

つながる心・広がる力
J Aあおぞらが贈る情報マガジン 喜楽

Kiraku

vol.21
2022.8

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

特集

お米

ご応募ください！
読者プレゼント



詳細は
P12へ→

目次

3 〈特集〉
有明町の美味しい、お米

8
831(やさい)の日
夏野菜でご飯を食べよう

9
JAあおぞらつてこんなこともしています
ちやぐりん寄贈・ちやぐりん・家の光購読

10
貯めて使ってお得で便利な
JADDOカード

11
知りタイガーのJA虎の巻

12
読者プレゼント



あさがお (朝顔)

早朝から凛と咲く姿が美しい、朝顔。
鮮やかな姿で私たちに元気を与えてくれる夏の花ですね。一方で短い時間でしぼんでしまう儚さも併せ持っています。

色で変わる 朝顔の花言葉

朝顔の花言葉は「愛情」「結束」「明日もさわやかに」「あなたに絡みつく」などが挙げられます。ツルが固く巻きつく様子や、早朝に花が咲くことから連想されたと言われています。これ以外に、朝顔には色ごとに違う花言葉があります。

お気に入りの「あさがお」を見つけてみるのも楽しいかもしれませんよ。

- 紫…冷静、平常
- 青…短い愛、はかない恋
- 白…あふれる喜び、固い絆
- 赤…はかない情熱的な愛
- ピンク…安らぎに満ち足りた気分





特集

有明町の美味しい、お米

新米の季節がやってきました！

釜のふたを開けた瞬間、新米の甘い香りが立ち上がり、程よく水分を含んだ白く輝くごはんが顔をのぞかせます。とれたばかりの米のうま味を堪能できるのは、この時期ならではの贅沢ですね。そんなお米ですが、日本の稲作文化の歴史は古く、約3000年前に中国大陸から九州地方へ伝来したといわれています。その後、日本の気候が稲作に適していたことから全国へと広がっていきましました。

JAあおぞら管内では、8月上旬から早期米（なつほのか）の収穫が始まっています。昨年は、早期米・普通期米あわせて約560トンの出荷がありました。

今回は、私たちの主食である「お米」について紹介します。

JAあおぞら管内で
生産されている

お米



早期米

温暖な気候を
いかして、4月に
田植えを行い、
7月下旬頃から
収穫する

普通期米

6月に
田植えを行い、
10月上旬頃から
収穫する

早期米

なつほのか

平成27年に鹿児島県の適品種登録された、比較的新しい品種。鹿児島県の大隅半島を中心に栽培されています。大粒で舌触りが滑らか。また、粒ぞろいが良く、やさしい甘み、ほのかな甘い香りと程よい粘りが特徴です。



コシヒカリ

ややしっかりめのコシと控えめな粘りがあり、ほどよい甘さ、全体的に瑞々しくしゃっきり感があります。

普通期米

ヒノヒカリ

味がそれほど濃くないため、どんな料理とも相性が良い品種です。粘り気や香りのバランスが良く、さらに弾力もあるため、あっさりしているのに食べごたえがあります。炊飯時に水の量を変えることで、好みの固さに調整できるのも魅力です。

普通期米

あきほなみ

粒が大きく、強い粘りが特徴です。さっぱりとした味の中にモチモチ感が感じられます。冷めても粘りのある食感を損なわず、甘みとうま味のある食味が特徴です。輝く白さと、粒ぞろいの良さが際立ちます。

令和4年産 早期米仮渡金が決まりました

(単位:円/30kg玄米)

等級	1等	2等	3等	規格外
なつほのか・イクヒカリ	5,750円	5,550円	5,250円	4,950円
コシヒカリ	5,850円	5,650円	5,350円	5,050円

※上記金額よりJA手数料が控除されます。

※コシヒカリは7月31日検査分までは各等級300円加算。



しっかり食べよう！ お米のパワー



ごはん1杯分(150g)の
栄養価＝エネルギー
252kcal

お米にはどんな栄養素が？
お茶碗一杯のご飯には、炭水化物、たんぱく質、脂肪をはじめ、ビタミン、ミネラル、カルシウム、鉄、マグネシウム、食物繊維など毎日の健康に必要な栄養素がたくさん含まれています。また、お米は体内で比較的ゆっくりと消化・吸収されるため腹持ちが良く、長時間体を動かすのに適したエネルギー源なんです。



