

くらしとみどり farming

No.79

2018年8月2日

JA高岡広報コミュニティ版 くらしとみどり「farming (ふあーみんぐ)」
「farming」は、「農業」という意味であり、農業に携わる全ての人の思いを載せるJA高岡のコミュニティ誌です。

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

- この夏、絶対食べてほしい!高岡産トウモロコシ
- 夏ストレスに、野菜のチカラ!
- 野菜ソムリエみかのカラダに効くカンタンごはん♪
- 地産地笑
- 産地間交流夏の「おいしい」大集合
- お盆切花大特売市
- 定期貯金 夏の特別金利キャンペーン
- JA高岡ときめき・まなぶくらぶ受講生募集



この夏、絶対食べてほしい! 高岡産トウモロコシ



生産者

さわだ しげのぶ
澤田 茂信さん
スワニーさん

「もっと甘く、もっとおいしく」。栽培に手間暇のかかるトウモロコシを10年以上に渡り作り続けているのは、「甘くておいしいトウモロコシを待っているお客さんに喜んでもらうため」と笑顔で話す澤田さん。欠かさずつけている栽培日記を頼りに、一番おいしい時期やサイズを見極めて収穫します。トウモロコシは、朝採れが一番。朝5時に収穫を始め、その場でかぶりついて味をチェックし出荷。ぎっしりつまった実の先端まで極上の甘さが行き届いているのは、長年の経験と技術が生み出す賜物です。糖度は最低でも18度を誇り、果物と比べても遜色のない甘さを味わうことができます。柔らかい皮とみずみずしい粒は、生で食べてももちろん甘いのですが、塩ゆですることにより一層の甘みとジューシーさが際立ちます。ぜひ、朝採れトウモロコシの極上のおいしさを堪能下さい。

パリッとしゅーしゅー
ゴールドラッシュ

澤田 茂信さん



幻のトウモロコシ/
ピュアホワイト

(株)クボタファーム
紅農友会

かたくが
1ギューと1つまみ
かたくコーン

(農)横越上集落営農組合
(農)横越下集落営農組合



ミラクル
スイートコーン/
みらい

(農)北陸営農組合

8月4日(土)・5日(日)

トウモロコシまつり
開催



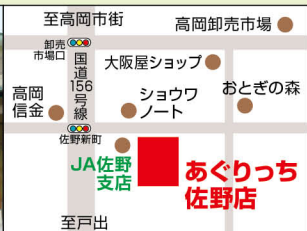
あぐりっち各店で、
高岡の生産者が丹精込めて栽培した
トウモロコシを数多く取りそろえて
お待ちしております

JA高岡農産物直売所

新鮮な高岡産野菜はあぐりっち各店でお買い求めください!

あぐりっち佐野店

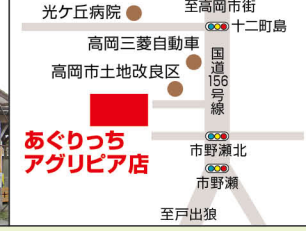
佐野1416-1 (佐野支店横)



- 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

あぐりっちアグリピア店

西藤平蔵234



- 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3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8時30分～
午後3時

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

夏ストレスに、 野菜のチカラ!

夏中盤。疲れをどっと感じ「夏バテかな?」と体調を気にする人が多くなります。夏の暑さのために身体の動きが低下してしまうのが「夏バテ」です。しかし今、深刻な問題として注目されているのが、体力的な疲れに加えて、心の疲れによる「夏ストレス」。野菜には、この「夏ストレス」を解消してくれる栄養価がたっぷり。野菜のチカラを知って、夏ストレスを乗り越えましょう!



ガッツリ食べて
夏バテ予防!の前に、
食べる体力がない。

だるさからくる夏ストレスには、
【ニンジン】がおすすめ!

β-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を丈夫にするため、免疫力を高めることに役立ちます。



夏バテ防止に
しっかり水分補給!
のはずが、飲みすぎて
むくみ気味。

むくみからくる夏ストレスには、
【きゅうり】がおすすめ!

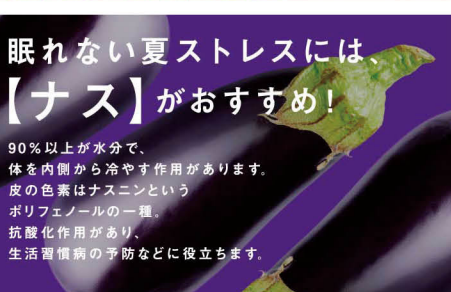
成分の約95%が水分で、カリウムが比較的多く含まれています。カリウムには利尿作用があるので、むくみの改善が期待できます。



寝苦しい夜は、
つついゲーム。
あれ?もう朝かよ。

眠れない夏ストレスには、
【ナス】がおすすめ!

