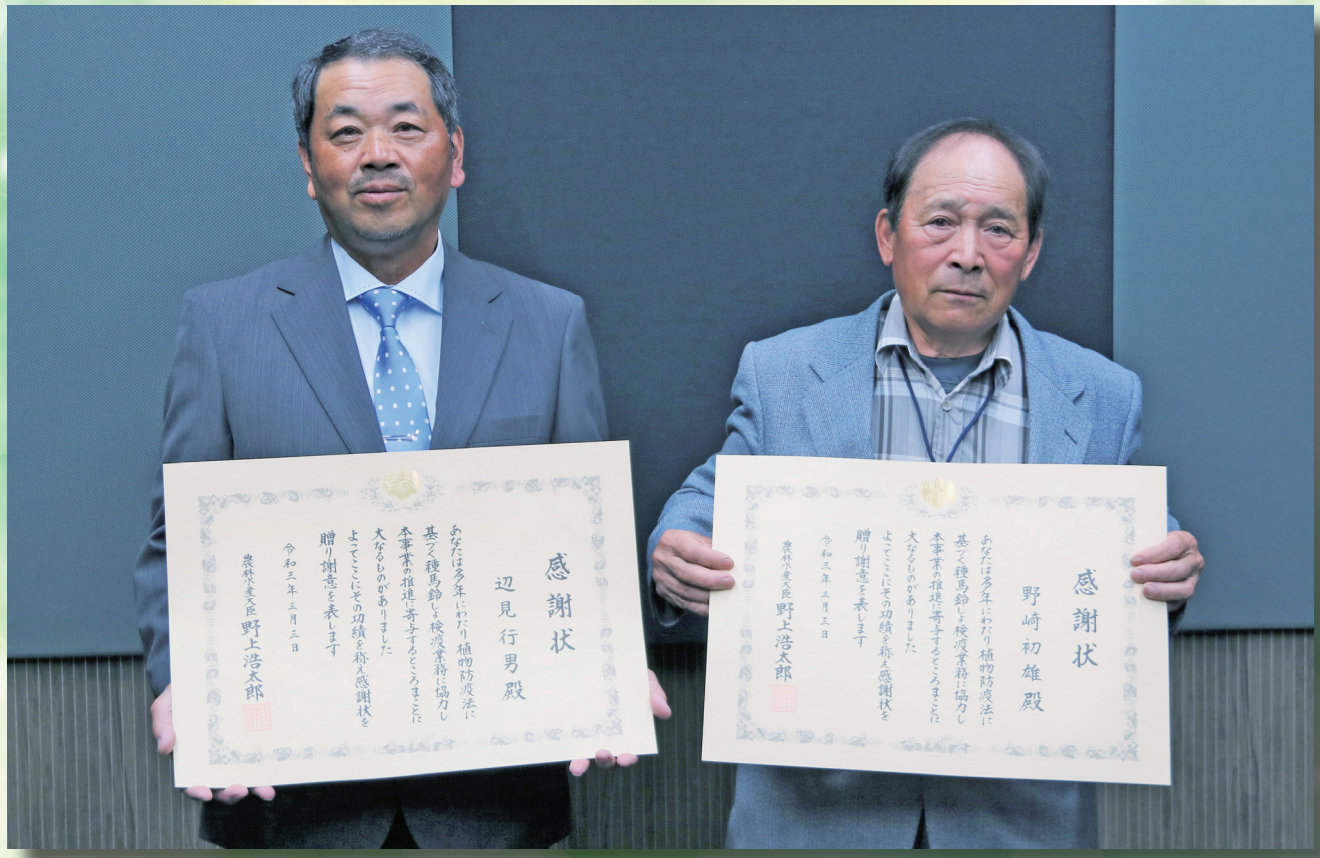
きょさと組合だより

JA 清里町

No.366



7月7日　種馬鈴しょ検疫協力者永年勤務表彰

左：8集団　辺見行男氏　右：6集団　野崎初雄氏

もくじ

産地生産基盤パワーアップ事業 …… 2
目指せ農作業事故ゼロ …… 3
廃プラリサイクル回収実施 …… 3
令和2年度北海道信用事業優績JA表彰 …… 4
令和3年度日本農業新聞会長賞 …… 4
種馬鈴しょ検疫協力者表彰 …… 4
きょさと農業塾第10期生学習会 …… 5
避難訓練実施 …… 5
農業フォトギャラリー …… 5
今さら聞けないネット検索のキホン …… 6
理事会の経過をお知らせ致します …… 8
訂正とお詫び …… 9
組合員状況 …… 9
みどりの食料システム戦略 …… 9
JAグループ通信 …… 10
北海道コンサドーレ札幌選手寮
しまふく寮のレシピ紹介 …… 11
ベジタブルライフ　ツルムラサキ …… 12

