きよさと組合だより

JA 清里町

No.367

令和３年度 農作物収穫シーズン到来！

もくじ

令和３年度麦刈り終了！ ……2
でん粉工場操業安全祈願祭 ……3
令和３年度夏季懇談会開催 ……4
清里町のうきょう年金友の会　通常総会 ……4
清里給油所リニューアルキャンペーン開催 ……5
農業フォトギャラリー ……5
食農教育活動『清小楽しいキッズスクール農園』 ……6
ＪＡカレッジ実習生 ……7
学生職場見学実施 ……7
農薬散布ドローンデモフライト開催 ……8
スマートフォンアプリ『ＪＡ２ＭＰ』
　終了のお知らせ ……8
ＪＡグループ通信 ……9
毎日の食卓に！　小豆大研究 ……10
理事会の経過をお知らせ致します ……12
組合員状況 ……12
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 ……13
ベジタブルライフ　ユリ根 ……14

2021年
9
令和３年

令和３年度 小麦の刈取り終了！

操業安全祈願祭

令和３年度の小麦刈取りを前に、７月15日午前８時から神威麦作工場において操業安全祈願祭が執り行われました。

石井組合長より「近年、農作業事故が多発傾向にあり、多忙な時期となりますが、安全確認と心に余裕を持った中で刈取作業を進めていただきたい」と挨拶がありました。

本年度も事故無く無事に操業を進められますよう祈願いたしました。

麦作操業安全祈願祭

８月３日より春小麦刈取りスタート

新型コンバインによるスピーディーな刈取作業

受入報告

麦作工場は7月26日より稼動し、秋小麦・春小麦で合わせて11日間の受入となり近年では最短の日程で終了致しました。本年度の整粒率については「春よ恋」は昨年度を下回ったものの「きたほなみ」は上回り、また製品推定反収は「きたほなみ」は昨年度を上回っていますが、「春よ恋」は下回る結果となっております。

現在、最大限の製品確保に向け、米麦改良協会やホクレンと連携しながら調製作業を進めているところです。

好天の中で進む収穫作業

ホッパーに搬入される麦

受入状況報告（中間報告）

	きたほなみ	春よ恋
乾麦反収	13.35 俵	9.31 俵
整粒率	86.4%	81.6%
製品推定反収	11.53 俵	7.60 俵
受入期間	7月26日～7月31日（6日）	8月3日～8月7日（5日）
種子麦乾麦反収（清里分）	14.00 俵	10.50 俵

でん粉工場操業安全祈願祭

操業期の安全願う

8月30日、令和3年度のでん粉工場操業安全祈願祭が執り行われました。石井組合長より「本年度については、安全第一を念頭に労災事故を起こさないよう事故撲滅の啓蒙を含めた中で操業を進めて参りたい。6・7月の記録的な干ばつにより大きな影響を受けており、操業開始を例年の9月1日から5日に変更しており、何とか反収が増えることを願っている。でん粉の販売について、現状で大変タイトな形で販売が進んでいる。要因としてはコロナ渦において需要が低迷している事と思われるが、私たちの使命は、良質で安定した生産量を送り出すことだと考えている。」と挨拶がありました。

今年のでん原馬鈴しょ作付面積は1，910haで反収を65俵と見込み、ライマン価は工場で実施の登熟調査等を参考に推定し20.2%としました。これらの数値から、でん粉予定数量は約68万袋が製造できる見通しとなり、順調に磨砕が進めば約65日間の操業となる予定です。

9月5日より受入開始。今年度一番目の受入となった佐々木盛太郎さんと粗品を贈呈する石井組合長。

令和３年度夏季懇談会開催

麦作事業、Ｇｐ対策他 組合員と意見交わす

７月19日、令和３年度夏季懇談会がＪＡ２階会議室にて開催されました。

懇談事項は『令和３年度麦作事業の取り扱いについて』、『Ｇｐ発生に係る各種作業の注意事項について』、『【暫定】令和４年度主要作物指標面積の設定について』、『ＪＡ中標津産種子馬鈴しょ価格改定について』の４項目を説明し、ご意見をいただきました。

その他の懇談事項では、てん菜生育不良に関する中間報告について、農作業安全の啓蒙について説明し、全日程を終了しました。

清里町のうきょう年金友の会　通常総会

清里町のうきょう年金友の会（居城勝四郎会長）は７月８日、農協役員会議室にて第31回通常総会を開催しました。本年も昨年同様新型コロナウイルス感染症の拡大防止を考慮して各支部長及び役員の出席による開催となっております。

