



 **JA新得町**
<https://www.ja-shintoku.or.jp>

Vol.282
2021
5月号



女性部・フレッシュよつ葉会



春季交流会が行われる

JA新得町女性部は、4月13日に保健福祉センターなどにて春季交流会を行いました。今回は自宅でも行えるストレッチという内容で木下氏を講師に部員5名が参加しました。木下氏より痛みを感じるところや、気になる体の部位など会員に聞き取りをしながら、ほぐし方やケアの仕方など丁寧に教えていただきました。さらに場所を移し、ご厚意により無料でリフレッシュルームを開放していただき、各自筋力トレーニングなどに励んでいました。

地区別懇談会



4月16日、地域別懇談会を畜産部2階集会所にて午前・午後に会場を分けて開催いたしました。案件としては、令和2年度事業報告・収支決算について、令和2年度余剰金処分案について、第91回総会提出議案についてなど、通常総会に関わるものを中心とし、9件の案件で行われました。出席者数は38名と多数の組合員の皆様にご出席いただき、様々な意見を頂戴いたしましたことに深く感謝申し上げます。

新入職員



小川 麻翔

生年月日 平成13年8月31日
出身地 帯広市
最終出身校 北海道農業協同組合学校
血液型 B型
趣味・特技 サッカー
農協を志望した理由 祖父母が農家を営んでいて、小さい頃から農業が身近にあり、農協の仕事に興味を持ったから。
抱負 早く仕事に慣れて精一杯頑張ります。よろしくお願い致します。

青空教室



5月11日、新得町畑作振興会は屈地区の（株）とかち耕産で今年2回目の青空教室を実施いたしました。当日は晴天にも恵まれ、生産者をはじめ、関係機関など総勢18名で実施しました。普及所・農協職員より作物別に生育状況や追肥や防除のタイミングなどについて説明がありました。また、十勝農協連の前塚調査役より、組合総合支援システム「TAFシステム」の12の機能についての運用や利用時期などの確認や説明が行われました。

職員紹介

経 済 部

車両整備工場



後列左より

検査整備係 平野 孝宏
検査整備係主任 須甲 英樹
管理車両係 鈴木真寿美
検査整備係長 児玉 年久
検査整備係長 横倉秀守之

前列左より

検査整備係 松浦 稔光
管理車両係主任 吉岡 亮
車両整備工場長 佐藤 孝志
管理車両係 中山美那子

生産資材課



後列左より

生産資材係 佐藤 美香
生産資材係 小川 幸恵
生産資材係 武藤 理香
経 済 部 長 西川 仁

前列左より

生産資材係主任 武田 拓海
生産資材係 小川 麻翔
生産資材係 蔵前 暁良

新得スタンド



左より

給油係長 真嶋 達也
給油係 石川 輝子
給油係 羽場 寿則
給油係 矢野 晃

屈足スタンド



左より

給油係 鈴木 純子
給油係長 安藤 泰司

営 農 部

農 産 課



後列左より

農 産 係 鳥井 洋助
農 産 係 松野 綾子

前列左より

農 産 課 長 齋藤 恵介
農 産 係 長 横野 弘夢

受渡倉庫係



後列左より

営農サポート 佐藤 孝也
受渡倉庫係 石井 博巳

前列左より

受渡倉庫係長 齊藤 尚也
受渡倉庫係 藤田 菜月

経 営 課



左より

農政企画係 金田 智哉
経 営 課 長 北村 一哉
経営支援係主任 大谷 賢司

西十勝農業センター（出向）



左より

西十勝農業センター 鎌田 貴之
西十勝農業センター主任 児玉 勝章

ホクレン西部原料所



ホクレン西部原料所 茂手木省兵

畜産部

畜産課



後列左より

畜産係調査役 松浦 誠
畜産係 澤田 基
畜産係 堀籠 実咲

前列左より

畜産係長 土屋 慎吾
畜産課長 植田 基晴
畜産係主任 坂本 蓮

畜産販売課



後列左より

畜産販売課長 北西 孝
畜産販売係 岡野 晴喜

前列左より

畜産販売係 須甲 彩花
畜産販売係 逢坂 佳祐

酪農課



後列左より

生乳係長 瀬野 孝道
酪農係長 片桐慎太郎
酪農係 牧村 義晃

前列左より

生乳係 三上あきな
畜産部長兼酪農課長 窪田 貴友
酪農係 前田穂乃花

(株)新得営農サポート (出向)



