

もっと!

Motto! JA Hiroshima

JAひろしま

2024
12
No.021

特集

心もからだもぽっかぽか

あったかレシピ。

CONTENTS もくじ

- 2 **特集** 心もからだもぽっかぽか
あったかレシピ
- 4 輝く農業人
- 6 JAひろしまトピックス
- 8 イチオシ!トピックス
暮らしのヒント
- 9 Oh! 農 Our High School
—広島県立西条農業高等学校—

- 10 ここまるが行く!
—晴海支店・上下支店・とれたて元気市となりの農家店—
- 12 健康ひろば
- 13 Information JAひろしまからのお知らせ
- 14 みなさまからのお便り BOX
・クロスワードパズル
- 16 今月のイ・チ・オ・シ レシピ

チンゲンサイの
シャキシャキ感も
味わえて美味しい!



チンゲンサイと チキンのクリーム煮

【材料 2人分】

チンゲンサイ…………… 2株	バター…………… 10g
しめじ…………… 1/2株	スライスチーズ…… 1枚
鶏もも肉…………… 250g	鶏ガラスープの素
サラダ油…………… 大さじ1	…………… 小さじ1
牛乳…………… 200ml	水溶き片栗粉… 大さじ1
塩コショウ…………… 少々	

【材料 4人分】

わけぎ…………… 5束	[ホワイトソース]
貝柱…………… 150g	バター…………… 50g
にんじん…………… 1本	小麦粉…………… 50g
塩…………… 適量	牛乳…………… 600ml
	コンソメ …… 小さじ2

【作り方】

- 鍋にバターと小麦粉をいれ、よく炒め、火が通ったら、牛乳、コンソメを入れ、小麦粉がむらに固まらないようにまぜながら、ホワイトソースを作る。
- にんじんは薄く半月切りにし、バター20g(分量外)で炒め、塩をふる。
- ボウルにホワイトソースを半量、わけぎ(3cmの長さに切り、茹でておく)、薄く切った貝柱、②のにんじんを入れてあえる。
- グラタン皿に③を入れ、上に残りのホワイトソースをのせ、先に230℃に予熱しておいたオーブンへ入れ、焦げ目がつくまで焼く。

わけぎのグラタン



わけぎを茹でること
一層甘みが引き立ち
おいしくなります。

心もからだも
ぽっかぽか

あったか レシピ

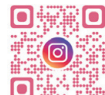
寒い冬には、心もからだもほっこり温まる料理が
食べたくなりますよね!

今月の特集では、季節の食材をふんだんに使った、
手軽でおいしい「あったかレシピ」をご紹介します♪
今夜の食卓の一品に、ぜひお試しください!

【作り方】

- チンゲンサイを3等分に切り、鶏もも肉は一口サイズに切る。
- しめじの石づきを切り、ほぐす。
- フライパンにサラダ油をひき、鶏もも肉を入れて塩コショウを少々かけて、両面がこんがり焼き色がつくまで焼く。
- 余分な油を拭き取り、鶏もも肉は端に寄せ、バターとチンゲンサイ、しめじを入れて炒める。
- 牛乳と鶏ガラスープの素を加えて蓋をし、中火で3分程度煮込む。
- 鶏もも肉に火が通ったら、水溶き片栗粉を入れて、とろみがついたら火を消す。お好みでスライスチーズをのせる。

JAひろしまでは、HP・Instagramで他にもたくさんのレシピをご紹介します!
今日のごはんのメニューさがしにぜひご活用ください!



もち麦リゾット



もち麦のプチプチ、もちもちとした食感が楽しいリゾットです。

【材料 4人分】

もち麦……………	1カップ	白ワイン……………	40ml
トマト……………	300g	塩……………	小さじ1と1/3
ベーコン……………	40g	オリーブオイル……………	大さじ2と1/2
ニンニク……………	1かけ	水……………	800ml
しめじ……………	半株	パセリ……………	少々
粉チーズ……………	大さじ2		

【作り方】

- ① トマトは皮ごと2cm角に切っておく。ベーコンとしめじは、1cmの幅に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを焦がさないように香りが出るまで炒める。ベーコンともち麦、白ワインを入れ、1分炒めたら、トマトとしめじを入れさらに炒める。
- ③ オリーブオイルがなじんだら水を入れて弱火にかける。
- ④ 火加減に注意しながら、水分がなくなるまで20分くらい煮る。
- ⑤ 全体に粉チーズを混ぜ合わせ、塩で味を調べ、最後に器に盛り付けて、パセリを飾る。

【材料 4人分】

山の芋……………	150g	バター……………	40g
玉ねぎ……………	1/2個	パセリまたは青のり……………	適量
牛乳……………	400ml	こめ油、塩、こしょう……………	適量
水……………	400ml		
コンソメキューブ……………	2個		

【作り方】

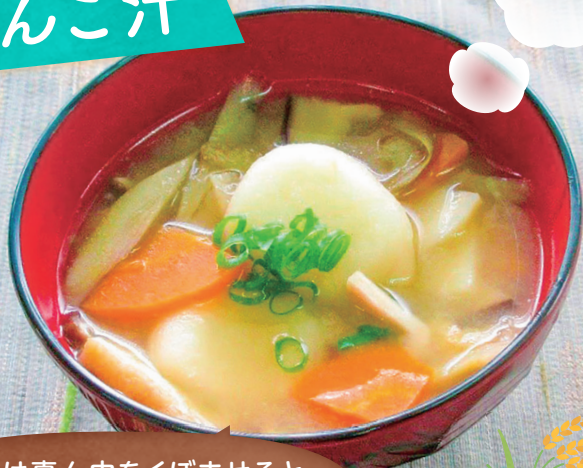
- ① 山の芋は厚さ5mm、長さ2cmの短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。鍋にこめ油大さじ1を入れて、山の芋と玉ねぎを焦がさないように炒める。
- ② 玉ねぎがしんなりしてきたら水とコンソメキューブを入れて、山の芋がやわらかくなるまで煮る。あら熱を取り、ミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に戻し、牛乳を加えて弱火で焦がさないように煮る。
- ④ バターを入れ、塩、こしょうで味を調べて火を止める。器に盛ってパセリまたは青のりを散らす。

