JAきたみらい

おひさまサラダ

2021

vol.222 7

《北見地区・上仁頃》
「北見メロン」の収穫

特集
- 新規就農者激励状授与式と北見地区新規就農者交流研修会
- 農業×スポーツ

（紹介は２ページです）

季節の薫り

品質の良い牧草を目指して、一番牧草収穫最盛期

きたみらい管内で６月中旬、一番牧草の刈取り作業が最盛期を迎えています。今年度は早い所で６月上旬から一番牧草の収穫作業が始まりました。

上常呂地区広郷で約230頭の乳牛を飼養する合同会社バレルファームの神田典廣さんは６月15日、一番牧草の収穫作業を開始しました。同社では、牧草を刈り倒し、ロールベーラーでロールにして、トラックで自宅まで運ぶ作業を行っており、約30㌶の面積を収穫する予定です。神田さんは「収穫時期は天候の心配があったものの、昨年と同じ時期に開始することができた。天気のいい日が続き、順調に作業が進んで欲しい」と話してくれました。収穫作業は順調に進み、６月下旬に終了しました。

表紙紹介

多くの消費者に食べてもらいたい

本格的な夏日を迎えようとしている６月下旬、「北見メロン」の収穫がスタートしました。

北見地区上仁頃の合同会社角農産では、赤肉品種「ルピアレッド」を約６・６㌶作付けしており、６月21日から収穫を始めました。今年のメロンの生育状況は、低温が続いたものの、ハウス内の温度管理や土壌の調整を行ったことで昨年よりやや大きく、糖度やネットの張りも上々に仕上がりました。

収穫にあたって同農産の角則明さんは「今年はコロナウイルスの影響で初せりが中止となってしまい残念だが、手間暇かけて育てた北見メロンを、多くの消費者に食べてもらいたい」と話してくれました。

今年度は加温・無加温合わせて約5,500ケースの出荷を見込んでおり、６月下旬から８月上旬頃まで、北見市内のスーパーや量販店で販売される予定となっています。

▲収穫したメロンを手に取る紀美子さん

もくじ　CONTENTS

特集1　新規就農者激励状授与式と北見地区新規就農者交流研修会　4
特集2　農業×スポーツ　6
○季節の薫り……2
○表紙紹介……2
「多くの消費者に食べてもらいたい」
○JAトピックス……8
○ほのぼの広場……10
・きたみらい青年部
・記念の一枚
○みらいプロジェクトチャンネル…11
○JAからのお知らせ……12
○おひさまサラダクッキング……18
「エビ春巻き
エスニックソース」
「タコのエスニック炒め」

特集

新規就農者に激励状を授与

～きたみらい管内に19人が就農～

第一次産業の農業を「自分の職場」として、高校・大学などを卒業して就農された方、あるいは他産業に従事し、第二の職場としてUターンされた方、いずれも農業への情熱は同じです。
農業に意欲を持って取り組む方に、毎年、JAグループ北海道五連から激励状が贈られます。
本年の激励状授与式と北見地区新規就農者交流研修会が、6月24日に行われました。

北海道の農業・農村を担う一員として、新しく農業に意欲を持って取り組む方に毎年、JAグループ北海道五連（中央会・ホクレン・北信連・共済連・厚生連）会長連名の激励状と記念品を贈呈しています。

▲激励状を受け取る越智さん（訓子府地区）

当JAでは新規学卒者で9人、Uターン等で10人の計19人に授与されました。

激励状授与式は、6月24日にJAきたみらいセンター事務所で行われ、15人が出席しました。

大坪組合長はJAグループ北海道五連の使命と事業内容を説明した後、同じ農業人になる仲間たちへ激励の言葉を贈りました。その後、一人ひとりに声を掛けて激励状を手渡すと、新規就農者のみなさんは真剣な面持ちで受け取っていました。

▲激励の言葉を贈る大坪組合長

▲授与式に出席した15人の就農者とJAきたみらいの役員

仲間や地域との繋がりを大切に

～新規就農者交流研修会で～

金一善紀氏講演～

オホーツク管内の北見市、訓子府町、置戸町の就農3年目までの若手農業者を対象にした北見地区新規就農者交流研修会が6月24日にJAきたみらいセンター事務所で行われ、30人が参加しました。

