JAだよりおおがた

ogata

12

DECEMBER
2011 No.461

特集

読んでおきたい食と農の20冊

4面

今月号の主な内容

2面 フォトニュース（若妻部教養講座ほか）
6面 女性部活動だより・JA通信
7面 インフォメーション・理事会報告
8面 JAバンク冬のキャンペーン・食のはなし（シュンギク）

みんなのよい食プロジェクト
食は、日本の未来。
JAグループ

JA大潟村

米粉関連施設を見学
若妻部教養講座

若妻部は11月7日、教養講座を開き、部員約40名が村の生涯学習バス「かけはし」に乗って村内の米粉関連事業所を見学しました。

この日訪れたのは、㈱大潟村カントリーエレベーター公社製粉工場・㈱餃子計画・㈱あきたこまち生産者協会製麺工場の三ヵ所。村を挙げての取り組み「米粉プロジェクト」が11月4日の式典をもって完成したことで米粉製品への関心が高まる中での研修となりました。参加者は各施設の担当者の説明を熱心に聞き、時には試食するなどしながら、製品の特色等についてたくさんの質問を寄せていました。

製品の特色などについて聞く（あきたこまち生産者協会）

冬を前に今年度最後の収集
農業用使用済プラスチック

大潟村農業用使用済プラスチック適正処理協議会（事務局＝資材課）では、11月7～9日の3日間にわたり、今年度2回目の収集を行いました。

収集は、環境負荷の軽減と再利用可能な資源への有効活用を図るため6月と11月の年2回行っているもので、収集にあたり利用者各自へ専用収集袋の購入と分別をお願いしています。ここで集まった使用済プラスチックは、原料や熱源としてリサイクルされることになっていますが、近年では環境保護への意識の高まりなどから、収集量は近年減少傾向にあります。

搬入量は減少傾向

お年寄りに憩いの場
西1丁目「地域の茶の間」

女性部の組織「ゆずり葉」は、11月22日、西1丁目児童館を会場に今年度2回目の「地域の茶の間」を開催しました。

この催しは、地域のお年寄りに楽しく自由に過ごせる場を提供しようと年3回行っているもので、この日は午前中に健康運動指導士・加藤光葉さんによる「足の健康」などについてのお話と、五城目警察署大潟駐在所の石井宏悦所長のお話などを実施。豚汁や漬物など、ゆずり葉会員手作りの温かい昼食を楽しんだあと、午後からは参加者それぞれが横になったりおしゃべりをしたりと、ゆったり自由に楽しんでいました。

足の健康について説明する加藤さん

毎年恒例の地域間交流
青年部が中札内村訪問

青年部は11月22日～25日の日程で北海道・中札内村を訪問し、JA中札内村青年部との収穫感謝祭参加や農家視察などをとおした地域間交流を行いました。

この交流事業は、お互いを訪問し合うことで、生産者と消費者のあり方や今後の農業についての知識を深めることを目的に平成13年から続いているもので、10周年を迎えた昨年度は合同で記念式典を実施し、事業の一層の発展を祈願しています。11月5日～7日にはJA中札内村青年部が大潟村を訪れ、農産物の販売や大潟村農家の視察などを行っており、今回も大規模農家どうし、さらなる理解と交流を深めていました。

この訪問の詳細は来月号広報に同行職員による報告を掲載いたします

寒さの中でも熱気いっぱい

婦人バレーボール大会

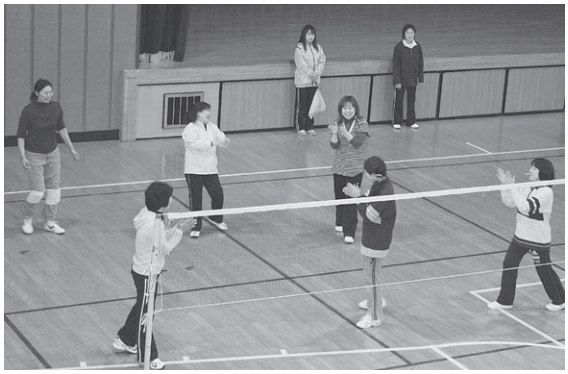
女性部と若妻部では11月24日、村民体育館を会場に「第38回婦人バレーボール大会」を行い、各住区の代表が熱戦を展開しました。

