



第29回じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場 (2016.9.4)

## INDEX

- 第29回 じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場…2~3
- 青年部のページ…4
- 女性部のページ…5
- ネム口草力活性化プランー「草力展」…6
- 第3回 職員紹介…7
- 第5回 理事会・夢広がるクロスワード…8
- 読者の声・今月の運勢…9
- **特集** 国際マメ年に考える「豆のマメ知識」…10~11
- 普及の窓~子牛の寒さ対策はお早めに!…12
- 家畜改良課に相談だ。~後期JA選定種雄牛決定!!…13
- 夢広がる掲示板…14      ■ 健康百科・今月の新刊…15
- ベジタブルライフ・行事予定…16

2016 10  
Vol.502

# 夢広がる なかがしべつ

JA NAKASHIBETSU

公式Webアドレス

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



ケータイ用  
QRコード



第29回

# じゃがいも伯爵 & ふれあい広場

中標津町特産の伯爵じゃがいも掘り体験をはじめ、旬のとれたて大根・ブロッコリーや乳製品など地元産品等の即売会のほか、乗馬体験、参加型ステージによる演出で会場はたくさんの来場者で賑わいました。



小林町長  
今までありがとうございました！



牛乳で乾杯！

9月4日、じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場が過ぎしやすい天気と気温の中、道立ゆめの森公園・翼とふれあいのゾーンで開催されました。

菊池憲一郎実行委員長の力強い開会挨拶で祭りがスタートし、様々なイベントがステージで披露されました。今年は伯爵いものキ口当て競争がステージで行われ、参加者は時間内に決められた重さになるよう真剣にバケツにいもを乗せていました。ステージ前では中標津バトントワリング、エアロジュニア、ヒップホップキッズ、ジャズダンス、Infinityの華麗なダンスに来場者は大きな拍手を送っていました。

また農業トライアスロンでは3名が1組となり、ロール転がし、ミニ二輪車でのじゃがいも運び、じゃがいもの塩煮の早食いと牛乳の早飲みでタイムを競いあいました。

隣接したじゃがいもの圃場には朝早くから多くの来場者が訪れ、天候不良により収量は少なかったものの、育ったじゃがいもを掘り出し、待ちに待った秋の収穫を楽しみました。今年は二年ぶりに熱気球体験が行われ、イベント終了



熱気球からの一コマ



じゃがいも塩煮無料配布にはたくさんの行列



ビーフと牛乳の引き替えはとちです♪



当たれ!! 大抽選会

# 楽しいイベントたくさん!!



じゃがいもの早食い・牛乳の早飲みは  
デットヒートの連続



農業トライアスロン



はずれ無し!サイコロくじ



皿回し体験会



やさしく見守る櫻坂副部長

LPガス  
マスコットキャラ



エネコロくん

(記:佐藤 淳)

毎年長蛇の列が出来る伯爵じゃがいもの塩煮無料配布では、小さいながらも会場で採れたとれたてほくほくの美味しいじゃがいもを堪能し、祭りの最後には豪華景品が当たる大抽選会も行われ、子供から大人まで秋の収穫を堪能するこのイベントを楽しみました。  
例年に無い天候不良で開催も危ぶまれましたが、ご協力いただきました各団体の皆様、お手伝い頂きました皆様のおかげで今年も無事に祭りを終える事が出来ました。ありがとうございました。

時まで終始長い行列が出来ておりました。恒例となりましたはまなす乗馬普及協会による乗馬体験では、子供達が楽しそうに歓声を上げながら乗馬やポニーによる馬車を楽しみました。  
お昼には遠藤洋志青年部長が高らかに「牛乳で乾杯!」の発声で乾杯が行われ、酪農王国北海道でトップクラスの品質と美味しさを誇る「なかしべつ牛乳」を会場にいる皆様と一緒に飲み干しました。



自衛隊帯広地方協力本部マスコット「びっきー」



ゆめの森ブース



商工会青年部ヨーヨーつりと  
スーパーボールすくい



女性部ブースは華やかです



早々に売切れが目立った農高ブース



# 泉保育園 芋掘り遠足

今年の天気は雨の日が多く、9月6日(火)に予定していた泉保育園の芋掘り遠足も8日(木)に延期となってしまいました。当日の天気は曇りでしたが、芋掘りを行うには丁度良い天候でした。

子供達の元気な挨拶から始まり、芋掘りがスタート。青年部員が圃場にスコップを入れるとすぐさま園児達が数人集まり、



『はやく！はやく!!』と催促され、土を掘り返すといっせいに芋の取り合い(笑)

すべての区画を掘り終える頃には小さなものから大きなものまで、4つのコンテナいっぱいになり、楽しんで終わることが出来ました。この体験を通して少しでも記憶に残るイベントとなり、農業に興味を持ってもらえたらと思います。  
(記=小出 信彦)

## メニュー



メニュー	中標津産
■ごはん	
■じゃが汁	じゃがいも
■豚肉きのこ炒め	しいたけ、豚肉
■大根キムチ和え	大根
■なかしべつ牛乳	牛乳

と、子供達に地元食材についてもっとよく知ってもらうために、これからもこの事業を継続して行っていきます。  
(記=水本 竜二)



## 地産地消!

# ながしべつでぐじと給食



9月29日(木)に丸山小学校にて中標津丸ごと給食・出前授業を行いました。今年度は丸山小学校の4年生2クラスを対象に「中標津のじゃがいもについて」と題して、ジャガイモの植え付けから管理そして収穫までの一連の流れの説明や、じゃがいもに関するクイズ等を視聴覚室にてプロジェクターを使って行いました。授業の後は「地産地消給食」





