

JA 中標津町農業協同組合

2013

12

Vol.468



# 夢広がる なかしべつ



中標津丸ごと給食 (2013.11.6)

## INDEX

- 2013年を振り返って…2
- 青年部のページ…3~5
- 平成25年度 役員視察研修報告…6~7
- 第7・8回理事会、クロスワード…8
- 読者の声、今月の運勢…9
- 特集「ペレットストーブで暖まろう」…10~11
- 普及の窓 ~寒冷期の子牛の管理…12
- 家畜改良課に相談だ ~発情発見の手助けに!…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

# 2013年を振り返って



**今**年も残すところ1ヶ月を切る中、改めてどんな年であったのか振り返ってみます。

冬期間は、雪も例年より多く牛乳集荷にも苦労する事があり、気温もマイナス10度前後が多かったことや風が強く吹く事もあり、過去にない5名の命を奪うという悲しい計報も驚いた一つでありました。この天候により、組合員の施設にも雪害の影響を受けました。

又、政治の世界も大きく変わりました。民主党から自由民主党へ政権が動き、すべての政策を変えると農業関係も元の自民党の延長線に近づける考え方により、混乱、不安、方向性に振り回され、挙げてTPPに慎重、反対として選挙してはいたが、政権を取るなり首相自ら正式に参加表明をし、一方的に何ら議論や情報開示も無く、改めて行動する展開となり多くの方は自民党になつてほつとした思いを持った途端、それが又TPP反対運動をする羽目になるとは想像もしていなかったと思います。私もそうでありました。前政権よりも頭に来たものです。早速、独自行動としてのほりにより強い意志を伝えようと、青年部の力を借りて各農場、農協事務所、給油所、Aコープがある等に多くの旗を立て、大会、集会

に協力を願うと言う春先でありました。その後、いよいよ本格的な畑仕事のシーズンが到来し、準備に入り作業も本格的に始まりました。天候の変化が多く思う様に進まず苦労もありましたが、その後の回復に期待し、6月中旬よりようやく安定した状況になり、作物も順調に成長し、酪農家は一番草収穫作業がスタートし、収量、質共に過去に無いくらい順調に収穫する事が出来ました。

**又**、畑作も同様に豊作を予感させる生育で大きな期待をしておりましたが、7月下旬より天候は一転し、曇り雨、日照不足でまさかの展開となりジワジワとその影響を受けました。乳牛は体調の変調や事故、乳房炎等、次第に前年割れとなりました。畑作物の生育も勢いを無くし、病気、作業に入れない等、回復を待つ展開となり、出荷が始まった大根、ブロッコリーも量、価格が今一つで、後半に掛ける状況が続きました。湿度が高く日照不足も解消されず、9月に入っても天候は回復せず、台風が日本へ接近し北海道へ向かって来る展開で、18号が北海道東部を目標けて猛威を振るいゲリラ豪雨、強風によりデントコーンは一部でなぎ倒され、畑の低い所は冠水、流れる等、更には、施設ではトタンが剥がされ、シャッターや戸、カーテン等に被害が出る等、日本中に大きな爪痕を残しました。その後も台風が来る事で作物には大きな被害があり、大根には病害虫発生もありましたが、価格が後半高値で推移する事となり、最終的には39万ケースを越え、平均単価1、

035円となり、4億500万円となり、ブロッコリーは4万2,600ケースで単価も前年度より高い2,522円で販売金額1億769万円となり終了しました。澁原馬鈴しょ134,100俵(前年162,800俵)販売金額1億5,200万円、生食・加工1,232ト、前年比85.1%、金額ベース1億500万円、種子1,536ト(前年比105.3%)、金額ベース9,000万円、てん菜出荷量5,671ト(前年比83.0%)、金額ベース6,306万円。全体で販売金額約9億3,500万円となり、天候に左右された年となり御苦労様でした。

酪農では、同じ様に飼養管理に苦労が多かったと存じます。4月からの累計で98%であり、総会の時点での13万ト越えは厳しい状況と判断し、農協として少しでも回復を応援すべく対策を決定いたしました。乳牛導入に対して2,000万円用意し、約300頭導入で(1頭7万円助成)生産回復へ期待を掛けて参ります。担当者と検討し対応を願います。

**次**に農協事業の取り組みについて何点か報告します。Aコープあるるが15周年を迎え、屋根防水工事、壁の補修・塗装をし、一新する事が出来ました。10月12日オープン記念セールの初日を迎え、スタッフ、関係機関の御協力の下、天候にも恵まれ想像以上に多くの方々に足をお運びいただき、盛況のうちにスタートし、三次に渡り行った企画は一定の成果を上げることができました。今後とも努力し、店に足を運んでいただけるよう力を入れて参ります。スタンドについては、年度スタートから中東の不安定さ、政府による円安誘導等があり、価格が上昇を繰り返し、リッ

ターマージンも確保できない時期があり苦労しております。今後も冬タイヤシーズン、洗車機の利用など油外商品に力を入れトータルメリットを目指し、支持されるスタンドとして企画して参ります。肉牛生産センターは、肉相場が回復し需要が戻ってきており、より肉質、月令事故等に注意し、付加価値の追求をして参ります。

又、乳製品工場ではありますが、学校給食向けを含め計画に近い数字で推移しておりますし、新商品のクリームチーズも9月に発売となり、好評と評価をいただき、更なる販売を目指し、第2、第3の新しい商品アイテムを増やし、期待されるものを引き続き取り組んで参ります。全体として、想定内で対応できていると思っておりますが、天候、TPP、消費税、円安等の展開によっては、農協事業、組合員の経営に大きな影響が及ぶことは避けられず、今まで以上に神経を集中させ、状況、変化に対応出来る様心掛けて参りたいと考えております。

**早**いもので今年も残すところ1ヶ月を切りました。国内外を含めて今年も色々あり、最近の傾向としては情報を出さない、議論しない、ほんの一部で決定する等の対応が多く、決定に至る中で議論し、確認をし最終的に決定をもって展開していく当たり前の事が行われず、スピード感をもつた対応や、リーダーシップらしさが失われつつある事に危険を感じています。どうぞ組合員皆様には、26年度計画、クミカン精算等忙しい日々が続くと思いますが、風邪、病気、怪我等に注意され、新しい年に期待を持ち、共に頑張っていければとお祈り申し上げて一年を振り返って参りました。

# 根室地区JA青年部大会



## 大会テーマ『Moving it～眼前の困難を乗り越える～』



11月7日、平成25年度根室地区JA青年部大会が寿宴にて行われました。

その子供達に教育をすることになる先生との卵の教育大生を対象にした食育事業の振り返りと、反省点を述べられました。その後、教育大ファームステイを受け入れた青年部

も大事だが、その子供達に教育をすることになる先生との卵の教育大生を対象にした食育事業の振り返りと、反省点を述べられました。その後、教育大ファームステイを受け入れた青年部