山の芋のスープ



□当たりがなめらかで、どの年代にも喜ばれるスープです。

だんご汁



団子は真ん中をくぼませると、熱の通りが良いです。お好みで季節の野菜も。

【材料 4人分】

米粉……………	1カップ	しいたけ……………	2枚
里いも……………	3個	ごぼう……………	1本
ねぎ……………	1/2束	だし汁……………	1ℓ
にんじん……………	1/2本	味噌……………	大さじ4
油あげ……………	1枚	水……………	2/3カップ

【作り方】

- ① 米粉は水を加えながら、耳たぶのやわらかさになるまで手でこね、団子に丸める。
- ② ごぼうは洗って皮をそぎ、大きめのささがきにする。
- ③ 里いも・にんじんは、いちょう切り、しいたけは5mmの細切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きをして5mmの細切りにする。
- ④ 鍋にだし汁と②・③を入れて、ひと煮立ちしたら団子を入れ、味噌を加える。
- ⑤ 器に盛り小口切りのねぎを散らす。



第20回

江田島市能美町
「花き」

たなか さとし
田中 智さん(32歳)

ほっとTime

- ・スノーボード
- ・生産者と交流を深めること

ぐっとWord

- ・農業は何年たっても一年生



江田島市能美町

487

トルコギキョウを
ブランド化して
江田島の農業を盛り上げたい



花芽形成や開花時期を調整する赤色発光ダイオード電照



トルコギキョウの生育を確認

江田島市能美町の田中智さん(32)は、ハウス10棟、約70aと露地約70aで、花きの周年栽培に情熱を注いでいます。市場に勤めた経験などを生かして、実需者のニーズに応えるため、菊やランキュラスラックス、スターチスなど10品目を生産。11月下旬〜翌年1月に出荷するトルコギキョウは、2024年に開かれた第68回広島花の祭典で、首席となる内閣総理大臣賞に輝きました。



内閣総理大臣賞を受賞したトルコギキョウ

田中さんは、県立農業技術高等学校の園芸課程で花きなどの栽培を学びました。広島市中央卸売市場の花き部に勤め、荷受けや分荷などを担当。2014年に就農して市場や実需者のニーズを参考に品目を増やし、2022年に父親の正彦さん(60)から経営を引き継ぎました。

同市の先輩農家に学び、栽培を始めたトルコギキョウは、10aで約2万本

を管理します。土壌診断を参考に、牛ふんやバーク、複数の化成肥料を調整して土づくりをします。通路幅を確保して、幅80cmの畝を立てガラス温室を最大限活用。植え付け時期により白黒マルチを使い分けます。

初期生育に重点を置き、移植後2カ月は週1回程追肥を施します。畝の床面から高さ2mに3〜4m間隔で、害虫が集まりにくいなどの効果も期待できる赤色発光ダイオード電照を設置。定植後から利用して、花芽形成や開花時期を調整します。

トルコギキョウは「葉を含めて全てが商品」と花姿にこだわります。丈75cmで三つの枝を残し、一つの枝が一花一蕾になるようにバランスを見極めながら仕上げます。病気などの早期発見に常にハウスに足を運び、花の状態を注意深く観察するのが日課。農薬はローテーションを意識して、計画的な散布で病害虫を対策します。

外気温の下がる11月以降はビニールで2重被覆します。花や葉の状態を見ながら、ボイラーで加温して13度を保ち、年末需要に向けて備えます。智さんは「消費者に喜ばれる美しい花を出荷したい。トルコギキョウをブランド化して江田島の農業を盛り上げたい」と話します。



「トルコギキョウ」

広島県内では、江田島市や東広島市などで栽培が盛んです。江田島市では、11月〜翌年6月にかけて最盛期を迎え、県内市場などに出荷されます。鮮度を保ったまま出荷し、花持ちが良いのが特徴です。



ランキュラス ラックスの植え付け作業



更生願う はとむぎ茶 特産品で貢献



J A広島中央地域とJ A共済連広島は、賞味期限が近くなったペットボトル飲料「はとむぎ茶茶茶」約2,300本を更生保護施設等支援協議会に贈りました。「はとむぎ茶茶茶」は同会を通して、子ども食堂や社会福祉協議会、コミュニティパントリー、留学生支援団体、更生保護施設などに配られます。特産の加工品を有効利用してもらうことでフードロス削減や地域貢献につなげます。

三原市大和町とJ A同地域は、1981年からハトムギの産地化に取り組んでいます。「はとむぎ茶茶茶」は、同町産のハトムギと東広島市産の緑茶をブレンドしたオリジナル商品でJ Aが販売しています。

10月8日には、J A本店で同会の藤本晴男専務理事にJ Aの田中義彦組合長が目録を手渡しました。藤本専務は「更生保護施設への寄付は再犯防止にも役立っている。地元企業からの支援はありがたい」と感謝し、田中組合長は「J Aができる支援を続けることで地域を支えていきたい」と意欲を見せました。



▲藤本専務(左から2人目)へ目録を手渡す田中組合長(左)

