



○季節の薫り

エシカル時代の農業人と地球の明るいま

の農業といるいままのために

「どんど焼き」 ~一年の無病息災を祈る~

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 どを祈る神事のことです。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、再び感染者が増えて終息の目処が立って いないコロナウイルスの疫病退散を願うばかりです。



健康に育ち、沢山挑戦してほしい!

大雪が落ち着き、厳しい寒さを残す1月下旬、大雪が落ち着き、厳しい寒さを残す1月下旬、玄関を上がり、中に入ると実柚ちゃんと杏紗ちゃんが「こんにちは」とあいさつし、手を振ってお出迎えしてくれました。実柚ちゃんと杏紗ちゃんが「こんにちは」とあいさつし、手を振ってお出迎えしてくれました。実柚ちゃんと杏紗ちゃんが名づけました。実柚ちゃんと杏紗ちゃんが名づけました。長女の実柚ちゃんは、お友だちと遊ぶのが大好き!冬は外で元気に雪遊びをしているそうです。また、最近頑張っていることを聞くと、「なわとびを30回跳ぶ!」と教えてくれました。次女の杏紗ちゃんはちょっぴり恥ずかしがり屋さんで、最近のマイブームはリカちゃん人形で遊ぶこと!他にも歌を歌うことが好きで、撮影中も少しだけアナと雪の女王の主題歌「Let ーt Go」を披露してくれました。か女の杏紗ちゃんはちょっぴり恥ずかしがり屋さんで、最近のマイブームはリカちゃん人形で遊ぶこと!他にも歌を歌うことを聞くと、「なわとびを30回跳ぶ!」と教えてくれました。かがは、おもちゃやリカちゃん人形のお洋服をめぐってケンカをすることもありますが、普をめぐってケンカをすることもありますが、普をめぐってケンカをすることもありますが、音をは、おもちゃんとうないまさを表すっていまっていました。

左から~おじいちゃんの隆志さん(64)、おばあちゃんの美重子さん(63)、 お父さんの恒平さん(36)、次女の杏紗ちゃん(2)、 お母さんの千鶴さん(35)、長女の実柚ちゃん(5) 作付内容:うるち米、もち米、玉葱、メロン、赤玉葱を約12分

CONTENTS

・我が家のペット ・大きくなったら

みらいプロジェ

Aからのお知らせ

10

16

明るい未来のた

時代の農業と食品ロスを考えよう

11/

他人事では済まされない 食品ロス問題

が起こりました。誰かが過剰なほど買 人が困ってしまいます。 いだめすれば、本当にマスクが必要な コロナ禍で一時、 マスクの買い占め

みの綱です。 などで近所の店まで買い物に行けない る会社には注文が殺到し、 てしまいます。 か買えない人の機会を奪うことになっ 人までが一気に注文すれば、宅配でし 人にとって、 い人も出てしまいました。高齢や障害 りました。野菜など生鮮食品を宅配す 同時に食料品の買い占めも問題にな 直接店まで買いに行ける 宅配は食材を確保する頼 注文できな

と言う人もいます。飲食店で食べ残せ だから食べようが残そうが自分の勝手」 文して食べ残し「お金を払っているん 飲食店で食べ切れないほど料理を注 生産者やお店の人が苦労して作っ

> 悪影響を与え、 系一般廃棄物の処理コストは1 のです。東京都世田谷区の場合、事業 が市区町村に納めた税金でも賄われる はお店が払うだけでなく、私たち市民 業系一般廃棄物」として、 ともできますが、外食産業のリサイク は家畜の餌や肥料にリサイクルするこ 全てが無駄になります。残された料理 すれば二酸化炭素が排出されて気候に たり59円(2021年4月発表)。焼却 一緒に焼却処分されます。廃棄コスト ル率は決して高くなく、ほとんどが「事 た食材や料理、 農作物もできにくくなります。 かけた時間やお金など、 自然災害が起こりやす 家庭ごみと k g 当

