

**JA高岡 準組合員の情報紙  
e-jan [い~じゃん]  
everybody's JA newsの頭文字から名付けられました**

No. 1  
平成28年  
11月15日発行

編集／発行 “地域とともに生きる” JA高岡・(一社)高岡JA会館  
〒933-8502 高岡市あわら町1番1号 TEL(0766)26-7410

**NEWSLINE**

- 1面 子どもたちの農業体験・ふれあいホーム
- 2面 旬の野菜をいただきましょう
- 3面 JA高岡の農産物直売所「あぐりっち」  
JA高岡定期貯金冬の特別金利キャンペーン
- 4面 2016たかおか食彩フェア

日頃よりJA高岡をご利用いただいている准組合員の皆さまへ、准組合員の情報誌「e-jan」[い~じゃん]を年に2回お届けすることとなりました。  
JA高岡をより身近に感じていただき、皆さまの暮らしをサポートする情報を届けしてまいります。

## JJA高岡は豊かで暮らしやすい地域社会を目指しています

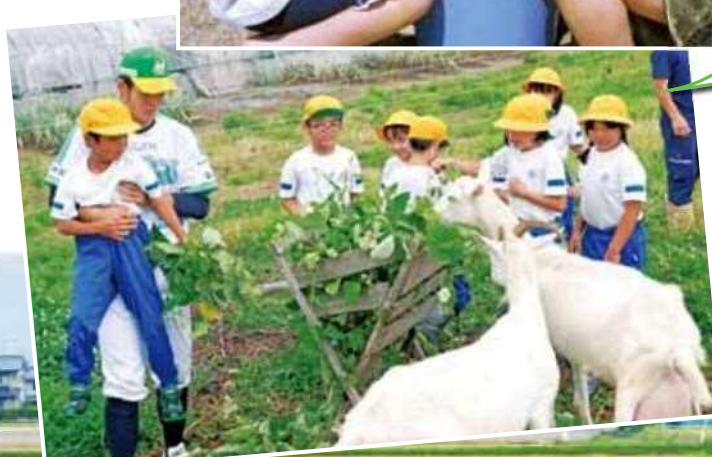
### 次代を担う子どもたちのために食農教育を実践

JA高岡は次代を担う子どもたちに食の大切さや食を支える農業の役割を伝えるため様々な食農教育活動に取り組んでいます。なかでも子どもたちの農業体験は「食」と「農」の結びつきを伝えるための大切な取り組みです。植え付けから収穫までを体験することで、農業の様々な苦労を知り、農作物が「いのち」を育み成長していく過程をみることで、食べ物への感謝の気持ちや豊かな想像力を育むことができます。



#### バケツ稻作

お米は私たちにとって欠かせないものですが、どのように育ち、実がなり、私たちが目にする形になるのか。バケツで稻を育てることでその過程を身近に体験し、稻作や農業を学びます。



#### サンダーバーズ農園

富山サンダーバーズの選手と地域の子どもたちがいっしょに野菜づくりや米づくりを体験することで、地産地消の理解や地域スポーツの振興を図っています。

#### 米ニューケーション田

JA高岡青年部と女性部を中心に平成元年から毎年地区を変えて取り組んでいます。「田植え・稻刈り・交流会」を行い子どもたちと生産者のコミュニケーションを深めています。



### 地域を支える助けあい活動「ふれあいホーム」を14会場で開所

JA高岡女性助けあい組織萌ぎの会は、地域の高齢者が気軽に集まり住み慣れた場所でいきいきと過ごしてほしいという願いを込めて「ふれあいホーム」を運営しています。地域の75歳以上の方ならどなたでも参加でき、9月を除く4月～11月の年間7回、楽しいゲームや介護予防



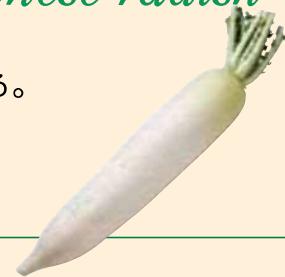
体操などをして楽しんでいます。また、地元の園児とのふれあいや、会員手作りの昼食を味わえるのも魅力の一つです。平成8年に二塙地区で始まったこの「ふれあいホーム」は現在、二塙、国吉、能町、守山、東五位、中田、野村、佐野、石堤、牧野、二上、小勢、西高地区で実施。13地区14会場にまで広がり、地域の高齢者の憩いの場となっています。



