

JAきたみらい

おひさま サラダ

2019



vol.200

9

はいっ ポーズ!

《北見地区・豊地》
福井陸人^{りく}さんと海理^{かい}くん

(紹介は2ページです)

特集

・広報誌「おひさまサラダ」
おかげさまで200号
～組合員との絆で生まれた軌跡・地域と共に歩んだ軌跡～



馬鈴しょの収穫 本格化

季節の薫り



きたみらい管内で食用馬鈴しょの収穫作業が本格化しています。訓子府地区福野の水留亮さんの圃場では、8月25日から本格的に収穫が始まりました。

訓子府馬鈴薯耕作組合減農薬研究部会の副部会長を務めている水留さんは、消費者の求める声に応えられるよう、化学合成農薬や化学肥料を半減させた特別栽培の生産に力を注いでいます。

今年の出来を水留さんは「干ばつの影響で作柄を心配していたが、平年並みの収量はありそう。消費者に安心で安全な馬鈴しょを食べてほしい」と意気込みを語ってくれました。

収穫作業は10月末まで続く予定です。

(大石 友和)



写真は8月27日、水留さんの圃場で撮影。きたみらい全体で食用馬鈴しょの作付面積は約1330ヘクタール、生産量は約4万4000トンを見込んでいます。

もくじ CONTENTS

特集	4
広報誌「おひさまサラダ」 おかげさまで200号	
組合員との絆で生まれた軌跡・ 地域と共に歩んだ軌跡	
550万人サポーターづくり	10
高知県高校生来訪 きたみらい農業を体験！	10
きたみらいKid's 未来を担う子供たちと夏の大冒険	12
こんな活動しています!! きたみらい青年部本部 農業プロモーション事業	14
家族で芋掘り体験、思い出し 140組546人が参加	15
季節の薫り	2
表紙紹介 「周りに優しく、頭の良い子に育ってね」	2
地域だより	16
ほのぼのの広場 ・きたみらい青年部 ・なかよし夫婦 ・プリティーウーマン ・わが家のアイドル	18
JAからのお知らせ	20
おひさまサラダクッキング 「インゲン」ましようゆ掛け 「揚げ餅あん掛け」	26

表紙紹介

周りに優しく、頭の良い子に育ててね

福井家を訪れる。外で虫力がそつ網を
持ち「こゝに虫がいる」と顔がそつ網を
りな兄弟が虫探しをしていました。長男
の陸くんは虫をとつて、保国園の5才作
粘土遊びが好きで、保育園の作品は
はどれもこれも手の込んだ物ばかりで、イ
力やタコを細かくリ陸くん作るそつで、
手先がのめも器用！陸くんの性格につ
いて「ウヅウジさん」ところが父親親
りかなくとお父さんが微笑みながら教
てくれました。好きな食べ物「フッシュ
シユバル井上さんのビーマホン好き☆」
とベタ惚れ!!将来は「ソイマウワルド」
になりたい」と男の子らしい夢を教え
れました。

次男の海理くんはハッキリとした性格
の2才男！普段はトミカや騎士電戦隊リ
最近右と左や色の違いを理解するよ
うになりました。

海理くんはお菓子が好きで、取材中も
美味しうに食べている姿はとも印象的
でした。お父さんの運転するトラクタ
ラクタラになりたいた」と素敵な夢を教
てくれました。

二人は顔がそつくりですが、兄弟喧嘩
をした際に陸くんは一人になつて泣
くタイプ。海理くんは声をだしても泣
イブ。性格は真逆ですが、いつもお互
を支え合う仲の良い兄弟です。

そんな二人にお父さんは「頭のいい
に育つてほしい」と願っています。
た。い子に育つてほしい」と願つていま
(大橋 弥生)



【ご家族紹介】
前列左から～長男の陸人くん(5)、次男の海理くん(2)、
後列左から～お父さんの啓之さん(41)、お母さんの奈美さん(38)
作付内容：玉葱、真白、秋小麦、甜菜、種子芋など約32^畝フル

組合員との絆で生まれた軌跡・地域と共に歩んだ軌跡

平成15年2月1日に8つのJAが合併して誕生したJAきたみらい。その年に発行が始まった広報誌「おひさまサラダ」は、平成23年5月で100号を迎え、更に令和元年9月で記念すべき200号を発行することとなりました。これもひとえに組合員の皆様並びにご家族の皆様、そして地域の皆様など、たくさんの方々のご協力によるものです。心から感謝申し上げます。

今回も101号から200号にご登場いただいた延べ253名の中から再登場していただき、子供たちやご家族の成長を振り返りたいと思います。8年4ヶ月経った姿がどのように変化したのか楽しみです。

と、異常気象による豪雨や長雨、降雪といった天候に悩まされる年が多かったかと思えます。また、平成28年には4度に亘る台風が上陸したこと、昨年のブラックアウトの影響により酪農家の搾乳作業が滞る場面など、まだ記憶に新しい出来事かと思えます。このような厳しい環境下のなか、安心で安全な農畜産物を消費者に向け安定供給が出来たのも、皆様方による日頃からの営農努力の賜物かと思えます。

広報誌「おひさまサラダ」もその時々旬を掲載させて頂き、組合員や地域の方々に魅力ある農業・農協の情報発信に向けた取り組みを目指し、「組合員と共に」「地域と共に」きたみらい地域が食と農でつな

がるサポーターとなるべく取り組みをしてまいりました。

さらに、「コミュニティ誌」づくりの取組も地域に根差した情報誌として幅広い世代の方々に愛読されており、食と農を身近に感じてもらい、農業が地域にとってなくてはならない存在であることを再認識してもらえたかと思えます。

これからも広報誌やコミュニティ誌が食と農の魅力を発信し、サポーターの輪を広げられる一助になればと思います。引き続き、組合員並びにご家族の皆様におかれましては、今まで以上のご理解とご協力のほど宜しくお願い致します。



いつも笑顔をありがとう

北見地区・大正
遠藤 正人さん (39)

おひさまサラダ200号記念、本当におめでとうございます。

平成15年から始まり、地域に根差した明るく楽しい情報を、いつも分かり易く発信してくださっている、恵み豊かな情報誌。

きっと、おひさまサラダとの繋がりの中で、農への強い意思を更に飛躍されている農業者は、自分も含めて、とても多いと思います。それに、北海道のJA広報誌コンクールで何度も「最優秀賞」を受賞されている事、きたみらい農業者としてとても誇りに感じております。

これからも、皆様に愛される「おひさまサラダ」であり続け、笑顔を広げる力となれる事を期待しております。

そして、いつも心から応援しております。

情報の架け橋として

留辺蘂地区・瑞穂
村上 孝幸さん (41)

おひさまサラダ創刊200号記念おめでとうございます。

16年くらい前に、表紙の「はいっポーズ」に載せてもらいました。その時の長男が高校3年生となり、月日の流れの早さに驚きます。

毎号の表紙がほのぼのとした写真で楽しみなのと、各地区の活動内容を見て感心したり、しばらく会っていない仲間が写っていると、懐かしくもあり嬉しくなるものです。

今は三男が「まちがいさがし」コーナーで夢中で、毎月おひさまサラダが届くと真っ先に開き、違う部分を見つけては教えてくれます。

これからも組合員の情報の架け橋として、農作業の様子や各地区・各組織の活動を伝える楽しい紙面を期待しています。そして、300号、400号と続きますよう応援しています。

