

No. 539

2

2022

JAあしかが

<https://www.jaashikaga.or.jp/>

【特集】足利産のおいしいいちごを食べよう！

今月の そよ風さん

葉鹿地区

かねこ
金子 ももさん(20)
(山田 正さん 孫)

尊敬する人は…
祖父母です。

- 職業……………接客業
- 趣味は……………ドライブ
- 理想の男性……………包容力のある人
- 今、一番の夢は……………旅行すること



JA足利イメージキャラクター
美人ちゃん



▲当JAのホームページは
こちらから



▲JA足利Instagram
フォローしてね!





足利産のおいしい いちご を食べよう!

足利市は「栃木県いちご発祥の地」と言われ、栃木県のいちご栽培に大きな役割を果たしてきました。JA足利いちご部会では、大粒で甘みと酸味のバランスが良い「とちおとめ」を栽培しており、市場評価も高く美味しいと評判です。また、大粒できれいな円錐型で外見が美しく、まろやかな甘みが特徴の「スカイベリー」や、酸味が少なく際立つ甘さでハート型の新品種「とちあいか」の栽培も行われています。

全国No.1のシェアを誇る主力品種

とちおとめ



1996年に栃木県の農業試験場で生まれた「とちおとめ」。甘みと酸味のバランスがとれた果肉は、冬の関東平野に降り注ぐ、太陽の恵みそのものです。

「大きい・美しい・おいしい」
三ツ星いちご

スカイベリー



「スカイベリー」は贈答用などの高級ブランドとして2014年に誕生。「このいちごの素晴らしさが大空に届くように」との想いを込めて命名されました。

甘さが際立つニューフェイス

とちあいか



「とちあいか」は2018年に生まれた新品種です。2020年7月に「栃木の愛される果実」という意味を込めて名付けられました。



ご存じですか?

栃木県いちごの豆知識

栃木県は言わずと知れたいちごの産地。生産量は、1968年(昭和43年)から全国第1位です。栃木県の気候は冬の日照時間が長く、昼と夜の寒暖差が大きいため、いちごの生育に適しており、おいしいいちごがたくさん作られています。



栃木県には全国唯一の
「いちご研究所」がある!

2008年(平成20年)、全国初となる「いちご研究所」が開設されました。新品種の育成や新技術の開発に加え、消費動向などの調査・分析や研修などの機能も備えた、いちごの総合的な研究開発の拠点です。



いちご色の屋根が目印!



いちご狩り 100円割引券

JA足利アグリランド(株)いちご農園
☎0284-91-0005

- ◆本券をお持ちのお客様は通常料金より100円引きとなります。
- ◆本券は1枚で5名様までご利用できます。
- ◆他の割引サービスとの併用はできません。

摘みたて新鮮な、甘いいちごが食べられる!

JA足利アグリランド(株)いちご農園

1月9日から、JA足利アグリランド(株)いちご農園で今シーズンのいちご狩りがスタートしました。園内のハウスには、真っ赤に熟した「とちおとめ」と「スカイベリー」がたわわに実り、甘い香りで満たされています。

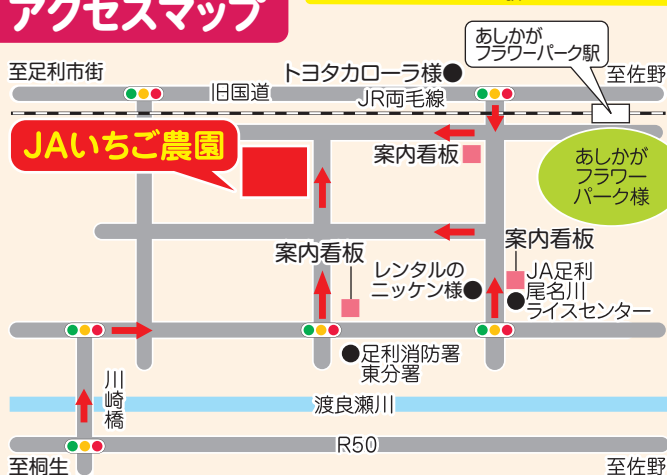
直売も行っているの、お家でいちごを楽しむことができ、また、お土産としても喜ばれています。ぜひ皆さま、足をお運びください!

あま〜い! いちごが

30分間食べ放題!

アクセスマップ

あしかがフラワーパーク駅から徒歩約7分



住所・電話番号

足利市大久保町362番地 ☎0284-91-0005

営業期間・営業時間

2022年5月中旬まで/10時~16時
(※時期および生育状況等により、営業終了時間を早める場合があります)

定休日

直売は毎日営業、いちご狩りは毎週火曜日(祝日は営業)

2022年 いちご狩り入園料(30分間(税込))

期 間	一般(小学生以上)	幼児(3歳以上未就学児)
1月9日~5月5日	1,800円	900円
5月6日~閉園	1,400円	700円

※10名様以上のご予約をお願いいたします。(団体割引あり)
※3歳未満の方は無料です。

直売所「あんあん」でも足利産いちごが購入できる!