みのりみのるマルシェで 特産「広島わけぎ」PR



J Aひろしま三原わけぎ部会は11月1日、J R広島駅で開かれた「みのりみのるマルシェ」に初めて参加し、特産の「広島わけぎ」を販売しました。同部会員やJ Aの担当職員らが食べ方や特徴などを説明し、来場者にPR。60束がわずか1時間で完売し、大変好評でした。

「広島わけぎ」はクセが少なく、強い甘みが特徴。同部会では35戸が4.6haで栽培し、2月下旬～3月下旬をピークに約40tの出荷を計画しています。

同部会の明石輝彦さんは「特産のワケギを多くの方に食べてもらえるようこれからも部会として取り組んでいきたい」と話しました。



▲生産者が特産「広島わけぎ」をPR

「ここまる」登場 「酒まつり」盛況



J Aは10月12、13日の2日間、東広島市の「酒まつり」でイベントを開きました。本店駐車場と、とれたて元気市となりの農家店の2会場で



▲ここまるとふれあう来場者

開催。飲食ブースや子ども向けの企画、J A公式キャラクター「ここまる」の登場などで祭りを盛り上げ、J AをPRしました。

本店駐車場で開いた「J Aふれあい会場」では、子ども向けの着ぐるみショーや交通安全イベント、ステージショーの他、3年連続特A受賞の新米「恋の予感」の米すくいや野菜販売、わけぎギョーザやかき氷などの飲食ブースも設け、会場は笑顔であふれました。

(農)ファームおよう、ファンキー牧場に栄冠 第100回県畜産共進会



J A全農ひろしまと広島県酪農業協同組合は10月29日、三次市の三次家畜市場で第100回広島県畜産共進会種畜の部を開催し、肉用種種牛46頭、乳用種種牛27頭が出品されました。

肉用種種牛の総合首席に庄原市の農事組合法人ファームおようの「もも」、乳用種種牛の経産牛総合首席に庄原市のファンキー牧場向田修実さんの「フアインビュー セイバー サム」が輝きました。

県畜産共進会は、改良の確認や畜産農家の意欲高揚のために1909年に「県産牛共進会」として初めて開かれました。



▲総合首席に輝いた農事組合法人ファームおようの「もも」

倉橋島の特産を学ぶ 「倉橋魅力届け隊」 呉市立倉橋小5年



▲熱心に聞き入る児童ら

呉市立倉橋小学校の5年生12人は10月24日、J A広島果実連の糸曾尋人技師を講師に招き、呉市倉橋町発祥の柑橘「石地温州」を学びました。

同小学校は、総合的な学習の時間を利用して同町を再認識し、特産品をPRするため「倉橋魅力届け隊」を結成。石地温州の他、お宝とまとやお宝だいこん、ちりめん、ひじきを調査し、取りまとめた結果は11月の学習発表会で披露しました。

授業では、石地温州の誕生の歴史や特徴、他の温州ミカンとの違いや倉橋島で栽培されている柑橘類を紹介しました。

担当した糸曾技師は「倉橋島では石地温州はもちろん、農産物、海産物の特産が多くある。歴史や特徴を学び、生産者のみなさんが丹精こめて育てた柑橘を『ふるさとの自慢』として発信してほしい」と話しました。

規格外トマトをドライ加工 単価底上げや食品ロス削減



庄原市の高野町野菜組合とまと部会とJ Aは、トマトの加工品の開発を始めました。規格外や市場価格が安価なD品を活用し、第一弾「ドライトマト」を発売。単価の底上げによる所得の向上や食品ロスの削減につながります。

同部会では、標高550~670mで冷涼な気候などを生かし夏秋栽培しています。近年、夏場の酷暑や局地的な大雨、長雨といった異常気象が続き、冷涼地でも影響が出てきました。極端な気温変化で裂果などが発生し、基準を満たさず破棄する品もあります。

ドライトマトは、甘味と酸味のバランスの良さを引き立てるため、輪切りのトマトを低温乾燥。トマト以外に添加物や着色料は使わず、風味や見た目にこだわり、味が濃いのが特徴です。道の駅たかのかやJ A産直市などでの販売を計画しています。



◀オイル漬けやスープ、パスタの具材としてもお薦めの「ドライトマト」

「あきろまん」を収穫 産地と消費者が交流



J A広島北部地域営農経済センターは、米の消費拡大に向け産地と消費者の交流に力を入れています。

10月5日には、生協ひろしまやJ A全農ひろしまと協力し、安芸高田市吉田町の農事組合法人えーのの圃場、約8aで稲刈り交流会を開きました。交流会は1998年から続く人気のイベントで、5月に田植えを体験。8家族27人が参加し、「あきろまん」の稲刈りを楽しみました。

参加者は「鎌でざくざく刈れて楽しかった。どうやってお米ができるか、子どもが学べる良い機会になった」と笑顔で話しました。

同センターの青杉勝利副センター長は「体験を通じて、みなさんが少しでもお米の栽培や産地について考える機会になればうれしい」と話しました。



▲稲刈りを楽しむ参加者親子

3支店合同の 資産運用セミナー開催



J Aの晴海支店、栗谷支店、大竹支店は10月25日、大竹市の大竹アグリセンター会議室で資産運用セミナーを開き、組合員や利用者が参加しました。

3支店を代表して晴海支店のライフプランコンサルタント中川兼一さんが、老後の資産の必要性や資産形成・運用の基本、投資信託、N I S A制度の仕組みについて分かりやすく説明しました。

参加者は自分の資産を分かりやすく色分けして状況を把握したり、投資信託のメリットやリスク、投資のコツなども学びました。

中川さんは「セミナー開催に際し、一から勉強し直した。初歩的な部分だが分かりやすく説明できたと思う。これからは自分の知識が組合員のお役に立てるよう、研鑽していく」と話しました。



