

# Green-pia

ぐりーんぴあ

JAおやま

2022  
Vol.279

5

## 特集

うま味・栄養価が増す  
干し野菜を作ってみよう

## 5月のおすすめレシピ

- ・切り昆布の煮込みハンバーグ
- ・ホタルイカと新ゴボウの炊き込みご飯



Instagram



Facebook



Twitter



LINE



JAおやま公式  
ホームページ

人と自然の調和から新たな創造を



# ぐりーんぴあ Green-pia

人と自然の調和から新たな創造を



## 「ブロッコリー」

＜分類＞

アブラナ科アブラナ属

＜原産地＞

地中海沿岸

＜和名＞

芽花野菜（メハナヤサイ）

＜おいしい期間（旬）＞

12月～3月

＜主な栄養成分＞

ビタミンC、カロテン、ビタミンB1、

ビタミンB2、カリウム、リン

＜効能＞

ガン予防、シミ・ソバカス予防、

老化防止、風邪予防

＜ワンポイント＞

つぼみひとつひとつが、小さくしっかりと詰まっているものが新鮮なブロッコリーです。2～3日で食べきれない場合は、硬めにゆでて水気をしっかり切り、冷凍保存がオススメです！



12

フルーツパラダイス

サクランボ

甘酸っぱい初夏の味「赤い宝石」

13

おすすめレシピ

14

おやまるくんの  
直売所ご案内

15

ヘルス&ビューティー

知っておきたいマナー集

16

知りタイガーのJA虎の巻  
お天気カレンダー

17

みんなの広場

18～20

INFORMATION

03

TOP NEWS

04～05

令和4年度  
新規採用職員紹介

06～07

TOPICS

地域のニュースをお届け！

08～09

特集

うま味・栄養価が増す  
干し野菜を作ってみよう

10

営農便り  
スイートコーン

11

農業浪漫

野木地区  
館野 延男さん

## 常勤役員コラム



常勤監事  
望月 浩

J Aは組合員や地域の皆様方に支えられ様々な事業を展開していますが、個人情報保護、反社取引根絶などコンプライアンス意識の高まりにより旧態体質から改革が求められています。この様な状況下J Aおやまは自己改革を推し進め、店舗統廃合計画を策定し総代会で承認いただき、令和4年度に美田支店と桑絹支店がオープン予定です。役員が一人となり事業運営は理事の職務執行の監査と内部統制システムの監査を実施し、J Aおやまが健全に事業運営されていることを報告し、組合員や地域の方々に安心して取引を継続して下さる様尽力いたします。

# TOP NEWS



## 図書カード・ランチョンマット贈呈式

J A おやまは、同 J A が運営する直売所5店舗(四季彩、国分寺、よらっせ桑、グリーンセンター、のぎ松原大橋直売所)のレシートの合計金額の一部を管内の小学校に図書カードとして還元する活動を行っています。

渡邊文雄組合長をはじめ、常勤役員らは3月30日に小山市役所を訪れ、浅野正富市長に図書カードとJ A グループ栃木が小学校新1年生用に作成したランチョンマットを贈呈しました。

渡邊組合長は「直売所のレシート合計金額の一部を管内の小学校に図書カードとして還元する活動で直売所、農産物を身近に感じてもらいたい。家族と共に直売所に出向いていただき、地産地消に貢献してほしい」と呼び掛けました。

3月29日には野木町、4月12日に下野市を訪れ、図書カードとランチョンマットを贈呈しました。

還元活動にご協力ください!!

- ① J A おやま管内の直売所で商品を購入し、お買い上げレシートを受け取ります。
- ② レジ横に小学校名がそれぞれ書かれた箱がありますので、好きな小学校名の箱に投函してください。

☆各箱の合計金額の一部を図書カードに変えて、各小学校に贈る仕組みです!!

### 投函ボックス設置直売所

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

### 図書カードの使い道

昨年寄贈した図書カードは…

- ◆各小学校の図書館の図書の購入
- ◆教室の図書の購入

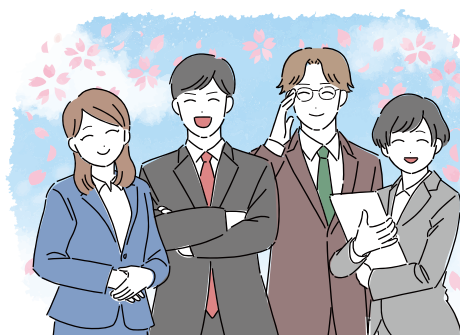
などに使っていただきました!  
たくさんのご協力ありがとうございました!!



# 令和4年度 新規採用職員紹介



当組合は今年度、16人の新入職員を迎えました。  
一生懸命業務に取り組んで参りますので、宜しくお願い致します。



まつ むら ゆう た  
**松村 優汰**

金融共済部  
資金運用課（融資渉外）

- ・趣味：映画鑑賞
- ・組合員や職場の先輩方にこの人なら任せられると思ってもらえるような仕事を日頃から心掛けたいです。



いし ばし  
**石橋 あいり**

金融共済部 共済課

- ・趣味／特技：音楽を聞くこと
- ・対応や確認、書類の扱いなどを1つ1つ丁寧に、なるべくミスの無いようにし、円滑に仕事を行っていきたいです。



たか やま み く  
**高山 未来**

営農経済部  
営農企画課

- ・趣味／特技：体を動かすこと
- ・地域の方々に寄り添い、組合の方々と先輩方との絆を深め、一丸となれる職員になりたいです。



かの たい き  
**菅野 大樹**

営農経済部  
園芸振興課

- ・趣味：スポーツ・スノーボード・サウナ
- ・どんな困難でも、気合いで乗り越え努力をしています。



ほり え ゆう き  
**堀江 祐紀**

営農経済部  
園芸振興課

- ・趣味：雑学を覚える
- ・何事にも誠実に取り組み、組合員と真摯に向き合っていきたいです。



お がわ ゆう き  
**小川 悠稀**

東部営農支援センター

- ・趣味：釣り
- ・何事にも元気に取り組み、地域の方々の役に立つ人材になりたいです。





わだ のぞむ  
**和田 望**

西部営農支援センター

- ・趣味／特技：体を動かすこと
- ・分からないことばかりなので1つ1つの業務に真面目に取り組み、組合員や地域の人々の力になれる職員を目指していきたいです。



さくらだ とちか  
**櫻田 人誓**

北部営農支援センター

- ・趣味：サッカーの試合を見る
- 特技：ルービックキューブ
- ・明るく、元気に全力で頑張ります!!



