

おひさま カレンダー

2023



vol.251 **12**



はいっポーズ!

《端野地区・一区》

りょう あお と たいせい ゆづき
塚本龍さんと葵仁くん・大晴くん・結月ちゃん
(紹介は2ページです)

特集 令和5年産
農畜産物を振り返って



実りに感謝！ ～収穫感謝祭並びに 新穀感謝祭を執り行う～

季節の薫り



当JAでは11月22日、センター事務所で開催しました。毎年、1年の実りに感謝する収穫感謝祭を11月に執り行っており、今年も生産者組織連絡協議会の構成団体や当JA役員、組合員三組織（青年部・女性部・フレッシュミズ）の代表など38人が参加しました。

事務所内に祭られている神前に参拝後、昼食懇談会も行いました。昼食会ではきたみらい産のもち米で炊き上げた赤飯、豚汁、たまご、牛乳が振る舞われました。また、各組織の代表から今年の営農を振り返って感想を述べた後、結びとして当JA青年部の梶浦副部長の挨拶で閉会しました。

翌日23日には訓子府地区や北見地区などきたみらい管内各地で、その年の実りを神々に捧げて国民の幸せと国の繁栄を祈る新穀感謝祭が行われました。



もくじ CONTENTS

特集

令和5年産
農畜産物を振り返って……………4

○季節の薫り……………2

○表紙紹介……………2
「思いやりのある子、
怪我のない元気な子に育って」

○JAトピックス……………10

○ほのぼのの広場……………12
・ブリティウーマン
・きたみらい技能実習生

○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……………22
「レンコンと豚バラ肉の
オイスターソース炒め」
「鶏モモ肉と柿、
ロメインレタスのサラダ」

表紙紹介

思いやりのある子、怪我のない元気な子に育って

雪が降り始めた11月下旬、端野地区一区にある塚本さんのお宅を訪ねました。外で元気に雪遊びをしていた葵くん、大晴くん、結月ちゃんをこ両親があたたかく見守っていました。長男の葵くんは頼れるお兄ちゃん、トラクターが大好き！おもちゃのトラクターで遊んだり、工作でトラクターを作ったり。将来は飲食店で食べ物などを運ぶロボットを作る人になりたいので、農業を継ぐかどうかはこれから考えます。面白いことを言ったり踊ったりして人を笑わせようとすする次男の大晴くんは、ブロック遊びとハマッティイシをYoutubeで見ることが大好きです。今は早寝早起きとご飯を早く食べることを頑張っています！

長女の結月ちゃんはお兄ちゃん達が泣いている時に肩をポンポンと叩いて「大丈夫」とティッシュを持ってくる優しい女の子です。お兄ちゃん達のまねっこをして何でも触ったり、作ったりといった好奇心旺盛です。

子ども達はお父さんとお母さんが大好きで、取材もお父さんに抱き着く甘えん坊な一面も。そんな子ども達の名前のお父さんが話してくれました。葵くんは徳川家康の家紋である「三つ葉葵」から、踏まれても強くたくましく育つように、大晴くんは大きく明るい太陽のように元気いっばいで、晴れた日のようにみんなを照らすように、結月ちゃんも生まれた時に結月と輝いていた月のようにみんなを結ぶ明るい子になるように、と思いを込めた名前だそうです。最後に「既にもう優しいけど、3人とも思いやりのある子、怪我のない元気な子に育ってほしい」と話してくれました。



【ご家族紹介】
前列左から～おじいちゃんの淑慶さん(62)、おばあちゃんの真美子さん(60)、長男の葵くん(5)、お父さんの龍さん(35)、次男の大晴くん(4)、お母さんの香奈子さん(34)、長女の結月ちゃん(1)
作付内容：玉ねぎ、赤玉ねぎ、サラタマ、秋小麦、大豆を作付けしています。

令和5年産

農畜産物を振り返って

令和5年度も早いもので1か月を切りました。今年度は、不安定な天気や酷暑、6月から8月にかけての大雨や降雪などにより大きく影響を受けた作物や地区がありました。無事に一年を終えようとしています。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頂きました。

水稲 例年になく高温環境の中、一定の収量確保



本年を振り返りますと、5月は一時的に低温傾向でしたが日照時間は確保できたことから生育は平年並みに推移しました。6月後半は好天だったため生育は良好でした。その後、7月は非常に高温多照だったため生育は一気に進み、8月も記録的な高温が続いたことで、草丈は旺盛になりましたが分げつは意外に少ない傾向で、登熟に関しては非常に早く進みました。

本年最も悩んだのが収穫のタイミングです。異常気象ともとれる高温環境の中、急激に進んだ登熟により、刈遅れによる胴割れ粒等の発生が、生産者皆様のご協力もあり、大きな事故もなく9月25日に全地区の収穫を終えることができました。収量面につきましては、収穫前は過去最高収量を期待していた私ですが、いざ刈り進めてみると案外そう

でもなかったな...というのが本音で、きたみらい平均としましてはほぼ平年並みという結果となりました。しかし、他の作物が高温による生育異常等で苦戦している中、もち米に関してはなんとか通常の生産量を確保できたことに安心しています。

品質面では、例年になく青未熟粒の発生が少なく、心配されていた胴割れ粒も品質に大きな影響がない程度に抑えることができ、昨年以上の製品歩留まりが見込まれています。

コロナ禍からの経済回復とともに、北海道産もち米の需要が高まっている中、令和5年産より全道の基準単価も上がる等、もち米を取り巻く環境にも明るい兆しが見えています。一年を通じて日々ご尽力頂いております生産者の皆様、JA・各関係機関の皆様に感謝申し上げます。今後も更なるもち米の発展にご協力をよろしくお願い申し上げます。

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5年産 | 604kg | 1等 | 95.2% | 2.0% | 2.8% |
| 令和4年産 | 618kg | 1等 | 91.9% | 2.7% | 5.4% |
| 令和3年産 | 660kg | 1等 | 90.2% | 4.9% | 4.9% |
| 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% |

麦類 全量1等Aランク・品質良好 肥培管理の成果と効率的刈取作業に感謝



本年産小麦も無事に刈取調整することができました。ひとえに会員皆様のご協力と努力による肥培管理の成果、効率的な刈取作業によるものと厚くお礼申し上げます。

さて、本年産の小麦においてはJAきたみらい発足以来、最も早い刈取り開始となり、秋小麦は7月21日から始まり、春小麦においても7月中旬に刈取りが始まるなど、気候の変化が麦類の生育においても現れていると実感できる年となりました。今後、気象変動の中でも品質の良い小麦を生産するために、生産者の方々に改めて肥培管理をお願い申し上げます。

また、今年から全地区で病害虫蔓延拡大防止の観点から、コンバインの足回り洗浄を行うなど、各地区の振興会役員及び生産者の方々にご理解を賜り重ねてお礼申し上げます。誠にありがとうございます。小麦の輸送においても2024年問題を控えている中、今後更なる厳

豆類 品質向上に向け更なる研鑽



本年を振り返ってみますと、豆類のは種作業は平年並みに進み、その後比較的天候にも恵まれた。出芽後、気温は高く推移したことで生育は進み、開花期は平年より1週間ほど早く迎えました。

