

JAきたみらい

おひさま サタダ

2020



vol.214

11



はいっ ポーズ!

《訓子府地区・日出》

飯田高昇さん・^{たかのり}幸美さん・^{ゆきみ}帆香ちゃん

(紹介は2ページです)

特集

『玉ねぎ集出荷施設』
完成から1年を迎えて
～高品質で安定的な供給を目指し～



秋の味覚 長いも収穫

季節の薫り



朝晩の冷え込みが厳しくなってきた10月下旬、きたみらい管内では長いもの収穫が始まりました。上常呂地区広郷の酒井秀徳さんの圃場では、10月25日から本格的に収穫が始まりました。酒井さんは今年、約30㍍栽培しており、「今年は集中的な雨があまりなく天候に恵まれ、順調に収穫を迎えている。大きさ・品質の良いものがとれているので、より多くの人に食べてもらいたい」と話してくれました。

今年の長いもまつりは、コロナウイルスの影響により中止となってしまいましたが、収穫した長いもは選別、規格ごとに箱詰めされ、市内のスーパーや関東圏に向けて販売されます。当JAは15戸が約364㍍を作付けし、約35.3㍍を出荷する予定です。



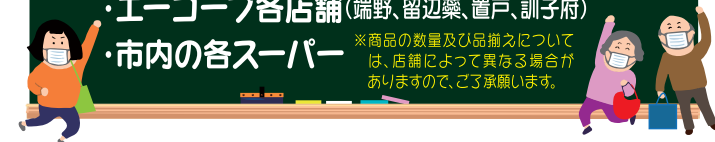
▲収穫した長いもを手にする酒井さん

長いもまつり 中止のお知らせ

長いもの販売先は以下を予定しております

- ・エコープ各店舗(端野、留辺蘂、置戸、訓子府)
- ・市内の各スーパー

※商品の数量及び品揃えについては、店舗によって異なる場合がありますので、ご了承ください。



もくじ CONTENTS

特集

『玉ねぎ集出荷施設』

完成から1年を迎えて

高品質で安定的な

供給を目指し

4

○季節の薫り.....

2

○表紙紹介.....

「健康にすくすく
育ってほしい」

2

○JAトピックス.....

6

○ほのぼの広場.....

・きたみらい青年部
・プリティウーマン

11

○JAからのお知らせ.....

12

○おひさまサラダクッキング.....

「レンコン餅」
果ときのこのあん掛け

16

「若鶏とマイタケの
カレーフリット」

表紙紹介

健康にすくすく育ってほしい！

10月22日に飯田家を訪ねると、お父さんの高昇さんに抱っこされながら迎えてくれたのは、笑顔いっぱいの帆香ちゃん。写真撮影にもノリノリの笑顔で応えてくれました。

帆香ちゃんは昨年の7月20日に誕生して現在1歳3か月。歯も少しずつ生え始めたように、大きく笑い立派に生えた白い歯を見せてくれました。「パパ、ママ」の言葉を覚え、高昇さんにも幸美さんにも「パパ」とよく呼ぶそうです。ハイハイやつかまり立ちを完璧にこなさず、最近では後ろ6歩程歩けるようになったそう。これからの成長に目が離せません。

アンパンマンがとっても大好きで、取材中もアンパンマンのボールを使い、一緒にキャッチボールをしていました。とても人懐っこい帆香ちゃんですが、外や慣れない場所では大人しくなることも。でも、家に帰れば元気いっぱい在家中を遊び回ります。

そんな帆香ちゃんに裕之さんと由子さんは「おてんばだけれど、明るく元気な子で、笑顔がとってもかわいく癒されます」と嬉しそうに話していました。

高昇さんと幸美さんは「ケガなく健康に育ってほしい」といっています。今と変わらぬ明るく元気な子でいてほしい」と帆香ちゃんに期待を込めてメッセージを送りました。



【ご家族紹介】

左から～お父さんの高昇さん(31)、長女の帆香ちゃん(1)、お母さんの幸美さん(30)、おばあちゃんの由子さん(62)、おじいちゃんの裕之さん(58)

作付内容：玉葱、甜菜で約12㍍

『玉ねぎ集出荷施設』完成から1年を迎えて

～高品質で安定的な供給を目指し～

『玉ねぎ集出荷施設』完成

昨年、北見市西相内に国内最大級の「玉ねぎ集出荷施設」が完成してから1年が経ちました。施設面積が1万8843平方メートル（キュウリング室含む）の広さがあり、処理能力の向上や環境に配慮した施設として誕生しました。