2021年

7

令和3年

産地生産基盤パワーアップ事業

麦作事業の益々の発展と拡大を祈る

ＪＡ清里町では、今年３月に農林水産省より『産地生産基盤パワーアップ事業』※の承認を受けて、工場施設増設や新規コンバインの導入等を行っております。

小麦乾燥調製貯蔵施設増設工事起工式

小麦収穫コンバイン入魂式

■小麦乾燥調製貯蔵施設増設工事起工式

５月19日、午前９時より神威麦作センターにて小麦乾燥調製貯蔵施設増設工事の起工式が執り行われました。

今回の工事は、近年の小麦の作付面積の拡大による施設の収容能力不足と調製期間の短縮を図ることを目的に行われ、操業日数の短縮による人員確保とコスト削減に取り組むことを目的としています。

工事は５月より進められ、来年３月の完成を予定しています。

起工式では、石井組合長、ホクレン北見支所の谷一弘支所長、北斗工機（株）オホーツク出張所の政所孝昭所長による鍬入の儀、玉串奉奠等が行われ、工事の無事と清里町農業協同組合の益々の発展を祈願致しました。

＊受入期間中は工事休止となりますが、組合員の皆様にはご迷惑をおかけする事となります。何卒ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

■小麦収穫コンバイン入魂式

６月28日、旧清里町立光岳小学校にて小麦収穫コンバイン入魂式が行われました。

今回導入された新型コンバインは計９台となっており、大型で刈取能力も高い高性能な車両となっております。また、既存のコンバイン21台を含めた全車両にＧＰＳ自動操舵システムを搭載したことで、作業の効率化による刈取時間の短縮を図りコスト削減を目指しています。

入魂式には来賓として清里町長櫛引政明氏、衆議院議員武部新氏、北海道議会議員髙橋文明氏よりお祝いと祈念のご挨拶をいただきました。

衆議院議員
武部新氏

北海道議会議員
髙橋文明氏

※産地生産基盤パワーアップ事業とは？

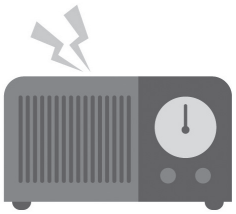
収益力強化に計画的に取り組む産地に対し、農業者等が行う高性能な機械・施設の導入や栽培体系の転換等に対して総合的に支援します。【出典：農林水産省Ｗｅｂサイト〈https://www.maff.go.jp/j/seisan/suisin/tuyoi_nougyou/sanchipu.html〉】

目指せ農作業事故ゼロ!!

農作業の安全啓発をラジオよりお届け

オホーツク管内の農協組合長会や関係団体で構成されている「オホーツク地区安全活動推進本部」では、農業が他産業に比べて事故発生率が高く、大事な担い手を失わないためにも農作業事故の防止は重要な課題としており、「農作業事故ゼロ推進キャンペーン」として管内各地で積極的な啓発活動を実施致します。この度、活動の一環として、管内14ＪＡの職員がＨＢＣラジオのＣＭに出演する事となり、当農協からは管理課の岩永職員、金融課の阿部職員、農畜産課の髙橋職員、業務課の久保田職員の計４名が参加しました。

ＣＭ放送期間はＨＢＣラジオで７月～11月の予定となっております。これから繁忙期を迎え、ますますお忙しくなりますが、農作業事故には気をつけていただくようお願い致します。



【ＪＡ清里町職員ＣＭ放送日】

前半（後半は未定）

岩永職員	
７月20日㈫	13：44
７月27日㈫	〃
８月３日㈫	〃
８月10日㈫	〃

管理課　岩永職員

阿部職員	
８月22日㈰	10：24
８月29日㈰	〃
９月５日㈰	〃
９月12日㈰	〃

金融課　阿部職員

廃プラリサイクル回収実施

今年もご協力ありがとうございました

６月23・25日、神威麦作センターにて農業用廃プラスチック等のリサイクル回収が実施されました。今回の回収結果は、受入戸数１５８戸（昨年１５０戸）で、農ビ・農ポリの総受入重量５４，６２０kgを回収することができました。組合員各位のリサイクルに向けた意識の高さを実感しているところであります。

本年については、すでにご案内しているとおり産地生産基盤パワーアップ事業による神威工場増設工事及びコンバイン格納庫の新築により、構内が手狭となるため、今回のみの回収とさせていただきます。組合員の方々には、ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解下さいますようよろしくお願い致します。

