

# おひさま サタタ

2021



vol.217

2



## はいっポーズ!

《北見地区・美里》

ひるあ ほんま  
安齊大夢さんと穂垂くん

(紹介は2ページです)

特集

「スマート農業」から生まれる  
新しい時代に向け  
～JAきたみらいが取り組む「スマート農業」～



## 「どんど焼き」 ～小正月 一年の無病息災を祈る～

### 季節の薫り



1月22日に北見市昭和地区でどんど焼きが行われました。

どんど焼きは神社からの授与品を御神火によって焼納し、無病息災などを祈る神事の事です。午前8時から神事を行った後、高さ3メートル以上に積み上げられた、お守り・しめ縄・しめ飾りなどの縁起物が2か所に分けられ、しめ縄のたいまつで火をつけ焚き上げが始まりました。

瞬く間にオレンジ色の炎が高さ4メートルほどまでに燃え上がり、訪れた人たちは炎に手を合わせ、一年の無病息災を願っていました。

特に今年は、世界各地に拡がり終息の目処が立っていない新型コロナウイルスの疫病退散を願うばかりです。



## もくじ CONTENTS

特集	「スマート農業」から生まれる 新しい時代に向け 「JAきたみらいが取り組む 「スマート農業」」	4
○季節の薫り		2
○表紙紹介	「いつでも元気いっぱいな 穂垂くん」	2
○JAトピックス		6
○ほのぼの広場	・ブリティウーマン ・きたみらい技能実習生	8
○JAからのお知らせ		9
○おひさまサラダクッキング	「トマトと豚ひき肉の あえうどん」 「アサリとイワシの ミネストローネ」	14

## 表紙紹介

### いつでも元気いっぱいな穂垂くん!

朝の冷え込みが厳しくオホーツク海にも流水が接岸した1月27日、北見市美里地区の安齋家を訪ねました。玄関に入ると大夢さんと階段の陰からひよこ顔を出す穂垂くんが迎えてくれました。

穂垂くんの名前は、こたわきにある「実る程、頭を垂れる稲穂かな」から、謙虚な子であって欲しいという願いを込めて、大夢さんと優希さんが名付けました。

人見知りをしない穂垂くんは、木のスピーンや紙の皿などを持って来て、「これで遊ぼう」と言わんばかりに「アヒル」他にも「トミカ」や「レゴ」が大好きで、写真も「レゴ」を持って撮るほどでした☆

おしゃべりや遊ぶことが大好きで、写真撮影が終わると「おつかれさま」と言ってくれ、またすぐにいろいろなおもちゃを持って来て遊んでいました。

そんな穂垂くんは大夢さんと優希さんは「おしゃべりと遊ぶ事が大好きな穂垂くん、これからもお友達と仲良く元気いっぱい育ってほしい」とメッセージを送りました。



【ご家族紹介】  
左から～お母さんの優希さん(27)、長男の穂垂くん(2)、お父さんの大夢さん(32)  
作付内容：水稻、馬鈴薯、小豆、小麦、スイートコーン、てん菜を約27㍏

## 「スマート農業」から生まれる新しい時代に向け

### ～JAきたみらいが取り組む「スマート農業」～

ここ数年間でスマート農業の技術革新が進み、格段に作業効率が向上し作業負担も軽減されてきました。では、一括りにスマート農業と言ってもどのようなものがあるのか、また、JAきたみらいがどのようにスマート農業に取り組んでいるのか、ご紹介したいと思います。

### 「スマート農業」ってどういう農業？

《農業分野における課題》

- ・基幹的農業従事者数（個人経営体）  
176万人（2015年） → 136万人（2020年） ↘ (減少)
- ・基幹的農業従事者数に占める65歳以上の割合  
64.9%（2015年） → 69.8%（2020年） ↗ (増加)
- ・農地の集積による大規模経営（30ha以上）の増加（北海道）  
70.8%（2015年） → 75.6%（2020年） ↗ (増加)



