



組合員のつどい



8月21日に、新得町民体育館裏の焼肉ハウスにて組合員のつどいを開催いたしました。
例年行っていた農民運動会を今年度は実施せず、つどいのみの開催となりましたが、関係者合わせて約70名の皆様に参加していただきました。景品の当たる抽選会も行われ、交流を楽しみました。

第54回 家畜祭



新得町家畜祭実行委員会は7月22日、町内にある畜魂碑前にて慰霊祭を執り行いました。慰霊祭には、太田眞弘組合長をはじめとする関係者21人が出席しました。今年で54回目の開催で、家畜への日頃の感謝の気持ちを捧げると共に、家畜の改良と増産意欲を高める経営の更なる向上を目指す目的で毎年行われています。また、慰霊祭終了後に懇親会を行いました。



新 入 職 員

- | | |
|-------|--------|
| ①生年月日 | ④血液型 |
| ②出身地 | ⑤趣味・特技 |
| ③最終学歴 | ⑥抱負 |

令和6年8月1日付

浅 見 龍 牙 (経済部生産資材課給油係)



- | |
|-------------------------|
| ① 2004年12月13日 |
| ② 芽室町 |
| ③ 北海道清水高等学校 |
| ④ O型 |
| ⑤ ゲーム・バスケット |
| ⑥ 一日でも早く業務を覚えられよう頑張ります。 |

最近の農作業

少しずつ暑さもやわらいで来たように感じますが、これから秋に向けて収穫作業が増えますので、怪我や農作業事故にはくれぐれも気を付けて作業してください。



青年部活動

LFS生との交流会

7月13日に、例年行っているレディースファームスクール生との交流会を実施しました。午前は岩松の十勝アウトドアメイツにてラフティングを楽しみ、夜からは「TSの焼肉ハウス」に場所を移して懇親会を行いました。ラフティングが初めてという参加者もあり、日常ではなかなか味わうことのできないスリルを感じていたようです。



こども食堂への食材提供

新得町 こども食堂「もぐもぐ」への食材提供を行いました。今回の取り組みは、JA新得町青年部、新得中学校の総合文化部、こども食堂「もぐもぐ」の三つの組織のコラボレーションとして実現しました。当日は、新得産の食材を多数使用した夏休みこども限定ランチとしてお弁当が提供されました。



学校給食プロジェクトSランチ

今年度第一回目の学校給食プロジェクト「Sランチ」を実施しました。今回のメニューは、新得ビーフカレーと町内産のトウモロコシ、北広牧場の牛乳でした。今回も町内の小学校へ青年部員が赴き、児童たちと交流しながら給食の時間を過ごしました。



農作業体験事業

●8月22日に屈足南小学校と富村牛小中学校の5・6年生の交流会が屈足南小学校で実施され、青年部がお祭り等で販売している「しんとくバーガー」を一緒に作りました。

●新得小学校3・4年生が、8月26日に屈足地区の太田涼太さんの圃場を見学しました。トラクターの見学や、トウモロコシ、馬鈴薯の収穫体験も行い、とても楽しかった！という声が多く聞こえました。



女性部活動

よつ葉会日帰り研修

8月5日、旭川方面への日帰り研修を実施しました。参加者は大人、子供合わせて22名となりました。上富良野町にある土の館と旭川市科学館サイパルへ訪問しました。土の館では、古いトラクターや、様々な地域の土壌のサンプル等が多く展示されており、わくわくしながら見学しました。科学館サイパルでは、目の錯覚や、地球の重量についてなど、体で実際に感じられる展示が多く、子供たちも楽しむことができました。



理事会の動き



第6回 令和6年8月29日開催

報告事項

- 第1 出資加入・脱退申込者について
- 第2 組合員資格の変更について
- 第3 職員の人事異動について
- 第4 令和5年度各連合会の出資配当金について
- 第5 職員の燃料手当の支給について
- 第6 内部監査の結果について
- 第7 令和6年8月15日現在の農産物生育状況について
- 第8 西十勝農業センター小麦受入完了報告について
- 第9 7月末畜産物取扱実績について
- 第10 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 収穫感謝祭の開催について
- 第3号 役員研修の実施について
- 第4号 JA北海道大会組織討議について
- 第5号 理事に対する利益相反取引について
- 第6号 資金貸付に係る利益相反取引について
- 第7号 特定組合員7月末計画変更について
- 第8号 その他

