

つながる心・広がる力
JAあおぞらが贈る情報マガジン 喜楽

vol.25
2024.4

Kiraku

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

特集

春の味覚



ご応募ください！
読者プレゼント

詳細は
P12へ→

目次

3 春の味覚 (特集)

4 春野菜といえ

6 家の光レシピ

7 春コロツケのレシピ

8 JAあおぞらってこんなこともしています！

9 フルーツパラダイス

10 ちゃぐりん

11 日本農業新聞

12 読者プレゼント



今月の表紙



桜

桜全般の花言葉は「精神美」「優美な女性」「純潔」です。西洋では「spiritual beauty(精神の美)」と「a good education(優れた教育)」とされています。

花粉に要注意

花粉症の原因はスギやヒノキの花粉ですが、実は春だけではなく1年を通して飛散しています。春に飛散のピークを迎えるためこの時期に花粉症の症状を訴える人が増えるのです。食生活や生活習慣を見直すことで症状の改善が期待できるので、暴飲暴食を避け、規則正しい生活を心がけましょう。また、マスク着用で花粉が体内に侵入するのを防ぎ、外出後は服についた花粉を払い落とすことから室内に入ることも意識しましょう。





特集

春の味覚

キャベツ・アスパラガス・セロリ・タケノコなど、春に旬を迎える野菜はたくさんあります。鮮やかな緑色をしているものが多く、特有の苦味を持つことが多いです。

この苦味は、植物性の「アルカロイド」という成分で、野菜自身が動物や昆虫から自らを守るために含まれている微量の毒素とされていますが、人間の場合は大量に食べ続けるようなことがなければ問題ないと言われています。しかし、この「アルカロイド」を含む野菜を食べると体の老廃物を排出するデトックス効果が期待できるそうです。

また、ビタミンBやビタミンC、β-カロテンなどの栄養素を多く含むので、疲労回復や美容にも効果があります。

今回は、厳しい冬を乗り越え、豊富な栄養を蓄える春の味覚を特集します。

といえば...

キャベツ



1年中出回りますが、春に出回るものは「新キャベツ」と呼ばれます。古代ギリシャ時代から食べられていたとされ、最古の野菜の1つといわれています。

アスパラガス



グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスは、実は全く同じ品種です。栽培方法の違いで色が変わり、日光にあてると緑色に育ちます。

セロリ



独特な香りが強く苦手な人は多いのではないのでしょうか？この香りは、肉や魚などのおい消しをしてくれるので、西洋料理では香味野菜として使われています。

タケノコ



皮には、動物から身を守る役割があります。大きくなるにつれて、皮ははがれ落ちていきます。皮が完全に取れたら竹になります。

春野菜

スナップエンドウ



県内では多く収穫され、全国でも有数の産地です。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など栄養バランスが良い事も特徴です。

そらまめ



薄皮が固いため外して食べることが多いですが、皮の部分に食物繊維を多く含んでいます。旬の時期は皮が柔らかいので、できるだけ外さずに食べるのがおすすめです。

イチゴ



JAあおぞらが誇る特産品です。管内では「さがほのか」を主に栽培しています。果実のイメージが強いですが、「果実的野菜」と分類されています。

さやえんどう



中に豆ができる前に収穫し、さやごと食べるのが「さやえんどう」です。より豆が成長すると「グリーンピース」になります。さらに大きくなると「えんどう豆」になります。



おすすめ

家の光レシピー

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●高山かつえ 『家の光』2024年4月号「家の光料理カード」掲載

ソラマメと豚肉のチヂミ

～ ホクホクとしたソラマメとゴマ油のたれが相性抜群！ ～



エネルギー
374kcal
塩分1.2g
調理時間30分



材料(4人分)

- 豚こま肉……………200g
- ソラマメ……………700g(正味200g)
- ニラ……………1/2束(50g)
- 細ネギ……………1/2束(50g)
- 薄力粉……………大さじ8
- かたくり粉……………大さじ4
- 塩……………小さじ1/4
- コショウ……………少々
- ゴマ油……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- サラダ油

