

JAきたみらい

おひさま サタダ

2016



vol.162

7

はいっ ポーズ!

《相内地区・柏木》

萩原結香さんと杏華ちゃん・なぎちゃん

(紹介は2ページです)

特集

新規就農者激励状授与式と
交流研修会開く



種馬鈴しょの検疫

季節の薫り



蒸し暑く気温の高い季節のなか、きたみらい管内では種馬鈴しょ（種いも）の検査が行われた。馬鈴しょ栽培では系統が正しく、ウイルス病や細菌病などの病気にかかっていない、健全無病な種いもを利用し、生産を行っていくことが極めて重要である。

検疫検査では種いも畑から検査圃場が抽出されて行われる。最初に定められた株数を掘り出し、植物防疫官によって1株ずつ注意深くシストセンチュウの付着がないか検査される。次に抽出された1,000株以上を歩き、罹病がないか葉や生育状況を調べていく。

検疫に合格し罹病のない健全な種いものみしか流通させられない。収穫を終えるまで生産者の栽培管理が続けられる。
(高田 陽介)



写真は6月29日、端野地区一区の神田美佐子さんのほ場で撮影。右下の写真は根の検査を受けている様子。

もくじ CONTENTS

○おひさまサラダクッキング……「カツオのソテー・バルサミ」風味」「夏ミカンと季節野菜のサラダ」	14
○JAからのお知らせ	10
○ほのぼのの広場 ・きたみらいのホープさん ・なかよし夫婦 ・ブリティーウーマン ・わが家のアイドル	8
○地域だより	6
○表紙紹介 「個性あふれる愛される子に」	2
○季節の薫り	2

特集

新規就農者
激励状授与式と交流研修会開く

4

表紙紹介

個性あふれる愛される子に

真夏のような日差しが照りつける6月某日、萩原家をたずねると、撮影準備万端！といった様子で玄関からかわいい二人姉妹が飛び出してきました。
お姉ちゃんの杏華ちゃん(5)は体を動かすのが大好きで、幼稚園ではお友達たちとなわとびやジャングルジムで遊んでいます。おしゃべりも好きでみんなと仲良しの活発な女の子です。一方、妹のなぎちゃん(2)はインドア派でお人形の「ポポちゃん」がお気に入り。食べ物では汁物が好きで、なんでもべろりと食べてしまうそうです。二人で遊んだり出かけるときは、お姉ちゃんが先頭で、その後ろになぎちゃんがついていくのが定番です。
二人の名前は音の響きを優先して決めたそうですが、杏華ちゃんは「華やかな子になるように」、なぎちゃんは「周りに流されない子に」という意味も込められているんだとか。その由来通り、両親は「流されずに、個性を大切にしたい。そしてみんなから愛される子になってくれれば」と二人の成長を見守っています。
(石井 睦美)



【ご家族紹介】

前列左から～おかあさんの結香さん(27)、長女の杏華ちゃん(5)、次女のなぎちゃん(2)、おとうさんの裕裕さん(25)
後列左から～おばあちゃんの葉子さん(53)、おじさんの直利さん(29)、おじいちゃん(56)、
萩原さんは小麦・てん菜・馬鈴しょ・玉ねぎ約23畝を作付しています。

新規就農者に激励状を授与

くきたみらい管内に14人が就農く

第一次産業の農業を「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。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贈られます。本年の激励状授与式と北見地区新規就農者交流研修会が7月1日に行われました。



▲激励状を受け取る大関涼雅さん（温根湯地区）



▲激励の言葉を贈る大坪専務

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（中央会・ホクレン・北信連・共済連・厚生連）会長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で約470人の青年に授与されました。当JAでは新規卒業者で4人、Uターン等10人の計14人に授与されました。

激励状授与式は、7月1日にJAきたみらいセンター事務所で行われ、10人が出席しました。

新規就農者激励状授与式



▲授与式に出席した10人の就農者とJAきたみらいの役職員

その後、大坪専務から一人ひとりに声を掛けて激励状を手渡し、新

規就農者のみなさんは「ありがとうございます」と応えていました。

多くの仲間との出会いを大切に

く新規就農者交流研修会で

竹原宏太郎氏講演く

オホーツク管内の北見市、訓子府町、置戸町の就農3年目までの若手農業者を対象にした北見地区新規就農者交流研修会が7月1日にJAセンター事務所で行われ48人が参加しました。

