

つなぐ・つながる

JAふくしま未来

2020 Oct

Vol. 15

発行/令和2年10月2日
ふくしま未来
農業協同組合

ぐーがーる

GOOGARU

特集
1

福島のお米はとても優秀!

特集
2

- おすすめ! ご飯の「お供」
- ご飯のアレンジレシピ



米之介



JAグループ

耕そう、大地と地域の未来。



福島のお米はこんなに優秀！

お米の機能を「見て」納得！

他県から引っ越してきた方々がまず実感するのが「福島のお米はおいしい」ということです。

福島大学・農学群・食農学類(平成31年度新設)の教員のほとんどが県外者で、同じことを口々に言っています。

では、科学者らしく、どうしておいしいのかを分析してみました。下の写真は、福島県産米と他県産米の栄養素が見える化したものです。どちらのお米が優秀だと思いますか？

糠部分もさることながら福島のお米は内部にも栄養素が入っていますね。最近、甘味を感じるアミノ酸も豊富になってきています。福島の気候、水が良いことと、なにより生産者の方々の努力がおいしいお米を生み出しているのだと思います。食農学類は今後も福島のお米が素晴らしいことを科学的に証明していきたいと思います。(食農学類 平 修)



福島大学食農学類・食品科学コース
平 修(たいら・しゅう)准教授

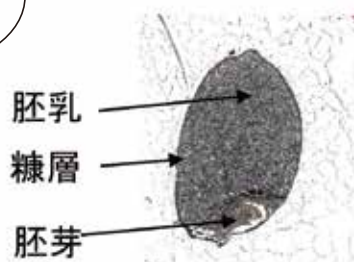
■平修氏略歴
2004年に北陸先端科学技術大学院大学博士後期課程を修了し、(独)産業技術総合研究所の特別研究員、福井県立大学・生物資源学部の准教授などを経て、2018年から福島大学に就任。

福島県産米と他県産米との比較

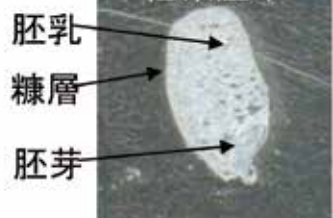


一目瞭然！

福島県産米

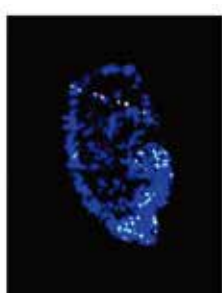
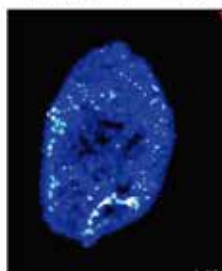


他県産米



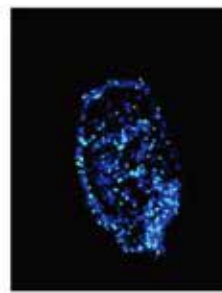
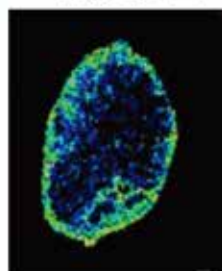
二日酔い防止
肝機能改善

アルギニン



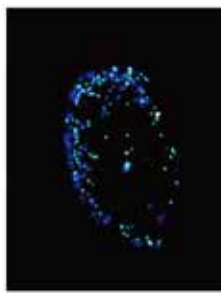
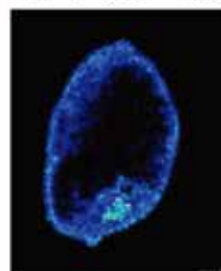
代謝活性
美肌効果

ビタミンE



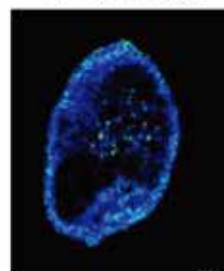
更年期障害改善

オリザノール



癌予防

フィチン酸



図：イメージング質量分析によるお米の栄養素の見える化

機能性成分は胚芽に→玄米は健康によい
アルギニンが内部に存在する
●例えばお酒を飲んだ翌日→朝食べるお米は効果的！

新規ブランド戦略にも有効

福島の水田は環境も一級品！

おいしいお米が育つ土地とはどういうものだと思いますか？

一つは、多種多様な生物が共に生きている事です。福島市(荒井)の水田の環境調査を実施したところ、実に38種類の生物が生息していました。この水田は水田環境鑑定士から最高ランクの特Aに認定されました(福島県で4例目)。



毎日おいしく食べましょう!

