

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

お楽しみサラサ

びのび

Green

53号

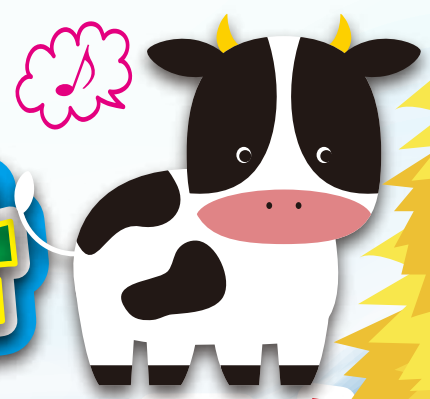
2023.8月



牧草地でのびのび過ごす牛たち

酪農応援!

# 牛乳・乳製品を



コロナウイルス感染症も落ち着いて活動の制限がほとんどなくなり、息苦しい生活もだいぶ緩和されましたね。久しぶりに旅行や飲み会などができたという方も多いのではないのでしょうか。

しかしコロナ禍で受けた傷がいまだに強く残っている業界も多く、酪農業もその一つです。コロナ禍で消費が落ち込んで膨れ上がった乳製品在庫に加え、飼料の高騰などにより、厳しい状況に立たされています。

そこで今回のぐりんgreenは酪農応援企画! レシピもたくさん掲載していますので、栄養満点な牛乳・乳製品をいっぱい食べて、みんなで酪農を応援しましょう!

# 美味しくたくさん食べよう!

## 色々な乳製品

牛乳ってスゴイ!

乳酸菌などを加えて発酵・凝固

### ヨーグルト

発酵によってカルシウムやたんぱく質などが消化吸収されやすくなっており、乳糖も減っています。

### チーズ

牛乳の栄養が凝縮されていると同時に、発酵の過程で乳糖が減っています。

### 生クリーム

生乳に含まれる脂肪分を分離し、乳脂肪分18%以上(普通の牛乳は3~4%ほど)のもので。

### バター

乳脂肪分は80%以上ですが、消化性が高くビタミンなども豊富に含まれており、体にも良い食品です。

### 牛乳(生乳)

カルシウムをはじめとしたミネラルやビタミンが豊富で、三大栄養素(タンパク質・脂質・炭水化物)もバランスよく含んでいます。

ちなみに搾ったままの状態加熱処理などをしていないものは生乳と呼ばれます。

酵素、乳酸菌を加えて凝固させたあと水分(ホエイ)を取り除き、発酵・熟成

乳脂肪分を分離

かく拌して脂肪分を凝集し、練り上げる

どうして牛乳を飲むとおなかがゴロゴロするの?

牛乳に含まれる乳糖が、人によってうまく分解できないために起こります。ヨーグルトやチーズなどは発酵の過程で乳糖が減っていておなかを壊しにくいよ!

## 酪農を体験してみませんか!? IN 訓子府町

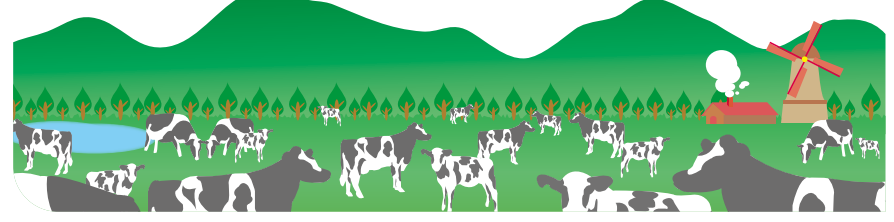
訓子府町では、JAと受け入れ酪農家で「酪農実習生受入協議会」を組織し、町ぐるみの受け入れ体制を取っています。酪農を体験してみたい方や酪農を職業としたい方など、実習に興味がありましたらQRコードを読み込んで詳細をご確認の上、ご応募ください。



### 体験!! 酪農実習

酪農と人に見守られ、のびのびと思い出づくり

酪農実習生受入協議会



地元大学生考案! 牛乳レシピをご紹介します!

JAきたみらいでは酪農応援企画として、北見工業大学と日本赤十字北海道看護大学から牛乳を使ったレシピを募集し、たくさんのレシピが集まりました。今回はその中から3つのレシピをご紹介しますのでぜひトライしてみてください!

