

JAうま

2015
5
Vol.230

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

特集

祖父から孫へ

県境で就農した若者に迫る!

笑顔も満開



表紙：山内 柚季ちゃん(8ヶ月)
桜が一気に満開になるほどボカボカした陽気の中頑張って撮影に協力してくれました。最初はベビーカーに乗って撮影していましたが、やっぱりお母さんの抱っこが一番みたい。



JAうま

うま農業協同組合

vol.230/May.2015

平成27年5月号

今月の目次 | contents

ページ

- 2 **特集** 祖父から孫へ 県境で就農した若者に迫る!
- 4 山菜で作るお手軽レシピ
- 6 JA直売所スタンブラリー開催
インフォメーション
乗合バスサービス開始
生活部からのお知らせ
- 7 アグリアドバイザー通信
トマトを育ててみよう
- 8 JAうまトピックス
平成27年度辞令交付式・入組式
コンフィチュールづくりに挑戦
伊予美人優良種子掘り取り作業
四国中央市へ母子手帳ケース寄贈
- 10 コスモスちゃん知恵袋
家庭菜園／花づくり／世界へ発信! 日本の食と農
年金相談一口メモ
- 12 クイズ&レシピ
新鮮食材で楽しくクッキング
アスパラガスとスモークサーモンのガレット
これがおれおれサギ／クイズ挑戦状
まちがいさがし／俳句と川柳
- 14 インフォメーション
無料年金相談／理事会だより／あったか荘求人情報
- 15 JA PLAZA
こんにちは!川滝支店です／えがお100倍
お便りありがとう／編集後記
広報誌のキッズモデル大募集!
- 16 インフォメーション
退職ライフ定期積金
プリアール通信

祖父から孫へ 県境で就農した若者に迫る!

農家の平均年齢が高齢化し「農業の担い手育成」が全国で行われている。そんな中、ここ四国中央市で次世代を担う農業後継者として就農した一人の女性がいる。脇沙緒里さん。脇さんは、川之江町在住の27歳。高知の専門学校を卒業し、高知で美容師として働いていたが2年前に地元に戻ってきて就農した。就農した理由を聞くと「昔から祖父が農業をしているのを見ていて、興味があったんです」と即答してくれた。「稲刈りの

ジャジャうま市 今月の逸品

そらまめ

植物性たんぱく質を豊富に含むそらまめには、他に塩分を排泄し高血圧に効果があるカリウムやマグネシウム、鉄分などの

ミネラルも豊富に含まれています。さやの緑色が鮮やかで艶のあるものを選ぶのがポイントです。さっと塩茹でにしたり、醤油と砂糖で甘辛く炊いたり、天ぷらにしても美味しくいただけます。



- 販売期間:5月～6月
- 値段:1袋180円位

祖父から孫へ
 県境で就農した若者に迫る！



軒下にはハウスで収穫したタラの芽がきれいに並べられています



徳島県との県境にあり、2年前はジャングルだった畑は、今では何でも植えられるくらいになっています

楽しくカッコいい農業を目指す

農業をしていると聞くと、土に触れるのでどうしても手や服が汚れるというのは自然なイメージだと思う。しかし、脇さんの爪にはネイルアートが施されていた。2年前まで美容師だった事と年齢を考えると、ごく自然ではあるが、「一応作業の邪魔にならないか聞くと」農業って作業がし

時期には積んだ藁にダイブしてたんですよ」と一緒に就農した母が続けて答えた。就農することを聞いた周りの友人からは驚かれたが、昔から農業に触れることができた環境が脇さんの土台を作ったようだ。
 現在、全部で30アールほどの畑にタラの芽やキウイ等を植え、母と二人で毎日作業をしている。出来た作物は、JAUま産直市や青果市場、直接飲食店に出荷している。今は作物を作れるほどの畑になっているが、「2年前はまるでジャングルのように草木が生い茂っていたから、草刈りから始めてここまでが大変だった」と就農時の苦労を話してくれた。取材中も同行した営農指導員にこれから植える野菜についてアドバイスを受けたりと、脇さんから農業に対する積極的な姿勢が伝わってきた。



畑までの道のりは、自然に囲まれて新緑がきれいでした



これから植える物について営農指導員と打ち合せする脇さん



タラの芽は丁寧にパック詰めして出荷している

んどくて汚れるイメージがあるけど、私は楽しくカッコよく農業をしたいんです」という答えが返ってきた。「世間が持つ農業のイメージを変えてもっと同世代の人にも農業に携わってほしい。そして同じ話題で盛り上げたい。」そんな想いが脇さんのスタイルには込められている。
 作業中、足を滑らせて大変だったという話も脇さん親子がすると笑い話になる。冬場に降り積もった雪の中を車を停めて下の道から畑まで歩いて行くのが大変だという苦労話も脇さん親子がすると楽しい話に聞こえる。やるからには楽しくカッコいい農業を目指し脇さんは今日も畑に向かう。



畑にはブルーベリーの花がきれいに咲いていました

Cooking

タラの芽を使ったお手軽レシピ

タラの芽といえば
やっぱりコレ!



タラの芽の天ぷら

材料

- ・タラの芽・・・適量 (食べたい分)
- ・小麦粉・・・適量
- ・水・・・適量
- ・卵・・・適量
- ・抹茶塩等・・・お好みで

ご飯がススム一品!

