

Community Magazine

2021 /

4

April

No.266

# ぐりーんぴあ Greenpia



特集Ⅰ  
日本の伝統食  
納豆で毎日を元気に健やかに!

特集Ⅱ  
知ってる?気象用語  
天気予報入門



栃木きゅうり



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



TOP NEWS	03
地域のニュースをお届け! Topics	04
特集Ⅰ 日本の伝統食 納豆で毎日を元気に健やかに!	06
特集Ⅱ 知ってる? 気象用語 天気予報入門	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 進めよう! 国消国産	16
みんなのひろば/今月のクイズ?	17
INFORMATION	18

## きゅうり

分類 ウリ科キュウリ属

原産地 インド北部、ヒマラヤ山麓

和名 キュウリ「胡瓜」

おいしい期間(旬) 5月~8月

主な栄養成分

カリウム、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維

効能

利尿・むくみ改善、高血圧・動脈硬化予防、夏バテのぼせ緩和、ダイエットサポート、肌・髪健康維持



皮に張りがあり、イボがとがっていて果肉の堅いものがGOOD! 急激な温度変化、特に低温には弱いので冷やし過ぎは厳禁。



毎月「5(ご)」と  
「8(はん)」のつく日は

5日、8日、15日、18日、25日、28日

栃木県民  
ごはんの日

### JAおやまで取り扱っているお米3種をご紹介します！

JAおやまが取り扱う米は安全・安心。講習会や現地検討会、視察研修などさまざまな取り組みを行い、生産者一丸となって消費者ニーズに対応した良質米の安定生産に努めています。



#### うまかん米

当JA管内の生産者がたっぶりの愛情を込めて生産した、美味しいコシヒカリです。一度お試してみてください。

精米価格：2kg/800円(税込) 5kg/1,900円(税込) 10kg/3,650円(税込)

#### 生井っ子

3つの川に囲まれた肥沃な水田地帯である生井地区の農家が手掛ける特別栽培米です。減農薬・減化学肥料で食味計を使った厳しい基準もクリアしたこだわりのコシヒカリ。

精米価格：2kg/1,100円(税込) 5kg/2,700円(税込) 10kg/5,000円(税込)



#### とちぎの星

大嘗祭で皇室献上米となった「とちぎの星」！とちぎの星の特徴は、粒が大きく、豊かな甘さが特徴です。

精米価格：2kg/780円(税込) 5kg/1,850円(税込) 10kg/3,500円(税込)



お買い求めは、お近くの直売所（グリーンセンター、のぎ松原大橋直売所、よらっせ桑、国分寺農産物直売所、石橋農産物直売所「四季彩」、道の駅「思川」、道の駅「しもつけ」）に！！



地域のニュースをお届け

# TOPICS

こんなことがありました



## 小山市勤労者共済サービスセンターで農産物を販売

2月17日 小山市勤労者共済サービスセンター

J Aおやまは2月17日、小山市勤労者共済サービスセンターの会館入り口で新鮮な野菜や果物、米など農産物の販売を行いました。会場では、今が旬のイチゴ「とちおとめ」・地元産の特別栽培米「生井っ子」など地元で栽培された生産物を販売し、多くの来場者でにぎわいました。

この販売会は、同サービスセンターが「おやまブランド」として2005年10月に認証された特別栽培米「生井っ子」を地域の方にPRしたいと考え、約10年前から続いています。

同サービスセンターの山口事務局次長は「どんどん地元産の生産物をPRしていき、地域が活性化すればうれしい。毎年恒例の販売会を楽しみにしている会員も多い」と話しました。

今後もJ Aおやまは地元の農産物のPRに努めます。



地元産の農産物を購入する来場者

## 営農経済コンプライアンス研修会 2月17日 本店

J Aおやまは2月17日、本店で営農・経済部門の職員全員を対象にした営農経済事業コンプライアンス（法令順守）研修会を開きました。職員は新型コロナウイルス対策を徹底し、2部構成で行いました。

総務部総務課長兼リスク統括課の飯村課長が営農経済事業のコンプライアンス「基本的ルール」「金庫管理の適正化」「現金管理」「組織会計」の4項目について説明しました。

福田組合長は「事務ミスは不祥事にも発展する。事務ミスを起こさないよう今一度自分を厳しく正すようにしてほしい。コンプライアンスの意味を理解し、今後の業務に必ず生かすよう研修を役立ててほしい」と話しました。

今後職員はマニュアルを常に手元に置き、法令や規約規定を正しく理解し、不祥事未然防止を実行するなど、日々の業務に努めます。

あいさつをする福田組合長



熱心に研修を受ける職員ら

## 女性会「ペットボトルキャップ回収運動」実施報告 2月22日 本店

J Aおやま女性会は、J A栃木女性会70周年記念事業としてSDGsの開発目標3「すべての人に健康と福祉を」に貢献するため「ペットボトルキャップ回収運動」を行いました。この運動は、ペットボトルキャップの回収業者から「認定NPO法人世界の子どもにワクチンを日本委員会」にペットボトルキャップの代金が寄付されます。ペットボトルキャップ2kgでポリオワクチン1本分相当になります。

令和2年11月13日～令和3年2月16日の期間に女性会員を中心に、飲料水のペットボトルキャップを各支店・センターごとに収集しました。組合員や職員らが協力した結果、合計で170キロ（約73,100個）となりました。ワクチン購入費用の約85人分に相当するといえます。

J Aおやま女性会としては、今後も継続していくことを役員会で申し合わせました。



集められたペットボトルキャップと女性会会持会長(左)と松本代表副会長(右)

## NHK「とちぎ 630」収録

3月4日 野木管内

JAおやまレタス部会、野木町在住の舘野利弘さん(48)のほ場と自宅で3月4日、地元の旬な食材のおいしさと魅力を紹介するグルメ番組NHK「とちぎ 630」内のコーナー「とちぎグルメ部」の収録が行われました。(同番組は、3月19日に放送されました。)

