

ぐりーんぴあ

Green Pia

人と自然の調和から新たな創造を

2025
11
vol.321



特集

食べてかなえる 豆腐ビューティー



おやまくん



Instagram



X



Facebook



LINE

JAおやま
公式HP



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

ぐりーんぴあ Green Pia



Contents

3 TOP NEWS

4 - 5 LIVE TOPICS 1

6 - 7 LIVE TOPICS 2

8 - 9 食べてかなえる 豆腐ビューティー

10 金融共済便り

11 農業浪漫

12 牛乳をもっと食卓に おいしい ミルクレシピ

13 家族で楽しむ おいしい一皿

14 おやまるくんの直売所 ご案内

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

桑地区から再任されました小林です。
組合員の皆様には、日頃より農協事業に対してのご理解とご協力を頂き誠に有難うございます。

近年農業が抱える問題が深刻化してきております。猛暑や豪雨など気候変動の影響、カメムシなどの害虫やアライグマなどの害獣被害、高齢化と担い手不足、生産資材や物流費などのコスト上昇です。一方、米価が高騰し、農家にとってはうれしい状況です。今後、生産持続可能な米価が維持される事を願っております。

農業は食料の生産だけではなく、環境維持や地域社会の活性化なども担っています。JAの強みである総合事業を活かし、組合員の皆様のご意見や助言を頂きながら、事業運営に取り組んで参りますので、どうぞよろしくお願い致します。



理事(桑)

こばやし ただし

小林 正

野木地区から選出されました新井です。

現在、農業は生産資材の高騰、気候変動による高温障害、後継者不足など、多くの課題に直面しています。特に、農業の持続性を確保し、後継者を育成していくことが最も重要だと認識しています。このような状況の中、JA理事として組合員の皆様の声を真摯に受け止め、地域農業の発展に貢献できるよう、微力ながらも尽力してまいります。どうぞよろしくお願い致します。



理事(野木)

あらい まさひろ

新井 雅大

准組合員モニター 施設見学会



JAおやまは9月13日、JA施設内で、准組合員モニター活動として施設見学会を行いました。

准組合員モニター制度は、自己改革として掲げるアクティブ・メンバーシップの確立の一環として昨年設置。地域農業や地域経済の発展をJAと共に支えるパートナー、農業振興の応援団である准組合員の声をJAの組織活動や事業運営に反映させ、より良いJAを目指すことが目的です。准組合員モニターにはアンケートを実施し、意見・要望などを募ります。

施設見学会では、担当者が准組合員モニターの役割や今後の活動内容、JAの概要を説明。その後、カントリーエレベーターや営農支援センター、青果物集出荷所、育苗センターなどを見学し、各担当職員から施設の概要や役割などの説明がありました。

昼食は「とちぎ和牛」を食し、JA管内産の梨を土産に、地域農業への理解を深め、JA管内の農畜産物をPRしました。

参加者からは「育苗センターが、こんなに大変な作業をしていることを知らなかった」「青果物集出荷所では、完璧な商品を届けたいという思いが伝わった」など多くの意見が寄せられました。



LIVE Topics
地域ニュース

ライブトピックス

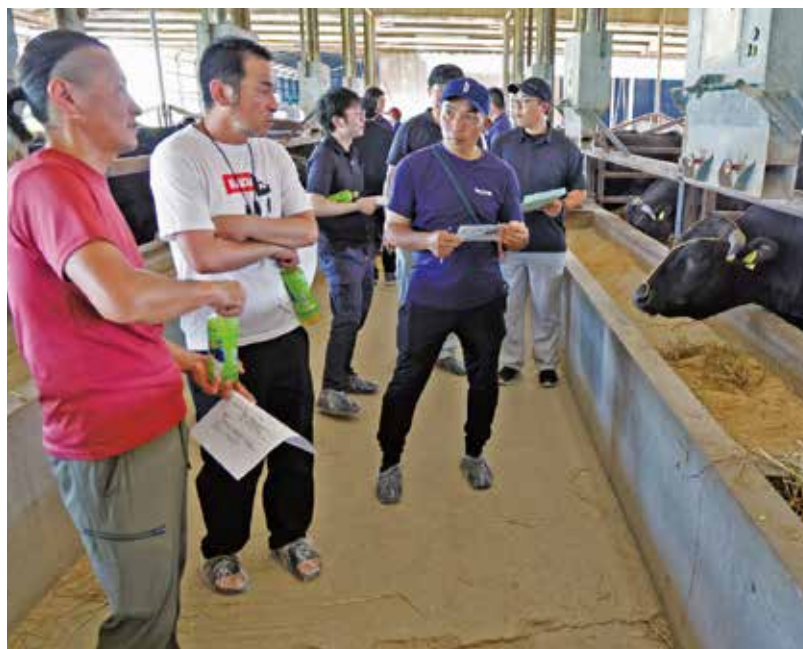
JAなす南視察受け入れ

小山市の齋藤雄志さんは8月21日、JAなす南和牛部会の視察を受け入れました。齋藤さんは、肥育はもちろん繁殖も行っており、現在250頭の牛を肥育しています。牛舎の様子を監視できるカメラを設置するなど、牛の状態を常に把握し、迅速に対応できる管理体制をとっています。

