

ぐりーんぴあ Green Pia

7

vol. 293

人と自然の調和から新たな創造を



特集 夏をクール&スマートに! 省エネ・節約術

7月のおすすめレシピ

- ・ガパオ風そうめん
- ・アユとスイカのハーブ焼き



Instagram



Facebook



Twitter



LINE

JAおやま公式
ホームページ



ぐりーんぴあ Green-pia

耕そう、大地と地域みらい。
人と自然の調和から新たな創造を



JAおやまイメージキャラクター
おやまるくん



「米（水稻）」

＜分類＞イネ科イネ属

＜原産地＞中国南部の長江下流域とする説、東南アジアとする説がある。

＜主な栄養成分＞炭水化物、たんぱく質や脂肪、ビタミンB1、ビタミンEなど

＜お米面白い豆知識＞**稲の花の色は？**
稲の花の色は、とても小さく白色です。

8月頃に開花しますが、午前中の2時間ほどしか咲かないそうです。

お茶碗一杯分は、お米何粒？

お茶碗一杯には、およそ3000粒のお米が入っています。

一粒のお米に神様が宿っている？

一粒のお米に7人の神様が宿っています。「水・土・風・虫・雲・太陽・作る人」の7つの意味が込められています。ご飯を食べるとき、一粒残さず、感謝しながらいただかなくてはいいですね。

13

おすすめレシピ

14

お盆特売セール

15

・永山久夫の健康万歳!

・おいしく食べて美しく

16

・なくそう食品ロス

・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

夏をクール&スマートに!

省エネ・節約術

10

営農経済便り
梨

11

農業浪漫

寒川地区 山中 弘道さん

12

フルーツパラダイス

ブルーベリー

～抗酸化成分「ポリフェノール」の宝庫～

役員コラム



監事（区域全域・員外）

生澤 良一

員外監事の2期目を務めさせていただきます。員外監事は、第三者の立場で客観的な視点から監査し助言を行うことが求められています。今、JAは収益の要であった信用共同事業が厳しい状況で、自己改革を進めながら、農業者の所得増大を図るため農畜産物の販売強化と生産資材価格の低減等に取り組んでいます。JAは組合員の組織であり、組合員がJA事業を利用することで営農と生活を向上させ、JA組織を強化して永続させることになります。今後、JAの事業・経営を客観的な視点で監査し、JAおやま組合員の営農と生活の向上と組織基盤の強化に職責を果たしていきたいと思えます。よろしくお願いいたします。



理事（野木）

金融経済専門員会

岡田 重幸

理事として6度目の夏を迎えました。最近、対話型人工知能(AI)の「チャットGPT」が話題となっているので晩酌の後、眠い目を擦りながらいざ挑戦!! 夏目漱石の「吾輩は猫である」感想文と入力するとあつという間に書き上げる。今年の米価はと尋ねると「米価は、多くの要因で決定されるため予測できません」との回答に驚きと感動を覚えながら眠りについた。県内自治体でも導入の検討が始まったと新聞報道がありました。AIの活用が普及し私たちの生活や働き方が一変する日もそう遠くはなさそうです。「チャットGPT」が健康診断の「ガンマGTP」のように聞こえ、進歩の早い世の中に戸惑っている今日この頃です。



TOP NEWS

第24回 通常総代会



あいさつする渡邊組長



議長を務めた小山地区の大塚稔氏(左)と大谷地区の高谷博氏(右)



採決の様子



閉会のことを述べる杉山専務

当組合は5月26日、本店で第24回通常総代会を開催しました。総代500名のうち、本人出席168名、書面出席299名、合計467名の総代の皆さまにご出席をいただきました。

初めにJAの事業活動の発展にご尽力いただきました皆さんに、総代会の席上で感謝状を贈呈しました。

議長には小山地区の大塚稔氏と大谷地区の高谷博氏を選出。令和4年度事業報告、定款等の一部変更、令和5年度事業計画など5議案を審議し、全議案が原案通り可決・承認されました。

感謝状贈呈者(敬称略)

農事実行組合長会長

柏崎 保則(大谷)
若菜 稔(大谷南)
小關 浩朗(大谷南)
石上 徳久(寒川)
山野井隆也(中)
茂呂 忠男(穂積)
秋元 和重(豊田)
静谷 元吉(桑)
近藤 文二(国分寺)

農事実行組合長

6年 曾雌 一巳(絹)
5年 大橋 一夫(国分寺)
4年 浅見 芳久(間々田)
3年 知久 守(間々田)
松本 収(桑)
野口 成則(豊田)
吉田 靖夫(絹)
田中 久雄(絹)
野沢 満(絹)
添野 正一(絹)
狐塚 新吉(野木)

組織代表者

4年 瀬野 香
(年金受給者友の会連絡協議会)

生産部会長

10年 關 敦(レタス部会)
8年 田辺 成洋(小山人園芸組合)
4年 前田 幸秀(大谷南レタス部会)
2年 椎名 功(トマト部会)
山中 光一(北部いちご部会)
生沼 雄三(絹いちご部会)
岩崎 暢(大谷南トマト部会)

地域のニュースをお届け! JA monthly news

5/9

本店

複合渉外Ⅰ・Ⅲ・共済窓口担当者 普及推進目標進発大会

JAおやまは5月9日、本店で共済目標に向けた2023年度複合渉外Ⅰ・Ⅲ共済窓口担当者進発大会を4年ぶりに開きました。今年度の活動方針や目標を確認し、意思の統一を図りました。

杉山清司専務は「好成績の野球選手など誰にでもスランプに陥ったり、悩みはある。そのような時に一人ぼっちにならず、話し合える人、相談できる人を作してほしい。常勤役員もその一人である。話したり、相談することで心身ともに健康で目標に向かって頑張してほしい」と激励しました。