舘野さんがほ場にてレタスの栽培や収穫の仕方、美味しいレタスの見分け方、魅力などについて説明。その後、自宅へ移動し、妻ひさのさんにより、レタスしゃぶしゃぶ、レタスシュウマイ、ロールレタスなどレタスを使ったたくさんの料理を紹介しました。

舘野さんは「JAおやまのレタスの魅力を多くの方に知ってもらいたい。そして、おいしいレタスを消費者の元へ届けたい」と話しました。



舘野さんがレタスの魅力をPR



「とちぎグルメ部」部員に認定されました

## 青色申告研究部会 指導研修会

3月5日 アクティー

JAおやま青色申告研究部会は3月5日、アクティーで顧問税理士による指導研修会を開きました。部会員54人が参加し、円滑な経理処理を習得しようと、熱心に受講しました。今年は、コロナウイルス感染拡大防止のため、地区ごとに分けて実施しました。

今回は、決算書の作成と所得税・消費税の確定申告書の作成について個別に顧問税理士から指導を受けました。

同部会は、約35年前に設置。毎年指導会を開いています。青色申告制度の趣旨を理解し、農業経営の合理化と適正な納税義務を勤めています。部会員は54人。

営農企画課菅沼英明課長は「決算書作成による経営内容の把握と適切な申告による節税対策を身に付けてほしい」と話しました。



熱心に指導を受ける参加者

## 令和3年産春レタス・サニーレタス目ぞろえ会

3月5日 東部集出荷所

JAおやまレタス部会は3月5日、東部集出荷所で令和3年産の春レタス・サニーレタスの目ぞろえ会を開きました。生産者や関係者らが参加し、出荷要領や規格を確認しました。

目ぞろえ会では、実際に品物を等級ごとに並べて規格を確認。外葉を3枚付け、土、砂などの汚れをきれいに取り、形状をそろえてコンテナに詰めることなどを申し合わせました。

関敦部会長は「コロナ禍で生鮮食品など厳しい状況であるが必ずチャンスがやってくる。おやまブランドとして確立されていることに甘んじず、品質を落とさず、選果選別をしっかりと行ってほしい。おいしいと喜ぶ消費者の顔を思い浮かべて適期収穫に努め、頑張ろう」と意気込みを話しました。



春レタスの規格を確認する生産者

日本の伝統食

# 納豆で毎日を 元気に健やかに!

イラスト：MDR デザイン

日本の発酵食の代表ともいえるのが納豆です。  
ご飯のお供として愛されてきただけでなく、  
近年ではその健康効果に注目が集まっています。  
おいしくて栄養価が高い  
納豆の魅力を探ってみましょう。

取材協力：全国納豆協同組合連合会  
<http://www.natto.or.jp/>

日本の伝統的食品として、健康増進に良い食品として、消費者に納豆の理解を深め、納豆の付加価値を高めるため情報発信を行っています。健康のための和食も提案しており、当会と米穀安定供給確保支援機構、海苔で健康推進委員会の3つの団体からなる“和”食文化推進協議会(※)でも活動しています。

※“和”食文化推進協議会  
<http://www.wa-shokubunka.com/>

## 納豆が好まれる理由

現在の食は、簡便志向、経済志向、健康志向が3大志向といわれています。納豆は、その全てを満たしています。多くが小分けされていて調味料付きで混ぜるだけで出ま上がりです。価格も手頃で、コンビニなどでも手に入ります。栄養が豊富で、昨今の発酵食品ブームもあり、その機能性はあらためて注目を浴びています。

整腸効果、美肌やダイエット、コレステロールの抑制、骨粗しょう症予防、免疫力アップ、血液サラサラなど、さまざまな効果が期待されているようです。

## ご飯と納豆の関係

皆さんはどのように納豆を食べますか？  
全国納豆協同組合連合会は一般消費者(男女各1000人、20〜60代)を対象に定期的に納豆に関する調査を行っており、2017年の調査の結果、「納豆の食べ方」については、「ご飯にかけて食べる」がほとんど(48・0%)、次いで「ご飯にかけて食べる」ことが多い(15・2%)、合計6割以上でした。その上20代から50代以上までの世代も過半数を占めていました。ちなみ

## 抜群に優秀な納豆の栄養

納豆は良質なタンパク源であり、必須アミノ酸、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などさまざまな栄養素が豊富に含まれています。ビタミン類のなかでも豊富に含まれているビタミンB2は、体内にたまった脂肪を分解・燃焼させる働きがあるだけでなく、疲労回復や肝機能の向上にも効果があるといわれています。ビタミンK2は中高年の骨を丈夫にする上でその機能が期待されています。

納豆といえば、イソフラボンやサポニンもよく知られた成分です。これらは抗酸化作用

に納豆の食頻度について最も高い回答は「2〜3日に1回」でした。

納豆とご飯は相性が良いことがうかがえますが、その理由は粒の大きさにもありそうです。納豆用大豆には極大粒から極小粒まで粒の大きさが分かれています。同調査で「最も好きな豆の大きさ」については、小粒が36・8%、超小粒が13・1%でした。同会専務理事の松永進さんは、「小粒の納豆とご飯粒の大きさが同じくらいなので、互いによく絡んで食べやすくなる」と説明します。

# 納豆の魅力も再確認しよう

用があり、アンチエイジングや女性の更年期障害の改善に役立つことが知られています。うまみが詰まっているネバネバ成分も特徴的。これはアミノ酸の一種でグルタミン酸であり、ネバネバが胃壁を守ったり、腸管の老廃物の通りを良くしたり、毒素の排

## 健康・長寿をサポートする

### ポリアミン

納豆に含まれている成分にポリアミンという物質があります。動脈硬化を抑制する働きがあるとして、最近、注目を浴びています。動脈硬化の進行を食い止めれば、脳卒中や心臓病など重大な病気の予防にも役立ちます。体の中から老化防止、若返りを手助けしてくれるうれしい成分なのです。

