

# 夢広がる なかがしべつ

## INDEX

- 農協法公布記念日にあたって…2
- 女性部のページ…3
- 2017北海道ホルスタインナショナルショウ…4
- 平成29年度 採用職員農業実務実習…5
- 根室管内JA 海外酪農視察研修…6~7
- 第6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
- 平成29年度熟年会秋季旅行…10
- 酪農セミナーのご案内・スキルアップ研修会…11
- 普及の窓～寒冷期に向けた乳牛の環境整備…12
- 家畜改良課に相談だ。～後期 JA選定種雄牛決定!!…13
- 夢広がる掲示板…14      ■ 健康百科・今月の新刊…15
- ベジタブルライフ・行事予定…16



ケータイ用  
QRコード

公式Webアドレス

<http://www.ja-nakashibetsu.or.jp>



熟年会秋季旅行 (H29.10.9~12)



# 農協法公布記念日にあたっての 組合員・役員へのメッセージ

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、今年で70年を迎えました。

戦後の食糧不足の混乱期に、農業者の協同組織の発達を通じ、「農業生産力の増進」と「農業者の経済的地位の向上」を図り、国民経済の発展に寄与することを目的として、農協法が制定され、農協が設立されました。

農協は「農業者による農業者のための組織」であり、協同組合原則に掲げる「自主・自立」「民主的運営」の基本に立ち、相互扶助の精神のもと、幾多の困難な状況を乗り越え、組合員の皆様の営農と生活の安定並びにより良い地域社会の実現を目指し、総合事業を展開しながら今日に至っております。

言うまでもなく、農協法は農協の組織・事業を運営する基本法として極めて重要な役割を担っておりますが、農協法公布記念日を契機に、組合員・役員の皆様と改めて協同組合の原点に立ち返り、その意義と役割についての共通認識を深めたいと考えます。

組合員・役員の皆様には基本的な話になりますが、協同組合は個人あるいは中小の事業者等が共通する目的のために自主的に集まり、その事業の利用を中心としながら、民主的な運営や管理を行う営利を目的としない組織です。協同組合は19世紀にイギリス・ドイツ等ヨーロッパで始まり、世界各地に広がりました。現在では日本を含め世界の多くの国々で多くの協同組合が活動を展開しております。世界の協同組合の連合組織であるICA（国際協同組合同盟）には、現在で100ヶ国以上が加盟しており、関連する組合員数は世界全体で10億人、事業高は29兆円にもなります。

わが国では、協同組合の組合員数は6,500万人、事業高は16兆円、店舗・施設数は35,600ヶ所もあり、正に地域のインフラを形成している組織と言えます。

協同組合は、民主主義を基礎とした事業運営や活動を通じて、経済的・社会的な側面で人々の生活と生活の向上と課題解決を大きく助ける役割を担っております。例えば安全・安心で豊かな食品と生活に役立つ購買品の生産と供給、地域の豊かな暮らしと経済活動のために寄与する金融事業、総合的な暮らしの保障のための共済事業、健康な日常生活を営むための医療・福祉事業のほか、広く地域社会に貢献するための様々な社会的取組み等がその一例となります。そして地震や風水害による大規模災害が発生した際にも、各協同組合が物資の支援、ボランティアの派遣、募金活動等を展開することにより、被災地域の復旧・復興支援に大きな役割を果たして来ております。

このように協同組合は日本の社会と地域の人々の暮らしのために、永年に亘って多くの分野でその役割を發揮してきています。

ユネスコは協同組合の存在価値を評価し、昨年11月30日、エチオピアのアディスアベバで開催された「無形文化遺産保護条約第11回政府間委員会において「協同組合において共通の利益を形にするという思想と実践」のユネスコ無形文化遺産への登録を決定しました。

決定にあたってユネスコは、協同組合を「共通の利益と価値を通じてコミュニティづくりを行うことができる組織であり、雇用の創出や高齢者支援から都市の活性化や再生可能エネルギープロジェクトま

で、さまざまな社会的な問題への創意工夫あふれる解決策を編み出している」としています。

また、「無形文化遺産」とは、「世代から世代へと伝承され、文化の多様性及び人類の創造性に対する尊重を助長するもの」とされています。

農業協同組合も農業を生業とする農業者および地域住民の集まりによる協同組合です。北海道農業は開拓以来、親から子、孫へと連綿と受け継がれた国民の健康と命を守るという社会的使命を担って発展して参りました。合わせて、地域農業の振興は、地域の環境・文化・福祉への貢献を通じて、皆が安心して暮らせる豊かな地域社会を築いて参りました。

農業協同組合に集う組合員、役員の皆様はどのように世界的に評価され、社会的意義のある協同組合の仲間であることを誇りとし、協同活動の輪（道民550万人サポーターづくり）を広めて頂きたいと考えております。

このことが新自由主義経済への対立軸としての協同組合の存在意義を高め、永年に亘り先人が築き上げた地域農業並びに地域社会の基盤をさらに発展させ、後世にしっかりと引き継がれ、持続可能な農業へと繋がるものと確信しております。

最後になりますが、JAGグループ北海道は、協同組合の理念と精神を事業の根幹とし、今後とも組合員の皆様が夢と希望を持って営農と生活が続けられる環境を整えること、地域農業とJAGの発展に全力でサポートすることをお誓い申し上げます。農協法公布記念日にあたってのメッセージと致します。





# 日帰り研修 ランチ交流会

10月17日、ようやく忙しい時期を抜け、ちよつと足を伸ばして、息抜きも兼ねた日帰り研修ランチ交流会を行いました。当日、子供の風邪などで最終に参加者大人5名+お子様1名となつてしまいましたが、久しぶりに会う仲間と会話が弾み車内は大賑わい。訪れた根室の明郷伊藤☆牧場では、綺麗な内外装の建物の中でランチを楽しみ、外にいる山羊や豚をながめながら癒やしの時間を過ごしました。帰りの車内でも、子育てトクに花が咲き、充実した一日となりました。

