

みり

JA豊橋と
組合員との
ホットライン

特集

料理にだしは大事だし。

意外と知らない? 本当のだしの話

2019

4

vol. 264

目次 CONTENTS

- 2 我が家のトッピーちゃん
未来を拓く協同組合 JAと農業
- 3 農に生きる
- 4 ▶ 5 特集◎料理にだしは大事だし。
意外と知らない? 本当のだしの話
- 6 ▶ 8 トッピーのトピックス
- 9 グリーンアドバイス
- 10 ベジタブルライフ
- 11 シェフ永井のおすすめ
- 12 知っ得情報・私の職場
- 13 スマイル・豊橋警察署だより
- 14 ▶ 15 女性部だより
- 16 JA共済 情報の定期便
- 17 みんなの広場・まちがいさがし
- 18 あぐりパーク食彩村・
農林年金からのお知らせ
- 19 インフォメーション・理事会だより
- 20 トッピーのむかしばなし



◎豊橋市飽海町
古田 直司さんのお孫さん

鈴木 力公くん(3歳)



- ◎お家では何して遊んでる?
ショベルカーのおもちゃで遊ぶ
- ◎お母さんが作る料理で何が好き?
うどん、ラーメン
- ◎大きくなったら何になりたい?
ショベルカーに乗る仕事

☆お母さんに聞きました

- ◎力公くんはどんな子ですか?
人見知りしないひょうきん者。週に2回、お試し保育でお友達と楽しく遊んでいます。4月からは毎日保育園に行くのでもっと楽しくなると思います。

☆お母さんから力公くんへメッセージ
すくすく元気に育ってね。いつも笑顔の力公くん、まわりの人も笑顔にしてくね。

未来を拓く協同組合

JAと農業

監修=JCA
(日本協同組合連携機構)

これからも続くJAの「自己改革」

JAは、農業者と地域の皆さんのよりよい暮らしを実現するため、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を基本目標とする自己改革に取り組んでいます。正組合員に対しては約97%、准組合員に対しては約90%のJAが訪問活動を行っており、各JAが地域の組合員のニーズを踏まえて、独自の改革を進めています。

自己改革の取組内容を定めた第27回JA全国大会決議の実践期間は19年3月、政府が定める農協改革集中推進期間は19年5月で期限を迎えますが、JAの自己改革に終わりはありません。現在、全国のJAでは、JA運営や自己改革に対するご意見をお伺いするアンケート調査を実施しています。組合員に必要とされる組織となることを目指し、さらなる改革を進めます。

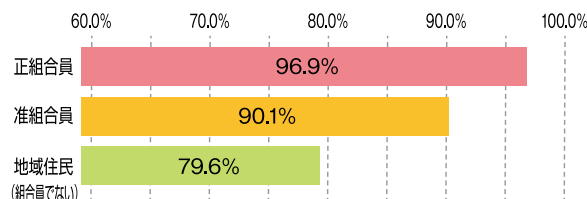
語句解説

【農協改革集中推進期間】

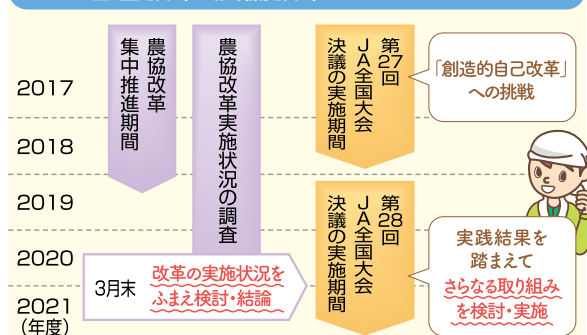
(のうきょうかいにかくしゅうちゅうすいしんぎかん)

政府がJAに対して「重大な危機感をもって」改革を実行するよう要請している、14年6月から19年5月までの期間。「規制改革実施計画」(14年6月閣議決定)に定められている。

訪問活動の取り組み状況 (対象者別)



自己改革・農協改革のスケジュール



耕そう、大地と地域の未来。

農に生きる



「地域の人たちが培った
栽培技術を守りながら
良質なラディッシュを
全国に届ける」

豊橋市長瀬町

富永光昭さん(50歳)



ラディッシュの栽培を始めて18年という富永光昭さん。「学校を卒業して自動車関連の会社に勤めていましたが32歳の時、祖父が亡くなったのをきっかけに家業のラディッシュ栽培を継ぎました。今は家族4人、パート4人で約40aを栽培しています」

大村地区でのラディッシュ栽培は50年以上前から始まりました。「品種改良や栽培研究を積み重ねて大村のラディッシュは全国シェア約6割を占め、出荷量日本一です。長い年月をかけて地域の人たちが培ってきた栽培方法などの技術を守りながら、常に良質なラディッシュを全国の消費者に届けることが私たちの役目だと思うとともに誇りに思います」

ラディッシュの栽培で苦労する点などを聞きました。「彩り野菜なので見ためも大切です。綺麗な形、色になるように育てますが、また夏場と冬場では生育日数などの違いがありますが、毎日収穫できるように播種の時期などを調整します。年間を通して安定した品質を保つことにも気を配ります。管理面では当たり前のことですが水

管理には気をつかいますね。当たり前のことを普通に一年間通してやり続けるということは大変です」と話す光昭さん。

また光昭さん流のこだわり栽培があるそうです。「できる限り減農薬にするため株の間に生えてくる雑草はすべて手で取ります。収穫後、次の播種前の土壌消毒などを行わず、こまめに土耕することにより土の中に酸素を取り入れ、菌の増殖を抑えます。見ため、味が良だけでなく安心安全な農産物を消費者に届けたいという思いで行っています」

出荷量だけでなく品質も日本一の大村のラディッシュ。メインは関東方面に出荷されますが、豊橋市内ではMEGAドン・キホーテ豊橋店、サンヨネ、バローなどでも取り扱っています。ぜひ、大村のラディッシュを味わってください。



ラディッシュの飾り切り

意外と知らない？ 本当のだしの話



「だし」と聞いて思い浮かぶのは、かつお節や昆布のうま味。でも実はそれだけでなく、私たちが口にする食材はどれもそれぞれが独自のうま味をもたらしています。料理をおいしくしてくれる「だし」って、そもそも何？

うま味を液体に移したのが「だし」

和食ならかつおだしや昆布だし、煮干しだし。西洋料理ならブイヨンやフォン、中華では鶏がらや豚骨で取る湯（タン）……。料理のベースになるだしは世界各地にあります。これに調味料と具材を組み合わせることで、さまざまな料理が出来上がります。煮出す場合が多いのですが、水に浸しておくだけで味が出ることもあります。つまりだしとは、素材が持つうま味を液体に移した物と考えていいでしょう。

こうしただしは「独立して取るだし」。一方「自然に取れるだし」もあります。鍋料理や煮物がおいしいのは、入れた具それぞれのうま味が汁の中で一体になるから。汁気のほとんどの野菜炒めも、液体である炒め油に各野菜のうま味が溶け出しています。