本施設は、市場やスーパーなどの要望を受け、従業員の高齢化や女性の働き手が増えたことから、運搬など負担のかかる20センチ詰めではなく、10センチ詰めボール箱用ラインを設置し、実需者の要望にえています。令和元年6月には、修祓式が執り行われ、関係者ら約340人に施設の概要をお披露しました。



選果作業スタート

令和元年8月5日に待望の選果作業がスタートしました。日量400トン以上の選果能力を有し、安定的に全国各地の消費者へ玉ねぎを届けています。また、全国各地の市場関係者や市内小学生など、およそ3600人が見学に訪れ、規模の大きさと最新鋭の設備や性能の高さに驚きをみせていました。

11月には施設の完成を機に、地域内運搬を行う通運会社のトラック2台のトレーラー部分にラッピングを施し、きたみらい産の野菜を地域住



民にアピールするとともに、魅力ある農業やJAの情報発信を目指し、農業を身近に感じてもらう、多くのサポーターの輪を広げる取り組みを行っています。

◆以前との比較◆

導入後、当JAの選果処理能力は、日量1100トン以上となり、従前に対して10%超の向上となりました。また、冷蔵貯蔵施設が新設されたことにより、倉庫収容量も増え、計画的な出荷と倉入れ時期の前進につながり、併せて消費者のニーズに対して長期にわたる多様な販売展開が可能となったことから、消費地で一定の評価を受けています。

さらに、施設内には国内でも珍しい炭化装置を新たに設置し、選果時に剥ける玉ねぎの表皮を炭化させた後に燃焼させる仕組みで、暖房用に再利用し、環境保全の取り組みも行っています。

◆今後に向けて◆

処理能力の向上で、ユーザーや市場の要望に合わせた出荷量や出荷規格の発送が容易となり、販売効果に対する期待が大きくなっています。

そのような中、国内最大規模の本施設が拠点となり、全国の市場やユーザーを始め、東南アジア諸国への輸出など、消費者の求める販売展開が可能となっていることから、安定的に、高品質な玉ねぎの選果・発送を充実させることで生産者の期待にこたえる施設を目指します。





J A トピックス

大豆の収穫、順調に進む



秋も深まり木の葉も色づき始めた10月上旬、きたみらい管内では大豆の収穫が順調に進みました。当JA留辺蘂地区・温根湯地区・置戸地区の大豆耕作者28戸が共同で刈り取りを行う、きたみらい大豆収穫組合では、収穫期の降雨の影響もあり平年よりも遅い10月15日より収穫がスタートしました。

同組合組合長の庄司正行さんは「圃場の乾燥状態にムラがあり例年より遅い刈り取りとなった。

秋の高温により生育が進まなく小粒傾向ではあるが、収穫は順調に進んでいる」と話してくれました。

収穫された大豆は、当JA受入調製施設に運ばれた後、オホーツク管内女満別町のオホーツクビーンズファクトリーで調整し全国へ出荷されます。

当JAの今年の作付戸数は178戸。面積は約790㌦で昨年より約30㌦増加し、収穫作業は10月末まで行われました。



▲大豆を刈り取るコンバイン



▲トラックへ積まれる大豆

乳牛、たくましく成長 ～広大な牧場に別れを告げ、一斉退牧～



オホーツク管内JAきたみらい地域では10月下旬、各地の牧場でJA職員や牧場従業員などが協力し、乳牛などの一斉退牧が行われました。

同JAではこれまで家畜の運搬を民間企業に委託していましたが、今春4月にホクレントラック訓子府事業所を設置し、トラック4台を導入したことでスムーズな運搬が行われました。

訓子府町共同利用模範牧場では10月21日と23日の2日間行われ、5月下旬から入牧した牛は約5か月間、広大な敷地の中でのびのびと過ごし、新鮮な牧草を食べて大きく成長。

各放牧区から1パドックに集められた乳牛を従業員らが、1頭ずつ耳標で確認し、生産者ごとに分けて次々にトラックに積み込まれ、約370頭が各酪農家の元へ帰っていきました。



▲牛の耳標を確認している様子



▲トラックに積み込まれる牛たち

てん菜収穫、高収量を期待して

～新機械導入、労働時間の削減を目指して～



▲新しく導入した機械で収穫している様子

きたみらい管内では10月上旬から、てん菜の収穫作業が始まりました。今年は生育が順調に進み豊作が見込まれることから、糖業社の操業に合わせ例年より早く収穫が開始されました。