タラの芽のゴマ醤油 & マヨネーズ和え

材料

- ・タラの芽・・・適量 (食べたい分)
- ・マヨネーズ・・・大さじ4くらい
- ・めんつゆ
又は醤油・・・小さじ2くらい
- ・すりごま・・・たっぷり



豚バラ肉を巻いて焼くだけのお手軽な一品!



タラの芽の肉巻き

材料

- ・タラの芽・・・5~10本
- ・豚バラ肉・・・1パック
- ・塩コショウ・・・適量

他にも筍やワラビなど旬な山菜がたくさんあるのでこの機会に是非山菜を使った料理にチャレンジしてみてください

レシピ

伊予美人のお漬物「瀬戸の名月」レシピ、 教えていただきました☆

瀬戸の名月を広報誌3月号に掲載したところ、多くの反響を頂きました。
みなさんにも是非知って頂きたいということでレシピを教えていただきました。

※レシピの特許がT-1グランプリにあるためお漬物を販売する場合は特許料が発生します。



「瀬戸の名月」

- 材料

伊予美人	500g
塩	少々
醤油	150cc
砂糖	125g
お酢	25cc
みりん	25cc
お酒	100cc
- 作り方
 - ① 伊予美人の皮をむき2〜3mmの輪切りにする。
 - ② さっと下ゆでする。
 - ③ 調味料を合わせた中に下ゆでした伊予美人を入れる。
 - ④ 一週間ほど漬けこむ。

あくまでも基本レシピなので、使用する調味料のメーカーによって味が変わる場合があります。

どど〜んと、
300名様に
抽選でプレゼント!

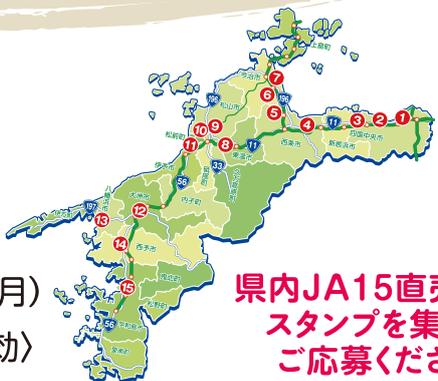
スタンプを
3つ以上集めて、
応募しよう!!

JAバンクえひめ
PRESENTS

JA直売所スタンプラリー

実施期間 2015年4月26日(日)〜8月31日(月)

応募メ切 2015年9月4日(金)〈当日消印有効〉



県内JA15直売所で
スタンプを集めて
ご応募ください。

<p>1 JAうま 9:00~16:00 期間中無休</p> <p>四国中央市 中之庄町1684-4 TEL0896-23-3377</p>	<p>6 JAおちいまばり 9:00~18:30 期間中無休</p> <p>今治市 中寺279-1 TEL0898-33-3131</p>	<p>11 JAえひめアイパックス(株) 9:00~17:30 9/1以降日 休務日に異なる 場合は要連絡</p> <p>伊予市 下吉川511-1 TEL0899-937-3720</p>
<p>2 JA東予園芸 8:30~18:00 期間中無休</p> <p>四国中央市 土居町入野79 TEL0896-75-1950</p>	<p>7 JA今治立花 9:00~20:00 期間中無休</p> <p>今治市 本町1-2-15 TEL0898-32-2355</p>	<p>12 JA愛媛たいぎ 8:30~17:30 期間中無休</p> <p>大洲市 東大洲1702-1 TEL0893-25-6262</p>
<p>3 JA新居浜市 8:30~16:00 8/16日</p> <p>新居浜市 田所町3-63 TEL0897-31-0181</p>	<p>8 JA全農えひめ 8:30~18:00 期間中無休</p> <p>東温市 北野田345 TEL0899-964-4300</p>	<p>13 JAにしうわ 8:30~18:00 期間中無休</p> <p>八幡浜市 沖新田1584 TEL0894-35-6565</p>
<p>4 JA西条 8:30~18:00 8/15日(12:00~)</p> <p>西条市 神拝字出口甲487-4 TEL0897-53-6771</p>	<p>9 JA松山市 6:30~13:00 休月・水・金</p> <p>松山市 福音寺町44-3 TEL0899-990-3211</p>	<p>14 JAひがしうわ 8:30~18:30 6/30日</p> <p>西予市 宇和町坂戸645-1 TEL0894-69-1211</p>
<p>5 JA周桑 9:00~17:30 期間中無休</p> <p>西条市 丹原町池田290 TEL0898-76-2022</p>	<p>10 JAえひめ中央 8:30~19:00 期間中無休</p> <p>松山市 湊町8丁目120-1 TEL0899-913-7707</p>	<p>15 JAえひめ南 8:30~18:00 期間中無休</p> <p>宇和島市 井天町1丁目318-16 TEL0895-28-6825</p>

やったぜ
賞

庄内地区限定米
「ひのひかり」30kg
【JA周桑】

30名様

※写真はイメージです。
スタンプ10個以上

えがお
賞

にっぼんの果実
詰合せ(12個入り)
【JAえひめ中央】

50名様

ゼリー詰合せ
※写真はイメージです。
スタンプ5個以上

ありがとう
賞

あまおとめジャム
270g(2個入り)
【JAひがしうわ】

220名様

※写真はイメージです。
スタンプ3個以上

詳しくは、お近くの窓口または産直市までお問い合わせください。

乗合バス サービス開始！

JAうまは3月31日に乗合バスサービスをスタートさせました。出発式当日はJAうま役員によるテープカットが行われ、出発式に参加したJAうま役職員に見送られ第1便が無事出発しました。今後少しでもサービスが浸透していくよう安全第一で運行していきます。

