

特集

ただいま人気上昇中!! 『米粉』



誰でも知っている山菜の王様  
新あきたの旬 『タラの芽』



誰でも  
カンタンレンピ  
タラの芽の  
から揚げ

2010.FEB

2

特集

ただいま  
人気上昇中!!

# 米粉

KOMEKO

世界的な穀物高騰により、一躍脚光を浴びた米粉。以前から小麦アレルギーの方からも注目されてきましたが、輸入小麦の値上がりで、ますます米粉の人气が高まりました。この一年で米粉を使ったパンや麺を目にする機会も多かったのではないのでしょうか。今後、米粉が普及することで米の消費拡大と食料自給率の向上に期待が寄せられています。



## ◎米粉とは？

米粉は、米をひいた粉で「うるち米」と「もち米」を原料にして作られています。その米粉も、原料の違いに加えて、加工法によって上新粉、白玉粉などの多くの種類に分けられます。

製法の仕方を大きく分けると、ベーター型（米をそのまま粉にする）とアルファ型（熱処理をして糊状にする）に分けられます。

## ◎最近の米粉

もともと米粉には、うるち米やもち米を粉にした上新粉や白玉粉などがあり、和菓子などに使われていたのですが、近年、製粉技術の向上により従来の米粉に比べ、さらに細かい米粉にすることができるようになりました。そこで原料に小麦粉を使用していたパンやケーキ、麺などにも米粉が使われるようになり、利用の幅も広がりました。米粉は水に溶けやすいので米粉を使用したパンやケーキは水分を多く含み、小麦粉で作られたものに比べてしっとりしているのが特徴です。

食感が新しいだけでなく、米粉ならではの良いことがあります。

# いっぱいあります、米粉のメリット

## 「5」のメリット

お米が原料の粉だから、もっちり、腹もちがいいんです！

米粉はお米を原料に作られるので、料理に使うともっちりとした食感が特徴。また腹もちもよく、お米の甘みでカロリーも小麦粉に比べて低め。

健康が気になる現代の食生活にも、とても頼りになる味方なのです。

## 「5」のデメリット

小麦粉アレルギーの方も大丈夫

米粉には、小麦粉に含まれているグルテンが含まれていないため、アレルギーの方でも安心して召し上がっていただけます。（小麦由来のグルテンを含む等、小麦アレルギーに対応していないものもあります。）



## 米の消費拡大への期待

今、わたしたちの主食である米の消費が減少しています。その結果、米の生産過剰になり、水田を減らす減反政策につながっています。

このような中、農林水産省は、米粉の普及は米の消費拡大につながると、米粉用米を生産調整の対象にし、生産を増やそうと整備を進めています。

今のところ、販売においては、米粉の価格は小麦粉に比べ高く、生産においては、行政からの補助金額がまだまだ生産性に見合わない段階ですが、将来的に米の消費増加をはじめ、農業の活性化・食料自給率の向上にもつながると期待されています。

## 米粉の可能性

### 地場産米の消費拡大に挑む

地場産米の消費拡大のために、当JAも米粉製粉機を設置。女性部による料理講習などで、食卓への普及をめざします。

自分が作った米を製粉して利用したいとの要望が寄せられたことから、平成21年3月25日よりファーマーズマーケット「彩菜館」に米粉製粉機を

設置しました。製粉機の粉碎粒度は最高で100メッシュですが、これはあくまで米の生産者が自家消費用に使用することを前提としているためです。各家庭での米粉の需要を喚起し、地場産米の消費拡大を目的としています。

当JAでは女性農業者支援事業として「かがやき女性塾」を開催し、21年度は約31人の受講生が、米粉の特性や利用法を調理講習で学びました。

生産者をはじめ、加工や販売、流通を担う関係者と連携して消費者への普及に努め、米粉と地元農産物を組み合わせた秋田の新しい食文化をつくりたいと、米粉の可能性に期待しています。



受講生が興味を示した米粉調理実習



ファーマーズマーケット「彩菜館」



組合員は持ち込んだ米を製粉することができる  
■利用料金は精米1升(1.5kg)/200円(税込)

## 手作り米粉にチャレンジ!

ミルミキサーがあれば、自宅で米粉を作ることができます。

### ■準備するもの

お米(うるち米)・ミルミキサー・すり鉢・ふるい

### ■作り方

#### (1) 洗う

お米を水で洗い、水気を切ります。

#### (2) 砕く

半乾きの状態のまま、ミルミキサーで砕きます。  
※水分がないと上手に砕けません。

#### (3) つぶす

砕いた米をすり鉢に入れ、細かくつぶすようにすり込めます。

※何回かに分けた方がつぶしやすくなります。

#### (4) ふるう

粉をふるい、粉の粒子をそろえます。ふるいに残った米粉は、もう一度すり鉢に入れてつぶします。

#### (5) 完成

お店で販売しているものよりは粒子が粗いですが、お好み焼きやカレーなどに使えます。

●作った米粉は殺菌していないため、保存には適しません。作ったらすすぐに調理しましょう。

# バレンタインデーに向けて

## 米粉でチョコレート菓子をつくろう!

今年のバレンタインデーに、米粉を使ったチョコレート菓子はいかがでしょう。旬の素材で作れば、おいしさも価値も「オンリーワン」のお菓子が出来上がりますよ!



