

つながる心・広がる力  
JAあおぞらが贈る情報マガジン きらく 喜楽

# Kiraku

vol.11  
2020.2

TAKE FREE  
ご自由にお持ちください

特集

## いちご酢



## 目次

3

〈特集〉

すすすいちご酢すっぱいす

いちご酢の飲み方いろいろ  
いちご酢のスゴイチから!?



8

J A あおぞら っってこんなこともしています  
イチゴパックセンター稼働開始



9

食農クイズ

めざせ全問正解 家族で挑戦!

10

貯めて使ってお得で便利な  
J A D D O カード



11

未来を拓く協同組合 J A と農業

12

読者プレゼント

今月の  
表紙



## イチゴ

イチゴは野菜なの? 果物なの?

園芸学では、木の実(木本性)は果物(果樹)、草の実(草本性)は野菜と分類します。草本性であるイチゴは野菜。ただし、実際は果物と同じように食べられていることから「果实的野菜」とも呼ばれています。

## おいしいイチゴの見分け方

見分け方のポイントは「色、ツヤ、香り」の3つです。

「色」は全体的にまんべんなく赤色であること。「ツヤ」はぴかぴかが光っていればベストです。「香り」はいちごらしい甘い香りがすれば合格。

また、ヘタにもヒントがあります。きれいな緑色で、反りかえるほどピンと張っていれば、それはおいしいいちごのサインです。





特集

# すすすい いちご酢 すっぱいす

J Aあおぞら管内のイチゴ生産量は、鹿児島県内第1位です。時代の変化とともに、高設栽培の取り組みや、暖房機、炭酸ガス発生機などのハウス内環境制御装置の導入をすすめ、また、減農薬に向けた天敵の活用など、ニーズに対応した高品質化と生産性の向上をはかってきました。

そして昨年より、新たな加工商品「いちご酢」の発売を始め、さらに、J Aイチゴパックセンターが稼働し始めました。

今回は、いちご酢とイチゴパックセンターを紹介します。



### 即席いちごラッシー ☆★

いちご酢と牛乳を混ぜれば即席ラッシーに。  
朝食時や小腹が空いた時のおやつ代わり  
に飲むのもいいですよ。



### いちごドレッシング ☆★

サラダにかいナドレッシングにしてもOK。 ☆★

取扱い  
店舗

・JAあおぞら西部アイショップ店 ・Aコープあおぞら店 ・蓬の郷  
・安田農園 ・あすばる大崎 ・おいどん市場与次郎店 など





炭酸で割って♡♡

⑨酢酸成分で歯や胃を荒らしてしまう恐れもありますので、摂り方には注意が必要です。



ヨーグルトにかけて  
お好みでハチミツなどを混ぜても◎。



いちごホットドリンク ☆

いちご酢に熱いお湯を注いでお好み  
に薄める。 ☆

## 生クリームをあっという間に泡立てられる裏ワザ!?

生クリーム200ccに砂糖大さじ1～2を入れてさらにお酢  
小さじ1～2を混ぜるとしっかりと角が立つホイップクリーム  
が完成します。

混ぜすぎると水っぽくなるので、混ぜすぎ注意です。

バニラエッセンスを加えると香りが出  
ます。お酢の酸味が加わって、さっぱり  
としたサワークリーム風になります。  
ヨーグルト風味のケーキを作りたい時  
におすすめます。

植物性や低脂肪の生クリームは緩くなりがちです  
が、混ぜ合わせた後に冷蔵庫で冷やすとしっかりと  
硬いクリームになります。すぐに使いたい場合は  
動物性を使うのがおすすめです。



# いちご酢のスゴイちから？

## 風邪予防効果

- ・酢が持つ栄養を吸収しやすくなる働きにより、イチゴのビタミンCを効果的に摂取でき風邪予防にも効果的

## 美肌効果

- ・ビタミンCの抗酸化作用で老化予防
- ・ビタミンCとコラーゲンの結合により肌にハリやツヤを与える
- ・シミの原因であるメラニン色素の合成を抑える

## ダイエット効果

- ・酢に含まれている酢酸には脂肪燃焼効果があり、クエン酸で体内の脂肪をエネルギーに変えて消費し、アミノ酸で脂肪の燃焼を促す効果が期待される

## 便秘解消効果

- ・イチゴに含まれる食物繊維と酢の整腸作用が合わさり、腸内環境を改善する効果が期待される

## 高脂肪、高血糖を改善

- ・酢酸には内臓脂肪を減らし、血中脂質を低下させる効果がある
- ・食事の中で大さじ一杯の酢を摂ると食後の血糖値上昇を緩やかにする

## 疲労回復

- ・酢に含まれるアミノ酸は、糖によってピルビン酸という物質に変化し代謝が活性化する
- ・氷砂糖がとけた酢を摂取した方が、疲労の原因物質といわれる乳酸の分解速度が速くなり疲れが取れやすくなる





