

# Book Mark JA

ブックマーク

Bookmark…英語で「しおり」の意味。  
インターネット上の「お気に入り登録」。

## vol.13 2020 Summer

特集

宇治茶を飲もう

食と農のひろば

JAおすすめの

宇治抹茶「抹濃」

新鮮野菜Cooking

抹濃わらびもち

JA INFORMATION

年金友の会クラブ

お得な定期貯金7月から

JA市民農園利用者募集

デイサービスえがおの里

ほか

☆協同組合は、ユネスコの「無形文化遺産」に登録されました。

食と地域のパートナー  
JA 京都やましろ



# みんなで宇治茶を飲もう



## 新茶の季節です

今年の宇治茶は、例年にもまして良質な新芽を伸ばし、茶生産農家も良質な宇治茶生産に努めています。

手摘み茶園で毎年課題となる摘み娘さん集めも、今年は、広々とした茶園で「密」にならない状況での作業とあって、自宅待機中の方が新たに摘み娘さんとして活躍するなど地域の農業応援もすすんでいます。

今回は、今が旬の宇治茶についてご紹介します。

## 宇治茶のはじまり

宇治茶のはじまりは、鎌倉時代（13世紀）に宋から帰国した榮西禅師が、漢方薬として茶を飲む習慣を伝えたと言われています。

その後、榮西禅師から茶のタネを譲り受けた明恵上人が宇治などの茶の栽培を広め、足利幕府（室町時代）が奨励したことをきっかけに宇治をはじめとする山城地域に茶園が広まりました。

当初、僧侶や貴族が愛飲していた茶が、千利休らが完成させた「茶の湯」を通じて武士などに広がりました。江戸時代に宇治田原の永谷宗圓が青製煎茶法を、明治時代に宇治の



辻利右衛門が玉露製法をそれぞれ考案したことで、全国に宇治茶の名声が広がることになりました。

## からだによい宇治茶

当初、漢方薬として伝わり、緑茶を飲むことが一般にも普及しました。抹茶や玉露、煎茶などそれぞれ異なった美味しさがあり、TPOにあわせて楽しめることから、今日まで伝わっています。

また、緑茶は嗜好品としてだけでなく、そこに含まれるカテキンやアミノ酸、ビタミンCなどの成分が私たちの健康に有効だと言われています。科学的な効能は、今後の研究結果を待たなければなりません。インフルエンザ予防作用や動脈硬化予防、免疫賦活作用、老化予防作用、



抗菌作用などがあると考えられています。

特定保健用食品（トクホ）としてカテキン濃度を高めた緑茶が販売されていることから緑茶には一定の効果が期待されていることがうかがえます。また、これらの効果は継続的に緑茶を飲むことが大切だと考えられます。

## みんなで宇治茶を飲もう

山城地域は、約800年にわたって最高級の宇治茶を作り続けてきた

## この時期に楽しめる宇治茶

すがすがしくさわやかな香りが魅力の新茶。宇治茶もワインと同じく、熟成されるにつれて味わいが深くなってきます。フレッシュな宇治茶を楽しめるのは、この時期だけの特権です。

JA京都やましろ宇治茶の郷でお買い求めいただけるほか、HPでもお買い求めいただけますので、ぜひこの機会に新茶のおいしさをお試しください。



当JA各支店でも  
ご購入できます。



新茶宇治煎茶  
箱入り詰め合わせ **4,104円** (税込)  
(100g×2)

**JA京都やましろ 宇治茶の郷**

宇治田原町郷之口中林 12 ☎0120-2005-30  
HP <http://uji-cha.kyoto>

歴史や独特で美しい茶畑、先人から脈々と受け継がれてきた宇治茶生産技術などが認められ、2017年に日本遺産第1号「日本茶800年の歴史散歩」に認定されました。

この宇治茶文化・歴史・景観を次世代にも伝え、残していくためにも、山城地域の特産品のひとつでもある宇治茶について知っていただき、ご自身の健康を維持するためにもみんなで宇治茶を飲みましょう。

