

Community Magazine

2021 /

3

March

No.265

ぐりーんぴあ Greenpia

特集Ⅰ

元気な毎日を!

JAおやまの美味しいトマト

特集Ⅱ

「私」の人生を振り返る
自分史の書き方・
作り方講座



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



Facebook



Twitter



Instagram



LINE

人と自然の調和から新たな創造を

 JAおやま

TOP NEWS	03
特集Ⅰ 元気な毎日を! JAおやまの美味しいトマト	04
地域のニュースをお届け! Topics	06
特集Ⅱ 「私」の人生を振り返る 自分史の書き方・作り方講座	08
季節の室礼(しつらい) 仏事の豆知識	10
農業浪漫	11
女性会 地産地消料理展	12
今月のおすすめレシピ	13
おやまるくんの直売所ご案内	14
ベジタブルライフ	15
健康百科	16
未来を拓く協同組合 教えて!日本農業	
みんなのひろば/今月のクイズ?	17
INFORMATION	18

レタス

分類	キク科アキノノゲシ属
原産地	地中海沿岸から西アジア
和名	チシャ〔乳草(ちちくさ)〕

おいしい期間(旬) 4月~9月

主な栄養成分

β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、
カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維

効 能

貧血予防、がん予防、高血圧予防、
心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防



水気をよく切ってポリ袋に入れるかラップ
に包んで冷蔵庫の野菜室に。その時は、
芯を下向きに!!芯だけ水分を補給できる
状態にすると長持ちする。

TOP NEWS



小山農業協同組合 祝 グランドオープン大谷支店

大谷支店グランドオープニングセレモニー

JAおやまは2月9日、大谷支店新事務所グランドオープニングセレモニーを行い、関係者ら33人が参加しました。支店再編整備計画に基づき、利用者にご満足いただけるより質の高いサービスの提供のため、大谷支店の事務所建て替え工事を進め、大谷・大谷北・大谷南の各支店を統合し、現大谷敷地内で新たに大谷支店として、着工からおよそ1年の工事を経て、2020年2月より新事務所が完成となりました。

セレモニーでは、福田浩二郎組合長や関係者ら5人がテープカットを行い、事務所の完成を祝いました。また、オープン祝いとして同敷地内にて特別価格で地元野菜や女性会加工グループ「フレッシュ」の加工品



などの販売を行い、多くの来場者でにぎわいました。

福田組合長は「新事務所として大谷支店がグランドオープニングセレモニーを迎えられうれしく思う。『地域のランドマーク』喜びと感動を与える店舗づくり」を目指して、地域貢献できる店舗になるよう期待する。組合員・利用者により便利で、より身近な組織となるよう役員員二丸となり、取り組んでいきたい」とあいさつしました。



JAおやまの おいしいトマト

元気な
毎日を!

元気な毎日を!

当組合を代表する農産物トマト!!

JAおやまのトマトは、たっぷりの陽の光を浴び、肥沃な土地、澄んだ水などの恵まれた自然・気候を活かして栽培され、真っ赤でずっしりと締まった実が特徴です。11月～6月にかけて収穫する冬春トマトが栽培の主力となっており、早春(2月～5月ごろ)に最盛期を迎えます。

JAおやま トマト部会

JAおやまトマト部会は、生産者が「越冬」「促成」「雨よけ」「抑制」と、年間を通じて栽培を行っており、品質が良く、コクがあり、市場から高い評価を得ています。部会では、栽培講習会や現地検討会、目ぞろえ会を開催し、8ヶ月間の長期にわたる生産でも常に高品質なトマトを出荷できるよう活動しています。



東部 トマト部会

椎名 功 部会長

1965年生まれ。35年前に就農。昨年9月から部会員64人の東部トマト部会の部会長を務める。趣味は、映画鑑賞。

ヒトコト: いいトマトを出荷できた時が何よりも嬉しい。消費者の喜び顔を大切に日々、栽培作業を行っています。



北部 トマト部会

有野 力 部会長

1971年生まれ。25年前に就農。平成25年から部会員13人の北部トマト部会の部会長を務める。趣味は、野菜をつくること。

ヒトコト: 消費者へ「美味しいトマトを安全に届ける」をモットーにこれからも頑張ります。是非、おやまのトマトを皆さん、ご賞味下さい。

現地 検討会



高品質出荷のため、各部会員のほ場を確認する現地検討会。

中間検討会・ 目ぞろえ会



長期の出荷に備えて中間検討会や規格統一のため目ぞろえ会を開催。

大玉トマト

JAおやまトマト部会は、「大玉トマト」を主力に栽培しています。

麗容▶ 日持ちが良く、硬すぎず筋張っていない、抜群の食感。

みそら▶ 果肉は厚くよく締まっていて、味のバランスが良い。



トマトは栄養満点!!

真っ赤なトマト。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるくらい、熟したトマトにはたくさんの栄養があります。赤さのもと、色素成分「リコピン」。リコピンは抗酸化作用が高く、ガン予防など、さまざまな効能が期待されています。



栄養満点「JAおやまのトマト」を是非お買い求めください!!

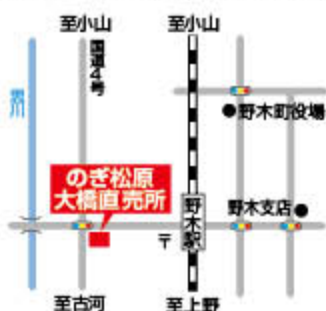
グリーンセンター、よらっせ桑、国分寺農産物直売所では、「4キロ段ボールの箱売り予約注文」を承り中です。この機会にぜひご注文下さい。

JAおやま 管内の直売所

JAおやま産のトマトは管内の直売所で販売しております。出荷状況により、取り扱いがない場合もございます。お近くの直売所スタッフにお声かけください。

のぎ松原大橋直売所

野木町大字友沼 4954-1 のぞみ館野木敷地内



グリーンセンター

小山市乙女 3-7-36 間々田支店敷地内



よらっせ桑

小山市扶桑 1-4-13



国分寺農産物直売所

下野市小金井 5-22-2 北部営農支援センター敷地内



石橋農産物直売所「四季彩」

下野市石橋 531-3 石橋支店敷地内



recipe

トマトオムレツ

「キッチン晴人」のオーナーシェフ 永井智一

材料 (4人分)

