

## INDEX

公式Webアドレス

<http://www.ja-nakashibetsu.or.jp>



ケータイ用  
QRコードはこちら!!

- 第68回通常総会…2~3
- 食品加工交流部会のページ…4
- 熟年会 日帰り研修旅行…5
- 平成27年度 役職員研修Vol.2…6~7
- 理事会・クロスワード・読者の声・今月の運勢…8~9
- 検診のご案内…10
- 普及の窓~抗生物質混入に注意…11
- 家畜改良課に相談だ!~暑熱ストレスを軽減しましょう!…12
- 女性部のページ、別海高等学校農業特別専攻科説明会のご案内…13
- 夢広がる掲示板…14
- レシピブック・行事予定…16

あなたとJAのコミュニケーション情報誌

中標津町農業協同組合

# 夢広がる なかしべつ



第68回通常総会 (2015.6.10)

JA NAKASHIBETSU

# 第68回 通常総会



総会の成立では多忙な時期にもかかわらず正組員204名（本人出席109名、書面及び代理出席95名）が出席し、議長には俵橋地区の中村正生氏、俣落地区の笠原康博氏が推薦され議事に入りました。



まず、決算報告「平成26年度貸借対照表、損益計算書及び注記表並びに全国監査機構の監査及び監事の監査報告について」、議案1号「平成26年度事業報告、剰余金処分案の承認について」、関連がある議案6号「事業運営安定維持積立金の設定について」、和田参事の説明後、中村監査室長より独立監査人の監査報告書が代読され、

続いて乾代表監事より監査報告を受け、満場一致で承認されました。

次に議案4号「役員の選任について」、議案7号「規約の一部変更について」、議案8号「信用事業規程の一部変更について」、和田参事より説明され満場一致で承認されました。

続いて中村管理部長より、議

案2号「平成27年度事業計画の設定について」、議案3号「賦課金の賦課及び徴収方法について」、議案5号「役員報酬の支給について」一括上程され満場一致で承認されました。

議案審議終了後、特別決議として「TTPP等国際貿易交渉から北海道を守り抜く決議」及び「農協改革に関する決議」について中村副組合長が説明し、満場一致で採択されました。

閉会にあたり高橋組合長より平成27年度は様々な課題が発生してくると思われ、必要に応じて皆さま方には情報をしっかりと伝えながら農協の運営をやっていききたい。これから本格的な牧草収穫作業を迎えるにあたり、事故・ケガには留意し良質なサイレイジ収穫を祈念し、畑作についてはす



女性部役員傍聴



ている大根・ブロッコリーについて、肥培管理を含めて良い状態で収穫を迎えられるよう期待したいと述べました。



中村新参事

また、今総会にて退任される和田参事より組員の皆さんに感謝の言葉が述べられ、和田参事のタスキを引き継ぐ中村新参事からは決意の言葉が述べられました。

結びに組員の皆さま方には今後とも農協の取り組みに対してご協力・ご支援いただきたいと挨拶を述べ、閉会いたしました。





本日は中標津町農業協同組合、第68回通常総会開催にあたり、組合員の皆さまには農繁期を迎え大変にお忙しいなか、多数のご出席を頂きまして誠にありがとうございます。

日頃より農協事業に対しまして、ご理解とご協力を賜りまして、重ねて御礼を申し上げ

げます。

また、ご来賓の各位におかれましては公務ご多忙のところ、ご臨席を賜り、また日頃より地域農業発展と農協事業運営に対しまして、ご指導とご支援を頂いていることに、心より感謝を申し上げます次第でございます。この場をお借りして厚くお礼を申し上げます。

開会にあたり、何点かにふれてお話をさせていただきたく思っております。

さて、年度としては4月からスタートして2ヶ月ということになりますが、何といたしましては年明けから1月中旬以降からはほぼ毎週のように暴風雪にみまわれまして、過去にない積雪量になり、除雪、排雪も追いつかず道路も車1台通るのがやっとという様な状況が続くという経験したことがない、苦勞の多い冬でありました。農業用施設等の倒壊をはじめとした被害の発生も多く、今でもその爪痕は残っており、散見されます。被害にあわれた組合員皆様の日も早い復旧を願っております。一方で生乳の集荷につきましては、職員、運転手、関係機関の努力もありましたが、何よりも組合員皆様の協力があり、生乳廃棄という事態は避けることができました。改めて皆様方のご協力に対しまして心から敬意を表するとともに感謝を申し上げます次第であります。

農業経営は自然と向き合っている仕事であり、過去においても何度も厳しい自然の力に圧倒されてきております。しかし、それを乗り越えての今があります。こういった農業のことや現場の実態を国は理解した上での議論、方向などでしょうか。

TPP交渉については大詰めにきており、合意の時期が近いと報じられたりしています。内容についての公表はされず、事実については不明ではありますが、国会決議、選挙公約とは違う方向での話も聞こえてきたりもしています。不安でありますし、不満・不快であります。

また、もう一つ農協改革の関係であります。先ほども触れましたが、時には厳しい自然環境の下、また、激しく揺れ動く経済環境の下、生産者と農協は丸一丸となってその時その時に対応して取り組んできました。政府が今進めようとしている改革の目的は何なのでしょう。JA全中の社団法人化、公認会計士による監査は農業経営にどうしてプラスになるのでしょうか。説明はなく、理解に苦しむところでもあります。また、農協は地域住民に対しても貢献すべく事業を行い、准組合員として多くのご利用をいただいております。そのことが農協を支え、組合員の支えにつながっています。協同組合の意義と役割についての認識を深めていただきたいと思っております。

この2つのことについては、本総会の結びに特別決議でのご賛同をお願い申し上げます。

さて、本組合の26年度概況についてふれてまいります。26年度の生乳生産では前半戦において前年と比較しての減少幅が大きく、最終的には12万2,553トンと前年比97.6%の実績となり、2年連続の減産という残念な結果となりました。しかし、一方、乳質については管内トップの成績であり、乳質乳価としては前年より250万円増の2,094万円となり生乳生産者の良質乳生産の意識の高さに対しまして敬意を表します。

一方、畑作は、総じていい年であったといえるかと思えます。特にダイコンについてはヒメダイコンバエの対策もしっかりと行えて、数量で約53万ケース、金額では5億7千万円と過去最高の実績となり、喜ばしい年となりました。馬齢しよの澱原用では取量は9割作でしたが澱粉価が高く、澱粉袋数はほぼ予定数量となりました。また、てん菜は品種が変わったというようなこともあり、糖分は高く、販売額の増加となりました。ブロッコリーはヒメダイコンバエの影響を受け、出荷できるものは減少しましたが、

