

2026.8.9発行 発行部数 43,200 配布エリア JA茨城みなみ管内(つくばみらい市・取手市・守谷市)
発行 JA茨城みなみ 〒300-1537 茨城県取手市毛有111 TEL 0297-63-2211 FAX 0297-63-2210 発行人 齊藤 繁 編集 企画総務部 総務課
URL <http://www.ja-ibami.or.jp/> e-mail jaibam@ja-ibami.or.jp

JA LETTERS vol.51

ハートで結ぶコミュニケーション



つくばみらい市



取手市



守谷市

●新一年生へ黄色い安全帽子を寄贈

JA茨城みなみは4月2日から3日にかけて、管内の3市(つくばみらい市・取手市・守谷市)の小学校の新1年生に、1809個の黄色い交通安全帽子を贈りました。

この活動は、地域住民が健康で安心して暮らせるための地域貢献活動の一環として、JA共済茨城が昭和51年から取り組み、今年で50年目

を迎えました。現在、茨城県内の帽子の総配布数は172万7528個になります。

当JAの齊藤繁組合長は「児童の交通安全と健やかな成長を願っています」とあいさつし、今後も地域住民とともに子どもたちを見守りながら、交通安全の啓発と事故防止を呼び掛けていく考えを示しました。



●農のよろこびを伝えたい ●豊かな自然を残したい ●心豊かな社会を育みたい

JAは、「1人が皆のために・皆が1人のために」という助け合いの精神を柱に、営農指導・販売・生活福祉・購買・信用・共済・生活事業など、地域に密着した事業を展開しています。そしてJAは、どなたでもご利用いただけます。



ひと手間でもっとおいしく!

親子で夏野菜を 楽しもう



管理栄養士 小嶋絵美
保育園の管理栄養士として食育や献立作成に携わり、2018年に独立。幅広い世代に健康・家計・環境に優しいレシピや食生活を伝えている。



暑さを乗り切る夏野菜パワー

夏バテしない体づくりに

暑さに負けない体づくりのサポートが期待できるビタミンCや体内の塩分濃度を調整するカリウムなどが多く含まれています。

紫外線によるダメージ対策に

紫外線によるダメージを対策する効果が期待できるリコピンやナスニン、ベータカロテン、ビタミンCなどが多く含まれています。

旬の時期は栄養もたっぷり

旬の時期はその他の時期に比べ栄養豊富になるとされています。

トマトの場合は、ベータカロテンの量が約2倍になるといわれています。

太陽の恵みを蓄え、みずみずしく育った夏野菜たち。一口かじれば、旬の味わいが口いっぱいに広がりますが、味に敏感な子どもたちにとっては、その個性豊かな食感や香りが苦手の原因になることもあります。しかし、苦手は無理に克服しなくても大丈夫。調理の工夫次第で、驚くほどおいしく食べられるかもしれません。

