

## 今月の職員さん



まつだ なな 職員  
松田 奈菜 職員

### 最近の出来事

『幼稚園と高校が一緒だった友人と  
ファイターズを観て来ました。』

### ◆所属部署・担当業務

金融部 信用貯金課  
融資担当

### ◆趣味

野球観戦

### ◆特技

硬式テニス、ソフトテニス

### ◆自分はこの人です！

マイペースで何でも笑っちゃいます。

### ◆上司からの一言（森田課長より）

新採用で半年が経過しました。  
主に長期資金の事務を担当しており、慣れない  
且つ複雑な業務で大変かと思いますが、わから  
ない事は先輩等に確認し、ミスのないようにお  
願いします。課内で協調しながら一緒に頑張り  
ましょう。

来月の職員さんは <sup>たかぎ</sup>高木 <sup>てつ</sup>哲職員です。

## 今月のメニュー

### かぼちゃのハンバーグ

#### 主な材料（4人分）

- ・かぼちゃ…200g（皮をむいて）
- ・豚ひき肉…300g
- ・たまねぎ…1個（みじん切り）

- A
- ・パン粉…大さじ4
  - ・牛乳…大さじ6 ※パン粉と牛乳は合わせておく
  - ・卵…1個
  - ・塩・こしょう…少々

- ・油…少々
- ・レタス…適量
- ・トマトケチャップ…適量

#### 作り方

- ①かぼちゃは種とワタを除き、一口大に切り耐熱皿に並べてラップをかけ、5～6分電子レンジで加熱し、粗くつぶしておきます。
- ②ボウルにひき肉を入れ、玉ねぎとA加えてよく練り混ぜます。①のかぼちゃを加えてひと混ぜし、8等分（または4等分）して小判型にまとめます。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて両面を色よく焼きます。
- ④器にレタスと③を盛り付けます。



協力：JA女性部料理研究会

# 十勝 Tokachi Shimizu 清水

最高のぜいたく、育てています。



2016年10月号  
296号

## 水戸農業高等学校農業実習レポート

- 02. すこやかファミリー  
豊郷 間木野 久司さんファミリー
- 04. 水戸農業高等学校農業実習レポート
- 07. ベジタブルライフ
- 08. 豆のマメ知識
- 10. JAグループ通信
- 11. トピックス
- 14. クロスワード
- 16. 今月の職員さん  
今月のメニュー



アニメ「チャギントン」が大好き!

Agricultural Cooperative Association Magazine

自然と環境 人と人とのつながりを大切にしています。

 十勝清水町農業協同組合

## すこやかファミリー



豊郷  
まきの 間木野 しんた 森大くん (2歳9ヶ月)

列車が踏切を延々と通過する『踏切』という動画をみるのがマイブームの森大くんは、保育所の行き帰りに、御影の踏切で普通列車や貨物列車を見るのも大好き。お母さんの庸子さんによると「台風の影響で運休となっているため、いつも見ている列車が見られず寂しそうにしています」とのことでした。そんな森大くんですが、牛舎で牛を移動するときには、誰よりも大声を出して頑張っているそうです。

庸子さんに子育てについて伺ったところ「少しずつ話せるようになり、保育所であった出来事を伝えようとしてくれるのが嬉しいです。…ただ、8ヶ月の妹には厳しくて、1日に10回くらい泣かせてしまいます。妹のことを可愛がって欲しいけれど、まだ仲良く遊んだりするのは難しいみたいです…」と教えてくれました。

～お母さんからのメッセージ～

いつも変な顔や、面白い重かきをして楽しませてくれてありがとう。  
たまに、本当に変になつたのかと心配になることもあるけど、これからも元気で楽しく面白く過ごそうね！

おとうさん 間木野 久司さん  
おかあさん 庸子さん  
いもうと 日花莉さん  
おじいちゃん 篤雄さん  
おばあちゃん ちづ子さん  
ひいおじいちゃん 一喜さん

## 健康百科

### 『乾き目の原因とケア』

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

「乾き目」というのは、「ドライアイ」ともいいますし、「疲れ目」といつてもよいでしょう。さまざまな要因により、涙の分泌が減少したり、蒸発が亢進（こうしん）したりして、目の表面が乾いて、症状が現れる慢性的の病気をいいます。

ドライアイの症状は、目の不快感、目が疲れる、目が痛い、目が赤くなる、急に涙が出る、しょぼしょぼする、目を開けていられない、物が見えにくい、などです。

涙には、「目の表面の乾燥を防ぐ」「酸素や栄養を目の組織に供給する」「ほこりや細菌などの異物から目を守る」などの重要な働きがあります。

まばたきをすることによって、涙の分泌と入れ替えが行われ、目の表面は常に涙でぬれているのが正常な状態です。しかし、何らかの原因で涙の分泌が減少したり、蒸発が亢進したりして目の表面が乾くと、いろいろの症状が出てきます。

その原因の一つにコンタクトレンズの使用があります。涙を分泌する作用が鈍り、涙の分泌量が減



少します。人口涙液などを点眼する方法も必要になります。

エアコンの使用も、空気が乾燥し、涙が蒸発しやすくなります。エアコンの風が直接目に当たると、さらに蒸発しやすくなりますので、特に注意が必要です。

また、パソコン作業をしていると、どうしてもまばたきの回数が減り、涙が蒸発しやすくなります。何かを見ることに集中すると、まばたきの回数が減ります。通常、まばたきの回数は「3秒に1回」ほどですが、読書では「6秒に1回」くらい、パソコン作業では「12秒に1回」くらいに減少するといわれています。