せつを促したりすると考えられています。他にもまだまだ機能が期待できる成分が含まれています。

## おいしく食べるコツ

まれ、一日1パックいただくのが理想といえるでしょう。

### アツアツ調理より、適温で

毎日でも食べたい納豆。そのネバネバ部分に含まれる成分のナットウキナーゼは熱に弱い性質を持っています。熱したり、熱いご飯の上にのせたりするとその機能が期待できなくなります。70度で酵素は分解するといわれています。50度より少し低めの温度で食べるのが良いとされます。子どもにも人気の納豆手巻きは手軽でお勧め。最近、ちよつとしたブームとなっている玄米のご飯粒とも絡みやすいです。

また、東北の郷土料理に納豆汁というものがあります。包丁でたたいて細かくした納豆を、出来上がったみそ汁の火を止め、最後に入れると良いでしょう。超小粒やひき割り納豆なら混ぜてそのまま入れても構わないでしょう。

#### 一口メモ

ナットウキナーゼ  
血栓を溶かすので、脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞などの予防・治療などに期待できるといわれている酵素

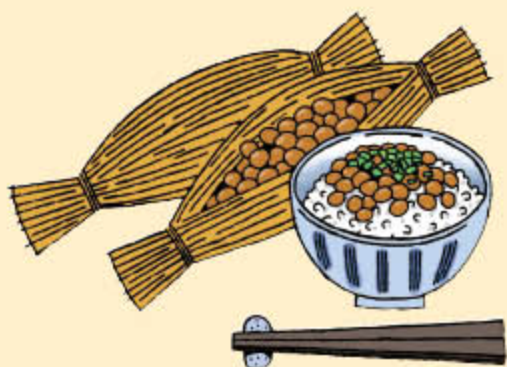
### 調味料との新しい組み合わせ

市販の納豆の多くは、たれとからしが付いています。各メーカー、ブランドごとに

さまざまな研究と工夫を凝らし、納豆と合う調味料として開発したものです。そのまま使うのが定番ですが、たまには味に変化をつけるのも楽しいものです。

納豆とオイル系の調味料は相性が良く、オリーブ油やごま油はおすすです。調査ではマヨネーズ、ラー油などを入れる声もあります。

予想以上においしいといわれるのは、砂糖を加えた納豆です。北海道や東北の一部には砂糖を入れるのが普通の地域もあり、砂糖を入れることで粘りが増し、口当たりもなめらかになります。納豆の臭いも和らぎ、試す価値はあるでしょう。



## 納豆レシピ

### 家族で納豆3種巻き

世代を超えて愛されるのり巻き。納豆を加えて納豆巻きはいかがでしょう。のりには納豆に含まれないビタミンAやC、ヨウ素やマンガンなどの成分が含まれ、栄養バランスが整いやすくなります。これにお好みの具を併せて、さらに栄養価もおいしさもアップ！



© 全国納豆協同組合連合会

#### 材料(各適量)

【イカ梅納豆巻き】  
納豆、大葉、イカのお刺し身、かつお節、練り梅、蜂蜜

【アボカド納豆巻き】  
納豆、アボカド、千切り野菜(キュウリ、ニンジン、ネギなど)、ラッキョウの漬物(お好みで)

【ツナマヨ納豆巻き】  
納豆、ツナ缶、缶詰のコーン、マヨネーズ、千切りキュウリ

#### 作り方

- (1) ご飯を炊き、すし酢を振り混ぜすし飯を作る
- (2) のり、すし飯の上に具材をのせて完成

# 天気予報入門

テレビやラジオなどの天気予報で聞けれど、はっきりした意味は分からない……。

そんな天気予報に登場する気象用語について解説します。

知っておけば天気予報の理解度が上がり、外出や農作業にもきっと役立ちます。

気象予報士志望の  
農田協子です！  
一緒に気象用語を  
勉強しましょう。



翌日の天気予報だったら、予報  
期間は0時から24時までよね  
とすると、一時というのは  
4分の1未満だから……、  
6時間未満の天気のことね



へえ、昼過ぎって  
15時までのことなのね！



## 時間経過などを表す気象用語

### のち

予報期間内の前と後で現象が異なるとき、その変化を示すときに用いる。可能な限り具体的時間帯を示すが、時間帯が二つになるときは、一方に「のち」を用いる。例えば「晴れのち曇り夕方から雨」とする。

### 一時

晴れや曇り、雨などといった現象が連続的に起こり、その現象の発現時間が天気予報で発表された時間（予報期間）の4分の1未満のとき。

### はじめ(のうち)

予報期間の初めの4分の1、ないし3分の1くらい。週間天気予報では予報期間の初めの3分の1くらい。今日、明日、明後日に対する予報では、朝の9時くらいまで、今夜に対する予報では、19時くらいまでとなる。

### 時々

晴れや曇り、雨などといった現象の発現が断続的に起こり、その現象時間の合計時間が発表された時間の2分の1未満のとき。

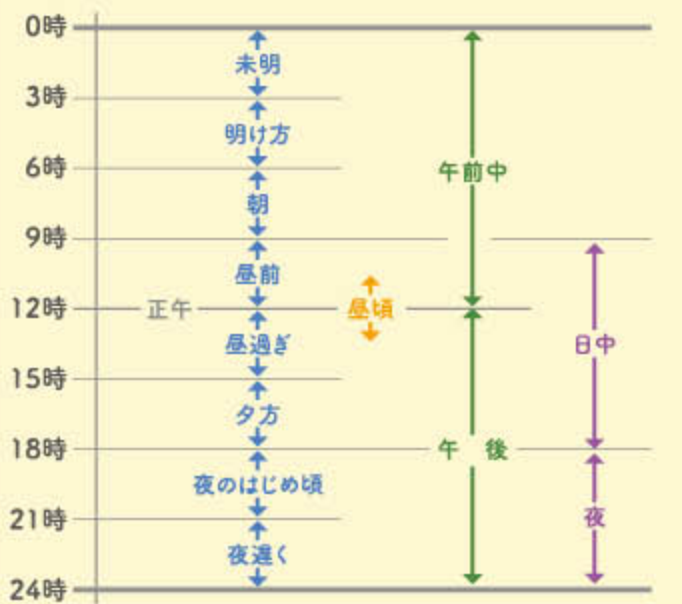
## その1 時間経過などを表す用語



天気は一日の中でも変化します。それを天気予報で表す場合、ポイントはその時間の長さです。どれだけの時間、晴れや曇り、雨などが現れるかで用語を使い分けられます。

## その2 一日の時間細分の気象用語

一日の時間をどのような気象用語で区分しているかについても知っておくと便利です。普段私たちが何げなく使っていた言葉も気象用語に当てはめると案外ずれていることがあります。







