



デントコーン畑露地播種作業 (2012.5)

# 夢 広がる 夢 なかしべつ

JA 中標津町農業協同組合

## INDEX / 目次

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!!



2012  
06  
Vol.450

- 平成24年度 中標津町農協総合共進会&牛まつり…2~3
- 根室ブラックアンドホワイトショウ…4
- 北海道ブラックアンドホワイトショウ…5
- フレッシュミズ お菓子づくり、女性部 エコクラフト教室…6
- 熟年会 日帰り研修旅行、食品加工交流部会 第11回通常総会…7
- 第2回理事会、クロスワード…8
- 読者の声、今月の運勢…9
- 青年部のページ…10~11
- 普及の窓 今年こそ夏の暑さを乗り切ろう…12
- 家畜改良課に相談だ、補酵素のちからキャンペーン…13
- 夢広がる掲示板…14~15

# 第41回 中標津町農協 ホルスタイン共進会

6月2日(土)ホクレン根室地区家畜市場にて平成24年度中標津町農協総合共進会が晴天の中、開催されました。当農協と乳牛の取引や技術交流などを行っているゆうき青森農協の大関政敏組合長ら11名が共進会場を見学しました。



佐々木宏之さん



久保慶彦さん

昨春秋に新設された屋内共進会場を、今回農協総合としては初めて使用した共進会となりました。総出陳頭数は49頭で、デリー・キャラクターに富んだ優秀な乳牛が集まり、中標津ホルスタインの質の高さを内外にアピールする事が出来ました。

審査員には、清水町酪農家 田中久美子氏が務め、スピーディーかつ的確なジャッジが執り行われました。また、デリー・プリンセスには松木麗華さん(管理課)・山本美野里さん(金融課)が務め、シヨウに花を添えました。

審査結果は、グランドチャンピオン及びベストアダーチャンピオンには久保慶彦さん出陳のエルムパーククロスマリアン号、グランドリザーブチャンピオン及びシニアチャンピオンには佐々木宏之さん出陳のアースイーストリコライスヒルトン号がそれぞれ栄誉に輝きました。また、牧場牛群審査(ベストスリーフィメール)の部では、佐々木昭雄牧場が栄誉に輝きました。

(記)友貞直

■最高位・準最高位 出陳頭数 49頭(未:33, 経:16, 戸数:19)

審査員 田中久美子氏(清水町酪農家)

賞	名 号	生年月日	出品者
グランドチャンピオン	エルムパーク クロス マリアン	H21. 2. 2	久保 慶彦
グランドリザーブチャンピオン	アースイースト リコライス ヒルトン	H19. 8.30	佐々木宏之
シニアチャンピオン	アースイースト リコライス ヒルトン	H19. 8.30	佐々木宏之
シニアリザーブチャンピオン	デコール アブナー アプリ	H19.10.26	佐々木宏之
インターミディエイトチャンピオン	エルムパーク クロス マリアン	H21. 2. 2	久保 慶彦
インターミディエイトリザーブチャンピオン	アースイースト グラマラス リコライス ET	H21.11.17	佐々木宏之
ジュニアチャンピオン	アースイースト ゴールド リーマン	H22.11. 5	佐々木宏之
ジュニアリザーブチャンピオン	アースイースト マスカット メモリー	H23.10. 2	佐々木宏之
牧場牛群審査ベストスリーフィメール			アースイースト牧場(佐々木昭雄)
ベストアダーチャンピオン	エルムパーク クロス マリアン	H21. 2. 2	久保 慶彦

## ■各部1等賞入賞牛

部	名 号	出品者	賞
1	アースイースト マスカット メモリー	佐々木宏之	JRC
1	アルピナ ロイヤル アツトウッド	山下 匡大	
2	センターリバー ピース ラブ ファッション	中川 将	
2	センターランド テラソン カット ファイバー	中川 将	
3	ハッピーイースト ヒンペル レデイ カオリン	福村 稔	
3	エクセルシア TMF クラリス	久保 慶彦	
4	エクセルシア ローランド ジヤスミン	久保 慶彦	
4	ハッピーイースト クイーン オブ スノウ	福村 稔	
5	アースイースト ゴールド リーマン	佐々木宏之	JC
5	プレイアデス ミローズ ダミオン	山本 大	
6	シヨウニー ジヤスパー シアニア ET	ClubシニアWithT	
6	ケイツー カレント ダーナム テンプター	笠井 一路	
7	アースイースト グラマラス リコライス ET	佐々木宏之	IMRC
7	ビツグ テンプター リー	藤原 賢司	
8	エルムパーク クロス マリアン	久保 慶彦	GC,IMC,BUC
8	アースイースト MH ジョハナ ルー ET	佐々木宏之	
9	ハッピーイースト テンプトレス T パクス ET	福村 稔	
10	アースイースト リコライス ヒルトン	佐々木宏之	GRC,SC
10	デコール アブナー アプリ	佐々木宏之	SRC
11	サイドバレー R マルデイ	横田 千秋	
11	サイドバレー R シヤルディー	横田 千秋	
12	アースイースト牧場(佐々木昭雄)		BTF

### 略称凡例

- ◆G C…グランドチャンピオン
- ◆GRC…グランドリザーブチャンピオン
- ◆S C…シニアチャンピオン
- ◆SRC…シニアリザーブチャンピオン
- ◆IMC…インターミディエイトチャンピオン
- ◆IMRC…インターミディエイトリザーブチャンピオン
- ◆J C…ジュニアチャンピオン
- ◆JRC…ジュニアリザーブチャンピオン
- ◆BUC…ベストアダーチャンピオン
- ◆BTF…ベストスリーフィメール



審査員の田中久美子氏





## 第13回 黒毛和種共進会

出陳頭数 20頭

審査員 出雲 将之氏 (根室農業改良普及センター)

1部(雄)	安平花国	加藤 一二	最優秀
2部(雌)	ひさちどり	加藤 一二	//
3部(雌)	つきこ	舟田 正義	最優秀(最高位)



## 第22回 種馬共進会

出陳頭数 8頭

審査員 佐藤 拓也氏 (根室生産農業協同組合連合会)

最高位	3部1番	チヒロクイーン	杉岡 正美
-----	------	---------	-------



# JANAカシベツ牛まつり

6月2日(出)ホクレン根室地区家畜市場にて、第41回中標津町農協総合共進会・第22回種馬共進会・第13回黒毛和種共進会・2012JANAカシベツ牛まつりが開催されました。

