

十勝 清水

Tokachi Shimizu

最高のぜいたく、育てています。



2025年11月号
396号

目次

- 02. すこやかファミリー
澤山さんファミリー
小麦自主検定
- 03. 白菜寄贈／ブロッコリー寄贈
- 04. 第7回十勝清水にんにく肉まつり
- 08. 第54回十勝総合畜産共進会
- 10. 税制改正のポイント
- 12. 子ども農作業体験
- 13. 理事会の動き／人事発令
- 15. 大豆のコンバイン収穫／畑の様子



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

清水町蔬菜振興会白菜・キャベツ部会（近藤 裕樹部会長）は、清水町内の学校給食向けに白菜37kgを清水町学校給食センターへ寄贈しました。

近藤部会長は「おいしい白菜となっているので、子どもたちにたくさん食べてほしいです。」と話されました。

学校給食センター 吉田 雪江所長は「地元の新鮮な野菜を提供いただき、ありがとうございます。おいしい白菜が清水町で生産されていることを子どもたちに知ってもらいたいです。」とコメントされました。

寄贈された白菜は、翌日の給食メニュー『白菜のおかかえ』として提供されました。

また、同月21日には清水・御影の子ども園へそれぞれ白菜を寄贈しました。当日、子どもたちからはお礼として白菜のイラストが描かれた素敵なメダルをプレゼントして頂きました。



白菜・キャベツ部会 / とき：10月7日、21日

清水町蔬菜振興会では、農業理解・醸成と地場産野菜への親しみを携わってもらうことを目的に、清水町内での学校・保育給食施設に季節の野菜を寄贈しています。今回は白菜とブロッコリーを寄贈しました。白菜やブロッコリー以外にも、清水町産の食材は栄養満点で美味しいもののほか、りとなつていきますので、見かけた際にはぜひご家庭でお試しください。

清水町蔬菜振興会 白菜・ブロッコリー寄贈 清水町学校給食センター・清水こども園・御影こども園へ

ブロッコリー部会
とき：10月7日、21日

10月7日、清水町蔬菜振興会ブロッコリー部会（綿貫 哲也部会長）は、清水町内の学校給食向けにブロッコリー48kgを清水町学校給食センターへ寄贈しました。

当日、寄贈に立ち会った蔬菜振興会宮川司会長は、「町内の子どもたちに、町内の新鮮な各種野菜を食べてもらい、健康的な体作りに役立ててもらえるように、日々作っています。」と話されました。

寄贈されたブロッコリーは、翌8日に給食メニューの『ブロッコリーのポン酢和え』として調理され、味わっていただいています。

また、21日には清水・御影の子ども園へ合わせて22株のブロッコリーを寄贈しました。清水認定子ども園への寄贈では、美味しいブロッコリーを楽しむにしていた子どもたちから、素敵なお花のメダルのプレゼントがありました。



すこやかファミリー

ソーセージが大好きな統梧くん！
最近では、お兄ちゃんと恐竜で遊ぶことがマイブームなよう！
子育てについて伺ったところ、「家族総出で子育てさせてもらっています。お兄ちゃんお姉ちゃんにも負けないくらい元気いっぱい笑顔いっぱいの統梧に毎日皆癒されています♡」と教えていただきました。
秋が深まり気温の低い中、あずささんにもご協力いただき、寒さに負けないかわいい笑顔を見せていただきました！
家族みんなからたくさんの愛をもらって大きく成長中！かわいいキャラクターの帽子がお似合いな統梧くんでした！



柏木

澤山 統梧くん（4歳7ヶ月）

写真左からみどりさん、斗真さん、統梧さん、叶都さん、真弦さん

～お母さんからのメッセージ～



おとうさん	澤山	直樹さん
おかあさん		あずささん
おにいちゃん（長男）		叶都さん
おにいちゃん（次男）		斗真さん
おねえちゃん（長女）		みどりさん
おにいちゃん（三男）		真弦さん
おじいちゃん		進さん
おばあちゃん		政子さん