### カボチャ&リンゴ入り 米粉チョコケーキ

粉ふるいや泡立てなどの手間をかけずに、ビニール袋と木べらで作れる、米粉のチョコケーキです。板チョコ1枚を残さず使えて、失敗も少ない簡単レシピをご紹介します。

#### ■材料 《プリン型10個分》

- カボチャ……………100g
- リンゴ……………100g
- ミルクチョコレート(板チョコ) ……65g(1枚)
- A(ココア)
  - ココア……………30g
  - 砂糖……………100g
- B(粉)
  - 米粉……………130g(1と1/2カップ)
  - ベーキングパウダー……………小さじ1
- 卵(Mサイズ)……………2個
- サラダ油……………45g(1/4カップ)

#### ■準備

プリン型にクッキングシートを敷く。オーブンは180度に温めておく。

#### 作り方(調理時間 約60分)

- (1) カボチャは皮をむき8mm角、リンゴはよく洗い芯(しん)を取って、皮のまま5mm角に切る。チョコレートも5mm角程度に刻む。
- (2) AとBは、それぞれビニール袋に入れ、よく振り混ぜる。
- (3) ボウルにAを入れ、サラダ油を加えて木べらでざっと混ぜ、卵を1個ずつ割り入れて、よく混ぜ合わせる。
- (4) Bの入った袋にカボチャ、リンゴを入れて振り混ぜる。
- (5) (3)にチョコレートを加えて混ぜたあと、(4)を加え、白い部分がなくなるまで優しく混ぜる。
- (6) プリン型に8分目程度まで生地を流し入れる。プリン型をトントンと台の上に落として空気を抜き、180度に温めたオーブンの中段に入れて、約20分焼く。
- (7) プリン型とケーキの間に1~2mmのすき間ができたらし焼き上がり。



#### クッキングメモ

- プリン型がないときは、クッキングシートを敷いた18×15cmの角パットでも作れます。その場合の焼き時間は約40分です。
- 具はカボチャとリンゴ以外でもOK。ジャガイモやサツマイモなどの芋類と、果物を組み合わせるのがおすすめです。
- オーブンの中段に入れることで、生地全体にむらなく火を通すことができます。



A:ビニール袋にココアと砂糖を入れる。



# 身近な情報、お得な情報盛りだくさん!! ニュース&トピックス

1. 第34回「ごはん・お米とわたし」  
作文・図画コンクール
2. 集落営農促進研修交流会
3. 果樹部会なし・ぶどう部実績検討会
4. 第75回耕壤会収穫感謝祭
5. 北地区女性部フラワーアレンジメント
6. JAバンクあきたウインターキャンペーン抽選会
7. 合併10周年企画  
「モン・サン・ミッシェル&パリ6日間」説明会

### 熊谷奈都子さんが 最優秀に輝く

JA秋田中央会主催の第34回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールの審査発表が12月1日(火)に行われ、飯島中学校1年生の熊谷奈都子さんが、作文部門において最優秀賞に輝きました。

熊谷さんの作文は「命をつなぐ」と題して、苦労してまで米づくりに取り組むことへの疑問を契機に書かれたものです。審査員からは「命をいただいたお礼、という父親の一言から疑問が晴れていく過程が読み手を引きつける」と講評されました。

奈都子さんは外旭川四ツ屋地区の熊谷裕幸さんの長女。奈都子さんは「米づくりをする楽しさやすばらしさを伝えられる農家になりたい」と笑顔で話していました。



●「これからも家族でお米づくりを頑張っていきたいです」と話す奈都子さん

### 担い手や農地制度の 変更を学ぶ

12月17日(木)、ビューホテルで集落営農促進研修交流会を開き、管内の集落営農や集落型法人の代表者ら構成員や県、市、新あきたの担当者約80人が参加しました。

研修では、東北農政局や秋田地域振興局の担当者が担い手にかかわる制度改正や集落営農、法人の経営強化について説明。米戸別所得補償モデル事業や水田利活用自給力向上事業を紹介しました。農地法の改正点として、農業生産法人でなくても農地の借り受けができるようになったことや、標準小作料は必ずしも定めなくてもよいことなども報告しました。

秋田南税務署の担当者は、平成21年度の確定申告から農業用の機械や装置などの耐用年数が変わったことを説明。21年度の確定申告から、改正後の耐用年数による減価償却率を適用するよう呼び掛けていました。



●講師の説明に耳を傾ける参加者

### 来年に備え梨剪定を習う

果樹部会なし・ぶどう部は12月21日(月)、下新城の中野上公民館で、実績検討会を開きました。今年の実績報告し、来年度の生産に向けて注意点を学びました。

県地域振興局の担当者は、「日本梨「幸水」の剪定について説明。「花芽の着生が悪い場合はやや長めにするが、長すぎると新梢の伸びが悪くなる。使用しない花芽は、剪定時に整理すること」と呼び掛けました。

種苗法に関する説明では、他県で育種し生産を県内限定にしている品種を植え付けないよう注意を呼び掛け、県内で栽培できない品種を紹介しました。

参加した生産者は県、JAの担当者と積極的に意見を交換しました。



●講師の説明に耳を傾ける参加者

## 優良種子生産で 功労者受賞を祝う

上新城地区の農業団体・耕壌会は12月24日(木)、75回目となる収穫感謝祭を開きました。耕壌会に所属する会員、行政、JAの関係者ら約50人が参加しました。

同会の渡辺良雄会長は「今年の水稲種子は一部にはらつきがあったが、契約数量を出荷できた。市民に貸し出してのリング園も好評を得た。今後我也会の原点である相互扶助の精神で農業振興に努めていく」とあいさつされました。

10月末から開かれた第132回秋田県種苗交換会で、優良種子の生産振興に尽くした功績がたたえられ、農業功労者として表彰されました。JA秋田中央会をはじめ、県産米改良協会、県地域振興局、市農林部、新あきたの代表者から祝いの言葉をいただきました。



●参加者全員で記念撮影

## 花で正月を演出



●微妙な角度に気をつけながら、作業を行う受講者

自作の正月飾りで新年を迎えようと、北地区女性部は12月25日(金)、正月用のフラワーアレンジメント教室を開きました。飯島、上新城、外旭川地区の女性部員22人が参加し、松や菊などの素材を使ったフラワーアレンジメントに挑戦しました。

教室は、花の店「ルック」の渡辺節子さんを講師に毎年開き、自分だけの作品を作れると好評。今年の素材は、ガーベラにピンクのカーネーションと、正月らしさを演出するセリリョウやヤナギなどを用意しました。

作業は、講師のアドバイスをもとにそれぞれの感性を生かして進めました。参加者は理想のイメージを膨らませながら、花の長さや角度など、微妙なバランスで印象が変わるフラワーアレンジメントの醍醐味を味わいました。

