



※表紙登場者の紹介記事は16ページです。

みなさんとJAとうかつ中央を結ぶ広報誌

Unity 7 2024



JAとうかつ中央
公式キャラクター なしこまどん

 JAとうかつ中央
www.ja-toukatsuchuou.or.jp



初夏の野菜の
ペペロンチーノ

作り方

- (1) フライパンにオリーブ油、ニンニク、アンチョビフィレ、タカノツメを入れ、弱火で5分ほど温め、タカノツメを取り出す。
- (2) 鍋に1Lの湯を沸かし、塩13g(分量外)を加えてスパゲティをゆで、ゆで時間の1分前にあげる(ゆで汁は取っておく)。
- (3) (1)のフライパンにゆで上がったスパゲティを入れ、ゆで汁を大さじ3ほど加え、中火にかけ、ゆで汁を吸わせておく。
- (4) ボウルに合わせたあえ衣と(3)のスパゲティを入れて混ぜ合わせ、皿に盛り付け塩こしょうを振って出来上がり。

材料(2人分)

- スパゲティ(1.6mm) …… 100g
 ニンニク(みじん切り) …… 1片
 アンチョビフィレ …… 1枚
 タカノツメ …… 1本
 オリーブ油 …… 大さじ2
- あえ衣
 キュウリ(すりおろし) …… 1本
 トマト(1cm角切り) …… 1個
 ミョウガ(輪切り) …… 2個
 大葉(千切り) …… 10枚
 ナンプラー …… 小さじ2
 レモン汁 …… 小さじ2
 塩・こしょう …… 適宜



シェフ永井のおすすめ

初夏の野菜の
チキン南蛮風



材料(3人分)

- 鶏もも肉唐揚げ用 …… 6個
 料理酒 …… 大さじ1
 塩 …… 小さじ1
 片栗粉 …… 適宜
 サラダ油 …… 適宜
 ポン酢 …… 大さじ2
- タルタルソース
 ゆで卵(固ゆで) …… 2個
 マヨネーズ …… 大さじ2
 酢 …… 小さじ1
 砂糖 …… 小さじ1/2
 キュウリ(粗みじん切り) …… 1/2本
 ミョウガ(輪切り) …… 1個
 こしょう …… 少々
 トマト(さいの目切り) …… 1個
 キュウリ(乱切り) …… 1/2本

作り方

- (1) ボウルにタルタルソースを作る。ゆで卵をつぶし、材料を混ぜ合わせておく。
- (2) フライパンにサラダ油を180度に熱し、料理酒と塩をもみ込んだ鶏もも肉に片栗粉をまぶし唐揚げにしてボウルに入れ、ポン酢を回しかける。
- (3) 皿に(2)を盛り付け、タルタルソースをかけ、トマトとキュウリをちらし出来上がり。



永井 賢一(ながい けんいち)
 流山市在住の料理家
 「泡玉女子」のメンバー



シャボン玉で、みんなを笑顔に!

かがやき
KAGAYAKI



さくま はじめ
佐久間 一さん
(流山市西深井)

「シャボン玉 とんだ」で誰しも一度は聴いたことがある「シャボン玉」は、とても身近な存在ですが、実はとても奥が深く、「その日の温度、湿度によってシャボン液の調合が難しく、幻想的な色あいが出なくなってしまう、現実からファンタジックな世界へ誘えなくなってしまう」とシャボン玉パフォーマンス「泡玉女子」メンバーの谷口さんと山内さんをバックアップされている佐久間さんは話されました。バックアップを始めたのは半年ほど前からです。

きっかけは、流山地区を中心にイベントや幼稚園などでボランティア活動をされている2人のお手伝いをしていて、シャボン玉のファンタジックな世界に魅了されてしまったことです。「地元のひとつに元気を与えたい!」と思い「みんなを笑顔に!」と小さなイベントや公園などでシャボン玉パフォーマンス中に通りかかった子どもたちから大人まで笑顔になって、大盛況だったことが「泡玉女子」のバックアップを始める原点となりました。「泡玉女子」の活動は、インスタグラムでも見る事ができ、フォロワーの方々から沢山の支持を得られています。



▲「泡玉女子」と佐久間さん



▲パフォーマンスのようす

モナ・カサンドラの今月のあなたの運勢★7月 占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に解説・探究。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動をはじめ、さらなる占星の研究を重ねている。