4月号好評発売中

作り方

- ①豚肉は2cm幅に切る。ソラマメは薄皮をむく。ニラと細ネギは5cm長さに切る。
- ②ボウルに①を入れてAを加え、肉をほぐしながら粉を全体にまぶすようによく混ぜる。水大さじ7を加えてさっくりと混ぜる。
- ③フライパンに油大さじ1と1/2を中火で熱し、②の半量を1.5cm厚さになるように広げ、3分ほど焼く。皿などを使って裏返し、さらに3分ほど焼いて取り出す。油大さじ1と1/2を足し、残りも同様に焼く。
- ④③を食べやすい大きさに切り、器に盛る。混ぜ合わせたBのたれをつけて食べる。

「家の光」
特集
おうちで
春らんまん

4
APR 2024

もう、耕さずにはられない！
戸田恵子
GoGoGo直売所



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで



身近な食材も薬のように体質改善に役立ちます。医学×農業で、おすそわけ食材を、美味しく健康に食べきましょう。

鹿児島県の特産であるそら豆と桜島大根を使ったサクサク美味しいコロッケのレシピです。そら豆は、食欲増進や疲労回復の効能があり、元気をくれる食材です。ミントは少し加えるだけで、味にアクセントをつけ、あっさりとお食べやすくなり、すっきりした香りで心をリフレッシュしてくれます。

コロッケを食べて鹿児島県の春を感じつつ、心も体も元気に新年度を迎えましょう！

そら豆と桜島大根の春コロッケ



アレンジレシピやその他のレシピ、これまでに紹介したレシピはInstagramでも見ることができます！



KADAI_YAKUZEN2023

栄養素(1個あたり)

エネルギー	94 kcal	食物繊維	1.2 g
たんぱく質	3.3 g	鉄	0.7 mg
脂質	5.6 g	カルシウム	15 mg
飽和脂肪酸	0.8 g	カリウム	171 mg
炭水化物	8.3 g	食塩相当量	0.3 g

材料(10個分)

【コロッケ】			
そら豆	330 g	ミント	2 g
桜島大根	250 g	コンソメ	小さじ1
山芋粉	小さじ1	パン粉	適量
(片栗粉でも可)		オリーブオイル	適量

※桜島大根は皮むき、そら豆は種皮つき重量です。

【たれ】		オリーブオイル	大さじ1
ミント	8g	レモン汁	小さじ1
にんにく	ひとかけ		
塩	少々		

作り方

【コロッケ】

1. そら豆を茹でて皮を剥き、細かく潰す。
2. 桜島大根をすりおろす。
3. 1と2を合わせ、山芋粉、コンソメ、刻んだミントを加えて混ぜる。
4. 3をお好みの大きさに丸める。
5. 4にパン粉をつけ、オリーブオイルで揚げ焼きする。

【たれ】

1. ミントとにんにくを細かく刻む。
2. 材料を全て混ぜ合わせる。

漢方学的薬膳コメント

ミントは強い香りで気の巡りを良くしてくれるので、感情が不安定になりやすい春に最適です。また、季節の変わり目の体力低下には、食欲を増進させるそら豆が有効です。そら豆や大根には体の余分な水分を取り除く作用があるのでむくみ解消の効果もあります。

栄養学的コメント

そら豆や桜島大根には、食物繊維やカリウムなど生活習慣病予防のために必要な栄養素が多く含まれています。また、そら豆は葉酸や鉄などの栄養素も多く含むため、妊娠前や妊娠期、授乳期の女性にも取り入れて欲しい食材の1つです。



JAあおぞらってこんなこともしています!

JAあおぞらは毎年2月に管内7小学校の6年生を対象としてイチゴの配布と職員による出前授業を行っています。令和5年度、一部の小学校では実際にイチゴを栽培している農家が同行し、農業の魅力と日々の苦労を伝えました。

今後も食農教育の一環として、地域の特産品配布を続けていきます。



授業の様子

JAでは定期的に「あおぞら朝市」を開催しています。直産野菜や加工品などをお得な価格で販売し、毎回多くのお客様が来場しています。開催日時・場所については広報誌「群青」や組合員には使送便でご案内していますので是非ご来場ください。



朝市の様子



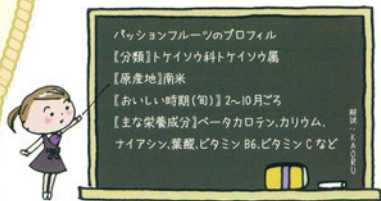
野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト:小林裕美子