とだ あやな  
**戸田 綾菜**

大谷支店 金融課

- ・趣味／特技：体を動かすこと
- ・何事にも一生懸命に取り組み、信頼される職員を目指します。明るく元気な対応を心掛けます。



かんべ しおり  
**神戸 志織**

大谷支店  
金融課（共済）

- ・趣味／特技：音楽鑑賞
- ・お客様への感謝を忘れずに地域に寄り添い、信頼される職員になりたいです。



そうとめ まゆ  
**五月女 笑優**

寒川支店 金融課

- ・趣味／特技：ドライブ
- ・着実に仕事をこなし、立派な職員になれるよう努めていきます。



しまだ さつき  
**島田 紗月**

穂積支店 金融課

- ・趣味／特技：音楽鑑賞
- ・職場の上司、先輩方の動きをよくみて1日でも早く確実に業務をこなし、できる仕事を増やしていきたいよう努力していきたいです。



いわた るな  
**岩田 瑠菜**

豊田支店 金融課

- ・趣味／特技：ゲーム・百人一首・映画鑑賞
- ・ありのままの素直な自分で先輩方や上司の皆さん、地域の方々々と接したいです。



ぬまにゅう みゆき  
**沼生 美由紀**

石橋支店 金融課

- ・趣味／特技：音楽を聴くこと
- ・笑顔を大切にし、組合員・地域の皆さまのお役に立てよう頑張ります。



せき さくら  
**関 沙久良**

国分寺支店 金融課

- ・趣味／特技：映画鑑賞・お笑いを見ること
- ・真摯に仕事に取り組み、先輩方を見習い丁寧な対応を心掛けたいです。



これからよろしくお願いします！



うめ やま れん  
**梅山 蓮**

野木支店  
金融課（共済）

- ・趣味／特技：祖母との会話
- ・何事にも明るく元気に取り組み、1日でも早く仕事を覚え、信用・信頼される職員を目指します。

# LIVE TOPICS

## 地域のニュースを お届けします!

JA monthly  
news in Oyama



適切な  
経理処理方法を  
身につけよう!

### 青色申告研修会

3月4日 アクティ

JAおやま青色申告研究会は3月4日、小山市で顧問税理士による指導研修会を開きました。部会員35人が参加し、円滑な経理処理などを学びました。決算書の作成と所得税・消費税の確定申告の作成について、個別に指導を受けました。

事務局を務める営農企画課の菅沼英明課長は「適切な申告による節税や、決算書、申告書で経営内容を確認して経営診断する方法を身に付けてほしい」と話しました。



蚕糸と絹文化の  
継承に貢献です

### 大日本蚕糸会表彰を祝う会

3月8日 小山市立絹義務教育学校

小山市立絹義務教育学校は3月8日、大日本蚕糸会表彰を祝う会を絹義務教育学校で行いました。同校は、長年にわたり蚕糸と絹文化の継承に貢献したとして、一般財団法人大日本蚕糸会から「蚕を学ぶ奨励賞」など多くの表彰を受けました。

JAおやまは、県内二の生産量を誇る養蚕産業を子どもたちに知ってもらおうと管内の小中学校に稚蚕飼育所で育てた蚕を配布しています。同日、同校よりふるさと学習に協力したとして感謝状が贈られました。





## 中肥育牛部会現地検討会

3月15日 中地区

J A おやま中肥育牛部会は3月15日、同地区の6カ所の牛舎で現地検討会を開きました。約10人が参加し、各牛舎を回り、肥育牛の状態を確認しながら、今後の肥育方法などの指導を受けました。

牛の体調や寒暖差で餌を残すことがあるため、一日2回餌を与える時に量を調整することや素牛の選び方や衛生対策などについて、意見を交換しました。

松本博司部会長は「部会員一丸となつて高品質な肥育牛出荷を目指そう」と話しました。



現地検討会にて  
肥育牛について  
意見の交換をおこないました



皆さんに届けたい  
おいしいみそ!



## 女性会加工グループ「フレッシュ」みそ造り・感謝の清掃

3月17日 西部農産物加工所

J A おやま女性会加工グループ「フレッシュ」は西部農産物加工所で3月15日から17日の3日間みそ造りを行い、最終日には清掃を行いました。会員ら11人が参加し、約600キロのみそを仕込みました。

相川久子代表は「安全・安心のおいしいみそを皆さんにお届けしたいという思いで作った」と話しました。

今回仕込んだみそは、9月頃まで発酵させパック詰めします。価格は1パック(900g) 650円(税込)。グリーンセンター、のぎ松原大橋直売所、「四季彩」農産物直売所、道の駅思川で販売しています。



## 特別栽培米「生井っ子」講習会・総会

3月25日 旧生井支店

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「生井っ子プロジェクト」は3月25日、旧生井支店で特別栽培米「生井っ子」の栽培講習会を開きました。生産者、関係者ら合わせて約20人が出席。2022年産の栽培ポイントを学びました。