## 宇治茶100% JAおすすめの抹茶

JAでは、2018年からやましろ産宇治茶だけを使った抹茶を独自に製造・販売しています。2020年からは、大手乳業協同組合が当JAの抹茶を使った抹茶アイスを製造。生活協同組合が販売し、「濃厚で香りが豊か」と好評を得ています。

また、京都府産宇治茶100%の抹茶を独自ブランド宇治抹茶「抹茶」として、茶道や菓子などの需要を見込んでいます。抹茶アイスとともに、「抹茶」をぜひご賞味ください。

今秋に、抹茶を使ったアイディアレシピを募集する「抹茶レシピコンテスト」を実施します。

みなさんのご応募をお待ちしています。



宇治抹茶  
「抹茶」(30g)  
648円(税込)

宇治抹茶「抹茶」は、JA京都やましろ宇治茶の郷フリーダイヤル0120・20005・30または、HP <http://uji.cha.kyoto> でお買い求めいただけます。

### 新鮮野菜 Cooking

## 抹茶わらびもち



### 【材料(10個分)】

わらび粉…50g、  
砂糖…100g、  
あん…300g、  
水…200ml、  
抹茶…適量、きな粉…適量

### 【作り方】

- ① あんを10等分して丸める。
- ② 抹茶ときな粉をバットに振るっておく。
- ③ わらび粉と砂糖をふるいにかけてあと、鍋に入れ、水を3回程度に分けて混ぜ合わせる。
- ④ ③を弱火にかけ、焦げ付かないようにシャモジで混ぜながら、透明になるまで練る。透明になったら、②のバットに広げる。
- ⑤ ④で①のあんを包む。熱いのでやけどしないよう気をつける。
- ⑥ お好みで、抹茶、きな粉を振りかける。



## 今が旬! 万願寺とうがらし



長さ10〜20cm、肉厚でおいしい万願寺とうがらしが旬を迎えています。

J Aが2011年に万願寺とうがらし部会を設立して生産拡大に取り組んでいる京の伝統野菜です。現任部会員78人、面積5.5haまで拡大しています。山城地域で生産された万願寺とうがらしは、京阪神はもとより、東京豊洲市場に出荷したものは、渋谷や銀座の料亭で使用されているほか、百貨店の高級京野菜コーナーなどで販売されています。

今後よりおいしい万願寺とうがらしを数多くみなさんにお届けできるように、生産者と一緒になって生産拡大に取り組んでまいりますので、京やましろ新鮮野菜取扱い各店舗などでお買い求めください。



## 手軽に作れる簡単夏野菜レシピ

日に日に暑がますますこれからの季節、食欲が落ちて身体もだるくなりがちです。

しっかりと食べて、夏を乗り越えましょう。

### 焼き万願寺とうがらし

①万願寺とうがらしの表面がうっすら焦げるまで直火で焼く。



②焼き上がったら、皿に並べてかつお節、しょうゆをかけてできあがり。  
※だししょうゆでもおいしくいただけます。

### 中華風冷製ナス

①ピーラーでナスの皮をむく。縦に8等分して電子レンジで7〜10分蒸す。



②蒸し上がったたら粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。  
③食べる直前に針ショウガ、カツト九条ねぎを添え、中華風ドレッシングをかけてできあがり。  
※豚しゃぶを添えると立派なメニューに早変わり!

### キュウリとさきいかのポン酢和え

①キュウリを縦半分の蛇腹切りにし、3cm程度の長さに切り分ける。



②さきいかを軽くほぐして①に加え、ポン酢を加えて和えればできあがり。

### 山城地域の主な取扱店

京やましろ新鮮野菜は、次の各店などで販売しています。

- サンフレッシュ田辺店
- サンフレッシュ三山木店
- サンフレッシュ宇治田原店
- サンフレッシュ加茂店
- アル・プラザ宇治東
- アル・プラザ京田辺



## 2020 年度 年金友の会クラブ活動予定

支店名	予定している活動
中宇治支店	オレオレ詐欺防止教室、ゴルフ
西宇治支店	健康体操、ゴルフ
東宇治支店	アウトドアイベント
城陽支店	健康体操、オレオレ詐欺防止教室
城陽南支店	
久御山町支店	モルック、健康体操
八幡市支店	オレオレ詐欺防止教室、御朱印めぐり
京田辺支店	ニュースポーツ、講習会
井手町支店	吹き矢教室
宇治田原町支店	輪投げ、健康麻雀
精華町支店	ゴルフ、輪投げ
木津支店	写経、映画鑑賞会
山城支店	写経、寄せ植え教室
加茂支店	写経、茶香服
和束町支店	吹き矢教室、ゴルフ
南山城村支店	ペタンク、卓球バレー

