



JAカードで  
ポイント貯まります

JAカードはポイントカード、クレジットカード、ICキャッシュカードが1枚になった便利なカードです。喜多方市、西会津町、北塩原村のJAで発行したJAカードには、JAポイントの他に総合ポイントが加算されます。ポイントを貯めることで、さまざまな商品

と交換することができます。ポイントを貯めて素敵な商品と交換しましょう。年会費は初年度無料でご利用いただけます。公共料金または携帯電話料金の支払いをJAカードでご契約されたお客様は年会費がずっと無料になります。詳しくは最寄りのJA支店まで。

JA会津よつば

地域の皆様とJA会津よつばいいで地区を結ぶ、  
ホットコミュニケーション情報誌

# いいでスマイルトーク

2016  
Vol.17



〈そば〉で若さを保てる?!

「アンチエイジング」って聞いたことがありますか?若さを保つ、老化を予防するといった意味なのですが、このアンチエイジングの効果が期待されているのが、実はよく食べられている「そば」なんです。「立ち食いそば」などで簡単に小腹が空いた時や忙しい時にさっと食べられるそばには、血管を若返らせるために必要な栄養が多く含まれているそうです。

老化した血管では血液と一緒に酸素や栄養を行き渡らせる通路という重要な役割が十分に果たせないため、お肌への悪影響を与え、内臓や脳にも弊害をもたらす恐れがあるそうです。そばには、ルチンというポリフェノールの一種である栄養素が豊富に含まれており、血管が本来備え持つゴムのような弾力性を取り戻したり、血圧を下げる、血液の流れをサラサラにするなどの効果が期待できると言われています。

表紙の花は、そばの花です。そばの花は、自然受粉することなく、虫や風によって実を結ぶことが出来るのです。つまり、生き物や風など、自然の力でそばはできるんです!!

去年(27年産)の、いいで地区の秋そば作付面積は約374haです。どれくらい大きいかというと、なんと!!裏磐梯の秋元湖とほぼ同じ面積になるんです!!

Recipe

## ベトナムのお料理教室

1人分 390kcal 調理時間 20分

### ゴボウとサツマイモの黒酢あん



撮影: 大井一範

#### ■材料 (2人分)

ゴボウ.....100g  
サツマイモ.....100g  
豚もも肉(薄切り).....150g  
塩.....少々  
酒.....小さじ1  
かたくり粉.....大さじ1・1/2  
揚げ油.....適量

蜂蜜.....大さじ1  
酒・しょうゆ.....各大さじ1  
かたくり粉.....小さじ2  
中華スープのもと.....小さじ1/4  
水.....カップ1/2  
黒酢.....大さじ1・1/2  
いりごま(黒).....小さじ1

#### ■作り方

- ゴボウは皮をこそげ、5cm長さ3mm厚さに切ります。サツマイモは皮ごと7~8mm厚さの斜め切りにして、1.5cm幅に切ります。それぞれ水にさらし、水気を切ります。
- 豚肉は4~5cm幅に切り、Aをまぶします。
- 揚げ油を中温(170度)に熱します。ゴボウとサツマイモを3~4分揚げ、火が通ったら、取り出します。揚げ油を高温(180度)にし、豚肉にかたくり粉を薄くまぶしてカリッと揚げます。
- 鍋にBを合わせます。混ぜながらひと煮立ちさせ、(3)を加えて混ぜ、全体に絡めます。黒酢を加え、ひと混ぜして盛り付けます。いりごまを振ります。

この号を作っているのは、まだ9月初旬。まだまだ日は暑い日が続いていますが今年の夏はいいお過ごしでしたか? 私にとって初めてのコミュニティ誌でした。表紙の写真を撮るためにたくさんの方を助けていただきました。一番に残っているのは、西会津の銚子の口です。道に迷い、ナビ通りに行ったのに辿り着いたのはなぜか農家さんのお家。銚子の口までの道を探ね向うも車のドアを開けるとアブが4匹入。やっとなり着いた銚子の口はこんなところにあるんだというほど空気のきれいな場所でした。 帰り道に、黒いなが車が車の前を通りすぎ、興味津々になり車から降りて探してみたいけどなにもありませんでした。あれはなんだったのかなあ? 結局表紙はそばの花になりましたがこのコミュニティ誌作成はとて面白い経験となりました!(後)