第5回 令和6年7月19日開催

報告事項

- 第1 出資脱退申込者について
- 第2 職員の人事異動について
- 第3 令和5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 令和6年度第1四半期自己監査結果について
- 第6 令和6年7月15日現在の農産物生育状況について
- 第7 令和6年度農産物集荷計画について
- 第8 令和6年度農業経営基本状況について
- 第9 6月末畜産物取扱実績について
- 第10 (株)シントクアユミルク事業経過について
- 第11 新得町畜産振興公社預託状況について

協議事項

- 第1号 出資譲渡（受）申込者について
- 第2号 JA新得町組合員のつどいについて
- 第3号 規程類の改正について
- 第4号 令和6年度特定組合員6月末営農実績について
- 第5号 その他



JAグループ北海道の農政活動強化に向けて

第1回「東野秀樹」氏が組織代表に決定

全国のJAグループの農政組織である全国農政連では、現在JAグループ代表として現職である参議院議員「山田としお」氏が任期満了で退任することを受け、来年夏の参議院選挙に向けて、引き続きJAグループの候補者を擁立することとなりました。

これを受け、北海道のJAグループで組織する北海道農協政治連盟では、本道農業・JAを取り巻く環境が厳しさを増す中、「北海道から農民代表を国政に送るべき」との強い意見を踏まえ、現在ホクレン代表監事で、JA道北なよろ会長である「東野ひでき」氏を、全国JAグループの推薦候補者とすべく、擁立した経過にあります。

全国段階では、千葉県からも1名の立候補があったため、組織内で予備投票を行った結果、東野ひでき氏が全国のJAグループの組織内候補として決定いたしました。

今後、全国のJAグループの代表として活動いただくために、地元北海道として支援の輪を広げてまいりましょう。



東野ひでき公式
LINEアカウントへの
登録はこちらから



【JAグループ北海道の農政活動強化に向けて】と題し、農政活動や参議院選挙の仕組みなどを、来年夏頃まで連載いたします。

次回(第2回)は、東野ひでき氏の主張や人柄について紹介します。

東野ひでき北海道後援会

毎日食べたい!

おいしく健康 みそレシピ

みそは日本人にとっての健康食です。定番料理にひと味プラスできるものから意外な活用方法まで、おいしく食べて健康になれるみそレシピをご紹介します。

出典:みそ健康づくり委員会



食欲そそる手軽な一品

米ナスの鶏みそ田楽

材料 4人分

米ナス……………1個(約500g)
サラダ油……………大さじ1
小ネギ……………少量
白ゴマ……………少量
〈鶏みそ〉
鶏ももひき肉……………100g
みそ(赤色系・辛口)……………大さじ2
酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ1

作り方

- 鍋に鶏みその材料を入れて木べらでよく混ぜる。火にかけてぽつぽつするまで混ぜながら煮る。
- 米ナスは上下を少し切って横に4等分の輪切りにする。下になる方は十字に切り込みを、表面には網目の切り込みを入れる(このようにすることで火の通りが良くなり、箸で食べやすくなる)。深めの耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- フライパンにサラダ油を軽く熱し、米ナスを上になる方から並べ入れて焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして火を弱め、約3分焼く。
- 皿に米ナスを盛り付け、①の鶏みそをのせて小ネギの小口切りや白ゴマを散らす。



材料 4人分

米……………2合
昆布……………小1枚
生サケ……………2切れ
(下処理用に塩、酒各少々)
ニンジン……………1/4本
糸ミツバ……………1/2束
キノコ類(シメジ・エリンギ・シイタケ)
……………100g
ギンナン……………12粒

〈A〉

酒……………大さじ2
みそ……………大さじ2
みりん……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1

旬のおいしさをみそが引き立てます

秋サケとキノコの炊き込み・みそご飯

作り方

- 米は洗って炊飯器に入れ、昆布を入れて少なめの水に30分間漬けておく。
- 具材の下ごしらえをする。生サケは1切れを3、4つに切って塩と酒を振り、4、5分置く。キッチンペーパーで汁気を拭いてオーブントースターでさっと表面を焼く。キノコ類は食べやすい大きさに切る。ニンジンも千切りにする。ミツバはさっとゆでて1cm長さに切る。ギンナンは殻を取ってゆで、薄皮をむく。
- 炊飯器にAの調味料を入れ、炊飯器の2合の目盛りまで水を加える。②のキノコ類、ニンジン、さっと焼いたサケを加えてスイッチを入れる。
- 炊けたら全体を混ぜて器に盛り付け、②のミツバやギンナンを散らす。



彩り野菜で栄養満点!

