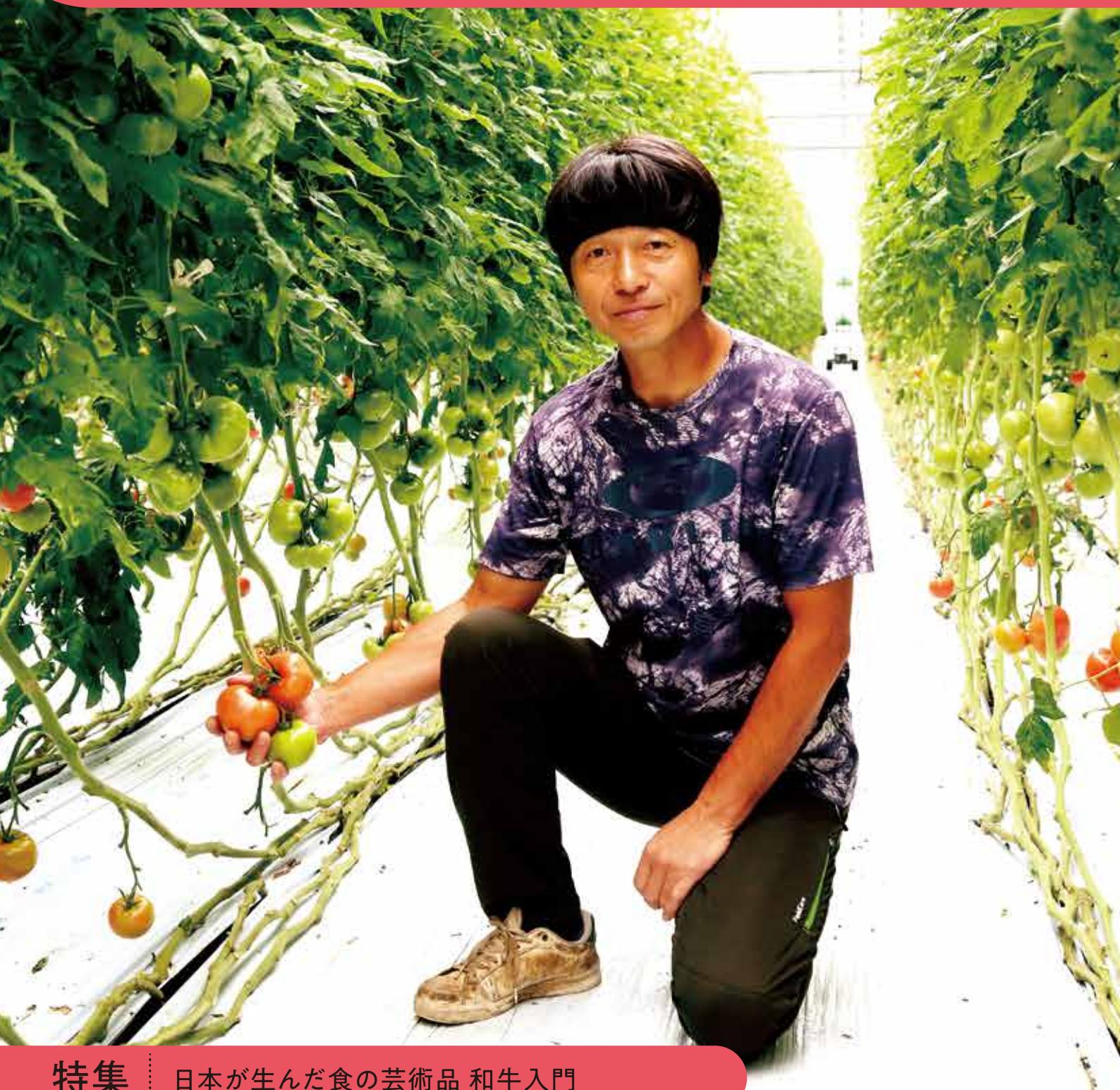


ぐりーんぴあ Green Pia

3

vol. 301

人と自然の調和から新たな創造を



特集 | 日本が生んだ食の芸術品 和牛入門

3月のおすすめレシピ

- ・スペアリブと新ジャガのカレー煮
- ・タイのオイル焼き たっぷり野菜のソース



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

手軽で簡単!パックごはん

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

日本が生んだ食の芸術品 和牛入門

10

営農経済便り
カボチャ

11

農業浪漫

大谷南地区 川面 隆さん

12

フルーツパラダイス バナナ

～希少な国産が人気!

元気な活動のエネルギー源に～

<分類>ナス科ナス属

<原産地>南アメリカのアンデス山脈
高原地帯(ペルー、エクアドル)原産

<和名>トマト「赤茄子・蕃茄・小金瓜」

<おいしい期間(旬)>6月~8月

<主な栄養成分>ビタミンA・ビタミンC・
ビタミンE・カリウム・リコピン・食物繊維

<効能>抗発がん作用、免疫力抗酸化
作用、免疫賦活作用、髪の健康維持、
視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉
や肺など呼吸器系統を守る働き

<ワンポイント>「スターマーク」(星印)
がお尻の部分にあるものがGOOD!

トマト



TOP NEWS

下野支店グランドオープンセレモニー



J Aおやまは1月29日、下野支店グランドオープンセレモニーを開きました。支店再編整備計画に基づき、機能を集約し効率的な事業を運営するため、2023年1月から下野市内に同支店の新築工事を進め、石橋・国分寺2支店を統合しました。

新店舗は延べ床面積1286平方メートルの鉄骨造り2階建て。1階は支店と購買店舗、ATMがあり、2階には約60人が収容の多目的会議室を設けました。

J Aおやまは2019年から支店数を15から7に再編。今回の支店統合は、同計画の集大成です。

渡邊組合長は「新店舗も地域のランドマークとして組合員・地域の人々に愛され、安心して利用して寄り添えるJAになるよう努めたい」とあいさつしました。



下野支店購買所も併設!

