

広報

人と地域とJAをつなぐ

きたえちご

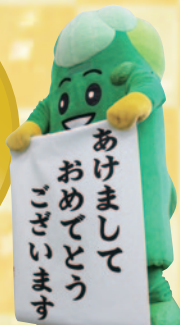
2016

1

月

Vol.222

JA北越後



新年号



新年のごあいさつ

《新年号特集》 出荷者の皆さん+サトミちゃんおススメ! 新年の一品
《知っ得集》 お正月恒例 クイズ&パズル
《家庭菜園》 越冬後のイチゴの管理

新年のごあいさつ



代表理事組合長

石山 正博

新年あけましておめでとうございます

輝かしい新年の年頭にあたり一言ご挨拶を申し上げます。

組合員の皆様又、地域の皆様には、農協事業をご愛顧いただいておりますことに、まずもって感謝を申し上げます。

昨年の管内農業は、台風十五号の影響による被害が大きく、特に山間地の皆様にとりまして、大変ご苦労された年でございました。

被害に遭われた皆様に衷心よりお見舞いを申し上げます。

今年は、政府のJA改革が断行され、農協組織発足以来の大転換の年となります。

我が組織は、そのことに対して、自己改革の取り組み

みの基本目標を全国大会と県大会で決定し、「地域に根差した組織」として社会的役割を果たす為に、着実な実践に取り組むことにしたところでございます。

又、TPP交渉の大筋合意は農業者のみならず関係業界に大きな衝撃を与えました。いまだに合意内容が不透明ですが、日本農業の将来に大きな影を落としている状況でございます。

JA北越後は、この情勢の中で、将来に渡り「地域の農業と生活を守る為のJA」として、課題に迅速に又、厳格に対応して行く為の執行体制を整える為に、現行理事会制度から経営管理委員会制度へ移行することについて、先々月、臨時の総代会を開催し大勢の総代の皆さんにご賛同を頂いたところでございます。

このことにより、今年七月から、大きく変革への一歩を踏み出すことになりました。

JA北越後は、組合員と、地域皆様のJAとしてこの大転換期を、組合員の皆さんに寄り添いながら、現場の課題に向き合い生業を支える協同組合として、新たな道筋を見い出すために果敢に取り組んで参りますこと、年頭にあたりお誓い申し上げます。

Contents

新年のごあいさつ	2
きたえちご News&Topics	6
輝り新年号特集	4
知っ得集	8
直売所だより	10
作ってみよう!家庭菜園	11
未来のたからもの	12
新鮮食材で楽しくクッキング	13
きたえちご インフォメーション	14
ギャラリー 落谷虹児	20

今月の表紙



新年号の表紙は、農産物直売所出荷者協議会の会議終了後に撮影させていただいたものです。27年度の輝りは、直売所の出荷者の皆さまから多大なご協力をいただきました。28年度も取材を継続していきますのでよろしくお願いいたします。!

後列左から、湯浅すみさん、二瓶與三郎さん、山口捷子さん、比企京子さん
前列左から、渡辺博子さん、荒井俊子さん

JAデータ

(平成27年11月末現在)

組合員数	17,518人
うち正組合員数	9,216人
うち准組合員数	8,302人
出資金	32億6,980万円
貯金	879億410万円
貸出金	286億9,805万円
長期共済保有高	4,759億6,870万円
販売品販売高	47億1,019万円※
購買品供給高	23億7,831万円※

※平成27年4月からの実績です。



謹んで新春のお慶びを申し上げます



前列 左／代表理事組合長 石山 正博
右／副組合長理事 加藤 定男

後列 左／営農販売担当常務理事 島津 茂夫
中／金融共済担当常務理事 藤倉 秀明
右／常勤監事 菊池 秀雄

理	理	理	理	理	理	理	理	理	常務理事	常務理事	副組合長理事	代表理事組合長
事	事	事	事	事	事	事	事	事				
新保	肥田野	齋藤	圓山	都倉	菅	宮島	藤井	八百板	島津	藤倉	加藤	石山
要一	耕平	起仁	重武	昇一	チエ	允	三郎	勝祐	茂夫	秀明	定男	正博

員外監事	監事	監事	監事	監事	常勤監事	理	理	理	理	理	理
湯浅	岩橋	小柳	茂野	小林	菊池	嶋津	新保	小池	齋藤	片桐	能登
英雄	明	繁	栄	純一	秀雄	和文	忠司	和也	松郎	ヒサ子	惣一郎



我家の田作り

山口捷子さん



小魚はレンジで、アーモンドはオーブンで焼き、さとう、しょう油、はちみつ、油を鍋で火にかけ、かけごまを入れながら炒めます(^^)

大根・ビタミン大根の生ハムとチーズサンド

渡辺博子さん



大根とビタミン大根を生ハムとチーズでサンドします。塩コショウとオリーブオイルをお好みで(^^)お酒に合いますよ～



れんこんとホタテのマヨネーズサラダ乗せ

湯浅すみさん



クラッカーの上に、レンコンとアボガド、ホタテをマヨネーズで和えて乗せるだけ！ミニトマトもトッピングすれば彩も良いおつまみの完成！お酒の多い新年にどうぞ(^^)



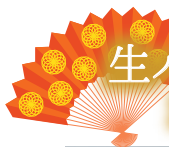
皆さんの自宅で作る新年の料理を教えてくださいました！

出荷者の皆さん+サトミちゃんおススメ！

新年の一品



比企京子さん



生ハム巻き (大根・人参・カイワレ) と
ゴボウのバターソテー



生ハム巻きは、生ハムに大根、人参、カイワレ大根を適量のせてクルリと巻けば出来上がり！ゴボウは水気をとって片栗粉をまぶし、バター、しょうゆと砂糖、酒で味付け！お好みで七味唐辛子をかけてください(^-^)

にんじんの松前漬け

紅白大根の甘酢漬け



荒井俊子さん



酸っぱ甘い甘酢に紅白大根を浅漬け！カリカリ感と大根の爽やかな辛味が箸休めにピッタリです！にんじんの松前漬けは、人参で彩りを出し、昆布、するめと定番の松前漬けセットで作ります。もちろん数の子のトッピングも最高です(^-^)

春菊のひたし



小煮物
(のっぺ・こにもん)



それゆけ！
さとみちゃん



さつまいもと
干し椎茸、車麩の煮しめ



さつまいもと干し椎茸、車麩の煮しめは、車麩、干し椎茸をそれぞれ戻し、椎茸の戻し汁に車麩と椎茸をさけ、みりん、しょうゆ(めんつゆ)で少し煮てからさつまいもを加えて柔らかくなるまで煮ます。春菊のひたしは、春菊を茹でて、ごまをふりごま油、めんつゆをサッとふりかけました。食べるときに和えて食べます。小煮物は定番ですが、家により入れるものは10品以上入れるところもあります。

topic
12/
6

JA常勤役員との 懇談会の開催

JA北越後青壮年部

JA北越後青壮年部の本部事業であるJA常勤役員との懇談会が、新発田市内で開催され、常勤役員と青壮年部員、事務局の総勢60人が参加しました。

今年度は、例年行っている懇談形式を変えて、「北越後と青壮年部の農業を核とした地域価値を高めるために」と題し、フリートーク形式でおよそ1時間懇談しました。青壮年部からは、次年度の田植イベントの開催、JA新入職員の農業体験受け入れ等の活動計画案を発表し、JA側に協力を依頼しました。

その後、新品種の新之助のブランド化に期待する声や、地域農業を活性化するためにJAと青壮年部が協力して何ができるのか、部員と常勤役員がそれぞれ意見を交わし、今後の活動に繋がる意見要望が多く出されました。

次年度に向けて青壮年部は、積極的に北越後のファンを増やしていけるような活動を行い、地域農業の活性化をしていきたいと考えています。



懇談会では次年度の活動計画について話し合いました

topic
11/
29

雨のなか 秋の味覚出揃う

北越後農業まつりを開催

当JAと新発田市食料・農業振興協議会の主催で、初となる営農センターを会場に「北越後農業まつり」を開催しました。当日は雨が降りしきるなか、組合員をはじめ、新発田市及び近隣の地域の消費者、約3000人が来場しました。各々晩秋の味覚を求め、会場は大盛況となりました。

