



○季節の薫り

-ションで実現~

「向上心を持ち続けてほしい!

30年後の目指すべ

干ばつを乗り越えて 玉ねぎの収穫最盛

JAきたみらいでは玉ねぎの収穫 が最盛を迎えています。今年は干ば つの影響で小玉傾向ですが品質は良 好で、平年作が見込まれています。

管内各地では根切りを終えて茎葉 の枯れあがった玉ねぎが次々と収穫 され、コンテナに詰められていきました。

玉ねぎを約13%栽培しているきたみらい玉葱振興会の 今野雅祐副会長は「収穫した玉ねぎを多くの消費者に食 べてもらいたい。そのためにもコロナが早く終息し、需 要が戻ってほしい」と話しました。

今年度、当JAでは436戸の生産者が約4,600%作付け しており、収量は約257,000~を予定しています。



写真は8月21日、訓子府地区で撮影

表紙紹介

向上心を持ち続けてほしい!

ちゃんの成長について話してくれました。的にお手伝いをするようになった」と琉花の掃除の手伝いや玉ねぎを拾うなど、積極 はすぐに聞く努力家の一面も。最近ではるかなど、出来ないこと・分からないこ習い事のプールでも、どうすれば速く泳 TITEL INDICATOR OF THE INTERCATION OF THE INTERCA レンジ精神が強

材にも丁寧に答えてくれるとても優しい琉ると「これ食べて!」とお菓子をくれ、取で待っていてくれました。話を伺おうとす迎えてくれ、琉花ちゃんも少し照れた様子岩本家を訪ねると圃場でご家族が温かく

【ご家族紹介】 左から~お父さんの直樹さん(39)、お母さんの渚さん(38) 長女の琉花ちゃん(7)

作付内容:玉ねぎ、メロン、エシャロットなど約10.6%を作付けして

CONTENTS

・プリティウーマン・きたみらい青年のぼの広場:

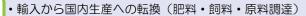
○みらいプロジェクトチャンネル

「赤エビとキュウリの香味炒め」おひさまサラダクッキング…… Aからのお知ら 16 10

期待される効果

【経済】

持続的な産業基盤の構築



- ・国産品の評価向上による輸出拡大
- 新技術を活かした多様な働き方、生産者のすそ野の拡大



【社会】

国民の豊かな食生活 地域の雇用・所得増大

- ・生産者・消費者が連携した健康的な日本型食生活
- 地域資源を活かした地域経済循環
- 多様な人々が共生する地域社会



【環境】

将来にわたり安心して 暮らせる地球環境の継承

- 環境と調和した食料 農林水産業
- 化石燃料からの切替によるカーボンニュートラルへの貢献
- ・ 化学農薬・化学肥料の抑制によるコスト低減



具体的な取り組み

達

○資材・エネルギーの脱輸入、脱炭素化、環境負荷軽減の推進

持続可能な資材やエネルギーの調達等(地産地消型エネルギーシステムの構築)



○イノベーション等による持続的生産体制の構築

・高い生産性と両立する持続的生産体系への転換 等 (スマート技術によるピンポイント農薬散布など)



〇ムリ、ムダのない持続可能な加工、流通システムの確立

・データ、AI活用等による加工、流通の合理化、適正化 等 (電子タグ(RFID)等の技術を活用した商品、物流情報のデータ連携)



○環境にやさしい持続可能な消費の拡大や食育の推進

・栄養バランスに優れた日本型食生活の総合的推進 等 (国産品に対する評価向上を通じた輸出拡大)



①雇用の増大 ②地域所得の向上 ③豊かな食生活の実現

につなげる

「みどりの食料システム戦略」は、食料システム全体を持続可能 なものにすることを目指しています。実現には、生産者や食品を購入する消費者など、食に関わる国民の理解が欠かせません。 ぜひこの機会に持続可能な将来の農業について考えてみませんか?



△詳しく知りたい方はこちらから

30年後の目指すべき農業に向けて「みどりの食料システム戦略」

~食料·農林水産業の生産力向上と持続性の両立をイノベーションで実現~

今年の5月に農林水産省では「みどりの食料システム戦略」を策定しました。本誌でも先月号で少し紹介しましたが、内容を知らない方も多いと思います。そこで、今月号では将来に向けた長期的な戦略の重点ポイントについてご紹介します。

みどりの食料システム戦略とは?

