|---------|------|---------|
| • たまご | 4コ | [おつゆ] | | |
| • 油あげ | 2枚(1枚から2個作れます) | • 醤油 | • 砂糖 | 濃さなどは好み |
| • つまようじ | | • ほんだし | • 水 | |
- ※めんつゆに砂糖でもOK

作り方

- 1 ☆おつゆをつくる☆
材料を入れて沸騰させておく。
☆たまご巾着をつくる☆
油あげを半分に切り、袋状にする。(破らないように注意)
油あげにたまごを入れ、つまようじで止める。(油あげを破らないように)
*たまごは一度お椀に入れてからのほうが入れやすい。
- 2 沸騰したおつゆにたまご巾着を入れる。
*沸騰させておくと、入れてすぐにたまごの外側が固まるので、
たまごが漏れ出す失敗が無いです。
- 3 作る分をすべてなべに入れたら、中火にして7~8分煮る。(ふたをする)
- 4 菜箸でつづいて固くなっていたら完成。

[特徴]

- *「何かもう一品」というときにぴったりのおかずです。
- *おでんに入れても良いし、油あげの底にひき肉を入れて(1cmくらい)から
たまごを入れてもボリュームが出て、ちょっとお得気分に!!
- *作りおきなら、しっかり黄身まで火を通し2~3日はOKです。

女性会石橋支部
高田 正枝さん



俺たちの育つた町



寒川地区 青年部
山中 弘道 さん(44)

- 生産品目
米・麦・大豆・ブロッコリー・
ちぢみホウレンソウ
- 家族構成
父・母・妻・子ども2人



4年前まで金融機関に勤めていた寒川地区青年部の山中弘道さん。40歳を期に地域を活性化し、農業を何とか盛り立てたいと考え、就農しました。初めは、父に一から教えてもらっていました。計画通りには、いかない農業。天候や場の状態に左右され、試行錯誤の日々。

2年前には、米・麦・大豆の他に野菜作りに挑戦。直接消費者の口に入るものだからこそ、「安心・安全」なものを作りたいと話す弘道さん。そして、地元のものだからこそもっと付加価値を付け、ブランド化していくなくてはならないのではないかと考えています。「小山でしかできないもの。小山でしか味わえないもの。」を追及することで地域を活性化することにもつながると。

弘道さんは、地域活性化、農業を盛り立てるために日々農業の勉強、情報収集にも勤します。目ぞろえ会や集落営農、航空散布など足を運び、さまざまな方々と交流を持ち、情報交換を心掛けている。

「農業は、覚悟・責任が伴うけれど…やればやっただけの結果が出る」と弘道さんは満面の笑みで語り、農業の先を見据えています。



直売所年末大売り出し大盛況

JAおやまが運営する6ヶ所の直売所（グリーンセンター、よらっせ桑、野木、のぎ松原大橋、国分寺、四季彩）は、12月28日からの4日間、年末の大売り出しを行いました。年末年始の贈答用果物や鍋物材料の野菜、正月用の花きを販売。果物の直売では、旬のミカン試食コーナーに多くの人が足を止め、旬の果物の味を実感しました。



管内の直売所は、生産者が直接店舗に出荷するため、新鮮野菜を購入できると買い物客に好評です。

出荷する生産者らは、生産履歴や農薬履歴などの提出を徹底し、安全・安心な農産物販売に努めています。

来店客は「年末のものをそろえるために毎年来ている」「新鮮なため人気で、朝一に買いに来なくては品物がなくなってしまう」などと笑顔で両手にたくさんの品物を抱え話しました。



食は日本の未来。

みんなのよい食プロジェクト

女性会なの花グループ・クリスマスケーキ作り

J A 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こうという運動です。



JAおやま女性会なの花グループは12月21日、小山市の公民館でクリスマスケーキ教室を開きました。会員、関係者ら16人が4班に分かれ、ケーキ作りを楽しみました。

同会は、毎年、地元産のイチゴ「とちおとめ」を使ったタルトや米粉のロールケーキなどの菓子を作っています。今年も同市に本社がある日の本穀粉株式会社より講師を招き、米粉を使ったクリスマスケーキ作りに挑戦しました。チョコレートやクリームを使い、思い思いのケーキを仕上げ、持ち帰りました。会員らは「孫に食べさせるのが楽しみ」「ケーキをデコレーションすると童心に返る」など話し、笑顔で親睦を深めていました。