この大会は、健康づくりと親睦交流を深めることを目的に婦人会・JA女性部・若妻会・JA若妻部が共催し毎年行っているものです。種目にはソフトバレーボールの部とビーチバレーボールの部があり、幅広い年代が一緒に楽しむことができるのが特長です。寒さが厳しくなり体を動かす機会が少なくなる冬場、参加者はケガのないようしっかりと準備体操を行ったあと、思い思いに競技を楽しんでいました。

なお、今回の優勝チームは、東3の1（ソフトバレーの部）と東2の5（ビーチバレーの部）です。

伸び伸びと楽しむ皆さん

ナイスプレイの瞬間！



得点し喜ぶシーンもいっぱいでした

生態と対策を学ぶ

水稲ばか苗病講習会

営農支援課は11月24日、水稲ばか苗病についての講習会を実施。多くの農家が参加し、生態と対策などを学びました。

この講習会は今年の水稲ばか苗病の多発を受けて行ったもので、講師は秋田県農林水産技術センターの藤井直哉氏。営農支援課では講習会に先立って、発生状況などを組合員へのアンケートで調査しており、講習はその結果を踏まえての内容となりました。講師による説明後は質疑の時間が設けられ、参加者は、種子圃場を守り種子を確保するため熱心に質問を繰り返していました。

会場いっぱいの参加者に向け説明する藤井氏

おかげさまで14周年

あぐりプラザ周年祭

あぐりプラザは11月24・25日、周年祭として日頃のご愛顧への感謝を込めた特売などを行いました。

今年は特売に加え「米粉プロジェクト」による「株式会社餃子計画大潟工場」の竣工を記念した餃子プレゼントを実施。期間中は事前に全戸配布した引換券を手に大勢の方が売り場を訪れていました。また、最終日に行った生マグロの解体実演販売は今回も大好評で、催事コーナーはにぎわいを見せていました。

平成9年12月の開店から14年。今後も、地域の皆様に親しまれるスーパーマーケットとして努力してまいりますので、なお一層のご利用をお願い申し上げます。

角崎店長自ら包丁を握りマグロを解体

特集

読んでおきたい 食と農の20冊

選者:水野葉子さん

農閑期は何をしょう…と考えている方におすすめなのが、読書です。今回は農産物の生産履歴や安全性を審査・認証する機関、有限会社リーファース代表の水野葉子さんに食と農に関する20冊を選んでいただきました。こたつに入りながら、のんびりと「読書の冬」をお楽しみください。

企画協力・本の問い合わせ先：農業書センター　TEL.03-3245-7647　FAX.03-3270-2800
注：記載されている本の価格はすべて税抜きで表示しています。

最近の食と農について水野さんはこう考える

私が設立した会社、リーファースは生産情報公表JASの認定機関として、農林水産省の第1号JAS登録認定機関となりました。現在では52名の検査員が、生産情報公表JAS認定業務やトレーサビリティー認証に携わっています。

この仕事を通して、生産者と消費者の声を聞く機会が多くあります。今の生産者は重油や肥料の高騰で、大変な思いをして経営を続けている。そして一方、消費者は、食に対する不安を強く感じている。そんな中、私たち検査員は、両者の声や気持ちをつなぐ「懸け橋」として貢献できればと思います。

今回推薦する20冊の本は、現在の「食」や「農」を著した本から、ほっとひと息つけるような「生き物」の本までをそろえました。一般の書店では入手が難しい専門書もある「農業書センター」で選んだものです。農作業が一段落ついたこの時期に、読書の扉を開けてみるのはいかがでしょうか。

プロフィル

水野 葉子（みずのようこ）さん

1980年立教大学独文科卒。82年結婚後に渡米、88年ミネソタ州立大学大学院修士号取得。95年米国IOAにてオーガニック検査員資格取得、97年日本オーガニック検査員協会設立、2002年リーファースを設立。04年リーファースは生産情報公表JASの登録認定機関（登録番号第1号）として登録される。

