

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 毎日食べたい! おいしく健康みそレシピ
- 2 子どもたちの未来に食の安心をつなぐ 国消国産
- 3 あぐりっち佐野店に新精米機を導入
農産物直売所のご案内/JA直売所キャンペーン
- 4 2024たかおか食彩フェア/JA高岡住宅ローン
越中高岡万葉米

No.17
令和6年
11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



旬のおいしさをみそが引き立てます

秋サケとキノコの炊き込み・みそご飯

作り方

- ①米は洗って炊飯器に入れ、昆布を入れて少なめの水に30分間漬けておく。
- ②具材の下ごしらえをする。生サケは1切れを3、4つに切って塩と酒を振り、4、5分置く。キッチンペーパーで汁気を拭いてオーブントースターでさっと表面を焼く。キノコ類は食べやすい大きさに切る。ニンジンも千切りにする。ミツバはさっとゆでて1cm長さに切る。ギンナンは殻を取ってゆで、薄皮をむく。
- ③炊飯器にAの調味料を入れ、炊飯器の2合の目盛りまで水を加える。②のキノコ類、ニンジン、さっと焼いたサケを加えてスイッチを入れる。
- ④炊けたら全体を混ぜて器に盛り付け、②のミツバやギンナンを散らす。

材料 4人分

- 米…………… 2合
- 昆布…………… 小1枚
- 生サケ…………… 2切れ
(下処理用に塩、酒各少々)
- ニンジン…………… 1/4本
- 糸ミツバ…………… 1/2束
- キノコ類(シメジ・エリンギ・シイタケ)
…………… 100g
- ギンナン…………… 12粒

- 〈A〉
- 酒…………… 大さじ2
 - みそ…………… 大さじ2
 - みりん…………… 小さじ2
 - しょうゆ…………… 小さじ1

毎日食べたい!

おいしく健康
みそレシピ

みそは日本人にとっての健康食です。定番料理にひと味プラスできるものから意外な活用法まで、おいしく食べて健康になれるみそレシピをご紹介します。

定番和食に深みをプラス

みそ風味茶わん蒸し

材料 2人分/大きめの蒸し茶わん2個分

- エビ…………… 大きめ2尾
(下処理用に酒、塩、片栗粉各大さじ1)
- ギンナン…………… 6個
- ミツバ…………… 2本
- 水溶性片栗粉…………… 片栗粉小さじ1、水小さじ2

- 〈A〉
- 卵…………… 1個
 - みそ…………… 大さじ1
 - だし汁…………… 150ml
- 〈B〉
- だし汁…………… 100ml
 - 酒…………… 小さじ1
 - みりん…………… 小さじ1
 - しょうゆ…………… 小さじ1/2

作り方

- ①具材の下ごしらえをする。エビは殻と背ワタを除いて酒と塩、片栗粉をもみ込み、臭みを除いて洗う。ギンナンは殻を取ってゆで、薄皮をむく。
- ②Aの材料のみそとだし汁を入れてよく混ぜ、溶きほぐした卵を加えて蒸し茶わんに分け入れる。
- ③鍋にお湯を沸かす(湯量は茶わんの高さの半分くらいまで)。②の茶わんを静かに並べ入れ、鍋のふたをして弱火で5分加熱する。表面が固まっていたら火を止める。
- ④小鍋にBと①のエビを入れ、火にかける。エビに火が通ったら水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤蒸し上がった茶わん蒸しにギンナンをのせ、④をかけて最後にミツバをのせる。



出典:みそ健康づくり委員会



みそはこんなふうにも使えます!



みそだれ(ソース)

小鍋に豆みそ大さじ2、かつおだし大さじ2、酒大さじ2、砂糖大さじ1、みりん大さじ2を入れて混ぜ、弱火にかける。木べらなどで混ぜながらトロリとするまで練り上げる。



みそ風味の天ぷら衣

ボウルにみそ大さじ1と卵黄1個分を入れてよく混ぜ、冷水100mlを合わせる。薄力粉55gをこし器でふるいながら加え、ふんわりと混ぜる。好みでスダチなどを添える。

2人分

子どもたちの未来に 食の安心をつなぐ



JAグループサポーター
林修

私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する



その考え方を国消国産といいます。



日本は今、食料の約6割を輸入に頼っています。



もしも輸入が難しくなって、必要な食べものが足りなくなったら…農畜産物は、足りなくなったからといって、すぐに生産を拡大することはできません。だから、日ごろから「国消国産」を進めることが、とても大事。「国産」をもっと食べましょう。

国産を食べると、いいこといっぱい!

- 自給力アップで、いざというとき安心!
- 日本の農業を食べて応援できる!
- おいしくて安全・安心な食事を実現!
- 輸送で出るCO₂を減らし、SDGsに貢献!

国消国産が日本の食の未来をつくります。

国消国産をすすめる

JAグループって、何してるの?

