

ぐりーんぴあ  
*Green Pia*

人と自然の調和から新たな創造を



特集

「衣」「食」「住」にひと工夫

おうち温活でこの冬を省エネ・快適に!

2月のおすすめレシピ

- ・カキの酒煎り
- ・カキのみそ焼き



おやまるくん



Instagram



Facebook



X



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

## Contents もくじ

13

おすすめレシピ

14

Aコープの「野菜と食べるラーメン」で  
たくさん野菜を食べよう♪

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

「衣」「食」「住」にひと工夫  
おうち温活でこの冬を省エネ・快適に!

10

営農経済便り  
ニンジン

11

農業浪漫  
桑地区 渡辺 宏さん

12

フルーツパラダイス アボカド  
~希少な国産にも注目!  
栄養たっぷり「森のバター」~

〈分類〉セリ科ニンジン属

〈原産地〉アフガニスタン

〈和名〉人参、芹人参

〈おいしい期間(旬)〉11月~2月(周年)

〈主な栄養成分〉カロテン、ビタミンB・C、カリウム、  
カルシウムなど

〈効能〉ガン予防、視力維持、粘膜や皮膚の健康  
維持・アンチエイジングなど

〈ワンポイント〉葉の切り口の軸は小さい方が果  
肉が柔らかく風味がGOOD!切り口の軸が大きい  
と内部の真の部分が多く果肉も堅い可能性が…。  
調理方法によって選ぶとイイですね♪

ニンジン



# TOP NEWS



## 2023年度 イチゴの新規就農者を介绍!!

JAおやまいちご部会に4名の新規就農者が誕生いたしました!  
いちご部会は、高品質なイチゴの生産販売対策として、良品多収技術の確立と平準化や省力化に関する技術の普及、確立など事業を進め、生産者の所得増大につなげています。

新規就農者も共にJAおやま管内で農業に励み、イチゴの振興を図っています。



秋元 新さん(26) 生井地区  
栽培品種:とちあいか 面積:約15アール  
学校卒業後、耕作放棄地などの問題などを危惧し就農。  
しっかり安定した農業経営を目指します。



住吉 枝理さん(40) 中地区  
栽培品種:とちあいか 面積:約14アール  
夫婦ともに力を合わせて栽培し、おいしいイチゴを  
たくさんの人に食べてもらいたい!



若菜 拓一さん(46) 穂積地区  
栽培品種:とちあいか 面積:約10アール  
無事に収穫を迎えることができ安心しました。  
安全・安心のイチゴ栽培に努めます。



小嶋 拓也さん(38) 大谷地区  
栽培品種:とちあいか 面積:約14アール  
品質を落とさず、部会員の一人としてがんばりたい!



JAおやまは、2022年4月に「JAおやま新規就農塾推進協議会」を設立。  
地域農業の発展、農業の後継者育成などを目指し、栃木県下都賀農業振興事務所や、小山市・下野市・野木町の各行政と農業委員会、JAが会員で新規就農者の募集や研修会などを実施、研修を行って就農を支援する取り組みを行っています。現在、1期生として板橋恵実さんが実技と座学で習得中です。

# LIVE Topics

CHAPTER①

地域のニュースをお届け!  
JA monthly news

## 12/2 新規就農塾 イチゴパック詰め体験会

JAおやまは12月2日、2024年度のイチゴ研修生の受け入れを目指し、小山市でイチゴパック詰め体験会を開きました。管内や県外から4人が参加。ハウスを見学した他、出荷規格に合わせて2パック分のイチゴを詰めました。

JAは、2022年4月、農業の新規就農塾推進協議会を設立。県市町、農業委員会、JAが会員に、新規就農者の募集や研修会をし、1年間の研修で就農を支援します。現在、1期生として板橋恵実さんが実技と座学で習得中です。

体験会では、JA新規就農塾研修制度や就農準備資金、経営発展支援事業、農地の賃貸などの説明もしました。

出荷規格に合わせて2パック分のイチゴを詰めた



## 12/4 イチゴ農作物 盗難防止パトロール実施

JAおやまと管内の警察署などは12月4日、出荷を迎えた農作物の盗難を防ぐため、パトロールをしました。JAや栃木県下都賀農業振興事務所、小山、下野両警察署、市町、いちご部会の関係者ら27人が参加。4班で小山市、下野市、野木町などのイチゴハウスを巡回しました。

JAおやまいちご部会の中島英樹部会長は「イチゴは苗から7カ月かけて成長し、収穫を迎える。出荷間近のイチゴが盗まれるのは悲しい。JAや市町、振興事務所、警察署が連携したパトロールはありがたい」と話しました。

4班で小山市、下野市、野木町などのイチゴハウスを巡回した



## 12/7 担い手農家訪問

JAおやまは12月7日、渡邊文雄組合長をはじめ常勤役員と営農支援センター長らによる担い手農家への訪問活動を行いました。

豊田地区で水稲約14ヘクタール、ビール大麦約9.6ヘクタール栽培している鈴木秀幸さんは「今後の担い手への対応と担い手確保に向けての対策や取り組みなどどう考えているか知りたい」と話しました。また、現場で営農指導などを行う職員の育成や確保は生産者が経営していく上でも重要となるため、育成強化・確保をしてほしいと要望しました。知りたい情報や早急に対応してほしい時に素早く対応してもらえるなど人材が頼れるJAであるためには必要不可欠であると重要性を強く求めました。

頼れるJAであるためには人材が必要不可欠であると重要性を強く求めた



## 12/8 下野支店 竣工式

JAおやまは12月8日、下野市に新設する下野支店の竣工式を開きました。JA役職員ら32人が参加。石橋、国分寺の2支店を統合し、1月29日にオープンしました。

JAの支店再編整備計画は、2019年5月の第20回通常総代会で承認され、支店を15から7に再編するもので、同支店は計画の最終店舗です。

渡邊文雄組合長は「強固な経営基盤にしてサービスと喜び、感動を与えられる支店になるよう期待する。地域の拠点になり、組合員や地域の人々に安心して利用してほしい」と述べました。

下野市に新設する下野支店の竣工式を開いた



## 12/8 バラ部会 現地検討会

小山花卉園芸組合バラ部会は12月8日、下野市、栃木市、鹿沼市、壬生町、小山市の5カ所のほ場で現地検討会を開きました。部会員、関係者ら12人が参加してほ場を巡回。生育・管理状況を把握し、今後の栽培について意見交換をしました。