## 豪華グルメ賞など 当選者を決める

1月8日(金)、「JAバンクあきたウインターキャンペーン2009」の抽選会を本店で行い、豪華グルメ賞40本と特選グルメ賞120本の当選者を決めました。

11月2日から12月30日の期間中、新規スーパー定期貯金(新規10万円以上、1年以上)を契約した方に応募券を発行し、合わせて「ちよきんぎょトートバッグ」をプレゼントしました。

応募総数は7863口。京極副組合長が、秋田牛やハムのギフトセットの当選者の抽選を行いました。

当選者発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきました。皆様にはたくさんのご応募ありがとうございました。



●京極副組合長による抽選の様子

## フランス旅行を前に 説明会



●旅行の注意点を説明する担当者(追分支店)

2月5日(金)から10日(水)にかけて実施される新あきた合併10周年企画「モン・サン・ミッシェル&パリ6日間」の旅に備え、最終説明会を1月7日(木)、8日(金)、追分支店と本店で行いました。

出発前の不安や疑問を解消し、快適な旅を楽しんでもらおうと、担当者から日程や、気候・治安等の現地情報や旅行中の注意点などが説明されました。

「モン・サン・ミッシェル&パリ6日間」の模様は、いぶきで詳しく紹介する予定です！お楽しみに！！



# 秋田の農業人

## こだわりと工夫で彩菜館のファンを増やしたい

彩菜館運営協議会

斉藤 善秀さん

■耕作面積：約3.3ha

■生産品目：野菜300種類以上、ハーブ850種類以上、  
稲作他



斉藤さんは野菜をはじめ、ハーブなどを栽培され、ファーマーズマーケット「彩菜館」にも多くの品種を納める農家です。飲食店を中心に、多くの業者ともつながりを保ち、ハーブの栽培農家としても一目置かれる存在です。時代の先取りとして、新しい品種を求める努力も怠らない斉藤さん。「お客さんに信頼され、一人でも多くの人に彩菜館のファンになってもらえるようにこれからも頑張ります」と声は弾みます。

**Q 彩菜館の会員になったきっかけは？**  
以前から農業を行っていましたが、勤めが主で、空いた時間に農作業を行う、いわゆる兼業農家でした。両親が高齢にもなってきたので、後を継いで就農しようと、会社を辞め、平成14年頃から本腰を入れて農業を行いました。

**Q その後、新あきたから生産者と消費者が直接ふれあえることができるファーマーズマーケット「彩菜館」の話があり、消費者にとっても、生産者にとっても時代のニーズに合っていると思ひ、会員になりました。**  
**遊び心を忘れずチャレンジ**  
**Q 会員になってからは？**  
まずはお客さんの目に止まるように商品のセールスポイントを書いた紙やシールを貼り、リピーターを増やす工夫をしました。また、お客さんと積極的にコミュニケーションを図り、商品作りに活かしています。

どんなに安くても、品質が良いものでなければ二度と買ってくれません。お客さんが納得した品質のものを、納得した値段で買ってもらいたい。それができるのが彩菜館だと思います。

**必要なのは経験の蓄積**  
**Q 工夫・心掛けていることは？**  
農業だけでなく、全ての業種にいいことですが、「喜びを感じて仕事をすること」です。作物を作って、販売先に届けて、消費者から喜ばれ、その喜びが増え、仕事につながると思っています。

**Q 今後の抱負は？**  
彩菜館も7年目を迎え、地域の皆さんが来店してくれるようになりましたが、まだまだ不十分な点も多いと思います。これからもお客さんとの心が離れないよう、また、一方通行にならないように心掛けていきたいです。そのため、出荷者がひとつになって彩菜館を運営していく必要があると思ひます。

**Q 大変なことは？**  
農業は経済性が伴わなくてはいいかないと思います。自分の作った農産物が売れて、儲からないといけないということです。そうでないと、職業としての農業は成り立ちません。金儲けを優先するのは大きく違います。これからは、農家もしっかりと収支を考えて、自分が会社の社長だというつもりで経営していかなければいけない時代です。

**Q 今後の抱負は？**  
彩菜館も7年目を迎え、地域の皆さんが来店してくれるようになりましたが、まだまだ不十分な点も多いと思います。これからもお客さんとの心が離れないよう、また、一方通行にならないように心掛けていきたいです。そのため、出荷者がひとつになって彩菜館を運営していく必要があると思ひます。

**Q 今後の抱負は？**  
彩菜館も7年目を迎え、地域の皆さんが来店してくれるようになりましたが、まだまだ不十分な点も多いと思います。これからもお客さんとの心が離れないよう、また、一方通行にならないように心掛けていきたいです。そのため、出荷者がひとつになって彩菜館を運営していく必要があると思ひます。

**Q 今後の抱負は？**  
彩菜館も7年目を迎え、地域の皆さんが来店してくれるようになりましたが、まだまだ不十分な点も多いと思います。これからもお客さんとの心が離れないよう、また、一方通行にならないように心掛けていきたいです。そのため、出荷者がひとつになって彩菜館を運営していく必要があると思ひます。

**Q 今後の抱負は？**  
彩菜館も7年目を迎え、地域の皆さんが来店してくれるようになりませんが、まだまだ不十分な点も多いと思います。これからもお客さんとの心が離れないよう、また、一方通行にならないように心掛けていきたいです。そのため、出荷者がひとつになって彩菜館を運営していく必要があると思ひます。

**Q 今後の抱負は？**  
彩菜館も7年目を迎え、地域の皆さんが来店してくれるようになりませんが、まだまだ不十分な点も多いと思います。これからもお客さんとの心が離れないよう、また、一方通行にならないように心掛けていきたいです。そのため、出荷者がひとつになって彩菜館を運営していく必要があると思ひます。

**Q 今後の抱負は？**  
彩菜館も7年目を迎え、地域の皆さんが来店してくれるようになりませんが、まだまだ不十分な点も多いと思います。これからもお客さんとの心が離れないよう、また、一方通行にならないように心掛けていきたいです。そのため、出荷者がひとつになって彩菜館を運営していく必要があると思ひます。

