

# JA高岡 准組合員の情報紙

## e-jan

everybody's JA newsの頭文字から名付けられました

No.5

平成30年  
11月5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・2 | 野菜の栄養、おいしく無駄なくいただきます！ |
| 2・3 | 協同組合 落語で楽しく早わかり！      |
| 3   | JA高岡貯金ウインターキャンペーン     |
| 4   | 2018たかおか食彩フェア開催       |

現代人は野菜不足だといわれています。時間に追われるライフスタイルや食生活の乱れなど、私たちを取り巻く環境が大きな要因ともいわれています。だからこそ野菜を頑張っておくという心掛けている人もいます。しかしながら、野菜の栄養成分は昔に比べて激減しているのです。例えば、50年前と現在で、一般に売られている野菜の栄養成分を比べた場合、ニンジン、ビタミンAやホウレンソウの鉄分は80%以上も減少、キャベツのビタミンCは半分近く減っています。特に減少が顕著なのは、ビタミンやミネラルですが、それだけでなく精製技術が発達したことで主食である米などの他、穀類の栄養も減っています。

### 野菜の栄養成分は減っている!?

驚きの新事実！  
知らないで損する  
栄養の取り方



イラスト：石川ともこ

野菜の栄養、  
おいしく無駄なく  
いただきます！

### 野菜を無駄なくいただく

ならばなおのことしっかりと野菜を取ろうと思われたいではないでしょうか。しかし、ただたくさん食べれば良いというものではありません。同じ野菜でも、調理方法によって体に届く栄養素の量に違いがあるからです。

調理法とは、切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどですが、今までの調理法では、実は栄養分の9割以上も失っていた（ロスしていた）、などということも考えられます。野菜の栄養分を逃がさない調理法を知り、しっかりと栄養が取れる食べ方を心掛けるようにしましょう。

### 効率良く栄養を取る

野菜の皮や葉、根、種子など、いつも捨てていた部分に栄養がたっぷり詰まっています。例えばジャガイモやゴボウ、ダイコン、ニンジンなどの根菜類は、皮のすぐ下に栄養がたっぷり。カボチャやピーマンのいわゆるワタの部分には、普段食べている部分にはない栄養成分が含まれています。農家の方々が丹精込めて栽培している野菜を、感謝の気持ちと共に無駄なく調理したいものです。



東京慈恵会医科大学附属病院栄養部の管理栄養士、濱裕宣さん（左）と赤石定典さんにお話を聞きました。

### ゴボウ

皮むきなし、あく抜きなしで

- 皮の栄養素に注目。皮部分のポリフェノール、クロロゲン酸はホウレンソウの3倍以上あります。
- 選び方は、根元を持って真っすぐ立つ物を。立たない物は中心部に「す」が入って、スカスカになっていることがあります。

#### 調理のポイント

あく抜きが基本といわれる野菜ですが、栄養的には皮むきもあく抜きもしない方が断然有利。クロロゲン酸は糖尿病や脂肪の蓄積を予防する働きがあるといわれます。洗いゴボウはクロロゲン酸が減っているため、泥付きがお勧め。あく抜きするとクロロゲン酸が流失するだけでなく、水溶性の食物繊維も減ってしまうので洗うだけでよいでしょう。あく抜き同様、下ゆでしてもクロロゲン酸が流失します。細かいカットも抗酸化力が落ちるので、大きめのカットに。

### ニンジン

皮ごと&加熱調理しよう



- ニンジンの葉には可食部分の5倍のカルシウム、3倍のタンパク質が含まれています。また、根菜類は栄養が葉の成長に使われるため、葉付きニンジンを手に入れたら、すぐに葉と根を切り分けて使いましょう。
- ニンジンの皮にはβ-カロテンが豊富に含まれています。栄養分は芯を通して中心部から葉に送られるため、時間がたつと中心部の栄養素はほぼなくなります。