会場内には、管内で生産された自慢の越冬野菜即売コーナーをはじめ、農産物直売所が感謝祭を同時開催しました。また、フードコーナーでは青壮年部・女性部が地元の美味しい農畜産物をつかった「豚汁」や「おにぎり」を販売し、JA職員が地元産の牛肉・豚肉の串焼きや厚揚げなどの販売を行いました。

ステージイベントには、聖籠の太鼓グループ「響（さとと）」がライブを行い、来場者を魅了しました。その後に行われた「もちまき」では、子供の部と大人の部で計2回実施され、大人の参加者も大勢集まり、イベントを楽しむ姿が見られました。



多くの来場者が集まったもちまき大会



秋の味覚、出揃いました！



今年も女性部の豚汁、最高でした！



青壮年部の焼きおにぎり、大好評完売です！

topic
11/
28

アスパラガス産地復活へ躍動

JA北越後アスパラガス部会出荷反省検討会

JA北越後アスパラガス部会は、新発田市内にて出荷反省検討会を関係者54人の参加により開催しました。27年度のアスパラガス出荷実績は、出荷者150人、出荷面積2,830a、販売数量155,963kg、販売金額181,864千円と昨年を上回る結果となりました。

27年産アスパラガスの作柄は、冬期間の積雪も少なく、3月には温度も上がり、ハウス作業を3月上旬から開始し、3月20日に初出荷になりました。露地栽培の出荷は、4月23日から出荷が始まりました。立茎開始は、ハウス栽培で4月中下旬、露地では、5月上中旬となり、夏芽の収穫は、ハウスが6月12日ごろ、露地が同月20日ごろに始まりました。部会では、次年度に向けて、茎枯病防除の徹底、適正時期の立茎、土壌pHの補正、排水対策、ハウスによる栽培を重点施策とすることが話し合われました。

また、同会では、優良生産者事例講演を開催し、紫雲寺地区の横野正之さんが栽培管理や作業の要点を発表しました。横野さんは、アスパラガス栽培歴14年のベテランで、徹底した栽培管理のもと、反収2tを超えています。横野さんは「各作業のポイントをしっかり管理していくことで、収量や品質の向上を見込める」と出席者に呼びかけました。

出荷反省検討会と併せて出荷共励会表彰式も行われ、優秀な成績を収めた生産者が表彰されました。27年度アスパラガス栽培出荷共励会受賞者は下記の通りです。

- ・30a以上の部 最優秀賞
横野 正之 様（紫雲寺支店）
- ・20a以上の部 最優秀賞
斎藤 喜一郎 様（新発田支店）
- ・10a以上の部 最優秀賞
斎藤 勸 様（川東支店）



開会の挨拶をする石山正博組合長

topic
11/
26

初冬に会員相互の 親睦を深める

JA北越後かがやきの集い開催

JA北越後かがやきの会は、新発田市内において27年度JA北越後かがやきの集いを総勢200人を超える参加により開催しました。同集いはJA共済加入者相互の親睦を深めるために毎年開催されています。

プログラムは2部構成になっており、第1部では、JA北越後女性部の4支部から芸能発表が行われ、「よさこい踊り」や「民謡」、「フラダンス」が披露されました。

第2部では津吹みゆさんによる歌謡ショーが開催されました。福島県出身の新人演歌歌手で、デビュー曲の「会津・山の神」などを熱唱しました。若干19歳の「どんと響く直球ボイス」に、参加者から拍手が沸き起こりました。



熱唱する津吹みゆさん

topic
11/
26

葉たばこ販売2億円を達成

北越後葉たばこ生産組合

北越後葉たばこ生産組合は、北越後管内の葉たばこを、販売場所である中日本リーフセンター(福島県須賀川市)に完納しました。27年度実績は、耕作者24人・契約面積3,298.0a・販売重量100,154.0kg・販売金額 214,924,376円となり、前年を大きく上回る販売金額2億円を達成しました。

27年度の気象状況については、4月9日の強烈な霜害、5月13～14日の暴風、8月中旬以降の連続降雨等がありましたが、幸い台風の被害もなく葉たばこについては、順調に推移しました。第二黄色種、バーレー種ともに目標以上の収量が確保され、収穫時期等の見直しにより、昨年以上の良品質な葉たばこの生産に繋がりました。

また、様々な研修会の開催により、生産者間での情報提供等が図られ、良品質の葉たばこが生産された要因の一つとなりました。次年度も北越後葉たばこ生産組合では、継続してJAと生産者間の連携を密に、高品質の葉たばこ生産に努めていきます。



中日本リーフセンターで検査を見守る生産者

topic
11/
24

JA営農指導員 活動実績発表研修会で 優秀賞を受賞

JA新潟中央会の主催で平成27年度JA営農指導員活動実績発表研修会が開催されました。今年度は県下6JAの代表者が活動の成果発表を行い、当JAからは、営農販売部営農振興課の入倉達志TAC担当が「多収性もち品種「ゆきみのり」栽培について」をテーマに実証結果を発表しました。

入倉担当は「緊張しましたが、取組内容についてきちんと伝えることができました。また、実証結果については次年度へ課題を残す部分もあり、今後も実証データを取っていきたいです」と意欲を話しました。

この研修会は、営農指導員が多様な経営体に対し、栽培技術や経営指導等、農業者への営農支援を実践し、取り組んだ成果を発表します。各営農指導員同士で、課題・情報を共有し、さらなる地域農業発展と営農指導事業の強化を図ることを目的としたものです。



取組内容を発表する入倉達志TAC担当

topic
12/
3

担い手支援推進を強化へ

JA担い手支援推進集会

JA新潟中央会、JAバンク新潟県信連、JA全農新潟、JA共済連新潟の主催で、27年度担い手支援推進集会を新潟市で開催しました。県内JAと県連合会の常勤役員ら90人が参加しました。同集会は、今回で3回目を迎え、講演と事例報告を交えてJAの総合力発揮による担い手支援の重要性を確認しました。

事例報告では、当JA融資課の高橋俊行農業融資相談員が相談員の業務内容、事業間連携について報告しました。27年度の取組内容を発表するとともに、今後の課題として人材の育成、経営相談機能の強化、個人の担い手農家まで対応できる融資体制の構築を掲げました。

中央会と連合会は、来年4月に設置する県域担い手サポートセンターや農業メインバンク機能強化、TAC体制整備状況などを紹介しました。



事例報告をする高橋俊行農業融資相談員

topic
11/
26

新出荷規格統一を目指す

JA北越後オータムポエム部会出荷会議

JA北越後オータムポエム部会は、27年度出荷会議を新発田市内にて、部会員、市場関係者、全農、JA役職員総勢60人の出席により開催しました。同部会では、27年度より出荷規格を刷新し、量目150gの出荷形態で市場の回転率向上を狙います。27年度の部会員が新規栽培者を含め83人、栽培面積を3.8ha、出荷量を30t、販売金額24,000千円を目標に掲げます。

出荷会議では、新出荷規格に沿った目合わせを行いました。この規格では、先端にある蕾から開花しそうな蕾をすべて切り取り、草丈を32cm以内に調整します。現物を用いての目合せでは、収穫の目安と選別基準、調整方法等を確認し、出席者から積極的な質問が相次ぎました。

渋谷宏幸部会長は「10月下旬から11月上旬にかけてJAと摘心指導会を行いました。新たな出荷規格を部会員全員で統一し、消費者ニーズに沿ったものの出荷を重点に調整していきましょう」と呼びかけました。