市内4店舗あるJAの直売所「あんあん」でも足利産のおいしいいちごをお買い求めいただけます。直売所では宅配も扱っており、「遠く離れたあの人へ」足利産いちごを届けることができます!

「あんあん」という名は「安全・安心」に対する強い思いから付けられました。地元で採れた新鮮野菜やお弁当・お惣菜など、種類豊富に取り扱っています。



あんあん 弥生

足利市弥生町25 TEL.0284-40-1141

あんあん 百頭

足利市百頭町2100 TEL.0284-64-8484

あんあん 五十部

足利市五十部町388-1 TEL.0284-64-8903

あんあん 葉鹿

足利市葉鹿町1-26-5 TEL.0284-64-7885

全店舗共通 〈営業時間〉9:30~17:00 〈休業日〉お盆・年末年始

〜農協の存在価値を高めよう!〜

農協に員外監事制度が設けられ、私が選任いただいたから九期目を迎えたが、その間、農協を取り巻く経営環境は徐々に厳しくなってきたと感じています。近年、地域の農業者を支えてきた農協は、改革の名のもとに地域社会との係わりを深め、その存在価値を高めようとしています。これまで以上に組織の健全性を求められることになるでしょう。

員外監事として、農協の信用力の向上に貢献して参りたいと思います。



員外監事
岡部 記和

監事の職務は、上期下期の監事監査及び棚卸などがあります。各部署の書類等を検証し、改善へと導いていくことになるため、改めて監事の重要性を痛感しております。

微力ではございますが、これまでの経験を生かして、役職員と共にJA発展のため尽力していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

〜より良いJA足利〜

今期より監事に就任しました、筑波地区の小沼です。家ではイチゴ30ア、小麦2ハル栽培しています。

JAコラム



監事
小沼 隆弘



現地で意見交換

たまねぎ部

現地検討会

たまねぎ部は12月20日、2022年産タマネギの現地検討会を行いました。

部員やJA担当者らが市内5カ所の圃場を巡回し、定植後のタマネギの生育状況を確認。今後の肥培管理や除草対策について意見交換し、情報を共有しました。

亀田幸雄部長は「タマネギは順調に生育している。今後、天候に応じた追肥や除草対策、病害虫防除に努めてほしい」と呼び掛けました。



▲定植後の生育状況を確認する部員ら



子供たちに笑顔を

青壮年部が

新米寄贈



▲新米を寄贈する中家部長㊟

青壮年部は12月21日、社会福祉法人足利市社会福祉協議会に新米80kgを寄贈しました。

地域貢献活動の一環で毎年行っており、各支部の青壮年部員から新米を集め、協議会を通じて母子生活支援施設や児童養護施設、子ども食堂に届けています。

中家一郎部長は「新米の寄贈は部員の協力で行っている。子どもたちを笑顔にできる有意義な活動なので、今後も長く続けたい」と話しました。



市制100周年を

記念し寄付

ふるさと足利

応援寄附金

JA足利は12月22日、足利市に寄付金50万円を贈り、早川尚秀市長から感謝状を受け取りました。

JAは地域貢献活動の一環として、今年足利市が市制100周年を迎えたことを記念し、市が企画する「ふるさと足利応援寄附金」へ寄付。JAの増田高組合長は「地域に密着した協同組合として、今後も共に歩んでいきたい」と語りました。

早川市長は「大変ありがたい。足利市のために有効活用させていただきます」と感謝の意を述べました。



▲早川市長へ目録を手渡す増田組合長㊠



販売用みそ造り始動

女性会(みどり会)



▲米麹と大豆を混ぜ合わせる会員

女性会(みどり会)は1月11日から27日にかけて、JAの農産物加工施設で「JA自慢みそ」の仕込みを行いました。

米麹作りから始め、大豆を煮て樽に詰めて寝かせるといった連の工程を3回行いました。米と大豆は栃木県産を使い、塩分11%の減塩仕込み。安全・安心・地産地消にこだわった逸品です。

今回仕込んだみそは、秋に完成し、イベントなどで販売される予定です。



▲訓練の様子

災害に備え訓練を

「大規模災害統一訓練」

JAは1月19日、「JAグループ栃木大規模災害統一訓練」を実施しました。大規模災害への対応方針に基づく対応が迅速にできるよう、JAグループ栃木（県内10JA、中央会、連合会）で統一して行いました。

各事業所では、大規模災害時の来店客の避難誘導や被害状況の把握、各種業務の継続手順、また、無料通信アプリ「LINE（ライン）」を活用した安否確認などの訓練を行いました。

