

JA高岡 e-jan

everybody's JA newsの頭文字から名付けられました

No.4

平成30年
7月10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

目次

- 1 酢で夏バテ対策！
- 2 旬のやさい ～エダマメ～
- 3 知って納得JA ― 協同組合の力 ―
JA高岡 第54年度の収支・剰余金処分のご報告
- 4 貯金キャンペーン
協同大学 公開講座のご案内

効果5

血糖値の上昇を抑える

血糖値が赤信号になるのは、糖質の吸収が正常に働いていないため。糖をエネルギー源にするのは、体内で作られるインスリンの役割です。食べ過ぎや運動不足が続くと、脳や筋肉で使い切れないブドウ糖が血液中にあふれることに。必要以上のインスリンを作り出すために膵臓(すいぞう)にも大きな負担をかけ、やがて糖尿病の発症にもつながります。酢には、糖の吸収を穏やかにし、血糖値上昇やインスリンの過剰分泌を抑える作用があります。

効果6

腐敗や雑菌繁殖を防ぐ

夏は食中毒や食品の腐敗にも特に気を付けたい季節。強酸性の酢には強い殺菌・防腐作用があります。生魚に酢を絡め、残ったご飯も酢飯にするなど、活用法はいろいろ。まな板やふきんも、5倍程度に薄めた酢水で洗えば雑菌の繁殖を防げます。

効果7

内臓脂肪を減少させる

酢には脂肪の合成を抑え、燃焼を促す作用があります。内臓脂肪がたまり過ぎると、高血糖や高血圧を引き起こし、メタボリックシンドロームにつながります。実験では、毎日大さじ1杯の酢を12週間取り続けると、内臓脂肪や血中中性脂肪が減少し、肥満指数も低下することが実証されています。

効果3

血圧の上昇を抑える

酢酸には血圧上昇に関わるホルモン調節機構「レニン・アンジオテンシン系」を穏やかに抑制する働きがあります。研究によると、高血圧の人が毎日大さじ1杯の酢を取ると、10週間で血圧低下の効果が。酢を取るのをやめても、以前の高さには戻らないことも確認されています。正常値の人の場合、血圧が下がり過ぎる心配はありません。

効果4

カルシウムの吸収を助ける

カルシウムは丈夫な骨を作るために必須。不足が続くと骨粗しょう症を招いたり、イライラの原因にもなります。カルシウムは吸収率が低く、牛乳で50%、小魚類では30%程度。ところが酢と一緒に取ると、吸収率が上がり、骨のカルシウム量もアップするそうです。酢は食品のカルシウム分を溶出させます。小魚の煮つけに使うと骨まで軟らかく食べられる他、豚・鶏の骨付き肉や貝なども、酢を入れて煮れば、煮汁に溶け出したカルシウムを効果的に取れます。

効果1

食欲を増進させる

酢の爽やかな酸味と香りは、脳の摂食中枢に働き掛け、唾液や胃液の分泌を促します。従って、食事の最初に酢を使った料理を食べると、食欲が増上、食べ物の消化・吸収もスムーズになります。

効果2

たまった疲労を軽減する

人は、肝臓や筋肉に蓄えられているグリコーゲンが減ると疲れを感じます。体を動かすエネルギー源であるグリコーゲンは食品に含まれる糖から作られるのですが、糖と一緒に酢を取ると、グリコーゲンの再補給力がぐんとアップ。疲れたときに甘酸っぱい物をおいしく感じるのもそのためです。

お酢ドリンク

酢大さじ1、蜂蜜大さじ1、牛乳120mlをよく混ぜる。

ヨーグルトドリンクのような爽やかな味わい。酢の香りが苦手な人は半量でどうぞ。

スティック野菜の甘酢漬け

酢150ml、砂糖70g、塩小さじ2を混ぜ、スティック状に切った野菜を漬ける。

翌日から食べられる。野菜はキュウリ、ダイコン、ニンジン、タマネギ、パプリカなどお好みで。漬け汁にショウガ、ハーブなどを加えてもいい。

納豆プラス酢

納豆1パックに酢小さじ1を入れてよくかき混ぜてから、たれを加える。

納豆がフワフワになるうえ、ほのかな酸味が夏場にぴったり。かつお節や卵など足せば栄養価もアップ！

エコープらっきょう酢、エコープかつおだしはあぐりっ各店で好評販売中

ニンジンとツナのサラダ

材料(4人分)

