

Green-pia

ぐりーんぴあ

JAおやま

2022
Vol.284

10

特集

毎日のサラダをもっとおいしく！
手作りドレッシング

10月のおすすめレシピ

- ・手羽元とサツマイモの甘辛煮
- ・キュウリの辛味炒め



Instagram



Facebook



Twitter



LINE

人と自然の調和から新たな創造を



JAおやま公式
ホームページ

ぐりーんぴあ Green-pia

人と自然の調和から新たな創造を



「とちぎ和牛」

<とちぎ和牛とは>

栃木県の豊かな自然と生産農家の愛情により育まれた和牛。

脂肪交雑が入り、きめ細やかな最高の肉質A・Bの4等級以上のもののみが名乗ることを許されたブランドが「とちぎ和牛」です。

<お肉の特徴>

- ・枝肉格付がA・B4等級以上（BMS 5～12）
- ・特有の甘い香りでとろけるような食感が堪能できる。

<JAおやま管内では…>

- ・とちぎ和牛生産者……………29人
- ・肥育頭数……………約2000頭



13
おすすめレシピ

14
図書カード還元活動 実施中！
農産物直売所ポイントカード
会員募集中！

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

04~07
TOPICS
地域のニュースをお届け！

08~09
特集
手作りドレッシング

10
営農経済便り
ほうれんそう栽培

11
農業浪漫 みよし
国分寺地区 近藤美好さん

12
フルーツパラダイス
柿
～日本から世界へ広まった「KAKI」～

役員コラム



理事(桑)
企画総務専門委員会
諏訪 忠夫

桑地区より選出された理事の諏訪です。支店再編により、桑絹支店が令和5年1月オープンとの予定となりました。営農部門も支店内に置かれるため今まで以上に利便性がよい支店となると思います。

新型コロナウイルスの流行と、ロシアのウクライナ侵攻による生産資材の高騰に加えて水田活用、直接支払交付金の見直しで、農業経営は曲がり角にあると思います。これからはJAと組合員一丸となり地域農業の発展を考えていかなければなりません。役員一丸となり事業運営をしていきます。組合員の皆様のご協力よろしくお願いします。



理事(国分寺)
企画総務専門委員会
海老原 一弘

下野市の海老原です。

新型コロナウイルス感染拡大における経済活動の停滞は農業を生業とする組合員の皆様にも大きな影響を及ぼしています。この様な情勢を踏まえ役員一体となり、農業経営の安定と地域農業の発展に普及推進させていただき所存です。

今後とも組合員の皆様のご理解ご協力賜りますようお願い申し上げます。



TOP NEWS



8月19日 野木町



8月22日 小山市



8月30日 下野市

小山市・野木町・下野市に 農業生産資材・燃油価格高騰などに対する 農業者支援要請を提出

ＪＡおやまは肥料など生産資材や燃油が高騰し、農業経営に与える影響が拡大、農業経営が厳しい状況であり、それにより離農者が増えるなど危惧されるため、管内の２市１町に農業者への支援・対策の要請書を提出しました。

渡邊文雄組合長は「農業生産資材・燃油価格高騰など生産者に負担がかかっている状況。行政の力も借りて、５年・１０年先を見据え、農業生産と地域農業を守っていくためにお願いしたい」と話しました。

＜生産資材高騰にかかる特別融資のご案内＞

農業経営の維持に必要な運転資金としてご利用いただけます！

利子補給により全期間

**金利
実質負担**
(年・固定)

0%

さらに！

保証料助成により

**保証料
実質負担**
(保証料率 0.23%)

0円

- ・貸付対象者：被害を受けた農業者および農業法人
- ・貸付期間：最長５年以内（据置期間：最長１年以内）
- ・貸付金額：１,０００万円以内（利子補給・保証料助成の対象は１,０００万円まで）
※年間経費のうち、生産資材高騰に伴うコスト増加分の範囲内とする。

詳しくは、[お近くの支店・支援センター窓口](#)までお問い合わせ下さい。

LIVE TOPICS

～ CHAPTER ①～

地域のニュースを お届けします!

JA monthly
news in Oyama



全職員コンプライアンス研修会

JA おやまは7月11日と14日の2日間、本店で職員全員を対象としたコンプライアンス（法令順守）研修会を開きました。新型コロナウイルス対策を徹底。2日間に分け、4部構成としました。

JA 栃木中央会経営支援部の駒場博幸次長を講師に招き、個人情報情報の取り扱い、不祥事の未然防止、現金管理の取り扱いについて講義を受けました。渡邊組合長は「不祥事は絶対あってはならない。適切な業務運営をしてもらい、日々の業務を遂行してもらいたい」と話しました。

7月11・14日 本店



本店で職員全員を対象としたコンプライアンス（法令順守）研修会を開きました。

7月12～15日 直売所



商品の品出しや清掃、レジ打ちなどを体験

白楊高校の生徒が

インターンシップ（就業体験）

栃木県立宇都宮白楊高等学校の2年生の2人が7月12～15日の4日間、直売所でインターンシップ（就業体験）を行い、JA おやまは地域貢献の一環として受け入れました。