JAグループ 耕そう、大地と地域のみらい。

よい食

検索



みんなのよい食プロジェクト

農業浪漫

キウイ部会

神田 賢一さん (55)

神田 幸恵さん (55)

生産品目 キウイフルーツ、ネギ、ニンジン、米

夫婦二人でステップアップ

毎日取りたい栄養素がたっぷりのキウイフルーツは、11月～3月までの長い期間出荷を行います。当組合では、22人の生産者が栽培しています。

高品質のキウイフルーツを作るには、冬場の特に剪定作業と土作りが大切です。剪定では、太陽の光が当たるように枝の方向を考え、丈夫な枝を残したまま、枝が重ならないように切れます。

3年前まで北軽井沢に在住していた神田賢一、幸恵さん夫婦。4人の子宝に恵まれ、仕事と子育てに奮闘する毎日でした。しかし、お父さんの勧めにより、今までの仕事とはまったく別の土地に移り住み、そして農業に就農。賢二さんと共に奥様の幸恵さんも農業をスタートしました。

初めは就農を悩んでいましたが、農業は自分が考えたやり方や時間が持てるはずと思つていました。今までは、主にお父さんが農業を行っていました。お父さんは今までの経験があり、この時期にこのくらいのペースで行えばどれくらいの結果が出るということを分かっています。ですが、賢一さん・



幸恵さんは、一からの農業。どちらのペース配分で作業を



行うべきか、どのようなことが今必要なのか：などまったく分からずスタートしたそうです。就農当初は、分からることばかり。1年目は、お父さんと作業をし、様子を見て学び、栽培知識を身に付ける努力を重ねました。「今も手探しでの農業だ」と賢一さんは、語ります。時間をやり繕りし、農作業を覚えている最中です。天候にも大きく左右され、思い通りに行かない。防除や施肥など、さまざま管理に注意を払っても、天候によって毎日、毎年生育状況は異なり、思うようにくときばかりではありません。試行錯誤の日々ですがムダをなくしてより良い仕事を目指すことがお二人の目標です。若い世代が農業にやりがいと誇りを持てるように、技術を確立したいと話すお二人。高品質な農作物の生産と農業経営の効率化を考えています。また、日々の農作業に追われることなく、のんびり過ごせるようになることも目標だとお二人は語ります。毎日の生活に追われるのではなくのんびりと。何に対しても余裕があることが生活を豊かにするのかもしれません。「いつも一緒にいて、何でも話している」と笑顔で話す幸恵さん。賢一さん、幸恵さん夫婦は、2人で少しづつステップアップして歩んでいます。

ベジタブル ライフ

イラスト: 小林裕美子



ニラのプロフィル

【分類】ヒガンバナ科ネギ属
【原産地】東アジア
【おいしい時期(旬)】
通年だが主に春(3~6月)
【主な栄養成分】
アリシン、β-カロテン、カリウム、ビタミンK、葉酸など

ニラ

~元気の源! スタミナ野菜~

楽しみ方・食べ方のコツ

一年中出回るため、夏バテ予防のスタミナ食材として、また冬の風邪予防にも。春は比較的柔らかく、優しい味わい。



昔も今も元気の源

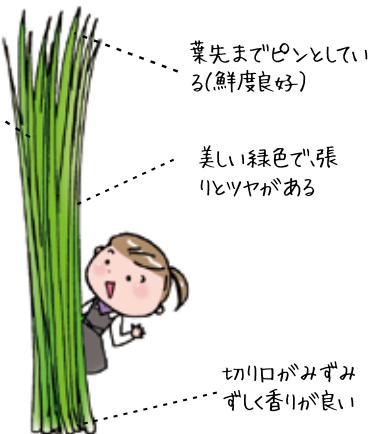
油や肉などの食材と相性が抜群!
定番スタミナメニュー!