当日は天候に恵まれ、町民の皆様に農畜産業に親しみ、理解を深めていただくために様々なイベントが行われました。場内スタンプラリー・動物とのふれあい体験・馬車体験・ジャッジングコンテスト・牛肉ゲットダーツ及び乳製品輪投げ・アイスクリームを作る・牛博士と巡る親子牛まつり体験ツアーなどが行われ、会場は大賑わいとなりました。

(記=藤原 崇)





# 平成24年 根室ブラックアンドホワイトショウ

平成24年根室ブラックアンドホワイトショウが5月19日(土)、ホクレン根室地区家畜市場屋内審査会場にて開催されました。晴天に恵まれた中での開催となり、根室管内全域より85頭の乳牛が集まり、高橋 直人氏(静岡県 ストレートマン キャトル ケア サービス)の審査により乳用牛の機能・優美性が競われました。

当農協からは7戸12頭がエントリーし、5部において佐々木宏之氏、また6部では中川将氏の出陳牛が1位を獲得しました。なかでも4部で久保慶彦氏 出陳牛『エクセルシア ローランド ジヤスミン』号がリザーブジュニアチャンピオンの栄光に輝きました。また7部のジュニアリードマンクラスでは中川泰征君が堂々たるリード振りで会場を大いに沸かせました。今後の共進会では更なるコンディションで好成績を修めて頂きたいと思ひます。

(記=佐藤 太)



審査員の  
高橋直人氏



## 各チャンピオン牛

グランドインターミディエイトチャンピオン	サニーデール ミス ゴールドウイン	J A 計 根 別	星野 淳
リザーブグランドシニアチャンピオン	マウントエース ロイレーン カイト	JA道東あさひ別海	安部 克寿
リザーブシニアチャンピオン	ライブラリー スポツティアー アドベント	J A 中 春 別	山田 晃嗣
リザーブインターミディエイトチャンピオン	アイリーン ファイナル ハイブン	JA道東あさひ根室	岩佐 龍司
ジュニアチャンピオン	ブルーミング ピーチエ ピーターチエ	J A 中 春 別	妻沼 和紘
リザーブジュニアチャンピオン	エクセルシア ローランド ジヤスミン	J A 中 標 津	久保 慶彦

## 中標津町農協出陳牛成績

部	名	号	出品者	成績
1部	センターリバー	ピース ラブ ファツシヨン	中川 将	3位
2部	フラーリツシュ	サンチエス ローラ ケイ	福嶋 寿顕	3位
2部	フレンドリー	マーク ウインダム	日下 尚也	5位
2部	エクセルシア	リーダー アンナ エコー	久保 慶彦	6位
2部	ハッピーエスト	ヒンペル レデイ カオリン	福村 稔	7位
2部	フレンドリー	フラワー スター	日下 尚也	9位
4部	エクセルシア	ローランド ジヤスミン	久保 慶彦	1位
4部	ハッピーエスト	クイーン オブ スノウ	福村 稔	5位
5部	アースイースト	ゴールド リーマン	佐々木宏之	1位
6部	センターリバー	アーブ アンナ エコー	中川 将	1位
7部	センターリバー	ピース ラブ ファツシヨン	中川 泰征	1位
10部	エルムパーク	クロス マリアン	久保 慶彦	3位
13部	サンワード	パブル カンパニー マンゴー	保科 齊	6位

※第7部はジュニアリードマンクラスです。



堂々たるリードの  
中川泰征君



# 2012 北海道ブラックアンドホワイトシヨウ



審査員の高橋忠司氏

2012北海道ブラックアンドホワイトシヨウが、5月26～27日にかけて、安平町 北海道ホルスタイン共進会場にて開催されました。本共進会では北海道全域及び岩手県よりジャージー種を含め258頭の乳牛が集まり、高橋忠司氏（オー



ルジャパン ブリーダーズサービス(株)指導部長)の審査により乳用牛の機能・優美性が競われました。

当農協からは4戸4頭がエントリーし、1部中川将氏出陳『センターリバーピースラブファッション』号が7位に、2部福村稔氏出陳『ハピイーストヒンペルレデイカオリン』号が6位、4部久保慶彦氏出陳『エクセルシアローランドジャスミン』号が7位、5部佐々木宏之氏出陳『アースイーストゴールドリーマン』号が9位と全頭入賞という結果になりました。今後の共進会では更なるコンディションで好成績を修めて頂きたいと思っております。

(記)佐藤 太

## 各チャンピオン牛

グランドシニアチャンピオン	TMF アデイン ダンデイ チーフ ET	清水町	(有)田中牧場
リザーブグランドインターミディエイトチャンピオン	ドリームフィールド リードマン マタドーア	帯広市	村上 宗寛
リザーブシニアチャンピオン	ハイロード ダーハム エルメス ET	上士幌町	小椋 淳一
リザーブインターミディエイトチャンピオン	クリーン HL テンプター	清水町	(有)田中牧場
ジュニアチャンピオン	TMF ブレーク ウイルディ ビスタ	広尾町	佐藤 孝一
リザーブジュニアチャンピオン	TMF ゴールド ルーフアス ビスタ ET	清水町	(有)田中牧場
ジャージー・経産・チャンピオン	サクランド ホイツスラー パピオン ET	士幌町	山岸 剛
ジャージー・経産・リザーブ・チャンピオン	アサナベ IT ルイス スピンダル	清水町	(有)田中牧場
ジャージー・未経産・チャンピオン	ケニフロウ ミスター デザイナー	鹿追町	高田 泰輔
ジャージー・未経産・リザーブ・チャンピオン	TMF アサナベ アザ ヴインデイ ケリー	清水町	(有)田中牧場

## 中標津町農協出陳牛成績

部	名	号	出品者	成績
1部	センターリバー	ピース ラブ ファッション	中川 将	7位
2部	ハピイースト	ヒンペル レデイ カオリン	福村 稔	6位
4部	エクセルシア	ローランド ジャスミン	久保 慶彦	7位
5部	アースイースト	ゴールド リーマン	佐々木 宏之	9位





## 女性部のページ

フレッシュユミズ

### お菓子づくり

5月15日、JA農業農村交流施設クレエにて、女性部フレッシュユミズ6人参加により、お菓子作りが行われました。

今回は、会長の瀧ヶ平慶子さんが中心になり企画が進められ、育ち盛りの子供たちも喜ぶ手作りお菓子の作り方を部員全員で学びました。子供が大好きなチョコを使ったマフィン、現

代農業（農文協）

に掲載の甘酒を使った簡単蒸しパンを作りました。昼食には、生地から作れる「簡単ピザ」を作り食べました。過去に女性部消費拡大事業で外部組織との料理教室などで取り入れられた人気メニューで、この場でも簡単に作れて色々なアレンジができることから好評でした。

