

EverGreen

エバーグリーン

特集

農産物の旅路を追って!

8

2016
vol.270





今月の表紙



第4回フォトコンテスト入選作品

褒賞：佳作

タイトル：初夏の風景

撮影者：宮澤 政夫

撮影場所：若穂穂内

講評：葉と水面の浮草の緑が画面全体に清涼感が感じられる作品。もう少し横からなど構図に一工夫欲しい。

撮影者の
コメント

こだわりポイント&
苦労した点を教えてください！

穂内地区を移動中に会った風景、蓮田内で人が作業しているのは初めてでしたので、許可をもらって撮影しました。蓮そのものが夏のイメージで、少しは初夏の雰囲気が出せたかなと思います。

手間をかけず質は落とさず 量を取る栽培に

篠ノ井東福寺 島田栄一さん

J A管内で「もも」の出荷が本格化した7月下旬のある日。「うちには昨日から収穫を始めたんだよ」と話すのは、篠ノ井東福寺のもも生産者、島田栄一さん。49歳になる島田さんは、夫婦で約1100アールのもも園を管理し、「あかつき」「川中島白鳳」「なつっこ」「川中島白桃」「黄金桃」、そして種晩生種と十数品

種を栽培し、J Aの東部青果物流通センターへ出荷しています。島田さんが、農業を本業に据えたのは今から7年ほど前のこと。父の他界をきっかけに、園地を引き継ぎます。1年半ほどは兼業農家として、ももを中心に栽培。「いろいろな悩んだけど…中途半端が嫌だったんだよ」と、会社を辞めて

43歳で専業農家に転身し、近所の先輩などから栽培技術を学び、農業に励んでいます。島田さんは今、「手間をかけず、質は落とさず、量を取る」栽培をめざしています。兼業時代からの数年は、とにかく良いものを求めて「手間をかけて」栽培していましたが、その方向性に変化が訪れたの

は3年程前、J A青壮年部の支部活動がきっかけでした。当時、青壮年部篠ノ井東支部の支部長を務めていた島田さんは、支部の仲間を集め、勉強会の場を設けます。会では、生産に限らず「販売」にも目を向けようとJ A販売担当職員に参加を要請。参加した販売担当から、良いものを。高値で購入する人が

Contents

GreenSpot人	2
Monthly News 夏果実 今年も前進出荷！	4
○特集 グリーン長野 農産物の旅路を追って！	8
主演はアナタ！！	12
地産地消料理	13
グリーンコネクトからこんにちは！	14
今月のAgri Work	16
From JA Green Nagano	17



▲収穫を日の前にしたものを手にした島田さん

減ってきた。全国的に生産量も減る中、流通業界では、量があり安定した出荷ができる産地。が求められる時代になってきている。品質はもちろんだが、まずは、安定した量を確保していくことが、交渉や産地維持には必要」と聞いた支部員。「販売のことって何も知らなかったんだよね」と、良品生産に集中していた島田さんは、この意見に感化されたといいます。そして、改めて自身の農業経営やこれからの産地を維持に目を向け、「省ける手間は省きながら、できるだけ手をかけたものに近づける生産が必要」だと考え、栽培法を探索し始めます。どの作業を省力化できるか実験を重ねる中、「失敗は覚悟の上でさ、あえて固りに意見を聞かないようにしているんだよね」という島田さん。「人に聞くってことは、即にはそれはみんなが知っているもので新しい技術ではないし…それだと、自分のめざしているところには行けないと思うんだよね。手をかけないでつくって、手をかけたものと同じレベルの品物は、まだ俺の知る限りないから…それをめざすには既存のものじゃダメじゃねえかなって思ってたさ」と常に自分で考えて作業することを大切にしています。



▲朝4時半から収穫作業に追われる

そんな島田さんは今年度、もも部の部会長に選任されました。若手が生産部会の役員となるのは、近年では珍しく、生産部会からは期待の声が、青壮年部からは称賛の声があがっています。部会長として、島田さんがめざすのは、「部会と青壮年部の隔たりを失くす」こと。島田さん曰く、青壮年部の中では、「生産部会では若手の意見も通りにくい」と一歩距離を置いている風潮が見られるといいます。しかし自身の経験上、「生産部会への参加は絶対に自分のためになる」という島田さん。そんな島田さんは、青壮年部では仲間たちに生産部会への積極的な参加を呼びかけ、生産部会では青壮年部が頑張っていて活動していることをアピールして理解を求め、「2組織の架け橋」をめざしています。「まあ…すぐにはうまくいかないし、なかなか難しいよね」を笑う島田さんですが、その職務の全うに向けて、果敢に挑戦を続けています。

夏果実 今年は前進出荷！

グリーン長野の誇る「夏果実」の出荷が、6月末から7月にかけて始まりました。今年には生育期の高温によりどの果実も昨年より2日から7日早く進み、連日、流通センターへ共選所には、生産者が収穫した果実が早朝から続々と運び込まれています。

「もも」
出荷ロスに注意

J A主力品種ももの中生種「あかつき」「川中島白鳳」の出荷は、昨年より2日早く7月17日から始まりました。今年、せん孔細菌病による果実への被害の拡大が危ぶまれましたが、J Aの指導と生産者による対策の徹底により、概ね順調に収穫を迎えました。本格出荷にあわせて18日から20日にかけて出荷講習会を14会場で開催。生育が早まったことで「競合産地では過熟による出荷ロスが目立っている」との市場からの報告をふまえ、営農技術員は、「圃地を回って収穫適期を逃さず出荷して欲しい」と呼びかけました。



▲出荷規格を確認する生産者ら(川中島町会場)

「プルーン」
過熟を見極め収穫を

プルーンの早生種「アーリーリバー」の出荷は、昨年より11日早く7月4日にスタートしました。

本格出荷にあわせ、5日から7日まで5会場で行った出荷講習会を開きました。講習会では営農技術員が収穫のタイミングや荷造り方法、早採りに注意する点を説明しました。また、販売担当職員も出席し、市場の要望を伝えながら、「お客様の手元についたときに適熟でおいしい状態になるようにイメージして収穫・荷造りをすすめて欲しい」と呼びかけました。



▲パック詰めの見学を学ぶ生産者(西部青果物流通センター会場)

「ネクタリン」
仕上がり順調

長野県下でも生産量の多いネクタリンの出荷は、昨年より4日早く6月27日から始まりました。7月初旬には早生種「アームキング」「メイクランド」「サマークリスタル」の出荷がピークを迎え、ネクタリンの出荷量が多い西部青果物流通センターでは、連日選果作業がすすんでいます。

今年も玉肥大もよく仕上がりも順調。中生種、晩生種へと9月中旬頃までリレー出荷し、3万6700ケース(1ケース5.5kg)の出荷を見込んでいます。



▲選果機にネクタリンを流す従業員(西部青果物流通センター)