1市2町とJAきたみらいなどで構成している北見地区農業振興連絡協議会の主催で、農業の知識研鑽及び情報交換などを図ることを目的として開催されました。

講師はオホーツク農協青年部協議会会長の金一善紀氏で「新規就農者に期待すること」と題して講演しました。金一氏は、建築関係のメーカーからUターン就農し、現在は畑作等の営農の傍ら、オホーツク農協青年部協議会の会長として活動しています。金一氏はこれまでの経歴や経験を交えながら、農業の魅力や役割、青年部活動などを通した周囲との関わりの大切さ、経営者となるうえで大切な心構えなどを話し、新たに就農した仲間たちにエールを送りました。

▲新規就農者へエールを送る金一氏

▲講師の言葉を真剣に聴く参加者の皆さん

▲講演の様子

▲金一氏（前列中央）を囲んで記念撮影

特集 農業×スポーツ

いよいよ今月から東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。
今回の特集では、当ＪＡ管内で学生時代など過去のスポーツの経歴や現在の仕事のこと、開催にあたってのメッセージについて聞きました。

温根湯地区・平里

羽馬（はば） 義則（よしのり）さん（31）

作付　春小麦・秋小麦・虎豆・白花豆・紫花豆・玉ねぎ

右から１人目が羽馬さん

野球で培った負けん気を農業で発揮

●農業について

他地域のＪＡを退職後、令和元年に就農しました。職員時代と違い、農業は天候に左右されるため不規則な生活になりますが、どのようにしたら良い作物ができるか、自分で考えながらできることにやりがいを感じています。

●スポーツ（野球）について

小学校１年生の頃に野球を始めました。現在、農家になってからはやっていませんが、それまでずっと野球をしていました。

高校時代は十勝の高校に進学し、３年生の時には夏の北北海道大会で１番キャッチャーとして出場しました。惜しくも決勝で敗退してしまいましたが、良い思い出です。

●オリンピック・パラリンピック開催に向けて

コロナウイルスの影響で開催が難しい状況でしたが、出場に向けて頑張ってきた選手にとってはとても良かったと思います。選手の頑張っている姿は、自分のモチベーションにもつながります。選手の皆さん、応援しています！

経営支援部 ふれあい相談南Ｇ

藤森（ふじもり） 栞奈（かんな）さん（22）

担当地区　置戸(豊住･境野･勝山･拓実)

左から２人目が藤森さん

恩返しの意味でも成果を残せてうれしかった

●職場について

陸上競技を通して、体づくりを頑張っていく中で食のありがたみを知り、地元貢献もしたかったためＪＡきたみらいに就職しました。まだわからないことも多いですが、楽しく仕事しています。

●スポーツ（陸上）について

中学、高校、大学と陸上をやっていました。種目は100mハードルなどで、日々練習に励み、たくさんの大会に出場しました。特に思い出深いのは高校の部活動で、３年生の時にインターハイで入賞できたことや、国体の４×100mリレーで３位に入ったことです。高校時代は部活のメンバーや先生にお世話になったので、恩返しの意味でもこれらの成果を残せてとてもうれしかったです。

●オリンピック・パラリンピック開催に向けて

大学４年でコロナによって大会がなくなり、辛い思いをしました。練習の成果が発揮できないのは辛いことなので、オリンピックが開催できることはうれしく思います。出場する選手の皆さんには頑張ってほしいです。

待ちに待った東京オリンピック・パラリンピックがついに開幕となります。収穫作業等が始まり、農繁期となるこの時期ですが、農作業の合間などにぜひ、テレビの前で日本選手団を応援してみてはいかがでしょうか！

上常呂地区・常川

合田（ごうだ） 佳祐（けいすけ）さん（30）

作付　水稲・秋小麦・玉ねぎ

週６日のハードな練習に打ち込んでいました

●農業について

就農して９年目になりますが、家族と協力しながら品質の良い作物を安定して生産できるよう日々奮闘しています。さらに今後は玉ねぎの収量ＵＰを目指していきたいと思います！

また、青年部活動にもカを入れており、現在はコロナ禍で思うようにいきませんが農業ＰＲ活動など今できることに積極的に参加しています。

●スポーツ（ラグビー）について

高校入学前は剣道をやっていましたが、違うスポーツをしてみたくなり北見北斗高校で有名だったラグビー部に入部しました。ポジションは、フッカー（HO）というスクラムの最前列の真ん中で、週６日のハードな練習に打ち込んでいました。

高校２・３年生の時には花園など全国大会に出場しました。全国高等学校選抜では、15人ギリギリの人数で戦い勝利したことは今でも思い出に残っています。ラグビーを通して、体と根性が鍛えられとても良い経験になりました。

