

JAきたみらい

おひさま サタダ

2015



vol.150

7



はいっ ポーズ!

《北見地区・上仁頃》

刈谷^{あゆみ}鮎美さんと碧斗^{あおと}くん・旭柊^{あさひ}くん
(紹介は2ページです)

特集

●平成27年度 新規就農者紹介
はばたけ大地に
「大きな“夢”を語ろう!!」



一番牧草の収穫

季節の薫り



晴天と雨天が織りなす6月下旬、きたみらい管内では一番牧草の収穫が始まった。

牧草は刈取り後、予乾したのち、収穫・細断する工程をとるが、合同会社きたみらい哺育育成センターでは、ダイレクトカッター方式を取り入れており、ハーベスターにより立毛状態で刈取られ細断した牧草は直接サイロへと運ばれる。予乾を行わないため栄養価が高いままサイレージへと調製できるうえ、土砂の混入も防ぐことができる。

適期収穫された一番牧草は栄養価が高く、牛も好んで食べるため、酪農家は毎日天気予報を確認しながら収穫する日々が続く。
(石井 睦美)

写真は6月22日、合同会社きたみらい哺育育成センター(松崎常雄代表)の一番牧草の収穫作業を撮影。大型ハーベスターと効率的な収穫方法の導入で一日に25~30%の処理が可能であり、7月4日に約115%の収穫を終えました。

同センターでは現在500頭を飼養。10月下旬には各地区の放牧場で管理されている育成牛が搬入されます。

もくじ CONTENTS

○おひさまサラダクッキング 「ふわふわ卵の和風サンド」 「カラフルピクルス」	14
○JAからのお知らせ	12
○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 ・わか家のアイドル	10
○地域だより	8
○表紙紹介 「健康に元気に育って」	2
○季節の薫り	2

特集①

平成27年度新規就農者紹介
はばたけ大地に
「大きな夢」を語ろう!!

4

表紙紹介

健康に元気に育って

久々の青空となった7月5日、苅谷さん宅に着くと、碧斗くんとお母さんの鮎美さんに抱っこされた旭柊くん、お父さんの亮祐さんと家族の皆さんが農作業の手を休めて集まってくれました。
碧斗くんは車とお外遊びが大好きで、当日も三輪車に乗ったり走ったり元気いっぱい。一番のお気に入りのはトラクターで、おじいちゃんにらせてもらおうと大喜びです。4月から保育所に通い始め、先日行われたバス遠足も楽しんできたようです。食べものは魚が好きです。
旭柊くんは6ヶ月を迎え、離乳食も少しずつ始まりました。人見知りもなく家族みんなに抱っこされながらにこにこの笑顔を見せてくれました。
表紙の写真は、収穫間近の白菜畑を背景に撮影。お母さんと旭柊くんの隣でポーズを決めてくれた碧斗くんは、早く遊びに行きたくて待ちきれない様子でした。そんな二人の子供たちにお父さんとお母さんは「健康に、元気に育ってほしい」と話してくれました。

(横田 佳織)



【ご家族紹介】

前列左から～おばあちゃんの広子さん(53)と旭柊くん(6ヶ月)、ひいおばあちゃんのとみよさん(81)
後列左から～お父さんの亮祐さん(27)、お母さんの鮎美さん(27)、おじいちゃんの達雄さん(53)と碧斗くん(2歳1ヶ月)
苅谷さんは2戸で(株)開拓ファームを構成し、小麦、甜菜、玉葱、白菜など約77.6%を作付けしています。

相内地区・豊田

高橋 彰^{あき} 仁^{ひと}さん

短大卒業後、親の仕事を手伝ううちに、いつしか農業に魅力を感じ、両親の力になりたいという思いが強まり就農しました。

今後はしっかり農業技術を身につけ、早く一人前になりたいと思います。

彰仁さんは、畑野複合経営を営む秀幸さん、知江美さん、の長男で平成6年8月生まれの20歳です。趣味は車です。



相内地区・豊田

矢田 目^{ゆう} 裕^や 弥^やさん

高校卒業後、会社員をしていましたが、自分が就農し親孝行したいと思い就農しました。

出来るだけ早く農業を覚え一人前になれるよう日々努力したいです。

裕弥さんは、畑作経営を営む孝裕さん、朋美さん、の長男で平成4年12月生まれの22歳です。趣味はスポーツ（野球）です。



置戸地区・川南

大和 慎^{しん} 吾^ごさん

高校は美幌高校農業科にて農業を学び、高校を卒業し就農しました。高校を卒業してすぐ就農した理由は、農作業等を実際に行っていく方が自分にとって勉強になるのではないかと考えたからです。