「だし」には2種類あります。

独立して
取るだし

昆布、かつお節、煮干し、干しシイタケ、ベジブロス(くず野菜)、西洋のブイヨン、フォン、ブロード(以上、野菜や肉のだし)、中華の湯(タン/鶏がらや豚肉などのだし)など

自然に
取れるだし

鍋料理、煮込みスープ、炒め物、魚や肉の煮込み料理の素材から出るだし

だし

あらゆる食材がだしになる

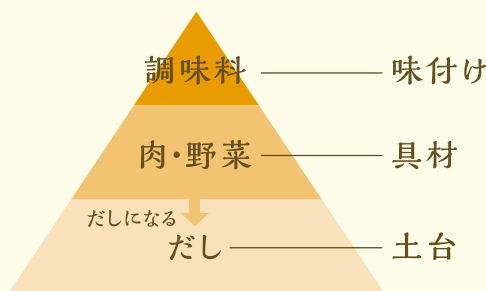
ほぼ全ての食材は、何らかのうま味を持っています。三大うま味成分の一つであるイノシン酸は魚介類や肉、グルタミン酸は野菜や海藻、きのこ、発酵食品、グアニル酸は干しシイタケやのりなどに多く含まれます。例えばトマトやタマネギも、スープに入れば立派なだし素材。グルタミン酸を多く含む日本茶も、茶葉のだしを味わっているといえます。

三つのうま味成分は、組み合わせること何倍にもおいしさを増します。かつお節と昆布の合わせだしはよく知られていますが、「自然に取れるだし」でもその効果は絶大。トマトと魚、アサリを煮ればブイヨンなしでもうま味十分ですし、昆布+豚肉も相性抜群。八宝菜などは戻した干しシイタケを加えると味にぐんと深みが出ます。手近な食材を使って、あれこれ合わせ技を試してみるのも面白そうです。

インスタントだしを使うなら

「独立して取るだし」では、今は多くの家庭で、便利な粉末だしやパックだしなどを使うようになりました。こ

「だし」「肉・野菜」「調味料」の関係



こで気を付けたいのがパッケージに表示されている原材料名です。だし素材以外の材料が入っていれば、それは厳密には「だし」ではなく、だしに近づけた物と考えていいでしょう。また、商品によっては塩や粉末しょうゆで味付けしてある物もあります。作りたい料理に合わせて選び、調味する際は塩分の取り過ぎにならないよう注意してください。

時間のあるときにかつお節、昆布、煮干しなどでだしを取って、本来の味を覚えておくと、インスタントだしの風味の過不足も分かり、使いこなしも広がります。



煮干し

小魚を煮て干したもので、カタクチイワシが主流。イリコとも呼ぶ。地域によってアゴ(トビウオ)、アジ、タイなどさまざまな煮干しがある。



昆布

ほとんどが北海道産で、古くから全国に広まっていた。だしは水出しもできる。かつお節や煮干し、干しシイタケとの相性も良い。



かつお節

関西や中部地方では荒節、関東では枯れ節が主流。厚削りの方が濃いだしが出る。サバ、ソウダガツオ、マグロ、ウルメイワシなどの削り節もある。



何でも「だし素材」

具材に使う食材も全てうま味成分を持っている。合わせ技でおいしさもアップ!



その他乾物

干しエビ、干し貝柱、いり豆、かんぴょう、切り干し大根、ベーコン、ドライトマトなども良いだしが出る上、具材としても使える。



干しシイタケ

精進料理に必須のだし素材。干すことで栄養素もうま味成分も飛躍的に増える。水出しもでき、だしを取った後は具材に使えるのも利点。



中華料理のだし

西洋料理が香りを重視するのに対して、中華料理は油を使った濃い料理に合う、コクとうま味があるだしが好まれます。鶏や豚を長時間煮出し、香り付けよりは臭みを消すために香味野菜や香辛料を加えた味の濃いだしが使われてきました。中華のだしは「湯(タン)」と呼ばれ、主に動物性のだし(ホウタン)と植物性のだし(スウタン)に分かれます。



フランス料理のだし

煮込み料理には欠かせないフランス料理のだし。牛や鶏、魚などの動物性材料の他に、香味野菜は煮込むと肉や魚の好ましくない臭いを消すため、香り付けの役割もあります。フランス料理のだしは、ブイヨンとフォンの二つに大きく分かります。「ブイヨン」はポタージュやコンソメの土台で、「フォン」はソースや煮込み料理の土台になります。

注目が集まる

だしソムリエとは?

だしソムリエ協会

<https://dashi.be/>

だしを知り、料理や商品開発に生かすための民間資格が「だしソムリエ」。3級資格が取れる1日講座では家庭で役立つだしの基本を学びます。2級・1級講座では、各界のプロ講師の講座により深い知識を積んだ、だしの専門家を養成。動画学習サービス「Udemy」でのオンライン3級講座も今後スタート予定です。



第22回豊橋農協冬季農産物品評会

深井さんが愛知県知事賞を受賞

J A 豊橋は2月6日と7日の両日、豊橋サイエンスコアで第22回豊橋農協冬季農産物品評会を開き、キャベツ、イチゴ、トマトなど市内で栽培されている野菜・果実や花き類481点が出品されました。

6日に審査を行い、愛知県東三河農林水産事務所農業改良普及課と農政課、豊橋市役所、J A あいち経済連、卸売市場、コープあいちから15人が審査員を担当。「消費者ニーズの適合」「外観、揃い」「品質が安定しており産地化が可能なもの」を重点におき、品目によっては糖度、食感などの



愛知県知事賞を受賞した深井さんと出品されたトマト



多くの市民が農産物を買求めました

内容審査も合わせて合議制で審査し、特選25点を決定し、トマトを出品した深井利修さんが愛知県知事賞を受賞しました。

7日に行った褒章授与式で審査委員長の愛知県東三河農林水産事務所農業改良普及課の杉浦英博課長は「本年度の秋冬作は露地野菜の定植期に日照不足と2度の台風による塩害の発生や施設の倒壊などの被害が発生した。その後の追肥、中耕管理と天候回復に伴い生育不良は回復したものの少雨による生育遅れにより出荷量が減少した。このような状況の中、今回出品されたものは、生産者のご努力により大変素晴らしいものが多く出品され、審査にあたっては大変苦労した。さらなる技術の向上と経営の効率化を図り、国際競争力を高めるとともに、消費者から求められる安全で安心な農産物の安定供給に努めてほしい」と審査講評を述べました。

授与式終了後に出品された農産物の即売会を開き、多くの市民が豊橋特産の農産物を買求めました。

入賞者は以下の通りです。



入賞者 特選25点 (敬称略)

