

JAいわて平泉 コミュニティ紙 2015夏 第7号

そ~じゃ*い~じゃ

So~JA*E~JA

消費者×生産者×地域×JAをつなぐコミュニティ



JAいわて平泉
フレッシュ部
×
SMILE KIDS
&
千厩子育てクラブ

「地元食材」と「らっきょう酢」を使った

すテキ

料理で酢的な生活を

夏本番、一関地方では夏秋野菜が旬を迎えています。
今回は、子育て世代のJAいわて平泉女性部のフレッシュ部と千厩町のSMILE KIDS・千厩子育てクラブのみなさんが、かんたん!安全・安心!料理に挑戦。

「食」「地元食材」について
見つめ直しました。



JAいわて平泉
マスコットキャラクター
このみん



JAいわて平泉

いわて平泉農業協同組合
〒021-0027 岩手県一関市竹山町 7-1 ☎0191-23-3006(代)



JA女性部
フレッシュ部長
松川 早苗さん

子どもを持つ母親同士、共通の話題もあったりして、料理しながらのトークが盛り上がりました。私自身、らっきょう酢の新しい使い方も勉強できたし、レシピも増えました！

私たちフレッシュ部も自分たちのやりたいことを模索中です。同じ地域にこんなに仲間がいることを今回知ることができてうれしかったし、これからも子育てサークルのみなさんと一緒に何か企画したいと思います。



千厩子育てクラブ
後藤 美和さん
彩実ちゃん(1)

最初は子どももいて料理をすることが出来るかなと思ったけど、JAの女性職員の皆さんに子どもを見てもらって、ゆっくり料理をすることができました。エコーブのらっきょう酢は酸味が思ったほど強くない、食べやすいおいしい酢でした。

フレッシュ部の皆さんと今回のように交流する機会がありましたら、来なかったママ友さんを誘ってまた参加したいですね。



SMILE KIDS
高橋 友梨さん
寿希くん(1)

フレッシュ部の皆さんと一緒に料理をしながら、子育てのアドバイスをもらったり、住んでいる地区が近いので地元の情報を聞いたりと楽しくおしゃべりしながらできました。

最初は酢のものを子どもが食べるかなと思いましたが、甘さがある酸味のちらし寿司は子どもたちも抵抗なく食べていました。エコーブのらっきょう酢は、これからの暑い夏にはさっぱり料理に使ってみたいですね。

新しいレシピの発見！ エコーブマーク品っていいかも☆



参加者が挑戦したのは、地元の米や野菜を使った料理で、エコーブマーク品の「らっきょう酢」や「こめ油」、「かつおだし」などを使いました。小さな子どもを持つ母親として食に対して敏感な中、国産原材料を最優先に使っているエコーブマーク品はうれしい存在。「こめ油って初めて聞いた！」「らっきょう酢って全然きつくないね」初めて見るエコーブマーク品も使ってみるとその良さがわかるのがさすが。講師を務めた(株)Aコープ東北の藤原さおりさんのアドバイスを受けながら次々と調理していきます。子育てについてや、地域の話など会話も弾み、賑やかな雰囲気につつまれました。そして完成した料理はどれも素材そのものの味を生かしたやさしい味。親子そろっての食事会では、子どもたちもおいしそうにパクパク食べてくれました。

- 1 こめ油で鶏肉を香ばしく焼きます
- 2 彩りもきれいなちらし寿司
- 3 共通の話題で盛り上がりました
- 4 蒸しパンにレーズンをトッピング♪
- 5 手際よく材料を下ごしらえ
- 6 鶏肉の甘酢煮おいしいネ
- 7 今回参加した皆さん。笑顔もすてき