西十勝農業センター

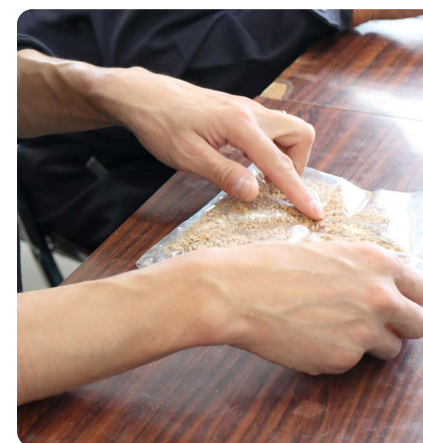
小麦自主検定

とき：10月8日
ところ：西十勝農業センター

10月8日、西十勝農業センターにて自主検定委員会による令和7年度小麦品価格付け作業を行いました。

自主検定装置で篩われた整粒サンプルを自主検定委員が全台数分目視で確認し、格付けを行います。判定が難しいものについては自主検定委員全員で確認するなどをし、責任のある格付け作業が行われていました。

今後は格付け係数の検討及び清水・新得両農協の配分方法等が協議され、西十勝農業センター運営協議会・理事会での協議を経て概算金の支払いを予定しています。





第7回 2025 NINNIKU NIKU MATSURI
十勝清水にんにく肉まつり



ごはん屋 ゆめあとむ



みしなベーカリー



漬物



CAFE BAR 心



章駄天



清水珈琲



産直と憩いのサロン三丁目広場



喫茶 グレイス

10月4日、十勝清水にんにく肉まつり実行委員会主催の第7回十勝清水にんにく肉まつりがホクレン清水製糖工場広場にて開催されました。
まつりでは、当JAブランド『十勝若牛』が堪能できる「BQ」に「にんにく豚串」・「十勝清水にんにく」を使用した「アヒージョ」がセットとなったチケットを用意し、会場内のBBQエリアは食欲をそそるお肉と

にんにくの香りに包まれていました。
また、清水町蔬菜振興会にんにく部会がブース出店し、にんにくの素揚げや十勝清水にんにくの販売、大人気イベント『にんにくのつかみ取り』を行いました。
他にも、実行委員会による積丹スピリットや余市ワインなどのドリンクの販売や、清水町内外の飲食店によるにんにくを使

用した創作料理の販売、毎年大人気のキッチンカーによるにんにくを使った各種メニューも用意されており、来場された方は、美味しいドリンクや他では味わえないにんにく料理を堪能されていました。
まつり終盤では、ステージ前にてチアーエンジェルパトントワライズによるパフォーマンスが行われ、会場にはじける笑顔が届けられました。その後『にんにくの歌』が披露され、サビでは『にんにくポーズ』で盛り上がりしました。

最後に、まつり総司会のFMI JAGADJ 栗谷昌宏氏と特別ゲストの(株)NORTH RIOT『リー坊』こと多田翔平氏の進行のもと、BQチケットを購入いただいた方を対象に豪華特別プレゼントが当たる抽選会が行われ、大盛況の内にまつりは終了しました。



第7回

2025 NINNIKU NIKU MATSURI

十勝清水にんにく肉まつり

10月4日(主) 10:00~15:00

ホクレン清水製糖工場広場にて開催されました



実行委員会
2025 NINNIKU NIKU MATSURI
十勝清水にんにく肉まつり



株式会社 十勝清水フードサービス



十勝清水町農業協同組合 にんにく部会



十勝清水町農業協同組合



株式会社 エイムカンパニー



トム製麺



株式会社 北海十勝餃子



障害者支援施設 みどりの園



道東塩業株式会社 帯広営業所



焼肉十太



十勝清水にんにく肉まつり実行委員会



MEGA ドン・キホーテ西帯広店



赤平オーキッド株式会社



自衛隊96式装輪装甲車試乗体験



パトカー試乗体験



消防車試乗体験



自衛隊服無料試着



トラクター試乗体験



消防服無料試着



ふわふわ滑り台



チアエンジェルパントワラーズのパフォーマンス



主催／十勝清水にんにく肉まつり実行委員会

共催／清水町役場、 十勝清水町農産協同組合、JA十勝清水町にんにく部会、清水町商工会、清水町観光協会

協賛／ とらや Akabira Orchid TOKIWA FOODS 株式会社十勝清水7-ドサービス MEGA ドン・キホーテ西帯広店

協力／ホクレン清水製糖工場 日本清酒株式会社 余市ワイン



BITTER POPS COMPANY



株式会社 Future Wings



株式会社 とかち屋



Cafe Bas komorebi



minori pizza



trailer burger 99



めぶんりょう カフェ



みんなで消費拡大運動



ヒンナ



みんなで飲んで食べて牛乳消費拡大プロジェクトと、みんなで「甘いものは別腹」スイーツ楽しもう砂糖消費拡大プロジェクトが開催され、町内老舗菓子店のえびすや菓子舗のどら焼き、静月のワッフル、「十勝清水にんにく」を使用したアイスが配布されました！