## 知って備える「認知症」

### 『1人で外に出てしまおう妻が心配』

公益社団法人●認知症の人と家族の会

認知症の方／女性、79歳、要介護3  
介護者／夫、84歳、同居  
相談者／夫

#### 【事例】

妻は認知症で要介護3です。1年前から徘徊（はいかい）、見当識障害、幻視などが現れ、今までできていた家事ができなくなりました。家事は妻に任せていたので、本当に困っています。

ケアマネジャーに相談し、ヘルパーさんに週2回来てもらい何とか生活しています。今は特別養護老人ホームの申し込みをして、入所できる日を待っています。

特に困っているのは、私がトイレに入っているときや入浴中など、私の姿が見えないと外に出掛けてしまうことです。心配しながら用を足したり、入浴しています。玄関に鍵を付けたり、鈴を付けるなど工夫していますが、思いも寄らない所から外に出してしまうので、気が休まりません。私も年なのでゆっくり眠りたい……。それが今私にとって最大の願いです。

#### 【対応】

ヘルパーさんによる家事援助だ



けでなく、デイサービスやショートステイなど、利用できるサービスをいろいろ組み合わせて、あなたの体が休まるように工夫してみているかがでしょうか。またいで出られるような窓は、その前に家具や植え木鉢などを置いて出にくくするのも一つの工夫です。トイレは仕方ありませんが、入浴は奥さまがデイサービスに行っている間にゆつくりと入られるのも良いと思われま。ショートステイを利用すれば奥さまは泊まってられますので、夜はぐつすりとお休みなれますよ。

## ストップ！ 農作業事故

### 『ハーベスター類への巻き込まれなどの防止』

人間工学専門家●石川文武

今回はポテトハーベスター、ケーンハーベスター、フォーレージハーベスターなどの作業安全を考えます。これらの機械は、機械と作物の接点が稲作用機械に比べて広くかつ強く、作業者が接触しやすい形になっています。もちろん、作業者が巻き込まれたりしにくいような安全装備がなされていますが、部分的には安全対策技術が不確実な箇所もあり、事故が発生しています。またハーベスターは対象作物によって形状が異なるため、言葉では共通の防護であっても、内容には違いがあります。



共通部分としては、ドライブシャフトに関わるもので、動力取り入れ部分やドライブシャフトへの巻き込まれ防止対策が必要です。動力取り入れ部にあるカバーが有効か、ドライブシャフトの防護カバーが破損していないか、カバーの回転防止が施されているか、などを確認します。対策ができていな

いと、作業着などが巻き込まれる恐れがあります。

ポテトハーベスターでは、選別のための補助作業者がいますが、作業者がプラットフォームから転落したり、コンベヤーに巻き込まれたりしないような対策がされています。プラットフォームからの転落防止ガードを必ず使うこと、危険を感じたときに緊急停止装置をためらわずに使うことが必要です。シーズン前に練習しておきましょう。

サトウキビを収穫するケーンハーベスターでは、かき込み部分での事故が発生しています。かき込み部で詰まりが発生したときに、かまやフォークで取り除こうとしますが、作業部を停止せずに行うと、詰まり除去後にかき込み部が動きだし作業者が巻き込まれます。コンバインのかき込み力とは比べられない強さで巻き込まれます。必ず作業部を停止させて詰まりを除去しましょう。

飼料を収穫するためのフォーレージハーベスターでは刈り取り部への巻き込まれ、飼料成型部への巻き込まれなどが発生しています。安全装備を有効に使ってください。

8月3日から9日まで、茨城県水戸農業高等学校の生徒7名が清水町で農業実習を行いました。受入家族と過ごした7日間、生徒はどんな体験をしたのでしょうか？  
 実習先のさまざまな体験を高田さん、藤島さん、白井さんの3名の方に綴ってもらいました。



2年 涼 高田 畜産科

私は、今回の夏季休業におきまして、8月3日～8月10日まで、北海道十勝清水町の農家さんのもとで、実習をさせていただきました。  
 初めに、私は学校行事で夏休みに遠くへ行ったことがなかったため、まず今回の選考に選ばれた事

がとても嬉しかったです。そして北海道へ行く事と飛行機に乗る事など初めて味わう経験をこの北海道への実習でたくさん経験しました。北海道実習のメイン行事「農家さんのもとで農業実習」をした事については、まず私が受入先としてお世話になった農家さんは「小竹さん」という作物を中心に行っている農家さんで、繁殖牛が数頭ほどおりました。小竹さんはこの水戸農業高等学校の歴史ある夏季の北海道実習において毎年生徒を受け入れていただいている農家さんでした。北海道の清水町に到着して、まず最初に思ったことは、「空気がうまい!!」と感じました。その後、小竹さんの自宅に

到着し、最初は畑がどれだか分からなかったのですが、その初日の夕方に作業をした時、畑に案内されその広さに驚きました。小竹さんの家の畑の広さだけで水戸農高の大きさくらいありました。初日はその一部にあるてん菜の畑の草抜きからは始めました。15時頃に到着して、18時30分くらいまでひたすら草抜きをしました。その次の日からは、5時に起きて繁殖牛の世話をしました。繁殖牛は10頭ほどおり、餌を与えたり、掃除をしたり、朝食を食べたり前日の草抜きの続きを行いました。てん菜畑には様々な種類の雑草が生えていたのですが、草をとる上で幸運だったのは、比較的抜きやすい雑草だったため、スムーズに作業を行うことができました。受入先の小竹さんの体の具合が優れないとの事でお世話になった8月3日から8月8日までは、ひたすらこの5時に起床し↓牛を出して↓牛舎の清掃↓朝食↓畑の草抜き↓昼食↓畑の草抜きという繰り返しでしたが、私は農業というものがシンプルですが、とても大変な経営であることとを改めて感じました。誰かが手入れをしないとあの大規模な面積

