

JAきたみらい

あひま サカタ

2011



vol.102

7



はいっポーズ!

《端野地区・川向》

松枝 まどか 円さんと未夢ちゃん みゆ

(紹介は2ページです)

特集

- 元気に育ってたくさんの実を!!
～小学生児童が田植え体験～
- 正しい靴選びで
生き生き健康な毎日を!



季節の薫り



イチゴ狩り

小さな子どもや若い女性に「好きな果物は？」と聞くと、「イチゴ!」と迷いなく答えてくれる。

訓子府地区のイチゴ生産農家は、甘く固めの果肉で日持ちの良さが特徴の「けんたろう」という品種を栽培している。

イチゴの収穫も終盤に入ったなか、北見市内の高栄幼稚園の園児と保護者など123人が、同地区高園の佐藤農園を訪れた。

佐藤利治さんから、イチゴの摘み方などを教わった園児たちは、2棟のハウスに入りイチゴ狩りを楽しんだ。

ハウス内は真っ赤に実ったイチゴが鈴なり。

園児は、お母さんが摘んだイチゴを口に入れてもらうと「あま〜い」と歓声が広がった。同園の不破園長は、「甘く実ったイチゴを、自らの手で摘んで食べるところに意義があり、園児も大喜びです」と笑顔で話してくれた。



【写真は6月24日、訓子府地区・高園の佐藤利治さんのハウスで撮影。畑作経営にイチゴ栽培を新規導入して17年の佐藤農園。平成17年から、消費者と顔の見える交流を図りたいと「イチゴ狩り」を取り入れました。毎年、6月1日から開園し、週末は町内外から大勢の消費者が訪れています】

表紙紹介

優しい心を持った子に

温度計も25℃を超え、蒸し暑さを感じる6月28日、松枝さん宅に着くと、未夢ちゃんはお母さんに抱っこされ、お父さんといっしょに迎えてくれました。昨年の4月に生まれた未夢ちゃん、1歳2ヶ月になった現在、テレビに「おかあさんといっしょ」が入ると、画面の子どもたちといっしょになってピョンピョンと跳ねて喜びを表し、言葉も少し覚え「パパ」「ママ」「ワンワン」と声を発してくれます。好きな食べ物イチゴとオレシジ。特に「おみそ汁」が大好物な和風の女の子です。

お父さんの裕介さんに、未夢ちゃんが生まれた時の感想を伺うと、「第一子は女の子を希望していたので、すごく嬉しかったです」と素直に話してくれました。

お母さんの円さんは「いすれか弟か妹ができたら、おしめを取り替えてくれる優しい心を持った子に育ってほしい」と話してくれました。

写真は、木陰をバックに素敵な笑顔を撮ることができました。ご家族のみなさんご協力ありがとうございました。



【ご家族紹介】
左から～おじいちゃんの茂さん(58)、お父さんの裕介さん(24)と未夢ちゃん(1歳2ヶ月)、お母さんの円さん(22)、おばあちゃんの豊美さん(52)
松枝さんでは、秋小麦、玉葱、サラダ玉葱、大豆など約40品作付けしています。



もくじ CONTENTS

特集①

元気に育って、たくさんの実を！
—小学生児童が田植え体験—

4

特集②

正しい靴選びで
生き生き健康な毎日を

8

○季節の薫り……………

2

○表紙紹介……………
「優しい心を持った子に」

2

○JAきたみらい
ホットライン東西南北……………

10

○ほのぼのの広場……………

14

- ・きたみらいのホープさん
- ・思い出の写真
- ・マイティスト
- 「モータースポーツ」
- ・私のパートナー
- ・わが家のアイドル
- ・大きくなったら
- ・おらがまちのおしどり夫婦
- ・まちがいきがし
- ・読者の声

○青年女性ネットワーク……………

18

○JAからのお知らせ……………

20

○おひさまサラダクッキング……………
「新ジャガのそぼろ煮」
「ニンジンのポターージュ」

24

元気に育って たくさんの実を!!

— 小学生児童が田植え体験 —



▲「なかよしたんぼ」と描かれた大型看板横の水田で行なわれた全児童の田植え(相内小学校)

全国のＪＡで、農の体験や教育機会の創出、子どもたちや消費者との交流を図ることを目的とした「ＪＡ食農教育」を実践しています。

ＪＡきたみらいも、次代を担う子どもたちに食料を生産する農業の大切さを知っていただくために、地域の小学校で行っている田植え、稲刈り、畑作物の植付け・収穫作業などの体験学習への協力、さらに玉葱・馬鈴薯選果場見学の受入れも実施しています。今年も５月末から６月にかけて、きたみらい管内の６つの小学校がＪＡ、生産者、ＪＡ青年部、普及センターと連携を図って田植えを体験しましたので、その様子を写真で紹介します。

①



置戸町立 置戸小学校(5年生25人)

5/30

【写真説明】

- ①河野さんの指導を受けながら、糸に沿って上手に植えました
- ②「冷たい！」と大声を出しながらも楽しそうに植える男子児童
- ③田植えが終わった後に開かれた質問時間。「夏に気温が上がると病気も出たりするのですか?」「堆肥はどうしていますか?」などの質問がいっぱい出されました

②



水が冷たかった

岩村 竜之介くん

ほくは稲の長さが1m以上になると聞いてびっくりしました。水田に足を入れたら、冷たくてなかなか植えることが出来ませんでした。最後の方は慣れてきて気持ちが良かったです。

③



稲刈りが楽しみ

布田 歩さん

曇り空で水がすごく冷たかったです。でも河野さんに植え方を教わりながら、がんばって植えました。秋の刈り取り楽しみにしています。

6/1

北見市立 端野小学校(5年生50人)

①



②



【写真説明】

- ①1苗1苗、ていねいに植える男子児童
- ②昨年に引き続き指導にあたった竹中義博PTA会長
- ③5年生全員が見守る中、ゴロを上手に引っ張る男子児童

おいしい おもちを

金山 翼くん

天気が良かったので、水田の水はぬるかったです。足を入れるとぬるぬるして、不思議な感じでした。みんなががんばって植えたので、秋にたくさんのお米がとれ、おもちにして食べるのが楽しみです。

初めての 田植え

鳴海 雅久くん

初めての田植えて、手も足も泥だらけになりました。毎日食べているお米は、農家の人が苦勞して作っていることなどを教わり勉強になりました。竹中さん、塚本さん、ありがとうございました。