昨年、約1720平方メートルの牛舎を新しく建設。約150頭の牛の収容が可能です。

新しい牛舎では、ミストが出る扇風機を設置するなど、暑さに弱い牛が快適に過ごせるよう工夫しました。これから分娩監視装置も設置予定です。

視察に来た磯野厚さんは「管理や、牛に対する心構え、施設など、とても参考になった」と話します。



牛舎を見学



生育状況を確認

大豆現地検討会

JAおやま大豆部会は8月21日、管内6カ所の圃場で現地検討会を開きました。生産者、関係者ら8人が参加し、生育状況や病虫害の発生状況を確認しました。

今年は高温と乾燥で、萎れが見られます。大豆の初期生育を促し、雑草との生存競争に負けない大豆にすることが重要。今後は、べと病や紫斑病、カメムシ等に注意が必要です。

小川友義部会長は「収穫まで、病虫害の管理を徹底し、高品質な大豆を生産したい」と話します。

特別栽培米「生井っ子」刈り取り

生井地区で8月26日から、減農薬・減化学肥料で栽培した特別栽培米「生井っ子」の刈り取りを行いました。

特別栽培米は、化学肥料と化学合成農薬の使用回数を慣行栽培の50%以下で栽培。「生井っ子」は独自の施肥基準を設けて、食味の向上に取り組んでおり、小山ブランドセレクションに認定されています。

同地区の池貝孝雄さんが会長を務める「生井っ子プロジェクト」のメンバー18人で約27ヘクタール栽培。粘りと甘味があり、冷めてもおいしいと消費者から好評を得ています。

26日に約60アールを刈り取った同プロジェクトの川俣真男副会長は「猛暑の中、丹精込めてつくったおいしい生井っ子を、たくさんの人に食べてもらいたい」と話します。



丁寧に刈り取り



高品質な繭生産に取り組む

晩秋蚕期高品質繭生産研修会

小山地区養蚕産地育成協議会とJAおやま養蚕部会は8月27日、桑絹支店で、晩秋蚕期高品質繭生産研修会を開きました。

大日本蚕糸会科学技術研究所の野澤瑞佳主任研究員を講師に、高温多湿の環境に対する蚕病防除と発砲消毒のポイントについて学びました。

昨年、大日本蚕糸会の指導により、新たな蚕室消毒剤のD-DACを散布し、膿病撲滅に取り組んできました。

繭品質評価では、春蚕期平均で繭格5A格(解除率91%)、生糸量歩合20.73%と高品質な成績となりました。

五十畑茂部会長は「晩秋蚕期に向けて、高温多湿の厳しい環境の中で、高温障害、蚕病防除対策を実施し、さらなる高品質繭生産を目指そう」と呼びかけました。

「愛国3号」を使った日本酒完成

栃木県内の酒造会社3社(小山市の小林酒造株式会社、さくら市の株式会社せんきん、栃木市の飯沼銘醸株式会社)と、小山北桜高校、栃木農業高校、下都賀農業振興事務所が取り組む、栃木県産「愛国3号」契約栽培検証プロジェクトは8月22日、小山北桜高校で、活動報告及び試験醸造酒お披露目会を開きました。

同プロジェクトは、需要に応じた収益性の高い作物の導入・拡大による農業所得の向上を図るため、酒造会社と生産農家の契約栽培を実現することを目的に、2022年から始まりました。

「愛国3号」の原種は、下都賀農業振興事務所が、ジーンバンクから10グラム(500粒)の譲渡を受け準備。両農業高校は種子増殖栽培等に取り組み、生産農家は醸造原料を栽培。酒造会社は試験醸造と醸造評価を行い完成に至りました。

初期から携わった栃木農業高校OBの増山悠斗さんは「栽培方法が分からなかったのが、大変だった。お酒が飲める年齢になったので、どのような味がするのか楽しみ」と笑顔を見せます。

生産農家の大川徳一さんは「水管理や追肥など、管理方法が分からず苦戦したが、作柄は良かった。おいしい酒ができるよう、良い米を作りたい」と話します。

小林酒造の小林正樹社長は「醸造適正も良く、可能性を感じる米だった。来年は更に良いものを造りたい」と期待を膨らませます。



完成した日本酒を手にするプロジェクトメンバー

LIVE Topics
地域ニュース

ライブトピックス

TAC活動報告会

JAおやまのTAC担当者は8月29日、本店で活動報告会を行いました。

TACは、将来にわたり地域農業の中核となりうる担い手農家への訪問活動を通じて、担い手の満足度向上と信頼関係構築を図ることにより、営農経済事業の拡大とJA事業の改善に貢献する活動を行います。

TAC担当者は「肥料・農薬の低利用組合員および新規就農者の訪問・提案活動を通じて取扱い量拡大を目指す」「耕種や青果物において系外へ出荷している方への営農指導や情報提供を定期的に行うことで、JAへの出荷も選択肢となれるよう努める」などと述べました。



TAC活動を報告



出荷要領を確認

抑制キュウリ目揃会

JAおやま北部きゅうり部会は9月2日、北部集出荷所で、抑制キュウリの目揃会を開きました。生産者、関係者ら20人が参加し、出荷要領や規格を確認しました。

収穫の際は、キュウリのイボがとれないよう丁寧に扱うことが大切。また、出荷の際は、キュウリの表面の汚れは丁寧にふき取り、花を完全に除去して出荷すること。鮮度保持のため、収穫用コンテナ袋に入れることなどを申し合わせました。

