

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



目次

- 1 おいしい!ヘルシー!米粉の出番です。
- 2 林修先生と学ぶ「国消国産」講座
- 3 「安心・安全」にこだわるエコープ商品のご紹介
JA高岡第59年度の収支・剰余金処分のご報告
- 4 お得情報〈住宅ローン・農産物直売所・万葉米〉
国消国産クイズ

No.14

令和5年 7月10日発行

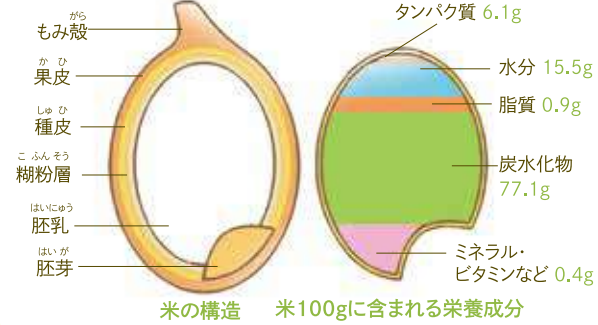
編集/発行「地域とともに生きる」

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

米粉はお米からできています

収穫した米のもみ殻を取って粉にすると玄米粉、種皮までを取った粉が一般的に売られている米粉です。一般的な米粉の栄養は白米と同じで、8割近くがでんぷん(炭水化物)です。



1 米粉の魅力
もつと広めたい
お米の粉食文化

米粉は古く奈良時代に生まれ、和菓子を作るための材料などとして広く使われてきました。米粉とは、文字通りお米を細かく粉砕したもので、お米の種類やばい煎状態、精米度合い、粒子の大きさや精製度合いによってさまざまな種類があります。

米粉で作られたパンやケーキ、お菓子などの嗜好(しこう)品は、しつとりもちもちとした食感でとてもおいしいです。今まで小麦粉で作っていた料理にも簡単に代替して使えます。食生活が豊かになった今、ご飯という形だけでなく、お米を新しい食文化として次世代につなげていきます。

2 米粉と栄養

2 米粉と栄養
お米(米粉)は
良質なエネルギー源!

米粉の主成分はでんぷん(炭水化物)です。炭水化物はブドウ糖に分解されてエネルギー源として利用されます。タンパク質や脂質もエネルギーとして利用できますが、それらに比べると炭水化物は分子構造が単純なので、消化吸収に負担がかからず、エネルギーとして速やかに利用できます。半面、このことが血糖値上昇につながることで炭水化物を制限する方が増えていますが、本来血糖値のコントロールは自律神経によって行われるので、健康な方であれば極端に制限するよりも食べ過ぎに注意していれば十分でしょう。

3 米粉のおいしさ

3 米粉のおいしさ
健康的な食材

カリツとした揚げ物や滑らかなとろみ付けなど、日常のお料理も、ふわふわのケーキやパン! オープンを使わないスイーツ! も簡単でおいしく、ヘルシーにできちゃいます。

小麦粉で作られた食べ物に一定期間置き換えて食べてみると実感しますが、腹持ちがよく! 便秘になりにくい! その上お肌もしっとり! 米粉は腸美人になれる健康的な食材です。

おいしい!ヘルシー! 米粉の出番です。

日本人におなじみの米粉が脚光を浴びています。日本の価格が高騰している昨今、日本において自給率100%で賄える、おいしくてヘルシーな食材ですから、どんどん利用していきたいものですね。

陣田靖子さん お勧め

米粉の賢い使い方

いつもの料理がおいしく変身!



水分の多いさらさらカレーに、水溶きの米粉を加えてぐるぐるとかき混ぜながら火を通すと、とろっとしたカレーの出来上がり。

ポイント1
カレーやシチューの
とろみ付けに

カレーやシチューのとろみ付けに米粉を簡単に使えます。小麦粉と違ってダマになりませんので、お料理の初心者の方も滑らかに作れます。

片栗粉と同じように米粉を水溶きして流し入れ、満遍なくかき混ぜて、火が通るまでしっかりと混ぜ続けたいれば、滑らかなカレーやシチューの出来上がりです。もう市販のルーを買う必要がないほどです。



米粉100%で作ったミニバンズパンにハンバーグ(お肉のつなぎに米粉を入れたもの)を挟んだミニバンズパンです。

ポイント2
材料をまとめる
つなぎとして

ハンバーグや肉団子のつなぎとして使うのも、簡単に取り入れられる使い方です。

注意点としては、米粉のでんぷん(でんぷん)の特性で、時間がたつと小麦粉よりも締まった感じになるので、温かいうちに食べる場合は、小麦粉と同じ感覚で使い、お弁当に入れるなど、冷めた状態で食べる場合は、作るときに、いつもより軟らかめに出来上がるように米粉の量を調整すると、冷めると締まって硬くなったような違和感がありません。

ポイント4

ポイント4
しつとりもちもち
スイーツを作る

小麦粉にはグルテンというタンパク質が含まれるので、パンはふくらみ焼き上がります。米粉より脂質も多いため、クッキーなどはサクサク感が増します。グルテンがない米粉でパンを焼く場合には、ちよつとしたことが必要なのです。