### ツナ缶まるごと ツナクリームパスタ

- ◎材料(2人前)
- パスタ : 2束
  - ツナ缶 : 一缶
  - コンソメ : 小さじ4
  - 水 : 400ml
  - 牛乳 : 200ml
  - チーズ : お好みの量
  - 味の素 : 少々
  - ブラックペッパー : お好みの量
  - 塩 : 少々



#### 作り方

- 1 パスタ、ツナ、コンソメ、水をフライパンに入れ蓋をし火にかける(ツナは油ごと)
- 2 沸騰してきたら全体を混ぜて弱火でパスタの記載時間煮込む
- 3 牛乳、チーズを入れ混ぜ合わせてとろみをつけ、味の素をふり、混ぜ合わせる
- 4 味をみてブラックペッパー、塩で味をととのえる

最後に追いブラックペッパーをしてもおいしいよ!

### 冷たい定番スイーツ 牛乳アイス

- ◎材料(2~3人前)
- 牛乳 : 500ml
  - 卵 : 1個
  - 砂糖 : 100g
  - バニラエッセンス : お好みで



#### 作り方

- 1 牛乳、卵、砂糖、バニラエッセンス(お好みで)を鍋に入れて材料ととろみがつくまで混ぜながら弱火で煮込む ※材料が焦げないように注意
- 2 鍋の中身をこし器でこしてなめらかにする
- 3 最後に容器に入れて、冷凍庫で2~3時間程冷やして固める

### 15分でできる! ジャガイモグラタン

- ◎材料(2人前)
- ジャガイモ : 2個
  - 牛乳 : 350ml
  - 生クリーム : 50ml
  - 塩 : 少々
  - にんにく : ひとつかけら
  - 香辛料 : 少々 (お好みのものを用意)
  - チーズ : 適量



#### 作り方

- 1 ジャガイモを5mmにカット
- 2 ジャガイモ・牛乳・生クリームを火にかけコトコト煮る
- 3 塩・にんにく・香辛料を加え、味をつける
- 4 ジャガイモに火が通ったら耐熱皿に移し、上からチーズをのせてオーブン(トースター)で焼き色を付ける

### レシピなど投稿しています!

~Instagram・Facebook~

JAきたみらいではSNSを活用して、農業や地域の情報を全国に公開しています。今回紹介したレシピ以外にも、たくさんレシピや農業にまつわる豆知識などを投稿していますので、ぜひフォロー&いいねをお願いいたします。



公式Instagram



公式Facebook

# グリホサート系除草剤を 散布しようとしている皆様へ! 隣の畑で種馬鈴しょを 栽培していませんか?

※グリホサート系除草剤とは、  
グリホサートアンモニウム塩、グリホサートイソプロピルアミン塩、グリホ  
サートカリウム塩、グリホサートナトリウム塩を主成分とする除草剤です。



馬鈴しょ畑に隣接した場所でグリホサート系除草剤を散布  
する場合には風等でドリフト(飛散)しないようにご配慮を  
お願いします。

## ドリフト対策

- 風の無い日時を選択する!
- 散布の位置と風向きに注意する!
- 適切な圧力で散布する!
- 可能であれば種馬鈴しょ畑の隣接地では使用を控えるか、散布時  
期をずらす等ご配慮をお願いします。



## ワンポイント情報

- 除草剤のドリフト(飛散)は小麦収穫後の畑や周辺の雑草処理で使用した  
事が原因となる事が多い。

生育期間中の種馬鈴しょがグリホサート成分を吸収した場合、収穫し  
た種馬鈴しょを植え付けると萌芽不良が発生する場合があります。



萌芽不良に  
なった畑

グリホサートは極めて微量でも種馬鈴しょに萌芽障害を  
引き起こす場合があります。

1,000ℓの水に目薬1~2滴(0.08ml)を落とすくらいの極めて低濃度でも障  
害が発生した事例があります。この濃度では栽培期間中に症状を見分けられない  
ため、収穫した種馬鈴しょに農薬が残留していることを見逃してしまいます。

**ご協力をお願いします!**

# 農業体験&見て歩きツアー

第12回



とき 2023年8/26(土)

旅行代金 無料(0円) ※この旅行代金はJAきたみらい  
より支援されています。

開催時間 / 9~12時

後援 / ホクレン

当日行程 雨天時決行	9時 訓子府町公民館集合	9時20分頃~11時 バス移動 【ホクレン訓子府実証農場】 ・トラクター(自動操舵)試乗 ・無人運転トラクター見学 ・牛舎見学 ・バター作り体験	11時15分頃~12時 バス移動 【訓子府町公民館】 ・乳牛についてのDVD鑑賞 ・試食(きたみらい牛乳、 じゃがバター)
	ご案内		
	申込期限 8月8日(火)		

