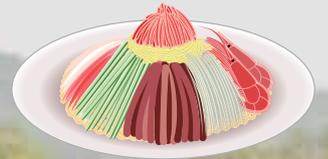


おひさま サタタ

2020



vol.211

8



はいっポーズ

《上常呂地区・広郷》

大丸日向さんと歩人くん・葉生くん

(紹介は2ページです)

特集

1日農業バイト『daywork』
アプリを活用してみませんか？



季節の薫り



見頃を迎え、馬鈴しょの花満開

夏の暑い日差しが差し込む中、きたみらい管内で各作物の収穫作業が始まりました。

7月に見頃を迎えた馬鈴しょの花は、北海道ならではの風物詩として6月下旬から咲き始め、辺り一面に白色や紫色の花を咲かせていました。

馬鈴しょの花にも花言葉が存在し、「恩恵」「慈愛」「慈善」「情け深い」といった花言葉がつけられ、古くから貴重な食糧として人々を助け、世界中から愛され続けた馬鈴しょは、消費者の食卓に欠かせない野菜となっています。

馬鈴しょの収穫は、8月下旬から本格的に始まります。



表紙紹介

仲良し3姉弟、元気に健康に!

大丸家を訪れると、ご両親と一緒に少し離れた様子の長男・歩人さんと次男・葉生くんがお出迎えしてくれました。しほらくすと、普段は部活で忙しい長女・日向さんが急いで帰ってきてくれました。

日向さんは、ほわ〜っとしているように見られがちですが、本当はしっかり者で優しい性格。また、まじめで何事も一生懸命取り組みます。以前は、空手をしていたが、中学生になつてからはテニス部に入り練習に打ち込んでいます。JC(女子中学生)の間では何が流行っているのか聞いてみると、まさかのジャンケン(笑)仲の良いお友達とは何をしても楽しいですね!

誰もがうらやむほどキレイなお肌の歩人くんは、照れ屋さんで目立つのは少し苦手ですが表紙の写真を引き受けてくれる優しいお兄ちゃん。学校から帰宅後、おじいちゃんの俊一さんと魚釣りに行くのが大好きと教えてくれました。

末っ子の葉生くんは、元気いっぱい愛されキヤラ!働く車が好きで、将来の夢はバスの運転手さん。お気に入りのトラックも見せてくれました。

3人はとても仲が良く、喧嘩はほとんどしません!歳は離れていますが、みんな対等に遊んでいるそつで撮影中も3人で色々なポーズを考えてくれたりおんぶをしたりと仲の良さが伝わってきました。お父さんの裕之さんは、「一番は健康に育つこと!そして、自分のやりたいことをやってほしい」と話してくれました。



【ご家族紹介】
左から～おばあちゃんの道子さん(62)、長男の歩人くん(11)、お母さんの美喜子さん(38)、次男の葉生くん(4)、おじいちゃんの俊一さん(65)、長女の日向さん(14)、お父さんの裕之さん(37)
作付内容:玉葱、赤玉葱、春小麦、甜菜など約15.5㍏

もくじ CONTENTS

特集

1日農業バイト『day work』アプリを活用してみませんか?..... 4

○季節の薫り..... 2

○表紙紹介「仲良し3姉弟、元気に健康に!」..... 2

○JAトピックス..... 6

○ほのぼのの広場
・ブリティウーマン
・なかよし夫婦..... 8

○JAからのお知らせ..... 9

○おひさまサラダクッキング「簡単洋風玉子丼」手羽先とトウモロコシのスープ..... 16

利用までの流れ

- ①利用希望者は、同封した利用申込書に記入し地区事務所またはふれあい相談グループ担当者へ提出してください。
- ②提出後、JAでアカウントを作成し利用希望組合員へご連絡いたします。その後、アプリ内でアカウント登録作業（ログイン）を行ってください。（利用料は現在かかりません）
（アプリはアップストア及びグーグルプレイより「デイワーク」で検索し、インストール願います）
- ③登録後、仕事募集をしたい日に求人情報を登録。登録内容を閲覧したバイターが応募してきます!!（利用マニュアルは前回配布しておりますが、必要な方は営農振興部担い手グループまでご連絡ください）



利用条件

- ①農作業の請負や派遣とは異なり、アプリを介して生産者とバイターを無料で結びつけるサービスなので生産者がバイターを直接雇用する形となります。
- ②賃金や手当等の雇用条件は生産者が設定します。また、労災保険の加入が前提条件となります。
- ③バイターの多くは初めて農作業に従事する方がほとんどですので、リピーターとなってもらうためにも、バイターに寄り添った農作業環境（簡易トイレの設置等）を整えるよう、ご配慮願います。