講演は、株式会社ノースプロダクション代表取締役 近江正隆氏による『教育大ファームステイ事業の振り返り』今後の食育活動の展開に向けてとりました。近江氏は、事業や講演などを通じて、大手企業次期経営者人材育成プログラム（NPO法人ISL主催）や様々な地域、学校



など多方面へ「食」の大切さⅡ第1次産業の重要性を伝える活動を行っています。今回の講演では、子供達に直接食育の教育をするのも大事だが、その子供達に教育をすることになる先生との卵の教育大生を対象にした食育事業の振り返りと、反省点を述べられました。その後、教育大ファームステイを受け入れた青年部

今年度の根室地区JA青年部大会では、例年だと春に行っていたスポーツ交流会を行わず、代わりに当日夜、寿宴で交流会を行いました。交流会では、12月5～6日開催の全道JA青年部大会で行われるアームレスリング大会の予選

内各単組の代表の5人でトーナメントが行われ、当農協青年部代表の佐藤克幸君が見事に勝ち抜き、根室地区JA青年部の代表に決まりました。全道大会の本戦での活躍も期待しています。

（記Ⅱ乾 元樹）



アームレスリング大会で見事優勝した佐藤克幸君



平成25年度

# 根室地区JA青年部大会





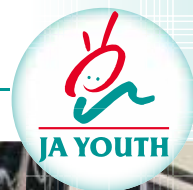
## 中標津丸ごと給食出前講座

11月6日、東小学校において「中標津丸ごと給食・出前講座」が行われました。

東小学校での出前授業は今回が初めてで、5年生3クラス86人を対象に牛の誕生から牛乳・牛肉が食卓に並ぶまでの流れを、スライドとビデオを使い説明しました。児童達も興味津々の様子で、4択クイズも大いに盛り上がりました。ウシ君も東小学校では初登場となり、初めは児童達の元気いっぱいの歓迎を受け、少々パニック状態となる場面もありましたが、なんとか無事に終わることができました。

また、出前講座の後はオール中標津産の食材を使った「中標津丸ごと給食」も頂き、「春よ恋」を使った「じゃがまるパン」や「中標津牛乳」を使った「ホワイトシチュー」が振る舞われました。

(記=相澤 正博)



## ミルクランド北海道フェアに参加



牛乳・乳製品需要拡大事業の一環として、大阪のイオン大阪ドームシティ店で開催されたミルクランド北海道フェアへ、ホクレン・道青協を通じて、安田正嗣と小川竜樹が生産者代表として牛乳の試飲販売を行いました。



11月1日から5日間にわたって開催された初日に、「トップバリュ北海道牛乳」の試飲販売を行いました。この牛乳は根室・釧路地区の生乳を100%使用して、パック詰めは京都で行われているもので、値段は198円でした。たくさんのお客さんに試飲して頂きましたが、常時販売している牛乳という事で「いつも飲んでいました」という方がたくさんいました。この牛乳の生産地域の酪農家ですと伝えると「家にまだあるけど折角だから買っていくわ」と笑顔で買ってくだ

に、「トップバリュ北海道牛乳」の試飲販売を行いました。この牛乳は根室・釧路地区の生乳を100%使用して、パック詰めは京都で行われているもので、値段は198円でした。たくさんのお客さんに試飲して頂きましたが、常時販売している牛乳という事で「いつも飲んでいました」という方がたくさんいました。この牛乳の生産地域の酪農家ですと伝えると「家にまだあるけど折角だから買っていくわ」と笑顔で買ってくだ



さった方もいました。牛乳を飲まない方もいましたが、「コクがあるので料理に使うと一層おいしくなります」と言って、買ってくださった方もいました。また、フェアの特設会場では、なかしべつ牛乳となかしべつ珈琲が販売されていたので、後半から二手に分かれ、当農協の牛乳も販売させて頂きました。

今回は、大阪という大消費地の大型スーパーでたくさんの方々の消費の方と交流させていただき、北海道のブランド力を肌で感じる事が出来、この名に恥じない生乳を生産し続けなくてはならないと感じました。また、立ちっぱなしで1日中商品販売する大変さもすごく感じました。普段では得られない体験なので、機会があれば青年部員には積極的に参加してもらいたいです。

(記=安田正嗣)



# 平成25年度 東小学校 牧場見学

11月18日から3日間にわたって、東小学校3年生の牧場見学があり、乾牧場・原牧場・阿知波牧場が受け入れを行いました。

1日目の乾牧場では、はじめに育成舎を見学し、次に牛舎を見学しました。牛舎では、児童達が、自由に牛舎内を見回れる時間があり、牛に自由に触れたり、近くで見学することができました。児童の中には目をキラキラさせ、「牛に触れたよ」と、とても嬉しそうに教えてくれました。見学と体験は児童達にとって、とてもいい経験になったと思います。

2日目の原牧場では、はじめに子牛の育成舎。次に牛舎。そして育成&乾乳舎を見学しました。育成&乾乳舎では、児童達は原さんの話に夢中になり、たくさんの質問がありました。「この牧場で働きたい」と言う児童もあり、酪農に対する熱い思いが伝わったのではないかと思います。あいにくの雨で、用意していた農作業機械や牧草ロールなどは説明できませんでしたが、とても意味のある牧場見学だったと思います。

3日目の阿知波牧場では、はじめに子牛のハッチ&育成舎。次に牛舎。そしてトラクターとロール。最後に放牧地を見学しました。放牧地では、児童達が牛と一緒に放牧地に入るといってダイナミックな見学をしました。最初は牛が警戒して、児童達から離れていったのですが、だんだんと慣れてきて、多くの児童は牛に触れることができました。特に人気だったのがブラウンスイスで、触れた児童はニッコリして喜んでいました。トラクターでロールをカットする作業も見学でき、とても充実した牧場見学になりました。

3日間を通して、児童を受け入れることは、準備も含めとても大変ですが、食べ物を作る現場を見学して学ぶということは、とても大切なことであると感じました。

(記||佐藤翔平)



# 役員視察研修報告

10月23～26日に3泊4日の日程で、農協役員研修旅行が行われました。



厳島神社



おかやま酪農業協同組合

10月23日、中標津空港をNツアーの添乗員さんと出発しました。天気は晴れ、1週間ほど前に台風26号が、各地に甚大な被害を与えたばかりで、次の台風27号、28号が発生しており、今後の天気がとても心配されました。

新千歳空港を経由して神戸空港へ。気圧の影響で、何度か大きな揺れに乗客から思わず声上がる場面もありましたが、無事13時過ぎに到着しました。現地は

予想どおり雨が降っていました。バスで最初の視察先である岡山県津山市の「おかやま酪農業協同組合」へ向かいました。「おかやま酪農業協同組合」は、平成14年に4つの酪農専門農協（旭東、水島、瀬戸内、ホクラク）が合併し、設立されました。正組合員数は505名。約300戸が酪農家で、年間約10万トの牛乳を乳業メーカーに出荷しています。販売事業では、集送乳事業や牛乳・乳製品の消費拡大に取り組んでいます。購買事業では、