課長 五十嵐郷史

(株)シントクアユミルク (出向)



牧場長 高岡 雄

総務部

管理課・内部監査室



後列左より

経理係 寺島 環
経理係 瀧口 佳代
内部監査室長 渡部 昭彦
管理係長 松浦 妙子
経理係主任 佐藤 大介

前列左より

管理課長 吉田 壮介
総務部長 中澤 秀明
管理係 門別 風伽
経理係 草野 舞子

貯金共済課



後列左より

融資係 尾崎 美里
貯金係 佐藤さつき
貯金係 満越ありさ
貯金係 月井 由佳
貯金係 蜂谷さおり
共済係 横野 早紀

前列左より

共済係 新津富美子
融資係長 菊地 祥
貯金共済課長 佐々木直彦
共済係長 加藤 睦夫
融資係 望木 雅洋

融資審査室

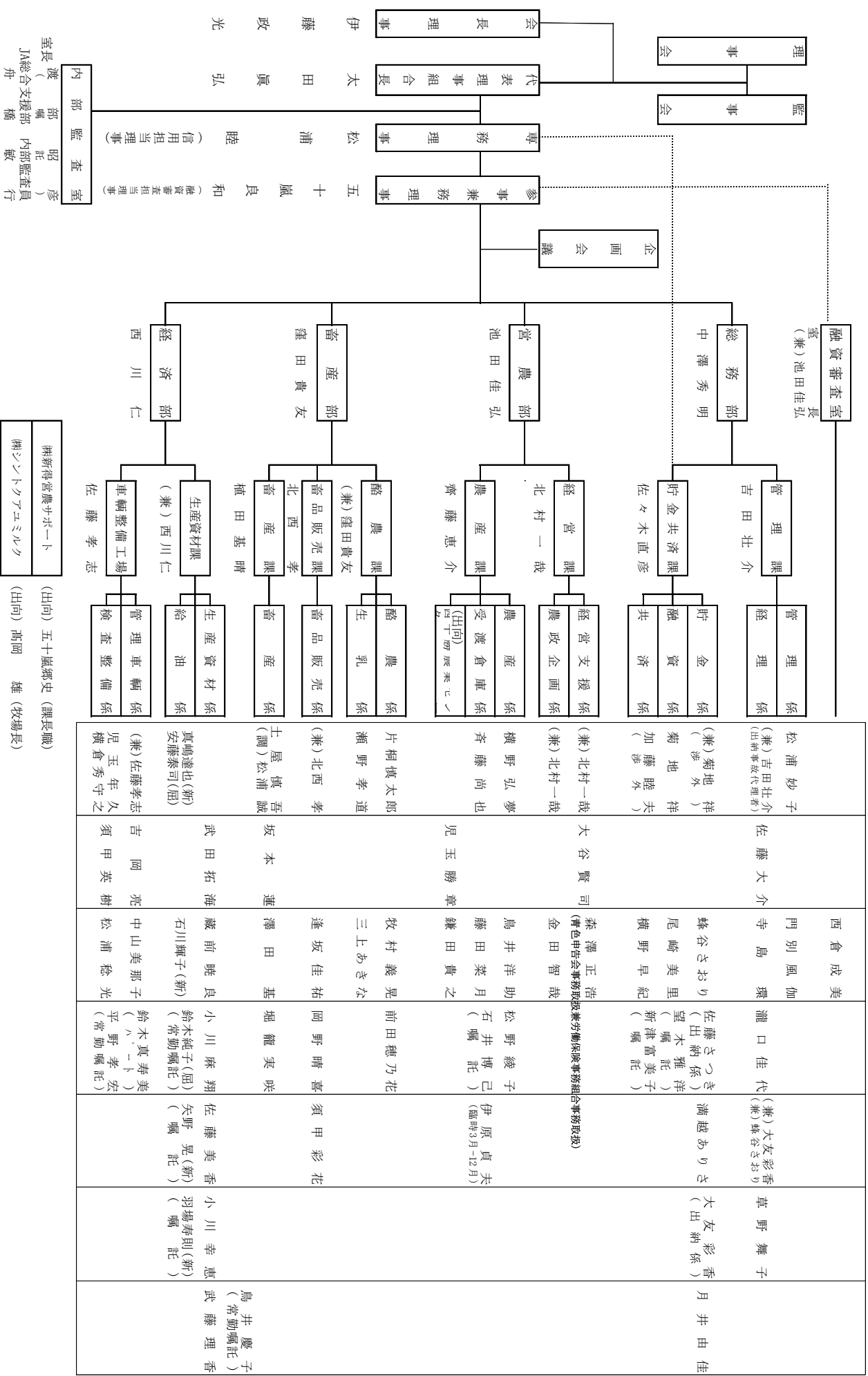


融資審査室

左より

営農部長兼融資審査室長 池田 佳弘
融資審査室係 西倉 成美

係		主任	係		課長	部長
---	--	----	---	--	----	----



理事会の動き



第2回 令和3年4月23日開催

報告事項

- 第1 出資加入申込者について
(1) 加入申込者
- 第2 3月末畜産物取扱実績について
- 第3 畜産振興公社の3月末預託状況について
- 第4 その他

協議事項

- 第1号 出資譲渡(受)申込者について
- 第2号 第91回(通常)総会の招集と総会運営について
- 第3号 農業経営と農協事業を語る地域懇談会意見集約について
- 第4号 令和3年度信用供与限度額等の設定について
- 第5号 J Aバンクへの更新系APIの追加に伴う「Fintech企業等の連携及び協働にかかる方針」の改正について
- 第6号 令和3年度コンプライアンスプログラムの制定について
- 第7号 令和3年度農業機械施行料標準表の設定について