利用状況

7月31日現在

項目	実数
daywork 実利用組合員戸数	23戸
仕事の募集数	148件
仕事の募集人数	273名
組合員が採用した人数	230名 (うち*中止は43名)
仕事の募集に対しての成立率	84%
北見市内の求職者登録数	197名

*中止とは、天候不良や畑の状況により急遽仕事が無くなった場合のこと

利用にあたっての注意事項

不特定多数の方が圃場に訪れることとなります。ブーツカバーの着用や消毒を行うなど、病害虫の発生予防には細心の注意を払ってください。

●ご不明な点があれば営農振興部担い手グループへお問い合わせください。（TEL：24-2145）

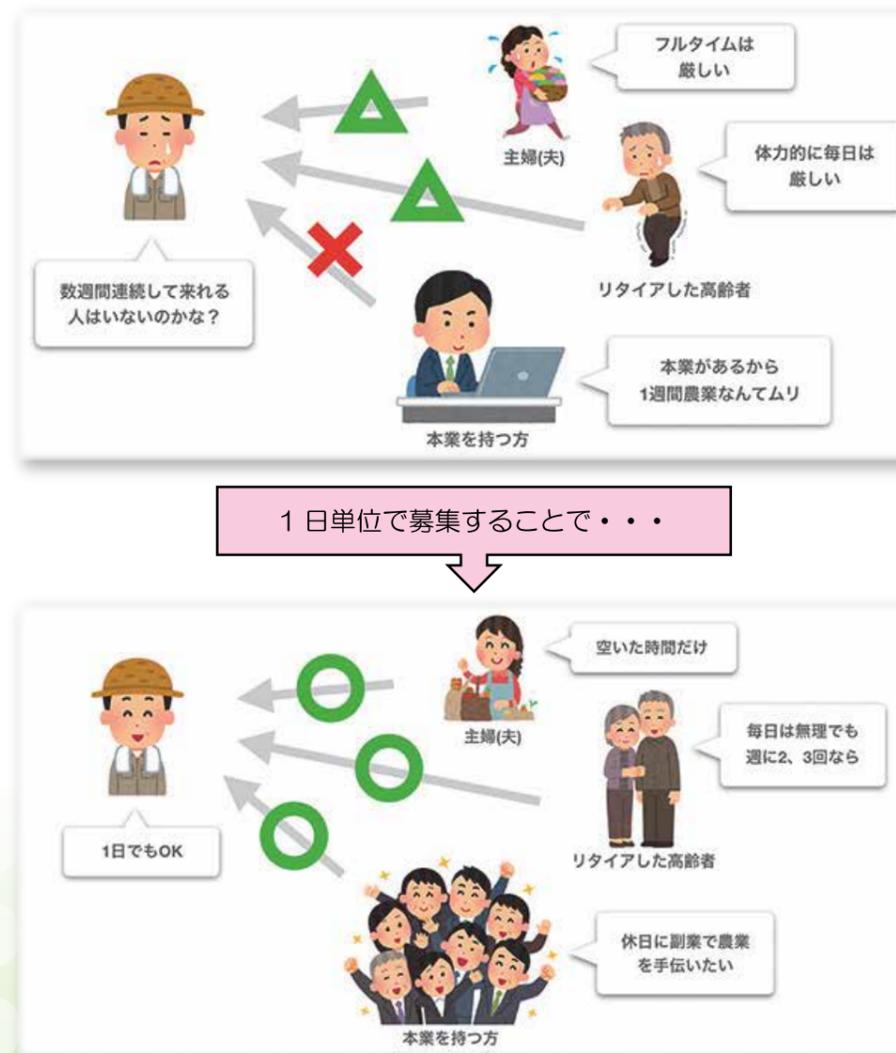
「daywork」とは

生産者と農業で働きたい求職者（バイター）を1日単位で結びつけるサービスで、生産者の仕事の募集に対してバイターが応募していくというシステムになります。アプリ利用実績は2019年より北海道の十勝地方で本サービスが開始し、現在では延べ4,000人以上のマッチングが成立しています。

