

つながる心・広がる力  
JAあおぞらが贈る情報マガジン 喜楽

# Kiraku

vol.18  
2021.10

TAKE FREE  
ご自由にお持ちください

特集

## 極早生みかん

ご応募ください！  
読者プレゼント



詳細はP12へ➡

## 目次

3 〈特集〉  
極早生みかん

6 J A あおぞらってこんなこともしています  
ちやぐりん・家の光

8 毎日の食卓に！小豆大研究

10 お得に使う お得に貯めて 便利な  
J A D D O カード

11 国産国産

12 読者プレゼント



### イチョウ（銀杏）

秋の空を黄金色に彩るイチョウ。  
太陽の光を浴びて、青い空を背景に輝く  
イチョウの黄葉は本当に美しいですね。

秋の代表的な植物の一つイチョウ。モミジと並ぶほど素敵で、名所もたくさんあります。また、神社などの御神木としても植えられていて、それにちなんだ花言葉もあります。

イチョウ（銀杏）の花言葉は「長寿」「莊嚴」「鎮魂」です。

イチョウは大きく育ち、長生きするので「長寿」という花言葉が付けられました。

ご両親や祖父母へ喜寿などのお祝いとして贈るのもいいかもしれませんね。





特集

## 甘酸っぱい 極早生みかん

過ごしやすい秋がやってきました。

秋といえば「食欲の秋」。なぜそう言われるのかというと、栄養価が高くおいしい食材が実り、収穫される季節だからです。松茸や秋刀魚、さつまいもなど秋に旬を迎える野菜、果物、きのこ、魚といった食材たちを楽しむことで夏の疲れをリフレッシュしましょう！

鹿児島県は、温暖な気候・風土に恵まれ、みかんの栽培に適していたことから、古くからみかん栽培で栄えてきました。

さわやかな酸味と適度な甘さを兼ね備えた「極早生みかん」は、行楽や運動会のお供としてもおすすめです。

JAあおぞら管内で栽培されている極早生みかんは、当JA産直部会の甚兵衛倶楽部にてAコープあおぞら店・東串良店へ出荷をしています。

## 極早生みかんってなあに??

### 【極早生(ごくわせ)みかん】

9~10月頃に出荷。夏の名残がめげきらない季節に出荷されるみかんで、果皮に青みが残っています。果肉がジューシーで酸味がやや強めなのが特徴。甘酸っぱいのが好きな人におすすめ。じょうのう膜(袋)が比較的薄いのでやわらかく食べやすいのも魅力です。



### 美味しいみかんの見分け方



ポイント  
1

#### 色の濃いものを選ぶ

太陽の陽をたくさん浴びているみかんは色が濃く、糖度もアップしています。



ポイント  
3

#### ヘタが黄色いものを選ぶ

完熟になる前のヘタ(ガク)はまだ緑色ですが、完熟してくると、ガクも黄色くなってきます。



ポイント  
2

#### 平らな形を選ぶ

みかんを横から見て平らな形の方が美味しいと言われています。みかんの実は最初は丸い形で成長していきませんが、完熟に近づくにつれて横に成長する傾向があります。



ポイント  
4

#### ヘタの切り口が小さいものを選ぶ

軸が細いみかんは水分が少なく、糖度などの栄養の方が多く含まれています。

### 美味しいだけじゃない!? みかんのスゴイちから



みかんは「ビタミンC」が豊富なため、肌荒れや風邪予防に効果があるといわれています。

果肉の袋には便秘改善の作用がある「ペクチン」も多く含まれています。



みかんには、血流を促す作用がある「ヘスペリジン」が含まれています。血流促進につながるにより、むくみ対策や冷え対策に役立ちますよ。

袋や白い筋にも、「ヘスペリジン」が含まれており、高血圧や動脈硬化を予防する効果があります。

みかんに含まれるビタミンCやβ-クリプトキサンチンには、「活性酸素」から細胞を守る抗酸化作用があり、老化対策に役立ちます。



## みかんのつぶつぶジュース



### 材料(2人分)

みかん	2個	蜂蜜	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ2	レモン汁	大さじ1
水	400cc		