なんとか相場に支えられました。今年度においてはヒメダイコンバエ対策をしていくことで進めています。

生乳、畜産物、農産物を合わせた本組合の販売取扱高では137億7千9百万円となり、過去最高額の実績となりました。

次に各事業の信用・共済事業ではここ数年貯金残高が伸びており、前年度より6億円増加し、192億円となり200億円が視界に入ってきました。また、共済事業もLAを中心に推進活動を展開して計画以上の契約実績となりました。今後とも自然災害等に備えての建更の推進に力を入れて取り組みます。

肉牛生産センター事業におきましては、販売価格は堅調に推移しましたが、相対的にコスト高となったこと、飼料補填金、マル緊事業の補填が減少したことにより、最終的に190万円ほどのマイナスとなり課題を残す結果となりました。

購買事業では、Aコープあるは供給高において計画に対して5千万円ほど未達となりました。消費税増税による買い控え等の消費行動、そして、冬には週末毎に悪天候となったことも売り上げに影響を与えることとなりました。あらためて今年度も十分に検討を加えて取り組みます。

桜ヶ丘給油所は低燃費車の普及等による燃料の需要が減少傾向にあり、供給数量は減少となりましたが、連続洗車機をはじめ、タイヤ等の油外商品の取扱いにおいては道内の系統スタンドでは2年連続しての1位の成績を獲得しており、職員も努力をして利益の確保に努めました。

26年度、厳しい部門もありましたが、事業利益としては1億1千155万円、当期剰余金は計画より6千万円ほど多い、9千282万円を計上することができました。また、昨年の総会で承認いただいた、組合の財務基盤強化を図るための出資限度額の引き上げにより、当期において1億4,995万円の出資増口をしていただき、組合員資本は26億円を超えております。

これらのことは組合員皆さまのたゆまざる日々の生産努力と農協事業へのご理解と結集、そして役職員の事業推進という、協同活動の成果であり、ここに深く感謝を申し上げます。

剰余金処分関係ではありますが、健全な農協事業運営が組合員の負担を軽減することになるため、任意積立金として、組合の安定的な事業運営を維持することを目的とした新たな「事業運営安定維持積立金」を設定させていただき、併せて積み立てのご提案をさせていただきます。この件につきましては剰余金処分案と議案6号での提案となりますので、ご理解の上、ご承認をよろしくお願いいたします。

平成27年度、今年度の方針についてふれさせていただきます。生乳生産は2年連続しての減産から増産にギアを切り替えます。直近の5月までの生産状況をみますと102.2%と回復してきております。生乳は不足の傾向にあり、今年度の北海道のプール乳価は前年度より3円60銭高くなっています。少しでも多く生産をしていただき、良質な中標津の生乳を供給していきたいと思っております。このことは農業収入の増加につながります。27年度の生乳生産目標数量を前年比102.0%の12万5,000トンとして、計画達成にむけて農協をあげて取り組んでまいります。生産基盤拡充のための1つとして新たな国の事業の「畜産クラスター」の有効活用を推進いたします。また、農協として前向きな投資を支援するために資産評価の運用基準を見直しました。一方で、今後、安定した農業生産を維持していくためには新規就農対策、担い手の関係の整理が必要となります。地区別懇談会の際にも多くの意見をいただきました。今年度において具体的な進め方について整理をしていきたいと思っております。

本総会において、今までお話しをしました内容も含めた平成26年度決算報告及び事業報告の議案第1号、理事の辞任に伴う役員を選任、規約・規程の変更、また新年度事業計画や賦課金、役員報酬の支給に関しての第2号、第3号、第5号、そして報告事項として3件提案、説明させていただきます。ご承認方よろしくお願い申し上げます。

なお、前段でもお話ししましたが、総会の結びにはTPP等国際貿易交渉から北海道を守り抜く決議および農協改革に関する決議の2つの特別決議を全会一致で行いたいと思っております。よろしくご賛同をお願い申し上げます。

組合員皆さまの前向きな意見と議事進行によって実り多い総会となるよう心からお願い申し上げます。冒頭の挨拶とさせていただきます。ありがとうございます。

6月20日、JA中標津農業農村交流施設にて、北方四島ビザなし交流事業の一環として、「日本文化体験（料理体験）」を目的とした交流会が行われました。JA中標津食品加工交流部会から、会長・名越静枝を含む会員5名が講師をつとめ、ロシア人ファミリー18名と共に、日本が誇る和食「おにぎり」を作る体験を行いました。また、食事の後には意見交換会を行い、ロシア人の方達から「ぜひ今度、遊びに来て下さい。」と笑顔で言ってく頂ける、楽しい交流会となりました。

（取材）一木 千恵美



おにぎりレクチャー

# 北方四島ビザなし交流事業 日本文化体験（料理体験）受入

## ■ 受入を終えて

会長 名越 静枝

私にとってロシア人受入料理体験交流は、初めてなのでとっても不安でしたが、メンバーが頼りになる人ばかりで安心して受け入れる事ができました。

体験交流では、おにぎり・すいとん・カッテージチーズの白和え・イチゴのスムージーなどを作りました。ロシアでは1日かけて牛乳を発酵させてカッテージチーズを作るそうで、作業途中に出来るホエーを毎日健康のために飲んでいと聞き、びっくりしました。

おにぎり作りでは、ラップで包んだお米に好きな具をいれ、ふりかけやのりを巻いて楽しそうに握っていました。意見交換会では食べ物のお話を話し合い、ロシアの人達は食事に色々な物を入れて、手をかけて作っている事を知りました。ロシアの人が面白い事を言っても通訳の人を通して伝えられてこないのが少し残念でしたが、とてもユニークで楽しい人達でした。良い体験と思いい出になりました。ありがとうございます。



食事風景



ホエーを飲みました

## ■ 意見交換会の内容

（一部抜粋）

- どのような料理を家庭でよく食べるのか？
- 日本には蕎麦屋は沢山あるのに、蕎麦を使った他の料理を食べないのは何故？
- 日本では食事を作るときに原材料から作るのか、加工された物を買うこともあるのか？
- 双方のお正月料理について。何を作るか？  
ロシアでは「毛皮を着たニシン」と呼ばれるニシンサラダを食べます
- 日本にはバレンタインデーとホワイトデーがあるが、ロシアでは2月23日が男性の日で男性が祝ってもらい、3月8日が国際婦人デーで女性が祝ってもらう。似たようなお祝いが日本にもあることを知った。



箸の使い方

## ■ ビザなし交流事業の日程

6/19(金)	■ 北方四島より根室港に到着。根室市から管内4町へ分散 ■ 中標津町訪問団表敬訪問
6/20(土)	■ 町内施設見学など（児童センター、温水プール、東武サウスヒルズ） ■ クレエでの加工体験（料理体験と意見交換）
6/21(日)	■ 町内視察見学など（からくりおもちゃ館、開陽台、ゆめの森公園） ■ ホームビジット（受入家庭で、普段のおうちご飯と一緒に食べながら、2～3時間交流をする）
6/22(月)	■ 中標津町から根室市へ移動