▲参加者に説明する中川さん

J Aは、「持続可能な農業の実現」「豊かで暮らしやすい地域社会の実現」「J A組織の基盤強化」に向けて、取り組みを進めています。このコーナーでは、J Aが実践している事業や取り組みから「イチオシ」を紹介します。

ジャガイモブランド強化

行政と産地協議会設立

J Aは、広島県やJ A全農ひろしま、東広島市、三原市、竹原市などと連携して、広島馬鈴しょ産地協議会を立ち上げました。県産の安定供給に向けて、種芋と食用の栽培技術などを産地間で共有。ブランド力を高めた有利販売で農家の所得向上と産地の再興を目指します。

J A管内では、沿岸部を中心にジャガイモの生産が盛んで、主食用ブランドとして、東広島市安芸津町の「馬鈴薯」や竹原市吉名町の「マルヨシ」が有名です。三原市久井町では、カルビーと契約を結び加工用を生産しています。産地では、安定生産に向けた県内産種芋の確保、病害虫や地球温暖化による異常気象への対策などの課題があります。兼業農家や複合経営が多く、高齢化による担い手の確保も急務。資材価格や燃油価格の高止まりで、再生産可能な

価格での販売も重要です。

協議会では、種芋や食用の良質生産に土壌分析や病害虫の適期防除を推奨します。抵抗性品種の導入などにも取り組み、関係機関と情報を共有。販売促進グッズの作製やイベントなどを計画し、販売単価の向上を目指しています。

2025年2月には、生産意欲の高揚やブランド力向上のために生産者大会を計画しています。



生産と販売の強化に向けて設立した「広島馬鈴しょ産地協議会」

暮らしの ヒント

おいしく食べて美しく 食べ物で冬の風邪予防

栄養士 ● 吉田理江

寒い今の時期は、空気が乾燥しやすい。そのため鼻や喉などの粘膜が弱くなり、風邪を引きやすくなります。また、気温と湿度が低い冬は、ウイルスが活動しやすくなります。今回は、風邪予防にお薦めの栄養素三つをお伝えします。

■ タンパク質

タンパク質は、筋肉・ホルモン・免疫物質などの材料になります。ウイルスに対抗する免疫物質を作るためには、材料となる肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に含まれるタンパク質が必要です。不足すると免疫機能の低下などが起こるだけでなく、筋肉が減少し冷え性の原因にもなるため、毎食取るようにしましょう。しかし、過剰に取ると余剰分は、尿と一緒に排出されるため、毎食、手のひらに乗るくらいが目安量になります。料理が苦手な方は、コンビニで購入できる、ゆで卵や豆乳などを活用すると良いでしょう。

■ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目などの健康を守るだけでなく、ウイルスが侵入してくる鼻や喉の粘膜を丈夫にする働きがあります。ニンジン、ホ

ウレンソウなどに含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥を防ぐ働きもあるため、美肌づくりにも欠かせない栄養素です。脂溶性ビタミンのビタミンAは、油と一緒に取ると体内への吸収率が高まります。抗酸化作用を持つビタミンEが含まれる米油で、緑黄色野菜を炒めて食べると良いでしょう。

■ ビタミンC

ビタミンCには、白血球の働きを強化し、免疫機能を活性化する働きがあります。しかし、果物、野菜に含まれるビタミンCは、過剰に摂取しても余剰分は尿から排せつされてしまうため、小まめに取るようにしましょう。食後にビタミンCが多く含まれるミカンなどの果物を食べたり、料理にレモン汁を使用すると手軽にビタミンCが取れます。

おいしく食べて風邪予防をしましょう。



日本学校農業クラブ連盟に加入する、西条農業高校、吉田高校、庄原実業高校では、将来プロフェッショナルとして活躍する人材育成を目指し、特色ある高校として専門教育に力を入れています。農業に関わる幅広い産業に対する知識や技術の習得に努めている高校の特色ある取り組みについて紹介します。

「オリーブポーク極」PR 生徒が限定ランチ調理 地域振興、研究の学びに

県立西条農業高校畜産科は、実習で飼育する「オリーブポーク極」を使い、地域を盛り上げる活動に積極的に参加します。10月上旬、同科の生徒3人は江田島市の江田島オリーブファクトリーで開かれた「収穫祭」で「オリーブポーク極」を使った限定のランチ料理の仕込みに参加しました。

同イベントは「ワールドドラッグジュアリーホテルアワード2024」を受賞した江田島市の宿泊施設、江田島荘が企画し、廣松昂是料理長が同校に提案。仕込みや料理提供に生徒が参加することで、どのように調理し、お客さまに提供されるのかを知ってほしいと考え、実現しました。



生徒はコックコートを着用し、本格的な厨房に緊張しながら、ランチで提供する「オリーブ豚のブイヨン煮」を調理。廣松料理長から料理する側から見た「オリーブポーク極」の特徴や長所、合う料理などを学びました。

仕込みを体験した土井健介さん(16)は「作ってみて、とてもおいしかった。今日の貴重な体験や伺った話を生かして、今後の飼育や研究につなげていきたい」と話しました。

【広島県立西条農業高等学校】

農業高校や農業に興味を持ったきっかけは？

高校へはバイオテクノロジーにロマンを感じ、入学しました。農業を学ぶにつれ、人の生活の基盤を作る「緑の下の力持ち」のような存在の農業従事者がかっこよく感じ、興味を持つようになりました。

印象に残った授業は？

「農業と環境」という授業です。初めて栽培を体験し、栽培のことだけでなく日本の農業の問題や世界の食糧情勢を学ぶことができ、農業への興味が高まるきっかけになりました。