ルネ・ヴァン・ダール研究所 <https://www.rene-v.com/>



牡牛座 4/20~5/20

- 【全体運】予定は前倒しで進めましょう。下旬は暑気払いプランを計画。生活にめりはりをつけるとより充実。メモの習慣が◎
- 【健康運】口腔(こうくう)ケアに力を入れて健康寿命アップ
- 【幸運の食べ物】ナス



牡羊座 3/21~4/19

- 【全体運】家族と過ごす時間を大切に。レジャープランは気合いを入れて。華やかなスポットにツギがあります。おしゃれも吉
- 【健康運】何でもおいしいとき。食事はカロリーも意識して
- 【幸運の食べ物】トマト

夏野菜・果物で ヘルス&ビューティー

健康と美容に役立つ旬の野菜や果物をご紹介します。
暑〜い夏をおいしく乗り切りましょう！

栄養士：吉田理江 イラスト：小林裕美子



ゴーヤー

むくみ予防

独特な苦みがおいしいゴーヤーは、むくみで悩んでいる方にお薦めの野菜です。ゴーヤーに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。ナトリウムの取り過ぎによるむくみの予防に役立つため、食事に取り入れると良いでしょう。ゴーヤーの苦みのもと成分モルデシンには、胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。ゴーヤーのごまあえもおいしいですが、暑い日には電子レンジでゴーヤーチャンプルーを作るとおいしく手軽に食べられますよ。



ナス

アンチエイジング

ナスの紫色の皮にはポリフェノールの一種、ナスニンが含まれています。ナスニンには、酸化作用があるため、紫外線の高い夏にはお薦めの野菜です。紫外線の酸化作用によるしわ、染み、たるみなどを防ぎ、アンチエイジング効果が期待できるでしょう。甘辛味のナスのかば焼きにするとご飯が進み、おいしく食べられます。暑くて料理するのがおっくうなときは、電子レンジで加熱してたれに漬けて煮込んで煮びたしにするのも、手軽にナスニンが取れてお薦めです。



エダマメ

疲労回復

ビールのおつまみの定番・エダマメがおいしい季節になりました。エダマメには、糖質の代謝を助ける働きがあるビタミンB1が含まれています。ビタミンB1が不足すると乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなるため、疲労を感じたら食事に取り入れると良いでしょう。肝臓でアルコールが分解されるときに欠かせない成分のメチオニンも含まれていて、お酒を飲む方にはお薦めの野菜です。エダマメのガーリック炒めや、ホイルに包んでトースターで焼いてもおいしく食べられます。



パプリカ

染み予防

染み予防には日焼け止めなどの紫外線対策が必須ですが、内側からのケアも大切です。パプリカに含まれるビタミンA・C・Eの三つは「ビタミンE」と呼ばれ、染みの原因になる活性酸素を抑える働きがあります。ビタミンCには染みのもとになるメラニン色素の生成を抑える働きもあって、パプリカは染み予防にぴったりです。みそで味付けしたきんぴらの他、電子レンジで加熱後ポン酢に漬けても火を使わず手軽においしく食べられます。



桃

便秘解消

甘くてみずみずしくジューシーな桃には、食物繊維の一種、ペクチンが含まれています。ペクチンには腸内の善玉菌の乳酸菌を増殖させて、腸の調子を整える働きがあるため、便秘でお悩みの方にお薦めの果物です。桃には抗酸化作用があるビタミンEも含まれていてアンチエイジングに役立ち、美しい肌になりたい方にはぴったりです。モッツアレラチーズと桃のカブレゼ、牛乳と桃のスムージーにすると、肌のもとになるタンパク質も一緒に取れます。



ブルーベリー

目の健康維持

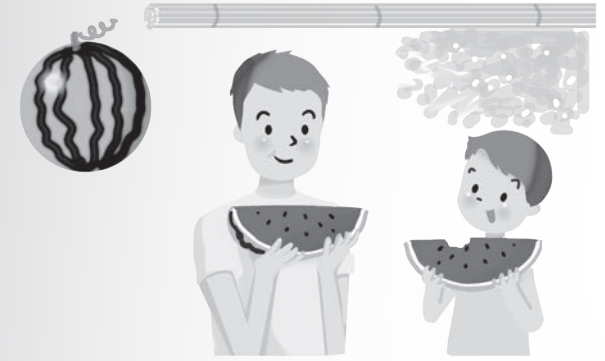
爽やかで甘酸っぱいブルーベリーがおいしい季節になりました。とっても小さな果実ですが、目の健康維持に関わるアントシアニンが豊富に含まれています。パソコン、スマホをよく使用する方にお薦めしたい果物です。コラーゲンの合成に欠かせない栄養素のビタミンCも含まれていて、美しい肌づくりにも役立ちます。暑い日のおやつにバナナアイスと混ぜたり、トーストにブルーベリーをのせたりと手軽においしく食べられます。