水野葉子さんの著書

水野葉子のオーガニックノート
水野葉子・著　星の環会　1,600円
オーガニック食品に対する著者の思いから、オーガニック検査員の仕事内容、健康を考えた食卓づくりまで、オーガニックを取り巻く話題が分かりやすく語られた一冊。

家庭薬膳 FOUR SEASONS

佐藤ゆかり・著
日貿出版社
2,000円

いつもの食卓が薬膳料理に変身！

食材に含まれる薬効を重視しながら、その季節に合った料理を選ぶという「薬膳（やくぜん）料理」のレシピ集。例えば、中医学で腎臓が弱まるとされる冬には、腎機能を補うための食材を使ったレシピが登場する。イタリアン、和食、韓国料理といった、さまざまなジャンルの料理と薬膳を組み合わせたレシピは新鮮。

偉大な微生物は人の生き方まで教えてくれる

江戸時代から続く造り酒屋に婿に入ることは、容易なことではない。利益を出そうと苦戦する著者。しかし病気を機に、蔵に生きる微生物の偉大さに気づき、無農薬・無化学肥料米を使った酒や発芽玄米酒造りに方向転換。微生物と人間の生き方を重ね合わせるユニークな視点と情熱たっぷりの文章に引きつけられる。

しあわせ 米粉クッキング

村上祥子・著
家の光協会
1,200円

ぎょうざ、カレー…始めよう！おいしい米粉料理

テレビ番組でもおなじみの料理研究家・管理栄養士、村上祥子さんが考案したメニューを掲載。小麦粉の高騰などで注目を集める米粉を使った料理を特集。かつてより粒子が細かくなった米粉は、小麦粉に負けないほど活用しやすい。パンやケーキはもちろん、ぎょうざ、カレーなど多彩なおいしさに出合える。

お天道さま、ありがとう。

東城百合子・著
サンマーク出版
1,700円

お天道さまと生きたあのころは命が輝いていた

「食べ物を捨てたら、お天道（てんとう）さまに申し訳ない」と言われ育った私たち。今こそもう一度、感謝の気持ちを取り戻し、お天道さまと共に生きることの大切さを知らされる一冊。肺結核を玄米自然食で克服した著者ならではの食への考え方、物事のとらえ方は、人生を歩む上での指針となる。

身土不二の探究

山下惣一・著
創森社
2,000円

今こそ実践したい農の現場からの提言

身土不二とは、人間が足で歩ける身近な所で育ったものを食べ、生活するのがよいとする考え方。時代の風が農に向かって吹き始めていると感じた著者が、地域での自給率を高めることこそが、わが国の農業、ひいては自然環境を守ることになると提言する。輸入食品に問題が発生している今、身土不二の必要性が問われている。

【解説】
日本の有機農法

涌井義郎／舘野廣幸・著
筑波書房
3,000円

有機農法を知るならまず、この一冊

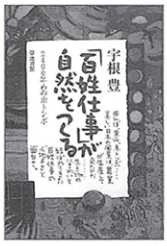
始めに、有機農法の技術と農法、特徴的な効果など、有機農法の基礎から解説。理解を深めた後、土作りの技術や作物管理、病害虫回避、有畜複合農業といった実践について説明していく。文章のみで伝えにくい個所は、イラストや写真、コラムで補足されているので分かりやすい。有機農法の入門書としておすすめ。

里山物語

今森光彦・著　新潮社　6,800円

四季折々の里山の表情が心に染み入る写真集

写真界の芥川賞と呼ばれる木村伊兵衛賞を受賞した今森光彦さんによる写真集。子どものころから親しみ、現在、アトリエを構える滋賀県大津市の里山が舞台。昆虫を接写した迫力ある写真や緑の輝きを放つ棚田など、自然の美しさが凝縮されている。少年時代の思い出、古くから伝わる儀式についてのエッセーも掲載。

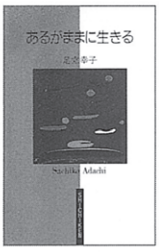


「百姓仕事」が自然をつくる

宇根豊・著　築地書館
1,600円

赤トンボが戻って農への誇りがよみがえる

1978年から行われた「減農薬運動」において、目に見える形ですぐに変化が現れたのが赤トンボの増加。赤トンボが増えても、カネにはならないと言う人も多い中、本来そこにあった自然を取り戻したことで、心豊かに働くことができると説く。どこかへ置き忘れてきた農への誇り、自然への愛が見えてくる。



