

ぐりーんぴあ Green Pia

人と自然の調和から新たな創造を



12月の旬のレシピ

- ・栗の黒酢酢豚
- ・栗のクリームリゾット風

特集

しっかり食べて
健やかに!
家族を支える
お肉のチカラ

2024

12
vol.310



Instagram



X



Facebook



LINE

JAおやま
公式HP





岩渕 実 常勤監事

役員コラム

今年の総代会にて常勤監事に選任されました岩渕と申します。今年1年を振り返ると1月1日に能登半島に地震が発生し甚大な被害が起き、夏も猛暑が続き、地球温暖化・世界での地域紛争・政治経済の混迷、といった1年間でありました。

監事の立場からではあります、私自身も旧小山市農協に入組し、主に金融・共済業務を担つておりました。今は個人情報保護、保険法、マネロンの管理などコン

し上げます。迎え出来ることをお祈り申年がお

プライアンス意識の高まりにより、旧体质からの改革が求められています。JAを取り巻く環境が大きく変化する中、個々の価値観も多様化しております。今の時代だからこそ、心と心のふれあい、お互いの助け合いが重要と感じます。気候変動により、日本の四季も春と秋が消え「二季」になり寒暖の差が大きい季節です。体調に留意され良き新季です。体

「バラ」



<分類>バラ科バラ属

<原産地>チベット周辺、中国の雲南省からミャンマーにかけて主産地。

<花言葉>愛・美・何気ない恥ずかしさ・輝かしい・愛嬌・新鮮・斬新 など
バラの花には本数や色によって花言葉が決まっているそうです。

日本は、バラの自生地として世界的に知られており、品種改良に使用された原種のうち3種類（ノイバラ、テリハノイバラ、ハナナシ）は日本原産です。

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

03 — TOP NEWS

04 - 07 — TOPICS

地域のニュースをお届け!

08 - 09 — 特集

しっかり食べて健やかに!
家族を支えるお肉のチカラ

10 — 営農経済便り 冬春トマト栽培

11 — 農業浪漫 バラ部会 田邊 正剛さん

12 — フルーツパラダイス 干し柿 ～日本の冬の風物詩 「和のドライフルーツ」～

13 — 食卓を彩る旬のレシピ

14 — 農産物直売所 年末大売出し

15 — • おいしく食べて美しく • 脳トレ! 手足の体操

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

TOP NEWS

東京青果へ トップセールス



東京青果(株)にて



川田社長と懇談



あいさつする渡邊組合長



仲卸業者にもPR

J A おやまは10月3日、管内の青果物の魅力をPRするため、東京都中央卸売市場大田市場の東京青果でトップセールスをしました。JA産の良さや現状報告、仲卸業者へもPRに出向き、JAの常勤役員、営農経済部長、園芸振興、園芸販売の各課長、イチゴ、レタス、ナス、キウイフルーツ、トウモロコシ、カボチャ、ホウレンソウの各部会長や代表が、東京青果の代表や担当者と意見を交わしました。

JA おやまは10月3日、管内の青果物の魅力をPRするため、東京都中央卸売市場大田市場の東京青果でトップセールスをしました。JAの常勤役員、営農経済部長、園芸振興、園芸販売の各課長、イチゴ、レタス、ナス、キウイフルーツ、トウモロコシ、カボチャ、ホウレンソウの各部会長や代表が、東京青果の代表や担当者と意見を交わしました。 渡邊組合長は「生産者が心を込めて生産している高品質な農産物を1円でも高く販売してもらえるよう販売強化をお願いしたい。首都圏に近い産地として新鮮な青果物が提供できることを強みに、情報交換しながら良い生産環境につなげていきたい」と話しました。



LIVE Topics

CHAPTER
1

地域のニュースをお届け!

JA Monthly News

国分寺運動公園

10/2

年金友の会グラウンドゴルフ大会

JAおやま年金受給者友の会連絡協議会は10月2日、下野市の国分寺運動公園で第25回グラウンドゴルフ大会を開きました。JA管内から16チームが出場し、熱戦を繰り広げました。

荒川勇一郎会長は「実りが多い試合になることを期待する」とあいさつしました。

結果は次の通り。

団体の部	優勝	下野混合チーム(下野)
	準優勝	間々田Aチーム(間々田)
	3位	犬塚チーム(大谷)
個人の部	優勝	渡邊道江(下野)
	準優勝	福島妙子(大谷)
	3位	岩本満枝(大谷)

JA管内から16チームが出場し、熱戦を繰り広げた



10/4

東部選果場

秋レタス・サニーレタス目ぞろえ会

JAおやまレタス部会は10月4日、東部選果場で秋レタス、サニーレタスの目ぞろえ会を開きました。

レタスは①根本を上に持ち、下に垂れ下がった外葉は全部除去し、根の付け根より切って、土や砂、汚れなどを拭き取る②裂球、抽苔、腐敗した物を除き、階級別に選別する—などを申し合わせました。