**Q 今後の抱負は？**  
彩菜館も7年目を迎え、地域の皆さんが来店してくれるようになりませんが、まだまだ不十分な点も多いと思います。これからもお客さんとの心が離れないよう、また、一方通行にならないように心掛けていきたいです。そのため、出荷者がひとつになって彩菜館を運営していく必要があると思ひます。

**Q 今後の抱負は？**  
彩菜館も7年目を迎え、地域の皆さんが来店してくれるようになりませんが、まだまだ不十分な点も多いと思います。これからもお客さんとの心が離れないよう、また、一方通行にならないように心掛けていきたいです。そのため、出荷者がひとつになって彩菜館を運営していく必要があると思ひます。

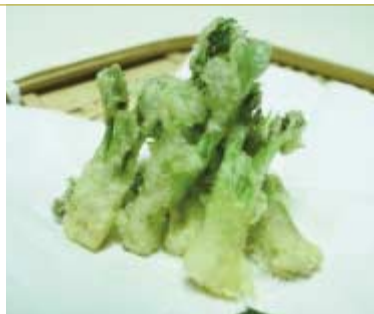
誰でも知っている山菜の王様

# 新あきたの旬『タラの芽』

タラの芽は、ウドに似た香りどほのかな苦さが春の到来を告げます。  
ウコギ科の落葉高木で、日本全国に広く分布しており、森林の伐採地などに群生しています。  
タラの芽には栽培用に品種登録されたものもあります。畑で生長させた木を伐採し、  
冬場にビニールハウス内で促成栽培すると、旬より早くタラの芽を発生させ収穫することができます。  
樹皮は民間薬として健胃、強壯、強精作用があり、糖尿病にもよいとされています。  
また、芽を食べることで同じような効果が期待できると言われています。  
根皮にもタラ根皮という生薬で、糖尿病に用いられています。  
食べる時には何ととっても天ぷらが一番、薄い衣でカラッと揚げましょう。  
また、柔らかくなるまでゆでて、おひたしや和え物でも美味しく召し上がれます。

## ●誰でもカンタンにできる「タラの芽」の美味しいレシピご紹介

### 今月のオススメレシピ①



## タラの芽のから揚げ

### ●材料(2人分)

タラの芽 ……6個  
小麦粉 ……(適宜)  
揚げ油 ……(適宜)

### ●作り方(1人分約54.0kcal)

- ①タラの芽は下の固い部分を5mm程度切り落とし、はかまの部分をくると剥く。縦5mm程度に切り込みを入れてざっと水洗いする。
- ②水気はよく取って、茶こしを通して小麦粉を薄く振る。
- ③中温の揚げ油でカラリと揚げ、天然塩やレモン汁をかけていただく。

### 今月のオススメレシピ②

## タラの芽の豚味噌巻き

### ●材料(2~3人分)

タラの芽 ……4~6個  
豚薄切り肉 ……6枚  
味噌 ……小1/2×6

### ●作り方

- ①タラの芽は軸の太いものは半分に切る。葉の方を持ち塩をいれた湯で軸の方を茹でる。色よくなったら葉の方もさっと茹で冷水にとる。
- ②豚肉を広げ味噌を塗り、水気を絞った①を斜めに巻いていく。1個ずつ作るより肉を全部広げて味噌を塗ってから巻くと早くできます。巻き終わりは下にしておきます。
- ③フライパンに油(分量外)を薄くぬり、③を巻き終わりから焼いていきます。お肉に火が通ればでき上がり。お好みで七味などかけてもよしです。





あなたの暮らしを、私たちが応援します!!

# 我らみんなの、暮らしの応援団

金融  
インフォメーション

## 年金のお受け取りはJAで!!

JA新あきたの年金自動受け取り! JA新あきたならではの特典



本店  
倉部 健一

特典  
1

### 口座指定・予約の記念に「プレゼント」♪

●カタログの中から、好きな商品を1つお選びいただけます。

特典  
2

### 預けて有利な「年金定期」!!

●お預けいただく際の店頭金利へ0.3%上乘せする年金定期がご利用いただけます。

(1年もの定期で一人様100万円が限度となります)

特典  
3

### 会員相互の親睦と交流「年金友の会」

●年金受給者の会「JA新あきた年金友の会」が開催する総会・親睦会やグラウンドゴルフ大会などへ会員として参加いただけます。

※受取り金融機関の変更手続き(年金受取口座を当JA以外でご利用の場合)は簡単です。この機会にぜひ各支店へご相談下さい



■各種年金のお受取り手続きに関するご相談など、お気軽にお問い合わせ下さい。

購買  
インフォメーション

## 2010年お墓の無料点検サービス お申込み受付中!!



お彼岸の季節が近づいてまいりました。大切なご先祖様に感謝し、故人を偲び、お墓参りをされることと思います。お彼岸の前にじっくりと、ご先祖様のお墓を見つめてみませんか。もしかしたらローソクの火がすぐに消えてしまったり、修理やお手入れが必要などところがあるかもしれません。

今年もまた、組合員・ご利用者様への感謝の気持ちとして「お墓の無料点検サービス」を企画しました。この機会にぜひご利用ください。



購買課  
課長  
長谷部 春美

■お申込み受付期間

2月1日(月)から3月15日(月)まで。

■ご利用料金

無料(組合員・ご利用者様)

※リフォームのお見積りも無料です。

- ローソクの火が消えない。  
香炉に取り替えたい。
- 花立てを新しくしたい。
- 墓誌を新設したい。
- 目地を補修してほしい。



JA新あきたは、戒名・法名の彫刻からローソク・線香立金具のお取替えまで幅広いサービスを提供しています。

## お墓の新規建立も新あきたで!!

■お申込みは・・・購買課 ☎832-6658 または各営農センターへ!! 《指定石材店 秋田石材》

2月の  
運勢

蠍座 10/24~11/22 [全体運] 小さなことにイライラしがち。人の行動に干渉するのはやめて、やるべき作業に集中を。金運は後半に好転の兆し【健康運】栄養バランスの良い食事を心掛けて【幸運を呼び喚ぶ】カブ