- ◇日本の食料・農林水産業は昨今の大規模自然災害や地球温暖化、生産者の減少や高齢化等による生産基盤や地域コミュニティの衰退、新型コロナウイルスを契機とした生産、消費の変化など様々な課題に直面しています。
- ◇このような中、SDGsや環境を重視する国内外の動きの加速化に対して、日本も的確に 対応していく必要があります。
- ◇これらに対応するため、持続可能な食料システムの構築に向けて「2050年までに目指す姿」として2030年まで、2040年までと10年ごとの達成目標が設定されています。

≪策定に至る背景≫

〇生産者の減少・高齢化等

	基幹的農業従事者数		平均年齢
		60代以下	十27十四
平成7年	256万人	205万人	5 9.6歳
平成17年	224万人	135万人	64.2歳
平成27年	175万人	9 3 万人	67.0歳
令和2年	136万人	6 7 万人	67.8歳

資料:農林水産省「農林業センサス」

○気候変動による影響



△平成28年の台風による当JA地域の被害

〇環境を意識した主要国の政策

* * * * * * * (EU)

・「ファーム to フォーク」(農場から食卓まで) 戦略を2020年5月に策定 欧州の持続可能な食料システムへの包括的なアプローチを示した戦略。有機農業や化学農薬に関する2030年までの目標値を設定。



(アメリカ)

- ・農業のネット・ゼロ・エミッションを宣言(2021年1月)
- ・農業イノベーションアジェンダ*を策定(2020年2月)

※生産量と環境フットプリントに関する2050年までの目標及び技術開発を主軸とした目標値を明記。

2050年までに目指す姿

8つの目標を設定していますが、農業に関わるものは主に以下の4つとなります。

- ① 農林水産業の CO2 ゼロエミッション化の実現
- ② 低リスク農薬への転換、総合的な病害虫管理体系の確立・普及に加え、ネオニコチノイド系を含む従来の殺虫剤に代わる新規農薬等の開発により化学農薬の使用量(リスク換算)を50%低減
- ③ 輸入原料や化石燃料を原料とした化学肥料の使用量を30%低減
- ④ 耕地面積に占める有機農業の取組面積の割合を25%(100万 ha)に拡大

5



*JAHĽックス

馬鈴しょ収穫本格化





きたみらい地域では食用馬鈴しょの収穫作業が の圃場では、8月下旬から収穫が始まりました。

んは、男爵を4.5%のほかビートや小麦、水稲、業は9月上旬まで続けられる予定です。 メロンなどを栽培しています。

植え付け作業は、春先に低温が続いた影響で例 年よりも3、4日遅れましたが収穫作業は順調に 行われており、今年の出来について黒河さんは



▲馬鈴しょを収穫する様子

「肥大期に降雨が少なく干ばつの影響が心配され 本格化しています。訓子府地区福野の黒河潤さんたが、大きさ・品質ともに良いものができている。 道内のみならず本州の方にもきたみらい産の馬鈴 きたみらい馬鈴薯振興会副会長を務める黒河さ しょを食べてもらいたい」と話しました。収穫作

> 当JAの今年の馬鈴しょの栽培面積は食用で約 1,200分、生産量は約41,000~、加工用の面積は 約500分、生産量は約20,000~を見込んでいます。



▲ハーベスターからコンテナに入れる様子

牛乳贈呈で病院を応援! 当JAは8月、感染症指定医療機関であり、地 「ふくよかな風味」と「まろやかなコク」が特徴





域のコロナウイルス感染防止、治療に向けて取りです。5日に網走厚生病院へ500本、12日に遠軽 組む病院の応援を目的にオホーツク地域の厚生病 厚生病院へ400本の牛乳が贈られました。 院(網走・遠軽)へ「きたみらい牛乳」を寄贈し ました。

い牛乳」は、低温長時間殺菌法により牛乳本来のする皆さんの体調管理の後押しにつなげてもらえ

贈呈を行った当JAの大坪広則組合長は「日々、 懸命に医療に従事され、患者の治療に向けて尽力 当JA管内の生乳が使用されている「きたみら して頂き感謝している。牛乳を飲んで病院に勤務



▲大坪組合長(左)と 遠軽厚生病院稲葉院長(右)

