

ワンダフル!

9
2025
No. 384

令和7年産 米の初頭検査を実施 (P. 3)
ひまわりコンクール 開催

次世代に農の喜びを

JA 茨城みなみ 広報誌

CONTENTS

- 03 Activity report
活動報告
- 04 特別金利販売代金定期預金
正職員募集のお知らせ
- 05 ゴルフ友の会
- 06 旬のレシピ
- 07 ご飯をおいしく楽しもう
野菜もの知り百科
- 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

ふれあい花畑

8月18日、つくばみらい市城中の「ふれあい花畑」で、同市東地区まちづくりの会による「ひまわり摘み取り」イベントが行われました。夏空の下、満開を迎えたひまわり畑に多くの地域住民が訪れ、花の摘み取りや写真撮影を楽しみました。

このイベントは、地域の特色を活かしたまちづくりの一環として、3年前から毎年開かれています。会場は、約5万平方メートルの休耕田を活用しました。春には菜の花、夏にはひまわりと、季節に合わせた花が地域の景観を彩っています。

同団体の中川修さんは「今後は内容をさらに充実させ、秋にはコスモスの花畑も展開したい」と意欲を燃やします。地域資源を活かしたまちづくりのモデルとして、今後の広がりにも注目が集まっています。

◆ ひまわりコンクール

J A茨城みなみ女性部は8月8日、つくばみらい市谷井田のJ A倉庫で「ひまわりコンクール」を開きました。今年で9回目となるこの催しには、女性部員が丹精込めて育てたヒマワリ80鉢が出品され、色づきや花の開花具合、全体のバランスなどが審査されました。

品種は「ビッグスマイル」で、5月下旬に参加者へ5粒の種を配布し、コンクール当日に向けて育てました。今夏は例年以上の猛暑に見舞われ、約2カ月間にわたる育成管理は困難を極めました。

審査の結果、12人が入選しました。表彰式後には、来年の栽培に向けた情報交換も行われ、栽培の工夫や苦勞話に花が咲きました。

同女性部の山中恵美子部長は「今年も無事に開催できてうれしい。皆さんが育てたひまわりのように、私たちも明るく元気に活動していきたい」と話します。入賞者は以下の通り。

▽組合長賞Ⅱ笹原好永さん（伊奈）鈴木瑞子さん（伊奈）菊地利子さん（谷和原）▽女性部長賞Ⅱ海老澤しげ子さん（谷和原）倉持清子さん（谷和原）福田礼子さん（谷和原）▽努力賞Ⅱ倉持鈴子さん（谷和原）飯村行子さん（伊奈）松丸美恵子さん（守谷）▽イエロー賞Ⅱ北泉秀子さん（伊奈）浜野恵美子さん（取手）橋本静慧さん（谷和原）



◆ 令和7年度米の初頭検査を実施

J A茨城みなみは8月22日、つくばみらい市下長沼のJ A谷和原低温倉庫で、令和7年産米の初検査を実施しました。

当日は、検査の精度と公平性を確保するため、検査員向けの内部研修が行われ、検査基準の統一が図られました。同検査には、J Aの飯塚清専務や沖淵博一常務のほか、J A全農いばらき職員が立ち会い、適正な体制で臨みました。

検査にあたり、飯塚専務は「実施マニュアルに従い、公正な検査を徹底してほしい。今後も生産者の所得向上と品質確保に努めていきたい」とあいさつしました。

今年は猛暑やカメムシの発生による作柄への影響が懸念されていましたが、当日はつくばみらい市産の水稲品種「ふくまる」フレコン30本（約30ト）が集荷され、一等米が約29ト、二等米が約1トと、良好なスタートとなりました。



初検査を行う検査員ら

特別金利

J A茨城みなみ

期間:令和7年9月1日(月)~令和7年10月31日(金)

販売代金定期貯金

期間6か月!
自動継続式

年1.00%

(税引後金利 0.796%)

◆金利上乘せ対象

- 当JAに振り込まれた生産物の販売代金

◆ご利用条件

- 預入金額:10万円以上(販売代金の範囲内)
○ 預入期間:6か月
○ 対象定期貯金:スーパー定期・大口定期
○ 取扱媒体:証書式



- ・販売代金は令和7年8月1日以降に振込まれた資金が対象となります。
- ・特別金利の適用は初回満期日までとし、自動継続時の金利は継続時の店頭金利を適用します。
- ・中途解約した場合は、所定の中途解約利率が適用されます。
- ・お受け取りいただく利息には国税15.315%、地方税5%がかかります。
- ・既契約からの書替・ATMでの預入は対象外となります。
- ・市場環境の変化等により、取扱期間中であっても適用金利が変更となる場合がございます。

