

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

vol.16
2021.4

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

Kiraku

特集

甘みた〜っぷり 新玉ねぎ

ご応募ください！
読者プレゼント



詳細はP12へ➡

目次

3 〈特集〉 甘みたっぷり新玉ねぎ

J Aあおぞら加工センター

5 たまねぎドレッシング

6 簡単新玉ねぎレシピ

J Aあおぞらってこんなことしてます

8 J Aバンク・

J A共済キャンペーン特集

お得に使う お得に貯めて 便利な

10 J A D D Oカード

11 未来を拓く協同組合 関係人口

12 読者プレゼント



今月の
表紙



新玉ねぎ

新玉ねぎは収穫してからすぐに市場に出回るため、皮が薄くて水分が多いのが特徴です。一般的な玉ねぎより辛みが少なく、甘みもあります。

玉ねぎを切ると涙が出る原因ってなあに？

玉ねぎを包丁で刻むと目がツーンとして涙が出てきますよね。これは玉ねぎの細胞がつぶれると、中に含まれている硫化アリルという物質からガスが発生して目を刺激するからなんです。このガスを発生させないための方法は、玉ねぎを冷蔵庫で冷やしておいたり、良く切れる包丁を使うことが良いそうです。





特集

甘みたっぷり

新玉ねぎ

春のご馳走！

寒い冬が過ぎ、春到来。

スーパーを見ても、「新」のつく野菜が店頭に並び始め、春の訪れを一層感じるようになりました。その中でも「新玉ねぎ」は、この時期だけの甘くて柔らかい味わいと、みずみずしい食感が楽しめる人気の春野菜です。生でも美味しく食べられるのもちろんのこと、火を通すことでトロトロになり甘みがグッと増します。まさに、「春のご馳走」です。

JAあおぞら管内で栽培されている新玉ねぎは、当JA産直部会の甚兵衛倶楽部にてAコープあおぞら店、いしき店、おいどん市場与次郎店、谷山店の他、県内3店舗へ出荷をしています。

さあ、この時期だけの美味しい新玉ねぎを楽しんでみませんか？

白玉ねぎと赤玉ねぎの違いって??



近年、彩り野菜の一つとして注目されている「赤玉ねぎ（別名：レッドオニオン）」。比較的辛みが少なく、みずみずしいのでサラダなどで良く使われています。その鮮やかな赤紫色は食卓に彩りを添え、華やかなものにしてくれます。そんな赤玉ねぎですが、一般的な白玉ねぎとどこが違うかご存知ですか？

今回は白玉ねぎと赤玉ねぎの違いについてご紹介します。

赤玉ねぎ

赤玉ねぎとはヒガンバナ科・ネギ属の玉ねぎの一種で、外皮や表面が赤紫色であることが特徴の玉ねぎです。甘みが強くシャキシャキとした食感でサラダなど生で食べることが可能です。赤玉ねぎは白玉ねぎに比べると栄養価は低めですが、赤紫色のポリフェノールである「アントシアニン」が多く含まれています。

「アントシアニン」は目の疲れや視力回復のほか目の老化現象である老眼の予防など、様々な効果をもっています。

白玉ねぎ

春先に「新玉ねぎ」として出回る極早生種の一つ。辛みが少なく、サラダなどの生食に向くとされていますが、水分が多く日持ちはしません。「サラダオニオン」とも呼ばれ、外皮まで白くて柔らかいのが特徴です。早春の限られた時期にしか出回らない白玉ねぎはビタミン、ミネラル類はそう多くはなく、甘みの素となっている炭水化物が比較的多く含まれています。また、硫化アリルの一種であるアリシンが含まれています。

玉ねぎの保存方法

- ・水分が多いのでカビに注意が必要です。
 - ・乾燥にも弱いので夏以外は通気性のあるネットに入れて、風通しのいい冷暗所で常温保存しましょう。
 - ・夏場は冷蔵保存します。
 - ・丸のままなら新聞紙、使いかけならラップにくるんで保存。
- 正しく保存できていれば1か月以上使用することができます。ぜひ、お試しあれ！



JAあおぞら加工センターの

たまねぎドレッシング



JAあおぞらのたまねぎドレッシングは、国産の玉ねぎをたっぷり使用して作られています。にんにくの豊かな香りと、玉ねぎの甘みがたっぷり感じられる商品です。サラダだけでなく、炒め物やパスタ、チキン南蛮の甘酢がわりにもお使いいただけます。



チキン南蛮の
甘酢がわりに



サラダだけじゃない！
こんなに万能に使えます！

パスタソースに



1本 324円(税込)

