



馬鈴薯収穫スタート



8月4日よりポテトチップス用の品種「ワセシロ」の収穫が行われ、馬鈴しょの収穫作業がスタートしました。8月下旬より澱粉用馬鈴しょ、種子用馬鈴しょの収穫も始まり、収穫最盛期を迎えております。

今年の植え付け作業は順調に進みましたが、低温で推移したことで例年よりもやや萌芽は遅れました。その後、7月中旬以降の高温少雨の影響で茎葉黄変が早期に進んだことにより、塊茎の肥大が緩慢で、小粒傾向ではありますが、1株あたりのいも数は平年並みからやや多めとなっており、優良な馬鈴しょが期待されます。

小麦収穫作業終了



令和3年産小麦の収穫作業が7月20日より始まり、7月31日まで12日間収穫作業が行われました。7月上旬の降雨により一部で倒伏が発生したものの、生産者の適切な管理と努力によって、「きたほなみ」、「ゆめちから」の両品種で平均反収12・15俵/10aという高収量となりました。



駅前土曜市場でしんとくバーガー販売



新得町農協青年部（持田直哉部長）は8月7日JR新得駅前で開催された土曜市場にて新型コロナウイルス感染症対策を万全にした状態でおよそ2年ぶりに青年部名物である「しんとくバーガー」の販売を行いました。今回もチーズやハンバーグなど新得産の食材にこだわったこだわりの逸品を100食限定で販売し、2時間ほどで見事に完売となりました。新型コロナウイルスの影響で活動が制限される中、青年部と今後何が出来の見えるかを見出し、新得町の農産物のPRに貢献していきたいと思っております。

第49回家畜祭



新得町家畜祭実行委員会は7月26日に、町内にある畜魂碑前にてJA新得町太田眞弘組合長をはじめ関係者13名が参加し、慰霊祭が執り行われました。この家畜祭は、家畜への日頃への感謝の気持ちを捧げるものと家畜の改良と増産意欲を高め、畜産経営の更なる向上を目指す目的に今年で49回目の開催となりました。例年ですと、慰霊祭終了後に懇親会を行っていましたが、今年度も新型コロナウイルスの感染拡大防止の為に、慰霊祭のみの実施となりました。

組合員結婚報告

昨年12月から今年7月にかけて当農協組合員から3組が結婚し夫婦となりました。1組目は佐幌地区の持田直哉さん・真希さん、2組目も佐幌地区の吉田幸太郎さん・美優さん、3組目も佐幌地区の井上和哉さん・美沙子さんです。

3組ともに本所事務所にお越しいただき常勤役員への結婚の報告を行い、農協からは祝福の言葉と寿貯金通帳が送られました。今回結婚された皆様のご今後のご健勝とご活躍を心よりお祈りいたします。



持田ご夫婦



井上ご夫婦



吉田ご夫婦



理事会の動き



第6回 令和3年8月30日開催

報告事項

- 第1 出資加入・脱退申込者について
- 第2 令和2年度各連合会の出資配当金について
- 第3 職員の燃料手当の支給について
- 第4 内部監査の結果について
- 第5 農産物生育状況（8月15日現在）について
- 第6 西十勝農業センター小麦受入完了報告について
- 第7 農産物集荷実績について
- 第8 7月末畜産物取扱実績について
- 第9 その他

協議事項

- 第1号 組合員の全戸巡回訪問の実施について
- 第2号 条例検査の改善報告について
- 第3号 規程類の改正並びに要領の新設について
- 第4号 特定組合員7月末計画変更について
- 第5号 理事に対する利益相反取引について
- 第6号 固定資産の取得について
- 第7号 その他



