

SUNTOU

I ♥
むなかた

すいとろ

Jun. 2018
Vol. 45



大麦と小麦って
どう違うの？



大麦



小麦



皆さんは、大麦と小麦の違いをご存じですか？

大麦は麦ご飯や味噌、ビール、小麦はパンや麺類の原料として使われていますが、これは「グルテン」というタンパク質の含有量が大きく関係しているのです。小麦にはこのグルテンが豊富に含まれており、そのおかげでパンや麺類に必要な不可欠な粘りや弾力が生まれます。一方、大麦にはグルテンはほとんど含まれておらず、大麦でパンを焼いたとしてもうまく膨らみません。そんな大麦の特徴はなんとと言っても食物繊維。白米の約20倍も食物繊維が含まれているんですよ♪

大麦と小麦、見た目はそっくりですが、それぞれの特性を活かした活躍で私たちの食卓を支えてくれています。

〔用途〕

〔特徴〕

大麦	麦ご飯・味噌・醤油・麦茶・ビールなど	食物繊維が豊富
小麦	小麦粉・パン・麺類・お菓子など	グルテンが豊富

プレゼントクイズ



正解者の中から抽選で
JA共通商品券2,000円分を5名様にプレゼント!

問題 JAは「農業協同組合」ですので、一番大切にしているのは「●●」です。農業の生産力を高める、農家の収入を増やす、地域の農業をより元気にすることがJAの大切な役割です。●に入る言葉は何でしょう？
★中面の「協同組合講座」をご参照ください。

応募方法

クイズの答え・住所・氏名・年齢
「すいとろ」の入手方法
①新聞折込 ②ポスティング ③直売所 ④その他
「すいとろ」やJAむなかたに対するご意見・ご感想などを書いて、ハガキまたはメールでご応募ください。
(宛先) 〒811-3436 宗像市東郷四丁目3-1
JAむなかた「すいとろ」係 まで
★メール/kouhou@ja-munakata.or.jp
*JAむなかたホームページからもご応募いただけます!

応募締切

7月13日(金) (当日消印有効)
●当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
●個人情報厳重に管理し、賞品の発送以外の目的では使用しません。

フェイスブックでも
情報配信中!

facebook

右のQRコードからも
アクセスできます。
ぜひチェックしてください。



JAむなかたは、広報紙「べじたふる」を毎月発行! 管内の農産物直売所やコミュニティセンター、宗像ユリックスなどに置いています。

★「すいとろ」次号の発行は11月です。

こだわり名鑑
Vol. 31

麦

大麦 = Barley
小麦 = Wheat



5月下旬から6月上旬にかけて収穫期を迎える麦。上の写真は宗像市富地原で5月下旬に撮影した刈り取り直前の麦畑です。

大麦・小麦は、ともに世界最古の穀物のひとつ。今からおよそ1万年前に、現在の中東地域に起こった文明、古代オリエントにおいて、狩猟生活をする先住民たちが野生種の大麦・小麦を見

つけて採種したのが始まりだと言われています。さらに小麦は、米・トウモロコシと合わせて世界三大穀物に数えられるほど私たちの食生活になくてはならないものです。

今回は、そんな「麦」の魅力をお伝えします。むなかた地域で主に生産されている、ビール用大麦と麵用小麦にも注目です!

むなかた地域で作られている麦にはどんなものがあるの？



●大麦「しゅんれい」
2004年に福岡県が育成した品種。背丈が低く倒れにくい、千粒重が大きいため多収、被害粒が少ない、という特徴を持った二条大麦(ビール用大麦)です。



●小麦「チクゴイズミ」
収量性に優れた千粒重がやや大きく、葉や穂が早く枯れる「枯れ熟れ様障害」に強い、という特徴を持った小麦です。



●小麦「ちくしW2号」
どんこつラーメンの適性に優れた硬質小麦品種を、短期間に育成することを目的に作られたラーメン用小麦(ラー麦)です。

JAむなかた 麦作部会



現地検討会

大麦、小麦とも高評価を獲得、さらなる品質・収量の向上を図ります。

JAむなかた麦作部会は現在、66経営体でビール用大麦の「しゅんれい」や小麦の「チクゴイズミ」、「ちくしW2号」を約525haに作付けしています。むなかた産「しゅんれい」は、朝倉市にあるキリンビール福岡工場に出荷。粒が大きく揃っている・殻皮が薄く水を吸いやすい・酵素力が強いなど、いくつもあるキリンビールの品質基準条件をクリアしており、品質の高さが自慢です。

また、平成29年産の「チクゴイズミ」、「ちくしW2号」は小麦品質評価の結果、最高評価の1等Aランクを獲得しました。部会では、今後も高品質かつ安定供給を続けるため、排水対策や播種前研修会などの取り組みを強化し、栽培体系を確立していきます。

栽培スケジュール

小麦 播種(11月下旬) → 出穂(4月中旬) → 収穫(6月上旬)
大麦 播種(12月上旬) → 出穂(4月上旬) → 収穫(5月下旬)

播種



出穂



収穫



麦 豆知識



麦は風に吹かれてお腹も心も満たす穀物なのだ!