たんぱく質
エネルギーのもとになり、
筋肉や内臓をつくる

炭水化物(糖質)
人の体を動かす
主なエネルギー源

鉄分
血液のもと。不足すると
貧血などになる

亜鉛
体の成長をうながし、
傷の治りを早める

脂質
ブドウ糖が不足
したときのエネルギー源の
他、細胞膜をつくり
体機能の調整をする



ごはん一杯(150g)
252kcalの栄養価

ビタミンB1
糖質をエネルギーに変える
疲労回復に役立つ

食物繊維
腸の働きを良くし、便秘や
大腸がんを防ぐ

冷めたごはんがダイエットに効果的なものをご存知ですか？
温かいごはんと冷たいごはんは全くの別モノなんです！
ごはんに含まれる炭水化物は冷めると消化・吸収されにくい状態になります。また、冷やご飯は、温かいご飯よりも噛む回数が多くなるため、満腹中枢が刺激されて満腹感を得やすくなります。そのため、温かいご飯と比べて、少量でも満足するため、大食いを防ぐことができるということなんです。

**冷めたごはんは
ダイエットの味方!?**





おいしいお米で! ごちそうおにぎり

具たくさんで大満足!いつものおにぎりをちょっと豪華に♪

材料【ご飯200gにたいしての各分量】

㊦ ごま油と鮭フレークのおにぎり

焼き鮭粗ほぐし：30g
大葉（刻んでおく）：2〜3枚
ごま油：大さじ1
白いりごま（お好みで）：適量

㊦ 明太子と卵のごちそうおにぎり

明太子：1本
炒り卵：卵1個分
大葉：2枚
めんつゆ（2倍）：小さじ2

㊦ 梅干し天かす大葉のおにぎり

梅干し（中）：1〜2個
天かす：大さじ2
めんつゆ：大さじ1
大葉：2枚
白いりごま：大さじ1/2
焼きのり：1/2枚



「ご飯に具材をたっぷり混ぜ込んだ
ごちそうおにぎり」
お弁当はもちろん、
おもてなしにも最適です





お米でパンが作れる!? 生米パンの作り方

材料

- ◆お米：1合 ◆オイル：10g 砂糖：10g
- ◆塩：ひとつまみ ◆ドライイースト：4g
- ◆ぬるま湯(40℃位)：70～80cc

作り方

- ① お米を2時間以上給水させ、よく水気を切る。
- ② ドライイースト以外の材料をミキサーにかけ、つぶつぶ感がなくなるまでなめらかにします。
- ③ ドライイーストを入れ、さらにミキサーで混ぜます。
- ④ 炊飯器に入れ、20分保温させて発酵させます。
- ⑤ 早炊きコースで30分、裏に返して15～30分焼けば完成!



ほんのり甘くて優しい美味しさ♪



切って混ぜるだけ! 夏野菜の簡単ダシ風

材料【3～4人分】

- ・きゅうり: 1本 ・なす: 1/2本 ・オクラ: 5本
- ★塩昆布: 15g ★酢: 大さじ1
- ★ごま油: 大さじ1 ★白ごま: 大さじ1
- ★醤油: 小さじ1 ★砂糖: 小さじ1/2

作り方

- ① きゅうり、なすを1cm角に切る。
なすは切った後水に3分程度さらし、水気をよくふき取る。
 - ② オクラを沸騰したお湯で3分程度ほど塩茹でし、流水で冷まして1cm厚さの輪切りにする。
 - ③ ①②と★をボウルに入れよく混ぜる。
 - ④ 冷蔵庫で1時間ほど冷やしたら完成。
- ◆お好みでミョウガやシソなどの香り食材を入れても◎



ゴーヤの佃煮

材料【3～4人分】

- ・ゴーヤ: 500g
- ★しょうゆ: 50cc ★砂糖: 100g ★酢: 40cc
- ・かつおぶし: 10g ・白ゴマ: 適量

作り方

- ① ゴーヤは縦に切ってスプーンで種と中綿を取り除く。
 - ② 2ミリくらいに薄く切り、沸騰した湯でサッと茹で、水気をしっかりと絞る。
 - ③ ★を全て鍋に入れ沸騰させる。沸騰したら、ゴーヤを加え中火で煮る。
 - ④ 汁気がなくなるまで煮込み、最後にかつおぶしとゴマを入れたら完成。
- ◆冷凍保存も可能です。カチカチに凍らないので使いたい分だけ使えます♪

JAあおぞらって
こんなこともしてます！

子どもたちへ

管内7小学校へ
「ちゃぐりん」を
毎月配本しています。

子どもたちが楽しみながら学べる
JAグループの
食農教育雑誌です。



《小学生に向けて作っています!》

- すべての漢字にふりがながついて、1年生から読めます。
- おもしろくてドキドキする記事がいっぱい♪
楽しく読めて、知らず知らずに物知り博士に!!

