

地域・人・未来 ～人と地域のための「くらしの拠点」でありつづきたい～

ぐりんぱらざ

2024
1
vol.298

新年のご挨拶 P2

特集 旬の野菜を美味しく食べよう! P6

【クローズアップ】豊明市 永田啓二さん P4



P10 JAとくらし
P12 地域農業応援団! 食育キッチン
P14 出向く宮農レポート



友だち登録
キャンペーン
実施中!



JAあいち尾東
<https://www.jaab.or.jp>



料金受取人払郵便

日進局
承認
6

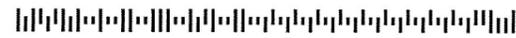
差出有効期間
令和6年3月
31日まで
(切手不要)

4700190

201

日進市蟹甲町池下213-1

JAあいち尾東
総務企画部総合企画課 行



ステキな商品をプレゼント!
このハガキまたは
当JAホームページから
ご応募ください。

<https://www.jaab.or.jp>



【組合員限定】
このボタンを
クリック

クロスワード
Puzzle

1月号の答え

締切 1/20まで(消印有効)

A	B	C	D	E

ご意見・ご要望をお聞かせください

●あなたの組合員区分にチェックしてください。

正組合員

准組合員

●広報誌の感想・取り上げてほしい企画、JAで開催してほしいイベント等

●JAが取り組んでいる自己改革に対するご意見

パズルの正解者の中から抽選で10名様に

とれたてれすとらん ペアチケット

をプレゼント!

今月号の当選者は令和6年3月号にて
発表させていただきます。



※写真はイメージです

知っ得情報

組合員の皆様にお得な情報をお届けします!

〈ネットで簡単!住宅ローン・マイカーローン特別金利実施中!〉
JAあいち尾東では、
ただいま融資キャンペーンを開始しております。

1. インターネット専用住宅ローン

来店不要で事前審査が申込みできる住宅ローンです。事前審査をWebからお申込みいただくと、インターネット専用住宅ローン金利でご利用いただけます!

2. ネットマイカーローン

インターネットから簡単に仮審査申込みができます。特別金利実施中です!

※必要書類のご相談など、詳しくはお近くのJAあいち尾東支店窓口または渉外担当者にお尋ねください。

身近で便利、安心なJAバンクのネットローンをぜひご利用ください。

<https://ja-netloan.jp/prefecture/2300/>



各コーナーへの応募方法

●郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号及び各コーナーの必要項目を必ず明記の上、下記の宛先までお送りください。

宛先 〒470-0122
日進市蟹甲町池下213-1
JAあいち尾東
総務企画部 総合企画課

●必要項目

みんなのお便り

みなさまからのイラスト・絵手紙などを募集

●作品タイトル

読者の文芸コーナー

川柳などを募集。ハガキでお送りください。

●川柳・短歌・俳句の種類

●川柳については投句したい号の課題に対する川柳をお一人様3句以上(課題はP22の読者の文芸コーナーに記載)

締切 毎月5日まで

ご応募いただいた方の個人情報はクイズの抽選及び本広報誌作成の目的以外には使用しません。

ぐりんぱらざ
ホームページ <https://www.jaab.or.jp>

vol.298
2024.1.1発行

発行/ JAあいち尾東 総務企画部総合企画課
〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町池下 213-1
TEL.0561-56-0080 FAX.0561-72-8151



地域になくってはならないJAへ

あいち尾東農業協同組合

代表理事組合長 市川 耕一



新年あけましておめでとうございます。組合員並びに地域の皆様におかれましては、健やかで心新たに正月を迎えられたこととお慶びを申し上げます。

旧年中は、JAあいち尾東の各事業に格別なるご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類へと引き下げられ、経済回復への明るい兆しが見えてまいりましたが、農業・JAを取り巻く環境は依然として厳しさを増しております。農業者の高齢化や農地の減少、世界的な異常気象による農産物への影響、さらにはロシアによるウクライナ侵攻等、不安定な世界情勢を背景とした食料安全保障の問題や生産資材価格の高止まり、また再生産可能

な農畜産物価格の形式など様々な問題が山積しております。

JAあいち尾東では、自己改革に取り組んでおり、経営理念である『地域・人・未来』と地域のための『くらしの拠点』でありつづけたい。この理念のもと、地域農業の振興と健康で豊かな地域社会を築き、「地域になくってはならないJA」の実現に向け、役員一同、より一層精進してまいります。

結びに、皆様方のご健勝とご多幸をお祈り申し上げますとともに本年も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。新年のあいさつとさせていただきます。

令和六年 元旦

謹賀新年

旧年中は格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。本年も倍旧のご愛顧の程ひとえにお願い申し上げます。

令和六年 元旦



- | | |
|--------------|--------|
| 代表理事専務 | 柴田 幸美智 |
| 常務理事(金融共済担当) | 藤本 秀之 |
| 常務理事(営農生活担当) | 日比野 孝行 |
| 瀬戸地域総括理事 | 高島 八十三 |
| 尾張旭地域総括理事 | 櫻井 由典 |
| 豊明地域総括理事 | 青木 規久範 |
| 東郷地域総括理事 | 近藤 誠 |
| 日進地域総括理事 | 牧 秀次 |
| 長久手地域総括理事 | 水野 文男 |
| 代表 監事 | 鈴木 正敏 |
| 常勤 監事 | 水野 正人 |

令和5年度JAあいち尾東 かんこーする隊



「農」の営みを観光しながらかんこー(勘考)しよう!