みそラタトゥイユとソーセージのパスタ

材料 2人分

スパゲティ…………… 150g
タマネギ…………… 1/4個
セロリ…………… 10cm(約30g)
ニンニク…………… 1片
ニンジン…………… 1/2本
パプリカ(赤・黄色)…………… 150g
トマト…………… 2個
ズッキーニ(緑)…………… 1/2本
ソーセージ(パセリまたはバジル風味) …… 4本(約80g)
オリーブ油…………… 大さじ1
コンソメ(顆粒〈かりゅう〉)…………… 小さじ1
豆みそ…………… 大さじ1
青み(パセリ・バジルなど)…………… 少量

作り方

- ①材料の下ごしらえをする。香味野菜(タマネギ、セロリ、ニンニク)はみじん切りにする。ニンジン、パプリカ、トマト、ズッキーニは7、8mm角に切る。ソーセージは斜めに2、3等分に切る。
- ②フライパンにオリーブ油と①の香味野菜を入れて火にかけ、弱火で炒める。しっとしたら残りの野菜を加えてさらに炒める。
- ③水分が出てきたらソーセージ、コンソメ、豆みそを加え、ふたをして弱火で10分ほど煮る。
- ④たっぷりのお湯を沸かし、スパゲティをゆでて皿に盛り、③と青みをのせる。

定番和食に深みをプラス

みそ風味茶わん蒸し

材料 2人分/大きめの蒸し茶わん2個分

エビ…………… 大きめ2尾
(下処理用に酒、塩、片栗粉各大さじ1)
ギンナン…………… 6個
ミツバ…………… 2本
水溶き片栗粉…………… 片栗粉小さじ1、水小さじ2

〈A〉

卵…………… 1個
みそ…………… 大さじ1
だし汁…………… 150ml

〈B〉

だし汁…………… 100ml
酒…………… 小さじ1
みりん…………… 小さじ1
しょうゆ …… 小さじ1/2

作り方

- ①具材の下ごしらえをする。エビは殻と背ワタを除いて酒と塩、片栗粉をもみ込み、臭みを除いて洗う。ギンナンは殻を取ってゆで、薄皮をむく。
- ②Aの材料のみそとだし汁を入れてよく混ぜ、溶きほぐした卵を加えて蒸し茶わんに分け入れる。
- ③鍋にお湯を沸かす(湯量は茶わんの高さの半分くらいまで)。②の茶わんを静かに並べ入れ、鍋のふたをして弱火で5分加熱する。表面が固まっていたら火を止める。
- ④小鍋にBと①のエビを入れ、火にかける。エビに火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤蒸し上がった茶わん蒸しにギンナンをのせ、④をかけて最後にミツバをのせる。



みそはこんなふうにも使えます!



みそだれ(ソース)

小鍋に豆みそ大さじ2、かつおだし大さじ2、酒大さじ2、砂糖大さじ1、みりん大さじ2を入れて混ぜ、弱火にかける。木べらなどで混ぜながらトロリとするまで練り上げる。



みそ風味の天ぷら衣

ボウルにみそ大さじ1と卵黄1個分を入れてよく混ぜ、冷水100mlを合わせる。薄力粉55gをこし器でふるいながら加え、ふんわりと混ぜる。好みでスダチなどを添える。 2人分

令和6年度 SMILE ドックのご案内

安心して働けるよう、ドックでからだをチェック！

早期に異変に気づき改善に繋がしましょう😊

◆対象者 20歳以上の町民

がんコース

- 全身 DWIBS ●胸腹部 CT
- 便検査 ●胃がんリスク分類
- 腫瘍マーカー (PSA・CA125)
- 血液検査・尿検査

脳コース

- 脳 MRI/MRA ●頸部 MRA
- 動脈硬化検査 (PWV/ABI)
- 血液検査・尿検査

心臓コース

- 冠動脈カルシウムスコア (CT)
- 心電図 ●心不全リスク検査
- 動脈硬化検査 ●胸腹部 CT
- 血液検査・尿検査

すい 臓がんコース

- MRCP (MR 胆管膵管撮影)
- 腫瘍マーカー (CA19-9・CEA)
- 血液検査 (膵酵素)・尿検査

肺がんコース

- 胸部 CT
- 血液検査・尿検査

乳がんコース

- 乳がん DWIBS (※)
- 血液検査・尿検査
- ※無痛 MRI 乳がん検診

- ・ 1 コース受診する場合 16,500 円
- ・ 2 コース受診する場合 33,000 円



5,000 円
10,000 円

※新得町の助成は2コースまでです。3コース以上受診する場合は、その分自己負担となります。(1コースあたり 16,500 円)

※数日に分けて受診された場合は、受診された2コースまでの助成となります。

チャンス!

