

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌


2013/No.406

7月号



Contents

すいか共進会結果.....	P 2
営農情報.....	P 4
特集「手作りアイスクリーム&シャーベット」...	P 6・7
富里歌壇.....	P 9
新鮮食材で楽しくクッキング.....	P 12



「すいかまつり」今年も大盛況

富里市産業まつり実行委員会は6月16日(日)、富里市中央公民館前駐車場を会場とし「富里市すいかまつり」を開きました。6月の恒例イベントとなった、すいかまつりは今回で40回目。当日は雨が降っていましたが、「富里スイカ」を目当てに多くの来場者で賑わいました。



試食コーナーでスイカを味わう

スイカ試食コーナーには家族連れやスイカ好きの人で長い列ができ、旬の味覚を存分に味わい、「富里市ふるさと産品コーナー」や「JAのスイカ販売」、「セブンファーム」や「富里市農業士会の販売コーナー」

では、地元農畜産物や加工品の販売が行なわれました。JA青年部のテントでは、野菜の販売とスイカ1玉が当たるクジ引きが行われ、一段と人気を集めていました。

前日に行われた、スイカ共進会のスイカも販売されました。共進会の結果は以下の通りでした。

会場では、ひずめ太鼓の演奏や、スイカ早食い競争、スイカの重さ当てクイズ、顔や手にスイカのイラストを描く、ペインティングなど、イベントも沢山行われました。



恒例となったスイカ早食い競争

特別賞	品種	氏名(敬称略)(地区)
千葉県知事賞	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)
富里市長賞	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)
富里市議会議長賞	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)
富里市農業委員会賞	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)
千葉県農林総合研究センター長賞	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)
セブンファーム富里代表取締役賞	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)
富里市農業協同組合代表理事組合長賞	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)
社団法人 千葉県園芸協会賞	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)
丸朝園芸農業協同組合代表理事組合長賞	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)
印旛地域農林業振興普及協議会長賞	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)
印旛農業事務所賞	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)
北総農業共済組合組合長理事賞	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)
イトーヨーカドー 成田店長賞	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)
富里市商工会賞	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)
成田空港株式会社代表取締役社長賞 (重いで賞 15・3kg)	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)
夏のだんらん	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)
渡邊 邦子	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)
旭	祭ばやし777	尾崎 節子 (二区)



知事賞受賞の尾崎さんご家族
左から悦子さん、節子さん、昭子さん、隆さん



ジェフ市原千葉のジェフィモイベントに参加

第30回富里スイカロードレース大会

富里スイカロードレース大会実行委員会では6月23日(日)、毎年恒例となったスイカロードレース大会を開きました。30回の記念大会となった今年は、約1万2500人のランナーが参加。

スイカ畑を横目に、旬の味覚を味わいながら、市内各コースを走りました。

レースは、3km(小学生、中学生)・5km、10km(一般、40歳以上)の3コース。コースの各ポイントに給水所が設けられ、その中の1つが毎年人気の「給スイカ所」。水の代わりにスイカで水分補給し、乾いた喉を潤してもらおうと言う仕組みです。

レースの先頭集団では、スイカに目もくれず走り抜ける人もいれば、上手にスイカを取って食べながら走る人々様々が、後続集団の中では、仮装したり顔にペイントをしたりとユニークな格好のランナーが多く見られました。

「給スイカ所」では順位やタイムに係なく、スイカ目当てと言う人も多く、立ち止まっていくつも手に取り頬張る姿が見られました。

会場内に設けられたスイカ試食コーナーでは、約3000個のスイカがレース参加者や応援に駆けつけた人たちに切

り分けられました。

メイン会場と周辺の臨時駐車場ではJ Aのスイカ販売が行われ、買い求める人や、宅配を手配する人で賑わい、スイカ販売の隣では、JA西瓜部会の部員から集められたスイカが振る舞われました。

当日は、参加者と応援に駆け付けた人約3万人がスイカの街に押し寄せました。



農作業中の熱中症に注意！

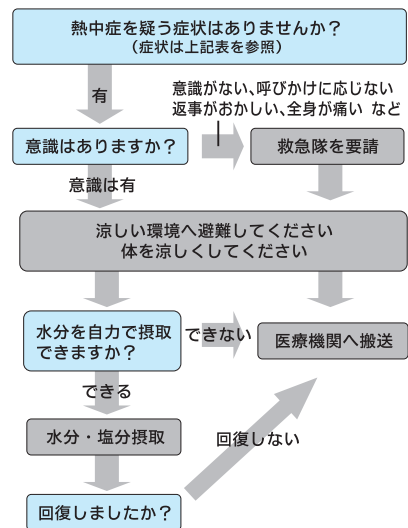
農作業中の熱中症による死亡事故が高齢者を中心に増加しています。
今年も暑い夏が予想されています。
体調管理に気をつけ無理のない作業を心がけましょう