「上ところビート利用組合」は3戸で組織されており、高齢化や後継者不足により担い手が減少するなか、規模拡大に伴う労働力不足を補完するため、高性能作業機を導入し労働時間の削減を図っています。

同組合組合長の角田大造さんは15日より、3戸合わせて約50㌦の収穫作業を開始しました。今年度新しい機械を導入したため、収穫、調整を繰り返しながら作業を行っており、圃場脇に集積されたてん菜は年内に製糖工場へ搬送されます。

角田さんは「今年の収穫は今のところ順調で、量も平年作になる見込み。このまま順調に進んでほしい」と話してくれました。

当JAのてん菜作付面積は約3,400㌦、生産量は約200,000トンを見込んでおり、収穫作業は11月上旬まで続く予定です。

置戸町特産、健康野菜ヤーコン

～収穫・選別作業順調に終了～



▲ヤーコンを収穫している様子

きたみらい管内の置戸町では、特産のヤーコンの収穫・選別作業を例年通りの10月中旬に終わりました。町特産の新しい作物として30年ほど前から栽培が始まり、当時は10戸以上の生産者で作付されていましたが、栽培のほとんどを手作業で行うため、面積の維持・拡大が難しく、現在では2戸の生産者で約53㌦作付されています。

同町産のヤーコンは、有機肥料を使用し、無農薬で栽培しているのが特徴で、収穫してから1ヶ月ほど熟成させ、オリゴ糖が増加した11月下旬が食べごろになります。

同町幸岡で43㌦作付している有馬和幸さんは、家族総出で8日から収穫を始めました。後継者の慎吾さんは「重労働で手間はかかるが、健康面でとても優れており、無農薬栽培なので安心・安全な面が時代のニーズに合っているため、今後も作り続けたい」と意気込みを語ってくれました。

今年度の同町での生産量は5トンを見込んでおり、道内外の市場に出荷されます。



J A トピックス

農作業の省力化に向けて ～ドローン実演会を実施～

きたみらいスマート農業推進協議会は10月12日、農業散布用ドローンの実演会を開催し、生産者やJA職員合わせて約40人が参加しました。

この実演会は、最新の技術が搭載された農業散布用ドローンが今春に販売開始されたことをきっかけに、同協議会会員やJA職員の情報共有を目的として開催されました。

この日は午前と午後の二部に分け、それぞれ生産者の圃場で実演。ドローンで圃場の測量を行った後にマッピングを行い、そのデータをもとにドローンによる散布作業を行いました。従来の機器と比較すると、1度の充電で散布できる面積やタンク容量が増えており、マッピングを行った後は自動飛行となることから労働力の省力化が期待されます。実演会に参加した生産者は導入に意欲を見せている様子でした。

また、参加したJA職員は「価格もどんどん安価になってきており、導入のハードルは下がっている。労働力の省力化や農作業安全の観点からも、今後の農作業には重要」と話しています。

同協議会では今後、GPSガイダンスを中心に利用方法等について知識習得に向けた活動を行っていく予定となっています。



▲機能説明をするメーカー担当者



▲意欲的に説明を聞く参加者



春に植えた野菜を園児と一緒に収穫！

～JAきたみらい青年部南支部～

JAきたみらい青年部南支部は10月15日、置戸町にある「こどもセンターどんぐり」の園児らと部員10人が春に植えた野菜の収穫体験を行いました。

収穫体験の前には、同センターの佐久間理事長が「みなさんじゃがいもは好きですか？」と聞くと、園児たちは「大好き！」と笑顔いっぱい答えていました。

園児たちは土の中から出てくる野菜を一生懸命収穫しては、嬉しそうに周りの友達や先生に見せていました。今年は、同町の特産であるヤーコンの生育が伸び悩んだものの、収穫できるまで成長し、園児たちは2人1組になって「せーの！」の合図で力いっぱい収穫していました。

同青年部の遠藤泰斗支部長は「青年部での活動が少ない中で、園児との収穫体験を行うことができてよかった。来年度もまた園児たちと楽しく、播種体験や収穫体験を行いたい」と話してくれました。

収穫した野菜は、園児たちがそれぞれ家に持ち帰りました。



▲野菜を収穫する園児



『RURAL STYLE COLLECTION』開催

～農業をクリエイティブに～

北見市留辺蘂町の「おんねゆ花え～根々の丘公園」で10月10日、『RURAL STYLE COLLECTION（ルール・スタイル・コレクション）』が行われました。

このイベントは、「るべし魅力あるまちづくり協議会」の会長を務める、温根湯地区の森谷裕美さんが携わり、「新たなオホーツク文化の創出」をコンセプトに、日本や世界で活躍する6人のクリエイターとアパレルメーカーの協力の下、開催されました。

