

# ぐりーんぴあ Green Pia

8

vol. 294

人と自然の調和から新たな創造を



**特集** 8月31日は野菜の日です。夏野菜でサラダを楽しもう

## 8月のおすすめレシピ

- ・ 賀茂なすのグラタン
- ・ 魚介と新ジャガのスープ



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



## 「なす」

＜分類＞ナス科ナス属  
＜原産地＞インドの東部  
＜和名＞茄子  
＜おいしい期間（旬）＞6月～9月  
＜主な栄養成分＞カリウム、食物繊維、鉄、葉酸、ビタミンK  
＜効能＞ガン予防、デトックス効果、強い抗酸化作用、むくみ予防、夏バテ予防  
＜ワンポイント＞なすも、キュウリと同じく90%以上が水分。水分が多いため、蒸発しやすく冷やしすぎると痛んでしまうため、保存に注意が必要です。常温か冷蔵庫の野菜室で新聞紙やラップにくるんで保存しましょう。

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

8月31日は野菜の日です。  
夏野菜でサラダを楽しもう

10

営農経済便り  
秋冬ブロッコリー栽培

11

農業浪漫  
大谷南地区 吉森真一さん

12

フルーツパラダイス  
イチジク  
～世界最古の果物「無花果」～

## 役員コラム



理事（間々田）  
営農経済専門委員会  
神保 重治

間々田地区から選出されました理事の神保です。営農経済専門委員として、また一農業生産者として肥料・農薬・燃油高騰の対策に苦慮しております。新型コロナウイルスの感染や、ロシアのウクライナへの侵攻等で、物流の停滞による世界情勢の悪循環の中で、JAおやまとしての存在意義を確立するために、関係各所と連携を取り、理事として出来る限りの課題への対応を行っていく所存です。

また、間々田地区におきましては農業用土地の急速な開発転用が進んでおり、農業の経営が難しくなりつつあります。JAの根幹である農業の衰退を抑止現状維持のために理事としての責務を負い、皆様方に安心して利用していただけるよう邁進していきます。



理事（大谷南）  
営農経済専門委員会  
岡本 明

大谷南地区から選出されました岡本です。コロナウイルス感染症の五類移行に伴い、少しずつ元に戻りつつありますが生産資材が高騰する中で農産物への価格転嫁も必要になっていきます。JAの自己改革と経営基盤の確立、強化に取り組んで将来の食料需要に対応できる農業を目指します。

栃木県特産品のかんぴょう栽培をしておりますが年々生産が減少している中今年の夏も栽培に励みたいと思います。

今後ともご理解、ご協力よろしくお願ひします。





# TOP NEWS

## 女性会 親子で「ジャガイモ掘り」体験会



あいさつする野原代表



あいさつする渡邊組合長



楽しくじゃがいも掘り



渡邊組合長は「体験会をきっかけに食と農の大切さを学んでもらえたらうれしい」と話しました。

JAおやま女性会「なの花グループ」は6月25日、近隣の親子を招いてジャガイモ掘り体験会を行いました。親子9組、女性会、関係者ら約50人が参加し、ジャガイモ掘りを楽しみました。

地元の子どもたちに農業にふれてもらおうと昨年度から企画。3月下旬にはJAおやまの渡邊文雄組合長のほ場でジャガイモ「男爵」を植え、100<sup>キ</sup>ほど収穫することができました。また、収穫体験後はほ場でとれたてのジャガイモを蒸かして、食べました。

同グループの野原孝江代表は「参加者が楽しそうでほっとしている。とれたてのジャガイモもおいしく食べてもらえてよかった」と話しました。



とれたてのジャガイモはおいしいネ



なの花グループの皆さん



# LIVE Topics

## CHAPTER①

### 地域のニュースをお届け! JA monthly news

6/7

よらっせ桑

#### 羽川西小の児童が直売所を見学

小山市立羽川西小学校の2年生16人が6月7日、直売所「よらっせ桑」を訪れました。

生活科の校外学習授業で、自分の住んでいる地域の良さに気付くことが目的の職場見学(町探検)の一環。児童らは直売所の職員の説明を真剣に聞きました。

児童は「何が一番売れているのですか」「精米機って何」などと質問。見たことや聞いたことを熱心にノートに書き取りました。

JA職員は「毎朝生産者がとれたての野菜などを持ってきてくれるので新鮮。家族とまた直売所に来てね」と児童に話しました。

児童らは直売所の職員の説明を真剣に聞いた



6/7

#### 今年度初の蚕が上簇を迎える

JAおやま養蚕部会の五十畑茂部会長が飼う、今年度初の蚕が上簇じょうぞくを迎えました。

五十畑さんは6月5日、格子状のまぶしと呼ばれる蚕の部屋へ移す上簇をしました。蚕は5月18日に配蚕され、3齢で受け取った約18万頭の春蚕繭の「春嶺鐘月」しゅんれいしょうげつは熟蚕へと成長し、上簇の段階に入りました。

五十畑部会長は「順調に生育している。今年度もいいスタートを切れそうだ」と笑顔で話しました。

格子状のまぶしと呼ばれる蚕の部屋へ移す上簇





JAおやま西部女性会  
トマトソース作り

JAおやま西部女性会は6月8日、西部加工所でトマトソースを作りました。会員ら15人が参加し、地元産の規格外の生食用トマト約100kgを有効活用しました。

トマト、タマネギ、ニンニクを刻み、ミキサーにかけて鍋で煮込み、容器に詰めました。タイム、ローリエなどの香辛料を使い、スパイシーな味わいと香りが楽しめます。

同会の松本栄子会長は「皆で集まって作れることが楽しく、毎年友達などにお裾分けしている。トマトソースは人気があり、作りがいがある」と話しました。

地元産の規格外の生食用トマト約100kgを有効活用



## 本店・施設

## 新入職員辞令交付・施設巡回

JAおやまは6月9日、3ヵ月の見習い期間を経て正職員となった新入職員15人に本店で辞令交付式を行いました。その後、JA管内の支店や営農支援センター、直売所や集出荷所などの施設を巡回しました。