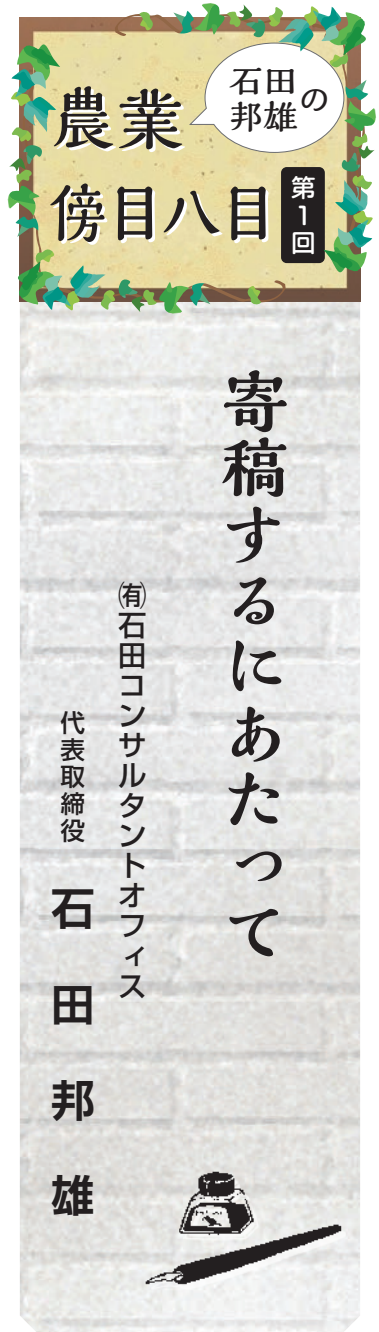
第5回 令和3年7月21日開催

報告事項

- 第1 出資脱退申込者について
- 第2 令和2年度（出資・事業分量配当）出資金積上げについて
- 第3 令和2年度各連合会の出資配当金について
- 第4 内部監査の結果について
- 第5 農作物生育状況（7月15日現在）について
- 第6 令和3年度農産物集荷計画について
- 第7 令和3年度農業経営基本状況について
- 第8 6月末畜産物取扱実績について
- 第9 株式会社シントクアユミルクの事業経過について
- 第10 新得町畜産公社預託状況について
- 第11 その他

協議事項

- 第1号 農民運動会の開催について
- 第2号 J Aバンク未利用口座管理手数料制度の導入について
- 第3号 令和3年度特定組合員（6月末）営農実績について
- 第4号 令和3肥料年度系統肥料取扱推進要領（案）について
- 第5号 給油所アロックVIP会員利用規約（案）について
- 第6号 固定資産の取得について
- 第7号 リース物件について
- 第8号 その他



J A新得町の組合員と職員、そして関係者の皆様、初めまして。私は石田邦雄と申します。これからこの広報誌を通じて、農業者の皆さんに期待をこめてメッセージを送らせて頂きます。

とはいえ、全く私は農業を知りません。私は今から30年ほど前、中小企業診断士（経営コンサルタント）の国家資格で看板を掲げ、今は組織開発や人材育成を軸に、社会保険労務士や産業カウンセラーなどとして、ヒトにシフトを移し今を迎えています。この間、J Aカレッジを初め、多くのJ Aにおける職員研修や、更には青年部や女性部、担い手関係など沢山の農業関係でお話をさせて頂きました。ただ、生憎の昨年からこのコロナ禍です。一般的な講演会方式では昨年の札幌における2月21日の北海道指導農業士協会でのそれが最後でした。その際にも冒頭、こんな話をさせて頂きました。「私は全く農業を知りません。ですから、もし農業のことを聞きたいなら別の講師を呼んで下さい、ただ、私には『農業の皆さんにはない強み』があると思っています。それは『農業を知らないこと』です。知らないからこそ見えるものもあるのですね。」

私は農業は食という国民の生活の根幹を担う、極めて重要な役割を担っていると思っています。北海道はその台所。農業の宝庫であり文字通り基幹産業です。その農業の足腰を強くすることは、次代の北海道を創ることでもあります」と。あえて傍目八目的視点に立ち、メッセージを送らせて頂いたのですが、この誌面でも同様のスタ

(有)石田コンサルタントオフィス

代表取締役 石田 邦雄

ンスでペンを走らせたいと思っています。農業を知らない第三者という立場を利用し、少しでも農業者の皆さんにサポートをすることができれば幸甚です。

なお、私はこれまでも、今は休刊となっている月刊誌「酪農ジャーナル」を皮切りに、その後も北海道の農業者向けの雑誌である「ニューカントリー」や、あるいは「農家の友」でもページを頂き、コラムを連載で執筆しています。また、昨年度末にはJ A北海道中央会からの依頼を受け、「農業法人設立運営支援の手引」で「組織づくり」の章を担当し、原稿を書かせて頂いたところです。加えてJ A標茶を初め、道内の幾つかのJ Aからの依頼を受け、この「しんとく」同様に、毎月発行される広報誌に4年ほど前から、メッセージを届けています。ただ、今回の貴J Aとのお付き合いは、他のJ Aとは気持的に大きく異なります。何故なら私の故郷はここ新得町。おまけにこの地で今から40年ほど前に、2期8年間、22名の町議会議員の1人としてその末席を汚す立場にいたからです。今は故人になりましたが岩野勝氏などには随分と可愛がってもらったものです。

私が育ったのは佐幌岳の麓にある新内でした。現在は新内ホールへと名称を変え、廃校になった旧新内小学校へ2 km強を徒歩で通い、中学は新得中学校、高校は清水高校へと汽車通学をし、就職をしたのが日本国有鉄道（現JR）新得駅でポツポツ屋として社会人のスタートをきった私です。そこで20年強勤め、国鉄が分割・民営化する1年前にある会計事務所に転職。2年間ほどお世話にな

り、そして今があります。帯広在住で年齢は75歳。後期高齢者に仲間入りをしたばかりです。そのわが故郷で、町を支える主力産業である農業に携わる皆さんにメッセージを送ることが出来る…こんなに光栄なことはありません。気持ち的には「故郷に錦を飾る」、あるいは「有終の美を飾る」…そんな心境でしょうか。なお、タイトルは「農業傍目八目」ということで、時には辛口で、時には甘口で、期待をこめて感じたままに書かせてもらおうと思っています。