農業と家事・育児のほか女性部事業に参加して学びたい、仲間になりたい、今は子供達との時間を優先にしたいと考える人、仲間と過ごす時間が気分転換になる人、新しい知識を得る人などそれぞれいるから楽しいのかもしれない。忙しさで忘れかけていた「楽しむ」ことを思い出すこともできるのが女性部事業、フレッシュユミズ事業の魅力のひとつですね。

（記＝橋詰仁美）



## 女性部 エコクラフト教室



5月24日、JA事務所大会議室にて、女性部員10人により、エコクラフト教室が行われました。講師は、副部長の名越静枝さんが務めて、小物入れを作りました。



今回は、初めてエコクラフトをやるんだけど…という方も挑戦しやすいように配慮した内容で企画されました。

6月13日に行われるJA根室地区女性部研修会で、JA中標津女性部が講師を務めエコクラフトづくりを行うことが控えていることもあり、講師役の練習の場としても有意義な時間となりました。

講師の名越静枝さん

（記＝橋詰仁美）



みんな出来あがった作品に満足です

## 4月号のお花情報その後



4月号掲載の女性部事業で種をまいたマリーゴールドやサルビア（写真右）が芽を出して育っています。

また、移植したアリッサムやロベリア（写真左）も育つスピードは様々ながら成長しています。参加した皆さんの参考までに。今回、藤井直雄美さんに協力いただきました。（記＝橋詰仁美）

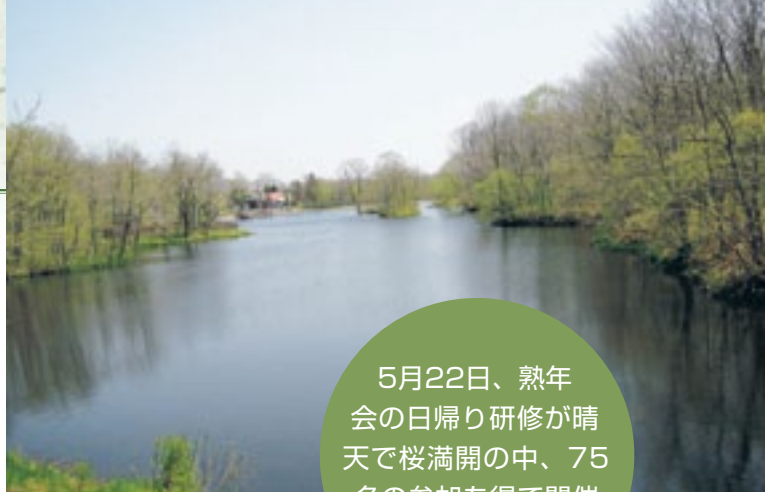




ゲーム実施の日程で開催され、閉会となりました。

最も楽しみにしていた小野沼公園は個人所有から町立に移管後整備され、郊外にある公園としては立派すぎる施設でした。当日は私達の他は2〜3名の来訪者がいただけで、花見の時期と好天条件を考えると入場者の少なさに少し寂しい感じしました。桜も老木が多く枯木も目についたのは残念な事でした。

(記＝富田恵)



5月22日、熟年会の日帰り研修が晴天で桜満開の中、75名の参加を得て開催されました。

熟年会

# 日帰り研修旅行

今回のメインは訪れた人が少なかつた別海町立小野沼公園

を訪問し、花見と共に散策を楽しむ事でした。

当日は10時にマルエー温泉俵橋をバス2台で出発し、小野沼公園散策、マルエー温泉俵橋に戻ってバイキング昼食、中標津警察署の交通安全講話、ビンゴ

の交通安全講話、最後に竹下会長に挨拶を頂き、閉会となりました。



## 食品加工交流部会 第11回通常総会

4月28日、JA大会議室にて、食品加工交流部会の第11回通常総会が行われました。



会長の弾正原真由美さん

赤波江縁さんが司会を務めて、会長の開会挨拶では「部会員数の減少傾向にあるが、器材の使用法をマスターした人たちが多いので、設立当初の目的を達成したと感じています。部会としても交流施設の稼働率を高めるために取り組んでいきます。」

今後、少人数でも貴重な情報交換の場となるように、次世代の人たちに器材の使い方などを伝えていく方法を検討し新規加入の推進に取り組みます。また、加工体験の受入を通じた交流を継続して取り組みます。」とありました。

金子ひろみさんが議長に選出され議事が進められました。質疑においては、交流施設の設備や機器の劣化に繋がる操作があるのではないかと、施設運営に参画する立場として責任感溢れる発言がありました。

平成24年度体制は、役員の再任を選択されました。引き続き弾正原会長を中心に、新たな事業計画に沿った一年がスタートしました。(記＝橋詰仁美)

仲間に感謝を込めてふれっぶから皆さんへパンとジャムのプレゼント



写真前列左から、監事:名越静枝、副会長:杉本保子、会長:弾正原真由美、会計:中司俊枝  
後列左から、グループ長:片岡なみ子、田中貴子、金子ひろみ

# Crossword Puzzle

## 出題/ミコリ 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？

1	7	10			17	20
2				15		
3			13			
	8	11			18	
4		12			19	21
5	9				16	
6			14			

### タテのカギ

- ①昨日のあさって
- ④くるっとカールした——がかわいい髪形ですね
- ⑦自動車のタイヤを交換するときに使います
- ⑨チョウヤガ、バッタなど
- ⑩小銭とは別にしまうことが多い
- ⑪地球の表面の約3割
- ⑬困ったときには抱えます
- ⑮耕して田畑を作ります
- ⑯揚げたてのメンチ——を食べた
- ⑰南米の細長い国
- ⑱釣り用のベストにはたくさん付いています
- ⑳空気の約78%を占めます
- ㉑香川・高知・徳島・愛媛

### ヨコのカギ

- ①6月ごろ赤や紫の花を咲かせます
- ②開襟——を着て出掛けた
- ③平成24年の干支（えと）
- ⑤韓国の代表的な漬物
- ⑥一年で一番昼が長い日
- ⑧秋田の郷土料理、——鍋
- ⑫寝不足になると目の下に出現
- ⑬シトシト、ザーザーと降ります
- ⑭なるほど、と——した
- ⑮独り立ちしています
- ⑯「」や（）
- ⑰6月の第3日曜日は——の日です
- ⑱あんパンやまんじゅうに載っている粒々