# 女性部日帰り研修

## タカナシ乳業視察研修 & 明郷伊藤☆牧場でランチ



タカナシ乳業株式会社看板

9月28日、浜中のタカナシ乳業株式会社にて日帰りの視察研修を行いました。参加者は部員12名、子供2名の合計14名。とても有意義な研修だったと参加者よりお声を頂きました。受入をいただいたタカナシ乳業の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。この場を借りてお礼申し上げます。また、事業に携わった方々、参加された皆様、大変お疲れ様でした。



工場長の 柏木 誠氏



タカナシ乳業株式会社外観



試飲



案内して下さった 川瀬 学氏



工場内



エアシャワー 楽しそう

### 参加した女性部員の声

#### ■山下 智代 (開陽)

##### 「タカナシ乳業を視察して」

「タカナシ」といえば「ハーゲンダッツのアイス」くらいしか知りませんでした。生乳やアイスの原材料を製造して、本州の工場に送っているとの事です。またチーズ・バターも製造しており、チーズはリコッタ・マスカルポーネ・クリームチーズ・小さなモッツアレラを、J A 浜中の店舗で販売しているそうです。試食をさせていただきましたが、バターもチーズも新鮮で美味しかったです。工場見学は2時間あったという間に終了。自社製品への自信と、良い物を作る事へのこだわりが工場長さんの説明の端々に溢れていました。私達酪農家も、乳質にこだわりを持って生産しなければと改めて実感した研修でした。

#### 「明郷 伊藤☆牧場でランチ」

私がおススメの「明郷レストラン」。美



試食



ランチ中

味しかったです。このお勧めは、なにより地元食材を使っている事。パンは中標津の小麦を使用、牛肉は明郷の牛、お土産も小物もデザート類も、見ているにうれしいものがいっぱい!! たまにはご主人と一緒にどうぞ。もちご家族でも。

#### ■小出 公子 (俣落)

##### 「タカナシ乳業を視察して」

初めての見学にワクワクしていました。案内下さった川瀬さんは丁寧な説明下さり嬉しかったです。工場長さんは「根釧牛乳」をブランドに頑張りますと仰って下さり、私たち酪農家も共に良質乳を生産していきたいと思いました。

#### 「明郷 伊藤☆牧場でランチ」

とてもステキなレストランで気に入りました。今度、我が家内地方の方々が来る時には、是非連れて行きたい場所でした。それぞれが美味しい食事を頂いて話にも花が咲き、前日まで2番草に追われていた私にとって、心も体も癒やされた一日となりました。ありがとうございました。



伊藤☆牧場外観

「ネムロ草力活性化プラン」

草

力

展

飼料自給率の向上と良質な自給飼料生産を目指し、管内の農業活性化を図る活動プラン。本展示会は、生産者と農業関係者が“草”を通じて情報交換・交流できるをモットーとしております。お気軽にお立ち寄りください。



2016  
10/24(月)  
ホクレン根室地区家畜市場

●サイレージ品評会

根室管内5JAにご提供いただいた牧草サイレージの中から、自分が好むサイレージを選んで投票。講評結果と比較しながらサイレージの品質を検討できます。

— 理想のサイレージについて情報交換ができる。 —

●農機具・生産資材展示会

各メーカーのご協力により、数多くの農業機械や生産資材を展示。パンフレットや実物展示によって、それぞれの機能・性能を詳しく紹介します。

— 農機具・生産資材を間近で見ることができる。 —

●フォーラム

講演①『牛が喜んで食べる草づくり』

別海町上春別

酪農家 橋本明雄氏

講演②『植生改善の事例紹介』

ホクレン農業協同組合連合会 畜産生産部

主任技師 大塚博志氏

— 更に学び・更に知り・活用することができる。 —

当日のスケジュール

10:15~10:25	開会
10:25~11:50	フォーラム
11:50~12:00	質疑応答
12:00~12:45	昼食(無料)
12:45~14:00	展示紹介
14:00~14:20	サイレージ講評
14:20~14:30	品評結果発表
14:30	閉会

<駐車場ご案内>

ホクレン根室地区家畜市場内

組合員の皆さまへ。お申込みはJAまで!

<問い合わせ先>

根室生産農業協同組合連合会 生産振興課

TEL (0153) 72-2148 / FAX (0153) 72-4401

主催：根室生産農業協同組合連合会／根室地区酪農対策協議会

共催：北海道農業協同組合中央会根釧支所／ホクレン農業協同組合連合会中標津支所／(公財)北海道農業公社根室支所

協力：根室管内各農業協同組合／根室地区農協青年部連絡協議会

行政協力：北海道根室振興局／(地独)北海道立総合研究機構根釧農業試験場／根室農業改良普及センター (順不同)

今回は営農部家畜改良課、経営企画課、  
生産部畜産販売課のご紹介を致します！

中標津町農業協同組合  
**職員紹介** 第3回  
Staff introduction

**営農部**

**家畜改良課**

人工授精業務、  
家畜改良指導、  
地区改良同志会、  
Jr ホルスタインク  
ラブ など

左上より 丹羽 永昌 (家畜改良係)  
佐藤 雅之 (家畜改良係長)  
山口 輝介 (家畜改良係)  
左下より 友貞 直 (家畜改良係主任)  
桂 百貴 (家畜改良係)  
小林 風稀 (家畜改良係)



