

夢 広がる なかしばつ

中標津町農業協同組合

11
2011
Vol.443



デントコーン畑風景 (2011.10)

INDEX/目次

- 農協法公布記念日にあたって
～北海道農業協同組合中央会 会長 飛田 稔章氏…2
- 第11回 酪対会長杯親睦パークゴルフ大会…3
- 平成23年度 役員研修旅行…4～5
- 女性部 子牛ジャケット作り・中標津産の美味しさを届けよう
北根室地区女性農村講座～食育は家庭の食卓から!ほんものの味を知ろう…6
- 女性部 大好きな花で作る自分の庭～来春の準備…7
- 第7回理事会報告、夢広がるクロスワード、読者の声、今月の運勢…8～9
- 青年部 さっぽろオータムフェスト2011、丸っ子収穫祭
親子農業体験事業、青年部ソフトボール大会…10～11
- 熟年会 秋期旅行に参加して…12
- 普及の窓～営農計画を考えよう…13
- 掲示板～北海道を食べようディナーパーティー開催、
東日本大震災義援金の報告、
青年部ロールバックメッセージなど…14～15

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



農協法公布記念日にあたって

北海道農業協同組合中央会

会長 飛田 稔章



昭和22年11月19日に農業協同組合法（農協法）が制定され64年目を迎えました。制定当時は戦争の傷跡が生々しく、日本全土が荒廃する中で、国民の食料は不足し、食料確保の必要性と併せて農民の自主的立場を確立するために農村の民主化が最重要課題でありました。

このような時代背景の中から農協法が施行され、全国各地で農協が設立され、現在に至っております。農協は農地改革によって生まれた自作農を基本とした「農民の農民による農民のための」組織として、人々が連帯し助け合うことを意味する「相互扶助」の精神のもとに組合員の農業経営と生活を守り、より良い地域社会を築くことを目的とした協同組織です。

農協法が制定されて以来、経済情勢や社会環境の変化に合わせてJAの事業展開や組織運営手法の変革が求められ、時代に即した法改正によって、組合員の社会・経済的地位の向上に大きな役割を果たして参りました。

さて、東日本大震災から半年以上が経過しましたが、復興への道筋は決して容易なものとはなっておらず、また原発事故の収束にも目途が立たず、全国の農業者や消費者は不安な日々を抱えています。私たちJAグループは、今後とも食料供給基地

である被災地の復興に向けてあらゆる支援を続けていくこと、政府の指導のもとで安全・安心な農畜産物を安定的に消費者の皆様にお届けすることに、今こそ協同組合精神である「絆（きずな）」を大切にする価値観のもとで、総力を挙げて取り組むことが必要です。また、国連は平成24年を国際協同組合年とすることを宣言しました。「協同組合がよりよい社会を築きます」のスローガンのもと、協同組合の社会的役割・意義をアピールしていきましょう。

また、本年1月から様々な団体と連携し展開した「TPP交渉参加反対1千万署名全国運動」では、1,166万人を超える国民から賛同する署名が寄せられました。こうした国民の要望を踏まえJAグループ一丸となって今後も国民理解を促進してまいります。

今後とも厳しい情勢が予測されますが、組合員、役職員の皆様方が農協法公布記念日を契機に、農協法の目的と意義を再確認して、JAが地域農業・農村振興の司令塔としての役割を発揮し、頼れる組織として益々発展するよう共に頑張りましょう。



第11回 酪対会長杯 親睦パークゴルフ大会

秋山久雄さん大会10連覇

中標津町酪農対策協議会主催の第11回酪対会長杯親睦パークゴルフ大会が当初10月6日開催予定が雨の為延期となり、10月18日道立ゆめの森公園パークゴルフ場で酪対会員と農協職員合わせて、58名の参加で盛大に開催されました。

天候に恵まれた絶好のパークゴルフ日和の中、選手のみなさんは、ホールインワンなどのたくさんの好プレーに大きな歓声も上げるなど、互いに親睦を深めながらプレーを楽しんでいました。

一般男子の部では、プレーオフの結果、秋山久雄さんが優勝大会10連覇の偉業を成し遂げました。一般女子の部では土井上初枝さんが見事優勝しました。(記=小玉 聡)

大会結果

■一般男子の部

R	氏名	スコア
1	秋山久雄	79
2	吉成務	79
3	田島義一	83
4	連田尚弘	84
5	瀧ヶ平義明	89
5	山崎隆	89
BB	赤波江信二	116

※5位が2人いるが、ジャンケンの結果瀧ヶ平さん

■熟年男子の部

R	氏名	スコア
1	小林金司	79
2	中浦健雄	81
3	福嶋信一	82
4	土井上昭男	83
5	遠藤与畏二	85
5	菅原弘	85
BB	丸田良夫	96

※5位が2人いるが、ジャンケンの結果連藤さん

■一般女子の部

R	氏名	スコア
1	土井上初枝	88
2	沖タカ子	93
3	広瀬千代江	94
4	藤原洋子	104
5	井上美嘉	110
BB	赤波江緑	124

■熟年女子の部

R	氏名	スコア
1	福嶋美恵子	81
2	小川君子	86
3	久保康代	89
4	渡辺フク子	93
5	佐藤静代	99
BB	岩井誠子	106

■団体賞

順位	団体名	スコア
1	俣落	608
2	中標津	632
3	第2俣落	642
4	開陽	654
5	当幌	713
6	俵橋	731
7	武佐	747

※表彰は3位まで

ハイ スコア 賞

R	氏名	スコア
1	秋山久雄	79
2	吉成務	79
3	小林金司	79

※プレーオフの結果、秋山さんが優勝

ホール インワン 賞

氏名	コース名
連田尚弘	コスモス1コース
小山茂	まきば4コース
藤原賢司	コスモス1コース
福嶋信一	そよかぜ5コース

一般男子の部
優勝
秋山久雄さん



一般女子の部
優勝
土井上初枝さん



役員研修旅行

平成23年10月11～14日

監事 武田 泉

J A 中標津役員研修が10月11日から14日（3泊4日）の日程で開催され、富山市～J Aなのはな農産物直売所、高山市～フレッシュユース駿河屋、飛騨酪農農協（飛騨牛乳）を視察、旅程の中で立山黒部アルペンルートの大谷に歓喜し、世界遺産の「白川郷合掌造り」、日本3名園の一つに数えられる兼六園を旅し、文化遺産群と文化的景観を直に体験してまいりました。