食パンを作るには水分を多めにドロドロした状態で、米粉に足りない脂質や繊維を加えること、パン酵母の量を多めにすることで対応します。卵を使えば、米粉のケーキは小麦粉のケーキと同じように焼けるので、ぜひ試してみてください。

ほろほろ 米粉のスノーボール



材料(14個分)

米粉	60g
アーモンドプードル	20g
エコープこめ油	45g
エコープはちみつ	20g
粉糖	適量

作り方

- ①ボウルに米粉、アーモンドプードル、こめ油、はちみつを入れて、ゴムベラでよく混ぜひとまとめにする。
- ②14等分してボール状にまとめて、オーブンシートを敷いた天板に並べ、150℃のオーブンで20分焼く。
- ③冷めたら粉糖をまぶしてできあがり。



yasming's kitchen 主宰
米粉マイスター協会相談役
陣田靖子
(じんただやすこ)

国内各所で米粉のパンやスイーツ、料理講座を開催するとともにお米の食文化を次世代につなげるための食育指導や講演を行っている。
<https://yasming.net>

林修先生と学ぶ「国消国産」講座

変化する世界の食料事情。
今、大切な日本の食を未来へ。

「国消国産」
を考えよう。

JAグループサポーター
林修

今、
世界
では

異常気象、コロナ禍、
世界情勢の不安が、
食料価格を押し上げている

国際市場では今、食料価格の高騰が続いています。国連食糧農業機関(FAO)によると、「食料価格指数」は、11年ぶりに高値を更新しました。小麦、大豆、乳製品、植物油など、身近な食料が値上がりしているのです。異常気象による農作物の不作に加えて、コロナ禍で国際的な人の移動が制限された結果、農業生産や加工、輸送などに携わる労働者不足から、食品の生産や物流が停滞していることが原因です。

そこに国際情勢の緊張が加わり、価格高騰に拍車がかかりました。ウクライナやロシアは世界有数の穀倉地帯です。これらの輸出が減少すれば、国際的な価格上昇は避けられません。日本は小麦の約9割を輸入に頼っており、私たちの食卓にも影響が及びます。さらに、肥料や、バイオ燃料の原料となる大豆などの価格上昇も、食料価格の高騰に影響を与えています。



今、
日本
では

食品の高騰により、
私たちの食卓に不安が広がっている

日本では、輸入小麦は政府から民間へ売り渡されますが、2022年4~9月の売り渡し価格を、17.3%引き上げました。これは、過去2番目の高さです(農林水産省は、これによる小売価格の値上げ幅を、家庭用薄力粉は1キロ当たり12.1円、食パンは1斤当たり2.6円と試算しています)。小麦粉は多様な食品に使われており、外食や、総菜・弁当など中食の価格にも影響を及ぼし、食卓を直撃することになります。気候変動、コロナ禍、紛争に直面する中で、食料を海外に頼ることのリスクが、ますます明らかになったのです。



今、
私たちに
できること

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」をすすめていくこと

私たちが教訓として学んだことは、食料の安定供給、食料安全保障の重要性です。今、日本の食料自給率はカロリーベースで37%。このまま多くの食料を輸入に頼っていて大丈夫なのでしょうか。そこで、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という「国消国産」をすすめていくことが重要になります。それは、国内の食を生み出す日本の農業を、食卓を未来につなぐ行動です。今こそ、それを実践することが求められると言えるでしょう。



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ



「安心・安全」にこだわる エコープマーク品

エコープマーク品は開発以来、50年を超える永きにわたって、組合員や利用者から愛用されている、JAグループのプライベートブランドです。食品・日用品など約1,200規格のエコープマーク品があり、JAで取り扱っています。

安心と信頼のくらしの良品として、次のこだわりを持った商品開発を行っています

- 1 安心の国内産原材料を優先使用**
主原料が国産100%の商品に、エコープマーク品オリジナルの「国産愛用マーク」を表示します
- 2 安全・健康に配慮した品質基準を設定**
食品添加物など食品の安全性や、品質を規定する項目について、独自の品質基準や表示基準を設定し、自主検査を行ない、安全性の確保と品質の維持向上に努めています
- 3 地球環境に優しい商品を開発**
環境に優しいことを商品開発の重要なポイントにしています
- 4 JAグループが品質を保証**
全農営農・技術センターに、エコープマーク品の商品検査を担当する品質管理室を設置しています



エコープって何の意味??

エコープはエー(A)は農業:Agricultureの頭文字(エー)、コープ(COOP)は協同:Cooperativeの頭4文字(コープ)の組み合わせからなっています。
現在、全国で使用されているマーク・ロゴは、「JAらしさ」を表す、自然、緑、人(協同組合の理念)などをモチーフにデザイン化されました。

エコープらっきょう酢をつかった No.1 人気レシピ

手羽元のらっきょう酢煮



【材料】4人分

- 鶏手羽元 …………… 12本
- A 水 …………… 100cc
- しょうゆ …………… 50cc
- みりん …………… 100cc
- エコープらっきょう酢 …… 100cc
- しょうが(薄切り) …………… 30g
- にんにく(薄切り) …………… 2片

エコープ らっきょう酢

おかげさまで
エコープらっきょう酢は
2022年で発売50周年を
迎えました!