前田幸秀部会長は「定植時期などのゲリラ豪雨の影響で栽培に苦労したと思う。今後も気象予報などの状況を確認しながら管理や収穫を進めてほしい」と話しました。

今後も気象予報などの状況を確認しながら管理や収穫を進めてほしい



10/8

トルコギキョウ部会現地検討会

かき 小山花卉園芸組合トルコギキョウ部会は10月8日、小山市と栃木市のは場4カ所で現地検討会を開きました。適切な薬剤防除や対策などについて情報を共有しました。

篠原雅紀部会長は「今月中旬に開く産地見学会の前に、いま一度部会員同士情報や意見を交わし、より良い生産現場となるよう有意義な現地検討会にしよう」と呼びかけました。

生産者らは「草姿を整えるとともに病害虫の発生を抑える葉かき、摘蕾の具合はどのように行っているか」など意見を交わしました。

適切な薬剤防除や対策などについて情報を共有



10/
11・22

管内の中学校へ新米「とちぎの星」を寄贈

JAおやまは、小山市、下野市、野木町の小学校51校に新米「とちぎの星」約1.8トンを寄贈しました。児童、生徒に地産地消について学んでもらい地域に貢献するのが狙いで、2017年から寄贈しています。

渡邊組合長は「今年は、猛暑・病害虫発生など困難な栽培環境であったが、生産者の技術・努力のおかげで食感の良い、おいしい新米『とちぎの星』を無事に収穫できた。児童、生徒はおいしいお米を食べて、勉強に運動に励んでほしい」と話しました。寄贈した新米は、10月18日以降順次学校給食で提供されました。

新米「とちぎの星」約1.8トンを寄贈



10月11日 小山市



10月11日 下野市



10月22日 野木町

10/11・
22・31

農業予算に関する要請書を提出

行政と共に地域の安全・未来の農業のためにも支援・協力をお願いしたい

JAおやまは10月11日、小山市役所、下野市役所、22日に野木町役場、31日に小山市議会議長に「農業予算に関する要請書」を提出しました。

要請では①廃プラスチック処分助成の拡充②病害虫防除補助金の維持③認定農業者・集落営農組織など担い手への育成補助金の維持・拡充④新規就農塾推進協議会の運営費負担⑤生産資材・燃料・飼料の価格高騰対策⑥その他農業予算の確保-を呼びかけました。

渡邊組合長は「行政と共に地域の安全・未来の農業のためにも支援・協力をお願いしたい」と述べました。



10月11日 小山市



10月11日 下野市



10月22日 野木町



10月31日 小山市議

LIVE Topics

CHAPTER
2

地域のニュースをお届け!

JA Monthly News

10/17

東部集出荷所・北部集出荷所

秋冬ブロッコリー目ぞろえ会

JAおやまブロッコリー部会は10月17日、東部選果場と北部集出荷所で、秋冬ブロッコリーの目ぞろえ会を開きました。等級ごとにブロッコリーを並べて、販売情勢や出荷規格・要領を確認しました。

目ぞろえ会では①ほ場の生育状況を小まめに確認し、収穫適期を見逃さないようにすること②切り口は水平に切り、土・砂・汚れなどをきれいに拭き取る－などを申し合わせました。

館野延男部会長は「今一度、規格・要領をしっかり守り、高品質のブロッコリー生産に努めよう」と話しました。

等級ごとにブロッコリーを並べて、販売情勢や出荷規格・要領を確認



10/18

北部集出荷所

ホウレンソウ目ぞろえ会

JAおやまほうれん草部会は10月18日、北部集出荷所で2024年産ホウレンソウの目ぞろえ会を開きました。部会員、関係者ら約40人が参加。現物を使い、選別基準を確認しました。

市場関係者は「寒暖差が激しく、栽培管理に苦労していると思うが、規格・要領をしっかり統一して、高品質なホウレンソウ出荷をお願いしたい」と話しました。

有野一良部会長は「猛暑や台風、ゲリラ豪雨などの影響で定植や栽培管理などにとても苦労したと思うが、有利販売につなげるために高品質出荷を目指そう」と呼びかけました。

高品質なホウレンソウ出荷をお願いしたい



10/18

ほ場・本店 小山花卉園芸組合産地見学会と流通懇談会

小山花卉園芸組合は10月18日、地元や東京都内の市場担当者と販売担当者を招き、産地見学会を開きました。生産者、市場・販売店の関係者ら約50人が参加し、情報を交換して連携強化に取り組みました。

同日は流通懇談会も開き、各市場の買参人の代表者が本店で、生産者が栽培した花を使ったフラワーアレンジメントを実演しました。

同園芸組合の岸秀紀組合長は「多くの人々に小山花卉園芸組合の花卉の良さを知ってもらい、消費者のニーズに応えられる産地を目指して、市場や販売店の結束に力を入れて取り組んでいきたい」と力を込めました。

生産者が栽培した花を使ったフラワーアレンジメントを実演



10/19

女性会「親子のつどい」 サツマイモ掘り体験会

JAおやま女性会「なの花グループ」は10月19日、近隣の親子を招いてサツマ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45人が参加し、サツマイモ掘りを楽しみました。

6月に同グループ会員の小山市のは場でサツマイモ「ベニアズマ」を植え、約15キロを収穫しました。また、収穫体験後には輪投げやかるたなどを楽しみました。カレーやは場で取れたサツマイモを使用した大学芋を女性会員らが調理し、子どもたちに振る舞いました。