高橋組合長の役員体勢となつてから初めて員外監事を除く役員全員が揃つての役員研修旅行となりました。前日までの大雨がピタリと止み秋晴れのもと、第1便で中標津空港から中継地の新千歳空港へ向けて飛び立ち、新千歳では農協観光の添乗員と合流しました。

11時過ぎ、最初の視察地である富山市に向かいました。1時間半程を要して富山空港に降り、これから4日間お世話になる貸切バスに乗り込みました。昼食はバスの中で富山名物の鱒寿司弁当でしたが、バスガイドの第一声は、鱒寿司の話で、原料のサクラマスが地元では少なくなつており、主に北海道産のものが使用されていることを聞き、旅行に来て我が家の料理を食べている様で、1日目から旅の気分が水を差された感じでした。

程なく最初の視察先のJ Aなのはな農産物直売所に到着しました。直売所見学の後、J A職員の方より説明がありました。運営の目的は直売



J Aなのはな農産物直売所

所を通じて消費者に地域農業に対する理解を求め、アンテナショップとして位置づけ米の単作地帯のイメージを払拭し、多品目に渡る園芸作物及び加工品の開発を支援することなどをあげていました。施設は、一階が直売所、二階が食堂で、出来るだけ下の売場にある食材を使ったメニューを心掛けています。J A職員1名、臨職6名、パート5名で運営し、農家会員は340名、販売手数料は19%、22年度の販売実績は1億9千4百万円程度で、今年度は2億円を超える見込みです。また、レジをPOSシステムで行っており販売状況をメールで配信し、追加出荷に役立っている。今後は販売手数料を15%まで下げることが目標に実績を延ばしていきたい

と話していただきました。飾り気はありませんが、会員の交流の場として食堂を設けるなど工夫している直売所でした。直売所を後にし、バスは北陸自動車道を北上し、新潟県上越市まで行き、長野自動車道を南下し3時間半ひた走りに走り、長野県松本市のホテルに到着しました。

2日目は、立山黒部アルペンルートと言われる長野県側から入り、黒部ダムを渡り、トロリーバス・ケーブルカー・ロープウェイ等を使って立山のおもてまで登り、全行程を5時間程をかけて、富山県側に降りて来る標高差2,000mのとてもきつい観光コースで、J A中標津役員の基本体力を試すために組み込まれたのかとも思われましたが、天候に



役員研修旅行

も恵まれ全員無事踏破することが出来ました。また、大自然の中に作られた現代土木工学の粋を集結したダムの姿に感嘆し、ロープウェイから紅葉した山なみを眺望し、暫し視察研修の緊張をほぐすことが出来ました。最後のケーブルカーを降り、再びバスに乗って、岐阜県高山市に向かいました。どこまで行っても車窓の両側に山が迫るV字谷、片側に溪流を見ながら3時間、ようやく少し視界が開けてくると高山市街が見えて来ました。高山市では、J A 中標津の大根・ブロッコリー・乳製品を販売しているフレッシュフーズ駿河屋の本店を視察しました。駿河屋は昭和8年の創業で、昭和40年に株式会社を設立し、高山市中心部に5つの店舗があり、他に精肉部門、食品加工部門、業務用販売部門など、食品関連の販売を幅広く展開しております。売上高は63億円となっています。



フレッシュフーズ駿河屋



夕方6時に到着してすぐ夕食の食材を買い求める主婦が大勢の店内を、大変御迷惑とは思いつながら、溝際社長に案内していただきました。入り口にはすぐ青果があり、人参や玉葱は「北海道産」だけの表示でしたが、大根・ブロッコリーは「北海道中標津産」とひととき大きく書かれており中標津をアピールして頂いておりました。こうして遠く離れた地域でも中標津の農産物を選んで買ってくれる人がいる事を実際に見ると、生産者として改めて基本に忠実な作業をしようと思いついたところでした。駿河屋さんには今後とも末永く御利用いただくことをお願いして、店を後にしホテルに向かいました。

3日目も高山市内で、飛騨酪農協を視察しました。建物は一階が主に牛乳等の充填室、二階が生乳の殺菌ライン、検査室、組合事務所となっており、二階の見学用の窓から充填の様子を見ながら、飛騨酪農協の参事より説明をいただきました。飛騨酪農協は昭和4年に設立され、高山市を中心として下路市、飛騨市、白川村を管内とする地区に75名の組合員があり、生産農家は31名です。設立時より牛乳の販売を行い現在に至っている専門農協で、平成21年に新工場を建設し、日量30トン程度の生乳を受入…牛乳・乳飲料・バター・ヨーグルト・アイスクリーム

と、チーズ以外すべての乳製品を製造しています。また規格の大小を合わせると40種類以上と大変多い品目数があります。生乳の7割は牛乳として製造しています。が、180ccのビン牛乳の宅配にこだわった販売方法が特徴で、戦後、高山市内の未亡人の生活を援助する目的で、彼女たちがリヤカーを引いて配達して回ったのが始まりとなっているそうです。宅配販売は年々右肩下がり傾向となっているので、今後は量販店に向けて、市場を拡大しつつ、大手メーカーには勝てない生乳の品質を重視し農家を限定した集荷、また飛騨の生乳100%、安売りはしないこだわりを持った経営をしたい。現在も品目数は多いが、品揃えは必要で高校生と共同でアイスクリームを作るなど、新商品の開発には日々努力している。そして、原料を供給していただ



飛騨酪農協視察

く生産農家を大切にしなければならぬと考えており、購買事業として、飼料の供給、酪農ヘルパー事業、牛群検定事業を行っており、新規就農にも力を入れてい。等々のお話があり、製造規模など、J A 中標津の乳製品工場とは比較にならないところがあるものの、多様な消費者ニーズに対応し安全・安心な製造を提供するということについては、乳製品を製造する工場の共通の課題として、大変多くの事を学んだ視察でした。