部会員らは、ヨトウムシやアブラムシなどの害虫が発生している場合は早めに農薬を散布し、病害虫対策を行うことや出荷時の切り前など注意点を確認しました。

市場関係者は「年末に需要期を迎えるため、しっかり現地検討会を生かしていただき、高品質なバラを待っている」と話しました。

田辺正剛部会長は「各ほ場の状況を参考にして、今後の管理に生かそう」と呼びかけました。

生育・管理状況を把握し、今後の栽培について意見交換をした



# LIVE Topics

CHAPTER②

地域のニュースをお届け!  
JA monthly news

12/12

本店

## 青年部常勤役員へ 意見要望書提出

JAおやま青年部は12月12日、小山市で渡邊文雄組合長や常勤役員に意見要望書を提出しました。

要望書には①資材高騰に関わる継続的な支援の実施と燃油関係の補助②肥料や培土を購入した際のフレコンの回収③規模拡大や就農を目指す者が容易に情報を把握できるような情報提供管理—など13項目を盛り込みました。

青年部の田村<sup>まさひろ</sup>真啓部長は「より良い農業環境になるよう協力をお願いしたい」と話しました。

渡邊組合長は「応えられるものは前向きに検討し、青年部と共により良い農業・JAにしていき、地域農業の発展につなげたい」と述べました。

より良い農業環境になるよう協力をお願いしたいと話した



12/12

本店

## 支店ふれあい感謝祭 「組合員抽選会」

JAおやまは12月12日、本店で12月9日に支店ふれあい感謝祭で実施された組合員抽選会の抽選を行いました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止だったJAまつりを今年度は、各支店で支店ふれあい感謝祭として実施。応募券は組合員・准組合員を対象に広報誌に折込み配布し、応募者は支店ふれあい感謝祭当日までに応募券を支店に提出。1240人からの応募がありました。渡邊文雄組合長ら常勤役員が抽選を行い、当選者73人(1等21人、2等52人)を決めました。当選者にはとちぎ和牛または、とちぎゆめポークが送られました。

当選者にはとちぎ和牛または、とちぎゆめポークが送られた



本店

## 12/12 県議会議員と農政懇談会

JAおやまは12月12日、本店で県議会議員を交えた農政懇談会を開きました。県議やJAの渡邊文雄組合長ら常勤役員、関係者ら18人が出席しました。

2024年度の県農業施策に関する要請として①食料安全保障の強化に向けた対策強化②生産資材高騰対策などを各部門が挙げました。

渡邊組合長は「農業経営は厳しい状況が続いている。将来にわたり農業経営が安定して継続できるように協力をお願いしたい」と述べました。

白石資隆県議は「意見を受けて県政に反映できるよう、また要望に応えられるようにしっかり対応していきたい」と話しました。

農業経営が安定して継続できるように協力をお願いしたいと述べた



## 12/14 五十畑さん夫妻「緑白綬有功章」受章報告式

JAおやまは12月14日、本店で公益社団法人大日本農会が行った「第107回農事功績者表彰」で農事功労者として「緑白綬有功章」を受章した五十畑茂さん、啓子さん夫妻の受章報告式を行いました。

農事功績者表彰は、農事改良の奨励や実行上で功績顕著な者、農業上の有益な発見や研究を行い功績顕著な者に対して1894年から表彰を行っています。

五十畑さん夫妻は、養蚕と露地野菜に主力を置き、養蚕では蚕病対策を確立し、蚕作の安定化を図って高品質で高収量な繭生産を実現。

受賞した五十畑茂さんは「地域に根差しながら経営を行い、これからも養蚕業を盛り上げていきたい」と話しました。

地域に根差しながら経営を行い、これからも養蚕業を盛り上げていきたい



## 12/20 栃木県小山北桜高等学校へ 農業実習用機械寄贈

JAおやまとJA共済連栃木は12月20日、次世代農業者(担い手)の育成に貢献するために、栃木県立小山北桜高等学校に農業実習用機械「中耕除草機」を寄贈しました。

JAの渡邊文雄組合長は「農業の勉強で生徒に使ってもらい、未来の農業につなげてほしい。一人でも多く就農してもらえればうれしい」とあいさつしました。

鈴木勇校長は「大変ありがたい。大切にに使わせてもらい、農業の魅力を生徒をはじめ、次世代につなげるように努めたい」と感謝を述べました。

農業の勉強で生徒に使ってもらい、未来の農業につなげてほしい



# おうち温活

で

この冬を  
省エネ・快適に！

一年のうちで特に省エネが気になる冬。

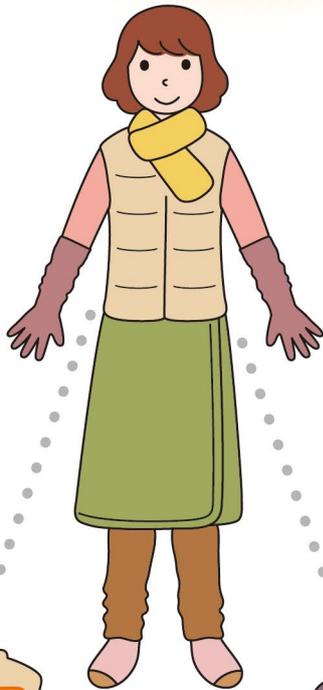
最近の物価高の影響もあり、「エアコンなどの暖房機器の使用を減らせないかしら？」と

お悩みの方も多いのではないのでしょうか。

毎日の生活に欠かせない「衣」「食」「住」の中で手軽に実行でき、

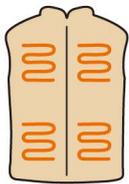
光熱費の節約にもなる「おうち温活」のこつをご紹介します。

## 衣 で温活



### 首、手首、足首の 3つの首を温める

首、手首、足首にはそれぞれ太い動脈が通っているため、そこを重点的に温めると体全体が温まります。マフラー、手袋(ロング丈)、レッグウォーマーなどを使ってこの3カ所を温めましょう。