目合わせで新出荷規格の説明をするJA職員

お正月恒例 クイズ&パズル

一年の始まりは恒例のクイズ&パズルから！ お正月にふさわしいおめでたいイラストでお届けします。

子どもからお年寄りまで楽しめること間違いなし！ 家族みんなで挑戦してください。 制作：ニコリ

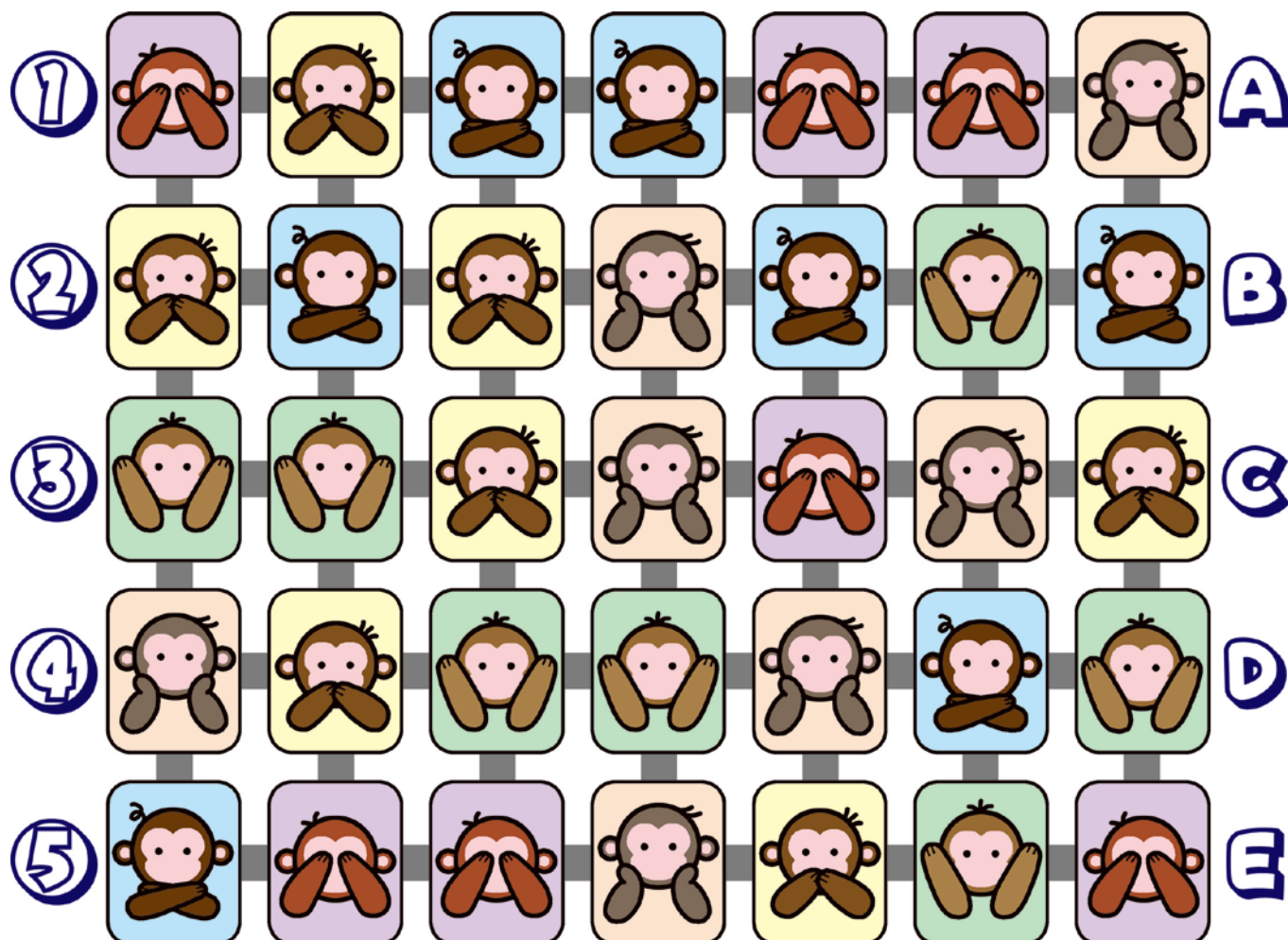
おサルさんの迷路

左端の(1)～(5)のどれからスタートして、おサルさんの絵をつなぐ道をタテヨコに進み、右端のA～Eのどれかで抜けましょう。斜めには進めません。また、一度通った場所を再び通ることはできません。

ただし、5種類あるおサルさんの絵のうち、3種類の絵しか通れません。4種類以上を通ってはいけませんよ。

問題

正解の道は、どこからスタートしてどこにゴールするでしょうか？





お正月メイロ

「ふりだし」から「あがり」まで、12個の絵すべてを通して抜けてください。一度通った所を再び通ることはできませんよ。

問題

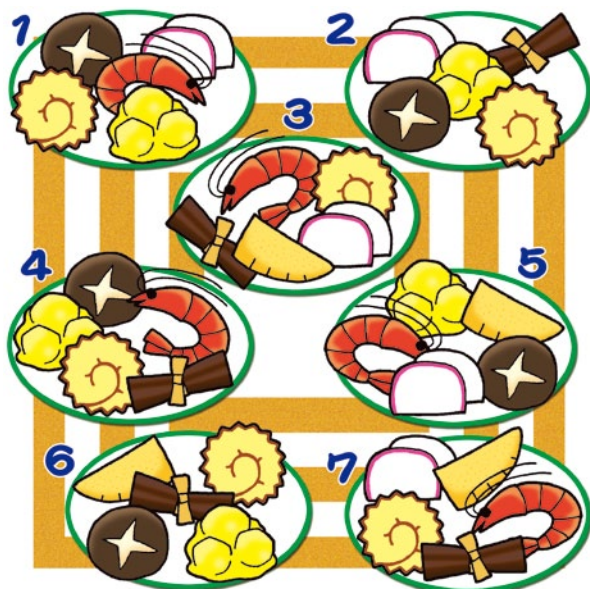
だるまの絵はスタートから何番目に通ったでしょう？
ただし、「ふりだし」は数に入れません。

セイルセット

7種類のおせち料理から、5種類を選んでセットにしました。
7つあるセットのうち、同じ組み合わせが1組(2セット)あります。それを見つけ出してください。

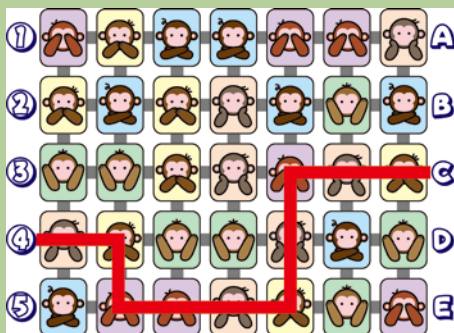
問題

同じ組み合わせのセットは何番と何番でしょうか？



答え

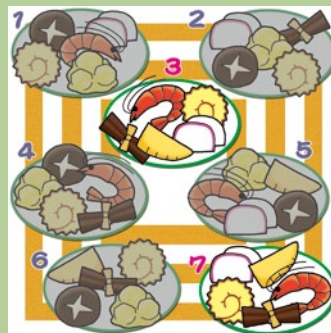
(4) からC



8番目



3番と7番



直売所だより

Facebook に
ご注目！

直売所の情報を
リアルタイムで
お知らせしています。
ぜひのぞいてみて
ください(^_^)！

JA 北越後

オータムポエム

& チューリップ

1月18日(月)

オータムポエムがおいしい季節です！

葉も茎も花もぜんぶおいしく食べられます。

寒さにあって甘みが増すこの時期に味わい尽くしてください。

お部屋の中をぱっと明るく華やかに！

天気のせいで気分もどんよりしがちなこの季節、色とりどりのチューリップを
ご自宅用に、プレゼント用にいかがでしょうか？

初売りは1月6日(水)
午前10時から！
10時半より、根菜汁の
振舞いをします！



ぜひお越しくださいませ。
お待ちしております。

～1月31日は愛妻の日～

1(アイ)、31(サイ)のごろ合わせから。
いろいろな愛の言葉を持つチューリップを
大切な奥さん、恋人に
贈ってみませんか？



作ってみよう!