③



田植え機に乗って

6年 白滝 佑磨くん

1年生からしてきた田植え、今回で最後です。秋の稲刈りを楽しみにしています。田植え機に乗ったけど、真っ直ぐ植えることができました。



アメンボが泳いでいた

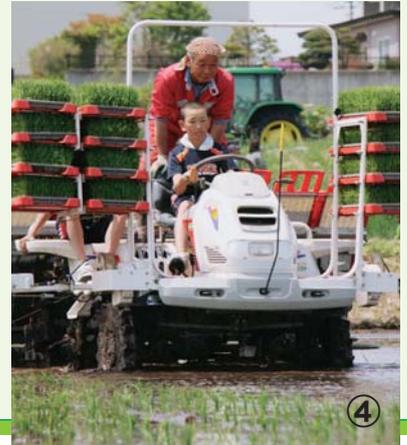
5年 境 恵菜さん

裸足で水田に入ると、下の方は少し冷かったです。アメンボがたくさん泳いでいました。

たくさんのお米がとればいいなあと思います。

【写真説明】

- ①「上手だね」と声を掛けると、「イエー！」と応えてくれた高学年の男女
- ②「転んだよ～」と笑顔でポーズを取ってくれた女子児童
- ③手足を真っ黒にしながらか田植えにがんばる低学年児童
- ④河野栄さんの指導で田植え機のハンドルを握る6年生



田植え楽しかった

6年 小野 楓さん

今日の田植えはすごく楽しかったです。いつもなら「田植えかあ～」ってなるけど、今日は「やったあ田植えだあ」という気持ちになりました。最後の田植えが楽しくなって良かったです。



最後の田植え

6年 多田 諒くん

僕は、相内小学校で最後の田植えを行いました。最後の田植えは、楽しく植えたので良かったと思います。

【写真説明】

- ①最後の田植え体験を終えた6年生。校長先生と「なかよしたんぼ」の看板前で記念の1枚
- ②③とも＝低学年の児童も、楽しそうにたくさんのお苗をがんばって植えていました
- ④田んぼの中で転び、真っ黒な後姿の児童



みんなできな粉もち

松組 水野 ^{たいせい}大勢くん(左)
竹組 水留奈 ^{せいや}々子さん(中央)
梅組 此下 誓哉くん(右)

田植えは思ったよりむずかしかったです。これからはみんなで水の調整や草取りなどをして、秋の刈り取りを楽しみにしています。収穫したお米で「きな粉もち」にして食べたいです。

【写真説明】

- ①普及センターの李家主査から苗の植え方を学ぶ児童
- ②田植え前に教室で行われた「お米ができるまで」を学ぶ児童
- ③クラスごとに1列に並んで、上手に苗を植えています



上手にできた

横平龍之介くん

稲をもらって田んぼに入ると、土がグニャグニャしておもしろかったです。まっすぐ植えるのがむずかしかったけど、自分では上手にできたと思います。



1人2列を分たん

板垣奈々果さん

みんなで分担して、1人2列ずつ植えましたが、とても楽しかったです。あと10列ぐらい植えたい気分でした。最後に、畑中さんがごちそうしてくださったスイカを食べました。とてもおいしかったです。

【写真説明】

- ①1人2列の分担に、がんばって植える男子児童
- ②田んぼを提供している畑中豊作さんからプレゼントされたスイカをおいしそうに食べる女子児童
- ③普及センターの李家主査から、苗の植え方を学ぶ児童
- ④畑中さんが「子どもたちに見せたい」と捕獲したカエル

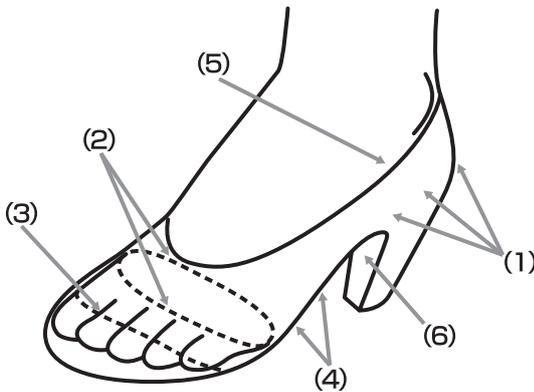


正しい靴選びで 生き生き 健康な毎日を！

外出や農作業時に、靴が足に合わなくて歩きにくい、疲れる…という経験はありませんか？ 靴の選び方を間違えると、足のトラブルだけでなく、全身の健康にまで影響してきます。正しく靴を選んで、快適で健康な毎日を手に入れましょう。

取材協力：一般社団法人・足と靴と健康協議会 (<http://www.fha.gr.jp/>)

フィッティングポイント



- (1) かかとがしっかりと支えられ正しい位置に収まっているか。きつ過ぎても緩過ぎても×。
- (2) 甲の周囲もきつ過ぎず緩過ぎず、適度な締め付けが必要。
- (3) 親指や小指が無理に圧迫されていないか注意。爪先に余裕があること。
- (4) 土踏まずは合っているか。
- (5) 履き口が開かず、外くるぶしが当たっていないか。
- (6) 両足を履いてヒールがぐらつかないか確認。

誤った靴選びがトラブルのもとに

毎日の生活の中で歩くことは、体全体を使う全身運動健康を維持する上でも大切です。そこで欠かせないのは靴。足に合わない靴を履いていると、さまざまな足のトラブルを招いてしまいます。

窮屈な靴を無理して履いて、足が痛くて靴を脱ぎたくなったりすることはありませんか？ また、少し大きいサイズの靴を履いて、靴ずれができて痛かったことはないでしょうか。靴は窮屈でも大き過ぎてもいけないのです。よく知られている靴ずれ、タコ、魚の目の他、足の親指が曲がってしまう外反母趾(がいはんぼし)、ハンマートゥなど、足のトラブルに悩む人は少なくありません。いずれも痛みを伴う、厄介なものです。原因のほとんどは、足に合っていない、誤った靴選びにあります。

靴にまつわる悩みは女性に多いといわれていますが、

正しい靴の選び方は 正しいサイズ計測から

その理由の多くはデザイン重視のパンプスや高いヒールの靴ばかり選んでしまうことが挙げられます。パンプスやハイヒールなど、爪先が狭い窮屈な靴を長く履き続けると、締め付けられた足の親指が小指側に曲がる外反母趾、親指の関節が変形してしまうしハンマートゥの原因になるのです。靴が足に合っていないことも理由の一つですが、歩く目的に合った靴を選ぶことも重要です。

また、窮屈な靴で爪先が締め付けられていると、足の指ばかりでなく、足全体の血流が悪くなるため、女性の大敵である冷えやむくみの原因になります。また、男女に関係なく、足の痛いところをかばって歩いていると、腰痛、偏頭痛といった全身症状まで引き起こしてしまうので注意しましょう。誤った靴選びによるトラブルは足だけではなくのです。

では、足に優しい正しい靴の選び方とは、どのようなものでしょうか。その基本は、正しい足のサイズ計測を行うことです。大人の場合、自分のサイズは分かっているという人がほとんどなのですが、残念ながら思い込みのサイズが多くの人に見られます。例えば、「サイズ23」でも、それは足の一番長い指からかかとまでの長さ、足長のこと、左右で異なることもあります。また、足長だけで選ぶと、爪先が窮屈だったりしてつらい思いをすることがあります。靴を選ぶときには足長だけでなく、足の太さ(足囲)も関係しているからです。足の正しいサイズは、靴選びのプロフェッショナルであるシューフィッターがいるお店で正しく計測してもらうことが大切です。昔から足は夕方にくむので、靴は夕方買えといわれ

