

# JAうま

笑顔のふれあいネットワーク JA-UMA Communication Magazine



## 特集1

地元の特産品を使って地域活性化  
里芋研究会 始動

## 特集2

平成26年度地区別組合員説明会  
意見・要望、検討結果報告

みなべ こはる  
表紙：三鍋 心春ちゃん(3才)

普段は元気いっぱいおでんばですが、今日は七五三の着物を着せてもらつておますみです。

# 里芋研究会 始動

地元の特産品を使って地域活性化



大石シェフに指導を受けながら手際よくお菓子作りが進む



**里芋加工研究会**  
特産品を使って加工研究を進め、商品化を目指す有志の集まり。

## Patisserie Le Solil

住所:四国中央市金生町下分203-4  
連絡先:0896-77-5463

営業時間:10時~19時  
定休日:火曜

オーナーシェフ  
大石耕太郎さん

四国中央市松柏地区出身。県立三島高校を卒業後、関西の製菓専門学校でお菓子作りを学ぶ。フランス留学を経て大阪のホテルでパティシエの腕を磨いた後、新宮町の霧の森で2年間お菓子作りを行い2013年4月に独立。「一生懸命農作物を生産していただいている方々の為にも、少しでも地域に貢献できるよう加工を頑張りたい」と地元農産物を使ったお菓子作りにも挑戦している。

大石さんが経営する洋菓子店には地元食材を使った焼き菓子や定番のケーキなどが所狭しと並べられています。



# JAうま

・△ うま農業協同組合

vol.227/February.2015

平成27年2月号

2

## 今月の目次 | contents

ページ

2	<b>特集1</b> 地元の特産品を使って地域活性化
4	<b>特集2</b> 平成26年度地区別組合員説明会結果報告
5	<b>予告</b> 乗合バスサービス開始
6	<b>プリエル通信</b> ひめライスキャンペーンのお知らせ
7	<b>アグリアドバイザー通信</b> 産直市会員募集のお知らせ
8	<b>JAうまとピックス</b> 冬の贈答品に人気 紅まどんな続々出荷 南こうせつ ふれあいコンサート抽選会 あったか莊に温かい贈り物 ほか
10	<b>コスモスちゃん知恵袋</b> 家庭菜園／家の光創刊90周年／花づくり／ 主役は旬の新鮮食材
12	<b>クイズ&amp;レシピ</b> 新鮮食材で楽しくクッキング カキと菜の花の豆乳マカロニグラタン これが還付金サギ!／クイズ挑戦状 まちがいさがし／俳句と川柳
14	<b>インフォメーション</b> 年金相談一口メモ／無料年金相談／理事会だより
15	<b>JA PLAZA</b> こんにちは!川之江中央支店です／えがお100倍 お便りありがとう／イラスト／編集後記
16	<b>インフォメーション</b> 給与振込キャンペーンのお知らせ☆

## ジャジャうま帯 今月の逸品

### せとか

愛媛のブランド柑橘「紅まどんな」と肩を並べるほどの柑橘。実は比較的大き手で簡単に剥けるほど皮も薄いのが特長です。また、糖度も高く、果肉はジューシーなのでオレンジのような

濃厚な味が楽しめます。持った時にずっしりと重みを感じる物が果汁が多く美味しいこと。皮を剥いてそのまま食べたり、ジュースにするのもオススメです。



■販売期間:通年

■値段:1袋150円~400円

1箱4,500円~5,480円くらい(贈答用)



大石シェフの話を真剣に聞く加工研究会のメンバー

**伊予美人をパウダーにしてスイーツ作り**

年の瀬も迫った12月上旬、JAうま総合経済センターで伊予美人のパウダーを使った新商品の開発を行いました。新商品開発に参加したのは、JAうま女性部や生活研究協議会員の有志で結成された「里芋加工研究会」のメンバーとアドバイザーとして参加していただいた、四国中央市金生町にある「Patisserie Le Solil(パティスリー ル・ソレイユ)」でオーナーシェフをしている大石耕太郎さん。

大石さんの協力を得て、「里芋パウンドケーキ～抹茶黒豆入り～」と「里芋ボーロ～ほうじ茶風味～」の2種類のお菓子を作りました。2つのお菓子には特産の伊予美人をパウダーにしたもののが使われていて、さらに地元新宮の抹茶とほうじ茶も使われています。生地に伊予美人を使うことで、外はサクッと中はしっとりと仕上がりました。

**コストを抑えるために自分たちで**

伊予美人を加工するにあたって、最大の課題と言えるのが加工にかかる手間とコスト。およそ600kgの伊予美人の親芋から作れるパウダーの量はおよそ60kg。パウダーが出来るまでには、大量の親芋の皮を剥き、乾燥しやすいように薄くスライス、その後乾燥して機械を使ってパウダーにします。「加工のコストが課題だが、多くの人に伊予美人を知らせるために少しでもコストを抑えたい」と加工研究会では機械を借りながら、自分たちの手でパウダー作りにも挑戦しました。

「今後は伊予美人を使ったうどん作りにも挑戦し、伊予美人の可能性を広げていきたい」と加工研究会のメンバーは意気込みを語っていました。



完成したケーキとボーコの評判は上々でした

パウンドケーキの上には伊予美人のチップがちりばめられています

**里芋ボーロ～バレンタインVer.～**

大石耕太郎さんに、バレンタインにオススメのお菓子を教えていただきました☆

**《里芋ボーロ**

～チョコレート風味～》

**☆材料☆**

無塩バター	.....225g
粉糖	.....70g
塩	.....2g
薄力粉	.....135g
強力粉	.....135g
クルミ	.....100g
里芋パウダー	.....20g
ココアパウダー	.....10g

