

# ワンダフル!

8

2024

No. 371



広報誌「ワンダフル！」  
アンケートの実施 (P. 7)

## CONTENTS

- 03 Activity report  
活動報告  
なくそう食品ロス | 干し野菜を作ってみよう
- 04 営農情報
- 07 読者アンケート  
Cross word puzzle 一頭の体操
- 08 旬のレシピ | 焼きビーフン  
Photo studio  
Reader's letters  
Board meeting 理事会から  
Editor's letter



## COVER

### 助けあい組織 いなほ会 ミニデイサービスの開催

JA 茨城みなみ助けあい組織「いなほ会」は、7月の17日から3日間、ミニデイサービスを開きました。取手伊奈地区、谷和原地区、守谷地区の利用会員を対象に、3日間で合計70人が集まりました。

利用者は、午前中に健康体操や紙芝居、様々なゲームを楽しみ、午後はペーパー風鈴づくりをしました。ゲーム中は歓声が上がると、和やかな雰囲気でも包まれました。お昼は、女性部の加工部会が手作りした弁当を振るまいました。弁当は「おいしい」と大変好評で、皆さんが完食していました。

「いなほ会」では、ミニデイサービスの会員を随時募集しています。興味がある方、見学や体験をしてみたい方は、当JAの営農販売課（TEL:0297-85-3381）までご連絡ください。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



## ◆年金友の会 親睦旅行を開催

J A茨城みなみ年金友の会は7月12日、5年ぶりとなる親睦旅行を開きました。

当日は、当JAの組合長を始め、34人の会員が参加しました。今回の旅行先は県北です。最初に、日立市にある「日立小平記念館」を訪れました。

記念館では、日立製作所の企業理念と1世紀を越える事業の中での社会貢献のあゆみを見学しました。その後、「五浦観光ホテル」で昼食を取り、帰りに北茨城市にある「松野屋本店」で買物を楽しみ、帰路につきました。

親睦旅行は、今まで1泊の旅行を企画していましたが、コロナ明けということ、今回は日帰りとなりました。参加者からは、「また、参加したい!」といった声も多く、大変好評でした。今後も世の中の情勢を考慮しながら、開催していく予定です。



## 干し野菜を作ってみよう

キュウリやナスが旬ですね。キュウリはあつという間に大きくなってしまつので、すぐ取らなければなりません。あまりに量が多いと食べるのが間に合いません。

そこで便利なのがキュウリの半干しです。以前にもこのコラムで紹介しましたが、長野県で米や野菜を作っている義父母に教えたところ、おいしいと喜ばれたので、あらためてお伝えします。料理研究家の有元葉子さんの著書「使いきる。レシピ」(講談社)で紹介されています。

キュウリを斜め輪切りにし、ざるなどに並べて庭先やベランダに干しておきます。カラカラになるまで乾かすのではなく、触るとシナツとした感じの半干しです。私は斜め輪切りにしていますが、普通の輪切りや拍子木切りでもOKです。

半干したキュウリを塩もみし、ごま油や砂糖、しょうゆ、酢などがあると一品になり、お酒のつまみにもぴったり。半干しにすると、生で食べるよりさらにかみ応えが増します。私は和風だれで漬けますが、コチュジャンを使って韓国風、オリーブ油やバルサミコ酢を使ってイタリアン風などにアレンジもできます(しょうゆ)。

キュウリは生のまま食べてもいいですし、肉と一緒に炒めるのもいいですね。有元葉子さんは玄米カレーの具材としてもお薦めしています。

野菜を干す方法はキュウリ以外にも使えます。冬に旬を迎えるダイコンは切り干し大根にできます。先日、冬の間で作っておいた切り干し大根を水で戻し、絞って甘酢漬けにしたら、歯応えのあるサラダになりました。切り干し大根は、煮ると軟らかくなりますが、水で戻すとコリコリしておいしいです。

冬ならジャガイモ、秋ならキノコ、夏ならズッキーニなど応用可能です。エノキタケは干すとみそ汁の具やだしとして使えます。野菜がたっぷり手に入ったらずし野菜を作ってみませんか。



半干しにしたキュウリ。和風だれに漬けてお酒のおつまみにも(筆者撮影)