高山市内では他に、江戸時代の役所であった高山陣屋、そして白川郷に行き世界文化遺産の合掌造り集落を見学、午後には石川県に入り金沢市の兼六園、東茶屋街を散策し、現代に残る日本文化と歴史の一端を垣間見ることが出来ました。以上で視察研修のすべてを終えたわけですが、今回の研修先でお話いただいたJ A 職員の方々始め、添乗員、バスガイドには大変お世話になり、心から御礼を申し上げますと共に、参加された役員の皆様には、研修での見聞を今後の農協と取り組みの中で、少しでも生かして行かれる事を希望して研修報告を終わります。



女性部

子牛ジャケット作り

10月13日、JA事務所大会議室にて、部員11人の参加により、子牛ジャケット作り教室が行われました。

平成21年度にも同じ内容で行われ、多くの方が興味を持ち好評だったのと手作りの子牛ジャケットが普及されることを願って行われました。



今回は、事業担当の金子部長が中心になりながら、参加者がミシンを持ち寄り、布を裁断してミシンで縫い合わせる作業に取り組み、各参加者が1着づつ作り上げました。



専門業者から購入する選択も有りですが、手作りにすることで仲間と過ごすことが出来たり、好みの色のものを作る事が出来るメリットがありますね。

(記)橋詰仁美



女性部

中標津産の美味しさを届けよう

10月27日、中標津町総合文化会館するべつにて行われた第35回釧根地区高等学校家庭科教育研究会での女性部員3人の講師による地元食材を使った料理作りの様子をご紹介します。

この研究会は、釧根地区高等学校の家庭科教師

の実習指導の充実を図ることを目的に行われ15人の参加がありました。日頃から牛乳や伯爵をはじめとする農畜産物の消費拡大に取り組んでいる当JA女性部に講師依頼があったものです。

シンプルで応用可能な料理方法として、牛乳豆腐といもだんごの作り方と食べ方が主に紹介され、牛乳豆腐は初乳だけでななく市販されている牛乳でも作れること、中標津の特産である伯爵は、でんぷん質が高いので、いもだんごが美味しく作れることも併せて伝えられました。また、家庭科の先生方だけに手際のいい作業で、スムーズに行われました。イベントでも人気のいもだんご・いちごスムージーがこの場でも好評でした。他の牛乳豆腐を使った揚げ物や生の伯爵をすり下ろして作るじゃがいもスープピザもおいしくできあがりしました。



(記)橋詰仁美

北根室地区女性農村講座

「食育は家庭の食卓から!」
ほんものの味を知ろう



管理栄養士 佐々木十美氏



ご紹介いたします。

(記)橋詰仁美

講演「子ども達にほんものの味を伝えたい～給食作り」

学校給食の管理栄養士を40年間携わったなかで、子ども達に本物の味を知ってもらうために、旬のものは旬に食べさせたいという思いを大事にされていることが伝わってくる内容でした。春は山奥まで熊用ハンターを従えて、炊き込みご飯用のフキ採り。きゅうりやトマトなどの夏野菜は、体を冷やすので夏だけ。かぼちゃは秋に。というように、学校給食試食会では、両親がそろって出席するくらい関心が高く、かぼちゃケーキはとても反響が大きいそうです。

先生の言葉で「素材を洗う時も作る時も笑顔で取り組みます。なぜなら、子供の笑顔が見えてくるから」という言葉を大事にしたいと思えます。

(侯落・藤田登美子)



今回は、冬が近づいてきたこの時期に行っている越冬作業と越冬に向いている植物についてご紹介します。
(取材=橋詰仁美)

越冬向きの植物

この特集の中でも登場した葉を楽しむ種類のワイヤープランツやツルニチニチソウ、ヘデラです。また、ハーブ類のセイジやチェリーセイジなども向いています。

越冬作業～プランターに寄せ植えしていたワイヤープランツをハウスで越冬させる



8月号、熱さ対策の例①で紹介した寄せ植え



①伸びている部分をカットする。
(神経質にならなくてOK)



②プランターから掘り出す。

④寒さが強くなる前まではパオパオで覆い、寒さが強くなってからはビニールで覆う。暖かくなり始める頃まで、ハウスの中で越冬させる。



③ハウスの中の土に移し、水を与える。

越冬作業～プランターのまま自宅で越冬させる



例…ひと回り大きな鉢に植え替え、寄せ植えしたものです。

- ①自分の好みの状態にする。例えば、置く場所によって伸びている部分をカットするなど。寄せ植えしても良い。
- ②水を与える。
- ③暖かくなり始める頃まで、自宅玄関などに置く。



8月号の切り戻しと再生の仕方で紹介したサフィニアやミリオンベルも同様の方法で、越冬させることができます。

長正路八世榮さんから メッセージ

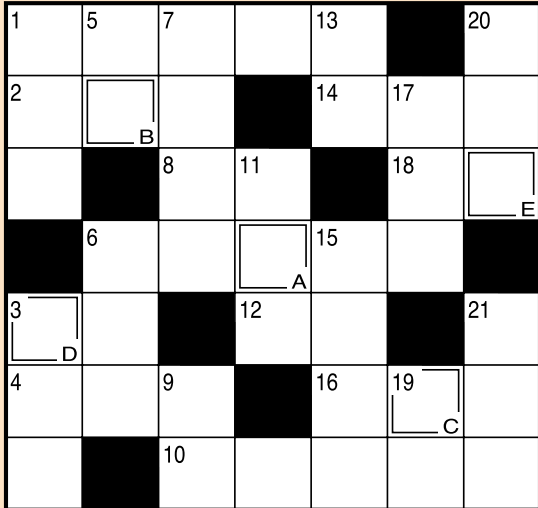
私が好きなワイヤープランツなどは、秋が深まり朝晩の寒さが強くなる10月下旬ころから、ハウスへの植え替えを始めます。

越冬させることで、春早くから寄せ植えを楽しむことができますし、パンジーやツルニチニチソウがハウスの中で花を咲かせる所が見れます。また、毎年少しずつ株が大きくなるものもあり植物の成長を感じられます。

Crossword Puzzle

夢 広がる クロスワード

出題/ニコリ



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？

タテのカギ

- ①光を当てずに育てたリョクトウなどの芽
- ③紙幣や硬貨を入れます
- ⑤人や車が通ります
- ⑥妻の連れ合い
- ⑦地図記号は鳥居のマーク
- ⑨たくとよい匂いがします
- ⑪文章に添えられるイラスト
- ⑬地球の表面の約3割
- ⑮——のことを言えば鬼が笑う
- ⑰「畑の肉」ともいわれる作物
- ⑲輪—— 手袋
- ⑳カラメルソースの帽子をかぶった黄色い洋菓子
- ㉑余裕のこと ——のある生活