加工センターで手作りしてみませんか？

麺つゆ、味噌、焼肉のたれ、ドレッシング、ふくれ菓子、ゆべし、ちまきなど作れます。他にも大型の調理器具等のご利用も可能です。詳しくはお気軽にお問合せください。

※センターのご利用は施設利用料が必要となります。

JAあおぞら加工センター ☎471-4100



丸ごと新玉ねぎのレンジ蒸し

とろとろ♪

材料 (2人分)

新玉ねぎ 2個
ごま油 小さじ1
ぼん酢 適量
かつお節 適量



作り方

- ①玉ねぎは皮をむいて上下を切り落とし、上から1.5cmほどのところまで十字に切り込みを入れる。
- ②ごま油(小さじ1)をかける。
- ③ふんわりラップをし、600 Wのレンジで柔らかくなるまで7分ほど加熱する。
- ④③が柔らかくなったら、器に盛り、ぼん酢、カツオ節をかけて完成。

新玉ねぎのチーズステーキ

チーズがとろ〜り

材料 (2人分)

新玉ねぎ 1個(200g)
ピザ用チーズ 40g
パセリ(みじん切り) 少々
サラダ油 小さじ2
塩 少々
こしょう 少々
黒こしょう(粗挽き) 少々



作り方

- ①玉ねぎは芯を除き、上下を薄く切り落として横に4等分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し玉ねぎを並べ入れる。焼き色がついたら返し、ふたをして弱火で1〜2分間焼いて火を通す。上面に塩・こしょうをふり、チーズをのせてふたをし、さらに15〜20秒間焼いてチーズを溶かす。
- ③器に盛り、パセリをのせ黒こしょうをふる。完成。



新玉ねぎ

レンジで時短! 新玉ねぎ丸ごとスープ

甘みが
じゅわ〜

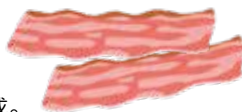
材料 (2人分)

新玉ねぎ 2個
ベーコン 2枚
(1cm幅に切っておく)
コンソメ 1個
塩・こしょう 少々
水 400cc



作り方

- ①玉ねぎは上下を切り落として皮をむく。
(大きめの時は根の方に十字に
切り込みを入れる)
- ②ふんわりとラップをして 600 Wの
レンジで加熱する。(小さめなら3〜4分、大きめなら6〜7分)
- ③お鍋に少しだけ油を入れてベーコンを炒める。
炒めたら、スープとレンジで加熱した玉ねぎを入れて煮る。
- ④玉ねぎが柔らかくなったら、塩コショウで味を整える。器に盛り、完成。



赤玉ねぎのチーズおかかサラダ

シャキ
シャキッ

材料 (2人分)

赤玉ねぎ 1個
ベビーチーズ 2〜3個 (プレーン)
かつお節 1袋
白だし 適量



作り方

- ①赤玉ねぎを薄切りにし水にさらす。
- ②ベビーチーズは小さく角切りにする。
- ③ボウルに①②とかつお節、
白だしを入れよく和える。
- ④仕上げにブラックペッパーを
ふりかけて完成。



☆ベビーチーズはなんでもOKです (ブラックペッパー入がオススメ!)
☆新玉ねぎを使っても美味しいです!



おトクでうれしいキャンペーンをご紹介します

JAあおぞらって
こんなこともしてます!

キャンペーン特集

JAバンク鹿児島

年金なかよしキャンペーン

《キャンペーン期間》

令和3年4月1日(木)～令和3年12月30日(木)

JAで年金もらえば

特典いっぱい♪いいこといっぱい♪

紹介した方

もれなくJA共通商品券

1,500円分プレゼント!!



紹介された方

素敵な賞品プレゼント!!

※賞品については、お近くのJAまでお問い合わせください。

ご家族、ご友人などのご紹介、
お待ちしております!

ゴルフ

年金友の会

セカンドライフセミナー

旅行

女性の会

楽しい催しも盛りたくさん
※年金友の会活動は、各JAにより異なります。



JAバンク鹿児島

お問合せ 金融共済課(金融) 474-2461

年金受取でおトク!自動車共済見直しておトク!見積もっておトク!

JAバンク・JA共済

JAの自賠責共済と自動車共済は おトクなセット加入がオススメ!