近隣の親子を招いてサツマイモ掘り体験会を行った



10/25

北部営農支援センター かんぴょう入札会

JAおやまは10月25日、北部営農支援センターで2024年産かんぴょうの入札会を開きました。最高値は1キロ4004円でした。

入札会には、生産者4人が約3.5トンを出荷。入札希望業者は15社が参加し、①種などの混入がない②真っ白などの観点から出荷品を点検して、入札価格を検討しました。

かんぴょう部会の近藤隆部会長は「猛暑の中での栽培、収穫となつたが作柄は良く、高品質なかんぴょうの出荷ができた。かんぴょうの文化・振興のためにも高値で販売されることを期待する」と話しました。

かんぴょうの文化・振興のためにも高値で販売されることを期待



しっかり食べて健やかに!

家族を支えるお肉のチカラ

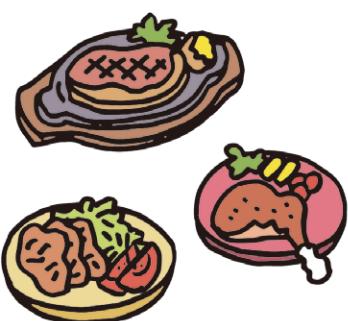
健康な体づくりには、お肉も必要です

健康長寿のためには、毎日しっかり肉を食べましょう。

「健康のために粗食の方がいい」

「肉は控えて野菜中心の食事が◎」――。

そんな「健康常識」は、実はもう古いのです。



動物性脂肪は
生活習慣病の

原因?

↓ 適当な
データはない

牛脂と植物油を使った動物実験では良否を議論する適當なデータはありません。

↓ 100歳以上は
動物性タンパク質
摂取量が多い

100歳以上の高齢者の調査では平均的な日本人よりも動物性タンパク質を多く摂取している。

↓ 粗食の方が
長生きできる?

お肉を食べると
コレステロール値が上昇する?
↓ 影響はわざか

血液中のコレステロールの大部分は体内で合成され、食事からの影響はわざかです。



ぽつちやり型の方が
健康長寿だった!

新開教授が8年間にわたって行った大規模な調査では、BMI(※)が高めの肥満気味のグループよりも、BMIが20以下と低い痩せ気味のグループの生存率の方が低いことが分かりました。さらに65歳以降の女性に限定すると、小太りの体形を維持している人が最も寿命が長いという結果が出ました。

※体格指数「BMI(ボディマス指数)」=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

女子栄養大学栄養学部教授 新開省二

「肉は健康に悪い」という誤ったイメージは、日本人の3、4倍もの多量の肉を食べるため、栄養過多による心臓病リスクが高い欧米人の医学データを基にした情報です。ですからほとんどの日本人には当てはまりません。コレステロール値を気にして肉食を避ける方もいますが、コレステロールのほとんどは体内で作られ、食事はそれほど影響しないことが分かっています。また、高コレステロールでリスクが高くなりやすいのは心筋梗塞ですが、日本人は比較的心筋梗塞になりにくい民族といわれています。日本人に多い脳卒中は、むしろコレステロール値が低いことが原因です。コレステロール値が低い方に多いというデータもあるのです。

肉の取り過ぎよりも大きな問題として懸念されているのが、日本女性およびシニア世代の低栄養による健康への影響です。「粗食の方が健康」というのは迷信です。肉は効率良く総合的に貴重な栄養を取ることができる優れた食品ですから、避ける必要はありません。むしろ、野菜と共に肉や魚を毎日、バランスよくしっかり食べることを心がけてほしいと思います。



健康長寿の道はお肉から!

厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新型栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるのに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれていますから、摂取量が少ないとさまざまな病気のリスクが高まってしまいます。

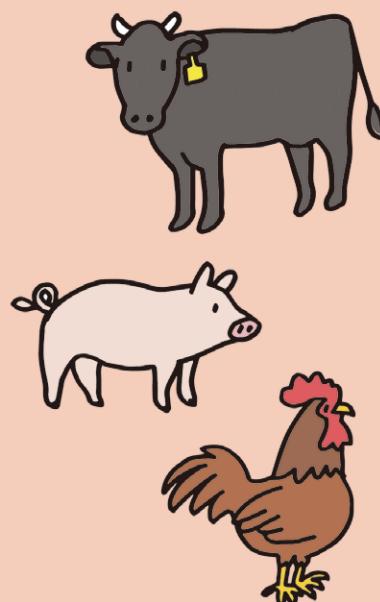


1日に100g前後を目安に食べましょう

「日本人の食事摂取基準（2020年）」（厚生労働省）によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g。体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補うよう心がけましょう。

もうとお肉を! 健康のために、全世代で



必須アミノ酸をバランス良く摂取できる

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。

育ち盛りの子どもに効率良く栄養補給

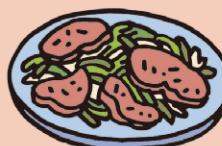
タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹（約170g）だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などが含まれていますので、肉と魚を1:1くらいで食べるのがいいでしょう。

若い女性の貧血対策にも!