信頼のコギク産地をめざして

花き部会菊専門部で、量販店向け「コギク」の出荷が7月21日から始まりました。今年は全生産者が出席して講習会・ほ場巡回を繰り返し行い、品質良いコギク生産と「信頼される産地づくり」をめざしています。

本格出荷を前に東部青果物流通センターで22日、2回に分けて目標い会を開催。営農技術員とJA全農長野野菜花き担当職員が、切り前のタイミングや荷造りのコツ・注意点を指導し、出荷品の質の向上、規格の徹底をはかりました。小幡智男菊専門部長は、「病害虫に注意して、1本でも多く出荷しよう」と呼びかけました。



▲箱詰めのコツを学ぶ生産者

水稻栽培の基礎を学ぶ



▲営農技術員から今後の管理法を学ぶ会場

JAは、定年帰農者や新規就農者向けの「グリーン農業講座」を7月9日に開き、受講生60人が出席しました。雨天のため、水田から西部青果物流通センターの軒下に会場を移して開催。営農技術員と農薬メーカー職員を講師に、水稻の基本的な栽培管理法や、効果的な除草剤の使用法などを学びました。講師は、「除草剤の使用は①時期を逃さない ②水漏れをさせない ③田植えはしっかり行う ④散布後の水管理に気を付けることがポイント」と話し、剤型にあわせた使用法を説明しました。

ご愛顧に感謝！ A・コープ夏の感謝祭開催



▲販わうファーマーズ南長野店グリーンスマイル



▲JAオリジナルパッケージのリンゴジュースをラジオで宣伝する滝澤常務

A・コープ3店舗は、ファーマーズ南長野店の開店3周年にあわせて7月30日・31日、「夏の感謝祭」を開きました。店舗直売コーナーでは、直売会員が出荷した新鮮な夏果実「もも」や「ブルーベリー」をはじめ、「キウイ」「ナス」「トマト」などの野菜が並んだほか、特別価格品の販売、桃が当たる「お楽しみ抽選会」も企画。店舗内は家族連れなど買い物客でにぎわいました。

このうち、ファーマーズ南長野店では30日、SBCラジオ「ともらじ」の公開生放送も行われ、お笑い芸人「こてつ」とともにJA直売会長や各生産部会長らが出演し、農産物などをPRしました。

青壮年部も活躍！ 生産販売部がイベントを開催



▲参加者全員で「かいつフェスティバル」ポーズ



▲とうもろこしを配る青壮年部員

「初開催！かいつフェスティバル」
JAと青壮年部は、AC長野パルセイロ元選手三橋亮太さんやJA信州うえだと連携し、「かいつフェスティバル」を7月24日、篠ノ井東福寺の南長野運動公園で開催しました。この活動は、サッカーと食育を通じた子どもの健康づくりと、地元産の農産物を知ってもらうことを目的としています。当日は低学年児童と保護者を対象に、子どもにはサッカー教室を、保護者には野菜ソムリエによる食育教室を実施。最後に参加者全員で青壮年部提供の農産物を使った昼食を楽しみました。参加した児童は、「サッカーも楽しかったし、ももがおいしかった」と笑顔で話していました。

JAは7月3日、大阪府吹田市で開かれたサッカーAC長野パルセイロ対ガンバ大阪U-23の試合にあわせ、「出張消費宣伝会」を行いました。生産販売部営業課職員や青壮年部員らが、「ネクターリン」「もも」など果実を中心に試食を振る舞いながら、大阪府民やサッカー観戦に来た若い世代に向けて、「グリーン長野」をPRしました。ネクターリンを試食した客からは「初めて食べた」「甘酸っぱくてとてもおいしい」などの声が相次いだほか、贈答用のもの注文も受けるなど大好評のうち完売しました。



▲大阪府民に向けて農産物を販売する青壮年部員とJA職員

「大阪でくたものをPR！」



▲左から神農組合長と近江、大阪、鹿児島代表

4JAの絆を確認
JA名に「グリーン」がつく全国4JA（大阪、鹿児島、近江、長野）による「グリーンコネクト」の協定会議が7月5日、大阪府東大阪市のグリーン大阪本店で開催されました。4JAの代表者ら役員33人が出席。27年度に取り組んだ「農畜産物の交流」や「振り込め詐欺撲滅キャンペーン」など各種活動を振り返るとともに、28年度の活動方針を決定。県を越えた協同組合員間の「絆の強化」で、JAの自己改革、農畜産物の消費拡大、地域農業の維持・発展に、力をあわせて、努めていくことを確認しました。



▲スラリと農業機械が並ぶ会場

「JA 農機 & 資材フェスタ」がエムウェーブで7月15日・16日に開かれ、農業機械センター職員が会場であらゆる客を案内しました。

最新の農業機械が多数



▲応援メッセージが入ったオリジナル洗車機

川中島町御厨の南長野公園前セルフ給油所の洗車機が、「グリーン長野オリジナル AC 長野パルセイロデザイン」となり、7月21日から稼働しました。

パルセイロカラーの洗車機設置

「農業」への理解を深めて

生産販売部販売課は、長野市立広徳中学校で7月20日、地域の農業や農産物の紹介をはじめ、地域農業に関わるJAの取り組みを紹介しました。これは、地元産業を学ぶ総合的な学習の一環として同校から講演依頼を受けたもの。同課担当が中学校を訪れ、1学年の生徒に向けてJA管内の農産物の生産状況、流通の仕組みなども取り入れながら説明しました。担当は、地域の農業を応援するために「手伝いなど農業に関わる機会をもつ」とことや「食べることで応援しよう」と呼びかけました。



▲生徒の前で地域農業について発表する販売課担当

「中学校で地域の農業を紹介」



▲子会社職員にコシを教わる子ども

生産販売部営業課は、篠ノ井のほ場で7月16日、「トウモロコシの親子収穫体験」を開きました。昨年好評だったことから、今年も収穫適期にあわせ、A・コープファーマーズ南長野店の買い物客に親子20組限定で参加募集をしました。会場は、子会社㈱ジェイエイグリーンのほ場。1組千円で12本の収穫に挑戦しました。参加者は、JA職員らに収穫のコツを教わり、「大きいもの」や「実の太ったもの」などを見極めながら収穫を体験。大きなトウモロコシを手にした子どもは「大好きなトウモロコシを自分で収穫できて嬉しい」と話していました。

「トウモロコシの収穫に挑戦」

JAは、日本郵便長野南郵便局と連携し、暑中見舞い用はがき「かもめ」計1,400枚をJA管内23小学校に贈呈しました。地元農産物やJAを知ってもらう機会として、また、家族や親戚に「感謝」を届ける手段として活用してもらうことが目的。「りんご」や「もも」など自慢の農産物を印字したJAオリジナルはがきを作成し、各小学校に届けました。このうち、長野市立昭和小学校に7月26日、JA職員と同郵便局員が訪問。JA職員は「せひはがきを遠くの親戚やお友だちに送って、地元の農産物を教えてあげて欲しい」と話し、児童にはがきを渡しました。



▲はがきに印刷した農産物を説明するJA職員

「はがきで農産物のPRを」

7/31開催のAC長野パルセイロの冠試合の様子は9月号でお伝えします！お楽しみに！

グリーン長野 農産物の旅路を追って!