左上より 佐々木尚洋 (家畜改良係主任)  
長崎 浩二 (家畜改良課長)  
高橋 孝嘉 (家畜改良係)  
左下より 野村 啓太 (家畜改良係)  
千葉まどか (家畜改良係)  
郡司 祐貴 (家畜改良係)

**経営企画課**

土地基盤整備事業、生産設備整備事業、  
利用組合、広報活動、ヘルパー業務など

左上より 越智 大樹 (基盤整備係)  
一木千恵美 (組織広報係・基盤整備係兼務)  
杉岡 優 (基盤整備係)  
佐藤 淳 (組織広報係主任)  
左下より 藤原 崇 (基盤整備係長)  
秋田 聡 (経営企画課長)  
高東 邦男 (地域コミュニティ推進室長)



**生産部**

**畜産販売課**

乳牛・肉牛消流対策、畜産  
集荷販売、家畜市場関連業  
務など

左上より 志賀 智浩 (畜産係主任)  
長田 明 (畜産販売課長)  
原田 靖貴 (畜産係主任)  
土井上裕二 (畜産係長)  
左下より 本多可奈子 (畜産係主任)  
外川 翔悟 (畜産係)  
丹治 沙蘭 (畜産係)



# 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

- ① 刀の手で握る部分
- ③ おどけていて面白いさま
- ⑥ 結婚する二人を取り持つ人
- ⑧ 春・夏・秋・冬のこと
- ⑨ 育ち盛りの子は食欲——だ
- ⑪ 粘り強い、——のある若者
- ⑬ セキセイ、オカメ、ダルマといえば
- ⑮ 実は栗きんとんなどの色付けに使われます
- ⑰ 空にばかりと浮かびます
- ⑱ 線をきれいに引くときペンに添えます
- ⑳ 漫才コンビではボケと掛け合う
- ㉑ よく爪研ぎをするペット

## ヨコのカギ

- ① 運動会の競技の一つ。オーエス!
- ② 現在よりも前の時点
- ③ 心臓から伝わるドキドキ
- ④ 郵便物に押されるもの
- ⑤ 懸命に走ると切れます
- ⑦ ストップ——で時間を測定した
- ⑩ 旧約や新約などがあります
- ⑫ コメやキビ、トウモロコシなどのこと
- ⑭ パンやうどんの主原料です
- ⑯ よく行く店の店員と顔——になった
- ⑰ 足のサイズに合った物を買います
- ⑱ 畑に土を盛り上げて作ります

9月号の当選者は3名です。応募者多数のため、厳選なる抽選で決定致しました。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。

9月号クロスワードの解答 『シュウブン』

## 第5回 理事会

開催月日 平成28年9月7日  
開催場所 農協中会議室

### 決議事項

1. 定例自治監査の結果について
2. 資材課事務所及び資材店舗暖房設備の入替について(固定資産取得)
3. 資材課事務所改修工事及び冷房設備導入について(固定資産取得)
4. 組合員の加入について
5. 株式会社RARA Farm中標津設立経過について
6. 肉牛生産センターの固定資産貸賃価格について
7. 肉牛生産センターの肉牛の売却価格について
8. 営農計画書供給認定について
9. 平成28年度澁原馬鈴薯出荷計画と仮渡金の設定について
10. 巡回車両の更新に係るリース導入について

### 報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況について
2. 内部監査の結果について
3. 経営定期点検の実施報告について
4. 平成27年度産生食加工馬鈴薯収支状況と平成28年度産受け入れについて
5. 平成27年度産種子馬鈴薯収支状況と平成28年度産受け入れについて
6. 平成28年度産馬鈴薯・てん菜坪掘り結果について
7. 平成28年度産大根・ブロッコリー出荷状況について
8. 畜舎環境衛生改善調査の実施について
9. 平成28年度生乳生産状況と乳質について
10. 平成28年根室ホルスタイン共進会の結果について





# 読者の声

● 初めてのクロスワードでもおすかしかったです。お姉ちゃんが全せんやらせてくれなかったです。次のクロスワードがとてましたのしみです。

▼PN/M/T

● 先日、母を連れて釧路の病院へ向かった所、あと20分で着く予定が44号線で事故があり通行できず、着いたのは1時間後…。結局、午後の受付になり、なんとか帰ってきました。今一度、自分事のように気を引き締めて運転しなきゃ…と思いました。