■靴のサイズ（JIS規格抜粋）単位：mm

女性用

足長 mm (cm)	足囲／足幅		
	E	EE	EEE
230 (23)	228／94	234／96	240／98
235 (23.5)	231／95	237／97	243／99

男性用

足長 mm (cm)	足囲／足幅		
	E	EE	EEE
260 (26)	249／102	255／104	261／106
265 (26.5)	252／103	258／105	264／107

日本での靴サイズは、JIS（日本工業規格）に基づいて、足の長さ（足長）と太さ（足囲）、または足長と足幅の2カ所の寸法を表示するようになっていて「23E」などと表示されます。23は足長、Eは足の太さを記号化して表示したのですが、あくまでサイズの目安で、履きやすさの目安ではないので注意しましょう。



自分の足のサイズを知ることが大切。シューフィッターのいるお店なら、専用測定器具で正確にきめ細かく測定してくれる。

シューフィッター

森野 潤一（もりのじゅんいち）さん

足と靴と健康協議会が主催するシューフィッター養成講座の指導員。銀座ヨシノヤ商品部企画グループ担当。足型と靴型の研究、素材の評価方法の研究、サンプル商品のチェックや社外モニター窓口など、同社の靴作りの要となっている。
取材協力：銀座ヨシノヤ（TEL 03-3865-9222）



ますが、足は季節や時間帯によって変化します。しかも、個人差や左右差などもありますので、店頭での靴選びは、自分の体調のいいときがお勧めです。
実際の靴選びで大切なのは、必ず両足を履いてみること。目的に合わせてデザインをこれだと決めたら、両足とも履いて店内を歩いてみます。どこかが当たったり、圧迫感や違和感がないかをチェックしましょう。うっかり忘れがちですが、その靴を履くときの靴下をはいてチェックすることも大事なことです。靴下を用意してお店に行くこともお忘れなく。
もし、靴選びで微妙な左右の差があった場合は、パッドや中敷きなどでフィッティング調整をしてもらいます。より快適に歩くためには、靴選びの応用編ともいえるフィッティング調整はとても大切なのです。

靴の種類に合わせて上手に選んで健康に！

靴には、革靴、パンプス、ウオーキングシューズ、ブーツ、長靴など、さまざまな種類があります。種類ごとに、細かいフィッティングのチェックポイントの差はありますが、正しい靴の選び方の基本は、どんな靴の場合も同じです。
靴選びは、毎日の健康に大きく関わってきます。目的に合わせて自分の足に合った靴を選び、生き生きとした毎を送りましょう。

長靴の選び方

的確な選び方が難しいものに長靴があります。男女性別に大まかにS/M/Lといった表示しかないものだと、足に合うかどうかよりも、履けるか履けないかという基準で選んでしまいがちです。あまり足に合っていない長靴は歩きにくく疲れやすくなります。選ぶチェックポイントは、指の動きを制約しない、かかとの形状が足に合っていることです。甲が緩い場合は、足先の前面部分にインソールを入れて調整すると、足が中で安定するので疲れを軽減できます。最近では、汗を吸収して発散させる素材を使ったカップインソールと呼ばれる中敷きを入れている長靴も多くなりました。



撮影協力：弘進ゴム（TEL022-214-2236）

ミニバレーで 心身のリフレッシュ

～上常呂支部と
ミニバレー交流会～

AINONAI

相内



▲熱戦を繰り広げたミニバレー

フレッシュミニズ相内支部と上常呂支部は6月7日、支部間交流を深めることを目的に北見市上常呂地区トレーニングセンターで、支部合同のミニバレー交流会を行い、会員19人が参加しました。

くじ引きで混合チームを作り、一試合ごとにチーム変えを行い、会員は心地良い汗を流し、交流を図りました。

ミニバレー終了後は、市内のレストランで両支部の会員が向かい合わせに座って懇親会を開き、フレッシュ活動や一段落した植付け作業、さらに子育てなど会話が弾み、会員間の交流と親睦が図られた1日となりました。

(中川 裕二)



▼子牛のミルクを作る様子を見つめる園児



OKETO

置戸

園児に 哺乳体験を指導

～食育事業に
部員12人が参加～

青年部置戸支部（佐藤猛支部長）は部員12人の協力を得て、食育事業の一環として6月1日に、置戸こどもセンター「どんぐり」（保育施設）の園児77人を対象に哺乳体験などを行いました。

小山畜産部会長は、園児に牛乳の「おいしいさや牛乳を原料にした食品などを分かりやすく説明し、ペットボトルに入れた牛乳を振ってバター作りも体験。また園児たちは「かわいね」と、子牛の頭をなでたりしながら哺乳体験も行いました。「子牛の名前は?」「どうしてミルクを飲ますの?」などの質問に、小山部会長は丁寧に答えていました。

(酒井 沙織)

ホタルを たくさん飛ばしたい

～2つの池に
500匹放流～

ONNEYU



▲池にホタルの幼虫を放流する児童

農地・水・環境保全向上対策事業の一つで、生態系保全と在来生物の育成を目的に6月29日、温根湯小学校の協力を得て、児童15人が蛍の幼虫放流を行いました。

みんなで、主に寒冷地域の北海道に在来する「ハイケボタル」を温根湯温泉の公園と滝湯公園の2箇所に500匹ずつ放流。幼虫は1〜3ミ

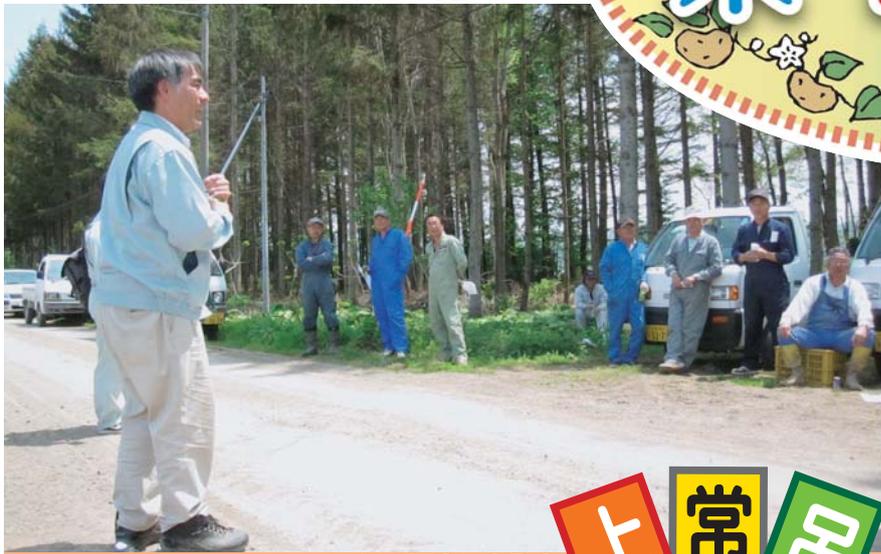
ほどの大きさ。児童は、紙コップに入った十数匹の幼虫に興味津々の中、「大きくなってね!」と声を掛けながら池に放流しました。

