

JA Kinan Community Paper

PRISM

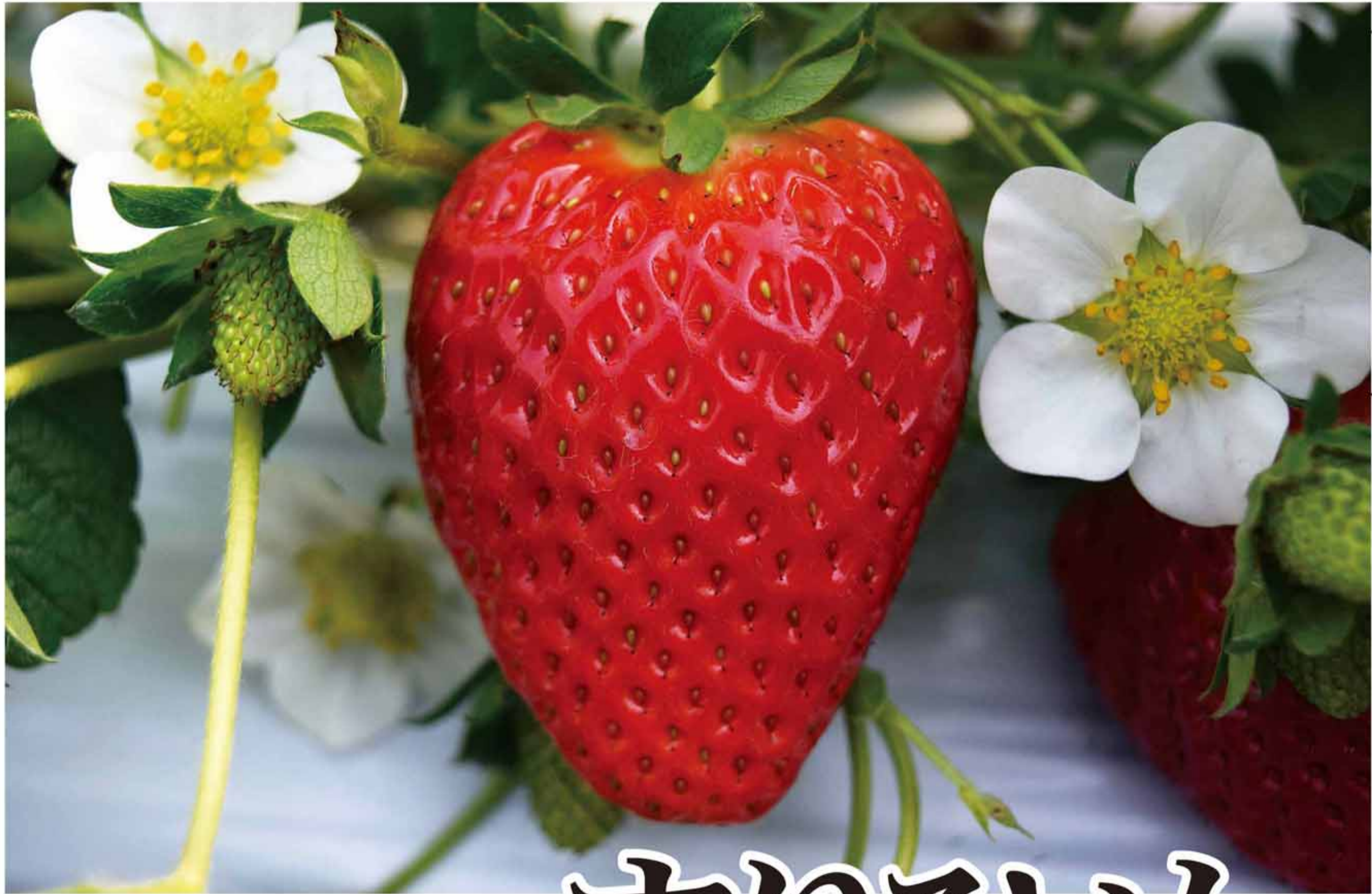
2017.3/19
vol.34



JA紀南



〒646-0027 和歌山県田辺市朝日ヶ丘24-17
TEL : 0739-23-3513 FAX : 0739-23-3451
URL : <http://www.ja-kinan.or.jp>
E-mail : info@ja-kinan.or.jp