賞名	品名	事業所	入賞者
愛知県知事賞	トマト	第四事業所	深井利修
豊橋市長賞	いちご	第六事業所	安藤智啓
豊橋市議会議長賞	キャベツ	第三事業所	中川幸久
愛知県農業協同組合中央会長賞	ミニトマト	第三事業所	浜田昇
愛知県経済農業協同組合連合会長賞	なす	第三事業所	中村直史
東京青果(株)社長賞	キャベツ	第四事業所	白井八郎
浜松青果(株)社長賞	ブロッコリー	第一事業所	夏目和重
武生青果(株)社長賞	トマト	第五事業所	渡辺里始
東京荏原青果(株)社長賞	ブルームレススティック	第三事業所	船井辰哉
セントライ青果(株)社長賞	大葉	第四事業所	高田克明
J A 全農青果センター(株)社長賞	ミニトマト	第六事業所	佐野善洋
東果大阪(株)社長賞	キャベツ	第二事業所	河合敏男
名古屋青果(株)社長賞	レタス	第五事業所	大橋末廣
長野県連合青果(株)社長賞	ミニトマト	第五事業所	早川智洋
大田花き(株)社長賞	デルフィニウム	第一事業所	片山隆司
札幌花き園芸(株)社長賞	バラ	第三事業所	鈴木康彦
丸果石川中央青果(株)社長賞	水耕ねぎ	第四事業所	村松和典
東京新宿ベジフル(株)社長賞	ミニトマト	第二事業所	仁枝俊介
横浜丸中青果(株)社長賞	スプリングサラダえんどう	第一事業所	河合章夫
大果大阪青果(株)社長賞	白菜	第四事業所	白井一行
(株)豊橋中央青果市場社長賞	いちご	第六事業所	松井きよ子
東京シテイ青果(株)社長賞	ラディッシュ	第五事業所	小林一元
岐果岐阜青果(株)社長賞	サニーレタス	第三事業所	彦坂陽介
豊橋農業協同組合長賞	サマースイートピー	第一事業所	松井一朗
豊橋農業協同組合長賞	セルリー	第三事業所	鈴木康広

地域活性化・災害支援物資贈呈式

地域のために役立ててほしい

J A豊橋は共済連支援施策の「地域・農業活性化活動助成要項」を活用してJ A豊橋産直部会、ファーマーズマーケット運営協力会、くすのき特別支援学校に地域活性化物資や災害支援物資を寄贈し、2月18日に贈呈式を行いました。

産直部会には売り出し時の産直品の屋外販売支援を目的としてテントを贈呈し、白井組合長から河合陽子産直部会長へ目録を手渡しました。

ファーマーズマーケット運営協力会にはあぐりパーク食彩村の販売面積の拡大、花苗の品ぞろえの充実、地元産直品の認知度の向上を図るため、花苗を販売する多段ケースを贈り同運営協力会の金子卓会長に目録を手渡しました。

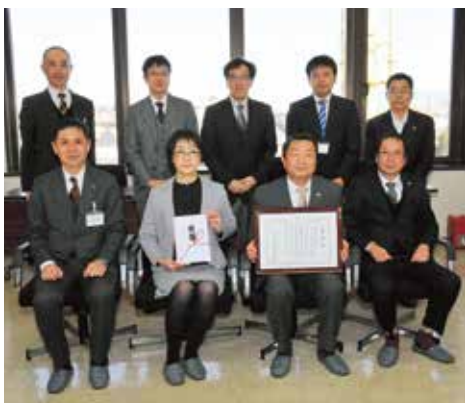
くすのき特別支援学校には生徒が農業実習に使う、枝や小枝を粉砕して肥料(腐葉土)を作る粉碎機と災害時に使用する発電機、投光器や避難拠点に使用するテ



目録を受け取る河合産直部会長



目録を受け取る運営協力会の金子会長(左から2人目)



豊橋市長から感謝状が贈られました

ントを寄贈し、山川恭子校長へ目録を手渡しました。また、くすのき特別支援学校への寄贈に対し、佐原光一豊橋市長からJ A豊橋へ感謝状が贈られました。

ガスふれあい感謝祭

心地よい暮らしはガスから！

生活燃料課は2月16日、第五事業所でガスふれあい感謝祭を開きました。J A

ガスをご利用して頂いている方たちに日頃のご愛顧の感謝を込めて初めて開催しました。会場には最新のコンロ、給湯器、炊飯器などが並び、来場者は気になる機器の説明をスタッフから聞いたり、実際に触れたりして使いやすさを体感しました。抽選会やビンゴ大会、お菓子のすくいどりなどもありました。ビンゴ大会では、番号が発表され



「なにが当たるかな」

るたびに会場からは歓声があがり、多くの家族連れが楽しみました。

塩の製造元がみそ作りを視察 塩の使われ方を見学する

2月12日、本店加工室に塩の製造元(株)天塩の廣山義和さんと販売会社富田商事の黒田昌和さん、豊橋塩業株式会社の荻野智之係長が訪れ、女性部のみそ作りを視察しました。



興味深くみそ作りを視察

す。消費先の視察として訪れた3人は興味深くみそ作りを見学しました。廣山さんは「毎年、視察させてもらっていますが、みそ作りをはじめ、J A豊橋の女性部は活発に活動されていて感心します。今後、塩を通して協力させていただきます」と話しました。

フラワーバレンタイン

大切な人に贈りたい花はどれ？



「お母さん、いつもありがとう」



デルフィニウムをもらって
笑顔の高校生

2月13日、豊橋駅東西自由通路催事場で豊橋市、田原市、豊川市の3市とJA豊橋、JA愛知みなみ、JAひまわりの3JAが合同で「東三河3市対抗！フラワーバレンタインダービー」を開催しました。それぞれの市が日本一の生産量を誇るデルフィニウム（豊橋市）、マム（田原市）、バラ（豊川市）が各340本ずつ用意され、男性の通行人に1輪選んでもらい、どの花が最初に配り終わるかを競いました。



「嫁さん、喜んでくれるかなあ」

前半はデルフィニウムの出足が好調でしたが、夕方の帰宅ラッシュになるとマム、バラを選ぶ人が多くなり、結果は田原市のマムが最初に配り終わりました。フラワーバレンタインは男性から女性に綺麗な花と一緒に感謝の気持ちを贈ってもらおうと「花の国日本協議会」が啓

発している行事で、東三河3市が行う同ダービーは今回で3回目。デルフィニウムを選んだ男性は「バラと迷いましたが鮮やかな青色が綺麗でデルフィニウムにしました。妻にプレゼントしたらどんな顔をするか楽しみです」と話しました。受け取った男性の中には、早速一緒にいた女性にプレゼントする人もいました。



「えっ私にくれるの？」

すきすきイチゴ大作戦！

おいしいイチゴに育ててね！



第六事業所青年部会は2月5日、地域交流の一環として事業所管内の7つの保育園にイチゴのプラント苗とバック詰めめのイチゴを配る「すきすきイチゴ大作戦！」を行いました。豊橋の特産のイチゴを通して、育てる楽しさや収穫の喜びを知ってもらおうと、毎年行っており、今回で26回目となります。



