

十勝 清水

Tokachi Shimizu

最高のぜいたく、育てています。



Tokachi Shimizu

2021年10月号

351号

『十勝地域組合員総合支援システム』 《T A Fシステム》

- 02. すこやかファミリー
牧野さんファミリー
- 04. 『十勝地域組合員総合支援システム』
《T A Fシステム》
- 08. 毎日の食卓に！小豆大研究
- 10. J A共済
- 12. 理事会の動き
- 14. クロスワード
- 16. 今月の職員さん
今月のメニュー



しまじろうが大好き！

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。

すこやかファミリー



東人舞

まきの 牧野 えま 江真ちゃん (2歳8ヶ月)

～お母さんからのメッセージ～

いつもニコニコで、たまに女優
ぶりを発揮し、甘えん坊な
江真ちゃん♡(♡)
お手伝いもしてくれてありがとう♪
お兄ちゃんと仲良く遊んでね(笑)

最近、たくさん歩けるようになり、スプーンを上手に使えるようにもなった江真ちゃん。しまじろうが大好きでいつもぬいぐるみを持ち歩いているようです。

撮影に伺った日、最初は緊張しているようでなかなか笑顔をみられませんでした。『しまじろうのわお!』のドドドドーナツの映像と音楽に合わせてダンスやみんなで追いかけてっこをしている中で徐々に笑顔をみせてくれました。

お母さんの美香さんに子育てについてお話を伺ったところ「日に日に色々できるようになり嬉しいです。イヤイヤするときもあるけど、それも可愛くて仕方ないです」と教えてくれました。

おとうさん	牧野	真樹さん
おかあさん		美香さん
おにいちゃん		光真さん
おばあちゃん		勢津子さん

家族の健康

『心掛けたい糖尿病予防』

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

わが国の成人の5人に1人は、糖尿病もしくはその予備軍といわれています。糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）の濃度が高くなり過ぎる病気です。食事により腸で吸収されたブドウ糖は血液中に入り、脾臓（すいぞう）で分泌されるインスリンの働きで、筋肉や脳などの細胞に引き取られエネルギー源となります。

しかし、大食いや甘いものの取り過ぎ、大量飲酒などを続け、インスリンを大量に分泌し続けると、脾臓は疲弊し、インスリンを作れなくなり、体質やその他にもさまざまな原因で必要量のインスリンを作れなくなることもあります。インスリンが不足すると、血液中にブドウ糖が多い状態が続き、糖尿病になります。

一方、インスリンの助けを借りて糖を引き取りエネルギーとしていた筋肉などの細胞は、暴飲暴食などによりインスリンが大量に分泌されると、その刺激に慣れ過ぎてインスリンが効かなくなり、引き取られない糖は血液中に残り、これによっても糖尿病になります。

糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありませんが、進行すると合併症として神経障害、目の網膜症、腎臓障害が生じ、やがて歩行障害や失明、透析が必要になります。また、動脈硬化が進行しやすくなり、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞など命に関わる病気を発症しやすくなります。

糖尿病予防のためには、高カロリーにならないように甘いものや脂っこいものは控え、アルコールを飲み過ぎないこと。農作業の合間の昼食も手軽なおにぎりだけではなく、野菜やキノコ、魚（缶詰も可）や海藻なども食べましょう。運動の継続も大切です。移動は自家用車、農作業もトラクターで日常生活の機械化が進んでいるなら、日々の運動も必要です。

さらに、健康診断や人間ドックで定期的に血糖値を調べることも、大事な糖尿病予防の一つといえます。



令和4年（2022年）4月1日から「自家増殖」の取扱いが変わります。

令和2年（2020年）12月の種苗法改正により、令和4年（2022年）4月1日から、登録品種の自家増殖は、権利者の許諾が必要となりました。

注）自家増殖：農業者が得た収穫物を自己の農業経営においてさらに種苗として利用すること

道総研が開発した登録品種及び品種登録を出願している品種（出願品種）は、道内農業者については、F1品種等一部の品種を除き、次の事項の遵守を条件に、手続・利用料の支払なく自家増殖できることとしますので、適切に種苗を利用願います。