それでは次回、またお会いしましょう。無事に豊穡の秋が迎えらるることを切に祈念して。



石田 邦雄 いしだくにお

1946年北海道新得町生まれ。(有)石田コンサルタントオフィス代表取締役、めでの研究室主宰。国鉄、会計事務所を経て中小企業診断士として独立開業。現在は社会保険労務士、シニア産業カウンセラーなどと

して、組織改革や人材育成を軸に、人と企業のマッチングを目指す活動を展開。これまで全国信用保証協会連合会や酪農ヘルパー全国協会を初め、北海道庁、北洋銀行、北海電工など多くの団体や企業で人づくりを支援し、中小企業大学校を初めJ Aカレッジなどで講師として携わる。体験学習等を交えた「教えるよりも考える」「学ぶよりも気づく」が講義における基本スタイル。なお著書も多く「産業カウンセリング」や「豊かに働き、すてきに生きる」など多数。また現在、月刊誌「農家の友」や「ニューカントリー」に連載にてコラムを執筆している。



北海道コンサドーレ札幌とJAグループ北海道の食農教育・社会貢献活動シンボルマークが決定！！

北海道コンサドーレ札幌とJAグループ北海道は、SDGsを基本方針とし食農教育・社会貢献活動をさらに発展させていくことを目的として、今年3月に新たに相互協力協定を締結しました。今年4月からは、新たな連携活動の象徴となるシンボルマークの公募を行い、約3カ月間で、道内外から81作品もの応募をいただきました。

その中で最優秀賞に輝いたこちらのシンボルマークは、長崎県在住の30代女性がデザインしたもので、今後、「コンサ・土・農園（コンサ・ファーム）」や「みんなのよい食JA親善大使」など、様々な活動で使用される予定です。

直近の連携活動としては、「コンサ・土・農園」で収穫した野菜のチャリティー販売を計画しています。トウモロコシは8月下旬・ジャガイモは9月下旬の北海道コンサドーレのホームゲーム時に、札幌ドームで販売予定です。



【連携活動については、本会SNSでも情報を発信しています！】 Twitter: @JA_HOKKAIDO_PR / Instagram: @ja_dosanko / Facebook: @jahokkaido

JA北海道信連



JAバンクで年金をお受取りされている方を対象に、窓口で「招福ようかん」をプレゼントする「年金サックスプレゼント」を開催しています。今年は多くのJAで7月1日から、また、一部JAでは8月1日以降からお渡ししています。さらに、北海道警察とも連携して、招福ようかんパッケージに“特殊詐欺被害にあわれないよう注意喚起の標語”も印刷し配布しています。

JAバンク北海道は、地域住民の暮らしや財産を守る地域貢献活動に引き続き取り組んで参ります。



JA共済連北海道



JA共済では、『自動車共済お見積りキャンペーン』を実施しております。インターネットに開設したキャンペーンWebサイトへご応募いただいた方の中から、抽選で総計13,000名様に家電などの素敵な賞品が当たります。キャンペーンは令和4年3月31日(木)までです。この機会にJA共済のホームページにアクセスいただけますよう

お待ちしております！



JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp/>

ホクレン



北海道神宮例祭に合わせ大鏡餅を奉納

北海道もち米団地農協連絡協議会（事務局：ホクレン）は6月11日、北海道神宮例祭に合わせて、日本一の生産量を誇るもち米産地として、疫病退散（新型コロナウイルスの早期収束）と、もち食文化の振興も含めた北海道の農林水産業・経済の持続的な発展を祈願して、北海道産「はくちょうもち」を使用した総重量120kg級の特大鏡餅を北海道神宮へ奉納しました。 ※令和2年産米農産物検査実績（2021年3月31日時点）



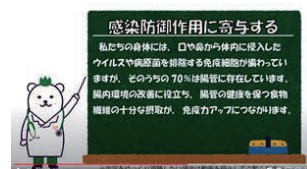
JA北海道厚生連



帯広厚生病院のYouTubeで「管理栄養士のお昼ご飯 職場飯編」の動画を公開しております。

管理栄養士が教える栄養バランスの良いお弁当の作り方、手抜きの方法など、普段お弁当作りをされている方必見の内容です！

是非ご覧ください。



↑動画内のワンシーン



↑このサムネイルが目印です！

紹介動画へのQRコードはこちら→



JAグループ北海道の連合会の活動内容を紹介します。各団体の詳しい取り組み内容はWEBサイトをご覧ください。

大地がひとを強くする。

AGRIACTION!
HOKKAIDO



JA北海道中央会 からのお知らせ



コンサ・土・農園収穫物のチャリティー販売を実施



先日 8 月 28 日(土)に札幌ドームで行われた北海道コンサドーレ札幌のホーム試合にて、**コンサ・土・農園(コンサド・ファーム)**で収穫した**トウモロコシ**のチャリティー販売を実施しました。

