

お楽しみ サタダ

2018



vol.181 **2**



はいっ ポーズ!

《訓子府地区》

さむさむまつり“JA青年部 滑り台会場”の様子
(紹介は2ページです)

特集

納豆で毎日を
元気に健やかに!



季節の薫り 冬まつりで地域交流



雪がチラつき、肌を刺すような寒さのなか、青年部・女性部・フレミズの三組織は市内で開催された北見冬まつりにてJA加工品「玉葱と牛すじカレー」にパン、フライドポテトを添えて試食を行いました。

当日は調理班と配布班に分かれ、21人が参加しました。青年部が主体となり、来場者へ地元食材の良さをアピール。特に男爵のフライドポテトは子どもたちに大人気となりました。用意した500人分のパン・フライドポテト・カレーは2時間ほどで配り終え、盛況のうちに終了しました。

(高田 陽介)

写真は2月3日、駅南多目的広場にて撮影。会場では北見雪合戦大会も行われ、冬の寒さのなかでも“子どもは風の子”元気な子どもたちで賑わいました。

表紙紹介

さむさむまつりに青年部が参加

青年部訓子府支部(上原寛隆支部長)は2月4日、訓子府町内で開催された「第38回くんねつぶさむさむまつり」に参加し、氷の滑り台を作製、当日は青年部特製のカレーを販売。来場者にJA青年部をアピールしました。

滑り台の作製に取り組んだ部員らは連日、気温の下がった日没後に集合し、重機を使って造られた斜面をスコップで調整。水をまいて氷の表面をなめらかに仕上げました。当日は子どもたちを優しくエスコートし、何度も滑る子が出るほど人気を呼びました。

青年部の特製カレーは用意した259食分が完売。来場者のみなさんに好評を得ました。

(菊池 光祐)



▲カレーライスを販売する青年部のみなさん

もくじ CONTENTS

特集	納豆で毎日を 元気に健やかに!.....4
○季節の薫り.....2	
○表紙紹介.....2	「さむさむまつりの様子」
○地域だより.....6	
○ほのぼのの広場.....8	・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 ・記念の一枚
○JAからのお知らせ.....10	
○おひさまサラダクッキング.....20	「キャベツとツナのサラダ」 「アンチョビ風味」 「キャベツとステーキ」 「しらすあん掛け」

納豆で毎日を

元気に健やかに！

日本の発酵食の代表ともいえるのが納豆です。
「飯のお供として愛されてきただけでなく、近年ではその健康効果に注目が集まっています。」
おいしくて栄養価が高い
納豆の魅力を探ってみましょう。

イラスト：MDR デザイン

納豆の魅力を確認しよう

納豆が好まれる理由

現在の食は、簡便志向、経済志向、健康志向が3大志向といわれています。納豆は、その全てを満たしています。多くが小分けされていて調味料付きで混ぜるだけで出上がりです。価格も手頃で、コンビニなどでも手に入ります。栄養が豊富で、昨今の発酵食品ブームもあり、その機能性はあらためて注目を浴びています。
整腸効果、美肌やダイエット、コレステロールの抑制、骨粗しょう症予防、免疫力アップ、血液サラサラなど、さまざまな効果が期待されているようです。

抜群に優秀な納豆の栄養

納豆は良質なタンパク源であり、必須アミノ酸、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などさまざまな栄養素が豊富に含まれています。ビタミン類のなかでも豊富に含まれているビタミンB2は、体内にたまった脂肪を分解・燃焼させる働きがあるだけでなく、疲労回復や肝機能の向上にも効果があるといわれています。ビタミンK2は中高年の骨を丈夫にする上でその機能が期待されています。
納豆といえば、イソフラボンやサポニンもよく知られた成分です。これらは抗酸化

「ご飯と納豆の関係

みなさんはどのように納豆を食べますか？
全国納豆協同組合連合会是一般消費者（男女各1000人、20〜60代）を対象に定期的に納豆に関する調査を行っており、2017年の調査の結果、「納豆の食べ方」については、「ご飯にかけて食べる」ことがほとんどが48・0％、次いで「ご飯にかけて食べる」ことが15・2％、合計6割以上でした。その上20代から50代以上までの世代も過半数を占めていました。

ちなみに納豆の食頻度について最も高い回答は「2〜3日に1回」でした。
納豆とご飯は相性が良いことがうかがえますが、その理由は粒の大きさにもありそうです。納豆用大豆には極大粒から極小粒まで粒の大きさが分かれています。同調査で「最も好きな豆の大きさ」については、小粒が36・8％、超小粒が13・1％でした。同会専務理事の松永進さんは、「小粒の納豆とご飯粒の大きさが同じくらいなので、互いによく絡んで食べやすくなる」と説明します。

健康・長寿をサポートする ポリアミン

納豆に含まれている成分にポリアミンという物質があります。動脈硬化を抑制する働きがあるとして、最近、注目を浴びています。動脈硬化の進行を食い止めれば、脳卒中や心臓病など重大な病気の予防にも役立ちます。体の中から老化防止、若返りを手助けしてくれるうれしい成分なのです。