- チェックポイント**
- ◇天気予報をチェックし無理のない作業計画を立てましょう
 - ◇帽子を着用し風の通る服装を心がけよう
 - ◇こまめな水分補給・塩分補給をしましょう

熱中症の症状 こんな症状がでたら、それは熱中症かもしれません。

I	めまい…「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛…筋肉の「こむら返り」のこと。「熱けいれん」と呼ぶ こともあります。 大量の発汗	重症度 小
II	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感… 体がぐったりする、力が入らない、など、従来「熱疲労」と 言われてきた状態です。	↓
III	意識障害・けいれん・手足の運動障害… 呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつげ がある、まっすぐに歩けないなど。 高体温…体に触ると熱いという感触がある。従来「熱射病」な どと言われていたものが相当します。	重症度 大

熱中症救急処置



※上記以外にも、状態が急変する場合には、必要に応じ
て救急隊を要請するなどする必要があります。
※緊急連絡先をあらかじめ確認し、見える場所に掲示し
ておきましょう。

平成25年度 秋肥料価格の情勢について

平成25年度秋肥料価格の動向について、原料(窒素・燐鉱石・加里)の大半を輸入で賅っているなかで、為替の急速な円安進行から、肥料原料の輸入コストが上昇、さらに、国内では、電力・燃料・樹脂関連資材などの諸経費が上昇となり、平成25年秋肥料価格は値上げとなりました。

経 過

- ・ 窒 素 国産尿素は、原油相場の高止まりと急激な円安による主原料の価格上昇から値上げとしました。輸入尿素は、国際市況が軟化傾向にあるものの、大幅な円安の影響により値上げとしました。
- ・ りん酸 原料であるりん鉱石の国際市況は弱含みですが、大幅な円安の影響により過石、重焼燐のりん酸質肥料は値上げとしました。
- ・ 加 里 国際市況および海上運賃の値下げ要因はありますが、大幅な円安により値上げとしました。
- ・ 複合肥料 窒素、りん酸、加里3成分を保証する複合肥料は、原料代、電力、重油、包装資材費等の値上がりを反映し値上げとしました。有機化成は、菜種粕等植物質有機原料が大幅に上昇していることから、値上げ幅が大きくなります。

高度化成の主要銘柄である(15-15-15)で4.6%の値上げ、その他の肥料は以下のとおりです。

平成25肥料年度秋肥料 価格変動率

分 類	品 目	成分(%)	前期対比
窒素質	尿素(国産)	46	8.9%
	硫安(細粒)	21	7.6%
	石灰窒素	21	1.9%
りん酸質	過石	17	4.2%
	重焼燐	35	3.8%
加里質	硫加	50	6.2%
複合肥料	高度化成(一般)	14-14-14	5.0%
	有機化成	8-8-5	4.9%

注) 1. 変動率は平成24肥春肥(24年11～25年5月)価格対比
2. 国内の肥料販売期間は秋肥(6月～11月)と春肥(11月～5月)に分かれています。

※中長期的にも肥料原料価格の上昇基調は続く予想されることから、施肥コストの低減に向け、全農と連携し、省力型施肥技術の普及に取り組みます。また担い手登録されている方には予約注文を頂くことにより、奨励金等の還元メリットがありますので、予約共同購入での注文を引き続きよろしく願い致します。

大田市場で

「富里スイカ」をPR

「富里スイカ」の出荷最盛期を前にした6月7日(金)、東京都中央卸売市場大田市場でトップセールスを行いました。

根本実組合長、西瓜部の篠原茂夫部長をはじめ、西瓜部役員ら18人が「富里スイカ」のおいしさと品質の良さを市場関係者にPRしました。

大田市場のせり台近くに富里産の大玉スイカを展示。その脇では試食コーナーを設け、仲卸・買参人など市場関係者に食味の良さと糖度の高さを訴えました。



仲卸の方も富里スイカの良さを再確認

スイカ畑で社会科授業



まるまると育ったスイカを持ってみる

市立日吉台小学校は6月24日(月)、社会科学習の一環として市特産の「富里スイカ」の生産者を訪ね、授業を行いました。3年生の児童88人が、スイカとメロンの畑で、実際に育っている様子を観察しました。