新入職員は熱心に耳を傾けてメモを取り、「荷受けの際の様子は」などと積極的に質問しました。

渡邊文雄組合長は「分からないことはしっかり聞いて、色々なことを学んで吸収して、頑張してほしい」と激励しました。

新入職員代表として島野雅大さんは「組合員の役に立てる職員になれるよう自覚と責任を持って、日々精進していきたい」と決意を表明しました。

辞令交付され、JA管内の施設を巡回



## 小山第一小学校体育館

JA共済アンパンマン  
交通安全キャラバン

JAおやまとJA共済連栃木は6月10日と11日の両日、小山市立第一小学校体育館で交通安全ミュージカル「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」を開きました。JA共済が取り組む交通安全啓発や交通事故防止の活動の一環。

新型コロナウイルス感染防止のため、グループごとの間隔を取り、午前と午後の2回に分け、615人の親子らが来場しました。

キャラバンでは「道路を渡るときは左右をしっかりと確認してから手を上げて渡ろう」などアンパンマンたちと交通ルールを学びました。ダンスやゲームなど参加型のコーナーもあり、イベントの最後にはアンパンマンたちとの握手会も行われました。

アンパンマンと楽しく交通ルールを学ぶ



©やなせたかし/フレーベル館・TMS/NTV



あいさつする  
杉山専務



あいさつする  
町田常務



#### 6/12 大谷北小の児童が トウモロコシ収穫体験

小山市犬塚の森田恵介さん、洋子さん夫妻は毎年、小山市立大谷北小学校の児童の農家見学を受け入れています。今年は6月12日に同校の3年生120人が2グループに分かれて訪れました。

洋子さんは、ほ場で取れたキュウリやダイコン、ニンニク、トウモロコシなどを並べ、旬の野菜のおいしさや作る過程などを伝えました。ほ場では、恵介さんの指導でトウモロコシ「おおもの83」の収穫を体験。

森田さん夫妻は「収穫体験などを通して農業を学んでほしい」と笑顔で話しました。

旬の野菜のおいしさや作る過程  
などを伝えた



#### 6/17 東部営農支援センターで 掘り出し市

JAおやまは6月17日、東部営農支援センター単独開催の掘り出し市を行いました。野菜の肥料や夏の必需品の農薬、地場産の新鮮野菜を特別価格で販売しました。

コロナ禍や価格高騰の中で、組合員の総合的な営農支援や生活の後押し、地域活性化を目的に昨年からは開かれました。

来場者は「直接商品を見て、担当者から説明を受けられるので安心して購入できる」「資材と共に地場産の新鮮なトマトやキュウリも購入できるのでうれしい」と話しました。

夏の必需品の農薬などを販売





## 北部集出荷所

6/19

## 北部トマト部会 雨よけトマト目ぞろえ会

J A およま北部トマト部会は6月19日、北部集出荷所で雨よけトマト目ぞろえ会を行いました。部会員や栃木県下都賀農業振興事務所、J A 担当者ら9人が参加。出荷規格や栽培管理について確認しました。

J A 担当職員から販売情勢報告後、等級ごとに箱詰めしたトマトを並べ、出荷規格を確認。夏季はトマト成熟が非常に早いことから、色まわりに注意し、選果することなどを申し合わせました。

同部会の小林秀和部会長は「販売情勢や出荷規格を確認し、これからの販売に生かして栽培・出荷してほしい」と話しました。

生育状況や栽培管理、出荷時期を確認



6/23

## キク部会 現地検討会

<sup>かき</sup>小山花卉園芸組合キク部会は6月23日、小山市、下野市、栃木市の5ヵ所のハウスで現地検討会を行いました。生産者、関係者ら9人が参加。各ハウスを回り、菊の生育状況や栽培管理、出荷時期などを確認しました。

生産者は「長雨から急に晴れた時は特に細やかな管理が必要」「アブラムシなどの害虫の防除を徹底しよう」「土のカルシウムが欠乏すると生育が悪くなるため、早めに対策を実施」などと意見交換をしました。

高山仁部会長は「ほ場に合わせた管理をして、高品質な菊栽培に取り組もう」と呼びかけました。

小山市、下野市、栃木市の5ヵ所で  
現地検討会を行った



## 旧豊田支店倉庫

6/26

## ビール大麦種子検査

J A およま豊田ビール大麦採種部会は6月26日から7月上旬の6日間、小山市の旧豊田支店倉庫で、県内トップを切って種子用ビール大麦の検査をしました。

生産者や関係者ら約30人が参加し、初日は4人の「ニューサチホゴールド」約1270袋(1袋25kg)を、6日間で約9880袋(1袋25kg)、247トンを検査しました。

生産者は、刈り取り前に栃木県農業振興事務所による2回のほ場確認会を経て、万全の状態での検査を受け、生産者がビール大麦を刈り取り、乾燥、調製したビール大麦種子を3人の検査員が確認しました。