議案第１号『令和２年度事業報告並びに収支決算報告』、議案第２号『令和３年度事業計画（案）並びに収支予算（案）』、議案第３号『のうきょう年金友の会会則の改正について』、議案第４号『役員改選について』の４議案が審議され、いずれも原案の通り承認されました。

●令和３年度の主な行事予定●

令和４年２月　マージャン大会
３月29日～31日　温泉保養親睦会
※パークゴルフ大会及びゲートボール大会は中止となりました。

●令和３年度役員●

・会　長　居城　勝四郎さん
・副会長　中西　安次さん
　　佐藤　均さん
・監　事　森　静夫さん
　　岩瀬　守さん

清里給油所リニューアルキャンペーン開催

地域の皆さまへ日頃の感謝を

7月中に行われていました清里給油所の内装改修工事が完了したことを記念して、清里給油所と札弦給油所にて8月20日の1日限定でリニューアルキャンペーンが開催され、揮発油・軽油が店頭表示価格から5円／ℓ引きで供給されました。

当日は、午前中から多くのお客様にご来店いただき、揮発油・軽油合わせて15，412ℓの実績を得ることができ、揮発油については計画を上回る実績となりました。

今後もスタッフ一同、お客様に喜んでいただけるサービスを心がけて参りますので、よろしくお願いします。

「リニューアルされた店内」

「カウンターも新しく」

～農業フォトギャラリー～

1集団　中平哲也さん　馬鈴しょ収穫

10集団　石井卓也さん　そば収穫

食農教育活動『清小楽しいキッズスクール農園』

清小3年生『花咲くイモ畑 笑顔の中間観察会』

今年もJA青年部の畑から、こどもたちの活力に溢れた元気な声が聴こえてきました。晴天に恵まれた中で始まった清里小学校との食農教育活動『清小楽しいキッズスクール農園』は、今年で3回目の実施となります。

本活動は、次世代を担うこどもたちが、農作業を通じて農業と食の繋がりを学び、農業のすばらしさ・大切さを理解してもらうことを目的に、小学校・町・JA・青年部の協賛で令和元年からスタートした活動です。

当初予定しておりました『植付け作業』及び『第1回中間観察会』は、新型コロナウイルスの影響で残念ながら中止となってしまったため、7月19日に行われた中間観察会が児童たちにとっての初めての活動となります。

青年部により5月下旬に植付けされた馬鈴しょ2品種(あかね風・十勝こがね)がそれぞれ紫色、白色の花をつけ、畑に入った児童たちからは興味津々な様子が見てとれました。観察会が始まると、児童たちは目前の馬鈴しょをジッと見つめながら真剣な表情で鉛筆を走らせ始め、中には定規で実際に株の大きさを測ってより細かくスケッチする児童や、青年部員に熱心に質問をして馬鈴しょの知識をより深めようとしてくれる児童もおり、それぞれの姿勢で一生懸命馬鈴しょに向き合う姿を私たちに見せてくれました。

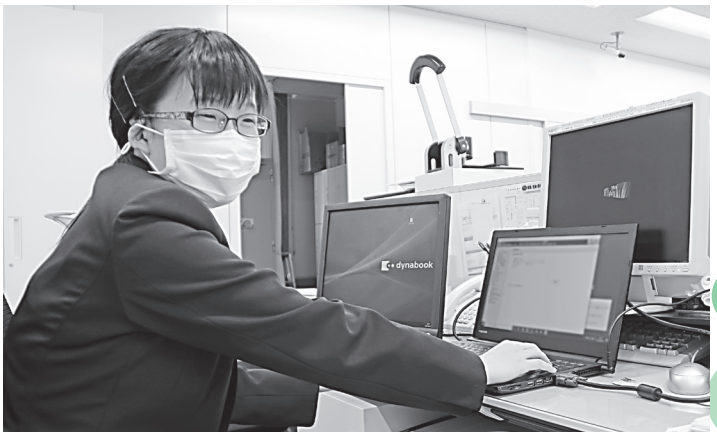
中間観察会終了後、児童と先生を乗せた帰りのバスの見送りをした際には、青年部・JA職員と車内の児童たちが、発車前から笑顔で手を振る微笑ましい場面もありました。