雨は、飲み水をはじめとする生活用水、工業用水に利用され、そして水稲や野菜などの作物を育てるなど、大切な役割を持っていきます。しかし雨が多過ぎると洪水などが起こり、時には人の命を奪うほどの大きな災害に結び付くこともありま

「やや強い雨」で、すでに話し声がよく聞き取れないほどのね……



### 雨の強さと降り方

1時間雨量(mm)	用語	人の受け取るイメージ	人への影響	屋内(木造住宅を想定)	屋外の様子
10以上20未満	やや強い雨	ザーザーと降る。	地面からの跳ね返りで足元がぬれる。	雨の音で話し声がよく聞き取れない。	地面一面に水たまりができる。
20以上30未満	強い雨	どしゃ降り。	傘をさしていてもぬれる。	寝ている人の半数くらいが雨に気が付く。	道路が川のようになる。
30以上50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る。			
50以上80未満	非常に激しい雨	滝のように降る(ゴブーと降り続く)。	傘はまったく役に立たなくなる。		水しぶきで辺り一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。
80以上	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる。			

[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/yougo\\_hp/amehyo.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/yougo_hp/amehyo.html) より抜粋



風は、台風の発生数が多くなる7〜10月はもちろん、春一番から始まる春先の強風にも注意が必要です。強風害の例として農地の土壌が風によって搬出される「風食」が挙げられます。地域により時期や程度は異なりますが、3〜5月ころに注意が必要です。



### 気象警報・注意報や天気予報の発表区域

天気予報は、正式には「府県天気予報」といい、各都道府県をいくつかに分けた1次細分区域単位で発表します。1次細分区域は、気象特性、災害特性と地理的特性により、都道府県を分割して設定しています。

分区域単位で発表します。2次細分区域は、市町村(東京特別区は区)を原則としますが、一部市町村を分割して設定している場合があります。ご自身やご家族のお住まいの地域がどの区域に入るか、この機会に知っておきましょう。

QRコードはスマホのカメラを起動させ、URLにアクセスして読み取れます



(気象庁ホームページ)  
気象警報・注意報や天気予報の発表区域



取材協力:気象庁 <https://www.jma.go.jp/>

### 風の強さと吹き方

用語	平均風速(m/s)	人への影響	屋外・樹木の様子
やや強い風	10以上15未満	風に向かって歩きにくくなる。傘が差せない。	樹木全体が揺れ始める。電線が揺れ始める。
強い風	15以上20未満	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。高所での作業は極めて危険。	電線が鳴り始める。看板やトタン板が外れ始める。
非常に強い風	20以上25未満	何かにつかまっていけないと立ってられない。飛来物によって負傷する恐れがある。	細い木の幹が折れたり、根の張っていない木が倒れ始める。看板が落下・飛散する。道路標識が傾く。
	25以上30未満		
猛烈な風	30以上35未満	屋外での行動は極めて危険。	多くの樹木が倒れる。電柱や街灯で倒れるものがある。ブロック壁で倒壊するものがある。
	35以上		

[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/yougo\\_hp/kazenya.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/yougo_hp/kazenya.html) より抜粋

# 季節の 室礼

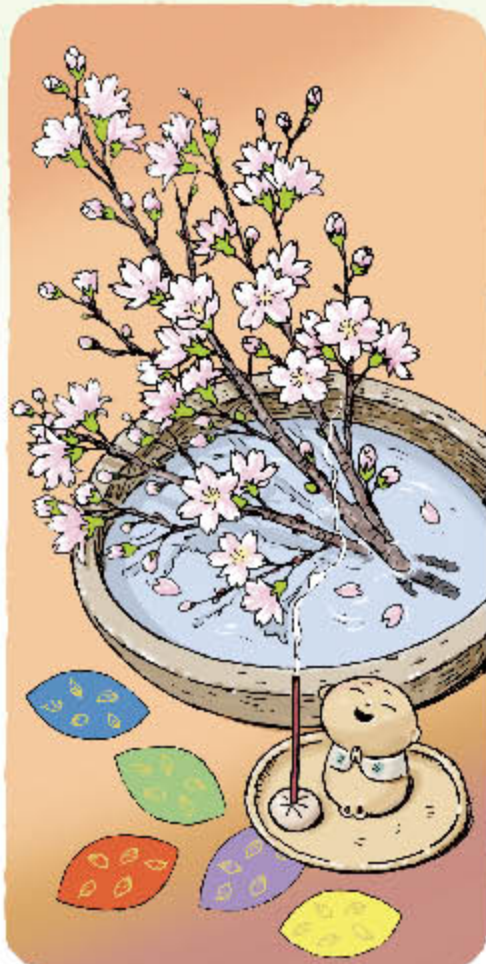
和文化講師●滝井ひかる

## 花まつり

春といえばお花見。梅や桜などの花々が順に見頃を迎えます。桜のお花見は、その年の豊作を願って田の神様が宿る桜を愛(め)でたのが始まり、といわれています。

仏教の行事「花まつり」は、お釈迦(しゃか)様の誕生日である4月8日に行われます。

この日お寺では、花で飾られた花御堂に、誕生した姿の釈迦像が置かれます。お釈迦様は生まれてすぐに東西南北へ各7歩進み、右手で天を、



左手で地を指し「天上天下唯我独尊」(生きとし生けるものは皆、尊い命を持つ)と言ったそうです。まるで映画「サタデーナイトフィーバー」のような姿のその誕生仏に、ひしゃくで甘茶を掛けてお祝いします。甘茶を掛けるのは、誕生のときに9頭の竜が天から香湯を降らせ、産湯を使わしたことに由来します。