みなさんで楽しい時間を過ごしませんか？

JAいわて平泉女性部 フレッシュ部

組織概要

活動日、場所、持ち物：

メンバーで話し合ったりやりたいことを企画します。活動の目的は、子どもの教育や健康に関する学習、仲間づくりなどです。

対 象：一関市、平泉町にお住まいの概ね45歳以下の女性

参加費：年間500円

お問い合わせ：

JAいわて平泉 生活経済課 ☎23-3009

千厩子育てクラブ

組織概要

活動日：毎週金曜日 午前10時～11時半

場 所：千厩農村環境改善センター 和室

対 象：未就園児と保護者

持ち物：特に必要ありません（おやつ、お弁当は持参可能）

参加費：無料

お問い合わせ：

一関市千厩支所保健福祉課 ☎53-3956

SMILE KIDS

組織概要

活動日：毎週火曜日 午前10時～12時

場 所：千厩市民センター 2階 和室

対 象：未就園児と保護者

持ち物：特に必要ありません（おやつ、お弁当は持参可能）

参加費：無料

お問い合わせ：

一関市社会福祉協議会 ☎23-6020
一関市千厩支所保健福祉課 ☎53-3956

(株)Aコープ北東北 営業統括部 生活企画課 藤原 さおりさん

普段はJAの女性部さんの料理教室にお邪魔することが多いのですが、JA以外の方との料理教室はとても新鮮でした。エコーブマーク品は、食品添加物の摂取を少なくするためにJA独自の品質基準を設けて厳しく管理しています。小さなお子さまには安全なものを食べていただいで、すくすくと成長していただきたいですね。

エコーブマーク品は安全・安心！

エコーブマーク品は、JA各営農経済センターまたは、以下の店舗でお求めになれます。

- ・Aコープいちのせき（一関市竹山町7番1号）
- ・Aコープ花泉（一関市花泉町涌津字一ノ町11番地）
- ・Aコープだいとう（一関市大東町摺沢字沼田16-8）
- ・Aコープひがしやま（一関市東山町長坂字西本町123番地2）
- ・Aコープふじさわ（一関市藤沢町藤沢字町裏99番地2）

Aコープふじさわ 6月26日リニューアルオープン！

たまごを使わない簡単蒸しパン

【材料】
エコーブ
むしパンミックス …… 100g
スキムミルク（なければ
コーヒー用
粉ミルクでも可）
…… 大さじ1
水 …… 70cc
エコーブこめ油
… 小さじ1/2

【作り方】
① 材料を全て混ぜ合わせる
② 紙カップの半分くらいまで①を入れて、台に軽くトントン落とす
③ ラップをふんわり掛けて電子レンジで2分くらいチンして完成
★ お好みでレーズンやクルミをトッピングしたり、ジャムを添えても◎

簡単かきたま汁

【材料】4人分
エコーブかつおだし …… 大さじ2
水 …… 720cc
たまご …… 2個
乾燥わかめ …… 適量
ネギ …… 1/2本
しょうゆ …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
塩 …… 少々

【作り方】
① ねぎを小口切りにし、たまごをといて混ぜておく
② 鍋に水、かつおだしを入れてひと煮立ちさせ、乾燥わかめを入れる
③ ②に酒、しょうゆを入れて塩で味を調える
④ ③にたまごを流し入れて、ふんわりしてきたら完成

鶏肉の甘酢煮

【材料】4人分
鶏もも肉 …… 2枚
玉ネギ …… 1個
ピーマン …… 3個
エコーブこめ油適量
●下味用調味料A
酒・しょうゆ …… 各大さじ1
片栗粉 …… 大さじ2
●たれ用調味料B
エコーブらっきょう酢・砂糖・酒 …… 各大さじ2
しょうゆ …… 大さじ1

【作り方】
① 鶏肉を一口大のそぎ切りにし、Aの片栗粉以外の調味料に入れて下味をつけておく
② 玉ネギ、ピーマンを細切りにする
③ ①に片栗粉をまぶす
④ フライパンに少し多めのこめ油を入れ、③の鶏肉を焼く。両面を焼いたら一度取り出しておく。同じフライパンで玉ネギ、ピーマンを炒め、しんなりしてきたら鶏肉を戻す
⑤ ④に調味料Bを入れて煮たら完成