作用があり、アンチエイジングや女性の更年期障害の改善に役立つことが知られています。
うまみが詰まっているネバネバ成分も特徴的。これはアミノ酸の一種でグルタミン酸であり、ネバネバが胃壁を守ったり、腸管の老廃物の通りを良くしたり、毒素の排

納豆レシピ

家族で納豆3種巻き

世代を超えて愛されるのり巻き。納豆を加えて納豆巻きはいかがでしょうか。のりには納豆に含まれないビタミンAやC、ヨウ素やマンガンなどの成分が含まれ、栄養バランスが整いやすくなります。これにお好みの具を併せて、さらに栄養価もおいしさもアップ！

材料(各適量)

【イカ梅納豆巻き】
納豆、大葉、イカのお刺し身、かつお節、練り梅、蜂蜜

【アボカド納豆巻き】
納豆、アボカド、千切り野菜（キュウリ、ニンジン、ネギなど）、ラッキョウの漬物（お好みで）

【ツナマヨ納豆巻き】
納豆、ツナ缶、缶詰のコーン、マヨネーズ、千切りキュウリ

作り方

（1）ご飯を炊き、すし酢を振り混ぜすし飯を作る。
（2）のり、すし飯の上に具材をのせて完成

アツアツ調理より、適温で

毎日でも食べたい納豆。そのネバネバ部分に含まれる成分のナットウキナーゼは熱に弱い性質を持っています。熱したり、熱いご飯の上にのせたりするとその機能が期待できなくなります。70度で酵素は分解するといわれています。50度より少し低めの温度で食べるのが良いとされます。子どもにも人気の納豆手巻きは手軽でお勧め。最近、ちょっとしたブームとなっている玄米のご飯粒とも絡みやすいです。

また、東北の郷土料理に納豆汁というものがあります。包丁でだいたいで細かくした納豆を、出まがったみそ汁の火を止め、最後に入れると良いでしょう。超小粒やひき割り納豆なら混ぜてそのまま入れても構わないでしょう。

一口メモ
ナットウキナーゼ
血栓を溶かすので、脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞などの予防・治療などに期待できるといわれている酵素

調味料との新しい組み合わせ

市販の納豆の多くは、たれとからしが付いています。各メーカー、ブランドごとに



© 全国納豆協同組合連合会

平成31年産以降の農産物を対象に、1月17～19日、オホーツク農業共済組合による「収入保険制度」説明会が西地域（相内・留辺蘂・温根湯）で開催され、67人の農業者が出席しました。

新制度は、経営体単位に作物全体の災害・価格低下による収入減少も補てんするもので、加入できる方は、青色申告を行っている農業者に限られます。

留辺蘂会場では、「収入保険と農業共済を選択するうえで、加入時期までに、経営形態ごとの掛金と支払金の比較をしてほしい」と要望が出され、同組合の得能農作課長は「詳細が未確定な部分もありますが、ご相談があれば個別に対応いたします」と説明していました。

今秋には、31年産の麦播種が始まります。新制度にあわせ、現行の農業共済制度も見直しされます。ご自分の経営に合う補償のあり方を見つめ直す機会にしていきたいと思いますものです。

（本多 勝彦）



▲留辺蘂会場で開催された説明会

西地域
相内・留辺蘂・温根湯

**31年産からスタート！
「収入保険制度」を学ぶ**

～西地域で67人が出席～



▲体のバランスを整える参加者のみなさん

東地域
北見

**冬期研修会に
14人が参加**

～女性部 北見支部～

女性部北見支部（米森美恵子支部長）は1月16日、JAセンター事務所で冬期研修会を行い14人が参加しました。

ABCサポート阿部修久氏を講師に迎え、ピラティスを行いました。はじめにテニスボールを用いてセルフケアを実施。足の裏、腰、背中をほぐしていき、体の筋肉を整えました。続いて引き締める運動を行い、息を吐きながらゆっくりと体を動かし、徐々にレベルアップ。終了後には程良い疲労のなか体が軽く感じました。

研修会後は塩別つるつる温泉にて懇親会を行い、交流を深めました。

（高田 陽介）



地

域

だ

よ

り



女性部端野支部（松下明美支部長）は1月17日、ふれあい講座を行い部員20人、フレミズ1人の計21人が参加しました。

午前の部ではオレンジスタジオ林菜々子氏を講師に迎え、料理教室を行いました。『地元野菜で簡単ビューティーレシピ』と題して“じゃがいもの焼きニョッキ”“チコリのグラタン”などを作り、和気あいあいとしたなかで交流を深めました。