肥料・資材も販売中☆
ぜひご利用ください。



営業時間：8:30～17:00(平日のみ)
TEL:0285-37-6312

LIVE / Topics

CHAPTER①

地域のニュースをお届け!
JA monthly news

北部集出荷所

1/9

促成キュウリ目ぞろえ会

JAおやま北部きゅうり部会は1月9日、北部集出荷所で2024年産の促成キュウリ目ぞろえ会を開きました。生産者や市場関係者ら約20人が参加し、出荷規格や要領を確認。生産者、市場、JA全農とちぎと連携を密に取り、有利販売に努めます。

北部集出荷所の星野亮男所長は「生産者は資材・燃料などの経費高騰の中、栽培に努めている。市場関係者はそのことを考慮して生産者の所得確保につなげてほしい」と要望しました。

毛塚重男部会長は「安全・安心で高品質なキュウリであるとともに安定した出荷を目指そう」と呼びかけました。

市場・JA全農とちぎと連携を密に取り、有利販売に努める。



本店

1/12

東部トマト部会 トマト目ぞろえ会

JAおやま東部トマト部会は1月12日、本店で目ぞろえ会を開きました。部会員、関係者ら約40人が規格・要領などを確認しました。

目ぞろえ会では、品質対策として①選果基準に基づく選果選別②選果場に搬入する際の着色の順守と外観品質の維持向上③過熟果・軟果玉の混入防止と箱・パック内の色ぞろえの徹底④食味の重視などを申し合わせました。

篠田安彦部会長は「これから出荷量が増えると、ほ場の管理など仕事がおろそかになる。仕事は追われるのではなく、仕事を追うようにすると自ずと結果がついてくる。部会員の皆が実りのある年になるよう期待する」とあいさつしました。

「部会員の皆が実りのある年になるよう期待する」とあいさつした。



1/16

穂積公民館・穂積グランド

西部女性会花ずし作り講習会/ 輪投げ大会

JAおやま西部女性会は1月16日、穂積公民館で花ずし講習会を行い、「バラ」と「桃」の2種類を作りました。

講師に女性会小山支部の松本ひろみ支部長を迎え、丁寧に巻き方などを教わり、会員らは花ずしを完成させました。その後は、輪投げ大会を穂積グランドで行い、会員同士の交流を図りました。

西部女性会の松本栄子代表は「試行錯誤しながら会員同士楽しく作った。どんな風に出来上がるか、切るまでが楽しみで親睦を深めるよい機会となった」と話しました。

西部女性会は、生井、寒川、中、穂積の各地区で構成され、会員75人が在籍。月2回体操教室や月1回手芸教室を開くなどし、活発に活動しています。

「バラ」と「桃」の2種類を作った。



豊田地区

1/19

豊田小の児童が イチゴハウスを見学

JAおやま管内にある小山市立豊田小学校の3年生34人は1月19日、市内の農家の田波一雄さんのイチゴハウスで社会科見学を行いました。地域の農家の仕事に关心を持ち、生活との関わりを考えることを目的にしています。

田波さんは、児童にイチゴの栽培工程やJAおやま管内のイチゴ生産者の人数、栽培する品種などについて説明しました。

児童らは熱心に聞き「イチゴを栽培するために何をしているの」「どうしてイチゴ農家を始めたの」「水を一日にどれくらいあげるの」などたくさんの質問が寄せられました。田波さんは一つ一つ丁寧に答えました。

イチゴハウスで社会科見学を行った。



1/23

春レタス現地検討会

JAおやま西部レタス部会は1月23日、管内のは場5カ所で2024年産春レタスの現地検討会を開きました。部会員や関係者ら14人が参加し、レタスの生育状況を確認しました。

生産者らは「気象条件に合わせたトンネル換気が生育などに影響する」「バランスよく日射させ、光合成を促す」「急激な換気は、葉先枯れや病害につながるため、開け過ぎにも注意している」などさまざまな意見や情報を交換しました。

増山光功部会長は「これから出荷の本番を迎える。今回の現地検討会の生育状況などを参考にして高品質生産に努めよう」と話しました。

レタスの生育状況を確認した。



LIVE / Topics CHAPTER②

地域のニュースをお届け!
JA monthly news

小山市役所

1/24 小中学校・特別支援学校に 消毒液寄贈

J AおやまとJA共済連栃木は1月24日、消毒液5リットルを管内の小中学校および特別支援学校36校にそれぞれ寄贈しました。

消毒液の寄贈はJA共済連栃木の「地域貢献活動」の一環で、コロナ禍において集団生活を送る児童や生徒、関係者を感染から守り、安心して学校生活が送れるようにとの願いから実施され、今回で3回目となります。

渡邊文雄組合長と共にJA共済連栃木の田村登志郎本部長らが小山市役所を訪れ、濱口隆晴教育長に目録を手渡しました。

渡邊組合長は「子どもたちが健康で、元気よく勉強や運動に励めるように学校生活に生かしてほしい」と話しました。

消毒液を小中学校および特別支援学校36校に寄贈した。



本店

1/26 女性会 輪投げ大会

J Aおやま女性会は1月26日、本店で輪投げ大会を開きました。

大会には、86人の会員が参加して支部ごとに分かれ、5メートル先の競技台に向かって1人9本の輪を1ゲームに2セット投げ、団体戦、個人戦の2ゲームの合計点数を競い合いました。ナイスプレーや珍プレーの連続で、歓声や拍手などが絶えませんでした。

倉持晶子会長は「冬場になると体を動かすこともなかなかできていないため、誰にでもできる輪投げをして、会員同士の交流を深め、心身ともに健康に楽しんでもらいたい」と話しました。

J Aおやま女性会による輪投げ大会を本店にて開催した。



1/26

東部・北部集出荷所

トウモロコシ栽培講習会

J Aおやまとうもろこし部会は1月26日、北部集出荷所と東部集出荷所で、トウモロコシ栽培講習会を開きました。部会員、関係者ら32人が参加しました。

播種期を前に、種苗会社から2024年産の栽培ポイントを学びました。

種苗会社は「苗の管理のポイントとして徒長していない、がっしりとした苗を目指し、低日照、高温、過湿に注意すること」と話しました。さらに「中間管理となる膝丈期は、生育を左右する重要な段階となるため、追肥や病害虫防除を徹底してほしい」と呼びかけました。