の畑を管理できないということを知りました。そして、改めて小竹さんへすごい人だなと思いました。今年には雨により、小麦の収穫が遅れていたということなので、いつもの月ならみる事が出来ないと思われるコンバインなどの農業機械も見ることが出来て、とてもラッキーでした。茨城などで見かけるコンバインとはサイズが全く違い、とても驚きました。まるで戦車のようなものでした。また、小竹さんの畑では、てん菜の他にもたくさん作物を栽培しており、「てん菜」・「小豆」・「大豆」・「デントコーン」・「小麦」等をかなり広い面積でたくさん栽培していました。また、家庭菜園のような場所もあり、トマトなどを始めキュウリ、ナス、かぼちゃなどの野菜もたくさん作っていました。そして、私はこの北海道実習を通して、農業で生計をたてていくには、とても努力をする必要があるという事が分かりました。これ程の規模の農業経営を成功させる農家さんは素晴らしいと思います。また、今回自分が農家さんで実習させていただき感じた事は、やはり何においても「働く」ということは大変なのだということが

今回の夏季休業中の北海道実習を通じて、私を感じたことです。

最後に、この北海道実習で私達を受け入れてくださった小竹さんに感謝をし、お体の調子が優れないとの事だったので、お大事にしてほしいです。また、今回の台風により、十勝清水町が甚大な被害を受け、ショックを受けてしまいました。一刻も早くあの明るい広大で雄大な十勝清水町に復興できるように祈っています。



畜産科 2年  
藤島 南

私は、今回の夏休みの7日間を北海道で過ごしました。その7日間のうちの6日間という約1週間の期間を農家さんのお家で過ごし、毎日の仕事を手伝わせてもらうと

いう貴重な体験をさせていただきました。そして仕事を一通り体験した上で私は3つのことを学びました。

まず1つ目は、朝早くからの体力仕事の大変さです。毎朝早く起きて、つなぎに着替え、牛舎に行き、牛にエサをあげる。わかっているつもりでしたが、自分で体験してみると思ってた以上にとても大変なことでした。あの生活をしている農家さんは本当にすごいと思いました。

2つ目は、牛のかわいさです。北海道に行く前から牛は好きで学校などでもたくさん触れ合っていたが、北海道の牛たちは、私からみておだやかな子が多いかなと思いました。学校の牛は触られて嫌がる子が多いですが、私のお世話になった農家さんの牛は、そんなに嫌がる子が少なく、人懐っこい子が多いように感じました。そして、特にかわいかったのが子牛たちです。普段、子牛と関ることがないのでとても嬉しかったです。その子牛にミルクをあげたとき、とても力が強くて驚きました。お母さんはこんなに強い力で吸われながらミルクをあげているのかと

思うとすごいなと思いました。

3つ目は、農家さんの優しさ、あたたかさです。急に知らない女の子2人を約1週間泊めて下さって、たくさんおいしいご飯を出してくれて、最初、緊張していたけど、本当の家族のように接してくれてとても嬉しかったです。すぐくアットホームな農家さんで、とても素敵な家族でうらやましかったです。

私はこの北海道実習を通して学んだことを忘れず、将来の進路に役立てることができたらいいなと思います。



農業科 2年  
白井 涼輔

今年も北海道十勝清水町の皆様のご協力のおかげで、水戸農業高

校の恒例行事である北海道実習を実施することができ、とても嬉しかったです。そして、受け入れ可能な人数の七人の中の一人となれたことを心から有難く思います。

今回私は、甜菜・大豆・小豆・小麦の栽培と乳牛の育成を行っている小竹昭義さんのお宅にお世話になりました。

小竹さんのお宅に到着して荷物の整理が終わると、早速作業着に着替えて畑での作業が始まりました。畑に行つてまず、その大きさにびっくりしました。私の感覚では幅五十メートル、長さ百五十メートル程に感じました。そんな規模の畑が見渡す限り広がっている光景に圧倒されながら甜菜畑の除草作業がスタートし、鎌を片手に草を片っ端から取り始めました。今年の清水町の夏は雨季に入ったかのように雨が降り続いた影響で作業が思うようにできず、草が大きく育つてしまっていて草を引き抜くのにとても力が必要でした。初日は慣れない作業という事もあって、三時間かかってようやく一列目が終わり、そこでその日の作業が終わりました。

二日目からは、朝五時から牛の放牧・牛舎掃除・牛のえさやりを

し、その後朝ご飯を食べて午前八時から午後六時半まで畑の除草を行いました。小竹さんが飼育している牛は放牧の為に首輪を外すと、誘導しなくても自然に放牧場まで移動して行くので、牛も人間の子どもと一緒に、きちんとしつけをするのと同じように事を聞くようになるのだととてもびっくりしました。また、牛は賢い動物なのだということを自分の目で見て学ぶことができたのはとても貴重な体験になりました。

畑の除草は、初日に引き続き草を引き抜き、根を切り落とすという簡単な作業でしたが、三十度を超える猛暑と高い湿度によって朝から汗だくでどんどん体力を奪われていき、それと同時に、単純作業をひたすら続けるという面で精神的にも辛い部分がありました。しかし、農業という仕事は単純作業の繰り返しであり、今回この作業を体験させて頂いたことによって、農業の本当の大変さを身をもって知ることができました。

