

ぽらーの花巻

PublicRelationMagazine, PolanoHanamaki

12

2016 No.226

特集

食生活を見直しませんか？



ちょっといい話

来秋に遠野市で

全国わさび品評会&生産者大会を開催

全国のわさび生産者の連帯や技術交換、わさびの消費拡大を目的として、全国わさび生産者協議会が毎年「全国わさび品評会」と、3年ごとに「全国わさび生産者大会」を開催しています。来年は、東北一の生産地である遠野市で開催します。

【全国わさび品評会】

「根わさびの部」と「畑わさびの部」があり、毎年約300点が全国から出展されます。また、昨年に開催された品評会で、福地部会長が栽培したわさびが優秀賞を受賞しました。

【全国わさび生産者大会】

わさびの効能などについての講演会を行うほか、全国のわさび生産者が集まり、生産者交流会を行います。

- 開催予定
平成29年10月
遠野市内(ホテル「あえりあ遠野」、遠野市民センター)

一般の方も参加できます!!

「わさびに関心を持ってもらいたい」との思いから、地域住民などの一般の方も参加できます。無料で講演会を聴けるほか、品評会に全国から出品された、よりのわさびを実際に見て購入もできます。ぜひ、この機会に地元特産品の良さを感じてみませんか?

わさびのあれこれ...



効能

わさびの刺激的な香りと辛味が胃を刺激して食欲を高めるほか、消化吸収をサポートしてくれます。また、辛味成分にはO-157やブドウ球菌など食中毒の原因となる菌への殺菌作用があります。

保存方法

根わさびは、水で濡らした新聞紙などで包み、ラップをして冷蔵庫に入れると約1カ月保存できます。おろしわさびは、ラップに包んで冷凍庫で保存すると風味が落ちにくいです。

- 1.部員が集まると、和気あいあいと情報交換が始まる
- 2.通年収穫で、特に冬は最良の品質状態になるため収穫量が増える
- 3.全国で初めて取り入れたビニールハウス栽培。川沿いにズラリと並ぶ
- 4.「いわての名水20選」に選ばれる鍾乳洞「稲荷穴」の湧き水。この湧き水でわさびは育つ
- 5.部員が丹精込めて作った「真妻種」

東 北一の生産量を誇る遠野市のわさび。宮守町達曾部地区を訪れると、達曾部川と湧水川に並ぶようにしてわさびを栽培する何十ものビニールハウスが並んでいた。わさびは、水がきれいなことや冷涼な気候であることなど限られた地域でしか栽培できない。この達曾部地区では、1年を通して低温を保つきれいな湧き水に恵まれている。遠野市で主に栽培している

「真妻種」は、わさびの最高級品種で、辛さだけでなくほんのりとした甘みと粘り、豊潤な香りが特長だ。その栽培はとても難しい。わさびの中でも更に水や環境を選び、管理も繊細に行わなければならない。だが、部会員たちは長年の経験と、たゆまぬ努力で最高級品種の栽培を手掛ける。同地区でわさび栽培が始まったのは今から100年ほど前。生産が本格化したのは

昭和30年ころからだだが、栽培技術などの多くの課題があった。「高品質のものを作り、一大産地である静岡県に肩を並べたかった」と振り返る福地孝市部会長(写真1中央)。その言葉通り、彼らはアイディアを出し合い試行錯誤を繰り返す。寒い地域での栽培を可能にしたビニールハウスの導入、収穫量増に繋がった栽培方法の変更、病気対策の苗改良。生産量東北一の裏に

は、さまざまな課題を克服してきた長年の努力があった。今もわさび栽培にかかる情熱は変わらない。彼らが集まると自然と、情報交換や新たな取り組みの提案が飛び交う。福地部会長は「自信を持っているわさびだからこそ、東北一の旗を降ろさないうように栽培に励みたい」と意気込む。今日もまた、彼らは直向きにわさびと向き合う。輝く未来に向かって。

わさび栽培にかける情熱と努力 築いた歴史と“東北一”の称号を未来へ

JA遠野地域野菜生産部会わさび専門部 〇遠野市



【部会データ】遠野市宮守町のわさび農家11戸で構成。「真妻種」と「実生わさび」の2品種を栽培している。根部分を生食用としてJAに出荷するほか、茎や葉を加工して直売所に出荷する部会員もいる。毎年、「岩手県わさび品評会」に参加するほか、今年の10月に京都府で行われた「全国わさび品評会」に参加し、どのようなわさびが好まれるかなどを実際に目で見て学んでいる。

CONTENTS

ぼらーの花巻 ●No.226 / 平成28年(2016)12月号

- 02 ぼらーのCOVER STORIES
- 04 愛農土に生きるII 特集
- 08 食生活を見直しませんか?
- 08 ぼらーのNEWS ●地域の話題
- 10 かがやく女性部 / 食と農の掲示板
- 11 旬の産直大百科 / ぼらーの広場
- 12 年末・年始の業務予定 (JA)
- 13 年末・年始の業務予定 (各子会社)
- 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

食生活を

見直しませんか？

生きていく上で欠かすことのできない食。現代では食の多様化が進み、好きなものを好きなときに食べることができている時代です。昔から食べられてきたバランスのとれた日本食文化が失われつつあり、それゆえ食生活が乱れ栄養バランスが偏りがちです。