1市2町とJAきたみらいなどで構成している北見地区農業振興連絡協議会の主催で、農業の知識研鑽及び情報交換などを図ることを目的として開催されました。

講師はオホーツク農協青年部協議会の竹原宏太郎会長で「オホーツク

農青協の取り組みと新規就農者のみなさんへ期待すること」と題して講演しました。竹原会長はJA津別町青年部長を務めた後、2015年からオホーツク農協青年部協議会会長、2016年から北海道農協青年部協議会監事に就任されています。

竹原会長はJA青年部とは何か、組織の目的や活動を説明。また、農政への積極的な取り組みや、北見藤女子高校との食育事業などを報告し、「青年部とは、みんなの力で一歩前に進む組織。多くの仲間と出会い、一緒に何かをやる。この楽しさが農業と青年部の魅力である」と話しました。



▲新規就農者へエールを贈る竹原会長



▲竹原会長の講話を聴く参加者のみなさん



▲焼肉を囲み新規就農者交流



▲竹原会長を囲んで記念撮影

女性部相内支部（北村陽子支部長）は6月21日、相内地区事務所前の花壇作りを行い部員15人が参加しました。相内では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おり、力作揃いです。相内地区事務所では事務所前の花壇5区を毎年女性部に依頼。例年趣向を凝らした花壇を作成しており、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。

当日はあいにくの曇り空ではありませんでしたが、多くの部員の協力により色とりどりの花が植えられていき、あっという間に完成。植えた花は「ジニア」「テランセラ」「マリーゴールド」「白妙」の4種類。ジニアは赤、マリーゴールドはオレンジで、今後は除草作業も交替で行い、9月まで国道を彩ってくれます。

7月中旬から下旬にかけて花壇も見頃となっているので、ぜひご覧ください。（菊池 光祐）



▲手際よく植えて行く部員のみなさん

西地域 相内 色とりどりの花壇が完成!

～女性部15人が今年も花壇作り～



▲講師の説明に耳を傾ける参加者のみなさん

東地域 端野 GPS講習会に23人が参加

～自動運転を体験～

青年部端野支部（加藤葵支部長）は6月28日、GPS講習会を行い、部員23人が参加しました。

まず日本ニューホランド株式会社の佐藤友和課長よりGPS技術の現状、自動操舵システムの種類等を説明しました。

続いて現地圃場にて実演を行い、GPSシステムを搭載したトラクター2台に部員が代わる代わる乗り、自動運転を体験しました。その他、展示された農業機械の説明に参加者は熱心に耳を傾けていました。

同日夜には懇親会を行い、講師を交えて交流し、有意義な講習会となりました。（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21日、「北見メロン」の初せりが行われ、北見地区上仁頃の合同会社角農産が初出荷しました。

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みな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『パラボ』」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、お盆まで続く予定です。

（高田 陽介）

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 チームワークを発揮 接戦を繰り広げる

～女性部 運動会～



▲息を合わせてボールを運ぶ参加者のみなさん

女性部訓子府支部（北野はるみ支部長）は6月8日、毎年恒例の「運動会」を行い、部員78人が参加しました。

開会式では北野支部長が「農作業もひと段落したところで、家や仕事のことは忘れて盛り上がりましょう」と挨拶しました。

最初の種目の玉入れには来賓の菊池訓子府町長やJA理事も加わるなどして交流を深めました。

肩を組み、顔と顔の間にボールをはさんで走る「心をひとつに」では2人1組で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。道具の破損により急遽種目が「綱引き」になるアクシデントもありましたが、参加者の協力もあり無事に進行。昨年に続き接戦を繰り広げました。

最後の種目「じゃんけんポン」を終え、東・南地区でつくる赤チームが優勝。2点差で競り勝ち、大いに盛り上がりました。

終了後はジンギスカンを囲んで懇親会を行い、束の間の息抜きになりました。（石井 睦美）

ほのぼの 広場

きたみらいの ホープさん



経営を維持して いきたい

端野地区・三区
ぬまさき まさとし
沼崎 雅年さん(26歳)