放流された幼虫は、7月20日頃にきれいな輝きと共に元氣よく飛び交う姿が見られます。

(虻川 卓也)

東西

▼澄み切った青空のもとで開かれた講習会



KAMITOKORO



高品質な 玉葱生産を

～青空講習会に
生産者33人が参加～

高品質な玉葱生産を目指した「青空講習会」が6月3日、生産者の圃場で開かれ、生産者33人とJA職員など関係者が参加しました。

網走農業改良普及センターの植松調整係長から、中耕作業や除草剤使用のポイントが説明された後、「スリッパス」「白斑葉枯病」「べと病」の発生時の気候や温度状態などと、今

後の効果的な農薬散布について説明を受けました。

ドリフト農薬飛散防止に向けた意見交換も行われ、有意義な講習会となりました。上常品地区の玉葱作付面積は約400畝で、7月下旬から極早生種の収穫が始まります。

(加藤 正人)

農機と 農薬メーカーを視察

～道内視察研修に
部員20人が参加～

KITAMI **北見**



▲佐藤取締役から説明を聞く部員のみなさん
(十勝農機センターにて)

青年部北見支部(佐藤正人支部長)は6月29日と30日の2日間、道内視察研修を行い、部員20人が参加しました。

初日は、幕別町の(有)十勝農機センターを視察。同社は外国の機械部品を輸入・販売しています。佐藤代表取締役から会社概要の説明を受けた後、部品や機械を見学し、部員より

機械の変化などの質問が出ました。

翌日は、長沼町の日本農機(株)長沼ナーセリーを訪れました。同社は、農薬に関する技術研修の施設として開設され、水稻・馬鈴薯など約9割の作付けをしています。また、殺虫剤や展着剤の説明を受け、部員は真剣に耳を傾けていました。

(塩田こず恵)

南北

▼「リングリング」に挑む部員のみなさん



KUNNEPPU

訓子府

運動会で パワー全開

～第34回運動会に
部員108人が参加～

女性部訓子府支部(西森美代子支部長)は6月10日、訓子府町スポーツセンターで「JJA女性部運動会」を行い、健康増進と部員相互の交流を深めました。運動会は春の植付け作業が一段落した合間を利用し、昭和52年から続けている伝統行事です。部員108人が参加し、赤と白の2チームに分かれて、「心をひとつ

に」「ボールでシグザグ」など11種目の競技に「お母ちゃんパワー」の健在ぶりを披露してくれました。

イスに載せた風船を割る「あなたケツ庄」では、パンと割れる音に大歓声。終了後はシンギスカンを囲み、運動会のプレーや農作業の話で盛り上がりました。

(菅原 明希)

圃場観察で 適期防除

～豊穰の秋に向けて
青空教室に89人～



TANNO



▲青空教室に集まった生産者のみなさん

端野町玉葱振興会（会田貢会長）は6月27日、3つの会場で玉葱青空教室を行い、生産者89人が参加しました。2回目にあたる今回の教室は、例年7月上旬に実施していましたが、6月上旬の降雪後の技術対策などを考慮し、早目の開催となりました。講師に網走農業改良普及センターの中川涼子専門普及指導員、JAの

技術開発グループの溝井主幹を招き、気象経過、技術対策情報などについて説明がありました。

玉葱の生育状況は平年並みの推移ですが、各種病気の初発も確認されていることから、圃場観察と適期防除が今後の生育を左右することを確認していただきました。

（扇谷 光輔）

東西

▼講師の説明を熱心に聞く部員



RUBESHIBE



土壌診断で 適正施肥

～肥料講習会に
青年部員8人受講～

JAきたみらいの購買部資材西工リアは6月27日、青年部留辺薬支部（渡辺琢磨支部長）に呼び掛け、地区事務所での肥料講習会を行い、青年部員8名が参加しました。

講師はホクレン肥料、ホクレン北見支所の各担当職員。H23肥料年度の価格情勢と新規銘柄、JAの各種対策などについて学びました。穀物価格高騰を背景に肥料原料国

際価格の上昇している中、系統取扱化学肥料主要15銘柄の値上げ、また、JAの各種対策では、大口奨励や早期予約奨励などの取り組みについても説明を受けました。

受講した部員は、土壌診断と施肥設計の重要性を認識する一方で、「大口対策の仕組みが分かった」と話してくれました。

（渡辺 大樹）

思い出の写真

一時の休憩

この写真は32年前の昭和54年、家族総出と親戚の応援を得て、米の脱穀作業を行い、二オ積み前で休憩している時に撮ったものです。

当時、米は約1畝作付けしていました。出荷はほんの少しだけで、ほとんどが自家用米として食べていました。バインダーで刈り取り、二オ積みをした後に脱穀していましたが、乾きが悪い稲わらは再度、はさ掛けをして乾燥させる状態だったので、手伝いの人たちが帰ってからも、作業に間に合わせるために月明かりの中で、はさ掛け作業を続けました。

米の作付けは、この年で止めましたが、畑作物の他に牛、豚、ニワトリなどの家畜もいたので、「休みなく働いた」と、当時の忙しさを奥さんの好子さんといっしょに懐かしそうに話してくれました。

現在は、畑作3品とスイートコーンなどを作付けしています。子供たちも独立し、2人のお孫さんのおじいちゃんですが、自由な時間が取れるときには、奥さんと旅行を楽しんでいます。

(酒井 沙織)



北見地区・小泉
まさひろ
石原 正啓さん(28歳)



▲今年の1月、稚内市で開かれたスノートライアルで愛車を走らせる石原さん



きたみらいの
ホープさん

勉強して 頑張りたい

北見地区・上仁頃
りょうすけ
苅谷 亮祐さん(23歳)

亮祐さんは、玉葱、小麦・てん菜・白菜・キャベツ、レタスを栽培している苅谷達雄さん、広子さん夫妻の長男で就農して2年目です。

趣味は？

キャンプとドライブです。

理想の女性は？

明るい人がいいです。

結婚はいつ頃までに？

遅くても30歳位までには。

好きな食べ物と嫌いな食べ物は？

好きな食べ物は、カレーです。嫌いな食べ物は特にありません。

休日はどんな事をしていますか？

ドライブしたり、DVDを見たりしています。

今後の抱負を

まだまだ分からないことばかりですが、勉強しながら頑張っていきたいです。

(塩田こず恵)

8月号の「ホープさん」は、JAきたみらい青年部上常呂支部の？さんを予定しています。広報編集委員が、突然、取材にお伺いすると思いますが、何卒、ご協力願います。

私のパートナー



今月号の「私のパートナー」は、結婚して11年目を迎え、今以って、信頼しあい支えあっている本條康浩さん、幸恵さん夫妻を紹介します。

支えあって11年

温根湯地区・滝の湯

本條 康浩さん(35歳)

幸 恵さん(39歳)