トマト	2個
卵	3個
オリーブ油	大さじ4
塩・こしょう	適宜
ソース	
水	150ml
鶏がらスープのもと	小さじ2
オイスターソース	大さじ1・1/2
料理酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
水溶き片栗粉	小さじ2

point

オムレツを作る際は、強火で短時間にかき混ぜながら半熟に仕上げましょう。クレソンなどを添えてみてください。

作り方

- (1) トマトはざく切りにし、オリーブ油大さじ2と一緒にフライパンで、中火で5分ほど炒める。
- (2) ボウルに軽くかき混ぜた卵に、冷ました(1)を合わせ、塩・こしょうで味付けして、軽く混ぜる。
- (3) フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、(2)を入れてオムレツを作る。
- (4) ソースの材料を鍋に合わせて沸かし、皿に盛り付けたオムレツの周りに流し掛けて出来上がり。



地域のニュースをお届け

TOPICS

こんなことがありました



管内小中学校に地元産イチゴ「とちおとめ」贈呈

J Aおやまは、管内2市1町（小山市・下野市・野木町）の小・中学生約2万1000人に学校給食用に地元産のイチゴ「とちおとめ」を贈呈しました。1月25日には、福田浩一郎組合長が野木町役場を訪れ、真瀬宏子町長と菊地良夫教育長、代表の児童に目録と地元産イチゴ「とちおとめ」のパック詰めを贈りました。

イチゴの贈呈は、J A共済地域貢献活動の一環。J Aは、地元の特産品を学校給食として児童、生徒に提供することで、食への関心、食を支える農の役割を感じてもらうことが目的です。

福田組合長は「子どもたちに地元産のイチゴのおいしさを味わってもらい、地元にたくさんのおいしい農産物があることを知ってもらいたい」と話しました。

下野市では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、贈呈式は中止とし、小山市では、1月27日に小山市文化センターの教育長室で贈呈式を行いました。



野木町



小山市

「おやまるくん」 オリジナルピンバッジ製作

J Aおやまは、イメージキャラクター「おやまるくん」のピンバッジを製作しました。J Aの役職員全員がスーツや名札などに着け、J AおやまをPRします。

「おやまるくん」は、自然豊かな田畑が広がるJ Aにぴったりな米のキャラクターです。麦わら帽子をかぶり、収穫時期を迎えた稲がおしゃれさを演出。オーバーオール左右のポケットにはJ A管内で取れたおいしい農産物がたくさん入っています。ピンバッジは約3センチ×3センチのサイズ。

広報担当職員は「J Aの愛らしい「おやまるくん」を職員が着けることで、多くの方の目に留めることができる。自己改革を進めていく中で、さらにJ Aを身近に感じてもらえると思い製作した。子どもから大人まで、老若男女に愛されるJ Aを目指したい」と話しました。



「おやまるくん」オリジナルピンバッジ

女性会 常勤役員と懇談会

1月14日 本店

J Aおやま女性会は1月14日、本店で初めて常勤役員との懇談会を開きました。女性会員と常勤役員ら合わせて20人が参加。新型コロナウイルス感染拡大防止対策を徹底し、女性会の活性化に向け、各支部の活動と今後の組織の在り方について意見を交わしました。

酒井吉一専務は「積極的な意見をお願いしたい。応えられるものは、できるだけ応えていき、有意義な懇談会にしたい」とあいさつしました。

倉持晶子会長は「このような機会はないので、日頃感じているJ Aに対しての意見、要望などを率直に発言してもらいたい。今後も積極的に懇談会を開き、意見交換を行い、女性会活動の活性化に努めたい」と話しました。

今後も常勤役員との懇談会を継続して行い、より一層活発な連携強化に努めていく考えです。



意見・要望を積極的に交換する女性会員ら

担い手農家訪問

1月26日 西部管内

J Aおやまは1月26日、福田浩一郎組合長ら常勤役員、センター長らが担い手農家に直接意見を聞く戸別訪問活動を行いました。生産者が抱える問題・意見・要望などを聞き取り、J A自己改革の重要課題の実現に向けて、担い手農家と意見・要望を交わしました。

豊田地区の大島三千男さんは「支店統廃合により、支店や購買店舗利用などに不都合が出ないようにしてもらいたい。また、米麦の収穫に係る施設等の運営方法を考えてほしい。J Aと協力しながら農業を盛り立てたい」と話しました。

今後も積極的に担い手農家への訪問を継続して行います。



生産者と意見交換する福田組合長

郷土料理「うづまあげ」

1月21日 中地区

J Aおやま肥育部会の須賀芳成さんの母、須賀とし子さん(79)が勧めるのは、自宅で取れたジャガイモや青じそ、青唐辛子などの野菜を使い、昔から作られてきた小山市中地区の郷土料理「うづまあげ」です。

作り方は至ってシンプルでジャガイモをすりおろし、青じそ、青唐辛子を刻んで、小麦粉、味噌全ての材料をよく混ぜ合わせて揚げます。

としさんは「子どもには青唐辛子を少なめにしておやつに。大人にはピリッとアクセント効かせてビールなどのおつまみに。手早く大量に作れ、子どもから大人まで楽しめる。青じそや青唐辛子、味噌の量によって好みの味を見つけて、家族で食を楽しんでもらえたらうれしい」と話します。



としさんが勧める郷土料理「うづまあげ」

ビール大麦現地検討会

2月4日 豊田管内

J Aおやまビール大麦採種部会は2月4日、豊田支店管内のほ場で現地検討会を開きました。部会員、関係者ら約25人が参加し、栽培管理や生育状況を確認しました。同地区は、県内有数の種子ビール麦の産地でもあります。

大島三千男部会長は「今後の管理が重要となるため、生育状況を確認した上で排水管理など徹底し、品質の良いビール麦栽培に努めよう」とあいさつしました。

今年産は、12月～1月と気温が平年並みに推移しているため、平年並みの生育状況ではありますが葉齢は平年より若干進んでいます。

同部会は33人の生産者が「ニューサチホゴールデン」を76ヘクタールで栽培。7月上旬に出荷する予定です。



ビール大麦の生育状況を確認する参加者

「ひまわり油」直売所で販売開始

2月1日

J Aおやまは2月1日から5店舗の直売所(のぎ松原大橋・グリーンセンター・よらっせ桑・国分寺・四季彩)で野木町産「ひまわり油」の販売を開始しました。

野木町では、1977年に「緑と太陽の町、野木町」の町の花としてヒマワリを指定しており、「農事組合法人ファームわか」が中心となり、ひまわり油を作る目的でヒマワリの栽培を行っています。