※ 品種ごとの取扱い等詳細は、当機構ホームページからご確認ください。

<https://www.hro.or.jp/research/i-use/kind.html>



○ 自家増殖の許諾条件

- 1 当該品種の種苗を用いて得た収穫物を種苗として利用する場合は、自己の農業経営における利用に限るものとし、有償・無償を問わず、種苗として第三者に譲渡しないこと。
- 2 収穫物を種苗として用いる際は、当該品種の特性を損なうことのないよう、適切に選別して利用すること。
- 3 増殖した種苗のうち、自己の農業経営において種苗として用いなかった種苗は、種苗として利用されることのないよう、遅滞なく廃棄又は食用（種苗以外の一般品として販売することを含む）とすること。
- 4 第三者から、当該品種の種苗を用いて得た収穫物を種苗として譲り受けたい又は譲渡したい旨の申し出があった場合は、遅滞なく種苗の購入先を通じ、道総研にその旨を報告すること。
- 5 生産性の低下や病害虫の発生源となるリスクが増えないよう、数年ごとの種子の更新や、各地域で指導されている当該品種の栽培方法に基づいた適切な栽培を行うこと。
- 6 有機農業において、継続して化学肥料や化学合成農薬の使用を行わない栽培によって生産された種苗の確保が必要な場合は、5によらないことができるが、この場合にあっても、生産性の低下や病害虫の発生に十分留意して利用し、必要に応じて種子の更新を行うこと。

連絡先 地方独立行政法人北海道立総合研究機構

研究事業部知的財産グループ

〒060-0819 札幌市北区北19条西11丁目

電話 011-747-2806（グループ直通）／FAX 011-747-0211

担当：滝野、三田村

『十勝地域組合員総合支援システム』

《TAFシステム》

【個別農場情報】

組勘残高や取引明細を確認できます

【農産物生産履歴】

生産履歴の記帳や提出ができます

【土壌・飼料分析】

土壌・飼料分析結果を確認できます

【GAPチェック】

GAPチェックリストの管理や記入ができます

【乳温遠隔監視】

乳温情報やエラーの確認ができます

【酪畜履歴】

出生等の報告、繁殖管理情報等の確認ができます

十勝地域組合員総合支援システム

～ T okachi total Assistance system for F armers ～

農協 太郎 さんでログイン中
スマートフォンメニューへ

今日の天気 雨後曇り
19.8 / 16.7
降水量: 0.0 mm

個別農場情報	農産物生産履歴	土壌分析結果照会	飼料分析結果照会	FAXお知らせ(一般)
GAPチェック	乳温遠隔監視	マッピング	酪畜履歴	てん蔵

ログアウト

設定

従業員

マニュアル

日	11(土)						12(日)						13(月)									
時刻	13時	14時	15時	16時	17時	18時	21時	0時	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	0時	3時	6時	9時	12時	15時	18時
天気	☁																					
気温(℃)	19.8	19.7	19.7	19.0	18.2	16.7	18.0	17.0	17.0	16.0	19.0	22.0	24.0	22.0	20.0	18.0	16.0	17.0	22.0	25.0		
降水量(mm)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

お知らせ(農協連より)

●ながいもアブラムシ発生情報(9月5日現在) ←NEW

FAXお知らせ(一般) 新着

No.	配信日時	帳票名	区分
46298	2021/09/11 09:47:04	テスト送信	既読

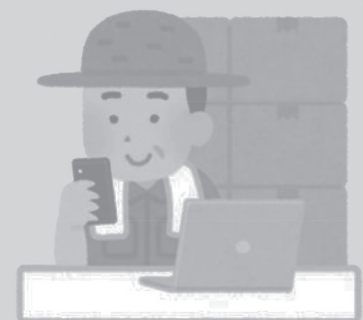
FAXお知らせ(掲示板)

No.	配信日時	帳票名	区分
1108	2021/09/11 13:18:07	農業気象情報【台風情報】	未読
1110	2021/09/11	農業気象情報【ひまわり雲画像】	未読

