

# おいしいお米が穫れたよ〜!



## “農ふれあい教室”では…

- 植**えて 『田植え・芋挿し[サツマイモ]体験』
- 穫**って 『稲刈り・芋掘り[サツマイモ]体験』
- 食**べて 『餅つき体験[体験で栽培したもち米使用]』

“農ふれあい教室”とは、最近、子供たちがふれあう機会が少なくなった「農業」を通じて、自然の素晴らしさや収穫の喜びを体験していただくとの思いで、JA農産物直売所「彩菜館」の生産者やJA京都にのくに青壮年部の部員が、親切丁寧に指導をさせていただきます。

平成21年度も、“農ふれあい教室”を3月頃、管内（綾部市・福知山市・舞鶴市）在住の親子対象にホームページ・情報誌等で参加者を募る予定です。

## 安心・安全な地元農産物を提供します！

“JA京都にのくに”は、組合員はじめ地域の皆様方のご理解とご協力により「元気」に事業を展開しています。

また、“地域に愛され親しまれるJAづくり”をモットーに「地産地消運動」にも力を入れております。

農産物直売所「彩菜館」

綾部・福知山・舞鶴各店

を是非ご利用いただき

ますようお願いいたします。

します。



彩菜館・綾部店で  
仲道俊博代表理事組合長

## JA京都にのくに女性部 「米の消費活動」をアピール

JA京都にのくに女性部綾部ブロックは、11月9日(日)綾部工業団地交流プラザを会場に開催された「第18回あやべ産業まつり」において、「にのくに米〈無洗米〉」でご飯を炊き、特産の万願寺甘とうの佃煮を具に使った特製おにぎりを来場者に振舞いました。

※無洗米：研ぎ洗いをすることなく、水を加えて炊きだけで食べられるように加工された米のこと



▲ にぎわったあやべ産業まつり

## JA京都にのくに青壮年部

JA京都にのくに青壮年部は、10月25日(土)と26日(日)両日、JA全農京都北部物流センター特設会場において、JA主催の「2008秋の夢彦フェア」で毎年大好評の「餅つき」・「ポン菓子」等で会場を盛り上げました。



▲ 青壮年部による餅つき

## 野菜作りの基礎講座「野菜の学校」

JA京都にのくにでは、農業に対する関心を深め、安全・安心な農作物を育てることで、農業の楽しさを知ってもらうことと農業所得向上を目的とし、農業を基礎から学びたい方を対象とした「野菜の学校」を開催しています。

平成21年度(第3期生)は、3月頃、ホームページ・情報誌等で参加者を募る予定です。



▶ 収穫物を手に笑顔でパンサイズ



◀ 機械を使った植え付けの実習風景

### 医療共済 はずとけあ 120

がんにも手厚い一生の医療保障です!!

■ 入院共済金日額5,000円(がん重点保障特則付)の場合

入院のとき(がん以外) (日帰り入院OK) ▶ 1日あたり 1回の入院につき **5,000円×最高120日**

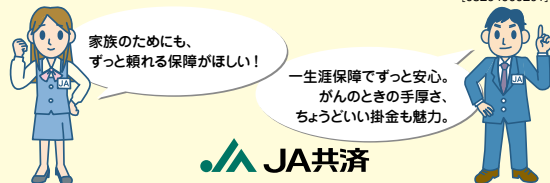
がん※で入院のとき(日帰り入院OK) ▶ 1日あたり 入院日数 **10,000円×無制限**

手術のとき(がん以外) (何回でもOK)一部手術を除く ▶ 1回あたり 手術の種類に応じて **2.5・5・10・20万円**

がん※で手術のとき(何回でもOK)一部手術を除く ▶ 1回あたり 手術の種類に応じて **5・10・20・40万円**

死亡のとき ▶ **50万円**

※脳腫瘍を含むこの広告は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。また、転換契約の際は、「保障見直し設計書」をあわせてご覧ください。[08264000201]



JA共済

食と農  
ひらく未来へ  
確かな目

食農のページがもっと楽しく  
食農教育の知識がもっと広がります。

購読のお申し込みはJAへ  
定価1か月2,550円

食農情報リーダー  
THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS  
日本農業新聞  
http://www.nougyou-shimbun.ne.jp

家の光

食と農、暮らし、協同、家族……  
「家の光」で生活力アップ

人・JA・地域が元気

「家の光」は大正14年(1925年)に協同の心を育むことを目的とした家庭雑誌として創刊されました。以来、時代は変わっても、料理、園芸、農業など、さまざまな記事を通じて、日本の生活にうおいを伝えたり、農業やJAについての関心を高める雑誌として読み続けられてきました。これからも「家の光」は読者の心と生活を豊かにしていくための、さまざまな情報を提供していきます。

種々の便利帳 もう悩まない家庭介護 まんがマネー講座  
家の光料理カード よくわかる家庭園芸 ハンドメイド12ヶ月

定価(税込み)：単月500円、付録月(1-4-5-7-8)980円、購読料付12ヶ月980円  
お申込みはJAへ 発行：JAグループ(社)家の光協会 ホームページ http://www.jenohkar.net/