- 趣味は？
映画鑑賞。洋画を借りてきて見えています。あとは麻雀ですね。
- 好きな食べ物は？
ピザ。
- 農業で学び実感したことは？
マニュアルどおりにやるのは簡単。圃場ごとに生育に合わせて作業を行うのは失敗しながら学びました。機械操作についても、マニュアルに載っていないことでも、まずやってみることで身につきました。
- 今後の抱負は？
親の代で大きくなった経営を維持していきたいです。

雅年さんは稲畑野複合経営の栄治さん、佳代さん夫妻の長男で就農して5年目になります。

(高田 陽介)

◆出身地とご主人との出会いは？

訓子府出身で北見で美容師をしていたときに主人と出会いました。今年で結婚7年目に突入します。

◆ご自身の性格は？

マイペースだと思います。じっとしているのがいやで活発なためそう思われたいようですが、実は人見知りです(笑)

◆家族構成は？

私、夫、夫の両親、6歳の娘、3歳の息子の6人家族です。

◆趣味は？

いろいろなものに少しずつ挑戦しています。手芸などが多いですね。今は機会が少ないですが、学生時代はバスケット部だったので体を動かすことも好きです。

◆今後の抱負は？

フレミズはママ友とはまた違った繋がりや、農業という共通の話題がある人と話すきっかけづくりの場だと思います。少しでも多くの人に来てもらえるよう、まずは気軽に参加できるように企画や雰囲気作りを心掛けていきたいと思っています(^ ^)

プリティ ウーマン



気軽に参加出来る活動を

置戸地区・常元
くみ
松崎 久美さん(30歳)

今回は平成28年度フレッシュミズ置戸支部長の松崎さんに登場いただきました。(石井 睦美)

わが家のアイドル

健康で元気に育って

梶浦家を訪ねるとお母さんと、一緒に元気良くお迎えしてくれた4人兄弟。末っ子の湊斗くんは梶浦家のアイドルでボール遊びやトラクターのおもちゃで遊んでいます。1歳になってから歩けるようになり、毎日、4兄弟で仲良く遊び回ります。好きな食べ物は4人そろってカレーライスです。

長男の志雄くんは小学3年生で野球少年団の上常呂レッドファイヤーズに入っています。守備はライトで、練習をがんばっています。将来の夢は農家になることです。

長女の陽桜莉ちゃんは2年生で、将来の夢はケーキ屋さんになることです。一番好きなケーキはチョコレートケーキです。二男の壱貴くんは保育所に通う年長組です。将来の夢は警察官になってみんなを守ることです。

そんな4兄弟にお母さんの唯さんは「健康に元気に育って、他人を思いやれるようになってほしい」と話してくれました。

梶浦貴志さん唯さん夫妻のお子さんたちです。写真は左から陽桜莉ちゃん、湊斗くん、壱貴くん、志雄くんです。(高田 陽介)



上常呂地区・常川
しおん
梶浦 志雄くん(8歳)
ひより
陽桜莉ちゃん(7歳)
いつき
壱貴くん(5歳)
みなと
湊斗くん(1歳8カ月)

Q出会ってから結婚に至るまで

もともと高校の同級生で、卒業してからも年に数回連絡を取り合うくらいの仲でした。お互い好きなものが一緒に、遊んだりするうちに交際することになり、結婚しました。

Q共通の趣味、今後やりたいことは？

ゲームやマンガ、アニメを観ること。交際中は6時間連続でDVDを観た記録があります(笑)

今後は新婚旅行でも行ったUSJ(ユニバーサル・スタジオ・ジャパン)にまた行きたいですね。

Qお互いの好きなところは？

義幸さん…美味しい料理を作ってくれるところ、ガミガミ言わないところ。
舞子さん…私の意見を尊重してくれるところ。

Qお互いへの感謝の一言

義幸さん…いつも怒らないでくれてありがとう。
舞子さん…家事を手伝ってくれてありがとう。(丸山 恵理)



ながよし夫婦

USJにまた行きたい

温根湯地区・平里
よし
羽 馬 義幸さん(32歳)
まい
舞 子さん(32歳)

ゆき
子さん(32歳)

JAからの お知らせ

INFORMATION



▲テープカットを行う(株)タツノ 仁科秀則北海道支店長(左)、大坪専務(中央)、ホクレン 田近元彦SS運営開発課長(右)



▲記念給油を行い、米森東地域運営委員長(左)より記念品が贈られた女性部端野支部中支部長(右)

