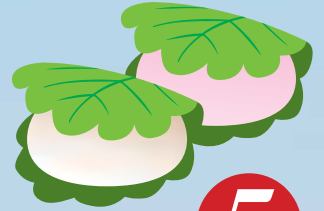


あひま サタダ

2020



vol.208

5



《端野地区・川向》

タマネギ植え付けの様子

(紹介は2ページです)

特集

- 第17回きたみらい農業協同組合
通常総代会
- 第2弾 エスディージー ス SDGsを詳しく知ろう!



季節の薫り 高品質・高収量に 期待を込めて



寒さが緩み、暖かな日差しが差し込む季節となった4月下旬、きたみらい管内ではバレイショの植え付け作業が一齐に始まりました。冬場の降雪量が少なく雪解けも順調に進んでいましたが、春先の低温が続いたことで圃場が乾ききらず、例年より1週間ほど遅れてのスタートとなりました。

昨年は天候にも恵まれ、平年を上回る収穫量となったなか、きたみらい馬鈴しょ振興会会長の石村博樹さんの圃場では、24日から13畝のバレイショ作付面積に早出しバレイショの「男爵薯」2.5畝の植え付けを始めました。

石村会長は「春先の気温が低く作業は遅れたが、その後の気温に期待し、昨年以上の収量を目指したい」と意気込みを語ってくれました。(大石 友和)



当JA管内のバレイショ作付面積は食用で約1,270㍏、加工用で約528㍏。生産量は食用で約4万2,000㍏、加工用で約2万㍏を見込む。

もくじ CONTENTS

特集	第17回きたみらい農業 協同組合通常総代会……………4
第2弾 エスエイジエス SDGsを詳しく知ろう！……………6	
○季節の薫り……………2	
○表紙紹介……………2	「高品質の タマネギを目指して！」
○JAトピックス……………8	
○JAからのお知らせ……………10	
○おひさまサラダクッキング……………16	「アサリとナバナの オイル蒸し」 「新ジャガとアスパラの バター煮」

表紙紹介

高品質のタマネギを目指して！

平年より気温の低い日が続いた4月下旬、きたみらい管内ではタマネギの移植作業が一齐に始まりました。今期は例年通りのスタートとなり、生産者の皆さんは安全作業を心掛けて移植機を走らせています。

昨年は7月から8月にかけて高温になるなど厳しい気象条件でしたが、適度な雨にも恵まれ、平年を上回る収量となりました。

きたみらい玉葱振興会会長の加藤樹さんの圃場では、20日から今年度の移植作業を開始しました。写真撮影に伺った4月30日は春らしい暖かな気温の中で家族や従業員数人での作業となりました。加藤会長は今年度の営農に向けて「災害が無く豊稔の秋を迎えたい。しっかり平年作を維持して、安全作業を心掛けていく」と意気込みを話しました。

今年度、当JA管内のタマネギ作付面積は約4,600㍏、収穫量は約26万7,000㍏を見込んでいます。

(菊池 光祐)



【写真説明】移植機に苗を積み込む様子(加藤会長の圃場で)

特集

事業計画含め提出議案8件 書面議決により可決

第17回JAきたみらい 通常総代会を終える



▲開会挨拶を述べる西川組合長

開会挨拶で西川孝範組合長は「新型コロナウイルス感染症の終息と事業運営の平常化に向け、開催規模を縮小することにご理解とご協力を頂き厚くお礼申し上げます。令和元年度を振り返ると春先からの天候は穏やかに推移し、例年より早く播種・定植作業を終了したものの5月中旬から下旬にかけて発生した暴風と砂嵐によりてん菜等の一部圃場で再播種を余儀なくされるなど、厳しい気象条件のなかではあったが、適度な雨にも恵まれ一部作物を除き、総じて平年作を上回る収穫量を確保することができた。また、酪農畜産部門においては、乳価維持や個体販売価格の高値という好環境もあり、畜産物取扱高は過去最高を記録することができた。当JAにおいては、当期末未処分剰余金8億2千万円を計上することができたのも、組合員各位の

連日、全国各地で新型コロナウイルスの感染者が確認される中、JAきたみらいでは感染防止の観点から議決権行使による書面議決により、第17回通常総代会を4月14日に開き、総代388人（本人6人、代理0人、書面議決382人）が出席し、提出した8議案全てが可決されました。