私は六日間でこの様な牛の世話と畑の除草をやらせて頂き、甜菜・大豆・小豆の圃場を計五ヶ所除草しました。作業中は時間の流れがとてゆつくりと感じました

が、いざ終えてみるとあつという間だったなと思えました。そして、今回実習の中で、何よりも小竹さん夫婦の仲の良さに胸を打たれました。お互いに相手を尊重し合っていて、支え合って生きられるそんなパートナーがいるからこそ、辛い仕事でも頑張れるのだろうと、そう強く感じました。私も将来、そんなパートナーと出逢えたらいいなという気持ちになりました。最後に、先日の台風10号によって清水町が甚大な被害を受けた事をニュースや新聞で目にしました。私が実習をさせて頂いた所がそんな風になってしまったと思うと悲しみで胸がいっぱいになりました。一日でも早く清水町の皆様が今まで通りの生活に戻れるようになる事を心からお祈り申し上げます。



清水町の皆さん

ありがとう

ございました

JAやJA関連団体へ100%就職 (平成27年度実績)

大学・短大・専門学校・高校生大歓迎 第2回学生募集 JAカレッジ

●60名 ●1カ年、全寮制 ●満24歳未満(平成28年4月1日現在) **男女共学** **JA、JA関連団体へ就職**

●大学卒及び見込、短大・専門学校卒及び見込、高校卒及び見込 ●試験日:12月6日・7日 ●願書受付:9月8日~11月10日消印有効 ●学校見学もできます

JAグループ職員養成校 **JAカレッジ** 一般財団法人 北海道農業協同組合学校  
〒069-0834 江別市文京台東町43-1 ☎0120-918-417 JAカレッジ 検索

お問い合わせ資料請求

シニア野菜ソムリエ  
KAORUの

# ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

## サツマイモ

保存性・栄養価・味の三拍子がそろった万能野菜

### サツマイモのプロフィール

【分類】ヒルガオ科  
【原産地】中米  
【和名】甘藷(かんしょ)、唐芋  
【おいしい時期(旬)】9～11月  
【主な栄養成分】糖質(でんぷん)、カロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維、ヤラピンなど

### 見分け方

全体的にふっくらとしていて、ずっしりとした重みがある

皮の色が鮮やかで、表面に傷や変色がない

断面(両端の切り口)から蜜が出ているものは、完熟して甘味が強い

ひげ根やその跡が均一に直線状に並んでいる



### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### サツマイモのおいしさの秘密は「時間」

収穫後は数カ月寝かせて、甘さを引き出してから出荷される

天日にさらして干すと、水分が蒸発してうま味と甘味が凝縮。時間をかけてじっくり待つことが大切!

調理は低温でじっくりと加熱するとでんぷんが糖化して甘くなるよ

ポリフェノールが豊富な皮も無駄なくおいしく食べよう!

切ったらすぐに水にさらして、水が白く濁ってきたらあげるといいわ

あえて皮を厚くおき、皮を素揚げにしてシナモンシュガーなどをまぶすと美味

### サツマイモのいろいろ

#### 「紅あずま」

関東地方を中心に栽培のホクホクで甘味が強い。天ぷら、きんぴらなど幅広い料理に。

#### 「鳴門金時」

西日本を中心に栽培の滑らかな食感、上品な風味と甘さ。加賀野菜の「五郎島金時」も同品種。

#### 「安納芋」

果肉がオレンジ色のねっとりとした食感、濃厚な甘味。焼き芋、スイートポテトなどスイーツに。

#### 「紫いも」

果肉が紫色。ポリフェノールの一種アントシアニンを含み、目の健康維持に効果的。アイスやケーキ、チップスに。

#### 「黄金千貫」

鹿児島を中心に九州地方で多く栽培の皮、果肉とも黄白色。でんぷんや焼酎の原料として人気のさらっとした甘味。

### サツマイモの力

やせた土地でも育ち、主食にもなるエネルギーをもつため、江戸時代の蘭学者である青木昆陽らが栽培を推奨。飢饉や食糧難を何度も救い、日本人の命をつないできたパワー野菜

飢饉を救う!

腸内環境を整える!

茎も食べられる!

ビタミンCの摂取に!

茎は皮を剥いて炒めたり、煮たりすると美味しく食べることができ。かつては食卓に登場したが、現在は大部分が畑の肥料や飼料用に。現在は葉柄専用品種もある。腸内環境を整える!

熱に弱いビタミンCもサツマイモなら豊富なでんぷんが損失を守ってくれるため効率的に摂取できる

### 保存方法

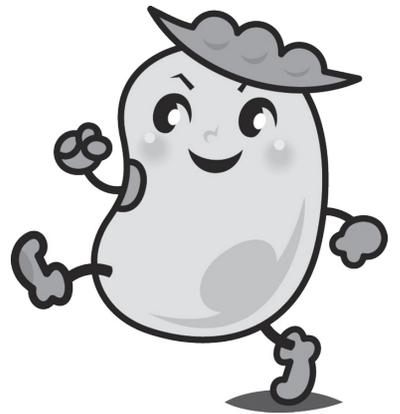
加熱後、輪切りやペーストにして冷蔵保存するのもおススメ。焼き芋は丸ごと冷凍できるよ

丸ごとの場合は新聞紙に包み常温で保存

低温に弱いので冷蔵庫はNG



# 国際マメ年に考える マメ知識



古くから世界の多くの人たちの重要な食べ物である豆。おいしい上に栄養価が高く、人々の健康や生活にも大いに恩恵をもたらしています。国連食糧農業機関(FAO)は今年を「国際マメ年」と定めています。豆にまつわるマメ知識を集めてみました。

国連食糧農業機関(FAO) <http://www.fao.org/japan/portal-sites/pulses-2016/en/>  
公益財団法人 日本豆類協会 <http://www.mame.or.jp/>