直売所の職員やスタッフの指導で、商品の品出しや清掃、レジ打ちなどを体験し、直売所に出荷された農産物が消費者の手に届くまでの過程を学びました。

同校生物工学科の青木紅葉さんは「JAの仕事は楽しそうだったので選んだ。レジ打ちや接客の仕事が楽し

しくできた」と話しました。

増山凱仁さんは「家が農家で作物に興味があったので決めた。将来も就農を視野に入れている」と笑顔で話しました。



小麦種子検査

J A おやま小麦採種部会は7月15・20日に、西部共乾センターで2022年産種子小麦「タマイズミ」「イワイノダイチ」合わせて、1547袋（1袋30キ）を検査しました。

生産者が収穫、乾燥、調製して出荷した小麦を1袋ずつカルトンに取り、粒ぞろいや被害粒、水分などを厳格に検査し、格付けしました。

相川祥男部会長は「今年は1週間ほど遅い刈り取りだったが、例年通り高品質な小麦ができた。生産者はいいものを作りたいと生産に励んだ」と自信を見せました。



粒ぞろいや被害粒、水分などを厳格に検査し、格付けしました。



7月22日 豊田支店



意見や要望を聞き、生産拡大の実現に向けて意見交換しました。



担い手農家訪問

J A おやまは7月22日、担い手農家の個別訪問活動を行いました。意見や要望を聞き、自己改革の目標「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」の実現に向けて意見交換しました。

豊田地区の黒田茂さんと娘の陽子さんは小麦について、品種によっては近隣の乾燥施設を使えないとし、農家にとって増反や増収に結びつくような対策を求めました。「今後農業を継続する上で人手の確保を心配している。気軽に聞けて、手助けしてもらえそうな環境づくりをしてほしい」と要望しました。



かんぴょう作り

最盛期を迎えた

J A かんぴょう部会の北野道世さん宅では7月28日、未明からかんぴょうむきが行われました。むき終わるとほ場に向き、1日平均120〜200個収穫します。昼食後はかんぴょうの管理や前日分の調製、乾かしたかんぴょうの取り込みなどを行いました。

北野さんは現在、かんぴょうの他に米、ビール大麦、ダイコン、軟化ウドなどを計10畝で栽培しています。J A おやまの理事や地域特産物マイスター、しもつけかんぴょうまつり委員も務めています。

北野さんは「安心でおいしいものを作ること目標にまい進している。消費者に、おいしかったと言われると農家を継いでよかったと思う」と笑顔で話します。

7月28日



1日平均120〜200個収穫します



LIVE TOPICS

～ CHAPTER ② ～

地域のニュースを お届けします!

JA monthly
news in Oyama



JA おやま管内の野木町では夏の風物詩である「ひまわりフェスティバル」が毎年行われ、今年は、第31回を迎えました。同町立第二中学校南側のほ場約4.5畝で7月30、31日の両日、約30万本のヒマワリが会場を覆い尽くしました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため2年間、催し物が中止でしたが、今年は3年ぶりに本格開催されました。

会場は家族連れやカップルなどでにぎわい、「ハイブリッドサンフラワー」「サンマリノ」など6種類のヒマワリと一緒に写真を撮影していました。

ひまわりフェスティバル

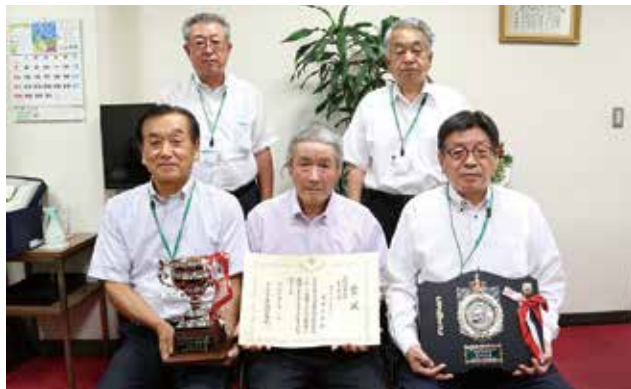
7月30・31日 野木町



約30万本のヒマワリが会場を
覆い尽くしました。



8月1日 本店



全農肉牛枝肉共励会最優秀賞 受賞報告会

JA おやまは8月1日、本店で第24回全農肉牛枝肉共励会の最優秀賞に輝いたJA おやま肥育牛部会の近藤美好さんの受賞報告会を開きました。

共励会は、肉用牛肥育技術の確立と枝肉の品質向上などに資することを目的に、和牛去勢、和牛牝、交雑種の3部門を審査。肉質などを競いました。

近藤さんは、第2部和牛牝の部で最高位の最優秀賞を受賞。和牛牝の部での最優秀賞を受賞するのは県内で初めてです。

近藤さんは「受賞には驚いた。良質な肥育牛を育てることが経営の基本。これからも変わらず励む」と喜びを語りました。

JA おやま肥育牛部会の
近藤美好さんの受賞報告会を
開きました。



8月18日 本店



本店で「普通救命講習会」を開きました。



同会の須釜初江会長は「ほとんどの会員が初めて普通救命講習会を受けると思うがいざという時にこの研修が生かせることを期待したい」と話しました。

会員や関係者ら18人が参加。小山市消防本部の職員を講師に迎え、救急蘇生法や自動体外式除細動器（AED）操作の方法、ファーストエイド（応急手当）を学びました。



JAおやま女性会のひまわり会は8月18日、本店で「普通救命講習会」を開きました。

女性会「ひまわり会」 普通救命講習会

8月22日 豊田地区管内



「みなちから」は、大粒で多収が見込まれ、耐倒伏性や耐病性に優れています。



飼料用専用品種栽培 講習会・現地検討会

講習会・現地検討会

JAおやまは8月22日、畜産農家を対象とした稲の飼料用品種「みなちから」の栽培講習会と、豊田地区管内の展示ほ場での現地検討会を行いました。生産者や関係者ら12人が参加しました。