元気が出る広報をありがとう

端野地区・北登
大森 由美子さん (64)

「JAきたみらい」となり、「おひさまサラダ」が発行される様になってもう200号なんですね。

広い地域をつないで、各地の様子を知らせてくれる大きな役目を果たしてくれたと思います。

これからも、きたみらいならではの農業に取り組んでいる人や、食料自給率向上、農業を守るために活動している人たちの状況などをお知らせください。

お天気は思うようにならないけれど、元気に農業に取り組んでいる若い人、それを手伝っている家族の様子をこの広報誌で知ると、元気が出ます。これからもヨロシク！



第106号
平成23年11月10日発行



第104号
平成23年9月10日発行



第103号
平成23年8月10日発行



第102号
平成23年7月10日発行



第101号
平成23年6月10日発行

何事にも諦めず、挑戦！

105号の表紙は訓子府地区の藤森彩さんと寧々ちゃん、紗奈ちゃんの3人に飾っていただきました。澄み切った青空、緑肥作物の緑をバックに平成23年9月29日に撮影。

1歳5ヶ月だった寧々ちゃんは読書が好きな小学3年生となりました。昨年から剣道を習い始め、農家を継ぐ夢を実現するために体力をつけている途中！



NOW

▲左からお母さんの彩さん(35)、花歩ちゃん(3)、紗奈ちゃん(8)、寧々ちゃん(9)

彩さんからのメッセージ

表紙に紹介されてから8年になろうとしています。3人の子ども達には何事にも諦めず挑戦し、元気に育ってほしいです。



PICUP! 第105号
訓子府地区・緑丘
藤森 彩さん (28)
寧々ちゃん (1)
紗奈ちゃん (1ヶ月)
発行…平成23年10月10日



第111号
平成24年4月10日発行



第110号
平成24年3月10日発行



第109号
平成24年2月10日発行



第108号
平成24年1月1日発行



第107号
平成23年12月10日発行



第116号
平成24年9月10日発行



第115号
平成24年8月10日発行



第114号
平成24年7月10日発行



第113号
平成24年6月10日発行



第112号
平成24年5月10日発行



第120号
平成25年1月1日発行



第119号
平成24年12月10日発行



第118号
平成24年11月10日発行



第117号
平成24年10月10日発行





第145号
平成27年2月10日発行



第144号
平成27年1月1日発行



第143号
平成26年12月10日発行



第142号
平成26年11月10日発行



第141号
平成26年10月10日発行



第124号
平成25年5月10日発行



第123号
平成25年4月10日発行



第122号
平成25年3月10日発行



第121号
平成25年2月10日発行



兄妹仲良く、健康な大人へ！

146号の表紙は、置戸地区の鈴木美沙さんと大拙くんの2人が登場。雪が積もる寒い中、平成27年2月21日に撮影。

当時、6ヶ月の赤ちゃんだった大拙くんは現在5歳となり、昆虫が大好きなお兄ちゃんになりました。夢は「映画評論家」の大拙くんは、写真撮影時も1枚1枚表情を変えて、表現力豊かです！最近では補助輪付の自転車に乗って遊んだり、お家の中で飼っている昆虫を可愛がっているようです。お母さんが作るあんかけ焼きそばは絶品で、「美味しい！」と話してくれました。



▲左からお母さんの美沙さん(33)、撫々子ちゃん(2)、大拙くん(5)

そして平成29年の8月に誕生した、撫々子(ななこ)ちゃんは先日2歳の誕生日を迎えました。いつもオシャレさんの撫々子ちゃんはおちょびり照れ屋さん。好きな食べ物は「お肉」で肉食的な一面も！当時、大拙くんがお気に入りだったおさるのジョージのぬいぐるみは現在、撫々子ちゃんのお気に入りです。兄妹仲良しの証拠です！

美沙さんからのメッセージ

子どもが1人増えたことで、家の中はさらに賑やかになり幸せいっぱいです。兄妹仲良く、心も体も健康な大人に成長してほしいです。

PICUP! 第146号



発行…平成27年3月10日

置戸地区・幸岡
鈴木美沙さん(29)
大拙くん(6ヶ月)

姉妹仲良く、元気に大きくなってほしい

140号の表紙は、北見地区の斉藤未来さんと陽菜ちゃんと帆花ちゃんの3人に表紙を飾っていただきました。撮影日は平成26年8月26日、お花をバックに撮影。

それから約5年の時が流れ、陽菜ちゃんは小学3年生、帆花ちゃんは小学2年生になりました。すっかり大きくなった陽菜ちゃんは以前の撮影で、外で遊ぶことが大好きだと話していた活発な女の子。今回改めて聞いてみると、「友達と鬼ごっこや虫取りをするのが大好きです！」と答えてくれました。



▲左から帆花ちゃん(6)、お母さんの未来さん(37)、陽菜ちゃん(8)

一方、当時1歳であどけなさのあった帆花ちゃんはもう7歳。小学校でドッチボールをすることにはまっており、お母さんの料理ではピーマンとナスの味噌炒めが大好きだと話してくれました。

2人は、姉妹でケーキ屋さんになりたいと将来の夢について教えてくれました。

未来さんからのメッセージ

ケンカをすることもありますが、これからも姉妹仲良く元気に成長してほしいです。

PICUP! 第140号



発行…平成26年9月10日

北見地区・美里
斉藤未来さん(32)
陽菜ちゃん(3)
帆花ちゃん(1)



第151号
平成27年8月10日発行



第150号
平成27年7月10日発行



第149号
平成27年6月10日発行



第148号
平成27年5月10日発行



第147号
平成27年4月10日発行



第129号
平成25年10月10日発行



第128号
平成25年9月10日発行



第127号
平成25年8月10日発行



第126号
平成25年7月10日発行



第125号
平成25年6月10日発行



第156号
平成28年1月1日発行



第155号
平成27年12月10日発行



第154号
平成27年11月10日発行



第153号
平成27年10月10日発行



第152号
平成27年9月10日発行



第134号
平成26年3月10日発行



第133号
平成26年2月10日発行



第132号
平成26年1月1日発行



第131号
平成25年12月10日発行



第130号
平成25年11月10日発行



第160号
平成28年5月10日発行



第159号
平成28年4月10日発行



第158号
平成28年3月10日発行



第157号
平成28年2月10日発行



第139号
平成26年8月10日発行



第138号
平成26年7月10日発行



第137号
平成26年6月10日発行



第136号
平成26年5月10日発行



第135号
平成26年4月10日発行



第186号
平成30年7月10日発行



第184号
平成30年5月10日発行



第183号
平成30年4月10日発行



第182号
平成30年3月10日発行



第181号
平成30年2月10日発行



第165号
平成28年10月10日発行



第164号
平成28年9月10日発行



第163号
平成28年8月10日発行



第161号
平成28年6月10日発行



3姉妹仲良く

185号の表紙は、上常呂地区の高木利行さんと希々花ちゃん、梨々花ちゃん、音寧ちゃんの4人に登場いただきました。平成30年5月20日に、日頃から遊び慣れている自宅前の公園で撮影しました。

長女の希々花ちゃんと次女の梨々花ちゃんは仲良く2人で水泳を習い始め、楽しく通っているそうです。三女の音寧ちゃんは、2人のお姉ちゃんと3人で一緒に遊ぶことが多くなり、毎回ケンカしては泣いてしまいが、お姉ちゃんのこと大好き。

前回撮影してから約1年ぶりの3姉妹ですが、成長した姿にビックリしました。

大きくなったら希々花ちゃんは漫画家に、梨々花ちゃんはドーナツ屋さんになりたいと笑顔で話してくれました。



▲左から梨々花ちゃん(6)、希々花ちゃん(7)、お父さんの利行さん(39)、音寧ちゃん(2)

利行さん
からの
メッセージ

姉妹仲良く元気に育ってほしいです。これからの成長を楽しみにしています。

PICUP! 第185号



発行..平成30年6月10日

上常呂地区・常川
高木利行さん(38)
希々花ちゃん(6)
梨々花ちゃん(4)
音寧ちゃん(1)

心も体もパワフルな子へ!