様々な課題解決に向け！

《スマート農業を活用》

- ・スマート農業とは、「ロボット、AI、IoTなど先端技術を活用する農業」のことです。

$$\text{「農業」} \times \text{「先端技術」} = \text{「スマート農業」}$$

《スマート農業の効果》

#### 作業の自動化

ロボットトラクタやスマホで操作する水田の水管理システムなどの活用により、作業を自動化し省力が可能

#### 情報共有の簡素化

位置情報と連動した経営管理アプリの活用により、作業の記録をデジタル化・自動化し、熟練者でなくても生産活動の主体となることが可能

#### データの活用

ドローン・衛星によるセンシングデータや気象データのAI解析により、農作物の生育や病害虫を予測し、高度な農業経営が可能



では、JAきたみらいでどんな取り組みをしているの？

### JAきたみらいが取り組んでいる「スマート農業」

《導入経緯》

当JAにおいても、5～6年程前から農業者の高齢化、経営規模拡大が顕著であり、作業の効率化・省力化を目指した低コスト農業の実現を図るとともに、近年の異常気象による農作物の品質及び収量の低下を軽減させるためにスマート農業の取り組みを始めました。

さらには、昨年2月に技術の導入・普及を目指す目的でスマート農業推進協議会を設立し、地域内におけるスマート農業の高位平準化を図ってきました。

《取り組み事例》

- ・GPSレベラー、RTK-GNSS基地局（H26～）

近年のゲリラ豪雨の影響で停滞水による減収が目立つ中、GPSガイダンスシステムを活用した圃場の均平化装置を導入



- ・可変施肥講習会、実演会（R1）

生育むらを詳しく見る個別色付けや施肥マップ作成画面で散布幅や施肥範囲を設定し、場所ごとの施肥量を散布する実演会を開催



- ・YouTubeにスマート農業チャンネルを開設（R2～）

スマート農業の技術普及に向け、基礎知識や基本操作を携帯端末などで動画配信し、スマート農業の理解促進を図るために開設



- ・女性限定スマート農業研修会（R2）

女性が農作業に取り組める環境整備を図るために、女性向けスマート農業の研修会を開催



- ・農薬散布用ドローンの実演会（R2）

農作業の省力化に向け、最新の技術が搭載された農薬散布用ドローンの実演会を開催



このように、農業者の減少による農地流動化や労働力不足などの課題解決に向け、当JAでは引き続き、協議会や関係機関と連携しながらスマート農業に取り組み、先端技術の普及を目指していきます。



# J A トピックス

## 女性組織 合同役員研修会

5 ジェンダー平等を  
実現しよう

JAきたみらい女性部・フレッシュミズは1月19日、当JAセンター事務所にて15人の役員が参加し、合同で役員研修会を行いました。同研修会は「女性組織への積極的な学習機会の推進」と「リーダーシップの習得」を目的とし、平成28年に制定された「組合員学習要領」に準じて開催しています。

第一部は、当JA担い手Gの榎本職員より「介護予防の重要性について」説明し、家族でできる介護予防や転倒の危険因子について事例をもとに学びました。

第二部では、JA北海道中央会北見支所の高橋弦氏より「JA事業とSDGsについて」と題し、女性組織活動がどのようにSDGsと関りがあるのか、今後取り組んでいくべき課題について学習しました。

研修の内容を受け、女性部の細川美重子部長は「介護予防は日頃から自分自身が気をつけるだけでなく家族の変化にも目を向けることが予防につながると知った。SDGsは自分たちに出来ることは小さくてもこれらの積み重ねがゆくゆくは地球を長持ちさせることになるのかと思った。これからも組織活動の中に取り入れて多くの部会員に興味を持ってもらえればと思う」と感想を述べました。