舞鶴市の全小学校の給食に

## 直接流通米

JA京都にのくには、12月1日(月)から舞鶴市内の全小学校の給食に、管内で栽培された「安全・安心な丹の国米コシヒカリ」の供給を始めました。

舞鶴市教育委員会や府学校給食会などの協力を得て、週3回の米飯給食が実現しました。



▲ 関係者らと一緒に給食をほおぼる子どもたち

直接流通米は、各営農経済センター、  
彩菜館にて好評発売中。

# 京みず菜

## 特徴

- 葉に深い切れ込みがあるのが特徴。
- 肉の臭みをとる働きがあります。
- シヤキシヤキした、くせのない味わい。
- ビタミンC・Eを含みます。
- 成分の9割以上が水です。
- 油揚げとの煮物、サラダ、からし和え、浅漬けなど毎日の食卓に欠かせない存在です

## 栽培の起源

天和3年（1683年）の書物にも「水菜」という呼び名が記載されています。



▲ 14棟のハウスで京みず菜の栽培をされている福知山市の三崎要さん暢子さんご夫婦

特に、京の都の西南部、壬生・東寺・九条付近のものが良質であったと伝わっています。こうした産地では、豊かな流水を畑のうね間に引き込んで栽培したことから「水入菜（みずいりな）」、そこから転じて「水菜」と呼ばれるようになったとされます。

## 幻の料理

かつては、鯨肉とみず菜を煮たハリハリ鍋が有名でしたが、捕鯨が大幅に縮小された現在では、幻の料理となりました。

その代わりに、豚肉、ぶり、鳥ミンチ、油揚げなどにもよくあい、お手軽な鍋料理の食材として重宝します。ポイントは、炊き過ぎないことと、香りと歯ごたえがおいしいの秘訣です。

## 最近の おすすめレシピ

みず菜のおすすめレシピは、サラダ感覚でたべいただくこと。さつと湯を通して生でもいいので、3分ぐらいに切って、りんご、ツナ缶、カニ缶、ちくわ、むきエビ、貝むき身など、冷蔵庫の中にあるものを混ぜ、マヨネーズかお好みのドレッシングで和えると食卓が楽しくなります。

## JAからのお知らせ

住宅の新築、ご購入、増改築、他金融機関からの借換えに、JA住宅ローンをぜひご利用ください。

**JA住宅ローン とくとくプラン**

※くわしくは店頭の説明書をご覧ください。  
※お近くのJA窓口までお気軽にお問い合わせください。

JAバンク京都

お問い合わせ ☎0120-39-2412 受付時間：9:00～17:00（土・日・祝日は除く）  
<http://www.jabankkyoto.or.jp/> JAバンク京都 | 検索

## JAの組合員になりませんか？

★農家でなくても、JA京都のくに管内にお住まいか、または一定の要件を満たせば、ご出資をいただくことで組合員にご加入いただけます。

（\*当組合定款等の規程に照らし、ご希望に添いかねる場合もあります。）

### ● 組合員になるよ

★年度ごとに余剰が出ました場合には、総代会で決定される剰余金処分により、払い込みいただきました出資金に対する配当のほか、事業のご利用高に応じて還元させていただきます。

（\*配当金は、毎事業年度終了後の通常総代会で決定する剰余金処分に基くもので、貯金のお利息等とは異なり約束するものではありません。）

★毎月発行する情報誌「夢彦ふれあいだより」がお手元に届き、地域の身近な出来事や農業、JAの情報を得ることが出来ます。

★各種ローン等をご利用いただけます。

（\*審査によっては、ご希望に添えないことがあります。）

### ★ JA助けあい組織「にのくに安心倶楽部」のサービスがご利用いただけます。

（ただし、内容によってはご利用いただけないことがありますので、ご了承ください。）

くわしくは、お近くの支店窓口に お問い合わせください。

支店一覧	
上林支店 綾部市八津合町神谷4-3 ☎0773-54-0011	三和支店 福知山市三和町千束600 ☎0773-58-2006
綾部支店 綾部市宮代町前田20 ☎0773-42-2101	夜久野支店 福知山市夜久野町額田1357 ☎0773-37-1121
豊里支店 綾部市栗町タコラ田55 ☎0773-47-0343	大江支店 福知山市大江町河守274 ☎0773-56-1121
何北支店 綾部市志賀郷町岸ヶ下2 ☎0773-49-0203	加佐支店 舞鶴市字大川174-1 ☎0773-82-0008
八田支店 綾部市上杉町浜市4 ☎0773-44-0008	舞鶴西支店 舞鶴市字南田辺11-1 ☎0773-75-2288
福知山支店 福知山市字新庄100-2 ☎0773-22-2321	青葉支店 舞鶴市八反田南町1 ☎0773-62-0999
	舞鶴東支店 舞鶴市字平1106 ☎0773-68-0101

