

JA 中標津町農業協同組合

2013

3

Vol.459



夢広がる なかしべつ



第38回なかしべつ冬祭り (2013.2.2~3)

INDEX

- 青年部のページ…2~4
- 女性部のページ…5
- カナダ ホルスタイン酪農視察研修「前編」…6~7
- 第9回理事会、クロスワード…8
- 読者の声、今月の運勢…9
- 第42回 中標津乳牛改良同志会 定期総会…10
- 普及の窓~牛の休息姿勢…11
- 特集 北根室ランチウェイ…12~13
- 夢広がる掲示板…14~15

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!!

JA NAKASHIBETSU

第38回 なかしべつ冬まつり

inするべつと



2月2～3日、第38回なかしべつ冬祭りがしるべつと広場で開催されました。強風で寒い中でしたが、多くのお客さんが来場しました。



当農協青年部はPR委員会を中心に、地元の牛乳・乳製品・農産物の消費拡大に努めました。今年は、なかしべつビーフ・伯爵ポタージュスープを新たにメニューに加えました。伯爵ポタージュスープは思うように売れませんでした。なかしべつビーフ・ホットミルク・ひな串は売れ行きがよく、3日午後2時頃には大好評で、売り切れになりました。

多くの青年部員の協力で楽しくPR活動ができたと思います。冬祭りの出店にご協力いただいた皆様、大変お疲れ様でした。（記＝土井上佳且）



JA中標津青年部 フットサル大会

2月19日、JA中標津青年部のフットサル大会を中標津町体育館で行いました。当初は5人1チームの4チーム総当たりの予定でしたが、当日の人数が足りず3チーム総当たりに変更になりました。チーム別は公平にくじ引きで決定、以前支部対抗でやっていた大会よりもそれぞれのチームのレベルが同じ位で、上手な人も下手な人も楽しく試合ができたと思います。

試合結果は、1位Aチーム、2位Cチーム、3位Bチームでした。MVP

は、得点王の水本さん・村上さん、ナイスキーパーの吉田さんで、全力プレーが印象的でした。

最後に安田部長より挨拶があり、怪我もなく無事大会が終了しました。ご参加いただいた部員の皆様ご苦労様でした。（記＝佐藤克幸）



得点王の依橋支部
水本竜一さん



得点王の当幌支部
村上洋史さん



根室管内青年団体 地区役員会議

2月16日に、根室管内青年団体地区役員会議が別海町の交流館ぷらとにて行われました。根室管内の漁協青年部連絡協議会、商工会青年部連合会、農協青年部連絡協議会の役員が20名が集まり、当青年部からは部長の安田と副部長の乾が参加しました。

開会挨拶の後に、(株)ノースプロダクション代表の近江正隆氏による「消費者と生産者をつなぐ」地域の産業が連携して地域を盛り上げるために」と題して研修会が行われました。近江さんは東京都生まれで、19才で北海道に単身移住し、従業員として酪農、漁業を経験して2008年に農家と漁師を



(株)ノースプロダクション
代表の近江正隆氏

応援する企画会社としてノースプロダクションを浦幌町で立ち上げ活動されています。大手企業幹部の人材育成の研修に農業体験プログラムを組み込み、実際に重労働や早朝からの作業を体験して、参加者は皆「牛乳は安すぎる！」と言い、食や命に真剣に向き合う議論が活発にされていたそうです。スイスでは卵が1個70円するそうですが、スイスの子供たちは「70円で買うから鶏農家はやっていけ

る。鶏農家がやっていけないと卵が食べられなくなるでしょ。」と仰るそうです。今の日本に必要な価値観であり、未来に向けて取り組まなくてはならないということで「NPO法人・食の絆を育む会」を立ち上げます。都会(消費地)の高校生を十勝の農山漁村にホームステイさせて、体験・ふれあいを通じてつながりを作ります。地元に戻ったあとの事後学習でさらに理解を深めます。すると農畜産物や海産物を見るとお世話になった農家や漁師さんの顔が浮かび、他人事だった農山漁業が身近に感じられるようになり、食の大切さが伝わり、消費者と生産者の間に絆が育まれる。私たちが当たり前と思っている農業のこと、農村文化などは都会の人はほとんどわかっていないのが現状です。私たち青年部の思考力、行動力には限界はありますが、近江さんはとても素晴らしい活動をしています。とても有意義な研修会でした。その後、居酒屋に会場を移し交流会をしました。特に、漁師の方とは仕事の話をしたことがなかったので、色々な話が聞けて良い交流が出来ました。

(記：安田正嗣)

農協役員と青年部との懇談会



2月22日、農協役員と青年部の懇談会を開催しました。俣落支部では、寿宴にて上村副組合長・田中理事・北清部長の三方をお招きして開催しました。

はじめに、24年度営農実績と25年度計画の説明がありました。生乳生産は好調でこれからも増産し、毎年103%増を目標に、28年度には133,000tを目標とすることで、これからも頑張っていくと改めて思ってお話でした。畑作では春先の天候不順の影響に

より、伸び悩む品目もあったもの、大きなく落ち込むことはなかったとのことです。畑作農家の田中理事に小麦について聞いてみると、品目の選択肢が増えるということは非常に良い事であるとおっしゃっていました。中標準町の気候は昔と比べ変化が起きているので、畑作品目にも変化が起きているとのこと。これにより、小麦も面白いことになるのではないか、という意見もありました。

上村副組合長の反TPPの熱い思いや、田中理事の畑作農家としてのこれからの展望や意見を拝聴し、数々の意見や質問が飛び交う有意義な時間となりました。忙しい中、私たちのために時間を割いて出席してくださった農協役員の皆様、本当にありがとうございます。

(記：原 建治)



全道JA青年部部長研修会

2月12日～13日の2日間の日程で、ホテルモントレ札幌にて、全道各地より約80名の部長・副部長・書記長ら役員が集まり、研修会が行われました。



最初に、北海道農業協同組合中央会 会長の飛田稔章氏より、「JA青年部とは」を主題に、青年部の役割、心構え、最近の農政等について講演がありました。

次に、北海道農協青年部協議会副会長の稲村英樹氏より、「ポリシープックについて」の講演がありました。ポリシープックの役割、作成することの意味、作成の仕方等に説明され、今年度より当農協青年部でもポリシープックを作成しているため、大変参考になりました。

12日、最後の講演では、北海道農業協同組合中央会根釧支所の高橋淳子氏より、「会議やグループワークを楽しくしつかり進めるためのコツを掴む」フアシリテーションを活用するための、「一歩」について講演がありました。この講演では、講演をただ受講するだけでなく、その場での実技も多く行いました。アイスブレイクや会議が煮詰まったとき等に、心と頭をほぐすためのミニゲームや、ワールドカフェ、組織活性化に有効な話し合いの技法で、年齢・役職などに関係なく、班分けされ、決められたテーマについて自由に意見を交わしました。時間がきたら班のメンバーを入れ替



