

JAきたみらい

# おひさま サタタ

2021



vol.227 **12**



## はいっポーズ!

《端野地区・協和》

菊池大悟さんと柚璃くん

(紹介は2ページです)

特集

- 第30回JA北海道大会
- 令和3年産  
農畜産物を振り返って



## イルミネーションで街を元気に

## 季節の薫り



冬の到来を感じさせる寒さが訪れた12月上旬、当JA管内各地ではイルミネーションが点灯しています。北見市小公園では昨年に引き続き、コロナ禍で多くのイベントが中止となっている中、地域を元気づけようと色とりどりのイルミネーションが点灯され、その様子を一目見ようと多くの人々が訪れていました。

公園には、昨年を上回る約8万個の電飾が飾られており、中央部には新たに光のアーチを設置しました。コロナ禍の最前線で地域住民を支えている医療従事者へ向けた感謝の意味が込められています。

新型コロナウイルスにより日常がこれまでと大きく変わってしまいましたが、1日も早く、今までの生活が戻ってくることを願っています。



道の駅「おんねゆ温泉」にて撮影

## 表紙紹介

### どんな人にも優しくできるように育てほしい

冬の寒さが本格化し、管内でも雪がちらつく11月25日、端野地区の菊池家を訪れました。取材に協力してくれた柚璃くんは、撮影の際、カメラに興味津々な様子でした。柚璃くんの名前の由来は柚の花言葉が「健康」で、璃(り)の字は七宝の「り」というらしいので健康に美しく育ててほしいという願いと、柚璃くんの誕生日である7月がドイツ語で「ユリ」と読むなど、たくさん意味が込められています。その名の通り笑顔が印象的で、取材中も元気いっぱいでした。

絵を描くことや工作が得意で、保育園で作ったものは毎回必ず持ち帰ります。今は保育園の生活発表会(お遊戯会)に力を入れており、お家に帰ってきてからもうたくさん練習に励んでいます。

また、最近の趣味は動画を見ることで「鬼滅の刃」や「ハムスター」の動画など幅広くチェックしているそうです。

好きな食べ物はさつまいもや栗で、甘いものには目がありません。

そんな柚璃くんに大梧さんと礼子さんは「健康に成長してくれるのが一番。人を思いやり、どんな人にも優しく接してあげられるように育ててほしい」と話してくれました。



【ご家族紹介】  
左から～お父さんの大梧さん(40)、長男の柚璃くん(5)、お母さんの礼子さん(44)  
作付内容：秋小麦、秋種子麦、春小麦、大豆、てん菜、玉ねぎ、種子芋を約36.8畝作付けしています。

## もくじ CONTENTS

○表紙紹介……………	2
「どんな人にも優しくできるように育てほしい」	
○JAトピックス……………	10
○季節の薫り……………	2
○ほのぼのの広場……………	12
・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……………	13
○JAからのお知らせ……………	14
○おひさまサラダクッキング……………	24
「タラのポン唐」	
「サンマのカレー煮」	

**特集1**  
第30回JA北海道大会  
「力強い農業」と「豊かな魅力ある地域社会」を目指して

**特集2**  
令和3年産  
農畜産物を振り返って

# 特集

## 第30回JA北海道大会

# 「力強い農業」と「豊かな魅力ある地域社会」を目指して



▲開会挨拶を述べる小野寺会長

JAグループ北海道は11月16日、札幌市で第30回JA北海道大会を開催しました。大会は3年に1回開かれ、会場となった共済ホールには、全道からJA・連合会・中央会の代表など約300人が参加しました。また、新型コロナウイルス感染症対策としてWeb配信も行われ、当JAからは大坪組合長が会場で、役員や青年・女性組織の代表など約40人がセンター事務所Web参加しました。

メインテーマの「北海道550万人と共に創る『力強い農業』と『豊かな魅力ある地域社会』」の実現に向けて、対話を通じて社会や経済環境の変化を共有しながら「実践方策」を設定し、取り組むことを決議しました。

1948年の第1回大会が開催されて以降、30回の節目となった大会には来賓として鈴木直道知事などが出席しました。大会実行委員長を務めたJA道中中央会の小野寺俊幸会長は「本年、北海道農業は猛暑、干ばつ、大雨により作物の成長が心配されたが、生産者、関係機関の努力により平年作が達成できた。農協改革では全道の組合員、JAの意見を反映して取り組んできた。今大会は節目の年で新型コロナウイルス感染症拡大やデジタル化への対応、SDGsへの貢献などJA経営や事業運営に重要な時期となるため、これからの3年間でJAグループ北海道が一丸となって取り組んでいきたい」と挨拶を述べました。鈴木知事は、組合員が丁寧に積み上げてきた対話の重要性に触れ、そうした対話が「豊かで魅力ある地域づくりにつながる」などと来賓挨拶をしました。本大会の議長は、JAけねべつの北村篤組合長が務めました。議事では、基本目標に①JA運営の好循環に向けて対話の成果を実践②加速する社会・経済環境の変化への適応③JA運営の好循環を支える人づくり、JA経営の強化を据



▲当JAセンター事務所からWeb視聴する参加者

えることが上程され、大会決議が満場一致で採択されました。大会の開会前には、株式会社農林中金総合研究所の皆川芳嗣理事長より「2030年、2050年の地球とそとの北海道農業の姿」JAグループ北海道への期待」と題して記念講演が行われました。

# 特集

## 令和3年産

# 農畜産物を振り返って

令和3年も早いもので1ヶ月を切りました。今年は、6月から7月にかけての高温、少雨、干ばつにより影響を受けた作物もありました。また、昨年から続く新型コロナウイルスにより我慢の生活を強いられることも多かったと思います。一年を振り返り、主要農畜産物について各生産組織の代表者より総括していただきました。

## 水稲 令和3年は 記念すべき大豊作



今年のきたゆきもちの作柄を振り返って、私自身これまでの豊穣の年を迎えられるとは思っていませんでした。春の育苗期、耕起・移植時については天候に助けられたこともあり作業は平年並みに進みました。生育期間については、分けつ期・幼穂形成期・出穂期・開花期と例年に無い高温多照で推移し、6月から7月の天候の影響で「今年の米は割れが多いのでは」と心配された生産者も多かったのではないのでしょうか。

その後も驚くほど順調な生育により成熟期も早まったことから、昨年より一週間以上早い8月30日に刈取判定会議を開催し、異例の早さとなる9月6日より、生育が特に進んでいた端野・訓子府地区で刈取りを開始し、その後11日に相内・北見・上常呂地区と全地区の刈取りを開始しました。刈始めの受入籾を見てみると、若干水分は高いものの粒張りは非常に良好で、例年悩まされている胴割れについては、前年と比較し少ない状況となりました。また、収量性も非常に高く、これまでにない収量に現場でコンバインに乗られた方も思わず笑みがこぼれたのではないのでしょうか。現在、施設でも調整作業が終盤を迎えている頃ですが、生産者同様に「一粒でも多くの製品を」と気持ちが入っているところです。本年の全道的な作柄を見てみます

