

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日 ～

おひさまサラダ

ぐりん

Green

51号 2022.11月

てん菜 収穫の様子  
(北見市留辺薬町にて)

砂糖



甘みの調味料

の実態

大調査!

JAきたみらい

# 砂糖

甘みの調味料

## の実態

# 大調査!

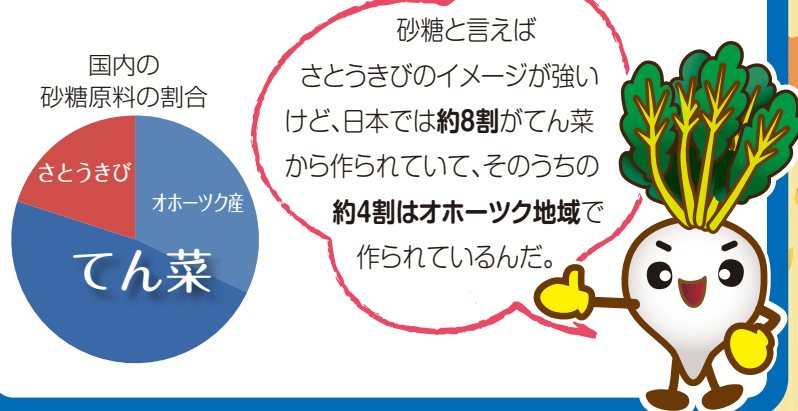
### 砂糖は 何からできてるの?



てん菜

さとうきび

日本で砂糖の原料として使われているのは主にこの2種類。  
てん菜は冷涼な気候の北海道で、さとうきびは温暖な気候の沖縄県と鹿児島県で栽培されています。



砂糖と言えば  
さとうきびのイメージが強いけど、日本では約8割がてん菜から作られていて、そのうちの約4割はオホーツク地域で作られているんだ。



### てん菜くんの プロフィール

名前 てん菜、ビート、サトウダイコン

みんなから色々な名前と呼ばれているよ!

出身 日本だと北海道!

涼しいところが好きなんだ!

親戚 ホウレンソウ

名前にダイコンってあるけど、ほくはホウレンソウと同じヒユ科の植物だよ! ダイコンはアブラナ科なんだ!

自己紹介 生で食べても美味しくないよ!

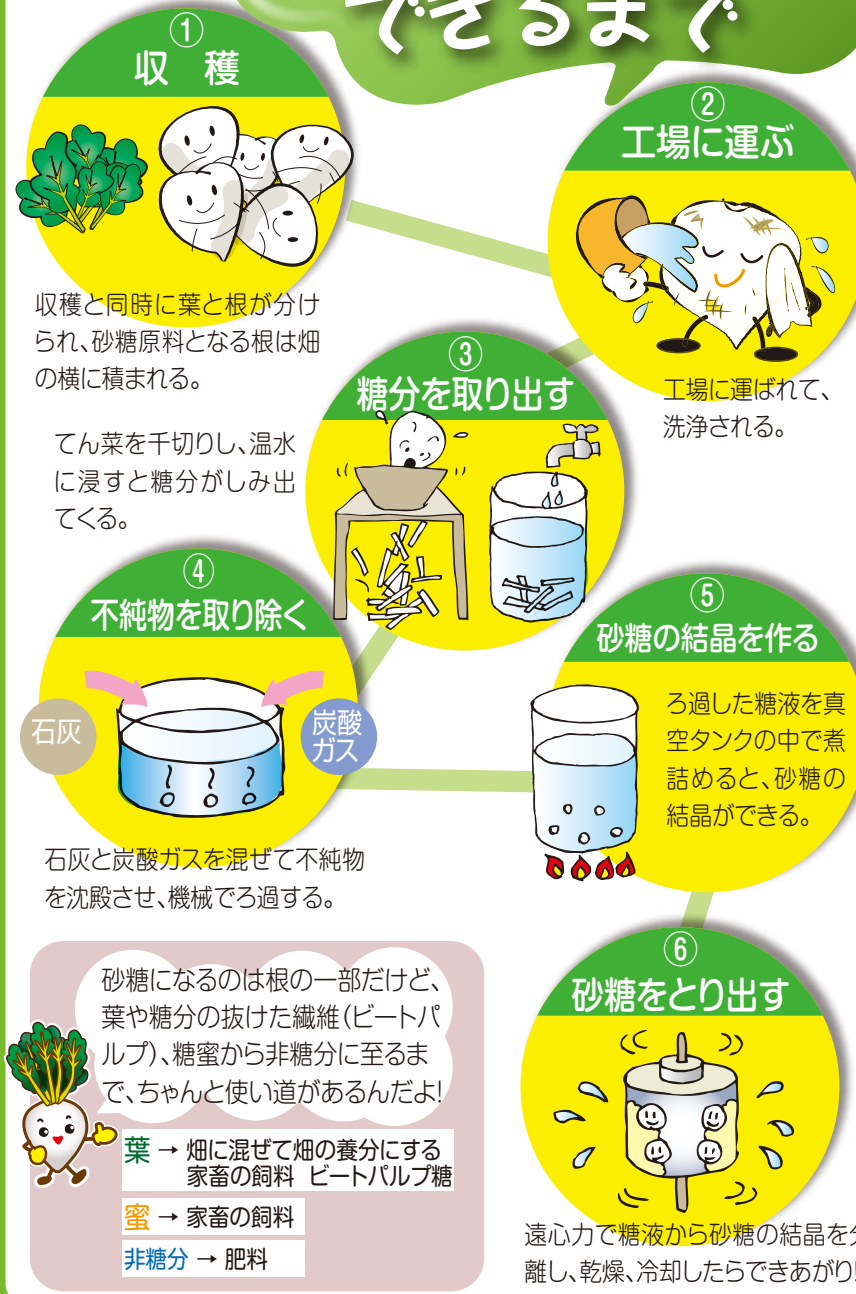
輪作\*に重要で、きたみらいでは「秋まき小麦→てん菜→じゃがいも」の流れで回っているんだ。僕がいなくなるとこのサイクルがうまく回らなくなっちゃうんだ。