積極的なJA事業集結の賜物であり、また、日頃からの関係機関のご指導、「ご支援に対するものであり心から感謝する。」

令和元年度から始まった、第5次地域振興方策並びに中期経営計画の達成に向け、「組合員とともに、組合員による、組合員のため」を原点とし、将来を担う子ども達が地域に住みたい、就農したいと思えるような農業・地域を目指すべく、「『集えひとつに！』心と地域の豊かさを求めて」をスローガンに経営資源と機能の総力を結集し、人口減少時代を見据えた各種方策を積極的に取り組んでいく」と述べました。

引き続き、2名の議長（訓子府地区の上野修さんと留辺薬地区の茂住修二さん）を選任し議案審議に入りました。令和元年度の農畜産物販売取扱実績は計画比9・2%増の44



▲議長退任挨拶を述べる茂住修二さん（留辺薬・右）と上野修さん（訓子府・左）

8億1400万円と報告されたほか、令和2年度の農畜産物販売取扱計画は438億6200万円とする事業計画を書面議決により全議案が可決されました。

最後に大坪専務の閉会挨拶の後、午前11時03分に全日程を終了しました。また、毎年総代会時に長年の功績

を称えて北海道報徳社より「報徳善行賞」を受賞された方に賞状と記念品が手渡されておりましたが、新型コロナウイルスの感染防止により省略され、4月21日に開催された理事会において表彰されました。今年度は、報徳善行賞を受賞された西田竹美さん（端野）の他に、農作業安全標語コンクール最優秀賞を受賞された小山田英樹さん（訓子府）、同コンクール優秀賞を受賞された須河孝子さん（訓子府）、北海道枝肉共励会乳用雑肥育の部最優秀賞を受賞された今部直広さん（留辺薬）にそれぞれ西川組合長より賞状と記念品等が授与されました。



▲書面議決となった総代会の様子



▲報徳善行賞を受賞された西田竹美さん（端野）



▲共励会乳用雑肥育の部最優秀賞を受賞された今部直広さん（留辺薬）

農作業事故「ゼロ」運動

JAきたみらい
農作業安全標語

安全に

作業してこそ

きたみらい

安全に

作業するから

我がみらい

小山田 英樹さん
(訓子府地区)

JAきたみらい

▲農作業事故「ゼロ」運動の取組みとして、4月に組合員の皆さんに配布した、農作業安全標語コンクールのポスター（最優秀賞・上）とシール（優秀賞・下）

JAきたみらい 農作業安全標語

「動くよ～
その一声で 作業開始！」



▲農作業安全標語コンクール最優秀賞を受賞された小山田英樹さん（訓子府）



▲同コンクール優秀賞を受賞された須河孝子さん（訓子府）

SDGsを詳しく知ろう!

先月号でSDGsが掲げる17の目標(ゴール)のうち、各協同組合や当JAで取り組んでいる実践例をいくつかご紹介させて頂きました。身近な取り組みがSDGsと深く関わっていることをご理解頂けたと思います。今月号も引き続き、残りの17の目標(ゴール)のうち、実践例を交えながらご紹介したいと思います。

9 産業と技術革新の基盤をつくろう



“レジリエントなインフラを整備し、包摂的で持続可能な産業化を推進するとともに、イノベーションの拡大を図る”

【各協同組合の実践例】

- 農林漁業におけるICT等の先進技術の普及・促進
- 再生可能エネルギーの事業化、普及・促進

【JAきたみらいの実践例】

可変施肥実演会



【JAきたみらいの実践例】

GPS講習会



10 人や国の不平等をなくそう



“国内および国家間の不平等を是正する”

【各協同組合の実践例】

- 国内外におけるフェアトレードの促進
- 人権問題の啓発活動

11 住み続けられるまちづくりを



“都市と人間の居住地を包摂的、安全、レジリエントかつ持続可能にする”

【各協同組合の実践例】

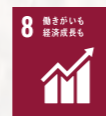
- 高齢者、子ども、障がい者等の「居場所」づくり
- 交通安全インフラ整備
- 災害救助活動、農林業を通じた環境保全と防災

【JAきたみらいの実践例】

女性部の花壇整備



(付随目標)



6

安全な水とトイレを世界中に



“すべての人々に水と衛生へのアクセスと持続可能な管理を確保する”

【各協同組合の実践例】

- 森林・水田管理を通じた水資源の保全と生態系の保護
- 災害時における応急給水活動と仮設トイレや尿処理施設等の浄化

7

エネルギーをみんなにそしてクリーンに



“すべての人々に手ごろで信頼でき、持続可能かつ近代的なエネルギーへのアクセスを確保する”

