

JA高岡 准組合員の情報紙

e-jan

everybody's JA newsの頭文字から名付けられました

No. 10
令和3年
7月10日発行

編集/発行“地域とともに生きる” JA高岡・(一社)高岡JA会館
〒933-8502 高岡市あわら町1番1号 TEL(0766)26-7410

目次

- 1 食べておいしく見て楽しい!水耕栽培に挑戦
- 2 旬のやさい ~オクラ~
エコープ商品をつかったオクラ料理レシピ
- 3 林修先生と学ぶ「国消国産」講座
JA高岡第57年度の収支・剰余金処分のご報告
第58回通常総代会資料に関するご質問・ご意見について(ご報告)
- 4 貯金サマーキャンペーン/住宅ローンのご案内/直売所のご案内



講師
深町貴子(ふかまちたかこ)

園芸家。植物を育てる楽しさや喜び、生態系の仕組みや不思議を独自の視点で語り、全国各地で園芸の楽しさを広めている。集合住宅におけるコミュニティーガーデンの菜園指導や、オリジナルブランドの商品企画も行っている。

水耕栽培に挑戦

作物を育て収穫する喜びは自宅でも楽しめます。
手軽に、そしておいしく楽しめる水耕栽培に挑戦してみませんか。

食べておいしく
見て楽しい!

生活の中で植物を育てれば、目の前で成長の様子が観察でき、毎日が楽しくなります。また、最初から大きく育てることを考えず、スプラウトからベビーリーフまでと決めれば、早く収穫できます。ぜひ、おうちの中に小さな畑を作ってみてください。

水耕栽培とは、簡単に言えば養液(肥料を溶かした水)で作物を栽培する方法のことです。水は交換できるので衛生管理がしやすく、土耕栽培と違い、野菜を同じ場所何度作っても連作障害が起きないのは、大きなメリットといえます。

今回紹介するおうちで手軽に楽しむ水耕栽培は、台所スポンジを使って栽培を楽しむ方法です。わざと小さな容器を使って、小まめに水を交換します。何度も水を足したり、替えたりすることで水が流動するため、水の腐敗予防になり、根に酸素の供給もしやすいのです。

おうちの中に小さな畑を作ろう! 水耕栽培の魅力



容器をペットボトルに替えて、水耕栽培用の養液で栽培すれば、もっと長く大きく育てられます



スポンジ苗を水槽や昆虫ケースに入れて、周りを発泡煉石(れんせき)で隠すと、楽しいミニチュアガーデンに

手順(バジルの場合)

- 1 不織布面に種をまき、水をやり、種が混み合っていたらよじで離し、ふたを載せます
- 2 直射日光がよく当たる窓辺に置きます(発芽したらふたは外す)
- 3 種まきから2~3日で、発根する様子が見られます
- 4 毎日水を交換し、双葉が開いたら間引きをして、本葉が出たら収穫します

好光性種子の育て方

品種 レタス類、シュンギク、ミツバ、パセリ、セロリ、バジル、シソ、ミントなど

光を受けると発芽しやすい性質の種。スポンジの不織布面に直接種を置くだけでOKです。



! ここがポイント

ふたをかぶせて湿度を高め、種が乾燥しないようにすると発芽しやすいでしょう。双葉が開くまではふたを取らず、種袋を見て発芽の適温をチェックします。

手順(芽ネギの場合)

- 1 スポンジの長辺と平行に約1cmの深さの切れ目を2~3本入れ、容器に入れます
- 2 スポンジにたっぷり水を吸わせてから、ようじの先を水でぬらして種を付けます
- 3 切れ目に挟むように3~5mm間隔で種をまきます
- 4 葉が折れ曲った状態で発芽します。葉が真っすぐになったら、食べられます

嫌光性種子の育て方

品種 芽ネギ、ニラ、ネギ、葉ネギなど

遮光環境で発芽しやすくなる種。ポイントはスポンジ片面(どちら側でもよい)にカッターで切れ目を入れ、種を間に挟むこと。



! ここがポイント

発芽を促すにはしっかり遮光することが大切です。スポンジは切れ目の深さを一定にすると、発芽をそろえられます。

水耕栽培の準備



容器は水に強いふた付きの物。おかず入れや豆腐などの空き容器でもOK。ふたがない場合はラップで代用できます。台所スポンジは必ずソフトタイプで2層になっている物を。まく種は薬物野菜。カッターやはさみはスポンジ加工用。ようじは種まきのときに使います。