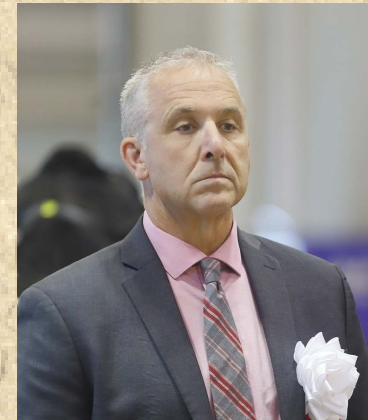
豪華プレゼント抽選会

セットチケット（『十勝若牛』BQ・にんにく豚串・『十勝清水にんにく』アヒージョ）を購入いただいた方を対象に豪華特別プレゼントが当たる抽選会が開催されました！総司会のFM-JAGADJ 栗谷氏と特別ゲストの（株）NORTH RIOT「リー坊」こと多田氏の進行のもと、ドキドキ＆ワクワクな抽選会となりました。



十勝総合畜産共進会 乳用牛の部

とき：9月22日
ところ：音更町
十勝農協連家畜共進会場



■審査員
カナダ ブロンディンサイアーズ
取締役営業部長
ブライアン・カースカデン氏

9月22日、音更町の十勝農協連家畜共進会場において第54回十勝総合畜産共進会（乳用牛の部）が開催されました。
今回の共進会は10月25日から安平町で開催される第16回全日本ホルスタイン共進会の十勝予選会を兼ねており、清水町からは16

部門へ計13頭が出品されました。当日の審査員は、30か国以上のシヨウで審査経験のあるカナダ・ブロンディンサイアーズ取締役営業部長のブライアン・カースカデン氏が務め、全体の審査が取り進められました。
清水からの出品牛それぞれの結

果は一覧に示した通りとなりました。人舞5 高橋喜一氏が第5部 未經産シニアミドルクラスへ出品した「セジスビューティクリーメルサンユニクス」がリーメルサンユニクス号」が見事一等一席を得て、全日本ホルスタイン共進会での活躍が期待されます。



14
16
部

7
13
部

1
6
部

部	等	席	名 号	出品番号	出品者
1 5 6 部	第2部	3	4 チェリーランチ ウイス ミルクスター	202	桜井 達也 氏
	第2部	3	6 クリアカラット サンダー アンナ	213	大谷 純平 氏
	第5部	3	1 ウエンディヒース ミドリ SK ユニーク	503	小坂 洋平 氏
	第5部	1	1 セジス ビューティ クリーメル サンユニクス	508	高橋 喜一 氏
	最高位賞	広尾町	(株)エスティリアデリーサービス 出品 エステリア Jローズアリゲーターロゼ号		
7 13 部	準最高位賞	上士幌町	小椋 淳一 氏 出品 ハイロードマンサンダーエスベランザ ET号		
	第8部	1	6 プロパーブライド ハイロード ハーベスト	830	渋谷 啓介 氏
	第9部	1	5 ベルベット タトゥー ジェニファー	904	(株) 浅野牧場
	第9部	2	2 パインリツジ フィー ラムダ ペロン	916	成松 直樹 氏
	第12部	2	2 セジス ビューティ U チーフ テレサ	1220	高橋 喜一 氏
14 16 部	第12部	1	5 クリアカラット チーフ ビニー ET	1224	大谷 純平 氏
	第13部	2	2 ウエンディヒース エヴァンスフィンレー	1312	小坂 洋平 氏
	最高位賞	上士幌町	小椋 淳一 氏 出品 ハイロードラムダエクスタシー号		
	準最高位賞	上士幌町	吉田 智貴 氏 出品 ハツピラインアリゲーターエリオット号		
	第14部	2	4 ベルベット サイドキツク ジョリー	1423	(株) 浅野牧場
14 16 部	第15部	2	4 OK ヨウヘイ タイガー ライラック	1502	大久保大輔 氏
	第16部	2	3 ウエンディヒース ジャコビー トリーナ	1611	小坂 洋平 氏
	最高位賞	士幌町	山岸 剛氏 出品 サクランドアマンロケット ET号 【グランドチャンピオン】		
	準最高位賞	広尾町	(株)エスティリアデリーサービス 出品 エリスマイルユニキュア ET号 【リザーブグランドチャンピオン】		
	最高位賞	士幌町	山岸 剛氏 出品 サクランドアマンロケット ET号 【グランドチャンピオン】		