中華風即席漬け

【材料】
キュウリ …… 5本
漬け液用調味料A
ショウガ …… 1かけ
ニンニク …… 1かけ
赤唐辛子 …… 1～2本
エコーブらっきょう酢 …… 150cc
しょうゆ …… 大さじ2
ごま油 …… 大さじ2
塩 …… 適量

【作り方】
① キュウリを乱切りにして軽く塩もみする
② Aのショウガ、ニンニクをすりおろし、赤唐辛子を薄く輪切りにして、残りの漬け液用調味料を入れる
③ ②に①を入れて1時間位で完成

鮭ちらし寿司

【材料】4人分
米 …… 3合
鮭 …… 2切れ
エコーブ
らっきょう酢 …… 1/2カップ
エコーブ
らっきょう酢（和える用）
…… 小さじ1
たまご …… 2個
キュウリ …… 1本
白いりごま …… 適量

【作り方】
① お米を炊く（後でらっきょう酢を混ぜるので少し硬めに炊いておく）
② 鮭を焼き、骨と皮を取り除く
③ たまごを薄焼きにし、錦糸玉子を作っておく
④ キュウリを薄く輪切りスライスにして、らっきょう酢と和える
⑤ 炊きあがったごはんをらっきょう酢を入れて酢飯を作り、②と白いりごまを混ぜて器に盛り、上に③④を盛り付けて完成

かんたん！安全・安心！

A-coop 安心と信頼のくらしの良品

エコーブマーク品も使ったレシピ

頼りにされるJAマンになりたいです

JAいわて平泉 花泉営農経済センター
千葉 学さん⁽²³⁾

千葉学さんは、今年JAいわて平泉に入組しました。いちご生産部会の担当のほか、農産物の出荷作業、米の出荷契約のとりまとめなどの事務に汗を流しています。

「まったく農業について知らなかった」という学さん。JAの仕事は生産者との距離が非常に近く、自分の顔を覚えてもらえることのうれしさをかみしめます。日々の業務で気になることや提言があるときは周囲の先輩に何でも聞くことで、たくさんの情報を吸収しています。「業務について勉強しながら、自分の考えをどんどん発信していきたいです。JAや組合員の役に立ち、周囲から信頼されるJAマンになりたいです」と目を輝かせます。

未来を担う
JAの笑顔自信を持って仕事ができるように
頑張りますJAいわて平泉 営農振興課(東部駐在)
佐藤 弓夏さん⁽²³⁾

JAいわて平泉に今年入組した佐藤弓夏さんは、東部営農振興センター営農振興課に所属。集落営農組織の担当として、経理の補助などを行っています。「まだまだ覚えなければならないことがたくさんあります。農家の皆さんや職場の先輩に教わりながら仕事をしています」と日々の仕事を着実に進める弓夏さん。

読書が好きで、休みの日は家でゆっくり本を読んで過ごすことが多いそうです。

「4カ月間仕事をしてきて、簿記の知識だけではなく、農業についての知識も必要と感じています。自分の仕事にもっと自信が持てるように研修を受けたり、参考書を読んで勉強し、集落営農組織や組合員の皆さんのお役立ちができるように頑張ります」と意欲を示します。

金曜日のお昼はFMあすも！
JAオリジナル番組「So~JA*E~JA」

JAいわて平泉は一関コミュニティFM「FMあすも」で番組を制作しています。

番組の内容は・・・

【畑からこんにちは】第1週

毎回、管内の生産者が出演し、生産にかかる思いや旬な農産物をご紹介します。

【JAエリアニュース】第2・5週

JA管内での出来ごとをご紹介します。

【JA活用術】第3週

JAがどのような事業を行っているかをご紹介します。

【こしえるびと】第4週

JA管内で輝いている方を毎回お1人ご紹介

紹介します。

【JAフレッシュインフォメーション】毎週

JAの若手職員が、JAからのお得な情報、イベント予定などをお送りします。



JAフレッシュインフォメーションの収録模様

毎週金曜日お昼12時40分から絶賛放送中！

JAイベント情報

8月～9月

JAまつり(東山)