今回の特集をきっかけに、皆さんも食生活を見直してみたいかがでしょうか。



食事バランスガイド

まずは基本をチェック！

日本人が昔から食べてきた日本食は「二汁三菜」を基本とした、魚や野菜を多く取り入れたバランスの良い食事でした。ところが戦後、食の欧米化が急速に進んだことで、日本人が伝統的に培ってきた食文化が失われつつあります。欧米の食事は、高カロリーや高脂質が特徴で栄養バランスが偏りがちです。また、現代では核家族化や女性の社会進出が進んだことによる共働き世帯の増加など、女性が食事作りにかける時間が減少し、外食や惣菜に頼る機会も増えていきます。食事バランスの乱れや運動不足が原因で、高血圧や脂質異常症、糖尿病や肥満などの生活習慣病になる方が増加しているのも事実です。さらに、岩手県では塩分の摂取量が全国ワースト1位であり、それに比例して脳卒中の死亡率も全国ワースト1位という問題も抱えています。

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいのかを、分かりやすくコマのイラストで示したものです。食事を作らない人や外食が多い人でも分かりやすいように、「料理」で示されているのが特徴です。

バランス良く食べるためには、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをとることが大切です。5つのグループをバランス良く食べて運動すると、コマは安定して回りますが、どれかが足りなかったり多すぎたりすると、コマは傾いて倒れてしまいます。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分		料理例	
※2,200±200kcalの場合			
5-7 2.5杯	主食(ごはん、パン、麺)	1.5杯	ごはん(白米)1杯、雑穀米1杯、食パン1枚、うどん1束、そば1束、冷やし中華1杯、おにぎり1個
5-6 2.5杯	副菜(煮物、漬物、炒め物)	1.5杯	煮物(鶏肉、豆腐、野菜)1杯、炒め物(肉、野菜)1杯、漬物(たくあん、たくわん)1杯、味噌汁1杯
3-5 2.5杯	主菜(肉・魚・卵)	1.5杯	肉(鶏肉、豚肉、牛肉)1杯、魚(魚、イクラ)1杯、卵(卵)1杯、豆腐(豆腐)1杯、大豆(大豆)1杯
2 1.5杯	牛乳・乳製品	2杯	牛乳(牛乳)1杯、ヨーグルト(ヨーグルト)1杯、チーズ(チーズ)1杯、バター(バター)1杯
2 1.5杯	果物	1.5杯	みかん(みかん)1杯、りんご(りんご)1杯、バナナ(バナナ)1杯、葡萄(葡萄)1杯、イチゴ(イチゴ)1杯



食生活見直しポイント

いつもの食事にひと工夫！

朝食編

○時間がない、忙しい朝に

朝の脳はエネルギー不足状態にあります。朝食を食べないと、集中力や記憶力も下がってしまいます。忙しくても朝食を食べれば、体も元気になるし頭もよく働きます。まずは、おにぎり1個からでも始めてみましょう。さらに手軽に取り入れることができるトマトやスープ、ヨーグルト、フルーツなどを追加していけば、バランスもどんどん良くなります。



昼食編

○忙しい昼の弁当に

昼に買った弁当が多いという人は、野菜料理などの副菜が不足しがちです。いつものお弁当に、サラダや和え物などの副菜を追加するとバランスが良くなります。



○外で食べるランチに

外食するときは、丼ものや麺類などの1品料理には出来れば小鉢を追加したり、ご飯、おかず、汁ものが揃う定食を選ぶとバランスが良くなります。それに揚げ物ではなく、煮物や焼き物などの油の少ない料理を選ぶとカロリーも抑えられます。



夕食編

○体をいたわる夕食に

夕食は、ご飯とみそ汁の組み合わせで日本の味を楽しみましょう。ご飯はどんなおかずとも相性が良く、食事のバランスがとりやすいです。おかずは野菜料理などの副菜を多めにし、肉料理などの主菜のとり過ぎに注意しましょう。

○夜遅い日の夕食に

夜遅い日の食事は肥満に繋がりがちで、胃腸を休めましょう。残業などで決まった時間に夕食をとれないことが多い方は要注意です。そんな時は、料理の選び方や食べ方を工夫しましょう。例えば、揚げ物など油が多いメニューは控えて、煮物や焼き物などのさっぱりとしたメニューに変更するのがおすすめです。



食生活を見直しませんか？

○食欲がない朝に

夜遅くまで飲んだり食べたりして生活のリズムが乱れていませんか？朝食を食べるには、生活リズムを整えることが大切です。朝食を食べないと、基礎代謝が低下してダイエットにも逆効果。また、食事の間隔が長くなると、エネルギー切れにならないように体が必要なエネルギーを貯め込んだり、できるだけ使わないようになり、体脂肪が付きやすくなります。

○食欲がない時は、野菜ジュースやヨーグルトなど食べやすいもので補いましょう。



〈参考資料〉農林水産省「食事バランスガイド ココロとカラダのザ★スマート術」
農林水産省「シニア世代の健康な生活をサポート 食事バランスガイド」

塩分のとりすぎには要注意!!まずは1日1gの減塩から

岩手県では脳卒中による死亡率と食塩摂取量が、男女ともに全国ワースト1位です。そこで、岩手県は全国ワースト1位からの脱却を目指して、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」と決めました。バランスの良い食事を心がけ、塩分のとりすぎに注意して、脳卒中を予防しましょう。

図1. 1人1日あたりの食塩摂取量(g/日)



<参考資料>図1：平成24年国民健康・栄養調査結果より

食塩のとりすぎは、高血圧を招きます。そのまま高血圧の状態が続くと、血管の壁が次第に硬くもろくなり、脳卒中などを引き起こす可能性が高まります。

1日の食塩摂取量(成人)は男性8g未満、女性7g未満を目標に、血圧が気になる人は6g未満を目標にしましょう。

<参考資料>公益社団法人岩手県栄養士会「始めていますか？減塩生活！まずは1日1gの減塩」

食塩量を上手に減らすコツ

- ・昆布、カツオ節、シイタケなど、天然食品のだしのうま味を生かす。
- ・ミツバ、シソ、ショウガなどの香味野菜を味のアクセントにする。
- ・わさび、コショウ、カレー粉などの香辛料をきかせる。
- ・醤油や食塩などを食卓に置かない。
- ・加工食品は食塩が多いので、週に1~2回程度にする。
- ・醤油は直接かけず、小皿に入れてつけるようにする。
- ・麺類のスープをなるべく飲まないようにする。
- ・漬けものは今までより、少なめに食べるように心がける。