2日目、「大山（だいせん）乳業農業協同組合」へ向かいました。「大山乳業農業協同組合」は、鳥取県の酪農家で組織した専門農協であり、生乳の生産、処理、販売を一貫して行っています。白バラ牛乳をはじめ、各種乳製品から菓子類まで数多くの白バラブランド商品を送り出しています。正組合員数は194名。161戸が酪農家。生乳生産量は年間約6万ト。大山山麓周辺に酪農家が多く、麓の直営ふれあい体験施設「大山まきば」は、年間約30万人が訪れる憩いの人気スポットです。本所工場は、年間牛乳約30,000トを処理しており、衛生的なオート



大山乳業農業協同組合



メーシオン化された素晴らしい設備で、製造工程を見学できます。展示コナでは、瓶、紙パック牛乳、ヨーグルト等の乳製品製造ラインの様子を見学することができ、安心で安全な乳製品PRの場として生かされています。良質乳の生産確保のため牛群検定に力を入れ、検定農家比率79.8%、検定牛比率95.9%といずれも平成24年度全国1位の素晴らしい実績。この成績を農家指導に役立てて、さらに加入率100%を目指しています。後継者不足や離農跡地への新規就農など課題もあります。が、食品の安全と環境配慮を方針の柱とし、美味しい牛乳、乳製品を消費者へお届けしています。

今回研修させていただきました両

農協は、地域に根ざした夢ある酪農を将来に向けて守りつつ、消費者に愛される良い製品をお届けできるよう邁進しておられました。

次に、島根県安来市に到着し、足立美術館へ。圧巻は10年連続日本一の日本庭園。足立全



島根足立美術館

康氏が開館し、5万坪の敷地に枯山水庭などの庭園や、遠くの間山々も取り入れた巧みな造園技法を取り入れた美しい景色は絵画のようでした。横山大観の作品の多さでも有名です。次

は60年に一度といわれる「平成の大遷宮(だいせんぐう)」が行われた出雲大社で、「二拝四拍手一拝」の作法で拝礼しました。日本中の神様が出雲に集まっているので、たいそう御利



島根足立美術館

益がありそうです。

3日目、島根県から米軍基地のある山口県岩国市へ向かいました。河幅約200mの錦川に架かる中央3連のアーチが素晴らしい錦帯橋です。城下町のたたずまいが色濃く残り風情を感じました。次は、世界遺産に登録された広島県の厳島神社へ向かいました。海に立つ鳥居は重さが60トあり、鳥居が自らの重さで立っていることには驚きました。宮島を後に、原爆ドームへ到着し、平和公園を眺め広島過去の悲惨な状況を思い浮かべ、多くの尊い犠牲者に対し冥福を祈りました。



出雲大社



厳島神社



最終日、26日旅の終わりに朝日を拝め、足早に過ぎた研修旅行を思い起こしながら広島空港を後にして、皆元気に中標津空港へ帰省いたしました。

(記事 奥田 哲)

# Crossword Puzzle

# 出題/ニコリ 夢広がる クロスワード

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

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名刺に氏名とともに載せることも
- ④公費ではなくて
- ⑥こたつで丸くなりたいたいニャー
- ⑦溶質+——=溶液
- ⑨「何だ何だ？」と現場を取り囲む
- ⑪食器を拭くのに使います
- ⑫私の趣味は釣り、——は腹話術です
- ⑭家の稼ぎ手の意味でも使われる、穀物を保存する容器
- ⑯幸せを呼ぶという——グッズ
- ⑱コーヒーをこぼしたら残っちゃった
- ⑳年賀状の図柄によく使われます
- ㉑香り——、味シメジ

## ヨコのカギ

- ①大みそかに突く除夜の——
- ②真ん丸、熱々の大阪名物
- ③昨日と明日の間
- ④「桃太郎」でおじいさんが刈りに行ったもの
- ⑤クリスマスの飾りに使われるセイヨウ——  
赤い実がなります
- ⑧かがんだ人の背中に手を突いて跳び越えます
- ⑩日本においては1億3000万弱
- ⑪日曜と祝日が重なって月曜が——休日になった
- ⑬サンタクロースがプレゼントを入れます
- ⑮歯応えの良いラーメンの具
- ⑰たこと人とをつなぐもの
- ⑲黒、茶、白の毛並みのこと

11月号のクロスワード、答えは「モミジガリ」でした。当選者は9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『モミジガリ』

## 第7回理事会

開催月日 平成25年11月6日 開催場所 農協中会議室

### 決議事項

1. 平成25年度9月末予算統制計画について
2. 職員組合からの要求(平成25年度賃上げ)について
3. 内部監査規程の一部改正について
4. 平成26年度営農計画書作成要領について
5. 乳牛導入に対する導入経費の助成について
6. 資産評価に伴う運用基準の一部改正について
7. 各種資金の借入について
8. 農業情報システムセンター装置更新に係るリース契約について
9. 畜産販売課公用車取得に係るリース契約について
10. 肉牛生産センター・ペールカッター取得に係るリース契約について

### 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. 平成25年度9月末信用・共済事業概況について
4. 北海道ホルスタインナショナルショウの結果について
5. 平成25年9月末酪農ヘルパー事業進捗状況について
6. 平成25年9月末農業農村交流施設進捗状況について
7. 平成25年9月末人工授精進捗状況について
8. 平成25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. 平成25年度農産物の出荷状況について
11. 平成25年度販売事業の概要について
12. 価格改定についてのお知らせ
13. 平成25年度9月末購買事業概況について
14. 平成25年度9月末生活事業概況について
15. 購買未収金の回収状況について

## 第8回理事会

開催月日 平成25年11月27日 開催場所 農協中会議室

### 決議事項

1. 事務リスク管理規定の制定について
2. コンプライアンス規程の改正について
3. 情報セキュリティ基本規程の改正について
4. 災害対策規程の制定について
5. 職制規程の改正について
6. 拠点現金等取扱事務要領の制定について
7. 定例自治監査の結果と回答について
8. 理事に対する貸出金の承認について
9. 各種資金の借入について
10. 業務用車輛リース更新について
11. 平成26年度農協有低圧ブームスプレヤーの更新リース導入について
12. 平成26年度農協有自走式バキュームの修理及び自走式スカベンジャーの構造変更について(固定資産)

### 報告事項

1. パーゼルⅢ規制適用に伴う対応について
2. 平成25年度畜産経営力向上緊急支援リース事業の申請について
3. 平成25年度分散型電源導入促進事業補助金の申請について
4. 平成25年度生乳生産状況と乳質について
5. 小麦の大地プロジェクト協議会  
平成25年度実績報告と平成26年度産栽培計画について
13. 平成26年度重点指導組合員・指導組合員について



# 読者の声

また、一年が終わりますね。今の所、雪はないけど。ひと冬、ケガをせず、無事通過しますように！  
▼PN/楓々

朝夕の寒さが少しずつ冬の到来を感じさせます。紅葉の季節はとおり過ぎ、ナナカマドの実がとても鮮やかです。先月のクロスワードで、はじめて「クリカノコ」を知りました。色々なお菓子を頂きますが、今度、自分で作ってみようと思っています。秋に収穫した野菜は鍋ものにも、おでんにも大活躍です。自然の恵みに感謝しつつ。  
▼PN/りんごちゃん