10月25・26日開催
全日本ホルスタイン共進会
出場予定牛

【グランドチャンピオン】
士幌町 山岸 剛氏 出品



第16部
サクランドアマン
ロケット ET号

【リザーブグランドチャンピオン】
広尾町
(株)エスティリアデリーサービス 出品



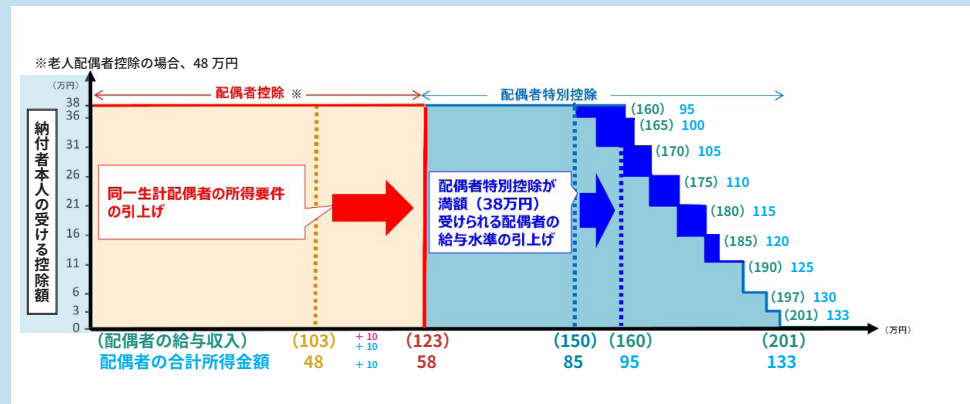
第15部
エリスマイル
ユニキュア ET号

第5部で1等1席を受賞した
高橋 喜一 氏 出品牛 セジス ビューティ クリーメル サンユニクス 号と記念撮影



④ 配偶者特別控除の範囲拡大 **C** **D** より

・これまでの配偶者控除の考え方を踏襲しながらそれぞれの要件を引き上げ、58 万（給与収入 123 万）までは配偶者控除、これを超えるパート所得等の場合は配偶者特別控除 38 万円を満額受けられる水準が 85 万（給与収入 150 万）以降 133 万（給与収入 201 万）まで段階的に控除の範囲が拡大されています。



扶養者の合計所得金額					納税者側の 控除額
上限なし					
配偶者のパート収入	配偶者控除額	扶養されている配偶者の所得		123万円以下	38万円
		123万円超	160万円超	160	36
	配偶者特別控除額	160	165	165	36
		165	170	170	31
		170	175	175	26
		175	180	180	21
		180	185	185	16
		185	190.4	未満	11
		190.4以上	197.2	197.2	6
		197.2	201.6	201.6	3
		201.6			0
		201.6			0

子育て世帯等に対する住宅ローン控除の拡充 [令和7年限りの措置として対応] **A** より

■現下の急激な住宅価格の上昇等の状況を踏まえ、子育て世帯及び若者夫婦世帯における借入限度額について、子育て支援の観点からの上乗せを行います。

■新築住宅の床面積要件について合計所得金額1,000万円以下の者に限り40㎡に緩和します。

改正前

(令和7年入居)