その後、第19回通常総会を開き、会員、関係者ら約25人が参加しました。2021年度事業報告、2022年度事業計画など、全ての議案を承認しました。



2022年産「生井っ子」の栽培ポイントを学びました





濃厚な甘味・  
うま味に感動

## トマト

### 作り方

#### 下処理

へたを取って、皮付きのまま横半分に切り、種を取り除く。

#### 干す時間、完成の目安

皮を下にして、半日～2日程度干す。全体的にしわが寄り、クタツとなったら取り込む。



お薦め  
料理

サラダ、マリネ、スープ、  
揚げ物、炒め物、  
煮物など

ニンニクやハーブの風味を加えたオイルマリネは、バゲットやサラダに。

生とは違う  
食感に驚き

## キュウリ

### 作り方

#### 下処理

皮付きのまま、斜め切り、輪切り、棒状などに切る。

#### 干す時間、完成の目安

半日～1日程度干す。表面が乾いて、全体的にしんなりしてきたら取り込む。



お薦め  
料理

マリネ、ピクルス、  
あえ物、炒め物、  
漬物など

干しキュウリのめんたいバター炒め。加熱しても水っぽくならず、癖になる歯応えです。

うま味・栄養価が増す

# 干し野菜 を作ろう

監修: KAORU

イラスト: 小林裕美子

### 基本の干し野菜の作り方

- ① 野菜を洗って水気を拭き、用途や好みに合わせて切る。
- ② 表面の水分をペーパータオルで拭き取り、ざるなどに重ならないように並べる。
- ③ 天気が良い日に風通しの良い場所で干す。好みの状態まで乾燥したら取り込む。
- ④ そのまま調理に利用、または保存して活用する。

干し野菜とは、野菜を切って天日干しまたは陰干ししたもの。「干す」という一手間を加えた野菜は、うま味や甘味が凝縮され歯応えがアップします。残り野菜も無駄なく利用できる、時短調理が可能になる、栄養価が増すなど生の野菜とは違う魅力が生まれます。ぜひ作ってみませんか。

辛味が和らぎ  
うま味アップ

## タマネギ

### 作り方

#### 下処理

皮をむいて根を取り、串切りや輪切りなどにする。

#### 干す時間、完成の目安

半日～1日程度干す。表面にしわが寄り、全体的にしんなりしたら完成。



お薦め  
料理

サラダ、マリネ、あえ物、  
炒め物、揚げ物、  
煮物など

甘味が増したタマネギと豚肉をごま油で炒めるだけ。調味料も少なめで味が整います。



ニンジン  
嫌いも克服

## ニンジン

### 作り方

#### 下処理

皮はそのままか薄くむき(皮部分が黒っぽくなるため)、1cm程度の輪切り、いちょう切り、棒状の細切りなどにする。

#### 干す時間、完成の目安

半日～1日程度干す。表面が乾いて白っぽくなり、しんなりしたら取り込む。

#### お薦め料理

ソテー、ピクルス、炒め物、あえ物、漬物、煮物など

油でさっと炒め、ツナ缶としょうゆで調味。干すことで炒め時間が短縮し、甘味がアップします。



特有の香りが  
優しく穏やかに

## ピーマン パプリカ

### 作り方

#### 下処理

へたと種を取り除き、縦半割り、四つ割りなどにする。

#### 干す時間、完成の目安

皮を下にして半日～1日程度干す。表面にしわが寄り、全体にしんなりしたら完成。

#### お薦め料理

マリネ、ピクルス、あえ物、炒め物、漬物など

皮目をあぶり、オリーブ油、塩、こしょうで味をなじませれば、華やかな一品に。



かさが減り  
うま味が凝縮

## キノコ

### 作り方

#### 下処理

シイタケは軸を取り、かさを下にして半日～1日ほど干す。シメジは石づきを取り小房に分け、エリンギは縦切りにして半日程度干す。

#### 干す時間、完成の目安

表面が乾いて、程よく縮んだら取り込む。

#### お薦め料理

だし、スープ、マリネ、炒め物、煮物など

キノコ、ホタテ缶、水を鍋で煮立たせ、みそを溶かせば、だしいらすの即席みそ汁に。



料理の幅が  
グンと広がる

## キャベツ ハクサイ

### 作り方

#### 下処理

葉を1枚ずつ剥がすか根元を付けたくし切りにする。

#### 干す時間、完成の目安

葉を広げて半日～1日程度干す。葉がしんなりしてきたら取り込む。

#### お薦め料理

ソテー、グリル、煮込み(ロールキャベツ・ハクサイ)、あえ物、漬物など

葉でウインナーを巻き、トマト入りコンソメスープで煮る。下ゆでせずに巻くことができます。





# 営農経済便り



## 「スイートコーン栽培」

北部集出荷所  
石川 純



### 【栽培地：一般地】

作型	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
トンネル		播種			収穫		
露地			播種			収穫	

栽培期間 84～90日（播種～収穫）  
※収穫日数は品種ごとに異なります。

発芽適温 20～28℃  
（積算温度：160～180℃＝地温20℃で9日程度）

生育適温 22～30℃  
（35℃以上は高温障害。トンネル栽培は注意が必要）

### 1. 畑の準備

深耕して保水性と排水性のよいバランスのとれた土づくりを行います。

### 2. 播種

播種の目安は、最低地温が14℃以上になったことです。

マルチは生育初期の地温を高め、水分と肥料分を保持する働きがあるので、ぜひ利用しましょう。



### 3. 追肥

スイートコーンは多肥を好みます。追肥を適期に2回程度（目安：1回目は本葉6～8枚のころ、2回目は雄穂が見え始めたころ）施用し、茎の太い株づくりを目指しましょう。

### 4. 水やり

土壌の水分不足は穂の肥大不足や先端不稔などの原因となります。1回目の追肥時期以降は、生育が急速に進み、水が更に必要になるので、乾燥させないような水やりを心掛けましょう。

### 5. 害虫対策

最も深刻な被害を及ぼす害虫は、アワノメイガ（ガの幼虫）です。雄穂の出穂期から雌穂の出穂期にかけて幼虫がつきやすくなるので、この時期に適用のある薬剤を使用するか、捕殺するなどして、予防的な対策をしましょう。