と き 8月29日～30日(2日間)
ところ JA東山営農経済センター特設会場
一関市東山町長坂字西本町123-2

JAまつり(川崎)

と き 8月29日～30日(2日間)
ところ JA川崎支店特設会場
一関市川崎町薄衣字久伝18-1

JAまつり(室根)

と き 9月5日～6日(2日間)
ところ JA室根営農経済センター特設会場
一関市室根町矢越字大畑115

JAまつり(大東)

と き 9月12日～13日(2日間)
ところ JA大東営農経済センター特設会場
一関市大東町摺沢字菅生前61-4



2014年JAまつり 大東会場

お問い合わせ
JAいわて平泉 各営農経済センター
もしくは 総合企画課 ☎23-3621



森のいずみ

国道284号線から国道456号線を藤沢方面に進んですぐ左側に店舗を構える森のいずみ。エスピアの店舗で5年、現在地に移転して11年と合計16年千厩で営業をしている店主の菊地さん。

メニューは麺類、定食と豊富に取り揃えてあります。その中でも店主のおすすめは地獄ラーメン(税込800円)=写真。その名の通り真っ赤なスープが食欲をそそります。爽やかな辛さのスープは、飲めば飲むほどクセになり、好きな人は飲み干していくほど。もっと刺激を求める人は超地獄ラーメン(税込900円)にチャレンジしてみてもいいでしょうか。デザートには5種類あるソフトクリームがおすすめです。

平日のランチタイムはサラリーマンの来店が多く、働き盛りの男性も納得のボリュームたっぷりメニューでお腹を満たしてくれます。居心地のいい店なので、夜は家族連れで来店する人もいます。千厩にお越しの際はぜひ立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

一関市千厩町千厩字摩王11-4 ☎0191(53)3040
営業11:00～14:30
夜16:00～21:00(ラストオーダー 20:00)
休 毎週月曜日



プレゼント！

「So~JA*E~JA」をお読みになってのご意見・ご感想をお寄せください。お寄せいただいた方の中から抽選で10名様に図書カード(1000円分)を進呈いたします。なお、当選者はJA広報誌「こしえる」平成27年10月号にて発表いたします。

応募方法

官製ハガキにご意見・ご感想と、お名前・年齢・ご住所・連絡先電話番号を明記の上、下記宛先までご応募ください。

応募締め切り 平成27年8月末 ※応募いただいた個人情報は、プレゼントの発送、JA広報誌での紹介にのみ使用させていただきます。

〒021-0027 一関市竹山町7-1 JAいわて平泉 総合企画課

JAいわて平泉広報誌
KOSHERU こしえる

組合員様向けに発行しておりますJAの広報誌「KOSHERU(こしえる)」は、JAホームページにてご覧いただけます。地元の農畜産物など、盛りだくさんの情報をぜひご覧ください。



http://www.ja-iwatehiraizumi.or.jp
E-mail:kosheru@ja-iwatehiraizumi.or.jp

お食事されたお客様に限り
ソフトドリンクサービス森のいずみ 一関市千厩町千厩字摩王11-4
TEL 0191-53-3040

※1枚につき、1名様まで、1回限り有効です。
※このクーポンは料理を注文時にお渡しください。
有効期限/2015年12月末まで

使用上の注意
□このクーポンはご自分で切り取ってから使用してください。
□本券は、他券との併用はできません。
□本券は、換金できません。
□諸般の事情により、クーポン券の利用ができなくなる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

JAいわて平泉 So~JA*E~JA