大豆は着莢数が平年より少ない状況で成熟が進み、収穫期の降雨により子実乾燥が進まず作業が大幅に遅れ、シワ粒の発生が多かったことから、入庫状況で大粒2等向け原料が約27%と昨年に比べて品質に課題を残す結果となっておりますが、収量は良好で、約5俵/10aを確保できる見込みです。

小豆は着莢数が平年並みで成熟期は平年より10日早く迎えました。降雨の影響を受け、高温多湿の気象経過から子実乾燥が進まず、二次成長から未熟粒の混入が例年になく多く、豆色も過熟傾向と、大豆同様に品質に課題を残しました。収量も3・3俵/10a程度と平年を下回る結果となりました。

7月から8月下旬にかけて、これまで経験したことのない35℃を超える猛暑日が続き、日焼け球の発生が多く、収穫作業等大変苦勞する状況の中、生産者皆様の「努力もあり、平均反収は5・8tと全道平均を上

移植期間中に降雨などによる作業停滞もありましたが、概ね5月上旬には終了となりました。定植後は適温適雨により順調な生育経過ではありましたが、6月14日には端野地区を中心に、また7月11日、8月9日、21日には温根湯地区を中心に降雪及び大雨があり、今年産についても大きな被害が発生しました。最終的には約90haもの玉ねぎが廃耕を余儀なくされる結果となりました。被害に遭われた生産者に対して心よりお見舞い申し上げます。



本年を振り返りますと、融雪は順調に進み移植作業は4月中旬より開始しました。

玉ねぎ 異常気象を乗り越え、全道平均を上回る収量確保

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、融雪は順調に進み移植作業は4月中旬より開始しました。

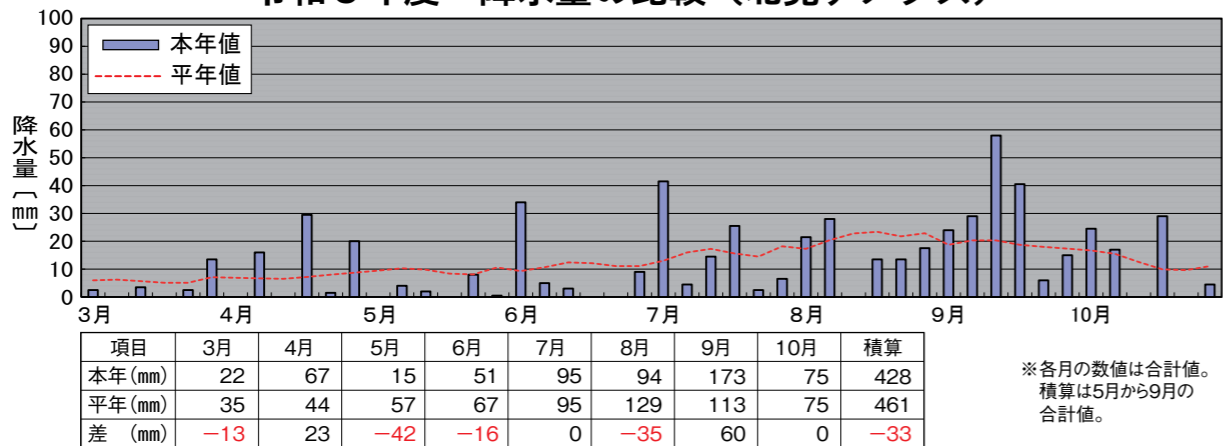
品質面においては一部極早生・早生品種で腐敗のクレームが発生し、更には高温による日焼け球も散見されております。品質向上という観点からは、今後に向けて大きな課題が残っている状況となっております。供給産地として更に消費者ニーズに合った玉ねぎを安定的に出荷していかなければなりません。次年度以降も各関係機関と連携を図り、きたみらいブランドを損なわないよう、改善に向けた取り組みを行って参りますので、ご理解とご協力をお願い致します。

早期出荷につきましては、本年も消費地からの要望が強くなり、収穫時天候が不安定な中、7月31日から選果を開始出来たことは、生産者皆様のご努力の賜物であり、深く感謝申し上げます。また、今年で3年目の稼働となるJAタッパーについても労力改善による品質向上や安定出荷へ繋がることを期待しております。生産資材価格などのコストは年々



増しており、更には近年の物価高騰が続いている状況を踏まえ、消費地保管などの様々な販売対策による価格浮揚を期待するところです。今後につきましては、次年度以降も皆様に実り多い年となることを祈念申し上げます。

令和5年度 降水量の比較 (北見アメダス)



てん菜 適正な輪作体系の維持に向けて、てん菜生産の環境整備が急務

きたみらいてん菜振興会 会長 菅波 嘉津人



本年を振り返りますと、4月は降雪も少なく気温も高かったことから融雪は順調に進み、移植作業は昨年並み、直播は近年では最も早い作業開始となりました。

5月は中旬の低温により霜害が発生、また干ばつの影響により移植の活着、直播の発芽遅れが発生しました。6月に入ると十分な降雨があり生育は回復しましたが、一部地域では集中豪雨や雹害が発生し、莖葉損傷・流亡等の被害が発生しました。その後も極端な高温と集中豪雨が頻発し、根部の生育は順調に推移しましたが、高温多湿環境の影響により褐斑病が大発生し、収量・糖分への影響が懸念されました。

輸送につきましては、早期出荷は10月10日から、全地区輸送開始は10月15日となり、本年から北海道糖業(株)本別製糖所の閉鎖に伴い本別の原料も受入し中での輸送となりました。収量面については、懸念されて

いた褐斑病等の影響が大きく、現在までの概算収量はきたみらい平均56・7t/haと当初見込みを下回る状況で、糖分については13・5%と過去例を見ない低糖分で推移しています。

てん菜をめぐる情勢については、現在国内における砂糖消費の減退や交付対象数量の段階的な減算、今後においては物流業界の2024年問題等、あらゆる面で先行きが不透明で不安な状況が続く、てん菜の作付面積の減少に拍車がかかっている状況にあります。

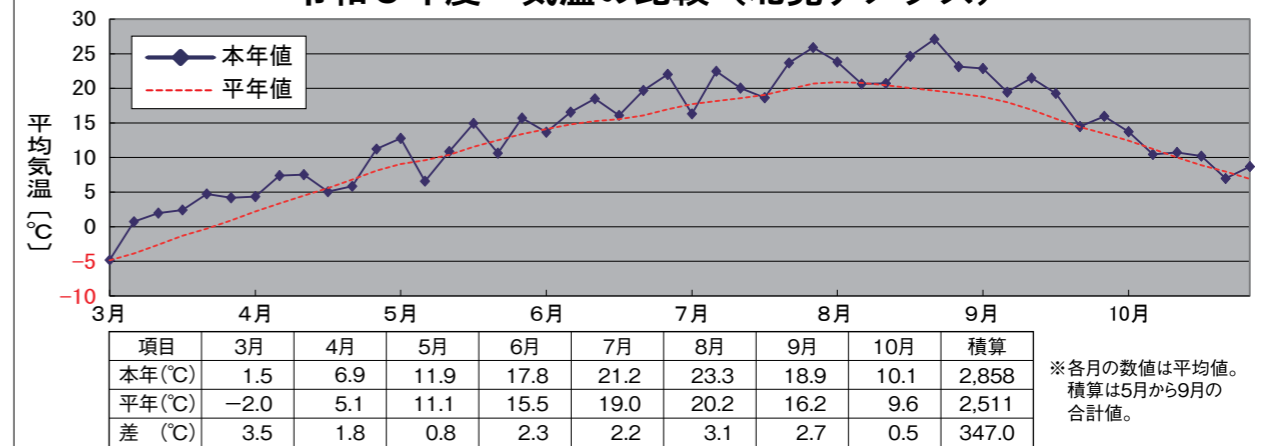
しかし、適正な輪作を持続する上で、てん菜は重要な役割を担っている基幹作物です。北海道農業を担っている産地として、適正な輪作を維持するためにも、意欲を持っててん菜の生産に取り組める環境整備が今後最も重要な課題と考えます。振興会としましてはこれらの課題に対し、関係各所へ要望・要請等行つてまいりたいと思っておりますので、生産者をはじめ、てん菜に関わる各関係機関におかれましては今後とも協

