

つながる心・広がる力
J Aあおぞらが贈る情報マガジン 喜楽

vol.23
2023.8

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

Kiraku

特集

夏野菜

ご応募ください！
読者プレゼント



詳細は
P12へ→

目次

〈特集〉

3 カラフル夏野菜で暑さを乗り切れ！

4 知ってる？珍しい夏野菜

5 みんなで挑戦！

夏野菜〇×クイズ

6 夏野菜レシピ

8 JAあおぞらってこんなこともしています！

貯めて使ってお得で便利な

9 JADDOカード

10 鹿児島県地方事務局からのお知らせ

園芸農産課からのお知らせ

12 読者プレゼント



夏野菜

日本の夏野菜で代表的なものは、キュウリ・ナス・トマト・ピーマン・オクラなどがあります。赤道寄りの熱帯が原産のものが多くなっています。

夏野菜豆知識

古いギリシアのことわざ
に、「トマトが実れば医者が
青くなる」というものがある
そうです。

トマトの健康効果について
の言葉ですが、旬の野菜の効
能についての意味も含まれて
います。

夏に不足しがちな水分やカ
リウムなどが夏野菜には多く
含まれます。



特集

カラフル夏野菜で

暑さを乗り切れ！

夏こそ野菜を食べよう

トマトの赤にピーマンの緑、ナスの紫やトウモロコシの黄色と、夏野菜は色とりどり。夏に収穫される野菜だけあつて、赤道付近の熱帯地帯が原産になっているものが多いです。見た目に鮮やかなだけでなく、夏に不足しがちな栄養素もしっかり含まれています。さらに、夏野菜の特徴としてトマトやキュウリなど生のまま食べられるものが多く、夏に摂りたい栄養素を手軽に補給できるのも魅力です。

また、家庭菜園でも育てやすく、プランターで育てたことがある方も多いのではないのでしょうか。今回は、そんな彩りバッチリ、栄養バッチリな夏野菜について特集します。

知ってる? 珍しい夏野菜

「夏野菜」と聞くと、トマトやキュウリが頭に浮かびますよね。ここではちょっと珍しい夏野菜をご紹介します。みなさん全部知っていますか?

【ルバーブ】



ルバーブは欧州の夏野菜です。酸味とアツが強いため、生では食べづらいですが味がしっかりしてお菓子やジャムにして食べると美味しいそうです。赤色の他に緑色のものもあります。

【アーティチョーク】

どこかで耳にしたことはあるような…。日本では朝鮮アザミとも呼ばれます。一般的にはブロッコリーのように茹でて食べます。見た目がとても特徴的です。



【ビーツ】



火焰菜(カエンサイ)とも呼ばれるほど中が真っ赤な野菜です。糖分が多く、野菜の中でもかなりの甘さ。それもそのはず、砂糖の原材料でもあるサトウダイコンの仲間です。

3つとも知っていたあなたは夏野菜博士かも?他にも色々な夏野菜がありますので、ぜひ調べてみてください。

みんなで挑戦! 夏野菜〇×クイズ

今度は夏野菜に関する〇×クイズで
頭の体操です。

家族みんなで挑戦してみてくださいね。
答えは欄外にありますので、
先に見ちゃダメですよ?

第1問 セロリには、肉や魚の臭みを抑える効果がある

第2問 オクラは、英語でも「オクラ」と呼ぶ。

第3問 ピーマンの語源は、中国語である。

第4問 レタスは、キャベツの仲間である。

第5問 ショウガの体を温める成分は、
ショウガが冷たければ冷たいほど働きが強くなる。

第6問 イボが無いゴーヤがある。

第7問 ピーマンなのに甘い「フルーツピーマン」
と呼ばれるピーマンがある。

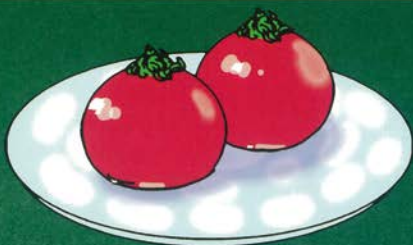
第8問 トマトの皮は消化されにくい。

第9問 キュウリは熟すと皮が黒くなる。

第10問 シシトウは、「人を襲う凶暴な獅子を退治する際に使われた」
という伝説から名前がついた。



答え: 問1〇 問2〇 問3× 問4〇 問5× 問6〇 問7〇 問8〇 問9× 問10×



まっぴりとした味わいが
食欲が落ちる夏にぴったり



シンプルなおうちサラダ 丸ごとトマトの冷マリネ

材料(2人分)

