

JAきたみらい

あけびま  
さくらが

迎春

2021



vol.216

1

表紙の紹介は2ページをご覧ください





## 2021年は丑年!

## 季節の薫り



今年は十二支の2番目になる丑(うし)年です。

もともと十二支は植物が循環する様子を表しているといわれており、丑年は、子年に蒔いた種が芽を出して成長する時期とされています。先を急がず目の前のことを着実に進めることが将来の成功につながる近道となります。「牛の歩みも千里」という諺のとおり、努力を怠らないことが大切です!

今回は、置戸地区秋田の片桐敏史さんが飼育する仔牛に登場してもらいました。新たな年を仔牛のかわいい表情とともに迎えて頂ければと思います! 2021年が皆さんにとって素晴らしい1年となりますように。



## 表紙紹介

近年、まとまった雪の降る時期が遅く、日の出の写真撮影としては厳しい年が続いており、今年も、毎日天気予報をチェックしながらタイミングを見計らっていましたが、締め切り間近となり断念。

端野方面へ向かっている最中、たまたま通りかかった場所がイメージしていた撮影場所としてピッタリだったので、12月16日の早朝、氷点下10度近くまで冷え込む中、薄暗かった外も現地に到着する頃には明るくなるほど、夜が明ける速さを感じました。

シャッターチャンスを逃すまいと待ち構えていましたが、なかなか日が昇らず、ちょっとよそ見をしている際に光が差し込んできたので、慌ててシャッターを切りました。

昨年は、なんと言っても新型コロナウイルスの年だったと思います。世界各地に広がった感染が生活を一変させ、新しいライフスタイルを余儀なくされた年でした。今年も、この感染症が終息を迎え、以前の日常が戻ることを切に願うとともに、今年一年災害なく豊穡の秋を迎えられますことを願っています。



▲北見市常盤公園にて撮影(12/18)  
(撮影条件に恵まれず、来年再チャレンジ)

## もくじ CONTENTS

○まちがいがさがし……………14	○JAからのお知らせ……………10	新春特集 「私の夢と希望」……………6	○年頭の「挨拶」……………4	○季節の薫り……………2
------------------	-------------------	------------------------	----------------	--------------



# 農業を担う若い世代が「夢と希望を持ち、農業を誇れる」ように



きたみらい農業協同組合

代表理事組合長  
大坪 広 則

各種イベントの自粛や外食・中食の需要減少等の影響を受け、各作物の更なる需給緩和が懸念されているところです。

このような状況の中、新型コロナウイルス感染症の発生当初より、日々感染症対応の最前線でコロナと戦いながら、命がけで患者の治療にご尽力されている医療従事者の皆様に、あらためて感謝と敬意を表する次第であります。感染された方々の一日も早い回復と、コロナ禍が終息することを心より願っております。

## 国際貿易交渉に注視 販売戦略への影響懸念

さて、昨年の営農を振り返ってみますと、近年稀にみて土壌凍結が進み、春作業の遅延が懸念されたものの融雪が早く進んだことで、例年よりも早く播種・定植作業が終了しました。その後は少雨干ばつ傾向で推移しましたが、大気の不安定な状況が続き、一部圃場では降雹・豪雨・降霜被害が発生し、てん菜では再播種や補植を余儀なくされたところもありました。その

える)。「これから発展する前触れ」というような年になると伝えられております。

今年は、この丑年にあやかり、農業にとつて大きな希望が芽生える年になることを願うところであります。

## 医療従事者に感謝 一刻も早いコロナ禍の終息を願う

昨年は、新型コロナウイルスとの戦いが長期化し、今までの日常とは大きく変化した年となりました。農業分野においても例外ではなく、

明けましておめでとうございます。組合員の皆様をはじめ、ご家族の皆様には、健やかに令和3年の新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、皆様にはJAきたみらい事業運営に対し日頃より深いご理解とご協力を賜り、厚く感謝とお礼を申し上げます。

今年の干支は辛丑(かのとうし)であります。牛は古くから酪農や農業で人間を助けてくれる大切な動物でした。大変な農作業を最後まで手伝ってくれる働きぶりから、丑年は「我慢(耐

後も干ばつ傾向で推移し、7月下旬から猛暑も見舞われ、一部の作物で品質低下に悩まされましたが、比較的天候に恵まれたこともあり、総じて平年作を上回る収穫量を確保することができました。組合員皆様の長年にわたる生産基盤の整備と営農努力に敬意を表するとともに、関係機関のご指導・ご協力に対し、衷心より感謝とお礼を申し上げます。