家庭菜園



今月の野菜

越冬後のイチゴの管理

イチゴ

秋に植え付けた露地栽培のイチゴは、冬の本格的な寒さの下で体を縮めて休眠状態に入っていました。厳寒期を過ぎるころ（関東以西の平たん地では2月上旬）から、にわかに新葉が勢いづいてきます。

このころ、株元付近の枯れかかった葉を、付け根からかき取り、きれいに整理し、畑が乾いていたらたっぷり灌水（かんすい）し、畝の肩に化成肥料と油かすを1株

当たり各小さじ1杯ほど

施し、通路の土をかぶせ畝の形を整えておきます。イチゴの根は肥当たりしやすいので、株のすぐ近くに肥料をまいたり、肥料を大きく耕し込み、根を傷めないように注意してください。

追肥した後で、図のように黒色のポリエチレンフィルムのマルチをします。マルチングすることにより、それから開花、肥大してくる果実に、雨で土が跳ね上がるのを防ぐとともに、地温上昇を図り、雑草を抑止し、さらに地面からの水分蒸発を抑えて乾燥を防ぎ、肥料の流亡や土の固結を防ぐなど、さまざまな効果が期待できるのです。

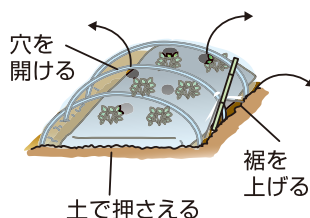
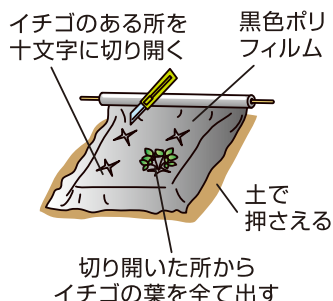
マルチの手順としては、育っているイチゴの上にフィルムを覆い、風で飛ばされないように、周囲の裾に土を掛け足で踏み付けておきます。そして、イチゴの株で盛り上がっている位置のフィルムに、刃物で切り目を入れ、イチゴの葉を傷めないように丁寧に、全ての葉をフィルム上に出してやります。株元が大きく破れたらその部分を土で押さえておきます。また株間に一握りの土を置き、風によるばたつきを防ぐようにしましょう。

この他に、イチゴの収穫時期を早めたい場合には、同時に市販の骨材を立て、フィルムをトンネル状に覆ってやります。これにより収穫を約20日ほど早めることが可能です。トンネルの裾には土を掛け風で飛ばされないようにしておきますが、日中の気温が30度以上に上がらないよう、頂部に穴を開けるか、所々裾を上げて換気をするのを忘れないでください。

マルチもそうですが、このトンネル掛けも、あまり早く行い過ぎると、咲いた花が低温に遭い、黒変枯死してしまうので、適期を守ることが大切です。

イチゴが春を感じ、盛んに伸び始めるとナミハダニやアブラムシ、アザミウマ、輪斑病、じゃのめ病などの病害虫が発生しやすくなるので、早めに適応薬剤を正しい使用法で散布して被害を防ぎましょう。

肥料をばらまいた上に
土を掛ける



薬剤散布は
葉の裏からも丁寧に

Home garden





風・森組 (3・4歳児)

3ひきのこぶたのお家の前で
にっこりポーズ!



空組 (1・2歳児)

みんなが大好きな
てぶくろ。の中でパチ!!



ぞうきんがけ



春から取り組んでいるぞうきんがけ。
3・4・5歳児が頑張ってくれています。



風・森組 (3・4歳児)

春に比べると手足の力がついてきました。
遊戯室がピカピカです!

三・四・五歳児は布団敷き
前の遊戯室の雑巾掛けを行っ
たり、運動遊びを計画的に取
り入れたり、よく散歩に出掛
けたりして、体力や運動能力
の向上を図っています。五歳
児は運動会で組体操を行い一
本橋の大技にも挑戦し大成功
を収めました。また、秋の遠
足では歩け歩け遠足を行い、
地元のお不動尊まで牛小屋経
由で歩き、お不動尊本堂の裏
の石段を登り、裏山を降りて
帰って来るコースを楽しむこ
とができました。

多様な体験を通して豊かな
感性を育み、思ったことを伝
え合える子ども、心も体もた
くましい子どもに育ってほし
いと願っています。

菅谷保育園は平成九年四月
に開園しました。木の温もり
が感じられる園舎からは四方
に山々が見渡せ、四季折々の
美しい山の姿を望むことがで
きます。

園の隣に畑を借りて、キュ
ウリやナスやトマト、小松菜
カボチャ、オクラ、人参、ゴ
ボウ、ジャガイモ、サツマイ
モ、大根等たくさん野菜を
栽培し、収穫したものは家庭
に持ち帰って家族で食べても
らったり、給食に出しても
らったりして食育に繋げてい
ます。



さつまいも掘り

よし! さつまいもみつけた!



だいこん掘り

「見て見て! 大きな大根とれたよ!」



だいこんの
種まき

だいこんの種って小さいね。



にんじん草取り
(5歳児)

大事に育てているにんじん。草取りをして
にんじんにたくさん栄養がいきますように。



運動会 組体操 (5歳児)
見ごとに決まりました!
一本橋です。さすが年長さん!



祖父母芋煮会

園でとれたさつまいもを使って
おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に
さつまいも汁をいただきました。



風・森組 (3・4歳児)

みんなて食べる給食はおいしいね。
収穫した野菜も給食で食べたよ!

歩き遠足 (5歳児)



たくさん歩いた後のお弁当
とってもおいしかったね!



お不動尊の日吉神社の前で



全園児 ステージの上で「ハイ! ポーズ」

新鮮食材で 楽しいクッキング

料理研究家 波多野充子

サケのエスニック炒め



手軽な食材をココナツ油とオイスターソースでエスニック風に仕上げます。サケの身は崩さないように、一度焼いてから最後に戻します。かたくり粉を溶いた調味料を入れたら、焦がさないように手早く炒め合わせましょう。

材 料 (2 人 分)

1食当たり約343kcal

生サケ	2切れ	調味料	
タマネギ	1/2個		
ピーマン	2個		
シメジ	1/2パック		
ギンナンの水煮	20粒		
ニンニク	1片		
ショウガ	1片		
ココナツ油 (なければごま油)	大さじ1		
		酒	大さじ2
		みりん	大さじ2
		しょうゆ	大さじ1
		酢	大さじ1
		オイスターソース	大さじ1
		かたくり粉	小さじ1/2

作 り 方

- (1) サケは皮を除き3~4等分にする。塩、こしょう、酒少々を振る(いずれも分量外)。
- (2) タマネギ、ピーマンは大きめに切り、シメジはばらしておく。ニンニクは太千切り、ショウガは千切りにする。
- (3) フライパンにココナツ油とニンニクを入れ、油が温まったらサケを並べ、身を崩さないように両面を焼きいったん取り出す。
- (4) (3)のフライパンでタマネギが透明になるまで炒め、シメジ、ショウガ、ピーマン、ギンナンの順に炒める(油が足りなければ加える)。
- (5) 調味料を混ぜ合わせ(4)に入れ、全体に絡めながらサケを戻し入れる。

レンコンとカキのすり流し(餅入り)



すりおろしレンコンのトロリとしたお汁は、風邪の予防やせき止めの効果もあり体がポカポカ温まります。栄養満点のカキはバターでソテーし、お汁にこくと風味をプラスします。そのままスープとして、またお餅を入れてお雑煮の新バージョンとしてお楽しみください。

材 料 (2 人 分)

1食当たり約275kcal

レンコン	160g	酒	大さじ1
カキ	6個	白みそ	大さじ1
サヤインゲン	6本	しょうゆ	小さじ1/4
ミニトマト	2個	塩	適量
餅	2枚	こしょう	適量
ユズの皮	少々	バター	8g
だし汁	2・1/2カップ		