環境を思いやること エシカルとは人や社会、

で習います。家庭科の教科書には「個 人の満足だけでなく、 「エシカル消費」という言葉は中学校 人、社会、環境、

> 消費」とあります。自分のことだけで地域などの側面にも配慮した倫理的な が大切だということです。 なく、他の人や環境にも配慮すること

私たちができること 食品ロスを減らすため

を減らすことはできるのでしょうか。 それでは、エシカル消費で食品ロス

- ●一人暮らしでキャベツを丸ごと使い ●家にある食材を確認しリストを作っ て買い物をし、無駄買いを防ぐ。
- ●野菜は市販の野菜保存袋に入れて品 個を買う。 切れないなら2分の1個、 4 分 の 1
- 質を保ち、日持ちを良くする。
- ●冷蔵庫に入れる食品は容量の約70% に収め、管理しやすくする。
- ●余った野菜はカレーやスムージ 入れたりして使い切る。 に

●家庭用生ごみ処理機にかけたりコン

ポストに入れたりして生ごみを減ら

るということではないでしょうか。 ますが、他の人や社会、環境を思いや 「エシカル」といわれると難しく感じ

のです。 に大きな影響を与える、 分の消費行動は、他の人や社会、環境 「買い物は投票」ともいわれます。 ということな

ベツ。300ケースほど積みある市場で廃棄されるキャ 上がっていた(筆者撮影)



農業の視点から食品 ロス削減を考えましょう

規 格 外

不ぞろい でもおい U 1) 野菜たち

禍で「ポケットマルシェ」や「食べチョク」など、 配の「大地を守る会」では「もったいナイシリーズ」 大きさもバラバラなのが自然の姿。例えば、野菜宅 大人気になりました。 規格外を含めて生産者から直接購入できるサイトが を箱詰めして大田市場から直送しています。 の「みためとあじはちがう店」では、規格外青果物 として規格外の農産物が販売され、野菜販売サイト と呼ばれ、流通させることができません。 決められた大きさや形から外れた野菜は「規格外」 でも形も コロナ

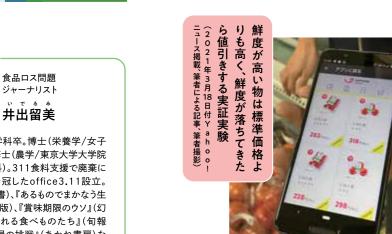


「鮮度が落ちたら値引きする」のが一 値段が高くても、毎回鮮 徐々に値段 経

鮮 度

= | ズが違えば値段も変わる

でどこの地域で買われたのかも追跡でき 生産者にとっては利幅が増え、電子タグ 度が高い物を選ぶ消費者がいたのです。 した。すると、 を下げる実験をネットスーパーで行いま 標準価格よりも値段を上げ、 済産業省と複数企業は、鮮度が高いほど 般的だと思います。2021年2月、 興味深い結果となりました。





代表の森山聡彦(としひこ)さんは農家の労働生産

るお酒「テキカカシードル」として商品化しました。

性を上げるために尽力しています。

やめました。摘果したリンゴは世界初の摘果果によ ない方が味が良い場合もあります。そこで葉取りを りです。海外では葉取りをしていません。葉を取ら が判明しました。摘果、枝の剪定(せんてい)、葉取 では、

てる作業」に全労働時間の75%を費やしていること

日本最古のリンゴ園、青森県弘前市のもりやま園

働

生産

性

捨てる作業は無駄な作業

全労働時間を計測した結果、主に3つの「捨



奈良女子大学食物学科卒。博士(栄養学/女子 栄養大学大学院)・修士(農学/東京大学大学院 農学生命科学研究科)。311食料支援で廃棄に 衝撃を受け誕生日を冠したoffice3.11設立。 『食料危機』(PHP新書)、『あるものでまかなう生 活』(日本経済新聞出版)、『賞味期限のウソ』(幻 冬舎新書)、『捨てられる食べものたち』(旬報 社)、『捨てないパン屋の挑戦』(あかね書房)な ど著書多数。

