

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.7
2019.2

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

特集

色白・味よし・香りよし
サラダごぼう

ご応募ください！
読者プレゼント



詳細はP12へ

目次

3

〈特集〉

サラダごぼう

ごぼうが農地を救う?!
これであなたもさがき名人♪



8

J A あおぞら 買ってこんなこともしてます

ふるさと納税返礼品
セカンドライフセミナー

10

J A D D O カード

貯めて使って お得で便利な

11

変わる J A 広がる地域のきずな

12

読者プレゼント J A あおぞら 一丁目



今月の
表紙



ごぼうの花

紫色のアザミに似たつぼみにトゲのあるような花を咲かせます。紫や白などがあるのが特徴。鮮やかでとてもきれいです。

ごぼうの花言葉

「私にさわらないで」「いじめないで」「用心」「しつこくせがむ」そういわれてしまうととても寂しくなりますよね。つぼみのとげや実のいがの部分にちなんだごぼうの花言葉です。プラスのイメージをもたらす花言葉が「人格者」。理由はその効能にあります。

ごぼうを食べるのは日本だけ?

食物繊維を豊富に含む、健康野菜。ごぼうは、西洋ではハーブ、中国では漢方薬としても使われています。しかし、食用として利用するのは日本と朝鮮半島などアジアの一部地域と言われています。



特集

サラダごぼう

春を呼ぶ食材とも言われ、香り高く柔らかい「サラダごぼう」。大隅地区のごぼうは、『大隅ごぼう団地』で『かごしま県認証』を取得し、全国に出荷しています。

サラダごぼうは色白で香りが良くアクが少ないのが特徴で、名前のとおりサラダ感覚で食べられます。調理しやすいサラダごぼうを、ぜひ食卓に取り入れてみてください。

「大隅ごぼう団地」

大隅地域の4JA（あおぞら、おお鹿兒島、鹿兒島きもつき、肝付吾平町）からなり、1年を通じて全国に出荷しています。

ごぼうが農地を救う!?

JAあおぞらでは、サラダごぼうは鳥獣被害が少ない作物として栽培を推進しています。管内の栽培面積は、H29年産0.6%、H30年産3.2%と増加しています。

「サラダごぼう」と「ごぼう」のちがいは？

サラダごぼうは、植え付け後8カ月以内に収穫したものです。普通に収穫するごぼうと比べ、色白で皮が薄くとっても柔らか。あくが少ないので食べやすく、軽く水にさらしたらそのまま(さっと湯がいても、もちろんOK)サラダに使うのもおすすめですよ。



安心して生産に取り組めるように



■機械作業による省力化

ごぼうは、深耕作業や播種機、掘取機など大型機械が必要になりますが、農業公社と連携することで、全作業機械化による省力化と、作型に合わせた作付けができます。

■共同選果で作業負担軽減

志布志市の経済連大隅野菜事業所で大隅地域のごぼう集荷を行っています。選別・箱詰・出荷を一元化して行っていますので、コストおよび生産者の労力軽減につながっています。

■販売価格の安定

「大隅ごぼう団地」で『かごしまの農林水産物認証制度(K-GAP)』"かごしま県認証"を受け、販売価格も年間通して安定しています。



『かごしまの農林水産物認証制度(K-GAP)』とは…

安心・安全を考えて県が定めた基準に沿って、生産者自らが作業を行い、記録し、点検・評価をして、改善していく農業生産工程管理(GAP)の取組を外部機関が審査・認証する制度です。