ランチタイムにヘルシー減塩ランチはいかがですか？

「母ちゃんハウスだあすこ」内の食堂「はんぐはぐ亭」では、ヘルシーでおいしく減塩に特化した減塩ランチを、平日を中心として1日20食限定で提供しています。管理栄養士監修の減塩ランチは、摂取カロリー・塩分量ともに成人の1日の必要量の3分の1以下に抑えられています。

12月のヘルシー減塩ランチ



589kcal
塩分 3.1g
650円(税込)

減塩ランチに使用している雑穀はだあすこで購入することができます！



お米に混ぜて炊くだけで手軽に雑穀ご飯が炊けます。
岩手県産の安全安心な雑穀をご家庭に取り入れてみてはいかがでしょうか？

① 300g入り 800円(税込)
② 210g入り(30g×7袋) 480円(税込)

<メニュー>

- ・鱈とキャベツのクリーム煮
- ・きのこパプリカのバター醤油炒め
- ・ナガイモのネギピーナツ味噌焼き
- ・車麩のオニオンスープ
- ・雑穀ご飯
- ・フルーツ



定食に使用している食材は、「母ちゃんハウスだあすこ」内で販売している地産地消食材です。家の光活動リーダーを務める管理栄養士の佐藤ユウさん監修のもと、毎月新しいメニューを開発し、提供しています。この定食が、日々の食生活を見直すきっかけになれば幸いです。ぜひ一度、健康定食を食べにいらしてください。

健康定食の企画発案者 産直課 葛巻繁幸課長

おすすめレシピ

バランスのとれた健康的な食事や、昔から地域で親しまれてきた旬の食材を使った郷土料理を食べることは、健康や長寿にも繋がります。

JAでは、組合員や地域住民の皆さんが安心して暮らせる豊かな地域社会を築くため、「健康寿命100歳プロジェクト」(※1)や「食育」、「地産地消料理」の普及拡大に取り組んでいます。ここでは、バランスのとれた食事の一例として、第5回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテスト応募作品の中から、女性部宮野目支部料理研究グループが考案した「健康弁当」と、平成27年度地産地消料理コンクールのアレンジ郷土料理部門応募作品の中から花巻市大迫町の桐田昌子さんが考案した「りんごぎりせんしょ」のレシピをご紹介します。

(※1)健康寿命とはWHO(世界保健機関)が2000年に提唱した、寿命に関する新しい指標です。病気や認知症、衰弱などで要介護などとなった期間を平均寿命から差し引いた寿命すなわち自立して健康に暮らせる期間のことです。

バランスのとれた食事

第5回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテスト

健康弁当 ~働き盛りの方向け~

女性部宮野目支部
料理研究グループ考案



【材料・作り方】

- 三色ご飯**
白米…2カップ、ちりめんじゃこ…20g、ショウガ…1かけ
雑穀…大さじ2、梅干し…適量、すき昆布…5g、エダマメ…適量
醤油…大さじ1、塩…小さじ1/3、みりん…大さじ1
普通のご飯と雑穀を混ぜたご飯、2種類を炊く。ちりめんじゃこ、すき昆布、ショウガを調味料で煮たものを雑穀ご飯にかける。残りの雑穀ご飯に梅干しをちぎって散らす。白いご飯にはエダマメを散らす。
- イワシのフライ**
イワシ…2尾、青シソ…2枚、レタス…1枚、パセリ…少々
小麦粉・溶き卵・パン粉・揚げ油・塩こしょう…各少々
イワシを3枚におろし塩こしょうを振る。シソの葉1/2枚を身側に敷きまくる巻き、爪楊枝2本で止める。小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて揚げる。
- トマトのフライ**
ミニトマト…4個、小麦粉・パン粉・揚げ油…少々
ミニトマトに水で溶いた小麦粉・パン粉をつけて揚げる。

4.夏野菜の寒天寄せ

オクラ…2本、カニかまぼこ…2本、ナガイモ…25g、卵…1/2個
だし汁…250cc、粉寒天…2g、塩・薄口醤油…各少々
オクラは塩をふって採み、1分位ゆで冷水に取り冷まし、小口切りにする。ナガイモの皮を取り5mm角に切り、水にさらしてぬめりを取って水気をきっておく。カニかまぼこは長さを半分に切りほぐしておく。鍋にだし汁と粉寒天を入れよく混ぜ火にかける。塩・薄口醤油を加え、味を調え1~2分沸騰させ寒天をしっかり煮溶かす。卵を溶き、かき卵汁の要領で流し入れ火を止める。あら熱を取ったら容器に流し入れ、オクラ・ナガイモ・カニかまぼこを全体に散らし冷やし固める。容器から出して4等分に切って器に盛る。

5.肉じゃが

ジャガイモ…120g、タマネギ…40g、ニンジン…50g、ひき肉…30g
シイタケ…2枚、醤油・砂糖・酒・油…各少々
ジャガイモは一口大、ニンジンは乱切り、タマネギはくし形に切る。鍋にサラダ油を熱し、ひき肉を炒めジャガイモ・ニンジン・タマネギ・シイタケを加え、軽く炒める。水と調味料を加えジャガイモが柔らかくなるまで煮る。

6.シソ巻き(常備菜)

青シソの葉…4枚、味噌…50g、クルミ…10g、砂糖・酒・油…各少々
味噌・クルミ・砂糖・酒を混ぜ、クルミ味噌を作る。青シソの葉にクルミ味噌を入れて巻く。フライパンにサラダ油を入れ揚げる。