ステップ①
容器に合わせて
スポンジをカット



ステップ②
水道水を
たっぷり入れる



ステップ③
何度も押し、
水を吸わせる



野菜ソムリエ上級プロ KAORUの ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

オクラのプロフィール

- 【分類】アオイ科トコロアオイ属
- 【原産地】アフリカ北東部
- 【和名】秋葵、アメリカネリ、陸蓮根（おかれんこん）
- 【おいしい時期（旬）】夏（6～9月ごろ）
- 【主な栄養成分】ガラクトン、アラバン、ペクチン、ビタミン、β-カロテン、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど

オクラ

～ネバネバパワーで夏バテ予防～

楽しみ方・食べ方のコツ

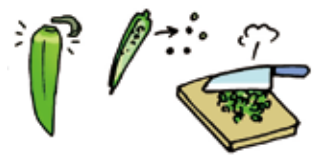
下ごしらえ

塩をまぶして産毛をこすり取ると口当たりや風味が優しく色が鮮やかに仕上がる



がくの黒い部分は、面取りするようにむくと見た目がきれいで、口当たりも良くなる

細かく刻むほど、粘りが出るよ



ソースにしたり、包丁でたたいたりする場合は、ゆでてから中の種を取り除くと滑らかで色鮮やかに仕上がる

浸したままにしておくと水っぽくなってしまふよ!

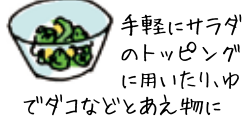


ゆで方

沸騰してから湯に入れることの塩加減は2gを目安に約2分でゆで上がるが、時間は好みで調節をゆで過ぎると歯触りが損なわれる



ゆで上がった後、冷水でいったんさらし、まだぬるいくらいですぐにざるなどにあげておく



赤オクラは加熱すると緑色になってしまうので、産毛を落として生食がお勧め!



夏はたたいて冷ややかに魚料理のソースにしても爽やかな味わいよく合うよ

見分け方

全体が細かい産毛で覆われていて張りがある
全体の緑色が鮮やかで美しく、へたの切り口がみずみずしく変色していない

育ち過ぎると堅くて食味が劣るとされるので大きいものよりも小さい方がお薦めだよ



保存方法

涼しい環境なら常温でもOK

夏場は傷みやすいので冷蔵庫の野菜室で保存してね



乾燥と低温には弱いよ

目安 2～3日
新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて野菜室へ

ゆでてから包丁でたたいたり、フードプロセッサーにかけてピューレ状にして冷凍することも可能の炒め物や汁物に使う場合は、生のままでも冷凍できる



目安 1か月程度
長期保存する場合は、最初にゆでて水気をしっかりと拭き取り、保存袋などに入れて冷凍する

オクラのチカラ

期待される効能



バランス良く栄養素を摂取できるよ

高血圧予防に良いとされるカリウムや、エネルギーの代謝を助けるビタミンなども多く含むβ-カロテンやビタミンB群、カルシウム、葉酸、マグネシウムなどのミネラルも適度に含む

オクラの特徴であるネバネバは、主に複合タンパク質と水溶性食物繊維のペクチン。複合タンパク質は夏バテ予防に効果的。ペクチンは整腸作用やコレステロールの吸収を抑制し、血圧を下げる効果があるといわれている

オクラのいろいろ

オクラ

国内で一般的に出回っているのは切り口が星形になる「五角種」の果皮が濃い緑色で中に種が入っていて粘りがあり、おおむね5～8cmくらいで収穫される刻んであえ物に、丸ごと炒めたり天ぷらにしても美味



白オクラ

白みがかった淡い緑色のオクラの生食向きで「サラダオクラ」ともいわれ、柔らかくて癖のない味わい。粘りが普通のオクラに比べて強く、大きく育っても堅くなりにくい



ミニオクラ

長さ2～3cmの小サイズに早取りした小さなオクラ。柔らかいので生のままおいしく食べられる。サラダやあえ物、料理のアクセント、お弁当などにもお勧め



赤オクラ・紅オクラ

皮が赤～赤紫色のオクラで、サイズや味、粘りなどは普通のオクラとあまり変わらない



丸オクラ

やや角張っていない沖縄県が生産地の「島オクラ」や、八丈島で栽培されている「ハチオクラ」が有名。大きく育ってもあまり堅くならないのが特徴。粘り気が強く甘味もあり、サラダやあえ物、炒め物などに使える



