

第27回 JA北海道大会



協同活動でつくる持続可能な農業と豊かな地域社会



持続可能な北海道農業の実現

「次代を担う協同」の実践



JA北海道大会 (2012.12.21)

夢広がる 夢なかしべつ

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
12

Vol.456

- 2012年を振り返って…2
- JA北海道大会…3
- 平成24年度 役員視察研修報告…4~5
- 平成24年度 根室地区JA青年部大会…6
- 乳牛改良同志会～徳島・岡山県視察研修…7
- 第7回理事会、夢広がるクロスワード、読者の声、今月の運勢…8~9
- 女性部のページ…10~11
- 2012 北海道ホルスタインウインターフェア…12
- 普及の窓 ～優良事例に学ぶ繁殖管理術…13
- JA共済、別海高等学校農業特別専攻科平成25年度学生募集…14
- 夢広がる掲示板…15



2012年を振り返って



今年も、特に天候に左右され苦
労した一年になりましたが、
畑作のビートが最後の収穫となり、
11月早々から大雨、曇りで思う様に
作業が出来ず例年より遅れました。
又、酪農家も堆肥、尿散布等の作業
が進まず、苛々の気分だろうと推察
しています。

町営牧場に預けていた育成牛が下
牧し、それぞれの生産者の所に一回
り大きくなって戻り、日々の乳牛管
理に時間や手間がかかっていると思
いますが、今後の経営の資産であり
資源でもあります。引き続き飼養管
理を望むところであります。

さて、この時期に農協の動きと取
り組み等について触れます。

組合員の生産、販売であります、
生乳生産は11月中旬で83,600
t、前年比103.2%と計画より
増であり力強い生産力が感じられ、
このまま推移すると130,000
tを年度として初めて越え、131,
000t近くに行くものと予想して
いるところでもあります。どうぞ乳質、
成分を含めてハイレベルな生産を期
待しております。

合わせて飼料の確保ですが、一番
草収穫時期の天候不順により、一部
の組合員においては収穫遅れや栄養
面で不安な点があり、二番草収穫に
おいても苦労した作業になったため、
今後エサを給与する段階でチェック
が必要と思われれます。

デントコーンですが、春以降は気
温も日照時間も例年から見ると十分
ではなく心配しておりますが、8
月に入り回復しつつ、9月には残暑
的な30度に近い日が続いたため一気
に伸び、また受粉も進み、10月の収
穫時には平年作に近く作業に入りま
したが、秋以降の雨や多湿等により、
根腐れ病や、すず紋病が発生し、一
部では収穫量減少や品質低下等の影
響を受けました。

一方、畑作であります、春先の
天候不順により全体の植え付けが遅
れ、更にその後の地温も上がらず肥
培管理の徹底をして努力を進め、だ
いこん・ブロッコリーの収穫期に入
りました。出来はまずまずでありま
したが、市場への出回りが多く価格
も取れず、また十分な出荷もできず、
お盆明けで量、価格が上向くところ
ですが、今年の後半に入っても変化
無く、挙句には9月に入り極端な残
暑が続く、病気の発生や痛みが想像
以上に多く選果に苦労し、尚かつ価
格も持ち直すことなく、終わってみ
れば前年比75%と残念な結果となり

ました。金額ベースで見ると、前年
対比64%となったところであり、ブ
ロッコリーは前年比出荷量92%台で、
金額ベース88%で終わりました。

馬鈴薯は、澱粉向けが計画出荷量
より多く16万俵を越え前年比107.
1%となり、生食加工は前年比96%、
種子馬鈴薯は良く出荷量108%と
作物によって結果に違いがあった年
と残念に思っております。まだすべ
て終わっていない点もありますが、
一年間天候による課題が多くあり、
次年度に向けて冬期間で検討が必要
な点を確認し、今後に生かしていた
だきたく願っております。

次に事業であります、Aコー
プあるは年度当初、若干手
応えを感じながら期待し、企画、イ
ベントを積極的に取り組ましましたが、
消費マインドの効果が弱く苦戦して
おります。今後は原点に戻り接客、
挨拶、商品提案をしっかりと対応出来
る様、更なる工夫を示した計画の実
現に向け努力してまいります。

又、乳製品工場も同様であります
が、結果が伴っておりません。ス
タッフ一同この事業に掛ける思いを
しっかりと持つてもらい、徹底して経
営管理、衛生管理を進めてまいりま
す。

肉牛生産センターであります、
消費の低迷や価格相場が回復してき
ません。過去ユツケによる食中毒や
レバーの生食禁止等、更に20ヶ月か
ら30ヶ月の自由化等、マイナス要素
があり経済の低成長で先が心配され
ています。しかし、原子力発電所の

放射能漏れにより、東京品川食肉市
場で肉用牛から放射性物質が発見さ
れて以来、全国的に影響が出て賠償
の対象となり、今現在補償がされ、
大きな金額が入ってきて、プラス要
素になっております。今後に向けて
コストを下げるなど備えていきたい
と思っております。

話は変わりますが、衆議院が解散
し12月16日に選挙が行われることと
なりました。きっと多くの組合員は
驚かれたことと思います。今の経済
対策、東日本大震災の対策等が十分
でない中、永田町論理で進んで良い
のでしょうか。言った、言わない、
嘘つきのマスコミ報道は見えていら
れません。政治家の姿勢がさ
しているのは私だけでしょうか。こ
んな政治に対する審判を下しましよ
う。将来がかかっています。

あつと言う間の一年であり様々
な出来事がありました。一
番苦労したのが天候に対する対応の
難しさを感じました。

残すところ僅かになり、後片づけ
や雪を迎える準備等に忙しい日々を
送っている事とご推察するところで
すが、どうぞ風邪など健康管理に留
意し、新しい年を迎えていただきたく
願うところで。

どうぞ25年度の営農計画書策定時
期であり、個々の課題や目標をしつ
かり担当者と確認をして備えていた
だきたく期待し、前向きに前進しま
しょう。

一年間お疲れさまです。これにて
筆を置きます。

第27回 JA北海道大会

協同活動でつくる持続可能な農業と豊かな地域社会

持続可能な北海道農業の実現

「次代を担う協同」の実践

第27回

JA北海道大会

11月21日、札幌市にて第27回JA北海道大会が行われ、道内の組合員やJA役職員約2,000人が参加しました。この大会は、2年おきに開催されており、今後3年間のJAグループ北海道の目指す方向性を決定するものです。当JAからは、組合長、理事、青年部、女性部、職員の8人が参加しました。