れば」と話しました。 寄贈を受けた網走厚 生病院の中野詩朗院 長は「寄贈をして頂 き感謝している。昔 懐かしいデザインの ビン牛乳に職員や看 護師も喜ぶと思う。 これからも一人でも 多く患者の治療に励 んでいく」と話しま した。

▲網走厚生病院中野院長(左)と 大坪組合長(右)

圃場に巨大アート出現 ~JAきたみらい青年部西支部~



JAきたみらい青年部西支部は8月2日、北見 は感嘆の声があがりました。 市留辺蘂町で圃場アートの作製を行いました。

ぶことを目的に、GPSトラクターを用いて小麦 収穫後の圃場で実施しました。トラクターに取り 付けた作業機で小麦の茎を土にすき込んでいき、 黄色の圃場に線を描いていきました。当JAでは 初の試みでうまくできるか不安もありましたが、 完成した「JAきたみらい」の文字に参加者から



▲圃場アート作製の様子

青年部西支部の大武弘幸支部長は「実際に完成 当事業は農業PRやGPS技術の活用事例を学 したものを見ると け観だ。 地上からは見えづらく なってしまったのは残念だが、空撮したものを農 業PRや食育などに活用していきたい」と話しま



▲完成した圃場アート

加工用スイートコーン収穫スタート





きたみらい管内で加工用スイートコーンの収穫 作業が8月中旬からスタートしました。 訓子府町加工スイートコーン耕作組合の林一樹

組合長の圃場では、9月2日から約5%にわたり 収穫作業が行われました。林組合長は今年の収穫 にあたり「今年は播種時期の雨や、高温・干ばつ により苦戦を強いられた。悪天候なく最後まで無 事に収穫を進められれば」と話していました。



きたみらい全体では、訓子府、置戸、上常呂、 相内の4地区で100戸の生産者が約421%にわたり 作付けしており、収穫されたスイートコーンは味 の素食品北海道株式会社の訓子府工場にてカップ スープの素となるコーンパウダーに加工され、全 国の消費者の元へ出荷されます。

収穫作業は牛育ステージに合わせ10月上旬頃ま で行われる予定です。



スイートコーン収穫作業の様子



みらいプロジェクトチャンネ

JA北海道大会にむけて

vol.06

北海道大学大学院農学研究院 小林 国之

2021年11月16日に、第30回JA北海道大会が開催されます。3年に1回、全道から組合員が集 まり、今後3年間のJAグループ北海道として目指すべき方向や取り組むべき課題を確認し合う 大会です。2015年の第28回大会から、JAグループ北海道は目指すべき方向(「将来ビジョ ン」)として、「力強い農業」とともに「豊かな魅力ある農村」を掲げました。北海道では農家 戸数が減少してきましたが、一方で残った農家は規模拡大して農業生産自体は拡大してきまし た。それがある意味で農業の発展だったのですが、今周りを見渡した時に、人口減少や農業の担 い手の減少は、農家や農村に暮らす人たちの「生活」にマイナスの影響を及ぼすようになってき ています。後継者世代の人たちは「自分達がこの地域に就農して家族を持ったとして、果たして 小学校はあるのだろうか。そもそも子育てを出来る環境がこれからもあるのだろうか」という心 配を抱えています。そうした中で、JAグループとしてもこの課題に正面から取り組むべく将来 ビジョンに「豊かな魅力ある農村」というキーワードを掲げたことは、画期的なことだったと思

2018年の第29回大会にもこのキーワードは受け継がれ、今年に開催される第30回大会は「農 村」から「豊かな魅力ある地域社会」となりました。農村ではない都市部においてもJAは地域 社会を豊かにするという意志表示です。

掲げられたビジョンは大切ですが、次に大切なのは、その実現に向けて何をどうすればいいの かという具体的な行動です。そしてそのためには「そもそも豊かさとは何か」、「地域とはどこ か(どの範囲か)」ということを改めて考えてみる必要があるのではないでしょうか。

豊かさとはなんでしょうか。まず思いつくことに「経済的豊かさ」があります。ここ数年、北 海道農業は好調でした。畑作、野菜、酪農、そして稲作も作柄も価格も過去と比較しても順調に 推移してきました。これは、過去から続いてきた生産者の技術研鑽、販売を支える制度などの仕 組みがもたらしたものです。それは仕組みを作ってきた過去の先達と今それに取り組んでいる生 産者との協同の成果と言えるものでしょう。