毛塚申策部会長は「肥培管理をしっかり行い、最後まで収穫しよう」と呼びかけました。

同部会は28人の生産者が、主に品種「まりん」「秋華」「緑華」を5.5ヘクタール栽培しています。

同日、東部集出荷所でも目揃会を行いました。



規格を確認

秋冬ゴボウ目揃会

JAおやまごぼう部会は9月9日、桑集荷所で、秋冬ゴボウの目揃会を行いました。

出荷要領として、太さは最も太い部分をはかること、根の先端の切り揃えをすること、毛根はそのままとし泥は除くことなどを申し合わせました。

下都賀農業振興事務所の担当者は「やけ症に注意するためには連作を避け、その間に緑肥をすると良い」と呼びかけました。

重田恵司部会長は「私たちが作るゴボウは、柔らかく風味があっておいしい。しっかり目を揃えて、消費者に喜ばれるゴボウを出荷しよう」とあいさつしました。

同部会は10人の生産者が主に品種「常豊」「柳川理想」などを約240アール栽培しています。

新高・にっこり目揃会

JAおやま梨部会は9月12日、東部選果場で、新高・にっこりの目揃会を開きました。生産者、関係者ら34人が参加し、出荷規格や要領を確認しました。

今年の降水量は7月下旬・8月中下旬が特に少なく、6～8月の降水量の合計を過去2年と比較すると最も少なかった。そのため高温障害が発生する可能性があるため、早めに果色・果肉の状態・食味の確認をすることが重要となります。

適期収穫を徹底して、未熟果・過熟果の出荷を防止し、食味を重視した適熟出荷に努めます。

神保重治部会長は「しっかり目を揃えて良いものを出荷したい。来年に向け、これからの管理を徹底する」と話します。

同部会は45人の生産者が品種「幸水」「豊水」「新高」「にっこり」「あきづき」を20ヘクタール栽培しています。



適期収穫を徹底



餡を包む参加者

野木支部女性会まんじゅう作り

JAおやま野木支部女性会は10月3日、野木町の加工所で炭酸まんじゅうを作りました。会員28人が参加し、約200個のまんじゅうを作りました。黒蜜を作り、小麦粉に混ぜて一晩ねかせ、その生地餡を包んで蒸しました。同支部は今まで、エコープ商品の、むしパンミックスを使って蒸しパンを作っていた。炭酸まんじゅうを作ったのは今回が初めてです。

酒井享子支部長は「火加減が難しかったが、おいしくできた。JAまつりと、産業祭でも作るので、おいしく食べてほしい」と笑顔を見せます。

同女性会は11月9日に行われる野木町産業祭でも炭酸まんじゅうを作ります。

いつまでも健康とキレイを！

イラスト：小林裕美子

食べてかなえる豆腐ビューティー

体の中からきれいになりたいなら、まずは食生活から。栄養たっぷりの豆腐は、

毎日の健康と美容習慣にぴったり。早速今日から豆腐ビューティーを目指しましょう。

豆腐のタンパク質は女性の健康と美容に効果的！

肌の細胞はおよそ4週間で新しく生まれ変わるため、そのもととなるタンパク質は毎日しっかり補いたいとても



大切な栄養素です。

肉からもタンパク質は取れますが、脂肪も多く含まれているため、取り過ぎると毛穴が詰まりやすくなったり、肌トラブルの原因になることもあります。その点、大豆食品に含まれる植物性タンパク質なら、脂肪を気にせず肌に必要な栄養を補うことができます。

女性に悩みの多い便秘も、肌荒れを引き起こす原因の一つとされています。腸の調子を整えるためには食物繊維をしっかり取ることが重要です。豆腐を作るときにできるおからには食物

繊維がたっぷり含まれているため、豆腐とおからを一緒に食べることは、肌にとって理想的といえるでしょう。

豆腐は生理時にも取りたい食材です。生理のときはイライラしたり、不快感が募ったりすることがありますが、豆腐に含まれるカルシウムやビタミンB群は、気持ちを落ち着かせる働きがあります。

生理のときに肩凝りや手足の冷えを感じる人もいますが、湯豆腐なら体が温まり、手足の冷えも緩和されるでしょう。また豆腐が含む不飽和脂肪酸

はコレステロールを減らすため、血液の循環も良くなります。

妊娠時のつわりで食欲不振のときも、喉越しの良い豆腐は強い味方になってくれるでしょう。胎児の発育の他、子宮や胎盤、羊水の維持に必要な不可欠なタンパク質を手軽に取ることができます。

タンパク質を多く含んでいる豆腐は、食べやすいだけでなく、栄養的な面からも女性の美容と健康の強い味方としてお薦めできる食品なのです。豆腐を積極的に取りましょう。



豆腐に多く含まれる栄養素6

豆腐は体に欠かせない栄養素を多く含んだ優秀な食品といえます。豆腐を積極的に取って健康の増進、病気の予防に役立てましょう。代表的な栄養素をご紹介します。

ビタミンB1

糖質のエネルギー化を進め
体脂肪の減少に役立つ

糖質の代謝（エネルギー化）に欠かせない栄養素です。エネルギーとして使われずに余った糖質は中性脂肪となり、脂肪細胞に蓄えられて体脂肪となります。ビタミンB1は糖質を効率良く燃やしてくれます。

タンパク質

筋肉を増やし、
脂肪の燃焼を促進

酵素やホルモンなど体に必要な成分もタンパク質からできています。豆腐は水分が多く大豆のタンパク質が消化・吸収されやすい形になっています。豆腐を取ることで、筋肉が増えて脂肪の燃焼を促進してくれます。