北部集出荷所と東部集出荷所にてトウモロコシ栽培講習会を開催した。



1/18
1/30

小中学校へ管内産イチゴを贈呈

J Aおやまは小山市、下野市、野木町と県立国分寺特別支援学校の児童・生徒約2万1000人の学校給食用に、地元産のイチゴ「とちあいか」を贈呈しました。

1月18日には渡邊文雄組合長と北部いちご部会の近藤雅浩部会長らが下野市役所と特別支援学校を訪れ、坂村哲也市長と保坂麻紀校長に目録と「とちあいか」を贈りました。

J A共済地域貢献活動の一環で、JAが地元の特産品を学校給食で児童・生徒に提供することで、食への関心や農業の役割を知ってもらうことが目的です。

1月30日に小山市役所、野木町役場で贈呈式が行われ、イチゴは学校給食で順次、提供されました。



小山市



野木町



下野市



国分寺特別支援学校

1/31

ロブレ

いちご部会がコミュニティFM「おーラジ」でリスナーにイチゴをプレゼント

J Aおやまいちご部会は1月31日、小山市コミュニティFMラジオ「おーラジ」でJA提供オリジナル番組「JAおやまるぐりんたいむ」の新春プレゼント企画として「とちあいか」「とちおとめ」「スカイベリー」をリスナーの中から抽選で30人にプレゼントしました。

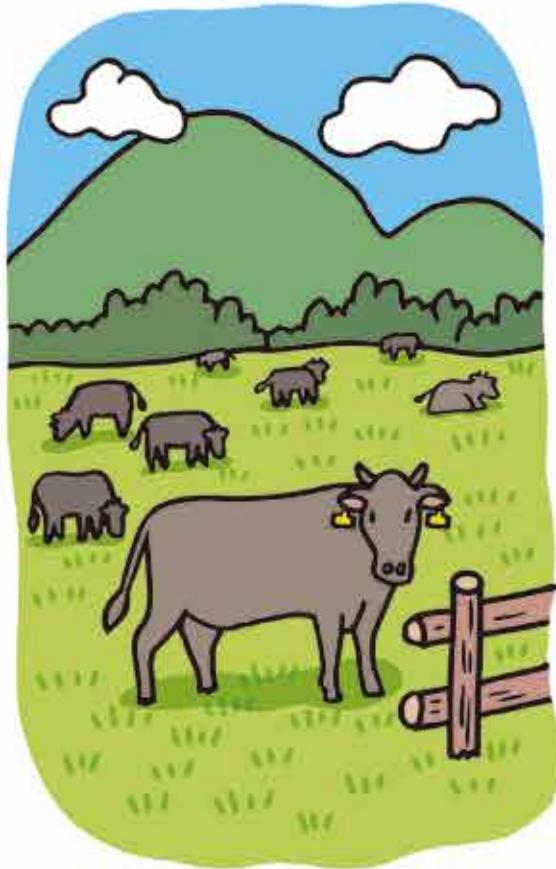
リスナーから「いちご部会のイチゴを毎年楽しみにしている」「おいしく栽培する秘訣は何か」「生産者から直接栽培の話などを聞いて勉強になる」など多くのメッセージが寄せられました。

中島英樹部会長は「地元でおいしいイチゴが栽培されていることをたくさんの人々にPRして、食べてもらいたい」と話しました。

小山市コミュニティFMラジオ「おーラジ」にて抽選で30人にイチゴをプレゼントした。



日本が生んだ食の芸術品



イラスト：飯田新一郎

牛肉は4つに分類できます

和牛 乳用牛

乳牛に和牛を交雑したもの
F1(交配種・交雑種)

外国種(肉専用種)

和牛とは以下の品種を表します

①黒毛和種

全国で飼育されていて、和牛の約95%を占める

②褐毛(あかげ)和種

「あか牛」とも呼ばれる、主に熊本県で飼育されている

③日本单角種

赤身が多いのが特徴。主に岩手県や北海道で飼育されている

④無角和種

その名の通り角のない牛。山口県でのみ飼育されている

⑤上記4品種間の交雑種

和牛

品種を表す

国産牛

原産地を表す

外国産の

牛などを含む

牛全般

入和門牛

柔らかい肉質と繊細で芳醇(ほうじゅん)な味わいが魅力の「和牛」。

そのおいしさの秘密、肥育方法、各部位の特徴などをご紹介します。



和牛はどうして
おいしいの?

和牛のおいしさの秘密は、「霜降り」^(ホウジョウリ)と呼ばれています。また、和牛には「和牛香」と呼ばれる甘くてこくのある特有の香りがあり、これが肉本来のおいしさをさらに引き立てています。

※1 猫が地面に降りたように、肉の筋縫間に網の目状の脂肪(サシ)が入った状態のこと

和牛を育てる
環境とは?

和牛は、考え方された稲・わら・麦・ふすまなどの餌、デリケートな牛にストレスを与えないように常に清潔に保たれた牛舎など、



和牛と国産牛は
どう違う?