【マッピング】

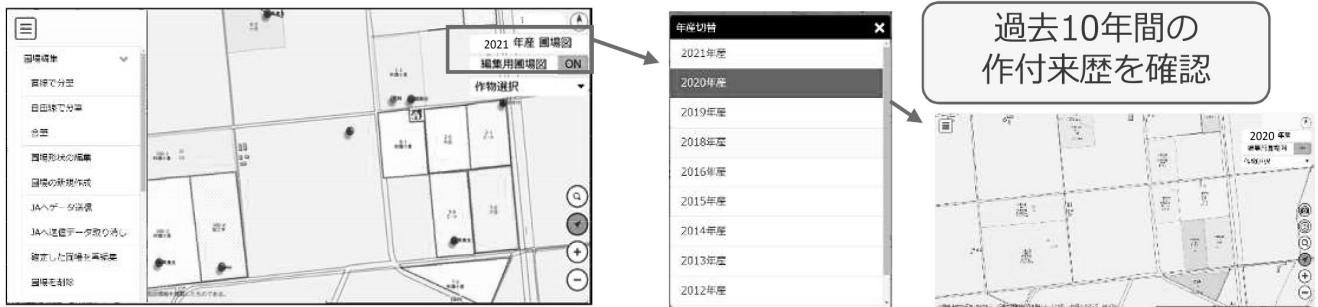
毎年「作付実態調査」においてご提出頂いている作付情報が登録されており、圃場図を活用した様々な営農情報を登録・確認できます。