90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。皮の色素はナスニンというポリフェノールの一種。抗酸化作用があり、生活習慣病の予防などに役立ちます。



暑さなんて、
気力で乗り切る!
と頑張ったら、いつの
間にか失神していた。

貧血からくる夏ストレスには、
【トウモロコシ】が
おすすめ!

野菜の中では高エネルギー食材。胚芽(粒のつけ根の白っぽい部分)にビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素が詰まっており、貧血予防の効果が期待できます。



涼しい夕方から
仕事アクセル全開。
結局徹夜で
エンスト状態。

ハリキリすぎ夏ストレスには、
【トマト】がおすすめ!

豊富に含まれるリコピンには、活性酸素の発生を抑え、体の酸化を防ぐ働きがあります。また、血圧を下げ、ストレスへの抵抗力を増す効果も。



夏祭り!夏フェス!
我を忘れて楽しんだ。
我に返ってグッタリ。

フィーバー型夏ストレスには、
【レタス】がおすすめ!

レタスの茎を切ると出てくる白い液体はラクチュコピクリンと呼ばれる苦味成分のひとつで、鎮静作用があると言われています。



プールに、山に、
しっかり遊んだ
夏休み!うっかり
日焼けの大後悔。

紫外線からくる夏ストレスには、
【ピーマン】が
おすすめ!

ビタミンCが豊富に含まれています。ピーマンのビタミンCは熱に強く、シミやそばかすの予防に役立ちます。



クールビズで涼しく
出勤。オフィスが
クールすぎて、
風邪ひく予感。

冷えからくる夏ストレスには、
【かぼちゃ】がおすすめ!

野菜類の中でも特に多く含まれるビタミンEが血行を促進し、体を温めるので、冷え性の緩和に効果的です。



JAグループウェブサイト (<https://life.ja-group.jp>) より引用

野菜ソムリエ
みかの

カラダに効くカンタンごはん♪



レシピ監修: 日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ 川原みか

色白美人のトマトのカプレーゼ



皮つきトマトは、ビタミンEが豊富なオリーブオイルと一緒にとると抗酸化作用が倍増! お肌に嬉しいビタミンCもいっぱい! 夏を乗り切れ色白美人♡

材料 (2人分)

トマト……………1個 大葉……………6枚
モzzarellaチーズ…1個
ハーブソルト(なければ食塩でもOK)……少々
オリーブオイル……50cc あらびき黒こしょう…適量

作り方

1. トマトは半月切りにして、ハーブソルトを振り、5分ほどおく
2. モzzarellaチーズは、1センチくらいのうす切りにする
3. 器にトマト、大葉、モzzarellaチーズを交互に重ね、オリーブオイル、あらびき黒こしょうをかける

トマトは、『桃太郎』『ファースト』などの品種があるけど、フルーティトマトは品種ではなく、水分を抑えて甘みがグッと強くなるように大事に栽培されたトマトの総称だよ!



まめ知識くん

きゅうりと海老のめんつゆ炒め



生のまま食べることの多いきゅうりですが、中華料理では炒め物の定番食材です。私は海老が大好き♡ですが、夏バテ予防に、ビタミンB1の多い豚肉に変えるのもオススメ!

材料 (2人分)

きゅうり……………1本 A { めんつゆ(ストレート) ……大さじ1
むき海老(大) ……8尾 水 ……大さじ2
おろししょうが……小さじ1 片栗粉 ……小さじ1/2
ごま油……………小さじ1

作り方

1. きゅうりは、長めの乱切りにしたあと、塩少々(分量外)を加えてもみ、水けをしぼる
2. フライパンにごま油をひき、海老、おろししょうがをいれて中火で炒める
3. 海老の色が変わったらきゅうりを加え、Aの調味料を回し入れ、とろみがついたら器に盛る

きゅうりは、夏の露地栽培のものが特にビタミンCが豊富! カリウムも多くて、熱中症予防や高血圧予防にも有効だよ!





ミュージカ
美優花ファーム

癒しの『多肉植物』



あぐりっち佐野店
アグリピア店で
販売中

ぷっくりとした葉肉と色彩豊かな可愛らしいフォルムで、インテリアやガーデニングアイテムとして人気を集めている多肉植物。高岡の気候にあった土づくりを実践し、この土地で育った美優花ファームの多肉植物は、育てやすいのはもちろんのこと、品質が良く種類も豊富なのが魅力です。乾燥に強く、水やりの回数が少なくても元気に育つことから、初心者でも栽培しやすい多肉植物。季節に応じて花を咲かせたり紅葉したりと、その時その時の変化に気持ちもほっこり。日々の暮らしに、癒しの多肉植物を取り入れてみませんか。