令和２年度北海道信用事業優績ＪＡ表彰

「ＪＡバンクローン部門」全道３位！

５月14日、ＪＡ清里町事務所にて令和２年度北海道信用事業優績ＪＡ表彰の表彰式が執り行われました。

この表彰は「北海道信用事業優績ＪＡ選定基準」における重点推進項目において優秀な成果を収めたＪＡに贈られ、ＪＡ清里町は「ＪＡバンクローン部門」の全道３位に入賞したことから北海道信連北見支所長より石井組合長へ表彰状が授与されました。

今後とも皆さまのお役に立てるよう尽力して参りますので、よろしくお願い致します。

【北海道信用事業優績ＪＡ】

重点推進項目表彰

ＪＡバンクローン部門

１位　ＪＡ帯広かわにし

２位　ＪＡなんぽろ

３位　ＪＡ清里町

令和３年度日本農業新聞会長賞

３年連続「長期普及優績ＪＡ」受賞！

６月28日、ＪＡ清里町事務所にて令和３年度日本農業新聞会長賞の表彰式が執り行われました。

この表彰は、日本農業新聞の普及推進活動における顕著な成績を収めたＪＡに贈られ、ＪＡ清里町は３年連続で年間平均部数を増部し続けた「長期普及優績ＪＡ」として受賞致しました。ＪＡ清里町は今回が３回目の連続受賞となります。

【他の長期普及優績表彰受賞道内ＪＡは以下のとおり】

ＪＡ新はこだて

ＪＡ今金町

ＪＡしずない

ＪＡ新すながわ

ＪＡ宗谷南

ＪＡサロマ

ＪＡびほろ

ＪＡしれとこ斜里

ＪＡ新得町

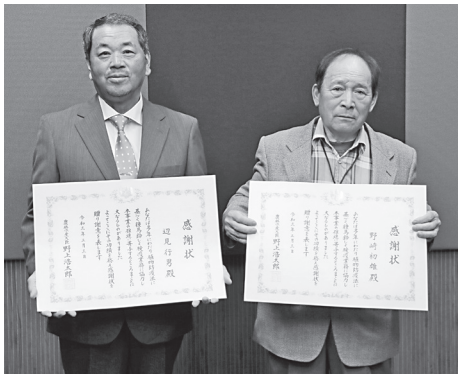
ＪＡ士幌町

ＪＡくしろ丹頂

ＪＡ中標津

種馬鈴しょ検疫協力者
永年勤務表彰

永年勤務者に対し、感謝状の贈呈



７月７日、ＪＡ清里町事務所において種馬鈴しょ検疫協力者に対する永年勤務表彰が行われ、６集団野崎初雄氏と８集団辺見行男氏に感謝状が授与されました。

この表彰は、長きにわたり種馬鈴しょ防疫補助員を務めていただいた方々に対し、その功績を称え農林水産大臣または消費・安全局長から感謝状が贈られます。

清里町からは今回、６集団宇佐美誠氏を含めた計３名の方が対象となりました。

【農林水産大臣感謝状】

（勤務20年以上）

６集団野崎初雄氏

８集団辺見行男氏

【消費・安全局長感謝状】

（勤務10年以上20年未満）

６集団宇佐美誠氏

きよさと農業塾第10期生学習会

初夏の晴天の下、生育を学ぶ

6月25日、きよさと農業塾第10期生学習会が開催されました。講師には網走農業改良普及センター清里支所より三上主査と松田普及員をお招きし、秋まき小麦と馬鈴しょについての講義が行われました。

内容としては、小麦と馬鈴しょの特性や栽培管理について、病害虫の種類と防除方法についての説明がされ、座学終了後には塾生の圃場に実際に赴き、秋まき小麦と馬鈴しょの生育調査の体験も実施され、座学と実地の両方を学んでいただいた有意義な学習会となりました。

避難訓練実施

常日頃から『もしも』に備え

7月1日、JA清里町事務所で避難訓練が実施されました。この避難訓練は、事務所一階の分煙室付近より出火したという想定で、非常ベルが鳴らされた後に消防への通報と職員が指示された場所へ避難するという内容で行われました。

今後も避難訓練を定期的に行うことで防災意識を高め、もしもの事態に備えていけるよう保安体制の強化に努めて参ります。

～農業フォトギャラリー～

9集団しのだファーム㈱　長いも植付

9集団中村弘樹さん　デントコーン植付

今さら聞けない!?