▲JA事業とSDGsについて学ぶ役員



▲講師の説明を熱心に聴く役員

## 「きたゆきもち」使用し、1市2町へ鏡餅贈呈

～地場産のもち米で地元へ活気を！～

12 つくる責任  
つかう責任



▲左から齊藤専務、東海林理事、  
深川町長（置戸町にて）



▲歓談している様子

JAきたみらいときたみらいもち米振興会は12月25日、当JA管内の北見市、置戸町、訓子府町の1市2町を訪れ、地場産もち米で作った鏡餅を贈呈しました。

鏡餅は当JAで生産された令和2年産の「きたゆきもち」を使用し、直径30センチ高さ20センチによる二段重ねで重量約6キログラムになります。当日訪れた当JA役員と同振興会役員により、各行政の首長へ手渡しました。

置戸町では、当JAの齊藤和雄専務が「今年も無事に鏡餅を届けることができ、ホッとしている。今年はもち米の収量が過去最高でいい年になった。コロナの影響で情勢は大変だが、鏡餅を見て少しでも多くの人に勇気を与えられれば」と話しました。鏡餅を受け取った深川正美町長は「今年も鏡餅を届けてもらいありがたい。この鏡餅を見て、町民が少しでも元気を取り戻してくれれば」と述べられました。

令和2年産は112戸がもち米を作付し、管内作付面積は679ヘクタール、収量は10ヘクタール当たり625キログラムを確保できました。

贈呈した鏡餅は各行政の玄関口に飾られ、鏡開きに振る舞われました。

## みらいプロジェクト中間報告会を実施

～北大との共同研究～

17 パートナシップで  
目標を達成しよう

当JAは2月1日、北海道大学大学院農学研究院と2019年より実施している共同研究「みらいプロジェクト」の中間報告会をオンライン形式で開催しました。

「みらいプロジェクト」は、同大学が主体となってJAが目指す豊かな農村づくりと地域との共存に向けて、これからのあるべき姿について調査をし、調査内容を今後のJA事業に取り入れていくことが目的です。

当日は当JA役員や調査に協力して頂いた生産者12人が参加しました。同大学からは、農業生産法人の人材確保についてや農村女性の子育てに関する調査内容、農村集落における自治組織の存在意義など7つの項目について報告がありました。

質疑では「就職する際、求人内容で重視する点は？」や「今後、地域が活性化するために工夫した方が良い点はなにか？」など活発な意見交換が行われました。

中間報告会を終え、当JA大坪広則組合長は「今回の調査内容で、今まで見えなかった部分が見えてきた。このデータをもとに継続して調査をしてもらい、今後のJA事業に活かしていければ」と話しました。



▲2019年みらいプロジェクト発足式の様子



▲報告内容を聞く参加者

## こだわりのみそ作り

～JAきたみらい女性部置戸支部～

5 ジェンダー平等を  
実現しよう

12 つくる責任  
つかう責任

JAきたみらい女性部置戸支部は1月15日、夢見館で部員6人が参加し、みそ作りを行いました。

置戸支部のみそ作りは、20年以上にわたり続けられている伝統的な活動です。農閑期でもあり、みそ作りに必要な種水を冷ましやすいこの時期に毎年行われています。作業中には、久々の活動と

いう事もあり世間話に花を咲かせ、終始笑顔が絶えない様子でした。

また、近年では部員の河野智子さんが用意した大豆を使用しており、地場産のみそ作りに力を入れています。

参加した部員は慣れた手つきでどんどんとみそ作りを進め、今年の出来に期待を込めました。



▲味の仕上がりに期待を込める参加者のみなさん▲



### きたみらい玉葱振興会が「第50回日本農業賞 集団組織の部」で大賞を受賞!!

NHKとJA全中、JA都道府県中央会が主催する「第50回日本農業賞」で、当JAのきたみらい玉葱振興会が「集団組織の部」で大賞を受賞しました。

日本農業賞とは、日本農業の確立を目指して、意欲的に経営や技術の改善に取り組み、地域社会の発展にも貢献している個別経営と集団組織や、食や農の担い手として先進的な取り組みをしている個人・集団組織を表彰しています。