Qご結婚されたのはいつですか？

平成12年12月で、11年目になります。

Qその当時の思い出は？

新婚旅行で行ったハワイ。とても楽しかったです。

Q幸恵さんの出身地と前職は？

留辺蘂町です。北見信用金庫温根湯支店に勤務していました。

Qお互いに感謝しているところは？

康浩さん「2人の子供にも恵まれました。青年部活動で忙しい中、影で支えてくれたことに感謝しています。」

幸恵さん「子育てに協力してくれ、子供たちともいっぱい遊んでくれました。そして、私のわがままも聞いてくれて感謝しています」

Qもし、1週間、自由な時間があったら、お二人でどんなことをしたいですか？

国内旅行ですね。カーナビを頼りに北陸・甲信越地方をのんびりと走り、温泉やおいしい食べ物巡りなどが出来たら最高です。

Q今後、お二人で目指す農業経営は？

農政が不安定なので、当面は現状維持と思っています。その中で、作業の効率化を図り、高品質・高生産を目指したいと思っています。

本條さんでは、畑作三品と白花豆、紫花豆などを27畝作付けしています。

【写真紹介】

※左から～康浩さん、長男の真平くん（9歳）、次男の文士くん（7歳）、幸恵さん。

（虻川 卓也）



【写真説明】

ニオ積み前で、脱穀作業の休憩中の写真。なお、長田さんは中央で青の続き服と帽子をかぶっている方です。

置戸地区・豊住

長田 保さん(61歳)



My Taste モータースポーツ

石原さんの趣味はモータースポーツです。もともと車に興味を持っていましたが、大学時代に先輩に誘われて始めたのがきっかけです。

大学時代は、「ジムカーナ」と呼ばれる競技に参加していました。この競技は、舗装された広い駐車場などに障害物を置いたコース上で、競技車両が1台ずつ走行し、タイムを競うものです。

現在は、農閑期に道内各地のレースに参加。今年1月に行われた雪上で行う「スノートライアル」で見事優勝トロフィーを獲得しました。

石原さんは、「普段は出来ない走りを、競技として行うことができる」とモータースポーツの魅力を話してくれました。また、競技を通じて仲間も増え、交流が図られることも魅力の一つです。

「レースには簡単に参加できるので、皆さんも気軽に参加してみませんか！」と笑顔で話してくれました。

（塩田こず恵）



大きくなったら



留辺蘆地区・大富
飯田 楓加さん(9才)
蒼矢くん(7才)

音楽関係の仕事

ふうか
楓加さん(左)

私は、小学校の吹奏楽部でバスクラリネットを吹いているので、音楽の仕事をしてみたいです。楽器を直す仕事に興味があります。他にパティシエにもなりたいです。料理が好きで、お母さんの手伝いをよくしています。甘いものも好きなので、アイスを作ってみたいです。

メッシみたいなサッカー選手

そうや
蒼矢くん(右)

ぼくは、サッカー少年団でサッカーの練習をするのが好きです。いまは、ドリブルの練習をがんばっています。大きくなったら、メッシみたいなサッカー選手になりたいです。

飯田和浩さん、弥生さん夫妻のお子さんで3人兄弟です。今回は長女の楓加さんと次男の蒼矢くんに登場いただきました。(渡辺 大樹)

ほのぼのの広場



わが家の愛アイドル



置戸地区・中里
佐藤 新くん(1歳6ヶ月)

どんなことにも興味

新くんは散歩が大好き。天気の良い日は毎日の様にお母さんと家の近くを散歩します。牛舎の入り口では「モーモー」と元気良く言葉を発しますが、牛はちょっと怖くて近づけません。

家の中ではテレビを観て、不思議な踊りを見せてくれます。嫌いな食べ物はなく、バナナが大好きです。

お父さんとお母さんは「元気にたくましく育ててくれれば何よりです」と話してくれました。

何事にも興味津々で人見知りはなく、最後は玄関で手を振って見送ってくれました。

新くんは、置戸地区・中里の佐藤猛さん、奈津紀さんの長男です。(酒井 沙織)

濱野家の3男として昭和8年に生まれた孝一さん。尋常小学校高等部を卒業後に就農。当時は、ハツカ大豆、小豆、ジャガイモなどを作付けしていました。その後、稲作に転換し、共同の田植え機を購入。操作方法の説明書を奥さんと見ながら田植えをしたことも思い出の一つ、現在は、後継者がいないことから規模を縮小し、米と野菜を作っています。

8年前に上常呂市街に住宅を購入。今日も奥さんと常川に通い、水田の管理や自家野菜の手入れにがんばっています。

隣町の訓子府町実郷出身の久子さんは、居武士小学校の高等部を卒業。孝一さんの隣の農家に手伝いに来たことが縁で、昭和34年に結婚しました。結婚式当日は、馬車に乗って常川に移動。孝一さん宅に着くと、近所の農家の方々や親戚など40人ほど集まって、二人の結婚を祝ってくれました。

久子さんは20年前に大きな病を患い、孝一さんが病院に毎日通ってくれたことと、そして、二人の子供とお孫さんが生まれた時が「一番嬉しかった」と優しく話してくれました。

(加藤 正人)

おらがまちの



現役のJA組合員 おしどり夫婦



上常呂地区・常川
濱野 孝一さん(78歳)
久子さん(76歳)



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



6月号クイズの当選者

6月号のまちがいさがしの答えは「1. 6. 7. 9. 12」でした。正解者49名の中から抽選の結果、当選者は次の方々です。尚、抽選はJAきたみらいの坂下専務にお願いしました。

()内は地区名

- ・山梨 勝也さん(温根湯)・森谷 蓮華さん(相 内)
 - ・田中 利枝さん(留辺蘂)・吉田 秀子さん(上常呂)
 - ・井上 杏胡さん(置 戸)・西端クニヨさん(北 見)
 - ・可知 晴子さん(訓子府)・鉄地河原和子さん(北 見)
 - ・紺野 佳恵さん(訓子府)・中 智子さん(端 野)
- 以上の方々には、JAきたみらいのレトルトカレー「玉ねぎと牛すじカレー」を2個プレゼントします。



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、中華料理店「笑安記」のお食事券(1,000円)をプレゼントします。

お おひさまサラダの「おしどり夫婦」になれる様、主人と2人で元気に農作業が出来ること、それと仲良く毎日が暮らせるように頑張りたいです。

(温根湯地区・大関 博子さん)

元頑張って下さい。元気で暮らせることが何よりです。数年後に「おしどり夫婦」の取材でお伺いしたいですね。

6 月10日の降雷と集中豪雨により大きな被害を受け、春から良いことはありませんね。でも、収穫の秋までは頑張らなければならぬですね。そして、あきらめないこと!

(訓子府地区・山内スミエさん)

降雷と豪雨は畑作物を始め、甚大な被害を受けましたが、被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。ここ数年、同時期に自然災害に見舞われていますが、これも温暖化の影響でしょうか?