- 例
- ① 輪作体系の確認
 - ② 写真やメモの登録
 - ③ 衛星画像の活用
 - ④ 土壌分析結果の確認・施肥設計
 - ⑤ 生産履歴の記帳や提出



「マッピング」メニュー 機能紹介

■ 作付来歴の確認や作付予定の登録



次年度の作付予定を入力し、農協へ提出することができます。

【圃場形状の編集】

【作付情報の編集】



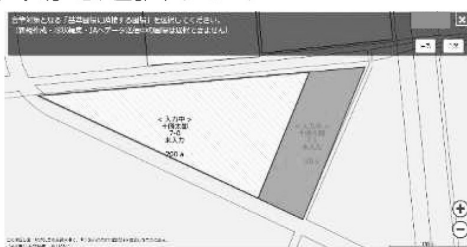
圃場を分筆して作付けする場合

直線で分筆・自由線で分筆を押して、圃場を分筆します

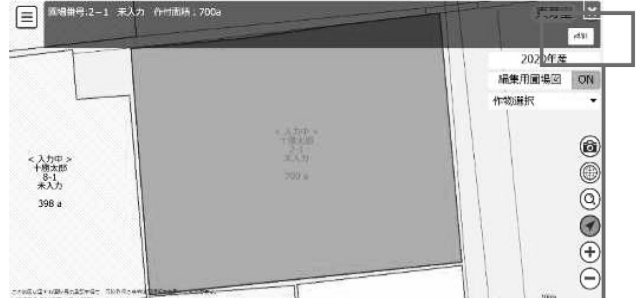


圃場を合筆して作付けする場合

合筆を押して、合筆する隣り合う圃場を選択します



「JAヘデータ送信」を押すと、作付圃場図が農協へ提出されます



圃場を選択して、詳細ボタンを押す

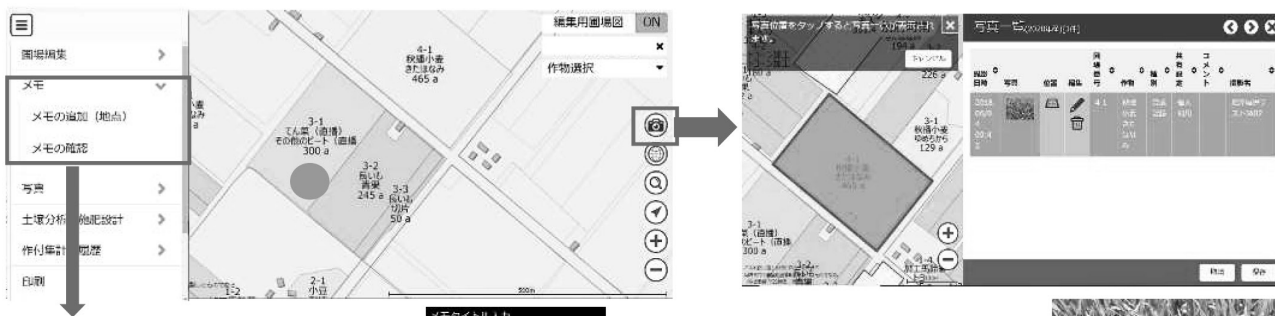


編集ボタンを押して、作物名等を入力する



■写真やメモの登録

スマートフォンから撮影した写真や圃場のメモを記録できます。



「メモの追加」から圃場の地点をクリックしてメモを記録できます

メモタイトル入力

表示色
赤

メモタイトル
生育確認

登録年次
2020年度

場所

OK キャンセル

カメラマークから撮影した写真と圃場を登録すると、圃場情報として情報が記録されます



■衛星画像による作物の生育確認

欧州宇宙機構が配信する「センチネル-2衛星」の画像が無料で見ることができます。3～6日おきに十勝の撮影が行われ、可視画像やNDVI解析画像を撮影翌日から確認することができます。



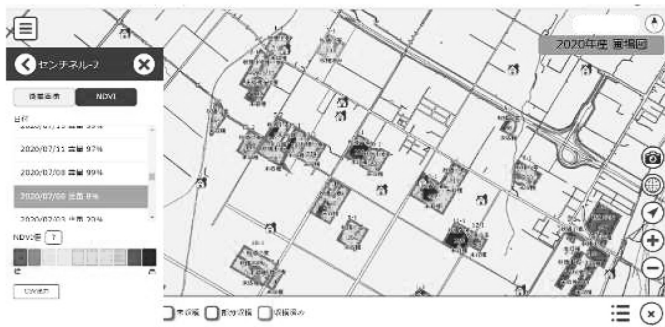
NDVIとは…

近赤外光の反射から作物の活性度を数値化しており、作物の緑色が濃いほどNDVI値が高くなります。圃場内の生育差や収穫時期の早晩を見ることができます。

■ 集団作業における圃場情報共有

ログイン時にはご自身の圃場情報のみが表示されますが、集団作業（秋播小麦の集団収穫など）に限定して、生産者間で圃場の情報を共有しながら作業を進めることができます。

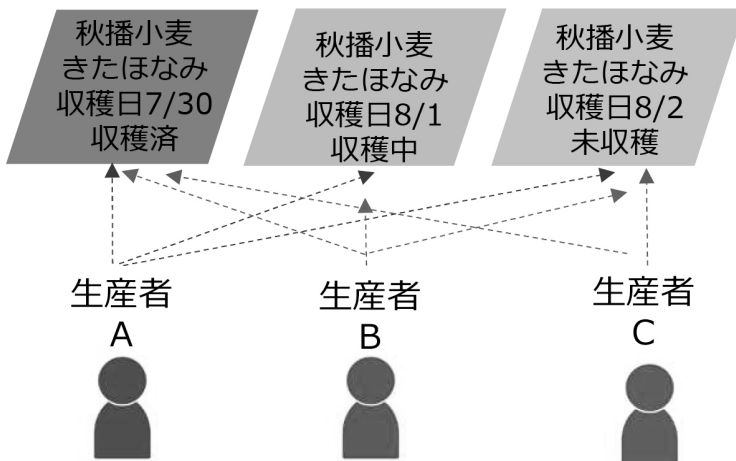
集団内におけるNDVI値の確認



収穫状況の登録による情報共有



利用イメージ



集団作業において衛星画像や情報共有を活用するためには、農協側での設定が必要になりますので、ご利用を希望される方は農協担当者までご連絡下さい。

マッピングシステムには、今後も新しい機能が追加される予定です。

「十勝地域組合員総合支援システム」で検索 または ORコード から是非ご利用ください！



十勝地域組合員総合支援システムを初めてご利用される方へ

個人情報保護のため、ログインにはIDとパスワードが必要となっております。J A 十勝清水町 管理課62-2161へご連絡頂き、利用の申し込みを頂きますようお願い致します。

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。

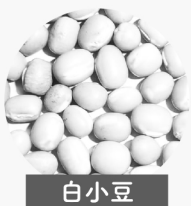
小豆について

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」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「赤さざげ」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