JAきたみらい産 てん菜

| | 作付面積 | ha収量 | 糖分 | ha産糖量 |
|---------|------------|---------|-------|--------|
| 令和5年産見込 | 2,946.44ha | 56.74 t | 13.5% | 7.7 t |
| 令和4年産実績 | 3,248.42ha | 63.01 t | 16.2% | 10.2 t |
| 令和3年産実績 | 3,426.09ha | 60.54 t | 16.4% | 9.9 t |

令和5年産見込は11/26現在値より

令和5年度 気温の比較 (北見アメダス)



不安定な天気と酷暑：令和5年度を表すとしたらそうなるでしょうか。今の酪農にとって重要な自給粗飼料の取穫という点では、牧草の1番、2番そしてデントコーンにおきましても比較的天候にも恵まれ、質・量共に良いものが穫れたのではと思っています。冒頭にも書きましたが、一部で大雨による土地流亡や降雪による著しいデントコーンへの被害があった地域もありましたが、その後の高温が続く天候で持ち直した部分もあり、また、適度な雨もあつたので、牧草においては3番草まで穫れた所もあるようです。



生乳 厳しい状況を打破するために丸とをこ

不安定な天気と酷暑：令和5年度を表すとしたらそうなるでしょうか。今の酪農にとって重要な自給粗飼料の取穫という点では、牧草の1番、2番そしてデントコーンにおきましても比較的天候にも恵まれ、質・量共に良いものが穫れたのではと思っています。冒頭にも書きましたが、一部で大雨による土地流亡や降雪による著しいデントコーンへの被害があった地域もありましたが、その後の高温が続く天候で持ち直した部分もあり、また、適度な雨もあつたので、牧草においては3番草まで穫れた所もあるようです。

翻って酪農情勢におきましては、新型コロナウイルスの影響により落ち込んだ牛乳製品の需要の回復が追いつかず、今年度は4月から計画目標超過のJAについては次年度の目標から超過分を減らす事に合わせて、その分量に合わせた脱脂粉乳を購入するという厳しい決まり事を伴う減産体制を臨むことになりました。今春からのコロナの5類移行に伴い、国内観光やインハウンドの増加により、乳製品需要も回復の兆しが見え、特にバター需給は改善されてきました。コロナ禍に於いて特に増えた脱脂粉乳の在庫が依然として需給の足を引っ張ります。生産者の抛入金や、乳業メーカー、更に国の支援も入って

不安定な天気と酷暑：令和5年度を表すとしたらそうなるでしょうか。今の酪農にとって重要な自給粗飼料の取穫という点では、牧草の1番、2番そしてデントコーンにおきましても比較的天候にも恵まれ、質・量共に良いものが穫れたのではと思っています。冒頭にも書きましたが、一部で大雨による土地流亡や降雪による著しいデントコーンへの被害があった地域もありましたが、その後の高温が続く天候で持ち直した部分もあり、また、適度な雨もあつたので、牧草においては3番草まで穫れた所もあるようです。

脱粉の国内産への置き換えによりなかなか在庫減少に進んでいますが、依然主用途となるヨーグルトの消費も伸びず、生乳増産へのターンが出来ない状態です。

生乳減産への取り組みは、生産者個々の理解もあって第1四半期は順調に推移しましたが、今夏の酷暑による牛へのダメージが大きく、第2四半期では大幅な生乳生産量の減少となりました。バターの最需期である年末に向け、また次年度以降の生産量の大幅な減少の懸念もあり、全道酪農により地区内の調整は元より地区間の調整も視野に生産量の確保に動くこととなりました。以前から言われているように生乳生産は水道の蛇口ではなく、簡単に増減できるものではありません。長期的な視野に進めてもらいたいものです。

そのような中、次年度の生産目標を5年度比で101%とする事が決まりました。増産の方向性が見えたことは大きいですが、依然として飼料費を含む経費は高止まりを続け、2回にわたる乳価増の期中改定により消費量減少の懸念も否めず、バター・脱粉の跛行性の解消のための生産者の抛入金も継続する中、まだまだ大変な経営環境に変わりはありませんが、JA、行政、国の支援も頂きながら、この難局を乗り切りたいと思います。消費者へのPRを今後も続け、牛乳乳製品のステータスの向上にも頑張る所存です。関係各位の様々なご理解とご協力に感謝いたします。



肉用牛 選ばれる素牛づくりを目指して

今年を振り返りますと、1番牧草取穫前に干ばつ傾向となり、収量では平年を下回る圃場が多かったものの、収穫時期に好天が続いたことにより作業は順調に進み、高品質な牧草を収穫する事ができました。しかし、2番草取穫時期には好天が続かず、収穫作業には大変苦慮された事と想います。また、今年の夏は大変暑く、ホルスタイン等の乳用種と比べて暑さに強いとされる黒毛和牛でも子牛の管理等に気を付けなければならぬ年となりました。

これまで私たちの生活に多くの制限をもたらしていた新型コロナウイルス感染症が感染症法の「5類」に位置付けされたことで、人流が活発化し、外食や観光需要の回復が期待されました。和牛肉については、国内旅行客やインバウンドによって観光地を中心に需要が大きく伸びたものの、物価高の影響により家庭消費費が落ち込む事で枝肉相場が低迷し、平年よりも低い相場で推移しました。この事に加え、配合飼料価格の高止まりや資材の高騰が続くことで、肥育農家の導入意欲が低下し、全国的に素牛販売価格の低迷が続いており

馬鈴しょ 予期せぬ気象変動の中でも豊作の年産！ 温暖化に屈しない品質安定技術と品種の確立が急務



本年は融雪が順調に進み4月中旬からの前進栽培の播種スタートとなりました。その後の天候に恵まれ、5月中旬には播種作業が終了し順調なスタートとなりました。

その後、昨年同様5月はほとんど降雨が無く干ばつ気味で推移し、6月からは一転、集中豪雨や断続的な降雨、一部では降雪などがあり、更に7月下旬から8月は気温が30度を上回るような日々が続き、毎日苦勞の絶えない管理作業となりました。そのような状況下でしたが、降雨の影響がありながらも前進栽培の収穫を例年通り始めることができ、7月27日からの選果スタートとなりました。関東近在産地の出荷も終了し、高値基調の中、東京・名古屋方面を中心に各市場要望にこたえるべく早期出荷を図って参りました。

