

# JAあつぎコミュニティ

2018.11.20

No.36

発行 厚木市農業協同組合  
厚木市水引 2-9-2  
☎046(221)1666(代)

JAあつぎ

検索



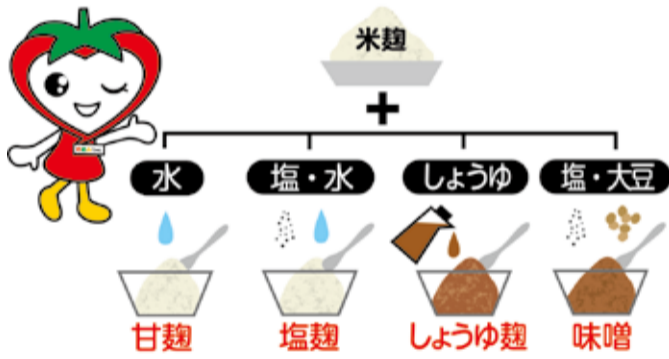
## 米麴は日本の食文化を支える大切な存在!



### 今、話題の米麴ってなに?

穀類(米や麦)や豆などに、黄麴菌や白麴菌などの麴菌を培養させたものを麴と言います。米麴のほかに、麦麴や豆麴があります。

米麴ができるまで  
米  
↓  
ぬかをのぞく  
↓  
蒸す  
↓  
種付け  
↓  
米 麴



米麴は、奈良時代から活用され、日本人の食生活を支える大切な存在です。2006年、麴菌は「われわれの先達が長い間大切に育み、使ってきた貴重な財産」として「国菌」に認定されました。今回は、麴が持つパワーについてご紹介します。

### 知れば知るほどすごい! 米麴パワー

米麴に含まれる成分は、体にいいものばかり。味はもちろん、健康面も支えてくれます。

#### ■栄養を効率よく吸収し、消化を助ける

米麴に含まれる消化酵素の一つであるアミラーゼはでんぷんをブドウ糖に、プロテアーゼはたんぱく質をアミノ酸に分解します。これらの酵素が栄養素を分解してくれるので、消化・吸収をスムーズにし、胃腸の働きを助けると考えられています。

#### ■乳酸菌の力で健康をサポート

米麴は、オリゴ糖や食物繊維を豊富に含み、善玉菌を増やして腸内環境を整えるので、免疫力が上がります。便通も良くなり、便秘解消、デトックス効果も期待できます。

#### ■多様なビタミン類で美肌効果あり

麴は、ビタミンB群やミネラルが豊富なため、美肌・美白効果が狙える、女性にうれしい食材です。また米麴から作られた甘酒は、「飲む点滴」と言われるほど栄養豊富で、疲れた体をサポートしてくれます。

#### ■無理せず自然に減塩

米麴は食材の旨みを引き出してくれる万能食材。塩分量を減らしても、おいしい料理を作ることができます。塩麴は、塩と比べて塩分量が約1/4なので、塩分摂取量を抑えたい人にはぴったり。自然と減塩料理を楽しむことができます。

### 甘麴の作り方

■材料(作りやすい分量)  
米麴...300g 水...400ml

STEP1 炊飯器に米麴を入れて手でもみ、水を注ぐ。

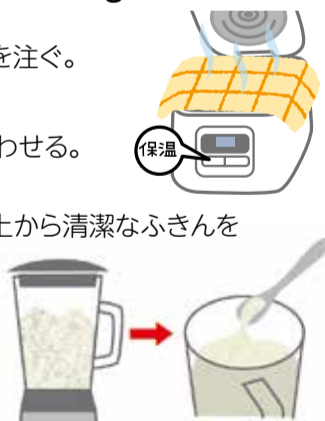
STEP2 清潔なスプーンかへらでよく混ぜ合わせる。

STEP3 炊飯器の蓋を開けたままの状態、上から清潔なふきんを被せて保温ボタンを押す。

STEP4 3時間たったら一度かき混ぜる。

STEP5 さらに3時間たったらミキサーにかけてなめらかになるまで攪拌する。甘みを感じたら出来上がり。清潔な保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

※冷蔵庫で約1週間、冷凍庫で約1カ月保存可能



#### 甘酒の作り方

甘麴 水  
1 : 1  
の割合で入れてよく混ぜる。

### 塩麴の作り方

■材料(作りやすい分量)  
米麴...200g 塩...60g  
水...200~250ml

STEP1 清潔な保存容器に米麴を入れて手でもみ、塩を加える。

STEP2 清潔なスプーンかへらで全体をよく混ぜる。

STEP3 水を少しずつ加え、全体がなじむまでよく混ぜ合わせる。

STEP4 蓋をして直射日光が当たらない場所におき、1日1回全体を混ぜる。

STEP5 1週間~10日おいてとろっとした状態になったら、ミキサーにかけてなめらかになるまで攪拌する。清潔な保存容器に入れて冷蔵庫で保存する。

※冷蔵庫で約半年間保存可能



米麴は、ぜひ夢未市で!