5

過去最高収量を報告(贈呈

作った鏡餅を贈呈しました。1市2町を訪れ、地場産もち米で内の北見市、訓子府町、置戸町の 内の北見市、訓子府町、ち米振興会は12月24日、 鏡餅は当JAで生産された令和 JAきたみらいときたみらいも 当JA管

ります。 3年産の「きたゆきもち」を使用 長へ手渡されました。 同振興会役員により、各行政の首 二段重ねで重量は約6%にな 当日訪れた当JA役員と

年は夏場に高温となり生育が心配

同振興会の畑中利男会長は「今

ホッとしている。されたが、収量は ました。 と話しました。鏡餅を受け取ったを届けることができて良かった」 張ろうと励ましになれば」と述べ 餅を見て市民の皆さんが来年も頑 餅を届けてもらいありがたい。 北見市の辻直孝市長は「例年、 収量は過去最高となり このように鏡餅 鏡 鏡

した。

を作付し、 確保できました。 **|作付し、管内作付面積は667令和3年産は104戸がもち米** 収量は101~当たり666~2を

▲歓談の様子(訓子府町にて)

▲訓子府町での贈呈の様子



市2町

日本と日本本 日本をつくろ 12 768 RE 13 KNEBIL

情報交換会を実施

技術向上を目的に農業試験報告・

告・農業技術情報交換会を開きまで令和3年度北見地区農業試験報1月14日、当JAセンター事務所1月14日、当JAセンター事務所 タイミングについてなどを説明し、の規格外を減らすための根切りのや、玉ねぎの品種「SN-3A」よくするための育苗管理の重要性よくするための育苗管理の重要性

告を行いました。ブレーカーの試験結果について報 認された農業技術の普及と技術導 入による生産の向上を図ることで、 この情報交換会は、 試験等で確

報告の中では水稲の穂ぞろいを

▲開会の挨拶をする大坪組合長



▲試験結果報告を聴く参加者

つけてSNSサイトに投稿するこ鍋の写真に「#私のミルク鍋」を ッ ク1 650本配布

所5か所で利用者に牛乳1ℓを配

当JAは1月13日、

管内の給油

牛乳

布するキャンペーンを行いました。

ビなどでみて知っていた。 更なる消費拡 生産者

があったことや、家庭内消費を促乳の消費が落ち込み廃棄の可能性

すために実施しました。

この日は1,

の提供がなくなる年末年始に、

年始に、牛学校給食

このキャンペーンは、

パックが配布され、 しでも多



▲▼アロマワックスを作る参加者たち

▲▼給油所利用者に配布する様子(北見市で)



乳廃棄の可能性があることはテ 大を呼びかけました。 とで当選者にプレゼントが当たる ようになっており、 牛乳を受け取った利用者は「牛

日合わせて1 〇本の牛乳 考えている」と話しました。 く牛乳を飲んで手助けになればと の気持ちを考えると、 27日には中ノ島給油所でも24 650本を配り終

って手軽に作れ、火をつオイル、ドライフラワー

火をつけずに置

りでコロナ アロマの香

禍のスト.