毎 号、楽しみにしています。この春から就農した若い青年が、地域で頑張っている姿は頼もしいかぎりです。これからも取材、頑張ってください。

(置戸地区・酒井美和子さん)

若い力が地域の活性化にもつながります。ぜひ、みんなで「がんばって!」と声を掛けていくことも大切だと思います。

お ひさまサラダ200号。今から楽しみにしています。編集委員の皆さん、体に気をつけて取材に頑張ってください。

(端野地区・中 智子さん)

ありがとうございます。200号まで、あと8年間を要しますが、取材活動に頑張りますので、組合員と家族の皆さんのご協力もお願いします。

VOICE

読者の声

青年女性ネットワーク



▲8月には、写真のひまわりの様にきれいに咲いてくれるでしょう

**色鮮やかな
花を期待して**
青年部看板圃場に「ひまわり」播種

JAきたみらい青年部（中村圭一郎部長）は6月10日、北見市相内美園にある青年部アピール看板前の圃場で、草刈と緑肥用ひまわりの播種作業を行いました。
青年部アピール看板は平成16年に、同青年部の対外的アピールと、地元農畜産物の安全・安心を一般消費者



▲雑草の鋤き込みを行う大武弘幸さん

へアピールすることを目的に設置されたものです。
この日は生憎の天気の中でしたが、本部役員を中心に9名で作業に当たりました。相内支部の大武弘幸さんのトラクターで雑草を鋤き込み、硫酸を散布した後、「今年もきれいに咲いて欲しい」と願いを込めながら、ひまわりの種3kgを蒔きました。きつと8月には、色鮮やかなひまわりが咲き誇り、道行く人の心を和ませ、きたみらい農業をPRしてくれることでしょう。

青年部

**フリーズドライの
工場など見学**
視察研修に役員11名参加

JAきたみらい女性部（上原由紀子部長）は6月6日と7日の2日間にわたって役員視察を行い、役員11名が参加しました。

1日目は、浦幌フリーズドライの工場を見学。同工場では使用目的に応じた製法（フリーズとエア）を用いて、即席カップ麺の具材、即席味噌汁、粉末・固形フルーツの製造を行っており、見学中には、ドライ化した果物や豆類等を試食しました。
翌日は、三角巾、エプロンを身に付け、柳月スイートピアガーデンでお菓子作り（デコレーション）を体験。事前に用意されたチョコプレートコーティング済みのデコ台にクリー



▲お菓子作りに励む役員のみなさんと完成したデコレーション。



▲視察研修に参加した役員のみなさん

ムを絞るなどのトッピングをしてデザインを加え仕上げました。
その後、池田町のスピナーズファーム・タナカで羊毛を使用した、羊人形の籠入りの作りを体験。人それぞれ形が異なりますが、個性豊かな作品に仕上がりました。
2日間の研修を通じて、役員間の交流が図られ、7月7日からの8支部合同一泊研修の実施に向けた会話が盛り上がるなど、有意義な研修となりました。

女性部

青年女性ネットワーク



▲ヘルメットをかぶってセキスイハイム工場を見学する役員のみなさん

JAきたみらいフレッシュミズ（森谷裕美会長）は6月23日・24日の2日間、役員視察研修を行い、10名が参加しました。

研修初日は岩見沢で、「サトウのごはん」「サトウの切り餅」で馴染み深い佐藤食品工業(株)北海道工場を見学。頭にネットを被り、気温45℃にもなる炊飯ラインや餅つききの工程を間近で見ることが出来ました。

次はセキスイハイム工場に移動。今度はヘルメットを被り、鉄骨の骨組みが出来る工程を見学。

さらに、3棟のモデルハウスを見学すると役員の方から「素敵ね」と、ため息交じりの声が続出していました。

翌日は、北広島のくるるの杜で三角巾とエプロンを身に付けて、人參

「食」と「住」を体験した2日間

ネットとヘルメットを被って

フレッシュミズ



▲視察研修に参加した役員のみなさん

リッツ」作りを体験。形も自由に作れることから、ハートやリボン、子どもたちの名前など、見て楽しい食べて楽しいリッツをお土産にとたくさん持ち帰りました。

その後、バスで三井アウトレットモールでショッピングを楽しみました。緊張した顔で始まった研修でしたが、最後には名残惜しそうに解散するほど、親睦の深まった研修会となりました。

日常の疑問と不安を解決

女性部・フレッシュミズ：常勤役員と意見交換



▲外郭組織事務局のセンター集中について質問する森谷会長

JAきたみらい女性部（上原由紀子部長）とフレッシュミズ（森谷裕美会長）は6月28日、JAで常勤役員との意見交換会を行いました。

当日は両組織の本部役員が出席しましたが、執行部揃っての交換会は初めての試みです。

午前はフレッシュミズ、午後は女性部で、本部役員（11名）、常勤の坂下専務、大坪常務、山本常務の順に自己紹介後、本題に入りました。意見交換会は両組織とも、JA運営やオリジナル商品まで多岐に亘りましたが、最も意見が集中したのは、6月から始動した地区担当者のセンター化。

「各支部ともセンター化に不安を抱いている」という意見に対し、JAは「センター化により、地区担当者の情報共有が可能。人的支援が必要な時は、相互協力ができる」と話し、理解を求めました。

「地区事務所に担当者不在の時間が多いため、組織活動の打合せがスムーズに行かない」、さらに「支部活動の停滞が続くと、支部役員選出に支障が出てくる」などの意見に、「担当者には、組織役員と連携を図った業務遂行」「役員不在、あつてはならない。そのためにも魅力ある組織作りが必要では」と答え、より充実した活動を求めました。

限られた時間でしたが、日頃、懇談する機会が少ないなどを考慮すると、有意義な意見交換会であったと考えます。



▲ 激励状を受け取る井上竜介さん

北海道の農業・農村を担う一員として、新しく農業に意欲を持って取り組む青年に毎年、JAグループ北海道五連会長（中央会・ホクレン・

目標実現に向け JAもサポート

北信連・共済連・厚生連）連名の激励状と記念品を贈呈しています。

本年度は、全道のJAで551名の青年に授与。当JAでは新規学卒者10名、Uターン者など13人に授与されましたが、その就農率は全道でも高い水準にあります。

激励状授与式は6月30日、北見モイワスポーツワールドで行われ、9人が出席しました。

西川組合長は、JAグループ北海道五連の使命と事業内容を説明した後、「農業は、健全な国土環境と国民の健康を守る大きな社会的使命を担っ

がんばろう！と 激励状を伝達

―きたみらい管内に23人が新規就農―

農業を「自分の職場」として、高校・大学などを卒業して就農された方、あるいは他産業に従事し、第二の職場としてUターンされた方、いずれも農業への情熱は同じです。

この様に、農業に意欲を持って取り組む青年に、毎年、JAグループ北海道五連から激励状が届けられています。激励状授与式と北見地区新規就農者交流研修会が6月30日に行われましたので紹介します。

ていることに自負心を持つ」と呼び掛けました。

また「いろいろな試練に直面するが、若さと情熱で難局を乗り越え、『農業はおもしろい！』『農業をやって良かった』と早く実感してほしい」と述べ、さらに「今日の日を機会に、人と人とのつながりを大切に、多種多様の情報をキャッチしよう。そのためにJAも、皆さんの目標実現に向けてサポートしたい」と激励の言葉を贈りました。

