



Vol.285  
2021  
**11月号**



**JA新得町収穫大感謝祭  
盛大に行われる**



## 農協法公布記念日にあたって

北海道農業協同組合中央会

代表理事会長 小野寺 俊幸

昭和22年11月19日に農業協同組合法（農協法）が公布され、今年で74年を迎えました。

戦後の食糧不足の混乱期に、農業者の協同組織の発達を通じ、「農業生産力の増進」と「農業者の経済的地位の向上」を図り、国民経済の発展に寄与することを目的として、農協法が制定され、農協が設立されました。

農協は「農業者による農業者のための組織」であり、協同組合原則に掲げる「自主・自立」「民主的運営」の基本に立ち、相互扶助の精神のもと、幾多の困難な状況を乗り越え、組合員の皆様の営農と生活の安定並びにより良い地域社会の実現を目指し、今日に至っております。

昨年より、新型コロナウイルスという今まで経験したことのないウイルスが世界的に感染拡大しており、このウイルスは、社会・経済の環境変化にも大きな影響を与えております。

農業分野においても農畜産物の深刻な需要の減少、東京一極集中の是正などの地方への関心の高まり、SDGsへの貢献、地球温暖化による気候変動への対応として「2050カーボンニュートラルへの挑戦」の具体化（みどりの食料システム戦略の策定）など取り巻く環境の大きな変化も加速しております。

かかる状況のもと、先般、3年に1度のJA北海道大会を開催し、【北海道550万人と共に創る「力強い農業」と「豊かな魅力ある地域社会」】が決議されたところであります。

組合員・JA・連合会・中央会が各々の役割を再認識するとともに、JAグループ北海道が一体となって、しっかりと対話を行い、経営基盤を強化していくことが大会の基本目標であり、着実に実践していくことが社会からの要請に応えることにもなります。

最後になりますが、JAグループ北海道は、協同組合の理念と精神を事業の拠り所とし、今後とも組合員の皆様が夢と希望を持って営農と生活が続けられる環境を整えること、地域農業とJAの発展に全力でサポートすることをお誓い申し上げ、農協法公布記念日にあたってのメッセージと致します。

## 新得小学校牧場見学



10月29日、新得小学校（合掌浩孝校長）3年生はシントクアユニミルクを訪れ、牧場見学を行いました。例年であれば畑で苗植えから収穫までの農作業を行っていましたが、今年度より新たに牧場見学という形に変え、行われました。当日に2班に分かれ、施設を見学。ロボット牛舎や牛の特徴など分かりやすく、説明していただきました。最後の質問コーナーでは「一番歳をとっている牛は何歳ですか?」、「オスとメスで顔は違いますか?」などたくさん質問があり、児童たちは熱心にメモを取りながら、普段体験できない貴重な体験を楽しんでいる様子でした。

## 日本農業新聞会長賞を受賞



10月19日、JA新得町は日本農業新聞の普及に貢献したJAとして、日本農業新聞会長賞を2年連続で受賞いたしました。今回の受賞も3カ年連続で3%以上の増部実績を達成したとし、長期普及優績JAとして表彰されました。

今年も、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、全国大会での表彰式が中止となったため、日本農業新聞の岡部北海道支所長と岡田次長が来組され、太田組合長に表彰状と目録が授与されました。

## 2年ぶりに収穫感謝祭が行われる



JA事務所前駐車場にて「第34回収穫感謝祭」を11月6日に開催しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、昨年できなかった屋外でのテント販売を2年ぶりに行うことができました。昨年にAコープが閉店し、当農協の商品を町民の方々に提供できる場が失われましたが、今回新型コロナウイルス感染対策を万全に行い、当日は250人以上の方に来場していただき、日頃からお世話になっている町民の方々に感謝の気持ちを伝えることができました。

今後は新型コロナウイルスの終息を願い、さらに来場者の方が満足して頂けるイベントにしていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

## 今年もSランチが生徒にふるまわれる



JA新得町青年部（持田直哉部長）は、10月24日に食育活動の一環として今年で5回目となるSランチを町内の小中学生に提供しました。

今年度も役場と青年部が協議を重ね、給食センターの栄養士にレシピを考案していただき、この日は「新得、ヒーファラー」、「フロマージュラン」、「飲むヨーグルト」など新得産にこだわった給食を提供することができました。