現在の運行については、以下の通りとなっています。

月曜	寒川町 豊岡町	↔	本店 総合経済センター ジャジャうま市
火曜	富郷町 金砂町		
水曜	金生町山田井 下川町	↔	川之江中央支店 川之江中央経済センター おいでや市
木曜	金田町三角寺 川滝町		
金曜	新宮町		

予約受付中！ 乗合バス予約専用ダイヤル☎22-3355
会員も同時受付中！ 会員申込は各支店にて受付しております。

申込者には、該当地区の運行日と運行時間が記載された会員証を発行いたします。



運行開始した乗合バス



役職員で第1便を見送りました



「産直市まで乗せてくれるから新鮮な物が買える」と利用者にも好評です

あなたの家から
このような『羽アリ』が飛び出していないか？



※新築施工から10年以上及び予防施工から5年以上経過している建物は薬剤の効果が切れていますので、シロアリが侵入する可能性が高くなっています。



命の鍵を握っているのはシロアリです
JA全農えひめ・JAグループ指定

株式会社友清白蟻

シロアリの発見したらお近くのJAうまへご相談下さい。

JAうま総合経済センター生活部 → ☎0896(24)8511

アグリアドバイザーの紹介

出向く営農をモットーに平成20年に発足したアグリアドバイザーも今年で8年目になります。これも組合員の皆様のご理解とご協力の賜物です。職場異動等で変更があった地区もありますが今年度も新体制となったアグリアドバイザーを宜しくお願い致します。



合田 仁

担当：全域
携帯電話：080-2995-9871



尾藤 昭三

担当：川之江・松柏地区
携帯電話：080-2995-9874



植田 悠介

担当：土居地区
携帯電話：080-2995-9873



妻鳥 芳紀

担当：寒川・豊岡地区
携帯電話：080-2995-9875



高橋 諒

担当：三島地区
携帯電話：080-8639-9255



清水 彬央

担当：畜産
携帯電話：080-2995-9876

トマトを育ててみよう

① 畑の準備

1㎡あたりに完熟たい肥と腐葉土を2kgずつ投入し、すき込みます。肥料は化成肥料など畑によって化成肥料を加減してください。畝幅60～80cmの畝(1条植えの場合)を立てます。水はけを良くするため、畝をやや高く作るといいでしょう。

② 定植・支柱立て

畝の中央に株間40～50cm程度で定植。支柱は、ぐらつかないように筋交いをいれたり合掌造りにすると丈夫に出来ます。

ポイント

トマトは収穫前に雨に当てると裂果しやすくなります。そこで雨よけ栽培をすれば品質も収量もグンとアップします。

プチ営農相談

- 5/13(水)、27(水)「おいでや市」
- 5/14(木)、28(木)「ジャジャうまし市」
- 5/20(水)「ふれあい市」



③ ワキ芽かき

ワキ芽を放っておくと生育も悪くなるので、ワキ芽が見えてきたら摘み取ります。

④ 生育中の管理・収穫

トマトは収穫が始まると次々と着果し続けるので、2週間に1回は追肥をしましょう。また、収穫が終わった花房から下の葉を摘み取り、茎だけにすると風通しが良くなり病気の予防にもなります。

幹に近い果実から順次完熟していきます。果実を摘まんで柔らかさを感じることが出来たら完熟のサインなので収穫しましょう。

私がおすすすめします!

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果の見分け方、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。



食育ソムリエ
ワッペン

平成27年度辞令交付式・入組式 新年度がスタートしました！

4月1日、JAうま本店にて平成27年度辞令交付式及び新規採用職員入組式をおこないました。

辞令交付式では、部長及び支店長が各職員を代表し辞令を受け取り、新体制での業務をスタートさせました。

また、入組式では10名の新規採用職員が石川組合長から辞令を受け、各役員から祝辞が送られました。祝辞の中で石川組合長は「現場に立つたら新人もベテランも関係ありません。人から頼られる人間となり、一日でも早く店舗の顔になれるよう頑張ってください」と述べ、新人を激励しました。この後、新人10名が一人一人抱負を述べ、社会人として新たなスタートを切りました。



新規採用職員10名とJA役員



辞令を受け取るJA職員



参加者に作り方を説明する佐野氏

加工品の品質向上を 柑橘を使ったコンフィチュールに挑戦

3月4日、JAうままでは、産直市に出荷している加工品の品質向上を目的に外部から講師を招き柑橘を使ったコンフィチュールを作りました。

柑橘を加工している生産者18名が参加し、今治ケイオーホテルの総料理長佐野栄二氏と新居浜市の欧風レストランSHINOHARAのオーナーシェフ篠原伸明氏を講師に招き、伊予かんとはるかを使ったコンフィチュールを作りました。