利用者の皆さまには、窓口営業時間内の訓練にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。



▲積極的に意見交換を行う参加者

課題解決のスキルを学ぶ

「中堅職員ステップアップ研修会」

JAは1月19日と26日、入組5年以上以上の職員を対象に「中堅職員ステップアップ研修会」を行いました。JA足利とJA佐野の合同で行い、14人が参加しました。

組合員・利用者の視点に立ち、仕事の進め方などの問題点を捉え、改善提案できる能力の向上を目的に実施しました。

研修会では、講師にJA栃木中央会の職員を招き、ロジカルシンキングやマーケティング、グループ研究を通じて課題に関する解決策を考え、改善提案力を習得しました。

年金 友の会だより

JAで年金をお受け取りいただいている方が対象の「年金友の会」では、新型コロナウイルス感染症予防対策を十分行い、グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

グラウンド・ゴルフ大会

1月18日

年金友の会 筑波支部
in 八坂運動公園



優勝	神谷 良雄
準優勝	築比地勝義
第3位	河内 健司

(敬称略)



JAで年金をお受け取りになりませんか？

年金のお受け取り口座をJAにご指定いただいた方には、毎年記念品の贈呈や「年金いきいき定期」など、さまざまな特典をご用意しております。

年金いきいき定期貯金

店頭表示金利

プラス年 **0.02%!!**

〔 預入金額：10万円以上1,000万円まで
預入期間：1年 〕

他にも

JAで年金の受け取りをされると…

コンビニやゆうちょ銀行のATMでの
入出金手数料が

毎月**3回まで 無料!**

詳しくは、お近くのJA窓口までお気軽にお問い合わせ下さい。

小豆大研究

日本人に最もなじみのある豆の一つ、小豆。

低脂肪で高タンパク質、ヘルシーな上に

不足しがちな栄養素を豊富に含む、

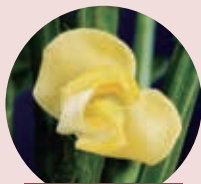
魅力的な食材です。

毎日の食事にぜひ取り入れたいですね。

小豆について

小豆と書いて「あずき」と読みます。江戸時代の学者・貝原益軒の『大和本草』（やまとほんぞう）によると、「あ」は「赤色」、「つき」「ずき」は「溶ける」の意味があり、赤く、煮ると皮が破れて崩れやすいことから「あずき」になったといえます。

主要産地は北海道で、国内生産の9割以上を占めています。小豆には普通の赤色の小豆の他、粒の大きな「大納言」や黄白色の「白小豆」などの種類があります。関東地方で赤飯に使われることが一般的な「赤さざげ」は、姿・形が小豆によく似ていますが別の種類の豆です。



小豆の花



白小豆



小豆

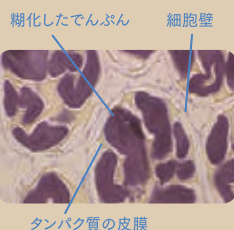


イラスト：服部新一郎

健康効果が期待できる「あん粒子」

あん粒子は、小豆やいんげん豆などでんぶが多い豆類を加熱するとできる特有の成分で、タンパク質の膜がでんぶを包み込んだ粒子です。食物繊維の量が乾燥豆のときより大幅に増加する特性があり、消化されにくく食物繊維と同様に働きます。脂質代謝、腸内免疫作用の改善など健康効果が期待されています。

ゆであん粒子化した金時豆の細胞 (顕微鏡写真)



※細胞の構造がはっきり分かるよう、でんぶ粒を彩色して撮影

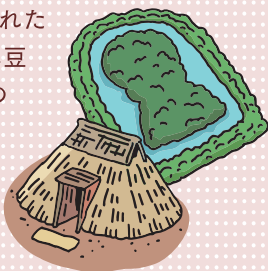
粒は小さくても栄養価に優れている小豆。低脂肪、高タンパク質で、不足しがちなビタミンB群や各種ミネラルを豊富に含んでいます。

最近では、小豆に含まれるポリフェノールや食物繊維といった機能性成分の多さも注目されています。強い抗酸化作用を持つポリフェノールは、免疫力の増強や抗アレルギー作用、動脈硬化の予防など、さまざまな効果があるといわれ、食物繊維には便秘の予防や発がん物質など有害物質の早期排出の効果もあると考えられています。

小豆の栄養と健康

歴史に見る小豆と日本人の関わり

日本では、縄文時代から古墳時代前期まで、遺跡から小豆の炭化種子が発見されています。小豆の名は、奈良時代初期の『古事記』に初めて登場します。中国に始まり、朝鮮半島を経て日本に伝えられたとされる習俗では、小豆の赤色に魔よけなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式などに供されてきました。



赤飯やいとこ煮など伝統的な料理以外は、和菓子など甘い食べ物に使われるイメージが強い小豆ですが、栄養価の高さ、機能性成分の豊富さから、毎日の食事にぜひ取り入れた食材です。

料理に使う際は下ゆえをする必要があります、手間がかかって面倒に思われるかもしれません。でも、一度に多めにゆでて小分けにして冷凍保存すれば1カ月持ちます。もう1品欲しいときやトッピングなど、すぐに使えるので重宝します。スーパードパウチ製品が出回っているので利用してもよいでしょう。また、乾燥豆は賞味期限が常温で2年間と長期保存が可能なので、買い置きをお勧めします。