当日は東京で活躍するシェフとコーヒープロデューサーによる白花豆等の地元食材を使用した食事とコーヒーが無料で提供

され、長蛇の列を作っていました。また、迫力ある和太鼓のパフォーマンスやアイヌ音楽のLIVE、トラクターパフォーマンスが披露され、会場の熱気が徐々に増していく中、ラストを飾ったのは作業着のファッションショー。東京のアパレルブランド「ユニバーサルオーバーオール」とコラボレーションし、世界で活躍するメイクアップアーティストYOSHITさん監修の下、次々と織りなされる洗練された演出と作業着のショーは来場客の視線を釘付けにしました。



▲ラストを飾るファッションショー

（フォトグラファー・MASA HAMANOIさん撮影）



ごぼうの収穫順調に

きたみらい管内では9月下旬から、ごぼうの収穫が始まりました。

北見地区の米森弘さんは、10月27日から約30㍓にわたって作付けされたごぼうの収穫を始めました。

トラクターに取り付けた機械で綺麗にごぼうを掘り起こし、手作業によってあっという間にコンテナいっぱいに積み込まれていきました。

今年の収穫にあたり米森さんは、「ごぼうは植え付け時期が1番の勝負所で、発芽が揃えば収量も見込める。今年は植え付けのタイミングもよく、好天続きであったため質・量ともに良好で順調な生育となった。季節の変わり目となる今、食物繊維が豊富で栄養のあるごぼうを沢山食べて、消費者の皆さんに健康に過ごして頂きたい」と話してくれました。

当JAでは現在13戸の農家が約6.6㍓作付けしており、約32㍓の出荷を見込んでいます。収穫されたごぼうは11月中旬頃まで、主に道外市場に出荷される予定です。



▲収穫作業の様子



農協法公布記念日にあたって

制定より73年目の11月19日



北海道農業協同組合中央会
代表理事会長 小野寺 俊幸

昭和22年11月19日に農業協同組合法（農協法）が公布され、今年で73年を迎えました。

戦後の食糧不足の混乱期に、農業者の協同組織の発達を通じ、「農業生産力の増進」と「農業者の経済的社会的地位の向上」を図り、国民経済の発展に寄与することを目的として、農協法が制定され、農協が設立されました。

農協は「農業者による農業者のための組織」であり、協同組合原則に掲げる「自主・自立」「民主的運営」の基本に立ち、相互扶助の精神のもと、幾多の困難な状況を乗り越え、組合員の皆様の営農と生活の安定並びにより良い地域社会の実現を目指し、今日に至っております。

今年は新型コロナウイルスという今まで経験したことのないウイルスが、世界的に感染拡大しており、こうしたコロナ禍において、道民に対し北海道農業から行動を起こすことで、農業と人、農村と都市、生産者と消費者（生活者）の関係のあり方を見つめ直していただくため、「AGRICULTION! HOKKAIDO（アグリアクションホッカイドウ）」と題した取り組みをJAグループ北海道が一丸となつて行っています。

「AGRICULTION! HOKKAIDO」は、主に次の3つをテーマとした行動であり、まず一つは日頃、北海道産農畜

産物を食べていただいている感謝をしつかりと伝えること、次に食料自給率の重要性に関する理解促進と具体的な行動変容を求めること、最後により多くの方に気軽に農業に接する機会を増やしてもらう（パラルノーカー）ための国民に向けた情報発信であり、第29回JA北海道大会で決議いたしました「北海道550万人と共に創る『力強い農業』と『豊かな魅力ある農村』の実現」と「農業所得の増大と、多様な担い手の確保・育成」、「次代につなげる協同組合の価値と実践」の一環として、しっかりと取り組んで参ります。

最後になりますが、JAグループ北海道は、協同組合の理念と精神を事業の拠り所とし、今後とも組合員の皆様が夢と希望を持つて営農と生活が続けられる環境を整えること、地域農業とJAの発展に全力でサポートすることをお誓い申し上げ、農協法公布記念日にあたってのメッセージと致します。

ほのぼのの広場

きたみらい 青年部



青年部の魅力は同年代と交流できること！

相内地区・豊田
ゆうや 矢田目 裕弥さん(27歳)