昼食としてみんなで実食。デザートとして作った“かぼちゃのパンナコッタ”が美味しくできあがり、「家庭でも作りたい」と好評でした。

午後の部ではABCサポート阿部修久氏を講師に迎え、筋膜リリースを行いました。体をほぐして今後の農作業に備えました。

（高田 陽介）

東地域
端野

**ふれあい講座に
21人が参加**

～女性部 端野支部～



▲オレンジスタジオ林菜々子氏を囲んで記念撮影

南地域
訓子府・置戸

両支部統合に向けて、交流会

～青年部 訓子府支部・置戸支部～



▲ボウリングを行う青年部員

JAきたみらい青年部の置戸支部と訓子府支部は1月12日に北見市内にて交流会を行い、訓子府15人、置戸10人の合計25人が参加しました。両支部の支部間交流は例年行われておりお互いの支部活動や営農について意見交換をする組織検討会や学習会などを行っていましたが、27年度よりボウリングを実施し、交流を深めています。

ボウリングは、3～4人1チームとなりチーム戦でスコアを競い合って上位を目指し、各レーンからはストライクやスパアを取るたびにハイタッチを交わしていました。また、交流会後には市内焼肉屋で懇親会を行い、支部の垣根を越えて、終始盛り上がった様子でした。

両支部は平成30年度から当青年部の支部再編に伴い、南支部として活動を行っていく予定です。（菊池 光祐）

きたみらいの
ホープさん



- 趣味・特技は？
バドミントン・野球
- 2017年の思い出は？
子供が産まれたこと
- 農業で感じたことは？
作物を作ることの難しさや収穫の達成感
- 今後、頑張りたいことは？
育苗から収穫まで一通りの作業をしっかりできるようになりたい。
覚えることがたくさんあって大変ですが、やりがいを感じながら営農していきたいです。

竜也さんは稲畑複合経営の正さん、松江さんの長男で就農して2年目になります。

(菊池 光祐)

日々、勉強です

相内地区・東相内

高橋 竜也さん(29歳)

Pretty Woman
ウーマン



**楽しく交流して
いきたい**

北見地区・北光

小野 里美さん(52歳)

今回は女性部北見支部副支部長の小野さんに登場いただきました。(高田 陽介)

◆ご出身、ご主人との出会いは？

端野町の出身です。主人とは二十歳頃に青年団の国内旅行で知り合いました。

◆お子さんは？どんな家庭ですか？

子どもは長男、二男、長女の3人です。長女が高校でバスケットをしており、年中応援に行くことが楽しみです。

◆ご自身の性格は？

話好きだと思います。子どもの少年団などで人と話すことが多かったですが、初対面でも誰とでもいろいろな話をしています。

◆組織活動の魅力、今後の抱負は？

組織活動のいいところは行けるときにみんなで行ったり楽しく交流できることだと思います。2月から副支部長になりましたが、北見支部のみなさんは良い人が多く、ノリに乗ってくれるので楽しく交流していきたいです!(^^)!

記念の一枚

みなさん、「ちぎり絵」ってご存知ですか？和紙が醸し出す手触りと色彩が味わい深い。手作り感満載の世界を垣間見る機会に接しました。

熊野フジ子さんは、北見東急百貨店で「ちぎり絵」教室の会員募集に足を止め、「すぐ、できるよ」と先生が背中を押してくれたのが始まり。あれから30年、ちぎり絵の魅力に引き込まれ、作品は100点を超えました。

今も春秋の繁忙期には農作業を手伝います。だから「ちぎり絵づくり」は冬場が本番。ちぎり絵教室「りんどう」で、月2回、気の合う仲間との談笑も楽しみだと言います。

玄関・居間・床の間に飾られたちぎり絵は、四季折々の景色・花、干支と幅広い。数多くのちぎり絵を写真に収めた「スクラップ帳」、そして「年賀状」、「寒中見舞い」。

細かく刻んだ和紙を選別し、丹念に貼る精細な作業に妥協はない。穏やかな表情から想像できませんが、創作に向かう根気と集中力は驚嘆に値します。(本多 勝彦)



玄関を飾る「ちぎり絵」でお出迎え

上常呂地区・広郷
熊野フジ子さん(78歳)

▲紅葉の名所、夕張川溪谷「滝の上公園」

Qお二人の趣味は？

濱子さんは、「民謡踊り」、「混声合唱」の活動に毎月2回参加。

義男さんは、「年金友の会」の置戸地区会長を歴任。人望が厚く、今年で5年目を迎えます。

お二人は、「昨年7月、市街の団地に引っ越し、地域の活動、趣味の会合に参加しやすくなった。ここに来て良かった」と言います。

そして、お二人共通の趣味がソーシャル(ペア)ダンス、40年の長ベテラン。北見の教室には二人で休まず通ったと言い、義男さんは今、公民館で後進の指導にあたっています。

Qバイタリティ溢れる若さの源は？

義男さん「身体を動かすのが好きで、長年続けてきたダンスが適度な運動になって、おかげ様で健康そのもの」と話します。「ダンスで汗を流した後のビールのおいしさは格別。若い時から農作業で泥まみれになるだけの一所懸命が嫌だった。忙しい時も仕事にけじめをつけて、気分を切り換える時間をつくりたかった」と言います。