中華料理・韓国料理・日本料理



見分け方

葉の幅が広めで、肉厚
まずは
鮮度が良くない
変色している
葉先が折れていたり、しおれている



香りと風味

シャキシャキ
根元に近い白い部分は食感と香りが強く、アリシンが葉先の4倍以上含まれるといわれている

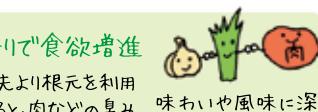
鮮度が良ければ生でもOK

生春巻きやサラダ、スープや麺類のトッピングに下処理不要で手軽に使える



香りで食欲増進

葉先より根元を利用すると、肉などの臭み消しになりビタミンB1の吸収も高まる!



加熱は短時間で炒めるとさっぱり、汁物や鍋物には最後に加える



保存方法

傷みやすく
市場で
2~3日以内に
使い切ろう



冷蔵庫保存

冷蔵庫の野菜室で立てて保存。全体をラップで包むか乾燥しないよう新聞紙などで包んでポリ袋に入れると、2~3日以内に使い切れる

ニラのチカラ

アリシン
ニンニクや木犀にも含まれる強い香りの成分。ビタミンB1の吸収を高めて糖の代謝を促進する働きがあり、疲労回復やスタミナ增强に役立つ

β-カロテン
緑色の部分に多く含まれる。抗酸化作用があり、免疫力向上、風邪予防、美肌、老化予防に効果が期待できる

葉酸

増血作用があり、貧血予防に効果的。女性は特に不足やすく、妊婦の方にも有効

ビタミンK

骨の強化や健康維持に役立ち、止血作用もある

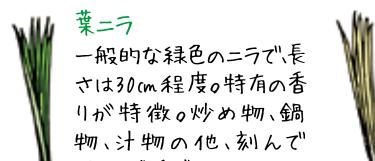
カリウム

利尿作用があり、むくみの改善に効果的。高血圧予防にも

ニラのいろいろ

葉ニラ

一般的な緑色のニラで、長さは30cm程度。特有の香りが特徴。炒め物、鍋物、汁物の他、刻んでキョーザ、千切り、たれに入れるなど、使い方は多様



黄ニラ

日光に当たずに軟白栽培したもので、別名「ニラモヤシ」。薄い黄色で、柔らかく、香りも優しい。味はほんのりとした甘味があり、癖がない

花ニラ

葉ニラの茎が伸び、つぼみが付いた状態の花茎とつぼみを食べる品種。甘くて柔らかく、歯応えが良く、香りはマイルド。油で炒めると食感の良さが楽しめる



ネギニラ

ネギと交雑育種された新品種。葉幅が広く、ボリューム感があり、調理しても存在感がある。食べ応えも十分

ニラのピミツ

歴史

日本では中国から伝来
『古事記』には「賀美良(かみら)」という名前で登場



平安時代の薬物事典『本草和名』にも「韭(ニラ)」の和名は古美良(ニミラ)と記されている

古くは滋養強壮に役立つ漢方薬として、明治時代以降に野菜として栽培

料理楽しくステップアップ

2月のおすすめレシピ

- ・サバのトマト煮 レシピ 1
- ・カブと鶏肉のあんかけ 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、つぶしたニンニク、カットトマトを入れ弱火にかける。
- ②ニンニクの香りが立ったらサバ水煮缶を汁ごと、レンコン、ローリエ、白ワインを入れ中火で煮詰めていく。
- ③塩、こしょう、しょうゆで味を調整、器に盛り付けたら切ったスナップエンドウを散らして出来上がり。



作り方

- ①5cm幅に切った昆布1枚を3カップ程度の水に1晩漬け、昆布だしを取る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った鶏モモ肉を入れ、焼き色を付ける。
- ③別鍋にカブ、昆布だし、酒と塩ひとつまみを入れ中火にかける。
- ④カブが軟らかく煮えたら焼き色を付けた鶏肉を加え、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、カブの葉を入れる(味が薄いようなら塩で味を調える)。
- ⑤器に盛り付け、仕上げにすりおろしたユズの皮を散らし出来上がり。

レシピ
1

サバのトマト煮

材料(2人分)

