

# Aしあひ

JANetwork  
豊橋

Vol.  
66

産地ならではの特権！  
その日のうちに味わえる幸せ。

JA豊橋

特集/とよはし旬野菜発見

期間限定、  
夏のお楽しみ  
とよはしコーンの季節が  
やってきた！



JAとれたて通信

とよはし **Vege**  
職人

JA 豊橋女性部会

シェイシェイ

JJクラブ

手作り教室

期間限定、夏のお楽しみとよはしコーンの季節がやってきた!

# とよはしコーン

いま豊橋南部のとうもろこし畑では、黄色いスイートコーンが完熟の時を迎えています。早朝に収穫した新鮮なものをその日のうちに味わえる幸せは、生産地ならではの特権。思い立ったらレンジでチーン！して、豪快にかぶりつきましょ。

## 一粒一粒に甘味たっぷり

マヤ・アステカ文明の昔から重要な穀物として栽培されてきたとうもろこし。なかでも甘味の強いスイートコーンは、年々改良が進み、新鮮なものは生のままでも食べられるほど。寒暖の差の大きな地域が栽培に適しているといわれ、全国生産では北海道が全体の三割を占め、次いで北関東勢が続ぎ、愛知県は9位です。豊橋では温暖な気候を生かして、昭和45年頃から南部地域を中心に栽培が一気に広がりました。

## 真空予冷で鮮度を保つ

生で食べられるスイートコーンの条件のひとつは、粒が柔らかいこと。そのため、生産農家は鮮度と収穫のタイミングにこだわります。完熟まで待つと甘味は増しますが、店頭に並ぶ時には粒が硬くなってしまいます。甘味と柔らかさのバランスが絶妙なのは、完熟の1日前か2日前。「朝露の残る時間帯が最適」と、どの農家も早朝4時から畑へ向かい、朝どおり出荷作業を行います。

## レンジでチンで手軽にお家で満喫! とよはしコーン

新鮮なスイートコーンが手に入ったら、なるべくその日に食べてしまいましょう。電子レンジがあれば、誰でも簡単においしく食べられます。従来なら鍋でゆでるのが一般的でしたが、お湯でゆでるとスイートコーンのうまみや栄養が流れてしまうので、まるごと味わうなら電子レンジがおすすめです。

### 1本ずつ …… レンジ

- 1** 皮つきのままレンジに入れ、1本=5分(500~600w)加熱する。
- 2** 皮を少しむき様子を見て、足りないようなら追加で加熱する。

- 1** さっと水洗いしてからラップで包み、600Wで2分30秒加熱する。
- 2** 途中でひっくり返し、再び600Wで2分30秒加熱する(トータルで5分)。
- 3** ラップをしたま粗熱をとる。

### 1本ずつは時間がかかる! という時は数本を一度に …… 鍋

- 1** 薄皮1枚をつけたスイートコーンを鍋に入れ、ひたひたになるくらいの水と塩少々を入れ、沸騰してから5分加熱する。
- 1** 沸騰したお湯に入れてから3分でひきあげる。

- 2** 茹であがったら → すぐに氷水につける

**POINT** 粒の表面がしわしわになるのを防ぐ。

または → ラップでぴったり包む

## ヒゲ

かき揚の具として

皮ごと茹でるのがおすすめ

## 皮

**POINT** 加熱を2回に分けることで加熱ムラがおさげることができる。

## 実

コーンバター  
天ぷら  
スープ  
しょうゆ焼

## 芯

茹でて出汁をとり  
スープに使う

## まるごと使おう

2021年 6月7日(月) 【JA豊橋スイートコーン部会】



## JA豊橋 スイートコーン部会レポート 出荷目揃会を見学しました!

6月7日、野依町のJA豊橋予冷センターにて、スイートコーンの目揃会が開催されました。毎年初夏の出荷を前にしたこの時期に生産農家と一緒に集まり、スイートコーンの品質や規格、選別基準などについての確認を行います。経済連から今年の販売情勢や他産地の情勢についての説明があり、次にスイートコーン部会から出荷に際しての確認事項がありました。「早朝収穫とし、前日

この日参加した生産農家は30人ほどで、みなさん熱心に説明を聞いていました。このような目揃会をへて、厳しい出荷規格を満たしたスイートコーンだけが、とよはしコーンとして店頭へ並びのだと、実感することができました。

や昼間の収穫は絶対にしな

い」「出荷前に必ず試し穫りを行い、熟しているかどうかの判断をしよう」と共通の意識を深め、選別基準についても「不稔粒(先端2センチ未満を秀、2センチ以上5センチ未満をA)等、細かく確認しあいました。



# JA豊橋女性部会

ジェイ ジェイ

## JJクラブ

JJクラブとは40代までの方で初心者向けの  
気軽に参加できる手作り教室です  
(他グループと合同開催する場合もあります)

**対象者** 豊橋市在住の20~40代女性

**入会料** 500円(女性部会の年会費になります)  
※JA豊橋女性部会に入会していただきます

**手作り教室**  
JJクラブ

添加物  
不使用で  
カラダに  
優しい!