かんこーする隊とは准組合員の地域農業を応援する意識の向上を目指す活動です。今年度は初めての取り組みとして、初級編と中級編に分けて開催しています。

中級編

中級編では、これまでのかんこーする隊卒業生を対象に全3回のカリキュラムを通して産直施設での購入や、金融店舗での接客体験等を通じて、意見交換を行います。

第1回 11月21日

●産直施設についての意見交換会

事前課題として参加者が取り組んだ産直施設の利用を通して、良かった点と悪かった点をグループごとで話し合い、現状の課題と改善策を考えました。



意見・要望	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもの種類が表示されていたら買いやすいのでは 花、苗があまり置かれていなかった 	改善したこと	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもをはじめとした多種類がある野菜については、違いが分かりやすいように、POP等にて違いを表示することにしました。 花・苗につきましても野菜などと同じく、売れ残り商品の廃棄を出さないために発注を慎重に行っております。対応策として、商品の仕入れのタイミングでインスタグラムにて発信をしていきます。
-------	---	--------	---

初級編

第2回 11月22日

●女性のアグリスクール卒業生との意見交換会

女性のアグリスクールは、農産物の栽培を通じて農の役割を理解し、地産地消の大切さを知ってもらう目的で開講されました。アグリスクール卒業生から女性のアグリスクールについて学び、スクールに参加したきっかけやスクールで学んだこと、参加して良かったことなどを聴きました。また収穫から出荷までの流れを動画を見ながら学びました。卒業生との意見交換会ではたくさんの質問がありました。



- Q. 今後の目標は何ですか?**
A. 農地を増やして規模を広げていきたいと思っています。
- Q. 栽培する農作物はどうやって決めていますか?**
A. 一般的な野菜は他の農家さんも栽培しているので、他の方との差別化を図るため、同じ品目でも時期をずらした栽培の提案や少し珍しい野菜をJA職員から紹介していただいています。

●女性のアグリスクール視察

アグリスクール中級編の圃場を見学しました。中級編では、産直出荷者を目指して栽培ノウハウに加え、農業機械の操作方法や出荷作業について学びます。視察では、作業の様子を見たり、栽培中の農作物を観察しながらスクール生との交流を楽しみました。





完熟いちごを食べるほっす

豊明市 永田 啓二さん (36歳)

今回ご紹介するのは、豊明市の永田啓二さん。永田さんは『ストロベリーファーム雫』という農園で友人の神谷さんと共にいちごの栽培をしています。主に直売で販売していますが、管内のインショップや日進園芸センターへ出荷もしています。いちご狩りも行っており、最盛期には直売とともに行列ができるほど多くのお客さんで賑わいます。

永田さんは、農家の人口が減ってきていることを知り自分にも何かできる事があるのではないかと農業を始め、豊田市で2〜3年ネギの栽培をしていました。その後、いちごの研修会があるから参加してみないかと誘われ、1年ほどいちごの栽培方法を学び、約6年前に『ストロベリーファーム雫』をオープンさせました。

『ストロベリーファーム雫』では、「章姫」かおりの「よつぼし」「はるひ」の4品種のいちごを栽培しています。安心して美味しいいちごを食べてほしいという思いから、減農薬にこだわっています。他にもハウス内の温度を少し低めに設定したり、水やりの頻度を減らすことで糖度をあげる工夫をしています。「かおりのという品種は、生育が旺盛なので肥料を多めにあげている。また、章姫は柔らかくて収穫時期の判断が難しい。お客さんには完熟のものを食べてほしいから、慎重に見極めている」と話し、品種によっても栽培管理を変えています。

永田さんに今後の目標を聞くと「地元の方々に愛されるような憩いの場所を目指し、豊明市に観光農園を増やしていきたい。いちご他にブルーベリーも栽培しているので、ブルーベリーの栽培にも力を入れたい」と話し「直売ならではの新鮮で完熟な美味しいいちごを皆さんに味わってほしい」と熱い思いを語ってくれました。



旬の野菜

を美味しく食べよう！

今が旬の当JAの特産品である
プチヴェールとカリフロローレを使用した
食育ソムリエレシピと生産者をご紹介します。



カリフロローレと豚肉のみそ炒め

材料(2人分)

- カリフロローレ…250g
- ごま油…適量
- 豚バラ肉…200g
- 調味みそ…適量
- ねぎ…1本

作り方

- ①カリフロローレを一口大にし、1分程(かため)茹でザルにあげます。
- ②フライパンにごま油を入れ、豚バラ肉の色が変わるまで炒め、さらに斜め切りしたねぎを入れて炒めます。
- ③②に①のカリフロローレを入れて軽く炒めます。調味みそをからめて完成です。



冷蔵庫で
しっかり冷やして
食べましょう！



東郷グリーンセンター
食育ソムリエ
武内 静

作り方

- ①マリネ液の材料を合わせ、よく混ぜます。
- ②カリフロローレは小房に分け、1～2分茹でます。
- ③玉ねぎは薄くスライスし水にさらします。
- ④にんじんは細く千切りにし、塩少々でもみます。
- ⑤ミニトマトは半分に切ります。
- ⑥②、③、④、⑤の野菜にマリネ液を合わせ、よく和えます。
- ⑦いちごは適当に切り、色がうつりやすいので食べる直前に加えて軽く混ぜあわせたら完成です。

プチヴェールのんにんにく炒め

材料(2人分)

- プチヴェール…100g
- ベーコン…2切れ
- コーン…20g
- にんにく…1切れ
- 塩コショウ…少々
- オリーブ油…大さじ1

作り方

- ①プチヴェール・ベーコンを食べやすい大きさにカットします。にんにくは輪切りにします。
- ②フライパンにオリーブ油を入れてニンニクを弱火にかけ、薄く色づくまで炒めます。
- ③プチヴェール・ベーコンを入れてプチヴェールが鮮やかな緑色になり焦げ目がついてきたら塩コショウ、コーンを入れて火を止めます。
- ④皿に盛り付けたら完成です。



尾張旭グリーンセンター
ひまわりマルシェ
加藤 宏和

私がプチヴェールの生産者です



立松 純子 さん

プチヴェールの栽培をはじめた6年目の立松さん。12月～4月頃まで出荷する予定です。
昨年からプチヴェール部に所属し、グリーンセンターの他、学校給食の出荷に取り組んでいます。女性のアグリスクールで知識を学び、本格的に農業をはじめた立松さん。プチヴェールは、アグリスクールで栽培していたことをきっかけに作りはじめました。「サラダ・炒め物・みそ汁などなんでも使える万能野菜！」と魅力を教えてくれました。ぜひ食べてみてください。