### 6. 収穫

受粉から2～3週間で雌穂から出ている絹糸が茶色に変わります。穂先の粒が肥大し、粒の色がしっかりまわっていれば採り頃です。

#### おすすめ肥料



おやま野菜専用(基肥)  
当用価格：2,280円（税込）



BBNK505(追肥)  
当用価格：1,660円（税込）

#### おすすめ農薬



#### プレパソンフロアブル5

当用価格  
500ml：5,650円（税込）  
250ml：3,370円（税込）



# 農業浪漫

N O G Y O R O M A N



館野 延男さん (67歳)

野木地区

生産品目: ブロッコリー・カリフラワー・トウモロコシ・  
ちぢみホウレンソウ・ナス・カボチャ

## 更なる高品質・レベルアップを目指し、ブランド化を

J A おやま管内では、ブロッコリー部会110人の生産者が約47・7畝のブロッコリーを栽培しています。市場での将来性が高く、栽培しやすい品目として注目されています。J A おやま産のブロッコリーは、軸が太く、甘みが強く、味よしで実がしっかりと詰まっています。市場や消費者から好評です。

野木町在住の館野延男さんは、ブロッコリー部会の部会長を務めており、ブロッコリー歴約20年の大ベテラン。ブロッコリーをはじめ、カリフラワー、トウモロコシ、ちぢみホウレンソウ、ナス、そして今年から始めるカボチャなどを栽培しています。農作業は、妻のさよ子さん、長男の哲治さんと行っています。現在、春ブロッコリーと秋冬ブロッコリーを約3畝栽培。また、カリフラワーも栽培しています。基本的にブロッコリーとカリフラワーの栽培は一緒ですが、収穫する際、葉っぱに覆われて育っているためほ場で探すのが一苦労。そして、出荷する際も細かく

枝を切り落とすなどさらに手間がかかります。「カリフラワーも手間隙かかるけど、市場からも需要があり、魅力的な作物だ。仲間を募集しているよ」と笑顔で話します。

ブロッコリーは、暑すぎると花が咲き品質低下を起こし、寒すぎると可食部であるつぼみが育ちにくくなるため、品質が気候によって大きく左右される作物。肥培管理や病害虫防除などにも気を使います。

部会では、現地検討会・目ざろえ会などを開き、技術の平準化を目指しています。「目ざろえ会は部会員100%の出席で、J A おやまのブロッコリーのブランド化を図りたい。表面がドーム型で艶と重みがある高品質なブロッコリーを出荷できるように努力したい」と話します。安全・安心で新鮮な野菜作りを目指し、持続性の高い生産方式を取り入れています。

延男さんは「さらに高品質、レベルアップを目指し、ブロッコリーのブランド化を図っていききたい」と。また、今後産地の発展に力を尽くしていきたいと考えています。甘みを蓄え、深い味わい。そして愛情・栄養たっぷりのブロッコリーは、ほ場ですくすく成長し、出荷を今か今かと待ちわびています。





## チェックポイント



サクランボのプロフィール  
 【分類】バラ科サクラ属  
 【原産地】カスピ海沿岸  
 【おいしい時期(旬)】6,7月ころ(夏)/5月後半~7月  
 【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC、葉酸、カリウム、アントシアニン、リンゴ酸、ソルビトールなど

解説 KAORU

野菜ソムリエ 上級プロKAORUの

# フルーツパラダイス

イラスト：小林裕美子

## サクランボ

~甘酸っぱい初夏の味「赤い宝石」~

## 選び方



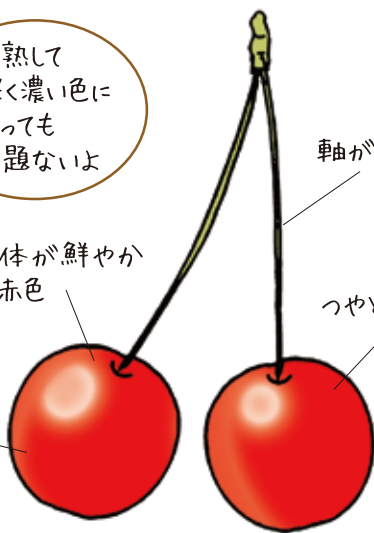
完熟して深く濃い色になっても問題ないよ

全体が鮮やかな赤色

軸が青々としている

つやと張りがある

実が大きめで締まっている



NG

皮がしなびている、実が柔らかい、傷や斑点、茶色く変色した部分がある、軸が枯れている、しおれている

## 保存方法

### 常温保存

クーラーなどの風が直接当たらない冷暗所に置く  
 食べる2,3時間前に冷やすとおいしい!  
 2,3日で食べ切ろう



温度と湿度の変化に弱いよ

### 冷蔵保存

表面をペーパータオルで拭き、洗わずに大きめの保存容器に入れ野菜室へペーパータオルを敷き、余裕を持って並べると傷みにくいよ



### 冷凍保存

軸を付けたまま水洗いし、水気をキッチンペーパーで拭き取り容器や保存袋に入れて保存



軸を取ると実に穴が開き、乾燥しておいしさが損なわれる

2,3分ほど常温で解凍するとシャーベットのようにおいしい!