**定員** 20名(定員になり次第締め切り)  
(パン教室のみ8名)

**参加費** 材料代(実費)(教室によって異なります)

開催日	教室名	会場	時間	参加費
第2回 7/26月	ヨガ教室	中央支店2階	10:00~	500円
第3回 8/4水	トマトケチャップ作り	JA本店研修棟加工室	9:00~	材料代(実費)
第4回 8/26木	パン作り	JA本店研修棟調理実習室	9:00~	材料代(実費)
第5回 10/4月	陶芸教室	やきもの工房(大岩町)	JA本店集合9:15~ 教室開始10:00~ ランチ12:00~	2,500円 +ランチ代別途
第6回 10/20水	焼肉たれ作り	JA本店研修棟加工室	9:00~	材料代(実費)
第7回 11/17水	ウインナー作り	サンテパルク(田原市)	JA本店集合9:30~ ランチ11:30~ 教室開始13:00~	2,200円 +ランチ代別途
第8回 2/8火	味噌作り	JA本店研修棟加工室	8:30~	材料代(実費)
第9回 3/9水	豆腐作り	JA本店研修棟調理実習室	9:00~	材料代(実費)

JA本店・中央支店...野依町字西川5番地

**お申込み** **お電話** JJクラブ参加希望と教室名をお伝えください。

**メール** 件名: JJクラブ参加希望/教室名  
お名前・住所・連絡先

**締切** 開催日2週間前  
※詳細につきましては、後日申し込みの方に連絡をいたします。



ウインナー作り



パン作り



ヨガ教室

## ご参加ください 女性部会活動

**対象者** 豊橋市在住の女性 ※年齢は問いません

**教室内容** JJクラブと同内容の教室の他に下記の教室もあります。  
※JJクラブと日程は異なります

- ◆こんにゃく作り ◆マーマレード作り ◆しめ縄・リース作り
- ◆金山寺作り ◆健康料理教室 ◆寄せ植え教室
- ◆イチゴジャム作り ◆介護予防教室(体操) ◆アレンジフラワー教室

※加工品作りは旬の野菜、果物を使用しているため開催時期が限られますのでご注意ください。

ご興味ございましたら下記連絡先までお問い合わせください。

お申込み  
&  
お問合せ

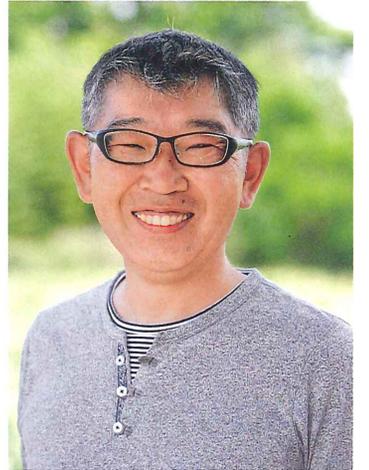
JA豊橋 組合員課 生活指導係  
TEL.0532-25-9225 9:00~17:00(土日、祝日除く)  
MAIL: kumiajin@toyohashi.aichi-ja.or.jp  
〒441-8124 豊橋市野依町字西川5番地

## JAとれたて通信

# とよはしVege職人

寺沢町

金子 郁夫さん



豊橋南部の丘陵地帯、見晴らしの良い高台にあるスイートコーン畑にやって来ました。ここは、スイートコーン部会長である金子さんの40アールの畑。金子さんはここ以外にも4か所畑を持っていて、とうもろこし栽培のベテランです。雌穂から白い

スイートコーンは熟期判断が命。生でかぶりついて収穫時期を見きわめます。

「今年は春先の天候不順でスイートコーンの生育は遅れがちでした。でもこれからの夏の晴天でぐっと生長しますよ。本音を言えば、もっと背丈がのびてほしい。背丈が低いと収穫作業の時に腰をかがめなきゃいけないから大変なんです」と笑う金子さん。スイートコーンは収穫



スイートコーンは6月下旬から7月中旬にかけてが最盛期で、夏前の今しか体験できない旬のもの。この時期をのがさず、甘味をたっぷり味わいたいですね。

が早すぎると糖度がのらず、一方収穫が遅れると粒がしなびて糖度が低下してしまいます。それだけに収穫時期の見極めはとっても大切。「実の大きさはもちろんですが、ひげの状態や色つきを観察します。畑で、もいで生でかぶりついて甘さを確認するんですよ」と金子さん。長年の経験がものをいいます。