販売先

- 尾張旭グリーンセンターひまわりマルシェ
- 長久手グリーンセンター



東郷グリーンセンター
食育ソムリエ
近藤 章子



コリコリとした食感のカリフロローレといちごが
マリネ液によく合います！

カリフロローレといちごのマリネ

材料(3～4人分)

- カリフロローレ…100g
- いちご…3～4個
- 玉ねぎ…1/4個
- ミニトマト…3～4個
- にんじん…3cm程度

【マリネ液】マリネ液の調味料はお好みで調整してください。

- 酢(あればリンゴ酢)…大さじ4
- レモン汁…大さじ1
- 砂糖…大さじ2
- 塩…ひとつまみ～
- サラダ油…大さじ1
- ブラックペッパー…少々

私がカリフロローレの生産者です

カリフロローレの栽培をはじめた5年目の近藤さん。
12月中旬～1月中旬まで出荷する予定です。
近藤さんは年間を通じて季節に合った野菜の栽培をしており、カリフロローレは東郷グリーンセンターの他、学校給食への出荷も行っています。
栽培をはじめた当初は珍しい野菜でしたが、今では孫や近所の方に美味いと言ってもらっている人気野菜の一つです。
「甘いので、生でマヨネーズにつけて食べても美味しい」と近藤さん。ぜひ味わってください。



近藤 きみ子 さん

- 東郷グリーンセンター

※本誌に記載されている「プチヴェール」は株式会社増田採種場における商標登録(第6195210号)です。

初心者向け

春夏野菜栽培講習会

いよいよ春夏野菜栽培の準備に取り掛かる季節が近づきました。
今年も春夏野菜(きゅうり、トマト、なす等)の栽培のポイントについて初心者向けの講習会(座学)を下記日程で開催します。

地区	日時	会場	定員
日進会場	3月2日(土) 午前9時から午前10時30分	中部ライスセンター 2階	20名
豊明会場	3月2日(土) 午前9時から午前11時	南部営農センター 2階	20名
東郷会場	3月2日(土) 午前9時から午前11時	南部営農センター東郷事務所 研修室	20名
瀬戸会場	3月2日(土) 午前9時から午前10時30分	瀬戸支店 2階	30名
尾張旭会場	3月9日(土) 午前9時から午前10時30分	尾張旭支店 2階	30名
長久手会場	3月16日(土) 午前9時から午前10時30分	長久手支店 2階	30名

お申し込みはホームページ(<http://www.jaab.or.jp>)もしくはお近くの営農センターまたは支店窓口をお願いいたします。

応募期間 令和6年1月5日(金)～令和6年2月16日(金)
※各会場とも先着順とし、定員に達し次第締め切りとなります。
お早めにお申し込みください。

申し込みフォーム
はこちら▶



稲作講習会



皆様からご要望の多い稲作について基礎的な講習会を開催いたします。

講習内容 稲作栽培の基礎 ～土づくり・水管理・稲の生理について～

地区	日時	会場	定員
瀬戸会場	3月2日(土) 午前11時から午前12時30分	瀬戸支店 2階	30名
日進会場	3月2日(土) 午前11時から午前12時30分	中部ライスセンター 2階	20名
豊明会場	3月9日(土) 午前9時から午前11時	南部営農センター 2階	20名
東郷会場	3月9日(土) 午前9時から午前11時	南部営農センター東郷事務所 研修室	20名
尾張旭会場	3月9日(土) 午前11時から午前12時30分	尾張旭支店 2階	30名
長久手会場	3月16日(土) 午前11時から午前12時30分	長久手支店 2階	30名

お申し込みはホームページ(<http://www.jaab.or.jp>)もしくはお近くの営農センターまたは支店窓口をお願いいたします。

応募期間 令和6年1月5日(金)～令和6年2月16日(金)
※各会場とも先着順とし、定員に達し次第締め切りとなります。
お早めにお申し込みください。

申し込みフォーム
はこちら▶



JAあいち尾東の様々なニュースをお届けします!

10月30、31日 女性部五平餅作り



女性部長久手支部で開催し、44人が参加しました。
女性部で作る五平餅は1本に使うご飯の量が120グラムで、お茶碗1杯と軽めなので食べやすいと好評です。
炊き立てのご飯を杵で米粒が残る程度までつぶして丸め、小判形の型に広げていきます。その上に木の棒を入れてもう一度、ご飯を載せれば五平餅は完成です。
焼いた五平餅の上にかけるタレは、女性部で仕込んだ味噌を使いました。鍋に味噌と砂糖、水を入れて火にかけます。沸々と煮たってきたらみりんを入れて最後に炒ったゴマ、ピーナツ、ショウガを入れますが、とろみがついた鍋から漂ういい香りに「豆腐やこんにやくにかけたらおいしいよね」とうれしそうな声が女性部員から聞こえてきました。
今回手作りした五平餅と味噌は持ち帰り、家庭で焼いて楽しみました。
協力広報員:佐藤 美桜子



11月1日

第16回JAあいち尾東杯ゴルフ大会



新南愛知カントリークラブ 美浜コースにおいて、第16回JAあいち尾東杯ゴルフ大会を開催しました。本大会は、ゴルフを通して組合員相互の親睦と交流および健康増進に寄与することを目的として開催しています。
今年度は29組・総勢114名(男性107名、女性7名)のご参加をいただきました。特別企画の女子プロ選手とのドラコン・ニアピン対決もあり、大いに盛り上がりました。
当日は天候にも恵まれ、みなさん練習の成果を十分に発揮したプレーを展開し、スポーツの秋を満喫されました。

優勝 近藤 孝信さん(東郷)
準優勝 牧 恵美子さん(日進)

JAあいち尾東 いちごフェア開催

大好評



毎年大人気の企画「いちごフェア」を今年も各産直施設で開催します。

開催日時	開催場所
令和6年2月3日(土)・3月2日(土) 9:00～12:00	瀬戸グリーンセンターとれたて館 尾張旭グリーンセンターひまわりマルシェ
令和6年2月10日(土)・3月9日(土) 9:00～12:00	長久手グリーンセンター 豊明フレッシュセンター(豊明市文化会館)・豊明西部産直センター
令和6年2月17日(土)・3月16日(土) 9:00～12:00	日進園芸センター 東郷グリーンセンター



※全日とも販売数に達し次第終了となりますので、ご理解のほどお願いいたします。

『家の光』活用紹介

JAあいち尾東では、雑誌『家の光』を活用して、女性部やいなほちゃんカレッジ等で家の光に掲載されている料理や手芸を作って、楽しく活動を行っています。



料理教室



家の光活用教室



粘土で
パラのプローチを
作りました!