これからは、機械での作業技術や農業に関する知識をどんどん学んでいき、いずれは経営主として活躍できるよう、がんばっていきます。

慎吾さんは、秋小麦、甜菜、種子芋を作付けする基博さん、敏恵さんの三男で平成9年1月生まれの18歳です。趣味は釣りです。



特

集 平成27年度「新規就農者」紹介

はばたけ大地に
「大きな“夢”を語ろう!!!」

J Aきたみらいの各地域に本年度、将来を期待される12名の仲間が就農しました。未来を担う新規就農者のみなさんに抱負を語っていただきました。

温根湯地区・松山

村井 敦^{あつし}さん

小さな頃から親の作業をずっと見ていて、農業が楽しそうだと思います。

まだ就農したばかりで分からないことも多いので、1年1年新しい知識を身につけ、自分のものにしていきたいと思います。

敦さんは、酪農を営む稔さん、薫さん、の長男で平成7年2月生まれの20歳です。趣味は車です。



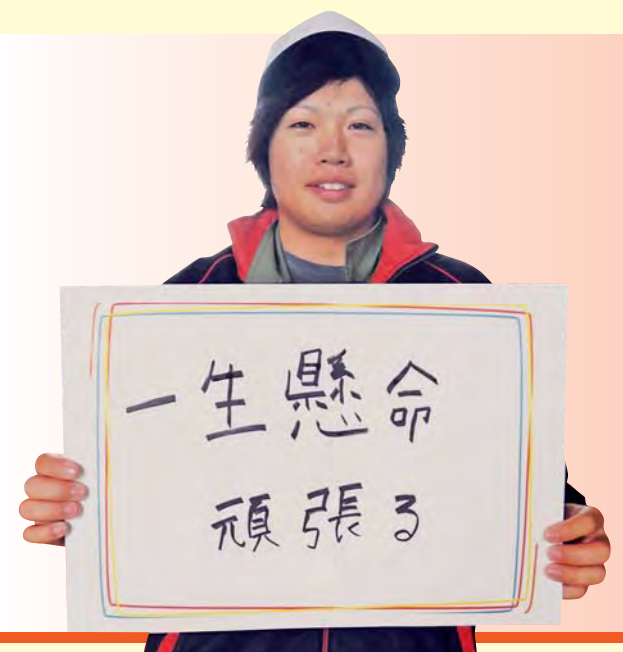
留辺蘂地区・大富

山本 栄^{えい} 祐^{すけ}さん

北見市内で看護師として働いていたときに妻の理恵さんと出会い、理恵さんの実家に就農することを決意しました。

何もかもが初めてで、早く農業を覚えられよう一生懸命頑張ります。

栄祐さんは、畑野菜複合経営を営む木村敏行さん、啓子さんの家に就農し、昭和63年9月生まれの26歳です。趣味は車です。



北見地区・開成
前澤 英哉さん

北見市内で板金加工の仕事をしていましたが、家業の農業を手伝ううちに両親の力になりたいという思いが強まり、今年より就農しました。

今は両親の背中を追いながら手探りの状態ですが、地域や青年部活動に参加し、農業技術を身に付けて早く一人前になりたいです。また、TPPなどの農業情勢に負けず、農業を盛り上げていきたいです。

英哉さんは小麦、てん菜、玉葱などを作付けする一幸さん、るり子さん夫妻の長男で、昭和61年10月生まれの28歳です。趣味は読書・インターネットです。



置戸地区・安住
安達 直也さん

高校卒業後、本別の北海道立農業大学校へ進学し、2年間農業を学び卒業。その後、就農。実際に農業を始めて感じたのは色々な品種を育てることが必要でありそれが大変とのことでした。

これからは仕事を覚えていき、農作業に慣れていくことが目標とのことでした。

直也さんは、秋小麦、甜菜、食用芋、加工芋、スイートコーンを作付けする勉さん、伴子さんの長男で平成7年1月生まれの20歳です。趣味はスポーツをすることです。



端野地区・二区
村中 豊さん・真美さん

大学卒業後、北見市内の農業生産法人に勤めていましたが、一度退職し2年間の農業研修を受けていました。次第に自分で農業をやりたいという思いが強まり、トマト栽培にチャレンジ。今年の3月に就農しました。