作 り 方

- (1) カキはよく洗い水気を切る。
- (2) ミニトマトは小さく切る。インゲンはサッとゆで2つに切る。だし汁(4)を使うと簡単。餅は焼く。
- (3) レンコンは皮をむき、2~3mm厚さの輪切り4枚に切り、他はすりおろす(すぐに調理すればあく抜きは不要)。
- (4) 鍋に酒、しょうゆを加えただし汁に、すりおろしたレンコンを加えトロツとしたら白みそを加える。
- (5) フライパンにバターを入れ、輪切りのレンコンとカキを塩、こしょうでソテーする。
- (6) (4)の鍋に焼いた餅、(5)のレンコンとカキを焼き汁ごと加え、塩味を調整する。
- (7) 器に盛り付け、ゆでたインゲン、トマト、ユズの皮を添え、お好みでこしょうを振る。

女性部 新潟県JA女性組織仲間作り企画 「研ナオコさん」コンサート

11月27日に新潟市内で新潟県JA女性組織による仲間作り企画として「研ナオコさん」のコンサートが行われ、当女性部からも約60名の部員が参加しました。

今年は昼食会場に、いくとぴあ食花内の「キラキラレストラン」でバイキング料理を楽しみました。野菜をふんだんに使った料理やデザートの数々を堪能しながら仲間同士の会話も弾み、「今度は家族で遊びに来よう」と話す声も聞かれました。

会場では、県内23JAと福島県から1JAも加わり1,000人を超える女性部員が一堂に集まり、和やかな雰囲気の中TV番組のリポーターとして活躍中の「竹内海南江さん」による講演会とベテラン歌手の「研ナオコさん」による歌謡ショーが行われました。

講演会では“地球と遊ぶ”をテーマに、世界中を駆け回る竹内さんのユーモラスな体験談と「お米をたくさん食べて、大先輩に負けない様にこれからもがんばります！」と話す様子に会場内も元気をもらい笑顔満開になりました。歌謡ショーでは、研さんの娘さんも出演し、親子仲睦まじく息の合った素敵な歌声を披露、楽しいトークも加わって会場内は大盛況でした。

ステージ終了後には、県内JA女性部を代表して当JA女性部より研ナオコさんに当JAの自慢の逸品「越後姫」をプレゼントし大変喜んでいただきました。“楽しさの共有”で地域を越えた仲間作りができた一日となりました。



有料広告

JA北越後組合員様ご優待します。
建物でこまったときはお電話を
プロの診断・見積無料

バンエイ美装

新発田市新栄町2-8-25 ☎ 22-4604
 (倉庫・事務所) FAX 22-5474
 新発田市新栄町2-11-47 ☎ 0120-77-4604

3 お申込み先
 管理部総務課(担当:宮川)
 までお申込み下さい。

1 枠	縦60mm × 横90mm	1 回	15,000円
-----	---------------------	-----	---------

2 規格・掲載料(税抜)

1 掲載位置・募集数
 掲載位置はページ下段。
 最大4〜12枠(1ページあたり
 最大2枠)とする。

広報誌「JA北越後」に
 広告を出しませんか

TOUR

「ボロブドゥール遺跡」と

南国の楽園「バリ島」

世界遺産紀行

5日間

旅行期日
【観光コース】【バリ島フリープラン】
平成28年
1期 2月17日(水)～21日(日)
2期 2月18日(木)～22日(月)

旅行代金 2名様 1室利用 大人お一人様
【観光コース】179,800円
【バリ島フリープラン】169,800円

※ヨナラパーティー
Nツアー
ふれあいのタベ
IN バリを開催!

●ジャカルタ ●ジャワ島 ●ジョグジャカルタ ●バリ島

スーツケース
無料宅配サービス!

ご自宅～空港まで(往復)
(お一人様1個)

まだお申込みは間に合います!

株式会社 農協観光

1 観光コース [観光時ミナミウォーター付]

◎食事 / 朝3回・昼4回・夜4回 (機内食は含まず)
◎利用予定航空会社 / ガルーダインドネシア航空
◎利用予定ホテル / [ジョグジャカルタ] ハイアットリージェンシーまたは同等クラス
[バリ] グランド・ニッコー・バリまたは同等クラス

Aグレードホテル(当社基準)
バリ島での宿泊は
グランド・ニッコー・バリ
紺碧のインド洋が眼下に広がる
絶景リゾートホテル

日	期	都市	交通	時間	日程	朝	昼	夜
1	1期 2月17日 (水)	新潟駅 東京駅 羽田空港 スカルバット空港	新幹線 JR東日本 GA875 国内線	午前 夕刻	新幹線にて東京駅へ(その他乗車駅についてはお問い合わせ下さい) 在来線、モノレールにて羽田空港へ 出国手続後、空路 ジャカルタへ 入国審査・税関検査後、ジャカルタにて乗り継ぎ、 空路 ジョグジャカルタへ	×	機内食	ホテル(軽食)
	2期 2月18日 (木)	アジスジャタ空港 ジョグジャカルタ	国内線	夜	専用車にてホテルへ。 [ジョグジャカルタ泊]			
2	1期 2月18日 (木)	ジョグジャカルタ	専用車	午前	8世紀～9世紀に建てられた世界最大の大乗仏教寺院 ★世界遺産「ボロブドゥール遺跡」を見学 インドネシア最大級のヒンドゥー教寺院 ★世界遺産「プランバナン寺院」★バティック工房を見学 国内線にて空路バリ島へ	×	ホテル	ホテル(ピクニック)
	2期 2月19日 (金)	アジスジャタ空港 シガラヤ空港 バリ島	国内線 専用車	夕刻 夜	到着後、ホテルへ [バリ島泊]			
3	1期 2月19日 (金)	バリ島	専用車	終日	バリ島内観光 ●金銀細工の村「チルク」、★聖なる泉が湧く 「ディルトンエンプル寺院」、○芸術の村「ウブド」 〈一度ホテルに戻り休憩〉 断崖絶壁に建つ夕映えが美しい★ウルワツ寺院にて、 有名な★「ケチャックダンス観賞」後、夕食へ [バリ島泊]	×	ホテル	日本食
	2期 2月20日 (土)	バリ島	専用車	終日	バリ島内 世界遺産めぐり ★「タマンアユン寺院」、★「ウリンダス・プラタン寺院」 ●「ジャティレイ」(トウカウ山保護地区植田の景観) 〈一度ホテルに戻り休憩〉 お部屋は18:00までご利用になります。 夕食は「Nツアーのタベ」でインドネシア料理と 伝統舞踊をお楽しみください。 夕食後 空港へ [機中泊]			シーフード
4	1期 2月20日 (土)	バリ島	専用車	終日	バリ島内 世界遺産めぐり ★「タマンアユン寺院」、★「ウリンダス・プラタン寺院」 ●「ジャティレイ」(トウカウ山保護地区植田の景観) 〈一度ホテルに戻り休憩〉 お部屋は18:00までご利用になります。 夕食は「Nツアーのタベ」でインドネシア料理と 伝統舞踊をお楽しみください。 夕食後 空港へ [機中泊]			シーフード
	2期 2月21日 (日)	バリ島	専用車	終日	バリ島内 世界遺産めぐり ★「タマンアユン寺院」、★「ウリンダス・プラタン寺院」 ●「ジャティレイ」(トウカウ山保護地区植田の景観) 〈一度ホテルに戻り休憩〉 お部屋は18:00までご利用になります。 夕食は「Nツアーのタベ」でインドネシア料理と 伝統舞踊をお楽しみください。 夕食後 空港へ [機中泊]			シーフード
5	1期 2月21日 (日)	シガラヤ空港 成田空港 東京駅 新潟駅	GAB80 JR 新幹線	深夜 午前 午後	出国手続後、空路 成田へ 入国審査・税関検査後 成田EX・新幹線にて、新潟駅へ (東京駅にて乗換 / 昼食はお弁当となります。) 到着後、解散	×	機内食	弁当
	2期 2月22日 (月)	成田空港 東京駅 新潟駅	GAB80 JR 新幹線	深夜 午前 午後	出国手続後、空路 成田へ 入国審査・税関検査後 成田EX・新幹線にて、新潟駅へ (東京駅にて乗換 / 昼食はお弁当となります。) 到着後、解散	×	機内食	弁当