7.ゴボウの甘辛煮(常備菜)

ゴボウ…150g、白ゴマ…少々、黒砂糖…大さじ1
糸なんばん…少々、醤油…大さじ1、ごま油・ラー油…各少々
ゴボウは食べやすい大きさに切って、黒砂糖・醤油・ごま油で煮詰める。仕上げにラー油をかけ、白ゴマ・糸なんばんを散らす。

8.漬物

紫タマネギ…80g、タマネギ…80g、らっきょう酢・カレー粉…各少々
タマネギは千切りにし、カレー粉を入れたらっきょう酢につける。紫タマネギは千切りにし、らっきょう酢につける。

※食材のうち、アレルギー物質に該当するもの：小麦粉・卵・カニ

【アピールポイント】

季節の野菜をふんだんに使い、発酵食品や青魚を利用し彩りよくした弁当です

おやつには郷土料理を

平成27年度地産地消料理コンクール
アレンジ郷土料理部門

りんごぎりせんしょ

桐田 昌子さん考案
(花巻市大迫町)

【材料】

- りんご…1個
- 上白糖…大さじ3
- うるち粉…50g
- もち粉…50g
- 水…50cc



【作り方】

- ① りんごは皮つきのまま4つに切り種をとる。
- ② ①を皿に並べラップをかけ、レンジで8~10分加熱する(トッピング用を少しとり分けておく)。
- ③ ②に砂糖大さじ3と水50ccを加えミキサーにかける。
- ④ うるち粉ともち粉を混ぜふるいにかけておく。
- ⑤ ③と④を混ぜる。よく混ぜたら4~5等分にラップにとり、型のにセラップでくるんだまま型押しする。
- ⑥ レンジに並べ、500Wで5分加熱する。
※冷めるときはレンジで1個につき45秒~1分温める。

【アピールポイント】

りんごを皮つきのまま使い、レンジで簡単に作ることができます。

管内の自慢食材が勢ぞろい 地産地消費祭展



会場内には、約20品の管内産のお酒も並びました

J Aは11月2日、本店敷地内にある総合営農指導拠点センターで「地産地消費祭展」を開きました。

サトイモやワラビなどの管内各地域の特産物のほか、野菜や果実など地元農畜産物を使った26品の料理を提供。組合員や地域住民など約450人が楽しめました。来場者は、管内の南部杜氏が手掛けた日本酒や大迫産ブドウを使用したワインなどと共に、秋の味覚たっぷりの料理を味わいました。

高橋専太郎組合長は「管内にある食材のバラエティーの豊かさには自信がある。これからも安全安心なものを作り、全国の消費者へ安定的に届けていく」と意気込みました。

「賢治りんご」30万円! 糖度・蜜入り抜群! 大果大阪青果(株)でトップセールス



買参人や市場関係者に賢治りんごをアピールする高橋組合長(右)など

J Aは11月19日、J Aオリジナルブランドのサンふじ「賢治りんご」のトップセールスを大阪市中央卸売市場で初めて行いました。

セリを前に、高橋専太郎組合長は「今年も最高の出来栄え。生産者が産地としての使命感を持ち、徹底管理のもと育てた」と力強くスピーチし、継枝弥果樹副会長や畠山俊彰全農岩手県本部長、佐々木忍花巻副市長など、8人が買参人に魅力をアピール。セリでは28玉級で30万円の高値がつき、今後の出荷に弾みをつけました。

市場は「味も品質も信頼しており仲買人の評価も高い。売り場は確保すると、更なる入荷の増量を求めました。」

笑顔溢れるまつりに“地域と支店の繋がり”深まる みなみ支店農業まつり



来場者の声を聞いて周りながら交流を深める白岩支店長

みなみ支店は11月12日、支店駐車場(北上市鬼柳町)で「第4回みなみ支店農業まつり」を開きました。

今年から開催日を休日にし、芸能発表や若い世代を引き込む企画も新たに導入。銀河のしずくのおにぎりや豚汁のお振る舞い、野菜や加工品販売なども組合員や女性部の協力を得ながら、職員と組合員が共に創りあげ、地域住民と共に楽しみました。また、売上金は社会福祉協議会に寄付しました。

白岩宗子支店長は「この地域にとつてみなみ支店が必要不可欠な存在になれるよう、今後も支店を拠り所に地域に根ざした活動を展開していく」と語りました。

二子さといもG I保護制度登録に向けて 生産者へ説明会



講師の鈴木さんの説明を真剣に聞く参加者

北上市は11月18日、北上地域営農センター(同市流通センター)で「二子さといも」の地理的表示(G I)保護制度の登録に向けた説明会を開きました。

G I保護制度は、生産物を地域の共有財産として保護する制度です。同日は、市やJ A、生産者など約30人が参加。講師のG Iサポートデスク東北統括アドバイザーの鈴木勝美さんが現在登録されている産品を例に出し、登録後に取引価格が上昇したことや生産者の意欲向上に繋がったことなどを紹介したほか、市が二子さといもの登録を進めている背景などを説明しました。

説明会は、12月14日まで生産者を対象に、市内各地で4回行われます。

花農高校生が献立考案「岩手うまいもの弁当」

花巻市のイトーヨーカドーと共同開発・販売



9日から5日間、追加販売も行われたほど好評だった弁当

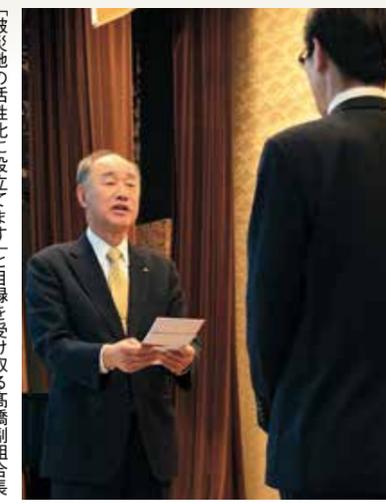
花巻農業高等学校の食農科学科2年生の食育研究班8人は、イトーヨーカドー花巻店と、「岩手うまいもの弁当」を共同開発し、11月2日〜6日に同店舗で340個を限定販売しました。