(記＝一木千恵美)



## JA健康寿命100歳プロジェクト対策協議会主催

# 平成29年度根室管内 家庭介護教室

10月26日、根室農業会館にて午前認知症サポーター養成講座、午後は家庭介護技術の習得を目的とした実技指導が参加者16名に対し行われました。

認知症サポーター養成講座は今年初の試みで、すでに中標津町内に1,149名のサポーターが居ると言う事でしたが、さらに増加が見込まれる高齢者への支援として、認知症を正しく理解し支援する人を増やしたいという思いから、今回行われました。半日かけて行われた勉強会をみなさまの今後の生活に役立てていただければ幸いです。

(記＝一木千恵美)



介護技術の実技



サポーター養成講座講師  
JA北海道厚生連 事業推進部 健康福祉課  
キャリアバンメイト 阿部智香子さん

# 2017 北海道ホルスタイン ナショナルショー

9月23日(土)～24日(日)の2日間にわたり、安平町北海道ホルスタイン共進会場において2017北海道ホルスタインナショナルショーが開催され、全道より438頭のホルスタイン種・ジャージー種の優劣が競われました。

審査員には上士幌町の酪農家、小椋 茂敏氏により審査が執り行われました。

受賞者の皆さん

当農協からは4戸10頭が出場しましたが、残念ながら1等賞入賞はならず、2等賞入賞頭数3頭（入賞率30%）という結果に終わりました。また、共進会開催中に依橋地区の佐々木 昭雄氏が永年にわたり北海道ホルスタインナショナルショーの運営及び出品に尽力された事に対して、北海道ホルスタイン農業協同組合より貢献賞の表彰を受けました。おめでとうございます。

最後に出品者の皆様におかれましては、本当にお疲れさまでした。

(記=佐々木 尚洋)

## JA中標津出場牛結果報告

部	名	号	出品者	成績
2	センターリバー スナッチ アンナ エコー ET		中川 将	3等賞
2	エクセルシア ソロモン トリー		佐々木宏之	2等賞12席
2	アルピナ メリー マツカチエン ET		山下 匡大	2等賞9席
2	エクセルシア アイランド M クラリス ET		久保 剛	2等賞3席
3	センターリバー PR ブリツジ ET		中川 将	3等賞
3	ワンオーワン ジェーコブ ボルタイザー		中川 将	3等賞
5	センターリバー ブロー ビスタ		中川 将	3等賞
9	ラツセルウエイ シド アツプル ET		山下 匡大	3等賞
11	センターリバー スパーク アンナ エコー		中川 将	3等賞
12	アースイースト リーディング ウツド		佐々木昭雄	3等賞

## 中標津町農協管内入賞率

1等賞	0/10	0.0%
2等賞	3/10	30.0%
全体	3/10	30.0%

## 根室管内入賞率

1等賞	10/50	20.0%
2等賞	17/50	34.0%
全体	27/50	54.0%

## チャンピオン牛一覧

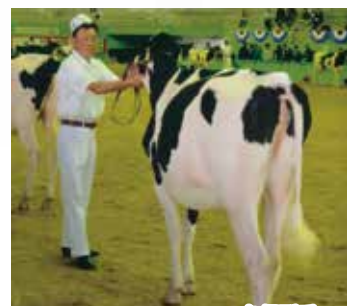
グランド・シニアチャンピオン	TMF ナデイル アツト アンナ エコー	清水市	(有)田中牧場
リザーブグランド・インターミディエイトチャンピオン	ハツピーライン ダミオン エンジン ET	上士幌町	吉田 智貴
リザーブシニアチャンピオン	OK アドベント ライオネル	清水市	大久保大輔
リザーブインターミディエイトチャンピオン	サニーフィールド G ニツク インディー ポリー	帯広市	野原 慎也
ジュニアチャンピオン	TMF ナダル マツカ チェスター アンナ エコー	広尾町	佐藤 孝一
リザーブジュニアチャンピオン	セジス ビューティ スパークリング メイ	清水市	高橋 喜一



山下匡大氏



佐々木昭雄氏



久保剛氏



中川将氏



佐々木昭雄さん功労者表彰

# 採用職員農業実務実習

平成29年度に採用された準職員2名の農業実務実習が行われました。この実習は組合員農家との生活や農業の実態に触れ、農業や職務に対する理解を深めることが目的です。



営農部 家畜改良課 山口 大輝  
家畜改良係

10月2日から10月7日までの間、飯島浩副組合長宅にて農家実習をさせて頂きました。農家の仕事をすること自体初めてで分からないことばかりでしたが、一つ一つ丁寧に分かりやすく教えてくださり、無事に実習を終えることができました。実習では、搾乳、牛舎掃除、餌押し、仔牛のミルクやりを体験しました。搾乳は朝と夕方2回行われ、特に感じたことは乳頭配置によって作業のスピードがかなり変わるといことです。私は人工授精師として授精する際に、乳頭配置をあまり気にし

てなかったのですが、農家のことを考えて授精しなければならぬことを改めて感じました。また、実習最終日には難産の牛を見ました。仔牛が逆子だったため、自分の力では産めなくなってしまうので、手術をしてなんとか出産することが出来ました。そのような光景を初めて見たのでとても衝撃的でした。私が実習で行った仕事以外にも農家はたくさん苦労があることを感じ、6日間の実習で農家の仕事を少しではありますが知ることができました。そして今、私がしている仕事の大切さも改めて感じるようになりました。実習も終わり通常業務に就きますが、今回経験できたことを今後の仕事に活かし、戦力として頑張っていきたいと思えます。

今回の実習にあたり、副組合長ならびにご家族の方には大変お世話になりました。息子のようには接していただき、とても楽しく充実した6日間になりました。感謝の言葉とともにお礼のご挨拶とさせていただきます。