乾燥、調製したビール大麦種子を  
3人の検査員が検査



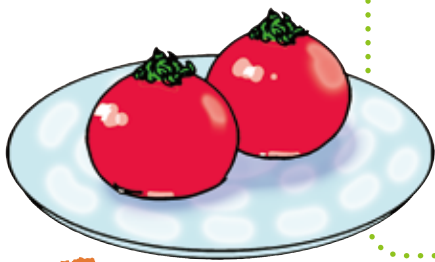


8月31日は野菜の日です。

# 夏野菜でサラダを楽しもう

夏野菜を使った、おいしく手軽に楽しめるサラダをご紹介します。  
旬の野菜パワーで暑い夏を元気に過ごしましょう！

監修：KAORU イラスト：小林裕美子



## 材料（2人分）

トマト……………中2個  
大葉……………適宜  
A  
酢……………大さじ1  
オリーブ油……………大さじ1  
塩……………小さじ1/2

## トマト

さっぱりとした味わいが  
食欲が落ちる夏に  
ぴったり



## シンプルなおちそうサラダ

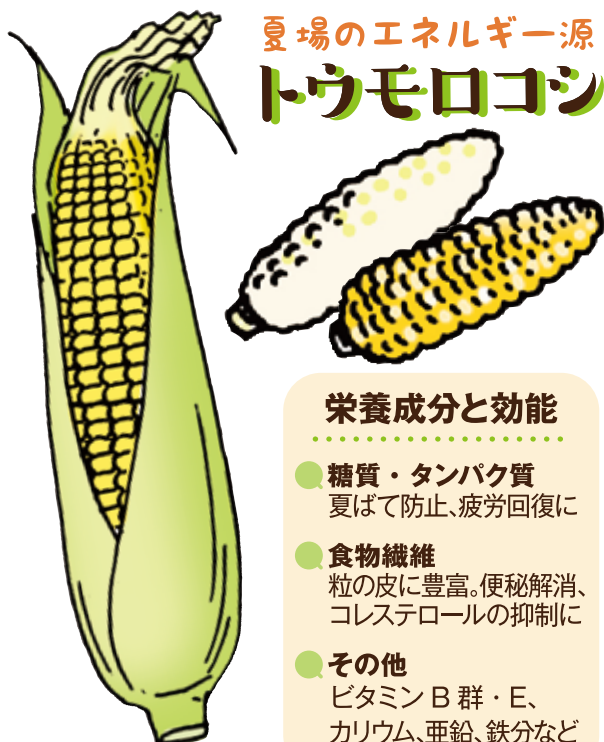
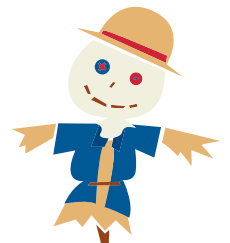
## 丸ごとトマトの冷マリネ

### 作り方

- ①トマトはへたを包丁でくりぬく。
- ②鍋に湯を沸かし、①を入れて20秒ほどしたら引きあげ、冷水に取って皮をむく。
- ③保存袋に②とAを入れ、空気を抜いて冷蔵庫で冷やす。
- ④③を器に盛り、お好みで大葉の千切り、キュウリのみじん切り（材料外）などを添える。

### 栄養成分と効能

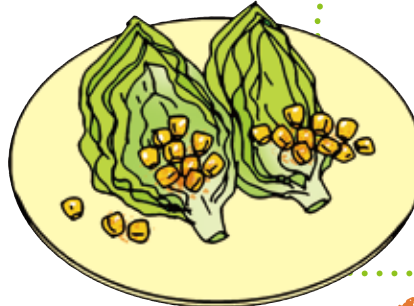
- **リコピン**  
生活習慣病予防、老化予防に
- **ビタミンC**  
コラーゲンの生成を助ける
- **ビタミンB群**  
代謝を高める
- **クエン酸**  
胃液の分泌を促す



## 夏場のエネルギー源 トウモロコシ

### 栄養成分と効能

- **糖質・タンパク質**  
夏ばて防止、疲労回復に
- **食物繊維**  
粒の皮に豊富。便秘解消、コレステロールの抑制に
- **その他**  
ビタミンB群・E、カリウム、亜鉛、鉄分など



## 材料（2人分）

トウモロコシ……………1本  
レタス……………2/3個  
ニンニク（みじん切り）……………大さじ1  
バター……………5g  
しょうゆ・酢……………各大さじ1

## 熱々をレタスにかけて バターコーンのホットサラダ

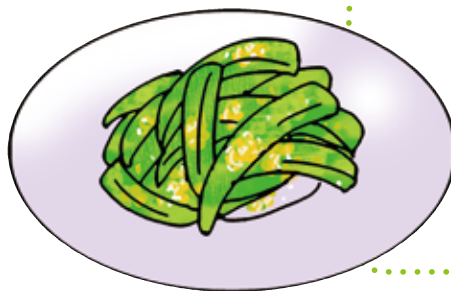
### 作り方

- ①トウモロコシは包丁で粒をそぐ。
- ②フライパンにバター、ニンニクを入れ香りが立つまで炒め、①、しょうゆ・酢を順に加えてさらに炒める。
- ③芯を付けたままくし切りにしたレタスを器に盛り、②を熱々のうちにかける。



夏の体調をサポートする  
成分が豊富

## ピーマン



### 材料（2人分）

ピーマン……………2、3個  
すりごま（白または黒）大さじ3  
A  
酢……………小さじ1  
砂糖……………小さじ1/2  
塩・しょうゆ…各少々

### 栄養成分と効能

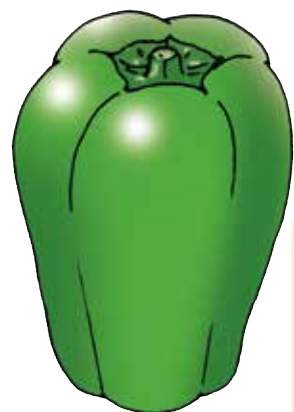
- **ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンE**  
美肌、免疫力向上に
- **ピラジン**  
特有の香りのもと。  
血液サラサラ効果や脳を  
リラックスさせる効果が