ネット検索のキホン

ネット（インターネット）検索を使うと暮らしに必要なさまざまな情報を入手できます。欲しい物を売っているお店や、行きたい場所までの道順、電車の乗り換え案内など、簡単に調べることができてとっても便利！　そんなネット検索の基本や注意点を確認しておきましょう。

監修◎高橋暁子（成蹊大学客員教授／ITジャーナリスト）
イラスト◎信吉

いま一度おさらい 検索エンジンとは？

ネット上で情報を検索するシステムのことをいいます。検索エンジンによってウェブサイト、ニュース、画像などさまざまな情報を探し出すことができます。日本ではグーグルとヤフーが二大検索エンジンです。キーワードを入力して検索すると、関連性の高いウェブサイトや動画などが表示されるので、調べ物に便利です。

検索エンジンは、独自の決まりによって、検索したキーワードと関連性が高いと思われるページを選び、順位を付けて、検索結果として表示します。検索結果の順位は情報が正確かどうかではなく、キーワードと関連性が高いと思われるページが上位に表示される仕組みです。キーワードに関連した画像や映像、そのキーワードに興味がある人向けの広告も同時に表示されます。

代表的な検索エンジン

グーグル　https://www.google.com/
ヤフー　https://www.yahoo.co.jp/

検索エンジンをもっと便利に活用しよう

検索エンジンでネット検索する際に、検索するためのコツがあることをご存じでしょうか。知っていると、もっと簡単に欲しい情報にたどり着けるようになります。ここでは知っておくと便利な代表的なコツについてご紹介します。

リアルタイム検索

SNS（会員制交流サイト）への投稿をリアルタイムに検索できる機能です。時系列順に投稿が表示されるため、最新の情報を把握できます。例えば地震や電車の遅延などのときにリアルタイム検索をすると、地震の震源地や遅延理由などの情報がニュースサイトよりも素早く得られます。流行や話題となっていること、口コミなどを調べるのにも便利です。ツイッターなどが対象です。

地震　検索
ウェブ　画像　動画　リアルタイム

「リアルタイム」をクリック

サジェスト機能

検索エンジンで入力したキーワードと関連性が高いと思われる単語を予測して表示する機能のこと。検索窓で入力時に表示される他、ヤフーでは検索結果の上下に虫眼鏡マーク付きで表示されます。検索エンジンの利用者が多く検索している単語を関連して表示する仕組みです。お薦めされた候補から選ぶと、その単語も含めた状態でアンド検索ができます。

浜松　検索
浜松 観光
浜松 天気
浜松 ホテル
浜松 うなぎ

検索ボタンを押す前に予測が表示される

アンド検索

間にスペースを空けて複数のキーワードを並べて検索すること。アンド検索のアンドは、「そして」「および」などの意味の英単語「and」。複数のキーワード全てを含む検索結果が表示されます。一つのキーワードだけでは求める情報が得られないときに使うと、求める情報が得やすくなります。例えば「喫茶店　東京駅」で検索すると、東京駅近辺の喫茶店に関する情報が表示されます。

喫茶店　東京駅　検索

単語と単語の間にスペースを入れる

あなたはスマホ派？　パソコン派？

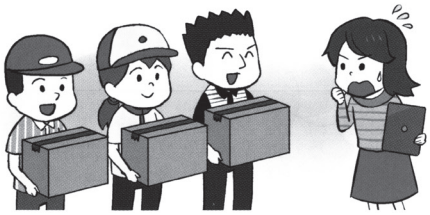
ネット検索は、スマートフォンでもパソコンでもできます。スマホは画面が小さく表示できる情報に限りがあるものの、いつでもどこでも検索できるため、外出時などにお勧めです。パソコンは利用する場所が限られてしまう一方、画面が大きく検索結果を比較しやすいので、自宅でネットショッピングするときなどに使うと便利でしょう。

ここに注意！ ネット検索の落とし穴

ネット検索はとても便利ですが、検索によって思わぬトラブルに巻き込まれたり、周囲に迷惑を掛けてしまうこともあります。
ここでは、知らないと引っ掛かってしまいやすい落とし穴についてご紹介します。
注意点に気を付けてネット検索を活用しましょう。

注意1

欲しい商品は信頼できるネット店舗検索を



ネット店舗を探す場合にも、ネット検索は役に立ちます。ただし、店によっては個人情報や金銭を取られるだけで商品が送られてこないことも。「楽天市場」や「アマゾン」など大手のショッピングサイトでは返金保証があるため安心です。最近は、定期購入系のトラブルが増えています。最初だけ無料などにして高額な定期購入契約を結ばせる内容です。スマホでは見づらい、小さな文字で条件が書いてあることもあるので注意。万一トラブルに遭ったら消費者庁の消費者ホットライン「188」に電話相談を。