- 第8号 持続可能な畑作・青果政策の確立に関する組織討議について
- 第9号 固定資産の取得について
- 第10号 その他

第1回 令和3年3月31日開催

報告事項

- 第1 出資加入・脱退申込者について
- 第2 職員の人事異動について
- 第3 余裕金運用状況報告について
- 第4 令和2年度内部監査活動報告並びに内部監査報告について
- 第5 令和2年度経営定期点検実施報告について
- 第6 令和2年度西十勝農業センター決算報告について
- 第7 令和2年産規格外小麦共同計算の精算について
- 第8 令和2年産てん菜共同計算の精算について
- 第9 令和2年産規格外大豆共同計算の精算について
- 第10 2月末畜産物取扱実績について
- 第11 (株)シントクアユミルク決算報告について
- 第12 その他

協議事項

- 第1号 令和2年度第4・四半期(決算)自己監査について
- 第2号 役員報酬額の報酬審議委員会よりの答申について
- 第3号 令和2年度決算並びに剰余金の処分案について
- 第4号 令和3年度事業計画について
- 第5号 第91回通常総会提出議案について
- 第6号 第91回通常総会の書面議決書について
- 第7号 地域懇談会の開催について
- 第8号 令和2年度資産自己査定結果について
- 第9号 定款の変更について
- 第10号 共済規程の変更について
- 第11号 J Aバンク基本方針等の変更について
- 第12号 リスク評価書及び総括表の改正について
- 第13号 令和3年度余裕金の運用方針及び運用計画について
- 第14号 令和3年度経営定期点検実施計画について
- 第15号 資金貸付に係る利益相反取引について
- 第16号 令和3年度戸別経営相談対象組合員の指定について
- 第17号 有害鳥獣対策に係る助成金の支出について
- 第18号 その他