絵に描いたような逆三角形の美人イチゴ「まりひめ」。赤の艶っぽさ抜群。果汁が豊富でジューツと甘い！

紀南風物

まりひめ (イチゴ)



まりひめ生産者

みやもと せいじ 宮本 誠士 さん (29) 田辺市稲成町

甘くてジューシーな食感！
平成24年に就農して丸5年。両親らと、梅やミカン、そして15坪でイチゴを作っている。イチゴは25年から、腰の高さほどの容器に土を入れて栽培する「高設栽培」に挑戦中でコツも会得できてきた。JA紀南の稲成イチゴ研究会の会長をしている。稲成・芳養の皆で5人の仲間だが、品種を「まりひめ」に統一し、地元市場やJAの「紀菜柑」に出荷している。「まりひめ」は色艶が良く、甘くてジューシーで、口に入れた時、スーッと歯が沈む食感が好きだ。和歌山を代表するイチゴだと思っ

ワンポイント ビタミンCが豊富！ 食物繊維には整腸作用

■イチゴの栄養素
可食部100g当たり、ビタミンCが62mg、食物繊維が1.4g、カリウムが170mg、ビタミンB1が0.03mg、ビタミンB2が0.02mg、カリウムが170mg、鉄が0.3mgなどが含まれます。(五訂日本食品標準成分表から)



稲成産「まりひめ」

特にビタミンCは、他のフルーツに比べ多く含まれ、5〜6粒で1日の必要量をとることができます。ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるそうです。

カリウムには、体の中の不要なナトリウム(塩分)を排出する働きがありますし、イチゴに含まれる「ペクチン」という食物繊維には整腸作用があり、下痢や便秘を改善する働きがあると言われます。

イチゴの赤い色素であるアントシアニンはポリフェノールの一種で、眼精疲労や視力回復に有効とされるほか、活性酸素を減らし、がん予防にも効果があるとされています。

■水洗いは食べる直前、ヘタを付けたまま

イチゴを買ってきたら、ヘタを取らず、乾燥しないようラップをかぶせ冷蔵庫保存ですよ。先に水洗いをしてしまうと、水っぽくなったり、いたみやずくなります。洗うのは、使うか、食べる、その直前。ヘタを取らずに洗って、最後にヘタを取りましょう。

「紀州手まり」のように親しんでほしい
イチゴが嫌いという子どもはあまり見かけない、もちろん大人も。年末から5月頃まで店頭に並びますが、特に2、3月は、店の入口近くの見やすい場所で幅をきかせていますね。「あまおう」や「とちおとめ」など、品種は全国に多種多様ですが、紀南ではやっぱり「まりひめ」でしょう。

と公募で名前が決まったんだ。「甘みが強く適度な酸味、ジュシー、香りよし」と、その品質は農家も絶賛。JA紀南では稲成イチゴ研究会が地元市場や紀菜柑に共同出荷しています。ハウス栽培の紀南では、暑い夏場の苗作りに始まり、秋の定植を経て、農家は温度管理や、甘さを増すために肥料や水の加減に細心の注意を払います。特に、じつくり時間をかけて育て、甘さを凝縮していく冬場から早春は最も美味い時期なんだ。食べてね。

簡単！かわいい♪ ストップケーキを作ろう

ガラス容器や深皿に材料を重ねて作るケーキで、複雑な飾り付けはなく、簡単に可愛く作れます。旬のイチゴをたっぷり使い、スポンジと生クリームが層になるよう敷き詰め、カットしたイチゴやジャムを間に挟みました。一番上にイチゴを丸ごと一粒乗せて完成しました。(平成29年2月)



JAのお姉さんにも教わりながらのケーキ作り。イチゴや生クリームたっぷり！子どもたちからは「おいしそう！」との声

災害に備えて学ぼう！ サバイバルクッキング

防災や備蓄の学習を目的に、調理器具が使えない状況を想定した料理研修を行いました。ポリ袋を使った炊飯や、包丁・まな板のかわりに、キッチンバサミなどを使ってスープや和え物を作りました。東日本大震災や熊本地震での実例などを交えた講義もあり、災害に備える心を新たにしました。(平成28年5月)