上記旅行代金に含まれないもの

●燃油サーチャージ 13,000円(10月1日現在) ●羽田空港使用料 2,670円
●羽田空港税 約2,800円(10月1日現在) ●その他個人的な費用
●出入国審査代金 4,320円 ●金銭は現金にのみお持ちください(お預金不可)

ご慶事・ご法要・各種小中大宴会々場・会議

結婚式場
宴会々場

豊谷殿

～こんな時にもぜひ豊谷殿をご利用下さいませ～
歓送迎会・同級同窓会・忘新年会・お祝パーティー・残念ぱーていー
色々会合飲み会・赤ちゃん祝・七五三・結納・還暦祝 等

◆四季折々・奥座敷・旬の鍋・炭火焼なども御座います。
◆ご接待、ご予算など各種お気軽にご相談下さいませ。

しばた駅前
諏訪神社境内

TEL・22-6666

まごころを伝える

大切なあの方へ やすらぎ あふれる贈り物。

野迎の風

仏事専用
カタログから!!

お通夜・お念仏返し・粗供養品・御贈答品

年中無休 即納OK!!

野木シノ商会
☎(025)377-4645代

健康
百科

平成28年新年のご挨拶



豊栄病院 病院長
宮島 透

新年あけましておめでとございます。さて10年後の2025年にはいわゆる団塊の世代の方々が全て75歳以上になり、医療・介護需要のピークを迎えようとしています。一方、医療費の増大を抑えようと国は病院・病床数の削減を考えています。国の統計によれば2040年に日本人の死亡者数がピークを迎え160万人となりますが、病院、自宅、老人施設で受け入れられる死者数は111万人で、実に49万人の方の亡くなる場所が想定されていない状態です。政府はこれを解消するために（あくまで病院入院病床数は減らし）何とか在宅死を増やす事を考えています。また年齢構成の変化に応じて、各都道府県を中心として病院機能を見直し変更させる予定になっています（地域医療構想と呼ばれています）。基本的には高度急性期医療を減らし集約化し、亜急性期、回復

期、慢性療養期の病床を増やし、在宅医療を積極的に行うように誘導していくものと思われまふ。当院はこのような医療ニーズの変化に従いながら、しかし新潟市北区において唯一の一般病院であるため救急医療を含め急性期医療を放棄することなく変革していくつもりです。在宅医療に関しては、開業医の先生方が積極的に行えるようまた患者様が安心して在宅医療をお受けできるように、夜間・休日などの診療のバックアップを行う「在宅医療バックアップシステム」を開業医の先生方と構築し動き始めました。また多くの老人施設とも協力し支援体制をとり、この地域で障害などを有していても生活を続けることができるようなセーフティネットを作りこんでいくつもりです。この地域の他の病院・開業医・老人施設・行政などとともに地域医療・福祉・介護をきちんと提供し住民の皆様方により良い地域生活を送れるよう努力していきます。皆様今年もよろしくお願ひいたします。

トラブル
回避の
基礎知識

副業サイトトラブルにご注意

インターネットで内職を探したことをきっかけに、トラブルに巻き込まれることがあります。

【事例】インターネットで副業サイトに登録をしたところ、業者から電話があり「メールマガジンに簡単な文章を書く仕事をしないか。1本書けば1000円になる」と勧誘された。与えられたテーマに沿った文章を4本作成したら、4000円が振り込まれた。その後業者から「あなたの文章は大変評判がいい。自分のサイトを持てばもっと収入が増える。サイト作成に50万円が掛かるが、すぐに元が取れる」と勧められた。お金がないと断ろうとすると「収入がなければ返金保証するので、カードローンを利用すればいい」と言われたので、銀行から借金をして50万円を振り込んだ。しかしその後収入がなく返金保証を申し出たところ「評判があまりに良くてアクセスが集中し、収入につながらない。サーバーの増強が必要だ」と言われ、返金されるどころか、さらに50万円の請求があった。だまされたと思うので、返金してほしい。

副業で収入を得ようとする人を狙った悪質な手口です。副業サイトで最初に紹介される仕事は、高額な契約をさせるための入り口にすぎない場合が少なくありません。業者から「評判がいい」などと言われますが、メールマガジンの配布先が明らかでなく、高収入を得られる仕組みがはっきりしません。また「返金保証」などと言われますが、理由を付けて断られることがほとんどで、最終的には多額の借金を抱え込むことになりまふ。

電話勧誘販売で契約した場合は、法律で定められた記載事項を満たした契約書を受け取った日を含めた8日間はクーリング・オフができます。しかし、こうしたトラブルでは相手の実態が分からず、解決が困難な場合があります。うまい話はないので、十分注意するようにしてください。



〈有料広告〉



農業もインターネットの時代です

パソコン・複写機の御用命は

Minatoku

新発田市豊町4-5-33
TEL 0254-22-2998(代)
FAX 0254-22-5175

かめ じょう
割烹 菊城

聖籠町網代浜1321-1 ☎ 27-3448

ファミリー居酒屋
かめぞい
☎ 27-6656

JA葬祭センター指定
ムーンホール MOON HALL
せいろう
SEIROU
葬儀式場 ☎ 27-8058

日本年金機構における マイナンバーの取扱いについて

Q マイナンバー制度が始まりましたが、当初の話では年金請求時等にマイナンバーの記載が必要と聞いていました。しかし、知人から日本年金機構での手続きにマイナンバーを利用するのは延期されたと聞きました。

どういことでしょうか。

A 行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律（以下「番号法」といいます）に基づき付番された個人番号（マイナンバー）については、番号法で定められた事務においてのみ利用することが可能となります。

当初は日本年金機構の手続きにもマイナンバーを利用する予定でしたが、日本年金機構における不正アクセスによる情報流出事案を受けて、当分の間、マイナンバーの利用ができないこととなりました。そのため、日本年金機構においては、被保険者や年金受給者等の皆さまからマイナンバーの提供を受けることができません。

つきましては、年金請求等手続きの添付書類として住民票が必要な場合は、「マイナンバー」の記載されていない住民票の写し」を提出していただきますようお願いいたします。

仮に、マイナンバーの記載された住民票の写しを提出された場合は、マイナンバー記載の部分を見えない状態にしてコピーを取らせていただき原本についてはお返しいたします。

なお、昨年十月から各市区町村から住民の皆さまあてにマイナンバーを通知するための「通知カード」が送付されています。この「通知カード」にはマイナンバーのほか、氏名、生年月日、性別、住所の記載がありますが、年金事務所等での本人確認書類として認められておりませんのでご了承ください。

ご不明な点等は、お近くの年金事務所までお問い合わせください。

子育て おたけ

厳しい寒さ

私たち人間は恒温動物で、体内で熱をつくり出すことで一定の体温を保っています。体の表面と内部とでは温度差がありますが、皮膚表面は脇の下で測ると36度くらい、口の中や肛門内で測るとそれよりやや高い程度で、それほど違いはありません。

赤ちゃんの機嫌が良くない、風邪をひいたかな、熱があるかな、というときは、いつもの健康なときの体温と比較するとよいでしょう。そのため、健康なときに正しく検温して『母子健康手帳』に記載しておく役立ちます。

大人であれば気候の変化はすぐに分かります。「この冬は厳しいぞ」などと独り言をつぶやきながら、熱いお茶を飲んだりします。実は意識するでもなく空気が乾燥しているかどうかまで感じ取っている喉の渇きを癒やしているのです。さらに襟元を暖かくするなど、季節の移り変わりに対応しながら、体調を悪くしないよう工夫しているのです。

こうした行動は日常的な風邪予防に大変役立っています。が、小さな赤ちゃんに対しては、風邪予防を意識的に行う

よう心掛ける必要があります。

同じ条件の寒さでも、大人と赤ちゃんでは違いがあり、赤ちゃんは体が小さく体重の割に皮膚の面積は大きいので、大人と赤ちゃんを比較すると赤ちゃんの方が気温の変化を受けやすいのです。煮物をするとよく火が通るのと同じようなものです。

