

いちご いちえ

[Ichigo Ichie]

JA SANO
Communication
Message.

JA佐野

2018.01

NO. 13

「いちごいちえ」はJA佐野から街の皆様へのコミュニケーション・メッセージです。たくさんの人々に「食」の喜びを伝え、これからの「農」を支えていくことがコンセプトです。

佐野農業協同組合 栃木県佐野市金吹町2351 TEL.0283-20-2000

<http://www.jasano.jp>



1月17日は
「おむすびの日」

1月17日は

「おむすびの日」

「おむすび」が結ぶ絆

1月17日は「おむすびの日」です。なぜこの日が「おむすびの日」になったかご存知ですか？それは、1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災が由来となつているそうです。被災者は極寒として、不安な状況の中、災害ボランティアによる炊き出し（おむすび）によって心身ともに支えられたそうです。食糧の重要性和ボランティアへの感謝として震災を忘れないために米に関係する民間企業や全農等で組織される「ごはんを食べよう推進協議会」が2000年に定めた記念日です。国内で唯一自給可能といわれているお米の重要性を再確認しましょう！

「おむすび」の種
「おむすび」の種
「おむすび」の種

その違いは諸説あるようですが、一部をご紹介します。
●「三角形は「おむすび」説」
「おむすび」は神様の力を授かるために山に見立てた形なので三角形。「おむすび」は「握り飯」が変化したとされているそうです。
●「地域によつての呼び方説」
関東や東海道の一部では「おむすび」と呼ぶそうです。
●「コンビニ呼び方相違説」
ファミリマートでは「おむすび」、ローソンでは「おにぎり」で販売されています。ご存じでしたか？

「おむすび」を食べて健康に痩せよう！

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。お米を中心としたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べても太らない体になっていきます。米食こそダイエットに向いているのです。

なぜ「おむすび」がおいしいの？

冷たいご飯には、炊きたてに比べレジスタントスターチ（糖として消化されにくいデンプン）という成分が多く含まれています。（左表参照）
また、ご飯粒をよくかんで食べることになるので、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができます。そして1番のポイントは、食べたご飯の量とカロリーが分かりやすいことです。魚貝、チーズ、野菜など具材を選べば栄養のバランスも取れます。

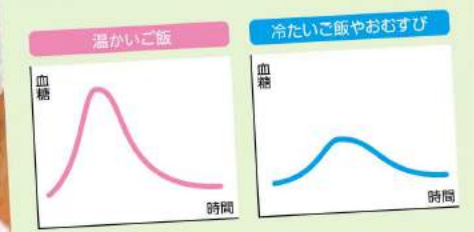
●普通サイズのおむすび(約100g)1個=180kcal
(具材によってカロリーは変わります)

おむすびで摂取した糖質を効率良く燃焼させるには運動も大切です。適度なトレーニングを行えば、ご飯の糖質が優先的にエネルギー源となります。おいしいおむすびを食べてすっきりボディを目指しましょう！

※出展「JA全農おにぎりダイエットプログラム」
もっと詳しく知りたい方はこちらをチェック！
<http://onigiridiet.com>

冷たいご飯やおむすびはレジスタントスターチの働きにより、血糖の上昇が緩やか

レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）は、糖として消化されにくいでんぷんのこと。ご飯は温かいままよりも冷たい方がレジスタントスターチの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおむすびはでんぷんが吸収されにくいのです。



佐野市の稲作

佐野市は、お米と麦の二毛作による水田農業が盛んな地域です。コシヒカリやあさひの夢、とちぎの星などの品種が主に生産されています。

佐野市の稲作（コシヒカリ）栽培スケジュール

月	3			4			5			6			7			8			9			10						
	旬	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下						
主な作業				●土壌作り 田を耕す				●苗作り 田に水を張り 田植えの準備				●田植え 稲をまき 田に水を張り 田植えの準備				●田の水を調整 管理する 除草対策を行う				●肥料を与え 消毒をする				●収穫 乾燥・初搾り作業				●出荷

※「佐野市のお米に関する情報」
○佐野市の米収穫量は…8,380㌧ (2016年産) 農林水産省市町村別統計
○栃木県の米収穫量は…316,300㌧ (2016年産) 全国8位 農林水産省市町村別統計

佐野ブランド米「あおぞら美人」

佐野市で栽培されているお米の主な品種はコシヒカリとあさひの夢。森と清流、そして日差しをたっぷり浴びておいしいお米が育ちます。佐野市の北部で栽培・生み出されたおいしいお米「コシヒカリ」それが「あおぞら美人」です。「あおぞら美人」が手に入るのはJA佐野とJA佐野楽天市場店だけ！ぜひ一度ご賞味下さい。