生産者の麻生茂夫さんとJA指導課の相川康行職員が先生役となり、児童たちの質問に答えました。「いつ頃から作っているのか?」「スイカの縞模様はなぜ出来るのか?」など多くの質問が飛び交いました。見学の最後に「富里スイカ」を食べた児童たちからは、「甘〜い・おいしい」等の感想が聞かれました。麻生さんは「スイカもメロンも愛情を込めて作っている。皆がおいしいと食べてもらえると嬉しい。励みになります」と笑顔で話しました。

成田警察署からのお願い

【過激派アジト発見にご協力ください!】

千葉県警では、違法な調査活動や爆発物などを使用した「テロ、ゲリラ」事件を引き起こす過激派に対し、徹底した取り締まりを行っていますが、非公然アジトや非公然活動家を発見検挙するためには、皆様のご理解とご協力が不可欠です。

過激派は、善良な市民を装い、マンションやアパートに潜んでいます。

もし、あなたの周辺で「あれ、なんか変だぞ!」と思ったときは、迷わず110番または成田警察署(27-0110)まで、ご連絡ください。



これにちは女性部です!

女性部は、6月14日(金)、富里市立浩養小学校で、すいとん作りの実習に参加しました。富里産の小松菜とネギを提供し、「地産地消」に取り組みました。すいとん作りは、6年生と「いきいきサロン」のおばあちゃん達との交流の場として実施されています。野菜の切り方や小麦粉のねり具合などを教わりながら、楽しく調理をしていました。煮干しでとっただしのはすいとんは今年も好評でした。

〜今後の予定〜

8月21日(水) 趣味・文化の活動

内 容：フラダンス教室

時 間：午後7時～午後9時

場 所：富里中央公民館4階大会議室

申込期限：平成25年8月20日(火)

女性部では、一緒に活動する仲間を募集しております。営農指導課(TEL：93-5652)までお気軽にお問い合わせ下さい☆



基本

バニラアイスクリーム

シンプルな材料で、飛び切りおいしい濃厚アイスクリーム

和テイストで楽しむ

手作りアイスクリーム

& シャーベット

材料 (800ml分)

- 卵..... 2個
- 砂糖..... 50g
- 水..... 大さじ3
- 生クリーム..... 200ml
- バニラエッセンス..... 少々

作り方

- (1)ボウルに卵を溶きほぐし、ハンドミキサーで約5分、しっかり泡立てます。ハンドミキサーを持ち上げて生地をたらし、しっかり筋が残るくらいが目安です。
- (2)鍋に砂糖と水を合わせて中火にかけ、沸騰後約1分煮詰めて火を止めます。熱いまますぐに、(1)をハンドミキサーで混ぜる中に、少しずつ糸状に加えます。
- (3)(2)のボウルの底を氷水に当て、ハンドミキサーで混ぜながら生地を冷まします。
- (4)(3)に生クリームを加え、さらに混ぜます。全体によく混ざったら、バニラエッセンスを2~3滴加えます。
- (5)(4)をステンレスの容器やボウルなどに流し入れ、ラップをして冷凍庫で約3時間、冷やし固めます。



撮影：大井一範

おいしく作るポイント

ハンドミキサーでしっかり泡立てて、十分に空気を含ませるのがポイントです。口の中でふんわり溶ける、滑らかアイスクリームに仕上がります。

アレンジ

シソアイス アオシソの香りが爽やか!

バニラアイスに混ぜるだけの簡単アレンジ!
市販のバニラアイスを使っても手軽に作れます。

材料 (2人分)

- バニラアイス..... 300ml
- アオシソの葉..... 7枚

作り方

- (1)アオシソの葉はみじん切りにします。茶こしに入れてさっと水にさらし、水気を切ります。ペーパーなどで押さえて水気を取ります。
- (2)(1)をバニラアイスに混ぜます。

おいしく作るポイント

アオシソの葉にはあくがあるので、刻んだ後いったん水にさらすとエグ味が取れて色もきれいに仕上がります。茶こしなど目の細かいざるを使いましょう。



撮影：大井一範

小さな子どもから大人まで、世代を問わず愛される夏の定番スイーツ、アイスクリーム。この夏はちょっと趣向を変えて、和テイストのアイスクリーム&シャーベットはいかが。ひんやり甘くて、どこか懐かしい味。おうちで作って召し上がれ。