スを少しで

▲完成した作品

クが発行するミルク鍋のレシピ付

フレットも一緒に配りまし

えました

牛乳とともに(一社)Jミル

油所は利用者で賑わいました。 ックを1本ずつ利用者に配り、

で賑わいました。まつ利用者に配り、給410本の牛乳パ

-などを使

てよかった。

が開催でき

「前年度から計画していた研修会開催にあたり川島睦美支部長は

アロマワックスはロウやアロマ

くだけで香りを楽しむことができ

れば」と話

しました。

町女性農業者の水留亜希氏を講師

ました。

あい講座を開催しました。

訓子府

に招いてアロマワックス作りを行

部員25人が参加しました。

は1月14日、

端野町公民館でふれ

使い、思い思いの作品をデザストーをは好みの香りやドライフラワーをるハンドメイド雑貨です。参加者

参加者 を

思い思いの作品を完成させ

JAきたみらい女性部端野支部

ふれあ

い講座を

開催

給油所

/牛乳消費拡-

び組み

女性

部端野支

部が

ができるのかを考えるきっかけに

なれば」と話しました。

の変化が著しい

ム戦略など、

農業を取り巻く状況

生産現場で

ュートラル、みどりの食料システ組合長は「異常気象やカーボンニ同協議会副会長で当JAの大坪

た。

参加者は熱心に耳を傾けていま

北見地区農振協

みらいプロジェクトチャンネル

JA職員・学生合同ワークショップの成果 その1 Vol.10

北海道大学大学院農学研究院 棚橋 知春

今回と次回の2回にわたってワークショップの成果について紹介していきます。北大の学生と JAの若手・中堅の職員の方で5つのグループをつくり、それぞれのグループに農村の豊かさを これからも維持・発展させていくための取り組みについて考えてもらいました。ここで考えても らった取り組みは実際に実施するわけではありませんが、参加した皆さんがあらためて農村での 暮らし・農家の生活の豊かさについて見直す機会になればと思い、このような形で実施しまし た。今回はこのなかから「家族内のコミュニケーション」を豊かさ実現のカギととらえた3つの グループについて簡単にご紹介したいと思います。

1つ目のグループは"働き方の自由度"が農家の豊かさであると考えました。それは営農・農 作業の時間と生活の時間のバランスをそれぞれの農家が決められるということですが、それを "農家"単位だけでなく、家族一人ひとりの単位で最も望ましいバランスに近づけたいと考えま した。そしてそれを実現するには家族内でのコミュニケーションが重要で、そのなかから現状の 課題を探してもらい聞き取ることをJAの取り組みとして提案してくれました。その課題の解決 に向けて家族内での工夫に加え、JAが直接・間接的にサポートしていくことで"働き方の自由 度"を確保できないかと考えました。

2つ目のグループが目指した目標は「家族みんなでそろい食事ができること」でした。これは 家族が一緒に作業し、暮らせることが農業の良さであるものの、実際には忙しくなかなか食事も 一緒にとれていないのではないかということから設定されました。そして具体的には6・7月の 火・金・日曜日には19時に農作業を終わりにするというキャンペーンをしようという取り組みに なりました。キャンペーンの内容としては、単純な呼び掛けだけでなく、農作業を早めに終わり にできるような方法についての周知やJAでの各種会議を設定しないこと、夕食づくりのサポー トなど多岐にわたる内容を考えていました。

3つ目のグループでも"時間を自由にしやすいこと"が農家の良さと考えていました。自由な 時間をつくるためにも家族の中で一人ひとりの大切な時間が何であるかを知っていくことが必要 ではないかということで、それを知るためのきっかけとなる研修旅行をJAの取り組みとして考 えました。行先は2か所あり、1か所目の卸売市場では作物の流通しているところを家族で見て もらい、2か所目はディズニーランドでした。家族で共有する思い出にもなりますし、研修への



参加のきっかけにもなるだろうと いう考えからです。旅行中とその 後に旅行の参加者で集まって、自 由な時間を増やせそうかを考えて いく機会にしたいという提案でし

3つのグループとも家族経営で あることが強く意識されていまし た。だからこそ家族の中にJAが 直接的に入ってサポートすること は難しい。そこで家族の中でのコ ミュニケーションが活発になるよ うなサポートをするという方向に なっていったと思います。



▲左から美優ちゃん、岳斗くん、陸斗くん

訓子府地区・清住

陸斗くん(6歳)

美優5ゃん(5歳)

がく と **岳斗**くん(0歳)

「農家になりたい!」

(陸斗くん)

お父さんのお仕事のお手伝いをしてとっても楽しかった!