と、全道作況指数は108で豊作基調となりましたが、オホーツク圏については113と全道指数を大きく上回る大豊作となりました。きたみらいについても過去にない高収量を見込んでいます。記録的な干ばつの影響により不作基調となる作物が多い中、改めてきたゆきもちという品種の可能性を感じるとともに、生産者の努力が実を結んだ年になったと感じた一年になりました。今年一年、品質向上安定供給に向け、日々農作業に従事頂いている生産者（会員）様、JA・関係機関の皆様方のご理解ご協力を感謝申し上げます。今後もきたみらいもち米振興会の発展のために皆様のお力をお借りしながら取り組んで参ります。



### JAきたみらい産もち米（きたゆきもち）

	10a反収	等級	製品歩留	色下歩留	網下歩留
令和3年産	660kg	1等	90.0%	5.0%	5.0%
令和2年産	625kg	1等	87.0%	7.6%	5.4%
令和元年産	601kg	1等	84.4%	11.6%	4.0%
平成30年産	480kg	1等・2等	79.0%	17.0%	4.0%
平成29年産	568kg	1等	85.9%	9.7%	4.4%
平成28年産	559kg	1等	85.7%	7.4%	6.9%

※令和3年産の値については、現在調整作業中の為、見込みとなっています。

**特集** 令和3年産 農畜産物を振り返って

本年を振り返りますと、融雪は平年より早かったものの、土壌凍結が深かったことから移植作業は平年並みに進んだことかと思えます。5月に入ると断続的な降雨により各地区ではクラスと低温による発芽不良が発生し大きな被害となりました。6月は好天で経過したため生育は回復しましたが、7月から8月上旬にかけて、極端な高温・干ばつで推移したことから肥大は停滞しました。8月下旬からは適度な降雨と気温も十分であったことから、圃場間格差はありますが、生育は概ね回復しました。

そのような厳しい気象背景の中でしたが、現在の収量見込みはきたみらい平均60・6t/ha、糖分16・7%と当初見込みの59t/haを上回った中で推移しています。記録的な干ばつの影響で不作傾向にある作物も多い中、平年以上の収量を確保できたことに対し、てん菜という作物の



**てん菜**

**干ばつを乗り越え、平年を越える収量確保**

きたみらいてん菜振興会 会長 長山 和弘

強さを感じる年になりましたし、基幹作物としてのてん菜を改めて見直すきっかけになればと思います。

輸送の関係につきましては、恒常的なトラックの運転手不足や、働き方改革からの休憩・休日取得の義務等により、昨年に引き続き受入開始日を前倒しさせ、早期出荷については10月14日から、全地区輸送開始は10月18日となりました。また、11月中は悪天候が続いたことで当初の集荷予定を変更せざるを得ない場面が多々あり、生産者皆様には緊急的な対応をして頂いた事に心より感謝申し上げます。

てん菜をめぐる情勢については様々な面で先行き不透明な状況が続きますが、振興会役員一丸となり、生産者皆様方と共に前を向いて進んで参りたいと考えていますので皆様の協力をお願い致します。



**麦類**

**タブレット端末等を使用し、輸送車両の効率運行を実証**

きたみらい麦作振興会 会長 田中 勇

本年産を振り返ると、秋小麦は適期播種により、越冬前の生育量を確保出来たことから、融雪後も茎数の多い状態のまま、平年より2日早い作況で推移してまいりました。一部で「萎縮病」が確認されたため、全地区全筆調査を実施した経緯にあります。登熟期間中は高温干ばつの影響を受け、降雨のないまま仕上がってしまい細麦傾向の懸念を残し刈取りにまいりました。

「コムギなまぐさ黒穂病」は全筆調査6年目を迎え、昨年に続き発生確認ゼロを継続することが出来ました。これも生産者各位の理解と努力による肥培管理の成果によるものと感謝申し上げます。また、例年になく春小麦の野良生えが散見されたことから、合わせて調査して頂き、刈取り前に抜き取りをお願いした圃場もありました。

春小麦については、適期播種後、積雪に見舞われましたが、その後は順調に生育し平年並みの作況で推移しました。高温干ばつの影響で登熟は順調に進みましたが、こちらでも細麦傾向が懸念されました。

秋小麦の刈取りは、7月25日から始まり、休むことなく7月31日までに7地区を終え、降雨を挟んで8月3日に終了しました。

秋小麦種子は、3日に分散して受入れを実施しました。端野施設への搬入で、訓子府地区からの輸送車両の確保及び効率運用が課題となっていました。本年はタブレット端末を運搬車両に搭載し、生産者から借上げたスマホをコンパインに搭載することにより、受入施設に設置したモニター画面で位置情報を把握することで指示系統含め効率運行の実証（見える化）を体現することが出来ました。今後の効率運行に寄与することが期待されると思っております。

春小麦の刈取りは、8月3日から始まり、天候にも恵まれ8月6日で終了しました。

今年の製品収量は秋小麦が平均626kg（歩留86・6%）、春小麦が平均406kg（歩留83・3%）となり、全量1等Aランクにすることが出来ました。本年産よりきたみらい独自のランク区分の見直しを実施し、容積重も品質評価基準値に沿う形にしました。終盤の登熟度合と倒伏状況による品質の違いがシビアに評価されることになりましたが、品質向上を目的といたしまして、品質向上を、何卒ご理解頂きますようお願い申し上げます。

今後も振興会役員・担当職員並びに関係機関と連携を図り、次年度に向けても高収量・高品質の小麦生産に取り組んで参りたいと考えておりますので、関係各位のご協力を懇願致します。

**豆類**

**豆類の作付面積維持と品質の向上へ**

きたみらい豆類振興会 会長 石川 修



本年を振り返りますと、播種作業は平年並みに進みましたが、播種後の低温により出芽率は平年よりやや遅れました。出芽後、気温は平年並みからやや高く推移したことで生育は進み、開花期は平年よりやや早く迎えました。

大豆は、高温少雨の影響もあり着英数は平年よりやや少ない状況で成熟期が進み、収穫作業は平年に比べ7日早く始まりました。小粒傾向での減収も懸念されましたが、収量は平年よりやや少ない4・0俵/10aとなりました。圃場での子実乾燥が進んだことで一部シワ粒が見受けられたものの、概ね9割が2等原料での格付けとなっており、総じて品質は良好となっております。

小豆は、7月中下旬の高温により落花し、その後の着英も遅れ、成熟期は平年より7日遅れました。収穫作業は成熟期の遅れと青莢が多く葉落ちが悪かったことから大幅に遅れ



ました。収量は平年より少ない3・0俵/10aで、未熟粒が多く混入し平年の品質を確保することができませんでした。

高級菜豆は、開花期以降の猛暑と干ばつの影響を受け着英数は平年より大きく下回り、子実乾燥が進まず収穫が大幅に遅れている状況から生産量は激減する見込みとなっております。昨年に引き続きコロナ禍で消費は大きく減少している状況ですが、生産意欲の歯止めをかけるべく生産者価格が大幅に値上げになりました。

