

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

あつしまサカタ

ぐりん

Green

38号 2018.8月

野菜 DE トライ!

夏休みの自由研究



JAきたみらい青年部による
食育事業 田植えの様子
(相内小学校)

野菜DEトライ! 夏休みの自由研究

子どもの皆さんは夏休み真っ最中ですね!
もう宿題は済ませましたか?
今回、本誌では玉ねぎとジャガイモを使った自由研究について取り上げました。普段は食材として口にすることが当たり前ですが、違った楽しみ方もあります。ぜひ夏休みの自由研究の参考にしてみてください!

- 用意するもの
- 玉ねぎの皮.....3個分
 - 白いハンカチ.....1枚
(新品は一晩洗っておくと良い)
 - 焼きみょうばん.....大さじ2杯
 - 輪ゴム.....適当
 - コンロ.....1台
 - 鍋.....1つ
 - ざる.....1つ
 - バット.....1つ

玉ねぎでハンカチ染め

1 ハンカチの準備

ハンカチに模様をつけるため、四つ折りにして一部をつまみ、輪ゴムを数回巻いて、きつくしぼる。



2 玉ねぎの皮を煮る

玉ねぎの皮を鍋に入れ、皮が全て浸るくらいまで水を入れて火にかける。皮から色素がとけ出して濃い茶色になるまで沸騰させておく。20分ほどで火を消し、ざるでこしてごみを取り除く。



3 ハンカチを煮汁につける

こした煮汁にハンカチを入れる。箸でよくかきまぜながら15分ほど火にかける。この間にコップ2杯のお湯に焼きみょうばん大さじ2杯をとかしておく。



4 ハンカチをみょうばんの液に浸す

ハンカチを煮汁から出して軽く水をきり、焼きみょうばんをとかしたお湯に浸す。5分ほど浸した後、水道水でよくすすぐ。



5 完成

水ですすいだハンカチの輪ゴムを取って開いてみると、模様のついたハンカチの完成。



赤玉ねぎで実験してみると...



こんな色になりました!



じゃがいもで秘密の手紙

1 じゃがいもの準備

皮をむいたじゃがいもをおろし金を使い、すりおろす。



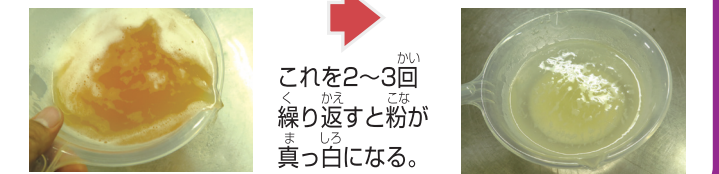
2 じゃがいもを水でとがす

ボウルの半分くらいまで水を入れ、すりおろしたじゃがいもを茶こしに入れて水の中でゆらす。出てきた白いもやもやが「デンプン」と呼ばれる白い粉。デンプンを出し切ったら茶こしの中身を捨て、すりおろしたじゃがいもを新しく入れる。これをじゃがいもがなくなるまで何度も繰り返す。



3 デンプンを取り出す

の水を全てゆらし終わったら、10分ほど放置しておく。すると、ボウルの底に粉が沈んでくる。その後、粉が浮かび上がらないようにそっと上ずみを捨て、最初と同じくらいの水を加えてかき混ぜる。半分が沈んだらまた上ずみを捨てる。



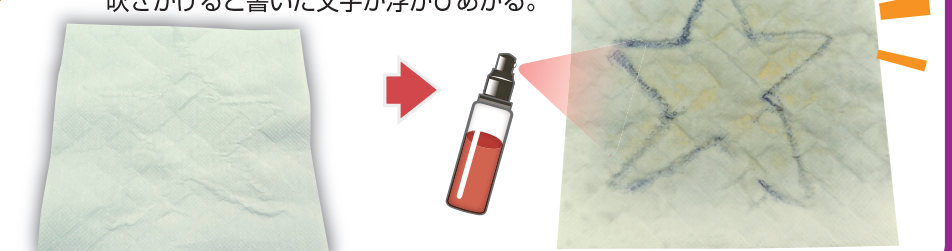
4 溶液で紙に文字を書く

洗んだ粉と水をよく混ぜ、筆にたっぷりとかませた後白い紙に文字を書く。書き終わった後、紙をよく乾かして完成。



5 うがい薬を吹きかける

スプレーを使い、水で薄めたうがい薬を紙に吹きかけると書いた文字が浮かびあがる。



- 用意するもの
- じゃがいも.....2~3個
 - おろし金.....1つ
 - 茶こし.....1つ
 - ボウル.....1つ
 - 筆.....1本
 - 白い紙.....適当
(キッチンペーパーがおすすめ)
 - うがい薬.....適量
 - スプレー.....1つ

参加してみませんか?

第11回

農業体験&見て歩きツアー

とき 8月25日(土) 午前8:30▶12:00
ところ JAきたみらいセンター事務所 (北見市中ノ島町1-1-8)

体験内容 じゃがいもの収穫体験、選果場見学、じゃがいもの試食
参加対象 JAきたみらい管内(北見市、訓子府町、置戸町)にお住まいの一般住民親子10組(20名様)まで。祖父母とお孫さんの参加もOKです。兄弟+保護者で1組3名の応募もOKです。参加料は無料です。また、体験中の様子(顔写真含む)を広報誌や当HP、Facebookページで使用させていただきますので、ご了承頂ける方のみご応募ください。



応募方法...ハガキに下記必要事項をご記入の上、ご応募ください。

名前	性別	年齢	住所	連絡先	学校・学年
お子様					
保護者					



申込先 〒090-0813 北見市中ノ島町1-1-8
JAきたみらい営農振興部「見て歩きツアー」係
TEL:0157-24-2145(担当:菊池)
申し込み締め切り...8月13日(月)必着

応募者多数の場合はやむを得ず、抽選とさせていただきますので予めご了承ください。なお、参加者確定後、改めて詳細についてご連絡いたします。

JAの年金特典のお知らせ

国民年金・厚生年金などの受取をJAバンクの口座にご指定頂くとうれしい特典がたくさんあります。

特典1 定期貯金の金利 **0.5%** 上乗せします!