**☆作り方☆**

- ①バターをやわらかくして塩、粉糖を加えてしっかりと混ぜ合わせる。
- ②薄力粉、強力粉、里芋パウダー、ココアパウダーを合わせてふるったものを①に混ぜ合わせる。
- ③クルミを刻み、②に加える。
- ④11gに分割して、丸く成形する。
- ⑤170℃で焼成(30～35分)して、冷めたら粉糖、ココアパウダーをまぶす。

里芋パウダーを使うと少し食感が軽くなるそうです。

里芋パウダー以外でも、米粉やそば粉など使ってみると色々な風味が味わえて楽しめるそうです。

この機会に、ぜひチャレンジしてみてはいかがでしょうか☆

※里芋パウダーについては、現在研究を重ね今後商品化に向かって検討しています。  
現在は販売しておりませんのでご了承ください。



# 予告

# 乗合バスサービス開始

買い物弱者への地域貢献とJA事業利用者の利便性向上(車に乗れない方を対象)を目的に乗合バスの導入を行います  
詳細は下記のとおりです

## 【運行開始時期】

平成27年3月31日を予定しています

## 【対象地域】

導入時は地域限定(対象者へは、別途連絡致します)でサービスを開始し、将来的には管内全域を計画しています

※サービス開始当初は**利用可能地域が限定**されております。  
勝手ではありますご了承ください。

## 【利用料金】

**無料**

イメージ

## 【導入時の乗降場所】

乗車方面	サービス提供日
金生町山田井	水曜日
下川町	
金田町三角寺	木曜日
川滝町	
新宮町	金曜日
乗車方面	サービス提供日
寒川町	月曜日
豊岡町	
富郷町・金砂町	火曜日

※途中下車は出来ません。

自宅前から乗車し、乗合による運行を行い、  
JA施設(上記乗降場所の行先)での下車に限られます

## 【ご利用できる方】

組合員またはJAにて年金を受給している方で事前に会員申込の登録をされた方



## 【運行方法】

- ①事前予約による完全予約制(1便先着8名)
- ②家からJAの支店(拠点)まで
- ③出発や到着は不確定

## 【運行便】

往路便(自宅前)	往路便(JA前)
① 8:30~	① 9:30~10:00
② 10:30~11:00	② 12:30~13:00
③ 13:30~14:00	③ 15:00~15:30

## 【新宮町・富郷町・金砂町 運行便】

往路便(自宅前)	往路便(JA前)
① 9:00~	① 10:00~10:30
② 11:30~12:00	② 13:30~14:00

行 先
川之江中央支店
川之江中央経済センター
産 直(おいでや市)
行 先
本店
総合経済センター
産 直(ジャジャうま市)

## 【問い合わせ】

内容について、ご不明な点がある場合は、下記へお問い合わせ下さい  
総合企画部 ふれあい課 ☎24-3827

## ご利用までの流れ

### ステップ1

#### JAへ会員申込書の提出



お近くの窓口へ

※申込書が郵送された方  
平成27年2月12日より会員申込受付

### ステップ2

#### 乗車場所確認と会員証の発行

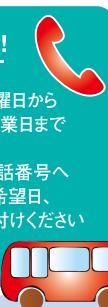
- 担当者が後日訪問
- ①ご利用時の注意事項説明
  - ②乗車場所確認
  - ③会員証の交付

会員証

### ステップ3

#### 利用可能!

- 予約可能時期は、  
利用日の前週月曜日から  
前営業日まで
- 予約方法  
会員証に記載の電話番号へ  
氏名と会員番号と希望日、  
乗降場所をお申し付けください



申込みから会員証の交付までに10日程度かかります。是非、サービス開始前に申し込みください

## プリエール会員特典について

プリエールでは、年金友の会様、組合員様（共にご本人に限る）を新たに准会員とさせて頂き、悠々まごころ会員様とともに広くサービスのご提供をさせていただいております。

ご提供させていただくサービスの内容につきましては幅広くご用意しておりますので、詳しくはプリエールまでお問い合わせいただきますようお願い申し上げます。



葬祭会館プリエール川之江 Tel58-6889  
葬祭会館プリエール三島 Tel24-5600  
葬祭会館プリエール土居 Tel74-2020

合計300名様に当たる!



# LOVEあらうまい!

【キャンペーン応募期間】2014年12月22日(月)～2015年2月28日(土)

ひめライス無洗米を食べて、ペア宿泊券や素敵な賞品を当てよう!



お楽しみ動画配信中!