ポリ袋を使った炊飯に挑戦！

親子で楽しく旅行や体験！



フレッシュミズクラブ

JA紀南女性会では、おおむね45歳までの若手会員さんと「フレッシュミズクラブ」をつくり、親子で楽しく学べるクッキングや手芸、親睦旅行、レクリエーションなどを楽しんでいます。活動は夜間や休日を中心で、日中お忙しいママも安心♪ フレッシュな仲間やお子様たちと、楽しい時間を過ごしてみませんか！今年度の活動を抜粋して紹介します。

親子で作ろう！ くまモンうちわ

熊本地震の被災地を応援しようと、親子でちぎり和紙のくまモンうちわを作りました。うちわは、和紙に柄を転写するお手軽コースと、柄を転写してちぎった和紙を貼るじゅくりコースの2つから選択。参加費の一部を被災地に義援金として送りました。(平成28年7月)



くまモンのお目めをベタベタ。かわいくできたかな。被災地の復興を願ってうちわづくり。細かな作業に大人でも悪戦苦闘

ちゃぐりん親子フェスタ2016

フレッシュミズ会員とJAの子ども向け雑誌「ちゃぐりん」購読者を対象に、親睦旅行を開いています。今年度は大阪府吹田市の大型複合施設「エキスポシティ」へのバスツアー。ホテルでバイキング形式のランチを楽しみ、工夫を凝らした展示が特長的水族館「ニフレル」を見学しました。



エキスポシティで思い出の記念撮影 (平成28年8月)

親子ボウリング大会

親子が集まって親睦を深めようとボウリング大会を開催♪ チームに分かれての団体優勝と、大人の部、子どもの部での個人優勝を目指しました。誰もが楽しめるよう、お子さんはガター防止のレーンでプレー。ストライクが飛び出す度、ハイタッチを交わすなど、全員でプレーを楽しみました。



(平成28年11月) 子どもの部で見事入賞！和気あいあいとプレーし、好スコアに拍手！

フレッシュミズクラブリーダー 吹揚 美代子さん

女性会ではそれぞれの地区ごとの活動が中心ですが、フレッシュミズクラブは支部を超えた交流を持つことで、普段は知り合うことのない方々とお友達になれるのが良いですね。

参加者はおおむね同世代の方ばかりですので、先輩ママさん達から子育てについてアドバイスをいただくなど、情報交換の場としても役立っています。

活動内容は支部の代表で話し合って決定し、親子で楽しめるものを用意していますが、会員さんのみの参加もOK。新たな趣味の発見や生活に役立つ知恵と一緒に学び、交流を深めてみませんか。



JA紀南女性会加入に関するお問い合わせは
JA紀南ふれあい課 (☎0739-25-5806) まで

JA 紀南 職員 募集

30年春採用 若干名

採用時期：平成30年4月1日

応募資格：①平成30年春に大学・短大を卒業見込みの方(新卒者) ②大学・短大を卒業した方(既卒者) ※①②ともに平成30年4月1日現在で満30歳以下(昭和62年4月2日以降生まれ)の方

待遇：当JA規定によります。

勤務地：JA紀南管内 ※田辺市(本宮町・龍神村を除く)・上富田町・白浜町・すさみ町・串本町(旧古座町を除く)

申込方法：①履歴書②卒業(見込)証明書③成績証明書④写真1枚(履歴書に貼付したものと同一写真)を提出してください。

申込締切日：平成29年4月27日(木) JA紀南 総務課必着

選考方法：●1次選考=書類選考 ●2次選考=筆記試験

(一般常識、小論文、性格検査)と一次面接
●3次選考=二次面接 ●4次選考=三次面接
筆記試験日：平成29年5月9日(火)
※時間等の詳細は、書類選考後に文書で連絡します。
面接試験：3次選考以降はあらかじめ、JAから通知します。

説明会を開催します

日時：平成29年4月4日(火) 13:30~15:00
4月21日(金) 13:30~15:00
場所：JA紀南 中央購買センター2階会議室 (〒646-0057 和歌山県田辺市秋津町752-1)

ご希望の方は、①Uロードでエントリー受付(右記のQRコードからアクセス)、または②JA紀南総務課にお申し込みください。



【お問い合わせ・書類提出先】

JA紀南 総務課 電話 0739-23-3450
〒646-0027 田辺市朝日ヶ丘24番17号

紀菜柑 農産物カレンダー

(3月下旬～6月中旬)