知って得する

# 営農



河辺営農センター  
主任  
長谷川 弘 幸



# ワンポイント アドバイス!!

今月のテーマ

野菜

近年、今までとは違うコンセプトで育種され、  
従来の品種と区別して販売される野菜が続々と登場してきており、  
今回はそれらの一部をご紹介します。

## ◆つるなしインゲン『サクサク王子』（サカタのタネ）

茹で時間1~2分、「キュツキュツ」とした嫌な歯触りがなく「サクサク」食べられる品種。  
ハウス栽培に適するが、5月下旬から7月上旬播きで露地でも栽培できる。  
露地で栽培する場合、水分を多く必要とする品種のため、マルチ栽培を行う。  
酸性土壌に弱く、肥料の吸収性が高い品種なので、苦土石灰などを施した上で、従来  
品種よりも元肥の量は減らし、花が咲いたら追肥を行い樹勢の維持に努める。  
肥料が多いと葉が大きくなるので、多すぎた場合は少し葉欠きをして下葉の日当たり  
を良くしてあげると良い。



## ◆小カブ『あやめ雪』（サカタのタネ）

日が当たったところが紫色になる小カブ。  
肉質はち密で甘みが強く、生で食べても甘く、サラダの彩りにも最適!!  
播種時期は4月下旬から9月上旬と広く、株間・条間ともに10~15cmの密植可能で  
直径4cm位で収穫をする。  
寒さに弱く暑さにも弱いが、日照が少なくなった秋の紫色は淡く、日にあたらなかった  
白い部分とのコントラストは、まさに「あやめ雪」



## ◆トウモロコシ『ランチャー82』（タキイ種苗）

秀品率が高く大粒、「しなび」にくく日持ち性が高い。  
ランチャーの特徴は、栽培的には82日タイプの早生品種で、根張りが良く倒伏しにく  
く大きい穂が付く  
品質的には、粒が大きく粒列が真っすぐに揃うため、実をそぎ落として料理に使う時、  
使い勝手が良い事と「しなび」にくいと、店もち性も高い



## ◆葉ネギ『ちゃんこ葱』（トキタ種苗）

密植で育てる中小ネギ品種、収穫期により中ネギから葉ネギとして用途を変えること  
のできるネギ。  
風味・食味・香味を兼ね揃えており、焼きネギや鍋物、薬味、浅漬け、サラダで生食・・・と、  
いろいろな用途にできる万能ネギで、一度食べるとそのおいしさに虜になる。  
栽培は、チェーンポットを使用し、畝間40cmの密植栽培で、基本的に土寄せは不要。  
注意点として周年栽培できるが、高温期には生育が若干停滞する可能性があることと、  
このタイプは、アザミウマの防除を徹底しないと葉が白くかすれ、商品価値がなくなるの  
でマメな防除が必要となる  
秋田で葉ネギは、「土寄せしてないネギ」とみられるためか需要は少ないが、販売する  
場合は専用のFG袋に入れ、通常のネギと違う事を区別すると良い。



まだまだご紹介したい野菜がいっぱいありますが、この冬はいろいろなカタログを  
取り寄せて、ゆっくり春からの準備をしていただきたいと思います。

# 耳に歴史あり

「どうして耳鼻科を選んだの？」

職場の飲み会などでよく訊かれま  
す。確かにTV特番や映画にはお  
よそ取り上げられることのない地  
味な科です。怪しげな道具を手に、  
薄暗い部屋で、小さな「穴」を背中  
を丸めて覗き込んでいるという、男  
子一生の仕事としてはどうよ？的  
イメージもあるのかもしれませんが、  
でもその「穴」の中の世界は知れば  
知るほど奥深く、それぞれ人間の  
五感やコミュニケーションを担う重  
要な役割をもち、その診療(特に  
手術)においてはひととき職業的  
な技量が必要とされるといって、二種  
オタク的なやり甲斐も感じられる  
科なのですよ(地味ですけどね)。  
今回はそのさわりとして耳の成り  
立ちについてのお話を…(役には立  
ちませんが、念のため)。

進化の過程をたどつてみると、聴  
覚は魚類において水中の振動を感  
じる器官として発生しました。し  
だいに頭蓋骨中に取り込まれて音  
と平衡感覚を司る「内耳」となり  
ました。密度が空気の千倍もあ  
る水の中を伝わってきた音波は体

内の内耳まで容易に到達していま  
した。ところが魚類から進化した  
両生類が陸上に進出した時、大き  
な困難が生じました。液体の振動  
を毛の生えた細胞がひろって音を  
感じるといふ内耳の基本構造は引  
き継がれたのですが、空気中を伝  
わつて来た音はエネルギーが低く内  
耳の液体にほとんど届かなかつた  
のです。そこで空気の振動を受け  
止める「鼓膜」が登場します。鼓  
膜が十分に振動するためにその内  
側には「中耳腔」という空洞ができ、  
鼓膜の振動を内耳の液体に伝える  
ために固くて自由に動くピストン  
状の構造すなわち「耳小骨」が発  
生しました。両生類と爬虫類の耳  
は現在もこの形です。

時代は下り、わたしたち哺乳類  
の祖先がネズミのような姿で登場  
した頃、世界はまだ恐竜の天下で  
ました。明るい日中を避け暗闇でひっ  
そり活動していた哺乳類の耳は、  
必要に迫られてさらに進化するこ  
ととなりました。

まず音を集め方向を特定するた  
めパラボリアンテナのような耳介が  
発達。さらにもともと顎(あご)の  
関節を形成していた二つの骨を中  
耳の中に取り入れることにより、  
合計三つの米粒ほどの耳小骨が緊  
密に連結して音を伝えるという仕  
組みが完成しました。このような  
複雑な構造により、私たちの耳は  
空気中を伝わってきた音の振動を  
20倍以上にも増幅して内耳に伝  
えることができるようになりました。  
聴覚が発達したことが人類に  
おける言葉の発達を促し、言語に  
よる思考が脳の発達につながった、  
という説もある位です。

耳の手術の時、鼓膜をめくると  
鼓索神経という細い神経が耳小  
骨の間に見えてきます。実はこれ、  
耳小骨が顎の関節だった頃の名残  
で、なんと舌の味覚を感じる神経  
なのです。そんな時、耳が辿った進  
化の歴史に思いを馳せ、ついついウン  
チクを語ってしまうのは、やっぱり  
耳鼻オタク的ですかね？



秋田組合総合病院  
耳鼻咽喉科科長  
あらい なおき  
荒井 直樹

オススメ  
得する  
対策  
etc.

