湖（うみ）から洋（うみ）へ、地域をつなぐ広報誌

さくら

Monthly publication magazine
SAKURA

1
2020 January
No.46
JA福島さくら

特集1
令和につなぐ絆の輪
JA福島さくら感謝祭2019 inたむら
JA福島さくら感謝祭2019 in郡山地区

特集2
第2回 JA福島さくら グラウンドゴルフ大会開催！

特集3
楽しい一日の始まり！ よくばりフェス開催！

年頭のごあいさつ

福島さくら農業協同組合
代表理事組合長　管野　啓二

組合員をはじめ地域の皆様には、ご家族お揃いで輝ける新年の良き門出をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、平素より当ＪＡの各事業に深いご理解とご支援をいただいておりますことに厚くお礼申し上げます。

さて、わが国の農業を取り巻く環境は、日米貿易交渉が最終合意に達し、関税撤廃・削減により、米国産農産物が流入し農産品価格の下落などの影響が出る見通しが政府より示されるなど、不透明な状況が続いております。

さらに、昨年の管内の農業では、台風19号などによる大雨の被害に見舞われ農畜産物の生産に大きな打撃を及ぼし、本年の生産にも影響を及ぼしかねない状況となっております。

こうした中、当ＪＡは、「農業の振興と地域社会への貢献」という経営理念の下、第2期中期経営計画において、4つの基本方針「被災地域復興方針」「地域農業振興方針」「組織基盤強化方針」および「経営基盤強化方針」を掲げ役職員が一丸となって農業に寄り添い、地域になくてはならないＪＡを目指し取り組んでおります。

さて、本年の干支は子年ですが、正式には十干が庚（かのえ）で、十二支が子（ねずみ）であり、「庚子（かのえね）年」となります。

「庚」は結実や形成を表すような意味を持っており、「子年」には増えるという意味合いがあり、草木の生命を始めとした命が誕生しようとする意味があり、庚子年は、動きがあり、新しいものを作ろうとされる年とされています。

今年は、新しい元号にも馴染みはじめ、日本で2度目の夏季オリンピックが開催されるなど、新たな時代の幕が開きましたが、当ＪＡでも地域を支える組織として新しい時代に対応すべく役職員一同より一層の努力をしてまいります。

結びに、本年が組合員はもとより地域の皆様にとって、より充実した繁栄の一年となりますよう、役職員一同心より願っております。さらに、益々のご健勝とご多幸をご祈念して、年頭のごあいさつといたします。

ＪＡ自己改革の実践

第18回　感謝祭で自己改革をPR

たむら地区本部は、感謝祭２０１９inたむらを開催し、自己改革宣言を記した横断幕を作成し会場内に掲示しました。

この自己改革宣言は、ＪＡ福島さくら全体の取り組みとして、各事業所にポスターとして掲示しているもので、今回はその一環として横断幕を作成し、感謝祭会場に掲示して、組合員に向けてＰＲを行いました。

同地区では、「組合員・利用者皆様の声を聴き、ＪＡ事業活動に反映させて参ります」「食と農を守り、暮らしの豊かさを提供し、次代へつなぐ地域づくりに貢献します」といった宣言の実践に向け取り組んでいきます。

横断幕を持ちPRする職員

第19回　ゴミのない街づくりを地域美化運動実施

地域貢献活動の一環として、地域美化運動を実施しました。

美化運動は、11月19日の農協法公布の日にちなんでおり、郡山市の本店、郡山地区本部、たむら地区本部で同時に実施され、午前7時半から1時間程度、ＪＲ郡山駅西口駅前広場や各事業所周辺のゴミ拾いを行いました。

郡山駅前広場を清掃した職員は、「前年に比べてゴミは少なくなっている」と話していました。

ＪＡは今後も地域美化のために、清掃活動を続けていきます。

郡山駅周辺を清掃した職員ら

令和につなぐ絆の輪

JA福島さくら 感謝祭 2019 in たむら

11月 2日・3日

イベントが盛りだくさんで会場は大賑わいでした！

たむら地区本部は「JA福島さくら感謝祭2019 in たむら」を田村市陸上競技場前広場で開催しました。

感謝祭は「～“ありがとう”令和につなぐ絆の輪～」をテーマに、組合員や地区住民へ感謝の気持ちを表しました。合併後4回目の開催となる感謝祭は、例年同様、ラジオ福島の海藤尚美アナウンサーが司会を務め、JA福島さくらイメージキャラクター「さくらちゃん」も登場し、会場の子どもたちから人気を集めました。

イベントブースでは地場産の新鮮な野菜や新米、福島県産の牛肉などを販売したほか、各支店や事業所が趣向を凝らした催しを用意しました。

ステージイベントでは、地域住民による郷土芸能発表会やそれいけ!アンパンマンショー、ものまねタレントの神奈月さんによるものまねオンステージ、一般来場者による牛乳早飲み大会などが行われました。また、液晶テレビや空気清浄器などの豪華賞品が当たる大抽選会も行い、両日とも大勢の来場者で賑わいました。

餅つき

豪華商品が当たる! 大抽選会

牛乳早飲み大会

組合長あいさつ

神奈月さんと来場者の皆さんで記念撮影

郡山商業高校チアリーディング部

鬼五郎幡五郎太鼓

郷土芸能発表

JA福島さくら 感謝祭 2019 in 郡山地区

11月3日～17日

たくさんのお客様とふれあうことができました！

郡山地区管内では、11月3日の熱海総合支店を皮切りに17日まで計10か所で開催しました。

各会場では、日頃の感謝を込めて、ダイコンの無料配布や新米でついた餅の振る舞い、芸能発表会、豪華景品が当たる抽選会など趣向を凝らした催しを用意し、楽しいイベントが目白押しとなりました。

愛情たっぷりの豚汁を振る舞いました
日和田女性部

募金活動
熱海総合支店

芸能発表

米すくいも大人気!
大槻総合支店

芸能発表
中田総合支店

芸能発表

宝船が登場!

