

# よっばG<sup>ガイド</sup>uide

ガイド Vol.2  
2020年  
12月発行



きれいな  
花と



こどもモデル決定!!



おいしい  
農畜産物を

PR♪





感謝



今回の撮影では、たくさんの笑顔を見せてくれた「こどもモデル」の皆さんのほか、ご家族の皆さん、撮影用農産物を提供いただいた生産者の皆さんなど、多くの方にご協力いただきました。ありがとうございました。

JAの直売所には  
新鮮な野菜がたくさん!



よし だ みつ き  
**吉田 充希** さん

4歳 (喜多方市)

撮影品目  
チェリートマト  
キュウリ

撮影時エピソード

チェリートマト、キュウリが大好きという充希さん。おしゃれして撮影に臨んでくれました。コロコロとしたチェリートマトは持つのが大変でしたが、カメラ目線も上手にできました。キュウリもいろいろなポーズをとってもらいました。

さい どう れい  
**齋藤 礼** さん

9歳 (喜多方市)

撮影品目  
アスパラガス  
トルコギキョウ

撮影時エピソード

こどもモデルの中で、最初に撮影した礼さん。新聞の取材も入り、初めのうちは緊張した様子でしたが、笑顔を絶やさず、いろいろなポーズの撮影に応じてくれました。とても表情が豊かで、トルコギキョウの花束に負けない笑顔を見せてくれました。



会津若松市の  
トルコギキョウです!  
花束きれい!

重い野菜も  
持てたよ!!



やま だ あや と  
**山田 純仁** さん

3歳 (会津美里町)

撮影品目  
トマト、リンゴ

撮影時エピソード

一番「食べる」シーンが多かった純仁さん。ニコニコしながら、そして時にはポーズをとりながら、たくさん食べてくれました。トマトは丸かじり!ご自宅では、リンゴも栽培しています。



親子で作ってみよう！

# かんたんレシピ

JA 会津よつばの新商品「米粉入り喜多方ラーメン」と「会津産コシヒカリのサトウのごはん」を使って、お家でできる簡単レシピを紹介しませう！冬休みにぜひ作ってみてほしいですぜ〜♪ラーメンとパックご飯は、まんま〜じゃでも購入できますぜ♪

## ラーメンスープのぱぱっとチャーハン



会津産コシヒカリのサトウのごはん	2パック
長ネギ	1/2 本
ハム	2枚
卵	1個
ラーメンスープ	1袋
油	大さじ1

1. 長ネギとハムを細かく刻んでおく。
2. 卵はといておく。
3. パックご飯は表示の通りに温めておく。
4. フライパンに油を敷いて、ネギをさっと炒め、ハムを加えて炒める。
5. 卵を加える。
6. ご飯を加えて具としっかり混ぜながら炒める。
7. ラーメンスープを加えてしっかり混ぜ合わせる。



## あんかけラーメン



米粉入り喜多方ラーメン	2玉
ラーメンスープ (今回はしょうゆ)	1袋
〇豚薄切り肉	80g
〇にら	1/4 束
〇白菜	葉1枚
〇しいたけ	2個
もやし	1/2 袋
にんじん	1/6 本
ピーマン	1/2 個
サラダ油	大さじ1
水	300ml
★中華風スープの素	小さじ1弱
★しょうゆ	大さじ1
塩、こしょう、ごま油	各少々
片栗粉 (※同量の水で溶く)	大さじ1

1. あんかけに使う具材を用意する。〇の具材は食べやすい大きさに切り、にんじんとピーマンは細切りにする。
2. サラダ油を熱したフライパンで豚肉を炒める。にんじん、ピーマン、白菜、しいたけの順に加えて炒め合わせる。(火の通りにくい野菜から)
3. もやしとにらを加えて手早く炒め合わせる。
4. 水を加え、煮立ったら★を加える。ひと煮したら塩とこしょうで味を調え、水溶き片栗粉を加えて加熱しとろみをつける。仕上げにごま油を少量加える。
5. 袋の表示どおりにラーメンスープを作る。
6. 茹でた麺を器に盛り、半量のスープを注ぐ。
7. 4のあんかけを等分にラーメンの上にかける。