大会前には、「世界の食料需給の動向と北海道農業の課題について」をテーマに、資源・食糧問題研究所の柴田明夫氏の記念講演がありました。世界の穀物需給は、ここ10年で大きく変化し、輸出国は米国以外に南米やロシア、ウクライナなどが加わり、輸入国では中国が存在感を出している状況である。これらの変化により、情報は不透明になったうえ、投機マネーも入り、穀物価格は10年前の3倍になった。現在も米国の干ばつによる影響で、世界の穀物価格は歴史的に高い水準にある。この価格上昇に対して、日本の消費者は危機感が足りないように感じる。また、食料・農業・農村基本法では、国民に良質な食料を安定的に供給する手段として、国内生産と備蓄、輸入を組み合わせたこととしているが、輸入に頼ることは危険になっている。輸入ができなくなった場合、それを国産に切り替えることは難しく、政策的な梃子入れで農業という地域資源の保全運動が必要である。

今後、日本は省エネや再利用に加えて、利用可能な国内資源をフル活用する政策に転換すべきである。成長戦略が必要な声もあるが、資源が制約され少子高齢化の中の成長は難しい。まずは安定が第一であり、そのために農業を見直すことが先決。道内は国内農業の中では条件が恵まれており、食料基地としての責務を負っている。先駆的な取り組みを期待していると締めくくられました。

第27回JA北海道大会においては、飛田会長の開会の挨拶後に、高橋はるみ知事と近藤龍夫道経連会長から来賓挨拶がありました。また、北海道教育大学の眞田雄三氏から、食や農業の大切さを教えられる教員を育てようとJAグループや北海道と4者連携して活動を行っているとの報告がありました。

大会議長は、JAきたそらち早崎組合長とJAきたみらい西川組合長が務められ、「持続可能な北海道農業の実現」「次代を担う協同の実践」に関する2つの決議とTPP交渉参加阻止に関する特別決議が行われました。道民へのメッセージの発信JA北海道女性協議会岩永会長から道民へのメッセージが読み上げられました。

(記 中村正哉)



平成24年度

役員視察研修報告

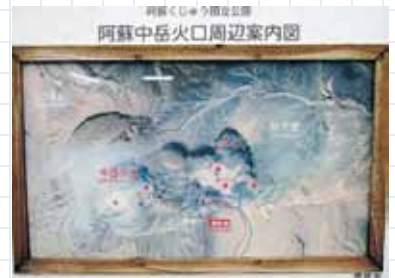
農協役員研修が10月25日～10月28日（3泊4日）の日程で行われ、5年に1度開催される和牛日本一を決める第10回全国和牛能力共進会がメインの視察となりました。

10月25日午前8時30分、農協前に集合し、車で釧路空港へ向かいました。釧路空港で農協観光の添乗員と合流し、秋晴れの元、中継地の羽田空港に向けて午前11時35分に飛び立ちました。羽田空港到着後、待合室

で昼食をとり、空路にて熊本へ出発し、午後5時過ぎに熊本空港到着。これから

4日間お世話になる貸切バスに乗り込み、1時間ほど要して宿泊地である熊本市内のホテルに到着。研修初日は移動の1日となりました。

2日目は朝から雨模様の中、日本三名城の1つ熊本城へ向かいました。巧みに積み上げられた石垣の上に構える天守閣は、茶臼山の最高所、標高50mの天守台に築かれ、大小2つの天守からなります。大天守は外観3層内部6階地下1階で、石垣の上に大根太を張り出して建物がその上に乗り、どっしりした印象でした。最上階まで登り、遠く阿蘇の山並みを一望し、130年の時を経て現代に甦った本丸御殿大広間などを1時間程観光しました。そして、熊本空港へ向かい組合長と合流。空港から1時間程バスに揺られ阿蘇山へ。阿蘇山に着くころには、ようやく雲が途切れてお日様が顔をだしてくれました。風向きによっては硫化ガスにより見学が出来ない中岳第一火口ま



で向かい、阿蘇の雄大な自然を満喫しました。

3日目は、熊本市内のホテルを朝7時30分に出発。佐賀県を経由して約3時間バスに揺られ、第10回全国和牛能力共進会が開催されている

長崎県佐世保メイン会場へ。共進会場はハウステンボスのすぐ隣で、佐世保メイン会場と島原会場の2カ所から10月29日まで開催され、38道府県



から厳しい予選を勝ち抜いたエリート牛が出品しました。種牛の部（1～7区）と肉牛の部（8・9区）の全9部門に分かれ、体型や品位等を競う種牛の部が305頭、肉質・肉量を競う肉牛の部が175頭の合計480頭の和牛が出場しました。北海道からは代表牛全22頭が4区を除いた8区分に出品し、地域のプライド、これまでの改良や技術向上の成果を全国と競い合いました。会場は応援団や大勢の観客がつめかけ、審査の行方を見守り、健闘をたたえる拍手や歓声に包まれました。5



役員視察研修報告



日間の日程で行われた共進会は、佐世保、島原両会場には予想を11万6000人上回る48万6000人が訪れました。会場では審査の様子を間近で見学できる他、企業の展示ブース、牛の体について学べるコーナー、全国の和牛を食べ比べるコーナーも設けられ、多くの来場者で賑わっています。また、ジェネティクス北海道や十勝家畜人工授精所も、それぞれブースを構え、所有する種雄牛を畜産関係来場者へP



を受けた状況、被爆のいたましいありさまを示す写真や資料、核兵器の状況などを細かく紹介していました。次に、鎖国時代、西洋に開かれた唯一の窓口として、日本の近代化に大きな役割を果たした出島を見学し、最終宿泊地のホテルに向かいました。4日目は、朝まだ暗い午前6時30



Rしていましたが、会場を後に一路長崎へ。長崎平和公園、長崎原爆資料館では、1945年8月9日午前11時2分、一発の原子爆弾により大きな被害



↓新千歳空港↓中標津空港と乗り継ぎし、帰町しました。今回の和牛共進会視察では、会場施設の充実、防疫の徹底、各道府県あげての応援、選抜された和牛の個



分ホテルを出発し、九州道を一路福岡へ。途中、学問の神様で知られる菅原道真が祀られていた太宰府天満宮を見学。その後、福岡空港↓

体管理や調教、出品者が手綱一本で誘導する堂々とした姿に魅了されました。(記=和田勝美)