小豆を毎日の食事に

まずは
下ごしらえ！
小豆のゆで方

新感覚で小豆をもっと料理に取り入れてみましょう。 小豆の風味や食感が楽しめるレシピをご紹介します。

- 1 さっと洗った小豆を鍋に入れ、たっぷりの水で強火にかける。しばらく沸騰させてからざるにあげてゆで汁を捨てる。
- 2 小豆を鍋に戻し、新しい水をたっぷり注いで再び強火にかける。あくを取り除き、沸騰したら弱火にし、小豆が踊らないように落としがたをして30～40分ほどゆでる。途中、様子を見て、ゆで汁が少なくなったら差し水をして小豆が水面から出ないようにする。
- 3 軟らかくなったらゆで上がり。

このページで紹介したレシピは小豆を下ゆでして使います。



小豆とエビのマリネ

【材料(4人分)】

小豆(下ゆでした物)・・・100g(乾燥豆で約45g)
むきエビ・・・200g
カリフラワー・・・1/2個(200g)

- A 白ワイン・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・少々
- B オリーブ油・・・大さじ2
粒マスタード・・・大さじ1・1/2
酢・・・小さじ2
ニンニク(すりおろす)、塩・・・各小さじ1/2
粗びき黒こしょう・・・少々

【作り方】

- 1 エビは背に切り込みを入れてわたを除き、片栗粉適量(材料外)をもみ込み、水洗いする。水気を拭いてAを絡める。カリフラワーは小房に分ける。
- 2 耐熱ボウルにエビとカリフラワーを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で5分ほど加熱し水気を切る。
- 3 (2)に小豆を入れ、合わせたBを加えてあえる。



小豆入り肉みその サラダうどん

【材料(4人分)】

小豆(下ゆでした物) 250g(乾燥豆で100g)
豚ひき肉・・・250g
ニンジン・・・80g
長ネギ・・・1/2本
ニンニク・・・1片
サラダ油・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1

- A 水・・・1カップ(200ml)
みそ・・・大さじ3
酒・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1

うどん(乾燥)・・・320g
サニーレタス・・・8枚(200g)
かい割れ菜(半分に切る)・・・60g
温泉卵・・・4個

【作り方】

- 1 ニンジン、長ネギ、ニンニクをそれぞれみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油とニンニクを入れて中火にかけ、豚ひき肉、小豆、ニンジンを順に加えて炒める。Aを加えて弱火で10分ほど煮込む。長ネギを加えて中火で煮詰め、しょうゆを加える。
- 3 うどんはゆでて流水で洗い、水気を切る。サニーレタスは細切りにし、かい割れ菜、うどんと共に器に盛り、(2)をかけて温泉卵をのせる。



小豆入り豆腐つくね

【材料(4人分)】

小豆(下ゆでした物)・・・100g(乾燥豆で40g)
鶏ひき肉・・・300g
木綿豆腐・・・200g
長ネギ・・・1/2本

- A 片栗粉・・・大さじ2
料理酒・・・小さじ2
しょうが(すりおろす)・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/2
黒こしょう・・・少々

サラダ油・・・大さじ1/2
水菜・・・60g
ダイコン・・・300g
ポン酢・・・大さじ2

【作り方】

- 1 ダイコンは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切っておく。
- 2 長ネギはみじん切りにする。
- 3 水菜は根元を切り落とし5cm幅に切る。
- 4 木綿豆腐を水切りする。
- 5 ボウルに鶏ひき肉、(2)、(4)、Aを入れよく練り混ぜる。よく混ぜたところで小豆を入れ軽く混ぜ、8等分して小判形にする。
- 6 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、(5)を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返してふたをし、弱火で5分蒸し焼きにし中まで火が通ったら火から下ろす。
- 7 (3)を敷いた器に(6)を盛り付け、(1)とポン酢を添えて完成。

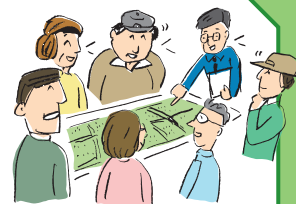


JAの直売所「あんあん」でも
小豆をお買い求めいただけます！

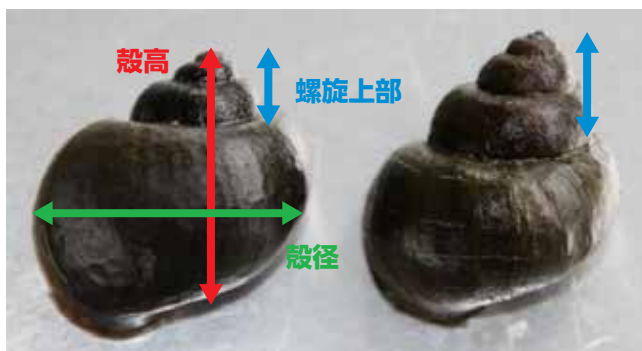
地域ぐるみで取り組みましょう

ジャンボタニシによる水稻の被害を防ぐために

- 全国でジャンボタニシ(スクミリンゴガイ)の発生が増えています。
- 移植苗の食害を防止するため、田植え前後には、薬剤散布や浅水管理などの防除対策を組み合わせる実施することが重要です。
- 地域ぐるみで取り組めば、さらに効果的です。