自然とともに生産を行う農業では豊凶の変動は避けられず、さらに今はグローバル化する社会 経済の中で、予期せぬリスクが日々の営農と暮らしに影響を与えるようになっています。今年は まさにそれを実感する年となっています。こんな時代において「ひとり」で「経済的な豊かさ」



を実現することは容易ではな いでしょう。経済的な豊かさ を実現するためには人々が助 け合うという想いを持つこと が、農業や農村においては不 可欠なのだと思います。です が「助け合い」とは簡単なこ とではありません。それぞれ が考える「豊かさ」とはなに か、それはどうやって実現で きるのか。時々そうしたこと を考えてみることが、助け合 いを始めるヒントになると思 います。



交流の場が 広がるのが魅力

留辺蘂地区・花園

和義さん(35歳)

きたみらい

●就農したきっかけ

小さい頃からトラクターなどの機械が好きで、乗ってみた いと思っていました。長男ということもあり、農業高校を卒 業後、すぐに就農しました。

●農業にかける思い

品質の良い牛乳が出せるように日々頑張っています。特に 乳房炎をはじめとした病気に罹らないように注意しています。 そのために勉強を続け、牛と向き合っています。

青年部活動での一番の思い出は 視察研修が思い出深いです。

今はコロナでそのような行事がほとんどできませんが、そ のような中でもできることを探してやってくことも重要かと 感じています。

●青年部の魅力

交流の場が広がるのが魅力だと思います。畑作、畜産など の垣根なく色々なことが聞けて楽しいし、勉強にもなります。 早くコロナが終息して、交流の機会が増えるといいなと思い ます。

今回は青年部西支部地区役員の山田和義さんに登場いただき ました。

◆出身、結婚に至るまでは?

津別町出身で、高校卒業後は北見の京セラで 働いていました。

夫とは高校時代に知り合い、その後数年の空 白の時間がありましたが再会して結婚に至りま

◆ご自身はどんな性格だと思いますか?

自分でもあまりわかっていません (笑) 簡単 に言えば、おおざっぱで負けず嫌い、何度も言 われると嫌になっちゃうタイプかなぁ…でも 困っている人を見ると放っておけないです!

◆趣味は?

物作りが好きで、最近 はポーセラーツにはまっ ています。月に一度集ま り、みんなでおしゃべり をしながら作品を作り楽 しい時間を過ごしていま す!1番のお気に入りは 表札です☆

◆組織活動の魅力は?

様々な方々と交流したり、活動することに よって得られるものがたくさんあります。コ ロナウイルスの感染状況が落ち着いたら個人 では行けない場所を視察して、道内外の方と 交流を深めていきたいと考えていますので、 是非一緒に活動しましょう!



「楽しいって最高!!」

上常呂地区・常川 馬場 佳江さん(57歳)

今回は女性部上常呂支部の馬場支部長に登場いた だきました。



INFORM ATION

農作業時等の交通事故防止

道内の農作業中の死亡事故は、今年4月から8月上旬までに6件(前年対比85%)発生しており、そのうち5件は農業機械によるものです。

農業機械の公道走行が原因となった死亡事故は全体の2件、33%を占めており、亡くなられた方は、いずれも60歳以上の男性です。

交通事故防止に努めて、安全作業をお願いします。



| 交通安全のポイント//

□横転等の単独事故防止のために

一般的に通常の車より重心位置が高いため、確実な運転操作、道路形状の確認を!

□周囲の人の巻き込み防止のために

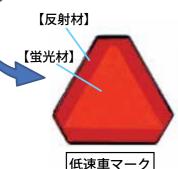
車の死角を把握し、運転時は周囲の安全確認を!

□万が一の横転等の際に身を守るために

安全装備(安全キャブ・フレーム)の設置とシートベルトの着用を!

□追突される事故を防ぐために

低速車マークや反射材の取り付けを!