将来的には早く一人前になって経営から栽培技術まで身につけ、高品質なトマトを作っていきたいです。

豊さんは水稻、玉葱などを作付けする淳さん、令子さん夫妻の三男で、平成元年5月生まれの26歳です。趣味はサッカーです。写真は5月に生まれたばかりの楓愛(かな)ちゃんと一緒に撮影。



訓子府地区・実郷
伊藤 和樹さん

高校卒業後、農業を学ぶため札幌市の農業専門学校に進学し、2年間農業に関して学びました。

農業専門学校では直売所での販売を経験し、消費者志向がわかりかけてきました。

実家での仕事は、両親が主体となっているため徐々に仕事量を増やしつつ、農作業を覚えていきたいです。

和樹さんは玉葱を作付け徳幸さん、昭子さんの次男で平成6年12月生まれの20歳です。趣味は釣りドライブです。



端野地区・三区
樫尾 崇輝さん

札幌市内で飲食関係の仕事をしていましたが、もともと4年後には実家を継ぐと決めていて、今年の4月に就農しました。

今まで農業をやったことがなかったので、早く覚えるよう頑張りたいです。今は少しずつ知識を増やしていき、一人前に仕事をこなせるようになりたいです。

崇輝さんは玉葱、水稻などを作付けする英司さん、真寿実さん夫妻の長男で、平成4年10月生まれの22歳です。趣味はドライブ、映画鑑賞です。



訓子府地区・高園
杉山 正樹さん

以前は北見市内の病院で勤務していました。退職後は母の実家で秋の収穫作業を手伝っていましたが、経営者である叔父が急逝。自分が後を継ぐ事を決意しました。失敗も沢山しましたが、地域の方々の助けがありここまで来ることができました。

しばらくは経営を維持することが目標で、辛いことも家族みんなで協力し笑顔で乗り越えられるように努力していきたいです。

正樹さんは昭和57年6月生まれの33歳です。趣味は野球。故・斉藤正敏さんの甥で、妻の舞さんと共に経営を引き継ぎました。



女性部相内支部（林秀子支部長）は6月16日、相内地区事務所前の花壇作りを行い部員14人が参加しました。

相内では毎年環境美化の一環として、国道沿いの花壇ごとにそれぞれ花を植えています。相内地区事務所では事務所前の花壇5区画を女性部に依頼。毎年趣向を凝らした花壇を作製しており、昨年は北見市主催の花壇コンクールで優秀賞を受賞しています。

当日は夏晴れの暑い日でしたが、多くの部員の協力により速やかに色とりどりの花が植えられていき、あっという間に完成しました。

植えた花は「ジニア」「ブルーサルビア」「テランセラ」の3種類。ジニアは赤と黄色の2品種を植えています。今後は除草作業も交代で行い、9月まで国道を彩ってくれます。

また、事務所前の他に、美園・豊田・本沢会館の花壇にも、女性部力作の作品がお目見えしますので、ぜひご覧ください。（丸山 恵理）



▲手際よく植えて行く部員の皆さん

西地域 相内 鮮やかな花壇が完成！

～女性部14人参加～



▲田村館長から農機の歴史と効果を学ぶ部員の皆さん

東地域 北見 土づくりの大切さを学ぶ

～視察研修に21人参加～

青年部北見支部（引地隆之支部長）は6月29日、30日に道内視察研修を行い、21人の部員が参加しました。

初日はドラマ『マッサン』でも有名となったニッカウヰスキー北海道工場（余市町）を視察。操業当初からのこだわりである石炭を用いた蒸溜などからウイスキーづくりの歴史を学び、試飲から深い味わいを体感しました。

夕食の懇親会は、同日程で視察を実施していた青年部端野支部と札幌市内で合流し、エリア内交流を行い、2支部の部員43人が夕食をともにしながら交流を深めました。

翌日は土の館（上富良野町）を視察。北海道農業における農機の歴史から、今に繋がる土づくりを田村政行館長から学び、これからの日本の農業を担う青年部へ激励の言葉がありました。また、雨天により実演は行われませんでしたが、屋外に用意されたトラクターからレーザーレベラーなどについても井島創氏から説明を受けました。土づくりの大切さと昨今の気象変動への対応を学んだ有意義な時間となりました。（高田 陽介）



