

JAきたみらい

きたみらい サタダ

2017



vol.171

4

北見市立上常呂小学校

はいっ ポーズ!

《上常呂地区》

春から新一年生の^{はるひと}今田悠仁くん・

^{いつき}梶浦竜貴くん・^{せれな}川畑聖怜七ちゃん

(紹介は2ページです)

特集

簡単&健康

減塩おかず



玉葱の育苗管理

季節の薫り



春の日差しが降り注ぐ3月、JAきたみらい管内ではハウス内での育苗管理が行われています。播種、伏せ込み作業が終わり、温度管理と水管理が続き、気の抜けない日々が続きます。

端野地区の中野彰裕さんは2月17日から28日にかけて播種を行い、今年は9.5ヘクタールの植付けを見込んでいます。後継者の亮太さんは「今年は暖かく、発芽は少し早くなった。4月からの移植作業に向けて、日々の管理を徹底して良質苗を育てたい」と話していました。

(高田 陽介)

写真は3月21日、端野地区で撮影。

もくじ CONTENTS

特集	簡単＆健康	減塩おかず	4
○季節の薫り			2
○表紙紹介	「4月からピカピカの1年生」		2
○地域だより			6
○ほのぼの広場	・きたみらいのホープさん ・記念の一枚 ・プリーティーウーマン ・わが家のアイドル		8
○JAからのお知らせ			10
○おひさまサラダクッキング	「新ジャガイモの梅煮」 「ジャガイモの洋風卵焼き」		22

表紙紹介

4月からピカピカの1年生！

まだまだ肌寒い3月25日、今年上常呂小学校の1年生になる3人が集まってくれました。同じ保育園に通っていた悠仁くんとき貴くんは小学校生活が楽しみなのか、撮影の合間には真新しいランドセルを背に元気に走り回っていました。悠仁くんは、お姉ちゃんが大好きで普段は2人で仲良く一緒に遊んでいます。好きなことは最近ハマっているガンダムのDVDを観ること。特技は冬場熱心に練習しているスキー。これから頑張りたうことは勉強です。き貴くんはいつも元気いっぱい。弟の面倒もよく見てくれる優しいお兄ちゃんです。好きなことはブロック遊びとゲームで特技は鉄棒。これから頑張りたうことは、毎日元気に通うことと勉強です。聖怜七ちゃんは少し恥ずかしがり屋な印象でしたが、笑顔を見せてくれました。普段は姉妹思いで優しい聖怜七ちゃん。好きなことは絵本を読むこと。特技は跳び箱で、これから頑張りたうことはさかあがりです。

(丸山 恵理)



▲(左から)おかあさんの梶浦唯さんとき貴くん、おかあさんの今田まゆみさんと悠仁くん、聖怜七ちゃんとおかあさんの川畑美由紀さん

特集

簡単&健康減塩おかず

春の陽気が心地よい季節になりました。家族の健康を守るごは
んのおかずのほか、ピクニック、そしてお花見に出かけるときの
お弁当にもばっちりな減塩レシピをご紹介します！

『家の光』2016年4月号「減塩弁当を作ろう」から 調理・指導：浜田 千波



野菜のおかず～ジャガイモのサクラエビまぶし～

サクラエビの香りと塩分を利用。軽く熱を加えると味が引き立ちます！

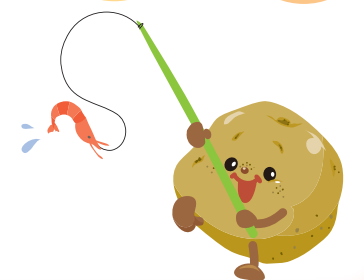
通常の塩分
0.8g

減塩レシピ
0.1g

【材料】(作りやすい分量)
ジャガイモ …… 2個(300g)
干しサクラエビ …… 5g

【作り方】

- ①ジャガイモは皮をむき、ピーラーで薄く削る。
- ②サクラエビは600Wの電子レンジで30秒加熱し、手で細かくつぶす。
- ③鍋に熱湯を沸かし、①のジャガイモを加えて透明になるまでゆでる。
- ④ざるに取り出し、ボウルに移して、手早くサクラエビを加えて混ぜ合わせる。



肉のおかず～鶏肉のニンジンおろし焼き～

ニンジンと粉チーズでうまみをアップ！

通常の塩分
1.0g

減塩レシピ
0.6g

【材料】(4人分)

鶏胸肉(皮なし) …… 2枚(400g)
ニンジン …… 1/3本(50g)
塩 …… 小さじ1/4
コショウ …… 適量
粉チーズ …… 大さじ2

【作り方】

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
- ②ニンジンは皮をむいてすりおろす。
- ③ボウルに①の鶏肉と②のニンジンを入れてもみこみ、塩・コショウをする。
- ④フライパンに③の鶏肉を並べてふたをし、中火で片面を2分ずつ蒸し焼きにする。
- ⑤バットに並べ、粉チーズをまぶして完成。

魚のおかず～魚の粒マスタード焼き～

前の晩のお刺身を再利用！マスタードの
プチプチ感がくせになる美味しさ

通常の塩分
0.5g

減塩レシピ
0.4g

【材料】(作りやすい分量)

刺身(前の晩の残りなど) …… 180g
みそ …… 小さじ1
粒マスタード …… 大さじ1

【作り方】

- ①ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ②天板にアルミホイルを敷き、刺身を並べて①のたれをぬり、オーブントースターで4～5分ほど、こんがり焼く。

減塩おかずのポイント

①酸味を利かせる

酢やレモンなど酸味を加えると料理の味が引き締まり、少ない塩分でも塩味が引き立ちます。また酢のクエン酸には疲労解消効果も期待できます。

②食材の旨味を利用

肉や魚にはイノシン酸、トマトケチャップにはグルタミン酸が豊富です。食材がもつ旨味を組み合わせると、塩を減らし、でも食べた時に満足感アップです。

③スパイスや香草野菜を使う

おなじみのシロウガやネギなどの香味野菜、コショウやマスタードなどのスパイスの香りや辛みを活用すれば、塩分を控えめにしても美味しくできます。

④油を少なくする

油や脂肪分を控えると素材の味が舌にストリートに届くようになります。素材の甘みや旨味を感じやすくなるので、おのずと薄い味つけになります。

⑤カリウムを多く取り入れる

パセリやほうれん草などカリウムを多く含む野菜や果物などをたくさん食べましょう。体の余分なナトリウムと結びつき、体外へ排出してくれます。

⑥甘みはしっかりつける

砂糖と一緒に使う塩は、足し算ではなく引き算で。その分、砂糖で甘みはしっかり利かせると、それだけで脳やおなかを満たされます。

卵のおかず～ギョウザ卵～

サクラエビと野菜の組み合わせ。
卵で巻いてギョウザ風に！

通常の塩分
0.6g

減塩レシピ
0.4g

【材料】(12個分)

卵 …… 3個
キャベツ …… 2枚(100g)
長ネギ …… 1/2本(50g)
干しサクラエビ …… 5g
塩 …… 少々
マヨネーズ …… 大さじ1
サラダ油 …… 適量