#### 調理のポイント

皮ごと食べればβ-カロテンは2.5倍に、ポリフェノールは4倍になります。ニンジンに含まれるβ-カロテンは加熱すると生で取るより吸収率が2倍以上になります。さらに油を使うことで吸収率が70%まで上がります。炒めたり、油であえたりする調理法がお勧めです。

# 野菜の栄養、おいしく無駄なくいただく おすすめレシピ

## 肉巻き南蛮

### 材料 (6～7人分)

豚ロース薄切り肉 …………… 10枚  
 ゴボウ …………… 1/3本  
 ニンジン …………… 縦1/2本  
 しょうゆ(下味用) …………… 小さじ1  
 小麦粉 …………… 適宜  
 サラダ油 …………… 大さじ1  
 南蛮酢  
 エーコープらっきょう酢 …… 大さじ3  
 しょうゆ …………… 大さじ1  
 砂糖 …………… 小さじ1  
 水 …………… 大さじ2  
 赤唐辛子(小口切り) …… 1/2本分  
 ショウガ …………… 1片

### 作り方

- 1 ゴボウは土を落とし、軽く皮をこそげる。「あく」が気になる場合は酢水につけておく) ニンジンは縦4等分に切る。ショウガはせん切りにする。
- 2 ゴボウとニンジンとを鍋に入れて約10分間下ゆでし、ザルにあげて水気を切り、粗熱をとる。ゴボウはめん棒でたたいて縦4等分に裂き、ニンジンとともにしょうゆで下味をつけておく。
- 3 Aの南蛮酢を合わせ、一度煮立たせて冷ましておく。
- 4 ゴボウ、ニンジンとを2つに分け、1つに肉を1枚ずつらせん状に5枚巻く。残り1つも同様に巻き、それぞれに小麦粉をまぶす。
- 5 フライパンにサラダ油を入れて熱し、巻き終わりを下にして入れ、弱火で約8分間全体に火を通す。
- 6 3の南蛮酢に漬けて味をなじませ、食べやすい大きさに切って器に盛る。



### 協同組合

## 落語で楽しく早わかり!

### 登場人物

#### 熊さん

短気でせっかち、あわてんぼう。だれと気のよいチャキチャキ江戸っ子。大工の見習いで、親方にいつもこき使われている。

#### 八つあん

のんきで大らか、食いしん坊。子どものように純朴でまっすぐな根性の持ち主。熊さんを慕って、いつも後をついて歩いている。

#### ご隠居

横丁の重鎮。長屋の住人たちのよろず相談役で、熊さん八つあんにとって先生のような存在。「協同組合」について、やけに詳しい。

#### 熊さん

ご隠居、ご隠居ー!

#### 八つあん

たいへん、たいへん!

#### ご隠居

どうしたんだい、熊さん、八つあん?

#### 熊さん

横丁の先に何か見慣れねえもんができましたぜ!

#### ご隠居

ああ、あれは横丁農協だよ。協同組合だな。

#### 八つあん

それっておいしいの?

#### ご隠居

はっはっは、八つあん、食べ物じゃないよ。そうだが八、おめえが食ってるその団子とはワケが違うんだ。で、何なんです、ご隠居? そのきょうどうナントカってのは?

#### ご隠居

協同組合。これはな、「協同」ということを大切にしている組織じゃ。

#### 八つあん

きょうどう? それなに?

#### 熊さん

そんなことはおれちだっけ知ってらあね。「きょうどう」ってのは、みんなで力を合わせることでしょ?

#### ご隠居

うむ。そこで熊さんに質問だ。「きょうどう」の字は、どう書くかの?

#### 熊さん

お、クイズですか。そうさねえ...「共同」かな?

とある時代のとある場所、長屋が居並ぶ横丁で、熊さん八つあんご隠居が、雁首そろえてよもやま話あわてんぼうの熊さんとおつちよこちよいの八つあんと物知り博識ご隠居があれやこれやと大騒ぎ。なにやら今日は横丁に、見慣れぬものが現れた。その名は、横丁農協とか...?