ビタミンB2

脂肪を代謝し、
体脂肪の消費を促進

食事を取った脂質はリパーゼという脂肪分解酵素によって分解されてエネルギー化されますが、そのときにビタミンB2が必要です。健康と美容のためには脂肪を代謝するビタミンB2を多く取ることが求められます。

カルシウム

丈夫な体のために
しっかりと取りたい栄養素

カルシウムは人間の体を構成するミネラルの中で最も多く存在しています。骨や歯の主な構成成分として知られていますが、細胞の分裂・分化、筋肉収縮、神経興奮、血液凝固作用に関わるなど、体にとって大切な栄養素です。

亜鉛・マグネシウム

新陳代謝と
脂肪の燃焼を促進

細胞の新陳代謝を促進する酵素を助ける役目を果たしているのが亜鉛とマグネシウムです。肝臓でアミノ酸からタンパク質を合成するときにも必要で、筋肉を増やしたり、筋肉で脂肪を燃えやすくしたりするのにも必要です。

サポニン

中性脂肪の
蓄積を抑える

豆腐の原料である大豆には、サポニンが豊富に含まれています。サポニンは小腸から吸収されたブドウ糖が中性脂肪に合成されるのを抑えるとともに、中性脂肪が脂肪細胞に蓄積されるのを抑える作用もあります。

豆腐お薦め料理

秋野菜と豆腐の蒸し物 「おからみそだれ添え」



【作り方】

- ①カボチャは好みの厚さで薄切り、ナスは好みの厚さで輪切り、マイタケは小房に分ける。
- ②蒸し籠にクッキングシートを敷き、カボチャ・ナス・マイタケを彩り良く並べる。豆腐は小皿に取って蒸し籠に入れる。
- ③強火の蒸気で約10分、野菜に火が通るまで蒸す。
- ④おからみそだれを作る。ボウルにみそ・豆乳・メープルシロップ・おからパウダーを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤蒸し上がった豆腐と野菜におからみそだれを添えていただく。

ポイント

みその風味や栄養もそのまま生かします。おからパウダーでとろみが付き、食物繊維も取れる腸活レシピ。秋野菜と豆腐の自然な甘みが、まろやかなみそだれと好相性です。たれは火を使わず混ぜるだけでお手軽です。



監修 平沼亜由美

管理栄養士・豆腐マイスター認定料理講師。
豆腐やおからを使ったヘルシーでおしゃれな料理やスイーツを提案し、丁寧な暮らしを彩る教室を主宰。

【材料】(2人分)

豆腐……………1/2丁(または充填豆腐1パック)
※絹・木綿どちらでも可。写真のように柔らかめの充填豆腐を使用する場合は、耐熱の器ごと蒸すと崩れにくい。

マイタケ……………1/2パック
カボチャ……………100g
ナス……………1本

〈おからみそだれ〉

みそ……………大さじ1と1/2
無調整豆乳……………大さじ3
メープルシロップ(お好みで)……………小さじ1
おからパウダー……………小さじ1〜2

金融共済便り

共済課
羽石 浩之



ライフステージに合わせて、 保障点検してみませんか？



こんな方には保障点検をおすすめします！

現在の保障内容を確認したい方

例えば！

- 現在の保障内容が自分に合っているかどうか知りたい方
- ご加入当時より保障内容を確認したことがない方

ライフイベントに変化があった方

例えば！

- ご就職された方
- ご結婚された方
- お子様が進学された方
- お子様が生まれた方
- 住宅を購入された方
- 定年退職された方

ライフイベントでみる保障見直しのタイミング



お問い合わせは

大谷支店・間々田支店・美田支店・桑絹支店・小山支店・下野支店・野木支店の窓口までお問い合わせください！

まさのり
小林 征徳さん (25歳)

株式会社小林菜園 姿川ハウス場長

生産品目: トマト

農業浪漫

NOGYO
ROMAN

けんた
福田 絢都さん (21歳)

株式会社小林菜園 社員

生産品目: トマト

単収30トンを目指し、おいしいトマトを消費者へ

JAおやま管内では46人の生産者がトマト栽培に取り組んでおり、作付け面積は約15ヘクタールです。品種は主に「かれん」「れおん」で、京浜、東北方面に出荷しています。

桑地区にある、株式会社小林菜園で姿川ハウス場長を務める征徳さんは、20歳のときに就農しました。小学生の頃から農作業を手伝っていて、作物を育てることが楽しかったといいます。

同菜園の社員である絢都さんも20歳のときに就農。祖父が農家で、幼い頃から農業に親しんできました。トマトに与える水を制限し、トマトを甘くするというテレビ番組を見たことがきっかけで、トマト栽培に興味を持ちました。

お2人とも、同じ農業高校、農業大学校を卒業。征徳さんは父の後継者として場長を務め、絢都さんは念願のトマト栽培に励んでいます。

現在は品種「かれん」を約130アール栽培。7月～8月に土壌作りを行い、8月中旬～9月下旬まで苗を仕立てます。その後10月～6月まで収穫です。

征徳さんの父である正樹さんが、単収35トン達成。現在はまず、単収30トンを目指し、正樹さんの指導のもと、日々2人で栽培に励んでいます。

征徳さんは「2代目として、会社を維持し継続していく。今後、小林菜園をどう成長させていくかが課題。違った事業もやっていきたい」と意欲を語ります。

絢都さんは「今はまだ、言われたことをやっている状態。これから知識をつけて、自発的に作業ができるようになりたい」と目標を話します。

意欲的で前向きな、お2人の若い力で、今後さらに会社は大きく成長し、農業も盛り上げてくれることでしょう。





牛乳をもっと食卓に

おいしい ミルクレシピ

みそと牛乳で煮汁ごとおいしい

ごまミルク角煮

材料(4人分)