## 米麴は、夢未市で販売してるよ!

夢未市では、米麴はもちろん、さまざまな麴商品を取り揃えております。ご来店、お待ちしております。

# 第49回 厚木市農業まつり

# 畜産祭・収穫祭

## 伝えたい食と農の大切さ～地産地消で元気なあつぎ～

厚木市・清川村の農畜産業を紹介するイベント「第49回厚木市農業まつり畜産祭・収穫祭」を11月23日(祝・金)と24日(土)の2日間にわたって厚木中央公園で開催します。会場では、生産者の自信作が並ぶ農産物品評会をはじめ、新鮮な農産物や花、加工品などを即売。今年は、新たに厚木の名産品である豚肉の販売も行われるので楽しみに。このほか、子どもたちに大人気の仮面ライダージオウショーやJA共済アンパンマン交通安全キャラバンも行います。ご家族そろってのご来場お待ちしております。

### 農産物品評会



管内の新鮮な野菜や果物、花などが勢ぞろいします！

### 各種即売



農畜産物をはじめ、加工品や鉢花、植木など、多くのブースが並びます！

### 各種体験



子どもたちに人気の各種体験をたくさん用意！

### ステージパフォーマンス



迫力あるダンス・演奏、豪華商品が当たる抽選会などを開催！

### 11/23 祝・金 仮面ライダー ジオウショー

1回目:10:30~11:00  
2回目:13:30~14:00

観覧無料



### 11/24 土 JA共済 アンパンマン 交通安全 キャラバン

観覧無料



## 11/23 祝・金 24 土 厚木中央公園



### 1~5 ちびっこスタンプラリー!!

各日500人限定

### 5つのコーナーをまわってスタンプを集めよう!

販売価格:1カード100円(1人1カードのみ) 参加対象:小学6年生まで

- |                      |                   |                         |
|----------------------|-------------------|-------------------------|
| <b>抽選でもれなく景品GET!</b> | ★1 豚汁1杯プレゼント      | ★4 食農クイズ(ゆめみ隊コーナー)      |
|                      | ★2 米のつかみどり        | ★5 工作体験(夢末Kidsスクールコーナー) |
|                      | ★3 米のゲーム(女性部コーナー) |                         |

### PHOTO SPOT フォトスポット!!

会場内5箇所にフォトスポットを設置します。お気に入りの写真をぜひ撮ってください!

- |              |          |
|--------------|----------|
| ① 農産物の宝船     | ② トラクター  |
| ③ 米のフォトプロップス | ④ アンパンマン |
| ⑤ 動物         |          |

## 第49回 厚木市農業まつり 畜産祭・収穫祭プログラム

11月23日(祝・金) (9:00~15:00)	11月24日(土) (9:00~14:00)
9:00~ ●開会式 ●農産物品評会一般公開	9:00~ ●表彰式 ●農産物品評会一般公開
9:45~10:00 ●オープニングパフォーマンス	9:00~ ●農産物品評会一般公開
①10:00~ ●大根無料配布(250本)	10:30~11:00 ●JA共済アンパンマン交通安全キャラバン
②14:00~ ●大根無料配布(250本)	10:30~12:00 ●農産物品評会予約品受け渡し ※同時開催は品評会会場内見学不可
10:30~ ●農産物品評会予約受付	①11:30~ ●大根無料配布(250本)
10:30~11:00 ●仮面ライダージオウショー	②13:30~ ●大根無料配布(250本)
11:45~13:10 ●ステージパフォーマンス	12:00~ ●農産物品評会一般販売
13:30~14:00 ●仮面ライダージオウショー	12:45~13:15 ●JA共済アンパンマン交通安全キャラバン
14:30~15:00 ●お楽しみ抽選会	13:45~14:00 ●野菜のチャリティー販売