付け合わせやお弁当にも

## ピーマンのごま酢あえ

### 作り方

- ①ピーマンは細切りにして軽くゆで、水気を切る。
- ②すりごまに A を加えて混ぜ合わせ、①を加えたらあえて、器に盛る。



夏の生活習慣病予防に

## ナス

### 材料（2人分）

ナス……………2本  
ポン酢……………大さじ1  
ごま油……………大さじ1/2  
大根おろし……………適宜  
かい割れ大根……………適宜

### 栄養成分と効能

全体の90%以上が水分

- **カリウム**  
血圧を下げる効果が
- **コリン**  
肝臓の働きを良くする
- **ナスニン**  
ポリフェノールの一種、生活習慣病予防や老化予防に



レンジで簡単

## 蒸しナスの中華風サラダ

### 作り方

- ①ナスはへたを切り落とし、ラップで包んで電子レンジで加熱する（600Wで2分半）。
- ②①をラップのまま冷水に取り、水気を切り、食べやすい大きさに手で縦に割く。
- ③②を器に盛り、ポン酢、ごま油をかけ、お好みで大根おろしやかい割れダイコンなどを添える。





野木集出荷所  
田中 潤

## 今月の農産物「ブロッコリー」

### 秋冬ブロッコリー栽培

#### 1 栽培のポイント

- 排水性のよいほ場を選定し、排水対策を実施する
- 適期に定植し、速やかに活着させる  
(乾燥時には灌水を実施)
- 病害虫の防除を適期に実施する
- 適期収穫を行う

#### 2 ほ場の準備・排水対策

##### 【ほ場準備】

- 排水性の良いほ場を選定する。
- 出来れば根こぶ病・黒すす病対策の為、アブラナ科の連作は避ける(4~5年あける)
- 土壌診断を行い、ほ場に適した施肥を行う
- ※ホウ素欠乏症が発生しやすいので、ホウ素を含む微量元素資材を投入する

##### 【排水対策】

- ・明きょ・・・
- 深さ20~30cmの排水溝を掘る
- ・高畝・・・高畝にすることで、湿害を軽減する
- ※近年、集中豪雨が多発傾向にあるので排水対策を実施し、被害防止に努める

#### 3 定植

- 定植時の高温と乾燥、植え遅れによる老化苗に注意
- 本葉2.5~3枚での適期定植を実施する
- 定植直前には十分灌水する
- 定植後、高温乾燥が継続する場合は、灌水し活着をスムーズにさせる。
- 暑い時期の定植となるため晴天日の日中は避け、降雨後や午後の涼しい時間帯、または曇天日に行う
- 畝面と鉢土の高さは同程度とする

#### 4 病害虫防除

##### 【黒すす病 防除のポイントと薬剤防除例】



- ・薬剤は葉裏や花蕾部分にもしっかりかかるよう丁寧に散布する
- ・耐性菌の発達を防ぐため、コードが異なる農薬を交互に散布する

①定植後  
(前作で多発したほ場やその周辺は必ず実施)  
初期発生を防ぐ  
ベジセイバー 500ml 6,220円(税込)

②定植後30日頃 葉での発生を抑える  
ファンタジスタ顆粒水和剤  
100g 2,830円(税込)  
又は  
アミスター20フロアブル  
250ml 4,020円(税込)  
等

③花蕾形成初期 花蕾での発生を抑える  
(花蕾にも丁寧に散布)

パレード20フロアブル  
250ml 7,040円(税込)  
又は  
アフエツフロアブル  
500ml 9,030円(税込)  
等

④降雨や台風の前  
発生状況・天候に応じて追加防除



# 農業浪漫

N O G Y O R O M A N



吉森眞一さん (67歳)

大谷南地区

生産品目:ナス・水稲

## 向上心を持ち、農業の奥深さを楽しむ

J A おやま管内には、78名の生産者がナス栽培に取り組んでいます。作付面積は約9ha。主に千両2号などの短いナスが栽培されています。ハウス栽培は2月から7月半ばまで、トンネル、露地物が5月から11月頃まで出荷されます。

大谷南地区の吉森眞一さんは65歳を機に就農しました。それまでは土木関係の現場監督などを務めていました。就農を決意し、農業を始める際、周りにナス農家が多いこともあり、数々の農作物の中からナス栽培を選びました。周りの先輩方の指導はもちろんのこと、動画投稿サイト「ユーチューブ」を活用してナス栽培を学び、就農をする1年前から準備計画をしました。「ユーチューブ」では、日本全国のようなナス栽培方法を見ることができ、その中で自分のやり方や環境に合うものを眞一さんは見つけ、学んでいます。ナスの病害虫や経営の仕方など「ユーチューブ」で見え、取り入れたりと「時間がなくらい楽しい」と毎日を通じている」と笑顔で話します。

現在、眞一さんはトンネル型の露地栽培ナス「千両2号」を6ha



栽培。葉かきや消毒などを徹底し、高品質のナス栽培に励みます。ナスは木が混まないようにし、光の透過率や通気性を向上させ、病気を防ぎながら栽培していくことが大切です。

また、J A というブランドも市場では重要です。ブランド強化のためにも眞一さんは技術向上を目指します。就農し3年目を迎えた今年は、連作障害などの問題を解決するため、ブロックリー栽培を始めます。ナスは連作障害に気を付け、土壌消毒や堆肥作りを行うと、努力次第で安定した収入を得られる作物の一つです。日々の作業など細かくデータ化し、分析をして次年度に生かします。栽培していくにあたり、情報は欠かせません。インターネットや新聞などありとあらゆる情報を駆使して、高い技術を身に付け、手間をかけず品質が良いもので収量を多く取れるように日々奮闘しています。

「農業は自然の中で緑豊かな環境で作業できる魅力がある」と眞一さん。「次に何をやるう。効率よくするために何かできないかなどアイデアや開発し、模索していくことが毎日ワクワクして楽しくて仕方がない」と笑顔で話します。