なくそう食品ロス

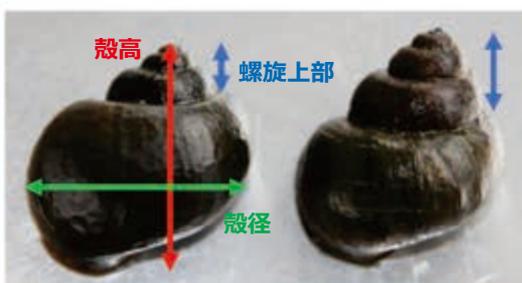
食品ロス問題ジャーナリスト ● 井出留美

**取手市内の水田にてジャンボタニシの生息が確認されました。**  
**ジャンボタニシによる水稲の被害を防ぐために**  
 地域ぐるみで取り組みましょう  
**【秋冬編】**

暖冬の影響で全国でのジャンボタニシ（スクミリンゴガイ）の発生が増えています。冬期の耕うんや薬剤の適切な散布など防除対策を組み合わせ、移植水稲での被害を防ぎましょう。地域ぐるみで取り組みれば、さらに効果的です。



ジャンボタニシ  
 (スクミリンゴガイ)



ジャンボタニシ

マルタニシ



ヒメタニシ

- ・成貝の殻高は2～7 cm程度
- ・本貝は、他のタニシ類に比較して、螺旋上部の長さが短く、殻径と殻高がほぼ同じです。また、長い触角とピンク色の卵塊が特徴です。



用水路（水口）の卵塊



食害を受けた水田

- ・深水となった部分で被害が生じやすく、食害された場合には、欠株となります。
- ・田植え後、約3週間までの柔らかく小さな苗を食害し、特に稚苗を移植した場合に被害が大きくなります。
- ・本貝には人体に有害な寄生虫（広東住血線虫）がいることがあるため、ゴム手袋やゴミ拾い用トングなどを使用し、素手では扱わないてください。もし、素手で触った場合には、石けんで手をよく洗いましょう。

**【お問い合わせ】 営農経済部 TEL 0297-85-3381**

# 【秋冬編】 ジャンボタニシの防除対策（移植水稻）

秋冬期には、以下の防除対策を実施し、越冬個体数を減らすことが重要です。

## ○ 秋期の石灰窒素（発生量が多い場合に実施）

殺貝効果のある石灰窒素を散布。



### いつ・どのように

- ・水温が17℃以上の時期に、3～4日間湛水を保った後、石灰窒素を散布。

### 留意事項

- ・魚毒性が高いため、田面水は水路に流さず自然落水させる。
- ・窒素成分を多く含むため、次作の施肥量を減らす調整が必要。

## ○ 冬期の耕うん（発生している場合に必ず実施）

物理的な破砕を行うとともに貝を厳寒期の寒風にさらす。



### いつ・どのように

- ・土壌が乾燥して固い厳寒期（1～2月）に、トラクターの走行速度を遅く、PTO回転を速く（ロータリーの回転を速く）し、土壌を細かく砕くように耕うん。

### 留意事項

- ・未発生ほ場への貝の持ち込みを防止するため、使用後のトラクターに付着した泥を洗浄。

## ○ 冬期の水路の泥上げ（発生量が多い場合に実施）

越冬場所をなくし越冬個体を寒風にさらすため、水路の泥上げを地域全体で行う。



### いつ・どのように

- ・殺貝効果が高まる厳寒期（1～2月）に実施。

### 留意事項

- ・掘り上げた泥は、未発生ほ場に持ち込まない。

- 春夏期の防除対策として、  
田植え前まで：取水口・排水口への網の設置、春期の石灰窒素  
田植え時から：浅水管理、薬剤散布  
などを組み合わせて実施しましょう。





組合員・利用者のみなさまへ

# JA 茨城みなみおすすめ商品

## エコープ銘茶で 簡単!おいしい!水出し茶!

### おすすめ銘茶

まろやかな味と爽やかな香りの銘茶



**宝玉** 1kg(167g×6本)  
11,664円(税込)



**白楽** 1kg(167g×6本)  
9,504円(税込)



**紫鳳** 1kg(167g×6本)  
8,424円(税込)

※写真はイメージです。

## 水出し茶の作り方

水出し茶ポットに茶葉を入れて  
直接水を入れるだけで  
**簡単**に水出しの**おいしい**お茶が作れます。



① お茶の葉 約10gを  
ポットに入れます。



② 冷水1ℓをポットに  
注ぎます。



③ お好みの濃さに  
なるまで待ちます。



④ 茶こしを使ってグラスに  
注ぎます。  
茶こし付きの水出しポット  
を使うと更に便利です。

### 水出しにすると、苦みを抑えてうま味アップ!

たとえば...