ヨコのカギ

- ①秋らしく色づいた木々を眺めに出掛けます
- ②借家人が大家に払います
- ③本やノートなどを数えるときに使う言葉
- ④親同士が兄弟姉妹です
- ⑥大人になってから生えることもある歯
- ⑧海外旅行で——ぼけに悩まされる
- ⑩安、家、実の部首
- ⑫イトマキ、ノコギリなどの種類もある魚
- ⑬上りとは逆方向
- ⑮眠ったままで言います
- ⑰「陽」の反対語

10月号のクロスワード、答えは「キリギリス」でした。当選者は、佐々木美恵子さん（依橋）、藤原貴志子さん（武佐）、遠藤初子さん（俣落）、小出公子さん（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6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。

10月号クロスワードの解答『キリギリス』

第8回 理事会

開催月日 平成23年11月2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. 平成23年度9月末予算統制計画について
3. 職員組合からの要求（平成23年度賃上げ）について
4. 平成24年度営農計画書作成要領について
5. 理事に対する貸出金の承認について
6. 各種資金の借入について
7. 農協事務所前オノコの移設に伴う固定資産取得について
8. 農協前給油所の固定資産処分について
9. 農協前給油所解体工事にかかる解体業者の選定について
10. 桜ヶ丘給油所増改築工事等にかかる契約執行状況について

報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況について
2. 内部審査の結果について
3. J Aバンク中期戦略における経営管理強化について
4. 平成23年度9月末信用・共済事業概況について
5. 平成23年度9月末酪農ヘルパー事業進捗状況について
6. 平成23年度9月末農業農村交流施設進捗状況について
7. 平成23年度9月末人工授精進捗状況について
8. 平成23年度生乳生産状況と乳質について
9. 乳製品工場の進捗状況について
10. 畜舎衛生改善調査の結果について
11. 平成23年度畑作物の出荷状況について
12. 販売事業の進捗状況について
13. 基本政策をめぐる情勢と対応について
14. 平成24年度農業予算概算要求の概要と今後の対応について
15. 第8期生乳安定生産対策に係る組織討議の実施について
16. 酪農環境負荷軽減支援事業の取り進めについて
17. 東京電力原発事故に係る損害賠償請求について
18. 平成23年度9月末購買事業概況について
19. 平成23年度9月末生活事業概況について
20. 桜ヶ丘給油所オープンからの運営状況について
21. 農畜産物販売所（ぶちあるる）オープンからの運営状況について
22. 購買未収金の回収状況について

読者の声

なかしべつの特産品野菜

●朝・晩は、寒さも厳しくなり、野山の木々もすっかり色づき紅葉になりましたね。農産物の収穫も残り少なくなり今年最後。皆さん、消費者さん達に（なかしべつの特産品）ブロッコリー・白菜・キャベツ・じゃがいも・大根・ゴボウ・人参・長いも・ロマネスク・その他。これらの野菜はAコープある店で買えますよ。野菜は体に良いので皆さんどっでしようか？

▼PN/コスモス

家庭菜園も一段落

●5月中旬から始まった家庭菜園、秋の気配とともにハウスの中のトマト以外は終わりを迎えました！ひとつ今秋、嬉しかったのは昨年の春に「おとりよせ苗のみようが」が50個位なり、ナスやキュウリや単独でも食卓をにぎわわせてくれました！感謝です。また、来年度は身の丈に合った野菜作り、花作りを楽しみに冬眠に入ります！冬眠中も一応多忙ですが、草取りから解放されます！ありがとうございます！

▼PN/楓々

ふるりの味を届け

●中標津町特産、じゃがいも焼酎伯爵どんな味ですか？私は全々飲めませんので。お盆に兄弟4人帰って来た時に9月販売を楽しみにしていたようです。ふるりの味をじゃがいも・かぼちゃと大地の恵みの焼酎を送るうと思っています。

▼PN/柿子デース

息抜きに旅行へ

●秋深し…1年の早い事、もうあと2ヶ月で今年も終わりです。皆様にとつてどんな年でしたでしょうか。

私は最近、旅行に主人と共に行って、日本（東→西）列島を一足飛に横断しました。

季節もまだ草花、木々の葉もすっかりついでるし、木の種類もこちらはカラ松林、九州は杉並木、何よりも柿の木にたわわになつていた柿の実、手をのばせば、たっぷりとれるけど他人のもの!!「食べたい」と心の中でさげんでいました。たくさんのおいしい景色と温かい人たちに出会い、主人につれていってもらい感謝して帰って来ました。息抜きも1年に一度くらいは…もう来年の計画考えている私です！フフ…牛たちの顔みたらホッとした。やっぱり酪農母ちゃんでしたね。

▼PN/猫ちゃんのうしろ

紅葉

●今あちこちの木々が彩づき目を楽しませてくれます。先日、飛行場へ人を送った帰り、夢の森公園から森林公園へそして役場、丸山公園と紅葉を楽しみました。春の桜の時期、そして秋の紅葉の時期は農協や買い物に街へ出る時、回り道を季節の移り変わりを味わうのも良いですね。らくよの松の落ち葉で、道路が黄色のじゅうたんになるのもすく目の前、あまり寒くないように冬支度をしなくてはと思いつつ腰が重くなった昨今である。

▼PN/夢

収穫した野菜で料理

●紅葉が始まり、いよいよ10月に入っています。菊の花がともきれいです。今は野菜の収穫をしています。沢山とれたもの少しだったもの色々です。でも作る楽しさもあれば又、何かに工夫できるといいですね。先日、お友達から「ラ・レトリの飲むヨーグルト」を頂きました。味も飲みやすくできていたので子供達にも喜ばれそうです。体にやさしい食べ物ですが、寒くなってきたので、おでん・鍋物・シチュー・カレーを作ってみました。牛乳や野菜をいっぱい!!