8月中旬以降、一般栽培の収穫も始まり連日の猛暑の中、非常に過酷

な収穫作業となりました。9月も断続的な降雨の影響から収穫を中止しなければならぬ日が多くありましたが、10月中旬には概ね収穫を終えることが出来ました。

男爵の平均粗反収は全道3,560kgに対して北見地区は3,820kgと全道平均を上回る収量を確保することができ、生食・加工を含め豊作の年産となりました。

しかし、干ばつ、降雨、猛暑の影響で品質面ではそうか病、中心空洞、塊茎腐敗、発芽等の発生が多く選果の処理基数が伸びていない状況でありますが、各市場の要望にこたえるべく全力で選果をしている次第です。

こうした急変動する気候の中で起きる生理障害や病害ですが、現在継続している生産向上対策プロジェクト等で試験や情報収集を図り、出来るだけリスクを減らすための技術を確立していくことが急務であり、推進していきます。

新品種「ゆめいころ」ですが、種子馬鈴しょの生産もいよいよ始まり、本年もJAの試験圃場と役員の圃場



で試験栽培し調査を進めているところ。現段階で3L〜LMの箱率が高い結果が出ており、更に安定化へ向けて試験栽培、早急な普及へ向けて取り進め、市場・ユーザーに対する認知向上も図ってまいります。

最後に本年産の非常に厳しい気候の中でも高収量を確保し、馬鈴しょをJAきたみらいへ出荷して下さった部会員の皆様に感謝申し上げます。今後当振興会へのご理解とご協力をお願いするとともに、次年度も皆様とご家族が健康で実り多い年になることを祈念申し上げます。





J A トピックス

農機自動車展示

2 2024年12月

最新の農業機械が勢ぞろい

当JAは10月19日から20日の2日間、JA訓子府車両整備工場で農機自動車展示会を開催しました。同展示会は、スマート農業に関する知識の幅を広げる機会を提供することなどを目的として開催され、きたみらい管内外から約150人が来場しました。

約40台の最新農業機械や中古車などを展示したほか物販ブースを設け、訪れた来場者は各ブースをじっくり見て回り、興味のある



▲▼展示会の様子



ブースでは担当者に質問するなど実りのあるイベントとなった様子でした。

ブースの担当者から説明を受けた来場者は「安い価格で販売されていて、とても魅力的な展示会だ」と思う。今後是非開催してほしい」と話し、当JA担当職員は「来場者に農業生産には欠かせない最新機械から消耗資材まで多くの商品について推奨と提案が出来る良いきっかけとなった」と話しました。

バスを利用し、管内施設を視察

3 2024年12月

JAきたみらい女性部端野支部

JAきたみらい女性部端野支部は11月21日、冬期研修会で管内のバス視察を行い、部員14人が参加しました。

午前は豆類の選別などを行う大空町のオホーツクビーンズファクトリーを訪れ、施設概要について説明を受けた後、小豆の選別作業を見学しました。午後には小清水町へ移動し、せんべいを製造するほがじゃ小清水北陽工場と宿泊や研修施設などとして利用されているアグリハートセンターを視察し



▲オホーツクビーンズファクトリーを見学する部員の様子



▲ほがじゃ小清水北陽工場で集合写真

ました。地域と密着して運営する両施設での説明を聞き、参加した部員は担当職員に「どのような人が施設を利用するのか」や「工場の稼働時間はどのくらいか」など疑問点を質問し、有意義な研修となりました。

研修会を終えて同支部の小林千鶴子支部長は「今年度の農作業が落ち着き、今年も組織活動が活発となる時期を迎えた。内容が盛りだくさんの研修会で部員にとって良い1日となって良かった」と笑顔で話しました。

4年ぶりの会員交流研修会「運動会」

3 2024年12月

JAきたみらいフレッシュユミズ

JAきたみらいフレッシュユミズは11月7日、訓子府町スポーツセンターにて会員交流研修会として運動会を行い、会員20人が参加しました。

この運動会は平成16年から毎年開催されてきました。コロナウィルス感染症の拡大に伴い、中止を余儀なくされていましたが、今年は4年ぶり17回目の開催を実現することが出来ました。フレッシュユミズは来年度体制を廃止するため、現在3つある支部の交流を図り、ますます団結した組織になることを目的として、今年は支部混合2チームに分かれて競技に挑みました



▲玉入れ競技をした後の綱引きに全力で挑みました



▲参加者で記念撮影

た。有馬会長は「例年参加している会員も今年初めて参加する会員も、この研修をきっかけにフレッシュユミズ一本化に向けて気軽に声を掛け合えるような仲間になることが出来れば」と挨拶を述べました。

参加者はお菓子食い競争や作業着お替りレシーなど定番競技のほか、本部役員が考案した新競技など7種目に挑戦しました。体力や精神力が試される競技に会員の仲間も深まりました。

運動会終了後は訓子府町公民館に会場を移し、懇親会が行われました。支部混合の3チームに分かれ、イントロクイズや謎解きなどのゲームで盛り上がりました。

外国人実習生らと部員でスポーツ交流

2 2024年12月

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11月30日、留辺蘂町体育館で支部内スポーツ交流会を行いました。

交流会は当JAで働く外国人技能実習生と特定技能を招いてドッジボールを実施し、36人が参加しました。

競技は部員実習生混合の4チームに分かれてトーナメント方式で勝敗を競い、部員たちは白熱した試合を繰り広げました。また、実習生らの国ではなじみのない競技のため、初めてのドッジボールで戸惑う場面もありましたが、部員が積極的にサポートし、楽しんで



▲白熱する競技の様子



▲参加者で記念撮影

スポーツを行いました。競技の後には懇親会も行い、ご飯を食べながら交流を深めました。

参加した同支部の矢田目裕弥副支部長は「部員同士だけでなく、実習生らとの交流もできて良かったです。多くの部員は普段関わることがないので、よい機会になった」と話しました。

みらいプロジェクトチャンネル

リジェネレイティブ農業について感じたこと③ vol.31

北海道大学大学院農学研究院 小林 国之

前回紹介したアメリカのオハイオ州にあるA農場は、400haの経営耕地面積でリジェネレイティブ農業を行っている。気になるのはその生産性である。A農場は生産された作物のほとんどを通常の作物と同様のルートで販売している。つまり、リジェネレイティブ農業による価格の上乗せはないのである。付加価値ではなく生産性の向上を実現しているからこそ、この農法が成立する要件となっている。

主作物であるコーンと大豆の反収は次のようになっている。コーン1,037kg/10a（地域平均1,100kg/10a）、大豆404kg/10a（地域平均397kg/10a）。コーンはやや下がるが大豆については平均、年によってはそれ以上となる。

収量はほぼ平均的なものが穫れているが、リジェネレイティブ農業では経費の節減効果が大きい。A氏いわく、理論的には1パウンドの窒素で1ブッシェルのコーンが得られるといわれており、通常の農家は180パウンドの窒素で180ブッシェルのコーンを得ている。だが、A農場では6/10パウンドの窒素で1ブッシェルのコーンを収穫できている。つまり、165ブッシェルのコーンを得るのに80ユニットの窒素、約半分の窒素施用でほとんど同じ収量を上げることができている。これが、インプット節約の一つの要因である。もう一つは燃料代である。トラクターは作業機によるが、24ガロンのディーゼルを1時間で使用する。24×4で96ドルを1時間で使うが、耕起しないためそれが無い。