濱子さんも「そうした気持ちでやってきて、良かった。今となっては、人生の“宝物”に出逢えた気持ちですね」と微笑む。

人生を楽しむ秘訣について、「若いうちから趣味を広げて、楽しむ足がかりをつくっておくことかな」と話していたことが印象に残りました。(本多 勝彦)



ながよし夫婦

**趣味は、健康に最適
“人生の宝物”**

置戸地区・若木

大和 義男さん(85歳)
よし 濱子さん(81歳)

INFORMATION

～続・今こそJA～ 【第5回】JAの地域貢献②

北海道の商業店舗数は減少傾向が続いており、特に町村部で大きく減少している状況にあります。週末に車で遠くの大規模店舗へ買い物に行くことができれば問題はないのかもしれませんが、近くに店舗が無ければ生活にも支障をきたすことになります。

こうした買物対策の一環として、JAグループでは食料品等の生活物資を車に積んで巡回販売を行う移動販売車の設置に力を入れています。現在、ホクレン系の「実り恵み号」のほかJA独自で運行しているものなど含め全道で13台が運行しています。

店舗が無い地域での買物はもちろんのこと、高齢者や家事に忙しい母親などの負担軽減に役立つばかりではなく、JAと組合員とのコミュニケーションに一役買っています。

また、最近では移動販売車の運営にもJA毎に工夫を凝らしています。留萌管

内のJAオロロンでは北海道信連と連携し、貯金の入出金ができる機能を搭載した移動販売車を導入することで組合員の利便性を図っています。

地域から人を減らさないためには生活基盤をしっかりと守ること。JAの地域貢献は様々な形で行われています。



▲実り恵み号

知って納得JA —協同組合の力—

Q JAが発揮している「インフラ機能」って、何？

A 「耕そう、大地と地域の未来。」をスローガンに、未来に向けて発揮する、地域を支える機能のことです。

JAは、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」です。助け合いの精神のもと、持続可能な農業と豊かで暮らしやすい地域社会の実現を目的としています。

JAは、組合員と地域住民の皆さまの暮らしを、総合事業を通じて支えると共に、豊かな仲間づくりや、次世代に地域をつなぐための活動を応援することで、地域を支えるインフラとしての機能を発揮しています。

そして、消費者の皆さまの信頼に応える安全・安心な国産農畜産物を安定的に供給するため、農業振興を最重点課題として取り組み、生産者と消費者の懸け橋になることで地域の未来を支えるインフラ機能を担うために、JA自己改革を進めています。

(監修＝広島大学 助教 小林元)



JA北海道中央会



昨年11月21日に札幌市で開催した「JA北海道大会実践フォーラム」では、JA北海道大会（平成27年開催）の決議事項の実践機運を高めることを目的に、『新規担い手倍増』と『道民と食と農でつながるサポーター550万人づくりと准組合員制度』をテーマに取り上げ、JAの実践事例発表とパネルディスカッションにより、『担い手受け入れへの地域合意形成』と『准組合員との関係強化』の大切さなどを再認識する場となりました。



JAによる事例発表の様子↑

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」。

ホクレン



道産牛乳・乳製品の消費拡大を目的に酪農家の拠出金で継続的に実施している「ミルクランド北海道」事業の一環として、東京都武蔵野市吉祥寺の商業施設「コピス吉祥寺」に期間限定ショップ「MILK LAND HOKKAIDO TOKYO」(平成29年11月15日～平成30年3月25日)を開催し、北海道酪農を広くPRしております。会場では北海道の酪農家が実際に訪れ、来場者と交流するイベントも毎月開催しています。



JA北海道信連



昨年11月に「食」と「農」をテーマに開催された「北海道アグリ・フードプロジェクト」に参加しました。
当日は、キャンペーンチラシの配布などでJAバンク北海道や「ドローン貯金キャンペーン」等のPRを行ったほか、口座開設を予約された方に「ちよりスプラケット」をプレゼントしました。今後も積極的にイベント等へ参加し、JAバンクのPRを通じて、サポーターづくりに取り組んでまいります。



JA北海道厚生連



組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守るため、本会事業の積極的な啓蒙推進を図ることを目的として、広報誌「すまいる」を発行しております。年3回発行しており、様々な医療・健康情報を発信しております。
ホームページにもバックナンバーを掲載しておりますので、是非「一読ください」。



JA共済連北海道



2月5日から12日まで開催の「第69回さつぽろ雪まつり」7丁目会場にて、平成29年度JA共済全道小・中学生交通安全ポスターコンクールの入賞作品65点を展示しました。
JAとJA共済連北海道は、交通ルールの大切さや交通安全に対する願いが描かれた小・中学生の皆さんの作品を通して、交通事故防止の意識づくりにつなげました。