今年は、新型コロナウイルスによる入場制限で例年より入場者数が少なかったものの、開場となる 12:00 から約 30 分で完売し、**チャリティー協力金の額は 69,864 円となりました。**

頂いたチャリティー協力金は、**社会貢献活動に使用予定**です。

お立ち寄りいただいたサポーターの皆様、たくさんのご協力ありがとうございました！

また、同じくコンサ・土・農園で収穫したジャガイモについても、後日チャリティー販売を実施予定です。



JA北海道厚生連 からのお知らせ



首都圏へ看護師派遣を行いました

北海道厚生連では、官邸からの首都圏への看護師派遣要請に応じ、旭川厚生病院の看護師 2 名を派遣することとしました。

派遣に先立ち、9月3日(金)にオンライン形式にて結団式を開催し、中瀬会長は「**JA 役職員として、協同と連帯の精神に基づき、コロナに苦しむ人々を助け、人々の命と健康を守る活躍をしていただきたい**」と励ましの言葉を述べました。

派遣職員を代表して菊田看護師は「**一人でも多くの患者様に優しい看護を目指し、寄り添いながら看護を提供したい。笑顔で活動報告ができるよう、安全第一に業務を遂行したい**」と決意表明しました。

2名の職員は9月6日から2週間、東京都内の宿泊療養施設で勤務します。



派遣される2名

リモートで挨拶を述べる中瀬会長



ヨーグルトで北海道♪
ライスサラダ

材料（2人分）
よつ葉北海道十勝生乳100とろ
つとなめらかヨーグルト…大さじ4
【A】
ごはん…100g
ツナ缶…1缶
ミニトマト…4個

北海道コンサドーレ札幌選手寮

しまふく寮の レシピ紹介

北海道コンサドーレ札幌と
JAグループ北海道は

Vol. 2

食農パートナーです！

ヨーグルトで北海道♪
ライスサラダ

レシピの特徴
食感の良い刻み野菜とツナを合わせ、オリーブオイル、塩、コシヨウ

作り方
「よつ葉北海道十勝生乳100とろつとなめらかヨーグルト」を使います。
①ごはんは冷まし、ツナ缶の油は切る。ミニトマトは1/4の大きさに切る。
②キュウリ、パプリカは1cmの角切り、玉ネギはみじん切りにする。
③【A】をすべて混ぜ合わせ、ヨーグルトを加えてさっと和える。

キウウリ…1/2本（50g）
パプリカ…1/4個
玉ネギ…大さじ1（10g）
刻みパセリ…小さじ2
塩…小さじ1/4
オリーブオイル…小さじ1
コシヨウ…少々



田中駿汰選手

北海道コンサドーレ札幌の管理栄養士
小松先生のコメント
練習や試合で失われた炭水化物やカルシウムの補給に！ ツナは、たんぱく質とビタミンB6を含んでいるので、リカバリーメニューに使えます。練習や試合後、夕食まで時間があるときのおやつや、夕食の一品に加えてはいかがだろうか。皆さんもぜひ、お試しください。
3回シリーズでお届けした「特別企画」は、常にカルシウムが不足しがちなジュニアアスリートにとって、ピッタリなレシピでした。トップアスリートを目指すためにぜひ、ご活用ください。

でシンプルに味付けし、まろやかな「よつ葉北海道十勝生乳100とろつとなめらかヨーグルト」を加えることで、さっぱりとクリーミーなドレッシングをかけたような味わいのサラダです。

北海道コンサドーレ札幌とJAグループ北海道は、
相互連携協定を結び、食農教育・社会貢献活動を展開しています！



ド ファーム
●コンサ・土・農園



●よい食JA親善大使



JAグループ北海道は、「コンサ・土・農園」や「よい食JA親善大使」を通じて、
北海道コンサドーレ札幌とともに、食の重要性を幅広く発信しています。

JAグループ北海道



北海道コンサドーレ札幌
栗山トレーナーによる

Vol.4

農作業にも役立つ セルフコンディショニング講座

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！

北海道コンサドーレ札幌と
JAグループ北海道は
食農パートナーです！



今回のテーマ

肩こり緩和のための
セルフマッサージ&ストレッチ

今月は長時間の座り作業による身体のトラブルを改善するためのエクササイズを紹介します。

座位姿勢が長時間に及ぶと、肩、胸の筋肉が硬くなってしまい、猫背やストレートネックなどの不良姿勢を助長させてしまいます。このような姿勢のまま座り作業を続けると、**肩こりがひどくなったり、頭痛が生じてしまうこともあります。**

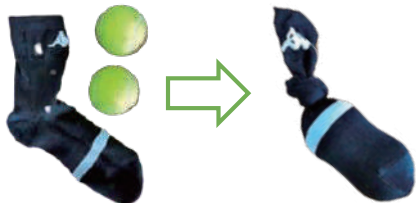
まずは2個のテニスボールを使って首、背中の筋肉のコリをセルフマッサージで柔らかくしましょう。その後、筋肉を心地よくストレッチして**首、肩、背中の筋肉をリフレッシュ**しましょう。