**作り方** ①みかんの皮をむき、薄皮もむいたら実を鍋に入れます。

- ②①に水、レモン汁を加えて火にかけます。
- ③実がバラバラになるまで煮込みます。
- ④蜂蜜、砂糖を加えて混ぜて溶かします。
- ⑤粗熱を取り、冷蔵庫で冷やして完成です。

### 材料(3個分)

みかん	3個
粉ゼラチン	(250cc用) 1袋
お湯	50cc
水	250cc
レモン汁	大さじ1
蜂蜜	大さじ1



## まるごとみかんゼリー



**作り方** ①ゼラチンを50ccのお湯で溶かして、レモン汁、蜂蜜、200ccの水を加える。  
(みかんと同じくらいの甘酸っぱさになればOK)

- ②みかんが入る位の底の丸い器に①のゼリー液を大さじ1杯程入れて、氷水を当て底だけ固めておく。
- ③②の器に薄皮をむいたみかんと残りのゼリー液を入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まったら軽くお湯に浸けて周りのゼリーを溶かし、ひっくり返して出来上がり。

## ★簡単!みかんの薄皮をむく方法★

### 材料(4個分)

みかん	4個
重曹	小さじ1
水	500cc

- ①皮をむき、白い筋を取ります。
- ②鍋にお湯を沸かし重曹を入れ、  
①を入れ弱火で3分茹でます。
- ③鍋から取り出し水に入れ  
優しくなでる様に皮を取ります。

茹ですぎると  
バラバラになるので  
茹ですぎない様に注意が  
必要です!



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、知らず知らず物知り博士に!!



## ちゃぐりん・家の光を購読しませんか?



12月号第1別冊付録

家計簿記帳で

# SDGs!

ひと工夫  
明日のしあわせ  
家族の笑顔 😊



12月号第2別冊付録

未来を楽しく

# HAPPY

12月号・1月号  
購読申込受付中



定価(税込)  
●普通月号 629円  
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円  
●家計簿付き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 東京都新宿区市谷松河原町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あおぞらって  
こんなこともしてます!



# はこんな雑誌です!!



- 旬の食材・基本の調味料でおいしく
- 調理時間は30分以内が目安
- 人気料理研究家が毎月レシピを考案



「家の光」の料理記事は  
簡単なレシピで、  
材料もわが家の畑から  
調達できるものが多く、  
助かります



- だれでも手軽に取り組める  
話題の健康法を厳選!



家の中で  
簡単にできる体操や  
ストレッチの記事が  
役にたっています



- 身近な材料やキットでつくれる
- 30分程度で完成するもの中心



地域の仲間といっしょに  
手と頭と口を  
動かしながら  
楽しんでいます。  
脳トレにもなりますよ



- イラスト&写真でわかりやすい!
- 直売所での売り上げアップにも◎



連載記事の  
「畑の時間」は、定年退職後、  
右も左もわからず  
畑を始めたわたしの  
心強い味方です!



で  
記事がさらに楽しく

掲載記事と関連した動画を「家の光YouTube」で  
配信。本誌・別冊付録の誌面にある二次元コード  
を読み取ると、読者限定動画も見られます。



お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ



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

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.ienuhikari.net>

# 小豆大研究

日本人に最もなじみのある豆の一つ、小豆。  
低脂肪で高タンパク質、ヘルシーな上に  
不足しがちな栄養素を豊富に含む、  
魅力的な食材です。  
毎日の食事にぜひ取り入れたいですね。



イラスト：服部新一郎

## 小豆について

小豆と書いて「あずき」と読みます。江戸時代の学者・貝原益軒の『大和本草』（やまとほんぞう）による「あ」は「赤色」、「うき」は「溶ける」の意味があり、赤く、煮ると皮が破れて崩れやすいことから「あずき」になったといえます。