J A職員、直売所スタッフは「J A管内産のひまわり油で食を楽しんでもらえたらうれしい。生産者の顔がわかる安全で新鮮な農産物を地元でたくさん購入していただき、食に対する感謝の気持ちを大切にしてほしい」と話しました。

クセもなくさまざまな料理に使い、子どもから大人まで楽しめます。価格は1本(140グラム)1080円(税込)。



野木町産「ひまわり油」直売所で取り扱いスタート

「私」の人生を振り返る

監修／一般社団法人終活カウンセラー協会代表理事 武藤藤胡
https://www.shukatsu-osl.jp/
イラスト／出口由加子

自分史の書き方・作り方講座

これまでの人生で起こった出来事を、自分の歴史として文章に書き記す自分史。経験や知識を家族や友人に伝えると同時に、これからの人生をどう生きるか考えてみましょう。



**自分の生きた証しを
伝えたい人に文字で残す**

古くは「隠居」という慣習がありました。先人は隠居することで社会の第一線から退き、これまでの人生を振り返りながら、後世に残る人たちに自らの生きざまを伝える時間を設けていました。

生涯現役といわれる現代では、自身自身の人生の総まとめとして自分史を作るのです。その目的は、これからの人生を、生きがいを持ってより楽しく過ごすためです。

自分史と聞くと自叙伝をイメージされる人が多いようです。「いいいえ、私なんて平凡に生きてきただけで書くことはない」などと考える人がいるか

もしれません。実は、自分史というのは、もっと気軽に楽しく作ることができます。



**思わぬ感謝に出合える
「人生の棚卸し」**

自分史の意義は、自分自身の「人生の棚卸し」ができることです。これまでの自分の人生とじっくり向き合うことで、その意味を考えるきっかけになるのです。

「何か話せば、きついことを言う人だから」などと、近所にいながら最近はずき合っていない人。しかし、あらためて思い起こしてみれば一家が引越してきたときに、真っ先に声を掛けて

くれてご近所全員を紹介してくれたのは、その人でした。最近のことばかり記憶に残っているが本当はこの人がいなかったら……、そんな人はいませんか。

忘れていた出来事を思い返すことで、感謝あふれる日々を過ごすこともなり得ます。自分史は人生の棚卸しを文章化した、尊い人生日記といってもいいかもしれません。



**自分のため、家族のため、
感謝を伝えたい全ての人に**

人生の節目が、自分史を作る格好のタイミングになるでしょう。定年退職や還暦などを契機に自分史に取り組む



人が多いようです。もちろんタイムミン
グは人それぞれ。子どもの結婚や、母
が亡くなった年齢と同年になったな
ど、あらかじめ自分で節目を決めても
良いですね。

自分史は誰に対して書くのでしょうか。まずは、これから人生を歩み続ける自分自身のため。自分史は長生きを
楽しむための振り返りでもあります。
書くのは一度だけに限らず、続編を
作っても良いと思います。近しい家族
に対しては、自分自身が生きた証しと
して残す大切なものになるでしょう。
感謝を伝えたい人にもぜひ読んでもら
いたいですね。

自分史の書き方

自分史を書く前に、まず最初にやるべきことを挙げておきます。

1 人生の棚卸しをする

年代ごとに自分の人生を振り返ってみましょう。幼少期(小学校入学前)、少年期(小学校～大学)、青年期(就農後)、結婚後、定年後など、ノートに書き出していきましょう。年代ごとにお世話になった人、ありがとうを伝えたい人を書き出していくと、その人にちなんだ出来事も思い出せるようになります。また、年表などを参考にすると、当時流行していた音楽や好きだった食べ物などを出来事と結び付けることができます。書き出していくうちに内容が膨らんでいくでしょう。

2 得意なこと、好きな事柄を考える

今の自分を見つめるため、得意なことや好きな事柄について書き出してみましょう。単に「料理」のように抽象的な内容ではなく、より具体的に「ハンバーグを作るのがうまい」など、できるだけ詳しくたくさん考えるのがポイントです。

3 自分の個性を書き出す

個性というと抽象的で分かりにくいかもしれませんが、「好きな動物」「好きな色」「好きな言葉」「好きな本」「何を大切に生きているか」など、具体的かつ身近なことで構いません。大事なのはなぜそれを選んだかを書くことです。

人生の棚卸しで見つけた出来事をピックアップし、古い出来事から新しい出来事の順に書いてもよいし、「私の人生の〇〇大ニュース」として、順位を付けて書き進めるのも面白いですね。

注 否定的な内容に注意しよう

自分史は後世に残ります。「この人は許せない、好きではない」など、特定の相手に対する否定的な内容は書かないようにしましょう。ひょっとすると、その人がいたから頑張れたということもあるかもしれません。必ずや誰かが読むことを想像して、感謝の気持ちと優しさを忘れずに取り組んでください。「私の先祖はこんな人だった。つらいことはあるけど頑張ろう」と、後世の人が読んで糧になるような内容だと良いですね。

年表(例)

社会や身近な出来事を自分の歴史と結び付けて考えることで、あらためて人生を振り返ることができます

社会の主な出来事や事件	流行やヒット曲	身近に起きた出来事	自分の出来事	自分の考えていたこと
〇〇〇〇年 オリンピック開催	〇〇〇〇年 〇〇〇が大流行		〇〇〇〇年 〇〇〇に合格	〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇年 〇〇〇事件	〇〇〇〇年 〇〇〇がヒット	〇〇〇〇年 〇〇〇が生まれる	〇〇〇〇年 〇〇〇に就職	〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇
		〇〇〇〇年 〇〇〇が生まれる	〇〇〇〇年 〇〇〇に引っ越し	〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇

ページ構成を考える(例)

