

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.5  
2018.8

TAKE FREE  
ご自由にお持ちください



特集

## 夏野菜で 夏を乗り切る

ひまわり (志布志市の花)

## 目次

〈特集〉

### 3 夏野菜で夏を乗り切る

野菜の「冷凍保存と活用方法」



### 8 JAあおぞらってこんなこともしてます

子どもたちへ 食農教育に取り組んでいます  
年金世代の皆さんへ 年金をJAあおぞらで受け取るとお得なんです

### 10 貯めて使ってお得で便利な

J A D D Oカード

### 11 読者プレゼント

### 12 JAあおぞら一丁目

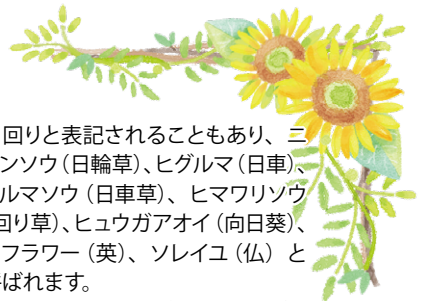


今月の  
表紙



## ひまわり(志布志市の花)

ひまわりといえば、元気で明るく夏の花というイメージを持つ方も多いのではないのでしょうか。青空に映える黄色い花が太陽に向かってまっすぐ伸びる姿はとても美しいですね。



日回りと表記されることもあり、チリンソウ(日輪草)、ヒグルマ(日車)、ヒグルマソウ(日草)、ヒマワリソウ(日回り草)、ヒュウガアオイ(向日葵)、サンフラワー(英)、ソレイユ(仏)とも呼ばれます。

定番の鮮やかな黄色の他に、白、紫、エンジ色、薄いレモン色など、そして一重だけでなくやわらかな印象の八重まで、と最近は様々な品種があるようです。

お気に入りのひまわりを見つけてみるのも楽しいかもしれませんよ。



特集

## 夏野菜で夏を乗り切る!!

野菜の「冷凍保存と活用方法」  
上手に保存して長くおいしく食べましょう

暑い日が続くと、冷房の効いた室内と暑い屋外の温度差に体調をくずしてしまいがちになりませんか。なんとなくだるい、疲れが取れない、食欲がわかない…そんな夏バテの予防に、みずみずしい旬の野菜をたっぷり食べて元気に毎日を過ごしましょう。

夏野菜には、ゴーヤー、トマト、キュウリなど、体の熱を冷ましミネラルを補給できるものがそろっています。ただし、食べすぎると胃腸が冷え、体調をくずしやすくなるので注意が必要です。

野菜を上手に保存すると、長くおいしく味わえます。そこで、フリージング（冷凍保存）の方法もあわせてご紹介します。

野菜の

## 「冷凍保存と活用方法」

上手に保存して長くおいしく食べましょう



### 冷凍の仕方と保存方法

#### ①生でまるごと 保存1か月

へたを取り、取ったほうを下にし、間隔を少しあけて保存袋に入れ、冷凍する。

#### ②生で粗く刻んで 保存1か月

へたを取り、1cm角程度に切る。直接保存袋に入れるか、小分けしてラップで包んで保存袋に入れて冷凍する。

### 解凍&調理例

①半解凍で皮が簡単にむけるので、すりおろしてトマトソースやポタージュ、スムージー作りに便利。

②自然解凍してトマトソース作りに、凍ったままスープやカレーなどの煮込み料理に活用。



### 冷凍の仕方と保存方法

#### 薄く切ってゆでて 保存1か月

水分が多いのでゆでて水分を減らすのがコツ。縦半分にして種とわたを取り除き、薄切りにしてかためにゆで、あら熱を取って水けをふき取り、保存袋に入れて冷凍する。

### 解凍&調理例

凍ったままチャンプルーやきんぴらなどの炒め物、スープなどにおひたしや酢の物、サラダにする場合は、自然解凍。半解凍で水けを絞ってから使うと水っぽくならずおいしい仕上がりに。



### 冷凍の仕方と保存方法

#### 塩もみで水分を抜いて 保存1か月

5mm厚さほどの小口切りにし、保存袋に入れる。キュウリの重量の2%の塩をふり混ぜ、すぐに冷凍する。塩もみすることで水分がよく抜け、歯ざわりよく保てる。

### 解凍&調理例

自然解凍して水けを絞り、酢の物やサラダ、混ぜずしの具などに。味をみて塩気が強い場合は、水洗いしてから水けを絞るとよい。炒め物にも使え、コリコリした歯ざわりでおいしく食べられる。



JAあおぞらって  
こんなこともしてます！

# 食農教育に 取り組んでいます

JAでは、安心・安全な農畜産物を提供するとともに、地域住民の健全な食生活や食文化を守り育てるために『JA食農教育』に取り組んでいます。「食」に関する知識を習得し、健全な食生活や食文化を実践できるよう、毎年、管内の小中学校に、食農教育活動の資材助成を行っています。学校の環境づくりや、生活科の授業等使い方は、各学校それぞれです。ナスやキュウリ、トマト、ピーマンなどの野菜苗や芋苗、水稻苗、肥料、土づくりのための完熟堆肥など助成しています。