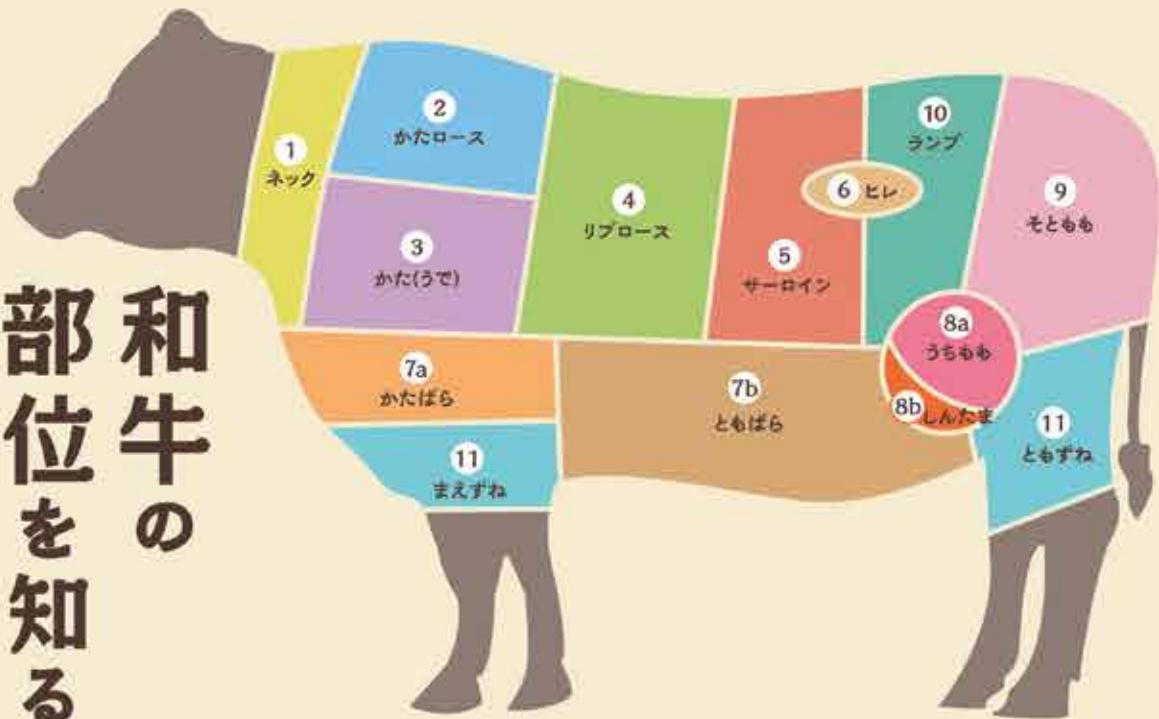
和牛は国産牛と一見同じだと思われがちですが、明確な違いがあります。国産牛とは日本国内で飼育されている牛のことと原産地を表し、外国生まれでも日本での飼育期間が長ければ、国産牛と表示してよいことになっています。その一方で、和牛とは、「黒毛和種」「褐毛(あかげ)和種」「日本短角種」「無角和種」と、これら4品種間の交雑種のことで、品種を表します。図のように和牛も国産牛ではありますが、その品質は圧倒的に優れているため、わざわざ国産牛と表示することはありません。

行き届いた環境の下で肥育されています。一頭一頭丁寧に育てているからこそ、他にはない優れた品質を作り出せるのです。



11の部位
小売り表示では
があります

和牛の部位を知る



1 ネック

よく運動をする首回りの部分で、きめが粗くて肉質は硬く、エキス分やゼラチン質が豊富。

2 かたロース

ロース部位の「かた」に当たる部分。きめが細かく柔らかい、優れた肉質を持つ最高部位の一つ。

4 リブロース

通常「ロース」と呼ばれる、見事な霜降り状の断面になる最高部位の一つ。

5 サーロイン

きめが細かく柔らかい最高の肉質を持つ。「サーロインステーキ」として有名な、ステーキに適した部位。

7 かたばら・ともばら

おなか(あばら)回りの部位。肩に近いほど赤身が多く、おなか付近の「ともばら」は霜降りになりやすい。

8 うちもも・しんたま

脂肪が少ない赤身中心の部位。特に「しんたま」は柔らかい肉質が特徴となっている。

10 ランプ

「サーロイン」の隣に位置し、ロイン系に次ぐ高級の部位。「らんいち」「らむ」とも呼ばれる。

11 すね(まえずね、ともずね)

ふくらはぎ付近の部位。前脚は「まえずね」、後ろ脚は「ともずね」と呼ぶ。肉質は硬めて腱(けん)が多い。

3 かた(うで)

よく運動をする筋肉の集まりで、きめが粗くて肉質は硬く、ネックと同様にエキス分やゼラチン質が豊富。

6 ヒレ

全体の約3%しか取れない希少部位。ほとんど運動をしない筋肉のため、非常に柔らかいのが特徴。

9 そともも

もも系の中では最も運動量が多い筋肉なので、きめが粗く肉質は硬いのが特徴。

*2 牛の背中から腰にかけての最高部位で「4.リブロース」「5.サーロイン」「6.ヒレ」から構成される

和牛

Q

A

Q1 「A5」など牛肉の格付け（ランク）を表す記号の意味は？

A1 牛肉の格付け（ランク）は、歩留まり等級A・B・Cと肉質等級5・4・3・2・1の組み合わせで表現され、15段階あります。A5が15段階中の最上級ランクです。ちなみに歩留まりは牛1頭からどれくらいの肉が取れるかを意味し、肉質は「脂肪交雑（霜降り状態）」「肉の色沢」「肉の締まりときめ」「脂肪の色沢と質」の4つで評価されます。

Q2 細切れと切り落としの違いは？

A2 「細切れ」は不特定部位、「切り落とし」は特定の部位の切れ端を集めた肉です。細切れは、焼きそばや野菜炒めなど、切り落としはすき焼きやしゃぶしゃぶなどに使用されています。



今月の農産物「カボチャ」



堀江祐紀

カボチャの管理

3月の下旬から4月にかけてはカボチャにとって定植の時期となります。今回はカボチャの定植について述べたいと思います。

(1) ほ場の準備

①元肥

カボチャは吸肥力が強いため、窒素が効きすぎると栄養生長が旺盛となって、着果が悪くなる。そのため窒素の入れすぎには注意する。

②地温確保

低温期の定植では浅根となってしまうため、早めにマルチング※をしておくことにより定植時の朝一番に地温が15℃以上確保できている状態を目指す。

※マルチング…ほ場の表面をビニールなどで覆うこと。

元肥施肥量の参考例 (10a当たり成分量kg)	
畝間3.5m	株間60~80cm
子蔓2本仕立て	10a当たり360株定植
窒素	10~13kg
リン酸	12~15kg
カリ	10~13kg
完熟堆肥	2.0~3.0t(ほ場全面)

(2) 定植

①定植時期

定植時期については約30日の育苗期間で、本葉3.5枚程度を目安に定植する。また、根鉢がしっかりと回っており、その根が白い状態が最適である。

②定植

定植前にポットに灌水を十分に行い、根鉢が崩れるのを防ぐ。また、活着を促すため、定植は晴天時の午前中に行う。

(3) おすすめ農薬

シグナム®WDG	
うどんこ病	1500~2000倍
収穫前日まで	使用回数 3回以内

333グラム 5250円(税込)



農業漫遊ノグヨウロマン



川面 隆さん(53歳)