スイカ

高血圧予防

スイカにはさまざまな栄養素が含まれています。体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムが豊富で、高血圧予防に役立ちます。またベータカロテンは美肌づくりに欠かせない栄養素。粘膜や皮膚を保護する働きがあり、染み・しわの予防効果が期待できます。スイカは皮にも食物繊維などの栄養素が含まれています。捨てずにきんぴらや漬物にするとおいしく食べられます。



蟹座 6/22~7/22
 【全 体 運】勢いのある好調運。イニシアチブを発揮すれば、さらに充実。周りからも感謝されます。人の集まる席につき
 【健 康 運】友人とスポーツを楽しんで。筋トレもお勧め
 【幸運の食べ物】イチジク

双子座 5/21~6/21
 【全 体 運】高め安定運。ルーティンワークの効率アップを図りましょう。余裕が生まれ、いい思い付きがありそう。旅行が吉
 【健 康 運】足裏マッサージでリラックス。音楽鑑賞も◎
 【幸運の食べ物】シカクマメ

「旬の松戸産枝豆」出張販売

6月17日、アトレ松戸で毎年恒例で行われている松戸産朝採れ枝豆の出張販売が開催されました。会場では旬を迎えた松戸産の枝豆や新鮮な地場野菜が並び、多くの方で賑わいました。



梨の摘果作業始まる

5月22日、「二十世紀梨」発祥の地で知られる松戸市にて摘果作業に追われていました。

摘果作業は、品質向上を目的として行われる重要な作業。成長過程で不要な果実を取り除くことで、残った果実が大きく美しく育ち、高品質な梨の生産が可能になるため、早急な作業が必要とされ、長年の経験と目利きがものを言うそうです。

地域ブランドでもある「まつどの梨」の美味しさや栽培技術を後世へ伝承し、農園主は今年も来園されるお客様に美味しい梨が提供できればと作業に追われていました。

収穫は8月上旬ごろから始まるそうです。



各支店でゴルフ大会開催される



中央支店



五香六実支店



小金支店



▲ 南流山支店

中央支店は5月22日、船橋カントリークラブにて組合員17名が参加し、ゴルフ大会が開催されました。優勝は鈴木啓太郎、準優勝は渡邊守、第3位は小野寺賢の各氏です。

小金支店は5月29日、鎌ヶ谷カントリークラブにて組合員55名が参加し、ゴルフ大会が開催されました。男子の部、優勝は武藤大輔、準優勝は谷口誠敏、第3位は忍田浩己、女子の部、優勝は早乙女峰子、準優勝は美濃部千佐子、第3位は青柳綾子の各氏です。

南流山支店は5月17日、金乃台カントリークラブにて組合員30名が参加し、ゴルフ大会が開催されました。優勝は梅澤一雄、準優勝は大塚和明、第3位は戸田涼介の各氏です。

五香六実支店は6月5日、しいの木スポーツ広場にて組合員29名が参加し、グランドゴルフ大会が開催されました。優勝は門山サカエ、準優勝は藤木正子、第3位は武田方子の各氏です。

JA NEWS

JAの様々な話題をお伝えします

令和6年能登半島地震に対する寄付 流山市長から感謝状が贈呈される

5月23日、当JAは流山市役所で感謝状贈呈式に参加しました。

今年1月頃、能登半島地震を受け、当JAは流山市と姉妹都市である石川県能登町に同町から要望があった無洗米(千葉県産コシヒカリ)1トンを寄贈したことに対し、流山市井崎市長から田嶋経営管理委員会会長へ感謝状が贈られました。



人参の出荷 始まる

6月1日、マル初青果出荷組合はJAとうかつ中央鎌ヶ谷支店で、人参の査定会を開催しました。同組合員9名、市場関係者、JA全農ちば、同JA職員が参加し、階級、梱包本数、出荷上の注意などの規格について話し、意見を交換しながら、高品質の人参を有利販売に向けて市場出荷の規格を確認しました。

6月2日より人参を順次出荷しており、品質、数量ともに良好で、生産者らは、「旬を迎えた人参は、甘味が強くやわらかい。おいしい人参をお客様に味わっていただきたい」と話し、参加者らはさらなる品質向上に向けて出荷意思統一を図りました。