オクラのしおふき昆布あえ

- 材料**
- オクラ 8本
 - エコープしおふき昆布 大さじ1
 - 白すりゴマ 大さじ 1/2



エコープしおふき昆布はあぐりっ佐野店で販売中

●作り方

- 1 オクラはヘタを切り、塩をふってまな板の上で転がし、洗い流す。耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- 2 水にさらして粗熱をとり、斜め2等分に切る。
- 3 ボウルにエコープしおふき昆布と白すりゴマ、2のオクラを入れてあえる。



エコープマーク品をつかってオクラをつかった簡単あえもの

- 材料**
- オクラ 8本
 - トマト 1個
- 調味料**
- 砂糖 小さじ1
 - エコープらっきょう酢 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - 白すりゴマ 大さじ2
 - 水 大さじ1



●作り方

- 1 オクラはヘタを切り、塩をふってまな板の上で転がし、洗い流す。耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で1分加熱する。水にさらして粗熱をとり、斜め1cm幅に切る。
- 2 トマトは一口大に切る。
- 3 ボウルに調味料を入れて混ぜ、トマトとオクラを加えてあえる。



エコープらっきょう酢はあぐりっち各店で販売中

林修先生と学ぶ「国消国産」講座 Lesson 1

日本で食べるものは
日本で作る

「国消国産」を
いっしょに考えよう

JAグループサポーター
林修

なぜ今? 国消国産 **生きるために欠かせない食料は日本で作ったほうが安心**

新型コロナウイルスの感染が広がり始めたとき、マスク不足が大きな問題になりました。もしこれが食料だったら、どうなっていたでしょうか。いざという時、マスクのような工業製品は急いで作れますが、農地を耕し、自然と調和しながら、長い年月をかけて育まれる農畜産物は、不足したからといってすぐに作れるわけではありません。

日本の「食」は、今さまざまなリスクに直面

今、日本の食料自給率は 38%*です。つまり食料の約 6 割を輸入に頼っているのです。その大きな要因は、農家の減少や高齢化など、生産基盤の弱体化です。さらに、日本も含めた世界中で自然災害が多発しています。もし、日本が多くの食料を輸入している国で自然災害などが発生し、食料生産が大幅に減少したら、日本の食生活にも多大な影響を及ぼしかねませんが、食料の輸入は増加しているのです。さらに、今後も世界的な人口増加が予測される中、日本ではこれから先ずっと、食料を輸入し続けられるのかという懸念もあります。このように、日本の「食」は、多くのリスクに直面しているのです。

*カロリーベース 2019 年農林水産省による

食料自給率の低迷
食料の多くを輸入に頼り続けている

農業生産基盤の弱体化
農家の減少と高齢化、農地の減少が進む

自然災害の多発
世界と日本の農業が多くの災害に直撃される

世界的な人口増加
世界の人口増加で食料不足が懸念される

国際化の進展
輸入増加で食料自給率低下の可能性もある

だから今! 「国消国産」で「食」の安心を次の世代に

そのようなリスクにさらされている中で、JAグループは、「国」民が必要とし「消」費する食料は、できるだけその「国」で生「産」する「国消国産」という考え方を提起しました。私たちの毎日の「食」の安心はもちろん、子どもや孫たちの世代にまで、この日本という土地で豊かな実りが絶えることのないように、おいしい食卓を囲む笑顔が絶えることのないように、「国消国産」は、日本の「食」のこれからにとって、大きな意義をもっています。

JAグループ

JA高岡 第57年度の収支・剰余金処分のご報告

(令和2年3月1日から令和3年2月28日まで)

1. 損益計算書 (単位: 百万円)

部門区分	金額
事業総利益	1 2,392
事業管理費	2 △ 2,317
事業利益	3=1+2 74
事業外損益	4 151
経常利益	5=3+4 225
特別収支	6 △ 0
税引前当期利益	7=5+6 224
法人税、住民税及び事業税	8 △ 23
法人税等調整額	9 △ 25
当期剰余金	10=7+8+9 175
当期首繰越剰余金	11 137
土地再評価差額金取崩額	12 1
当期末処分剰余金	13=10+11+12 314

(注) 百万円未満の端数を切り捨てて表示したので、差引・合計が一致しない箇所がございます。

2. 剰余金処分 (単位: 円)

