

JAきたみらい

あけびま サタタ

2018

迎春



vol.180

1



はいっポーズ!

特集 ●年頭のあいさつ
●私の夢と希望

《置戸地区・秋田》

片桐敏史さんと依央ちゃん・理央ちゃん・実央ちゃん・怜央ちゃん
成年にちなみ愛犬のコロと撮影 (紹介は2ページです)



▲みんなで交替しながらもちをつく子どもたち

みんなで餅をついた収穫感謝祭

春の田植えから稲刈り、脱穀、精米までを体験した相内小学校では12月8日、保護者や関係者を招いて収穫感謝祭を行いました。

全児童89人が4台の臼(うす)と杵(きね)を使い、6年生のリードのもと合計8升の餅をつきました。

子どもたちは杵を大きく振りかぶって力強くもちをつき、それぞれ楽しんでいました。

出来上がった餅は丸められ、持ち帰って各家庭で頂きました。来年も元気に過ごせますように。
(高田 陽介)

季節の薫り



▲つきたてのもちを丸めていく子どもたちと保護者のみなさん

もくじ CONTENTS

○おひさまサラダクッキング…16
「ホウレンソウとペーコンのパスタ」
「ホウレンソウとジャガイモのチーズ焼き」

○JAからのお知らせ……………8

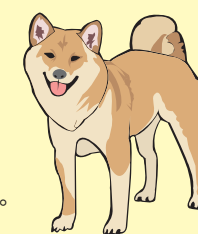
新春特集
「私の夢と希望」……………6

○年頭の「挨拶」……………4

○季節の薫り……………2

十二支の11番目「戌」

犬と人間、
いつの世も“相思相愛”



今年、干支の11番目、戌(いぬ)年です。犬猿の仲に、10番目の酉が仲裁に入り、戌が11番目になったと伝えられています。

ある調査によると、日本人の2人に1人がペットを飼っていて、犬が62%と断トツ。まさにみんなから愛される存在です。「忠誠心が強い」忠犬ハチ公。「正義感が強く」鬼退治の金太郎に仕えるイメージです。「戌」は家を表し、「防衛本能が強い」番犬にぴったりです。さらには、盲導犬、麻薬探知犬、狩猟犬と大切なパートナーです。

犬は、日本人の気性に似た「協調性、気配りがある」「まじめで働き者」なので、時々リフレッシュも必要ですね。犬が幼児を救助したとの報道も耳にします。そんな微笑ましい1年を願いたいものです。
(本多 勝彦)

表紙紹介

元気一杯の4姉妹

撮影の日、自宅にうかがうと3人のお姉ちゃんたちが元気に出迎えてくれました。3人とも人見知りせず、エンジン全開!!

“さあ、撮るぞー”と移動中、三女の実央ちゃんが“すってんコロリ”びっくりして泣き出した。撮影はしばらく無理かと思いきや、2人のお姉ちゃんたちに慰められすぐに復活!!

5人と1匹で撮影開始。お母さんの志穂さんに声かけを手伝ってもらいながら、ようやく、みんながカメラ目線になった“ナイスショット”です。

9月に生まれたばかりの伶央ちゃんは3人のお姉ちゃんたちにいっぱい遊んでもらって、きっと元気に成長していくでしょう。

(北島 太)

市場のグローバル化が進むなか 更なるJAへの総結集を



きたみらい農業協同組合
代表理事組合長
西川 孝 範

昨年は総じて平年作以上の 収穫量を確保

明けましておめでとうございます。組合員の皆様をはじめ、ご家族の皆様には、健やかに平成30年の新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、皆様にはJAきたみらい事業運営に対し日頃より深いご理解とご協力を賜り、厚く感謝とお礼を申し上げます。

今年の干支は戌犬（つちのえいぬ）であります。戌は「茂」に通じる意味があり、「植物の成長が絶頂期にある状態」を表しているとのことでもあります。

今年は、この戌年にあやかり、天候に恵まれ実り多い豊穡の一年になることを願うところであります。

さて、昨年を振り返ってみますと、春先から天候も穏やかに推移し、各作物とも順調に生育しました。6月には低温多雨傾向が続き、一部

圃場で病害や湿害に悩まされるなど、作物の管理に苦勞しましたが、消費者へ安全・安心な農畜産物を安定的に届けたいという農家組合員の懸命な努力もあり、総じて平年作以上の収穫量を確保することができました。組合員皆様の長年にわたる生産基盤の整備と営農努力に敬意を表するとともに、関係機関のご指導・ご協力に對し、衷心より感謝とお礼を申し上げます。

農業政策に動き 改正法を検証していく

また、TPP11や日欧EPA、日米二国間交渉の動きや、公認会計士監査への移行や信用事業譲渡をはじめとする農協改革、並びに改正畜産経営安定法の成立など動きのあるなか、農業政策対応に追われた一年でした。