●最近、ハマっていること

子ども「鬼滅の刃」の映画を見に行き、ハマりました！（笑）

●農業を選んだ理由

長男ということもあり、幼いころから畑に出る機会が多く、次第に農業の魅力に惹かれて就農を決意しました。

●農業にける思い

消費者の方たちに美味しいと言ってもらえる作物を作り、安心安全なものを提供できればと思います。そのために、試行錯誤を繰り返し、高品質な作物を生産できるよう努力をしていきたいです。

●青年部の魅力

人とのつながりが多く、同年代の人たちと仕事の話や仕事以外の話など、たくさん交流を図れることが青年部の魅力だと思います。

今回は青年部西支部監事の矢田目裕弥さんに登場いただきました。

Pretty Woman プリティウーマン



「組織活動はとにかく楽しい！」

訓子府地区・北栄
南 まゆみさん(58歳)

今回は女性部訓子府支部の南まゆみさんに登場いただきました。

◆出身、結婚に至るまでは？

生まれも育ちも訓子府町日出です。私は役場で働いていて、夫とは当初、お互い顔見知り程度で話すこともありませんでした。しかし、当時は青年団活動がとても盛んに行われていて、その活動を通して夫との距離が一気に縮まり自然と惹かれるようになりました。お付き合いをはじめて1年ほどで結婚に至り、農家のお嫁さんになりました。

◆ご自身はどんな性格だと思いますか？

ぼーっとしています（笑）どちらかというと人を陰で支えるタイプ、穏やかな性格だと自分では思います。大勢の前で話すのは苦手、大きな研修会等での挨拶などは特に緊張してしまいますね。でも、親しい人とお話するのはすごく楽しくて好きです！

◆趣味は？

趣味はドラマを見たり、野球観戦をすることです。野球は子どもが小さい時に、家族でドーム観戦に行ったこともあります。また、女性部とは別に地区の班で3年に1度お金を積み立てて旅行に行っています。今まで九州や栃木、金沢などへ行きました。今年は念願の3年目の年でしたが、新型コロナウイルスの影響で中止となりました。また旅行に行ける日が来ることを楽しみにしています。

◆組織活動の魅力は？

女性部は交流の場がとても広がります！日常の仕事から解放されて、全力で楽しめるのが魅力です。

女性部訓子府支部で毎年6月に行っている運動会は、赤白チームに分かれ、ユニークな競技で争い皆さん大盛り上がりです。また、部員の皆さんと一緒に様々な研修や視察に行ける機会があることは、組織活動ならではの楽しみではないでしょうか。未加入者やフレミズの方が参加できる活動もありますので、是非気軽にご参加ください。

第9回 理事会報告

10月29日、午前9時00分より第9回定例理事会が開催され、報告事項15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令和2年度期中監査実施報告書について
②内部監査（個人情報保護・情報セキュリティ対策）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玉ねぎ加工処理施設の入札結果について
⑥マネー・ローンダリングガイドラインに基づくギャップ分析等の追加報告について
⑦不祥事未然防止に向けたJA自主点検の結果報告について
⑧作況調査（10月15日）報告について
⑨R2年産もち米生産見込みについて
⑩R2年産共計豆類の仮渡金について
⑪R2年産馬鈴しょ・玉ねぎの選果販売状況について
⑫生乳生産状況及び個体取引価格状況について
⑬高収益作物次期作支援交付金運用の見直しについて
⑭新エネルギーを活用した地域との共生ビジョンについて
⑮重要病害虫について

【決議事項】

①出資減口について
②固定資産の取得及び処分について
③規程類の改正について
④理事に対する資金の貸付について
⑤R2年産野菜生産出荷安定法に基づく指定野菜価格安定事業実施細則の変更について
⑥R3年産共計玉ねぎ・馬鈴しょ取扱要領の設定について（早出し取扱細則）
⑦R2年産農産物に伴う理事との買取品に係る取扱基準の設定について

営業時間変更のお知らせ

11月1日より、就業時間が次の通り変更させていただきますので、お知らせ致します。
(令和2年11月1日～令和3年3月31日)

センター・地区事務所					
	営業時間				備考
	平日	土曜日	日曜日	祝祭日	
事務所	9:00～17:00	9:00～12:00	休み	休み	第2・第4土曜日休業
金融窓口	9:00～15:00	休み	休み	休み	
(ATM)	9:00～18:00	9:00～14:00	休み	休み	
共済窓口業務	9:00～15:00	休み	休み	休み	