大谷南地区

生産品目:トマト(カレン)・水稻

農業への挑戦を続けていく

J.Aおやま管内の各地区で春トマトの出荷が本格的に始まりました。各集出荷所選果場には続々とトマトのコンテナが運ばれ、出荷作業が急ピッチで行われています。

今年産のトマトは、夏の酷暑、干ばつの影響を受け、栽培にとても苦労しましたが、品質は良好です。出荷は7月まで続き、京浜、東北方面の市場に送られます。

大谷南地区の川面隆さんは就農して約30年。現在、トマト「カレン」を約28ha栽培し、葉かき作業や収穫は奥さんとパートさん2人が、ハウス管理や誘引作業は、隆さんが行っています。

隆さんの農業の道にはターニングポイントが2つあります。

第1のターニングポイントは、20歳。トマト農家の変遷を物心ついた時から見ていたため、父の後は継ぎたくないと考えていましたが、専門学校卒業のタイミングでJ.Aおやまに東部選果場が設立されたことをきっかけに就農しました。選果場の存在は大きく、今まで選別や箱詰めなどを個々に行っていたことが選果場で行えることで長時間労働が解消され、生産者は収穫や栽培管理などに集中でき、栽培面積の拡大にも繋がりました。

就農当初、隆さんはレタスやブロッコリー

り、コマツナ、モロヘイヤなどの露地野菜をメインとして栽培していましたが、23歳ごろに父に代わりトマト栽培を中心として経営し始めました。

第2のターニングポイントは、約20年前に導入したトマトの高軒高施設でのハイワイヤー誘引や環境制御システムなど新技術の取り入れです。高軒高ハウスは、軒高が従来のハウスに比べて約2~2.5倍も高く、オランダの高軒高ハウスを利用したハイワイヤー誘引養液栽培を参考に、2001年から県内の生産者や県、全農、資材メーカーが共同開発に取り組み、開発・導入が開始されました。隆さんはちょうど近隣のJ.Aで高軒高ハウスでのトマト栽培が開始され、見学や勉強会に参加する機会があり、そこで「ハイワイヤー栽培」に衝撃を受け、管内で初めてとなる「高軒高ハウス施設」を導入しました。また、環境制御システムを取り入れ、ハウス内の管理を数値化して見える化を図り、単収の増加や品質の向上を図りました。

隆さんは趣味も多彩であり、スキーをはじめ、ウインドサーフィン、最近始めた山登りなどでリフレッシュをしています。仕事と趣味のバランスをうまく取り、心身ともに健康であり続けることが農業を楽しく経営していく中で重要なことです。

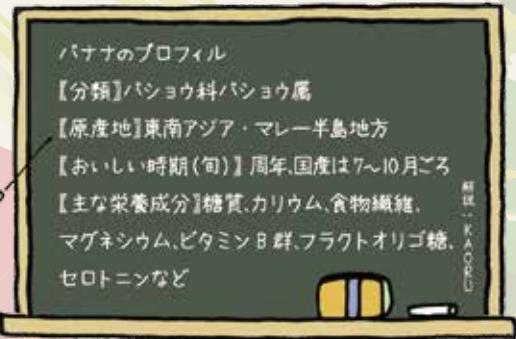
農業の魅力を隆さんは「栽培は難しい。でも、その難しいところが面白い。実を付けながら成長するトマトの樹勢や全体のバランスを見て調整し、高品質なトマトを栽培していく過程が試行錯誤しながらでも突き詰めていくことが面白い」と笑顔で話します。

さまざまな情報を取り入れていく隆さんは、これからも農業への挑戦を続けていくでしょう。

フルーツパラダイス

イラスト：小林裕美子

チェック
ポイント



選び方



完熟の目安「シガースポット」
皮の表面に現れるそばかすのような茶褐色の斑点。完熟していると果肉が柔らかく濃厚な甘みに。

保存方法

完熟前

常温保存で追熟

甘みが増し口当たりも滑らかに
夏場は直射日光を避け冷暗所へ



傷まないよう房の盛り上がり側を上にして置く



完熟

常温or冷蔵保存

日持ちしないので早めに食べ切れ
1本ずつラップでぎったりと包み
冷蔵庫へ
冷蔵すると皮が黒く変色するが、
果肉は白いままでおいしさキープ

食べ切れないときは 冷凍保存

皮をむき、ラップで包み保存用袋に入れ
て冷蔵庫へ
1ヶ月程度保存できる
半解凍の状態で食べたり、ジュース作り
などに



バナナのチカラ



バナナのいろいろ



フィリピンバナナ

皮が厚く日持ちする。日本で流通しているバナナの約90%は「ジャイアント・キャベンディッシュ」系の品種



台湾バナナ

主な品種は「北蕉」「新北蕉」など。果肉はねっとりとしていて濃厚な甘さと香りが特徴



エクアドルバナナ

主な品種は「グラネイン」。深みのある甘さが特徴



モンキーバナナ

品種名「セニヨリータ」。ミニサイズで子どものおやつとしても人気。皮が薄く、果肉は柔らかく濃厚な甘み



レッドバナナ

品種名「モラード」。少し酸味がありさっぱりとした甘さ



国産に注目

島バナナ、三尺バナナ、アップルバナナなど
主に沖縄や奄美大島、鹿児島、宮崎などで栽培
輸入物よりねっとりとした食感で多くの人気



スペアリブと新ジャガのカレー煮



[材料(3人分)]

スペアリブ	300g
ショウガ	適宜
ネギ(青い部分)	適宜
新ジャガ	2個
スナップエンドウ	適宜
ニンニク	1片
サラダ油	大さじ1

Aたれ	
カレー粉	小さじ1
水	200ml
料理酒	200ml
みりん	100ml
しょうゆ	100ml
砂糖	大さじ1
ローズマリー	1本

[作り方]

- (1)鍋にたっぷりの水とショウガ、ネギを入れ、スペアリブを軟らかくなるまで下ゆです。新ジャガは皮をむきラップにくるんで電子レンジ(600W)で竹串が通るくらいまで3分程度加熱し、8等分に切る。スナップエンドウはゆで、ニンニクはつぶしておく。
- (2)フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクとスペアリブを入れる(1のショウガ、ネギは香り付けのため使わない)。両面に焼き色を付け、新ジャガを入れる。
- (3)Aを(2)に入れ強火にかける。たれを絡めながらとろみが付くまで煮込む。
- (4)器にスペアリブと新ジャガを取り出して盛り付け、スナップエンドウを飾り、残りのたれをかけて出来上がり。



