



Joshie Jestina Jestina

Vol. 03



インゲン

みかん

ブロッコリー

●第11回光のフェスタ2017(2 日·平戸市)

●させぼ鹿町パールマラソン(3 日·佐世保市)

- ●クリスマス会~ふるさとの味・母ちゃ んの味を伝えよう(15日・小値賀町)
- スナップエンドウ ●九十九島遊覧船大晦日サンセッ トクルーズ(31日・佐世保市)
 - ●ハウステンボスカウントダウン (31日·佐世保市)

ブロッコリー

いちご

- ●九十九島遊覧船初日の出ク ルーズ(1日・佐世保市)
- ●新春独楽廻し大会(2日·佐世保市)
- 旬のもの ●朝一ぜんざい会(10日・佐世保市) ●第48回平戸縦断駅伝大会
- (14日·平戸市) スナップエンドウ ●大漁祈願祭(15日・小値賀町) ●小柳賞佐世保シティロード
 - レース大会(中旬・佐世保市) ●第67回郡市対抗県下一周駅 伝大会(26~28日·県下一円)

いちご

デコポン

キャベツ

文旦

- ●子泣き相撲(3日·平戸市)
- ●川内峠野焼き(4日・平戸市)
- ●平戸つばきフェア(24~25 日・平戸市)
- ●平戸瀬戸市場6周年記念~誕 生祭~(24~25日·平戸市)
- ●愛宕祭り(24~26日・佐世保

オランダえんどう 佐世保市)

いちご

トマト

レタス

デコポン

- ●肥前えむかえ繭玉まつり(江 迎)(上旬·佐世保市)
- ●ジョギングフェスティバルin 佐々(上旬・佐々町)
- ●しらうお祭り(上旬・佐々町)
- ●西海橋春のうず潮まつり(中 旬·佐世保市) ●福島町さくら祭り(中旬・松浦市)
- ●長崎小値賀国際音楽祭(中旬· ●展海峰菜の花ウォーク(下旬・



さいかい魅緑探訪

農訪。そのおいしさを守る人々場問。全国で愛される「西海みかん」

温暖な気候に恵まれた佐世保市 温暖な気候に恵まれた佐世保市 は水はけがよく、ミネラル分を 含んだ潮風が流れ、太陽の光がさ 含んだ潮風が流れ、太陽の光がさ たっと でおいしいみかんに育ちます。 でおいしいみかんに育ちます。 収穫されたみかんは選果所へ。 収穫されたみかんは選果所へ。

出荷されます。 島の華」「味っ子」「味まる」のブ

質の高いみかんを栽培するためのノウハウや、ブランド化のための仕組みづくりは、産地全体で数の仕組みづくりは、産地全体で数のをでは地区かんきつ部会です。そさせば地区かんきつ部会です。そして現在、部会長を務めているのが古川公彦さん(44)です。

でなく、産地全体のための仕事をでなく、産地全体のための仕事をすることが多いという古川さんは「家族の協力に心から感謝してい「家族の協力に心から感謝している。これからも部会員全体で、おいしいみかんづくりを続けたい

たものだけが、糖度の高い順に「出を確認し、すべての基準に合格し

にカメラで大きさや色合い、傷等センサーで糖度や酸を計測。さら









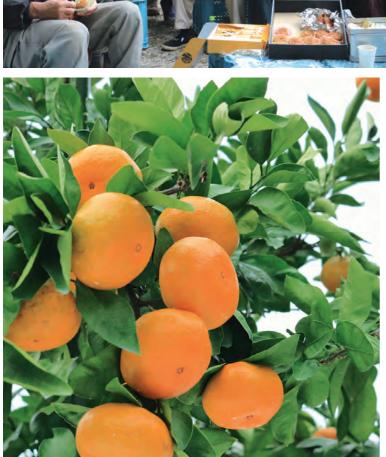
【取材協力】 西海みかん農家

西海みかん農家 **古川 公彦**さん・**みゆき**さん (佐世保市)

(佐世保市) 古川公彦さんはJAながさき西海させぼ地 区かんきつ部会の部会長就任2期目で、み かん生産に汗を流していらっしゃいます。ま た、部会長として日本各地に出向きながら 「西海みかん」のブランド強化のため活動さ れています。

れています。 奥様のみゆきさんは、JAながさき西海女性部フレッシュミズ部会オランジュの中心人物として活躍されており、初代リーダーも務められました。

がられました。 夫婦そろって親切に取材に対応して頂きました。ありがとうございました。



おいしいみかんを みかん選果所に潜人!!



●受け入れ検査

家庭選果がきちんとなされているか、 検査員がチェックします。選別が悪い と持ち帰り、再選別となります。



②選果ラインでの選別 傷んだみかんやその可能性があるみか んを取り除きます。



・カメラでチェック 果実1個1個を光センサーとカメラ チェック。糖度、酸度、大きさ、色、果形、 腐敗を判定します。(40個/1秒)



()積み込み・出荷

箱詰めされ商品となった「味っ子」「味 まる」みかんは、JR貨物やトラックに よりお客さんの待つ市場へ出発!!