スマホを上の画像にかざすと  
お楽しみ動画が見れるよ!  
※アプリに関しては、下記参照。



主催／株式会社 **ひめライス**

お問い合わせ先 TEL 089-960-3331

■受付時間 10:00～17:00

■お問い合わせ期限 2015年3月31日まで

※土・祝日・年末年始(2014年12月29日～2015年1月5日)を除く

★キャンペーン内容はホームページからもご覧いただけます! ひめライス

検索

<http://www.himerice.jp/>

## 産直市会員募集

産直市では、現在出荷会員を募集しています。

農産物や加工品などをJAうまの産直市で販売してみませんか？

1品目からでも出荷できます。

興味のある方、これから作る方も大歓迎！

入会金 2000円  
個人会員年会費 1000円 H27年1月現在



### 《お問い合わせ先》

ジャジャうま市(三島) Tel23-3377

おいでや市(川之江) Tel59-6001

## 特典

### 1. 年4回の栽培講習会

「何を作ればいいかわからない」

農業初心者の方でも安心して生産できるよう、営農指導員が各地域を巡回して講習会を開催！



### 2. プチ営農相談

「いまさら聞けない」

畠や作業で気になる、そんな悩みもここなら解決。

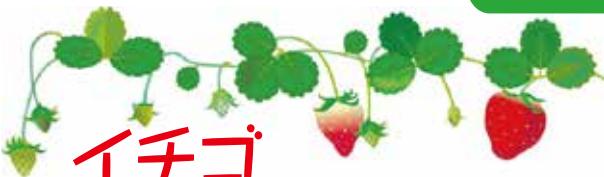
毎月開催の営農指導員によるプチ営農相談日をメールでお知らせ！



### 3. イベント・観察研修

各店舗での生産者部会総会、会員・ご家族を含めて芋たき会や食事会など交流の場もあります。また、県内外の産直市や施設などを日帰りで観察！

## 旬を食べよう！



### イチゴ 知ってる？果物のヒミツ

#### イチゴの果実はどの部分？

イチゴの果実の部分はどこか知っていますか？

赤い実の部分はイチゴの果実ではなくめしへの土台が発達したもので、本当の果実の部分は表面のつぶつぶの部分なんです。

#### イチゴは女性の味方？

イチゴは寒くなり体調を崩しやすく、肌荒れが気になる時期にはぴったり。

3～5粒食べれば1日に必要なビタミンCの半分が取れるといわれるほどビタミンCが豊富な果物です。

### 食育ソムリエのワンポイント



#### ヘタはどのタイミングでのける？

イチゴを洗う前にヘタをのけていませんか？

食べる直前にヘタ付きのまま洗ってからヘタをのけると、栄養も美味しさも流失せずに美味しく食べることができます。

ビタミンCは調理過程で流失しやすい栄養ですので洗いすぎにはご注意を。

2月

#### プチ営農相談開催日

- ・2/18(水)おいでや市
- ・2/19(木)ジャジャうま市
- ・2/25(水)ふれあい市

#### 食育ソムリエ巡回日

- ・2/20(金)おいでや市
- ・2/27(金)ジャジャうま市

## 浅漬けの基本

### 【材料】

野菜：適量 塩：野菜の重量の2%

昆布（細く切ったもの）：野菜の重量の1～2%

●漬けるときに一緒に入れるもの

みりん・酒・ゆず・生姜・唐辛子・昆布など

●漬けたあとに入れるもの

ゴマ・醤油など

### 【作り方】

1.野菜を適当な大きさに切り、袋や容器に入れる。

2.切った野菜に塩をまぶし、よく揉み昆布を加え混ぜる。

3.袋の空気を抜き、平らに広げる。

4.バットとバットの間にはさみ重し（野菜の重量の4～5倍）を乗せる。

5.冷蔵庫に入れ数時間置いておけば完成。

※旨みや風味（昆布、鰹節、唐辛子など）を足すとより一層美味しいくなる

私がおすすめします！

食育ソムリエ巡回中！  
お気軽にお声かけください。

食育ソムリエ

高橋 諒

TEL : 080-8639-9255

食育ソムリエとは、野菜や果物の旬や鮮度の見分け方、オススメの調理方法や素材にあった保存方法等について消費者へアドバイスできるJC総合研究所が独自に認証した資格です。

産直市でお見かけの際は、お気軽にお声かけください。



## 品質は上々 紅まどんな続々出荷

J Aうまは12月9日、紅まどんな（愛媛果試28号）の荷受けを開始し、下柏町の倉庫でJA職員らが選果・箱詰めの作業を行いました。

紅まどんなは、愛媛県のオリジナルブランドでトロンととろけるゼリーのような食感が特徴です。

選果機に乗せられた紅まどんなは重量ごとに分けられ、作業員の手で丁寧に箱詰めされました。箱詰めされた紅まどんなは主に松山の卸売市場に出荷されるそうです。

アグリアドバイザーによると、「今年の紅まどんなは夏場の日照が少なく心配されたが、品質は上々。良い紅まどんなを消費者に届けられそうだ」と話していました。



丁寧に箱詰めする  
作業員

## ふれあいコンサート抽選会 南こうじせつ 88組の当選が決まりました

J Aうまで年金をお受け取りの方、または予約カードを提出いただいた方を対象に「南こうじふれあいコンサート」のペア招待券が当たる抽選会を、12月10日、JAうま本店で行いました。714枚の応募があり、88組（176名）の方がJA役職員による抽選により当選いたしました。

コンサートは平成27年2月24日に、松山ひめぎんホール（愛媛県県民文化会館 メインホール）にて開催されます。なお、当選結果は発送をもつて代えさせていただきました。

多数のご応募ありがとうございました。



役職員により厳正な抽選が行われました

## 威勢のいい掛け声が響き渡る あつたか荘三島 餅つき

12月15日、あつたか荘三島でお昼から利用者らも参加の餅つきが行われました。

今回餅つきに使われたお米は8合ほどで、5回に分け職員と利用者が協力して餅つきを楽しみました。

久々に餅つきをする利用者からは、「何十年ぶりかの餅つきだったけど、楽しかった」と感想が聞かれ、杵を持つと勢いよく餅をついていました。また、職員同士が高速餅つきを披露すると、利用者からは拍手がおこりました。

ついた餅は利用者によって手際よく丸められ、出来たてをみんなで食べました。残りの餅は、今後ぜんざいや鏡餅として使われる予定です。



勢いよく餅つきを  
する利用者



完成した門松と一緒に記念撮影  
左から越智計三郎さん、尾崎鼎さん、妻鳥光雄さん



部員らの心遣いに笑顔の利用者

12月22日、ジャジャうま市生産者部会はあつたか荘三島にゆず15キロをプレゼントしました。利用者にゆず湯で温まってもらおうと、平成21年から毎年冬至の日に行っています。心のこもったプレゼントに利用者からも「ゆず湯に入るのが楽しみです」と喜びの声が聞かれました。