タイのオイル焼き たっぷり野菜のソース



[材料(2人分)]

タイ	2切れ
新ジャガ	1個
新タマネギ	1/2個
トマト	1個
カブ	1個
スナップエンドウ	2本

[作り方]

- (1)タイにあらかじめ塩・こしょうを振っておく。新ジャガ、新タマネギ、トマト、カブはさいの目に、スナップエンドウは5mm幅に、ニンニクはみじん切りに、カブの茎は細かく切っておく。
- (2)野菜のソースを作る。フライパンにオリーブ油大さじ2(分量外)と新ジャガ、新タマネギ、トマト、カブ、ニンニクを入れ、弱火で7、8分ほど炒め、白ワインとローズマリーを入れ中火で5分ほど煮込む。仕上がる直前にスナップエンドウとカブの茎を入れ、塩・こしょうで味を調える。
- (3)フライパンで野菜を煮込んでいる間に、タイにオリーブ油をかけ、グリルで焼き上げる。
- (4)器に(2)の野菜のソースをひき、(3)のタイを盛り付け、レモン汁をかけて出来上がり。

手軽で簡単!パックごはん

手軽で簡単にアレンジしておいしいご飯が楽しめる♪
ちょっと家事ラク、時短してみませんか??

こだわりの無添加、大粒で豊かな甘みを味わえる「とちぎの星」のパックごはん。
きらりと光る、美味しいお米「とちぎの星」。
栃木県が誇るお米をこだわりぬいて炊き上げた「パックごはん」をぜひご賞味あれ!!



炊き立てのような おいしさを味わえる!

パックごはん「とちぎの星」
180g×3食 350円(税込)

当組合が運営する5店舗の直売所(のぎ松原大橋・グリーンセンター・よらっせ桑・国分寺・四季彩)で取り扱いしています。
※数量には限りがございますのでご了承ください。

パックごはんで簡単天津飯



【材料】

・とちぎの星パックごはん 1コ

A

・卵(溶く) 2コ
・カニカマ(手で裂く) 2本
・マヨネーズ 大さじ1
・万能ねぎ(小口切り) 適量

B

・水 1/2カップ
・めんつゆ 小さじ2
・酢 小さじ1/2
・片栗粉 小さじ2

【作り方】

- ①パックごはんをレンジ(500W)で2分間温める。
- ②ごはんの真ん中にくぼみを作り、混ぜ合わせたAを流し入れる。
- ③ラップをかけてレンジ(500W)で1~2分間温める。
- ④耐熱容器にBを入れてよく混ぜ、レンジ(500W)で20秒間温めて取り出し、よく混ぜ合わせる。同じように2回くり返して餡を作る。
- ⑤④に④をかけ、万能ねぎを散らしたらできあがり♪

パックごはんで簡単オムライス



【材料】

・とちぎの星パックごはん 1コ
・マヨネーズ 小さじ2
・ベーコン(1cm幅) 2枚
・ケチャップ 適量
・ケチャップ 大さじ1
・卵(溶く) 1個
・塩・こしょう 少々
・パセリ(みじん切り) 適量

【作り方】

- ①パックごはんをレンジ(500W)で2分間温める。
- ②①にベーコン、ケチャップ、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせ、表面にマヨネーズを塗る。
- ③ごはんの真ん中をくぼませて卵を流し、ラップをかけてレンジ(500W)で1~2分間温める。
- ④ケチャップをかけてパセリを散らしたらできあがり♪

永山久夫の健康万歳!

ナバナはビタミンCが豊富

食文化史研究家・日本の長寿食研究家●永山久夫

季節の変わり目にはとくに体調を崩しがちです。それを防ぐために、日本人は季節を先取りする意味で、春だったら春に先駆けて芽を出したり、花を付ける若菜や野菜を食べて、体のコンディションを整えてきました。

その一つが、寒気が緩み始めるとスーパーなどに出回るナバナです。「菜の花」のこと、アブラナの若いつぼみを中心に摘んだものです。

ナバナはいかにも季節感を大切にする日本人らしい呼び方ですが、ほろ苦さの中にかすかな甘みがあって、春先の若野菜らしい独特のおいしさが楽しめます。

ナバナで驚くのはビタミンCの多さで、ホウレンソウの3倍以上も含まれているのです。ビタミンCというと、お肌の染みを防いだり、風邪からがんまで予防するビタミンとしても注目されていますが、体細胞の酸化、つまり老化を防いだり、ウイルスに対する免疫力を強化する働きまであるのです。

ストレスに弱い人は、ビタミンCが不足しているのかもしれません。ストレスを跳ね返すホルモンの生成には、ビタミンCが欠かせないからです。

もう一つは、ビタミンCをコンスタントに取っている人ほど不老長寿という研究もあり、ナバナは「人生100年時代」の理想食といつても良いでしょう。

春に増える紫外線の害から健康をガードするベータカロテンも豊富。さらに若返り作用のビタミンEや骨を丈夫にするカルシウムやビタミンKまで含まれています。

食べ方も簡単で、ゆでておひたしに。かつお節をかけるとタンパク質も一緒に取れて素朴なおいしさに。あえ物にしても美味。ほろとした春先のほろ苦さがあり、軟らかい歯触りが春めいた気分にぴったりです。吸い物やスープに使うのも彩りが美しいです。



おいしく食べて美しく

食べ物で紫外線対策

栄養士●吉田理江

紫外線量が増え始める春からしっかりと対策を行うことが美しい肌への近道です。日焼け止めクリームなどの紫外線対策は必須ですが、普段の食事を意識し内側からケアをするとさらに美しい肌になれるでしょう。今回は、春の紫外線対策にお薦めの栄養素を三つお伝えします。

■ ビタミンA

ニンジンなどの緑黄色野菜、レバーなどに含まれるビタミンAには、紫外線でダメージを受けた肌を修復する働きがあります。ビタミンAは、抗酸化作用があるため美肌づくりには欠かせない栄養素です。緑黄色野菜に含まれるベータカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変わります。油と一緒に取ると吸収がされやすくなるため、炒め物にしたり、ドレッシングをかけると良いでしょう。今が旬の、甘くてジューシーな春ニンジンにマヨネーズを付けて食べるのもお勧めです。