「きたみらい豆類振興会」としては各種豆類の作付面積維持と品質の向上を基本に「きたみらい豆類」のブランド化に向けて、豆類の意向調査による組織協議と環境変化に対応した栽培技術試験を検討して参りますので、今後とも会員皆様のご理解とご協力をいただきますようお願い致します。

**玉ねぎ**

**消費地のニーズに合わせた安定出荷を目指して**

きたみらい玉葱振興会 会長 加藤 英樹



本年を振り返りますと、融雪が早く移植作業は4月中旬より開始しました。

その後下旬には60mmの降雨があり、連休中の作業は停滞しましたが、移植終了は平年並みの5月15日となりました。

定植後は低温で生育が停滞していたものの、6月より天候が回復し、適度な降雨もあり順調な生育で推移致しました。

7月に入り、30℃を超える猛暑日が続く、更に8月上旬までは降雨も無かったことから、一転して干ばつとなりました。

生産者皆様の日々の肥培管理や長年の土づくりの努力もあって中でしたが、結果として、4・860kg/10aの出来となり、JA合併以降では平成25年産に次ぐ不作の年産となりました。

品質面においては、クレーム数は減少しているものの、依然として品傷みが発生しております。引き続き

関係機関と連携を図り、更なる品質改善に向け取り組んで参りますので、生産者各位のご協力をお願い致します。

早期出荷に対しての消費地要望が年々強くなっている中、7月29日から選果開始出来たことは、生産者皆様の努力の賜物であり、深く感謝申し上げます。

6月2日には新設されたJATAツパーの修祓式が関係各位のご臨席の中執り行われました。7月27日から稼働し順調に操業しており、生産者の労務軽減と益々の品質向上、安定出荷を期待しているところであります。

周年供給に向けた遅出し玉ねぎについては市場からも高い評価を頂いています。今後時代にも合った対策に取り組んで参りたいと考えています。

第50回日本農業賞大賞を1月に受賞し、10月には第60回農林水産祭にて最高賞である天皇杯をきたみらい玉葱振興会として受賞いたしました。幾多の困難を乗り越えてきた100年の玉ねぎの歴史に対する評価、更

**特集** 令和3年産 農畜産物を振り返って

令和3年産の農畜産物を振り返ると、一言に出すのも憂鬱になる新型コロナウイルス禍も丸2年になるとうとう今年に入ってから大きな感染の波は第5波まで増え、緊急事態宣言の発出などにより、人流抑制、移動制限など、消費活動に負の影響が大きく出ています。昨年のような学校休校措置はありませんでしたが、巣ごもり需要による家庭での飲用乳の消費も今年は昨年のように伸びておらず、一部乳製品での消費は伸びておりますが、全体の需要を牽引するほどではありません。更に、府県送りの生乳も気候による



**生乳**

**消費拡大を目指し、継続して事業実施**

きたみらい酪農振興協議会 会長 中島 英樹

百年に一度という枕詞が定着したかのようなここ最近の異常気象が、丑年の今年も猛威を振りまきました。1番草の収穫は、好天の下で質・量とも非常に良いものが穫れましたが、その後の大干ばつで、2番草の生育が進まず、収量的には壊滅状態でした。デントコーンについても播種時期や圃場条件等で差はありましたが、干ばつの影響を大きく受けました。飼料費の高騰が酪農経済を圧迫している中で、自給飼料の減収は、外部からの導入費用増に繋がり、頭の痛い所となっております。

影響で生乳、乳製品の消費が伸びず、また夏場の生乳生産量の落ち込みも例年に比べて回復が早く、府県においても生乳処理に困っている状況では道内で加工に回さざるを得ない状況です。このため、昨年から続いているバター・脱脂粉乳の在庫も過去最高を更新し続けており、このままではこの年末年始および年度末では処理不可能乳が出る可能性もある事態です。このような需給状況から来年度は生産抑制の計画で望むことが決まっており、補助事業による規模拡大が進んでいる中で、厳しい年になることが予想されます。

酪農を取り巻く情勢を見ますと、言葉に出すのも憂鬱になる新型コロナウイルス禍も丸2年になるとうとう今年に入ってから大きな感染の波は第5波まで増え、緊急事態宣言の発出などにより、人流抑制、移動制限など、消費活動に負の影響が大きく出ています。昨年のような学校休校措置はありませんでしたが、巣ごもり需要による家庭での飲用乳の消費も今年は昨年のように伸びておらず、一部乳製品での消費は伸びておりますが、全体の需要を牽引するほどではありません。更に、府県送りの生乳も気候による

来年以降も牛乳・乳製品をもっと身近に感じてもらうように、またきたみらいの核の一つとしてこれからも組織一同頑張ります。



**肉用牛**

**コロナ前の生活に**

きたみらい黒毛和牛振興会 会長 木島 作治郎

令和2年度に続き、今年も新型コロナウイルスの影響を大きく受け、緊急事態宣言発令により国内での外食需要が低迷致しました。そのような中、底堅い内食需要および堅調な海外への輸出によって、昨年と比較すると和牛枝肉相場は回復し、素牛価格についても回復基調にあり、牛肉業界は少しずつではありますが明るい兆しが見えてきています。

今年を振り返ると色々なことがあった一年でした。中でも夏に30℃を越す猛暑日が続く、畑作物や飼料作物に大きな影響を与え、特に2番草の生育が著しく低迷し、畜産農家にとっては粗飼料確保が心配されました。また、秋後半には雨の量が多く、大きな被害にはなりませんでしたが、秋作業の遅れなどが生じ、総じて大変な一年になった事と申し上げます。牧草地の更新や追播等の技術を講じて、近年頻繁に発生する異常気象に対応していく事が今後営農を行う上でいくつうで大変重要だと痛感致

きたみらい黒毛和牛振興会の活動として、黒毛和牛振興事業を通じて、「きたみらい素牛ブランド」の定着に取り組んでおります。本年度につきましては、毎月開催されるホクレン北見黒毛市場において当振興会会員から最高価格取引が例年よりも多い頭数となり、会員皆様のご尽力により牛群の改良や飼養管理技術が向上し、「きたみらい素牛ブランド」の定着がより一層進んだ事に心より敬意を表するところで、今後様々な事業を通じて「きたみらい素牛ブランド」の更なる発展に向け、会員皆様のご理解とご協力をお願い致します。



にはJAをはじめ各市場、関係機関の今までの力添えもあっての受賞だと思っております。今回の受賞で今後の玉ねぎ生産に対する励みになるとともに、供給産地として更に消費者ニーズにあった玉ねぎを安定出荷していかなければなりません。今後とも会員皆様のご理解とご協力をお願いするとともに、次年度も皆様に実り多い年となる事を祈念申し上げます。