R3年度 農業機械施行料金標準表

	機 械 名	区 分	施行料	適 要	貸付料
トラクター	60ps未満	アワメーター	1,800	燃料及びオペレーターを除く	
	80ps未満	〃	2,200	〃	
	100ps未満	〃	2,600	〃	
	100ps以上	〃	3,000	〃	
耕起	プラウ（草地）	10a当たり	1,500		12,000
	プラウ（再墾）	〃	1,000		9,600
碎土・整地	デスクハロー（1回）	〃	750		7,200
	デスクハロー（2回）	〃	1,150		
	デスクハロー（3回）	〃	1,550		
	ロータリーハロー	〃	1,400		12,000
	パワーハロー	〃	1,400		
	サブソイラー	アワメーター	3,600		
堆肥散布	ブロードキャスター	10a当たり	500	10a当たり 60kg 散布として	6,000
	ライムソワー	〃	500	10a当たり 300kg 散布として	3,600
	マニアスプレッダー	〃	1,400	10a当たり 4 t 散布として	9,600
	パワーショベル	〃	400		
	尿散布機	〃	4,800		9,600
播種・定植	総合播種機	10a当たり	1,000		9,600
	真空播種機	〃	2,000		
	グレンドリル	〃	1,100		
	シーダードリル	〃	1,400		
	ポテトプランター	〃	2,500		12,000
	ビート移植機	〃	3,200		12,000
	ビート移植機（全自動）	〃	6,000		12,000
管理	スプレーヤー	10a当たり	550		12,000
	カルチベーター	〃	500		7,200
	根際散布機	〃	750		9,600
収穫	ビーンハーベスター	10a当たり	3,500		
	ビーンスレッシャー	時計時	7,000		
	汎用コンバイン（ダイレクト）	10a当たり	8,000		
	ポテトハーベスター（澱原用）	〃	6,300		12,000
	ポテトハーベスター（食・加工用）	〃	12,500		12,000
	ビートタッパー	〃	1,000		6,000
	ビートハーベスター（タッパー無し）	〃	6,000		18,000
牧草・コーン・収穫	デスクモアー	10a当たり	950		
	モアコンディショナー	〃	1,500		
	テッターレーキ	〃	400		7,200
	ロールベラー（生草）	1個	2,000		
	ロールベラー（乾燥）	〃	1,500		
	ロールバック	〃	700	ラップなし（ラップ代は実費）	
	フォーレージハーベスター	10a当たり	3,100	（牧草）	24,000
	フォーレージハーベスター	〃	5,000	（コーンハーベスター）	
	フォーレージハーベスター（ダイレクト）	〃	3,300	（1番）	
	フォーレージハーベスター（ダイレクト）	〃	2,600	（2番）	
その他	自走フォーレージハーベスター	〃	5,500		
	ストローチョッパー	10a当たり	1,500	作業機のみ使用の場合	6,000
	ダンプトラック	2 t／1日	18,000	運転手1名付き（オペレータ 7,000 円）	18,000
	ダンプトラック	4 t／1日	26,000	（オペレータ 7,000 円）	26,000
	タイヤショベル	時計時	6,500	〃（1時間内 8,200 円）	
他	スノーブローア	アワメーター	4,500	〃（1時間内 8,200 円）	

油漏れ事故
注意!!

お客様のご自宅・職場で

危険なホームタンク 使っていませんか?

いったん油が漏れると...

土 壌 汚 染

水 質 汚 濁

農作物・魚類の被害

火 災

お客様の責任が問われます!

- ▶土砂などの入替費用
- ▶油汚れの清掃費用
- ▶水質復旧費用
- ▶オイルフェンス・油吸着マットの設置費用
- ▶汚染土砂の処理

実際にこんな事故が起こっています。

事故例①

タンク脚の
腐食による倒壊で
油が流出



実際に倒れたタンク

事故例②

設置不備により
タンクが倒壊し
油が流出



木で支えた角形タンク

事故例③

配管の
一部が破損し
油が流出



事故例④

老朽化により
腐食した配管から
油が流出



こんな場合は改善をお願いします!!

消防の許可を受けていないタンク

古いローリータンクは、
使用できません!



自作タンクは
使用できません!



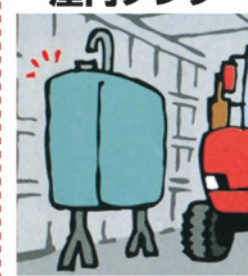
バルククーラーは
使用できません!



倒壊の恐れが あるタンク



条件を 満たしていない 屋内タンク



ご自宅の燃料油保管状況をチェックしましょう!! ウラ面へGO!!⇒

消防法令に則った燃料タンクで保管しましょう

指定数量 ●ガソリン200ℓ ●灯油・軽油1,000ℓ ●A重油2,000ℓ

標識・掲示板

1つの容器(タンク)で、灯油・軽油を200ℓ以上(指定数量の5分の1)貯蔵する場合は、その旨を示した「標識」と危険物の「類」・「品名」・「最大数量」などを示した掲示板の設置が必要です。
※個人の場合、標識・掲示板の設置が必要になる保管数量は500ℓ(指定数量の2分の1)です。