三つ目は、耕起しないため少ない馬力のトラクターで済んでいる。それによって節約できているという。

一方増加するコストもある。それがカバークロップの種子代で、60ドル/エーカーくらいである。しかし肥料をほぼ半分にしてるので、窒素を1ポンド1ドルとして90ドルの節約ができていて、カバークロップが60ドルだと、肥料代として考えると30ドル安くなっている。

さらにカバークロップは単に窒素だけの効果ではなく土壌の健康に対してさまざまな効果がある。透水性、保水性などである。2012年は全米でひどい干ばつだった。コーンは乾燥に耐えるために「パイナップリング」していたが、A農場ではそれがみられなかったという。自分達のやり方が目に見える形で効果を感じた。だが、こうした違いを見ても周りの農家はまったく自分達の所に様子を見にこなかったという。



こうした土壌が健康になることの効果がベースにあり、それにプラスして30ドルの費用節減効果がある、ということである。短期的な経済性だけではなく、中長期的にみた土壌が健康になることの効果。リジェネレイティブ農業は、販売面での付加価値というよりも、こうした生産場面での効果があるからこそその本質だといえよう。

だが、こうしたやり方をしている農家は少数派である。なぜ周りの人はやらないのか。次回にそのあたりを紹介しよう。

ほのぼのの広場

プリティ ウーマン



「フレミス活動は発見や 学びがあり、楽しいです！」

北見地区・大正
ちか
萩原 知香さん(38歳)

今回はフレッシュミズの萩原副会長に登場いただきました。

◆出身、結婚に至るまで

生まれも育ちも北見市です。専門学校を卒業後、動物看護師として働いていました。

夫とは共通の友人の紹介で知り合い、人柄に惹かれお付き合いする事に。約2年の交際を経て結婚。しばらくは自分の仕事を続けていましたが妊娠を機に退職。男の子2人を出産後、徐々に農作業を始めるようになりました。

今では夫と中1と小5の元気で優しい息子達と猫3匹で楽しく過ごしています。

◆ご自身の性格は？

とても人見知りなので、人と話すことがあまり得意ではありません。特に大人数になるとなかなか喋れなくなってしまうので、大人しそうに見えるかもしれませんが、慣れるとよく喋ります。コミュニケーション能力の高い人に憧れます。

◆趣味は？

愛猫を可愛がる事です。猫3匹の内2匹は今年の夏に乳飲み子の状態で保護した子猫。繁忙期の中での世話はとても大変でしたが、可愛さと元気に成長してくれてる姿が全てを吹き飛ばしてくれました。可愛くてたまりません。癒しです。

◆組織活動の魅力は？

フレミス活動を通して色々な地域の方と出会い、交流出来る事は大きな魅力だと思います。

同じ農家の奥さん同士、共感する事が多いので話しやすいですし、仕事、家事、育児の話をしているうちに発見や学びがあり、刺激を受けるので楽しいです。



きたみらい技能実習生



チャン ティ ハイ
ニヨンさん(24歳)
出身地：ベトナム(ドンナイ省)

Q趣味はなんですか？

趣味は本を読むこととジョギングです。

Q好きな日本語はなんですか？

好きな日本語は「諦めちゃだめだ」です。

Q日本の好きな食べ物はなんですか？

おすしが好きです。

Q北見に来て大変だったことはなんですか？

北見に来て大変だと思ったことはまだ何もありません。

Q日本でやってみたいことはありますか？

野球をやりたいです。

Q色々な実習をしてみてどうでしたか？

色々な実習をしてみて面白かったです。

★役立つベトナム語講座

外国人に自己紹介するときの定番フレーズ「私は日本人です」はベトナム語で「トイ ラー グオイ ニャツ (バーン)」と言います。「グオイ」が「人」「ニャツ」「バーン」が「日本」を意味していますが、バーンの部分は省略されることもあるようです。同様に「ベトナム」は「ヴィエツ ナム」、「ベトナム人」は「グオイ ヴィエツ」となります。

INFORMATION

合併20周年を祝い、一層の発展願う

当JAは11月10日、北見市内のホテル黒部で合併20周年記念式典を開催し、役員や関係者など174人が参加しました。

大坪広則組合長は式辞で「現在農業を取り巻く情勢は不透明な状況だが、JAの役割を自覚し、組合員とのつながりを強化してより一層の躍進を目指す」と強調しました。

続いて表彰式が行われ、これまでのJA運営に尽力した歴代役員20人が表彰された。



▲式辞を述べる大坪組合長



▲大坪組合長(右)から感謝状を受取る坂下一夫さん(左)

に感謝状などを贈呈しました。表彰者を代表して元代表理事専務の坂下一夫さんは「地域農業の振興とJA事業発展を目指し勇気を持って組合員の結集に挑戦し、多くの出会いがあったことは大きな財産である」と振り返りました。

この後、20周年記念事業の一環として当JA管内1市2町の小中学校に対する給食食材の寄贈式を行い、



▲表彰を受けた歴代役員

玉ねぎや馬鈴しょ、コロッケやプリンなどを贈りました。式典終了後には祝賀会が行われ、参加した関係者は20周年の節目を祝いました。また、余興として北見地



▲余興でコンサートを披露する遠藤夫妻と盛り上げる参加者

区大正の遠藤正人さん夫妻がミニコンサートを行い、JA常勤役員や三組役員が盛り上げる中、きたみらい版にアレンジした「幸せなら手をたたこう」など数曲を披露しました。

60周年を記念し、式典を開催

訓子府町玉葱振興会

当JA訓子府地区の訓子府町玉葱振興会は11月20日、設立60周年の記念式典と祝賀会を北見市内ホテルで開催し、関係者など118人が参加しました。

記念式典では式辞として、同振興会の雅楽川英行会長が「今日に至るまで生産過剰や品質低下により廃耕や廃棄を余儀なくされたこともあったが、それを乗り越えて一大産地となった。現在も天候不順による災害が頻発しているが、全会員が一丸となり対策を立てていくことが必要である」と強調しました。

その後、組織功労として3人の歴代会長、特別功労として5人の歴代



▲雅楽川会長(右)から感謝状を受け取る小野さん(左)



▲余興を披露する玉葱青年部

事務局に感謝状と記念品を贈りました。同振興会の雅楽川会長から第12代会長の小野洋一さん、第13代会長の飯田裕之さん、第14代会長の今野雅祐さんに感謝状などが手渡されました。

また、祝賀会では参加した関係者らでこれまでの喜びや苦労話に花を咲かせた他、玉葱青年部からの余興ではより一層の盛り上がりを見せました。

おいしく食べて美しく

栄養士 ●吉田理江

しっかりと食べて冬の健康な体づくり

正月太りで体重が戻らないという悩みを抱える方も少なくありません。焦って食事を抜いてしまうと、基礎代謝が低下して痩せにくくなります。体調不良を招く恐れがあるため、食事を抜くのは危険です。今回は、「食べながら健康な体づくりに役立つ栄養素を二つお伝えします。」

■カリウム

体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムは、むくみ解消効果が期待できます。おせち料理など、塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えたりは、お薦めの栄養素です。かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干し大根、アボカド、ホウレンソウなどに多く含まれているカリウムは、水に溶け出しやすい性質があるため、野菜からカリウムを取る場合は、生野菜、