**馬鈴しょ 北海道を代表する「きたみらい馬鈴しょ」 高品質と信頼のブランドに更に躍進!**

きたみらい馬鈴薯振興会 会長 石村 博樹

本年は例年に比べ融雪は順調に進んだものの、4月25日には積雪となり前産栽培は若干遅れての播種作業スタートとなりました。その後5月は好天にも恵まれ、概ね5月中旬には終了しました。

それ以降の気象経過ではありますが、6月から7月にかけてはほとんど降雨が無く、特に7月には30℃を超えるような日が連日続く等、過去に経験したことが無いような記録的な高温干ばつとなりました。その高温の影響から生育の抑制が続き、塊茎への養分転流が思うように進まず小玉傾向の生育となりました。そのような状況下でも当部会員皆様のご努力により7月中旬から例年通りの前進栽培の収穫が始まりましたが、塊茎肥大が進まず小玉傾向の中、7月26日から選果を行い、東京、名古屋方面を中心に各市場要望に合わせるべく早期出荷を図って参りました。収穫作業は、前進出荷を皮切りに9月下旬には概ね収穫を終えることが出来ました。

本年産は過去に経験した事がないような高温干ばつに見舞われ、大玉傾向だった昨年産から一転して小玉傾向となりました。男爵の平均粗反収は全道平均2,880kgに対して北見地区は2,770kgと全道平均並みの収量を確保することが出来ました。選果については、低収量で小玉傾向の中、Lサイズ以上の割合が低く、出荷量も少ない状況でありましたが、塊茎一つ一つを大事に厳選しながら出荷に努めて、全国の市場へと届けております。市場からは全道をリードする主要産地としての位置付けで、高い品質評価を得ております。

このように過去に類を見ないような状況の中でも市場から高評価を頂き有利販売が図れている事は、各振興会部会員皆様のご理解とご協力の賜物でございますし、何よりこれまで積み上げてきた高い生産技術の表れだと確信しております。

また、加工系品種では若干小玉傾向ではありますが、平年作以上の収量が見込まれています。干ばつという厳しい気候の中でもこの結果は生産者皆様の日々の肥培管理の技術力の高さと努力の結果であると思いま



# J A トピックス

## 第50回オホーツクJA青年部 研修大会に参加

オホーツクJA青年部協議会は11月18日、ホテルヘルクラシック北見で第50回オホーツクJA青年部研修大会を開催しました。今年はコロナ禍であるため会場の参加は人数制限を設定し、同時にWeb配信も行われました。大会には14単組から各6人ほどが参加しました。

道大学の小林国之准教授による基調講演が行われました。当JA青年部本部の有馬慎吾部長は大会を振り返り「自分たちの未来を描くには、青年部として挑戦し続けることが大事」と話しました。



▲小林准教授の講演の様子



▲開会式の様子

## 肥料について学習

～JAきたみらい青年部東支部～

JAきたみらい青年部東支部は11月24日、オンラインで肥料講習会を開催しました。

講習会には同支部部員15人が参加し、ホクレンの職員を講師に迎え、肥料情勢や土壌分析表の活用方法などについて学びました。

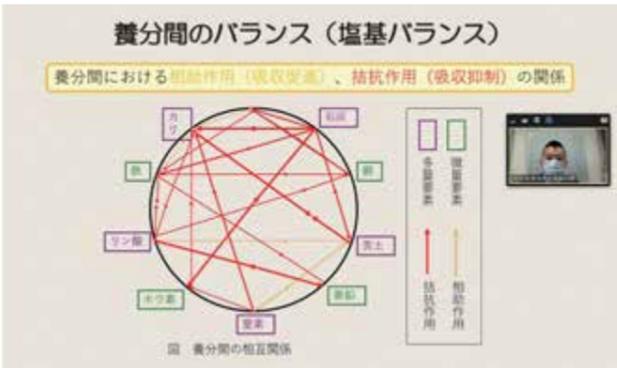
例年は青年部による肥料推進事業があり、それに合わせて6月頃に講習会を開いていましたが、昨年と今年はコロナの影響で青年部の推進を中止したため、講習会も

実施しませんでした。しかし同支部で「推進事業がなくても肥料についての講習は受けた」という意見があり、オンラインでの開催を決めました。

同支部の貝沼隼人支部長は「資料がわかりやすく参考になった。オンラインでの講習等は今後もあると思うので、ぜひ積極的に参加して慣れてもらえれば」と話しました。



▲▼オンライン講習の様子



## 女性講座を開催

～JAきたみらい女性部訓子府支部～

JAきたみらい女性部訓子府支部は11月18日、訓子府地区事務所にて女性講座を開催しました。

当日は講師に長部こずえ氏を招き、千日紅やコトトンなどのドライフラワーを使用したクリスマス・正月兼用のリース作りに取り組みました。午前・午後の部合わせて48人の部員が参加し、講師の説明を聞きながら2時間程でリースを完成させました。訓子府支部では、約2年ぶりとなる支部全体での活動という事もあり、部員は久々の交流に喜びを分かち合いました。



▲リース作りの様子



▲完成したリース



▲講師から教わる様子

開催にあたり、訓子府支部の今野浩美支部長は「久々に部員同士顔を会わせて真剣にリース作りに取り組み、思い思いの作品を作ることができた。無事開催することができて本当に良かった」と話しました。

## 1年の実りに感謝し新穀感謝祭

～JA管内各地で開催～

当JA管内各地で例年行われている新穀感謝祭が今年も行われました。

新穀感謝祭とは、その年の収穫に感謝して新穀を神様にお供えし、来年の豊穡を願う行事で、新嘗祭（にいなめさい）などとも呼ばれます。

11月23日、相内神社で新穀感謝祭が行われ、当JAの地区理事や各生産組織、JA組織（青年部・女性部）、農業団体の代表ら17人が参列。順に玉串を奉てんし、今年の実りの感謝と来年の豊穡を

祈りました。

当JAの松井秀樹理事は「今年1年は高温や干ばつなどの異常気象やコロナウイルスによる影響など大変なことが多かったが、作物全体をみると豊穡の秋を迎えることができ、このように新穀感謝祭を執り行うことができた」と本年の営農を振り返って挨拶を述べました。

この日は、訓子府地区や端野地区などJA管内の各地で新穀感謝祭が行われ、1年の実りに感謝が捧げられました。



▲▼相内神社での新穀感謝祭の様子



# みらいプロジェクトチャンネル

「豊かで魅力ある農業・農村づくり」にむけたワークショップ vol.09

北海道大学大学院農学研究院 小林 国之

前号までで紹介したように、2019年度の調査では農業経営のこれからだけではなく、農村での暮らし、農家の生活の豊かさをキーワードとして調査を行いました。「豊かさとは何か」という質問を農家の皆さんに投げかけ、それについてそれぞれのお考えを述べていただきました。普通の調査ではこうした皆さんの声を大学側が取りまとめて「こういう結果となりました」と報告をして終わり、という場合が多いと思うのですが、せっかくの「みらいプロジェクト」ですのでそれだとうも物足りない。ということで、今回は皆さんの声から「豊かさ」や「理想の暮らし」にまつわる部分を抜き出し、さらに農業経営の課題などについての声もケーススタディーとして抽出して、そうした「生の声」をもとに、職員の皆さんと学生とが一緒になって、JAが取り組むべきプロジェクトについて考える、というワークショップを行うことになりました。