グリーン長野の農産物は、長野県内はもちろんのこと、県外のお客様にも届けられています。

ところで、生産者がグリーン長野に出荷し、共選された農産物がどんな“旅”をして、どんなところに届けられているかをご存知でしょうか?

今回の特集は、農産物の“旅路”と、その旅路をサポートするグリーン長野と市場の取り組みを追いかけます。



旅の前 JAの動き JAでは、農産物の出荷が始まる前から、農産物の“旅路”の検討・確保に取り組んでいます。

販売戦略 ① 出荷計画「手取り向上策」

まず初めに、グリーン長野では生産販売部と生産部会を中心に、前年や近年の出荷状況や、栽培面積、今年の生育状況をふまえながら「農産物の出荷計画」を立てています。計画を立てたところで、早くも登場するのが、“旅の仲介人”となる「市場」。市場と連携していくことで、「量販店の売り場確保」ができるのです。

並行して、生産販売部では農産物パンフレットの発行や、市場視察の受け入れなどによる「市場へのPR」を強めるとともに、市場動向を探り、「よりVIPな旅につなげる計画(より農家手取り向上につなげるための販売戦略)」を立てます。

What? グリーン長野の生産部会

◎農作物の品種・品目ごとなどに組織される生産者のための、
生産者による組織

◎栽培技術の向上や情報共有を目的とした講習会や情報交換会、販売促進活動を行う

◎安全・安心の提供にむけて農薬の安全使用などを生産者みんなで遵守する

市場出荷する部会

- りんご部会
- もも部会
- ぶどう部会
- 新興果樹部会
- 野菜部会
- えのきたけ部会
- ふなしめじ部会
- 花き部会

What? グリーン長野の営農販売部門

グリーン長野の持つ「営農販売部門」の高度化をめざし、28年度、営農部を営農経営指導や生産購買事業、農業機械事業をまとめた「営農部」と、市場販売と直接販売をすすめる「生産販売部」に2分化。

今回の特集に関わる生産販売部は2つの課に分かれる

◎「販売課」
市場を介し量販店等につなげる「市場流通販売」を専門とする

◎「営業課」
直売所や市場を過ぎずに売買取る「直接販売」を専門とする

What? 市場(卸売市場)

◎生鮮食品等について産地や生産者から入荷された農産物などを仲卸や小売り業者に売り渡すところ

◎地方公共団体が開設する「中央卸売市場」と民間事業者が開設する「地方卸売市場」がある

JAグリーン長野 農産物ご一行様

準備は良いですか？



販売戦略② 高品質生産を

グリーン長野産が選ばれるためには、「確かな技術」による「高品質」な農作物生産が必要。

グリーン長野では講習会やほ場巡回、戸別に生産者を指導する出向く営農指導体制を取り、各戸の栽培技術力と農作物の品質の向上をサポートし、「産地としてまとまりのある農作物」の出荷につとめます。

営農指導で
サポート!



出荷講習会では今年の“でき”の
目合わせと出荷規格を確認



販売戦略③ 「産地動向の発信」による旅先(売り先)の確保



28年度果実販売推進大会
(市場14社と生産者・JAなど総勢100人が出席)

市場や量販店などでは、「何が、いつから出荷されるのか」「味はどうか」などの“情報”を必要としています。数ある産地のなかから「グリーン長野」が選ばれるためには、「正確な情報提供」も必要。そこで、出荷が始まる前から、販売戦略で立てた出荷計画等を伝えるほか、事前にトップセールスなども行って売り込みます。

また、産地と市場の情報交換・共有を目的に、重点的に取引をすすめる市場(得意先)を招いて、「販売推進大会」を開き、農産物の高値販売を要請。また、市場からの要望を聞き取り、連携を密にしてより良い旅(販売)につなげます。

What?

トップセールス

●生産者代表である生産部会長や、JA役員らが、直接先頭で宣伝すること

●トップが宣伝することで注目を集めるなど、特に宣伝効果が高い



次のページで
旅を追いかけてみましょう!

セリ



仲介人の方
よろしくね!

売り手と買い手が
値段を競い合うこと

法③ 相対取引 セリ(入札取引)の2つ

トラックで
長距離移動に入ります。



フォークリフトで
トラックに積み込まれる

旅に出発!

～旅仕様へ～



これらの果実は選果機で、糖度や重量
などをはかり、荷造りへ。



最終評価
がすすむ

大きさや糖度に分け
られたものを箱詰めへ

旅の準備④流通センター

～旅の始まりは流通センター・共選所～



生産者は、収穫し
た農作物を流通セ
ンター(共選施設)
へ運びこみます。

選果まじの
農作物

What?

流通センター(共選所)

- JAの共選施設は11か所
- 施設内では、選果機で大きさを、色、形、糖度別に仕分けしている
- 必要に応じて鮮度保持を目的に冷蔵もしながら市場へ出荷する

Point

- JAへの出荷には、農業の使用基準などを記した栽培記録の提出が必須。これにより、高品質で安全・安心を証明して出荷できる

What?

グリーン長野ブランド

- 「安全・安心」を大前提に品質・数量・食味の3拍子がそろった農作物の総称

Point

- JAの掲げる「グリーン長野ブランドの強化」は、グリーン長野が誇る農作物を、常に、「一定の品質」で供給することを目的として、生産者への戸別・部会ごとの栽培指導に取り組み、販路の確保・拡大に向け市場との連携をはかっていくことを策の一つとしている

選果機へ
果実を流す



これらは生産者ごと選別し、箱詰めして出荷したものをセンター従業員がチェック・評価をする。

“旅の仲介人”が的確にご案内を

interview!

グリーン長野産の農産物の評判を教えてください!

中京圏の市場関係者さんの声

グリーン長野さんは全体的に“品質”と“食味”を重視した出荷をいただいているので、仲卸や量販店のパイヤーなどから「安心して購入できる」という声が聞こえてきます。市場も自信を持って提供できますし、今年もあみずを度切りし、シーズンを通した安定供給で頑張ってお届けさせていただきます!

～市場に到着、仲介人が品定め～



仲買人が品物を確認

Point

市場内での“旅先決め”の方

Where!