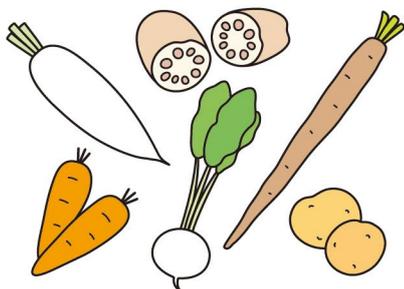


### 機能性素材は 温活の必須アイテム

薄く、軽く、暖かい機能性素材(吸湿発熱素材)を用いた肌着や靴下は、温活の必須アイテム。体が発する水蒸気を熱に換える技術が凝縮されています。着膨れしないので、おしゃれな着こなしができるのも魅力です。

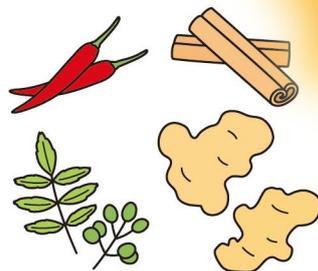
### まさに着る暖房!! 電熱ウェアに注目

最近注目されているのが、ヒーターを内蔵した電熱ウェア。もともとは屋外用でしたが、室内で使う人も増えています。スイッチ1つでぬくぬく! エアコンなどの暖房機器の使用を減らせるため、光熱費の削減にもつながるでしょう。



### 冬が旬の根菜類など 体を温める食材を

冬に旬を迎えるダイコン、カブ、ゴボウ、ニンジン、レンコンなどの根菜類は血行を良くし、代謝をアップさせる「内側から体を温める野菜」です。温活はもちろん、健康維持のためにも日々の食卓に取り入れましょう。



### スパイスを多用し 体の中からポカポカ

寒い季節に意識して取りたいのが唐辛子、サンショウ、シナモン、ショウガなど体を温めるスパイス類。スープにショウガ、紅茶にシナモンなどを毎日の食事に取り入れると、冷えにくい体質になっていくといわれています。

## 食 で温活



### 鍋料理で室内を暖めて 暖房機器の使用を削減

家族で囲む熱々の鍋料理は、こんろの熱で室内全体が暖まる他、鍋からの湯気による加湿効果で体感温度も上がります。そのため食事中は暖房機器を使わなくても寒さを感じにくくなります。

## 熱が逃げやすい 「窓」を断熱化

冬場は、室内で暖まった熱の約半分は窓から失われます。そこで、厚手のカーテンや断熱シートなどを取り付けて熱を逃がさない工夫をしましょう。窓を断熱すれば、室内の体感温度は大きく変わります。



## エアコン使用時は**扇風機**を併用

お風呂を沸かすと最初は上の方が温かいように、部屋の暖かい空気も上にたまります。エアコン使用時は扇風機を併用し、天井に風を送ると、天井付近の暖かい空気が降りてきて室内の温度が均一になり、部屋が効率良く暖まります。

## 家族一緒に過ごす ウオームシェア

家族がそれぞれ自室でエアコンを使うと暖房費が高くなります。できるだけ皆が一緒にリビングで過ごし、暖房機器を共有するウオームシェアを始めませんか。暖房費の節約になるだけでなく、家族のコミュニケーションも深まります。

# 住 で温活

## 湯たんぼ、毛足の長いスリッパ などを活用

暖房機器になるべく頼らないようにするには、湯たんぼや毛足の長いスリッパなど「道具」「小物」の活用もポイント。湯たんぼは熱湯の入れ替えなどの手間がかかるので、蓄熱タイプもお勧めです。

### お役立ちコラム

## 温活効果を高める入浴タイムを大切に

### 半身浴は温まる上、 省エネ効果も

38～39度のぬるめのお湯に半身だけつかる「半身浴」でも体を芯から温めることができます。給湯温度を低めに設定でき、湯量も少なく済むため、省エネにもなります。

### ゆず湯、しょうが湯で 温め効果アップ

ユズの皮やスライスしたショウガを布袋に詰めてお風呂に入れると、これらの成分が皮膚を刺激し、血行を良くしてくれるため入浴後も体がポカポカします。

### 風呂上がりには 1枚多く羽織る

風呂上がりにはパジャマの上にもう1枚羽織ると、湯冷めしにくくなります。体の熱が逃げやすい首にタオルをかけるだけでも暖かく過ごせます。



## 今月の農産物 「ニンジン」

桑集出荷所  
鶴見 昌英



JAおやま管内では、主に北部地区、野木地区で栽培しております。  
春夏どり栽培、秋冬どり栽培と、年2回栽培されています。

### 主な管理作業

月	作型	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
主な栽培管理	春夏どり	播種 (トンネル被覆)	間引き・追肥	換気始め	トンネル除去	収穫							施肥・土壌消毒・ 耕起
	秋冬どり						施肥・土壌消毒・ 耕起	播種		間引き・追肥		収穫	

### 収穫について

春夏どり栽培は、1月中旬から2月下旬にかけて播種し、5月中旬から6月下旬にかけて収穫となります。

秋冬どり栽培は、7月中旬から8月中旬にかけて播種し、11月上旬から2月上旬にかけて収穫となります。

収穫時期が遅れると裂根等の症状が多くなるので、適期収穫が大切です。

### しみ腐病

しみ腐病とは根面に水浸状の斑点が出る症状です。病斑が進行すると軟化腐敗へ被害が進んでしまいます。

土壌湿度の高低により、病原菌が活発化、主に収穫期の多雨が多発の原因となります。

防除対策として、排水対策、輪作、土壌消毒の対策が必要です。

### 病害虫予防

・しみ腐病、根腐病(病害)

・ネキリムシ類(害虫)



**ユニフォーム粒剤**  
6~18kg/10a 全面土壌混和  
播種前 1回  
当用価格 3kg 7,370円(税込)



**フォース粒剤**  
4kg/10a 全面土壌混和  
播種前 1回  
当用価格 3kg 3,030円(税込)

### 栄養

ニンジンには、β-カロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維、葉酸等の栄養素が含まれていて、  
効能としては、目や皮膚を健康に保つ働きや、免疫力アップ、貧血予防、むくみ改善、便秘解消、  
生活習慣病予防と、様々な効果が期待されています。

是非、ご賞味ください。

# 農業浪漫

NOG YO ROMAN



渡辺 宏さん (65歳)