ジャンボタニシ(スクミリンゴガイ)



ジャンボタニシ



マルタニシ

ヒメタニシ

- 成貝の殻高は2～7cm程度
- 本貝は、他のタニシ類に比較して、螺旋上部の長さが短く、殻径と殻高がほぼ同じです。また、長い触角とピンク色の卵塊が特徴です。



▲用水路(水口)の卵塊



▲移植直後に食害を受けた移植苗

▲食害を受けやすい
入水口・排水口や周縁部(畦際付近)

- 深水となった部分で被害が生じやすく、食害された場合には、欠株となります。
- 田植え後、約3週間までの柔らかく小さな苗を食害し、特に稚苗を移植した場合に被害が大きくなります。
- 本貝には人体に有害な寄生虫(広東住血線虫)がいることがあるため、ゴム手袋やゴミ拾い用トングなどを使用し、素手では扱わないでください。もし、素手で触った場合には、石けんで手をよく洗いましょう。

◎詳しくは安足農業振興事務所 経営普及部(☎0283-23-1431)、JA足利 営農指導員・営農相談係・TAC(営農経済渉外)(☎0284-22-4433)にご相談ください。

足利市管内発生状況と対策については、営農情報をご覧ください。

農林水産省ホームページより抜粋

安心して、前に進む
エネルギーなんだ。



— お車の事故による賠償やご自身とご家族のケガ、修理に備える —

★ 安心の充実保障

相手方への保障	ご自身とご家族の保障	お車の保障
対人賠償(無制限) 対物賠償(無制限・対物超過修理費用保障付)	人身傷害保障 傷害定額給付保障	車両保障(全損害担保) 車両諸費用保障特約

※共済金のお支払いには所定の条件があります。

★ 頼れる各種サービス 自動車事故や故障など、トラブル発生時に頼りになるサービスをご用意

・24時間365日、フリーダイヤルで事故受付とアドバイス ※JA共済日常生活事故対応センターの受付時間は9:00~17:00(土日・祝日および12月29日~1月3日を除きます)
・損害調査サービス担当者約5,360人、事故対応窓口約2,450か所の安心ネットワーク(2020年4月1日現在)

レッカーサービス	ロードサービス	夜間休日現場急行サービス	夜間休日初期対応サービス	休日契約者面談サービス
----------	---------	--------------	--------------	-------------

※サービスのご利用には所定の条件があります。

★ お得な掛金割引 ご契約条件に応じてさまざまな掛金割引をご用意

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際は「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」を必ずご覧ください。

はじめて共済
<https://shiryo.ja-kyosai.or.jp>
■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>



本サイトから
「ひと・いえ・くるま」の
各共済の資料請求・
掛金試算ができます。

JA共済相談受付センター(JA共済連 全国本部)

電話番号: ☎ 0120-536-093 ※日曜日、祝日および12月29日~1月3日を除きます。
受付時間: 9:00~18:00(月~金曜日) ※メンテナンス等により予告なく変更する場合があります。
9:00~17:00(土曜日) ※電話番号は、おかけ間違いのないようご注意ください。

くらしの保障、相談するなら



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

21481050170

ローン等債権管理・回収業務の外部委託について

平素より、当JAをご利用いただき、誠にありがとうございます。

当JAでは、2022年2月1日よりお客様向けローン債権の管理・回収業務等の一部を「系統債権管理回収機構株式会社」に委託することになりましたのでお知らせいたします。

つきましては、業務委託開始以降、お支払いが遅れたお客様に対しては「系統債権管理回収機構株式会社」からも文書ならびに電話によりご連絡させていただくことがありますので、ご案内申し上げます。

業務委託先

会社名 系統債権管理回収機構株式会社(通称:系統サービサー)
本社 東京都豊島区東池袋3丁目23番14号ダイハツニッセイ池袋ビル3F
設立 2001年4月11日(法務大臣許可番号53号)

委託業務内容

(1) 電話による入金交渉業務 (2) 文書作成・発送業務



※債権回収会社(通称:系統サービサー)とは、「債権管理回収業に関する特別措置法」に基づき、弁護士法の特例として特定金銭債権の管理回収業を営むことの法務大臣許可を受けた会社です。許可を受けた債権回収会社は、法務省ホームページ(<https://www.moj.go.jp>)で確認することが可能です。なお、系統債権管理回収機構株式会社(系統サービサー)は、農林中央金庫ほかJAグループの出資により設立されています。