調理場には、柑橘の甘酸っぱい香りが広がる中、参加者は佐野氏から手ほどきを受けながらコンフィチュール完成させていきました。

コンフィチュールは殺菌せずに瓶に詰めるとすぐに菌が繁殖してしまうので、詰める前の瓶の殺菌（1次殺菌）、瓶詰後の殺菌（2次殺菌）が大切だと佐野氏は説明していました。

※コンフィチュールはフランス語でジャムを意味します。



掘り出した伊予美人はコンテナに入れられ豊岡経済センターへ

27年度産用伊予美人の種芋を掘り出す きれいな種芋が出来ました

3月13日、JAうま管内豊岡地区の2か所では、朝から農家とJA職員、四国中央農業指導班が協力して掘り取り作業を開始。2か所合わせておよそ12㍓の圃場で昨年末に貯蔵した伊予美人の優良種子約3トンを掘り出しました。

掘り出した種芋は、JAうま豊岡経済センターで選果され子芋と孫芋は予約のあった農家に3月中旬から配られます。親芋に関しては里芋コロッケなどの加工品として提供されるそうです。

今年の種芋についてJAうま営農指導員は、「形もいいし、秋にはいい伊予美人が収穫出来そうだ」と話しており、27年度に収穫される伊予美人にも期待されます。

イスに座ったままでもできる 女性部でチエアエクササイズ実施

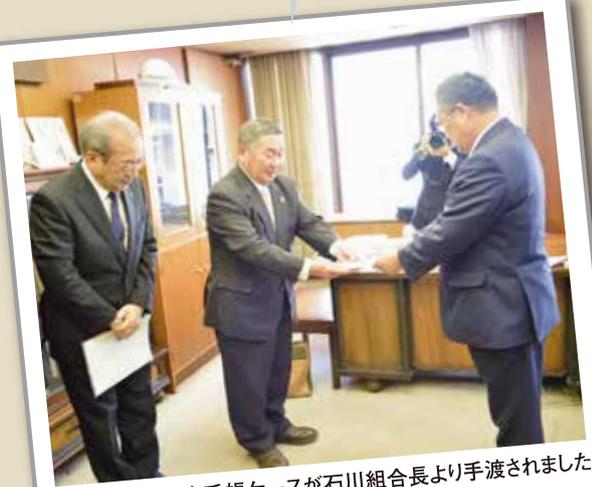
3月15日、JAうま女性部は、屋内でも出来る椅子を使ったチエアエクササイズを実施。

この日はあいにくの悪天候で、ハイキングの予定を変更し屋内での活動となりました。JA愛媛厚生連から後藤講師を招き、認知症予防の5か条として身体活動、知的活動、社会交流、栄養改善を説明し、年に1回は健康診断を受けよう参加者に呼びかけました。

チエアエクササイズの特徴は、安全で簡単に効果が期待できる点です。椅子に座って行うので膝への負担が少なく、椅子さえあればいつでもできます。参加者らは、後藤講師指導のもと参加者同士が向かい合って2人1組で行う脳トレや音楽に合わせて体を動かしたりと屋内でも十分な運動を行いました。



時折笑い声も聞こえたりと和やかな雰囲気の中チエアサイズを行いました



目録と母子健康手帳ケースが石川組合長より手渡されました

診察券などをまとめて収納でき妊婦にも好評 四国中央市へ母子健康手帳ケースを850個贈呈

JAうまは3月30日、市内在住の妊婦の方々の子育て支援を目的に「母子健康手帳ケース」を四国中央市に贈呈しました。この取組みは平成23年度から行っており、今回で5年目です。

母子健康手帳ケースは、母子健康手帳の他に診察券や印鑑等赤ちゃんに関するものをひとまとめに保管できることから妊婦の間でも愛用されています。今回JAうまから850個の母子健康手帳ケースが寄贈され、中身も妊婦の暮らしを考えた便利な作りになっています。

贈呈式では、JAうま石川郡彦組合長から目録と母子健康手帳ケースが篠原実市長に贈られました。石川組合長は「母子健康手帳ケースは妊婦の方からも好評だと聞いている。需要がある限り今後も継続して取組んでいきたい」と話しました。また、篠原市長は「こういうケースがあれば妊婦の方にも喜ばれる。いただいたケースは大切に使用させていただきたい」と感謝の言葉を述べました。

母子健康手帳ケースは、母子健康手帳交付時に配布されます。



退職者
後列左から3人目より
川上雅司さん、鈴木福二さん、大西正二さん、加地登さん、
石川陵平さん
前列左より
磯崎幸子さん、三好保子さん、宮崎政和さん、矢野正康さん
西島真弓さん、矢野範子さん
写真右上円内
鈴木一隆さん

組合員・地域の皆様 長い間お世話になりました。

平成26年度末退職者一同

3月31日、JAうま本店で平成26年度末定年・早期退職者の送別会を行いました。送別会では、退職者一人一人からJAでの思い出や感謝の言葉が語られました。

石川組合長からは「今までお疲れ様でした。退職後も健康に留意してご活躍ください」とねぎらいの言葉が送られました。
送別会後は、退職者と役員による記念撮影が行われました。

あなたもチャレンジ！家庭菜園

育てやすく新鮮な味が格別 つるありインゲンマメ

幼果をさやごと食べるのでサヤインゲンとも呼ばれます。若さを食べ始めたのはイタリア人で、それが世界中に広まりました。日本へは江戸時代に隠元(いんげん)禅師によってもたらされたところからインゲンの名があります。つる性種とつるなし種がありますが、家庭菜園にお薦めしたいのはつる性のつるありインゲンです。