# イチゴパックセンターが稼働開始

JAあおぞらでは、令和元年12月よりイチゴのパック詰め作業の受託を始めました。生産者の労力削減や品質向上、規模拡大につながるよう取り組みを進めます。今回は新しく稼働を始めたパックセンターを紹介します。

## パックセンターの稼働で…

⇒ 生産者の負担となっているパック詰め作業がなくなる

圃場の管理作業  
に時間を充てる  
ことができる

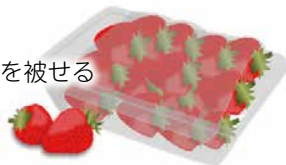
品質向上、  
収量増加が  
見込める

面積拡大に  
向けた意欲が  
出てくる

## …… パックセンターでの作業 ……



- ①生産者からパックセンターに搬入される
- ②パックセンターの職員が選果選別しパック詰めする
- ③パック搬送ラインで運ばれ、自動セロハン機でフィルムを被せる
- ④再度目視でチェックし、フィルムの補強などする
- ⑤出荷容器（コンテナ・箱など）に詰めて出荷



# 食育クイズ

いつもおいしく  
いただいている食べ物に  
関するクイズです。  
何問正解できるかな?

出題解説/藤原朋未(エミッシン)

イラスト/信吾

## Q.1

豆腐1丁には  
大豆が何粒  
使われているの?

- (1) 80粒
- (2) 100粒
- (3) 400粒
- (4) 1000粒



## Q.3

鶏肉の「若鶏」  
は何歳まで?

- (1) 3カ月
- (2) 1歳
- (3) 3歳



## Q.2

鶏の卵はどうして  
真ん丸ではなく卵形なの?

- (1) 巢から転がり落ちないため
- (2) ひよこが卵の中で過ごしやすい形のため



### A.5 (2) 草

**解説:** バナナが実しているところを見たことがありますか? バナナは木のように思われていますが、実は草なんです。木の幹のように見えるのは、葉が何重にも重なった物で、横に切ったパウムクーヘンのような切り口も木のようにです。

### A.6 (1) アイスクリーム

**解説:** 賞味期限は「おいしく食べられる」ことを保証する期限のこと。アイスクリームや塩、砂糖、乾物などは品質の劣化が極

めて少ない(腐りにくい)食品として、記載の義務がありません。賞味期限と消費期限の違いについても調べてみましょう。

### A.7 (2) 走り

**解説:** 食べ頃には、時期によって三つの呼び方があります。「走り」は出回り始め、季節を先取りした物です。「盛り」はその時期に一番おいしいとされる、まさに旬その物を指します。「名残り」は旬を少し過ぎ、余韻を楽しむ物。世界中で、ここまで「食べ頃」を呼び分けているのは日

本だけかもしれません。

### A.8 (3) サケ

**解説:** 2017年の「家計調査」では、サケ、マグロ、ブリの順で多く食べられています。以前は、イカやエビが上位でしたが、ここ数年は順位が下がっています。切り身の状態で売られていることの多い魚が調理のしやすいことから上位になっているとも考えられています。



## Q.4

どうして昆布は海の中ではだしが出ないの？

- (1) 実は少しずつだしは出ている
- (2) 昆布が生きているから
- (死なないとだしが出ないから)

## Q.5

バナナは木にできる？  
草にできる？

- (1) 木
- (2) 草



## Q.6

賞味期限を記載しなくても良い食品はどれ？

- (1) アイスクリーム
- (2) チョコレート
- (3) クッキー



## Q.7

食べ物の旬の直前、  
出回り始める頃を  
何と言う？

- (1) 盛り
- (2) 走り
- (3) 名残り



## Q.8

日本で一番多く  
食べられている魚は？

- (1) マグロ
- (2) イカ
- (3) サケ



### A.4 (2) 昆布が生きているから

解説：昆布のだし(うま味成分)は、昆布が海中で生きているときは細胞膜で守られているため、外には出ません。しかし、収穫後、太陽に当てて乾燥させると、細胞膜が壊れて(昆布が死んで)しまいます。死んでしまった昆布を水に浸すと、この壊れた細胞膜からうま味成分が出てくるというわけです。