【各協同組合の実践例】

- 太陽光、風力、小水力、バイオマス発電事業

8

働きがいも経済成長も



“すべての人々のための持続的、包摂的かつ持続可能な経済成長、生産的な完全雇用およびディーセント・ワーク（働きがいのある人間らしい仕事）を推進する”

【各協同組合の実践例】

- 困難を抱える女性や若者、高齢者、障がい者、生活困窮者等の就労支援や雇用促進
- 農林漁業従事者への各種支援
- グリーンツーリズム等の持続可能な観光業

【JAきたみらいの実践例】

女性部・フレミズ合同による農作業安全学習会



(付随目標)



次号も残りの「17の目標」のうち、いくつかご紹介したいと思います。

※JCA監修「1時間でよくわかるSDGsと協同組合」を参考に作成



J A トピックス

手作りマスクで地域住民を支える



JAきたみらい女性部置戸支部部員の河野智子さんは4月上旬、置戸町立置戸小学校にガーゼ製の手作りマスク120枚を贈り、112人の全校児童へ配布されました。

新型コロナウイルスの感染が拡大しマスクが不足するなか、子ども達の予防対策になればと、新学期に間に合うように1人でおよそ1週間かけて作成。柄付のガーゼを切り、ミシンで縫い合わせ紐を通したマスクは手洗いができるガーゼ製なので複数回使用できます。

マスクの贈呈をうけ湯浅啓介教頭は「マスク不足で手に入らない児童もいるので大変ありがたい」と感謝を述べ、児童は「かわいいマスクをもらえて嬉しい」と笑顔で話しました。

また、同町の中学校へは50枚分のマスクが作れる材料を贈り、生徒らは家庭科の授業の一環として作成する予定です。

手作りマスクは町内の喫茶店や宿泊施設にも卸しており、河野さんは「材料が手に入ったのでマスク不足に対応した」と話し、町民が安心して住み続けられるまちづくりに取り組んでいます。



▲河野部員が作ったマスクを着用する児童

労働力削減に向け～馬鈴しょ粗選別機導入～



▲玉串奉奠をする齊藤常務



▲新たに導入した馬鈴しょ粗選別機

4月上旬、置戸町豊住にある既存の馬鈴しょ選別施設と北見市端野町にある既存の倉庫をそれぞれ改装して、馬鈴しょ粗選別機を導入するに伴い修祓式を執り行いました。

この選別機は、今年度から取り組むコントラ事業のメニューの一つにある馬鈴しょの収穫作業で活用。選別機を導入し、馬鈴しょの一連の収穫作業をコントラ化することで労働力の削減が図られ面積の拡大が可能となり、輪作体系の適正化を目指しています。

置戸町での修祓式には、齊藤和雄常務ら関係者26人が出席しました。齊藤常務は「少子高齢化という昨今の環境下のなかで労働力不足対策や輪作体系維持等を目的として今年度から実施するこの施設は、当JAのコントラ事業の一翼を担う重要な施設であり、組合員経営の安定化に期待できる」と述べました。

この機械は、国の畑作構造転換事業を活用し、1時間当たり30トンの処理能力を有し、9月上旬からの稼働を予定しています。

水稲播種作業スタート



▲播種作業が行われる畑中会長の倉庫



▲ビニールハウスにマットを並べる様子

きたみらい管内では4月中旬、水稲の播種作業がスタートしました。不安定な天候で苗床が乾ききらず播種作業は昨年よりやや遅れている地域もありましたが、春作業全般を通してみると順調で、定植までのスムーズな進行に期待して作業を行っていました。

東相内で水稲や馬鈴しょ、ビートなどを作付けする、きたみらいもち米振興会会長の畑中利男さんは、今年度約26ヘクタール作付予定の「きたゆきもち」の播種作業を4月17日から開始しました。今年の栽培開始にあたって、「新型コロナウイルスの影響がどのように出てくるか心配もあるが、昨年は豊作傾向だったので今年も引き続き、生産者一同病害等の対策をしっかり行き収量確保に努めたい」と期待を込めて話してくれました。

きたみらい管内での植え付け作業は5月20日頃より開始される予定で、もち米作付面積は約680ヘクタール、6億600万円の取扱高を見込んでいます。

手作り交通安全マスクット 事故防止へ願いを込めて



～JAきたみらいフレッシュミズ訓子府地区会員～

JAきたみらいフレッシュミズ訓子府地区会員は、伝統行事として37年目を迎える「手作り交通安全マスクット」を訓子府小学校・居武士小学校の小学1年生、認定こども園の年少から年長クラスの子供達に合わせて134個を寄贈しました。