根室地区JA青年部大会

道庁秘書長事務官 佐藤 浩二
JA青年部 根室地区協議会 会長 今井 貴祐
平成24年度 根室地区JA青年部大会

平成
24年度

根室地区JA青年部大会



大会テーマ『Moving it～希望を繋ぐ強い農業を目指して～』

11月2日、JA根室地区青年部連絡協議会主催の根室地区JA青年部大会がウエディングプラザ寿宴で開催されました。『Moving it～希望を繋ぐ強い農業を目指して～』を大会テーマに掲げ、根室管内から約130名の盟友が集いました。



北海道農協青年部協議会
前会長 今井貴祐氏

開会式の後、「私が青年部活動から得たもの」と題し、北海道農協青年部協議会前会長今井貴祐氏による講演会がありました。奥さんの後押しもあり、色々な青年部活動を通じて大きく成長してこれた話をしていただきました。昼からの分科会では、青年部経験年数に応じて5クラスに分けて行われました。当青年部が運営を任せられた第2分科会は、「食育をどう伝えるか」というテーマで経験年数4～6年の盟友が集まり行われました。当青年部以外に主だった食育活動を



「食育をどう伝えるか」について協議した第2分科会

している単組はありませんでした。関心はとても高く、「食育という子供達に向けた活動をすべきではないか」とか「伝える年齢層によってもっと表現を工夫すべきでは」という活発な意見がたくさん出ました。青年の主張発表では、当青年部から原健治さんが「酪農ヘルパーをやったことを今振り返る」と題して発表しました。酪農ヘルパー時代の経験が今とても役立って



青年の主張発表をした原健治さん

最後に青年の歌をみなで歌い、1日にわたって行われた大会が閉会しました。
(記)安田正嗣

いるという主張でした。最優秀は逃しましたがとても良い主張でした。アームレスリング大会は、当青年部から飯島央道さんがエントリーしました。管内各単組代表の5人でトーナメントが行われましたが、1回戦で惜しくも敗れてしまいました。



アームレスリング大会に出場した飯島央道さん



中標津乳牛改良同志会

徳島・岡山県視察研修



10月12日～15日の期間で徳島・岡山県視察研修に行つて参りました。本視察は個体販売牛追跡調査と今後の販売促進を強固なものにするため、そして徳島県酪農業協同組合及び組合員、また岡山県備南地区の酪農家との親睦・交流をより深める事を目的に今回の視察を計画しました。また同時期に開催される『第67回岡山県畜産共進会』を観戦・応援をすると共に多方面から訪れている方々と交流を深めて参りました。

12日に中標津を
 出発した後に徳島
 県徳島市に移動し、翌13日は同県石井市に移動して徳島県酪農業協同組合を訪問しました。同組合では山下組合長、赤瀬参事、小倉次長の出迎えを受け組合の概要について説明を受けました。

農協での説明を受けた後に牧場視察を行い、最初に訪れた廣澤牧場は日本酪農政治連盟徳島支部委員長を務める廣澤克典氏が経営をしており、総飼養頭数100頭で約60頭を搾乳していました。飼養形態はフリーストール牛舎でフリーバーン方式で飼養しており、同牧場では中標津の牛が多数導入されており、改めて中標津との繋がりの深さを感じる事が出来ました。



活躍する中標津産の牛

12日に中標津を
 出発した後に徳島
 県徳島市に移動し、翌13日は同県石井市に移動して徳島県酪農業協同組合を訪問しました。同組合では山下組合長、赤瀬参事、小倉次長の出迎えを受け組合の概要について説明を受けました。

次に訪れた高瀬牧場は繋ぎ飼いの牛舎で、総飼養頭数100頭、搾乳頭数は50頭であり、牛舎内は非常に清潔に保たれており、繁殖管理も非常に良い印象を受ける牧場でした。



徳島を出発した後、第67回岡山県畜産総合共進会が開催される岡山県真庭市に移動しました。真庭市に到着したその足で翌日の共進会場である全農岡山県本部総合家畜市場を訪れました。本市場では翌日牧場視察予定

参加者 佐々木昭雄・山下 匡大・長正路健二
 山本 大・久保 慶彦・改良課佐藤

の(有)希望園の経営者である山本真吾氏が出品者として共進会に参加しており、同じく岡山県備南地区の出品者と供に歓迎を受けました。その後、夜には前夜祭に招いて頂き会員と出品者と交流を深めました。その際に会員から出品者に乳房調整・毛刈りの助言を行いました。

翌14日も昨晩お世話になった備南地区の出品牛の仕上げを手伝った後、共進会を観戦しました。本共進会はホルスタイン・ジャージー・和牛の審査を行い、また物産展も同時に開催しており、北海道に比べるとやや小規模ではありましたが、人がたくさん訪れ非常に賑わっている印象を受けました。共進会の結果においては会員及び出品者の努力もあり9部において(有)希望園出品牛が1位及び2位に輝きました。共進会終了後、笠岡市に移動し(有)希望園へと向かい施設を見学しました。同牧場は総飼養頭数500頭、搾乳頭数は390頭で4群に分けて飼養しており、搾乳回数は1日3回で搾乳時間は1回あたり1時間30分で施設を見学した後には搾乳を見学しましたが、ロータリーパーラーで次々と搾乳される光景は圧巻でした。希望園を視察後、経営者である山本氏と同地区で前述した共進会出品者である東山氏と懇親会を行い、非常に充実した時間を過ごしました。



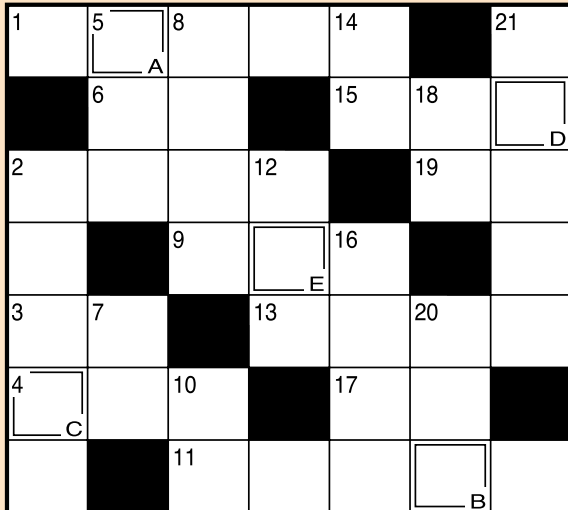
以上で視察の全行程を終了し、15日に中標津へ帰りました。本視察を通じて徳島及び岡山県との交流から、改めて人との繋がりの大切さを感じました。今後とも当同志会との信頼関係という太いパイプをより強靱なものとし、安定した購買窓口となる様、畜産販売課との連携を密にし、会員そして組合員の皆様と供に精進していきたくと思います。

