

ワンダフル!

10
2022
No. 349

新米の販売開始



CONTENTS

- 03 組合員加入 出資のご案内
- 04 毎日のサラダをもっとおいしく!
手作りドレッシング
- 06 Fruit paradise
フルーツパラダイス | リンゴ
Chef Nagai's special
シェフ永井のおすすめ | いろいろキノコの炊き込みご飯
- 07 2023年度正職員募集
- 08 Cross word puzzle 一頭の体操—
Photo studio
Reader's letters
Board meeting 理事会から
Editor's letter



COVER

新米フェア盛況

JA 茨城みなみは、9月17日から25日までの10日間、当JAの基幹作物である米の収穫を祝い、JAの農産物直売所 つくばみらい市上小目の「みらいっ娘(こ)」と取手市桑原の「夢とりで」の2店舗で、「新米フェア」を開きました。米の消費が落ち込む中、地産地消の拡大に向け、地場産米をPRしました。

店頭には「コシヒカリ」を主力に、「あきたこまち」「にじのきらめき」が並びました。「にじのきらめき」は「コシヒカリ」と同等の良食味で、粒が大きく食べ応えがあり、炊き上がりが艶やかなお米です。期間中は、新米を特価で販売。ポイントカードのポイントも3倍付で、大勢の来店客でにぎわいました。

「コシヒカリ」30*と10*を購入した来店者は、「自宅で食べる分と、県外に住む子供に送る分。家族みんなで新米を楽しみにしていた」と話しました。



組合員加入 出資のご案内

JAの事業・活動の基盤である地域社会・それを構成する多くの方とのかかわりを築き、地域の農業と暮らしになくてはならない組織を目指し、強固な経営基盤の構築や健全性の確保に向け、自己資本を増強するために組合員加入及び増資運動を実施しております。

業績等に応じ、
出資配当しております！

〇出資について

- ・出資金は、お1人、1口1,000円で、最大5,000口（500万円）です。
- ・配当金は、総代会決議により将来の増資のための「出資予約預り金」として、お預かりしております。配当金のお支払いを希望する場合は、5月23日までのお申し出により、お支払いいたします。
- ・出資口数が、上限5,000口に達している場合は、お申し出にかかわらず500万円を超えている額についてお支払いしております。

最近の配当実績	
年 度	配当率
H 26	2.0%
H 27	1.0%
H 28	1.0%
H 29	1.0%
H 30	1.0%
R 1	1.0%
R 2	1.0%
R 3	1.0%

〇注意事項

- ・出資金は、貯金と異なり、元金が保証されているものではありません。
- ・出資額に応じて、年1回、配当金をお支払いすることがありますが、配当金については不確定なものであり、毎年、保証されているものではありません。
- ・出資金の払い戻し（脱退）については、事業年度末（1月末日）の持ち分が確定する総代会の決議以降となるなど当組合の定款の定めにより、お支払いには一定の制限があり、期間を要します。（申出時期：2月から11月末日 → 翌年5月の払戻）
- ・出資配当の計算は、出資金払込日ではなく出資申込の承認日からです。
- ・出資配当金は、税率20.420%で課税されます。



伊 奈 支 店 0297-58-0007

藤 代 支 店 0297-83-0001

取 手 支 店 0297-74-7733

守 谷 支 店 0297-48-0005

谷 和 原 支 店 0297-52-3030

手作りドレッシング



健康のために毎日食べたいけれど、マンネリ化しがちなサラダ。
手作りドレッシングで変化を加えてみてはいかがでしょうか。
冷蔵庫にあるもので手軽にできるレシピと、
お薦めのサラダをご紹介します。

監修: 柴田真希

管理栄養士。(株)エミッシュ代表。NHKのお料理コーナーの番組出演や食品メーカーのメニュー開発などを手がける。著書多数。



シーザーヨーグルトドレッシング

定番のシーザードレッシングをヨーグルトで作ることで爽やかにアレンジ。発酵食品のため、食物繊維が豊富な野菜と一緒に取ることでおなかの調子を整える効果も。

材料(2~3人分)



