

きよさと 組合だより



JA 清里町

No.346



まだまだ雪は残っていますが、日中の日差しも暖かさを増し、春の訪れを感じる季節となりました。

もくじ

2018年

3

平成30年

フレッシュミズ料理交流会.....2
JA清里町学校給食支援.....3
清里生うどん.....3

東京銀座十勝屋でメニュー化.....3
各組織等 総会報告.....3

青年部総会.....4

JA清里町女性部総会.....4

平成30年度清里町農協青年部役員.....4

平成30年度JA清里町女性部役員.....4

いちごっ子部会総会.....5

種子麦生産組合総会.....5

玉葱生産組合総会.....5

長いも生産組合総会.....5

長いも生産組合栽培講習.....6

平成30年度斜里郡3町玉葱学習会.....6

きよさと農業塾.....6

職員学習会開催.....7

営農技術懇談会.....7

ミニ四駆プロジェクト.....8

JAグループ通信.....9

理事会の経過をお知らせ致します.....10

準職員採用がありました.....10

依願退職がありました.....10

組合員状況.....11

お米で健康.....11

KAORUのベジタブルライフ.....12



それぞれ個性的なサラダパフェ



ポテトピザ



わいわい楽しく料理♪

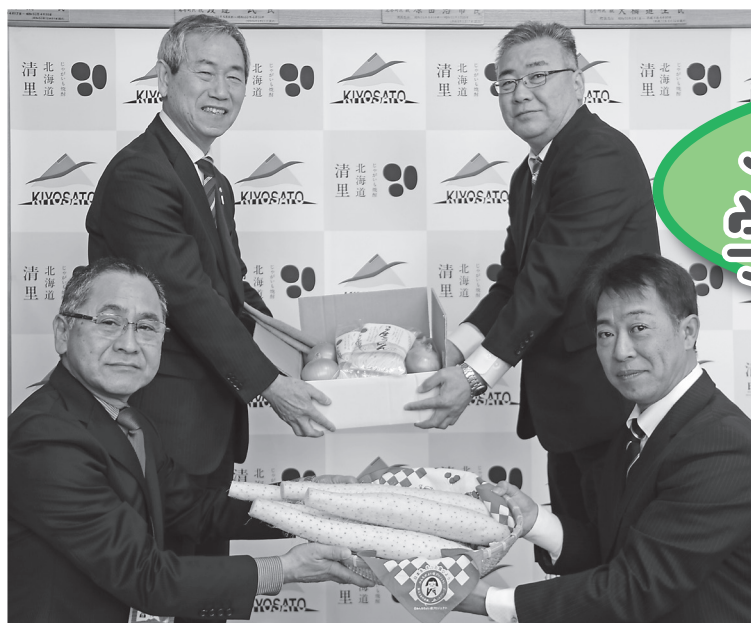
フレッシュミズ料理交流会

— インスタ映え料理で楽しく交流 —

12月19日（火）、清里町生涯学習総合センターにてJA清里町女性部フレッシュミズ部の料理交流会が開催されました。

会場では5つの班に分かれて調理を行い、ポテトピザ、オニオン

リングフライ、サラダパフェ、デコボッキー、しゅわしゅわフルーッドリンクを「かわいい」「おいしそう！」と楽しみながら作りました。会場は終始笑い声に溢れ、活気ある交流会となりました。



JA清里町 学校給食支援

清里町産食材を提供

学校給食支援に際した贈呈式が12月15日（金）、清里町役場にて開催されました。

今年より給食費が全額町負担となることに伴い、JA清里町からも地場産食材の提供を通して町に貢献したいということから、清里町産小麦「きたほなみ」を100%使用した清里うどんをはじめ、町内産の玉葱・ごぼう等の提供をさせて頂くこととなりました。同じく、清里町長いも生産組合は、以前より長いもを年間100kg以上無償提供させて頂いていた経過があることから、今回の支援に合わせて今後も長いもの提供を行なっていくこととしました。清里うどんについては年に数回、給食1回につき610食以上を提供していく予定となっております。

