

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.8

令和2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	梅干しパワーで暑い夏を乗り切ろう
2	ベジタブルライフ ～もやし～
3	林修先生のJA・農業ことば辞典 JA高岡 第56年度の収支・剰余金処分のご報告 第57回通常総代会にあたって多く寄せられたご質問・ご意見
4	高岡産切り花応援キャンペーンのご案内／住宅ローンのご案内 JA高岡の農産物直売所のご案内

手軽！
簡単！

梅干しを楽しむアイデア

一口に梅干しといっても実にさまざまな味があり、塩辛さや酸味、甘味など、それぞれに異なります。
レシピをお試しになる際は、味見をしながら、お好みで梅干しの量を調整してください。



しゅわしゅわ
梅ドリンク



材料 干し梅

梅干し / 適宜

作り方

- (1) 梅干しは皮を破らないようにしながら軽くもむ。
- (2) つまようじなどで梅干しに穴を開け、種を取り出す。
- (3) 丸く形を整える。
- (4) ざるにクッキングシートを敷いて(3)を並べる。
- (5) 天気の良い日に2～3日干す。

楽しみ方

- ★オーブントースターで作ることもできる。(3)まで同様に準備し、クッキングシートを敷いて130度で30分程度焼く。焦げないように時々チェックを。
- ★甘い干し梅にしたい場合は下記のやり方で。
 - (1) 梅干しを水に漬け、冷蔵庫で1～2日置く。
 - (2) 水100mlに砂糖50gを入れて煮立てたら(1)を入れ、崩れないように弱火で15分程度煮る。
 - (3) 冷えたら、干し梅の作り方と同様に仕上げる。

材料(2人分)

梅干し / 1個
オレンジジュース / 100ml
炭酸水 / 100ml
メープルシロップ / 小さじ1～2
レモン汁 / 少々(なくてもよい)
ハーブ(ミントなど) / 適宜

作り方

- (1) グラスにハーブ以外の材料を入れ、ハーブを添える。
- (2) ストローなどで梅干しをつぶしながら飲む。

楽しみ方

- ★ほうじ茶少々を加えてもいい。
- ★甘味はシロップなどでも可。
- ★オレンジジュースの代わりにレモン汁のみでもOK。
- ★刻んだ青ジソを加えても。
- ★お好みのカットフルーツを入れてポンチにしても。

梅酢も活用しよう！

梅を塩に漬けると出てくるのが梅酢。シロを入れる前の白梅酢とシロを加えた赤梅酢があります。酸味と塩味、うま味がたっぷり含まれていて、料理にも活躍するので、常備しておくとう便利です。家庭で梅干しを手作りすれば、梅酢も手に入りますが、市販もされています。

自家製ドレッシングに！

梅酢とオリーブ油などお好みの油、レモン汁少々、すりごまなどを加えればドレッシングに。おろしショウガやしょうゆ少々を加えてもおいしいです。

お弁当に！

スプレーボトルに入れて、お弁当の仕上げに上からシュッ！ただし、使い過ぎると全てが梅味になってしまうのでご注意ください。おむすびを握るときにもどうぞ。

夏の飲み物に！

汗をたくさんかく夏にぴったり。梅酢を冷たい水もしくは炭酸水で割れば、夏の飲み物に。ほのかな梅の香りが爽やかです。お好みで甘味を加えて。

うがいに！

梅酢を水で薄めて、うがいに使うこともできます。口の中がさっぱりしますし、冬場など、風邪がはまっている時期には特にお勧めです。

梅干し

パワーで暑い夏を乗り切ろう！

とっても暑い日本の夏。夏バテ知らずで元気に乗り切るには、梅干しのパワーが役立ちます。
ご飯との組み合わせ以外にも、幅広く使えるのが梅干しの底力です。
楽しく毎日の食卓に取り入れてみましょう。

梅干しは万能！！

毎日少しずつ取り入れましょう



イラスト：石川ともこ

古くから体に良いとされ、科学的にもその根拠が明らかにされている梅干し。効果効能についても研究が進んでいます。

梅の酸味のもとになっているのはクエン酸です。クエン酸は、エネルギーの代謝を高め、疲労物質を作らせない働きがあります。疲れにくい体になるのです。

そのため、梅干しを試合前に摂取するアスリートも多いとか。夏場は特に注意したい熱中症の対策にも欠かせません。また、ご飯を腐りにくくするなど、暑い季節にうれしいさまざまな効果があります。