1日単位での募集のため、今までよりバイターを募集しやすくなります。



【dayworkによる新しい労働力の募集】



今までとは違う新しい層の方々がきてくれるようになり、地域全体で経験者を増やすことで、誰を雇っても2・3年後には経験者となります。



J A トピックス

青年部が廃農機具を回収 ～農村の環境美化を目的に～



当JA青年部西支部留辺薬地区は7月17日、同地区を対象に廃農機具の回収を行いました。

この取り組みは、青年部が農村環境美化推進運動の一環として毎年7月中旬に行っており、今年で18年目となります。

廃農機具や部品をはじめ、パイプ類、オイル缶、鉄骨、タイヤなど約11トン回収しました。

この活動は毎年好評であり、なかなか整理がつかず、家や畑の周りに置き去りにされている廃農機具類がきれいに片付けられ、農村の環境美化につながっています。

留辺薬地区の山田地区長は「自分たちの地域に目を向けた活動は大切なことだと思うので今後も継続して実施していきたい」と話してくれました。

青年部は今後も環境に配慮した活動を念頭に、廃農機具回収を継続していく方針です。

青年部は今後も環境に配慮した活動を念頭に、廃農機具回収を継続していく方針です。



▲廃農機具回収を行う部員

収穫作業手際よくスムーズ ～農福連携スタート～



▲利用者に作業説明をする佐藤さん



▲作業に励む利用者

当JAでは、7月中旬より農福連携事業をスタートさせました。昨年に引き続き北見市内にある就労移行支援施設「川東の里・風楽里」の利用者9人が、受入農家の下で収穫作業を行いました。昨年の実証体験で、作業の質に問題なく丁寧な作業を行うことから、今年度より不公平感がなく、利用者同士で一体となって作業を行えるよう、出来高による賃金体系としています。

農福連携は、地域における障がい者の就労訓練や雇用の場だけでなく、労働力不足問題を抱える農業にとって、働き手の確保や地域農業の維持を目指し取り組んでいます。

14日に、同市美里の佐藤正人さんの圃場で真白の葉と根を切り落とす作業を行いました。真白は一般的な玉ねぎに比べ、傷みも早く慎重な取り扱いが必要であり、収穫作業のほとんどを手作業で行っています。

受入した佐藤さんは「昨年同様、手際よく作業してくれたので予定していた量を収穫でき、大変助かった。今後も人手を必要とする作業があればお願いしたい」と話してくれました。

今後、ニンニクの種割り、大根の洗浄作業などを行う予定です。

サラタマ収穫作業開始！～外国人技能実習生～



▲根切り作業を行う竹中さん



▲収穫作業を行う実習生

当JAでは、サラタマ（サラダ玉ねぎ）の収穫作業が7月中旬から始まりました。今年度は天候に恵まれなかったものの、品質・収量ともに上々の出来を見込んでいます。

端野地区でサラタマを約55a作付けしている、有限会社竹中農産の竹中義博さんの圃場では、7月16日より収穫作業を開始しました。

定植は例年と同時期に開始し、作業は順調に終了しました。低温が続き、生育に不安がありましたが、その後天気にも恵まれ例年通りの収穫時期となりました。

収穫の時期を迎えたサラタマは、手作業を要す作業のため、技能実習生9人が手作業で葉と根を切り、コンテナ詰め作業を行いました。

竹中さんは「サラタマの収穫は手作業で行うため、技能実習生が手伝いに来てくれて助かった。干ばつや日照不足はあったものの、全体的に生育は進み、無事に収穫の時期を迎えることができた。この後の作業も順調に進んでくれれば」と期待を込めていました。

農用廃プラ回収を実施 ～環境保全に配慮～



当JAでは6月10日から7月10日までの1カ月の間に、使用済み農業用ビニールやポリフィルム、農業用プラスチックの回収を4ヶ所で行いました。

生産者は農業用ビニール類、農業用ポリフィルム類、未洗浄農薬空容器に分別し、相内地区や訓子府地区など各受入所へ持ち込まれました。

今回集まった廃プラの回収量は450トンを見込んでおり、すでに廃棄物運搬業者が苫小牧のリサイクル業者に運び終えています。

11月上旬にも廃プラ回収を行う予定となっており、当JAからは、環境保全の観点から生産者に適切な分別と洗浄、排出を都度呼びかけています。



▲廃プラ回収受付の様子



▲生産者の農用廃プラの荷下ろし作業

地元和菓子店と協力し、農産物をPR

～JAきたみらい青年部～

JAきたみらい青年部は今年度、地元農産物のPR事業を行っており、北見市内の老舗和菓子店「一勝庵」に依頼し、同JAのロゴマークを焼き印したどら焼きを作製しました。

「一勝庵」のどら焼きは、当JA産エリモ小豆やきたほなみ、オホーツク産ビート糖を使用しています。同店では地元農産物にこだわってお菓子を作っており、原材料の全てを地元産でとの思いで新商品の考案や既存の商品のリニューアルをしています。