JAグループは、日本の農業を様々な事業で支えています。

JAグループは、協同組合として、農業に携わる皆さんを、様々な事業で総合的に支えています。農畜産物をまとめて流通・販売したり、肥料や家畜のエサなどを共同で購入したり。農業に必要な技術のサポートや、農業を始める方たちの支援も行っています。



JAグループは、地域の暮らしを様々な事業で支えています。

JAグループは、金融や共済といった事業のほか、地域の病院や高齢者福祉施設も運営しています。また、買い物が不便な地域に移動購買車を走らせるなど、助け合いの精神で、地域の暮らしを支え続けています。



JAグループの目指す姿(2030)

- ①持続可能な農業を実現
- ②豊かでくらしやすい地域共生社会の実現
- ③協同組合としての役割の発揮



JAグループを知る



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

あぐりっち
佐野店で

うまみを残す

精米したてのお米をお買い求めいただけます

毎日食べるごはんだから、
よりおいしく食べたいですね！

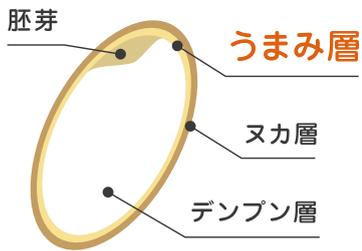
[うまみを残す新しい精米機を導入しました]

いままでの「上白」「標準」「7分」等に加えて、「うまみ白米」「うまみ玄米」の精米も選べるようになりました。

“うまみ精米”は、白米も玄米も

うまみ精米とは

デンプン層とヌカ層の間にある「うまみ層」を残す精米方式です。

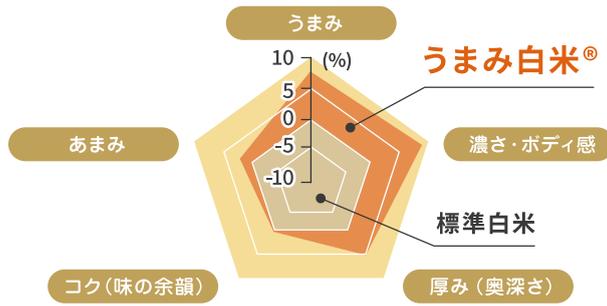


うまみ層
アミノ酸、オリゴ糖などの“うまみ成分”が豊富で、口当たり
に大きく影響する、保水膜成分
を含む層。

うまみ白米®



うまみ層を残した、おいしい白米



味物質の濃度変化
分析機関：株式会社インテリジェントセンサーテクノロジー
検査機器：味認識装置 TS-5000Z

味を数値化する味覚センサーで、「標準白米」と「うまみ白米」を比較測定しました。従来の白米と比較して、総合的においしさが増すという結果が出ています。

うまみ玄米®



玄米と同等の栄養素を残しながら、従来の低ぶづき米より食べやすくなりました。

- 食物繊維 標準白米の約2.6倍
- ビタミンB1 標準白米の約5倍
- カルシウム 標準白米の約1.8倍
- ビタミンE 標準白米の約4.3倍



農産物直売所 篠井 所長

お米本来のおいしさを感じていただけたらと思います。ぜひ一度お試しください。

【うまみ白米】「うまみ玄米」の精米は3kgから承ります。

あぐりっち佐野店レジ横の精米コーナーで
お好きな銘柄をお選びください。その場で
すぐに精米いたします。

*令和6年12月末までのサービス期間中はうまみ精米を無料で承ります

お問い合わせは あぐりっち佐野店 TEL 0766-22-0230



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]

JAグループ
秋の収穫！国産国産
**JA直売所
キャンペーン2024**
実施期間
10/1(火) ~ 11/30(土)

47都道府県とっておきの
農畜産物・加工品が選べる！
各都道府県
300名様
合計14,100名様に
プレゼント!

高岡市農林水産業功労者表彰式

今が旬!! 高岡産野菜の販売 新鮮な旬の野菜が勢揃い!

海産物販売コーナー

手づくり体験コーナー チーズづくり体験 木工教室

ステージイベント 富山グラウジーズG.O.W 民謡

農家用・家庭菜園用等 生産資材、最新ガ入器具展示販売

米粉スイーツ 販売コーナー 高岡産米粉を使用! クッキー・ロールケーキetc.

JA高岡女性部愛の米ひとにぎり運動贈呈式

JA高岡万葉米・エコーブ商品 販売 (高岡産コシヒカリ100%) (JAプライベートブランド)

相談コーナー 新規就農相談 脳トレゲーム

手づくり 食料加工品の販売 丹精込めた手づくり産品をご堪能ください。

味自慢横丁 お弁当・焼きそば・おにぎり・五平餅・里芋田楽・こんにやく田楽・ととまる(たらまる)・お米パン・栗ごはん・おこわ・赤飯・焼かき餅・肉だんご・チキン南蛮・ハンバーグ・コーヒー・ジュースetc.

エントランス 展示コーナー お米とわたし作文・図画コンクール JA高岡管内入選作品展
JA共済書道コンクール JA高岡管内入選作品展
水土里ネット パネル展示
高岡地域農業共済センター パネル展示

高岡の食と農林水産業にふれあう 美味しい・楽しいイベントがいっぱい!! 相談コーナー
ご家族お揃いでお越しください!!

2024 たかおか食彩フェア

11月17日(日) 9:30-13:00 会場: 高岡テクノドーム (イオンモール高岡横)

売切れ御免

デジタルクイズラリーで豪華景品を当てよう!

主催: 高岡市農林水産業まつり実行委員会・JA高岡食と農ふれあいフェア実行委員会
共催: 北日本放送 北日本新聞
協賛: 高岡市土地改良区 福岡町土地改良区 射水平野土地改良区 富山県西部森林組合 富山県農業共済組合 雨晴温泉磯はなび 北陸レジン工業(株)(株)山正(順不同)

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】 2025年3月末日まで申込受付し、2025年6月末日までに資金実行できる方

新規取扱手数料 **無料!!**

保証料は金利に **含みます!!**

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

最軽減金利 (保証料込) 年 0.95%

【金利軽減条件】 ※店頭金利 年1.35%(保証料込)
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)

※特別金利の対象と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!

「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

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

10kg **5,100円(税込)**

5kg **2,680円(税込)**

12月の特売日は あぐりっちは12月8日(日)・9日(月)
支店・地区センター・生活センターは12月9日(月)

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

万葉ごはんの特売も同時に行います