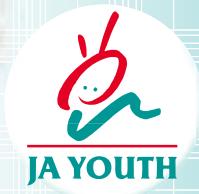
▼PN/りんごちゃん

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★

11月

<h4>双子座</h4> <p>5/21~6/21</p> <p>全体運 むやみに心配しがちな時期です。ユーモア精神を大切に、落語などを楽しむと吉。芸能の秋を堪能して</p> <p>健康運 無理は禁物。十分な睡眠を取りましょう</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ギンナン</p>	<h4>蟹座</h4> <p>6/22~7/22</p> <p>全体運 レジャーに出掛けるのに最適。家族や気の合う友人たちとにぎやかに過ごせば英気を養えそう。遠出の旅も◎</p> <p>健康運 ストレッチやヨガをすると、好影響あり</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 そば</p>	<h4>獅子座</h4> <p>7/23~8/22</p> <p>全体運 感情的になりやすい時期。意識して明るく振る舞うことで、運氣好転の呼び水に。自分の時間を持つのも効果的</p> <p>健康運 飲食でストレス解消をしないよう、注意</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ヨーグルト</p>	<h4>乙女座</h4> <p>8/23~9/22</p> <p>全体運 スムーズに人脈を広げていけそう。飲み会などがあつたら、気軽に顔を出してみても。日帰り旅行を楽しむのも吉</p> <p>健康運 疲れを感じたら、たっぷり休養を取って</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 カステラ</p>	<h4>天秤座</h4> <p>9/23~10/23</p> <p>全体運 のんびり過ごせる月です。趣味に熱中すれば、より充実した毎日に。音楽会やリサイタルを聴きに行くのも幸運</p> <p>健康運 姿勢のゆがみを正すと、健康に好影響が</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ミカン</p>
<h4>蠍座</h4> <p>10/24~11/22</p> <p>全体運 自分に自信が持てるので、積極的に自己主張を。周囲の賛同を得られるはず。未体験のことへの挑戦も好結果に</p> <p>健康運 ストレッチをすれば、体調が上向き気配</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ネギ</p>	<h4>射手座</h4> <p>11/23~12/21</p> <p>全体運 物事を強引に進めるのには向き。周囲と歩調を合わせ、少しずつ進展させて。気分転換には観劇がお勧め</p> <p>健康運 スポーツをするなら準備体操を忘れずに</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 カキ</p>	<h4>山羊座</h4> <p>12/22~1/19</p> <p>全体運 好奇心を大切にしたい期間です。興味を引かれることがあれば、ぜひチャレンジして。インターネットにもつき</p> <p>健康運 スポーツの秋をエンジョイできそう</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ダイコン</p>	<h4>水瓶座</h4> <p>1/20~2/18</p> <p>全体運 自分のやり方にこだわり過ぎ、物事を停滞させる傾向あり。持ち前の柔軟性を発揮して。心を静めるには散歩が最適</p> <p>健康運 ちょっとしたけがに注意。慎重な行動を</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 青のり</p>	<h4>魚座</h4> <p>2/19~3/20</p> <p>全体運 アクティブに動き回れるので、何事も果敢にトライを。遠出のドライブに出掛けるとうれしい発見がある予感</p> <p>健康運 疲れをため込まないよう適度に解消して</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 お吸い物</p>



さっぽろオータムフェスト2011

9月16日～10月2日まで、大通り西4～8丁目を会場とし、道内100以上の市町村や団体が週替りで出展し、自慢の特産品をその場で調理販売や手間ひまかけた加工品などを提供。当農協からは、石焼き伯爵いもの実演販売、なかしべつ牛乳・珈琲、ケフィアオーレ、乾牧場のいぬい牛乳・やぎミルク、ラ・レトリのヨーグルト、フランダースの牛乳・珈琲プリン、AFクラブのゴーダーチーズを安価で提供し大盛況でした。会場にご来場された多くの方々に商品紹介、販売を行い、より一層地域の味をPRできたと思います。

「オータムフェスト」は食を中心に交流を重ねた札幌で、秋を祝う祭りとして誕生しました。さっぽろオータムフェストは、北海道全域の農産物、秋の海産物を集めて、生産者や料理人、醸造人などの作り手の顔が見えてくるぬくもりあふれる祭であり、その旨い食べ方を知っている市民、そしてここを訪れる方々がこの街の生活を祝う祭りです。

(記=藤原 崇)



伝統の丸山太鼓



○×クイズ



なかしべつ牛乳を提供

9月28日、丸山小学校30周年記念「丸っ子収穫祭」が開催されました。今年も、30周年記念事業で防獣ネットを設置したお陰で、鹿の被害がほとんどなく、例年よりも大きないもがたくさん収穫できました。

午前中は、児童と一緒に「○×クイズ」を行い交流を深めました。昼には伝統の丸山太鼓を披露していただき、その後に児童が作ったカレーと保護者が作った「いも団子汁」などを美味しくいただきました。青年部からは牛乳をプレゼントしました。牛の着ぐるみ2頭は児童にもみくちやにされていただけ、とても充実した収穫祭でした。

(記=櫻坂 晃史)

じゃがいも掘り体験会 丸っ子収穫祭



親子農業体験事業

10月1日、青年部食農教育委員会が企画する親子農業体験事業が行われ、5組17人が参加し、ジャガイモ掘り、農協施設見学、搾乳体験を行いました。

今年で、6回目を迎え「体験を通じて基幹産業を知ってもらおう」と企画している。今回の行程は、じゃがいも掘り、馬鈴薯・大根・ブロッコリー選果場、乳製品工場を見学。昼食には中標津ビーフの焼肉、デザートにシャーベを作りました。

今回は佐藤幸一農場でじゃがいも掘りを行い、参加者は「大きいものがたくさん収穫できた」と歓声をあげていました。また、収穫されたばかりの野菜を荷受・荷卸しする車両やフォークリフトが行き交う農協施設で、パートさんの手際いい作業を見学し、収穫後の流れを学習しました。乳製品工場

じゃがいも掘り



ブロッコリー選果場見学



では、紙パック型紙が自動的にパックを折る作業と接着作業、牛乳が注入され密封作業、検品、冷蔵室へ運ばれる作業工程をガラス越しに見学しました。午後からは高橋勝義牧場へ移動して牛舎見学、モデルカウによる搾乳体験を行いました。