「アイスクリーム屋さんと プリキュアになりたい!」(美優ちゃん)

イチゴとチョコのアイスが大好き!かわいいプリキ ュアにもなりたい!!

陸斗くん、美優ちゃん、岳斗くんは齋藤匠さん、麻美さん のお子さんです。

陸斗くんはゲームのマインクラフトが大好きで、ゲーム内 で温泉を作るなど、本格的に楽しんでいます。美優ちゃんは ぬり絵、お絵かきが大好きで、時間があれば常にペンを握り しめているほど没頭しています!

取材中も元気に話しかけてくれた三人の、これからの成長 がとっても楽しみです!



訓子府地区・北栄

南 エリーちゃん (5歳) カールくん(5歳)

訓子府地区・北栄の南祐司さんのヤギ2匹に登場していただきました。 南さん宅では、犬2匹、ウサギ3羽も飼っているので併せてご紹介します!



きっかけは何ですか?

母が動物好きで、様々な動物を飼っていた のがきっかけです。

Q.性格や思い出を教えてください。

2匹とも穏やかな性格です。カールはお座

りができ、道路の 淵につないでいた 時には、おっさん 座りでくつろいで いました (笑)













INFORM ATION



~武部副大臣と農業振興に向けて課題共有~

北見地区農業振興連絡協議会は12月27日、地域の 農業振興を目的に1市2町の首長と武部農林水産副 大臣との懇談会を実施しました。

北見市長で同協議会の辻直孝会長は「当地域農業 の現状と課題等を共有することで今後、更なる農業 振興に向けての懇談の場にしたいと考えている。有 意義な意見交換ができれば」と開会挨拶を行いまし た。

懇談会では、転作田における課題やジャガイモシ ストセンチュウ対策、輪作体系維持に向けた課題、 生乳の生産調整などについて意見交換が行われ、ど の内容も農業現場に即した対応が要請されました。



▲井上優奈さんは、置戸地区幸岡・井上一味さんのご家族です。 ▲懇談会の様子(ホテル黒部にて)

芸で入賞し たことをき 語のスピー 家で白花豆 大会のスピーチの部で準優勝ます。10月に行われた全道英コンテスト」に道代表としてが、「第14回全国高校英語スが、「第14回全国高校英語ス

> 行いました。フードロス問題を訴えるスピーチを作物や食べ物が捨てられないよう、 全国大会は2月13日にオンライン

思うので、今まで関催されます。 「今年がラス 大会に向けて

チができるよう頑張りたい

OKIT CURLING CLUB活動報告

#すう.大地と地域のからい、 A JAICO





2022年がスタートして1か月が経ちました。 私はKiT C.C.に所属しながら、JAきた みらいで働いている臼井槙吾(営農振興部担い 手G) です。

私たちは2022年1月11日~16日まで、名寄市 にて行われた「第41回北海道カーリング選手権 大会兼アルバータ杯」に出場し、準優勝となり ました。この大会の結果により、今年の5月に 行われる日本選手権出場決定戦に進むこととな りました。日本選手権出場決定戦で勝利すると 日本選手権に出場することができます。

これもJAきたみらいをはじめ、協賛してい ただいている企業の方々、チームを支援してい ただいている地域の方々に支えられているから

これから日本選手権出場に向けて、仕事と力 ーリングを両立しながら、チーム一同で頑張っ てまいりますので、応援よろしくお願いします。

◀第41回北海道カーリング選手権大会 兼アルバータ杯 準優勝(写真下中央が臼井職員)

女性農業者支援を創設しました!