国際貿易交渉の状況については、米国離脱後のTPP11の動きや日欧EPA交渉の妥結、米国の貿易交渉など、その進展状況と合意内容、農業経営への影響等が生産現場へ十分に伝わっていないこともあり、将来への不安を抱え、担い手の生産意欲減退が懸念される所です。これまで以上に十分かつ丁寧な説明を求める必要があります。

農協改革については、その主要な目的である法改正と農業所得向上との関連性などの理解が十分に進まないなか、地域住民の生活にも影響を与えかねない准組合員制度のあり方などの重要案件について今後の検討課題となっております。

さらに、牛乳・乳製品の生産・流通における、新たな加工原料乳生産者補給金制度を盛り込んだ改正畜産経営安定法の成立については、酪農経営と生乳需給の安定が図られ、消費地から遠い条件不利地での集送乳への影響が出ないよう、改正法の厳格な運用について検証していく必要があります。

その様ななか、昨年11月にJA北海道大会実践フォーラムが開催され、「新規担い手倍増」5

50万人サポーターづくりと准組合員制度」をテーマに、大会決議事項の達成に向けた取り組みについて、有識者を交えたディスカッションがなされました。

地方創生が叫ばれているなかあって、農業・JAが地域振興で果たす役割はますます重要となってきております。

地域の担い手や農地の問題、安心して住み続けられる地域の実現などについては、農業者だけの問題にとどまらず、様々な世代の地域の方々やJAが一体となって、共に話し合い行動できるようにしなければなりません。今後とも、地域住民や地域の関係団体・他産業の方々が、「食と農」のサポーターとして農業・JAの応援団となっていただけるような取り組みを、組合員の皆様と共にさらに広げていきたいと考えております。

国際的な食料需給は不安定 強い信念と実行力を

世界規模での異常気象、人口増加、経済情勢の変化など国内外の情勢がめまぐるしく変化している昨今であり、国際的な食料の需給事情は常に不安定な状況となっております。

農業は、食料の安定供給という、国民生活に欠かすことができない極めて重要な役割を担っており、国としても先を見据えたなかで食料自給率の確保などによる食料の安全保障体制をいかに確立していくかが問われております。

市場のグローバル化が進む現在、農業・JAに対する幅広い理解と共感を得る取り組みを進

めることが益々重要となっております。長年にわたり先人が築き上げてきたこのきたみらい地域の農業の基盤をさらに発展させ、次の世代に繋げていかなければなりません。

JAきたみらいとしては、その責任を果たすために今一度足元を見つめ直し、組合員の皆様方には、協同組合の意義、組合員の役割についてあらためて振り返り頂き、最大限の努力を傾注し、最終年を迎える第4次農業振興方策並びに中期経営計画の達成に向け、機能の総力を結集し積極的に取り組むとともに、各種課題を乗り越えていくという強い信念と実行力が求められています。

JAグループでは、担い手が希望をもって営農できるよう継続的に要請活動を展開してきましたが、その結果、12月には平成30年度の加工原料乳生産者補給金単価が1kg当り10・66円と、昨年より10銭上回る高水準で決定し、関連対策である「酪農家の働き方改革」等が拡充強化されました。

このような取り組みを含め、「地域が良くならないければ、組合員一人一人が良くならない」という理念のもと「組合員の営農と生活を守る」ということを念頭に置き、役員一丸となりJA運営に取り組んでまいりますので、組合員の皆様方の更なるJAへの総結集をお願い致します。

結びにあたり、組合員の皆様の益々のご健勝と災害がなく豊穡の出来秋を迎えられることを願い、さらなる飛躍の年になりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶と致します。

旅行に行きたい

今年は次男の就職が決まり、一安心。
子どもから手も離れたので、2人でいろいろな
ところに旅行に行きたいですね。
健康第一で豊年満作でありますように！！

置戸地区・豊住
さいとう たかひろ
齊藤 貴浩さん
さおりさん



1970年生まれ
(昭和45年)

みんなと楽しく野球を

ぼくは野球チーム・端野スワローズに入っ
ています。お父さんとキャッチボールもしていま
す。4月から中学生になりますが、野球を続けて、
みんなと楽しくプレーしたいです。
そして、少しは勉強も頑張りたいです。

端野地区・緋牛内
ただ たくま
武田 拓真くん



2006年生まれ
(平成18年)

バレーで全道大会に！

去年一番頑張ったことはバレーです。みんな
で声を掛け合って、チームの雰囲気をよくするこ
とを心がけてプレーしました。
今年の目標は、全道大会に行くことです。地区
の大会に勝って全道に行きたいです！