トマト……………中2個
大葉……………適宜
A……………
酢……………大さじ1
オリーブ油……………大さじ1
塩……………小さじ1/2

作り方

- ① トマトはへたを包丁でくりぬく。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れて20秒ほどしたら引きあげ、冷水に取って皮をむく。
- ③ 保存袋に②とAを入れ、空気を抜いて冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③を器に盛り、お好みで大葉の千切り、キュウリのみじん切り(材料外)などを添える。

栄養成分と効能

- リコピン
生活習慣病予防、
老化予防に
- ビタミンC
コラーゲンの生成を助ける
- ビタミンB群
代謝を高める
- クエン酸
胃液の分泌を促す

ラダを楽しもう

楽しめるサラダをご紹介します。
元気に過ごしましょう!

夏場のエネルギー源

トウモロコシ

熱々をレタスにかけて

バターコーンのホットサラダ

材料(2人分)

トウモロコシ……………1本
レタス……………2/3個
ニンニク(みじん切り) 大さじ1
バター……………5g
しょうゆ・酢……………各大さじ1

作り方

- ① トウモロコシは包丁で粒をぞぐ。
- ② フライパンにバター、ニンニクを入れ香りが立つまで炒め、①、しょうゆ・酢を順に加えてさらに炒める。
- ③ 芯を付けたまぐし切りにしたレタスを器に盛り、②を熱々のうちにかける。



栄養成分と効能

- 糖質・タンパク質
夏ばて防止、疲労回復に
- 食物繊維
粒の皮に豊富、便秘解消、
コレステロールの抑制に
- その他
ビタミンB群・E、カリウム、
亜鉛、鉄分など



ピーマン

夏の体調をサポートする成分が豊富



付け合わせやお弁当にも ピーマンのごま酢あえ

材料(2人分)

ピーマン …………… 2、3個
すりごま(白または黒) 大さじ3
A ……………
酢 …………… 小さじ1
砂糖 …………… 小さじ1/2
塩・しょうゆ …… 各少々

作り方

- ①ピーマンは細切りにして軽くゆで、水気を切る。
- ②すりごまにAを加えて混ぜ合わせ、①を加えたらあえて、器に盛る。



栄養成分と効能

- ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンE
美肌、免疫力向上に
- ピラジン
特有の香りのもと。血液サラサラ効果や脳を
リラックスさせる効果が

夏の生活習慣病予防に

ナス

レンジで簡単 蒸しナスの中華風サラダ

材料(2人分)

ナス …………… 2本
ポン酢 …………… 大さじ1
ごま油 …………… 大さじ1/2
大根おろし・
かき割れ大根 …… 適宜

作り方

- ①ナスはへたを切り落とし、ラップで包んで電子レンジで加熱する(600Wで2分半)。
- ②①をラップのまま冷水に取り、水気を切り、食べやすい大きさに手で縦に割く。
- ③②を器に盛り、ポン酢、ごま油をかけ、お好みで大根おろしやかき割れダイコンなどを添える。

栄養成分と効能

全体の90%以上が水分
●カリウム
血圧を下げる効果が
●コリン
肝臓の働きを良くする
●ナスニン
ポリフェノール的一种。
生活習慣病予防や老化予防に



監修：KAORU イラスト：小林和典子

管内7小学校の1年生へ

JAあおぞらって
こんなこともしてます！

「ちゃぐりん」を寄贈しました。



有明小学校



蓬原小学校



野神小学校



山重小学校



伊崎田小学校



通山小学校



原田小学校

家の光・ちゃぐりんを購読しませんか？



いふ かつ 暮らしを
グレードアップ

毎月の本誌と年6回の別冊付録で



読者の思いに寄り添い、
よりよい暮らしの
実現に向けた
記事作りをしています

お申し込みは
お近くのJAへ

定価(税込) ●普通月号 629円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号)922円 ●家計簿付き12月号 1,027円



JA組合員がおトク!