てなかつたのですが、農家のことを考えて授精しなければならぬことを改めて感じました。また、実習最終日には難産の牛を見ました。仔牛が逆子だったため、自分の力では産めなくなってしまうので、手術をしてなんとか出産することが出来ました。そのような光景を初めて見たのでとても衝撃的でした。私が実習で行った仕事以外にも農家はたくさん苦労があることを感じ、6日間の実習で農家の仕事を少しではありますが知ることができました。そして今、私がしている仕事の大切さも改めて感じるようになりました。実習も終わり通常業務に就きますが、今回経験できたことを今後の仕事に活かし、戦力として頑張っていきたいと思えます。



購買部 営農資材課 松本 天斗  
生産資材係

10月2日から10月7日までの間、田中世一理事宅にて農家実習をさせていただきました。実習の内容は主にキャベツの収穫、箱詰め、プロッコリーの収穫、いもの選別でした。収穫作業では葉を切りすぎたり、包丁を折ってしまったりと上手くいかないことが多く、手際よく作業を進める事が出来ませんでした。キャベツやプロッコリーなど、手作業で収穫する作物は特に体に負担がかかり、大変な作業だと実感しました。また、いもの選別作業では、1つずつ目で確認し、種と食用に分けるのは単純な作業に聞こえるのですが、とても時間のかかる作業で、1日で鉄コンテナ2つ

大変なことだと感じ、とても良い体験が出来たと思えました。6日間の実習で、田中世一理事ならびにご家族の皆様には大変お世話になりました。私は農作業の経験がほとんど無かったので、始まる前は不安でしたが、作業中やそれ以外の時間でもとても温かく接して頂き、充実した実習となりました。実習中には使わなかった機械の説明や、収穫時期の違う作物の話もして頂き、作業をしてないことまで知ることが出来ました。

今回の経験をこれからの業務にも活かしていきたいと思っております。貴重な体験をさせて頂き感謝しております。本当にありがとうございました。



# 根室管内J A 海外酪農視察研修

Vol. 1



この度、平成29年9月9日から17日にかけて、根室管内農協参事会が主催しております根室管内J A海外酪農視察研修に参加させて頂きました。

根室管内5 J A、関係団体より総勢10名の中堅・若手メンバーが参加し、ドイツ及びスウェーデンの酪農産業の実情を直に感じ、今後の根室酪農の振興と発展を目的として研修して参りました。

日程が多少前後しますが、視察先ごと数回に分けて報告致します。今回はデラバル搾乳ロボットVMS導入農家、Knutby Farmについてご報告致します。(記=高橋 将志)

## 根室管内J A海外酪農視察研修行程表

日程：2017年9月9日(土)～9月17日(日)

日付	都市名	適 用
9月9日	中標津空港 発 羽田空港 着	国内線にて羽田空港
9月10日	羽田空港 発 フランクフルト空港 着	国際線にてドイツ フランクフルト 陸路 エアフルトへ
9月11日	エアフルト フランクフルト	【視察】 LAPROMA Farm 陸路 フランクフルト
9月12日	フランクフルト空港 発 ストックホルム空港 着 トゥムバ ストックホルム	空路 スウェーデンストックホルム 【視察】 デラバル本社 【視察】 Hamra Farm
9月13日	ストックホルム	【視察】 Knutby Farm 【視察】 Angeby Farm
9月14日	ストックホルム空港 発 ウメオ空港 着 ウメオ空港 発 ストックホルム空港 着	空路 ウメオ空港 【視察】 Angesbackens Lantbruk AB 【視察】 Herrgardsfaboda AB 空路 スtockホルム
9月15日	ストックホルム空港 発 ヨーテボリ空港 着 スカーラ ヨーテボリ空港 発 ストックホルム空港 着	空路 ヨーテボリ空港 【視察】 ラントマンネン社研究農場 【視察】 VIKINGGENETICS INTERNATIONAL SWEDEN 空路 スtockホルム空港
9月16日	ストックホルム空港 発 フランクフルト空港 着 フランクフルト空港 発	空路 フランクフルト 乗り継ぎ 羽田空港
9月17日	羽田空港 着 羽田空港 発 中標津空港 着	到着後入国手続き 空路 中標津空港



## Knutby Farm

■場 所 スウェーデン南部ウプサラ近郊

### ■牧場の概要

搾乳施設：2014年建設 270床畜舎、  
VMS搾乳ロボット4台、  
OCC装置付（体細胞測定）

総工費：約3億円、牛舎建設コスト約1億5千万円

飼養頭数：親牛270頭（内搾乳牛230頭）

草 地：約300ha（採草地170ha、放牧地130ha）

放 牧：5/1～9/30を目安に放牧している。

収 穫：年3回（5月下旬、6月末から7月、9月）

乳牛成績：年間個体乳量：12,000kg/頭（3回搾乳）

- 体細胞平均 12万
- 分娩間隔 11.8ヶ月
- 平均産次 4産

### 【施設】

以前は80頭畜舎であったが、2014年に現在の畜舎を建設し、旧畜舎は育成舎として活用。現在はようやく形が整い軌道に乗ったところであるが、搾乳ロボット4台の性能をフルに活かす為にはもう少し搾乳牛を増やす必要があると考えている。

### 【個体管理】

個体乳量は高く、乳成分も良いため、賞を受賞している牛も多い。飼料給餌についてはTMR方式であり、食い込みを増やす為、自動給餌機で2時間おきに配られるよう設定している。

防疫体制として特別に取り組んでいる事は無いが、国の指導として場内を清潔に保つ事が徹底されており、他の農場もそうであったが、こちらの農場も清掃が行き届いており非常に清潔であった。気候として乾いた風が強く吹