梨生産者が梨の摘果をわかりやすく解説

5月14日、酒井梨園で松戸市立高木第二小学校3年生103名に1年を通して梨ができるまでの栽培スケジュールを説明し、酒井智之様が摘果の実演・解説をされました。

生徒たちは、観察してスケッチをしたり、酒井さんへ梨について熱心に質問をしていました。



サイネリアありがとう 児童・生徒がJAを訪問

5月27日、今年3月に流山市内の小中学校などにサイネリアの寄贈を受けた感謝の気持ちを伝えようと、流山市立八木中学校・流山市立東小学校の児童・生徒と学校関係者が当JAを訪問しました。



乙女座 8/23~9/22
【全 体 運】コミュニケーション運が活発化。疎遠になっていた人とも連絡が取れそう。同窓会などを企画するのもおめです
【健 康 運】体をまめに動かすのが健康への近道。ストレッチを
【幸運の食べ物】オクラ

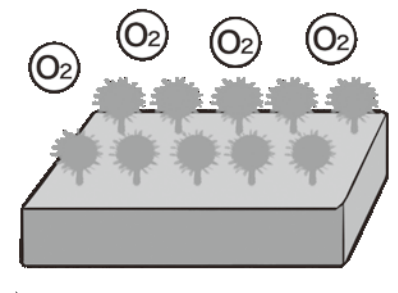
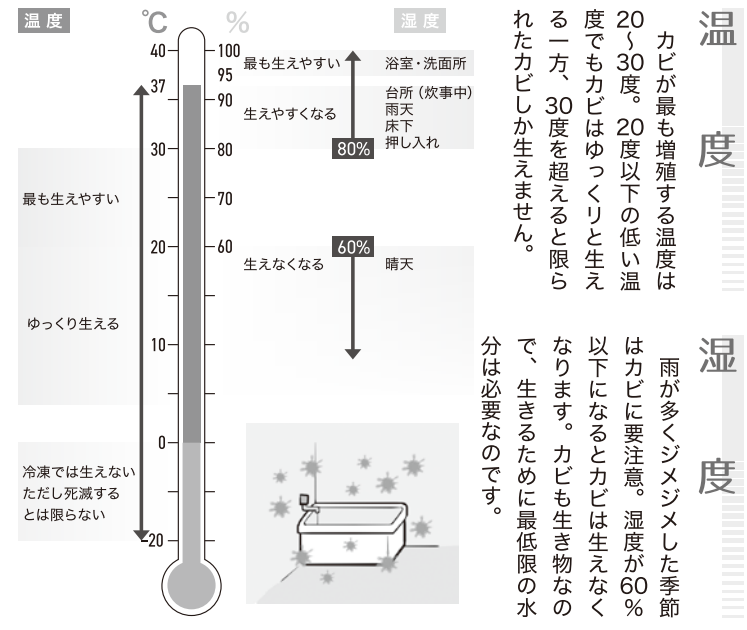
獅子座 7/23~8/22
【全 体 運】上昇運。うまくいかないことは原因究明から。正攻法が解決への近道です。交渉は後半が有利。準備は入念に
【健 康 運】小魚や牛乳、カルシウムをしっかり取って
【幸運の食べ物】トウガン