小麦の栄養は？

小麦粒の約85%を占める胚乳という部分が小麦粉になります。この胚乳の主成分はデンプンとタンパク質。デンプンは体内で消化吸収されてブドウ糖に変わり、脳をはじめ筋肉など身体を動かす上で欠かせないエネルギー源となります。

大麦の栄養は？

大麦には、水溶性と不溶性の食物繊維が2:1の割合で含まれています。大麦のように不溶性に比べ水溶性食物繊維が豊富に含まれている食品は少ないため、偏りがちな摂取バランスを整えて腸内環境を良好に保つのに効果的です。



▲栄養豊富な麦ご飯

大麦の選び方・保存法は？

大麦は、よく乾燥していてゴミが入っていないもの、粒の大きさが揃っていて、ふっくらとしているものを選びましょう。

乾燥した状態でも、開封後は密閉容器に入れ風通しの良い冷暗所で保存します。茹でたり炊いたりしたものが余った場合には冷凍保存しましょう。

彩り豊かな新食感! 押麦のサラダ

【材料…3人分】

- 全農国産大麦使用 押麦(50g)
- 好みの野菜
- 塩……………小さじ1
- レモン汁……………小さじ1
- 酢……………大さじ1
- オリーブオイル…大さじ2
- にんにく……………適量
- 黒胡椒……………適量

【作り方】

- ①押麦を水に15分ほど浸し、水ごと火にかけて10分茹でます。茹であがったらざるにあげ、水気を切ります。
- ②野菜をすべて角切りにします。
- ③①、②を④の調味料で和えます。
- ④冷蔵庫で1時間ほど冷やし、味がなじんだら完成です!



▲全農国産大麦使用 押麦 (販売場所:グリーンセンター本店 宗像市東郷四丁目2-7)

むなかた産のお米を100%使った 「もちもちふわふわ」の米粉パン

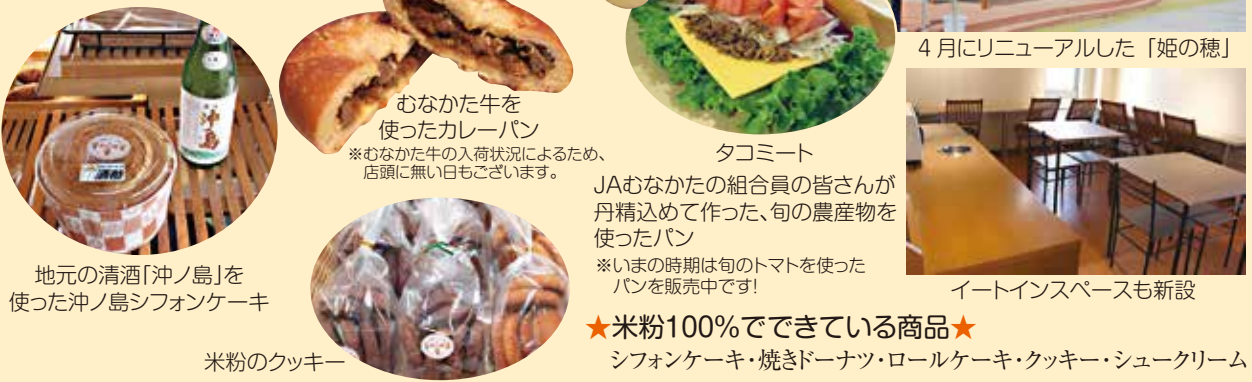
JAむなかたが、米粉パンを製造・販売していることをご存知ですか？

米粉パンは現在、米粉パン工房「姫の穂」と農産物直売所「ほたるの里」で販売。むなかた産米の消費拡大や地産地消の推進などを目的し、こだわりを持って米粉パンを作っています。