全体運 気持ちのそわそわがミスを招きがち。深呼吸やつぼ押しで平常心を保って。下旬からは上昇運。積極的に行動を

幸運の食べ物 キウイ



全体運 ビン! とひらめきのある月です。企画力がありますから新しい提案を行って。古い物は大切に。リメイクを

幸運の食べ物 キンメダイ

2月

まとめて
お得な新鮮
素材の2あわせ便 &
スペシャル便2カ月に1度、ご自宅まで
お届けするお得な頒布会！

1商品あたり 3,888円(税込) 年会費 46,656円(送料・税込)

頒布期間 (2022年) 6 月から (2023年) 4 月まで

2カ月に1度、ご自宅まで
お届けする **お得な頒布会!**お好みの商品を組み合わせて、
自分だけのオリジナルコースを設定いただけます。

頒布期間

2022年6月から2023年4月まで

(直送便にて偶数月にお届けとなります。(年6回))

今のご時世に最適!
ご自宅で「居ながら」に北の旬・南の幸を
お楽しみいただけます。お申込締切
2022年
4月20日(水)
まで

1商品あたり 3,888円(税込) 年会費 46,656円(送料・税込)



らいでん通信

新年になり、今年1年の無病息災を願って
『七草粥』を作りました。ご利用者からは、「七種類全部言えないなあ」
「今はなかなか食べられなくなったから昔が懐かしいよ」などの声があがり、出来たて熱々のお粥を
美味しそうに召し上がっていました。

※七草はご利用者から提供いただきました。



お問い合わせは

JA足利デイサービスセンターらいでん 事業者番号 0970200762

JA足利居宅介護支援サービス 事業者番号 0970200754

足利市下渋垂町751 ☎0284-70-6511

見学・お試し利用等

お気軽にご相談ください!



〈生活相談員・介護支援専門員(ケアマネージャー) 常駐〉



タアサイ

～栄養満点! 中国生まれの冬の青菜～

イラスト: 小林祐美子

タアサイのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】冬(12～2月ころ)

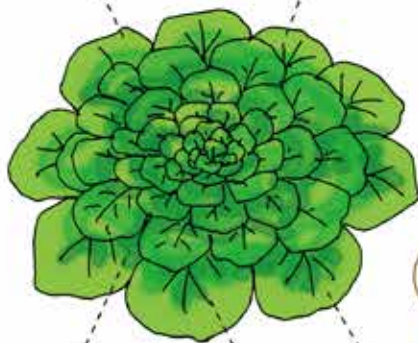
【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・K、カリウム、カルシウムなど

選び方

全体に張り
つやがある

茎がみずみずしく
しっかりしているもの
が新鮮

細かいおが
が多い方が甘いよ



葉が濃く鮮やかな緑色、
葉が肉厚

葉脈がはっきりしている

NG
しおれている

葉が広がって大きい

タアサイのチカラ

β-カロテン

体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護
老化予防や美肌に効果的
強い抗酸化作用があり、免疫カアップ、生活習慣病
予防に効果が期待できる。ビタミンCとの相乗効果
で、冬の風邪予防や肌荒れにも効果的

カルシウム

骨や歯を強化し、
健康維持に役立つ
骨折しやすさ予防に
も効果的

カリウム

余分な塩分を体外
に排出する作用
むくみの解消、高血
圧予防に効果が
期待できる

効果的な調理法

ビタミンAは脂溶性ビタミンで、油と一緒に
摂取することで吸収率が高まる。ビタミンC
やミネラル類は熱に弱いので、さっと炒める
など加熱時間を少なくするのがコツ

保存方法

冷蔵保存

様子を見ながら
早めに使い切る



野菜室を立てて保存
乾燥を防ぐため新聞紙な
どに包んでポリ袋に入れる
根元を濡らせたペーパータ
オルで覆うとより長持ちする

冷凍保存



ゆでるか、炒めて、
一度火を通す
ラップに小分けして
冷凍用保存袋に
1ヵ月ほど保存OK



食感が損なわ
れないよう、凍っ
たまま鍋やフライパンに入れて調
理するのがポイント



長期保存
塩漬けもおいしい!

楽しみ方・食べ方のコツ

和洋中幅広い料理に



炒め物



煮物



あえ物



おひたし



スープ



漬物

下ゆで不要で
時短調理♪



小松菜やチンゲンサ
イの代わりに
癖がなくシャキシャ
キとして甘味がある
火の通りが早く煮崩
れにくい

おいしくて栄養価アップ!

豚肉や牛肉、エビ、卵、油など



花芽は、ナバナと同じよ
うな食べ方がおいしい
おひたしがお薦め

タアサイのビミョウ

アブラナ科

菜の花と似た花芽を付ける
花芽の旬は2～3月



ハクサイやチンゲンサイの
仲間
平結球タイプ



中国語読み
ターツァイ

和名(別名)
如月菜(キサラギナ)

日本でも栽培
タアサイの変異種
「ちびみ雪菜」(宮城)



小松菜やホウレンソウにタアサイを
掛け合わせたもの



縮み
ホウレンソウ



縮み小松菜

小麦種子生産者募集のご案内

JA足利の小麦種子部会は、現在、筑波地区を中心に約17haで小麦種子の生産を行っています。県内に流通する小麦種子「さとのそら」については、当部会で生産されたものです!!