地

域

だ

よ

り



（株）マルキタ北見地方卸売市場で6月19日、「北見メロン」の初せりが行われ、北見地区上仁頃の角則明さんが初出荷しました。角さんは赤肉品種の「ルピアレッド」を3月中旬に加温ハウスに定植後、管理作業に励み、糖度は上々、昨年より1日早い出荷となりました。

せりが開始される前に北見メロン部会事務局のJA職員は、「消費者から北見メロンを希望する声が増えている。北見メロンを待っている方へ皆さんから届けて欲しい」と仲買人へ呼びかけました。せりは開始から1分ほどで終了し、最高値のメロンは北見市内の複合施設「まちきた大通りビル『パラポ』」が競り落としました。

加温メロンの出荷は順次、無加温ハウスメロンの出荷は7月から始まり、お盆まで続きます。両者合わせて6千ケースの出荷を予定しています。

（横田 佳織）

東地域 北見 北見メロン 初せり

～甘さも上々～



▲威勢の良い掛け声とともに初せりされた「北見メロン」

南地域 訓子府 息をのむ試合 展開に大歓声

～女性部 運動会開催～



▲懸命にフラフープをくぐり抜ける部員の皆さん

女性部訓子府支部は6月9日、毎年恒例の「運動会」を開き、部員82人が参加しました。

開会式では中山町子支部長が「今日は思い切り体を動かしてリフレッシュしましょう」と挨拶。最初の種目の玉入れには来賓の佐藤明美訓子府副町長やJA理事も加わるなどして交流を深めました。今年は10種目を終えた時点で得点差2点という大接戦となり、勝負のゆくえは24人が手をつなぎフラフープをくぐりぬける「リングリング」へ。体を大きく上下させながら、巧みにフラフープを運ぶ様子は真剣そのもの。両チームとも高いチームワークを発揮し、会場からは歓声があがりました。結果は高園・川南・東地区でつくる赤チームが優勝。終了後はジンギスカンを囲んで懇親会を行い、束の間の息抜きとなりました。（石井 睦美）

ほのぼの 広場

きたみらいの ホープさん



●趣味は？

ドライブ

●理想の女性は？

やさしくて笑顔が素敵な方

●農業で学び実感したことは？

自然相手の仕事なのでそれに合わせるのが難しい。

●今後の抱負は？

まだまだ必要と感じる部分がたくさんあるので、しっかり覚えて今後につなげるようにやっていきたい。

(神田 貴章)

今後につなげる ように

訓子府地区・大谷

三浦 健一さん(22歳)

健一さんは玉葱を作付けする裕治さん、時子さんの長男で去年就農しました。

プリティ ウーマン



『楽しそう!』と 思ってもらえる活動を

留辺薬地区・大富

橘 美咲さん(30歳)

今回はフレミズ留辺薬支部長の橘さんに登場いただきました。(丸山 恵理)

◆ご出身、ご自身の性格は？

出身は長沼町で、実家も農業を営んでいます。性格はA型なのにおおざっぱです(笑)でも、同じ作業をコツコツするのは意外と好きです。結婚するときに、自分の父に『農家に向いている』と言われたこともあります。

◆結婚はいつ?どんなご家庭ですか?

結婚して今年で6年目を迎えました。家族は5歳の娘と3歳の息子、主人とお義母さんと暮らしています。おしゃべりが大好きな子どもたちなので毎日にぎやかです。

◆趣味、最近のブームは?

お酒を飲むのが好きです。主人はまったく飲まないのですが、いつも麦茶で付き合ってくれます。

最近のブームは、20年以上前に流行っていたアニメの再放送を観ることで、セーラームーンがお気に入りです。

◆組織活動で楽しいこと、今後の抱負は?

留辺薬支部は人数が少ないですが、その分仲良しなので、どの活動もとても楽しいです。他の支部の方々と交流できる運動会や視察研修など本部活動も毎年楽しみです。

今後は今年一年本部役員として、予定している行事を会員皆さんに楽しんでもらい、未加入者の方々にも『楽しそう!』と思ってもらえる活動をしていきたいです。

わが家のアイドル

早く保育所に行きたいな!