昨年まで当JAフレッシュミズ訓子府支部の会員で作成していましたが、令和2年度からの支部再編に伴い、支部行事から地区行事へと変更し実施することになりました。

当初、支部再編を機に地域独自の活動は失くす方向で進んでいましたが、歴史ある行事のため継続したいと当時の役員らの熱い想いが会員へ伝わり、今後はフレッシュミズ訓子府地区会員や訓子府地区女性農業者が参加できる行事として継続することとなりました。

マスクットのデザインは毎年役員で考え15名程の参加者で作成。出来上がったものは訓子府神社にて玉串拝礼を行い、交通事故が起こらないようにと願いを込め子ども達へ渡されます。

今年のデザインは干支にちなんでネズミのマスクットを作成。過去には、子ども達が笑顔になりますようにと、黄色いスマイルちゃんを作成したこともあり、毎年個性豊かなマスクットが出来上がります！

さっそく身に付けた児童らは、「かわいいマスクットをもらえて嬉しい！」と笑顔で話し、作成者は、「交通事故に気を付けて元気に登下校してほしい」と願っていました。



▲帽子に付ける児童

INFORMATION

高齢者福祉活動(生活相談業務)に関する意向調査について

4月号のおひさまサラダに掲載しました通り、高齢者福祉活動(生活相談業務)は介護予防活動の推進を目指し、自立可能な後期高齢者(75歳以上)を主とした活動へと業務内容を変更する運びとなりました。また、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、接触の機会の低減を図り、事前の意向と実態を調査し、活動対象を調整することと致しましたので、ご理解の程よろしくお願い致します。

なお、対象(今年度75歳を迎えられる方)となる世帯には下記の文書を同封させていただきますので、ご家族間で相談の上、返信用封筒にて**5月21日(木)**までに返送をしていただきますようよろしくお願い致します。

また、希望される方に対しての面談は引き続き行っております。年齢などに関わらず、生活に対しての不安をお抱えの方はお気軽にご相談ください。

※下記の調査で得た情報は相談業務の実施以外の目的で使用することはありません。

また、ご本人の同意をいただいた場合を除き、外部に公開することは致しません。

▼高齢者福祉活動(生活相談業務)に関する意向調査票



今年度の担当者は下記の通りです。
よろしくお願い致します。

担い手G: 榎本 明莉
(社会福祉士)
番号: 090-2690-0674

相談員: 辻本 修子
地区: 北見・相内
上常呂・端野
番号: 090-2691-3493

相談員: 長谷川 静香
地区: 温根湯・留辺蘂
置戸・訓子府
番号: 090-2691-3521

新型コロナ対策として～金融窓口にビニールシートを設置～



▲設置したビニールシート越しに対応する職員

本店金融窓口にて4月21日から新型コロナウイルス感染予防対策として、ビニールシートの仕切りを設置しています。

全国に発令された緊急事態宣言を受け、マスク着用や手の消毒のほかに、更なる予防対策の強化に飛沫感染対策としてビニールシートの設置を始めました。設置には、JA職員が窓口の形に合うように色々な資材を活用しながら工夫して自作しました。

窓口を利用した組合員からは、「窓口での利用は密接な距離感になるので、感染防止対策がしっかりとれているのは安心する」と話していました。

「アツい女性農業者」を ご紹介★ 農作業や育児の合間で趣味に没頭

JAきたみらいフレッシュミズの遠藤希美会員は、北海道ドレスメーカー学院を卒業後、洋菓子店の販売スタッフとして働きながら趣味の一環でハンドメイド商品を販売していました。その後、訓子府町実郷の遠藤淳さんと結婚し、農作業や家事、育児と多忙な日々を送っています。

JAきたみらいセンター事務所に隣接している「ガーデニングハウス四季倶楽部」では、花や野菜の種苗、園芸用品の販売を行っているほか、雑貨コーナーも設けられており、当JAフレッシュミズ会員や地域住民が作る雑貨も並び、ハンドメイド商品をお目当てに来店する方も多くいます。

遠藤会員は、得意であるハンドメイドのものづくりを農作業や育児などの合間の短い時間を使い現在も行っており、アクセサリをはじめ、スタイやミトンなどのベビー用品を製作し同店舗に卸しています。

好きなことに対しても一生懸命に向き合う遠藤会員は、ものづくりに費やせる時間はごくわずかのため大量生産はできないが、地道に作り上げていくことがハンドメイドの魅力だと教えてくれました。また、「これからも温かみのあるものをつくり続けていけたら」と今後の製作への意気込みを話してくれました。



▲遠藤会員のハンドメイド商品

ガーデニングハウス 四季倶楽部
ガーデニングハウス 四季倶楽部
所在地～北見市中ノ島町1-1-8
定休日～5月、6月は無休、7月以降は日曜日

牛乳を飲んで地産地消を応援してます!