昨年の会場の様子↑



▲会社訪問を想定し、名刺交換の練習をする青年部のみなさん



▲身だしなみなどについて説明する鈴木朝子さん

青年部学習会に69人が参加 スマートな振る舞いを学ぶ

当JA青年部は12月21日、学習会を開催し、69人が参加しました。

当日は「スマートな振る舞いのポイント」と題し、エムフォー又代表鈴木朝子氏から説明を受け、身だしなみや話し方などを学びました。

講義以外にもロールプレイング形式による名刺交換の練習も行い、青年部員らは初めこそ緊張している様子でしたが、途中笑いもあり、充実した学習会となりました。懇親会でも講師を囲み、部員間の交流を図りました。

(織田 和訓)



▲JA東京アグリパークの店内

初日はJA東京アグリパークを視察。都内産の新鮮な野菜や加工食品が、新宿の真ん中で手に入るといって風変わった直売所です。

陳列されていました。店内には都市農業の重要性を伝える子供向けの展示パネルや各JAのPR冊子なども設置されていました。また、店内の「あぐりキッチン」では地場産食材使用のメニューを提供しており、立ち寄った買い物客が旬の野菜のスープを味わっていました。

2日目は日本の政治の中心永田町へ。衆議院会館などを見学しました。本会議場、予算委員会が行われる委員会室など国会中継で目にする場所を実際に周り、最後に議員食堂にて昼食をとりました。

午後は大臣政務官の武部新衆議院議員を訪問。多忙なか、貴重なお時間を頂いて意見交換を行いました。その後、農林水産省へ。過去に「農水省職員ファームステイ事業」で、きたみらいに派遣された横山健太郎職員と田井貴職員にファームステイで感じたことや、以降の業務に生かされている点や現在携わっている事業について説明して頂き、農政の中核を学ぶ一日となりました。

JAきたみらい青年部・女性部・フレッシュミズは、12月12日から14日の3日間、三組織合同視察研修を東京都内にて実施し、本部役員7名が参加しましたのでご報告致します。

青年部・女性部・フレッシュミズ 三組織合同視察研修を実施



▲家族経営協定について話す米森氏



▲両クラブを修了した受講者と関係機関のみなさん

JAきたみらいフレッシュミズは、今年度、有志の学習組織「畑楽（はたらく）クラブ」「畜産クラブ」を開講し、この度5回目の講習会を終え、畑楽クラブ8人、畜産クラブ13人が全課程を修了しました。

1月12日、センター事務所にて開催された第5回講習会と、閉講式には16人の受講者が参加しました。

講習会では、家族経営協定について取り上げ、講師の北見市第一農業委員会の米森裕之氏より自身も家族

畑楽クラブ・畜産クラブ 閉講式 全課程を終え、修了証書を授与

経営協定を締結している立場から、協定のメリットや締結に際しての心構えなどをアドバイスして頂きました。

その後、閉講式が行われ、両クラブの代表者が修了証書を受け取りました。閉講にあたり、フレッシュミズの松崎久美会長は「現場での経験も大切に、今後も学習する姿勢を忘れずにいてください」と激励しました。

(石井 睦美)



▲武部議員との意見交換

最終日の3日目は、「家の光」や「ちやぐりん」などを発行する(社)家の光協会を訪問。家の光の成り立ちとこだわりの家の光編集部岩澤信之編集長からお話をいただきました。料理記事には特にこだわりのもちレシビ掲載の際には国産素材を扱うことはもちろん、風評被害を受けた食材の特集を組んだり、農業に理解のある料理研究家だけを起用しているとのことでした。実際に編集部も見学し、誌面づくりの苦労や工夫を感じることができました。

(石井 睦美)

視察研修を終えて

3日間という短い時間ではありましたが、早く研修を受け入れていただいた関係各所の皆様のお陰で大変有意義な時間を過ごすことができました。

本視察研修は青年部・女性部・フレッシュミズ本部役員の見聞を深めるということだけではなく、組織間交流として大きな役割を果たすものだと感じており、これを機により一層、三組織の協力を深めていきたいと考えておりますので、今後もこのような研修の企画・実施の継続をよろしくお願い申し上げます。

団長 藤森 秀志



▲家の光編集部にて

INFORMATION

消費地と情報交換に手応え

～きたみらい玉葱振興会 市場協議会～



▲消費地代表挨拶 横浜丸中青果㈱ 執行役員 吉田裕司氏



▲総勢139人が出席した交流会の様子

当JAはホテル黒部にて1月17日、「きたみらい玉葱振興会 市場協議会」を全国の出荷先の市場関係者26人を招き、総勢139人で開催しました。

この事業は生産者と市場関係者の情報交換する機会を作り、生産地と消費地の意見交換や府県産の作柄などの情報を得られる場となっており、JA設立より毎年開催され今回で15回目を数えます。

主催者のきたみらい玉葱振興会土山清隆会長は「昨年、超遅出しの5月選果、6月出荷の試験を実施し、概ね良好であり、玉ねぎの通年出荷の足がかりとなった。今後の長期販売に期待してほしい」と挨拶しました。