「エコープ茶 紫鳳」を利用した場合、1ℓあたり約 68円  
「エコープ茶 白楽」を利用した場合、1ℓあたり約 88円  
「エコープ茶 宝玉」を利用した場合、1ℓあたり約108円になり、大変お得です。



こちらから作り方の  
動画が見れます。

全農 JA | JA全農グループ 株式会社 ハラダ製茶株式会社

お問い合わせ、お買い求めは下記まで

伊奈経済センター TEL 0297-58-1450  
守谷経済センター TEL 0297-45-1503  
グリーンショップふじしろ TEL 0297-82-2723

グリーンショップとりで TEL 0297-85-3555  
グリーンショップやわら TEL 0297-52-5394

# 広報誌「ワンダフル!」読者アンケート

いつも広報誌「ワンダフル!」をご愛読いただき、誠にありがとうございます。当誌では、組合員の皆さまに当JAの活動や、組合員向けの情報を毎月発信しております。

この度、皆さまにより充実した内容をお届けするために、アンケートを実施します。アンケートはハガキだけでなくEメールでも受け付けておりますので、皆さまのご意見、ご要望をぜひお寄せください。アンケートに回答を記入してお送りいただいた方の中から、抽選で10名様に心ばかりのクオカードをプレゼントいたします。

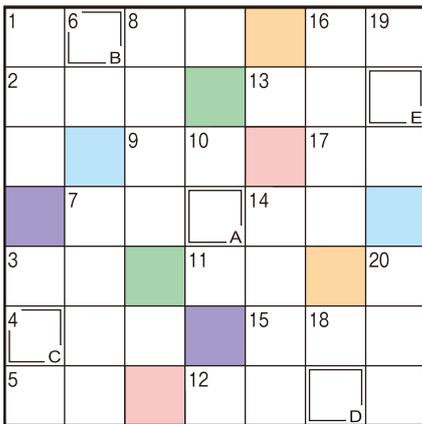
また、アンケートの結果は、後日、当誌で発表させていただきます。

## アンケートの内容

1. 「ワンダフル!」を毎月読んでいますか?
2. 「ワンダフル!」をホームページで読んだことがありますか?
3. 「ワンダフル!」で好きな記事、よく読む記事は?
4. 「ワンダフル!」への評価 (大変満足 満足 普通 不満 大変不満)
5. 今後広報誌で読みたい記事、掲載してほしい内容(具体的に)
6. その他広報誌への意見

ワンダフルでは皆さまからのお便りを募集しています。アンケートの最後に氏名、住所、年齢、職業、パズルの答えとともに、最近身近にあった出来事や人に話したいことを書いてください。来月号に掲載いたします。

## CROSS WORD PUZZLE — 頭の体操 — 三重マスの文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



### ヨコのカギ

- ① トマトやスイカに含まれる赤い色素
- ② 海で水上——を楽しんだ
- ③ 独特の香りから香魚とも書く川魚
- ④ 無駄遣いをすること
- ⑤ セーラー服のものは大きめ
- ⑦ 孫悟空の乗り物です
- ⑨ 酒などを入れる四角い容器
- ⑪ ザーザー、しとしとと降ります
- ⑫ 夏にはくズボン下
- ⑬ アップの反対語。イメージ——
- ⑮ パンダの遊具にも使われるゴム製品
- ⑯ 小さな船を数えるときに使う言葉
- ⑰ MB=——バイト、GB=ギガバイト

### タテのカギ

- ① 文系より——系の教科の方が好きです
- ③ 医者いらずと呼ばれることもある植物
- ⑥ 数え年70歳の祝い
- ⑦ 精霊馬に使われる野菜の1つ
- ⑧ 肉詰めにするのも定番の夏野菜
- ⑩ コンビニエンス——、チェーン——
- ⑭ 関西国際空港や中部国際空港は、——地に造られています
- ⑯ 夏場によく食べられる麺
- ⑱ ——座は蠍(さそり)座と山羊(やぎ)座の間にあります
- ⑲ パナマやスエズのものがある
- ⑳ エビに見た目が似ているすしネタ