新築・買取再販住宅		認定	ZEH	省エネ
借入限度額		4,500万円	3,500万円	3,000万円

(注) 子育て世帯等:18歳以下の扶養親族を有する者又は自身もしくは配偶者のいずれかが39歳以下の者。

※ 被災地向けの措置についても、上記同様に借入限度額の子育て世帯等への上乗せを行うほか、床面積要件の緩和を継続する。

※ 所得税額から控除しきれない額については、改正前と同じ控除限度額の範囲内で個人住民税額から控除する。この措置による個人住民税の減収額は、全額国費で補填する。

【その他】

- ・子育て世帯等に対する住宅リフォーム税制の拡充〔令和7年限りの措置として対応〕
- ・子育て世帯に対する生命保険料控除の拡充〔令和8年限りの措置として対応〕

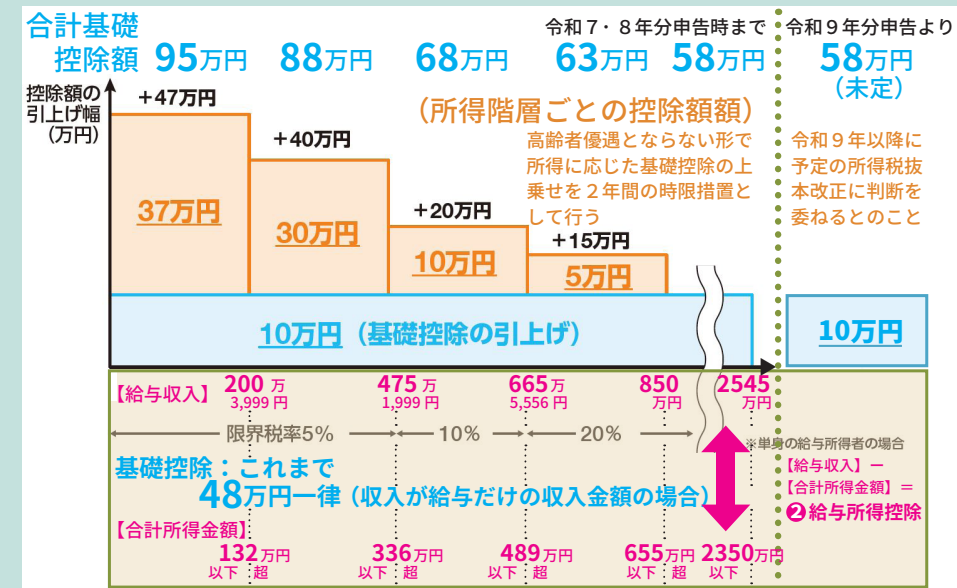
【2】子育て支援に関する政策税制

■単年度の措置

- 借入限度額拡大
- 床面積50㎡↓40㎡以上に緩和

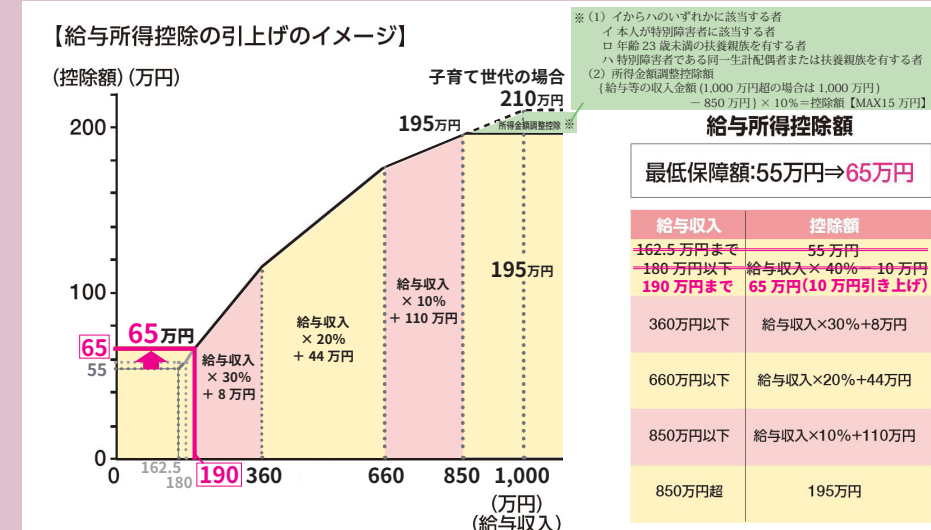
① 基礎控除 より

・物価動向を勘案し最高 48 万円から 10 万円 (20%程度) 引き上げて最高 58 万円にしたうえで、低～中所得者の税負担に配慮し、所得階層ごとに最高 37 万円の控除額の上乗せを行います。



② 給与所得控除 **A** **B** より

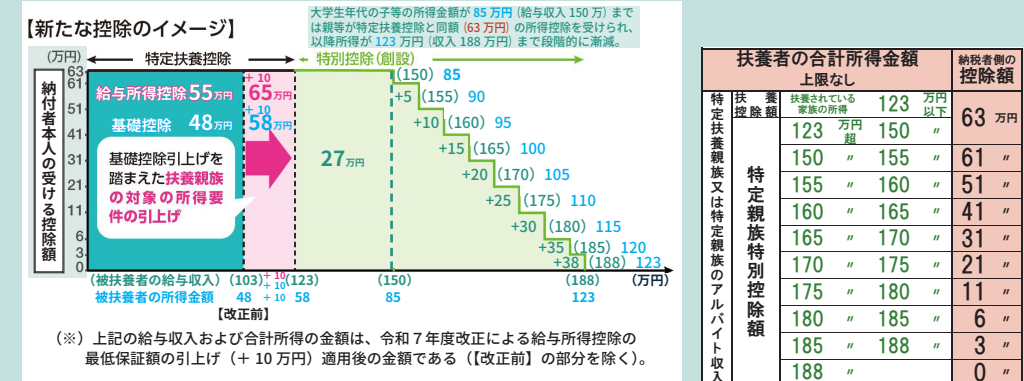
・物価上昇への対応とともに、就業調整にも対応するとの観点から、最低保障額を 55 万円から 65 万円に 10 万円引き上げます。【給与収入 162.5 → 190 万円までを：控除額 55 → 65 万円へ】