当JA青年部部長の有馬慎吾さんは「これまであまり商品化されてこなかった作物で作られたお菓子

をクローズアップすることで耕作者のモチベーションの向上とコロナウイルスの影響を受けている地元お菓子店の応援ができれば」と今回の取り組みの主旨について話しました。また、「一勝庵」で専務取締役を務める苅谷博樹さんは「きたみらい産の作物は品質が良く和菓子業界も注目している。生産者にはこれからも高品質のものを継続して生産してほしい」と生産者の皆さんへ期待を寄せていました。

焼き印したどら焼きは今後、関係機関等への贈答品として利用する予定となっています。



▲作製したロゴマーク入りのどら焼き



▲どら焼きを持つ苅谷専務（中央左）と有馬部長（中央右）ら

○どら焼きの注文方法

電話注文時に「きたみらいどら焼き〇個」とお伝えください。

※価格は@150円（税込）

常時100個ほど在庫保管しておりますが、冷凍保存のため1日前的問合せが必要となります。（大量発注の場合は2週間前に注文をしてください）

※当日購入は不可

○御菓子処「一勝庵」について

北見市北4条西5丁目11番地 TEL:0157-23-3733 定休日:水曜日



ほのぼのの 広場

プリティ ウーマン



「仲間の輪、広げましょう！」

端野地区・協和
ふるや きみえ
古屋 君江さん(63歳)

今回は女性部端野支部の古屋支部長に登場いただきました。

◆出身、結婚に至るまでは？

出身は端野町緋牛内で実家は酪農家でした。高校卒業後は、端野町農協に勤めており結婚を機に退職しました。夫とは高校の同級生で青年団でも会っていましたが、当時は顔見知り程度であり話したことはありませんでした。その後、知り合いがきっかけをつくってくれ、一生懸命仕事をする姿に惹かれてお付き合いするようになり、1年ほどで結婚しました。

◆趣味は？

趣味は、野菜づくりや野球観戦で3、4年前に女性部で札幌ドームに行き観戦したのはとても楽しかったです！最近では、1人でやる趣味よりも夫と2人でできる趣味がいいなと思うことも…。2人で日帰り温泉に行くのも楽しかったですし、今後は時間があればパークゴルフなどもやりたいですね！

◆ご自身はどんな性格だと思いますか？

よくぼーっとしていて、何を考えているのかなと思われるくらいマイペース。よく言えば、穏やかな性格かもしれないです（笑）大勢の前で話すのは苦手ですが、人の話を聞いたりお話しすることは好きです！

◆組織活動の魅力や今後の抱負は？

女性部は楽しいだけでなく、やりがいや学びがあり、達成感も味わうことができる活動がたくさんあることが魅力です。例えば、昨年のオホーツクJA女性部研修大会・家の光大会でのステージ発表では、準備から支部が一丸となり、とても達成感がありました！本番では他支部の方に盛り上げていただき女性部のつながりにとっても感動しました！この他にも、魅力的な活動がたくさんありますし、未加入者やフレミズの方が参加できる活動もあります。お仕事の息抜きも兼ねて是非参加してみませんか？

Qお付き合いのきっかけは？

晃さん……たまたま遊んだ先で出会い、一目惚れしました。

静子さん……初めて出会ったときは特に意識することはなかったです（笑）しかし、何度か誘われるうちに自然と惹かれていきました。

Qお二人の趣味は？

お互い旅行が大好きで、国内・海外問わず様々な場所へ行きました。かつてはキャンピングカーに乗って道内一周もしましたし、パスポートを更新しながら、海外を15か国は巡りましたね。

Qお二人でこれからしたいことは？

日本を一周することが夢です。時間に追われずのんびりと旅行がしたいですね。コロナウイルスが落ち着いたらすぐにでも行きたいです。

Qお互い好きなのは？

晃さん……全てが好きです。
静子さん……とても温厚なところ。喧嘩したことがありません。

Qお互いへの感謝の言葉

晃さん……今までたくさん苦勞をかけたから、できる事ならゆっくりさせてあげたいです。今までありがとう。これからもよろしく。
静子さん……これから先もよろしく。お互い年をとっていきますから、手を取り合って元気でいきましょうね。



ながよし夫婦

夢は日本一周！旅行が大好き

温根湯地区・平里
とうかいりん
東海林

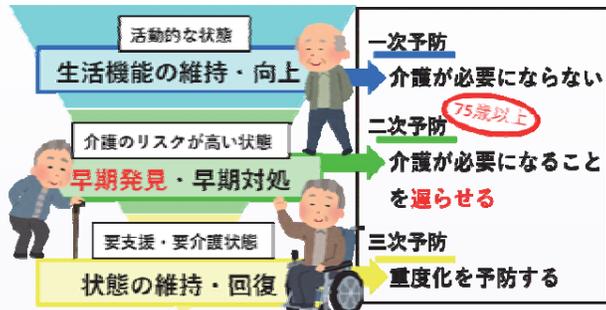
あきら
晃さん(65歳)
しずこ
静子さん(65歳)