G白動秤量機

ふたを閉める前に重量のチェック。商 品のチェックを行います。



②等級・階級什分け箱詰ライン 判定された果実が決められた箱に収ま ります。

区284名、 りを追求しています。ての時期の果実の状態 会役員たちが、 西海みかんの栽培はさせぼ 果実の状態を把 松浦地区30名) 精力的にこれらすべての それらの取組みが評価され、 地区 の みかん農家が登録。 一から松浦地区まで3 を回り、 年の第55回農林水 栽培管理方法や 40代の (させぼ かん作 元気な

地產地消

栗林好子さんの

ごその実の佃煮

第40回北部地区生姜部会品評会 加工品の部 最優秀賞作品

材料

生姜	80g
しその実	100g
水	少々
みりん	少々
ごま油	少々
砂糖) 自家の味付けで	20g
醤油 「適当です。	30g

調理のポイント

生姜を茹でるのは、辛さを抑えるため。また 茹でることで繊維質が柔らかくなります。 保存期間

冷蔵庫に入れておけば2週間保存可能です。 (時々、加熱すること)

〈調理方法〉

- ①生姜を細切りにする
- 2生姜を茹でる
- 3生姜としその実を、水、砂糖、 醤油で煮詰める
- 4 仕上げにごま油を混ぜる



ここで買えます!

ブランド! 「西海みかん

みかん農家さんが数十年かけて築かれた全国トップブランドの西海み かん「味っ子」「味まる」を販売しております。

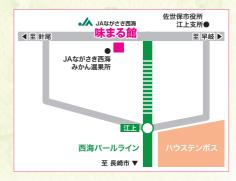
県内のお店ではなかなか手に入らない、甘くて・美味しい「西海みかん」 を当店でお求め頂き、是非ご賞味下さい。

JAながさき西海 味まる館

- 場 佐世保市指方町2734-3
- 0956-27-1237
- **M** 0956-27-1238
- **2** 9:00~17:00

休 年末年始

当店舗は、みかんが出回る時期 (10月上旬~1月末)の期間限定 営業になります。



∜やっぱりお米は体にいい!//

おにぎりダイエッ

お米には、タンパク質やビタミン、食物繊維、ミ ネラルなどがバランスよく含まれているので、食べ る量を上手にコントロールすれば、ダイエットの頼 もしい味方になります。

▼ お米はダイエットの味方

ご飯はパンや麺類と違い、塩分やコレステロー ルを含みません。さらに、同じ重量ならパンより も低カロリーです。また、おにぎり1個(100g)を 180キロカロリーと覚えておくと、食事のカロリー 計算が簡単。食べる量を上手に制限できます。

✓ 冷えたご飯ならさらに効果的

ご飯に含まれるデンプンは、冷えると「難消化性 デンプン(レジスタントスターチ)」になり、温かい 状態に比べ、糖質などが体に吸収されにくくなり ます。また、この難消化性デンプンが不溶性の 食物繊維としての役割を果たすことで、脂肪や 糖質を包み込んで便として排せつしてくれます。

おにぎりダイエットは、自分の消費エネルギーに合わせて、おにぎりの数で食事のカロリーをコントロールする方法です まずは、自分の消費エネルギーを知ることから始めましょう。

STEP 1 1日の消費カロリーを計算しよう

あなたに当てはまる生活活動指数と基礎代謝基準値を選び、現在の体 重を掛けて、1日に消費するカロリーを算出しましょう。

生活活動 × 基礎代謝 = あなたの1日の 生粉 × 基準値 = 消費カロリー 指数 基準値 消費カロリー

※たとえば50歳女性で体重60kg、運動量がふつうの人の場合 ②60(kg)×⑤1.5×⑥20.7=約1863kcal

ジム	週1回	週1回	週2回以上	年齢	女性	男性
生活	あまり	動く・	よく動く・	18~29歳	23.6	24.0
	動かない	歩く	よく歩く	30~49歳	21.7	22.3
指数	1.3	1.5	1.7	50 歳以上	20.7	21.5

STEP 2 1日に食べるおにぎりの数を決めよう

算出した消費カロリーから「1日に食べるおにぎりの数と、おかずのカロ リー(kcal)」を確認し、毎日の食生活で実践しましょう。

あなたの1日の消費カロリー

	消費 カロリー	~1500 kcal	~2000 kcal	~2500 kcal	~3000 kcal
ſ.	朝				
食事	昼	<u>a</u> 4	a a 6	a a	<u> </u>
の目安	間食	個	個	□ □ □	△ △ 個
	夜				
	おかず	780kcal	920kcal	1060kcal	1200kcal