今後の夢や目標を教えてください

農業や農業支援の会社で経験を積み、地域の農業を活性化させるような農業法人の設立を目指したいです。ゆくゆくは日本の食糧生産力を向上させていける存在になりたいです！

輝く農高生

農業高校や学科の好きなところは？

農業高校でしか学ぶことのできない知識や技術を身につけられるところです。特に生物工学科ではクリーンベンチ(無菌作業台)や乾熱滅菌器などの専門的な機器を使用できるのが楽しいです。

印象に残った授業は？

「農業と環境」ではトマトやハクサイの栽培を通じて本格的で実践的な農業を学ぶことができました。花に水をやるのと同じではなく、水がたまるようにかん水をするのには驚きました。

今後の夢や目標を教えてください

西条農業高校や進学先の大学で学んだことを活かし、将来は農業経営者になりたいです。祖母がしていた稲作や、難しいといわれているイチゴの栽培に挑戦したいです！

生物工学科 3年
おかもと ごろき
岡本 湊稀さん
好きな農産物
ジャガイモ



生物工学科 3年
やまうち りく
山内 陸さん
好きな農産物
お米



地域の魅力は？

支店近くには、広島城主の福島正則が1608年に築いた支城「亀居城」の城跡を整備して造られた亀居公園があります。桜の名所としても知られており、毎年多くの花見客が訪れます。みなさんもぜひお越しください。



やまもと しんじ
山本 伸司 支店長

魅力発見

支店 interview

支店で取り組んでいることは？

昨年度から、晴海支店と栗谷支店、大竹支店が協力して資産運用セミナーを開いています。今年は10月末に開き、晴海支店の渉外員が講師となって資産運用の基本や必要性、NISA制度などについて説明しました。また、地元の産直市マロンの里交流館と連携し、イベントへの出店・参画で地域を盛り上げています。



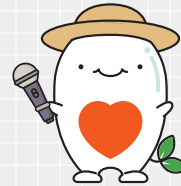
晴海支店

大竹市晴海1-4-16
TEL:0827-57-7140
FAX:0827-57-7142

地域の魅力は？

上下町は、かつて石見銀山からの銀の集積地であったため、幕府直轄の天領として地域の政治経済の中心だったと言われています。現在でもその面影を残す白壁やなまこ壁の美しい建物が並ぶ人気の観光スポットです。

着物をレンタルして
街中を散策もできるよ！



つるとも こうじ
鶴本 幸司 支店長

店舗で取り組んでいることは？

積極的な挨拶と声掛けなど、地域のみなさまに頼りにしていただけるよう、お客様に寄り添った接客対応を心がけています。また、食農教育の一環として、地元小学校を対象に田植えや稲刈り体験などにも取り組んでいます。



上下支店

府中市上下町上下878-1
TEL:0847-62-2151
FAX:0847-62-3434

ヘチマをラッピング



JA女性部芸南地区本部

迫力の神楽舞！



マロンの里秋まつり

ここまるが取材中に会った『推し』な人や物を紹介します！
ここまるの📷
推しフォト！

みんな
いい笑顔！



ここまるが行く!

ここまるが管内をめぐって集めた話題をお届けします。

こだわりの商品を教えて!

地産地消にこだわり、広島県産大豆を使用し「味に心を込めて…」製造しています。県産の大豆で作った豆腐は甘みや弾力が強いのが特徴です!厚めの油揚げ「高宮の手あげ」は焼いて食べると絶品!珍しい「うぐいす豆腐」は青大豆独特の香ばしさと甘みが魅力です。ぜひそのままの美味しさを味わってくださいね!

生産者さん



産直Watch

今月は
**JA交流ひろば
とれたて元気市
となりの農家店**
にやって来たよ



何を出荷しているの?

ケールを中心に出荷しています。「野菜の王様」といわれるほど栄養満点なケール。苦いイメージがありますが、無農薬・有機肥料にこだわり、苦味やくせが少なく食べやすいです。そのままサラダで召し上がれます!寒い季節には味噌汁や鍋に入れてもオススメです!

生産者さん



利用者さん



今日は何を買ったの?

野菜やお肉など沢山買いましたが、今日買って良かったのは「3-R(さんあーる)」コーナーのカブです。お手頃なのに新鮮で実がやわらかく、葉も美味しそう!また、いただくことで環境や地産地消に貢献できるのも素敵だなと思いました。また購入します!



東広島市西条町寺家7957-1
TEL.082-437-5831
【営業時間】9:00~18:00
【休業日】盆・年末年始

JAひろしまとJA全農ひろしまが共同運営する産直市だよ!広い店内には東広島市の地元産地を中心に、県内産の野菜や果物、鮮魚や精肉がずらり!それらの食材を使った総菜も自慢だよ!産直市は酒都西条にあり、地元の蔵元を中心にお酒も充実しているんだ!



JA交流ひろば
とれたて元気市
となりの農家店
遠藤 栄一店長



オススメ!

「白菜(こまい菜)」

鍋が恋しい季節に白菜はいかがですか?ミニ白菜の「こまい菜」は通常の3分の1のサイズで冷蔵庫に入れやすく、今の時代に合った使いきりサイズでオススメです。名前の由来は広島弁の「小さい」=「こまい」からで、県内の消費者からの公募で決まったんですよ!

第35回初期消火競技大会出場



呉地域

リンゴ狩りとリンゴのピザ作りを体験しました♪



JA女性部三原地区本部 光年部交流会

みんなでサツマイモを収穫しました!