汁物などにして汁ごと取るのがお勧めです。おせち料理を食べた後のデザートにミカンを食べたり、サラダにアボカドをのせて食べるのも良いでしょう。

■炭水化物

体や脳を動かすエネルギー源となる炭水化物は、健康な体づくりに必要な栄養素です。米、パン、麺類などの炭水化物は太るとイメージがあるかもしれませんが、炭水化物は、糖質+食物繊維の総称です。炭水化物を抜くと食物繊維の摂取量が減り、便秘を招いてしまう恐れがあります。便秘は、直接的には体重増加につながりませんが、便秘で老廃物が腸内にたまり、有害物質が発生しドロドロの血液が体内を巡ります。質の悪い血液には脂肪が蓄積されやすくなるため、3食で炭水化物を取りましょう。そして、便秘になると吹き出物ができやすくなります。美しい肌を保つためにも炭水化物は必要な栄養素です。忙しいときは、レトルトのご飯を活用すると良いですよ。

栄養素はチームで働きます。野菜、米だけを食えるのは控えましょう。肉、魚などのタンパク質、油などの脂質も取り、健康な体づくりをしたいですね。

INFORMATION

令和4年度JAグループオホーツク みんなのよい食プロジェクト

スキムミルクを使った!レシピ紹介⑦

スキムミルクでつくる! ヒヤアツ生春巻き

アレンジ: 料理研究家・栄養士 熊谷しのぶ(Pop Spoon 代表)

オホーツク発つづいても食べやすくしてキャンペーンで行ったレシピコンテストの優勝作品です。アボカドにスキムミルクを加えチーズを包んで揚げた「アツ生春巻き」とスキムミルクを加えた特製マヨネーズをかけた「ヒヤ生春巻き」をご紹介します。「アツ生春巻き」はとろ〜りチーズが伸びて美味しいアレンジをしています。ぜひ、あつあつのうちに召し上がってくださいね♪

材料・分量

アツ生春巻き【2人分(6個)】

- アボカド 大きめ1個
- スキムミルク 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- 塩コショウ 適量
- お好みチーズ 1/2本
- マヨネーズ(パン粉・揚げ油) 両適量
- レモン汁(切り) お好みで
- 生春巻きの皮 3枚

ヒヤ生春巻き【2人分(4本)】

- ★ スイートチリソース・マヨネーズ 各大さじ1
- スキムミルク 各小さじ1
- かつおいしやじょういし 150g
- スキムミルク 各大さじ1
- 塩コショウ 適量
- スモークサーモン 60〜60g
- クリームチーズ 30g
- かいわれ 10g
- あパプリカ 10g
- 生春巻きの皮 4枚



スキムミルクでつくる! ヒヤアツ生春巻き

オホーツク発つづいても食べやすくしてキャンペーンで行ったレシピコンテストの優勝作品です。アボカドにスキムミルクを加えチーズを包んで揚げた「アツ生春巻き」とスキムミルクを加えた特製マヨネーズをかけた「ヒヤ生春巻き」をご紹介します。「アツ生春巻き」はとろ〜りチーズが伸びて美味しいアレンジをしています。ぜひ、あつあつのうちに召し上がってくださいね♪

ヒヤ生春巻きの作り方

下準備

いもを茹で、薄切りに、マッシュナーなどで潰す。おろしを加えて混ぜる。塩コショウもして冷蔵庫で冷やす。

1. 生春巻きの皮を水に濡れ、その上にかいわれ、あパプリカ、スモークサーモン、下準備したおろしを加えて冷やしたマッシュポテトの上にクリームチーズをのせて巻く。4本同じように。
2. ★のソースの材料を混ぜて、1.にかけていただきます。

アツ生春巻きの作り方

下準備

アボカドを半分に分けて、種を外し、半分はボールに入れて、半分はサイコロ状にカットする。

1. ボールに入れたアボカドをつぶし、スキムミルク、マヨネーズ、塩コショウを入れて混ぜる。
2. 下準備で用意したサイコロの上にカットしたアボカドを加え、さけるチーズをのせて2cmほどの長さにもぎりながら入れ、全体を混ぜる。
3. 生春巻きの皮を水に濡し、半分に切る。半月型の皮に、2.で混ぜ合わせた具をスプーンで入れて巻く。
4. 3.にマヨネーズを表面にまとい、パン粉をつけて中温で色が付くまで揚げる。



キーワードは もしもあれがなかったら…

～家族の理解と代替がなかったら～



高所から転落 両足骨折の重傷

牧草飼料の取り出し中 三メートル下に転落 家族労働で乳牛七〇頭、飼料細七ヘクターを経営する男性(40代)がサイレージを取り出す作業中、地下式サイロに落下して腰骨(腸骨)と左大腿骨を複雑骨折する重傷を負いました。事故当時、現場周囲は霜が降りて長靴の底にも付着し滑りやすくなっていたことに加え、いつもはサイロ横に設置してあるホイスト(チェーン巻き上げスイッチ)がサイロ上部に移動するなどしてしまいました。男性は入院とリハビリで通常の生活に戻るまで四か月を要したとのことでした。

| | |
|-------|--|
| 事故の内容 | サイレージ取り出し中、地下式サイロに転落 |
| 事故の原因 | サイロ周囲が霜で滑りやすく、長靴の底にも付着。チェーン巻き上げ機がサイロ上部に移動。 |
| けがの状況 | 腰骨・左大腿骨の複雑骨折 |

事故の教訓と改善策

- ① 作業内容のリスト化やタイムテーブルの共有など、日ごろから家族が作業代替しやすい環境を整備しておく
- ② 作業場の滑り止めや柵の設置、道具類の整理整頓を徹底する

毎日の作業が必須の畜産業 代替要員の確保待たなし 搾乳や給餌など、酪農は毎日の作業が必ず発生します。男性はけがで作業できなくなり、一通り理解して、農業者学校二年生だった長男が代替要員になってくれたおかげで円滑に引き継げた」と言います。また、「前年にフリーストール牛舎とミルクングパラーを整備していたことが不幸中の幸い」とした上で、「もしも息子による代替がなかったら、ヘルパー雇用の必要から四百四十万円の出費につながり廃業していた可能性もあった」と振り返ります。



落下事故の予防と対策

- 危険を伴う高所作業時はヘルメットを着用し、2人以上で行う
- 負傷時は安易に自己判断せず医療機関を受診
- トラックの荷台などの上がる際は滑りにくい靴やヘルメットを着用
- 雨や油で一時的に濡れた箇所はウエス(布切れ)等でふき取る
- はしごは床の設置部分、壁の立てかけ部分などがすべらないよう固定

落下事故が多発しています

フォークリフトで育苗箱を二階に収納しようとして… 稲作農家の男性(60代)が一人でフォークリフトを使い、育苗箱を作業場の吹き抜け二階部分まで荷を持ち上げました。その後、二階に移動して育苗箱を引き上げようとしたところ、リフトで持ち上げた高さで足が滑り、しゃがみ込んで取ろうとしてバランスを崩し一階に転落しました。数分後に事業主が現場を訪れると、本人はフォークリフトの後ろに寄りかかり「立ち眩みがしただけで大丈夫」と言うものの、様子がおかしかったためすぐに救急車を手配。その間に男性は意識を失い、搬送中に嘔吐。脳挫傷、脳出血により意識不明の重体となりました。

雨で濡れたトラックの荷台から…

雨で濡れたトラックの荷台から… てん菜の苗ポットが入ったコンテナをダンプロックの荷台に積み込んでいた男性(70代)が雨で濡れた荷台で足を滑らせて、砂利を敷いた地面に転落。その日は痛みを我慢したものの、翌日病院で診察を受けたところ、肋骨を三本骨折、肺にも穴が開いていたため肺気胸の手術を受けました。