いている日が非常に多い為、場内も乾いており、農場自体の空気が澄んでいる印象でした。

### 【牧草収穫】

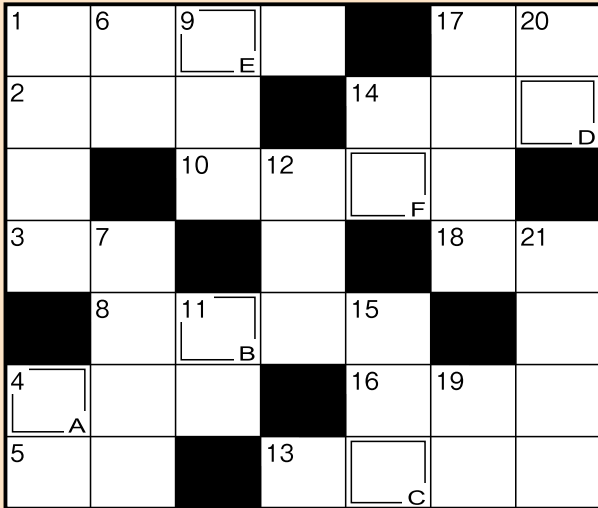
牧草収穫については年3回収穫で、4年おきに更新していく形態。初年度は大麦、小麦を同播し密度を上げて雑草対策を行っている。牧草種類についてはチモシー中心の赤クローバー（白より収量性が良い）、オーチャードを使用。自身で収穫、更新を行っており種代位しかからないとの事。

### 【牛群・その他】

新牛舎に移行するに当たり、乳牛のロスはほぼ0頭。新しい畜舎を作ると決まった時から新畜舎向けに乳牛を改良していった（足腰の強い品種を選定）。

# 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~Fの順に  
並べてできる言葉は何でしょう?か?

### タテのカギ

- ①きのこの軸の一番下の部分
- ④数え年70歳の祝い
- ⑥三人寄れば文殊 (もんじゅ) の——
- ⑦雄ライオンの顔の周りに生えます
- ⑨東の空が白んできます
- ⑪怒ったときは立て、覚悟したときはくります
- ⑫自宅へと帰る道のこと
- ⑭たたいたりもんだりしてほぐすことも
- ⑮五輪では3位までに入るともらえます
- ⑰美術館の中を——に従って進んだ
- ⑲坂本龍馬の出身藩
- ⑳古びたくぎに生じることも
- ㉑あることに熟練した人のこと

### ヨコのカギ

- ①ギンナンがなる木
- ②分け合うこと。ルーム——
- ③東を向いたときに左手にある方向
- ④平均より体格がコンパクト
- ⑤目玉焼きの目玉になります
- ⑧——に簡単な問題を解いた
- ⑩自転車を使って行う公営競技
- ⑬生まれ育った土地のこと
- ⑭運命の赤い糸が結ばれているかも
- ⑯後醍醐天皇は鎌倉幕府の——をもくろみました
- ⑰海外旅行で睡眠不足になる一因
- ⑱漢数字の大字だと、1は「壺」、3は「参」、——は「陸」

10月号の当選者は5名です。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 『アキマツリ』

## 第6回 理事会

開催月日 平成29年11月1日  
開催場所 農協中会議室

### 決議事項

1. 平成29年度9月末予算統計計画について
2. 職員組合からの要求 (平成29年度賃上げ) について
3. JA全国監査機構期中監査の結果について
4. 育児および介護休業規程・経理規程の一部改正について
5. 全道JA統一要綱資金の取扱いについて
6. 平成30年度営農計画書作成要領について
7. 各種資金の借入について
8. 酪農課公用車取得に係るリース契約について
9. 組合員の出資持分譲渡について

### 報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況について
2. 内部監査の結果について
3. 平成29年度9月末財務状況及び余裕金の運用状況について
4. 平成29年度9月末信用・共済事業概況について
5. 平成29年度9月末酪農ヘルパー事業稼働実績について
6. 平成29年度9月末農業・農村交流施設稼働実績について
7. 平成29年度9月末家畜人工授精進捗状況について
8. 北海道ホルスタインナショナルショウの結果について
9. 平成29年度生乳生産状況と乳質について
10. 平成29年度乳製品工場の進捗状況について
11. 平成29年度農産販売課の進捗状況について
12. 平成29年度販売事業の概要について
13. 平成29年度家畜伝染病の発生状況について
14. 平成29年度9月末購買事業概況について
15. 購買未収金の回収状況について





# 読者の声

● 町民の畑を利用して野菜作りをしています。今年は玉ねぎ大玉ぞろい、白菜も大玉に。じゃがいもはJAからインカのめざめを買ひ、不安ながらも作ってみました。すごい収穫です。色もきれい、とてもおいしいと喜んでくれます。はるかには我が家の残りいも2cmを種にして少々。ところが肥料袋4つも収穫！ いろいろな事にありがとう。

▼ P.N / K. M

● 先日友人と峠越えをしました。前日の雨で空気が澄み、お天気にも恵まれ、紅葉も真つ盛りです。ランチを食べ、帰りは温泉に入り、気忙しい日々を忘れた秋の一日でした。冬はもうすぐそこまで、雪降る前の仕事を片付けます！

▼ P.N / コスモス

● 秋深くなってきました。開陽台から若牛が帰って来ます。例年より少し早いようです。10月に四国から栗が送られてきました。栗ごはんにしました。数日前、丹波栗をいただきました。大きくて立派な栗でした。栗ごはんにしました。おいしかったです。しかし、栗の皮は堅くて丈夫です。それがいがに包まれているのですから、恐るべし。

▼ P.N / 北のガーデン

● 秋も深まり、朝・晩はとても寒くなりましたね。野山の紅葉も進み、木々たちも葉が落ちて冬も近いですね。この間、別海町のあきあじまつりに行ってきましたが、今年は「魚」高いので、一匹は買えず切り身を買ってきました。あきあじ汁・チャンチャン焼き食べて、一日楽しんできました。