式ではJA清里町石井組合長とJA清里町長いも生産組合塚田組合長より清里町榑引町長へ目録と食材の贈呈が行なわれ、「子供たちに地元食材へ愛着をもってもらう機会に『これぞ食育ですね』と意見を交わしました。」

今年2月より、東京都中央区銀座6丁目「お取り寄せダイニング レストラン十勝屋」で、清里生うどん（平麺）を使用したメニュー①北海道清里町うどんと彩り野菜の香草パン粉焼き（パン粉の香ばしさとモチモチしたうどんの食感がクセになる美味しさ）②パスタ仕立ての北海道清里うどん〜かぼちゃとブルーチーズソース〜（濃厚なソースがうどんにからみ、一皿で満足する一品）の2種類が新メニューとして登場。是非、上京した際は足を運んで頂きたい逸品です。



香草パン粉焼き



十勝屋店舗



パスタ仕立ての清里うどん



各組織等 総会報告

青年部総会

2月22日（木）、JA清里町青年部総会がJA清里町2階会議室にて開催、青年部員44名（役員12名）が出席しました。議案第1号『平成29年度事業報告及び監査報告、収支決算報告について』議案第2号『規約改正（案）について』議案第3号『役員改選について』議案第4号『平成30年度事業計画（案）並びに収支予算書（案）について』議案第5号『平成30年度部費の徴収方法について』提案されました。質疑には、支部活動推進費やソフトボール大会、青年部大会等、次年度の活動を視野に入れた幅広い質問がなされた総会となりました。



JA清里町女性部総会

2月20日（火）、第43回女性部通常総会が清里町生涯学習総合センターにて開催されました。女性部員117名が出席、議案第1号『平成29年度事業報告並びに収支決算』議案第2号『平成30年度事業計画並びに収支予算案』議案第3号『役員改選について』等について提案がなされました。質疑には視察研修等について挙げられましたが、その他特に質疑無く総会は終了しました。



2月20日女性部・22日青年部の総会がそれぞれ開催され、平成30年度の役員が決定しました。

★平成30年度 清里町農協青年部役員

部長	榎村 綾一（第6集団）
副部長（農畜兼）	辺見 裕介（第8集団）
副部長（農畜兼）	菊池 拓哉（第8集団）
書記	安原 翼（第9集団）
代表理事	鈴木 優作（第9集団）
理事	鈴木 俊文（第1集団）
理事	森田 有哉（第1集団）
理事	五味 信哉（第2集団）
理事	田村 淑弥（第7集団）
理事	佐々木 謙一（第7集団）
理事	波多野 兼一（第2集団）
監事	石井 靖洋（第5集団）

★平成30年度 JA清里町女性部役員

部長	菅原 みき（第9集団）
副部長	森 善子（第4集団）
書記	荒木 直美（第7集団）
書記	垂石 裕子（第9集団）
書記	茂木 カツエ（第2集団）
書記	浅野 美保子（第10集団）
書記	榎村 裕子（第6集団）
書記	浅井 あゆ美（第3集団）
書記	石井 智加（第5集団）
書記	増子 照美（第8集団）
書記	中村 礼子（第1集団）
書記	岡本 知子（第4集団）
書記	澤田 久美子（第1集団）



いちごっ子部会総会

2月9日（金）、いちごっ子部会第20回通常総会が、JA清里町会議室にて開催されました。

総会では、部会長が議長となり議案審議に入りました。議案第1号『規約の一部変更について』議案第2号『平成29年度経過報告及び収支決算報告について並びに監査報告』議案第3号『役員改選について』議案第4号『平成30年度事業計画（案）並びに収支予算（案）について』事務局より提案されました。部会員の減少から、新年度より役員を3名体制とすることが提案され承認。他、質疑なく全ての議題が承認され、総会は終了しました。