桑地区

生産品目:ニンジン、ゴボウ、ダイコン、ネギ

## 明るい未来ある農業経営へ

J A おやま管内では19人の生産者が約9.2畝でニンジンを栽培しています。寒暖の影響で甘みがあるJ A おやま産の秋冬ニンジンは、市場関係者から好評です。

桑地区在住の渡辺宏さんはサラリーマンを経て、50歳の時に就農しました。秋冬ニンジンは、4〜6月に土作りを行います。緑肥や肥料で肥えた土にし、線虫予防などをします。その後、水はけを良くするために深おこし、耕運機などで3〜4回土を耕します。7月に石灰や化成などの肥料を散布して播種の準備をし、8月に播種。9月中旬には害虫防除を徹底し、11月上旬からの収穫を迎えます。ニンジンの首が青くなるのを防ぐために土寄せも怠りません。秋冬ニンジンは、約4ヶ月(100〜120日)かけて成長します。

収穫は作業スピードが速いニンジン収穫機械「人参ハーベスター」を使い、一日多い時で約3トンを収穫。その後、洗浄して機械選別し、さらに人による良品選別

を行って箱詰め

をします。ニ

ンジンの洗浄

も作柄などに



よって洗う時間を調整。箱詰め規格とは異なるものは袋詰めするなどし、市場やインショップ等に出荷していきます。

宏さんは、パートを二日平均4〜5人前後雇っています。そのため、一日の作業スケジュール、週のスケジュールなど細かく書き留め、ボードに張り、管理を徹底しています。「農業は決して一人でできないもの。効率よく、無駄な時間をなくし、作業全般を並行して動かしていかなくてはならない」と話します。

また、宏さんはブレイクダウン、仕事を詳細化、細分化して落とし込むことも重要としています。目標を定め、目標を実現するために作業レベルを細分化することで実現可能となります。

就農してから宏さんは欠かさず、その日に行ったことや出来事などをすべてノートに記しています。そのデータを基に年間計画をはじめ、作物ごとの計画、日々のスケジュールを緻密に計画しています。

農業は経験が糧となり、財産となります。農業機械が故障したとしても今までの経験からこの箇所が悪いのかなど原因が追究できたり、病虫害なども培った経験から未然に防ぐこともできます。今後も宏さんは、さまざまな経験を培

い、明るい未来ある農業経営へ

発展させます。



チェック  
ポイント



アボカドのプロフィール  
 【分類】クスノギ科ワニナシ属  
 【原産地】中南米地方  
 【おいしい時期(旬)】周年、11~2月ごろ(国産)  
 【主な栄養成分】ビタミンE・C・K・B群、  
 カリウム、葉酸、食物繊維、不飽和脂肪酸など

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

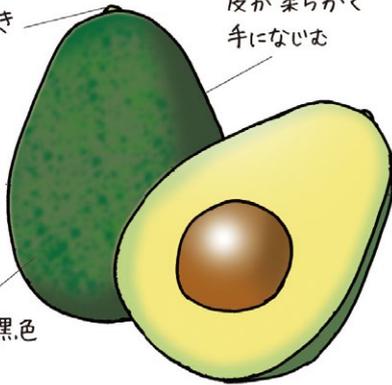
## アボカド

~希少な国産にも注目!  
 栄養たっぷり「森のバター」~

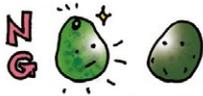
### 選び方

へたが果実から浮き  
簡単に取れる

皮が柔らかく  
手になじむ



深緑色から黒色



過熟かも……  
 柔らか過ぎてへたが  
 皮全体がポコポコと浮いている

未熟かも……  
 鮮やかな緑色の  
 堅く弾力を感じない  
 へたがしっかりと  
 付いている

すぐ食べる 数日後に食べる  
 黒っぽく完熟したもの 少し緑がかったもの

### 食べ方・楽しみ方

#### 切り方、皮のおき方



縦半分にナイフ  
を入れ種に沿っ  
て1周させる

逆方向にひねる  
ときれいに半分  
に割れる

種は包丁の下  
部分を軽く刺し  
てひねると簡単  
に外せる

皮は引っ張る  
ようにむく



生のまま  
 サラダやあえ物  
 サンドイッチやすしに



生クリームやマヨネーズと合わせ  
 ドレッシングやソース、ムースに  
 パンやケーキに

加熱して  
 オムレツ、いため物  
 やソテーに  
 未熟なものは天ぷ  
 らやフライに



### 保存方法

#### 未熟な場合

15~20度程度の風通  
 しが良い場所で追熟

15~20度



#### 熟している場合

1つずつラップに包み  
 冷蔵庫の野菜室へ



注意  
 冷やし過ぎると低温  
 障害で熟さない……  
 夏場など高温下では  
 傷みやすい

#### カットした場合

ラップで包み、ポリ袋か保存袋に入れ  
 野菜室へ。レモン汁や酢、オリーブ油を  
 塗ると変色しにくい。すぐに使わない場  
 合は冷凍庫に入れ、自然解凍して使う

#### 果肉のみ

レモン汁などを絡め保存袋  
 に入れ、軽くつぶして空気を抜  
 き冷凍庫へ  
 自然解凍してドレッシングやソースに

### アボカドのチカラ

ビタミンE  
 血行促進  
 生活習慣病予防  
 冷え性改善に

「森のバター」  
 脂肪分たっぷりの不飽和脂肪  
 酸が多く、健康や美容に。PFA  
 木スプックでも生食の果実の  
 中で最も栄養価が高いと認定

不飽和脂肪酸  
 (リノール酸、オレイン酸など)  
 コレステロールや  
 中性脂肪の低下  
 血液をサラサラにする  
 効果が期待

ビタミンC  
 風邪予防  
 美肌効果  
 疲労回復に

パントテン酸  
 ビタミンB群の一種  
 脂質の代謝促進に

食物繊維  
 便秘解消や  
 肥満予防に

ビタミンK  
 骨粗しょう症予防  
 歯の強化に

カリウム  
 むくみ改善  
 高血圧予防に

葉酸  
 貧血予防、疲労回復  
 美肌効果に期待

### アボカドのいろいろ

国産に注目  
 和歌山県、愛媛県、鹿児島県など



ハス  
 日本で出回る主流品種。果皮がザラザラで、  
 ねっとりとした濃厚な味わい。しょうゆやマヨネ  
 ーズ、オリーブ油などと相性◎



バーゴン  
 クリーミーでこくと  
 甘みがある。ド  
 レッシングやソースに

リード  
 品種改良により寒  
 さに強い。国内でも  
 少量ながら栽培

フェルテ  
 歯応えと甘みがある  
 カットしてサラダなどに



ピンカートン  
 果皮は少し厚みがあり、ザラザラしてい  
 る。濃厚な味わい



レシピ



## カキの酒煎り



## 【材料(2人分)】

カキむき身(生食用) .....200g  
 日本酒..... 200ml  
 塩.....小さじ1/2  
 しょうゆ .....小さじ1/2  
 ショウガスライス(皮付き) ..... 2枚  
 小口ネギ .....適宜  
 七味唐辛子.....適宜