むなかた産の米粉82%、小麦グルテン18%の割合で作られる米粉パンは、石窯オーブンで焼き上げるため、より「もちもちふわふわ」な食感をお楽しみいただけます。

- 米粉パンのこだわり**
- ★むなかた産のお米を100%使った米粉を使用しています
 - ★むなかた産の農産物や地元企業の商品を積極的に使用しています

安全・安心な美味しさを求めて
四季折々の商品を



★米粉100%で作っている商品★
シフォンケーキ・焼きドーナツ・ロールケーキ・クッキー・シュウクリーム

★米粉パン工房「姫の穂」宗像市江口1172 ☎34-6200 ★農産物直売所「ほたるの里」宗像市須恵一丁目1-18 ☎32-4058

JAむなかた おすすめ わがまちシリーズ



「海千」の無着色辛子明太子を使った明太子フランス

大島の塩を使った塩パン

むなかた牛を使ったカレーパン

タコミート

JAむなかたの組合員の皆さんが丹精込めて作った、旬の農産物を使ったパン

※いまの時期は旬のトマトを使ったパンを販売中です！

イトインスペースも新設



4月にリニューアルした「姫の穂」



イトインスペースも新設

ベランダでできるキッチンガーデン

幅広いレシピに最適… **キャベツ**



水やりは被覆の上から行う

追肥はその都度トンネルを外して行い、再び元に戻す



プロからのワンポイントアドバイス

園芸課の北城戸です

7月下旬～8月上旬に種をまけば厳寒期の前に収穫できます。どんどん大きくなるキャベツを楽しみながら栽培しましょう！

品種は小型で生育が早い年内収穫用を選び、中でも初心者にはミニキャベツがおすすめです。深さ20cm弱の標準コンテナでもそれなりの大きさに育ちます。株と株の間は20cmぐらい開けて1カ所3～4粒を点まきし、間引きを行いながら、本葉4～5枚の時期に1本にします。追肥は植え付け後10日目に1回を行い、その後20日ごとに1回、1株当たり10gを施します。水やりは結球が始まったら特に多めにします。

防虫対策として、プランターをサンネットか不織布でトンネル状に被覆すると効果があります。トンネルは11月になったら外して太陽の光を十分に与えます。また、ある程度の寒さに当たった方が甘味も増します。
(明治大学特任教授・佐倉朗夫)

早春から初夏にかけて出回る春キャベツ(春玉)は、巻きがゆるやかで葉が柔らかいのが特徴です。秋から冬に出回る冬キャベツ(寒玉)は、巻きが硬く葉もやや硬めですが、煮くずれしにくく煮込み用に適しています。

選ぶ際は、濃い緑色で艶があり、見た目より重さの感じられる物は新鮮な証拠です。半分に切った物は、葉の間が詰まっています、中央の軸の高さが全体の2/3以内の物を選びましょう。

地域と一っしょに



JAむなかたでは、地域に密着した様々な活動を展開中です。



「ほたるの里」創業祭

どれも新鮮で安かね！



みそ作り体験

よ〜くこねてね！

- 創業20周年、JAが運営を承継して1周年が経ち、創業祭を開催！開店前から行列ができ、大盛況の1日となりました(^_^)
- 「サービスのみ」で曜日対抗ゲーム大会を開催しました。玉入れと釣りゲームでいざ勝負！声援や拍手が飛び交い、白熱した戦いが繰り広げられました♪
- 三遊亭円楽師匠に講演していただき、学びあり笑いありの会は大盛り上がりでした！(^o^)/
- 第二赤間保育園、年長組のみなどみそ作り体験に挑戦しました。熟成後、給食に使われます♪
- 自由ヶ丘南小学校5年生のみなど田植えから稲刈りまで行い、そのもち米でもちつきをしました♪
- 「いせきんぐ宗像」との共催で、支店運営委員の方々と地域の皆さんと芋の苗を植えました。美味しいお芋、たくさんできるかな？収穫が楽しみです！(^_^)



第36回 文化講演会

オッ！釣れた釣れた

ゲーム大会を開催

『笑点』でおなじみ円楽師匠の名調子！



もちつき大会

もつと腰を入れて！

写真は自由ヶ丘支店の食育活動



芋の苗を植えました

写真は東郷支店の食育活動

お知らせ

7月21日(土) 17:00～ 田島支店
玄海夏まつり 2018に参加します

写真は昨年の玄海夏まつり

お得なお知らせ

JAむなかたの全ATMが土曜日、日曜日にも利用できるようになりました。

平日/8:45～19:00 土・日曜日/9:00～17:00 (祝日は稼働していません)

ATM設置場所

赤間支店 宗像市石丸二丁目25-5	神興支店 福津市若木台五丁目21-1
河東支店 宗像市須恵一丁目1-14	福間支店 福津市中央二丁目21-10
南郷支店 宗像市原町153-1	津屋崎支店 福津市津屋崎六丁目4-7
宗像市役所 宗像市東郷一丁目1-1	宗像大社前 宗像市深田588
自由ヶ丘支店 宗像市自由ヶ丘二丁目6-1	