2日間にわたり、長時間の研修会でしたが、これからの自分にとって糧になる講演が多く、機会があればまた参加し、後輩部員の皆にもぜひ参加してほしい研修会でした。

(記事 乾 元樹)



午後からは、北海道農協青年部協議会の黒田会長が講師となり、「JA青年リーダーとしての心構え」についてお話がありました。熱意をもって真剣に取り組む姿勢が大切であり、率先垂範し熱意を部員に波及させることが最も重要であると教えて頂きました。次に、とまこまい広域農協代表理事専務の秋永氏より、「JA青年部に期待すること」と題してお話がありました。秋永氏は、「消費者

(記 櫻坂直俊)

えて、同じテーマについて自由に意見を繰り返し交わす中で、組織内の一体感が高まり、自由に意見を言える雰囲気になり、協力をお願いする人が増える等の結果が得られました。また、会議を円滑に行うためのコツとして、質問の仕方を使い分ける・会議の開始時間だけでなく、終了時間を決めておく事で、雑談を減らし、会議をスムーズに行うことができるという効果があるので、今後実践してみようと思えました。講演会が終わると、情報交換会と称し、懇親会が行われました。周りは皆、初対面の方ばかりでしたが、講演会での実技で打ち解けており、様々な話をする事ができました。

13日は、9時から始まり昼食を挟み15時までという長時間に渡り、(有)石田コンサルタントオフィス代表取締役の石田邦雄氏より、「聴く・伝える・観る技術を磨く」コミュニケーションは組織の絆」という講演が行われました。前日の懇親会、その後の飲み会での疲れと寝不足の中、コミュニケーションの重要性と実践方法など今後の自分にとって大変役立つ講演内容で、睡眠に負けることなく最後まで受講することができました。



JA青年部リーダー養成研修

2月4日から6日にかけて、江別市の農協学校において、2泊3日の日程で、JA青年部リーダー養成研修会が開催されました。当研修は、JA青年部組織活性化のための知識、技能の修得、リーダーの養成、リーダーシップを発揮するための「コミュニケーション能力向上」を目的に開かれました。

初日午前の研修では、「JA運動農協青年部の役割」について、協同組合組織が発足した始まりから時代背景、その経緯を学び、協同組合原則はJA綱領と関連があり、その変遷から今の充実した姿があるのだと理解を深めることができました。

に農業の大切さをどう伝えたいのか？

日本の農業を守る！という決意をもってほしい。」と呼びかけました。また、リーダーに心得してほしいことのひとつとして、「知識や技術だけが優れていても人はついていけない。徳というものを併せ持たなければならぬ。」と助言頂きました。

2日目は、中小企業診断士の石田氏より、「JA青年部リーダーにおけるコミュニケーション」についてお話があり、人間関係をよりよくすることを目的に、送り手と受け手がお互いの情報、意思、感情を共有できるようご指導頂きました。

今回の研修では、講師の先生方の話も学びになりましたが、全道の盟友らと一同に介して衆知を集め、交流ができた事がなによりも良かったです。次年度は若い部員にも是非、克己心をもって行ってほしいと願います。





女性部

わくわく料理教室

〜フランス料理つて、身近なものだった!!

今回の料理教室は、町内のフランス料理店フェネトレ・松村聡彦氏を講師に迎えて、フランス料理3品を教えていただきました。旬の真鱈を低温のオリーブオイルでゆっくり火を通し、伯爵の粉ふきいもを添えた「タラのピルピル」、家庭でも料理しやすい鶏肉

をオレンジと生姜のソースを添えた「鶏肉のポアレ」、中標津フレッシュユクリームと苺とキカンを使ったデザート「冷製グラタン」をそれぞれ作り方や調理方法などを丁寧に教えて下さいました。低温でゆっくり加熱するなどの行程があり、「ゆっくり」や「待つ」ことの大切さに気づかれた方が多かったようです。



2月13日、しるべつ実習室にて、女性部員12人が参加のもと、料理教室が行われました。笑顔と笑い声が絶えることが無い温かい雰囲気の中でフランス料理を素直に学ぶ姿勢がみられ、穏やかさ・ゆったり感などが加わり、豊かな時間が作り出された料理教室となりました。

出来上がった料理を試食し、更に珈琲とミニアルデイズ（お茶菓子）でゆっくりとした雰囲気の中で会話を楽しみました。今回の事業担当者は、松本麻美さん（第二係長）。開催までの約半年間、担当者として慣れない事に挑戦されたことは負担に感じることもあったかと思いますが、講師との打ち合わせなどを重ねていく間に麻美さんの良い変化を感じました。メインの「鶏肉の皮面を弱火でじっくり焼くとうま味が出てきます」という行程を通して、「食材（相手）」を知ることとゆっくり待つこと」は大事ななと感した事務局です。麻美さん、お疲れさまでした。

（記）橋詰仁美

参加者の声

今回、参加された方々から、たくさんの感想が寄せられています。読むとニヤッとなるコメントが多く嬉しい内容です。全て掲載できないことは心苦しいのですが、可能な限り女性部だよりも掲載しお伝えします。

もしまた、このような機会があれば、その時は、スープやチーズを使った料理、焼き菓子などを教えていただきたいと思います。ありがとうございました。



★PN / マドレーヌ

今までフランス料理というものを、ほとんど食べたことも、作ったこともなかったので、知るきっかけになれば…と思い参加しました。フランス料理をはじめ、専門的な料理もすべて基本は家庭料理からだということを聞き、意外でした。

今回、教わった料理は、どれも簡単に手に入れることができる材料ばかりで、しかも簡単においしく作ることができたのには感激しました。特にタラのピルピルは、スープが目よりさっぱりしていて、とてもおいしかったです。そして、フランス料理に限らず、普段、料理を作る時に役立つ『とり肉の皮がパリパリになる焼き方』や『まんべんなく塩をふるには、サラサラの塩がいい』とか（塩なら何でもいいと思っていた）、『オリーブオイルの正しい知識』などを知ることができ、とても勉強になりました。松村さんご夫婦は、講師をされるのが初めてとのことでしたが、作業もスムーズでお二人のお人柄もあって、とても楽しい時間を過ごすことができました。

★PN / キントロー

すごく楽しく、あっという間に時間が過ぎました。初めて講師をやられたと言っていましたが、わかりやすく丁寧でとても良かったです。味は、3品とも、まいう〜♥でした。毎日、短時間で手間ひまかけない料理をモットーにしている私には、たまには、時間に余裕を持って、ゆっくり料理するのもいいかと思いました。