大人が寒いと感じたら、小さな赤ちゃんはそれよりも早く寒さを感じているはず。それが時には寒さに強い体をつくることにもなりますが、小さな赤ちゃんを理解して、寒さの厳しい季節は育児の知恵を働かせましょう。



緊急告知FMラジオ

このラジオは緊急情報をいち早く伝えるため、緊急時、または有事に自動的に放送されるラジオです。J-ALERT（全国瞬時警報システム）にも対応しています。下記の場合、自動放送されます。

- ・有事関連、津波、気象情報、地震（震度）速報、水害、などの災害情報
- ・全国的な緊急情報から新発田地域の緊急情報まで対応しています
- ・試験放送は、毎月第一金曜日午後0時半から

緊急時は自動放送

価格：8,640円（税込）

※エフエムしばたで販売中

詳しくは、**エフエムしばた**まで
〒957-0053 新発田市中央町5-8-47 TEL 0254-23-8800

cityバス
cityトラベル
貸切バス・レンタカー・旅行ツアー

旅

- ◆団体旅行・社員旅行・研修旅行
- ◆遠足・学習バス
- ◆結婚式、法要、宴会等の各種送迎
- ◆視察・見学バス

〈お見積り無料。お気軽にご相談下さい。〉

シティバス
☎ 0254-24-3017
FAX 0254-24-3161
新潟県知事登録旅行業 2-387号
住 所 新発田市富塚町1丁目921-1
営 業 8:00～18:00 駐車場 有
★その他、詳細につきましてはご相談ください。

Readers' Voice 読者の声

今月のテーマ 新年最初に食べるもの

『人は動いてこそ生き、樹は動かしては枯れる。』ボケ防止の為に、人と交わって良く生きなくては、と思う今日この頃です。
(新発田市 A・E)

ビニール袋にトレイを入れる時その時々口を開くのが大変なので口の所(内側に) 枠を洗濯バサミで止めておく便利です。枠はお菓子の箱など廻りが硬いもので間中をくり抜き作ります。
(新発田市 H・M)

最近ボケ防止のため色々なクイズに手紙を出してみる。だいが漢字も忘れて来て、辞書を引く毎日です。
(新発田市 S・Y)

新年最初に食べるものは、温かいうどんです。元旦は朝からお目当ての初売に行くので、お買い物後に、のんびり、温かいうどんを食べます。
(新発田市 H・M)

やっぱり年越しそばですかね。そばより年越しラーメン派ですが、簡単に作れる料理が、役に立ってます。これからも沢山のメニューをのせて欲しいと思います。
(聖籠町 O・M)

普段静かな二人暮らしも年末年始には子、孫が集まり、嬉しいようで何か疲れて終りそう。
(新発田市 T・R)

毎月たのしみにしています。広報誌が届くと第一にパズルをしています。当選されます様に。
(新発田市 A・Y)

今年も何とか(自分なりに)頑張りました。来年は年女です。一層心を引き締め健康で頑張れますように。新年早々にもちを沢山食べます。我家はもち大好きで沢山つきます。今年もよろしくおねがいします。
(新発田市 H・H)

配布されるのをいつもたのしみにしています。皆ながんばっているのが感心したり、応援したくなったりします。新年最初に食べるものはやはり大好きなもちです。すったクルミを雑煮もちにたっぷりかけて食べます。とてもおいしいです。クルミがない雑煮はもの足りないです。平成28年も「きたえちご」楽しみに待っております。
(新発田市 S・T)

食べられるものなら自分の歳でしょうか。老人の間になった今、今日の無事を喜んでます。美食、暴食は、すぐ胃腸に堪える現在、普通が一番。猿に負けない様、認知予防に努力したいと思えます。越後ファンの方々お体大事に致しましょうね。
(新発田市 S・K)

温泉旅行。疲れをとります！
(胎内市 T・M)

早いもので、あっという間に新しい年を迎えます。いつも新年に食べる物と言えば家では煮物です。色々な材料を大鍋に入れますが銀杏は并に山盛り

入れます。カラ剥きが超大変ですが食べた時の美味しさは格別です。良い一年になれば嬉しいです。
(聖籠町 I・N)

「柿なます」ですが家はいつもみかんです。同じ色どりの柿は考えませんでした。どちらもビタミンCがあり今度作ればと思います。あるうちに…
(新発田市 M・H)

新年に最初に食べるもの、それは雑煮です。元旦は若水で座敷を清め、神棚をお参りし、仏壇を拝んで鎮守様へ初詣、帰って神仏に雑煮をお供えて元旦の朝食がお屠蘇と雑煮です。親がやっていたことを頑なに守っています。
(新発田市 N・A)

年の暮忙しい中でもクイズとなると頭の体操ができ楽しみにしています。30年40年前の事この間の様に思われます。
(新発田市 S・S)

妊娠中で2月に生まれる予定です。かなりお腹もおっきくなってきて動くのもしんどくなってきました(^^) ゴミ出しなど旦那がやってくれてかなり助かっています！ベビちゃんもよく動き、大きくなってきていますのでかなり痛いですが(笑)産まれてくるのを楽しみにしています(^^)♡
(新発田市 K・A)

2月号のテーマ
「恵方巻きは食べますか？」です。
※テーマ以外にも応募お待ちしております。

正月飾り

もうすぐ1年が経つねー
そう、だー
アスバくんは、頼みがあるんだ
ほんとに？
1月1日
門松は、ぼくは、ないじゃー

日本アニメ・マンガ専門学校
マンガクリエイター科
齋藤 明奈さんの作品

お詫びと訂正

12月号のインフォメーションについて掲載内容に誤りがございました。皆様にご迷惑をお掛けしましたこととお詫びするとともに、下記のとおり訂正させていただきます。
●JA北越後年末年始営業日程一覧表のお米センターの営業時間が9:00~17:00と表記してありますが、正しくは「9:00~17:30」となります。
●ふれあい市五十公野支店お米プレゼント!の掲載について、正しいタイトルは「ふれあい市五十公野支店と佐々木本店でお米プレゼント!」になります。

クロスワード

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？
抽選で5名様に 農協全国商品券 1,000円分をプレゼント

1	5	8		12	17
		C			
	6			13	15
2				11	
			9		
3	7				16
4				14	
		10			B

先月号の答え トシノクレ

クソシタソバ
チキンアラレ
エダインシ
シヨウタク
マケイミツ
イタイシシ

タテのカギ
ヨコのカギ

1 首に掛けるアクセサリ
2 髪はここを中心に渦巻きます
3 釣り人がじっと眺める物
4 安倍川にしますか、砂糖じょうゆで食べますか
5 色が白っぽい——そばは、ソバの実の中心部分をひいた粉で作ります
6 屋外で写生するときの机代わり
7 CDとも呼ばれるコンパクト——
8 腕まくりするとき折る物
9 イチかバチかの大きな——に出た
10 土を盛って造った古代の権力者の墓
11 ある限り全部の物

1 新年に寺社へ出掛けて済ませます
2 ドライバーで締める物
3 解答用紙の——を文字で埋めた
4 年表を見ると概要がつかみやすいかも
5 騎手が馬に入れる物
6 サハラ、ゴビ、タクラマカンといえば
7 受話器を離さずに延々と続けます
8 自動車の燃料タンクが空っぽの状態
9 ——心頭で発する
10 父や母の、父
11 古い石碑に生えることもあります

＜応募方法＞ ハガキまたはメールで、①パズルの答え ②住所・氏名・年齢・電話番号 ③読者の声VOICEへのメッセージ を記入し応募ください。
読者の声 VOICEへのメッセージ、JAまたは、広報誌へのご意見・ご感想／身の周りの出来事／生活の知恵／わが家の〇〇自慢／イラストなど
■あて先 (ハガキ) 〒957-0011 新発田市島崎字井天1341-1
JA北越後本店 広報誌係
(メール) info@ja-kitaechigo.or.jp