※ エクササイズをすることで肩、首に不愉快な痛みが生じる場合はすぐに中止して下さい。強い痛みが継続する場合は整形外科を受診することをお勧めします。

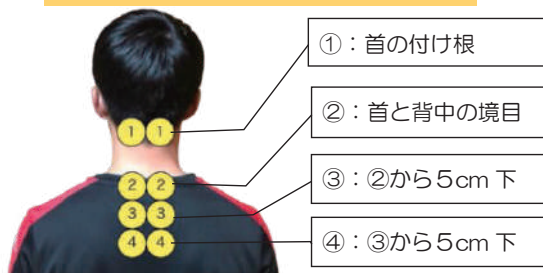
はじめて

準備するもの

テニスボール2個と靴下を用意し、靴下の中にボールを入れて結びます。



セルフマッサージのターゲット



1 首のセルフマッサージ

- 1 仰向けに寝て、首の付け根（①の部分）にテニスボールを当てる。両手を添えるとテニスボールを固定しやすい。
- 2 リラックスして20秒間静止し、頭の重みでじんわりとマッサージ。
- 3 頭をゆっくり小さく左右に20回動かして、さらにマッサージ。



2 背中のセルフマッサージ

- 1 仰向けに寝て、首と背中の境目あたり（②の部分）にテニスボールを当て、両手を前で組む
- 2 リラックスして20秒間静止し、体の重みでじんわりとマッサージ。
- 3 体をゆっくり小さく左右に20回揺らして、さらにマッサージ。
- 4 テニスボールの位置を③にずらして、同様の手順でマッサージ、その後に④も行う。



3 胸の筋肉のストレッチ

- 1 肩の高さまで腕を上げて壁に手をつく
- 2 反対側を見るようにして胸を開き、心地よく胸の筋肉がストレッチされた状態でキープ
- 3 3セット終わったら、反対側も同様に行う



4 首から肩の筋肉のストレッチ

- 1 両手を腰で組む
- 2 頭を横に倒していき、首から肩にかけて、心地よくストレッチされる角度で20秒キープ
- 3 左右交互にストレッチを3セットずつ行う。





家計簿記帳で

SDGs!

12月号第1別冊付録

ひと工夫 明日のしあわせ
家族の笑顔 😊



未来を楽しく

HAPPY♪

12月号第2別冊付録



定価(税込)
●普通月号 629円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
●家計簿付き12月号 1,027円

12月号・1月号
購読申込受付中

1月号第1別冊付録



毎日食べて
ずっと元気!
とっておき
肉レシピ40

保存版

1月号第2別冊付録



LINEの使い方から
セキュリティ面まで

スマホ
便利ブック



掲載記事と関連した動画を
「家の光YouTubeチャンネル」で配信。



■ 記事をより楽しめる!
さらに本誌や別冊付録に掲載された
二次元コードをスマートフォンで読み
取ると、「読者限定の動画」が見
られます。



お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>



ユリ根

～お正月料理に欠かせない縁起物～

ユリ根のプロフィル

【分類】ユリ科ユリ属

【原産地】中国、日本

【おいしい時期(旬)】10～1月ごろ

【主な栄養成分】炭水化物、タンパク質、カリウム、鉄、リン、食物繊維、葉酸など

ユリ根のいろいろ

コオニユリ、オニユリ、ヤマユリなど

現在、主に出回っているものはコオニユリ
苦味が少なくほんのりとした甘味と、ホクホクした食感が特徴



楽しみ方・食べ方のコツ

鱗片をばらして使用

下処理 下ゆで
回りに付いているおがくずなどを水で優しく洗い落とす

底の回りの外側の鱗片から1枚ずつ剥がす

鱗片に汚れや茶色くなっている部分がある場合は削り取る

塩を加えて1～2分程度さっとゆでるの大きい鱗片から湯に入れる

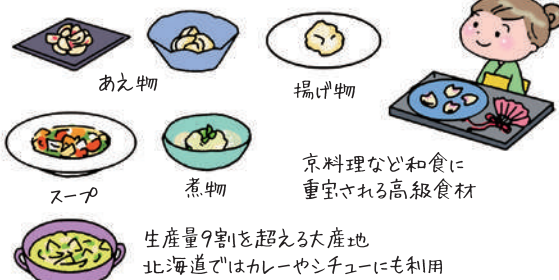
ポイント

鱗片が剥がれにくい場合は、根元の堅い部分を失に
取り除く
白く仕上げるには酢を少量
入れてゆでる
火加減に注意。加熱し過
ぎると食感が損なわれる。
強火にすると煮崩れしやすい