# 熟年会 日帰り研修旅行



6月8日、熟年会日帰り旅行がホテルマルエー温泉俵橋で開催され、研修先の「さつき祭り」を目当てに会員92名が参加しました。



## 「さつき祭り」見学と 詐欺被害の講習

午前10時集合、バスに分乗して研修先の中西別ふれあいセンターを訪問、31回目の「さつき祭り」を見学しました。さつき祭りは、中西さつき愛好会の会員14名が見頃の季節に毎年開催しており、80鉢の盆栽風に入入れされたさつきが見事な花を付けていました。花の色も白から赤・黄・紫・朱・橙と多様で参加者を楽しませてくれました。また、同じ会場内でパッチワークの会による中西別パッチワーク新作展も同時開催されておりました。

研修後はホテルに戻って昼食をいただき、全員参加のビンゴゲームを楽しみました。午後からは中標津警察署生活安



全課の千葉篤警部補を講師に『詐欺について』の講話を頂きました。振り込め詐欺の件数は、今年だけで道内137件発生し、被害額は6億円を超えており、昨年比べて52件多く、被害額も1億7,000万円増加しています。中標津管内でも既に2件発生し、576万円の被害が出ています。その上で振り込め詐欺の被害に遭う人・その状況について説明がありました。

①被害に遭う人は、詐欺に対して詐欺に遭わないと自信のある人が騙されやすい。(警戒心が薄い)

②恐怖や焦りをあおり騙されやすくなる。(脅して混乱させようとする。午後2時30分頃の詐欺電話が多く、銀行が午後3時に閉まる時間帯を狙い焦らそうとする。)

③思い込みが強く、他人の話や忠告を聞こうとしない。(銀行で大きな金額を下ろすとき銀行員が理由を聞くが、嘘を言ったり、忠告に耳を貸さない。)

また、次の内容であれば詐欺と考える。

- 子供や孫からの電話でお金の話が出たら詐欺と考える。(子・孫本人に電話を掛けて確認する。)
- 電話番号が変わった。小切手の入った鞆を落とした。女性を妊娠させた。宅配で現金を送れ。知人を取りに行かせる等。

今回の講話ではDVDの映像を交え説明を受け、分かり易い内容で会員の皆さんも我が事のように聞き入っていました。講話は午後2時30分に終了し、高平会長の挨拶を最後に閉会となりました。



(記) 高東 邦男

# 役職員視察研修報告

第2回

役職員研修が平成27年5月14日から16日に行われました。今回は前回に引き続き、15日午後より研修した十勝農協連湧洞牧場と16日に視察した高橋牧場、オーシャンリンクを報告します。



育成前期 15頭×6スパン  
約90頭収容

5月15日(金) 13時30分～

## 十勝農協連 湧洞牧場

対応者 古川場長、山根営農部長、佐瀬経営課長

### 概要

所在地は大樹町生花地区。約2,000頭の収容能力を備える十勝農協連が運営する育成センター。職員数は10名、雇用2名、繁忙期には短期雇用も行う。草地面積は放牧地444ha、採草地230ha。施設は、畜舎9棟、堆肥舎6棟、バンカー19基、その他飼料庫など。本年に畜舎を1棟新築する予定。

### 視察内容

- 十勝管内24JAのうち半分の12JAが育成牛を預託しており、府県の預託牛との割合は半々。今後は管内の需要が高まっていることもあり、府県の牛を減らしていく。
- 本年度からBVD検査を全頭行う。
- 6ヶ月齢～分娩2ヶ月前までを基本的な預託期間としている。
- 預託料は夏期(6月～10月)2300円、冬季(11月～5月)5500円/1日。
- 府県については通年5500円/1日。
- 育成前期についてはフリーバートン飼養。受精期と受胎牛についてはフリーストール飼養。



通路には目地が切っている

(15日担当 尾崎 啓)

5月16日(土) 10時10分～

## 高橋 剛牧場(JA忠類組合員 個人経営)

対応者 高橋 剛氏、山根営農部長、佐瀬経営課長



牛舎外観 左右にロボット設置

### 概要

所在地は幕別町忠類中当地区。レリーA2typeの搾乳ロボット2機と繋ぎ牛舎を利用。家族経営で経営面積74.83haの酪農専業農家。既存FS牛舎をロボット導入するにあたり130床分へと増頭し、平成26年度実績では1,133tの生乳出荷となっている。平成25年に地域でTMRセンターが建設され、現在、飼料供給を受けている。その他の施設は育成舎・乾乳舎・堆肥舎を所有。

### 視察内容

- 経営主は45歳。家族構成は経営主夫婦・子供2名・両親で6名。実労は4名。
- 平成15年にFS舎を建設。繋ぎによる入替搾乳を実施していたが、規模拡大・労働力などについて考え、平成20年1機目の搾乳ロボットを導入。平成23年に中古の搾乳ロボットが手に入る事となったためFS舎を増改築し2機目の導入をすすめた。
- 1日の搾乳回数は1頭あたり3回前後。個体乳量は年平均10,000kgと高く、体細胞数年間平均12万/ml、生菌数も安定している。治療牛は繋ぎで対応しているが、治療はほとんどいない。
- 現在レリー社ではA4typeの搾乳ロボットが最も新しいが、元々利用しているA2typeに問題が見受けられなかった事、基板変更の必要性が無く増設できる事、中古で初期投資が抑えられる事から2機目の導入に至った。



FS舎 2口一片側65床×2



ロボット外観 緑の液体はPDD予防液



5月16日(土) 11時15分～

## 佐藤 敏博牧場 (JA忠類組合員 個人経営)

対応者 佐藤 敏博氏・奥さん、山根宮農部長、佐瀬経営課長

ロボット用ストール 42床 2ロー シングル

### 概要

所在地は幕別町忠類中当地区。平成26年11月にロボット牛舎・既存牛舎改修・育成牛舎整備が完了。家族経営で経営面積35haの酪農専業農家。平成25年出荷乳量は350tだったが結婚し家族数も増えた事により、規模拡大を決意。高橋牧場同様、TMRセンターより飼料供給を受けている。

### 視察内容

● 経営主は47歳。家族構成は経営主夫婦・子供2名・両親で6名。実労は4名。  
● 平成26年11月にロボット牛舎42床・既存繋ぎ施設改修60床が完成。搾乳ロボットはレリー社A4type1機が稼働。平成27年計画乳量701tで進行中。それまで負債額ゼロで経営を行っていたが、結婚を機に規模拡大を図るため投資を決意した。  
● 昨年11月に稼働しているため実績数は出ていないが、現在はロボットで35頭を搾乳。繋ぎ牛舎での併用で搾乳を実施している。