また、国際貿易交渉については、昨年11月15日に東アジアを中心とした「地域的な包括的経済連携(RCEP)」への署名がなされ、通常国会での審議を経て正式に承認される予定です。既に発効しているTPPや日欧EPAよりも関税撤廃される品目割合は低く、中国からの玉ねぎ等は関税削減・撤廃の対象から除外されたとはいえ、冷凍・乾燥野菜の関税は段階的に撤廃されることになっており、加工食品や外食・中食向けの販売戦略への影響が懸念されます。その動向を注視していくとともに、農畜産物を犠牲にしない毅然とした対応を求めてまいります。

## 持続可能な食料生産・流通体制の強化を目指し

未知の新型ウイルスの出現と世界的な感染爆発は、海外依存している食料やマスクをはじめとする生活物資のサプライチェーンを分断し、国民の生活と安全に支障をきたすというところ、新型コロナウイルス第一波の際に誰もが経験しました。今でこそ、海外からの食料・生活物資の供給量は戻りつつありますが、世界経済が一変してしまつたことは記憶に新しいのではないかと思わ

れます。

同じような不安を将来にわたって繰り返さないためにも、持続的な国内供給体制の再構築が重要であり、改めて、安全・安心な農畜産物を消費者へ安定供給していく責任の重さを痛感した次第です。

そのためには、持続可能な食料生産・流通体制の強化を関係先にも働きかけ、安定的なインフラを確保していくことが重要になるとともに、長年にわたり先人が築き上げてきたこのきたみらい地域の農業の基盤をさらに発展させ、次の世代に繋げていくことが必要となります。これからの農業を担う若い世代が「夢と希望を持ち、農業を誇れる」よう、組合員の皆様とともにJA事業を運営していくことが重要となります。時代とともに変化する消費者ニーズと向き合いながら、「きたみらいブランド」の価値をさらに高め、基幹産業である農業が成長すること、地域の活性化にも貢献できるものと考えております。

そのような中、JAグループ北海道では昨年、道民の皆さんに「農業と人」「農村と都市」「生産者と消費者」の関係のあり方を見つめ直していただく目的で、道の支援もいただきながら「AGRI ACTION! HOKKAIDO (アグリアクション北海道)」と題した情報発信をスタートしました。食料自給率の重要性、副業としての農業のあり方(パラレルノーカー)、道産農畜産物を愛用している方々への感謝など、新しい農業としてのメッセージを届けることで、多くの方が農業を考え、様々な形で

農業に関わっていくきっかけになればと期待しております。

## 第5次地域農業振興方策 並びに中期経営計画の達成に向けて

なお、JAグループでは、担い手が希望をもつて営農できるよう各種要請活動を継続的に展開してきましたが、その結果、12月には令和3年度の加工原料乳生産者補給金・集送乳調整金単価が1kg当り10円85銭と、輸送コストの上昇等を踏まえ昨年同額の高水準で決定し、関連対策として酪農ヘルパー確保対策などが拡充強化されました。

昨年はJAコントラクター事業や外国人技能実習制度、農福連携事業がいよいよスタートしました。このような取り組みを含め、「組合員のため、組合員による、組合員とともに」という理念のもと「組合員の営農と生活を守る」ということを念頭に置き、第5次地域農業振興方策並びに中期経営計画の達成に向け、「心と地域の豊かさを求めて」経営資源と機能の総力を結集し、役員一丸となってJA運営に取り組みんでまいります。組合員の皆様方には、協同組合の意義や組合員の役割について改めて振り返って頂きながら、更なるJAへの総結集をお願いいたします。

結びにあたり、組合員の皆様のご健勝と、災害・農作業事故がなく豊稔の出来秋を迎えられることを願い、さらなる飛躍の年になりますよう心よりお祈り申し上げます、新年のご挨拶と致します。



## 元気に過ごして

4年ほど前に夢だったニュージラードへ2回、酪農視察に行ったことがとても思い出深いです。

コロナ禍で思い通りにいかないことが多いですが、健康に気をつけて元気に過ごし、またいろいろな所へ行きたいです！



相内地区・西相内  
おおはし よしたか  
**大橋 吉隆さん**  
1949年生まれ  
(昭和24年)