ニンジン 2本
ツナ缶 80g
白ごま 適量
A エコープらっきょう酢 大さじ2
エコープかつおだし 小さじ2
水 大さじ2

作り方

- 1 ニンジンは千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにツナ缶の油を熱し、ニンジンとツナを炒める。
- 3 2を器に盛り、粗熱がとれたら白ごま、Aをかける。



ゴーヤとかに風味かまぼこの酢の物

材料(4人分)

ゴーヤ 大1本
かに風味かまぼこ 80g
すりごま(白) 大さじ3
ごま油 小さじ2
エコープらっきょう酢 大さじ3



作り方

- 1 ゴーヤは種とワタを取り、3mmほどの薄切りにし、塩小さじ1/2、砂糖小さじ2をあわせてよくもみ、10分程度おく。
- 2 鍋に湯を沸かし、1のゴーヤを塩、砂糖がついたままさっとゆでる。冷水にとって粗熱をとり、冷えたらギュッとしぼる。
- 3 ボウルにかに風味かまぼこをほぐして入れ、すべての材料をあわせてよくまぜる。

酢

で夏バテ対策！

高温多湿な夏は、ついつい冷たい物や水分、糖質を多く取りがち。胃の働きも衰え、疲れやだるさ、食欲不振を招くことに……。そんな夏バテ症状を防ぐのに最適なのが「酢」です。毎日の食卓に酢を生かして、夏を元気に乗り切りましょう！

監修：東京農業大学名誉教授・小泉幸道

夏バテ対策

簡単レシピ

夏バテ対策や健康増進には、1日に最低大さじ1杯(分15ml)の酢を取りたいもの。ただし、そのまま飲むのでは胃の粘膜を荒らします。料理や飲み物に適度に混ぜるのがいいでしょう。例えば、こんなお手軽レシピはいかが？

エコープらっきょう酢

甘酢漬けはもちろん、お寿司や酢料理もおいしく使えるいろいろ使える万能調味酢です

ごま酢

エコープらっきょう酢大さじ3、しょうゆ大さじ1、すりごま大さじ3...すべてを混ぜ合わせてゆで野菜などにかけと和える

甘酢あん

だし汁250cc、エコープらっきょう酢大さじ4、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ1、片栗粉...大さじ2...すべての材料を混ぜ合わせて鍋に入れて火にかけ、とろみがついたら火をとめる

自然の豊かな香りとコクが自慢!

エコープかつおだし

水にもすぐに溶ける液体タイプで、透明だからにがらずカスが残りません。50倍濃縮なので少量で本格的なお料理が楽しめます。

すまし汁

水3カップ、薄口しょうゆ小さじ1、塩小さじ2/3、エコープかつおだし小さじ2...水から順に鍋に入れてさっと火にかける



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

エダマメのプロフィール
【分類】マメ科ダイズ属
【原産地】中国
【和名】枝豆
【おいしい時期(旬)】6～9月ころ
【主な栄養成分】カリウム、葉酸、カルシウム、
ビタミンB1、食物繊維、メチオニン、
オルニチン、大豆イソフラボンなど

エダマメ ～夏においしい「大豆」の未熟果～

楽しみ方・食べ方のコツ

キッチンおさみなどでさやを切り落として
水でよく洗い、塩を掛けておくと、産毛
が取れてきれいにゆで上がるよ

たっぷりのお湯に塩を加え、硬さを確認しながら4分程度ゆでてざるにあげる。余熱も考慮して、ゆで過ぎないように注意

ゆでる前にさやの
両端をほんの少し
切っておくと、塩味が
豆に染み込みやすい

湯の量に対して
全体で4%の
塩分使用量が
理想的

ゆで上がったさやに上げ、好みでさつと塩を振り、よく混ぜる。そのままちわなどでおおぐなどして冷ます。冷水で一気に冷やすと色はきれいになるが、水っぽくなり味が落ちてしまう