『家の光』には料理や手芸以外にも、健康や園芸に関することなど、すぐに活用できる情報がたくさん掲載されています。個人でも家族と一緒にでも楽しめる内容になっています。ぜひ、気になった方は生活相談課までお問い合わせください。

今日は、家の光2022.1月号に掲載しているレシピをご紹介します。

いちごには、ビタミンCが豊富に含まれており、1日6〜7粒食べることで1日のビタミンCを補うことができますと言われています。ビタミンCは美肌作りや風邪予防にも効果が期待できますので、いちごを食べて今年も元気に乗り越えましょう!

イチゴの白玉団子

『家の光』2022.1月号



材料(4人分)

- イチゴ…150g
- 白玉粉…150g
- A イチゴ…150g
- 砂糖…大さじ1〜2

作り方

- 1 ボウルにイチゴを入れ、手でしっかりつぶしてから白玉粉を加える。手で全体を混ぜ合わせ、耳たぶくらいの柔らかさになったら16等分にし、丸めて形をととのえる。
- 2 鍋に湯を沸かし、1を入れて弱火にし、浮かんできたらさらに30秒ほどゆで、冷水にすくい取って冷やす。
- 3 Aをミキサーにかけ、ソースにする。
- 4 器に水を切った2の白玉団子を盛りつけ、3のソースをかける。

問い合わせ先 | JAあいち尾東生活相談課 0561-75-0710 (平日9時〜17時)

女性部やプチBelleの活動、不動産・資産活用の情報・セミナーの案内など組合員の皆様の「くらし」に関する情報をご案内します。

お一人でも、お友達、親子、どなたでもご参加いただけます!

健康ライフセミナー 開催

何からできている?
～安くて早くて便利な食品の訳～

JA愛知厚生連の管理栄養士を講師に招き、食の安全についての講話とジュースキットによる果汁0%ジュースと100%ジュースを作る体験講座を行います。ぜひご参加下さい。



日時	3月2日(土)・9日(土) 10:00~12:00
場所	●2日(土) 尾張旭支店2階 会議室 ●9日(土) 東郷支店2階 会議室
対象者	管内在住者
参加費	無料
定員	各会場 24名 ※小学生以下のお子様に参加される場合は、必ず保護者の方もお申込み、参加をお願いいたします。
募集期間	令和6年1月9日(火)~令和6年1月26日(金)
申込方法	各基幹支店のふれあい係窓口又は、JAあいち尾東のホームページにアクセスし、申込フォームより、お申込みください。
問合せ先	生活相談課 (0561) 75-0710



※応募多数の場合は抽選を行い、抽選結果を2月上旬に郵送させていただきます。

JAグループ愛知の頒布会



お申込受付中!

- 申込締切: 令和6年2月9日(金)まで
- お届け期間: 令和6年4月~令和7年3月

こちらの表紙が目印です。

- 味のトラベルは愛知県JAグループの選べるカタログギフトです。
- 全国各地四季折々の商品を毎月皆様のご家庭へお届けします。
- 令和6年度用に「2024味のトラベル」としてご案内します。引き続きご愛顧いただきますようお願い致します。

プレゼントキャンペーン

- 【当選本数】600本**
- 年間12品以上お申込みの方を対象に、抽選にていずれかプレゼント。
 - 賞品「愛知県産のステーキ肉」(当選本数:100本) あいち牛サーロイン・リブロースステーキ用 各260g×2枚
 - 「お米セット」(当選本数:500本) 愛ひとつづ2kg+パックごはん150g×2パック

お問合せ・お申込み先 各グリーンセンター(P23記載) お申込みは、各JA支店窓口でも承ります。



ホームページもご覧ください!
味のトラベル 検索



1人分 238kcal



大根とベーコンの ミルクスープ

材料(4人分)

- 大根…300g
- たまねぎ…1/2個
- ベーコン…4枚
- バター…20g
- 顆粒コンソメ…大さじ1
- コーン(缶)…1個(110g)
- 牛乳…2カップ
- 塩こしょう…少々
- みじん切りパセリ…適量



豊明西部
産直センター
食育ソムリエ
小林 直子

今月の
食材メモ①

大根



作り方

- 1 大根・たまねぎは角切りにし、ベーコンは食べやすい大きさに切ります。
- 2 鍋にバターを熱し、1の大根・たまねぎ・ベーコンを炒め、水、コンソメ、コーンを加えふたをして中火のまま大根に火が通るまで煮ます。
- 3 牛乳を加え一煮立ちしたら、塩こしょうで味を調え器に盛りつけ、お好みでパセリをふったら完成です。

大根には免疫機能を高める効果が期待できるビタミンCが含まれています。とくに大根の皮に多く含まれているため、皮ごと食べることで無駄なく栄養を摂取できます。また、むくみや高血圧、不整脈などの予防が期待できるカリウムが含まれています。大根は葉の部分から水分が出ていってしまうため、切り分けてから野菜室で保存しましょう。



かぶ碗のあんかけ

作り方

- 1 かぶの葉は根本で切ります。
- 2 かぶの皮をむき横に半分に切り、さらに安定するよう底を少し切ります。
- 3 スプーン等で2のかぶの中身をくり抜き、お椀状にします。
- 4 小さめの鍋に3のかぶを入れ、浸るぐらいの水と出汁パック、白醤油を入れたら5~10分程度やわらかくなるまで煮ます。
- 5 かぶの葉と3でくり抜いたかぶの中身、生姜を細かく刻みます。
- 6 鍋に鶏ひきにくを炒め、焼き色がついたら5を入れさらに炒めます。
- 7 6に4のだし汁、醤油を加え、水溶性片栗粉でとろみをつけます。
- 8 4のかぶのお椀を皿に盛り、7を上から盛ったら完成です。