主要産地は北海道で、国内生産の9割以上を占めています。小豆には普通の赤色の小豆の他、粒の大きな「大納言」や黄白色の「白小豆」などの種類があります。関東地方で赤飯に使われることが一般的な「赤さざげ」は、姿・形が小豆によく似ていますが別の種類の豆です。



小豆の花



白小豆

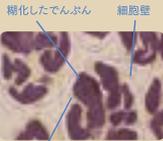


小豆

## 健康効果が期待できる「あん粒子」

あん粒子は、小豆やいんげん豆などでんぶんが多い豆類を加熱するとできる特有の成分で、タンパク質の膜がでんぶんを包み込んだ粒子です。食物繊維の量が乾燥豆のときより大幅に増加する特性があり、消化されにくく食物繊維と同様に働きます。脂質代謝、腸内免疫作用の改善など健康効果が期待されています。

### ゆでてあん粒子化した金時豆の細胞 (顕微鏡写真)



※細胞の構造がはっきり分かるよう、でんぶん粒を彩色して撮影

粒は小さくても栄養価に優れている小豆。低脂肪、高タンパク質で、不足しがちなビタミンB群や各種ミネラルを豊富に含んでいます。  
最近では、小豆に含まれるポリフェノールや食物繊維といった機能性成分の多さも注目されています。強い酸化作用を持つポリフェノールは、免疫力の増強や抗アレルギー作用、動脈硬化の予防など、さまざまな効果があるといわれ、食物繊維には便秘の予防や発がん物質など有害物質の早期排出の効果もあると考えられています。

## 小豆の栄養と健康

## 小豆を毎日の食事に

赤飯やいとこ煮など伝統的な料理以外は、和菓子など甘い食べ物に使われるイメージが強い小豆ですが、栄養価の高さ、機能性成分の豊富さから、毎日の食事にぜひ取り入れた食材です。  
料理に使う際は下ゆけをする必要があり、手間がかかって面倒に思われるかもしれませんが、一度に多めにゆでて小分けにして冷凍保存すれば1カ月分は持ちます。もう一品欲しいときやトッピングなど、すぐに使えるので重宝します。スーパードリンクなどで、水煮やゆで小豆の缶詰、レトルトパウチ製品が出回っているため、利用してもよいでしょう。また、乾燥豆は賞味期限が常温で2年間と長期保存が可能なので、買い置きをお勧めします。

## 歴史に見る小豆と日本人の関わり

日本では、縄文時代から古墳時代前期まで、遺跡から小豆の炭化種子が発見されています。小豆の名は、奈良時代初期の『古事記』に初めて登場します。中国に始まり、朝鮮半島を経て日本に伝えられたとされる習俗では、小豆の赤色に魔よけなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式などに供されてきました。



まずは  
下さらえ!  
小豆のゆで方

## 新感覚で小豆をもっと料理に取り入れてみましょう。 小豆の風味や食感が楽しめるレシピをご紹介します。

- 1 さっと洗った小豆を鍋に入れ、たっぷりの水で強火にかける。しばらく沸騰させてからざるにあけてゆで汁を捨てる。
- 2 小豆を鍋に戻し、新しい水をたっぷり注いで再び強火にかける。あくを取り除き、沸騰したら弱火にし、小豆が踊らないように落としぶたをして30～40分ほどゆでる。途中、様子を見て、ゆで汁が少なくなったら差し水をして小豆が水面から出ないようにする。
- 3 軟らかくなったらゆで上がり。

このページで紹介したレシピは小豆を下ゆでして使います。



### 小豆とエビのマリネ

[材料(4人分)]

小豆 (下ゆでした物)	100g	(乾燥豆で約45g)
むきエビ	200g	
カリフラワー	1/2個 (200g)	
A	白ワイン	大さじ1
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
B	オリーブ油	大さじ2
	粒マスタード	大さじ1・1/2
	酢	小さじ2
	ニンニク(すりおろす)、塩	各小さじ1/2
	粗びきこしょう	少々

[作り方]