【作り方】

- ①キャベツ、長ネギ、サクラエビは粗くみじん切りする。
- ②ボウルに卵を入れて溶きほぐし、塩を加えて混ぜる。
- ③別のボウルに①とマヨネーズを入れてよく混ぜ合わせ、タネを作る。
- ④フライパンに塩を少々入れて熱し、②の卵液をスプーン1杯分入れて丸くのぼす。半熟のときに③のタネを大さじ1ずつのせて、半分に折り返し火を通す。

卵のおかず～レンジ卵～

マイタケのタンパク質分解酵素で
卵がふんわり仕上がります！

通常の塩分
0.6g

減塩レシピ
0.4g

【材料】

(底面8cm×高さ5cmの容器4個分)
※レンジ対応の容器を使用
卵 …… 4個
マイタケ …… 1パック(120g)
溶けるチーズ …… 30g
塩 …… 少々
粒マスタード …… 小さじ1/2

【作り方】

- ①マイタケを小房に分ける。
- ②ボウルに卵を入れて溶きほぐし、①のマイタケとチーズ、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ③容器に②の卵液を等分に流し入れ、600Wの電子レンジで5～6分加熱する。30秒ずつ様子をみながら火を通す。
- ④焼き上がったらマスタードを添える。



減塩おかずで家族の健康を守りましょう！

暖かい日が続き雪解けが進むなか、各地区でもうすぐ始まる春作業への準備が進められています。

相内地区の高橋秀幸さんは4月1日、自宅横のD型ハウス前でロータリーの爪を交換し、植え付け作業機の調整を行いました。高橋さんは同地区でもち米や甜菜、玉ねぎなどを作付けしており、圃場での作業は4月中旬頃を予定しています。

秀幸さんの長男の彰仁さんは「ケガをしないよう、注意しながら作業をし、たくさん収穫できるよう頑張りたい」と意気込みを話してくれました。

(菊池 光祐)



▲春作業へ向け、機械の準備を進める彰仁さん

西地域 相内 農作業へ向け、準備が進む

～ロータリーの爪換え作業～



▲正品の基準を確認する生産者のみなさん

東地域 北見 実物を手に 正品基準を確認

～越冬ねぎの目均らし会～

きたみらい野菜振興会茎葉菜部会は3月21日、北見市とん田西町の竹中義一さんのハウスで越冬ねぎの目均らし会を行い、生産者と職員ら16人が参加しました。

当JA地域の越冬ねぎ栽培面積は62.5㌥で、9戸が生産しており、北見のほか道内主要都市に出荷されています。

当日は出荷を目前に控え、越冬ねぎの出荷規格や段ボールへの詰め方を野菜果実グループ松本職員が説明。実物を手に取りながら正品の基準を確認しました。

竹中さんは今年の出来について、「雪が少なかった分、水分は少なく仕上がった。収量は例年並みか若干少ない見込みだが、美味しさには自信がある」と話してくれました。

(高田 陽介)



地

域

だ

よ

り



きたみらい野菜振興会（小野俊浩会長）は3月27日、野菜研修会をJAセンター事務所で行い、生産者ら38人が参加しました。

基調講演として管理栄養士、野菜ソムリエ上級プロの辻綾子氏は「身体の内側から健康・きれい～野菜の魅力・活用法～」と題し、栄養バランスが取れずに栄養失調になるケースを説明し、地元野菜を使用し、栄養バランスの優れた料理が紹介されました。

研修会では(株)渡辺採種場青森店の小室隆信店長より青森県での栽培品目とブランドづくりについて説明。ホクレン北見支所の田中友二係長は国内野菜生産の現状と、ホクレンで取り組む生産振興事業について説明。参加者との活発な意見交換の場となりました。

(高田 陽介)

東地域 北見 地元野菜で 栄養バランスを

～きたみらい野菜振興会 野菜講習会～



▲栄養バランスについて説明を聴く参加者のみなさん

南地域 訓子府 地域酪農の先駆けとして貢献

～K'sフィードサービス10周年記念式典～



▲今野代表社員から感謝状を受け取る稲辺さん

合同会社K'sフィードサービスの10周年記念式典・祝賀会が3月18日に訓子府地区事務所で開催され、関係機関を含めて66人が出席しました。

同社は平成16年に「訓子府地域の酪農を考える意見交換会」をきっかけに、普及センター等の関係機関の協力を得て平成19年2月1日に法人を設立しました。

設立後は、バンカーサイロを増設等出荷乳量の増加対応を目標に地域の先駆けとして貢献しております。

式典では、設立当初から貢献している社員の方々へ感謝状の授与が行われました。

同社代表社員の今野智俊さんは「訓子府地域にTMRセンターを設立してから現在までに多くの方々にお世話になってここまでやってこれました。これからも、地域の先駆けとして頑張りたいと思います」と話しました。

(神田 貴章)



ほのぼの 広場

きたみらいの ホープさん



人との関わりを 大切に

温根湯地区・昭栄

大関 ^{りょうが} 涼雅さん(26歳)

●趣味は？

服

●好きな食べ物は？

刺身

●就農する前は？

3年間、金融関係の仕事をしていました。

●農業で学び実感したことは？

植物や生き物が相手の仕事だからむずかしい。
最近の農業情勢がとても厳しいということ。

●今後の抱負は？

天気や農業情勢など激しい変化に対応できる知識
や技術をいち早く身に付けます。また、人との関わり
を大切に、企業での経験を活かしてがんばります！

涼雅さんは畑野複合経営の裕之さん、悦子さんの長男で就農
して2年目になります。(菊池 光祐)

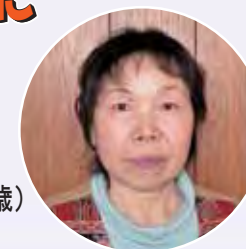
記念の一枚



▲大和地区の参加者で撮った一枚。
(後列右から2人目が戸田さんです)

これからもお祭りに 参加したい

北見地区・大和
戸田 ^{とみこ} 富美子さん(69歳)



戸田さんの記念の一枚は、20年程前に北見ぼん
ちまつりの舞踊パレードに参加したときの写真で
す。

当時の婦人部は持ち回りでパレードに参加して
いましたが、戸田さんはお祭りが大好きなことも
あり、「仲の良い二人とともに毎年のように参加。
大勢の参加者とともに、お酒を飲んで踊るのが楽
しかった」と当時を振り返っていました。

婦人部では道内研修に行ったり、豆腐づくりな
ど料理をしたりと思い出が多く、他にも様々な集
合写真を見せてくれました。また、この頃に「北
見市かあさんの朝市会」も発足。会員も50人近く
いて、毎週盛り上がっていたと懐かしそうに話し
ていました。

一つひとつの思い出を振り返り、戸田さんは「今
後もぼんちまつりに参加して楽しみたい」と話し
てくれました。(高田 陽介)

◆ご出身、ご自身の性格は？

生まれも育ちも訓子府町です。高校卒業後、
実家の酪農を手伝いながら花嫁修業をしてい
ました(笑) 性格は何事にも前向きで、悪く
いうとテキトーです(笑)