▼PN/乙部座のばあば

● ただ今は2番草取り入れ最中ですね。空も何とかもつている。畑で動くたくさんの人々を見ると無事故で最高の草をと応援しています。

▼PN/K/M



## 今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★

10月

<p><b>双子座</b> 5/21~6/21</p> <p><b>全体運</b> レジャー運が上がり、行楽の秋を満喫できます。人気スポットに足を運べば、うれしい発見が。観劇も良い刺激に</p> <p><b>健康運</b> 運動不足になる暗示。小まめに動くこと</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> イクラ</p>	<p><b>蟹座</b> 6/22~7/22</p> <p><b>全体運</b> 安請け合いで失敗しやすい星回り。状況や実力など、十分吟味してから判断を。1人で過ごし、冷静になって</p> <p><b>健康運</b> 適度な休憩や質の高い睡眠が健康の秘訣(ひけつ)</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ニンジン</p>	<p><b>獅子座</b> 7/23~8/22</p> <p><b>全体運</b> コミュニケーション運が活性化。苦手意識を感じていた相手とすんなり話が弾みそう。トレンド情報にも注目を</p> <p><b>健康運</b> 胃腸をいたわる食事にする上好転の兆し</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> 伊勢エビ</p>	<p><b>乙女座</b> 8/23~9/22</p> <p><b>全体運</b> 精神面の充実によって良運を引き寄せられる期間です。興味を引かれる本を読んだり、講演会に出掛けたりして</p> <p><b>健康運</b> 心身共に生き生きと過ごせそう。運動吉</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> キンナン</p>	<p><b>天秤座</b> 9/23~10/23</p> <p><b>全体運</b> 自分に自信が持てる月。まとめ役を任せられたら意欲的に引き受け、実力アピールを。コンパや面接などにもつき</p> <p><b>健康運</b> 無理や我慢は禁物。疲れたら、即休んで</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> 柿</p>
<p><b>蠍座</b> 10/24~11/22</p> <p><b>全体運</b> 素直に優しさや思いやりを表現でき、自然と人気者になれる予感。近場の露天風呂に出掛けると、発想力アップ</p> <p><b>健康運</b> 平穏。軽い運動を楽しむべし、なおグッド</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> カリン</p>	<p><b>射手座</b> 11/23~12/21</p> <p><b>全体運</b> 共通の趣味や楽しみを持つ仲間たちとの交流に幸運が。オフ会などには気軽に参加して。旅行もうれしい発見あり</p> <p><b>健康運</b> 食べ過ぎに注意を。量より質を堪能して</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> マツタケ</p>	<p><b>山羊座</b> 12/22~1/19</p> <p><b>全体運</b> プレッシャーに弱くなるかも。できる人と比べたりせず、「自分は自分」と開き直って。気分転換には喫茶店へ</p> <p><b>健康運</b> 疲労回復には、リラックスタイムが必須</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> サバ</p>	<p><b>水瓶座</b> 1/20~2/18</p> <p><b>全体運</b> アクティブになることで、チャンス倍増。迷わず、思う通り行動してみるのが正解。アウトドアレジャーも◎</p> <p><b>健康運</b> 生活リズムが狂いがち。自己管理が大事</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> さんしょう</p>	<p><b>魚座</b> 2/19~3/20</p> <p><b>全体運</b> 注意力が散漫になりがち。慣れている作業ほどミスをしやすいため、集中して。足湯で心と体をほぐしましょう</p> <p><b>健康運</b> 姿勢を正したい時期。コリ解消にも有効</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> カブ</p>

# JAやJA関連団体へ100%就職

(平成27年度実績)

## 大学・短大・専門学校・高校生大歓迎

# 第2回学生募集 JAカレッジ

- 60名 ● 1カ年、全寮制
- 満24歳未満 (平成28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: 12月6日・7日
- 願書受付: 9月8日~11月10日消印有効
- 学校見学もできます

男女共学 JA、JA関連団体へ就職

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

# 国際マメ年に考える 豆のマメ知識

2016  
国際マメ年

古くから世界の多くの人たちの重要な食べ物である豆。  
おいしい上に栄養価が高く、人々の健康や生活にも大いに恩恵をもたらしています。  
国連食糧農業機関（FAO）は今年を「国際マメ年」と定めています。  
豆にまつわるマメ知識を集めてみました。

国連食糧農業機関（FAO） <http://www.fao.org/japan/portal-sites/pulses-2016/en/>  
公益財団法人 日本豆類協会 <http://www.mame.or.jp/>

## 豆とは？

マメ科の一年生植物で、一つのさやに粒や種が入っている植物。「国際マメ年」でいうところの豆類は、乾燥させて収穫される作物に限られていて、エダマメやサヤインゲンといった野菜に分類されるものや、油の抽出や種目的に使われるマメ科の作物は除外されています（国連食糧農業機関の「マメと派生産物」の定義による）。

## 豆の利用 その1

# 栄養 特徴を知って 上手に利用

豆は植物性タンパク質の他、ビタミンB1、B2、B6などのビタミン類、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルをバランス良く含み、食物繊維やイソフラボンなど、話題の機能性成分も豊富です。  
豆類は、含まれている栄養成分の構成割合により、2グループに分けることができます。

### ●炭水化物主体のグループ

乾燥豆の重量の50%以上が炭水化物の豆類です。これらの豆は、タンパク質も約20%と豊富に含む一方、脂質は約2%とごくわずか。このため健康維持やダイエットに最適ともいえるでしょう。小豆、ササゲ、インゲンマメ、ハナマメ、エンドウマメ、ソラマメ、ヒヨコマメ、レンズマメなど。

### ●脂質主体のグループ

大豆は、乾燥豆重量の約20%が脂質で、搾油原料として世界中で利用されています。また、タンパク質も30%以上と多く「畑の肉」とも呼ばれています。一方、炭水化物の含有率は約30%で、炭水化物主体グループの半分程度。  
ラッカセイは、脂質の含有率が約50%と極めて高く、タンパク質も豊富で大豆と似た栄養成分構成です。