友達に、「ごちそうしてよ」と言われたのですが、習ったのと同じ味になるか自信がないので、友達をフェネトレに連れて行きます。その方が、お店の評判を落とさなくて済むので。

本当にありがとうございました。元気な赤ちゃんが産まれることを願っています。



松村氏の奥さまの絵梨香さん（右）冷製グラタンの仕上げにバーナーの使い方を教わる。



ナイアガラの滝

カナダ ホルスタイン 酪農視察研修 前編



平成24年11月6日～12日までの日程で行われた「カナダ・ホルスタイン酪農視察研修」に参加させていただきました。参加者は北海道組10名と府県組3名の合計13名。今回は11月6日～7日の視察先を掲載します。



新千歳空港にて北海道組10名が集まり、成田空港へ出発。成田空港到着後、府県組3名と合流し、参加者13名全員が揃い、トロントへ向かって出発。トロントに到着したのは、成田を出発してから約14時間後でした。トロント国際空港到着後、バスにてこの日宿泊するナイアガラに向かいました。ナイアガラ到着後、ナイアガラの夜景を見ながらの夕食で自己紹介、懇談し、参加者は親睦を深めました。



早朝にホテルにて牧場視察の現地案内をして頂くテリィ鈴木氏と合流し、ホテルを出発。まずはナイアガラの滝を観光しましたが、今時期は観光シーズンが終わり、水門により水量を3割程度に抑えられていたにも関わらず、雨のように水しぶきが降ってくる巨大な滝を限られた時間ではありましたが堪能しました。その後、カナダの街並みなど北海道とは違う雄大な景色を眺めながら、牧場視察へと向かいました。

今回視察した牧場は4戸。それぞれの視察先は飼養規模や飼養形態の違いはもちろん、経営に対する考えも異なる個性的な牧場であったが、どの牧場でも共通していたと感じたのは、牛群の素晴らしさもあることながら、牧場内が清潔かつ非常に綺麗であったことです。視察の受け入れの多さも一因なのだろうが、換気が行き届き、明るく、乾燥した牛舎内、そしてゆったりとして毛づやの良い牛群に日々の徹底した管理を感じました。

(記 佐々木尚洋)

サミットホルム牧場



この牧場は、今回の視察先の中で唯一一体型ではなく高い生産性（高乳量）を重視した経営を行っている。管理方法については、フリーストール牛舎でパドックは5ヶ所に分類。内3ヶ所は搾乳牛でそれぞれ2産目以降の経産牛、初産牛、乾乳牛に近い牛に分類。能力に応じた餌設計の為、太り過ぎがない。その他2ヶ所は乾乳牛で前期・後期に分かれていて、搾乳牛の食い残しを給与。スクレツパーで3回/日で天井は鳥が留まらない構造になっている。また、ストールの敷料に砂を使用しており、これにより体細胞は15万以下に維持されている。

飼料はデントコーン、ルーサンの他、ハイモスチャーコーンも自給しているとのこと、巨大なバンガーサイロに驚かされました。作付け、収穫などは外部に委託している。またこの牧場は、高乳量と共に長命連産も目標としており、それを象徴するように13産で生涯乳量15万6000kgの牛もいるとのこと。高齢の牛に対しては「とにかくリラックさせてやること」との言葉が印象に残った。その言葉の通り、フリーストールの牛群は非常にゆったりとしていた。

<概要>

- 土地 320ha (デントコーン、ルーサン作付け)
 - 経産牛飼養頭数 360頭
 - 未経産牛飼養頭数 300頭
 - 労働人員 家族3人、フルタイム2人、パートタイム3人
 - 搾乳施設 12頭ダブル ・搾乳回数/日 3回
 - 牛群平均能力 12,500kg (初妊11,000kg)
 - 平均乳量 39kg ・乳脂率 3.8%
 - 乳タンパク率 3.2% ・年間出荷乳量 440万^{kg}
- 収入の95%が乳代、5%が個体販売

<授精>

- 分娩後55日以後に授精開始。
- 分娩後70日で無発情なら獣医による治療。(駄目なら2週間後再治療)
- ヒートテクター使用。(発見率60%程度)
- 平均授精回数 2.8回 (初妊牛は1.6回)
- 授精は家族3人で行う。(ET行わない)
- 妊娠させる為、F1も授精。(雑種肉牛の種)
- 初生犢は2週間以内に販売。(良くて6,000円程度)
- 未経産初回種付け開始は13~14ヶ月。

<使用精液>

- ブラウラー・フィーバー・ジョーダン・アシュラー・マニフォルド
- 雌雄判別精液は使用しない。
- ヤングサイアーに関しては、インデックスで決める。

<初生牛>

- ミルキングパウダー使用
- 1日3^回×3回(1ヶ月) 1日3^回×2回(4~7週齢)
- 今年200頭♀産まれたが、死亡は3頭だけ。
- 敷き藁に関しては、夏はウッドチップ 冬は麦稈

フラドン牧場



カナダの代表的なブリーダーの牧場であり、「良い体型には高能力が伴ってくる」という考えの下、高体型牛群（ジョーデイ）を主軸に飼養している。飼養している。使用する精液の80%は後代検定済みで体型重視、残りの20%はヤングサイアーでレッド因子を持つものを多用しており、牛群の中にもレッドが目立っていた。この牧場は、牛群についてもEX牛が30頭、VGも45頭、GPは12頭いて、90〜95%が自家繁殖。その素晴らしさに驚かされましたが、さらに牛舎についても築100年近くにもかかわらず、牛舎内は非常に明るく綺麗であり、清掃、衛生管理が徹底されていた。牛舎にも牛群にもその美しさに圧倒された牧場でした。

兄弟経営（4兄弟とその息子3人、フルタイム従業員1名で計8人）の牧場。こちらもEX牛58頭、VG牛116頭を所有している牧場で素晴らしい牛群であった。さらに、この牧場で特徴的なのは牛舎で、7年程前に新設し、なんと150頭、4列のつなぎ牛舎で、そのスケールと構造に驚かされた。管理については、分娩後は乾乳前までつなぎ放しとすることであったが、その分、照明、換気が非常に行き届いており、大きな換気扇、牛舎上部の通風口から強く吹き込んでくる風が印象的であった。また、搾乳は16台のユニットを2人で使い、1時間半で済ませてしまうとのことなので、施設を見ると自動離脱、ミルカー移動のレーンなど、速やかに搾乳するための工夫は確かにされていたが、それでもにわかには信じがたい話であった。時間と牧場が許してくれるならば非、搾乳も含めて1日中視察したいと思った。