火気厳禁

少量危険物貯蔵取扱所

第 類
品 名
最大数量
責 任 者

標識(25cm×50cm) 掲示板(30cm×60cm)

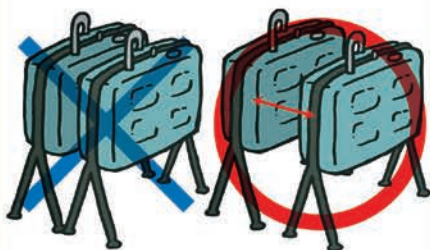
届け出・許可

1つの容器(タンク)で、灯油・軽油を200ℓ以上(指定数量の5分の1)貯蔵する場合は、消防への届け出が必要です。
※個人の場合、届け出が必要になる保管数量は、500ℓ(指定数量の2分の1)です。また、指定数量(灯油・軽油の場合は、1000ℓ)以上の場合は、市長村長の許可が必要です。
詳細は、お近くの消防署もしくはJAへお問合せください。
※事業所(法人)の場合は、200ℓ以上の保管を行う場合は、届け出が必要です。



空地

タンクの周囲には、タンクの容量に応じた空地が必要で、
※490ℓタンク:30cm 980ℓタンク:1m
※連結するタンク同士の距離については、下図をご参照ください。



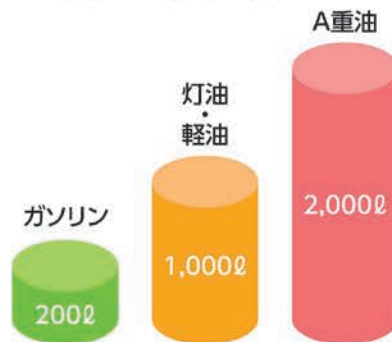
タンクからの詰め替え(給油)

タンクから容器へ詰め替える給油の際には、先端部に手で開閉できるノズルを使用しなければ、なりません。
※開放状態で固定できるものは使用できません。また、その際は、漏れた場合に拡散を防止する受け皿などを設置し、また消火器を設置する等の措置を講じてください。



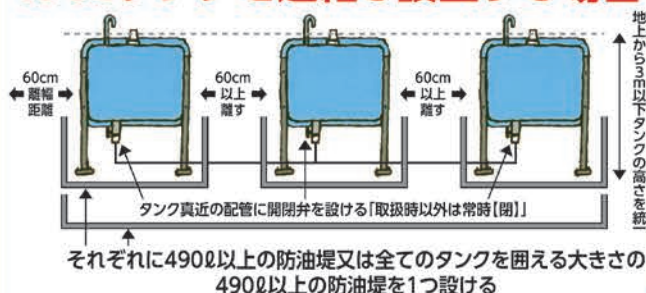
指定数量

一日の取り扱い量は、指定数量未満としてください。

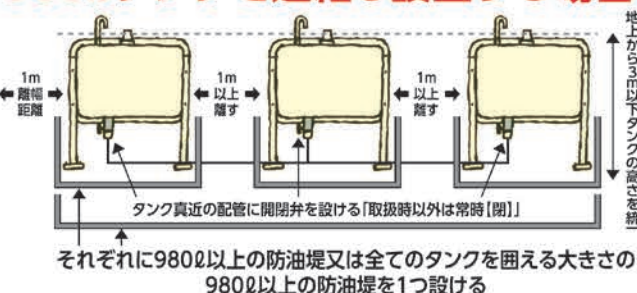


灯油・軽油ホームタンク連結時の注意点

490ℓタンクを連結し設置する場合



980ℓタンクを連結し設置する場合



・490ℓ以上のタンクを2基以上連結する場合は防油堤が必要です。(連結は最大3基まで)

※1日の灯油・軽油の取扱量は指定数量未満としてください。※とかち広域消防事務組合エリアでの条例です。

・罰則について ※指定数量以上の燃料を無許可で保管すると、最高で1年以下の懲役又は100万円以下の罰金(消防法第41条)

※指定数量以上の燃料を保管したい場合は、お近くの消防またはJAにご相談ください。

ご相談はお近くの
JAへ



JA新得町 新得給油所
TEL 0156-64-5931

育てて食べよう

家庭で手軽に プランター栽培



監修：深町貴子（タカ・グリーン・フィールズ）
イラスト：小林裕美子

自分だけの菜園計画。野菜作りの魅力

朝、カーテンを開けると晴れた空が見えて、花や野菜が元気に育っている……。それはきっとすてきな一日の始まりです。野菜作りを始める上で大切なことは、最初に自分の理想を強くイメージすること。食べたい物や見たい景色を想像し、計画を立てて実行しましょう。目的があると、最後まで頑張れますよ。