FS内から搾乳行動が見える造り

● 高橋牧場のロボット搾乳との違いは搾乳室の有無で、佐藤牧場では乳牛の心理・行動を考え搾乳室を設けていないタイプ。しかし冬期間の寒暖により結露が発生し、乳頭感知センサーに影響を及ぼすとの事。牛舎内に頭数が満たされた場合はこの点について解消されるのではと見ている。  
● ロボット搾乳の場合は、牛の行動心理を考えての施設内設計が重要であると感じた。

### 概要

所在地は大樹町晩成地区。晩成地区内3戸の農場の後継者が法人を立ち上げ、平成26年3月から搾乳を開始。敷地面積約6haに60Hロータリーパーラー、300頭FS2棟、ホスピタルエリア、管理棟、糞尿処理施設(ラグーン型)。平成26年4、579t、平成27年計画乳量は6、204tの計画。収穫は個人とコントラ利用。哺育育成は外部預託を実施。

### 視察内容

● 代表は42歳。他構成員2名は35歳と29歳。従業員は構成員の家族6名と外国人労働者4名で従事。現在の成牛667頭、育成387頭を飼養。  
● 設立の背景は、規模拡大意欲の高い後継者が労働力不足に起因する地域生産力の停滞を回避するため、施設機器のオートメーション化を図ることにより労働力不足を解消し、地域生産力の維持・向上を目的として設立。  
● 平成24年9月から3戸法人設立に向けての打合せ開始。平成25年1月農事組合法人設立。7月より敷地造成が開始。平成26年2月施設完成、3月より搾乳を開始、平成25年度強い農業づくり事業を活用している。  
● 育成は外部預託を実施し、(農)ファーストプリンングアップ蝦↓十勝農協連湧洞牧場から牧場へ戻ってくるシステムとなる(現在、育成期間中)。

(16日担当 小田 直紀)

5月16日(土) 13時45分～

## 農事組合法人オーシャンリンク (JA忠類組合員3戸の後継者で設立した法人経営)

代表 阿部 克志

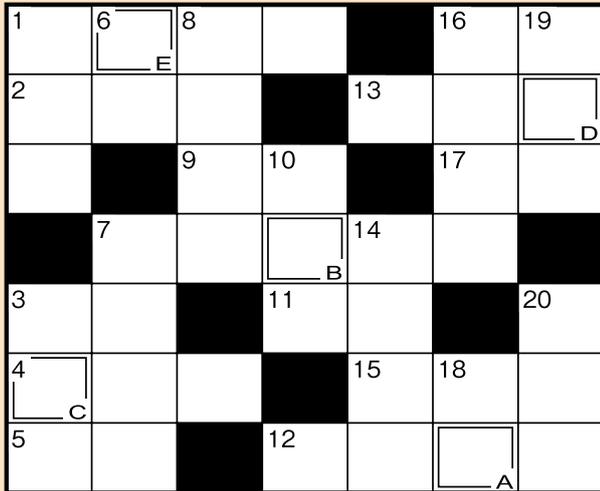
構成員 白木 耕二・山森 康隆

対応者 山根宮農部長、佐瀬経営課長  
(※代表、構成員は視察当日、コーン播種作業のため不在)



# Crossword Puzzle

# 夢 出題/ニコリ 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

- ①スポーツカーのエンジンが——を上げる
- ③視力を矯正するために掛けます
- ⑥瀬戸内海にはたくさんあります
- ⑦米どころの県の一つ 県鳥はトキ
- ⑧浴槽からくみ出して再利用
- ⑩——性の良いメッシュの帽子
- ⑭髪を刈るときに使います
- ⑯両手は床に突いて足を上げます
- ⑱失敗は成功の——
- ⑲ポテト、シーザー、海藻といえば
- ⑳物がすり減ること

## ヨコのカギ

- ①ウナギを食べる人が多い土用の——
- ②コノワタはこの生物のはらわたを使って作ります
- ③兄弟姉妹の娘
- ④笙(しょう)や箏(ひちりき)で演奏します
- ⑤シャリと合わせてすしにします
- ⑦固体の薬品をすりつぶす道具
- ⑨3.14159……と続く円周——
- ⑪穴を開けるときに使う工具
- ⑫高くそびえる銭湯の目印
- ⑬卵(たまご)の花ともいいます
- ⑮港や海辺でよく見る鳥
- ⑯七夕に短冊をつるします
- ⑰「やだやだ」と——をこねる子

6月号のクロスワード、答えは「ヤマビラキ」でした。当選者は5名です。

応募者多数の為、抽選とさせていただきます。当選者の発表は景品の発送をもって代え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。

## 6月号クロスワードの解答 『ヤマビラキ』

## 第4回理事会

開催月日 平成27年6月11日  
開催場所 農協中会議室

### 決議事項

1. 平成27年度各理事の報酬額の決定と支給時期及び支給方法について
2. 行政庁への業務報告書の提出について
3. 理事の使用人兼務の決定について
4. 農業協同組合の検査指摘事項に関する回答について
5. 余剰金運用規程の一部改正について

### 報告事項

1. 平成27年度各監事の報酬額の決定と支給時期及び支給方法について
2. 組合員の加入及び脱退の状況について
3. 今後の営農に関する調査結果について
4. 平成27年度生乳生産状況と乳質について
5. 平成27年中標津町農協総合共進会の結果について

## 参事就任挨拶

中村 正哉

この度、和田前参事の退職に伴い6月11日付で参事を拝命いたしました。

参事職ということでの責任の重さを感じているところであります。

もとより若輩、非力ではありますが、諸先輩がJA職員として取り組んできたことを踏まえた上で、将来を見据えて組合員のため、農協のために全力で、そして誠実に職務を全うしたいと思っております。

これまで同様、組合長をはじめ役員の皆様のご指導と組合員の皆様のご指導、ご協力を戴きますよう、お願い申し上げます

農協事務所にお越しの際にはお気軽に声をかけていただければ、うれしく思います。

どうぞよろしくお願いたします。

# 読者の声

● 30年前に義母が買い求めてくれたポタンの花が咲き始めました。今年の大雪にも負けず、見事に咲いたポタン色のポタンを一枝仏前に供え、義母が亡くなってから10年。

▼PN/コスモス  
義母さん、今年も咲きました。これから私達を見守っていてくださいな。

● 順調に畑も、牧草も、なんとかなるのしようかね。今月号の「心の回復力『レジリエンス』」に注目の記事「よかったと思います。どうやって向上させるのかわからないけれど、でもきつと時間と友人と家族、そして希望をもっている人が少しずつ回復できるのかもネ。自分を含めて、とても納得できました。ありがとうございます。」