最後に今回の視察に際し、徳島県酪農業協同組合山下組合長、(有)希望園代表山本真吾氏を始めとする岡山県備南地区の組合員の皆様に深く感謝申し上げます。
 (記)山下匡大



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

- ②一年の一番最後の日
- ⑤真っ赤におこった炭火のこと
- ⑦マグロを英語で言うと
- ⑧角度を測る道具
- ⑩飛行機で運ばれる——メール
- ⑫カラスの足跡と呼ばれるしわができる場所
- ⑭キャンドルからポタリと垂れます
- ⑯ご近所との——を大切に
- ⑰臼ときねを使ってつきます
- ⑲——に掛けて育てたまな娘
- ⑳通うのは満3～6歳の子ども

ヨコのカギ

- ①リスが餌を詰め込むところ
- ②帯締めに通す飾り
- ③チョウはこれを求めて花から花へ
- ④——あれば憂いなし
- ⑥食パンの塊を数えるときに使う言葉
- ⑧——までに約束を果たした
- ⑩水を張って汚れた食器を漬けます
- ⑫この支点・——・作用点
- ⑭ダウンジャケットに詰められているもの
- ⑯歩き疲れると棒になります
- ⑰母の連れ合いです

11月号のクロスワード、答えは「トリノイチ」でした。当選者は8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。

11月号クロスワードの解答 『トリノイチ』



第7回 理事会

開催月日 平成24年11月27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と回答について
2. 規程類管理規程及び職制規程並びに給与規程の一部改正について
3. 固定資産（エバラ真空ポンプ）の処分について
4. 災害対策に係わるFRP飼槽の配付（無償配付）並びに水運搬用スラリータンカーの改修について
5. 各種資金の借入について
6. 平成25年度重点指導組合員・指導組合員について

報告事項

1. 平成24年度生乳生産状況と乳質について
2. 平成24年度農産物の出荷状況について



読者の声

11月下旬になり、一気に冬がやって来ましたが、年末はラクしたいなと思ひ、少し早いです。家の大掃除をしました。照明の電球を取り替えて、この一年間使わなかった物はスッキリ処分。とりあえず、家の大掃除は9割終わりました。今年を振り返ると、短い夏は種から育てた花でガーデニングを楽しみ、秋には畑の野菜も色々収穫でき、自然の恵みに感謝でした。この冬は寒さや乾燥に負けない体で、のりきりたいです。冬が旬のカブ、ネギ、ヤマイモなどは体を温めてくれる滋養食材だと聞いたので、うまく取り入れてみようと思います。

▼PN / くまのサンタ

11月に入っても降るのは雨。よく続きましたね。空を見上げて、よくそんなに雨がたまっているな(笑)と思つたくらいでした。タイヤ交換も今まで一番遅くしましたね。(やっくらつたのです)これからは雪です。安全運転でいきましょうね。

▼PN / 孫のお母さん

今年、紅葉がとてもきれいだった。ある、ある。しるべつとの通りなんてみごとな色で楽しませてくれましたが、今日一気に白い雪景色。でも中標津って四季がはっきりしているから大好き!!春の花達の色、そして夏の緑、最高な大自然に魅了され、癒され、嫁いで36年。あつという間です。いちよう並木の紅葉がなつかしいなあ。

▼PN / かきな

11月に入ってから天気が悪く、雨ばかりのくり返しの日が続いており、最後の収穫、畑仕事に苦労する毎日でした。そんな中、日を追うごとに寒くなり、季節はもう雪の時期を迎えようとしているところですよ。この間、車のタイヤも冬タイヤに交換しました。

▼PN / 風

家族みんなで挑戦しました。「レンチ」の答えがなかなかでなくて、おじいちゃんに聞いて

てようやく答えがでてスッキリ!!パパは「メガネ」といつていました。意味不明で家族からブーブーいわれました(笑)。

▼PN / 武佐のキンキラキンちゃん

今年の秋はあつという間に過ぎるかもなんて(残暑が厳しかったので)思っていたら、ゆっくり秋もきて、青トマルがごっそり収穫。(パケッ一杯です)ピクルスが2/3タルに漬けてました!あと1/3はゆっくり赤トマルに家でもらひ、粗びき合いびき肉と共に我が家でできた玉ねぎ、にんじんでミートソースを作り、二等分して、パスタ用、グラタン用にすることにしました!やっつと畑から解放されて、初孫のためにパッチワークでクリスマスプレゼントのキルトに(倉庫込み)でやっつていきます!一番、この季節が大好きです。一日がゆっつたりと過ぎ、一針一針進んでいきます。昨年は父の介護で、一針一針しの子の日々でした。今年は孫のためですが、静かに日々のうつり変わりを感じています。

▼PN / 楓々

11月に入って、雨の日と晴れの日が少い。だんだん寒さが強くなり、11月17日にはとうとう初雪が降りました。そして、その夜は氷もはつていて朝はびつくり。それから3日後は雪が積もっていました。外の寒さと家の中の暖かさが冬になっています。先日、友達からインカのめざめの芋が送られてきました。我家でも、メークイン、武佐丸、北あかり、伯爵の4種類を作って、今は家のむろに入っています。冬に色々使つて作つてみたいです。どうかお体を大切に!!

▼PN / りんごちゃん

今年も農協の苗を買つてきて、少しばかりの野菜を作りました。玉葱の苗はすぐ、なんと紫ねぎだつたりするので、また、それもなんだか楽しいです。初めて植えた「アーツィーチヨク」は食べるものにはならなかつたので、「来年こそは」と今から育て方を調べています。残り少ない今年も、体調に気を付けて、仕事をしていこうと思つています。