訓子府地区・柏丘
しもじ かりん
下地 夏鈴ちゃん



2006年生まれ
(平成18年)

家族仲良く元気に過ごす

昨年は二男が生まれたので、ますます賑やかな
家庭になりました。今年も今まで以上に家族が仲
良く元気に過ごせる一年にしたいです。
厳しい農業情勢であります、地域のみなさん
と力を合わせて頑張ります。

留辺蘂地区・大富
たちばな ひでとし
橘 秀俊さん



1982年生まれ
(昭和57年)

家族のサポートを

昨年は引っ越しがあり、忙しいなかでも楽しい
日々でした。
今年は長男の高校受験を控えていたり、二男の
野球少年団の事務局など家族のサポートを頑張
りたいです。

北見地区・大和
やまだ まき
山田 真紀さん



1970年生まれ
(昭和45年)

体力を身につけたい

クラスでも小柄な方なので、今年は体力を身
につける年にしたいです。お父さんのような大き
な体になれるように体づくりを頑張りたいです。
ただ食べてもなかなか身につかないのが、ナゼ
かいつも疑問に思います。(笑)

相内地区・豊田
もりや らいは
森谷 来羽くん



2006年生まれ
(平成18年)

孫も、揃って“成年”

今年、揃って還暦を迎える長谷川さん夫婦とお
孫さんの3人です。
政義さん「豊作な年に」、
寿美子さん「家族健康で」、
璃くん「バスケのレギュ
ラーになりたい」と話し
てくれました。

端野地区・川向
は せ がわ まさよし
長谷川 政義さん
す み こ
寿美子さん



1958年生まれ
(昭和33年)

にしはら りく
西原 璃くん

2006年生まれ
(平成18年)

趣味と農業を充実させる

昨年就農し、一年を通して本格的に農作業を
したのは初めてでした。今年は、農業についてま
だまだ分からないことだらけなので、両親や青年
部組織の先輩方から学び、今後の経営に生きる一
年にしたいです。
また、ドライブが趣味なので2018年は函館に行
てみたいです！！

温根湯地区・昭栄
なが え ともひろ
永江 友大さん



1994年生まれ
(平成6年)

新たな目標を頑張る！

去年は育児で家にいることが多かったですが、
今年には外に出て仕事を頑張る年にします。(美喜
子さん)
お裁縫が好きなので、今年はおばあちゃんに
教えてもらいながら針で
編み物が出来るようになっ
て、あみぐるみを作るのが
目標です！(日向ちゃん)

上常呂地区・広郷
だいまる み き こ
大丸美喜子さん



1982年生まれ
(昭和57年)

ひなた
日向ちゃん

2006年生まれ
(平成18年)

新春特集 私の夢と希望

今年の干支は成年です。
新春特集として「年男」「
年女」のみなさんに「協
力いただき、新年を迎え、
新たな夢や希望を語って
いただきました。」



INFORMATION

～続・今こそJA～

【第4回】JAの地域貢献①

JAは組合員だけでなく、地域で生活する多くの人たちにとっても大きな役割を果たしています。北海道には銀行やスーパーやガソリンスタンドなどでJAが運営する施設しかない町村が数多く存在していますが、こうした地域の



▲Aコープ中頓別店の手作り催事コーナー

住民にとってJAは不可欠な存在であり、JAが地域に貢献している事例も数多くあります。

道北の中頓別町は人口約1700名の小さな町であり、JA中頓別の正組合員戸数は42戸です。町内において生鮮食品や日配品を取り扱う店舗はAコープ中頓別店しかありません。そこで店長は組合員や消費者が満足してもらえるお店にするにはどうしたら良いかを考えました。その結果、ロスを恐れず商品数をしっかり揃えることで魅力あるお店づくりを心掛け、商品を軽ワゴンに積み込んで組合員に直接販売するなど新たな取り組みを行い、さらに店長自ら催事スペースを製作したり、店舗の入口にスロープを取り付けることで高齢者の安全にも配慮しました。こうした組合員や消費者に喜ばれるお店づくりを通じて売上高や来客数を伸ばしています。

組合員や地域の人たちの信頼を受けながら地域とともに生きる。これが真のJAのあり方ではないでしょうか。

【食と農のイベントを初開催】
「北海道アグリ・フードプロジェクト」が11月に札幌市で開催され、JAグループ北海道も企画主体となりブース出展やステージ企画を実施しました。
道内各地の農畜産物や加工品の試食・販売をはじめICT関連最新技術の紹介まで全道の出展者が集まり幅広いブースを展開。農業関係者や消費者の皆さん等、約8千人もの来場者が訪れ、農業の最先端技術に触れる場や、北海道農業の魅力発信の場としての大きな役割を果たすイベントとなりました。