応募件数91件の中から見事大賞に選出され、3月6日にオンラインで開催される表彰式で表彰される予定です。

### 「土壌凍結深制御システム」でプラチナ大賞を受賞!!

当JAと農研機構、道総研、十勝農協連とで共同研究した「土壌凍結深制御システム」の開発が高く評価され、「第8回プラチナ大賞」の優秀賞・技術革新賞を受賞しました。

プラチナ大賞とは、イノベーションによる新産業の創出やアイデア溢れる方策によって地域の課題を解決することで、新たな社会システムの構築、新しいビジネスの創造を実現させ、日本が目指す社会に対する理解・浸透を図る目的として設立されました。

今回の受賞は、大規模土地利用型農業で、環境制御を可能とした世界初の取り組みとして評価され、当JAが営農指導に力を注いでいることを全国にアピールするきっかけとなりました。



▲優秀賞・技術革新賞を受賞した表彰状

### 令和3年 オホーツク農業新技術セミナーの開催について

例年2月に開催しています「令和3年オホーツク農業新技術セミナー」(農業試験場で取り組んでいる研究成果・指導参考などのご紹介)について、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、会場施設での開催を控え、『web開催』(インターネットで動画配信)といたします。開催内容、閲覧方法については、下記の「オホーツク農業新技術セミナーの

ページ」で、詳しくご紹介しておりますので、アクセス・ご覧ください。

尚、web開催は、「YouTube」(期間限定)で録画映像を配信し、期間中であればいつでもご覧いただけますが、**事前に参加申し込みが必要**となりますので、お申し込みをお願いします。

#### 1. ▼オホーツク農業新技術セミナーのページ

【URL: <https://www.hro.or.jp/list/agricultural/research/kitami/event/shingijutsu.htm>】

○開催内容・閲覧方法の詳細および参加申し込み(手続き)などが確認できます。

○参加申し込み締め切り 令和3年2月25日(木)

○開催期間: 2月25日(木)~3月25日(木)

#### 2. その他

○お問い合わせ先・「申し込み用紙返信メールアドレス」

・(地独)北海道立総合研究機構 北見農業試験場 総務課

・TEL: 0157-47-2146

・FAX: 0157-47-2774

・E-mail: [kitami-agri@hro.or.jp](mailto:kitami-agri@hro.or.jp)

(申し込み用紙返信メールアドレス兼用)



▲オホーツク農業新技術セミナーのページ



▲問い合わせ・申し込み用紙返信メールアドレス兼用

### ほのぼのの広場

### プリティウーマン



#### 「活動を通して新たな交流を」

置戸地区・豊住

齊藤 さおりさん(50歳)

今回は女性部置戸支部の齊藤支部長に登場いただきました。

#### ◆出身、結婚に至るまでは?

出身は小清水町です。小学校5年生の時に置戸町に転居し、その時に夫と出会いました。転勤で中学校以降は置戸の地を離れてしまいましたが、就職後再び北見に戻り8年越しに夫と再会、交際を経て結婚に至りました。

#### ◆ご自身はどんな性格だと思いますか?

すごく大ざっぱで、どちらかというとポジティブな性格です。何か起きてもあまり深刻に考えずに、なんとかなる!という気持ちで構えています。それで失敗することもあります...(笑)

#### ◆趣味は?

特にこれが趣味と言えものがなくて、子どもの手が離れて落ち着いた頃なので、趣味を探している最中です。道の駅のスタンプラリーなんて楽しいかな~と考えていますね。

#### ◆組織活動の魅力は?

たくさんの人と交流ができることです。町の中でも、地区が離れていると知り合う機会が中々ないんですよね。様々な地区の方と出会えたり、置戸支部の垣根を越えて交流を広げられるのは、女性部ならではの魅力だと思います!

