

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.17
2021.8

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

特集

オクラ

ご応募ください！
読者プレゼント



詳細はP12へ➡

目次

3

〈特集〉

オクラねばねばねばねばオクラ



6

ねばねばパワーで夏を乗り切る

8

J A あおぞらってこんなこともしてます

・ 私たちは地域ふれあい

サポーターです

・ お見積もりキャンペーン

お得に使って お得に貯めて 便利な

10

J A D D O カード

11

国産国産

12

読者プレゼント



今月の
表紙



オクラの花

花芯がワインレッドで外側のクリーム色の花びらとの美しいコントラストが目を惹きます。種類によっては、ピンクや黄色みの強いものもあります。

オクラの花言葉

「恋の病」「恋で身が細る」

“恋で身が細る”とは、花茎が5～7cm もの大きな花が、ほっそりとした実になってしまうオクラの育ち姿からつけられたといわれています。

オクラの産毛、 なぜ生えてるの？

オクラの産毛は、果実・茎・葉などがアブラムシなどの害虫に食べられないようにするためなんだとか。



特集

オクラねばねば

ねばねばオクラ

夏の食卓にネバネバ野菜を！

夏本番！蒸し暑さや冷房による冷えて体調を崩しがちな季節です。なんとなくだるい、疲れが取れない、食欲がわかない・・・と悩んでいる人も多いのでは？そんな時は、旬の野菜を食べてパワーチャージしましょう。

星型の切り口が可愛い「オクラ」は栄養満点！オクラ独特のネバネバ成分ペクチンには、おなかの調子を整えたり、消化を助ける働きがあり、夏バテ防止に良いとされています。

今回は、7月～9月が旬の、今だから食べたいオクラの魅力をたっぷり紹介します。

「ネバネバ食材」をいっぱい食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

ネバネバにすごいパワーが？

夏バテ防止

たんぱく質の消化吸収を手助けしてくれる働きにより胃の粘膜を守る

便秘解消

ネバネバ成分の「アラバン」「ガラクトサン」「ペクチン」は水溶性食物繊維。腸内環境を整え、老廃物を排出するのを促し、便秘解消に効果的

美肌効果

ビタミンB群が豊富に含まれており、肌の代謝が促され、古い細胞が新しい細胞へと生まれ変わり、肌荒れ解消・改善に繋がる

むくみ解消・ダイエット効果

- ・カリウムが豊富に含まれているため、体の中の余分な水分の排出促進効果がある。
余分な水分が体に溜ると、代謝も悪くなるが、むくみを解消することで、ダイエットの効果もアップする

赤いオクラ！？



【特徴】

赤色のオクラと一般的な緑色のオクラでは、風味や粘り気、さやの大きさなどに違いはほとんどありません。大きな違いは、「色」です。赤オクラにはアントシアニンという色素が豊富に含まれています。オクラは色に関係なく栄養価の高い野菜ですが、アントシアニンを含んだ、赤オクラには、眼精疲労の回復や老眼の予防なども期待できるそうです。

【調理法】

赤オクラに含まれるアントシアニンは熱に弱いため、加熱すると色が抜け、よく見かける緑色になります。また、茹でると色とともに栄養素まで溶け出してしまいます。このことから、生で食べるか、電子レンジで短時間加熱での調理がオススメです。

夏に食べたい! オクラレシピ



豚しゃぶオクラ素麺

材料(2人分)

オクラ…8本
豚肉しゃぶしゃぶ用…100g
素麺…2束(200g)
生姜(すりおろし)…適量
白ごま…適量
めんつゆ(ストレート)…適量
ごま油…少々

作り方

- ①オクラはヘタとガクを切り、1分半ほど塩茹でする。粗熱が取れたら小口切りにする。
- ②豚肉を食べやすい大きさに切り、熱湯でさっと茹でる。
- ③素麺を袋の表示通り茹でて冷水にとる。水気をよく切り、器に盛り付ける。
- ④豚しゃぶとオクラを盛り付け、生姜のすりおろしと白ごまをのせる。
- ⑤めんつゆをかけてごま油をまわしかける。

オクラの柚子胡椒漬け

材料(2人分)