「おいしいイチゴをどうぞ」

牛川保育園では青年部会員の松井弘季さんと佐野善洋さん、JA職員が訪れ、は園児から「イチゴの種は何粒ありますか」「どうしたらおいしいイチゴになりますか」などの質問があり、松井さんは丁寧に答えていました。

3歳児から5歳児までの園児97人にイチゴ苗が植えてあるプランター4つと収穫したばかりのイチゴ「あきひめ」12パックを手渡ししました。受け取った園児らはお礼に「ちっちゃないちご」の歌を歌ったり、イチゴの折り紙をあしらった手作りのメダルをプレゼントしました。質問コーナーで

石巻神社管粥祭

管に入った粥の量で作物の豊凶を占う

2月19日、石巻神社山上社で管粥祭が行われました。管粥祭は旧暦1月15日の早朝に毎年行っており、その年の作物の豊凶を占う神事です。

3升の米で作った煮立てた粥の中に作物ごとに割り振ってある18本の葦の管を入れ、榊の枝でかき混ぜて取り出し、管の中に入った粥の量を宮司が見て今年の収穫高を占います。

平成31年は大麦、早稲、早粟、稗、麻、大根、蕎麦が大吉となりました。



作物名が書いてある板の上に粥を出して占う



グリーンアドバイス

家庭菜園に挑戦

形・色が多彩で楽しみ多いズッキーニ

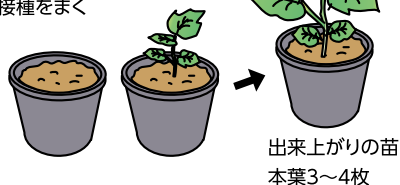
ズッキーニはカボチャの仲間の「ペポ種」の一つで、つるなしカボチャの別名もあります。他に日本種、西洋種があります。近年消費が急速に伸びて知名度も高まり、今やすっかりおなじみの野菜となりました。主にはキュウリほどの大きさで若取りします。ゴルフボール大のかわいい球形果の品種もあり、バリエーションが豊富です。

種まきの適期は3月下旬からですが、種子は早めに準備しておきましょう。

苗作りは普通のカボチャに準じて、3号のポリ鉢に2粒まきし、本葉出始めの頃間引いて1本立てとし、本葉3〜4枚

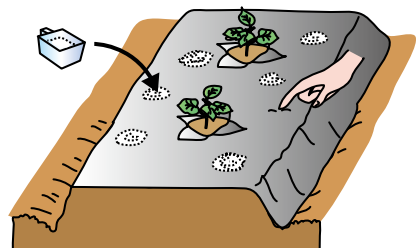
普通まきの場合

暖かくなってから3号鉢に直接種をまく



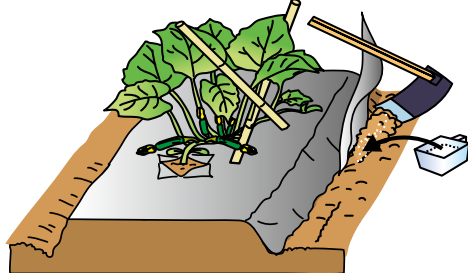
第1回追肥

植え付けの半月後、株の近くの所々に指先で穴を開け、肥料を施す。
化成肥料 1株当たり大さじ1杯

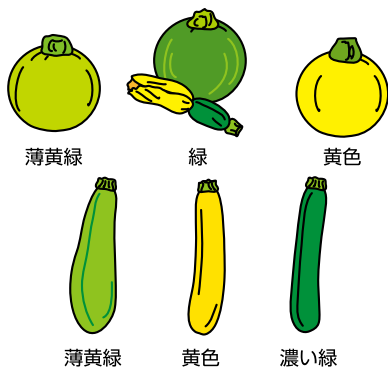


第2回追肥

収穫始めの頃、フィルムの裾をめくり上げて追肥する。
化成肥料 1株当たり大さじ2杯



風が強い場所ではつるが振り回されないように短い支柱を交差させて立て固定する



になった頃に畑に植え出します。元肥に堆肥、なたね油かす、化成肥料を施し、畝間130〜150cm、株間70cmぐらいに植え付けます。

雌花は短縮した茎に多く付き、開花後の肥大は早いのが特徴です。長形種は20cmぐらいになったら遅れずに収穫しましょう。通常開花後3〜6日ぐらいで収穫しましょう。

多湿を嫌うので、畑の排水を良くするために、図のように短い支柱を、つるを挟むように交差させて立て、固定しましょう。

主な品種としては、長形緑色果の「ダ

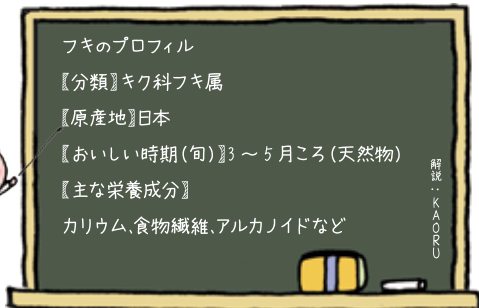
イナリ」(タキイ種苗)、「グリーントスカ」(サカタのタネ)、黄色果の「オーラム」(タキイ種苗)、「ゴールドトスカ」(サカタのタネ)、卵形果の「グリーン・エッグ」(神田育種農場)などがあります。

炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな調理に向くズッキーニ。収穫遅れで大果になり過ぎた場合は、バーベキューにするとおいしくいただけます。

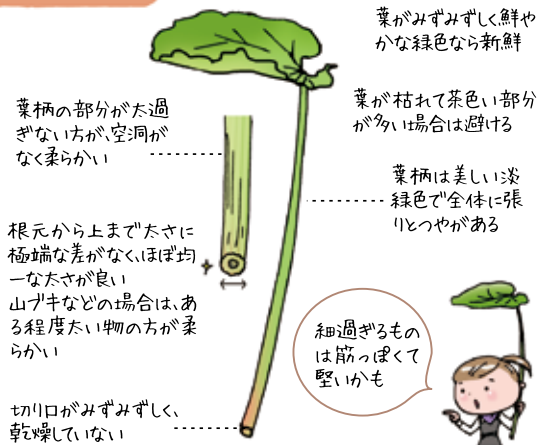
板木技術士事務所 ● 板木利隆



イラスト：小林裕美子



見分け方



保存方法

時間がない場合は、葉の部分と柄を切り離し、どちらもラップで包み、冷蔵庫に入れて保存。2日以内に使用する

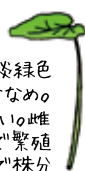


鮮度が命！
ゆでてあく抜きしたもの、水に浸して食品保存容器などに入れて、冷蔵庫へ水を時々交換すれば1週間ほど保存可能な冷凍保存もできる

フキのいろいろ

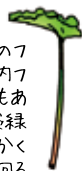
愛知早生

尾張フキとも呼ばれ、淡緑色でみずみずしくあくが少なめの香りが良く、太くて柔らかい。雌株しかないのでも種子で繁殖できず、現在に至るまで株分けで栽培されている



山ブキ(野フキ)