やってみよう！バケツ稲づくり みんなも稲の栽培を体験してみませんか？

バケツ稲とは、「バケツで育てる稲」のことです。お子様への食農教育はもちろん、庭やベランダで家庭菜園のように栽培ができます。JAグループでは、「バケツ稲づくり」セットの無償提供も行っていきます。「バケツ稲づくりセット」のお申込みは、JAグループHPより。学校などの団体は平成30年1月から、個人の方は3月から受付開始の予定です。あなたもぜひバケツ稲づくりに挑戦して、稲の成長、そして収穫の喜びを体験してみませんか？

※数には限りがありますのでご了承ください。
詳しくはこちらから <https://life.ja-group.jp>

あおぞら美人5kgと参拝記念米のセットを抽選で20名様にプレゼント

応募方法
お名前・年齢・ご住所・お電話番号・「いちごいちえ」へのご意見・ご感想を明記の上、ハガキまたはFAX、Eメールにてご応募下さい。
宛先
〒327-0007佐野市金吹町2351 JA佐野総務課
FAX: 0283-20-2319 HP: <http://www.jasano.jp>
(ホームページ内のお問い合わせフォームより題名に「いちごいちえプレゼント係」と明記の上ご応募下さい。)
応募締切
【ハガキ】平成30年1月末日消印有効
【FAX・Eメール】平成30年1月末日17:00必着



佐野の特産品でおむすびを作ろう！

茹でて細かく刻んだかき菜と炒りゴマを炊いたご飯に混ぜるだけ。お好みで鮭フレークや塩昆布を加えてもOK！

かき菜おむすび

イチゴおむすび

ヘタを取って一口大に切ったイチゴをお米の上に加え、水加減を通常より少し控えめに炊飯器で炊きます。イチゴの分量は米2合に対して5、6粒程度（完熟がおすすです！）炊き上がったら塩と炒りゴマを加えて混ぜれば、ほんのりイチゴの香りがするピンク色のイチゴご飯の出来上がり！

おいしく食べてねんびを

いつものお弁当も工夫してみよう



SANOTAN サノタンクッキングタイ COOKing隊

佐野日本大学短期大学の学生
たちが考えた旬の食材を使った
レシピを紹介します。

佐野日本大学短期大学 総合キャリア教育学科
栄養士フィールドの皆さん

今回の食材 米〔丸ごとトマトのスूपリゾット〕

■ 栄養価(1人分) エネルギー401kcal たんぱく質6.6g 脂質27.3g 炭水化物30.4g
食塩1.5g カルシウム146mg ビタミンA 198μgRE ビタミンB¹ 0.11mg ビタミンB² 0.14mg
ビタミンC 30mg 食物繊維2.2g

材料(4人分)

【スープ】	【リゾット】
固形コンソメの素 1個	バジルソース 大さじ4
塩 少々	固形コンソメの素 1/2個
こしょう 少々	水 150ml
水 500ml	生クリーム 150ml
【リゾット】	とろけるチーズ 1枚
トマト(大きめ) 4個	塩 少々
ごはん 200g	こしょう 少々
粉チーズ 大さじ4	バジル(生小さい葉) 8枚



作り方

1. スープを作ります。
2. トマトを沸騰したお湯に20秒ほど入れ、すぐに水で冷まし皮をむきます。へたをとって中身をくり抜き、あらくきざんでおきます。
3. フライパンにごはん、生クリーム、コンソメスープを入れて火にかけます。
4. 水分が少なくなってきたら火を止め、バジルソース、粉チーズと②でくり抜いた中身を入れます。味をととのえ、少し冷ましておきます。
5. 中身をくり抜いたトマトにリゾットを入れ、リゾットがかくれるように1/4にしたとろけるチーズでふたをします。
6. オーブントースターでチーズ面を上にして1200W 3分で焼きます。
7. チーズ面を下にして皿にのせ温めた①のコンソメスープをかけます。
8. トマトの上にバジルをのせ、スープにバジルソース(分量外)を少々垂らして仕上げます。

COOKing隊長〈コメント〉



栃木県は全国でも上位の生産量を誇る、おいしいお米の産地です。また、ハウス栽培のトマトがこれから出荷ってきます。今回学生が考案したレシピは、ごはん、トマト、バジルを使って簡単に作れるおしゃれな料理です。トマトを丸ごと使い、中にリゾットを入れたボリューム感のある料理なので、お誕生会や雑祭りなどのおもてなし料理にもなるとおもいます。

リゾットにチーズや生クリームを使っていますが、トマトの酸味とバジルのさわやかさで、しつこさがなく食べることができます。カルシウムやビタミン類をとることができ、お子様や高齢の方におすすめです。

佐野日本大学短期大学 総合キャリア教育学科 駒場 啓子 准教授

参加費 無料
定員 100名様
オリジナルレシピと
素敵なお土産を参加者全員にプレゼント

JA佐野 食育プロジェクト
佐野の野菜でつくる
しあわせスイーツ
クッキングショー&トークショー
Part 2

前回
スライベリーのなるトロール

野菜スイーツ
の試食あります!!