資材店舗					
	営業時間				備考
	平日	土曜日	日曜日	祝祭日	
生産資材拠点店舗	9:00～17:00	9:00～12:00	休み	休み	
北見	9:00～17:00	9:00～12:00	休み	休み	第2・第4土曜日休業
温根湯	9:00～17:00	休み	休み	休み	
置戸	9:00～17:00	9:00～12:00	休み	休み	第2・第4土曜日休業
端野	9:00～17:00	9:00～12:00	休み	休み	第2・第4土曜日休業

給油所					
	営業時間				備考
	平日	土曜日	日曜日	祝祭日	
北見中の島セルフ	8:00～19:00		8:00～18:00		
温根湯	8:30～18:00		休み	8:30～17:00	
留辺蘂	8:30～18:00		休み	8:30～17:00	
置戸	8:30～18:00		8:30～17:00		
訓子府セルフ	8:00～19:00		8:00～18:00		
相内セルフ	8:00～19:00		8:00～18:00		
上常呂	8:30～18:00		休み	8:30～17:00	
端野セルフ	8:00～19:00		8:00～18:00		

整備工場					
	営業時間				備考
	平日	土曜日	日曜日	祝祭日	
訓子府	9:00～17:00	9:00～12:00	休み	休み	
端野	9:00～17:00	9:00～12:00	休み	休み	第2・第4土曜日休業

認知症を支える① 家族が認知症かもしれないと思ったとき

高齢者の家族と生活していると「認知症かもしれない」と感じることはありませんか。

例えば、

- ・何度も同じことを言ったり聞いたりする。
- ・置き忘れ、しまい忘れが多くなった。
- ・些細な事で怒るようになった、頑固になった。
- ・味付けに不満を言うようになった、味付けが変わった。

等

あれってどこにしまったっけ？

加齢が原因となる物忘れもあります。しかし、このような状態が続く場合はなるべく早く専門の科のある病院を受診して、認知症が確かめるようにしましょう。

認知症の検査を勧めても拒否されることがよくあります。その際に、責めるような説得はせずに、健康診断などの理由で同意を得るようにしましょう。

さっきもその話したでしょ。もしかしてボケたんじゃないの。病院で認知症の検査を受けたほうがいいよ。

今年は家族みんなで健診に申し込んだよ。一緒に健診を受けに行こう。

専門の科とは
神経内科、精神科、心療内科、脳外科、「物忘れ外来」などの専門外来、のことです。
※迷った時はかかりつけ医に相談しましょう。

病院や行政の担当窓口、高齢者相談支援センターも認知症について相談に応じてくれます。使える支援はなるべく活用して、家族の負担を減らすようにしましょう。

お問い合わせ:担い手グループ 24-2145(榎本・辻本・長谷川)

早期予約 新車キャンペーン
令和2年10月1日(水)～12月31日(水)と契約分まで
CARRY JA特別パッケージ
1万円オフ!
安全装備も充実でお手頃価格!
お支払い総額 109.4万円のところ 108.4万円
10,000円引き!
充実の安全装備! もっと安心に営業を!
EVERY JA特別パッケージ
128.6万円 137.8万円
お問合せ先: 農機自動車G 車両整備工場 TEL: 0157-47-4820 訓子府町大町103番地

乗用車 スズキ
期間中、スズキの乗用車(軽車)で契約でオプション5万円分もれなくプレゼント!
軽トラック 期間中、キャライまたはサンバートラックの新車をご成約で付属品プレゼント!
軽バン 期間中、エフイまたはサンバーバンの新車をご成約で付属品プレゼント!
お問合せ先: 農機自動車G 車両整備工場 TEL: 0157-47-4820 訓子府町大町103番地

定期貯金 キャンペーン
11月2日～12月30日
JAオリジナル商品 麦まるごとうどん プレゼント!
●新規預入30万円ごとに JAきたみらい オリジナルうどん1袋進呈
一人最大5袋まで進呈します!!
JAきたみらい 詳しくは、お気軽にJA窓口までお問い合わせ下さい。
本店 留辺蘂支店 訓子府支店 上常呂支店
温根湯支店 置戸支店 相内支店 端野支店

強盗を想定した模擬訓練を実施

JAきたみらい訓子府支店で10月21日、北見警察署の協力を得て防犯模擬訓練を行いました。職員21人が参加した訓練では、強盗犯が押し入ったという想定で現金を要求、警察が来てから犯人の特徴、服装などの聞き取りを実施。本番さながらに対応し防犯意識を高めました。