あるがままに生きる

足立幸子・著
七賢出版　971円

この本を読むと生きることがラクになるかも

宇宙のすべての現象は波動の組み合わせで成立しており、その波動をキャッチしてアートにする足立幸子さん。生前に大阪で講演した内容を分かりやすく書籍化。直感を信じて行動する、意味のないことはないなど、ラクに生きるコツが一冊に。夫婦関係や子どもの教育に悩む人へのアドバイスも掲載。

いのちをはぐくむ農と食

小泉武夫・著
岩波ジュニア新書
780円

**がけっぷちの日本の農
再生の芽が育っている**

各地で農業活性化対策をアドバイスする著者が日本の農に警鐘を鳴らし、成果を上げる活性化の例や、地産地消の取り組みなど、再生への道を紹介する。地元食材を使った給食により心身共に変化を見せる子どもの姿は興味深い。

日本の「食」は安すぎる

山本謙治・著
講談社
800円

**安ければいいのか!?
日本の食の安全を訴える**

次々と明るみに出る食品偽装。生産者や販売業者がメディアの矢面に立っているが、消費者側に責任はないのか。手間もコストもかかるはずの昔ながらの生産方法で、なぜ低価格が実現するのか。価格決定の仕組みなどを分かりやすく解説する。

子どもの「おいしい!」を育てる

浜美枝・著
すばる舎
1,400円

**肩ひじ張らずに、始めよう
愛情たっぷりの食育**

4人の子どもを育て、各地の農や食にも詳しい女優・浜美枝さん。優しい語り口調で、大人が忘れがちな食生活やコミュニケーションについて説く。「お母さんが真心こめて作ってくれたものは、子どもにとってはご馳走」など、何げない一言に励まされる。

免疫力を高める生き方・食べ方・暮らし方

安保徹・著
芽ばえ社
1,333円

**無理をし過ぎていないか?
体の声を聞いて免疫力を高める**

免疫学の第一人者である著者が、アレルギー症状や気管支ぜんそく、といった病気に、自律神経と白血球の働きが関係していると主張。薬に依存せず、免疫力を高める重要性を説く。体に無理な生き方をしていないか、普段の生活を見直したくなる一冊。

葉っぱで2億円稼ぐおばあちゃんたち

ビーパル地域活性化総合研究所・編
小学館　1,200円

田舎発!　銀座のお姉ちゃんよりも稼げるビジネスとは

メディアで紹介され一躍有名になった葉っぱビジネスのおばあちゃんたち(徳島県上勝町)など、地方ビジネスの成功事例を多数掲載。高齢者は生きがいを手に入れ、町村全体に活力がみなぎる姿からは、勇気や希望が得られる。

金子勝の食から立て直す旅

金子勝・編著
岩波書店
1,500円

おいしい食材を求めて旅する著者が見たものは!

経済学者である著者が、全国の生産者を訪ね、農村の置かれている現状や地方と都市との関係性を鋭く分析。過酷な状況から脱し、再生しようとする各地の事例を紹介する。農林水産省の政策、規制緩和、自由貿易、JAの在り方などにも言及。

めざせ!一流の直売所

鎌田定宗・著
ベネット
1,715円

**どうすれば直売所が輝くか
著者の体験から学べる本**

直売所を中心にレストラン、手作り工房などがそろい、年間売り上げ12億円を誇るのが、茨城県にある「ポケットファームどきどき」。成功を収めた著者(ポケットファームどきどき部長)が、ビジョンや店舗づくりのポイント、スタッフ教育といった体験談を語る。

食品認証ビジネス講座

松田友義・編著
幸書房
2,400円

**科学や法の視点から
食品認証制度について考える**

食品安全に対する消費者の関心が高まる中、民間ベースで進められている認証においても業務に携わる人への教育の場の整備が急がれると主張する著者。「食品の安全と農薬」「食品安全関係法令」などを、現場に詳しいエキスパートが執筆。