模擬店
喜久田総合支店

芸能発表
三穂田総合支店

大人気の味噌すくい
逢瀬片平支店

芸能発表
郡山総合支店

餅つき大会
西田総合支店

生け花の展示

賑わった会場
湖南支店

農産物品評会

活動内容報告

組織全体での活動をはじめ、各エリアで開催されたイベントや地域の方との交流など、さまざまな話題をご紹介・ご報告いたします。

Topics & Action Report
全域
11月18日

被災者支援に全力で取り組む

藤木眞也農林水産大臣政務官（参議院議員）が、台風19号で被災したJA福島さくら管内を訪問し、河川の決壊により被害に遭った農家の農業施設の視察とJA関係者らとの意見交換会をしました。

藤木議員は郡山市日和田町のしいたけ施設現場といわき市小川町の園芸施設（ガラスハウス）現場を確認し、被災した農家から、当時の状況や被害報告、復旧の進捗状況に関する説明を受けました。

藤木議員は「被災者にとって農地園地の再建が優先される。国が主導する形で農業支援に全力で取り組み、早急に支援策をまとめたい」と話していました。

被災した現場を視察する藤木議員ら

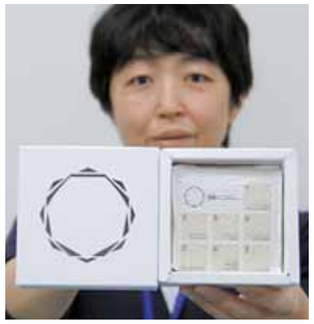
Topics & Action Report
全域
11月22日

郡山産最高級米「ASAKAMAI887」販売開始

郡山地区本部とこおりやま食のブランド推進協議会は、2019年郡山産最高級ブランド米「ASAKAMAI887」の販売を、郡山市の農産物直売所旬の庭等で始めます。

同商品は、郡山市内で基準を満たす農家だけが作る究極の米コシヒカリで、食味値が88点以上、整粒歩合が80．0％以上など、7つの基準をクリアしたものだけ認められ、2018年度から販売を開始しました。

2キロ（2，600円）に加え、紙製の箱を使った3合（450グラム）パッケージ（1，500円）。同JA農産物直売所旬の庭久留米店・大槻店とJA農産物直売所愛情館、イオンタウン郡山内の石窯ベーカリーいずみがもりで販売します。また、オンラインストアでは、郡山産杉材を使用した3合升特別パッケージ（2，000円）の販売も行います。


PRする職員

お問い合わせ JA福島さくら 郡山地区本部
経済課 TEL 024-921-0527

Topics & Action Report
全域
11月22日

「さくらちゃん」ぬいぐるみが完成

JA福島さくらのイメージキャラクター「さくらちゃん」のぬいぐるみとオリジナルボールペンのノベルティグッズが完成しました。

ぬいぐるみは、座らせて飾ることができる安定の形状に仕上げました。全長約30センチ。頭の大きさ、目の大きさ、桜の花などの色合いや手触りなど、制作にあたり細部にまでこだわりました。

ボールペンは、クリップ部分にさくらちゃんの全身を立体化したものを付けました。若年層への農業の関心とJAのイメージアップを図り、組合員や地域住民にキャラクターの定着を目的に、制作しました。

今後、イベント等でのプレゼントやキャンペーンの景品として活用し、JA福島さくらをPRしていきます。また、ぬいぐるみとボールペンの制作については、共済連の「地域・農業活性化積立金」を活用しました。

キャラクター定着を目指しPRする職員

Topics & Action Report
郡山
11月15日

JAまつりに募った義援金を受贈

熱海総合支店は郡山市の本店で、台風19号による記録的な豪雨の被災地への義援金として、JAまつりで募った募金78，754円を、同JA管野組合長に受贈しました。贈呈式には、熱海総合支店JAまつり実行委員の同JA藤田清志理事と安田孝経支店運営委員長から「被災した組合員の皆さんに少しでも役立ててほしい。JAまつりに参加してくれた地域の皆さんからの願いです」と話し、義援金を手渡しました。受け取った管野組合長は「皆様からの支援ありがたいこと。今後も協力し共にこの災害を乗り越えたい」と感謝の言葉を述べました。この義援金は3日、開催したJAまつりにおいて来場者に呼びかけて募ったものです。また、藤田理事個人からも義援金を受贈しました。

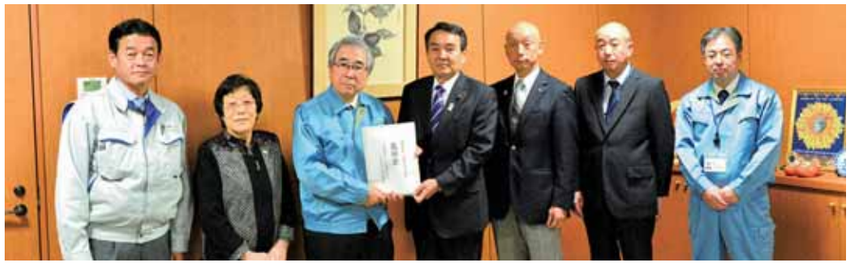
藤田理事（左）と安田委員長（左2人目）から義援金を受取る管野組合長（中央）

Topics & Action Report
郡山
11月19日

JAまつりに募った義援金を郡山市へ贈呈

大槻総合支店は、郡山市役所で台風19号被災地への義援金として、16日に開催したJAまつりで募った募金78，134円を品川萬里郡山市長に贈呈しました。

贈呈式では、大槻総合支店JAまつり実行委員の佐藤政喜氏、安田潤一氏、影山信子氏から「被災した方々を支援したく、JAまつりに参加してくれた地域の皆さんから募りました。被災した皆さんのために少しでも役立ててほしい」と話し、義援金を手渡しました。受け取った品川市長は「温かい志、深く感謝する。一日も早い回復を目指します」と感謝の言葉を述べました。


品川市長（左から3人目）へ義援金を贈呈する実行委員ら

Topics & Action Report
郡山
11月19日

食育の日「旬の野菜をめしあがれ」

郡山地区本部は、食育の日として当JA農産物直売所「旬の庭久留米店」で来店者に旬の野菜を使った料理を振る舞いました。

このイベントは、毎月19日の食育の日に合わせて実施しており、一般消費者の方に地元農畜産物を広く知ってもらう事を目的に行っています。

調理し料理を振る舞っているのは、当JA郡山地区本部の食育ソムリエの資格をもつ職員が行い、今月は地元産のきのこをたっぷり使った豚キムチを作り、レシピを添えて配りました。試食した来店者は「辛い料理は今の季節にぴったり、きのこは何の料理にも使えていいね」などと好評でした。

来店者に配る食育ソムリエ

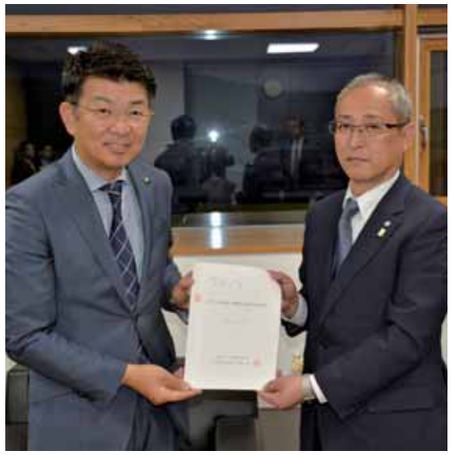
Topics & Action Report
たむら
11月11日

地域農業の活性化へ要望書提出

たむら地区は、政策対応や助成支援などを求める要請書を、蒲生幸夫たむら地区本部長から本田仁一田村市長へ手渡しました。

地域農業における高齢化と就農人口の減少が加速される現状を受け止め、「担い手の確保・育成」「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」の実現に向け地域創生と活性化を目指します。