### きたみらい技能実習生



チャン ティ キム ゴックさん(26歳)

出身地: ベトナム(ホーチミン市)

- Q趣味はなんですか?  
料理と旅行です。
- Q好きな日本語はなんですか?  
「愛」です。
- Q日本の好きな食べ物はなんですか?  
寿司とうどんです。
- Q北見の印象はどうですか?  
優しい人が多く、きれいな街です。
- Q北見に来て大変だったことはなんですか?  
冬が寒くて大変ですが、今は慣れてきました。
- Q色々な実習をしてみてどうでしたか?  
始めは難しかったけれど、慣れれば楽しいです。

#### ★役立つベトナム語講座

日常生活の中でよく使う挨拶をベトナム語では「シンチャオ」といいます。「おはよう」「こんにちは」「こんばんは」など、どんな場面にでも使えるそうです。是非、気軽に日本語はもちろんベトナム語で話しかけてみてください。

# INFORMATION

## 第12回 理事会報告

1月26日、午前9時30分より第12回定例理事会が開催され、報告事項9件、決議事項16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（経営統制・無通告・コンプラ倫理）報告について
  - ②組合員状況報告について
  - ③財務状況報告について
  - ④理事に対する資金の貸付に係る報告について
  - ⑤令和2年度クミカン精算状況について
  - ⑥令和2年度対策農家の収支実績報告について
  - ⑦令和2年度ジャガイモシストセンチュウ対策の取組みについて
  - ⑧JA所有スチールコンテナの取進めについて
  - ⑨令和1年度産きたほなみ種子の廃棄に伴うJA負担及び負担軽減対応について
- 【決議事項】**
- ①令和3年度監査計画（案）（内部監査）について
  - ②出資減口について
  - ③定款・規約・規程類の改正について
  - ④減損会計による減損額について
  - ⑤令和3年度借入金の最高限度について
  - ⑥期末手当の支給について
  - ⑦令和4年度職員採用計画について
  - ⑧理事に対する根拠契約の解除について
  - ⑨令和3年度理事に対する資金の貸付について
  - ⑩令和3年度信用供与等の限度額設定及び貸付金利率の最高限度について
  - ⑪令和3年度1億円を超える信用の供与等の設定について
  - ⑫令和3年度理事に対するクミカン貸越極度額の設定について
  - ⑬R3年度野菜振興対策について
  - ⑭令和3年度畜産振興対策事業について
  - ⑮令和3年度事業収支計画（案）について
  - ⑯冬期地区別懇談会提出資料内容について

## 第11回 理事会報告

12月24日、午前9時30分より第11回定例理事会が開催され、報告事項16件、決議事項8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（営農・経営・販売・畜産部門）報告について
  - ②組合員状況報告について
  - ③財務状況報告について
  - ④ウェブ会議システムの導入について
  - ⑤理事に対する資金の貸付、転貸リース取引に係る報告について
  - ⑥人事の発令について
  - ⑦対策農家の収支見込と精算対応（予定）について
  - ⑧高収益作物次期作支援交付金の申請について
  - ⑨R1年・R2年産小麦の精算について
  - ⑩R1年・R2年産もち米の精算について
  - ⑪R2年産米乾燥調製料金について
  - ⑫R1年産瀬原馬鈴しょの精算について
  - ⑬R2年産馬鈴しょ・玉ねぎの選果販売状況について
  - ⑭生乳生産状況及び個体取引状況について
  - ⑮農産物検査センターにおける分析機器の更新と残留農薬分析ガイドラインの設定について
  - ⑯改正畜安法対応方針に基づく全道ルールの対応について
- 【決議事項】**
- ①出資減口について
  - ②規程類の改正について
  - ③固定資産の取得について
  - ④令和2年度1億円を超える信用の供与等の設定について
  - ⑤令和3年度冬期地区別懇談会の日程（案）について
  - ⑥第18回通常総代会の日程（案）について
  - ⑦北海道報徳（善行賞）受賞候補者の推薦について
  - ⑧令和3年度事業基本方針（案）について