旅先ランキング(27年度) ～グリーン長野産はどんなところに届く?～

果 實					きのこ		野 菜		
1 もも	りんご	ぶどう	プルーン	ネクタリン	ぶなしめじ	えのきたけ	ながいも	きゅうり	とまと
大阪	名古屋	長野	大阪	長野	大阪	東京	長野	長野	長野
2 長野	長野	東京	東京	大阪	東京	大阪	大阪	岐阜	大阪
3 名古屋	大阪	大阪	名古屋	東京	名古屋	長野		名古屋	
4 福岡	福岡	名古屋	長野	名古屋	長野	名古屋			
5 東京	東京		福岡	福岡					

●27年度販売取扱高51億円(市場出荷・惣菜発送・センター直売計)

ゴール

～食卓に並びます～

長旅を経て、県内外各地へ届けられる“グリーン長野ブランド”。そこには生産者をはじめ市場、量販店、そしてJAの想いがつまっています。ぜひグリーン長野ブランドの農産物の“旅”の応援と、“ゴールへのお迎え”をお願いします!

グリーン長野産
いっぱい食べてね!



旅のゴールにむけてお店に

～量販店(スーパー)にならびます～



生産者やJA職員が店頭で立ってPRする宣伝会も



スーパーの一面にグリーン長野コーナーができる

interview!

パイヤーさんの評価とお客様の声を教えてください!

中京圏のスーパーマーケット担当者さんの声

味や品質を重視する当店では、グリーン長野さんの農産物は良いとお客様にも喜ばれています。これからも継続して良いものをお持ちしています。

主役はアナタ!!

主役はアナタ!!ページでは
女性部・青壮年部など組合員組織を中心に
輝く活動をお伝えしています!!



▲労いをこめて乾杯する参加者

青壮年部は、篠ノ井の中央流通センターで7月14日、「営農部門職員との交流会」を開きました。この交流会は営農技術員らとの関係づくりや、カジュアルな場での意見交換、互いの日頃の労いも目的に、年に1度開いています。この日は、4テーブルに分かれてパーベキュー。青壮年部員とJA職員が交じって鉄板を囲み、部員が提供した新鮮野菜やA・コープ店の肉に舌鼓を打ちながら、農業の課題やJAへの要望など真面目な話題から、趣味なども語り合い、交流を深めていました。



鉄板囲み、交流活性化

〜青壮年部〜



▲設立総会をすすめる支部員や事務局

女性部松代総支部は、松代町豊栄に新たに「豊栄支部」を立ち上げました。女性部内の新たな支部の立ち上げは、JA合併後二十数年以来初、自らの生きがいや楽しみ、そして「女性の力で地域活性化」を目的に活動をしていきます。

同地区豊栄公民館で7月14日に開いた設立総会では、長谷部菊子女性理事が支部長に就任し、「みなさんの意見を大切に活動していきたい」とあいさつ。地元選出の半田孝一理事は、「地域活性化につながるよう、そしてみなさんの換り所になって欲しい」と激励しました。



新たな支部「豊栄支部」立ち上げへ!

〜女性部松代総支部〜



▲ガラス越しに製造ラインをのぞく参加者

女性部各総支部では、「日帰り研修旅行」を6月末から8月上旬にかけて開いています。部員間の交流活性化とともに、農繁忙期の束の間の休日を楽しむことも目的としています。

このうち篠ノ井総支部では7月8日、41人が参加し、群馬県まで足を延ばしました。工場内では、ガラス越しにベーコンやハムなど加工肉の製造現場を見学。参加者は、「実際に見ることで、より親しみを持って調理できる」と話し、見学や買い物を楽しんでいました。



日帰り研修旅行楽しんで

〜女性部各総支部〜



▲選果ラインでももの箱詰めをする青壮年部員

青壮年部篠ノ井東支部は、篠ノ井の東部青果物流通センターで7月21日、「ももの選果」の労務支援を行いました。ももの出荷が早まる中、主力の学生アルバイトが間に合わず、選果に影響があると重く見た支部員の有志が、自分たちの農作業の合間をぬって自主的に参加。選果のラインに立って、流れてきたもものを箱詰めする役などを担いました。清滝真彦支部長は「忙しい中、支部員も快く駆けつけてくれた。青壮年部としてもこれからも少しでも力になりたい」と話しました。



流通センターの労務支援を

〜青壮年部篠ノ井東支部〜

地元食材を使った

地産地消 87



「ゴーヤーの肉詰め照り焼き」



1 ゴーヤーは縦半分に切り、わたと種をとる。長さを2〜3等分に切り、それぞれ皮目につまようじで穴をあける。B(タネ)はボウルに入れてよく練り混ぜておく。

2 1のゴーヤーの内側に小麦粉を厚めにふり、1の練っておいたタネを等分に詰める。A(タレ)は、材料をボウルに入れてよく混ぜておく。

3 フライパンでサラダ油を熱し、2のゴーヤーを肉の面を下にして中火で焼く。焼き色がついたら酒を加えフタをして8〜7分ほど蒸し焼きにする。裏返して4分蒸し焼きにした後、2で混ぜたタレを加え煮詰めながらからめる。

お料理メモ

女性部 更北総支部「みちくさ」のみなさん

- ゴーヤー独特の苦みもお肉と一緒においしく味わっていただけるお料理です
- ゴーヤーと肉(タネ)が離れやすいため、小麦粉は厚めにつけましょう

アナタも参加! JA女性部



農作業シーズンも中盤を迎え、9月より女性部各総支部では、JA祭等に向けて、活動がさらに活発になります!

入部はいつでもOKです!“ひとりではできないことにみんなで”挑戦しませんか?

女性部はJAをよりどころに「自分たちのやりたいこと」を叶えます。

- ◆料理教室や健康教室 ◆県内外への研修旅行
- ◆JA祭などJA事業への参画 ◆ボランティアや地域貢献活動

対象 JA管内にお住いの“女性”のみなさま
 年会費 550円(内訳+活動費500円、愛の輪(損害保険)50円)
 特典 ・JA管内加工施設の利用料割引
 ・乳がん・子宮がん検診受診助成 ・野菜の種子産呈
 ・総合ポイントサービス女性部ポイント(組合員限定)

総支部・支部
 地元に着目した活動をめざし、
 ◆篠ノ井 ◆大同 ◆松代 ◆川中島町 ◆更北 ◆若穂
 地区を基点に活動を企画しています。

アナタも参加!! グリーンカフェ 今月の催し



グリーンカフェでは、65才以上の組合員、地域のみなさまに向け、介護予防と健康長寿のための企画を開いています。

場所	コミュニティプラザ川中島 (JA川中島支所内)	対象者	65才以上
開設日	毎週火曜日	参加費	100円
時間	10時~11時 企画タイム 11時~12時 カフェタイム	申込み	不要

直接会場へお越しください!

【企画タイムの内容】 8月は**お休み**があります。ご注意ください。

- 8月 16日 **お休み**
- 23日 “もしも”にそなえるAEDの使い方
- 30日 **お休み**
- 9月 6日 エレキギターで演歌を楽しもう
- 13日 歌・体操・折り紙!!何でも挑戦しよう

お問い合わせ 総合企画部福祉組合員課 TEL293-2061

グリーンコネクトからこんにちは!