参加した親子はたくさんの体験を思い出、お土産を手に事故や怪我もなく無事に終えることができました。参加されたご家族の皆様、準備に協力された青年部員、体験事業での訪問先の方々、大変お世話になりました。

(記=藤原 崇)



モデルカウ搾乳体験

青年部ソフトボール大会



9月21日に青年部交流ソフトボール大会が泉ソフトボール球場にて行われました。忙しい時期と天気がよくなかったせいか、参加人数は12人とあまり集まりませんでした。

試合を行うのに人数が足りなかったため、相手チームから選手を借りる形の特別ルールで行われ、自分のチームが攻撃の時も相手チームの守備について、ほとんど休む事が出来ませんでした。

試合は両チームとも巧守で好プレーをみせ、敵味方関係なく応援の声もありとても盛り上がりま

した。試合途中で雨が降り出して中止となりましたが、全員が楽しみ交流を深めることができました。

試合後、森林公園にて打ち上げのバーベキューが行われ、試合やこれからの行事の話などで盛り上がりました。最後には、残ったバーベキューの材料やジュースを賞品としたジャンケン大会が行われ、ここでも白熱した試合が行われました。

青年部でソフトボール大会をやるのは今回が初めてで、天候にも恵まれませんでした。とてもいい試みだったと思います。来年もまた開催してほしいです。みなさん、大変お疲れ様でした。(記=水本竜一)





熟年会

秋期旅行に参加して 井口 精一

9月21日、ツアー参加者33名は、朝7時30分最初の見学地上富良野へ向けて、バスで農協前を出発した。途中足寄からは高速に乗り、音更の「蔵」で昼食、高速に戻りトマム経由で芦別へむかった。

上富良野の「土の館」は農機具や北海道各地の土壌標本の展示などもあり、白いプラオで有名になったスガノプラオの歴史などとともに、菅野記念館に展示されている。圧巻は、二棟にわたって世界各国の歴代のトラクターが磨かれて数十台、整然と展示されていることだった。

みんなは興味津々の様子だったが、時間に急かされて次の目的地へ。富良野のワイン工場では試飲が自由なので、好みのワインを幾度もお代わりして楽しんだ。1日目の宿泊は「北の京芦別」ここでは梅沢清美歌謡ショウを観ながらの会食となった。

2日目は、台風15号が気になるもの、どうやら南側に逸れたいらしい。曇り空のもとホテルを8時出発小樽方面へ。まず余市でりんご・ぶどう狩りを楽しむ。この頃雨に降られるがあまり気にならず、おいしさに負けてついつい余分に摘んでしまった。昼食は「ニッカウイスキー会館」ここでも試飲を楽しみ、「おたる水族館」へ。水族館ではアザラシやセイウチの水鉄砲やキスの芸をまじえたイルカ



ショウを楽しむ。3頭のイルカは予想以上に大きく、そのジャンプ力やからだに似合わぬスピードに動きに圧倒された。宿泊は朝里川温泉、ホテルの「宏楽園」は畳を多く使った落ち着いた雰囲気だった。

旅行3日目は、今回のツアーのメインとも言える野球観戦と観劇がくまれている。午前中は札幌円山動物園を見学、広い園内は人もまばらだったので各自自由に観て歩いたのだが、ボランテアの案内人がいたので、「どこがお奨めですか」ときくと「奥の方の爬虫類などが人気があるようですよ」との答え、爬虫類は苦手なので観ずに終わった。昼食後は「ライオンキング」を希望の人達を四季劇場でバスから降ろし、一路札幌ドームへ。内へ入るのは始めてなので、その大きさには驚かされる。4万人から収容するそうで、人また人をかき分けて指定された座席にむかう。先頭にたつ事務局の富田さんを見失わないように後を追う。座



席は三塁側のスタンドまではかなり距離があり、おまけに観覧席は思ってた以上に角度があり、すり鉢の底を覗き込むような感じもあった。球場はほぼ満席。この日の日ハムとオリックスの試合はダルビッシュの登板と聞いていたので、いつもの三振の積み重ねで勝つものと期待していたのだが、予想に反して絶不調。おまけに貧打戦で八回同点のまま降板。九回点を入れられ負け試合となった。翌日の道新には「ダルでも5連敗」の文字がおどった。

旅行最終日の24日は快晴。8時30分札幌のホテルを出発夕張経由で昼食会場の帯広に到着。柳月でショウティングを楽しみ一路中標津へ。終わりに当たって団長の弾正原会長より、みんな元気で旅行を終えることができたのは、陰で細かな気配りをしてくれた事務局ならびに、添乗員バスガイドおよび運転手のみなさんのお陰でしたのご挨拶があり全日程を終了した。

営農計画を考えよう

～計画に基づいた営農・経営できていますか

11月を迎え、今年の経営を振り返り、来年の経営計画を立てる時期がやってきました。

経営を考えるのは、年一回！そんな風に考えている方は、要注意。毎日の農作業の積み重ねの中にも、経営感覚は求められています。今回は、農業経営について、ちょっと考えてみましょう。

営農計画って、なぜ必要なの？

毎年1回、たてなければならぬ営農計画、「こんな面倒なこと、なぜ農家はしなきゃならないんだ」と思ったことはありませんか。

でも、ちょっと考えてみてください、常にどんぶり勘定、次年度の経営計画もたてないような会社はありません。もしあったとしても、そんな会社には誰もお金を貸さなんでしょうし、信用が得られず売り上げも見込めないでしょう。

農業者も同じです。営農計画は、自分の経営をどう考え、どう進めていくかを表すもの。だからこそ、経営者自らが考え自ら作成することが求められています。

〈考えてみよう〉

①農業所得目標はいくら？

所得から家計費をはらい、資金返済して、余剰が残るのが理想です。

●必要な家計費額はいくらか？

家族の変化（進学、結婚など）に必要な家計費額は変わります（今年必要でなくても、近年中に予定があれば、蓄える必要有り）。

●将来に向けての投資などは必要ないか？

現状の施設、草地、家畜で、将来ビジョンを達成できる経営ができるか検討しましょう

②農業所得目標を達成するために

所得目標を達成するためにどんな経営が必要ですか？現状の経営から、無理のない計画か検討しましょう。

●収入の計画は

どれくらいの乳量が搾れそうか

●支出の計画は

無駄な経費はないか

個々の状況によって、達成できる乳量や圧縮できる経費、あるいはどうしても必要な経費なども変化します。

具体的に実情を踏まえた無理、無駄のない計画を樹立しましょう。



毎月の収支を確認しよう

営農計画を絵に描いた餅にしないために、毎月の収支は必ずチェックしましょう。

●農業所得はいくらだったか？

図1の経営成果欄の農業所得が、農業収入から農業支出を引いた額になります。まずは、計画の農業所得を達成しているか確認します。

経営成果	農業所得	(農業収入－農業支出)
	農家所得	(農業所得＋農外収入)
	農家経済余剰	(農家所得－家計費－資金返済)
	資金返済後余剰	(農家所得－家計費－資金返済他)
	家計費率	(家計費÷農業所得×100)

