

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.6

令和元年
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

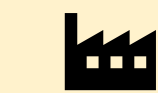
- 1 食品ロスを減らすために私たちができること
- 2 旬のやさい ～トマト～
- 3 林修先生のまるわかり講座
JA高岡 第55年度の収支・剰余金処分のご報告
JA高岡 支店業務の見直し計画
- 4 サマーキャンペーン／協同大学 公開講座のご案内



食品ロスを減らすために私たちができること

管理栄養士・株式会社エミッシュ代表 柴田 真希(しばたまき)

さまざまな場面で発生する食品ロス



食品メーカー

定番カット食品や、期限を超えた食品などの返品

製造過程で発生する印刷ミスなどの規格外品



小売店

新商品販売や規格変更に合わせて店頭から撤去された食品

期限を超えたなどで販売できなくなった在庫など



レストランなどの飲食店

客が食べ残した料理

客に提供できなかった仕込み済みの食材など



家庭

調理の際に食べられる部分を捨てている

食べ残し

冷蔵庫などに入れたまま期限を超えた食品など

約330万トン

約302万トン

約632万トン

数値・データ等は政府広報オンラインより

イラスト:MDRデザイン事務所

食品ロスを減らす5つの工夫

食材を買い過ぎない

安いからなどの理由で食材をたくさん購入したり、在庫があるのを忘れて同じ食材がかぶったりすると使い切れずに腐らせてしまう原因となります。このような無駄を防ぐためにも、買い物の前にはしっかり食品の在庫を確認して、必要な分だけ購入するようにしましょう。もしも同じ食材を購入してしまったら、冷凍庫をうまく活用したり、早めに調理して作り置きにするのも良いでしょう。



すぐに食べる物は賞味期限の短い物を

家庭での食品ロスを少なくするために食品を購入する際、賞味期限の長い物を購入するように気をつける人もいらっしゃるでしょう。ただ、その分賞味期限が短い商品が店に残ってしまえば店側で廃棄することになってしまいます。

もしすぐ食べるものであれば、新しい物ではなく古い順番に取るようにし、食品ロスを少なくするように協力し合うことも大切です。

外食での食べ残し

家で作る際には多めに作り過ぎないこと、余っても冷蔵庫などで保存し早めに食べ切る、などの工夫をすることができます。ただし、外食の場合は食べ切れないと捨てられてしまうことになりがちです。そうならないためにも、メニュー表に写真がなく量が確認できない場合は、お店の人に確認しましょう。また嫌いな物やアレルギーなどで食べられない場合は、初めに言って抜いてもらうように。小盛りメニューがあるか、ご飯の量を少なくするかなどで調整するのも良いでしょう。



食材のアレンジ

何かを作るために購入した食材も、使い切れなかった場合は他の料理にアレンジして上手に使い切るようにしましょう。料理が苦手な人はなかなか難しいと思うかもしれませんが、加熱して食べられる野菜などは小さく刻んでみそ汁やスープにすれば毎食の料理に入れることができます。生食の食材もドレッシングなどと混ぜてサラダやあえ物に。レシピサイトで検索して新しい料理にチャレンジして、レパートリーを増やすのも良いでしょう。

「消費期限」と「賞味期限」の違い

「消費期限」と「賞味期限」の違いをしっかりと理解しているでしょうか。

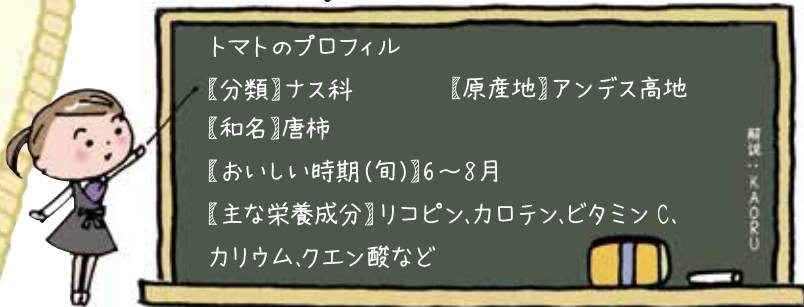
「消費期限」とは、お弁当やお総菜など品質の劣化が早い食品に表示されている食べても安全な期限のこと。従って、期限を過ぎた食品は食べない方が安全です。

一方、レトルト食品やハム・ソーセージなど、品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「賞味期限」は、いわば「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。例えば、卵の賞味期限は「生食できる期限」を示したもので、しっかり加熱すれば期限を過ぎても食べることができます。

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではない。	期限を過ぎたら食べない方がよい期限。
表示	3カ月を超える物は、年月で表示し、3カ月以内の物は年月日で表示。	年月日で表示。
対象の食品	スナック菓子、カップ麺、缶詰、レトルト食品、ハム・ソーセージ、卵、牛乳など。	弁当、サンドイッチ、生麺、総菜、ケーキなど。

