

ちょっと
いい話

大豆パワー

～毎日元気に健康に～

畑のお肉

大豆が「畑のお肉」と言われるのは肉や魚に匹敵するほどの豊富なタンパク質が含まれているから。しかも、大豆のタンパク質にはコレステロールや中性脂肪、体脂肪を下げるなどの特徴があります。

必須脂肪酸

大豆に多く含まれている「多価不飽和脂肪酸」は、人の体に欠かせない必須脂肪酸のひとつ。悪玉コレステロールを下げたり、血管を丈夫にする働きがあります。

美肌に大豆

亜鉛はタンパク質の合成に必須のミネラルであり、美肌などの新陳代謝を促すのには欠かせない栄養素。大豆にはそんな亜鉛も多く含まれています。

鉄分もたっぷり

鉄分と言えばハウレンソウのイメージが強いですが大豆にもハウレンソウとほぼ同じくらいの鉄分が含まれています。

大豆で豆乳を作ろう

- 大豆300g(2カップ)を3倍の水(6カップ)につける。夏は8時間、春や秋は15時間、冬は20時間が目安。大豆がパンパンに膨らめばOK。
- 大豆とつけ汁を一緒にミキサーにかけ、なめらかなクリーム状にする。
- 大きめの鍋に水(6～7カップ)を入れて沸騰させ、②を入れ、焦げないようにかき混ぜながら沸騰するまで強火で煮る。出てくる泡をこまめにすくい取る。
- 沸騰すると泡があがってくるので、溢れる一歩手前で火を止める。泡が落ち着いたら弱火にし、木べらでかき混ぜながら8分位煮る。(焦げやすいので注意)
- ボウルにザルと、さらしの布を重ね④を入れる。布の縁を集めるようにして絞り、こし取る。熱いので、厚手のゴム手袋などを使用する。絞り出したのが豆乳、残ったのがおから。

1.思いがこもった自信作。受賞した看板の前で2.小学生にサツマイモの定植を教える盟友3.大豆の通年食農教育の集大成。児童が企画した豆腐パーティーに招待されて4.収穫祭であいさつする伊藤委員長。「大豆の先生」の話を児童も釘づけ5.平成27年度の支部総会。全国表彰を受けた看板の祝賀会も行なわれた

全 国のJA青年組織は毎年、熱きメッセージを込めて手づくり看板を制作する。JA青年部石鳥谷支部は平成27年度の県審査会で最優秀賞を受賞し、全国コンクールでJA共済連賞の栄冠に輝いた。

農業の偉大さを伝え、自分たちの活動で農業と地域を繋ぎたい。そんな、看板に込めた思いを紐解くと、地域に根ざし、暮らす人々と共に歩む活動が見えてきた。

表紙で盟友と笑顔を見せるのは花巻市立新堀小学校の児童。盟友は全児童にサツマイモの定植指導をはじめ、3年生を対象に大豆栽培から加工品作りまで通年食農教育をしている。食や農業にしっかりと向き合ってほしいという願いから、喜びだけでなく大変な部分や泥臭い部分も伝える。「農業を通じてこの土地に生まれたことを誇りに思っ

てほしい」と伊藤邦彦委員長(写真1中央は語る。昨年度、彼らが教えた最後の授業は豆腐作り。収穫した大豆を自らの手で豆腐へと変え、できたてのおいしさに児童たちは目を輝かせた。招待された「豆腐パーティー」では、児童と交流し、大豆の研究発表を聞いた。そして手づくりの感謝状とメダルをもらった。その研究内容や感謝状に書かれた言葉が、農業への興味と関心が児童の中に芽生え始めている事を教えてくれる。「大豆の先生」として食農教育を展開する意義、それは、可能性を無限に秘めた輝く瞳を、未来の地域農業へ繋ぐことなのかもしれない。

看板に記される彼らの原点「農業と共に育つ地域へ」。温かくも力強いこの言葉が、地域に活力を、そして未来の地域農業を明るく照らす道しるべとなるだろう。

誇れる農業、愛する地域、無限の可能性を未来へ
青年たちが繋ぐ“農と共に育つ地域”

JA青年部石鳥谷支部



【部会データ】盟友は男女合わせ46人。食農教育のほかにも、地元商工会と連携をとり、季節ごとのイベントに協力・参加などをしながら地域住民との交流や地域活性化に努めている。地域農業の問題解決に向けて行政と意見交換を行ったり、先進地研修で優良事例や農業経営を学ぶなど、農業の担い手としても積極的に活動している。活発な事業や盟友同士の交流会などがきっかけで、結婚へ結びついた盟友カップルもいる。

CONTENTS

ぼらーの花巻

●No.218 / 平成28年(2016)4月号

- 02 ぼらーのCOVER STORIES
- 04 愛農土に生きるII
- 04 特集1 平成28年度 新採用職員紹介
- 10 特集2 母ちゃんハウスだあすこ リニューアルオープン

- 12 ぼらーのNEWS ● 地域の話
- 14 information ● 理事会だより / 監事会だより
- 16 風趣点景 ● 管内四季だより / 編集後記