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをうまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB1が特に豊富なのが豚肉。肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分（非ヘム鉄）よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

うつ病や認知症を予防

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になりやすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特に豚レバーに多く含まれています。



冬春トマト栽培

北部集出荷所
伊沢 康男



越冬・促成栽培のトマトにおいてはこれから低温と日照時間が短い時期にさしかけて来ます。年明け・春先の収量確保に向けて適切な草勢の維持を心掛けましょう。

草勢の生育調節

Action	弱成長へ向けての管理 (草勢が強い場合)	強成長へ向けての管理 (草勢が弱い場合)
24時間平均温度	平均温度を高く管理	平均温度を低く管理
葉の摘除	葉の数を少なく (下葉は早めに切除)	葉の数を多く(摘葉は控える・ 下葉は遅めに除去)
土壤水分	水分少なく	水分多く
施肥	窒素を控えめ カリ・ホウ素を多めに	窒素を追肥

※また、12月以降は張った根の維持・根傷み(葉先枯れ助長)を防止するために地温の確保にも努めましょう

病害の防除対策

外気温が下がり、日中は果実の結露が発生し始める時期。また、曇雨天日が続き多湿環境になると疫病や灰色かび病が蔓延する危険性がありますので、早め早めの薬剤防除を行いましょう。

疫病対策に…



オロンディス
ウルトラSC (250ml)
4,720円(税込)

ホライズン
ドライフルオブル(200ml)
3,360円(税込)



灰色かび病対策に…



パレード20
フルオブル(250ml)
7,110円(税込)



ミギワ10
フルオブル(500ml)
7,930円(税込)



営農
経済
便り



農業浪漫

NOGYO ROMAN



田邊 正剛さん (52歳)

小山花卉園芸組合 バラ部会

生産品目: 草花

赤/サムライ
ピンク/リメンブランス・プロッサムピンク
白/アヴァランチ+
黄色/レモンフォセット
複色/ジュミリア

J Aおやまの小山花卉園芸組合は、同JA管内と近隣市町(栃木市、壬生町、鹿沼市)在住の花き生産者25人で構成され、菊、カーネーション、バラ、トルコギキョウ、切花の5つの生産部会があります。

バラ部会に所属する田邊正剛さんは、高校卒業後の進路を選択する際、何か自分の仕事として起業できるものはないかと考え、バラ栽培を選択しました。バラ栽培の現場などを見学した時、バラの生命力の凄さに魅了され、実家で養鶏を営んでいましたが時代の流れなどもあり、経営転換を図りました。

現在は、パート2人と繁忙期にはアルバイト2人を雇い、バラ栽培に励んでいます。特にバラは、寒くなる冬の時期に需要が高まり、わき芽かきや採花、選別、出荷作業に追われます。

正剛さんは、栃木県でも珍しい「礫耕栽培」に取り組んでいます。礫耕栽培は、容器に礫(砂や小石など)を入れ、水や養分を管理して行う植物の栽培方法で、バラ栽培では土壤に苗を植え育てる土耕栽培やロックウール栽培という鉱物から人柄的に作られた纖維に苗を植え、育ててベッドに定植し栽培する方法が主流でしたが、正剛さんは4年前から礫耕栽培を導入しています。

礫耕栽培は、吸液の回数や排液を量り、肥料の給液の量と回数などをその年の気象状況に合わせながら管理を行うこと

バラのようになたくさんの愛情を取り入れながら飛躍する

が高品質栽培の要となります。また、ハウス内の二酸化炭素の施用は、生産性・形質などを左右します。

正剛さんは、11月末より約400坪増

設。12月から定植をはじめ、3カ月後から出荷を始める予定です。増設するきっかけとなつたのは、3年前から始まつた栃木県の施設園芸イノベーション推進事業の「どちぎ施設園芸スーパー・コーチ」。高度な専門家による技術・経営指導により

トップレベルの施設園芸経営者を育成する事業で年5回、施設園芸のコンサルタントや近隣のバラ生産者が集まり、勉強会を実施しています。その中のメンバーで、高齢になりハウスを畳むため、バラ栽培へ貢献するとともに誰かに継承したいという人がおり、正剛さんが引き継ぐこととなりました。増設のハウスでは、ピンクの「プロッサムピンク」、白の「アヴァランチ」、黄色の「レモンフォセット」、複数の色が含まれている複色の「ジュミリア」を栽培します。

これから正剛さんは、安定した作柄を維持しながら、収量増を目指すとともに、上位等級を目標に栽培に勤します。バラのよう

に正剛さんは、たくさんの愛情や情報、熱い思いを取り入れながら、バラとともに飛躍することでしょう。



正剛さんの愛犬の大福

チェック ポイント



干し柿のプロフィル

【分類】カキノキ科カキノキ属
【おいしい時期(旬)】11~1月ごろ
(柿の旬は9~12月ごろ)
【主な栄養成分】タンニン、食物繊維、
ベータカロテン、カリウム、
ビタミンC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

干し柿

日本の冬の風物詩「和のドライフルーツ」

選び方



食べ方・楽しみ方

①お薦めアレンジ



干し柿のチカラ

高い抗酸化力を持つスーパーフード

タンニン

アルコール分解作用。
飲む前後に食べて、
悪酔いや二日酔い予防に。
お酒のお供にも◎



カリウム
高血圧予防や
むくみ改善、神
経の伝達や筋
肉の収縮を
スムーズにする
働きも

食物繊維
便秘予防・改善に
コレステロールを排出
する働きにも期待

ベータカロテン
風邪予防、
冬の肌の
乾燥防止に



干し柿のピミツ

干すと甘くなるのはなぜ?