★平成30年度役員

会長	菊池 淳子
副会長（兼会計）	成田 範子
監事	志賀 友子

種子麦生産組合総会



2月20日（火）、清里町種子麦生産組合第8回総会がJA清里町2階会議室にて開催されました。

中村副組合長の開会宣言の後、議案審議に入り、議案第1号『平成29年度事業報告及び収支決算報告について』議案第2号『平成30年度事業計画（案）及び収支予算（案）について』議案第3号『役員改選』が提案されました。議案第1号では、事務局より3JA生産者協議会と運営協議会の一本化についての説明や視察研修について触れられました。質疑・意見は、特別会計、役員改選について挙げられ、議案第4号『その他』にて、馬齢しよの収穫割り当てを種子麦や一般麦を播く面積を考慮して割り当ててほしいとの意見がなされました。

★平成30年度役員

組合長	伊藤 洋喜
副組合長	中平 哲也

玉葱生産組合総会



1月31日（水）、第34回清里町玉葱生産組合定期総会がJA清里町2階会議室にて開催されました。

大藤副組合長の開会宣言の後、議案審議に入りました。議案第1号『平成29年度経過報告及び収支決算報告並びに会計監査報告』議案第2号『平成30年度事業計画（案）並びに収支予算（案）について』事務局より提案されました。質疑として、東海でん粉の取り纏めについての質問が出されました。議案第3号議案『その他』では、黒腐菌核病の管内での発生状況及び対策が事務局より説明されました。また、菅原組合長より現在の選果場の状況報告がなされ、今後の運営について全体からの意見を仰ぎましたが、8月の全体会議にて再度審議することとなりました。他、質疑等なく、総会は終了しました。

★平成30年度役員

組合長	菅原 健一
副組合長	大藤 満広

長いも生産組合総会



2月22日（木）、長いも生産組合の総会がJA清里町2階会議室にて開催されました。

20名（委任状4名）が出席し、議案第1号『平成29年度経過報告並びに収支決算報告について』議案第2号『平成30年度事業計画（案）並びに収支予算（案）について』が提案されました。質疑では、新規耕作者確保についての考えについて質問され、声かけや長いも栽培に興味のある人を募りたいとの答弁がなされました。また、種子の重量をコンテナの荷札に記載してほしいとの意見も挙げられました。議案第3号『その他』では、ネットシヨップでの長いも販売を行ないたい旨の報告、平成29年度秋掘り長いも選別製品率について非常に高い水準となっている事が報告され、総会は終了しました。

★平成30年度役員

組合長	塚田 勉
副組合長	市橋 敦史

長いも生産組合栽培講習

実例・調査結果から学ぶ

2月22日（木）、定期総会にあわせて長いも生産組合栽培講習会が開催されました。講師にはオホーツク網走第21営農集団利用組合板垣組合長と普及センター浦中氏をお招きしました。

板垣氏からは、GNSS（全地球測位システム）ガイダンスと自動操舵を利用した農作業について説明して頂きました。第21

営農集団では、平成24年からこれらのシステムを導入しており、効果として疲労軽減や誰でも精度の高い作業ができるようになったとのこと。質疑には、GPSで長いもを収穫する場合にトラクターは必ずしも走行できるのか、けん引トラクターは雨天のぬかるみでも大丈夫か、トラクターの値段等の質問が挙げられました。

浦中氏の講義では、平成29年度の長いも栽培試験結果に基づいた報告がなされました。平成28年産の長いもに奇形が多く見られたた



平成28年産の長いもの特徴を解説

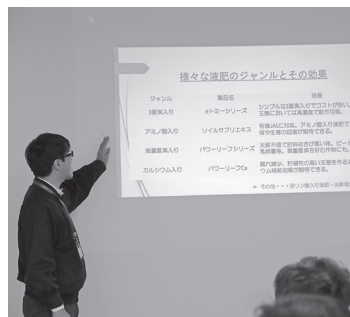
め、生育・品質・収量にどのような影響が見られるか調査を行なったところ、初期成育では奇形よりも正常なものの方が生育が早かったが、収量・品質に関しては特に影響が出ないことが説明されました。