INFORMATION

介護予防について 地域資源の活用と早期発見

高齢者が元気な生活を続けるためには、**介護の予防**に取り組む必要があります。パズルや体操がよく行われていますが、**社会参加**もその効果が期待できます。

介護予防にはいくつかの分類があります。機能を維持し続けるだけでなく、機能が低下し始めたときに、**早くに気付く**ように備えておくことも重要です。



・社会参加と早期発見

自分や家族が衰え、出来ないことが増えていくという事実は受け入れ難いものです。「この程度なら、まだ介護が必要なほどではない」と思い、対応が遅れることがあります。また、機能の低下は時間をかけて少しずつ進みます。たまに会う親戚が家族より先に「何か変だ」と気付くのはこのためです。このように、**一緒に暮らす家族**だけで高齢者の**様子の変化に気付くことは困難**です。



クラブに通っていた場合、普段と違う様子があれば、他の参加者が気付くかもしれません。一緒に出掛けるような親しい友人がいれば、家族には言いづらい困りごとでも相談できるでしょう。

このように、高齢者を**気にかける存在**が多いほど介護の予防もしやすくなるため、**社会参加が大切**になります。

・介護予防につながる地域の社会資源

サークルや近所づきあいなど、人とのつながりは色々ありますが、以下の**社会資源**は介護予防に特に効果的です。これらは**行政や保健師**が関わるため、介護や健康について専門家の目線から適切な助言や知識が得られます。普段外出する機会が少ない方はぜひ参加を検討してみてください。

地域にある主な社会資源

<p>老人クラブ とりあえず何かしたいという方に向いています 問い合わせ：社会福祉協議会、老人クラブ連合会 開催頻度：月に1回～5回程度 年会費：2000円～4000円ほどかかります 内容：交流会、体力測定、運動、講座など 対象：おおむね60歳以上の方</p>	<p>高齢者大学 様々なことを積極的に学びたい方に向いています 参加方法：公民館等に申込書を提出して下さい 開催頻度：月に1回～5回 授業料：無料（教材費などが別途かかります） 内容：講義、クラブ活動、行事（運動会など） 対象：60歳以上の市民で学習に関心のある方</p>
<p>地域サロン 地域の幅広い人達と交流したい方に向いています 連絡先：地域包括支援センター、社会福祉協議会 開催頻度：月に1回～5回 参加費：保険料、材料費などがかかります 内容：脳トレ体操、茶話会、健康づくりなど 対象：高齢者、障がい者、子どもとその親</p>	<p>介護予防教室 心身の衰えを改善したい方に向いています 申込み先：行政の福祉課、地域包括支援センター 開催頻度：おおむね週に1回 参加費：無料（一部材料費などがかかります） 内容：体操、栄養管理、認知症予防など 対象：おおむね65歳以上の方</p>

※自治体や会によって、費用などが異なります。詳細は必ずご確認ください。

※お問い合わせ先：担い手グループ 24-2145（榎本・辻本・長谷川）

協力してくれる夫に感謝したい

JAきたみらいフレッシュミズの仲山美知会員は、5年前に建てた自宅の一角にネイルサロン「salon de kiraM」を併設。来店した方の要望に合わせ、サロンに用意されたカラーやパーツ、ストーンなどを使い、ジェルネイルを施しています。



▲施術する仲山会員

仲山会員はオホーツク管内遠軽町出身。高校卒業後は洋菓子店の販売スタッフや一般企業の事務を務めていました。昔から手先を使う細かい作業が好きだったため、25歳の時にネイリストを目指し札幌市へ。ネイルスクールへ通い技術を習得したものの、当時の北見市ではネイルサロンは主流ではなく一般企業へ再就職。夫の優一さんと結婚し、出産したことを機に勤めていた会社を退社し、子育て中心の生活となりました。少しずつ自分の時間に余裕ができたことをきっかけに、「人生一度きり。好きなことをしたい」という思いが募り、市内のネイルサロンで技術の勉強を経て、プロのネイリストになりました。



▲施されたジェルネイル

農繁期の忙しい時期には農作業を手伝い、家族の協力のもと時間を有効に使いながら予約を受けつけています。

仲山会員は「自分の仕事や活動に協力してくれる夫に感謝したい」と話し、施術に訪れた方は「毎回癒しを求めに来ている」と仲山会員の人柄、技術に魅了されている様子でした。