<概要>

- 労働人員 兄弟と息子の3人
- 牛群平均能力 10,000kg • 乳脂率 4.2%

<使用精液>

- ウインドブルック・フィーバー・シーバー・シド
- タイプ重視（長持ちするから）
- ヤングはゴールドウインの息子でタイプの良い種、スノーマンの息子牛

ボスデール牧場



<概要>

- 1958年に経営者の父が始めた。
- 体格審査は1978年から開始。
- 土地 480ha • 飼養頭数 300頭
- 搾乳牛飼養頭数 150頭 • 乾乳牛飼養頭数 35頭
- 搾乳回数/日 2回 • 牛群平均能力 10,500kg
- 乳脂率 4.2% • 乳タンパク率 3.2%

<使用精液>

- ウインドブルック・フィーバー・ローソリテイ
- タイプ 能力共に重視した選定。
- 雌雄判別精液・ヤングサイアーは使用しない。
- 採卵は行わない。

<授精>

- 未経産は生後17〜18ヶ月で授精開始。
- 体高は特に関係なし。

作業は3人で全て従業員。（内1名山山口県から実習に来ていた日本人もいた。）場内では、視察のみでほとんど牧場の方にお話を聞くことは出来なかった。ガイドのテリー鈴木氏曰く、視察は受けるが、他の牧場と異なり、なかなか質問に答えてくれない視察ガイド泣かせの牧場とのことであった。2日後のロイヤルウインターフェアに出品するため、良い牛は会場に行っているとのことであったが、それでも個別のパドックにはEX97点、95点、搾乳牛にもEXXが多数並んでおり、牛名板と搾乳風景を見ているだけでも圧倒された。

クオリティ牧場



1960年代にクオリティシードという種苗会社からスタートした牧場とのこと。オーナーのポール・エクスタイン氏が、酪農家に種子を販売しながら良い牛を見つけると買って

<概要>

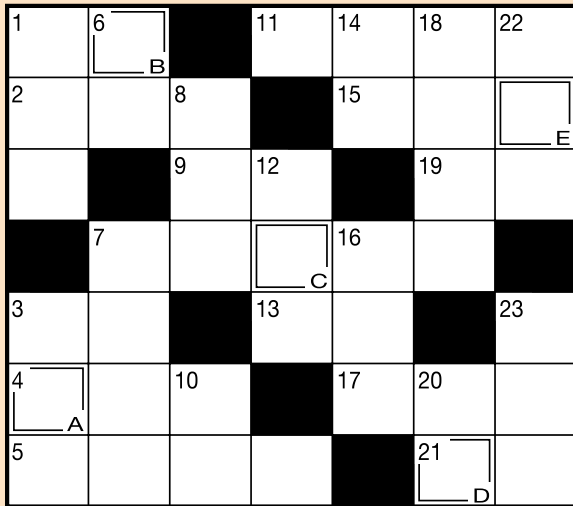
- 搾乳牛飼養頭数 70頭（自家産）
- 牛群平均能力 12,000kg • 乳脂率 4.4%
- 乳タンパク質 3.3% • 飼料の70%を購入。

<使用精液>

- ウインドブルック
- 授精はシーメックスシードが行う。

Crossword Puzzle

夢 出題/ミコリ 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耕して作物を育てる所
- ③絵や文字を書き足すこと
- ⑥インド料理で供されるパンの一種
- ⑦子どもも楽しめるお酒です
- ⑧ケロケロと鳴きます
- ⑩カミの反対側
- ⑫リコピンの豊富な赤い野菜
- ⑭酔うと巻く人もいます
- ⑯ものをよく知っている人を生き——ともいいます
- ⑰立方体に目が21個
- ⑲日本刀の原材料になる金属
- ⑳外海に比べて波が穏やか
- ㉓きりたんぽ、しょつつる、なまはげといえ

ヨコのカギ

- ①梅、桃、桜 春にはたくさん咲きます
- ②31文字で詠みます
- ③草を刈るときに使います
- ④帽子やサングラスでさえぎるもの
- ⑤たくあん、梅干し、キムチなど
- ⑦体を丸めて危険から身を守る動物
- ⑨平成25年は巳(み)です
- ⑪八宝菜によく使われる葉物野菜
- ⑬——がタカを生む
- ⑮お——様は三人官女より上段に飾ります
- ⑰船がボウッと鳴らします
- ⑲歌うときにはおなかから出すといいとか
- ㉑建物の壁にははわせることもある植物

第9回 理事会

開催月日 平成25年2月26日
開催場所 農協中会議室

報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況について
2. 平成24年度1月末信用・共済事業概況について

4. 各種資金の借入について

3. 平成24年度12月末定例自治監査の結果と回答について
2. 債権の償却について
1. 平成24年度1月末予算統制計画について

決議事項

3. 平成24年度1月末購買事業概況について
4. 平成24年度1月末生活事業概況について
5. 平成24年度第3回地区別懇談会の日程について



2月号クロスワードの解答『セツブン』

2月号のクロスワード、答えは「セツブン」でした。当選者は6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。

読者の声

● 2013年も2月になり、本当に日々、過ぎ去るのが早い！卒業式、入学式があり、落ち着かない日々が続きます。

▼PN/楓々

● 厳しかった寒さも、少し和らいできましたね。昼間、牛を覗いていると、ダラーンと首も足も伸ばして、寝息たてて眠っている牛がいて、とても気持ちよさそうで、覗けるだけで和みます。先日、普及センターの勉強会に参加した時に、「牛が飲む水の適温は夏冬問わず17度です」と教えてもらい、とても勉強になりました。今時期の水はとても冷たいので牛はストレスを感じてるかもしれないね。まだまだ、牛のこと、知らない事が多い私。もっと観察の目を養って、牛の気持ちがわかる酪農家になりたいなと思っています。

▼PN/たんぽぽ

● 2月に入って節分が過ぎ、寒さの方も少しは和らいできましたが、雪の量は多くて『春は遠かし』ですね。『ご当地グルメでおいしく楽しくまちおこし』の記事。地元で多くの人から愛されている日常的な食で地域を活性化、食文化いいですね。紙面で楽しませて頂きました。

▼PN/豆

● 寒い日が続きますね。日中はだいぶ暖かくなったけれど、やっぱり寒い日は温かい鍋ものがいいですね。今もトマトジュースを飲んでます。野菜不足にはとてもありがたいです。昨年の夏からずーと買っています。今は秋に収穫をした野菜を使って色々なものへと変身。楽しい事にチャレンジして見たいです。どうかお体を大切にお過ごし下さい。