## 体をほぐす体操

### かるやか体操 野菜農家向け

●指導・監修/日本体育大学運動方法体操研究室教授 荒木 達雄

露地野菜を栽培する農家におすすめの「かるやか体操」を紹介します。  
今回は、収穫中や収穫後に取り入れてほしい運動です。  
手作業で収穫を続けていると、肩周辺と腰が痛くなることが多いと聞きます。  
また、疲れがたまると、頭痛や手のしびれも起こりがちです。  
少しでも肩凝りやしびれを和らげるために、意識的に体をほぐすようにしましょう。

「かるやか体操」は、日本農業新聞が冊子にまとめ販売しています。水稲・畑作・露地野菜、施設野菜、果樹、畜産、花き、農産加工…と、経営品目や作業別に写真で紹介しています。定価は420円

■お問い合わせ・・・日本農業新聞販売管理部 TEL.03-5295-7407

野菜農家向けにおすすめの「かるやか体操」を紹介します



①腰の後ろで、両手を組みます。体の力を抜きましょ。



②ゆっくりとかがみ、腰の筋肉を伸ばします。息は止めないでください。



③太もも裏側の筋肉も伸ばします。かがみ終わったら2、3回繰り返してください。

# いつも元気に百歳食

## とろろ汁で不老長生

●食文化史研究家 永山 久夫

ネバネバの納豆に、ツルツルのとろろ汁。日本人の大好きな、粘着性の強い食べ物です。どちらも強壮作用に富んでいるので、食べるだけで「健康力」がアップします。

納豆を食べるのは、主に関東から東北地方と地域性がありますが、とろろ汁は全国的に食べられています。といえるでしょう。

山芋には、でんぷん分解酵素のジアスターゼやアミラーゼ、さらに解毒作用のあるカタラーゼといった酵素がたっぷり含まれています。消化酵素として多く含まれているのがアミラーゼ。ダイコンの約3倍も含まれているので、まるで天然の消化薬のようです。

とろろ汁でご飯を少々食べ過ぎても、消化が良いので、もたれにくいと思います。お正月にとろろ汁を食べる地方は少なくありませんが、この背景としては、ごちそう続きで、もたれた腹にかかる負担を軽くする、ということも考えられそうです。



エネルギーにするときに欠かせないのがビタミンB1ですが、これもたっぷり含まれています。

そして、筋肉や骨の形成に役立つタンパク質とカルシウム、抗酸化作用と若返り効果のビタミンE、強精の働きのある亜鉛も含まれています。そついでいえば、江戸時代の『好色代男』の主人公である世々介も、とろろ汁が大好きだったそうです。

平安時代の医術書である『医心方』にも「長く食している」と、体が軽くなって飢えに対する抵抗力もつき、寿命も延びる」とあり、古くから長寿食としても注目されていました。

新あきた 知って健康

# 健康百科

## お年寄りと冬の入浴事故

●佐久総合病院名誉院長

松島 松翠

冬季は入浴中の事故が多く、お年寄りにとっては命にかかわることもあります。

寒い脱衣所や浴室にいますと、血管が収縮して血圧が上がります。脱衣所や浴室を暖かくしておくことが基本です。

●熱い湯を避ける

急に熱い湯に入ると血圧が上昇します。浴槽への出入りは、浴槽のへりに腰掛けてゆっくり行いましょう。温度は40度を超えない、ぬるめに設定します。

また、熱い湯に入ると汗をかい、血液中の水分が減り、血液が濃縮されて血液粘度が高まります。すると血流が悪くなって血管が詰まりやすくなり、脳梗塞(こうこうそく)や心筋梗塞などを起こしやすくなります。安全に入浴するためには、入浴の前後にコップ一杯の水を飲むとよいでしょう。血液粘度が高まるのを防いでくれます。

●入浴で体が温まったら

体が温まってくると、血圧が下がります。血圧が激しく変動すると、脳出血や不整脈、立ちくらみなどを起こしやすくなります。

なお、肩までつかる全身浴よりも、みぞおちまでつかる半身浴の方が、水圧による心臓への負担が少なく済みます。

●飲酒後・朝の入浴に注意

飲酒直後は血管が広がり、血圧が下がります。体内の水分も不足がちになり、飲酒直後に入浴すると脳梗塞を起こしやすくなります。

朝の入浴にも注意が必要です。朝は血圧を調整する自律神経系の働きが不安定で、入浴による血圧の変動がより大きくなります。その上、朝は脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすい時間帯です。

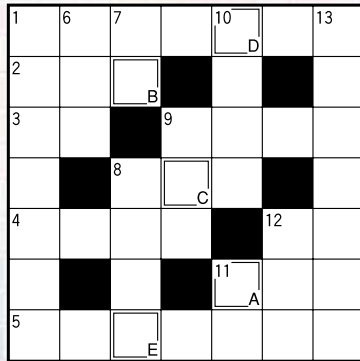
入浴後は体調が悪くなることもあるので、特にお年寄りは入浴後の保温に気をつけて、30分ほど横になって休むのが理想です。



# 頭の体操 クロスワードパズル

Q. 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?

●出題/ニコリ



## ■タテのカギ

- 1... 源頼光や渡辺綱らに退治された、大江山の鬼の頭目
- 6... 嫌な —— が的中してしまった
- 7... キュウリもメロンも、この仲間です
- 8... 各地を転々として落ち着かない商売を、浮き草 —— といいます
- 9... 漢字のテストや作文の宿題がある教科
- 10... 宴会などで盛り上がりやすいアトラクション
- 11... 深さがある容器
- 12... 牛や馬に食べさせます
- 13... 人件費や原材料費などに使うお金  
これがないと商売が続けられません