# 健康な毎日のためには 旬野菜をいただきましょう

## ダイコン | Japanese radish

タンパク質の消化を助ける。  
のどの痛みやせきやたんの症状を和らげる。



### 保存方法

**冷蔵** 根は2週間、葉は2~3日

#### ■丸ごとは新聞紙で包む

葉つきのものは水分を葉に取られるので切り離し、根の部分を丸ごと新聞紙で包み保存

#### ■切り分けたらラップを

冷蔵庫に入る長さに切り分けた場合は、ラップでぴっちり包んで立てて保存

#### ■葉は加熱か塩もみ

葉はすぐに加熱するか、塩もみ。小分けにしてラップで包む。冷凍なら1ヶ月

**冷凍 1ヶ月**

#### ■かためにゆでて冷凍

薄めのいちょう切りにしてかためにゆで、冷凍用保存袋に入れて急冷する

#### ■すりおろして冷凍

おろして軽く水気を切り、冷凍用保存袋に平らに入れて急冷する

#### おいしい解凍

ダイコンおろしは前日に冷蔵室に移して自然解凍。ゆでたダイコンは凍ったまま汁物に使えます。

### 特徴

根の部分は95%が水分でビタミンCや消化酵素が豊富です。この酵素は熱に弱いので、生をおろして食べるのがおすすめです。ただし時間が経つと独特のにおいが強調されるため、おろしたらあまり時間をおくないように。加熱すると甘みが強くなるので、自然な甘みを楽しみたいときは温めるとおいしくいただけます。根は春から夏にかけてはやや辛みが強く、秋から冬は甘味が増してきます。葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などがたっぷりです。

## ダイコンの甘酢漬け

### 【材料】

- ・大根 ..... 750g
- ・砂糖 ..... 100g
- ・塩 ..... 20g
- ・エーコープ五倍酢 ..... 原液 10cc



### 【作り方】

- ①大根を洗い、皮をむき、図のように切る
- ②砂糖と塩を混ぜあわせ、大根にこすりつけ、ポリ袋に入れる（残った砂糖と塩もポリ袋に入れる）
- ③最後に五倍酢原液を注ぎ、冷暗所に保存する（大根が液から出ないように様子を見る）

※3日目くらいから味がなじんできます。※好みで柑橘類で風味をつけてもおいしいです

## ハクサイ | Chinese cabbage

胃腸の熱を取り、便秘を改善する。  
のどを潤して風邪を予防する。



### 保存方法

**冷蔵** 丸ごと2ヶ月、カット1週間

#### ■丸ごとは新聞紙で包む

丸ごと保存する場合は新聞紙に包んでから冷蔵室に入れる

#### ■カットしたらラップで包む

カットしたものは芯を取ってからラップでぴっちり包み、冷蔵室で保存する

**冷凍 1ヶ月**

#### ■かためにゆでて冷凍

かためにゆでて冷まし、水気を絞る

小分けにしてラップで包み急冷後、冷凍用保存袋へ

#### ■塩もみにして冷凍

細切りにして塩もみして水けを絞る

小分けにしてラップで包み急冷後、冷凍用保存袋へ

#### おいしい解凍

ゆでたり塩もみにして冷凍したハクサイは前日に冷蔵室に移し、一晩おいて自然解凍を。あえ物や汁物の具に。

### 特徴

ハクサイの大部分は水分ですが、ビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果的。カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類を含みます。とくにカリウムには利尿作用があり、塩分を排出する働きがあるので、高血圧予防にも役立ちます。芯葉の黄色っぽい部分は甘みがあります。食物繊維が豊富かつ低カロリーなので、整腸や美肌作りにも効果が期待でき、クセがないので食欲のないときにも食べやすく、栄養補給にもうってつけの、体にやさしい野菜です。

## ハクサイの中華風即席漬け

### 【材料】

- ・ハクサイ ..... 500g
- ・しょうが ..... 1片
- ・赤唐辛子 ..... 1~2本
- ・エーコープらっきょう酢 ..... 150cc
- ・A [ しょうゆ ..... 大さじ2  
ごま油 ..... 大さじ2 ]



### 【作り方】

- ①ハクサイは葉と軸にわけ、軸は4~5cm長さの拍子切り、葉は3~4cm長さのざく切りにする。塩少々をふって軽くもみ、しんなりしたら水けをしぶる
- ②しょうがはみじん切り、赤唐辛子は種を除いて小口切りにし、ポリ袋に入れたAとあわせておき、①を漬ける