## 第2回 理事会

開催月日 平成24年5月8日  
開催場所 農協中会議室

### 決議事項

1. 監事からの監査報告書の提出について
2. 平成23年度決算監査の結果と回答について
3. 総会議案の一部修正について
4. 部門別損益計算書の承認について
5. Aコープあるる店舗構内舗装の修繕による固定資産の取得について

### 報告事項

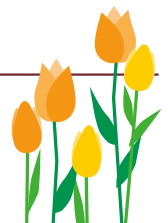
1. 総会議案説明地区別懇談会の日程について



5月号のクロスワード、答えは「チューリップ」でした。当選者は7名です。

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。

5月号クロスワードの解答  
『チューリップ』





# 読者の声

● 今年の春に塩漬けをしたごみをごちそうになりました。早春にごごみの黄緑色と歯ごたえがなんともいえない酢の物でした。今まで、あまりごごみを美味しいと思って食べていなかったものですから、思いがけない美味しい出会いでした。今年も、私もごごみの塩漬けにチャレンジします。  
▼PN/まみ

● ようやく中標津にも桜の花も咲き始めました。野鳥の鳴く声も春が来たよと。山菜とり野菜の苗の移植と花畑と急に忙しくなってきました。今年も健康で事故のない事を願いつつ暮らしたいと思います。  
▼PN/たんぼぼ

● やつと暖かくなってきた今日この頃です。畑仕事もスタートして、毎日が忙しく過ぎてしまっています。そんな中で、楽しみの一つで、この間ハウスを作り、家庭菜園の野菜の苗を農協のセンターまで買いに行き、沢山買ってきました。トマト、ナス、キュウリ、ピーマン、他にも色々、大切に育てて収穫が楽しみです。  
▼PN/サクラ

● やつぱり春ついでですね。今年は雪が多くて大変でしたけど、春は必ずきますね。桜も咲いてやつぱりウレシイ...

▼PN/孫のお母さん

● 我が家の千島桜も本日(5/17)にやつと咲き始めました！大雨で色々心配だったものの、何とか今年並みかな。只、雷

と雨の多さにはびつくり。まだまだこれから、畑、ハウス、花壇とやることいっぱい!!でもまずは枝拾いをなんとかクリアし、バラセン直しと体で感じる春がきています。筋肉痛だよ。足腰ボロボロです。でも、外仕事ができるのに感謝ですね!!  
▼PN/楓々

● 5月に入って天気があまり落ちつかない日が続いています。松の枝拾いも終えてほつとしたところです。久しく町へ出かけた折り、西町の道路ぶちの桜の花が満開のピンクの色が鮮やかに目にとまりました。どこにもいっぱい咲いていたのでびつくりしました。それから、母の日に子供からジャスミンの鉢ものが届きました。白い花で立派に咲いていました。大切に育てたいと思います。これから色々な野菜の種や苗を植えて、今年も沢山収穫できたらいいですね。  
▼PN/りんごちゃん

● 4月11日に女性部勉強会の花の種まき&えひめA1作りに参加し、とても楽しく学ばせて頂きました。5月号のなかしべつ広報誌にも、種まきの仕方がわかりやすく紹介されているので、参考にしながら、今年も「種から育てるガーデンング」を楽しんでいます。5月の連休中はあまり気温も上がらず、ハウスの中での発芽には時間を要しましたが、寒い日は家の中に入れて、試行錯誤をしながら、何とか今、ポットへの移植作業に進めました。この夏、わが家の花壇で綺麗な花を咲かせてあげられるように、毎日愛情注いで、育ててあげたいと思います。  
▼PN/マリーゴールド

▼PN/マリーゴールド

## 今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★



6月

 <p><b>双子座</b> 5/21~6/21</p>	 <p><b>蟹座</b> 6/22~7/22</p>	 <p><b>獅子座</b> 7/23~8/22</p>	 <p><b>乙女座</b> 8/23~9/22</p>	 <p><b>天秤座</b> 9/23~10/23</p>
<p><b>全体運</b> 思い切って行動することで、チャンスを引き寄せられる時期。何事にも積極的に。自分にお金をかけるのも吉</p> <p><b>健康運</b> リラックスした心境でいらればOK</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> 車エビ</p>	<p><b>全体運</b> ちょっとした喜びを味わえる期間です。物事を強引に推し進めるのには向かないので、サービス精神を発揮して</p> <p><b>健康運</b> 健康促進のため情報を集めると実りあり</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> アンズ</p>	<p><b>全体運</b> 知的好奇心を刺激され、カルチャー志向が強くなる気配。講演会や体験講座などに参加すると、発見がありそう</p> <p><b>健康運</b> 喉のケアが大事。うがいをお忘れな</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> サザエ</p>	<p><b>全体運</b> 慎重になり過ぎ動けなくなる暗示。あまり難しく考えないこと。オルゴール音楽を聴き、肩の力を抜いてみて</p> <p><b>健康運</b> 不調を感じたら、しっかり休息を取って</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ピワ</p>	<p><b>全体運</b> 行動力が高まり、さまざまなことに果敢にチャレンジしていきそう。未体験の事柄でもスムーズに発展するはず</p> <p><b>健康運</b> 健康的な食生活を始めれば、好転の兆し</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ラッキョウ</p>
 <p><b>蠍座</b> 10/24~11/22</p>	 <p><b>射手座</b> 11/23~12/21</p>	 <p><b>山羊座</b> 12/22~1/19</p>	 <p><b>水瓶座</b> 1/20~2/18</p>	 <p><b>魚座</b> 2/19~3/20</p>
<p><b>全体運</b> 考え方が暗くなりがち。うかつなもの見方をし、周囲の人ともめないよう、ご用心。明るい笑顔が開運の鍵</p> <p><b>健康運</b> ストレッチなど、適度な運動をすると吉</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ピーマン</p>	<p><b>全体運</b> 何かとアップダウンの激しい期間。ささいなことでも一喜一憂せず、どっしり構えて。気晴らしには絵本がお勧め</p> <p><b>健康運</b> スポーツを楽しむなら、けがには注意を</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> サクラソバ</p>	<p><b>全体運</b> 心理的に不安定な月。物事をマイナスに考えてばかりいると、それが現実になりやすいかも。読書で気分転換を</p> <p><b>健康運</b> 運動することで、体力増が期待できそう</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ニンニク</p>	<p><b>全体運</b> イベントやお祭りなど、活気のある事柄に縁あり。飲み会にも気軽に顔を出して。レジャーへの出費は正解</p> <p><b>健康運</b> 小まめに体を動かして、血行を促進して</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> オオバコ</p>	<p><b>全体運</b> びりびりしやすくなる傾向がチラリ。多少、失敗しても笑い飛ばせるぐらいのおおらかさを心掛けて。節約につき</p> <p><b>健康運</b> 肌荒れに気を付けて。丁寧なケアが必要</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> アジ</p>

# 丸っ子農園 いも植え作業



5月16日予定していた芋植え作業は雨で延期となり、18日に晴天の中、開催されました。出発式を全校児童で行い、校長先生の挨拶の後に、原建治食農教育委員長が挨拶し、丸っ子農園に向かいました。

芋植え作業は、高学年のテキパキとした行動で低学年を支え、スムーズに作業は進みました。先生方は、覆土した後、土を叩いて固めてはいけなといった改善点もしっかりと指導されておりました。畑の一部は水はけが悪く、乾いた土と混ぜて、何とかいも植え作業を無事終了することができました。今年も、秋には沢山の美味しい芋が収穫出来たらいいと思います!!