29、30日も牛丼、バターパンなどが振舞われ、今年も児童の皆さんに新得の食材の素晴らしさを伝えることができ、御協力いただいた関係機関の方々に感謝申し上げます。

# 理事会の動き



## 第8回 令和3年10月30日開催

### 報告事項

- 第1 出資加入申込者について
- 第2 職員の人事異動について
- 第3 令和3年度 寒冷地手当の支給について
- 第4 監査代替的調査（期中I）並びに内部監査の結果報告について
- 第5 農産物集荷実績について
- 第6 第3回西十勝センター運営協議会について
- 第7 9月末畜産物取扱実績について
- 第8 新得町畜産振興公社9月末実績について
- 第9 その他

### 協議事項

- 第1号 農業経営と農協事業を語る地域懇談会の開催について
- 第2号 役員研修の実施について
- 第3号 特定組合員12月末見込協議日程について
- 第4号 令和3年産小麦概算払いについて
- 第5号 固定資産の取得について
- 第6号 その他

## 第7回 令和3年9月29日開催

### 報告事項

- 第1 出資加入申込者について
- 第2 令和3年度 第2・四半期主要勘定及び損益対比について
- 第3 余裕金の運用状況報告について
- 第4 JA共済コンプライアンス点検結果報告について
- 第5 農産物生育状況（9月15日現在）について
- 第6 農産物集荷実績について
- 第7 8月末畜産物取扱実績について
- 第8 その他

### 協議事項

- 第1号 令和3年度 第2四半期自己監査の結果について
- 第2号 組合員の全戸巡回訪問の実施について
- 第3号 収穫感謝祭の取り進めについて
- 第4号 規程類の改正について
- 第5号 理事に対する利益相反取引について
- 第6号 その他



# 11月は、 労働保険未手続事業一掃 強化期間です！

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、国が直接管理運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務づけられております。

厚生労働省では、「未手続事業の一掃」を年間を通じた主要課題と位置付けた上で、11月を「労働保険未手続事業一掃強化期間」とし、集中的に広報活動を展開し、労働保険制度のより一層の理解、周知を図ることとしております。

労働者が安心して働ける職場となるよう、まだ労働保険に加入していない事業主の方は、速やかに最寄りの労働基準監督署または公共職業安定所（ハローワーク）でご相談ください。



## 問い合わせ先

厚生労働省北海道労働局総務部労働保険徴収課(011-709-2311)  
または最寄りの労働基準監督署・公共職業安定所(ハローワーク)



## 豊かに働き、

## すてきに生きる

(有)石田コンサルタントオフィス

代表取締役

石田 邦雄



これが私にとり2回目の寄稿になります。東京五輪のあった頃は、「果たしてこのコロナ禍はどうなる?」と、戦々恐々とした心境でもあり、その一方では徐々にワクチン接種が進み、ここに来て専門家が首を傾げるほどの感染者の激減。とりあえずホッとする反面、冬に入り、迎える年末年始、あるいは宣言解除により経済が動き出すと、リバウンドにより第6波などにならないければよいかと、とても複雑な気持ちになってきます。そうした中、私はこの9月18日に久しぶりに拙著、「豊かに働き、すてきに生きる」を上梓いたしました。これを執筆するきっかけになった一つが、この「コロナ禍への挑戦」でした。何故なら、こうして講師を生業にし、また、「教えるではなく考える。学ぶではなく気づく」を、研修におけるルーティンスタイルにしている私としては、それによりリアルなやりとりが制限され、キャンセルなどにより嫌が上にもステイホーム生活を余儀なくされることになりました。となると頭が下がりがっばなしになるのですが、逆に「この巣ごもり生活を逆手にとって」と「家にいる時間を活用し本を出そう」という思いに至ったという訳です。昨年の春に続き北海道では2回目の緊急事態宣言が発出されたのは5月16日でした。そこで「1日1話」を目標にし、当初は31日までの期間ということ、「16のメッセージ」として書き始めましたが、その後の期間延長を受け、結局、副題を「自分を磨くあなたに贈る30の応援メッセージ」と変えて。とはいいながらも後期高齢者の身でもあり、目がしょぼつくなどして執筆は容易な