爽やかな酸味は梅干しの魅力です。梅干しおにぎり、梅干しを加えたつゆでいただくそうめん、梅きゅうなど、夏の暑い時期にさっぱりと食べたいときにも梅

干しは大活躍してくれます。疲れたとき、風邪っぽい時も、そんなときは梅干しに熱い番茶を注いで飲むのもいいでしょう。
梅干しを料理に使う方法は、野菜とあえたり、青魚と煮るなどが定番ですが、他にもさまざまな料理に使うことができます。使い方のコツは2点あります。

一つは、梅干しを酸味・塩味・うま味の含まれた調味料と考えること。油分を加えればドレッシング感覚で使うこともできます。酢

の物やサラダ、酢豚などにどうぞ。肉や魚の臭みを消す効果があることも、覚えておくとう便利です。

二つ目は、量を調節すること。梅干しの味をはっきり出したいときはたっぷり使いますが、ほんのちよつとだけ使おうと、酸味はほとんど気にならず、うま味だけが加わり、隠し味として活躍します。煮物や炒め物、カレーなど、ちよつとこくが足りいな……、そんなときに、たたいた梅干しをちよつと加えてみてください。
どんな食材とも意外と相性のいい梅干し。自由な発想で楽しく食卓に取り入れてもらえたらと思います。

梅の言い伝え

弥生時代に渡来して以来、日本に根付いた梅。早春の訪れを告げる花、梅干しとして役立ってきた実、どちらも今なお愛されています。

塩梅(あんばい)

かつて、塩と梅酢を合わせて調味料として使っていました。その塩加減、味加減がよいものを「塩梅」と呼んでいたとか。梅干しも「いい塩梅」で使えると料理がおいしく仕上がります。

梅はその日の難逃れ

梅干しは古くから病気の予防に使われていました。現代のように薬などほとんどなかった時代、旅人や兵士にとって梅干しは必携だったそうです。一日が無事に過ごせるようにという願いも込められていたのでしょう。

梅を望んで渴きを止(や)む

もともとは中国の故事から。水がないときに梅を見て、その酸っぱさを想像することで喉の渴きをしのいだといわれています。梅干しを見て、じゅわつと唾液が出るのは現代人も変わりません。条件反射です。

梅干しと友人は古いほど良い

梅干しは漬けてから年月がたてばたつほど、うま味が深くなります。友人関係も梅干しと同じように、古い付き合いになるほど気心が知れ、信頼も増すという意味です。梅干しも人付き合いも熟成が楽しみです。

梅干し研究家
小川睦子
(オガワトキコ)

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

もやし

～節約野菜の王様～

現在、日本では、リョクトウやブラックマッペ、大豆を種子とするもやしが生産されていますが、広い意味ではカイワレやスプラウトなどの発芽野菜も、もやしの仲間といえます。

もやしのプロフィール

【分類】マメ科 【原産地】インド(リョクトウ)
【おいしい時期(旬)】通年
【主な栄養成分】アスパラギン酸、カリウム、葉酸、鉄、ビタミンB群・C、タンパク質など

見分け方



保存方法

基本的には使う日に買ってきてなるべく早く食べ切る

冷蔵保存

野菜室より温度の低いチルド室の方が日持ちする

袋のまままたは保存容器に入れて全体が浸るくらいの水を入れてふたをして保存の水はできるだけ毎日交換の水に浸すと約1週間日持ちする

おススメ

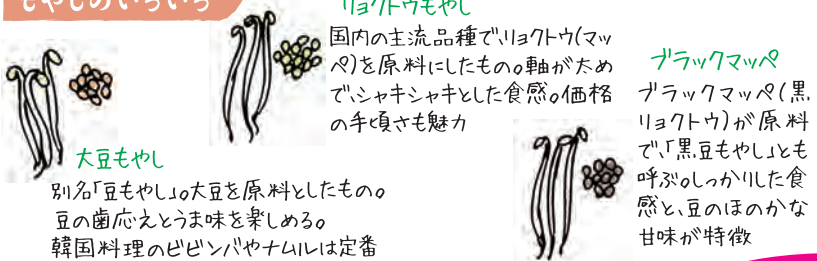
生のまま保存するより、すぐ調理して作り置きおかず

急ぎ急ぎ
鮮度劣化とともにビタミンなどの栄養や食感が落ちてしまう

冷凍保存
上手に冷凍保存すれば1か月日持ちする炒め物や汁物などに利用

購入した袋のまま、または洗って水気を切り冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて保存

もやしのいろいろ



もやしの力

主な栄養成分と期待される効果

カリウム：高血圧予防
葉酸・鉄分：貧血予防
ビタミンB群：代謝促進
ビタミンC：免疫力向上

ダイエット

約95%が水分の低カロリーでヘルシーな食物繊維も豊富

豆の栄養素と発芽野菜としての栄養素も併せ持つ

発芽野菜の特徴

発芽によってビタミンCの含有量が増加
発芽部分は消化酵素・ジアスターゼを含み、胃腸の働きを整える効果も期待できる

注目成分

アスパラギン酸
新陳代謝を促して疲労回復に作用!