夏期地区別懇談会終える

～8会場に354人出席～

7月13日から16日までの4日間、8会場においてJAの夏期地区別懇談会が行われ、組合員と家族のみなさん354人が出席しました。

JAからは常勤役員と西・南・東地域ごとに役員が出席し、地域運営委員長の司会により進

行しました。

8会場において多くの組合員のみなさんから活発な意見や質問が出されました。

なお、懇談会で出された意見・要望などについては後日「Q&A」にてお知らせ致します。



▲32人が出席して行われた相内地区懇談会

地区毎の出席状況				
地区名	組合員戸数	出席人数	出席戸数	出席率
温根湯	64	29	20	31.3%
留辺蘂	33	20	14	42.4%
置戸	82	41	29	35.4%
訓子府	271	78	70	25.8%
相内	70	32	25	35.7%
上常呂	99	42	41	41.4%
北見	152	45	41	27.0%
端野	181	67	63	34.8%
合計	952	354	303	31.8%

INFORMATION

『家の光』をご紹介します!

家族みんなで読める雑誌

『家の光』は、JA組合員をはじめ地域の人々の暮らしに役立つ情報誌です。

「家の光」は、読者参加の紙面づくり、感動読み物、時事問題や料理、健康、子育て、高齢者介護、家庭園芸など、「得する、役に立つ、元気が出る」記事が満載です!!ぜひ一度、読んでみてはいかがでしょうか。

購読に関するお問い合わせは、担い手グループまでご連絡下さい。
【問い合わせ先】TEL:0157-24-2145

毎月3大特集と手芸&健康のミニ特集を掲載

「ふるさとダイヤリー」では、全国の地域情報を紹介

連載記事も充実...気になる話題、料理のレシピや小説など

ぜひ手にとってみてください!

雑誌『家の光』のあゆみ

JAグループの活動

第6回 理事会報告

7月31日、午前9時15分より第6回定例理事会が開催され、報告事項16件、決議事項4件が協議され、原案通り承認されました。

【報告事項】

- ①内部監査(購買部門)報告について
- ②組合員状況報告について
- ③財務状況について
- ④令和2年度夏期地区別懇談会意見集約について
- ⑤人事の発令について
- ⑥道連の決算及び剰余金について(中央会)
- ⑦作況調査(7月15日)について
- ⑧令和2年度作付実態調査集約について
- ⑨高収益次期作支援交付金等の取組状況について
- ⑩令和元年産共計玉ねぎ・馬鈴しょの本精算について
- ⑪小麦なまぐさ黒穂病全筆調査結果について
- ⑫令和元年産てん菜本精算について
- ⑬令和3年産玉ねぎ作付指標について
- ⑭JAきたみらい青年部によるJA・地元農産物PR事業について
- ⑮JAバンク基本方針に基づく体制整備モニタリング(内部監査・貸出審査)報告
- ⑯重要病害虫の対応経過について

【決議事項】

- ①固定資産の取得・処分について
- ②令和2年度1億円を超える信用の供与等の変更について
- ③理事に対する資金の貸付について
- ④規程類の改正について

1市2町に「高度無線環境整備推進事業」への活用要請

6月30日、当JAは農業者の担い手不足や労働者の高齢化によって労働力の確保が困難となる中、生産性の向上を図り効率的な作業による生産コストの削減を図るためスマート農業の推進に向けた取り組みが必要であり、北見市、訓子府町、置戸町に対し、農村部における光ファイバ高速通信網の整備に向け「高度無線環境整備推進事業」の積極的な活用を要請しました。

▲大坪組合長(左)、深川置戸町長(右)

退職のお知らせ

在職中は、組合員皆様を始め、地域皆様の御厚情をいただき誠にありがとうございました。

佐藤 花菜 H27.4 入組
H27.4 販売企画部
組織振興南グループ
販売企画部
H31.4 販売企画部
玉ねぎグループ 主任
令和2年6月30日付 退職
■在職期間5年3カ月

未来を拓く協同組合

SDGsとJA

監修=JCA(日本協同組合連携機構)

SDGsとは

近年、SDGs(エスディーゼーズ)という言葉が世界中で注目を集めています。SDGsとは、持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)の略称で、2015年に国連で採択された国際社会の共通目標です。貧困や飢餓、気候変動といった人類・地球全体が直面する問題を解決し「持続可能」な世界を実現するために、17の目標を掲げ、2030年までの達成を目指して世界各国で取り組みが進められています。

協同組合はこれまでも貧困や飢餓などの問題に取り組んできたことから、国連によりSDGsを達成するための重要な組織として位置づけられています。JAグループは第28回JA全国大会で、自らの事業・活動がSDGsの達成に貢献するものであることをふまえて、JAグループの取り組みの成果を広く発信することを決めました。JAも地域社会の課題解決に努めるとともに、SDGsの達成へ貢献していきます。