材料(4人分)

- 葉付きのかぶ…2玉
- 生姜…1片
- 鶏ひきにく…100g
- 出汁パック…1個
- 白醤油…50ml
- 醤油…少々
- 片栗粉…小さじ2
(少量の水で溶いておく)

豊明西部
産直センター
食育ソムリエ
竹下 穰



1人分 78kcal



今月の
食材メモ②

かぶ



かぶは根も葉も食べることができる健康的な野菜です。胃腸の消化を高める効果が期待できるアミラーゼや、免疫力を高める働きのあるビタミンCやβカロテンが含まれています。かぶも大根と同様、葉と根は切り離して野菜室で保存しましょう。



1人分 325kcal



小松菜の そぼろあんかけごはん

材料(4人分)

- 小松菜…2袋(400g)
- 生姜…1片
- にんじん…100g
- ぶなしめじ…1袋
- 豚ミンチ…300g
- ごま油…小さじ2
- 水…400ml
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 片栗粉…大さじ2
- オイスターソース…大さじ1
- 鶏ガラスープの素…小さじ1/2
- あたたかごはん…適量

作り方

- 1 小松菜は4cmぐらいの長さに切ります。
- 2 生姜はみじん切り、にんじんは千切り、ぶなしめじは石付きを取り、ほぐします。
- 3 Aを合わせます。
- 4 フライパンにごま油を中火で熱し、生姜と豚ミンチを炒め、火が通った
- らにんじん、ぶなしめじ、小松菜を加えて更に炒めます。
- 5 野菜がしんなりしたら、3を加えて混ぜ合わせながらとろみがつくまで加熱します。
- 6 ごはんを器に盛り、5をかけたら完成です。

豊明
フレッシュセンター
食育ソムリエ
森 克代



店舗
情報

豊明フレッシュセンター

豊明市西川町広原28-1 TEL0562-92-0135
[営業時間] 9:00~17:00 毎週月曜定休、正月、棚卸休み

豊明西部産直センター

豊明市新栄町3-328 TEL0562-97-1755
[営業時間] 9:00~17:00 毎週水曜定休、正月、棚卸休み



誰でもわかる
JAあいち尾東の
自己改革

JAあいち尾東では、自己改革として組合員の意思反映に取り組むため、意見交換会や広報誌等、さまざまな活動や媒体を通じて組合員から意見・要望をいただいております。

組合員からのご意見・ご要望

Q. 物価があがっている中で、生産者の現状に寄り添う必要があると思う。

A. 当JAではトラクターや管理機等の農業機械や、防草シートや空調服等資材の購入の助成を行う「農業応援キャンペーン」を実施しています。令和5年度は250件、760万円の助成を行い大好評となりました。また、近年の原油価格の上昇に伴い、施設での栽培に対して燃油にかかる費用負担が大きくなっているため、当JAではJAから重油を購入している生産者に助成を実施しています。令和4年度は約95,000リットルに対して助成金を支払いました。



Q. プランターで簡単に初心者でもできる野菜の育て方や、野菜の保存方法について教えてほしい。

A. プランターや米袋を使用して簡単にできる栽培方法をYouTubeいなほちゃんねるで発信しています。また、とくに大きな野菜が旬を迎える冬野菜の保存方法は令和4年度11月号に掲載しています。ホームページにも過去の広報誌を掲載していますのでぜひご覧ください。



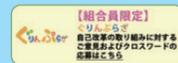
Q. 店舗が盛り上がるような企画をしてほしい。

A. 店舗では、4年ぶりに食育ソムリエレシビや新米の試食を再開しています。また、「地元農産物を買って地域農業を応援しようキャンペーン」を実施しました。これは地元農産物や新米を購入いただいた方に抽選で産直施設で使えるクーポンをプレゼントするキャンペーンです。応募用紙やホームページ、LINEなどさまざまな方法で応募することができます。1月には、9日からグリーンセンター等で1,000円以上ご購入いただいた方を対象にキャンペーンを実施いたしますのでぜひ応募ください。詳細はP19をご覧ください。



JAあいち尾東の自己改革に対する
ご意見をお待ちしております。

<https://www.jaab.or.jp>



このボタンを
クリック

出向く営農レポート

～品質向上を目指して～



南部営農センター
山口 菱

今回は、豊明フレッシュセンターや学校給食に出荷している豊明産直友の会会員の石川博正さんの圃場に出向きました。石川さんの圃場では、キャベツ、プチヴェール®、カリフローレなど複数の野菜が栽培されており、一つひとつ丁寧に栽培管理されています。

11月から順次出荷しているカリフローレはカリフラワーの一種であり、JAあいち尾東で特産品として栽培されています。訪問時はすでに収穫が始まっており、圃場ではこれから収穫間近のカリフローレが数多く栽培されていました。

カリフローレを含むアブラナ科野菜の栽培で注意しなければならない病気の一つに、べと病があります。

べと病は春・秋の比較的気温の低い時期に雨が続きと発生しやすく、カリフローレでは下葉に黄色病斑を生じたのち、葉全体が黄化して枯死します。

対策としては密植を避けこまめに除草すること、農薬を使用し防除することなどが挙げられます。今回はダコニール1000やランマンフロアブルで防除していただくように案内しました。



石川さんにインタビューしてみました!!

Q 農業を始めたきっかけは何ですか?

A もともと親が農業をやっていて、土地や農業機械などが揃っていたので仕事を退職するとともに始めました。農業を始めて10年目になります。

Q カリフローレを栽培するうえで気を付けていることはありますか?