夏野菜のおいしい食べ方を、親子で試してみませんか？



トマト

食感の変わる調理方法もおすすめ

湯むきや冷凍、乾燥などで皮や果肉の食感を変えてみましょう。

湯むきトマト

熱湯に40～50秒入れ、氷水で冷やして皮をむきます。お好みで種を取りサラダや煮込み料理に



フローズントマト

一晩冷凍するとシャーベットのような食感に

ドライトマト

100度のオーブンで2時間ほど乾燥させると甘さが増します



夏にうれしい成分

リコピン／ベータカロテン／ビタミンC

油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また油と調理するとリコピンの吸収率が高まります。

焼きトマト

オリーブ油と塩をかけ200度のオーブンで10～15分焼くと甘さが増します



トマトカレー

特にガラムマサラ、クミン、コリアンダーなどの組み合わせがおすすめです



甘さを引き出す

加熱すると甘さがアップし酸味が和らぎます。乳製品や砂糖と合わせるのもおすすめです。

トマト煮

じっくり煮込んで水分を飛ばすと、うま味と甘味が凝縮されます



トマトチーズピザ

トマトとチーズがお互いのうま味を引き立てます



ナス

揚げる・漬けるで歯応えアップ

油で揚げたり塩で漬けることで歯応えのある食感に変えてみましょう。

ナスの天ぷら

衣のサクサクした食感で食べやすくなります



ナスの浅漬け

生で塩もみして浅漬けにすると、歯応えが良くなり塩味が食欲を刺激します



ナスのステーキ

こんがり焼くとステーキのようにジューシーな味わいになります



夏にうれしい成分

ナスニン／カリウム

皮が気になりにくい切り方を

ナスの皮の紫色が、子どもに未知の味への警戒心を抱かせることがあります。切り方やむき方を工夫してみましょう。



ミートソース

みじん切りにすると、皮を気にせず食べられます



ナスのラザニア

薄切りにすると皮が目立たなくなります

油と調理であく抜き不要

油で加熱調理をすると、水分とともにあくが抜けるため、事前のあく抜きが必要ありません。



ナスの素揚げ

油で揚げることでうま味が引き出され、苦さも和らぎます



麻婆茄子

ピリ辛の味がよく合います。素揚げしたナスで作るのがおすすめです



みそ炒め

しっかりと味付けすると渋さが気にならなくなります



加熱調理で軟らかく

加熱することで軟らかくなり、甘さが引き出されるため食べやすくなります。

かき揚げ

タマネギやニンジンと一緒に揚げると、甘さが加わり食べやすくなります



キーマカレー

みじん切りにしたピーマンをひき肉と一緒に炒めます



肉みそ

みじん切りにしたピーマンを肉みその具材にして炒めます



ピーマン

夏にうれしい成分

ベータカロテン／ビタミンC／カリウム

油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいとされています。



焼きピーマン

弱火でじっくり焼くとピーマン特有の香りが弱まり、甘さも引き出されます



ガパオライス

ニンニクやハーブなどの風味で食べやすくなります

油と相性抜群

ピーマンの苦味成分は油に溶ける性質があるため、油で調理をすると苦さが和らぎます。

チンジャオロースー

ピーマンの繊維に沿って縦に切るとより苦味が抑えられます



肉巻き

豚ばら肉で巻いて焼くと、脂のうま味によって苦味を感じにくくなります

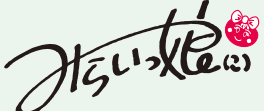


無限ピーマン

千切りピーマンにごま油や塩昆布、ツナをあえるとご飯が進むおいしさに

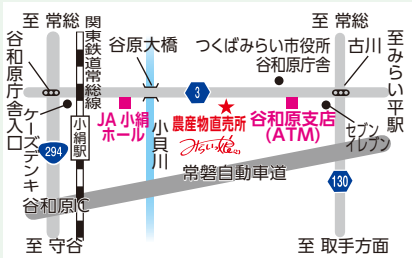


JA茨城みなみ
大地の香り、食べる喜び届けます
農産物直売所



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



つくばみらい市上小目 223-2
TEL.0297-52-2020

ポイントカード好評発行中!

ご希望の方は、お会計の際にスタッフまでお申し付けください。その場でポイントカードを発行いたします。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円サービス券をプレゼント。お気軽にお声がけください。

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

生産者紹介



つくばみらい市下島の鈴木葡萄園では、鈴木悟さん(77)と妻の範子さん(74)が、夫婦二人三脚で丹精込めてブドウを育てています。

今年は約12アールのハウスで、5種類のブドウを栽培。中でも、大粒でジューシーな「藤稔(ふじみのり)」、爽やかな甘さが人気の「シャインマスカット」、そして希少品種で贈答用としても人気の高い「雄宝(ゆうほう)」は、特に出来栄えに自信を持つ品種です。

毎日、土や葉の状態を丁寧に確認し、近年の異常気象による高温対策にも取り組みながら、一房一房を大切に育てています。

収穫したブドウは、自宅の庭先で販売するほか、JA農産物直売所「夢とりで」でも販売予定です。採れたてならではの新鮮でみずみずしい旬の味を、ぜひご賞味ください。

今年の販売開始は、8月20日ごろを予定しています。

活動報告

交通安全 立哨活動を実施

JA茨城みなみは今冬、つくばみらい市加藤のJA谷和原支店前交差点で、谷和原小学校の児童の安全確保を目的に交通安全の立哨活動を行いました。当日は、朝の登校時に支店職員4人が、表紙で紹介した黄色い安全帽子をかぶって登校する子どもたちに声を掛けながら、安全に横断できるよう見守りました。

この取り組みは、令和6年度からスタートしたJA共済の「地域くらしの活動」の一環として実施しているものです。同活動は、安心して暮らせる地域づくりを目指し、組合員や地域住民とのつながりをより深めることで、地域の活力向上とJAの組織基盤強化につなげていくことを目的としています。