グリーンコネクト協定先3JAからキラリと光る話題をお届けします!

ミラクルフルーツ…ブルーンに関しては初めて聞く言葉です。品種もいろいろ健康効果もいろいろ…生食で大いに味わってみたいと思います。

(若穂 ヨッコさん)

●ちなみに「奇蹟の果実」ともいわれるようですが…和訳表現ですね。生で食べるブルーン、ご注目ください!

ブルーンの品種、たくさんあるんですね。数年前からブルーンジャムを作っています。初めてつくった時は皮が特においしく、色もきれいで嬉しくなりました。

(菅外 距離鈴さん)

●ジャムはより長い期間ブルーンを楽しめて嬉しくてすよね!

ブルーンの種類がこんなにたくさんあるとはびっくりしました。空いた畑に作ってみようかと思えます。

(大岡 熊井さん)

●ぜひ教えてください!そしてJAへのご出荷もお待ちしております。

定期貯金「結いの恵み」、当選させていただきました。本当に嬉しく、これからも色々とチャンスに挑戦してみる勇気が出ます。

(篠ノ井 田中さん)

●ご利用ありがとうございます。出さないで当たらないといひますね!これからもクロスワードへのご応募お待ちしております!

野菜づくりを始めて4年目。ウム。難しい。それなりの物はできるのですが…分からないところだらけの私にはエパーグリーンのAgri Workはとても参考になります。

(松代 小出さん)

●参考にしていただきありがとうございます。みなさまから質問も寄せられていますのでお答えできれば…と検討しております。

塩漬けた梅もしっかり梅酢がさがり赤しそを塩もみし漬けこみました。指のツメはしそのアウて真っ黒になりましたが「申年の梅は幸福を呼ぶ」と言われています。昨年もうまく漬かりましたので、今年も期待しています。

(若穂 Mr.Xさん)

●ものを知らずお恥ずかしいのですが…「申年の梅」が縁起物とは初めて知りました!おいしい梅漬けができあがりますように。

今年はスッキーニを1本植えてみました。木が大きくなり、花はついているんですが、実がとけてしまい食べられません。受粉が必要らしいのですが、残念です。

(松代 たまちゃんさん)

●失敗は成功のもと!ぜひまた次に生かしてくださいね!

ブルーン、改めて健康効果を知りました。大いに食べます。

(川中島 昔は美人、今もOOさん)

●ペンネームに笑いがこみあげました。もちろん「美人」でしょう!

大阪

JAファンに! 第2回貸農園 利用者農産物 品評会開催!



▲品評会風景

グリーン大阪では7月8日、JA本店エントランスホールにて、当JAが管理する貸農園利用者を対象とした「第2回貸農園利用者農産物品評会」を開催しました。

この品評会は、都市の貸農園で野菜作りに奮闘している利用者を応援し、JAファンを増やそうと企画したものです。33名より75品目の農産物(野菜)が出品されました。

このような品評会は、地域でも珍しく、農業改革の一環として都市農業振興と地域住民との交流を図るイベントになりました。

近江

織田信長の命日を 偲んで 第32回あづち 信長まつり



▲迫力の武者行列 (近江八幡市安土町)

戦国武将織田信長の命日(6月2日)を偲んで町の活性化をめざす「第32回あづち信長まつり」が、6月5日、近江八幡市安土町で開催されました。

安土信長出陣太鼓が轟く中、甲冑姿の信長、秀吉、家康の三武将と天正少年使節ら約300人が武者行列。歴史ファンの来場者は「最前列で写真をたくさん撮らせてもらった」と笑顔で話しました。

多くの出店で賑わう会場の中、グリーン近江肉牛部会と畜産有志職員は、近江牛バーベキューコーナーを設けました。近江牛ステーキ350食と揚げたてコロッケ500個を用意しましたが、たちまち完売する人気ぶりでした。

鹿児島

若い世代に 料理伝授



▲柏餅が完成するたびに笑顔になる子ども

グリーン鹿児島女性部桜島支部は7月2日、「材料を残さない・すべて使い切る」をテーマに、フレッシュミズ料理教室を開き、親子連れやJA職員10人が参加しました。

同支部では、若い世代に地域の郷土料理などを伝承しながら交流を深めています。

今回は、カボチャご飯やバナナコッタ、ふくれ菓子の他に、柏の葉を蒸して本格的な餅作りに初挑戦し、料理に必要な「ひと手間かける大切さ」を学びました。

また、柏の葉に団子を挟む作業には子供たちも加わり、調理室には賑やかな声と笑顔があふれていました。

去年より多く花持つ夏椿朝ごとに咲き夕べはすべて土に散り落つ
 老いたれど心豊に通こせるは今までとれだけ良い人に会えたか
 角石のさゝえで残る城関は熊本地震の激しさ語る
 下平 番場 道仁
 小島田 清水 威子
 小島田 高野 茂子
 小島田 松井 信子
 小島田 宮林 紀子
 大岡 市河 麗子
 大岡 久保田けさみ

わわれぬ夜蛙の合唱子守唄雨こいしいか我も重ねて
 恵みの雨しずかに降る午後沖繩のニュース聞きつつアングスの種抜く
 上布施 穂苺 勲子
 小島田 松井 信子
 デーサーヴィス患者入り来る車中にて緑の木々が美しく映ゆ
 小島田 宮林 紀子
 朝露に愛犬友に散歩する紫陽花咲きて雨呼びかけし
 大岡 市河 麗子

家の前あきの家あり人が住み明かりがとりにぎやかになる

ようやく田植終へたりし今宵飲む酒の美味さは格別なり
 夏休み娘は何時の電車かな
 参院選党の基本を忘れずに
 羽ついて亡母と飛翔の車椅子
 お宝が一つ増えたよ嫁もらう
 孫の手の盆提灯の明かり映ゆ
 白鷺は人の詐欺知り志しむよ
 気楽でも一人暮らしは寂しすぎ
 仏にも鬼にも化ける銭の怪

小島田 斎藤 由明
 高野 加藤 公男
 大岡 久保田立祐
 原 小林 伸江
 今井 高橋 清人
 西条 中西 智教
 石川 柳沢 秀宜
 唐白 五十嵐立勇
 内堀 内山 克子
 真島 大久保廣道

■投稿者の個人情報適切に管理し、JAだよりの文芸掲載に利用させていただきます。
 ■応募は「1人1作品」をお願いいたします。
 ■文芸作品応募時のお名前は本名でお願いいたします。●応募締切:8月22日(月)



一通一通拝読しています!