## 応募方法

☆官製ハガキ 宛先 〒300-1537取手市毛有111  
JA茨城みなみ 企画総務部 「ワンダフル!」編集部  
アンケート係

☆Eメール jaibam@ja-ibami.or.jp

☆締め切り 2024年9月25日  
☆発送 2024年10月下旬頃

## パート募集

## JAとりで総合医療センター内デイリーヤマザキ

**内容** 販売レジ業務・商品陳列・発注、接客・売上精算業務・店内清掃等

**勤務時間** ・交替制(シフト制)  
(1) 7時00分~13時00分  
(2) 12時30分~18時30分  
・就業時間に関する特記事項  
(3) 7時00分~12時00分  
(4) 11時00分~15時30分  
平日(1)(2) 土曜日(3)(4)のシフトになります

**時給** 960円

**休日等** 日曜日、祝日、その他  
土曜日(第2、第4)休み

**週所定労働日数** 週2日~週4日

**応募方法** 電話連絡のうえ、面接日調整

●お問い合わせ JAとりで総合医療センター内売店  
☎0297-74-5551 (内線2141) 担当: 中村

～6月号に寄せられたお便りから～  
**Reader's letters**

**七夕** K. Kさん(守谷市)  
7月7日は七夕です。いろいろ願い事を短冊に書いて、暑さに負けず夏を乗り切りたいですね。

**トウモロコシが旬** M. Oさん(つくばみらい市)  
トウモロコシが旬の季節になった。通販で取り寄せたり、稲敷市まで買いに行ったりと、おいしいものには労を惜しまない人がいる。私は、「みらいっ娘」で朝どれトウモロコシを買うのが楽しみ。

**害獣駆除** S. Yさん(守谷市)  
我が家に1カ月前から「アライグマ」が住み着き、赤ちゃんを数匹生み、バタバタと家の中をかけずり回っていました。早速、農協さんをお願いをして業者さんが来てくれましたが、家の中から出て行ってくれるのを待つ数日間、大変暑い、暑い日々を過ごしました。

**Board meeting**  
理事会から

第6回 令和6年7月30日(火)開催

【協議事項】

- 初任給の改正及びそれに伴う規程の変更について
- 出資金持分払戻(減口)に伴う承認について
- 役員賠償責任保険の更新について
- 共済事業の共同実施に関する契約の再締結について

【報告事項】

- 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
- 理事に対する貸出実行後報告について
- 内部監査報告について
- 令和6年度 仮決算棚卸監査並びに上期監事監査の日程について
- 令和6年度 6月仮決算結果について

**Editor's letter**

うだるような暑い日々が続いていますね。こんなにも暑い日が続くと、冷たいジュースやアイスを食べたくなります。でも冷たいものばかり飲み食いしていると、この季節は夏バテに悩まされてしまうので注意が必要です。夏バテ対策といえば、ウナギのイメージが強いですが、ウナギはとても栄養価が高く、特にビタミンB1、ビタミンB2、カリウムの3つが夏バテ防止に効果的だそうです。また、ウナギの他にもレバーや夏野菜、梅干しも効果的らしいです。きちんとした生活リズムで、栄養のある美味しいものをたくさん食べてこの夏を乗り切りましょう。(Y)

食卓を彩る/  
**旬のレシピ**

赤堀料理学園校長 赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。



**焼きビーフン**

たっぷり野菜とラードでコクある一品

材料 4人分

ビーフン	200g
豚肉(薄切り)	150g
干しいたけ(戻したもの)	大2枚
ニンジン	30g
キャベツ	150g
サヤエンドウ	8枚
ショウガ(みじん切り)	大さじ1
ニンニク(みじん切り)	小さじ1
ネギ(みじん切り)	1/2本分
ラード	大さじ2

A

スープ	200ml
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1
塩・砂糖	各小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ2

作り方

- ①ビーフンは熱湯で3分ゆで、水洗いして食べやすい長さになる。
- ②豚肉は1cm幅、干しいたけは細切り、ニンジンは短冊切り、キャベツは1cm幅に切る。
- ③サヤエンドウは筋を取り、熱湯で塩ゆでして斜め半分に切っておく。
- ④フライパンを熱してラード、ショウガ、ニンニク、ネギを入れ、香りが出たら、②とビーフンを加えて炒めてAを入れ、味をなじませる。
- ⑤③を散らし、皿に盛る。

**当選者発表**

◎粗品(農産物直売所商品)

大好 三智子 さん (つくばみらい市)  
海老原 守 さん (守谷市)  
横瀬 さき さん (守谷市)

6月号の答え  
**Answer** [ナ ガ グ ツ]  
A B C D

**Photo studio**



本店周辺の稲も順調に成長中(取手市)