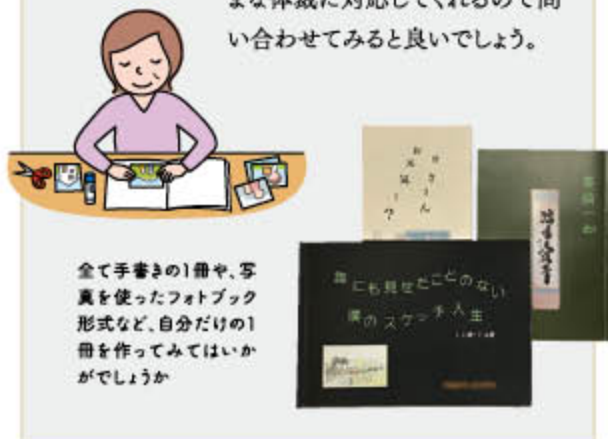
あらかじめページ構成を考えておけば、各項目をリストアップするときに参考になります

青年期 就農後	少年期 高校1年生	少年期 小学校5年生	幼少期 小学校入学前	自己紹介	自己紹介	表紙	裏表紙
P.7	P.6	P.5	P.4	P.3	P.2	P.1	P.16
家族へのメッセージ	家族紹介	楽しかった思い出	楽しかった思い出	大変だった思い出	大変だった思い出	定年後	結婚後
P.15	P.14	P.13	P.12	P.11	P.10	P.9	P.8

自分史の印刷・製本

自分史には人それぞれに目的があり、1冊しか作らない人もいれば、数千冊作る人もいます。判型やページ数など、体裁に違いがあって当然です。

手書き用紙をとじて表紙を付けるだけでも立派な自分史の出来上がり。大事なものは中身です。印刷・製本を業者に依頼する方法もあります。部数によりますが数十部程度であれば数万円から。さまざまな体裁に対応してくれるので問い合わせると良いでしょう。



季節の 室礼

和文化講師●滝井ひかる

上巳の節句

「今日は楽しいひなまつり♪」というサトウハチロー氏の歌詞には、4番まであるのを知っていますか？
3月3日は五節句の一つで「上巳（じょうし）の節句」。旧暦の季節柄「桃の節句」とも呼ばれます。
梅や桜と違って真っすぐな枝ぶりに、かわいらしいピンクのつぼみの桃。女の子がすくすくと素直に育つようお願いが込められています。桃のつぼみは落ちやすいので、生けるときには大切に扱ってくださいね。



行事食は、華やかな着物のようなちらしずしとハマグリのお吸い物。ハマグリの内側に、1組ずつ「源氏物語」のシーンなどが描かれた「貝合わせ」というみやびな遊び道具があります。
トランプの「神経衰弱」のような絵合わせ遊びです。貝合わせに使われるハマグリは「和合」の象徴。二枚貝のハマグリは、どんなに似ていても他の上下とはびったり合わないことから、愛する人と添い遂げるパートナーシップを表しています。
絵心がある方はぜひ、料理に使ったハマグリでオリジナルの貝合わせを作ってみては？ もっと簡単な貝飾りもできます。ハマグリを切り離し、外側を100円シヨップのシール付き和布でそれぞれ覆い、木工用ボンドで上下を合わせます。白酒をイメージして、おちょうしに桃を生けて添えるのもいいですね。

仏事の豆知識

「位牌とは？」

お位牌とは故人の戒名（法名・法号）、俗名、没年月日、享年が書かれている木牌のことで、故人の魂が宿る場所とされています。お位牌でまず知っておきたいのが「白木位牌」と「本位牌」です。

白木位牌は、四十九日法要まで使われる仮のお位牌で、四十九日法要を終えた後はお寺に納めて「お焚き上げ」などを行っていただきます。白い木で作られることが多く、このように呼ばれています。

本位牌は、四十九日法要後からお仏壇に祀られるもので、祀る前にお寺にて「魂入れ（開眼供養）」をしていただきます。これにより、ただのお位牌から故人の魂の入ったものへと変わります。

往生即成仏の教えを説く浄土真宗では基本的に仏壇に位牌は用いず、代わりに法名軸や過去帳に法名を書き写し、仏壇に安置します。

位牌は、中国儒教で故人の名前や官位を記して祀っていた「木簡（もっかん）」が由来と言われています。儒教の影響を受けた禅宗僧侶が鎌倉時代に日本に広め、江戸時代に庶民にも広まったと言われております。



JAの葬祭をご利用ください

組合員・地域の皆様へ

真心と信頼のJA葬祭



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



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

農に生きる 農と暮らす

農業浪漫

大谷南地区

関 幸夫さん(47)

生産品目 レタス・ハクサイ・露地キュウリ・水稲

優しさに包まれたレタス

鮮度が命のレタス。ふわっと球体で可愛らしい外見とクセのない食べやすさで、包丁いらすの時短食材の優等生です。レタスはサラダなど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。

J A おやま管内はレタスの栽培が盛んで、部会員98名が年間約100ヘクタールのレタスを栽培しています。

大谷南地区の関幸夫さんは、学校を卒業し就職しました。レタスを作り始め、早27年が過ぎました。現在、年間約3ヘクタールを両親とパートナー、みんなで協力しながら作業しています。

幸夫さんが作業で気をつけていることは、水管理と病害虫防除。特に育苗期間の水管理は、生育を左右するため注意を払います。また、病害虫防除も日々の観察をしながら、適期タイミングを見計らい行っています。

「レタスは、葉が柔らかく、みずみずしくつやがあり、手に持った時に適度な重さのあるものが良品だ」と幸夫さんはレタスの見極め方を教えてくれます。



幸夫さんは、通常のラップレタスの他、加工業務用のフレッシュレタスや朝採りレタスの契約栽培をしている部会員の一人。部会や仲間との交流で情報や意見の交換をし、レタス栽培のレベル向上を目指しています。

「農家は、やはり個人の力だけでは難しい。天候によっても大きく左右されるため、良い物を長く安定的に出荷することはなかなか至難の業。そのため、仲間とのチームワークは大切となる。そして、必然的に産地全体としての向上心を持つことへつながる」と話します。