## 豆とは？

マメ科の一年生植物で、一つのさやに粒や種が入っている植物。「国際マメ年」でいうところの豆類は、乾燥させて収穫される作物に限られていて、エダマメやサイインゲンといった野菜に分類されるものや、油の抽出は種目的に使われるマメ科の作物は除外されています(国連食糧農業機関の「マメと派生物」の定義による)。



## 豆の利用 その1

### 【栄養】 特徴を知って上手に利用

豆は植物性タンパク質の他、ビタミンB1、B2、B6などのビタミン類、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルをバランス良く含み、食物繊維やイソフラボンなど、話題の機能性成分も豊富です。豆類は、含まれている栄養成分の構成割合により、2グループに分けることができます。

#### ●炭水化物主体のグループ

乾燥豆の重量の50%以上が炭水化物の豆類です。これらの豆は、タンパク質も約20%と豊富に含む一方、脂質は約2%とごくわずか。このため健康維持やダイエットに最適ともいえるでしょう。小豆、ササゲ、インゲンマメ、ハナマメ、エンドウマメ、ソラマメ、ヒヨコマメ、レンズマメなど。

#### ●脂質主体のグループ

大豆は、乾燥豆重量の約20%が脂質で、搾油原料として世界中で利用されています。また、タンパク質も30%以上と多く「畑の肉」とも呼ばれています。一方、炭水化物の含有率は約30%で、炭水化物主体グループの半分程度。

ラッカセイは、脂質の含有率が約50%と極めて高く、タンパク質も豊富で大豆と似た栄養成分構成です。

豆の栄養成分表

『日本食品標準成分表2015年版』から作成

種類	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンB6(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)
小豆	339	20.3	2.2	0.45	0.16	0.39	1500	75	120	5.4	2.3
ササゲ	336	23.9	2.0	0.50	0.10	0.24	1400	75	170	5.6	4.9
インゲンマメ	333	19.9	2.2	0.50	0.20	0.36	1500	130	150	6.0	2.5
ハナマメ	332	17.2	1.7	0.67	0.15	0.51	1700	78	190	5.4	3.4
エンドウマメ	352	21.7	2.3	0.72	0.15	0.64	870	65	120	5.0	4.1
ヒヨコマメ	374	20.0	5.2	0.37	0.15	0.29	1200	100	140	2.6	3.2
大豆	422	33.8	19.7	0.71	0.26	0.51	1900	180	220	6.8	3.1
ラッカセイ	562	25.4	47.5	0.85	0.10	0.46	740	50	170	1.6	2.3

(注)可食部100g当たりの含有量。豆はいずれも乾燥豆の値で、ラッカセイのみいった豆の栄養成分を表示。

# 【クツキング】

## 乾燥豆を手軽に調理する

豆が健康に良いことは誰もがよく知っていることでしょう。しかし乾燥豆の場合、「調理に手間がかかって面倒」という思い込みから、調理を敬遠する人も少なくありません。しかし、心配ご無用。ちょうどしたコツをつかめば思ったより簡単に調理できます。

### 下ごしらえ

乾燥豆を料理に使う際の基本的手順は、「戻す（水に浸す）」「下ゆでする」の二つ。これをマスターすれば、いろいろな豆料理が手軽に楽しめます。下ゆでした豆は、さらに味付けする方法と、そのまま他の食材と共に料理に使う方法があります。

### 乾燥豆を戻す

乾燥豆を水で洗った後、水に漬けます。豆粒が水分を吸収して十分に膨らむまでそのままにしておけばOKです。

#### 【ポイント】

- ① 水の量は豆の4倍を目安に。
- ② 浸水時間は、小豆、ササゲは必要なし。それ以外は6時間程度。

### 下ゆでする

戻した豆（直接ゆでる場合は洗った豆）と水を鍋に入れ、ふたをしないうで中火から強火にかけます。

#### 【ポイント】

- ① 水の量は豆の4〜6倍程度を目安に。沸騰し始めたら差し水をし、再び煮立ったら、泡状に浮いてくるアクをすくい取ります。

### アドバンス

沸騰後、煮汁をいったん捨てて新しい水に入れ替える「ゆでこぼし」によりアク抜きをする方法もあります。その後、弱火にして落としぶたをし、途中、水分の蒸発により豆が湯からはみ出さないよう差し水をしなが、指で押してつぶれる程度に軟らかくなるまでゆでます。

- ② ゆで時間は45〜70分程度が目安。



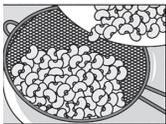
ゆで始め



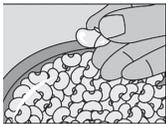
差し水



泡状のアク



ゆでこぼし



ゆで上がり

### 味付け

煮豆などのように豆を甘く味付けする場合は、必ず下ゆで時に豆が少し割れるくらいまで十分軟らかくゆでてから、甘味を付けていきます。

基本的には、軟らかく下ゆでした豆を弱火にかけながらレシピの分量の砂糖を2〜3回に分けて加えます。少しずつ煮汁の濃度を上げていきます。

### アドバンス

仕上げに塩を少量（砂糖の重さの0.3%程度）加えると甘さが引き立ちます。

### 保存する

数日以内に使う予定であれば、プラスチック製密封容器やふた付きガラス瓶などに入れて冷蔵します。保存期間は、夏は2〜3日以内、冬は5〜6日以内が良いでしょう。

長期にわたって利用したい場合は、1回の調理に使う分量に小分けして密封できる袋などに入れて冷凍します。保存期間は1カ月程度。

# 【知識】

## Q&A 利用に関する

### Q 豆を生で食べても大丈夫？

豆は十分に加熱して食べましょう。豆は種子なので、外敵から身を守る手段として有害物質を含んでいることが多いとされています。有害物質は加熱により変性・不活化されるため、しっかり加工処理や調理を行います。