その後、西川組合長から一人ひとりに「頑張ってください」と声を掛けて激励状を手渡すと、就農者の皆さんは「ありがとうございます。頑張ります」と応えながら受け取っていました。

神奈川県出身の竹内進さん（41）は、新規参入を目指して平成21年に置戸町に移住。1年5ヶ月の酪農研



▲ 授与式に出席した9人の就農者とJAきたみらいの役職員

修を積み重ね、昨年の9月からJA組合員となりました。

竹内さんは、「放牧を取り入れ、人も牛も無理のない酪農経営を目指したい」と述べ、さらに「安定した所得の確保が基本。酪農技術の習得と実践、施設の基盤固めに力を注ぎたい」と決意を話してくれました。

農業とビストロの 想いを伝える

新規就農者交流研修会に70人が参加

北見市、訓子府町、置戸町の就農3年目までの農業後継者を対象にした「北見地区新規就農者交流研修会」が引き続き同会場で行われ、後継者と関係者など70人が参加しました。

本研修会は、北見地区農業振興連絡協議会が主催となつて、農業の知識研鑽と情報交換などを図ることを目的に開かれているものです。

当JAの広報誌「おひさまサラダ」でも紹介していますが、地場農畜産物を食材にして、1日限りのレストラン「ビストロくんねっぶ」を開く農業青年4人の皆さんが「農業とビストロくんねっぶ」にける想い」と題して講演。

同店の代表兼総料理長の石川修さんは自己紹介後、「ビストロくんねっぶ」を立ち上げた経緯と、昨年4回開店した活動内容をプロジェクターの画面を通して紹介しました。

その後、4人のメンバーは、農業とビストロへの想い、さらに同じ仲間就農者みなさんにメッセージを

贈りました。調理スタッフの細川恒平さんは、調理専門学校を卒業後、

日清医療食品の調理師として3年余り勤め、平成20年にUターン。「農業をやりながら、喫茶店も開けたらおもしろい」と考え就農したが、今も

その目標は持つて農業をしている」と話し、「辛いこともあるが、自分なりの目標を持つ」と呼び掛けました。

ホールスタッフの佐藤利治さんは、大学を卒業した平成13年の5月から就農した理由を話した後、「いかに楽しんでやるかが自分のテーマ。これが出てくるのは農業」と話し、「消費者とのつながりを大切にしたい」と

とビストロのメンバーになったきっかけも述べました。「苦しいから止めるのではなく、その先にある楽しいことを考えてがんばろう」とメッセージを贈りました。

事務局長兼ホール総括の黒河潤さんは大学卒業後、上川管内で農業改良普及員として勤めていましたが、

平成18年にUターン。

「消費者の反応や生の声が聞け、自分の農業経営スタイルに通じる」と、ビストロのメンバーに入

った経緯を話し、「ビストロをイベントで終わらしたくない。10年後、20年後になる

か分からないが実際にレストランを開くのが夢」と抱負を話し、「一つのやりがい、おもしろみを感じて明るく、笑って農業をいっしょにやっっていこう」と呼び掛けました。

最後に石川修さん。調理専門学校を卒業後、旭川市内のフランス料理店に勤め、平成11年にUターン。「ビストロの仲間と活動が出来て幸せ。仲間の大切さを感じている」、さらに

「一番身近な仲間は家族。家族の支



▲事務局長兼ホール総括の黒河潤さん



▲ホールスタッフの佐藤利治さん



▲調理スタッフの細川恒平さん

▲代表兼総料理長の石川修さん

えがなければ出来ない」と人と人とのつながりの重要性を話しました。「これからの農業と地域を盛り上げていくのは皆さん。互いに農業を職業に選択したことが良かったと誇りを持つてようがんばろう！」とエールを贈って、講演が終了しました。

ATTION

▶ 6月17日に行われた北見メロンの初せり

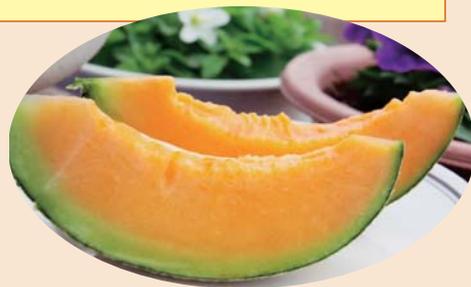


6月17日に行われた北見メロンの初せり。角さんのメロン20ケースは翌日の17日、マルキタ北見地方卸売市場で

北見・くんねっぴ

メロン収穫始まる

初せりで50,000円の最高値



オホーツクの逸品、甘くておいしいメロンの収穫が6月16日、北見市上仁頃の角則明さん、6月24日には訓子府町清住の福田節幸さんのピニールハウスで始まりました。角さん、福田さんとも赤肉系の「ルピアレッド」を加温ハウスでじっくり育て上げました。5月の天候不順で品質が心配されましたが、ハウス内の温度管理に努め、糖度も16〜17と甘みたっぷり、玉の肥大、網目とも上々の仕上がりがなりました。



▲ 6月25日の初せりに向けて収穫が始まったくんねっぴメロン

角さんのメロン20ケースは翌日の17日、マルキタ北見地方卸売市場で初せりが行われ、秀品5玉(8キ)を「まちきた大通りビル」『コミュニティプラザ・パラボ』が5万円の最高値でせり落としました。一方、福田さんのメロン15ケースも翌日の25日、同市場で初せりが行われ、秀品5玉(8キ)を道東ラルスと網走市の田中青果が5万円の最高値でせり落としました。北見メロン、くんねっぴメロンとも出荷ピークは7月中旬から盆時期までですが、日頃お世話になっている方へのお中元や、家族で初夏の味覚を堪能してみませんか?。なお、北見メロンは8キ入り化粧箱700ケース、くんねっぴメロンは2万ケースの出荷を予定しています。

訂正とお詫び

先月号の「おひさまサラダ」で、次の通り誤りがありましたので、訂正のうえ深くお詫び申し上げます。

■訂正箇所■

- 2ページ…季節の薫りの写真説明で硝酸カルシム⇒カルシウムに訂正
- 7ページ…新規就農者の端野地区2区の村中満さんのお父さんを村中敦さん⇒村中淳さんに訂正
- 19ページ…5月号クイズの当選者で上常呂地区の田井愛美さん⇒田井愛実さんに訂正

健康を保つために 補酵素生活

栄養機能食品
・ビタミンB6
コエンザイムQ10配合

7~10倍
に希釈

手軽に美味しく、
補酵素貯蓄をサポート!