図1 組合員勘定の経営成果欄

●計画通りの収入はあったか？

●支出は計画の範囲内に収まっているか？

図2の本年取引累計欄(①)と計画欄(②)を比較して、それぞれの科目で確認します。

前年の同月未までの取引累計額

②営農開始日から同月未までの営農計画累計額

今月の取引実績額

①営農開始日からの取引実績の累計額

【クミカン】 営農管理報告票

平成21年12月1日 ～ 平成21年12月31日

収入項目	前年取引	計	本	年
	千円	画	年	取
		千円	今	回
			回	累
			計	計
乳量 (t)	373	0	27	376
01 生乳	24,765	25,152	1,832,841	25,440,114
02 補給金	1,687	1,572	106,125	1,758,336
03 乳用牛	2,656	5,680	1,184,400	5,376,000

図2 組合員勘定の見方

計画を達成できていない時は、何が問題だったのか、どうしたら改善できるのか、しっかり検討しましょう。

今回は、クミカンでのチェックの仕方をご紹介します。クミカン取引をされていない方も、チェックのポイントは同じです。参考にしてください。

計画と実績は、家族内で共有していることが大切です。我が家の経営や計画、将来目標について、家族で話し合い、みんなで考えて営農していきましょう。

もっともーっと
北海道を
食べてようディナーパーティー
～おいしい!北海道のお米・牛乳～

入場料
¥1,000
小学生以下無料

11/25(金) 午後6時30分開始
午後7時開始

MILK LAND

11月25日(金)、地区青年部連
絡協議会、地区女性協議会、
根室地区酪農対策協議会主催

北海道を食べよう
ディナーパーティー開催

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

の『北海道を食べようディ
ナーパーティー』が寿宴で開
催されます。

今回も新たなレシピを提供
し、道産食材にこだわった料
理やスイーツを用意。ミス北
海道米もきて会場を盛り上げ
ます。北海道米、牛乳・乳製
品等の消費拡大PRタイム、
大手乳業メーカーによる乳製
品の展示即売会、お楽しみ大
抽選会などを企画します。今
年は午後6時30分開場、7時
00分開始。前売チケットは
1枚1,000円で、あるる
サービスカウンターで販売中
です。入場料は大人1,000
0円/人、小学生以下は無料
です。

■義援金額		■義援金送付先	
店頭募金	681,748円	中央共同募金会	2,319,047円
街頭募金	834,293円	J A北海道中央会	811,720円
J A中標津	2,000,000円	宮城県	1,000,000円
組合員	3,790,000円	岩手県	1,000,000円
職員	295,888円	福島県	1,000,000円
青年部	231,720円	日本赤十字中標津分区分	1,891,582円
女性部	50,000円	合計	8,022,349円
食品加工交流部会	138,700円		
合計	8,022,349円		

東日本大震災義援金の
報告について

J A中標津では東日本大震
災により被災された方々を支
援するため組合員、職員、青
年部、女性部及び店頭、街頭
で義援金を募り、4月末に1
回目の送金を行い、店頭募金
については8月末まで実施し
ました。皆様の暖かいご協
力に感謝申し上げ、義援金の
総額及び送付先を左記のと
おりご報告いたします。

青年部
ロールバックメッセージ

青年部の秋の恒例行事、牧草ロ
ールバックメッセージ作りが、10
月11日に武佐の林直樹牧場敷地内
で行われました。悪天候が続く農
作業が遅れている影響で参加部員
の少ない中での開催となりました。

今年、根室地区農協青年部連
絡協議会の設立60周年記念にあ
たり、「今こそ、1つになるとき」
のキャッチフレーズに、皆が一丸
となり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
け頑張ろうと思いを込め作成しま
した。

(記)藤原 崇



本格焼酎
中標津町特産
伯爵いも焼酎
じゃがいも焼酎

生産農家や、なかしべつマリンズファームの
協力のもと、本格焼酎「伯爵」を
製造することとなりました。

720ml
1本 **¥1,280** 税込
※化粧箱は別売となります。

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、
冬の間よく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。

好評
発売中!!

伯爵
限定
定量

第4弾 **がんばろう日本!** **がんばろう根室!**

根室管内JA合同
キャンペーンプロジェクト

ウインターキャンペーン2011

取扱期間/平成23年11月1日~12月30日

定期貯金 【預入条件】
●対象貯金：スーパー定期貯金及び大口定期貯金 ●預入金額：10万円以上の新規預入・増額書換
●預入期間：1年以上 ●対象者：個人の方に限ります

預入期間 1年	預入期間 3年	預入期間 5年
店頭表示金利 +年0.07%	店頭表示金利 +年0.25%	店頭表示金利 +年0.40%

全JAの統一金利ではありません。実際の適用金利は各JAにお尋ねください。※中途解約された場合、各JA所定の中途解約利率が適用されます。

さらに!!
高級牛肉セット!他豪華賞品が当たる!