悩み 砂糖消費の減少

太ったり糖尿病になると思われているけど誤解だよ…。

\*輪作…1年ごとに違う作物を作ること。作物にもよるが、同じ作物を続けて作ると、病気の発生や収穫量の減少につながる。

### てん菜から砂糖が できるまで



砂糖になるのは根の一部だけど、葉や糖分の抜けた繊維(ビートパルプ)、糖蜜から非糖分に至るまで、ちゃんと使い道があるんだよ!

葉 → 畑に混ぜて畑の養分にする  
家畜の飼料 ビートパルプ糖  
蜜 → 家畜の飼料  
非糖分 → 肥料

### それって本当? 砂糖にまつわる色々な誤解

#### 誤解① 砂糖を食べると太る?

砂糖は太ると思われがちですが、糖質のカロリーは脂質の半分程度でタンパク質と同じくらいです。逆にタンパク質は太らないイメージがありますが、やはりとりすぎれば太る可能性もあります。  
食事によって得られた余分なエネルギーは脂肪として蓄えられるので、何でも食べすぎは太る原因になります。食べた分だけ運動するなどして消費するように心がけることが大切です。

#### 誤解② 甘いものは体に悪い?

甘いものを食べすぎると糖尿病になると言われることがありますが、糖分の摂取が直接的な原因ではありません。糖尿病の人の多くは、運動不足や高カロリーな食事による肥満などにより、血糖値を下げるインスリンというホルモンがうまく働かなくなることが原因と言われています。



また砂糖をはじめとした糖質(炭水化物)は体内で分解されブドウ糖になります。ブドウ糖は脳で使える唯一のエネルギー源です(特別な場合を除く)。砂糖に含まれるショ糖はすぐにブドウ糖に分解されるため脳を活性化させたいときに有用です。

最近、砂糖やお米といった糖質を極力とらないようにする「糖質制限」が注目されているけど、とりすぎるのもとらなすぎるのもダメ! バランスよく食べることが大事だよ!

### じゃがいものマフィン



材料  
じゃがいも…150~170g  
ホットケーキミックス…200g  
牛乳…200cc  
マヨネーズ…170g  
砂糖…60g ☆  
卵…2個  
仕上げ用マヨネーズ…適量

作り方  
① じゃがいもは皮つきのままよく洗って鍋に入れ、浸るくらいの水を注ぎ加熱する(竹串を刺してスッと通るようになるまで)。  
② ①をみじん切りにし、人肌程度に温めた牛乳を加えて混ぜる。  
③ 別のボウルに☆を入れ、しっかり混ぜたら②を入れさらに混ぜる。  
④ ③にホットケーキミックスを加え、ゴムベラでむらなく混ぜる。  
⑤ 型に④を均等に入れ、その上に仕上げ用のマヨネーズをかけ、170℃のオーブンで約20分焼いたらできあがり。

### 地元の小豆ともち米を使ったきたゆきもちのぜんざい

材料(5人前)  
小豆…250g  
きたゆきもち…450g(3合)  
上白糖…250g  
塩…少々

作り方  
【餅】  
① きたゆきもちをといで2時間程度水に浸す。  
② ①の水気を切り、炊飯器に水を入れて炊く。  
③ 炊き上がった②をボウルに移し、濡らしためん棒で米粒がなくなるまでつく。  
④ ③を成形し、お好みでトースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。



【粒あん】  
① 小豆を水洗いし、4倍の水につけて十分吸水させる。  
② ①をつけ水のまま強火にかけ、沸騰したらお湯を半分ほどとりかえ、中火で煮る。このとき、鍋の水が減ってきたら水を足し、あくをとりながら煮る。  
③ 指でつぶれるくらいの柔らかさになったら弱火にし、塩、上白糖を加え、とろみが出るまで煮る。  
最後に餅と粒あんを器に盛り付けたら出来上がり。

きたゆきもちは白度が高く、冷めてもやわらかい、粘りが長持ちするのが特徴だよ!きたみらい地域の水田ではきたゆきもちが生産されているんだ!