豆の栄養成分表

『日本食品標準成分表2015年版』から作成

種類	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンB6 (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (kcal)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)
小豆	339	20.3	2.2	0.45	0.16	0.39	1500	75	120	5.4	2.3
ササゲ	336	23.9	2.0	0.50	0.10	0.24	1400	75	170	5.6	4.9
インゲンマメ	333	19.9	2.2	0.50	0.20	0.36	1500	130	150	6.0	2.5
ハナマメ	332	17.2	1.7	0.67	0.15	0.51	1700	78	190	5.4	3.4
エンドウマメ	352	21.7	2.3	0.72	0.15	0.64	870	65	120	5.0	4.1
ヒヨコマメ	374	20.0	5.2	0.37	0.15	0.29	1200	100	140	2.6	3.2
大豆	422	33.8	19.7	0.71	0.26	0.51	1900	180	220	6.8	3.1
ラッカセイ	562	25.4	47.5	0.85	0.10	0.46	740	50	170	1.6	2.3

(注) 可食部100g当たりの含有量。豆はいずれも乾燥豆の値で、ラッカセイのみいった豆の栄養成分を表示。

# クツキング

## 乾燥豆を手軽に調理する

豆が健康に良いことは誰もがよく知っていることでしょう。しかし乾燥豆の場合、「調理に手間がかかって面倒」という思い込みから、調理を敬遠する人も少なくありません。しかし、心配ご無用。ちよつとしたコツをつかめば思ったより簡単に調理できます。

### トクコソク

乾燥豆を料理に使う際の基本的手順は、「戻す（水に浸す）」「下ゆでする」の二つ。これをマスターすれば、いろいろな豆料理が手軽に楽しめます。

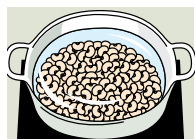
下ゆでした豆は、さらに味付けする方法と、そのまま他の食材と共に料理に使う方法があります。

### ■乾燥豆を戻す

乾燥豆を水で洗った後、水に漬けます。豆粒が水分を吸収して十分に膨らむまでそのままにしておけばOKです。

### 【ポイント】

(1)水の量は豆の4倍を目安に。  
(2)浸水時間は、小豆、ササゲは必要なし。それ以外は6時間程度。



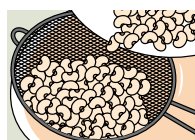
ゆで始め



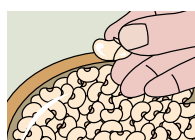
差し水



泡状のアク



ゆでこぼし



ゆで上がり

(2)ゆで時間は45〜70分程度が目安。

### アドバイス

沸騰後、煮汁をいったん捨てて新しい水に入れ替える「ゆでこぼし」によりアク抜きをする方法もあります。その後、弱火にして落としぶたをし、途中、水分の蒸発により豆が湯からはみ出さないよう差し水をしながら、指で押してつぶれる程度に軟らかくなるまでゆでます。

### 味付け

煮豆などのように豆を甘く味付けする場合、必ず下ゆで時に豆が少し割れるくらいまで十分軟らかくゆでたから、甘味を付けていきます。

基本的には、軟らかく下ゆでした豆を弱火にかけながらレシピの分量の砂糖を2〜3回に分けて加えます。少しずつ煮汁の濃度を上げていきます。

### アドバイス

仕上げに塩を少量（砂糖の重さの0・3%程度）加えると甘さが引き立ちます。

### 保存する

数日以内に使う予定であれば、プラスチック製密封容器やふた付きガラス瓶などに入れて冷蔵します。保存期間は、夏は2〜3日以内、冬は5〜6日以内が良いでしょう。

長期にわたって利用したい場合は、1回の調理に使う分量に小分けして密封できる袋などに入れて冷凍します。保存期間は1カ月程度。

# 知識 利用に関する Q & A

### ◎豆を生で食べても大丈夫？

豆は十分に加熱して食べましょう。豆は種子なので、外敵から身を守る手段として有害物質を含んでいることが多いとされています。有害物質は加熱により変性・不活化されるため、しっかり加工処理や調理を行きましょう。

### ◎乾燥豆の保存はどしたら良い？

密封包装された製品は、日が当たらない風通しの良い場所に保存しましょう。常温でも保存できますが、冷蔵庫の野菜室などを利用するのも良いでしょう。量り売りなど密封されていない場合は、缶など密閉できる容器で保存し、早めに使いたい方が良いでしょう。また、すぐ使わない分は小分けして冷凍保存をお勧めします。

### ◎豆の素材製品（水煮やドライパックなど）を利用する場合、おいしく食べるコツは？

素材製品は、下煮の手間が省けて便利な反面、硬さや食感がいまひとつということがあります。水煮は豆の栄養やうま味が溶け込んでいるため、煮汁ごとスープやシチュー、カレーに使い、ドライパックは軽くゆでてから使うのも手です。香辛料で味にメリハリをつけたり、酸味を加えて味を引き締めるのもお勧め。一工夫を加えておいしさをアップさせましょう。

# 子牛の寒さ対策はお早めに!

10月に入り、日中は日差しが出て暖かいです。朝晩は冷え込む季節となりました。寒冷対策は、厳冬期だけでなく、昼夜の寒暖差が激しくなる晩秋（10月～11月）にも必要です。今回は、気象データをもとに、早めの寒冷対策をご紹介します。