注意2

ほんとに大丈夫？検索結果の「広告」

検索結果に表示されるのは、キーワードと関連性が高いと思われるウェブサイトなどだけではありません。そのキーワードに関連した広告が、スマホなら上部と下部、パソコンなら上部に表示されます。広告は誰でも出せるため、詐欺まがいのウェブサイトが表示されることも。過去には、フィッシングサイト（個人情報を抜き取る詐欺サイト）に誘導する偽広告が表示されたこともあるため要注意です。広告は「広告」などと頭に付けて表示されるので間違えないようにしましょう。

注意3

デマ投稿・拡散で刑事罰・民事責任？

ネット検索で表示されたウェブサイトやSNSの投稿などには、デマが混じっていることがあります。デマを信じて投稿・拡散してしまい、周囲に迷惑を掛けたり、相手から訴えられて刑事罰や民事責任を問われた例もあります。その情報源を調べたり、発信者が信頼できるかどうかを確認すると、情報の真贋（しんがん）がつかみやすくなります。情報が正しいか確認できないものは投稿・拡散しないようにしましょう。検索結果に表示されたことをうのみにせず、必ず確認する癖を付けましょう。

注意4

個人情報が特定されて空き巣被害も

ネット検索はあらゆることが調べられてとても便利ですが、逆にいえば誰でもどんなことでも調べられるということ。ネット上に、自宅の住所や勤務先、名前、生年月日、家族に関する情報など、個人情報を投稿してしまうと、ネット検索で簡単に個人が特定されてしまいます。その結果、空き巣被害やストーカー被害につながった事例は少なくありません。ネット上には個人情報を出し過ぎず、実名を伏せて利用したり、公開範囲も友達限定などにするようにしましょう。

理事会の経過をお知らせ致します

第6回　5月25日

付議事項

議案第1号　令和3年度農作物作付面積実測計画について
議案第2号　固定資産の取得について
議案第3号　令和2年度産地生産基盤パワーアップ事業小麦乾燥調製貯蔵施設増設工事に係る一般競争入札の結果および発注について
議案第4号　令和2年度産地生産基盤パワーアップ事業自費工事に係る価格交渉結果および発注について
議案第5号　令和3年度固定資産取得価格交渉結果および固定資産取得について
議案第6号　令和2年度JA清里町ディスクロージャー誌の発行について
議案第7号　退任役員に対する退職慰労金の支給について
議案第8号　第41回臨時総会の開催について
議案第9号　道常例検査の検査結果に対する回答について
議案第10号　従業員に対する6月期賞与の暫定支給について
議案第11号　目標管理規程の一部改正について

協議事項

1. 持続可能な北海道農業の確立に向けた組織討議について

報告事項

1. オホーツクJA畑作青果対策委員会の内容報告について
2. 令和3年度Gp発生圃場における緊急防除の実施について
3. 小麦縞萎縮病調査中間報告について
4. 令和3肥料年度価格決定内容について
5. 余裕金の運用状況について
6. 「第30回JA北海道大会」組合員組織討議の実施について
7. 令和2年度清里町農業協同組合経営監査報告書について
8. 経営定期点検（4月期）の実施結果について

第7回　6月24日

付議事項

議案第1号　Gp発生に係る各種作業の注意事項について
議案第2号　令和3年度麦作センターの操業計画について
議案第3号　令和3年度麦作センターの自主検定員の選任について
議案第4号　リース資産の取得について
議案第5号　購買業務規程の一部改正について
議案第6号　任意積立金の取り崩しについて
議案第7号　退任役員に対する退職慰労金の支給方法について
議案第8号　コンプライアンス規程の一部改正について
議案第9号　コンプライアンスマニュアルの改正について

協議事項

1. 「第30回JA北海道大会」組合員組織討議の実施について

報告事項

1. 令和3年度農作物作付実測の集約について
2. 令和3年度植物検診の実施について
3. 小麦縞萎縮病調査結果について
4. JA中標津産種子馬鈴しょの価格改定について
5. 令和3年度固定資産取得計画価格交渉結果について
6. 令和3年度小麦縞萎縮病発生に伴うコンバイン運行について
7. 令和3年度コンバイン配車について
8. マネロンガイドラインとのギャップ分析結果および当該差異の解消策にかかる検討結果について
9. JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」のうち、農林中金が定める事項の報告について
10. 令和2年度オホーツク管内各JA決算状況等について
11. 労働環境調査の結果について
12. 組合員の加入・脱退および事業の実施内容の報告について
13. 令和3年度役員視察研修の延期について
14. てん菜生育不良に関する中間報告