## 小学校生活 最後は勉強！！

将来の夢は、看護師！なので今年は勉強に力を入れたいと思います。苦手な算数も頑張ります！

また、スイーツ作りが好きなので今年はモンブランに挑戦したいです☆



端野地区・緋牛内  
かいぬま りろ  
**貝沼 梨楼さん**  
2009年生まれ  
(平成21年)  
(猫のカワウソちゃんど)

## 今年から経営主、 日々の努力を怠らず！

昨年はコロナや干ばつと高温、厳しい状況の中での経営でしたが、平均以上の収量を確保することができ良かったです。

今年から経営主となるので日々の学びを大切に、1日でも早く一人前の経営主になれるよう努力します！



置戸地区・豊住  
とうかいりんりょうた  
**東海林亮太さん**  
1997年生まれ  
(平成9年)

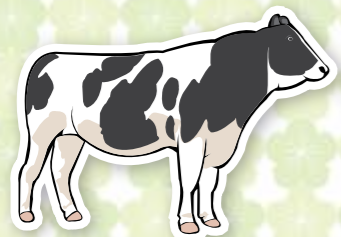
## 良い1年にしたい！

昨年は「コロナ禍」で色々な行事が中止となり、さびしい年でした。早く終息し、旅行などに行きたいですね！

健康に気を付け、より良い1年になります様、祈ってます！



温根湯地区・大和  
やまなし のりこ  
**山梨 則子さん**  
1961年生まれ  
(昭和36年)



## 新春 特集

# 私の夢と希望

今年の干支は丑年です。  
新春特集として「年男」「年女」のみなさんにご協力いただき、新年を迎え、新たな夢や希望を語っていただきました。

## 感謝の気持ちを忘れずに 仕事も育児も頑張りたい！

昨年は新型コロナウイルスの影響もあり厳しい年となったので、今年は終息を願いつつ仕事や育児を頑張る1年にしたいです。

健康に気を付けながら今年こそダイエット…頑張るぞ～！



留辺蘂地区・花園  
ふじた さなえ  
**藤田 紗苗さん**  
1985年生まれ  
(昭和60年)

## 夢に向かって邁進！

圭悟さん…今年の春から端野中学校に通うので、新しい環境に早く慣れたいです。将来の夢は、バンドマン！エレキギターの練習を欠かさず頑張りたいです。

花恵さん…中学校では、吹奏楽部に入学しベースカフルートに挑戦してみたいです。将来は、キャビンアテンダントを目指しているので英語を中心に勉強を頑張りたいです。



北見地区・美里  
さとう はなえ  
**佐藤 花恵さん**  
圭悟さん  
2009年生まれ  
(平成21年)

## 夫婦そろって 年男・年女！

昨年は大きな被害や事故なく無事に農作業を終えることが出来ました。しかし、農作業を終えていざ旅行というわけにもいかず残念でした…

今年は健康第一で、コロナに負けずに元気に過ごしたいです。そして昨年断念した京都旅行も2人でリベンジしたいですね！



訓子府地区・北栄  
おざわ たかひろ  
**小沢 忠浩さん**  
ひろこ 博子さん  
1961年生まれ  
(昭和36年)

## 家族の健康を願って…！

コロナ終息にはまだ時間がかかりそうですが、家族みんなが病気・ケガなく健康に過ごせる1年にしたいです。

また、今年の目標は高品質な玉ねぎをつくること。そして玉ねぎが高く売れてほしいですね！



上常呂地区・広郷  
あなだ けんじ  
**穴田 惣一さん**  
1973年生まれ  
(昭和48年)

※閉校になる上仁頃小を「沢山の人達の心に残したい」とYouTubeに生徒達がゲームの「マイクラフト」を使い、仮想空間の学校を建設しています。是非、「上仁頃小」で検索してみてください。





# J A トピックス

## 手作り交通安全マスコットを作成

～JAきたみらいフレッシュミズ訓子府地区～

JAきたみらいフレッシュミズ訓子府地区は12月4日、会員17人が集い「手作り交通安全マスコット」を作成しました。

この取り組みは、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ども達へ「交通事故が起こらないように」と会員が手作りしたマスコットを寄贈している伝統行事です。

令和2年度からの支部再編に伴い地域独自の活動はなくす方針で協議していましたが、歴史ある行事のため継続したいと当時の役員らの思いが会員へ伝わり、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地区行事として継続しています。