▼PN/りんごちゃん

● 今年は雪が例年よりも多いし寒い。この年になると寒いのが身にしみるのです。早く春よこしです。

▼PN/孫のお母さん

● おくればせながら、焼き菓子の店「LAUKIKA」の味に惚れ込みそうです。自分へのご褒美にコーヒーとモンブランを食べました。コーヒーの大好きなSちゃんと今度一緒に行こうね。モンブランの大好きなTちゃんも元気になって帰って来たら乗せて行くからね。春になるのが待ち遠しいです。

▼PN/ラウキカ



今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★

3月

牡羊座

3/21~4/19

全体運 リラックス気分で過ごせる期間です。のんびり温泉に入り、英気を養って。クラシック音楽を聴くのもラッキー

健康運 規則正しい生活リズムを保つことで安泰

幸運を呼ぶ食べ物 ウッド

牡牛座

4/20~5/20

全体運 好奇心が旺盛になり、いろいろな人との交流を楽しめる気配。人脈拡大を目指し、サークル活動を始めてみては

健康運 ストレッチや適度な体操が健康の秘訣(ひみつ)に

幸運を呼ぶ食べ物 アシタバ

双子座

5/21~6/21

全体運 自分の価値観や考えにこだわりやすい。人の意見や方法を取り入れると好結果に。気分転換には名画鑑賞を

健康運 適度にストレスを発散し体調を整えて

幸運を呼ぶ食べ物 アサリ

蟹座

6/22~7/22

全体運 アクティブに動き回れそう。興味のあることにトライするなど思い切った行動につき。遠出の旅行もグッド

健康運 スポーツを始めれば、上達が早く、充実

幸運を呼ぶ食べ物 シイタケ

獅子座

7/23~8/22

全体運 あれこれ考え過ぎてしまう傾向がちな。開き直りの気持ちを大切に。心を落ち着かせるには散歩が有効

健康運 体重増が気になる期間。小まめに運動を

幸運を呼ぶ食べ物 シラス

乙女座

8/23~9/22

全体運 うまいっていいときは勢いがあるけれど、小さなことでつまずきやすいかも。くよくよせずサッと切り替えて

健康運 ちょっとしたけがに注意。行動は慎重に

幸運を呼ぶ食べ物 ワカメ

天秤座

9/23~10/23

全体運 後ろ向きな発想しがち。意識的にプラスの方向へと考えること。気力の回復には花をめでると効果てきめん

健康運 健康法にこだわり過ぎず、自然体が一番

幸運を呼ぶ食べ物 セリ

蠍座

10/24~11/22

全体運 温めていたプランを実行に移すチャンス。スムーズに成功する可能性大です。クリエイティブな趣味もお勧め

健康運 ベストコンディション。スポーツに最適

幸運を呼ぶ食べ物 フラビ

射手座

11/23~12/21

全体運 ささいなことでイライラせず、どしり構えて。常に明るい笑顔をキープすれば、運を引き寄せるきっかけに

健康運 不調を感じたら、しっかり休息を取って

幸運を呼ぶ食べ物 ミツバ

山羊座

12/22~1/19

全体運 コミュニケーション運が良好。誰とでも簡単に親しくなれそう。話題の新作映画やドラマを見るのも良い刺激に

健康運 動けば自然に体調も上向いてくる時期

幸運を呼ぶ食べ物 ニラ

水瓶座

1/20~2/18

全体運 プライベートタイムを満喫できる月。好きなことに没頭すれば、すんなり上達できます。趣味への投資も大賛成

健康運 食事に気を使って。栄養バランスが大事

幸運を呼ぶ食べ物 ワケギ

魚座

2/19~3/20

全体運 意見やアイデアを発表すると賛同を得られる予感。自信を持って自己主張して。新しいことを始めるのも正解

健康運 ゆとりあるライフスタイルで好調キープ

幸運を呼ぶ食べ物 ひじき

第42回定期総会

第42回中標津乳牛改良同志会定期総会が1月28日(月)に中標津町農業協同組合大会議室にて開催されました。開催に先立ち、農協よりエクセレント獲得牛表彰(体型得点90点以上)及び中標津乳牛改良同志会表彰が行われました。(下記参照)



本総会では議長に笠井一路氏(開陽支部)を選任し、平成24年度事業報告及び収支決算報告がなされて満場一致で可決されました。平成25年度事業計画案では例年開催されていた審査講習会に代わり各支部講習会の開催、第51回中標津ブラックアンドホワイトショウの開催(4月27日)、種雄牛のプレゼンテーション等を含む講習会を開催、乳牛に関する事業では府県視察研修の実施や購買関係者との親睦と交流を図りながら中標津ホルスタインをPRしていく方向であると報告され、満場一致で可決されました。

また、任期満了に伴う役員改選が行われ、選考委員長を務めた山本大氏より報告がなされ、以下の通り承認されました。

会長…福嶋 寿顕氏
副会長…中川 将氏・山下 匡大氏
監事…竹村 聡氏・永谷 芳晴氏

(記||佐藤 太)

■平成24年エクセレント獲得牛

弾正原 正氏	
サニーデール ドラマチツク ベツシー号	90点
サニーデール プリシー パースデイオール 3 RED号	90点
久保 慶彦氏	
エクセルシア ローランド アリス号	90点
エクセルシア Gウイン グローリー号	90点
佐々木宏之氏	
エコドリーム エディット号	90点
福嶋 寿顕氏	
フラワーリッシュ チャンピオン ローサ号	90点



後列右より：
依橋=日下 尚也、中標津=林 友也、当幌=長正路健二、
開陽=齋藤 希、第2俣落=瀧ヶ平 訓史
前列右より：
中標津=永谷 芳晴、開陽=山下 匡大、依橋=福嶋 寿顕、中川 将、
当幌=竹村 聡

■平成24年度高能力牛生産牧場表彰

- 平成24年年型乳量・乳脂量ベスト1
櫻井 幸一氏 竹下 耕介氏 山下 匡大氏
井上 直人氏 福村 稔氏 国見 隆一氏
- 平成24年生涯乳量9万kg以上
山本 大氏 櫻坂 直俊氏 国見 隆一氏
北村 智氏 横田 千秋氏 藤井美智夫氏
日下 尚也氏
- 平成23年牛群平均10,000kg以上
井上 直人氏 福村 稔氏 齊藤 希氏

■優良体型牛生産牧場表彰

- 2012北海道ホルスタインナショナルショウ
第3部1等3席 佐々木宏之氏
第8部1等3席 久保慶彦氏
- 牛群審査(牛群平均83点以上)
横田千秋氏(35頭84.5点)

牛の休息姿勢

同じ内容のエサを給与しても、農場毎に採食量や乳量が異なります。そのことは管内のTMRセンターでも確認されています。理由は様々ですが、要因の1つに「休息行動の違い」があります。今回は、牛の休息姿勢に注目してみます。