新型コロナウイルス感染症拡大予防の観点から、現在活動を中止しています。

再開時期・内容等につきましては、各支店でご確認ください。



和束町支店・吹き矢教室

今年度につきましては、各支店でさまざまな活動を企画しており、今後活動再開が認められ次第開催してまいります。その際は、各支店からご案内いたしますので、新型コロナウイルス感染症の終息を共に喜ぶとともに、みなさんのお元気をぜひJ A にお見せください。

金を受給される方も気軽に参加できる「年金友の会クラブ」を支店ごとで結成して独自に活動しています。昨年度は、中宇治支店の「御朱印めぐり」や久御山町支店の「モルック」、八幡市支店の「オレオレ詐欺防止教室」、和束町支店の「吹き矢教室」が開かれ、多くの方にご参加いただきました。

# 年金友の会クラブで 一緒に活動しませんか

J A では、みなさんにJ A を身近に感じてもらうと、退職後の趣味づくりのお手伝いをしています。公的年金のお受け取り金融機関に当J A をご指定いただいている方を対象に、年金友の会活動を展開しているほか、公的年金を他金融機関で受け取っておられる方や今後公的

## 四季彩館が営業を再開しました

やわた流れ橋交流プラザ四季彩館は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため4月18日から臨時休館させていたっていました。休館中は、多くの方にご不便をおかけして申し訳ございませんでした。

このたび、緊急事態宣言解除を受けて再開しました。今後ともみなさんに安心してご利用いただけるよう、引き続き館内消毒や職員の健康管理など、新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底して営業してまいりますので、従前と変わらずご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

- 対象施設
- ・研修棟
  - ・(宿泊施設)
  - ・四季の湯
  - ・(入浴施設)
  - ・八幡家
  - ・(レストラン)
  - ・楽市通り
  - ・(物販区画)

※農産物直売所「四季彩館」は、臨時休館対象外です。



地元農産物を使った八幡家ピュッフェ

食と地域のパートナー  
JA京都やましろ

2020

# 夏を元気に乗りきろう!!

対象商品

## スーパー定期貯金

新規お預け入れ(1口あたり)10万円以上  
(1年もの、自動継続、個人に限る)

- ◎新規資金をお預け入れいただいた方
- ◎対象期間内に満期到来した定期貯金を10万円以上増額して書替された方
- ※どなたさまでもお預け入れいただけます

ステキなプレゼントをご用意してお待ちしています!!

期間  
1年  
年

0.06% (税引き後  
年0.047%)

募集期間 2020年 7月1日(水) ~ 8月14日(金)

※個人の方に限ります。※お預け入れは自動継続に限らせていただきます。※キャンペーン金利は当初の約定期間のみで、継続後は店頭表示金利となります。※お利息に20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税がかかります。※満期日前にご解約された場合は、JA所定の中途解約利率を適用いたします。※貯金保険制度の付保対象貯金です。1JAごとに貯金者1人当たり元本1,000万円までとその利息が保護の対象となります。(決済用貯金以外の複数の貯金口座がある場合には、それらの貯金元本を合計して1,000万円までとその利息が保護されます。)※お近くのJA窓口までお気軽にお問い合わせください。※店頭にて説明書をご用意しております。