JA女性部三次地区本部フレッシュミズ部会

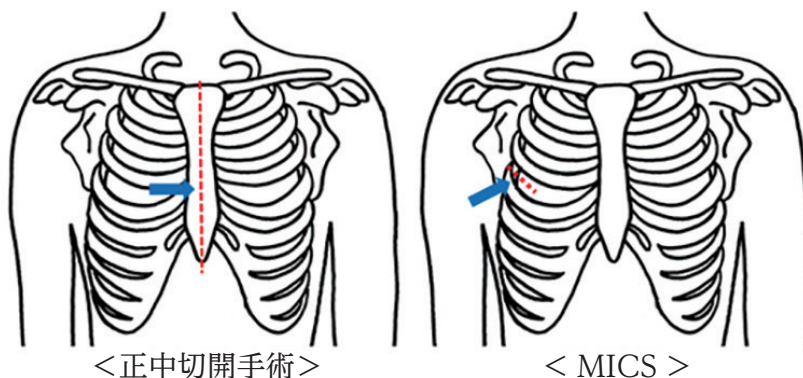
ていしんしゅう 心臓の低侵襲手術

J A 広島総合病院 心臓血管外科
濱本 正樹

近年、心臓手術領域においても体に負担の少ない低侵襲手術 (Minimally Invasive Cardiac Surgery; MICS (“ミックス”と呼びます)) が普及してきています。

従来は、胸部の真ん中の皮膚を縦に約20cm切開して(胸骨も同様に縦に切開します)、心臓を手術していました(図左)。切り開いた同じ場所から手術も人工心肺装置の着用なども可能で、心臓や胸部の大きな血管のあらゆる病気に適応できるため、現在でも標準的な手術方法の一つです。

一方で、右前の胸部を約6～10cmほど切り開き、胸骨を切開せずに肋骨と肋骨の間から心臓にアプローチする方法がMICSです(図右)。もちろん、従来の手術と同様に人工心肺装置などの使用は必須であるため、足の付け根を切開して人工心肺装置につなげます。



MICSであれば、胸骨を切開しないため、術後の回復が早く、自宅あるいは社会生活への早期復帰が可能となります。しかし正中切開と同様の手術を小さな切開口から行なうため、総手術時間や心臓を止めている時間が延長するデメリットもあります。ゆえにMICSでの手術が可能となる病気や状態も限られてきます。

現在、当科でMICSの適応にしている心臓疾患は主に弁膜症だいでんまくべんしつかん (大動脈弁疾患、僧帽弁および三尖弁疾患)さんせんべんしつかんです。全身状態も含めて適応を厳格に見極めて、致命的合併症を確実に回避しながら慎重に手術を行なうことで、正中切開よりも良質な術後回復が得られるよう努めています。

JA尾道総合病院
尾道市平原一丁目10-23
TEL.0848-22-8111



JA吉田総合病院
安芸高田市吉田町吉田3666
TEL.0826-42-0636



JA広島総合病院
廿日市市地御前一丁目3-3
TEL.0829-36-3111



各病院の外来診療予定は二次元コードよりご確認ください。

地域を元気にいいねがいっぱい!!

地域応援 定期貯金

取扱期間 令和7年1月31日(金)まで

プレミアム企画
定期貯金1,000万円以上を新規資金にてお預入れいただいた方は
4つの記念品の中から好きな記念品を4つお選びいただけます。
※ただし記念品の重複は3つまで
先着 **200** セット

地域に JAひろしまは 地域を応援します!!
お預入れいただいた金額の0.005%相当額を「広島県交通安全協会」「広島県みどり推進機構」へ寄附いたします。
※ご契約者様のご負担はございません。

ご利用者の皆さまに 新規資金にて定期貯金をお預入れいただいた方へ
好きな記念品を300万円ごとに1つ進呈!!

1 JAひろしま管内 恋の予感(10kg・玄米) 限定 600個	2 比婆牛すき焼き用 (約250g・冷蔵)
3 お米パーク トンカツ用(1kg・冷蔵)	4 合併記念品セット (9地区加工品セット) 限定 200個

預入期間 1年(定型方式) ※自動継続(元金継続または元利金継続)
お預入金額 新規資金で300万円以上1円単位 **対象者** 個人の方

※新規資金とは、他の金融機関からの現金の持ち込み、または、当JAの口座へ入金された日から1カ月以内の資金をいいます。詳しくは支店にお問い合わせください 令和6年10月7日(月)現在

お得な金利 わくわく 定期貯金

適用金利 **年0.30%** 税引後 年0.239%

期間中に対象の定期貯金をご契約いただいた場合、上記金利を適用いたします。

募集期間 令和7年2月28日(金)まで **お預入金額** 30万円以上(新規資金のみ) **対象者** 個人の方 **預入期間** 1年
お預入対象資金 当JAで新たにお預入いただく資金のみ

(新規資金とは他の金融機関等からの現金持ち込み、または当JAの口座へ入金された日から1カ月以内の資金をいいます。) ※すでに当組合へお預入いただいている定期貯金の増額書換は対象外です。
詳しくは支店にお問い合わせください 令和6年10月1日(火)現在

理 事 会 報 告		令和6年度 第8回	開催日時:10月31日13:00から
協議事項	第1号議案 令和6年度四半期余裕金運用計画の一部訂正について 【承認】	4 事務ミス等の報告結果について	
	第2号議案 大口融資について 【承認】	5 苦情等の受付・対応状況について	
	第3号議案 広島県への報告事項について 【承認】	6 反社会的勢力にかかる対応状況について	
	第4号議案 不適切な共済契約にかかる調査委員会の設置と要領の制定ならびに委員の選出について 【承認】	7 リスク情報の報告について	
報告事項	1 令和6年度内部監査総括(中間)報告書について	8 個人情報漏えい事故の発生について	
	2 第30回JA広島県大会組織協議案にかかる組織協議結果について	9 令和6年度 第3四半期余裕金運用方針	
	3 令和6年度「JAひろしまコンプライアンス・プログラム」の進捗状況について	10 理事会の決議事項の処理状況について(大口融資)	
		11 JAひろしまポイントサービス加入状況報告について	
		12 組合員の加入及び脱退の状況報告について	
		13 事業実績報告について	