編集後記

平成28年9月24日発行

発行元

会津よつば農業協同組合

いいで地区本部

〒966-0914

喜多方市豊田町米室字三本杉4984-1

TEL (0241) 21-1800

FAX (0241) 21-1911

URL : <http://aizuyotuba.jp/>

## 公式キャラクター『コメナルド画伯』

わしはコメナルド画伯。  
会津の農業についての情報を発信しますぞ。



ツイッターでもつばやっていますぞ。

会津のお米の妖精  
「画家」レオナルド・ダ・ヴィンチをもじり、「コメナルド」は漢字で「米成土」と書きます。顔はお米、帽子はトマト、手はキュウリ、筆はアスパラガス、口とお髭はシイタケと、会津地区農産物でできています。絵を描くのが得意で農業を中心とした会津地方の明るい未来を描きます。

会津よつばの情報が詰まった  
「ホームページ」(フェイスブック) (ツイッター)  
に是非アクセスしてみてください!

会津よつばホームページ  
<http://aizuyotuba.jp>



Facebook



コメナルド画伯 Twitter  
@Komenardo



親切に、丁寧にご対応いたします



まごころを込めた接客をお届けします



大切にしてきた人形の供養も行います

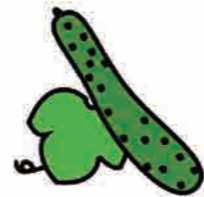
## JAでお待ちしています



皆さまはJAと聞くと何を思い浮かべますか。農業でしょうか？実はJAでは、農業に関するだけでなく金融事業、共済事業、福祉事業、葬祭事業、ガソリンスタンドなど地域に寄り添った事業を展開しています。地域にお住まいの皆さまならどなたでもご利用いただけます。

また、それぞれの支店・出張所では地域の皆さまに、よりJAを身近に感じていただくために、支店イベントの開催や支店だよりの作成など、趣向を凝らした活動も行っています。

お近くのJAに立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



## 新鮮でおいしい野菜が勢ぞろい!! JA会津よつば農産物直売所



農産物直売所「いいでの四季」では地元農家が生産したキュウリやかぼちゃなど新鮮な野菜を販売しています!!  
農家さんの心のこもった美味しい野菜を食卓に並べてみませんか??  
直売所「駅前店」は築90年になる石蔵米倉庫を当時の雰囲気を残したまま改築し誕生しました!!



皆様のご来店心より  
お待ちしております!!



〈喜多方店〉  
住所 966-0004  
喜多方市岩月町喜多方字測の上  
151-7  
電話 0241-22-9100  
営業時間 9:00 ~ 17:00  
定休日 年末年始



〈駅前店〉  
住所 966-0846  
喜多方市字町田下 8243-2  
電話 0241-24-5550  
営業時間 9:00 ~ 13:00 (11月~4月)  
9:00 ~ 17:00 (5月~10月)  
定休日 年末年始

## 支店イベントが行われました!!



支店イベントを中心に広報活動を通じて地区内外に広く積極的に地元JAを発信し、更なる地域コミュニティの強化に取り組んでいます!! 今年各支店でくじを引いたり、かき氷を食べたり、また地元の祭りや各種イベントにも参加しています。



## ふれあいきたかた農業まつりが開催されます!!

楽しい  
子供広場もあるよ~♪

おいしい食べ物  
たくさんだよ~♪



喜多方の恵みに感謝

豊かな喜多方の「食」と「農」  
「地産地消」と「安心安全」にこだわった食を通して、  
食と農の関わりを楽しみ交流を深めるイベントです★

開催日: 2016.11.12(土) ~ 2016.11.13(日)  
場所: 押切川公園体育館  
交通: 磐越自動車道会津若松ICより車で約20分  
時間: 9時~15時