4年ぶりの開催で、今年度の活動方針や目標を確認

令和5年度 JAおやま目標必達進発大会



5/10

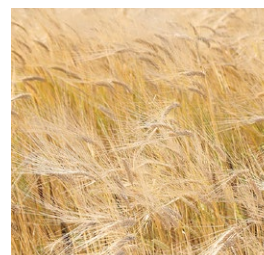
ビール大麦適期刈取日確認 および赤かび病発生状況調査

JAおやまは5月10日、ビール大麦の収穫期を目前に控え、小山市のほ場で適期刈り取り目ぞろえ会と赤かび病発生状況調査を行いました。目ぞろえ会を基に、荷受けをする共同乾燥施設の稼働開始日を決め、良質な麦収穫のために意識を統一しました。

収穫適期の目安は「穂首の曲がり度が90度以上の穂が8割以上になったころ」とされています。

栃木県下都賀農業振興事務所の石原島由依技師は「生育は順調。麦の状態を見て、早朝や降雨後は収穫作業を焦らず乾くまで待つなど、適期収穫をしてほしい」と呼びかけました。

収穫期を目前に控え、良質な麦収穫のために意識を統一



5/16 小麦採種第1回ほ場確認会

ＪＡおやま小麦採種部会は5月16日、旧寒川支店管内で、2023年度小麦採種の第1回ほ場確認会を行いました。生産者7人が3班に分かれ、ほ場57筆の生育状況などを確認。発芽率の低下につながる生育むらが出ないよう、管理を徹底していきます。

栃木県下都賀農業振興事務所の石原島由依技師が①隣接ほ場の品質の確認②赤かび病③雑草の発生一などの確認すべきポイントを説明しました。

相川祥男部会長は「降雨で雑草を抜ききれないなど管理が難しい状況が続くが、臨機応変にほ場の管理を徹底し、全量合格を目指そう」と話しました。

生産者7人が3班に分かれ、ほ場57筆の生育状況などを確認



5/15~17 石橋農産物直売所「四季彩」 石橋中の生徒が直売所で 職場体験学習

ＪＡおやまは5月15日～17日の3日間、下野市立石橋中学校2年生3人の職場体験学習を受け入れました。

職場体験学習は、地域の働く人と触れ合い、実際の体験を通して、将来の生き方について考えるきっかけをつくることが目的です。生徒らは、石橋農産物直売所「四季彩」で商品の品出しや袋入れ、レジ打ちなど販売員の仕事を体験し、直売所に出荷された野菜が消費者の手に渡るまでの過程を学びました。

体験した佐藤小羽さんは「農産物が店頭に並ぶまでの裏側を見ることができ、とても勉強になった」と話しました。

生徒らは、商品の品出しや袋入れ、レジ打ちなど販売員の仕事を体験



5/17 「田んぼの学校」で下生井小の 児童田植え作業に励む

下生井小田んぼの学校実行委員会は5月17日、4年目の「田んぼの学校」を開校し、活動をスタートしました。会長の池貝孝雄さんら実行委員や地域の方、小山市立下生井小学校の全児童と教職員、ＪＡの担当職員らが田植えをしました。

昨年から5年生が種をまき、苗栽培を実施。その苗を児童らは、実行委員の指導を受け、県オリジナル品種の「とちぎの星」の田植え作業に汗を流しました。

池貝会長は「今年度下生井小は150周年を迎え、実行委員も皆、下生井小の卒業生。地域の皆で自然・命の大切さを学んでほしい」と話しました。

県オリジナル品種の「とちぎの星」の田植え



LIVE Topics

CHAPTER②

地域のニュースをお届け! JA monthly news

5/18

旧桑支店

「春嶺鐘月・おりひめ」配蚕

JAおやまは5月18日、旧桑支店で今年初めて春蚕の配蚕作業を行いました。5月8日に掃き立てをしたもので、白い繭の普通蚕種「春嶺鐘月」^{しゅんれいしょうげつ}と雌だけふ化した黄緑の繭となる「おりひめ」を稚蚕人工飼料で育てた（3令3日目）の蚕、1箱/1万5千粒換算で、38箱分（約57万頭）を養蚕農家5戸に配蚕しました。

農畜産課、蚕業技術指導員の須藤日出夫さんは「最高最低の温度差に注意し、蚕の成育状況を良く観察して飼育に励んでほしい」と呼びかけました。

※掃き立て…

種紙の中にあるふ化したばかりの蚕（毛蚕＝けご）を新しい蚕座に移し、餌を与え飼育すること。

38箱分（約57万頭）を養蚕農家5戸に配蚕



5/19

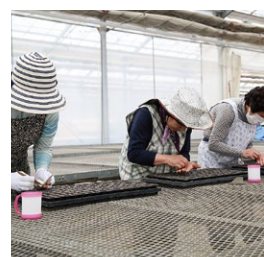
西部育苗センター

女性会「花いっぱい運動」種まき

JAおやま女性会は5月19日、支部長や関係者ら14人が参加し、西部育苗センターでマリーゴールド、ジニア、ニチニチソウの種まきを行いました。会員・住民同士の交流や環境美化を図る「花いっぱい運動」として毎年行っています。

女性会の倉持晶子会長は「去年の反省を生かし、花の品種を選択した。小さな種は手間がかかるが丁寧に皆で行ったので、たくさんの人々が花を見て、笑顔になるような生きいきしている苗に育ててほしい」と期待を込めました。

支部長や関係者ら14人が参加



5/19

小山市、下野市、壬生町、栃木市

切花部会 現地検討会

小山^{かき}花卉園芸組合切花部会は5月19日、小山市、下野市、壬生町、栃木市で現地検討会を行いました。生産者、市場担当者、関係者ら9人が参加。各ハウスを回り、生育状況や栽培管理、出荷時期を確認しました。