■ ビタミンC

野菜、イチゴなどの果物に含まれるビタミンCには、染みのもとになるメラニンの生成を抑える働きがあります。染みを防ぐには、食事からビタミンCを取り、メラニンを過剰に作らせないことが重要ですが、ビタミンCは、体内に蓄えられないため、小まめに取るようにしましょう。しかし、余過剰分は尿中に排出されるため、一度に過剰に取るのは控えてください。間食や食後のおやつに果物を食べると手軽にビタミンCが取れます。

■ ビタミンE

ゴマ、ナツツなどに含まれるビタミンEには、血行を促進し、肌の代謝を高める働きがあります。肌の代謝が高まると染みのもとになるメラニンの排出が促されるため、紫外線対策には、ビタミンEは欠かせない栄養素です。ビタミンCと一緒に取ると抗酸化作用が高まるのでサラダにナツツをトッピングして食べると良いでしょう。

食べ物で紫外線から肌を守り、美しい肌を保ちたいですね。



なくそう食品ロス

牛乳を「食べる」

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

消費期限や賞味期限の迫った牛乳が冷蔵庫にあるときには、牛乳を「食べる」発想で、ヨーグルトやプリン、チーズなどを作つてみませんか。

牛から搾ったばかりの「生乳」が余ってしまうので1人1本飲んでください、と農林水産省が呼びかけたことがありました。たくさん消費したいときには牛乳を食べるのもお勧めです。

■ ヨーグルト作り

私がコロナ禍以降続けているのがヨーグルト作りです。消費期限の短い低温殺菌牛乳や賞味期限の近づいた高温殺菌牛乳が値引きされていたら、使い切れる分だけ買ってきます。

ヨーグルト50gに対して牛乳500mlの割合で、ガラス容器に入れて混ぜ、常温に置いておきます。24時間前後で出来上がり。固まつたら冷蔵庫に入れて、ジャムやシリアルを加えて毎朝食べています。

■ 簡単でおいしい牛乳プリン

1Lの牛乳パックで作ります。

牛乳400mlを耐熱性の器に入れ、ゼラチン20gと砂糖20gを加え、電子レンジで2分30秒ほどかけてゼラチンと砂糖を溶かします。底にたまることがあるので、泡立て器などを使ってしっかりと溶かします。

1Lの牛乳パックに500mlの牛乳を入れておき、注ぎ口を上から見て正方形になるよう開けておきます。そこに先ほどのゼラチンと砂糖を溶かした牛乳を注ぎ、上の口を閉じて、冷蔵庫で冷やし固めるだけ。固まつたら食べやすい大きさに切れば出来上がりです。

■ インドのチーズ「パニール」

牛乳を火にかけてレモン汁を加え、ゆっくりかき混ぜます。レモン汁は、牛乳1Lに対して大さじ2杯ほどです。分離してきたらキッキンペーパーを敷いたざるでこして搾って出来上がり。カッテージチーズをさっぱりさせたような味わいでサラダにもぴったりです。



インドのチーズ「パニール」を使ったサラダ

お天気カレンダー

五感で春を

気象予報士●檜山靖洋

日本は季節の変化が豊かな国です。季節の移り変わりを体全体で楽しむことができます。

春になると、昼間は太陽の光が強くなってくるのを感じます。朝、明るくなる時間もどんどん早くなり、夕暮れの時間も遅くなります。耳に届くのは、ウグイスやヒバリなどの鳥のさえずりです。おひたしや天ぷらにしたナバナのかすかな苦みは春の味覚です。窓を開けて手を伸ばせば、ピーンと張り詰めた冷たい冬の空気が緩んだような感触があります。次々と花が咲きだし、どこからともなく花の香りが漂います。五感で春を堪能したいですね。

でも、花粉症の方は、視覚、聴覚、味覚くらいにしておきたいところです。外で大きく空気を吸

い込むと、花粉症の症状がひどくなってしまうので気を付けましょう。服に付いた花粉もよく払い落としましょう。花粉症の症状も、五感で感じる春の一つでしょうか。



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。



みんなの広場



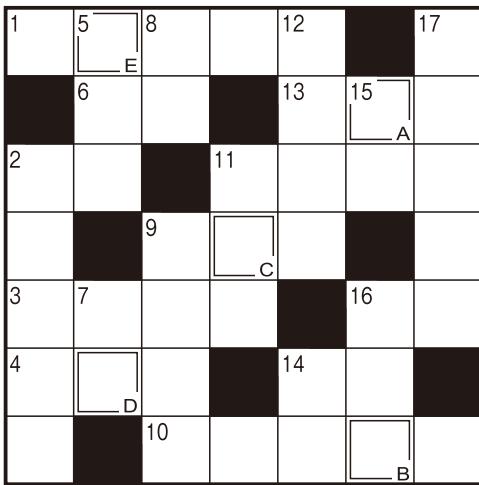
みんなで
かっこいい♪

パズル 頭団体操

出題一回り

Q 一重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょう？

ヨコの力



回答欄

A B C D E

先月号クイズの答え



- 2 梅の木の枝ぶりが違う
- 3 おばあちゃんがいる
- 7 虫の長さが違う
- 9 犬の右目が違う
- 12 水がお茶に変わっている

16 14 13 11 10 9 6 4
3 2 1
3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
イエスの反対語
俳句や和歌で規定より音数が多いものの
こと
いいかげんなことはしません
海に潜つて貝などを採ります
どこからか梅の花の——が漂つてきた
卒業生が校長から卒業——を授与された
捕手とバッテリーを組みます
原稿——、投票——
雨宿りのときに借ります
姫路や彦根、松本のものが有名

17 16 15 14 12 11 9 8 7 5 2
歌のうまさを競うイベント
釣りで使う擬餌針のこと
舌で感じ取るもの
日本高いものは3776mあり
ます
「峠の——」は群馬県JR横川駅
の名物駅弁です
人や車が行き来する道のこと
このような役を演じられるとは役
者——に尽きます
ものを記憶する器官
ホルスタイン、ジャージーといえば
寄せ書きに使つたりサインをも
らつたり
ホワイトデーに贈ることもある、
ふわふわと軟らかいお菓子