当日は「くらしの活動」ロゴ入りブルゾンを着用し、地域貢献への思いを共有しながら活動しました。今後も立哨活動などを継続的にを行い、地域に身近な存在として、役割を果たしていきます。

また、日々の業務においても対話を重視し、組合員の皆さまの声に耳を傾けながら、ニーズに応じた対応を心掛け、JA自己改革の実践につなげていきます。



見直される夏の行事

夕涼みに花火大会は、昔の夏の光景になるのでしょうか。伝統的に真夏に開催される行事が姿を変え始めています。

近年の夏は、昼間は外に出るのが危険なくらいの猛暑になり、夜も気温が下がりにくくなっています。このため、夏の屋外は常に熱中症の危険があります。

東京都足立区の花火大会は、例年7月に開催していましたが、5月の開催に変更しました。山形県酒田市の花火大会も、例年は8月に開催し

ていましたが、9月に変更しています。酷暑や大雨のリスクを回避するためです。甲子園球場の夏の高校野球も、2025年は午前と夕方の2部制で試合を行う日を導入するなど、新しい試みが始まっています。

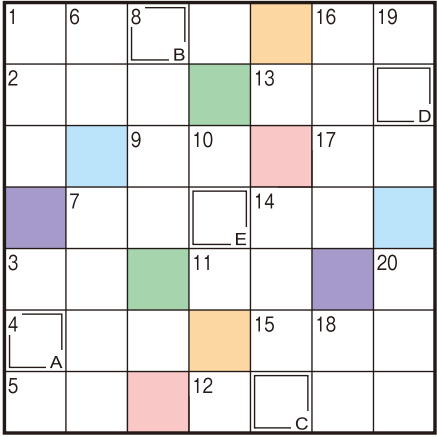
今、夏の楽しみを変えていく必要が出てきています。それでも、夜空に咲く花火の一瞬の輝き、白球に込められた日々の積み重ねが生む感動は、昔も今も変わりません。形を変えながらも夏の記憶は受け継がれてほしいですね。



イラスト:とよだ時

CROSS WORD PUZZLE

パズルと簡単なアンケートに答えて
お米をGET！



抽選で30人に当たります!!

JA茨城みなみ自慢のお米 コシヒカリ5kg精米



タテのカギ

- ① 東海道新幹線の愛称の一つ
- ③ 天気予報で使う単位はヘクトパスカル
- ⑥ 食事の——にしっかりと手を洗った
- ⑦ ゾウガメのように水の少ない所でも暮らせる亀
- ⑧ 綿あめの芯棒に使うことも
- ⑩ お化け屋敷で——満点の演出を楽しんだ
- ⑭ 胸びれを広げて滑空します
- ⑯ 東北三大夏祭りの一つ、秋田——祭り
- ⑱ 固体と液体を分ける方法の一つ
- ⑲ マンションの賃貸情報に載っています
- ⑳ 「姿勢が悪いよ」と言われやすい体勢

ヨコのカギ

- ① 夏に咲く黄色い花
- ② 行きは良い良い——は怖い
- ③ レタスやゴボウは——科の植物です
- ④ すし屋の符丁でお茶のこと
- ⑤ 能あるタカは隠してる？
- ⑦ 北海道の北部にある島。昆布やウニが名産品です
- ⑨ 停留所に止まります
- ⑪ 漢字などの横に小さな文字で振ります
- ⑫ 海からそよそよと——が吹いてきた
- ⑬ 英国の通貨単位です
- ⑮ 魚の下ごしらえをするときに取ることもあります
- ⑯ 草を刈るときに使います
- ⑰ 翼を持っています

ハガキまたはeメールでお寄せください

- ❶ 2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？
- ❷ JAに対するイメージは？
- ❸ ハートフル次号で取り上げてほしいことは？
- ❹ JAへのご意見など
- ❺ 応募方法

郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号
応募者区分(正組員・准組員・員外)を明記
(注) 寄せられたご意見は、今後の運営等の参考にさせていただきます。
(注) アンケートの集計結果やご意見等に関しては、次号及び当JAの広報関係に使用させていただく場合があります。
(注) 企画終了後は厳重管理し、法的義務による情報開示以外は使用しません。

❻ 締め切り 令和8年8月17日(月)
当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。9月下旬の発送を予定しております。