サバ水煮缶	1缶(150g)
レンコン	2枚 (厚さ1cmぐらいに輪切りにし下ゆでした物)
カットトマト缶詰	1/2缶
ゆでたスナップエンドウ	適宜
オリーブ油	大さじ1と1/2
ニンニク	1片
ローリエ	1枚
白ワイン	大さじ1
塩、こしょう、しょうゆ	適宜

レシピ
2

カブと鶏肉の あんかけ

材料(2人分)

鶏モモ肉	150g程度
刻んだカブの葉	適宜
すりおろしたユズの皮	適宜
カブ(皮をむき半分に切る)	2個分
昆布だし①	3カップ
酒	1/4カップ
サラダ油	小さじ1
水溶き片栗粉	小さじ1と1/2
塩	適宜

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

間もなく花粉症シーズン到来

地域にもありますが、スギ花粉が多く飛散するのは、バレンタインデーからゴールデンウイークころの期間。

春の日差しを楽しめる時期なのに、花粉症でうつとうしい日々を過ごす人も多いはず。

花粉症で毎年とても不快な思いをする人は、今年もまずは薬で対処するはずです。自動車の運転、危険を伴う作業、高い所での作業がある人は、眠くなりやすい抗アレルギー剤の内服は危険です。医師や薬剤師に、仕事をやライフスタイルも話して、適した薬を選んでもらいましょう。薬

花粉症で大切なことは、なるべく花粉を浴びないこと。屋外での作業や外出時には、衣服はナイロン素材で花粉がツルリと落ちる物を選び、家に入るときは上着や帽子を脱ぎ、室内に花粉を持ち込まない工夫が大切です。これは、花粉症でない人も家族や職場で花粉症の人がいる場合は、協力しましょう。室内ペットが散歩から帰ったときも、体を洗ったり、ぬれタオルで拭くなど、花粉を落として入室することも忘れずに。

例年、花粉症でつらい思いをしている人は、長期にわたり効果が期待できる免疫療法や手術療法も検討してはいかがでしょうか？免疫療法は舌下免疫療法が保険適用になり、3～5年かかりますが毎日、少しづつ花粉エキスを入れることで花粉を異物と感じなくなる方法です。手術療法は耳鼻科を受診して適用になるか相談します。

花粉症の症状が原因での仕事の効率低下や事故を防ぎ、不快感を減らして乗り切りたいですね。

出現する症状に応じて他の内服薬、点眼薬、点鼻薬などを組み合わせることで症状を抑えましょう。



未来を拓く協同組合 JAと農業

監修=JCA
(日本協同組合連携機構)

くらしと農業の調和「都市農業」

都市農業は新鮮で安全な農産物を供給するだけでなく、災害時の防災空間や農業体験・交流の場の提供などの役割も持っています。人口が集中する都市部で、都市住民に農業を身近に感じてもらい、農業が育んできた歴史・文化に触れてもらうことは、農業への理解の醸成につながると期待されています。また、都市住民の中にも都市農地を残すべきという認識が定着しています。

2015年に「都市農業振興基本法」が成立し、16年5月には「都市農業振興基本計画」が閣議決定され、これまで「宅地化すべきもの」とされていた都市の農地は「あるべきもの」と位置付けられました。JAグループは、直売所の設置促進、学校給食への食材提供、体験型農園の実施、生産緑地制度（農業の継続を条件に税制上の優遇等を受けられる仕組み）の活用などを通じて都市農業の振興を目指しています。

語句解説

【都市農業】(とのうぎょう)

都市農業とは「市街地およびその周辺の地域において行われる農業」と定義されています。都市農地の中核となる市街化区域内の農地面積は、2017年、わが国農地面積の2%に相当する6.9万haあります。生産緑地地区に指定された農地は1.3万haと一定の面積が維持されています。市民農園の数は、土に触れ、野菜や草花を育てたいという都市住民の需要の高まりを受け、都市的地域を中心に年々増加しています。

都市農業が全国に占める割合

	農戸数	農地面積	販売金額(推計)
全国	215.5万戸	444.4万ha	5兆8,366億円
市街化区域 (対全国比)	22.8万戸 (11%)	6.9万ha(2%) うち生産緑地 1.3万ha(0.3%)	4,466億円 (8%)