61種類の
野草源
から抽出
した酵素
が決め手

500ml 1,985円
1000ml 2,940円

製品のお求めはお近くの
JA配置薬推進員まで
近藤 淳一
電話0157-36-2812
佐藤 豊治
電話0157-61-2333



「おひさまサラダ」優秀賞

22年度全道JA広報誌コンクール

JA北海道中央会は6月9日、平成22年度全道JA広報誌コンクール審査結果を発表しました。

21年度から「コミュニケーション誌部門」と「ホームページ部門」が設けられ、当JAは「組合員向け広報誌部門」と「コミュニケーション誌部門」に参加しました。

北海道新聞社論説委員の土江富雄氏を審査委員長に、学識経験者とJ

Aグループ北海道広報委員会幹事会で構成する委員会が企画力、レイアウトなどを審査しました。

その結果、広報誌部門の最優秀賞には2年連続でJAさつぽろが選ばれ、当JA広報誌「おひさまサラダ」は優秀賞に選ばれましたが、「コミュニケーション誌「ぐりんgreen」」は入賞することはできませんでした。

後日、届く審査員の審査講評をも

▶優秀賞の表彰盾とコンクールに出品した昨年のおひさまサラダ10月号、11月号、12月号

とに、紙面の再チェックを行い、よりの良い広報誌発行に努めたいと思います。



第5回

理事会報告

●平成23年6月27日(月)

6月27日、午前9時より第5回定例理事会が開催され、報告事項21件、議決事項10件が協議され、原案通り承認されました。

【報告事項】

- ①コンテナ及び共計品ダンボール実施棚卸監査報告について
- ②内部監査（貯金共済）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人事発令について
- ⑥CSRレポート2011の発行について
- ⑦信連の決算及び剰余金処分について
- ⑧JAバンク基本方針に基づく経営状況(モニタリング)報告について
- ⑨作況調査（6月15日）報告について
- ⑩畑作青果政策・価格対策に係る組織討議について
- ⑪酪農畜産対策・価格対策に係る組織討議について
- ⑫平成23年産民間流通麦の全道共計概算金について
- ⑬平成24年産小麦北海道契約目標数量の設定について
- ⑭平成21年産加工用もち米の本精算について
- ⑮平成21年産共計白花、紫花豆の本精算について
- ⑯第8回きたみらい乳牛共進会の開催について
- ⑰玉ねぎ取扱体制の再構築について（全道共計）
- ⑱生乳生産状況及び個体取引価格状況について
- ⑲北見地区中古農機・自動車展示即売会の開催実績について
- ⑳役員研修報告について
- ㉑種子馬鈴しょ配布コンテナの取扱いについて

【議決事項】

- ①出資減口及び持分譲渡について
- ②固定資産の取得及び処分について
- ③諸規程の改定について
- ④外部出資金の増口について
- ⑤平成22年産玉ねぎ全道共計個別配分に関する対応について
- ⑥平成23年産農産・青果物取扱要領の設定について
- ⑦平成23年産生乳生産の取り進めについて
- ⑧平成23年度夏期地区別懇談会提出資料について
- ⑨6月10日の降雹・集中豪雨による被害について
- ⑩置戸町・訓子府町・北見市農業委員の推薦について

北見農業試験場

公開デー 2011

農業試験場はどんなところ？ と思っておられる方、ご来場下さい。研究内容と施設を紹介します。

- 日 時 平成23年8月11日(木) 午前10時～午後2時
- 場 所 地方独立行政法人北海道総合研究機構 北見農業試験場（訓子府町弥生字弥生52）
入場料無料
- 内 容 研究成果展示【パネル、作物、病害虫等】
農業技術相談【病害虫診断（現物をご持参下さい）、栽培方法等】
ほ場見学バスツアー、畑で動く農業機械展、試食コーナー、おもしろい体験コーナー、クイズラリー
※土壌診断は実施していません。
- 問合せ先 同試験場（TEL 0157-47-2146）



▲昨年、開かれた公開デーのひとつ「おもしろ体験コーナー」



【材料：4人前】

- 新ジャガイモ600g
- 鶏ひき肉120g
- キヌサヤエンドウ12本
- ショウガ(みじん切り) ...1かけ分(10g)
- だし汁1 1/2カップ
- しょうゆ大さじ3杯
- 砂糖大さじ2杯
- みりん大さじ1杯
- カタクリ粉小さじ1杯
- 塩 サラダ油 木の芽

新じゃがのそぼろ煮

【エネルギー237kcal・塩分2.1g・調理時間35分】

【作り方】

- ①ジャガイモはこすり洗いして皮をむく。キッチンペーパーで水けを拭き、大きいものは半分に切る。キヌサヤはすじを取って塩ゆでし、水で冷ました後に水けを拭く。
- ②鍋にサラダ油大さじ1杯を熱し、①のジャガイモを入れ、2～3分程度、表面が透明になるまでよくいため、取り出す。
- ③②の鍋にショウガとひき肉を入れ、いためる。ひき肉に火が通ったら、だし汁と②のジャガイモを入れ、ふたをして弱火にし、ときどきあくを取りながら10分煮る。Aを加えてさらに10分煮たら、カタクリ粉を倍量の水で溶いて加え混ぜ、ひと煮たちさせる。
- ④器に盛り、木の芽適量をのせ、①のキヌサヤを加える。

一家の光2011年5月号料理カードからー
調理:渡辺あきこ



【材料：4人前】

- ニンジン2本(100g)
- タマネギ100g
- 牛乳3カップ
- バター20g
- コムギ粉大さじ1杯
- 顆粒コンソメスープの素小さじ2杯
- パセリ(みじん切り)少々
- 塩 コショウ

ニンジンのポタージュ

【エネルギー192kcal・塩分1.2g・調理時間35分】

【作り方】

- ①ニンジン皮をむいて、薄い輪切りにし、タマネギはみじん切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、①のタマネギを入れて弱火でいためる。透きとおってきたら、①のニンジンも加えてさっといため、火を止める。コムギ粉を加えたら火をつけて弱火にし、よく混ぜながらいため、水1 1/2カップとスープの素も加えてふたをし、ニンジンがやわらかくなるまで煮る。
- ③木べらで②のニンジンと粗くつぶし、牛乳を加えて2～3分煮て、塩、コショウ各少々をふって味をととのえる。器に盛り、パセリをちらす。

一家の光2011年5月号料理カードからー
調理:渡辺あきこ

編集後記

- ・今年も6つの小学校で田植え体験学習が行われた。その中で、東相内小学校に田んぼを提供している畑中豊作さん。田植えに取り組む子供たちを見守り、そして田植えが終了すると、冷えたスイカをご馳走になった。子供たちがおいしそうに食べる姿を優しく見守り、笑顔がこぼれた。
- ・68歳の畑中さん、現役の水田農家だ。元気に田植えに頑張る子供たちの姿をみて、「俺も頑張るぞ!」とパワーをもらっているのではと、勝手に想像してしまうほどの満面の笑顔が印象的だった。

(堀 仁志)

JAきたみらい概要

(平成23年6月20日現在)

- ・組合員数(正) 1,842人
- ・組合員数(准) 5,978人
- ・組合員戸数(正) 1,261戸
- ・貯金 96,528百万円
- ・貸出金 22,053百万円
- ・出資金 5,082百万円