ことではありません。それでも何とか発刊までこぎつけ、ホッとし手元に届いた新著をジックリと読み返してみました。そうすると「なんだ、これは?」と思う校正ミスが幾つか見つかりました。中でも誤字脱字ならまだしも、意味さえも異なる箇所があるではありませんか。それは「積極的心構え」として記した「座り方」に関する文章です。長年、こうして社会人教育などに携わっておりますと、何かと感ずることがあります。例えば役所関係での研修に招かれると、席の埋まり方は「後ろから詰まり前があく」パターンが一般的です。私はこれを「お役所スタイル」と称しています。でも成長企業の多くは、不思議にこれとは逆に前から詰まるのです。この違いの主因は、受講する人の心の内にある「ように思っています。それで前者を「時間消化型」、後者を「業務創造型」といっているのですが、「積極的心構え」を培うとすれば後者:そういうつもりでも過言ではないでしょう。ちなみにJA関係は残念ながら、総じて前者に位置するように感じております。さて、拙著に話を戻しましょう。この肝心要の「前」と「後ろ」が、なんと逆になっているではありませんか。:しかも私が研修等で口に出している言葉に「仕事におけるQCD」があります。仕事で求められる一つ目、それは「Quality」:即ち、「仕事の出来栄」があります。二つは費用にあたる「Cost」です。もう一つが「Delivery」で、これは納期や期限などを意味します。この3者ですが、「あちら立てればこちらが立たず」的な二律背反的なところがあり、その3つを満たすこと



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、める研究室主宰。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JA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。

は容易ではありません。今回の拙著を執筆するに際しては「期限(D)」に追われ、品質(Q)がおろそかになった:その結果ともいえます。ただ、幸いなるかな発売の2週間後に出版社から「増刷を」という話があり、その反省の上にキチンと加筆訂正をさせて頂いたところで、とここでこの広報誌である「JAしんとく」に私が初めて寄稿をした9月号が手元に届いたのは10月初旬でした。どうやら組合員の皆さんにも同様のようです。私は他のJAでも幾つか連載でお付き合いをしておりますが、「当月中に」が基本です。もしかすると私の例とは異なり、「品質(Q)や費用(C)の関係で納期(D)がおろそかになった」のかもしれない。となると、この「JAしんとく」も、このQCDの視点から見つめ直して見る必要があるようです。時期を遅らせることに何か特別の意味があれば別ですが、私の故郷にあるJAであるからこそ、厳しめとは思いつつも、あえて期待をこめメッセージを送らせて頂きました。

それではまた次号でお会いしましょう。

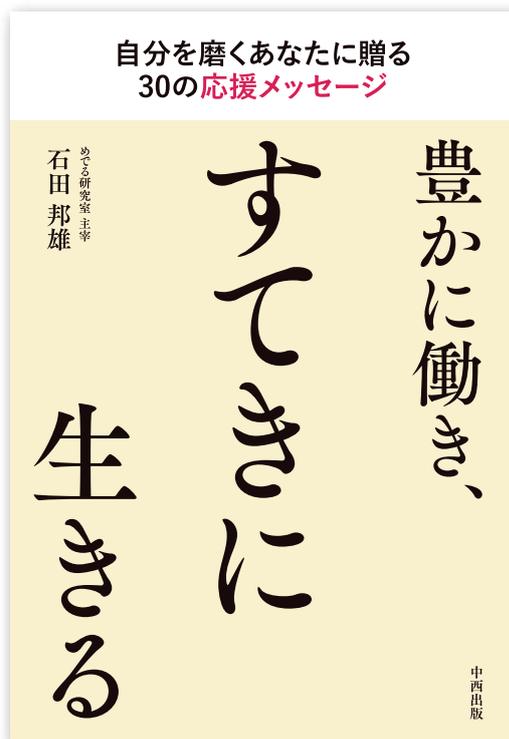
自分を磨くあなたに贈る30の応援メッセージ

9月18日  
発売

# 豊かに働き、すてきに生きる

「心の断捨離」を経て生まれた集大成。  
中小企業診断士やキャリアコンサルタントとして多くの組織や人と関わってきた著者が語る、豊かな生き方に気づくための心のエッセンス。