子どもと一緒に田んぼの生き物を探そう 3選

田んぼのめぐみ 150

NPO生物多様性農業支援センター・NPO農と自然の研究所・NPOたんぼ　952円

生活の中で忘れがちな生き物への優しいまなざし

「農とのかかわりを考える、自分との関係を見つける」「生きものの生に、効率を要求しない」など、冒頭では、一風変わった生き物調査のためのアドバイスを記載。コラムのような面白みのある解説文で、生き物に対する独特のまなざしが感じられる。

ポケット版　田んぼの生きもの図鑑・動物編

岩渕成紀・著　NPO生物多様性農業支援センター　286円

ポケット版　田んぼの生きもの図鑑・植物編

嶺田拓也・著　NPO生物多様性農業支援センター　286円

ポケット版だから田んぼへ持っていくのも楽!

田んぼの中、または周りで見られる生き物や植物を紹介したコンパクトな図鑑。初級ガイドとして、動物編では210種、植物編では155種を掲載。植物編のインデックスは「白い花」「青い花」と、調べやすいオリジナルの区分を採用。旅行やハイキングのお供に持っていきたい。

田の草花ガイド 第2編

夏・秋草編
特定非営利活動法人 農と自然の研究所・社団法人 農村環境整備センター　476円

田の草花ガイド 第3編

田んぼの中の草編
特定非営利活動法人 農と自然の研究所　286円

身近な草花をめでるゆとりが感性豊かな農業を生む

田んぼのあぜ草を知るためのガイドブック。第1編・春草編に次ぐ待望の第2・3編。第2編では、全国のあぜや水路に咲く約60種の夏・秋草を紹介。第3編では、田に生える63種の草花を中形・小形・浮遊種と区別して紹介する。

第329号

女性部「活動だより」

各委員会からの報告事項などについてお知らせいたします。

★各委員会からの報告

●米粉プロジェクト完成式（11月４日）

サンルーラル大潟で行われた大潟村米粉プロジェクト事業完成式に参加しました。米粉はアレルゲン（アレルギーの原因）がない食材であり、小麦の代替に利用されることで食料自給率アップにも繋がります。大潟村産の米「瑞穂の舞」を皮に使用した餃子も完成し、試食した人達からは、とても美味しいと評判も上々で、村内で食べられる場所が何ヵ所かあるといいとの声があがりました。大潟村を活性化させるプロジェクトとして広がって欲しいと思います。（栄田雅世記）

●大潟村環境基本条例策定委員会（11月14日）

総合村づくり計画により、環境基本条例を制定することになりました。今回が初回です。来年２月上旬までに今回を含め５回開催予定です。その後条例案を村長に提言し、３月議会定例会に提案されます。委員長は県立大准教授佐藤加寿子氏、副委員長は環境サークルたんぽぽ大畑和子氏です。委員は16名。

話し合いの中で、佐藤加寿子氏から「５年前大潟村に来たとき、潟の湯で石けんを使っていることとＪＡ店舗に置いてある石けんの品揃えの多さに驚きました。」とのお話しがありました。婦人会が長年取り組んできたことを認めて頂いて、大変うれしい会議でした。（三村敏子記）

●Ａコープ東由利など視察（11月15日）

Ａコープ東由利ぷれっそ店・道の駅東由利に行きました。印象に残った事が三つあり○各冷蔵庫に適正温度の範囲を明記して、チェック表があり「温度・鮮度・日付」を9時・14時・16時の三回チェックしていました。○商品説明をした手書きのポップが数多くあり、特に凝ったり奇抜な物ではありませんでしたが、目に止まりました。○温泉の脱衣籠を置いている各棚に鍵付きの引き出しがあったのが便利で面白いと思いました。（小沢美智子記）

●第38回婦人バレーボール大会（11月24日）

女性部・若妻部合同のバレーボール大会が、ソフトバレーボール８チーム・ビーチバレーボール６チームの参加で行われました。ケガをする人もなく、無事終了することができました。皆さんお疲れ様でした。（遠藤えり子記）

試合中の様子

「ＪＡグループが取り組む高齢者福祉活動」

いまや社会問題にもなっている高齢者ケア。大切な家族だから、信頼できるケアをと思うのは、当然です。ＪＡでは、高齢者福祉活動を幅広く展開しています。地域に根ざし、地域に精通しているＪＡだからできる、手厚いケアがあります。