## JAきたみらい「車両整備工場・事務所棟・検査棟」完成！！

この度、訓子府車両整備工場・事務所棟・検査棟の新設工事が完了し、令和3年2月1日（月）より、新工場での受入がスタートしました。今回、新たに導入されたものや増設した機器もあり、今まで以上に組合員へのサービス向上に寄与するとともに営農コスト低減に向けた体制強化を構築していきます。

旧工場では対応しきれなかった整備作業もありましたが、今回導入した設備等を活用することで組合員ならびに地域住民のニーズに対応できる工場となりました。

### 【車両整備工場の施設概要】

延床面積：783平方メートル



▲小型車用リフト2基 ▲ジャッキ類 ▲簡易塗装用ブース ▲大型車用リフト1基



▲工場外観



▲修葺式の様子（1月30日）

### 【検査棟の施設概要】

延床面積：99.00平方メートル



▲検査棟 ▲検査棟内装

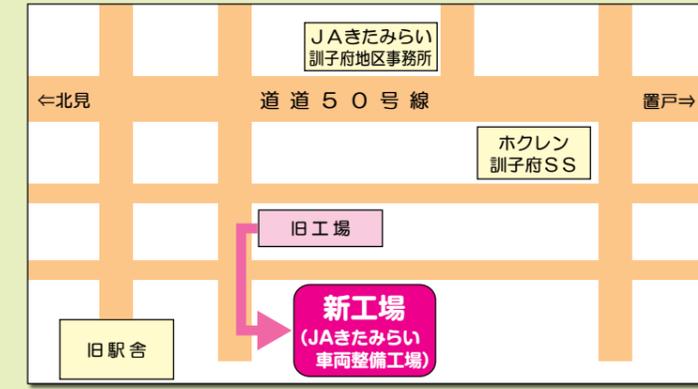
### 【事務所棟の施設概要】

延床面積：185.08平方メートル



▲新事務所棟

### ◀新工場位置図▶



\* 農業機械や自動車のことでお困りの方は下記までご連絡下さい。

【購買部 農機自動車グループ  
JAきたみらい車両整備工場  
TEL 0157-47-4820】

## 各種健診・検診に対する助成のご案内

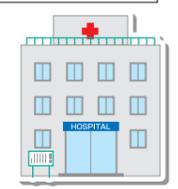
JAきたみらいでは、組合員の健康増進を図るため下記の助成を行っております。詳しい利用方法につきましては、担い手グループまでお問い合わせください。

- 助成対象範囲：①正組合員、②共に農業に従事する家族（年齢制限はありません）
- 助成内容（上限）

人間ドック	・厚生病院（遠軽・網走）…………… 15,000円 ・上記以外の病院…………… 5,000円
巡回ドック	・JA事務所で行うもの…………… 7,500円
脳ドック	・単独検査（人間ドックと併用しない）のみ…………… 5,000円 【病院指定なし】
各種がん検診	・行政の検診のみ…………… 各1,000円 【胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がん】

※受診料が助成金額を下回る場合には受診料が上限となります  
※各種助成の利用には領収証の提出が必要です

お問い合わせ先：JAきたみらい担い手グループ（☎0157-24-2145）



# まちがいがし

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



## 1月号クロスワードの当選者

1月号のクロスワードの答えは「カ・ド・マ・ツ」でした。正解者50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

- ・桜井 慎一さま (端野) ・川島 大雅さま (端野)
- ・熊野 智文さま (上常呂) ・飯田 登也さま (留辺蘂)
- ・岡本さゆりさま (温根湯) ・下地利恵子さま (訓子府)
- ・兼安 孝男さま (訓子府) ・寺尾 百加さま (訓子府)
- ・岡田 心寧さま (置戸) ・中澤 希穂さま (置戸)

以上の方々には、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。



## 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「芳醇玉葱醤油」と「北見玉葱焼肉のたれ」をプレゼント致します。

**春** から年長さんです。ランドセルを買ってもらうのが今から楽しみです。

(温根湯地区 児玉 詩さん)