11月に入って、上旬は寒い日が続き、初雪も降り、車のタイヤ交換もしましたが、中旬になって、少しだけ暖かく感じる日もありましたね。やっと、外仕事も全部終わり、少し暇な時間ができ、毎回楽しみに待っている夢広がるクロスワードを解くと、プレゼント楽しみだわ。  
▼PN/夢

先月、仙台へ行き、娘とスポーツクラブの体験教室に参加してきました。皆さん、真剣に取り組んで年配の方々の多さに驚きながら、楽しいひとときを過ごしてきました。自宅に帰ってきてから、運動の始めに習ったストレッチをしています。やはり、仕事も遊びも元気な足、腰、健康な身体からですね。  
▼PN/乙女座のばあば

この3日間いよいよ冬の入り口のしほれが続きました。最近自家野菜で作った漬物が美味いんです。大根甘酢漬、ビール漬、にしん漬。12月に入ると、玄米漬を友人と楽しみます。  
▼PN/K.M.

老体に鞭打ちながら、夫婦で搾乳する毎日です。互いに、足・肩・腰が痛いと言いながら働いています。機械と同じく人間も動かさな

いとダメらしく、メンテナンスを行いながらですが。友人は受け取れる年金額の計算を始めました。まだ、先の話だと思っていたら、あつという間に、そんな歳になってしまいました。「メンジョンコロリ」が理想なので、目標に向かってハツラツとした人生を送らなければね!!  
▼PN/ちあちゃん

我が家の豊作のカボチャで、11月号広報誌裏面のレシピブックを参考に、カボチャようかんを作ってみました。ビタミンAで季節の変わり目の風邪予防です。  
▼PN/コスモス

10月下旬、やっとヘルパーがとれて、夫と出かけました。夕張・岩見沢間の万字炭坑跡の紅葉が、金色・黄色とてもきれいでした。雨上がりの翌日、息子の最後のラグビーの試合を観ました。試合終了間際のゴールで逆転勝利。ギャラリィは多いに盛り上がりました。部活中心の息子は学生生活もこれで完全燃焼。私たちの仕送りも来年3月で終了です。  
▼PN/いわみんの母

11月22日、「いい夫婦の日」の今日、このコメントを書いています。長い長い道のりの夫婦生活。最近夫とケンカする度に「私に思いやりが足りないのかな」と一人で反省会をする日々でした。そんな時、不意に夫が「たまには外で食事しようか」と言いだし、半ばふりに二人でランチしてきました。毎日、牛舎でも家でも、同じ環境で、ずっと一緒に過ごしているの、特別な場所での食事は新鮮で、会話はずみませんでした。おいしい食事を食べるって、やさしくなれて、良いですね。夫婦円満の秘訣は、各家庭で色々あると思いますが、私たち夫婦には「おいしい食事」が効果あるみたいです。私もなるべくイライラしないで、夫を認めて、感謝の気持ちを大切に、良い夫婦関係を築いていきたいと思った「いい夫婦の日」でした。  
PN/メリークリスマス



**双子座**  
5/21~6/21

**全体運** 勢いはあるものの、ちょっとしたことでつまずきやすい期間。くよくよせず、スパッと切り替えると運気好転へ

**健康運** ゆっくり上昇。ストレッチを始める好機

**幸運を呼ぶ食べ物** ミカン

**蟹座**  
6/22~7/22

**全体運** 神経質になりやすい時期。細かなことを気にせず、おおらかに振舞った方が好結果に。気晴らしには公園散歩へ

**健康運** 不調を感じたら、たっぷり休養を取って

**幸運を呼ぶ食べ物** キンメダイ

**獅子座**  
7/23~8/22

**全体運** レジャー運が盛り上がり、気の合う仲間たちと楽しく過ごせる気配。飲み会や忘年会を企画して。旅行も大賛成

**健康運** 体を動かすことで、より健康な状態に

**幸運を呼ぶ食べ物** コリ根

**乙女座**  
8/23~9/22

**全体運** ささいなことで腹を立てやすいよう。笑顔を心掛けると開運のきっかけに。荷物の整理や大掃除にも同様の効果が

**健康運** 食べ過ぎに注意を。特に夜中の飲食は×

**幸運を呼ぶ食べ物** レンコン

**天秤座**  
9/23~10/23

**全体運** 知的探究心が旺盛になりそう。気になることがあつたら、まずは情報収集を。体験教室を受けてみるのもGOOD

**健康運** 疲れを感じやすいかも。質の良い睡眠を

**幸運を呼ぶ食べ物** イイダコ

**蠍座**  
10/24~11/22

**全体運** ゆったり気分で過ごせる予感。プライベートを充実させるのに最適なので、好きなジャンルに意識を向けると◎

**健康運** 不規則な生活の改善が体調回復の鍵に

**幸運を呼ぶ食べ物** 野沢菜

**射手座**  
11/23~12/21

**全体運** 新しいことをスタートさせれば、スムーズに発展していくはず。過去に失敗した事柄へのリベンジも成功確率大

**健康運** 姿勢を見直して。肩凝り解消などに有効

**幸運を呼ぶ食べ物** アンコウ

**山羊座**  
12/22~1/19

**全体運** 優先順位の付け方を間違えやすく、周囲からクレームが。素直に反省して。迷ったら信頼できる相手に相談を

**健康運** あまりパツとしません。無理せず。動生して

**幸運を呼ぶ食べ物** ダイコン

**水瓶座**  
1/20~2/18

**全体運** 周囲から良い部分を吸収でき、人間関係に好影響があります。初対面の人にも気さくに話し掛け、人脈を広げて

**健康運** まずます。スポーツを満喫するチャンス

**幸運を呼ぶ食べ物** ハウサイ

**魚座**  
2/19~3/20

**全体運** やたらとプレッシャーを感じてしまう暗示。できる人と比べず。自分らしさを大切に。オルゴールで気分転換を

**健康運** 冷えは万病のもと。十分な防寒対策が大事

**幸運を呼ぶ食べ物** 芽キャベツ



特集

地球に優しい

# ペレットストーブで暖まろう

原油価格の高騰や環境意識の高まりから、暖房器具の化石燃料への依存を少しでも減らそうと、再生可能な木質エネルギーが世界的に脚光を浴びています。なかでも注目されているのが、木質ペレットを燃料とするペレットストーブです。