■訂正とお詫び■

前回発行の組合だよりNo.365（5月号）「長いも生産組合総会」に次の通り誤りがありました。お詫びして訂正致します。

（誤）・組合長　橋　淳史氏
←
（正）・組合長　市橋　淳史氏

組合員状況

〈令和３年７月１日現在〉

■組合員数　〈前回報告より〉

正組合員	（個人）	218名	（変動なし）
〃	（法人）	14法人	（変動なし）
准組合員	（個人）	1,310名	（４名減）
〃	（法人）	0法人	（変動なし）
〃	（団体）	18団体	（変動なし）
	（合計）	1,560	

JA へ100％就職（令和２年度実績）

令和4年度 第1回学生募集　大学・短大・専門学校 高校生大歓迎

●定員60名 ●男女共学 ●1カ年、全寮制 ●満24歳未満（令和3年4月1日現在）
●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：9月25日・26日 ●願書受付：7月15日～8月31日消印有効 ●学校見学もできます

お問い合わせ 資料請求

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

みどりの食料システム戦略

我が国の食料・農林水産業は、大規模自然災害・地球温暖化、生産者の減少等の生産基盤の脆弱化・地域コミュニティの衰退、新型コロナを契機とした生産・消費の変化等の課題に直面しており、地域の将来を見据えた持続可能な食料システムの構築が急務となっています。このため、農林水産省では、令和３年５月に、食料・農林水産業の生産力向上と持続性の両立をイノベーションで実現する「みどりの食料システム戦略」を策定しました。

詳しくはこちら

みどりの食料システム戦略　検索

https://www.maff.go.jp/j/kanbo/kankyo/seisaku/midori/index.html

問合せ先

農林水産省北海道農政事務所企画調整室　011-330-8801
（問合せメールフォームURL）https://www.contactus.maff.go.jp/j/hokkaido/form/4762.html
農林水産省大臣官房環境バイオマス政策課　03-3502-8056

農林水産省

ＪＡグループ通信

ＪＡ北海道中央会

酪農学園大学とＪＡ北海道中央会は、4月15日に調印式を行い、相互連携協力を推進する協定を締結いたしました。この協定は、学生と生産者の学外農場実習に係る事業連携・協力を行うことで、教育と農作業支援の両立を図り、ひいては学術の振興及び農業の発展並びに地域社会の活性化に資することを目的としています。

具体的な取り組み内容としては、酪農学園大学が実施する学外農場実習について、ＪＡグループ北海道が実習先の農場を紹介する予定としており、これによって、100名以上の学生が学業と農業を並行して経験する「パラレルノーカー」にチャレンジすることにもつながります。また、酪農学園大学がこれまでの研究で得た環境分野・酪農畜産分野・循環農学分野に関する知識や技術を活用し、スマート農業の普及についても協力して取り組みます。

ＪＡ北海道信連

ＪＡバンクでは、次世代を担う子供たちに向けた食農教育への支援として、補助教材本「農業とわたしたちのくらし」、および教材本の理解をより深めるためのＤＶＤを作成し、全道の小学校・特別支援学校に贈呈する「ＪＡバンク食農教育応援事業」を毎年実施しています。令和３年度においても、北海道教育委員会等のご理解、ご協力のもと、全道1,020校の小学５年生（約４万人）、１８校の特別支援学校へ、道内各地のＪＡを通じて教材本等の贈呈を行いました。

ＪＡ共済連北海道

ＪＡ共済では、『「医療共済メディフル」資料請求キャンペーン』を実施しております。ＪＡ共済ホームページから「医療共済メディフル」の資料をご請求いただいた方に、有村架純さん・浜辺美波さんが表紙の「オリジナルＡ５ノート」をもれなくプレゼントしております。キャンペーン第１期は令和３年９月30日(木)までです。

この機会にＪＡ共済のホームページにアクセスいただけますようお待ちしております！

ＪＡ共済ホームページアドレス　https://www.ja-kyosai.or.jp/

ホクレン

ホクレンはこのほど、社会貢献活動の一環として、北海道日本ハムファイターズと共同で、札幌市内の児童養護４施設の子どもたちに、公式戦のチケットなどをプレゼントしました。贈呈セレモニーでは、ホクレンの箱石文祥専務がチケットの目録を、またファイターズのマスコットキャラクターのＢ・Ｂが、田中賢介スペシャルアドバイザーの直筆メッセージ付きサイン色紙やファイターズグッズを児童・生徒代表に手渡しました。