幼稚園では年中さんや年少さんのおにいさんですね！今のランドセルは色々な色やデザインがあるので選ぶのが楽しみです！ピカピカの新しいランドセルを目指して頑張ってください☆

**J** Aきたみらいの商品のアレンジレシピ教えてください。

(訓子府地区 寺尾 百加さん)

JAきたみらいのHPから様々なレシピを見ることが出来ます。ぜひ探してみてください！



読者の声

**昨** 年はコロナで高校生活をエンジョイできなかったため、今年は学業に部活に頑張りたいと思います。Let's enjoy.

(上常呂地区 熊野 智文さん)

高校生活も、コロナの影響で行事等が中止・縮小したのではないのでしょうか。大変な時期かと思いますが、今できる事に一生懸命取り組んで、楽しんでください！

**私** の夢と希望」皆さんの表情と、そのページの明るい色使いがとてもいいですねー。

(匿名希望さん)

ありがとうございます。コロナウイルスの発生直後は対面での取材を控えていましたが、徐々に皆さんの笑顔の写真を撮る機会が増えて良かったなあと思います。今後もご意見・ご感想を励みに頑張ります！



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

## カラシナ

～辛味がアクセントの緑黄色野菜～

カラシナのプロフィール

- 【分類】アブラナ科
- 【原産地】中央アジア
- 【おいしい時期(旬)】12～4月ごろ
- 【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・K、葉酸、カリウム、カルシウム、アミノ酸イソチオシアネートなど