## そもそも協同組合とは

#### 熊さん

協同組合? ご隠居、そりや何ですか?

#### ご隠居

「協」という字をよく見てごらんよ。

#### ご隠居

惜しい。ここでは「協同」と書くのが正しいんじや。

#### 八つあん

どう違うの?

#### ご隠居

「協」という字をよく見てごらんよ。右側に「力」という字が3つあるだろう。これは、人が3人集まって力を合わせていることを示しているんじやよ。じゃあ今度は八つあんに質問だ。協の字の左側には、何があるかな?

#### 八つあん

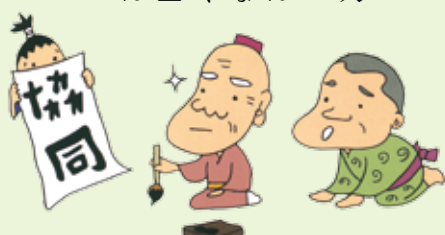
うーん...十!

#### ご隠居

そう、十じやな。これは、3人が集まって力を合わせ、10人分の力にしている、とも解釈できるんじや。「協」は「かなう」とも読む。「多くのものが一つになる」という意味があるんじやよ。

#### 熊さん

へー。





JA 高岡



# 冬の定期貯金 特別キャンペーン

キャンペーン期間：平成30年11月12日 月 ～ 平成31年1月31日 木

対象商品：スーパー定期貯金

50万円  
以上お預け入れと  
下記のお取引を  
いただくと

年**0.10**%  
(税引前) 税引後0.079%

1～4の中から1品プレゼント!!

3

チューリップ切り花

※写真はイメージです。

20万円  
以上お預け入れと  
下記のお取引を  
いただくと  
店頭金利でお預かり

1～4の中から  
1品プレゼント!!

1

マルチケース/ベジタブルバッグ  
(2種類のうちいずれか1品)

2

かきもち  
(横越下集落営農組合)

4

越中高岡万葉ごはん

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。

JA 高岡との  
お取引

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) 新たに組合員に加入申込された方も対象となります

熊さん

ご隠居

熊さん

ご隠居

八つあん

ご隠居

八つあん

ご隠居

熊さん

ご隠居

熊さん

ご隠居

熊さん

ご隠居

熊さん

ご隠居

八つあん

熊さん

ご隠居

八つあん

熊さん

ご隠居

熊さん

ご隠居

熊さん

ご隠居

八つあん

ご隠居

八つあん

ご隠居

ご隠居

何人も人が力を合わせて助け合い、一人じゃできんことを実現する。これが「協同」じゃ。そうした人たちの集まりを「協同組合」という。で、何してるの？

わしらの暮らしや地域をよりよくするために、頑張ってる。

何だかふわつとしてますねえ。

そうかの？じゃあ、熊さん、いま何か困っていることはあるかな？

うーん・・・腹が減った。

熊さん、おなかすいてるの？

おうよ、こちとら朝っぱらから親方に呼び出されて、何も食わずに働き通し、空きっ腹でぶっ倒れちまいそ

うだよ。

じゃ、このお団子半分あげる。

お、ありがてえーじゃあ、お礼にこのメンコ、ハチにやるぜ。

わーい！

くわっ（目を見開き）、それじゃああ！

びっくりした。何ですか、やぶから棒に。

それこそまさに相互扶助、協同組合の精神であーる！

えらい勢いだネーも。

協同組合とは本来、何らかの目的を達成するために協力し合う組織なんじゃ。そのために協同し、助け合うことを相互扶助というが、基本は「自助」のための組織であり、それを共同で行う（「共助」\*1）のじゃ。