③ 特定扶養控除の見直し・特別控除の創設等

・現下の厳しい人手不足の状況において、特に大学生のアルバイトの就業調整に対応するため、19歳以上23歳未満の大学生年代の子等の合計所得金額が85万円（給与収入150万円に相当）までは、親等が特定扶養控除と同額（63万円）の所得控除を受けられ、大学生年代の子等の合計所得金額が85万円を超えた場合でも親等が受けられる控除の額が段階的に逦減する仕組みを導入します。

・扶養親族及び同一生計配偶者の合計所得金額に係る要件について、基礎控除と同額の 48 万円（給与収入 103 万円に相当）を、基礎控除の引上げを踏まえ、58 万円（給与収入 123 万円に相当）とします。



年末調整で対応が必要となる

令和7年度税制改正での「年収の壁」見直しなどの概要

【1】物価上昇局面における税負担の調整及び就業調整への対応

■ 以下の措置について、源泉徴収者の負担にも配慮しつつ、令和7年12月の年末調整から適用されます。

本年度の税制改正で変更となった内容のうち、年末調整等の際に留意しておく必要があるポイント概要を掲載しています。なお、それぞれの詳細については、A～Dの各種パンフレットをダウンロードいただきご確認ください。



上記それぞれの内容
は、A . B . C . D . の
各パンフレットを参照
して作成しました。



A: 「令和 7 年度税制改正」(財務省)
(https://www.mof.go.jp/tax_policy/publication/brochure/zeisei2025_pdf/zeisei25_all.pdf) を加工して作成

B: 「令和 7 年度税制改正による所得税の基礎控除の見直し等について(源泉所得税関係)」(国税庁)
(<https://www.nta.go.jp/publication/pamph/gensen/0025004-025.pdf>) を加工して作成

C: 「いわゆる「年収の壁」対策」(首相官邸ホームページ)
(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/nennsyuunokabe/index.html>) を加工して作成

D: 「家族と税」(国税庁)
(<https://www.nta.go.jp/publication/pamph/koho/kurashi/pdf/05.pdf>) を加工して作成



理事会の動き

第7回 10月24日開催

・監査報告

○付議事項

・令和7年度第2四半期決算
・組合員勘定精算における乳代前渡し
及び精算金（借方）の対応

○協議事項

・令和7年産小麦調整状況と
品位格付けの考え方
・令和7年産小麦品代概算金
支払の取進め
・令和7年産甜菜品代の全道共計
概算金の取進め
・令和7年産大豆品代概算金設定、
取扱基準
・地域別懇談会（11月開催）の
日程及び提出議案

○報告事項

・内部監査の実施報告
・組合と理事との利益相反取引に
関する実績報告
・組合員の加入及び脱退
余剰金の運用状況
・コンプライアンス事故報告概要
・反社会的勢力排除対応管理先
対応状況報告
・JAバンク・JA共済苦情等
対応状況
・固定資産取得完了報告（企画室）
令和7年産豆類の集荷状況
令和7年産食用、加工馬鈴薯
集荷状況
令和6年産にんく共計販売状況
生乳受託販売委員会の報告
生乳出荷、乳質状況
令和7年度（株）清水町農業
サポートセンター第2四半期決算
令和7年度（株）十勝清水
フードサービス第2四半期決算