栃木県下都賀農業振興事務所の石原島由依技師が生育状況を説明しました。

今後の管理として、早期では①登熟積算温度などで総合的に判断し、適期刈り取りを行う②もみ水分20～25%で収穫し、ゆっくり乾燥させ胴割米の発生を防ぐことなどを呼びかけました。

展示ほ場で栽培されている「みなちから」は、大粒で多収が見込まれ、耐倒伏性や耐病性に優れています。

8月23日 東部選果場



高品質な「豊水」を部会員一丸となって出荷しよう」と話しました。



同部会の神保重治部会長は「目ぞろえ会では、色具合を頭に入れ、適熟で収穫し、高品質な『豊水』を部会員一丸となって出荷しよう。そして『新高』につこりへとつなげよう」と話しました。

め、みつ症の発生は平年並みから少ないと考えられる」と指摘しました。



JAおやま梨部会は8月23日、東部選果場で「豊水」の目ぞろえ会を開催しました。

梨「豊水」目ぞろえ会

手作りドレッシング



健康のために毎日食べたいけれど、マンネリ化しがちなサラダ。
手作りドレッシングで変化を加えてみてはいかがでしょうか。
冷蔵庫にあるもので手軽にできるレシピと、
お薦めのサラダをご紹介します。

監修：柴田真希

管理栄養士。(株)エミッシュ代表。NHKのお料理コーナーの番組出演や食品メーカーのメニュー開発などを手がける。著書多数。



シーザーヨーグルトドレッシング

定番のシーザードレッシングをヨーグルトで作ることで爽やかにアレンジ。発酵食品のため、食物繊維が豊富な野菜と一緒に取ることでおなかの調子を整える効果も。

材料(2~3人分)



お薦めサラダ /

シュンギクのシーザーサラダ

●材料(2~3人分)

シュンギク…………… 1/2袋(100g)
ミニトマト…………… 5個
温泉卵…………… 1個
粉チーズ…………… 適量

●作り方

- ①シュンギクはざく切り、ミニトマトは縦4等分に切る。
- ②シュンギク、ミニトマト、温泉卵を盛り付け、「シーザーヨーグルトドレッシング」をかけ、お好みで粉チーズをかける。



みそマスタードドレッシング

みそのこくと粒マスタードの酸味がマッチして、つぶつぶした食感も楽しめるドレッシングです。野菜にかける他、ステーキソースとして使うのもお勧め。

材料(2~3人分)



お薦めサラダ /

焼きカブとゆで卵のサラダ

●材料(2~3人分)

カブ…………… 3個(240g)
卵…………… 2個
オリーブ油…………… 小さじ1

●作り方

- ①カブを縦6等分に切る。
- ②卵を12分ほどゆでる。殻をむき、縦4等分に切る。
- ③カブにオリーブ油を絡めて耐熱容器に載せ、オーブントースターで7分ほど焼き色が付くまで焼く。
- ④カブ、ゆで卵を「みそマスタードドレッシング」であえる。



豆腐マヨネーズ

高カロリーで罪悪感のあるマヨネーズ。豆腐で作れば、タンパク質も取れてしかもヘルシー。定番サラダの他、スティック野菜のディップにも◎。

材料(作りやすい量)



お薦めサラダ / 和風ポテトサラダ

●材料(2~3人分)

ジャガイモ……………2個(200g)
ツナ缶……………1缶(70g)
キュウリ……………1/2本(50g)
柴漬……………30g

●作り方

- ①ジャガイモは皮付きのまま4等分に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、塩少々(材料外)を加えて、つぶす。
- ②キュウリは半月切りにし、塩(材料外)をまぶして数分置き、しんなりしてきたら水洗いしてよく絞る。
- ③ジャガイモ、キュウリ、ツナ缶、柴漬を「豆腐マヨネーズ(半量)」であえる。



ハニーレモンドレッシング

酢の代わりにレモンやライム、オレンジなどのかんきつ類を使うことで、爽やかな風味を楽しめます。野菜だけでなく、生ハムや魚介などのマリネとの相性も抜群!