## 楽しみ方・食べ方のコツ

購入後すぐに食べる時は、冷水でさっと冷やすとおいしく食べられるよ



ゼリー



ジャム



ソース



ケーキ

タルト

## サクランボのいろいろ

### 佐藤錦(さとうにしき)

日本を代表する品種の「赤いレビー」と呼ばれる美しい色合いと上品な食味が特徴



### 高砂(たかさづ)

米国生まれのあっさりとした味わいで酸味と甘味のバランスが良い



### 紅秀峰(べにしゅうほう)

果汁が豊富で、酸味が少なく甘味が強い。比較的日持ちするため贈答用としても人気



### ナポレオン

やや大きめで、縦長のハートに近い形の果汁が豊富で、酸味と甘味のバランスが取れた濃厚な味わい



### 月山錦(がっさんにしき)

中国生まれの大粒で甘味が強い。食味が良く見た目も珍しいため、贈答用として人気



### 紅さやか

果肉は堅めで、果汁は豊富。酸味が少なくさっぱりとした甘さ



### アメリカンチェリー

輸入されているサクランボの総称。国産に比べサイズが大きめで、甘味が強く濃厚な味わい



## サクランボのチカラ



ビタミンC  
風邪予防や美肌効果

β-カロテン  
免疫力向上  
老化予防に



### 葉酸

造血作用があり、貧血予防に



リンゴ酸  
疲労回復、  
消炎効果



### カリウム

むくみ解消に効果的。高血圧予防にも



### アントシアニン

赤色の色素成分でポリフェノールの一種。眼精疲労の緩和に



ソルビトール  
天然の甘味成分。便秘改善に



## サクランボのビミツ

### バラ科サクラ属

観賞用の桜とは異なる品種



### 名の由来

桜の実を指す「さくら」の「坊」から

### 欧州

有史以前から自生  
 紀元前300年ころにはすでに栽培

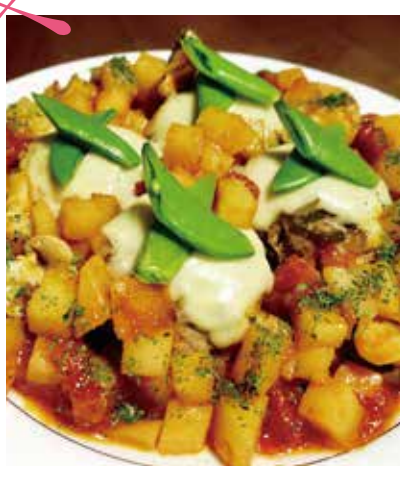
### 日本

『本草和名』(平安時代)  
 『新刊万葉集』(1631年)に記述あり



## 5月のおすすめレシピ

切り昆布の煮込みハンバーグ  
ホタルイカと新ゴボウの炊き込みご飯



### 作り方

- (1) 新ジャガイモはさいの目に切って水にさらしておく。マッシュルームとスライスチーズは半分に切る。スナップエンドウは下ゆでし半分に切っておく。
- (2) ボウルにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ4等分し成形する。
- (3) フライパンにオリーブ油、ニンニク、新ジャガイモ、マッシュルーム、(2)のハンバーグのパテを入れ、中火で両面を焼き上げる。
- (4) (3)のフライパンにBを入れふたをし、中火で10分煮込む。ハンバーグに(1)のスライスチーズをのせ火を止める。
- (5) 皿に(4)を盛り付け、スナップエンドウとパセリをあしらひ出来上がり。



### 作り方

- (1) Aの材料を鍋で合わせ、ひと煮立ちさせて冷ましておく。
- (2) ホタルイカは目とくちばしを取り除く。新ゴボウはさがきにし、水にさらしておく。
- (3) 米をとぎ、ざるにあげて20分置く。
- (4) 炊飯器の釜に(1)、(2)、(3)を入れ、さらに20分置く。
- (5) 炊飯器のスイッチを入れ、炊き上がったらく混ぜ合わせ皿に盛り付ける。

シェフ永井の

## おすすめレシピ

料理楽しくステップアップ

永井 智一 (ながい・ともかず)

茨城県笠間市にある「天晴(旧キッチン晴人)」  
オーナーシェフ



### 切り昆布の煮込みハンバーグ 材料 (4人分)

#### [A] ハンバーグのパテ

合いびき肉……………300g  
切り昆布(細かく切る)……………30g  
タマネギ(粗みじん切りにする)…1/4個  
料理酒……………大さじ1  
塩……………3g  
みそ……………小さじ1

#### [B] トマトソース

カットトマト缶……………120g  
水……………60ml  
塩……………適宜  
こしょう……………適宜  
顆粒(かりゅう)だし……………小さじ1/2  
みりん……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
料理酒……………大さじ1

新ジャガイモ……………中2個  
マッシュルーム……………4個  
スライスチーズ(溶けるタイプ)…2枚  
スナップエンドウ……………4本  
ドライパセリ……………適宜  
オリーブ油……………大さじ2  
ニンニク……………1片

### ホタルイカと新ゴボウの炊き込みご飯 材料 (4人分)

米……………300g

#### [A] だし汁

かつおだし……………280ml  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
料理酒……………大さじ1  
ホタルイカ(ボイルしたもの)……………20杯程度  
新ゴボウ……………1/4本



# おやまるくんの直売所ご案内

## おやまるくんおすすめ商品!!



新芽の爽やかな味と香りをお届けします!



## エーコープ 新茶

順次入荷します!



167gの小分け販売を  
している直売所もございます。



白楽

まろやかな甘み、渋みがある煎茶  
1kg (167g × 6本) 8,640円 (税込)

まろやかな甘味のある煎茶  
1kg (167g × 6本) 7,560円 (税込)

夕鶴



100g 762円(税込)



100g 654円(税込)



紫鳳

渋味、甘みのバランスが良い煎茶  
1kg (167g × 6本) 6,480円 (税込)

※エーコープマーク品とは、国産へのこだわりと安全・安心の品質、JAグループのプライベートブランドです。  
※写真は商品イメージです。※店舗により取り扱いが異なる場合がございますのでご了承ください。

上記以外の銘柄もございますのでぜひご来店ください!  
JAお勧めの美味しい「新茶」をぜひお買い求めしてみてください♪

## 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>大さじ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! 水で出しますので、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>