■当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
※お預かりした個人情報につきましては、広報活動に利用する以外は使用しません。

■応募締切 当月20日 (消印有効)

今月の Recipe 2016.01

カリフラワーと豚肉のカレー炒め

調理時間

15分

(1人分 212kcal)

<材料> (2人分)

カリフラワー ……400g(正味 200g)
ピーマン ……2個
豚ばら肉(薄切り) ……100g
A カレー粉 ……小さじ 1/2
塩 ……小さじ 1/6
こしょう ……少々
酒 ……大さじ 1

<作り方>

- (1) カリフラワーは小房に分けて、熱湯で硬めにゆで、よく水気を切ります。
- (2) ピーマンは種を取って太めの細切りにします。
- (3) 豚肉は3cm長さに切ります。
- (4) フライパンに肉を入れ、弱火で脂が出てカリカリになるまで炒めます。脂が多ければ、ペーパーなどで拭き取り(脂大さじ 1/2 ほどを残す)、ピーマン、カリフラワーを加えて炒めます。Aを加えて炒め、火を止めます。

レシピは、切り取って
レシピ集として保管
いただけます。



撮影：松島均

きりとり

食のはなし カリフラワー

カリフラワーはキャベツやダイコンと同じアブラナ科の野菜です。私たちが普段食べている白い部分は花のつぼみです。カリフラワーをゆでるとき、小麦粉と酢、さらに食塩を入れると良いとされています。小麦粉はあくの成分を吸着してくれます。さらに小麦粉を入れることで沸点が高くなるため早くゆで上がり、ビタミンCの流出を抑えてくれます。また、カリフラワーの薄い色はフラボノイドという色素です。このフラボノイドは酸性のときに白い色になるので、レモン汁や食酢を入れて、ゆで水を酸性にしておくと、きれいな白色に仕上がります。さ

らに、食酢には野菜を軟らかくするのを邪魔する働きがあるので、その働きを抑えてくれる食塩を加えます。このように、カリフラワーは下ゆでしてあく抜きをしないと食べられないと思われがちですが、実は生で食べることもできます。あくは主にクロロゲン酸というものです。これはゴボウに含まれるあくと同じ成分で、空気に触れると茶色く褐変してしまいますが、抗酸化作用があり、がんや糖尿病、老化予防にも効果があるといわれています。さらに、カリフラワーはとてもビタミンCを多く含む野菜です。ゆでたカリフラワーだ

と、100g当たり53mg、生だと100g当たり81mg含まれています。これは、トマトやピーマンよりも多く含まれ野菜の中でも上位の含有量です。成人の大人が1日に必要なビタミンCは約100mg。カリフラワーが1房250gぐらいだとすると、カリフラワーを半分食べるだけで1日に必要なビタミンCが摂取できてしまうのです。ドレッシングにお酢を使えば変色を防ぐこともできます。新鮮な物を軽く水にさらし、薄くスライスしてサラダやマリネにしてみたいかでしょうか。生で食べる野菜としても定番になるとうれしいです。

新発田のレシピ!

やろもち

男衆が山に入る時に持っていった



●材料 (10~15人分)

米 ……10カップ
「味噌」 ……220g
A 砂糖 ……大さじ4
くろみ ……120g
油 ……1/2カップ
串 ……20本
(長さ40cm幅3cmの杉板)
木炭・火鉢

●作り方

- ① ご飯は少しかために炊き、8分間蒸らしてから、すりこぎで米粒の形がなくなるまでよくつぶす。
- ② Aをすり鉢でよくする。
- ③ 鍋に油を入れて煙が出るまで熱して②を入れ、混ぜて焼き味噌をつくる。
- ④ つぶしたご飯を熱いうちににぎり、串に巻きつける。
- ⑤ ④を炭火で裏表を乾かすように空焼きし、食べる直前に味噌をつけてあぶりながら食べる。

<画像提供>

旬の会企業組合の旬の田舎弁当より
旬の会企業組合 TEL/FAX 0254-23-6623

*レシピは『しばたのおかず』(開港倉)を参考

しばた旬の田舎弁当を味わう会

昨年12月で最終会となりました。
沢山のご来場をいただきありがとうございます。
ございました。



左 にいがた文化の記憶館・落谷虹児展チラシ

右 『異国の友と』『令女界』付録絵はがき
滞仏作 昭和4 (1929) 年9月号



頌春 この連載も8年目に入ります。どうぞよろしく！一パリ展、記念館での凱旋展、そして、メディアシップ5F「にいがた文化の記憶館」でも『パリの落谷虹児』展を開催中です。その広報チラシA面を飾った絵は、絵葉書『異国の友と』からの再刷で、原画は見付かっていません。三越伊勢丹・両デパートの《新春展》に伍して開催するので、記憶館でも新春にふさわしい虹児絵を選びました。

虹児は生涯の殆どを人気挿絵画家として生きた絵描きですから、展覧会のポスターやチラシにも印刷画が登場します。『花嫁人形』のペン画のポスターはパリでも好評でした。

生前に出版した『落谷虹児抒情画集』に、こ

の絵の左半分だけが『夜会服』と題されて載り、次の画集に右半分と合わせた絵が載って、初出時の構図が判明したのです。そごう美術館展の図録には「切り取り線のついた真ん中で切って、絵はがきとして使用できる仕組みになっている。それぞれの衣服のモダンな柄が印象的で美しい作品」とあります。

昭和4年、シベリヤ鉄道経由で急きょ7月15日に帰国、8月半ばには『令女界』の9月号が書店に並んだはず。絵葉書大流行の時代でした。2枚に切って使える付録絵葉書として製版された『異国の友と』は、虹児が巴里で描いた最後の絵だったかも知れません。

(落谷虹児記念館名誉館長 落谷龍夫)



落谷虹児
KOJI FUKIYA

本名一男
新発田町(当時)出身
父は地方紙記者
抒情画家 詩人
明治31 (1898) ~
昭和54 (1979) 年

大正9年、21歳、少女雑誌からデビュー。詩画集9冊を出版、時代の寵児となる。『花嫁人形』は25歳の詩。大正14年渡仏、春秋のサロンに連続入選、個展も成功させる。帰国後は再び挿絵を描き、モダンな画風で一世を風靡する。名作童話や絵本の分野でも活躍。晩年は個展に『花嫁』など出品、画集5冊を出版。中伊豆で没、80歳。昭和62年、落谷虹児記念館。

編集後記

明けましておめでとうございます！本年もよろしくお願いいたします。と、新年のフレーズを書いておりますが、この文章を書いているのは12月下旬に差し掛かるころ。まだクリスマスも迎えていないので、あまり実感がありませんが、いよいよ2016年が始まりますね！テレビCMで2015年はどんな年でしたか？と問いかけるものがありました。私自身、振り返ると色々うまくいかない1年でした・・・うまくいかなかった分、2016年は15年より少しでもうまくいくようハードルを下げて頑張っていきたいと思えます。災害の無い、平和で穏やかな年になることを祈りますm(__)m(M)

理事会だより

11月定例理事会 開催日時 平成27年11月30日

協議事項

- (1) 平成27年度上半期ディスクロージャーについて
- (2) 第6次中期3ヶ年計画にかかる概念図
(中期ビジョン・中期基本目標・キャッチフレーズ) の策定について

報告事項

- (1) 不良債権の処理状況について
- (2) 決算見込み (平成27年9月末基準) について
- (3) 平成27年度職員年末賞与の支給について
- (4) 平成27年10月末事業実績について
- (5) 平成27年9月末仮決算経営分析概要の差替えについて
- (6) 「第6次中期3ヶ年計画」にかかる意向調査の結果について
- (7) 個人情報の漏えいについて
- (8) 「金融円滑化法」期限到来後の報告・開示について
- (9) 加治種子センター乾燥機械の入替について
- (10) 子会社の決算見込みについて



この広報紙は地球環境に配慮したエコパルプを使用しています。