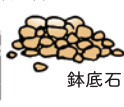
今回はプランターや培養土袋で、身近に育てられる3種類の野菜を紹介します。1株から100個以上収穫できるミニトマト、ともかく手間がかからない袋栽培のサツマイモ、植え付けから収穫までが早いキュウリを育ててみましょう。

準備する物



野菜用培養土

液体肥料



鉢底石

土は元肥入りの野菜用培養土が便利。鉢底石で排水性アップ。肥料で収穫量を増やす。



プランター

支柱

ソフトワイヤー

深さ25～30cmのプランター。90cm程度のあるどん支柱。ワイヤーで茎を固定。

上手に育てるコツ

めりはりのある水やりが重要！ 植え付け直後はたっぷり。その後は水や酸素を求めて根が伸びるように乾燥気味にします。実が付き始めたら毎日水をやり、果実の肥大を促します。

気温30度以上になったら追肥を中止し、半日陰の場所に移して株を休ませます。8月下旬に日当たりに戻して追肥を再開すると、秋から冬まで収穫を楽しむことができます。

最初の花が咲いたら、その花のすぐ下の側枝だけを残します。その他の脇芽は全て元から摘み、最初の側枝と主枝の2本の茎だけを伸ばしていきます。植え付けからおよそ1カ月後、最初の実が膨らんできたら、液肥を水やりと一緒に施します。その後は2週間に1回追肥をします。果実に色が付いたら収穫です。

栽培では深さ25cm以上ある鉢に1株植えます。鉢の中央に苗を斜めに植え、日当たりの良い場所に置いて育てます。茎が伸びてきたら支柱の外に出し、斜めに寝かせながら、らせん状に茎を誘導して、少しずつ上に伸ばしていきます。

ミニトマトは色も豊富で、近年ではイタリア系の調理用品種も人気です。少しずつ色付いていく様子がワクワクします。自分好みの品種を探してみるのも楽しいですね。

丈夫で育てやすい
ミニトマトがおすすめ

色付いた果実から次々収穫



葉の付け根から脇芽が出てくる



茎が伸びてきたら、ぐるぐるとらせん状に誘引する



苗を安定させると根が早く付く





サツマイモの栽培といえば広い畑が必要？ いいえ、25L以上の土があれば畑がなくても大丈夫。しかも培養土袋に直接苗を植えて育てられます。

5〜6月、フジの花が咲く頃に、挿し穂と呼ばれるサツマイモの茎苗を購入します。まず、野菜用培養土袋の底から5cm上と10cm上の2段に、目打ちで千鳥に10カ所、排水用の穴を開けます。反対側の面にも同じように開け、全体で20個の穴を開けます。次に袋を縦に自立するように置き、上部をはさみで切って、袋の口を土が入っている部分まで折り返します。

植え付けは1袋に2本。挿し穂の元から4〜5節（葉の付け根を数える）を土中に水平に埋め、茎の先端部分は土の上に出します。2本の茎は10cmほど離して平行に植えます。植え付け直後はたっぷり水をやり、その後は葉がしおれたら水をやります。追肥は必要ありません。収穫は10〜11月。葉が黄色く枯れてきたら、袋を切って収穫しましょう。

上手に育てるコツ

野菜用培養土は元肥入りのため、水やりを多くすると養分が溶け出します。すると葉が茂り過ぎて芋がでけないことがあります。水やりを控えるにして、土中に空気を入れることで良いお芋が取れます。



芋づるで
クリスマスリースが
作れる



茎の節目から伸びた根が肥
大したのがサツマイモ



袋を破って収穫



植え付けて5〜7日は葉
がしおれているが問題ない

上手に育てるコツ

キュウリの根は浅く広く張る性質があるため、地温が上がると根が傷んで、収量が落ちます。日光が直接土に当たらないように、通気性の良いヤシの繊維やわらなどで覆うと、地温の上昇を抑えられます。