パッションフルーツ

甘酸っぱさと香りが魅力の南国果実



パッションフルーツのプロフィール
【分類】トケイソウ科トケイソウ属
【原産地】南米
【おいしい時期(旬)】2~10月ごろ
【主な栄養成分】ベータカロテン、カリウム、
ナイアシン、葉酸、ビタミンB6、ビタミンCなど

選び方



保存方法

基本的には購入後すぐに食べられる

常温

柔らかくなり香りと甘みが増す
常温で直射日光の当たらない風通しが良い場所
に3~7日程度置く



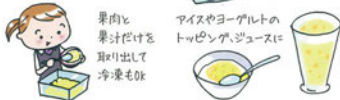
冷蔵保存

食品用保存袋に入れ
冷蔵庫の野菜室へ



冷凍保存

食品用保存袋に入れ冷凍庫へ
凍ったままシャーベットとして



果肉と果汁だけを
取り出して
冷凍もOK

アイスやヨーグルトの
トッピング、ジュースに

食べ方・楽しみ方

食べる数時間前に冷蔵庫に入れ
冷やしてから食べるとおいしい!

皮ごと切り、種を包むゼリー
状の果肉と果汁を味わおう

種にも栄養が
種をかみ砕きながら食感を楽しめ
かまわずに喉ごしを楽しむのも良い

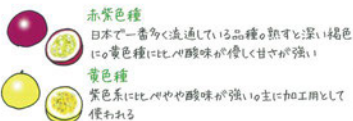


ヨーグルトやアイスのソース
ドレッシング、ジャムやジュース、
スムージー、ケーキなどに利用



パッションフルーツのいろいろ

国内でも鹿児島県や沖縄県を中心に東京都(小笠原)、千葉県(館山)など温暖な地域で栽培されている。



パッションフルーツのチカラ

ベータカロテン
免疫力を高め
風邪予防に
美肌効果や老化予防
生活習慣病予防に

ビタミンC
生活習慣病の予防
美肌効果に期待

カリウム
むくみ改善、脳梗塞
心筋梗塞などの予防に

ビタミンB6
貧血や肌荒れ
予防に

ナイアシン
皮膚や粘膜の
健康維持に

葉酸
胎児の健全な発育
貧血や認知症予防に

パッションフルーツのじみツ

名の由来
「パッション=情熱」と思われがちだが、
花の形が牛乳鉢の突輪(パッション)を
ほうふつとさせることから

和名「クダモノトケイソウ」
花が時計の文字盤を
ほうふつとさせることから

ハワイでの別名
「リッコイ」
パンケーキやデザート
のソースなどに幅広く使用



JAグループの
食農教育をすすめる
子ども雑誌

ちゃぐりん

Child
Agriculture
Green

食と農
いのちのたいせつさを伝えます



別冊付録



別冊付録



料理や工作などで
手を動かして
集中力を養います



別冊付録

自然のふしぎやヒミツを
学べます

お申し込みは
お近くの
JAへ

ちゃぐりん



定価(税込)

●普通月号 492円 ●付録月号(1・4・8月号)576円



!!新聞よりお得!!
月額料金 **2,403円** (税込)

電子版のできること

- いつでも、どこでも
スマホやタブレットで、情報収集
ができます。
- 最大200件記事
を保存
- 過去記事検索が30日分
見逃した記事もさかのぼって読むこと
ができます。
- netアグリ市況に
即アクセス

紙面ビューアーの特長

11月から

- 読みやすさ、そのまま
いつもの紙面と同じレイアウトです。
 - 文字を大きく
紙面を拡大・縮小できます。
 - 紙面丸ごと印刷できる
大事な記事の保存やスクラップに
役立ちます。
- すべての地方版が読めます
新聞では1地域分
電子版なら全10地域
地方版が読み放題。
- 全国の情報を網羅



- 初回のみ、購読開始月は月末までの料金がかかりません(無料期間中の解約はできません)。
- 電子版は個人向けサービスです。法人プランはございません。なお、法人代表者が個人でお申し込みいただくことは可能です。

電子版のお問い合わせやお申込みは、お近くのJA窓口にご相談ください。

ご住所		
ふりがな 氏名	年齢	性別 男・女
電話番号 ()	職業	

皆様の声をお聞かせください

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。

()