## ■ヨコのカギ

- 1... 今回は1泊2日のちょっとした旅です
- 2... 乾燥させた赤シソの葉を粉にしたもの
- 3... テストでたくさん取りたいもの
- 4... 発音は違いますが意味は同じです「あす」「みょうにち」
- 5... 一番得意なこと
- 8... 現実にはない想像上のこと —— の人物
- 9... アメリカ大陸にすむオオカミに似た動物
- 11... 捨てること 書類を —— する
- 12... おやつなどで食べるもの

ハ	ツ	ク	セ	▲
イ	ゴ	ウ	ク	セ
ク	ジ	カ	イ	ダ
ヨ	カ	カ	モ	
ホ	ウ	サ	シ	ワ
イ	ロ	シ	ダ	ホ
ス	ジ	ヤ	ン	ケン

★当選者  
長谷部 千鶴さん (河 辺)  
菊池 誓子さん (上北手)  
渡辺 金春さん (上新城)  
おめでとうございます

【1月号の答え】  
セイジンノヒ

## ▼クイズにご応募ください▼

【プレゼント】正解者の中から抽選で賞品を差し上げます。  
【応募方法】ハガキにクイズの答えと住所・年齢及び今月のテーマについて一言書いて送ってください。  
【締め切り】2/11日(木)  
◎応募は右記まで。

## 案内板

官製ハガキの裏にクイズの答えと上記の今月のテーマについてご記入の上、お送りください。多数の応募お待ちしております。

- FAXから 018-832-6622
- E-メールから kikaku-4@ja-shinakita.or.jp  
JA新あきた管理部総務課 教育広報係まで

答え  
住所  
氏名  
年齢  
今月のテーマについて一言お書きください。

50 010-0877  
秋田県秋田留門2-1-40  
JA新あきた  
管理部総務課  
教育広報係

※JAIに寄せられたお便りの住所・氏名・年齢・職業などの情報は広報活動以外で使用することはありません。

# ふれあいメール

読者とのコミュニケーションの場

1月のテーマ  
「年末ジャンボ宝くじが当たったら」

今年は、赤ちゃんを授かり「運気が上がっているかも」という気持ちから、初めて宝くじを買ってみました。当たったら、赤ちゃんのために貯金かな…と、3億円だったら、マイホームを買っちゃうかも。(上北手 Kさん 20代)

2人の子どもが結婚し、それぞれ孫がいて、家を建てたいと言っているので援助をします。自分の家はまだ新築して間もないので、孫や自分たちの将来のために貯金をしておきたいです。また恵まれない子どもたちに寄付します。(金足 Wさん 60代)

定年退職して、いま第二の職場で頑張っています。子どもたちは皆家を離れ、それぞれ家庭を持っているため、家内と二人で農業にはげんでいます。農業は自分の時間で汗を流して働けば、秋の黄金色の稲穂が目の前に浮かび、一生やめられない私の生きがいの人生道路です。さあ今年も体に気をつけ二人三脚で頑張るぞ!(上新城 Wさん 60代)

住んでいる家を建て直したいとか、家族で旅行をしたいなあとか考えて…ついつい宝くじを買っている私です。(雄和 Kさん 60代)

もし年末ジャンボが当たったら、ずい分回りの親戚にお世話になったので100万円ずつお礼をして、家のリフォームをし、会社を辞めて自宅で姑の介護をしたいです。(牛島 Hさん 50代)

宝くじが当たったら!?しかも1等が当たったら!?いろいろと考えてしまいますが、まずは夫に好きな車を買ってあげたいです。夫が頑張ってくれてるので私たちが安心して生活できます。感謝の気持ちはいつも持っていますが、夫にはいろいろ我慢させてばかり…夫の欲しい車を輸入してあげます。(河辺 Hさん 30代)

## ■今月のテーマは「えっ!??最近初めて知った事」

些細な事や、ちょっと恥ずかしい事、凄くビックリした事、等々最近、初めて知った事(分かった事)を聞かせてください。掲載させていただいた方の中から、抽選で3人の方へ粗品を進呈いたします!皆さんからのたくさんのお便りお待ちしております!!

## JA新あきたのあゆみ

### ◎12月

12月 1日…新農産物直売所建設打合せ	(市役所)
3日…秋田県主要農産物種子生産者協議会	至4日 (サンルーラル大湯)
〳…かがやき女性塾4回目	(河辺支店)
8日…彩葉館運営協議会	(中央支店)
9日…秋田地区地場農産物直売活動連絡会役員会	(総合庁舎)
10日…園芸担当者直売所プロジェクト会議	(JA新あきた会館)
11日…退職辞令交付式	(組合長室)
〳…(株)ジェイエイ秋田葬祭センター取締役会	(葬祭センター)
16日…河辺地域振興(株)食味会	(ユフォーレ)
17日…集落営農組織促進研修交流会	(ビューホテル)
18日…全県農協農政対策本部長会議	(キャッスルホテル)
〳…県選出国議員との意見交換会	( )
22日…組織整備検討委員会	(JA新あきた会館)
28日…第11回理事会	(JA新あきた会館)
30日…仕事納め	( )

## 第11回理事会

●平成21年度第11回理事会が12月28日(月)に開催され、次の事項について審議されました。

- 議案第 1号／大口信用供与先への供与
- 議案第 2号／共済規程の一部変更(案)
- 議案第 3号／平成21年度貸出金等仮査定結果に基づく貸倒引当金の処理方針
- 議案第 4号／新直売所の設計
- 議案第 5号／平成21年度上期監事監査回答書(案)
- 議案第 6号／固定資産の一部処分
- 議案第 7号／政府所有食糧物品等の自主保管管理規程の変更

## JA新あきたの概況《12月末現在》

●組合員数／(正)7,892人 (准)8,052人

貯金	961億6,218万円
貸付金	371億8,155万円
共済保有高	3,337億9,385万円
購買品供給高	18億5,850万円
販売高	52億9,893万円
出資金	36億8,616万円

### ●編集後記

■2月は28日(閏年には29日)と他の月に比べて一番日数の少ない月です。では、なぜ2月という月をそのような扱いとしたのでしょうか。色々調べてみると、(1)昔は2月が年末だった(3月が年の始めだった)(2)1年の日数と月の日数の調整(閏)を年末に行った(3)後に1年の始めが1月に移っても、閏の調整は2月で行う慣習が残った一などの理由で日数が少ないようです。人生は一度きり。1日1日大切に生きたいですね。(中川)