献立は「地産地消」と「健康・減塩」にこだわり、内容やパッケージも全て高校生が考案。今年2月から開発を始め、同店と試作や協議を繰り返して完成しました。同班が世代交代を経て商品化させた三陸産サンマ入りハンバーグ「さんまーぐ」をはじめ、県産の食材をふんだんに使用したおかず7品に雑穀ご飯を加え、彩り豊かに仕上げ、税込み645円で販売しました。

同班長の藤沼葉奈さんは「健康や地域食材を考えてもらえるきっかけになれば嬉しい。イトーヨーカドーさんが目指している『地域に愛される商品』と一緒に作れたと思う」と話しました。

被災地の営農復興へ

農林中央金庫よりパイプハウス導入資金助成



「被災地の活性化に役立てます」と目録を受け取る高橋副組合長

農林中央金庫は、東日本大震災の「営農再開支援事業」として、J Aにパイプハウスの導入資金800万円を助成しました。

大槌町中央公民館で10月29日に行われた贈呈式には、助成を受ける生産者やJ A、同金庫や全農などが参加し、高橋勉副組合長が代表して目録を受け取りました。パイプハウスは、震災の被害に遭われた担い手生産者10人に対して建設し、諦めかけていた営農再開や新たな作物への挑戦など、被災地の営農復興に大きな力を与えています。

農林中央金庫は、平成23年に総額300億円の復興支援プログラムを創設し、利子補給や低利な復興ローン、リース料助成といった金融面のほか、園芸施設導入や生産資材購入の支援、販路拡大といった、幅広い支援を行っています。

旬の産直大百科

きたかみ産地直売所 あぜみち

冬休み カラー野菜を使った ファミリークッキングのお知らせ

日にち 平成29年 1月11日(水)
時間 午前10時30分～午後1時ころまで
ところ JA料理研修施設「来夢」北上市流通センター 601-8
※産直あぜみち駐車場に隣接しており、JA北上地域畜産販売課と同じ事務所内です。
持ち物 エプロン、三角巾、マイ箸・マイボトル
対象・定員・お申込み 親子12組 申込みは下記問い合わせ先まで

冬休みファミリークッキング

きたかみ産地直売所「あぜみち」で来年1月に親子料理教室を開きます。カラー野菜を使った楽しくておいしいレシピや調理方法を紹介します。その後は試食して味わいます。(時間の都合上持ち帰りになる場合もあります)
冬休み中の元気なちびっことち！ご家族みんなで是非いらしてください！



お問い合わせ・お申込み
きたかみ産地直売所 あぜみち
☎0197-71-1338

あぜみちには、11月下旬～12月ころになると、カラー野菜が店頭に並びます。たくさん量ではないけれど、色とりどりのニンジンやダイコン、橙色のカリフラワーや紫色のチンゲンサイやハクサイなどもあるんですよ。

- ～生産者からお客さまへ向けた思い～
- ★農作物を選ぶ楽しみを感じてほしい
 - ★作物を使用して料理を作り、食べる喜びを感じてほしい
 - ★地域農業や地場産農作物に興味を持ってもらいたい

お客さまとの繋がりを大切にしながら、育てた作物のその先にある食卓の笑顔のために心を込めて育てています



ぼらの広場

ぼらの広場は、読者の皆様との交流の場です。皆様からテーマにちなんだお便りを募集し、紹介しています。投稿を頂いた方の中から抽選で素敵なJA商品が当たります！

今月のテーマ **クリスマス**



小ぶりの白菜をアルミホイルで包みツリーに。飾りは、ピックに刺したウインナーや果物でした。幼い日の母の手作りツリー！(遠野市・ころん)

誕生日とクリスマスが近い為、毎年クリスマスは誕生日会と一緒にした。年に2回プレゼントをもらえる人が羨ましかったです。(北上市・T.Y)

プレゼントをくれるサンタさん。でも「窓を見たらサンタさんがいるかも!」と言われると、なぜか恐くて見られなかったです。(花巻市・茶々丸)

何年前のクリスマスは、家で買ったケーキや、人からもらったケーキで合計3個になり、家族と楽しみながら食べました。(花巻市・ごっしー)

昨年まで活躍した30年ものツリー。今年はツリーを新調したので子どもたちと一緒に飾り付けをするのが今から楽しみです。(北上市・S.I)

幼いころ、毎年サンタさん宛に手紙を書いていました。クリスマスの朝、枕元にプレゼントが届くと、とっても嬉しかったです。(西和賀・わらび)

来月のテーマ(2月号掲載)「節分」 応募締切/1月10日(火) 消印有効

テーマにちなんだエピソードを募集します。皆様の節分まつわるエピソードを教えてください!

応募方法: ①テーマにちなんだお話②郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号③ペンネーム④JAや広報誌に関するご意見・ご感想を記入の上、はがきまたはメールにてご応募ください。
※投稿頂いた中から内容を誌面に掲載させていただきます。ペンネームが無い場合はイニシャルでの掲載になります。
 ●はがき: 〒025-8504 花巻市野田 316-1 JAいわて花巻企画広報課「ぼらの広場」宛
 ●メール: polano@jahanamaki.or.jp ●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。

お便りを投稿頂いた方の中から抽選で5名様にJA農産物直売所商品やJA商品をプレゼント!