- 1 エビは背に切り込みを入れてわたを除き、片栗粉適量(材料外)をもみ込み、水洗いする。水気を拭いてAを絡める。カリフラワーは小房に分ける。
- 2 耐熱ボウルにエビとカリフラワーを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で5分ほど加熱し水気を切る。
- 3 Bに小豆を入れ、合わせたBを加えてあえる。



### 小豆入り肉みその サラダうどん

[材料(4人分)]

小豆 (下ゆでした物)	250g	(乾燥豆で100g)
豚ひき肉	250g	
ニンジン	80g	
長ネギ	1/2本	
ニンニク	1片	
サラダ油	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
A	水	1カップ (200ml)
	みそ	大さじ3
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1
うどん(乾燥)	320g	
サニーレタス	8枚 (200g)	
かい割れ菜(半分に切る)	60g	
温泉卵	4個	

[作り方]

- 1 ニンジン、長ネギ、ニンニクをそれぞれみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油とニンニクを入れて中火にかけ、豚ひき肉、小豆、ニンジンを順に加えて炒める。Aを加えて弱火で10分ほど煮込む。長ネギを加えて中火で煮詰め、しょうゆを加える。
- 3 うどんはゆでて流水で洗い、水気を切る。サニーレタスは細切りにし、かい割れ菜、うどんと共に器に盛り、Bをかけて温泉卵をのせる。



### 小豆入り豆腐つくね

[材料(4人分)]

小豆 (下ゆでした物)	100g	(乾燥豆で40g)
鶏ひき肉	300g	
木綿豆腐	200g	
長ネギ	1/2本	
A	片栗粉	大さじ2
	料理酒	小さじ2
	ショウガ(すりおろす)	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	黒こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2	
水菜	60g	
ダイコン	300g	
ボン酢	大さじ2	

[作り方]

- 1 ダイコンは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切っておく。
- 2 長ネギはみじん切りにする。
- 3 水菜は根元を切り落とし5cm幅に切る。
- 4 木綿豆腐を水切りする。
- 5 ボウルに鶏ひき肉、A、Aを入れてよく練り混ぜる。よく混ぜたところで小豆を入れ軽く混ぜ、8等分して小判形にする。
- 6 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、Bを入れて焼く。焼き色が付いたら裏返してふたをし、弱火で5分蒸し焼きにし中まで火が通ったら火から下ろす。
- 7 Bを敷いた器にBを盛り付け、Cとボン酢を添えて完成。



## 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

農家でなくても  
組合員になる  
ことができます

### 【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。

進めよう!!

# 国産消費国産



国民が必要として消費する食料は、できるだけその国で生産



【今回のテーマ】

日本の食料供給は  
大丈夫?

食のグローバル化が加速する中、有事の際にも食料の安定供給が求められています。



（億円） 農産物輸入額の推移



わが国の食料自給率(カロリーベース)は38%と低減していますが、農産物輸入額は2000年からの約20年間で約2.3兆円も増加し、6.2兆円となりました。

また、コロナ禍で実際に、約20か国が食料の輸出規制に踏み切りました。食料輸出国もいざというときには、自国内の供給を優先する傾向が分かりました。

食のグローバル化が進む中だからこそ、「国産消費」を進めていくことに大きな意味があります。

新そう、大地と地域の未来。

ご住所		
ふりがな 氏名	年齢	性別
電話番号 ( )	職業	歳 男・女

皆様の声をお聞かせください

- 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。  
( )



あおぞらさん家の  
かぼちゃプリン新発売

【冷凍販売】

本所購買・アイショップ・あおぞら一丁目・Aコープあおぞら店・安田農園(ふれあい市場)の店舗にて販売しています。

予約販売も承っております



【お問合せ先】

加工センター  
志布志市有明町野井倉1227-2  
☎099-471-4100

郵便はがき

アンケートに答えてもらえる★☆☆☆  
vol.18 プレゼント

アンケートに答えて 5名様 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。

あおぞらさん家の「芋プリン・かぼちゃプリン」

お芋とかぼちゃの優しい味わい。

応募締切 2021年12月24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