作物	3月		4月		5月		6月	
	下	上	中	下	上	中	下	上
福原オレンジ								
清見								
セミノール								
イチゴ								
ウスイエンドウ								
フキ								
食用ナバナ								
ソラマメ								
ワラビ								
コゴミ								
アルストロメリア								
カスミソウ								
トルコギキョウ								
フリージア								

地産地消レシピ

【春キャベツとアサリの酒蒸し】



【材料】(4人分)

- 春キャベツ……………600g
- アサリ(殻付き、砂抜き)…300g
- サヤエンドウ……………50g
- ニンニク……………1片(10g)
- ショウガ……………1かけ(10g)
- サラダ油……………大さじ1
- 酒……………大さじ4
- 醤油……………大さじ1

【作り方】

- ①アサリは、殻をこすり合わせてよく洗う。
- ②春キャベツは2cmのざく切りにする。サヤエンドウはスジを取る。
- ③ニンニク、ショウガは粗みじん切りにする。
- ④大きいフライパンにサラダ油を熱し、弱火で③を炒める。香りが出てきたら①②を加え、弱火でさっと炒め、酒をふってふたをする。
- ⑤弱火で3～4分蒸し煮する。アサリの口が開いたら、醤油を加えて火を止める。

【桜エビとホタテのちらしずし】



【材料】(4人分)

- 米(米用カップ)……………3カップ
- 水……………540ml
- すし酢……………大さじ1・1/2
- 砂糖……………大さじ1・1/2
- 酢……………大さじ3
- 塩……………小さじ1/2
- ホタテ貝柱(生食用)…6個
- ゆで桜エビ……………40g
- キュウリ……………1本
- 卵……………2個
- キウイフルーツ……………1個
- 紅しょうが……………20g

【作り方】

- ①米はといて、分量の水に30分ほど漬けて炊く。すし酢を合わせる。ホタテは厚みを半分にし、さらに縦半分に切る。
- ②キュウリは、小口切りにして塩少々し、しばらくして水気を絞る。
- ③卵はほぐし、砂糖、塩(材料外)各少々して、鍋でいり卵を作る。キウイは皮をむいて4mmのいちよう切りにする。
- ④すしおけにご飯をあげ、すし酢を加えて、混ぜる。あら熱が取れたらホタテ、桜エビ、キュウリ、卵を加えて混ぜる。
- ⑤器に盛り、キウイ、紅しょうがを散らす。

SUZUKI セニアカー 368,000円

試乗体験受付中
ご自宅まで出張いたします

セニアカーの魅力
シニア世代の生活をサポートする乗り物!
価格はメーカー希望小売価格です。

- 電気で動く
ご家庭のコンセントで充電します。
- 手軽に操作
運転免許はいりません。
- 歩道を通れます
歩行者として右側通行をします。

ET4E 298,000円
ET4D 368,000円

◎スズキセニアカーには、消費税がかかります。
本体購入時に注文したオプション品も消費税はかかりません。

お問い合わせはJA紀南の支所購買係まで

JA ピックアップ

「体を張るフルーツ研究者」
中野瑞樹さん JA紀南で講演

「体を張るフルーツ研究者」としてテレビや雑誌などに出演多数の国際フルーツ協会代表・中野瑞樹さんが2月23日、JA紀南の直売所出荷者に講演。「日本人の1人1日当量はフルーツ供給量は北朝鮮をも下回る140gで、食べ過ぎと訴え、食生活へのフルーツの取り入れを呼びかけました。」

JA紀南直売組 組織協議会が主催し、田辺市秋津町の中央購買センターに108人が集まりました。中野さんは和歌山市出身。京都大学で砂漠緑化を研究し、アメリカ国立海洋気象局研究員、東京大学教員の経歴を持ち、「フルーツは完全食」という本がきっかけでフルーツに引き込まれました。

平成21年から食事は果物だけ(クマドリや梅干しは含む)を実践中で、消費者の立場からフルーツ食を呼びかけています。

「果物を多く食べると糖質の摂り過ぎ」というのは誤解だ」と強調。「問題はその量。朝一なら起きる前に水分の多いフルーツがおススメ」と語りました。

静岡県の三ヶ日地区で行われた疫学調査の結果、Mサイズのミカンを食べると、糖尿病リスクが、糖質制限は49%減、脂肪肝疾患は34%減、高脂血症は2%減、骨粗鬆症に至っては92%減とのデータも明らかになりました。

