

## 自然薯

ヤマノイモ科  
ヤマノイモ属

自然薯・長芋・いちょういも……。  
全ては同じヤマノイモ科で、熱帯、  
亜熱帯に多く分布し、世界中には  
600種類以上もあるつる性の植  
物。ヤマノイモは生で食べること  
ができる上に生食の方が栄養を  
たくさん摂ることができます。

野菜ソムリエプロ♡おおのひろこの



旬だより

JA富士市組合員課

### 【原産国】

- ◎自然薯……日本／古くは縄文時代から、お米の代わりに食べていたとされている。
- ◎長芋……中国
- ◎いちょういも(やまといも)……熱帯アジア

### 【栄養と機能性】

- ◎ビタミンB6、C、葉酸……美肌効果や貧血予防。
- ◎アミラーゼ……消化促進、胃もたれの予防。
- ◎ムチン……胃腸の働きを整える、細胞の活性化を助ける。

## 『とろろご飯』は相性ばっちり！



自然薯には、ご飯のでんぷん質を分解させる働きがあると  
言われています。『とろろご飯』は理にかなった一品ですね。風  
味アップのため、すりおろすときは皮ごと使しましょう。また、  
手がかゆくなるのは、自然薯に含まれるシュウ酸カルシウムの  
仕業。あらかじめ手を酢でぬらしておくとかゆみもかなり軽減  
します。ご飯にとろろをたっぷりかけていただきます。

## プラスワン +1Point 「むかご」

「むかご」は自然薯の葉の付け根にできる1~2センチの小さな球芽。ご飯と一緒に  
炊き込んだり、素揚げにしたり、様々なお料理に使えます。私は「エアポテト」ま  
たは「宇宙芋」という8センチほ  
どの大きなむかごを見つけると、  
迷わず購入します！スライスして  
フライパンで焼くだけで絶品お  
つまみが完成します。是非お試  
しください。



## 目次

P2 P3

- 自然薯
- 理事会だより/JA富士市のデータ
- 富士の匠 川口達也さん  
富士ブランド認定品

P4 P6

- 特集【学校給食】
- 本物の味を子ども達へ  
地場産野菜の授業!!
- 親子で作る学校給食メニューコンクール  
goo!! (具) 沢山しいたけしゅうまい  
具たっぷり!お茶ポテバグ

P7

- 「食と農」を主軸とした地域づくり

P8 P9

- JAや組織の姿を伝えよう

P10

- あなたもチャレンジ! 家庭菜園
- 重要!平成30年分確定申告のお知らせ
- ホワイトバレスの忘・新年会プラン

P11

- INFORMATION

P12

- クロスワードパズル
- 全組合員アンケートについて

### 理事会だより

#### 8月度の定例理事会(8月28日開催)

- 【協議事項】
- (1)3者要請検査及び県常例検査指摘事項の改善  
対応回答書について
- (2)大口信用供与先の経営状況について
- (3)理事会承認信用供与(仕組ローン)について
- (4)やすらぎ会館ホール照明設備について

#### 9月度の定例理事会(9月25日開催)

- 【協議事項】
- (1)出資金の減口申込について
- (2)「内部統制に関する基本方針」の策定について
- (3)店舗統廃合後の体制について

### JA富士市のDATA

(平成30年9月末現在)

組 合 員	30,715人
(正組合員)	6,043人
(准組合員)	24,672人
貯 金 残 高	336,791百万円
貸 付 金 残 高	79,610百万円
共 済 保 有 高	699,072百万円
購 買 品 供 給 高	706百万円
販 売 品 販 売 高	452百万円