当JAでは、近年のスマート農業の普及に伴い、女性農業者がトラクター等に乗る機会が増えて きている現状を踏まえて、農作業安全推進等の観点から本年2月1日より以下の通り支援すること としました。

内容をご確認のうえ、該当の方はぜひご利用ください。

下記に記載している令和3年2月1日以降の免許取得費用に対して最大10万円を支援します。

| 運転 | 免 | 許 | 1 | 作業 | 免 計 | Ŧ |
|------|---|----|----------------|--------------------|--------|---------------------|
| 大型特殊 | 牽 | 31 | フォークリフト 運転技能講習 | 車両系(整地等) 運転技能講習 | 玉掛技能講習 | 小型移動式クレーン 運転技能講習 |



○対象者

JA管内で年間60日以上農業に従事している女性農 業者で、JAの正組合員資格を有しており、JAが定 める「親元就農支援」の支援を受けていない方で以下 のいずれかに該当する方

- ・経営者、またはその配偶者である方
- ・経営者の子ども、孫にあたる方
- ・農業生産法人の従業員である方

その他、不明な点等ございましたら下記担当までご 連絡ください。

(担当:担い手グループ(菊池) TEL24-2145)



INFORM ATION

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11件、決議事項17件が協議され、原案通り承 認されました。

【報告事項】

(1) 1977年 4年度における会計監査人の再任について ②内部監査(経営統制・無通告・コンプラ倫理) 報告につ

③組合員状況報告について ④財務状況報告について

⑤令和3年度クミカン精算状況について

⑥北海道信連からの出資増口要請について

⑦令和3年度対策農家の収支実績報告について ⑧経営継続補助金(令和2年補正)交付実績について

⑨北海道生乳生産基盤・安定供給強化対策実施要領につい

⑩持続的畑作生産体系確立緊急対策事業(令和3年度補正

①役員報酬審議会の答申について

①令和4年度監査計画書(案)(内部監査)について ②出資減口について

③定款の改正について

④固定資産及び外部出資の減損処理について

⑤令和4年度借入金の最高限度について

⑥令和4年度理事に対する資金の貸付(貯金・共済担保)

⑦令和4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

⑧令和4年度1億円を超える信用の供与等の設定について ⑨令和4年度理事に対するクミカン貸越極度額の設定につ

⑩期末手当の支給について

①令和5年度職員採用計画について

⑩高級菜豆の振興対策について ③令和4年度野菜振興対策について

⑭令和4年度畜産振興対策事業について

⑥外部出資の増口について ⑥令和4年度事業収支計画 (案) について の 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

12月23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19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食の安心・安全に関する監査並びに東京事務所の監査に ついて(中間報告)

②内部監査 (東京事務所) (営農·経営·販売·畜産部門) 報告について

③組合員状況報告について

④財務状況報告について

⑤労働環境等に係る自主点検結果報告について

⑥対策農家の収支見込と精算対応 (予定) について

⑦R2年・R3年産小麦の精算について ⑧R2年・R3年産もち米の精算について

⑨R2年産大豆の精算について

⑩R3年産米麦乾燥調製料金について

①R2年産澱原馬鈴しょの精算について

⑫R3年産馬鈴しょ・玉ねぎの選果販売状況について

③牛乳牛産状況及び個体取引価格状況について

(4) 年乳・乳製品等需要拡大対策の取組経過について

(5)次期生乳安定生産対策の取り進めについて

⑯令和3肥 肥料取扱状況について

①重要病害虫に係る取組経過と対策実施要領の変更について

18農林水産祭天皇杯受賞について

⑩第5次中期経営計画行動報告書について

【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令和4年度冬期地区別懇談会の日程(案)について

④第19回通常総代会の日程(案)について

⑤北海道報徳(善行賞)受賞候補者の推薦について

⑥役員報酬審議会委員の選任について ⑦JAきたみらい独自生乳緊急生産対策について

⑧令和4年度事業計画基本方針(案)について

JA FARM DUMP TRUCK LINE-UP クルマスター お得な自動責共済セット制引

お問い合わせ:農機自動車G(訓子府整備工場内) TEL:0157-47-4820 FAX:0157-47-3411

健康日本21(第二次) 歯と口腔について

歯や舌の働きが弱いと「食べる」「話す」といったことが難しくなります。また、口の中にい る細菌が増えると糖尿病や心臓病などが発症しやすくなることもあり、口の中の状態は全身に 様々な影響を与えると言われています。