## 平成21年度 第2回支部座談会開催のお知らせ

2月1日(月)より各支部で座談会を開催いたします。詳しくは開催通知をご覧ください。JAと組合員の皆様と話し合う貴重な機会ですので、多数のご出席をお願いいたします。

■開催期間／2月1日(月)～19日(金)

★★★下記の事項について説明いたします★★★

1. 平成22年度事業計画の基本方針
2. 経営3カ年計画(案)
3. 地域農業振興計画(案)
4. 平成22年度営農指導事業計画
5. 第2次施設再編
6. その他

## 上北手ATMコーナー 一時休止のお知らせ

組合員・利用者の皆様にご愛顧いただいております上北手ATMは1月19日(火)をもって一時休止させていただきますこととなりました。お客様には何かとご不便をおかけしますが、今後は近隣の店舗(四ツ小屋・南支店)をご利用いただけますようお願い申し上げます。今後、上北手地区への新直売所オープン(平成22年7月予定)に伴い、同直売所にてATMを移動する予定であります。また、通常他の金融機関のATMをご利用の際にご負担いただく「利用手数料」(105円)が「秋田あつたかネット」加盟5金融機関(秋田銀行、羽後信用金庫、秋田県信用組合、秋田信用金庫、JAバンクあきた)であれば無料となりますので、そちらもご利用ください。

秋田あつたかネット



※ステッカーの表示のないATMではサービスの対象外となります。ご確認のうえご利用ください。  
※時間外手数料および振込手数料につきましては、各金融機関所定の手数料が掛かります。

●このステッカーが目印!!

### ●提携金融機関カードのお取扱時間

- ◎平 日／8:00～21:00
- ◎土・日・祝／9:00～17:00

※ATMコーナーによって営業時間が異なりますのでご注意下さい。

### ●お取扱業務

- ◎キャッシュカードによる「現金のお引出し」、「振込」(注)、「残高照会」

※法人カードはサービスの対象外となります。  
※提携金融機関の通帳はご利用できません。

(注) JAバンクあきたは、「現金のお引き出し」、「残高照会」のみとなります。(「振込」は対象外となります。)

## 生産資材のご注文は 「JA新あきた受注センター」へ!

受注センターには職員が常駐していますので、安心してご利用ください。皆様のご利用をお待ちしております。

●配達の対象品は当JA取扱いの生産資材です。(一部配達不可の品目がございます)

- 受付日:月～金曜日(祝日を除く)
- 時間:平日8時30分～17時
- 配達日:火～土曜日(祝日を除く)

※13時までご注文いただいた生産資材は原則として翌日配達、17時までのご注文は翌々日に配達をさせていただきます。



◆ご注文は・・・フリーダイヤル0800-800-4318(通話無料)

※携帯電話・市外局番からのご注文は(018-896-6565)へお願いいたします。

## 毒劇物農薬の 購入の際は、 印鑑をお忘れなく!!



劇物および毒物農薬の購入の際は、譲受書に印鑑を押印することが法律で義務付けられています。よって、印鑑を持参されていない方への農薬の販売はできませんので、**印鑑を必ずご持参**ください。

## 平成22・23年度の建設工事等の入札参加業者を募集します!

◆受付期間:平成22年3月1日(月)~3月31日(水)まで  
(但し土、日、祝日を除く)

◆受付時間:9:00~17:00

◆受付場所:JA新あきた管理部総務課

●提出書類

1. 指名願:任意の用紙
2. 一般競争(指名競争)参加資格審査申請書  
:県、市の用紙を準用する
3. 添付書類:添付書類一覧表の通り

●その他留意事項

1. 受付した指名願を基に、平成22年4月もしくは5月の当組合理事会において指名業者を決定します。
2. 決定通知は特に差し上げませんので、必要な方は電話でお問い合わせください。

●添付書類一覧表

番号	添付書類	法人	個人	適要
1	●登記簿謄本(申請日の2ヶ月以内) ●営業証明書又は身分証明書	○ ×	× ○	
2	●財務諸表(1年分) ●収支計算書(1年分)	○ ×	× ○	写可 写可
3	●納税証明書(法人税) ●納税証明書(所得税)	○ ×	× ○	直前1年間の 事業年度のもの
4	●工事経歴書	○	○	
5	●経営事項審査申請書 ●経営事項結果通知書	○ ○	○ ○	写可 写可
6	●許認可証明書	○	○	写可
7	●委任状 (支店等に契約権限を委任する場合)	○		
8	●使用印鑑届	○	○	

お問い合わせ先 **JA新あきた管理部総務課** ☎018-832-6611

# 3月15日(月)までに 確定申告を

お忘れなく!

\*国税の納期限は  
申告期限と同じ日です。

**所得税** 2月16日(火)~3月15日(月)まで  
**贈与税** 2月1日(月)~3月15日(月)まで  
**消費税及び地方消費税** 1月1日(金)~3月31日(水)まで

**振替納付日** 申告所得税 4月22日(木)  
消費税及び地方消費税 4月27日(火)  
**事業税  
住民税** 3月15日(月)まで

平日(月~金)以外でも、一部の税務署では2月21日と2月28日に限り、日曜日も確定申告の相談・申告書の受付を行います。  
詳しくは、国税庁ホームページで確認されるか、税務署にお尋ねください。※通常土・日・祝日等は閉庁しております。

優先席付近では、携帯電話の電源をお切りください。また、それ以外の場所では、マナーモードに切替え、通話はご遠慮願います。

税務署・都道府県・市区町村



e-Taxならこんなにいいこと。

- 1 国税庁ホームページから電子申告
- 2 最高5,000円の税額控除
- 3 添付書類の提出省略
- 4 選付金ガスピーディー

[www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)

確定申告

e-Taxの利用に際しては、電子証明書取得(手数料が必要)、ICカードリーダライタの購入などの事前準備が必要です。詳しくはホームページをご覧ください。