市場担当者は「コロナ禍が緩和され、イベントなど開催されると切花の需要は高まる。海外産の切花なども出荷されているため、同組合産のブランド化を図り、多品目で高品質な国内産の切花の生産をお願いしたい」と要望しました。

生育状況や栽培管理、出荷時期を確認



5/24

ビール大麦 刈り取り

JA管内は、ビール大麦の県内主力産地。585人が「ニューサチホゴールド」を約1513㍓で栽培し、本年度は約5400トンの出荷が見込まれています。

約4㍓で栽培する小山市生井地区の農事組合法人カミナマイのほ場では5月24日に収穫適期を向かえ、作業が行われました。

同法人の澤留省治理事は「今年も高品質で刈り取りすることができた。たくさんの人に小山のビール大麦で作られたおいしいビールを飲んでほしい」と収穫の喜びを話しました。

今年も高品質のJAおやま産ビール大麦



桑集出荷所

5/26

春ニンジン目ぞろえ会

JAおやまにんじん部会は5月26日、桑集出荷所で2023年産春ニンジン目ぞろえ会を開きました。生産者や市場関係者ら20人が出席し、販売情勢や出荷規格を確認しました。

市場関係者は「春ニンジンの販売は短期間の勝負になる。品質の高さが販売強化につながるため、出荷規格を再確認して出荷してほしい」と話しました。

同部会の赤荻稔部会長は「これから雨の予報が続くため天候に伴う管理をし、品質が良いものを出荷しよう」と呼びかけました。

販売情勢や出荷規格を確認



夏をクール&スマートに! 省エネ・節約術

いよいよ夏本番! 暑〜い季節を無駄なく無理なく乗り切る、
賢い節電・省エネのこつをご紹介します。

イラスト: 出口由加子



節約できる金額



節電効果



CO₂ 二酸化炭素削減量

※節約・削減効果の数値はあくまでも目安です。

《エアコン(冷房)の快適 省エネ術》

リビングルームを涼しく過ごす工夫

フィルターを小まめに掃除する

年間の節約・削減効果



1120円 32.0kWh 15.6kg

※フィルターが目詰まりしていたエアコン(2.2kW)とフィルターを月2回程度清掃した場合の比較(期間は6月2日~9月21日)。

使用時間を1日1時間減らす

年間の節約・削減効果



660円 18.8kWh 9.2kg

※設定温度28度の場合(期間は6月2日~9月21日)。

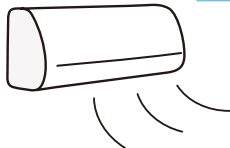
設定温度を27度→28度にする

年間の節約・削減効果



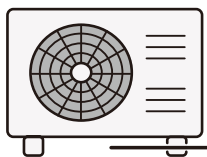
1060円 30.2kWh 14.8kg

※外気温31度でエアコン(2.2kW)を9時間/日(使用期間は6月2日~9月21日)。



エアコンは頻繁にオン・オフしない方がいいらしいよ

省エネポイント 3



電気代を節約できるね!

省エネポイント 1

省エネポイント 2

⚠ 要注意!

家の中でも
熱中症は起こる

我慢せずにエアコンを利用するとともに小まめに水分を補給しましょう。梅雨の合間や梅雨明けに急に暑くなる日は要注意です。

省エネポイント 1

窓の遮熱も忘れずに

断熱化が進む最近の住宅では、室内に入った熱は室内にとどまるため、窓の遮熱は大切です。すだれ、よしずなどを窓の外に設けた方が遮熱効果を期待できます。

省エネポイント 2

扇風機を併用

冷たい空気を循環させるには、扇風機やサーキュレーターの活用が有効です。また、エアコンの冷房時の風向きは上向きにしましょう。

省エネポイント 3

室外機周りにもものを置かない

室外機は直射日光を避け、日陰に置きましょう。室外機周りにものを置いて空気がうまく流れないと冷房効果は約17%下がる場合があります。

《 こんなところも忘れずに！小まめに節電・省エネ 》

トイシ

電気便座の温度を下げる

年間の節約・削減効果



930円 26.4kWh 12.9kg

※電気便座の温度設定を「中」→「弱」にした場合（貯湯式）。冷房期間はオフ。



冷蔵庫

庫内温度を調節する

年間の節約・削減効果



2170円 61.7kWh 30.2kg

※周囲温度22度で、冷蔵庫の設定温度を「強」→「中」にした場合。



照明

白熱電球からLEDにする

年間の節約・削減効果



3230円 92.0kWh 45.0kg

※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合（使用時間2000時間/年）。



テレビ

視聴を1時間減らす

年間の節約・削減効果



590円 16.8kWh 8.2kg

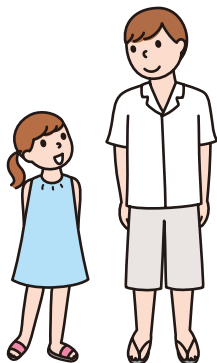
※液晶テレビ（32V型）をつける時間を1日1時間減らした場合。



《 暑い夏を涼しく過ごすエコアイデア！ 》

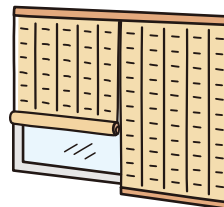
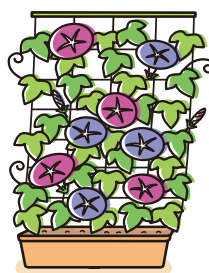
古くからの知恵を生かした工夫をご紹介します。