山野に自生する野生のフキ。地ブキ、青フキ、河内フキ、京ブキなどの別名もある。葉柄が鮮やかな淡緑色、根元は赤色。柔らかく香りも強い。現在は出回る量が少なく、京都や奈良を中心に栽培もされる



秋田フキ

柄の長さが2m、葉の直径は1mに達する。傘のような形が特徴。北海道のラフンブキから分化したもの。堅いので、漬物や砂糖漬、ようかんなどの加工用になる



フキ

～春を告げる香りと苦味～

楽しみ方・食べ方のコツ

下処理・調理のポイント

あくが強いので、調理前にあく抜きをする

鍋に入る長さにカットし、まな板に並べて塩を掛け、両手で前後に転がすように板ずりする

塩が付いたまま5分程度ゆでる。ゆでた後は水にすぐ漬けると、さらにあくが抜け、変色も防止できる



葉と葉柄(茎)を切り分ける



葉柄は根元と先端で太さが違うため、火入れ時間は太さによって様子を見る

葉の方があくが強いので、水にさらす時間を長めにしよう



葉は刻んでつくだ煮や甘辛煮、炒め物に

冷めたら皮をきれいにむく。包丁の刃を引っ掛けて引っ張るようにむくか、手でむく。まだあくが気になるようなら、さらに水に漬けておくと良い

下処理後のアレンジメニュー

①煮物

フキのみのあさり煮、油揚げや厚揚げとの炊き合わせ、魚介類との煮物など。フキを煮過ぎず、色良く仕上げることに一工夫。おろしきのようにしっかりと濃く味付け。つくだ煮のように炊き上げても美味



②おえ物・おひたし

下処理をしたフキは、そのままおひたしに。またドレッシングやザマなどであえても美味



③サラダ・マリネ

ゆで上げて水にさらし、よく水気を切ってから、斜めに細長くスライスしてサラダに。クリームチーズや生ハム、パプリカなどと組み合わせても



④天ぷら

食べやすい長さに切って棒状で、またかき揚げのようにしても



⑤みぞれ・お吸い物

コンソメスープなどと合わせても美味



フキのチカラ

食物繊維・ミネラル豊富

特にカリウムが多く、高血圧予防など生活習慣病の予防に効果的

特有のほろ苦さは「アルカロイド」によるもの。新陳代謝を促進する働きがあるとされている



中国や日本では、古くからたんを切り、せきを止める薬用とされている(民間療法)

フキのビミョウ

歴史

日本原産の日本や中国、朝鮮半島に分布。古くから日本人にとってはなじみ深い食材。『本草和名』や『延喜式(えんぎしき)』にフキの記録が残っている



フキとは?

地上に花芽と葉が出ているが、茎の部分は地中に伸びる。フキはその地下茎から出てきた葉の柄の部分

春の味覚。フキのとうは、フキの花茎の一番先にフキの地下茎から出てくる花の部分





「千草焼き」



作り方

- (1) マスに薄塩を振り1時間置き、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼いておく。
- (2) (1)のフライパンに細切り野菜を全て入れサッと炒め、軽く塩・こしょうを振り、ボウルに入れ、西京みそとマヨネーズであえる。
- (3) マスに(2)を載せ180度のオーブンで8～10分ほど焼き、器に盛り付け、ゆでたナバナ・ビーツの葉（材料外）など彩りをお好みで添える。



材料(4人分)

マス(サーモンでも可)	60g×4
長ネギ	1本
ニンジン(小)	1/2本
パプリカ	1個
シメジ	1パック
西京みそ	大さじ1と1/2
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	適宜
サラダ油	適宜

※野菜は全て細切り

「タケノコと牛肉のトウチ炒め」



材料(2人分)

牛肩ロースステーキ用	100g
タケノコ(下ゆでしたもの)	小1本
ワサビナ	1/2束
ジャガイモ	1個
紅芯ダイコン	1/2個
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	適宜

合わせ調味料

テンメンジャン	大さじ1
トウチジャン	小さじ2
料理酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1



作り方

- (1) 塩、こしょうを振り5mm幅に切った牛肉、食べやすい大きさに切ったタケノコ、薄切りにしたジャガイモを、サラダ油をひいたフライパンに入れ強火で炒める。
- (2) 合わせ調味料を入れ、引き続き強火で手早く絡め仕上げる。
- (3) 器に焼き目を付けたタケノコの皮（材料外）、ワサビナ、薄切りにした紅芯ダイコンをあしらひ、盛り付けて出来上がり。焼き目を付けたタケノコの皮からの香りがアクセントになる。

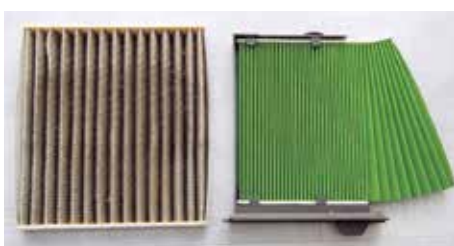
知っ得情報

エアコンフィルターを変えて快適なカーライフを過ごそう!

みなさんこんにちは。自動車課の伊藤です。

今回はエアコンフィルターの交換時期、商品を紹介したいと思います。車内に綺麗な空気を送る為のエアコンフィルター。そんなエアコンフィルターは汚れが酷くなると、エアコンの風が弱くなったり、臭ったりしてしまいます。実際に、ご自身の車でエアコンの風が臭うかな、と思われた方もいらっしゃると思います。臭う原因としては、カビや雑菌、花粉等が付着しているのが原因として挙げられます。

花粉症でお悩みの方も多いと思いますが、エアコンフィルターを交換する事により車内をクリーンに保つ事が出来ます。自動車課では通常の【脱臭タイプ】と、より



※新品と使用後のフィルターです。
こんなに汚れが付着します!

高機能な【プレミアムタイプ】の2種類を取り扱っています。また、2種類とも花粉だけでなくPM2.5や黄砂にも対応しています。交換時期は1年または10000kmで交換することをお勧めします。エアコンフィルターを交換して快適なカーライフを過ごしませんか。

脱臭タイプ

- 花粉、ウィルスががっちりブロック
- イヤな排ガス臭をカット
- 菌、カビをしっかりガード



プレミアムタイプ

脱臭タイプの性能に加えて

- アレル物質抑制
- ペット臭除去(アンモニア臭除去)
- ビタミンC放出(肌に潤いを与えます)



JA豊橋 自動車課 自動車整備工場(本店敷地内) TEL (0532)25-3557 担当: 伊藤



後列左から)伊藤誠治、安藤貴俊、原孝幸、中西悠記、鈴木圭三、坂柳馨、戸田智春、山本武憲
前列左から)吉川知里、白井康司(課長)、高畑克敏、園部弘樹、白井也久、中野勇貴

自動車課の購入、整備はJA豊橋自動車課をよろしくお願いします!

作業を行っています。
自動車課の購入、整備はJA豊橋自動車課をよろしくお願いします!