(記＝吉田裕行)



## 第25回じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場オーナー株いも植え

5月26日、第25回じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場



あい広場オーナー株いも植え作業が、道立ゆめの森公園翼とふれあいのゾーンで行われました。町内外から参加者が集まり、61区画(約275m)のいも植え作業を行いました。今年のもは豊作になるか、不作になるかどきどきですね。実行委員の皆が一生命頑張ったので、きっと豊作になることでしょう。伯爵祭りが楽しみです

(記＝萱岡利哉)



## 牛博士と巡る親子牛まつり体験ツアー

6月2日(土)ホクレン根室地区家畜市場において、中標津町農協総合共進会&JAなかしべつ牛まつりが開催されました。

青年部は、「牛博士と巡る親子牛まつり体験ツアー」を行い、参加者と会場を見学しながら、共進会出品の苦勞話、黒毛和牛・馬・ホルスタインの説明をしました。

来場者数に比べてツアー参加者が少なく、来年の課題となりました。そんな中でも、ウシ君は人気者で常に子供達に囲まれていました。ツアー参加者には農畜産業に親しみを感じてもらうことができたのではないかなと思います。

(記＝原 建治)



## 農協職員との交流会



5月28日、青年部と農協職員との交流会を寿宴で行いました。

最初に、安田正嗣部長が開会の挨拶をしました。続いて、新入部員、新入職員の自己紹介が行われました。レクリエーションとして、テーブル対抗ビンゴ、じゃんけんゲームを行いました。司会は俣落支部の秋山勝之さんが務め、会場は大いに盛り上がりました。最後に、農協職員組合の青木渉執行委員長が閉会の挨拶をしました。

短い時間ではありましたが、ご飯を食べながら、お酒を飲んで、いろんな話をすることができ、部員間、部員と職員間の交流と親睦を深める良い機会になったと思います。

(記＝舟橋祐太)



## 根室地区青年部 スポーツ交流会

5月21日、別海町ソフトボール場にて根室地区青年部スポーツ交流会が行われました。各単組混合で6チームに分かれキックベースボールを行いました。当青年部からは10名が参加し、全体では80名ほどの参加がありました。小学校以来のキックベースという事で、一つのプレーにも一喜一憂してとても盛り上がりました。その後、焼き肉を囲んでの懇親会もあり



とても良い交流になったと思います。今年は雪解けが遅れ、春の農作業が遅れている中での開催になりましたが、ご家族や地域の方々のご理解をいただき参加することが出来ました。ありがとうございました。

(記＝安田正嗣)



## 青年部&女性部 ごみ拾いボランティア

5月23日、開陽地区路線にて青年部、女性部共同のゴミ拾いを行いました。開陽TMRセンター隣の圃場に集合し、両部で約40名集まり、ゴミ拾いの路線2kmを4班に分かれて作業しました。

今回のゴミ拾いの路線は集合場所から開陽台に向かってつきあたりのT字路まで、班毎に約500m担当しました。当日は曇り？晴れ？どちらともとれる模様でしたが、ちょうどよい気温で気分よく楽しく作業ができました。路線を掃除しながら部員達といろいろな話を出来ることはとても有意義でした。なによりも5月は気温も低く雨が続き、なかなか農作業が進まなく、忙しい中での参加となりました。ゴミ拾いを行う前はゴミ拾いなんかと考えていましたが、ゴミを拾うだけでなく、自ら率先し実践することの大切さに気付かされました。

農作業が遅れているのにもかかわらず参加された皆様、怪我や事故なく安全に取り組み、大変お疲れ様でした。

(記＝櫻坂直俊)



# 今年こそ夏の暑さを乗り切ろう

近年、ヒートストレスによる繁殖障害や乳房炎の多発、乳量・乳成分の低下が大きな問題となっており、暑熱対策の重要性が増しています。

本格的な夏到来の直前である今こそ、暑熱対策に取り組む適期といえます。

## なぜ6月に暑熱対策なのか？

ここ20年間の気象データ推移から、6月の気温上昇が顕著であり、最高気温平均値が約4℃も上昇している事が分かります（図1）。

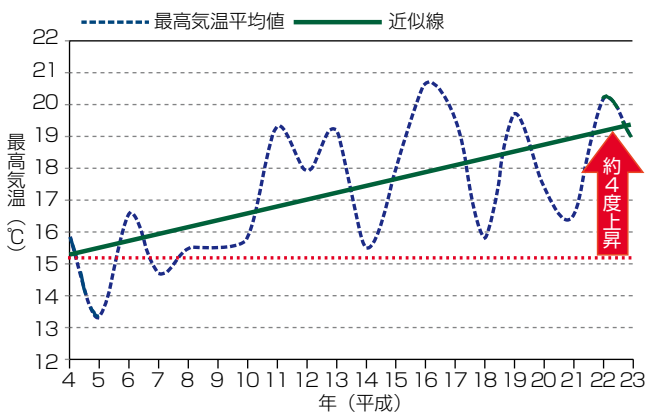


図1 6月における最高気温の推移 (別海町アメダスデータより)

夏は我々のイメージよりも早く到来する傾向にあります。

6月中旬以降は暑熱のダメージを受け始める22℃を超える日が多くなる傾向にあるため、大がかりな施設改善は、施工業者との日程調整も考慮し、できるだけ6月中には済ませましょう。

## 暑熱を意識した観察を

暑熱ダメージを受けている乳牛には、特徴的な兆候が見られます（図2）。

パンティングや反芻の低下等、明確な兆候を発見したら、施設や栄養管理の改善対策を早急に講じましょう。

### 行動の変化

- パンティング：肩を揺らすような浅速呼吸  
おおよそ80回/分以上
- 反芻行動が減少
- 寝ない牛が増える
- 日陰や水槽、換気扇の下、水たまりに群がる
- 尾を振る牛が増える