省エネポイント 1



省エネポイント 2

省エネポイント 3



省エネポイント 4

省エネポイント 1

夏の衣料（素材）

綿や麻などの天然素材は、ポリエステルなどの化学繊維より吸湿性に優れ、サラッとした感触を得られます。化学繊維ではひんやり感のあるレーヨン素材がお薦めです。

省エネポイント 2

打ち水

水をまくと、蒸発時に周囲の熱を奪うため気温は下がります。朝まけば日中涼しく、夕方まけば夜を涼しく過ごせます。使う水はお風呂の残り湯などを。

省エネポイント 3

緑のカーテン

ヘチマやゴーヤー、アサガオなど、つる植物をベランダや庭で育てませんか。夏の日差しを和らげ、葉の水分蒸散作用で涼しさも得られ、実を収穫する楽しみもあります。

省エネポイント 4

日よけ（シェード）・すだれ

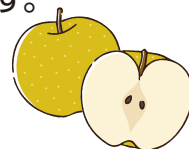
窓の外にすだれや日よけ（シェード）などを設けて直射日光を遮りましょう。窓からの熱の侵入が減ることで、室温の上昇を抑えることができます。

今月の農産物 「梨」

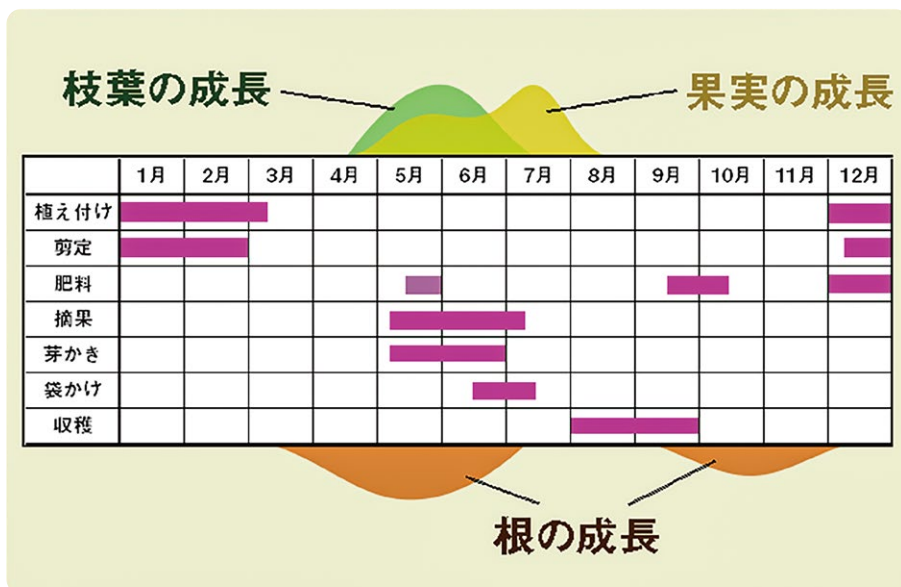
東部選果場
鈴木 翼



ＪＡおやま管内では、幸水、豊水、新高、にっこり中心に栽培しています。おやまの幸水は、栃木県内で最初に選果、出荷が行なわれます。



ナシの栽培カレンダー



病虫害

梅雨の時期が長く、湿度が高くなっておりじめじめした気候により、黒星病等の発生が多くなっております。黒星が見られたら、ほ場から持ち出し処分することをお願いします。薬剤散布の間隔を空けないように注意。発生が増加傾向の場合は、ＳＳ※の走行速度を落とし、走行方向を変えて薬剤散布します。

気温が高い時期になりますのでダニが発生しやすくなります。防除の徹底をお願いします。

※ＳＳとは、スピードスプレーヤー。梨やリンゴなどの果樹園において、農薬を効率よく散布する農機具。

黒星病

〈カナメフロアブル〉

4000倍

収穫前日まで 3回以内

125ml 4140円 (税込)



〈キノンドーフロアブル〉

1000倍

収穫3日前まで 9回以内

500ml 1940円 (税込)



ハダニ類・ニセナシサビダニ

〈ダニゲッターフロアブル〉

2000倍

収穫前日まで 1回

250ml 4670円 (税込)



〈カネマイトフロアブル〉

1000倍

収穫前日まで 1回

500ml 5400円 (税込)



農業浪漫

N O G Y O R O M A N



山中 弘道さん (48歳)

寒川地区

生産品目: 水稲・ビール大麦・大豆・ブロッコリー
ちぢみホウレンソウ

進化を続ける農業を目指す

寒川地区で主食用米・飼料米など合わせて約450㌦を栽培する山中弘道さん。水稲のほか、ビール大麦、大豆、ブロッコリー、ちぢみホウレンソウなどを栽培しています。

弘道さんは7年前に金融機関を退職し、父の後を継ぐため就農。農業を何とかし、地域活性化を図り、盛り立てたいと考えました。

「安心・安全」なものを作るのが弘道さんのポリシー。水稲は、父親に一から学び、今年は、4月上旬から種苗の準備をし、5月上旬に田植えを行いました。「暖かい日が続き、苗の伸びは良かった」と笑顔を見せます。育苗は水管理が8割を占め、良し悪しが決まります。また、田植え後もおいしいお米を作るには肥培管理、水管理のバランスが大事です。

弘道さんは、ここ数年にわたり面積拡大や機械導入、免許取得などさまざまなことに挑戦しています。水稲、麦、大豆など多くの作物に利用することができ、汎用コンバインや田植え機など最新の機械を揃えることで面積を増やし続けます。また、無人



ヘリコプターと農業用ドローンの操縦免許を取得したことで、両方のメリット・デメリットを駆使しながら使い分け、効率化を図ります。寒川地区では、サラリーマンを経て就農している生産者が多く存在します。「小さい頃から農業に携わっていると、農業を身近に感じ、地元愛・農業振興に強く意欲と情熱を持つのではないか」と笑顔で話します。弘道さんも小さい頃から田んぼの手伝いをしていたと思います。寒川地区の小学校でも「田んぼの学校」の活動が盛んで、地域全体で農業の大切さ・地域環境を考えてもらうきっかけ作りをしています。