はしごで降りようとして…

はしごで降りようとして… 畜産農家の女性(70代)が牛舎の二階からはしごを使って降りようとした際、はしごの床の接地面が滑り、臀部と左足を強打して打撲傷を負いました。

脚立使用時の注意点

- 開き止め金具や開脚防止チェーンを掛ける
- 作業時は手と膝で体を支え、天板とその下段の踏さんには足をかけない
- 降りるときは両手で体を支え、体重は残したほうの足にかける



JAグループ 提供: 「事故事例・事故防止14のキーワード」(農作業安全総合推進協議会)「こうして起こった農作業事故」「農作業死傷事故の発生状況」(農林水産省)「農作業安全指導マニュアル」「農作業安全リスクカルテ」(日本農業機械化協会)

INFORMATION

第10回 理事会報告

11月22日、午後1時30分より第10回定例理事会が開催され、報告事項13件、決議事項7件が協議され、原案通り承認されました。

- 【報告事項】**
- ①信用事業取引における対応状況等について
 - ②コンプライアンス事故報告について
 - ③組合員状況報告について
 - ④財務状況報告について
 - ⑤第3四半期決算見込について
 - ⑥人事の発令について
 - ⑦R5年産麦類の生産実績について
 - ⑧R5年玉ねぎ・馬鈴しょの選果販売状況について
 - ⑨R5年玉ねぎ・馬鈴しょの概算金について
 - ⑩生乳生産状況及び個体取引価格状況について
 - ⑪第5回オホーツク酪農畜産対策委員会について
 - ⑫JAきたみらい農機自動車展示会実績報告について
 - ⑬令和4年産以降でん粉馬鈴しょ精算方法変更について
- 【決議事項】**
- ①固定資産の処分について
 - ②令和5年7月11日～8月27日降雹・集中豪雨に係る災害対策(案)について
 - ③農協検査に係る改善対応状況等報告書の提出について
 - ④年末手当の支給について
 - ⑤令和6年度農業事業推進方法について
 - ⑥購買事業における飼料高騰に係る期中還元の実施について
 - ⑦令和5年度1億円を超える信用の供与等の設定について

退職のお知らせ

令和5年10月31日付で職員が退職しましたのでお知らせ致します。
在職中は、組合員皆様をはじめ、地域皆様のご厚情をいただき誠にありがとうございました。



もり や よい
森 弥 生
(営農振興部担い手グループ)
H30.04 入組
H30.04 営農振興部担い手グループ
■在職期間 5年7か月

JAバンク いいこと、たくさん。
通帳レス口座が便利だぞう。

POINT 1

紛失・盗難のリスクが無い
お出かけ前に通帳を探すこともなく
万が一の時も安心

POINT 2

資源節約でエコ
紙資源などを節約できて
環境にやさしくエコ

POINT 3

10年間分閲覧可能
入出金明細PDFが
最大10年間分閲覧可能



JAバンクアプリから切り替えできるぞう。

JAバンクアプリ GOOD DESIGN

アプリをダウンロードして簡単にいつでもどこでも
口座残高のチェックや明細の閲覧ができるサービスです。
※入金履歴 / 入金金額 / 入金日 / 入金元 / 入金先 / 入金種別 / 入金金額 / 入金日 / 入金元 / 入金先 / 入金種別 / 入金金額 / 入金日 / 入金元 / 入金先 / 入金種別

JAネットバンク

インターネットにアクセスするだけで、
振込や税金・公共料金払込などさまざまな
取引ができるサービスです。
※振込 / 振込金額 / 振込日 / 振込元 / 振込先 / 振込種別 / 振込金額 / 振込日 / 振込元 / 振込先 / 振込種別

お得な！車検割引き！

期間：令和6年1月31日までのご予約で！

①車検利用特典

JA車検を利用頂いた方に、
もれなく燃料給油券を進呈

当JA給油所で使える **1,000円分進呈**

イメージ
きたみらい給油所
燃料給油券 **1,000円分**

②早期予約割引

入庫予定日の2ヶ月以上前にご予約を頂くと

車検料金 **1,000円割引(税込)**

③JA共済セット割引

当JAの自賠責共済と自動車共済をセット加入されてるお車は

車検料金 **2,000円割引(税込)**

④新規利用割引

JA車検を初めて利用(新規入庫)されるお車は

車検料金 **3,000円割引(税込)**

⑤JA購入割引

当JAから車を購入後の第1回目の車検を利用されると

車検料金 **3,000円割引(税込)**

⑥営農用軽トラ割引(正組合員限定)

当JAの組合員様の軽トラック・軽バン(40kg)の車検を

車検料金 **5,000円割引(税込)**



●キャンペーン対象は、軽自動車から大型車両(大型特殊含む)の車検受検車が対象となります。
●二輪自動車(オートバイ)および大型特殊車両については「①車検利用特典のみ対象(②～⑥は対象外)」とさせていただきますので予めご了承願います。
●詳細については、整備工場スタッフにお尋ね下さい。

お問い合わせは・・・ 農機自動車グループ



JAきたみらい 車輛整備工場

車検 修理 自動車販売 板金 農耕車両 JA自賠責

〒099-1436 常呂郡訓子府町大町158番地 Te10157-47-4820 Fax 0157-47-3411

あなたの愛車を大切に、安心して永くお乗りいただくために！

総合事業② 一般介護予防事業について

介護予防のために利用できる制度は、国が行う介護保険サービスの他に、市町村が行う「介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)」があります。

総合事業は、前回紹介した「介護予防・生活支援サービス事業」に加えて、より幅広い人を対象にした「一般介護予防事業」からなり、地域の実情やニーズに合わせた様々なサービスが提供されています。

一般介護予防事業

介護が必要な程度に関わらず、すべての高齢者がいきいきと生活できるように、高齢者本人への働きかけや環境整備、地域づくりなどの幅広い取り組みを行います。

対象：地域の65歳以上の高齢者と、その支援のための活動に関わる人
活動内容の一例

地域サロンやサークル活動など、通いの場の運営



サポーター養成講習や訪問ボランティアの派遣など、住民への啓発活動



介護予防教室、体操教室などの介護予防に関する講座の開催



介護予防についてのパンフレットやチラシなどの作成、配布



その他にも、閉じこもりがちな高齢者の自宅を訪問して必要なサービスに繋げたり、地域の集まりにリハビリテーション専門職を派遣したりと、地域の実情に合わせて多様な取り組みが行われています。

※お住まいの市町村によって提供しているサービスの内容が異なります。興味のある方はJAや行政の担当窓口、お近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。

お問い合わせ：担い手グループ TEL:24-2145 (榎本・辻本)

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。

A



B

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、4、7、9、12」でした。正解者18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

- ・合田まゆみさま (上常呂) ・武藤謙太郎さま (訓子府)
- ・斉藤美恵子さま (相内) ・笠野智恵子さま (訓子府)
- ・大武 六花さま (相内) ・木島 幸子さま (訓子府)

以上の方々には、JAきたみらいの「玉ねぎボン酢」と「麦まるごとうどん」2袋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「玉ねぎせんべい」と「白花美人」をプレゼント致します。