新規就農者は未来の農業を担う貴重な存在。向上心を持ち、農業の奥深さを楽しみながら、高品質生産のために意欲を持って農業に励む眞一さんは、農業で地域にワクワクと元気を与えてくれるでしょう。



## チェック ポイント



イチジクのプロフィール  
【分類】クワ科イチジク属  
【原産地】アラビア半島南部、地中海地方  
【おいしい時期(旬)】8～10月ごろ  
【主な栄養成分】カリウム、カルシウム、鉄分、ペクチン、フィシン、アントシアニンなど

野菜ソムリエ 上級プロKAORUの

# フルーツ パラダイス

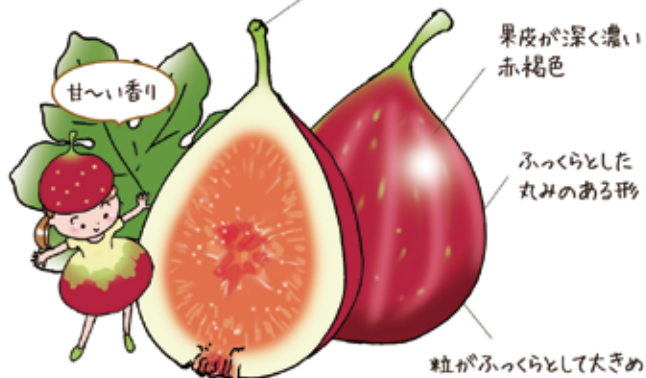
イラスト：小林裕美子

## イチジク

～世界最古の果物「無花果」～

### 選び方

枝の切り口が新しく、白い樹液が出ている



果頂部(お尻の部分)が少し割れていると完熟!

NG



しなびている  
傷や黒い変色→鮮度が劣化している……  
果皮が緑色→未熟かも  
果頂部が割れ過ぎ→過熟かも

### 保存方法

傷みやすぐ  
日持ちしないので  
早めに食べね



#### 冷凍保存

丸ごとまたはカットしてラップに包み、保存袋に入れる。長期保存用のソースやジャム、スムージーなどに利用できる。半解凍でシャーベット風にも

#### 冷蔵保存

パックやビニール袋に入れて野菜室への水気はしっかり拭き取る。果皮がぬれていると傷みや早い

#### 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!



### イチジクのいろいろ



#### 柗井(ますい)ドーフィン

日本で流通量の8割を占める主流品種。名の由来は柗井氏が米国から日本に持ち帰ったことから。日持ちしやすく、甘味とさっぱりとした風味が特徴



#### 蓬萊柿(ほうらいし)

「日本イチジク」とも呼ばれ、主に関西以西で栽培される。程よい甘味とほのかな酸味で上品な味わい



#### とよみつめ

福岡県で生まれ、2006年に品種登録された。強い甘さが特徴で、果肉は緻密で「ジューシー」の繊細な舌触りが楽しめる



#### ビオレソリエス

フランス原産の「黒イチジク」とも呼ばれる。濃厚な甘さと果肉の柔らかさが特徴。新潟県佐和田市などでハウス栽培されている



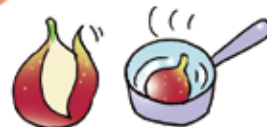
#### スミレナ

主にトルコで生産されている「白イチジク」のドライフルーツやお菓子作り、お酒のおつまみに

### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### 皮のむき方

軸の付け根側からがむきやすい  
湯むきすると簡単!



### イチジクの子カラ



ペクチン  
水溶性食物繊維  
便秘改善や  
コレステロール値の低下に



カルシウム  
骨や歯の強化に



カリウム  
高血圧や  
動脈硬化の予防  
むくみ改善に

アントシアニン  
ポリフェノールの一種  
老化予防やがん予防に



鉄分  
貧血予防  
疲労回復に



フィシン  
タンパク質分解酵素  
消化促進や二日酔い予防に

### イチジクのじミツ

#### 歴史

##### エジプト

紀元前2000年にはすでに栽培  
古代エジプトの壁画や『旧約聖書』にも登場  
イチジクの葉をアダムとイブが体を隠すために使った



##### 日本への伝来

江戸時代に中国から 花がない果物……!?  
当初は薬用として栽培されていた



実の中に小さな花がたくさん咲くので外からは見えない

私たちは花の軸の部分を食べているんだよ





レシピ

1

## 賀茂なすのグラタン



写真参照



## 〔材料（2人分）〕

賀茂なす	1 個
黄ズッキーニ	1/4 本
むきエビ	2 尾
パプリカ	1/4 個
ソラマメ	6 粒
ホワイトソース（市販品）	大さじ 2
パルメザンチーズ	適宜
サラダ油	適宜
ディル	適宜

## 〔作り方〕

- (1) 賀茂なすを縦に半分に切り、皮目に竹串などで穴を開ける。内側の周りに1周包丁を入れ、スプーンで身をくりぬき半分に切る。ズッキーニは厚さ1cmにちょう切りする。
- (2) サラダ油を180度に熱し、(1)をむきエビ、パプリカと共に素揚げする。ソラマメは皮をむきゆでる。
- (3) 素揚げした賀茂なすに具材としてむきエビ、パプリカ、ソラマメ、ズッキーニを盛り込み、ホワイトソース、パルメザンチーズをかけ220度のオーブンで5、6分焼く（写真参照）。
- (4) 器に盛り付け、ディルをのせ出来上がり。

レシピ

2

## 魚介と新ジャガのスープ



## 〔材料（2人分）〕

新ジャガイモ	2 個
ニンニク	1 片
アンチョビフィレ	1 片
白身魚	40g（2切れ）
ハマグリ	100g
切りガニ	2 肩
オリーブ油	大さじ 4
白ワイン	大さじ 2
タイム	1 本
水	400ml
塩・こしょう	適宜
レモンスライス	2 枚

## 〔作り方〕

- (1) 新ジャガイモは皮をむき半分に切り下ゆでしておく。
- (2) フライパンにオリーブ油、つぶしたニンニク、アンチョビを入れ、弱火で香りを移す。
- (3) (2)に(1)、白身魚、ハマグリ、切りガニを入れ、中火で3、4分焼き、白ワインを振ってから水とタイムを入れ、ふたをし中火で7、8分蒸す。
- (4) (3)に塩・こしょうを振り味を調える。皿にレモンを置き、上に具材を盛り付けスープを注ぎ出来上がり。





# お盆特売セール

8月11日(金)～13日(日)午前中まで  
(四季彩は、13日(日)午後まで)

当組合が運営する5店舗の直売所で、お盆特売セールを開催します!