生産者 よこやま ゆうこ
横山 優子さん

2年前初めて多肉植物に出会い、植物自身が放つアートのような色合いに感動したのがきっかけで、趣味で栽培をはじめました。今は、専門家のアドバイスを受けながら、約100種類を育てており、昨年末からあぐりっちで販売しています。品種に応じた水管理や日光の当て方など、植物の成長とともにさらに栽培技術を磨き、多くの方に多肉植物の魅力を伝えていきたいと思っています。

ミュージカ
美優花ファーム 電話：090-9445-9267

高岡産野菜のピクルス しゅんさい で す 夏にさっぱり『旬彩de酢』



あぐりっち
佐野店で
販売中

※季節によって野菜が変わります。

あぐりっち佐野店に新登場した『旬彩de酢』は、季節の高岡産野菜を自家製のローリエやバジルとともに特製の酢で漬け込んだこだわりのピクルスです。時期によって野菜が変わるので、いろいろなバリエーションが楽しめるのも魅力のひとつ。保存料や添加物は一切使用していないので安全安心なのはもちろんのこと、酢のさっぱりとした味付けで、食欲の落ちる今の季節にぴったりな一品です。



生産者 たけうち ちはるさん
竹内 ちはるさん

直売所ができた当初から漬物や梅干しなどを出荷している母が所属するグループの方々に教わり、本格的に加工に携わるようになったのは約5年前。若い人にも食べてもらいたいとの思いから、サラダ感覚で食べられるピクルスの商品開発に取り組みました。現在販売している洋風のピクルスに加え、かつお風味の和風も試作中。今後、ラインナップを増やしていきたいと考えています。

む つ み
(代表 竹内 きよい) 電話：0766-24-0790

夏の「おいしい」大集合!

産地間交流

「あぐりっち」では現在、愛知、沖縄、静岡、千葉、長野、宮崎、和歌山県のJAの直売所との産地間交流を行っています。柑橘類やお茶など地元では品ぞろえにくい各地の特産品や加工品を取りそろえている他、地元野菜の栽培が難しくなる季節には、他県のJAから信頼できる農産物を取り寄せて販売しています。



JA上伊那【長野県】
伊那華の冷し中華
3人前・スープ付き 572円(税込)
リンゴ酢と蜂蜜を使ったスープが、
上伊那特産の小麦「ハナマンテン」で
作った麺とよくあいます。

JA上伊那【長野県】
伊那華の生そば
3人前・つゆ付き 875円(税込)
信州上伊那の
そば粉を使用した
大人気の半生そば
です。



JA上伊那【長野県】
伊那華の冷し坦々麺
3人前・スープ付 750円(税込)
ミンチ肉の代わりに大豆たんぱく質を
使用し、ヘルシーに仕上げました!



JAおきなわ【沖縄県】
シークワーサー蒟蒻ゼリー
パイナップル蒟蒻ゼリー
タンカン蒟蒻ゼリー 130g
各 150円(税込)
沖縄の甘酸っぱい爽やか果実の
ぶるぶる食感が楽しい蒟蒻ゼリー。
お子様に人気です♪



JA千葉みらい【千葉県】
しよいもアイス
50ml 200円(税込)
甘みが特徴の千葉県産さつまいも
『紅はるか』のアイスをモナカで
挟みました。

佐野店
限定



JA日向【宮崎県】
日向夏紅茶
500ml 150円(税込)
日向夏の爽やかな香りを
生かし、すっきりした
味わいに仕上げた
紅茶飲料です。

JA日向【宮崎県】
日向夏Sparkling
500ml 150円(税込)
炭酸でスッカリ。
日向夏の味が口の中に
爽やかに広がります。



佐野店
限定

JA紀の里【和歌山県】
紀州南高梅
のむゼリー
温州みかん
のむゼリー
各200ml 各 150円(税込)
和歌山が誇る二つの果実がのむゼリーで
登場。暑い日も手軽に栄養補給できます!



JA紀南【和歌山県】
うめぼし昆布
12g 180円(税込)
和歌山県産紀州梅はしペーストと北海道
天然昆布を使用。たっぷりの食物繊維と
カルシウム。爽やかな梅の酸味がクセに
なります。



平成30年度 JA高岡

お盆切花大特売市

地元の農家のみなさんが
心をこめて栽培した
切花を販売

350円と**600円**で
大特価にて提供!!