弘道さんは、直接消費者が食するものは「安全・安心」なものを提供したいと強く思います。化学的に合成された肥料や農薬を使用しない有機農業では、形が不揃いで見た目がきれいではなく、虫に食べられる恐れがあるなどデメリットが多くあります。しかし、高品質で最低限の農薬などで栽培し、地元産などの付加価値を付けることで地域活性化にもつながればと考えます。

これから弘道さんは、さらに規模拡大をするとともに持続可能性と効率性を重視しながら将来の食料需要に対応するためにも進化を続ける農業を目指すことでしよう。



チェック
ポイント



ブルーベリーのプロフィール
【分類】ツツジ科スノキ属
【原産地】北米
【おいしい時期(旬)】6～8月ごろ
【主な栄養成分】アントシアニン、
ビタミンE、食物繊維など

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

ブルーベリー

～抗酸化成分「ポリフェノール」の宝庫～

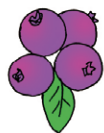
ブルーベリーのいろいろ

世界には150種類以上の品種が
日本ではハイブッシュ系とラビットアイ系が主流



ハイブッシュ系

主に関東以北の寒冷地で栽培の甘味が強く生食にも向いている。「ブルークロッパ」「パークレイ」「コリンズ」など



ラビットアイ系

主に関東以南の温暖地で栽培の名の由来は成熟前の果実がウサギの目の色に似ていることから。甘さがあり、やや歯応えがある。「ウッダード」「ティファレー」「グライトウェル」など



ローブッシュ系

米国北部、カナダ、北欧の寒冷地に自生の「ワイルドブルーベリー」とも甘酸っぱさが特徴の加工向きで、主にジャムやサプリメントの原料などに利用。「チグネクト」など

ブルーベリーのビミツ

歴史

北米原産



1620年

欧州大陸から移住した人々が先住民に分けてもらった果実を食べたことが始まり

日本への伝来

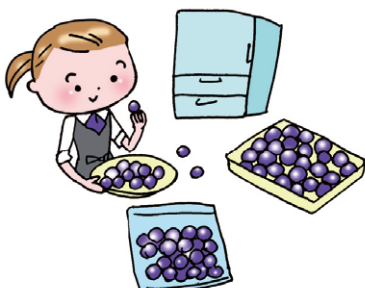
1950年代

2000年代には健康食材としてブームに

保存方法

冷蔵保存

傷んでいるものを取り除き、表面の水分を拭き取ってから保存袋または保存容器などに入れ冷蔵庫へ



長期保存に

ジャムやソースに加工
熱湯消毒した瓶に入れ、密閉して保存すると長持ち!



冷凍保存

すぐに食べない場合、水洗いをしてしっかり水分を拭き取り、少量ずつラップで包み保存袋に入れて冷凍室へ

または平らにならして保存袋に入れ、バットなどに載せて冷凍すると使いやすい。保存期間は1ヵ月程度

ブルーベリーのチカラ

アントシアニン

ポリフェノールの一種
老化予防、眼精疲労の改善、がんなどの生活習慣病予防に



食物繊維

便秘改善や肥満予防に



ビタミンE

高血圧や動脈硬化の予防、美肌効果、冷え性の改善に

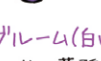


楽しみ方・食べ方のコツ

熟度の目安

未熟

赤紫色 → 青紫色



完熟

黒紫色



さらに濃くなり
黒っぽい色に

熟度が進むと
甘味も増すよ



ブルーーム(白い粉)

水分の蒸発を防ぐため果実から自然に分泌される成分

ブルーームごと
食べても
問題ないよ



ジャムやソースに
加工し、デザート
などに!



選び方

果皮に張りがある

軸の付け根まで
濃い青紫色

しわや
傷がない

果皮の表面に
ブルーーム(白い粉)が
しっかり付いている

粒がふっくらとして大きい



軸の付け根が赤い
まだ酸っぱいかも……

NG



ブルーームが落ちつや
が出てきたものは鮮
度が落ちている……

レシピ
1

がパオ風そうめん



[材料 (2人分)]

そうめん……………2 把
 麺つゆ (そうめん用ストレート) ……200ml
 豚ひき肉……………100g
 ナス……………2 本
 赤ピーマン……………2 個
 バジル……………12 枚
 サラダ油……………大さじ 1

A

ニンニク……………小さじ 1/2
 ショウガ……………小さじ 1/2
 甜麺醬 (てんめんじゃん) ……小さじ 2
 豆板醬 (とうばんじゃん) ……小さじ 1と1/2
 豆鼓醬 (とうちじゃん) ……小さじ 1
 ナンプラー……………大さじ 2
 砂糖……………小さじ 2
 レモン汁……………1 個分

[作り方]

- (1) ナスは縦に5mm幅の千切り、赤ピーマンは縦に5mm幅の千切りにする。ニンニクとショウガはみじん切りにする。
- (2) フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚ひき肉をよく炒め、Aを全て入れ、さらに中火で2〜3分炒める。
- (3) (2) にサッと素揚げしたナスと赤ピーマン、ナンプラー、砂糖を加え強火で1分ほど炒め、仕上げにざく切りにした半量のバジル、レモン汁を加え混ぜ合わせる。
- (4) ゆでたそうめんを器に盛り、つゆを張り、上に (3) を盛り付け、残りのバジルを散らし出来上がり。

レシピ
2

アユとスイカのハーブ焼き



[材料 (2人分)]

アユ……………2 尾
 小玉スイカ……………1/6 個
 キュウリ……………1/2 本
 ミョウガ……………1 個
 パクチー……………適宜
 トウモロコシ……………1/2 本
 オリーブ油……………適宜
 ハーブソルト……………適宜