J A茨城みなみ

伊 奈 支 店
0297-58-0007

取 手 支 店
0297-74-7733

谷 和 原 支 店
0297-52-3030

藤 代 支 店
0297-83-0001

守 谷 支 店
0297-48-0005

本 店
0297-63-2209

詳しい内容については、JAの
窓口・渉外担当者までお問合せ
ください。

J A茨城みなみ 正職員募集のお知らせ

【募集職種・人員】

総合職 5人
(参考・2024年度 総合職6人採用)

【採用予定日】

2026年4月1日(新卒)

【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200,000円
短大卒189,500円
高校卒181,000円
※賞与年2回(事業業績等により支給あり)
※通勤手当支給あり
※その他、当組合の規程等による。

【勤務時間】

8:30~17:00
※その他、当組合の規程等による。

【休 日】

土、日、祝祭日
※その他、当組合の規程等による

【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、当組合の規程等による。

【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)に通勤が可能
なこと
(2) 国内の高等学校を卒業し(2025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) 普通自動車免許を有すること

【応募締切日】

2025年10月31日
(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
J A茨城みなみ 企画総務部
総務課 Tel: 0297 (63) 2211

【提出書類】

- ・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】

- 1次選考(書類審査)
○2次選考(採用試験)
○3次選考(面接)

【採用試験日】

2次選考は、WEBテスト方式
○試験科目
【大卒・短大卒・高卒とも試験内容は同一】
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



ゴルフ友の会 第17回 ゴルフ大会

2025年10月27日(月)
筑波カントリークラブにて開催

参加申し込み受付中!

詳細については、お近くのJA窓口まで気軽にお問合せ下さい



JA茨城みなみ

伊奈支店 Tel.0297-58-0007
取手支店 Tel.0297-74-7733
谷和原支店 Tel.0297-52-3030

藤代支店 Tel.0297-83-0001
守谷支店 Tel.0297-48-0005
本店 Tel.0297-63-2209



グリーンショップふじしろFAX番号変更のお知らせ

グリーンショップふじしろのFAX番号が下記の通り変更になりました。FAX番号は藤代支店と兼用です。

グリーンショップふじしろ FAX番号 0297-83-0002



とっておき旬なレシピ



材料 2人分

高野豆腐(乾燥)	30g	油	大さじ1/2+小さじ1
タマネギ	100g	水	100ml
ピーマン	30g	鶏がらスープ(粉末)	小さじ1
赤パプリカ	30g	砂糖	小さじ1/2
ニンニク	1/2片	オイスターソース	大さじ1
米	1合	ナンプラー	小さじ1/2
もち麦	50g	卵	2個

ポイント

ひき肉の代わりに高野豆腐を使った、低カロリーなガパオライスです。高野豆腐は水で戻してからみじん切りにしてもOKです。

赤パプリカと高野豆腐のガパオライス

作り方

〈下ごしらえ〉

高野豆腐は乾燥したままの状態でもブレンダーなどで細かく砕く。タマネギ、ピーマン、赤パプリカは粗いみじん切りに、ニンニクはみじん切りにする。

- ①米を洗い、もち麦と合わせて炊く。
- ②フライパンに油大さじ1/2を引き、ニンニクとタマネギを炒める。ここに高野豆腐を入れて水、鶏がらスープを加える。
- ③水分がなくなってきたらピーマン、赤パプリカ、砂糖、オイスターソース、ナンプラーを加え、水分が飛んでぱらっとするまで炒める。
- ④別のフライパンに油小さじ1を引き、目玉焼きを作る。
- ⑤器に①を盛り、③、④をのせる。

材料 2人分

水	150ml+24ml
粉寒天	1.5g
砂糖	大さじ1
黒砂糖	50g
赤エンドウマメ(塩ゆで)	20g
好みのフルーツ	適宜



蜜豆

黒蜜は電子レンジで手軽に作れます

作り方

〈下準備〉

煮詰めるときの参考にするため、鍋だけの重さと、材料の水150ml・粉寒天・砂糖を合わせた重さを量っておく。

- ①鍋に水150mlを入れ、粉寒天をふやかしておく。
- ②木じゃくしでかき混ぜながら粉寒天を鍋で煮溶かす。沸騰してから2、3分煮て、完全に溶けたら砂糖を加え、再度沸騰させて砂糖を溶かし、材料の重さが10%減るくらいまで煮詰める。
- ③煮詰めた②の量に合わせたバットを用意し、1度水ですいでぬらし②を流し入れる。バットの周りに氷水を張り、冷やし固めて寒天を作る。固まったら1cm角に切る。
- ④黒蜜を作る。黒砂糖と水24mlを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。泡立て器でかき混ぜて黒砂糖を溶かし、耐熱容器ごと氷水で冷やす。
- ⑤器に③、赤エンドウマメ、好みのフルーツを盛り、④をかける。