1年定期で100万円が限度です
例) 店頭金利が0.01%の場合0.51%になります
注:平成30年6月末現在

特典2 温泉旅行

温泉に入って、宴会で盛り上がり、のんびりと過ごしてみませんか?

特典3 親睦パークゴルフ大会

支店によって活動内容は異なります

特典4 年金定期貯金「結いの恵み」

定期貯金「結いの恵み」で全国の農畜産物(5,000円相当)を抽選でプレゼント!

特典5 JAすこやか倶楽部

JAすこやかダイヤルサービスで健康・介護・税務各種相談のご利用ができます。

特典6 招福ようかんプレゼント!

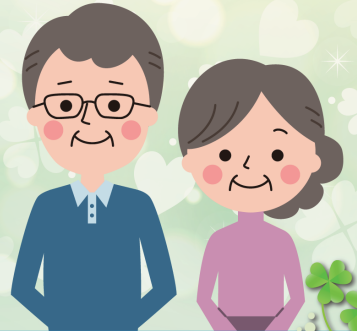
例年6月に招福ようかん差し上げています!

※特典②③⑤は「年金友の会」会員様限定となっております。
※「年金友の会」にはJAより助成を行っています。

コンビニATMでJAバンクキャッシュカードが使えます。

ご利用時間	平日	8:00~22:00
	土・日・祝日	9:00~19:00
右記の時間は手数料無料!	平日	8:45~18:00
	土曜日	9:00~14:00

日曜・祝日及び上記以外の時間帯は108円(消費税率含む)のご利用手数料がかかります。残高照会は無料です。



詳しくは各支店貯金窓口にお気軽にご相談下さい!



北見本店 ☎24-2146
温根湯支店 ☎45-2070
留辺蘂支店 ☎42-2212
置戸支店 ☎52-3111

訓子府支店 ☎47-2567
相内支店 ☎37-2022
上常呂支店 ☎38-2122
端野支店 ☎56-3113

地元の野菜で BBQ しませんか?

BBQの機会が増えるこの時期、お肉と一緒に旬の野菜を食べましょう!



玉ねぎ (真白)

見た目は名前の通り白い玉ねぎ。一般的な玉ねぎに比べ、辛みが3分の1程度と少なく、甘いのに実がしまっています。食感はシャキシャキで、水にさらす必要もなく、生でおいしく食べられます。サラダはもちろん、煮ても焼いてもOKです!



じゃがいも (男しゃく)

消費者の皆さんから長く親しまれている品種です。色は白で澱粉価が高いため、どの料理にも合い、サラダやコロケを中心にどんな調理方法でもおいしく食べられます!この時期の新じゃがをぜひ堪能してください。



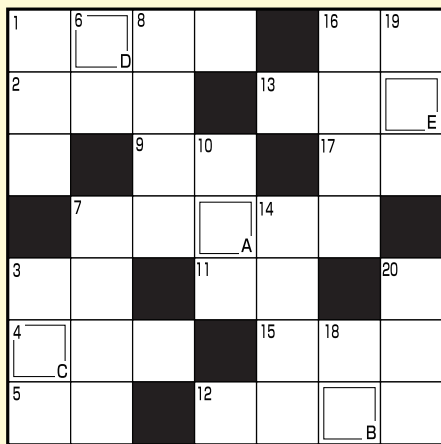
北見市内の各スーパーを中心に販売していますので、きたみらい産(北見市・置戸町・訓子府町)を見かけたら、ぜひお買い求めください。



正解者の中から抽選で30名の方に、JAきたみらい

セットでプレゼント!

応募締め切りは、8月23日(木)当日の消印有効
※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※個人情報(目的以外の用途)には使用致しません。



前回のクイズの答えは **ラツキヨウ** でした。
※62円切手のハガキでご応募願います

ハガキの答え

JAきたみらい クイズ係

北見市甲ノ島町1丁目1番8号

〒090-0813

JAきたみらい ぐりんGreen

切手 62

お名前、住所、電話番号、年齢、性別、ご住所、電話番号、本紙の感想、JAきたみらいへの意見(お名前を明記)

- ★タテのカギ
- エジプトを流れる大河
 - 品物をしまっておく建物
 - ピカソ、ゴッホ、ルノワールといえは
 - 山伏が吹き鳴らす物
 - えびす様が持っている道具
 - 手の指を握り込んで作ります
 - 立ち上がって膝の——運動をした
 - 水を入れて植物への水やりに使います
 - 面取りをして落とす物
 - 首の長い動物
 - 芋がらともいう食材
- ★ヨコのカギ
- 陰暦9月の異称
 - 船が停泊するとき下ろします
 - 青く晴れ渡るもの
 - 口に水を含んでガラガラガラ
 - 出会った瞬間に落ちることも
 - リスが餌を詰め込むところ
 - 漢字で書くと雑魚。取るに足らないものこと
 - 量より重視されることもあり
 - 角度を測るときに使います
 - 一番近い所。——の駅まで徒歩3分
 - 目で見える範囲のこと
 - 外れの花が咲いた
 - を天に任せて勝負した

クロスワードパズル

二重マスの文字をラルファベットの順に並べて、できる言葉をお答えください。