▼PN/楓々々

● 今月は野菜達が元気に育ちつつあります。6月21日の父の日に別海町尾岱沼で舟に乗って沢山の「あさり」をいただきました。実は中位ですが、ぷりぷりの元気の良さでお味噌汁に最高。今は芋の土寄せをしており、秋の収穫が楽しみです。今回の食品加工交流部会レシピックの黒豆ごはんがとてもよかったです。

▼PN/りんちゃん

● 何という良い季節でしょう。牛も放牧地で気持ちよさそうに草を食べています。庭の花々も次々と咲いて、とてもきれいです。そろそろ1番草が始まります。無事終わると良いです。

▼PN/クレア

● 今年も農協で野菜の苗を選び、スティッキオというイタリア野菜を育ててみました。生で食べられるというのでかじってみると、甘みはあるのですが、慣れていないのでフライにして食べました。日本人向けに改良されていますが、ちよつと変わった味でした。加熱したので、臭いが薄くなり食べやすくなりました。食べ頃がいつなのかとか、調理法を調べたりと、新しいものにトライするのは楽しいですね。来年も買ってみようと思っています。

▼PN/嫁ちゃん



【スティッキオ】

イタリア名：フイノッキオ

作物名：スティックフェニネル

日本生まれのイタリア野菜・食欲をそそる、さわやかな香り&食べやすいスティック野菜

- 加熱すると茎先もさらに軟らかくなる。
- セロリより食べやすい
- 他の食材に無い、爽やかな香りが食欲をそそる

## 今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★

### 牡羊座

3/21~4/19

**全体運** 取るに足りないことでイライラしやすいかもしれません。一人の時間を持てば、リラックスできるはず。趣味に励んで

**健康運** けがに注意して。慎重に行動しましょう

**幸運を呼ぶ食べ物** カボチャ

### 牡牛座

4/20~5/20

**全体運** コミュニケーション運が上昇。初対面の相手とも、すんなり親しくなれそう。習い事を始めるのも良い刺激に

**健康運** 話題のダンスや体操などに挑戦すると吉

**幸運を呼ぶ食べ物** シジミ

### 双子座

5/21~6/21

**全体運** 優雅に過ごせる期間。やるべき作業を早めに片付け、プライベートタイムを充実させて。グルメ堪能もお勧め

**健康運** 運動不足解消に散歩などの軽い運動が◎

**幸運を呼ぶ食べ物** タチウオ

### 蟹座

6/22~7/22

**全体運** アクティブに動き回れる月。初めてのことにチャレンジを。行ったことのない場所に出掛けるのも正解

**健康運** 疲れを感じたら、ぐっすり眠るのが一番

**幸運を呼ぶ食べ物** 桃

### 獅子座

7/23~8/22

**全体運** 珍しく優柔不断になってしまう傾向あり。信頼できる人に助言を求めてみて。気分転換には露天風呂が最適

**健康運** 生活リズムが乱れがちに。見直しが大事

**幸運を呼ぶ食べ物** ナス

### 乙女座

8/23~9/22

**全体運** 好奇心をくすぐられる出来事が多い時期。興味を引かれたら、早速情報集めを。ショッピングは通販につき

**健康運** ストレッチで体を動かし血行促進を

**幸運を呼ぶ食べ物** パプリカ

### 天秤座

9/23~10/23

**全体運** 自分の考えに固執し、視野が狭くなる暗示。柔軟性を示せばうれしい新発見が。森林浴でのリフレッシュも有効

**健康運** ストレスを感じがち。深呼吸を心掛けて

**幸運を呼ぶ食べ物** ミョウガ

### 蠍座

10/24~11/22

**全体運** 行動力が増しフィットワークが軽くなりそう。未体験ジャンルの勉強を始めた。意欲的に自分の世界を広げて

**健康運** スポーツ上達率アップ。大いに楽しんで

**幸運を呼ぶ食べ物** ゴヤー

### 射手座

11/23~12/21

**全体運** 物事を深刻に受け止めやすい。持ち前のユーモアセンスを生かして。お笑いや落語を見ると開運の呼び水に

**健康運** 無理は禁物。不調を感じたら休むこと

**幸運を呼ぶ食べ物** カマス

### 山羊座

12/22~1/19

**全体運** 波に乗ったときと停滞しているときの落差が激しいでしょう。気持ちが切り替えを上手に行って。音楽鑑賞も効果的

**健康運** 根を詰めず、気楽にやるのが安泰の秘訣(ひみつ)

**幸運を呼ぶ食べ物** オクラ

### 水瓶座

1/20~2/18

**全体運** 神経質になり、周囲とのいざこざが増える可能性。口うるさくせず、見守るのが賢明。花をめで、気晴らしを

**健康運** 暴飲暴食にご用心。腹八分目を目標に

**幸運を呼ぶ食べ物** カンパチ

### 魚座

2/19~3/20

**全体運** わくわくするような出来事に縁があります。レジャーに誘われたら気軽に参加して。旅行の幹事役も適任です

**健康運** スポーツにトライを。運氣上昇は確実!

**幸運を呼ぶ食べ物** ウニ

保健センターから中標津町農協組合員のみなさんへ

# 健康診査のご案内

**9月10日(木)**

受付時間 ①7時～ ②8時～ ③9時～ ④10時～

中標津町農業協同組合2階会議室

※健診は「JA北海道厚生連帯広厚生病院」に委託して実施します。

**※切：8月13日(木)**

■申し込み先：中標津町保健センター  
 ■電話：72-2733 (8:30～17:15)  
 ■FAX：72-7964  
 携帯・スマートフォンの方は右のQRコードから予約できるようになりました。また、町のホームページからも予約できます。



**今年度は無料**



健康診査	対象	内容
	20歳以上(平成28年3月31日時点)の中標津町国民健康保険・後期高齢者医療保険にご加入の方	<ul style="list-style-type: none"> <li>●問診 ●医師の診察 ●身体計測(身長、体重) ●血圧測定</li> <li>●血液検査(肝機能、血中脂質、糖代謝、腎機能、貧血)</li> <li>●心電図検査 ●尿検査(糖、蛋白、潜血)</li> </ul> ※20～74歳の中標津町国民健康保険・生活保護世帯の方は腹囲も計測します。

## 同時に受けることが出来るオプション検査

	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	前立腺がん検診
対象	30歳以上			50歳以上の男性 ※前立腺がん検診のみの受診はできません。
内容	バリウム検査	便潜血検査	胸部レントゲン撮影 必要者には喀痰検査(別途料金)	血液検査
料金	30～69歳 1,500円 70歳以上 700円	30～69歳 500円 70歳以上 200円	30～69歳 500円 70歳以上 200円	2,700円