ほー（もぐもぐ）。

「一人は万人のために、万人は一人のために」\*2

なんじゃ。

へー（もぐもぐ）。ねえねえ、ご隠居。

どうした八つあん。

それはいいけどさ、どうして戸棚にしまってるお菓子、熊さんにあげないの？

はう！な、なぜそれを！？

何だよご隠居、こんなところにうまそうなもの隠しやがって！

ま、待ってくれ、それはかみさんのおやつなんじゃ。勝手に食べたらしが怒られ・・・。

共助だろ！



## キーワード\*2

### 一人は万人のために、万人は一人のために

協同組合のめざすあり方。古代ゲルマン人の言い伝えに由来する言葉ともいわれ、フランスの古典『三銃士』（1844年）でも銃士たちの友情を表すモットーとして用いられている。協同組合運動では、ドイツの農協運動の父とされるフリードリヒ・ライファイゼンが『信用組合論』（1872年）で用いた。



## キーワード\*1

### 協同組合の自助・共助

「自助」とは自分で自分のことを守り、助けること。「共助」は家族や地域、組織で共に助け合うこと。協同組合は独立した経済主体・生活主体の自立性を尊重しながら、お互いに協同していく「相互扶助」・「自立協同」の理念に基づいて、組合員や地域の福利を実現する。



**高岡市農林水産業功労者表彰式**

**今が旬!!  
高岡産野菜の販売**

新鮮な旬の野菜が勢揃い!

**海鮮・海産物・果物  
販売コーナー**

カニのタイムサービス  
マグロの解体ショーもお楽しみに

**手づくり体験コーナー**

チーズ・とうふ  
そば・スノードーム  
木工教室

**ステージイベント**

富山サンダーバース チアティーズ  
富山グライズ G.O.W  
民謡、バンド演奏、フラダンス  
マジックショー

**農家用・家庭菜園用等 生産資材、最新ガス器具展示販売**

**JA高岡女性部愛の米ひとにぎり運動贈呈式**

**手づくり  
食料加工品の販売**

丹精込めた手づくり産品を  
ご堪能ください。

**飲食コーナー**

高岡グリーンラーメン・うどん・おにぎり・五平餅  
里芋田楽・焼き芋・ととまる・ぜんざい・ワッフル  
米粉クレープ・鮎塩焼き・豚まん・赤飯・おこわ・かき餅  
からあげ・チキン南蛮・お好み焼き・コロッケ etc.

**相談コーナー**

健康介護相談・食事バランス診断  
脳トレゲーム

**エントランス  
展示コーナー**

●お米とわたし作文・図画コンクール JA高岡管内入選作品展  
●JA共済書道コンクール JA高岡管内入選作品展  
●水土里ネット パネル展示  
●高岡地域農業共済センター パネル展示

**JA高岡万葉米、エコーフ商品 販売**  
(高岡産コシヒカリ100%) (JAプライベートブランド)

高岡の食と農林水産業にふれあう  
美味しい・楽しいイベントがいっぱい!!  
ご家族お揃いでお越しください!!

# 2018 たかおか食彩フェア

**ご来場記念品**

このチラシ右下にある「引換券」をご持参ください。  
高岡産コシヒカリ100%使用  
「高岡 万葉ごはん」をプレゼント!!

【引換場所・時間】

フェア開催中に、会場内引換所にて行ないます。  
品物が無くなりしだい終了と  
させていただきます。

11

18  
(日)

9:30～15:30

**会場:高岡テクノドーム**

(イオンモール高岡横)

高岡市二塚322-5

**売切れ御免**



利長くん



家持くん

主催: 高岡市農林水産業まつり実行委員会・JA高岡食と農ふれあいフェア実行委員会

共催: 北日本放送 北日本新聞

協賛: 小矢部川漁業協同組合 高岡市畜産組合 高岡市土地改良区 福岡町土地改良区 射水平野土地改良区

富山県西部森林組合 富山県農業共済組合 雨晴温泉磯はなび 北陸レジン工業(株) (有)浅井商事 (株)山正 いなほ化工(株) (順不同)

**万葉ごはん  
引換券**  
※引換券1枚につき1冊引換え  
※お1人様2冊まで  
ご利用いただけます。  
2018