タテの力

作品展示コーナー

辰年の作品
作りました。
(H・Sさん・
9歳)



埼玉県越谷市のキャンベルタウン野鳥の森に行きました。檻ごしではなく鳥の写真が撮れるのでお気に入りです。
(まるまさん・45歳)



お便りコーナー

●自家用野菜を作っていましたが今は何も作らないで買っています。この年になりますと友人、知人も片手位になり、今は図書館通りを楽しみにしています。借りるのは落語と演歌ですが、演歌は私の聞きたいCDはほとんどありません・・・。

(Y・Iさん・87歳)

●いつも楽しみに読んでいます。おすすめレシピ&おいしく食べて美しく、参考になります。
(ちーちゃんさん・67歳)

●今回のナンバー・プレースは前回より難問でした。解くのに32分かかりました。
(Y・Nさん・73歳)

(編)お便りありがとうございます。広報誌「ぐりーんぴあ」の感想や身近な話題など皆さま

からのお便りをお待ちしておりますのでどうぞご応募ください♪

編集後記

2024年の啓蟄(けいちつ)は3月5日。冬ごもりしていた虫たちが、土から顔をだし目覚めの季節。農作業においても種まきが始まったりしますが気温の変動が大きく、ぽかぽか春の陽気を感じられたかと思えば、霜が降りる日があったりと…注意が必要な時期です。種と同様に私たちも気温はもちろんのこと、卒業や就職など環境が変わる方も多いかと思いますのでくれぐれも体調管理には気をつけてください。(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

•2024年4月号

「今一番ほしいものは」

▶締切3月8日(金)

•2024年5月号

「ストレス解消法」

▶締切4月10日(水)

★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

〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32
JAおやま「ぐりーんぴあ」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え下さい。

送り先



令和7年度小山農業協同組合職員募集のご案内

■採用予定者 金融・共済・購買・販売・営農指導 等 20名

■応募資格 総合職

- ・原則、令和7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)、高校卒業見込みの者
- ・その他 普通自動車運転免許取得者(取得見込含む)

提出書類

■出願手続 ▶大卒・短大卒・専門卒

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

▶高校卒

- ・履歴書(写真貼付) 1通
- ・調査書 1通
- ・受験票用写真(縦4cm×横3cm) 1枚

※写真は、直近3ヵ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6年3月11日(月)～3月21日(木)必着

▶高校卒 令和6年9月 4日(水)～9月11日(水)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6年3月28日(木)

▶高校卒 令和6年9月19日(木)

・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/>

令和7年度採用(大学・短大)第1回JAおやま説明会の開催について

日 時 令和6年3月9日(土)午前10時～正午

場 所 小山農業協同組合 本店 3階 凤凰の間 〒323-0034小山市神鳥谷1-11-32

必要事項 氏名・住所・学校名・連絡先電話番号

受付時間 令和6年3月1日(金)～3月8日(金)

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。)

マイナビ2025「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 TEL: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。

※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6年度 大口利用農家対策の実施について

今年度も地域農業の担い手となる専業的大型農家の育成とニーズに応えるため、下記の通り実施いたします。

① 対象基準

- ① 前年の肥料年間購入金額が20万円以上を対象とする。
- ② 前年の農薬年間購入金額が20万円以上を対象とする。

② 対象期間

令和6年3月1日～令和7年2月28日までの1年間

③ 奨励措置 供給時に都度引き

ランク別	供 給 金 額		奨励基準
ランク1	20万円以上	40万円未満	2.0%
ランク2	40万円以上	60万円未満	2.5%
ランク3	60万円以上	80万円未満	3.0%
ランク4	80万円以上	100万円未満	3.5%
ランク5	100万円以上	200万円未満	4.0%
ランク6	200万円以上	300万円未満	4.5%
ランク7	300万円以上		5.0%

ただし、入札による価格対応の場合については対象外とする。

支店融資業務の本店集約について

JAおやまでは専門的で質の高い融資業務をご提供するため、令和6年3月1日(金)より支店融資業務を本店へ集約することとしました。

融資業務集約後につきましては、本店から支店へ出向き組合員・利用者様の様々な資金ニーズのご対応とサービスを向上させ、営業体制の強化を行ってまいります。

つきましては、融資業務集約日以降における各種資金お借入れ等のご相談は、本店にご用命賜りますようお願いいたします。

今後も組合員・利用者様に寄り添った金融サービス向上に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

1. 融資業務集約日

令和6年3月1日(金)より

2. 融資業務集約後の支店の業務内容

支店への各種資金のお借入れ等に関するご相談内容は、本店へお取次ぎの上、本店または支店からのご案内により組合員・利用者様の資金ニーズに迅速・確実にお応えしてまいります。

3. 融資業務集約店舗

本店:金融共済部資金運用課 住所:小山市神鳥谷1-11-32 TEL:0285-25-3458

◎詳しくはお近くの支店窓口までお問い合わせください。

おーラジリスナーホワイトデープレゼント

FMラジオ「JAおやまるぐりーんたいむ」リスナーの皆さんに♡ホワイトデープレゼント♡
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

3月13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んにホワイトデープレゼントとして

●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、3月13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「ホワイトデー」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「ホワイトデー」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!)

※3月15日(金) 9:00~17:00 3月16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。

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	4月15日(月)
野木支店	4月17日(水)
下野支店	4月25日(木)

・税金の様々なお悩みをお気軽にお問合せ下さい。



〈相続関係〉
本店
4月10日(水)



・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

3月13日(水)/3月27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12回理事会(1月23日)

- 3か年計画「2年度の実績と今後の取り組み」について
- コンプライアンス・マニュアルの改正について
- 役員定数の改定について
- JA全農とちぎ青果物広域集出荷センター利用について
- 青果物集出荷施設利用料金の改定について
- 農産物直売所手数料の改定について
- 有価証券の減損処理基準の制定について

JAの概況(2024年1月末現在)

貯金	1,711億1,243万円
貸出金	316億7,272万円
購買品取扱高	38億9,218万円
販売品販売高	80億3,033万円
長期共済保有契約高	3,563億7,166万円