楽しみ方・食べ方のコツ

注意

水に長く浸すとビタミンなどの栄養が流れ出てしまうので水洗いはざるにあげて早く!

加熱調理が基本

ゆでた後は水にさらさない
バットやざるに広げるなどして冷ます

リョクトウもやし
ブラックマッペ

油適量と塩一つまみを加えた湯に入れ、再沸騰してから10～15秒ほどゆでる

大豆もやし

水と一緒に鍋に入れて沸騰後、豆に火が通るまで1～5分ゆでる

大豆もやし

スープやあえ物に

ひげ根

そのままでもOK
食感や見た目が気になる場合は、つまんで取り除く

おいしいゆで方

歯応えを保つため短時間でゆでる
※蒸し物、炒め物、汁物などの具材にする場合は下ゆで不要

リョクトウもやし

炒め物

蒸し物

あえ物

おひたし

ブラックマッペ

鉄板焼きや

お好み焼きに

鍋物

もやしのビミツ

「スプラウト」の一種の豆類の種子を軟白栽培(日光を当てずに栽培)して発芽させた若芽の総称

光を遮断した施設内(室内)で水耕栽培の袋詰めまで1週間、スピード栽培

名の由来

萌(も)ゆ → 萌やす → 萌やし
歴史 平安時代には「もやし」という名前は存在していたと考えられる

緑豆をもやしにして味甚(はなはだ)よし

江戸時代には食べる習慣があった?

もやしとキュウリのナムル

材料(4人分)

もやし 1袋
キュウリ 1本
白いりごま 適量
A エコープらっきょう酢 大さじ2
砂糖 小さじ2
しょうゆ 大さじ2
ごま油 大さじ2

●作り方

1 キュウリは斜め薄切りにして千切りにする。鍋に湯をわかし、塩(分量外：小さじ1)、もやしを入れて1分程度ゆで、ざるにあげて水気をきる。
2 ボウルにキュウリ、もやし、Aを入れて和える。器に盛り、白いりごまをかける。

■エコープらっきょう酢
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。「エコープの酢」は国産の米を主原料に使用している安心安全な酢です。

エコープらっきょう酢はあぐりっち各店で販売中

エコープマーク品をつかったオススメ2品

材料(4人分)

もやし 1袋
塩 少々
ブロッコリースプラウト 1パック
絹ごし豆腐 1/2丁
ポン酢しょうゆ 小さじ2
エコープエキストラバージンオリーブオイル 大さじ2
粗挽き黒こしょう 適量

もやしと豆腐のサラダ

●作り方


1 もやしは耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱し、塩を加えて混ぜる。ブロッコリースプラウトは根元を切り落とし、豆腐は2cm角に切る。
2 1のもやしとブロッコリースプラウトを混ぜて皿に盛り、豆腐のをせ、ポン酢しょうゆ、エコープエキストラバージンオリーブオイル、粗挽き黒こしょうをかける。

■エコープエキストラバージンオリーブオイル
イタリアの太陽と大地が育んだ新鮮なオリーブの実をそのまま搾った、一番搾りのオリーブオイルです。風味豊かでクセのない味わいです。

エコープエキストラバージンオリーブオイルはあぐりっち各店で販売中

エコープマーク品は、JAグループのプライベートブランド(PB)品です

JA 農業
ことば辞典



JAグループ
林 修

「正組合員・准組合員」ってなに？

組合員のうち、農家=正組合員 農家以外=准組合員 です。

JAの組合員には、地域に住むさまざまな年齢や職業の人がいます。組合員は、JAのあり方を定める法律「農協法」で、農業を営む人を「正組合員」、農業以外を仕事にしている人を「准組合員」と区分されているんです。

どちらであっても、すべての事業を利用できますよ。正組合員は農業の主人公として、准組合員は食やくらしを通じて農業を応援するパートナーとして、ともに協同活動を行う仲間！なんですね。

JAのイベントや支店まつり、直売所などでは正組合員、准組合員同士の交流もできますね！

「JAファーマーズマーケット」ってなに？

生産者がとれたての農産物を直接出荷するJAの直売所です。

JAには、全国に約1,700店舗のJAファーマーズマーケット（農産物直売所）があります。

通常、スーパーなどの量販店に並ぶ農産物は集荷場や卸売市場などを経て届けられますが、JAファーマーズマーケットの農産物は生産者が直接出荷するので、とれたて新鮮。地域特有のめずらしい野菜や、生産者が作ったジャムや漬物などの加工品、その地域で生産されたお肉や卵などを売っている店舗もありますよ。