◎本人確認につきまして、顔写真のない書類は追加書類等(住民票・公共料金の領収書など)が必要になります。

## 職員募集のお知らせ

2021年度の新規職員募集を下記の通り行います。詳細は、当JAホームページ(<https://ja-yamasiro.com>)をご覧ください。

採用予定人数	9人程度
職種	信用、共済、営農、購買業務、その他農業協同組合業務全般
応募資格	①来春、高校または大学・短期大学・専門学校・農業大学校を卒業見込みの者で学校の推薦がある者 ②3年以内の既卒者(高卒以上) ③当組合の準・パート職員で応募資格のある者 応募に必要な書類は次の通り(郵送または持参にて受付) 【新卒者】①履歴書、②卒業見込み証明書、③成績証明書、④受験申込書※ 【既卒者】①履歴書、②公的証明書(住民票等)、③卒業証明書の写し、④受験申込書※
応募方法	
※受験申込書は当JAホームページからダウンロードしてください	
説明会	7月7日(火)10時から JA本店会議室 7月10日(金)10時から JA本店会議室
選考日程	【募集期間】7月1日(水)~7月16日(木)16時 ※郵送は当日必着 【筆記試験】7月21日(火) JA本店会議室 【面接試験】8月中旬 JA本店会議室

お問い合わせ先 〒610-0331 京田辺市田辺島本1-2 TEL  
お申し込み先 JA京都やましろ 総合企画部人事教育課 0774-62-1200

## JA市民農園利用者募集

野菜を育て、収穫する喜びを多くの方に味わってもらいたいと、昨年10月城陽市に市民農園を開設しました。

これからの時期は、夏・秋野菜の栽培時期です。JA営農指導員がプロの栽培ポイントをお教えしますので、家庭菜園を始めてみませんか?

農園所在地	城陽市久世北垣内(指月公園近く)
1区画面積	3m×5m
契約期間	1年(自動更新)
利用料	12,000円(税別)/年
その他	簡易トイレ、駐輪場あり ※駐車場はありません

お問い合わせ先 JA京都やましろ城陽支店  
TEL0774-53-0050 (平日9時~17時)

# J A デイサービスセンター「えがおの里」で いつまでも元気に

J A では、地域貢献活動の一環として京都府内 J A で唯一、居宅介護事業や訪問介護事業、通所介護事業（デイサービス）などの介護事業を展開しています。

特に 2018 年度からスタートしたデイサービスセンター「えがおの里」は、総合事業を展開する J A の特色を活かしたサービス展開が特徴で、利用者に喜ばれています。



## えがおの里のウリはこれ!

### J A 女性部の手づくり昼食

管理栄養士監修のメニューに基づき、新鮮な地元農産物を使って手づくりします。

### 専用菜園で農作業を楽しむ

土に触れ、生長する野菜に触れるのは、心身の健康に役立ちます。また、収穫した野菜などはみんなでいただきます。

### 個別浴槽で入浴

一人ずつお湯はりから行うので、全員が一番風呂を楽しめます。

### 生活に役立つ体操

一人ひとりの身体能力に合わせた体操を考え、各人の持てる能力を引き出し自立した生活を応援します。

## えがおの里のご紹介

営業日 月曜日～土曜日（祝日含む）

営業時間 8時30分～17時まで

（サービス提供時間9時～16時30分）

※介護保険の要介護（1～5）認定を受けている方または、要支援（1～2）認定を受けている方が対象となります。

えがおの里では、体験通所も行っていきますので、お気軽にお問い合わせください。（えがおの里TEL0774-62-1500）

クイズコーナー

# Quiz



J A が実施するレシピコンテストは「**○○レシピコンテスト**」です。

※今月号の記事にヒントがあります。

- 必要事項をご記入のうえ、右記の宛先までハガキか e メールでご応募ください。
- 締め切りは、2020年7月31日 当日消印・発信有効。
- 当選の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- 応募いただいた個人情報は、賞品の発送および本誌掲載等以外には、応募者の許可なく第三者に提供いたしません。

クイズの答え・本誌へのご意見、感想などをお寄せください。

- ① クイズの回答
- ② 本誌へのご意見・感想

（はがき裏面）

610-0331

京都府京田辺市田辺馬本1-1-2  
J A 京都やましろ  
ふれあい課宛  
あなたの住所  
氏名

e メールアドレス  
s-hureai@ja-yamasiro.com

正解者の中から抽選で 10 名の方に賞品をお送りいたします。