今回のデザインは干支にちなんで牛のマスコットを147個作成。出来上がったものは訓子府神社にて玉串拝礼を行い、交通安全祈願をして来年4月に子ども達へ配布される予定です。

作成者は「交通安全に気を付けて元気に登下校してもらえよう会員一同心を込めて作成した」と子ども達の安全を日々願っています。



▲作成する参加者



▲完成したマスコット



## 寒さに耐え甘み十分！

～寒締めちぢみほうれん草の収穫～

当JAでは、寒締めちぢみほうれん草の収穫作業が例年通り12月上旬に終了しました。今年は、大ぶりで色つやも良く、上々の出来に成長しました。

9月中旬に播種したちぢみほうれん草は、約90日間の生育期間中に厳しい寒さに当てることで、葉に糖分・養分を蓄えようと葉が肉厚になり、甘みが増し栄養価が高くなるのが特徴です。

北見地区北光の小野俊浩さんのハウスでは約2.3畝作付しており、氷点下まで冷え込んだ4日より家族総出で収穫作業を始めました。ちぢみほうれん草は、縮れた状態で地面に張り付くように葉を伸ばし、収穫の際は茎や葉を傷めないよう慎重に根から刈り取ります。

小野さんは「気象状況に合わせ播種時期を遅らせたり、品種を変更してみたりとその年に合わせた条件で栽培している。今年は、葉に厚みがあり甘みも十分。たくさんの人に味わってほしい」と話していました。

当JAでは、6戸が約29畝を作付けしており、地元スーパーや道内各地へ出荷されます。



▲収穫作業をしている様子



▲梱包されたちぢみほうれん草



## 子ども達の健康管理の後押しに

～管内小中学校へ乳製品贈呈～

当JA管内の北見地区農業振興連絡協議会ときたみらい酪農振興協議会は11月30日、1市2町（北見市、訓子府町、置戸町）の教育委員会へ乳製品を贈呈しました。

今回の贈呈は、新型コロナウイルスの影響により、家庭内における乳製品の消費が増加する一方、業務用乳製品の需要は不安定な状況が続いていることから、消費拡大と地域の児童生徒へ食育や健康管理の後押しとして行われました。

両協議会を代表して当JAの大坪広則代表理事組合長は「コロナ禍だからこそ消費者に安心安全なものを食べてもらい、子ども達の健康管理に貢献できればうれしい。これをきっかけに乳製品に興味をもってもらいたい」と話しました。

北見市教育委員会の志賀亮司教育長は「教育のうえで子ども達同士の関わりは重要だが、今年は学芸会などイベントが中止となっている。ウイルスに対して細心の注意を払って、予防対策をしていく」と話しました。

両協議会は管内の1市2町へ牛乳プリン9,452個を無償提供しました。



▲贈呈の様子（左から志賀教育長、大坪組合長、中島会長）



▲教育委員会へ贈呈した牛乳プリン



## 玉ねぎの皮むきに奮闘！～外国人技能実習生～

外国人技能実習生9人は、12月1日から訓子府町にある当JA選果施設で玉ねぎの皮むき処理作業を行っています。

農業界では近年、労働人材確保と生産基盤の維持を目指して外国人技能実習生を受け入れている中、当JAでも昨春から農作業請負方式で受け入れを開始。春からこれまで、玉ねぎやてん菜の補植作業、馬鈴しょの被覆作業、ペコロスの収穫作業などを行っていましたが、農閑期となるこの時期はJA施設での作業を行います。

当JAでは加工用として玉ねぎの皮むき処理作業を年間通して行っており、一部手作業を要します。実習生は玉ねぎの表面の皮を取り除き、コンテナに詰める作業を担当しており、日量スチールコンテナ2基の原料処理を目標に作業しています。ナイフとコンプレッサーを使い、きれいに表皮を取り除く作業となりますが、日報の取り纏めやケースの包装などを担当する実習生のレ・ホアン・ミン・タムさんは「初めての作業なのでケガをしないように気を付けたい。1日1日の目標数量を達成できるようにがんばりたい」と意気込みを話していました。



▲玉ねぎの表皮を処理する実習生



▲ケースに詰めたムキ玉を運ぶ実習生





# INFORMATION

FAXに不具合があっても  
スマホ端末で受信が可能!!

ブラックアウトでも  
メッセージ受信可能!