毎週ダンスとピアノを頑張っています。風邪をひかないように何でも食べて元気ですごします。

(訓子府地区 森岡 凜さん)

色々頑張っていてすごいですね！寒い日が続きますが、ダンスで体を動かし、バランスよく色々食べて、元気に冬を乗り越えましょう！

ハウスモガけ終わり、庭のコキアにもサヨナラして、キャベツ、白菜も室に納まり冬支度できました。来年はあんな暑さはがんばんして下さい。

(上常呂地区 合田 まゆみさん)

今年も農作業など1年間お疲れさまでした。今年は本当に暑かったですね…。これから冬本番ですが、あまり寒くならないでほしいですね。

VOICE 読者の声

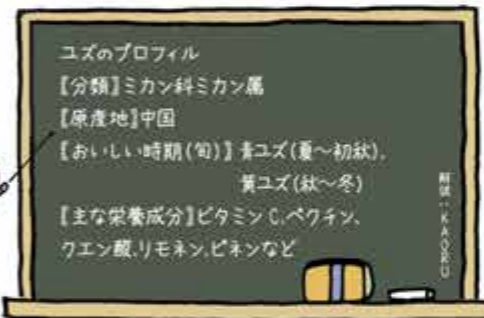
おひさまサラダをホームページで閲覧できます！

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。



フルーツパラダイス

イラスト：小林祐美子



ユズのプロフィール
 【分類】ミカン科ミカン属
 【原産地】中国
 【おいしい時期(旬)】青ユズ(夏～初秋)、黄ユズ(秋～冬)
 【主な栄養成分】ビタミンC、ペクチン、クエン酸、リモネン、ピネンなど

ユズ

～日本料理の名脇役～

ユズのいろいろ

本ユズ

徳島県那賀郡木頭村(現・那賀町)で選ばれる果汁も多く皮が厚い

山根系

徳島県阿南市の山根氏によって選ばれる早期結実品種

多田錦

種なしでとげも少なく扱いやすい品種

花柚(はなゆ)

ユズの近縁種「花柚子」「オユズ」「常柚(とこゆ)」よりも皮は薄めで、本ユズに比べて香りが穏やかな花もお吸い物や料理の香り付けなどに利用される

鬼柚子(おに柚子)

プランターの仲間のごつごつとした皮が特徴のジャムや砂糖漬けなどに利用される

柚相(ゆそう)

ユズの近縁種で「柚香」とも酸味が強く香り良く、ポン酢などに利用される

選び方



NG

しなびている、黒ずみや傷がある、へたの切り口が茶色く乾燥している

保存方法

冷蔵保存

乾燥しないようポリ袋などに入れるかラップに包み、冷蔵庫の野菜室へ
気温が低い時期は冷暗所でもOK
冷暗所で1週間、冷蔵では1、2週間程度保存できる

冷凍保存

皮を剥き、おろし、おろしとラップに包んで保存。凍ったまま細かく刻んで利用
白い部分はある程度おろすと香りが良いよ！

長期保存

薄く切って細かくカットして天日干し、乾燥したら密閉容器に入れ保存。粉末状にしておくと便利だよ！
浅漬け、お吸い物、ゆずこしょうなどに利用

果肉

ラップに包み保存袋に入れて保存の自然解凍して使って利用

ユズのチカラ

ビタミンC

皮に豊富。風邪予防、美肌効果、疲労回復に

クエン酸

疲労回復や食欲増進に。カルシウムの吸収を助ける働きも

ペクチン

食物繊維の一種。便秘改善や生活習慣病予防に

リモネン、ピネン

皮に含まれる香り成分。精神をリフレッシュさせる効果に期待

食べ方・楽しみ方

日本料理ではおなじみの調味食材。熱を加えても香りが消えないのが魅力

細く刻んで漬け物、雑煮、あえ物などに



風味付け

刺身や焼き魚、煮物に

ゆずこしょうなどの調味料やゆず茶、ジュース、シャーベット、ゼリーにも



海外でも人気

日本産は海外産に比べて香り高く高評価のフランス料理やスイーツにも使われている





レンコンと豚バラ肉のオイスターソース炒め



◆ 材料 (4人分) ◆

| | |
|---------------|--------------|
| 豚バラ肉スライス…200g | 合わせだれ |
| レンコン ……8枚 | 水 ……100ml |
| タマネギ ……1個 | ガラスープ…小さじ1/2 |
| ニンジン ……1/2本 | 料理酒 ……大さじ2 |
| サラダ油 ……大さじ2 | 砂糖 ……大さじ1 |
| ニンニク、ショウガ | しょうゆ…小さじ2 |
| みじん切り…各小さじ1/2 | オイスターソース |
| ごま油 ……小さじ1 | …大さじ1と1/2 |
| 水溶性片栗粉 …大さじ3 | |

◆ 作り方 ◆

- ① 豚バラ肉スライスは3等分に切る。レンコンは下ゆでし、5mmの厚さ8枚に切る。タマネギは半分に切り1cm厚にカットし、ニンジンは短冊切りにしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の豚バラ肉スライスをしっかりと炒め取り出す。
- ③ 同じフライパンにニンニク、ショウガ、レンコン、タマネギ、ニンジンを入れ中火で4～5分ほど炒め、②を戻し、合わせだれの材料を入れ、強火にしてさらに3、4分炒める。
- ④ 水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油を鍋肌から回し出来上がり。

鶏モモ肉と柿、ロメインレタスのサラダ



◆ 材料 (4人分) ◆

| | |
|----------------|---------------|
| 鶏モモ肉 ……200g | ドレッシング |
| 柿 ……1個 | レモン汁 ……大さじ3 |
| ロメインレタス ……1/2わ | オリーブ油 |
| レモンスライス ……4枚 | (エクストラ |
| クルミ ……20g | パーズン)…大さじ3 |
| パルメザンチーズ ……適宜 | マヨネーズ ……大さじ3 |
| オリーブ油 ……大さじ1 | ブラックペッパー ……少々 |
| 料理酒 ……大さじ1 | |
| 塩 ……小さじ1/2 | |

◆ 作り方 ◆

- ① 鶏モモ肉を一口大に切り、料理酒、塩をみ込んでおく。ロメインレタスは5cmほどに切り、水洗いしてざるにあげておく。柿は8等分に皮をむく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①の鶏モモ肉を焼き上げる。
- ③ 皿にロメインレタス、グリルした鶏モモ肉、柿、レモンスライスを盛り付け、②のフライパンに残った肉汁を回しかける。
- ④ ドレッシングの材料を合わせて、サラダにかけ、クルミ、パルメザンチーズをかけ出来上がり。

※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

- ・この時期になると日の出が遅く、毎朝外は薄暗くて気温が低いですね。外が大好きな愛犬も、短毛のため寒くて散歩を嫌がるようになってしまいました。温かい服を着させても冬の外は苦手なようです。雪が降りこれからますます寒くなると思うと…。
- ・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す！年末に向けお忙しい日々をお過ごしかと思いますが、体調管理に気をつけて、みなさま良いお年をお迎えください！ (長野 えれな)

JAきたみらい概要

(令和5年11月15日現在)

- ・組合員数(正) 1,601人
- ・組合員数(准) 5,669人
- ・組合員戸数(正) 873戸
- ・貯金 115,678百万円
- ・貸出金 19,825百万円
- ・出資金 4,928百万円