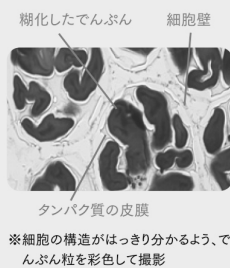


イラスト：服部新一郎

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ぶ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ぶ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、でんぶん粒を彩色して撮影

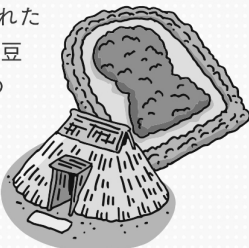
粒は小さくても栄養価に優れている小豆。低脂肪、高タンパク質で、不足しがちなビタミンB群や各種ミネラルを豊富に含んでいます。

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、でも、一度に多めにゆでて小分けにして冷凍保存すれば1カ月は持ちます。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。スーパードライなどで、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てもよいでしょう。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ですので、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げてゆで汁を捨てる。
- 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
しょうが(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
ポン酢・・・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)とポン酢を添えて完成。

取材協力・監修
公益財団法人 日本豆類協会：https://www.mame.or.jp/

生命の
保障編「指定代理請求特約」について
ご紹介します。

被共済者様の治療のために必要な治療共済金や入院共済金などは、被共済者様ご本人からのご請求が必要となりますが、病気やケガにより、被共済者様ご本人からのご請求が困難な場合があります。そのような場合でも、「指定代理請求特約」を付加いただくことで、被共済者様ご本人に代わってあらかじめ指定された代理人によるスムーズなご請求が可能になり、治療費などにお役立ていただくことができます。

この特約の付加にかかる共済掛金は必要ありません！

この特約の付加は
被共済者様ご本人の
同意が必要です。
被共済者様が
ご健康なうちにぜひ
ご検討ください。

たとえば、このような場合にご活用いただけます。

- 例 1** がんなどの病名をご家族の方のみが知っており、
本人は医師からの告知を受けていない場合



代理人により
「がん診断共済金」を請求していただけます。

- 例 2** 病気や事故で入院し、
本人の意識が戻らない場合



代理人により
「治療共済金」等を請求していただけます。

指定代理請求には、一定の条件（範囲）があります。

指定代理請求ができる共済金の範囲

- 生前給付金
- 三大疾病共済金
(平成28年3月31日以前の契約)
- がん共済にかかる共済金
- 後遺障害共済金
- 介護共済金
- 介護給付金
(平成25年3月31日以前の契約)
- 養育年金
- 重度障害年金
(平成28年3月31日以前の契約)
- 災害給付金(第2級～
第10級の後遺障害)
- 入院共済金、手術共済金、放射線治療共済金、
入院見舞金、先進医療共済金、先進医療一時金、
通院共済金、治療共済金、入院時諸費用共済金
- 生活障害共済金、生活障害年金、無事故給付金
- 特定損傷共済金、顔面損傷共済金
- 特定重度疾病共済金
- 満期共済金*
- 年金*
- 生存共済金、生存給付金*
- 中途給付金、健康祝金、割りもどし金*
(据え置かれたものは除きます。)
- 共済掛金の払込免除(被共済者と共済契約者が
同一の場合に限ります。)

※被共済者と受取人が同一である場合に限ります。

代理人として
請求できる方の範囲

- ① 被共済者の戸籍上の配偶者
- ② 被共済者の直系血族
- ③ 被共済者の兄弟姉妹
- ④ 被共済者の3親等内の親族
- ⑤ 被共済者と同居し、または
被共済者と生計を一にしている方(※)
- ⑥ 被共済者の財産管理を行っている方(※)

(※)ただし、共済金等の受取人のために共済金等を請求すべき適当な関係があると組合が認めた場合に限ります。

*既契約について(この特約を付加できるご契約)

- ・平成6年4月1日以降に締結された生命総合共済(一時払終身共済を除きます)。
- ・平成6年3月31日以前に締結された終身共済、養老生命共済および年金共済。



POINT

「指定代理請求特約」の付加にかかる共済掛金は不要です！

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

お問い合わせは

JA 十勝清水町

本 所 0156-62-2602

御影支所 0156-63-2321

生命の
保障編「生前給付特約」について
ご紹介します。

生前給付特約

医師により被共済者様の余命が6か月以内と診断されたとき、死亡共済金の全部または一部を将来の死亡共済金のお支払いに代えて被共済者様のご生存中にお支払いできる特約です。

