

横手の『育む』『食す』をつなぐJAの情報誌

大きなカサと小さなカサ。
きのこはまるであなたとわたし。

CONTENTS

きのこパワーで
免疫力を強化しよう!

農家さんが考えたきのこレシピ

わたしのギャラリー

よい食宣言 お米レシピ



きのこパワーで

免疫力を強化しよう！

毎日寒い日が続いていますが、皆さん身体の調子はいかがですか。空気が乾燥して風邪やインフルエンザなどが流行るこの季節、これらの予防のカギとなるのが「免疫力」です。そこでおすすしたいのが、私たちの身近な食材「きのこ」。きのこには、免疫力を高めるための嬉しい機能があるのです。知られざるきのこパワーに迫ります！

「腸の免疫力」強化にはタンパク質と食物繊維

手洗いやうがいなど、風邪やインフルエンザなどの予防をしているのにかかってしまったという経験、ありませんか。感染の危険にさらされてもかかる人とかからない人がいるのは、生体防御機能に差があるからです。この生体防御機能が低下しないようにするため、大切なのが「免疫力」。中でも、人の免疫細胞の約6割は腸に集中していると言われています。腸の中にはリンパ小節が集まった組織（パイエル板）があり、これが免疫細胞のスイッチのオン、オフを

司っています。この組織や腸の免疫細胞を十分に機能させるためには、腸内環境を良好に保つことが大切です。

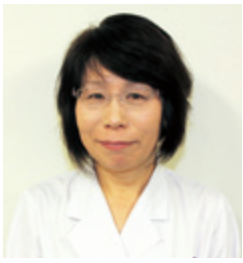
そこでポイントとなるのが食物繊維の摂取。食物繊維は善玉菌のエサになり、腸内環境の改善に大いに役立ちます。その食物繊維を豊富に含む代表的な食材が「きのこ」です。特に、エリンギやしめじなどに含まれる食物繊維はキャベツの2倍以上とも言われています。免疫細胞の原料となるタンパク質を豊富に含む、肉や魚、大豆などととも、きのこを積極的にとる習慣を身につけましょう。

免疫力を高める「βグルカン」にも注目！

ところで、βグルカンという成分をご存じでしょうか。近年、注目を集めているこの成分は、食物繊維の一種。特にきのこに多く含まれており、「きのこが体に良い」とされるさまざまな健康機能は、実はこの成分によるものだということが解明されてきています。

βグルカンは、免疫システムで重要な働きをする白血球に働きかけます。これにより免疫力が向上し、ウイルスや病原菌が増えるのを抑えてくれる効果が期待できるのです。手軽に食べられるきのこ

お話を伺ったのは、JA秋田厚生連平鹿総合病院 栄養科栄養技師長の木村京子先生です。



木村 京子 先生

栄養士歴32年。平鹿総合病院において、病院食の提供や入院患者の栄養管理などの統括を務める。JAの厚生連病院という特徴を活かし、病院食への地場産食材の活用や伝統食の採用など、地域の食を大切にしたい病院作りに貢献している。



【主なきのこのβグルカン含有量】

(乾燥品100g当たり)



【参考】『栄養の基本がわかる図解事典』（成美堂出版）

きのこが持つ沢山の魅力

きのこの魅力は、免疫力を高めるだけではありません。たとえば、ほとんどの種類のきのこは、100gあたりのカロリーが20^{キロカロリー}前後と低カロリー。また、脂質もほとんどありません。適正な摂取カロリーを守った食事ではなかなか満

足できないという方も、きのこなら沢山食べて大丈夫です。シャキシャキ、コリコリとした食感が楽しめる上に食べごたえも十分。無理なく健康的な食生活が続けることができるので、まさに老若男女におすすめの食材です。

私たちの身体に嬉しい魅力がいっぱいあるきのこ。豊富な種類を組み合わせながら、おいしく楽しくとり続けましょう。なお、次のページでは、横手のきのこ生産者が考案したレシピをご紹介します。我が家のレシピの参考に、ぜひご活用ください！

ザ The 生産者

●つくる人

JA秋田ふるさときのこ総合部会

柴田 徹さん(42)

横手市大雄/しいたけ農家



JA秋田ふるさときのこ総合部会は生産者数151人。しいたけ、しめじ、ひらたけ、エリンギ、なめこを通年で生産しています。私が生産しているのは、菌床ブロックを使って栽培する菌床しいたけ。6棟のハウスの中で年間20,000個の菌床ブロックを栽培し、一年中生産しています。