幸夫さんは「食卓でレタスを食べてもらったときにレタスのほ場がイメージされるようなレタスが理想」と笑顔で語ります。口に入れた瞬間に安全・安心はもちろん、大切に愛情たっぷり育てたのが伝わればと。「やっぱり自分が心を込めて栽培したレタスが、消費者に美味しいと笑顔になってもらえたらうれしく、やりがいにつながる」と笑顔の幸夫さん。

仲間をとっても大切に、連携を強めてレタス栽培をしている幸夫さんの姿はとても頼もしくもあり、幸夫さんが栽培したレタスは優しさに包まれています。

ピーナッツ味噌 (茶菓子)



材料

- ・落花生(薄皮付のもの) 300g
- ・味噌(手作り) 50g
- ・砂糖 150g

作り方

- 1 オープン(500W)を5分温める。
落花生を受皿に重ならないように並べて、12~13分焼く。
(途中で食べてみて、カリッとする様でしたら、焼けています。)
- 2 フライパンに落花生を入れて中火に火をつける。
味噌を入れて落花生にからめる。
よくからまったら砂糖50gを入れてさらにからめる。
- 3 味噌と砂糖がよくからんだら、大きめのボールにあけて、
残りの砂糖を入れてボールの中でよくからめる。
大きめの皿に、平らになる様に広げて冷ます。

[特徴] 落花生があれば簡単に出来るので、試してみてください。

女性会 国分寺支部
永井 春江さん



「みんなのよい食プロジェクト」とは、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。

料理楽しくステップアップ

3月のおすすめレシピ

- ・新ジャガとアスパラガスの温サラダ レシピ1
- ・マダイの唐揚げかぶらの和風あん掛け レシピ2

今月のおすすめ レシピ

水井 晋一 (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、帰郷し養石料理を学ぶ。茨城県五原市にある「天庵(旧キッチン 福人)」オーナーシェフ。地元農産物を生かした料理を賛賞中!



レシピ 1 新ジャガと アスパラガスの 温サラダ

材料(4人分)

新ジャガ(小芋)ゆでた物	4個
アスパラガス	4本
ベーコン厚切り	120g(8等分)
塩	適宜
サラダ油	適宜
イクラ	大さじ1
ハーブ	適宜
ドレッシング	
マヨネーズ	大さじ2
ポン酢	大さじ1
粒マスタード	大さじ1
レモン汁	大さじ1

作り方

- ①ドレッシングの材料をボウルで合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った新ジャガとベーコンをじっくりと焼き上げる。
- ③アスパラガスを塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ④①のボウルに②と③を入れ、混ぜ合わせて皿に盛り付け、イクラとハーブを飾り出来上がり。



レシピ 2 マダイの唐揚げ かぶらの 和風あん掛け

材料(4人分)

マダイ切り身	4切れ
片栗粉	適宜
サラダ油	適宜
塩ゆでしたソラマメ	10粒ほど
カブ(すりおろした物)	1個分
イクラ	大さじ1
刻みユズ	適宜
和風あん	
かつおだし	120ml
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1

作り方

- ①マダイの切り身に薄塩(材料外)を振り、1時間ほど置き水気を拭き取る。
- ②180度に熱したサラダ油で片栗粉をはたいた①を4分ほど揚げる。
- ③和風あんの材料を小鍋に入れ、かき混ぜながら沸騰させる。水溶き片栗粉でとろみを付け、火を止めてからカブとソラマメを混ぜ合わせる。
- ④器に②を盛り、上から③を回し掛け、イクラと刻みユズをのせて出来上がり。



おやまるくんの
直売所ご案内

国分寺農産物直売所

おやまるくんオススメ商品!! 女性会加工グループ「フレッシュ」の焼肉のたれ



※数量には限りがございますのでご了承下さい。

「JAおやま女性会加工グループ「フレッシュ」は、JAおやま女性会加工グループ「フレッシュ」は、女性会のメンバーで構成され、現在17人が所属。地元産野菜を使った数々の加工品を製造、販売し、地産地消を図っています。

●焼肉のたれ

1本(500ml)280円
580円

(販売店: のぎ松原大橋直売所・グリーンセンター・国分寺農産物直売所・よらっせ桑・四季彩「農産物直売所」道の駅思川)

管内でとれた安全・安心な国産野菜をたくさん使ってコクのある、より深い味わいになると好評。焼き肉に使うだけでなく、野菜炒めや唐揚げの下味、ドレッシングなど幅広くお使いいただけます!

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

営 9:00 ~ 14:00

休 無休 駐 20台



ベジタブル ライフ

イラスト：小林祐美子

サヤエンドウ

～春を演出する彩り野菜～

サヤエンドウのプロフィール

- 【分類】マメ科エンドウ属
- 【原産地】中央アジア中近東
- 【おいしい時期(旬)】春3～5月ころ
- 【主な栄養成分】ビタミンC・B群、β-カロテン、カリウム、食物繊維



見分け方

さやが美しい緑色で、黄色っぽく変色していない

みずみずしく、張りつつやがある鮮度GOOD!



先端の白いひげがピンピンと変色していない



スナップエンドウは豆が大きくて美味しい豆の大きさがそろっているものが◎

さやの中の豆の膨らみが小さい

育ち過ぎ……大きい豆は育ち過ぎて硬く食味が落ちる

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ乾燥に弱い軽く湿らせたパータールや新聞紙に包んでラップに包むか保存袋に入れる

便利

使う分ずつラップに包んで小分けにしておく

2～3日以内には使い切ろう!

冷凍保存

長期保存したい場合は冷凍がお勧め(1か月以内に使い切る)

筋を取って硬めにゆで、水気をよく拭き取ってから、保存袋などに入れて保存

サヤエンドウのチカラ

ビタミンC

風邪予防、免疫カアップなど

ビタミンB1・B2

代謝促進、疲労回復など



食物繊維

便秘解消、肥満予防など

カリウム

高血圧予防、むくみ解消など

β-カロテン

老化予防、美肌など

サヤエンドウのいろいろ

キヌサヤ

甘味がありさやは軟らかくシャキッとした歯触りがおいしい。さやが薄く、美しい緑色のさやの中の実がまだ小さい若いうちに収穫される



サトウエンドウ

砂糖のように糖度が高くしっとりとした甘さが特徴のキヌサヤよりさやも豆もふっくら肉厚のさやと食べられ軟らかい!