そのほかのおトクな掛金割引も注目!ご負担が軽くなるかもしれません。

「農業用貨物車割引」

共済掛金 **10%割引**

「複数契約割引」

共済掛金 **5%割引**

「自動継続割引」

共済掛金 **2%割引**

「長期優良契約割引」

共済掛金 **2~6%割引**

「自賠責共済セット割引」

(自賠責共済 + 自動車共済)

7%割引

対人賠償の
共済掛金

※このほかにも「対人賠償」「対物賠償」などの割引があります。
※割引の適用には所定の条件があります。

JA共済
オリジナル



リスクを幅広く保障。

相手方への保障 「対人賠償」「対物賠償」

ご自身とご家族の保障 「人身傷害保障」「傷害定額給付保障」

お車の保障 「車両保障」「車両賠償費用保障特約」

※上記以外にも「車両盗難賠償特約」などにより応じてご加入いただけます場合があります。

もしものときに頼れるサービス・体制。

- 24時間365日の事故受付 ●レッカーサービス
- ロードサービス ●夜間休日現場急行サービスなど

※サービスご利用にあたっては所定の条件があります。

事故対応窓口

約2,450か所

損害調査サービス担当者

約5,360人

(2021年4月1日現在)

手厚い保障や、
うれしいサービスが充実!

JA共済の事故対応
利用者満足度は

94.3%

※JA共済の事故対応サービスに関する調査結果。
2017年度調査結果(JA共済会連合会・JA全中・JA全農の3会連合会)。
(※調査対象はJA共済の加入者)



見積るだけで**豪華賞品**が当たる!

JAの自動車共済 お見積りキャンペーン 史上最多!

抽選で**13,000名**様

dyson supersonic



A賞
200名
Dyson Supersonic
Ionic
ヘアードライヤー

BALMUDA The Toaster



B賞
200名
バルムダ
スチームトースター

cado



C賞
200名
カドー リーフ
ポータブル
空気清浄機

DOCTORAIR



D賞
200名
ドクターエア
3Dネック
マッシャー
コードレスマッシャー

A賞~D賞に
当選できなかった方に!



W賞
12,200名
ボダム PAVINA
(パヴィーナ)
ダブルウォール グラス
250ml 2個セット

応募期間 2021年4月1日~2022年3月31日

応募締切 第1期:2021年 6月30日 第2期:2021年9月30日

お問合せ:金融共済課(共済) 474-2463



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㌥以上)
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

未来を拓く協同組合

教えて!

日本農業

監修＝JCA(日本協同組合連合機構)



関係人口

関係人口とは、移住でも観光でもなく、日常生活圏や通勤圏以外の特定の地域と継続的かつ多様な関わりを持つ人々を指します。具体的には、地域を定期的に訪れ、地域おこしにつながる活動の企画・運営や、援農、交流イベントの参加、飲食や趣味活動などが挙げられます。また、ふるさと納税や地場産品の購入などで地域と継続して関わる方法もあります。

人口減少や高齢化などが進む農村地域で、関係人口は地域活性化につながる役割を果たすと期待されています。関係人口の創出・拡大に向けて政府が設立した全国協議会「かかわりラボ」には、JA全中も、300超の自治体や民間団体とともに参画しています。JAグループは、ファーマーズマーケットを拠点とする交流活動、農家民泊、観光農園などを通じて関係人口の拡大を目指しています。

関係人口とは

関係人口(訪問系)

日常生活圏、通勤圏、業務上の支社・営業所訪問等以外に定期的・継続的に関わりがある地域があり、かつ、訪問している人(地縁・血縁的な訪問者を除く)

直接寄与型

産業の創出、商店街の空き店舗有効活用、活動、朝市・マルシェへの出店活動、ボランティア、地域資源・まちなみの保全活動、まちおこし・むらおこしにつながるようなプロジェクトの企画・運営、または協力・支援等

就労型(雇われ系)

地元の企業・事業所での労働(地域における副業)、農林漁業への就労、農林漁業者へのサポート(援農等)

就労型(テレワーク等)

本業として普段行っている業務や仕事(テレワーク等)、訪問地域外の業務や仕事(テレワーク/副業等)

参加・交流型

地域の人との交流やイベント、体験プログラム等に参加

地縁・消費型

地縁・血縁先以外で、地域での飲食や趣味活動等を実施(他の活動をしていない)



関係人口(非訪問系)

ふるさと納税、クラウドファンディング、地場産品等購入、特定の地域の仕事の請け負い、情報発信、オンライン活用
国土交通省資料より作成



耕そう、大地と地域のあらい。

ご住所		
ふりがな 氏名	年齢	性別
	歳	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



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 11:00 ~ 16:00
(オーダーストップ 15:00)

定休日 火曜日

郵便はがき

アンケートに答えてもらえる ★★★★★
vol.16 プレゼント
アンケートに答えて
プレゼントを当てよう!!

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。

「たまねぎドレッシング」

5名様

玉ねぎの
甘さたっぷり♪
幅広い年齢層から
ご好評いただいて
おります。



応募締切 2021年6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