お薦めサラダ / シュンギクのシーザーサラダ

●材料(2~3人分)

シュンギク..... 1/2袋(100g)
ミニトマト..... 5個
温泉卵..... 1個
粉チーズ..... 適量

●作り方

①シュンギクはざく切り、ミニトマトは縦4等分に切る。
②シュンギク、ミニトマト、温泉卵を盛り付け、「シーザーヨーグルトドレッシング」をかけ、お好みで粉チーズをかける。



みそマスタードドレッシング

みそのこくと粒マスタードの酸味がマッチして、つぶつぶした食感も楽しめるドレッシングです。野菜にかける他、ステーキソースとして使うのもお勧め。

材料(2~3人分)



お薦めサラダ / 焼きカブとゆで卵のサラダ

●材料(2~3人分)

カブ..... 3個(240g)
卵..... 2個
オリーブ油..... 小さじ1

●作り方

①カブを縦6等分に切る。
②卵を12分ほどゆでる。殻をむき、縦4等分に切る。
③カブにオリーブ油を絡めて耐熱容器に載せ、オーブントースターで7分ほど焼き色が付くまで焼く。
④カブ、ゆで卵を「みそマスタードドレッシング」であえる。



豆腐マヨネーズ

高カロリーで罪悪感のあるマヨネーズ。豆腐で作れば、タンパク質も取れてしかもヘルシー。定番サラダの他、スティック野菜のディップにも◎。

材料(作りやすい量)

1 木綿豆腐 1/2丁 (150g)

2 砂糖 小さじ1

3 ニンニク(すりおろし) 小さじ1/4

4 塩 小さじ1/2

5 オリーブ油 大さじ2

完成!

4等分にし、熱湯で1~2分ゆでて湯切りし粗熱を取る

フードプロセッサーがないときは、ハンディミキサーなどで混ぜても◎

1~5の材料を全てフードプロセッサーにかけ、滑らかになるまで混ぜる

お薦めサラダ / 和風ポテトサラダ

●材料 (2~3人分)

ジャガイモ……………2個(200g)
ツナ缶……………1缶(70g)
キュウリ……………1/2本(50g)
柴漬……………30g

●作り方

- ①ジャガイモは皮付きのまま4等分に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、塩少々(材料外)を加えて、つぶす。
- ②キュウリは半月切りにし、塩(材料外)をまぶして数分置き、しんなりとしてきたら水洗いしてよく絞る。
- ③ジャガイモ、キュウリ、ツナ缶、柴漬を「豆腐マヨネーズ(半量)」であえる。



ハニーレモンドレッシング

酢の代わりにレモンやライム、オレンジなどのかんきつ類を使うことで、爽やかな風味を楽しめます。野菜だけでなく、生ハムや魚介などのマリネとの相性も抜群!

材料(2~3人分)

1 オリーブ油 大さじ1

2 蜂蜜 大さじ1/2

3 レモン汁 大さじ1

4 塩 小さじ1/2

5 黒こしょう 少々

完成!

レモン汁は、ライムなどのかんきつ類の他、パルサミコ酢や黒酢にしても◎

材料を1~5の順に混ぜ合わせる

お薦めサラダ / 生ハムとタマネギのハニーレモンマリネ

●材料 (2~3人分)

タマネギ……………1/2個(100g)
生ハム……………20g
パセリ……………適量

●作り方

- ①タマネギは繊維を断ち切るように薄切りにする。塩(材料外)を振ってもみ込み、しんなりしてきたら水洗いしてよく絞る。
- ②タマネギ、生ハムを「ハニーレモンドレッシング」であえる。
- ③お好みで刻みパセリ(材料外)を散らす。



ネギ塩ドレッシング

何にでもかけたくなっちゃうやみつきドレッシングは、野菜が取れるのも◎。肉の他、冷ややっこやトマトにたっぷりかけると、シンプルなのに食べ応えがアップしてお勧めです。

材料(2~3人分)

1 長ネギ(みじん切り) 1/4本(25g)

2 砂糖 大さじ1/2

3 酢 大さじ1

4 白ごま 小さじ1

5 塩 小さじ1/2

6 ごま油 大さじ1

完成!