写真1 寝ない牛が増える

図2 見た目で見分ける暑熱時の主な兆候

## 採食量を落とさない工夫を

新鮮な空気や水を確保することは、乳牛に気持ちよく飼料を食べてもらうために重要なポイントです（写真2・3）。

写真2  
開口部を最大限にして換気量を確保しましょう



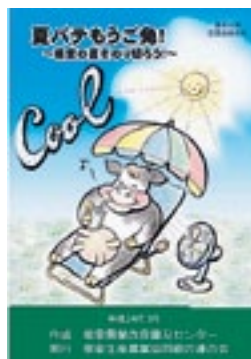
写真3  
廃材のタンク等を利用して簡易な水飲み場を確保しています

また、暑熱時には発汗作用などにより、ミネラルの要求量が増加します。鉍塩や粉碎塩等のミネラル資材を欠かさないようにしましょう（写真4）。

普及センターでは、実践可能な暑熱対策をま



写真4 鉍塩や粉碎塩を補充しましょう



とめた平成24年営農改善資料「夏バテもうご免！」を作成し、根室管内酪農家の皆さんにお配りしました（図3）。乳牛が発するサインを敏感に察知し、暑熱対策のポイントを再度ご確認ください。

図3 営農改善資料

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

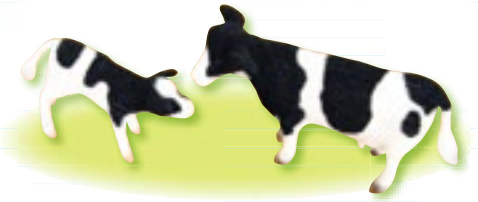
根室振興局 普及センター 検索



# 家畜改良課に相談だ。



## 不受胎牛を利用した後継牛確保の新たな試み



近年、乳牛の受胎率が低下しているとともに、後継牛の確保も困難となっています。後継牛の確保は、酪農家にとって経営を左右する重要なポイントの一つで、後継牛が多いほど牛の更新、販売などによる経営の幅もより広がります。

後継牛確保の取り組みとして性別別精液を使用している組合員さんも多いと思いますが、性別別精液の受胎率は通常精液と比べ受胎率が低いのが現状で、主に発情良好な未経産への人工授精が主となっています。そこで家畜改良課では後継牛確保の新たな取り組みとして、雌受精卵の普及に取り組んでいきたいと思ひます。

そこで、なぜ雌精液ではなく雌受精卵なのか疑問に思ふ所ですが、雌受精卵は性別別精液とは違い受胎率が通常の受精卵と変わらないという点と、先月号『受精卵移植を活用し不受胎牛を減らしましょう』で書いたように、不受胎牛に対しての取り組みの一つとして雌受精卵普及を考えています。現在主にF1の体外受精卵の追い移植が不受胎牛対策として用いられていますが、受胎してもF1は後継牛にはなりません。そこで後継牛対策として、ホルスタイン体内雌受精卵を選択肢の一つに加え、後継牛の確保に努めていきたいと思ひます。

※ホルスタイン雌受精卵については各授精所へ問い合わせ願ひます。



## からだイキイキ補酵素パワー！ 補酵素のちからを飲んでファイターズを応援に行こう！！

期間中、対象商品のご購入でファイターズ観戦ペアチケットが当たる！  
日程が選べる合計ペア140組280人！！

- 対象期間 6月1日～8月31日ご購入分
- 応募方法 対象商品をお渡しの際に、ご購入1本につき専用抽選ハガキ1枚をお渡します。  
専用抽選ハガキに住所・氏名・希望観戦番号など必要事項をご記入のうえ、切手を貼ってご郵送ください。
- 当選発表 抽選後、商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
- 商品のお届け 第1弾分は7月20日頃、第2弾分は9月7日頃の発送を予定しております。

### 対象商品 補酵素のちから 7～10倍希釈率

こんな方におすすめ！ ●健康維持を気づかう方に ●美容を気づかう方に  
●ストレスの多い方に ●スポーツをされる方に

61種類の野草・果物などを発酵した野草源酵素®を手軽においしくサポート！年齢を感じさせない体づくりに。

**新発売**

新フレーバー登場！  
パイン風味  
1,000mℓ

- カロリー50%カット
- りんご酢増量
- レスベラトロール配合

2,940円(税込)



家族で始めるお徳用タイプ

1,000mℓ  
2,940円(税込)

手軽に始める  
スリムタイプ  
500mℓ

1,985円(税込)



【第1弾】応募締切り 7月15日(日)消印有効

No.	日程	球場	カード	試合開始	塁側	席種	数量(ペア)
1	8/4(土)	札幌ドーム	東北楽天	14:00	3塁側	S指定席	10組
2	8/5(日)	札幌ドーム	東北楽天	13:00	3塁側	S指定席	10組
3	8/7(火)	帯広の森	福岡ソフトバンク	13:00	1塁側	内野指定席S	15組
4	8/8(水)	帯広の森	福岡ソフトバンク	13:00	1塁側	内野指定席S	15組
5	8/18(土)	札幌ドーム	千葉ロッテ	15:00	3塁側	S指定席	10組
6	8/19(日)	札幌ドーム	千葉ロッテ	13:00	3塁側	S指定席	10組
7	8/21(火)	旭川スタルビル	オリックス	13:00	1塁側	内野指定席S	15組
8	8/22(水)	旭川スタルビル	オリックス	13:00	1塁側	内野指定席S	15組

【第2弾】応募締切り 8月31日(金)消印有効

No.	日程	球場	カード	試合開始	塁側	席種	数量(ペア)
9	9/15(土)	札幌ドーム	福岡ソフトバンク	15:00	3塁側	S指定席	10組
10	9/16(日)	札幌ドーム	福岡ソフトバンク	14:00	3塁側	S指定席	10組
11	9/17(月祝)	札幌ドーム	オリックス	13:00	3塁側	S指定席	10組
12	9/29(土)	札幌ドーム	埼玉西武	14:00	3塁側	S指定席	10組

製品のお求めは、お近くのJA配置薬推進員 東出敏緒まで ☎090-2070-6086

**第10回 ザ・地産地消 家の光料理コンテスト**  
 地元の特産品を使ったオリジナルレシピを大募集!

開催期間: 5月18日(土)～7月17日(木)

賞金総額(2名) 賞状・賞金各15万円  
 優秀賞(4名) 賞状・賞金各5万円

募集内容: 地元の特産品を使ったオリジナルレシピを大募集!