足利市の小麦産地としての維持・活性に貢献するとともに、小麦種子生産という安定した所得を取り入れて経営発展を考えてみませんか?

小麦種子はこんな人にオススメ!

- 作付面積は広げずに所得を向上させたい人
- 大面積はこなせないけど手間はかけられる人
- 今まで親の手伝い程度だったが、機械もあるので農業をやってみたいと思っている人

小麦種子部会はこんな人を待っています!

- 乾燥機を所有している人
- 純粋種子生産のために手間をかけられる人
(普通小麦よりも雑草防除、赤カビ防除、異品種の抜き取り等に手間をかけていただく必要があります)

面積あたりの収入が高いので、
小面積でも所得の向上が計れます!



興味のある方、詳しく知りたい方は… JA足利 販売推進課 ☎0284-22-4433

◆ 2023年度 新卒者向けJA足利就職説明会のご案内 ◆

JA足利では、2023年4月採用希望の方を対象に、就職説明会を開催します。当JAの概要や事業内容など、分かりやすくご説明いたします。JAの仕事に興味がある方は、ぜひこの機会にご参加ください。

会場開催

- 日時** 2022年3月11日(金)
13時30分～15時30分
- 会場** JA足利 本所(足利市弥生町20)
- 内容** JA足利概要・事業内容説明
若手職員とのディスカッション 等

オンライン開催(2部制)

- 日時** 2022年3月16日(水)
【第1部】10時00分～【第2部】14時00分～
- 方法** 「Zoom」を用いたwebセミナー方式
- 内容** JA足利概要・事業内容説明 等
(第1部・第2部とも1時間程度を予定)

参加対象者 2023年4月採用希望者(※短大・大学・専門学校卒業見込者または卒業車で、1994年(平成6年)4月2日以降に生まれた方)

申込方法 マイナビ登録されている方は「マイナビ」から、その他の方は下記の問い合わせ先まで「電話」または「Eメール」にて事前にご予約ください。

お問い合わせ JA足利 人事教育課(担当: 柳田) ☎0284-41-7151 Eメール: jinji@jaashikaga.or.jp

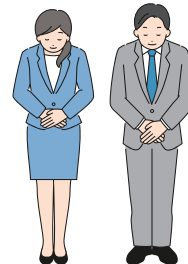
久野簡易郵便局 営業終了のお知らせ

平素よりJA足利をご利用いただきありがとうございます。

このたび、長年にわたりご利用いただいております「久野簡易郵便局」は、支所再編整備に伴い、**2022年2月28日(月)をもちまして終了**させていただくこととなりました。

ご利用者の皆さまには大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

久野簡易郵便局 最終営業日:2022年2月28日(月)



JA足利生活文化講座(お茶・お花講座)

2022年度 生徒を募集します

新しい仲間と共に自分磨きをしませんか

【期 間】2022年3月～2023年2月(月1回)

【場 所】JA足利本所2階

【日 時】お茶講座…毎月第2金曜日 お花講座…毎月第3金曜日
両講座とも 10:00～12:00

※講師の都合により、日時を変更する場合があります。

【流 派】お茶 表千家流 お花 小原流

【年会費】10,000円(花材費、抹茶・菓子代は別途徴収となります)



お申込み・お問い合わせ JA 足利 生活振興課 ☎0284-64-9920

新卒者も応援

(三菱 UFJ ニコス保証型)

JAマイカーローン 最大1,000万円まで

車買うにも
修理するにも
免許取るにも

最大引き下げ後金利

変動金利型

0.86%～2.16%

(2022年2月1日現在)

◆保証料別◆

※上記金利に別途保証料0.79%～1.35%がかかります

金利引下げ
条件

①JAネットローンホームページからローンの事前申込みをされた方 年▲0.30%

②当JAでJAカードローンを契約されている方(新規可) 年▲0.40%

③JAカードをお持ちの方、または新たに申込される方 年▲0.30%

④当JAに公共料金の口座振替を1つ以上指定されている方(新規可) 年▲0.30%

※公共料金については、電気・電話・水道・ガス・NHK等※上記条件の組合せによる最大引下げ幅は年▲1.00%となります。

※詳しくは、JA足利ホームページへ



▲詳しくはコチラ

お気軽に
ご相談
ください

日曜ローン相談会

毎週日曜日(9:00～16:00)

本所(融資推進課) 弥生町20

☎0284-41-7152

夜間ローン相談会

2月10日・24日【第2・4木曜日～20:00まで】

●東支所(山川町419)

☎0284-41-3678

●御厨支所(百頭町2100)

☎0284-71-1106

●西支所(鹿島町825)

☎0284-22-3227

専門家による各種相談会のお知らせ

お気軽に
ご相談ください

税務無料相談会

3月6日(日)

相続や税金に関係すること
などお気軽にどうぞ!