A ソース

すりおろしたマネギ……………1/2 個
 粉からし……………小さじ 1/2
 酢……………大さじ 1
 オリーブ油……………大さじ 1
 塩・こしょう……………少々

[作り方]

- (1) 小玉スイカは2cm幅にスライスし、トウモロコシはゆでて3cm幅に切る。キュウリとミョウガは千切りにし混ぜて水にさらし、ざるにあげておく。すりおろしたマネギの水気を切り、Aをボウルでよく混ぜ合わせておく。
- (2) オーブンを220度に熱し、天板にアユを並べオリーブ油をかけハーブソルトを振り10〜12分焼き、半分に切る。フライパンにオリーブ油を熱しスイカ、トウモロコシを両面焼いておく。
- (3) 器に (2) を盛り付け、キュウリ、ミョウガ、パクチーで飾り、Aを流し出来上がり。



家族で作ってみよう! エコープ商品で作る おいしく簡単お菓子レシピ



調理例

カフェオレゼリーレシピ

材料(4人分)

ゼリーの素(コーヒー)・・・一袋(70g)
80℃以上の熱湯・・・250ml
牛乳・・・・・・・・・・・・50ml

<トッピング>

生クリーム、はちみつ、ミント

作り方

- ①ボールに80℃以上の熱湯を用意します。
- ②「ゼリーの素」1袋を熱湯に入れ、
泡立て器で1分間かき混ぜよく溶かします。
- ③牛乳を加え、よく混ぜ合わせます。
- ④好みの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。

材料(5人分)

ゼリーの素(コーヒー)・・・一袋(70g)
80℃以上の熱湯・・・300ml
こしあん・・・・・・・・・・200g

作り方

- ①ボールに80℃以上の熱湯を用意します。
- ②「ゼリーの素」1袋を熱湯に入れ、
泡立て器で1分間かき混ぜよく溶かします。
- ③こしあんを加え、よく混ぜ合わせます。
- ④好みの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。



調理例

コーヒー水ようかんレシピ

JAおやまの直売所で販売中!!

こちらもお試ください!!
さっぱりとして冷たい杏仁豆腐が簡単にできます。



杏仁豆腐の素
225g(75g×3袋)

720円(税込)

熱湯に溶かすだけ!海草の力で固めるゼリーです。
簡単おいしいゼリーができます。



今回レシピに使用した
商品はこちら!



ゼリーの素(コーヒー)
210g(70g×3袋)

470円(税込)

今回ご紹介したエコープ商品は、JAおやまが運営する5店舗の直売所でお買い求めいただけます。数量には限りがございますのでご了承ください。

直売所の詳しい場所はJAおやまホームページへ!

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

JAおやま農産物直売所ポイントカード

入会費
年会費
無料!

新規会員
募集中



JAおやま5カ所の直売所で使用できます!
100円で1ポイント、500ポイントで500円分
商品券プレゼント

永山久夫の健康万歳!

焼きみそパワーで天下取り

食文化史研究家・日本の長寿食研究家●永山久夫

■ 家康の好物だった焼きみそ

NHKの大河ドラマで人気の徳川家康は、平均寿命が40歳前後の戦国時代を生き抜き75歳まで長生きしていました。寝たきりにもならず、見事な生涯現役。

戦乱の世を終息させ、平和な時代を実現させています。

その偉大な行動を支えたエネルギー源の一つに焼きみそがありました。家康は香ばしく焼いたみそが好物で、食事ごとに取っていたと伝えられています。ご飯の味によく合い、食が進んで意欲もどんどん湧いてくるからです。

みそを焼いただけのものもありますが、ショウガを混ぜたり、すりゴマやニンニク、それに甘味のみりん酒を加えて焼きみそにしていたようです。

これをご飯の上にのっけて食べたり、湯漬けといって、現在のお茶漬けのように湯をかけてサラサラと食べるのです。

織田信長も湯漬けが好物で、今川義元を討つため清洲城を出て桶狭間に向かう直前に、焼きみそと湯漬けをかつ込み食いついて、突撃しています。

焼きみそには、アルギニンなどのアミノ酸が多く、男性ホルモンが元気になるって、戦うパワーが強くなるのです。

■ ご飯にとっても合うんです

武将ばかりではなく、一般の武士や足軽たちも焼きみそ好きが多く、いざ出陣となると、自家製の焼きみそを作り腰弁当と一緒に容器に入れて携行しました。

にぎり飯と一緒に食べるのが習慣ですが、焼きみそを器に入れ、そこへ熱湯を注ぎよく溶かして飲用するのです。

アミノ酸の多いタンパク質やビタミン、ミネラルなどが豊富ですから疲労回復や免疫力の強化に役に立ったのではないのでしょうか。現代でしたら砂糖を少々加えた方が良くかもしれません。



おいしく食べて美しく

夏バテ予防にお薦めの食べ物

栄養士●吉田理江

梅雨が明けて本格的な夏がやって来ます。暑い日が続くと、だるさ、食欲不振など不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。そうめん、アイスクリームなどの冷たいものばかり食べると栄養バランスが乱れ、夏バテがひどくなる可能性があります。今回は、夏バテ予防にお薦めの食べ物を三つご紹介します。

【1】豚肉

豚肉に含まれるビタミン B1 は、不足すると疲労物質の乳酸が体内に蓄積されます。タマネギ、ニラなどのネギ類に含まれるアリシンがビタミン B1 の吸収を高めるため、豚肉と組み合わせると良いでしょう。ビタミン B1 は炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。エネルギーの代謝が活発になれば体の機能も高まります。刻んだニラとしょうゆなどをあえたたれを豚肉の冷しゃぶにかけると暑い日でも食べやすいです。