今後は、9月に収穫作業(注1)、12月に収穫物を使った給食会が予定されており、今回児童たちがスケッチした馬鈴しょも給食のメニューに使用していただく予定です。

注1…8月に発行致しました『サポーター通信　第11号』では収穫作業は10月予定と記載しておりましたが、干ばつの影響を受け、9月に変更となりました。ご了承下さい。

JAカレッジ実習生

JA実務実習受け入れ



8月16日から9月3日の日程で、JAカレッジ本科生の実習生として網走市出身の谷畑佑菜さんを受け入れました。

実習では、初日から早速畑に行って馬鈴しょの生育・登熟調査に携わり、以降は日毎に各部署での業務の説明を受けながらJAの業務を体験しました。

実習が始まった当初は大変緊張した表情を見せておりましたが、後半には笑顔で実習に取り組む姿が見られ、充実した実習が行えた様子で無事に全日程を終了しました。

今後の谷畑さんの活躍に期待しております。

★実習生紹介

氏　名　谷畑　佑菜

出身地　網走市

●感想　3週間という短い期間の中で様々な部署を回り、多くの経験を積ませてもらいました。

やれることは限られていましたが、自分のできることを精一杯できたと感じています。

給油所での実習や金融課での外回りの際に「頑張れ」という応援の言葉をいただき、とても嬉しくて励みになったことが印象に残っています。実習で学んだことを活かし、素敵な職員になるためにこれからも頑張っていきたいと思います。

職場見学実施

就職への意欲高まる

8月5日と26日に当JAにて学生の職場見学が行われ、5日には清里高校より生徒2名、26日には釧路公立大学の学生1名と北見高等技術専門学院の学生2名が訪れました。

職場見学では、まず会議室でJA事業の概要についての説明が行われ、JAについてのイメージをつかんでもらい、次に各施設への案内が行われ、実際にどの様な業務が行われているのか見学をしていただきました。

見学後に学生から「JAに就職したい気持ちが大きくなった」等と感想が述べられ、JA就職への関心の高さがうかがえました。

JAへ100%就職

（令和2年度実績）

令和4年度
第2回学生募集

●定員 60 名 ●男女共学 ●1 カ年、全寮制
●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
●満 24 歳未満（令和 3 年 4 月 1 日現在）
●試験日：12 月 11 日・12 日
●願書受付：10 月 1 日～11 月 19 日消印有効
●学校見学もできます

【お問合せ・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】で 検索

農薬散布ドローンデモフライト開催

自動航行・自動散布を間近で体感

障害物（車）を感知して自動でルート変更を行う

7月8日、旧光岳小学校グラウンドにてホクサン（株）による農薬散布ドローン（小型無人機）のデモフライトが行われました。

当JAでは、営農部門の事業方針であるほ場の出入りを少なくさせる方法の模索が行われており、今回行われたデモフライトではXAG社製のドローン「P30」の自動航行・自動散布の実演や性能についての説明及び質疑応答が行われ、参加したJA職員からは「1日にどれくらいの面積に農薬散布出来るか」、「ドリフトの発生については」等多くの質問が挙がりました。

道内では、農業用ドローンの導入が始まっているJAもあり、今後もスマート農業の普及拡大に目が離せません。

スマートフォンアプリ『JA2MP』終了のお知らせ

5年間ありがとうございました！

平成28年7月より配信しておりましたスマートフォンアプリの『JA2MP』は、令和3年9月30日をもってサービスが終了することとなりました。

終了の理由につきましては、昨今の新型コロナウイルス感染拡大による影響でのイベントの自粛やオンライン化によるダウンロード数の大幅な減少、感染拡大地域との往来制限など、これまでのような情報発信が難しくなった状況を受け、運用終了となりました。

これまで多くの皆さまにご愛顧いただき、心よりお礼申し上げます。

ＪＡグループ通信

ＪＡ北海道中央会

北海道コンサドーレ札幌とＪＡグループ北海道の食農教育・社会貢献活動シンボルマークが決定!!