ナスの挟み揚げ

ナスは170度で揚げると色良く仕上がります

材料 2人分

ナス	2本	溶き卵	小さじ1
片栗粉	少々	大根おろし	大さじ2
むきエビ	50g	粉唐辛子	少々
塩	少々	麵つゆ	適宜

作り方

- ①ナスはへたを残したままがくの部分を切り落とす。縦半分に切り、さらに切り離さないように縦2/3程度まで切り込みを入れて片栗粉をまぶす。
- ②むきエビは滑らかになるまで包丁でたたき、ボウルに入れて塩と溶き卵を加えてよく混ぜる。
- ③①に②を挟み、170度の油で揚げる。
- ④大根おろしに粉唐辛子を混ぜて、もみじおろしを作る。
- ⑤皿に③を2切れ、交差するように盛り、麵つゆをかけ④を添える。



新米は水分が多いわけではない？

新米が待ち遠しい季節になりました。新米は水分が多いので炊飯時は水を少なめに、といわれることがあります。確かに、お米によってはみずみずしさや柔らかさ、粘り強さなどがありますが、必ずしも水分が多いわけではありません。

一般的に収穫後のお米は機械乾燥で水分値を15%前後まで落としていきます。1年たった古米は新米に比べれば保管状況次第で水分値が減る場合もありますが、基本的にお米はしっかりと温度と湿度が管理された環境で玄米のまま保存されているため、大幅に水分が飛んでしまうことはありません。

新米がみずみずしく軟らかめに炊き上がるのは、収穫したてのお米は細胞壁やでんぷんを囲むアミロプラストと呼ばれる膜が柔らかいことで炊飯の熱が入りやすくなるから。加えて、お米の水分が落ち着いていないからです。水分値が15%前後といても、全てのお米が同じ数値になるわけではなく、14%のお米もあれば16%のお米もあるなど、ばらつきがあります。その差異は急乾燥させたお米ほど顕著で、早刈り米に多い「活き青（いきあお）」と呼ばれる

未成熟米は17%だったり18%だったり水分値が高い傾向です。

一方で、冷蔵で1年寝かせた古米は米粒同士の水分が移動して均一になるため、米粒の水分値の差異が少なくなりまます。そして細胞壁やアミロプラストの膜が硬化する他、タンパク質の構造が変質して熱によるでんぷんの崩壊が小さくなるため、粘りが少なく硬くなりやすいです。

新米は水を少なめにして炊くという方法自体に間違いはありませんが、お米の質はそれぞれですから新米といっても一様ではありません。みずみずしく軟らかめに炊ける新米もあれば、そうでない新米もあります。まずは通常通りに炊いてみてから、水量を加減して炊飯することをお勧めします。



玄米で冷蔵保管しても経時変化していく

ポップコーン（イネ科トウモロコシ属）

トウモロコシにはスイートコーン（甘味種）、ポップコーン（爆裂種）、フリントコーン（硬粒種）、デントコーン（馬歯種）などがあります。スイートコーンは未熟の雌穂（しすい）を利用しますが、他の種のほとんどは完熟させて収穫します。

トウモロコシは風媒花で、花粉は200m以上飛ぶことがあります。他の種の花粉が雌穂から出る絹糸にかかると、粒の色や硬さが変わるキセニア現象を起こしますので、栽培は他種と距離を置くか、種まき時期をずらしまます。

スイートコーンの草丈は160〜180cmで、種まき後80〜90日ごろに株の上の方に付いた雌穂を1本だけ収穫します。ポップコーンは草丈2m以上にもなり、生育旺盛なので1株で2本の収穫が可能です。種まき後4カ月くらいで、雌穂の包皮や茎葉が完全に枯れてから収穫します。収穫後は包皮をむいて、軒先につるすなどして半月くらい乾燥させます。乾燥が不十分だとよくはじけません。常温で1年以上保存できます。乾燥させたポップコーンはスナック菓子「ポップコーン」の原料で、食べたいときに食べる分だけ穂から粒を指で

剥がして、バターを溶かしたフライパンでいります。

フライパンにふたをしないと、はじけたポップコーンが所構わず飛び散ってしまいます。透明の強化ガラスのふたをすればはじける様子を見ることができ、子どもたちは大喜びです。1本の穂の実で丼2杯くらいの量に膨らみます。胚芽、胚乳、外皮が除去されていない全粒穀物なので、食物繊維やミネラルが多く含まれ、ダイエット食品にもなります。

ポップコーンといえば映画館ですが、館内での飲食を制限するところが増えました。家庭では周りを気にすることなく映画などを鑑賞できます。塩や溶かしたキャラメルなどで好みの味付けをしたポップコーンを食べながら、ポップコーン発祥の地、米国の映画をお楽しみください。



Reader's letters

～7月号に寄せられたお便りから～

夏風邪

M. Sさん (つくばみらい市)

温度差の影響が夏風邪をひく人が多いとのこと。睡眠・食事・室温に配慮したいです。

稲穂の季節

Y. Hさん (つくばみらい市)

田んぼが「実るほど頭を垂れる稲穂かな」の季節。食欲の秋ですね!