SDGs17の目標

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

全国のJAや生協など協同組合が取り組む主な実践例

- 2 飢餓をゼロに 国内における農林漁業の振興と食料の安定供給、こども食堂・フードバンクの運営、移動購買
- 3 すべての人に健康と福祉を へき地医療の提供、高齢者・障がい者等のケア事業、介護予防活動、子育て関連事業
- 11 住み続けられるまちづくりを 移動購買の実施、助け合い活動、災害救助活動
- 12 つくる責任 つかう責任 食の安全確保と情報提供
- 17 パートナリシップで目標を達成しよう 国内外における協同組合間の連携

JCA監修「1時間でわかる SDGsと協同組合」をもとに作成

耕ぞう、大地と地域のまらい。

一お詫びと訂正一 先月号(210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。
P21 まちがいさがしの当選者(誤) 岩橋 椎葉さま ⇒ (正) 岩橋 椎奈さま

★大好評につき、全道累計販売台数 1,000台突破★

CARRY

JA特別パッケージ

安全装備も充実でお手頃価格!

109.4万円

こちらの価格にプラス 20,000円!

シガーライター
アングルポストプロテクター
スプリングセット(リーフ)

の3点を追加可能!

EVERY

JA特別パッケージ

充実の安全装備!

129.6万円 138.8万円

お問合せ先: 農機自動車G 車輛整備工場 TEL:0157-47-4820 まで

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



7月号まちがいさがしの当選者

7月号のまちがいさがしの答えは「2、7、9、10、12」でした。正解者33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

- ・荻野 鈴さま (北見) ・宮島 和子さま (北見)
- ・市田 信一さま (北見) ・杉山さち子さま (北見)
- ・東海林静子さま (置戸) ・風早 葉月さま (訓子府)
- ・児玉 凜さま (温根湯) ・中川 陽子さま (相内)
- ・吉田 充輝さま (端野) ・館野二美江さま (端野)

以上の方々には、JAきたみらいの「北見玉葱焼肉のたれ」と「芳醇 玉葱醤油」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「黒酢が入った玉ねぎドレッシング」と「麦まるごとうどん平打ち」2袋をプレゼント致します。

6 0才を目の前にして、ハウス野菜作り2年目です。最初は「ワー、大きくなった！」と喜んでいられますが、6月後半からは虫と病気で、なかなか難しいです。(置戸地区 東海林 静子さん)

新たなチャレンジは、日々の生活に良い刺激を与えてくれそうですね。何事も挑戦には失敗や困難がつきものです。おいしい野菜をたくさん収穫できるといいですね！

コ ロナなのが天候なのが、今年の花がとても美しく咲いているような気がして毎日眺めています。(北見地区 つぶやくさん)

今年はほどよく雨が降り太陽も出たので、花が大きく立派に育っている印象を受けました！8月はヒマワリなど様々な花が見ごろを迎えるので、ますます花を眺めるのが楽しみになります。

新 規就農者の方々、頑張ってください！

(留辺蘂地区 今部 幸江さん)

ご声援ありがとうございます！新規就農者の方々は、まさに今農作業に追われる日々であると思われそうですが、病気や怪我無く、豊穡の秋を迎えていただきたいですね。

ほ くは野球をしています。コロナウイルスの関りけいで大会がすくなくなっています。その大会をがんばっていきます。(訓子府地区 濱野 大悟さん)

今年は夏の甲子園も中止になってしまいましたね…。大会がすくない分、さらに日々の練習を一生けんめい続けていくことが大切です。次の大会でも全力のプレーができるようにがんばってください！！



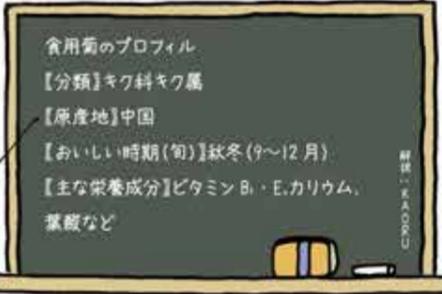
シニア野菜ソムリエ kAORUの

ベジタブルライフ

イラスト：小林祐美子

食用菊

～彩りに負けない高い栄養価～



見分け方

花びらが張りがあり枯れやしおがない

花びらが平らではなく、丸まって筒状になっている

色が鮮やかで美しくみずみずしい

香りが良い

鮮度が良くシャキシャキとした食感!

保存方法

乾燥は大敵! 日持ちしない!