●オリンピック・パラリンピック開催に向けて

選手たちの努力の成果を発揮する機会は必要だと思っているので、難しい環境ではありますが選手たちを応援しています。

訓子府地区・清住

中根（なかね） 正登（まさと）さん（32）

作付　玉ねぎ・花卉

練習漬けの毎日でした

●農業について

就農して５年目になります。栽培作物は玉ねぎと花卉で、約８㌶栽培しています。作ったものに対して声が聴けること、手をかけた分だけ沢山収穫できることが楽しくて、日々試行錯誤しています。今後は、花卉は品質向上、玉ねぎは生育ステージに合わせた対応と安定した収量があげられるよう勉強に励みたいです。

●スポーツ（スキー）について

スキーは４歳くらいには始めていたと思います。小学校からアルペンスキーのジュニアチームに入り、大学までスキーを続けてきました。練習漬けの毎日でしたが、大学生の時には北海道選手権を優勝し、全国大会にも出場しました。現在は、少年団で小中学生を中心に指導しています。日ごとに上達していく子どもたちの姿が見られることはとても嬉しいです。

●オリンピック・パラリンピック開催に向けて

コロナ禍の不安が拭えない中ではありますが、この大会を目標に５年間、厳しい練習を重ねてきた選手の方々を応援したいと思っています。

ＪＡトピックス

訓子府玉ねぎムキ玉加工施設、増設し処理量向上！

9 産業と技術革新の基盤をつくろう　12 つくる責任 つかう責任

当ＪＡでは６月９日、訓子府地区穂波の玉ねぎムキ玉加工施設の整備が竣工しました。

同施設は、国内の剥き玉ねぎの供給状況が不安定な中、産地への供給要望が高いことから施設能力向上による加工販路の拡大を目的に増設しました。増設には国産農畜産物供給力強靭化対策事業を活用し、既存の玉ねぎムキ玉加工施設と合わせて年間約11,600㌧を処理することが可能となりました。

６月22日には、訓子府町の菊池一春町長が当ＪＡ常勤役員とともに同施設を視察。販売企画部玉ねぎグループ担当者の説明のもと、整備された施設の玉ねぎ処理工程を見学しました。

▲玉ねぎムキ玉加工施設を見学する様子▲

技能実習生が収穫作業に汗を流す

4 質の高い教育をみんなに　8 働きがいも経済成長も

昨年４月に来北した外国人技能実習生は６月中旬、キャベツや白菜などの葉物野菜の収穫作業を行いました。葉物野菜の収穫は手作業を要し重労働であることや、労働者の高齢化による人材不足が課題となっており、実習生の導入は人材確保に向けた取り組みの一つとして期待されています。

北見市上仁頃の合同会社角農産では、キャベツ、白菜をそれぞれ約50㌶作付けているほか、玉ねぎ、秋小麦などを作付け。３月10日頃に播種したキャベツの収穫が６月17日から開始され、24日は実習生６人がキャベツの収穫に汗を流しました。

同農産の角一弘さんは「例年通り品質のいいキャベツが収穫できている。実習生も昨年の経験からコツをつかみ一生懸命作業してくれている」と話しました。

今後も外国人技能実習生は、機械化されていない人手を要する農作業を中心に取り組み、７月中旬頃からは真白・サラタマの収穫を行う予定です。

▲▼キャベツを収穫する実習生たち

街に彩りを ～JAきたみらい女性部相内地区～

5 ジェンダー平等を実現しよう　11 住み続けられるまちづくりを

女性部西支部相内地区は６月８日、相内支店前の国道沿いで花壇作りを行いました。女性部員とＪＡ職員合わせて17人が参加し、ブルーサルビアやマリーゴールド、緑色のテランセラの花苗を色鮮やかに植え付けました。

同町は緑と花があふれる住み良い街づくりを目的に、商店街全体で花壇整備に力を入れており、花壇作りは2003年のＪＡ合併前から女性部と協力して続けられています。また、北見市主催の花壇コンクール街路花壇の部で、何度も最優秀賞を受賞しています。

当日はあいにくの悪天候に見舞われましたが、女性部員の皆さんは手際よく短時間で作業を進め、無事に植え付けを終了しました。女性部員の吉村真佐子さんは「雨に見舞われたが無事に植え付けできた。地域の方々や通行者が花を眺め、憩いの場になると嬉しい」と話しました。