消費地や府県産地情勢の報告会では関東代表として「東京シティ青果㈱」中臺圭一郎課長が29年産玉ねぎの販売情勢について、「玉ねぎは府県の主産地のほかにも産地が増えたことやここ数年の府県産の不作により、玉ねぎの輸入量が増加し、市場在庫が恒常的にあったことが道内産販売開始8月からの価格が低迷につながった。9月の出荷抑制や10月の出荷停止などの産地の諸対策のおかげで市場在庫の一掃を図り、徐々に価格が回復した」と報告しました。

懇親会では生産者と市場関係者がそれぞれテーブルを移動しながら、意見交換と交流の場となり、生産者の想いが市場関係者に十分に伝わり、手ごたえが感じられました。

「きたゆきもち」の鏡餅贈呈 地場産もち米で元気を届ける

当JA、きたみらいもち米振興会は12月21日、北見市、置戸町、訓子府町の1市2町を訪れ、地場産もち米で作った鏡餅を贈呈しました。

鏡餅は当JAで生産された29年産の「きたゆきもち」を使用し、二段重ねで重量約8kgになります。当日訪れた同JA役員と同振興会役員より、各行政の首長へ手渡しました。

同振興会の沼崎栄治会長は「今年も無事に届けることができ、苦労した甲斐があった。振興会として来年も市民のみなさんに地域のもち米を提供したい」と話しました。鏡餅を受け取った北見市の辻直孝市長は、「市役所の玄関に飾り、もち米だけでなく、農畜産物、ひいては市民のみなさんに元気が届くように期待したい。農業に元気があると、市民に元気が広がっていく」と応じました。

平成29年産は137戸がもち米を作付し、管内作付面積は約720ha、平均収量は10㍗当たり568kgで総生産量は4,100㍗を記録。8年連続の豊作となりました。

贈呈した鏡餅は各行政の玄関口に飾られ、鏡開きに振る舞われました。

- ①北見市役所にて
(左から)沼崎もち米振興会会長、畑中もち米振興会副会長、大坪専務、齊藤常務、辻市長
- ②訓子府役場にて
(左から)小野理事、島貫もち米振興会副会長、中村理事、大坪専務、藤森理事、菊池町長、齊藤常務、南監事
- ③置戸町役場にて
(左から)井上町長、齊藤常務、有馬理事、東海林理事、大坪専務



▲買い受け人らに雑煮を振舞うJA役職員

初セリに雑煮振舞う

北見市の北見地方卸売市場で1月5日、初せりが行われ、威勢の良い掛け声が場内に響きわたりました。初せり後にはJAきたみらいから同市場を運営する(株)マルキタ職員や買い受け人ら約130人に雑煮を振舞いました。

雑煮の食材には当JAで生産された「きたゆきもち」を使用しており、門出を祝う自慢の味を披露しました。同JAの役職員7人は炭火で餅を手際よく焼き、「きたゆきもち」のおいしさをアピールしました。買い受け人らは「お餅がおいしく、おかわりも頂いた」と好評を得ました。

また、馬鈴薯「スノーマーチ」の出荷も同日から始まり、買い受け人らにアピールしました。



▲スノーマーチをアピールする佐藤茂樹きたみらい馬鈴しょ振興会会長

給食食材に町へ豆を贈る

訓子府地区で1月18日、きたみらい豆類振興会の地区活動の一環として、訓子府地区代表石川修さんから3名の豆生産者が訓子府町役場を訪れました。

石川代表は「最近の子どもたちは豆を食べる機会が少ない。体にも良く本当においしい。町内の幼稚園から高校までの給食食材に使っていただき、豆の味を知ってほしい」と町内で作られている虎豆をはじめ、小豆、白花豆、紫花豆を計30kgとレシビを菊池一春町長に贈りました。

菊池町長は「すごくきれいな豆ですね。子どもたちが大変喜びます」と感謝を述べました。贈呈された豆は後日、町の給食センターで調理され、子どもたちの給食となって提供されました。



▲(左から)菊池町長、石川代表、小沢さん、谷さん

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

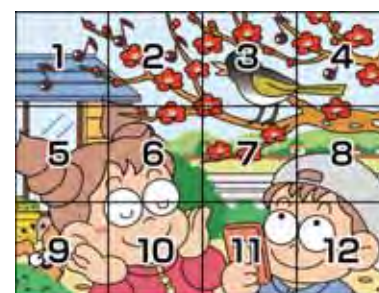


1月号クロスワードの当選者

1月号のクロスワードの答えは「フ、キ、ノ、ト、ウ」でした。正解者66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
- ・植松 勲さま (北 見) ・大林 実さま (上常呂)
 - ・今村 勉さま (端 野) ・村上 郁恵さま (留辺蘂)
 - ・児玉 凛さま (温根湯) ・岩崎 智美さま (相 内)
 - ・齊藤 陸さま (置 戸) ・遠藤 希美さま (訓子府)
 - ・井幡 美穂さま (訓子府) ・前田 京胡さま (訓子府)