A カリフローレは寒さで霜が降りると変色し傷んでしまうので、寒くなってきたら花蕾を外葉で包んでいます。

Q カリフローレのおすすめの食べ方を教えてください

A 茎が甘いので、スティックにしてドレッシングやマヨネーズをつけて食べるのがおすすめです。



べと病対策



ダコニール1000

- 希釈倍数: 1000倍
- 使用方法: 散布
- TPNを含む農薬の総使用回数: 3回以内



ランマンフロアブル

- 希釈倍数: 2000倍
 - 使用方法: 散布
 - シアゾファミドを含む農薬の総使用回数: 6回以内
- (育苗期の灌注は1回以内、本圃での株元灌注は1回以内、散布は4回以内)

※使用に際しては製品ラベルの記載内容に従ってご使用ください。

ふれあい商品券など豪華賞品が当たる!レシートで応募しよう! 地元農産物を買って、地域農業を応援しようキャンペーン

応募期間
令和6年1月9日(火)
～2月27日(火)

応募条件を満たしたレシートを応募券として抽選で20名様にふれあい商品券1,000円分プレゼント
さらに!!ダブルチャンスとして右記の豪華賞品をプレゼント



ふれあい商品券と豪華賞品をダブルでゲットしよう!!



第3弾

応募条件

- 当JAのグリーンセンター及び金融店舗で購入したレシートであること
- 購入金額が1,000円以上であること
- 購入日が令和6年1月9日(火)～令和6年2月20日(火)であること

応募口数は購入金額1,000円につき1口です。応募口数に上限はございませんので、何度でもご応募できます。
応募口数により「ふれあい商品券」当選確率アップのチャンス♪
※ダブルチャンス賞品の当選確率は、応募口数と関係なく全応募者の中から抽選いたします。

応募例

- 1月9日 500円購入 → 2口応募
- 1月25日 1500円購入 → 3口応募
- 2月13日 3000円購入 → 3口応募

応募方法

- グリーンセンター**
左下の応募用紙を切り取り、グリーンセンターに設置してある応募箱に入れてください。応募用紙はグリーンセンターにも設置しています。
- ホームページ**
当JAホームページの申込フォームより、必要事項を入力の上レシート写真を添付してご応募ください。



③LINE公式アカウント
当JAのLINE公式アカウントのリッチメニューにある専用フォームから、必要事項を入力の上レシート写真を添付してご応募ください。

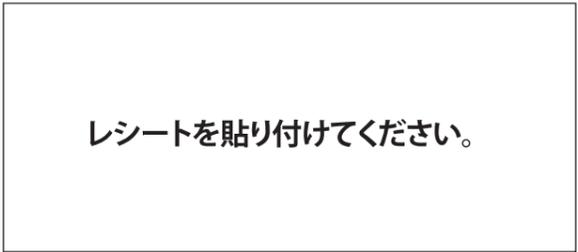
LINEでご応募いただくと当選確率が2倍に!!

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。個人情報「あいち尾東農業協同組合個人情報保護方針」に従い、漏洩、改ざん、流用などの防止に安全管理を講じております。

応募用紙

必要事項を記入の上レシートを貼り付け、産直店舗に設置してある応募箱へ応募してください。

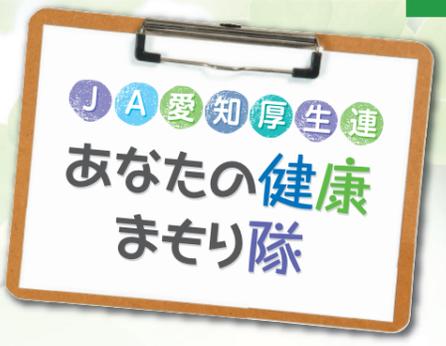
- 名前
- 郵便番号
- 住所



取得した個人情報は、あいち尾東農業協同組合個人情報保護方針に基づいた業務並びに利用目的に必要な範囲以外ではご利用いたしません。

腸活で心も身体も健康に

豊田厚生病院 保健師 矢田 千恵美



腸活とそのメリット

「腸活」という言葉をご存じですか?

私たちの腸内には、約100兆個の様々な細菌が密集して生息しており、その様がお花畑(フローラ)に似ていることから腸内フローラと呼ばれています。腸内フローラは良い働きをする善玉菌、悪い働きをする悪玉菌、どちらか多い方と同じ働きをする日和見菌に分けられます。これらを理想のバランスに保ち、より良い状態にするための取り組みを「腸活」といいます。腸は第二の脳とも呼ばれ、うつ病やパーキンソン病、認知症などにも関連しています。また、最大の免疫器官でもあり、腸活で免疫力アップも期待できます。他にも便秘改善、肌荒れや老化の防止、動脈硬化予防なども期待できます。

腸活マスターへの道

①腸内フローラを整える食品を積極的に摂取する

A 生きた善玉菌を含むもの(発酵食品)
ヨーグルト、チーズ、納豆、漬物、キムチ、味噌など
※これらは便として排泄され、腸内にとどまることができません。日々摂取しましょう。



AとBと一緒に摂るとより効果的!! はちみつや果物を加えたヨーグルト、野菜やきのこたっぷりの味噌汁などが特にオススメです!

B 善玉菌のエサになるもの(食物繊維やオリゴ糖を多く含む食品)
野菜、きのこ、海藻、果物、穀物、豆類、にんにく、バナナ、はちみつなど

②適度な運動をする

便秘は悪玉菌を増やしてしまいます。運動で腸に刺激を与え、排便時に使う筋肉を鍛えましょう。ストレッチやウォーキング、スクワットなどがオススメです。



③十分な睡眠をとる

睡眠が不足すると腸の動きが乱れてしまいます。十分な時間の睡眠をとり、質も意識しましょう。寝る前のカフェインの摂取や、スマホをみてブルーライトを浴びることは寝つきを悪くする原因となります。また、寝酒も眠りが浅くなり睡眠の質が落ちますので避けましょう。

簡単ですぐに始められそうなものばかりですね。意識していなかったけれど、自然と出来ていたわ!という方もいらっしゃるのではないのでしょうか? 身体だけでなく、心の健康にも役立つ腸活。あなたも今日からはじめてみませんか?

JA愛知厚生連「こうせいテラス.NET」のご紹介/ 動画を活用して健康づくりをしてみませんか?

JA愛知厚生連は、組合員向けの動画配信「こうせいテラス.NET」を開始しています。

組合員の健康を守る「こうせいテラス.NET」とは?