また、12月27日には、ボランティアで門松作りをされている越智計三郎さんらが、あつたか荘土居の正月用門松を作成してくれました。松や梅、葉牡丹、南天など縁起の良い花木で竹を囲み、1メートルほどの豪華な門松2体を完成させました。

およそ一時間ほどで完成した門松はセンターの入り口に飾り、「キレイな門松が迎えてくれて、正月らしい」と、利用者や職員から好評を得ていきました。

越智さんらも門松の出来に満足な様子でした。



ゆずのいい香りが広がっていました

## J A うま永年勤続表彰

JAうまは1月5日、本店で年始会を開き、平成26年度永年勤続表彰を行いました。旧JAから通算して、期間を満たした正職員28名が、石川邦彦組合長より表彰状が手渡されました。

また、石川組合長は年頭の挨拶の中で「仕事の原点は現場にある。一人一人が現場に出て組合員との対話を通して現場力に磨きをかけてほしい」と言葉を贈りました。

### 永年勤続表彰受賞者

☆30年☆ (昭和59年度採用)

森 實 健	総合企画部 部長
石川 啓二	金生支店 支店長
大原 稔	営農経済部生産資材課課長兼三島中央経済センター長
川上 義朝	営農経済部ジャジャうま市 店長
村上 功一	川之江中央支店金融課 考査役
鈴木 晋一郎	J A うま仕出しセンター 店長
杉尾 勝敏	松柏支店 次長
森 由香里	中曾根支店 次長

☆20年 (平成6年度採用)

三木 武光	営農経済部支援班 考査役
石川 理栄	共済部普及課 考査役
近藤 茂昭	土居中央支店共済課 課長心得
桑原 七重	金生支店共済係 調査役
鈴木 真紀江	川之江中央経済センター
篠原 和代	監査室
河村 尚之	営農経済部支援班



年始挨拶をした石川組合長



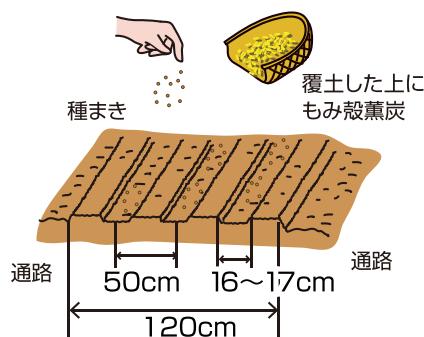
永年勤続表彰を受ける職員

☆10年☆ (平成16年度採用)

篠原 章夫	本店営業部ローンセンター 調査役
笛野 隆弘	総合企画部企画課 調査役
篠原 義幸	金生支店CS普及係 調査役
岡本 悠	営農経済部営農指導課 調査役
石村 和也	寒川支店CS普及係 調査役
大平 麻衣子	川下支店金融係
吉岡 久志	金生支店CS普及係
鈴木 大也	共済部業務企画課
辻 耕治	西部農機センター
長橋 葉子	中曾根支店共済係
別府 めぐみ	共済部業務企画課
萩野 喜美香	土居中央支店共済課
福島 あゆみ	総務部付

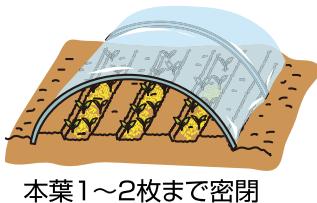
あなたもチャレンジ！家庭菜園

## 上手なトンネル保温で春取りニンジンを

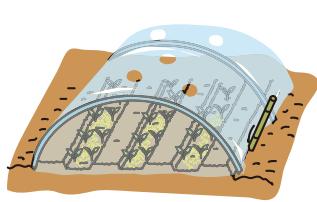


立春とはいっても2月初旬は平年なら1月下旬からの一一番寒さの厳しい季節です。そのため畠の地温は低く、霜も厳しいので露地裏畠ではとても種まきできる時期ではありませんが、フィルムをトンネル状に覆い、上手に管理すれば、多くの地域（関東南部以西の平たん地、北関東以北では2~3旬遅れ）では一足早い春の訪れ、春取りニンジンの種のまきができます。取り組めば陽春の4月下旬から5月にかけて、色鮮やかで甘くておいしいニンジンを食卓に載せることができます。

品種は低温下で根の太りが良く、品質の良い「ベーター312」「ベビーキヤロット」（サカタのタネ）、「いなり五寸」「平安三寸」（タキイ種苗）、

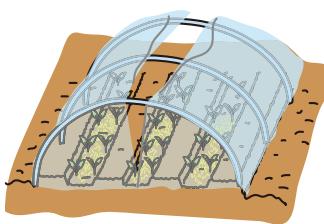


育つにつれて穴開け換気  
→裾開け換気へ



育つにつれて穴開け換気

→裾開け換気へ



狭幅フィルムを2枚合わせて掛け、  
頂部を開き換気する

畠の準備は、種まきの半月以上前に図のように120cm幅のベッドを作り、全面に完熟堆肥と油かす、化成肥料をばらまき、20cmほどの深さによく耕し込んでおきます。そして、くわ幅のまき溝を3列、溝底が平らになるようくわを前後に動かして丁寧に作り、ジョウロで溝の外にはみ出さないよう留意して灌水（かんすい）します。種まき後すぐにフィルムを密閉してしまうので、ここで十分水を与えておくことが肝要です。