## JAコネクトを利用しませんか?



当JAで7月より運用を開始したJAコネクトが、現在580名を超える登録者数となっています。

このアプリを利用することで、従来通りJAからのFAXを受け取ることができるほか、スマホ端末の画面で文書の確認やメッセージの送受信を行うことが可能です。さらに今後は、**災害時等の安否確認や被害状況確認の機能**が追加される予定となっています。

備えておくことで、迅速に情報が取得できることが期待できますので、アカウントを取得していない組合員の方で興味のある方は、下記の担当までご連絡ください。

お問い合わせ：担い手グループ TEL.24-2145 (織田・臼井)

## 年末年始の営業日程

月日	曜日	センター 地区事務所	資材店舗 整備工場	金融 窓口	ATM	給油所
12月29日	火	午前中 営業	午前中 営業	営業	営業	営業
30日	水	休業	休業	営業	営業	営業
31日	木	休業	休業	休業	休業	午前中 営業
1月1日	金	休業	休業	休業	休業	休業
2日	土	休業	休業	休業	休業	休業
3日	日	休業	休業	休業	休業	休業
4日	月	休業	休業	営業	営業	営業 9:00~ 15:00
5日	火	休業	休業	営業	営業	営業
6日	水	午前中 営業	午前中 営業	営業	営業	営業

●コンビニATMは休業日でもご利用いただけます(8:00~21:00)。ただし、手数料がかかります。

## 北見市に500万円寄付 ～北見市新庁舎落成記念寄付受領式～

JAきたみらいは12月2日、北見市役所にて北見市新庁舎落成に当たり、市へ500万円の寄付を行いました。

寄付受領式では、当JAの大坪広則代表理事組合長が、辻直孝市長に目録を手渡し、市から寄付に対する感謝状が手渡されました。

大坪組合長は「新庁舎は市民が待ち望んでいた。これからも市の発展に尽力してほしい」と述べ、辻市長は「市民に愛される庁舎であり、市の発展につなげていきたい」と話しました。

寄付金は、市の各種事業に活用される予定となっています。



▲辻市長(右)に目録を渡す大坪組合長(左)

## 整備工場移転に伴う 「臨時休業」のお知らせ

日頃より、JA購買事業に対しまして、ご理解とご協力誠にありがとうございます。

さて、この度、6月より進めておりました車輛整備工場の移転改装工事が令和3年1月末に完成する予定となりました。つきましては、移転準備(引越し)にあたり、下記の日程にて「臨時休業」とさせていただきますので予めご了承願います。



**休業期間(3日間)**  
**令和3年1月28日(木)～1月30日(土)**

購買部 農機自動車グループ  
JAきたみらい訓子府整備工場  
☎0157-47-4820

新工場の営業は、  
令和3年2月1日を  
予定しております。



セブンイレブン様  
JAきたみらい訓子府事務所  
道々50号線  
置戸  
北見  
旧工場  
新工場  
JAきたみらい車輛整備工場  
旧駅舎

## 認知症を支える③ 認知症の家族との生活に困ったら

認知症を抱えた家族を支えていると、いろいろな壁にぶつかることがあります。そうしたときには、積極的に制度や支援を活用すると良いでしょう。

認知症の人の家族へ向けた主な支援には以下のものがあります。

支援	サービス内容	実施主体
家族介護教室 認知症カフェ	介護について、正しい知識や専門家の助言を得られます。地域の住民同士の交流や情報交換の場にもなります。	市町村(地方自治体) 地域包括支援センター
心の健康相談	介護ストレスや認知症に関する相談ができます。他にも、こころの悩みについて広く相談に応じています。	保健所
生活相談	生活や福祉について、適切な相談窓口を教えてください。ボランティアの派遣や養成なども行っています。	社会福祉協議会
相談窓口 集いの会 等	認知症になった人と、その介護をする人達の交流会です。同じ立場の人達との交流や悩みごとの相談ができます。	認知症の人と家族の会 (よりそいの会)

※他にもボランティアグループや市民向け講座等の支援があります

上記の支援は問題の解決に役立ちますが、相談しづらいと感じる方はまず親戚や友人などの、身近な人に話を聞いてもらいましょう。気分転換やストレスの軽減になります。

問題をため込むと自分が苦しいだけでなく、虐待などの問題に発展する可能性もあります。介護に困ったときは、早めに相談することが重要です。

ご不明な点等ございましたらお気軽にご相談ください。  
お問い合わせ：担い手グループ TEL.24-2145 (榎本・辻本・長谷川)