以上の方々には、Aコープの商品券2,000円分をプレゼント致します。



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・感想を記入してFAXでご応募下さい。
抽選で10名の方に、J Aきたみらいの「芳醇 玉葱醤油」「北見玉葱焼肉のたれ」をプレゼント致します。

葉 物野菜が高いです!!
自宅に保管してある野菜でおかずをいろいろ工夫しながら作るのも楽しみです。

(温根湯 仁義 直子さん)

ホントに葉物野菜が高すぎですね。農家には白菜やキャベツ、大根など保存野菜がたくさんあるから、うらやましいです。我が家は保存の白菜やダイコンを食べてくし、野菜のメインは玉ねぎとお芋です。我がJA管内は芋と玉ねぎの産地だから、たいへん助かっています。

の ~んびりとしたお正月是一年働いたご褒美ですよ。また、一年頑張ろうと!

(匿名希望さん)

お正月は頑張った人たちのご褒美ですよ。また、楽しい分、あっという間に過ぎてしまいますよね。また、来年のお正月に向けて頑張ってください。

も うすく、子どもの離乳食が始まります。地元のもので作ってあげたいです。

(訓子府地区 遠藤 希美さん)

第一子ですか? 離乳食の食材探しは栄養のバランスはもちろんですが、産地など気になりますよね。訓子府町にもおいしい食材がたくさんあります。
一生懸命考えて作った離乳食をおいしそうに食べる子どもの姿が楽しみです。

い つも間違い探しを楽しみにしています。
1月10日にリコーダーのコンテストが札幌であるので頑張りたいと思います。

(匿名希望さん)

先日、北海道新聞に載っていましたね。全国大会出場おめでとうございます。8年連続だったかな? 先輩たちからずっと続いていますね。すごいことです。

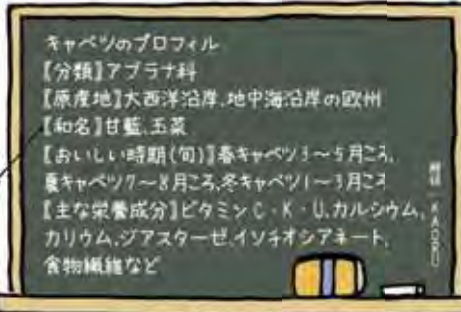
私の娘も出場したことがありますが。金賞めざしてがんばってください。応援していますよ。



シニア野菜ソムリエ
kAORUの

ベジタブルライフ

イラスト:小林純美



保存方法

れぎとの場合はポリ袋に入れて、カットしたラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する



切り口(芯)、カットした断面を下にして保存

寒い時期はれぎとであれば暗所での保存もOK(乾燥しないように必ず新聞紙に包むこと)



新聞紙は軽く湿らせると乾燥防止に◎

カットすると断面が変色して傷みやすい。外側の葉からはがして使うと日持ちする。一番外側の葉を捨てずに残し、その葉で全体を覆って保存すると乾燥しにくい。

キャベツのナカ

期待される効果
風邪予防、がん予防、胃腸病予防など



ビタミンC
風邪予防や風邪の改善に

ビタミンK
血液を凝固させる作用や、骨にカルシウムを沈着させる働き

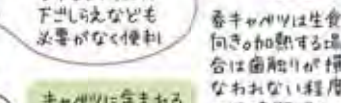


楽しみ方・食べ方のコツ

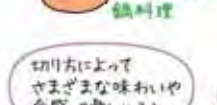
通年さまざまな料理に幅広く使える



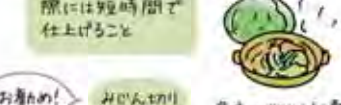
煮崩れにくい、マクもたい、下処理なども必要がなく便利



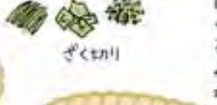
キャベツに含まれるビタミンCは加熱すると溶け出してしまうため、ゆでて食べる際には短時間で仕上げる



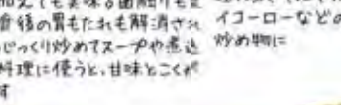
キャベツは生食同様の加熱する場合は加熱時間が短時間で甘味や食感が残る



切り方によってさまざまな味や食感が楽しめるよ



お薦め! みじん切り



キャベツ

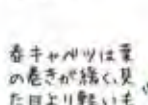
~世界中で愛される定番の万能野菜~

見分け方

葉が鮮やかな緑色で張りつやがある



切り口は白く変色がない、みずみずしいものが新鮮



乾燥によるおれやみびれなどがなく、いかもちやく



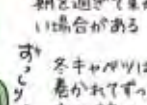
切り口のサイズは50円玉より小さい方がよいといわれている



冬キャベツは葉の厚みが厚く、見た目が重たいものが良い



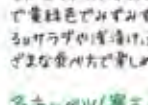
冬キャベツはしっかりと葉が巻かれてすっきりと重みがあるものが良い



キャベツのいろいろ

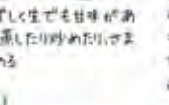
春キャベツ(春王)