家庭菜園に取り入れる魅力は、若さやの、取り立て、高鮮度品の味が大変良く、市販品では得られないおいしさが発見でき、2カ月近くも長い間収穫できるからです。栄養的にはカロテンを多く含み、抗酸化作用が期待でき、ビタミンB群やカリウムも豊富、特に若さやにはアスパラギン酸やリジンが含まれているので、夏の疲労回復や美肌効果

もあるとされます。

育て方が容易なものも魅力です。よく充実した大きな種子は、誰でも簡単に種まきでき、よく発芽し、元氣よく育つので失敗はなく、トウモロコシや大豆のように鳥害を受ける心配がないのも助かります。

生育適温は15～25度、10度以下や30度以上では生育が悪いです。低温には弱いので、種まきは5月上旬以降とし、それより早出しするには3号ポリ鉢に2～3粒まき、発芽したら間引いて1本立てにし、保温育苗して畑に植え出します。

土壌の適応性は広く、いずれの土質でもよく育ちますが、連作を避け、乾燥に弱いので適度な湿気のある畑の方がよく育ちます。夏に入ったら防乾の敷きわらをします。開花期に入ったら遅れずに油かすと化成

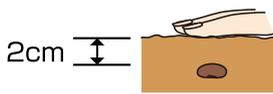
肥料を追肥します。

支柱はつるがはわないうちに、早め立てます。立て方は図のように交差点を低くし、先の方を大きく開くようにし、つる先まで手が届きやすくします。

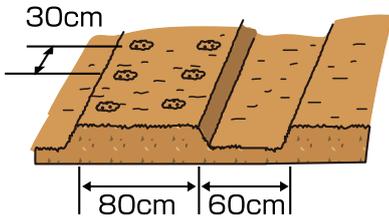
収穫は取り残しのないよう早めに、毎日または朝夕に入念に行い、新鮮な若さやの味を楽しみましょう。夏に空気が乾燥すると実止まりが悪くなるので、灌水(かんすい)にも留意します。

収穫は2カ月余りも続きますが、勢いが衰え始めたころ、下葉を摘除して、株元へ種をまけば、同じ支柱で2回取りも可能です。私の庭先庭園では昨年、5月上旬、6月下旬、8月上旬と、同じ支柱で3作し10月上旬まで収穫できました。

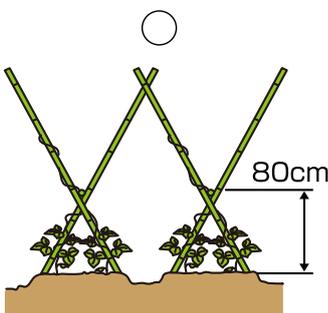
畑の狭い方やプランター作りしかできない方は、つるなし種がお薦めです。関西では三度豆と呼ばれているように3作も、支柱いらすずで十分楽しむことができます。



手で軽く押さえる



畑にじかまきの場合



支柱の立て方

トマトなどの場合とは異なる

× 支柱の立て方



「平成27年10月から

被用者年金が一元化されます」

三木茂 社会保険労務士からの
年金相談一口メモ

以前より年金制度に対する懸案となっており、平成27年10月より実施されます。一元化といってもすべて厚生年金で処理されることではありません。現在、被用者年金制度として、厚生年金・国家公務員共済・地方公務員共済・私立学校共済がありますが、2階部分について厚生年金に統一することです。よって、適用事務、年金支給については基礎年金(日本年金機構が行う)を除き今までどおり、各共済組合が行うこととなります。具体的なことについては、次の通りとなります。

- 一、厚生年金に公務員及び私学教職員も加入することとし、2階部分の年金は厚生年金に統一する。
 - 二、公務員等の保険料率を引き上げ、厚生年金の保険料率に統一するとともに、職域部分を廃止し、厚生年金加入者と同一保険料、同一給付にする。
 - 三、遺族年金の転給など、共済年金と厚生年金の制度的な差異については基本的に厚生年金に揃えて解消する。
- 以上が一元化の具体的な内容ですが、共済年金について職域部分の廃止にともない「年金払い退職給付」が創設される事になっており、まだまだ官民格差が残ることになります。

四季の花づくり

まき時になる高温好みの草花

5月は、草花の挿し芽には好適な時期です。

短日植物の菊は日長時間に敏感で、11月開花の大菊はどんなに早く挿し芽しても11月の日長時間にならないと花芽は作られず、花は咲きません。早く定植すると背が高くなつてから開花時期になり、遅く定植すると草丈の短いうちに開花期を迎えてしまうこととなります。

程よい草丈で花を付けさせる目安として、開花時期の4カ月前に挿し芽して、3カ月半くらい前に定植するとよいでしょう。ですから10月咲きの品種は、5月に挿し芽して6月に定植します。11月咲きは5月、親株を摘心して、側枝数を多くし、挿し芽用穂木を増やしておきます。

アサガオ、ヨルガオ、ペチュニア、ケイトウなど高温で発芽する草花はまき時です。春まきの草花は多くが短日性で、夏至を過ぎて日が短くなる時期でないとは咲きません。春まきの草花を少しずつまき時をずらしてまけば、草丈の違う姿が楽しめるでしょう。