▼PN / 夢みるオハサン

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★



12月

 <p>双子座 5/21~6/21</p> <p>全体運 両極端に考えがち。判断を誤りやすいため、信頼できる人の助言を大切に。心を安定させるには音楽鑑賞が◎</p> <p>健康運 運動不足になりやすい月。まめに動いて</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ヤマノイモ</p>	 <p>蟹座 6/22~7/22</p> <p>全体運 小さなことを気にしやすいかもしれませんが。細部にとらわれず大局を見て。美しい花を飾るとリラックス可能</p> <p>健康運 丁寧に肌荒れ対策を。指先のケアが大事</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 長ネギ</p>	 <p>獅子座 7/23~8/22</p> <p>全体運 楽しいことに縁がありそう。行楽プランを立てて、遊びに出掛ければ良い刺激に。コンサートなどの観賞も吉</p> <p>健康運 健康管理を徹底して。特に寝不足は大敵</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 レタス</p>	 <p>乙女座 8/23~9/22</p> <p>全体運 ちょっとしたことでもイライラしてしまう暗示。文句ばかり言わないで。昔のアルバムを眺めると、心が和みます</p> <p>健康運 おおむね良好。ストレス解消には運動が有効</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 プリ</p>	 <p>天秤座 9/23~10/23</p> <p>全体運 コミュニケーション運が活性化。人の集まる場所に顔を出して。初対面の相手とも、すんなり親しくなれる予感</p> <p>健康運 小さなけがに注意。慎重に行動すること</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 サバ</p>
 <p>蠍座 10/24~11/22</p> <p>全体運 強引に物事を進めるのには不向き。周囲の人と協力して、円滑な関係を築いていって。趣味に打ち込むのもグッド</p> <p>健康運 ますます順調。健康食材に注目しよう</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 タラ</p>	 <p>射手座 11/23~12/21</p> <p>全体運 思う通りに行動することで、チャンスに出会える強運期。思い切った決断にツキ。新装開店した店にも幸運が</p> <p>健康運 食べ過ぎは悪影響大。腹八分目の徹底を</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 リンゴ</p>	 <p>山羊座 12/22~1/19</p> <p>全体運 穏やかに日々を送れる月。サービス精神を示して、周囲とフォローし合うことで、絆が強まります。交際費にも乗り</p> <p>健康運 たっぶり休養を取れば元気に過ごせそう</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ヤリイカ</p>	 <p>水瓶座 1/20~2/18</p> <p>全体運 向学心が高まる期間。興味を引かれることに挑戦を。気の合う仲間たちとにぎやかな時間を満喫するのラッキー</p> <p>健康運 飲み過ぎにご用心。休肝日を忘れずに</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 サツマイモ</p>	 <p>魚座 2/19~3/20</p> <p>全体運 つまらない見栄を張ってしまう気配。背伸びは禁物です。緑茶を飲んで、気分を落ち着けて。お供には和菓子</p> <p>健康運 ストレッチをして、体のコリをほぐして</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 シヤモ</p>



女性部 リフレクソロジー教室

11月13日、JA農業農村交流施設クレエ研修室にて、事業担当者の長縄さおりさん（協和）と講師の鈴木佳子さん（当幌）が連携し健康改善や維持に効果のある健康療法・リフレクソロジー体験教室が行われ、部員15人が参加しました。

PN／ふくろっこのパバア

イタタ…、イタアイ…。クレエ研修室に悲鳴が響く…。足裏リフレクソロジーではなく（足裏悲鳴ジー）。終わってみれば、皆「何となく調子が良くなった感じ」、「あら、座れるワ」などの感激の声。講師の鈴木佳子さんには、皆から感謝の声が送られていました。それにしても、色々な特技や資格を持っている部員さんが居るのは素晴らしいことです。これからも、こんなに楽しくて為になる企画をお願い致します。少しくらい痛いのが我慢して、足揉みが続けなきゃネ。せっかく勉強したのだから。でもイタイ…。

PN／牛めんこい

自分自身の体調管理は忙しさに負けて忘れがちなので、我が身を見直すいい勉強になりました。また、初めてとは思えない程、説明もわかりやすく、きちんとした資料も用意してくださり、家でも使いたいと思いました。また参加したいです！



■リフレクソロジーって何？（ウィキペディアより）

反射療法とも呼ばれ、主に足の裏（手のひらなども含む場合あり）の特定部位を押せば体の特定部位に変化が起こる現象を活用し、疲労の改善などをはかる療法である。

女性部

手作り教室

11月20日、JA農業農村交流施設クレエ研修室にて、手作り教室が行われ、部員10人が参加しました。今回の手作り教室は、JA女性手帳のカバー作りと市販のランチョンマットをアレンジした生活用品作りを行いました。



手芸サークルができた様な雰囲気



女性部で組織強化を目的にJA女性手帳を部員が共通で使用するようになったのは3年前。その頃、家の光に掲載されていた手帳カバーを制作して利用し、女性部新年恒例会のひとつとしてシヨップで販売も行ってきた金子ひろみさんと大西ふみ江さん（俵橋）が講師を務めました。市販のランチョンマットをアレンジして作る箱ティッシュカバーとポリ袋ストッカーは、フレッシュミズ部員が講師になって作業が進められました。

経験豊富な2人が講師役で協力、事業担当者の日下恵さん（俵橋）が中心になって作り方レシピを用意し、フレッシュミズの仲間も各作業で力添え、布をおすそわけあり、準備から作品完成までワクワクする感じが途切れることなく伝わってきたことが印象的な事業でした。（記：橋詰仁美）



ペンがさせる便利な手帳カバー お揃いの牛柄模様がかわいい



我が家の人気者

安田 ^{な お} **奈央ちゃん** (5歳)

2007年3月5日生まれ

安田 ^{か ず ま} **和真くん** (2歳)

2010年6月23日生まれ

安田正嗣さん・美季さん夫婦の長女・長男



当JA組合員さんと
お子さんを紹介する
このページ。前回掲載した
のは2009年7月ということで、
3年数ヶ月ぶりです。
今回は、当幌地区の安田正嗣さんご家族にご協力をいただき、11月初めに取材に行ってきました。

パパとママが、
わらっている
ところがすき
(なおより)



パパ..和真は、陽気な子。人見知りがない感じ。
ママ..2人とも違うので楽しいですよ。
ママ..和真は、チヨロなんです(笑)

取材は、奈央ちゃんと和真くん2人の写真を取りたいので幼稚園がお休みの日に行ってみました。お子さんの取材は、とつても久しぶりで、わくわくしすぎて大事なカメラを忘れてしまうというハプニングがありました。無事に到着すると、笑顔で出迎えてくれた奈央ちゃんと和真くん。2人とも楽しみに待っていてくれたとママの美季さんが教えてくれました。
《パパとママへの質問》
橋詰..どんなお子さんですか？日頃の様子など聞かせてください。
ママ..奈央は、周りの様子を伺っていて慎重なところがあるみたい。「なおちゃん」って話しかけると寄っていくけど、自分からは行かないことが多いかな。