◆旦那さんとの出会い、お子さん・ご家族は？

主人とは訓子府町のテニス協会に所属して
いたので、テニスつながりで知り合いました。
子どもは2男1女に恵まれ、今は義父母、主
人、ネコ1匹と暮らしています。今年春より
長男が就農することになったので、これから
が楽しみです。

◆特技は何ですか？

食べること・しゃべること・寝ることです！

◆組織活動で楽しいこと、今後の抱負は？

組織活動ではいろいろな人と集まってワイ
ワイ楽しくお話しできるのが楽しいです。私
自身も本部役員をやるまでは、本部活動や役
員はハードルが高いように感じていましたが、
実際はそんなことはありませんでした。

今後はみんなで楽しめるような活動をしたい
です。またフレミズ会員のみなさんにも、
気軽に加入してもらえる組織にしたいです！

プリーティ ウーマン



気軽に加入して もらえる組織に！

訓子府地区・西富

北野 はるみさん(57歳)

今回は平成29年度女性部部長の北野さんに登場い
ただきました。(丸山 恵理)



▲侑聖くん(左)と諒馬くん(右)

訓子府地区・柏丘

高城 ^{りょうま} 諒馬くん

(1歳6か月)

わが家のアイドル

何事にも挑戦する子に

家を訪れると、寝起きで目がうるうるの諒馬くんがお兄
ちゃんの侑聖(ゆうせい)くんと一緒ににお出迎えしてくれ
ました。諒馬くんはお兄ちゃんとの二人兄弟で、取材時は
お兄ちゃんの後にくっついて家の中を走り回っていました。
買い物に出かけた先で、元気に走りだすやんちゃんところ
もあります。

名前の由来は、呼ぶ響きをお母さんが決めて、お父さん
が漢字を決めました。最近では、名前を呼ぶと「はい！」
と手を挙げて返事をしてくれます。

好きな食べ物はお好み焼きです。イモやたまねぎも大好
きでよく食べています。

そんな諒馬くんにお母さんは「何事にも挑戦する子にな
って欲しい」と話してくれました。

諒馬くんは高城耕一さん、加奈さんご夫妻の二男で、お兄ちゃん
とともに仲が良い男の子です。(神田 貴章)

INFORMATION

JAグループ通信

JAグループの連合会・中央会の活動内容を紹介します。
JA北海道大会決議事項の実践やその時々
のトピックスなど、組合員の皆様に定期的に
お伝えします。
各団体の詳しい取り組み内容はWEBサイ
トをご覧ください。

JA北海道中央会



札幌市内で、高校卒業を控えた児童養護施設の
生徒向けに、調理実習体験「おとなの食育」を開
催しました。

JAグループ北海道と「興正」ども家庭支援セ
ンター」共催のこの取り組みは、高校卒業後、施
設から巣立つ生徒に規則正しく健康的な食生活を
送ってほしいという趣旨で実施しています。

札幌消費者協会「札幌
ポトフの会」吉田講師か
らの「食」や「栄養」に
関する座学、乳製品を使
った調理実習体験に参加
した生徒は「自分で作る
と美味しい、今後もしっ
かり自炊したい」と笑顔
で話してくれました。



JA北海道信連



3月に札幌駅前通地下歩行空間でJAバンクP
Rイベントを行いました。

ドローン貯金キャンペーン当選者の発表や、冬季
アジア大会銅メダリストのカーリング日本代表
『ロコ・ソラーレ』の本橋選手・吉
田(知那美)選手によるトークシ
ョー、サイン色紙等が当たるク
イズを行いました。また来場者
のSNSにJAバンクポスター
の写真を投稿してもらう等JA
バンクのPRに取り組みました。



ホクレン



ホクレンは、新たな販路開拓に向け国内の食品
に携わるバイヤーを対象にした「第11回JAグル
ープ国産農畜産物商談会」(3月7、8日開催、J
A全農など主催)に出展しました。てんさい糖や
乳製品、北海道米、小袋豆など
を幅広く紹介したほか、新たに
商品化した「ゆめぴりか」の乾燥
玄米入りグラノーラ」などを試
食提供し、北海道の安全で安心
な農畜産物や加工食品の魅力
を伝えました。



JA共済連北海道



JA共済連は、国立がん研究センターと「がん」
に関する情報提供について包括連携協定を締結し
ています。

世界各国で啓発行事が行われた「世界がんデー
(2月4日)」に合わせ、チラシや告知資料を作成
し、組合員や地域のみなさまに「がん」の正しい
知識など情報提供する
と共に、「がん共済」「医
療共済」の推進活動に
も活用します。

※この取り組みにつ
いてはホームページに
も掲載
しております。



JA北海道厚生連



【旭川厚生病院で「土曜ドック」を！】

旭川厚生病院では、男性の方を対象として、隔
週土曜日に人間ドックを実施しています。午前中
に全ての検査が終了し、検査結果は受診日から1
週間ほどでお届けします。前立腺がんや肺ドック
などのオプション検査も可能です。

随時予約を受け付けておりますので、お電話で
お問い合わせください。

※完全予約制

【TEL0166-33-7171
(内)2146・2198】

【連載】JA北海道大会実践フォーラム パネルディスカッション
テーマ「協同の力で実現する
農業所得20%増大に向けて」③

JAいわみざわ 代表理事組合長 村木 秀雄氏

「協同の力で実現する農業所得20
%増大に向けて」と題したパネルデ
ィスカッションにおいて、パネリス
トの皆さんから頂いたご提言をシリ
ーズでご紹介します。
第3回は、村木秀雄氏の提言を紹
介します。



むらき ひでお
村木 秀雄氏
JAいわみざわ
代表理事組合長

営農指導で所得増大

営農・販売の強化を目指して、営農関連部門
の機構改革を行ってから1年半。まだ十分な成
果は出ていませんが、色々な意見を聞き、組合
員とともに発展する農協となるため、頑張る所
存です。

農業所得20%増大に向けて、営農指導の関係
では、出向く営農という形のなかで、32名の職
員を専属相談員として地域ごとに配置しました。
やはり現場にしっかり出向かなければ、農家の
人たちに指導するような形にならないと考えま
す。

米、麦、玉ねぎについて各組合員の過去3年
の平均収量をもとに、個別に指導しながら、レ
ベルアップを図っていくようにしています。
例えば麦については、過去の収量が420kgに達し
ていない組合員のレベルアップを図りながら、
地域全体の農業所得を上げていく。そうした対
策を取らなければならないと考えています。

実践2年目にあたり、職員には個々に目標を
持たせて取り組ませています。麦の今年の数字
を見ますと、約40kg、個人で収量が上がった
実績があります。こういったことにしっかり取
り組みながら、組合員の要望に応えていきたい
と考えています。