お好きなところ、  
興味のあるページから  
お読み下さい。



定価: 1,650円(税込)  
四六判・270頁 中西出版発行

## ●目次

### 第1章 気づく

- ①「未見の我」を信じて
- ②人は人によって人になる
- ③一つの縁が運命を変える
- ④より良い対人関係を築く為に
- ⑤「心眼」を鍛えよう

### 第2章 働く

- ①改めて「組織とは?」「管理者とは?」
- ②「ポジションパワー」から「パーソナルパワー」へ
- ③「作業」を「仕事」に、「仕事」を「志事」に
- ④「流される働き方」からの脱却を
- ⑤「4つの誇り」を忘れない

### 第3章 行動する

- ①「4つの方」プラスワン
- ②「非真面目発想」の勧め
- ③「行動」に焦点をあて、「感情」と友達になろう
- ④皆が「エッセンシャル・ワーカー」の誇りを
- ⑤人の生き方に正解はない

### 第4章 育む

- ①人生は「自分を探す旅」
- ②夢を形に
- ③「らしさ」を知り、「らしく」で生きる
- ④あなたのキャリアはあなただけのもの
- ⑤「人育て」は「人生のバトンを繋ぐこと」

### 第5章 紡ぐ

- ①「1人の100歩」より「100人の1歩」を
- ②対立をパワーに変えて
- ③体は遠くても心は近くに
- ④言葉は業にもなるし毒にもなる
- ⑤人生は「つむぎ愛」

### 第6章 生きる

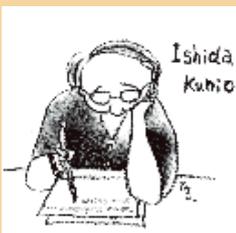
- ①生かし、活かされて
- ②「心の止まり木」を持つ
- ③人生、皆、わが師なり
- ④「断捨離」は生き方そのもの
- ⑤豊かに働き、すてきに生きる

#### ●著者 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、めでる研究室主宰。

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に携わる。人と企業のマッチングを目指し、中小企業大学校を始めJAカレッジなど、多くの団体、企業と携わる。体験に基づいた「教える」よりも「考える」、「学ぶ」よりも「気づく」研修などが特徴。著書として「産業カウンセリング」「縁を紡ぎ、人を育む」などがある。



中西出版株式会社 北海道札幌市東区東雁来3条1丁目1-34 TEL.011-785-0737 FAX.011-781-7516

## みんなのよい食JA親善大使2021を開催しました！

相互連携協定を締結している北海道コンサドーレ札幌とJAグループ北海道は、小学生に対するサッカー教室&食育の取り組みである「みんなのよい食JA親善大使2021」を開催しました。実施JAを公募した結果、応募のあったJA東神楽とJAひだか東の2会場で実施しました。

### サッカー教室

本年は新型コロナウイルス対策のため、親善大使となる現役選手は現地に赴くことができませんでしたが、北海道コンサドーレ札幌のコーチによるサッカー教室を行いました。



サッカー教室（JA 東神楽）



サッカー教室（JA ひだか東）

### 食農教育

サッカー後の食育の時間には、選手2名がリモートで参加！

JA東神楽では、福森晃斗選手と中村桐耶選手が東神楽サッカー少年団のメンバーとともにお米の栽培などについて、

JAひだか東では、小野伸二選手と中島大嘉選手が浦河サッカースポーツ少年団のメンバーとともにいちご栽培などについて、それぞれ勉強しました。

普段何気なく口にしている食事や食材について、自分が住んでいる地域の農業について、改めて見直し、「よい食」とは何かを考える機会を提供できました。



食農教育「お米の栽培」(JA 東神楽)



食農教育「いちご栽培」(JA ひだか東)