種まきは1~1.5cmぐらいの薄まきとし、3~5mmぐらい薄く覆土し、その上にもみ殻薫炭か、ピートモスを薄く掛けます。

「スイートキャロット」（トキタ種苗）や、JAのお薦め品種から選びましょう。

畠の準備は、種まきの半月以上前に図のように120cm幅のベッドを作り、全面に完熟堆肥と油かす、化成肥料をばらまき、20cmほどの深さによく耕し込んでおきます。そして、くわ幅のまき溝を3列、溝底が平らになるようくわを前後に動かして丁寧に作り、ジョウロで溝の外にはみ出さないよう留意して灌水（かんすい）します。種まき後すぐにフィルムを密閉してしまうので、ここで十分水を与えておくことが肝要です。

育つにつれて適宜間引き、灌水、追肥を行い、暖かくなるにつれて裾開け換気し、生育の様子を見ながらフィルムを次第に開け、十分暖かくなれば昼夜も全開にします。

根の肥大状況を常に観察し、食べられるようになつたら逐次収穫します。

# 『家の光』は創刊90周年

『家の光』は人・組織・地域が元気になる情報を届ける「家庭雑誌」です。



JAグループ(一社)家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL 03-3266-9039 URL http://www.ienohikari.net

◎JA女性組織の活動・仲間づくりに役立つ記事もいっぱい！

◎農協改革やTPP交渉に関する記事もわかりやすい！

◎地域情報版（東日本版・中日本版・西日本版）も充実！

地域に密着した情報が満載です。

◎年6回、別冊付録付き！

食や家庭園芸、健康などさまざまなテーマの別冊付録が年6回。12月号には家計簿が付きます。



人・JA・地域が元気

# 家の光

定価(税込) ●普通月号617円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号)906円 ●家計簿付き12月号1,008円

## 四季の花づくり

### 本格作業期目前、土づくりを

3月には、夏～秋の花壇を飾つてくれる草花の種まき、球根の植え付けが始まります。その1ヶ月前くらいから、花壇の地ごしらえをします。

寒中に天地返し、荒起こしをし、消

石灰をまいて土の酸性を矯正してあ

る場所は、大きな土の塊を細かく碎

き、石や雑草の根を取り除きます。こ

の後、腐葉土など有機物を、1平方

m当たりバケツ1杯程度、油かすと

骨粉も入れておきます。油かす、骨粉

の代わりに緩効性の化成肥料でもよ

いでしょう。こうしておけば、3月の種

まき、植え付け時には、草花がなじみ

やすいものになっています。

寒中に荒起こし、天地返しをしてい

ない場所は、スコップなどで深さ30cmほど掘り返して、消石灰を1平方mに

100gまいておき、有機物と肥料

を入れ、土と混ぜておきましょう。

2月終わりから3月初めには地温も高まって、宿根草の根はいつそう活動に動きだすとともに芽も動きだします。今年の活動の力を与えてやるのです。



と同時に、来年の開花のための良い芽を作る体力養成のためでもあります。野菜くずや果物の皮などや緩効性肥料を施します。施す場所は、株際よりも株元から20～30cm離れた所に浅い溝を掘つて作ります。肥料や水は新しい根から吸収されるからです。施した後は土で覆つておきましょう。

宿根草でもサクラソウは、発根が早

いので植え付け、植え替えは2月上旬にやりましょう。寒中とはいえ、球

根や養成中の草花は根の活動をして

いますので、土の表面が乾いたら十分に水やりをします。

12月から寒い場所に置いて管理していた水栽培の球根草花は、立春を過ぎたら室内の暖かい所での管理に移しましょう。

### 鍋料理を引き立てるお肉

寒い冬は鍋料理が一番おいしくなる季節です。日本には多くの鍋料理があり、白菜やシunjギク、水菜など旬の野菜とともにいただきます。使う肉の種類は多く、一般的な牛、豚、鶏はもちろんのこと、馬、羊、イノブタ、イノシシ、カモ、熊、キジなども使われます。最近ブームになっているジビエ(狩猟による鳥獣肉)は、狩猟解禁が11月から2月なので、旬もこの時期です。地方色も豊富で地域興しにも一役かっています。

鍋料理は調理用に用いた鍋に入れたままで食卓に供される日本独特の料理です。複数で鍋を囲み、小鉢に取り分けて食べます。塩分のとり過ぎを防ぐため、鍋の汁は薄味にし、自分の小鉢に取ってから味を調整しましょう。

鍋料理を囲むとたいてい一家言ある人物が存在します。出汁の量、具材を入れる順序や位置、火加減など非常に細かく指定して仕切る人で、このような人物を「鍋奉行」と言います。時代劇でとかく権力を振るう役回りである「奉行」をもじったものですが、少々迷惑な存在であるという意味も含んでいます。（監修＝女子栄養大学栄養クリニック教授 蒲池 桂子）



#### ひとくちメモ

##### 鍋の締めは雑炊で

鍋料理の残り汁には、いろいろな具材を煮込んでいるためうまみが凝縮された状態になっています。この残り汁を利用した締めの具材として、うどんや餅、ラーメン、はるさめ、ギョーザなどを入れる場合もありますが、ごはんを入れて再加熱し、溶き卵を加えた雑炊がお勧めです。どんな具材もおいしくしてしまいう鍋料理の残り汁は万能です。

2015年ミラノ国際博覧会のテーマは「地球に食料を、生命にエネルギーを」。JAグループは、「共存する多様性」をテーマに掲げる日本館への協賛を通じて、「多様な農業の共生と食料主権の尊重」を世界に発信し、世界の食料問題の課題解決に貢献していきます。



主役は旬の新鮮食材



◎よい食P



## Cooking 新鮮食材で 楽しくクッキング

### カキと菜の花の 豆乳マカロニグラタン

1食当たり  
約587kcal

#### 材料（2人分）

カキ	8個
菜の花	1束
タマネギ	1/2個
ブラウンマッシュルーム	8個
マカロニ	100g
豆乳	200ml
小麦粉	大さじ2
溶けるチーズ	60g
オリーブ油	適量
酒	大さじ1
みそ	小さじ1
塩・こしょう	各適量