暑い暑い家の中にも暑い。けれど農家の方達はもっと暑い。おいしい野菜も果物も感謝の気持ちで頂きます。
 (信史 富田さん)
 ●私もあつ〜と感謝して頂きます!

野菜がたくさんとれます。このコーナーできゅうりやなすの調理方法のレシピを教えてください。
 (若穂 中島さん)
 ●ご要望ありがとうございます。このコーナーでは読者のみなさまからレシピを頂戴しましたら、ご紹介していきたいと思っております!

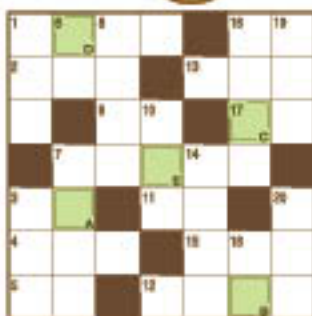
土用の丑の日は7月30日ですが、勿論ウナギをいただきます。が、高級なうなぎとまではいきませんが、夏を乗り切る為に粉サンショウをたっぷりふって食べます。
 (川中島 北村さん)
 ●ウナギと山椒は名コンビだそうですね!理由は諸説あるようですが、消化されにくいうなぎに山椒をふると、消化を促進し魚の臭みも消してくれるからだそうですね!

夏バテ予防の栄養補給に土用の丑の日がありますが、私はウナギよりスキヤキが食べたいです。国産うなぎは高〜い。暑いと食欲が落ち、あっさりしたものを食べがちですが、体調を崩さないように気を付けてこの夏を乗り越えたいと思います。
 (篠ノ井 グランPAK.Kさん)
 ●お肉もまた、栄養補給やパワーアップにつながりますね!おいしいものを食べて元気に夏を過ごしましょう!

旬を食べようにとうもろこしがありません。ご近所からいただいたので早速つくりました。とてもおいしかったですよ。
 (篠ノ井 関さん)
 ●健康効果も学び、おいしく食べて暑い夏を乗り越えましょう!

頭の体操 クロスワード

クロスワードの正解書の中から抽選で5名の方にJAまごころ感謝券をプレゼント!



ヨコのカギ

- 軒先でチリンと涼しげな音を立てます
- 小島あんの材料になる豆
- 暑い日にはたくさんかきます
- イワシやウナギなどの雑魚。〇〇〇干し
- 錠前の穴に差し込みます
- 〇〇〇〇制と比例代表制で行われる参院選
- 〇〇をかけて作物を育てる
- セーラー服に付いているものは大きめ
- 小さな金属球をはじく大人向け遊戯
- トート、ポストン、ハンドといえば
- 天気予報では午前0時から午前3時ごろのこと
- 針穴に通す物
- アマではありません

タテのカギ

- 一株の〇〇〇がよぎった
- 曲芸の上手な海獣
- 鳴門海峡には大きなものができます
- 小川の〇〇〇〇が聞こえる森
- 支点、〇〇〇〇、作用点
- 釣りでは「ごませ」ともいいます
- 家に真っすぐ帰らずに……
- お茶やたばこをのんで一休み
- 剣道で頭に着ける防具
- ヘビが巻くもの
- 富士五湖で2番目に小さな湖

6月号の当選者
 ○柳沢美香さん ○下平陽菜さん
 ○藤原美香さん ○松本洋子さん
 ○富岡佐智子さん (応募総数45選)

①クイズの答え
 ②氏名(ペンネーム)
 〒住所
 年齢
 性別
 電話番号
 ③JA・店舗等へのご意見・ご感想
 日頃の感想などもご自由にご記入ください!
 (おたよりコーナーに掲載させていただきます!場合が異なります)

※レアウトの都合上、回答欄が小さく、ご不便をおかけしております。何とぞ御容赦いただきますようお願い申し上げます。

応募ハガキの記入方法

※応募に際しご記入いただいた個人情報は、本誌編集および当選商品発送以外には使用しません。●応募締切8月31日(水)

388-8511
 JAだより編集部
 〒100-0001 東京都千代田区千代田
 編集部

家庭菜園 夏対策と秋野菜準備

暑い日が続いています。夏対策と秋への準備をしましょう！

気象に 勝つ

2016年の夏は、暑い日が続く「猛暑」。また、夏場は台風のシーズンでもあります。高温や風、雨対策を施す必要があります。

【水分保持対策】 敷きワラ+マルチ

高温状態では、土の中の水分が蒸発する。蒸発防止にむけ、「ワラ」を敷いたり、光を反射するポリマルチを敷いて地温上昇防止対策をする。

【日よけ対策】 寒冷紗

強い日差しによって、発芽に障害がおきたり、葉焼けが起こることがある。「寒冷紗」のトンネルで日差しを遮ることや、よしずをかけるなど対策が必要。



【大雨対策】 排水溝と高畝づくり

大雨で水がたまると、腐れを起こすことがある。速やかに水が引くように、草を取って周囲をスッキリさせることや、畝間に排水できる溝を掘っておくと良い。

また、水がたまりやすい畑では、高畝にする。



【強風対策】 支柱の強度確認と防風ネット

台風等の強風によって農作物が倒されないように、草丈が高いものや移動が難しい野菜は、支柱の数を増やしたり、支柱を太いものに変える。また、風上を防風ネットで囲うことで、風擦れを軽減する。台風時には、作物に直接防風ネットをかけて、飛ばされないように押さえる。(べた掛けする)。

種まき 成功のコツ

秋に何を栽培するかを決めたら、「失敗しないの種まき」のポイントを確認しておきましょう。

1. まき床は「たいら」に

土がデコボコしていると、まいた種が乾燥したり、水がたまり、発芽しにくくなる。板切れなどでしっかり土を平らにすることが大切。

2. 適量をまく

種を密にまく(厚まき)すると、芽が出た後に葉が混み合い、風通しが悪くなる。また、通常よりも茎や枝がヒョロヒョロ伸びる(徒長する)ため適量をまくことが大切。

3. 覆土は厚くしない

種をまいた後にかぶせる土は、種の直径の2~3倍の厚さ。夏場は特に種が乾燥しやすいため、3倍を目安にする。



4. 乾燥注意

種は乾燥を嫌う。まき床には種まきの前日までにしっかり水をやっておくこと、また、種まき直後から水やりを欠かさないことが発芽のポイント。

水やりを 極める

農作物にとって必要不可欠な「水」。水やりは簡単そうに見えて、実は意外と奥が深い作業。水やりの重要ポイントは、野菜の成長や土の乾燥具合を観察し、「適切なタイミング」で、「適量」を与えること。常に湿っている状態ではなく、乾湿を繰り返すことで水と空気の両方を作物が吸収することができます。