①健康管理活動

高齢者がいつまでも元気に健康でいられるように、スポーツ、レクリエーション、健康診断、健康教育などをＪＡが主催。ウォーキング教室や料理教室を行うＪＡもあり、高齢者が生きがいを持って過ごせる多彩なプログラムが人気です。

②ＪＡ助けあい組織

地域の高齢者（利用会員）、ＪＡホームヘルパー※（協力会員）と資金面での協力者（賛助会員）からなるボランティア組織。高齢者のお宅訪問や食事サービス、レクリエーション活動など、介護保険の対象外となる日常生活のお手伝いをしています。

③健康寿命100歳プロジェクト

ＷＨＯ（世界保健機関）が2000年に提唱した、「健康寿命」100歳を目標に、運動、食事、介護・医療を３本柱として、地域ぐるみで高齢者の健康づくりを進めるプロジェクト。「健康寿命」とは、介護を必要とせずに自立して暮らせる期間のこと。

★ 今回の気になるキーワード

【ＪＡホームヘルパー】

高齢者の家庭に伺い、生活援助や身体介護、洗濯や掃除などの家事サービスを提供する専門スタッフで、ホームヘルパー１級・２級、介護福祉士のいずれかの免許を取得。ＪＡでは1991年度から養成を進め、2010年には、累計11万8193人のＪＡホームヘルパーが全国で活躍しています。

Information

資材の予約注文を受け付け中です

資材課より「平成24年度分 肥料・農薬・生産資材注文書」が組合員の皆様のお手もとに届いていることと存じます。依然として農業を取り巻く状況の厳しい中、少しでも安く肥料や資材をお求めいただくため、ご検討のうえ、受付期間内（下記）のご提出をお願いいたします。

◎予約注文受付期間
　平成23年12月30日（金）まで
◎昨年と違う点
　品目に「苗箱まかせ」を追加しました

※予約注文書２ページ目の供給決済日表で、資材の供給期間に誤りがありました。「３月～６月」とありますが正しくは「６月～９月」です。お手数ですが訂正してくださいますようお願い申し上げます。

お問い合わせは資材課（45－2934）まで。

日本農業新聞購読ご案内

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
http://www.nougyou-shimbun.ne.jp

購読のお申し込みはJAへ
定価1か月2,550円

※購読を申し込まれる方は、口座振替のお手続きが必要となりますので、口座にご使用の印鑑をお持ちの上、総務課（45－2211）までお越し下さい。

平成24年大潟村合同祈願祭のお知らせ

昭和27年生まれの方（還暦）、昭和46年４月２日～昭和47年４月１日生まれの男性（厄年）、昭和55年４月２日～昭和56年４月１日生まれの女性（厄年）を対象に次のとおり合同祈願祭を行います。出席ご希望の方は下記までご連絡お願いいたします。

日時：平成24年２月１日（水）11：00～
場所：サンルーラル大潟

～お申し込み・お問い合わせ～
遠藤　暁　TEL 45-2929　　谷口 真紀　TEL 45-2823
大澤 祐一　TEL 45-2798

〈訂正とお詫び〉11月号の５面「種苗交換会受賞者名」に誤りがありました。ここに訂正しお詫び申し上げます。（誤）藤森巌さん→（正）藤盛巌さん

理事会報告

11月25日開催

報告事項

- 業務報告（10月末事業実績等）
- コンプライアンス委員会報告
- ＪＡ共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について
- 購買品棚卸事務手続の一部改正について

議　案

第61号　監事監査回答について
第62号　印章管理規程の一部改正について
第63号　農協法第54条の３の規定に基づく平成23年度上半期の業務及び財産の状況に関する報告
第64号　固定資産の取得について
第65号　年末手当の支給について
第66号　理事と組合との契約について
第67号　貸付金について

ＪＡ大潟村の概況　23年11月末現在

貯　金	225億3,979万円	正組合員数	1,174名
貸出金	118億6,912万円	准組合員数	28名
出資金	8億9,100万円		

Sogata 今月の表紙（写真上から）

❶婦人バレー大会で念入りな準備体操を行う参加者。寒くても会場内は熱気でいっぱいでした（記事３面に掲載）。
❷青年部恒例の中札内村訪問。現地での収穫感謝祭参加で大潟村をＰＲ（記事２面に掲載）。
❸若妻部教養講座では米粉関連施設を見学。㈱餃子計画大潟工場で説明を受ける参加者（記事２面に掲載）。