職員の育成面では、新しく配置した経験の浅
い相談員を技術力を持った職員とペアで動かす

なかで、レベルアップを図っていきたい。

また、組合員の部会にどう関与していくか。
当JAではICT農業の普及を進めており、100
戸以上の組合員が組織を作って取り組んでいます。

そのなかに職員を上手く貼り付けて、組合員
と職員双方でレベルアップを図る。

農協に必ずしもすべてを任せるのではなく、
生産者組織とともに技術レベルを上げていく、
そうしたシステムを作っていきたいと考えてお
ります。

組合員ニーズに応える販売

当JAの販売の中心は米ですが、年々集荷率
が下がっています。

ホクレンを含めて、単協もしっかり対応して
いかなければ、集荷率がより下がっていくと考
えています。

米は、2年共計で精算されます。最終的には、
ホクレンの共計価格と業者の価格は、大きな差
がないと考えますが、組合員の年内精算を求め
る声に対応できないことが、集荷の大きな問題
点であると考えています。

組合員の要望に応えながら、業者のやること
は農協もやらなければならない、そうした時代
になってきています。

野菜は、ある程度相対のなかで価格を決めて
取引しています。青果物の安定取引に向けては、
玉ねぎをはじめ、予約相対取引の枠を拡大して
いかなければならないと考えています。

玉ねぎ、白菜など、道外発送が非常に多いで
すが、やはり地元企業との結び付きを強化して
いきたいと考えています。

最後に一言

昨年度は、営農関連部門の機構改革と併せて、
6カ所あった生産資材店舗を、資材センター化
で1カ所にまとめたことで、組合員からの批判
も大きくありました。

ただ、組合員や青年部など若い人たちには、
将来、自分たちのためになるなら、あるいは価
格に還元できるなら、これも1つの方法と理解
してもらっています。

コストを削減した分については組合員にしっ
かり戻していきたい。そうしたことが役員の英
断ではと考えます。



若い人たちが、どうい
う意見のなかでまとま
っているかを、常に農協運
営では大事にしています。
そういう意見を将来につ
なげていく役割が我々に
はあると考えています。

INFORMATION

【連載】JA北海道大会実践フォーラム
パネルディスカッション
テーマ
「道民と食と農でつながる
サポーター550万人づくりに向けて」③



宮入 隆氏
北海学園大学 教授

高橋常務にお伺いします
が、単発ではなく、息の長い形で関わる取り組みがあれば教えてください。



高橋 優氏
JAきたみらい 常務理事
(事例発表者)

北見では毎年秋ごろに菊まつりという行事があります。今回は趣向を凝らそうということで、ハロウィンとの相乗効果を狙うことになりました。春からかぼちゃの苗を育てて、それを市民の皆様に無料で提供

しました。苗の提供と合わせて、作り方もいろいろと指導させて頂いて、出来上がったかぼちゃを会場に持ってきてもらうという試みを初めて開催しました。作物を育てながら、毎日作物が大きくなっていく姿を見ることができ、また、収穫までの喜びが伝わるという点で良かったと思います。最後に行った仮装コンテストでは、若い人たちが200人位集まり、町中仮装でにぎわいました。育てる喜びを伝える取り組みとして、また、町を元気にするカンフル剤としてもやって良かったです。こうした取り組みをもっと少し広げていきたいと思っています。



河野 真也氏
タレント

ハロウィンって元々収穫祭ですよ。北海道っていういろんなものが収穫出来ま

すから、これが本当のハロウィンだというお祭りが各地で立ち上がればいいなと思います。そして、まずは何でもいので話題になることが大切だと思うんです。話題を作った後、それぞれで作る素晴らしいものを知ってもらえたらいいですよ。例えば、農家さんがすぐくワオリティの高い仮装で直売所に並んで野菜を売るとか。多分テレビの取材が来ると思ってます。何か特徴があると取材に来てもらやすいということがあります。だから話題作りで他とは違う変わったやり方を

を組むことによるコミュニケーションや関わりから、ファンやサポーターが出来ると思っています。

森川 純氏
北海道新聞社 論説委員



農協さんに期待したいことは2つあります。まず、生乳の指定団体制度については、共販制度がしっかりしていないと小さな酪農家さんは大変なことになります。反対すべきものは反対して頂きたいです。

2点目は農家さんと消費者が出会う場を作って頂きたいです。これが販売拡大や後継者問題の解決にも繋がると思っています。多くの人はスーパーで食材を買っただけです。農家さんは話が楽しかったり、手料理が美味しかったりと非常に魅力的な方が多いので、素顔の農家さんと接する場をもっと作って頂きたいです。

高橋常務 先程からお話もありましたが、伝え方の難しさは強く感じます。グリーンズ北見という会社の作るコロッケが今年、コロッケのチャンピオンを決めるグランプリを頂きました。この商品自体は、実は10年以上前からつくられているものですが、商品のコーディネートはプロの方をお願いすると、ポスター、話題性、伝えるテクニックによりここまで

するJAさんがあってもいいなと思いました。

宮入教授 いいですね。変わったことでまず一回引き付けて、それを入口にしようということですね。

河野氏 大変です、苦労していますという話はいっぱい出てくるんですよ。みなさんがそれぞれ一生懸命お仕事されていることは僕らも取材で理解しました。でも入口はそこだと難しく、多分、テレビのディレクターさんが番組を作るときに考えるのは、出演者のリアクションだと思っています。そうすると、そのための題材が欲しいと思いますよ。これは視聴者もそうで、たとえば誰も知らないスポーツ選手の苦労話をテレビでされてもみんな食いつかないと思います。でもその選手が有名になってから、実は裏でこんな苦労がありましたってなれば、よりみんな応援してファンになると思います。だからまずは話題を作って知ってもらい、おもしろいと思ってもらうことが大事。そして、食べてファンになってもらう。

僕が取材に行ってるのが、農家さんって上を、空を見ているんですよ。札幌の街は下を向いて歩いている人も多いですが、農家さんは天気を見るから上を向いているんです。僕はこれが好きで、その生き生きとした様子を伝えるためにも暗いことばかりを伝えちゃだめだと思っています。辛いこと、大変なことはあとから知ってもらえばいい。まずは素敵だな、明るいなと思ってもらえる情報が発信されたいなと思います。



高橋 和則氏
JA北海道中央会
総合企画部長

JAグループでは「JA 2MP」というスマートフォンアプリを開発しました。農業の魅力、JAの活動、様々な情報を発信して関心を持って頂くきっかけとしてのアプリです。地道な取り組みではありますが、地域の方々にJAを知ってもらうチャンスとしてさらに活用頂きたいです。550万人サポーターづくりは、JAと地域の方々が一体となった取り組みに発展することを目指しています。さらに取り組みを広げて頂くようお願いしたいです。

宮入教授 農協に対するいろいろな期待を活かし、道民すべての人をサポーターにすることは非常にチャレンジングな話ではありますが、決して夢物語ではありません。生まれた時、子育ての段階から、高齢者になるまで、農協がいろいろな世代の人たちに関わる場面は今後もあると思います。どういう場で誰に対してどのように発信するかということを考えて頂く、今日はそのきっかけとして、ヒントをひとつでも持ち帰って頂ければと思います。パネリストの皆様、お忙しいところありがとうございました。