丸ごと使用

鱗片を剥がさずアルミホイルに包んでオーブンで焼く。蒸す、油で揚げるなど、形やボリュームを生かした料理に

主な料理



ユリ根のじみツ

食用に適したユリの
鱗茎(りんけい)部分

名の由来

鱗茎が花びらのように重なり
合っている形から「百合」に

子孫繁栄・無病息災

縁起物として
年を重ねる、和合(仲が良い)
に通じるとされ吉祥の象徴に

歴史

古くから中国や日本に自生

中国

せき止めや滋養強壮な
どの薬用としても利用

日本

江戸時代
『農業全書』(1697年)
概要・栽培法・食べ方
などを紹介
『菜譜』(1698年)
「根大なるをほり取りて、煮て食すの味よし」

選び方

鱗片(りんぺん)……
大きく張りがある

しっかり重なって
固く締まっている

しなびていない
変色や黒ずみ、
傷がない

葉が変色したり、枯れ
ている部分があるも
のは避ける

全体が白くふっ
くらとしていて重
みがあるものを
選んでね

保存方法

冷蔵保存

新聞紙などに
包んで風通しの
良い冷暗所へ

ラップに包んで
冷蔵庫の野菜室へ

水分があると傷みやすい
ペーパータオルで水分を
よく拭き取る

霧吹きで
湿らせておく

おがくずを入れておけばそ
のまま1か月程度保存可能

冷凍保存

量が多い場合は冷凍もお
薦め。そのまま茶碗蒸しや
あえ物などにも利用可能

鱗片を1枚ずつばらし硬めにゆでるか
蒸して水気を切って冷まし、ラップに包ん
で冷凍

ユリ根のチカラ





シェフ永井のおすすめ

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



「梨とイチジクの サラダ」



材料（4人分）

梨（くし切りで1/8にカットし塩水に漬けておく）……………1個
イチジク（半切り）……………2個
サツマイモ（乱切りして蒸しておく）……………1本
マイタケ……………1パック
生ハム……………1パック
ハーブ類……………適宜
エキストラバージンオリーブ油……………適宜
レモン汁……………1/2個分
岩塩……………適宜



作り方

- (1) オーブン（トースターでも可）を熱し、イチジク、サツマイモ、マイタケを焼き上げる。
- (2) 器に梨、焼き上げたイチジク、サツマイモ、マイタケ、生ハムを彩りよく盛り付け、エキストラバージンオリーブ油、レモン汁を回し掛け、岩塩を振りハーブ類を散らして出来上がり。

「秋サケの クリームソース」



材料（4人分）

秋サケ……………切身4切れ
カボチャ（乱切りして蒸したもの）……………1/8個
サツマイモ（乱切りして蒸したもの）……………1本
シメジ（小房にばらしておく）……………1パック
モロッコインゲン（3cm幅に切りゆで
ておく）……………2本
イクラ……………大さじ2
生クリーム（乳脂肪分43%程度のもの）……………200ml
白ワイン……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
塩・こしょう……………適宜
小麦粉……………少々
サラダ油……………小さじ1
バター……………小さじ1



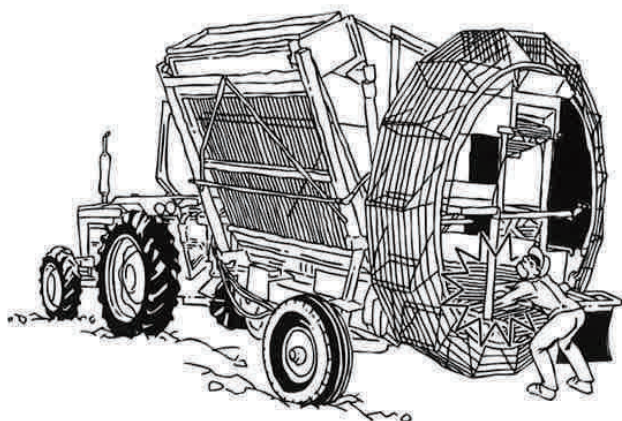
作り方

- (1) フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉をはたいた秋サケを中火で両面焼き、白ワインを入れ、いったん火を止める。
- (2) (1)のフライパンにバター、カボチャ、サツマイモ、シメジ、生クリーム、砂糖を入れ、弱火にして塩・こしょうをして10分ほど煮込む。
- (3) ソースがとろりとしてきたら器に盛り付け、モロッコインゲンを添え、イクラをかけて出来上がり。

収穫作業の最盛期です 農作業事故を防ごう

☆ 無理のない安全な作業計画をたて ましょう

秋の収穫期は**事故多発期**です。事故に遭遇しないよう、ゆとりある作業計画を立て、長時間の作業には休息をとりましょう。



働いて安全
ストップ・ザ・農作業事故!