材料(2~3人分)



お薦めサラダ / 生ハムとタマネギのハニーレモンマリネ

●材料(2~3人分)

タマネギ……………1/2個(100g)
生ハム……………20g
パセリ……………適量

●作り方

- ①タマネギは繊維を断ち切るように薄切りにする。塩(材料外)を振ってもみ込み、しんなりしてきたら水洗いしてよく絞る。
- ②タマネギ、生ハムを「ハニーレモンドレッシング」であえる。
- ③お好みで刻みパセリ(材料外)を散らす。



ネギ塩ドレッシング

何にでもかけたくなっちゃうやみつきドレッシングは、野菜が取れるのも◎。肉の他、冷ややっこやトマトにたっぷりかけると、シンプルなのに食べ応えがアップしてお勧めです。

材料(2~3人分)



お薦めサラダ / 豆苗と豚しゃぶのネギ塩サラダ

●材料(2~3人分)

豆苗……………1/2袋(50g)
豚肉(しゃぶしゃぶ用) ……150g

●作り方

- ①豆苗は根元を落として洗い、長さを半分にする。
- ②豚肉を熱湯でゆでる。
- ③お皿に豆苗、豚肉の順にのせ「ネギ塩ドレッシング」をかける。





営農経済便り



「ほうれんそう栽培」

北部集出荷所
石川 純



【栽培地：一般地】

作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
秋どり									播種		収穫	
冬春どり	収穫										播種	

1. 畑の準備

根は密生して深く伸びるので、耕土は深く、有機質の多い肥沃な土壌を好みます。

酸性土壌に最も弱い野菜で、pH5.5 以下では生育が悪く不揃いになります。酸性が強い畑の場合は、苦土石灰を施用して、好適 pH6.5 ～ 7.0 を目標に調整しましょう。

2. 播種

1cm 程度に一定の深さの播き溝を掘って、種子を 1 ～ 2cm 間隔くらいに播き、覆土をして鎮圧します。

本葉 3 ～ 4 枚までに最終間引きを行い、株間を 6cm 程度にします。密植すると葉色が淡くなって葉肉が薄くなり、株張りも悪くなる為、思い切って間引きを行いましょう。

※発芽を揃えるコツは、播き溝と覆土が均一であることです。また播種後はしっかりと土を鎮圧し、水をたっぷりかけましょう。

5 ～ 7 日ほどで発芽します。

※生育前半が低温下にある場合は、保温資材を活用して初期生育を促します。ベタがけ資材を利用すると発芽や生育が良くなります。

3. 収穫

収穫適期は草丈が 20 ～ 25cm が目安です。一度に沢山播く「厚播き」ではなく、時期をずらして必要な分だけを播いていく「段播き」をして、収穫遅れのないように工夫しましょう。

4. 病害虫対策

害虫はアブラムシ、ヨトウムシ、ネキリムシ等に注意し、早期発見・早期防除に努めます。

病気では、べと病が気温 10℃前後の頃、主に畑が多湿で風通しの悪いところに発生します。

べと病の抵抗性品種を選択し、厚播きを避け、肥料切れにならないよう予防的な対策に努めましょう。

好適土壌：pH6.5 ～ 7.0

(酸性土壌に極めて弱い)

発芽適温：15 ～ 20℃

(冷涼な気温を好み、高温に弱い)

生育適温：15 ～ 20℃

(冷涼な気温を好み、高温に弱い)

栽培期間：40 日程度 (秋冬どりの場合)

※収穫日数は気候や品種ごとに異なります。

おすすめ肥料



おやま野菜専用 (20kg)

当用価格: 3,490円 (税込)



苦土石灰 20kg

当用価格: 840円 (税込)

おすすめ農薬



— ベと病対策 —

ランマン フロアブル
500ml

当用価格: 4,970円 (税込)

農業浪漫

N O G Y O R O M A N



みよし
近藤 美好さん (62歳)
国分寺地区

生産品目：肥育牛・水稻

偉業を成し遂げることを目指して

JAおやま管内では、29名の生産者が約2,000頭のちぎ和牛を肥育しています。生産者は、猛暑の夏から秋にかけての季節の変わり目に、牛が体調を崩さないように入念に管理作業を行っています。

国分寺地区の近藤美好さんは結婚を機に就農し、約40年になります。現在、妻と息子の3人で約320頭を肥育しており、毎日、朝と夕方に餌を与えます。餌を与える際、餌の食べ方や量などを見て、健康状態に異常がないか確認をします。また、牛舎の掃除も欠かせません。おがくずを入れ替え、清潔な状態に保ちます。入れ替えの際にも尿や便などを見て体調を確認します。牛も良い環境を保たなければストレスを溜めます。胃内のガスが排出できなくなり、お腹が膨れてしまい、横隔膜を圧迫して呼吸困難になり倒れてしまう場合もあります。牛を肥育する際に欠かせない良質なわらも美好さんは自家産。良質なわらが豊富にある



環境で育ったちぎ和牛は、肉量が多く、甘味のある良質な脂になり、柔らかくて美味しいと消費者からも高い評価を得ています。美好さんは12・13年前から繁殖牛にも挑戦。近隣の酪農家に見学や情報収集をして独学で学びました。

「農業の魅力はやった分だけ成果を出すことができる」と笑顔で話します。美好さんの肥育牛は市場からも高評で、指定買いを希望する都内のレストランも多数あります。日々の肥育牛の観察を徹底し、飼料の給餌量や配合などの工夫を凝らしている結果が表れています。

美好さんは、今年第24回全農肉牛枝肉共励会の最優秀賞に輝きました。共励会は、肉用牛肥育技術の確立と枝肉の品質向上などに資することを目的に、和牛去勢、和牛牝、交雑種の3部門を審査。肉質などを競いました。

美好さんは、第2部和牛牝の部で最高位の最優秀賞を受賞。和牛牝の部での最優秀賞を受賞するのは県内で初めてです。美好さんの今後の目標として「全国肉牛枝肉共励会」で受賞すること。「全農肉牛枝肉共励会」と「全国肉牛枝肉共励会」でどちらも受賞している