高橋 さやか氏
食育フリーマガジン
moommag 編集長

やはり地域や人との繋がりは大切だと感じました。農協だけで何かをするより、いろいろな分野の方々と手

「電気さく」施設取扱にご注意ください

INFORMATION

「電気さく」とは？

- 田畑や牧場などで、高圧の電流による電気刺激によって、野生動物の侵入や家畜の脱出を防止する「さく」のことです。
- 「電気さく」は、人に対する危険防止のために、電気事業法で設置方法が定められています。

！

「電気さく」を設置する際の主な注意点

家庭用電源から直接、電気さくに電気を供給させることは絶対に行わないでください。
人や家畜を死傷させる事故につながるおそれがあります。

！

電気さく用電源装置の使用

電気さくに電気を供給する場合は、感電により人に危険を及ぼすおそれのないように、出力電流が制限される電気さく用電源装置を用いる必要があります。

！

漏電遮断器の設置

電気さくを公道沿いなどの人が容易に立ち入る場所に設置する場合で、30ボルト以上の電源（家庭のコンセントなど）から電気を供給するときは、漏電による危険を防止するために、漏電遮断器を設置する必要があります。

！

開閉器（スイッチ）の設置

電気さくに電気を供給する回路には、電気さくの事故等の際に、容易に電源から開放できるように、開閉器（スイッチ）を設置する必要があります。
※電源装置本体に付属されており、容易に操作できる場合、外部に追加する必要はありません。

！

危険である旨の表示

電気さくを設置する場合は、人が見やすいように、適当な位置や間隔、見やすい文字で危険である旨の表示を行う必要があります。

「電気さく」の設置方法に関するお問い合わせ先：北海道産業保安監督部（011-709-1795）



▲指定団体制度改革について説明する清水池氏



▲真剣に話を聞く参加者のみなさん

きたみらい酪農セミナーに 組合員ら103人が参加

きたみらい酪農振興協議会（溝井雅幸会長）とJAきたみらいは3月16日、きたみらい酪農セミナーを開き、組合員や職員、関係機関等、103人が参加しました。

本セミナーでは、ホクレン北見支所酪農課課長山本聡氏と北海道大学大学院農学研究院清水池義治氏を講師として招き「指定生乳生産者団体の仕組と役割」「どうなる～指定団体制度改革を考える」の2部構成で行われました。

前半の指定生乳生産者団体の仕組と役割では、山本氏より指定団体制度ができた背景から生乳流通の取り組み、飲用牛乳や乳製品の需給調整の推移を説明されました。

後半の指定団体制度改革について清水池氏は「指定団体制度改革で生乳販売の競争が進むが、これにより今一度協同組合の在り方について考えるきっかけとなる」と話し、多くの参加者が真剣に話を聞いていました。



▲3月1日、札幌市内での表彰式



▲西川組合長より表彰される山内隆さん

公益財団法人宇都宮仙太郎翁顕彰会は3月1日、「第49回宇都宮賞」の表彰式を札幌市内で行い、山内隆さん（北見地区）が表彰されました。同賞は「北海道酪農の父」と呼ばれる故・宇都宮仙太郎氏の業績の継承が目的で、「酪農経営の部」「酪農指導の部」「乳牛改良の部」の3部門から表彰。山内さんは乳牛改良の部

第49回（平成28年度）宇都宮賞【乳牛改良の部】受賞祝賀会 山内隆さん 長年にわたって 積み重ねた功績を表彰

で受賞しました。3月25日にはホテル黒部で山内さんの栄誉を称え、酪農家や北見市長、JA役員など関係者227人が出席して、受賞祝賀会が行われました。来賓の辻直孝北見市長は「山内さんは全日本共進会では第9回熊本大会で第1部1等賞、第14回北海道大会では未經産部門で名誉賞を受賞し

「これまで多くの先輩方にお世話になり、また、まわりにはいつも良い仲間、友人が大勢いた。常に牛の改良、仕事のことを話し合えたことが経営の助けになった。自分にはこの道しかないとの思いで、一生涯勤める酪農と出会えて幸せである。妻にも52年間、大変なときも支えてもらった。自分が今まで世話になった方、家族一同、地域に恩返しをしていきたい」と感謝の意を表しました。

山内隆さん御礼の言葉

た他、親子三代で輝かしい成績を挙げられた。今後もホルスタイン種の改良技術向上と、本市の酪農振興にご指導賜りたい」と祝辞を述べました。祝賀会代表世話人の当JA西川組合長は「入植当時は高度経済成長期とはいえ、酪農は物資、情報も十分ではなく、乳価は不安定であった。想像しがたい苦労をされてきたなか、地域の先輩や関係機関の助言を実践し、乳牛改良に積極的に取り組まれ、積み重ねてきた努力が実を結んだ。山内さんの受賞は当JAにとっても大変名誉である」と栄誉を称えました。



▲受賞を喜び、感謝を述べる山内家一同



▲出席者一人ひとりからお祝いの言葉が贈られました

平成29年4月1日付の退職職員をお知らせします。
旧JA入職年度と合併後の職歴、正職員としての在籍期間
(旧JA含む)を紹介します。在職中は、組合員皆様を始め、地
域皆様の御厚情をいただきまことにありがとうございました。

本年度の職員登用1名、新規採用された10名を紹介
します。組合員のみなさん、お世話になります。よろ
しくお願い致します。
①生年月日 ②出身校 ③趣味・特技 ④抱負



もりや としこ
森谷 利彦
(金融共済部
端野支店)

- ・S55.1 相内農協入組
- ・H15.2 相内支所総務金融課 支所課長
- ・H16.5 相内支所金融共済課 支所課長
- ・H17.6 相内支所金融共済課 支所課長
- ・H18.3 訓子府支所金融共済課 支所課長
- ・H20.4 訓子府支所金融共済課 支所課長
- ・H21.6 金融共済部北見支店 支店長
- ・H23.5 金融共済部貯金課 課長
- ・H25.5 金融共済部端野支店 支店長

■在職期間 37年



金融共済部
北見本店共済課
きみひら
公平ひとみ

- ①昭和40年9月18日
- ②北見商業高校
- ③温泉
- ④平成12年より主に金融窓口でお客様との「ふれあい」を大切に、様々な経験をさせて頂きました。これまでの経験を活かし、JAきたみらいが組合員の方々や地域住民の方々に信頼され安心してご利用頂き続けるための一助となりたいと思います。一生懸命に頑張りますので、今後ともよろしくお願い致します。

職員登用



さとう ひであき
佐藤 秀昭
(購買部
温根湯置戸資材店舗)

- ・S55.9 置戸町農協入組
- ・H15.2 置戸支所農産課 支所課長
- ・H19.6 上常呂支所販売課 支所課長
- ・H20.5 上常呂支所営農販売課 支所課長
- ・H21.6 組合員ふれあい室ふれあい相談3グループ マネージャー
- ・H24.5 購買部資材南エリア 査査役
- ・H27.2 購買部温根湯置戸資材店舗 査査役

■在職期間 36年



つじもと きみひろ
辻本 公洋
(組合員ふれあい室
ふれあい相談西グループ)

- ・S51.4 相内農協入組
- ・H15.2 相内支所営農課 支所課長
- ・H20.5 相内支所営農販売課 支所課長
- ・H21.6 組合員ふれあい室ふれあい相談2グループ マネージャー
- ・H25.5 組合員ふれあい室ふれあい相談西グループ マネージャー