今年は、寒さの影響で生育が少し緩やかですが、それでも、できあがったしいたけは肉厚で香り豊かです。おいしくてヘルシーで、栄養たっぷりの横手産きのこをモリモリ食べて、寒い冬を元気に乗り切ってくださいね！



①水と温度の細やかな管理で生産している ②菌床ブロックから顔を出したしいたけ ③ハウスの外は一面雪景色

農家さんが考えた きのこレシピ

～ J A 秋田ふるさと第2回きのこ料理コンテスト受賞作品～

J A 秋田ふるさときのこ総合部会では、昨年度から、健康効果の高いきのこをもっとおいしく食べてもらおうと、『きのこ料理コンテスト』を行っています。生産者が自らレシピを考案し、その完成度や普及性などを競う同コンテスト。2回目を迎えた今年度は、書類選考を通過した9品がエントリーし、横手市内の栄養士や生産者など11人が審査を行いました。

また、今回からは J A 秋田厚生連「平鹿総合病院長賞」を新設！同賞には「ふわっ！とろっ！しいたけ！」が輝き、昨年10月から同病院の病院食として毎月採用されています。

今回は、このうち3つの受賞作品をご紹介します。農家さん考案のとおきレシピを、ぜひおためしください！



●第2回きのこ料理コンテスト 審査の様子

★最優秀賞

しいたけの厚揚げチーズ焼き

●考案者／佐藤美保子さん

【材 料】（4人分）

しいたけ／5個、厚揚げ／1パック（350～400g）、長ネギ／1/2本、マヨネーズ／大さじ1.5、醤油／大さじ1.5、とろけるチーズ／適量

【作り方】

- ①厚揚げを縦に半分、さらに横に半分の4等分に切り、キッチンペーパーで余分な水分を取り除く
- ②下味に醤油を軽くかける（分量外）
- ③1cm幅にスライスしたしいたけ、小口切りにした長ネギをボウルに入れ、マヨネーズと醤油で和える
- ④アルミホイルの上に、厚揚げと③をたっぷりとのせて、とろけるチーズをかけ、オーブントースターで8～10分、チーズに焼き色がついたら完成





★優 秀 賞

まきまきしいたけコロッケ

●考案者／小松田孝子さん

【材料】（4人分）

じゃがいも／4個、クリームチーズ／40g、アスパラガス／2本、サラダ油／適量

【A】しいたけ／1/2個、マヨネーズ／大さじ1、砂糖／小さじ1、塩／少々

【B】しいたけ／6個、片栗粉／1カップ、塩・こしょう／適量、

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて薄い輪切りにし、【A】のしいたけは細かくみじん切りにして電子レンジで5～5分30秒加熱する
- ②①をすりこ木でよくつぶし、【A】を加えてよく混ぜる
- ③②を丸めて、中にクリームチーズとアスパラガス（1本分）のみじん切りを入れる
- ④【B】のしいたけは千切りにして塩・こしょうをふり、片栗粉を入れ混ぜ合わせる
- ⑤③の表面に④をつけて、残りのアスパラガスを中央につけサラダ油で揚げて完成



★平鹿総合病院長賞

ふわっ！とろっ！しいたけ！

●考案者／井上優子さん

【材料】（4人分）

しいたけ／6個、にんじん（中）／1/2本、いんげん／5本、絹ごし豆腐／1丁、

卵／3個、枝豆／1/2カップ分、むきエビ（小）／適量、薄口しょうゆ／適量

片栗粉／少々、水／適量

【作り方】

- ①しいたけ2個、にんじん、いんげんをみじん切りにする
- ②ボウルに卵を割り、絹ごし豆腐をつぶしながら入れ、①とむきエビを入れて、薄口しょうゆ大さじ3、水を大さじ3入れよく混ぜる
- ③湯呑茶わんなどの丸い器にラップを大きめに敷き、②を流し入れラップで包む
- ④レンジで3～4分加熱して巾着状の卵豆腐を作る
- ⑤しいたけ4個を薄口しょうゆで煮て、枝豆を入れて水溶き片栗粉であんを作る
- ⑥④の卵豆腐のラップをとってお皿に置き、上から⑤をかけて完成

