

J A 広報

いなかね

今金町農業協同組合

No. 4 2 6

平成22年8月

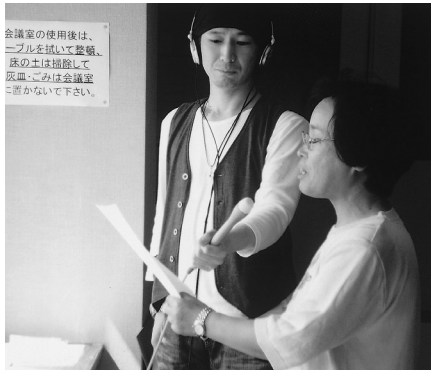
花満開！
今年も美味しい今金男爵を
食卓にお届けします

元気な『いまかね』 も全道にPR!

6月26日JA今金町で、「元気！今金プロジェクト」のCM収録が行われました。

収録に協力いただいたのは農業・商業関係者のほか町民の方々など多種多様。収録開始前は皆さん緊張し、収録現場には張りつめた空気が流れていました。出演者とSTVラジオスタッフの方とのリハーサルが行われ、いざ収録がスタートすると、一

発でOKになる人もいれば何度も言い直す事になってしまう人も・・・皆さん苦労されましたが、その甲斐あって今金の魅力満載の素晴らしいスポットCMが出来上がりました。今回の収録分は、7月から9月末に放送される予定となっています。出演を希望される組合員の方がいらつしやいましたらJAまで一報下さい。



JA女性部
笹森 博子さん



JA青年部
山本 拓人さん

「元気！いまかねプロジェクト」とは

STVラジオは882kHz

STVラジオを媒体として、30秒間のラジオCMを年間180本発信中。町内の農商工業にたずさわる若者や、小学生から年配の方まで様々な町民が今金町の旬の話題を電波に乗せて全道へと発信しています。

このプロジェクトを構成するのは今金町・商工会・観光協会、そして今金町農協の四団体。当JAも農業の町として今金をより知っていただきプロジェクトを成功させるため、最大限協力させていただいております。

放送時間はランダムですが、午前8時頃～午後6時頃までの間で放送しています。

新鮮野菜が 続々出荷

檜山北部広域農業協同組合連合会（通称「広域連」）の選果施設に、大根やブロッコリーなどの出荷が始まっています。

6月30日にはブロッコリーが、7月12日には大根が初出荷となりました。選果の後は「ほこほこ大地」の地域ブランド名で続々と出荷されています。

普及センターが 学習会を開催

7月17日せたな町農業センターにて、「若手農業士等学習会（耕種部門）」が開かれました。（普及センター檜山北部支所主催）

学習内容は、水稻直播の取組紹介や「発根マルチ馬鈴薯」という新しい栽培方法、秋まき小麦・大豆・小豆の新品種紹介ほか多彩なものとなり、当日は参



大根選別の様子



農業センターでは様々な栽培試験を行っています

加者達の質問も交えながら有意義な学習会が行われました。

JA女性部 町内視察 玄米センターなどを見学

7月20日JA今金町女性部（部長・岸幸子）が町内視察研修を行いました。この研修は「日々過〜しているなかで、意外と農協・町内の施設などを見る機会が少ない」という部員の意見から企画されました。

当日は25名の部員が参加。午前8時40分農協前を出発し、函館育ちライスターミナル今金工

場・豊田交流センター（旧豊田小学校）に設けられている赤川版画工房・広域連選果施設・馬鈴薯選果場・ピリカ旧石器文化館などを教育委員会の方・JA販売課職員等に協力頂き見学が行われました。昼食後に文化館では、それぞれ好きな石を選び勾玉作り体験が行われ、世界に一つだけの自分の勾玉が完成しました。



ピリカ旧石器文化館での勾玉作りの様子

JA野球大会 今金が準優勝

JA役職員連盟野球大会の道南地区大会が今金町健民グラウンドで6月26日快晴のもと開かれました。

参加チームは「JA今金町」「JA新はこだて」「ホクレン函館支所」の3チーム。初戦でJA今金町がホクレンと対戦し健闘のすえ勝利しましたが、JA新はこだてに敗れ惜しくも準優勝となりました。



JA今金町の選手たち



加藤主将の選手宣誓

JA今金町年金友の会 初夏の北海道を満喫！

JA今金町「年金友の会」の皆さんが、7月13日から2泊3日で道内各地をまわり初夏の北海道を満喫しました。

行程は襟裳岬に十勝平野、富良野では見ごろのラベンダーを楽しみ、江戸時代の面影が残る港町「増毛」などを訪れました。映画・ドラマのロケ地、ワイン・清酒工場などにも足を運び盛り沢山の内容となりました。今回参加されなかった方も、次回は是非ご参加下さい。



NHK連続テレビ小説「すずらん」のロケ地で写真をパチリ



増毛町「旧商家丸一本間家」



お楽しみを試飲です

暑さで疲れた体を元気に 夏こそ、牛乳!