スナップエンドウ

さやが肉厚で、豆も大きめのふっくらとした豆をさやごと食べられるため、食味が豊か歯触りの良さが特徴のさやは軟らかくジューシー



大型キヌサヤ

長さ10cm以上の大型のサヤエンドウのキヌサヤの大型サイズで、キヌサヤと同様さやは薄くて平たく、中の豆は小さい



楽しみ方・食べ方のコツ

肉料理や魚料理の彩りに



パスタ

肉じゃが



ちりずし



筋取り

筋が口に残らず食べやすい! 両端を折り筋を引っ張って取る

加熱の注意点

短時間加熱がポイント。加熱し過ぎると食感や風味が損なわれ色も悪くなる

下ゆで

塩を加えて沸騰した湯の中で1分程度ゆでる

すぐに冷水に入れて色止め

冷水に浸し過ぎないように!

粗熱が取れたらあげて水気を切る



炒め物では下ゆでするとは色や食感も良く仕上がる。下ゆでは30秒程度で硬めにゆでる

サヤエンドウのヒミツ

歴史

古代ローマ・古代ギリシャで栽培。エジプト「ツタンカーメン」の墓から出土した記録も

日本伝来

インドを経由して8～10世紀には中国から伝来



平安時代

『和名抄』野豆(乃良末女:のらまめ)

江戸時代には食用に

明治時代

欧米から優良品種が導入され広く普及



動悸と不整脈

動悸（どうき）は、不快感を伴う異常な心臓の鼓動で自覚症状としても多く見られます。本来は規則的な心臓の拍動が急に増えたとき、もしくは心臓から拍出される血液が多く押し出されたときに感じることもあります。不整脈のときに感じることも多いのですが、他にも狭心症や心筋梗塞、心不全、貧血、甲状腺疾患、更年期障害、精神的な緊張やストレスなどでも動悸が出現することがあります。

「動悸は何科に行けば良いですか？」という質問を多くいただきます。一番考えられるのは心臓の疾患なので、まずは循環器内科の受診を考えます。女性で更年期障害の症状があるなら、婦人科の受診でも良いでしょう。健康診断などで貧血を指摘されていたり、甲状腺疾患になったことがある人や甲状腺の腫れを指摘されていたりするなら、まずかかりつけ医など身近な内科を受診してください。



動悸のために受診すると、心電図検査と医師による胸部聴診（聴診器で胸の音を聴く）で、普段の心臓の様子を調べます。必要に応じてホルター心電図と呼ばれる24時間の心電図検査などが行われます。それらの結果によって、さらに詳しい検査や治療に進むか、しばらく様子を見るかが決まります。

動悸の一番多い原因である不整脈は、心臓を規則正しく動かすための電気の発生やその電気の流れの異常により、心臓の収縮が不規則になり、脈が乱れるために起こります。不整脈では、動悸の他に胸部痛や目まい、立ちくらみ、息切れ、疲労感などが出現することもあります。動悸を感じ、さらに、農作業で立ち上がるときに激しい目まいや立ちくらみ、転倒や失神などがあれば、循環器内科を受診して検査を受けることが望まれます。受診時には、農作業時に気を付けるべきことなども医師に聞いておくとう良いでしょう。

未来を拓く協同組合

教えて！ 日本農業

監修=JCA(日本協同組合連合機構)



関係人口

関係人口とは、移住でも観光でもなく、日常生活圏や通勤圏以外の特定の地域と継続的かつ多様な関わりを持つ人々を指します。具体的には、地域を定期的に訪れ、地域おこしにつながる活動の企画・運営や、援農、交流イベントの参加、飲食や趣味活動などが挙げられます。また、ふるさと納税や地場産品の購入などで地域と継続して関わる方法もあります。

人口減少や高齢化が進む農村地域で、関係人口は地域活性化につながる役割を果たすと期待されています。関係人口の創出・拡大に向けて政府が設立した全国協議会「かかわりラボ」には、JA全中も、300超の自治体や民間団体とともに参画しています。JAグループは、ファーマーズマーケットを拠点とする交流活動、農家民泊、観光農園などを通じて関係人口の拡大を目指しています。

関係人口とは

関係人口(訪問系)

日常生活圏、通勤圏、業務上の支社・営業所訪問等以外に定期的・継続的に関わりがある地域があり、かつ、訪問している人(地縁・血縁的な訪問者を除く)

直接寄与型

産業の創出、商店街の空き店舗有効活用の活動、朝市・マルシェへの出店活動、ボランティア、地域資源・まちなみの保全活動、まちおこし・むらおこしにつながるようなプロジェクトの企画・運営、または協力・支援等

就労型(直接関係)

地元の企業・事業所での労働(地域における副業)、農林漁業への就業、農林漁業者へのサポート(援農等)

就労型(テレワーク等)

本業として普段行っている業務や仕事(テレワーク等)、訪問地域外の業務や仕事(テレワーク/副業等)

参加・交流型

地域の人との交流やイベント、体験プログラム等に参加

趣味・消費型

地縁・血縁先以外で、地域での飲食や趣味活動等を実施(他の活動をしていない)



関係人口(非訪問系)

ふるさと納税、クラウドファンディング、地場産品等購入、特定の地域の仕事の請け負い、情報発信、オンライン活用

国土交通省資料より作成



耕そう、大地と地域のみらい。

- ◆ 毎回、ベジタブルライフ楽しみにしています。切り抜きにして保存して利用しています。今回(1月号)の牛クイズ家族で盛り上がりましたよ。(ハッピーさん・62歳)
- ◆ 今月のおすすめレシピをいつも楽しみにしています。ハトムギ精白粒を使ったレシピをとりあげただけだと嬉しいです。(T・Hさん・67歳)
- ◆ 今月のおすすめレシピ・ベジタブルライフの記事を楽しみにしています。(T・Fさん・70歳)

- ◆ みんなのひろばや今月のクイズ?等、いつも楽しみにしています。また、身近な情報も分かりやすくて、読みやすくて大好きです!!(KANAさん・19歳)
- ◆ 今回のクイズは、かなり難しかったです。頭の体操になりました。(アキピーさん・58歳)
- ◆ ポケ防止のためにクイズに挑戦しているので「ぐりーんぴあ」が楽しみです。(ぐりちゃんさん・69歳)

編 お便りありがとうございます。レシピやベジタブルライフ、今月のクイズ?など、毎回多くの方からご好評いただいております。レシピは、多くの方から要望があげられており、その時期にあった料理のレシピなどの情報を取り上げるように心掛けています。また、今月のクイズのコーナーは、「まちがいさがし」・「クロスワードパズル」・「独独」の3種類のクイズを毎月1つ出題させていただいております。皆様のお便りを励みに、より一層楽しんでいただけるような広報誌「ぐりーんぴあ」をお届けしたいと思っております。

今月のクイズ? 出題●ニコリ

二重マスの文字を
A~Eの順に
並べてできる言葉は
何でしょうか?