JAきたみらい端野給油所は7月1日、セルフ化開所式を行い、リニューアルオープンしました。昨年リニューアルした訓子府給油所と同じく、フルサービス併用のスプリット給油所。軽くて女性でも扱いやすいノズルガンを採用しています。

開所式には当JA役員やホクレン、工事関係者ら26人が出席し、大坪専務は「今回のセルフ化により更に多くの方にご利用頂き、組合員の営農と生活に寄与することを願っています」と挨拶。田近元彦ホクレン給油所として約半世紀

も継続できたのも地域のみなさまにご愛顧頂いたおかげです。これからも地域に根差していきたい」と述べました。その後テープカットを行いオープンを祝いました。引き続き、女性部端野支部の中智子支部長が記念給油を行い、米森東地域運営委員長より記念品が贈られました。

同給油所は昭和39年にホクレン給油所の第1号店として開所。平成10年に現在のスタンドが建設されました。

なお、7月1日より営業時間が以下のとおりとなっています。

4月1日～10月31日営業時間の変更
 ○営業時間： 8：00～19：00
 ※日、祝祭日は 8：00～18：00 になります。
 ○定休日： 無休

地域に根差したスタンドに

端野給油所 セルフサービス導入



▲女性農業者の正組合員加入について話し合う女性部役員のみなさん



▲女性農業者が参加しやすい講習会について話し合うフレミズ役員のみなさん

“組織の声”を

JA運営に!

組合員組織とJA常勤役員との意見交換会

JAきたみらい女性部(武田志津子部長)とフレッシュミズ(米森絵里香会長)は6月7日、青年部(引地隆之部長)は6月8日にセンター事務所にてJA常勤役員との意見交換会を行いました。各組織の本部役員とJA常勤役員が出席し、毎年積極的な意見が交わされています。

女性部とフレミズからは、女性農業者がもっと気軽に勉強できる機会を望む声が出され、畑での青空講習など女性対象のものも考えたいと前向きな回答が得られました。他にも女性ならではの意見が各支部より出



▲情報発信ツールの改善について話し合う青年部役員のみなさん

され、大変有意義な意見交換となりました。

青年部からは情報発信ツールの改善や全国へのPR方法、職員の配置についてなど幅広い意見が出され、技術や指導業務以外も話し合われ、これからの営農を担う者としての要望が出されました。

また、昨年出た意見から実現されたものも多く、JA側に対しての感謝の声も寄せられました。今年度もこの場で出た意見要望は各部署に繋がれ、対応検討が進められる予定です。

3メーカー「全車種対象」特別企画
2016年7月1日(金)～9月30日(金)契約分まで
夏の新車**フェア**
いずれか1つをプレゼント!
A 旅行券(30,000円分) B IH炊飯器 3.5合炊き
C パナソニック ヘアドライヤーナノケア EH-NA97 D クルヒャー 高圧洗浄機 K3サイレント
E ホクレンカタログギフト セレクト・フォー・ユー + JCB商品券 (10,000円相当) (15,000円分)
軽トラック 新車ご購入で スタッドレスタイヤ 4本(ホイール付き) プレゼント!

夏の中古車キャンペーン
2016.7/1金～7/31日まで
お申し込み方法は簡単!
①JA担当者にお問い合わせ
②ディーラーにJAからの紹介と伝える
③チラシを持参して頂く
ご成約記念プレゼント!
対象車種を購入の方に15,000円相当の記念品
いずれか1つをプレゼント!
ドライブレコーダー エビデンス DRF-mono 1x2 レーダー探知機 ユビクル BCX-R203
詳しくはJA担当者まで!!
〈キャンペーン参加対象ディーラー〉
北見トヨペット・ネットトヨタ北見・トヨタカローラ北見・旭川トヨタ自動車・北見日産自動車・北見三菱自動車販売・北見スズキ・東北北海道いすゞ自動車・三菱ふそうトラック・バス・東北北海道日野自動車・UDトラックス道東・トヨタL&F旭川・コマツリフト・斜里町農業協同組合・ホクレン油機サービス網走支店