北見警察署の吐師警部補は、「今回は模擬訓練なので、事前に役割分担や手順が分かった状態で行った。実際に強盗事件があったときは事前の準備が大切。今日の訓練を思い出して、対応をお願いしたい」と話してくれました。



▲真剣な表情で訓練に取り組む訓子府支店の職員

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



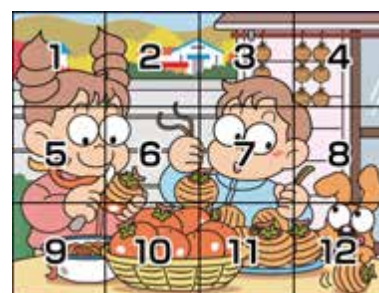
10月号まちがいさがしの当選者

10月号のまちがいさがしの答えは「4、6、8、9、11」でした。正解者40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

- ・田中 仁美さま (北 見) ・安斉 大夢さま (北 見)
- ・中嶋 賢さま (北 見) ・丹羽 美和さま (端 野)
- ・伊藤ユキ子さま (上常呂) ・合田まゆみさま (上常呂)
- ・澤山 亜紀さま (留辺蘂) ・小野奈々子さま (訓子府)
- ・小池エミ子さま (訓子府) ・久保百合子さま (訓子府)

以上の方々には、JAきたみらいの「玉葱ポン酢」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「大正金時と鶏肉のキーマカレー」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。

昨 年よりも収穫作業が早く終わり、紅葉の移り変わりを楽しむ心のゆとりがあるのが嬉しいです。窓ガラスの掃除しなくちゃ！

(上常呂地区 合田 まゆみさん)

青々しい木々も気づけばすっかり秋模様になっていますね。そして気づけばあと2カ月で1年が終わります…。今から早めの大掃除を進めるのもいいかもしれません。

今 年も無事故で収穫期を乗り越えました。よかったあ。

(訓子府地区 伊藤 拓さん)

収穫作業お疲れ様でした！昨年同様、今年も収穫時期の農作業事故件数は高く推移しました。農作業も落ち着いた頃ですが、引き続き農作業安全を意識していきましょう。

読者の声

寒 くなってきました。学校に歩いていくの「いやだなあー」と思います。

(留辺蘂地区 坂下 恭梧さん)

特に風が強い日は、家から出た途端に家に戻りたくなりますよね。

でも、学校ではお友達と美味しい給食が待っています！頑張って登校しましょう！

天 高く人馬肥える秋です。馬が合う仲間と美味しいものを食べに行きたいですね。

(北見地区 鈴木 昌子さん)

秋の作物は本当に魅力的で、つついお店で手に取ってしまいます。

竹馬の友と美味しいものを食べながら語らう秋もいいですね。お見事なコメントありがとうございました！



シニア野菜ソムリエ
kAORUの

ベジタブルライフ

イラスト：小橋美子

ルッコラのプロフィール

【分類】アブラナ科キナンド目
【原産地】地中海沿岸
【おいしい時期(旬)】10～12月ころ、4～6月ころ
【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・E・K、鉄、マグネシウム、アリルイソチオシアネートなど