注1:全国の数値は、「農林業センサス」(2015年)等による。

注2:都市農業の数値は、「固定資産の価格等の概要調査(2017年)」等を用いた推計による。
農水省資料より作成

都市農業の多様な役割



編集後記

まだまだ寒さが厳しい日が続いますが、2月は暦の上では春。2月の行事として節分で豆まきをしたり、恵方巻を食べたり、郷土料理のしもつかれを食べたり…。針供養やバレンタインデーなどイベントがたくさんありますが体感的な春の訪問が待ち遠しいものですね♪(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3月号

「ひな祭りの思い出」

締切2月14日(金)

2020年4月号

「お花見と言えば」

締切3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「ぐりーんびあ」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

先月号クイズの答え

1	ハ	ツ	モ	ウ	デ	オ
2	ヤ	マ	ナ	カ	ミ	セ
ク		フ	ジ		カ	チ
3	チ	工	ロ	ゲ	ン	リ
4	コ	イ	カ	コ	ヨ	
5	ト	ジ	ブ	タ	オ	ウ
バ		キ	ズ	グ	ス	リ

A 工 B キ C デン D リ

解答欄

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

編

日頃の感謝の気持ちを込めて渡す義理チョコ—義理チョコには「気持ち」が大切です！きっと主人とお子さんは工口さんの「気持ち」が伝わっていることでしょう。バレンタインのチョコレートには、「本命チョコ」「義理チョコ」「友チョコ」「逆チョコ」「ファミチキ」などたくさんのが分類があるようです。「マイチヨコ」「俺チョコ」なんていふるものも。さまざまな渡し方があり面白いですね♪

(K・Sさん・70歳)

20歳頃は、義理チョコなどを会社の人たち数人に配つたけれど、今では、主人と子どもに少しわけてあげるだけです。両方も義理チョコです。

(エコさん・65歳)

テーマ投稿

今月のテーマバレンタインの思い出

みんなの広場

編

いつも楽しみに読んだり、見たり、クイズをしたりしております。新米農家の嫁60歳を過ぎ、麦、米を作り、野菜を作り不出来なものも自分で種をまき、口にまでなったもののおいしい事。土、水、太陽に感謝する日々です。

(M・Tさん・62歳)

ある調査によるとバレンタインデーにチョコを渡したいけど勇気がなく渡すのを諦めたという方が6割もいるようです。やはり思いを伝えることは勇気が必要でショーケースを彩り、見ているだけでウキウキしますよね。

バレンタインといえばチョコレートを思い浮かべる人が多いと思いますがチョコレートを贈る習慣は日本独自のものです。海外では、カードや花束・お菓子を贈るようです。バレンタインの時期には、美味しいお菓子がショーケースを彩り、見ているだけでウキウキしてしまいますよね。

お便りコーナー

編

みんなでやってみよう！ 出題●ニコリ

今月のクイズ？

二重枠に入った数字の合計はいくつ？

ルール

①空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。

②タテ列（9列）、ヨコ列（9列）、太線で囲まれた3×3のブロック（それぞれ9マスあるブロックが9つ）のいずれにも1から9までの数字が1つずつあります。

●JAお勧めの美味しい「新茶」ご予約承ります



『エーコープ銘茶』ってどんなお茶?

JAグループが半世紀にわたって育んできた
「美味しい・安心・お買い得」自慢の緑茶ブランドです。

おいしい わけ 理由 成分充実した生葉 八十八夜前後に摘んだ若く軟らかい新芽を使っています。	伝統と熟達の技術 まろやかな旨味を引き出す深蒸製法のお茶と、さわやかな香りを生かす伝統製法のお茶を熟達した技でブレンドします。	新鮮な真空パック エーコープ茶は、真空・窒素ガス置換包装により、組合員・利用者の皆さんがお宅で開封されたまで、新鮮さを保ちます。	お買い得の わけ 理由 結集メリット発揮 組合員・利用者の皆さんのJAへの結集によって大量に取扱われているブランドです。	製造コストの削減 最先端のコンピューター・システムや高性能ロボットを探用し、大幅な省力化によるコスト削減を実現しました。	流通コストの削減 JAグループとメーカーの努力により、物流と商流の合理化をはかり、流通コストを大幅に削減しました。
安心の わけ 理由 残留農薬定期検査 定期的に残留農薬・添加物の検査を実施し、安全性の確保と自然な風味の保持に努めています。	国際品質保証モデル ISO9001の認証を取得し、全工場でより完璧な品質管理を目指しています。	トレーサビリティ 茶畠から仕上げ茶までの生産履歴の追跡が可能です。	GAPへの取組 <small>※GAPとは安全な農作物の栽培を行ったための基準です。</small> 自社農場・契約農場においてGAP認証取得し、食品安全や環境に配慮した農場で育った茶を原料として使用する取組みを進めています。		