ジメジメ暑い季節は要注意！ 住まいのカビ対策

カビは見た目や臭いだけでなく、家族の健康面からも心配……！
しっかり対策して快適な住まいをキープしましょう！

カビはなぜ生えるの？

カビは条件がそろると、あっという間に増えてしまいます。



カビ対策のポイント

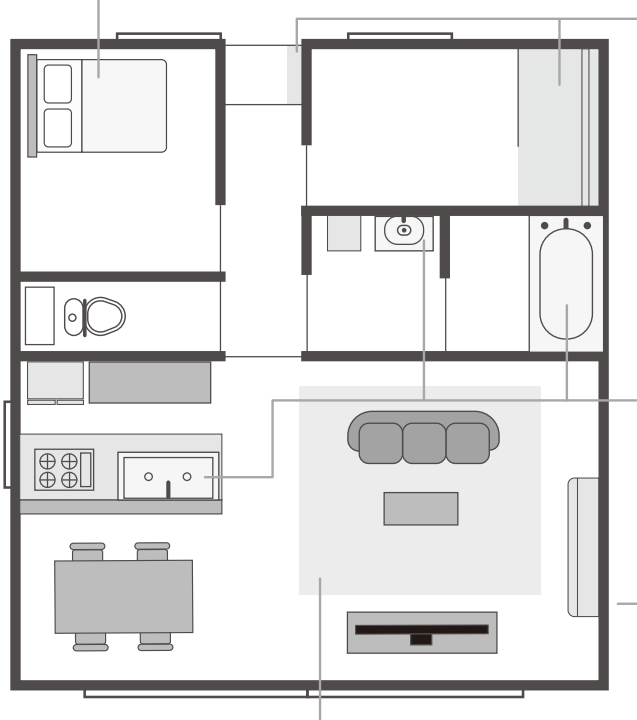
カビが発生する条件の一つでもなくせばOK。ターゲットは「湿度」です。

- 換気** 窓や扉を開けて通気・換気が心がけましょう。換気扇やサーキュレーターを使って空気の流れを作るのも有効です
- 湿度60%以下** 湿度は60%以下が目安です。除湿機などを使用して、できるだけ一定に保ちましょう
- 清掃** 小さな清掃が心がけましょう(特に5~10月)。掃除機を使うのはもちろん、こびり付いた汚れはぬれた雑巾で拭き取ります。拭き取った後は乾燥を忘れずに

家中のここが気になる！ カビ予防と対策

敷布団、マットレスなど

敷布団は汗を吸収します。床や畳の上に布団を敷きっぱなしにしておくと、その間に水分がたまってカビが生えやすくなりますので、万年床は厳禁。天気の良い日には外に干しましょう。マットレスやベビーベッドの底板も、風通しの良い場所に立てかけてよく乾燥させましょう。表面の少しの部分であれば消毒用エタノールなどで対処できます。



クローゼット、押し入れ、靴箱など

収納部は普段閉め切っていることが多く、夏場は特に湿度も温度も高くなりがちです。収納量に気を付け、定期的に扉を開けて風通しを良くしましょう。衣替えに合わせて、たまったほこりを除去しましょう。市販の除湿剤も効果的ですが取り替えを忘れずに。靴は泥や汚れをしっかりと落とし、箱や紙袋に入れずに収納しましょう。

板の表面に生えたカビが粉っぽく見える(胞子がいっぱい作られている)場合は、消毒用エタノールなどで対処できます。

キッチン、浴室、洗面所など

水回りには、食品のかすやせっけんかす、髪の毛、あかなどカビの餌がいっぱいです。汚れやごみをためず、小まめに掃除しましょう。台所のシンク周りの水はねも最後にしっかりと拭き取るなど、水たまりを作らない心がけが大切です。

浴室のカビや排水溝のぬめりには、塩素系漂白剤が効果的です。市販の次亜塩素酸ナトリウム剤で、まな板や布巾を消毒しましょう。

カーペット、畳

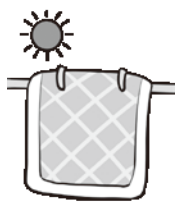
畳は天然のイ草でできており、湿度が高い状態が続くとどんどん吸湿してしまいます。布でできているカーペットも同じです。天気の良い日は窓を開け、風通しを良くして十分に乾燥させましょう。表面の少しの部分なら消毒用エタノールなどで対処できます。

エアコン

定期的な清掃が心がけ、ドライ機能を上手に使用しましょう。

紫外線

紫外線に長時間当たるとカビは死滅します。布団やシーツを天日干しすることで太陽光中の紫外線によって殺菌できます。カビが生えた場合はあらかじめ他の方法で殺菌した後、乾燥を兼ねて天日干しするのがお勧めです。



湿熱

カビは100度近くの熱湯をかけるとすぐ死滅します。衣類ならスチームアイロンをかけるといいでしょう。ただしカビは乾燥状態の熱には強いので、布団乾燥機は予防には効果がありますが、一度生えてしまったカビを死滅させることはできません。



消毒用エタノール

濃度70%以上の消毒用エタノールはカビによく効きます。乾いた場所に、薄めずにしっかりと吹きかけてください。吹きかけた後は拭き取らずそのままにして、しっかりと乾燥させましょう。扱いやすい殺菌剤ですが、カビの菌体や色素は除去できません。



次亜塩素酸ナトリウム

壁などによく効きます。100~200ppmの濃度(水1Lに対して100~200mg)で使用しましょう。使用後は水でよく洗い流すことを忘れずに。漂白作用もあるためカビによる色素も同時に除去できます。※さびや変色の原因になるため、消毒後は必ず水拭きしてください。他の薬品と混ぜると有害物質が発生する危険があるため絶対に混ぜないでください。