	肝炎ウイルス検診	エキノコックス症検診	眼底検査	骨粗しょう症検診
対象	41歳以上 ※過去にこの検診を1度も受けたことのない方	19歳以上	20歳以上 ※健康診断を受ける方のみ	20歳以上
内容	血液検査		眼底写真撮影	骨密度測定
料金	800円	無料 ※5年に1度の検診をおすすめします。	605円	男性 1,512円 女性 国保の方 無料 20～69歳 400円 70歳以上 200円

※年齢はすべて平成28年3月31日時点の年齢です。

# 抗生物質混入に注意

今月は牧草収穫から肥料散布と忙しい時期です。皆さんの疲れもピークに達するころだと思います。疲れが溜まってくると、事故も起こりやすくなります。誤って乳房炎治療牛を搾乳し、生乳に抗生物質混入が起らないよう、徹底した対策を行いましょう。

## 1 根室管内の抗生物質混入状況

根室管内の抗生物質混入事故は毎年十数件発生しています(表1)。1件の事故の背景には300件のヒヤリ、ハットの出来事が起こっていると言われています(図1)。

抗生物質混入は決して人ごとではなく自分の農場でも起こりえることなので、十分注意する必要があります。

表1 根室管内の抗生物質混入事故状況  
(根室家畜衛生保健所調べ)

年度	件数	主な混入理由
24	15	マーキングし忘れ (2件) マーキングの見落とし (6件)
25	16	マーキングし忘れ (4件) マーキングの見落とし (6件)
25	13	マーキングし忘れ (1件) マーキングの見落とし (6件)

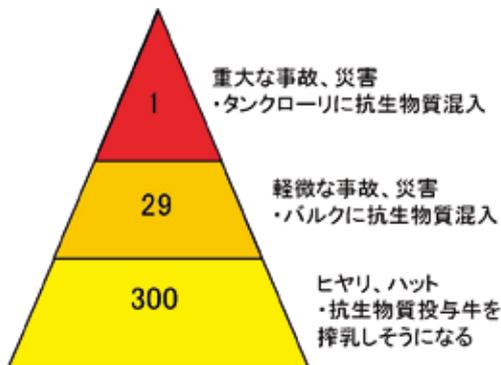


図1 ハイインリッヒの法則

※1件の重大な事故、災害の背景には29件の軽微な事故、災害、300件のヒヤリ、ハットが起こっていると考えられる。

## 2 抗生物質混入を防ぐために

根室管内では「マーキングのし忘れ、見落とし」が抗生物質混入の大きな原因となっています(表1)。2重、3重の防止対策を実施し、確実に抗生物質が生乳に混入しないようにしましょう。

### (1)牛体へのマーキングの実施

マーキング作業は抗生物質投与前に行いましょう。投与後にマーキングをすると、マーキングのし忘れや、別の牛へ間違えてマーキングをしてしまう恐れがあります。

対策として乳房や牛体後躯に赤や青等目立つ色でマーキングをする(写真1)。足バンドをつける(写真2)。他に牛の目の前に看板を吊す方法もあります(写真3)。これらのことを最低2つ以上実施して、確実にマーキングの見落としを防ぎましょう。

### (2)搾乳作業者同士の周知徹底

治療牛や分娩牛の搾乳者が入れ替わる農場では、作業者同士の引継は重要です。日頃の声かけや報連相の時間を取りながら周知徹底しましょう。全作業者が確認する連絡ボードに記載することも有効です。またバケットミルクの取り間違いで抗生物質が混入した事例もあります。バケット搾乳者が責任を持って廃棄乳を処理しましょう。

たとえ抗生物質がミルクローリに入らなかったとしても、バルクの生乳を廃棄することは、経営にも精神的にも大ダメージとなります。慣れている作業だからこそ確認を忘れず十分気をつけて下さい。

**抗生物質残留事故だけではなく、農作業事故にも十分気をつけて作業をすすめて下さい。**



写真1 牛体へのマーキング



写真2 足バンドの装着



写真3 看板の設置

不明な点は、お気軽に普及センターへお問い合わせ下さい。(☎0153-72-2163)

詳しくはホームページで

根室振興局 普及センター 検索

## 暑熱ストレスを軽減しましょう！

7月が始まりました。農作業も忙しくなっていきますが、事故等にはくれぐれもお気を付け下さい。

根室管内の気候は春から夏にかけて比較的涼しい気候ではありますが、夏場である7～8月は気温が高くなる傾向にあります。乳牛が快適に過ごせる適温帯は10℃～18℃といわれていて、21℃以上になると暑熱ストレスにより牛体に様々な影響を与えられています。

暑熱ストレスが高まると具体的には、呼吸数が増え始め、採食量や乳量・乳成分が低下します。また繁殖障害の増加により繁殖成績が低下するなど、牛群にとって負の要因が増えていきます。

暑熱ストレスの大きさは気温と湿度から算出した温湿度指数（THI）で表すことができます。

### 温湿度指数

		湿度 (%)					
		50	60	70	80	90	100
温度 (℃)	15	58.7	58.8	58.8	58.9	58.9	59.0
	20	65.2	65.8	66.3	66.9	67.4	68.0
	25	71.7	72.8	73.8	74.9	75.9	77.0
	30	78.2	79.8	81.3	82.9	84.4	86.0
	35	84.7	86.8	88.8	90.9	92.9	95.0

快適  
要注意  
注意  
警告

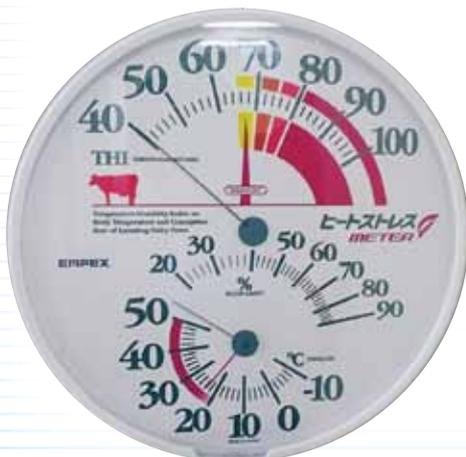
$$THI = 0.8 \times \text{温度} + (\text{湿度} \div 100) \times (\text{温度} - 14.4) + 46.4$$

### 温湿度指数と暑熱ストレス

THI	暑熱ストレス
<72	快適
73～79	要注意
80～89	注意
90～98	警告
>98	危険

※THIが72を超えると暑熱ストレスの影響を受けます

### ヒートストレスメータ（温湿度計）



このような暑熱ストレスを軽減するために環境面から考えると、換気扇や扇風機、噴霧器などを活用し、牛の体感温度を下げてあげる事が大切です。また、牛体を直射日光にさらさないようにするために、すだれを掛けることなども有効な手段です。特に暑い時期には牛舎の屋根に散水することで牛舎内の温度を下げる事ができます。