壮美時

安全

装着時

安全フレーム

安全キャブ

資料:警察本部交通部交通総合対策センター

運営委員会の開催

以下の日程と報告・協議事項に基き、各地域の運営委員会が開催されました。

【西地域】8月19日(木)10時30分~ 相内地区住民センター

【南地域】8月19日(木)13時30分~

訓子府地区事務所3階 大会議室

【東地域】8月20日(金)13時30分~ センター(北見)事務所2階 大会議室

「報告事項」

- ・地域運営委員会に係る運営委員委嘱報告について (西・南)
- ・JAきたみらい農畜産物生産構造ビジョン策定に 係る取り組みについて(西・南・東)

「協議事項」

・役員選任に係る地域推薦委員の選出について (西・南・東)



▲南地域運営委員会にて開催挨拶をする齊藤専務

コーチャンフォーマルシェに出店

当JAは8月中旬、北見市地場産品高付加価値化推進委員会主催でコーチャンフォー北見店にて展開されたコーチャンフォーマルシェ「きたみっておいしいね」コーナーに出店しました。コーチャンフォーマルシェは、2018年3月にオープンした食品コーナーで日本全国の厳選グルメ、世界の輸入食品、地元北海道のこだわりの食品など、魅力的な商品が取り揃えられています。

「きたみっておいしいね」には北見市周辺のご当地企業17社が期間限定で出店し、北見の魅力を存分に味わえるコーナーとなっています。当JAは、今年3月にリニューアルされた「玉ねぎうま塩」や「芳醇玉葱醤油」「玉ねぎと牛すじのカレー」などオリジナル加工商品8点を販売。また、商品の横では当JA青年部が制作した約40秒の農業PR動画を流し、きたみらい地域の魅力を発信しています。同コーナーは9月30日まで開催される予定です。



▲商品が陳列されたコーナーの一角

干ばつ気象に伴う作況視察が行われました!

今年度は、高温と少雨によって北海道内全域で過去にないほどの干ばつとなっており、農作物に被害が出ています。当地域でも6月から7月にかけて降水量は例年の40%ほどとなりました。

これを受けて武部新代議士が8月14日に当J

Aを訪れました。当地域の各作物生育状況を報告後、生産者からの説明を交えて玉ねぎと馬鈴しよの圃場を視察しました。

また、北海道農政部やJA北海道中央会も7月30日に当地域を訪れ、作物生育状況の確認や 圃場視察を行いました。





生産者の説明に聞き入る武部代議士と当JA役員



INFORM ATION

第7回 理事会報告

8月27日、午前9時00分より第7回定例理事会が開催され、報告事項19件、決議事項6件が協議され、原案通り承

- ①内部監査 (無通告・共計) 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令和3年度上半期収支実績及び決算見込について

- ⑧反社会的勢力等との取引排除にかかる対応状況について 9疑わしい取引の届出状況について
- ⑩JA共済コンプライアンス点検結果について ⑪燃料手当の支給について
- ②作況調査 (8月15日) 報告について
- ③対策農家の上半期の状況について 個R3年産小麦の収穫及び品質状況について
- 小麦萎縮病の対応について
- ⑯R3年産玉ねぎ・馬鈴しょの選果販売状況について
- ①生乳生産状況及び個体取引価格について 18令和2年度酪農畜産関連補助事業実績管理表について
- 19役員選任に係る推薦委員について

- ①美幌地方農産加工農業協同組合連合会の新規施設資金 借入に伴う連帯債務の引受並びに利益相反取引について ②R3年産澱原馬鈴しょの概算金について
- ③規程類の改正について ④令和3年度夏期地区別懇談会資料意見集約Q&Aにつ
- ⑤令和3年度夏期地区別懇談会の延期開催日程(案)に
- ⑥固定資産の処分について



JAきたみらい 整備工:

JA整備工場は、本年2月に大型施設へと改装し今年で始業51年を迎えました。営農に不可欠な乗用車から大型トラック の修理車検を始め、小農機具から大型トラクターや重機修理などJA工場ならではの多種多様な技術を生かし、安心して利 用頂けるよう万全な整備を目指し日々取り組んでいます。搬送車3台、出張修理車1台、代車(無料)6台を所有し、きたみら い全域に対応出来得る設備を整えてきました。また、車検では、組合員向け「お得な車検割引メニュー」もご用意させて頂 いておりますので、お気軽にスタッフに申付け頂きますようお願い申し上げます。