おすすめ! ご飯の「お供」

スタミナ野菜味噌

ご飯がすすむ!

作り方簡単!



スタミナ満点!



使用具材は
アイデア次第!
ご家庭にあるもので
簡単に作れます。

作成者 JAふくしま未来女性部
そうま地区部長
千枝 浩美 さん

新鮮野菜で美味しさアップ!

材料(4人分)

豚ひき肉	100g
ニンニク	1かけ
青なんばん	1/2~1本
タマネギ	100g
ニンジン	50g
シメジ	50g
ピーマン	2個
赤ピーマン	1個
青じそ	20枚
味噌	大さじ3
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ3

作り方

- ① ニンニクはみじん切り、青なんばんは小口切り、タマネギは薄切りにします。シメジはほくしておきます。にんじん、ピーマン、赤ピーマン、青じそはせん切りにします。
- ② 味噌、砂糖、みりんを混ぜ合わせておきます。
- ③ フライパンにニンニク、青なんばん、豚ひき肉を入れて炒めます。色が変わったらタマネギ、ニンジン、シメジ、ピーマン、赤ピーマンの順に加え、しんなりするまで炒めます。
- ④ 最後に青じそを加え、の合わせ味噌を入れてよく炒め合わせます。



ご飯のアレンジレシピ

もちもち栗おこわ

秋の美味しさ満点!

もちもち
ほくほく!



程良い甘さ!

季節を感じながら
美味しく
ご飯を食べよう!!

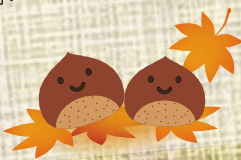
旬の栗の甘みとあずきの風味が
ご飯とマッチ!

作成者 安達地区稲作部会長
菅野 治正 さん
初子 さん

材料	
もち米	1升
栗大きめ(殻付き)	1kg(正味600g位)
あずき	50g
塩	大さじ1.5
水	300g

作り方

- ① 栗は、1時間以上水に漬けて置く。皮がむきやすくなります。むいた栗は、20~30分水に漬けてアクを抜き、ザルにあげて水を切ります。
 - ② あずきは、先に硬めに茹でておきます。
 - ③ もち米は、半日位水に漬けておき、ザルに入れて15分位水を切ってから、蒸し器で40分位炊き、一旦火からおろします。
- 大きめのボールなどにもち米をあけ、打ち水をし(水300ccに塩大さじ1.5杯入れたもの)その時に、栗とあずきに少し塩をからめ、もち米に混ぜ、蒸し器に戻し、好みの硬さになるまで30~40分位蒸します。





JAふくしま未来

5周年感謝フェア

全地区
統一イベント
開催!

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度のJAまつりは
「JAふくしま未来5周年フェア」と題し、全地区統一のイベント開催となります。

ありがとうございます!

統一イベント内容

- ① 「旬の農産物特産品詰め合わせセット」を
特価にて販売 ※予約販売です
- ② 農産物品評会
- ③ 全組合員対象抽選
- ④ JAの事業紹介
- ⑤ みらいろポイントカード受付コーナー
※イベント内容は、各地区により異なります



☆重要なお知らせ☆

- 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、来場の際はマスクの着用をお願い致します。
- 来場者多数の場合、入場制限によりお待ち頂く事があります。
- 抽選会は当日各会場で行いません。当選者へは後日景品を贈呈致します。