※1時間くらいで食べられます（急ぐときは軽く重石をする）

## コマツナ | komatsuna

熱を冷まし、精神を鎮める。  
ホルモンの分泌を調整する。



### 保存方法

**冷蔵 1週間**

#### 1 水揚げしてから拭く

水を張ったボウルにつけ、ザルにあげて水けをよく拭き取る

#### 2 包んでポリ袋へ

ペーパータオルに包み、根元を下にしてポリ袋に入れる

#### 3 冷蔵室に立てて保存

ポリ袋の口を軽く閉じ、深さのある容器に入れ、冷蔵室に立てて保存する

**冷凍 1ヶ月**

#### 1 塩ゆでしてから切る

さっと塩ゆでして冷水にさらし、水気を絞る。4~5cm長さに切る

#### 2 ラップに包んで急冷

小分けにしてラップに包み、金属トレイにのせて急速冷凍。凍ったら冷凍用保存袋へ

#### おいしい解凍

おひたしにつかうときは、前日に冷蔵庫に移して自然解凍する。汁物の具にするときは沸騰しているところに凍ったまま入れる。

### 特徴

ハウス栽培もさかんで一年中出回っていますが、アブラナ科の野菜なので、カブやハクサイと同様、今が旬。寒さに強く、霜にあたると甘みが増しておいしくなります。緑黄色野菜でカロテン、ビタミンC、B群、E、カルシウム、鉄、リン、食物繊維などを豊富に含み、とくにカルシウムはほうれん草の3倍以上。野菜のなかではとびぬけています。骨粗しょう症予防にも効果的で、成長期の子どもにも積極的に食べさせたい野菜です。

## コマツナのらっきょう酢漬け

### 【材料】

- ・小松菜 ..... 500g
- ・エーコープらっきょう酢 ..... 90cc
- ・めんつゆ ..... 90cc



### 【作り方】

- ①小松菜を洗って、3cmくらいの長さに切り、ポリ袋に入れる
- ②①にらっきょう酢とめんつゆを入れ、ポリ袋の空気を抜き、密封して軽く重石をする

※翌日くらいから食べられます

私たちの健康を維持していくうえで欠かせない野菜。そして漬け物は手軽に野菜の栄養が摂取できる常備菜です。気軽に漬けて旬野菜をいただきましょう。気温が下がってくると、のどや鼻の粘膜の乾燥により免疫力が低下し、風邪をひきやすくなります。また、皮膚の毛穴が縮まることにより体の余分な水分を体外に放出しようとします。そのため、くしゃみやせきが出やすくなると言われています。私たちの健康を維持していくうえで欠かせない野菜。そして漬け物は手軽に野菜の栄養が摂取できる常備菜です。気軽に漬けて旬野菜をいただきましょう。

エーコープ五倍酢、らっきょう酢は「あぐりっち」でお買い求めください

**高岡産の旬の野菜がいっぱい JA高岡農産物直売所「あぐりっち」へ行こう!!**

**あぐりっち佐野店** 佐野1416( 佐野支店横)

**営業日** 年中無休(年末年始除く)  
**営業時間** 午前8時30分～午後4時

**あぐりっち戸出店** 戸出吉住663( 北般若支店前)

**営業日** 年中無休(年末年始除く)  
**営業時間** 午前9時～午後5時30分

**あぐりっちアグリピア店** 市野瀬420

**営業日** 年中無休(年末年始除く)  
**営業時間** 午前9時～午後4時30分

**あぐりっち矢田店** 伏木矢田4-26( 旧矢田支店)

**営業日** 年中無休(年末年始除く)  
**営業時間** 午前9時～正午

**あぐりっち中田店** 下麻生1271-2( 中田支店前)

**営業日** 5月～12月(1月～4月は休業)  
**営業時間** 午前9時～正午

**J.A.高岡**

**定期貯金**

**冬特別金利  
冬のキャンペーン**

**特典2**

下記商品の中からお好きな1点をプレゼント!!

①チューリップ  
切り花  
※写真はイメージです。

②かきもち  
(横越下集落営農組合)

③ちょりスグッズ  
(ブランケット)

④越中高岡  
万葉ごはん(2個)

**キャンペーン期間**  
平成28年11/1㊏～  
平成29年1/31㊏

**特典1**

**スーパー定期貯金**

新規で1年の期間、20万円以上お預入れの方に  
店頭表示金利に

**+0.10%** 上乗せ

さらに  
組合員・組合員家族または、  
年金・給与振込・J.A.カードの  
いずれかをご利用中の方、及び  
ご利用申込(予約含む)いただいた方は  
プラス  
**+0.05%** 上乗せ  
**8.5倍**

最大で  
店頭金利の  
(平成28年11月1日現在)

新たに組合員に加入申込された方も対象となります。

冬の貯金は、JAへ <http://www.ja-takaoka.or.jp/>