国産米で作った穀物酢に
おいしく味付け。

調味酢だから簡単・時短♪
煮物・酢のもの・ピクルスなどなど
らっきょう漬け以外にも
いろいろな料理に使えます!



エコープらっきょう酢は
あぐりつち各店で
好評販売中

エコープの『お酢』3つの特長

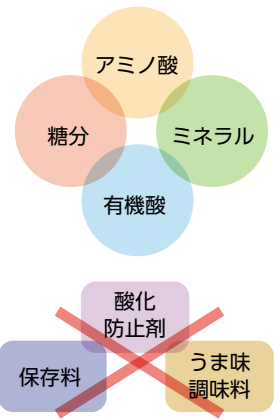
①主原料は国産のお米です。

現在、日本のお酢の原料穀物で一番多く使用されているのは、輸入の小麦やとうもろこし等で、お米も主に外国産です。エコープのお酢は当然、国産のお米で、残留農薬のないお米を使っています。



②おいしさの秘密は優れたエキス分です。

お酢のおいしさ、まろやかさは、含まれたエキス分によります。糖分やアミノ酸、有機酸類、ミネラル等を含んでいます。



③身体にやさしく。

エコープのお酢は、保存料、酸化防止剤、うま味調味料などは使用せず、自然の味を大切にしています。

【作り方】

- 鍋にAの調味料、薄切りにしたしょうが・にんにくを入れて軽く沸騰させ、火を止める。
 - 手羽元を鍋に入れ、落し蓋をして中火で20分煮る。(ふきこぼれないよう注意)
- * 落し蓋にアルミホイルは使わない。
* お好みで、ゆで卵・ブロッコリーを添える。

JA高岡 第59年度の収支・剰余金処分のご報告

(令和4年3月1日から令和5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	2,100
事業管理費	2	△ 2,089
事業利益	3=1+2	10
事業外損益	4	170
経常利益	5=3+4	180
特別収支	6	△ 21
税引前当期利益	7=5+6	159
法人税、住民税及び事業税	8	△ 11
法人税等調整額	9	△ 20
当期剰余金	10=7+8+9	126
当期首繰越剰余金	11	130
土地再評価差額金取崩額	12	12
当期末処分剰余金	13=10+11+12	270

(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		270,602,396
2. 剰余金処分額		130,877,549
(1) 利益準備金	30,000,000	
(2) 任意積立金	50,000,000	
(3) 出資配当金	27,248,929	
(4) 事業分量配当金(右記★参照)	23,628,620	
3. 次期繰越剰余金(1-2)		139,724,847

- 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。
- 任意積立金は、施設整備等目的積立金に積み立てます。
- 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。

- 定期貯金平均残高に対し 0.005%
- 長期共済新契約(保障)1万円に対し 0.5円
- 購買品供給高(肥料・農薬)に対し 2.0%(消費税抜き)
- 当年産米売渡数量1俵(60kg)に対し 30円(消費税抜き)
- 当年産販売品受入高(米以外)1千円に対し 5円(消費税抜き)



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】 2023年9月末日まで申込受付し2023年12月末日までに資金実行できる方

最軽減金利
(保証料込)

年 0.80%

※店頭金利 年1.20%(保証料込)

新規取扱手数料
無料!!

保証料は金利に
含みます!!

※実行時には別途定額保証料10,000円をお支払いいただきます

固定期間再選択手数料
無料!!

一部繰上返済手数料
無料!!

※JAネットバンクからの一部繰上返済の場合に限ります

【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)

※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が富山県農業信用基金協会へ支払います。

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店頭にて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





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



旬の採れたて野菜が勢ぞろい

自信を持っておすすめします!
「エコマーク」商品



手づくりパンのおいしさは格別

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]



■ 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。

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：毎週日曜日・月曜日 [年末年始除く]



*あぐりっちアグリピア店は2023年2月末をもって閉店いたしました

地元高岡の美味しいお米

越中高岡 万葉米

毎月8日は特売日

8月の特売日は8月8日🔥

10kg 4,000円(税込)

ご注文はお近くの支店・地区センター
または生活センター ☎27-8890

あぐりっち各店でも販売します



国産国産クイズ

○の中に漢字を1文字ずつ入れてください


「米粉」は、〇〇時代に生まれ、和菓子を作るための材料などとして広く使われてきました。

<米粉は日本において自給率100%でまかなえる、おいしくてヘルシーな食材です>

正解者の中から20名の方に
高岡産コシヒカリ『万葉米』(1kg)プレゼント!

ハガキに①クイズの答え、②郵便番号、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥電話番号、⑦JA高岡へのご意見・ご要望を記入され、ご応募ください。当選の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。
*ご記入いただいた情報は景品の発送にのみ使用いたします

宛先/〒933-8502 高岡市あわら町1-1 JA高岡 国産国産クイズ係
締切/7月31日(月) 必着



*写真は10kgです