- 参加対象/JAきたみらい管内(常呂町を除く北見市・訓子府町・置戸町)にお住まいの一般住民親子  
10組(20名様まで)
- 祖父母とお孫さんの参加、きょうだい+保護者で1組3名の参加もOKです。
- 体験中の様子(顔写真を含む)を広報誌等で使用させていただきますので、ご了承頂ける方のみご  
応募ください。
- 旅行代金に含まれるもの/体験費用、行程表に表示したバス代(北海道北見バス)。
- 係員がご案内いたします。
- 体験時の服装や持ち物については最終案内書にてご案内いたします。
- お客様の状況によっては当初の手配内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要となる可能性が  
あります。詳細は別途お渡しする「旅行取引条件説明書」の「3.お申し込み条件」を確認のうえ、特別  
な配慮・措置が必要となる可能性がある方は、必ずお申し出ください。ご相談させていただきます。

申込期限 8月8日(火)

● お申し込み方法 Eメールでお申し込みください [ntour.kitami@ntour.co.jp](mailto:ntour.kitami@ntour.co.jp)

お申し込みの際は

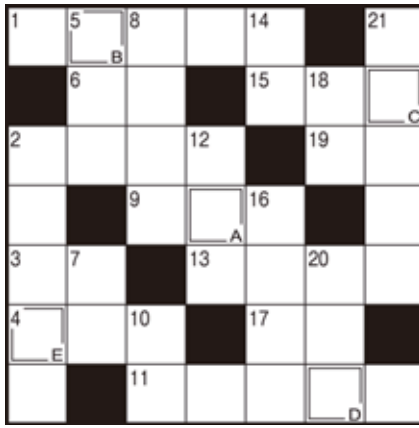
- ①参加者全員の氏名(フリガナ) ②年齢 ③郵便番号・住所 ④電話番号を明記ください。



申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。当選者には締切り後5日以内にご連絡いたします。また、当選者には詳しい旅行条件を説明し  
た書面を送付致します。(締切り後当選連絡がない場合はあいにく参加できませんので予めご了承ください。)

観光庁長官登録旅行業第939号 (一社)日本旅行業協会正会員  
旅行企画・実施 お申し込み お問い合わせは **株式会社農協観光** 北見エリアセンター  
〒090-0813 北海道北見市中ノ島町1丁目1番8号 TEL.(0157)24-4811 FAX.(0157)61-7471

52号の応募総数は、347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。



前回のクイズの答えは **レンゲソウ** でした。

- タテのカギ**
- 2... 鉱石を高温でドロドロにする装置。高炉とも呼ばれます
  - 5... 川や池の土手のこと
  - 7... 信号機で「止まれ」を示す色
  - 8... 家を壊して新しく作り直すこと
  - 10... 墨も料理に利用する魚介
  - 12... 大きな魚はこの形でパック詰めされていることが多い
  - 14... 令和5年の...の日は8月11日。国民の祝日です
  - 16... ねぶた祭で知られる県
  - 18... 「五七五七七」などの形式で作られます
  - 20... 飛行機で人や荷物を運ぶこと
  - 21... 井戸端会議中に楽しむもの

# クロスワードパズル

一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。

- ヨコのカギ**
- 1... 最低気温が25度以上の夜のこと
  - 2... 寺子屋では字の...やそろばんを教えました
  - 3... 地球の中心部にあります
  - 4... 長良川で有名な伝統漁法
  - 6... 親戚の...を頼って仕事に就いた
  - 9... 高速道路のサービス...で一休みした
  - 11... 親潮は千島...とも呼ばれます
  - 13... 帰る客を玄関まで...に行ったら
  - 15... カ士が腰に締めます
  - 17... 割、分、厘の次
  - 19... 虫が入ってこないように布団の周りに...します

※パッケージは変更となる  
可能性がごあります。

JAきたみらい 玉ねぎ醤油 200ml

JAきたみらい 白花豆 シーザードレッシング 200ml

JAきたみらい 玉ねぎと牛すじのカレー 180g

クロスワードパズル正解者の中から  
抽選で **30名** の方に、  
**セットでプレゼント!**

応募締め切りは、8月18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。  
※個人情報は目的以外の用途には使用致しません。



53号/2023年8月発行  
発行/きたみらい農業協同組合  
編集/宮農振興部・担い手グループ (☎0157-24-2145)

〒090-0813 北海道北見市中ノ島町1丁目1番8号  
TEL 0157-32-8777  
ホームページ <http://www.jakitamirai.or.jp>  
E-mail [hp.kitamirai@kitamirai.ja-hokkaido.gr.jp](mailto:hp.kitamirai@kitamirai.ja-hokkaido.gr.jp)