以上で全ての次第が終了し、質疑が活発に行なわれた講習会となりました。

平成30年度 斜里郡3町玉葱学習会

液肥の種類と効能知る

JA清里町2階会議室にて、2月6日（火）斜里郡3町合同の玉葱学習会が開催、講師に片倉コープアグリ株式会社、北海道肥料株式会社、玉葱栽培における液肥や培土についてご講話頂きました。各社製品の紹介も含めて行なわれた今回の学習会では、昨年実際に当JA組合員の玉葱育苗中に発生した葉色異常の事例をもとに、改善に使われた液肥の説明の他、移植時に土が崩れる等障害の起きた培土の新マニュアルの説明がなされました。また、北海道肥料株式会社はビート・イモ・玉葱に使える液肥が紹介がされ、効果確認試験が行なわれた結果、増収や大玉傾向がみられたとの報告がされました。参加者はメモを取りながら、熱心に話を聞いていました。



液肥の種類ごとに詳しく説明

きよさと農業塾

肥料・農業の基礎知識を身につける

2月27日（火）、きよさと農業塾の肥料・農業学習会が開かれました。ホクレン北見支所生産資材課を講師にお招きし、農業塾6期生と農協職員が参加しました。講師からは農業の基礎に始まり、肥料の流通及び肥料原料情勢、肥料の基礎、地域の土壌分析値状況の説明をして頂きました。清里町内の土壌分析結果は大変興味を惹く内容で、参加者は特に熱心に聞いていました。2時間の講義はとても内容の濃いもので、塾生は「少し難しかった」と話していましたが、今後の仕事に活かせる知識を学ぶことができた有意義なものとなりました。



熱心に聞き入る参加者

職員学習会開催

J A事業への理解を深める

2月23日（金）、J A清里町2階会議室にて職員向けの学習会を開催し、J A共済課職員より共済事業について改めて説明をして頂きました。会では共済商品や自動車共済の特約の紹介がされ、自動車共済については過去の事例も織り交ぜながら説明が行なわれました。職員からは「説明がわかりやすく良かった」「今後共済事業を利用するにあたり参考になる」といった感想が挙がり、職員の満足度も高かったようです。職員の間で事業への理解を深める良い機会となりました。



新しく知る制度も多くありました

『常勤・参事・部長と青年部農政部の懇談会』にて意見交わす

12月19日（火）、常勤・参事・部長と青年部農政部の懇談会が開催されました。

内容は、農協事業の概要説明、種子法廃止に伴う影響や、ビートシストセンチュウ発生の影響と今後の見通しについて行なわれ、意見の交換がされました。青年部からは活発に質問がなされ、麦作工場の人手不足や麦輸送トラックの検討、農協の70周年式典、今後の税務体制等幅広い分野についての質問が挙げられました。

今回の懇談会を通し、青年部副部長鈴木氏からは「農業に関する諸問題に危機感を持ちつつも清里町で農業を営めることに誇りを持って営農を行なっていく」と述べられました。



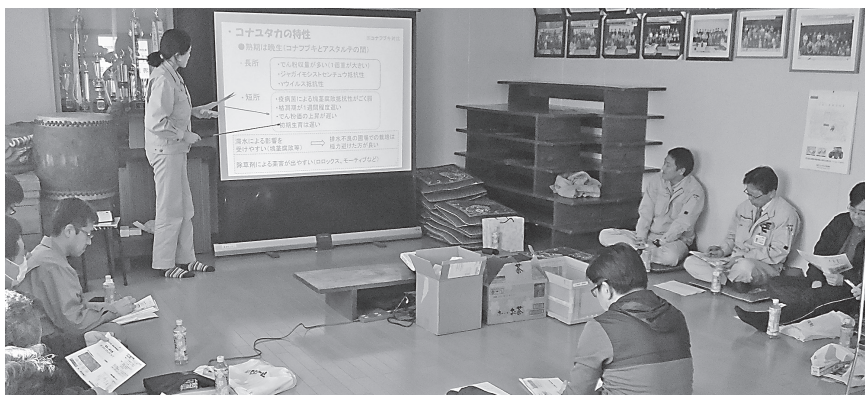
青年部から活発に意見を出してもらいました

営農技術懇談会

新年度に向けた技術情報と意見交換

2月19日（月）から23日（金）にかけて、平成30年度営農技術懇談会が開催され、J A農畜産課、ホクレン原料所、普及センターとの意見交換が行なわれました。今回の組合員出席率は75%と、多くの方に出席頂く事ができました。