### 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  
☎0280-57-4721  
【定休日】盆、正月  
【営業時間】8:30~17:00

### グリーンセンター

小山市乙女 3-7-36  
間々田支店敷地内  
☎0285-45-4089  
【定休日】盆、正月  
【営業時間】9:00~17:00

### よらっせ桑

小山市扶桑 1-4-13  
☎0285-21-2816  
【定休日】盆、正月  
【営業時間】9:00~17:00

### 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  
☎0285-40-8511  
【定休日】盆、正月  
【営業時間】9:00~14:00

### 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  
☎0285-53-2220  
【定休日】第2火曜日、盆、正月  
【営業時間】9:00~17:00



## 便秘は美肌の大敵

健康科学アドバイザー●福田千晶

便秘で悩む人は特に女性に多く見られます。日本内科学会では便秘を「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」と定義しています。

便秘になると、スッキリせず不快であり、下腹がポッコリ出るので薄着の季節には気になります。さらに、美肌の大敵でもあるのです。

便秘は腸内環境が悪くなり、有害物質が腸内に蓄積されやすくなります。その有害物質が腸壁から血液中に吸収され、全身を巡ります。そのため、肌荒れや吹き出物などの原因になります。便秘は美肌の大敵なのです。

便秘を起こしやすい運動不足、ストレス、冷え、睡眠不足などは、全身の血行を悪くします。肌は全身を巡る血液によって酸素や栄養分が届けられ、老廃物も血液によって運び去られます。ですから、血行が悪いと肌の酸素や栄養分が不足し、老廃物が滞るため、肌のコンディションは悪くなります。肌と腸は密接に関わっているといえます。

便秘を解消し美肌を目指すなら、食物繊維が豊富な野菜やキノコ、海藻などを豊富に食べましょう。農業に従事している家庭は新鮮でおいしい野菜を食べる機会が多いでしょう。さらに、腸内環境を良くするヨーグルトやみそなどの発酵食品もお勧めです。また、適度な運動をしたり、ストレスを上手に発散したり、睡眠をきちんと取ることは便秘解消につながり、美肌のために欠かせません。春は風が吹くと意外に冷えやすいので、農作業や屋外で過ごすとき、衣服の調節をして冷えない工夫をしましょう。

便秘にも種類があり、大腸の病気や腸の癒着により起こる場合もあるので、生活改善で解消しない場合は、消化器科で相談することが望めます。



## 知っておきたいマナー集

### 子ども連れのマナー

和文化講師●滝井ひかる

5月5日はこどもの日。ゴールデンウィークに家族でお出掛けすることもあるでしょう。小さなお子さんやお孫さんを連れているときのマナーについて考えてみましょう。

ベビーカーで公共の乗り物に乗るときは、混雑時を避ける、抱っこひもと併用する、狭い場所では声掛けをする、などして周りも赤ちゃんも気持ち良くいられるようにしましょう。

もう少し大きくなってくると、電車やタクシーなど、座席やお隣の方に靴の汚れを付けないよう、座り方にも注意します。飛行機や映画館など、前後にシートがある際も、足をブラブラして席を蹴らないよう気を付けましょう。

グループでお出掛けのときは、ついママ同士のおしゃべりに夢中になってしまいがち。その間、子どもたちだけで走り回って騒いでしまうことも。けがにもつながるので目を離さないようにしましょう。

スマートフォンも同じです。お出掛けのための調べ物や、急を要する返信もあるでしょうが、せっかくの楽しい時間は、画面よりお子さんに顔を向けて過ごしませんか？

近頃は、公共のおむつ替えトイレも増えて便利になってきました。おむつ用ペールがない場合は、ごみ箱に捨てずに持ち帰ります。



外食先には子連れフレンドリーなお店を選ぶと思いますが、大声を出さない・店内を歩き回らない・器を丁寧に扱う……、といったマナーを教えるチャンス。お店に入る前に子どもとお約束をしておくといいでしょう。

小さい子どもを連れてのお出掛けは気を使うものです。どんなに気を付けても迷惑を掛けてしまうことだってあります。そんなときは「ごめんなさい」と「ありがとう」を忘れずに。周りも、かつては同じように子どもだったことを思い出し、小さなレディーとジェントルマンの成長を温かく見守りましょう。

# 知りタイガーの JA 虎の巻

第29回  
JA全国大会決議  
JAグループの実践

## 【今回のテーマ】



地域によって農地や気象条件など環境も全然違うし、生産されている農畜産物も違うよね。どうやって全国で「持続可能な農業・地域共生の未来づくり」をすすめていくの？

多くの地域にとって基幹産業である農業が活性化すれば、関連産業や地域経済にも好循環が生まれ、地域社会全体が元気になっていきます。

元気な地域が日本中に増えていくことは、国民全体にとっても、とても幸せなことです！



JAグループサポーター  
林修先生

その通り！農業を取り巻く環境や課題は地域によって異なります。全国共通の羅針盤であるJA全国大会決議の随所に浮かぶキーワードは「多様性」！

地域によって農業・くらしの目指す姿や課題は多様です。だからこそ、組合員や地域住民の皆さんとの対話をふまえて、その地域の実情に合わせた検討をすすめています。

JA・都道府県・全国が連携し支え合い、これからも組合員や地域住民の皆さんから必要とされるよう、全国で創意工夫ある取り組みをすすめていきます。

JAグループサポーターの林修先生も応援団の一人です！



全国各地の特色ある実践がご覧になれます。  
<https://org.ja-group.jp/challenge/>



耕そう、大地と地域の未来。

## 【お天気カレンダー】

### 「強くない風」にも気を付けて

気象予報士●檜山靖洋

メイストームという言葉があるくらいで、5月は強風が吹くことも少なくありません。気象庁の定義では、10分間の平均風速（秒速）が風速10m/s以上をやや強い風といい、風速15m/s以上が強い風です。風速10m/s以上になると、風に向かって歩きにくいからです。