## 【作り方】

- (1) カキはよく水洗いし汚れを落とし、水気を切っておく。
- (2) 小鍋に日本酒を沸かしアルコールを飛ばし、ショウガ、塩、しょうゆ、カキを入れ、強火で2分ほど煎(い)り煮する。
- (3) 器にカキを盛り付け小口ネギをのせ、七味唐辛子を振り出来上がり。

レシピ



## カキのみそ焼き



## 【材料(2人分)】

カキむき身 .....200g  
 だし昆布(5×10cmほど) ..... 1枚  
 田舎みそ .....大きじ2  
 みりん .....大きじ1  
 小口ネギ .....適宜  
 七味唐辛子 .....適宜  
 日本酒..... 200ml+適宜  
 塩..... 小さじ1/2  
 しょうゆ .....小さじ1/2  
 ショウガスライス(皮付き) ..... 2枚

## 【作り方】

- (1) カキはよく水洗いし汚れを落とし、水気を切っておく。
- (2) 小鍋に日本酒を沸かしアルコールを飛ばし、ショウガ、塩、しょうゆ、カキを入れ、強火で2分ほど煎(い)り煮する。
- (3) だし昆布に日本酒を振りかけ、ふやかしてから布巾でよく拭いておく。
- (4) ボウルに田舎みそ、みりんを入れ混ぜ合わせ、(3)のだし昆布に塗る。
- (5) みそを塗った昆布に酒で煎ったカキを並べ、アルミホイルの上のせ、オーブントースターで6分ほど焼き、みそを軽く焦がす。
- (6) 焼き上がったら器に盛り付け、小口ネギと七味唐辛子をかけ出来上がり。

# Aコープの「野菜と食べるラーメン」で たくさん野菜を食べよう♪



野菜と食べる  
醤油らーめん(3人前)  
330円(税込)



野菜と食べる  
味噌らーめん(3人前)  
330円(税込)



野菜と食べる  
とんこつらーめん(3人前)  
330円(税込)



野菜と食べる  
塩らーめん(3人前)  
330円(税込)



野菜と食べる  
担々麺(3人前)  
390円(税込)

※Aコープ商品(エコープマーク品)・・・国産原料へのこだわりと安全・安心をお届けするJAグループのオリジナルブランドです。

## あんかけ塩ラーメン

### 【材料(1人分)】

白菜	100~120g
ニンジン	25g
椎茸	1個
むきエビ(シーフードミックスの場合は80g程度)	3尾
にんにく	1/2片
長ねぎ	1/4本
サラダ油	大さじ1.5
★添付のスープ	1袋
☆水	350cc
☆片栗粉	大さじ1
☆水	大さじ2

### <麺>

Aコープ野菜と食べる塩ラーメン ..... 1束

### 【作り方】

- 各材料を用意、計量する。白菜はざく切り、ニンジンは短冊切り、椎茸は薄切りにする。にんにくと長ネギは、みじん切りにする。
- ★のスープと、☆の水溶き片栗粉を準備しておく。
- フライパンでサラダ油を熱し、にんにくから香りが出てくるまで炒める。その後むきえびに火が通るまで炒める。
- その後、白菜、ニンジン、椎茸、長ネギを投入して蓋をして蒸し焼きにする。
- ★のスープを加えてひと煮立ちさせたら一旦火を止め、☆の水溶き片栗粉を加える。
- その後全体をよく混ぜて再び火をつけてとろみが出るまで煮立たせる(スープ完成)。
- 麺を表示通り茹でる。湯切りした麺をどんぶりに移し、手順2のあんかけスープをかけて完成。

### ニンジンのチカラ

カロテンが豊富な栄養価の高い根菜

健康や美容のため積極的に取りたいね



緑黄色野菜の中でも  
カロテン含有量はトップクラスの  
赤みが濃い東洋系は  
リコピンも含有

カロテン  
リコピン  
パワー



カロテンは油に溶けやすい脂溶性ビタミン。バターや油と一緒に調理すると、カロテンの吸収が促進される

油との相性が抜群!

カロテン・リコピンは強力な抗酸化作用が期待でき、がん予防やアンチエイジング効果があるといわれている



皮の部分に特に栄養が詰まっているといわれているので、しっかりと洗って皮ごと調理するといよ

ニンジンの葉には、ビタミンAが豊富に含まれ、ビタミンCやカリウムも含まれるよ



# 永山久夫の健康万歳!

## ネギは寒い季節に大活躍

食文化史研究家・日本の長寿食研究家●永山久夫

昔から、「風邪のひき始めにネギの薬汁」といわれ、実際に役立ってきました。ネギは発汗作用もあり、体を温めて免疫力や自然治癒力を強くしてくれるからです。

このため、冬の寒期に流行する風邪などの感染症を防ぐ知恵が発達し、ねぎ汁やねぎがゆなどが好まれるようになりました。ねぎ汁にしても、ねぎがゆにしても、ネギから出る甘みで素朴なうまみがあり、汗ばんできて元気が体中に出てきます。

奈良時代の天平7(735)年には、天然痘が国中にはやって死者も出ましたが、ネギを食べていた者は、感染しても軽く済み、大部分は救われたと伝えられています。平安時代の『医心方(いしんぼう)』という有名な医術書には、ネギの効能について「悪寒、発熱、中風、発汗、喉不調を治すのに効がある」と書かれています。