JA北海道中央会



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北海道信連



11月に農業経営者支援の一環として、今年で7回目となる「農業経営フォーラム」を開催しました。

（株）もち米の里ふくれん特産館の堀江代表取締役「創業からこれまでののあゆみ」を、NPO法人失敗学会の飯野副会長に失敗を成功のもととする『失敗学』をテーマに講演頂きました。参加者からは「大変勉強になった」「失敗から学ぶことの大切さを教わった」など好評を頂きました。



ホクレン



↑登録はコチラから

LINE®等を活用した生産者向け情報発信サービス「ホクレンインフォメーション」では、生産者の皆様に向けたイベントや新商品の情報、生産資材（飼料や農薬など）価格、スマート農業情報などの営農情報をタイムリーに発信しております。

今後とも生産者の皆様に役立つ情報を発信してまいりますので、ぜひ、お手持ちのスマートフォンやパソコン（<http://hokuren-news.jp/>）から登録ください。



JA共済連北海道



11月22日・23日に開催された「北海道アグリ・フードプロジェクト」で、オリジナルキャラクター「ひとのわぐま」のあてゲームを実施し、多くの方に楽しんでいただきました。

地域貢献活動の紹介やキャンペーンチラシを景品とともに配布し、JA共済連北海道の活動を知っていただく機会となりました。今後もこのようなイベントを通し、JA共済の周知に取り組んでまいります。



JA北海道厚生連



JA家庭介護教室では、高齢化の進展に伴いさらに増加することが見込まれている認知症高齢者への支援として「認知症サポーター100万人キャラバン運動」を展開し、認知症を正しく理解し支援する「認知症サポーター」の養成や安心で安全な家庭介護実践のための正しい技術や知識が習得できる講義・実技演習を実施しました。安心して暮らせる地域社会の実現に向けた取り組みを継続してまいります。

知って納得JA 一協同組合の力

Q JAの全国連、連合会、中央会の役割は何？

A JAの各事業や活動を補完・支援し、JAやそのほかの協同組合との結束を強めることです。

JAは農業や暮らしに関わる多くの事業を営んでいますが、地域のJAだけではできないこともあります。JAの事業を都道府県単位、全国規模で実施できれば、大きな力を発揮できます。各地域のJAを事業や活動ごとに補完・支援する仕組みとして連合会組織があります。

主な連合会組織として、経済事業はJA経済連・JA全農、信用事業はJA信連、農林中央金庫、共済事業はJA共済連、厚生事業はJA全厚連があります。都道府県の連合会組織をつなぐのがJA中央会で、全国レベルではJA全中があります。情報発信や文化活動支援などを担う組織もあり、各組織が力を合わせ、農業や地域の暮らしを支えています。JAとこれらの組織を総称して「JAグループ」と呼びます。（監修＝広島大学 助教 小林元）



資料：農林水産省「総合農産物統計表」(2015年度)
(注) 1. 総合JA数は、JA全中調べ。
2. ○年○月の表示がない場合は、2016年12月末現在。

耕そう、大地と地域の未来。

INFORMATION

研修で得た知識や経験を実行していく ～青年部 オーストラリア農業視察研修～

JAきたみらい青年部は11月20日～26日の7日間の行程でオーストラリア視察研修を行い、部員10人が参加しました。紙面の都合上、視察先を抜粋して報告します。



1



2



3



4

- ①：フレミントン卸売市場で説明を聴く部員のみなさん
- ②、③：現地農場を視察する様子
- ④：ミセス マッコリーポイントにて

フレミントン卸売市場

国内最大の市場施設で、青果卸売市場、生産者直販市場、花卉園芸市場等が各ゾーンに集約しており、市場内や野菜について説明を受けました。

生産者市場は市場から100km 以内の農家が出店しており、自分の畑で採れた作物を直接販売しており、繁忙期には200～250戸の農家が出店。顧客層は小売りやレストランが多く、売れ残りの処理がないため、全て持ち帰りになるとのこと。卸売市場はおよそ148の卸業者が入っており、これを政府が管理しています。

GWS マシナリー（農業機械販売・修理会社）

1980年に150エーカー（約60%）の野菜農場を営んでいたグリーンツリーファミリーによって設立されました。元々は自分たちのトラクターの修理や部品交換のためにメカニックを雇っていたのが始まりです。

この話が発端となり、地域の農家が修理依頼を持ち込み始め、1984年にマッセイ・ファーガソンとイセキ・トラクターよりディーラー依頼を受け、受託。現在は新機械の他に中古機械、スペアパーツと修理を請け負っています。