▲今回取り纏めを行ったきたみらい牛乳

新型コロナウイルスが依然として終息の目途がたないなか、当JA地域内の生乳で生産されている「きたみらい牛乳」も影響を受けています。地域のホテルや飲食店が次々に休業しているため、牛乳の消費が落ち込んでおり、製造に必要な一定量を下回ることから3月に製造を休止していました。

しかし、「客足が少なくても地元産を使いたい」と温泉施設からの要望をうけ、当JA役員や農業関係団体など約400人に購入を呼びかけることによって250kgを超える消費となり、製造に必要な量を確保し、地産地消の促進となりました。

きたみらい酪農振興協議会会長の中島英樹さんは「農協合併以来、地元の優良な牛乳をアピールする方法はないかと、協議会やJAが各方面に働きかけて実現したきたみらい牛乳は少ないながらも確実に地域に根ざしてきていただけに、簡単には止められない。新型コロナウイルス禍により、生乳・乳製品の消費量が減少しているなかで、市販されている大手の牛乳もぜひ、手に取ってもらいたいのは山々だが、このようなミニブランドの火も消さぬよう、消費者の皆さんの理解を頂きながら進めていきたい」と話しました。

現在、Aコープおけと店、くねっぶ店、るべしべ店でお買い求めできますので、ぜひ飲んでみてください。



▲きたみらい牛乳の消費を呼びかけるJA職員

INFORMATION

第3回 理事会報告

4月21日、午前9時00分より第3回定例理事会が開催され、報告事項11件、決議事項9件が協議され、原案通り承認されました。

- 【報告事項】**
- ①令和2年度監事監査計画について
 - ②内部監査（経営定期点検）報告について
 - ③組合員状況報告について
 - ④財務状況報告について
 - ⑤理事に対する資金の貸付に係る報告について
 - ⑥3/10～11融雪水被害について
 - ⑦新型コロナウイルス組合員罹患時の対応フレームについて
 - ⑧R元産産共計玉ねぎ・馬鈴しょの選果販売状況について
 - ⑨生乳生産状況及び個体取引価格状況について
 - ⑩購買部における新型コロナウイルス感染症の影響について
 - ⑪購買部門連休対応について
- 【決議事項】**
- ①出資減口について
 - ②行政庁に対する業務報告書について
 - ③外部出資の増口について
 - ④固定資産の取得・処分について
 - ⑤当組合における取引のリスク評価書及びリスク総括表の改正について
 - ⑥令和元年度道条例検査指摘に対する改善・対応状況について
 - ⑦規程類の改正について
 - ⑧理事報酬の配分について
 - ⑨コントラクター事業所定メニュー以外の作業受託実施について

新鮮を 手もとに

JA²MPとは？ JA北海道グループが送る、北海道産農産物と出会う情報アプリ

- JA直売所ナビ機能で旬のお得な情報が手に入る
- チェックインポイントを押めて農産物もゲット！北海道・おいしい農産物も年間550人にプレゼント
- 農家祭の情報がわかる！農産物やイベント、キャンペーン情報がわかる。



▲産業廃棄物搬送車の表示が義務化されております

※注意事項
●農耕用廃タイヤ、ビニールホースの回収は秋に行います。

本年の廃プラ回収につきまして、次の日程で行います。受入日時・場所や排出区分など確認の上、持ち込み願います。

なお、未洗浄農薬空容器は再生処理ができないため、**洗浄済みのものと比べ約10倍の処理費用が掛かります**。空容器、空袋は洗浄して排出をお勧めします。

- 受入区分
 - ・農ビ類
 - ・農ポリ類
 - ・未洗浄農薬空容器
- 受入時間
 - ・午前 9:00～12:00
 - ・午後 13:00～15:30 (訓子府 16:00)

日程	受入場所
6月10日(水)	温根湯選果施設
6月11日(木)	置戸堆肥センター
6月17日(水)	西相内小麦乾燥貯蔵施設
6月18日(木)	西相内小麦乾燥貯蔵施設
7月10日(金)	訓子府選果施設