沿岸部ではない街中では風速10m/s以上の風はそうそう吹きません。では、強い風、やや強い風と定義されない風速6、7m/sくらいの風は、どれくらいの強さでしょうか。体感的には「強い」と言いたくなるほどで、木の枝が揺れ、窓や網戸がガタガタ音を立てるくらいです。外に置いてある不安定な看板は倒れることもあり、干した洗濯物が飛ばされることもあります。

「強くない風」でも体感には十分に強い風です。天気予報で「強い風」「やや強い風」という表現がなくても、気を付けた方が良い場合があります。



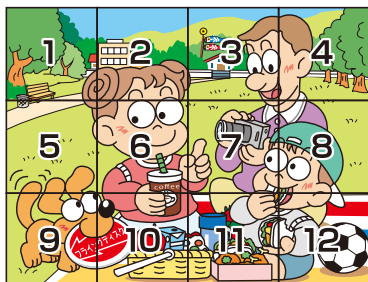
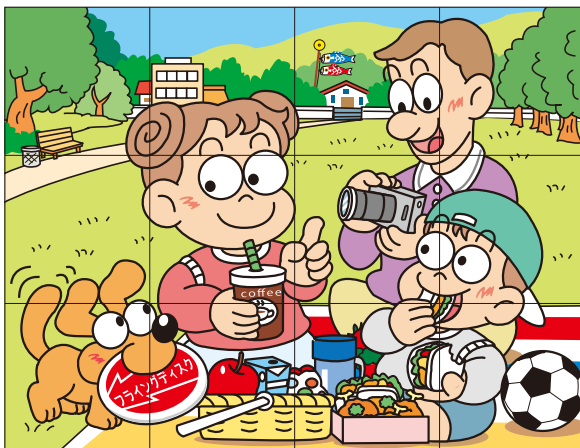
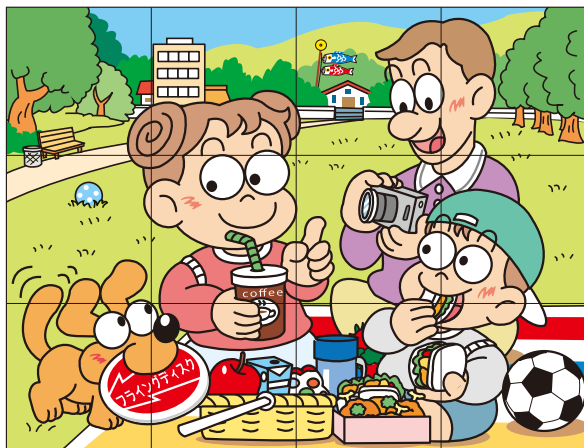
気象予報士・防災士  
檜山 靖洋

1973年横浜市生まれ。  
明治大学政治経済学部政治学科を卒業後、印刷会社に就職。  
1999年に気象予報士を取得し気象会社へ転職。  
2005年からNHKの気象キャスターに。  
朝のニュース番組「おはよう日本」の気象情報に出演中。





Q右のイラストには左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左下の枠内の数字で探しましょう。



## 回答欄

## 先月号クイズの答え

答え	3	9	5	8	1	6	4	2	7
12	7	1	6	4	2	9	8	5	3
	4	2	8	5	7	3	9	6	1
	5	3	1	9	4	2	6	7	8
	6	8	2	7	3	1	5	4	9
	9	4	7	6	8	5	3	1	2
	2	6	4	1	9	8	7	3	5
	8	5	3	2	6	7	1	9	4
	1	7	9	3	5	4	2	8	6

## まちがいがなし

出題・イラスト：酒井栄子

## みんなの広場



## お便利コーナー

●いつも表紙の若い農業経営者を見るのが、楽しみです。もし自分がやったらと想像しながら見えています。  
(F・Iさん・59歳)

●毎回「農業浪漫」を楽しみにしています。生産者の苦労話に共感する一方、将来への夢に向けたり、情熱に勇気をもたらしています。こだけ活字が大きいので活字を小さくして、もう少し内容を増やしてほしいです。  
(E・Iさん・71歳)

●表紙・農業浪漫は、管内で生産されている季節にあった農畜産物と生産者取材させていただいております。生産者の情熱、愛情、農業への想いが伝わるようこれからも広報誌「ぐりんぴあ」作りに励みたいと思います。

●毎回、楽しく読ませてもらいます。レシピは、いつも見て出来そうな料理をチャレンジしているので、次号も楽しみです。  
(メロン好きさん・42歳)

●おすすめレシピ、かんたんなものを見つけては作って味を楽しんでいます。  
(ヨッシーさん・64歳)

●レシピは多くの方から楽しみにしていただいているとお声をいただきます。その時期に合ったレシピや時短レシピなどを取り上げるように心掛けますのでお楽しみにしてください。

●毎号ぐりんぴあを楽しみに読んでいます。寒いと体を動かすのもストレスを感じます。マインドフルネス何か一つでもやってみようと思います。  
(S・Mさん・69歳)

●お便りありがとうございます。特集では、皆さまに参考になったり、面白いと思ってもらえるような記事作りに努めておりますので毎号楽しんでいただけたら幸いです。

## テーマ投稿 お便り募集中

「みんなの広場」では、クイズのほかに左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。

## 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

2022年6月号「オスメの健康維持法」

締切5月11日(水)

2022年7月号「夏の暑さ対策は?」

締切6月10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「お便り」

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「ぐりんぴあ」編集部行

FAX 0285-253159

Eメール pia@jaoyama.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。

## 編集後記

立春から数えて八十八夜の5月初旬は、春から夏へ移り変わります。この頃に摘まれたお茶が新茶です。緑茶は、薬効成分と栄養があるため、からだの健康によいといわれています。暦の上では夏が始まりますが、朝晩まだ薄寒かったり、4月に新生活がスタートして疲れている方は新茶を飲んで、からだを元気にしてください。