豚バラ肉(塊)	400g
レンコン	1本
サツマイモ	1本
ごま油	小さじ1
ニンニク(つぶす)	1片
砂糖	大さじ1
A 酒	大さじ3
水	600ml
B しょうゆ、みりん	各大さじ1
酒、片栗粉	各大さじ1
C みそ	大さじ1と1/2
すりごま(白)	大さじ1
牛乳	180ml



作り方

- ① 豚バラ肉は3cm幅に切る。鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて強火にかけ、煮立ったら取り出しておく。
- ② レンコンは1.5cm厚さの半月形に切り、サツマイモは2cm幅の輪切りにする。
- ③ 別の鍋にごま油を熱し、②を入れて両面を色良く焼いて取り出す。
- ④ ③の鍋にニンニクと①を入れて砂糖を振り、転がしながら1、2分間焼き付ける。
- ⑤ Aを加え、落としふたをして弱めの中火で1時間ほど煮る。Bを加えて火から下ろしてそのまま冷ます。肉を取り出して煮汁をこし、脂を除く。
- ⑥ 鍋に煮汁を戻してCを溶き入れ、③と肉を加えて10分間ほど煮る。牛乳を加えて軽く温める。

出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」



日本の伝統食材『みそ』

ミネストローネパスタ



材料(2人分)

ニンニク	1片	オリーブ油	大さじ1
ウインナー	3本(60g)	スープ(ブイヨン)	600ml
ジャガイモ	80g	スパゲティ	100g
タマネギ	80g	みそ	大さじ1
ニンジン	80g	粉チーズ、粗びき黒こしょう	適宜
インゲン	50g		
キャベツ	80g		

作り方

レシピ提供: みそ健康づくり委員会

- ① ニンニクはみじん切りにする。その他の具材は全て1cm角ぐらいの大きさに切る。
- ② 深めのフライパンにニンニクとオリーブ油を入れ、弱火にかけて炒める。香りが出てきたらキャベツ以外の具材を加えて炒め、スープを加えて弱火から中火で4、5分煮る。
- ③ スパゲティを半分に折って加え、袋の表示を参考に好みの軟らかさになるまで煮る。ゆで時間が残り1分ぐらいになったらキャベツを加え、弱火から中火でさらに煮込んでみそを加える。
- ④ 器に盛り付け、粉チーズや粗びき黒こしょうを振る。

戦国・江戸時代の食を支えたみそ造り

みそは長期保存が可能で持ち運びにも便利だったため、戦国時代には武士たちの兵糧としても用いられていました。各地で気候や風土に合わせた原料(米・麦・大豆など)とこうじを使ったさまざまな種類のみそが造られました。

江戸時代に入ると、人口が急増する江戸の食を支えるため、みそ造りが各藩の重要な産業として定着します。現在もみその名前に地方名や藩名が多く残るのはそれらの名残とされています。

参考: みそ健康づくり委員会ウェブサイト

家族で楽しむおいしい一皿

旬のダイコンを使ったレシピを楽しもう



ダイコンが主役のボリュームおかず

薄切り豚バラ大根

材料(2人分)

ダイコン	1/2本	だし汁(かつおだし)	350ml
豚バラ肉(薄切り)	200g	砂糖	大さじ1
ショウガ(薄切り)	1片	しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1/2	酒	大さじ2

作り方のアイデア

落としふたはクッキングシートで代用できます。だし汁はだしパックを使い、だしを取りながら煮るとお手軽です。③でだしパックと水を入れて煮込み、最後に取り出します。

アレンジ

- ショウガを千切りにして辛味を引き立たせ大人向けに

作り方

- ①ダイコンは皮をむき、5mm幅の半月切りにする。豚バラ肉は2cm幅に切っておく。
- ②深めのフライパンまたは鍋にショウガとごま油を入れて火にかけ、豚バラ肉を入れて炒める。豚バラ肉の色が変わったらダイコンを入れて2分炒める。
- ③だし汁と砂糖を入れ、落としふたをして弱火で10分煮る。ダイコンにすっと箸が刺さるようになったらしょうゆと酒を入れ、時々かき混ぜながら10分煮て出来上がり。

台湾では朝ご飯で食べることも。
子どももパクパク食べられます

大根餅

材料(2人分)

大根おろし	100g	塩	1つまみ
小ネギ	2本	こしょう	少々
白玉粉	50g	ごま油	大さじ1
サクラエビ	3g	酢じょうゆ	適量

作り方

- ①大根おろしは茶こしなど目の細かいもので水気を切る。小ネギは小口切りにしておく。
- ②ごま油と酢じょうゆ以外の材料をボウルに入れ、よく混ぜてから一つにまとめる。4等分にして平たく成形する。水気が足りない場合は大根おろしの水分を入れ、まとまりづらい場合は白玉粉(分量外)を加える。
- ③フライパンにごま油をひき、並べて中火で焼く。3分焼いて焦げ目が付いたらひっくり返して同様に焼く。カリッとするまで何度かひっくり返す。
- ④皿に盛り、酢じょうゆを付けていただく。

ポイント

ダイコンの水分量は季節や品種で差があるため、程よくまとまるように調整してください。白玉粉がなくても、片栗粉と小麦粉を半分ずつ使うなどで代用できます。

アレンジ

- 溶けるチーズを入れる
- 酢じょうゆに砂糖を入れる





♪エコープ商品『野菜と食べるラーメン』シリーズをご紹介♪



担々麺

美味しい!