先月号 クイズの答え

- ③家の形が違う
- ⑤メモがめくれている
- ⑥手の指先が違う
- ①箱のシールが違う
- ②イチゴが一つ足りない

ヨコのカギ

- ① 桃の節句に付きものずし
- ② 体温計であるかどうか確かめます
- ③ 理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
- ④ 難関を——して大学に合格した
- ⑥ 恥ずかしいときに赤らめます
- ⑧ 萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、——55号
- ⑩ 乳液や化粧水、パックなどを使って行います
- ⑪ 「元気で留守がいい」と言う人も
- ⑬ 友人と——もない話で盛り上がった
- ⑭ 円周率を表すギリシャ文字
- ⑯ アスパラガスやウドは主にこの部分を食べます

タテのカギ

- ② 速度違反の交通取り締まりをこう言うことも
- ⑤ 仏様の頭の渦巻き
- ⑦ 名を捨てて——を取る
- ⑧ お清めにも使う調味料
- ⑨ 円を描くときに使います
- ⑪ 人数確認のために——を取った
- ⑫ ボビンに巻いてミシンにセットします
- ⑭ クロワッサンやコロネ、マフィンなど
- ⑮ コウソやミツマタの繊維をすいて作ります
- ⑯ 花より団子、色気より——なのです
- ⑰ 三蔵法師の旅物語。昇正章主演のテレビドラマもありました

編集後記

まだまだ寒暖の差がある日々ですが、春の訪れを感じる季節になってきました。あるアンケートによると春の訪れを感じることの第1位は「気温の上昇」。2位は「花粉症」。3位は「花や自然の変化」とのこと。やはり人間は春の訪れに敏感なんだなあと思えました*** (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!

●次号のテーマ投稿

- *テーマにまつわる話を募集します
- 2021年4月号 締切 3月12日(金)
「お花見と云えば」
- 2021年5月号 締切 4月9日(金)
「ストレス解消法」

- 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

■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。

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下さい

令和4年度小山農業協同組合職員募集のご案内

採用予定者 金融・共済・購買・販売・営農指導・農業機械整備 等 20名

応募資格 総合職

- ・原則、令和4年3月に大学、短大(2年生以上の各種専門学校を含む、以下同じ)、高校卒業見込みの者であり、JAおやま管内居住の方
- ・その他 普通自動車運転免許取得者(取得見込者含む)

出願手続 提出書類

大卒・短大卒・専門卒

高校卒

- | | | | |
|------------------|----|--------------------|----|
| ・履歴書(写真貼付) | 1通 | ・履歴書(写真貼付) | 1通 |
| ・卒業見込証明書または卒業証明書 | 1通 | ・調査書 | 1通 |
| ・成績証明書 | 1通 | ・受験票用写真(縦4cm×横3cm) | 1枚 |
| ・エントリーシート | 1通 | | |
- (当JAホームページよりダウンロードして下さい。)
- ・受験票用写真(縦4cm×横3cm) 1枚

※写真は、最近3ヶ月以内に撮影したもので、裏面には必ず撮影年月日、氏名を記入してください。

※現住所と帰省先が異なる場合は、電話番号を含め両方を記入し、受験票等送付先住所を指定してください。

※申込受付後に受験票と採用試験開催案内を送付致します。

応募受付期間 **大卒・短大卒・専門卒** 令和3年3月15日(月)～3月23日(火) 必着

高校卒 令和3年9月6日(月)～9月14日(火) 必着

書類提出先 小山農業協同組合 本店 総務部 人事課 〒323-0034 小山市神鳥谷 1-11-32

応募方法 郵送または持参してください。

採用試験 ・筆記試験

大卒・短大卒・専門卒 令和3年3月30日(火)

高校卒 令和3年9月22日(水)

・面接試験

筆記試験合格者に対して、後日面接試験を実施する

令和4年度採用(大学・短大) 第1回JA おやま説明会の開催について

1 日 時 令和3年3月13日(土) 午前10時～正午

2 場 所 小山農業協同組合 本店 3階 鳳凰の間
〒323-0034 小山市神鳥谷 1-11-32

3 申込方法 マイナビ 2022「JAグループ栃木」から事前に申し込みしてください。
または電話、Eメールでも受付しています。

総務部 人事課 ☎0285-25-3072 Eメール jinji@ja-oyama.or.jp

※質問等がある場合は、ご記入(お伝え)下さい。

4 必要事項 ・氏名 ・住所 ・学校名 ・連絡先電話番号

5 受付期間 令和3年3月1日(月)～3月12日(金)

6 持ち物 筆記用具、応募票(当組合ホームページよりダウンロードして下さい。)

※その他ご不明の点につきましては、人事課までお問い合わせ下さい。

問い合わせ先 総務部 人事課 ☎0285-25-3072 **ホームページ** <http://www.ja-oyama.or.jp/>

令和3年度 大口利用農家対策の実施について

標記の件につきまして、下記の通りご報告いたします。

- 1 目的** 地域農業の担い手となる専門的・大型農家の育成とニーズに応えるため、肥料・農薬の供給対策を設定する。
- 2 対象基準** ①前年の肥料年間購入金額が20万円以上を対象とする。
②前年の農薬年間購入金額が20万円以上を対象とする。
- 3 対象期間** 令和3年3月1日～令和4年2月28日までの1年間
- 4 奨励措置** 供給時に都度引き

ランク別	供給金額		奨励基準
ランク1	20万円以上	40万円未満	2.0%
ランク2	40万円以上	60万円未満	2.5%
ランク3	60万円以上	80万円未満	3.0%
ランク4	80万円以上	100万円未満	3.5%
ランク5	100万円以上	200万円未満	4.0%
ランク6	200万円以上	300万円未満	4.5%
ランク7	300万円以上		5.0%

ただし、入札による価格対応の場合については対象外とする。

JAおやまとコジマ小山店は新たな提携を始めました

JAおやま組合員の皆様へ



JAおやま




コジマ

JAおやまとコジマ小山店は新たな提携を始めました

コジマネット取扱い開始!