甘さは甘柿の約4倍とも
・タンニンが水溶性から不溶性
になり、苦く感じなくなる
・水分が抜けて糖度アップ



日本
千利休の菓子に用い
られた記録が



柿霜
中国
砂糖代わりに集
められる貴重品



干し柿のいろいろ

古くから日本で作られてきた保存食



あんぽ柿

水分を多く含み、柔らかくジュー
シー・ゼリーのようなとろりとした舌
触りの皮をむいた柿を硫黄の
煙でくん製にし、風通しの良い場
所に天日干しする
「蜂屋柿」「甲州百目柿」など



枯露(こう)柿

水分が少なく、濃厚な甘さと
もっちりした食感で食べ応えが
ある。皮をむき、ひもでしばっての
れん状にして乾燥させる。長く干
すため、日持ちするのが魅力
「市田柿」「愛宕柿」など

その他、「祇園坊柿」「川端柿」「西条柿」「平核無」(ひらたねなし)なども

保存方法

ラップやペーパータオルで
1つずつ包み保存する



常温保存

保存期間: 1~2日程度

しっかり水分が抜けていないければ常温保存NG



冷蔵保存

保存期間: 2週間程度

固くなったり匂い移りを防ぐ
ため空気を抜き密閉する

冷凍保存

保存期間: 半年程度



自然解凍したものは……

半生でデザートに、
カットして料理にトッピング



食卓を
彩る

12月の 旬のレシピ

永井 智一
茨城県笠間市にある
「天晴(旧キッチン晴人)」
オーナーシェフ



レシピ 1 栗の黒酢酢豚



[材料(4人分)]

豚バラ肉ブロック	200g
むき栗	8個
柿	1個
レンコン	100g
ブロッコリー	適宜
油	適宜
ごま油	小さじ1
たれ	
砂糖	大さじ4
黒酢	大さじ3
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
レモン汁	大さじ1/2
ニンニクみじん切り	小さじ1/2
水	大さじ4
鶏がらスープのもと	小さじ1/2
水溶き片栗粉	大さじ1

[作り方]

- (1)豚バラ肉は4等分にしてたっぷりのお湯で軟らかくなるまで下ゆです。むき栗は、塩を入れて水から下ゆです。ブロッコリーも下ゆです。レンコンは厚さ1cmのいちょう切りにする。柿は皮をむいて4等分にする。
- (2)180度の油で(1)の豚バラ肉、むき栗、レンコンを素揚げする。
- (3)フライパンに混ぜ合わせたたれの材料を火にかけ、とろみが付いたら(2)と柿を入れて絡め、ごま油を回し掛け、器に盛り付け、(1)のブロッコリーを飾って出来上がり。

レシピ 2 栗のクリームリゾット風

[材料(2人分)]

冷や飯	150g
ベーコンスライス	2枚
むきアサリ	30g
ゴボウ(ささがき)	1本
むき栗	6個
パルメザンチーズ	大さじ1
塩・こしょう	適宜
オリーブ油	大さじ1
ニンニクみじん切り	小さじ1/2
白ワイン	大さじ1
水	100ml
生クリーム	100ml
パセリ	適宜
油	適宜

[作り方]

- (1)ゴボウは水気を切り、180度の油で素揚げにし、軽く塩を振つておく。むき栗は塩を入れて水から下ゆです。
- (2)フライパンにオリーブ油とニンニクみじん切り、細切りにしたベーコン、むきアサリを入れて弱火にかけ、3、4分炒め香りを出す。
- (3)(2)のフライパンを強火にし、白ワイン、水の順に入れ、冷や飯、(1)のむき栗を入れ、木べらで混ぜ合わせ生クリームを入れる。塩・こしょうで味を調え、パルメザンチーズを入れ混ぜ合わせる。
- (4)(3)を器に盛り付けて刻んだパセリをかけ、(1)の揚げたゴボウを天に盛って出来上がり。



農産物直売所 年末大売出し

当組合が運営する5店舗の直売所で、年末大売出しを開催します！

12月28日(土)～31日(火)(31日は12:00まで)

新年は1月6日(月)より通常営業いたします。

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



グリーンセンター

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



よらっせ桑

小山市扶桑1-4-13
☎0285-21-2816
【定休日】盆、正月
【営業時間】9:00～14:00



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



石橋農産物直売所「四季彩」

下野市石橋531-3
☎0285-53-2220
【定休日】盆、正月
【営業時間】9:00～17:00



のし餅、正月飾りの花、旬の新鮮野菜、お米、果物、Aコープ商品が盛りだくさん!
年末年始の商材は、JA農産物直売所で!