取材協力：一般社団法人 日本木質ペレット協会  
<http://www.w-pellet.org>



木質ペレットは、乾燥させた木材を破砕し、直径6～10mm、長さ10～25mmの円筒形に圧縮形成した木質燃料



ペレットを燃焼させるとの灰が残る。量は比較的少なくペレット10kgで130cc (写真) ほど



品質規格の認証マーク「JPA」。汚染されていない木材を用いている証でもある

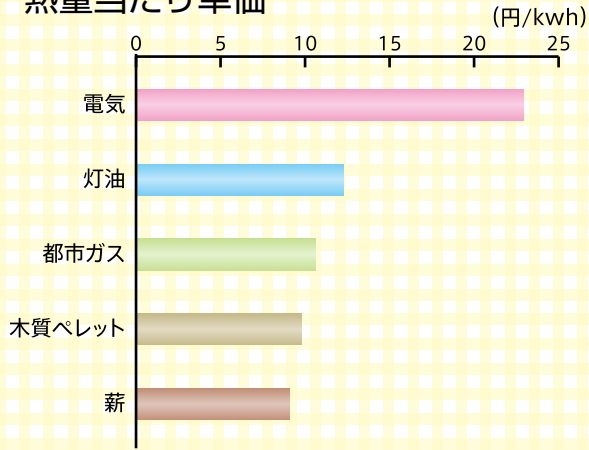
**ペレットストーブが地球に優しい理由**

今、実用性と環境性能の面から注目されているのが、燃料に木質ペレットを使うペレットストーブです。木質ペレットは、森林育成過程で生じる間伐材や製材工場などから発生する樹皮、のこくず、端材などの再生可能な資源で作られています。

素材を乾燥させ、小さな円筒状に成型加工してあるため、石油や薪(まき)に比べ、取り扱いが容易で、薪や木質チップなどに比べて着火性に優れ、大きな発熱量が得られるのが特徴です。

また、燃やすときに出るCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)は、樹木が成長するときに吸収したCO<sub>2</sub>だけなので、大気中のCO<sub>2</sub>を増加させることはありません。さらに、製造時に破砕・乾燥・圧縮の過程で相当なエネルギーを消費しますが、CO<sub>2</sub>排出量は化

## 熱量当たり単価



注／電気：東京地区2008年10月従量電灯B120～300kWh (22.86円/kWh) より算出 (基本料金含まず)、灯油：民生用灯油一般小売価格2008年9月 (125.28円/L) より算出、都市ガス：2008年10月一般料金東京地区料金表C80～200立方m (132.23円/立方m) より算出、木質ペレット発熱量および価格は4037kcal/kg (45円/kg) で計算、薪発熱量および価格は3800kcal/kg (40円/kg) で計算

石燃料(灯油)の5分の1、電気の10分の1と少なく、地球環境に優しいのがメリットです。

**従来の暖房器具とここが違う**

ペレットストーブは、同じく木材を使う薪ストーブと比べて着火しやすく、効率よく燃焼するため灰が少なく、灰の除去が楽です。また、灯油を使うファンヒーターなどの場合、窓際の結露が悩みの種ですが、木質ペレットは燃焼時に水分が出ないので、結露もありません。

1シーズンの木質ペレットの必要量は、気候やストーブの使い方によって変わりますが、寒冷地では10kg入りの袋を100～200袋前後といわれています。一般的な燃料消費量は、およそ1～2kg/時。ランニングコストが高いと思われるかもしれませんが、熱量当たりの単価(表参照)で比較すると、電気や灯油、都市ガスよりも低コストです。

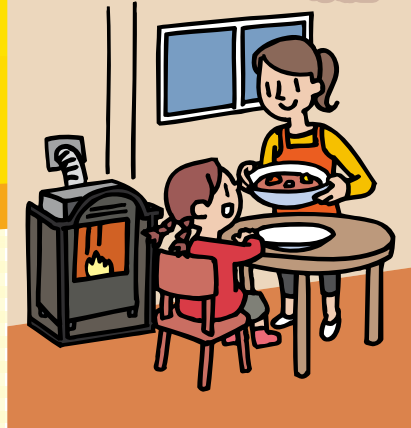
## ペレットストーブ

公共  
施設



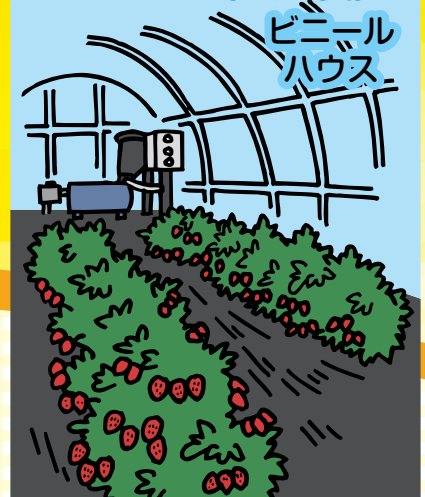
薪と比べて灰・煙が少なく、  
公共施設、店舗などにも向いている

一般  
家庭



スタイル、サイズ、カラーは多種多様。  
窓辺などでの結露がなく、  
ぬくもりや癒やしを感じさせる

## ボイラー (温風機)



ボイラーは温風の臭いが無いため  
園芸ハウスで活躍

### ペレットストーブの種類



#### FF (強制給排気) 式 自然対流タイプ

木質ペレットを燃やす炎で燃焼炉本体が熱くなり、輻射(ふくしゃ)熱の放射と自然対流で、じんわりと部屋中を暖める。このタイプは燃焼炉天板も熱くなるので、やかんを載せてお湯を沸かしたり、じっくりと煮込み調理などもできる。

#### FF (強制給排気) 式 温風ファンヒータータイプ

石油ファンヒーターのように、吹き出し口から温風を送るタイプ。温風と燃焼炉の輻射熱で温度むらがなく、空間が暖まり始めるまで時間がかからない。前面以外には熱を逃さないので、リビングやダイニングでの設置も安心。



### ペレットストーブの種類と設置について

ペレットストーブには、温風が出るファンヒータータイプと、ストーブ本体が発熱する自然対流タイプが2種類があります。使用する部屋の大きさに合わせて選びますが、メーカーでは機種ごとに目安となる畳数や燃料消費量(kg/時)を仕様表に記載しているのので、参考にしましょう。設置する際は火災予防条例に従い、壁に直径12〜13cmの排気筒を設けます。設置工事費は7万〜30万円前後。床にタイルを張る必要はありませんが、灰を除去するときの汚れ対策にタイルを張るケースもあります。

ペレットストーブの本体価格はおよそ20万〜百数

十万円と石油、ガスなどを使う従来の暖房器具と比べると高額ですが、市町村によっては購入補助金が出る場合もあります。

また、林野庁 (<http://www.rinyamaff.go.jp/>) が木質ペレットストーブ購入時に価格の10%程度のポイント還元する「木材利用ポイント事業」(2013年7月から申請受け付け中) を実施しているのので、上手に利用すれば購入価格の負担が軽くなります。メンテナンスを欠かさず長持ちさせれば、ランニングコストが低い分、地球に優しいだけでなく、経済的にも高いコストパフォーマンスを発揮しそうです。

# 寒冷期の子牛の管理

日に日に、気温が低くなり、夜間の冷え込みが厳しくなっています。子牛は成牛に比べ、代謝が少なく、体脂肪が少ないため、一段と寒冷の影響を受けやすくなっています。子牛はとても寒さに弱い生き物ですが、適切な管理でその影響を軽減することが可能です。