**第10回 ザ・地産地消 家の光料理コンテスト**

地元の農畜産物を使ったオリジナルレシピを大募集!

■募集内容  
 ●ごはんに合う  
 「健康おかず」部門  
 ●笑顔がこぼれる  
 「スイーツ」部門

第10回 ザ・地産地消 家の光料理コンテスト

**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)

■賞と賞金  
 最優秀賞(2名) 各部門1点 賞状と賞金各15万円  
 優秀賞(4名) 各部門2点 賞状と賞金各5万円  
 佳作(20名) 各部門10点 賞金各1万円  
 審査委員長特別賞(若干名) 賞金各5万円

■募集規定  
 応募はグループ、家族に限ります。  
 応募は1部門に1品とし、2部門に応募可能です。  
 応募作品は、オリジナルで未発表のものに限ります。  
 料理のジャンルは、和・洋・中を問いません。

■審査基準  
 地元の農畜産物を生かしているか、おいしさ、作りやすさ、仕上がりの完成度(見た目)、オリジナリティーがあるかなど、総合的に判断して決定します。「健康おかず」部門は健康に留意し、「ごはんに合うよう工夫した点も考慮」します。

■応募締切日 7月13日(金)

■申込方法  
 経営企画課 組織広報係 (電話72-3721) まで連絡ください。

■賞と賞金  
 最優秀賞(2名) 各部門1点 賞状と賞金各15万円  
 優秀賞(4名) 各部門2点 賞状と賞金各5万円  
 佳作(20名) 各部門10点 賞金各1万円  
 審査委員長特別賞(若干名) 賞金各5万円

■募集規定  
 応募はグループ、家族に限ります。  
 応募は1部門に1品とし、2部門に応募可能です。  
 応募作品は、オリジナルで未発表のものに限ります。  
 料理のジャンルは、和・洋・中を問いません。

■審査基準  
 地元の農畜産物を生かしているか、おいしさ、作りやすさ、仕上がりの完成度(見た目)、オリジナリティーがあるかなど、総合的に判断して決定します。「健康おかず」部門は健康に留意し、「ごはんに合うよう工夫した点も考慮」します。

■応募締切日 7月13日(金)

■申込方法  
 経営企画課 組織広報係 (電話72-3721) まで連絡ください。

**第5弾 根室管内JA合同プロジェクト**

**2012 サマーキャンペーン**

**金利上乘せ+懸賞付** 取扱期間/平成24年6月1日～7月31日

**定期貯金** 【預入条件】  
 ■対象/個人の方に限る ■預入期間/1年以上  
 ■預入金額/10万円以上 (新規預入・増額書替)

預入期間 <b>1年</b> 店頭表示金利 <b>+年0.07%</b>	預入期間 <b>3年</b> 店頭表示金利 <b>+年0.20%</b>	預入期間 <b>5年</b> 店頭表示金利 <b>+年0.35%</b>
---	---	---

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。  
 ※途中解約された場合、各JA所定の中途解約利率が適用されます。

**定期積金** 【預入条件】  
 ■対象/個人の方に限る ■預入期間/1年以上  
 ■預入金額/給付契約額12万円以上

預入期間 <b>3年未満</b> 店頭表示金利 <b>+年0.07%</b>	預入期間 <b>3年以上</b> 店頭表示金利 <b>+年0.10%</b>
---	---

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。  
 ※途中解約された場合、各JA所定の中途解約利率が適用されます。

**ちよきんぎょ製氷皿プレゼント!!**

期間中ご契約のお客様に その場で1つプレゼント!!

※品切れの場合は他の商品に代わらせていただきますので、ご了承ください。

●抽選権利:定期貯金10万円につき1口(増額書替の場合は増額分)・定期積金12万円の契約額につき1口 ※お1人様20口までといたします。  
 ●抽選日:平成24年8月中旬  
 ●当選者発表: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。

**さらに抽選で!!** さまざまなタイプの床や場所のお掃除に。高い場所も、低い場所も、そして狭い隙間にも。  
**ダイソン掃除機DC35が 10名様に 当たる!**

○詳しいお問い合わせは ○ JA中標津 (0153) 72-2907

『あるる』という愛称には、組合員や地域住民の皆様にも愛される店として、いい人との出会いがある。いい街がある。いい暮らしがある。新鮮で安心な食品がたくさん「ある・ある」という意味が込められています。



## あるるさん紹介

佐藤 あるる

- 平成13年12月18日生(10才)
- 血液型/A型
- 習い事/ピアノ、水泳

佐藤あるるさんの名前は父の佐藤昌宏さんが北海道農業協同組合中央会 中標津支所に在任中に命名しました。  
名前の由来は、Aコープ中標津店「あるる」からとったそうです。昌宏さんは現在、同中央会 根釧支所の次長を務めています。あるるさん健やかな成長をお祈りいたします。



### アイガモがくれた奇跡 失敗を楽しむ農家・古野隆雄の挑戦



古野隆雄 著  
定価 1,365円(税込)

「アイガモ水稲同時作」を確立した古野隆雄氏。その試行錯誤の過程とそれを支えた家族や仲間たちのドキュメント。多くの失敗を重ねながらも、それを楽しむ姿勢には、前向きに生きるヒントが満載。

### 子どもに食べさせたい バオバブ保育園の安心おやつ



バオバブ保育園 著  
定価 1,260円(税込)

「バオバブ保育園」のおやつは、おにぎりやマカロニのきな粉和えなど、素朴な味わいで子供たちに大人気。栄養士と調理師が手がけたレシピは栄養や食べやすさなどもきちんと考慮。子供が笑顔になるおやつ55レシピ。

### わたしの とっておきサラダ



なかしましほ、飛田和緒 著  
定価 1,365円(税込)

人気料理家7人の個性が彩る自慢のサラダレシピ。生野菜だけでなく、蒸す・炒めるなどした温かいサラダ、肉や魚を盛り合わせたサラダなど、ふだんの食卓からおもてなしまで楽しめる、盛りだくさんの91レシピ。

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

2012年  
6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。

### 見えてきたTPPの正体 迫りくる脅威とこれからの日本の選択

なぜTPP推進が主張されるのか。また米韓FTAから何が読み取れるのか。TPPが日本社会に及ぼす影響を具体的に提示し、日本が進むべき方向性を示す。見えてきたTPPの正体をわかりやすく解説。



石田信隆 著  
定価 525円(税込)