4月 今月のあなたの運勢 モナ・カサンドラ

<p>牡羊座 3/21～4/19 ♈</p> <p>全体運 気になることは多くても目標を絞り込んで。一つに集中すれば大きな成果を上げられます。人気運が上昇中!</p> <p>健康運 足元のケアを重点的に。歩きやすい靴を選んで</p> <p>幸運の食べ物 ジャガイモ</p>	<p>牡牛座 4/20～5/20 ♉</p> <p>全体運 上昇運。友人との時間を楽しめます。お花見など春ならではのプランを立てて。技術習得のための勉強もお勧め</p> <p>健康運 おしゃべりでストレス発散。知人と体操すると◎</p> <p>幸運の食べ物 イチゴ</p>	<p>双子座 5/21～6/21 ♊</p> <p>全体運 あれこれやろうとするとどれも中途半端になりがち。目標を絞り込み集中して取り組みましょう。連絡は早めに</p> <p>健康運 カルシウムをしっかり取って。骨粗しょう症の予防を</p> <p>幸運の食べ物 セロリ</p>	<p>蟹座 6/22～7/22 ♋</p> <p>全体運 面倒事の多い時期ですがうまく解決していけます。諦めずに取り組んで。下旬には協力者が現れます</p> <p>健康運 散歩に旅行。たくさん歩いて。動き回るほど快調に</p> <p>幸運の食べ物 タケノコ</p>
<p>獅子座 7/23～8/22 ♌</p> <p>全体運 人気運に恵まれ注目度が上がっています。周りの目を意識しながら動きましょう。おしゃべりに時間をかけるのは◎</p> <p>健康運 古傷が痛むことがあるかも。弱い部分ほど大切に</p> <p>幸運の食べ物 サヤエンドウ</p>	<p>乙女座 8/23～9/22 ♍</p> <p>全体運 あれこれ多忙なときですが上昇運。めど立たないことは下旬に動きがある兆し。待ってみるのもいいでしょう</p> <p>健康運 うっかりのけがに気を付けて。食事は腹八分目に</p> <p>幸運の食べ物 フキのとろ</p>	<p>天秤座 9/23～10/23 ♎</p> <p>全体運 活発な動きのあるとき。状況が二転三転することもありますが、おおむね良い方向に進むので前向きに考えて</p> <p>健康運 生活リズムを整えて。発酵食品を食べるのも◎</p> <p>幸運の食べ物 雪白体菜</p>	<p>蠍座 10/24～11/22 ♏</p> <p>全体運 着実に前へと進んでいけるとき。計画を立てて動きましょう。気になっていたことの効率アップも可能です</p> <p>健康運 楽しくできる健康法を探して体力アップ!</p> <p>幸運の食べ物 ソラマメ</p>
<p>射手座 11/23～12/21 ♐</p> <p>全体運 とてもパワフル。それだけにあなた自身がトラブルメーカーになってしまう危険もチラリ。人の意見に耳を傾けて</p> <p>健康運 栄養価が高く消化の良いものを。胃腸をいたわって</p> <p>幸運の食べ物 レタス</p>	<p>山羊座 12/22～1/19 ♑</p> <p>全体運 前半はやや厳しいものの上昇運。部屋の中をすっきりきれいに片付けると懸案事項も解決へと向かいます</p> <p>健康運 春を感じながら散策を。血行の良くなる体操も吉</p> <p>幸運の食べ物 タラの芽</p>	<p>水瓶座 1/20～2/18 ♒</p> <p>全体運 良い波に乗ってスムーズに進みだします。下旬からストップがかかるので、できるだけ前倒して進めておきましょう</p> <p>健康運 野菜たっぷりぶりの食事で元気を回復。バランス良く</p> <p>幸運の食べ物 グリーンピース</p>	<p>魚座 2/19～3/20 ♓</p> <p>全体運 気持ちが悪きそう。急ぎのものほど、ゆっくり丁寧にやるよう心がけて。見落としを防いで好結果に。外食にツキ</p> <p>健康運 筋力アップのチャンス。ハードなメニューに挑戦を</p> <p>幸運の食べ物 根ミツバ</p>

郵便はがき

アンケートに答えてもらえらる★☆☆☆☆

vol.25 **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 2024年6月30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