人は過去に例がありません。必ずや美好さんが成し遂げてくれる日を期待しています。



チェック ポイント



柿のプロフィール
【分類】カキノキ科カキノキ属
【原産地】中国、日本(諸説あり)
【おいしい時期(旬)】9～12月ころ(秋)
【主な栄養成分】ビタミンC、 β-カロテン、β-クリプトキサンチン、 リコピン、カリウム、食物繊維、 タンニンなど

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

柿

～日本から世界へ広まった「KAKI」～

選び方



NG

形がいびつ
へたと果皮に隙間
があると品質が落ち
ているかも……

果皮につやと張りがある

全体が均一に濃い赤みを
帯びている(品種による)

へたが鮮やかな緑色で
4枚そろったきれいな形



大きめでずっしり

保存方法

持ったときに柔らかい場
合は食べ頃の日持ちし
ないのですぐ食べてね



へたを下にし、重ねずに保存
果肉の傷みを防げるよ

すでに柔らかく
なっている

冷凍保存

1個ずつラップで包み
冷凍庫へまたは使
いやすいサイズにカットして冷凍

常温保存



常温に置いておくと、
徐々に柔らかくなる

新聞紙で包むか
ポリ袋に入れて保存

日持ちさせたい、
堅めの食感を保ちたい

冷蔵保存

1個ずつ新聞紙
に包んでポリ袋に
入れるか、ラップ
で包み冷蔵庫の野菜室へ
ぬらしたペーパータオルをへ
たに当てると、軟化を遅らせる
ことができる

柿のチカラ

β-カロテン
β-クリプトキサンチン
リコピン
老化予防、
がん予防に



栄養たっぷり!

ビタミンC

含有量は主要な果物の中
でトップクラス
免疫力向上や風邪予
防、美肌効果

タンニン

血圧上昇の抑制、
二日酔い改善に

カリウム

むくみ改善、
高血圧予防に

柿のいろいろ

甘柿



富有
(ふゆう)



次郎



太秋
(たいしゅう)



肇柿
(ふでがき)

渋柿



平核無
(ひらたねなし)



カ根早生
(かねわせ)



甲州百目
(ふし柿)



西条
(さいじょう)

富有は顎で食べ、
次郎は歯で食べ、
平核無は舌で食べる

富有は果肉が柔らかく、次郎は
堅め、平核無はねっとりとした食
感の例え



楽しみ方・食べ方のコツ

おいしい切り方

へたの切れ目や果皮の4
条の溝に沿って切ると、
種に当たらない



くし形にカットすると
甘味が均等に行き渡る



料理として

あえ物(白あえ、なますなど)、
サラダ、漬け物、天ぷら



風味付けに

ダイコンのなます
カブやハクサイの漬け物
煮込み料理



完熟柿



スプーンですくって食べると
ゼリーのようなとろける食感

ピューレ

ジュース、スムージー、
シャーベット、ムースなど



柿のじみツ

歴史

奈良時代
祭祀(さいし)
用として



平安時代

『本草和名』や
『延喜式』に記述あり



日本で品種改良や栽培技術が発達
世界へ広まり「KAKI」と呼ばれている

10月のおすすめレシピ

手羽元とサツマイモの甘辛煮
キュウリの辛味炒め



永井 智一 (ながい・ともかず)

茨城県笠間市にある「天晴(旧キッチン晴天)」
オーナーシェフ



手羽元とサツマイモの甘辛煮

材料 (4人分)

手羽元	8本
サツマイモ	中2本
ショウガ(スライス)	10g
ごま油	大さじ1
煮汁	
水	600ml
しょうゆ	100ml
料理酒	100ml
砂糖	大さじ6と2/3
みりん	大さじ3と1/3
酢	大さじ3と1/3
コチュジャン	大さじ1

作り方

- (1) サツマイモは厚めに皮をむいて乱切りにし、水にさらしておく。
- (2) 深めのフライパンにごま油を熱し、手羽元、サツマイモ、ショウガを入れ手羽元にしっかりと焼き色を付ける。
- (3) (2) のフライパンに煮汁の材料を全て入れ、キッチンペーパーで落としぶたをして中火で25分煮込む。
- (4) 器に盛り付け、カイワレなどお好みの青み(材料外)をあしらひ出来上がり。

キュウリの辛味炒め

材料 (3人分)

キュウリ	3本
ミョウガ	3本
タカノツメ	3本
ニンニク(みじん切り)	小さじ1/2
ショウガ(みじん切り)	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
A(調味料)	
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
コチュジャン	小さじ1
こしょう	少々
炒りごま	大さじ1

作り方

- (1) キュウリは3〜4cm幅の拍子木切り、ミョウガは小口切りにする。タカノツメは種を取り除いておく。
- (2) フライパンにサラダ油を引き、タカノツメ、ニンニクとショウガのみじん切りを入れ、弱火で香りを出す。
- (3) キュウリを入れ中火で2分ほど炒め、A、ミョウガを入れ、さらに1分ほど炒める。
- (4) (3) を保存容器に移し粗熱を取り、冷蔵庫で一晩なじませ出来上がり。



JAおやま直売所で 図書カード 還元活動 実施中！

当組合は、運営する直売所5店舗（グリーンセンター・のぎ松原大橋・国分寺・よらっせ桑・四季彩）のお買い上げ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に取り組んでおります。



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。（箱の色、小学校名は店舗ごとに異なります。）



③ 受け取ったレシートを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。

ポイントを貯めて
お得にお買い物！

JAおやま農産物直売所ポイントカード

会員募集中

JAおやま5カ所の直売所で使用できます！
お買い物の際にご提示するだけでポイント貯まる♪

愛称：おやまるグリーンカード

入会費
年会費
無料!