▲雨の中、花苗を植える女性部員の皆さん▲

女性組織 合同役員研修会 ～女性目線の意見～

5 ジェンダー平等を実現しよう

▲▼特販事業の取り組みについて学ぶ役員の皆さん

女性部・フレッシュミズは６月28日、当ＪＡセンター事務所にて合同で役員研修を行い、15人が参加しました。

当研修会は「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。

当ＪＡ企画開発グループの守谷調査役より「特販事業の取り組みについて」説明し、加工事業の取り組み経過や目的、直販事業について資料を基に学びました。その後、企画開発グループの職員と役員で当ＪＡオリジナル加工商品について意見交換会を行い、女性目線の意見や要望などが挙がり、活発に意見を交わしました。

女性部の信田佐和子部長は「生産者としてだけでなく消費者としても意見や要望を聞いてもらえるいい機会となった。今後もこのような研修を行っていきたい」と感想を述べました。

みらいプロジェクトチャンネル

vol.04

今月も前回に続き、2019年、2020年と修士論文の調査でＪＡきたみらいの皆様にお世話になった院生の調査や視察を通じた感想をお知らせします。みらいプロジェクトのテーマの１つが「農村の豊かさとは何か」ということでした。皆様からの聞き取り調査で「豊かさ」の１つに「人とのつながり」があると感じました。それをもとにして彼女の修士論文では「農村集落における住民自治組織の存在意義」をテーマとして研究を行いました。研究についてはまた改めてこの場で紹介させていただきます。彼女は４月から出身地でもある岩手県でりんごのお酒であるシードルを作る会社に就職しています。

（北海道大学大学院農学研究院　地域連携経済学　准教授　小林　国之）

北海道大学大学院農学院　橘　史子（2021年３月修了）

実験が専門だった学士課程を卒業し、初挑戦の農村調査が始まった修士課程１年目の夏。スタディツアーと銘打ち到着したきたみらい地域で目にしたのは、「超」巨大な玉ねぎ選果場・保存庫でした。今まで見てきた道内のどの施設よりも圧倒的に大きく、見渡すことができないほどの規模に、「施設、すごすぎる」というストレートな感想と、北海道、そしてきたみらい地域の農業力をひしひしと感じたのを思い出します。調査ではきたみらい地域の農業（の一部分）を改めて知ることにもなり、北海道に住んでもう５年も経ち、こんなにも農産物を購入して食べていても、自分はまだまだ道内の農業を知らないなあと恥ずかしい気持ちにもなりました。ＪＡきたみらいは、玉ねぎ生産量日本一。しっかり覚えました。

学部時代から複数の農家さんと交流していたこともあり、調査自体はそれほど緊張するものではありませんでした。しかし、「調査で聞き取らなければならないこと」と「もっと自由に話してもらいたい気持ち」との折り合いの付け方には、思った以上に難儀することとなりました。返答に迷う質問をしてしまったなどの反省も多くありつつ、一人ひとりの考える豊かさとは、というある意味抽象的な概念をうかがえたことは、自分にとっても良い問いとなったと感じています。調査でありながら、農家さん個人の考えを知ることのできるとても貴重な時間でもありました。それと同時に「農産物」には必ず生産者がいるという当たり前のことを、果たしてどれほどの人が考えられているのかな…と、購入する側の責任にも思いを馳せていました。

最後になりますが、調査にご協力いただいた皆様へ、深く御礼申し上げます。本当にありがとうございました。違う地域に住んでいる立場から言うのも変かもしれませんが、これからもどうか、この地域が暮らしやすい方向へと進んでいけばいいな、と勝手ながら思います。

ほのぼの広場

きたみらい青年部

繋がり、情報交換ができる仲間づくりの場

訓子府地区・高園

兼安　拓実（たくみ）さん（33歳）

●就農したきっかけ
小さい頃はトラクターが好きで、いつか運転してみたいと思っていました。
遅かれ早かれ、農業をやることになると思っていましたが、大学の夏休みに家の仕事を手伝う機会が何度かあり、それが楽しかったこともあって、大学を卒業してすぐに就農しました。

●農業にかける思い
生きていく上で必要不可欠な「食」の一端を担っていることにやりがいを感じますし、高品質な農産物を安定して生産できるよう常に努力していきたいです。

●青年部活動での一番の思い出は
九州への視察研修です。現在はコロナ禍で難しい状況ですが、また行ってみたいです。

●青年部の魅力
色々な人との繋がりが出来て、気軽に情報交換できる仲間や機会が増えることです。

今回は青年部南支部産業観光専門役員の兼安拓実さんに登場いただきました。

記念の一枚

▲過去に作製した作品

奥が深い「消しゴムハンコ」

端野地区・川向

松下　淳子（じゅんこ）さん（37歳）

前職は保育士をしていたので、絵を書いたり物を作ったりすることが大好きで、たまたまネットで見つけた「消しゴムハンコ」に夢中になりました。

子ども達が好きなキャラクターのハンコを作ったり、知り合いから依頼がきて作製することもあります。身近なもので作れることや人の喜ぶ顔が見られること、細かい作業になるので作りがいがあることが魅力です。