牛乳は夏バテ防止に最適



蒸し暑い夏は食欲が落ち、疲れもたまりやすい時期。体にいい牛乳をしっかり取って、元気に過ごしたいものです。牛乳には、夏バテを防ぐ栄養素がいっぱい。料理やデザートにも、どんどん活用しましょう!

協力: 社団法人日本酪農乳業協会

暑さや湿気、冷房などで、体力を消もつする夏。食欲がわかないからと、さっぱりしためん類や清涼飲料水ばかり取っていると、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどが不足し、夏バテの原因にもなります。

そんなときこそ、牛乳の栄養に注目! 牛乳には、良質のタンパク質や脂質が、すぐにエネルギーになりやすい形で含まれています。丈夫な骨を作るカルシウムもたっぷり。エネルギーの代謝

毎日の食卓に牛乳を

を助け、疲労回復にも役立つビタミンB群、肌を守るビタミンA、さらにカリウムやリンなどのミネラルもバランス良く含まれています。つまり、牛乳は夏バテ予防に最適な食品というわけです。

清涼飲料水を飲み過ぎると、汗と共に体内のミネラルが失われたり、胃酸が薄まって消化機能が落ちたりすること。糖分の取り過ぎも心配です。夏を乗り切るために、冷蔵庫に牛乳を常備し、のどが渴いたらいつでも飲めるようにしましょう。

食欲がない朝も、牛乳なら手軽に栄養補給できます。牛乳でおなかゴロゴロする人は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品がおすすめです。また、暑さによるストレスで寝つきが悪いときには、ホットミルクを一杯飲むと、心身がリラックスし効果的です。

牛乳は、そのまま飲むだけでなく、料理やデザートにもぜひ取り入れたい食材です。まろやかなコクが食欲アップにつながる上、牛乳嫌いの子どもやお年寄りでも、工夫次第でおいしく食べられます。少しずつでも毎日積極的に取ること、パワフルに夏を過ごしましょう!



夏に美味しい牛乳レシピ

ミルク漬けづゆそうめん



材料(4人分)

牛乳	300ml	ミョウガ	2個
めんつゆ(3倍濃縮)	100~150ml	塩、酒	少々
そうめん	400g	A	
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	300g	白すりごま	大さじ3
塩蔵ワカメ	40g	マヨネーズ	大さじ1と1/2
オクラ	8本	おろしわさび	少々

作り方

- (1) 牛乳とめんつゆ、Aを混ぜて漬けづゆを作る。
- (2) 塩蔵ワカメは食べやすい大きさに切る。オクラは塩をこすりつける。ミョウガは斜め薄切りにする。
- (3) 鍋に湯を沸かし、ワカメをさっとくぐらせ冷水に取る。オクラもゆでて冷水に取ってから小口切りにする。残りの湯に酒少々を入れ、豚肉をゆでてザルにあげる。
- (4) 別鍋でそうめんをゆで、冷水でよくみ洗いする。
- (5) 器にそうめんを盛り、(1)のつゆを添える。

ミルク豆カレー



材料(4人分)

大豆水煮……………150g
タマネギ……………1個
バター……………20g
豚ひき肉……………100g
ミックスベジタブル(冷凍)…200g
水……………200ml
牛乳……………600ml
カレールー(市販)……………100g
純ココア……………小さじ2
ゆで卵……………4個
クレソン……………少々

作り方

- (1) タマネギは粗みじん切りにする。
- (2) 鍋にバターを熱して豚ひき肉をいため、(1)を加えていため合わせる。
- (3) (2)に大豆水煮と水を加え、2～3分煮る。牛乳を加えて弱火にし、さらに10分ほど煮る。
- (4) (3)にミックスベジタブル、カレールー、純ココアを加え、時々混ぜながら5分ほど煮る。
- (5) 器にご飯(分量外)を盛り、粗く刻んだゆで卵を載せる。(4)を掛け、クレソンを添える。

スイカのクールデザート



材料(2人分)

牛乳……………300ml
砂糖……………大さじ2
粉ゼラチン……………10g
水……………50ml
スイカ……………100g
レモン汁……………小さじ1
ミントの葉……………適量

作り方

- (1) 水とゼラチンを耐熱容器に入れてラップを掛けずに、電子レンジ(500W)で30秒溶かす。スイカはざく切りにして、こし器でつぶしながら搾る。そこにレモン汁と溶かしたゼラチン液大さじ1を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で固めてから、かき混ぜて崩す。
- (2) 温めた牛乳に砂糖と(1)の残りのゼラチン液を加えて混ぜ、器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- (3) (2)に(1)を載せて、ミントの葉を飾る。