研修を終えて

実施に当たり、JAきたみらいをはじめ、関係機関皆様の多大なるご支援により、気候・文化・風土の異なるオーストラリア農業を、肌で感じる機会を与えて頂いたことに、深く感謝申し上げます。

この研修で共に過ごした仲間を大切に、研修で得た知識や経験を営農はもちろん、私生活においても初心にかえり実行していきたいと思えます。

最後に関係者の方々の多大なるご協力により、大きな事故無く無事に終わることが出来たことに、心から感謝申し上げます。

JAきたみらい青年部 視察団長 佐藤正人

クミカンと営農計画書について学ぶ ～フレッシュミズ今年2回目の学習会～



▲クミカンについて説明を受ける参加者のみなさん



▲相談しながら経営分析を行う参加者のみなさん

JAきたみらいフレッシュミズでは11月2日、今年2回目の学習会を開催しました。以前から多くの会員から要望を受けていた内容ということもあり、45人の会員が参加。また、普及センター主催の学習グループ「夢づくり農業塾」の受講者も参加しました。

はじめに、営農計画書の仕組みを基礎から学習。農家収入や農家経済余剰などを導き出す簡単な計算問題などを行って、学んだ内容をおさらいしました。

後半には、モデルケースのクミカン明細を見ながら、経営分析に挑戦。「計画に対し、農業収入はどうか」「クミカン全体のバランスはどうか」など、グループごとに意見を出し合いました。

参加した会員からは「経営移譲する前に、基礎から学ぶことができてよかった」「経営では単に収入が多ければ良いわけではなく、全体のバランスが大切だと分かった」との感想が聞かれました。

オホーツクフレッシュミズ部員研修会 オホーツクの仲間と交流



▲レクリエーションゲーム「スリッパどうぞ♡」



▲安達氏の講演に耳を傾ける参加者のみなさん

オホーツクJA女性協議会は12月4～5日の2日間、フレッシュミズ部員研修会を開催し、きたみらいから22人の会員が参加しました。

1日目にはJAつべつの眞鍋涼子さんが「少ないからこそできることを」と題した作文を発表。会員数が少ないなかでも、自分たちに出来ることを見つけ、工夫してきた活動に対する思いを話しました。その後は、レクリエーションや懇親会も行われ、ゲームを通して他の地域のフレミズと交流を深めました。

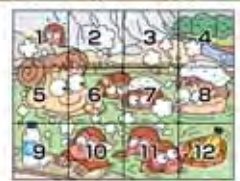
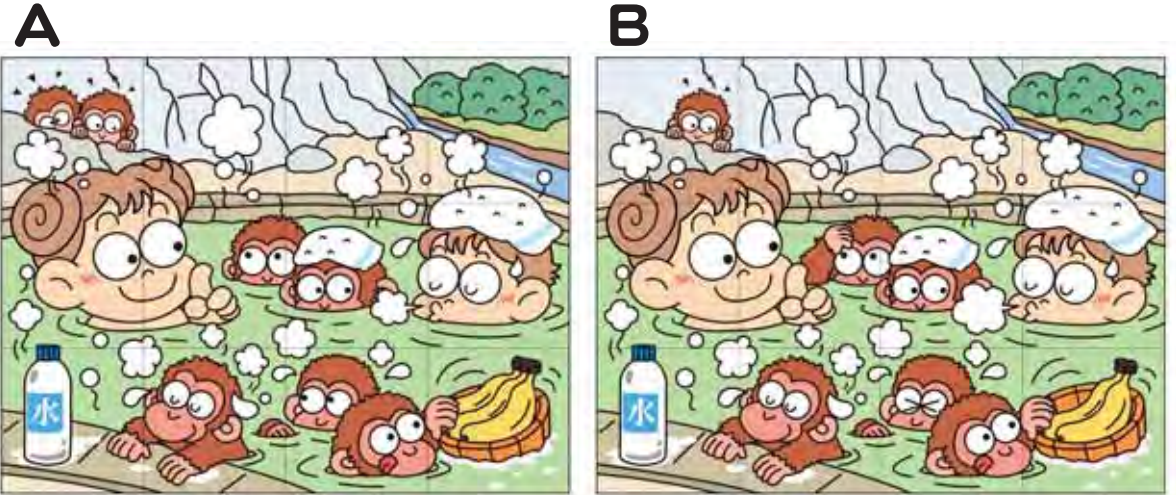
2日目には、北見市出身のフリーアナウンサー、安達祐子氏の講演が行われました。安達氏は「北海道の観光と食からみるオホーツクの価値」と題し、安達氏が感じる地域の魅力や今後の展望を語りました。

閉会時には参加者同士で連絡先を交換するなど、フレミズ活動や営農について話し合う仲間の輪が広がった研修となりました。

INFORMATION

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。



◆何分で解けるかな？
家族、親戚みんなで挑戦してみてください。
(答えは15ページ下です)