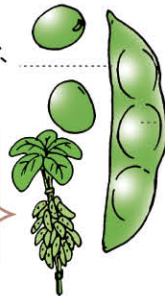


見分け方

さやがきれいな緑色で、
産毛に覆われている

さやが黄色っぽい、
あるいは
枯れているものは
避けよう

枝付きの方が鮮度や風味が損なわれにくい。たくさんさやが付いているもの。節と節との間隔が狭い方が良品とされるよ



さやはふっくらとしている方がよい。ただし、実が大きくなり過ぎると香りが薄く、食味が落ちる場合も

保存方法

収穫後は急速に鮮度が劣化し、味が落ちていくので、生のまま保存するのはNG (いりぽ)

急いで
急いで!

購入したらすぐにゆでて、冷蔵する場合は翌日までに食べ切ろう



一度に食べ切れない場合は、固ゆでして水気をよく切り保存用袋などに入れて冷凍する。冷凍したものは自然解凍、またはさつとお湯にくぐらせるか、電子レンジなどで解凍する

エダマメのチカラ

エダマメは豆と野菜の両方の特徴を持ち合わせる栄養価が高い野菜

豆 野菜
畑の肉といわれる未熟な大豆

エダマメが含有するアミノ酸の一種メチオニンは、アルコールの分解を助け肝臓や胃を守る働きがあるため、二日酔い対策に良いといわれているよ



葉酸
造血作用

カリウム
血圧の上昇を抑える作用

カルシウム
骨を丈夫にする

不溶性
食物繊維
整腸作用
便秘予防

ビタミンB1
エネルギーの代謝をサポート

期待される効能

高血圧予防 動脈硬化予防
心筋梗塞予防 便秘予防
脳梗塞予防 貧血予防 など

エダマメのいろいろ



エダマメ(白毛種)

一般的に出回るほとんどが、さやも豆も緑色で産毛が白い白毛種。美しい色合いで香りが良く、甘味があり、おやつやビールのおつまみとして人気。「サッポロミドリ」「湯あがり娘」「玉すだれ」などの多くの品種がある。旬は7～9月ころ

茶豆

香り高く、強い甘味とこくがある濃厚な味わいが特徴。山形県鶴岡市の特産「だだぢぢ豆」、新潟県の「黒埼茶豆」「越後ハニー」などがある。見た目は一般的なエダマメとあまり変わらないが、品種によっては豆の薄皮や産毛が少し茶色がかっている

黒豆

お正月料理として欠かせない黒豆を若取りしたもの。エダマメとしての外観は普通のものであまり変わらないが、さやや豆の薄皮がほんのり黒みを帯びている。甘味が強く芳香があり風味は豊か。品種は「丹波黒」「夏の装い」「紫ずきん」などがある

エダマメのじみツ

エダマメという呼び名は枝ごと出荷されるから



夏の風物詩

シンプルに塩ゆでするだけで、おやつやビールのおつまみに最適。近年では海外でも「EDAMAME」として人気急上昇



エダマメは未成熟な状態では「エダマメ」、完熟すると「大豆」になる。つまり大豆が未熟な緑色の状態のときに収穫したものがエダマメ

『古事記』『日本書紀』に大豆に関する記述がある。平安時代には「醬(ひしお)」に加工したものも貢納されていた

藤原宮の木簡(699年)

炊きたてのごはんに混ぜるだけ。

枝豆の混ぜごはん

材料(4人分)

米……………2カップ
枝豆……………300g
酒……………大さじ3
塩……………



●作り方

- 1 米は洗ってざるに取る。
- 2 枝豆はさつと洗い、塩小さじ1をふってもむ。ゆでて実を取り出し、1カップ分を用意する。
- 3 炊飯器の内釜に1の米と酒を入れ内釜の2合の線まで水を加える。塩小さじ1入れて、よく混ぜて炊く。
- 4 炊き上がったら、2の枝豆を入れすぐに炊飯器のフタをしめて10分蒸らす。