JAファーマーズマーケットに関する情報はこちら▶ <https://life.ja-group.jp/farm/>

普段と違う地域の直売所に行くと並べてある農産物もがらりと変わります。ぜひ、旅行先でも訪れてみてくださいね！

耕そう、大地と地域の未来。
JAグループ <https://org.ja-group.jp/>

JA高岡 第56年度の収支・剰余金処分のご報告

(平成31年3月1日から令和2年2月29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 2,577
事業管理費	2 △ 2,479
事業利益	3=1+2 98
事業外損益	4 197
経常利益	5=3+4 295
特別収支	6 △ 63
税引前当期利益	7=5+6 232
法人税、住民税及び事業税	8 △ 32
法人税等調整額	9 △ 4
当期剰余金	10=7+8+9 195
当期首繰越剰余金	11 129
土地再評価差額金取崩額	12 32
当期末処分剰余金	13=10+11+12 357

(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		357,902,117
2. 剰余金処分額		220,041,151
(1) 利益準備金	50,000,000	
(2) 任意積立金	100,000,000	
(3) 出資配当金	27,203,681	
(4) 事業分量配当金(右記★参照)	42,837,470	
3. 次期繰越剰余金(1-2)		137,860,966

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) 当年度産米売渡数量 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)

第57回通常総代会にあたって多く寄せられたご質問・ご意見

第57回通常総代会にあたって多く寄せられたご質問・ご意見は、次のとおり新型コロナウイルスに関連するものについてございました。

【ご質問・ご意見】

1 新型コロナウイルスがJAの諸事業に与える影響について、現時点でどのように考えているのか。

2 新型コロナウイルスによる世の中の変化を予測した対応ができていますのか。

3 新型コロナウイルスの感染防止対策として様々な行事・イベントが中止されているが、JA高岡ではどのように取り組むのか。

4 新型コロナウイルス感染拡大により、全ての活動が実質停止したことで、今期の収支に多大なマイナス影響があると思われるが、影響度合いの把握とこれからの予測を慎重に分析し、大きな傷みにならないよう方策を実行してもらいたい。

5 新型コロナウイルスの影響により日本の経済が落ち込み中、令和2年度においても役職員が一大奮起して頑張ってもらいたい。

【回答】


緊急事態宣言が全国に発令されるなか、JA高岡では、地区担当営農指導員・農機センター職員の分散配置、本店事業部・支店職員の交代勤務などを実施し、組合員や窓口来店者の皆様、職員の安全の確保を図るとともに、緊急事態時における、事業継続に最大限努力をして参りました。現在のところ、緊急事態宣言が解除され、足元、富山県においても感染状況の改善が見られており、外出自粛や休業要請が解除されております。

JA事業への影響でございますが、これから、影響の把握と対策について、取り組んで参るところではございますが、現時点においては、これまで、組合員・利用者の皆様への訪問活動により展開しておりました信用・共済事業につきまして、現在のところ、感染拡大防止の観点から、アポイントなしの訪問を自粛しておりますので、特に、共済事業における普及活動に支障を来しております。また、生活購買品についても、アポイントなしの訪問を自粛しておりますので、普及活動に支障を来しております。

一方、肥料・農薬などの生産資材、令和2年度産米をはじめとする農産物の販売、カンントリーエレベーターをはじめとする生産利用施設については、影響が大きいものと想定しております。

現段階において、今期の収支への影響は避けられない状況と考えておりますが、役職員が一丸となり、各事業において令和2年度の計画達成に向けて取り組むとともに、経費の削減・見直しを行い、収支のマイナス影響が最小限になるよう、努力して参る所存でございます。


今後、新型コロナウイルスの影響により、新しい生活様式が推奨されてくるものと思われまますので、これまでの訪問活動による普及活動や会議・会合の開催方法などについて、新しい生活様式に対応した方策が必要になってくるものと考えております。JA高岡の行事・イベントについては、第2波・第3波も十分に懸念されることから、今後の感染状況を注視しつつ、県が示すガイドラインも十分に踏まえ、開催の是非を検討して参りたいと考えております。



ど家庭を 高岡産切り花で彩ろう

実施期間 令和2年4月13日(月)～8月31日(月)