ネギの代わりにタマネギなどでも◎

材料を1~6の順に混ぜ合わせる

お薦めサラダ / 豆苗と豚しゃぶのネギ塩サラダ

●材料 (2~3人分)

豆苗……………1/2袋(50g)
豚肉(しゃぶしゃぶ用) ……150g

●作り方

- ①豆苗は根元を落として洗い、長さを半分にする。
- ②豚肉を熱湯でゆでる。
- ③お皿に豆苗、豚肉の順にのせ「ネギ塩ドレッシング」をかける。





選び方



楽しみ方・食べ方のコツ

酸化防止 食塩水かレモン水に漬けて変色を防ぐ

すりおろすときは陶器やプラスチックのおろし板を使ってね

料理・デザートとして

サラダ、アップルパイ、タルトタタン、焼きりんご、シャーベットなど



すりおろし

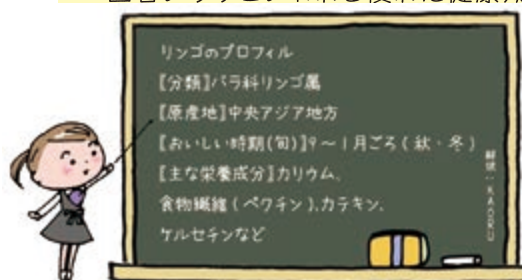
離乳食、風邪など食欲がないとき、煮込み料理の隠し味や風味付け、ドレッシングやソース



リンゴ

イラスト：小林裕美子

～医者いらずといわれる優れた健康効果～



保存方法

冷蔵保存 高湿度・低温で保存



1つずつポリ袋に入れるかラップに包み、冷蔵庫の野菜室へ

新聞紙に包んで入れるとより長持ち!

冷凍保存



くし切りにして塩水にさらし、水分を拭き取り保存袋に平らに並べて冷凍庫へ1ヵ月程度保存できる

アップルパイ用に加熱した場合やジャムも冷凍保存OK

リンゴのチカラ

欧米では「1日1個のリンゴは医者を見舞う」とも



ポリフェノール

ポリフェノールの一種の高血圧やがん予防、老化予防

ケルセチン ポリフェノールの一種の動脈硬化やがん予防、老化予防



カリウム

高血圧予防、むくみ改善



ペクチン

消化促進、便秘改善、アレルギー性疾患の予防

シェフ永井のおすすめ

永井智一 (ながい・ともかず)
茨城県笠間市にある「キッチン晴人(ハレジン)」
オーナーシェフ



いろいろキノコの炊き込みご飯

●材料(6人分)

米	450g	だし汁	
ヒラタケ	120g	かつおだし	350ml
マイタケ	80g	しょうゆ	35ml
ハナピラタケ	60g	みりん	35ml
マッシュルーム	4個	料理酒	35ml

●作り方

- ①ヒラタケ、マイタケ、ハナピラタケはほぐし、マッシュルームはスライスしておく。だし汁の材料を鍋に入れ一煮立ちさせ冷ましておく。
- ②米をとぎ、ざるに20分あげておく。
- ③炊飯器にだし汁を入れ、②の米とキノコ類を入れ20分浸し炊き上げる。
- ④器に盛り付けて出来上がり。



JA茨城みなみ 正職員募集のお知らせ

－2023年度採用 職員募集要領－

【募集職種・人員】

総合職 5名

(参考・2022年度 総合職6名採用)

【採用予定日】

2023年4月3日(月)