お盆のお忙しい時期、野菜がご多用ではないでしょうか?  
是非JAおやま直売所のお盆特売セールをお見逃しなく!!



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



## グリーンセンター



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



## よらっせ桑



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



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



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



にっこり



幸水



豊水



新高

小山の梨を  
味わおう!

JAおやま梨部会は47人の生産者が「幸水」「豊水」「新高」「にっこり」の4品種を生産しています。  
7月下旬～10月までの期間が梨の旬です。

**梨をお求めなら!JAおやまの直売所へ!!**

入会費  
年会費  
無料!

＼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

愛称: おやまのグリーンカード

おやまのグリーンカード



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♪



# 永山久夫の健康万歳!

## 捨てるところがないスイカ

食文化史研究家・日本の長寿食研究家●永山久夫

スイカが、原産地のアフリカからシルクロードを経て中国に入り、日本へ伝わったのは戦国時代の後期とみられます。当初は西から伝来したので「西瓜(せいか)」と呼ばれていました。

江戸時代に入り、水分が多いところから「水瓜(すいか)」となり、『本朝食鑑』(ほんちょうしょっかん)という書物では次のような記述があります。

「水瓜とは、すなわち西瓜のことである。水分の多いところから水瓜と名付ける」とあります。なにしろスイカの約90%は水なのです。

夏は冷やしたスイカが大歓迎されるのは江戸時代も現代も同じです。問題はどこで冷やすかで、次のような川柳があります。

大騒ぎ 井戸へ西瓜を 下女落とし

下女(女中)が井戸の中へ、どぼーんとスイカを落っことして大騒ぎ。夏の間中、どこの町内でも発生する大事件でした。

江戸時代のスイカの利用法について、『本朝食鑑』には「全体に捨てる所は一つもない。皮および白肉は、煮て食べたり、香の物にしたりする。紅肉は生食する。種子は、よくいって食べる」とあります。

スイカは利用価値の極めて高いウリでした。今でもスイカの皮は、煮たりぬか漬けにしたりする場合がありますが、これらは江戸時代以来の台所の知恵といってよいでしょう。

『本朝食鑑』は、スイカの効果にも触れています。「景気を消し、よく小水を制す」とありますが、スイカの利尿作用は、現代でもよく知られています。その成分はシトルリンという物質で、スイカには同じような働きをするカリウムというミネラルも含まれています。スイカ特有の赤い色素はリコピンという抗酸化成分で、体細胞の酸化、つまり老化を防ぐ上で役に立つと同時に、がん予防効果の高いことでも知られています。同じような作用のベータカロテンも多く、強い紫外線のダメージを予防する上でも効果が高いです。



## おいしく食べて美しく

### 夏の不眠症対策

栄養士●吉田理江

夏になると寝付きが悪い、夜中に何度も目が覚めるなど不眠のお悩みはありませんか? 夏に不眠になる原因は、室温と外気温の温度差により自律神経が乱れ、入眠に必要な体温低下も妨げられるからです。今回は、夏の不眠症対策をご紹介します。

#### 【1】GABAを含む食べ物を取りましょう

自律神経には体を活発に動かすときに働く交感神経と、体を休めるときに働く副交感神経の2種類があります。発芽玄米、納豆などの発酵食品に含まれるガンマアミノ酪酸(GABA=ギャバ)には、神経の高ぶりを抑え、副交感神経を優位にし、自律神経を整えリラックスさせる働きがあるため、不眠の方にお勧めです。夜ご飯に納豆を取り入れたり、みそ汁を飲むと良いでしょう。

#### 【2】発酵食品・発酵調味料を取りましょう

睡眠の質を上げるために腸内環境を整えると良いです。発酵食品、発酵調味料に含まれている乳酸菌が腸内の善玉菌の餌になり腸内環境の改善に役立ちます。腸では脳内の神経伝達物質「セロトニン」の9割が作られているため、腸内環境を整えると腸から脳への情報伝達、体内のさまざまな神経伝達に役立ち、自律神経が整うため睡眠の質が上がるでしょう。みそ、しょうゆ、キムチ、ヨーグルトなどに含まれています。おやつにヨーグルトを取り入れるのもお勧めです。

#### 【3】トリプトファンを取りましょう

睡眠を促すホルモンのメラトニンは、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質、バナナなどに含まれるトリプトファンから作られます。トリプトファンを朝ご飯で取ると入眠を促すメラトニンの分泌が促進され、睡眠の質を上げる効果が期待できます。時間がない朝は、バナナ、またはヨーグルトだけでも食べると良いでしょう。

規則正しい生活を送ることも自律神経を整えるために大切です。生活習慣や睡眠環境を整えながら対策をしていきましょう。



# なくそう食品ロス

食品ロスを減らす、買い物前の一工夫

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

コロナ禍の初期の頃、英国やオーストラリア、イタリア、アイルランドなど、多くの国で家庭の食品ロスが減る傾向が見られました。なぜかという、買い物前の行動が変わったからです。