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ



イラスト：小林裕美子

ごぼう～薬になる根菜～

保存方法

乾燥に弱い土付きのごぼうは新聞紙で包んで冷暗所に1度を使い切れないうちは、ささがきにして軽くゆでて、しっかりと水気を切り保存用袋などに入れて冷凍保存

ゴボウのチカラ

便秘改善、高血圧予防、
風邪予防、貧血予防、
生活習慣病予防

タンニン

クロロゲン酸

強い抗酸化作用
免疫力の向上や老化予防

イヌリン

腸の働きを整える
血糖値の上昇を抑制

リゲニン

コレステロール値を抑制
腸のぜん動運動を
活発にする



楽しみ方・食べ方のコツ

風味やうま味は皮の
部分に多い。皮はむくの
ではなく、たわしや包丁
の背で軽くこそぐ程度
にすると良い

ササッ



水にさらさずそのまま調理した方が風味や栄養分を無駄なく生かせるが、白く仕上げたい場合は変色を防ぐために切ったら水か酢水にさらす

切り方



千切り



斜め切り



ささがき

鉛筆を削るようにこそぐ
ピーラーを使うと簡単

これであなたも

ささがき名人♪



ごぼうのささがきは、均等に細く仕上げるのがなかなか難しいもの。慣れていないと時間もかかりますよね。

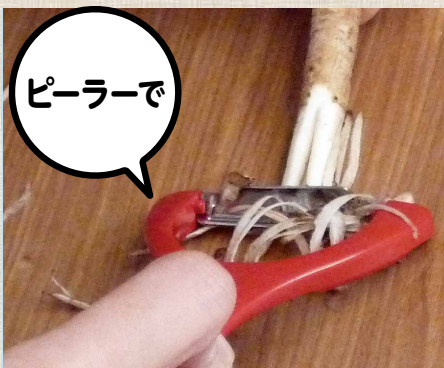
ごぼうは食物繊維が非常に多い食材なので、ささがきすることによって繊維が断たれて口当たりがよくなり、味もしみこみやすくなります。ですが、ささがきは難しくて苦手という人も多いよう……。そんな悩みを解決してくれるコツがありました。ピーラーと包丁それぞれのコツをご紹介します。

ピーラー

包丁太め

包丁細め





ごぼうはまな板の上に寝かせてささがきにするとやりやすいようです。

左手をごぼうの上に置いて上下に動かし、ごぼうを回転させながら、右手はピーラーをごぼうに当ててささがきにします。

※切れ込みを入れるとささがきの幅が調整され細めの食べやすいものができます。

ごぼうを左手で握り、ごぼうの下にも指を入れ鉛筆を削るように切ります。厚さに幅があり、色んな食感が楽しめます。

※太めのささがきは、ごぼうの存在感を出したい料理に向けていて、ピーラーのささがきごぼうでは出せない、切りはじめは太く最後は細い という食感のアクセントも出ます。

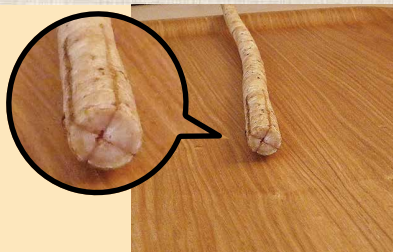


ごぼうはまな板の上に置き、左手で転がしながら右手の包丁はごぼうと平行に近いくらい、傾斜を少しつけて手早く左右に動かします。

※細めのささがきは、ふんわりとしてやさしい口当たりになり、風味を効かせたい料理に向けています。

ポイント

繊維に沿って、縦10cmほど切れ込みを入れておくと、簡単できれいなささがきになります。



全国の皆さんへ

ふるさと納税返礼品

JAあおぞらでは、ふるさと納税の返礼品に多数の管内特産品を提供しています。
有明町の良さをPRできるような素晴らしい特産品を提供し、地元の名産として
広めてまいります。



100%ナチュラル
無農薬・無添加
【翡翠 大麦若葉】

JAあおぞら提供 ふるさと納税 返礼品一覧

平成31年1月現在



精米したてを個別包装
【あきはなみ】
【なつほのか】



ほのかな香りと
適度な酸味
【さがほのか】



トロピカルな味わい
【パッションフルーツ】



しっとりなめらかな
サツマイモ
【紅はるか】



絶妙の糖度と酸味
【大将季】



柑橘の最高峰
【せとか】



一番茶100%のペットボトル茶
【まじめな甚兵衛どんの
有明茶】



しっとり柔らか
黄金色のお芋スイーツ
【熟し芋】



旬の野菜を閉じ込めた
加工品セット
【ふるさと便】

志布志市役所ホームページ
志布志市ふるさと納税特設
サイト 等でご覧いただけます。

これから年金をもらう予定の方へ

セカンドライフセミナー

知っておきたい社会保障や年金について、
わかりやすく・面白く学びませんか？

日時 平成**31**年**3**月**24**日(日) 9:00～11:30

会場 あおぞら一丁目(Aコープあおぞら店となり)

定員 先着**50**名様

対象 これから年金をもらう予定のすべての方
※現在JAとお取引がない方でもお気軽にどうぞ

参加費
無料

内容

- ・特定社会保険労務士の先生による年金の疑問を解消する講演
- ・保健師の先生による長寿遺伝子を使った健康づくり体験

豪華
抽選会

うれしい
お土産
つき

予約受付期間

平成**31**年**1**月**25**日(金)～**2**月**28**日(木)

年金はこれからどうなるんだろう??

安心して長生きするためには??