ワークショップは11月29日の午後から始まり、11月30日は9時から17時までと長時間にわたり開催されました。JAきたみらいからは各部署から若手、中堅の職員の方15人、北大からは学生・院生13人で参加させていただきました。

まずは、大学側から2019年に調査をさせていただいた92人の方からの聞き取り調査の概要説明をしました。それを踏まえて、職員・学生混合で5グループづくり、グループワークを行いました。グループワークの目的は「農業経営の発展は、農村生活の豊かさとともにある。農村の豊かさは普段は意識していないことが多く、当たり前と考えられているが、少し長い視点から見ると、その豊かさがいつのまにか失われてしまうことも考えられる。2019年の実態調査や日頃の考えをもとに、農業・農村の豊かさをこれからも維持していくために、今どんなことに取り組む必要があるのかを考える」としました。そして目標は以下の2点としました。①「豊かさ」とはなにかを「あえて」定義する。その際にKGI(Key Goal Indicator)とKPI(Key Performance Indicator)という考え方を使う。②定義した「豊かさ」を維持、実現するために取り組むべき農協の事業・プロジェクトを提案する。そのなかで学生としてそこにどのように関わることが出来るのかも考える。

以上の目的と目標を目指して、1日半の熱いグループワークが行われました。まずは、調査で伺った皆さんの声を取りまとめた資料にじっくりと目を通しながら、農業の課題、地域の課題、生活の課題などを書き出して意見交換を行いました。その後「豊かさ」「理想の暮らし」に関する意見をまとめた資料から、皆さんがどんなところに豊かさを感じているのか、価値を置いているのかをディスカッションしました。それをもとに、現在の課題と豊かさとの間をどのように埋めていくことが出来るのか。そのために取り組むべきプロジェクトを考えるという流れでした。五つのグループの結果概要については次号からご紹介したいと思います。2日間にわたって参加していただきました職員の皆様ありがとうございました。



今回のワークショップは、11月29日の午後から始まり、11月30日は9時から17時までと長時間にわたり開催されました。JAきたみらいからは各部署から若手、中堅の職員の方15人、北大からは学生・院生13人で参加させていただきました。

ほのぼのの  
広場

## きたみらい 青年部



### 期待に応えられる 農家をめざして

置戸地区・豊住

ゆうや  
齊藤 悠也さん(26歳)

#### ●就農したきっかけ

小さな頃から親の仕事を見たり手伝ったりしていたのと、トラクターなどの乗り物にも興味があったため将来は農家を継ごうと決めていました。

#### ●農業にかける思い

きたみらいといえば玉ねぎの一大産地であり、消費者からも期待されていると思います。主に玉ねぎを栽培しているので、消費者の期待に応えられるような玉ねぎを作れるように頑張っていきたいと思っています。

#### ●青年部活動について

青年部に入り1年目は研修や飲み会などがたくさんありましたが、2年ほど前からコロナウイルスがまん延し、青年部活動がほとんどできていません。最近はコロナが落ち着いてきているので、以前のように活動ができるようになったら積極的に参加し、たくさん交流して色々学びたいです。

#### ●趣味

スノーボードが趣味です。最近はキャンプがブームになっているので、始めてみたいと思っています。

今回は青年部南支部の齊藤悠也さんに登場いただきました。

## 記念の一枚



### 玉ねぎの生産から 流通まで

温根湯地区・大和

ひろし  
山梨 博志さん  
(82歳)



この写真は10月下旬の夕方頃に撮った写真で、夕焼けと玉ねぎ列車が西相内にある小麦乾燥調製貯蔵施設に重なる時間帯を調べて、3日間かけて撮影しました。収穫前の玉ねぎと収穫後のコンテナを載せることで玉ねぎの生産から流通を表現した1枚にしました。

写真は中学生の頃から興味があり当時は修学旅行などで友達を撮っていました。今では天気の良い日は被写体を求めて必ず外に出ます。私のお気に入りの写真は孫たちです。年々成長していくのが見られて楽しいです。今後も孫たちの成長を祈っています。

# INFORMATION

## 参与制度を振り返る

当JAの第5次中期経営計画で掲げている「女性・青年農業者のJA経営への参画の促進」に基づき、女性・青年農業者のJA運営への参画意識を醸成することを目的に昨年度から参与制度を導入しています。今回は当JAで取り組む参与制度と設置からの2年を振り返ります。

### ◆参与設置までの取り組み経過

女性役員登用の取り組みが平成27年に決定された国の「第4次男女共同参画基本計画」において「女性の参画拡大」が閣議決定されており、それを受けて、農協法の改正やJA北海道大会での決議によりJAグループ北海道でもこれに取り組むこととなりました。

当JAでも女性・青年農業者は、農業や農村社会で重要な役割を果たしていることを踏まえて第5次中期経営計画に参与設置を掲げ、令和2年度に参与制を導入しました。

### ◆参与設置の目的

当JAは参与として、総代会、理事会、懇談会への出席を通じて、JA事業運営全般について理解を深めてもらうほか、JA役員作況視察への同行等を通じて、



▲当JA総代会での参与紹介

役員役割などについて学習する機会と位置付けています。理事会では参与という立場から、議決権はないものの、報告、決議事項について意見を述べることができ、JA事業運営へ参画しております。

### ◆参与制度に係る意見交換会

参与制度の更なる充実に向けて、参与4人と意見交換会を開催しました。主要意見は左記になります。

- 以前、他の組織の役員となったことは貴重な経験であったが、同じように参与も貴重な経験になったので、多くの人を経験してほしい。
- ・ 参与となり、内側からJAに関わり、農協事業を理解できた。参与の推薦があったとき「なぜ私が」と思った



▲理事会参加の様子

が、その時に「女性の立場で意見を反映してほしい」との言葉が、その後のモチベーションとなった。○ 会議体（理事会等）への参画について

・ 理事会への出席だけでは内容の理解が難しい場面があり、事前の議案報告や専門委員会に出席できるように配慮してもらえて助かった。ただ、今後多くの人が参与となるには、農繁期の時間調整などフォローも必要だと感じた。

### ○ 参与推薦について

・ 青年層の参与候補として、青年部の役員経験者に目が向きやすいが、その他の年代にも適任者は多くいると思う。女性も社会経験を積んで農家パートナーとなった方は多いので、幅広い目線から意見を持っていると思う。