レシピ提供：ベターホームのお料理教室

ユズシャーベット

ユズの香りでさっぱりします。食後のデザートにもお勧め

材料（2人分）

- 粉ゼラチン…………… 小さじ1
- 水…………… 大さじ2
- ユズ…………… 1個（約120g）
- A 水…………… 250ml
- 砂糖…………… 60g

作り方

- (1)ゼラチンは分量の水に振り入れ、10分以上置きます。
- (2)ユズはよく洗い、皮の表面をすりおろします（白い部分は苦いためおろしません）。横半分に切って果汁を取り、こします。
- (3)鍋にAを入れて中火にかけ、砂糖が溶けたら火を止めます。(1)を加え、溶けたら(2)、果汁を加えます。粗熱が取れたら容器に入れ、冷凍庫で2～3時間固めます。
- (4)(3)の表面が固まったら、フォークで全体をよく混ぜ、再び冷凍庫で2～3時間固めます。この作業を2～3回繰り返します。
- (5)(4)をステンレスの容器やボウルなどに流し入れ、ラップをして冷凍庫で約3時間、冷やし固めます。



撮影：松島 均

おいしく作るポイント

固めては混ぜる作業を繰り返しながら凍らせることで、中に空気が入り、さっくり軽い食感のシャーベットに仕上がります。固める容器は、ボウルや深めのパットなど、金属製のものを使うと早く固まります。

アレンジ

カボチャアイス カボチャのコクと甘さが加わった、濃厚アイス



撮影：大井一範

材料（2人分）

- バニラアイス……………300ml
- カボチャ…………… 正味 70g
- 砂糖……………大さじ 1/2
- 牛乳……………大さじ 1/2
- シナモン……………少々

作り方

- (1)カボチャは3～4cm角に切り、皿に並べてラップをして、電子レンジで2～3分（500W）加熱して柔らかくします。
- (2)(1)を熱いうちにフォークなどでつぶし、砂糖・牛乳・シナモンを混ぜてから冷めます。
- (3)(2)をバニラアイスに混ぜます。

おいしく作るポイント

カボチャは、熱いうちにつぶすとつぶしやすく、砂糖や牛乳も混ぜやすくなります。

アイスの混ぜ方（※シソアイス、カボチャアイス共通）

バニラアイスをボウルに入れ、泡立て器で混ぜて滑らかにします。具を加えて、手早く混ぜて、冷凍庫で1時間以上、冷やし固めます。アイスクリームが溶け出さないように、手早く混ぜて冷凍しましょう。



もう一度見つめよう 食べ物の世界

O-157とは

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

梅雨のこの時期、注意をしなければならぬのは食中毒です。食中毒は1年を通じて発生しますが、O-157などの腸管出血性大腸菌は、湿度が上がる5月から9月に特に多く発生しています。

私たちがO-157に感染すると、4〜8日の潜伏期間の後、腹痛や下痢などを発症します。乳児や高齢者が発症すると重症に至るケースもあるため、日頃からの対策が必要です。

O-157の特徴としては、熱には弱く、低温条件や酸性条件には強いことが挙げられます。冷凍保存したり、酢で締めても消滅しないのです。また、水中では相当長期間にわたって生存することも分かっています。

O-157という菌は、もともとは牛などの家畜の腸管内に存在しています。その菌が解体処理の段階で食肉部分に付着したり、汚染した水に触れたものが、私たちの元へ届いてしまうことがあります。生肉を調理するときは、しっかりと加熱することが大切です。75度以上で1分間加熱することで菌が

死滅することが分かっています。

一番気を付けなければならぬのが、人から人への感染です。感染した肉や水を触った手で他のものを触り、それをまた別の人が触り、と次々と感染が広がってしまいます。その予防には、とにかく小まめに手を洗うこと、そして、生肉を扱った包丁やまな板は使うたびに消毒し、直接生食用食品に触れないようにすることです。

食中毒は、手を洗う、包丁やまな板を使い分ける、調理器具は塩素消毒や熱湯消毒を小まめにする、こういった身近なひと手間を防ぐことができます。これくらいなら大丈夫というちょっとした油断が感染へとつながってしまいます。この時期は特に丁寧に予防を心掛けることで、菌から私たちが守ることができるのです。