▼ P.N / 夢

● 実りの秋、我が家の畑も本当にありがたい収穫。ハウスもまだ、なすび・トマト・きゅうりが頑張ってくれています。ありがたしい。10月9日から夫とチョイ紅葉狩り、小樽方面へ。高速で思っていたより早く着き、銭函、小樽、余市、俱知安、ニセコ、白老、天馬街道etc...、紅葉がとても美しく堪能することが出来ました。畑も紅葉も今年はあると、いく感謝です。昨年のことを考えながら、生きていかなければいけないのです。

▼ P.N / 楓風



## 今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★

11月

### 牡羊座 3/21~4/19

**全体運** 素直になれず、つまらない意地を張りがち。言い過ぎた場合、すぐに謝って。水首を聴くとリラックスできそう  
**健康運** 過激なダイエットは厳禁。無理は避けて  
**幸運の食べ物** エリンギ

### 牡牛座 4/20~5/20

**全体運** 優柔不断になりやすい傾向が。迷ったときは信頼できる人に助言を求めてみて。気力上昇にはアートの触れると◎  
**健康運** 胃腸が弱り気味。暴飲暴食は控えること  
**幸運の食べ物** ギンナン

### 双子座 5/21~6/21

**全体運** 神経質になり、周囲の悪い部分ばかり目に付く暗示。文句は控え、見守る気持ちを大切に。薬草茶がラッキー  
**健康運** おおむね順調。運動に励み、リフレッシュを  
**幸運の食べ物** サンショウ

### 蟹座 6/22~7/22

**全体運** 積極性が高まり、リーダー役を任せられる機会が増えるかも。意欲的に引き受けて。面倒見の良さを発揮すると吉  
**健康運** 健康への過信は禁物。きちんとケアして  
**幸運の食べ物** コボウ

### 獅子座 7/23~8/22

**全体運** 他人に干渉してもめやすい月。親切のつもりで、おせっかいは焼かないよう、ご用心。開運には趣味を満喫して  
**健康運** 軽く体を動かせば、体調に好影響あり  
**幸運の食べ物** シヤモ

### 乙女座 8/23~9/22

**全体運** コミュニケーション運が華やく兆し。新しいタイプの友人ができるはず。新装開店ショップにも幸運がある予感  
**健康運** 体重増が気になる時期。自己節制が必須  
**幸運の食べ物** カブ

### 天秤座 9/23~10/23

**全体運** 興味のあることに意識を向けると、うれしい発見があるかも。気になっていた趣味や習い事を始めるのも大賛成  
**健康運** 疲れを感じやすいよう。しっかり休息を  
**幸運の食べ物** シイタケ

### 蠍座 10/24~11/22

**全体運** 未体験ジャンルに挑戦するのに向いています。知らない世界でも果敢にぶつかってみて。リベンジも成功しそう  
**健康運** 食事リズムが乱れがち。調整を心掛けて  
**幸運の食べ物** カリン

### 射手座 11/23~12/21

**全体運** 優しさをアピールすれば自然と人気運が上向く気配。持ち前の面倒見の良さを前面に出して。掃除もお勧め  
**健康運** 比較的穏やか。適度な体操を忘れず  
**幸運の食べ物** フグ

### 山羊座 12/22~1/19

**全体運** 1人でいるより、気の合う仲間たちと行動した方がつきに恵まれそう。旅行や飲み会の誘いには気軽に応じて  
**健康運** ストレスを感じやすいかも。気分転換を  
**幸運の食べ物** ニンジン

### 水瓶座 1/20~2/18

**全体運** できる人と比べ、何かと落ち込みやすいかもしれません。「人は人」と割り切って。柔軟な発想が好運の鍵に  
**健康運** 動くことで体力上昇。元気に過ごせます  
**幸運の食べ物** ハクサイ

### 魚座 2/19~3/20

**全体運** アクティブに活動できる好調期。守りより、攻めの姿勢でガンガン動いてみて。思い切った行動にチャンスあり  
**健康運** 運動不足になりやすい。歩くこと好変化大  
**幸運の食べ物** 柿

平成29年度

# 熟年会秋季旅行

## 阿寒湖周遊の旅

「ばんえい十勝とえりも岬、  
平成29年10月9日から12日の三泊四  
日の日程で、「ばんえい十勝とえりも  
岬、阿寒湖周遊の旅」が行われ、参加  
者16名で秋の旅を楽しみました。



えりも岬

### 〈10月9日(月)〉

中標津農協前を出発後、弟子屈町の道の  
駅で小休止、阿寒町から高速道路で帯  
広市へ。帯広駅すぐそばホテル日航ノー  
スランド帯広にて中華バイキングで昼  
食。十勝競馬場へ移動してバックヤード  
見学後は馬券の購入方法を教えてもら  
い、思い思いの馬に賭けレースを楽しみ  
ました。本日の宿は十勝川温泉観月苑、  
旅の初日は宴会と温泉で楽しい一日でし  
た。

### 〈10月10日(火)〉

宿を出発後して道の駅なかさつないで  
小休止、一路えりも岬へ。広尾町を過ぎ  
ると黄金道路、難所だった所もトンネル  
になっており景色は見られませんでした  
が、安心して通れるようになっていま  
す。いよいよ何も無いと歌われているえ

りも岬へ着きました。

風の館では夕日が海へ  
沈みゆく岩場やゼニガ  
タアザラシをDVDで  
觀賞しました。上に移  
動すると屋外の展望台  
となっており、360  
度の景色を見ることが  
出来るのですが、あ  
いにくの小雨で早々に  
退散して昼食をいただ  
きました。売店で買い  
物を楽しんだあとは道  
の駅忠類へ向かいまし