【勤務地】

当組合の事業区域内

(つくばみらい市・取手市・守谷市)

【賃金】

大卒168,290円

短大卒155,370円

高校卒143,590円

※賞与年2回

(事業業績等により支給する)

※通勤手当支給あり

※その他、当組合の規程による。

【勤務時間】

8:30～17:00

※その他、当組合の規程による。

【休日】

土、日、祝祭日

※その他、当組合の規程による。

【加入保険など】

○雇用保険・労災保険・健康保険・

介護保険・厚生年金

○退職金制度あり

※その他、当組合の規程による。

【受験資格】

(1) JA茨城みなみ管内(つくばみらい市・取手市・守谷市)又は隣接市町村に住所又は実家を持ち、通勤が可能なもの

(2) 国内の高等学校を卒業し(2023年3月卒業見込のものを含む)、又はこれと同等以上の資格を有するもの

(3) 平成17年4月1日までに生まれたもの

【応募締切日】

2022年12月15日(木) 必着

(郵送可・簡易書留)

【応募先及び問い合わせ】

〒300-1537

茨城県取手市毛有111

JA茨城みなみ 企画総務部

総務課 TEL: 0297 (63) 2211

【提出書類】

・自筆履歴書(写真貼付の事)

・成績証明書

・卒業(見込)証明書

【採用選考】

○一次選考(書類審査)

○二次選考(採用試験)

○三次選考(面接)

【採用試験日】

一次選考後 随時 WEBテスト方式

○試験科目

【大卒・短大卒・高卒とも
試験科目は同一】

1 基礎能力検査

2 性格検査

※申し込みに際して提出いただく個人情報につきましては、採用者選考にのみ使用いたします。尚、応募書類については返却いたしません。選考作業の終了後、速やかに廃棄します。予め了承のうえ申し込みください。

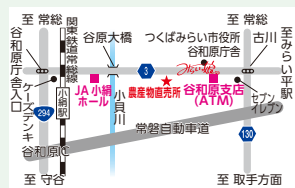
JA茨城みなみ
大地の恵り、食べる喜び届けます
農産物直売所

まいい娘

営業 9:30～17:00 定休日 毎週水曜

JA茨城みなみ
農産物直売所

夢で



つくばみらい市上小目 223-2
TEL.0297-52-2020
*ご来店の際はエコバックをお持ちください

ポイントカード好評発行中!
ご希望の方はお近くのスタッフまで! 申し込み用紙に記入後、その場で発行します。入会費、年会費は無料。100円を1ポイントとして加算し、ポイントの有効期限は最終購入日から1年間。毎週月曜日はポイント2倍。500ポイント貯まると「みらいっ娘」と「夢とりで」で利用できる500円の商品券をプレゼント。お気軽にお申し込みください。

JA直売所 5%割引実施中
JA直売所等でJAカードをご利用いただくと、ご請求時に5%割引に!
※一部店舗は対象外。



取手市桑原 242-1
TEL.0297-84-6661
*ご来店の際はエコバックをお持ちください

Reader's letters

～8月号に寄せられたお便りから～

庭のメンテナンス

Y. Tさん (取手市)

シルバー人材センターに庭の手入れを依頼して綺麗になりました。ゴミ袋が11袋にもなりました。

思い出の味

M. Tさん (つくばみらい市)

子供の頃、祖母がウリを漬けるのを手伝っていましたが、最近は母が漬けたものをもらっただけ。また大きな樽で漬けてみたいです。

美味しさおすそ分け

M. Oさん (つくばみらい市)

今年はナスが大あたり。たくさん収穫でき、毎日のように食卓に出しています。子供たちや友達にもあげています。

Board meeting

理事会から

第8回 令和4年9月29日(木)開催

【協議事項】

- 令和4年度 仮決算の自己査定結果及び償却・引当結果について
- 「事務リスク管理規程」の一部変更について
- 育児介護休業規程の一部変更について
- 出資金持分払戻(減口)に伴う承認について
- 茨城県議会議員選挙にかかる候補者の推薦について
- JAグループ茨城 本店体制整備方針を踏まえた今後の本店のあり方について
- JAグループ茨城 国民・県民理解醸成運動の実践について
- 守谷予冷貯蔵庫の建物解体について
- JAバンク茨城農業災害資金(ウクライナ情勢に伴う原油価格・物価高騰等対策資金)融資要項制定について