北海道コンサドーレ札幌とＪＡグループ北海道は、ＳＤＧｓを基本方針とし食農教育・社会貢献活動をさらに発展させていくことを目的として、今年３月に新たに相互協力協定を締結しました。今年４月からは、新たな連携活動の象徴となるシンボルマークの公募を行い、約３カ月間で、道内外から81作品もの応募をいただきました。

その中で最優秀賞に輝いたこちらのシンボルマークは、長崎県在住の30代女性がデザインしたもので、今後、「コンサ･土･農園（コンサドファーム）」や「みんなのよい食ＪＡ親善大使」など、様々な活動で使用される予定です。

直近の連携活動としては、「コンサ･土･農園」で収穫した野菜のチャリティー販売を計画しています。トウモロコシは８月下旬･ジャガイモは９月下旬の北海道コンサドーレ札幌のホームゲーム時に、札幌ドームで販売予定です。

【連携活動については、本会ＳＮＳでも情報を発信しています！】
Twitter:@JA_HOKKAIDO_PR / Instagram:@ja_dosanko / Facebook:@jahokkaido

ＪＡ北海道信連

ＪＡバンクで年金をお受取りされている方を対象に、窓口で「招福ようかん」をプレゼントする「年金サンクスプレゼント」を開催しています。今年は多くのＪＡで７月１日から、また、一部ＪＡでは８月１日以降からお渡ししています。さらに、北海道警察とも連携して、招福ようかんパッケージに“特殊詐欺被害にあわれないよう注意喚起の標語”も印刷し配布しています。

ＪＡバンク北海道は、地域住民の暮らしや財産を守る地域貢献活動に引続き取組んで参ります。

ＪＡ共済連北海道

ＪＡ共済では、『自動車共済お見積りキャンペーン』を実施しております。インターネットに開設したキャンペーンWebサイトへご応募いただいた方の中から、抽選で総計13,000名様に家電などの素敵な賞品が当たります。キャンペーンは令和４年３月31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

北海道神宮例祭に合わせ大鏡餅を奉納

北海道もち米団地農協連絡協議会（事務局：ホクレン）は6月11日、北海道神宮例祭に合わせて、日本一の生産量※を誇るもち米産地として、疫病退散（新型コロナウイルスの早期収束）と、もち食文化の振興も含めた北海道の農林水産業・経済の持続的な発展を祈願して、北海道産「はくちょうもち」を使用した総重量120kg級の特大鏡餅を北海道神宮へ奉納しました。

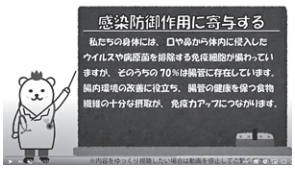
※令和2年産米農産物検査実績（2021年3月31日時点）

ＪＡ北海道厚生連

帯広厚生病院のYouTubeで「管理栄養士のお昼ご飯 職場飯編」の動画を公開しております。

管理栄養士が教える栄養バランスの良いお弁当の作り方、手抜きの方法など、普段お弁当作りをされている方必見の内容です！
是非ご覧ください。

↑このサムネイルが目印です！



↑動画内のワンシーン

紹介動画へのQRコードはこちら→

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

毎日の食卓に！

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。

イラスト：服部新一郎

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」「ずき」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「赤ささげ」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

小豆の栄養と健康

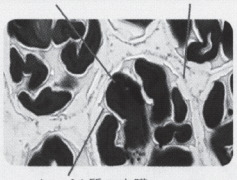
粒は小さくても栄養価に優れている小豆。低脂肪、高タンパク質で、不足しがちなビタミンB群や各種ミネラルを豊富に含んでいます。

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。

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ぷ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ぷ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、でんぷん粒を彩色して撮影

小豆を毎日の食事に

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い食材です。

料理に使う際は下ゆでをする必要があり、手間がかかって面倒に思われるかもしれません。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で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なので、買い置きをお勧めします。

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。

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）］

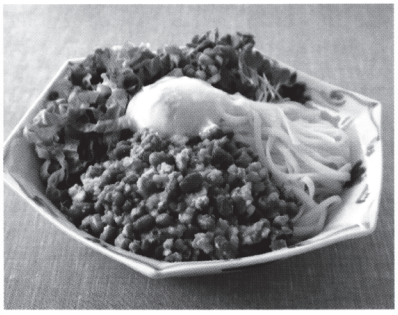
小豆（下ゆでした物）…100g（乾燥豆で約45g）
むきエビ …… 200g
カリフラワー …… 1/2個（200g）

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
- ショウガ（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。よく混ざっ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/