第1回 JAカレッジ
学生募集
●60名 ●1カ年、全寮制 ●満24歳未満(平成28年4月1日現在)
●大学卒及び見込、短大・専門学校卒及び見込、高校卒及び見込
●試験日:9月10日・11日 ●願書受付:6月7日～8月15日 ●学校見学もできます
JAグループ職員養成校
お問い合わせ 資料請求
JAカレッジ
一般財団法人 北海道農業協同組合学校
〒069-0834 江別市文京台東町43-1
☎0120-918-417 JAカレッジ

男女共学 **JA、JA関連団体へ就職**

第1回 JAカレッジ
学生募集
●60名 ●1カ年、全寮制 ●満24歳未満(平成28年4月1日現在)
●大学卒及び見込、短大・専門学校卒及び見込、高校卒及び見込
●試験日:9月10日・11日 ●願書受付:6月7日～8月15日 ●学校見学もできます
JAグループ職員養成校
お問い合わせ 資料請求
JAカレッジ
一般財団法人 北海道農業協同組合学校
〒069-0834 江別市文京台東町43-1
☎0120-918-417 JAカレッジ

男女共学 **JA、JA関連団体へ就職**

【お問い合わせ先】 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)

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月号まちがいさがしの当選者

6月号のまちがいさがしの答えは「2、3、8、9、10」でした。正解者48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
- ・本田 弘子さま (温根湯) ・今部 直広さま (留辺蘂)
 - ・本田 豊身さま (相 内) ・竹内 蓮さま (置 戸)
 - ・菅野 彩月さま (訓子府) ・武田 朋樹さま (訓子府)
 - ・箭原 厚志さま (訓子府) ・吉田 莉音さま (上常呂)
 - ・福井 雄大さま (北 見) ・井上二美子さま (端 野)
- 以上の方々には、JAきたみらいの「麦まるごとうどん 平打ち」3袋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、特集でご紹介したJAきたみらいの「焼肉のたれ」「玉葱塩だれ」「麦まるごとうどん 平打ち」をセットにしてプレゼント致します。

い つもおひさまサラダ読むのが楽しみです。世間知らずの私が組合の仲間を知ることができて本当に嬉しいです。

(温根湯地区 三上 順子さん)

日頃よりご愛読いただきありがとうございます。これからも幅広く組合員の皆様を紹介していけるよう、努めていきます。

い つもおひさまサラダを楽しくみています。若々しい皆様の笑顔がいつまでも続く出来秋がきますように。

(端野地区 井上 二美子)

もう気付けば7月ですね。皆さんが笑顔で迎えられる秋にしたいですね。

畑 の作物が良くなりますように!!

(相内地区 北町 佳樹さん)

なかなかうまくいかないものですね。豊穰の秋に向けて一緒にがんばっていきましょう!

毎 日雨が降って牧草が刈れないです。早く天気にな〜れ!

(訓子府地区 堀口 一博さん)

6月下旬は雨が続きましたね。これからの天候が良くなるよう希望を込めて作業していきましょう!

JAからの お知らせ INFORMATION

第5回 理事会報告

6月24日、午前9時より第5回定例理事会が開催され、報告事項13件、議決事項7件が協議され、原案通り承認されました。

【報告事項】

- ①監事監査結果報告 (固定資産 (遊休)・共計段ポール実地棚卸・随時) について
- ②内部監査結果報告 (無通告現金取扱部門・経営定期点検) 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
- ⑤CSRレポート2016の発行について
- ⑥道連の決算及び剰余金について
- ⑦JA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
- ⑧JA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
- ⑨作況調査 (6月15日) 報告について
- ⑩なまぐさ黒穂病まん延防止について
- ⑪乳牛共済会の開催について
- ⑫平成27年度たまねぎ価格安定事業価格差補給金の交付について
- ⑬オホーツクJA常務・参事会海外視察研修の実施について

【議決事項】

- ①出資減口について
- ②固定資産の取得について
- ③諸規定の改正について
- ④平成28年度借入金金の最高限度について
- ⑤玉葱茎葉処理施設について
- ⑥H28年夏期地区別懇談会提出資料について
- ⑦H28年農産・青果物取扱要領の設定について

お詫びと訂正

先月号(162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。

(誤)相内地区・美園 渡辺貴哉さん → (正)相内地区・相内



▲置戸会場の様子

JA施設6会場にて、例年実施されている、農業用廃プラ・ビニール・使用済み農薬空容器の回収が6月21日から7月8日の期間で行われました。

施設園芸に使用される被覆用プラスチックフィルムやマルチ、その他農業資材の多くは一定の試用期間が経過すると廃棄されますが、その処理については「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により適正な処理を行うことが農業生産者に義務付けられています。