年金の疑問を丁寧に楽しく解説します!
ご夫婦で! お友達と! ぜひご参加ください!!



ちよリス©

お問い合わせ

JAあおぞら 金融課 474-2461

西部支所 475-0022 蓬原出向所(午前) 475-0123

伊崎田支所 474-0102 通山出向所(午後) 477-0524

JADDOカードは
**入会費
年会費
無料**



JADDO カードとは？

JADDOカードは JAグループ 鹿児島島の施設・店舗で使えるポイントカードです。JADDOカードはどなたでもご利用いただけます。

※未成年者の加入については法定代理人の同意が必要です。

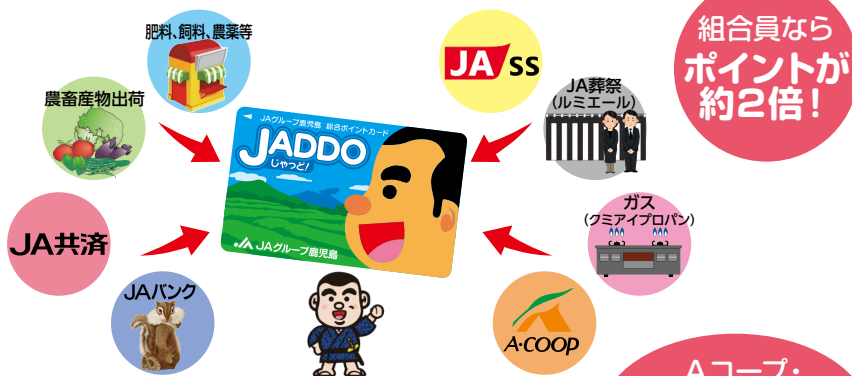
JA 組合員になって 300 ポイントをもらおう



新規組合員になると、今だけ JADDO ポイントをプレゼントします。窓口の Agrie vol.4 に必要事項をご記入のうえ、最寄りの JA 窓口へお越しください。

期間 平成 31 年 2 月 28 日まで

JADDOカードポイント加算について



組合員なら
ポイントが
約2倍!

Aコープ・
おいどん市場で
特典ポイント!

JADDOカードは、JAバンク、JA共済、JA-SS、JAでのお買物、関連施設、農畜産物の販売・出荷などのご利用でポイントが貯まります!

農家でなくても組合員に
なることができます。

JA 組合員になるには

お住まい、または勤務先が有明町であれば、JA あおぞらの組合員になることができます。詳しくは、お近くの窓口にお問い合わせください。

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。

変わるJA 広がる地域のきずな

監修＝広島大学
助教 小林元

Q、JAの自己改革で農家は元気になるの？

A、現場のニーズに応え、農家の所得増大と生産の拡大を支えます。

JAグループは、自己改革で「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つの基本目標を掲げています。「農業者の所得増大」は、①有利販売による単価アップ②需要に応じた生産量の拡大③生産コストの引き下げ——によって達成します。「農業生産の拡大」に向けては、農業生産基盤の維持・拡大のため、次世代の担い手の育成を進めます。また、「販売品取扱高の拡大」を共通目標とし、組合員と課題を共有し、知恵を出し合いながら取り組んでいきます。

JAグループは、JAグループがめざす姿として、「消費者の信頼にこたえ、安全で安心な国産農畜産物を持続的・安定的に供給できる地域農業を支え、農業者の所得増大を支える姿」を掲げています。地域農業や国産農畜産物への消費者の理解を広げ、農業の応援団を増やすための活動も行っています。地域の皆さんの協同の力で、地域農業とその主人公である農家が元気になるための取り組みを、自己改革を通じてより一層進めていきたいと思います。



注) 共通目標として掲げる「販売品取扱高の拡大」は、有利販売による販売単価のアップと生産拡大を反映した「農畜産物等の販売収入」に加えて、政策活用や6次産業化等による利用・加工事業を含めたものとします。



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	

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。

()

GREEN TEA CAFÉ

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

TEL 099-471-4664



2月3日(日) ~ 2月28日(金)

志布志市の
スイーツフェアに
参加します。



タピオカパフェ
・チョコパフェ(左)
・お抹茶パフェ(中)
・ブルーベリーパフェ(右)
各 ¥450(税込)
↑スイーツフェア価格です。

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

2019年4月26日(金)消印有効

※当選の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

郵便はがき



アンケートに答えてもらえる

プレゼント

香り高く柔らかい
「サラダごぼう」

5名様



※写真はイメージです

応募締切 2019年4月26日(金)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