新契約時だけでなく、余命6か月以内の状態となった後でも付加することができます。

※定期生命共済の場合は、主契約の共済期間の満了日まで1年以内（更新される場合を除く）、養老生命共済の場合は、主契約の共済期間の満了日まで1年以内、医療共済の場合は、定期特約、更新型定期特約（更新される場合を除く）、遡減定期特約、生活保障特約または家族収入保障特約の共済期間の満了日まで1年以内はご請求できません。また、終身共済の場合の定期特約、更新型定期特約（更新される場合を除く）、遡減定期特約、三大疾病前払特約、生活保障特約または家族収入保障特約の共済期間の満了日まで1年以内のときも、それらにかかるご請求はできません。



生前給付金の額は、
次のようになります。

余命6か月以内と診断されたとき、
残りの人生を豊かに暮らすための特約です。



お支払いする生前給付金の額

指定
共済金額※

請求日から6か月間の
指定共済金額に対応する
利息および共済掛金

= 生前給付金

※指定共済金額の最高限度は、3,000万円（同一の被共済者通算）、最低限度は50万円です。

※指定共済金額とは、主契約（定期特約、更新型定期特約、遡減定期特約、生活保障特約、家族収入保障特約、三大疾病前払特約を含む）の共済金額（生活保障特約、家族収入保障特約においては一時金に換算した額）のうち、生前給付金受取人が請求時に指定した金額のことをいいます。主契約が医療共済の場合は、定期特約、更新型定期特約、遡減定期特約、生活保障特約、家族収入保障特約の共済金額を指定することができます（主契約は対象になりません）。



POINT

「生前給付特約」の付加にかかる共済掛金は不要です！

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

お問い合わせは

JA 十勝清水町

本 所 0156-62-2602

御影支所 0156-63-2321

理事会の動き

第6回（9月17日開催）

●付議事項

- ・ J A 北海道大会 組合員組織討議
- ・ 上半期実地棚卸監査及び立会日程表
- ・ 出資金の一部譲渡

●協議事項

- ・ 堆肥化施設の農プラ受入事業

●報告事項

- ・ 組合員の加入脱退
- ・ 固定資産取得完了（経営指導課）
- ・ 現金及び棚卸資産の管理に係る J A 自主点検の結果
- ・ 令和3年度 J A 共済コンプライアンス点検結果及び改善方針の概要
- ・ 令和3年産 小麦の調整状況
- ・ 令和3年産 豆類の集荷状況
- ・ 令和3年産 食用・加工馬鈴薯の集荷状況
- ・ 令和2年産 にんにく 共計販売状況
- ・ 生乳出荷、乳質状況
- ・ 農作物生育状況作況調査