※6月17日・18日の西相内小麦乾燥施設は全地区の受入が可能です。
※端野地区については選果施設内に玉ねぎ茎葉処理施設を建設するにあたり、保管場所のスペース並びに工事車両等の往来による安全面を考慮し、中止となっております。

農業用廃プラ回収のご案内
6月10日から各地区で

CARRY キャリイ

SAFETY CARRY

JA特別パッケージ

サボカー補助金 7万円

安全装備も充実でお手頃価格！

109.4万円

充実の安全装備！

SUZUKI Safety Support

EVERY エブリイ

SAFETY EVERY

JA特別パッケージ

サボカー補助金 7万円

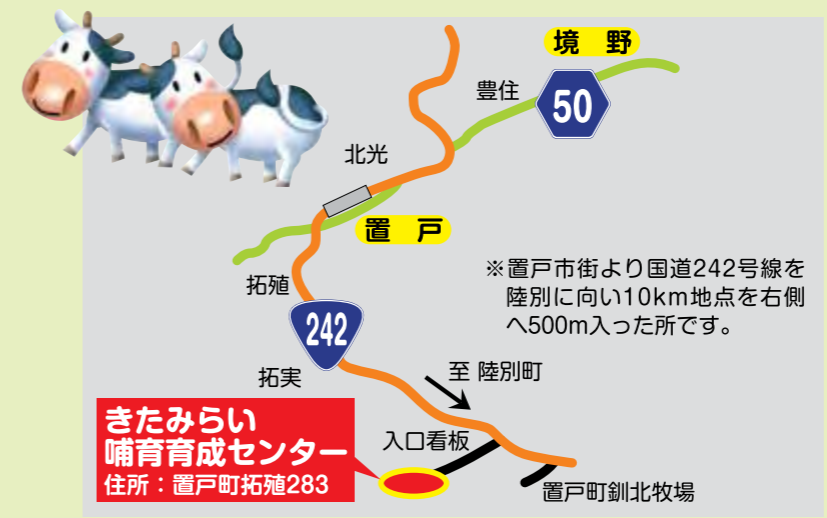
充実の安全装備！

SUZUKI Safety Support

129.6万円 138.8万円

サボカー補助金について

令和3年3月31日まで、年齢65歳以上となる運転者が対象となります。●新車の場合は、令和元年12月23日以前に新車新規登録(登録車)または新車新規検査届出(軽自動車)された自動車が対象となります。●同日以降に補助対象に追加された車種につきましては、追加された日から対象となります。●補助金の対象は、検査員検査の審査をクリアした車で、「デュアルセンサーサポート」または「デュアルカメラブレーキサポート」及び「衝突回避支援制御」が装備された軽自動車(登録車)または「デュアルカメラブレーキサポート」が装備された軽自動車(軽自動車)となります。●申し込みは、令和2年度中(令和2年4月1日～令和3年3月31日)に65歳を迎える方で、令和2年3月31日以前に登録(届出)された場合は補助対象外となりますのでご注意ください。●補助金の交付を受けた新車については、新車新規登録・届出された日より1年間、原則として同一の者による使用(車検証上の使用者名義を変更しないこと)が必要となります。●自家用自動車については、補助金の交付は、1人につき1台限りで、法人名義での購入は対象外となります。●事業用自動車については、法人名義の場合、使用する65歳以上の運転者の人数までが上限となります。●申請総額が予算額を超過し次第、終了となります。●車両登録・届出後、原則1ヶ月以内に審査機関に補助金交付申請書が受理される必要があります。補助金交付決定後、申請書に直接交付されます。●交付申請書の様式は、(一社)次世代自動車普及センターのホームページにおいて公表されています。●制度の詳細や申請手続き等については、経済産業省や国土交通省、(一社)次世代自動車普及センターのホームページをご確認ください。



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。

- 価格はトータル1,000円となります。(本体909円+消費税91円)
- お渡し時期は5月24日～6月24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

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

余剰堆肥の販売について
きたみらい 哺育育成センター

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



4月号まちがいさがしの当選者

4月号のまちがいさがしの答えは「2、4、7、9、12」でした。正解者42名の中から抽選の結果、当選者は次の方々です。

- ・鉄地河原和子さま (北見) ・小川 陽大さま (端野)
- ・齊藤さおりさま (置戸) ・東海林 翔さま (温根湯)
- ・今部 星さま (留辺蘂) ・村上 暁民さま (留辺蘂)
- ・能城 幸恵さま (訓子府) ・堀口 拓斗さま (訓子府)
- ・及川美恵子さま (訓子府) ・佐藤恵美子さま (訓子府)

以上の方々には、JAきたみらいの「麦まるごとうどん」3袋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「玉ねぎと鶏もも肉の黒カレー」と「玉ねぎとチーズが溶け込んだポークカレー」をプレゼント致します。

☑ コロナウイルスで外出自粛の中、玉ねぎの苗はスクスクと育っています。早く終息するといいですね。(置戸地区 齊藤 さおりさん)

まだまだ油断ができませんね。このような情勢の中でも育つ苗の遅しさに、なんだか元気を貰えそうです。農作業事故が多く発生する時期ですので、コロナウイルスを含め気をつけて作業して下さい!