## 寒冷対策

体熱が奪われないような対策を講じる必要があります。

### ①体を濡らさない、汚さない

体をふん尿などで汚さず、常に乾いた状態を維持するため、汚れた敷料をこまめに交換する、乾いた新鮮な敷料を厚く敷く等の管理をします。

### ②すきま風を入れない

施設内の換気口などからの冷たい風が直接、牛に当たらないよう管理します。

### ③冷たいものに触れさせない

敷料が不足した状態で、かつ牛床が冷たいと、常に寝ている時に腹等が冷たいものに触れている状態になります。牛床や壁に断熱材を利用したり敷料増量等を行い、冷たさを感じさせないようにします。

### ④保温性を上げる

自身の熱が逃げないように、工夫します。防寒着（写真1）はこまめに脱ぎ着させると体温調節ができず体調を壊すので注意が必要です。

いずれの場合においても、**腹が冷えていないか**、状況を常に確認しましょう。



- 一度着せたら何度も脱ぎ着させない
- 必ず洗って着せる

写真1 防寒着

## 施設の工夫

寒冷対策は、子牛がいる施設によって様々です。一例を紹介します。

### <カーフハッチ>

- できるだけ太陽熱を取り込むため、開口部を南東向きに置く。

### <個別ペン>

- 天井や仕切りに二重にしたシートやコンパネを設置し保温性を高める（写真2）。

### <集団ほ育施設>

- 中天井をつけ、仕切りは風を通さない素材にする。寝床に直接ハッチを置き、風よけに使う（写真3）
- いずれの施設でも、牛の入れ替え時には、シートや敷料の交換、石灰塗布等が下痢対策として有効です。



- シートやコンパネを天板にして体温で暖まった熱を逃さない
- 換気を確保するため前方は開放する

写真2 個別ペンでの寒冷対策



- 左:中天井をつけて仕切りにコンパネを設置、保温を高める
- 右:ハッチを設置して、寒い時に自由に入れるようにする

写真3 集団ほ育施設での寒冷対策

## 冬期間の換気

冬期間は寒冷対策を優先して、換気が不十分になりがちです。子牛の時期に呼吸器病にかかると、肺機能の低下によりエネルギーロスが生じ、その後の発育や成牛になった時の生産性が大きく低下します。寒いからといって閉めきらず、日中の暖かい時間をうまく利用して換気に努めましょう。

## 餌と水

気温が下がると体温維持のためエネルギー要求量は増加します。子牛の増体が悪いと感じた場合には、ほ乳量の増加、スターターの増給、またはエネルギーの高い銘柄への変更を検討しましょう。

また、この時期は凍結せずに水が飲めているのかも重要です。給水回数の増加、ぬるま湯の給与など、飲水時間の確保に努めましょう。

牧場の将来を担う子牛の寒冷対策は大変重要です。今一度、ご確認下さい。

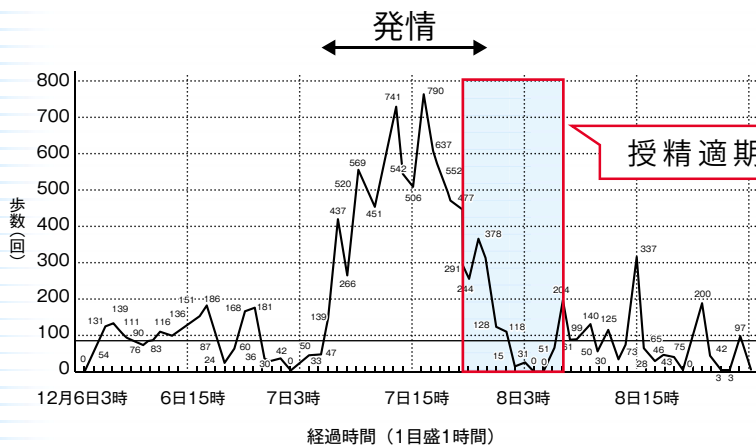
## 発情発見の手助けに!

初霜・初氷・初雪…冬の訪れはあっという間ですね。人にもウシにも寒さが応える季節ですが、みなさんの牛の繁殖状況はいかがでしょう？前回に引き続き、**発情発見グッズ**の活用をお勧めします！

今回は、**活動量の多寡**を知るのに役立つ「**歩数計**」をご紹介します。これは、発情の前後で牛の運歩数（運動歩数）が多くなることに注目したもので、首や足に装着し、日々の活動量を記録することで発情を発見します。発情行動自体をとらえる方法ではありませんが、発情観察をしやすくするために、歩数計は有効です。首より後肢、後肢より前肢に装着することで発情発見の精度は上がります。つなぎ牛舎でも使用できますが、フリーストール牛舎の方や放牧をされている方、多頭飼育での発情発見にお勧めです！

目視による発情発見は基本ですが、マーカ―や歩数計など発情発見グッズを組み合わせることで、総合的に発情を見逃さない工夫をし、適期授精につなげていきましょう♪

### 運歩数の変化による発情発見と適期授精



発情の始まりと終わりが明示されます。ピークよりも少し下がったところが、授精適期とされています。



## 初乳で元気★

袋をセットし、  
吸い口で押さえるだけ!



例：ノースポリ袋12号 ¥300 (税込) 100枚組

北海道酪農セミナー2013より

### 衛生的な哺乳を実現♪

農場での哺乳瓶の滅菌は非常に困難です。けれど、使い捨てポリ袋の活用により、哺乳瓶に直接初乳が触れないので衛生的に哺乳できます♪

細菌汚染されていない初乳を、細菌汚染されていない容器で、細菌汚染させないように与えましょう。

衛生管理は、子牛を元気に育てるのに重要です!!

※価格はJA中標津資材店舗 (H25.11月末時点)

## お天気カレンダー

# ダイコンの根が長い年は寒い



お正月にたくさんのごちそうを食べて、胃腸が疲れているところに七草がゆの日がやって来ます。七草の中のスズシロはダイコンのことです。ダイコンには消化を助ける働きがあります。

ダイコンは一年中出回っていますが、秋冬に旬を迎える種類が多くなっています。旬のダイコンを使って、みそ汁や豚汁、おでんなど、おいしいですね。鍋物にたっぷりの大根おろしを入れて、おろし鍋もよさそうです。ビタミンCもたっぷりで、寒い時期、風邪予防にも効果がありそうです。

「ダイコンの根が長い年は寒い」ということわざがあります。土の表面は、寒い空気にさらされ冷たくなりますが、地下深くなるほど、温度は一定になります。ダイコンは温度に敏感で、寒い年は暖かさを求めて、根が細長く地下深くに伸びるそうです。力強く育つダイコンを食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



2014年チャーター企画

とちぎ帯広空港からチャーター便で行く

## ベトナムとカンボジア

世界遺産

# アンコール遺跡の旅6日間

平成26年 **3/1(土)** 出発! <4泊6日>

早期割引・グループ割引あり

出発日90日前(2013年12月2日[月])までにお申し込みいただくと、お一人**3,000円割引**(ビジネスクラス**8,000円割引**)、6名様以上のグループで**2,000円割引**いたします。  
【割引の重複もごさいます。】