そのほかのきのこレシピも 当JAホームページで公開中！



第2回きのこ料理コンテストのエントリー作品をレシピ集にしました。
当JAのホームページでご確認いただけますのでぜひご活用ください！
なお、第1回コンテストの作品もあわせてご紹介しております。

ふるさと 秋田

検索

検索サイトでホームページに簡単アクセス！

●JA秋田ふるさとHPのトップページにある
「きのこ料理コンテスト作品」のバナーをクリック！

【URL】<http://www.akita-furusato.or.jp>

レシピは現在
19種類！



わたしの ギャラリー

My handmade gallery



ネックウォーマー 【1500円】
(作者：佐藤 美里さん)



マグカップ 【1000円】
(作者：菅谷 江理子さん)



ヘアアクセサリー 【各180円】
(作者：栗林 志津子さん)



ブローチ 【700円〜】
(作者：高橋 妙子さん)



シュシュ 【各250円】
(作者：佐藤 あす香さん)



クリップ 【100円】
(作者：伊藤 千春さん)



バッグ 【各380円】
(作者：阿部 芳子さん)



ストラップ 【各300円】
(作者：高橋 美津子さん)



ビーズストラップ 【800円〜】
(作者：佐々木 真弓さん)



キッズマフラー 【2300円】
(作者：斉藤 洋子さん)

平鹿総合病院の1階に、JA秋田ふるさとの売店があるのをご存じでしょうか。お惣菜などの加工品のほか、お昼時には手作りのお弁当も買える、ちょっと便利な売店です。

実は、この売店はまた別の顔も持っています。

ランチの時間を過ぎたころ、今度は可愛らしい手芸品や雑貨など、売店の会員によるハンドメイド作品が並びます。

そこはまるでミニギャラリー。手作りならではのぬくもりあふれる“1点もの”に、会いに来てください。



生きがいの一つになっています！

10年ほど前から趣味で始めたブローチ作り。その作品を展示できる場所はないかと探していたところ、この売店を知りました。売店は私にとって展示場所の一つ。作ったものを店頭で手に取って見ていただけるのはとても嬉しく、今では生きがいの一つになっています。今後も色々な作品を出品しますので、ぜひお立ち寄りください！
／高橋妙子さん



友人とともにブランドを結成！

自分たちの子どもに着せたいと始めた子ども服作り。その趣味を広げようと、友人と二人で子ども服ブランド『fran(フラン)』を始め、昨年12月に会員になりました。現在は帽子やマフラー、スタイ(よだれかけ)などが中心ですが、今後は洋服も出品予定です！
／佐藤美里さん

●新規会員募集中！

JA秋田ふるさと平鹿総合病院売店では、ただいま新規会員を募集しています。手芸品や雑貨など、あなただけの作品をJAの売店で販売してみませんか。なお、手芸品類のほかにも、お惣菜やお弁当などの加工品の出品者も合わせて募集しております。どうぞお気軽にお問合せください。

※ご加入時はJAの組合員への登録が必要となります。なお、加工品の出品は保健所の営業許可が必要です



JA秋田ふるさと平鹿総合病院売店

(平鹿総合病院1階ローソン前)

【営業時間】 9時～17時 (平日のみ)

JA秋田ふるさと平鹿総合病院売店に関するお問合せは、JA秋田ふるさと営農企画課 TEL 0182-56-4105まで



「よい食宣言」リレー Vol.6

by JAグループ

「みんなのよい食プロジェクト」とは

全国のJAグループで取り組んでいる国産農畜産物愛用運動のことです。生産者も消費者も一緒になって、よい食をつくり、選び、考える、「みんなのよい食プロジェクト」。JA秋田ふるさとも、このプロジェクトに取り組んでいます。

よい食宣言



JA秋田ふるさと女性部
助け合い組織連絡協議会
会長 佐藤 節子さん

おいしさを分かち合い、笑顔の輪を広げよう！

みなさんは、「助け合い」という言葉を聞いてどんなことを感じますか——。わたしたちは誰もが、誰かの力を借りて支え合い、そして助け合いながら生きています。そう、「助け合い」の精神は、わたしたちが生きる上で欠かせないものです。

JA秋田ふるさと助け合い組織連絡協議会は、まさに地域が助け合いの精神でつながることを目指したJAの協力組織です。会員が地域の公民館や高齢者福祉施設などに出向いてレクリエーションなどを行う「ミニデイサービス」や「移動ふれあい広場」など、地域の高齢者の笑顔を引き出す活動を行っています。それらの活動の中で、大切にしていることが「食」です。おいしいご飯や“お茶っこ”など、みんなでテーブルを囲むと、初対面の方も久しぶりに会う方もみんな、自然と会話が弾みます。食べることを大切に、おいしいものをみんなで食べることは、こんなにも豊かな気持ちにさせてくれるのだと、いま改めて感じています。