新型コロナウイルス対策にマスクや消毒、感染しないように
気を使って、みんなの気分が沈んでいます！こんな時こそ、
高岡のきれいなお花を飾ってみませんか？



**定期貯金をお預け入れ
のお客さま向け**

対象者	個人の方のみ(新規預入に限る)
対象貯金	スーパー定期貯金
預入金額	お一人さま：純増50万円以上(1円単位)
預入期間	1年以上

**個人向け国債購入
のお客さま向け**

対象者	期間中に個人向け国債を1回の申込で 100万円以上購入された個人の方
対象店舗	債券口座のある1店舗のみ
対象商品	個人向け国債(固定3年、固定5年、変動10年)

進呈商品(定期貯金)

- 新規預入額 50万円以上
「切り花引換券」×1枚
- 新規預入額 100万円以上
「切り花引換券」×2枚

進呈商品(国債)


国債購入金額100万円毎に
「切り花引換券」×2枚

お花を
飾って・贈って
応援しよう!

JA高岡 農産物直売所
あぐりっち各店で

**お花と交換できる
「切り花引換券」を進呈!**

※本券は切り花以外の商品にも
券面額で使用できます。



※本取組は切り花引換券がなく
なり次第終了とさせていただきます。切り花引換券は全
店舗の合計で3,000枚です。

詳しくはお近くの店舗まで

JA高岡 住宅ローン

**10年
固定金利特約型**

JA住宅ローン
最軽減金利【保証料込】

店頭金利
年1.2%
【保証料込】

年0.80%

※特別金利の対象になる住宅ローン商品は、富山県農業信用基金協会の保証付住宅ローンで、保
証料利息方式(金利に保証料を含めてお支払いいただく方式)の10年固定特約型となります。
※分割後取保証料は、お客様からJAへお支払いいただく利息の中からJAが富山県農業信用基金
協会へ支払います。

10年固定金利特約型〈特別金利(保証料込)〉

新築 土地購入 リフォーム 借換

+

他金融機関でお借入中の
目的型ローンの借換

(例) 教育ローン + マイカーローン + 奨学金 + etc.



【対象期間】
2021年3月末日まで資金
実行のできる方

【金利軽減条件】
下記①または②のいずれかの条件を満たせる方

① 給与振込(自動送金含む)を
いただける方

② 当JA正組合員の方
(ご家族の方)

スマホ&パソコンでもお申込み可能!

JA高岡

検索



※商品内容について詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。
※当JA店頭で説明書をご用意しています。
※金融情勢により取扱いを中止する場合がございます。詳しくは、ホームページの説明書をご覧ください。
⇒ <http://www.ja-takaoka.or.jp/>


保証料	新規取扱手数料	固定期間再選択 手数料	一部繰り上げ 返済手数料
<p>【定額保証料】 上記期間中は 無料 (通常 30,000円)</p> <p>【定率保証料】 金利に 含みます</p>	無料	無料	無料 (JAネットバンクからの一部 繰上返済の場合に限ります。)

JA高岡ローンセンター

TEL: (0120) 18-4160



「JAとの取引はこれから」というお客様もお気軽にどうぞ(ご利用に関しては、組合員加入のための出資が必要となります)。



JA高岡の農産物直売所

地元の農家のみなさんが丹精込めてつくった農産物が並びます


■ 地元の採れたて「新鮮」
売り場には、採れた
ての野菜が数多く並び
ます。商品は地元の農
家の方が朝一番に運び
込むので、毎日新鮮で
す。鮮度がいいと、味
も違います。「採れたて
のおいしさを届けたい」
そんな農家の方の気持
ちが伝わっています。

■ 安全・安心 顔の見える
農産物
商品に農家の方の名前
がついているのは、商品
の安全に自信を持って
いる証拠。また作った人
の名前がわかると安心
です。

■ 生産者が自ら作った「加
工品」も大きな魅力
農家の方が手作りし
たジャムや漬物やみそ、
パンなど素材の味を生
かした商品は、どれもお
いしさ満点。直売所では
野菜や果物、卵、花など
の生鮮品だけでなく、加
工品も地元の食材にこ
だわっています。


あぐりっち佐野店

住所：高岡市佐野1416
電話番号：0766-22-0230
営業時間：8:30～16:00
定休日：年中無休[年末年始除く]




あぐりっち矢田店

住所：高岡市伏木矢田4-26
電話番号：0766-44-6504
営業時間：9:00～12:00
定休日：年中無休[年末年始除く]



あぐりっち戸出店

住所：高岡市戸出吉住663
電話番号：0766-63-0107
営業時間：8:30～15:00
定休日：年中無休[年末年始除く]



あぐりっちアグリピア店

住所：高岡市西藤平蔵 234
電話番号：0766-63-1422
営業時間：8:30～15:00
定休日：年中無休[年末年始除く]