キュウリは成長が早く、1日で3cm以上も伸びます。収穫最盛期には朝夕2回収穫する必要があります。放置するとヘチマのように大きくなりますが、それが本来の大きさです。私たちが食べているキュウリは、若取りをしているので小さいだけなのです。

キュウリのプランターは深さ25cm程度で十分ですが、口は広いほど良いでしょう。先に鉢底石を入れてから、土を入れます。苗を鉢の中央に植えて、あんどん支柱を設置し、親づるがあんどんの周りを巻くように誘引します。

5節目までに出る子づる（脇芽）は取り除き、6節目からは子づるに1個実が付いたら、葉を1枚付けてつるを切ります。肥料は1カ月後から2週間に1回与えます。一度にたくさんの実を付けたままにすると株が疲れ、次の花が咲きません。実の長さが20cm以内で収穫すると、みずみずしいおいしいキュウリを長く収穫できます。



実がなったら毎日水やりを



あんどんの上までつるが伸
びたら、下葉を除いてつる
を下から巻き直す



つる物ネットに誘引してもいい



北海道コンサドーレ札幌 栗山トレーナーによる 農作業にも役立つセルフコンディショニング講座VOL. 1

選手達のコンディショニング、フィジカルトレーニングを担当している栗山渉トレーナーが誰でも簡単にトライできる、セルフコンディショニングの方法をご紹介します！
スポーツをしている人も、していない人もチャレンジしてみましょう！

■栗山 渉（くりやま わたる）

1981年4月9日生まれ。京都市出身。北海道大学 医療技術短期大学部 卒。
2006年からコンサドーレ札幌アカデミーのトレーナーを務める。
保有資格は理学療法士、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー。

今回のテーマ
ケガ予防のための
ストレッチ

START!

10. ふくらはぎのストレッチ



足を前後に開いて立って、
うしろ足のスネを前に倒す

1～3セット
繰り返す

1. 腰のストレッチ①



両手で両膝をかかえる

2. 腰のストレッチ②



膝を倒して両手を開く、
顔は膝と反対側を向く

9. 股関節前面のストレッチ



足を前後にひらいて
腰を前に移動

長い自粛期間後、急に運動を再開
したことで**腰、膝などに疲れや違和
感が生じていませんか？**

自粛期間によって筋力、持久力が
低下しているの、しっかりセルフ
ケアをしないとケガをしてしまい
ます。

運動直後やお風呂上がりに全身を
ストレッチすることを習慣にして、
ケガを予防しましょう。

筋肉が痛みなく心地よく伸びる程
度で**20秒間静止**し、**1～3セット**
繰り返しましょう！

※ 無理に筋肉をストレッチすることは厳
禁です。痛みがでない範囲で優しくス
トレッチしましょう。

強い痛みが続くようであれば整形外科
を受診することを検討しましょう。

3. 太もも前のストレッチ



下側の足のつま先、上側の足
の膝を押さえる

8. 足首のストレッチ



踵が浮かないようスネを
前に倒す

4. 股関節内側のストレッチ①



足裏を合わせ
て背すじを
伸ばした体を
前に倒す

7. 股関節内側のストレッチ②



四つ這いの状態から足を開く

6. 太もも裏のストレッチ



足を伸ばして、背すじを伸ばした
まま体を前に少し倒す

5. 股関節後面のストレッチ



膝を曲げて足を前に出して、
体を倒す

JAグループ北海道 と 北海道コンサドーレ札幌 は「食農パートナー」です！



「サワラとレンコンの
ポン酢掛け」



シェフ永井の
おすすめ

作り方

- (1) サワラの切り身は薄塩(材料外)を振って1時間ほど置く。レンコンは5mm厚に切って酢水(材料外)にさらす。
- (2) (1)の水気を拭き取り、片栗粉をはたき180度のサラダ油で3~4分ほど揚げる。
- (3) ボウルにぽん酢だれの材料を合わせ、(2)を直接入れ絡める。
- (4) 皿に(3)を盛り付け、ナバナとラディッシュを飾り、ボウルに残ったたれを回し掛けて出来上がり。

材料(4人分)

サワラ	4切れ
レンコン	100g
ナバナ(下ゆで)	1/2束
ラディッシュ	4個
サラダ油	適宜
片栗粉	大さじ2
ぽん酢だれ	
ぽん酢しょうゆ	大さじ4
大根おろし	大さじ1