宇主な整備取扱



1 車牌利用特典

JA車検を利用頂いた方に、

もれなく世料給治券を進呈

JA車検を初めて利用

(新規入庫)されるお車は







1.000円ョ

5JARA 23

当JAから車を購入後の

第1回日の乗棒を利用されると

会和4年1月31日までのご多約で

1.000円分進度



2早期予約割引

入庫予定日の2ヶ月以上前に

ご多的を頂くと

















- ●大型特殊修理 当JAの組合員様の軽トラック 軽パン(40/Xi -)の単核を
 - ●小農具修理 ●板金修理 ●自動車販売
- 《主な実績(R2年度)》 ●乗用修理
- 500台(うち二輪車15台) ●貨物修理
 - 600台(うち大型60台、軽約180台) 200台(うちリアト年次検査100台) ◆トラクター修理 550台(うち点検整備120台) 400件(XI払機、チュンソー、小離具他)
 - 50台(外注)

"農機・自動車のことならお任せ下さい"

おたみらい整備工場

90台(乗用・貨物・リフト・ショメ゙ル他)

訓子府整備工場 47-4820(柴田・横田) 購買部 農機自動車グループ

健康日本21(第二次) 喫煙について

・健康日本 21 (第二次) とは

健康日本21(第二次)は、厚生労働省が平成25年から実施している取り組みです。 「全ての国民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会」を目指しています。

生活習慣病の予防・健康寿命の延伸



飲酒

歯•□腔

生活習慣の改善 個人の努力 🗶 社会環境 栄養/食生活

休養

喫煙

健康を増進する基本要素を上記の6つとしています。 生涯元気に過ごすために、今から改善できることがないか探してみましょう。

COPD と喫煙について

慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは、 慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気 の総称で、肺の生活習慣病ともいわれます。 重篤な合併症や死亡に繋がる疾患であり、 受診率の低さが問題視されています。

- ・せきが何度も出る ・黄色い痰が出る
- 運動をすると息切れがする etc
- 上の症状がある喫煙者は受診を検討してください。

喫煙に関する4つの目標

- ①成人の喫煙率の減少
- (喫煙をやめたい者がやめる)
- ②未成年者の喫煙をなくす
- ③妊娠中の喫煙をなくす
- ④受動喫煙の機会を有する者の割合の減少

喫煙者の禁煙に加え①非喫煙者にたばこの害を及ぼさない②喫煙者を増やさない ことが課題となっています。

喫煙者

喫煙のルールを守る 分煙を徹底する 非喫煙者にたばこを薦めない 喫煙のリスクを理解する 未成年の喫煙を防止する

非喫煙者

喫煙スペースに近寄らない 全面禁煙の施設を利用する 喫煙を始めない

お問い合わせ:担い手グループ TEL:24-2145 (榎本・辻本・長谷川)

まちがりさがし

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。

Α



出題・イラスト: 酒井栄子





8月号のまちがいさがしの答えは「3、6、8、9、11」 でした。正解者42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

- ・鉄地河原和子さま(北見)・岩橋 椎奈さま(温根湯)
- ・濱野 大悟さま(訓子府)・武藤 一仁さま(訓子府)
- ・小坂奈々桜さま(訓子府)・井関 晴美さま(訓子府)

以上の方々には、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。

The second second



応募方法

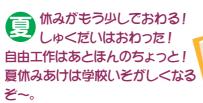
答えが解った人は、別紙の応募用紙に答 え(番号)と広報誌へのご意見・ご感想を記 入してFAXでご応募下さい。

抽選で6名の方に、JAきたみらいの「白 花豆シーザードレッシング」と「玉葱ポン 酢」をプレゼント致します。

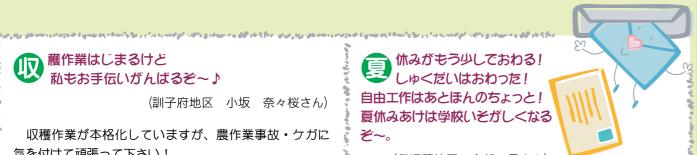
種作業はじまるけど 私もお手伝いがんばるぞ~♪

(訓子府地区 小坂 奈々桜さん)

収穫作業が本格化していますが、農作業事故・ケガに 気を付けて頑張って下さい!



(留辺蘂地区 今部 星さん)



すでに夏休みが終了し学校が始まっていると思います。 コロナで思うように遊べない状況が続くと思いますが、友 達との時間を大切に過ごして下さい!