最近は子育てで忙しくなかなか作る時間がないので、子ども達が大きくなったらまた作りたいと思っています。

おおひさまサラダ

JAからの お知らせ

INFORM ATION

ボディメカニクスの利用①

農作業には、前傾姿勢や中腰、重いものの運搬など、体への負荷が大きい動作が多くあります。そのため、腰痛、膝痛や肩こりに悩む農業従事者は多いようです。

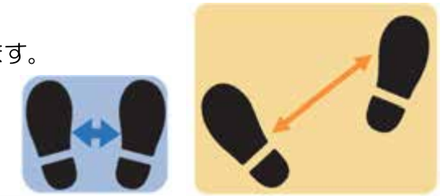
介護職も同じ理由で腰痛になりやすい職業ですが、ボディメカニクスという技術を使い身体への負担を軽減しています。

農作業の中につらい姿勢がある場合は、以下の原則を意識してみて下さい。

1．足を大きく開く

体重を支える床面積が広いほど姿勢は安定します。
この床面積を、**支持基底面積**といいます。

十分な足場を確保し、
前後左右に大きく足を開きましょう。



2．重心を低くする

重心が低い位置にあるほど物体は安定します。

人の体の重心はへそのやや下にあるため、
足を広げて、腰を落とすことで安定感が増します。

※腰を落としすぎると膝を、前かがみになると腰を痛めやすくなります。

3．重心を近づける

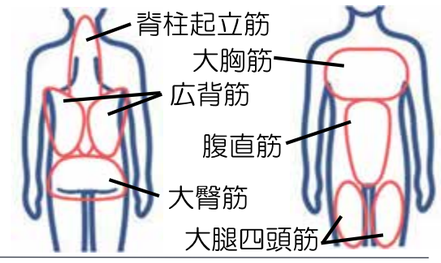
重心どうしの**水平距離が近い**ほど、
少ない力で動かすことができます。

重たいものを動かす時は、物体の重心が
どこにあるのかを意識しましょう。

4．大きな筋肉を使う

大筋群は力を出しやすく、疲れにくいという
性質を持つ大きな筋肉です。

腕や足などの末端の力に加えて
胴体付近にある大筋群を使うことで、
体への負担を分散させることもできます。



ボディメカニクスは、骨や筋肉の動きを理解し、効率的に力を出すための技術です。看護や介護の現場での利用が主ですが、生活上の様々な場面にも応用できます。

腰痛などにお悩みの方は取り入れてみて下さい。

お問い合わせ:担い手グループ　TEL:24−2145（榎本・辻本・長谷川）

台風接近・到来の季節を迎えます！

これから台風が多く発生する季節となり、北海道にも接近しやすい時期となります。

過去には、きたみらい管内でも大型台風の上陸により甚大な被害をもたらしたこともありました。

農林水産省のホームページには、各種被害防止技術について掲載されており、日頃の取り組みを点検できる「自然災害等のリスクに備えるためのチェックリスト」と「農業版ＢＣＰ（事業継続計画書）」が公表されています。台風の接近、到来前にはこれらを活用して被害防止に努めましょう。

URL：https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/engei/sisetsu/saigaitaisaku.html

▲平成28年８月の台風被害の様子

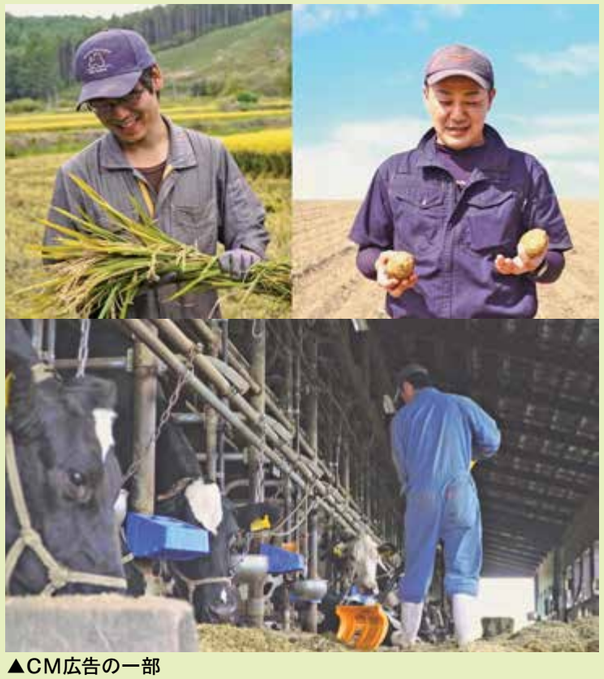
当ＪＡが北見市から表彰されました！

当ＪＡが平成29年からこれまで継続して、玉ねぎや馬鈴しょの食育及び地産地消の取り組みなど、市勢の振興に大きく寄与したとして令和３年度の北見市表彰で善行表彰されました。