かがやく女性部

園児たちに一年通して食育活動感謝会で交流楽しむ

女性部東和支部は、花巻市東和町成島地区在住の部員たちを中心に、地元にある成島保育園で「畑の先生」として一年を通して食育活動を行っています。同支部が町内の教育機関などに届けているサツマイモ苗を中心に、約10種類の野菜を保育園の畑で栽培。園児たちと定植や収穫を行っているほか、除草などをして畑の管理をしています。

11月17日には、園児13人が1年間の感謝を部員たちに伝えるため感謝会を開きました。園児たちが野菜を包丁で切るなど料理を作って部員5人をおもてなし。保育園の畑で部員と楽しく食事をする園児たち



とれたジャガイモやカボチャ、小豆を使用して作ったカレーライスや「小豆カボチャ」などを交流しながら食べ、楽しみました。

その後、お互いに音楽や踊りを披露して交流を深めました。

部員の藤川東子さんは「この日を待ち望んでいて、楽しいひと時を過ごせた。この活動は、園児たちに『食べ物は土からいただいている』ことを伝えてたくて続けている」と話しました。



部員が披露した「大きな栗の木の下で」では、園児たちと一緒に踊りを楽しみました

心を耕し未来へ 食と農の掲示板

食べ物の大切さ、農業の尊さを伝えたい
 ～大迫地区農家組合「かぼちゃプロジェクト」～



笑顔溢れる贈呈式



伯爵と雪化粧の2種類を栽培。1つの苗に実をつける量を減らし良食味を目指して仕上げました

大迫町支店管内の15農家組合と同支店では、カボチャを育て町内の保育園や小・中学校、福祉施設の給食用として毎年贈呈しています。

この取り組みは、平成23年の東日本大震災の時に被災地へカボチャを送った際、食べることや農業の尊さを再確認したことがきっかけで、「地元の子どもたちにも農業の大切さや地元でとれた農作物のおいしさを伝えたい」と、「かぼちゃプロジェクト」として立ちあげました。

5年目を迎えた今年は、11月11日～21日に大迫地区農家組合協議会の佐々木久夫会長や佐々木政行さん、藤

根清支店長が各学校や施設を訪問し、心を込めて栽培したカボチャを手渡し、思いを伝えたほか、支店に来店した希望者にもプレゼントしました。11日に贈呈式を行った内川目保育園の佐々木珠莉ちゃん(6)は「おいしくなるように大切に育ててくれたカボチャ、食べるのが楽しみ」と喜び、笑顔を見せました。

プロジェクト発案者の同協議会員の佐々木政行さんは「地域農業と食の大切さを伝え続けていきたい。地場産農作物のおいしさや農業の尊さを感じてもらえれば」とプロジェクトへの思いを語りました。

年末・年始の業務予定 (各子会社)

社名・部署	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)
花巻葬祭センター 事業本部	通常営業 (24時間対応)									
ハヤチネフーズ 事業本部 (製造課)					休業 →					
ミルク工房ボンディア (店舗)					休業 →				午後3時まで営業	
プロ農夢花巻 事業本部					休業 →					
給油所 セルフ花巻・矢沢・東和	通常営業 (午前7:00~午後10:00)									
セルフ八幡・大迫	通常営業 (午前7:00~午後8:00)									
セルフ江釣子	通常営業 (24時間対応)									
ガソリンスタンド 湯本・新田・西南・八重畑					午前8:30~午後4:00まで営業 休業 →				午前8:30~午後3:00まで営業	
ガソリンスタンド沢内					午前8:30~午後4:00まで営業 休業 →				午前8:30~午後3:00まで営業	
灯油配送 ☎0120-194-813					午前8:00~午後4:00まで営業 休業 →				午前8:00~午後3:00まで営業	
LPGセンター 花巻 ☎0198-31-3200 北上 ☎0197-68-4800 西和賀 ☎0197-85-3332					休業 →				緊急対応 (※2)	
農機センター 花巻/石鳥谷・東和 北上/西和賀/遠野			休業 →							
車両センター 花巻 ☎0198-23-0750 東和 ☎0198-42-3116 遠野 ☎0198-62-0586					休業 →				緊急対応 (※3)	
生活センター ☎0198-62-6600						休業				
葬祭センター ☎0198-62-3233										
LPGセンター 遠野 ☎0198-62-5394 大槌 ☎0193-42-2668					休業 →				緊急配送 (※4)	
給油所 青笹 ☎0198-62-2303 八幡 ☎0198-62-3175 宮守 ☎0198-67-3333					午前7:30~午後3:00まで営業 休業 →				午前8:30~午後4:00まで営業	
バス事業所 ☎0198-62-6789					休業 →					

◇空白は通常営業。
 (※1) 灯油の緊急配送に対応します。 (☎080-2825-0118)
 (※2) LPGの緊急対応をします。 (花巻☎0198-31-3200、北上☎0197-68-4800、西和賀☎0197-85-3332)
 (※3) 自動車の緊急対応をします。 (花巻☎0198-23-0750、東和☎0198-42-3116、遠野☎0198-62-0586)
 (※4) LPGの緊急配送に対応します。 (遠野☎0198-62-5394、大槌☎0193-42-2668)

年末・年始の業務予定 (JA)