上常呂地区・広郷

川畑 怜衣空ちゃん
(2歳4ヶ月歳)

お母さんと一緒に少し照れながら迎えてくれた怜衣空ちゃん。お外遊びが好きで、晴れた日はお家の庭についてあるすべり台やブランコで遊んだり、てんとう虫やかたつむりを探すことに夢中です。愛犬ラウのお散歩にも喜んで行きます。

来年から保育所に通う怜衣空ちゃん。体験保育に行っからは通うのを楽しみにしており、毎朝お姉ちゃんが通う保育所のバスが迎えに来ると自分のリュックサックを背負って元気良くお見送りに出るほどです。

そんな怜衣空ちゃんにお母さんは、「健康に、元気に育ってほしい」と話してくれました。

怜衣空ちゃんは、川畑師和さん、美由紀さん夫妻のお子さ
まです。(横田 佳織)

記念の一枚



▲中川普及員を囲む初代組合員の方々

50年の轍

相内地区・豊田

森谷 秀男さん(55歳)



この写真は今から45年前の昭和45年6月、豊田トラクター利用組合が設立5周年を迎え、組織設立時にご指導いただいた農業改良普及員の中川さんを囲んで撮影された1枚です。

豊田トラクター利用組合は、昭和40年に経営面積の拡大、作業の効率化、労働力の軽減、そして経費削減などを目的に、次の時代を見据えたなかで15人の有志を募り設立されました。平成14年に法人化し名称を「有限会社豊田トラクター利用組合」に変更し、現在は組合員13人と8台のトラクターを所有。組合員で協力し合い水田1.2畝を作付しています。

今年で50周年を迎えるに当たり代表取締役の森谷秀男さんは「ここまで続けられたのは設立当初から組合員がほぼ減ることなく今日までこられたから。組合員皆さんの協力あってのこと」と振り返りました。

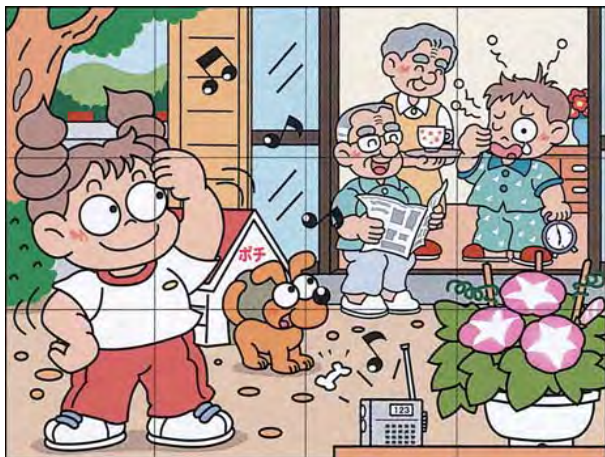
今後は世代も代わっていきますが「ずっと続いていってほしい」と話してくれました。

(丸山 恵理)

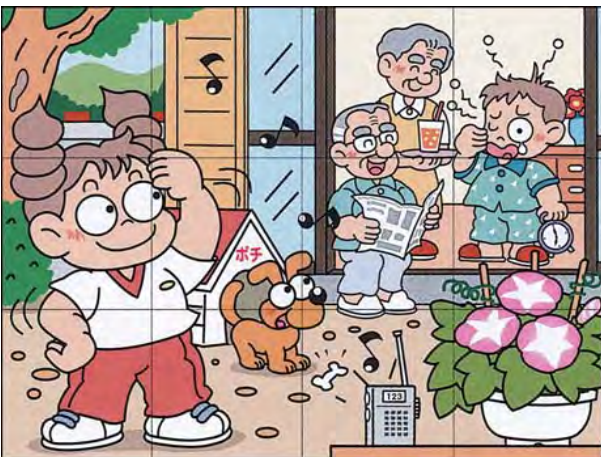
まちがいさがし

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月号まちがい探しの当選者

6月号のまちがいさがしの答えは「2、4、6、9、11」でした。正解者52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
- ・小野寺綾子さま (温根湯) ・澤山 大夢さま (留辺蘂)
 - ・村上 郁恵さま (留辺蘂) ・小野 栄子さま (相 内)
 - ・酒井 春雄さま (置 戸) ・森下 愛羽さま (訓子府)
 - ・近藤 佑さま (訓子府) ・山本 麻唯さま (上常呂)
 - ・北川 弓子さま (端 野) ・山内 洋子さま (端 野)

以上の方々には、清月のきたみあずき屋「お菓子詰め合わせ」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「焼肉のたれ」「玉葱醤油」をプレゼントします。

あ くり王国見ましたよ！若い人の発想でより良く農業を守って、盛り立ててください。きたみらいだけでなく、日本の若手農業者が同じ気持ちを持つてくれれば幸せですね。

(北見地区 滝 香代さん)