食事はクリなどを加えた果実などを1日1・5kg、特に冬場は2kg、特に冬場はミカン20〜30個を食べるとの話に驚く会場。黄疸は無くミカンによる柑皮症の黄色くなった手のひらを見せ、「スベスベでしよう」と微笑みかけました。

フルーツの効果を紹介する食べ方を紹介し、「ビタミンやミネラルを効率的に吸収し、基礎体温を上げるため、フルーツは食事の10〜30分前か、せめて食事の一番最初に食べよう。朝一なら起きる前に水分の多いフルーツがおススメ」と語りました。

中野さんの手のひら(写真右側の手)

2017年 4月1日開始(予定)

JA直売所・ファーマーズマーケットのお買い物が

5%割引に!

JAカード会員様限定

割引対象となる店舗は、JAが運営する直売所ファーマーズマーケットです。

一部、JAカードがご利用できない店舗、または対象外の店舗があります。詳細は、2017年4月以降、三菱UFJニコスWEBサイトでご確認ください。

※対象のJA直売所・ファーマーズマーケットのご利用分をJAカードでお支払いいただくと、JAカードご利用代金ご請求の際に割引した額でのご請求となります。

※本特典は、2017年4月1日ご利用分から対象となる予定です。本広告掲載の内容は2016年11月現在のものであり、予告なく割引率の変更や割引開始時期を変更する場合があります。

※本特典は三菱UFJニコスが発行するNICOSブランドのJAカードが対象です。JCBブランドのJAカード、JAビジネスカード、JAコーポレートカードは、本紙記載の特典の対象となりません。

■JAカードのお申込みや・各種サービスについては、お近くのJA紀南支所窓口、職員までお気軽にお尋ねください。

JA紀南の対象店舗
ファーマーズマーケット
紀菜柑 (予定)
きさいかん

お陰様で10周年

お電話で
0739-81-0831

田辺市秋津町752-1【営業時間：午前9時～午後6時】

JAバンク和歌山
三菱UFJニコス株式会社

J A 職員紹介



はつだ さき
初田 沙季(24) すさみ支所

fresh & smile
フレッシュ&スマイル

すさみ支所で金融窓口を担当して間もなく丸2年です。すさみ町は私の地元なので皆さんに声をかけていただくことも多く嬉しく感じます。高齢の方が来られた時は、ゆっくりしていねいに話すようにいつも心がけています。皆さんに親しまれるような職員を目指して、これからも頑張りたいです。

好きなことはチーズケーキやガトーショコラなどのお菓子作りです。シュークリームは難しいと聞いたことがあるので、ぜひ挑戦してみたいです。

県農業教育賞で表彰
最優秀賞に岡小学校



J A 青年部上富田支部が指導にあたった岡小学校のタケノコ掘り体験 (28年4月)

和歌山県とJA和歌山中央会が主催する平成28年度「和歌山県農業教育賞」の受賞校が決定し、上富田町立岡小学校が最優秀賞(知事賞)に輝きました。

県内の小学校を対象に、食農教育で大きな成果をあげている学校を表彰するもので、岡小学校の受賞は、全校児童が6つの縦割り班を組み、学年を超えて助け合いながら野菜を栽培していることや、地元での生産や、地域の生産者やJAの協力で農業体験を行い、地域との交流を深めている点が評価されました。

JA紀南も、地元の青年部上富田支部や上富田事業所、朝来、口熊野支所の職員らが、タケノコの収穫や米作りの指導、協力にあたっていま

3月6日には、同校で伝達式があり、JA和歌山中央会の丹生孝弘常務が表彰状を手渡し、児童代表として6年生の井口彩子さんが受け取りました。

同校の田ノ岡郁也校長は「受賞は、取り組んだこと自体ではなく、体験を通じて成長した児童に送られたものだと思う。子どもたちが助けて野菜を育てたという経験はこの先の勉強や学校生活でも役立つだろう」と児童を称えました。