JAからの お知らせ

INFORMATION

12月号まちがいがしの当選者

12月号のまちがいがしの答えは「2、3、6、9、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。

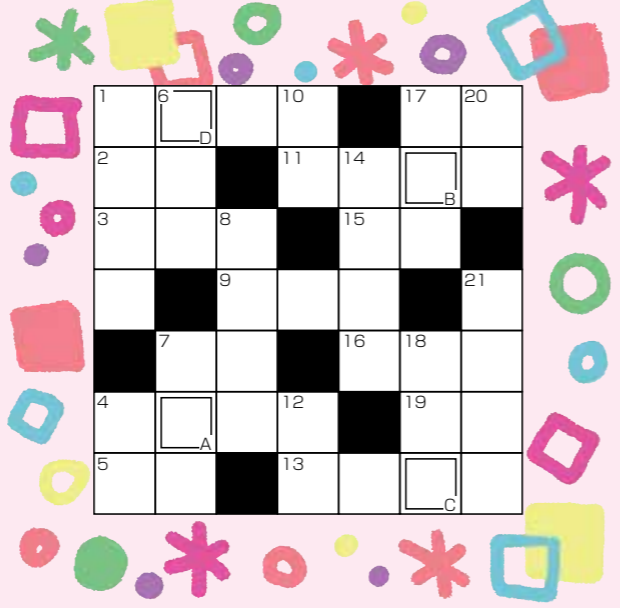
- 植松 竹子さま (北 見)
宮本 鈴子さま (上常呂)
佐藤 柚希さま (端 野)
林 有莉さま (相 内)
菅野 瑞保さま (相 内)
井幡 孝一さま (訓子府)
遠藤 葵さま (訓子府)
齊藤 晴美さま (訓子府)
林 兼統さま (訓子府)
石村 直美さま (置 戸)

以上の方々には、JAきたみらいの「白花豆シーザードレッシング」と「玉葱の塩だれ」をプレゼント致します。

応募方法

クロスワードパズルの答えが解った人は、別紙の応募用紙に答え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「オリジナル商品詰め合わせセット」をプレゼント致します。

クロスワードパズル



二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

- ヨコのカギ
1 富士ニタカミナスビは、何に見ると縁起の良いもの？
2 キャンパスの大きさを表すときに使う言葉
3 港を表す地図記号はこの形
4 強烈な悪臭がする液をお尻から噴射して身を守る動物
5 1/100はセンチ、1/1000は
7 なぜか猫が入りたがる物
9 大豆や緑豆の種子を暗い所で発芽させた物
11 物事をするのにちょうど良い頃合い
13 おせち料理に入れる煮豆
15 鶴は千年、〇〇は万年
16 ご飯のこと。カレー〇〇〇
17 ぬいぐるみに詰めます
19 ビーヒヨロロと鳴く大きな鳥
タテのカギ
1 羽根突きに使う道具
4 すずりですります
6 止まらず次に進むこと
7 重さを知りたいときに使います
8 テレビやエアコンに向けてボタンを押します
10 ご飯のこと。焼き〇〇
12 いんいちがいち、いんにがに……
14 〇〇〇〇付きのタイで成人を祝った
17 車が動きださないようにタイヤにかませます
18 同種の事例は枚挙に〇〇〇がない
20 凍った場合は氷瀑(はく)と呼ばれます
21 ひもの〇〇〇〇が固くてほけけないよ

3 歳になりました。新幹線が大好きです。「E7かがやき」が大好きです。サンタさんにお祈りしました。(留辺蘂地区 橘 翔輝さん)

お誕生日おめでとうございます！「E7かがやき」、ブルーのラインがとってもカッコいい新幹線ですね！無事にサンタさんからのプレゼントは届いたかな？

口ナ禍でも新しい年はやってきますね。嬉しいこと、楽しいことがたくさんありますように。(訓子府地区 齊藤 晴美さん)

あけましておめでとうございます！コロナが終息し、皆さんとマスクを気にせず笑顔で話せる年となればいいですね！

き たみらいのカレー大好き！です。(訓子府地区 石川 莉奈さん)
ありがとうございます！きたみらいのカレーはたくさん種類があるので、是非いろいろなカレーにチャレンジしてみてください☆