新型コロナウイルスの影響による緊急事態宣言下にあり表彰式は行われませんでしたが、６月18日に北見市役所農林水産部伊藤智則部長より表彰状が齊藤専務へ手渡されました。

▲伊藤部長（右）より表彰状を受け取った齊藤専務（左）

YouTube広告で農業PR



▲CM広告の一部

ＪＡきたみらい青年部は、ＹｏｕＴｕｂｅ内のインストリーム広告内でCMを発信し、農業ＰＲを開始しました。動画の最後にランディングページに移行するリンクも作成し、さらに詳しい農業・農業者・地域の紹介を掲載しています。ＣＭ広告は、今年２月に東北・北海道農協青年組織協議会主催の東北・北海道ブロック大会で最優秀賞を受賞した約30秒の動画で、20代から40代をターゲットに、食の理解と関心を深めてもらうことを目的としています。

当ＪＡ青年部の有馬慎吾部長は「ＣＭ広告を通して、北見を知ってもらい農業を身近に感じてほしい。きたみらい地域の農業をより深く知ってもらえるサイトにも繋がっているので、地域活性化のきっかけとなることも期待している」と話しました。

ＣＭ広告は、関東・関西圏・北海道で11月下旬まで表示される予定です。

JAからの お知らせ

INFORM ATION

『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すか。

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

第５回 理事会報告

６月29日、午前９時00分より第５回定例理事会が開催され、報告事項17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組合員状況報告について
②財務状況報告について
③ＪＡバンク基本方針に基づく体制整備モニタリング報告について
④ＪＡバンク基本方針に基づく経営状況（財務モニタリング）報告について
⑤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報告について
⑥人事の発令について
⑦ＣＳＲレポート2021の発行について
⑧道連の決算及び剰余金について
⑨総代の決定について
⑩作況調査（６月15日）報告について
⑪高収益作物次期作交付金実績について
⑫Ｒ３年産なまぐさ黒穂病の対応について
⑬Ｒ２年産玉ねぎ野菜価格安定事業に係る価格差補給金の交付について
⑭生乳生産状況及び個体取引価格状況について
⑮牛乳・乳製品等消費拡大対策について
⑯Ｒ３年度ＪＡ所有スチールコンテナ払下げについて
⑰会計監査人の募集と会計監査人の選定方法、選定基準等の決定について

【決議事項】
①理事に対する根抵当権の解除について
②役員選任手続き要綱（案）及び主要日程について
③Ｒ３年夏期地区別懇談会提出資料について
④Ｒ３年農産・青果物取扱要領の設定について

今年度も農用廃プラを回収

当ＪＡでは６月４日から７月９日まで、使用済み農業用ビニールやポリフィルム、農業用廃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、相内地区の小麦乾燥調製施設や置戸地区の堆肥供給センターなど各受入所へ持ち込みました。持ち込まれた廃プラスチックは専門業者がフォークリフトを使用し、荷下ろし作業を行いました。

回収した廃プラスチックは、廃棄物運搬業者が苫小牧のリサイクル業者に運ぶこととなっており、今年度の回収量は約460ﾄﾝを見込んでいます。

11月上旬にも廃プラ回収を行う予定としており、当ＪＡでは、環境保全の視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。