たとえば主菜はカニ玉 460kcal アジのたたき 90kcal 副菜はホウレンソウのおひたし 1 鉢と汁物で 120kcal

STEP3 食べたら体を動かそう

食事が終わってから、壁を使って脚を後ろに上げる います。体に適度な 負荷をかけることで、 より多くの脂肪が燃

3つの運動をおこな 壁に両手をつき、片

方の脚を後ろに上げ て3~5秒静止。反対 側も同様におこなう。 これを3回繰り返す。



壁を使って腕立て伏せをする

両脚は肩幅より狭く 開き、壁の前に立つ。 壁に両手をつき、ひじ を曲げて3~5秒静止。 これを3回繰り返す。



椅子に座って脚を上げる

両脚と両ひざをつけ たまま、床から脚を 上げて5秒静止。 ゆっくり下ろして、こ れを3回繰り返す。







火災はもちろん、地震にも 備えられる建物や家財の保障

■建物更生共済



あの「むてき」がパワーアップ!

くらしの保障、相談するなら

•/A JA共済

- ●ご加入にあたりましては、お近くの.JA(農協)へ
- お問い合わせください。 ■JA共済ホームページアドレス

http://www.ja-kyosai.or.jp

17481050149



担保·保証人 所得証明 原則不要!

ご融資利率 ホームページからのお申込みで

※店頭からのお申込みは、固定金利(保証料込)年5.0%~13.0%となります。

10万円~500万円以内 ※主婦・パートの方は10万円~30万円以内

6ヶ月以上10年以内

お使いみちはご自由です!! 主婦・パートの 方もご利用いた だけます!!

インターネット受付で金利引き下げ中! http://www.ja-nagasakisaikai.com/ いますく アクヤス Q JAながさき西海 検索

ウス西海のお歳暮ギフト!!







(写直はイメージです

大自然に育まれた長崎の黒毛和牛。

「安全・安心」へつながる管理と愛情豊かに育てたのが「長崎和牛」です。 黒毛和牛の素晴らしい美味しさを詰め込んだ「長崎和牛」和牛肉を大切 な人にもお届け下さい。

ご予算に応じて対応致します。

ミートハウス西征

TEL/FAX 0956-64-4129

JAながさき西海 〈営業時間〉10:00~19:00



〒859-6326 佐世保市吉井町立石30番地4 〈駐車場〉6台

JAさせばホー JAさせぼホールで楽しい忘·新年会♪ 年は2つの特典! プラシ プランご利用で

プラン内容

理〉 卓盛料理 or ブッフェ料理

〈飲み放題〉 ビール・日本酒・焼酎・ワイン・ウイスキー ノンアルコールビール・ソフトドリンク各種

JAながさき西海 させぼホール

佐世保市松浦町2-28 20956-24-3123 FAX 0956-24-3124 E-mail info@ja-sasebohall.com

お一人様

がついて

飲み放題にカクテル付き

ランご利用で

横断幕orカラオケ

※10名様から承ります。(10名様以下でもご相談下さい) ※他、ご予算に応じてご注文を承っております。

Jasmile 読者プレゼント クイズ!!

本誌をお読みいただき、クイ ズに答えていただいた方の中 から、抽選で素敵なプレゼント が当たります!

今回のプレゼント

〈休業日〉第1・第3土曜日

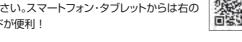
西海みかん (1箱·2.5kg)を 5名の方にプレゼント!!



平成28年度(第55回)農林水産祭天皇杯を受 賞し、品質の良さと甘さを全国に知らしめたな がさき西海農業協同組合させぼ地区かんきつ 部会の特産品は?

えつつみかん

JAながさき西海ホームページ内の特設ページにア クセスし、応募フォームに必要事項をご記入の上、ご 応募ください。スマートフォン・タブレットからは右の QRコードが便利!



ハガキに①本誌へのご意見・ご感想、②クイズの答え、③住所・名前・ 年齢・職業・電話番号を明記の上、下記宛先までご応募ください。

〒859-6326 長崎県佐世保市吉井町立石12-1 JAながさき西海 「ジャスマイル プレゼント係」

〈応募締切〉平成30年2月4日(日)

※ハガキの場合は、当日消印有効です。

※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。



JAながさき西海

食と農と地域を笑顔でつなぐ情報誌





平成29年12月10日 発行 発 行/ながさき西海農業協同組合

生/企画部 佐世保市吉井町立石12-1 ☎0956-64-3141代

おトクな情報満載! JAながさき西海のホームページ!

http://ja-nagasakisaikai.com/

JAながさき西海のホームページでは、旬のお野菜 を使ったレシピやおトクなキャンペーン情報、たのし いイベント情報など、くらしに役立つ情報を公開中!

Q JAながさき西海