食育後の選手とのリモート交流では、練習の仕方や上達のコツなど、普段なかなか聞けない質問で盛り上がりました！

今後も、皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



北海道コンサドーレ札幌とJAグループ北海道の連携活動については、右のQRコードから！





北海道コンサドーレ札幌  
栗山トレーナーによる

Vol.5

## 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

## 肩こり改善エクササイズ

肩こりの原因は様々ですが、肩まわりの筋肉が硬くなり血行が悪くなっていることは大きな原因の一つです。

今回ご紹介するエクササイズを実施することで肩まわりの筋肉の血行が改善し、肩こりが楽になります。

※ エクササイズをすることで肩に強い痛みが生じる場合はすぐに中止して下さい。既に肩に痛みがある場合は整形外科を受診することをお勧めします。

### 1 10秒×3～5回繰り返す

- 1 顔の前で肘と手を合わせる



- 2 肘と手を合わせたまま上げて10秒キープ



※無理なくできる範囲で！  
※腰を反らないよう注意！

### 2 前後5秒キープ×5

- 1 手を肩の高さでしっかり前に突き出し、5秒キープ



- 2 肘を曲げて肩甲骨を内側に寄せ、5秒キープ



※肘は肩の高さをキープ！

### 3 上下5秒キープ×5回

- 1 腕を開いて肩甲骨を内側に寄せ、5秒キープ



- 2 両手を上げて手の甲をつけ、5秒キープ



### 4 10回ずつ

- 1 肘を曲げて指先を鎖骨の付け根に置く



- 2 肘でゆっくり円を描く（10回）



※円は徐々に大きくしていく

- 3 反対回しも（10回）

手軽に美味しく！

イラスト／小林裕美子

# ごはんスティックストック

何かと慌ただしい朝の時間、つい食事をおろそかにしてはいませんか？

そんなときの強い味方が、冷凍庫に作り置きした「ごはんスティックストック」！

脳と体のエネルギー源になるごはんをサッと手軽に食べられる方法です。

作り方はとても簡単。昼食やおやつとしても大活躍してくれそうです。

## 忙しい朝の強い味方

朝食には、体を目覚めさせ、午前中の集中力やパワーを生み出すという大切な役割があります。特にエネルギー源になる炭水化物と筋肉などを作るタンパク質を含むごはんは好適。よくかむことでゆっくり分解され、腹持ちが良い上に太りにくいのもうれしい点です。

けれど和の朝食は手間がかかるのも確かです。ご飯とおかずなどをそろえると洗う食器も多くなります。

そこで、今話題のごはんスティックストックを作り置きしてみたいかがでしょうか。

ご飯に具材を入れてラップで棒状にまとめたのが、ごはんスティックストックです。電子レンジで温めてのり

を巻けば片手でパケットと口にでき、時間がないときは外に持って出ることもできます。これなら体に良いお米の朝食が楽々。のりはビタミンやミネラルも豊富ですし、余裕があれば野菜のみそ汁などを添えれば栄養バランスもばっちりです。

を巻けば片手でパケットと口にでき、時間がないときは外に持って出ることもできます。これなら体に良いお米の朝食が楽々。のりはビタミンやミネラルも豊富ですし、余裕があれば野菜のみそ汁などを添えれば栄養バランスもばっちりです。

を巻けば片手でパケットと口にでき、時間がないときは外に持って出ることもできます。これなら体に良いお米の朝食が楽々。のりはビタミンやミネラルも豊富ですし、余裕があれば野菜のみそ汁などを添えれば栄養バランスもばっちりです。

## 中身はアイデア次第

ごはんスティックストックに入れる具材は、水分が少ないものなら何でもOKです。ご飯とのりは和洋中あらゆる味付けとも相性が良いのが魅力。納豆や梅干し、つくだ煮といったペーシクな和食材以外にも、厚焼き卵、焼き肉や焼き魚、ソースをまぶした豚カツ、コンビーフ、汁気をきった炒め物など、ご飯に合いそうな食材を何でも入れてみましょう。夕食で残ったお

を巻けば片手でパケットと口にでき、時間がないときは外に持って出ることもできます。これなら体に良いお米の朝食が楽々。のりはビタミンやミネラルも豊富ですし、余裕があれば野菜のみそ汁などを添えれば栄養バランスもばっちりです。

を巻けば片手でパケットと口にでき、時間がないときは外に持って出ることもできます。これなら体に良いお米の朝食が楽々。のりはビタミンやミネラルも豊富ですし、余裕があれば野菜のみそ汁などを添えれば栄養バランスもばっちりです。

を巻けば片手でパケットと口にでき、時間がないときは外に持って出ることもできます。これなら体に良いお米の朝食が楽々。のりはビタミンやミネラルも豊富ですし、余裕があれば野菜のみそ汁などを添えれば栄養バランスもばっちりです。