【2】梅干し

梅に含まれるクエン酸は、疲労物質の乳酸を分解し、新陳代謝を活発にする働きがあるため疲労回復効果が期待できます。また、唾液の分泌を促し食欲を増進させる働きもあるため、食欲がないときにお薦めです。梅干しと野菜をあえたり、おむすびの具にすると爽やかな酸味でさっぱりと食べられるでしょう。

【3】スパイス

ショウガ、唐辛子、カレー粉などのスパイスには、胃腸の働きを活発にし、食欲増進効果が期待できます。暑い夏は熱が体内にこもりやすいですが、唐辛子などの辛いスパイスを食べると汗をかき、体内の熱を発散できるので夏バテ予防にお薦めです。いつものメニューに少し加えるだけで、暑い日でも食べやすくなるでしょう。肉を炒めるときにカレー粉を加えると手軽にスパイスを取り入れられますよ。

紹介した食べ物を日々の食事に取り入れて元気に夏を乗り切りたいですね。



なくそう食品ロス

ペットボトル水の賞味期限

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

最近、太陽光パネルと蓄電池を買って、マンションのベランダで使い始めました。晴天の日や昼間に発電した電力を、スマートフォンやパソコンの充電に使えるようになりました。いざ災害が起きたときの備えにもなるので心強いです。

災害時に備えて、自宅に食料や飲料水を備蓄している人も多いでしょう。ペットボトル入りのミネラルウォーター、期限が過ぎたからといって、すぐ捨ててはいませんか。ペットボトル水の賞味期限は、飲めなくなる期限ではありません。

ガラス瓶と違って、ペットボトルは、容器を介して水が蒸発していきます。ある一定の範囲までは減少も認められますが、決められた範囲を超えて中身が減ると、計量法に違反することになってしまい、販売できなくなります。そこで、ペットボトル入りの水には、明記してある容量の水が、この日まで確実に入っていますよ、ということを示す期限が書いてあるのです。安全性とは無関係なのです。

2016年に発生した熊本地震では、全国からペットボトルの水が送られ、地震から3年以上たっても使い切れず、期限が切れた水が130tも余ってしまいました。熊本市は、花壇の水やりや、手足を洗うために使ったそうです。

19年に千葉県を襲った台風では、富津市が配ったペットボトルの水の期限が切れていました。市民から指摘があり、市がおわびし、メディアが報じました。でも、期限が切れているからといって、飲めないわけではないのです。

日本では毎年のように自然災害が起きています。ペットボトルの水の賞味期限は「容量が担保できる期限である」と、所属している組織や自治体にも教えてあげましょう。水は命の源。貴重な資源です。決して無駄にすることなく、最後まで大切に使いましょう。



[お天気カレンダー]

遠くにあっても台風に注意

気象予報士●檜山靖洋

例年、子どもたちの夏休みに合わせるかのように、本州付近では梅雨明けとなります。子どもの頃には、海水浴、旅行、キャンプ、花火大会と、夏の楽しみがめじろ押しで、夏休みと梅雨明けが近づくと、とてもウキウキしたことを思い出します。

海水浴に行く前には、晴れていても雷雨がないか、風が強く波が高いかどうかなど、天気予報を確認しましょう。ただ、穏やかな天気でも油断しないでください。思わぬ高い波がやって来ることがあります。原因は、遠くの海にある台風からのうねりです。遠くの台風からのうねりが入ると、平均してそれほど波が高くないでも、1000波に1波は、2倍以上の高さの波がやって来ることがあります。3時間に1回程度、大波が来るということです。

遠くに台風があるかどうかチェックして、台風がある場合は無理をしないようにしてください。



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
お便りコーナー！

数独

□二重枠に入った数字の
合計は11111。

出題：ニコロ

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

ミ	ゲ	シ	ホ	ウ	ヨ	ミ
ズ	ス	ン	ブ	オ	カ	ズ
ス	ト	チ	ナ	ツ	ギ	
マ	ク	レ	マ	チ	ス	
シ	ナ	レ	シ	コ	バ	イ
	ミ	レー	レ	イ	ン	シ
	ダイ	ブ	ツ	ス		

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

お便りコーナー

●早速5月のおすすめレシピ「タラの芽の磯辺揚げ」作ってみました。普段の天ぷらとは少し違い、おいしくいただきました。お料理コーナーは大好きです。

(杏夏さん・66歳)

●お便りありがとうございます。レシピは多くの方からご好評いただいております。旬のものや簡単レシピを掲載したいと思っております。ぜひ、皆さま考案のレシピなどお便りでお知らせください。食を皆で楽しみましょう。

●パズル、まちがいがし、数独など楽しんでおります。

(K・Sさん・76歳)

●いつも「まちがいがし」を楽しみにしています。

(キンタさん・71歳)

●「クロスワードパズル」には、記憶力、注意力、推理力といった幅広いタスクが必要。「まちがいがし」は、読み書きや計算が苦手な方でも気軽に楽しむことができます。間違いを探している時だけでなく、見つけた時の喜びが脳を活性化させてくれます。「数独」は、ある脳科学者によると過去のトラウマや嫌な記憶を思い出すのを止める効果があるとか。

●楽しみながら観察力・記憶力・集中力が培养れ、脳を鍛えることができるのでぜひ毎月の「ぐりん・ぴあ」をご活用ください。

編集後記

7月の別名は文月(ふみづき)。物事の上達を願う行事、「七夕」にちなんだ「文被月(ふみひらづき)」が語源の有力で、その他に稲穂が膨らむ時期なので「穂含月(ほふみづき)」が転じたとも。穂を作るために稲は水と栄養がたくさん必要です。私たちも水と栄養をたくさん取りながら、5感で涼をとってみるのはいかがでしょうか。エアコンなどを使いながら、省エネ・節約して上手に夏を乗り切りましょう!(C・Y)