おやまる グリーンカード

農産物直売所専用カード

お申込みは、お近くの直売所までお気軽にどうぞ！直売所の詳しい場所は、J A おやまホームページへ。

ヘルス&ビューティー

白髪

健康科学アドバイザー●福田千晶

毛髪に色を与えるメラニン色素が何らかの原因で作られなくなると、髪は色素を失い白髪になります。

白髪の大きな原因は加齢です。老化によりメラニン色素を作る機能が低下して白髪になります。白髪は個人差があり、遺伝的な要素もあります。

大きなストレス、栄養不足、睡眠不足などでも白髪が増えることがあります。急に白髪が増えたときは、原因があるか考えてみましょう。

白髪は一度生えても、原因を取り除けば元の色の毛髪に回復できる場合もあります。老化や遺伝的要素が原因の場合は回復は望めませんが、ストレス、栄養バランス、睡眠などを改善することで、白髪が減ることはあり得ます。

白髪を気にして白髪を抜くことはやめましょう。毛髪を抜くと毛髪が生えなくなることもあり、また毛を抜くと頭皮に炎症が起こり、色素細胞にもダメージを与えかねません。まだ白髪が少数の場合に、毛髪を根元で切ることは問題ありません。

徐々に増えてきているのが気になる人は、まずは、切ったり染めたりして対処しながら、生活の見直しを

して白髪を減らすことを目指しましょう。また、艶のないパサパサ髪は、さらに白髪が多いように見えます。農作業や外出時も帽子をかぶり紫外線を浴びない工夫をし、トリートメントなどヘアケアを継続し、艶やかな毛髪を維持したいですね。

白髪になったからこそ、鮮やかな色の服やメイクが映えるなど、グレーヘアをおしゃれに生かすこともできます。白髪を染める場合も黒やダークブラウンだけでなく、青や紫などを入れたり、自由に髪色を楽しむのもすてきです。



知っておきたいマナー集

洋食のマナー

和文化講師●滝井ひかる

食欲の秋到来！ 今月は洋食のマナー、特にテーブルに着いてからいただくまでの心構えについてお話しします。

レストランのいすには左側から座るのが基本。いすの左側に立ち、お店の方がいすを引いてくれたらいすとテーブルの間に入り、いすを押してくれるのを膝裏に感じたらゆっくり腰を下ろします。テーブルサービスも基本的には左側から出されるので、サーブ（給仕）の邪魔にならないよう、手の上げ下ろしなど、左側に注意しましょう。

スプーンやフォークのカトラリー（食器）類がセットされていたら、コースの順に外側から使いましょう。左利きの人がいる場合は、予約時かその場で相談すると、並べ替えてもらえます。料理ごとにカトラリーをセットするお店もあります。食事中、ナイフとフォークを皿に置くときは「ハの字」形に、食事が終わったときはそろえて置きます。ナイフの刃は必ず内側に、自分の方へ向けます。

ナプキンを広げるのはメニューをオーダーしてから、または乾杯の後です。二つ折りにした「わ」（折り山）を体側に向けて膝にかけます。口を拭くときは、端から二つ折りにした内側を使うと、汚れが外に見えず服にも付きません。席を立つときは軽く畳んで置きます。きれいに畳み過ぎると「口に合わなかった」意味になるので気を付けてください。

ワイングラスはステムと呼ばれる脚の部分を持ちます。注いでもらうときはグラスを持ち上げず、手も添えません。乾杯のときは、胸の高さに持ち、少し高く上げて皆さんと目を合わせます。基本的には、粗相がないようグラスを当てないのがマナーですが、お店の格やワイングラス、その会の趣旨によっては軽く当てることも。そんなグラスの重なる音もごちそうになります。

それでは、ボナペティ（召し上がれ）！



知りタイガーの JA 虎の巻

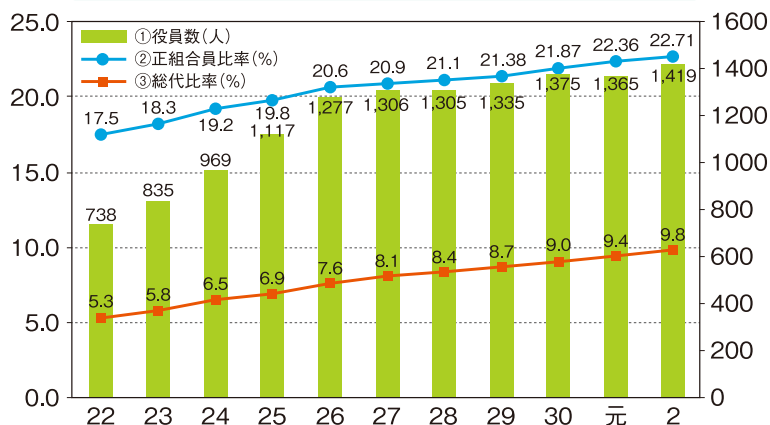
第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践