ちゃぐりん・家の光を購読しませんか？



料理



健康



園芸



手芸

“家活”で

年6回
別冊付録付き

暮らしイキイキ!!



定価(税込)
●普通月号 629円
●付録月号(1・4・5・7・9月号)922円
●求計簿付き12月号 1,027円

お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ JAグループ 家の光協会
〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>

お問合せ・お申込はJAあおぞら企画管理課まで ☎474-1211



JA組合員がおトク!

組合員がおトク!!!

その1

ポイントが**約2倍**貯まる!

JAでのご利用で基準ポイントの約2倍貯まります

※商品によって異なります

(例) 組合員 1,000 円(税抜)で1ポイント 組合員以外 2,000 円(税抜)で1ポイント

組合員がおトク!!!

その2

Aコープ・おいどん市場で
特典ポイント!

通常のお買物ポイントの約 1.2 倍貯まります

(例) 組合員 1,000 円(税抜)で 6 ポイント 組合員以外 1,000 円(税抜)で5 ポイント

JA組合員になるには

【正組合員】

1. 有明町内で農業を営んでいる方(10㌶以上)
2. 有明町内で年間90日以上農業に従事されている方

【准組合員】

1. 有明町内にお住まいの方
2. 有明町内にお勤めの方で貯金・共済・購買のお取引がある方
3. 当組合の購買・販売事業を1年以上継続してご利用いただいている方

上記いずれかに該当する方は組合員になることができます。

なお、組合員加入には所定の出資金が必要です。

JA組合員に加入されたら、JADDOカードへの名寄せ登録を行ってください。

農家でなくても
組合員になるこ
とができます

知りタイガーの JA 虎の巻

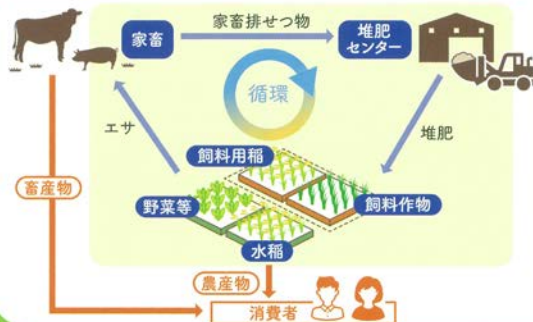


第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践

【今回のテーマ】

「地域の実態に応じた持続可能な農業・農村の振興と政策の確立」って、どんな課題があって、JAグループはどんな取り組みをしているの？

耕畜連携のフロー図(例)



課題の1つが、多くを輸入に頼る飼料や肥料などの生産資材価格の高騰や調達の不安定化です。

背景には、世界的な食料需給の拡大等があり、中長期的な視点にたった対応が必要となっています。

そこでJAグループがすすめる対応策の1つが、田畑で栽培した飼料作物を家畜の「飼料」にし、家畜の堆肥を田畑の「肥料」にする「耕畜連携」です。地域内の資源を飼料や肥料として活用することで、安定的な調達と、農地や環境の保全にもつなげることができます。



耕そう、大地と地域の未来。

ご住所		
ふりがな 氏名	年齢	性別 男・女
電話番号 ()	職業	

Q 1 当誌をどこで入手されましたか？

()

Q 2 印象に残った記事・広告とその理由についてお聞かせください。

()

Q 3 JA・職員に期待する取り組みや、Kiraku [喜楽]についてのご意見をお聞かせください。

()

皆様の声をお聞かせください



暑い夏にぴったり!

グリーンティー
レモネード
いかがですか♪

爽やかな緑茶と
甘酸っぱいレモンの香り
¥350(税込)

GREEN TEA
CAFE

AOZORA

グリーンティーカフェ あおぞら

あおぞら一丁目

TEL 099-471-4664

志布志市有明町野井倉 1207-1

営業時間 11:30 ~ 14:30

(オーダーストップ 14:00)

定休日: 土・日曜日・祝日

郵便はがき

アンケートに答えてもらえる ★★★★★

vol.21 プレゼント

アンケートに答えて
プレゼントを当てよう!!

5名様

応募
方法

必要事項をハガキに記入し、
郵送もしくは最寄りのJAへご応募ください。



麵つゆ

素材の良さを
引き出した使いやすい
ストレートタイプ

応募締切 2022年9月30日 消印有効

63円切手を
貼ってください。
又はJAあおぞら
窓口へご持参
ください。

〒899-7402

鹿児島県志布志市有明町野井倉1373-1

JAあおぞら

Kiraku プレゼント 係宛