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉(高松入地区)

熱田 心春ちゃん(6歳)

今回は高松入地区の熱田さんのお宅にお伺いしました。

心春ちゃんはお絵描きや本(まんが)を読む事が好きで、お絵描きに関して画用紙はもちろんのこと、庭のアスファルトまでがキャンパスになってしまうほど…。

外で遊ぶのが大好きで、大人でも追いかけるのが大変なほど、活発です。

先月(6月9日)、ピアノの発表会があり、本番では、となりのトトロの主題歌「さんぽ」を演奏したそうです。

上手に弾けたそうで、練習の成果を発揮することが出来たそうです。

心春ちゃん来年は小学校に入学します。ご両親は元気で明るい、素直な子に育ててほしいと話していました。

【父：可訓さん】 【母：淳子さん】



富里歌壇

けたたましサイレンの音通りゆく眠りうばわれまだ床の中

立花 法子

五月空わた雲浮かびゆるると青き果てなきいづこさまよう

宮沢 智子

亡き姑の好みしみかんの花が咲く方角よしと常に云いおり

黒田 照子

両の手を広げることく咲き開ける圏央道のふじのむらさき

鳴田 さよ

雀らは庭面すれすれ追いかけてこ部屋にひびくは愛のさえずり

安江 照子

若葉越し浮雲のなか飛行機の見え隠れして異国へ向かう

佐藤 怜子

塀に添い隣家の庭にあやめ咲く松園描くふかき彩(いろ)して

秋葉 清子

見る者も授(たす)くる者もあらざれば転倒の軀(み)より花びら払ふ

古川 芳子

とみさと短歌会

JA富里市直通電話番号一覧表

営 農 部 (販売・指導)	TEL	0476-93-5652	FAX	0476-92-0225
購 買 生 活 課 (購買店舗)	TEL	0476-93-1911	FAX	0476-92-4832
購 買 生 活 課 (生活事業)	TEL	0476-93-5651	FAX	0476-92-0225
金 融 部 (金融・共済)	TEL	0476-93-2112	FAX	0476-92-5819
機 械 セ ン タ ー	TEL	0476-93-8683	FAX	0476-93-8481
産直センター1号店	TEL	0476-91-0520	FAX	0476-91-0521
産直センター2号店	TEL	0476-90-3331	FAX	0476-90-3332
総 務 部	TEL	0476-93-2111	FAX	0476-92-5819

※緊急事故連絡先(夜間・休日) TEL 0120-258-931・葬祭等 TEL 0476-92-0983

★★★★★8月のあなたの運勢★★★★★

<p>山羊座 【全体運】マイナス思考しやすいよう。意識的に笑顔を作り、気分を盛り上げてみて。気分回復にはアロマテラピーが有効 【健康運】疲れをため込まないこと。まめに休息を 【幸運を呼ぶ食べ物】シソ</p>	<p>天秤座 【全体運】好奇心を生かせば、さまざまなチャンスに出会える予感。やりたいことには果敢にトライを。ネット検索も◎ 【健康運】無理は禁物。自分の体調をよく見極めて 【幸運を呼ぶ食べ物】レタス</p>	<p>蟹座 【全体運】気持ちにゆとりが生まれ、のんびりできるはず。やるべき作業を早めに片付け、その後、自分の時間を満喫して 【健康運】熱中症対策の徹底を。リラクセスも大事 【幸運を呼ぶ食べ物】アワビ</p>	<p>牡羊座 【全体運】楽しいことに縁がありそう。お祭りや海水浴など、行楽に誘われたら、気軽に参加して。ホームパーティーも吉 【健康運】ちよっとしたけがに気を付けて。慎重に 【幸運を呼ぶ食べ物】ピーマン</p>
<p>水瓶座 【全体運】優柔不断になる暗示。迷ったときは、独りで悩まず、身近な人に話してみてもいい。気分転換には芸術鑑賞がグッド 【健康運】胃腸をいたわると体調が回復してきそう 【幸運を呼ぶ食べ物】梨</p>	<p>蠍座 【全体運】頑固になりやすい傾向が大。つまらない意地を張らず、常に直な原動力を心掛けて。気晴らしには生け花を 【健康運】積極的に体を動かせば、体調に好影響 【幸運を呼ぶ食べ物】キクラゲ</p>	<p>獅子座 【全体運】自分に自信が持てるので、何事にも意欲的に取り組める時期。過去に失敗した事柄にも果敢に再チャレンジを 【健康運】不規則な生活の改善が体調回復の鍵に 【幸運を呼ぶ食べ物】車エビ</p>	<p>牡牛座 【全体運】判断を誤りやすく、独断で行動すると、トラブルを招きがち。周囲の助言に耳を傾けて。一人の時間も大切に 【健康運】口コミで評判の体操や健康術に注目して 【幸運を呼ぶ食べ物】カマス</p>
<p>魚座 【全体運】やたらと人のことが気になるかも。余計な口を挟んで、もめないよう、ご用心。自分がやるべき作業に集中して 【健康運】特に問題なし。スポーツを始めてみては 【幸運を呼ぶ食べ物】カワハギ</p>	<p>射手座 【全体運】アクティブに動き回ることで、新たな発見や自分自身の可能性が見つかる気配。楽天的な発想がツキを呼びそう 【健康運】クーラーの使い過ぎは厳禁。自然が一番 【幸運を呼ぶ食べ物】サトイモ</p>	<p>乙女座 【全体運】小さな喜びが数多くある期間。ただ、物事を強引に押し進めると、失敗しやすい。調和を第一に考えて 【健康運】ヨガや気功など、軽い運動が健康の秘訣(ひげつ) 【幸運を呼ぶ食べ物】ブドウ</p>	<p>双子座 【全体運】趣味や習い事など、自分が得意なジャンルに打ち込める月。人脈拡大にも最適で、友人との交流は良い刺激に 【健康運】暴饮暴食NG。腹八分目にとどめること 【幸運を呼ぶ食べ物】エダマメ</p>