みて～、
これかすまの
だよ～

パパ..和真は、最近、「かずま、何してるの？」と話しかけると「なんも」と返事をするんだよ。大人っぽいこと話すなって思わず笑っちゃう。
ママ..和真は、重機が好き。おばあちゃんとお姉ちゃんを幼稚園へお見送りして、散歩して、重機を指さして「じいちゃん、のる」と言っていて乗せてもらうのが日課です。バイクも好きみたいで、パパがバイクに乗って出かけた時は、音が聞こえなくなるまでお見送りするんです。

パパ..和真を乗せて、スラリー撒きに行った(笑)昼寝を挟んで、1日3回。



作：やすだ なお

左からなお、かずま、赤ちゃんなんですって。ほほ笑ましい絵ですね。



10/10とママより

- 二人とも健康でいてくれれば、それでいいです。(パパより)
- 他の人に優しい人になって欲しいですね。それと、色々な幸せの形があることを知ってもらいたい。自分らしくいることを大切にして、たくさんの経験を通して、自分の幸せの形を見つけたいです。(ママより)

2012 北海道ホルスタイン ウインターフェア



当農協からは2戸3頭がエントリーし、5部において福村稔氏出陳牛『ハピーストヒンペル



た。
2012北海道ホルスタインウインターフェアが11月3日(土)、音更町十勝農協連共進会場にて開催されました。本共進会では北海道全域より200頭の乳牛が集まり、松原秀雄氏(有田中牧場)の審査により乳用牛の機能・優美性が競われました。



また5部の福村 稔氏の牛が出場したジュニアゲッツツオブサイヤーは6位という結果となりました。
本共進会は北海道で開催される最後の共進会となりましたが、出品者の皆様は次年度に向けてベストな状態に仕上げ、好成績を修めて頂きたいと思えます。

(記)佐藤 太

レデイカオリン』号が12位に、また9部中川 将氏出陳牛『センターリバーアーブアンナエコー』号が13位という結果となったなか、第8部において中川 泰征君出陳牛『センターリバーシアニアティーワスナオ』号が2位を獲得した他、8部終了後に開催されたリードマンシップコンテストにおいて1位に輝きました。



各チャンピオン牛

グランド シニア チャンピオン	サクランド スプリンター マーク ダンディ	士幌町	山岸 剛
リザーブ シニア チャンピオン	フリーリ ルーベンス デール	江別市	百瀬 誠記
リザーブグランドインターミディエイトチャンピオン	バラシツプ チャンピオン ルール	江別市	高橋 栄
リザーブ インターミディエイトチャンピオン	ハニデール ジャスパー リアン ET	上士幌町	高木 俊也
ジュニア チャンピオン	エンブレムK ダミオン エリン	大樹町	穀内 隆志
リザーブ ジュニア チャンピオン	MS アトリーズ SHT アフターシヨック	大樹町	木村 達也

中標津町農協出陳牛成績

部	名	号	出品者	成績
5部	ハピーストヒンペル	レデイカオリン	福村 稔	12位
8部	センターリバー	シアニアティーワスナオ	中川 泰征	2位
9部	センターリバー	アーブアンナエコー	中川 将	13位



優良事例に学ぶ繁殖管理術

現在、普及センターでは地域の繁殖成績トップクラスの農場事例を調査しています。今回はその中の1事例を紹介します。

調査農場は繋ぎ飼いで、飼養頭数73頭と乳量8,500kgは根室管内の平均的水準で、放牧を行っています。

表1 調査農場の繁殖成績（平成23年）

	分娩間隔	初回授精日数	発情発見率	受胎率
調査農場	391日	77日	77%	46%
管内平均	430日	89日	54%	43%

- 発情発見率とは、授精を行うべき牛の発情をどの程度把握しているかの指標
- 受胎率とは、種付けした牛のうち何%が受胎したかを示す数値

1 発情を見つける前の準備

牛群の中で注意すべき牛をリストアップしたメモやノートを作業中も携帯し、発情牛の発見に活用しています（表2）。メモの内容は分娩日、難産、病気、初回発情、排血、その他しぐさなどです。この事例の特徴は、初回発情や前回の授精、排血の情報をメモと繁殖カレンダーを併用して整理し、発情を見つける前にターゲットを絞り込んでいることです。

表2 作業中に携帯している発情注意牛のメモ

牛NO	分娩日	メモ
123	10.28	初回11/21
223	11. 6	
323	11. 8	低カル
423	11.20	
523	11.25	
878	11.30	
654	12. 1	
852	12. 5	後産停滞
963	12.14	
741	12.25	
357	12.28	

2 発情牛をみつける

1日何回発情観察をするのですか？という質問に「1日中ずっと、牛が見えるときは観察している」とのこと。

通常は最低でも1日2回、1回当たり約30分間の発情観察が望ましいとされていますが、成績の良い農場では、特別に発情発見のための時間はもうけていない場合が多く見られました。「牛と共にいる時間はすべて発情観察時間」のようです。

ただそんな中でも、以下の時は特に注意して観察していました。

- ①朝一番の牛の状態
- ②牛の出し入れ時、ゲート前で牛がかたまったとき

また、外出する前は、必ず表2のメモから今日中に注意しておく牛を家族に伝えてから出かけるようにしていました。そして「出かける前に必ず牛をち

らっと見てから出かけるようにしている。そんなときに限って発情がきてる」そうです。

3 どんな徴候をとらえるか

ターゲットを絞った牛の発情サインを逃さないようにします。乗駕を静止して受け入れる状態「スタンディング」（写真1）と、粘液や陰部腫脹、しぐさなど徴候を総合的に判断し、不安があれば授精師に「これ来るような気がするんだけど」と確認をとるようにしています。



写真1 スタンディング

4 情報の記録

情報は、全て繁殖カレンダー（写真2）に記録して整理します。調査農場では4色ペンを使用し、初回発情、発情、種付け、妊鑑等それぞれ自分で色や記号を決めて、一目でほしい情報を分類できるように工夫していました。これを使い、図の流れで取りこぼし無く牛を見つけることが好成績の要のようです。