【今回のテーマ】



地域農業の活性化には、農業現場やJA運営でも女性の活躍が欠かせないよね。JAでは、どんな取り組みをすすめているの？

女性のJA運営参画3目標の実績



全国のJAが、農業現場での女性の活躍を促進するため、スマート農業の推進や、家族みんなで働きやすい環境を話し合って定める「家族経営協定」締結のサポートに取り組んでいます。

また、JA運営にも女性の意見を積極的に取り入れるため、役員、正組合員、総代などの女性比率の目標を定めて、その達成に向けた方針の策定や環境づくりをすすめています。

JAは、地域での女性活躍に向け、これまで以上に多角的な支援を展開します！



耕そう、大地と地域の未来。

【お天気カレンダー】

実りの秋

気象予報士●檜山靖洋

伊勢神宮では10月に神嘗祭（かんなめさい）が行われます。その年に収穫された新穀をささげて、恵みに感謝する祭りです。この時期は、各地で収穫祭が行われることも多いです。

農作物は、春先の遅霜対策、梅雨時に雨が適度に降るかどう、逆に大雨で流れてしまった、台風が直撃したりして、被害が出ないか、冷夏にならないかといった心配など、自然現象と戦いながら、成長し、実りの秋を迎えます。無事収穫できたときの喜びは格別でしょう。

でも、10月もまだ台風シーズンは終わっていないため、油断できません。2013年には台風26号により伊豆大島で大規模な土砂災害が発生しました。2017年には10月下旬に台風21号による被害が出ました。2019年には東日本台風（台風19号）が来襲しました。無事に収穫できることを祈り、これらを乗り越えた味覚を大切に味わいたいと思います。



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。



みんなの広場



みんなの
ひろばコーナー

数独

□二重枠に入った数字の
合計は111111
出題：ニコ

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つずつ入ります。

回答欄

先月号クイズの答え

ツ	オ	ミ	ナ	エ	シ	ア
キ	シ	リ	カ	シ	キ	メ
ミ	ユ	ウ	オ	ケ	ヤ	カン
ザ	ウ	マ	オ	イ	セ	ン
ケ	ブ	ツ	カ	ハ	イ	ザ
	ン	ミ	ミ	カ	ザ	リ

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

お便りコーナー

●地域のニュースはとても参考になります。

(H・Oさん・66歳)

●「地域のニュース」は、農業・農政、J Aの事業活動、各地区の話題や青年部・女性会・生産部会の活動などを掲載しており、皆さまに親しみやすく楽しんでもらえるような誌面作りを心がけております。これからもさまざまなイベントを取材していきたいと思しますので楽しみに「ぐりーんぴあ」を読んでいただけたら幸いです。

●「フルーツパラダイス」のページが大好きです。イラストがかわいいし、桃のことがよくわかりました。ノートに貼って保存します！
(なごみさん・44歳)

●「フルーツパラダイス」は、毎回多くの方から好評をいただいております。今後まためになるような情報を提供できるように努めたいと思いますので楽しみにしてください！



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 Q U O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11月号「食欲の秋！食べたいものは？」
締切10月11日(火)

2022年12月号「クリスマスの過ごし方は」
締切11月11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「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

J A おやま「ぐりーんぴあ」編集部行

FAX 0285-2513159

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書き添え下さい。

編集後記

「秋の訪れを感じる時は？」ある調査によると最も多かった答えが「空・気候」だったそうです。秋空や紅葉、虫の鳴き声、キンモクセイの香り、秋刀魚を焼いた香りなど……さまざまな秋の訪れの知らせがあります。目・耳・鼻・舌・皮膚の五感で感じる秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。

第24回JAおやま祭り開催「中止」のご案内

平素よりJA事業に特段のご理解・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、当JAでは今年11月に第24回JAおやま祭りを開催する予定でしたが、現在の新型コロナウイルス情勢を踏まえ、関係機関等との連携準備の問題、また何より参加者、関係者の皆様の健康・安全を第一に考慮した結果、やむを得ず第24回JAおやま祭りを『中止』することといたしました。

感染拡大リスクを最低限に抑えるため、また、急激な感染拡大を防止するため、ご理解くださいますようお願いいたします。

令和5年度春肥料の価格情勢について

(春肥価格改定 令和4年11月～)

平素、JA購買事業につきましては、格別なるご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

国内の肥料価格につきまして、中国の輸出規制継続、ウクライナ侵攻停滞・長期化による原料供給不安、**国からの「化学肥料原料調達支援事業」の終了に伴う調達コストの上昇**により、**窒素・リン酸・加里のいずれも値上げの状況となっております。**(令和4年8月末時点)

こうした状況下ではありますが、全農と連携による商品確保と価格対策を行い、春肥主要銘柄につきましては、本年秋肥同様に**特別価格**を設定致しますので、今後も肥料・農薬ご購入の際は当JAをご利用くださいますようお願い申し上げます。

また、**現在実施中の土壌診断費用半額助成も継続実施致しますので**、適正施肥によるコスト抑制のため、是非、ご利用ください。

令和5年産春肥料・水稻農薬予約申込

申 込 期 日	令和4年10月21日
肥料配送期間	【1期配送: 12月～1月】【2期配送: 2月～3月】
農薬配送期間	【3月から】
決 済 日	令和5年10月20日