新 しくなった白花豆のドレッシング、シーザーサラダ好きなので楽しみにしています。(訓子府地区 遠藤 葵さん)

新商品「玉葱ボン酢」に続いてめでたくリニューアルとなりました。白花豆のほのかな甘みと、濃厚でクリーミーな味わいが楽しめるシーザードレッシングです。ぜひご賞味ください！



ベジタブルライフ

チコリー

～冬が旬の国産チコリー～

チコリーのプロフィール
【分類】キク科キクニガナ属
【原産地】地中海沿岸、中央アジア
【おいしい時期(旬)】冬1～3月
【主な栄養成分】チコリ酸、イヌリン、カリウム、リン、カルシウム、ビタミンB・C

見分け方



保存方法



チコリーのチカラ

チコリ酸: 苦味成分でポリフェノール。一種。老化予防や生活習慣病予防に効果的。根の部分に特に多く含まれ、消化促進、肝機能の働きを高める作用がある。
チコリコーヒー: ナンカフェインの健康的なドリンク。チコリーの根を乾燥させば、焙煎すると、コーヒーの風味付けや代用として利用できる。欧州では古くから親しまれている。
イヌリン: 水溶性食物繊維の一種。便秘解消や肥満予防に効果が期待できる。根の部分に特に多く含まれている。
カリウム: 高血圧予防に効果的。余分な塩分を体外に排出する作用があり、むくみ解消に役立つ。

チコリーのいろいろ

- チコリー: 最もポピュラーなチコリー。10～15cm程度で、根元が白く葉先が濃い黄色の特長のほろ苦さといほのかな甘味が特長の生食でもみずみずしさやシャキシャキとした食感が際立つ。加熱調理も味。
チコリーレッド(赤チコリー): 別名「レッドマンディープ」の大きさは一般的なチコリーと同様だが、根元は白色で、葉先の赤紫色が特長の鮮やかな赤紫色は、料理のアクセントにも最適。
マンタレラ: 別名「アスパラガスチコリー」のチコリーの仲間のイタリア野菜。ズナに1/4サイズを掛け合わせたような見た目で、シャキシャキとした食感といほろ苦さが特長のスープや炒め物など加熱するとアスパラガスのような風味と甘味に。

楽しみ方・食べ方のコツ

生でそのまま: 葉をばらばら剥いてアボカドとマヨ、卵生ハムチーズなどのお好みの具やドレッシングをのせる。ポイント: チコリーレッドは加熱すると鮮やかさが失われるので生のままサラダやサンドイッチなどに使うのがおすすめ。
サラダ: 魚介などとマヨに。
炒め物: オリーブ油と相性がいい。
加熱して: パターソテーは風味が良く食べやすい。肉料理や魚料理の付け合わせにも。
揚げ物: フリッターは衣にチーズを加えるとおいしい。フライドポテトや天ぷら。
オープン料理: グラタン、トリア、他の野菜や肉・魚介と合わせてポトージュアップ。
煮込みやスープ: 火が通りやすいのでよく加熱すると苦味が和らぎ甘味が増す。ポイント: 加熱の際はレモン汁を加えた湯に通すと少し変色を防げます！

チコリーのじみツ

栽培: ベルギーやオランダで栽培が盛ん。軟白栽培が主流。日に当てずに白く栽培。
歴史: 起源は古代ローマ。江戸時代末期日本に伝来。当時は特長の苦味が日本人の好みに合わなかった……西洋料理の広がりとともに使われるようになる。

VOICE 読者の声



A



B



◆何分で解けるかな? 家族、親戚みんなで挑戦してみてください。  
 (答えは13ページ下です)

# まちがいがいさがし

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。

出題・イラスト：酒井栄子



## 編集後記

- ・明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
- ・季節の薫りでも紹介していますが、今年は「丑年」。皆さんがそれぞれの目標に向かって猛進し、楽しいことがギュッと詰まった1年にしたいですね。
- ・いつもご愛読頂いている皆様にはくれぐれも健康に留意され、災害がなく豊穡の秋を迎えられますことを心よりお祈り申し上げます。農作業事故にも気を付けてくださいね！ (菊池 光祐)

## JAきたみらい概要

(令和2年12月17日現在)

- ・組合員数(正) 1,617人
- ・組合員数(准) 6,147人
- ・組合員戸数(正) 933戸
- ・貯金 115,304百万円
- ・貸出金 13,208百万円
- ・出資金 4,945百万円