### 見分け方

葉が鮮やかで濃い緑色

張りのつやがあり葉先までピンとしているものが新鮮

葉や切り口が変色なくみずみずしい

**ポイント!** 育ち過ぎたものは茎が太く硬く、葉が縮んでいたり、長過ぎず葉も大きくない方が柔らかい。

### 保存方法

冷蔵庫の野菜室 湿らせた新聞紙などで包んで袋に入れる

1～2日で食べ切る

長期保存 水洗いして下ゆきしてから小分けして冷凍庫へ 賞味期限は1か月以内を目安に

塩漬け さらしに長期保存

### カラシナのチカラ

β-カロテン 栄養素の豊富な緑黄色野菜 冬の時期には必要な栄養素を含有

免疫力を高め、老化や不調の原因になる活性酸素を抑制する働きがある 風邪予防、美肌にも

カリウム 降圧作用で高血圧を予防 心臓の働きを促す

カルシウム、ビタミンK 骨や歯の強化、健康に役立つ

アミノ酸イソチオシアネート 辛味成分 食欲増進や抗菌作用

葉酸 新陳代謝や成長促進 造血作用で貧血予防に効果的 妊婦にお薦め

ビタミンB1 胃粘膜の修復に役立つ

### カラシナのいろいろ

**カラシナ** 爽やかな辛味が特徴の葉は濃い緑色で、おひたしやあえ物、漬物、炒め物などに利用できる。葉カラシナとも呼ばれる。

**レッドマスタード** 赤色の葉が特徴の主にサラダなどに色と辛味をアクセントに利用される。全体が赤紫色または緑色のベースに赤が入ったものなどさまざま。

**タカナ** カラシナの一つの葉は肉厚で幅広い。パリッとした辛味が特徴の漬物に加工され、おにぎりの具やラーメンのトッピングに。

**博多つぼみ菜** 大型カラシナの一つの上部が緑色で根元が白色。葉の付け根から出る脇芽を食べる。コリコリの歯ごたえ、甘味と程よい辛味が特徴。

**ワサビナ** カラシナの変種から誕生したといわれ、カラシナのように辛味がある。切れ込みの深いワサビの葉が特徴の生食で歯触りが良い。

**マスタードグリーン** 生食可能でパリッとした辛味が特徴の西洋カラシナの葉は美しい緑色で、薄く幅が広い大きな葉を生かして肉などの具を包んだりサンドイッチにも。

### 楽しみ方・食べ方のコツ

**サラダ** 葉や茎が細く柔らかい。サラダ用を便おう。

**あえ物** パリッとした辛味がアクセントに。ゆで過ぎないのがコツ。

**漬物** 塩漬けやしょうゆ漬けが一般的。あく抜きしてから本漬けすると辛味が生きる。

**炒め物** パスタや魚、肉料理の付け合わせの爽やかな風味が食欲を増進。

**煮物(鍋の具材)** みぞれの具にも!

**下処理** 水洗いしてよく振きしてから使う。煮汁が濁らず風味も引き立つ。火炒め物、煮物など加熱調理する際は、加熱し過ぎないように注意する。

### カラシナのヒミツ

歴史 アブラナ科の野菜から分化「アブラナ」と「クワカラシ」の自然交雑と考えられている。

日本へは中国から伝来 平安時代の『本草和名』

「芥」の項目で「加良文(カラシ)」

タカナは「菘」の項目で「多加原(タカナ)」

花が咲く前の春先 2～3月ごろが一番の旬。

葉・茎・種も食べられる有用な食材 茎葉を食用にするのは中国で、からしやマスタードに利用される種類は主にインドや欧州で進化

種子を粉末にして「和からし」に



トマトと豚ひき肉のあえうどん



◆ 材料 (1人分) ◆

豚ひき肉 .....200g  
カットトマト缶 .....60g  
タマネギ (みじん切り) .....1/2個  
カレー粉 .....小さじ2  
かつおだし汁 .....1カップ  
みりん .....大さじ4  
しょうゆ .....大さじ2  
ローリエ .....1枚  
生バジルの葉 .....10枚  
冷凍うどん .....1玉  
サラダ油 .....大さじ1

◆ 作り方 ◆

- ① フライパンにサラダ油を熱して豚ひき肉、タマネギをしっかりと炒めてからカレー粉、カットトマトを入れ、さらに5分ほど炒める。
- ② ①にかつおだし汁、みりん、しょうゆ、ローリエを入れ、煮詰めていく。
- ③ 汁が少し残る程度で火を止め、バジルを粗く刻んで入れる。
- ④ ゆで上げたうどんが熱いうちに③を絡ませ、器に盛り出来上がり。

アサリとイワシのミネストローネ



◆ 材料 (2人分) ◆

アサリ .....250g  
イワシ水煮缶 .....300g  
カットトマト缶 .....180g  
タマネギ (粗みじん切り) .....1/2個  
白ワイン .....1/4カップ  
水 .....2カップ  
大豆水煮缶 .....100g  
ローリエ .....1枚  
しょうゆ .....大さじ2  
塩・こしょう .....適宜  
生パセリ (細かく刻んだもの) .....適宜  
オリーブ油 .....大さじ2

◆ 作り方 ◆

- ① フライパンにオリーブ油、タマネギ、アサリを入れ、弱火で5分ほど炒める。
- ② ①に白ワイン、水、カットトマト、ローリエ、イワシの水煮、大豆水煮、しょうゆを入れ、中火で20~30分煮込んでいく。
- ③ 塩・こしょうで味を調べ、器に盛り付け仕上げにパセリを振り出来上がり。

✿ 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

- ・ 厳しい寒さが続いています。暦の上では春を迎え、きたみらいでも新年度が始まりました。総会等が中止となった組織や部会もあり、気持ちのいいスタートとはいきませんが、無事新年度を迎えられたことに、より一層ありがたみを感じられるようになりましたね…!
- ・ 徐々にハウス準備等の作業が始まってきました。体調管理、コロナ対策を徹底し万全の態勢で雪どけを待ちましょう!

(芋毛 鈴奈)

JAきたみらい概要

(令和3年1月19日現在)

- ・ 組合員数 (正) 1,616人
- ・ 組合員数 (准) 6,141人
- ・ 組合員戸数 (正) 930戸
- ・ 貯 金 113,727百万円
- ・ 貸 出 金 12,751百万円
- ・ 出 資 金 4,949百万円