人手が必要となる農家さんへ

～状況に合った求人方法をご紹介します～

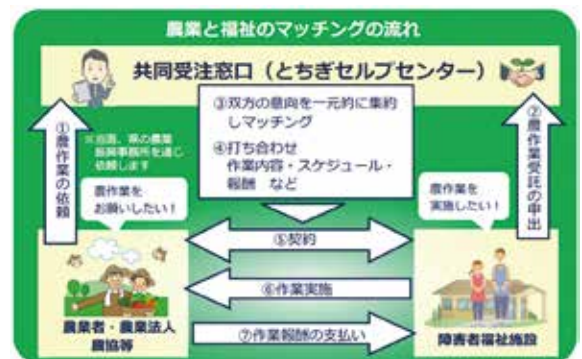
【農福連帯マッチング】

農福連帯は、障害者が農業分野で活躍することを通じて、自信や生きがいを創出し社会参画を実現するとともに、担い手不足や高齢化が進む農業分野において、新たな働き手の確保につながる取り組みです。

栃木県では、平成30年度から、「とちぎセルフセンター」を核に県内の農業者と「福祉施設の意向を一元的に集約し適切な連帯先を紹介する「農福マッチング」を進めています。

※お問い合わせ先

下都賀農業振興事務所 TEL: 0282-24-1101



質問・お問い合わせは、営農企画課 TEL: 0285-33-4321 までご連絡下さい。

人手が必要となる農家さんへ ～状況に合った求人方法を紹介します～

【無料職業紹介事業 とちぎの農業で働こう！】

JA おやまでは、農繁期などで人手が必要となる農家さんと、農業のお手伝いをして収入を得たい方とを繋ぐ、無料職業紹介事業を実施しています。

JA おやまの組合員であれば無料で求人情報をホームページ（とちぎの農業で働こう！）に掲載いただけます。

また、JA おやまがホームページを通じ求人者（農業関連）と求職者のマッチング（無料）のお手伝いをします。

【参考】

求職者のホームページです。
1. 「とちぎの農業で働こう！」URL
<https://entori.jp/tcchu-ja>
2. QRコード



農家の方 まずは求人登録を！

- ①「求人情報登録用紙」に必要事項をご記入のうえ
JA おやま営農企画課または各営農支援センター
までご持参ください。
- ②求人登録
- ③HPに掲載
- ④求職者紹介
- ⑤採用面接

※求人情報登録用紙は各営農支援センターに置いてあります。

求職中の方（web の場合） 応募フォームより応募！

- ①応募フォームよりご応募して下さい。
- ②求職登録
- ③JA より連絡（面接日程等）
- ④採用面接

【1日バイトアプリデイワーク】

1日農業バイト「デイワーク」は、労働者を必要とする生産者の方がスマートフォンアプリに登録を行うと利用できる求人アプリです。アプリ上に1日毎に仕事を掲載し、直接労働者からの応募を受け、雇用につなげるシステムです。当JAでは、労働力確保対策として、無料職業紹介と併せて推進しています。



【外国人技能実習生の活用】

県域では令和2年4月にJAの監理団体「プラスアグリ協同組合」が設立されました。

プラスアグリ協同組合と現場であるJAが連帯して、農業の長期・安定的雇用の確保に向け外国人技能実習生の受入れ農家を募集しています。

※令和4年6月23日壬生町のイチゴ農家にベトナム人技能実習生2名が配属されました。

【シルバー人材センター】

シルバー人材センターでは、豊かな知識と経験を持っている会員が、生産物の育苗、収穫の他、農地の耕起作業、草取り、米麦の収穫期の運搬（軽トラックの運転）のお仕事をお受けしています。

※お問い合わせ先（受付 平日の8:30～17:00）

小山市シルバー人材センター

TEL 0285-28-4130

下野市シルバー人材センター

TEL 0285-47-1124

野木町シルバー人材センター

TEL 0280-56-2137



質問・お問い合わせは、営農企画課 TEL:0285-33-4321 までご連絡下さい。

支店再編状況



下野支店

令和5年秋 完成予定



桑絹支店

各所仕上げ
現場事務所撤去
令和5年1月 グランドオープン予定



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 11月15日(火)

野木支店 11月17日(木)

石橋支店 11月25日(金)

相続相談会

本店 11月10日(木)



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>



インターネットでラジオが聴けます♪
「おーラジ」より公式アプリが登場!
FMプラプラをダウンロード後、
「おーラジ」を選択!!

10月12日(水) 14:00~14:30

10月26日(水) 14:00~14:30

理事会だより

第8回理事会(8月10日)

- 第24回 JAおやま祭りについて
- 今後5年間の収支シミュレーションについて
- 令和4年度農事実行組合長手当の支払いについて
- 理事と組合間の利益相反取引について
- 令和4年産米集荷方針について
- 令和4年産共計外米の取扱いについて

ほか

JAの概況(2022年8月末現在)

貯金 1,727 億 7,445 万円
貸出金 308 億 6 万円
購買品供給高 20 億 8,407 万円
販売品販売高 37 億 3,603 万円
長期共済保有契約高 .. 3,759 億 3,603 万円