オクラ…8本
塩…適量
めんつゆ(ストレート)…大さじ3
A 柚子こしょう…小さじ1/2

作り方

- ①オクラは塩を振って揉み、板ずりする。水洗いして水気をきり、ヘタの先を切り落としてガクを取り除く。
- ②鍋に湯を沸かし、①を入れ1分ほど茹で水気を切る。
- ③ジップ付きポリ袋に②、(A)を入れ揉み込む。
- ④冷蔵庫に1時間ほど漬け込む。
【保存目安：冷蔵庫で2～3日】



夏を乗り切る！

ねばねばスタミナ丼

材料(1人分)

オクラ…5本
塩(板ずり用)…小さじ1
長芋…50g
白だし…小さじ1
納豆…1パック
マグロ…(柵、刺身用)…40g
キムチ…50g
ごはん…200g
卵黄…1個
A醤油…大さじ2/ごま油…大さじ1

作り方

- ①オクラはヘタとガクを取り除き、塩をまぶして板ずり。お鍋にお湯を沸かし、1分程茹でる。粗熱を取り、小口切りにする。
- ②長芋はすりおろし、白だしを加えて混ぜ合わせる。
- ③納豆は付属のタレを加えて混ぜ合わせる。
- ④マグロは2cm角に切る。
- ⑤Aを混ぜ合わせる。
- ⑥器にご飯をよそい、①、②、③、④、とキムチを盛り付け、卵黄をのせ⑤をかける。



コロコロ長芋の明太子和え

材料(2人分)

長芋…250g
明太子…30g
めんつゆ…小さじ1.5～2
きざみ海苔…適量

作り方

- ①長芋は1.5cmくらいの角切りにする。
- ②明太子は身をこそげ出し、めんつゆと混ぜる。
- ③長芋と②の明太子を和え、きざみ海苔をのせる。



イカとモロヘイヤの 納豆生姜和え

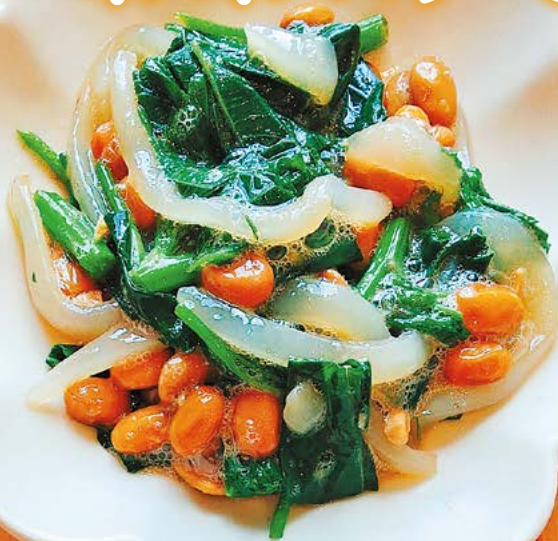
材料(2人分)

イカ(刺身用)…40g
納豆…1パック
モロヘイヤ…40g
おろし生姜…小さじ1
醤油…大さじ1

作り方

- ①イカは刺身用の柵を使い、細切りにする。
- ②モロヘイヤは洗い、鍋に湯を沸かし30秒茹でたら微塵切りにする。
- ③納豆をパックから取り出し、ボウルに入れる。
- ④③にモロヘイヤ・イカ・醤油・おろし生姜を加えたらよく混ぜ合わせる。

ネバネバパワーで



モロヘイヤ 梅肉おかか和え

材料(作りやすい分量)

モロヘイヤ…1袋
梅干し…大1個
めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ2
かつおぶしパック…1~2パック

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、水で洗ったモロヘイヤを入れて2分位茹でる
- ②①をザルにあげて水をかけて冷まし、そのまましばらくおいて水分をきる
- ③②のモロヘイヤを軽く絞って(多少水分は残っても良い)、縦に包丁で2cm幅位に切り、横も2cm位の幅に切る。
- ④梅干しは、種を取り除いて実を包丁でたたく。
- ⑤ボウルに、③のモロヘイヤ・④の梅干し・かつおぶしパック・めんつゆを入れてよく混ぜる。



私たちは地域ふれあいサポーターです

地域ふれあいサポーターってなに？

地域ふれあいサポーターは、地域の方々を訪問し色々なお話をする中で、お客様のニーズに合わせた提案活動を行っています。JAで取り扱っている商品、貯金、共済（保険）など幅広く情報を提供し、地域の皆様のお手伝いをさせていただきます。困り事やお尋ねしたい事など、何でもご相談ください！