冷凍保存

花びらを軽くゆでてしっかり水気を切って冷凍する

冷蔵保存

温めたキッチンペーパーやラップで包む

少量ずつラップに包むか保存用袋に自然解凍して酢の物やあえ物、おひたし物などに

食用菊のじみ

歴史

奈良時代

(中国から)鑑賞用の菊の伝来。中国では古くから薬用や食用として利用

江戸時代

食用菊の酢あえを食べていた!

食用菊の旬と特長

秋の日本料理を彩る華やかな食材。旬の秋は香り強く風味豊かなのでシャキシャキとした食感!

主な産地

国内シェアは豊後県! 主に刺身身のつまなどに使われる「つま菊(小菊)」を栽培

食用菊の力

ビタミンB1: 代謝を高め、疲労回復を促す効果がある。目の疲れの緩和にも

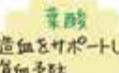


花をお茶にして飲むのもおススメ! 香り成分でリラックス効果



ビタミンE: α-トコフェロール。活性酸素を除去し、強い抗酸化作用がある。老化予防、生活習慣病予防、免疫力向上、美肌などに

カリウム: 血圧の上昇を抑える作用があり、高血圧予防に。利尿作用を促すため、むくみの解消に



葉酸: 造血をサポートし、貧血予防

楽しみ方・食べ方のコツ

おひたし、あえ物、酢の物

色鮮やかになるよ



花びらを極くよく取り、水で洗う。さっとゆでて冷風にさらし、しっかりと水気を絞って利用。ゆで過ぎ要注意! 食感や香りが損なわれる

ゆでるとき、お湯にお酢を少量入れるのがポイント

天ぷら、刺身

刺身にそのまま添える

チカラザケ、パッチョ、おひたし、酢の物など

取った花びらを散らす



食用菊のいろいろ



小菊

黄色の小菊の主に飾りや添え物として利用。刺身のつまとして彩りによく使われる。温室栽培で通年安定して供給される品種は「こまり」「秋月」「金錦」など



阿房菊

鮮やかな黄色の中輪種の苦味がほとんどなく、甘味がある。柔らかく、香りも良い。酢の物やおひたしに最適。天ぷらなどにも利用可能。花びらをシート状にした干し菊(菊のり)も有名



延命菊

紫色の大輪種のシャキシャキとした食感が特長。苦味は無く、風味が良い。山形の「もっのほか」「もっのり」、新潟の「かきのもと」「おまのほか」など地域ごとに呼び名がある





簡単洋風玉子丼



◆ 材料 (2人分) ◆

豚ひき肉120g
フルーツマト2個
鶏卵1個
サラダ油大さじ1
水1カップ
ブイヨンキューブ1個
アサツキ小口切り適宜
ご飯2膳分

◆ 作り方 ◆

- ①フライパンにサラダ油をひき、ひき肉をよく炒める。
- ②①に角切りにしたフルーツマトを入れさらに炒める。
- ③②に水、ブイヨンキューブを入れ、中火で煮込む。
- ④フライパンの水分が3分の1になったら、卵を溶き回し掛けてとじる。
- ⑤丼にご飯を盛り付け、④をのせアサツキを散らし出来上がり。

手羽先とトウモロコシのスープ



◆ 材料 (2人分) ◆

手羽先6本
トウモロコシ ...1と1/2本
(生のまま6つにカット)
ローリエ1枚
塩小さじ2
粒こしょう小さじ1
水1200ml

◆ 作り方 ◆

- ①手羽先は関節部分に切り込みを入れ、塩小さじ1ほどを擦り込む。
- ②鍋に水、①の手羽先、ローリエ、塩と粒こしょうを小さじ1ずつ入れ中火にかける。沸騰したらあくを取りながら弱火にして20分煮込む。
- ③カットしたトウモロコシを入れてさらに15分煮込み、塩(分量外)で味を調え出来上がり。器に盛る。

✿ 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

- ・今年の九州豪雨は、河川が氾濫し過去に例を見ないほど被害が甚大となりました。被災された方々のやり場のない悲しみを思うと心が痛みます。1日も早く復興しますことをお祈り申し上げます。
- ・カラッと晴れたと思えば、どんよりとした曇り空と雨が続く7月でした。しかし、気温はどんどん夏本番の暑さになっており、8月も引き続き熱中症対策が必須です！
(佐藤 静香)

JAきたみらい概要

(令和2年7月17日現在)

- ・組合員数(正) 1,628人
- ・組合員数(准) 6,183人
- ・組合員戸数(正) 951戸
- ・貯 金 111,881百万円
- ・貸 出 金 16,567百万円
- ・出 資 金 4,813百万円