チューリップは、地温が高くなると根が枯れてきて、葉は黄ばんできますので、この時期が球根掘り上げのタイ



ミングになります。チューリップは植え付けた球根が開花のために使われてなくなり、毎年新しいものができます。新球は大小がありますが、大きい球根は花を咲かせますが、小さい場合は翌年には花は咲かず、葉しか出ません。しかし、来年1年養成して大きくしてやれば、花を咲かせる球根に育ちます。

サクラソウ(ニホンサクラソウ)はそろそろ花が終わりますが、この後、地際に芽のような新しい根茎ができてきます。この新根茎は乾燥に弱いので、土を掛けて保護して育て、良い株にしてやりましょう。これを増し土といい、サクラソウ栽培では重要な作業です。新根茎が見えたら、なるべく早く増し土作業をします。掛ける土は2〜3cmの厚さでよいのですが、雨で流されたら、時々掛け直します。

世界へ発信！日本の食と農

ミラノ万博
5~10月
開催



万博史上初めて
「食料」がテーマに

ミラノ万博のテーマは「地球に食料を、生命にエネルギーを」。万博史上初めて「食料」がテーマになりました。主催者のミラノ万博公社は「良質で健康に良く、持続的な食料を全人類に十分に確保することは可能か」という問いを立て、各国に参加を通じて解決策を提案するよう求めています。参加する国と地域は約150に上り、それぞれの展示で食に関する課題への解決策を提示してきます。

日本の農林水産業や食をとりまく多様な取り組み、日本食・日本食文化に詰め込まれた多様な知恵と技など、日本が培ってきた多様性は、食料問題など地球規模の課題解決に貢献する大きな可能性を秘めています。日本政府は「共存する多様性」をテーマにミラノ万博に参加し、日本館での展示を行います。

日本の豊かな食文化を紹介



日本の食と食文化をPRする日本館外観（イメージ）

古来日本の里山では、木の活用と人々の暮らしが密接に結びつき、理想的な循環型社会が生まれ、多様な食材もたらされてきました。日本館では、自然からの恵みを食器や調理器具、食空間にまで反映させた、日本の豊かな食と食文化を紹介します。日本館の外観は、木材による立体木格子を建築材に使うことで、豊かな四季や自然、多様な文化をもつ日本の姿を表現しています。

Official Participant
EXPO
MILANO 2015

JAPAN
EXPO 2015 MILANO

JAグループは
「2015年ミラノ万博日本館」
に協賛しています。





新鮮食材で 楽しくクッキング

アスパラガスと スモークサーモンのガレット

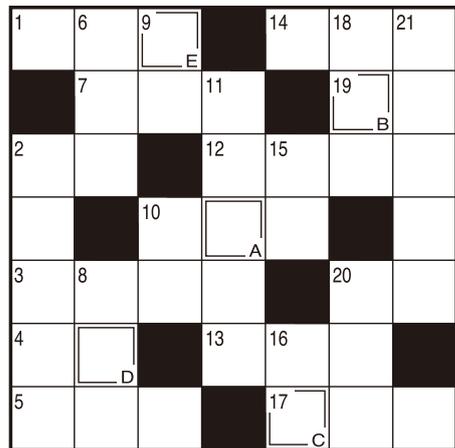
フランス・ブルターニュで生まれたガレットは、そば粉を焼いた物です。ガレットはいろいろな食材を包み込み、主食として楽しむことができます。ソバは食物繊維、タンパク質、ビタミン、ミネラル、ルチンなどを多く含むヘルシー食。前日に生地を合わせて、手軽な朝食にもどうぞ。残った生地はお好きなトッピングでお楽しみください。

1食当たり
約397kcal

材料 (2人分)	作り方
<p>●材料(2人分)</p> <p>生地 (26~30cmのフライパン使用で4~5枚分)</p> <p>そば粉……………150g</p> <p>水……………300ml</p> <p>卵……………1個</p> <p>塩……………1つまみ</p> <p>トッピング(2枚分)</p> <p>卵……………2個</p> <p>アスパラガス……………4本</p> <p>トマト……………1/2個</p> <p>スモークサーモン……………50g</p> <p>グリュイエールチーズ(ピザ用でも可)……………60g</p> <p>EVオリーブ油……………適量</p> <p>塩・こしょう……………適量</p> <p>付け合わせ用サラダ……………適量</p>	<p>(1) そば粉と塩に水を少しずつ加え、よく混ぜ合わせる(水は3~4回に分けて加える)。</p> <p>(2) 溶いた卵も加えてよく混ぜ、保存容器に移し替えて冷蔵庫で1時間以上休ませる(一晩置くとのびの良い生地になる)。</p> <p>(3) アスパラガスはゆでて食べやすい大きさに。トマトは薄切りに。</p> <p>(4) よく温めたフライパンにEVオリーブ油を入れ、キッチンペーパーでよくなじませる。</p> <p>(5) お玉1.5杯分の生地を(4)に入れ、フライパンを回しながら薄くのばす。火が通り、外側が浮いてきたら裏返す。</p> <p>(6) 真ん中に卵を落とし、白身を生地に広げる。白身の上にチーズ、トマト、スモークサーモン、アスパラガスの順に載せふたをする。</p> <p>(7) チーズが溶けたら生地の周囲を四角に折り、塩・こしょうしてから皿に盛り付け、サラダを添える。</p>



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?