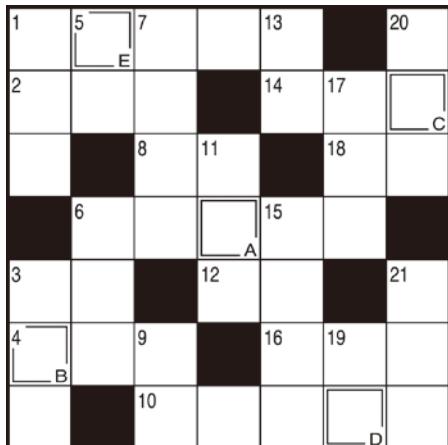
#### 作り方

- (1) カキは塩水でよく洗い、水気を切っておく。タマネギは薄切り、ブラウンマッシュルームは半分、菜の花は5cm長さに切る。
- (2) オリーブ油を温めたフライパンにタマネギを入れ、透明になるまで炒め、マッシュルームを加える。
- (3) たっぷりの湯でマカロニをゆでる。ゆで上がる直前に菜の花を加え、ざるにあげる。
- (4) (2)にカキを入れ、酒を加える。カキが白っぽくなってきたら小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるように混ぜ合わせながら豆乳を加え、全体を大きく混ぜ合わせながら、トロリとしてたらみそ、塩、こしょうで味を調える。
- (5) (4)にマカロニと菜の花を加え、なじませたら、火を止める。
- (6) グラタン皿に薄くオリーブ油を塗り、(5)を入れてチーズを振り掛けながら200度に予熱したオーブンで15~20分、焼き色が付くまで焼く。

### これが 還付金サギ！



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？



### クイズに挑戦！

ク ロ ス ワ ー ド パ ブ ル

#### タテの力ギ

- ① 最低気温が0度未満の日  
② 武士の命ともいわれた刃物  
③ 懸念に移る前にしつかりと  
④ 全身真っ黒な鳥  
⑤ 中央競馬を監督するのは――水産省  
⑥ 東南アジアの国 首都はブノンペン  
⑦ 西を向いたときの右手の方向  
⑧ ホルスタイン、ジャージーといえば  
⑨ 趣味と――を兼ねた仕事  
⑩ 応接室に似合う長いす  
⑪ けがが完全に――した  
⑫ タイヤに穴が開いたらやつた  
⑬ 大金持ちのこと アラブの大――

#### ヨコの力ギ

- ① 早春に顔を出すフキの花茎  
② 車などで人や物を運ぶこと  
③ ピースタチオを食べるときもきます  
④ 駅伝の選手がつなぐもの  
⑤ 旧国名の一つ いわじと佐渡が現在の新潟県です  
⑥ 旧国名の一つ いわじと佐渡が現在の新潟県です  
⑦ 朝日新聞社の社説欄  
⑧ 地球表面のおよそ3割を占めます  
⑨ 世界遺産の一つ いわじと佐渡が現在の新潟県です  
⑩ ピンポンともいっスポーツ  
⑪ 花を回してチョウが吸う物  
⑫ 子芋がたくさん付くことから、サトウイモは――繁栄の縁起物です  
⑬ いわじと佐渡が現在の新潟県です  
⑭ 鬼は外、――は内



12月号の答え

ジョヤノカネ  
(応募60通)

プッティさんほか10名の方々、ご当選おめでとうございます。次回のクイズ締切日は**2月25日(水)**必着。抽選でプレゼントを10名様にプレゼンター当選された方には発送をもつてお知らせ致します。是非ご応募ください。  
JAうまHP <http://www.ja-uma.or.jp> からも応募できます。

# 俳句と川柳

## 俳句

冬ぬくし解り合へたる友の居て  
飛石をしづかにぬらす片時雨  
片付けて置場所忘る秋の暮  
拌みて木の実拾ふや宮の杜  
湯豆腐に寒さ身に沁む頃となり  
嘴でつついた蜜柑食べてみる  
方丈の窓は紅葉の絵のごとく  
鶏舎の灯ともりて峠の暮早し  
かきぞめをかいて字を見る下手な文字  
寒波来てこごえる身にもほどほどに  
神棚にささげて祈るあたご梨

## 川柳

皇室に生まれたかつたと孫嘆く  
横断歩道枯葉がダンスして通過  
藁一本握った腕は放すまい  
あるがまま生きてお辞儀を繰り返す  
円安へ輸出品などない我が家  
年賀状しばし思い出走馬灯  
紅葉の朱に染まりて若夫婦  
初孫の笑顔に勝る薬なし  
友の声電話のむこうに故郷が  
何事もほどをわきまうこれ課題  
無惨やなけものゝ死闘犬とトド

中田 葉子  
宮内カツ子  
大澤和希子  
坂上 俊子  
高橋 茂  
大西萬寿美  
鈴木久美恵  
矢田 央子  
北川 次代  
鉄心代

松木 順子  
真鍋寿美女  
岸 豊子  
谷 秀子  
寺尾 島子  
竹内 式部  
伊藤 富子  
松木 功子  
安藤 輝昭  
島子 君子  
合田 昭子  
山本 昭子

キリトリ線

郵便はがき

7 9 9 0 4 2 1



四国中央市三島金子2-4-23  
JAうま 総合企画部企画課  
広報委員会 行

住所	(〒 )
名前	男・女 ( 才)
TEL	

上のイラストには下のイラストと違う部分が5カ所あります。  
間違っている部分を上の枠内の数字で探ししましょう。

まちがい  
さがし?