花まつりでいただいた甘茶を家族で飲むと、無病息災でいられるといわれています。この時期、生花店にも桜が出回ります。もしお花見に行けなくても、桜をお部屋いっぱい飾りましょう。

かわいらしいお地藏様の香立てなどを飾ると花まつりの雰囲気が出ます。花まつりでまかれる「散華」を散らしてもいいですね。ハスの花びらを模した物で、お寺によって美しい絵や禅語が書かれ、コレクターも多いそうですよ。

## 仏事の豆知識

### 「数珠は何のため」

数珠は「念珠(ねんじゆ)」とも呼ぶことから、かつて数珠は念仏を唱えるときに使う法具でした。起源は、インドのブッダガヤの大樹の下でお釈迦さまがお悟りをひらかれたとき、その頭上の木の実を紐に通して、一つずつ指でまさぐっては仏さまの名を唱えたそうです。

そこで数珠(数をかぞえる玉)と呼ばれるようになりました。その樹木は後世「菩提樹」と名づけられ、その実は現在でも数珠として使われています。やがて、石やガラス等様々な玉ができ、数も百八や、その半分、そのまた半分の二十七玉や、二十二玉、十八玉等があります。数珠は一生を通じての心の守り本尊となってくれるので、身につけるだけで厄除けになり、福を呼ぶと言われています。

本式の数珠は各宗派で形状、用い方が異なります。多くのかたが用いているのは略式数珠となり、ここでは、略式数珠を使う時の作法として、持って歩くとき：房を下に垂れるように左手にかけ、親指で押さえるようにして持つ。

仏前で手を合わせる時：左手にかけた数珠に右手を添える方法と、数珠の輪の中に右手と左手の親指を除く指を入れ、親指で挟むようにして手を合わせる方法があります。



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

石橋地区

毛塚智樹さん(30)

生産品目 キュウリ(促成・雨よけ・抑制)

## 誰よりも優れた品質を求めて

J A おやま管内には、北部・野木選果場を利用して出荷する生産部会を中心に97戸の農家がキュウリ栽培に取り組んでいます。

キュウリはかつて夏の野菜として露地栽培が一般的でしたが、近年はハウスでも栽培するようになり、1年中出荷されています。

石橋地区の毛塚智樹さんは、就農して約10年。促成キュウリ2反歩、雨よけキュウリ2反歩、抑制キュウリ3反歩を一人で管理しています。智樹さんの父、祖父もキュウリ栽培を営んでおり、親子3代に渡り、高品質のキュウリ栽培の技術が引き継がれています。

学生時代には、トマト栽培の勉強をしていました。幼い頃から当たり前のように農作業を手伝っていたため、農業の魅力が自然と身に付いていた智樹さん。トマト栽培の勉強が現在のキュウリ栽培に活かされています。

智樹さんは「栽培で注意する点は、水管理。また、定植のためのしっかりした土づくり」



と話します。ほどよく歯ごたえのあるみずみずしさを保つよう育てるのは、並大抵ではありません。低温や乾燥に弱く、病気にもなりやすいキュウリ。光線の透過率を高めキュウリの色付きをよくするための葉かき作業などもこまめに行っています。

生育状況は日々変化します。こまめに観察するためにも毎日ほ場へ向かいます。生産者がキュウリをよく見て適切な栽培管理を行うことで高品質なキュウリを作ることができます。

また、智樹さんは栽培講習会や目ざろえ会、中間実績検討会などで部会員同士の交流を図り、情報収集を行っています。「やった分だけ結果ができる。良質なキュウリが出来たときや、収量がとれたときには喜びや、やりがいを感じる」と笑顔で話します。

「その年の天候や環境に合わせて計画的に作業を進めることが大切。毎年、勉強の日々だ」と農業の難しさを伝えます。栽培技術はもちろん、経営力も重要。コストの面にも気をつけながら、効率のよい経営方法を模索し、キュウリの成長に最適な環境になるよう気をつけている智樹さん。

毎日試行錯誤しながら精力的に農業に励み、誰よりも優れた品質の農産物をつくりたい・・・そんな意気込みと情熱をもって智樹さんは、キュウリ栽培に取り組んでいます。

# 夢桜



## 材料

### <赤飯>

- ・もち米 …… 750g
- ・ささげ …… 50g
- ・胡麻塩 …… 少量

### <あんこ>

- ・小豆 …… 750g
- ・砂糖 …… 1kg
- ・塩 …… 10g

### <きな粉>

- ・きな粉 …… 100g
- ・砂糖 …… 50g
- ・塩 …… 少し

## 作り方

<赤飯> 1 ささげを煮て、赤水を取る。

2 もち米を赤水に漬け(10時間以上)、柔らかめに蒸す。

<あんこ> 小豆は、砂糖を入れて煮る。塩を入れ、強めに煮詰め、俵形にまとめる。

<きな粉> きな粉に砂糖、塩を入れて、混ぜて置く。

※丸めたあんこに赤飯をかぶせ、俵形のおにぎりを造ります。

胡麻塩を少々かける。

俵形のおにぎり全体にきな粉をかけて、出来上がりです。

[ 特徴 ] おやつに、お祝いの時など、いかがでしょうか。

女性会 桑支部  
小島 勝美さん



「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

### 4月のおすすめレシピ

- ・ホタルイカとナバナのおひたし レシピ1
- ・アサリとトマトのオイル蒸し レシピ2

# 今月のおすすめ レシピ

水井 隆一（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、帰郷し製石料理を学ぶ。茨城県五原市にある「天庵（田中ケン 主人）」オーナーシェフ。地元産産物を生かした料理を数多く！



レシピ  
1

## ホタルイカと ナバナの おひたし

材料(4人分)