162号の表紙は、相内地区の萩原結香さんと杏華ちゃんとなぎちゃんの3人が登場。色鮮やかに咲く花をバックに、平成28年6月6日に撮影。

5歳だったお姉ちゃんの杏華ちゃんは現在小学2年生。休み時間は竹馬に乗ったり、カタキやドッジボールの球技も得意です。「鉄棒も練習しているよ!」と弾ける笑顔で教えてくれました。

2歳だった妹のなぎちゃんは現在5歳になり、3年の月日が流れインドア派だったなぎちゃんは縄跳びや運動会の練習をする元気な女の子へと成長。

平成30年12月に誕生した弟の凰慥(おうせい)くんはとっても甘えん坊。名前の由来は「人に流されず何事にも好奇心旺盛な子に育ってほしい」との意味合いが込められているそうです。

お姉ちゃん2人はお父さんの影響で柔道を習っており、「今日は柔道の練習なの!」と気合パッチリでした。

NOW



▲左から杏華ちゃん(8)、なぎちゃん(5)、お母さんの結香さん(30)、凰慥くん(8ヶ月)

結香さん
からの
メッセージ

子どもの成長には日々驚きの毎日です。人に流されず、みんなに優しく心も体もパワフルな子に育ってほしいです。

PICUP! 第162号



発行..平成28年7月10日

相内地区・柏木
萩原結香さん(27)
杏華ちゃん(5)
なぎちゃん(2)



第191号
平成30年12月10日発行



第190号
平成30年11月10日発行



第189号
平成30年10月10日発行



第188号
平成30年9月10日発行



第187号
平成30年8月10日発行



第196号
令和元年5月10日発行



第195号
平成31年4月10日発行



第194号
平成31年3月10日発行



第193号
平成31年2月10日発行



第192号
平成31年1月1日発行



第170号
平成29年3月10日発行



第169号
平成29年2月10日発行



第168号
平成29年1月1日発行



第167号
平成28年12月10日発行



第166号
平成28年11月10日発行



第175号
平成29年8月10日発行



第174号
平成29年7月10日発行



第173号
平成29年6月10日発行



第172号
平成29年5月10日発行



第171号
平成29年4月10日発行



第200号
令和元年9月10日発行



第199号
令和元年8月10日発行



第198号
令和元年7月10日発行



第197号
令和元年6月10日発行



第180号
平成30年1月1日発行



第179号
平成29年12月10日発行



第178号
平成29年11月10日発行



第177号
平成29年10月10日発行



第176号
平成29年9月10日発行



550万人サポーターつくり



▲餌を寄せる恒石さん(左)と川西さん(右)

・高知農業高校(畜産総合科)

3年 ^{つねいし} 恒石 ^{えみ} 笑さん

北海道での大規模農業を体験してみたいと思い、今回参加しました。

実習では給餌、哺乳など酪農作業全般を行いました。実習中、早起きするのが大変で、酪農家の方々は休みなく作業していて大変な仕事だと改めて実感しました。また、牛や受入先農家で飼っている羊が近寄っても逃げず大人しいのが印象的でした。

今回の実習で体験したことを忘れず、進路についても一度考えたいと思います。

・高知農業高校(畜産総合科)

3年 ^{かわにし} 川西 ^{な お} 那桜さん

高知県では体験できない北海道ならではの大変さを知ってみたいと思い、参加しました。

実習では給餌、哺乳、餌の片付けなどの作業を行いました。酪農家の朝は早く大変でしたが、終わった後の達成感は日常では感じることに出来ない体験でした。

今回の実習で学んだことをしっかりと進路に活かしていきたいです。

恒石さん、川西さんの受入農家は、置戸地区・常盤の田中眞さんです。



▲恒石さん、川西さんと受入農家の田中さん(右)と授精師さん(左)



▲仔牛の世話をする東くん(左)と田井くん(右)

・高知農業高校(畜産総合科)

3年 ^{ひがし} 東 ^{ちひろ} 千尋くん

高知県ではなかなか体験することのできない体験ができると思い、今回参加しました。

実習では搾乳、除糞など酪農作業全般を行いました。実習を通じて、朝早く起きることが大変で、改めて酪農家の大変さと命の大切さを実感できました。

今後、この経験を高知の人に伝えていきたいと思っています。

・高知農業高校(畜産総合科)

3年 ^{たい} 田井 ^{なつき} 捺貴くん

将来、北海道で酪農を考えているので、基礎や知識を習得できればと思い、今回参加しました。

実習では、子牛の床替え、給餌作業、搾乳作業など体験してもらいました。実習の中で、広い放牧地を回ったことが大変でしたが、普段聞くことができない難しい専門用語などの話を聞くことができ、知識習得に繋がって良かったです。

今後、将来の目標の実現に向けて頑張りたいです。

東くん、田井くんの受入農家は、相内地区・富里の芝山和雄さんです。



▲東くん、田井くんと受入農家の芝山さんご夫妻

高知県高校生来訪

きたみらい農業を体験!

8月23日から26日までの4日間、きたみらい管内の農家のもとで高知県内2校の高校生7人が5戸の組合員宅にホームステイし、農業体験学習を行いました。

令和元年度インターンシップ推進事業「夏の北海道大規模農業体験学習」

▶玉ねぎの選別作業をする十河くん



▲十河くんと受入農家の清井さんご家族

・高知農業高校(農業総合科)

2年 ^{とうごう} 十河 ^{ようへい} 陽平くん

高知県では体験できない大規模農家で実習してみたいと思い、参加しました。

実習では、玉ねぎのネット詰めや玉ねぎの葉分け作業を行いました。単調な作業ではありましたが、肩や腰が痛く大変な作業だと思いました。高知県と比べて土地の広さに驚き、手作業で行う作業もあることに驚きました。

今後、今回の体験で学んだ事を活かし、将来に役立てていきたいと思っています。

十河くんの受入農家は、訓子府地区・西富の清井裕貴さんです。

▶玉ねぎの選別作業をする竹本くん



▲竹本くんと受入農家の柳瀬さんご家族

・はた 幡多農業高校(園芸システム科)

2年 ^{たけもと} 竹本 ^{ゆうま} 侑馬くん

将来就農するにあたって、実践的な技術や知識、農家の生活を知りたいと思い、参加しました。

実習では、トマトのハウス内にある残さ処理、マルチ処分、灌水チューブの片づけやタッパーと呼ばれる機械の上で玉ねぎの選別作業を行いました。高知県と比べて気温差が激しく、体調管理が難しかったです。北海道は土地が広大で、10畝で小規模農家であることに驚きました。