## 年金相談一口メモ

三木茂  
社会保険労務士からの

### 「障害の程度が 変わった方へ」

障害年金を受給している方から「障害年金受給開始時よりも障害の程度が重くなっているが、変更する事は出来ないのでしょうか」という質問がよくあります。

障害の程度が重くなれば年金額は増額されます。ただし、過去1年以内に障害の等級変更または年金額の改訂請求を行った方については、請求することは出来ません。(※省令に定められた障害の程度が増進したことが明らかな場合は1年を待たずに請求することが出来ます。)

逆に「障害の程度が軽くなつた」という方もおられます。障害年金受給者の方は、通常毎年1回の現況届と一緒に提出する診断書によって障害年金の程度の見直しが行われます。診断書の提出後に日本年金機構より等級が下がつたり、支給停止になることがあります。障害年金受給者の方は、常日頃自身の体調を確認しておくことが必要です。等級が変わることにより年金額も変わりますので、注意が必要です。本来65歳受給できる老齢基礎年金を繰上げ請求してしまうと、障害年金の請求が出来なくなりますので注意して下さい。

### 無料年金相談

2月

日付	曜日	時間・場所など
4	水	寒川支店(10:00~12:00)
10	火	金生支店(10:00~12:00)
12	木	川瀧支店(10:00~12:00)
13	金	豊岡支店(10:00~12:00)
17	火	長津支店(10:00~12:00)
18	水	松柏支店(10:00~12:00)
19	木	川之江中央支店(10:00~12:00)
21	土	ローンセンター(9:00~15:00)
24	火	土居中央支店(10:00~12:00)
25	水	本店(10:00~12:00)
26	木	中曾根支店(10:00~12:00)

3月

日付	曜日	時間・場所など
10	火	金生支店(10:00~12:00)
11	水	寒川支店(10:00~12:00)
13	金	豊岡支店(10:00~12:00)

### 理 事 会 だ よ り

#### 平成26年度 第9回理事会

平成26年12月25日(木)

- 第1号議案 平成26年度上半期末監事監査指摘回答について  
 第2号議案 営農経済改革(案)の経済委員会への諮問について  
 乗合バスの導入について
- 第3号議案 松柏支店土地収用及び解体について  
 第4号議案 大口並びに理事に対する貸出案件の承認について  
 第5号議案 大口貸出案件の承認について  
 第6号議案 債権償却の承認について  
 第7号議案 貸出し・国債窓口の店舗移管(案)について  
 第8号議案 平成26年度第4四半期余裕金運用計画(案)について  
 第9号議案 出資減印申込の承認について

※理事会議事録は、各支店で閲覧できます。  
 1・2ヵ月遅れますが、ご了承ください。

### 広報誌のキッズモデル大募集!

当広報誌の表紙に載ってくれるキッズモデルを募集しております。お子さんやお孫さんが広報誌「JAうま」に載ってもらいたいという方は、当広報誌に付いているハガキまたは、お電話にてご連絡下さい。(四国中央市在住の方に限ります。ご家族での撮影もOK!)

掲載頂いた方にはJAうま産直市で使える「農産物直販所お買物券(500円分)」をプレゼント!  
 写真撮影はJAうま広報担当者が行い、撮影場所はご依頼者と相談の上決定いたします。

連絡先  
 TEL:0896-24-3827  
 総合企画部企画課 広報委員会  
 まで



広報誌ゆるきゃら  
きどりん

### 2月号クイズ解答

#### 2月号アンケートにお答え下さい。

##### 家族の中によく読んでいる人

##### 興味をひかれた記事

(□に✓してください)

- 特集1  
インフォメーション  
JAうまトピックス  
コスモスちゃん知恵袋  
JAPLAZA  
その他【】

(□に✓してください)

- 特集1  
インフォメーション  
JAうまトピックス  
コスモスちゃん知恵袋  
JAPLAZA  
その他【】

JA窓口等ご利用にあたってお気づきの点がございましたらご記入下さい。

##### お便り・イラスト (身近な話題・意見など)

匿名希望の方はペンネーム( )

※52円分の切手を貼って郵送するか、各支店窓口へお出しください。

## こんにちは☆川之江中央支店です

川之江中央支店キャンペーン情報!!

### 貯金

- 「まごまご定期貯金」  
JAうまで年金をお受け取りの方へ特典付の定期貯金です!
- 「お楽しみ定期積金」  
貯まつたお金で旅行へご招待!
- 「給与振込キャンペーン」2月1日より取扱い開始!!  
JAの口座を給与振込に指定された方へお得なお知らせです!

### 共済

ひと・いえ・くるまの総合保障お客様をがっちりサポート!  
お客様のライフスタイルに合ったご提案をさせていただいております。  
詳しくは、川之江中央支店窓口または専門担当者までご連絡ください☆

川之江中央支店は、職員一同元気な挨拶と笑顔で  
お客様をお迎えいたします。  
皆様のご来店を心よりお待ちしております。



☆家庭菜園で採れている大根・白菜・キャベツ等を使って、簡単に美味しく作れる

☆窓口に行くと「振り込め詐欺防止」のタスキを掛けた職員に迎えられ、改めて自覺しました。(E.さん)  
【編】気をつけようと思つても、いざ自分の身に降りかかると動搖してしまう場合もあると思うので、少しでも「変だな」と感じる電話等ありましたら「JAうま」または「四国中央警察署」に連絡ください。



ユーミンさん



イラスト

日が過ぎるもの早いもので、この間新一年を迎えたと思つたらもう1ヶ月が過ぎようとしています。全国では、もう梅の花が咲いているところもあるらしく、季節の移り変わりが年々早くなっているのかなと思つたりもします。