飼糧面においても、飼糧の2次発酵による採食量の低下を防ぐために飼槽を清潔に保つ事や、気温が高くなると、水を飲む量も増えることからウォーターカップを常に清潔に保ち、適切な飼糧・水分供給ができる環境を整えることも大切です。

また、暑熱ストレスからくる採食量の低下を考慮して、良質な飼料を給与することや、カルシウムやビタミンなどを強化したり、エネルギー価が高い飼料を増やしたりして、牛の栄養状態を補っていくことが大切です。

以上のことから、夏本番に備えて適切な暑熱対策を行い、牛群を暑さから守っていきましょう！



## 茶話会～一人一品持ち寄り

一人一品、この日のために作ったお総菜やお菓子、市販の加工品など、一品以上持ち寄って頂いた方もいて、食べきれないほどでした。

参加者の年齢層も幅広く、子育て世代の子供の話や、自分のちょっとした笑い話など、終始笑い声が飛び交っていました。なかでも「旦那様（男の人）は家事を手伝ってくれますか？」という質問があり、全員参加で話しが一番盛り上がりました。これから繁忙期を迎えるにあたり、ちょっとした息抜きの時間になっていたらいいなと思います。

(記=花川 環)



6月2日、JA中標津農業農村交流施設の研修室にて、女性部員10名が集い、部員間交流を兼ねた茶話会を行いました。



## 別海高等学校農業特別専攻科説明会のご案内

- 日時：平成27年8月21日(金)10:30～14:30
- 場所：専攻科ゼミ研究室
- 内容：①専攻科とは（取得できる資格・学費・進路）  
②どんな専門的な授業をしているのか  
③卒業生の体験談（新規就農者から）  
④体験授業や施設見学など



ニュージーランド農家との交流



専門性を高める授業

働きながら  
2年間学びます

ニュージーランドで  
研修できます  
(半額助成)

全国各地から  
学生が集まります

青年就農給付金  
(準備型)制度  
対象校です

- 18才以上の男女が、働きながら学ぶ場所です。
- 修了生は、酪農自営・酪農ヘルパー・家畜人工授精師・酪農関係企業等で活躍しています。
- 牧草の収穫時期には、家、就労先で実践を、春・秋・冬には通学して理論を学びます。
- 授業は10:45分から始まり、14:30分には下校→朝夕の仕事をしながら通学できます。
- 正規従業員として、働きながら通学できます。

※実習先・就労先についてもご相談ください。

参加希望、学校教育内容の  
お問い合わせは下記まで

〒086-0214  
北海道野付郡別海町別海緑町70-1  
TEL 0153-75-2053  
FAX 0153-75-2263  
ホームページ  
<http://www.bekkai.hokkaidoc.ed.jp>  
E-mail [bekkai-Z4@hokkaido-c.ed.jp](mailto:bekkai-Z4@hokkaido-c.ed.jp)



**有限会社ファム・エイ** 代表取締役 **廣木 聖隆**  
 〒086-1145 北海道標津郡中標津町北中1番地29  
 TEL0153-73-4138・FAX0153-72-7900

日頃より(有)ファム・エイ酪農ヘルパー事業に於きまして、組合員皆様のご理解、ご

## 社屋移転のお知らせ



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

協力を受け賜り厚くお礼申し上げます。

さて、常日頃当社事務所手狭のため、皆様方に心ならずも大変ご迷惑ご不便をおかけして参りましたことを誠に申し訳なく深くお詫び申し上げます。

当社では、かねてからこの不便を解消しより一層のサービス向上を図るため、改装準備を進め、このほど念願かないう上記住所に移転の運びとなりました。

つきましては、今後とも皆様の変わらぬご支援とご指導をいただきながら、より満足して頂けるヘルパーを目指して事業を進めてまいりますので、ご指導ご協力をよろしくお願い申し上げます。

## J A中標津野球部 後援会の会員募集について

当JA野球部もチーム力があがり、全道大会に出場する機会も増えてきております。

そのことにより、野球部の活動の経費負担も増加しております。そこで、この度野球部の活躍を支援する体制をつくり、活動が円滑に推進でき

るように後援会を発足いたしました。

つきましては、本会に賛同していただける個人、法人並びに団体の会員を募ります。

JA中標津野球部員はJAの職員であり仕事で第一であることは各自しっかりと認識してもらっています。大会参加時には皆様方に迷惑をかけることもありませんが、野球はチームプレーであり、仕事においてのチームワークにもつながりますし、健康増進にもなります。どうぞ趣旨ご理解



**天皇賜杯第70回全日本軟式野球大会  
北・北海道大会中標津支部予選**

平成27年6月21日(日)に別海町で開かれました大会で見事勝利し、稚内市で開かれる全道大会参加への切符を手に入れました。大会結果は以下の通りです。

### 準決勝

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
JA道東あさひ	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
JA中標津	0	0	0	0	1	0	1	0		2

### 決勝

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
レグルス	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2
JA中標津	0	0	3	1	0	0	0	0	0	4

の上、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### ■会費及び寄付

(1)会費は年会費として個人3,000円、法人並びに団体は10,000円

(2)会費とは別に寄付金を随時受付しますが、必要に応じて会員に募ります。

※会費及び寄付金については現金を持参いただくか、左記口座に振込み願います。

中標津町農協 普通口座  
 JA中標津野球部後援会  
 口座番号 0055941



■発売日 平成27年7月1日(水)  
 ■内容量 100g  
 ■価格 88円(税込)  
 ■消費期限 製造日より2週間

7月1日より、なかしべつ町産生乳100%使用した「なかしべつヨーグルト」が発売されます。低脂肪タイプで脂肪分は1%、安定剤、香料は使用しておりません。さっぱりとした口当たりの中にコクのあるうまみを感じる事が出来ます。お買い求めは「Aコープ中標津店あるる」か「ぷちあるる」でどうぞ！

## 新発売！ 「なかしべつヨーグルト」

詳細につきましては問い合わせ願います。  
 後援会発起人代表 中村 正哉  
 事務局 渡辺 秋男



# 7月27日は「スイカの日」

シニア野菜ソムリエ ● KAORU

スイカは夏の果物の横綱。縦しま模様が綱のようであることから、「夏(な)7(な)の綱(つ)2(な)7(な)」で記念日に制定されました。

スイカはウリ科のつる性一年草で植物

としては野菜に分類されますが、ジュースで甘い果肉は果物としての位置付けが強く、暑い時期の渇いた喉を潤してくれる季節のデザートとして人気です。近年あらためて注目されているのがその効能。1578年に書かれた中国の医学書『本草綱目(ほんそうこうもく)』にも薬効が記され、古来より薬膳として重宝されていました。