1. 休むことの意味

自然界で捕食される立場の草食動物である牛にとって、安心して休息できることは何事にも替えがたいことです。安全な場所に居ないとリラックスして長く休めません。

休むことが充実すると、次に続く採食、移動、飲水行動への動機付けにつながり、結果として採食量と乳量が増加します。



写真1 ゆったりとした休息姿勢

2. 牛舎によって休息姿勢が違う

休息時は実にいろいろな姿勢をとります。写真1は放牧地やパドックで見られる代表的な休息姿勢です。特徴は、後肢を横に放り出すようにゆったりとしている点です。

一方牛舎内では、後肢をコンパクトに体に沿わせる姿勢を多く見ます（写真2）。

同じエサでも採食量や乳量が高い牧場では、牛舎内でも写真1のようにゆったりとした休息姿勢を示す牛が多い傾向にあります。



写真3 牛床幅を10cm広げて130cmにしたときの休息姿勢（乾乳牛）



写真2 コンパクトな休息姿勢

3. コンパクトな休息姿勢はストレスのサイン

牛舎内でのコンパクトな姿（写真2）は、すぐに立ち上がることができる姿勢でもあります。リラックスしていないか、何らかのストレスを感じている

サインだと考えられます。

例えば、牛床幅を10cm広げたり（写真3）、寝起きのときに頭を突き出すためのスペースを増やすことで、ゆったりとした姿勢の牛が増えることがあります。

コンパクトな休息姿勢をとる理由は、①緊張、②不適切な牛床構造（仕切り柵の構造を含む）、③敷料不足などが主なものと考えられます。

4. 牛床構造が原因の場合

もし、寝起きの途中で写真4の姿で動作が止まれば、牛床構造に何らかの不都合があります（表1）。

例えば、ネックレールが低いことが理由であれば、牛床面



写真4 寝起きの途中でこの姿で一度止まる場合は牛床構造に原因がある

牛舎構造	理由
タイストール	ません棒が低い ません棒が牛に近い カウトレーナーが低い チェーンが短い 後ろ足の位置が不安 (牛床が短い、狭い、すべる、牛床マットが伸びたまま、牛床が凸凹など)
フリーストール	頭の突出スペースが不足 ネックレールが低い 後ろ足の位置が不安 (牛床が短い、狭い、すべる、牛床マットが伸びたまま、牛床が凸凹など)

からパイプの底面まで125～130cmを目安に上げることで改善できます。その際、一本のパイプで上げることもできますが、2本のパイプを利用して強度を高め固定することをお勧めします（写真5）。

なお牛舎改造事例の詳細は、今年2月発行の営農改善資料「牛の行動から考える牛舎施設」が各戸に配布されていますのでそちらをご覧ください。



写真5 ネックレールを上げた事例



モアン山

中標津町交通センター～弟子屈町 JR美留和駅 71.4km

北根室ランチウェイ

小学校の頃、西別岳から摩周岳、摩周湖湖畔まで登山遠足に行ったことがあった。

西別岳頂上から摩周岳の登る分岐から摩周湖第一展望台までつづいている道の存在を知っていた。いつかこの道を歩いてみたいと思っていた。2003年ころに知り合いに誘われて歩く機会を得た。西別岳の稜線も素晴らしいが、摩周湖外輪山は、右手に摩周湖、左手に根釧台地を眺めながらのトレッキングは格別だった。

このころから、この既存の登山道につなげて、「歩く旅」のできる道が出来ないかと考え始めた。国土地理院の地図を入手して、根釧台地の丘陵に地図上のルートをなぞってみた。すると、そこには開陽台や養老牛温泉、モアン山など中標津の主な観光地をつながるルートが浮かび上がった。乳牛が何百頭も群れる開陽台乳牛育成牧場とJA計根別の大規模な育成牛の放牧地もある。

「歩く旅」のできる道の始まりだった。

2006年5月整備開始を前に、北海道によく似た気候で何百マイルの歩く道が整備されているスコットランドに友人と10日間の歩く旅に出かけた。

広大な羊の放牧地の中に昔、軍隊が使った砂利道は延々何マイルもつづく。放牧地を横断するところにはゲートが必ずあり、ゲートの種類はたくさんあり、とても機能的で、デザインもしっかりしている。

イギリスはウォーキング大国で縦横無尽に、歩く道がはり巡らされている。イギリス全土のウォーキングマップも充実している。毎日、食事をとると同じ感覚でウォーキングを楽しむ姿が目についた。

同年夏から、本格的な道の整備にかかる。地権者にルート上の通行の許可を得たり、林野庁に国有林の通行をお願いしたりと想像以上に難題があった。

摩周湖外輪山は既存の登山道、整備は不要だ。1年に1ステージずつ開通させ、5年間で全ステージの開通を目指す。2010年宮崎県で口蹄疫が発生して1年間は通行禁止と整備も休止した。

2011年11月、足掛け6年で全線開通にこぎつけた。そして昨年度、期間限定のモアン山コースを整備し、すべての計画のルートを完成させた。

北根室ランチウェイの歩み

- 2005 / 10月 モアン山周辺、開陽台～牧舎間ルート探索
- 2006 / 2月 中標津に歩く道をつくる会設立。この道の名称「北根室ランチウェイ」メンバーは酪農家、公務員、自営業など7名でスタート
- 5月 メンバー伊藤、佐伯スコットランド（ウエストハイランドウェイ）イングランド（ペナンウェイ）など先進地視察
- 同月 開陽台～牧舎間モニターツアー 60名参加
- 7月～9月 第1ステージ空港～開陽台間草刈整備、道標の設置
- 10月 中標津交通センター～開陽台間開通記念モニターツアー 120名参加
- 11月 秋のモアン山～養老牛温泉間モニターツアー開催 70名参加
- 2007 / 5月 春のモアン山～養老牛温泉間モニターツアー開催 80名参加
- 5月～7月 第2ステージ開陽台～牧舎間草刈、道標の設置
- 7月 第3ステージ開陽台～牧舎間開通記念ツアー 120名参加
- 2008 / 5月～7月 牧舎～養老牛間草刈、道標の設置
- 7月 第3ステージ牧舎～養老牛間開通記念ツアー 100名参加
- 11月 西別岳山小屋～摩周湖～JR美留和駅第5・6ステージツアー 45名参加
- 2009 / 9月 レール&ウォークJR茅沼駅～塘路駅間ツアー 70名参加
- 2010 / 4月 宮崎県に口蹄疫発生。畜産関係の敷地内立ち入り禁止により閉鎖
- 2011 / 6月 口蹄疫終息にて閉鎖解除
- 8月 第4ステージ国有保安林の熊川周辺、ケネカ川周辺の借り上げ申請
- 9月 測量 10月使用許可
- 10月 第4ステージ草刈、道標、熊よけ鈴の設置
- 11月 北根室ランチウェイ全ステージ開通
- 2012 / 2月 日本ロングトレイル協議会に加盟、日本の8大ロングトレイル入り
- 8月 山と渓谷社月刊誌「ワンダーフォーゲル」誌に掲載
- 7月 トレッカーのための宿泊施設「マンサードホール」完成
- 9月 日本ロングトレイル協議会役員北根室ランチウェイ視察
- 10月 長野県小諸市開催「日本ロングトレイルフォーラム」参加
次年度北海道中標津で「ロングトレイルフォーラム」開催決定
- 11月 期間限定モアン山コース 道標、マンパス設置
- 12月 日経新聞月刊誌「トレンディ」2013 ヒット予想ランキング「ロングトレイル」選定
- 2013 / 1月 「中標津に歩く道をつくる会」会の名称を北根室ランチウェイに変更