平成25年度年金相談会開催のお知らせ



相談無料

何かとややこしい年金制度。年金のしくみから具体的な手続き、疑問点まで、
専門家の社会保険労務士が親切・丁寧にわかりやすく、ご相談に応じます。

たとえば

- ・私は、何歳から年金をもらえるの？
- ・年金受給予想金額はどのくらいなの？
- ・年金をもらうには、どんな手続きが必要？
- ・年金の繰上げ受給をすることはできるの？
- ・受給もれはないか？ など
(以前会社等に勤めて国民年金以外に加入していた)



この他にもいろいろな年金の質問にお答えします。

相談会に来て頂いたみなさまには、「保冷温レジカゴトート」をプレゼント!!

1. 日時 : 平成 25 年 8 月 22 日 (木)
午前 9 時 00 分～午後 3 時 00 分
(お一人様概ね 30 分程度の相談を予定しています。)

☆持参いただきたいもの

- ・年金手帳 (厚生年金被保険者証を含む)
- ・年金証書 (既に受給されている方)
- ・ねんきん定期便等

2. 場所 : JA 富里市 2 階小会議室

3. 連絡先 : 金融部金融営業課 TEL 0476-93-2112
※ 事前に予約が必要です



どなた様も、お気軽にご相談ください!





大豆の甘味と軟らかな食感。
いろいろな料理に合います

豆腐は奈良時代に中国から日本へ伝わり、昔から食べられている食品です。江戸時代にはすでに『豆腐百珍』という料理本が出版され、いろいろな料理が作られていました。

作り方によって、木綿豆腐と絹ごし豆腐があるので、料理や好みによって、使い分けるとよいでしょう。木綿豆腐は、にがりを加えた豆乳を型に入れ、重しをして水分を抜いて作ります。しっかりしていて崩れにくいので、煮物や炒め物などの加熱料理やサラダに。一方、絹ごし豆腐は、にがりを加

えた豆乳を型に注ぎ、重しはせずにそのまま固めます。絹のようにきめが細かく、滑らかな食感なので、冷ややっこやあえ物などに向きます。

豆腐は「畑の肉」ともいわれる大豆から作られ、タンパク質が豊富。また、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンB1も多く含まれています。低カロリーなので、ダイエットにも最適です。ポリフェノールの一種、女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンも多いので、骨粗しょう症の予防も期待されています。

水分が多いので、あえ物や炒め物など料理に使うときは、水切りをするのがポイント。水っぽくならず、よりおいしく仕上がります。ざるに載せて5～10分ほど置いて、自然に水を切ったり、ペーパータオルで包み、お皿に載せ、1丁当たり電子レンジで約1分(500W)加熱して使います。水を切り過ぎると、風味が損なわれ、口当たりも悪くなるので気を付けましょう。