1月に整備工場がリニューアルオープンしました

こんにちは!自動車課の中野勇貴です。今月は私が働いている職場を紹介します。自動車課の主な業務は自動車の車検、整備、修理、そして新車や中古車の販売などで

自動車のことなら
お任せください!

私の職場

経済部
自動車課



経済部
自動車課
中野 勇貴
なかの ゆうき

スマイル Smile

豊橋市老津町
鈴木 瀬里奈 (22歳)さん

鈴木瀬里奈さんは、この春大学を卒業し高齢者施設で管理栄養士として働き始めます。「中学の時に母から管理栄養士という仕事があることを聞き、食事を通して人をサポートできる仕事に就きたいと思いました」これまでレストランのホールスタッフのアルバイトをしていたそうです。「はじめは人と話すのが苦手でしたが、仕事をしていくうちに人と接する楽しさを知りました。アルバイトは私にとって貴重な経験になりました」と話す瀬里奈さん。

もうすぐ卒業ということので友達と卒業旅行に行く計画もあるそうです。「国内では四国の道後温泉に行きます。海外へはタイのバンコクへ行く予定です。学生としての最後の旅行なので、どちらも思い切り楽しめたいと思います」

そんな瀬里奈さん、好きな食べ物「サツマイモ」という意外な一面もありました。「家が農家なので畑で穫れたサツマイモを焼き芋にして食べるのが好きです。家から送ってくれたサツマイモをご飯代わりに食べることもありました」

最後に理想の男性像を聞きました「私をリードして引張ってくれる人がいいですね。でもしばらくは仕事中心の生活をしたいので結婚はまだ先かな」

笑顔がとても素敵な瀬里奈さんでした。

「アルバイトは貴重な経験」



撮影場所：老津町内



侵入盗の被害防止!

豊橋警察署管内では、空き巣などの侵入窃盗が多発しています。

防犯上の留意点

- ほとんどが窓を割って侵入されています。補助錠や防犯フィルムを設置するなど窓を強化しましょう。
- アパート1階のベランダや人目につかない敷地内の窓が狙われています。侵入時に音で撃退したり、防犯カメラで牽制したり、防犯器具を設置して泥棒を寄せ付けないようにしましょう。
- 不審な車両や人を目撃したときは、迷わず110番通報しましょう。



豊橋警察署からもう一つお知らせがあります。

警察官は、やりがいのある仕事です。

守る人になる。
～警察官・警察職員募集～

愛知県警察では、県民の安心・安全の確保を担う、若い力を募集しています。愛知県警察ウエブページやツイッターで、愛知県警察官・警察職員の採用に関する様々な情報を掲載しています。

ウェブページ QRコード



女性部2泊3日「石見銀山と城下町萩・出雲大社」

2月18日～20日の3日間で山陰地方に行ってきました。往路はJRにて移動し、のぞみに乗車中トンネル内で緊急停止がありました。少し不安になりましたが、信号機のトラブルが原因とわかり6分遅れて再出発しました。昼食は名物瓦そばを食べ、国宝の瑠璃光寺、明治維新胎動之地・松陰神社・松下村塾を参拝見学、萩温泉に宿泊しました。天気も良く暖かい1日でした。2日目は、夜から雨が降り出してしまいましたが、バスを降りる時には傘もほとんど使わず太陽も顔を出してくれました。蒲鉾店と道の駅と出雲勾玉の里伝承館で買い物、海産物の昼食を食べ、世界遺産登録された石見銀山世界遺産センターを見学し、町並み地区(約800m)を散策しました。美肌の湯の玉造温泉に宿泊し、夜にはミニショ

ーのどじょうすくい教室があり、女性部からは3人参加して修了証書をいただきました。3日目も曇りの天気でしたが、国宝の松江城を見学、縁結びの大親神・八重垣神社でおみくじを購入し、願い事をしてコインを上のにのせ、池の水に浮かべて早く沈むと願いがかなうと言われる儀式をしました。島根ワイナリーで牛陶板焼きの昼食とワインの試飲を楽しみ、出雲大社に着くと天気も良くなり、気持ちが引き締まる思いでした。神楽殿にて団体の御祈禱をしていただき、普段入る事ができない本殿での参拝、御神酒、お守りをいただきました。出雲縁結び空港から小牧空港まで飛行機で約45分、送迎バスで豊橋まで無事に帰ってきました。部員同士の親睦にもなった楽しい旅行でした。来年も皆様の参加お待ちしております。



出雲大社 平成の大遷宮



石見銀山世界遺産センターを見学

きもの友の会「梅沢富美男・香西かおり特別公演」観劇

2月21日に御園座新劇場開場記念公演、梅沢富美男劇団「梅沢富美男・香西かおり特別公演」に行き、総勢40名の方が参加しました。

1部 《時代人情芝居》・富美男・かおりの大笑い！出世の稲川

2部 梅沢富美男・香西かおり オンステージ

3部 華の舞踊絵巻

笑いあり、素晴らしい歌があり、見惚れてしまう舞踊ありと、皆真剣に見入っていました。次世代の若手ホープ、門戸竜二さんも梅沢富美男さんに負けないぐらい綺麗で踊りも素晴らしかったです。きもの友の会では、毎年日帰り旅行と観劇を企画しています。この機会に着物を着て参加しませんか？もちろん洋装でも大丈夫ですよ！来年度も皆様の参加をお待ちしています。



健康料理教室参加者募集



☆今回のテーマは

「季節の食材コース(春)」です。

開催日 平成31年4月12日(金)

会場 構造改善センター料理教室(石巻)

開催日 平成31年4月15日(月)

会場 福岡支店2階料理教室

時間 午前10時～ **定員** 各20名

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

持物 エプロン、ハンドタオル、筆記用具

参加費 無料(女性部員外500円)

締切日 各開催日の10日前

女性部会員 募集

JA豊橋女性部会は、地域・くらしが充実し活気にみちあふれるよう、地域の女性を中心に農業で頑張る方はもちろん、様々なひとたちとのつながりを持ち、日々楽しく元気にいきいきと活動を行っています。



旬の食材を使用した加工品作りや、健康料理教室、寄せ植え教室などを行っています。また親睦企画として日帰り旅行や観劇ツアー等を開催しており、今後多くの方が参加できる魅力ある活動を進めます。

みなさんもわたしたちと一緒に活動してみませんか？

記念上映会のお知らせ

開催日 平成31年4月25日(木)

時間 午後2時30分頃～午後3時45分(予定)

場所 JAあいち経済連 東三河センター 3階
(豊橋市西幸町字笠松111番地)

☆平成30年度女性部総会終了後に記念上映会を行います。総会が終わり次第行いますので、お待ちいただく場合がございます。また、参加人数によっては席の確保が難しい場合もございます。あらかじめご了承ください。

題名 『いただきます

みそをつくるこどもたち(劇場版)』



良く食べ、よく遊ぶ、元気な子どもに育てたい。幸せは、食卓のなかにある。ドラマや映画化もされたベストセラー「はなちゃんのみそ汁」のはなちゃんが通い、味噌作りと出会った福岡県の高取保育園、ここは「はなちゃんのみそ汁」の原点があります。そして、神奈川県の実こぎ保育園、2つの保育園に共通しているのが和食の給食です。