※Aコープ商品(エーコープマーク品)…国産原料へのこだわりと安全・安心をお届けするJAグループのプライベートブランドです。

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

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



寒い今の時期は、空気が乾燥しやすいため鼻や喉などの粘膜が弱くなり、風邪を引きやすくなります。また、気温と湿度が低い冬は、ウイルスが活動しやすくなります。今回は、風邪予防にお薦めの栄養素三つをお伝えします。

■ タンパク質

タンパク質は、筋肉・ホルモン・免疫物質などの材料になります。ウイルスに対抗する免疫物質を作るためには、材料となる肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に含まれるタンパク質が必要です。不足すると免疫機能の低下などが起こるだけではなく、筋肉が減少し冷え性の原因にもなるため、毎食取るようにしましょう。しかし、過剰に取ると余剰分は、尿と一緒に排出されるため、毎食、手のひらに乗るくらいが目安量になります。料理が苦手な方は、コンビニで購入できる、ゆで卵や豆乳などを活用すると良いでしょう。

■ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目などの健康を守るだけでなく、ウイルスが侵入してくる鼻や喉の粘膜を丈夫にする働きがあります。ニンジン、ホウレンソウなどに含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥を防ぐ働きもあるため、美肌づくりにも欠かせない栄養素です。脂溶性ビタミンのビタミンAは、油と一緒に取ると体内への吸収率が高まります。抗酸化作用を持つビタミンEが含まれる米油で、緑黄色野菜を炒めて食べると良いでしょう。

■ ビタミンC

ビタミンCには、白血球の働きを強化し、免疫機能を活性化する働きがあります。しかし、果物、野菜に含まれるビタミンCは、過剰に摂取しても余剰分は尿から排せつされてしまうため、小まめに取るようにしましょう。食後にビタミンCが多く含まれるミカンなどの果物を食べたり、料理にレモン汁を使用すると手軽にビタミンCが取れます。

おいしく食べて風邪予防をしたいですね。



脳トレ! 手足の体操 お目覚め体操(2) 足指で数字書き

健康生活研究所所長・堤 喜久雄

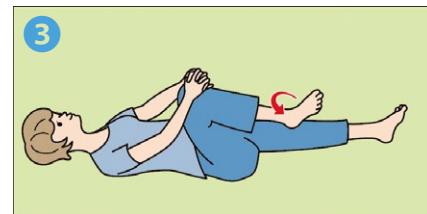
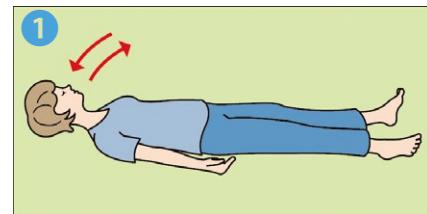
爽やかに、体に優しい目覚めにするための手足体操第2弾です。

今回は、足の指で数字を書きます。その日の日付を書くことで、さらに脳に刺激を与えることができます。ポイントは、心臓や脳から遠い指先を小さく動かし、脳の目覚めも意識すること。足がつったり痛みがあったりする場合は、無理をせず中止してください。

足指体操は、高齢者の転倒リスクを軽減するともいわれます。毎日続けると良いでしょう。不規則な生活は爽やかな目覚めにはつながりません。規則正しい生活習慣も意識しましょう。

足指と足首を動かす

- 起床後に目を閉じたまま、あおむけの姿勢で行います。腕を胴体から少し離し、足は腰幅より広く開いて爪先を外側に向けます。そのままゆっくりと深い呼吸を3回繰り返します。鼻から吸い、口または鼻から吐きましょう。
- 目を軽く開き、小さく足首を動かしながら両足の親指で数字を書きます。数字は何でもよいですが、最初は「12月3日」などと日付を書くと良いでしょう。動かしにくい足の方の親指は数字を逆に書く(鏡文字)と簡単です。
- 右膝を曲げて両手で抱え、足首を小さくゆっくり回します。左回し、右回し、それぞれ10回ずつ回します。左足も同様に行います。
- 静かに左足を①の位置に戻し、同じように深呼吸を3回繰り返します。



ポイント

- ③の動きは速さや回数よりも、足指を意識しながらゆっくり動かすことが大切です。

なくそう食品ロス

卵

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

お歳暮の季節が近づいてきました。最近では若い方に「オセイボって何ですか」と聞かれた話も耳にしました。ところでお歳暮に卵が使われたことがあるって知っていましたか?