### ○ 将来に向けて

・ 多くの人が参与を経験し、JAの内側を見てもらうことで「集え一つ」に近づく。

・ 女性は役員になる際、家族との協議が大前提。家族の理解を得ることで参与ができた。また、地域の理事の方には、会議の際に声を掛けて頂き、心強かった。そういうフォロワーをしてもらえると、とてもやりやすい。



▲意見交換会の様子

### 参与紹介（氏名・略歴）

 <p><b>【西地域温根湯地区】</b> <b>森谷 裕美さん</b> R2.3.24 参与に就任 略歴：(株)森谷ファーム代表 るべし白花豆くらぶ会長 (元)北見市第2農業委員</p>	 <p><b>【南地域置戸地区】</b> <b>柏原 千恵子さん</b> R2.3.24 参与に就任 略歴：(元)JA女性部置戸支部支部長</p>
 <p><b>【南地域訓子府地区】</b> <b>高城 耕一さん</b> R2.3.24 参与に就任 略歴：(元)JA青年部本部副部長 (元)訓子府町畑作専門部長</p>	 <p><b>【東地域北見地区】</b> <b>米森 弘さん</b> R3.4.1 参与に就任 略歴：(元)北海道農協青年部協議会副会長 (元)JA青年部本部部長</p>

## 青年部がランディングページ制作

当JA青年部は、農業PRを目的として汎用性があるランディングページ（以下、LP）を制作しました。作り手の「見える化」を図ることで、産地を存分に紹介し、農業ファン及びサポーターが全国に増えることを期待しています。

LPとは、検索結果や広告などを經由して訪問者が最初にアクセスするWebページのことです。近年各分野の企業においても主流となつていく広告様式で、様々な媒体で紹介されています。

当JA青年部が制作したLPは、「作り手紹介」をメイン項目に設定し、農家IIクラフトマン（作り手）というコンセプトで農家の農業に対する思いを一人一人の視点で発信しています。現在は6人を紹介していますが、さらに作り手紹介を充実させ、当JA地域の

一人一人の視点で発信しています。現在は6人を紹介していますが、さらに作り手紹介を充実させ、当JA地域の



▲制作したランディングページ（作り手紹介）



▲QRコード「クラフトフードシティ」

作物紹介や地場産食材を使用している企業のコラムなどの掲載を企画しています。

LPは「クラフトフードシティ北見」で検索すると閲覧でき、今後はQRコードで簡単に読み込める仕様とし、当JAで使用されるダンボールやFGフィルム、加工品のラベル等に印字を検討しています。

## daywork

## 情報交換会を開催

当JAは11月22日、センター事務所1日農業バイトアプリ「daywork」に登録している生産者を対象に情報交換会を開き、9人が参加しました。

アプリは、生産者と農業で働きたい求職者を1日単位で結びつけるサービスです。生産者の求人情報を基に求職者が応募するシステムで、当JAでは少子高齢化で不足する労働力を確保するために昨年度から活用し、今年度は45戸の生産者が利用しておりマッチング率は90%を超えています。



▲▼情報交換をする参加者



情報交換会では、今年度の運用実績報告や募集案内の注意点、雇用契約や労働条件について説明した後、意見交換を行いました。参加した生産者からは「応募多数となった場合はどのような採用基準で選んでいるのか」「今後利用を検討しているが、どうすれば人が集まりやすくなるか」などの意見が出され、統計データや実体験をもとに情報を共有しました。

# INFORMATION

## 新たな資材店舗(端野拠点)開店

この度11月8日、当JAが掲げる「センター方式による新たな購買事業の展開」の取り組みとして端野拠点店舗が開店しました。これにより、生産資材拠点店舗(訓子府)との2拠点化とし、店舗間の連携強化による商品流通の効率化とコスト低減、組合員の方の利便性向上及び安定供給を目指します。店舗拡張による商品の充実化、全土曜日午前営業の通年化、店舗集約地区に対する商品配送など力を入れて取り組んでいきますので、ぜひご利用ください!

場所：JAきたみらい端野地区事務所内  
TEL：56-4113

営業時間	平日	土曜日	日曜日	祝祭日
	9:00~17:00	9:00~12:00	休み	休み

※令和4年3月31日まで



▲店内の様子

## 秋の農業用廃プラスチック回収

当JAでは11月11日から12日までの2日間、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などの回収を行いました。

生産者は種類ごとに分別し、会場の小麦乾燥調製施設へ持ち込みました。持ち込まれた廃プラスチックは専門業者が荷下ろし作業を行いました。

集まっ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います。



▲生産者の農用廃プラの荷下ろし作業

## 設立15周年を祝い、音楽会を開催

～みるくVACCA～

当JA温根湯地区の女性酪農家グループ「みるくVACCA(バッカ)」は11月30日、温根湯温泉農業交流センター花えーるで「みるくVACCA15周年記念音楽会」を開催しました。

音楽会には会員10人が参加し、きたみらい管内で農業と音楽を営む音農家、遠藤まささんのギターとウクレレの演奏を聴きました。遠藤さんは地元農業をモチーフに曲を作っており、「甜菜」や「馬鈴薯」などのオリジナル曲を披露したほか、最後にはみるくVACCA15周年に合わせて作られた「牛」という曲を披露しました。

同グループの石井加代子代表は「これまで歩んでこられたのは会員やご家族、関係者のご理解、ご協力のおかげ。音楽会を癒しにしてまた日々の仕事を頑張りたい」と話しました。



▲音楽会の様子

## 青年部主催「メンタルヘルス」

### Web学習会のご案内

標記学習会を下記の日程にて開催いたします。当JAでは、数年に一度ほどの割合で、心の病から体調を崩す方や、亡くなられてしまう方がいるのが実情です。昨今は新型コロナウイルスの影響から生活への疲弊や経済・経営への不安など、知らないうちに精神的なダメージを受けていることが窺えます。

青年部主催のWeb学習会ですが、**全組合員を対象**としていますのでぜひこの機会に「メンタルヘルス」を学び、ご自身やご家族などの心の健康維持に役立てていただければと思います。

日時：令和3年12月17日(金)午後4時～(1時間程度)

内容：・「メンタルヘルス」とは  
・うつ病のサイン、対処法  
講師：株式会社青山プロダクション 青山千景氏

場所：Web視聴  
参加費：無料 ※通信料は個人負担

・参加(視聴)方法については同封の別紙をご覧ください

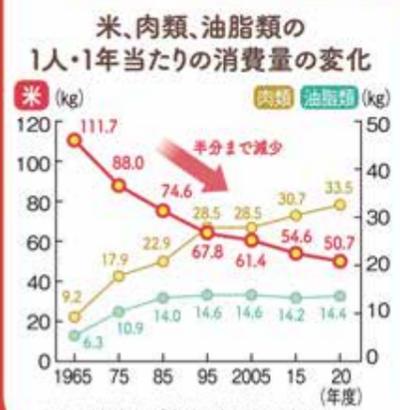
※ご不明な点は事務局(織田:080-6088-6276)にお問い合わせください

## 進めよう! 国産消費

国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産

【今回のテーマ】  
日本人がお米を食べなくなっているのは本当?