北根室ランチウェイは牧場の中を歩くロングトレイル。放牧地の境界に設置されたマンパス(人のくぐり戸)も楽しみみのひとつだ。



2012年12月、日経新聞月刊誌「トレンディ」2013年度予想ヒットランキングに、なんと「ロングトレイル」が選定された。

当初より、「歩く旅」のできるロングトレイルをつくるう、という理念のもとに始めた道づくりにより、ようやく光があたってきた。中高年の登山ブームが来て久しいが、ここに至って空前のアウトドアブームの再来は本物なのかもしれない。

道東地域は豊かな自然と、広大な大地には農作物があふれ、牧草地が広がる。訪れる観光客のほとんどは、クルマツアーをはじめ、車やバスによる短期間で景勝地を周遊する旅行スタイルだ。

広い北海道、車やバスという移動手段は言うまでもないが、私たちはその利便性やスピードに依存し過ぎてはないか？

諸外国には歩くためだけの専用道が様々な形で存在し、歩く文化も成熟している。それ比べると、日本はまだ開発途上と言わざるを得ない。しかし幸いなことに、比較的なだらかな丘陵地帯の多い北海道は、そんな歩くための道づくりに最適な地域といえる。体にやさしく、自然や環境にもやさしい、歩くという行為を通じて北海道を体感してほしい。クルマ優先の社会にあっても、せめて一本、歩くためだけの専用道がほしい。それが私たちの願いだ。

さわやかな疲労感、これが歩く旅に目覚めた人たちの感想である。バックパックの歩く旅もいい、何日も温泉に泊まって歩きまわるのもいい、丘の上で満天の星を眺めるのもいい、飛行機を降りたら、その足で歩きだしてもいい。

健康ウォークでもなく山登りでもない、ぶらぶらおしゃべりをしながら歩く旅の楽しみは、歩き出して初めて初めて分かる体験だ。それぞれが、この道を歩いて、新しい歩く旅のスタイルを見つけてください。

旅としての歩く道が道東地域にできることを願って、私たちは中標津の中心部から北根室の広大な牧場(ランチ)地帯を通り、摩周湖の外輪山をほぼ半周して弟子屈町のJR美留和駅までの全長71.4kmのロングトレイル(長距離自然道)をつかった。

(文責・北根室ランチウェイ代表 佐伯雅視)

※地権者のJA中標津をはじめ、酪農家の方々の協力で北根室ランチウェイができました。この場をお借りしまして厚くお礼申し上げます。北根室ランチウェイ代表 佐伯雅視

酪農家の皆様へ

草地更新で 良質な牧草を確保!

草地の経年劣化により…

草地への雑草侵入・生育悪化



牧草の収量・品質が低下

輸入穀物に
依存し続けると…

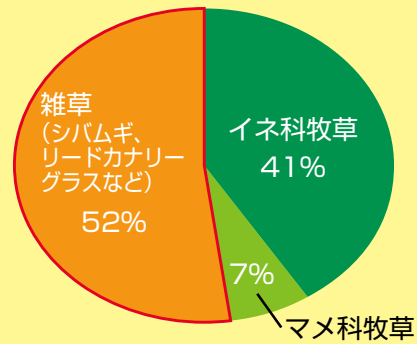
エサ代の増加

経営収支の悪化

見てますか? あなたの草地!

草地の経年劣化により…

牧草・雑草の被度割合
(道東地域での調査事例)



牧草!!
これだけ?!

配合飼料価格は、世界的な穀物需要の増加などにより、
今後も大幅な値下がりには期待できません。
計画的な草地更新を進め良質な牧草を確保し、
安定した生乳生産を図りましょう。

北海道飼料自給率向上戦略会議
事務局：北海道農政部食の安全推進局畜産振興課



中標津町が舞台のドラマ 放送日決定!

BSミステリー
「北海道警事件ファイル～警部補 五条聖子」
■放送局 BSジャパン (BS7ch)
■放送日 3月24日(日) 21:00～22:55

出演は、若村麻由美さんや竜雷太さん、石黒賢さん、遊井亮子さんなど豪華な顔ぶれ。

作品は、主人公である北海道警察釧路方面本部に勤務する女性刑事(若村麻由美さん)が、「北海道の医師不足と嫁不足」を題材として展開される物語となっており、中標津町がドラマの中で北海道の酪農の町「中標津」として紹介されています。組合員さんのお宅や、開陽台・中標津町の各地などで撮影が行われ、多くの町民の皆さんもエキストラとして出演されていますので、見所が盛りだくさんの内容となっています。BSでの放送となりますが、視聴可能な方は、ぜひ楽しんでご覧ください!