販売店について  
【きたゆきもち】  
エーコープ、イオン、コープさっぽろ、ビッグハウスなどのスーパー  
【きたみらい小豆】  
エーコープ、パラポ  
※時期により取り扱いしていない場合がございます。

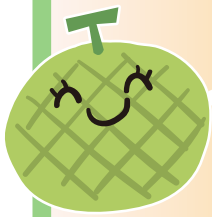
# 長いもまつり&収穫感謝祭 中止のお知らせ

今年度もコロナ禍にあるため、長いもまつりの開催を断念することとなりました。ご来場を楽しみにして頂いていたお客様には、大変ご迷惑をおかけ致しますこと、深くお詫言申し上げます。

JAきたみらい産長いもは11月上旬頃より次の店舗にて取り扱いを予定しております。

・エーコープ各店舗(端野、置戸、留辺蘂)  
・管内の各スーパー  
パラポ・東武イーストモール・トライアル・ビッグハウス・スーパー  
アークス・フクハラ・ラルズマート・ベーシック・コープさっぽろ・百留屋・イオン北見





# メロン川柳

## 入賞作品発表!!

ぐりんgreen50号で皆様から募集しましたメロン川柳の入賞作品をご紹介します。約250句寄せられた応募の中から、振興会の林会長と訓子府町の菊池町長により次の3句を選ばせていただきました。多数のご応募、誠にありがとうございました。

最優秀賞

血糖値 検査の翌日 メロン食べ  
(北見市 井上 洋子さん)

優秀賞

人様に メロンは飽きたと 嘘を言い  
(北見市 柴田 繁さん)

会長賞

メロンとは 私が買える ブランド品  
(北見市 裏南 いく子さん)



▲当選ハガキを持って記念撮影(左:菊池町長、右:林会長)

50号の応募総数は、404通でした。  
たくさんのご応募ありがとうございました。  
頂いたご意見・ご要望は今後の特集の参考にさせていただきます。



# 中の島SS 祝二周年

ピット再開  
期間 10/1(土)~11/30(水)

## 期間中の特典

★タイヤ購入...キャンペーン価格

★タイヤ4本(1セット)購入20,000円以上で  
「きたみらい加工品詰合せ」進呈

★オイル交換...キャンペーン価格

★オイル&エレメントをセットで交換  
「きたみらい加工品」進呈

※ピット作業の予約は受付けておりません。来店された順番の作業になりますのでご了承ください。

## JAきたみらい給油所 公式アプリ



営業時間  
平日 8:00~19:00  
日・祝日 8:00~18:00



北見市南仲町1丁目7番14号 TEL31-1050  
JAきたみらい中の島給油所

## 洗車フリカ キャンペーン

期間 11/10(木)~11/24(木)



# クロスワードパズル

二重マスの文字をアルファベットの順に並べてできる言葉をお答えください。

## タテのカギ

- 1...さくらと落ち続ける時計もあります
- 3...新婚家庭には満ちあふれていそう。  
— 太りしやう人もいるかな
- 6...朱肉がセットされたケースに入れることも
- 8...「Rの付かない月(5~8月)に食べる  
な」と言われる貝
- 9...京都の町家は「が狭い」うなぎの寝床
- 11...グラウンドをならす道具です
- 12...文系とよく対比されます
- 13...この商品は「パフォーマンスがいいね  
鍛えて日本刀などを作ります  
髪を刈り込むときに使います  
旅行のこと。— シュース
- 17...こたつで丸くなりたいヤ

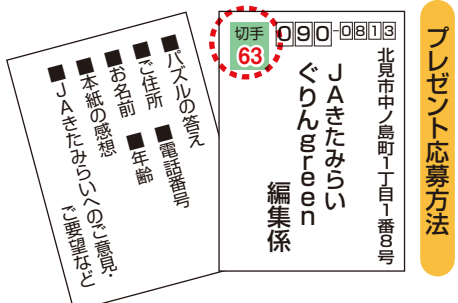
## ヨコのカギ

- 1...サツマイモで作る洋風の焼き菓子
- 2...東がトン、北がペイなら南は
- 3...布団や枕などのこと
- 4...「万葉集」にはたくさん収められています
- 5...漢字で書く「背黄青鸚哥」。  
ペットとしてよく飼われている小鳥です
- 7...板を用いることが多い練り製品
- 10...箒(ほうき)と緒に働きます
- 14...おつし座のプレアデス星団の和名  
「枕草子」にも出てきます
- 16...いかつい— 構えをした刑事
- 18...天下の回り物です



前回のクイズの答えは **キモダメシ** でした。

※63円切手のハガキでご応募願います



プレゼント応募方法

北見市中ノ島町1丁目1番8号  
JAきたみらい  
ぐりんgreen  
編集係

切手 63

ハガキの答え  
お名前  
ご住所  
電話番号  
本紙の感想  
JAきたみらいへの意見  
ご要望など



JAきたみらい  
玉ねぎと鶏もも肉の  
黒カレー 180g

JAきたみらい  
玉葱ボン酢 210g



JAきたみらい  
麦まるごとうどん  
280g

セットで  
プレゼント!

応募締め切りは、11月25日(金)当日の消印有効

※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。  
※個人情報情報は目的以外の用途には使用致しません。