ホタルイカ …………… 20杯  
ナバナ …………… 1わ  
おろしショウガ …………… 適宜  
トマト …………… 1個

### ◆だし汁

かつおだし …………… 1と1/2カップ  
薄口しょうゆ …………… 大さじ1  
みりん …………… 大さじ1

### 作り方

- ①鍋に湯を沸かし、目・口を取り除いたホタルイカを入れて湯通ししてざるにあげる。同じ鍋に塩少々を入れてナバナをゆで、冷水に落として水気を切る。
- ②だし汁の材料を鍋に入れて沸騰させ、冷ましてから①を入れて味を含ませる。
- ③器に盛り付け、おろしショウガ、食べやすい大きさに切ったトマトを添えて出来上がり。



レシピ  
2

## アサリと トマトの オイル蒸し

材料(4人分)

アサリ …………… 200g  
トマト …………… 1個  
小松菜 …………… 1/2束  
ニンニク …………… 1片  
オリーブ油 …………… 大さじ1  
白ワイン …………… 大さじ2  
塩昆布 …………… 少々

### 作り方

- ①フライパンにオリーブ油をひき、アサリ、角切りにしたトマト、つぶしたニンニクを入れてふたをして弱火にかける。
- ②ニンニクの香りが立ったら、白ワイン、塩昆布、切った小松菜をさらに入れてふたをする。
- ③アサリの口が開いたら器に盛り付け出来上がり。



おやまるくんの  
直売所ご案内

# グリーンセンター

おやまるくんオススメ商品!! 熟成めか床・めかづけの床・補充めか



※数量には限りがございますのでご了承下さい。

今月のおやまるくんおすすめ商品は・・・「熟成めか床、めかづけの床、補充めか」をご紹介します!!  
季節の野菜のほか、お肉やお魚なども漬けることができます!四季に合わせて、旬の野菜などを味わってみてはいかがでしょうか。

● 熟成めか床

1kg 590円(税込)

初めてめかづけをする人にオススメ!!パックがそのまま容器になり、乳酸菌で発酵させた熟成めか床!パックにお好きな野菜などを適当な大きさに切り、床に隠れるように漬け込めばOK。場所をとらずに冷蔵庫に保存でき、気軽にめかづけを楽しめます♪

● めかづけの床

2kg 740円(税込)

購入したらすぐにつけられる、めか床!長期熟成した信州味噌をブレンドし、たつぷりと時間をかけて熟成した本格的なめか床です。めかづけにすると、米ぬかが持つビタミンB群が野菜にしみこむので、生野菜の時と比べてビタミンB群が多く摂れます。

● 補充めか

500g 200円(税込)

補充めかは、乾燥した粉末タイプのめかです。水分調整用にお使いください。

## 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  
営 9:00~17:00  
休 盆、正月  
駐 20台



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

# ベジタブル ライフ

## オカビジキ

～ミネラル豊富な陸の海藻～

イラスト：小林祐美子

オカビジキのプロフィール

【分類】ヒコ科オカビジキ属

【原産地】日本、中国、欧州、南西部

【おいしい時期(旬)】4～10月ごろ

【主な栄養成分】カリウム、カルシウム、  
マグネシウム、鉄、β-カロテンなど



### 見分け方

全体的に緑色が鮮やかで濃い

葉や茎に張りつつやがある

みずみずしく、若くて艶かしい

茎が細くて短く、あまり育っていない物が良品

育ち過ぎると硬くなり食味も落ちてしまうよ

### NG

鮮度が落ちている

茎の切り口が茶色く変色の全体に黄色味を帯びている

茎が太過ぎたり全体的に大き過ぎる



### オカビジキのヒミツ

#### 歴史

『本草図譜』(1829年)

海辺の砂地で育つ植物として絵付きで詳しく紹介

江戸時代



#### 名の由来

(葉の様子が)ヒジキに似ている!? 「おか」に生えるヒジキという意味。別名はミルナ(水松菜)の海藻のミル(水松)に似ているから

#### 無農薬

虫が付にくい性質の通常栽培ではほとんど農薬を使わないので安心して食べられる

#### 山形県置賜地方の伝統野菜

庄内地方の決り取られた種が船で最上川を上り、船着き場の砂塚村(現・山形県南陽市)で植えられ死滅の地となった。現在も山形市や米沢市で栽培が盛ん

### 保存方法

早めに食べたいなら



冷蔵保存が基本の鮮度が命なるべく早く使いましょう

野菜室へ乾燥を防ぐため、ラップや保存袋に入れる

### オカビジキのチカラ

#### ミネラル豊富

##### カリウム

体の余分な水分や塩分を排出する働き。高血圧予防やむくみ解消に

カリウムはホウレンソウと同等程度

##### カルシウム

骨や歯の材料の神経を落ち着かせる働きもありイライラの解消に

カルシウムは小松菜と同等程度

栄養価の高い「スーパーフード」として注目!

不足しがちな栄養素を効果的に取れる

マグネシウム ビタミンと共に関節強化

鉄 ヘモグロビンの材料に葉酸と共に貧血予防

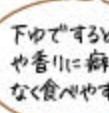
##### β-カロテン

抗酸化作用で肌・髪・視力などの老化を予防。免疫カマッパ

### 楽しみ方・食べ方のコツ



ごまあえやナマリ マヨネーズあえ 酢の物



みそ汁やお吸い物に

刺身のおつまみ



約2%の塩水

フニャフニャ



加熱し過ぎると食感が損なわれるので注意

根元を切り落とし、さつとゆでて冷水に取り、粗熱が取れたら水気をよく切る

## 高齢者の自動車運転

わが国では、75歳以上の人の3割以上が運転免許証を保有し、特に農業従事者では、自家用車やトラクターなどの運転をする高齢者も多いと思われまふ。しかし、自動車運転に必要な能力は加齢により変化します。運転の技能は個人差が大きく、また、加齢による変化にも個人差があります。さらに、加齢による変化は通常は徐々に出現するため、本人は自覚しにくいことがあります。