世界文化遺産

●カンボジア:アンコールワット  
※写真はイメージです。

日次	スケジュール	食事内容		
		朝	昼	夕
1	午前 とちぎ帯広空港より空路(チャーター便によりベトナム最大の都市ホーチミンへ。約9時間(台湾経由)) <b>ホーチミン泊</b>	-	機内食	料理のきこ
2	●メコン川のジャングルクルーズ ●ホーチミン市内観光 夕刻 ホーチミン空港より空路(チャーター便により)シムリアップへ。 <b>シムリアップ泊</b>	ホテル	フレンチ ブレックファースト	料理 クレーム
3	●アンコールトム遺跡観光 ●アンコールワット遺跡観光 <b>シムリアップ泊</b>	ホテル	日本食	ピエ アジア フレンチ
4	●東洋のモナリザ パンテアイ・スレイ観光 午後 シムリアップ空港より空路(チャーター便により)ハノイへ。 <b>ハノイ泊</b>	ホテル	飲茶料理	フレンチ ベトナム風料理
5	●世界遺産ハロン湾クルーズ観光 深夜 ハノイ空港より空路(チャーター便により)とちぎ帯広空港へ(約6時間)。 <b>機内泊</b>	ホテル	海鮮料理	ベトナム料理
6	朝 とちぎ帯広空港着後、解散。	機内食	-	-

世界遺産

「ハロン湾とベトナム縦断6日間」のコースもあります。

※詳しくは、下記連絡先にお問い合わせください。

旅行代金/大人お一人様[2名様1室利用]

スーベリアクラス **255,000円** デラックスクラス **273,000円**  
1人部屋追加料金/34,000円 ※ビジネスクラス:往復80,000円  
1人部屋追加料金/38,000円 ※ビジネスクラス:往復80,000円

食事条件

朝食4回・昼食4回・夕食5回(機内食含まず)

ご利用ホテル

(又は同等のクラスのホテル利用となります)

	スーベリアクラス	デラックスクラス
ホーチミン	ラマナ・ホテル・ホーチミン	日航ホテル
シムリアップ	プリンス・ドゥック・アンコール	ソッカアンコールリゾート
ハノイ	フォーチュナーホテル	デ・ウーホテル

募集要項

●旅行実施日:平成26年3月1日(土)~6日(木) ●募集人員:80名様(デラックス・スーベリア共通・最少催行人員60名様) ●添乗員:とちぎ帯広空港から同行して旅程管理業務を行います。 ●申込金:30,000円(旅行代金に充当します) ●申込締切日:平成26年1月31日(金) ※チャーター便につき満席となり次第締め切ります。 ●利用予定航空会社:ベトナム航空チャーター便(当該航空会社による関係国政府の許認可等取得を条件とします。) ●パスポート残存期間:ベトナム/入国時3ヶ月以上が必要。カンボジア/入国時6ヶ月以上必要。

【代金に含まれないもの】(平成25年10月現在)  
●パスポート取得印紙代/11,000円(5年)、16,000円(10年) ●海外任意保険代 ●空港施設使用料・現地空港税・燃料サーチャージ(合計28,600円)、カンボジア査証(8,000円)は別途必要となります。  
【上記金額は今後増額・減額・廃止された場合は差額の徴収・払戻しを行います。】

各地区JAより帯広空港まで送迎バスをご用意しております。 別途追加料金2,000円(各JA~帯広空港)

※JA中標津より帯広空港往復送迎バス・帯広前泊を追加料金8,000円にて賜ります。

旅行企画  
実施  
お申込先



観光庁長官登録旅行業第939号

(株)農協観光帯広支店

〒080-0013 帯広市西3条南7丁目14番地 農協ビル4階

ホント保証会員

一般社団法人日本旅行業協会(JATA)の正会員です。

旅行業公正取引協議会 会員

ビル前駐車場有り  
<営業時間>月曜日~金曜日9:00~17:30 土曜・日曜・祝祭日休み

(0155) 24-4360

総合旅行業務取扱管理者 佐藤 文治・笠松 孝司

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取扱う営業店での取り引き責任者です。この旅行契約に関し、担当者からの説明にご不明な点がございましたら、ご連絡の上上記総合旅行業務取扱管理者にご相談下さい。

“もしもの未来”から見えてくる……。  
**やっぱり大切だね、日本の豊かな食と農**  
**輸入食材が安いとは限らない…**

**輸入品の価格がうなぎのぼり!?**



わたしたちの食卓は、“値上がり”と隣あわせ

最近、円高や円安という話題がニュースなどで、よく取り上げられています。経済の世界だけの話かと思われがちですが、食料の6割を輸入品に頼るわたしたちの食卓にも、じつは多大な影響をおよぼしています。

昨年、一部メーカーでは、食品の値上がり率が相次ぎました。その一つは食パンです。輸入品の価格が上がる円安に加えて、近年の世界的な干ばつによる不作で、原料の小麦価格が高騰しているからです。マヨネーズも値上がりしました。これは、油脂の原料である輸入大豆の価格が、小麦と同じ理由で高騰しているためです。輸入大豆の高騰は、豆腐や油揚げの値上げにもつながっています。一方、輸入豚肉の高騰から、ソーセージの内容量を減らした食品メーカーもあります。

このように、世界の食料事情はつねに不安定で、私たちの身近な食品が、突然値上がりしてもおかしくない状況にあります。輸出国が自国民を優先させることで、場合によっては、売ってもらえない事態だって起こりうるのです。食料をなるべく輸入に頼らず、国産をだいにしなければならぬ理由は、こうした点にもあるのです。

(監修/ 東京大学大学院教授 鈴木宣弘)

また来たいと思われる  
**ちょっと贅沢なおもてなしレシピ**



冷水希三子 著  
 定価 1,365円(税込)

この1冊で、もうホームパーティーの準備に困らない! ちょっと贅沢な「おもてなし」レシピ。10通りのバラエティ豊かなコースから、お望みのシーンにあった料理の組み合わせと段取り、仕上げがすぐわかる。

今日もストウブで  
**絶品レシピ**



坂田阿希子 著  
 定価 1,260円(税込)

もう鍋の大きさを迷わない! 煮込みや蒸し焼き、揚げ物からごはんもの、おつまみ・おもてなしまで、ストウブで作る絶品レシピ。大中小のサイズに一番あった使い方がわかるので、我が家のストウブが大活躍!