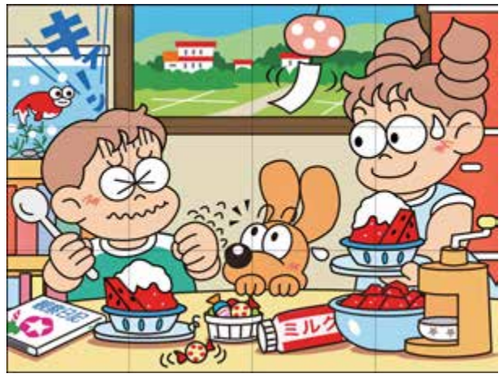
▲生産者の農用廃プラの荷下ろし作業

まちがいさがし

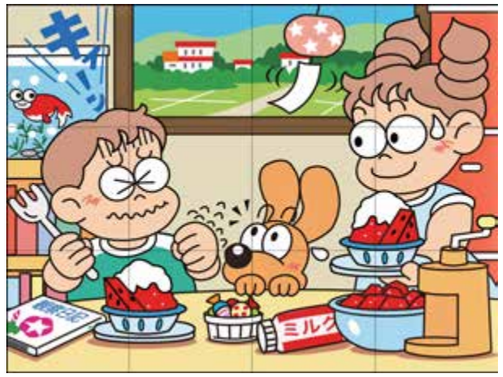
Bのイラストには、Aのイラストと違う部分が５カ所あります。
間違っている部分を右下のイラストの中の数字でお答え下さい。

出題・イラスト：酒井栄子

A



B



６月号まちがいさがしの当選者

６月号の**まちがいさがし**の答えは「1、6、7、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。　　（　　）内は地区名

・安斉龍ノ介さま（北　見）・奥山　知秋さま（置　戸）
・石澤　周平さま（訓子府）・斉藤　　麗さま（訓子府）
・杉田　重則さま（訓子府）・伊藤　優子さま（相　内）

以上の方々には、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」２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6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。

VOICE 読者の声

やっと暖かくなってきました。農業は天候との戦い、なかなか思い通りになりませんが秋に向かっていい年になるといいですね！

（匿名希望さん）

農作業が本格的にスタートされたと思いますが、ぜひとも健康管理・感染対策には十分に注意しながら農作業頑張って下さい！

麦まるごとうどん（平麺）と赤みそ（八丁味噌）を買って名古屋の味噌煮込みうどんを作っています。（秋冬向きのメニューですが）

玉ねぎドレッシングは生の玉ねぎスライスにも豆腐サラダにも合いますよ！

（匿名希望さん）

きたみらいオリジナル加工商品を使ったレシピなども募集しているのでどしどしご応募下さい！

おひさまサラダ をホームページで閲覧できます！

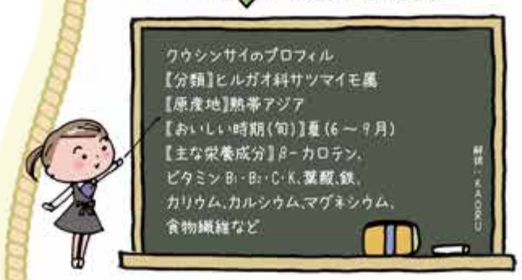
広報誌「おひさまサラダ」を当ＪＡのホームページで紹介しています。
右側にあるＱＲコードから閲覧できますので、ぜひご覧下さい。

シニア野菜ソムリエ
kAORUの
ベジタブルライフ

イラスト：小林緒美子

クウシンサイ（ヨウサイ）

～アジア料理で定番の夏野菜～



クウシンサイのチカラ

豊富な栄養成分
老化予防、
免疫力アップ!