ひろしま農業協同組合 本店 TEL.082-422-9595	休日・夜間に自動車事故が発生した場合 JA共済事故受け付けセンター ☎0120-258-931	キャッシュカード・通帳の紛失・盗難の場合 JAバンク広島ATMお客様センター ☎0120-577-931	相談、苦情等の窓口 本店リスク管理部 TEL.082-422-6168
--------------------------------------	---	--	---

組合員資格の変更等について 相続の発生や、転居等により組合員資格に変更があった場合は、JAへの届出をお願いいたします。

テーマ「今年のビッグニュース」



みなさまからの
お便りBOX
10月号の応募いただきましたお便りの総数は283件でした。
たくさんのお便りありがとうございました。

◇今年の3月26日、2人目の孫が誕生。ばあばにとつて孫の成長に携われることは幸せです!!
(東広島市 I・Hさん)

●お孫さんのご誕生おめでとうございませう!! お孫さんたちから幸せと元気をもらえそうですね😊
(東広島市 I・Hさん)

◇某国民的アイドルのライブのチケットに当選し、もう一生分の運を使い果たしたかも。今はライブに向けてときどきわくわくでいっぱいです。
(広島市 N・Mさん)

●キラキラ輝くアイドルの方々と同じ空間にいられるというだけで、一生生きていける気がしますよね😊 ライブ楽しんでください♥
(広島市 N・Mさん)

◇今年のビッグニュースは転職したことです。昨年、介護の仕事で腰を痛めてしまい、もう無理だと辞めました。今年に入り、腰も良くなって今の職場に入りました。デイサービスで、毎日来てくださる利用者の方々と話をしたり手作業をしたりと、毎日が充実しています! やっぱ、介護が好きだなあ。(庄原市 I・Aさん)

●利用者の方々も、きつとー・Aさんとの時間を楽しみに毎日通ってくださっているんでしょね😊 学生時代の職場体験でデイサービスの仕事を体験したことがあります。利用者の方々が人生について色々教えてくださって、とても楽しく勉強させてもらいました🍀

◇ビッグニュースじゃないけど、先日小雨の降る日、傘をさしかけても雨の心が温かくなりました。ありがと。(東広島市 A・Hさん)

●とてもステキなエピソードに、私も心が温まりました😊♥傘をさしてくれた方にこのお便りが届きますように🍀

◇豪雨災害とコロナ禍で内容を縮小していた、地域の三人行事「とんど」運動会「秋祭」が完全復活しました。地域の絆、つくりと活性化に更なる復活を期待しています。
(安芸郡 K・Sさん)

●各地の行事が賑わいを取り戻して嬉しいばかりですね😊 これを機にどんどん地域が元気になるといいですね😊

◇何ととっても我が三良坂町出身の宗山壘くんが、5球団からドラフト一位の指名を受け、東北楽天イーグルスに決まったことです。カープでないのは残念でしたが地元星です。楽天で頑張って新人王目指せ!!
(三次市 F・Aさん)

●地元からスターが誕生するのはとっても誇らしいですね😊 ☆今後の活躍が楽しみです😊

◇毎月グラウンドゴルフを行っています。私は81歳になり今年は3回も優勝したのがニュースです。これからも健康に気を付けて頑張っていきます!! (三原市 ベンケーシーさん)

●1年で3回も! すごいですね😊♥2025年は目指せ! 全優勝🏆

◇私の今年のビッグニュースは20年以上会っていない、いとこと久しぶりに会えた事。幼いころの懐かしい話で盛り上がり、つい先日会ったような気がしましたよ。(呉市 M・Tさん)

●20年以上ぶりにいとこと再会され、素晴らしい時間を過ごされたとのこと、本当に良かったですね😊 今後その縁が大切に紡いでいきますように🍀

◇今年9月、義父母が100歳を迎え、家族みんなでお祝いをしました。国や広島市、地元の社協からたくさんのお祝いを頂きました。
(安芸区 T・Tさん)

●100歳おめでとうございませう!! 今後とも義両親お二人が元気で過ごされますように😊🍀

◇我が家、大改修計画!! スタート!! ずっと気になっていた、お風呂、トイレをリフォームしました!! すごく生活が良くなって気持ちがいいです♥
(廿日市市 きのことさん)

●新しくキレイなお風呂とトイレは使った時にワクワクしますよね😊 お掃除もはかどりますね😊

◇最近塩こうじ作りに挑戦しました。2週間ほどで簡単に出来上がり、調味料として大活躍してくれています。何にでもよく合い、まろやかな味になりとてもおいしいです。他にもいろんな調味料を作ってみたいなあと思うようになりました。
(東広島市 Y・Mさん)

●難しいという主観的なイメージで作ったことがなかったですが、簡単にできるなら私もチャレンジしてみようと思います!🍀

◇今年初めて野菜を作りました。ナスとシシトウを植えました。どちらも豊作で、なんと今も次々出来ています。小茄子なのでみそ汁に丁度良くて美味です。シシトウは今も食べ切れないほどついでいます。「ビギナーズラック」ですね。
(安芸高田市 若葉マークさん)

●若葉マークさんの愛情が野菜に伝わった証拠ですね♥ 私も家庭菜園を始めたいのですが、なかなか準備が進まず... 来年中にチャレンジしようと思います!