健康日本21(第二次) 歯・口腔の目標

- ① 口腔機能の維持・向上 60歳代まで、なんでも噛んで食べられる人でいる。
- ② 歯の喪失を防ぐ 40歳で喪失歯なし。60歳で24歯以上、80歳で20歯以上が残っている。
- ③ 歯周病の予防 20歳代…歯肉に炎症がない。 40 歳代から 60 歳代…進行した歯周炎がない。
- ④ 1年に1度以上の歯科検診の受診

セルフケアの方法

歯を失う2つの大きな原因は、「歯周病」と「虫歯」です。 これらの予防には、毎日の正しいケアが欠かせません。

Point1 歯ブラシ $+\alpha$ で歯垢をとる

歯の広い面はブラシ、歯と歯の隙間にはフロスなど 部分によって道具を使い分けるとしっかり磨けます。





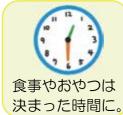






Point2 食生活の見直し

Point3 フッ素の利用





フッ素入り歯磨き粉はより虫歯を予防します。

間食の回数・糖分を減らす。 (甘い飲み物やお酒も間食に入ります)

食事はよく噛んで、 硬いものも食べる。



口の中の状態が改善されると、栄養状態や滑舌に加えて認知機能や表情、容姿などにも

良い影響があります。しっかりケアをして歯と口腔の健康を保ちましょう。

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

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



1月号クロスワードの当選者

The state of the s

1月号のクロスワードの答えは「フ、ク、ワ、ラ、イ」で した。正解者31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

- 谷口まゆみさま(訓子府)・奥村 春華さま(訓子府)
- ・前沢るり子さま(北 見)・大関 舞さま(温根湯)
- ・村中 真美さま(端 野)・荒 喜心さま(留辺蘂) 以上の方々には、JAきたみらいの「オリジナル商

The second secon

وين يوي وه صحيب وموق في موسوم و معمول المراج والمراج و

(匿名希望さん)

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。

2022年4月に小学生になるので、勉強を頑張りをいてす。 お友達もたくさん作って、 グラウンドで 走り回りたいです。元気いつぱい、1年過ごしたいです!!

もうすぐ小学校入学なんですね。おめでとうございま す!新しくてわくわくするようなことがたくさんの1年に なると思います。勉強も遊びもめいっぱい楽しんで最高な 1年になるといいですね!

せと一緒に考えて挑戦してみました! 親子でやると、より楽しい!!! 「楽しいね!!」と子どもも^_^ 毎日、寒さが厳しく、体調も崩しやす

い時期ですが、みなさん体調管理をしな がら、せっかくの冬楽しめますように。 (端野地区 村中 真美さん)

親子で一緒にクロスワード、微笑ましいですね^^ この時期は、暖かい家の中で家族とゆっくりテレビやゲ ームなどを一緒に楽しむのもいいですよね。

まだ寒い季節は続きますが、皆さんが健康で、毎日楽し く過ごせますように。

あっていませった。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。





アシタバのプロフィル

【原度地】日本

【分類】セリ科シシウド基

【おいしい時期(旬)】春(2~5月ころ) 【主な栄養成分】カリウム、β-カロテン。

葉酸、ビタミンド、ビタミン C.食物繊維など

全体的に張りがあり

鮮度が落ちている

東がしなびて色が

あせている

長持ちさせるには

立てて保存の 横にすると

曲がりやすく

劣化しやすいよ

青汁やサプリメ

近年の健康

ナームでも知る

度が高まってき

ントの原料に

みずみずしい

アシタバ

~青汁の原料にもなる高栄養価の健康野菜~

プシタバのいろいろ



青菜系(緑菜系)