トッピングレシピ

トッピングの例 (1人前)

- ・肉そぼろ 50g
- ・茹でもやし 30g
- ・茹でほうれんそう 30g
- ・白ねぎみじん切り 少々

肉そぼろレシピ【3人前】

材料

- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1と1/2
- A** 料理酒..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1
- 豚挽き肉..... 150g
にんにく(みじん切り) 少々
根生姜(みじん切り) 少々
サラダ油..... 適量

作り方

- ① フライパンに油を熱し、にんにく、根生姜を香りが出るまで炒める。
 - ② さらに挽き肉を加え、火が通るまで炒める。
 - ③ ②に**A**の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ※炒めた肉そぼろをざるに入れるかキッチンペーパーにのせておくと冷めても固まりにくくなります。



担々麺

大満足!

アレンジレシピ

汁なし担々麺&棒棒鶏

汁なし担々麺

材料【1人前】

- 麺..... 1束(80g)
添付スープ..... 1/2食
青ねぎ(小口切り) 少々
温泉卵(又は卵黄) 1個
水菜(3~4cmの長さに切る) 少々
肉そぼろ..... 50g

作り方

- ① 1ℓ以上の沸騰したお湯で麺を3分半~4分茹で、流水にさらし水気をよく切っておく。
 - ② 丼に①と添付スープを入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ③ その他の具材を盛り付ける。
- ※お好みで花椒やラー油を加えて味を調整してください。

調理画像イメージ

棒棒鶏(バンバンジー)

材料

- 添付スープ..... 1/2食
- A** 酢..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1
- 鶏むね肉..... 100g
きゅうり(千切り) 1本
トマト(スライス) 1/2個
料理酒..... 少々

作り方

- ① 耐熱皿に鶏肉をのせ料理酒をふりかけ、ラップをして電子レンジ(500w)で2~3分加熱する。粗熱が取れたら食べやすい大きさにほぐす。
- ② **A**をよく混ぜ合わせる。
- ③ 皿にトマト、きゅうり、①を盛り付け、②をかける。

残った1/2スープで



調理画像イメージ



《 JAおやまの直売所 》

グリーンセンター・
のぎ松原大橋・よらっせ桑・
国分寺・四季彩

にて取り扱いをしております。

※数量には限りがございますのでご了承ください。

おいしく食べて美しく 食べ物で冬の「ゆらぎ肌」対策

栄養士●吉田理江

冬になると、乾燥や寒暖差により、かさつき、赤み、かゆみなどの不調を感じる「ゆらぎ肌」に悩む方も多いのではないのでしょうか。今回は、冬の「ゆらぎ肌」対策にお薦めの食材を三つご紹介します。

■ ハクサイ

ハクサイには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCはコラーゲンの生成に欠かせない栄養素です。また、ハクサイに含まれる豊富な水分は、肌の潤いを体の内側からサポートし、乾燥による肌荒れを防ぐ効果が期待できます。

ハクサイは加熱すると甘さが増すとともに、たくさんの量を食べられるのも魅力です。ハクサイと豚肉の重ね煮や、ハクサイたっぷりの鍋料理がお薦めです。

■ リンゴ

リンゴには、ポリフェノールや食物繊維が豊富に含まれています。リンゴに含まれるポリフェノールには強い抗酸化作用があるため、アンチエイジング効果が期待できます。また、食物繊維は腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと肌荒れや吹き出物など、肌の不調を防ぐ効果も期待できます。

皮にはポリフェノールやビタミンCが多く含まれるため、皮ごと食べると良いでしょう。焼きリンゴにすると体も温まります。

■ ブリ

ブリには、オメガ3脂肪酸やビタミンD、ビタミンB群が豊富に含まれています。オメガ3脂肪酸は肌の細胞膜を強化し、水分の蒸発を防ぐバリア機能を高める働きがあるので美肌になりたい人にお薦めです。また、ビタミンDは肌の新陳代謝を促進し、冷えによる肌のくすみや乾燥を改善する働きもあります。照り焼きやしゃぶしゃぶ、鍋料理などさまざまな調理法で楽しめます。

これらの栄養豊富な旬の食材を積極的に取り入れて、体の内側から肌をケアしていきましょう。



脳トレ! 手足の体操 朝から頭がさえる 指の曲げ伸ばし体操

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

指を曲げ伸ばす体操です。朝、この体操をしながら1日のスケジュールを考えてみましょう。イメージが膨らみスムーズに計画を立てられるだけでなく、忘れてしまいがちな細かい予定を記憶するのにも効果的です。この体操を行い、1日をすっきりと過ごしましょう。

指の曲げ伸ばし体操

1



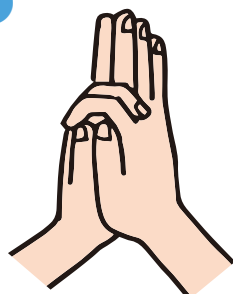
胸の前で手を合わせ、右手の親指が手前に来るように、両手の親指を曲げます。

2



両手の親指を伸ばします。左右を変えて同様に行います。

3



右手の人さし指が手前に来るように、両手の人さし指を曲げます。

4



両手の人さし指を伸ばします。左右を変えて同様に行います。

※余裕のある方は中指、薬指、小指でも同様に行いましょう。※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