緑が映えるさわやかな一品

はんぺんのずんだ和え

材料(4人分)

はんぺん……………1枚
枝豆……………200g
A { 砂糖……………小さじ2
塩……………少々
みりん……………大さじ1/2
塩……………



●作り方

- 1 枝豆は塩ゆですてざるに上げ、さやから出して薄皮をむく。ポリ袋に入れ、中の空気を抜いて、めん棒などでたたいて粗くつぶす。
- 2 1の枝豆をボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- 3 はんぺんを1cm角に切り、2に入れて和える。

知って納得JA — 協同組合の力 —

Q 協同組合と株式会社はどこが違うの？

A 組合員が自ら運営し、共通の願いを実現することを目的にしていることです。

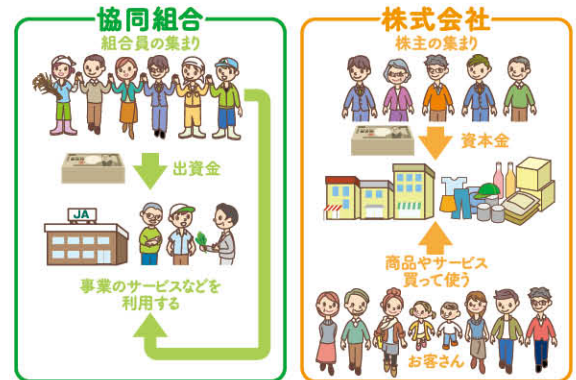
株式会社は、より多くの利潤を得ることを目指す組織です。株式会社の構成員は株を所有する株主であり、株をたくさん持っている人の思いや願いが優先されます。また、株式会社がより高い利潤をあげれば、株主はより高い配当を得ることができます。

他方で協同組合は、共通の願いを実現するために組合員が結集した組織です。出資した

「協同組合」と「株式会社」の違い

	協同組合	株式会社
目的	組合員の生産と生活を向上させること	利潤の追求
組織している人たち	農業者、漁業者、森林所有者、勤労者、消費者、中小企業の事業者などの組合員	投資家、法人(株主)
運営する人たち	組合員とその代表者	株主の代わりに運営する経営者
運営方法	1人1票制(民主的な運営)	1株1票制(株式を多く持つ人が支配)

組合員自らが組織の事業を利用、一人一票で運営を行い、これを協同組合の三位一体性(出資、利用、参画)と言います。協同の利益は組合員に分配されるほか、組合員の暮らしをよりよいものにするための取り組みに活用され、好循環を生み出すことができます。



Q JAは何をしている協同組合なの？

A 農業を中心に、地域住民の暮らしをより良くするための事業を行っています。

JAは「農業協同組合」なので、地域農業を発展させ、組合員の暮らしを守り高めることが最も重要な目的です。農業の生産力を高め、農業所得を向上させるため、営農技術の指導の他、安全で品質の良い肥料や農薬、農機具などを適正な価格で提供するなど、農家を総合的に支えています。

JAでは「農業」を農地、食べ物、地域の暮らしや環境なども含めて広い意味で捉えます。学校給食への農産物の提供や農業体験などを通じて地産地消を促し、農業と食・暮らしをつなげています。信用・共済事業の他、高齢者福祉事業なども行い、地域に暮らしの人々の生活をより良いものにすることで、地域の活性化に貢献しています。

JAが行っている主な事業



(監修＝広島大学 助教 小林元)

Q JAはなぜ銀行や保険会社のような事業をしているの？

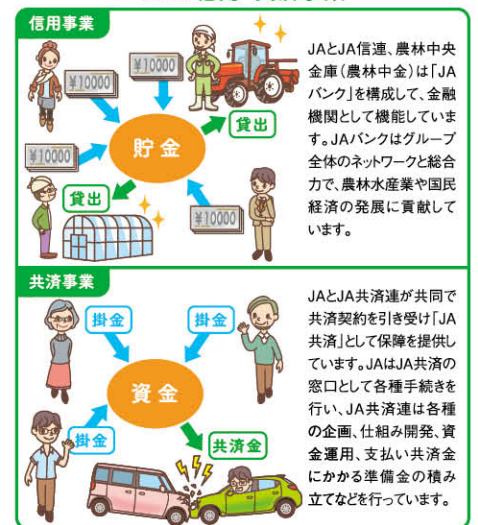
A 信用・共済事業を通じて、組合員の営農と暮らしを守り、より豊かにするためです。