牛乳の消費期限って？

牛乳パックに記載されている消費期限は、未開封の状態での期限です。開封したら早めに飲み切りましょう。また、買い物帰りに日なたの自転車かごや車の中に長く置かないようにしましょう。牛乳は生鮮食品です。なるべく早く冷蔵庫へ。パックに口をつけて飲むのも、雑菌が繁殖する原因となります。



牛乳を飲むと太る？



牛乳に含まれる脂質は、体を作るために必要な栄養素です。牛乳には、満腹感を増して、食べ過ぎを防ぐ作用も。毎日200mlの牛乳を飲む人は、ほとんど飲まない人より体脂肪率が低いという研究結果(女子栄養大学による)も出ています。



豚肉と春雨のピリ辛ミルクいため

作り方

- (1) Aを合わせて混ぜておく。
- (2) 豚肉に塩・こしょうを振る。チンゲンサイは葉と茎に分けて茎は縦に細く切る。長ネギは斜め切りにする。春雨はざるに入れて熱湯をかけ、食べやすく切る。
- (3) ごま油を熱して豚肉、長ネギ、豆板じゃん、チンゲンサイの茎をいため、(1)、春雨を加えて煮る。
- (4) チンゲンサイの葉を入れてさっと煮て、しょうゆ、塩・こしょうで味を調える。

材料(4人分)

A
牛乳……………400ml
鶏がらスープのもと……………小さじ1
酒……………大さじ2

豚こま切れ肉……………250g
チンゲンサイ……………2株
長ネギ……………1本
春雨……………60g
ごま油……………大さじ2
豆板じゃん……………小さじ1～2
しょうゆ……………小さじ1
塩・こしょう……………各少々

第6回 理事会報告

(平成22年6月29日)

◆報告事項

1. 農業委員会総会報告について
2. 内部審査結果報告について
3. 要改善JA要綱・JAバンク基本方針に基づく「経営状況に関する事項の報告」について
4. JA全国監査機構による一般総合監査の実施について
5. 種子馬鈴薯防疫検査日程について
6. 農畜産物の販売状況及び生育状況について
7. 今金町畜産共進会について
8. 個別所得補償モデル事業対策・水田利活用自給力向上対策事業事務費について
9. JASTEM次期システム移行にかかる危機管理体制の解除について

◆監査報告

◆議決事項

- ・議案第1号 第1四半期監査に対する回答(案)について
- ・議案第2号 平成21年産馬鈴薯本精算について
- ・議案第3号 平成22年度産早出し馬鈴薯の概算払いについて

- ・議案第4号 地区組合長会海外視察研修に伴う旅費(日当)支給について

◆協議事項

1. 平成22年度農地評価の見直しについて

海外農業事情 視察・研修 報告

【目的】

EUにおいて環境ならびに食の安全・安心に配慮した取組みを研修し、今後の管内農業の農業振興の一助とすることを目的に視察研修を実施。

【主催団体】

道南地区農協組合長会ほか

【参加】

細川信一組合長ほか21名

【実施期間】

平成22年7月7～14日

【視察先】

- ① オーストリア農業協会
- ② オーストリア有機栽培農家視察
- ③ ポーランド農業関連機関
- ④ ポーランド現地農家視察
- ⑤ ワルシャワ中央卸売市場視察



視察先で全員写真



やっぱり家族がいちばん！
ここで喜ばせてよかった！

家の光

人・JA・地域が元気

あなたとともに歩んできた85年

『家の光』はこれからも家族みんなが楽しみ、暮らしのなかで記事を活用していただける雑誌作りをすすめます。

創刊以来たいせつにしてきた「実用」「活用」「読者参加」を基本に、日々の暮らしに活かせる記事で幸せづくりのお手伝いをさせていただきます。

「食と農」「暮らし」「協同」「家族」の4つを柱に企画編集し、JAを中心とした心豊かな地域づくりやJA女性組織活動活性化に役だつ雑誌をめざします。『家の光』はあなたの生活や生き方にスポットをあてています。『家の光』はこれからも、ともに歩みます。

連載企画

畑の情報便

家の光料理カード

介護を楽にする

魔法のひと言

よくわかる家庭園芸

藤井恵のふれあいクッキング

ハンドメイド12か月

連載小説 光降る丘

※タイトル・内容は変更することがあります

定価(税込)／普通月号600円、付録月号(1・4・5・7・9月号)880円、家計簿付き12月号980円

お申込みはJAへ 発行:JAグループ(社)家の光協会 ホームページ <http://www.ienohikari.net>

● JA今金町 426号 ●
発行/今金町農業協同組合 編集/管理課

平成22年8月1日発行
印刷/株 三誠社