手数料無料 ☆今後ともJAむなかたをご利用ください

協同組合講座 4

JAは何を目指しているの？

戦後の農村とともに歩んだ農業協同組合

農業協同組合は1948年に「農家による農家のための集まり」として誕生しました。当時は食糧難の時代で、お米などの農産物をたくさんつくるのが農業協同組合の使命でした。農業協同組合は、農村で健康診断をしたり、女性部(農家のお母さんたち)*が栄養の摂り方を工夫したりと、農村の人々の暮らしをよりよくするための努力も続けました。

みんなの力を合わせて住みやすい地域づくり

その後、日本は高度経済成長の時代を迎え、農家や農村の暮らしはどんどん豊かになってきました。そして今、農業協同組合は農家だけでなく地域の皆さんと深く関わり、高齢者の暮らしをサポートしたり、地域の小学生に農作業を体験してもらったりと色々な取り組みをしています。

JAが大切にしていること

JAは「農業協同組合」ですので、一番大切にしているのは「農業」です。農業の生産力を高める、農家の収入を増やす、地域の農業をより元気にすることがJAの大切な役割です。

*女性部…現在JAむなかたでは「アグレス」という愛称で活動しており、農家の方でなくても一緒に活動することができます。

JAの組合員になりませんか？

JAは、組合員が主人公の組織として、組合員が力を合わせ、みんなの願いをかねるための組織です。JAむなかたの組合員になって、地域でくらす協同組合の仲間として、JAの事業を利用しませんか？組合員に共感し、地域農業の発展や地域づくりを応援していただける方を組合員にお誘いしています。

組合員になるための資格

当JAの地区内に住所があり、JAの事業を利用したり、活動に参加したりできる方。

組合員のメリット

当JAの各事業で、組合員だけの特別なサービスが受けられます。また、事業活動の結果として十分な剰余金が出た場合には、出資配当が受けられます。

★加入申し込み、お問合わせは最寄りの各支店まで

JAからのお知らせ

暑い夏にひんやりおいしいイチゴはいかがですか？

Free Fruit

農産物直売所「ほたるの里」は、急速冷凍の新技术を導入して、新商品**Free Fruit**(フリーズフルーツ)の販売を始めました。解凍しても、食味・食感が冷凍前とほとんど変わらないため、夏にもおいしいイチゴを食べることができます。冷凍庫から取り出して5分後に食べるのが「ほたるの里」のオススメです！

贈答にもぴったり！

販売場所 ●農産物直売所「ほたるの里」 ☎32-4058

親子料理教室

対象：小学生以上

●開催日時…7月31日(火) 午前9時30分～

●開催場所…JAむなかた本店 JAホール 2階調理室

●定員…先着10組(宗像市・福津市在住の方を優先させていただきます)

●参加費…親子1組 1,000円(お子様1人追加につき+300円)

親子みそ作り教室

●開催日時…8月3日(金) ●午前の部:10時～ ●午後の部:14時～

●開催場所…JAむなかた本店 JAホール 2階調理室

●定員…各回先着10組(宗像市・福津市在住の方を優先させていただきます)

●参加費…親子1組 1,000円(みそ1.5kgお持ち帰り)

★受付期間…7月2日(月)から先着順

★ご持参いただくもの…エプロン・三角巾(大判ハンカチ等)・上履き(お子様のみ) ★託児はありません

★お問合わせ…ふれあい生活課 ☎36-2371

豊かなセカンドライフに向けて

年金相談会

ご予約制(先着20名様) 【参加費無料】

公的年金の基本と様々な質問に社会保険労務士が面談形式で詳しくお答えします。

〈日程〉 〈場所〉

7月6日(金) 大島支店

7月7日(土) 田島支店

7月21日(土) 赤間支店

7月22日(日) 河東支店

自由ヶ丘支店

津屋崎支店

南郷支店

東郷支店

神興支店

福間支店

●時間/9:00～17:00

★お問合わせ…各支店まで

ご持参いただくもの

- 年金に関する書類
- ねんきん定期便
- 年金手帳
- 年金受付相談票
- 認印

野々く会館 家族葬プランのご案内

40名様までの家族葬・小規模葬をお考えの方へ

小ホール(40名様まで)

家族葬プラン **45万円** (組合員価格) (税別)

お迎え → ご安置 → 通夜式 → 告別式 → 火葬

■5名様までご宿泊可能です。浴室・台所も完備しています

福津斎場小ホール

もしもの時にあわてないために

斎場見学 事前相談

★お問合わせ… 本館・別館斎場 ☎36-4423 福津斎場 ☎52-4448