おいしさを分かち合うことは、みんなが笑顔でつながること——。「食」のチカラを活かし、地域の笑顔の輪を広げていきましょう！

もっと食べたい！

お米レシピ



米粉・ごはんの「おいしい」レシピ

vol.6



ごまのほかにもチョコチップやココア、紅茶葉など、お好みの食材でアレンジOK！子どもといっしょに作りましょう♪

Menu

米粉でサクッと！

「米粉クッキー」

ホットプレートで簡単にできるお手軽クッキーです。米粉を使っているのでカロリーが気になる方にも♪



JA女性部平鹿支部のみなさん
(左から)草薙真利子さん、
佐藤れつ子さん、渡部シゲ子さん

■材料(小15個分)

米粉／100g、砂糖／50g、無塩バター／50g、
卵黄／卵(M) 1個分、ごま(白または黒)／適量

■作り方

- ①常温に戻したバターに砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、クリーム状にする
- ②①に卵黄を加えて混ぜる
- ③②に米粉とごまを加え、軽く練る
- ④麺棒で4ミリの程度の厚さに平らにし、お好みの型でくり抜く
- ⑤150℃に熱したホットプレートで焼き色を見ながら両面を焼いてできあがり！

住宅購入や住宅ローンなどについての情報がいっぱい！
お借り換えをご希望の方もOK！

いくら借りられるの？

固定金利と変動金利、
どっちがいいの？

この予算だと
どのくらいの家が
建てられるのかな？

第11回JA秋田ふるさと トクする！ 住宅ローンセミナー

～住宅ローンの上手な借り方・返し方実践講座～

【主催】JA 秋田ふるさと 【協力】農林中央金庫秋田支店



あこがれのマイホーム。ふくらむ夢と同時に大切なのは資金計画です。そこで新築や建て替えをお考えのご家族を対象に、住宅ローンセミナーを開催します。限度額や返済額などをその場で試算。具体的な資金計画がクリアにわかります。さらに、個別相談では、専門のスタッフが住宅ローンの返済計画を試算し、アドバイスいたします。この機会にぜひご参加ください！

【日時】 2月24日(日) 10:30～15:00 (10:00受付開始)

【場所】 JA秋田ふるさと横手総合支店 2階会議室 (横手市八幡字八幡50)

【内容】 10:30～12:00 セミナー 「住宅ローンの上手な借り方・返し方」

●講師：農林中央金庫秋田支店

12:00～13:00 昼食休憩 ※お弁当あり

13:00～15:00 専門スタッフによる個別相談会

【申込締切】 2月20日(水)

※定員になり次第締め切らせていただきますのでお早めにお申込みください。

【お申込み】 JA秋田ふるさと融資推進課 または 各支店・出張所までお電話ください

●融資推進課 TEL 0182-35-2662 (受付時間：平日 午前9時～午後5時)

予約制
先着50名様

参加料
無料

読者プレゼント

「JA navi」読者のみなさまに、JA秋田ふるさと管内でとれた5種類のきのこを詰め合わせにして5名様にプレゼントいたします！「しいたけ」「しめじ」「ひらたけ」「エリンギ」「なめこ」の詰め合わせです♪いろんな料理で味わってくださいね！

ご希望の方は、はがきに

- 住所、氏名、年齢、電話番号、職業
- 「JA navi」の感想
- 「農家さんへの応援メッセージ」

をご記入の上、下記までご応募下さい。

【あて先】

〒013-0036 横手市駅前町6-22
JA秋田ふるさと総務課
「JA navi」プレゼント係
平成25年2月20日(水)当日消印有効

PRESENT



※写真はイメージです。
※当選は発送をもってかえさせていただきます。また、個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。

「JA navi」とは

JAは、皆さまの「食」と「農」をつなぐ場所。当紙を通じて、生産者と消費者の皆さんが手をつなぐための「navigate (=道案内)」をしたい！という想いからH22年9月に創刊となりました。横手の農業を入り口に、いっしょに日本の農家・農業を応援していきます！



「みんなのよい食プロジェクト」
シンボル 笑味(えみ)ちゃん