捨てるところのないダイコン

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

2025年の立冬は11月7日。立冬を過ぎるとダイコンのおいしい季節がやって来ます。

ダイコンといえば、明治時代から昭和時代に日本で活躍した美食家、北大路魯山人(きたおおじ・ろさんじん)。幼い頃からダイコンを上手に料理していたそうです。

ノンフィクション作家の山田和(かず)さんは、著書『知られざる魯山人』(文春文庫)でそのことを書いています。父親が魯山人と親交があったそうです。

魯山人は、幼い頃にある夫婦の養子になりました。6歳のとき、炊事を買って出ます。魯山人は、ご飯の炊き方は9歳でマスターしたとのこと。等級の低い米でも、数種類を混ぜて炊くとおいしくなること、米を研いだ後の水切り時間や火加減で味が変わることを知りました。野菜くずなど捨ててしまう部位も、新鮮であればおいしいことにも気付きました。葉や茎、根っこの部分も食べられるのです。

魯山人は「大根の皮の部分といふものは元来廃物ではないのである。皮の部分にこそ大根の特別な味もあり精分もある。(中略)その解らない料理人は鎌倉で抜き立ての大根をあてがつても皮を剥いて仕舞ふ。(中略)大根の皮はかういふものであることを呑み込んでみるのでなければ本當(ほんとう)の料理人とは云へない」と述べています。

管理栄養士の小嶋絵美さんの著書『捨てないレシピ』(サンクチュアリ出版)では「だいこんは根も葉もおいしく食べられ、捨てるところがほぼない優秀食材」と紹介されています。切り干し大根や葉を刻んで炒めたふりかけ、皮のパリパリ漬け、葉の浅漬けとそれを混ぜたご飯など、見るだけでもおいしそうレシピが載っています。

ダイコンを煮て、とろけるような味わいにするのもよし、シャキシャキ感を楽しむのもよし。この冬はダイコン料理を楽しんでみませんか。



[お天気カレンダー]

11月に桜咲く？

気象予報士●檜山靖洋

桜の開花は多くの地域で3月から4月です。もちろん、秋や冬に咲く種類の桜もありますが、ソメイヨシノが10月や11月に開花すると、ニュースになることがあります。

平年とは大きくかけ離れた時期に花が咲いたり、虫の鳴き声がしたり、鳥が姿を見せたりすることを不時現象といいます。本来、ソメイヨシノは、初冬には全て葉を落とします。小さい花芽は休眠に入り、その後の寒さで休眠から目を覚まし、徐々に暖くなることで成長して春に開花します。

ところが、冬になる前に台風などの影響で葉が全部落ちてしまうと、桜は冬になったと勘違いしてしまいます。本格的な冬の前でまだ暖かい日がありますので、その暖かさに春が来た勘違いして花を咲かせてしまうのです。

季節外れに咲く桜が見られるのは得した気持ちにもなりますね。台風などで早く落ち葉になった桜の木を見つけたら注目してみてください。



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

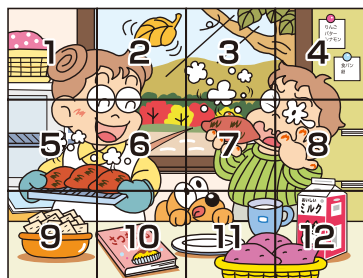
みんなでやってみよう! まちがいさがし

出題・イラスト●酒井栄子



問題

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

先月号の
クイズの
答え

13

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

●「私の趣味」
義理の両親が作っていた畑で野菜づくりをして10年になります。畑が趣味の仲間たちと、「今何をしている?」「大根の種まいたか?」と話をするのが楽しみです。(A.Oさん 56歳)

●「私の趣味」
義理の両親が作っていた畑で野菜づくりをして10年になります。畑が趣味の仲間たちと、「今何をしている?」「大根の種まいたか?」と話をするのが楽しみです。(A.Oさん 56歳)

●「私の趣味」
義理の両親が作っていた畑で野菜づくりをして10年になります。畑が趣味の仲間たちと、「今何をしている?」「大根の種まいたか?」と話をするのが楽しみです。(A.Oさん 56歳)



●「私の趣味」
義理の両親が作っていた畑で野菜づくりをして10年になります。畑が趣味の仲間たちと、「今何をしている?」「大根の種まいたか?」と話をするのが楽しみです。(A.Oさん 56歳)

●「私の趣味」
義理の両親が作っていた畑で野菜づくりをして10年になります。畑が趣味の仲間たちと、「今何をしている?」「大根の種まいたか?」と話をするのが楽しみです。(A.Oさん 56歳)

●「私の趣味」
義理の両親が作っていた畑で野菜づくりをして10年になります。畑が趣味の仲間たちと、「今何をしている?」「大根の種まいたか?」と話をするのが楽しみです。(A.Oさん 56歳)

●「私の趣味」
義理の両親が作っていた畑で野菜づくりをして10年になります。畑が趣味の仲間たちと、「今何をしている?」「大根の種まいたか?」と話をするのが楽しみです。(A.Oさん 56歳)

📧 お便り・作品展示・テーマ投稿を募集しています

「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!