協同組合のルーツの一つは信用・共済事業です。特に農村では、地域の人々がお金や米を出し合って積み立て、そこから困った人がお金を借りたり、災害に遭われた人にお金や米を援助したりするなどの仕組みが、草の根的につくられてきました。こうした地域の「相互扶助」の仕組みが、信用・共済事業として発展してきました。

JAの信用事業は、組合員間で資金を積み立てて融通し合うので「相互金融」と呼ばれ、組合員の営農や暮らしに役立てられています。

JAの共済事業は、互いを信じ救い合う「相互扶助」の精神の下で行う非営利事業です。組合員の暮らしを守るため、「ひと」「いえ」「くるま」などの保障を充実させています。

「協同の精神」に基づいて行われる JAの信用・共済事業



耕そう、大地と地域のまらい。

JA高岡 第54年度の収支・剰余金処分のご報告 (平成29年3月1日から平成30年2月28日まで)

1. 損益計算書

(単位：百万円)

部門区分		金額
事業総利益	1	2,761
事業管理費	2	△ 2,619
事業利益	3=1+2	142
事業外損益	4	129
経常利益	5=3+4	271
特別収支	6	0
税引前当期利益	7=5+6	271
法人税、住民税及び事業税	8	△ 61
法人税等調整額	9	△ 1
当期剰余金	10=7+8+9	208
当期首繰越剰余金	11	123
当期末処分剰余金	12=10+11	331

(注) 百万円未満の端数を切り捨てて表示したので、差引・合計・比率が一致しない箇所がございます。

2. 剰余金処分

(単位：円)

項目	内 訳	合 計
1. 当期末処分剰余金		331,596,434
2. 剰余金処分額		221,935,325
(1) 利益準備金	50,000,000	
(2) 任意積立金	100,000,000	
(3) 出資配当金	26,732,312	
(4) 事業分量配当金(右記★参照)	45,203,013	
3. 次期繰越剰余金(1-2)		109,661,109

- ① 出資配当は年1.0%の割合です。ただし、年度内の新規加入については日割計算です。
- ② 任意積立金は、施設整備等目的積立金に積み立てます。
- ③ 次期繰越剰余金には、営農指導、生活・文化改善の事業の費用に充てるための繰越額が含まれています。

★事業分量配当金とは？

組合員の皆さまのJA事業の利用によって生み出された剰余金を、皆さまの利用分量に応じ、皆さまに還元(配当)する制度です。

- (1) 定期貯金平均残高に対し 0.02%
- (2) 長期共済新契約(保障) 1万円に対し 2円
- (3) 購買品供給高(肥料・農薬)に対し 2%(消費税抜き)
- (4) 当年度米売渡数量 1俵(60kg)に対し 60円(消費税抜き)
- (5) 当年度販売品受入高(米以外) 1千円に対し 10円(消費税抜き)

夏の特別金利 キャンペーン



JA 高岡

[キャンペーン期間] 平成30年

6/1 ▶ 8/31



スーパー定期貯金

特典

新規で20万円以上お預け入れの方にいずれか1品プレゼント!!

①お盆用切り花

引渡日は8月13日となります。
※窓口でのお引取りにご協力ねがいます。②保冷トートバック or
フードコンテナセット
(2種類のうち いずれか1点)③越中高岡
万葉ごはん (1個)

さらに

組合員・組合員家族 または 年金 給与振込 JA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

年 **0.10%**
(税引後0.079%)

でお預かりいたします

新たに組合員に加入申込された方も対象となります

※写真はイメージです。※数に限りがありますので、
品切れの際は他の商品に替えさせていただきます。
お取引はお一人様1店舗、また進呈商品は2点
までとさせていただきます。

お問い合わせはお近くの窓口まで

有効期限：平成30年8月31日まで