蒲生地区本部長は、「風評被害防止対策・食農教育の継続実施」「新規就農者及び担い手の育成・支援」「稲作・園芸振興対策支援」「GAP認証取得支援」、「有害鳥獣対策支援」「畜産振興対策支援」などについて強く要望しました。本田市長は「農業者への支援は、行政とJAが連携して対応していきたい」と話しました。


要望書を渡す蒲生地区本部長（右）

Topics & Action Report
たむら
11月6日~7日

5周年の感謝をこめて記念品を贈呈

七郷支店は、2014年11月の新築オープンから5周年を迎え、利用者に日頃の感謝を込めて、「新築5周年感謝祭」を開きました。

感謝祭では、来店者に記念品として地元産のリンゴ「シナノゴールド」や「王林」を贈呈したほか、卵の特売などを実施しました。職員が「おかげ様で5周年を迎えることができました」と声をかけ、感謝の気持ちを伝えました。来店者は「メッセージ付の立派なリンゴをありがとう」と話していました。

七郷支店は新築オープンから支店独自で周年祭を開催しており、地域利用者と密着した店舗運営に努めています。

記念品を贈呈する職員

Topics & Action Report
たむら
11月3日

サッカーで熱戦を繰り広げる

たむら地区とたむら少年サッカー協会は、田村市陸上競技場で第4回JA福島さくら組合長杯少年サッカー大会を開催し、U-12の部では小野FC、U-10の部ではファイブアローズが見事優勝に輝きました。

大会には、管内外から12チーム130名が出場。選手たちは日頃の練習の成果を十分に発揮し、熱戦を繰り広げていました。

結果は次のとおり。

【U-12部門】
▽優勝＝小野FC
▽準優勝＝リガーズFC
▽第3位＝ファイブアローズ

【U-10部門】
▽優勝＝ファイブアローズ
▽準優勝＝常葉SSS
▽第3位＝リガーズFC

熱戦を繰り広げる選手たち

Topics & Action Report
いわき
11月19日

被災農家へ施策説明

いわき地区本部は、台風19号等による農業被害への補助事業概要説明会を小川支店で開き、農家・農事組合長63名と福島県・いわき市・農業共済組合とJA役職員20名が参加しました。

この説明会は、特に被害の大きかった平窪・好間・小川支店管内の農家・農事組合長等に国・県・市などの補助事業や支援事業を理解してもらうことを目的に行われました。

参加した農家からは、被災した農機具、農地などの補助申請などについて切実な質問がなされていました。

話を聞く参加者ら

Topics & Action Report
いわき
11月14日

第4回いわき地区組合員ゴルフ大会開催

いわき地区本部は、いわき市のスパリゾートハワイアンズ・ゴルフコースで「第4回JA福島さくらいわき地区組合員ゴルフ大会」を開催しました。

大会には、同地区管内のゴルフ愛好家の組合員18名が参加し、高久地区の國井隆一さんが優勝に輝きました。

台風19号の被害などにより前大会より54名少ない参加となりましたが、当日は天候にも恵まれ、声を掛け合いながらラウンドし、ゴルフを通じて交流を深めました。

結果は次のとおり。（敬称略）
▽優勝＝國井隆一（高久地区）▽準優勝＝仲野晃恵（大浦地区）▽第三位＝伊藤太一（小名浜地区）
▽女性の部優勝＝岩谷陽子（常磐地区）

優勝した國井さん（右）に優勝トロフィーを授与する根本地区本部長（左）

Topics & Action Report
いわき
11月10日

直売所の営業再開

いわき地区新鮮やさい館好間店は、台風19号の影響で、浸水の被害を受け営業を休止していましたが、再開しました。

営業再開となった日には、生産者が農産物を持ち込み、新鮮な野菜や、柿などの旬の果物が並べられ約200名の消費者が訪れ農産物を買い求めていました。

同直売所は、併設する好間支店同様好間川の氾濫により、土砂が堆積し、営業を休止していたが、職員の懸命な復旧作業により、営業再開に至りました。

賑わう店内

Topics & Action Report
ふたば
11月19日

ユーカリの産地目指して市場視察

ふたば地区は、楢葉町上繁花木生産組合の組合員5名と大田市場で視察研修を行いました。

同組合が、今年度からユーカリなどの花木を出荷しており、今回の視察では、これから出荷を始める生産者らが、流通過程を確認することを目的として行われ、せりの見学や、他産地の花木確認、出荷状況の説明を受けた後にアオヤマフラワーマーケット二子玉川ライズ店にて実際に販売されている状況を確認しました。

参加した組合員は、「現在花木は、価格が上昇しており、良質な物を出荷すれば高値で取引されるので、良質な物を出荷できるよう品質管理をしていきたい」と話していました。

販売されている花木を視察する組合員

Topics & Action Report
ふたば
11月16日

農業の復興に向けて説明会を開催

ふたば地区は、富岡町とともに、富岡町内の避難指示が解除された区域に農地を所有されている方と営農再開をしているまたは、予定している担い手を対象として、農業復興・営農再開に関する説明会を開催しました。

今回の説明会では、令和2年度に向け、福島県営農再開事業（管理耕作）を活用し、担い手の作付意向・面積拡大をもとに農地所有者の協力を得ながら、農地集積を調整し富岡町の農地の荒廃防止と営農再開面積の拡大に取り組む事を目的としています。

今後、担い手に来年度および今後の営農再開状況を確認する座談会を開催し、所有者と担い手の意向がマッチングした農地については、特定農作業受委託契約書を締結し、営農再開の拡大により、同町の農業復興に向けて取り組んでいきます。

説明会の様子

特集 2

第2回 JA福島さくら グラウンドゴルフ大会開催!