ネギには強い保温作用があり、さらに葉の部分にはビタミンCやベータカロテンが多く、いずれも風邪の予防や風邪退治には理想的な成分といつてよいでしょう。

昔からよくいわれる「うどん屋の風邪薬」というのは、青ネギを刻んだ薬味のことを指しています。

江戸時代になると、「ネギは台所の風邪薬」となり、常備されるようになっていきます。

同時代の『本朝食鑑』には、「風邪や頭痛のときに生ネギでおかゆを作り、熱いうちに食べるとよく汗が出る」とあります。発汗作用や保温効果を述べ、風邪を治す妙薬といっています。

ネギはニンニクやニラなどと同じユリ科の香辛野菜で、共通して鼻につんとくる刺激臭と辛みがあります。その成分は硫化アリルでビタミンB1の吸収を高め、疲労回復や脳の老化防止などの働きがあります。硫化アリルには、殺菌作用や健胃、発汗、利尿など幅広い効能があることも判明しています。



## おいしく食べて美しく

### 食べ物で花粉症対策

栄養士●吉田理江

暖かい日が増え、過ごしやすい季節になってきました。しかし、鼻水など花粉症の症状でお悩みの方も多いのではないでしょうか。免疫機能を高めると症状を和らげることができるため、今回は花粉症対策にお勧めの栄養素を三つお伝えします。

#### ■ ビタミンB6

肉・魚介類などの動物性食品に多く含まれるビタミンB6には、免疫機能を正常に保つ働きがあります。ビタミンB6は、光、加熱に弱く、冷凍、加工すると損失されやすい栄養素です。カツオ、マグロの刺し身など、新鮮な魚介類を食べると良いでしょう。生の魚介類が苦手な方は、バナナがおすすめです。バナナにもビタミンB6が含まれています。時間がない朝やおやつにバナナを食べると良いでしょう。

#### ■ ポリフェノール

植物に存在する色素や苦み成分のポリフェノールには、アレルギーの炎症を抑える働きがあります。ブルーベリーなどの青紫色の色素に含まれるアントシアニンなどが有名です。ポリフェノールには、酸化を防ぐ働きがあるため、美しい肌を保ちたい方にもおすすめです。野菜、果物の皮にはポリフェノールが豊富に含まれているので皮をむかずに調理すると良いでしょう。緑茶にはカテキンという渋み成分のポリフェノールが含まれています。手軽にポリフェノールを取りたい方は、緑茶がおすすめです。

#### ■ 食物繊維

野菜、海藻、果物などに含まれる食物繊維は腸内環境を整える働きがあります。免疫機能の約70%が腸内に存在するとされており、花粉症対策には、腸内環境を整えることが重要です。みそ汁に野菜をたくさん入れたり、おやつに果物を食べるなどし食物繊維を取ると良いでしょう。

免疫機能を正常に保ち花粉症の症状を和らげるためには、規則正しい生活習慣も大切です。早寝早起きを心がけましょう。



# なくそう食品ロス

減らそう! 野菜の過剰除去

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

皆さんはナスのへたを切るとき、どう切りますか? 私はまな板にナスを置いて、まな板に対して垂直に包丁を入れて切っていました。

あるとき、違う切り方を知ったのです。それは、へたや実の部分に包丁を沿わせるように、斜めに包丁を入れて、葉っぱの部分だけを切り取るようにするのです。そうすると、葉の下にある実の部分まで切って捨ててしまうことはありません。

ニンジンのへたも同じです。まな板にニンジンを入れて、垂直に包丁を入れると実の部分まで捨ててしまうことになってしまいます。包丁の手前側の角をへたに当てたまま、ぐるりと1回転させるとへたの部分だけをくり抜くことができます。

食べられる部分まで切って捨ててしまうことを「過剰除去」といいます。無意識のうちに切って捨ててしまっているけれど、実は食べられる部分も多いのではないのでしょうか。

ある料理研究家の方は、テレビ番組で、ピーマンを手で握りつぶして料理に使う方法を教えていました。ピーマンには、種やへたがありますが、包丁で切ろうとすると、まな板にくっついたりして無駄が出てしまうのです。その方が作ったのは、鶏のモモ肉とピーマンを油で炒めて、甘辛く味付けする料理でした。種やへたも食べられるものですね。

私は、切り取ったへたもそのまま捨てたりはしません。密閉容器に取って、冷蔵庫のチルド室で保管しておきます。へただけでなく、タマネギの皮、ソラマメやエダマメのさや、野菜の堅い部分などを入れておきます。1週間ほどして、たまったら、深鍋に入れて1L程度の水を注ぎ、1時間ほど煮出します。すると、いろんな食材から出ただしがおいしい「ベジブロス(野菜だし)」になるのです。搾ったかすは、乾かしてからコンポスト(堆肥化容器)に入れていきます。ごみはゼロ! 食材を全て活用すると、気持ちもすがすがしくなりますよ。



## [お天気カレンダー]

春らしいといふなかれ

気象予報士●檜山靖洋

2月4日は二十四節気の立春です。長い冬が終わり、いよいよ春がやって来ます。と言いたところですが、まだまだ寒い日が多い時期です。日ごとの気温の平年値を見ると、各地で立春の頃に最も低くなっています。一年の中で一番寒いのが立春といえます。

でも、それは裏を返せば、寒さの底から上がり始めるのが立春ということです。文字通り春が立つ日になります。立春を過ぎても、実際にはまだまだ寒い日が多いですが、春一番が吹いて暖かくなる日も出てきます。「光の春」といい、太陽の光が少しずつ力強さを増し、12月や1月と比べてだいぶ明るくなってきます。梅などさまざまな花が咲き始め、花の香りもあちこちから届き始めます。