項目	内 訳	合 計
1. 当期末処分剰余金		314,720,284
2. 剰余金処分額		181,948,653
(1) 利益準備金	50,000,000	
(2) 任意積立金	80,000,000	
(3) 出資配当金	27,145,531	
(4) 事業分量配当金(右記★参照)	24,803,122	
3. 次期繰越剰余金(1-2)		132,771,631

① 出資配当は年1.0%の割合です。ただし、年度内の新規加入については日割計算です。
 ② 任意積立金は、施設整備等目的積立金に積み立てます。
 ③ 次期繰越剰余金には、営農指導、生活・文化改善の事業の費用に充てるための繰越額が含まれています。

★事業分量配当金とは?

組合員の皆さまのJA事業の利用によって生み出された剰余金を、皆さまの利用分量に応じ、皆さまに還元(配当)する制度です。

(1) 定期貯金平均残高に対し 0.01%
 (2) 長期共済新契約(保障) 1万円に対し 1円
 (3) 購買品供給高(肥料・農薬)に対し 1.3%(消費税抜き)
 (4) 当年産米売渡数量 1俵(60kg)に対し 40円(消費税抜き)
 (5) 当年産販売品受入高(米以外) 1千円に対し 6円(消費税抜き)

第58回通常総代会資料に関するご質問・ご意見について(ご報告)

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、前年に引き続き開催を見合わせました総代会附議議案事前説明会の代替策として、総代・組織代表者の皆様からお寄せいただきました、第58回通常総代会資料に関するご質問・ご意見のうち、主な案件について、ご報告させていただきます。

- 1 ここ数年、JA高岡の利益が減少しているが、今後、利益の向上に努めてほしい。**
回答 JA高岡の収支状況は、信用事業の減収に加え、共済事業・購買事業においても減収が続いている状況であり、事業管理費の圧縮に努める一方で、令和3年度以降において、事業・業務体制、組織機構の見直しにより、安定的な収支確保を目指しているものです。
- 2 減損処理をした不稼働資産などへの対応は、現在どのような状況になっているのか。**
回答 令和元年度において減損処理をしました、旧北部支店につきましては、建物を解体のうえ底地を地権者に返却しています。
 同じく令和元年度において減損処理をしました、旧野村北支店・旧六丁目支店につきましては、地元での利活用を含めた売却処分を方針としているもので、現時点において、引き続き、方針に基づいた対応に取り組んでいるものでございます。
- 3 支店業務の見直しに伴い設置された地区センターについて、今後の在り方を検討されたい。**
回答 令和2年1月に実施させていただきました支店業務の見直しにおい

- て、地区センターにつきましては、「職員2名の配置とATMの設置とし、支店と連携し、組合員とのつながりを確保するとともに、生産組合、青年・女性組織、年金友の会等の活動拠点とする。」と位置付けています。
 地区センターの今後の在り方につきましては、設置開始から1年4カ月程度であることから、引き続き上記の役割を担うよう取り組む一方で、来店状況・目的や会合の開催状況などを踏まえ、業務内容・人員体制の効率化について検討を進めることにしています。
- 4 コロナ禍収束後には、これまでどおり組合員の集まりや対話ができる機会を望みたい。**
回答 協同組合であるJAは、農家組合員の皆様との対話に基づき、事業を展開することを原則としているなかで、令和2年度以降においては、新型コロナウイルスの感染拡大・予防の観点から、総代会附議議案事前説明会や組合員と語る夕べを中止させていただくとともに、営農座談会や組合員座談会についても多くの地区で中止させていただきました。
 今後の感染状況やワクチン接種の普及状況にもよりますが、JA高岡としては、細心の注意のもと予防対策を講じたうえで、農家組合員の皆様との対話再開に取り組むと考えておりますので、今後とも当JAの運営にご理解・ご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

JA高岡 サマー キャンペーン

3つのお得
実施期間
令和3年6月15日(火)～
令和3年8月31日(火)まで

お問い合わせ
お申し込み
はお近くの店舗まで

① 定期貯金お預け入れ・個人向け国債購入で

あぐりっち利用券×1枚
または
万葉ごはん+味噌汁×1セット

定期貯金でお預け入れ		個人向け国債購入	
対象者	個人の方のみ(新規預入に限る)	対象者	個人向け国債を1回の申込で50万円以上購入された方
対象貯金	スーパー定期貯金(店頭金利)	対象店舗	債券口座のある1店舗のみ
預入金額	お一人さま:純増50万円以上(1円単位)	対象商品	個人向け国債(固定3年、固定5年、変動10年)
預入期間	1年以上	■進呈商品は窓口にてお申込された方のみ対象です。■預入・購入金額50万円ごとに1枚進呈(上限はありません)	

② 金利アップ!!