自動車は、便利な乗り物ですが、使い方によっては人の命を奪う「走る凶器」にもなります。ですから、運転の可否の判断を本人の希望だけに任せるのは心配されます。

運転は、目的地までの経路を考え、周囲の様子を目や耳からの情報で察知し、さまざまな判断をします。走行中は前方を見ながら、バックミラーで後方の状況を確認、同時に速度などの計器類を見ます。状況に合わせてアクセルやブレーキを踏みながらハンドル操作をします。こうした



運転に必要な瞬時の判断と複合的な動作が、高齢者は苦手です。

視力低下や視野の狭窄（きょうさく）、聴力低下、記憶力低下、判断力の低下、筋力低下、四肢の感覚が鈍くなるなど、さまざまな能力が加齢によって低下します。高齢になると心臓病、高血圧や血糖値異常などの病気を有する人も増えます。そのため、頭がボーっとする、目まいがする、イライラする、眠くなるなどが運転中に出現すれば、交通違反や事故の危険も増すわけです。

高齢者の運転は、悪天候の日や体調不良の日は避け、慣れた道だけを走り、車速も格好良さより、運転しやすさと安全性で選んでください。そして、運転時に危険を感じるようになったり、同乗した家族や仲間から「運転は危ない」と忠告されたら、早めに運転免許を返上する勇気も大切です。

## 進めよう! 国産消費国

【今回のテーマ】

国産消費ってなに?

「国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産する」という、JAグループの考えです。



食料自給率  
**38%**  
※2019年度、  
カロリーベース

世界規模での  
災害発生と農業被害  
日本の「非常に激しい雨」  
ここ30年で

**1.4倍**



食を取り巻く  
リスクが  
増えています

世界の人口増加による食料需給のひっ迫



平均年齢  
平成の30年間で  
**10歳**上がる

国内農業者の減少や  
高齢化、農地面積の減少



新型コロナウイルス感染拡大により、マスクの需要が急激に増えました。その大部分を輸入に頼っていたことから、国内は一時深刻なマスク不足に陥りました。もしそれが食料であったらどうなっていたでしょうか。

コロナ禍では、実際にいくつかの国が食料の輸出を制限しました。また、食料不足に陥っても、短期間での食料増産は難しいです。

こうした実態を多くの国民にご理解いただき「食料を生み出す農業・農村を支えたい」と思う人を増やしていく必要があります。



耕そう、大地と地域のみらい。



# みんなのひろば

今月のテーマ お花見と言えば

下野市ですからあまでらはなまつり!!出店のもつ煮と唐揚げでビール!再開心待ちのオーバーです。  
(シバベニさん)

たくさんの出店や地元の方によるカラオケ、よさこい……などなど盛りだくさんの天平の花まつり。今年も残念ながら中止ですが気分転換に天平の桜を見に行くのもいいかもしれませんね。早くコロナが終息することを願います。

## お便りコーナー

私はいちごが大好きです。今のいちごはほんとうに甘くて美味しいです。手元にとどくまでの1粒1粒に感謝です。  
(福寿草さん・64歳)

「ぐりーんぴあ」の内容が豊かでありがたく読ませていただいております。特に写真入りなので、わかりやすくファイルに入れています。最近夢中になっているのは、水も肥料も土もいらぬ枝木で作った盆栽作りであり、我が家の自慢でもあります。ただし自己流であります。松・桜・モミジ・桜・柿・その他 (T・Kさん)

「とちおとめ」・「スカイベリー」そしてニューフェイスの「とちあいか」。皆さんはどのイチゴがお好みですか。どれが自分の好みか食べ比べてみるのもオススメです。1粒1粒キラッと真っ赤でとても可愛らしく、丹精込めて農家さんが作られたイチゴを堪能してみてください!

ファイルに入れてくださっているんですね。ありがとうございます。これからも内容豊富な誌面作りに努めたいと思います。

そして、水も肥料も土もいらぬ盆栽!自然の力によって作り上げられると思うと感慨深く、生命力を感じます。季節の移り変わりの美しさを楽しめますね。

## 今月のクイズ?

### 先月号クイズの答え

1	チ	5	ラ	8	シ	12	ズ	17	サ
2	ホ	6	オ	13	タ	15	ウ		イ
3	ネ	7	ツ	14	テ	16	イ	シ	ユ
4	ズ		9	コ	ント				ウ
5	ミ		7	ジ	ン	コ		16	ク
6	ト		10	ツ	バ		14	パ	イ
7	リ			10	ス	キ	ン		ケ
	A	B	C	D	E				
	シ	ユ	ン	ミ	ン				

二重枠に入った 出題●ニコリ  
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つつ入ります。

解答欄

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

## 編集後記

春の花の代表である桜の花も咲き、日差しもだんだん強くなり、春の訪れを感じる季節がやってきました。4月は入学式・入社式、春の農作業……などなど忙しい時期を迎えますがこの時期だからこそ楽しめる美しい自然があります。日本の春を身体と心で感じてみるのはいかがでしょうか? ※※ (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5月号 締切 4月16日(金)  
「ストレス解消法」

2021年6月号 締切 5月14日(金)  
「ご飯のお勧めのお供は?」

### ■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

●ペンネームやイニシャルを希望の方は忘れずにお書き添下さい

生産者の皆様へ

## 令和2年産共計外米及び 令和元年産共計米の精算について

### 《令和2年産共計外米生産者手取額一覧表》

#### ◆【紙袋】コシヒカリ

単位：俵 60kg、円(税込)

品質区分	等級	概算金	精算額	生産者手取額
JA米相当品	1等	12,498	32	12,530
	2等	11,898	32	11,930
一般米相当品	2等	11,398	32	11,430

#### ◆【ばら】コシヒカリ

単位：俵 60kg、円(税込)

品質区分	等級	概算金	精算額	生産者手取額
JA米相当品	1等	12,620	32	12,652
	2等	12,020	32	12,052
	3等	11,018	32	11,050

※精算日：令和3年2月24日(水)