理事会の経過をお知らせ致します

第8回　7月15日

■監査講評

1．令和3年度5月末監査講評について

付議事項

議案第1号　令和3年度農産物および特用作物等作況調査の実施について

議案第2号　（暫定）令和4年度主要作物指標面積の設定について

議案第3号　固定資産の取得について

議案第4号　「第30回ＪＡ北海道大会」組合員組織討議の意見集約について

議案第5号　夏季懇談会の開催と懇談事項について

議案第6号　「ＪＡグループ北海道不祥事ゼロ運動」の要領設定について

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．Ｇｐ緊急防除区域の土壌検診結果について

3．令和3年産小麦の品位係数の考え方について

4．反社会的勢力認定結果について

5．ＪＡバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について

6．長期共済一斉推進の結果について

7．監査代替的調査報告書について

8．内部監査の実施結果について

9．会計監査人選定・選任の手順及びスケジュール（案）について

10．寄付金の支出について

第9回　8月20日

付議事項

議案第1号　令和3年産でん粉原料用馬鈴しょ加工取扱要領および共計でん粉融資単価の設定について

議案第2号　令和3年産てん菜立会人の選任について

議案第3号　夏季懇談会の意見集約について

議案第4号　職員就業規則・準職員就業規則の一部改正について

議案第5号　職制規程の一部改正について

議案第6号　育児及び介護休業規程の一部改正について

議案第7号　その他

報告事項

1．令和3年度ジャガイモシストセンチュウ植物検診の結果について

2．令和3年度清里町農業振興資金貸付申請について（2回目）

3．令和2年産玉葱の本精算について

4．令和3年度でん粉工場安全操業祈願祭の開催について

5．麦作センター操業の中間報告について

6．余裕金の運用状況について

7．令和3年度ＪＡ共済コンプライアンス点検結果について

8．経営定期点検（7月期）の実施結果について

9．各連合会決算状況について

10．各連合会の配当金の内容について

11．会計監査人候補者の募集について

組合員状況

〈令和3年9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）	15法人	（1法人増）
准組合員	（個人）	1,311名	（1名増）
〃	（法人）	0法人	（変動なし）
〃	（団体）	18団体	（変動なし）
	（合計）	1,562	

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

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！

Vol. 2

ヨーグルトで北海道♪ ライスサラダ

材料（2人分）

よつ葉北海道十勝生乳100 とろっとなめらかヨーグルト：大さじ4

【A】
ごはん：100g
ツナ缶：1缶
ミニトマト：4個
キュウリ：1／2本（50g）
パプリカ：1／4個
玉ネギ：大さじ1（10g）
刻みパセリ：小さじ2
塩：小さじ1／4
オリーブオイル：小さじ1
コショウ：少々

作り方

「よつ葉北海道十勝生乳100 とろっとなめらかヨーグルト」を使います。

❶ごはんは冷まし、ツナ缶の油は切る。ミニトマトは1／4の大きさに切る。

❷キュウリ、パプリカは1㎝の角切り、玉ネギはみじん切りにする。

❸【A】をすべて混ぜ合わせ、ヨーグルトを加えてさっと和える。

レシピの特徴

食感の良い刻み野菜とツナを合わせ、オリーブオイル、塩、コショウでシンプルに味付けし、まろやかな「よつ葉北海道十勝生乳100 とろっとなめらかヨーグルト」を加えることで、さっぱりとクリーミーなドレッシングをかけたような味わいのサラダです。

田中駿汰選手

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

練習や試合で失われた炭水化物やカルシウムの補給に！ ツナは、たんぱく質とビタミンB6を含んでいるので、リカバリーメニューに使えます。練習や試合後、夕食まで時間があるときのおやつや、夕食の一品に加えてはいかがでしょうか。皆さんもぜひ、お試しください。

3回シリーズでお届けした「特別企画」は、常にカルシウムが不足しがちなジュニアアスリートにとって、ピッタリなレシピでした。トップアスリートを目指すためにぜひ、ご活用ください。

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）・農園（ファーム）

●よい食JA親善大使

JAグループ北海道は、「コンサ・土・農園」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

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

ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ

水分があると傷みやすい 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カ月程度保存可能

冷凍保存

量が多い場合は冷凍もお勧め。そのまま茶わん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

栄養価が高く、滋養強壮に役立つ食材

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

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

カリウム むくみ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

炭水化物 芋類と同じように炭水化物が主成分。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、主に出回っ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&下ゆで

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1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分程度さっとゆでる。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、油で揚げるなど、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

ユリ根のヒミツ

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。味よし」

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