立春の頃は、春らしいとはまだいえないかもしれませんが、確実に春が始まっていることを実感できる日が増えてきそうです。

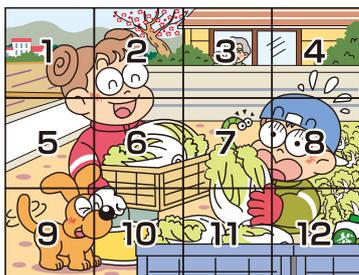
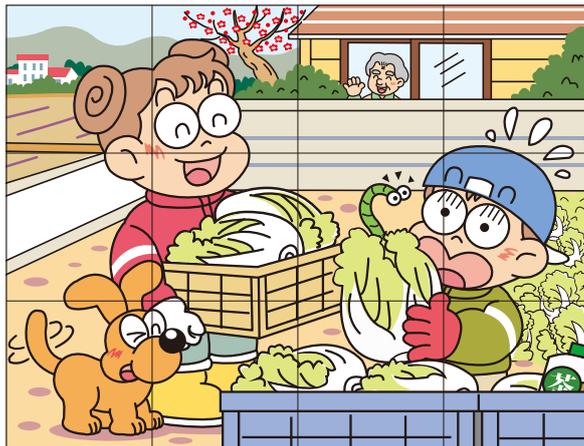
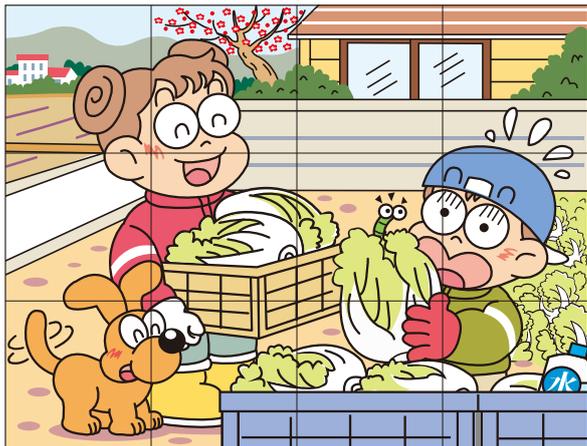


気象予報士・防災士  
檜山 靖洋

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。



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

まちがいがし

出題・イラスト：酒井栄子

みんなの広場



## ♥♥♥おーラジリスナーバレンタインプレゼント♥♥♥



FMラジオ「JAおやまるぐりーんたいむ」リスナーの皆さまに♡バレンタインプレゼント♡  
下記の通り、JAおやまオリジナル番組「JA おやまる ぐりーんたいむ」が放送されます。

**【番組名】 JA おやまオリジナル番組「JA おやまるぐりーんたいむ」 小山市コミュニティFMラジオ おーラジ FM 77.5MHz**  
**【日 時】 2月14日(水) 14:00~14:30 【出演者】 いちご部会 中島部会長 他**

なんと、JA おやまいちご部会よりリスナーの皆さまにバレンタインプレゼントとして  
**●とちおとめ(4パック入り) ●とちあいか(4パック入り) ●スカイベリー(2パック入り)を**  
**各10名様にご用意!**



プレゼントをご希望される方は、**2月14日(水) 14:00~14:30**  
上記の「JAおやまるぐりーんたいむ」の放送を聴いて、**メッセージとキーワード「バレンタイン」**を下記までお送りください!!  
**または...**JAおやまのSNS(X(旧Twitter)・Instagram・Facebook)をフォローしていただき、番組に**メッセージ(me@o-radi775.jp)**と**キーワード「バレンタイン」**をお送りください。(メッセージには必ずSNSのアカウント名も記載してください!)  
**※2月16日(金) 9:00~17:00 2月17日(土) 9:00~17:00** までに、プレゼントを小山市扶桑にある**直売所「よらっせ桑」(小山市扶桑 1-4-13)** まで取りに来られる方で**直売所で何か1点以上お買い上げしていただける方**が応募条件となります。  
※応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。※当選者の方には、当選メールをおーラジよりお送り致します。



## 編集後記

2月は「全国生活習慣病予防月間」。1年の中で寒さが厳しく、空気の乾燥がより一層気になる月です。寒さにより体温が奪われ、血行も悪くなり、温度の急激な変化でヒートショックが起こりやすい月でも。ニラやネギ、ショウガなど体を温める食材を摂取して、寒さ知らずの身体を作り、日頃の生活習慣を見直し、健康な毎日を過ごしましょう♪(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
- 2024年3月号  
「ひなまつりの思い出」  
▶締切2月9日(金)
- 2024年4月号  
「今一番ほしいものは」  
▶締切3月8日(金)

- ★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「ぐりーんびあ」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。



## 令和6(2024)年農業用免税軽油に係る一括交付期間後の申請について

農業用の軽油引取税免税証については、市町ごとに申請期間を設けて申請の受付をしております。今回、期間内に申請出来なかった方について、下記により申請を受け付けますので、交付を希望する方はご利用ください。なお、今回の申請期間を過ぎますと、1年分の全量交付ができないことがありますので、御留意ください。

### 1 受付日、受付時間

**令和6(2024)年3月5日(火)、3月6日(水)**  
各日とも午前9:00~11:30、午後1:00~3:30

### 2 会場

**下都賀庁舎 第2福利厚生棟 2階会議室**  
(栃木市神田町6-6)

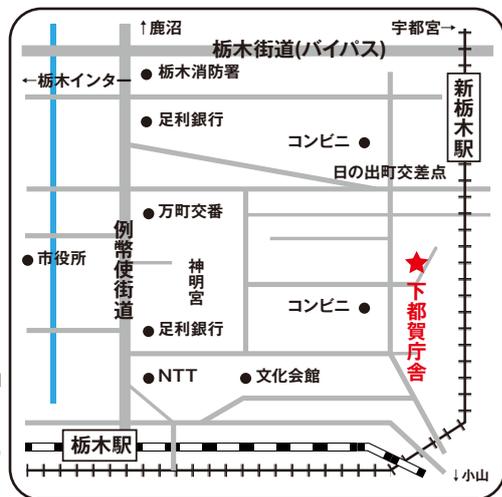
### 3 対象地区

**栃木県税管内全ての市町**  
(栃木市、小山市、下野市、壬生町、野木町)

### 4 申請の際に持参するもの

- (1) 免税軽油使用者証
- (2) 免税軽油の引取り等に係る報告書(※新規申請以外の方) **(納品書又は領収書を添付、写しでも可。未使用の免税証を添付(原本))**
- (3) 使用者証更新手数料420円(※新規申請及び使用者証更新の場合)
- (4) 耕作証明書(※**新規申請及び耕作面積が変更になった場合**)  
**使用者証更新のみの場合、耕作証明は不要です。**