青年部で農業推進に取り組む

青年部西支部、置戸支部、訓子府支部、北見支部、端野支部はそれぞれ農業推進講習会を行い、部員149人が参加しました。

講習会では農業情勢、奨励対策、薬剤説明が行われ、部員のみなさんは講師の話を真剣に聞いていました。講習会後には懇親会を行い、部員同士の交流を図りました。

今後は12月に各地区を推進して回り、1月に申込用紙を回収する予定です。



▲講師の話を真剣に聴く青年部北見支部、端野支部のみなさん

年末年始の営業日程

月日	曜日	センター 地区事務所	資材店舗 整備工場	金融 窓口	ATM	給油所	
						北見、置戸、 訓子府、相 内、端野	温根湯 留辺 常呂
12月28日	木	営業	営業	営業	営業	営業	営業
29日	金	午前中 営業	午前中 営業	営業	営業	営業	営業
30日	土	休業	休業	休業	営業	営業	営業
31日	日	休業	休業	休業	休業	午前中 営業	休業
1月1日	月	休業	休業	休業	休業	休業	休業
2日	火	休業	休業	休業	休業	休業	休業
3日	水	休業	休業	休業	休業	休業	休業
4日	木	休業	休業	営業	営業	営業 9:00~15:00	
5日	金	休業	休業	営業	営業	営業	営業
6日	土	休業	休業	休業	休業	営業	営業
7日	日	休業	休業	休業	休業	営業	休業
8日	月	休業	休業	休業	休業	営業	営業
9日	火	営業	営業	営業	営業	営業	営業

消費者に農業の思いPR

ホクレンはこのほど札幌三越で「2017ホクレン大収穫祭」を開催し、JA青年部員の熱意を消費者にアピールする催しが行われました。「純農Boy総選挙」と題し、歴代の純農Boy4人が登場し、当JA青年部から北見地区の遠藤正人さんが出場しました。

遠藤部員は自作の曲をギターで披露。同じく出場した胆振管内むかわ町の中澤和晴さんと共に最多票を獲得し、グランドチャンピオンに輝きました。



▲自作曲を披露した遠藤正人さん

コンプライアンス研修会を実施

JAきたみらいは12月2日、JAセンター事務所で行い、役職員約290人が出席しました。

第一部では「リスクマネジメント入門 第一回コンプライアンスとリスクマネジメントの関係&即席リスク管理手法」と題し、株式会社寶示戸(ほうじと)の代表取締役、寶示戸嘉子氏がリスクマネジメントの本質を説明しました。

続く第二部では「公認会計士監査への対応」と題し、十川公認会計士事務所の公認会計士、十川典子氏が講演。公認会計士による会計監査の厳しさや、監査事務所・業務の品質管理レビューの厳しさや大切さを説明しました。

閉会にあたり西川代表理事組合長は「内部統制の重要性を今一度、再確認し、役員・職員が協力しながら、名実ともに日本一となるよう農協づくりを行っていきたい」と話しました。



▲寶示戸嘉子氏の説明を聴くJA役職員

中古車を探すならココ!! (平成30年3月31日まで予定)

オホーツク管内JA中古車検索サイト

随時情報更新中!!

オホーツク管内JA、協力ディーラー、ホクレン油機サービスの当サイトを通じて購入された方に

税別30,000円相当のオプション・本体値引きまたは付属品をサービス!

まずは、<http://www.ucars.jp>にアクセス!!
スマートフォン・パソコンから閲覧できます。お問い合わせは各JA自動車担当窓口まで

【お問合せ先】
JAきたみらい 燃料自動車グループ
生産資材拠点センター
(☎ 0157-47-2099)

伝書鳩WEBサイト「オホーツク特選街」掲載中!
きたみらい給油所のお得なイベント情報などを掲載!
(下記URL・右側QRコードで公開。スマホからでもOK!)
<http://denshobato.com/tokusen/hokuren-ss-kmi/top.tks>



JAからの お知らせ INFORMATION

クロスワードパズル



二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

- タテのカギ
1 友人の結婚をみんなで—した
2 魚の下ごしらえの際に取ることも
3 将棋に似た西洋のゲーム
4 五輪で1位の選手がもらうメダルの色
5 温めた豆乳から引き上げます
6 アルパイトの面接を受ける際、書いて持っていくことも
7 ドストエフスキーの著書『—と罰』
8 寒い日にはポツと赤くなる人も
9 ボルトと組み合わせて使います
10 セーフの対義語
11 模試では合格の—が80%だった
ヨコのカギ
1 2018年の—五輪は平昌で行われます
2 カスが踏むもの
3 ツルのものは長く、カモのものは平たい
4 尺八やフルートはこの仲間
5 医師に処方してもらうものの一つ
6 すいぶんと—が飛躍しているなあ
7 銀世界を眺めて楽しむこと
8 日本—が寒波に覆われた
9 スマホで明日の天気—を調べた
10 漢字で書くと最中。あんの入った和菓子です
11 桃太郎の場合は犬・猿・キジ
12 鬼の頭に生えています
13 バレンタインの本命チョコに込めます