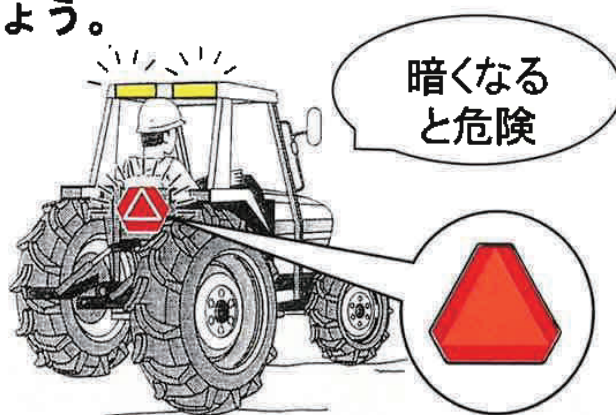
☆ 機械の点検整備・異物除去 時は、必ず機械の回転を止め ましょう。

機械の点検整備や詰まりを除去する際は、PTOの**回転を停止**させてから行いましょう。

作業に適した服装を着用しましょう。

☆ 低速車マーク・反射テープ等 の装着を

日没も早くなります。トラクターや作業機の後部に**低速車マーク**、**反射テープ**を装着し、交通事故にあわないようにしましょう。



☆ 機械の旋回や後退の時は周囲 に注意を

機械を旋回・後退させる時は、周りに**人がいないことを確認**しましょう。

☆ **MMH運動の推進を**
M : マナーを守ろう
M : マークを着けよう
H : 保険に入ろう



十勝管内農業協同組合



十勝地区農作業安全運動推進本部

小豆大研究

日本人に最もなじみのある豆の一つ、小豆。

低脂肪で高タンパク質、ヘルシーな上に

不足しがちな栄養素を豊富に含む、

魅力的な食材です。

毎日の食事にぜひ取り入れたいですね。

小豆について

小豆と書いて「あずき」と読みます。江戸時代の学者・貝原益軒の『大和本草』（やまとほんぞう）によると、「あ」は「赤色」、「つき」「ずき」は「溶ける」の意味があり、赤く、煮ると皮が破れて崩れやすいことから「あずき」になったといわれています。

主要産地は北海道で、国内生産の9割以上を占めています。小豆には普通の赤色の小豆の他、粒の大きな「大納言」や黄白色の「白小豆」などの種類があります。関東地方で赤飯に使われることが一般的な「赤さげ」は、姿・形が小豆によく似ていますが別の種類の豆です。



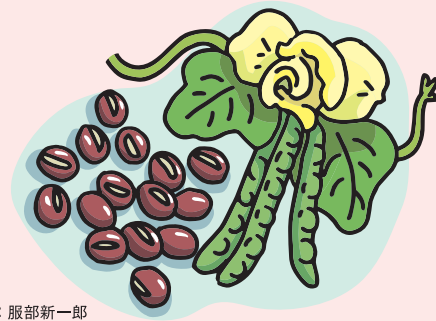
小豆の花



白小豆



小豆

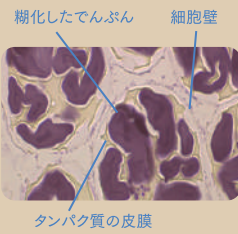


イラスト：服部新一郎

健康効果が期待できる「あん粒子」

あん粒子は、小豆やいんげん豆などでんぷんが多い豆類を加熱するとできる特有の成分で、タンパク質の膜がでんぷんを包み込んだ粒子です。食物繊維の量が乾燥豆のときより大幅に増加する特性があり、消化されにくく食物繊維と同様に働きます。脂質代謝、腸内免疫作用の改善など健康効果が期待されています。

ゆでてあん粒子化した金時豆の細胞 (顕微鏡写真)



※細胞の構造がはっきり分かるよう、でんぷん粒を彩色して撮影

粒は小さくても栄養価に優れている小豆。低脂肪、高タンパク質で、不足しがちなビタミンB群や各種ミネラルを豊富に含んでいます。

最近では、小豆に含まれるポリフェノールや食物繊維といった機能性成分の多さも注目されています。強い抗酸化作用を持つポリフェノールは、免疫力の増強や抗アレルギー作用、動脈硬化の予防など、さまざまな効果があるといわれ、食物繊維には便秘の予防や発がん物質など有害物質の早期排出の効果もあると考えられています。

小豆の栄養と健康

歴史に見る小豆と日本人の関わり

日本では、縄文時代から古墳時代前期まで、遺跡から小豆の炭化種子が発見されています。小豆の名は、奈良時代初期の『古事記』に初めて登場します。中国に始まり、朝鮮半島を経て日本に伝えられたとされる習俗では、小豆の赤色に魔よけなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式などに供されてきました。



赤飯やいとこ煮など伝統的な料理以外は、和菓子など甘い食べ物に使われるイメージが強い小豆ですが、栄養価の高さ、機能性成分の豊富さから、毎日の食事にぜひ取り入れた食材です。