プレーを楽しむ会員の皆さん

＼ 秋空の下、プレーを楽しみました! ／

「第2回JA福島さくら年金友の会グラウンドゴルフ大会」を田村市運動公園多目的運動広場で開催し、管内各地から約370名の会員が参加しました。

同大会は会員の親睦と融和を図り、健康増進活動の一環として健康と体力作りを目的として開催しています。

会員らは日頃の練習の成果を発揮し、ホールインワンや好プレーを繰り広げました。競技中は地域の枠を超えて互いに声を掛け合い、交流を図りながらプレーを楽しんでいました。

大会結果

〈男性の部〉
- 優勝 佐藤 芳男さん（七郷支店）
- 準優勝 小松 高さん（平窪支店）
- 第3位 新田 敏明さん（桜支店）

〈女性の部〉
- 優勝 西野 ツマさん（広野支店）
- 準優勝 渡辺 栄子さん（双葉支店）
- 第3位 佐藤 ヒデさん（浪江支店）

受賞された皆さん

楽しい一日の始まり!

特集3

よくばりフェス開催!

体験やクイズを通して
食と農業について
みんなで学びました!

みんなで記念撮影!

11月24日 参加者の笑顔がとても印象的な一日となりました。

「親子で学ぼう!よくばりフェス」を郡山市のホテル華の湯で開催し、組合員とその家族約200名が参加しました。

このイベントは食農教育の一環で、地域の農産物を食べるだけではなく、生産から食卓に並ぶまでの過程を親子で一緒に学び、生産農家・商業団体を知る機会をつくることを目的に開催し、味噌づくりやアイシングクッキー作り、ハーバリウム、食育セミナーなどのワークショップを参加者全員で体験しました。

参加者は「味噌づくりで豆を潰すのが大変だったが、食べるのがとても楽しみ」や「さくらちゃん上手に描けたよ」などと話していました。

組合長あいさつ

味噌づくり

同JA女性部協議会の橋本孝子会長らを講師に、茹でた大豆をジッパー付保存袋に入れ、手でつぶす工程から塩、麹を入れた本格的な味噌づくり体験しました。

おいしい味噌になるといいな!

ハーバリウムづくり

小瓶に、自分で選んだ管内産の花を乾燥させたものやビーズ等を入れて制作しました。

上手に作れたよ!

アイシングクッキーづくり

当JAのイメージキャラクター「さくらちゃん」を型どった米粉クッキーに、ピンクや水色といったアイシングクリームなどを使い、クッキーの表面をデコレーションした世界に1つだけの愛らしいさくらちゃんクッキーを作りました。

とってもかわいいさくらちゃんクッキーができました!

食育セミナー&昼食

食育セミナーは、食育ソムリエの資格を持つ職員が講師となり、箸の持ち方や食べることの大切さを学びました。また、昼食には、管内で採れた野菜をふんだんに使用した「ホテル華の湯」特製弁当を味わいました。

野菜もおいしく食べられたよ!

クイズとじゃんけん大会も盛り上がりました!

お口とからだイキイキと！

食養生コラム

第25回

食べ物のこと －その9－

平成25年12月、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食って何？」と聞かれてしっかり答えられるでしょうか。

5年ほど前、NHKで松山ケンイチ主演の「平清盛」が放送されました。清盛入道は今の神戸（当時は福原）を中心に「日宋貿易」に力を入れました。いろいろな輸入品のほかに、留学した禅僧が持ち帰ったものに精進料理があります。当時中国では禅宗が盛んで、その肉食忌避の考えがわが国にマッチしたものと思われます。この時代から室町時代にかけて「和食」はほとんど完成してしまいます。

禅宗から始まった様式の一つに「銘々膳」があります。一人一人の食台のことです。室町時代から昭和初期までどんな家庭でも一汁三菜を載せた個々人のお膳が出されていました。「日本人の食膳は常に清潔にして且つ美を尽せり。（中略）食卓は方形にして低き1つの脚ありて1人1卓なり」（クラッセ：17世紀イエズス会士）。これは貴族や武士の特権階級だけではなく、村においても銘々膳を使って一汁三菜を食していました。

この銘々膳に取って代わるのが「ちゃぶ台」です。大正年間から流行しだしたちゃぶ台は瞬く間に広がります。都市生活者にとって便利なちゃぶ台、個食が基本だった食習慣に大皿料理という西洋式の共食を持ち込めるようになりました。しかし、このちゃぶ台も姿を消す日がきます。

（次回に続きます）

（文：きらら歯科医院　外島 彩）

JA歯科診療所
きらら歯科医院

福島県田村市船引町今泉鳥足340-1
【診察時間】午前の部 9:00～12:00
午後の部13:00～18:00
【休診日】土・日・祝日
TEL 0247-61-6755
※診察は一般外来も含め予約制です。

JA福島さくら
歯科診療所紹介

たむら地区の「きらら歯科医院」のほか、いわき地区に「のぞみ歯科医院」「めぐみ歯科医院」があります。

JAは、皆さまが住み慣れた地域や自宅で安心してくらせるよう、生きがいを持ちながらその人らしく日々を過ごせるよう、まごころを込めてお手伝いしております。

JA歯科診療所
のぞみ歯科医院

福島県いわき市後田町柳町52
【診察時間】午前の部 9:00～12:00
午後の部13:00～18:00
【休診日】土・日・祝日
TEL 0246-38-5703
※診察は一般外来も含め予約制です。

JA歯科診療所
めぐみ歯科医院

福島県いわき市自由ケ丘39-2
【診察時間】午前の部 9:00～12:00
午後の部13:00～18:00
【休診日】土・日・祝日
TEL 0246-28-9140
※訪問歯科専門歯科診療所です。

大地の恵みが 料理に生きる

Farmer's Mom Recipe

農家のお母さんの 三つ星★レシピ

vol.48

あったかおかずでポカポカ！

しょうがの佃煮

【材料】

- しょうが……1kg
- A
  - しょうゆ……200cc
  - 砂糖……400g
  - 酒……100cc
  - みりん……100cc
- かつお節……50g
- 白ごま……適量

【作り方】

1. しょうがは良く洗い、皮ごと千切りにする。
2. 鍋にお湯を沸騰させ、千切りにしたしょうがを入れて2～3分茹で、ザルにあげる。（アクをとるため）
3. 鍋にAの調味料を入れ、砂糖がとけたら2のしょうがを入れて混ぜながら煮詰め、少し煮汁が残るぐらいになったら火を止め粗熱をとる。
4. かつお節は、フライパンで乾煎りする。
5. 3に4のかつお節をからめて、白ごまをまぶせば出来上がり。

クッキングアドバイス

3の工程で、汁がなくなるまで煮詰めると固まってしまうので気を付けて！
細かいかつお節より、大きめのかつお節を細かく切って使うと口当たりがいいですよ！また、残り汁にお湯を注ぐとしょうが湯に！ぜひ、試してみてください♪