今から知っておきたい お葬式とお墓45のこと



小谷みどり 著
定価 1,365円(税込)

「自分らしい死に方」とは。「お葬式編」「お墓編」など、家族や自分の人生のエンディングを考えるうえで、知っておきたい45項目を解説。もしものときに困らないよう、家族や自分の人生について整理してみても。

食材別 選べる保存+ おいしい節約レシピ



検見崎聡美 監修
定価 1,260円(税込)

使い勝手抜群の保存レシピの決定版。トマトなら1～2週間の保存はオイル漬け、長期間は丸ごと冷凍やペーストなど、食材別に食べる時期や目的に合った保存方法が選べて便利。保存したものを使った時短レシピも。

常備菜と買いおき食材ですぐにおいしい 飛田さん家のお弁当



飛田和緒 編
定価 1,260円(税込)

飛田和緒さんが家族のために毎日作ってきたお弁当レシピ集。煮ものなどの常備菜、様々なおかずに展開できるおかずの素、缶詰などの買い置き食材を使った調理のコツが満載。忙しい朝でも手早くお弁当が完成。

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

2013年
3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。

ひとつの素材があれば

ひとつの素材だけを使い、そのうまみを十分に引き出した料理のレシピ集。素材がひとつだけなので下ごしらえの時間も短く、調理も簡単に。おいしく作るポイントも紹介した毎日の献立やおもてなしに役立つ103レシピ。



牧田敬子 著
定価 1,470円(税込)

なぜJAは将来的な 脱原発をめざすのか

第26回JA全国大会で「将来的な脱原発に向けた循環型社会への取組みを実践する」ことが決議された。これを受け、将来的な脱原発に向けた課題を整理し、次代の安心・安全な暮らしにつながるJA運動の指針を提言。



石田正昭 編著
定価 800円(税込)

バイオビジネス11 地域共生と事業多角化の挑戦者

産業界で活躍する経営者を支援するフォーラムの成果をまとめたシリーズ第11弾。大型設備投資による収益性の高い都市酪農、観光事業から広がる地域型多角経営など3事例を紹介。農業やビジネスに役立つヒントが満載。



東京農業大学 編
定価 1,890円(税込)

行事予定表

2013年2月 組合動静

2(土)	青年部 なかしべつ冬まつり出店～3日
4(月)	根室ホルスタイン改良協議会総会 町牛乳消費拡大推進委員会
5(火)	第7回監事会、畑対役員会、農業高校教育懇談会
7(木)	畑対定期総会、食関連副産物活用セミナー 女性部だより制作
8(金)	根釧合同監事研修会、てん菜栽培講習会～9日
9(土)	農連総会
12(火)	定例自治監査～15日、青色申告会役員会
13(水)	女性部 料理教室
14(木)	青年部 フットサル大会、優良牝牛セール 馬鈴薯栽培講習会～15日
15(金)	後継者対策冬季交流会～17日
18(月)	第7次地域農業振興計画策定委員会 女性部三役会、農機部品取りまとめ～22日
19(火)	第2回中標津乳牛改良同志会役員会
22(金)	第4回管理購買委員会 13:00～ 役員と農協青年部の懇談会、熟年会 役員会 中標津町和牛生産改良組合総会 女性部・加工部会 合同料理教室
23(土)	春の自動車フェア
24(日)	組合杯ソフトバレー大会
26(火)	第9回理事会
27(水)	戸別所得補償説明会
28(木)	てん菜振興会役員会

2013年3月

1(金)	所得税・消費税申告作業～7日 根室地区酪対協議会役員会
2(土)	
3(日)	
4(月)	
5(火)	
6(水)	地区別懇談会 武佐/依橋、女性部 決算監査
7(木)	地区別懇談会 当幌/中標津、女性部 役員会 熟年会 冬季研修旅行～9日
8(金)	地区別懇談会 第二俣落・西竹/俣落 全道AI協会役員会～9日、同志会種雄牛説明会 検定成績活用研修会
9(土)	地区別懇談会 開陽
10(日)	
11(月)	同志会依橋支部管外研修～12日
12(火)	畑作共済懇談会
13(水)	青年部 新旧役員会
14(木)	マイコプラスマ乳房炎スクリーニング検査～15日
15(金)	管内和牛セミナー、女性部 第60回通常総会
16(土)	
17(日)	ビート育苗センター稼働開始～25日
18(月)	役員報酬審議会、乳質改善研修会 営農・生産部課長会議
19(火)	
20(水)	春分の日
21(木)	
22(金)	第14回臨時総会、第6回営農委員会
23(土)	
24(日)	
25(月)	
26(火)	第6回生産委員会、第5回管理購買委員会
27(水)	第10回理事会
28(木)	
29(金)	
30(土)	棚卸監査～31日
31(日)	

※4月1日 職員歓送迎会



ご飯をおいしく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

肉の癖は消えふっくらと

鶏肉のみそ焼き丼

1人分約732kcal



みそ漬けは冷蔵庫がなかった時代の保存の知恵。今流行の塩麹(こうじ)と同じような効果がみそ床にあり、ジューシーにふっくらと仕上がります。みそ床は同じものを漬けるなら2～3回繰り返し使えます。豚肉・魚などでも応用できます。

材料 (4人分)

温かいご飯	800g
青菜(ダイコン、カブ、小松菜、セロリなどの葉)	約100g
塩	小さじ2/3
鶏もも肉	2枚(500g)
ネギ	1～2本

みそ床

みそ	150g
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ3
酒	大さじ3
しょうが汁	小さじ1
七味唐辛子	少々

作り方

- ①鶏肉は厚い部分に数カ所、切り込みを入れる。
- ②みそ床の材料を順に混ぜ合わせる。容器に半量を広げる。鶏肉を並べ、残りのみそを肉が隠れるように、載せる。冷蔵庫に半日から1晩置く。
- ③ネギは4～5cm長さに切る。青菜はたっぷりの熱湯で色よくゆでる。水に取り水気を絞り、細かく刻む。
- ④グリルでネギを焼き色が付くまで焼いて取り出す。次に鶏肉の表面のみそを取り、片面、約5分ずつ焼いて、中まで火を通す。1.5cm幅にそぎ切りにする。
- ⑤食べる直前にご飯に青菜と塩を混ぜる。器に盛り、鶏肉とネギを載せる。好みで、七味唐辛子を振る。

作り置きできて重宝

炒めなます

1人分約145kcal



野菜は彩りよく数種類を準備。炒め煮で手早く仕上げ。しばらく時間を置いて味をなじませます。冷蔵庫で2～3日保存が利きます。

材料 (4人分)

ダイコン	150g
ニンジン	50g
レンコン	100g
干しシイタケ	2個
しらたき	50g

油揚げ	1枚
サヤエンドウ	10枚
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1・1/3
酢	大さじ2・1/2
しょうゆ	大さじ1
シイタケの戻し汁	大さじ1
塩	少々

作り方

- ①シイタケは水で戻す。鍋に湯を沸かし、油揚げに湯を掛ける。サヤエンドウの筋を取り色よくゆでる。同じ湯で、しらたきもさっとゆでる。
- ②ダイコン、ニンジンは皮をむき、4～5cm長さ1cm幅の短冊切りにする。
- ③レンコンは薄いちょう切りにして、水に放す。シイタケは薄切りにする。しらたきは5cm長さに、油揚げは縦半分に切り、細切りにする。
- ④サヤエンドウは斜め半分に切る。
- ⑤鍋に油を熱し、②、③を炒める。油がなじんだら、Aを入れ、中火で汁気がなくなるまで炒める。盛り付けて、食べる直前にサヤエンドウを散らす。