【報告事項】

- 令和4年度 上期監事監査結果報告について
- JA住宅ローン・リフォームローン及び賃貸住宅(アパート)ローンの金利設定について
- 令和4年 8月仮決算結果について

Editor's letter

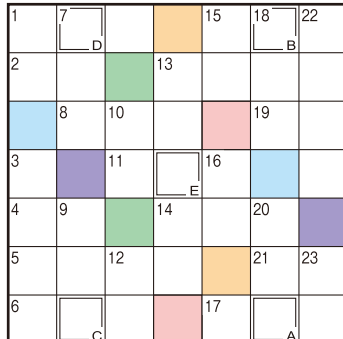
ふと秋は、何だか寂しく物悲しい気持ちになってしまいます。これは、徐々に気温が下がり、日照時間が減少することで別名「幸福ホルモン」とも呼ばれるセロトニンという脳内物質が分泌されにくくなることが影響しているそうです。セロトニンを増やすには、適度に太陽の光を浴びること、リズムカルな運動をすること、腸内環境を整えることなどが大切。塞ぎ込まずに、スポーツを楽しんだり美味しい食べ物を食べたり、セロトニンを活性化して秋を満喫しようと思います。(S)

CROSS WORD PUZZLE — 頭の体操 —

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
3人にプレゼント

●3名の方に・・・粗品



8月号の答え

Answer

【ツ キ ミ ザ ケ】

A B C D E

当選者発表

◎みらいの十六雑穀米

大 好 三智子 さん (つくばみらい市)
沼 尻 みよ子 さん (つくばみらい市)
鮎 川 健 一 さん (守谷市)

6. 5. 4. 3. 2. 1. 答え
職業・電話番号
郵便番号・住所・氏名・年齢
JAや広報誌に対するご意見
あなたの身近な話題(必ず)
JA自己改革への要望等
今後、掲載してほしいこと

63 郵便はがき
3001537
JA茨城みなみ 企画総務部
「ファンブル」編集部
10月号 パズル係
取手市毛有 111

→ ヨコのカギ

- ① 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- ② 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- ④ カップルが組むことも
- ⑤ 11月23日は——感謝の日。国民の祝日で
- ⑥ す
- ⑧ 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- ⑪ 牛や馬に与える餌のこと
- ⑬ 眼科で視力——を受けた
- ⑭ マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- ⑮ クラブを持ってコースを回ります
- 兵庫県——市は子午線のまちとして知ら
- ⑰ れています
- ⑲ イースター島にある巨大な石像
- ⑳ 根拠のないうわさ話
- 木々が空中に伸ばすもの

↓ タテのカギ

- ① 忘れないように取ります
- ③ とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- ⑦ マチュピチュは——帝国の遺跡です
- ⑨ 「もしもし」と出ます
- ⑩ 枯れ山水の庭には作りません
- ⑫ 壺が一、弍が二なら、陸は
- ⑬ 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- ⑮ 恋よりも深いものなのかも
- ⑯ 桃太郎の家来の一員
- ⑰ モミジとも呼ばれることもあります
- ⑲ 不公平ではありません
- ⑳ 今年収穫した米のこと
- ㉒ トラクターを数えるときに使う言葉

応募方法

☆答えは、官製ハガキ又は、
Eメール jaibam@ja-ibami.or.jp
☆締め切り 2022年11月25日
☆当選者発表 2022年12月号

※メール応募の場合もハガキと同じ要領で
お願いします

Photo studio



春と勘違い? すももの花