準備

ゴム手袋 薬剤で手が荒れないように着用してください。
マスク カビの胞子をできるだけ吸い込まないようにしてください。



カビが生えてしまったら？

カビ退治(カビを死滅させる)には次の方法が有効です。薬剤の取り扱いに十分に注意の上、作業してください。

蠍座 10/24~11/22
【全 体 運】困難を乗り越えて結果を出せます。諦めずに忍耐力を発揮しましょう。旅行は初めての場所にツキあり
【健 康 運】慌てるのはけがのもと。動作はゆっくりと
【幸運の食べ物】サクランボ

天秤座 9/23~10/23
【全 体 運】思うようにならないことが多いら立ちがちですが、それも次第に解消。後半は味方が現れます。友人とお茶を
【健 康 運】イレは我慢しないで。水分補給はたっぷり
【幸運の食べ物】ゴーヤー



JAとうかつ中央年金友の会 令和6年度総代会が開催される

6月17日、当JA本店4階会議室で年金友の会令和6年度総代会が開催されました。令和5年度活動報告並びに助成報告、令和6年度事業計画並びに助成計画などの議案を審議致しました。議案についてはすべて可決されました。



JAの様々な話題をお伝えします



ファーマーズマーケット「さいてって」 野菜の詰め放題好評

JAとうかつ中央ファーマーズマーケット「さいてって」において5月17日から19日までの期間、野菜の詰め放題イベントを開催しました。初日には開店前から約60人以上のお客様がジャガイモ、サツマイモ、新玉ねぎやそら豆の詰め放題(200~300円)を目当てに長い列を作り、約30分で完売しました。

また、新鮮野菜などを求めたお客様で店内はあふれ同イベントには大勢のお客様で賑わいました。



JAとうかつ中央松戸女性部 第65回総代会が開催される

6月14日、当JA本店4階会議室で第65回JAとうかつ中央松戸女性部総代会が開催されました。

令和5年度事業報告・収支報告・令和6年度事業計画・収支計画などの議案を審議致しました。議案についてはすべて可決されました。



楽しく親睦を深めた 年金友の会親睦旅行

5月27日、年金友の会中央支部は鈴木利夫支部長と会員合計32名が参加し、親睦旅行を行いました。

横須賀しょうぶ園、横須賀軍港を観光し、よこすかポートマーケットで買い物を楽しみ、会員間で親睦を深めることが出来ました。



提出議案を説明 役員が各地区へ出向く

当JAは松戸西支店、五香六実支店、新川支店、八木支店、常盤平支店、小金支店で令和6年度通常総代会事前説明会を開催しました。

令和5年度事業報告及び貸借対照表、損益計算書、余剰金、令和6年度通常総代会議案について説明を行いました。



農家組合長会議が開催される

6月7日、ロイヤルガーデンパレス柏日本閣で令和6年度通常総代会提出議案について農家組合長会議が開催され、全農家組合長が参加されました。



山羊座 12/22~1/19

【全 体 運】運勢は盛り上がりを見せています。一筋縄ではいきませんが、ワクワクするような体験も。バカンスの予定を立てて
【健 康 運】楽しみながらできる運動が◎。体力アップの好機
【幸運の食べ物】スイカ



Sagittarius

射手座 11/23~12/21

【全 体 運】スローペースですが進展が見られます。後半、運勢は大きく上昇。あなたの望む方向に風向きが変化。地道に交渉を
【健 康 運】発酵食品にツキ。納豆やヨーグルトで元気に
【幸運の食べ物】シソ

2024年 JAとうかつ中央年金相談会

開催店舗	お問合せ先	開催日	開催時間	社労士	備考
松戸西支店	047-341-5125	7月 6日(土)	9:00~15:00	池田 智恵美	
鎌ヶ谷支店	047-443-4010	7月 7日(日)	9:00~15:00	横田 芽弥子	
小金支店	047-341-4151	7月 7日(日)	9:00~15:00	池田 智恵美	
南流山支店	04-7159-7111	7月13日(土)	9:00~15:00	池田 智恵美	
中央支店	047-361-2207	8月25日(日)	9:00~15:00	松村 良子	馬橋支店と合同開催
流山支店	04-7159-1001	9月 7日(土)	9:00~15:00	池田 智恵美	
八木支店	04-7158-2211	9月14日(土)	9:00~15:00	池田 智恵美	十太夫支店と合同開催
五香六美支店	047-387-5115	9月28日(土)	9:00~15:00	池田 智恵美	