◇たった一人の孫が小学校に入学しました。野球をやると言って、クラブに入って土日の練習に通っているようです。
(三原市 N・Mさん)

●お孫さんのやる気に私も活力が湧いてきます🔥 今後の成長が楽しみです😊

◇東広島市の「伴天連」と言う有名な喫茶店があり初めて行きましたが、とてもミステリアスで楽しめるお店でした。
(廿日市市 マリンナさん)

●テレビ等で取材されている有名なお店ー私も行ってみたいと思いつつながら勇気が出ず... マリンナさんのおたよりを見て行ってみようかな?😊

◇日本被団協がノーベル平和賞を受賞ー早く地上より永遠に核が、戦争がなくなつてほしいですね。
(庄原市 ポコペンさん)

●今年の流行語大賞にもノミネートされ、来年は原爆投下から80年になる節目の年。目まぐるしい世界情勢の中ですが、平和な世界になるよう祈るばかりですね。

◇母から畑を引き継ぎ、分からないことだらけの私にとつて『お母さんからのメッセージ』は心強い相手です。さつとそくまねぎに挑戦します。(東広島市 からりとことん)

●ご拝読いただきありがとうございます😊 営農情報は地域に合わせて作成しています。みなさまのお力になれば嬉しいです♥



今年のごほうび
生姜と干し柿 ☆
安芸高田市 T・Tさん



出産の為、実家の廿日市市に里帰り
していました。そして9月1日に長男を
出産。間違いなく我が家の今年の
ビッグニュースです 😊

岡山県 K・Mさん

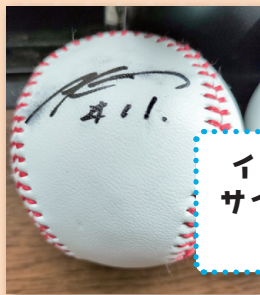
12月の結婚記念日に植えた
サボテン 約60年でこんなに
立派になってくれました 😊

庄原市 T・Aさん



一週間遅れの
彼岸花

三原市 めたちちゃん



イベントで広島カープ選手の
サインボールが当たりました 🎉

庄原市 S・Hさん

クロスワード パズル

(出題/ニコリ)

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?

1	5	9		14	18	
						B
	6			15		
						C
2			12		19	21
		10		16		
						E
3	7		13		20	
	8	11		17		
						D
4						
						A

※答えは1月号に掲載します。

今月のプレゼント 正解者の中から抽選で20名様に

ドライマトをプレゼント!!

添加物や着色料不使用。味が濃く甘みと酸味の
バランスが良い一品です。



ヨコワキ

- 12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
- 甘いお菓子のことで
- の授業で、冬の星座について学んだ
- 昭和の頃の録音媒体。たるむと鉛筆で巻きました
- ギャンブルです
- どてらに詰められているもの
- 安心したときにホッともらします
- 忘年会で部長が——の音頭を取った
- サンタクロースの乗り物
- 彼は——とともに認める本の虫だ
- 、乙、丙、丁

ヨテワキ

- 墨をするときに使います
- 英国の文化について学び、——を深めた
- 外為の「為」を略さずにいうと
- 氷の張った湖で楽しむ人もいるスポーツ
- 令和6年の干支(えと)は——、令和7年は巳(み)です
- 残ったおでんに具を——して煮直した
- ズボンを買ったあとで上げることも
- 使ってはいけない技のこと
- だしを取るのに使う小魚の干物
- ゴルフクラブの一種です
- 風邪の予防に、ガラガラガラ

応募締切

令和7年1月5日(日)

※当日消印有効

1	カ	ン	シ	ヤ	バ	イ
	ラ	ナ	ワ	ノ	レ	ン
2	ス	イ	ガ	ラ	イ	ガ
	キ	キ	ハ	シ		
3	ホ	ウ	イ	チ	ヨ	ウ
4	イ	ツ	ク	シ	マ	ン
	ク	シ	ヤ	キ	イ	モ

11月号の答え
「ホシガキ」

応募方法

はがきまたはインターネットより、パズルの答え、住所、氏名(ペンネームも可)、年齢、電話番号と写真やイラスト、テーマに沿った話題や、身近で起きた出来事などを添えてご応募ください。



〒739-0015 東広島市西条栄町10-35
JAひろしま 総務部広報課「クロスワードパズル」係



<https://jahiroshima.or.jp/8-contact>
JAひろしまホームページのお問い合わせページよりご応募ください。

※投稿に際して取得した個人情報は承諾なく第三者に提供しません。※投稿は紙面の都合上、すべて掲載できません。ご了承ください。
※プレゼントの当選者発表は発送をもってかえさせていただきます。

今月のテーマ

カレンダー

いただいたお便りは
2月号に掲載します



今月の
イ・チ・オ・シ
レシピ



キャベツのシャキシャキ食感が
アクセント!
ほんのり味噌味が絶品です♪

豚キャベツくね

材 料(4人分)

豚ひき肉……………	300 g	味噌……………	大さじ1強
キャベツ……………	1/4玉	みりん……………	大さじ1強
(お好みで量を調整して ください)		片栗粉……………	大さじ3
塩……………	適量	卵……………	1個

作 り 方

- ① キャベツを千切りにして塩揉みし、10分ほど置く。その後、水気を絞りみじん切りにする。
- ② ボウルに味噌とみりんを入れて混ぜ、その他の材料と①を入れてしっかり混ぜる。
- ③ 平らな円形に丸め、熱したフライパンに油をひいて焼く。
- ④ 焼き色がついたら裏返し、弱火で3分蒸し焼きにして完成。
※お好みでマヨネーズをつけてお召し上がりください

表紙写真 キャベツ(呉)