十勝
清水

JA 職員の人事発令について

令和7年10月1日付で職員の人事発令を、下記のとおり行いました。

千葉 和志 発令

経済部 生産資材課 考査役 兼 燃料課 考査役

試用職員から本採用「総合職」

農産部 西十勝農業センター 係 高橋 瑠人

令和7年11月1日付で職員の人事発令を、下記のとおり行いました。

安藤 寿幸 発令

経済部 部長 兼 燃料課 課長

（前職 金融部 部長 兼 共済課 課長）

太田 幸司 発令

農産部 部長

（前職 農産部 次長）

小林 孝啓 発令

金融部 部長 兼 共済課 課長

（前職 農産部 部長）

十勝
清水

お世話になりました

令和7年9月30日退職

畜産部 畜産販売課（嘱託職員）

深沼 政実

十勝
清水

長年にわたりご指導いただきありがとうございました。
組合員の皆様の今後の発展とご健勝をお祈りしています。

JA 青年部 子ども農作業 ビート堀り体験

10月17日と20日の両日に渡って、JA 青年部（笹原恵介部長）は、同部員15名が参加して子ども農作業体験事業の一環としてビート収穫体験を清水・御影両小学校3年生を対象に行いました。

子ども農作業体験は、町の基幹産業である農畜産業への理解と食育を目的に毎年行っています。

初めに、ビートの手掘り体験を行



△収穫体験の様子▽



ベスターと勝負する！」などと作業競争したり、小学生らしい元氣いっぱいな様子が見られました。質疑応答の時間では、ビートの品種や収穫量についてなど様々な質問が挙がっていました。

最後に、参加者全員で写真撮影を行い、子どもたちは満足した様子で帰路につきました。

2か所での収穫体験終了後、広報担当より笹原部長へ取材させていただいた際には、「ビートは、現在作付けが減少傾向にあり農業全体も向かい風状態ではありますが、生産物を消費者の食卓へ届けるため、また今回の農作業体験のような食育活動で子どもたちの豊かな食を守るために、これからも頑張ります。」と、力強く話されました。



清水小学校 農作業体験の様子



御影小学校 農作業体験の様子





大豆収穫作業支援事業 大型コンバイン収穫

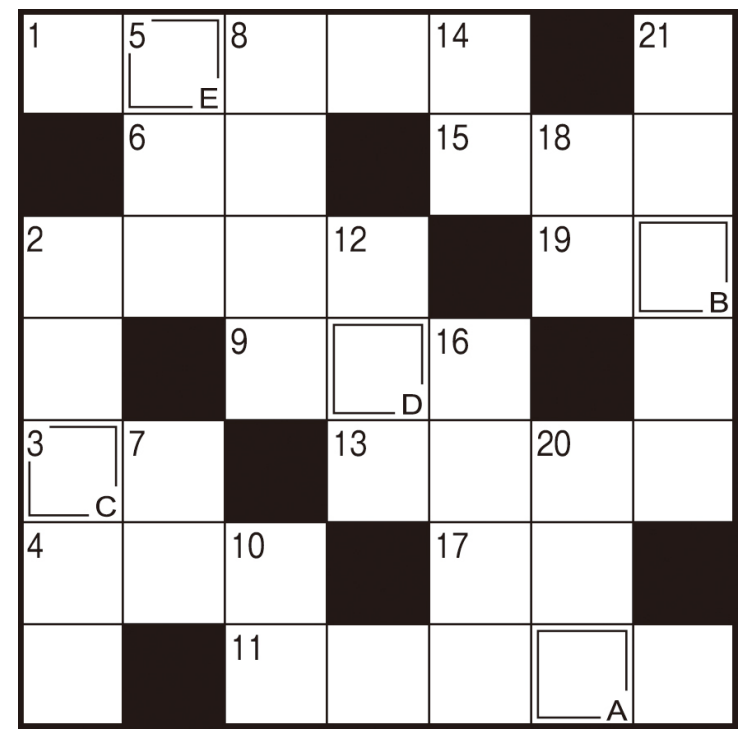
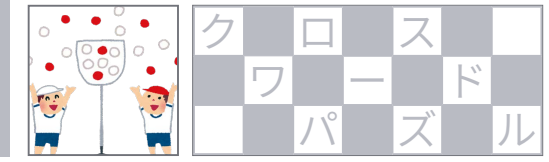
とき：9月30日
ところ：町内各圃場

平成24年より、大豆収穫作業での労働力軽減を目的に、大型コンバインによる収穫支援を行っております。令和7年度も申込に応じて約190haの運行計画を設定し、例年と同時に収穫期間の天候が安定しないことから、刈取作業が計画通りに取り進められない日もありますが、皆様のご理解・ご協力を得て無事、収穫の終盤を迎えております。

この後も、高品質の大豆製品として出荷できるよう西十勝農業センターにて受入し調整を行っていくこととなります。次年度以降も要領の定めを適切に守った運行が継続できるように、ご理解・ご協力を宜しく願います。