総行計 **300本**

1等 ゆめびりか(10kg)	25本
2等 ホンダ	35本
3等 アイスクリームセット	45本
4等 ビヤがいも	65本
5等 ツーセージ詰合せ	115本

●抽選権利：定期貯金10万円につき1回・定期積金12万円の契約額につき1回
※お1人10回までご利用いただけます。
●抽選日：平成24年1月中旬 ●当選発表表：商品の発送をもって代えさせていただきます。
●当選発表前日以前に中途解約した場合は、当選の権利を失います。 ※応募は郵送です。

定期積金 【預入条件】
●預入金額：給付契約額12万円以上
●預入期間：1年以上 ●対象者：個人の方に限ります

預入期間 3年未満	預入期間 3年以上
店頭表示金利 +年0.07%	店頭表示金利 +年0.10%

全JAの統一金利ではありません。実際の適用金利は各JAにお尋ねください。※中途解約された場合、各JA所定の中途解約利率が適用されます。

ちよきんぎょ
ポッチキス

キャンペーン期間中にご契約の個人のお客様に対して、契約時にその場で1つプレゼント。
※品切れの場合は他の商品に代えさせていただきます。 ※詳しくは、各JAへお尋ね下さい。

その場で
スピードくじ

対象者にはその場でスピードくじを実施中。
素敵な景品がもらえるかも!
※詳しくは、各JAへお尋ね下さい。

つなげていきたい
野崎洋光の二十四節気の食



野崎 洋光 著
定価 **2,310円**(税込)

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。

だれでもできる
小さな盆栽の作り方・育て方



山田 香織 著
定価 **1,470円**(税込)

小さな盆栽の作り方と育て方。季節ごとの管理のポイントや栽培法がカレンダー仕立てでひと目でわかるからはじめてでも安心。人気盆栽家の著者が紹介する、繊細で美しい作品は、小さな盆栽の世界を堪能できる。

身近なハーブ・野菜で
からだ美人になる自然派レシピ



小林妙子・村上志緒 監修
定価 **1,365円**(税込)

身近なハーブや野菜を使って作る、料理やドリンクからスキンケア用品、常備薬までの48レシピを紹介。自然の素材を持つパワーで、からだの内側と外側からとのえれば、すこやかできれいになれる。

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
11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

ラクしておいしくレパートリーが広がる
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)

重ね煮だからすごくおいしい
鍋ひとつの手間なしレシピ 好評既刊

食材を切って鍋に重ね入れ煮るだけの調理法、重ね煮。炒め物、和え物などさまざまな料理が手早く作れ、素材のうまみがたっぷり引き出される。また、だしいらすず油や調味料が控えられ、低カロリーでヘルシー。



梅崎和子 著
定価 **1,365円**(税込)

農薬・化学肥料に頼らない 好評既刊
おいしい野菜づくりの裏ワザ

おいしい野菜ってどんなもの?その容姿の特徴とその理由を解説し、そうした野菜に育てる方法を紹介。農薬も化学肥料も使わずにできる名人ならではの裏ワザが満載。ワンランク上の野菜づくりをめざす人に。



木嶋利男 著
定価 **1,785円**(税込)

行事予定表

2011年10月 組合動静

1 (土)	青年部 親子農業体験事業 女性部 視察研修 (JA生産施設)
3 (月)	新採用職員面接試験、参事会道外視察研修～7日 ブルセラ・ヨーネ法定検査～27日
4 (火)	ポテトタンパク質検討会議、青年部組織強化委員会
5 (水)	根室AI協会現地研修会、地産地消推進協議会現地視察 天王寺校舎ファームステイ～6日
7 (金)	女性部 パークゴルフ交流会
8 (土)	あるる開店記念セール第1弾～10日
11 (火)	役員研修～14日
12 (水)	根室地区家庭介護教室、酪対開陽支部パークゴルフ大会
13 (木)	女性部 子牛ジャケット作り
15 (土)	根室地区酪対役員会 あるる開店記念セール第2弾～17日
17 (月)	新規参入者交流会、女性部三役会
18 (火)	酪対会長杯パークゴルフ大会 青年部 根室地区青協役員会 エソシカ対策連絡協議会幹事会
19 (水)	女性部 フレミズ事業 ヨガ体験教室
20 (木)	巡回ドック2次検診、加工部会 日帰り研修 道家畜人工授精技術研修大会～21日
21 (金)	事故処理担当者会議
22 (土)	あるる開店記念セール第3弾～24日
24 (月)	青年部役員会、第4回生産委員会、酪対役員会 地区別検定組合長協議会、北根室地区農村女性講座 第5回管理購買委員会
25 (火)	第4回生産委員会、ルーキーズカレッジ
27 (木)	第5回管理購買委員会、体審・体型調査～29日 女性部と家庭科教諭との加工交流会
28 (金)	第4回営農委員会
31 (月)	でん粉産地代表者会議

2011年11月

1 (火)	北海道酪協協会監査、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)	天下市 (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)	J A北海道女性リーダー研修会～11日 地区別検定員研修会
11 (金)	
12 (土)	北海道青年と関西女性との交流会～13日
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 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)	税務研修会、結婚祝旅行～19日 川湯
18 (金)	根室農業大賞表彰式
20 (日)	
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)
22 (火)	女性部 中堅お茶会
23 (水)	勤労感謝の日
24 (木)	俣落酪農同志会視察研修～25日 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
25 (金)	
26 (土)	
27 (日)	
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 俣橋/武佐、女性部 役員会
30 (水)	地区別懇談会 第二俣落・西竹/俣落

※12月3日 地区別懇談会 開陽
※12月5日 地区別懇談会 当幌/中標津

牛乳を使用した美味しいレシピ

ルクエ・スチームケースで ケーキサシ



●材料

- ホットケーキミックス … 300g
- 卵 ………………1個
- 牛乳 ………………150cc
- ほうれん草 ………………1～2株
- ベーコン……………1パック (35g)
- かぼちゃ……………適量
- とろけるチーズ……………お好み
- バター・黒胡椒……………少々

●作り方

Recipe



1 かぼちゃは小さめに切ってレンジ (600w) で3分加熱する



2 ほうれん草、ベーコンを食べやすい大きさに切って、かぼちゃの上のせ1分加熱する



じゃがいもやにんじんでも美味しいです



3 ホットケーキミックスに卵、牛乳を入れてよく混ぜる



4 レンジした野菜、ベーコン、チーズをボールに入れてよく混ぜる



5 ルクエ・スチームケースに入れて、バターをのせ、黒胡椒をふる



6 レンジ (600w) で約10分加熱します。食べやすく切ってお召し上がりください



レンジでミルクスープ

1 カップにサラダほうれん草、ベーコンを小さく切って入れます。レンジで1分加熱。
2 牛乳・コンソメを入れて再びレンジに。沸騰手前でとめて、よく混ぜたら出来上がり。