に巣を作ります。そのため卵が木の上から転がり落ちないようにこの形になったといわれています。鶏は地上で産卵しますが、鳥類の進化の過程が卵に残されているのでしょう。

### A.3 (1) 3カ月

解説：ふ化後3カ月未満の鶏を「若鶏」と呼んでいます。若鶏はブロイラーとも呼ばれ、短期間で大きく育つように品種改良された鶏です。鶏は200日を過ぎるとだんだん肉質が硬くなっていくといわれています。

### A.1 (3) 400粒

解説：豆腐のほとんどは水分で、残りの1～2割が大豆の成分です。1丁に使われる大豆の量は約400粒ですが、1丁の大きさは地域によってさまざま。東京では300～350gが多く、地方では350～400g、沖縄では1kgが一般的です。

### A.2 (1) 巣から転がり落ちないため

解説：魚やカエルの卵は真ん丸なのに、鶏など鳥の卵はいわゆる卵型。鳥は蛇など他の動物に狙われないよう、高い木の上



## 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戸以上)
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. 有明町内の会社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

## 「組合員」としての役割発揮

JAは、組合員が一人では解決できない農業やくらしの困りごとを、他の組合員と力を合わせて解決するための組織です。そのためには、組合員同士で意見を出し合い、それをまとめることが必要となります。このような役割を「意思反映」や「運営参画」などと呼んでいます。しかし組合員になって間もない人がこうした役割を果たすのは容易ではありません。

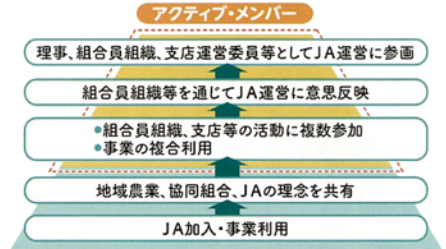
そこでJAでは、組合員に対してまずは地域農業や協同組合、JAへの理解促進をはかり、その上でJA事業の複合利用や、さまざまな活動への参加を呼びかけています。さらに組合員の傾向や特性に合わせて、受け皿となる組合員組織(集落組織、支店運営委員会、年金友の会・共済友の会など)を整備しています。こうした多数の組合員が集まる「場」を通じて組合員の「意思反映」を図るとともに、その代表者による「運営参画」を進めています。

### 語句解説

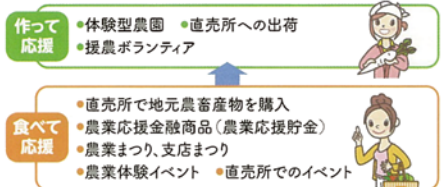
#### 【地域農業振興の応援団】(ちいきのうごうしんこうのおうえんだん)

JAグループは、准組合員を「地域農業や地域経済の発展を農業者と共に支えるパートナー」と位置付けています。地元産農畜産物の購入などによる「食べて応援」、援農ボランティアなどによる「作って応援」といった活動を促進し、正組合員だけでなく、准組合員も積極的な役割を果たす中での「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」を目指しています。

## 組合員のメンバーシップ強化イメージ



## 准組合員の「地域農業振興の応援団」取り組みイメージ



第28回JA全国大会決議(概要版)をもとに作成



耕そう、大地と地域のみらい。

ご住所		
ふりがな 氏名	年齢	性別 男・女
電話番号 ( )	職業	歳

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



# モチモチ食感 タピオカドリンク



本場台湾生まれの厳選された  
もちもち食感タピオカドリンク。  
ぜひ味わってみてください。

- ・黒糖抹茶ミルク
- ・黒糖コーヒーミルク
- ・黒糖マンゴーミルク
- ・ライチミルク
- ・黒糖チョコミルク
- ・黒糖ミルクティー
- ・グレープミルク

ALL ¥350(税込)

GREEN TEA  
C A F E

AOZORA

グリーンティーカフェ あおぞら

## ■営業時間

AM11:00 ~ PM4:00  
(オーダーストップ PM3:00)

## ■定休日 火曜日

志布志市有明町野井倉1207-1  
(Aコープあおぞら店となり)

TEL 099-471-4664



郵便はがき

アンケートに答えてもらえる  
vol.11 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。

## 「いちご酢」

JAあおぞらの特産品のイチゴを使った商品。淡いピンク色でイチゴの甘い香りと酸味がしっかり感じられる仕上がりになりました。ぜひご賞味ください。



応募締切 2020年4月末日 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