今後、今回の実習で経験したことを将来活かしていきたいと思っています。また、農家の方から聞いた話を参考に進路を決めていきたいと思っています。

竹本くんの受入農家は、上常呂地区・上ところの柳瀬昌弘さんです。

▶仔牛に哺乳をする中井さん



▲中井さんと受入農家の伊藤稔さん

・はた 幡多農業高校(アグサイエンス科)

2年 ^{なか い} 中井 ^{まなつ} 真夏さん

昨年、北海道実習の話を聞き、高知県と北海道の農業がどのように違うのか知りたく、今回参加しました。

実習では、前しほり、除糞作業など管理作業全般を体験させてもらいました。牛の体調管理を調べるために前しほり作業で、初めの頃はなかなか乳が出ず、一生懸命作業していたら手が痛くなって大変でした。

実習を通して、普段何気なく使っている言葉が生きていうえで、どれほど大切な言葉なのかより深く理解できました。

今後は今回の経験を活かし進路決定に役立てたいです。

中井さんの受入農家は、温根湯地区・大和の伊藤俊弘さんです。

550万人サポーターつくり



ディズニーランドにて

2日目はみんなお待ちかねのディズニーランド！前日からしっかりと計画を立て、暑さにも負けず朝から夜まで夢の国を満喫しました。夏休みということもありパーク内はやはり混雑していましたが、天候に恵まれ最高の思い出になったのではないのでしょうか。



きたみらいkid's

～未来を担う子どもたちと夏の大冒険～

J Aきたみらいでは子どもたちに第一次産業である農業の重要性や食の大切さを理解してもらい、関心を深めてもらうために食農教育活動の一環として2年に1度、「きたみらいKid's販売体験」を実施しています。この事業は本年が4回目の開催となり、正組合員のお子さん（小学5、6年生）が対象。8月4日～6日の3日間、過去最多の26人の子どもたちが参加しました。



場内の広さにびっくり!!

前日の疲れが少し残っていましたが、早起きし最後の研修先の東京都「大田市場」へ。到着したら早速場内見学。全国各地から運ばれてきた野菜や果実が入った段ボールがずらりと並んでおり、初めて見る光景にみんな目を輝かせていました。また、場内を走りまわる乗り物や働く人たちにも興味津々な様子でした。その後は、玉ねぎや馬鈴しょが保管されている倉庫を見学。きたみらい産の玉ねぎも届いており「みんなのお家で作った玉ねぎもこの中にあるんだよ」と聞くと驚きの声を上げていました。



緊張しながらマイクPR

きたみらい各地区から集まってきたkid'sは、学校もバラバラで初めて会う人がたくさん。ちょっぴり緊張した面持ちでJAセンター事務所に集合し、女満別空港へと向かうバスの中で自己紹介を行いました。羽田空港で昼食を済ませたら早速メイメイイベントの「販売体験」の会場へ。今年度は、ホクレン東京支店と株式会社ヴァカボの協力の下、相鉄ローゼン鶴ヶ峰店で販売を行うこととなりました。



積極的に手を上げて質問するkid's



きたみらい産の玉ねぎと再会

最後は会議室に移動して、市場の役割や仕事の内容、野菜についての豆知識などを学び、好奇心旺盛なkid'sからはさまざまな質問が飛び交いました。たくさんのお思い出とお土産を持ち、3日前よりもちょっと大人になって家族が待つ北海道に帰ってき

代で行いました。販売したのは収穫されたばかりのきたみらい産玉ねぎ（真白、赤玉ねぎ、サラダ玉ねぎ）と馬鈴しょ（男しやく、とつや）。商品や試食を手にとって店頭立ち「北海道北見産の白い玉ねぎ真白です。生で食べてもとっても甘くておいしいです!!」と大きな声で来店したお客さんに宣伝しました。はじめは恥ずかしがっていたkid'sも徐々に慣れ、積極的に呼びかけたりお客さんと上手にコミュニケーションをとる様子が見られました。



一生懸命お客さんに販売



満面の笑みで販売体験を終えました



ポスターを持って呼びかけ



暑いなか、3日間よく頑張りました☆

ワクワク、ドキドキがいっぱいだった「きたみらいkid's」。販売体験や市場見学を通して、農業が人々の生活を支えていることを実感してもらえたと思います。農業や食に興味を持ち未来の農業を支える存在になってくれたらうれしい限りです。そして、この経験が忘れられない夏の思い出になってほしいです☆
(引率：担い手G 芋毛 鈴奈)



▲開会挨拶をする鴨下実施委員長

今年で32回目をむかえる農業体験「がぶりかるちゃー」が8月10日、北見市仁頃の田園空間情報センターの圃場で北見市内を中心とした道内の家族140組、総勢546人が芋掘りを体験しました。

同事業は北見市、土地改良区、当JAのほか7団体で構成する「がぶりかるちゃー事業実施委員会」が主催。農業体験を通じて地域消費者に地域農業への理解を深めてもらい、農村と都市との交流を通じて、ふるさとの活性化を図ることを目的としています。



▲芋掘りを行う参加者のみなさん



芋を収穫した子供たち



家族で芋掘り体験、思い出に

140組、546人が参加

力いっぱい引っ張って芋が出ると「うわー」と喜びの声が上がり、芋に傷がつかないように手で丁寧に芋と土を掘り分けて収穫していました。参加した男の子は「初めてじゃがいも掘りをした。コロッケにしたいとくさん食べた」と笑顔で答えてくれました。

この日は前日までの雨で畑の中はドロドロになっていましたが、参加者は笑顔で芋掘りを体験しました。皆さん満足した様子で一組30kgほどの芋を持ち帰りました。



▲ビートプラントの視察



▲圃場のドローン撮影



▲にんにく収穫説明

JAきたみらい青年部本部では4月に行われた北見市観光協会主催の農業水産観光会議で、きたみらい地域における農業の状況報告や現在農業会で注目されているGAPについて説明し、地域の飲食業関係者へ地場産食材が置かれている状況と、JAきたみらいとしてGAPに引けを取らない基準で作物を生産していることをアピールしました。

その後、会を通じてモチ菌コンサ

ルトントの武川氏と繋がりを得て、農業体験・見学を通じ、きたみらい農業の広報PR動画の作成や、酵母菌を用いたきたみらい産食材の料理開発を研究しています。PR動画については、農場風景をドローンで空撮しフェイスブックやYouTubeへ動画公開する広報活動や、料理では最近刈り取られた小麦の殻ときたみらいで生産されている大豆を用いて、きたみらい納豆の試作を行うな

ど、農業者と違う視点からアプローチを行い、きたみらい農業のアピールをしていただいております。

武川氏が研究している酵母菌は女性の間ではヘルスクエアとして注目されており、酵素や酵母が体の中から健康を増進させたり、肌トラブルの改善の場面でも脚光を浴びているものであり、女性のニーズが高いと言われております。

異業種交流をきっかけに、ヘルス

こんな活動しています!! きたみらい青年部本部 農業プロモーション事業

ケア×JAきたみらいという多角的な視点から広報活動を行い、きたみらい農業のサポーターを一人でも多く獲得できるよう、今後も対外的に活動していきます。

Facebook
【武川あい】にて検索
YouTubeチャンネル
【菌活YouTuber
モチ菌】にて検索



▲コンバインの試乗（武川氏）

当JA西地域では8月20日、食用馬鈴しょの目揃え会を開催し、生産者15人が参加しました。この目揃え会は収穫作業前に生産者の目線を合わせて、きたみらい産食用馬鈴しょのブランドを守っていくことを目的に毎年この時期に行われています。