終わらない夏

M. Kさん (取手市)

昔はお盆を過ぎたあたりから夏の終わりを感じていたけど、今は、...

Board meeting

理事会から

第7回 令和7年8月29日(金)開催

【協議事項】

- 「車両運行管理規程」の一部変更について
- 「取引のリスク評価書」の定例改正について
- 取手支店の貸出金に係る利息・損害金の減免について
- 令和7年度 余裕金運用計画額および運用方針の変更について
- 理事に対する貸出承認について
- 米庭先集荷及び購買品配送業務委託について
- 令和7年産米概算金価格について
- 茨城県議会議員補欠選挙取手市選挙区選挙 岩沢しん氏の推薦について

【報告事項】

- 内部監査の報告について
- 令和7年度教育研修計画の進捗状況について
- 令和7年度 コンプライアンス・プログラム兼個人情報保護計画及び内部統制整備基本計画 第2四半期(5月～7月)実施報告について
- 令和7年度 上期クロスチェック実施報告について
- 事務ミス等 第2四半期(5月～7月)報告について
- 余裕金の第2四半期(5～7月)の実績報告について
- 余裕金の第3四半期(8～10月)運用方針の報告について
- 「取引実態、並びに、マネー・ローンダリング及びテロ資金供与対策の実施状況」の県への提出について
- JA住宅ローン・リフォームローン及び賃貸住宅(アパート)ローン金利設定について
- 大口与信先(1億円以上)の報告について
- 令和7年度 7月仮決算結果について

Editor's letter

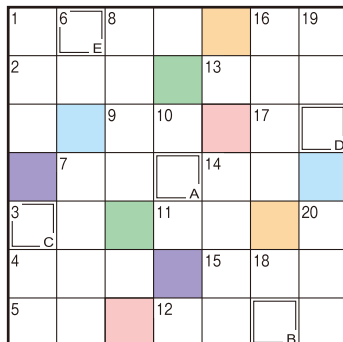
あっという間に8月が終わり、気づけば9月になりました。子どもたちの夏休みも終わり、新学期が始まりましたね。私が子どものころの夏休みの宿題は、毎日の日記や読書感想文、自由研究に加えて、計算ドリルや漢字練習などもたっぷり出されていて、無計画に過ごすと、最終日には「宿題地獄」が待っていました。最近は、そうした宿題の量も見直されているそうで、子どもたちの主体性の育成や、家族と過ごす時間に配慮して廃止にしている学校もあるようです。なんとも羨ましい限りです。とはいえ、あの頃のバタバタも、今となってはいい思い出ですね。(I)

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



7月号の答え

Answer

【ネガイゴト】
A B C D E

当選者発表

◎粗品(農産物直売所商品)

福 田 浩 之 さん (取手市)
前 野 清 さん (つくばみらい市)
三 浦 彩 美 さん (稲敷郡)

6 5 4 3 2 1. 答え ○○○○
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
郵便番号・住所・氏名・年齢
職業・電話番号

郵便はがき
85 3001537
JA茨城みなみ 企画総務部
「ワンダフル」編集部
9月号バスル係
取手市毛有二一

ヨコのカギ

- ① 9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- ② 敷布団にかけます
- ③ ツナやビールを詰めます
- ④ 仕入価格のこと
- ⑤ 空振りしたらバットが切れるもの
- ⑦ 高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- ⑨ 重い——を上げて出かけた
- ⑪ ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- ⑫ 文は主語、——、目的語などからできています
- ⑬ 鶏卵の重量の60%を占めます
- ⑮ 兄が一人いる男性
- ⑯ しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- ⑰ なくて七——

タテのカギ

- ① 車窓を流れていきます
- ③ おしゃべりではありません
- ⑥ アルファベットの5番目
- ⑦ 9月1日は——大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
- ⑧ あばら骨ともいいます
- ⑩ 塗装していない、——のカウンター
- ⑭ 数え年99歳のお祝いです
- ⑮ ホッキョクグマの別名
- ⑯ 終わったら秋になります
- ⑰ 祭りの——で焼きそばを買った
- ⑳ 十五夜に供える月見——

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 2025年10月31日
☆当選者発表 2025年11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



菅谷 保子 さんの作品
(取手市)