前回
かき菜のガトーフロマージュ

「佐野の野菜でつくる しあわせスイーツクッキングショー&トークショー」を開催!!
野菜スイーツパティシエ 柿沢安耶さんによる、
野菜スイーツクッキングショー&トークショーを開催!!
ぜひ、佐野の野菜スイーツをご堪能ください。

出演者 「パティスリー ボタジエ」オーナーパティシエ 柿沢 安耶さん

「おいしいだけでなく、食べた人が健康になれる料理やスイーツ」を提供するお店をやりたいと志し、フレンチや自然食などを学ぶ。2009年「オーガニックカフェ・イヌイ」を栃木・宇都宮市紙上町にオープン。デザートメニューとして出していた野菜スイーツが評判となる。2006年に世界初の野菜スイーツ専門店「パティスリー・ボタジエ」を東京・中目黒に開店。日本の「食育」や「農業」への関心も高く、農業支援活動やイベント出演なども行い、小中学校での食育セミナー、生産地での野菜作り体験ツアー、料理教室講師なども積極的に実施している。

野菜スイーツとは?

- 野菜本来の甘みを利用するので低糖質でヘルシー
- 野菜本来の色・味・香りを生かしたスイーツ
- 野菜に豊富に含まれるビタミンやミネラルを摂ることができる

2018 2.17 Sat

時間 14:00~16:00
※終了時間は変更になる場合がございます。

会場 ホテルマリアージュ仙水別館

応募資格 佐野市内にお住まいの方

応募締切 平成30年 1月31日(水)

定員 100名様
※定員を超えた応募があった場合は抽選とさせていただきます。
※18歳以上の方(2名様まで応募可)

応募方法 □ ホームページからのご応募
URL | <http://jasano.jp/> 専用応募フォームからご応募ください。

☒ メールでのご応募
URL | facebook.jasano@jasano.jp
①郵便番号 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥講師の方への質問があればご記入ください。
※記入に不備がある場合は、ご連絡させていただく場合がございますのでご了承ください。

☒ 店頭でのご応募
優先付けの応募用紙に必要事項をご記入ください。

当選発表 応募締め切り後、参加者への通知をもって発表に代えさせていただきます。
定員を超えた応募があった場合は、真正なる抽選の上、当選者への通知を持って発表に代えさせていただきます。抽選に漏れた方へのご連絡は致しませんのでご了承ください。

当イベントのお問い合わせは JA佐野まで ☎0283-20-2361

青パパイヤの話 part3

健康野菜として近年注目されている青パパイヤですが、JA佐野では平成29年度より生産推奨活動を実施してきました。

青パパイヤの栽培は、5月上旬から中旬にかけて苗を定植。定植後の主な作業は、定植直後の水やりと夏場の除草作業、生育状況を見ての追肥。その後は10月から収穫のピークを迎え11月上旬にかけて収穫できます。

青パパイヤは、しゃきしゃきとして食感もよく、淡白でクセのない味なので、どんな料理にも合いやすい特徴があります。サラダや炒めもの、カレーなどの煮込み料理はもちろん、天ぷらで味わうのもオススメです。

昨年の収穫時期には栃木県議が視察に訪れ、地域活性活動の応援をいただきました。今後も青パパイヤの生産・普及拡大のため認知度向上と、新たな商品開発にも取り組んでいきますので、ぜひ皆さんもお試してください。

栽培に興味のある方は、営農・支援課 (TEL24-3420) までお問い合わせ下さい。



JA佐野研修センターでの 婚活に参加しませんか!

2018.2.10 (Sat)
13:00~18:00(受付13:00~)

開催場所: JA佐野研修センター(アグリタウン)
※当日は現地集合・現地解散となります

参加資格: 20代~40代位までの独身男性
※佐野市在住組合員又は組合員家族

20代~40代位までの独身女性
※佐野市及び近郊市町村在住者

募集定員: 男性・女性とも
各20名様限定 **《先着順》**

参加費: 税込 **3,000円**

募集締切: 2018年1月31日(水)まで

お申込み・お問合わせ
JA佐野営農・支援課 TEL 0283-24-3420 受付時間: 平日 8:30~17:00

佐野
いちご
で縁結び

佐野フンドキャリアセンター
さのまの佐野市