開催にあたり西地区馬鈴薯振興会の北口裕生会長は「今年度は天候が良く生育が順調に推移しているので収穫に期待している。今回の目揃え会で学び収穫にあたってほしい」と話しました。JA担当者から今年度の生育状況や販売状況について説明後、選別の目合わせを行いました。参加した生産者の方々は実際のサンプルを比較しながら質問をするなど熱心に説明を聞いており、収穫作業を前に気を引き締めていました。

(菊池 光祐)



▲実際のサンプルを前に説明を受ける生産者の方々

**西地域
相内** **食用馬鈴しょの
目揃え会を開催**
～収穫作業を控え準備～



▲選別作業をする高木さんと家族

**東地域
上常呂** **高品質な出荷を
目指し**
～長ネギ収穫作業盛ん～

北見市上常呂地区で長ネギの収穫作業が盛んに行われています。同地区広郷の高木修誠さんは、2月下旬に播種した「北の匠」を家族4人で2L、L、Mなどの規格毎に選別し、結束してから5キロ入り段ボールへ詰め1日120ケースほど出荷しています。

高木さんは、長ネギを約104畝作付しており、今年は、干ばつの影響から生育は遅く細いが、品質は良好だそうです。高木さんは「昨年より1週間収穫作業は遅いものの、作業は順調に進んでいる。今後の天気を気に掛けながら、高品質な長ネギを出荷したい」と意気込んでいました。

今後、品種を「ホワイトソード」に順次切り替え、10月末まで収穫を続ける予定です。

(大石 友和)



地

域

だ

よ

り



きたみらい管内訓子府町の道総研北見農業試験場と網走水産試験場は8月8日、「北見農業試験場公開デー2019」を開催しました。このイベントは例年開催されており、参加者に農業や水産業、食への関心と理解を深めてもらうことを目的としています。

当日は農業関係者や地域の親子が参加し、年に1度の試験圃場を見学するバスツアーやてん菜、小麦の研究成果のパネル展、クイズラリー、機械見学などを楽しみました。機械見学では、普段間近で見ることのないスプレヤーの水散布デモを見学した子ども達が驚きの表情を見せていました。試食では、同農試の育成品種などを使った馬鈴しょ「ハロームーン」のポテトチップス、小麦「つるぎち」で作ったバターロール、小豆「ちはやひめ」を使ったお汁粉を振る舞い、参加者は大満足の様子でした。

(菊池 光祐)

**南地域
訓子府** **農業や水産業
をPR**
～北見農試・網走水試公開デー～



▲機械を見学する参加者のみなさん

**南地域
置戸** **収穫量に期待**
～加工用スイートコーン収穫スタート～



▲ハーベスターで収穫されるスイートコーン

きたみらい管内で加工用スイートコーンの収穫作業が8月下旬からスタートしました。

置戸地区で約64畝作付けしている農事組合法人勝山グリーンファームでは8月22日に収穫作業が始まりました。豆類課長の大高さんは「生育終盤は干ばつで推移したものの、春先からの天候が良く発芽生育ともに良好だったことから収量に期待している」と話していました。

きたみらい全体で104戸約388畝を作付けしており、収穫されたスイートコーンは味の素食品北海道株式会社の訓子府工場にてカップスープの素となるコーンパウダーに加工され、全国の消費者に出荷されます。

収穫作業は生育ステージに合わせ10月上旬頃まで行われる予定です。

(大石 友和)

きたみらい
青年部



大事なことは
経験、つながり

留辺蘂地区・瑞穂
藤田 としひこ 稔彦さん(34歳)

- 趣味
映画鑑賞
- 農業にける思い
消費者の方に、より安全安心で「おいしい！」と言ってもらえるようなものを作っていけるよう日々作業に励みたいと思います。
- JAきたみらい青年部に求めること
経営形態や年齢に関係なく、交流ができることです。僕たちの世代はとにかく経験、つながりが大切だと思っています。これからも部員皆さんに出席してもらい、交流を大切にしたいです！
- 自分の支部の活動自慢
なんととっても部員同士の雰囲気が良い事です。支部活動では、3地区の部員が分け隔てなく交流をしています。現在は、本部活動も多くあるのでぜひ他支部の部員の皆さんとも交流をしたいですね！

今回はJAきたみらい青年部西支部地区役員の藤田稔彦さんに登場いただきました。(菊池 光祐)

Pretty Woman
ウーマン



「気軽に話せる仲間づくりを」

温根湯地区・大和
かよこ
石井 加代子さん(63歳)

今回は女性部西支部の石井支部長に登場いただきました。(菊池 光祐)

◆旦那さんとの出会い、結婚に至るまで

同じ中学校だったので、最初の出会いは中学生の時です。その頃はあまり話したこともなく特に意識はしていませんでした。高校卒業後の地域の青年部で再会し、活動を通じて徐々に誠実なところに惹かれ、結婚を決意しました。

◆趣味は？

映画やミュージカル鑑賞をすること、美術館に行くのが好きですね。音楽を聴いたり歌ったりするのも好きです。7月に北見市民会館で行われた「ルパンジャズライブ」にも足を運び演奏を聴きましたが、とても感動しました！

◆ご自身はどんな性格だと思いますか？

わがままで自己中かもしれません(笑)ですが、クヨクヨしない一面があります。ピンチな場面でもそれを乗り越えてチャンスに変えていくように、嫌なことがあっても気にしない性格です。

◆女性部活動で楽しいこと、今後の抱負は？

違う地区の部員と知り合いになり、気軽に色々な話をできるのが楽しいです。ぜひ部員の方には活動に積極的に参加してもらい、1人でも多く知り合いを増やしてほしいと思います。

わが家のアイドル

何事もスピード勝負!!



置戸地区・北光

野里 咲く 朔くん
(1歳4ヶ月)

野里家を訪れると、ニコニコしながら玄関までお迎えにきてくれた元気いっぱい朔くん！お母さんの友里恵さんは出産時、陣痛と気付かなかったそうで分娩台にあがってから15分で出産！「朔は早く外の世界にでたかったんだね～」と当時は振り返りました。さらに10ヶ月で歩けるようになった朔くんは、何事もできるようになるスピードが速いそうで、現在、両手を合わせていただきますやごちそうさまをしたり、タッチやお辞儀など日々出来ることが増えていきます☆
最近はお飯よりもパン派のようで、どんなパンも美味しくモグモグ。ですが一番の好物は、歯磨き後のタブレット！虫歯も予防できて一石二鳥☆
「朔」という文字は「物事のはじまり」という意味合いがあり、第一子にぴったりのことや、「さくちゃん」と呼んだときの響きが可愛いくみんなに呼んでもらい可愛がってもらえたらと思い名づけたようです。

そんな朔くんにお母さんは、「とにかく誰に対しても優しく接することのできる男の子に成長してほしい」と温かいまなざしを向けながら教えてくれました。
EDWINのデニム、とっても似合っていたよ♪

朔くんは野里智也さん・友里恵さん夫妻のお子さんです。(大橋 弥生)