拙著『食料危機 パンデミック、バッタ、食品ロス』(PHP新書)を執筆中に『近代日本食文化年表』(小菅桂子、雄山閣)で昔の食文化を調べました。すると、1901(明治34)年12月5日付の新聞『時事新報』で、鶏卵がお歳暮として高値が付けられたと報じられていたことが分かったのです。

『時事新報』は、福沢諭吉が1882(明治15)年に創刊した新聞です。冷蔵庫のない当時、冬場の卵は日持ちが良いのでお歳暮として重宝されており、年末近くには、卵の相場は高値になったとのこと。

前に養鶏農家を取材した際、以前は卵を常温に置いても何の問題もなかったと話していました。そこで試しに卵を常温で1年間置いてみたことがあります。1年後、一般生菌数や大腸菌群数、サルモネラ菌を調べてもらったところ、菌は検出されませんでした。大学の先生に伺うと「それは、たまたま、いい卵に当たっただけ」とのこと。中は水分が蒸発し、カラカラに乾いていましたが、すぐ腐ると思っていたので、卵の殻が中身を守る力に驚きました。

昔と違い、今は気候変動の影響で気温が高く、冷蔵することが多くなりました。殻にはサルモネラ菌が付いている恐れがあるので、パックのまま、揺れない場所(冷蔵庫の奥)に置くと良いです。すき焼きのときなどは、食べる容器に殻ごと入れがちですが、別の容器に入れることをお勧めします。

『時事新報』を創刊した福沢諭吉は卵が嫌いだったとのこと。でも卵は「完全栄養食品」といわれるほど優れた食品です。

鶏は24時間以上かけて1個の卵を産みます。鶏の命と生産者の尽力に感謝して、適正価格で購入し、大切にいただきましょう。



お天気カレンダー

冬至

気象予報士●檜山靖洋

2024年12月21日は、二十四節気の冬至です。一年の中で太陽の高度が最も低い日で、昼間の時間が最も短くなる日です。弱々しい太陽の光に、寒さもいっそう厳しく感じる頃になります。冬至には、黄色く熟し、旬を迎えたユズを浮かべた「ゆず湯」に入る習慣がありますね。ぜひ、ゆず湯に入って、冷えた体を温めたいところです。

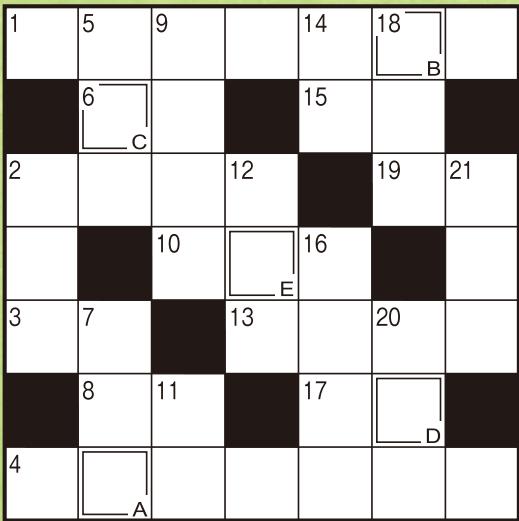
冬至の日に行うこととして、ゆず湯に入る他、「ん」の付く食べ物を食べると良いといわれます。ニンジン、ダイコン、レンコン、カボチャなど。ん?カボチャには「ん」がついていません。でも、カボチャは「南京(なんきん)」ともいわれるので、冬至に食べると縁起が良いといわれています。カボチャには風邪を予防する効果もあり、この時期に食べるにはうってつけです。皆さんは、冬至には何をしますか?私は毎年冬至にはゆず湯に入ります。これだけは「ゆず」れません。



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。

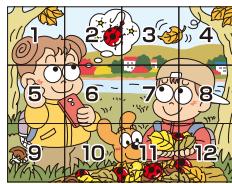




回答欄

A B C D E

先月号クイズの答え



- 葉が付いている
- 山の高さが違う
- 帽子のつばが長い
- 尾が見えない
- テントウムシの向きが違う

ヨコの力

12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
甘いお菓子のことです
——の授業で、冬の星座について学んだ
昭和の頃の録音媒体。たるむと鉛筆で巻
きました
ギャンブルです
どちらに詰められているもの
安心したときにホツともらします
忘年会で部長が——の音頭を取つた
サンタクロースの乗り物
彼は——とともに認める本の虫だ

タテの力

墨をするときに使います
英国の文化について学び、——を深
めた
外為の「為」を略さずにいうと
氷の張った湖で楽しむ人もいるス
ポーツ
令和6年の干支(えと)は——、令和
7年は巳(み)です
残ったおでんに具を——して煮直し
ズボンを買ったあとで上げることも
使ってはいけない技のこと
だしを取るのに使う小魚の干物
ゴルフクラブの一種です
風邪の予防に、ガラガラガラ

みんなで
やがてみんなで

パズル頭の体操

口二重口スローニューロン順序
並びで音読を練習する問題です
出題●「コ

みんなの広場



♥♥♥おーラジリスナークリスマスプレゼント♥♥♥

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クリスマスプレゼント!
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】12月18日(水) 14:00~14:30 【出演者】いちご部会 関部会長 他



なんと、JAおやまいちご部会よりリスナーの皆さんにクリスマスプレゼントとして
●とちあいか(4パック入り)を15名様にご用意!



プレゼントをご希望される方は、12月4日、12月18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「クリスマス」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「クリスマス」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!)