### 朝15分でできる<sup>どんぶり</sup>丼弁当

好評既刊

おかずを1品作ってご飯にのせるだけの「丼弁当」のレシピ集。朝15分でできる基本の弁当から、作り置きおかずをアレンジする弁当まで、どれも手間がかからずできる。野菜メインの副菜も豊富でバランスもよし。



きじまりゅうた 著  
定価 1,050円(税込)

### だれでもおいしく作れる

好評既刊

### いまどきの料理の基本

初心者からベテランまで納得の「いまどきの」料理の基本。調理法別に、コツがひと目でわかるからだれでも失敗なく作れる。主菜からごはん、汁物まで全78レシピ。いつのまにか料理上手になれるテクニックが満載。



瀬尾幸子 著  
定価 1,260円(税込)

# 行事予定表

## 2012年5月 組合動静

1 (火)	機械利用組合総会、機械利用組合講演会 根室地区酪対役員会、馬事同委員会役員会 2012年共進会ジャッキングスクール
2 (水)	農地幹旋会議、酪対監査
3 (木)	資材課 花・野菜苗販売開始 17時まで営業
7 (月)	根室生産連監査、資材課 平日18:00までの営業開始
8 (火)	第2回理事会、じゃがいも伯爵まつり 第1回実行委員会 加工部会 役員会、園芸市～9日 ジュニアホルスタインクラブ
9 (水)	春の一斉ワクチン接種～11日
10 (木)	農水省大野畜産課長との懇談会、Aコーブブロック会議 第5回中標津乳牛改良同委員会役員会
11 (金)	農水省大野畜産課長との意見交換会
14 (月)	都市施設管理センター会議、役員研修～16日 春の一斉ワクチン接種～16日、エコフィールドPP会議
15 (火)	根室管内農協組合長会総会等、第3回熟年会役員会
16 (水)	地区別組合長会議
17 (木)	中山間地区集落総会、担い手創出協議会総会 酪対・乳検・中山間事業通常総会、乳牛セール
18 (金)	春の一斉ワクチン接種
19 (土)	根室管内 B & W
22 (火)	熟年会日帰り研修、職員組合
23 (水)	地区別懇談会、青年部・女性部ゴミ拾い
24 (木)	地区別懇談会、女性部エコクラフト教室 畜特資金巡回指導
25 (金)	地区別懇談会、公社リース牧場経営診断調査
26 (土)	地区別懇談会、北海道B&W～27日、酪農課事業検査
28 (月)	都市施設管理センター会議
29 (火)	馬鈴しょ基金協合理事会、肥料一斉推進～5/1日 係長以上企画会議
30 (水)	内部審査(購買部門・管理部門)
31 (木)	第1回役員協議会、内部審査(購買部門・管理部門)

## 2012年6月

1 (金)	肥料一斉推進
2 (土)	農協総合共進会／牛まつり 女性部 青年会議所との交流会
3 (日)	花・野菜苗販売日曜営業
4 (月)	青年部 ホクレンとの意見交換会
5 (火)	町農業後継者対策協議会総会、ある利用者懇談会
6 (水)	
7 (木)	第65回通常総会、ルーキーズカレッジ第5期生卒業式
8 (金)	
9 (土)	中山間花苗配り
10 (日)	花・野菜苗販売日曜営業
11 (月)	農業高校委託実習受入式、女性部 事務所花壇整備 根室乳質改善協議会総会
12 (火)	根室管内JA監事協議会総会 (JA中春別)
13 (水)	根室地区女性協 女性部研修会
14 (木)	和牛改良組合現地研修会、根室地区酪対役員会総会
15 (金)	固定資産監査、第3回理事会、第2回監事会
16 (土)	TPP根室地区集会
17 (日)	
18 (月)	じゃがいも伯爵まつり 第2回実行委員会
19 (火)	
20 (水)	農業高校委託実習終了式
21 (木)	
22 (金)	
23 (土)	
24 (日)	
25 (月)	
26 (火)	
27 (水)	
28 (木)	
29 (金)	
30 (土)	



料理研究家 黛 かおる

素材を変えて食欲増進

### 汁ビーフン

1人分約414kcal



ビーフンはお米でできた麺。本場タイでは、いろいろな太さのものがああります。常温で保存が利き、熱湯で戻してすぐ使えるので常備しておくのが便利。タイ風の汁物に仕上げましたが、和風、焼きビーフン、冷やしビーフンなど応用も利きます。

#### 材料 (4人分)

豚ひき肉	100g	マイタケ (キノコ)	1パック (100g)
サラダ油	大さじ1	湯	カップ6
赤トウガラシ	2本	A ナンパー	大さじ3
ショウガ	大1片	スープのもと	小さじ2
ビーフン	300g	塩・コショウ	各少々
小松菜 (青菜)	1束 (200g)	レモン (好みで)	1/2個

#### 作り方

- ①ビーフンは表示通りに、熱湯で戻し、ざるに取る。
- ②小松菜は4cm長さに切り、茎と葉に分ける。マイタケはほぐす。ショウガは薄切りにする。トウガラシは3つに切る。
- ③鍋に油とトウガラシを入れ、弱火で1～2分炒めて、ショウガとひき肉を加え、強火にして、肉の色が変わったら、小松菜の茎、マイタケ、小松菜の葉の順に入れ、さっと炒める。
- ④Aを入れ、沸騰したら、あくを取り、ビーフンを加え、塩、コショウで味を整え、器に盛り、好みでレモンを搾る。

賢く、簡単、華やか

### 豚しゃぶしゃぶ 野菜添え

1人分約149kcal



豚肉をゆでるのに火を使うだけ。後は材料を切って並べるだけのスピード料理。特に豚肉にはビタミンB1が豊富で、エネルギーを消費する夏場、疲労回復に役立ちます。いろいろな野菜と共に意識して取りたい食品です。

#### 材料 (4人分)

豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	200g	刺し身こんにゃく	1/2個 (150g)
タマネギ	1/2個 (100g)	ポン酢しょうゆ・ごまだれ (市販) など	
トマト	1個		適量

#### 作り方

- ①豚肉をゆでる。湯を沸かし、塩、酒少々 (材料外) を入れ、1枚ずつ入れ、火が通ったら、すぐに取り出し、ひと口大に切り、冷ます。
- ②タマネギは薄切りにして水にさらし水気を切る。
- ③トマトは半月に切る。こんにゃくは薄く切る。
- ④こんにゃく、トマトを皿に並べ、豚肉、タマネギを載せる。
- ⑤ポン酢しょうゆなどを付けていただく。