レシピ考案／郡山地区女性部 高瀬支部
左から 馬場眞弓さん、馬場ヒロイさん、熊田京子さん

考案者から一言

寒い季節です。
しょうがには体を温める作用があり身体によい食材です。上手に取り入れて元気な身体作りをしていきましょう。

イベント情報

今回ご紹介したレシピは、
『旬の庭久留米店』で開催の
『ごはんの日』にてご試食できます。

1月28日㊋
しょうがの佃煮

「旬の庭」久留米店
福島県郡山市久留米2丁目77-1 TEL.024-945-7483
営業時間／10:00～19:00（年中無休）

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

シュンギク

～個性ある香りが魅力～

シュンギクのプロフィール
〖分類〗キク科
〖原産地〗地中海沿岸
〖おいしい時期（旬）〗冬（10～3月ころ）
〖主な栄養成分〗
β－カロテン、食物繊維、
カリウム、葉酸など

解説：KAORU

シュンギクのチカラ

骨の強化と体の調整機能を維持！

β－カロテン
強い抗酸化作用があり、免疫力アップや風邪予防、がん予防にも効果的。体内でビタミンAに変換され、髪や肌の健康維持、視力維持に働く

食物繊維
腸内環境を整えて、脂肪の吸収を抑制する作用が期待できる

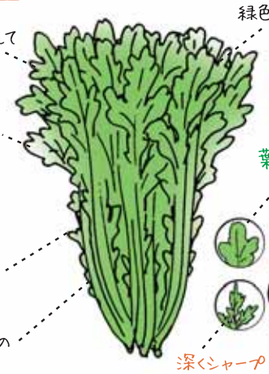
カルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも豊富

ミネラル類
カリウムが豊富で、むくみの改善、高血圧に効果が期待できる。筋肉のけいれん予防にも効果的

特有の香り
リモネンやα－ピネンなどが自律神経に作用し、リラックス効果が期待できる。食欲増進、胃の活性化や保護、せき止めなどの作用があるといわれている

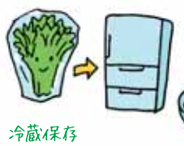
ビタミン類
貧血予防に効果的な葉酸、止血作用のあるビタミンKを含有

見分け方



保存方法

風味が損なわれるため早めに使おう



冷蔵保存
乾燥しないようぬれた新聞紙やペーパータオルで包み、保存袋などに入れて冷蔵庫へ

冷凍保存
塩を入れた熱湯でさっと硬めに下ゆでし、すぐに冷水に落としてから水気をよくきる。小分けしてラップに包んで冷凍庫へ

立てて保存
寝かせておくと茎が曲がりやすく傷みやすい

あえ物やおひたしなどは自然解凍。みそ汁など汁物は凍ったまま調理OK

シュンギクのヒミツ

名の由来
その名の通り菊の一種

関西では菊菜とも！

一般的に菊の花は秋に咲くのに対し、春に花が咲くことから「春菊」と呼ばれるようになった

欧米では観賞用として用いられ、中国で野菜として利用され始めたのが始まり

原産地
トルコやギリシャなどの地中海沿岸

楽しみ方・食べ方のコツ

ゆで方

おひたしやあえ物にする場合、塩を加えて熱湯で下ゆで

堅い根元を先に入れ、15秒ほどしてから葉を入れる

葉はさっと湯に通しすぐにあげて冷水に取り水気をきる

サラダに……

葉が柔らかく鮮度が良いものを選ぼう。茎から葉を摘み、葉の部分だけを使用。さっと熱湯を掛け、冷水にさらしてから使っても特有の香りが立って美味

ソースとして……

ゆでた後ミキサーにかけピューレ状にして魚料理に！

サラダをはじめ、パスタやグラタンなど洋風料理にも

あくが少ないので下ゆでせずにおひたしや鍋物にそのまま使える

シュンギクのいろいろ

中葉種
東日本で主流の一般的なもの。葉の切れ込みが深く多数あり、香りは強め。関東では茎の根元を切って収穫するが、関西では根付きで収穫することが多い

小葉種
葉が細めで、切れ込みが深い。現在あまり栽培されていない

大葉種
西日本で主流。葉の切れ込みが浅く、大きくてへらのようにれみがある。肉厚で柔らかい。香りはマイルドで癖のない味わい

サラダ用品種
生食向き。茎が細くて柔らかい食感、香りも優しくて食べやすい。サラダシュンギクなどとも呼ばれる

スティックシュンギク

11月の和牛セリ市場成績

●JA福島さくら実績（令和元年11月12日～13日開催）

単位：円（税込）

性別	頭数	平均価格	最高価格	最低価格	体重	kg単価	平均日令	前月価格	前月比
雌	109	726,555	1,376,100	304,700	288	2,527	291	735,193	△8,638
去勢	135	782,320	1,136,300	487,300	316	2,473	288	815,708	△33,388
計	244	757,409	1,376,100	304,700	303	2,496	289	781,550	△24,141

●福島県家畜市場

単位：円（税込）

性別	頭数	平均価格	最高価格	最低価格	体重	kg単価	平均日令	前月価格	前月比
雌	321	710,374	1,376,100	209,000	288	2,469	289	731,743	△21,369
去勢	409	786,825	1,324,400	445,500	316	2,493	285	797,328	△10,503
計	730	753,208	1,376,100	209,000	303	2,483	287	768,655	△15,447

お問い合わせ先　福島さくら農業協同組合 営農部 畜産課　TEL 0247-67-1488

THE SEASONAL RECIPE 2020 JAN

野菜がおいしい、季節のレシピ

春菊とホタテのフリッタータ

（イタリア風オムレツ）

材料　●4人分

- ●春菊 …… 1/2束
- ●冷凍ホタテ（大・Lサイズ）…… 6個（小の場合10個）
- ●生たまご（Mサイズ）…… 5個
- ●生クリーム …… 50cc
- ●チキンコンソメ顆粒 …… 小さじ1
- ●塩 …… 1つまみ
- ●サラダ油 …… 大さじ1
- ●バター …… 10g
- ●粉チーズ …… 20g
- 〈ソース〉●ケチャップ …… 50g
- ●野菜ジュース …… 大さじ2