β-カロテン
風邪や肌荒れの予防、
生活習慣病の予防にも
効果を期待
油と摂取することで吸
収率が高まる

夏バテ予防に!
カリウム
夏は汗と共にカリウムが失われやすい
取り過ぎた塩分を体外に排出o血
圧を安定させ高血圧予防にも効果的

ビタミンB1
エネルギー代謝を高め、
疲労回復に効果的

ビタミンC
β-カロテンとの相乗効果
でカを発揮
抗酸化作用があり夏の
紫外線による肌の老化防
止にも効果的

貧血予防に!
鉄
全身の組織に酸素
を運搬する赤血球中
のヘモグロビン生成に
関わる

骨や歯の強化
骨粗しょう症予防に

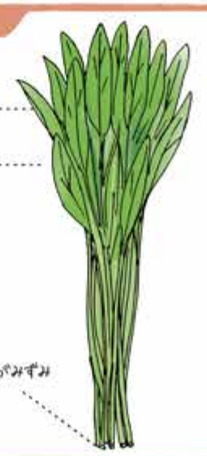
カルシウム
骨や歯の強化に効果的

ビタミンK
カルシウムを骨に定着させる働き

マグネシウム
骨の生成を助ける

葉酸
造血作用があり
体の発育にも重要

見分け方



クウシンサイのヒミツ

歴史
熱帯アジアに自生して
古くから食べられていた
タイ・フィリピン・中国・マレーシア、
インドネシアなど

沖縄県では昔から栽培され親しまれてきた

沖縄の呼び名
ウンチェー
ウンチェーバー

保存方法

冷蔵保存

立てて保存するのが理想だよ

湿らせたペーパータオルか新聞紙で包みビニール袋などに入れて冷蔵庫の野菜室へ

鮮度が命!
2～3日で
使いきろう

冷凍保存

硬めにさっとゆでて小分けにしてラップに包み、保存用袋に入れて冷凍庫へ
冷凍後の利用は、おひたし、あえ物、スープ、卵とじなどがお勧め

すぐに使いきれないときの保存術

楽しみ方・食べ方のコツ

癖がない風味で
さまざまな料理に

スープ、おひたし、あえ物、天ぷら、卵とじ、カレー（グリーンカレーなど）
中華料理やタイ料理などの炒め物によく利用される

炒め物は定番料理
油との相性が良い。豚肉も味や栄養価の面から相性の良い食材

シンプルな味付けでも美味
ニンニクで風味付けをして、塩を振るだけ!
短時間でサッと炒めるのがポイント
加熱し過ぎると茎のシャキシャキとした歯触りがなくなるよ

加熱時間に注意!

下ゆでする場合は茎のたい部分と葉を分けると食感良く仕上がる
葉はさっと湯通し、茎は2分程度を目安に

生食Ok
あくが少ないため、
茎や葉の細く柔らかい
部分は生で食べられる

vol.222

おひさまサラダ COOKING

♥おいしいもの大好き!♥

エビ春巻きエスニックソース

◆ 材料（3人分）◆

春巻きの皮（小）……6枚
のり（小麦粉1：水2）……適宜
サラダ油……適宜
あん
- むきエビ（包丁で粘りが出るまでたたく）…120g
- タケノコ水煮（みじん切りして湯通しする）…60g
- 青ネギ（みじん切り）……大さじ1
- ショウガ（みじん切り）……小さじ1
- 塩……小さじ1/4
- こしょう……少々
- しょうゆ……小さじ1
- ごま油……小さじ1
- 砂糖……小さじ1/4
- ナンプラー…小さじ1
- 片栗粉……小さじ1

エスニックソース
- マヨネーズ…大さじ1
- ナンプラー…大さじ1
- レモン汁…大さじ1
- 豆板じゃん…小さじ1

◆ 作り方 ◆

❶むきエビから片栗粉までの材料をボウルに入れてよく混ぜてあんを作る。
❷春巻きの皮を広げて、あんを巻き上げて、皮の縁にのりを付けてとじる。
❸サラダ油を160度に熱し②をきつね色に揚げる。
❹③を器に盛り付け、レモン・パクチー（材料外）を添え、エスニックソースの材料を混ぜ合わせ、別の器に入れて添えて出来上がり。

タコのエスニック炒め

◆ 材料（2人分）◆

蒸しタコ（ぶつ切り）……120g
キュウリ……1本
ダイコン……1/8本
トマト……中1個
セロリ……1本
ニンニク（みじん切り）……小さじ1
タカノツメ……3本
オリーブ油……大さじ1
白ワイン……大さじ1
塩・こしょう……適宜
砂糖……小さじ1
ナンプラー……大さじ1
レモン汁……大さじ1

◆ 作り方 ◆

❶フライパンにオリーブ油、ニンニク、タカノツメ、タコを入れ弱火で香りを移しながら3～4分ほど炒める。
❷①に白ワインと食べやすい大きさに乱切りした野菜類を入れる。塩・こしょうを振り、砂糖、ナンプラーを入れ2分ほど強火で炒める。火を止めてレモン汁を入れる。
❸②を器に盛り付けて出来上がり。

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

・日に日に気温が上昇し、夏の到来を感じる季節となってきました。熱中症や脱水症状にならないよう、こまめな水分補給をしながら無理のないように頑張っていきましょう！
・長く続いた緊急事態宣言も6月20日をもって解除されました。ワクチンの接種も始まり、少しずつではありますが終息に向かっているように感じます。もうしばらく我慢の日々は続きますが、気を緩めず感染対策に努めてコロナ禍を乗り切りましょう！

（加藤　拓海）

JAきたみらい概要

（令和3年6月20日現在）

・組合員数（正）　1,608人
・組合員数（准）　6,004人
・組合員戸数（正）　923戸
・貯金　114,460百万円
・貸出金　15,706百万円
・出資金　4,845百万円

発行 きたみらい農業協同組合
〒090-0813 北海道北見市中ノ島町1丁目1番8号
TEL0157-32-8777(代)
責任者／大坪広則
編集者／営農振興部：担い手グループ