進めよう!! 国消国産

国産民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産



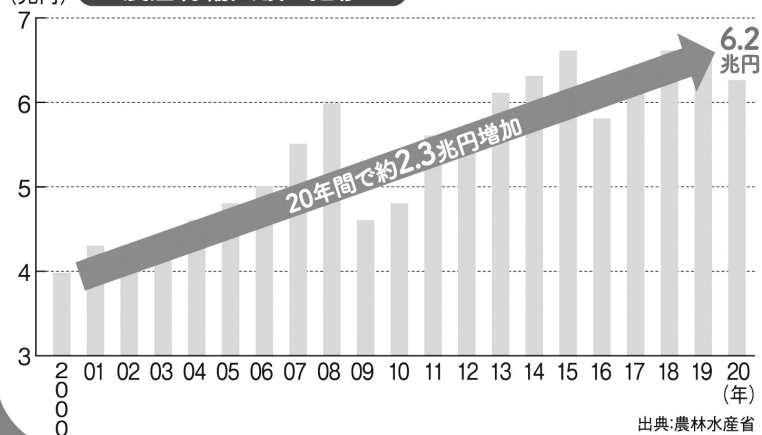
【今回のテーマ】

日本の食料供給は
大丈夫？

食のグローバル化が加速する中、有事の際
にも食料の安定供給が求められています。



(兆円) 農産物輸入額の推移



わが国の食料自給率(カロリーベース)は38%と低迷していますが、農産物輸入額は2000年からの約20年間で約2.3兆円も増加し、6.2兆円となりました。

また、コロナ禍で実際に、約20か国が食料の輸出規制に踏み切りました。食料輸出国もいざというときには、自国内の供給を優先する傾向が分かりました。

食のグローバル化が進む中だからこそ、「国消国産」を進めていくことに大きな意味があります。



耕そう、大地と地域の未来。



澁谷耕大青年部長（左）と三澤史佐子教育長

『銀の匙』を町内の 小中学校へ寄贈 （全匙プロジェクト）

9月15日、J A青年部（澁谷耕大部長）は、帯広農業高等学校を舞台とした漫画、『銀の匙』全15巻と、農家に生まれ漫画家になるまでの7年間農業に従事していた作者の実体験に基づいた漫画、

J A 青年部



漫画全巻 計21冊を寄贈

『百姓貴族』全6巻を町内小中学校へそれぞれ寄贈しました。
この活動は、釧路市の酪農家である浅野 達彦氏が行っている「全匙プロジェクト」という活動に参加・共同事業として行ったものです。
この活動では既に釧路管内の小中学校（90校）への寄贈が完了しており、現在は各町村青年部と協力し、十勝管内への寄贈を進めており、最終的には全国の小中学校への寄贈を目指しています。



12月号第1別冊付録



12月号第2別冊付録

家計簿記帳で

SDGs!

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・1月号
購読申込受付中



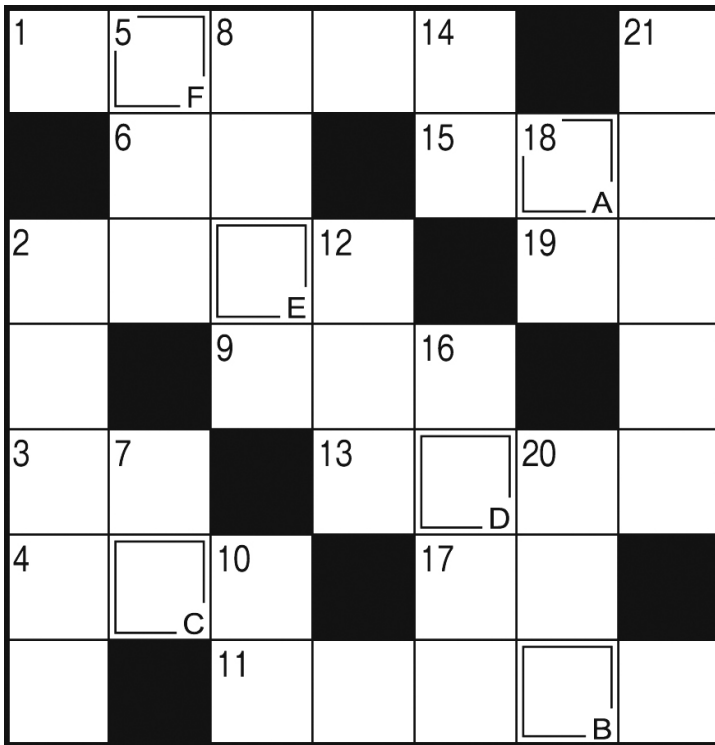
定価（税込）
●普通月号 629円
●付録月号（1・4・5・7・9月号）922円
●家計簿付き12月号 1,027円

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>

クロスワードパズル



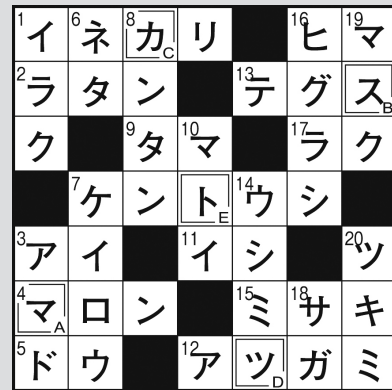
クイズの答えを解答用紙に記入し、ファックスするか直接 J A にご持参ください。正解者の中から抽選で 5 名の方に記念品を差し上げます。