ＪＡ北海道厚生連

北海道厚生連本部のオフィスでは、今年度よりＪＡで生産されたお花を飾っております。
彩りあざやかなお花があると雰囲気が華やぎ、活力が湧いてきます。

綺麗なお花は生産者さまの苦労によって在るものという感謝を忘れずに、日々業務に励んでまいります。

https://mobile.twitter.com/ja_Hkousei

https://mobile.twitter.com/ja_Hkouseira

ＪＡグループ北海道の連合会の活動内容を紹介します。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。

大地がひとを強くする。
AGRIACTION!
HOKKAIDO

JAグループ北海道 ✖ HOKKAIDO Consadole SAPPORO

北海道コンサドーレ札幌選手寮

しまふく寮のレシピ紹介

Vol. 1

北海道コンサドーレ札幌とJAグループ北海道は**食農パートナー**です！

「レンジで！鶏むね肉の北海道♪チーズロール」

高嶺朋樹選手

鶏むね肉の北海道♪チーズロール

材料（2～4人分）

- 「よつ葉北海道十勝100 3種のチーズ 贅沢モッツァレラブレンド」：50g
- 鶏むね肉（皮なし）：320～350g
- アスパラ（細め）：3本
- 塩、コショウ：各少々
- オリーブオイル：適量
- イタリアンパセリ：お好みで

【トマトソース】

- ダイスカットトマト缶：1／2缶（200g）
- 玉ネギ：1／8個（25g）
- オリーブオイル：大さじ1
- コンソメ（顆粒）：小さじ1／2
- 塩：小さじ1／4
- 砂糖：小さじ1／4

作り方

❶「よつ葉北海道十勝100 3種のチーズ 贅沢モッツァレラブレンド」を使います。

❷耐熱ボウルに【トマトソース】の材料をすべて入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに電子レンジ（600W）で4分加熱する。

❸❷の全体を混ぜ合わせ、再び3分加熱して盛り付け皿に移す。

❹アスパラを下ゆでして、15㎝程度の長さになるように下を切りそろえる。

❺鶏肉は皮がついていた面を下にして置き、切り込みを入れて両側の厚みを開き、観音開きにする。

❻❺に大きめに切ったラップをかぶせ、肉たたきやめん棒でたたいて厚さをそろえながら、18㎝四方の大きさに薄く伸ばす。

❼ラップを2枚重ねにして鶏肉よりも大きくしき、皮目を下にして乗せ、塩、コショウをする。

❽❹のアスパラと「よつ葉北海道十勝100 3種のチーズ 贅沢モッツァレラブレンド」を乗せる。

❾ラップごと手前からひと巻きし、中身が出ないように鶏肉の両端を少し内側に折りこむ。

❿のり巻きを作る要領で手前に戻しながら、ラップで包んでしっかりと巻く。両端のラップをねじる。

⓫巻き終わりを下にし、ねじった両端を入れ込んで耐熱皿に置く。電子レンジ（600W）で1分半、返してさらに1分半加熱する。

⓬ピンク色で火が通っていない部分があれば、その部分を下にして30秒程再加熱する。5分程置いて落ち着かせる。

⓭ラップをはずして1・5㎝幅に切り、❸のトマトソースの上にのせる。

⓮お好みでパセリを添え、さっとオリーブオイルをかけて完成。

レシピの特徴

チーズのなめらかさを楽しめるレシピです。調理はレンジにおまかせで簡単。パーティ映え抜群なので、おもてなし料理にもオススメです。

北海道コンサドーレ札幌の管理栄養士 小松先生のコメント

鶏むね肉からたんぱく質とビタミンB6、モッツァレラチーズからたんぱく質とビタミンB2、カルシウムを摂れるので、体づくりやリカバリーに使えるレシピです。試合や練習が早く終わった日の「リカバリーおやつ」や19時前の夕食に適しています。皆さんもぜひ、お試しください。

北海道コンサドーレ札幌とJAグループ北海道は、
相互連携協定を結び、食農教育・社会貢献活動を展開しています！

●コンサ・土（ド）・農（ファーム）園

●よい食JA親善大使

JAグループ北海道は、「コンサ・土（ド）・農（ファーム）園」や「よい食JA親善大使」を通じて、
北海道コンサドーレ札幌とともに、食の重要性を幅広く発信しています。