## 第23回JAおやま通常総代会のお知らせ

当組合では、新型コロナウイルスによる感染拡大が懸念されている状況から、5月27日(金)に開催予定の第23回通常総代会について、慎重に検討を行いました。

その結果、総代会が定款により5月の開催とされていることから、会場での感染防止に努めつつ、最小限の運営に徹し、開催することといたしました。

総代の皆様におかれましては事情をご賢察のうえ、ご理解ならびにご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 開催日時・ 場所について

開催日時 令和4年5月27日(金) 午前10時より

開催場所 小山農業協同組合 本店3階 鶴の間

### 議決権 行使方法について

●通常総代会の議決権行使方法は、本人出席並びに代理人出席(委任状)と書面議決書によるものがございます。**新型コロナウイルス感染防止の観点から総代皆様の安全を考慮し、書面議決書の利用もご検討ください。**

●書面議決書のJAへの提出期限は5月26日(木)正午ではありますが、今年度は書面議決の行使が多くなることが予想され、書面議決書数が総代会の成立に大きく影響することから、事前に数の把握が必須となります。そのため、**早めの書面議決書のご提出にご協力ください**ますようお願いいたします。

※通常総代会へのご出席を検討されている総代様におかれましては、健康状態にご留意いただき、マスク等の感染防止にご配慮のうえ、くれぐれも御無理をなされませんようお願いいたします。

## 農業者年金受給権者の現状届の提出について

農業者年金(経営移譲年金、農業者老齢年金)の受給権者の皆さんに現況届を提出していただく時期になりました。この現況届は、引き続いて年金を受ける資格があるかどうかについて、毎年1回、受給権者の皆さんからの届出により確認するためのものです。

つきましては、下記のとおり現況届の受付を行いますので、氏名、生年月日、住所、電話番号等を記入の上ご提出ください。

なお、この現況届が提出されない場合、年金の支払いが差し止められますので、必ず提出してください。

### 記

日 時	場 所
6月 1日(水) 、 6月15日(水)	午前 8時30分～午後 3時00分  小山市内農協支店

※上記期間に提出してください。

日 時	場 所
6月 1日(水) 、 6月30日(木)	午前 8時30分～午後 5時15分  小山市農業委員会事務局 (小山市役所5階)

### ご注意

- (1)現状届は5月末に農業者年金基金から直接、郵送されます。
- (2)現状届は昨年7月1日以降の裁定者には送付されません。



## 令和5年度採用(大学・短大)第3回JAおやま説明会の開催について

- 1 日 時** 令和4年5月13日(金)午前10時～正午
- 2 場 所** 小山農業協同組合 本店 3階 孔雀の間  
〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32
- 3 申込方法** マイナビ2023「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。  
企画管理部 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4年4月15日(金)～5月12日(木)
- 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。

## 令和5年度小山農業協同組合職員募集(3期)のご案内

**採用予定者** 金融・共済・購買・販売・営農指導 等15名  
**応募資格** 総合職

- ・原則、令和5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)、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**

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

※写真は、最近3カ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4年5月16日(月)～5月27日(金) 必着  
**書類提出先** 小山農業協同組合 本店 企画管理部 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4年6月8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

### お問い合わせ先

企画管理部 人事課 ☎0285-25-3072

ホームページ

<https://www.ja-oyama.or.jp/>

## 春の栃木県農作業安全確認運動実施中

4～6月は、春の栃木県農作業安全確認運動実施期間中です。田植の農繁期を迎え農作業の事故防止を心がけましょう。

- ①農作業機械運転中、安全キャブ・フレームのある機種を使用し、シートベルト・ヘルメット着用を徹底しましょう！  
令和4年の農林水産省の春の農作業安全確認運動のテーマは、『しめよう！シートベルト』です。
- ②農作業機械運転中、転倒事故の発生しやすい、農道と畦畔の境界の草刈等、危険性を排除しましょう！
- ③農作業中、運転手からは、機体や作業機が目隠しになり、作業補助者を視認することが難しい場合があります。  
作業開始前に作業者同士でルールを確認することで、習慣づけを行いましょう！
- ④農作業中、疲労回復と健康管理を徹底しましょう！2時間で15分程度の休息、「きつい」と思ったら、よりこまめに休みましょう。  
健康診断等の自己管理も重要です。(高齢者による事故が多発しています。)
- ⑤農作業中、安全な服装をしましょう！「ちょっとだから」と普段着や、サンダルのまま作業をすると、重大な事故につながる可能性があります。
- ⑥農作業中「一人で大丈夫」と思わないで、複数人で作業しましょう！やむを得ず一人の場合は、携帯電話を持ち、位置情報をオンにしましょう。
- ⑦農作業を終了し、農作業機械では場を出る際は昇降路の手前で必ず一旦停止し、ブレーキの連結ロックを行いましょう！

# 支店再編状況



## 美田支店

鉄骨建て方工事完了  
土間コン工事中  
令和4年秋完成予定



## 桑絹支店

基礎工事中  
令和4年冬完成予定



## 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。

ご予約の申し込みは、お近くの支店窓口へ

本店 6月15日(水)

野木支店 6月17日(金)

国分寺支店 6月24日(金)

## 相続相談会

本店 6月10日(金)



コミュニティFM「おーラジ」77.5MHzオリジナル番組  
『JAおやまぐるーんたいむ』  
<放送予定>



5月11日(水) 14:00~14:30

5月25日(水) 14:00~14:30

## 理事会だより

### 第1回理事会(3月22日)

- 総代会の招集について
- 組員表彰について
- 取引のリスク評価書の一部改正について
- 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バンク経営戦略シートについて

ほか

## JAの概況(2022年3月末現在)

貯金	1,703億9,815万円
貸出金	288億6,236万円
購買品供給高	4億2,902万円
販売品販売高	7億7,047万円
長期共済保有契約高	3,821億5,973万円