幸福駅

た。ここでは隣接した記念館でナウマン  
ゾウの復元骨格が見られる予定でした  
が、あいにくの休館日で残念ながら見る  
ことが出来ず。予定より時間が早かった  
ので、明日行く予定だった幸福駅へ立ち  
寄り、全員で写真撮影。幸福になった気  
分でホテルへ向かいました。ホテル近く  
にて海鮮料理を堪能、ホテルへ戻る途中  
の屋台村で何人かいなくなったような気  
がします。

### 〈10月11日(水)〉

真鍋庭園では説明を受けた後、それぞ  
れコースの指示通り庭園内を散策、紅葉  
が見事なコーナーもありました。柳月  
のお菓子工場では三方六用のバームクー  
ヘンの製造を見学、期待していたバーム  
クーヘンの切り落とし販売に出会えな  
かったのが残念です。新しくなった道の  
駅ピアしほろ21に寄ったあとは足寄庵

で昼食、その後オンネット  
へ。紅葉も始まり道路の両  
側は見事な紅葉のトンネル  
で、オンネットも水面に映  
る山影も絶景でした。本日  
の宿は有名なあかん遊久の  
里鶴雅、宿の中は迷路のよ  
うで部屋からでる度に迷い  
そうになりました。

### 〈10月12日(木)〉

阿寒湖遊覧船に乗り、  
チュウレイ島のマリモ展示  
観察センターへ。大小のマ  
リモが水槽に展示されてお  
ります。遊覧船は阿寒湖の名所、十九列  
島や滝口を回り、紅葉を見ながら栈橋へ  
到着。昼食は釜飯や天ぷらなどホタテづ  
くしのメニューでした。小雨が続いてお  
りましたが、摩周湖に着く頃にはおさ  
まり、記念撮  
影を撮る頃  
には中島も見  
えるように。硫  
黄山で買い物  
後は全員元氣  
で中標津へ到  
着しました。  
紅葉の一番良  
いときに当た  
り、大変幸運  
な旅となりました。

(記)大西 英明



硫黄山

酪農セミナーのご案内

# 強い子牛の育て方 ～免疫力向上対策～

日時 平成29年12月12日(火)  
12:10～14:40 (受付 11:45)

場所 中標津町総合文化会館  
しるべっと コミュニティホール



内容 ①大塚 浩通 氏 (酪農学園大学獣医学群生産動物内科学 I 類 准教授)  
～ほ乳期における免疫力向上対策～

②森福 理加 氏 (酪農学園大学獣医学群ハードヘルス学 講師)  
～カウサイドの子牛管理技術～

主催：北根室地区農業改良協議会

託児あります!  
ご希望の方は  
11月20日までに  
ご予約をお願い  
いたします

お問い合わせ・託児申し込み：中標津町農林課農務係 (電話73-3111)  
託児以外のお申し込み・参加費は不要です

## 根室農業法人スキルアップ研修会

■対象：農業法人の構成員及び従業員、農業者、市町村担当者、農業委員会、農業協同組合及びその他関係機関担当者

日時 平成29年12月6日(水) 10:30～

場所 ウェディングプラザ寿宴 大ホール  
(中標津町東3条北1丁目 TEL:0153-72-9611)

### 開催プログラム

■基調講演 10:30～12:30

講師：寺坂農園代表 寺坂 祐一 氏  
「直販・通販で売上げを伸ばし続ける！  
～お客様とつながる最強の農業経営～」

■個別相談会 13:30～14:30

相談員：北海道農業会議 水尻 恵太 氏

農業法人の設立に興味のある方、法人のメリットを知りたい方、農業法人に興味のある方など。農業法人設立のスペシャリストである北海道農業会議水尻氏の個別相談会を開催します。相談会への参加は、事前申込制としていますので、参考お申込時に相談会参加希望としてお申し込みください。



### 講師のご案内

寺坂 祐一 氏

地元富良野農業高校を卒業後、18才から農業に従事。

当時、米・豆・人参を中心に育てていた

が、メロン栽培を経営に取り入れる。

26才に妻との結婚を機に産地直送を始め、現在に至る。

内容は予告無く変更する場合がありますので、ご了承ください。

### ■参加お申込

下記の必要事項をご明記の上、メールまたはFAXにてお申し込みください。(定員に達した場合は、締め切らせていただく場合がございます。) [nemuro.nomu2@pref.hokkaido.lg.jp](mailto:nemuro.nomu2@pref.hokkaido.lg.jp)

①お名前 ②住所(市町村までで結構です) ③個別相談会参加の希望の有無 ④個別相談参加の方は電話番号

#### ●申込受付期間：

12/1(金)まで (個別相談参加は11/22(水)まで)

個別相談会参加希望の方は準備の都合がありますので11/22(水)までに連絡先を添えて参加お申込願います。日程等について相談させていただきます。

#### ●お問い合わせ先はこちら

〒087-8588 根室市常盤町3丁目28番地  
北海道根室振興局産業振興部農務課  
担当：藤田まで  
TEL: (0153)23-6863  
FAX: (0153)23-6183

# 寒冷期に向けた 乳牛の環境整備

いよいよ冬がやってきます。寒冷期になり外気温が下がると、牛舎を閉め切っていませんか？水道の凍結は仕方がないと諦めていませんか？寒冷期も「換気」と「水を飲める環境」は大切です。これらの飼養環境を見直してみませんか？生産性の低下を抑えるために、できるだけお金をかけずにできる工夫事例を紹介します。

## 冬も新鮮な空気は必要です！

窓や扉を閉め切ることにより、ふん尿からのアンモニア、呼気からの水蒸気や炭酸ガスなどが牛舎内に充満し、牛舎内環境は悪化してしまいます。環境悪化によって、牛の採食量が低下し乳量に影響が出る可能性があります。

人が多少寒さを感じても、窓や扉を開放し、新鮮な空気を牛舎内に入れましょう。また、牛舎内の換気扇をゆっくり回し、空気を入れ替えましょう。



天気の良い日は扉を開けましょう



はね上げ窓にした事例  
(凍結しづらく、開閉しやすい)