部 署	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)
共通	本店・各支店				休業 →					
	事故相談課				休業 →					
	ATM				(※1)	一部稼働(※2)		休業		
	生活福祉部生活ふれあい課							休業 →		
	食材センター (花巻・北上・遠野)					休業 →				
花巻地域	生産資材課・グリーンセンター				午後3時まで営業 休業 →					
	園芸センター	◇切花・鉢花出荷最終日	◇野菜出荷最終日	野菜休業 →	※菌床しいたけは別途ご連絡いたします。	切花・鉢花初出荷 (予定)			初出荷日	
	家畜人工授精業務				当番対応	休業 →		当番対応		
	産直 母ちゃんハウスだあすこ				正午まで営業	休業 →				初売り
	産直 すぎの樹				正午まで営業	休業 →				初売り
	グリーンホーム落合					一般入浴 9:30~18:30	一般入浴 9:30~15:00	一般入浴 9:30~18:30		
	はつらつ長寿館					休業 →				
	指定居宅介護支援事業所 介護センターにいぼり					休業 →				
	のぞみホームヘルプステーション					休業 →				
	デイサービスセンター グリーンホーム落合					休業 →				
	デイサービスセンター グリーンホームいしどりや					休業 →				
	北上地域	家畜人工授精業務				当番対応	休業 →		当番対応	
指定居宅介護支援きたかみ事業所 指定福祉用具貸与・販売事業所						休業 →				
訪問介護きたかみ事業所						休業 →				
小規模多機能ホーム「えんで」						通常営業				
園芸販売課 (野菜集出荷)				◇野菜出荷最終日	休業 →		菌床初出荷	休業	野菜初出荷	
産直 あぜみち					午後3時まで営業	休業 →				初売り
西和賀地域	グリーンセンター北上				午後3時まで営業	休業 →				
	家畜人工授精業務				当番対応	休業 →		当番対応		
	米穀園芸販売課 (野菜集出荷)			◇野菜出荷最終日	野菜休業 →				初出荷日	
遠野地域	グリーンセンター西和賀				午後3時まで営業	休業 →				
	家畜人工授精業務					当番対応		※受付は午前中をお願いします。		
	園芸販売課 (野菜集出荷センター)			◇出荷最終日	休業 →				初出荷日	
	グリーンセンター遠野				午後3時まで営業	休業 →				
産直 だあすこ沿岸店					休業 →				初売り	

◇空白は通常営業。
 (※1) 稼働時間: 9:00~17:00。 ショッピングセンターバル店のみ10:00~19:00。
 (※2) 1月1・2日稼働店舗 (9:00~17:00) …本店営業課、花巻支店、矢沢支店、宮野目支店、湯本支店、二枚橋店、湯口支店、笹間支店、石鳥谷駅前店、大迫町支店、東和町支店、ショッピングセンターバル店 (10:00~19:00)、横川目支店、遠野支店、宮守支店、甲子店、釜石支店。
 1月2日のみ稼働店舗 (9:00~17:00) …ジョイス北上中央店、遠野とびあ店。

組合員・利用者の皆様へのお願い

日頃は、当JAの事業をご利用いただき厚くお礼申し上げます。

当JAは、皆様のご自宅への訪問活動を積極的に行うなど、地域との繋がりを重視した取り組みを展開しております。その際には、是非お気軽にお声をかけていただければ幸いです。

また、当JAは、訪問先において現金などをお預かりする際には、以下のような領収書(受取書)を発行する事となっております。組合員・利用者の皆様からの信頼にお応えするためにも、必ず受け取っていただきますよう、改めてお願いするものであります。

◎信用事業

皆様より、定期積金掛金をお預かりする際に使用する受取書となっております。

定期積金掛込専用受取書 見本

お名前 住所 電話番号 取引金額 振込口座 振込日 振込元

1. 振込金額の記入をお願いします。
2. 振込金額の記入は、振込金額の欄に記入してください。
3. 振込金額の記入は、振込金額の欄に記入してください。

◎共済事業

皆様より、共済掛金をお預かりする際に使用する領収書となっております。

共済事業領収書 見本

お名前 住所 電話番号 振込金額 振込日 振込元

1. 振込金額の記入をお願いします。
2. 振込金額の記入は、振込金額の欄に記入してください。
3. 振込金額の記入は、振込金額の欄に記入してください。

◎信用・共済事業共通

皆様より、現金や通帳などをお預かりする際に使用する受取書となっております。

なお、お預かりした通帳などをお返す際には必要となりますので大切に保管願います。

受取書 見本

お名前 住所 電話番号 振込金額 振込日 振込元

1. 振込金額の記入をお願いします。
2. 振込金額の記入は、振込金額の欄に記入してください。
3. 振込金額の記入は、振込金額の欄に記入してください。

◎経済事業・その他事業

皆様より各種料金などについてお預かりする際に使用する領収書となっております。

領収書 見本

お名前 住所 電話番号 振込金額 振込日 振込元

1. 振込金額の記入をお願いします。
2. 振込金額の記入は、振込金額の欄に記入してください。
3. 振込金額の記入は、振込金額の欄に記入してください。

お問い合わせは、本店リスク管理室(☎0198-29-4034)までご連絡願います。

※「役員室より」はお休みです。

おいでよ！ 子育てママさん！

JAでは子育て中の女性とその家族の皆さんが気軽に集まれる憩いの場として毎月第2・4金曜日に「わいわい子育てフリースペース」を開設しています。

■日時
12月16日(金) 午前10時～正午
※12月は第4金曜日が祝日のため第3週に開催します。

■内容
クリスマス会
米粉でモチモチケーキ

■参加費
300円
※平成29年1月13日は午前10時～正午まで開放しています。参加費は無料。ボランティアグループほのぼのさんが遊んでくれます。

■場所
農協野田神社「洗心館」
(JA本店北側隣り)

●お問い合わせ
生活福祉部生活ふれあい課
☎0198-45-1213

ローン相談 日曜日も承ります!!