「ナメコとトマトの豚汁」



材料(6人分)

足付き生ナメコ	100g
豚バラスライス	200g
トマト	中2個
ゴボウ	1/2本
かつおだし	6カップ(1200ml)
みそ	大さじ5~6
サラダ油	小さじ1
小口切りネギ	適宜

作り方

- (1) 鍋にサラダ油を熱し、2~3cm幅に切った豚バラ、1cm角に切ったトマト、小さめの乱切りにしたゴボウを炒める(3~4分ほど)。
- (2) (1)にかつおだしを入れ強火で沸騰させてから、弱火にしてあくを丁寧につく、半分のみそを溶き入れ、ばらしたナメコを入れて7~8分煮る。
- (3) 最後に残りのみそを溶き入れ、おわんに盛り付け小口切りネギをのせて出来上がり。

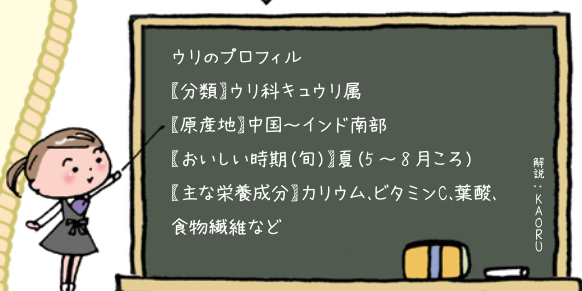
永井智一(ながい・ともかず)
茨城県笠間市にある
「天晴(旧キッチン晴人)」
オーナーシェフ





ウリ

～みずみずしい清涼感を楽しむ夏野菜～



見分け方

持ったときにしっかりと重みがある

皮につやがあり、みずみずしい

皮が滑らかで、傷や変色がない

程よい大きさ



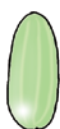
白ウリを代表とするウリは、ウリ科のつる性植物になる果実の総称で「マウリ」の変種

キュウリやメロンと同じウリ科キュウリ属で、熟しても甘くならない

ウリのいろいろ

白ウリ

20～30cm程度の長さの円筒形の皮は淡い黄緑色だが完熟すると白色になる肉質がしっかりしていて、歯触りの良さが特長の漬物に最適



ハヤトウリ

西洋梨のような形の歯応えが良く淡泊でさっぱりとした味わいの小ぶりのものは皮が薄いので、おかずに食べられる



ハガラウリ

20～30cm程度の円筒形で、白ウリの仲間。皮が濃い緑色の青系(細い縦じまが入る)と淡い緑色の白系がある。名の由来は歯がぐらぐらしていても食べられる軟らかさから



赤ウリ(モーウイ)

主な産地の沖縄県では「モーウイ」とも呼ばれる皮が薄い赤茶色で、果肉は白色。30cmほどの長さの味はキュウリのように淡泊でみずみずしい



保存方法

冷暗所で保存が可能



なるべく早めに使い切らね

新聞紙などで包んでポリ袋に入れる

気温が高い場合や温度変化がある場合はラップに包むか新聞紙やペーパータオルで包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存

使いかけは中の種とわたの部分を取り除き、ラップで包み必ず冷蔵保存

ウリのチカラ



カリウムが豊富
 取り過ぎたナトリウムを排出して、高血圧予防、むくみ改善に効果が期待できる

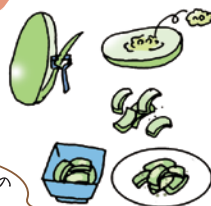
食物繊維
 整腸作用や肥満予防に効果的

楽しみ方・食べ方のコツ

漬物やあえ物

縦半分に切って中の種とワタをスプーンなどで取り除く。漬物の場合はむかなくとも食べられるが、硬い場合は薄くむくか縦じま状にむく。薄切りにして塩もみをしてから水気を絞る

独特の歯触りの良さが楽しめる



加熱調理に幅広く利用できる



香りや癖がなく淡泊な野菜だけど……



ウリのヒミツ

歴史

日本への渡来は奈良時代

平安時代

『延喜式(えんぎしき)』
 『和名抄(わみょうしやう)』

江戸時代

一般に普及した



当時から漬物などに利用されていたよ

ハヤトウリ
 大正時代に米国から鹿児島県への由来は「薩摩集人」から