北野です



谷口です



私たちが伺います！
宜しくお願いします☆



問い合わせ
金融共済課 ☎099-474-2463

いつもJAをご利用いただき ありがとうございます

JAでは、いざという時にご契約者・ご利用者の皆さまのお力になれるよう、共済金の請求忘れやご契約内容の確認をさせていただいています。

☐ 皆さまにおかわりないかのご確認

■ 病気・ケガによる入院・手術などは
ありませんでしたか？

※ 日帰りでの手術でも共済金支払の
対象になる場合があります。

■ 落雷等による建物・家財などの被害は
ありませんでしたか？



お気軽にお問合せください！！

お問合せ先：JAあおぞら金融共済課 ☎099-474-2463

JAあおぞらって
こんなこともしてます！



JAの

こども共済 医療共済

お見積り キャンペーン

先着
3,000
名様

JAのこども共済・医療共済の
お見積りをいただいた方に、**プレゼント！**

アンパンマンカラフルサッカーボール

期間 令和3年4月15日～令和4年3月31日

キャンペーン応募要項

応募対象者	0～12歳のお子さま(出生予定日から遡って140日以内の胎児を含みます)の親族の方(18歳以上の方に限る)
応募方法	下記の専用応募用紙に、必要事項をご記入の上、JA職員に直接お渡しいただくか、JA窓口までお持ちください。
応募条件	こども共済もしくは医療共済のお見積りをいただいた方に、先着で賞品を1点差し上げます。キャンペーンの応募はお子さま1名につき1度までとさせていただきます。 ※当選の権利を他人に譲渡したり、金品に交換することはできません。 ※ご提供いただいた個人情報は、JAおよびJA共済連の事業および各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。

アンパンマンの仲間たちがいっぱい！
PVC製の柔らかい素材のサッカーボールなので小さなお子様の室内遊びに最適です。



サイズ/直径 12.5 cm

※郵に限りこの限りであり、あくまでも要領としてさせていただきます。※商品のデザイン・仕様等は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

お問い合わせは
JAあおぞら金融共済課まで
TEL 099-474-2463



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

進めよう!! 国産消費国産

国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産



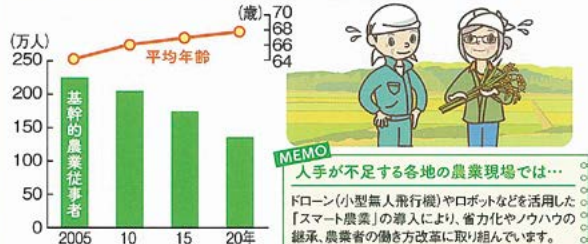
【今回のテーマ】

日本の農業者の数や年齢は？

年々、農業者の数は減り、高齢化が進んでいます。わたしたちの食を支えている農業者を応援しましょう！



基幹的農業従事者の数と平均年齢の推移



農林水産省「農林業センサス」をもとに作成
※基幹的農業従事者：自営農業に主として従事した世帯員のうち、ふだん仕事として主に自営農業に従事している者をいう

MEMO
人手が不足する各地の農業現場では…
ドローン(小型無人飛行機)やロボットなどを活用した「スマート農業」の導入により、省力化やノウハウの継承、農業者の働き方改革に取り組んでいます。

スマート農業の導入支援や活用に取り組むJAの割合
27.6%(2019年度) ▶ 38.4%(2020年度)

出典：JA全中「JAグループの活動報告書2020」

新規就農者は1年に約5万人いますが、農業従事者は1年に約5.6万人のペースで減少しています。さらに、農業従事者の高齢化も大きな問題です。「平成」の30年間で平均年齢は約10歳高齢化し、2025年には農業従事者の約7割が65歳以上になると試算されています。わたしたちの食べるものを、わたしたちの国で作れなくなるおそれがあります。

農業や農村地域に関心を持っていただき、また国産食材を選んでいただくことで、国民の必要とする食料を安定的に供給している農業者を応援しましょう。



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

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
- ・黒糖チョコミルク
- ・黒糖ミルクティー

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

vol.17 プレゼント

アンケートに答えてもらえ

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。



「一丁目お食事券」 あおぞら一丁目
使用できるお食事券

応募締切 2021年10月29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