11月23日(祝・金) (9:00~15:00)	11月24日(土) (9:00~14:00)
●農産物品評会	●豚肉の試食
●野菜即売	●搾りたて牛乳サービス
●柿即売	●バター作り体験
●もち即売	●卵・もつ煮の販売
●豚汁・カレーライス	●はちみつ搾り体験
●うどん・そば	●動物ふれあい広場
●農産加工品即売	●畜産パネル展示
●焼き芋・落花生即売	●農業・食農ギャラリー
●鉢花・アレンジ即売	●障がい者手づくり製品即売会
●植木即売	●金融・共済キャンペーン
●寄せ植え体験	●フェイスペイント
●バザー(23日のみ)	●ちびっこスタンプラリー
●ミニデイ体験(24日のみ)	●青色申告会
●健康相談	●JA PR
●厚木産豚肉の販売	●夢末市販売
●厚木産米つかみどり(ちびっこスタンプラリーのみ)	●地粉ラーメン
●おいしいお茶の淹れ方体験	●全農商品・足柄茶販売
●全農商品・足柄茶販売	●食料品即売
●食料品即売	●ガス器具展示予約会
●ガス器具展示予約会	●農機具展示予約会
●農機具展示予約会	●地震体験
●地震体験	●住宅相談
●住宅相談	●夢末Kidsスクール(もち米販売・工作)
●夢末Kidsスクール(もち米販売・工作)	●チャリティー抽選会
●チャリティー抽選会	●女性部(米のゲーム等)
●女性部(米のゲーム等)	●ゆめみ隊(食農クイズ)
●ゆめみ隊(食農クイズ)	●女性部作品展・女性大学PR
●女性部作品展・女性大学PR	

その他、さまざまな催しで皆さまのご来場をお待ちしております。※天候等により、プログラムの内容や時間を変更させていただく場合もありますので、ご了承ください。



南側(市役所側) トイレ

# 体にうれしい！ かんたん米麴レシピ

## 甘麴 大根のぺったら漬け



### ■材料(作りやすい分量)

- 大根 …………… 1/2本
- 塩 …………… 10g
- 甘麴 …………… 150g
- 鷹の爪 …………… 1本
- 昆布 …………… 5cm
- ゆずの皮 …………… 適宜

### ■作り方

- ①大根は皮をむき、縦半分にする。全体に塩をふってもみ、保存袋に入れてからボールに入れ、重石をして半日以上おく。
- ②①の水気を切り、Aを加えて冷蔵庫で1~2日漬ける。食べやすい大きさに切る。好みでゆずの皮を散らす。

## 塩麴 豚肉とレタスの塩麴炒め



### ■材料(2人分)

- 豚バラ薄切り肉 …………… 150g
- レタス …………… 1/2個
- 卵 …………… 1個
- 塩麴 …………… 小さじ2
- ゴマ油(またはサラダ油) …………… 小さじ1
- こしょう …………… 適量

### ■作り方

- ①豚肉は長さ5cmに切り、レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。卵は割りほぐしておく。
- ②フライパンに油を中火で熱し、豚肉を両面こんがり焼く。レタスを加え、しんなりしてきたら卵を入れ、さっと混ぜる。塩麴とこしょうで味をととのえる。

## 夢末市本店 9周年イベント

12月7日(金)~9日(日)の3日間開催!!

◎直売所らしい商品が当たる大抽選会  
12月7日(金)~9日(日)  
日ごろのご愛顧に感謝を込めて、夢末市ならではの景品が当たる大抽選会を実施!店内レジにて1,500円(税込)ごとに1回抽選♪(お一人さま最大3回まで)

◎シクラメン生産者対面販売  
12月8日(土)・9日(日)限定  
厚木産のシクラメンを生産者が対面販売します!

◎秋田県横手市 出張販売  
12月8日(土)・9日(日)限定  
厚木市の姉妹都市「横手市」が特別出張販売を実施します!