Qお付き合いのきっかけは？

ニセコスキー場で知り合い付き合いが始まりました。

Qお二人の趣味は？

喜代規さん……もちろんスキーです。
かおりさん……嵐のファンで11月に札幌ドームのコンサートに行くことです！

Qお二人でこれからしたいことは？

豪華客船飛鳥で世界一周クルーズ旅行に出かけたい！

Qお互い好きなところは？

喜代規さん……鋭い突っ込みと笑顔が好きです。
かおりさん……亭主関白なところ(笑)？

Qお互いへの感謝の言葉

喜代規さん……いつも美味しい料理をありがとう！
かおりさん……お互い怪我をしないように頑張りましょう！
(辻本 均)



ながよし夫婦

客船 飛鳥でクルーズ旅行

北見地区・三輪

西 若 喜代規さん(54歳)
かおりさん(47歳)

きたみらい1等入賞牛（敬称略）				
部	序列	名	地区名	出品者
3部	1等4席	ヨシノファーム エコー クイーンキャット	北 見	吉野 英之
4部	1等1席	ヨシノファーム E ドロツブ	北 見	吉野 英之
4部	1等3席	サクランド ゴールドチツブ ルエラ	北 見	山内 誠
5部	1等1席	DH チャンス ソロ	北 見	山内 誠
7部	1等1席	DH スカツチ ソマモン	北 見	山内 誠
J1部	1等1席	DH ローズ ピー	北 見	竹中 徳明
J2部	1等1席	DH ドアマン バレリーナ ET	北 見	山内 瑞穂
8部	1等1席	サンバレー キラキラ スーパーブライ	訓子府	今野 友樹
9部	1等1席	クレイジヤスクール キングムーン	置 戸	南小山牧場
9部	1等5席	DH ビービー シヤイアン	北 見	山内 誠
11部	1等1席	サンバレー シヤーロット ルミネス	訓子府	今野 友樹
12部	1等1席	エリー バリアント エンジェル チャン	訓子府	森岡 和弘
13部	1等1席	クレイジヤスクール モンスター ルーシー	置 戸	南小山牧場
14部	1等1席	ブルースカイ スパークリング イーコン	訓子府	大塚 陽太
16部	1等1席	DH オット ダツシユ	北 見	山内 誠

各部チャンピオン（敬称略）			
チャンピオン	名	農協名	出品者
グランド・チャンピオン	エリー バリアント エンジェル チャン	きたみらい	森岡 和弘
R・グランド・チャンピオン	クレイジヤスクール モンスター ルーシー	きたみらい	南小山牧場
ジュニア・チャンピオン	ハッピーライン エム ビー シャンブル	北オホーツク	南バイナランドデーリィ
R・ジュニア・チャンピオン	ヨシノファーム E ドロツブ	きたみらい	吉野 英之
インターメディアイト・チャンピオン	エリー バリアント エンジェル チャン	きたみらい	森岡 和弘
R・インターメディアイト・チャンピオン	クレイジヤスクール モンスター ルーシー	きたみらい	南小山牧場
シニア・チャンピオン	ブルースカイ スパークリング イーコン	きたみらい	大塚 陽太
R・シニア・チャンピオン	HS インカ アーロン アットウツド	オホーツク網走	佐久間良一
ジュニアカップ・チャンピオン	DH ドアマン バレリーナ ET	きたみらい	山内 瑞穂
R・ジュニアカップ・チャンピオン	カラミティ ミステイ タトゥー	えん ゆう	山口 蔵壘



▲グランド・チャンピオンに輝いた「エリー バリアント エンジェル チャン」



▲審査員を務めた久保剛氏



自慢の牛を出品
きたみらいから48頭

ホクレン北見支所は8月24日、訓子府町の北見管内畜産総合施設で、第69回北見管内総合家畜共進会を開催しました。管内各地から124頭が出品され、体型や資質の優秀を競い合いました。

当JAから48頭が出品。審査委員は中標津町の酪農家、久保剛さんが務めました。同共進会の上位入賞牛は全道共進会（乳用牛部門）への出場権を得られるということもあり、出品牛が美しく見えるように出品者は入念に手入れを行い挑みました。審査の結果、当JA出品牛からは15頭が1等に入賞しました。

9月28日と29日に安平町で行われ

る第18回北海道総合畜産共進会（乳用牛部門）に当JAよりの18頭が出場する予定です。

JAグループ通信

JA北海道中央会



7月31日にJA北海道中央会と各連合会の役員にて、吉川農林水産大臣を含む農林水産省幹部職員及び道内選出与党国会議員等に対して、令和2年度国費予算概算要求に向けた要請運動を実施いたしました。「持続可能な北海道農業の確立に向けた政策提案」に基づき、農業予算の万全な確保に加え、国際貿易協定・交渉対策や労働力確保対策に向けた支援強化、各作物の需給安定対策の構築等を要請しました。また「食料・農業・農村基本計画」と「酪農及び肉用牛生産の近代化を図るための基本方針」、「経営所得安定対策の交付単価」の見直しに向けては、家族経営基盤の維持・強化の視点や生産現場の実態を踏まえた議論を進めるよう要望しました。

引き続き、JAグループ北海道の政策提案の実現と日米貿易協定交渉については、「農業経営や生産基盤に影響がでないよう適切な国境措置の確保」、「北海道農業を犠牲としない毅然とした対応」を政府・与党に求め、今後も北海道の農家・組合員が安心して営農できるよう取り組んで参ります。



JA北海道信連



地元プロ野球チーム・ファイターズのスポンサーイベントデーとして、7月19日、JAバンク北海道スペシャルナイターを札幌ドームで開催しました。本イベントは、昨年に引続き2回目になります。今回は、新たにJA特産品の物販コーナーを設けた他、参加JAの女性職員から対戦チーム両監督への花束贈呈を行いました。また、中央会などとも連携して、サポーターづくりに向けたPRを実施しました。



JA共済連北海道



7月18日に札幌・共済ホールにて「全道L・スマサボ大会」が開催され、平成30年度普及活動で優秀な成績を収められたL A33名と、スマイルサポーター11名が登壇し表彰されました。

JA共済では、これからも「3Q訪問活動」と「あんしんチェック（保障点検活動）」の実践を通じて、組合員・地域利用者の信頼と期待に応え、「安心」と「満足」の提供に努めてまいります。



ホクレン



ホクレンと北海道日本ハムファイターズが連携して、同球団の発信力を生かして北海道農業の魅力を伝える「北海道農業応援プロジェクト」の取り組みが6月28日より開始しました。その一環として、7月13日に同球団マスコットの「ポリー」と「B☆B」が、ホクレン食と農のふれあいファーム「くるるの杜」にて、窯焼きピザを調理する体験イベントを開催し、消費者との交流を深めながら北海道産農産物のPRをしました。



JAグループ北海道の連合会・中央会の活動内容を紹介します。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。

このたび紙面をリニューアルし、より読みやすくさらに健康に役立つ医療・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、是非ご一読ください。