使い切れずに残ったときは容器に入れ、かぶるくらいの水を入れて、ふたかラップをして、冷蔵庫へ。1～2日で使い切りましょう。

RECIPE

豆腐のサラダしば漬けドレッシング

調理時間 15分



●材料(2人分)

木綿豆腐……………	1丁(300g)	かい割れダイコン	
鶏ささ身……………	2本(100g)	……………	1パック(50g)
A 酒……………	大さじ1/2	<ドレッシング>	
塩……………	少々	しば漬け……………	50g
キュウリ……………	1本	B 酢……………	大さじ3
塩……………	小さじ1/4	砂糖……………	小さじ1

●作り方(1人分87kcal)

- (1) 豆腐はざるに載せて5～10分置いて水切りし、1.5cm角に切ります。キュウリは5mm厚さのいちょう切りにし、塩を振って約10分置き、水気を絞ります。かい割れダイコンは根を切り落として、半分に分切ります。
- (2) ささ身は筋を取って、耐熱容器に入れます。Aを振り、ラップをして電子レンジで約2分(500W)加熱します。粗熱が取れたら手で細かく割きます。
- (3) しば漬けはみじん切りにします。Bと合わせて、ドレッシングを作ります。
- (4) (3)に(1)と(2)を入れてあえ、器に盛り付けます。

撮影：大井一範



料理研究家 高島陽子



トマトそうめん

1食当たり約 305kcal



作り方

- (1) トマトを大きめのみじん切りにする。
- (2) トマトジュース、水、サバ缶、しょうゆ、(1)の半分の量のトマトを混ぜ合わせて麺だれを作る。
- (3) そうめんをゆでる。
- (4) ゆで上がったそうめん(1)の残りのトマト、パクチー、レモンを添え、(2)の麺だれをいただく。

材料(2人分)

そうめん	400g
トマト	1個
トマトジュース	100ml
水	100ml
サバ缶	100g
しょうゆ	大さじ1
パクチー・レモン	各少々

トマトジュースで作るお手軽な麺だれ。トマトの酸味とサバのうま味がマッチしています。今回はパクチーとレモンを添えてエスニック風に仕上げってみました。麺だれはサバ缶以外にもツナ缶でのアレンジもできます。



理事会メモ

平成25年6月26日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

議案

1. 給与規程の一部変更について

編集後記

7月に入り夏の暑さも本格的になってきました。

今年は世界の平均気温が過去最高を記録する可能性がある、あのNASAが発表しました。

暑いのが大嫌いな私はこの夏を乗り切れるか不安です。誰か良い方法があったら教えて下さい。

JAだよりに関するご意見、ご要望をお聞かせ下さい。 (由)

5月末の事業実績

	5月31日現在
貯金残高	19,154,415千円
貸出金残高	6,292,102千円
長期共済保有高	97,580,260千円
販売品販売高	2,510,602千円
直売所売上高	206,802千円
購買品供給高	688,342千円
出資金	544,047千円
組合員数	2,936人

(正組合員：1,806人/

准組合員：1,130人)

出資金名義、組合員資格等の変更が生じた場合、総務課までご連絡ください。

平成26年度新採用職員募集のお知らせ

採用予定人数：若干名

採用職種：JA業務（農産物の販売、農業資材の購買、金融、共済等）

応募資格：大学・短大・専門学校を平成26年3月卒業見込みの者及び卒業後2年以内の者

(富里市在住の方か、近隣市町村在住の方に限らせていただきます。)

応募方法：

- (1) 提出書類

①履歴書（本人自筆、最近3ヵ月以内に撮影した写真添付）

②成績証明書

③卒業（見込み）証明書

④健康診断書（二次審査の際提出要求）

※何れも取得後3ヵ月以内のもの1通

⑤作文 テーマ『自分の目標』400字詰原稿用紙3枚から4枚程度

- (2) 募集期間

平成25年8月1日（木）から平成25年9月6日（金）

上記の書類を当農協（総務課）へ持参もしくは郵送して下さい。

- (3) 選考方法

第1次選考 書類審査

第2次選考 筆記・面接試験（第1次合格者のみ）

平成25年9月27日（金）

筆記試験（一般教養・公務員試験初級程度）

- (4) その他

随時、説明を行いますので、当農協までご連絡ください。

待遇：富里市農業協同組合 就業規則・給与規程による