予約申込先は

開発課 ☎0284-41-7153

担当 岡部光男税理士事務所

法律無料相談会

3月8日(火)

金融や暮らしに関係すること
など何でもどうぞ!

予約申込先は

開発課 ☎0284-41-7153

担当 JA足利顧問弁護士

※各相談会とも事前の予約が必要です。担当の専門家の都合により日程を変更する場合がございます。人数に限りがございますので、ご了承ください。

魚座

全体運 スロースタートの上昇運です。
徐々に結果が見えてきますから修正、改良
しながら丁寧に進めていきましょう

幸運の食べ物

ワラビ

水瓶座

全体運 太陽の恵みを受け運気はパワフル。
多少強引でもやり遂げたいことに着手
する好機です。可能な範囲で周囲に配慮を

幸運の食べ物

キョウナ

2月

足利市からのお知らせ

足利市農業研修センター閉館について

昭和58年に開設以来、長きにわたり市内の農業者をはじめ、市民の皆さまにご利用いただいております「足利市農業研修センター」は、新たなクリーンセンター建設工事に伴い、2月27日(日)をもちまして営業を終了させていただきます。

これまで多くの皆さまにご来館いただき、誠にありがとうございました。



お問い合わせ 足利市農業研修センター ☎0284-72-7359(月曜休館)

「JAあしかが」1月号(11ページ)
お正月スペシャル

プレゼントクイズ 答え

お正月メロ

問題①

だるまの絵はスタートから何番目に通ったでしょう?
ただし、「ふりだし」は数に入れません。



答え 8番目

セイルセット

問題②

同じ組み合わせのセットは何番と何番でしょうか?



答え 3番と7番

たくさんのご応募、ありがとうございました!

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます

理事会報告

日時: 2022年1月28日(金)

1. 協議事項

- 令和4年度内部監査年間実施計画について
- 3か年計画実施事項について
- 令和4年度事業計画実施事項について
- 自己改革実践サイクルについて

他5協議事項

2. 報告事項

- 令和3年度下期現金・棚卸監査実施計画について
- 令和3年度ALM(総合収支予測)分析結果について
- 令和3年12月末仮決算結果について
- 令和4年度第10回JA足利あぐりキッズクラブ開催について
- 令和4年度第9回JA足利ウォーキング大会開催について

他25報告事項

広報担当からのお知らせ

紙面の都合上、取材させていただいた記事を掲載できない場合もございますので、ご了承ください。

Kyoyaku イチョウ葉エキス

公益財団法人日本健康・栄養食品協会の規格基準に適合したイチョウ葉エキス(フラボノイド配糖体24%以上、テルペンラクトン6%以上含有)を1粒中に60mg含有。ナットウキナーゼもプラスしました。めぐりが気になる方や中高年の健康維持に。



120粒...5,184円(税込)

お問い合わせ

クミアイ家庭薬配置員・最寄のJA、または協同薬品工業(株) 栃木営業所 ☎028-657-7310まで

JA足利のすがた



2021年
12月31日現在

■組合員数	1万4,248人
■出資金	20億7,969万円
■貯金	1,657億187万円
■貸出金	240億7,300万円
■購買品供給高	11億9,597万円
■販売品販売高	23億6,485万円
■長期共済保有高	2,451億7,493万円

組合員・利用者の皆様へ

「JAあしかが3月号」は、一日訪問日**3月5日(土)**に、職員がお届けにお伺いしますので、よろしくお願いします。



入居キャンペーン実施中



インターネット使用料 **無料物件** 増えてます!

入居者特典

家賃1カ月無料

礼金なし

JAへ直接ご来店の方限定!

仲介手数料無料!!



追加設備として

テレビドアホン

シャワートイレ

シーリングライト(全部屋に)

いずれか1つ
設置します!

※対象物件はお問い合わせください

一般住宅の
クリーニングも
承っております!



お問い合わせ

JA足利 開発課 ☎0284-41-7153

【営業時間】平日 8:30~17:15/土・日 9:00~16:00

開発課3月の休業日のお知らせ

5日(土)・21日(月)

開発課のホームページをチェック!!/

JA足利

検索

JA足利のリフォーム提案

新築そっくりりに生まれ変わります!



(取り扱いメーカー)
住友不動産株式会社



施工後



※写真はイメージです



施工後



リフォーム・建て替えをお考えの方は、
ぜひお気軽にご相談ください。

お問い合わせ JA足利 開発課 ☎0284-41-7153

無料建物診断実施中!

今ある家を快適で住みやすい空間へ

既存の柱も梁もそのまま活かして、
ご自宅が生まれ変わります!

経験豊富な住友不動産(株)の建築士が、
ご自宅リフォームのお悩みをお伺いいたします。

住宅ローン・JAリフォームローンで
夢の実現をサポートします。

JA足利 融資推進課 ☎0284-41-7152

東支所 ☎0284-41-3678

御厨支所 ☎0284-71-1106

西支所 ☎0284-22-3227

お問い合わせ