## 知って便利メモ

# とよはしコーン

### 皮は捨てないで

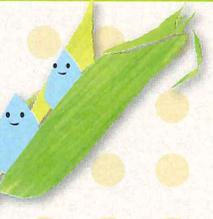
スーパーの売り場で、スイートコーンの皮をはいで買って行くをよく見かけます。でも「ちょっと待って!」。スイートコーンの皮は何枚も重なりあいながら、実の水分を守るといって大切な役割もっています。皮をむいてしまうと鮮度が落ちてしまうので、必ず皮つきのまま買って帰りましょう。

### ベビーコーンは副産物

スイートコーンは1株に1個の実を収穫し、他の実は小さいうちに取り除いてしまいます。取り除いたものはベビーコーンとして、産直の売り場などで見かけます。採りたての皮つきベビーコーンは初夏だけに味わえるお楽しみ。皮をむくのが大変ですが、さっとゆでてマヨネーズをつけて食べたり、中華料理の具として使ったりと人気があります。

### ひげも役立つ

とうもろこしは水溶性の食物繊維が多く、腸内コレステロールと結びつき体外へ排出される働きをしますのでお通じも良くなり、動脈硬化の予防にも役立つといわれています。また、何の役にも立たないと思われるとうもろこしのひげも、漢方では南蛮毛といわれ、急性腎炎のむくみをとるのに利用されています。



お通じが良くなる

動脈硬化の予防

急性腎炎のむくみをとる

### 世界のとうもろこし事情

とうもろこしは米、小麦と並んで世界三大穀物のひとつ。消費は、家畜の飼料用が64%で最も多く、ついでデンプン、エタノール製造などに用いられる産業用が32%を占め、食用はわずか4%にすぎません。大生産地であるアメリカや中国では、ほとんどが飼料用と産業用で、食用で多く消費するのはトルティーヤやタコスなどを常食とするメキシコや、とうもろこし粉から作る食品を主食とするアフリカ東部に限られています。



NEW 医療共済

# メディフル

## JAの医療共済が生まれ変わりました！ 時代の変化に応じて生まれた新しい医療保障です



### あなたの医療保障は“あんしん”と一緒にチェック☑️してみませんか？

Start!

Q.1 医療保障に加入している

Point!

病気がケガへの備えについて、早めのご検討をおすすめします！  
⇒医療保険・医療特約の世帯加入率は**88.5%**です。  
※出典：(公財)生命保険文化センター「平成30年度生命保険に関する全国実態調査」より

Q.2 日帰り入院や1泊2日等の短期入院も支払対象となる

Point!

入院日数が短期化していますので、保障の見直しをおすすめします！  
⇒入院患者の**42.1%**が**5日以内**、**61.2%**が**10日以内**に退院しています。  
※出典：厚生労働省「平成29年度患者調査」より

Q.3 短期入院でもまとまったお金を受け取れる

Point!

入院中の治療費や雑費に加え、入院前後の検査・通院費などもかかるため、一時金で受け取れる医療保障をおすすめします！  
⇒入院日数が短期化していても、国民1人あたりの医療費は**年々増加**しています。  
※出典：厚生労働省「平成30年度国民医療費の概況」より(平成元年度160.1千円、平成30年度343.2千円)

ポイント

1 日帰り入院からまとまった一時金を受け取れます

新型コロナウイルス感染症によって入院した場合もお支払い対象となります

ポイント

2 一生涯保障や先進医療保障などライフプランにあわせて自由に設計できます

ポイント

3 健康を維持した場合に健康祝金を受け取れます

受け取れる**金額・回数**と保障の**期間**などを確認しておきましょう！

●日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。●共済契約の型に応じて、1回の入院につき、入院日数が次の各日数に達した場合に治療共済金が支払われます。1回型：1日、4回型：1,30,60,90日、7回型：1,30,60,90,120,150,180日(お支払いの対象となる最初の入院の退院日の翌日以後60日以内に再度入院された場合は、入院の原因にかかわらず、これらの入院を1回の入院とみなします)●共済金額(治療共済金額)は5万円から1万円単位、入院時諸費用共済金額は3,000円から500円単位で設定可能であり、それぞれの最高限度額は加入年齢等の条件に応じて定められています。●先進医療とは公的医療保険制度の法律に基づく評価療養のうち、厚生労働大臣の定める評価療養第1条第1号に規定するものをいいます。また、医療技術ごとに一定の施設基準が定められており、この施設基準に適合する病院または診療所において行われた先進医療を評価します。先進医療共済金の額は、先進医療にかかる技術料が1万円以上の場合には技術料の額(通算2,000万円まで保障)、1万円未満の場合一律1万円となります。なお、ご契約時点で先進医療の対象である医療技術であっても、療養を受けた日において公的医療保険制度によって保険給付の対象となっている場合や、承認取消し等によって先進医療でなくなっている場合は、先進医療共済金のお支払い対象とはなりません。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