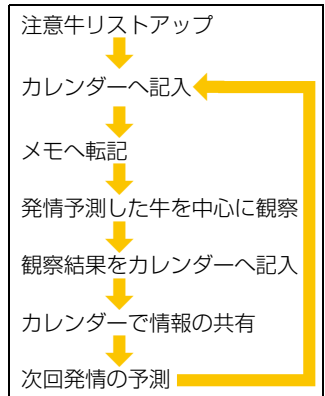


図 発情発見作業のながれ



写真2 使用している繁殖カレンダー
（ジエネティクス北海道）



確かな保障 JA共済

余裕資金を有効活用

JAの 積立型終身共済

入れるんです。



年齢は40歳～75歳
共済金額は50万円以上からご加入いただけます。

〈ご契約例〉

■女性 ■60歳 ■一時掛金1,000,000円 ■共済金額1,369,300円の場合
積立資金(解約返戻金)の試算

経過年数	積立資金(解約返戻金)	受取差額	解約時利回り
3年	1,016,979円	16,979円	0.56%
5年	1,041,235円	41,235円	0.82%
10年	1,104,279円	104,279円	1.04%

(注)1.解約返戻金については、平成25年3月末まで有効です。2.解約返戻金の表示金額は、各共済年度の12ヶ月目に解約を行った場合の数値を記載しており、それ以前に解約する場合は数値が異なります。3.早期にて解約されますと、共済掛金に相当する額を下回る場合がありますので、ご注意ください。

POINT 1

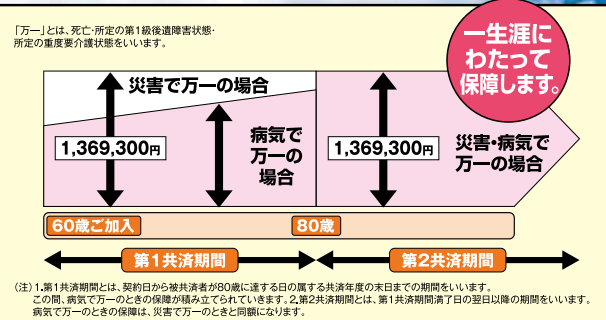
手続き簡単!

医師の診査なしの簡単な手続きで、気軽にご加入いただけます。(身体状況等によっては、お引受けできない場合もございます。)

POINT 2

頼れる一生の保障!

病気・災害による万一の場合を一生保障しますので、葬儀費用やローンの返済など万一のときの様々な出費への備えをカバーできます。(病気でのご加入は80歳まで経過期間に応じた金額となります。)



JA共済は、どなたでもご利用いただけます。
お気軽にお問い合わせ下さい。



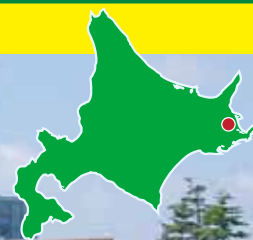
標津郡中標津町東7条南2丁目1番地
TEL0153-72-3277



この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧下さい。またご契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧下さい。12011325008

酪農王国別海からの出発

別海高等学校農業特別専攻科 平成25年度学生募集



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
- 経営に生かせる学習ができます

▼資料請求、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
 TEL0153-75-2053 FAX0153-75-2263
 ホームページ: <http://www.bekkai.hokkaido-c.ed.jp>
 E-mail: bekkai-t4@hokkaido-c.ed.jp

- 修業年限 / 2年
- 募集学科 / 農業特別専攻科(酪農経営科)
- 出願期間 / 平成25年1月15日(火)午前9時から1月25日(金)正午まで(土曜日及び日曜日を除く)
- 検査日 / 平成25年2月6日(水)午前9時
- 出願資格 / 高等学校を卒業した者、もしくは平成25年3月末日までに高等学校卒業見込みの者で、畜産に従事しながら本校に通学可能な者(寮はありません)
- 願書交付 / 平成24年12月5日(水)から

夢広がる掲示板

農業特別専攻科は今年、開設40周年を迎えました。それに伴いまして、専攻科同窓会・後援会では記念事業協賛会を設立し、各種事業を実施して参りました。皆様のご協力もあり、計画されてきた事業は滞りなく全て終えることができました。



【事務局連絡先】

〒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
担当者:加瀬 利憲 (カセトシノリ)

科訓
略理実践

北海道別海高等学校
農業特別専攻科

別海高校農業特別専攻科
専攻科同窓会・後援会
の皆様へ

つきましては、開設40周年記念事業協賛会解散総会を開催したいと考えておりますので、万障お繰り合わせの上、ご出席いただきたくお願い申し上げます。

日時…平成25年1月22日(火)
午後8時

場所…旅館石川屋
(別海町別海西本町1)

会費…4,000円

内容…事業報告および
決算報告

決定報告

*総会にご出席できる会員様は、お手数ですが左記事務局に1月18日(金)までご連絡くださいますよう、よろしくお願いたします。

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

からだに効く 和の薬膳便利帳



武 鈴子 著
定価 1,680円(税込)

食べて健康になる一家に一冊の薬膳事典。食材の性質を理解し、効率良く摂取することで、その効果を実感することができる。37の症状に効く食材とメニューを紹介。さらに114種類の食材の効能と食べ方がよくわかる。

カノウユミコの 野菜だけでおいしいスープ



カノウユミコ 著
定価 1,470円(税込)

野菜や豆など植物性食材だけでつくる、体によさしいスープレシピ。たっぷりの野菜が食べられる、バリエーション豊富な59レシピ。じっくり「リセットスープ」と簡単「クイックスープ」で、生活に合わせて活用できる。

贈り物にしたい 大人のショコラ



黒川愉子 著
定価 1,260円(税込)

チョコレートのお菓子を基本からていねいに紹介。トリュフ、焼き菓子、ガトーショコラなど、充実の35レシピ。小さめサイズのお菓子たちは、ラッピングのアイデア付き。おしゃれでかわいい大人ショコラのレシピ集。

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
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。

フルーツ酵素 デトックスレシピ

デトックス、ダイエット、美肌に効果がある話題の“フルーツ酵素”が、自分で簡単、リーズナブルに作れる。材料は果物や野菜1素材と砂糖だけ。完成した酵素を使ったドリンク、料理、お菓子のレシピも紹介。



庄司いずみ 著
定価 1,050円(税込)

野菜の品質・収量アップ 連作のすすめ

本書の技術では野菜は連作を重ねるほど生産は安定し、品質は向上、収量もアップする。その科学的根拠を詳しく解説し、農薬や化学肥料に頼らない連作技術や、野菜別の事例、自家採取や保存方法などもあわせて紹介。

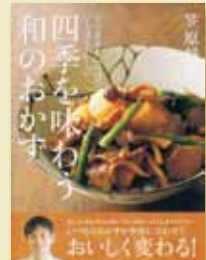


木嶋利男 監修
定価 1,575円(税込)