### 《令和元年産共計米精算について》

#### ●概要

令和元年産米を取り巻く販売環境は、令和2年3月以降のコロナ禍によるインパウンド需要の減少、外出自粛や飲食店の営業自粛などによる消費の減退が顕著となり、業務用を中心に大幅な需給緩和となりました。

本県産米については米穀年度内での販売は完了しておらず長期的な販売に取り組むことで販売が完了する予定です。

こうした厳しい販売環境ではありますが、令和元年産米は販売先との結びつきができており、販売の見通しが立っていることから県域共同計算の精算を実施致しました。

#### ◆令和元年産共計米(主食うるち米)生産者手取額一覧表

単位：俵 60kg、円(税込)

銘柄	等級	概算金	精算額	生産者手取額
コシヒカリ	1等	12,898	182	13,080
とちぎの星	1等	12,298	477	12,775
あさひの夢	1等	12,098	611	12,709
ミルククイーン	1等	12,898	612	13,510
酒造好適米	1等	15,398	1,253	16,651

※紙袋1等の概算金を基準に作成しております。

※JA手数料につきましては502円/60kgにて算出しております。

※直接支払交付金については平成30年産以降より廃止となっております。

※精算日：令和3年2月25日(木)

## 2021年 ゴールデンウィークの営業について

	4/28 (水)	4/29 (木)	4/30 (金)	5/1 (土)	5/2 (日)	5/3 (月)	5/4 (火)	5/5 (水)	5/6 (木)
一般業務	通常業務	休業	通常業務	休業					通常業務
金融窓口	通常業務	休業	通常業務	休業					通常業務
のぞみ館 支援C		休日のぞみ館 対応		休日のぞみ館 対応					
ATM	稼働 (8:45～19:00)	稼働 (9:00～17:00)	稼働 (8:45～19:00)	稼働 (9:00～17:00)					稼働 (8:45～19:00)

### 座談会資料をお持ちの方へ

令和3年春期座談会資料の訂正について  
標記の件につきまして、春期座談会資料に間違いがありました。  
謝罪するとともに、下記の通り訂正をお願い致します。

不明な点がございましたら、営農企画課 (TEL:0285-33-4321) まで  
連絡をお願い致します。

記

1. 訂正箇所 春期座談会資料の令和2年度経営所得安定対策実施状況  
について(小山市)【1ページ】の交付予定額の合計

誤) 162,300,063 円

↓

正) 1,623,200,063 円

### クミアイ家庭薬

#### クミアイ ビタパッション 3000



タウリン 3,000 mgに4種類の  
ビタミンB群や塩化カルニチン等  
を配合した、100mLの医薬品の  
ドリンク剤。飲みやすく、後味も  
スッキリ!スポーツや仕事の後  
など肉体的疲労時の栄養補給に。

瓶3個 100mL×10本

税抜  
価格 **1,000円**

●お問合せは、クミアイ家庭薬係員・

最寄りのJA、または

協賛製品工場(株)徳木製薬所

☎028-657-7310まで

### JAの概況 (2021年2月末現在)

貯金	1,697億1,165万円
貸出金	283億3,299万円
購買品供給高	44億1,822万円
販売品販売高	92億3,385万円
長期共済保有契約高	3,986億8,409万円

### 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  
5月14日(金)

野木支店  
5月17日(月)

石橋支店  
5月25日(火)

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13回理事会(2月22日)

- 令和3年度 事業計画について
- 規程等の改正について
- 区域全域選任の役員推薦委員の選出について
- 理事と組合員の利益相反取引について
- 令和3年度 内部監査計画について
- 決算手当の支給について ほか

#### 第14回理事会(2月26日)

- 令和3年度 事業計画について (継続審議)
- 美田支店新築計画基本構想について
- 固定資産取得及び保守修繕計画について
- 令和3年度 コンプライアンス・プログラムの策定について
- 令和3年度の余裕金運用(案)について
- 令和3年度 ロスカットの対応について

# ●JAお勤めの美味しい「新茶」ご予約承ります 『エコープ銘茶』ってどんなお茶？



紫鳳  
1kg(167g×6本)



白朧  
1kg(167g×6本)



宝玉  
1kg(167g×6本)

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

安心の理由

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、全工場できり完璧な品質管理を目指しています。

トレーサビリティ

茶畑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

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。

おいしい理由

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

まる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家で開封されるまで、新鮮さを保ちます。

お買い得の理由

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採用し、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。

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。

金商 JA | JA全農グループ 監製 ハラダ製茶株式会社

## おいしい冷茶の淹れ方

夏の暑い日、よく冷えた冷茶は格別の味わいがあります。さまざまな冷茶の淹れ方があり、味わいも異なります。TPOに合わせて、お好みの冷茶を淹れてみてください。

<p>1</p> <p>大きじ2杯(約10g)の茶葉を入れる 冷水ポット(約1リットル)</p>	<p>2</p> <p>水を入れる カルキ臭が強い場合、浄水器を利用して下さい</p>	<p>3</p> <p>かき回す</p>	<p>4</p> <p>冷蔵庫で冷やす</p>
<p>5</p> <p>茶こしを使ってコップに注ぐ</p>	<p>6</p> <p>完成! 水で出だすので、すっきりしたおいしさに出来上ります。(お湯は使用しません)</p>	<p>7</p> <p>水を入れる 同じ茶葉でもう一度楽しめます(2煎目)</p>	<p>2 ~ 6 を繰り返す</p> <p>完成! 冷蔵庫に入れておけば2日間程は、そのまま利用できます</p>

急冷法

①6g(二人分)の茶葉を急須に淹れ、約70℃に冷ました湯を入れます。  
②グラスに多めの水を入れ、濃く出るように最後まで注ぎます。氷が溶けるので濃い目に浸出させます。

氷温法

①急須に入れた茶葉の上に氷を数個置き、少量の水を加えたら氷が溶けるのを待ちます。じっくり浸出させるので、濃厚な旨み特徴です。  
②氷が溶けたらグラスに注ぎます。玉露、上級煎茶がおすすめです。