青年部上富田支部の前田純志支部長は「農業の指導の他、部員が学校に体験園を提供するなどし、取り組みに貢献できたと思う。活動は今後も続けたい」と話していました。

散策しながら美化運動
女性会がクリーンウォーク



J A 紀南女性会は3月4日、JAグループの「県下一斉クリーンウォーク in 和歌山」に参加し、女性会員やJA役員ら422人が、田辺から串本までの15カ所で

路の上の清掃活動などを行いました。地域を散策しながら美化運動に取り組みすると、毎年県内一斉に行っており、今回は125カ所で約3200人が参加しました。

J A 紀南の田辺ブロッックでは、秋津町の直売所「紀菜柑」周辺の秋津・下万呂地区を3班に分かれて清掃。汗ばむ陽気の中、参加者らは「じっくり歩いてみると、ゴミがあることに気付かないもんやね」などと話しながら、車道沿いに捨てられた空き缶やペットボトル、タバコの吸い殻などを拾っていました。

活動をじた地域住民からは「JAさんで何か？ ありがとうさね」「頑張ってください」といった言葉が寄せられました。

読者プレゼント

クロスワードパズル

問題

Q二重マスの文字をA~Gの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



正解者から抽選で10名様に



JA紀南の商品券(1,000円分)をお贈りします。

* A コープや紀菜柑、JA のガソリンスタンド等でご利用できます。

ハガキに答えとあなたの住所・氏名・年齢・電話番号と本紙の感想等を書いて、JA紀南広報係(〒646-0027田辺市朝日ヶ丘24-17)までお送りください。締切りは3月27日(当日消印有効)。当選は発表をもって代えさせていただきます。応募で得た個人情報は抽選と商品発送のみに使用いたします。

★ヨコのカギ

- 筒の中をのぞくと不思議な世界が見えます
- 奄美や沖縄特産の布。夏用の着物や座布団の地にします
- 質も大事ですがこれも欲しい？
- 一一に交われば赤くなる
- あたま かしら
- 喪に服するためにお休みします
- 押しってもらうといい気持ち
- 気象のほか火山活動などの観測をしているところもあります
- 船に魚があふれるくらいとれました
- たくさんとれて、味も一番おいしいころ
- 考—— 熟—— 配——
- 世紀にフランスを中心に広まった、濃密で華やかな装飾様式
- 共通の氏神を祭る人たち。—— 総代
- 本物をまねること。—— 試験、—— 裁判

★タテのカギ

- 布を留めるときに使います。頭は丸くて糸は通せません
- 愛媛 香川 高知 徳島
- 始めたばかりならこのクラス
- 憂うつな人も多い曜日です
- 大泣きではなくて、ちょっとシクシク
- 一一に燃える —— 的観測
- 寒い風が吹いてくる方向
- 竹にも指にもあります
- 煮干しをこう呼ぶこともあります
- 木などに開いた穴
- タダではありません、料金がかかります
- 昔に書かれた記録や書物
- この木の根の皮は、漢方薬の材料になります
- 高いところが苦手な—— 恐怖症

知って納得JA

協同組合の力



Q 協同組合がユネスコ「無形文化遺産」に登録されたのはなぜ？

A 相互扶助の精神とその実践が認められたからです。

協同組合は、よりよい暮らしの実現のために互いに助け合う「相互扶助の精神」で成り立つ組織です。現在、世界 100 カ国以上で 10 億人、日本では約 6,250 万人が JA や漁業協同組合 (JF)、生活協同組合 (生協) などの協同組合に所属し、社会の発展に大きな役割を果たしています。

「協同組合において共通の利益を形にするという思想と実践」が国際連合教育科学文化機関 (ユネスコ) に認められ、2016 年 11 月、無形文化遺産に登録されました。

これは、世界的に評価されたのと同時に、意識的に守らなければ失われる状況にあることを意味しています。協同組合の精神が次世代に引き継がれるかは、組合員の意識と行動にかかっています。

IVC 記念全国協議会/イベント (2016年7月)より
¹⁾ 一人の組合員が複数の協同組合に加入している場合は、その数を計上しています。
²⁾ 1ドル=105.39円で換算
 IVC 記念全国協議会
 ホームページはこちら

JA 紀南の組合員メンバーズカード
kumica クミカ会員募集中!



加入特典 A コープご利用クーポン券進呈 (1カ月100ポイント×10カ月) 合計 1,000pt

クミカはJA紀南の各種事業のご利用でポイントが貯まるおトクなカードです。

貯金	ローン
JA-SS	A コープ
JA共済	紀菜柑
その他	

一定ポイントで商品券などと交換!



A コープではJAの月刊広報誌「Kinan」をご用意しています。ご自由にお持ち帰りください。

* 詳しくは、JA 紀南の各支所窓口、または A コープ 各店でお尋ねください。