### Q 乾燥豆の保存はどうしたら良い？

密封包装された製品は、日が当たらない風通しの良い場所に保存しましょう。常温でも保存できますが、冷蔵庫の野菜室などを利用するのも良いでしょう。量り売りなど密封されていない場合は、缶など密閉できる容器で保存し、早めに使い切った方が良いでしょう。また、すぐ使わない分は小分けして冷凍保存をお勧めします。

### Q 豆の素材製品（水煮やドライパックなど）を利用する場合、おいしく食べるコツは？

素材製品は、下煮の手間が省けて便利な反面、硬さや食感がいまひとつということがあります。水煮は豆の栄養やうま味が溶け込んでいるため、煮汁ごとスープやシチュー、カレーに使い、ドライパックは軽くゆでてから使うのも手です。香辛料で味にメリハリをつけたり、酸味を加えて味を引き締めるのもお勧め。一工夫を加えておいしさをアップさせましょう。

# JAグループ通信

JAグループの連合会・中央会の活動内容を紹介します。

JA北海道大会決議事項の実践やその時々  
のトピックスなど、組合員の皆様に定期的  
にお伝えします。

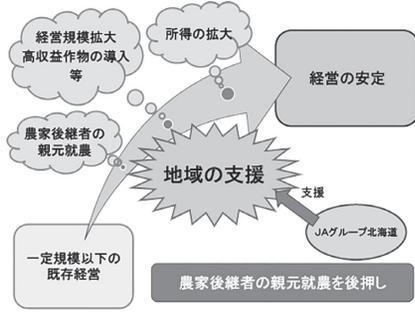
各団体の詳しい取り組み内容はWEBサイ  
トをご覧ください。

## JA北海道中央会

JAグループ北海道は、「地域から人を減  
らさない」強い認識のもと、担い手の確保・  
育成に向けてJA・連合会・中央会が一体と  
なったサポートとして、「担い手確保・育成  
支援事業」を今年度より実施いたします。

本事業は農家後継者の確保、新たな人材の  
確保、および担い  
手農業者の経営課  
題の解決を図るた  
めに、4つのメ  
ニューを実施しま  
す。

下記の図は「農  
家後継者親元就農  
支援事業」のイ  
メージ図です。



## JA北海道信連

9月に札幌ドームで「ハッピーママフェス  
タ」に参加しました。

北海道若手女性農業者集団「Links」から  
「食と農のトークショー」と題して、農業や  
地元の食材の魅力を語っ  
ていただき、また、出展  
したブースでは「ちょ  
りス・グッズ」や「新  
じゃが」等を、延べ約  
1600名にプレゼント  
し、JAバンクのPRも  
実施しました。



## ホクレン

2016年9月12日より、生産者の皆さま  
に向けて「LINE@」等を利用した情報発  
信サービスを開始しました。営農情報、ス  
マート農業に関する情報、イベント情報、国  
内外のマーケット情報等をタイムリーに発信  
週に1〜2回程度の発信を予定しており、ス  
マートフォン・PCからご  
登録いただけます。

今後、各JAへ登録方法  
を明記したチラシを配布さ  
せていただく予定です。

↓登録はこちらから



## JA共済連北海道

認知度アップと、幅広い方々に「ひと・い  
え・くるま」の総合保障をご利用していただ  
くため、9月1日から翌年2月15日までの期  
間限定で、LINEアプリ用「ひとのわぐ  
ま」スタンプ(全8種)を  
無料配信しています。人の  
輪(絆)を大切に考えてい  
るJA共済の新キャラク  
ターです。詳細につきま  
してはJA共済ホームページ  
又はJAの共済窓口でご確  
認ください。



↑ダウンロードはこちらから

## JA北海道厚生連

組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健  
康を守るため、本会事業の積極的な啓蒙推  
進を図ることを目的として、広報誌「すま  
い」を発行しております。年3回発行して  
おり、様々な医療・健康情報を発信して  
おります。

ホームページにバックナンバーを掲載して  
おります。是非ご一読ください。



北海道清水高等学校

当JAの商品  
『はるきらり強力粉』を  
とかちマルシェにてPR

9月3日・4日にJR帯広駅周  
辺で開催された十勝最大の食と音  
楽のイベント『とかちマルシェ』  
に、北海道清水高等学校が当JA  
の商品『はるきらり強力粉』を



『はるきらり強力粉』を100%生地に使用した  
カルツオーネ



販売ブースで当JAの商品  
『はるきらり強力粉』をPR

生地に100%使用した『カル  
ツオーネ』の販売を行い、2日間  
で400食を完売しました。  
『カルツオーネ』とは揚げピザ  
のことで、外はカリッ、中はモ  
チモチとした食感の生地の中に、  
町内産のえだまめの他、トマト、  
ソーセージ、チーズが入っており、  
生地との相性は抜群。同商品を購  
入されたお客様からは、『はるき  
らり強力粉』の購入場所や価格を  
聞かれるほどの好評を得たよう  
です。

なお、同イベント内で今年度、  
初開催の『料理甲子園』では、同  
校の生徒3名が制限時間30分間で  
調理に奮闘。当JAの『はるきら  
り強力粉』を生地に100%使用  
した『揚げピザボンバー』で勝負  
を挑みました。出来上がりを審査  
員からお褒め頂きましたが、残念  
ながら入賞とはならなかったよう  
です。今後も同校の活躍が期待さ  
れます。