※12月23日(月)9:00~17:00 12月24日(土)9:00~17:00までに、プレゼントを小山市乙女にある「グリーンセンター」(小山市乙女3-7-36)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

冬至は、1年で最も昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日。今年は12月21日です。冬至の食べ物と言えばカボチャと思い浮かべる方も多いと思います。カボチャには、カロテンやビタミンB1、B2など栄養素が豊富で、冬を乗り切るために冬至にカボチャを食べて栄養をつけようとした先人の知恵。また、「ん」がつくものを食べると縁起が良いとも言われているそうです。カボチャは南瓜(なんきん)、ニンジン、レンコン、銀杏、うどんなどなど心も体も温まり、運がつきそうな食べ物ばかりですね♪(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

●2025年1月号

「今年の目標」

▶締切12月10日(火)

●2025年2月号

「バレンタインの思い出」

▶締切1月10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ください。

送り先

令和7(2025)年農業用免税軽油に係る申請についてのお知らせ

«野木町にお住まいの方»

栃木県では、毎年1月に、農業用の軽油引取税免税証を一括して交付しております。

今年度も、**野木町役場(新館2階大会議室)**で申請を受け付けます。

※共同・受委託の方は栃木県庁小山庁舎本館4階会議室で受け付けます。

受付日時等は以下のとおりですので、交付を希望する方は、御確認ください。

①受付日、受付時間、対象地区および受付会場(野木町役場:野木町丸林571)

受付日	受付時間、対象地区		受付会場
令和7(2025)年 1月14日(火)	9:00~11:30 共同・受委託	13:00~15:30 共同・受委託	栃木県庁小山庁舎 本館4階会議室
1月27日(月)	9:30~11:30 友沼学区(松原含む)	13:00~15:00 南赤塚学区(丸林西含む)	野木町役場 新館2階大会議室
1月28日(火)	9:30~11:30 野木学区 佐川野学区		

※朝一番、午後一番の時間帯は混雑します。遅い時間帯が比較的スムーズに受付できます。

※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。

※上記の期日に申請することが難しい場合は、県税事務所にお問い合わせください。

※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、発熱や風邪の症状等がある方は、来場を見合わせるようお願いします。

②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(原本)を添付。)
- (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。

※受委託の方で新規申請及び耕作面積が変更になった場合は、「野木町農業再生協議会の受付印が押印された全員分の農作業等受委託契約書の写し」が必要です。

なお、その際は野木町農業再生協議会に農作業等受委託契約書の写しを持参いただき、原本を持参いただき役場内コピー機にて印刷をお願いいたします。(コピー代:10円/枚)

注:①新規申請の方は、免税証の交付は後日になります。

②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。

③国税及び地方税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。

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
	野木町農業委員会事務局	TEL 0280-57-4109 (耕作証明書)
	野木町農業再生協議会	TEL 0280-57-1202 (農作業等受委託契約書の写しについて)



Information

年末年始業務のご案内

		2024			2025							
		12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)	1/6 (月)		
一般業務	休業	通常営業	休業						通常営業	通常営業		
金融業務	9:00~ 17:00		9:00~17:00									
ATM	休業	休業										
支援C・のぞみ館		休業	休業									

「のぞみ館」日曜休業のお知らせ

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、JAおやまでは、下記の期日について、のぞみ館を農閑期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。

令和6年12月

令和7年1月

令和7年2月

1・8・15・22・29日

5・12・19・26日

2・9・16・23日

〈各日曜日〉

春肥料予約申し込みについて

令和7年産春肥料・水稻農薬予約申込みは、お済みですか？

日頃、当JAの事業につきましては、特段のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、当JAでは生産コストの低減を目指し、低価格での安定供給を行うために「早期予約運動」を展開しております。是非、この機会にお申込みくださいますよう、お願い申し上げます。

また、計量カップとひしゃくの配布につきましては、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、今年から終了とさせていただきます。

ご理解・ご了承くださいますようお願い申し上げます。

提出先	各営農支援センター・購買所	決済日	令和7年10月20日
肥料配送期間【1期配送：1月～2月】【2期配送：3月～4月】農薬配送期間【3月から】			

お問い合わせはこちらまで

東部営農支援センター	☎0285-41-0525	豊 田 購 買	☎0285-37-0003
西部営農支援センター	☎0285-33-1311	絹 購 買	☎0285-49-1213
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	下 野 支 店 購 買	☎0285-37-6312



コミュニティFM「おーラジ」



オリジナル番組「おやまるぐりーんたいむ」生放送されました!



10月9日 営農経済部

上:パーソナリティ信田さん
下:日向野さん、沖さん



10月23日 牛蒡部会

上:パーソナリティ信田さん
下:重田部会長、鶴見さん

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	1月14日(火)
野木支店	1月17日(金)
下野支店	1月24日(金)

・税金の様々なお悩みをお気軽にお問合せ下さい。

〈相続相談会〉

本店	1月10日(金)
----	----------

・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。

お申込み・お問い合わせは、
ローンセンター(TEL:0285-25-3459)まで



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

12月 4日(水) 14:00~14:30

12月18日(水) 14:00~14:30



「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9回理事会(10月21日)

- 内部統制システム基本方針及び情報セキュリティ基本規程の一部改正について
- 不良債権の処理方針について

JAの概況(2024年10月現在)

貯金	1,703億8,250万円
貸出金	290億6,485万円
購買品取扱高	25億5,963万円
販売品販売高	57億1,757万円
長期共済保有契約高	3,448億3,933万円