四季を味わう 和のおかず

好評既刊

人気和食店の料理人笠原将弘が、定番おかずを四季折々にアレンジしたレシピを紹介。定番の肉じゃがや、煮魚、きんぴら、おひたしなど、主菜から副菜まで20種類を、それぞれ春夏秋冬の4通りのおいしさで提案。



笠原将弘 著
定価 1,365円(税込)

行事予定表

2012年11月 組合動静

- 1 (木) 冬の貯金キャンペーン～12/28
- 2 (金) 第6回理事会、第3回役員協議会
青年部 地区JA青年部大会
- 3 (土) 文化の日、北海道ホルスタインウィンターフェア
- 4 (日) JA中標津機械利用組合視察研修～7日
- 5 (月) JA全国監査機構監査～9日
カナダホルスタイン酪農視察研修～13日
- 6 (火) 家畜人工授精師研修会～7日
青年部東小学校酪農施設見学受入
女性部 監査、なかしべつ丸ごと給食
根室AI協会授精卵移植研修会、熟年会 第5回役員会
JA北海道女性大会・家の光大会～9日
加工部会 製造販売会議、あるる スーツフェア～9日
- 8 (木) 第5回結婚祝旅行、青年部 伯爵まつり反省会
- 9 (金) 農業青年と関西女性との交流会～12日
- 12 (月) ワクチン接種～21日
- 13 (火) 定例自治監査～16日、女性部 リフレクソロジー教室
組合員支援システム説明会、加工部会 製造販売会議
AI協会釧根合同視察研修～16日
根室地区女性協フレミズ代表者会議
- 14 (水) 根室農業大賞表彰式
- 19 (月) 地区別検定員研修会表彰、教育委員会外部評価委員会
女性部 手作り教室
- 20 (火) JA北海道大会、青色申告会税務研修会
- 21 (水) 北海道を食べようディナーパーティ
女性部 情報交換会
- 22 (木) 加工部会 加工体験受入
- 23 (金) 第4回営農委員会、加工部会 手作り講座
- 26 (月) 第7回理事会
- 27 (火) 女性部 第3回役員会
- 28 (水) 全国SLA情報交換会～30日
- 29 (木) 地区別懇談会 当幌／中標津
- 30 (金)

2012年12月

- 1 (土) 俣落小学校閉校式典
根室改良協議会肢蹄に係る講習会
- 2 (日)
- 3 (月) 地区別懇談会 俣橋／武佐、第2回アドバイザー会議
地区別懇談会 第2俣落・西竹／開陽
全農酪農セミナー、ローリー衛生管理講習会
- 4 (火) 地区別懇談会 俣落、乳牛改良同志会反省会
管内販売推進委員会道外視察～8日
- 5 (水) 共済組合 北部事業所落成式、熟年会 第6回役員会
JA共済損害調査管理者会議、青年部 全道大会～7日
中標津酪友会役員会(川湯)、危険物安全協会役員会
- 6 (木) 中斜里澱粉工場運営協議会
- 7 (金)
- 8 (土)
- 9 (日)
- 10 (月) 青年部 反省会、BVD-MDサーベランス検査～11日
- 11 (火) 加工部会 視察研修
- 12 (水)
- 13 (木) 乳牛市場
- 14 (金) 役員忘年会、加工部会 製造販売活動研修
- 15 (土)
- 16 (日)
- 17 (月)
- 18 (火) 女性部 勉強会、中標津町エゾシカ対策協議会
- 19 (水)
- 20 (木)
- 21 (金) あるる クリスマスセール～24日
- 22 (土) あるる 営業時間 9:00～20:00 30日まで
- 23 (日) 天皇誕生日
- 24 (月) 振替休日 SSクリスマスイベント
- 25 (火)
- 26 (水)
- 27 (木)
- 28 (金)
- 29 (土) 業務納め、本所ATM 12:00まで
資材店舗 12:00閉店、あるる 年末セール～31日
- 30 (日) 本所ATM休み
- 31 (月) 本所ATM休み、給油・洗車17:00まで
あるる 17:00閉店

※ 1月7日 仕事始め



料理研究家 黛 かおる



主食の用意がいない京風鍋

うどんすき

1人分約431kcal

だしの味が大切なので、コンブと削りがつおでおいしいだしを取りましょう。中の具は寄せ鍋と同じようなものを準備すればOKです。ハマグリ、京がんも、ちくわ、ふ、シイタケ、サトイモ、ニンジン、ミツバ、セリなど、手元にあるものでたっぷり。

材料 (4人分)

ゆでうどん	3～4玉	シュンギク	1束
鶏胸肉	200g	かまぼこ	1/2本
エビ	4～8尾	だし	カップ6
シメジ	1パック	スープのもと	小さじ1
エノキダケ	1パック	しょうゆ	大さじ1
ネギ	1本	みりん	大さじ1
ハクサイ	2～3枚	塩	小さじ1・1/2

作り方

- ①鶏肉はひと口大のそぎ切りに。エビは背わたを取り、尾を残して殻をむく。かまぼこは7mm厚さに切る。
- ②ネギは斜め切り、シメジとエノキダケは根を切ってほぐす。
- ③ハクサイとシュンギクは5cm長さに切る。材料を大皿に盛る。
- ④土鍋にAを合わせて、煮立て、材料を煮ながらいただく(好みで一味唐辛子や小ネギ、ユズ、スダチなどを薬味に使う)。



しみじみおいしい懐かしの味

ダイコンとひき肉の炒め煮

1人分約206kcal

大きめに切って、べっ甲色に煮たダイコンのおいしさを味わえる一品。早めて作って煮返すと、いっそう味が染みて味わい深く、味の乗った旬のダイコンで作っていただきたいもの。ひき肉との相乗効果も抜群です。

材料 (4人分)

ダイコン	800g	砂糖	大さじ1
豚ひき肉	200g	みりん	大さじ1
ショウガ	1かけ(10g)	しょうゆ	大さじ3
サラダ油	大さじ1	ネギ(4cm長さの千切り)	適量

作り方

- ①ダイコンは皮をむいて、5cm長さの乱切りにする。鍋にダイコンとかぶるくらいに水を入れて、強火に掛け、少し透き通ってくるくらいまでゆでる。ざるに取る。
- ②ショウガは粗みじんに切る。
- ③厚手の鍋に油を熱し、②とひき肉を炒め、肉がバラバラになったら、①を加えて、炒める。水を1・1/2カップ(300ml)入れて煮る。
- ④③に砂糖、みりん、しょうゆを加え、中火で、汁が少なくなるまで、煮る。最後に強火にして、煮汁を全体に絡める。器に盛り、ネギを載せる。