農畜産課からは、コナユタカ・コナヒメの栽培とジャガイモシストセンチュウカップ検診について説明。ホクレン原料所は、てん菜生産実績、褐斑病防除体系、西部萎黄病対策について等、普及センターからは、馬鈴しょ早期枯凋及び低収要因、秋まき小麦の高タンパクの要因とその対策を説明頂きました。組合員からの質疑・意見には、馬鈴しょにおいてはコナユタカ・コナヒメの防除方法や栽植密度、早期培土とタイミング、作条の試験検討について挙げられました。てん菜では、褐斑病防除の予防剤について、耐性菌の発生状況確認が挙がり、葉枯れ病防除、葉面散布とタンパク質の関係性、今年の小麦が一度雪から出たしまったことへの懸念等の意見が



各集団と意見を交換



細かいところも丁寧に解説



子供たちは真剣に聞き入っていました



組み立てる姿はプロさながら



果たしてタイムは・・・！？



素敵なオリジナル四駆が完成！！



ミニ四駆プロジェクト

デザイン・工夫は十人十色

12月20日（水）、清里小学校にてミニ四駆出前授業が実施されました。ホクレン燃料自動車課、ホクレン油機、桑原電装、整備振興会、JA燃料自動車課職員を講師として、子供たちに自動車の構造を学習しながらオリジナルのミニ四駆作り体験をしてもらいました。授業の冒頭は、ミニ四駆の特徴や自動車の走る仕組みが、小学生にも分かりやすいような例えを使いながら説明されました。運動会の競技の例えが出た時には「わかった！」「同じだ」と納得していた様子でした。

ミニ四駆の製作では、子供たちは小さく複雑なパーツも上手に組み立てており、お互いに教えあう場面も見られました。完成したミニ四駆は専用のサーキットで走らせ、タイムを測定。小さいながらも近くで見ると迫力のあるスピードで、コーナーでコースアウトしてしまふ人もいました。子供たちは自分たちが作ったミニ四駆に「かっこいい」「速い！」と大はしゃぎ。講師の方々も楽しみなが授業をしていたようで、皆さんいきいきとしながら取り組んでいました。

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

北海学園大学経済学部と北海道



大学農学部において、学生向け授業の一環として「北海道農業の概要と、それを支えるJAグループの役割」について講義を行い、合わせて300名近くの学生の参加がありました。

「安定供給には、協同組合の形式が適している」「JAの存在意義を改めて知ることができた」など、JAの名前しか知らなかったという学生の皆さんにも、JAグループが果たす役割を理解して頂きました。今後も、農業・JAの理解者を増やす「サポーター550万人づくり」に向けた情報発信を着実に進めて参ります。



JA北海道信連

昨年12月、地域貢献活動の一環として、JAバンクのキャラクター「ちよリス」がサンタクロースに扮し、札幌市近郊の幼稚園等8カ所のクリスマスイベントに参加しました。イベントでは、野菜あてクイズやダンス等のレクリエーションのほか、ちよリスから子供達へハンドタオルをプレゼントしました。子供達はちよリスのほっぺを撫でたりと、自由に触れ合い、イベントを楽しんでいました。



ホクレン

北海道産小麦の普及拡大を目的に、札幌駅前通地下歩行空間の広場で、「2018パンマルシェ」を開催しました。道内の人気や評判のパン屋16店が出展し、北海道産小麦を100%使用したパンのほか、小豆や黒豆などの道産豆を使用したオリジナル豆パンなどを販売。閉店以前に売り切れるほどの盛況ぶりでした。今後も、北海道産小麦の魅力やおいしさを広く知っていただけるようPRしてまいります。