春に収穫する品種で「新キャベツ」とも呼ばれる。葉が柔らかく、味が甘い。生食でも美味しく、煮ても美味しい。



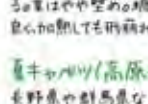
サボイキャベツ(ちりめんキャベツ)

フランスのサボア地方が原産のキャベツ。葉がちりめん状に縮れていることから「ちりめん」と呼ばれる。生食でも美味しく、煮ても美味しい。



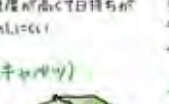
冬キャベツ(寒王)

冬に収穫する品種で「寒王」とも呼ばれる。葉が厚く、味が辛い。生食でも美味しく、煮ても美味しい。



芽キャベツ

葉に付いた脇芽が食べられる。葉が小さく、味が甘い。生食でも美味しく、煮ても美味しい。



高菜キャベツ

長野県が原産のキャベツ。葉が厚く、味が辛い。生食でも美味しく、煮ても美味しい。



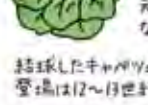
パチンカール

非球型のキャベツで、葉が開いていく。生食でも美味しく、煮ても美味しい。



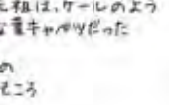
キャベツの歴史

原産地はギリシャやイタリアなど。地中海沿岸を流れている。紀元前の古代ギリシャや古代ローマで栽培されていた。キャベツの先祖は、ケールのような葉キャベツだった。



日本への伝来は江戸時代

徳川幕府時代にヨーロッパから輸入された。大和物語(1799年)に「紅菜花(おらんだ)」の記述がある。第二次世界大戦以降、洋食文化と共に一般家庭に普及した。



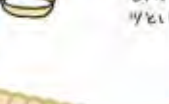
シュークリームとの関係

お菓子のシュークリームの由来は、実はキャベツの「シュー」がシュークリームはフランスで「シュー・ア・ラ・クレーム(chou à la crème)」という直訳するとクリームが詰まったキャベツという意味になる。



キャベツのよう見た目に納豆

納豆の見た目はキャベツの葉のよう。納豆は、大豆を煮て発酵させた食品。キャベツは、大根科の野菜。納豆は、大豆科の食品。





【材料：2人分】

キャベツ ……………1/4個
ツナ缶 ……………1缶
アンチョビフィレ ……………3枚
ニンニク（みじん切り）…小さじ1
トマト ……………1/2個
塩・こしょう ……………適宜
オリーブ油 ……………大さじ1

キャベツとツナのサラダ～アンチョビ風味

【作り方】

- ①フライパンにオリーブ油・ニンニク・アンチョビフィレを入れ、弱火で香りをだし、軽く油を切ったツナ缶を入れ、火を止める。
- ②鍋に湯を沸かし、塩少々を入れ、ざく切りにしたキャベツをさっとゆでざるにあげる。
- ③ボウルにキャベツを入れ、①とあえて皿に盛り付ける。トマトを飾り、こしょうを掛け出来上がり。

メモ

キャベツが温かいうちにあえると味がよくなじみます。



【材料：2人分】

キャベツ ……1/4個（1/8個×2）
しらす干し ……………50g
かつおだし ……………1と1/2カップ
塩 ……………1つまみ
しょうゆ ……………小さじ1
おろしショウガ ……………小さじ1
オリーブ油 ……………大さじ1
水溶き片栗粉 ……………大さじ2
削り節 ……………お好みで

キャベツステーキ～しらすあん掛け

【作り方】

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、キャベツを並べ強火で両面に焼き色をつける。
- ②塩、だしの半量を入れ、ふたをして強火で2分蒸し焼きにする。
- ③②を皿に盛り付け、残りのだし・しょうゆ・しらす干し・おろしショウガをフライパンに入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、キャベツの上から回し掛け出来上がり。削り節を掛ける。

メモ

しらす干しから塩分が出るので塩加減に注意を。

編集後記

- ・あっという間にお正月が終わり、いよいよ、玉ねぎの播種作業もスタートしました。今年の営農も徐々に始まりましたね。
- ・皆さま、体調はいかがでしょう。JAの事務所内でもぼつぼつと職員や家族がインフルエンザにかかり始めました。私のインフルエンザ予防は何の根拠もなく年中ほぼ毎朝納豆を便秘予防もかねて食べていますが、皆さんも何か予防をされていますか？
- ・よかったら、読者の皆さんの自分流のインフルエンザ予防をクイズの“読者の声”で教えてください。また、予防以外の通常の“読者の声”もお忘れなくお願いします。（北島 太）

JAきたみらい概要

（平成30年1月22日現在）

- ・組合員数（正） 1,682人
- ・組合員数（准） 6,382人
- ・組合員戸数（正） 1,015戸
- ・貯 金 109,617百万円
- ・貸 出 金 11,017百万円
- ・出 資 金 5,066百万円