ご応募お待ちしております。(締切 10 月 31 日)

9 月号 (No. 350) の答え

A B C D E

マスカット



→ ヨコのカギ

- ① 野山の散策を楽しむレジャー
- ② 鶏肉の部位の一つ。羽の一部です
- ③ イノシシを家畜化したもの
- ④ 沖縄にいる飛べない鳥、ヤンバルー
- ⑥ 南米にある南北に細長い国
- ⑨ 定規に刻まれているもの
- ⑪ アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- ⑬ スマートフォンにはさまざまなデータがーされていま
- ⑮ 軽くて硬い金属。元素記号は Ti
- ⑰ ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
- ⑲ 漢字から作られました

↓ タテのカギ

- ② 押し入れの上に作られた物入れ
- ⑤ 青物ーへ野菜を卸しに行った
- ⑦ 祝い事に付きものの魚
- ⑧ とても小さな滴が降ってきます
- ⑩ 知識やひらめきを駆使して解きます
- ⑫ 感謝のーを込めて花束を贈った
- ⑭ つらいことが続くとこぼしたくなることも
- ⑯ 船の積み荷を地上に移すこと
- ⑰ 能あるーは爪を隠す
- ⑲ サツマイモには食物ーが豊富に含まれます
- ⑲ 陰暦 10 月の異称

9 月号 (No. 350) あたまの体操当選者発表

当選者は 下佐幌 3 白石 淑子さん 本 村 鳥羽 耀己さん
南 高 台 野原 千晴さん 中美蔓 2 氷見 朝香さん
柏 木 田宮 トモ子さん の 5 名です。

おめでとうございます。



ユリ根

～お正月料理に欠かせない縁起物～

ユリ根のプロフィール

【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

解説：KAORU

選び方

鱗片(りんぺん)……大きく張りがある

しっかり重なってい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



水分があると傷みや、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

おがくずに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の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

葉酸 造血作用があり貧血予防に、妊婦が積極的に取りたい栄養成分

栄養価が高く、滋養強壮に役立つ食材

カリウム 血圧の改善や高血圧予防に、腎臓にたまる老廃物の排出を促す

食物繊維 コレステロールの吸収を抑制し、生活習慣病予防、便秘解消に

炭水化物 芋類と同じように炭水化物が主成分の体内でエネルギーに変換される

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、主に流通し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、ホクホクとした食感が特徴



楽しみ方・食べ方のコツ

鱗片をばらして使用

下処理①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一枚ずつ剥がす

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分程度さつとゆでる。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、根元の堅い部分を先に取り除く。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、油で揚げると、形やボリュームを生かした料理に



主な料理

あえ物 **揚げ物**

スープ **煮物**

京料理など和食に重宝される高級食材

生産量9割を超える大産地。北海道ではカレーやシチューにも利用

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」



今月の職員さん



むとう みほ 職員
武藤 美穂 職員

最近の出来事

『幼虫から飼っていた
アゲハ蝶が羽化しました』

◆所属部署・担当業務
畜産部 畜産販売課

◆趣味・特技
体を動かすこと。

◆自分はこんな人です！
牛が大好きです！

◆上司からの一言（北出課長より）

令和2年2月に入組し、業務は主に初生牛導入、出荷、市場、補助事業等、担当しております。

現場業務中心に体力的にきつい事もありますが、いつも笑顔と元気で頑張ってもらっています。

2年目を向かえ、業務のボリュームも徐々に増え、まだまだ分からない事もたくさんあるかと思います。一人で悩まず、諸先輩のアドバイスをもらいながら連携強化を進め、2年目の成長に繋げて下さい。

畜産販売課他業務の経験も積極的に取り組んでいたで、幅広い知識を習得し、組合員さんから信頼される職員、コミュニケーションの取れる職員になって下さい。

これからも一緒に頑張っていきましょう！

来月の職員さんは 立井 一輝 職員です。

今月のメニュー

シェフ永井のおすすめ

秋サケのクリームソース



②①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。

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幅に切りゆでしておく）・・・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。



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