さて、今月の広報誌には、「里芋研究会」や「乗合バス」といった地域への貢献を目的とした新しい取り組みが紹介されています。平成27年を迎え1ヶ月が過ぎましたが、今年も様々な事にチャレンジし、地域の皆様に頼られるJAとして取り組んでまいりたいと思いますのでよろしくお願ひします。(たく)



えがお  
10倍

豊岡町

かんた  
野口 莞太くん(7ヶ月)

お父さん：野口直樹さん  
お母さん：文香さん

### ●こども共済に加入されたキッカケは?

将来的に必要となる学費等の教育資金の準備が計画的に出来るところが決め手となりました。

### ●加入する際にどのような点を重視しましたか?

返戻率と家計に負担のない掛け金設定を重視しました。

### ●お子さまにどのように育ってほしいですか?

思いやりのある優しい人に育ってほしいです。

### ●お子さまのチャームポイントは?

笑顔とぷっくりとした太もも



お便り  
ありがとう

漬け物の作り方を教えて頂きたいです。(のつる畑さん)

【編】家庭菜園でたくさん収穫出来ているんですね!今月号の7ページに「簡単に出来る浅漬けの作り方」について掲載していますので、是非参考にしてみて下さい。

☆俳句と川柳が大好きです。12月号に掲載していただいたくねもを使った逸品は、レシピを見ながら作つたところ大変美味しかつたです。

(M.一さん)  
【編】早速レシピを参考にお作りになつたんですね!僕もまた食べなくなり、家でも作りましたよ(笑)食べ方を知ることで食材の見方も変わると思うので、機会があればまたレシピを掲載したいと思います。

☆この間まで秋・冬にジャガイモが収穫されることを知りませんでした。秋のジャガイモの特長を教えてください。(はちぞうの夫)  
【編】當農指導課に問い合わせたところ、春に採れたジャガイモと秋に採れたジャガイモでは、ジャガイモ自体に大きな変わりはないとのことです。ただし、春に食べるジャガイモで品種が違う場合がある為、味に違いがあつたりします。栽培する場所と品種で味が変わつてくるそうです。(男爵とメークイン、北海道産と長崎産等)

イラスト  
【譯】安部 忠男  
【正】藤田 忠和  
米麦部会長  
関係各位に迷惑をお掛け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。

イラスト  
ももパパさん

広報誌1月号のお詫びと訂正について  
広報誌1月号2ページの特集「新年のご挨拶」において、米麦部会長の名前に誤りがありました。正しくは以下の通りです。  
【譯】安部 忠男  
【正】藤田 忠和  
米麦部会長  
関係各位に迷惑をお掛け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。



今なら!

ダブル

# Wでオトク!・

新規 給与振込指定者限定

もれなく5,000円分の  
クオカードプレゼント

平成27年2月1日～5月31日

の期間に新たに「給与受取口座」を愛媛県内JAに指定し、かつ応募した方で2月から6月のいずれかの月に新たに5万円以上の給与の入金が確認できた方全員に、もれなく5,000円分のクオカードをプレゼント致します。専用の応募ハガキまたはJA/バンクHPからお申込みください。

松下奈緒  
JAバンク  
オリジナル  
QUOカード

給与振込指定者限定

定期積金 春夢一番  
『店頭金利+0.3%』特別金利

販売期間:

平成27年2月2日(月)～平成28年3月31日

※対象:給与受取口座を愛媛県内JAに指定されている個人の方

※期間:12カ月以上84カ月以内 ※契約金額:50万円以上200万円以下

●満期日前に解約する場合は、解約における普通貯金利率により計算した利息相当額とともに払い戻します。●満期日以後の利息は解約における普通貯金利率により計算します。

●本商品は貯金保険の対象であり、同保険の範囲内で保護されます。●詳しくは店頭またはホームページの説明書をご覧ください。

## アンシン!・



JAカード(一体型)なら「安心・安全・便利」です。

JAカード(一体型)は、ICチップがついて安全性が高まり、カードの不正使用を防ぎます。そのうえ、キャッシュカード機能とクレジットカード機能が一枚になって便利。ポイントサービスやJA-SSでの給油割引などの機能も充実。しかも、発行手数料無料です。

給与受取口座は  
JAうまで決まりなんじゃ!!



## ベンリ!・

ますます広がる  
ATM出金手数料

無料  
ネットワーク

平日日中!!

JAうまのキャッシュカードを  
お持ちの方が利用するATMご利用早見表 (税込み)

提携金融機関		JAバンク えひめ	他県 JAバンク	伊予銀行	愛媛銀行	三菱東京 UFJ銀行	ゆうちょ 銀行	セブン 銀行	イーネット ATM	ローソン ATM
お取り引き内容		入出金		出金		入出金				
ご利用手数料	平 日	8:00 8:45	18:00 21:00	108円	108円	108円	108円	108円	108円	108円
	土曜日	9:00	14:00	108円	108円	108円	108円	108円	108円	108円
	日・祝日	9:00	17:00	108円	108円	108円	108円	108円	108円	108円

※祝日が土曜日と重なる場合は、日曜・祝日時間帯のご利用手数料となります。※残高照会は時間帯にかかわらず無料でご利用いただけます。※稼働時間はATMにより異なります。また、ATM稼働時間であっても愛媛県内JAのキャッシュカードによるお取り引きができる場合がございます。※詳しくはお近くのJAまたは、ご利用ATMの掲示等でご確認ください。※イーネットATMはファミリーマート等のコンビニエンスストアに設置されています。※コンビニエンスストア(ファミリーマート、ローソン等)の一部の店舗においては、ATMが設置されていない場合、金融機関が直接ATMを設置している場合、他ATM運営会社のATMが設置されている場合等ございます。詳しくはご利用のATMの掲示等でご確認ください。

(平成26年12月末現在)

詳しくは、お近くのJA窓口または専門担当者までお問い合わせください。