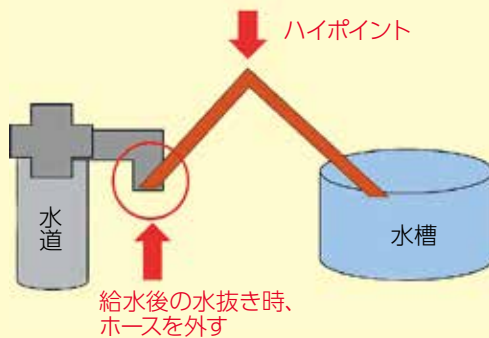
## 冬も水は重要です！

施設によっては冬になると水道管が凍結するため、水道を止める、熱湯をかけてとかすといった事例が見られます。また、水槽がパドックなどの屋外にあると、ホースなどはさらに凍結しやすくなります。毎年凍結してしまう施設の場合、電熱線の利用やホースの水抜きを工夫することで凍結しづらくなり、飲水量の確保に繋がります。

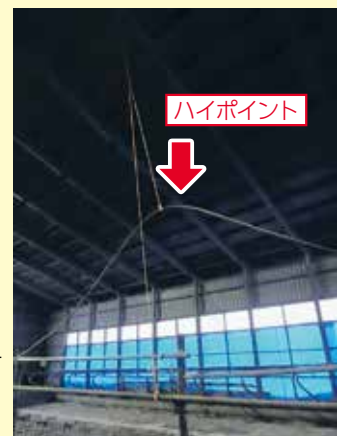


不凍帯をホースに巻き、電熱線を水槽に入れる

## 水抜きの工夫



- 1 水槽に給水した後、水道からホースを抜いてハイポイントをつくり、水を抜きます。
- 2 再び給水する際に、水道にホースをつなげます。



実際の事例

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。

**後期**

## JA選定種雄牛決定!!

～どんな牛が欲しいですか～



### とにかく『メス♀』安産・優良後継牛確保・販売…用途は様々

- 国産 ¥6,000 **パリティュ** 3H55953X 長命連産○ 乳器・乳質改善○ 体細胞も低い!!
- 輸入 ¥7,000 **マイフラー** 507H11621 高能力○ 飼料効果○ ロボット○ 中サイズ 
- 国産 ¥8,000 **エクリップス** 3H55839X 体型・乳器改良○ 疾病繁殖に強いアウトクロス 通常種¥3,000
- 輸入 ¥8,000 **ラッキーPPレブ** 514H7835 管理形質○ 生産寿命○ **無角のRED** 高能力○ 通常種¥4,000
- 輸入 ¥9,000 **ルピコン** 551H681 体型・乳器・肢蹄改良○ 生産寿命○ モーグル息子 同志会選定
- 輸入 ¥9,000 **リフレクター** 507H12105 乳器改良○ 収益性・管理形質○ ロボット○ モーグル息子 通常種¥4,000

### やっぱり『国産』安価・安心・不受胎牛対策…



- ¥1,000 **アドメーション** 3H56258 空胎日○ 長命連産効果○ 中サイズ
- ¥2,000 **ベーター** 3H56605 肢蹄改良○ 長命連産効果○ スノーマン息子○
- ¥2,000 **ベルスカイ** 3H56137 乳器・肢蹄改良○ 疾病繁殖に強い 長命連産効果○
- ¥3,000 **サンダーバード** 3H56191 高能力・好体型○ 乳代効果・乳成分○ FS・ロボット○
- ¥3,000 **ジョージア** 4H55951 受胎率・能力○ 肢蹄改良○ FSに向く 
- ¥3,000 **エモーション** 5H55552 体型・乳器・肢蹄改良○ 長命連産効果○

### これからは『輸入』高能力・優良遺伝子確保・牛群改良…

- ¥3,000 **アルタジェイク** 11H11422 高受胎率○ 繁殖疾病に強い○ 好体型
- ¥4,000 **メタリック** HG940759 長命連産効果○ 乳器・体型○ ロボット○ 
- ¥4,000 **スーパーサイア** 7H11351 飼料効果・繁殖管理○ スーパーサイア息子 
- ¥5,000 **シルバー** 29H17573 高受胎率○ 飼料効果○ 乳成分○ 経産向け



それぞれの牧場で、欲しい牛はそれぞれ異なります。

みなさんの牧場で長く活躍できる牛を、一頭でも多く生産するために…

お気軽に欲しい牛・作りたい牛群を授精師にご相談ください。

この他に使いたい種があれば取り寄せますので、授精師に種をご注文下さい!!

# 夢広がる掲示板

す。大会結果は以下の通りです。

この大会はAコープチェーン・北海道 中標津ブロック協議会加盟店舗従業員より計11名が参加して、日頃のチェッカー接客接遇とレジ操作の基本を確認し、チェッカーの資質向上を図るとともに店舗活性化を目的として行われております。

平成29年度Aコープチェーン・北海道 中標津ブロック協議会チェッカー向上委員会によるチェッカー大会が開催され、当Aコープ中標津店あるるの吉田さやかさんが優勝致しました。

**チェッカー大会  
吉田さやかさん優勝**

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)

## 大会結果

- 優勝 Aコープ中標津店あるる 吉田 さやか
- 準優勝 Aマート標津店 潮 真琴
- 敢闘賞 ホクレンショップ根室店 笹 山 聖生

## 吉田さんからのコメント

私は日頃から「自分がお客様だったらどういう風に対応してくれたら気持ちよく買い物出来るのか」を常に意識して接客をするよう心がけています。今回チェッカー甲子園で優勝できたことは、こうした日々の努力の成果だととてもうれしく思っております。これからももっと精進しながらAコープ中標津店を盛り上げていこうと思います。ありがとうございました。



Aコープ中標津店あるるの青果売り場に、新しい焼き芋機が登場！  
売り場には焼き芋のなんとも言えない甘い香りが漂い、食欲をそそります。  
主に焼いているお芋は「シルクスイート」という品種で、名前の通り絹のような上品な舌触りとやさしい甘さが特徴です。ご来店の際には是非お買い求め下さい♪  
(記=鷲見 保)

## 元気生活応援キャンペーン

対象商品ご購入で道産品グルメをプレゼント!