作り方

1. 春菊の葉を茎から外す。少しの時間、水にさらしてから沸騰したお湯でサッと茹でる（10秒ほど）。茹で上がった春菊は冷水で冷まし、2cm程度の幅にカットする。
2. ホタテは解凍し、貝柱・ヒモ・生殖巣を取り分ける。貝柱は半分の大きさにカットする。ヒモと生殖巣は細かく刻む。（小さいサイズのホタテの場合は、取り分けせずにそのまま半分の大きさにカットする。なお生殖巣は大きいサイズの物にはあるが、小さいサイズのホタテにはないものが多い。）
3. 生たまごは少し大きめのボウルに割り、生クリーム・調味料を入れてしっかりと混ぜる。最後に春菊・ホタテを入れて軽く混ぜる。
4. 〈ソースを作る〉ケチャップ・野菜ジュースをボウルに入れて、混ぜ合わせる。（今回の野菜ジュースは、トマト感が強い物を使用）
5. テフロン加工のフライパンにサラダ油とバターを入れて弱火にかけ、バターが焦げないように溶かす。バターが溶けたら③の材料を入れて中火にする。たまごが外側から固まり始めるので、菜ばしで外側から内側へ、円を描くように軽く混ぜる（何度か繰り返す）。
   蓋をして5分ほど、極弱火でたまごに火を入れる。火が入ったらフライパンを返して皿に盛る。
6. ソースをかけて、粉チーズ、サラダ（分量外）を飾り完成。

【レシピ考案】角打ちビストロ KURAHIRO（蔵ひろ） オーナーシェフ 朝倉智洋／2018年夏に福島市稲荷神社北側にオープンしたビストロ。レトロな店内で約20種類の2,500円均一のボトルワインとそれに合う欧風創作料理が味わえる。

今月のキーワード野菜

春菊

読者のこえ

私の家は、ふたば地区で今も帰還困難区域になっています。今は、家族7人水戸に住んでいて家庭菜園を楽しんでいます。はじめてサヤインゲンを植え、今14本育っています。広報誌に載っていた肉巻がおいしそうでぜひ作ってみたいと思います。（水戸市 Kさん）

編集担当より 家庭菜園で作ったサヤインゲンの肉巻いかがでしたか♪採れたてのお野菜はやわらかくて何も手を加えなくても美味しいですよね。早く帰還できることを願っております。

◆写真

（郡山市 さくらちゃんさんの作品）

「今年もお目見え！リアルかかし」大和田正幸さんの「鳳凰2号」にはただただびっくり。すごいのひとこと。そばの人物像もまたリアルです。まさに芸術そのもので圧巻です。読者のこえコーナーの皆さまの絵手紙が素晴らしいので切り抜いて、自分の絵手紙の参考にさせて頂きました。「おう 美ー ナスよ」には大笑いしました。（田村市 Iさん）

編集担当より 本当にリアルで素晴らしいものばかりです。近くで見ると本当に人間そのもの！Iさんも機会があればぜひ近くで見てください。話しかけちゃうほどリアルです。

天皇・皇后両陛下のご即位誠におめでとうございます。天皇陛下即位礼正殿の儀をテレビで拝見しているときに記念硬貨が発行されたことを知り、JAの富岡支店に行きましたが「既に無くなりました」とのこと。しかし、職員の方の機転で「ちょっと待って下さい。槌葉支店に問い合わせてみますから…あります」とのことで、早速車を槌葉支店に走らせ入手することが出来ました。職員の方の対応の良さに感謝です。ありがとうございました。（双葉郡富岡町 Tさん）

編集担当より 「令和」すばらしい時代の幕開けとなりましたね。記念硬貨を見てその時代を思い出すことが出来ますね。お役に立てて本当に良かったです。今後も皆さまにとって寄り添っていけるJAを、役職員一同努めて参ります。

「読者のこえ」の中の絵葉書を毎号楽しみにしています。見ていると心がほっこりします。それにしても皆さんとても上手ですね。私も挑戦してみたいと思いつつ……上手にかけません。これからも素晴らしい作品をたくさん載せて下さい。（いわき市 Wさん）

編集担当より ご愛読ありがとうございます。本当に素晴らしい作品ばかりで私もついつい見入ってしまいます。今後も皆さんの作品をどんどん掲載して参りたいと思います。

第60回福島県農業賞の各受賞者の皆さんおめでとうございます。活躍された記事、拝見させていただきました。前向きに頑張っていらっしゃることを感じ、その生活感を我が身におきかえ頑張りたいと思います。毎月、広報誌を心待ちにしております。（つくば市 Tさん）

編集担当より 努力があっての受賞です。本当にすばらしいことですね。今後も皆さまの活躍を期待しております。

◆川柳

大根の
ばっかりおかず
役者なり

今年米
親戚知人
笑顔見え

（郡山市 ようこさんの作品）

◆川柳

指相撲
孫の力の
侮れず

鏡見る
亡き父の顔
見る思い

（田村市 荒井 正光さんの作品）

広報誌「さくら」では、皆様からの作品やお便りを募集しています!

ふるさとの良さを伝える絵葉書や、川柳、写真を募集しています。広報誌「さくら」へのご意見や、身近にあった話題など何でもご自由にお送りください。掲載された方には記念品をプレゼントいたします。

宛先 〒963-8502（個別番号のため住所不要）
JA福島さくら 企画部企画課「読者のこえ」係

E-mail somukikaku@ja-fsakura.or.jp

※応募された作品は返却できませんので、予めご了承願います。

※掲載されたお便りとクイズの当選者は異なります。

〈お詫びと訂正〉広報誌さくら12月号（No.45）P.16「読者のこえ」におきまして、次の通り誤りがありました。
短歌の作者名（正）橋本 克枝さん（誤）橋本 雪枝さん 読者の皆さまならびに関係各位にご迷惑をお掛けしましたことをお詫びするとともに、ここに訂正させて頂きます。

Horoscope

1月の12星座占い

おひつじ座
3/21～4/19

【全体運】行動力が高まる時期。やりたいことに挑戦すれば、予想以上にすんなり成果が出せるはず。遠出の旅行も刺激大
【健康運】運動不足は大敵。何かスポーツを始めて
【幸運の食べ物】毛ガニ

おうし座
4/20～5/20

【全体運】守りの姿勢が強くなる気配。あえてチャレンジ精神をモットーに過ごすとグッド。開運には神社の境内の散策を
【健康運】ちょっとしたけがに注意。行動は慎重に
【幸運の食べ物】キャベツ

ふたご座
5/21～6/21

【全体運】考え方が両極端になりやすいかも。中庸を心掛けて。普段は見ないジャンルの芸能に触れることで、新発見あり
【健康運】健康グッズに凝り過ぎる暗示。ほどほどに
【幸運の食べ物】タラ

かに座
6/22～7/22

【全体運】何かと迷いが生まれやすい傾向に。1人で悩まず、信頼できる人に相談を。リラックスするにはアロマが最適
【健康運】快適に過ごせそう。運動で気分を変えて
【幸運の食べ物】ミカン

しし座
7/23～8/22

【全体運】スムーズに夢がかなう環境に恵まれやすい期間。飛び込めば、新たな道が開けそう。発想力UPには頭脳ゲームを
【健康運】過信禁物。疲労を感じたら十分な休養を
【幸運の食べ物】小松菜