今年度 30・40・50 歳限定
おまとめコース

がん・脳・心臓コースの3つが

(がん・脳・心臓コース以外はおまとめコースにはできません)

▶ 4,000 円



保健師 秋田

申し込み先 ▶ 新得クリニックに直接電話でお申し込みください。

TEL 0156-69-5151 (月～金曜日 9:00～17:00)

今年度最後！ 秋の特定健診・がん検診

10/25 (金)

屈足

10/26 (土)

なごみ

9:30～
10:00～のみ

10/27 (日)

なごみ

申し込み先 ▶ 保健福祉センターなごみ

TEL 64-0533/FAX 64-0534

インターネットからも
お申し込みいただけます



〈受付時間〉
7:00～10:00 まで (30 分毎に受付します)

健診項目や時間など、ご不明な点はお問い合わせください。

●「個人情報の取扱い」について

1. 検診先の医療機関と受診確認等の連絡
2. 精密検査を受けていない方へ受診を勧める連絡
3. 検(健)診を勧める連絡
4. 検(健)診結果の管理

※お申込みされた方の検(健)診結果等の情報は、医療機関から新得町に提供されます。

※SMILE ドックの情報提供同意書は後日町より送付します。

●注意事項

- ・助成は、新得町民および町税を完納されている方が対象です。
- ・助成は、同検診において年度内 1 つです。
- ・お申し込みをされた方は、納税状況の確認に同意されたものとみなさせていただきます。
- ・SMILE ドック時 40～74 歳の国民健康保険加入者および若年者・後期高齢者は、それぞれ特定健診・39 健診・後期高齢者健康診査を併用受診するものとします。特定健康診査受診券は年度内 1 回のみ利用となります。

(新得町役場 保健福祉課健康推進係 64-0533)

Check!

配置薬の 新しい商品とおすすめをご紹介します!!

皆さん健康・美容について気にしていますか?
新しく取扱いを開始した商品・おすすめ商品をぜひお試しください。



日頃のケアといざという時に

毎日のお手入れで ハリのある美しく潤う肌へ

シワ改善、シミ対策(美白)に効果のあるナイアシンアミドと
肌荒れ防止に効果のあるグリチルリチン酸2K、潤いを
キープするヒアルロン酸などを配合。

びじゅんき
美潤肌

60g/個 5,500 円(税込)

販売者 佐藤薬品ヘルスケア株式会社



医薬
部外品

年齢とともに衰えゆく健康を 自然のチカラでサポート

話題のN-アセチルグルコサミンを主成分に、
プロテオグリカン、コンドロイチンなど骨や
軟骨に関わる成分をバランスよく配合。

スットマリーα

150錠/箱(30日分) 4,860 円(税込)

販売者 佐藤薬品ヘルスケア株式会社



健康
補助食品

直接患部に貼りやすく 気孔付きでムレにくい

トメントール、ビタミンEなどの有効成分が患部皮下
組織に浸透し、こりと痛みをやわらげる。

【効能・効果】腰痛、打撲(うちみ)、捻挫、肩こり、
関節痛、筋肉痛、筋肉疲労
【用法・用量】1日1~2回、ライナーをはがし、患部に貼付

コーエパスエリートE

20枚/箱 550 円(税込)

発売元 富山めぐみ製薬株式会社



第3類
医薬品

湿潤環境をつくり 皮膚を早くきれいに再生

モイストヒーリング(湿潤療法)で、キズを早く
きれいに治し、かさぶたをつくらず、痛みをやわ
らげる。透明で目立たない防水テープで水に
強く、肌にやさしい低刺激性粘着剤を使用。

ケアリーヴ治す力 防水

Mサイズ12枚/箱 737 円(税込)