子ども  
たちへ



安心安全な肥料・資材です。家庭菜園でも使ってみてください。



JAの営農指導員や青壮年部員が学校へ出向き、一緒に農作業を体験することも。

たくさんの苗  
ありがとうございました



子どもたちが育てた農産物を収穫したあと、お礼のお手紙や収穫、調理の様子を撮った写真などをいただくことがあります。

館内での掲示や広報誌への掲載など、地域の方々にも紹介しています。

# 年金

をJAあおぞらで  
受け取るとお得なんです♪

特典  
1

## ◆年金友の会総会◆

毎年演芸ショーやお楽しみ抽選会など楽しんでいただいております。



開催日 **平成30年 10月30日(木)** **観覧無料**

## 丘みどり歌謡ショー

年金受け取り予約をされている方も対象です。  
お弁当、記念品、抽選会などご用意。  
マイクロバスも運行します。

特典  
2

## ◆年金受給者専用定期貯金◆

ニッポン全国の「おいしい」と  
あなたを結ぶ贈り物です。



特典  
3

## ◆グラウンドゴルフ・ゴルフ・ゲートボール大会・旅行◆

様々なイベントにご参加いただけます。

JAバンク

# 年金なかよし キャンペーン

“紹介した方”にもれなくJA共通商品券  
**3,000円分プレゼント**  
“紹介された方”にも素敵な賞品プレゼント

JAにて請求手続き等のお手伝いもさせていただきます。  
わたしたちJAと、素敵なセカンドライフを楽しみませんか？

お問い合わせ

JAあおぞら 推進企画課 474-2471、お近くの本・支所窓口まで



年金  
世代へ



・ポイントの確認方法  
・ポイントの使い方

今回のポイント

## ポイントの確認方法

- 1 JAの窓口でご確認できますので、JADDO カードをご提示ください。
- 2 会員専用 web サイトでご確認できます。  
<http://www.jaddo.jp/>  
  
**スマートフォンはこちらから** 
- 3 JADDO カスタマーセンターでご確認できます。  
 利用者本人による電話に限りご利用いただけます。  
**カスタマーセンター 0120-250-380**【営業時間 9:00 ~ 18:00 (平日のみ)】
- 4 (選択利用コースの方) JA 購買店舗の伝票にてご確認できます。
- 5 (Aコープ利用券コースの方) Aコープレシートでご確認できます。

## ポイントの使い方

### 選択利用コース

- 1 JAの各購買店舗で生活物資・肥料・農薬などの購入の際にご利用可能です。  
(アイショップ、あおぞら一丁目、給油所をのぞきます)
- 2 JA窓口で「農協共通商品券」へ換券し、JA グループ鹿児島店舗・施設で使うことができます。  
 なお、「農協共通商品券」への換券は 500 ポイント単位で換券できます。

### Aコープ利用券コース

- 1 所定のポイントが貯まると「Aコープ利用券」が発行され、次回以降のお買い物でご利用になれます。

300ポイント貯まると

→ Aコープ利用券を発行

### JA組合員ならさらにおトク!

- ・JAでのご利用で基準ポイントの約2倍のポイントが貯まります。  
 ※組合員加算ポイントは組合員加入しているJAのご利用のみ加算されます。
- ・Aコープ・おいどん市場で特典ポイントが貯まります。  
 通常のお買い物ポイント【200円(税抜)につき1ポイント】に加えて1回のお買い上げ金額 1,000円(税抜)につき1ポイントが翌月の第1営業日に加算されます。

## 営業時間

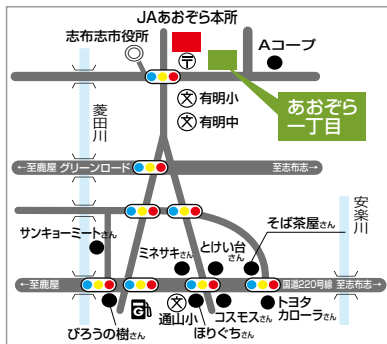
AM11:00 ~ PM4:00  
(オーダーストップ PM3:00)

定休日 火曜日

志布志市有明町野井倉1207-1

TEL 099-471-4664

## あおぞら一丁目 グリーンティーカフェ



# アンケートに答えて プレゼントを当てよう!!

2本セット  
5名様

応募  
方法

必要事項を下のハガキに記入し、  
郵送もしくは最寄りのJAへご応募ください。

応募  
締切

2018年9月末日消印有効

※当選の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。



一取り扱い店舗一

- ・アイショップ西部店
- ・伊崎田支所
- ・蓬原出向所
- ・A コープあおぞら店
- ・蓬の郷
- ・コープしぶし店
- ・あすばる大崎
- ・安田農園ふれあい市場

|             |    |           |
|-------------|----|-----------|
| ご住所         |    |           |
| ふりがな<br>氏名  | 年齢 | 性別<br>男・女 |
| 電話番号<br>( ) | 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



あおぞら一丁目でご購入の方

翡翠大麦若葉

10%引き

お一人様3箱まで  
有効期限/2018年9月30日

GREEN TEA  
C A F E

AOZORA

グリーンティーカフェ あおぞら

- ・抹茶ミルク
- ・チョコミルク
- ・グレープミルク
- ・コーヒーマルク
- ・マンゴーマルク
- ・ライチミルク
- ・ミルクティー

ALL ¥350(税込)



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。

郵便はがき

アンケートに答えてもらえる ★★★★★  
vol.5 プレゼント

「ドレッシング」



幅広い年齢層から美味しいと評判のドレッシング。  
和風たまねぎドレッシング、人参をたっぷり使いフルーティーに仕上げたにんじんだレッシングの2種類。

2本セット  
5名様

応募締切 2018年9月末日消印有効

62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