## JAあつぎの直売所ガイド



**夢末市 本店**  
厚木市温水255番地  
☎046-290-0141  
営業時間 9時30分~午後6時  
休業日 毎月第3水曜日(3月・9月は第2水曜日 12月・1月は除く)および1月1日~4日



**夢末市 相川店**  
厚木市酒井1422-1(相川支所構内)  
☎046-228-1504  
営業時間 9時30分~午後6時  
休業日 毎月第3水曜日(3月・9月は第2水曜日 12月・1月は除く)および1月1日~4日



**グリーンセンター**  
厚木市及川1161-1  
☎046-241-6150  
営業時間 午前9時~午後6時(3月~9月) ※精米機は午後5時30分まで  
午前9時~午後5時(10月~2月) ※精米機は午後4時30分まで  
休業日 年中無休(年末年始12月31日~1月6日を除く)

本店のジェラートコーナーは4月~10月は午前10時~午後5時、11月~3月は午前10時~午後4時となります。

イベント情報など詳しい内容はJAあつぎホームページから夢末市のページでご確認ください

無料アプリのダウンロードはこちらから ▶

1. [APP Store]または[Google play] から専用アプリ「AR EGG」をダウンロードしてください。

2. 「AR EGG」を起動し、右のチャンネル用QRコードにかざしてください。

3. 上の写真の写真をスマホでかざすと動画が見れます。  
※一部端末では正常に動作しない場合がございます。 ※アプリのダウンロードや動画再生にかかるパケット通信料はご自身の負担となります。

## 夢末市研修交流室 料理講習会のご案内

●伊達巻き作り講習会  
日時:12月6日(木)午前10時~、11時~、12時~  
※お好きな時間帯にお申込みください  
参加費:500円(税込)  
内容:伊達巻きの作り方を学びます  
定員:18人(各回6人)(先着順、最少催行各回3人)  
申込締切:12月3日(月)

●みんなのよい食プロジェクト~旬のものを美味しく食べよう~  
日時:12月13日(木)午前10時~  
参加費:600円(税込)  
内容:白菜を使った料理を3、4品作ります  
定員:18人(先着順、最少催行人数8人)  
申込締切:12月10日(月)

**お申込みについて**  
※お申込みは、夢末市本店サービスカウンターにて受付いたします。電話でのお申込みは受付できませんのでご了承ください。  
※持ち物は、エプロン、三角巾、ふきん、参加費  
※キャンセル料 当日:参加費全額 前日:参加費の50%

## JAあつぎ冬の大型即売会

食品品や日用品など、JAあつぎ取扱品の試食・展示会を開催します。全農のほか、各種メーカー含め約30社が集まり、それぞれのブースを設けて特別販売します。皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

日時:12月15日(土) 午前10時~午後3時  
開催場所:JAあつぎ本所

野菜や菓子などの食品品や化粧品、布団、婦人服などを販売します!

出展企業(一部抜粋)	主な販売内容
ゆめみちゃん号	野菜、惣菜 他
全農	エコープマーク品
神奈川県農協茶業センター	足柄茶 他
株式会社小田原鈴廣	かまぼこ 他
オオツキジュエリー(株)	アクセサリー、婦人服、靴 他
寿商事(株)	物産品、珍味
東洋羽毛工業(株)	布団
全農クミックス(株)	農作業衣類、長靴 等
大垣リビング(株)・ファイテン(株)	ファイテン商品
株式会社パロマ	ガス器具

お問い合わせ 経済部(担当:購買課) ☎221-0454

## プレゼントクイズ

どなたでもご応募いただけます!

問題 夢末市本店は今年で何周年?  
ヒント 誌面内にヒントがあります  
応募方法 ハガキまたはFAX、電子メールにて①~⑦の項目を記載しご応募ください。  
締め切り 平成30年12月7日(金)必着  
ハガキ 右記の通り  
FAX 046-223-8814  
電子メール kouhou@at.kn-ja.or.jp

QRコードを読み取ると電子メールのアドレスが表示されます。

正解者の中からプレゼント  
正解者の中から抽選で、10名の方に厚木産のシクラメンをプレゼント。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。  
※ご記入いただいた個人情報は、抽選、賞品発送に利用するほか、個人を特定できない統計情報としたうえで、マーケティング等に利用させていただきます。

切手 243-0004  
厚木市水引 2丁目9番2号  
JAあつぎ総合企画部 プレゼントクイズ係宛

①答え ②住所・郵便番号  
③氏名 ④年齢  
⑤電話番号  
⑥このコミュニティー誌に関する感想や取り上げてほしい内容など  
⑦JAに対するご意見・ご要望など

編集 今回の誌面では、米麴について触れてみました。皆さん、甘麴・塩麴を作るのは難しいと思っていませんか?実は、ご家庭でも簡単に作れます。また、この二つを使うと、料理のレパートリーが増えます。ぜひ、実践してご感想をお聞かせください。また、第49回厚木市農業まつり畜産祭・収穫祭にもぜひお越しください。