発売元 ニチバン株式会社



管理
医療機器



スタッフのオススメ

昭和42年からリニューアルを 重ねたロングセラー商品

肝臓エキスとローヤルゼリーの
ダブル配合。ニンニクにも含まれる
ビタミンB1と玄米・大豆にも含まれる
ビタミンB2配合。
スッキリとまろやかな味。

マスチゲンMAX-V

100mL/10本1箱 2,700 円(税込)

販売元 北海道厚生農業協同組合連合会



清涼
飲料水

おいしい抹茶風味で 飲みやすく続けやすい

5つの青汁「大麦若葉、ケール、桑の葉、
ゴーヤ、明日葉」に108種類の食物由来の
野菜酵素、22種類の乳酸菌、ケルセチン、
トマトリコピンを配合。

プライム青汁+
野菜酵素108

3g×90包/箱 7,344 円(税込)

発売元 ダイト株式会社



栄養
機能食品



今こそJA！～その意義と役割～

第11回 JAの共済事業

JAが行っている事業で特徴的なものが共済事業です。共済事業は、組合員が基金を積み立て、自然災害などで困った時にその基金から援助する仕組みであり、その根底にあるものはまさに「助け合いの精神」です。この共済制度は北海道の農協組織が始めたものが最初と言われており、その後、全国へと広がっていきました。

JAが取り扱っている共済には、火災、生命、自動車といったものがありますが、特筆すべきものとしては建物更生共済（建更）があります。一般の保険会社では地震などの自然災害に対して保険金は支払われませんが、建更は自然災害を含めた全ての災害に対応しています。また、保険業界には生・損保分離規制というルールがあり、生命保険と損害保険の両方を一つの保険会社で行うことはできないことになっていますが、共済は保険とは異なるためこうした規制はありません。いわゆる生命保険は金融庁所管の営利事業に該当し、JAの生命共済は農林水産省所管の非営利事業に分類されているのです。

この他にもJAが行う共済事業には、掛金が安く、割戻しがあるなど多くのメリットがありますが、最近、日本において保険事業の拡大を狙っている外資系保険会社が「JAの共済事業は優遇され過ぎている」と主張し、一般の保険会社と同様に規制するよう日本政府に対して圧力をかけてきています。

保険と共済の違いを正しく理解し、助け合い精神の象徴でもあるJAの共済事業をこれからもしっかりと守っていくことが大切です。





「作業」を「仕事」に、

「仕事」を「志事」に

(有)石田コンサルタントオフィス

代表取締役 石田 邦雄



私がよく研修等で口にする言葉があります。その一つが今回のタイトルです。それではどのようなことを言おうとしているのかを解説しましょう。理解しやすいように事例を通じてお話しをします。パソコンが身近にありデジタル化が進む時代にあつて、最近はどうした場面が少なくなったかもしれませんが、かつてはよく、新聞記事のコピーをとって残しておくことが行われておりました。そこで上司の私が部下にそのコピーを頼んだとしましょう。そうするとそのまま普通の濃さでそれをとると全体的に黒ずみ、とても見えにくいものになります。それを知ってか知らずか、「はい、出来ました」と提出したとしたら、これは「ただ言われたことをやっているだけ」で、ある意味、「作業」に近い働き方といえます。もう一つは、コピーをとり黒く見えにくいことに気づいたあなたは、読まれる人の気持ちを考え、薄くコピーをし見易いようにして持参する…これが「仕事」といえるかも知れません。加えてもう一つの向かい方があります。依頼をされた時に字が小さいのに気づき、「課長、よろしければ少し見易いように拡大をしコピーしましょうか?」と相手を気遣いやりとりをする…これが「志事」といえるのではないのでしょうか。

もう一つ別の事例で。私は貴J Aを初め、多くのJ A

の広報誌に原稿を書いています。すると感じることはありません。私の言い訳にうつるかもしれませんが、文章を提出する段階で確認はしているものの、人間ですから時々、誤字や脱字がある場合も。後日、印刷をし送られてきたのを見ると誤字や脱字がそのままに…これはここの「作業」に当たります。その担当者はもしかすると満足に原稿に目を通してないかもしれないですね。文章を書く者としては、とても空しい気持ちになるものです。その上、送られてきた封書に添え状がないなどとなると尚更に。それでは「仕事」となるとどうでしょう。送られてきた原稿に目を通し、誤字や脱字に気がつき、私のところにその旨、連絡をくれ、それを訂正し発行…このパターンがそれに当たるのではないのでしょうか。ではそれを「志事」まで昇華するとどうなるでしょう。単に誤字・脱字に気づくのみではなく、仮に文章の流れから、前後の文章を逆にした方が分かりやすいと思い、それを筆者に提案するとか、「強調するのにここの字体を変えましょうか?」と相談などをしてくれると「頼りがいのある人」と思い嬉しくなってきます。ただ、こうした助言等をするのにはとても勇気がいります。何故なら、物書きにとり自分の文章にメスをいれられることはあまり気分がよいものではないからです。でも、それを