大口でご注文いただいたお客様には粗品をご用意致します。

JA | JA全農グループ 製造者 ハラタ製茶株式会社

●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 3月17日(火)

野木支店 3月17日(火)

石橋支店 3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3類医薬品 クミアイ 新ビタカプセル E300

100カプセル 4,800円 税抜 / 200カプセル 8,500円 税抜



体内での効力にすぐれたα型天然ビタミンEを配合した医薬品。過酸化脂質の増加を防止する働きのあるビタミンEが、更年期障害や生理不順、血行不良による肩こり、手足のしびれ、冷えなどに効果を発揮します。

●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。)

●令和2(2020)年農業用免税軽油に係る 一括交付期間後の申請について

農業用の軽油引取税免税証については、市町ごとに申請期間を設けて申請の受付をしております。今回、期間内に申請出来なかつた方について、下記により申請を受け付けますので、交付を希望する方はご利用ください。なお、今回の申請期間を過ぎますと、1年分の全量交付ができないことがありますので、ご留意ください。

1. 受付日、受付時間

令和2(2020)年

3月5日(木)、3月6日(金)

各日とも午前9:00～11:30、午後1:00～4:00

2. 会場

下都賀庁舎 第2福利厚生棟 2階会議室
(栃木市神田町6-6)

3. 対象地区

栃木県税管内全ての市町
(栃木市、小山市、下野市、壬生町、野木町)

4. 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。

④国税及び地方税の差押え等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。

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

●JAおやま「ふれあい感謝祭」

令和2年2月24日(月)

受付開始 9時00分～

開 始 9時30分～12時終了予定

- (1) 小山警察署 生活安全課・交通総務課
特殊詐欺・交通安全啓発活動
- (2) ワンコイン商品詰め放題・
お茶の試飲等、試食会
- (3) 何でも事前相談会
- (4) 真・雷様剣士 ダイジショーカー
ダイジとの握手会・写真撮影
- (5) 無料ポップコーン配布

イベント
内容

●JAの概況 (2019年12月末現在)

貯金	1,667億9,321万円
貸出金	276億5,715万円
購買品供給高	37億8,248万円
販売品販売高	72億2,670万円
長期共済保有契約高	4,105億1,095万円

●理事会だより

第11回理事会(12月23日)

- 本店・間々田支店改裝計画基本構想について
- 年末手当の支給について
- 賃貸住宅資金に係る抵当権の一部解除について
- 信用事業取扱手数料要領の変更について

WING OYAMA

ウイング小山

祝宴・法宴・各種パーティーなどにご利用下さい

大宴会場



テーブル形式のお食事なので、ご年配の方や足腰に不安のある方にも喜ばれています



P
駐車場完備
90台

お気軽に生活利用課までご相談ください

TEL.0285-25-2244 FAX.0285-25-3159

WING
OYAMA
ウイング
小山

JA おやま



J A の 葬 祭 を ご 利 用 く だ さ い



思川ホール
TEL.0285-38-3100
携帯電話にご登録ください
小山市萩島134

組合員・地域の皆様へ
真心と信頼のJA葬祭



おとめホール
TEL.0285-41-2088
携帯電話にご登録ください
小山市南乙女2-1-6

○病院などからのお迎えも24時間待機しています。

○組合員の方を中心に地域の方にもご利用いただいております。

○夜間の場合は、どの電話におかけいただいても夜間コールセンターにて一括で受け付けさせていただいております。

年中
無休

24
時間
受付対応

小山聖苑でのご葬儀もお任せ下さい。

JA葬祭 JA おやま

JA おやま

2020年2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