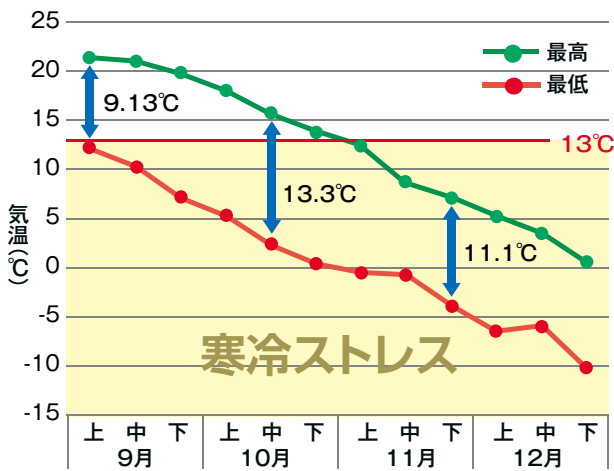
## 1 気温の変化に弱い子牛

子牛は、成牛に比べ寒さに弱く、体温調節能力が劣ります。外気温の日内変動や週内変動が激しい時期は、子牛にとってストレス要因が多くなります。

そして、子牛の風邪や肺炎発生の危険性を高めます。また、冷気が子牛の腹を冷やしてしまい、下痢の原因となる場合もあります。

## 2 秋は朝晩の対策が必要

子牛は、気温13℃以下で寒冷ストレスを感じ始めます。図1のとおり、9月から10月は、寒冷ストレスを感じる温度と適温を行き来する状態です。さらに、9月下旬から11月上旬にかけて、旬ごとの最低気温と最高気温の較差は大きく、寒暖差の激しい時期です。



(図1) 別海町 過去3年平均 9月～12月 最高気温、最低気温

## 3 秋の寒冷対策

翌朝に冷え込むことが予想される夜は、次の寒冷対策を行きましょう。

### ① 敷料の交換のタイミング

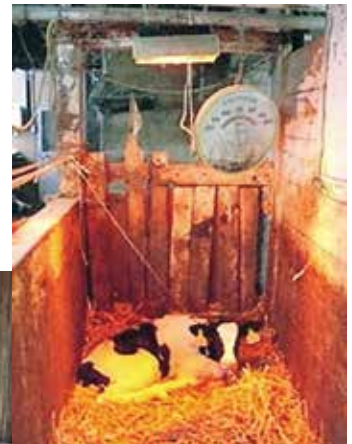
敷料が濡れていると体熱が奪われてしまいます。腹を冷やしてしまい、下痢の原因にもなります。夕方の作業時や作業が終わる頃に敷料交換や敷料の追加を行い、清潔で乾いた敷料をたっぷり入れるようにしましょう (写真1)。



◀ たっぴりの敷料 (写真1)

### ② 保温

夕方の作業時や作業が終わる頃に、湯たんぽの設置や電熱ヒーターを点灯させ、保温しましょう (写真2、3)。



▲ 電熱ヒーターで保温 (写真2)



◀ 使用済みのボトルを利用した湯たんぽ (写真3)

### ③ すきま風を防ぐ

牛体に直接風を当てると体温が奪われます。板などで子牛の側面3方向を囲うようにしましょう。

### ④ 換気も忘れずに

保温やすきま風を防ぐことと合わせて、換気も重要になります。天気の良い日の昼間は、積極的に換気をしましょう。

### ● 子牛は大切な後継牛

子牛は、将来を担う大切な後継牛です。早めの寒冷対策で健康な子牛を育てて行きましょう。

作業される方も体調を崩しやすい季節です。体調には十分留意してください。

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

家畜改良課に相談だ。

牛乳に  
相談だ。

gyunyu.com

後期

**JA選定種雄牛決定!!**

～どんな牛が欲しいですか～



とにかく『メス♀』安産・優良後継牛確保・販売…用途は様々

国産	¥6,000	<b>レジェンド</b>	体型改良・長命連産○ 未経産OK 通常種¥3,000
国産	¥6,000	<b>ルピナス</b>	空胎日数○ 娘牛受胎率○ 疾病繁殖に強い!!
輸入	¥6,000	<b>ペスキー</b>	受胎率○ 娘牛受胎率○ 飼料効果○
輸入	¥6,000	<b>Mr.マイティRED</b>	レッド 高能力○ 未経産OK 通常種¥3,000
輸入	¥7,000	<b>メイフラワー</b>	NTP換算第1位 高能力○ 飼料効果○ 未経産OK

やっぱり『国産』安価・安心・不受胎牛対策…

¥500	<b>シルキア</b>	不受胎牛対策・受胎率○ 肢蹄・乳器○ アウトクロス
¥1,000	<b>エレベーション</b>	空胎日数○ 娘牛受胎率○ 疾病繁殖に強い!!
¥2,000	<b>ニホロ</b>	娘牛受胎率○ 疾病繁殖に強い!! アウトクロス
¥3,000	<b>エクリプス</b>	体型・乳器改良○ 疾病繁殖に強い!! アウトクロス
¥3,000	<b>エモーション</b>	受胎率・能力○ 肢蹄改良○ FSに向く 未経産OK
¥3,000	<b>ジョージア</b>	好体型・肢蹄改良○ 高乳代効果・乳成分○

これからは『輸入』高能力・優良遺伝子確保・牛群改良…

¥3,000	<b>マッチレス</b>	経産でも高受胎率○ 高乳量・好体型 未経産OK
¥3,000	<b>エミュレイト</b>	欠点なし・高能力○ 飼料効果・管理形質○ 未経産OK
¥3,000	<b>ピュア</b>	病気に強い○ 高乳量・搾乳速度○ 中サイズ 未経産OK
¥4,000	<b>シンパティCRC</b>	欠点なし・高能力○ 繁殖性○ レッド因子 未経産OK
¥4,000	<b>エバーグレード</b>	高受胎率・娘牛受胎率○ 飼料効果○ 乳成分○ 未経産OK
¥4,000	<b>ミリートー</b>	イタリア種牛 肢蹄・放牧○ 繁殖性○ 生産寿命○ 未経産OK
預かり¥5,000	<b>シルバー</b>	高受胎率○ 飼料効果○ 乳成分○ 経産向け



それぞれの牧場で、欲しい牛はそれぞれ異なります。

みなさんの牧場で長く活躍できる牛を、一頭でも多く生産するために…

お気軽に欲しい牛・作りたい牛群を授精師にご相談ください。

この他に使いたい種があれば取り寄せますので、授精師に種をご注文下さい!!