売上金の一部は、義援金として  
清水町災害対策本部へ寄付されました



料理甲子園で審査員からお褒め頂いた  
『揚げピザボンバー』

2016 北海道ホルスタインナショナルシヨナルシヨウ

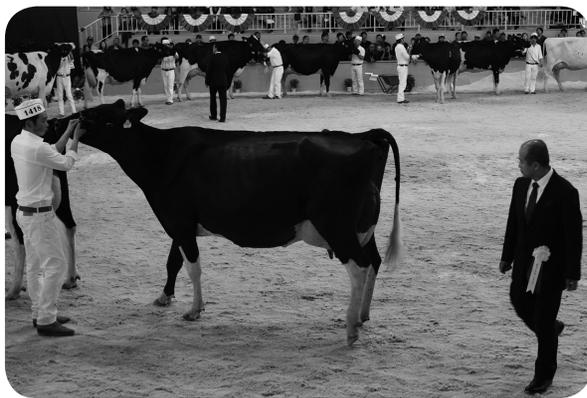
清水町の牛 健闘する

2016北海道ホルスタインナショナルシヨウが9月24日〜25日の2日間、安平町早来にある北海道ホルスタイン共進会場で開かれ、日頃の改良の成果を競い合いました。

道内ホルスタイン・ジャージー種合わせて約443頭が出陳し、清水町からは10頭出陳しました。



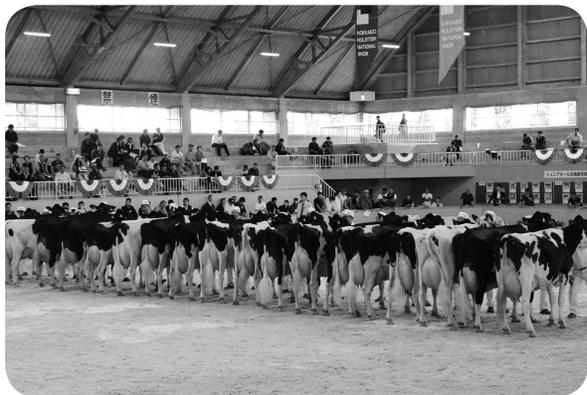
OK アドベント ライオネル号



オフィシャルジャッジを務めた松原秀雄氏

オフィシャルジャッジには中熊牛1の松原秀雄氏があたり、慎重に審査を進めました。

清水町の出陳牛は次の通りです。  
▽第1部 (J サイア カーフクラス) ・ 1等1席 セジス ビューティ デリー アイオーン  
マウイ (人舞5・高橋喜一さん)  
▽第2部 (未経産カーフクラス) ・ 1等3席 セジス ビューティ G ウイン マウイ 2 ET (人舞5・高橋喜一さん)



大勢の中から1頭を選びます

▽第3部 (未経産ジュニアクラス) ・ 1等3席 セジス ビューティ シンド マウイ (人舞5・高橋喜一さん) ・ 2等5席 パイン リツジ キス チャシテイ (北熊牛1・成松直樹さん)  
▽第4部 (未経産ジュニアミドルクラス) ・ 2等4席 ウエンデイ ヒース B B V K サンマルチノ (石山・小坂洋平さん)  
▽第5部 (未経産ミドルクラス) ・ 1等3席 パイン リツジ アメリ アンナ ET (北熊牛1・大谷純平さん)  
▽第13部 (シニア3歳クラス) ・



会場の様子

2等2席 パイン リツジ ゴールド アンナ (北熊牛1・成松直樹さん)  
▽第15部 (5歳クラス) ・ 2等3席 ダンケー アライアンス ダンデイ (北熊牛1・串田健太郎さん)  
▽第16部 (成年クラス) ・ 1等1席 OK アドベント ライオネル (上清水2・大久保大輔さん) ・ 1等3席 OK エアレイド ライオネル (上清水2・大久保大輔さん)



「十勝清水にんにく」、「焙煎あずき茶」、「牛肉の大和煮」等を出品しました



鈴木氏によるライブクッキング

## 美味とかち大収穫祭

### J A 十勝清水町の 商品をPR

第19回美味とかち大収穫祭が9月27日、帯広市の北海道ホテルで開催されました。

当イベントは2部構成となっており、第1部の「Made in 十勝」フードマーケットには、当JA含む10のJAが参加し、各々の商品を出品した即売会が開かれました。プロの料理人によるライブクッキングの中国料理

の部では、美珍樓の鈴木邦彦氏が当JAの「十勝若牛ロース肉」・「じゃが芋」・「黒にんにく」を使い、「十勝若牛の黒にんにくソース炒め」を作り、商品のPRになりました。

第2部の「グルメフェスタ2016」では、十勝の食材がプロの料理人に調理され、ビュッフェスタイルでのディナーでした。当JAの商品を使用した十勝清水町産「十勝若牛ロース肉」のステーキと、十勝清水町産じゃが芋「キタアカリ」のソテーが出され、どちらも来場者の方々にとても好評でした。

12月号は

ダブル  
**W**  
付録

わたしノート & ハッピー  
(家の光エンディングノート)  
家計簿記帳で マイライフ♡

12月号・1月号  
購読申し込み  
受付中



12月号  
第二別冊  
付録

もしものときも安心  
未来にのこす  
わたしノート  
(家の光エンディングノート)