URL <https://vimeo.com/kouseiterrace> 検索 こうせいテラス

- 専門職(保健師・管理栄養士等)が過去に行った健康講話、健康レシピ、健康体操などから選りすぐりの内容を配信
- 令和6年1月からJA愛知厚生連の各病院の健康情報も配信開始

視聴方法

右記のQRコードを読み取ります。PCの方は上記URLを入力ください。



まだ見たことがないという方は、日ごろの健康づくりに活用してみてください!



「こうせいテラス.NET」に関するお問い合わせ / JA愛知厚生連 保健福祉課 0561-62-3169(平日10:00~16:00)

産直市情報

- 1月 ●米野木支店 5日(金) 9:00~12:00
●東郷支店 15日(月) 9:00~12:00
●長久手西支店 毎週水曜日 9:30~11:30
- 2月 ●米野木支店 5日(月) 9:00~12:00
●東郷支店・豊明支店 15日(木) 9:00~12:00
●長久手西支店 毎週水曜日 9:30~11:30
- ※1月3日の長久手西支店の産直市につきましては、お休みさせていただきます。

1月の金融キャンペーン

びとうまれ定期貯金
令和6年1月31日(水)まで
●金利コース(ATM受付)

- 退職金専用定期貯金「さくら定期」
- 子育て応援定期積金「ファミリー積金ほほえみ」
- 子育て応援定期貯金「ファミリー定期ほほえみ」
- 相統定期貯金「想子想愛」
- 年金受給者向け定期積金「JAゆうゆう定積」
- 年金受給者向け定期貯金「もみじ定期」
- 年金友の会会員ご紹介プレゼント
- JA投信ハイブリッドプラン
- JAネットマイカーローン
- JAネット教育ローン
- JAネットリフォームローン
- JA住宅ローン「とくとくプラン」
- 賃貸建物資金特別プラン

理事会だより

開催日: 令和5年11月30日(木)

第1号議案 不稼働資産処理方針の変更について
第2号議案 職員冬季賞与について
第3号議案 経営情報の半期開示について
第4号議案 米穀共同計算の支出見込について

以上の議案について承認可決されました。

営農相談窓口

農業に関するご質問やご相談にお答えします。

相談日 月曜日～金曜日 9:00～17:00
休業日 土日祝

詳しくは各センターへお問い合わせください。

北部営農センター(瀬戸・尾張旭・長久手地域) 0561-63-3360
中部営農センター(日進地域) 0561-72-0062
南部営農センター(豊明地域) 0562-92-3892
南部営農センター東郷事務所(東郷地域) 0561-39-1775

営農相談員矢部先生のきまぐれ営農相談

尾張旭グリーンセンター
●1月6日(土)・1月27日(土)・2月3日(土)
瀬戸グリーンセンター
●1月13日(土)・1月28日(日)・2月10日(土)
長久手グリーンセンター
●1月14日(日)・1月20日(土)・2月11日(日)
日進園芸センター
●1月7日(日)・1月21日(日)・2月4日(日)

※都合によりお休みの場合もございます。



1月の店舗イベント情報

- 瀬戸グリーンセンターとれたて館
●新春セール 19日(金)～21日(日)
●クーポン割引 22日(月)～30日(火)
- 尾張旭グリーンセンターひまわりマルシェ
●新春セール 12日(金)～14日(日)
- 長久手グリーンセンター
●新春初売りクーポン 5日(金)～8日(月)
●初耕しセールクーポン 19日(金)～21日(日)
- 日進園芸センター
●チラシセール 19日(金)～21日(日)
- 東郷グリーンセンター
●新春セール 19日(金)～21日(日)
- 豊明フレッシュセンター
●尾東米セール 12日(金)～14日(日)
●新春セール 19日(金)～21日(日)
- 豊明西部産直センター
●尾東米セール 12日(金)～21日(日)
●新春セール 19日(金)～21日(日)

2月には毎年大人気のいちごフェアを開催いたします。
2月3日、10日、17日を予定しています。
詳細はP.8をご覧ください。お楽しみに!

店舗のイベント情報は変更になる場合がございます。最新の情報はQRコードからご覧ください。

相談会・相談日のお知らせ(1月15日～2月15日)

税務相談

税理士が相続税・贈与税などの税金に関するあらゆるご相談に応じます。
ご希望の方は開催支店へお問い合わせください。
(※長久手支店をご希望の方のみ北部資産管理センターへ)

- 1月 ●9日(火) 日進支店
●10日(水) 東郷支店
●15日(月) 尾張旭支店・豊明支店
●19日(金) 瀬戸支店
●23日(火) 長久手支店
- 2月 ●13日(火) 日進支店
●15日(木) 尾張旭支店・豊明支店

法律相談

弁護士が不動産に関することはもちろん、日常のあらゆる法律のトラブルなどのご相談に応じます。
ご希望の方は各資産管理センターへお問い合わせください。

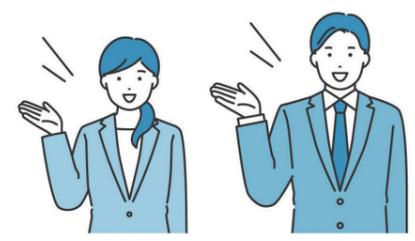
- 1月 ●9日(火) 長久手支店
●10日(水) 日進支店
●25日(木) 長久手支店
- 2月 ●13日(火) 長久手支店
●14日(水) 日進支店

長久手支店…北部資産管理センター
日進支店…中部資産管理センター

税務・不動産個別相談会

専門家が不動産を中心とした税務、資産運用・活用に関するあらゆるご相談に応じます。
ご希望の方は開催支店へお問い合わせください。

- 1月 ●9日(火) 長久手支店
●12日(金) 尾張旭支店
●16日(火) 春木支店
●19日(金) 豊明支店
●24日(水) 日進支店
- 2月 ●6日(火) 豊明支店
●10日(土) 東郷支店



無料相談をご活用ください!