福島地区

日時 令和2年11月14日(土) 9:00~14:00

場所 ここら矢野目店イベント広場

伊達地区

日時 令和2年11月7日(土)~8日(日) 9:00~15:00

場所 みらい百彩館 んめ〜べ

安達地区

日時 令和2年11月28(土)~29日(日) 9:00~15:00

場所 こらんしょ市二本松店

そうま地区

日時 令和2年11月6日(金)~8日(日) 9:30~15:00

場所 ふれあい旬のひろば、旬のひろば、
南相馬ジャスモール催事ホール(屋内)(7日、8日)

※イラスト・写真はすべてイメージです

「地域くらし活動支援事業」で住みよい元気な地域づくり実践

当JAは、地域貢献や活性化に取り組むグループ・団体の活動に対して助成する「地域くらし活動支援事業」を行っています。

少子高齢化や人口減少、自然災害の影響等により地域社会をとりまく環境が大きく変化する中、「住みよい元気な地域づくり」のため地域の拠点であるJAが管内の地域活性化に貢献します。平成30年度から始めた事業で、1団体上限10万円の資金を活動費として助成します。

これまで、県外の若者を受け入れた農業交流体験や遊休農地を活用し栽培した作物を使った料理教室等49団体へ助成しました。今年度も同事業の募集を行っていて、11月末まで募集を受け付けます。

親子を対象とした食農教育活動に取り組む「NPO法人南相馬サイエンスラボ」では、自然科学や農業食育、環境保護、歴史文化を親子で学ぶことで理解醸成を図り、さらに他家族とのコミュニティの形成、担い手育成のきっかけづくりを目的に活動しています。8月9日には、畑で収穫した夏野菜を使ったカレー作りを行いました。同団体は、農地を活用するにあたり、短期間だけの活動ではなく長期間農業に携われるような活動を考えています。そこで同事業を利用した秋冬野菜の栽培も予定していて、今回の活動の中では、栽培予定圃場の草むしりと、抜いた雑草を使った野草堆肥作りを行い、食と農の循環について学びました。



農産物直売所一覧

ここら矢野目店

福島市北矢野目字原田東1-1
TEL 024-552-5881

ここら吾妻店

福島市在庭坂字薬師田1-1
TEL 024-592-1088

ここら大森店

福島市大森字西ノ内71-1
TEL 024-544-1766

Yショップここら西店

福島市さくら三丁目1-6
TEL 024-593-1422

ここら黒岩店

福島市黒岩字北井14-1
TEL 024-544-0860

ここら清水店

福島市南沢又字前田7-3
TEL 024-555-6641

ここら川俣店

伊達郡川俣町大字鶴沢字東13-1
TEL 024-566-2670

みらい百彩館 んめ〜べ

伊達市雪車町19
TEL 024-551-2223

こらんしょ市二本松店

二本松市杉田駄子内6-1
TEL 0243-62-4218

こらんしょ市本宮店

本宮市本宮字戸崎41
TEL 0243-63-2822

旬のひろば

南相馬市原町区錦町1-13
TEL 0244-22-2860

ふれあい旬のひろば

相馬市尾浜字細田241-1
TEL 0244-38-6311

みらいろクイズ

Q 特Aランクに認定された水田には何種類の生物が生息していたでしょうか?

- ① 8種類
- ② 28種類
- ③ 38種類

ぐ〜がるの中に
答えがあるかも!

※正解



正解者の中から抽選で10名様に
JAオリジナルキャラクターグッズを
プレゼントします

【応募方法】

はがきに①クイズの答え②郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢③「ぐ〜がる」を読んだ感想、今後読みたい企画、JAに関するご意見・ご要望をお書きのうえ、下記の宛先までお送り下さい。

【送り先】

〒960-0185
福島県福島市北矢野目字原田東1-1
JAふくしま未来「ぐ〜がるプレゼント係」

【送り先】

令和2年11月2日(月)必着

※応募頂いた方の個人情報は、目的以外には使用しません。なお、当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます

