

# 夢広がる なかしべつ

中標津町農業協同組合

12

2011  
Vol.444



## もっともーっと北海道を食べよう デイナーパーティー ～おいしい!北海道のお米・牛乳～



もっともーっと北海道を食べよう  
ディナーパーティー (2011.11.25)

### INDEX/目次

2011年を振り返って...2

もっともーっと北海道を食べようディナーパーティー...3

平成23年度 根室地区JA青年部大会、青年部勉強会...4~5

女性部 JA生産施設の視察、石けん作り教室、利用推進試食会...6~7

第9回理事会報告、夢広がるクロスワード...8

読者の声、今月の運勢...9

平成23年度 役職員視察研修報告 第2回...10~11

特集 太陽光発電のここが知りたい...12~13

普及の窓～子牛の寒さ対策は万全ですか?...14

掲示板～eLTAX(エルタックス=地方税の電子申告)など...15

JA中標津

検索



ケータイ用  
QRコードは  
こちら!!

今こそ  
農業者の声を  
発信しよう



## 2011年を振り返って



**今**年も残り僅かとなり、日増しに冷え込む事を肌で感じ、白い物も空から時として舞ってくる今日この頃であります。

組合員家族皆様は、外周辺の後片づけを始め、迎える冬期間に備えて忙しい毎日を送られている事とご推察申し上げます。

色々な事が特に多かつた年の様に思っております。

まず全体的な生産状況について触れたいと思います。過去2年に渡り、多雨、湿害、猛暑により現場は本当に苦勞し、今年こそはと望んだ所でした。影響を引きずりながら、昨年後半に農協として乳牛導入対策を実施し、徐々に2月頃より、生乳生産が上昇に転じ、4月には前年比103.4%と、生産者の努力も相俟って推移し、6、7月にかけては伸びが止まりましたが、分娩が8月にピークを迎え、その後順調に回復に転じ、近々11月では105%を越える生産が続いております。累計では102%を上回り、この推移からいくと農協枠102.8%を消化出来ると見込んでいます。特に私共が誇れるのは、合わせて乳質を維持している事でありまして。

かく搾れる環境にある時は、低下する傾向にあります。生産者の士気の高さに敬意を表する次第です。今後に於いても、引き続きご協力をお願い申し上げます。

**次**に畑作ですが、春の作業前後は、

天気が気になる日々でありましたが、その後は安定し、作物にとってもまずまずの経過で、大根、ブロッコリーの収穫が7月後半から始まり、出来も良く大変期待し作業に入りました。道南方面の収穫時期が遅れ、私共の収穫時期と重なってきた事で、価格が弱含みに推移し、歯がゆい思いでお盆を迎え心配していた所に、産地が猛暑、大雨、台風等により高騰し、後半は何とか売買が積極的に進み、最終精算として次の様になった所です。大根は出荷量前年比103%、販売金額で104.9%、ブロッコリーについては、出荷量113%、販売金額103%と成果であり、又、馬鈴しょ関係も生産量について澱原は114%、生食加工145%、種子は106%となり金額も大きく伸び、ビートに於いては前年比143%と全体的に良い年で努力が報われたと安堵しております。大変ご苦勞様でありました。さて今の時期は、来年度の計画書策定作業に入っております。担当職員とご相談いただいて前へ進めていただきたくお願い申し上げますと同時に、組勘精算につきましても宜しくお願いいたします。

たします。

次に震災のその後ですが、極めて傷跡が大きく、早9ヶ月が経ち間もなく新しい年を迎えるにもかかわらず、復興、復旧が目に見える状況になく、辛い日々を過ごし限界を超えている姿を見て、胸の詰まる思いです。何とか国を挙げて最優先に取り組む事を願っております。合わせて、昨年10月に菅前総理からありましたTPP参加問題が大きく影を落としております。ここに来て事前協議への参加を表明し、我々農業界に落胆の失望感を受けています。

**私**自身、全国、全道の各集会、大会に参加し、なぜ今なのか確かな判断をしたく行動しましたが、その目的や戦略が見えなく、こののち日本の国は何処へ向かうのか心配ばかりであります。「政治の世界にいる皆様にご責任ある行動を求めます。しっかりとってください!!」

今すべきことは、震災による復興であり、円高対策・デフレ対策であります。次に農協事業であります。乳製品工場は学校給食向け牛乳提供は、本町始め標津町、標茶町への対応もスタート当初パッケージが出来ず、緊急対策の中でしたが、7月中旬より本格的に供給を開始し順調に取り進めております。

Aコープは、計画にほぼ近い推移であり、更にぶちあるが出来、効果が上がる様工夫し努力をしておりますので、今後とも宜しくご利用願います。又、桜ヶ丘給油所につきましては、9月19日に新装オープンし、セルフの導入等新しい取り組みを利用者皆様に浸透するべく努力しておりますので、あると同様重ねて宜しく願っています。

肉牛生産センターの収支状況であります。前半は相場が流通含め弱い感があります。後半も強さが見えませんが、引き続き事故率低減、給与の効果性、月齢に於いて改善を加え取り組んでおり、最終的には価格が今後どの様な展開に進むか、注意深く見て行きたいと思っております。

まだまだ触れたい事もありますが、この時期は地区別懇談会もあり、内容等に於きましてはお継ぎしたく思っております。

**何**点かについて話をさせていたただきました。私達はこの地域から離れることなく農を通して経営と生活を守っていく以外ありません。どうか組合員の皆様、共どの時代が来るにも前を向いて一歩力強く進める気持ちを持って、下を向かず前を向いて、お互いに自分は最後まで残ると言う姿勢で行きたいと願っております。

新しい年に期待と安定した生活が出来る様祈願し、一年のお疲れに敬意を表します。どうぞ風邪、怪我に注意され、新年を迎える準備にあたっていただく事を願ひ、筆を置きます。



もっともーっと

# 北海道を

## 食べようディナーパーティー

～おいしい!北海道のお米・牛乳～

11月25日、根室地区農協青年部連絡協議会、JA根室地区女性協議会、根室地区酪農対策協議会が共催する『北海道を食べようディナーパーティー』がウエディングプラザ寿宴で開催され、中標津町をはじめ近隣町村から約500名の来場者が訪れました。

理があつとい

ブルでは料

多くのテ

提供した

ニユーを

類のメ

ズのピザ

など6種

焼きゴ

チーズ乗

モツツア

レラチー

サケの田

焼きゴ

ト

マ

サ

今年で6回目を迎えるこのイベントは、北海道米や牛乳・乳製品をはじめ、道産・管内産の食材を使用したディナーパーティーを開催し、生産者の現状と思いを伝え、北海道農業の応援団づくりを地方から呼びかけ、家庭はもとより、外食や製造・加工関係者に対しても道産食材を愛用してもらうためのPRを目的に行われています。

例年よりも多くの来場者を迎え、伯爵イモと豚バラのト

マトソース煮込み、

サケの田楽味噌

焼きゴ

チーズ乗

モツツア

レラチー

ズのピザ

など6種

類のメ

ニユーを

提供した

多くのテ

ブルでは料

理があつとい



う間になくなるほどの大盛況となりました。

JA根室地区女性協議会ではミルクスイツコーナーを担当し、パンナコッタ、ティラミス等各400名分の試食を行い長蛇の列になりました。

メイン会場後方ブースでは、当農協の中標津牛乳・珈琲牛乳・ケフィアオーレの試飲を行い、中標津牛乳ブランドをPRしました。北海道の酒米を使った日本酒の飲み比べコーナーもあり、北海道米で作られたお酒は冷酒に向くといううんちくも伝えられました。北海道米のイベントでは、お米の食べ比べアンケートを行った人に、ミス道産米からプレゼントが手渡されました。ステージ上では別海ミルクガールがオリジナル曲を熱唱し会場を盛り上げました。最後にお楽しみ大抽選会が行われ、会場は大賑わいとなりました。お帰

りの際には来場者全員にお土産が手渡され、みな満足そうな表情で会場を後にしました。

今回のイベントでは、単に地元で生産された食材を食べるだけではなく、「食を通して」消費者と生産者がより相互理解を深めることができたと思っています。ご協賛、各

企業、関係機関の方々、準備や当日のお手伝いして下さった方々にご協

力いただき、消費者の方々に支えら

れ、無事終

えることができ

ました。誠に

ありがとうございました。

(記)藤原 崇



# 平成23年度 根室地区JA青年部大会



平成  
23年度

## 根室地区JA青年部大会

### 設立60周年記念式典・祝賀会

#### 大会テーマ『Moving it～今、できることから始めよう～』

11月4日、JA根室地区青年部連絡協議会主催の根室地区JA青年部大会、設立60周年記念式典・祝賀会がウエディングプラザ寿宴で開催されました。



第34代会長佐々木大輔氏へ感謝状贈呈

根室管内から109人の盟友が集い、『Moving it～今、できることから始めよう～』を大会テーマと掲げ、我々農業生産者は今、何をすべきなのか。それは「食と農」を通して、家庭を守り、地域社会を盛り上げ、国民に安全・安心な食料を提供する責務を果たすことである。そして、私たち青年部は、次世代の担い手としての自覚を持ち、議論を重ね、未来に向けて行動していくかなければならない。今年、根室地区青年部連絡協議会は設立60周年を迎えた。これまでの諸先輩方の活動に敬意を表すとともに、根室地区青協のこれからの見据え、大会テーマの実践に向け、管



片野君の質問

11月2日、青年部組織強化委員会が主催する第1回目の勉強会が根室地区NOSAI中標津支所にて開催され、青年部員14名が参加しました。

勉強会に関する青年部員に向けた事前のアンケート調査の



#### 平成23年度 第1回 青年部勉強会

#### 「乳量と繁殖について」

根室地区NOSAI 中標津支所 獣医師 村西 俊明氏



基調講演 平 和男氏

内多くの参加のもと、今、できることを着実に実施するための相互研鑽を図る機会と位置付け、本大会を開催しました。

活動実績発表では、J A 計根別青年部中村正博氏が、「お歳暮ギフト事業の7年間の経過を説明し、活動を通して消費者、漁業、他農協とも関わりを持つことができた。畑作、漁業、酪農が『食』という点で皆繋がっている事を認識する機会となった。これからも消費拡大を追求し、挑戦を続けていく」と熱弁しました。

基調講演では、第27代北海道農協青年部協議会会長の平和男氏が、「愛する者の笑顔のために…」ことみなぎ世をおもしろく、わが青春の青年部―と題し、楽しかった青年部時代の体験談を語っていただき、青年部として日々活動していく事の重要性を認識する

大変素晴らしい発表でした。大会恒例行事のアームレスリング大会では、当農協青年部からは高藤裕哉部員が挑戦しました。管内各単組代表の5人でトーナメント抽選が行われ、第1試合は計根別農協青年部の二瓶裕貴部員と対戦し、健闘虚しく敗れました。

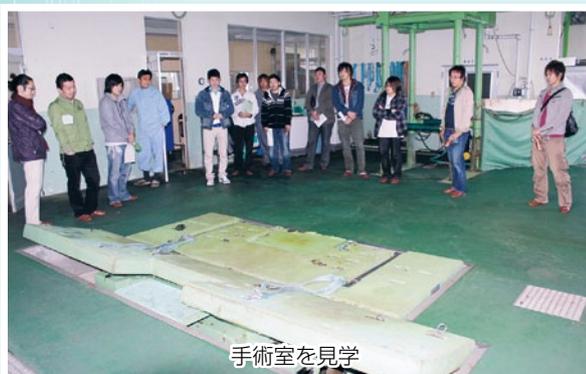
最後に、J A 中春別青年部で青年の歌を壇上披露し、全員で歌い、万歳三唱で閉会しました。

(記＝藤原崇)



左側、当農協青年部員 高藤裕哉

根室地区農協青年部連絡協議会は、TPP交渉参加断固阻止に向け特別決議として、『①例外なき関税撤廃を原則とするTPP交渉への参加に断固として反対する。②根室管内の酪農・農業、さらには関連産業や地域全体が安心して経営を継続できるよう、青年部盟友の総力を結集し強く対策を求めていく。』を決議致しました。



手術室を見学

来ないNOSA I内の施設を見学する事が出来ました。午前中の診療後、お疲れの中、青年部の勉強会に協力して頂いた村西獣医に改めてお礼申し上げます。

(記＝櫻井寿治)

結果、『NOSA I獣医による勉強会』を希望する部員が多かったため今回の勉強会開催となりました。とりわけ乳量と繁殖について知りたいという要望に応え、講師に獣医師 村西俊明氏にきていただき、『乳量と繁殖について』と題して講義が聞かれました。

講義では乳量が多いほど受胎率は低く、また、乳量が多いほど発情は短いという酪農家にとっては悩めるデータ結果が報告され、繁殖低下の原因、現代の牛の発情兆候の実際、酪農環境の変化等など、様々な繁殖に関わる現状と治療法を学ぶことが出来ました。また、講義の終わった後には乳房炎の乳汁から細菌の種類を分析する検査室や手術室など、普段見ることが出来ないNOSA I内の施設を見学する事が出来ました。午前中の診療後、お疲れの中、青年部の勉強会に協力して頂いた村西獣医に改めてお礼申し上げます。



講師の村西獣医師



# JA生産施設の視察

10月1日、女性部によるJA生産施設の視察が行われました。今回の視察は、部員の家族も一緒に参加できる内容で企画され約30人が参加しました。



生産部長・金子部長による製品ができるまでの説明

## 乳製品工場 ～学校給食用の牛乳



昨年12月に落成式が行われ、今年4月から学校給食への参入が始まった乳製品工場。地震災害の影響で各学校の専用パックの納品が遅れ、学校給食スタート1日前に中標津牛乳のパックが届き、一時はよつ葉牛乳のパックの使用を検討していましたが使用せずに済んだそうです。

7月には標茶と標津牛乳のパックも無事に揃い、今の体制が整って学校給食用の中標津牛乳（一日2,600本）、標津牛乳（一日600本）と標茶牛乳（一日800本）の製造が行われています。中標津牛乳は、平日は毎日給食センターへ配達され、町内の学校の他に羅臼町や養護学校の給食で飲まれています。  
(記＝橋詰仁美)

## 乳製品工場の製造の流れ

- 1 製造機器の消毒
- 2 生乳の移送
- 3 加温
- 4 ホモジナイズ牛乳中に含まれる脂肪球を均一化（細かく）処理
- 5 殺菌85℃で15分
- 6 冷却プレートクーラーで10℃以下まで
- 7 充填→消毒した部品の組み立て→牛乳パックをセット→パックを組み立て→パック詰め後、口が閉じられる→冷蔵庫で保管
- 8 製品検査作ったものをその日のうちに検査（大腸菌群、一般細菌数の検査と味覚検査）
- 9 出荷毎朝配達



口が閉じられたもの



牛乳がパックに入る



牛乳パックをセッティング



生乳をバルクからタンクへ移送

## 女性部 イベントで使用した 食用油を使って石けん作り

9月26日、クレエに女性部員7人が集まり石けん作り教室が行われました。



2番草の時期と重なり、参加人数は多くなかったのですが、頑固な汚れを落としたいという人が集まり賑やかに作りました。

材料は、油と水とカセイソーダ。カセイソーダが水と反応して熱を発生させるので、理科の実験のように、おっかなビックリだったものの無事に完成。集めた中標津牛乳のパックに流し入れた固形せっけんは、女性部の新年恒例会で販売予定です。

昔、流行ったプリン石けんも作ってみました。牛舎での洗濯せっけんとして活躍します。市販の石けんに比べて、手触りがふんわりするのは気のせいでしょうか!  
(記＝藤井直雄美)



## 農産施設

家族と共にJA中標津の畑作分野について学ぶ機会となりました。



### ブロッコリーの選別 尾崎係長から説明



ブロッコリーの出荷は17戸（50.7ヘクタール）昨年38,704ケース（発泡ケース）に比べ今年は13%増の43,866ケースでした。

### 大根の選別 久保田係（左端）から説明



大根の出荷は15戸（112.8ヘクタール）昨年433,705箱（10kg・段ボール）に比べ今年は3%増の447,745箱でした。

### 種いもの選別 皆川主任から説明



生産者から出荷された全12品種（1,337トン）のうち、粉ふぶき、アスタルテが主にJA小清水・JA斜里・JA清里への澱原用品種の種いもとして出荷されます。



もう一台は1ℓパックの充填機



検査室



配送されます



製品チェック



出来上がった道産米のチャーハン、カボチャフライ、ぎょうざ等

わかめやお酢などのAコープマーク品は、Aコープでも豊富に取り扱われてるので、気軽に購入ができます。参加者の中には、Aコープマーク品の青汁やわかめなどの愛用者がいたので、初めての方に商品の美味しさなどの良い点が伝えられる機会になりました。また、ハンバーグや餃子、今川焼きなどの冷凍食品の試食も併せて行われ、手作り上手な方達にとっては、焼くだけやレンジで温めるだけのご飯支度という新たな経験になったようです。

今回の試食会では、冷凍食品の手軽さや手作りのヘルシーさなど、それぞれの食の良さに気づくことができました。（記＝橋詰仁美）

9月29日、女性部青葉会による個別宅配のホクレンジョイライフの利用推進を含めて、掲載商品やAコープマーク品などの試食会が行われました。

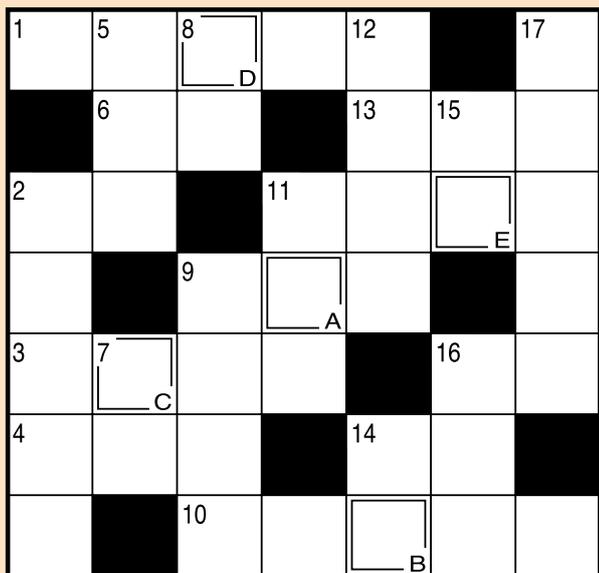
## 利用推進試食会

女性部青葉会



# Crossword Puzzle

## 出題/ニコリ 夢広がる クロスワード



二重マスの文字をA～Eの順に  
並べてできる言葉は何でしょうか？

### タテのカギ

- ②花嫁さんがかぶります
- ⑤スサノオノミコトが退治したヤマタノ——
- ⑦北を向いたとき東の方向
- ⑧12月31日に食べる年越し——
- ⑨声の美しい黄色い小鳥
- ⑩読みかけの本に挟みます
- ⑫N極とS極があります
- ⑭海水から作れる調味料
- ⑮五・七・五・七・七で詠みます
- ⑯夏はアイス、冬は——でコーヒーを飲む
- ⑰雨水や汚水を処理する設備 ——局

### ヨコのカギ

- ①一年の汚れをすっきり落とします
- ②耕したり肥料を混ぜたりします
- ③冬には雪起こしと呼ぶ地方もあります
- ④ひと——ついたら休憩しよう
- ⑥王様の耳は——の耳
- ⑨人が住むための建物のこと
- ⑩僕が出掛けると天気が悪くなるんだよなあ
- ⑪地理や歴史を学ぶ教科
- ⑬陰暦の12月のこと
- ⑭量よりも大事なときもあります
- ⑯道路交通—— 公職選挙——

## 第9回 理事会

開催月日 平成23年11月28日  
開催場所 農協中会議室

### 決議事項

1. 全国監査機構監査の回答について
2. 定例自治監査の結果と回答について
3. 諸規程・諸要領の制定及び一部改正について
4. JA農業経営サポートローンの新設について
5. ATMの入れ換えについて
6. 紙幣計算機の導入について
7. 共済課公用車の更新にかかるリース契約について
8. 理事に対する貸出金の承認について
9. 各種資金の借入について
10. 平成24年度重点指導組合員・指導組合員について

### 報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況について
2. 総合的なリスク管理等の報告について
3. 平成23年度生乳生産状況と乳質について
4. 農産物の販売状況について



11月号のクロスワード、答えは「シチゴサン」でした。当選者は、鈴木由佳子さん(当幌)、国見祐子さん(開陽)、藤原貴志子さん(武佐)、遠藤照子さん(俣落)、板橋君代さん(俣落)、安江昌子さん(第2俣落)、弾正原真由美さん(第2俣落)の7人です。

景品は郵送させていただきます。おめでとうございます。応募される際にはひとことコメントを添えて応募いただけますようお願い申し上げます。

## 11月号クロスワードの解答『シチゴサン』

# 読者の声

## 北海道食べようティナーパーティー楽しみます

●朝晩は寒さが厳しくなりましたね。今年はずっと昔年なので良い年になると思っていたのに、あまり良くなかった事ばかりが重なってしまいました。「年女なのに」去年は、初雪が11月26日に降りましたが、今年は少し早く11月16日に降ったので、朝、車屋さんに行き、冬タイヤに交換してきました。今月号の夢広がる掲示板で、「北海道食べようティナーパーティー」開催楽しみにしております。参加しますので、どうぞ宜しくお願いいたします。▼PN/北風

## 自由時間何をしようかな

●とうとう雪が降りましたね。牛たちも放牧から舍飼へ。朝、運動(日光浴)に出し、昼に牛舎の中へ。その後、外の畑仕事もないので自由時間(夕方まで)、さて何をしようかと、本を読んだり、テレビを見たり、手芸しようか。なんて材料も本もあるのに、なんとなく眠い。夫と二人でテレビを見ているつもりが、ZZZ(それもまた、この時期、幸せのひとつなのかもね)年末に向けて、少しずつ大掃除(窓ふき等)始めなければ!何事も私の場合午前中勝負です。頑張るぞ!!▼PN/楓々

## バナナ酢の簡単な作り方

●10月から「バナナ酢」を作り、毎日飲んでいきます。たまたま書店で見た本に「バナナ酢」について紹介されていて、作り方がすごく簡単なので覚えて帰りました。空の瓶に、バナナ1本(幅2cm輪切り)・黒糖100g・黒酢200ml(りんご酢でもOK)を入れて、ふたをしないで電子レンジ強で40秒チーン。電子レンジから取り出したを常温に置き、翌日から飲めます。2週間位でバナナは取り出して、美味しく食べられます。(このバナナはブレンヨーグルトと混ぜると美味しいです)私は夕食時に大さじ1杯をかかさず飲んでますが、翌朝、体が軽く感じスッキリ起きれます。牛乳や野菜ジュースに加えたり、

飲み方は色々あります。

▼PN/名犬KOO

## 知床方面に行ってきました

●今年が雪が遅くて楽ですね。いつもの年ならとつづく通行止になっている知床横断道路が11月初めになってもまだ通れるようなので、主人と2人で行ってきました。さすがに頂上には1〜2台でした。お昼はウト口道の駅の前にあるラーメン屋で「海鮮タンメン」。こつりしているけど、ぐんぐんこつりしてもおいしいラーメンでした。▼PN/孫のお母さん

## 桜ヶ丘給油所、ぶちある

●初雪の降る寒い日に、冬タイヤ交換に行ってきました。1時間待ちつこの事で外は寒いし、初めての店「ぶちある」に入りました。店内は、陽当たりよくあたたかい商品、お土産、飲料水、菓子、子供の単品のおやつ等、その他色々観光パンフレットも有ります。タイヤ交換も待ち時間より早く終わりと、給油所に入る時は表面からでも、出る時は裏からも行けることを教えていただきました。来年は観光バス、マイカーが多く立ち寄ることでしょう。▼PN/北風

## 真白な銀世界

●11月16日朝、目を覚ましたら、真白な銀世界があたり一面ひろがって、びっくりました。猫が喜んでいただけとやっぱ寒いので、家に入っていました。でもその後、雪がとけてよかったです。畑に残された収穫の物を掘り無事終了しました。もう少して、又暮の挨拶で私はゴイダーチーズを知り合いの方へ送ります。皆大好きな方なのでとても喜ばれます。自分でもパンの中へ入れて焼いたり、そのままパンの上のせてトーストも。暖かい家の中でゆっくり体を休めて、又、明日も頑張りたいと思います。そんなとき、りんごを一口どうぞ!!▼PN/りんごちゃん

## 夢広がるなかしべつでもためになりません

●いつも夢広がるなかしべつを読まされていたいます。とってもためになる事が書かれていてとってもいいとおもいます。▼PN/K.Y.

今月のあなたの運勢  
★モナ・カサンドラ★  
12月

**牡羊座**  
3/21~4/19  
●全体運 行動力が増えている月。やりたいことがあれば、積極的に挑戦を。中途半端になっていた事柄を再開するの◎  
●健康運 オーバーワークに注意して。休息も大事  
●幸運を呼ぶ食べ物 肉まん

**牡牛座**  
4/20~5/20  
●全体運 あれこれ考え過ぎてしまう傾向があります。開き直りの気持ちを大切に。気分転換にはオルゴールを聴いてみて  
●健康運 家の周辺を歩くことで、体力アップ可能  
●幸運を呼ぶ食べ物 コボウ

**双子座**  
5/21~6/21  
●全体運 ちょっとした失敗をしやすいかも。ただ、それを引きずらず、スバツと気持ちを切り替えれば、幸運の呼び水に  
●健康運 小さなけがに注意。落ち着いて行動して  
●幸運を呼ぶ食べ物 サトイモ

**蟹座**  
6/22~7/22  
●全体運 物事の細部が気になりやすい。神経質にならず楽天的に構えること。心を安定させるには、植物に触れて  
●健康運 自分にぴったりの健康法が見つかる気配  
●幸運を呼ぶ食べ物 長ネギ

**獅子座**  
7/23~8/22  
●全体運 楽しいことに縁あり。旅行や遊びに誘われたら、気軽に参加して。どんなリーダーシップを発揮するとグッド  
●健康運 運動不足になりやすい月。十分な運動を  
●幸運を呼ぶ食べ物 レンコン

**乙女座**  
8/23~9/22  
●全体運 つまらないことで腹を立てやすくなってしまっても。いつも笑顔を心掛けて。気晴らしには趣味に励むと効果大  
●健康運 のんびり過ごせば、体調面に好影響あり  
●幸運を呼ぶ食べ物 コス

**天秤座**  
9/23~10/23  
●全体運 コミュニケーション運が良好。初対面の相手とも気さくに会話を楽しめそう。忘年会には、ぜひ顔を出して  
●健康運 不規則な食生活を改善するのに最適です  
●幸運を呼ぶ食べ物 ヤリイカ

**蠍座**  
10/24~11/22  
●全体運 趣味や好きなことに力を注げば、充実感を味わえる時期。自己投資に幸運が。話題の書籍を読むのも良い刺激に  
●健康運 適度に動くことで、順調を維持できそう  
●幸運を呼ぶ食べ物 京菜

**射手座**  
11/23~12/21  
●全体運 積極性が高まり、いろいろなことにチャレンジしてみたい予感。勢いがあるので、思い切って動くのが正解  
●健康運 栄養バランスの取れた食事が健康の秘訣に  
●幸運を呼ぶ食べ物 キウイ

**山羊座**  
12/22~1/19  
●全体運 サービス精神を発揮すれば、自然と人気者になれる。誰にでも親切に接して。レジャーは温泉旅行がお勧め  
●健康運 体力強化を目指す好機。ぜひ運動をして  
●幸運を呼ぶ食べ物 シシャモ

**水瓶座**  
1/20~2/18  
●全体運 向学心を刺激される期間。興味があることに挑戦を。新しい才能に気付くかも。専門的な勉強もはかどるはず  
●健康運 万全な寒さ対策が健康状態キープの鍵  
●幸運を呼ぶ食べ物 ハクサイ

**魚座**  
2/19~3/20  
●全体運 やたらと意地を張ってしまいがち。自分の気持ちに素直になって。リラックスするには、ハーブティーがベスト  
●健康運 乾燥肌ケアに気を使うと体調に好変化が  
●幸運を呼ぶ食べ物 タラ

# 役職員視察研修報告

第2回

役職員視察研修の第2回報告では、有限会社みどり牧場、中札内農業協同組合 枝豆工場、十勝農業試験場、椎茸栽培 相澤農場の4か所の掲載をします。

## 中札内村 (有)みどり牧場

中札内村の酪農専業農家は26戸となっており、養鶏・養豚も含め、畜産の売り上げは50%を占めており、法人経営の多い地域です。

法人経営の多い理由としては「農業者の社会的責任（身分保証の確立）」の考えが根底にあり、農場で作業する女性への報酬整備（労働対

価）が法人化スタートへの第一歩となりました。

視察先の(有)みどり農場については、昭和47年4月に共同法人で当初酪農・畑作農家2戸の共同で開始。昭和63年に経営方向の違いにより酪農



(記)小田直紀

## (有)みどり牧場

代表取締役 阿部 敏巳  
昭和47年4月設立

- 構成員 1戸4名 従業員5名  
アルバイト1名程度
- 経営概況 採草地55ha デントコーン49ha
- 乳牛飼養 経産牛 270頭うち搾乳245頭  
育成215頭（育成センターで預託）
- 平成22年出荷乳量 3,079 t
- ミルキングパーラー12頭ダブルパラレル
- 搾乳牛フリーストール324床
- 乾乳牛乾乳舎50床 ● 3回搾乳

なりました。(農地については共同だった農場と交換をしながら利用)

(有)みどり農場は、JAの中期計画に盛り込まれている必要なシステム(飼料工場・堆肥センター・育成センター、機械利用等)を近隣の地域酪農家と組んで利用している。それぞれのシステムについても採算を合わせ、決して組織のせい

にすることなく運営・利用をしている。「わがままは許さず、メリットだけを求めるのではなく、責任も皆でかぶる事」を利用者全員が理解しながら組織利用を図っている。

法人経営での現状の課題は人間関係、情報の共有、ブレのない方針の構築。

## 中札内農業協同組合 枝豆工場

昭和58年、耕作者は3名で手もぎ収穫で製造開始。平成元年までに耕作者20名で生産量10t、平成3年には耕作者30名で生産量50tと生産量を伸ばし生協等にも販売を開始。しかし平成13年まで黒字経営ではなく、組合員からも中止の声も出ていたが、組合長自らが商品を持参し売り込みをして売り先を海外(中東・バイ・ロシア)にも広げ販路を拡大。

平成17年に10億3,600万円・平成21年に20億円(うち約14億円を強い農業づくり交付金をかけ工場を増築し、フランス製ハーベスター収穫機(1台6,000万円)も3台導入。平成17年



## 中札内農業協同組合 枝豆工場

- 山本 勝博 組合長
- 組合員戸数 170戸
  - 職員数182名(正・准・バイト)
  - 昨年の生産高は103億円(半分は畜産)

からは黒字経営に好転。

現状の売上は18万円/10aで10万円/10aの所得があり、高い収益性などが評価され21年度には日本農業賞特別賞を受賞。組合員の中には作りたいニーズはあるが、売り先のこととも考えて面積を調整。作付は枠方式を採用し経営改善支援対策として枠を配分しています。

「そのままえだ豆」は収穫・加工・冷凍(液体窒素による急速冷凍・液体窒素代昨年は165,000千円)を3時間以内で終了し自然の風味と鮮度を保ち「美味しさを密封」、学校給食にも使われています。工場働く職員はすべて食品衛生責



芽室町 独立行政法人  
十勝農業試験場

- ◎技術普及室 西海主任
- ◎経営課 原主任
- ◎馬鈴薯担当 小林研究員

澱粉品質が『紅丸』並に優れ、シストセンチュウ抵抗性を持つ。短所は小粒塊茎が多いので、収穫時の掘り残しが多い。また休眠期間が短く、塊茎腐敗抵抗性が弱い。エチレン処理による

前者の資格をとり、枝豆収穫時期の繁忙期は24時間体制で工場を稼働。また、枝豆の加工品は十数種類あり各直売所でも販売。  
直売所の運営方針  
出来上がった製品は、直売所で販売されており職員教育の場として位置づけ利益を追求しない、社員が挨拶・接客・商品説明等を学ぶチャンス の場として設けています。  
開始当初はクレームが多々ありましたが、年々減少し今では十勝管内他町村にもPRをかねて出店しております。

芽室町 独立行政法人  
十勝農業試験場

馬鈴薯の新品種・技術・試験経過等について説明いただきました。

- ①はるか(生食用)  
目の周りが赤く、外観に特徴ある中生で生食用のシストセンチュウ抵抗性品種。男爵薯よりも多収。  
白肉でサラダ・コロッセなどの加工適正もある。青枯病にもやや強い。
- ②キタカムイ(生食用)  
早生白肉で男爵よりも多収。シストセンチュウ抵抗性品種。男爵薯より中心空洞が少ないが褐色心腐が多い。
- ③アンドーバー(加工向け)  
早掘り、普通掘りにおけるポテトチップ加工性が優れている。トヨシロよりポテトチップ加工適正が優れている。シストセンチュウ抵抗性品種でそうか病抵抗性がある。短所としては低収で開花期以降のウイルス性生理生涯が発生しやすい。
- ④ピルカ(加工向け)  
長卵形で剥皮効率が優れている。中早生・多収でシストセンチュウ抵抗性を有し、水煮適正の高い調理用系統である。
- ⑤コナユキ(澱原用)

出芽抑制も、経過では効果がありとのことでしたが(現在試験中)、糖化については促進してしまう模様です。  
収量増加に繋げる方法については早期培土を行い、イモを肥大化させること、茎数確保のためには浴光催芽が欠かせないとのことでした。

足寄町 相澤農場

J A 足寄参事・森産業の八幡次長の先導により、椎茸栽培の相澤農場を訪ねました。

相澤氏は以前酪農・畑作を行っていましたが、市街地に近く、街も農場に近づいてきたこともあり、平成3年に原木しいたけの栽培と一部菌床栽培を始めました。当時菌床栽培ははしりの状態で原木栽培が主流でしたが、原木栽培は木の移動等労力が多くかかると女性のパートを雇用しても体力が続かず、また、雇用者が増やしても収支が合わない状況となってきました。

そのため、平成6年から本格的に菌床栽培を開始。当時は製品の価格も高く、需要もあり年間4,200万円の売上を上げていました。

しかし、ここ数年は価格が低迷し製品



■相澤農場作業体系

従業員は4~5名で午前中はハウスの菌床・温度管理、午後は選別・パッケージ詰め。

植菌後2ヶ月培養 → 出荷して収穫地で8ヶ月培養 → 収穫機関7ヶ月 = 収量 550g / 1玉 (約468円の売上見込み)

だけでは経営が成り立たなくなってきた事もあり、農協より菌床製造の依頼を受け開始しました。  
菌床製造は5%のロス分を見込み、年間4~5万玉(1玉150円)を作り販売。販売分で余剰が出れば、自分で栽培し製品を出荷。菌床づくりは温度管理・水管理が重要で昨年のように暑すぎても上手く出上来がらないそうです。





今注目のクリーンエネルギー

# 太陽光発電の

特集

# ここが知りたい

東日本大震災後、より安全でクリーンなエネルギーが注目されています。なかでも太陽光発電は、家庭でも発電システムを構築できるクリーンエネルギー。その仕組みや特徴、経済性などについて、太陽光発電協会に話を伺いました。

## 環境負荷の少ない 自然エネルギーを 見直すとき

東日本大震災以降、原子力発電に代わる安全でクリーンな電力供給を求める声が高まっています。二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の排出量が少ない太陽光・風力・地熱・水力による発電

方法が見直されています。なかでも太陽光発電は現在、全自然エネルギー発電量の10%前後を担っている注目のエネルギーです。自宅の屋根などに太陽電池モジュールを設置して、太陽光を電気エネルギーに変えて発電するシステムを構築できるため、一般家庭でも取り入れやすいことと知られています。

## 家庭で使う電気は 太陽光発電で 賄えるの？

太陽光発電を取り入れるとしたら、家庭で使用する電気を全部賄うことができるところかどうか気になるところです。日本の1世帯当たりの平均的な年間総消費電力量は、5650kWh/年(省エネルギー

センター「エネルギー・経済統計要覧2009年度版」より)といわれています。

太陽光発電の発電量は、太陽電池容量によって決まります。さらに地域や設置する太陽電池の方位、傾斜角度によっても異なります。目安としては、太陽電池容量が1kWのシステムの場合、年間発電量は約1000kWh。仮に一戸建て住宅で一般的な3kWのシステムを設置した場合、年間に3000kWhを発電しますので、平均的な家庭の年間消費電力の約53%を太陽光発電でカバーできる計算です。

もし家庭の消費電力を全て太陽光発電で賄おうと単純に考えた場合、太陽電池容量が6kWのシステムが必要ですが、システムを設置する屋根の面積や強度、そして設置費用の負担が大きくなることも問題です。その点を踏まえると、家庭の消費電力を太陽光発電で全て賄うと考えるより、CO<sub>2</sub>の排出量を抑えたクリーンな発電で地球環境に貢献しながら、家庭の消費電力の一部を賄うと考える方がいかもしれません。

## 発電して余った電気は 電力会社が買ってくれる

電力会社と契約すれば、太陽光発電システムが昼間に発電し、家庭で

## 再生可能な 自然エネルギーが 注目されている

自然現象から取り出せるエネルギーは、枯渇することがないため再生可能エネルギーとも呼ばれます。もちろん太陽光発電もその一つですが、他にも注目されている再生可能エネルギーがあります。



### 風力発電

各地に見られる巨大な風車から、家庭の屋根などに取り付けられる小型の風車まで、風の力を利用して風車を回すことで発電します。

### 水力発電

近年では、ダムによる大規模な水力発電とは異なり、農業用水路や小川の流れを利用して発電する小水力発電が注目されています。組織的に取り組む事例が増えています。



太陽光発電を身近にする補助金制度と電力買い取り制度  
補助金制度を賢く使って設置



※東京都福生市で3kWのシステムを設置した場合（2011年8月時点）

■余った電気は買い取ってもらえる。

**1kWh=42円**

※2011年度に新たに導入した場合（住宅用）

使った余った電気を売ることができません。契約すると面倒な手続きや操作などは必要なく、売った電気の料金は個人の口座に振り込まれます。

電気の買い取り価格は、年度によって変動しますが、2011年度の場合、1kWh当たり42円です。口座に振り込まれるお金が楽しみです。節電に励むユーザーも多いようです。

太陽光をエネルギーとしているだけに、夜間は発電できないので、電力会社から電気を買って使います。洗濯や炊飯には安い夜間電力を使うなど、電力メニューに合わせて使用する家電を選べば、より省エネルギーで家計にも優しいエコな生活を送れます。

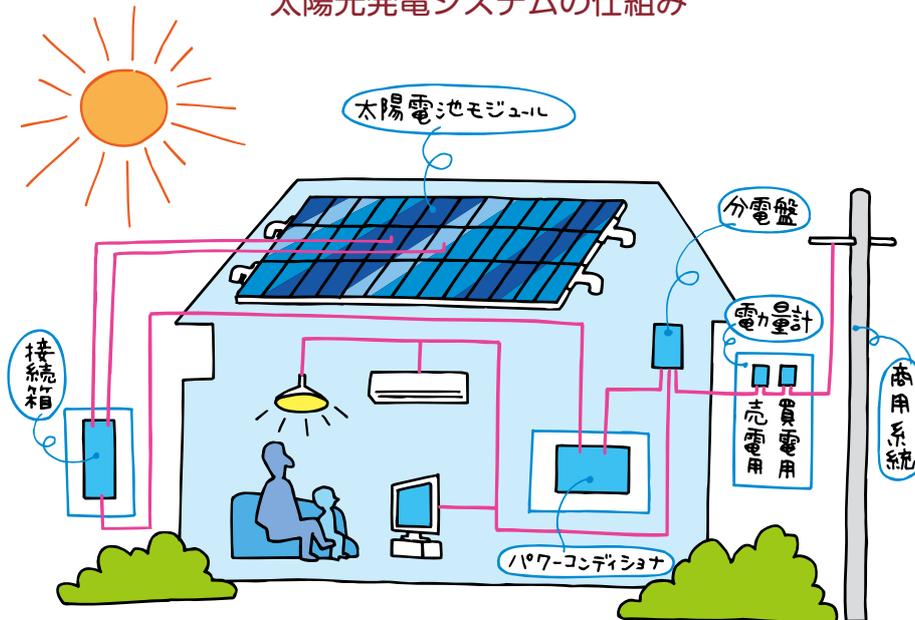
**設置にかかる費用の採算と  
家庭でできる環境への貢献**

太陽光発電システムの設置には、機器一式、設置架台、電気・設置工事費などの費用がかかります。これらの費用は、新築や既築などの設置条件や太陽電池のモジュールのタイプ、あるいは屋根の種類や形状、面積などによって異なるので、各販売業者の営業窓口にお問い合わせの必要があります。

太陽光発電協会内の太陽光発電普及拡大センターの補助金システムを通じた調査報告によると、2009年度の住宅用太陽光発電システムの平均設置価格（機器・工事費込み）は、1kWシステム当たり60・6万円。一戸建て住宅で一般的な3kWのシステムを設置した場合に当てはめて計算すると、181・8万円となります。

3kWシステムを設置した場合に、一般に10年ほどで元が取れるといわれています（太陽光発電協会の話）。設置費用の償却期間を縮めて早く元を取るには、年間の電気代削減を徹底することがポイント。新築であれば次世代省エネ基準の高断熱・高气密住宅にする、省エネタイプの機器を使用する、オール電化にする、昼間と夜間の電気料金が違う時間帯別電灯契約にする、などの工

**太陽光発電システムの仕組み**



屋根に架台を取り付けて、太陽電池モジュールを設置。太陽電池で発電した直流電力を交流電力に変換するパワーコンディショナは、屋内あるいは屋外の壁面に取り付けます。一戸建て住宅で一般的な3kWシステムの場合、太陽電池モジュールの設置面積は約20~30平方mで、重さは設置部材を含め300~450kg程度です。

夫が必要です。

機器の寿命は、一般的な結晶シリコン太陽電池モジュールは20年以上。20年たっても初年度の9割前後の発電量が見込めるといわれています。またパワーコンディショナの寿命は10~15年です。

2008年度から国の設置補助金制度がスタートしました。こうした

補助金制度は地方自治体にもあり、併用可能ですから上手に利用すれば設置コストを抑えられます。

東日本大震災後、注目されているクリーンエネルギー。家庭でできる地球環境への貢献につながるエネルギー源として、太陽光発電を考えてみてはいかがでしょう。

# 子牛の寒さ対策は万全ですか？

これからの時期は気温が低下し、夜間は冷え込みが厳しくなります。寒さや極端な温度変化は牛にストレスを与えます。特に子牛は寒さの影響を受けやすく、「寒さ対策の優先順位が高い」と言えます。子牛の飼養環境について再確認し、寒冷ストレスによる成育のロスを減らしましょう。

## 1 子牛が寒さを感じる時

### ■体に冷風があたる（そのとき、牛体が濡れている）

体に冷たい風があたると体温が奪われます。牛体が濡れている場合は気化熱の影響が大きくなり、体温のロスがさらに多くなります。また、被毛が寝た状態になるため、体表面に空気を含むことが出来ずに断熱効果が低下します。

### ■冷たいものに触れる、冷たいものが近くにある

金属やコンクリートなどの冷たくなり易い素材（FPR製のカーフハッチなども意外と冷たくなり易い）がある場合、直接触れたり、その近くにいるだけで寒さを感じます。



写真1 豊富な敷料に潜り込む子牛



写真2 ブルシートや段ボールで囲う

## 2 寒さ対策の基本

寒さ対策は次のことが基本になります。

- 冷風を体に直接あてない
- 体を濡らさない
- 冷たいものに触れさせない

## 3 寒さ対策あれこれ

寒さ対策は農場の施設や管理体系によって様々です。作業性なども考慮して対策を講じましょう。

- 敷料を増量することによって保温効果を高める（腹を冷やさないようにする）（写真1）
- 敷料の交換回数を増やすことによって常に乾いた環境をつくる
- 段ボールなどで風よけを設けて冷気を遮断する（写真2）
- シートで空間を狭くして熱を逃がさないようにする（写真2）
- 防寒ベストやネックウォーマーで保温効果を高める（写真3）
- 可動式の天井で空間を狭くして熱を逃がさないようにする（写真4）
- 遠赤ヒーターなど暖房器具を利用して保温する（写真4）



写真3 ネックウォーマーで首を冷やさないようにする保温

## 4 換気も忘れないで！

どのような寒さ対策においても気を付けなければならないのは「換気を妨げない」ことです。冷気を直接牛体にあてないようにしながら湿気や臭気、ほこりを外へ排出することは呼吸器病などの疾病予防の面からも極めて重要です。

冬期間は施設を閉め切りにしがちですが、日中の比較的暖かい時間は施設を開放して換気を十分行うなど、新鮮な空気の確保にも注意を払いましょう。



写真4 天井+遠赤ヒーターで寒さ対策



**本格焼酎**  
中標津町特産  
伯爵いも使用

生産農家や、なかしべファームの協力のもと、本格焼酎「伯爵」を製造することになりました。

じゃがいも焼酎

720ml 1本  
**¥1,280** 税込  
※化粧箱は別売となります。

**好評発売中!!**

北海道中標津町特産の伯爵いもを使い黒麹仕込みにて造られた本格焼酎。生産者によって丹精込めて育てられた伯爵いもは、アミノ酸や澱粉値が高く、主に食用として生産されています。本格焼酎「伯爵」は、秋に収穫され、冬の間に寝かせ旨みの増した「熟成いも」を使って仕込みました。中標津町の「大地の恵み」を焼酎としてお楽しみください。

e L T A X (エルタックス) Ⅱ 地方税の電子申告) には、次のようなメリットがあります。

**法人道民税・事業税・地方人特別税の申告は便利なe L T A Xで!**



新着情報については、公式HP <http://www.ja-nakashibetsu.or.jp> に随時掲載中! 皆さまからの情報提供は、こちらへ

**72-3721**  
[info@ja-nakashibetsu.or.jp](mailto:info@ja-nakashibetsu.or.jp)

- インターネットでご自宅やオフィスから申告できます。
  - 複数の地方公共団体に対する申告をまとめてできます。
  - 利用者用ソフトで自動入力・自動計算など申告書作成をサポートします。
  - e L T A X に対応した市販の会計ソフトからの送信も可能です。
  - e L T A X の詳しい情報については次をご覧ください。
- e L T A X ホームページ  
<http://www.eltax.jp/>
- 申告が便利なe L T A X を是非ご利用ください。
- 問い合わせ先  
根室振興局 税務課 課税係  
☎ 01553-24-5479 (直通)

**ひと目でわかる**  
クリスマスローズの選び方・育て方



クリスマスローズの株や好みの花の選び方から、季節ごとの栽培手順、ポイントまで、豊富な写真でわかりやすく解説。最新品種の写真も掲載しているので、お気に入りのクリスマスローズがきっと見つかります。

野々口 稔 著  
定価 **1,260円**(税込)

**スープの教科書**  
新しいうまみの引き出し方



手間をかけずにうまみたっぷりのおいしいスープが作れる。調理法を変える、うまみの出る素材を加える、塩を使い分けるといったコツさえマスターすれば、どんなスープも味が決まる。深い味わいの全61レシピ。

渡辺 有子 著  
定価 **1,470円**(税込)

**なすび亭・吉岡英尋の**  
だしを使わないおいしい和食



だしを使わずに作る和食のレシピを、なすび亭・吉岡英尋シェフが伝授。煮物、焼き物から、揚げ物、炒め物、5分でパパッと作れる副菜まで全98品。味付けのアレンジ法も紹介しているのでお弁当にも使える。

吉岡 英尋 著  
定価 **1,260円**(税込)

**家の光図書** 暮らしに役立つヒントがいっぱい!

**今月の新刊** 2011年 12月上旬発売

■お申込み・お問い合わせは■  
営農部 経営企画課  
72-3721まで  
見本が農協事務所に置いてありますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

**親が70歳になったら**  
知っておきたい80のこと



離れて暮らす、老いた親をもつ子どもが知っておきたい80項目。親との日常的なコミュニケーション方法から、認知症やうつ病の発見、介護申請、終末期医療、相続、葬儀など、近い将来に備えるためのノウハウを解説。

宮崎 牧子 著  
定価 **1,260円**(税込)

**つなげていきたい** 好評既刊  
野崎洋光の二十四節気の食



野崎洋光氏がふるさとへの思いをこめた、郷土料理のレシピ集。二十四節気にもとづき、その季節ごとの料理や行事を、現地の風景とともに鮮やかな写真で彩る。未来へつなげていきたい東北の姿がそこにある。

野崎 洋光 著  
定価 **2,310円**(税込)

**ラクておいしくレパートリーが広がる** 好評既刊  
浜内千波 基本のおかず



基本の料理がしっかり身につく、定番料理の「味付け」「素材」「調理法」を少しずつ変えるだけで、たくさんのアレンジメニューも簡単にマスターできる!健康を考えた料理のコツやポイントも満載の270レシピ。

浜内 千波 著  
定価 **1,470円**(税込)

# 行事予定表

## 2011年11月 組合動静

- 1 (火) 北海道酪検協会監査、冬の貯金キャンペーン～12/30  
女性部 役員選考委員会
- 2 (水) 第8回理事会、根室地区女性協 役員会
- 3 (木) 文化の日 北海道酪農技術セミナー～4日
- 4 (金) TPP問題を考える道民集会、川崎市民祭～6日  
青年部地区大会・60周年記念式典
- 5 (土) 女性部 フレミズ泊研修
- 6 (日) 天中市 (店頭販売)
- 7 (月) 女性部 丸小PTAとの料理交流会、酪農共済担当者会議
- 8 (火) 営農指導ネットワーク研修
- 9 (水) 釧根授精師協会合同視察研修～11日
- 10 (木) 第5回監事会、地区別検定員研修会  
第8回中標津乳牛改良同志会役員会  
JA北海道女性リーダー研修会～11日
- 11 (金) 青年部役員選考委員会
- 12 (土) 北海道青年と関西女性との交流会～13日
- 14 (月) 根室乳質改善幹事会、女性部青葉会みそ作り
- 15 (火) 定例自治監査～18日、加工部会 全体研修  
北海道グリーンアドバイザー研修会、  
女性部役員選考委員会、  
紳士服展示販売会(大会議室)～17日
- 16 (水) 根室地区女性協フレミズ代表者会議  
加工部会 レシピ集編集会議、自防研修会
- 17 (木) 根室地区女性協フレミズ代表者会議、自防研修会
- 18 (金) 税務研修会、結婚祝旅行～19日 川湯
- 19 (土) 根室農業大賞表彰式
- 21 (月) 第6回管理購買委員会、第5回営農委員会  
和牛基本登記(体審)、女性部・フレミズTPP勉強会
- 22 (火) 女性部 中堅お茶会
- 24 (木) 保落酪農同志会視察研修～25日  
青年部食農教育委員会、第2回青年部役員選考委員会
- 25 (金) まるごと北海道ディナーパーティー、酪対開陽支部研修会
- 26 (土) 加工部会 加工体験受入
- 28 (月) 第9回理事会、女性部 フレミズチーズ作り体験
- 29 (火) 地区別懇談会 債橋/武佐、女性部 役員会、  
女性部役員選考委員会
- 30 (水) 地区別懇談会 第二俣落-西竹/俣落

## 2011年12月

- 1 (木) 営農計画書作成～24日、澱粉工場運営協議会  
農業高校実績発表会
- 2 (金) JA共済事故処理管理者会議、和牛改良組合親睦会  
家畜人工授精師協会研修会
- 3 (土) 地区別懇談会 開陽/俣落、加工部会 加工体験受入
- 4 (日)
- 5 (月) 地区別懇談会 当幌/中標津、  
女性部 青葉会健康体操教室、フレミズ料理交流会
- 6 (火) AI協会役員会・講習会、一斉ワクチン接種～9日
- 7 (水) 中標津町表彰者選考委員会、青年部 全道大会～8日  
ミルクローリー衛生管理講習会
- 8 (木) 熟年会 第6回役員会、乳牛改良同志会反省会
- 9 (金) 根室管内JA役員研修会、根釧合同農協組合長会議  
女性部 生け花教室
- 10 (土) 根室地区酪対役員会
- 11 (日)
- 12 (月) 澱粉協会役員視察研修～14日、一斉ワクチン接種～16日
- 13 (火) 受胎率向上対策検討会議、青年部反省会
- 14 (水)
- 15 (木) 根釧合同農協参事会議、乳牛市場  
ローリードライバー研修会
- 16 (金) 役員忘年会、女性部 フレミズ親睦会
- 17 (土)
- 18 (日) 組合長杯ソフトバレー大会
- 19 (月) 女性部 共同購入販売会inクレエ
- 20 (火)
- 21 (水)
- 22 (木)
- 23 (金) 天皇誕生日 あるる営業時間9:00～20:00 30日まで
- 24 (土) 給油所クリスマスイベント
- 25 (日)
- 26 (月)
- 27 (火)
- 28 (水)
- 29 (木) 給油所年越しイベント
- 30 (金) 業務納め
- 31 (土) あるる営業時間9:00～17:00

牛乳を使用した美味しいレシピ

# 揚げない ヘルシーコロツケ



### ●材料

- いも……2～3個
- 玉ねぎ… 1/4個
- 塩・胡椒…少々
- 牛乳… 大さじ3

- パン粉……100g
- オリーブオイル  
……大さじ1
- 小麦粉…大さじ2
- 水……大さじ2
- 卵……1個



### ●作り方

## Recipe

- 1  いもは皮をむき小さめにカットし水につける。玉ねぎはみじん切りに。
- 2  いもを耐熱皿に入れ、水(大さじ3)を回し入れラップをし600Wで7分～10分加熱する(様子をみながら途中混ぜる)
- 3  フライパンにオリーブオイル、パン粉を入れて、弱火で混ぜながらきつね色になるまで炒る。
- 4  ボールに●小麦粉、水、卵を入れてよく混ぜる。
- 5  ①のいもに玉ねぎを入れ、いもをへらでなめらかにするまでつぶす。
- 6  塩、コショウ、牛乳を入れて混ぜる(牛乳は柔らかさを確認しながら加えてください)

# チーズコロツケ

- 7  丸く形を整えて、④の衣につけ、パン粉をしっかりとつける。
- 8  オーブントースターで10～15分焼いてください。ソースをかけてどうぞ!

いもの中にとろけるチーズを入れ大きめの俵型にしてお召し上がり下さい!

※炒めたひき肉やベーコン等をまぜると、より美味しいです