一般的に流通してい るの墓(葉柄)が緑 色でお茶茶より癖や 苦味が少ない



青菜系上りやや苦味 があるの主に伊豆大島 で栽培の茎(葉柄) が赤みのある茶褐色

楽しみ方・食べ方のコツ

特有のほろ苦さと吸やかな香りが特徴



- ●塩を少し加えたお湯でゆでて冷水に 取り、あく抜きをして食べる
- ●失に差の部分をお湯に浸し、時間差で業 の部分を入れてゆでると均一に仕上がる
 - ●ゆで上がったらすぐに冷水に取り、 一気に冷まして水気を軽く絞って使用



下ゆでしたヤシタバはおひたし やあえ物、含め煮に

加熱し過ぎると歯応 えがなくなる





がわらいで食べやすいよ 油との相供が良い

炒め物も軽く下ゆでしておくと苦味



天ぷらや炒め物にすると風味が 引き立つ。天ぷらなどの場合は下

ゆで"なして"Ok







B-1072 抗酸化作用が あり、免疫アップ、 風邪予防に効果 的。美肌、老化予

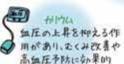
食蜘狐维

整腸作用があ 1.便秘予防、肥 满予防(=



廃物を排出する作用も

造血作用 があり、貧血 予防に 〇

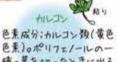


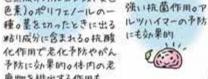
骨や歯の形成、強化 にの出血時に血液を 产。疑固する作用も



















COOKING C





ツバとパルメザンチーズのオムレツ



◆ 材料 (4人分) ◆

| A |
|--------------------|
| _卵6個 |
| ミツバ(根が付いているものは落とし、 |
| ざく切りにしておく)…1把 |
| パルメザンチーズ15g |
| 生クリーム40g |
| 塩 ·······1g |
| こしょう適宜 |
| オリーブ油大さじ1 |
| |

◆作り方◆

- ●直径18cm程度のテフロン加工のフライパ ンにオリーブ油を入れ熱する。
- ②ボウルにAの材料を全て入れ混ぜ合わせ、 弱火にしたフライパンに流し入れる。ふた をし、弱火のまま7、8分加熱する。途中 でふたを取り固まり具合を見る。
- 3上まで固まってきたらふたを外し皿をかぶ せ、ひっくり返して上下を入れ替えてフラ イパンに戻す。ふたをして2、3分置く。
- 48等分にカットして皿に取り、出来上がり

トマトとミツバの炊き込みご飯



◆ 材料 (4人分) ◆

| 米2合 |
|----------------------------------|
| かつおだし400ml |
| 塩適宜 |
| |
| ミツバ(根が付いているものは落とし、 |
| ミツバ (根が付いているものは落とし、 ゆでておく)…1把 |

◆作り方◆

- ●米をとぎ、ざるにあげて20分置く。
- 2炊飯器にかつおだしと塩を入れ、①の米を 入れ20分浸す。
- 3トマトを湯むきしてさいの目に切り、炊飯 器に入れてさっと混ぜ、炊飯器のスイッチ を入れる。
- 母炊き上がったご飯にざく切りにしたミツバ を混ぜ合わせ出来上がり。

(根ミツバを使用した場合は、残った根で きんぴらを作り炊き込みご飯に添えるのが

永井 智一(ながいともかず)



編集後記

- ・2022年がスタートして1か月が経ちました。年明け早々にコ ロナが猛威を振るい、過去にないほど感染者が増えてきています。 またイベントなどが中止となっており自粛傾向が続きますが、-人ひとりが出来る基本的な感染対策を徹底していきましょう。
- ・今月からハウスの準備など、作業が始まってくると思います。農 作業安全対策を徹底し、気を付けて作業を行ってください!

(臼井 槙吾)

JAきたみらい概要

(令和4年1月19日現在)

- ・組合員数(正) 1,598人
- ・組合員数(准) 5.941人
- ・組合員戸数(正) 906戸
- 金 118, 431百万円 • 貯
- 13,519百万円 ・貸 金
- 出 資 金 4.981百万円