あんかけを楽しみたい人は半量、スープ多めが好みの人は全量でもOK！

JA 会津よつばの詳しいレシピは、写真付きの公式 SNS で公開中です！

JA 会津よつば 公式 Facebook

コメンラド画伯公式 Twitter @Komenardo

JA 会津よつば 公式 Instagram aizuyotuba



親子で作ってみよう！！

# 家庭菜園

12月になり、寒い冬がやってきました。屋外で野菜を育てるのが難しい季節ですね。そこで第2回となる今回は、キッチンでできる水耕栽培を紹介しませう。併せて、栽培した野菜の保存方法も紹介しませう。



ステップ①  
容器に合わせ、スポンジをカット



ステップ②  
水道水をたっぷり入れる



ステップ③  
何度も押し、水を吸わせる



水耕栽培の準備

容器は水に強いふた付きのもの。おかず入れや豆腐などの空き容器でもOK。ふたがない場合はラップで代用できます。台所スポンジは必ずソフトタイプで2層になっている物を用意。まく種は葉物野菜。カッターやはさみはスポンジ加工用。ようじは種まきのときに使います。

今回紹介するおうちで手軽に楽しむ水耕栽培は、台所スポンジを使って栽培を楽しむ方法です。わざと小さな容器を使って、小まめに水を交換します。何度も水を足したり、替えたりすることで水が流動するたため、水の腐敗予防になり、根に酸素の供給もしやすいのです。

生活の中で植物を育てれば、目の前で成長の様子が観察でき、毎日が楽しいですよ。また、最初から大きく育てることを考えず、スプラウトからベビーリーフまでと決めれば、早く収穫できます。ぜひ、おうちの中に小さな畑を作ってみてください。

## 好光性種子の育て方

品種 レタス類、シュンギク、ミツバ、パセリ、セロリ、バジル、シソ、ミントなど

光を受けると発芽しやすい性質の種。スポンジの不織布面に直接種を置くだけでOKです。



## 手順 (バジルの場合)

1. 不織布面に種をまき、水をやり、種が混み合っていたらようじで離し、ふたを載せます
2. 直射日光がよく当たる窓辺に置きます (発芽したらふたは外す)
3. 種まきから2~3日で、発根する様子が見られます
4. 毎日水を交換し、双葉が開いたら間引きをして、本葉が出たら収穫します

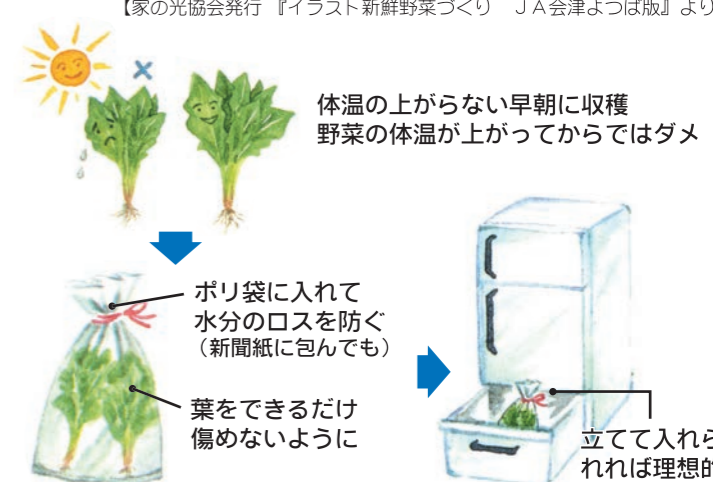
ここがポイント ふたをかぶせて湿度を高め、種が乾燥しないようにすると発芽しやすいでしょう。双葉が開くまではふたを取らず、種袋を見て発芽の適温をチェックします。

## 野菜の保存法

野菜は育ち具合によって収穫が一時期に集中することがありますが、新鮮さを保って貯蔵することができれば、それにこしたことはありません。

野菜の種類によって貯蔵法が異なりますが、サツマイモ、サトイモなどは水はけのよい場所を選んで、70~80cmの深穴を掘り、わらと土をかけた上から、雨が入らないよう雨よけで保存します。結球ハクサイなどは外葉で包んで球が霜などに当たらないようにして、畑でそのまま貯蔵することもできます。