12月号まちがいがし当選者

12月号のまちがいがしの答えは「2、4、6、7、9」でした。正解者39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
・戸田 時春さま (北見)
・吉田 秀子さま (上常呂)
・佐藤 優成さま (端野)
・坂下 恭梧さま (留辺蘂)
・長尾きみ子さま (温根湯)
・本田 豊身さま (相内)
・石村 奏望さま (置戸)
・堀口優希菜さま (訓子府)
・高城 侑聖さま (訓子府)
・佐藤 優那さま (訓子府)

以上の方々には、JAきたみらいの「大正金時と鶏肉のキーマカレー」3箱をプレゼント致します。

応募方法

クロスワードパズルの答えが解った人は、別紙の応募用紙に答え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、Aコープの商品券(2,000円分)をプレゼント致します。

今年もあと半月になりましたね。雪投げに又頑張らしましょうね。雪さん、あんまり降らないでくださいねー!! パパにはツライですからね。(匿名希望のパパさん)

まったく、その通りですね! 今のところ、オホーツク管内は例年よりも雪が多く、除雪用品は多く売れているそうです。今年も強い冬型の日が多く、雪が多いかもしれませんね。除雪はできるだけ若者にやってもらってくださいね。

二オンがあさんです。寒いですが、何とか「大掃除が終わった」と思ったら、クリスマス……。そして、お正月……。早いなあ〜。皆、元気で年越しをしてください♥来年は良い気候でありますように願います!! (北見地区 瀬野 則子さん)

毎年ですが、師走はすることがたくさんあって家庭を守るお母さん達は大変忙しそうですね。世のお父さんも飲む機会が多いと思いますが、お手伝いの程よろしくをお願いします。

皆様、明けましておめでとございます。昔の正月の遊びはカルタがありました。「犬も歩けば棒にあたる」こんなカルタわかるかな〜。良い年でありますように!! (置戸地区 仁木 義信さん)

最近正月にカルタ、花札、凧あげなど一般家庭ではあまり見かけなくなりましたね。カルタの経験の無い子どもも多くなっています。今でも農家ではカルタや花札などで遊んでいるのでしょうか。うらやましいですよ!!

来年も色々な事にチャレンジしようと思います。毎月「おひさまサラダ」を楽しみに見えています。(匿名希望のお嬢さん)

学生さんですね。新しい友だちに出会い、部活で先輩達にも出会い、いろんな人から刺激をもらえる時期はうらやましい限りです。来年は何にチャレンジするのかな? 報告を待っていますよ!!

VOICE 読者の声



シニア野菜ソムリエ KAORUの

ベジタブルライフ

イラスト:小林祐美子

ホウレンソウ

〜栄養満点! 冬野菜の王様〜

ホウレンソウのプロフィール
【分類】ヒユ科
【原産地】西南アジア
【和名】菠薐草
【おいしい時期(旬)】冬 11〜3月
【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC・K、鉄、葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、マンガンなど

見分け方



葉先まで張りがあり、厚みがあって鮮やかで美しい緑色
葉色が濃いほどカロテンなどの栄養価は高いといわれている
しおれているものは鮮度や保存状態が悪いので避ける

根元が赤くふくらんでいて、茎(葉柄)が太い方が甘味が強い傾向が

保存方法

乾燥を防ぐため新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ2〜3日を目安に使い切る
新聞紙は軽く湿らせておく
根を下にして立てておく方が日持ちする
食べ切れないときは、軽くゆでてから冷凍保存

ホウレンソウのチカラ

豊富に含まれるカロテンは脂溶性なので、ブタやバターなどと組み合わせると吸収しやすくなる。定番のブタあえやバター炒めは理にかなった料理だよ
ホウレンソウ100gで、β-カロテンの1日必要量の約10%、鉄分の1日必要量の約10%がとれる
β-カロテン
ビタミンC
カリウム
鉄
ビタミンK
カルシウム
マンガン

楽しみ方・食べ方のコツ

えぐみの原因となるシュウ酸は水溶性! たっぷりの熱湯で短時間ゆで、水に漬けて一気に冷やすとえぐみが減少する。炒め調理のときも、あらかじめ軽く下ゆでしておくと、シュウ酸が抜けて柔らかい風味に
バター・チーズ、生クリームなどの乳製品と相性抜群! 香り高いオリーブ油やごま油と合わせると食べやすい
おひたし
あえ物
パスタ
オープン料理
炒め物
サラダ
クリームスープ
ケチャップ
グラタン
カレー