かずを活用するのも一手です。

## 白ご飯以外もOK

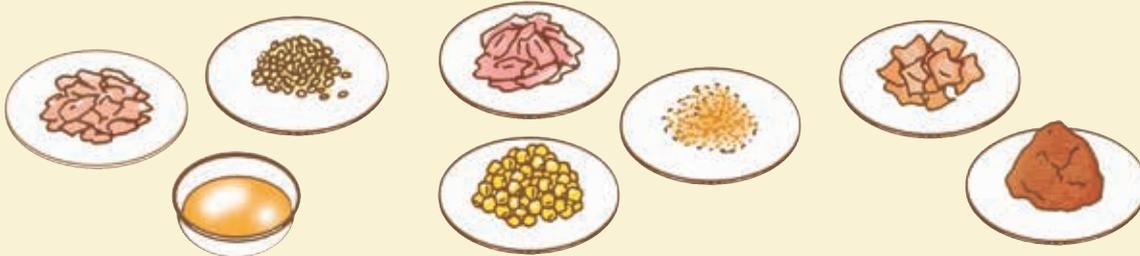
白ご飯十具材の組み合わせの他、季節の炊き込みご飯で作るごはんスティックストックもお薦めです。また、チキンライス、チャーハン、パエリアなど油分のあるご飯物も、棒状に整えるときに少し力を入れて押さえ、温めてすぐにのりを巻けば、パラパラせず食べやすくなります。



参考：“和”食文化推進協議会「ごはんSTICK STOCK」

## アレンジ具材

### アラカルト



### さけ + ごま油 + いりごま

さけフレーク(大さじ1~2)をご飯の手前のにせます。ごま油を少々、いりごまをたっぷり散らして風味を楽しみましょう。

### ツナ缶 + コーン + カレー

ツナ缶とコーンを1対1の割合で混ぜたら、風味付けにカレー粉を少し加えます。缶詰は水気をよくきってから使うのがポイントです。

### かつお節 + みそ

ご飯にみそを適量広げ、その上にかつお節をたっぷりのせます。かつお節を押さえながらゆっくり巻きましょう。

## 夜や休日に簡単作り置き

### 材料(1本分の目安量)

- ご飯……約75g(茶わん約1/2杯)
- 具材……大さじ1~2(納豆なら1/2パック)
- 焼きのり(全型)……1/4枚

ごはんスティックストックには1本につき茶わん1/2杯分のご飯を使います。残りのご飯を利用する他にも、休日などに何か炊いてまとめて作っておくのも良いでしょう。

ラップとご飯、具材さえあれば、作り方は誰にも簡単。クルッと棒状に巻き込むだけです。細長いおむすびともいえそうですが、握るテクニックはいらず、温めるのもおむすびより短時間で済みます。

完成したごはんスティックストックは出来たてをそのまま食べても良いのですが、時短朝食を目的とするなら冷凍庫にストックを。

#### POINT

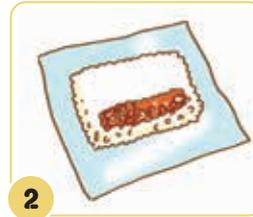
中の具材名をラベルに書き込んでおけば選ぶ際に分かりやすくなります。

### 作り方



1

温かいご飯をラップにのせ、しゃもじで約12cm角に広げる。



2

具材をご飯の真ん中より少し手前にのせる。



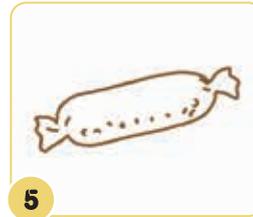
3

ラップを手前から持ち上げ、奥に向かって巻いてスティック状に。



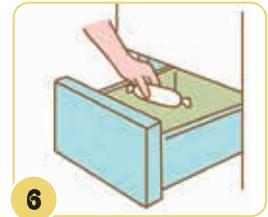
4

ラップの上から軽く握って、形を整える。



5

ラップの両端をキャンディーのようにしっかりひねって留める。

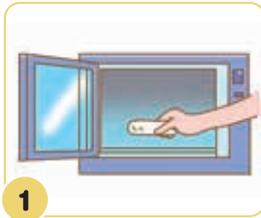


6

冷凍庫に入れてストック!