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

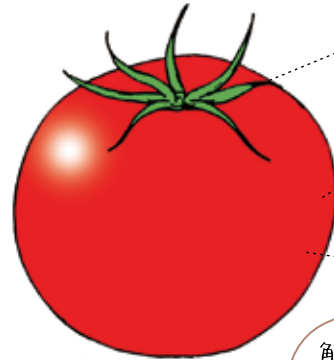


トマト

～世界中で愛される見た目もかわいい実力派～

見分け方

お尻の部分に放射状の筋が見える



へたが緑色でみずみずしくピンとしている

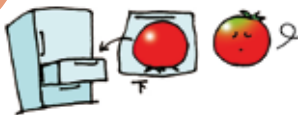
全体に色が回っていて張りがある

均等に丸く、重みを感じる

栽培中に与える水分を減らして糖度が上がっている証拠「スターマーク」(星形)とも呼ばれるのチェックしてみよう

角張っているものや凹凸があるものは、中に空洞ができていたり、生育状況が悪くなかった可能性があるよ

保存方法



緑色の部分が残っているトマトはまだ完熟していないので室温に置き、追熟させて全体が赤くなるのを待つ

完熟したトマトは冷蔵庫の野菜室で保存のポリ袋に入れたら、ラップをして、お尻がつぶれないようへたを下にして入れておく

トマトのチカラ



ビタミンAになるβ-カロテンをやや多く含んでいる抗酸化作用があり風邪予防や美肌にも効果的

トマトの赤い色のもとリコピンといわれる色素成分の活性酸素を減らす働きがあり、β-カロテンやビタミンEより強力な抗酸化効果があるといわれているよ

カリウムは高血圧予防やむくみ改善に♪

β-カロテン
カリウム リコピン

トマトのビミツ



語源はメキシコのアステカ文明が繁栄していた頃に「トマトル(膨らむ果実)」と名付けられたことから



食用として栽培され始めたのは9世紀になってからよ

原産地はアンデス高地の16世紀になってジャガイモと共に欧州に渡った。当時は毒を持っていると思われ観賞用だった

国産のトマト

ペクチンが皮に多く含まれている

うま味成分が果肉より種の周りのゼリー質に多く含まれている

春～初夏
秋先味わいが濃厚
高糖度で栄養価が高い

日本へは江戸時代初期に伝来。明治時代食文化の洋風化とともに急速に消費量が増加



真夏

みずみずしくてさっぱりした味わい

トマトのいろいろ

世界中には8000種類以上の品種があり、国内で栽培されているだけでも130種類以上!

桃色系トマト



皮が薄くて無色透明なもの甘味があり、癖が少なく、香りも弱い。「桃太郎」などがこれに当たり、現在市場に出回っているものはほとんどがこの部類

赤色系トマト



皮にも色が付いていて厚いものの酸味、香り共に強く、煮崩れにくいので、主に加工用として缶詰やケチャップ、加熱調理用などに利用される

ミニ系トマト



グリーン系トマト

未熟なグリーン状態で収穫したものと熟しても赤くならない品種(グリーンゼブラ)がある。彩りや食感も個性的

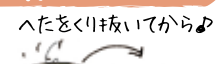
フルーツトマト



高糖度のグラントマト。与える水分を調整したり、土の塩分を高めたりすることにより、糖度を高めたトマトの総称。品種名ではない

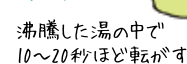
楽しみ方・食べ方のコツ

生

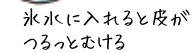


へたをくり抜いてから♪ 生のまま切ってサラダにする場合、皮付きのままの方が栄養価は高いが、皮をむいた方が口当たりが良くなる

湯むき



沸騰した湯の中で10～20秒ほど転がす



氷水に入れると皮がつるつとむける

焼く



トマトのへたをくり抜き、オーブンでじっくり焼くと濃厚な甘味が引き出され、ぜいたくな味わいに

煮る



煮込み料理などに使う場合は、皮ごと種も一緒にミキサーにかけるとよい。した方がうま味は生かせる

ピューレ



湯むきをしてからミキサーにかけ、ピューレ状にしてソースやドレッシングにのフレッシュジュースとしても

トマトとささみの炒めもの

材料(4人分)

トマト……………2個(300g)

鶏ささみ……………4本(200g)

(酒、しょうゆ……………各大さじ1)

青ジソ……………10枚

塩……………小さじ1

こしょう……………少々

酒……………大さじ1

エコーブ純正ごま油……………大さじ2



エコーブ純正ごま油はあぐりっち佐野店で販売中



●作り方

1 トマトは8等分のくし形に切る。ささみは筋を取って斜め薄切りにして、酒としょうゆをからめておく。青ジソは1cmの大きさに切る。

2 フライパンにエコーブ純正ごま油を熱し、ささみを入れて炒め、肉の色が変わったらトマトを加えて強火にして炒める。トマトが少しくずれたら、塩、こしょうをふり、酒をまわし入れ、さっと煮てアルコール分を飛ばし、火を止めて青ジソを散らす。

■エコーブ純正ごま油

香ばしく熟ったごまを昔ながらの製法(圧搾法)で香り高く仕上げました。2週間以上静置して、和紙・布などで何度もろ過し、雑味のない整った味わいのごま油に仕上げました。