日本人の主食として欠かせない食材ですが、国民1人・1年当たりの消費量は、約50年で半分以上まで減っています。



- ごはん茶碗1杯分(150g)で摂取できる同程度の栄養素
- たんぱく質.....牛乳111ml
  - 脂質.....食パン(8枚切り)約1/4枚
  - 炭水化物(糖質).....ジャガイモ小3個
  - カルシウム.....ごま油約0.4g
  - 食物繊維.....セロリ1/3本
  - ビタミンB1.....キャベツ大1枚
  - 鉄分.....ほうれん草1~2枚

お米の消費減少の原因は、食の多様化による主食の変化や朝食を抜くなどさまざまな理由が考えられる一方で、「太りそう」という誤解からもきています。

お米の糖質「でんぷん」は消化吸収の過程で血糖値の上昇を緩やかにし、体脂肪になりづらく、カロリーは脂質の半分程度であることから「太りにくい」という特徴があります。

お米を炊くのが面倒...という場合は無洗米やバックご飯なども活用して、国産米を食べて農家を応援し、国産消費を進めましょう。

耕そう、大地と地域のみらい。



▲41人が出席して行われた置戸地区懇談会

11月1日から5日まで、8会場においてJAの地区別懇談会が行われ、組合員と家族のみなさん215人が出席しました。

JAからは常勤役員と西・南・東地域ごとに役員が出席し、地域運営

地区名	組合員戸数	出席人数	出席戸数	出席率
温根湯	62	30	21	33.9%
留辺蘂	33	16	15	45.5%
置戸	77	41	29	37.7%
訓子府	265	33	32	12.1%
相内	68	31	25	36.8%
上常呂	96	19	19	19.8%
北見	146	28	26	17.8%
端野	176	17	16	9.1%
合計	923	215	183	19.8%

## 地区別懇談会終わる

委員長の司会により進行しました。8会場において多くの組合員のみなさんから活発な意見や質問が寄せられました。

なお、懇談会で出された意見・要望などについては、別冊として同封させていただきます。



# INFORMATION

## 第10回 理事会報告

11月22日、午前9時00分より第10回定例理事会が開催され、報告事項10件、決議事項6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
- ③第3四半期決算見込について
- ④反社会的勢力との取引排除にかかる対応状況について
- ⑤疑わしい取引の届出状況について
- ⑥令和3年度地区別懇談会意見集約について
- ⑦R3年産麦類の生産実績について
- ⑧R3年産馬鈴しょ・玉ねぎの選果販売状況について
- ⑨R3年産馬鈴しょ・玉ねぎの概算金について
- ⑩気象災害に係る行政支援要請について

### 【決議事項】

- ①規程類の改正について
- ②固定資産の処分について
- ③出資減口について
- ④年末手当の支給について
- ⑤令和3年度地区別懇談会Q & Aについて
- ⑥令和4農薬年度事業推進方法について

実施期間 12月1日～12月30日

## 定期貯金 キャンペーン

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 **3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。

<b>本店</b> 北見市中ノ島町1丁目1番9号 ☎(0157)24-2146	<b>留辺蘆支店</b> 北見市留辺蘆町50番地 ☎(0157)42-2212	<b>訓子府支店</b> 北見市訓子府町25番地 ☎(0157)47-2567	<b>上野呂支店</b> 北見市上野呂150番地 ☎(0157)38-2122
<b>温根湯支店</b> 北見市温根湯町157番地 ☎(0157)45-2070	<b>置戸支店</b> 北見市置戸町字置戸46番地 ☎(0157)57-7070	<b>相内支店</b> 北見市相内町14番地 ☎(0157)37-2022	<b>雄野支店</b> 北見市雄野町2区43番地17 ☎(0157)56-3113

## 健康日本21(第二次) 飲酒について

新型コロナウイルスの影響は飲酒習慣にも表れています。飲み会の自粛から家庭でのお酒の消費が増えたため、かえって酒量が増えた人もいます。年末年始はお酒を飲む機会が多くなります。飲酒と健康について振り返ってみましょう。

### 健康日本21(第二次) 飲酒に関する目標

- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒しない  
(純アルコール摂取量が、1日当たり男性40g未満、女性20g未満)
- ・未成年者の飲酒をなくす
- ・妊娠中の飲酒をなくす

※純アルコール摂取量の計算方法

$$\text{量 (ml)} \times \text{度数 (\%)} \times 0.01 \times \text{比率 (0.8)} = \text{純アルコール量 (g)}$$

例)「ビール(5%)中瓶1本(500ml)」は、 $500 \times 5 \times 0.01 \times 0.8 = 20$  (g) になるため、男性なら1日2本、女性は1日1本が目安だと分かります。

女性は男性よりもアルコールの害を受けやすいです。

体重や筋肉が少ないとアルコールの代謝能力は落ちる傾向があります。また、女性ホルモンにはアルコールの分解を抑制する作用があります。そのため、女性が飲酒できる量は男性の半分に設定されています。



### アルコール酩酊と血中アルコール濃度について

酔いの程度については、血中のアルコール濃度を元にした段階があります。安全に楽しく飲酒できるのは、ほろ酔い期までと言われています。

血中アルコール濃度(%)	状態
快 期 爽 (0.02~)	陽気になる、皮膚が赤くなる、判断力が少し鈍くなる
ほ ろ 酔 い 期 (0.05~)	理性の抑制が外れる、体温が上がる、脈が速くなる
酩 酊 初 期 (0.11~)	気が大きくなる、立つとふらつく、怒りっぽくなる
酩 酊 極 期 (0.16~)	千鳥足、同じ話を繰り返す、吐き気や嘔吐
泥 酔 期 (0.31~)	立てない、意識の混濁、言葉が通じない
昏 睡 期 (0.41~)	ゆすっても起きない、失禁、呼吸数の低下、死亡

※表は健康な成人を想定した目安です。実際の酔い方や程度は人によって大きく異なります。

アルコールの影響は身体・精神の健康から社会的な関係性に至るまで多岐にわたります。適度な飲酒を心掛け、健康を損なわない程度に楽しみましょう。

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

# オホーツク管内JA限定!

## 新車早期予約キャンペーン

### SUZUKI SUBARU

お得1 **1万円 オトク**

お得2 **冬タイヤ ホイルSet プレゼント**

期間限定 **R3年12月24日ご契約分まで**

お問合せ先: 農機自動車G車輛整備工場 訓子府町大町158番地  
TEL: 0157-47-4820 FAX: 47-3411

# 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

### 11月号まちがいさがしの当選者

11月号のまちがいさがしの答えは「2、3、7、9、12」でした。正解者58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

- ・諸橋 陽子さま (訓子府) ・中川 陽子さま (相 内)
- ・木島 幸子さま (訓子府) ・平川のぞみさま (端 野)
- ・前田 京胡さま (訓子府) ・草場 佳子さま (上常呂)