タイミング

◆土が乾いたときに

土が乾いたときを目安にする。土は乾くと白っぽくなる。

◆夏場は朝と夕方に

夏場の午後は土が乾き、農作物がしおれてしまうことがある。しかし、日中炎天下で水をやると、土の中で農作物の根が腐ることがある。夏場は、涼しくなった頃にやると良い。

ちなみに、冬場は夕方に水をやると土が凍結するので、朝だけに。

適量

◆やり過ぎ不可

芽が出た直後、また苗の定植直後は水のやりすぎに注意が必要。

◆夏場は多め、冬場は控えめ

植物が成長しにくい冬場は、水やり回数は少なく、土が乾きやすい夏場は多めに水を与えることが一般的。



じょうろを使って丁寧に

◆「ドバドバ」やらない

ホースやバケツなどで勢いよく一気に水をやると、表面の土や種が流れてしまう。また、それを繰り返すことで、土が固くなり、水が浸透しにくくなる。必ず「ゆっくり」「丁寧に」「シャワー型」を使って水やりをする。

作業中本人も熱中症に注意して作業しましょう！

■平成28年度秋期農作業 お手伝いさん利用申込みについて

(一社)長野市農業公社では、秋の農作業お手伝いさんの「利用申込み」を受け付けています。「農作業お手伝いさん事業利用申込書」は、りんご部会情報(8月分)と一緒にお届けします。

申込締切：8月31日(水)

お問い合わせ

(一社)長野市農業公社南部分室 (JA営農センター内)
担当:武田 ☎292-0930 FAX292-2240

■“土曜はこれダネッ!”出演決定!

もも部会や女性部では、もものトップシーズンにあわせてNBS(長野放送)のテレビ番組に出演します!ぜひご家族みなさまでご覧ください!

番組名：土曜はこれダネッ!

放映日時：8月20日(土) 18:00~19:00(番組内)

■全国の銘酒頒布会

全国の「こだわりの銘酒」を月に1度お届けする頒布会のお申し込みを受け付けています。詳しくはくらしのセンターへ!



1年コース価格：44,320円(税込)

受付締切：8月31日(水)

お問い合わせ

くらしのセンター ☎293-1845

■第5回フォトコンテスト作品募集中

JAでは、今年もフォトコンテストを開き、みなさまの“とっておき”の作品を募集しています。

入賞作品(全12作品)は、広報誌エバーグリーン等での発表を予定しています。応募要項や詳細につきましては、支所窓口ほか、A・コープ店などにチラシをご用意しています。また、ホームページからもダウンロードできます。

応募テーマ：JAグリーン長野管内の「農」「食」「伝統」を次世代、地域へ伝えよう!

募集期限：平成29年1月10日(火)まで

詳しくは、チラシ、またはホームページをご覧ください!

お問い合わせ

総合企画部企画広報課 ☎293-2000

ホームページ <http://www.ja-gm.iijan.or.jp>

JAグリーン長野 検索

■平成28年度農作業お手伝いさん募集中

(一社)長野市農業公社では、秋の農作業繁忙期に農家支援のための「農作業お手伝いさん」を募集しています。みなさまのご応募をお待ちしています!



作業内容：脚立を使ったりんごの葉摘み、収穫など

対象：自家用車で通勤できる人

賞金：1時間750円(研修期間中)

申込：(一社)長野市農業公社へ電話にて受付
(後日、研修会等の日程をご連絡いたします)

お問い合わせ

(一社)長野市農業公社 ☎227-1650

■^{トリプルエー}営農車AAAキャンペーン開催!

日頃のご愛顧に感謝して、秋のAAA(安全、安心、ありがとう)キャンペーンを開催します。

期間中に軽トラック(営農車)をご成約いただくと各種特典が付きます。

ぜひこの機会に、オートバルーン井センターをご利用ください!



キャンペーン期間：9月1日~11月30日

場所：オートバルーン井センター(篠ノ井御幣川1067-2)

嬉しい特典：◆“荷台いっぱい”のプレゼント

(BOXティッシュ、キッチンペーパー、
トイレトペーパー)

◆高価下取りキャンペーン

お問い合わせ

オートバルーン井センター ☎292-1654



グリーン長野「農産物祭り」開催

果実の旬にあわせて、「もも祭り」と「ぶどう祭り」を開きます。
会場はA・コープ3店舗です!



もも祭り

日 時：8月21日(日)
9:00頃～ 売り切れ次第終了

ぶどう祭り

日 時：9月17日(土)
9:00頃～ 売り切れ次第終了

お問い合わせ

営農部 ☎292-0930 またはA・コープ各店

コギクの新規栽培者募集中

花き部会では「コギク」の栽培者を募集しています。スーパーなどからの要望の声が多く、引き合いの強い注目の品目です!



栽培の目安(目標):

10アールあたり3万5千本×単価30円

栽培時期：9月定植、29年8月盆出荷

オススメポイント:

栽培初心者でも取り組みやすい品目です
露地栽培のため初期投資が少なく済みます
グリーン長野管内でも栽培面積が増えています

お問い合わせ

営農部 担当:塩野 ☎292-0930
東部流通センター 担当:小林 ☎292-0082

第39回農業機械総合展示会開催

毎年大好評の“農業機械総合展示会”を開催します。最新機械や目玉機の展示をはじめ、“展示会限り”の特別価格品まで、各メーカーの機械がズラリと並びます。



日 時：9月9日(金) 9:00～16:00
9月10日(土) 9:00～15:00

場 所：真島町真島臨時駐車場
(長野市真島町真島字蔵王北沖1361-1)



お問い合わせ

各農業機械センターまで

“暮らし応援!秋のフェスティバル” 生活総合展示会開催

2日間だけの特別企画“生活総合展示会”を開催します。毎日の生活に「嬉しい・楽しい」内容盛りだくさんで、みなさまのご来場をお待ちしています!



日 時：9月7日(水) 10:00～20:00
9月8日(木) 10:00～20:00

場 所：グリーンホールミナミ 2階
(相模町下氷鉦417)

- 主な内容：◆ ジュエリー販売(修理・リフォーム)
◆ ウィッグ・婦人服・バッグの展示・販売
◆ 介護用品等の販売
◆ エコープマーク品販売も!

ほかにも暮らしに役立つ商品を多数ご用意!

お問い合わせ

暮らしのセンター ☎293-1845

農業機械センター土・日・祝日営業日程

農業機械センターの9月上旬までの土・日・祝日の営業日程は次の通りです。

△……午前営業 8:30～12:00

空欄…休業

お問い合わせ

篠ノ井農業機械センター ☎292-1369
信田農業機械センター ☎299-2225
松代農業機械センター ☎278-8601
川中島農業機械センター ☎284-1671
更北農業機械センター ☎283-5043
若穂農業機械センター ☎282-6025

	8月							9月			
	11	13	14	20	21	27	28	3	4	10	11
	木	土	日	土	日	土	日	土	日	土	日
篠ノ井	△		△		△		△		△		△
川中島		△		△		△		△		△	
松代	△			△			△			△	
更北		△			△			△			△
若穂			△			△			△		
信田	△			△		△		△		△	

ライフアドバイザー (LA) 優績表彰を受賞!