主成分である水分は夏場の熱中症を防ぎ、糖分は疲労回復をサポートしてくれるので、夏バテ予防には最適。また真っ赤な果肉はトマトと同じ色素成分リコピンやカロテンによるもので、抗酸化作用があり老化予防や美肌効果が期待できます。さらに高血圧予防やむくみの改善に役立つカリウム、骨粗しょう症予防に効果的なカルシウム、筋肉の収縮を促すマグネシウムなどのミネラルも豊富に含有。その他、血行促進や冷え性改善が期待できるシトルリンも含まれるのが特徴です。シトルリンはスイカから発見された話題の成分で、ウリ科の野菜に含まれるアミノ酸の一種。特に皮の白い部分に多いので、捨てずに活用するとよいでしょう。緑色の堅い部分をむいて少し干し、塩や酢、ぬかで軽く漬けると食感の良い浅漬けに。炒め物や汁物の具としてもお勧めです。

用途に応じて選べるさまざまな品種の登場も楽しみの一つ。冷蔵庫に丸ごと入る手頃なサイズの小玉スイカ、楕円(だえん)形で20kg近くもあるジャンボスイカ、食べやすい種なしスイカ、果肉が黄色の黄肉スイカなど。珍しいところでは鮮やかで真っ赤な果肉とは対照的に外皮が真っ黒な黒皮スイカもあり、高級スイカとして贈答用にされています。

旬の味覚「スイカ」をおいしく食べて、今年の夏も元気に乗り切りましょう。



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

2015年  
7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

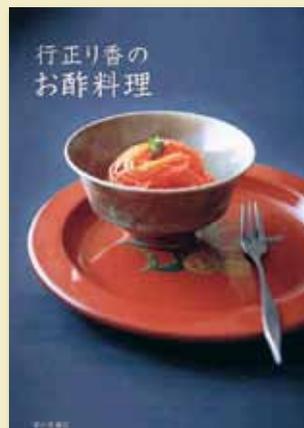
見本が農協事務所に置いてありますので、お気軽にお立ち寄り下さい。



とろけるプリンとゼリー、ムース

ふるふる、とろ〜り。なめらかな食感にこだわった、冷たいスイーツレシピ。定番のカスタードプリンをはじめ、冷やして固めるだけの簡単なレシピが充実。特別な食材や道具を使わないから、思い立ったらすぐ作れる。

越野ゆうこ 著  
定価: 本体1,000円+税



行正り香のお酢料理

人気料理家・行正り香さん初のお酢レシピ。ツンとしないまろやかな味なので、酸味が苦手な人にもおすすめ。和食を中心に洋食、エスニックなど、簡単だけど本格的なレシピが盛りだくさん。お酢にまつわるエッセイも収録。

行正り香 著  
定価: 本体1,300円+税



庭師が教える 図解 日本庭園の見方・楽しみ方

庭園鑑賞がもっと楽しくなる! 庭師「現代の名工」が教える枯山水など様式の由来や植物や石の表現技法など、知ればますます鑑賞に行きたくなるポイントが満載。有名庭園ガイド付きなので、観光には必携の一冊。

宇田川辰彦 監修  
定価: 本体1,500円+税

## 行事予定表

### 2015年6月 組合動静

1 (月)	購買部肥料推進～5日
4 (木)	ある利用者懇談会、ある均一祭
6 (土)	総合共進会・牛まつり、ある野菜の日～8日
8 (月)	熟年会日帰り旅行
10 (水)	第68回通常総会 ルーキーズカレッジ第6期生卒業式
11 (木)	第4回理事会、根室地区酪対通常総会、乳牛市場
13 (土)	ある魚の日
14 (日)	ある父の日セール
15 (月)	農業後継者対策総会、あるGOGOセール
17 (水)	十勝和牛市場
20 (土)	固定資産監査、農協酪対役員会
21 (日)	ある天下市
25 (木)	ある均一祭
28 (日)	ある日記の日
29 (月)	ある肉の日

### 2015年7月

1 (水)	
2 (木)	
3 (金)	
4 (土)	
5 (日)	
6 (月)	
7 (火)	ある野菜の日～8日
8 (水)	
9 (木)	乳牛市場
10 (金)	
11 (土)	
12 (日)	第7回 開陽台マラソン、ある魚の日～13日
13 (月)	野菜選果場安全祈願祭
14 (火)	十勝和牛市場
15 (水)	
16 (木)	熟年会パークゴルフ大会
17 (金)	
18 (土)	野球部天皇杯(稚内市)、女性部日帰り研修
19 (日)	
20 (月)	海の日
21 (火)	内部審査～22日
22 (水)	
23 (木)	アルーダサマーフェア
24 (金)	J A夏祭り
25 (土)	
26 (日)	
27 (月)	
28 (火)	金融窓口接遇研修、第4回熟年会役員会
29 (水)	ある肉の日～30日
30 (木)	
31 (金)	あるあるデー



JA中標津食品加工交流部会

# Recipe Book

## レシピブック



### 串なし焼きとり

#### 材 料 (2人分)

* 鶏もも肉	1 枚
* ねぎ	1 本
* ししとう	10 本
* 塩・こしょう	少々
* サラダ油	小さじ 2
A	
* しょうゆ	大さじ 1
* みりん	大さじ 1
* 砂糖	大さじ 1/2
* 片栗粉	小さじ 1/2
* 七味とうがらし	少量

#### 作り方

- ① 鶏肉は 2～3 cm に切り、塩、こしょうをふる。ねぎは 2 cm の長さに切る。ししとうはへたを少し残して切り落とし、小さな切り込みを入れる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を並べ入れて両面を焼く。
- ③ ねぎ、ししとうを加えて炒め合わせ、A を加える。煮立ったら、片栗粉を水小さじ 1 で溶いて加え、全体にからめる。器に盛り、七味とうがらしをふる。

### 濃厚! ばななプリン

#### 材 料 (6個分)

A	
* 粉ゼラチン	5 g
* 水	大さじ 2
* 牛乳	200 ml
* 砂糖	大さじ 2
* バニラエッセンス	少々
* ココア	少々
* バナナ	3 本

#### 作り方

- ① A の粉ゼラチンは水にふり入れ、ふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れて火にかけ、温まったら火を止める。砂糖と①を加えて溶かし、バニラエッセンスで香りをつける。
- ③ バナナは皮をむき、少量を飾りようにとりわけ、残りを細かく切るか、ミキサーに掛ける。
- ④ グラスなどの器に 6 等分に流してココアをふり、冷蔵庫で冷やし固める。  
写真にはありませんが、飾り用のバナナを薄切りにしてのせるとなお良いです。