トマトやキュウリなど果菜類やホウレンソウ、アスパラガスなど少量を冷蔵庫で貯蔵するときは、朝早く植物体温が低いうちに収穫し、冷蔵庫の野菜かごの中に入れておけばよいのですが、このときポリ袋の中に入れてから入庫すれば、新鮮さを保つのに効果があります。ダイコンなどが多量にとれたときは、干しダイコンで貯蔵するのち一法です。



# 准組合員モニターについてのお知らせ



7月に発行した准組合員向け広報誌「よつば Guide」創刊号で募集した准組合員モニターについて、今回は募集定員に達しなかったため、実施を見送ることにいたしました。

ご応募いただいた方には、個別にご連絡させていただきました。

# なぜ今、准組合員向け広報誌なの？



平成 28 年に農協法が改正され、政府は准組合員の事業利用に関する見直しを示しました。

JA 会津よつばでは、准組合員の皆さんを地域の「農業振興の応援団」と位置付け、JA とともに支えあうパートナーと考えています。

そこで「どのようにしたら准組合員の皆さんに、JA を知ってもらえるか」「JA の活動に参加し、JA を身近に感じてもらうためにはどうしたらよいのだろう」と考え、取り組みを始めました。准組合員向け広報誌「よつば Guide」の発行は、その取り組みの一環です。本誌を通じて、会津よつばってこんなことやってるんだ！という、毎月新しい発見ができるように、定期的に発行していきます。



## みんなのひろば

よつば Guide 創刊号で寄せられた感想・意見・要望などを掲載します。



### どうして JA なのかわかった

「農協」がどうして「JA」なのかわ初めて知りました。(会津若松市・石田さん)



### 親しみやすくなった

JA との繋がりはピンとこなかったのですが、若干親しみやすくなりました。(会津坂下町・古川さん)



### 会津の食べ物がわかった

会津で作っている食べ物（農畜産物）がわかってよかったです。(会津若松市・島脇さん)



### 家庭菜園コーナー

詳しく書いてあったので、参考になりました。(喜多方市・片桐さん)



### 誌面全体について

カラーも温かみがあってよかったですし読みやすかったです。(三島町・二瓶さん)



### やさしい広報誌

農家のことがあまりわからない准組合員に向けての、やさしい広報誌だなと思いました。(湯川村・栗城さん)

## 誌面を読んでクイズに挑戦♪



JA 会津よつば新商品の喜多方ラーメンは、会津産の〇〇が入ってもちもち食感です。

〇〇に入る言葉を書いてご応募ください。  
ヒント：レシピのページをみてね。

正解した方の中から抽選で 20 名様にラーメンとパックご飯のセットをプレゼント！応募締切は 1 月 15 日（金）【必着】です。

応募方法はこちら

- ①クイズの答え ②誌面の中で良かったコーナー ③ご意見・ご感想
- ④氏名（匿名希望の場合はペンネームも） ⑤年齢 ⑥郵便番号・住所
- ⑦電話番号 を明記のうえ、以下のいずれかでご応募ください。

郵送の場合：〒965-0025 会津若松市扇町 35 番地 1

JA 会津よつば 広報課 よつばガイドおたより係

メールの場合：kouhou@aizuyotuba.jp

クイズ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。なお、ご意見・ご感想については、一部誌面に紹介させていただく場合がございます。お送りいただいた個人情報は、よつば Guide の誌面づくりやプレゼントなどの発送・連絡のために使用いたします。あらかじめご了承ください。



歴代の広報誌「よつば」「よつばガイド」、コミュニティ誌を見ることができます！

もっとたくさんの人に  
見てもらいたいはずで…



7月発行の創刊号では、クイズの応募にあたり、20 名分の賞品を用意しておりましたが、応募総数が 20 名に達しなかったため、賞品が余ってしまいました…。誌面は JA 会津よつばのホームページでも見ることができるので、チェックしてみてくださいね！

ホームページ



JAグループ  
耕そう、大地と地域のみらい。



会津よつば農業協同組合  
〒965-0025 福島県会津若松市扇町 35 番地 1  
Tel.0242-37-2222 (代) 編集/総合企画部広報課

准組合員広報誌は  
年 2 回の発行です。