## 解凍していただきます!

### 食べ方



1

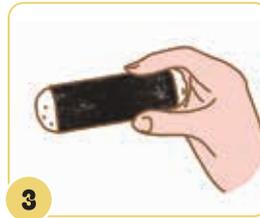
ラップのまま電子レンジで解凍(500Wなら約1分40秒\*)。

\*加熱時間は電子レンジのワット数や具材の種類によっても異なります。お好みで調整してください。



2

ラップを外してご飯を少し冷まし、仕上げにパリッとした焼きのりで巻く。



3

完成! そのまま手に持ってください! 2本でちょうどお茶わん1杯分のご飯の量になります。

#### POINT

のりは全型の4分の1サイズがベスト

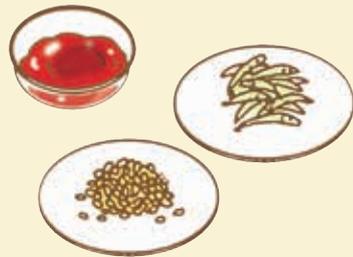
のりは全型を縦横半分にした4分の1サイズがごはんスティックストックにベストな大きさです。切ったのりを乾燥剤と一緒に容器にストックしておけば、いつでもサッと使えます。

#### POINT

のりを巻いての冷凍はNG

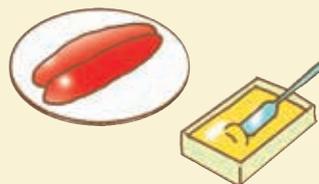
のりを巻いてから冷凍すると、水分を含んでラップに張り付くのでNG。食べる前に巻き、のりの風味と食感を楽しんでください。

いろいろな具材のごはんスティックストックがいつも冷凍庫にあったら、朝食だけでなく、ちよつと小腹がすいたときにも楽しく選べそう。アイデアを駆使して、ぜひチャレンジしてみてください!



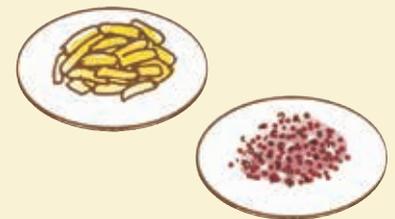
### 練り梅 + しらす + いらごま

練り梅をご飯に広げ、しらすをのせて、いらごまを振り掛けます。練り梅は塩分が多いので、量は加減しましょう。



### 明太子 + バター

ピリッとした辛さが癖になる明太子に、室温で軟らかくしたバターをあえてご飯の上に。解凍は温め過ぎないように注意しましょう。



### チーズ + しそふりかけ

ご飯にしそふりかけと細切りチーズまたはとろけるチーズをお好みの量のせるだけ。はみ出ないように巻くのがポイント。



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

2106

✂ 切り取り線

JA 御中

家の光・地上・ちゃぐりんを  
12月号・1月号から購読します。

希望する購読誌名・開始月号・支払方法を○で囲み、  
その必要事項を記入してください。

支払方法

JA口座より振替

現金

●単月号のみのお申し込みも可能です。

購読申込書 月払い

年 月 日

ふりがな

お名前

〒

ご住所

電話番号

( )

●ご記入いただいた個人情報は、注文以外の用途には使用いたしません。

JA・JA女性組織・JA中央会・家の光協会



シェフ永井のおすすめ

永井智一（ながい ともかず）  
 茨城県鹿嶋市出身の料理人。  
 二天橋（旧サンマ）職人（  
 ギョウサイニエフ）



「タラのポン唐」



材料(3人分)

- 生タラ(薄塩を振って1時間ほど置いておく)..... 3切れ  
 マイタケ..... 1/2パック  
 片栗粉..... 適宜  
 サラダ油..... 適宜  
 塩..... 適宜
- A(ポン酢だれ)
- ポン酢..... 大さじ4
  - 大根おろし..... 大さじ3
  - ゆずこしょう..... 小さじ1
  - ミツバ(1cmほどのみじん切り)..... 1/2把
  - トマト(さいの目切り)..... 1個

作り方

- (1) 生タラの水気をしっかりと拭き取り、大きめにほぐしたマイタケと一緒に片栗粉をまぶす。
- (2) サラダ油を180度に熱し、(1)の生タラを表面がカリッとなるぐらい(5~6分目安)しっかりと揚げる。続いてマイタケも揚げ、揚げ上がったら両方に薄く塩を振る。
- (3) 皿にタラとマイタケを盛り付け、混ぜ合わせたAを上から掛けて出来上がり。

「サンマのカレー煮」

材料(3人分)