これからの農業を守っていく若い世代が元気なのは嬉しいですね。私たち農協もバックアップしていきたいと思えます！

今 年は各地で災害に見舞われていますね。無事に豊穡の秋を迎えることを願うばかりです。

(北見地区 市川 彩加さん)

急な豪雨やひょうなど被害が出ていますね。これからは穏やかな天候に恵まれるといいですね。

清 月さんの特集は良かったです。地元産のものを色々使ってけると嬉しいですね。

(匿名希望)

本当にうれしい限りですよね。とてもおいしいのでぜひご賞味ください(^ ^)

先 月のおひさまサタの読者の声にあった「あと何年百姓できるかな～」と書いてあった今村さん。お会いしたことないですが、お互い頑張りましょう。

(匿名希望)

励ましのお言葉ありがとうございます。地区を越えて、同じきたみらい地域の皆さんで支えあって頑張っていきたいと思います！

読者の声

INFORMATION

第5回 理事会報告

6月29日、午前9時より第5回定例理事会が開催され、報告事項20件、議決事項3件が協議され、原案通り承認されました。

【報告事項】

- ①固定資産(山林管理含む)及び共計品ダンボール実地棚卸監査報告について
- ②内部監査(無通告現金取扱全部門)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農林年金の制度完了に向けた特例業務負担金の長期前納対応について
- ⑥C S Rレポート2015の発行について
- ⑦総代の決定について
- ⑧J Aバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
- ⑨J Aバンク基本方針に基づく経営状況(モニタリング)の報告について
- ⑩5月24日～25日強風降霜被害について
- ⑪5月28日強風被害について
- ⑫6月4日大雨被害について
- ⑬作況調査(6月15日)報告について
- ⑭政策提言の組織討議について
- ⑮乳牛共進会の開催について
- ⑯玉葱集出荷施設検討委員会の協議内容について
- ⑰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
- ⑱道連の決算及び剰余金について
- ⑲オホーツクJ A組合長会海外視察研修の実施について
- ⑳訴訟案件について

【議決事項】

- ①出資減口について
- ②H27年夏期地区別懇談会提出資料について
- ③H27年農産・青果物取扱要領の設定について

北見農業試験場公開デー2015

～研究内容とほ場を紹介します～

日 時 平成27年8月6日(木) 9時30分～13時
場 所 地方独立行政法人北海道立総合研究機構
北見農業試験場(常呂郡訓子府町字弥生52)

【入場無料】

農業試験場はどんなところ？と思っておられる方、ご来場ください。

◎研究成果展示(品種・栽培技術のパネル)、畑作園芸相談コーナー(病害虫診断は現物を密封してご持参ください)、ほ場見学バスツアー、畑で働く農業機械展、試食コーナー(ポテトチップほか)、おもしろ体験コーナー(子供向け)、クイズラリー(挑戦した方には、いもなどをプレゼントの予定)、訓子府町の生産者による農産物販売(ファーマーズマーケット夢ミール)

※芝生で休憩できます。(シートはご持参ください)

◎問い合わせ先 同試験場(Tel 0157-47-2146)



▲今年の会場の様子

◇アトラクション

- 1) ショウマンショー
小学3年生以下の部
小学4年生以上・中学生・高校生・実習生の部
- 2) 各部予想コンテスト
- 3) 最高位予想コンテスト

◇催事等

- 1) 出店コーナー
・地場産F1牛肉・飲物・焼き物コーナー・果物・菓子類・その他
・きたみらい牛乳を使用した「くんねっぷりん」限定200個 @100円
・デーリィマン社(酪農用品販売)
・きたみらいオリジナル商品の販売
- 2) 特設コーナー
・牛乳消費拡大キャンペーン
「きたみらい牛乳」と「消費拡大オリジナルグッズ」を無料配布(先着200名)
・「ポップコーン」の無料配布(先着200名)
・バーベキュー広場
- 3) お楽しみコーナー
・スマートボール・三角くじ・ヨーヨー・福引抽選会(昼食会時)



▲今年の会場の様子

J Aきたみらい区域の酪農家の結束を高め、乳用牛の資質向上などを目的として開かれます。

ご家族お揃いで来場されますようお願いしております。

◆と き：7月18日(土) 午前9時30分～

◆ところ：北見管内畜産総合施設(訓子府町実郷)