JAおやま
組合員様へ

家電のご手配やお困り事がございましたら、お気軽にお問い合わせください。JAおやまとコジマ小山店がしっかりサポートいたします。※価格のご相談、商品納期のご相談もお気軽にお寄せください。

クミアイ家庭薬

KyoyakuDHA&EPA

健康維持に大切なn-3系脂肪酸の補給に役立つ健康補助食品。1日6粒でDHA600mg、EPA108mg、DPA23mgを摂取できます。ビタミンEの一種であるトコトリエノールもプラスしました。魚の摂取が不足している方、生活習慣の乱れが気になる中高年者、頭をよく使う方などに。



180粒(約30日分)… **4,800円** 税抜価格

●お問合せは、クミアイ家庭薬配薬員-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 (2021年1月末現在)

貯金
…… 1,677億7,925万円

貸出金
…… 282億1,923万円

購買品供給高
…… 40億3,019万円

販売品販売高
…… 74億 70万円

長期共済保有契約高
…… 3,996億8,131万円

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 4月15日(木)

野木支店 4月16日(金)

国分寺支店 4月23日(金)

ご予約のお申し込みは、
お近くの支店窓口へ

理事会だより

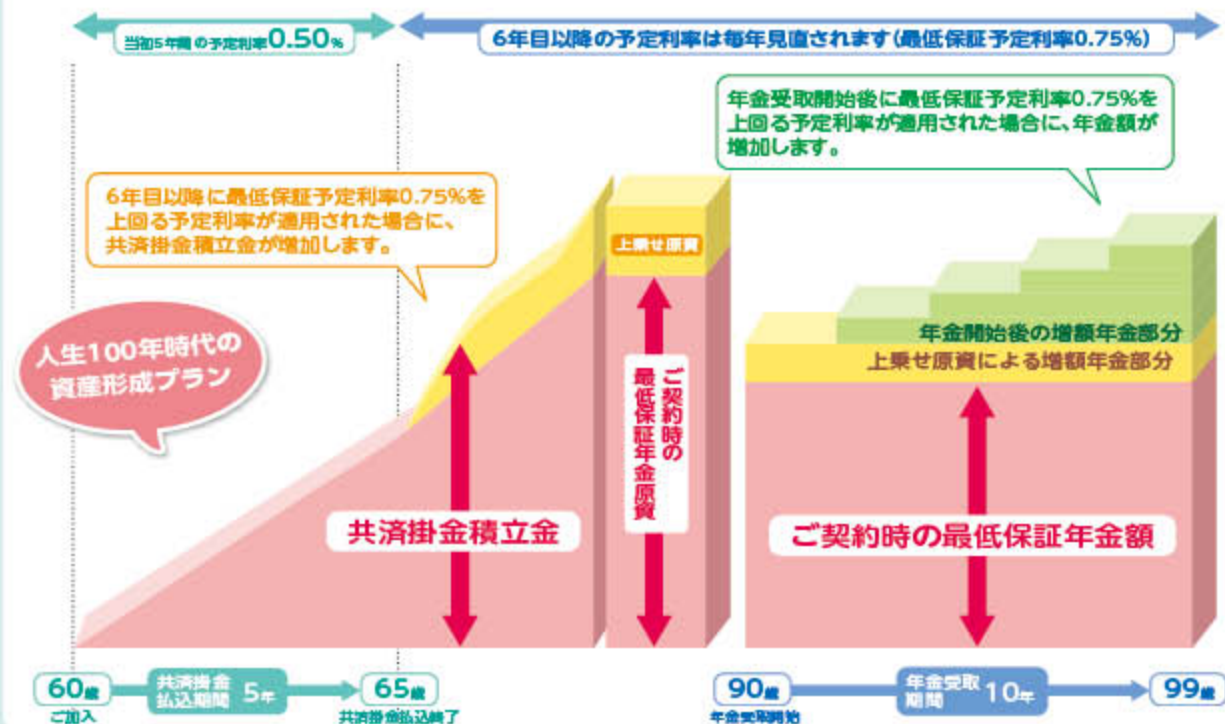
第12回理事会(1月22日)

- 3か年計画「2年度の実績と今後の取り組み」について
- 育児休業及び介護休業等に関する規程の一部改正について

JAの年金共済でかしこく老後の 資金形成をしませんか？

**3月末
まで!**

下付資料を参照してください
ライフロード



共済掛金累計額

500万

10年後 積立金相当額

533万

20年後 積立金相当額

602万

プラス33万

プラス102万

※予定利率が1.44%で推移した場合の試算となります。

予定利率の変動に応じた年金受取総額の試算について※1

(2020年4月1日現在)

共済掛金の合計額	予定利率の推移		90歳時の年金	年金受取総額※3
	当初5年間	6年目以降※2		
500万円	0.50%	例えば1.44%で推移した場合 (現在適用されている予定利率)	71万円	744万円
		例えば0.75%で推移した場合 (最低保証予定利率)	60万円	609万円

※男性、年払の場合

※1 金額については万円未満を切り捨てて表示しています。 ※2 1.44%の場合は、あくまで現在適用されている予定利率を基準とした試算であり、将来の年金受取額を保障するものではありません。

※3 年金受取総額は年金受取期間中に全期間毎年年金受取した場合の年金総額を試算しています。

お問い合わせは

JA共済

JAおやま

大谷支店 0285-27-0298
関々田支店 0285-45-1210
寒川支店 0285-38-1003

中支店 0285-38-0004
穂積支店 0285-38-2002
豊田支店 0285-37-0003

鍋支店 0285-49-1212
桑支店 0285-22-0980
小山支店 0285-22-0010

石橋支店 0285-53-1344
国分寺支店 0285-44-1115
野木支店 0280-56-0083

【この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり(約款)」により必ずご確認ください。】 0000000000