**夢広がる 掲示板**

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)

**ジュニアホルスタインクラブ  
2016 北海道ホルスタ  
インナショナルショウ&  
全道酪農教室に参加**

9月23～25日にかけて、安平町で開催された「2016 北海道ホルスタインナショナルショウ」および「全道酪農教室」に参加しました。先に現地入りした2名



と会場で合流し、引率者を含め総勢20名での参加となりました。全道各地から集まったジュニアホルスタインクラブの中で、

中標津の参加者が一番の多さでした。



リードマンスクールには中川泰征君（高2）が参加し、他のメンバーは牛にまつわるクイズやビンゴゲームに参加しました。楽しみながらたくさん牛について学び、他クラブの会員とも交流を深めることができ、写真コンテストでは、山下結菜さん（小5）が見事入賞し、表彰されました。研修先の



ルスツリゾートでは最高の秋晴れの下、子どもたちは元気いっぱい遊園地を満喫していました。新千歳空港ではおみやげを買ったり、お世話になった小学校の先生と再会を果たしたり、有意義な時間を過ごすことができました。みんなとても仲が良く、高学年の子達が低学年の子達の面倒をよく見てあげていて、素敵な思い出がいっぱい詰まった3日間となりました。

（記：桂 百貴）

## お詫びと訂正

2016年9月号に誤りがありましたので、訂正してお詫び申し上げます。

表紙写真の説明

誤) 第60回 なかしべつ夏まつり (2016.8.20・21) 正) 第60回 なかしべつ夏まつり (2016.8.13・14)

16ページ行事予定表

誤) 2015年8月 2015年9月 正) 2016年8月 2016年9月

佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

「乾き目」というのは、「ドライアイ」ともいいますし、また「疲れ目」といってもよいでしょう。さまざまな要因により、涙の分泌が減少したり、蒸発が亢進したりして、目の表面が乾いて、症状が現れる慢性の病気をいいます。

ドライアイの症状は、目の不快感、目が疲れる、目が痛い、目が赤くなる、急に涙が出る、しょぼしょぼする、目を開けていられない、物が見えにくい、などです。

涙には、「目の表面の乾燥を防ぐ」「酸素や栄養を目の組織に供給する」「ほこりや細菌などの異物から目を守る」などの重要な働きがあります。

まばたきをすることによって、涙の分泌と入れ替えが行われ、目の表面は常に涙でぬれているのが正常な状態です。しかし、何らかの原因で涙の分泌が減少したり、蒸発が亢進したりして目の表面が乾くと、いろいろな症状が出てきます。

その原因の一つにコンタクトレンズの使用があります。涙を分泌する作用が鈍り、涙の分泌量が減少します。人口涙液などを点眼する方法も必要になります。

エアコンの使用も、空気が乾燥し、涙が蒸発しやすくなります。エアコンの風が直接目に当たると、さらに蒸発しやすくなりますので、特に注意が必要です。

また、パソコン作業をしていると、どうしてもまばたきの回数が減り、涙が蒸発しやすくなります。何かを見ることに集中すると、まばたきの回数が減ります。通常、まばたきの回数は「3秒に1回」ほどですが、読書では「6秒に1回」くらい、パソコン作業では「12秒に1回」くらいに減少するといわれています。



### 東日本大震災 農業復興はどこまで進んだか 被災地とJAが歩んだ5年間



東日本大震災の被災地とJAがともに歩んだ5年の軌跡。非常時における協同の力の重要性とは。

(株)農林中金総合研究所 編著  
本体 1,800+税

### まとめて作って温めるだけ つくりおきスープ



スープの素やスープストックで、食べたい時にすぐ作れる。便利でヘルシーなつくりおきスープ。

市瀬 悦子 著  
本体 1,300+税

### パウンド型で焼ける おいしい食パン



こねる時間はたったの3分! パウンド型だから家庭用オーブンでもちゃんと焼ける食パンレシピ。

幸栄(ゆきえ) 著  
本体 1,300+税

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

2016年  
10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。

### はじめてのエアプランツ 育て方・飾り方

手軽さと個性的な形状が人気のエアプランツ。品種ごとの育て方とおしゃれな飾り方を多数紹介。



鹿島善晴 著 松田行弘スタイリング監修  
本体 1,500+税

### あるものを生かしきる 毎日を楽しむ捨てない暮らし

人気ブランド「群言堂」創業者が実践する、授かったものを生かしきる心地よい暮らし方を紹介。



松場 登美 著  
本体 1,500+税

### バラの家 木村卓功の極上のバラづくり ハイブリッドティーとフロリバンダ栽培12か月

根強い人気のバラ2系統を美しく咲かせる栽培テクニックと、最新のおすすめ品種がよくわかる。



木村 卓功 著  
本体 1,500+税

# 行事予定表

## 2016年9月 組合動静

- 4(日) 第29回じゃがいも伯爵祭り & ふれあい広場
- 7(水) 第3回生産委員会、第5回理事会  
第5回熟年会役員会
- 8(木) 安全運転管理者講習会
- 11(日) Aコープあるる天下市 (店頭販売)
- 14(水) 十勝和牛市場
- 15(木) 乳牛市場
- 16(金) 後継者秋期交流会～18日
- 25(日) 全道共進会
- 28(水) 組合長杯ゲートボール大会
- 29(木) Aコープあるる肉の日セール  
(なかしべつビーフ祭り)