もうひとつ食べたくなる  
**軽やかな焼き菓子**



吉川 文子 著  
 定価 1,365円(税込)

たくさん食べても重くない「軽やかな」口当たり。それでいて素材を生かした「リッチ」な味わい。バターと生クリームを使わず、そんな焼き菓子が作れます。種類も豊富で、思わず「もうひとつ」食べたくなる。

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**

2013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。

安産力を高める骨盤ケア

妊娠・出産・育児という大きな仕事をこなすカギとなる「骨盤ケア」の基本がわかる。産前産後のあらゆるシーンのセルフケアをイラストで詳しく紹介。赤ちゃんの抱き方、寝かせ方といった役立つ情報も満載。



上野順子 著・渡部信子 監修  
 定価 1,365円(税込)

実例でよくわかる!  
**人が集まるチラシの作り方**

平均申込率300%を超える講座企画を連発する著者。キャッチコピーからデザインまで、実例を挙げ具体的にアドバイス。「ここまで変わるの?」と実感する出来栄は集客力をもっと上げたい広報担当者必見。



坂田 静香 著  
 定価 1,260円(税込)

今日のスープと煮込み

人気の定番スープから材料1~2品で作るクイックスープ、具たくさんスープにこちそう煮込みまで。何度も作りたくなってしまおう大満足の100レシピ! お気に入りの一つを見つけて、あなたの“十八番スープ”に。



家の光協会 編  
 定価 1,050円(税込)

# 行事予定表

## 2013年11月 組合動静

1 (金)	冬の貯金キャンペーン～12/30、営農指導員講習 女性部 第1回役員選考委員会、地区酪対役員会
5 (火)	第4回生産委員会 10:30～ 第3回管理購買委員会 13:00～
6 (水)	第7回理事会、第5回役員協議会 青年部 中標津丸ごと給食出前講座
7 (木)	青年部 根室地区JA青年部大会 ある スーツフェア～8日
8 (金)	結婚祝旅行～9日
11 (月)	青年部 食農教育委員会
12 (火)	監事会、青年部 組織強化委員会
13 (水)	第9回中標津乳牛改良同志会役員会 グリーンアドバイザー研修会
14 (木)	乳牛預託ネットワーク情報交換会 管内和牛セミナー
15 (金)	青年部 第1回役員選考委員会
18 (月)	農協酪対役員会
19 (火)	農機担当者研修～21日
20 (水)	青色申告会 税務研修会
21 (木)	LA税務研修会～22日、乳牛に関する講習会 青年部 第2回役員選考委員会
22 (金)	営農技術向上研修会 北海道を食べようディナーパーティー
25 (月)	第4回営農委員会、加工部会 いずし教室 乳牛改良同志会勉強会
26 (火)	家畜改良(肉)講習会
27 (水)	第8回理事会、第6回役員協議会
28 (木)	大根・ブロッコリー精算会議、ある利用者懇談会

## 2013年12月

1 (日)	
2 (月)	地区別懇談会 当幌／中標津
3 (火)	地区別懇談会 武佐／開陽
4 (水)	地区別懇談会 依橋
5 (木)	地区別懇談会 第二俣落・西竹／俣落 青年部 全道大会～6日
6 (金)	JA共済損調管理者会議、馬鈴しょ全体会議
7 (土)	
8 (日)	
9 (月)	JA全国監査機構監査～12日
10 (火)	中標津乳牛改良同志会反省会 根室家畜人工授精師協会講習会
11 (水)	
12 (木)	
13 (金)	女性部 60周年記念事業 JA全国監査機構監査講習
14 (土)	
15 (日)	
16 (月)	エソシカ対策協議会
17 (火)	青年部 丸小出前授業
18 (水)	青年部 反省会、酪農研修セミナー
19 (木)	
20 (金)	役員志年会(予定)
21 (土)	ある 9:00開店・クリスマスセール～25日
22 (日)	
23 (月)	天皇誕生日
24 (火)	桜ヶ丘SS クリスマスセール
25 (水)	
26 (木)	
27 (金)	
28 (土)	ある 9:00開店・歳末セール～31日
29 (日)	
30 (月)	業務納め
31 (火)	ある 17:30閉店、桜ヶ丘SS 17:00閉店

※業務始め 1月7日



### 茶碗蒸し

本格的、上品な料亭の味!

#### 作り方

- ① 具の下ごしらえをする。  
鶏ささ身は包丁ですじをとり、そぎ切りする。薄く塩をまぶして熱湯にさっとくぐらせる。  
エビは頭と背ワタを取る。酒を水各大さじ1、塩少々(分量外)を煮立てた中に入れ、赤く色が変わるまで煎り、殻をむく。  
椎茸は軸を取り、大きさによって2～4つに切る。三つ葉は3cm長さに切る。
- ② 卵汁を作る。ボウルに卵を割りほぐし、人肌以下に冷ましたダシ汁を加える。分量の調味料を入れてよくかき混ぜ、塩が溶けたところで漉す。
- ③ 茶碗に鶏ささ身の半量を入れ、②の卵汁を六分目程張る。湯気の立った蒸し器に並べ入れる。この時碗の蓋はしない。碗をしめると後で具が盛りにくい。蒸し器に菜箸をわたして布巾をかけ、切り蓋にし弱火で7～8分蒸す。※蒸し器が四角い場合は蓋をずらせば切り蓋にできるので菜箸を使う必要はない。
- ④ 表面が固まったところで、ささ身・かまぼこ・銀杏・椎茸・エビを姿よく盛り、残りの卵汁を張る。※卵汁を注ぐ時、細かな気泡がたつようなら、半紙等に吸わせてきれいに除くこと。
- ⑤ 再び菜箸をわたして布巾をかけ、切り蓋にして、更に5～6分蒸す。
- ⑥ ⑤に細い竹串を刺して、下から澄んだ汁が上がってくれば出来上がり。
- ⑦ 刻んだ三つ葉をあしらい、蓋をして20秒蒸す。すぐに火を止め、蓋をする。(好みで柚子)

#### 材料(4人分)

卵汁	*卵(M)..... 3個
	*だし汁..... 540ml
	*塩..... 小さじ1
	*薄口しょうゆ... 小さじ1
	*みりん..... 小さじ1強
	*鶏ささ身..... 2本
	*エビ..... 4尾
	*椎茸..... 2枚
	*かまぼこ..... 2きれ
	*銀杏(缶詰め)..... 4個
	*三つ葉..... 少々

#### だし汁の作り方

- ① 鍋に水を張り、さっと洗った昆布を入れて火にかけ、煮立つ直前にとりだす。
- ② 鍋を完全に煮立て、火を弱めたところで削りガツオをいれる。表面に浮いた削りガツオは菜箸で静かに沈める。
- ③ 1分ほど置いてから堅く絞ったぬれ布巾にあけ、布巾を軽くひねって汁けをきるようにする。

#### 材料(約600ml)

*水..... 800ml
*削りガツオ..... 12～20g
*昆布..... 鍋の直径の長さ

### 五目ごはんの具

#### 材料(3～4合用×3回分)

*人参..... 100g	
*ゴボウ..... 200g	
*干しいたけ..... 50g	
*ホタテ..... 100g	
*ひじき(乾燥)..... 10g	
*サラダ油..... 適宜	
A	*醤油..... 100ml
	*しいたけの汁..... 100ml
	*砂糖..... 15g
	*みりん..... 200ml

#### 作り方

- ① 干しいたけ・ひじきを水につけて戻す。ゴボウはささがきにし、人参・しいたけは千切り、ホタテは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を炒めAを入れ味がしみ込むまで煮る。