ローンセンターは各種ローンの相談を承っています。家の新築や増改築、車の購入、教育資金など、資金借り入れの相談や検討をしている方はお気軽にご来店ください。専門スタッフが丁寧に対応致します。

■開催期間
月～金曜日…午前9時～午後6時
日曜日……午前9時～午後4時
※定休日は土曜日と祝祭日

●お問い合わせ
ローンセンター
(農産物直売所母ちゃんハウスだあすこ西側隣り)
☎0198-22-6277

グリーンセンターの定休日

12月・1月の定休日と営業時間は次の通りです。ご確認の上ご来店ください。

※定休日と営業時間はそれぞれの店舗によって異なりますのでご確認ください。
12月30日(金)の営業時間は、全店15:00までです。
年末年始は12月31日(土)～1月3日(火)まで全店休業と致します。(12ページ参照)

	12月	1月	営業時間
花巻	11日(日)・25日(日)	8日(日)・22日(日)	全店舗 8:30～17:00
石鳥谷	10日(土)・24日(土)	14日(土)・28日(土)	
大迫	土曜日・日曜日・祝日		
東和	3日(土)・17日(土)	7日(土)・21日(土)	
北上	11日(日)・25日(日)	8日(日)・22日(日)	
西和賀	土曜日・日曜日・祝日		
遠野	10日(土)・24日(土)	14日(土)・28日(土)	

●お問い合わせ/営農推進部生産資材課☎0198-22-6192 または、最寄りのグリーンセンターまで

新規栽培希望者対象 園芸YARUBEセミナー開催

将来、販売を目的とした野菜や花きの栽培に取り組みたい方を対象に栽培説明会を開きます。JA園芸販売課の担当者が分かりやすく説明しますので、ぜひ参加してみませんか? ※家庭菜園向けではありません。

日時 平成29年1月20日(金) 午後2時～5時
場所 JA本店総合営農指導拠点センター 学習室(花巻市335-2)
定員 30人 定員になり次第終了します

講座内容
1. 花巻市の園芸状況について
2. 野菜(キュウリ、ピーマン、ミニトマト、ナス、ネギ、アスパラガス)の栽培について
3. 花き(リンドウ、小菊、ヒマワリ)の栽培について

お申込み
電話またはファックス(住所・氏名・TELを記入)でお申込みください。

お問い合わせ・お申込み → 営農推進部園芸販売課 ☎0198-22-6217 FAX 0198-22-3390

旅行センターからのお知らせ
幻想のネパール 世界遺産ヒマラヤ 6日間

旅行センターでは「幻想のネパール世界遺産ヒマラヤ6日間」を募集しています。ネパール屈指のリゾンド地ボカラにて世界最高峰であるヒマラヤ連峰の朝日鑑賞、夕日鑑賞をお楽しみいただけるほか、世界遺産に登録されているカトマンズとパタン市の市内観光にご案内します。お食事は西洋料理、ネパール料理、中華料理、和食にタイスキとバラエティーに富んだメニューをご用意いたしました。ホテルはDLXホテル指定で、快適なホテルライフをお楽しみいただけるコースです。ぜひ、この機会にゆったりとネパールの旅を満喫してみませんか?

旅行日程 平成29年2月2日(木)～2月7日(火) 5泊6日
旅行代金 328,000円(大人お一人様)
※燃油サーチャージ、現地空港税、成田空港使用料、査証代、出国書類作成料が別途かかります。

お問い合わせ JAいわて花巻旅行センター(企画管理部総務課内) 担当 川村・藤原 ☎0198-23-3333(代表) 内線418 ☎0198-29-4036(直通)

●理事会だより

次の事項について審議され、全議案議決されました。
第10回理事会 開催日…11月25日(金)

■決議事項

第1号議案 平成28年度上半期ディスクロージャー誌の決定について

第2号議案 グループホーム新築工事にかかる施工業者の選定および入札方法の決定について

第3号議案 固定資産(デイサービスセンターグリーンホーム落合兼花巻福祉事業所)の取得について

第4号議案 遊休不稼働資産(遠野市旧経済連跡地及び旧信連跡地)の処分について

第5号議案 大口貸出(利益相反取引)の決定について

●協議事項

(1)平成28年度上半期決算監査報告書の作成について
(2)米共同計算監査の立会について

風趣点景

管内四季だより⑨



西和賀町の名所錦秋湖。四季を問わず写真愛好家にとつて素晴らしい場所ですが、冬の錦秋湖も魅力的です。

国道から大石方面に架かっている天ヶ瀬橋の上からの眺めは、東西どちらを見ても絶好の撮影ポイントです。

この写真は東側(北上方面)に向かつての風景ですが、湖上に浮かぶ木の間に薄氷が張り、まだ凍っていない湖面の隙間には山を覆う霧がかすかに映っています。

「錦秋湖雪化粧」

西和賀町錦秋湖

写真・文/高沢 翔(西和賀町沢内)

西和賀町をメインに風景写真を撮っている写真家。

ホームページ「高沢翔写真館」<http://esuke.sakura.ne.jp>

撮影データ(フィルムカメラ) 12月下旬
ISO感度: 100 絞り: f22 露出補正: +0.7



編集後記を書く時間。それは、1カ月を振り返り、原点に立ち返る大切な時間。あっという間に過ぎていく毎日に、ちょっとした余裕を与えてくれる。そして、ふと気づく。今年がもう終わる。今年はどうな1年だっただろうか、来年はどんな1年になるだろうか。たくさんさんの思いを巡らせて、私は筆を置いた。「佐藤」

HPがオープンした。開設までの道のりは遠く、なかなか辿り着けなかった。より良くを目指す故の、絡まる人の思い、埋まらない理想と現実と己の力量。スタートラインに立てた今、辿り着くまでに口スした時間をこれから追い越していく！目指すは情報と人と笑顔が集まる場所。機械画面だけで情熱的で温かい！そんな場所。「大内」

今年も残すところ、あと1ヶ月を切った。娘の育児に専念した上半期、職場復帰して広報担当になった下半期。どちらも人生で初めての経験で、毎日が刺激的且つ試行錯誤の日々だった。社会人として、母として、少しは成長できただろうか。来年は胸を張って「成長できた」と言える1年にしたい。「高橋」



編集後記

From Editor's