## 2016年10月

- 1(土) 桜ヶ丘SS感謝祭～2日
- 2(日)
- 3(月) 大阪教育大・池田高校ファームステイ～4日
- 4(火) 熟年会秋期研修旅行～7日
- 5(水) 桜ヶ丘SSオイル・タイヤ取りまとめ～8日
- 6(木)
- 7(金) 北根室地区農村女性講座
- 8(土) あるる創業祭第1弾～10日
- 9(日)
- 10(月) 体育の日
- 11(火) 十勝和牛市場
- 12(水) LA養成フォロー研修～14日、  
全道AI技術研修会～14日
- 13(木) 農業新聞普及推進巡回
- 14(金)
- 15(土) あるる創業祭第2弾～17日
- 16(日)
- 17(月) 根室地区青年部連絡協議会移動役員会、乳牛市場
- 18(火)
- 19(水) 巡回ドック～21日
- 20(木) アルーダ秋の展示会
- 21(金)
- 22(土) あるる創業祭第3弾～24日、初級資格認定試験
- 23(日)
- 24(月)
- 25(火)
- 26(水) 根室地区女性協家庭介護教室
- 27(木)
- 28(金) 第3回生産委員会、第4回管理購買委員会
- 29(土) あるる創業祭第4弾～31日
- 30(日)
- 31(月) 第3回営農委員会



## サツマイモ

保存性・栄養価・味の  
三拍子がそろった万能野菜

サツマイモのプロフィール 解説:KAORU

【分類】ヒルガオ科  
【原産地】中米  
【和名】甘藷(かんしょ)、唐芋  
【おいしい時期(旬)】9～11月  
【主な栄養成分】糖質(でんぶん)、  
カロテン、ビタミンC、カリウム、  
食物繊維、ヤラピンなど

### 見分け方

全体的にふっくらとしていて、  
ずっしりとした重みがある

皮の色が鮮やかで、  
表面に傷や変色がない

断面(両端の切り口)から  
蜜が出ているものは、  
完熟して甘味が強い

ひげ根やその跡が  
均一に直線状に並んでいる

### サツマイモのいろいろ



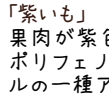
「紅あずま」  
関東地方を中心に栽培。ホクホクで甘味が強い。  
天ぷら、きんとんなど幅広い料理に。



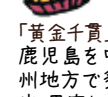
「鳴門金時」  
西日本を中心に栽培。滑らかな食感、上品な風味と甘さ。加賀野菜の「二郎島金時」も同品種。



「安納芋」  
果肉がオレンジ色。ねっとりとした食感、濃厚な甘味。焼き芋、スイートポテトなどスイーツに。



「紫いも」  
果肉が紫色。ポリフェノールの一種アントシアニンを含み、目の健康維持に効果的。アイスやケーキ、チップスに。



「黄金千貫」  
鹿児島を中心に九州地方で多く栽培。皮、果肉とも黄白色。でんぶんや焼酎の原料として人気。さらっとした甘味。

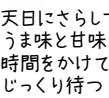
### 楽しみ方・食べ方のコツ



サツマイモのおいしさの秘密は「時間」  
収穫後は数カ月寝かせて、甘さを引き出してから出荷される



調理は低温でじっくりと加熱するとでんぶんが糖化して甘くなるよ。  
水にさらしてあく止め  
切ったらすぐに水にさらして、水が白く濁ってきたらあげるといいわ



天日にさらして干すと、水分が蒸発してうま味と甘味が凝縮。  
時間をかけてじっくり待つことが大切!



ポリフェノールが豊富な皮も無駄なくおいしく食べよう♪  
あえて皮を厚くむき、皮を素揚げにしてシナモンシュガーなどをまぶすと美味

加熱後、輪切りやペーストにして冷蔵保存するのもお勧め。  
焼き芋は丸ごと冷凍できるよ

丸ごとの場合は新聞紙に包み常温で保存



### 保存方法

低温に弱いので冷蔵庫はNG

### サツマイモのた

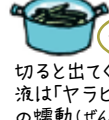
やせた土地でも育ち、主食にもなるエネルギーをもつため、江戸時代の蘭学者である青木昆陽らが栽培を推奨。飢饉や食糧難を何度も救い、日本人の命をつないできたパワー野菜



茎も食べられる! 茎は皮をむいて炒めたり、煮たりすると美味しく食べることができる。かつては食卓に登場したが、現在は葉柄専用品種もある。



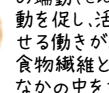
腸内環境を整える! 腸内環境を整える! 腸内環境を整える!



ビタミンCの摂取に! 熱に弱いビタミンCもサツマイモなら豊富なでんぶんが損失を守ってくれるため効率的に摂取できる



切ると出てくる白い液は「ヤラピン」。腸の蠕動(ぜんどう)運動を促し、活性化させる働きが、豊富に含まれる食物繊維との相乗効果でおなかの中をキレイに



熱に弱いビタミンCもサツマイモなら豊富なでんぶんが損失を守ってくれるため効率的に摂取できる

イラスト:小林裕美子