■在職期間 41年

退職



さとう みほ
佐藤 美帆
(旧姓 武藤)
(総務企画部
総務グループ)

- ・H24.4 入組
- ・H24.5 総務企画部総務グループ 兼務企画人事グループ

■在職期間 5年



さわだ まさふみ
澤田 昌文
(購買部
燃料自動車グループ)

- ・S50.4 端野町農協入組
- ・H15.2 端野支所営農企画課 支所課長
- ・H17.5 端野支所生産資材課 支所課長
- ・H18.6 端野支所営農企画課 支所課長
- ・H20.5 置戸支所生産資材課 支所課長
- ・H21.6 購買部資材東エリア マネージャー
- ・H25.5 購買部燃料自動車グループ マネージャー

■在職期間 42年



おかざき ちかこ
岡崎千賀子
(金融共済部
置戸支店)

- ・H24.4 金融共済部留辺薬支店
- ・H24.5 金融共済部共済課
- ・H26.5 金融共済部置戸支店

■在職期間 5年



いしかわ かつゆき
石川 勝幸
(金融共済部
貯金課)

- ・S56.3 上常呂農協入組
- ・H15.2 上常呂支所営農課 支所課長
- ・H20.5 上常呂支所営農販売課 支所課長
- ・H21.6 金融共済部審査課 課長
- ・H25.5 金融共済部貯金課 課長

■在職期間 36年



はたの しんじ
波多野伸二
(購買部
燃自東エリア)

- ・H17.4 留辺薬支所生産資材課 給油所係
- ・H21.6 購買部燃自東エリア

■在職期間 12年
※退職者再雇用制度により在職



みやした あきお
宮下 明男
(金融共済部
審査課)

- ・S56.3 上常呂農協入組
- ・H15.2 上常呂支所総務金融課 支所課長
- ・H16.5 上常呂支所金融共済課 支所課長
- ・H18.6 留辺薬支所金融共済課 支所課長
- ・H21.6 金融共済部留辺薬支店 支店長
- ・H24.5 金融共済部置戸支店 支店長
- ・H28.4 金融共済部審査課 課長

■在職期間 36年

新規採用・職員登用・退職のお知らせ



総務企画部
総務グループ兼企画人事グループ
つちだ きょうへい
土田 恭兵

- ①平成6年4月17日
- ②釧路公立大学
- ③スポーツ、旅行
- ④私は組合員の皆様や先輩方に信頼される職員を目指します。日々の仕事に精一杯取り組み、学ぶ姿勢を持ち、明るく爽やかな挨拶とはつらつとした対応を忘れずに、これから職員として一生懸命頑張りますので、ご指導のほどよろしくお願い致します。



組合員ふれあい室
ふれあい相談南グループ
ゆきしま れんや
行島 廉也

- ①平成6年12月18日
- ②酪農学園大学
- ③スポーツ、旅行
- ④私は大学生活で学んだことを活かして、新人職員として日々の努力を怠らず、どのような仕事にも全力で取り組み、組合員の皆様に信頼されるように頑張りたいです。農業の知識を理解していない部分を質問してしまうかもしれませんが、ご指導のほどよろしくお願い致します。

新規採用



金融共済部
北見本店共済課
こにしほの か
小西穂乃果

- ①平成8年5月12日
- ②北海道武蔵女子短期大学
- ③音楽鑑賞
- ④一日でも早く仕事に慣れ、学びの姿勢と笑顔を忘れずに組合員の皆様から信頼される職員を目指します。農業に関する知識も少なく、ご迷惑をおかけするかもしれませんが、日々の努力を心がけ精一杯頑張りますので、ご指導のほどよろしくお願い致します。



組合員ふれあい室
ふれあい相談東グループ
ふくい まさと
福井 雅人

- ①平成6年12月7日
- ②酪農学園大学
- ③音楽鑑賞、サッカー観戦、剣道
- ④私はたくさんのことを吸収し、一日でも早く、組合員の皆様にお役に立ち、誰からも信頼される職員になりたいと思います。そのために努力する姿勢を忘れず、全力で仕事に取り組んでまいりますので、ご指導のほどよろしくお願い致します。



金融共済部
留辺薬支店
すかわ あんな
須河 杏奈

- ①平成8年10月23日
- ②北海道武蔵女子短期大学
- ③旅行、カーリング
- ④私は組合員の皆様との繋がりを大切に、信頼されるJA職員になることを目標とします。常に思いやりの心を忘れず、一つひとつの仕事を丁寧に取り組みでいきたいと思ひます。農業の知識など未熟ではありますが、これから一生懸命頑張りますので、ご指導のほどよろしくお願い致します。



組合員ふれあい室
ふれあい相談畜産グループ
さとう かな
佐藤 加奈

- ①平成7年3月17日
- ②酪農学園大学
- ③旅行
- ④強い気持ちを持って何事にも挑戦し、組合員の皆様から頼りにされる存在に一日でも早くなれるよう頑張ります。人とのつながりを大切に、日々の仕事に一生懸命取り組んでいきたいと思ひますので、ご指導のほどよろしくお願い致します。



金融共済部
訓子府支店
きくち きょうか
菊地 京華

- ①平成9年1月8日
- ②北海道武蔵女子短期大学
- ③旅行、バレーボール
- ④私は社会人としての知識、農業に関する知識がまだまだ未熟な分、学ぶ姿勢を忘れず、努力していきます。仕事に責任感を持ち、笑顔と礼儀を大切に一日でも早く皆様のお役に立てるよう一生懸命頑張ります。ご指導のほどよろしくお願い致します。



販売企画部
企画開発グループ
さかもと しょうへい
坂本 翔平

- ①平成7年3月21日
- ②東京農業大学
- ③音楽、スノーボード
- ④私は組合員の皆様より良い営農を行えるようにサポートできる職員を目指します。反省はしても後悔はしないをモットーに、常に前向きに仕事に取り組み、学んでいきたいと思ひます。知識や経験不足ではありますが、皆様のお役に立てるよう努力して参りますので、ご指導のほどよろしくお願い致します。



総務企画部
組織振興南グループ
わたなべ なるみ
渡辺 成美

- ①平成9年1月15日
- ②北海道武蔵女子短期大学
- ③音楽鑑賞
- ④私は農業の知識が少なく未熟な部分が多いですが、何事にも積極的に取り組み、日々成長していけるように頑張ります。常に明るく笑顔で皆様から信頼される職員を目指します。そのために早く仕事に慣れ、皆様の力になれるよう努力していきます。ご指導のほどよろしくお願い致します。



販売企画部
組織振興南グループ
はま りゅうた
濱埜 竜汰

- ①平成6年8月31日
- ②北海学園大学
- ③バスケットボール
- ④私は組合員の皆様から信頼される職員を目標に、一つひとつの仕事に一生懸命取り組みたいです。農業に関する知識が乏しく、未熟な部分が多くありますが、一日でも早く皆様のお役に立てるよう精一杯努力していきます。ご指導のほどよろしくお願い致します。