商品がなくなり次第
販売を終了させていただきます
両会場ではお盆の切花のみの販売となります。
なお、8月13・14日の2日間はあぐりっ佐野店・
矢田店で切花販売はいたしません。

高岡テクノドーム並びに二上特設会場では、全て現金での
精算になります。JA商品券・ギフトカード・クレジットカード
等のお取り扱いはできませんので、予めご了承ください。

主催：JA 高岡 お問い合わせ：営農センター 農産物販売課 0766-63-7334 / あぐりっ佐野店 0766-22-0230

開催日
8月 **13** (月) 日・**14** (火) 日

会場
① 高岡テクノドーム会場 ② 二上特設会場

営業時間
午前7時～午後5時まで 午前7時～正午まで

二上特設会場
(東亜合成株式会社駐車場)

当日は渋滞が予想される箇所です。二上霊園側入口は当日
通行止ですので、東亜合成正門出入り口からご来場下さい。

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 金 **8/31** 金

スーパー定期貯金

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 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)

② 越中高岡
万葉ごはん (1個)

※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。
お取引は各一人様1店舗、また進呈商品は2点までとさせていただきます。

さらに
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

有効期限：平成30年8月31日まで

お問い合わせはお近くの窓口まで

JA 高岡 ときめき・まなぶくらぶ 受講生募集

農や食、くらしに関する講座を開講します。JA高岡管内にお住まいの方ならどなたでも受講できます
(申込講座数に制限はありません)

主催：JA高岡女性部・JA高岡・高岡JA会館

① 田舎のぱん屋さん (福井 和美さん)

日程：11/9(金)・11/16(金)・11/23(金・勤労感謝の日)
10:00～13:00

場所：高岡市里山交流センター(国吉1324-1)

持ち物：エプロン、三角巾、タオル、持ち帰り用袋

受講料：2,500円(3回分)

定員：12名

② 高岡うまいもんづくり (華味のみなさん)

日程：10/29(月)・11/7(水)・11/12(月) 10:00～12:00

場所：高岡市里山交流センター(国吉1324-1)

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具

受講料：1,500円(3回分)

定員：20名

③ 絵手紙教室 (酒井 知恵さん)

日程：11/29(木)・12/6(木)・12/13(木) 13:30～15:30

場所：高岡JA会館(あわら町1-1)

持ち物：水入れ、描くモチーフ

受講料：1,500円(3回分)

定員：15名

④ グリーンを楽しむ寄せ植え (長井 栄子さん)

日程：13:30～15:30

10/29(月)室内で楽しむ溶岩寄せ植え2種
11/12(月)多肉植物のジオラマ風寄せ植え
12/10(月)お正月飾り・しめ縄リース

場所：高岡JA会館(あわら町1-1)

持ち物：はさみ、筆記用具、使い捨て手袋(必要な方)、エプロン(必要な方)

受講料：10,000円(3回分) 定員：15名

⑤ お花いっぱい寄せ植え (長井 栄子さん)

日程：13:30～15:30

10/30(火)シャビーなプリキットで秋の寄せ植え
11/13(火)ホワイトクリスマスの寄せ植え
12/11(火)お正月の寄せ植え

場所：高岡JA会館(あわら町1-1)

持ち物：はさみ、筆記用具、使い捨て手袋(必要な方)、エプロン(必要な方)

受講料：10,000円(3回分) 定員：15名

⑥ 紙バンドでバッグをつくろう (善田 望さん)

3回の日程でバッグを1つ仕上げます **初心者大歓迎!**

日程：10/31(水)・11/14(水)・11/28(水) 13:30～15:30

場所：高岡JA会館(あわら町1-1)

持ち物：はさみ、木工用ボンド、せんたくばさみ20ヶ、ウエットティッシュ

受講料：2,000円(3回分) 定員：20名

⑦ フレッシュハーブ教室 (金丸 晴美さん)

日程：10:00～12:00

10/26(金)ハーブで手作りコスメ
11/9(金)オリジナルハーブティづくり
11/16(金)クリスマスリースづくり

場所：高岡JA会館(あわら町1-1)

持ち物：筆記用具

受講料：5,000円(3回分) 定員：15名

JA高岡 ときめき・まなぶくらぶ 申込書

※FAXされる方は、このページ全体をFAXしてください(申込書だけを切り取らずに)

ふりがな			
氏名			
住所	〒	高岡市	
連絡先電話番号 (自宅や携帯電話)			

希望講座に○	講座名	申込方法
	① 田舎のぱん屋さん	●申込書に必要事項を記入され、お近くの支店または組織広報課までお申込みください。申込講座数に制限はありません。 ●締切は 9月20日(木) です
	② 高岡うまいもんづくり	
	③ 絵手紙教室	
	④ グリーンを楽しむ寄せ植え	●定員を超えた講座は抽選を行ないます ●応募人数が5名に満たない場合は講座を開催しないこともあります ●受講申し込みをされた方には受講可否を9月末までに郵送でお知らせします
	⑤ お花いっぱいの寄せ植え	
	⑥ 紙バンドでバッグをつくろう	
	⑦ フレッシュハーブ教室	受講料納付 第1回目に受講料を納入してください

お問い合わせは 組織広報課 ☎ 26-7410 FAX 26-7435

ご記入いただいた個人情報は講座以外に使用することはありません