※受委託の方で栃木市及び野木町にお住まいの方は、個別にお問い合わせください。



注:①新規申請の方は、免税証の交付は後日になります。

②農業等に係る免税制度については、地方税法の規定により、現在令和6(2024)年3月31日までの経過措置となっております。令和6(2024)年の交付時点では制度延長が未定のため、耕作面積の増加等により増加した分の免税証は、制度延長決定以降の交付となります。

③新規申請及び免税機械の追加や入替えをされる方は、機械を取得したことが確認できる書類(契約書・納品書・領収書等)を持参するか、機械の「メーカー名」「型式」「馬力」をメモ等に控えてきてください。

④更新手数料420円は、つり銭の無いよう御協力をお願いします。

⑤国税及び地方税の差押え等の滞納処分を受けられた方は、処分解除の日から2年を経過しなければ申請できません。

⑥マスクの着用等、感染症予防策については個人の主体的な選択を尊重し個人の判断に委ねますが、発熱や風邪の症状がある方は、来場を見合わせるようお願いいたします。

**5 お問い合わせ先 栃木県税事務所 軽油引取税調査担当 Tel.0282-23-6882**

## 預けて安心！自筆証書遺言書保管制度

**お問合せは 宇都宮地方法務局栃木支局 0282-22-1068**

**あなたの大切な遺言書を守ります**

法務局手続案内予約サービス専用ページ

<https://www.legal-ab.moj.go.jp/houmu.home-t/>



自筆で作成した遺言書の保管に不安はありませんか？

法務局に遺言書を保管すれば、相続人等に発見されなかったり、改ざんされたりするおそれがありません。相続開始後の家庭裁判所の検認も不要です。

**遺言書の保管の申請には3,900円がかかります。**

法務省ホームページ [https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03\\_00051.html](https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html)

自筆証書遺言書保管制度の詳しい手続は法務省HPへ

遺言書保管

検索



オートパル県南

お気軽にお立ち寄りください!!  
ご来店お待ちしております!!

第1・3・5土曜日限定!!

エンジンオイル交換キャンペーン 実施中

キャンペーン対象車料金(工賃込価格)

軽自動車  
乗用車  
1BOX車  
RV車  
小型バン  
トラック  
(最大積載量1トンまで!)

軽自動車(バン、トラック含む)  
**1,100円(税込)**

~排気量1500cc  
**1,650円(税込)**

~排気量2000cc  
**2,200円(税込)**

~排気量2500cc  
**2,750円(税込)**

~排気量3000cc  
**3,300円(税込)**

納得できる価格で安心の車検。JA車検で安心のカーライフ!

特典 車検整備時オイル交換 **1,650円(税込)** (軽自動車1,100円(税込))にて実施させていただきます!

■車検基本点検料金

※受入検査後追加整備が必要となった場合は別途お見積もりさせていただきます。

■法定費用及び諸費用

※エコカー減免適用の場合、重量税が減額となります。  
※新車登録から13年超の車輛は重量税が加算されます。

クラス	軽自動車	小型 1500cc まで	普通 2000cc まで
車種例	アルト、 ワゴンR ミニキャブなど	スイフト、 フィット ヴィッツなど	クラウン、 アルファード など
基本点検料	15,400円	18,150円	24,200円
総合検査料	5,500円	5,500円	5,500円
小計	20,900円	23,650円	29,700円

車輛重量	軽自動車	~1トン まで	~1.5トン まで
自動車 重量税	5,000円	16,400円	24,600円
自賠責 保険料	17,540円	17,650円	17,650円
検査登録 印紙代	1,800円	1,800円	1,800円
車検手数料	11,000円	11,000円	11,000円
小計	35,340円	46,850円	55,050円

国内全メーカー **新車** **中古車** お取り扱いしております。

オートパル県南 株式会社農協共同自動車整備センター TEL:0282-25-2621 栃木市高谷町304-5

JA ネットローン (三菱 UFJ ニコス保証型)

スマホからでもパソコンからでも仮申込OK!!

<https://ja-netloan.jp/>

JAネットローン

検索



マイカー  
ローン

教育ローン  
(一般型・カード型)

リフォーム  
ローン

多目的  
ローン

フリー  
ローン

カード  
ローン

JAネットローンは  
どなたでも  
**365日24時間**  
仮申込受付中!

仮審査結果については、後日JAよりメール等で回答いたします。  
なお、応諾の場合、三菱UFJニコス保証商品での正式申込および契約手続きが必要となります。

※ただし、JAにより取扱商品が異なる場合がございます。※端末によっては、動作や表示が正しく行われない場合がございます。

# 支店再編状況

令和6年1月29日(月)  
グランドオープン

## 下野支店

支店窓口：8：30～スタート  
購買：8：30～スタート

支店窓口来店者には粗品プレゼント!!  
皆さまのご来店をお待ちしております♪♪

私のご案内します!

北部営農支援センター絹購買所

稲葉 海斗

出身：小山市  
入組：2020年

北部営農支援センター絹購買所の稲葉です。絹地区は米麦・苺・露地野菜が多くあります。取り扱う肥料、農薬、資材が多く、生産者の対応は大変ですが持ち前のガッツで毎日頑張っています。生産者のためになる職員を目指しています。

### 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	3月18日(月)
野木支店	3月18日(月)
下野支店	3月25日(月)

・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	3月11日(月)
----	----------

・相続(税)の事前相談からお葬式後のお手続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おやまぐるーんたいむ」



### おーラジオ 放送予定日

コミュニティFM「おーラジオ」77.5Mhz

2月14日(水) 14:00～14:30

インターネットで  
ラジオが聴けます♪



「おーラジオ」より公式アプリが登場!

FMプラプラをダウンロード後、「おーラジオ」を選択!!

2月14日(水)までにおーラジオのオリジナル番組を聞いてメッセージを送ってくださった方にイチゴをプレゼント!!

詳しくはHPへ

### 理事会だより

#### 第11回理事会(12月21日)

- リスク管理基本方針及びリスク管理規程の制定並びに事務リスク管理規程の改正について
- 余裕金運用規程の一部改正について
- 稚蚕飼育所の解体撤去について

### JAの概況(2023年12月末現在)

貯金	1,715億9,566万円
貸出金	317億7,549万円
購買品取扱高	35億2,567万円
販売品販売高	72億5,189万円
長期共済保有契約高	3,575億7,748万円