[2123555136]

### マイカーローンのことなら JAバンクにご相談ください!

# JAマイカーローン



豊橋在住または在勤で「JAとのお取引はこれから」という方もお近くのJAバンクの窓口までお気軽にご相談ください。

**固定金利型** 募集期間 令和3年9月30日木まで

軽減金利適用条件

- 1 給与振込・年金振込・販売利用・購買利用・携帯電話料金口座振替のいずれかの契約
- 2 五大公共料金の口座振替契約のうち3つ以上
- 3 JA教育ローンの既契約者
- 4 JAカード契約
- 5 JA豊橋の組合員および同居家族
- 6 JAネットバンク契約

上記6項目のうち2項目を満たすお客様

# 年 1.200%

上記適用条件とは関係なく、

- JA豊橋自動車課からの車両購入 または、
- JA豊橋共済代理店からのご紹介案件 または、
- JA豊橋での住宅ローン既契約者 の方

# 年 1.000%

ご注意ください! ●店頭表示金利は、各支店へお問い合わせ下さい。●適用金利は金融情勢等の変化により見直しさせていただく場合があります。

### JAマイカーローン商品概要

ご利用いただける方	●満18歳以上で、安定・継続した収入のある方 ●当JA所定の基準を満たしている方 ●当JAが指定する保証機関の保証が受けられる方	資金使途	●自動車・バイク購入資金(新車・中古車) ●自動車等の点検・車検・修理費用、保険掛金 ●運転免許の取得費用 ●カー用品(カーナビ等)のご購入資金 ●車庫建設資金 ●他金融機関等から借入中の自動車資金の借換資金 ●本ローンのお借入にかかる諸費用
お借入金額	10万円以上1,000万円以内(1万円単位)(所要金額の範囲内) ※年収による制限があります	お借入期間	6ヶ月以上10年以内
ご返済方法	●元利均等毎月返済(ボーナス時の増額返済可能) ●返済金はご指定のJA貯金口座から毎月自動引落し	手数料	●下記の場合には、所定の手数料が必要となります。 ・お借入残高の一部を期限前にご返済いただく場合(インターネットからの一部繰上返済は無料です) ・お借入残高の全額を期限前にご返済いただく場合 ●ご返済条件を変更される場合
担保	不要	保証	(一社)愛知県農協信用保証センターまたは(株)ジャックスの保証 ※別途、保証料(年0.50%、0.70%)が必要です。

※店頭にて返済額の試算を承っております。※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。※ご返済の滞りなどが発生した場合には、軽減金利の適用を中止し、店頭表示金利に引き上げさせていただきます。※ご希望により、団体信用生命共済(一般、三大疾病特約付、9大疾病特約付、長期入院特約付)にご加入いただけます。上乗せ利率など詳細は担当者までご確認ください。●商品概要説明書が必要な方は最寄りの支店までお問い合わせください。

お問い合わせ窓口 最寄りの支店または本店推進企画課 TEL.0532-25-9221

## 編集室より

大変恥ずかしながら、今までの勝手な思い込みが今明らかになりました。それは本誌に掲載した「ペビーコーンは副産物」の件であります。効率化システムを進めるこのご時世。私はペビーコーンという品種があり、その品種をだけを栽培している農家さんがいるものだと思い込んでいました。当日の取材でこの事実を知った、私ともう一人の人物。残念ながら二人とも半世紀の人生が経過しています。ちょっとしたこと、ネットで調べればすぐわかる今の時代ですが、まったく知らなかったことを突然衝撃的に知ったこの事実は、是非皆さんにもお伝えしたいと編集後記に掲載させていただきました。皆さんはご存じでしたか？

応募方法

- こたえ ① ② ③
- Aじゃん・JA豊橋へのご意見・ご要望
- 住所・氏名・年齢 電話番号

63 441 8124  
JA豊橋  
組合員課 広報係 行  
豊橋市野依町字西川5

官製ハガキにクイズの答えとAじゃん豊橋へのご意見・ご要望を記入のうえ、ご応募ください。  
2021年7月26日必着

賞品 豊橋産 旬の農産物 (20名様)  
※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

## クイズdeゲット

Aじゃん版

○にあてはまる文字・数字をお答えください。

- クイズ1 JA豊橋で出荷される、ゴールドラッシュなどのスイートコーンを「と〇はしコーン」と呼ぶ。
- クイズ2 JA豊橋予冷センターに運ばれたスイートコーンは「〇空予冷」にかけられる。
- クイズ3 スイートコーンの収穫作業は、「早朝〇時」から行われる。

クイズに答えて豊橋産の旬の農産物をもろっちゃおう！  
今回の誌面をスミからスミまでじっくり読んでいただければ解ける問題ばかり。ぜひ、皆さんチャレンジしてくださいね。