**全農**

私たち全農グループは、生産者と消費者を安心で結ぶ懸け橋になります。

私たちは「安心」を3つの視点で考えます。

- 営農と生活を支援し、元気な産地づくりに取り組みます。
- 安全で新鮮な国産農畜産物を消費者にお届けします。
- 地球の環境保全に積極的に取り組みます。

JA全農京都

# 旬の味

ご飯を美味しく  
食事を楽しく

《管内農産物をつかったレシピ》



## サーモンのワイン蒸し 京みず菜ソース



- 材料 (4人分)**
- |      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 京みず菜 | 1束   | 水    | 大さじ3 |
| 生鮭   | 4切れ  | バター  | 1片   |
| 白ワイン | 大さじ3 | 塩・胡椒 |      |
- A**
- |                  |         |
|------------------|---------|
| エキストラバージンオリーブオイル | 大さじ5    |
| レモン汁             | 大さじ2    |
| 塩                | 小さじ半分ほど |
| 胡椒               |         |

### 作り方



1 鮭は塩をしておく。ふた付きの鍋にバターを塗り、鮭をならべてワイン、水を入れて火にかける。沸騰したら中火にして5分ほど蒸し煮する。



2 京みず菜はさっと茹でて水にとり、しっかりと絞る。5mmほどの長さに刻む。鍋にAと混ぜて塩で味を調える。弱火で軽く温める。



3 鮭に2をのせる。

\*京みず菜ソースを蒸し鶏などにかけてもおいしいです!



京都料理学校  
京都市中京区三条通  
柳馬場東入中之町1-1  
小川 洸 副校長  
☎0120-865850

資料提供 / 京都料理学校

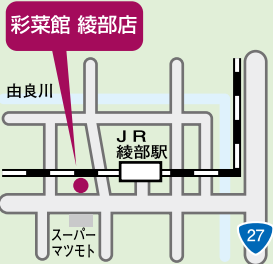
## 農産物直売所紹介

JA直売所に地元産新鮮野菜などが並びます。ぜひ、足を運んで下さい。

### 彩菜館・綾部店



綾部市宮代町前田20番地  
(JA本店横)  
☎0773-43-0831  
休業日 / 日曜  
営業時間 / 9:30~16:00  
駐車場 / JA本店駐車場を  
ご利用ください。



年末イベント情報  
12月27日(土)

### 彩菜館・福知山店



福知山市新庄100-2番地  
(JA福知山支店隣)  
☎0773-22-2444  
休業日 / 日曜・祝祭日  
営業時間 / 9:00~17:00  
駐車場 / JA福知山支店の駐  
車場をご利用ください。  
・12月28日(日)は臨時営業

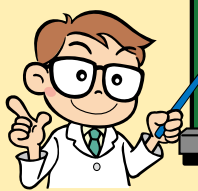
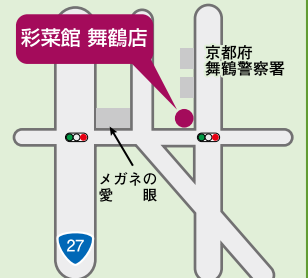


年末イベント情報  
12月27日(土)

### 彩菜館・舞鶴店



舞鶴市南田辺  
(JA舞鶴西支店隣)  
☎0773-75-9330  
休業日 / 日曜  
営業時間 / 9:30~16:00  
駐車場 / JA舞鶴西支店の駐  
車場をご利用ください。  
・12月28日(日)は臨時営業  
・12月29日(月)まで営業時間  
を18:00まで拡大中



## クイズコーナー

出題：農政ジャーナリストの会会員 印南博之

### 問題



稲について、次の①②③の説明のなかで、1つだけ間違った説明があります、それはどれでしょうか。

- ① 東南アジアには、丈が2mもある稲がある。
- ② 稲は日本最初の税の一つ。
- ③ 米の漢字の由来は、田植えから収穫まで88回の手間がかかることから来ている。

### 応募方法

※はがき、Eメールでクイズの答え、郵便番号、ご住所、お名前、年齢、職業、性別、電話番号、お便り感想をご記入のうえ、下記へお送りください。正解者の中から抽選で10名様に商品券(1,000円分)をプレゼントいたします。

はがき

〒623-0053 綾部市宮代町前田20  
JA京都にのくに 企画管理部「ふれ愛」係あて  
Eメール ninokuni@comet.ocn.ne.jp

QRコード



※締め切りは、平成20年12月30日(火)

当日消印・発信有効。

※当選の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

※応募いただいた個人情報、プレゼントの発送、

お便りの紙面掲載以外の目的には使用しません。

ヒント・・・米の漢字は穂の軸に実がついている形をイメージしている。

## ご存知ですか?...

### 「地産地消」

“その地域でとれたものを、その地域で販売・消費しよう”という生産者、消費者両者の取り組みが「地産地消」です。身近な地域で作られ、生産者の顔が見える地場農産物への信頼感が高まっています。

#### 農産物直売所

「農産物直売所」も地産地消に貢献しています。地元でとれた新鮮な農産物を手ごろな価格で購入できるとあって、各地に広がっています。

#### 学校給食

地域の子どもたちに地域でとれた安全・安心な農産物を食べさせたい、提供したいという学校・保護者側と生産者の思いが重なり、学校給食においても地産地消が大きな取り組みとして全国的に広がっています。