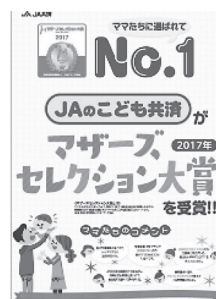


JA共済連北海道

JA共済の「こども共済」が、「マザーズセレクション大賞」を受賞しました。全国のママたちが「使ってみてよかった!」と思った企業や商品に投票し、表彰する「信頼と好感で選ばれる賞」です。ママたちからは「トップクラスの返戻率だから」「出産前から加入できて安心でした」等の声が寄せられました。



JA共済連北海道は、今後も安心と満足を提供に努めてまいります。



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「すまいる」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。



ホームページにも掲載しておりますので、是非一読ください。

理事会の経過を お知らせ致します



第13回

12月14日

付議事項

- 議案第1号 平成29年度期中値引き（奨励）の実施について
- 議案第2号 平成29年産でん粉加工料の決定について
- 議案第3号 平成29年度給与改定について
- 議案第4号 従業員に対する12月期賞与の支給について
- 議案第5号 産地パワーアップ事業（生産支援事業）の承認通知に伴う事業の取り進めについて
- 議案第6号 理事に対する供給限度額の変更について
- 議案第7号 平成30年度土地評価

基準の設定について
議案第8号 平成30年度営農計画樹立に係る作物別単価の設定について

第14回

12月28日

■監査講評

1. 平成29年度11月末監査講評について

付議事項

- 議案第1号 理事に対する供給限度額の変更について
- 議案第2号 土地の取得について
- 議案第3号 役員推薦委員の選出について

第15回

1月26日

付議事項

- 議案第1号 組合員の資格変更並びに出資の減口について
- 議案第2号 「理事の構成」に係る改正農協法への対応方針について
- 議案第3号 役員推薦会議運営要領の一部改正について
- 議案第4号 FinTech企業等の連携及び協働に係る方針について

議案第5号 平成30年度内部監査方針および監査計画について
議案第6号 固定資産の仮発注について

第1回

2月15日～16日

付議事項

- 議案第1号 定款の一部改正について
- 議案第2号 信用事業規程の一部改正について
- 議案第3号 信用供与の最高限度額の決定について
- 議案第4号 貸付金利率の最高限度の決定について
- 議案第5号 余裕金の運用方針および運用方法について
- 議案第6号 余裕金の預け先の決定について
- 議案第7号 平成30年度事業計画（案）について
- 議案第8号 平成30年度員外利用料率（単価）の設定について
- 議案第9号 冬季懇談会の実施について
- 議案第10号 共済事業の共同施設に関する契約の再締結について
- 議案第11号 定年退職者に対する特別加給金の支給について
- 議案第12号 職員兼務理事並びに

員外監事の推薦について

第2回

2月27日

付議事項

議案第1号 職員兼務理事並びに員外監事の推薦について

第3回

3月6日

■監査講評

1. 平成29年度事業の監査報告について

付議事項

- 議案第1号 利用組合の貸付に係る理事の連帯債務の承認について
- 議案第2号 平成30年度甘味資源作物等支援事業（国内産いもでん粉高品質化推進事業）の取り組みについて
- 議案第3号 JA冬季懇談会の意見集約について
- 議案第4号 平成29年度事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、付属明細書及び注記表の承認について
- 議案第5号 JAバンク基本方針の変更について

議案第6号 定款付属書役員選任
規程の一部改正について
議案第7号 規約の一部改正につ
いて

議案第8号 規約付属書総会議事
運営規程の一部改正について

議案第9号 規約付属書監事監査
規程の一部改正について

議案第10号 総会開催事務取扱要
領の制定について

議案第11号 生乳受託販売規程の
一部改正について

議案第12号 第70回通常総会の開
催及び提出議案について

議案第13号 「JA北海道大会決
議事項の着実な実践に関する特別
決議（案）」の採択の取り組みに
ついて

議案第14号 参事の任免について
議案第15号 平成30年度経営定期
点検実施計画について

■準職員採用がありました
平成30年1月1日付

○佐々木 昭弘
業務部燃料自動車課本所スタン
ド勤務

■依願退職がありました
平成30年1月31日付

○茂木 響
営農部農畜産課勤務

組合員状況

〈平成30年3月1日現在〉

■組合員数		〈前回報告より〉
正組合員（個人）	223名	（1名増）
〃（法人）	12法人	（変動なし）
准組合員（個人）	1,306名	（変動なし）
〃（法人）	0法人	（変動なし）
〃（団体）	20団体	（変動なし）
（合計）		1,561