12月号  
第一別冊  
付録

自給・環境・ライフプランで  
暮らしを築く  
2017年 家の光  
家計簿  
日記付き  
記憶・帳簿等の  
保存義務に対応

人・JA・地域が元気

家の光



定価(税込)  
【第一・第二別冊付録付き12月号】1,008円  
【付録月号(1・4・5・7・9月号)】906円  
【普通月号】617円

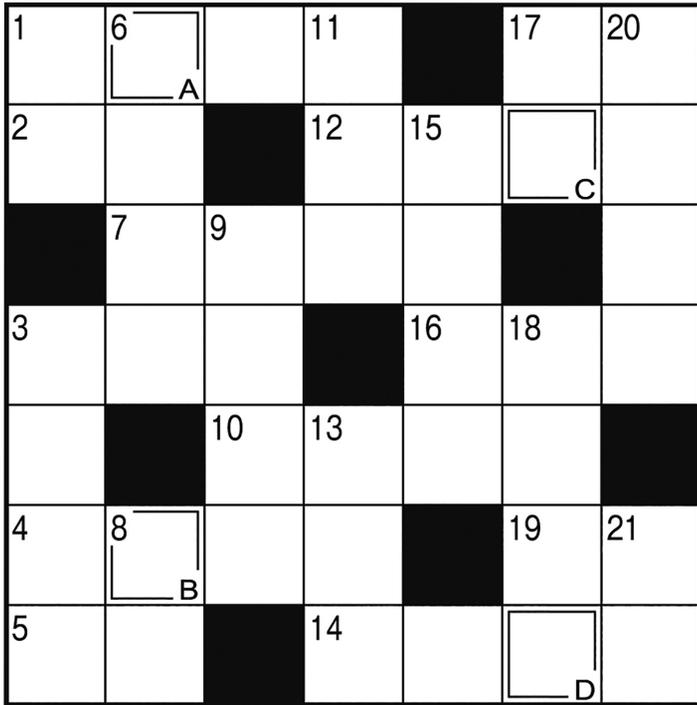


1月号  
別冊付録

一年中楽しむ旬の味!  
わが家の定番&新定番  
漬け物

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> ※タイトル内容に変更することがあります。

# クロスワードパズル



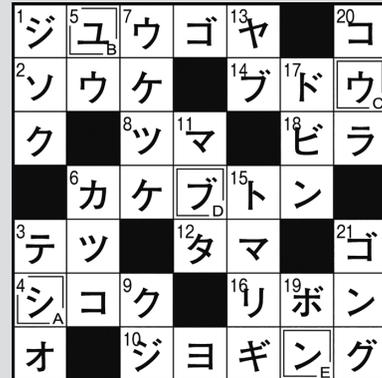
クイズの答えを解答用紙に記入し、ファックスするか直接JAにご持参ください。正解者の中から抽選で5名の方に記念品を差し上げます。

ご応募お待ちしております。(締切10月31日)

## 9月号 (No.295) の答え

A B C D E

### シュウブン



#### → ヨコのカギ

- ① 運動会の競技の一つ。オーエス!
- ② 現在よりも前の時点
- ③ 心臓から伝わるドキドキ
- ④ 郵便物に押されるもの
- ⑤ 懸命に走ると切れます
- ⑦ ストップ——で時間を測定した
- ⑩ 旧約や新約などがあります
- ⑫ コメやキビ、トウモロコシなどのこと
- ⑭ パンやうどんの主原料です
- ⑯ よく行く店の店員と顔——になった
- ⑰ 足のサイズに合った物を買います
- ⑲ 畑に土を盛り上げて作ります

#### ↓ タテのカギ

- ① 刀の手で握る部分
- ③ おどけていて面白いさま
- ⑥ 結婚する二人を取り持つ人
- ⑧ 春・夏・秋・冬のこと
- ⑨ 育ち盛りの子は食欲——だ
- ⑪ 粘り強い、——のある若者
- ⑬ セキセイ、オカメ、ダルマといえぼ
- ⑮ 実は栗きんとんなどの色付けに使われます
- ⑰ 空にぽかりと浮かびます
- ⑲ 線をきれいに引くときペンに添えます
- ⑳ 漫才コンビではポケと掛け合う
- ㉑ よく爪研ぎをするペット

## 9月号 (No.295) あたまの体操当選者発表

当選者は 石山 大澤 紗弥さん 本村 鳥羽 耀己さん  
 中美蔓 2 氷見 友香さん 上美蔓 薩摩 基さん  
 羽帯 佐藤 真弥さん

おめでとうございます。

十勝で生まれ育った  
ブランド牛の贅沢な味わい。

※ステーキは成型肉使用

期間限定

プラス  
+¥500で  
肉2倍に!



BENTOSS

×

Tokachi Shimizu

旨み豊かな赤身肉が特徴の「十勝若牛」を  
特製黒ニンニクソースに漬け込み、  
ブラックペッパーで仕上げました。

No. 825

わかうし  
十勝若牛  
ステーキ弁当

¥880 税込

# 十勝若牛ステーキ弁当

と か ち  
わ か う し  
®

10/5発売  
11月終売  
※無くなり次第終了

特製黒ニンニクソース仕立て



プラス  
+¥500で  
肉2倍に!

No. 826

わかうし  
十勝若牛ステーキ  
幕の内 ¥1,280 税込

「十勝若牛」と充実のおかずが味わえる、  
ワンランク上の豪華な幕の内。

※ステーキは成型肉使用



プラス  
+¥500で  
肉2倍に!

No. 827

わかうし  
十勝若牛ステーキ重  
¥780 税込

ジューシーな「十勝若牛」のステーキを  
敷きつめた贅沢なお重。

※ステーキは成型肉使用

おかず

No. 840  
おかず  
十勝若牛ステーキ ¥780 税込

No. 828  
スペシャルおかず  
十勝若牛ステーキ ¥1,180 税込

十勝若牛とは

北海道十勝清水町で限定生産されて  
いる赤身牛肉で、清水町の綺麗な空気  
と日高山脈の雪解け水など肥よくな大  
地で育った旨味豊かな味わいのブランド牛です。

清水町