ホウレンソウのいろいろ

交配種 西洋種
西洋種は西洋種と掛け合わせた「一水種」で、取扱いやすく、えぐみ少なく食べやすいのが特徴。おひたしや炒め物、チューやサラダなどさまざまな料理に幅広く使える品種に比べて葉の厚みや切れ込みの深さは異なる
東洋種 アジア地域に根付いた品種で、一般的に葉の切れ込みが深く、葉肉が薄く根元が赤くなるのが特徴。日本産品種は「春風」や「アサハ」など。アフリカや中国産品種は「春風」や「アサハ」など。根元が赤く、切れ込みが浅い品種もある
西洋種 取手で普及改良された品種で、葉の切れ込みが浅く、えぐみ少なく味が強く、おひたしや炒め物などに適している。根元が赤く、切れ込みが浅い品種もある
チーフホウレンソウ 生食用に改良されたチーフホウレンソウは、えぐみが少なく味が強く、おひたしや炒め物などに適している。根元が赤く、切れ込みが浅い品種もある

ホウレンソウのじみツ

起源はペルシャ地方、現在のアフガニスタンやトルコ、イランなどの西アジア地域といわれ、そこから東西に分かれて広まった。それぞれ環境の違いにより形や風味が少しずつ変化した
東へ (シルクロードを経て東洋種 中国方面に伝わった)
西へ (北アフリカからイタリヤ 西洋種 半島を経て欧州へ)

「菠薐(ほうりん)」とは中国語で、イタリア・フランス(英語読みではフロレンス)の名門メゾチネアからフランス王家へ嫁いだ女性が大好き
今でも「フロレンス風」と名の付く料理には必ずホウレンソウが入るよ



【材料：2人分】

- 平打ちパスタ.....200g
- ベーコン.....2枚
- ハウレンソウ（ゆでた物）.....100g
- ミニトマト.....2個
- 生クリーム.....1カップ
- 白ワイン.....大さじ1
- アンチョビフィレ.....2枚
- ニンニク.....1片（みじん切り）
- タカノツメ.....1本
- オリーブ油.....適宜
- 塩・こしょう.....適宜

ハウレンソウとベーコンのパスタ

【作り方】

- ①テフロンフライパンに半分に切ったベーコンを入れ、両面を焼き、取り出しておく。
- ②①のフライパンにオリーブ油、ニンニク、タカノツメ、アンチョビ、半分に切ったミニトマトを入れ弱火で香りを入れ、白ワインを振りアルコールを飛ばす。
- ③②に、ゆで時間より1分早くあげたパスタ、生クリーム、ゆで汁1/4カップ、包丁でたたいて細かくしたハウレンソウと、①で取り出したベーコンを入れ手早く絡め、塩・こしょうで味を整える。

メモ

ソースが重たくなってしまったら、ゆで汁でのばすとグッド♪



【材料：2人分】

- ジャガイモ.....2個
- ハウレンソウ.....1/2束
- トマト.....1/2個
- バター.....適宜
- 生クリーム.....3/4カップ
- マヨネーズ.....大さじ2
- 塩・こしょう.....適宜
- パルメザンチーズ.....適宜

ハウレンソウとジャガイモのチーズ焼き

【作り方】

- ①フライパンにバターを入れ、ゆでて半分に切ったジャガイモ、ハウレンソウを入れ、塩・こしょうをして炒める。
- ②グラタン皿にバターを塗り、①とカットしたトマトを並べ、生クリームとマヨネーズを合わせてソースを作り回し掛ける。
- ③パルメザンチーズを振り、200度のオーブンで8分焼き、お好みでパセリ（材料外）を散らす。

メモ

ジャガイモはしっかり炒める。ハウレンソウは炒めた後、1束にまとめて載せる。マヨネーズの量は好みでどうぞ。

編集後記

- ・明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。
- ・今年は成年にちなみ、表紙では愛犬とともに登場していただきました。「戌」には「守る」という意味もあるそうで、生まれたばかりの怜央ちゃんを近くで見守る忠犬コロでした。
- ・特集では新年の夢と希望を年男年女の方々に話していただきました。みなさんにおかれましても、この今年がより実りある1年となりますように。

(高田 陽介)

JAきたみらい概要

(平成29年12月15日現在)

- ・組合員数(正) 1,691人
- ・組合員数(准) 6,350人
- ・組合員戸数(正) 1,024戸
- ・貯金 112,343百万円
- ・貸出金 11,707百万円
- ・出資金 5,061百万円