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。

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

●2023年8月号

「夏の暑さ対策は?」

▶締切7月10日(月)

●2023年9月号

「秋と言えは?」

▶締切8月10日(木)

★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「ぐりん・ぴあ」編集部

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。



ディスクロージャー誌公開中

当組合では金融機関の義務である経営情報（ディスクロージャー誌）の開示をしています。

本店、支店に資料を常備していますので、内容をよくご覧いただき、組合に対するご理解を一層深めて下さい。

ホームページでも公開しています。（6月下旬より）



出資配当のお知らせ

令和4年度の配当については、去る5月26日に開催されました通常総代会の決議により、出資金額の1.0%を配当いたしました。

組合員の皆さまには復興財源確保法により20.42%の所得税を控除後の金額が配当されます。

配当金の明細については、職員の戸別訪問などにより、ご案内させていただいております。

水稲用育苗箱無料回収終了のお知らせ

水稲用育苗箱の無料回収につきまして、令和5年度からリサイクル業者の都合により終了とさせていただくことになりました。

今後につきましては、例年実施しております廃棄ビニールの回収に合わせて行いますのでご利用下さい。尚、有料となりますので、ご了承くださいますようお願い申し上げます。

「のぞみ館」日曜休業のお知らせ

JAでは下記の期日について、節電対策のため休業とさせていただきます。

何かとご不便をお掛けいたしますが、ご理解ご協力くださいますようお願い申し上げます。

7月	2・9・16・23・30日	
8月	6・13・20・27日	〈各日曜日〉

「新規就農塾」推進協議会 いちご栽培研修生募集



～あなたもいちご農家になりませんか～

【令和6年度研修生募集要項・研修内容】



- 内 容 1年間の研修を行い、研修後「JAおやま管内」でいちご農家として就農を目指す方を募集します。
- 募集人数 若干名
- 募集資格
 - ① 将来の農業の担い手として就農意欲があり、研修開始日における満年齢が18歳以上48歳以下であること。
 - ② 研修終了後、JAおやま管内（小山市、下野市、野木町）で、いちご経営を開始すること。
 - ③ JAおやまの組合員となり、JAおやまいちご部会に加入すること。
（JAおやまへの出荷、部会行事等の参加など）
- 応募期間 令和5年12月15日（金）まで
- 応募方法 申込書に必要事項を記入し、下記問い合わせ先まで提出下さい。
※申込書のダウンロードや農業体験会等につきましては、下記のQRコードから閲覧可能です。
- 選考方法 申込書提出後、書類審査と面接審査のうえ決定致します。
- 研修期間 1年間（令和6年4月から令和7年3月まで）
- 研修内容
 - ① いちご農家での実技研修（実際の農作業を通じての研修）
 - ② とちぎ農業未来塾の受講（座学による農業技術・農業経営等の研修）
- 研修費用 就農準備校「とちぎ農業未来塾」受講料 5万円（自己負担）
※その他、現地作業等に必要な備品等についても自己負担となります。
- 資金支援
 - ① 就農準備資金【国】（研修期間中の研修生に対しての資金助成 年額150万円）
 - ② 経営開始資金【国】（新たに経営を開始する際の資金助成 年額150万円）
 - ③ 経営発展支援事業【国】

就農後の機械・施設等の導入を支援
 補助対象事業費上限1,000万円の
 活用可能（別途審査あり）



いちご栽培体験会参加者募集！！



- 1. 実施日 令和5年8月5日（土）9時30分～12時
 - 2. 集合場所 JAおやま西部集出荷所（栃木県小山市小袋201）
 - 3. 対象者 新規にいちご栽培を考えている方
 - 4. 体験内容 いちご苗の葉かき体験・生産者ハウス見学
 - 5. 参加費 無料
 - 6. 募集期間 7月24日（月）締切
 - 7. 募集人数 10名程度
 - 8. 持ち物 動きやすい（汚れてもよい）服装、タオル、帽子
 - 9. 申込み先 JAおやま営農企画課 高山まで（TEL 0285-33-4321）
- ※平日8:30～17:00まで電話対応

問い合わせ先

JAおやま 営農企画課 TEL:0285-33-4321
〒323-0053 栃木県小山市大字小袋202-1



支店再編状況



今年度の人事異動で間々田支店勤務となりました。
通帳や定期の開設、年金の受け取り、契約している共済
内容確認、点検など様々なご相談に対応すべく間々田
支店管内(主に乙女、生井地区)のお宅へ訪問させてい
たきます。皆様からご要望がある際は、どんな事でも
良いのでお気軽にお電話ください。

専門家による 個別無料相談会を開催します



〈税務関係〉



本 店	8月7日(月)
野木支店	8月17日(木)
国分寺支店	8月25日(金)

・税金の様々な悩みをお気軽にお問合せ下さい。

〈相続関係〉



本 店
8月10日(木)

・相続(税)の事前相談からお葬式後のお手続きまで
お困りのことがあればご相談下さい。



オリジナル番組 /
『JAおやまるぐりーんたいむ』



おーラジ 放送予定日

コミュニティFM「おーラジ」77.5Mhz

7月 5日(水) 14:00~14:30
7月 19日(水) 14:00~14:30

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!!

理事会だより

第3回理事会(5月22日)

- JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針の
制定について
- 信用事業にかかる自主ルール廃止について
- 令和3年産共計米の精算について
- 令和4年産共計外米の精算について

ほか

第4回理事会(5月26日)

- 理事の報酬配分(案)について
- 借入金の最高限度額について
- 信用の供与等の最高限度について

JAの概況(2023年5月末現在)

貯金 1,690億8,219万円
貸出金 322億4,977万円
購買品取扱高 12億2,317万円
販売品販売高 24億7,374万円
長期共済保有契約高 3,671億8,423万円