増え続けるアレルギー園児の解決策を食のあり方に探り、アレルギーを改善していきます。アレルギー・アトピーのお子さんを持つお母さんはぜひご覧ください。

※女性部だよりでの案内は、健康診断募集を除き女性部員向けの募集となっております。女性部へのご加入は最寄りの支店で手続きを行ってください。(年会費500円、印鑑が必要です)

JAグループ
共栄火災

● JA団体傷害保険制度 ●

JA自転車倶楽部

日常生活個人賠償責任補償特約付帯交通事故傷害保険

**自転車事故による相手方への賠償や
ご自身のケガへの充実した補償**

●示談交渉サービス付きですので、日本国内においてご家族が加害者となる賠償事故の場合に、共栄火災の専任スタッフがご家族に代わって 示談交渉を行います。

こんなときに
保険金をお支払いします

自転車で通行人に
ケガをさせてしまった。

駐車中の車に自転車で
キズを付けてしまった。

ショッピング中にお店の
商品を壊してしまった。

自転車に乗っていて
転倒し、入院した。

道路を歩行中に、
車にはねられ死亡した。

年間保険料
4,800円

- お支払いいただく保険料は、被保険者ご本人の職業、年齢、性別にかかわらず、年額4,800円です。
- 被保険者ご本人の年齢によるご加入の制限はありません。

- JA自転車倶楽部は、全国共済農業協同組合連合会(JA共済連)を保険契約者とし、豊橋農業協同組合の組合員の皆さまを加入者(被保険者)とするJA団体傷害保険制度です。
- 日常生活における賠償責任と交通事故等によるケガを、日本国内・国外を問わず補償する制度です。
- 詳しい内容は最寄りのJAの支店までお問い合わせください。

取扱代理店：豊橋農業協同組合

引受保険会社：共栄火災海上保険株式会社

保険募集は随時受付中ですので、詳しくは最寄りの支店窓口へお問い合わせください。

B1624300K2344-20170308



□□□□□
お便りコーナー
 まちがいさがしと
 共に投稿待つて
 います。

●富士見台……………男性 NK

JAのポイントカード「トッピーカード」を持っていますが食彩村のポイントカードとして使うことはできないのでしょうか？あまりにもカードが多すぎて共通カードになればいいのと思っています。

☆申し訳ありませんがJA豊橋のトッピーカードと食彩村のポイントカードは共通にはできません。トッピーカードのポイントをふれあい商品券に交換して食彩村で使うことができますので、ご活用ください。

●忠興……………女性 KH

新年早々に事故つてしまいショックでずっと近頃落ち着いてきました。JAの共済担当の方がテキパキと全てやっていただき、心強い言葉もいただき助かりました。☆お客様の不安を取り除くことができてよかったです。今後も事故に気をつけて楽しいカーライフをお過ごしください。（査定課）

●下五井町……………男性 KH

毎月楽しみに拝読しています。「2月の知っ得情報」は大変参考になりました。静電気対策をしつかり行いたいと思いました。

☆ありがとうございます。これからもクルマに関するお得な情報を発信したいと思いますので、よろしくお願いします。（自動車課）

●老津町……………女性 NM

ベジタブルライフを見て、ナバナは「いろいろな栄養がたっぷりな野菜」だと初めて知りました。あまり食べないナバナでしたが食べたくなりました。今が旬なので食べてみます。

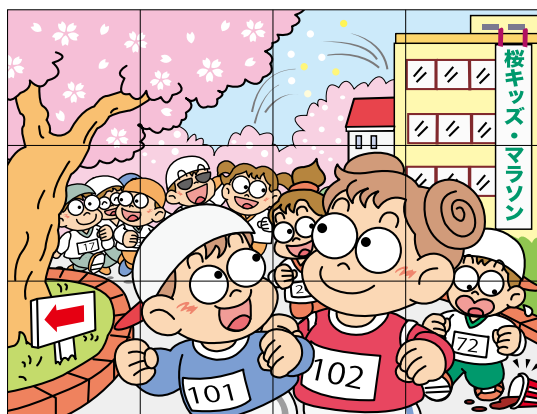
☆ナバナ、おいしいですね。ちなみに私は薄味のおひたしにして食べるのが好きです。いくらでも食べられます。

●清水町……………女性 EK

いつも表紙の写真に癒されています。いつもほっこりします。今回は亥年の皆さんの写真でしたが、それはそれで命のリレーや人生の物語、重みが伝わってきて感動しました。毎回楽しみです。☆表紙に出ていただいた9人の方たちには快く引き受けていただき、とても感謝しています。12年毎の人生の歩みのようなものが伝わったかと思えます。0歳の人を探すのに苦労しました。生まれた翌日に撮影しました。

まちがいさがし

右のイラストには左のイラストと違う部分が5か所あります。間違っている部分を下の枠内の数字で探しましょう。



今月の賞品
『豊橋産 旬の農産物』

正解者の中から抽選で
 3名の方にプレゼント!!

応募方法
 ■官製ハガキに下記の要領で送ってください。(4月8日必着)

③ 住所・氏名・年齢・電話番号 ご意見・要望	② JA・みのりに対する	① こたえ
---------------------------	--------------	-------

62 441-8124
 JA豊橋 組合員課広報係 行
 豊橋市野依町
 字西川5番地

※応募ハガキに記入されました住所・氏名などは、賞品の発送以外の目的に使用することはありません。また、ご本人様の承諾なしに第三者へ提供することはありません。



前回の答え(違っている部分)

- 2…ひな人形の冠が違う
- 3…お姉さんの肩の形が違う
- 8…障子が破れている
- 9…しゃもじの柄が長い
- 11…ひし餅が減っている

※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

あぐりパーク食彩村 臨時休業のお知らせ

日頃より、あぐりパーク食彩村をご利用いただき、誠にありがとうございます。
当店はおかげさまでもちましてオープン10周年をむかえさせていただくこととなりました。これもひとえにご来店くださるお客様のおかげと感謝申し上げます。
このたびオープン10周年を迎えることから、店舗の一部改装により精肉鮮魚売場を新たに設け、

4月19日(金)にリニューアルオープンをいたします。

この改装工事にともない臨時休業をさせていただきます。お客様にはたいへんご不便をお掛けいたしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、休業期間中におきましては近隣の産直プラザ、グリーンセンターへのご来店をお待ちしています。



休業期間

平成31年3月25日(月)～平成31年4月18日(木)

ご協力をお願い

農林年金に住所登録されていない方を探しています！

農林年金では、制度完了に向けた取り組みをすすめています。農林年金に住所登録がされていない方には農林年金からの重要なお知らせなどを届けることができません。このような方は特例年金に代えて支給する特例一時金を受け取れないまま時効となってしまう可能性があります。