編集後記

いつも見ている朝の情報番組に“物事のボーダーラインを考える”といった内容のコーナーがあります。「お姉さんとオバサン」「友達と知り合い」など、テーマが実に身近なため、くだらないと思いながらも引きつけられてしまいます。件の「オバサン」の回など、「難しい言葉を使えばオバサン」だの「生足でなければオバサン」だの言うテレビの中の若者に向かい、無意識に毒づいていました…。ともかく、ボーダーラインはあらゆるもの（意識レベルも含め）に存在することを教えてくれたコーナーです。

さて、年の瀬も間近。まずは冷蔵庫や戸棚の中の「食べられるもの」と「食べられないもの」のボーダーラインを見極めなければと思います。気持ち良く新年を迎えるために…。　(mi)

Winter Campaigh 2011

～ＪＡバンクあきた ウィンターキャンペーン～

ＪＡバンクあきたではただ今、「ウィンターキャンペーン」を下記の要領で実施中です。
特典をいろいろご用意しておりますので、ぜひこの機会にご利用くださいますようご案内申し上げます。

☆期間：平成23年12月１日（木）～平成24年１月31日（火）

☆対象：定期貯金（１年もの）新規ご契約10万円以上の個人の方

☆特典：キャンペーン金利年0.35％（税引き後年0.28％）
＋「ちょきんぎょグッズ」プレゼント

※景品は数に限りがありますのでお早めにご来店ください。
※キャンペーン金利適用期間は初回満期日までです。以降は自動継続時の店頭表示利率を適用いたします。中途解約の場合は、当ＪＡ所定の中途解約利率を適用いたします。

お問い合わせは金融課（45-3018または2211）まで。

今年のちょきんぎょグッズは「針なしホッチキス」ほかいろいろ！

ご来店いただいた方に先着順で「辰の貯金箱」プレゼント!!

食のはなし
ベターホームのお料理教室

シュンギク

●風邪予防、骨粗しょう症にも効果的な緑黄色野菜

春に菊と似た黄色い花が咲くので「春菊」。キク科の植物で、葉も菊と似ています。関西では「菊菜」と呼ばれています。関東のシュンギクは株が真っすぐ立って茎がかたいのに比べ、菊菜は株が横に張り、茎がほとんどありません。

シュンギクはカロテンやビタミンＥ、葉酸、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富に含まれた緑黄色野菜。特に、カロテンの含有量はホウレンソウ以上。カロテンは体内でビタミンＡに変わって皮膚や粘膜を健康に保ち、風邪などのウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。そのため、寒くなって風邪をひきやすくなるこの時期に、たっぷり食べたい野菜です。鍋物やすき焼きに使うことが多いですが、油やタンパク質と共に取ると、カロテンの吸収率が高まるので、ごま油やオリーブ油を使って調理したり、肉類と一緒に食べるとよいでしょう。やわらかい葉は生で、サラダやあえ物にすると、独特の香りが楽しめます。他にも炒め物、おひたし、煮物の青みに、といろいろな料理に使えます。

Recipe　シュンギクとベーコンの炒め物

■材料（２人分）
シュンギク3/4袋（150g）・エリンギ大１本（50g）・ニンニク小１片・ベーコン２枚・油大さじ1/2・塩少々・こしょう少々

■作り方（1人分136kcal）
(1)　シュンギクは３～４cm長さのざく切りにします。太い茎は斜め薄切りにします。
(2)　エリンギは３～４cm長さの薄切りに、ニンニクはみじん切りにします。ベーコンは１cm幅に切ります。
(3)　フライパンに油とニンニクを入れ、弱火にかけます。香りが出たらベーコンを入れ、中火で少し焼き色が付くまで炒めます。
(4)　エリンギを加えて１～２分炒め、最後にシュンギクを加えてさっと炒めます。塩、こしょうで味を調えます。

撮影：松島 均