第2回 理事会報告

3月22日、午前10時30分より第2回定例理事会が開催され、報告事項12件、決議事項16件が協議され、原案通り承認されました。

【報告事項】

- ①全国監査機構期末監査報告について
- ②平成28年度期末定期監査報告について
- ③組合員状況報告について
- ④財務状況報告について
- ⑤平成28年度キャッシュフロー計算書について
- ⑥人事の発令について
- ⑦28.8大雨災害に係わるお見舞金の報告について
- ⑧理事に対する資金の貸付に係わる報告について
- ⑨H28年産馬鈴しょ・玉ねぎの選果販売状況について
- ⑩H28年産てん菜の本精算について
- ⑪生乳生産状況及び個体取引価格状況について
- ⑫生産資材拠点センター感謝フェアの実施について

【決議事項】

- ①平成28年度独立監査人の監査報告書について
- ②平成28年度決算監事監査報告書について
- ③出資減口について
- ④固定資産の取得について
- ⑤定款及び規定類の改正について
- ⑥平成29年度経営定期点検実施計画について
- ⑦車両洗浄施設の工事に係る発注方法について(変更)
- ⑧平成28年度北海道常例検査指摘に対する改善・対応状況報告について
- ⑨役員報酬における理事・監事報酬総額の配分について
- ⑩全国農業協同組合連合会が行う農業経営事業に関する同意について
- ⑪平成29年度給与の改定について
- ⑫1億円を超える信用の供与等の設定について
- ⑬平成29年度冬期地区別懇談会Q&Aについて
- ⑭平成28年度事業報告(含む事業報告付随書)及び計算書類(剰余金処分案を除く)について
- ⑮平成28年度剰余金処分(案)について
- ⑯第14回通常総代会提出議案について

1市2町の小学校に教材本贈呈

JAきたみらいは3月28日、北見市・訓子府町・置戸町の小学5年生へ食農教育・環境教育・金融経済教育用の教材本とDVDを贈りました。

同事業は、JAバンクグループの資金で創設された一般社団法人「JAバンクアグリ・エコサポート基金」が補助教材本を製作、全国のJAバンクから小学校に贈呈されています。

教材本は全国共通で、「農業とわたしたちの暮らし」と題して、私たちの生活に欠かせない「食」と「農業」、また「環境」と「農業」の密接な関わりなど理解を広げていくことを狙いとしています。

当JA佐藤常務は「これを機に地元の野菜を知ってもらえたら」と話し、志賀亮司北見市教育長は「農業や地元を知ること、全国一の玉ねぎがあることを子どもたちにも誇りに思ってもらいたい」と期待を寄せました。



▲佐藤常務(左)より志賀教育長(右)に教材本が贈られる

お詫びと訂正

先月号(170号)のおひさまサラダで、誤りがありましたので次のとおり訂正し、深くお詫びいたします。

- P.7 (誤) 島倉栄一 → (正) 島倉英一
P.18 (誤) 林教育長 → (正) 平野教育長
(誤) 和田置戸町長 → (正) 和田置戸副町長



▲JA津軽みらい工藤組合長(左)、高樋黒石市長(中央)、大坪専務(右)



▲大坪専務(中央右)より長尾平川市長(中央左)に目録が渡される

黒石市と平川市に芋玉2.1トンを贈呈

JAきたみらいは3月1日、役職員らが青森県黒石市、平川市を訪れ、馬鈴しょ(スノーマーチ)1,800*と玉ねぎ360*を給食の食材として贈りました。

JA名に「みらい」を冠した全国7JAが連帯して話し合う「JAみらいサミット」が縁でJA津軽みらいと交流を深めています。

大坪専務は「台風被害もあったが、生産者の努力で作りあげることができた。津軽みらい管内の子どもたちに生産者が苦労して収穫した野菜を存分に味わって欲しい」と話し、黒石市の高樋憲市長は「子どもたちに農業の素晴らしさ、魅力を伝えたい」と感謝の意を表しました。

新型XV登場

■XV 1.6i-LEyeSight AWD CVT
車両本体価格
2,381,400円(税込)〜

※PHOTO:2.0i-LEyeSight クラールグレーカラー
ルーフレール・リアビューモニター・ナビ
ターボ・18インチホイール
写真はSUBARU XV プロトタイプによる
イメージで、実際の仕様とは異なる
場合があります。

売れてます!

希望小売価格 99.9万円(税込)〜

お支払い総額 コミコミ価格!!

JA特別パッケージ

KKCU-L2 4WD/5MT

【お問合わせ先】

JAきたみらい 燃料自動車グループ
常呂郡訓子府町駒里44番地2 生産資材拠点センター (☎ 0157-47-2099)

信用事業

【連載】今こそJA!~その意義と役割~

第6回 JAの信用事業

JA事業の核ともいわれる信用事業は、どのような理念で成り立っているのでしょうか?大辞泉によると信用とは「確かなものと信じて受け入れること」とありますが、この信用という言葉は事業を進める上で大きな意味を持っています。

JAは預金を集めたり貸出を行うなど、広義での金融事業を行っています。一般の銀行とは異なる概念で事業を展開しています。まず、組合員が資金を貯金としてJAに預け、その貯金を原資としてJAが組合員に貸し出します。JAは組合員同士が必要な資金を相互利用することを仲介する形となり、このことを「相互金融」と呼んでいます。

また、北海道独自の仕組みとして「クミカン制度」があります。営農計画書に基づきながら生産資材や家計費の支出を行い、農産物を収穫した後、年度末に精算するという仕組みは対人信用を基本としたものとなっています。

JAの信用事業も一般の市中銀行と同様に政府の金融規制の枠組みにありますが、JAには他の金融機関にはない信用力を補完するためのセーフティネットの仕組みがあります。これは、全ての金融機関が加入している貯金者保護のための保険制度(元本1000万円とその利息を保護する公的な仕組み)の他に、中央会や信連がJAの信用事業を日頃よりチェックし、さらに全国のJAが資金を拠出してJAの信用事業の破綻を未然に防止するための基金を設けています。このようにJAの信用事業には二重の安心が設けられているのです。



まちがいさがし

Bのイラストには、Aのイラストと違う部分が5カ所あります。
間違っている部分を右下のイラストの中の数字でお答え下さい。

A



B



3月号まちがいさがしの当選者

3月号のまちがいさがしの答えは「3、4、5、7、9、12」でした。正解者46名の中から抽選の結果、当選者は次の方々です。
()内は地区名

- ・長尾ひとみさま(温根湯)・北町 政男さま(相内)
- ・中川 陽子さま(相内)・広中 千代子さま(置戸)
- ・須藤 潤一さま(置戸)・堀口 菜津美さま(訓子府)
- ・佐藤 辰則さま(訓子府)・宮島 和子さま(北見)
- ・大森 由美子さま(端野)・安藤 範子さま(端野)

以上の方々には、JAきたみらいの「玉ねぎと鶏も肉の黒カレー」2箱をプレゼントします。



応募方法

答えが解った人は、別紙の応募用紙に答え(番号)と広報誌へのご意見・ご感想を記入してFAXでご応募下さい。

抽選で10名の方に、JAきたみらいの「大正金時と鶏肉のキーマカレー」2箱をプレゼント致します。

い つも楽しく読んでいます。
友達が転校してしまうので悲しい気持ちですが、新学期も頑張ります。

(訓子府地区 濱野 慎悟)

いつも楽しく読んでいただき、ありがとうございます。
転校は悲しいですが、春は出会いと別れの季節といえます。
新しい出会いに期待して新学期からがんばってください!