料理に使う際は下ゆでをする必要があります、手間がかかって面倒に思われるかもしれませんが、一度に多めにゆでて小分けにして冷凍保存すれば1ヵ月は持ちます。もう1品欲しいときやトッピングなど、すぐに使えるので重宝します。スーパードラムなどで、水煮やゆで小豆の缶詰、レトルトパウチ製品が出回っているのも利用しやすいでしょう。また、乾燥豆は賞味期限が常温で2年間と長期保存が可能なので、買い置きをお勧めします。

小豆を毎日の食事に

まずは
下ごしらえ！
小豆のゆで方

新感覚で小豆をもっと料理に取り入れてみましょう。 小豆の風味や食感が楽しめるレシピをご紹介します。

- 1 さっと洗った小豆を鍋に入れ、たっぷりの水で強火にかける。しばらく沸騰させてからざるにあけてゆで汁を捨てる。
- 2 小豆を鍋に戻し、新しい水をたっぷり注いで再び強火にかける。あくを取り除き、沸騰したら弱火にし、小豆が踊らないように落としぶたをして30～40分ほどゆでる。途中、様子を見て、ゆで汁が少なくなったら差し水をして小豆が水面から出ないようにする。
- 3 軟らかくなったらゆで上がり。

このページで紹介したレシピは小豆を下ゆでして使います。



小豆とエビのマリネ

【材料(4人分)】

小豆(下ゆでした物)・・・100g(乾燥豆で約45g)
むきエビ・・・200g
カリフラワー・・・1/2個(200g)

- A
- 白ワイン・・・大さじ1
 - 塩・・・小さじ1/4
 - こしょう・・・少々
- B
- オリーブ油・・・大さじ2
 - 粒マスタード・・・大さじ1・1/2
 - 酢・・・小さじ2
 - ニンニク(すりおろす)、塩・・・各小さじ1/2
 - 粗びき黒こしょう・・・少々

【作り方】

- 1 エビは背に切り込みを入れてわたを除き、片栗粉適量(材料外)をもみ込み、水洗いする。水気を拭いてAを絡める。カリフラワーは小房に分ける。
- 2 耐熱ボウルにエビとカリフラワーを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で5分ほど加熱し水気を切る。
- 3 (2)に小豆を入れ、合わせたBを加えてあえる。



小豆入り肉みその サラダうどん

【材料(4人分)】

小豆(下ゆでした物) 250g(乾燥豆で100g)
豚ひき肉・・・250g
ニンジン・・・80g
長ネギ・・・1/2本
ニンニク・・・1片
サラダ油・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1

- A
- 水・・・1カップ(200ml)
 - みそ・・・大さじ3
 - 酒・・・大さじ2
 - みりん・・・大さじ1

うどん(乾燥)・・・320g
サニーレタス・・・8枚(200g)
かい割れ菜(半分に切る)・・・60g
温泉卵・・・4個

【作り方】

- 1 ニンジン、長ネギ、ニンニクをそれぞれみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油とニンニクを入れて中火にかけ、豚ひき肉、小豆、ニンジンを順に加えて炒める。Aを加えて弱火で10分ほど煮込む。長ネギを加えて中火で煮詰め、しょうゆを加える。
- 3 うどんはゆでて流水で洗い、水気を切る。サニーレタスは細切りにし、かい割れ菜、うどんと共に器に盛り、(2)をかけて温泉卵をのせる。



小豆入り豆腐つくね

【材料(4人分)】

小豆(下ゆでした物)・・・100g(乾燥豆で40g)
鶏ひき肉・・・300g
木綿豆腐・・・200g
長ネギ・・・1/2本

- A
- 片栗粉・・・大さじ2
 - 料理酒・・・小さじ2
 - ショウガ(すりおろす)・・・小さじ1
 - 塩・・・小さじ1/2
 - 黒こしょう・・・少々

サラダ油・・・大さじ1/2
水菜・・・60g
ダイコン・・・300g
ボン酢・・・大さじ2

【作り方】

- 1 ダイコンは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切っておく。
- 2 長ネギはみじん切りにする。
- 3 水菜は根元を切り落とし5cm幅に切る。
- 4 木綿豆腐を水切りする。
- 5 ボウルに鶏ひき肉、(2)、(4)、Aを入れよく練り混ぜる。よく混ぜたところで小豆を入れ軽く混ぜ、8等分して小判形にする。
- 6 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、(5)を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返してふたをし、弱火で5分蒸し焼きにし中まで火が通ったら火から下ろす。
- 7 (3)を敷いた器に(6)を盛り付け、(1)とボン酢を添えて完成。

第34回

収穫大感謝祭 開催のお知らせ

11月開催予定！



JA 新得町の農畜産物を

特別価格にて提供！



新型コロナウイルス感染対策予防のため

検温・消毒にご協力下さいますよう

よろしくお願いいたします。

詳細は、新聞折込チラシ、FAX 等で改めてご案内いたします。

JA 新得町 「しんとく」 Vol.284

■発行日 令和3年9月
■発行 新得町農業協同組合 <https://www.ja-shintoku.or.jp>
■編集 経営課農政企画係 TEL (0156) 64-6499



JA新得町