※ お申込みについては各支店にお問い合わせください。

日本海溝・千島海溝周縁海溝型地震
震度5以上発生する確率 60%程度

首都直下地震
南関東域で30年以内にM7クラスの地震が発生する確率 70%程度

南海トラフ地震
30年以内にM8~M9クラスの大規模地震が発生する確率 70%程度

海溝型地震
直下型地震

地震を原因とした火災被害は火災保険の保障対象外です
そのため「火災責任法」により、出火元が地震を原因とした火災保険(地震保険)に入っていない近隣の家までは保障されず、損害賠償請求ができないことがほとんどです。
もらい火の損害は自己負担のおそれ、ご自身で備える必要があります。

火災責任法
「火災責任法」(火災の責任)に関する法律です。

あなたらしいカーライフに、よりそう。

JAマイカーローン

固定金利 保証料別
年 **0.90%**

店頭標準金利 最大 **1.325%引下げ**
(2024年5月1日現在)

表示金利の適用期間
2024年 5月 1日
→ 2024年 10月 31日

金利引下げ条件
以下の①~④のいずれかを満たすお借さま

- ① 勤続年数 0.50%
- ② 収入額 0.50%
- ③ JAカードのご契約 0.50%
- ④ JAネットバンク輸入およびアプリ利用 0.50%

借入利率(貸付利率) 0.50%
返済済み済みのご契約 1.20%

詳しくは
JAネットローンホームページへ
<https://je-netloan.jp/guide/mycar/>

お問い合わせはJA窓口またはJAホームページへ
TEL 047-361-2257 JAとうかつ中央
JAとうかつ中央 本店 融資課

訃報連絡

令和6年5月1日から5月31日まで
下記の組合員やそのご家族の方が
お亡くなりになりました。
ここに謹んでご冥福をお祈りいたします。

(敬称略)

日付	芳名	地区	享年
4日	藤野 新平	松戸市金ヶ作	99
5日	杉浦 ミキ子	松戸市下矢切	85
9日	鈴木 嘉子	鎌ヶ谷市中沢	91
17日	染谷 きち	流山市鱈ヶ崎	98
17日	石井 文男	流山市中野久木	73
27日	洞下 喜代子	流山市南流山	87

※掲載につきましては、ご家族の同意をいただいております。

7月の相談日 (要予約)

顧問弁護士、顧問税理士等がご相談を承ります。
お気軽にご相談ください。

法律相談 12日(金) 本店 午後 2:00より
26日(金) 本店 午前 9:00より

税務相談 12日(金) 資産管理課(八木事務所)
午前 10:00より
19日(金) 本店 午前 9:00より

相談時間 お一人様30分間

受付期限 相談日の3日前まで

※ご予約は各開催場所へご連絡願います。

相談課(本店) TEL:047(361)2206
資産管理課(八木事務所) TEL:04(7157)6330

お米をおいしく楽しもう

身近なお米をたくさん食べよう

みんなが大好きな食べ物って、何かな？
例えば、お寿司。マグロ、サーモン、イクラ…。みんなの好きなものばかり。でも、考えてみて。いろいろなネタがあるけれど、それらは全てお米の上ののっかっているね。
例えば大福。あんこやイチゴなどのフルーツが、もっちりして厚みのある皮に包まれているね。でも、考えてみて。その皮って実はもち米というお米から作られているんだ。
他にもおせんべいなどのお菓子や、おにぎり、牛丼や親子丼といった丼飯。それら全てにお米が使われているよね。

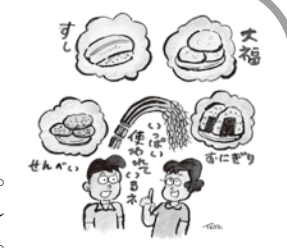
日本には行事食といって季節ごとのイベントで食べる食事があります。例えば正月だとお雑煮、5月のこどもの日はかしわ餅、秋の十五夜ではお団子など。昔から行われてきたイベントでは必ずといっていいほどお米が登場しているね。

そう、ここまでみんなにとって身近……。身近だけではなく好きな食べ物で使われているのがお米なんだ。でも…。最初にみんなに話したように、今、日本人はお米を食べなくなっています。お米を食べなくなってきたということは、作られているお米の量も減ってきているということ。そして田んぼがだんだんと減ってきているんだ。田んぼは長い年月をかけて私たち日本人が作り出してきたお米を栽培する装置。

でも、田んぼは自然の中にあるから、一度でも管理をやめると雑草が生えたり、土が硬くなったりしてすぐには元に戻らないんだ。

「お米を食べると太る」と言ってお米を避けている大人たちは、弁当のお米の代わりにブロッコリーを入れたり、お寿司ではお米の代わりにダイコンや豆腐を使ったりするけれど、お米がなくなればみんなもそういった食べ方になってしまうんだ。