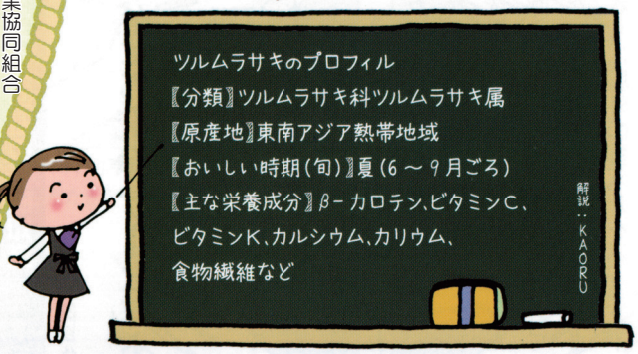
JAグループ北海道

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

ツルムラサキ

～夏が旬の緑黄色野菜～



選び方

葉が濃い緑色で鮮やか

葉が肉厚でつやがある

葉や切り口がみずみずしく、乾燥していない

葉が変色したり、枯れている部分があるものは避ける

若くて柔らかいものがお薦め。成長し過ぎると硬くなり食味も落ちる

保存方法

湿らせた新聞紙やペーパータオルなどで包みポリ袋に入れる(水分保持できるように特に切り口はしっかり覆う)

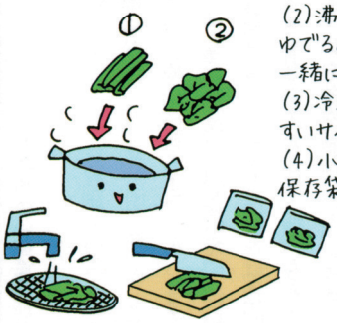
冷蔵保存

野菜室へ

乾燥しやすく日持ちしないので2～3日で使い切ろう

根の部分を下にして立てると鮮度劣化しにくく茎も曲がりにくいよ

冷凍保存



食感を生かすため加熱し過ぎに注意

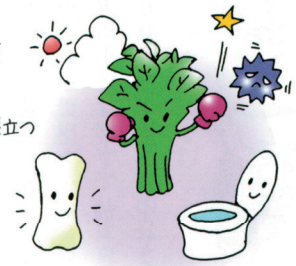
冷凍時のゆで方

(1)よく洗って葉と茎に分ける
(2)沸騰したお湯に塩を入れ、先に茎をゆでる。30秒ほどで葉を入れて15秒ほど一緒に硬めにゆでる
(3)冷水で冷まし、水気を絞って、食べやすいサイズに切る
(4)小分けにしてラップで包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ

ポイント

少し硬めにゆでるのがポイント。解凍後も特有の食感を楽しめる。スープや炒め物は凍った状態から調理可能

ツルムラサキのチカラ



葉野菜が不足する夏場の緑黄色野菜

がんなど生活習慣病予防に効果が期待

骨の健康維持に役立つビタミンKやカルシウムも豊富で骨粗しょう症予防、骨や歯の強化に

抗酸化作用があり老化予防や免疫力向上に効果的なβ-カロテンやビタミンCが豊富

高血圧予防やむくみ解消に作用するカリウムも多く含有

便秘解消や肥満予防に効果的不溶性食物繊維が多く含まれる

楽しみ方・食べ方のコツ

旬

夏がおいしい！暑さと湿気がある場所で盛んに成長

葉はやや肉厚で、茎もためなので食感が良い。ほんのり土のような特有の香りと粘りも特徴

調理法

下ゆで

茎が太いので葉と茎を別々にゆでる

ゆで過ぎ注意

食感や食味が落ちるので2～3分程度で！

油と好相性♪

ごま油で炒めてニンニクで風味を付けたり、天ぷらなどにすると特有の香りは気にならない

注意点

生のまま炒める際も葉と茎を分けて、先に茎を炒めると火の通りが均一に

β-カロテンは油と調理することで吸収率がアップ！

幅広いメニューに♪

ホウレンソウや小松菜などの葉菜類と同じような幅広い使い方

ツルムラサキのいろいろ

赤茎種

紫色が特徴。赤紫色の茎と緑色の鮮やかな葉の色合いが美しく、観賞用としても利用される

緑茎種(青茎種)

国内で多く流通する鮮やかな緑色のツルムラサキ。加熱すると粘りが出て、しっかりとした食感を楽しめる

ツルムラサキのヒミツ

原産地の東南アジアではホウレンソウのような扱い方をすることから「インディアン・スピナッチ」とも呼ばれる

日本での歴史

平安時代

『本草和名』
ツルムラサキの中国名「落葵」の項目に「和名　加良阿布比(からあふひ)」と記述あり

江戸時代

『新刊多識編』(1631年)
日本名「豆留年良佐岐(つるむらさき)」と登場
江戸時代には伝わっていたと考えられている

貝原益軒『菜譜』(1704年)
「わかき苗も、葉もくらうべし」

現代

野菜として浸透したのは1970年代以降

発行／清里町農業協同組合
北海道斜里郡清里町羽衣町2番地
TEL 0152-25-2211 〒099-4405
編集／組合だより編集委員会
印刷／星印刷工業株式会社