コロナ前は、いつでもどこでも何でも買うことができました。

でも、コロナ禍では、例えばイタリアではスーパーに入れる人数が制限されたり、手袋をして買い物してくださいと言われたりするようになりました。

日本でも、買い物は3日に1回にしましょう、家族全員で行かないで1人で行きましょう、という呼びかけが某知事から出ました。

コロナ前に比べて、買い物に行きづらくなったのです。

人々は買い物に関して、今までより真剣に考えるようになったのでしょう。大勢では行けないし、買い物に行ける時間が限られるとなれば、本当に必要な物だけを取捨選択して買わなければなりません。買い物に行く前に、冷蔵庫や家の食品庫に何がいくつあるか、賞味期限まではどれくらいか、などをチェックする。それに基づいて、買い物リストを作り、持っていく。すると、無駄買いや重複買いが減ります。

ある全国紙の投書欄には、60代の会社員女性が、コロナ禍で、買い物に思うように行けなくなったので、冷蔵庫の野菜を使い切ろうと努力するようになったら食費が3割も安くなったとの投稿がありました。

消費者が日々の食事をするための購買行動や消費行動は、次のように分けられます。

①買い物前②買い物の最中③買った後の保管④調理⑤食事⑥片付け。

環境配慮のキーワードである「3R（スリーアール）」のうち、最も優先順位が高くて節約になるのは「Reduce（ごみを出さない・廃棄物の発生抑制）」です。つまり、必要以上に買い過ぎないことがポイントなのです。

家庭の食品ロスを減らすためには買い物前が勝負!です。



## [ お天気カレンダー ]

### 猿も木から滑る？

気象予報士●檜山靖洋

暑い夏といえば、青い空にギラギラの太陽、そして、太陽の光を受けて咲くヒマワリ。そんな光景を絵にするのが、子どもたちの夏休みの宿題の定番かもしれません。

夏の花といえば、ヒマワリ、アサガオなどがありますが、春に比べて咲く花の種類が少ない季節です。その中で夏の間に咲き続けるのがサルスベリです。白やピンク、赤などで、コンペイトーのような花をたくさん付け、街を彩ります。漢字では「百日紅」と書き、文字通り長い期間咲き続けます。木の幹はツルツルで、登ろうとする猿は足を滑らせてしまいそうです。そこからサルスベリという名が付いたといわれます。

サルスベリが咲く季節は熱中症、夏バテなど健康管理に気を付けましょう。熱中症に詳しく、注意を呼びかける立場の気象予報士でも熱中症になることがあります。猿も木から落ちるといったところでしょうか。



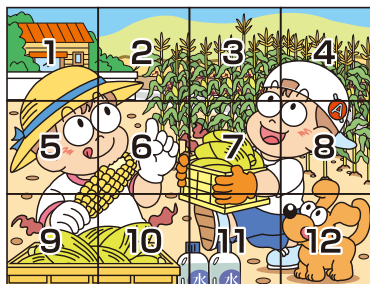
気象予報士・防災士  
檜山 靖洋

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

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

# まちがいさがし

出題・イラスト：酒井栄子

## みんなの広場



## お便りコーナー

●各地域の開催内容が充実していてよかったです。  
 (Y・Tさん・69歳)

●ロシア・ウクライナの戦争が早いうちに終了し、物の値上がりがない世界となるように期待します。  
 (K・Nさん・70歳)

●大谷支店で順番待ちをしながら、テレビをみてみるとそのわきに折り鶴がありました。手に取ってみると中に飴が入っていました。どなたが作ったのか分かりませんがありがとうございます。  
 (Y・Mさん・72歳)

●「まちがいさがし」と「クロスワードパズル」は簡単です。「数独」は解けたあとの頭のすっきりは老いを忘れ、ときめく一時です!!  
 (S・Aさん・83歳)

●クロスワードは真剣に考え、完成した時の喜びは最高です。頭を使ったって感じです。  
 (S・Tさん・73歳)

●お便りありがとうございます。広報誌「ぐりんぴあ」を通して、皆さまに楽しませていただいているというお声をいただけてうれしく思います。日々の出来事や広報誌「ぐりんぴあ」に関する感想、また、絵はがきや川柳、風景やおもしろい形の野菜の写真など皆さまからのお便りを楽しみにお送りしておりますのでぜひお気軽にお送りください♪お待ちしております  
 おります

## 編集後記

7月から8月は、夏野菜の最盛期。某レシピサイトで8月に検索されるキーワードの中で非常に高いキーワードは「ナス」だそうです。ナスは主食、主菜、副菜、汁物など幅広いメニューで活躍。カリウム、葉酸、ポリフェノールなどの栄養素が含まれており、東洋医学では体を冷やす食べ物に分類されます。夏の暑い時期には積極的に食べていただき、猛暑を乗り切りましょう!  
 (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

#### ●2023年9月号

「秋と言えば?」

▶締切8月10日(木)

#### ●2023年10月号

「ご飯のお勧めのお供は?」

▶締切9月11日(月)

### ★お便りコーナー

身近な話題、最近夢になっていること、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。



## 組合員資格のご確認と変更手続きのお願いについて

日頃より当組合をご利用いただき、誠にありがとうございます。

JAに届け出た情報に変更(下記の主な事由)があった場合には、お手数ですが最寄りの支店窓口で変更手続きを行っていただきますようお願い致します。

### 主な事由

- (1)住所・氏名が変更になった
- (2)組合員本人が亡くなられた
- (3)新規就農、農業廃業などの変更  
(組合員資格に変更があった場合)

なお、組合員ご本人が亡くなられ、相続される場合は、亡くなられてから60日以内に手続きすることが当組合の定款で定められています。それを超え、一定の期間手続きされない場合には法定脱退とさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