しかし、農業者自らが法律に従っ



▲訓子府会場の様子

た委託契約やマニフェスト(農業用廃棄物管理票)の作成、処理、保管をすることは困難なことから、JAは行政と連携して一括回収した後、処理を行っています。

本年は6月21日の置戸会場を始めとして最終7月8日の訓子府会場まで延べ7日間で回収された廃プラなどは処理業者へ搬送され、適正に処理されます。

なお、秋には昨年同様西相内の麦乾燥施設1箇所を実施する予定ですので、組合員みなさんのご理解とご協力をお願いします。

北見農業試験場公開デー2016

～研究内容とほ場を紹介します～

日 時 平成28年8月10日(水)9時30分～13時00分 (受付は12時30分まで)

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?とっておられる方、ぜひご来場ください。

◎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)、今年は網走水産試験場の展示もあります!

※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)



▲昨年の会場の様子

農業用廃プラ・ビニール 春の回収を終える



【材料：3人分】

刺し身用生カツオ ……………1さく
キウイ ……………1個
ミニトマト ……………4個
レモン汁 ……………小さじ2
塩 ……………適量
こしょう ……………適量
白ワインか酒 ……………小さじ2
バルサミコ酢 ……………大さじ1
EVOオリーブ油 ……………小さじ1
ハーブ（チャイブやディル）……少々

カツオのソテー・バルサミコ風味

【エネルギー約127kcal(1食当たり)】

【作り方】

- ①カツオは水気を拭き取り、1.5cm厚さに切り、白ワイン・塩・こしょうを振る。
- ②キウイとミニトマトは5mm程度に切り、バルサミコ酢・レモン汁・塩・こしょう・EVOオリーブ油を合わせた中に入れる。
- ③フライパンにEVOオリーブ油（分量外）を少々熱し、カツオの水気を取り両面1分弱ずつ焼く。
- ④器に盛り付け②のソースを掛けハーブを添える。

メモ

うま味たっぷりのカツオをサッと焼き、フレッシュなバルサミコソースとお魚の味を引き立てるハーブを添える、いつもと一味違うカツオ料理です。お好みでソースにニンニクを加えても美味です。



♥おいしいもの大好き!♥



【材料：2人分】

夏ミカンなど ……………1個
カブ ……………2個
セロリ ……………1/2本
スナップエンドウ ……4本
ニンジン(小) ……………1本
大葉 ……………4枚

ドレッシング
白ワインビネガー…大さじ1
赤梅酢 ……………小さじ2
EVOオリーブ油…小さじ1
塩 ……………適量
こしょう ……………適量

夏ミカンと季節野菜のサラダ

【エネルギー約172kcal(1食当たり)】

【作り方】

- ①夏ミカンとカブは皮をむき、セロリは筋を取り、食べやすい大きさに切る。
- ②大葉は太千切りにする。
- ③スナップエンドウは筋を取り、ニンジンは薄切りにし、塩少々（分量外）を入れた湯でさっとゆでる。
- ④①、②、③を器に盛り付け、ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、食べる直前に掛ける。

メモ

夏ミカンや甘夏などの甘酸っぱさが、この時期にピッタリなサラダです。梅酢は梅干しを作るときに自然にできるもので、クエン酸・リンゴ酸・ポリフェノールなどを含む便利な調味料です。

編集後記

- ・特集では新規就農者交流研修会を報告しています。これからの未来を背負って立つ凛々しいみなさんを拝見していて、自分も頑張らなければならないと思う次第です。
- ・組合員のみなさまにおかれましては、これからさらに気温が上昇する炎天下での作業もあることでしょう。水分や塩分の補給そして、こまめに休憩をとりながら、熱中症や農作業事故に十分注意してください。

(高田 陽介)

JAきたみらい概要

(平成28年6月17日現在)

- ・組合員数(正) 1,749人
- ・組合員数(准) 6,049人
- ・組合員戸数(正) 1,102戸
- ・貯金 103,069百万円
- ・貸出金 17,853百万円
- ・出資金 5,012百万円