K-T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5月25日(月)必着。抽選でジャジャウま市お買物券を10名様にプレゼント!当選された方には発送をもってお知らせ致します。是非ご応募ください。

J-AつまHd <http://www.ja-uma.or.jp>
からも応募できます。



3月号の答え
シロザケ
(応募67通)

- クイズに挑戦!
- タテのカギ
- ① 日光が当たっている場所
 - ② まきをくべて使う調理設備
 - ③ 長崎名物の麺料理
 - ④ 父は口バ、母は馬
 - ⑤ 新鮮な鶏卵だと、皿に割ったとき盛り上がりやすい
 - ⑥ 初夏の空をすいすいと飛び鳥
 - ⑦ 刺し身によく添えられている花
 - ⑧ ポツと赤らめるもの
 - ⑨ 丸木を組んで造った建物
 - ⑩ 奥さんを大切ににする男性
 - ⑪ 空からポツポツと落ちてきます
 - ⑫ 人間万事一が馬
 - ⑬ 川端康成が書いた『』の踊子
 - ⑭ 短時間つとつと寝ること
 - ⑮ 秘密や悪事を白日の下にさらすこと
 - ⑯ 大股で歩く人は広め
 - ⑰ 具をホワイトソースであえて焼いた料理
 - ⑱ 戸をぴったり閉めないとき開きます
 - ⑲ 画家のゴーギャンが晩年を過ごした島
 - ⑳ 15月4日はーの日
 - ㉑ 農作業に必要な道具をしまっておく建物
 - ㉒ にぎりずしを数えるときに使う言葉
- ヨコのカギ
- ① 4月は卯月(うづき)、5月はー
 - ② 空からポツポツと落ちてきます
 - ③ 人間万事一が馬
 - ④ 川端康成が書いた『』の踊子
 - ⑤ 短時間つとつと寝ること
 - ⑥ 秘密や悪事を白日の下にさらすこと
 - ⑦ 大股で歩く人は広め
 - ⑧ 具をホワイトソースであえて焼いた料理
 - ⑨ 戸をぴったり閉めないとき開きます
 - ⑩ 画家のゴーギャンが晩年を過ごした島
 - ⑪ 15月4日はーの日
 - ⑫ 農作業に必要な道具をしまっておく建物
 - ⑬ にぎりずしを数えるときに使う言葉

俳句と川柳

俳句

ぴよこぴよこと春の雀の寄ってくる
 身軽さに負けし縄跳び春日向
 囀や日毎蕾のふくらんで
 節分や鰯を一尾買ひ戻る
 紅梅のひとときは目立つ遊歩道
 春めくや息子の仕種亡夫に似て
 少年のやうに大樹の芽吹きけり
 仏壇に今朝の寒さを告げにけり
 鳥さわぐ春の歌をば声そろえ
 高千穂の土筆届くや舌鼓み
 岬より見える岬や下萌ゆる
 池の面やそぼろおぼろの春の月

川柳

一斉に土筆顔出す四温の日
 手になじむ道具を父は使わせぬ
 耐えて来た昔語れば嫌われる
 駅弁に旅のロマンが宿ってる
 文才があれば書きたい一代記
 飼い犬もうちの主も年をとり
 いい仲間出会えた今に感謝する
 春の夕暮れ日の影延びるチューリップ
 特産品の魅力にのったバスツアー
 回る寿司孫が競って高い皿
 犬の格主人に勝り手に負えず



山内 マヤ
 谷 秀子
 竹内 式部
 寺尾 島子
 松木 功子
 松木 順子
 真鍋寿美女
 岸 豊子
 安藤 輝昭
 山本 昭子
 伊藤 富子
 北川 鉄心

宗景マリ子
 山内美恵子
 石川タマエ
 大西 和敏
 河村スミ子
 篠原 久
 大河ふみ子
 青木 益枝
 綾 和佳子
 石村 孝三
 鈴木 勝敏

JAPANクエーむ

俳句コンテスト実施中!

詳しくは各支店まで!



キリトリ線

郵便はがき

切手をはってください

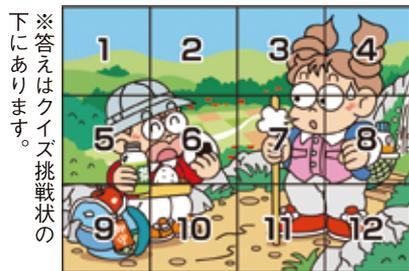


7 9 9 0 4 2 1

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	

キリトリ線



※答えはクイズ挑戦状の
下にあります。

さがし まちがい



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

こんにちは☆川滝支店です

年金花道キャンペーン

年金のお受け取りをJAにさせていただくとともに5,000円分のギフトカードをプレゼント等特典盛りだくさん!

給与振込キャンペーン

JAを給与受け取り口座に指定頂くとオリジナルクオカード3,000円分をプレゼント!