次の事例に当てはまる方は、下記連絡窓口までご連絡ください。



- ① 1年以上の農林年金期間があり、平成8年12月以前に農協(JA)などの農林漁業団体※を退職している。
- ② 日本年金機構「ねんきん定期便」の「一般厚生年金期間」に農林年金期間が含まれていない。
- ③ すでに62歳を超えているが、農林年金から何の連絡もない。
- ④ 62歳はまだ先のことだが、①②に当てはまる。

※農林漁業団体とは：農協(JA)のほか漁協(JF)、森林組合、農業共済組合、厚生連病院、土地改良区、農業会議、たばこ耕作組合、漁船保険組合、農事組合法人など

連絡窓口

農林年金 住所登録専用ダイヤル 03-6811-0550
(管理徴収課) 受付時間 9:00～17:00 (土・日・祝日を除く)



農林漁業団体職員共済組合 (農林年金)

<http://www.norin-nenkin.or.jp/p2018/index.htm>

理事会だより

平成31年2月28日(木)午後1時30分より本店3階第一研修室で開かれた。

決議事項

- 1) 「反社会的勢力等への対応に関する基本方針」の一部改定について
- 2) 「反社会的勢力等への対応要領」(廃止)から「反社会的勢力等への対応規程」(新設)への改定について
- 3) 「マネー・ローンダリング等への対応規程」の新設について
- 4) 豊橋市議会への「国が進める農協改革に関する意見書」の提出について
- 5) 借入申込者審議について

原案通り承認されました。

店舗産直課より

ええじゃないか豊橋茶 ほうじ茶 発売!

豊橋茶のほうじ茶を発売しました。
ティーバッグタイプで手間が掛からず気軽に飲むことができます。

市内各店の産直プラザ、
ファーマーズマーケット、
グリーンセンター、
食彩村で販売しています。
ぜひお買い求めください。

内容量 ● 40g
(2g×20袋)

価 格 ● 540円(税込)



お詫び

3月号 7ページの「ふれあい友の会親睦旅行」の記事におきまして、高豊支部の旅行日程に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに以下のように訂正させていただきます。

(誤)

(正)

平成30年11月2日(木)～30日(金)→平成30年11月29日(木)～30日(金)

共済部査定課より

自動車事故受付の時間を変更します

日頃より当JA共済事業に格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

この度、本店査定課(自動車事故対応)の事故受付を平成31年4月1日(月)より変更します。

組合員・利用者のみなさまへはご迷惑をお掛けしますが、何卒よろしくお願いいたします。

▶自動車事故受付とアドバイス、レッカーサービス、
ロードサービス

★平成31年4月1日より 平日8:30～17:00

本店査定課 ☎0532-29-3881

上記外の時間・土曜日・日曜日・祝祭日

(365日24時間受付)

JA共済事故受付センター ☎0120-258-931

市役所農業企画課より

■人・農地プランの更新について

「人・農地プラン」とは、地域が抱える「人と農地の問題」を今後解決していくためのプランです。各種支援を受けるためには、プランに位置付けられることが必要です。

今回の更新を行うため、以下の日程で説明会及びプラン更新案の閲覧を実施します。

説明会

と き ● 平成31年3月25日(月)

午前9時00分～10時00分

ところ ● 豊橋市役所 東館2階 201会議室

定 員 ● 40人

※申し込みは不要です。当日は農地中間管理事業の説明会も併せて実施します。

プラン更新案の閲覧

と き ● 平成31年3月29日(金)～4月9日(火)

ところ ● 市役所農業企画課窓口(西館3階)

対 象 ● 市内農家台帳登録者(本人及び同一世帯員に限ります。また、運転免許証等本人確認のできる身分証をお持ちください。)

問合先 ● 豊橋市役所農業企画課 ☎51-2458

〔退職者〕

依願退職 鈴木 孝佳(総務部 人事課付(株)JAあいち
エネルギー 出向) 平成31年2月28日付

牟呂八幡の鐘



わしは牟呂八幡宮の竜、水神さまと呼ぶ者もおる。いま、わしは釣鐘に封じ込められておる。時代によつては、そういうこともあるんじやよ。この近くに牟呂八幡さまと村人たちが呼ぶ由緒ある八幡宮があると聞く。そこにこの釣鐘を祀られれば、わしも元の竜の姿に戻るのじやが…。

「竜の神さま、どうしたの？」

「烏たちよ、わしが棲まうこの釣鐘を、人間たちの手で牟呂八幡まで持って行つてもらいたいんじや。どうしたらよいかの」

「そんなの、お安い御用さっ！」

烏はビューッと飛んでいくと、ひとりの漁師を連れてきた。そして、釣鐘にとまって、「ムロハチマンツ、ムロハチマンツ」と鳴き始めた。驚く漁師。

（烏の泣き声が確かにムロハチマンツと聞こえるぞ。牟呂八幡にこの釣鐘を奉納せよってことか？）

漁師は信心深い男だったので、これは何かのお告げに違いないと気づいてな。鐘は牟呂八幡まで運ばれ、無事に奉納されたんじや。

そして、翌日。

「なんだ、境内に大きな淵ができておる！」
「青々とした水が向こうまで広がっておるのん」

「おい見ろ。りゅ、竜が淵の真ん中に！」
村人たちが一斉に驚く。わしは竜の姿になり、水面から頭を出して淵を悠々と泳いでみせた。
「なんと、あの鐘は水神さまの化身だったんじやな」

わし、それからしばらくの間、ここに棲みついておった。じやが、あるときのこと。都

から鐘売りがやってきた。この事情を知らぬ鐘売りは、

「由緒ある八幡宮に、この鐘は小さくて不似合いだから、もっと大きくて立派な鐘と取り替えた方がいい」

と言うと、村人が止める間もなく、小さな鐘を持って行ってしまった。

その翌日、これまでが夢であったかと思うほど、境内からきれいさっぱり淵がなくなっていた。そこで頭を出して優雅に泳ぐわしの姿も消えており、村人たちはたいそう後悔したそうじや。

※引用文献「豊橋妖怪百物語」ばつり堂

牟呂八幡宮は一三二〇年前の天武天皇元年（六九七）に創建され、八三〇年前の建久二年に鎌倉の鶴岡八幡宮から八幡神を勧請し牟呂八幡宮となりました。この地域では八幡さまとして親しまれているお宮です。豊橋空襲で焼失した鐘楼は平成になってから再建されました。今は釣鐘はなく、かわりに太鼓が備えてあります。



編集後記



二眼レフカメラで撮影した写真
（若干、色調整しました）

スマイルのコーナーの「昭和レトロシリーズ」。この二眼レフカメラはもちろん今でも使えます。しかしすべて手動なので撮ったほとんどの写真が露出（光量）不足…。今までデジタルの性能に頼って写真を撮っていたことを再認識し、写真の難しさを痛感しました。ちなみにカメラはこちらで用意したもので鈴木さんの趣味がカメラというわけではありません。



牟呂八幡の鳥居前にある
市杵嶋神社に三日月形の池があるよ