ATM・ネットバンクからのお預け入れ

対象者	個人の方のみ(新規預入に限る)	預入金額	お一人さま:純増50万円以上(1円単位)
対象貯金	スーパー定期貯金 ATMからの預入:適用金利 0.07% (税引後0.055%) 個人ネットバンクからの預入:適用金利 0.10% (税引後0.079%)	預入期間	1年
■ネットバンク画面から「サマーキャンペーン定期」を選択すると、左記金利が適用されます。(50万円以上の預入額が必要です。)			

③ QUOカード進呈!!

新規でご契約

対象者	期間中に新規で対象取引を申し込みされた方	進呈商品	QUOカード 対象取引×1枚
対象取引	JAカード・個人ネットバンク*1 年金予約(55歳以上が対象)・給与振込予約 JAバンク iDeCo(イデコ)	■複数加入の場合は加入口数分を進呈 *1 WEB申込の場合は、店頭(代表口座お取引店舗)で申込完了画面を確認させていただきます。	

JA高岡 住宅ローン

新築 土地購入 リフォーム 借換

他金融機関でお借入中の目的型ローンの借換
(例) 教育ローン + マイカーローン + 奨学金 + etc.

10年固定金利特約

【対象期間】2022年3月末日まで資金実行のできる方

最軽減金利(保証料込) **年1.20%** (保証料込)

年 0.80%

【金利軽減条件】給与振込(自動送金含む)をいただける方 または 当JA正組合員の方(ご家族の方)

新規取扱手数料 **無料!!**
保証料は金利に **含まれます!!**
固定期間再選択手数料 **無料!!**
一部繰上返済手数料 **無料!!**

※特別金利の対象になる住宅ローン商品は、富山県農業信用基金協会の保証付住宅ローンで、保証料利息方式(金利に保証料を含めてお支払いいただく方式)の10年固定特約型となります。
※分割後取扱保証料は、お客様からJAへお支払いいただく利息の中からJAが富山県農業信用保証協会へ支払います。

スマホ&パソコンでもお申込み可能! ※商品内容について詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。※当JA店頭で説明書をご用意しています。※金融情勢により取扱いを中止する場合がございます。※詳しくは、ホームページの説明書をご覧ください。⇒ <http://www.ja-takaoka.or.jp/>

「JAとのお取引はこれから」というお客様もお気軽にどうぞ(ご利用に関しては、組合員加入のための出資が必要となります)。

JA高岡 検索

あぐりっち JA高岡の農産物直売所

地元の農家のみなさんが丹精込めてつくった農産物が並びます

あぐりっち佐野店

住所: 高岡市佐野1416-1
電話番号: 0766-22-0230
営業時間: 8:30~16:00
定休日: 年中無休[年末年始除く]

あぐりっち矢田店

住所: 高岡市伏木矢田4-26
電話番号: 0766-44-6504
営業時間: 9:00~12:00
定休日: 年中無休[年末年始除く]

あぐりっち戸出店

住所: 高岡市戸出吉住663
電話番号: 0766-63-0107
営業時間: 8:30~15:00
定休日: 年中無休[年末年始除く]

あぐりっちアグリピア店

住所: 高岡市西藤平蔵234
電話番号: 0766-63-1422
営業時間: 8:30~15:00
定休日: 年中無休[年末年始除く]

■ 地元の採れたて「新鮮」売り場には、採れたての野菜が数多く並びます。商品は地元の農家の方が朝一番に運び込むので、毎日新鮮です。鮮度がいいと、味も違います。「採れたてのおいしさを届けたい」そんな農家の方の気持ちがつまっています。

■ 安全・安心 顔の見える農産物
商品に農家の方の名前がついているのは、商品の安全に自信を持っている証拠。また作った人の名前がわかると安心です。

■ 生産者が自ら作った「加工品」も大きな魅力
農家の方が手作りしたジャムや漬物やみそ、パンなど素材の味を生かした商品は、どれもおいしさ満点。直売所では野菜や果物、卵、花などの生鮮品だけでなく、加工品も地元の食材にこだわっています。