年金相談

社会保険労務士が年金の受給手続きや受給予定額などのご相談に応じます。

- 1月 ●5日(金) 尾張旭支店
●9日(火) 瀬戸支店
●10日(水) 豊明支店
●11日(木) 長久手支店
●12日(金) 米野木支店
●16日(火) 山口支店・品野支店
●17日(水) 東郷支店
●23日(火) 水野支店
●24日(水) 日進支店
●25日(木) 長久手西支店
●26日(金) 本地ヶ原支店・尾張旭東支店
- 2月 ●2日(金) 岩崎支店
●7日(水) 尾張旭支店・豊明支店
●8日(木) 長久手支店
●13日(火) 瀬戸支店

JAバンク・JA共済休日相談会

各種ローンや共済、資産運用についてご相談にお答えします。

- 1月13日(土) 各基幹支店
●2月10日(土) 各基幹支店

ホームページ内  をクリック
またはこちらのQRコードからご予約下さい 

相談をご希望の方は、開催支店に直接ご予約をお願いします。

- 〈ご予約・お問い合わせ〉
- 瀬戸支店 TEL(0561)82-8131
 - 尾張旭支店 TEL(0561)54-3311
 - 東郷支店 TEL(0561)39-0551
 - 日進支店 TEL(0561)72-0665
 - 長久手支店 TEL(0561)63-0012
 - 春木支店 TEL(0561)38-1132
 - 北部資産管理センター TEL(0561)65-0031
 - 中部資産管理センター TEL(0561)75-0720
 - 南部資産管理センター TEL(0562)92-1343

ご予約の状況等によりご希望に沿えない場合がございます。

ご住所 〒 _____
電話番号 () _____
お名前 _____
年齢 () _____
※ご応募いただいた方の個人情報はクイズの抽選及び本広報誌作成の目的以外には使用しません。

クロスワードPuzzle

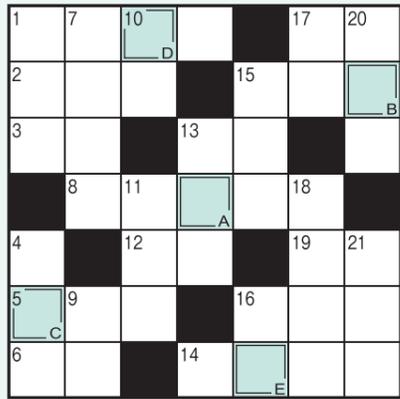
■モノのカギ

- 1 おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
2 旅行前に——ブックを買った
3 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
5 北を向いたとき西になる方向
6 丁寧ないうとご飯です
8 横綱を先導して土俵に上がります
12 セイウチの口からよつきり
13 農地——、道路交通——
14 DNAが含まれる体の設計図。——操作
15 猫が中で丸くなっているかも
16 不要物を可燃——、資源ごみに分別した
17 彼女は——を言わず彼を外に連れ出した
19 エレベーターの表示では「B」

■タテのカギ

- 1 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
4 キウイやボンカン生産量が日本一の県
7 エッセーともいいます
9 かつお節や昆布で取ります
10 ガラガラとうがいをして洗うもの
11 ゆでた麺をざるにあけて行きます
13 大股の人は広めです
15 カメヤカッパの背に付いています
16 ——や硯(すずり)を用意して書き初めをした
17 カラオケで楽しむもの
18 ——の計は元旦にあり
20 旧暦1月の異称
21 見張ること。——カメラ

二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



パズルの答えはP24へご記入下さい

「プチヴェール® 酢とジャムの詰め合わせ」をプレゼント!

11月号の当選者 正解者数 216通

A B C D E
フユジタク

- 瀬戸市 大津様 加藤様
●尾張旭市 岩井様 浅見様
●豊明市 加藤様
●東郷町 村上様
●日進市 正木様 萩野様
●長久手市 水野様
●名古屋市 丸井様

1月のお買得銘柄は ゆめまつり!

Table with 4 columns: 令和5年産 あいち尾東米, 店頭通常販売価格, 組合員カード提示価格, ポイントカード提示または一般価格. Rows include 白米1袋 (5kg, 10kg), 玄米1袋 (30kg), and 玄米量り売り (1kg).

※組合員カード・ポイントカードの提示がない場合は、通常販売価格となります。
※配達の場合は、月間奉仕品価格及びセール価格の対象外となります。
※日進園芸センターでは玄米量り売りは取り扱っておりません。
※5kg未満の配達には配送料300円を申し受けます。

Table with 4 columns: 店舗名, 電話番号, 店舗名, 電話番号. Includes 瀬戸グリーンセンター, 尾張旭グリーンセンター, 豊明フレッシュセンター, 東郷グリーンセンター, 日進園芸センター, 長久手グリーンセンター.

商品のお届け時に代金をお支払いいただけます。当JAの普通貯金口座をお持ちの方は、口座振替でのお支払も可能です。
※豊明フレッシュセンターは豊明市文化会館内の仮店舗にて営業しています。(月曜定休)

後編 編集

新年あけましておめでとうございます。今年もJAあいち尾東の情報をたくさん発信しますので見てくださいね♪そして今月号は大人気のレシピ特集です!当JAの特産品を使ったレシピをぜひお試しください♡(加藤)

新年あけましておめでとうございます。今年も皆さんに、広報誌を通じて魅力ある皆さんの情報を届けていきますので、よろしくお祈りします!(新家)

「みんなのお便り」は読者のみなさまからのイラスト、書道、絵手紙などを紹介します。
応募方法は①住所②氏名③電話番号と「みんなのお便り」と明記の上、P24の宛先までご応募ください。

みんなのお便り

minna-no-otayori

Collage of various illustrations and calligraphy by readers, including a dragon, a panda, a dragon, a cow, a peach, a purple onion, a blue flower, a green grape, a green frog, and a winter scene. Captions include names like 中村久榮さん, 浅見敏江さん, 佐々木謹子さん, etc.

みなさんの素敵な作品のご応募をお待ちしております!
●投稿していただいた作品は返却いたしません。
●誌面の都合上、投稿いただいた作品の全てを掲載することはできません。

読者の文芸コーナー

文学 corner featuring a poem '農協川柳抄 題「大雪」', a haiku '俳句', and a short story '短歌'. Includes author names like 田中泰賢, 永津英子, etc.