お米で健康

かむことは食べるエクササイズ

「運動」や「エクササイズ」というと、筋力トレーニングやジョギングなどを動かさないといけ
ないと感じる方も多いですが、食
べる事でもエネルギーが消費され
る事をご存知でしょうか。食べて
いるだけでエネルギー使われると
はうれしいですが、食べ方次第で
これがうまく使われなくなってい
ます。

食事をすると消化・吸収されて
体内に取り込まれますが、「消
化」とはどこからがスタートで
しょうか。腸に入った時？ 胃ま
で届いた瞬間？ □の中に入れて
かんでいるとき？

実は、これら全て不正解で、答
えは「おいしい」と感じたときか
らです。キッチンから煮物の良い
香りがしてきたり、目の前に照り
良いステーキが運ばれてきたりし
たら、自然と唾液が出てきます。
これは消化器官が食べ物を受け入
れる準備を調べてくれているサイ
ン。消化器官がしっかりと動く事
で食事によって使われるエネル
ギー（食事誘発熱産生）が増え
ます。

しかし「食べるのが早い（早食
い）」「何かをしながら食べる

管理栄養士・雑穀料理家 ●柴田真希

（ながら食い）」「いつも食べる
ものは一緒」「1人で食べる」と
言う行為は食事誘発性熱産生が
しっかりと使われません。

しっかりとかむ事も同じです。
スムージーやポタージュのような
スープだけの食事ではすでに消化
しやすい状態の胃や腸がしっか
り動く事が出来ません。これらは
調子の悪い時の食事がしっかりと
できなくなった時に食べる流動食
と同じ。しっかりとかめる食事を
選ぶことも大切です。粉食である
パンや麺類をしっかいかもつとす
るのはなかなか難しいもの。□の
中に入れて数回かんだら飲み込ん
でしまいます。しっかいかむなら
やはり粒食のお米。更によくか
んで食べたいときは雑穀や玄米を入
れて炊いても良いかもしれません。
かむことは食べるエクササイズ。
エネルギーが使われるだけでなく、
しっかりとかめば顎周りのスト
レッチにもなり表情がすっきりし
ます。



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

キャベツ

～世界中で愛される定番の万能野菜～

キャベツのプロフィール

【分類】アブラナ科

【原産地】大西洋沿岸、地中海沿岸の欧州

【和名】甘藍、玉菜

【おいしい時期(旬)】春キャベツ3～5月ころ、

夏キャベツ7～8月ころ、冬キャベツ1～3月ころ

【主な栄養成分】ビタミンC・K・U、カルシウム、
カリウム、ジアスターゼ、イソチオシアネート、
食物繊維など

解説：KAORU

保存方法

丸ごとの場合はポリ袋に入れてカットしたらラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する



切り口(芯)、カットした断面を下にして保存

寒い時期は丸ごとであれば冷暗所で保存もOK(乾燥しないように必ず新聞紙に包むこと)



新聞紙は軽く湿らせると乾燥防止に◎

カットすると断面が変色して傷みやすい。外側の葉からはがして使うと日持ちする。一番外側の葉を捨てずに残し、その葉で全体を覆って保存すると乾燥しにくい

キャベツのチカラ

期待される効能
風邪予防、がん予防、胃潰瘍予防など

ビタミンC

風邪予防
や肌荒れの
改善に

カルシウム

骨を丈夫にする
作用がある

ビタミンK

血液を凝固
させる作用
や、骨にカル
シウムを沈着
させる働き

ビタミンUは別名「キャベジン」。胃の粘膜を修復し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果が期待できる。また消化酵素のジアスターゼは、胃酸過多、胃もたれや胸焼けなどの緩和に効果がある