以上の方々には、JAきたみらいの「玉ねぎと牛すじのカレー」と「玉ねぎと鶏もも肉の黒カレー」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「白花美人」2袋と「オニオンコンソメ」をプレゼント致します。

**事** 故もなく無事仕事が終わる心のひと言ですね。玉ねぎの収量はいまいちでしたが元気が一番、コロナにまけないで！ (匿名希望さん)

今年は玉ねぎや馬鈴しょなど、多くの作物にとって大変な年だったと思いますが、事故なく健康で過ごせてよかったですね。あと1か月で今年も終わりますが、油断せず健康に過ごして1年を締めくくりましょう！

**最** 近はだんだん寒くなってきて朝起きたら、窓が凍っているなんてこともしばしば…。風邪には気をつけたいです。冬休みももう少しで待ちどおしいです。(留辺蘂地区 井上侑大さん)

これからどんどん寒くなっていきますね。最近コロナは落ち着いてきていますが、これからは風邪やインフルエンザにも注意して、冬休みや年末年始などを楽しく過ごせるようにしましょう！

## VOICE 読者の声

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。



## ベジタブルライフ

イラスト：小林祐美子

### タアサイのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属  
【原産地】中国  
【おいしい時期(旬)】冬(12～2月ごろ)  
【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・K、カリウム、カルシウムなど

### 選び方

- 全体に張りつつやがある
- 茎がみずみずしくしっかりしているものが新鮮
- 細かいわがが多い方が甘いよ
- NG しておいてる
- 葉が濃く鮮やかな緑色、葉が肉厚
- 葉が広がって大きい
- 葉脈がはっきりしている

### タアサイのチカラ

**β-カロテン**  
体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護。老化予防や美肌にも効果的。強い抗酸化作用があり、免疫力アップ、生活習慣病予防に効果が期待できる。β-カロテンとの相乗効果で、冬の風邪予防や肌荒れにも効果的。

**カルシウム**  
骨や歯を強化し、健康維持に役立つ。骨粗しょう症予防にも効果的。

**カリウム**  
余分な塩分を体外に排出する作用。むくみの解消、高血圧予防に効果が期待できる。

**効果的な調理法**  
ビタミンKは脂溶性ビタミンで、油と一緒に摂取することで吸収率が上がる。ビタミンCやミネラル類は熱に強いので、さっと炒めるなど加熱時間を少なくするのがコツ。

## タアサイ

～栄養満点! 中国生まれの冬の青菜～

### 保存方法

**冷蔵保存**  
様子を見ながら早めに使い切ろう

**冷凍保存**  
ゆでるか、炒めて、一度火を通す。ラップに小分けして冷凍用保存袋に1か月ほど保存可。

食感が損なわれないよう、凍ったまま鍋やフライパンに入れて調理するのがポイント。

野菜室を立てて保存。乾燥を防ぐため新聞紙などに包んでポリ袋に入れる。根元を温めたパーパータオルで覆うとより長持ちする。

長期保存 塩漬けもおいしい!

### 楽しみ方・食べ方のコツ

和・洋中と幅広い料理に

- 炒め物
- 煮物
- あえ物
- おひたし
- スープ
- 漬物

下ゆで不要で時短調理が

小松菜やチンゲンサイの代わりに癖がなくシャキシャキとして甘味がある。火の通りが早く煮崩れにくい。

おひたしがお薦め

花芽は、ナバナと同じような食べ方がおいしい。

### タアサイのじみツ

アブラナ科  
菜の花と似た花芽を付ける。花芽の旬は2～3月。

ハクサイやチンゲンサイの仲間  
不結球タイプ

日本でも栽培  
タアサイの変異種「ちび雪菜」(宮城)

小松菜やホウレンソウにタアサイを掛け合わせたもの

縮み  
ホウレンソウ 縮み小松菜

中国語読み  
ターサイ  
和名(別名)  
如月菜(キサラギナ)



タラのポン酢



◆ 材料 (3人分) ◆

- 生タラ  
(薄塩を振って1時間ほど置いておく) …3切れ  
マイタケ ……1/2パック  
片栗粉 ……適宜  
サラダ油 ……適宜  
塩 ……適宜  
A(ポン酢だけ)  
ポン酢 ……大さじ4  
大根おろし ……大さじ3  
ゆずこしょう ……小さじ1  
ミツバ(1cmほどのみじん切り) ……1/2把  
トマト(さいの目切り) ……1個

◆ 作り方 ◆

- ①生タラの水気をしっかりと拭き取り、大きめにほぐしたマイタケと一緒に片栗粉をまぶす。
- ②サラダ油を180度に熱し、①の生タラを表面がカリッとなるぐらい(5~6分目安)しっかりと揚げる。続いてマイタケも揚げ、揚げ上がったなら両方に薄く塩を振る。
- ③皿にタラとマイタケを盛り付け、混ぜ合わせたAを上から掛けて出来上がり。

サンマのカレー煮



◆ 材料 (3人分) ◆

- 生サンマ(頭、尾、わたを取り3等分に切り薄塩を振って1時間ほど置いておく) ……2本  
薄力粉 ……適宜  
トマト(大きめの角切り) ……2個  
セロリ(筋を取って乱切り) ……1本  
ミョウガ(千切りして水にさらす) ……2個  
ニンニク ……1片  
タカノツメ ……1本  
オリーブ油 ……大さじ3  
A(合わせ出し汁)  
水 ……200ml  
カレー粉 ……小さじ1  
顆粒だし ……小さじ1  
料理酒 ……大さじ2  
みりん ……小さじ2  
酢 ……小さじ2  
しょうゆ ……小さじ1  
塩 ……小さじ1/2

◆ 作り方 ◆

- ①サンマに薄力粉を薄くはたき、フライパンにセロリ、トマト、タカノツメ、ニンニクと一緒に並べ、上からオリーブ油を回し掛ける  
(写真右)
- ②①を強火にかけ、サンマの両面が焼き上がったなら、Aを入れ強火のままふたをして煮る。
- ③②の煮汁が少し残るまで煮詰め火を止め、皿に盛り付け、上にミョウガをのせて出来上がり。



(写真)

✿ 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

- ・早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。皆様にとって今年はどうな一年だったでしょうか。今年もやはりコロナウイルスの終息とはいかず、常に感染予防対策が必要とされている状況です。マスクの着用、身の回りの除菌など今では当たり前となり、新しい生活スタイルが少しずつ確立されています。徐々に感染者数も落ち着いてきていますが、引き続き感染対策に取り組みましょう。
- ・本年もおひさまサラダをご愛読いただきありがとうございました！体調管理には十分に気を付けて良いお年をお迎えください！

(佐藤 輝)

JAきたみらい概要

(令和3年11月15日現在)

- ・組合員数(正) 1,615人
- ・組合員数(准) 5,942人
- ・組合員戸数(正) 921戸
- ・貯金 112,244百万円
- ・貸出金 20,540百万円
- ・出資金 4,845百万円