も うすく農作業が本格的に始まりますね。
健康に注意し、頑張りたいと思います。

(温根湯地区 岩橋 椎奈)

最近暖かい日が続く、農作業の時期が近づいていきます。

健康第一、安全第一で作業を頑張ってくださいね!

最 後のページのレシビが
とても参考になります。
再現して楽しんでいます。

(北見地区 遠藤 正人)

季節の旬のものを毎月掲載しています。
ぜひ今度、再現したものを教えてください(^_^)!

野 菜ソムリエのお話、ためになりますね。
来月号は何野菜の話が楽しみです。

(訓子府地区 諸橋 陽子)

楽しみながら勉強できますよね!私もこれを読んで野菜博士を目指します!

読者の声

VOICE



ジャガイモ

～優秀なエネルギー源/ 多種多様な品種が魅力～

見分け方

ずっしりと重みがあり、
全体がふっくらしているもの

しおや傷がないもの

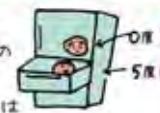
皮が薄く、
れみや色が
均一なもの

芽が出ていたり緑化したものは避ける

保存方法

新聞紙に包み、風通しの
良い暗い所で保存

通常は冷蔵所で
保存すれば1～2カ月の
長期保存が可能。
冷蔵庫に入れる場合は
野菜室で保存する。



新ジャガは水分が多く
日持ちしないので
1週間前後で使い切ってください

日光に当たると緑化して
有害物質ソラニンが
生成されちゃうよ

リンゴと一緒にポリ袋に入れて
保存すると「エチレンガス」
の働きで芽が出にくい!

楽しみ方・食べ方のコツ

ゆでるときは水からゆっくりゆでるとほっくり軟らかく仕上がります。ゆでるときは皮付きでゆでてから皮をむく

切ってゆでるときは皮をむいて切ってから、水にさらしておくを極め

きれいに
取り除いてね

ジャガイモの芽にはソラニンという有害物質が含まれており、食べると目まいや嘔吐(おうと)などを起こすこともある

ジャガイモのチカラ

主成分は糖質(でんぷん)でエネルギー源になる!
ドイツやロシアなどでは主食として扱われているよ

ビタミン類が豊富なことからフランスでは「大地のりんご」と呼ばれ、愛されているよ

ジャガイモのビタミンはでんぷんに含まれているので熱に強いよ

ビタミン類が豊富なことからフランスでは「大地のりんご」と呼ばれ、愛されているよ

抗酸化作用があるビタミンCが豊富

美肌 老化防止

免疫力の向上

ジャガイモに含まれる栄養成分の多くは水溶性なので、スープにして煮汁ごと食べてね

ジャガイモのいろいろ

家庭やレストランなどで消費される生食用、ポテトチップスなどに利用される加工用、片栗粉や麺類などの原料に利用されるでんぷん原料用の三つに大別できる

主な品種

男爵薯 ホクホクした食感
メークイン 煮崩れしにくい煮物向き

キタアカリ 果肉が淡黄色で、煮崩れしにくい。煮物やカレーに合う。
インカのめざめ 甘味があり栗やナッツに似た風味

ノーザンレベール

加熱調理しても色落ちしない

シャドークイーン

アントシアニン色素の紫色のジャガイモの3倍も含む

レッドアンデス

皮と果肉の色合いが美しく、食味も良好

ジャガイモのじみツ

原産地は南米のアンデス高地で、16世紀にスペイン人によって欧州へ伝わり、現在、欧州各地で栽培されている

私が英国のビーフシチューを再現したのが始まりだ

欧州に伝わった当時は観音用だったジャガイモのマリーアントワネットがパティエで花を飾っていたといわれる

日本には江戸時代に到来。インドネシアのジャカルタを貿易拠点としていたオランダ人が長崎に持ち込んだことから「ジャガタライモ」と呼ばれていた。形が馬の首にかけた鈴に似ていることから「馬鈴薯(パレイショ)」の別名も

お酒(蒸留酒)の原料としても活躍。アタマビット

肉じゃがは海軍が考案出した栄養食。東郷平八郎



【材料：4人分】

新ジャガイモ（小芋）……………500g
梅干し……………5個
サラダ油……………大さじ1
合わせ調味料
料理酒……………1カップ
水……………1カップ
みりん……………1/2カップ
しょうゆ……………1/4カップ
砂糖……………大さじ5

新ジャガイモの梅煮

【作り方】

- ①塩少々（分量外）を入れた水から新ジャガイモを下ゆでする。串がスッと通るくらいまで火が通ったらざるにあげておく。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、下ゆでしたジャガイモを焼き色がつく程度まで炒める。
- ③同じ鍋に合わせ調味料と梅干しを入れ中火で15分煮た後、強火にして煮汁に軽くとろみがつくまで（照りが出るまで）煮込む。
- ④器に盛って出来上がり。

メモ

ジャガイモが平らに並ぶ鍋で調理すると、均一に味が通ります。



【材料：4人分】

卵……………3個
ジャガイモ
（厚さ5～8mmにスライス）……………2個
タマネギ（スライス）……………1/4個
ベーコン（4等分）……………3枚
マヨネーズ……………大さじ1
粒マスタード……………適宜
オリーブ油……………大さじ3
塩……………適宜

ジャガイモの洋風卵焼き

【作り方】

- ①直径18cmのフライパンにオリーブ油大さじ2をひき、ジャガイモ、タマネギ、ベーコンを入れ、弱火にかける。7～8分炒め煮にして火を通す。
- ②溶きほぐした卵と①をボウルに入れて混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- ③フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、②を流し入れて底面を焼き固め、焼き色がついたら表裏を返す。フライパンより一回り小さいふたなどで上からぎゅっと押しながら底面を焼き固める。
- ④③を8等分に切り分け、マヨネーズとマスタードのソースを添える。

メモ

トマトとタマネギのみじん切りを付け合わせると一味違います！

編集後記

- ・いよいよ“春”を実感する季節を迎えました。春は退職者との別れ、そして新規採用者との出会い。大きな節目の季節です。
- ・新たなことに挑戦するには絶好の時期です。みなさんも何かにチャレンジしてみませんか。
- ・そして、ハウスのなかでは育苗管理が続いています。育苗は出来秋を大きく左右します。根気よく頑張りましょう！（梅澤 大）

JAきたみらい概要

（平成29年3月14日現在）

- ・組合員数（正） 1,722人
- ・組合員数（准） 6,219人
- ・組合員戸数（正） 1,059戸
- ・貯金 105,920百万円
- ・貸出金 13,161百万円
- ・出資金 4,973百万円