楽しみ方・食べ方のコツ

通年さまざまな料理に
幅広く使える

炒め物

サラダ

スープ

煮物

漬物

鍋料理

煮崩れしにくく、
アツくないため、
下ごしらえなども
必要が少なく便利

キャベツに含まれる
ビタミンCやビタミンUは加熱すると
溶け出してしまうため、
ゆでで食べる
際には短時間で
仕上げる



春キャベツは生食向き。加熱する場合は歯触りが損なわれない程度に短時間でさっと仕上げると、甘味や食感が残りおいしい



冬キャベツは加熱調理向けのロールキャベツやポトフなどの煮込み料理、焼きそばやホイコーローなどの炒め物に

切り方によって
さまざまな味わいや
食感が楽しめるよ



お薦め! みじん切り

ザンザンや肉団子、チャーハンに加えても美味。歯触りも良く、食後の胃もたれも解消される。じっくり炒めてスープや煮込み料理に使うと、甘味とコクが増す

見分け方

葉が鮮やかな緑色で張りつつやがある



乾燥によるしおれやひび割れなどがなければもチェック

切り口のサイズは500円玉より小さい方がよいといわれている

切り口は白くて変色がなく、みずみずしいものが新鮮

切り口が大きく過ぎるものは、収穫適期を過ぎて葉が堅い場合がある

春キャベツは葉の巻きが緩く、見た目より軽いものが良い



冬キャベツはしっかりと葉が巻かれてずっしりと重みがあるものが良い

キャベツのいろいろ

春キャベツ(春玉)

春に収穫する品種で「新キャベツ」とも呼ばれる。巻きが緩やかで葉が柔らかく、中心部まで黄緑色でみずみずしく生でも甘味がある。サラダや浅漬け、蒸したり炒めたり、さまざまな食べ方で楽しめる



サボイキャベツ(ちりめんキャベツ)

フランスのサボイ地方が原産の葉の表面がちりめん状に縮れていることから日本ではちりめんキャベツとも呼ばれる。繊維が堅めで日持ちが良く、主に煮込み料理に使われる。煮込むと甘味が出て風味豊か



冬キャベツ(寒玉)

冬に収穫する品種で冬玉(寒玉)ともいわれ、1～3月頃に収穫される。形はへんべいで色が薄く、葉がぎっしりと詰まっていて重みがある。葉はやや堅めの糖度が高く日持ちが良く、加熱しても形崩れしにくい



芽キャベツ

茎に付く脇芽が丸くなったもので、サイズは2～4cm程度の少し苦味があるが、ビタミンCが豊富で特有の甘味もあり、加熱するとホクホクとした食感が楽しめる。出荷時期は12～3月ころ



夏キャベツ(高原キャベツ)

長野県や群馬県などの高地で栽培され、初夏～秋に収穫される品種。高原キャベツとも呼ばれる。基本的に冬キャベツ(寒玉)の改良品種で、寒玉と春玉の中間的な特徴を持つ。甘味があり、保存性に優れる



アチヴァール

非結球型の芽キャベツで、葉が開いていくならない。ケールと芽キャベツを交配して育成。大きさは5cm前後で、ほんのり甘く苦味はない。軽くゆでるなどでサラダやシチューなどに利用できる



キャベツのじみツ

原産地はギリシャやイタリアなど欧州の大西洋・地中海沿岸と考えられている



結球したキャベツの登場は2～13世紀ころ

紀元前の古代ギリシャや古代ローマで栽培されていたキャベツの元祖は、ケールのような葉キャベツだった



日本への伝来は江戸時代

寝来当時まだ結球していない



『大和本草』(1709年)に「紅夷菰(おらんだな)」の記述

第2次世界大戦以降、洋食文化と共に一般家庭に普及した

シュークリームの名の由来

お菓子のシュークリームの由来は、実はキャベツの「シュー」のシュークリームはフランスで「シュー・パ・ラ・クレーム(chou a la creme)」といい、直訳するとクリームが詰まったキャベツという意味になる