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ <https://org.ja-group.jp/>

JAからの お知らせ

INFORMATION

第7回 理事会報告

8月28日、午前9時00分より第7回定例理事会が開催され、報告事項18件、決議事項7件が協議され、原案通り承認されました。

- 【報告事項】
- ①組合員状況報告について
 - ②財務状況報告について
 - ③令和元年度上半期収支実績及び決算見込について
 - ④燃料手当の支給について
 - ⑤人事の発令について
 - ⑥反社会的勢力との取引排除にかかる既往顧客の定期確認結果について
 - ⑦反社会的勢力との取引排除及び組織犯罪の防止にかかる対応状況について
 - ⑧疑わしい取引の届出状況について
 - ⑨令和元年度農地評価単価基準について
 - ⑩作況調査（8月15日）報告について
 - ⑪対策農家の上半期の状況について
 - ⑫R元年度小麦の収穫及び品質状況について
 - ⑬R元年度玉ねぎ・馬鈴しょの選果販売状況について
 - ⑭オホーツク管内馬鈴しょ重要病害虫の発生と今後の対応について
 - ⑮生乳生産状況及び個体取引価格状況について
 - ⑯令和元年度酪農関連事業の申請状況について
 - ⑰購買部門の消費税増税に関する対応について
 - ⑱給油所の定期キャンペーンの実績と今後の取り組みについて
- 【決議事項】
- ①出資減口について
 - ②固定資産の取得について
 - ③規程類の改正について
 - ④令和元年度夏期地区別懇談会Q & Aについて
 - ⑤無料職業紹介事業の開設について
 - ⑥R元年度瀬原馬鈴しょの概算金について
 - ⑦理事に対する転貸リース取引について

令和元年9月
JAきたみらい燃料グループ



燃料だより



冬タイヤ 早期予約受付中！！

令和元年10月からの凍結により、タイヤ税込価格が値上げとなります。きたみらい給油所・整備工場では、値上げ前の早期予約を受け付けますので、この機会にぜひ、ご検討をお願いします

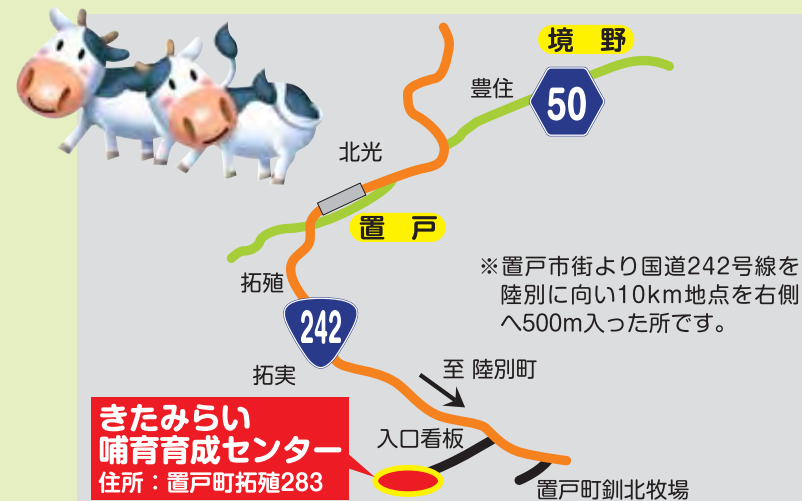
<冬タイヤ 早期予約受付中！！>

銘柄	ブリヂストン、ヨコハマ、ダンロップ
期間	令和元年9月1日（日）～9月30日（月）
価格	早期予約特別価格 （期間終了後は値上げ予定となります）
工賃	冬タイヤご購入で交換作業料をサービス

さらにタイヤ4本ご購入で、
ティッシュ5箱をプレゼント！

タイヤは9月が
お買い得です！
お早目に！

お問い合わせは、最寄りのきたみらい給油所・整備工場までお願いします



- 価格は1当たり1,000円となります。
- お渡し時期は10月20日より順次開始（申込受付9月25日～10月13日）
- 育成牛の堆肥です。未熟堆肥であることをご了承ください。
- 年間販売見込数量1,200ト
- 分析値

水分	pH	EC	T-N%	P	K
88.17	8.58	7.53	0.31	0.183	0.345

購入を希望される方は電話にて申込願います。なお数量に限りがありますので、先着順とさせていただきます。

合同会社 きたみらい哺育育成センター 電話：0157-53-2233
小林場長 携帯：080-1976-6329

きたみらい哺育育成センターで堆肥を販売します。
きたみらい哺育育成センターまで取り
に来ていただける方を対象としています。

余剰堆肥の販売について

きたみらい哺育育成センター

お得な！車検割引き！

期間：令和2年1月31日までのご予約で！

JAで購入した
軽トラなら最大
13,000円割引き

①車検利用特典

JA車検を利用頂いた方に、
もれなく燃料給油券を進呈

当JA給油所
で使える

イメージ

きたみらい給油所
燃料給油券
1,000円分

②早期予約割引

入庫予定日の2ヶ月以上前に
ご予約を頂くと

車検
料金

1,000円割引(税込)

③JA共済セット割引

当JAの自賠責共済と自動車共
済をセット加入されてるお車は

車検
料金

2,000円割引(税込)

④新規利用割引

JA車検を初めて利用
(新規入庫)されるお車は

車検
料金

2,000円割引(税込)

⑤JA購入割引

当JAから車を購入後の
第1回目の車検を利用されると

車検
料金

3,000円割引(税込)

⑥営農用軽トラ割引(正組合員限定)

当JAの組合員様の軽トラック・
軽バン(40ガバ-)の車検を

車検
料金

5,000円割引(税込)



- キャンペーン対象は、軽自動車から大型車両(大型特殊含む)の車検受検車が対象となります。
- 尚、二輪自動車(オートバイ)および特殊車両については「①車検利用特典のみ対象(②～⑤は対象外)」とさせていただきますので予めご了承ください。

お問い合わせは・・・

農機自動車グループ



JAきたみらい車輛整備工場

〒099-1436 釧路市緑子町大町103番地 Tel 0157-47-4820 Fax 0157-47-3411

あなたの愛車を大切に、安心して永くお乗りいただくために！

オホーツク農業を
食べよう！学ぼう！体験しよう！
オホーツク農協
青年部協議会 主催

2019
10/12(土) サンドーム北見
10:00～14:00 北見市東三馬丁9-10 TEL 0157-23-9099

楽しく参加で楽しみGET!!
★トラクター試乗体験!
★おもしろい農家の話!
★オホーツク産野菜の収穫体験!
★オホーツク産農産物の販売!
★オホーツク産野菜の収穫体験!
★オホーツク産農産物の販売!

ステージイベント
10:00 開会式
10:15 オホーツク農協
12:00 農協青年部協議会
12:30 食育クイズ大会
13:15 大抽選会
14:00 閉会式

親子で楽しい
イベントが他にも
たくさん!!