★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、生活の知恵など何でもお送りください。

★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・写真など)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、肖像権等にご注意ください。

★テーマ投稿コーナー

※テーマにまつわる話を募集します

・「学生の頃の思い出」 ・「10年前、何してた?」

①クイズの答え

②お便り・作品展示・テーマ投稿のいずれかをご記入ください

③意見・感想

あなたの郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号

※ペンネーム・イニシャルをご希望の方は忘れずにお書き添え下さい。

掲載させていただいた方全員に

QUOカード
プレゼント!



送り先

〒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

令和8(2026)年農業用免税軽油に係る申請についてのお知らせ

小山市に
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。
今年度は、**栃木県庁下都賀庁舎 第2福利厚生棟会議室(栃木市神田町6-6)**で申請を受け付けます。受付日時等は以下のとおりです。交付を希望する方は、御確認ください。
※令和7年1月に実施した、小山庁舎では受付・交付は行いませんのでご注意ください。

★ 受付日、受付時間、対象地区および会場案内図(下都賀庁舎:栃木市神田町6-6)

受付日	受付時間・対象地区	
	午前 (9:00~11:30)	午後 (13:00~15:30)
令和8(2026)年 1月 8日(木)	中 地区	大谷 地区
1月 9日(金)	寒川 地区	穂積 地区
1月 13日(火)	共同・受委託	共同・受委託
1月 14日(水)	豊田 地区 (岡毛線南側)	豊田 地区 (岡毛線北側)
1月 15日(木)	生井 地区	絹 地区
1月 16日(金)	間々田 地区	桑 地区



※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、つり銭のないよう御協力をお願いします。(キャッシュレス決済も可)
 ※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。
 ※感染症予防に係るマスク着用については、申請者個人の判断に委ねますが、発熱や風邪等の症状がある場合は、来場を見合わせるようお願いします。

★ 申請の際に持参するもの

- 1 免税軽油使用者証(※新規申請以外の方)
- 2 免税軽油の引取り等に係る報告書(※新規申請以外の方)
(免税軽油購入に係る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(キャッシュレス決済も可)(※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。

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。
 ④ 受委託の方は、耕作証明書の発行に時間がかかるため、お早めに農業委員会で申請手続きを行ってください。

お問い合わせ先

● 栃木県税事務所 軽油担当 ☎ 0282-23-6882
 ● 小山市農業委員会事務局 ☎ 0285-22-9243 (耕作証明書について)

サンクスキャンペーン 2025

特別金利定期貯金

募集金額
20億円

キャンペーン期間 2025.10.20 (月) ~ 2025.12.30 (火)

組合員の方

※組合員様のご家族、組合員同時加入を含みます



©よりぞう

スーパー定期貯金(単利型)

大口定期貯金

1年もの **年0.5%**
(税引後0.398%)

スーパー定期貯金(複利型)

3年もの **年0.7%**
(税引後0.557%)

組合員以外の方



©よりぞう

スーパー定期貯金(単利型)

大口定期貯金

1年もの **年0.4%**
(税引後0.318%)

スーパー定期貯金(複利型)

3年もの **年0.5%**
(税引後0.398%)

対象者 個人のお客様 **お預入金額** 20万円以上(新たなご資金に限ります※)

※下記のお取引のお客様は所定の金額まで、既にお預けされていた貯金から口座振替によりご利用いただけます。
・農畜産物販売・・・年間合計額 ・給与振込または年金振込・・・100万円

【注意事項】キャンペーン期間中、当JAにお預入れされている貯金の払戻金や解約金、満期となる定期積金の満期金、新規資金を増額した定期貯金書替は対象外となります。

お問い合わせ・ご相談は、お近くのJA窓口までお気軽にお尋ね下さい。

JAおやま管内でいちご栽培を始めてみませんか?

いちごのパック詰め体験会 参加者募集!

実施日 令和7年12月6日(土)
13時30分～16時00分

集合場所 JAおやま美田支店
(栃木県小山市小袋202-1)

対象者 新規にいちご栽培を考える、
18歳から47歳の方

体験内容 いちごのパック詰め体験、
圃場見学

参加費 無料!

募集期間 11月21日(金)締切

募集人数 10名程度

持ち物 動きやすい
(汚れてもよい)服装

お申込み先 JAおやま営農企画課 まで ☎ 0285-33-4321
※平日8:30～17:00まで電話対応

専門家による個別無料相談会を開催します

(税務相談会)

本 店	12月15日(月)
野木支店	12月17日(水)
下野支店	12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。

(相続相談会)

本 店	12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。
お申込み・お問い合わせは、
資産管理(TEL:0285-25-3459)まで

理事会だより

第8回理事会(9月22日)

- 第24回JAおやま祭り実施内容について
- 取引のリスク評価書の一部改正について
- 育児介護休業法改正に伴う規程の一部改正について

献血
にご協力ください!

11/25 (火)

時間 9:30～12:00

会場 JAおやま 本店
(東側入口前)

※輸血を待つすべての
患者さんに血液を届けるため
に、27名以上の方のご協力を
お待ちしております。

お問合せ先 栃木県赤十字血液センター献血推進課
☎ 028-659-0114

JAの概況(2025年9月現在)

貯金	1,664億3,796万円
貸出金	288億6,628万円
購買品取扱高	21億6,105万円
販売品販売高	52億 729万円
長期共済保有契約高	3,345億2,120万円