あんしんチェックキャンペーン

「あんしんチェック」にご協力いただいた方の中から抽選で素敵な景品がもらえます。

お客様のお役に立てるよう、
職員一同笑顔でお迎え致します。
皆様のご来店を心よりお待ちしております。



えがお
100%倍

妻鳥町

はると
遥斗くん(6才)

りおと
吏音くん(4才)

まこ
希心ちゃん(4ヶ月)

お父さん：大尾亮太さん
お母さん：香苗さん

- こども共済に加入されたキッカケは?
JA職員さんのイチオシ
- 加入する際にどのような点を重視しましたか?
高い給付率とバランスよい保障
- お子さまにどのように育ててほしいですか?
元気にやさしく育てほしい
- お子さまのチャームポイントは?
笑顔と元気なところ



お便り
ありがとう

☆「旬を食べよう」役に立ちました。いろんな野菜の処理の仕方がわかって良かったです。今年はフキ美味しく食べれると思います。(T.S)

【編】旬を食べよう」を参考にしている人多いみたいです。よ。処理の仕方がわからなかった野菜も知る事でお料理の幅が広がりますね。

☆「一斉に土筆顔出す 春日差し」

散歩の途中土筆を見つけて取って帰り、袴を取り茹でて卵とじにして食べました。ほろ苦い春の香りが口に広がりました。(M.M)

【編】春ですね！今までは寒くてなかなか外に出づらいつ季節でしたが、暖かくなってきたので外に出て春を探してみるのがいいかもしれませんね。

☆実はうちの娘も先日の「愛媛マラソン」走ったんですよ。悪天候もあり、前回より記録は悪かったんですが、挑戦することに意義あり。帰省した折に好物の焼き芋をおいでや市で買ってやりました。甘くてホッパホ

力。とってもおいしかったです。(拓ちゃん)

【編】娘さんも無事に完走したんですね。おめでとうございませう！僕もマラソン直前は控えてた焼き芋を終わってから食べましたよ。いい感じに熟して美味しかったです☆

☆卒業式シーズンですね！子供も今年看護専門学校を卒業します。春には看護師として立ちます。嬉しくもありさびしい時季でもありますね。(レジのおねえさん)

【編】専門学校や大学の卒業式は、親にとってはそれまでの卒業式とはまた違った想いがあるのかもしれないね。ご卒業おめでとうございませう！

☆伊予美人で作ったお漬物にはびっくりしました。一度食べてみたいです。これは販売しているのですか。(K.S)

【編】伊予美人のお漬物「瀬戸の名月」について他にも問合せ頂きました。まだ販売されていませんが、近々販売するそうです。今月号に簡単ですがレシピを載せていますので参考にしてみてください。

広報誌のキッズモデル大募集!

当広報誌の表紙に載っていただけ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」に載っても構わないという方は、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うま広報担当が行い、撮影場所はご依頼者と相談の上決定いたします。



たくさんのご応募
お待ちしております。

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
さとりん

編集後記

新年度が始まって1カ月が過ぎました。今月の表紙は土居町のすずきヶ原で撮影しました。お天気も良く、ぼかぼかと少し眠くなりそうな陽気の中でも主役の袖季ちゃん頑張ってくれました。今年4月に入ってから雨続きだったので、ゆっくりお花見が出来なかった人も多かったのではないのでしょうか。僕もお客様に教えていただいたしだれ桜を見に行っただけですが、散り始めていました。来年は満開の時に見てみたいです。(シロウ)



50歳代限定 退職ライフ定期積金

好評販売中!

詳しくは、お近くのJA窓口または
渉外担当者までお問い合わせください。



魂を揺さぶる
旅がある。



退職時に特別割引料金で行く
海外旅行のご案内
さらに旅行ご利用の方には旅行グッズのプレゼント



定期積金の
店頭表示利率に

+0.3%
年
(税引き後 0.23%)

葬祭会館プリエールでは、JAうま定期積金・養老生命共済加入による会員を募集しています
会員及び会員の同居家族が喪主となる弔事にプリエールをご利用になると特典が受けられます



悠々まごころ
会員募集中

定期積金

※積立金は預貯金につき全額受取れます

毎月積立額	期間	満期時受取額(10年の場合)
3,000円	7年~10年	360,000円+利息
5,000円		600,000円+利息
10,000円		1,200,000円+利息

会員特典

川之江会館・三島会館利用の場合

- 葬儀費用の割引...毎月積立金額×10倍
(例)5,000円→50,000円の値引き
※重複契約の場合でも50,000円限度
※式場コース使用の場合のみ割引対象
- 生花1対サービス
※満期金を定期にした場合は原資により取り扱う

養老生命共済

加入年齢	50歳から75歳
共済期間	38年~13年(88歳満期)
掛金	年齢によってお問い合わせ下さい
満期金額	100万円(88歳米寿満期金)
保障金額	100万円(88歳までに万一の時)

- 葬儀費用の割引...100,000円
※定期積金と重複しても100,000円限度
※式場コース使用の場合のみ割引対象
- 生花1対サービス

会員特典

川之江会館・三島会館利用以外の場合

- プリエール土居会館利用の場合...生花1対サービス
- 自宅等による葬儀の場合
祭壇利用料の20%割引あるいは10%割引+盛籠・生花・枕花から1個サービス
- プリエールの祭壇及び、プリエール土居会館を利用しない場合
盛籠・生花・枕花から1個サービス

お問い合わせは

葬祭会館プリエール川之江 Tel.58-6889
葬祭会館プリエール三島 Tel.24-5600
葬祭会館プリエール土居 Tel.74-2020

ご契約お申し込みは

JAうま 本店・各支店へ