学 校が休みになったので、これから農作業の手伝いをがんばりたいと思っています!! (訓子府地区 平塚 真子さん)

学校に行けないとお友達とも遊べなくてさみしいですね…。お手伝い、とってももらいです! コロナウイルスや風邪に気を付けて、無理せずお手伝いして下さいね!

🍷 つもご苦労様です。楽しくみています。(端野地区 小川 陽大さん)

ありがとうございます!まちがいさがしは楽しんでいただけましたか? JAきたみらいの小麦で作られた「麦まるごとうどん」を、ぜひお家で食べてみて下さいね☆

👉 トナム実習生のみなさん、がんばってください! ラッキョウは色々な食べ方あるんですね。天ぷらおいしそうなので、作ってみたいと思いました。(訓子府地区 及川 美恵子さん)

応援ありがとうございます!環境や文化が全く異なる地で、実習生の皆さんは日々頑張っています。お家で過ごすことが多かった今、ぜひ色々な料理にチャレンジしてみてください!



シニア野菜ソムリエ KAORUの **ベジタブルライフ**

シントウガラシ (シントウ)

～食べ方いろいろ「甘トウガラシ」～

シントウのプロフィール

- 【分類】ナス科トウガラシ属
- 【原産地】中南米の熱帯地方
- 【おいしい時期(旬)】夏(6～10月ころ)
- 【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・E、カリウム、ビタミンB6など

見分け方

きれいな緑色 表面に張りがある

黒く変色したりしぼんでいない

硬く感じるものは鮮度が落ちている場合も

育ち過ぎると食味が落ちる

ヘタがしっかっている

触れると軟らかく弾力を感じる

辛味の強いものが折れている!

辛味のあるシントウの特徴

- ・形が長い
- ・種が少ない
- ・全体が黒みを帯びた緑色

保存方法

新鮮なうちに食べるのが一番おいしい!

冷蔵保存 4～5日を目安に使い切り!

冷凍保存 保存目安 1か月程度

数本まとめて新聞紙またはパーペタールで包み、ジッパー付きの保存袋かポリ袋に入れて野菜室へ

暖かい環境で育った野菜なので、冷蔵庫に長時間入れておくと低温障害を起し、傷みが進む風味や食味が落ちる

水洗った後、水気を拭き取り、冷凍用保存袋に並べて入れて冷凍庫へ

ポイント 1本ずつ凍らせてから保存袋などに入れて冷凍のバラバラになりやすい

シントウのじみツ

歴史 15世紀にコロンブスによって中南米からスペインにもたらされ、その後欧州の涼しい環境で辛味の少ない品種が誕生したといわれている

16世紀に日本伝来 江戸時代に辛味のあるトウガラシの栽培が始まる

明治時代以降 甘味種が導入

名の由来 漢字では「獅子(し)唐辛子」と書くの起つたのが由来

未熟な野菜 シントウもピーマンと同様、未熟な緑色のうちに辛味を食する野菜

完全すると赤くなる

シントウのいろいろ

ししとうがらし 緑色で5cmほどの細長い形。見た目は青トウガラシに似ており、通常、辛味はほぼなく、特有の香りとほろ苦さが特徴

伏見甘長とうがらし 15cmほどもある細長い甘味種の京都府伏見地区で江戸時代から作られており、京野菜の一つ。現在でも主に関西で栽培

みもとうがらし 10cmほどの細長いトウガラシ。シヤインゲンに似た形の丸ごと炒め物や天ぷら、煮物などに利用される。主に奈良県で栽培

万願寺とうがらし 10cmほどの大型の甘味種の京都府舞鶴市万願寺地区で栽培されていたことが名前の由来。京野菜

シントウの力

カプサイシン 脂肪燃焼や血行を促進する作用がある。辛味種のトウガラシに多く含まれる成分

β-カロテン 血圧の上昇を抑える作用のあるカリウム、エセルギー代謝に関わるビタミンB6も比較的多めに含む

ビタミンE 老化予防、血行促進、冷え改善、美肌などに役立つ強い抗酸化作用があり、β-カロテンやビタミンCと一緒に摂取すると、相乗効果が期待できる

ビタミンC 風邪予防や疲労回復、肌荒れ予防などに効果的

β-カロテン 体内でビタミンAに変換され、腎臓の健康維持、視力維持、喉・肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれている。抗がん作用にも期待できる