応募先

【ハガキ】〒300-1537 茨城県取手市毛有111
JA茨城みなみ 本店「ハートフル」プレゼント係
【Eメール】jaibam@ja-ibami.or.jp
(注) 件名には必ず、ハートフルパズル応募係と記してください。

生活習慣に合わせたドックを選択！

人間ドック

生活習慣病、がんなどの早期発見や
予防が目的です。

¥41,800 (税込)

脳ドック

脳腫瘍、脳梗塞など脳疾患の危険因子
の早期発見や予防が目的です。

病院により料金が異なります。
詳しくは各病院にお問い合わせ下さい。

肺ドック

肺がん、肺炎、結核などの呼吸器疾患
の早期発見や予防が目的です。

病院により料金が異なります。
詳しくは各病院にお問い合わせ下さい。

- ・ドックの自己負担金額から助成金額(5,000円)を差し引いた金額が窓口負担となります。
- ・各自ご加入の健康保険組合等の助成制度との併用が可能なものもあります。
※ご加入の健康保険組合等によって実施時期や助成金額、対象人数等が異なります。事前にご加入の健康保険組合等にご確認ください。
- ・事前予約が必要になります。ご予約の際に助成制度利用の旨をお申しつけください。
※農協健康保険組合の被保険者(本人)のご利用は除きます。被扶養者(家族)は利用可能です。
※受診後の助成はできません。
- ※事前に原本をご用意いただき、受診の際はご提出をお願いいたします。(コピー不可)
チラシは県内各JA窓口で設置してあります。

JA 共済の地域貢献活動

未来に向けて「協同の輪」を広げ、豊かでくらしやすい地域や農業の大きな力となるよう、
食育・健康・文化・スポーツ等々の活動に取り組んでいます。

- ・入学児童への交通安全帽子(黄色い帽子)の寄贈
- ・小学生学年別サッカー大会
- ・中・高生向け自転車交通安全教室
- ・小・中学生書道コンクール
- ・高齢者向け交通安全啓蒙活動
- ・農業体験等の食育活動

JA/JA共済連茨城/JA茨城県厚生連



ナスの揚げ浸しそうめん

とろとろでジューシーな
揚げナスは夏のごちそう

材料(2人分)

ナス.....2本(160g) そうめん.....4束
油.....適量 好みの薬味(大葉、ミョウガ、おろししょうが、ゴマなど).....適宜
だし汁(かつおだし) 200ml
しょうゆ.....大さじ2
みりん.....大さじ2
砂糖.....大さじ1/2

ポイント

ナスに隠し包丁を入れると皮の食感が良くなり、味が染みておいしくなります。Aの代わりに、かけつゆの濃度に希釈しためんつゆ(250ml)を活用するとお手軽です。

アレンジ

- ナスの揚げ浸し(作り方①〜③)を多めに作って常備菜に
- カボチャやシシトウ、オクラなど好みの野菜を加える
- ラー油や梅干しを加える

作り方

- ①ナスはへたを取り、半分の長さに切ってから縦4等分にする。皮には斜めに隠し包丁を入れる。
- ②フライパンや揚げ鍋に油を深さ3cmほど入れて170度に熱し、①のナスを入れてひっくり返しながら両面にほんのり焼き色が付くまで3、4分揚げます。揚げ上がったナスをよく油を切っておく。
- ③Aを鍋に入れて火にかけ、②のナスを入れて一煮立ちしたら火を止め、冷ます。
- ④そうめんを袋の表示時間通りにゆでて冷水(材料外)で締める。よく水気を切って、一人分ずつ器に盛り付ける。
- ⑤④に③をかける。上から好みの薬味をのせて出来上がり。

ミニマトとタコと
大葉のマリネ

暑さで食欲がない日にも
おすすめ

材料(2人分)

ミニマト.....100g しょうゆ.....小さじ1
タコ(ゆでたもの).....100g 砂糖.....小さじ1/2
大葉.....5枚 レモン汁.....小さじ1
オリーブ油.....大さじ1 塩・こしょう.....少々

作り方

- ①ミニマトは半分に、タコは一口大にカットする。大葉は適当な大きさにちぎる。
- ②全ての材料をあえて皿に盛り付け出来上がり。

アレンジ

- 乱切りにしたキュウリに塩少々をまぶして加える
- 大葉をバジルに替え、モッツアレラチーズを加えてイタリア風に
- 冷製パスタにあえる

レシピ提供 ● 料理研究家・和田麻紀子

本・支店のご案内

ATM
当JA管内6カ所