あってきサック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。



ニア野菜ソムリエ KAORUO ナメコ ~独特のぬめりが特徴のキノコ~ ナメコのプロフィル 【分類』モエギタケ科スギタケ属 【原產地】日本 【おいしい時期(旬)】10~12月ごろ 【主な栄養成分】ビタミンBI・B2、ナイアシン、



弾力がなくなり、

色が濃くなる

一般的に流通してい

るナメコロおがくずな どで菌床栽培され、 サナやトチなどを使って原木 周年出回る。株を 数培したナメコロ10~11月ころ 取ってばらした足切りナメコと株が に収穫されるの天然物に近い 付いたままの株取りナメコがある 風味と食感が特徴

ナメコのビミッ

ナメコのいろいろ

苗床栽培十八口

日本原産

全国で古くから親しまれている 天然物はザナやナラなどの広 葉樹林で採れる

第7次世界大戦後

菌床栽培技術が確立 現在店頭に並んでいるナメコは 菌族栽培 価格が安定していて使いやすい



今や原木栽培物や 天然物は希少品

原木による人工栽培

保存方法

密封保存

ラップで

冷蔵保存

風味は落ちるが

冷凍可能

傷みやすく日持ちしない(1~2日 程度)ので、できるだけ早く加 熟調理して使いまかろう 水分保持できるように特にもかり 口はしっかり覆う



冷凍保存

水洗いしてすぐ使える さっと湯通ししてジッパー付き密封策に 入れ空気を挟いて保存 パック入りのままで冷凍のは



高血圧予防やむく みの解消に効果が 期待できるカリウ ム、血流を良くする 作用があるナイヤシ

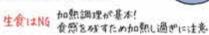


胃もたれ改善 便秘解消 Atmata 秦州张西北 冷之症改善 血圧予防

楽しみ方・食べ方のコツ

基本の下処理

株元はもかり落として使用 教培時のおがくずなどは、ぬめりを 落とさない程度に水洗い



軽く水洗いしてひと煮立ちさせればの

みぞさ十・金幣単町

うどんやそばなど

麺類のトッピング



軽く水洗いして熱湯ですっ とゆで、水気をもかって使用





あた平町



ジャンポナメコや天然物 天ぷら、焼き物にも利用可能









COOKING COOKING







◆ 材料 (4人分) ◆

赤エビ(塩を振って30分ほど置いた物)…4尾 キュウリ(乱切り)…………2本 エリンギ(さいの目切り)……2本 おろしショウガ ………小さじ1/2

◆作り方◆

- ●フライパンにサラダ油を熱し、赤エビを入れ弱火で両面を焼き(片面4~5分ほど) フライパンから取り出す。
- ②フライパンにAを入れ、塩、こしょうをして中火で2~3分炒める。 ③①の赤エビをフライパンに戻し、Bの合わせ調味を入れはサービッとをある。
- ●③を器に盛り付け、トマトをあしらい出来 上がり。

米ナスとカボチャの唐揚げ冊京みそソース



◆ 材料 (4人分) ◆

米ナス(皮をピーラーでむき縦に4等分にする)…1個 カボチャ (蒸して一口大にカット) ……1/8個 モロッコインゲン(ゆでて斜めにカット)…2本 サラダ油 ………適宜 みりん ………… イ ストシメジ(ばらした物)………1株

◆作り方◆

- ●米ナスとカボチャに片栗粉を薄くはたき、 180度に熱したサラダ油で揚げる(米ナス は3~4分ほど、カボチャは30秒ほど)。
- ②鍋にAの西京みそソースを入れ中火で2/ 3ほどになるまで煮詰める。
- 3Ⅲに揚げた米ナスとカボチャを盛り付け、 ②の西京みそソースを上から回し掛ける。
- せこッコインゲンを飾り出来上がり。

永井 智一(ながいともかず) ※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

П

П

П

編集後記

- ・9月に入り、暑さも徐々に落ち着き秋の訪れを感じる季節になり
- ・そのような中、北海道は3度目の「緊急事態宣言」となり、オホ ーツク管内でも毎日感染報告がされ、不安な日々が続いています ね。こんな時だからこそ、明るいニュースがあるよ!という方が おりましたら是非担い手グループまでご連絡ください。心待ち にしています。 (苧毛 鈴奈)

JAきたみらい概要

(令和3年8月19日現在)

- ・組合員数(正) 1,610人
- ・組合員数(准) 5.971人
- ・組合員戸数(正) 922戸
- 貯 金 114, 433百万円
- •貸 金 16,334百万円
- 資 金 4.845百万円 • 出