西澤 秀担当 上原 英樹担当 宮入 一樹担当
(川中島支所) (松代東支所) (篠ノ井支所)

JA 共済連が主催する「JA 共済優績ライフアドバイザー (LA) 全国表彰式」が東京都内のホテルで7月13日に開かれ、全国2万1,818人のLAの中から、当JAのLA3人が27年度に優秀な成績を収めたとして、「優績表彰」を受けました。

表彰式に参加した上原担当は、全国の仲間の仕事への姿勢に感化され「今まで以上に組合員・地域のみなさまのために一生懸命に業務に取り組みたい」と決意を新たにしました。

ライフアドバイザーは、共済専任普及担当者として、共済・金融などの専門知識をもち、グリーン長野、そしてJA共済の“顔”として、組合員・利用者のみなさまのライフプラン実現をサポートしています。

JA共済のご相談

ライフアドバイザー (LA) または支所窓口へ

組合員健康企画第2弾! ガイドと歩く!善光寺七福神めぐり

組合員みなさまの健康増進を目的とした健康企画!

今回は、善光寺創建以来1400年以上の歴史を持つ門前町の七福神をガイドと一緒にめぐって参拝。

長寿・財運・家内安全・商売繁盛など御利益をいただきますよう



日 時: 9月15日(木)9:00~12:00 ※昼食なし

コ ー ス: 長野駅~善光寺間の約2時間コース

集 合 場 所: 長野駅 (善光寺口)

講 師: 長野市善光寺参道ガイド協会

定 員: 30名(先着順)

参 加 料: 300円(保険料込み)

※組合員以外の方は500円となります。

申 込: お電話にてお申し込みください。

後日案内通知をお送りします。

締 切: 8月19日(金)

お問い合わせ

総合企画部福祉組合員課 TEL293-2061

JAの動き

定例理事会 7月27日

【協議事項】

- (1) 農業開発事業について
- (2) 農機具等購入応援事業のJA取り組み方針について
- (3) 役員退職慰労金について
- (4) 出資金の減口について

担当理事会 7月22日

【協議事項】

- (1) 6月末事業現況について
- 総務・金融(2)貸付金利の改定について
- 生産・経済(2)農業開発事業について

監事会 7月20日

【協議事項】

- (1) 平成28年度期中決算概算監査の日程及び分担について
- (2) 平成28年度期中決算帳簿監査の日程及び分担について

コンプライアンス(法令等遵守)の取り組み

一般職コンプライアンス研修会 7月11日、12日、15日

- 1) 「28年度JA長野県不祥事ゼロ運動行動計画」
「27年度JA/バンク相談所 相談苦情等受付状況について」
- 2) 反社会的勢力関係者への対応について
- 3) 個人情報、情報セキュリティ対策について
(標的型攻撃メールに対する注意喚起及び対応について)
- 4) DVD視聴「組合員から見たJA職員」「多重債務に陥る職員」

経営会議 7月19日

コンプライアンスの実践状況について

リスク対応会議 7月19日

- 1) 内部統制確立プログラム(6月)の進捗状況並びに自主検査の取り組み結果について
- 2) 課内会議(6月)の実施状況について

第6回経営学習会 7月22日

- 1) JAグリーン長野の現状について
- 2) コンプライアンス案件(事例)について
- 3) ATM利用者の困りごとについて

相談・苦情等対応責任者(管理者)研修会 (JA長野中央会主催) 7月28日

旬を
食べよう!

今月は トマト を食べよう!

トマトは、夏の紫外線によるダメージから体を守る強い味方になります。

トマトの赤い色素は、メディアでも話題になる「リコピン」です。このリコピンは、強い抗酸化力があると言われており、他の抗酸化物質と比較すると、βカロテンの2倍、ビタミンEの100倍の抗酸化力があります。ちなみに、抗酸化物質とは、動脈硬化やがんの原因となる「活性酸素」を除去する物質のことで、代表的な抗酸化物質にはビタミンA、ビタミンC、ビタミンEのほか、アスタキサンチン、カテキン、ポリフェノールなどがあります。

リコピンは脂溶性であるため、生のトマトを単独で食べるより、サラダにしてドレッシングをかけたり、油を使って調理した方が体への吸収率が良くなります。トマト2個、またはトマトジュース200ccを摂ることで、一日に必要なリコピンを摂ることができます。

また、トマトの酸味には、胃液の分泌を促進してたんぱく質の消化を助ける効果もあり、夏の暑さによる食欲減退にも効果的です。



夏は日々の食事に
トマトを摂りたいですね。

JA長野厚生会
篠ノ井総合病院
管理栄養士 西澤 恵さん



材 料(1人分)

- フルーツトマト……1個(50g)
- モッツアレラチーズ……10g
- フレッシュバジル……1枚
- EXVオリーブオイル……3g
- スパゲッティー(14mm) 80g
- 黒こしょう……少々
- ★冷製トマトソース(3人分)
- トマトジュース(食塩無添加) ……190g
- 赤ワインビネガー……大さじ1
- 塩・こしょう……少々

recipe

トマトの冷製パスタ

●篠ノ井総合病院 栄養科 調理師 小林 良男

作り方

- 1 ヘタを取ったフルーツトマトを沸騰したお湯に3秒ほどくぐらせ、冷水にとり薄皮をむく。水をきって、串切りにする。
- 2 トマトジュースに赤ワインビネガーを加え、塩・こしょうで味を整え、1を合わせる(冷蔵庫に入れて冷やしておく)
- 3 たっぷりの湯でスパゲッティーを茹で、冷水におとして冷ます。
- 4 水切りしたスパゲッティーを皿に盛り、トマトソースをかける。
- 5 モッツアレラチーズを削いてのせ、黒こしょうを振りオリーブオイルを回しかける。最後にフレッシュバジルを添えて、できあがり。

point 甘くておいしいトマトとワインビネガーの酸味がとてもマッチしたパスタで、暑さが厳しく、食欲が落ちてくるこの時期にピッタリです。夏野菜のナスやズッキーニなど軽く炒めて、あわせてもおいしくいただけますので、試してみてください。



■発行/グリーン長野農業協同組合・長野市篠ノ井市旗田961-2 TEL.026(293)2000(代) ■印刷/PO印刷(株)

R70

古紙配合率70%以上の再生紙を使用しています



葬儀に関することなら
365日24時間体制で対応

■JA紅のホール篠ノ井 ■JA紅のホール松代
☎299-7070 ☎278-8644
■JA紅のホール南信濃 ■JA紅のホールまほじま
☎283-2048 ☎267-0747



夜間/休日
事故発生!

●土・日・休日(土日)電話受付
●受付時間/午後5時～午前9時
☎0120-258-931