**各種手続きをお忘れの方や心当たりのある方、ご不明な点等がある方は最寄りの支店窓口までお気軽にお問い合わせ下さい。**

## 秋肥料・農薬予約申込について

日頃、当JAの事業につきまして特段のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。  
肥料価格につきましては、様々な世界情勢の影響を受け一部の品目を除き、全体的に値下げとなりましたが、価格高騰前と比較すると、まだ高い状況となっております。こうした状況を踏まえ、「JAおやまビール麦専用・JAおやま野菜専用・化成肥料14」については、価格を抑えた「特別価格」を設定いたしました。

是非、当JAでお申し込みくださいますようお願い申し上げます。

### 申込書の配布方法について

- ・秋肥料・農薬申込書→各営農支援センターから麦類生産者へお届けします。
- ・秋肥料・農薬(園芸)申込書→当月のぐりーんぴあに折り込んでお届けします。

申込期日	令和5年8月18日(金)	
提出先	各営農支援センター・購買所	
決済日	集落営農	一般個人
	令和6年9月20日	令和5年12月20日

また、毎年暮れにお配りしている帽子につきましては、今後も購買品全般において価格対策を実施してまいりますので、今年も見送らせていただきます。

ご理解・ご了承くださいますようお願いいたします。

### ★肥料・農薬購入時における割引のお知らせ

JAおやまでは、組合員の皆様に対しまして、肥料・農薬の前年購入額に応じて購入時に割引をしています。窓口での購入はもちろん、予約取りまとめも対象となります。 **対象期間3月1日～翌年2月末日**

ランク	購入金額(前年)	割引率
ランク1	20万以上40万未満	2.0%
ランク2	40万以上60万未満	2.5%
ランク3	60万以上80万未満	3.0%
ランク4	80万以上100万未満	3.5%
ランク5	100万以上200万未満	4.0%
ランク6	200万以上300万未満	4.5%
ランク7	300万以上	5.0%

申込書以外にも多数商品を取り揃えてございますのでお気軽に各営農支援センター・購買所にお尋ねください。

- 東部営農支援センター ☎0285-41-0525
- 西部営農支援センター ☎0285-33-1311
- 北部営農支援センター ☎0285-40-0401
- 桑絹支店 購買 ☎0285-25-1223
- のぞみ館野木 ☎0280-54-1655
- 豊田 購買 ☎0285-37-0003
- 絹 購買 ☎0285-49-1213
- 石橋支店購買 ☎0285-53-0042



## 「野木のぞみ館」営業日変更のお知らせ

農協事業につきましては、日頃より特段のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、「野木のぞみ館」につきまして、令和5年10月から6年3月までの全ての休日(土日祝祭日)を、諸般の事情により休業とさせていただきます。

組合員の皆様には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。

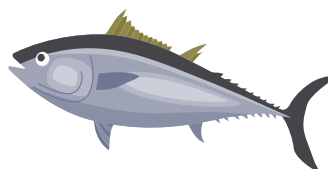
※休業期間につきましては、「東部のぞみ館」、「西部のぞみ館」のご利用をお願いいたします。

## グルメ直行便



JAおやまではあなたが選ぶ「北の旬・南の幸」を募集しています。大自然の環境に恵まれた北海道の食文化、歴史や伝統に培われた南国九州の味覚をご紹介します。2ヶ月に一度、ご自身でお好きな商品を選択し、あなただけのオリジナルコースを設定してください。

お申込みは各営農支援センターまで。

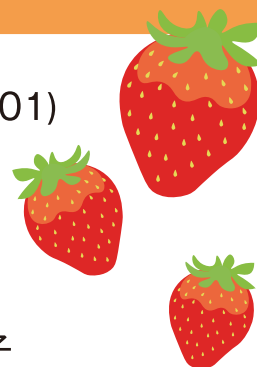


頒布期間  
(令和5年) 12月 から (令和6年) 10月 まで

1商品あたり 3,996円  
(配送料・消費税込)  
年会費47,952円  
(配送料・消費税込)

## いちご栽培体験会参加者募集！

1. 実施日 令和5年9月9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 いちご苗定植体験・生産者ハウス見学
5. 参加費 無料
6. 募集期間 8月28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



## 支店再編状況



**私のご案内します!**

美田支店（渉外Ⅲ）  
**日向野 香澄**  
出身：茨城県 筑西市  
入組：H30.7 5年目

今年度、美田支店の渉外Ⅲになりました日向野です。  
豊田地区を担当しています。  
豊田地区の方には、美田支店になって遠くなったと感じる方もいらっしゃると思いますが、そんな皆様のために私が駆け付けますのでいつでもお電話ください。  
よろしくお願いします。

## 専門家による 個別無料相談会を開催します



### 〈税務相談〉



本店	9月15日(金)
野木支店	9月15日(金)
石橋支店	9月22日(金)

・税金の様々な悩みをお気軽にお問合せ下さい。

### 〈相続相談会〉



本店
9月11日(月)

・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。

**おーラジ**  
FM 77.5MHz

オリジナル番組 /  
『JAおやまぐるーんたいむ』

## おーラジ 放送予定日

コミュニティFM「おーラジ」77.5Mhz

8月 2日(水) 14:00～14:30  
8月30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5回理事会(6月21日)

- 令和4事業年度JA経営情報(ディスクロージャー誌)の開示について
- 役員賠償責任保険への加入について
- 夏期手当の支給について
- 信用事業取扱手数料要領の変更について

## JAの概況(2023年6月末現在)

貯金 ..... 1,719億2,210万円  
貸出金 ..... 323億6,814万円  
購買品取扱高 ..... 15億3,504万円  
販売品販売高 ..... 29億8,799万円  
長期共済保有契約高 ..... 3,655億3,588万円