◆審査員：岩見沢市 酪農家 瀬能 剛氏

(共進会認定審査員)

◆共 催：きたみらい農業協同組合・きたみらい酪農振興協議会

◆協 賛：北見市・訓子府町・置戸町

◆後 援：ホクレン北見支所・オホーツク農業共済組合・網走農業改良普及センターほか(34団体)

J Aきたみらい
乳牛共進会の開催のご案内



【材料：1人分】

8枚切り食パン	2枚	しょうゆ	少々
卵	2個	EVオリーブ油	小さじ1/2
キュウリ	1/2本	てんさい糖(なければ砂糖)	少々
トマト	1/2個		小さじ1
大葉	4枚	塩	小さじ1/3
かつお節	1g		
焼きのり	1/4枚		
バター	適量		
からし	適量		
マヨネーズ	適量		

ふわふわ卵の和風サンド

【エネルギー約538kcal(1人分)】

【作り方】

- ①かつお節にしょうゆをかけておく。
- ②キュウリはパンの長さに合わせ、薄切りにし塩少々をかける。トマトは薄切り、大葉はざく切りにする。
- ③卵2個を溶きほぐし、塩、てんさい糖を加えかき混ぜる。
- ④フライパンにEVオリーブ油を入れ熱してから③を一気に加え、半熟状になるまで菜箸でかき混ぜる(空気を入れるように混ぜるとふんわり仕上がる)パンの大きさに合わせ、四角く整えてから裏返し、火が通ったら火を止める。
- ⑤トーストしたパンにバターを塗る。
- ⑥1枚のパンにかつお節、焼きのり、大葉、トマト、卵焼き、水気を切ったキュウリを重ねる。もう1枚のパンにからしとマヨネーズを塗って重ね、4等分に切る。

メモ

京都のカフェでは定番の卵焼きを挟んだサンドイッチを、和風にアレンジしました。ふわふわの卵焼きにかつお節とのりのしょうゆ味がベストマッチ。卵の味は甘め・塩味はお好みで。



【材料：4人分】

ダイコン	80g	ピクル酢	
ニンジン	80g	米酢	200ml
キュウリ	80g	白ワインビネガー	150ml
カブ	80g	水	250ml
パプリカ(赤)	1/2個	塩	10g
セロリ	1/2個	てんさい糖(なければ砂糖)	少々
オクラ	4本		50g
シウガ	2本	ニンニク	1片
下漬け水		ショウガ	1片
水	500ml	粒こしょう(黒)	2g
塩	5g	粒こしょう(ピンク)	2g
		ローリエ	2枚
		タカノツメ	2本

カラフルピクルス

【エネルギー約30kcal(1人分)】

【作り方】

- ①オクラは塩もみをし、がくの部分をむく。他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②下漬け水に野菜は漬け、一晚冷蔵庫に入れる。
- ③ピクルス水の材料を鍋に入れ、一度沸かした後冷ます。
- ④②をざるに上げ、キッチンペーパーなどでよく水気を取る。
- ⑤清潔な容器に④の野菜を入れ、冷めたピクルス水を全体が漬かるようたっぷりと注ぐ。
- ⑥ふたをして冷蔵庫に入れて半日以上漬け込む。

メモ

夏の野菜は種類も豊富で色鮮やかです。野菜は使い切れそうもないときは、ピクルスを作ってみましょう。日持ちは約1週間。日に日に味や色が変わっていくのも楽しみの一つです。お酢は2種類を組み合わせるとさらに味わい深くなります。容器は清潔なガラス瓶を用意しましょう。

編集後記

- ・特集では新規就農者の方々を紹介しています。就農に至る過程は人それぞれですが、次世代の担い手として今後益々活躍して頂けると嬉しいです。
- ・みなさんは自家用夏野菜をどのようにして食べていますか？今年も実家から送られてくるであろう大量のキュウリ。ひと工夫したいところですが、もりもり食べられるキュウリのレシピがあればぜひ教えてください！
- ・6月は雨天が続く、管理作業が予定通り進まなかった方も多かったようですが焦りは禁物です。引き続き体調管理と農作業事故にお気を付け下さい。(石井 睦美)

JAきたみらい概要

(平成27年6月22日現在)

- ・組合員数(正) 1,759人
- ・組合員数(准) 5,971人
- ・組合員戸数(正) 1,122戸
- ・貯金 101,344百万円
- ・貸出金 20,619百万円
- ・出資金 4,976百万円