エコーブマーク品をつかったオススメ2品

材料(4人分)

トマト……………大1個(200g)

キュウリ……………2本(200g)

(塩……………小さじ1/2)

木綿豆腐……………1丁(300g)

ドレッシング

エコーブ純正ごま油……………大さじ1 1/2

エコーブラっきょう酢……………大さじ1

しょうゆ……………大さじ1

砂糖……………少々

かつおぶし……………適量

■エコーブラっきょう酢

らっきょうを漬けるだけでなく、そのままかけて酢の物にも。ご家庭に1本あるとべんりならっきょう酢です。「エコーブの酢」は国産の米を主原料に使用している安心安全な酢です。

エコーブラっきょう酢はあぐりっち各店で販売中



トマト・キュウリ・豆腐のサラダ

●作り方

1 トマトはへたを除き、湯むきして2cm角に切る。キュウリはピーラーで皮を縞目にむいて1cm厚さの輪切りにし、塩をふって10分おき、水気を絞る。

2 木綿豆腐はペーパータオルで包み10分おき、水切りし、2cm角に切る。

3 ボウルに1を入れ、ドレッシングのごま油を加えてあえる。ドレッシングの残りの材料も混ぜて加え、豆腐を入れて軽くあえ、かつおぶしをのせる。



エコーブマーク品は、JAグループのプライベートブランド(PB)品です

JAグループサポーターに就任した林修先生に、気になるテーマをまるっと解説してもらいます。今回のテーマは、全国各地で活動する「JA」の取り組みです。

なお、信用・共済業務をご利用の皆様には、別途ご案内いたします。

サマー キャンペーン

令和元年

6/10月▶8/30金

スーパー定期貯金

①
麦とろ麺
(一袋)②
越中高岡
万葉ごはん (1個)

特典

新規で20万円以上お預け入れの方に
右記のいずれか1点プレゼント!!

※お取引はお一人様1店舗、
進呈商品はお一人様2点まで。

A 組合員・組合員家族

A、Bのいずれかをご利用中の方、及びご利用申込まれた方は

上記の進呈商品をもう1点プレゼント
+ (上記2点と合わせて最高3点まで)

さらに

B 年金 給与振込

JAカード ネットバンク

下記の抽選に自動エントリー!!

A、Bのいずれかをご利用中の方、及びご利用申込まれた方は 預入金額20万円を1口として抽選で
(お一人様 最大10口)

雨晴温泉磯はなび 楽瑠別邸BLANCHE
ペア宿泊券を10名の方にプレゼント!!

(当選者には発送をもってご案内)

サマーキャンペーンの
適用条件

- 個人の方に限ります。お預け入れ期間は1年、店頭金利となります。
- ご利用はお一人様、20万円以上となります。
- お利息は20.315% (国税15.315%・地方税5%) の分離課税となります。
- 中途解約をされた場合、当JA所定の中途解約利率が適用され抽選権が失効致します。
- 自動継続の場合には、満期日以降は自動継続時の店頭表示金利が適用されます。

- ATMからのお預け入れはできません。
- 詳しくは、お近くのJA窓口、またはホームページでご確認ください。
- 新規の組合員加入には出資が必要となります。
- 懸賞品は一時所得と考えられ、確定申告が必要な場合があります。

JA高岡 協同大学 公開講座

8/17土

13:30~15:00
(開場12:30)高岡 JA会館
7階大ホール
(高岡市あわら町1-1)

講師

歴史コメンテーター

かな や しゅん いち ろう
金谷 俊一郎氏

演題

歴史から学び、現代に活かす

入場には整理券が必要です(入場無料)

入場整理券配布について

整理券配布日時 7月17日(水) 8:30より
整理券配布場所 ご利用いただいているJA高岡各支店

整理券配布方法

- 7月17日(水) 8:30から7月31日(水) 16:00までにご来店の方に先着でお渡しします。
- 入場整理券のお渡しは、お一人様1枚とさせていただきます。
- 入場整理券の数には限りがあります。整理券がなくなり次第、配布を終了させていただきます。
- 公開講座当日は、入場整理券1枚で1名様が入場いただけます。

講師プロフィール

25年以上、東進ハイスクールの日本史料トップ講師を務め、歴史コメンテーターとして、誰にでもわかりやすく日本の歴史・文化や地域の魅力を伝える活動を行っている。文化、教育、経営、男女共同参画など様々なテーマの講演は全国で反響を呼んでいる。
『学習まんがが少年少女日本の歴史』(小学館)最新刊の解説も担当。テレビ・ラジオにも多数出演しており、主なテレビ出演は「世界一受けたい授業」(日本テレビ)、「Qさま!!」(テレビ朝日)、「クイズケ!」(読売テレビ)。

※駐車スペースが限られておりますので、公共交通機関をご利用ください

主催：高岡市農業協同組合 一般社団法人 高岡JA会館 お問い合わせは 組織広報課：0766-26-7410