南広域農業センター

楽しく、かしこく、未来をひらく
ハッピーマイライフ

『家の光』
12月号・1月号
購読申し込み
受付中

2020
家計簿

家の光

●家の光（12月号・1月号）の申込書を広報誌に折り込みしていますので、期日までにお申し込みください。
締め切り：9月27日（金）
【お問い合わせ先】JAきたみらい 担い手グループ（☎0157-24-2145）

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

出題・イラスト：酒井栄子



8月号まちがいさがしの当選者

8月号のまちがいさがしの答えは「4、5、8、10、11」でした。正解者45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

- ・木村 琥太郎さま (端野) ・福田 和彦さま (温根湯)
- ・寺島 みきさま (留辺蘂) ・井上 侑大さま (留辺蘂)
- ・林 秀子さま (相内) ・加城 孝子さま (相内)
- ・安藤 美南さま (置戸) ・谷 和佳さま (訓子府)
- ・高谷 京子さま (訓子府) ・昆野 麻衣さま (訓子府)

以上の方々には、JAきたみらいの「玉ねぎとチーズが溶け込んだポークカレー」2箱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・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きたみらいの「芳醇玉葱醤油」と「麦まるごとうどん平打ち」2袋をプレゼント致します。

毎 回まちがいさがしを楽しみにしています。暑い日が続いたので体も疲れていると思います。これから忙しくなるので体に気をつけて頑張ってください。

(留辺蘂地区 寺島 みきさん)

8月に入り30℃を超える暑い日もたくさんありましたね。収穫作業真ただ中でこれからも忙しい日々が続きますが、どんなときも休憩と水分補給は忘れずに！

夏 休みに家族でキャンプに行きました。とても楽しかったです!!

(訓子府地区 濱野 大悟さん)

夏の大切な思い出ですね!! あっという間に夏休みも終わってしまいましたが、後期も元気に楽しく過ごしましょう!!

マ マと一緒にまちがいさがしをして楽しかったです。またやってみたいです。

(留辺蘂地区 井上 侑大さん)

家族で協力してまちがいさがしすごく楽しそうですね☆

今後またたくさんのご応募お待ちしております。

ポ フは、カレーが大好きです。

(端野地区 木村 琥太郎さん)

JAきたみらいのオリジナル加工食品には6種類のカレーがあります。先日、「玉ねぎとチーズが溶け込んだポークカレー」が新発売されました。是非ご賞味ください!

読者の声

VOICE



サヤインゲン

～名脇役の彩り野菜～

サヤインゲンのチカラ

β-カロテン、ビタミンCなど

皮膚や粘膜を健康に!

夏の紫外線でダメージを受けたお肌や体にお薬の様にβ-カロテンは体内でビタミンAに変わり、老化抑制に効果的

必須アミノ酸

疲労回復に効果的。特にアスパラギン酸、リジンなどが豊富

食物繊維

便秘解消や肥満予防に効果的。腸の蠕動を穏やかにして、腸内環境を整える作用がある

カリウム

高血圧抑制作用がある。塩分(ナトリウム)を排泄する役割がある。利尿作用もあり、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的

見分け方

全体が細く真っすぐで張りがある

大きすぎない場合は育ち過ぎている、太く太くなる

若く細い方が柔らかく風味が良い

中の豆が凸凹してたり過ぎていない

豆が太って凸凹しているのは育ち過ぎの証拠

保存方法



冷蔵保存

ラップに包むか保存用袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で保存

低温に弱いので、冷やし過ぎ注意。2〜3日以内に使い切る

冷凍保存

硬めにゆでれば約1ヵ月保存可能。炒め物やお粥などには生と同じ感覚で使える

流水で解凍。自然解凍がお勧め。色や風味は比較的変わらないが食味は落ちる

サヤインゲンのいろいろ

サヤインゲン
一般的に出回っているサヤやタイポの長さは約13〜15cm。優しい甘味があり、シャキッとした歯ごたえが特徴。近年は柔らかく茹でも食べやすい品種が多い

モロコシインゲン
サヤが幅広く平べったい。平サやタイポの長さは約15〜20cm。幅が約1.5〜2cmと太く、地中海沿岸地域の品種を導入して改良された

紫インゲン
サヤやタイポで、長さ約13〜15cm。特徴は紫色だが、ゆでると紫色が抜けて濃い緑色になる。短時間で茹でると茹で過ぎると苦味が出る。スライスをしたらサラダなどに

黄色インゲン
サヤやタイポで、長さ約14〜15cm。淡い黄色をしている。紫インゲンとは異なり、ゆでても色が抜けない

楽しみ方・食べ方のコツ

茹で方

茹でない品種もある。調理前に茹で少しゆで、茹でた後、茹でたままでも食べられる。茹でた後は、茹でたままでも食べられる。茹でた後は、茹でたままでも食べられる。

ゆで方

加熱時間は短め。茹でた後、色合いを良くするために火を通し過ぎない。ゆでる前に塩をまぶして茹でると、表面の産毛が落ちるだけでなく、色鮮やかになる。ゆでた後は、茹でたままでも食べられる。

調理法

ゆで方
下ゆでしておけば火が通りやすい。仕上げに茹でると色と食味が映える

煮物

下ゆでして最後に加えると色が鮮やか! 生から煮ると青臭さが残ります

揚げ物

下ゆでして最後に加えると色が鮮やか! 生から揚げると青臭さが残ります

サヤインゲンのレシピ

茹で方

中国から「魏元樞師」(いげんせんし)によって日本に伝えられた

当初はサヤの中の豆を茹でた状態で食べていた。未熟なうちに茹でると食べやすい品種は、喜望峯に伝わったといわれている

別名「三度豆」

関東では1年に3度収穫。本来は夏野菜

4月ごろからハウス物が並ぶ。始め、初夏ごろから露地物がピークを迎える



インゲンごましょうゆ掛け



◆ 材料 (2人分) ◆

インゲン	200g
白ごま	70g
濃い口しょうゆ	120ml
料理酒	60ml
みりん	30ml
かつお節	10g

◆ 作り方 ◆

- ①鍋に料理酒、みりんを入れ煮きり、濃い口しょうゆ、かつお節を入れてボールなどにこして入れ、フライパンでいった白ごまを合わせ、ごましょうゆを作る。
- ②鍋に水と塩適宜（材料外）を入れ沸かし、インゲンをゆで、熱いうちに①に漬ける。
- ③②を1時間ほどなじませ器に盛り付ける。

揚げ餅あん掛け



◆ 材料 (2人分) ◆

市販の切り餅	1個
きのこ各種(お好みで)	50g
ダイコンおろし	大さじ1
おろしショウガ	小さじ1/2
ミツバ	適宜
水溶き片栗粉	大さじ1/2

合わせだし汁

かつおだし	100ml
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1

◆ 作り方 ◆

- ①餅は油（材料外）で素揚げする（焼いてもOK）。
- ②合わせだし汁を鍋に入れ火にかけ、きのこを入れて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③①をおわんに盛り②を回し掛け、ダイコンおろし、おろしショウガ、ミツバを散らして出来上がり。



献立を監修した人 茨城県笠間市にある「キッチン晴人（ハレジン）」オーナーシェフ 永井 智一（ながいともかず）

編集後記

- ・日が沈む時間が早くなり、肌寒い風と共に秋の訪れを感じるようになってきました。組合員の皆様におかれましては、更に農作業が忙しくなる時期かと思います。天候の影響で収穫作業が滞る場面があっても、農作業事故には十分注意し、無事終えるように願っています。
- ・さて、本誌が今月号で創刊「200号」を迎えることができました。これも、忙しい時期にも関わらず、取材を引き受けて下さる組合員の皆様のおかげです！今後も各地域に取材に伺いますので、その際は宜しくお願い致します☆彡（大橋 弥生）

JAきたみらい概要

（令和1年8月19日現在）

- ・組合員数（正） 1,656人
- ・組合員数（准） 6,333人
- ・組合員戸数（正） 980戸
- ・貯金 110,958百万円
- ・貸出金 12,247百万円
- ・出資金 4,855百万円