見分け方

香りが良く、葉が葉がピンとして張りがある葉の色が鮮やかで、みずみずしい……



お好みで選ぶ

水耕栽培
葉が軟らかく香りや風味が穏やか

露地物

野性的な風味で成長に促して香りが強くなる

NG

鮮度が落ちている葉が黄色っぽい切り口が変色している

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ

乾燥防止

少し湿らせたペーパータオル・新聞紙にふんわりと包み、ポリ袋や保存袋に

香りや風味が損なわれるので、早めに使い切るよう

根元を下に！立てて鮮度を維持

ルッコラのいろいろ



ルッコラ

アブラナ科の一年草。イタリア料理ではポピュラーで、サラダやカルパッチョ、肉料理の付け合わせに使用される。葉は生食可能



セルバチコ

「ワイルドルッコラ」とも呼ばれる多年草。イタリア料理で重宝される。ルッコラに似た味わいだが、より野性的な風味が特徴。強い辛味、苦味があり香り高い

ルッコラ

～イタリア料理で定番のハーブ～

ルッコラの子供たち

β-カロテン・ビタミンE

活性酸素を抑え、肌や血管の老化予防、免疫力向上に効果的

ビタミンK

骨の形成に関与。カルシウムとの相乗効果で骨粗しょう症予防が期待できる



ミネラル
鉄分はプルーンの4.5倍！貧血気味の友にお勧め

ビタミン

葉の部分に多い。ビタミンKはホウレンソウの2倍！



風邪予防、疲労回復、美肌に効果的

アリルイソチオシアネート

辛味成分の強い抗酸化作用、抗菌作用が特徴で、がん予防や血栓予防に効果的

楽しみ方・食べ方のコツ

パマのような風味が特徴。他の食材と調理することで風味が引き立つ

生食

特有の風味とフレッシュな香りが楽しめる。サラダ・カルパッチョなど

炒め物、おひたし、パスタ、揚げなど、加熱調理もOK。風味や香りを損なわないよう、さっと火を通すくらいがお勧め

好相性

チーズ・生ハム・トマト、オリーブ油

味わいや色合いの引き立て役

和料理、肉料理

ピュアにして

ソース、スープ、ムースに

ルッコラのじみツ

歴史

ローマ帝国時代、地中海沿岸原産で栽培



日本

1980年代ころ、イタリア料理館で急速に浸透



正式名称

ルッコラ・コレティザータ(Rucola (altivata))

英名: ロケット (rocket)、アールグユラ (arugula)

ロケットに似ている葉から(葉が直立している葉)

イタリア名: ルッコラ (rucola)、ルーコラ、ルケッタ (ruchetta)

フランス名: ロケット (roquette)、エルーカ (eruca)

和名: キバナズシロ

葉がダイコンの葉と似ている(ダイコンの古名はズシロ)



花
クリーム色に近い白色

おひさまサラダ COOKING

♥おいしいもの大好き!♥

レンコン餅、栗ときのこのあん掛け



◆ 材料 (2人分) ◆

レンコン	300g	〈あん掛け〉
片栗粉	大さじ2	かつおだし
栗(蒸した物)	6個	3/4カップ
シタケ	2個	みりん
マッシュルーム	2個	大さじ1と1/2
ミツバ	適宜	薄口しょうゆ
おろしショウガ	小さじ1	大さじ1と1/2
サラダ油	適宜	
水溶き片栗粉	大さじ1	

◆ 作り方 ◆

- ①レンコンを粗めにすりおろし、片栗粉と混ぜ合わせ耳たぶほどの硬さに一口大に丸め、180度のサラダ油できつね色になるまで揚げる。
- ②鍋にあん掛けの材料と食べやすい大きさにカットしたシタケ、マッシュルームを入れ火かけ、火が通ったら水溶き片栗粉を回し入れあんを作る。
- ③器に①と栗を盛り付け、②を上から回し掛け、おろしショウガをのせ、ミツバを散らして出来上がり。

若鶏とマイタケのカレーフリット



◆ 材料 (2人分) ◆

鶏もも肉	1/2枚
マイタケ	50g
サラダ油	適宜
塩	適宜
(A) 鶏肉の漬け地	
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1
おろしショウガ	小さじ1
おろしニンニク	小さじ1
カレー粉	小さじ1
(B) フリット衣	
小麦粉	100g
ビール	120g
(C) ポン酢だれ	
ポン酢	大さじ2
オリーブ油	大さじ2
ダイコンおろし	大さじ1

◆ 作り方 ◆

- ①鶏もも肉は細く切り、ボールに入れ混ぜ合わせた漬け地(A)に10分漬ける。マイタケは一口大にばらしておく。
- ②フリット衣の材料(B)を混ぜ合わせ、①を入れて衣をまぶし、180度の油できつね色に揚げ軽く塩を振る。
- ③器に②を盛り付け、合わせたポン酢だれ(C)を回し掛け、お好みのハーブ(材料外)を飾って出来上がり。

※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

- ・令和2年も早いもので残り2ヶ月を切りました。皆さんにとって今年1年、どんな年でしたか?今年は何といっても「コロナウイルス」による影響が大きかったですね。世界各地で猛威を振るっているコロナウイルスの影響により、色々な組織で予定していた活動やイベントが自粛されるなど、例を見ない年だったと思います。引き続き、「新しい生活様式」に準じた感染症対策の予防に努めましょう。
- ・さて、朝晩の気温もグッと低くなったことで、体調を崩しやすい季節となりました。今年は特に、コロナウイルスとインフルエンザの両方を予防するなど体調管理には十分気を付けましょう。(大石 友和)

JAきたみらい概要

(令和2年10月20日現在)

- ・組合員数(正) 1,625人
- ・組合員数(准) 6,159人
- ・組合員戸数(正) 945戸
- ・貯金 110,767百万円
- ・貸出金 19,672百万円
- ・出資金 4,813百万円