十勝清水

10月の畑の様子



→ ヨコのカギ

- 育つこと。七五三は子どもの——を祝う行事です
- 果敢に若武者が戦う
- 江戸時代のタクシーです
- 秋の山を彩ります
- 「豚」の音読み。——カツ
- 金属の輪を長くつないで作ります
- 旅先の体験を書き綴ったもの
- 平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
- よく晴れた日の、夕日の色といえ
- 佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- ギターに張ります

↓ タテのカギ

- 川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
- 熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
- 分別して出します
- 雄弁は銀、——は金
- 陶器よりも高い温度で焼きます
- 耳の長い動物
- 天高く——肥ゆる秋
- 暦の上ではこの日から冬
- 櫛（くし）の材料によいとされる木
- 『源氏物語』の作者は紫——です
- SLとも呼ばれる蒸気——

表紙の写真は



今月の表紙はホクレンによるてん菜の受け入れの状況です。受入の土場にある大きな堆積用の機械をよく見ると自走式になっており、これはディーゼルエンジンで電気を起こしてモーターへ渡して動く仕組みとなっています。以前からこのハイブリットの仕組みで受け入れており、ホクレン工場側の受け入れ設備もこの可動式のを改造して固定して設置したそうです。土場で動かしている人によると、船の動きと似ているそうです。

10月号（No. 395）あたまの体操 当選者発表

当選者は	北熊牛 1	安田	むつみ さん	郷愛	山本	京子 さん
	共栄	森田	聖大 さん	東高台	赤間	由美 さん
	東京都	久保田	友治 さん			の5名です。

おめでとうございます。 十勝清水



今月の「職員紹介」



し ぶ や だ い き
渋谷 大輝 職員

最近の出来事

小屋建てました

◆所属部署・担当業務

経済部 生産資材課
農薬担当

◆趣味

読書・スノーボード

◆自分はこの人です

明るく・元気です。

◆上司からの一言（旭 徹 課長より）

当課にて主に農薬取扱い業務を担当してもらっています。

入組2年目の今年は取引先との連携を取り、業務の流れを考えながら仕事を進められているように見られます。また、自分が分からなかった事は上司・先輩・取引先に質問する場面も見られ、知識を習得する姿に成長を感じています。

まだまだこれから先輩方から沢山のことを教わり、時には失敗も経験するかと思いますが、持ち前の明るさ元気の良さで前向きに業務にあたっていただきたいと思います。

学生から社会人となり2年目、多くの責任を担う農協職員として組合員の皆さんに信頼される職員を目指して、これからも一緒に頑張っていきたいと思います。

来月の「職員紹介」は高橋 瑠人 職員です。

十勝
清水

材料（4人分）

合い挽き肉	200g	～ソース～	
玉ねぎ	60g	玉ねぎ	60g
食塩	0.4g	しめじ	60g
こしょう	少々	バター	小さじ2 (8g)
パン粉	大さじ4 (12g)	トマト缶 (カット)	160g
卵	1個	水	160cc
牛乳	大さじ2 (30g)	コンソメ	4g
小麦粉	大さじ1強 (10g)	ケチャップ	24g
ナツメグ	お好みで	中濃ソース	16g
粉チーズ	大さじ2強 (16g)	砂糖	小さじ1強 (4g)
油	小さじ1 (4g)	こしょう	少々

～付け合わせ～
ブロッコリー 80g

作り方

- ①玉ねぎは、みじん切りにしておく。ブロッコリーはゆでて、小房に分けておく。
- ②ボウルに合い挽き肉、玉ねぎ、塩、こしょうを入れて粘りが出るまで混ぜる。粘りが出たら★を入れて、さらによく混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、肉だねを入れて両面に焼き色が付くまで焼く。

<ソース>

- ①玉ねぎは薄くスライス、しめじは石づきを取り小房に分ける。フライパンにバターを熱し、玉ねぎとしめじがしんなりするまで中火で炒める。
- ②●を加え煮立ったら、ハンバーグを入れてフタをし、弱火で8分ほど煮る。その後、フタを取り、5分ほど煮る。
- ③ハンバーグを盛り付け、ゆでたブロッコリーを添えてできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
248kcal	13.4 g	14.6 g	14.3 g	2.8 g	1.2 g

今月のメニュー

JA女性部 料理研究会

煮込みハンバーグ



6月26日にJA女性部 料理研究会が、料理研究会実習を開催しました。

「今月のメニュー」として今回を含め5回、活動で作った料理の調理メニューを紹介致します（1/5回目）。