そうならないように、みんなが普段の食事からお米をしっかり食べる、ということも大事なんだね。



魚座 2/19~3/20

【全 体 運】良好運。前半は大きな追い風に恵まれます。善は急げで行動を。後半は話をよく聞き冷静に。感情的にならないで
【健 康 運】やったことのないストレッチを試してみましょう
【幸運の食べ物】サニーレタス



水瓶座 1/20~2/18

【全 体 運】気になることは多そうですが、あまり神経質にならないように。おとなしく待っていた方が好結果に。掃除が吉
【健 康 運】有酸素運動がお勧め。外出時は水筒を携帯して
【幸運の食べ物】ショウガ



今月の表紙

わが家の アイドル



今月は流山支店管内から
内藤さんご一家を紹介します。

流山市三輪野山

ないとう ゆうな
内藤 優菜 ちゃん (9歳)

あやな
絢菜 ちゃん (7歳)

とみひさ
祖父 富久 さん

〈優菜ちゃんの紹介〉

優菜ちゃんは小学校4年生。妹の絢菜ちゃんと英会話を習っていて、毎朝オンラインで勉強を行っているそうです。好きなことは、絵をかくことです。最近楽しかったことは、ディズニー・シーに行ったことで、駐車場のナビゲーター(案内人)役のピーターパンに会えたことです。好きな食べ物は、おじいちゃんが育てた野菜を使った、お母さん手作りのハンバーグを食べるのが大好きです。

〈絢菜ちゃんの紹介〉

絢菜ちゃんは小学校2年生。ピアノと英語が好きで、ピアノでは友達に教わった「アラジン」の曲を演奏するのが得意です。英語では毎朝、姉の優菜ちゃんと一緒にオンラインで英会話を勉強することが楽しいです。最近楽しかったことは、ディズニーランドでビックサンダーマウンテンに乗ったことです。大きくなったら、いろいろな遊園地のジェットコースターに乗りたそうです。

〈お母さんからメッセージ〉

毎日楽しく過ごして、おじいちゃんの作った採りたての野菜を食べて2人とも元気に育ってほしいです。

私の食育日記

タマネギは子どもの味方

食育インストラクター
岡村麻純

どんな料理にも活躍してくれる万能なタマネギですが、意外とタマネギが苦手な子は多いように思います。その多くの理由が辛いからです。確かに生のタマネギは食べたら辛いし、切れば涙も出て、苦手意識を持ってしまうのは分かります。しかしながら、実はタマネギはとっても甘い野菜なのです。

タマネギの糖度はイチゴと同じくらいあります。にもかかわらず食べると辛く感じるのは含硫アミノ酸である辛味成分が含まれているからです。その辛味成分は、水や熱に弱いので、水にさらす、または加熱することで辛味成分が抜けて、本来のタマネギの甘さを感じることができるようになります。タマネギを炒めると加熱によって辛みが抜け、さらに水分が蒸発して甘みが凝縮してタマネギが本来持っている甘みを感じることができます。そこで、わが家では炒め物や豚の角煮などでも炒めたタマネギをたっぷり使い、絡めて食べることで自然な甘み付けとし、その分だけ砂糖を控えめに調理しています。子どもたちも甘くなったとろとろタマネギが大好きです。

もう一つ、タマネギが子どもたちの味方になってくれるのが、肉を軟らかくしてくれる、プロテアーゼと呼ばれるタンパク質分解酵素が含まれている点です。このタンパク質分解酵素は、パイナップルやキウイフルーツなどにも含まれますが、タマネギはフルーツに比べて味に癖がないため、どんな味付けにも使いやすいのです。わが家では、唐揚げを作るときもすりおろしたタマネギに漬け込みますし、刻んだタマネギのマリネ液に肉を漬けてから調理するなど、子どもが食べやすい軟らかい肉料理を目指して、タマネギを多用しています。

そんな、実は甘いタマネギですが、もちろん辛味成分にも体に良い栄養が含まれますし、辛みが生きるタマネギ料理もあります。食べる人や年齢に合わせて、その魅力を最大限に引き出した調理法で、タマネギにはこれからも活躍してもらいたいと思います。

岡村 麻純(おかむらますみ)

食育インストラクター。お茶の水女子大学食物科学講座卒業。大学では食育をテーマに研究。男女2児の母。



ホームページ



X(旧ツイッター)



Instagram



YouTube



さいてって
ホームページ