- 生サンマ(頭、尾、わたを取り3等分に切り薄塩を振って1時間ほど置いておく)..... 2本  
 薄力粉..... 適宜  
 トマト(大きめの角切り)..... 2個  
 セロリ(筋を取って乱切り)..... 1本  
 ミョウガ(千切りして水にさらす)..... 2個  
 ニンニク..... 1片  
 タカノツメ..... 1本  
 オリーブ油..... 大さじ3
- A(合わせ出し汁)
- 水..... 200ml
  - カレー粉..... 小さじ1
  - 顆粒だし..... 小さじ1
  - 料理酒..... 大さじ2
  - みりん..... 小さじ2
  - 酢..... 小さじ2
  - しょうゆ..... 小さじ1
  - 塩..... 小さじ1/2



作り方

- (1) サンマに薄力粉を薄くはたき、フライパンにセロリ、トマト、タカノツメ、ニンニクと一緒に並べ、上からオリーブ油を回し掛ける(写真1)。
- (2) (1)を強火にかけ、サンマの両面が焼き上がったたら、Aを入れ強火のままふたをして煮る。
- (3) (2)の煮汁が少し残るまで煮詰め火を止め、皿に盛り付け、上にミョウガをのせて出来上がり。



(写真1)



# タアサイ

～栄養満点! 中国生まれの冬の青菜～

タアサイのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】冬(12～2月ころ)

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・K、カリウム、カルシウムなど

## 保存方法

### 冷蔵保存

様子を見ながら早めに使い切ろう



### 冷凍保存

ゆでるか、炒めて一度火を通す  
ラップに小分けして冷凍用保存袋に1ヶ月ほど保存OK



食感が損なわれないよう、凍ったまま鍋やフライパンに入れて調理するのがポイント

野菜室に立てて保存  
乾燥を防ぐため新聞紙などに包んでポリ袋に入れる  
根元を湿らせたペーパータオルで覆うとより長持ちする

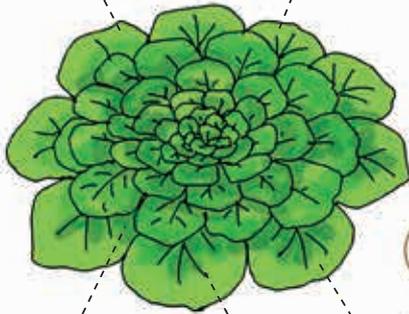
長期保存  
塩漬けもおいしい!

## 選び方

全体に張りつやがある

茎がみずみずしくしっかりしているものが新鮮

細かいしわが多い方が甘いよ



葉が濃く鮮やかな緑色、葉が肉厚

葉脈がはっきりしている

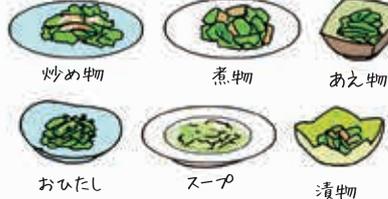
葉が広がって大きい

NG  
しおれている



## 楽しみ方・食べ方のコツ

和洋中幅広い料理に



下ゆで不要で時短調理♪



おいしくて栄養価アップ!  
豚肉や牛肉、エビ、卵、油など



花芽は、ナバナと同じような食べ方がおいしい  
おなたしがお薦め

## タアサイのチカラ

### β-カロテン

体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護  
老化予防や美肌に効果的  
強い抗酸化作用があり、免疫アップ、生活習慣病予防に効果が期待できる。ビタミンCとの相乗効果で、冬の風邪予防や肌荒れにも効果的



### カルシウム ビタミンK

骨や歯を強化し、健康維持に役立つ  
骨粗しょう症予防にも効果的



### カリウム

余分な塩分を体外に排出する作用  
むくみの解消、高血圧予防に効果が期待できる



### 効果的な調理法

ビタミンAは脂溶性ビタミンで、油と一緒に摂取することで吸収率が高まる。ビタミンCやミネラル類は熱に弱いので、さっと炒めるなど加熱時間を少なくするのがコツ



## タアサイのビミョウ

アブラナ科  
菜の花と似た花芽を付ける  
花芽の旬は2～3月



中国語読み  
ターツァイ  
和名(別名)  
如月菜(キカラザナ)

ハクサイやチンゲンサイの仲間  
不結球タイプ



日本でも栽培  
タアサイの変異種  
「ちびみ雪菜」(宮城)

小松菜やホウレンソウにタアサイを  
掛け合わせたもの



縮み  
ホウレンソウ  
縮み小松菜