おとめ座
8/23～9/22

【全体運】ストレスを感じやすいとき。友人と食事したり、季節のイベントを楽しんだりする時間を意識してつくるように
【健康運】軽く体を動かして。リフレッシュにも◎
【幸運の食べ物】ダイコン

てんびん座
9/23～10/23

【全体運】人脈のネットワークを拡大できそう。特に趣味を通じて良い出会いがある予感。新装開店のショップもお勧め
【健康運】食べ過ぎやすい月。栄養バランスも重要
【幸運の食べ物】レモン

さそり座
10/24～11/22

【全体運】新規開拓より、「継続は力なり」を目指して。丁寧に取り組めば問題も解決できます。グルメ情報にツキ
【健康運】疲れやすい時期。しっかり休息を取って
【幸運の食べ物】ヒラメ

いて座
11/23～12/21

【全体運】いつも以上に積極性アップ！ 停滞していたことに取り組めば、好結果を手にできそう。くじや懸賞にツキあり
【健康運】生活リズムを正すことで体調に好影響が
【幸運の食べ物】レンコン

やぎ座
12/22～1/19

【全体運】周囲の助けを得て着実に物事が進歩していきます。丁寧に自分の考えを説明すること。休日は温泉がお勧め
【健康運】健康ツールにツキ。逸品に巡り合えそう
【幸運の食べ物】白滝

みずがめ座
1/20～2/18

【全体運】環境改善に力を入れることで、うれしい変化が期待できます。大胆なイメチェンにトライするのも幸運の呼び水に
【健康運】プレッシャーを感じがち。ストレッチ吉
【幸運の食べ物】そば

うお座
2/19～3/20

【全体運】思いつきで動くとトラブルを呼びやすいよう。約束のドタキャンなど、避けましょう。和風の空間は心和みそう
【健康運】スポーツの腕を鍛える好機。励んでみて
【幸運の食べ物】カキ

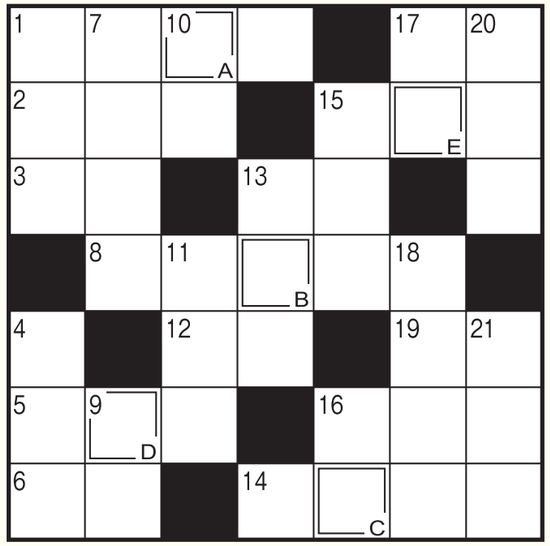
監修／モナ・カサンドラ

クロスワードパズル

Let's try & enjoy! Crossword Puzzle

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？
正解者の中から抽選で10名様に、記念品をプレゼント！

出題者／ニコリ



タテのカギ

1.毛糸や棒針などを使って楽しみます
4.年賀状を書くために買ってこなくちゃ
7.積み上げて塀を作ることも
9.ポンポンと突いて遊びます
10.ツキノワ、ホッキョクといえば
11.肌のこと。ドライ――
13.食用にするユリの鱗茎（りんけい）
15.OPECは――輸出国機構の略称です
16.もろみなどを搾った後に残る物
17.水道、電気と並ぶライフライン
18.グルメとも呼ばれる――家
20.AMを聞こうかな、FMにしようかな
21.言葉のキャッチボールです

ヨコのカギ

1.手にはめる防寒具
2.良い香りがする――キャンドル
3.リンゴの芯の周りに入っていることも
5.つらさをぐっと耐え忍ぶこと
6.穴を開ける工具
8.結婚指輪をはめるところ
12.餅をつく人が手に持ちます
13.冬空から降る白い物
14.ロシアの首都です
15.怖い話を聞くと凍りそう
16.住み込みではありません
17.無地の物には付いていません
19.トナカイもこの仲間

応募方法

応募締切 令和2年1/10(金)（消印有効）

郵便ハガキに、クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報誌へのご意見やご感想をお書きいただき、ご応募ください。正解者の中から抽選で10名様に記念品をプレゼント！ 皆さまのご応募、心よりお待ちしております。

宛先 〒963-8502（個別番号のため住所不要）
JA福島さくら 企画部企画課
「クロスワードパズル」係

※ご記入いただいた個人情報は、記念品の発送にのみ使用いたします。なお、当選者の発表は記念品の発送をもって代えさせていただきますので、ご了承ください。

先月号の答え

コA ガB ラC シD

正解者の皆様、おめでとうございます!

令和元年度 第9回理事会報告

（令和元年10月30日開催）

【決議事項】 議案第1号 福島県営農再開支援事業（先端技術等を活用した大規模な営農再開拠点構築に向けた支援）にかかるリース契約の締結について
議案第2号 大口貸出金の承認について

【令和元年度仮決算監事監査の結果について】

【報告事項】
（1）農畜産物等損害賠償請求・支払状況について
（2）個人情報等漏えい等報告（確報）について
（3）令和元年度JA共済コンプライアンス点検結果の報告について
（4）令和元年台風19号による被害状況について
（5）令和元年度8月末資産自己査定結果について
（6）令和元年度仮決算経営概況について
（7）令和元年度上期ディスクロージャー（半期開示）について
（8）令和元年度地区本部別「地域農業振興計画」の上期振返りについて
（9）第三者認証GAPの取り組み状況について
（10）9月末共済金支払実績について
（11）9月末事業実績について
（12）組合員の加入および脱退状況について

各議案とも原案通り可決決定しました。

JA福島さくらの概要

（2019年9月末現在）

組合員数	
〈正〉	38,885人
〈准〉	35,318人
出資金	9,011百万円

事業実績	
貯金	636,239百万円
貸出金	127,178百万円
販売取扱高	9,342百万円
購買取扱高	4,818百万円

編集後記

Editor's Column

編集担当Y

令和という新しい時代を迎えた昨年。悲しい出来事もありましたが、それ以上に幸せで心に残る出来事があったかと思います。令和2年も幸せな一年でありますよう願っております。広報誌「さくら」もより充実した内容を皆様に提供できるよう、編集者一同努力して参りますのでよろしくお願いいたします。