わかりつつ、「より良い文章を提供する」という使命感でいうことになり、両者間に信頼関係がなければいけません。

さて、これまで、3つの「働き方」について考えてみました。そうすると、とても重要なことは「何のために」をしつかりと見据えることです。例え、どんな小さな仕事であつたにしても、そこには必ず「何の為に」という目的があります。その捉え方次第で、「目的」と「手段」が変わってきます。この関係はJ Aにおける職員の働き方にも見え隠れしますし、構成員である組合員事業所などでももちろん考えられます。

さて、これを読まれているあなたの「働き方」はいかに?



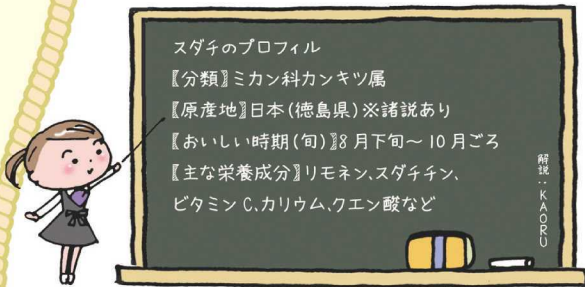
石田 邦雄 いしだくにお

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。

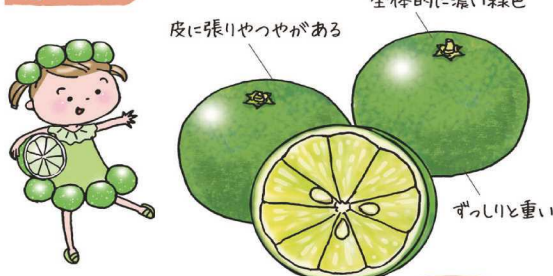


スダチ

すがすがしい香りと酸味の「和食の名脇役」



選び方



露地物→皮は厚めで、香りと風味が豊か
ハウス物→皮は薄めで、酸味がまろやか

完熟した黄色より
未熟な緑色の方が
香りも風味も豊か

NG

しわ→鮮度が落ちているかも……
軽さ→果汁が少ないかも……

保存方法

冷蔵保存

ラップで包みかポリ袋に入れて、冷暗所または冷蔵庫の野菜室へ

ハウス物は皮が薄く鮮度が落ちやすいので早め使用

長期保存に

冷凍保存

ラップで包んで保存用袋に入れて冷凍庫へ使うときは必要な分だけ自然解凍
果汁を製氷器に入れ冷凍してもOK

スダチのじみツ



名の由来

古くから「酢」(す)として料理に使われていた「酢橘(すたちばな)」が転じて「スダチ」になったといわれている
「栗立ち」「酢立」とも

スダチのチカラ

リモネン
香りのもと
精神のリラックス、
食欲増進や
夏バテ予防に

スダチン
果皮に含まれる
脂質の代謝を改善
する効果が期待



カリウム
むくみの解消、
高血圧予防に

クエン酸
疲労解消や
ストレス緩和、
冷え性改善に

ビタミンC
老化や生活習慣病の予防
美肌や貧血予防に

スダチの仲間たち

※青玉の香酸かんきつ

甘味と酸味の
調和が取れたま
ろやかな味わい

酸味と苦味
が強い華や
かな香り

まろやかな
口当たりと甘
い香り

レモンのような
爽やかな酸味
とほのかな甘味



大分県など

高知県など

宮崎県など

沖縄県など

食べ方・楽しみ方

料理の風味を
引き立てる



減塩効果 塩分が足りないときは
スダチの酸味と香りをプラス!

刺し身、揚げ物、うどんなどの麺類



デザートなどに
ジュース、ジャム、
ゼリー、タルトなど

切り方・搾り方

へたと平行に切ると搾りやすい



果汁が皮を伝って落ちるよう
にすると、皮の香りが果汁
に移り、豊かな風味が楽
しめる



断面を
上向きに