楽しみ方・食べ方のコツ

1 洗ってしっかり水気を切る。半分取り、へたを切り落とす

2 縦に切り込みを入れるか、竹串などで穴を開ける

ポイント そのまま加熱調理すると硬くなる恐れがあるので、必ず切り込みを入れた穴を開ける

種を取る際は、半分はカットして開口部から種を取り除くか、古い物を破る場合はつまようじや細いマドラーなどを使って種を出す

調理法

生 伏見とうがらしや万願寺とうがらしは、みそやコチジャンを付けてかじると、歯触りも良く美味

炒め物 油との相性が良好。ジャコ、ごま、おろしなど油で炒め、酒、みりん、しょうゆなどを加えて炒め煮。強火でやっとならめると食感や風味が良い

煮物 さっと炒めてから煮る炒め煮が一般的。ジャコなどと煮物にするとご飯に合うおかず。よくたくに軟らかく煮てもおいしい

揚げ物 シントウや万願寺とうがらしなどは天ぷらや素揚げに。素揚げをだしが効いた調味液に漬けて揚げたとしても美味

焼く 万願寺とうがらしや伏見とうがらしは、炭火で素焼きしてしょうゆやしょうゆやかつお節をかけるのが定番

4月号「エシャレット」と「エシャロット」の違いについて
4月号にて取り上げた「エシャレット」として紹介した「エシャロット」は、市場に出回り始めた当初は「エシャロット」と呼ばれていましたが、小型タマネギの一種で、フランス料理やイタリア料理に用いられる「シャロット(原名)」「エシャロット(フランス名)」との区別を避けるため、現在は「エシャレット」と呼ばれています。

おひさまサラダ COOKING
 ♥おいしいもの大好き!♥

アサリとナバナのオイル蒸し



◆ 材料 (2人分) ◆

- アサリ100g
- ナバナ1束
- ニンニク1片
- タカノツメ1本
- 白髪ネギ適宜
- オリーブ油大さじ1/2
- 白ワイン1/4カップ

◆ 作り方 ◆

- ①フライパンにオリーブ油とニンニク、タカノツメ、アサリを入れてふたをして弱火にかける。
- ②アサリの口が開き始めたら白ワイン、ナバナを入れて再びふたをして強火にかける(約2分)。
- ③アサリの塩気で十分ではなかったら軽く塩(材量外)で味を調べ、器に盛り白髪ネギをのせ出来上がり。

新ジャガとアスパラのバター煮



◆ 材料 (2人分) ◆

- 新ジャガイモゆでた物2個
- アスパラガスゆでた物5本
- トマト中1個(4等分)
- 紫芽(むらめ、赤シソの若芽)適宜
- サラダ油適宜
- かつおだし汁2カップ
- バター大さじ1
- 塩・こしょう適宜
- しょうゆ小さじ1/2

◆ 作り方 ◆

- ①ゆでた新ジャガイモは厚めに輪切りにしサラダ油で素揚げする。
- ②鍋にだし汁とバターを入れて中火にかけ、沸いたところに素揚げした新ジャガイモを入れて弱火にして10分ほど煮る。
- ③同じ鍋にアスパラガスとトマトを入れ3分ほど煮る。
- ④仕上げにしょうゆを入れ、塩・こしょうで味を調べ器に盛り、紫芽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「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフ 永井 智一(ながいともかず)

編集後記

- ・入組してから早くも1か月が経ち、今回おひさまサラダに初めて携わりました!ドキドキしながら編集後記を書いています。今は右も左もわからず、戸惑う日々ですが、1日でも早くみなさんのお役に立てるよう頑張ります!
- ・農作業ではこれから植え付けや播種作業が終盤を迎えます。「手洗い」「うがい」「消毒」を忘れずに、元気に作業にのぞみましょう!(佐藤 静香)

JAきたみらい概要

(令和2年4月14日現在)

- ・組合員数(正) 1,636人
- ・組合員数(准) 6,259人
- ・組合員戸数(正) 954戸
- ・貯金 111,822百万円
- ・貸出金 11,102百万円
- ・出資金 4,813百万円