編集担当M

元号が平成から令和に変わり、2020年にはオリンピックも開催されます。本年は、災害などの無い明るい年になれば良いなぁと思っています。
これからも広報誌「さくら」では、とれたての新鮮な福島さくらの情報を皆様に発信いたしますので、よろしくおねがいします。

ご存知ですか？

もしもの時にも強い味方

JAの「自動車共済安心サービス」

JA共済
事故受付センター 0120-258-931（ジコは クミアイ） 24時間365日受付

次の安心サービスをご利用の際は、各種サービス受付時間にJA共済事故受付センターまでご連絡ください。

事故

事故等の場合には

夜間休日現場急行サービス 受付時間 平日:17時～23時 土日・祝日:8時～23時

事故現場にALSOKの対応員が急行し、事故状況の聞取りなどを行います。
※一部対応できない地域等がございますので、JA共済事故受付センター（フリーダイヤル）に連絡の際にご確認ください。
※事故現場からお電話いただき、利用者が現場急行をご希望された事故が対象となります。

夜間休日初期対応サービス 受付時間 平日:17時～21時（対応は22時まで） 土日・祝日:9時～21時（対応は22時まで）

初期対応専任のスタッフがご契約者や事故の相手方と連絡を取り、修理工場への連絡等必要な対応を迅速に行います。
※対人賠償事故（人身傷害事故も含みます）、対物賠償事故、車両諸費用保障特約のついた車両単独の事故が対象となります。

休日契約者面談サービス 受付時間 金曜・祝前日:17時～0時 土曜日:終日 日曜・祝日:0時～17時

専任スタッフがご契約者との面談を行ない、事故に関する質問・相談をお受けします。
※対人賠償事故で事故の相手方が入院または死亡された場合が対象となります。
※JA共済より業務委託を受けた休日面談専任のスタッフが対応します。

レッカー

JA共済
サポートセンター 0120-063-931（レッカーロードサービスは クミアイ） 24時間365日受付

故障

レッカー移動や事故等の応急対応が必要な場合には

レッカーサービス・ロードサービスをご利用の際は、事前にJAまたはJA共済サポートセンター（JA共済事故受付センター）までご連絡ください。（ご自身で手配された場合は本サービスの対象外となります。）

レッカー・ロードサービス

・事故または故障により自力走行不能となった場合に、レッカー車で現場へ急行し、最寄りの修理工場等まで、お車をけん引します。
・現場から100㎞までのけん引に要する費用が無料となります。
・故障・トラブルにより自力走行不能となった場合に、対応業者が現場へ急行し、お車の応急対応を行います。
・30分程度で対応可能な応急対応に要する費用が無料となります。

サービスご利用にあたっての注意事項

※トラブルの状況や手配内容によっては、ご利用者さまに費用のご負担が発生する場合があります。また、JAF会員であるご利用者さまについては、ご利用者さまのご了承のもと、JA共済事故受付センターまたはJA共済サポートセンターからJAFを手配する場合があります。その場合、レッカーサービスのけん引距離、ロードサービスの作業時間について、上記のサービス範囲を拡大します。

※各種サービスについて、交通事情、気象状況等により、サービス業者の到着に時間がかかる場合またはサービスのご提供ができない場合があります。
※各種サービスのご利用にあたっては、その他所定の条件があります。詳細については、「ご契約のしおり・約款」をご参照ください。

JAの営業時間内はご契約のJAまでご連絡ください。

JA共済

JA福島さくら全体企画　羽田⇔石垣島 直行便で行く!

日本の絶景へ。沖縄燦々! 離島の美しい自然に出会う旅

沖縄八重山諸島5島周遊

3日間

石垣島・西表島・由布島・竹富島・小浜島

●旅行実施日

いわき地区	令和2年1月16日㈭~18日㈯	2泊3日
郡山地区 第1班	令和2年1月19日㈰~21日㈫	2泊3日
郡山地区 第2班	令和2年1月21日㈫~23日㈭	2泊3日
ふたば地区	令和2年1月19日㈰~21日㈫	2泊3日
たむら地区	令和2年1月23日㈭~25日㈯	2泊3日

●旅行代金
［大人お1人様］
2~3名様一室利用 **129,800円**(税込)
※3名1室はエキストラベット利用となります。
※1名1室利用23,000円追加(2泊分)

●申込金／30,000円(旅行代金に充当します。)
●募集人員／40名(最少催行人員30名)
●食事条件／朝食2回・昼食3回・夕食2回
※昼食3回のうち 2回は弁当となります。
●添 乗 員／全行程同行いたします。
●利用バス会社／
【送迎バス】郡山中央交通・報徳バス・浜通り交通・福島観光自動車
【石垣島】東運輸
●利用航空会社／全日空(ANA)直行便

石垣島:川平湾

川平湾(イメージ)

黒真珠のふるさと川平湾。
エメラルドグリーンに輝く海にうっとり。

石垣島の随一の景勝地「川平湾(かびらわん)」。
国指定名勝地に県内で唯一選ばれています。
砂浜と海、空、湾内に浮かぶ
小さな島々の美しさにうっとり!

由布島・水牛車

由布島水牛車(イメージ)

西表島の沖合に浮かぶ由布島。
ここへは、水牛車に乗ってのんびりと渡ります。
島全体が亜熱帯植物園でトロピカルなムードいっぱいです。

小浜島

シュガーロード(イメージ)

沖縄・八重山地方の離島、小浜島。石垣島から高速船で25分の場所にある、サトウキビ畑が広がるのどかな小島です。NHKの朝の連続ドラマ「ちゅらさん」の舞台になったこともあり、全国的に有名になりました。

竹富島

赤煉瓦の町並み(イメージ)

竹富島の「赤瓦の町並み」は国の重要伝統的建造物群保存地区に選ばれています。沖縄全体を見渡しても、ここまで伝統的な建物が整然と残っている一帯はなかなか見ることができません。

(イメージ)

お客様の声をかたちに

JA福島さくら旅行センター

ふれあいコーディネーター。エヌ・ツアー。
株式会社 農協観光

※写真は全てイメージです。

新春特別企画

あけましておめでとうございます。
新春お年玉プレゼントとして、JA福島さくらイメージキャラクター「さくらちゃん」のぬいぐるみを、抽選で5名様にプレゼントいたします。官製はがきに住所・氏名・年齢・電話番号、広報誌「さくら」の感想を記載し、以下の宛先にご応募ください。

抽選で5名様にプレゼント!

応募締切 令和2年1/10㈮(消印有効)

宛先 〒963-8502(個別番号のため住所不要)
JA福島さくら 企画部企画課「さくらちゃんプレゼント」係