組合員がおトク!!!

その1

ポイントが**約2倍**貯まる!

JAでのご利用で基準ポイントの約2倍貯まります

※商品によって異なります

(例) 組合員 1,000 円(税抜)で1ポイント 組合員以外 2,000 円(税抜)で1ポイント

組合員がおトク!!!

その2

Aコープ・おいどん市場で
特典ポイント!

通常のお買物ポイントの約 1.2 倍貯まります

(例) 組合員 1,000 円(税抜)で 6 ポイント 組合員以外 1,000 円(税抜)で5 ポイント

JA組合員になるには

【正組合員】

1. 有明町内で農業を営んでいる方 (10%以上)
2. 有明町内で年間90日以上農業に従事されている方

【准組合員】

1. 有明町内にお住まいの方
2. 有明町内にお勤めの方で貯金・共済・購買のお取引がある方
3. 当組合の購買・販売事業を1年以上継続してご利用いただいている方

上記いずれかに該当する方は組合員になることができます。

なお、組合員加入には所定の出資金が必要です。

JA組合員に加入されたら、JADDOカードへの名寄せ登録を行ってください。

農家でなくても
組合員になる
ことができます

鹿児島地方法務局からのお知らせ

所有者不明土地^(※)の解消に向けて、
不動産に関するルールが大きく変わります！

※登記簿を見ても所有者が分からない土地の面積は、全国で九州本島の大きさに匹敵するともいわれています

令和6年4月1日から 相続登記の申請が 義務化^(※)されます！

※正当な理由がなく義務に違反した場合、10万円以下の過料が科されることがあります

- 今のうちから、相続した土地・建物の相続登記をしましょう！
今なら、**相続登記の免税措置**も、拡大されています
- 相続の際、**遺産分割**をちゃんと済ませましょう！
- 登記の手続きは、**法務局のホームページ**をご覧ください
- 相続・登記の**専門家への相談**も、ご検討ください

園芸農産課からのお知らせ

令和5年産早期米仮渡金単価について

(単位:円／30kg)

等級	1等	2等	3等	規格外
なつほのか イクヒカリ	6,050円	5,850円	5,550円	5,250円
コシヒカリ	6,150円	5,950円	5,650円	5,350円

※上記金額よりJA手数料が控除されます。

※コシヒカリは7月31日検査分まで各等級300円加算。

建物共済お見積りキャンペーン

わが家の保障、万全ですか??
家財の保障は見落としていませんか??



新規・他社からの乗換も!!
お見積りいただいた方に、
もれなく...

**熟し芋
プレゼント!**



令和5年 **7月3日**
限定!!
令和5年 **9月29日**

お問い合わせは、JAあおぞら本所金融共済課、またはお近くの
JAあおぞら職員までお声かけください。

本所 金融共済課 TEL:099-474-2463

ご住所		
ふりがな 氏名	年齢	性別
	歳	男・女
電話番号 ()	職業	

Q 1 当誌をどこで入手されましたか?

()

Q 2 印象に残った記事・広告とその理由についてお聞かせください。

()

Q 3 JA・職員に期待する取り組みや、Kiraku [喜楽]についてのご意見をお聞かせください。

()

皆様の声をお聞かせください



素材は糖度の高い鹿児島産紅はるかを使用。食材の色や香り、栄養価が保持される「真空乾燥システム」による新たな製法で製造したことで今までにないしっとりと甘い黄金色のスイーツに仕上げました。若い女性、お子様のおやつなどにもぴったりです。

【お求め先】

・アイショップあおぞら店・Aコープあおぞら店・港湾通り(志布志アピア内)

【お問い合わせ先】 6次化加工センター TEL:099-474-1521

郵便はがき

アンケートに答えてもらえる★☆☆☆
vol.23 プレゼント★

アンケートに答えて 5名様
プレゼントを当てよう!!

応募方法 必要事項をハガキに記入し、
郵送もしくは最寄りのJAへご応募ください。

熟し芋



応募締切 2023年10月31日 消印有効

63円切手を
貼ってください。
又はJAあおぞら
窓口へご持参
ください。

〒899-7402

鹿児島県志布志市有明町野井倉1373-1

JAあおぞら

Kiraku プレゼント 係宛