対象商品  
1個ご購入ごとに  
抽選はがきを遺棄

JA北海道厚生連

毎月30名に  
賞品をお届けします

**対象商品のご案内**

“塗りタイプのグルコサミン”  
**グルコサミンダイレクト**

◆こんな方にお勧めします  
●スムーズに(活発に)動きたい方  
●ふしふしの動きが気になる方  
●運動で筋肉を使う方  
●アスリートが多い方

期間になるところに1日に2〜3度、5〜10分程度マッサージしながら塗りこめれば。

＜1瓶85g/約1ヶ月分＞  
**3,800円(税別)**

1日のおつかれさまに  
**草苺糖皿**

◆心休まる糖  
(ひのきの香り)

2種類の濃果成分に5種類の保湿成分で、温まってしっとりお肌。

＜1瓶42個分＞  
**2,381円(税別)**

おいしく毎日!  
**ラブレゼリー**

◆こんな方にお勧めします  
●腸内環境を整えたい方  
●肌荒れでお悩みの方  
●ストレスが多い方

＜10g×30包＞  
**3,000円(税別)**

おいしい抹茶風味  
**野菜酵素青汁**

◆こんな方にお勧めします  
●生活習慣が乱れがち  
●生活習慣が不規則  
●便秘気味・毎朝スッキリしない

＜3g×31包＞  
**2,200円(税別)**

商品1個購入ごとに専用はがきを遺棄、抽選で毎月30名に賞品をお届けします。  
お求め・お問い合わせは、あなたの街のJA配置業推進員にお気軽にご連絡ください。  
■対象期間 2017年10月1日〜2018年3月31日 ■応募方法 対象商品をお渡しの際に、専用抽選はがきをお渡しします。

**道産品グルメプレゼント**

① びらとり和牛 焼上(らすき焼き) 700g

② 上干ししゃも 250g

③ 豚汁の具・タレ付2食 煮込みハンバーグ2食

④ 多良の子 虎杖酒のまごころ 500g

JA北海道厚生連 医薬事業部配置業課 フリーコール 0120-99-4193(無料)・受付時間 平日8:30~17:00

## 健康百科

血管の老化というのは、主に動脈硬化のことをいいます。誰でも年を取ると動脈硬化が進んでいきますが、ただ加齢だけでなく、生活習慣や病気が深く関係しています。

動脈硬化が起きた場所では、血管の内膜が傷つきやすくなり、傷が付くと、その傷をふさぐために血栓（血液の塊）ができやすくなります。この血栓が血管に詰まったり、剥がれて血流に乗って別の場所の血管に詰まったりすると、深刻な病気を引き起こします。

例えば、心臓の血管（冠動脈）で詰まれば心筋梗塞を、脳の血管で詰まれば脳梗塞を発症するのです。

動脈硬化を起こしやすい人は、脂質異常症（血清コレステロールが高い人）、高血圧、糖尿病、内臓脂肪型肥満、喫煙している人などが代表的です。

血管の老化を予防するには、具体的にいうと脂質を取るときに、牛ばら肉や鶏皮、ベーコン、バター

## 血管の老化とその予防

佐久総合病院名誉院長●松島 松翠

などに多く含まれている飽和脂肪酸、悪玉（LDL）コレステロールの取り過ぎに注意することです。

一方、積極的に取りたい脂質は、魚の脂に含まれている不飽和脂肪酸です。不飽和脂肪酸は血栓を出来にくくしたり、中性脂肪を減らしたり、血圧を下げる効果があります。

魚の中でも特にサンマやイワシ、サバなどの青背の魚には、血栓を出来にくくする不飽和脂肪酸が多く含まれているといわれています。

その他、大事なこととしては、食べ過ぎによる肥満にも注意が必要です。内臓脂肪型肥満の人は、そうでない人に比べて、脳梗塞を起こす確率は1.6倍、心筋梗塞を起こす確率は2倍に増えたという実例があります。食生活の見直しが重要です。



家の光 暮らしに役立つヒントがいっぱい!

今月の新刊

2017年 11月上旬 発売

お申込み お問合せは 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。



### 実践事例でわかる獣害対策の新提案 地域で力を農作物を守る

近年増えている野生動物による農作物への被害。動物別の対処法はもちろん、地域の連携強化や捕獲動物の活用法など、ビジネスに展開させる取り組みを多数紹介。獣害対策の基礎と応用が実践事例でよくわかる。

農業共済新聞 編 江口 祐輔 監修  
定価：本体1,800円+税



### 図解 知識ゼロからの 現代漁業入門

魚貝類を多く口にする日本人にとって大切な漁業について、消費や流通、経営、国際情勢などを幅広く網羅し基礎知識から最新動向までを図解入りでわかりやすく解説。知識ゼロでも漁業の現状がよくわかる入門書。

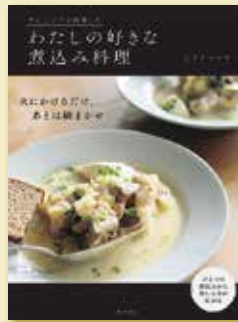
濱田 武士 監修  
定価：本体1,600円+税



### 一番よくわかる タイプ別 下肢静脈瘤の防ぎ方・治し方

多くの女性を悩ませる下肢静脈瘤。さまざまな症状の進行度ごとに最適な体操と食事療法を、メディアで活躍中の「血管先生」こと池谷医師が詳しく紹介。自分の症状に合った最適な予防&改善方法が選べる。

池谷 敏郎 著  
定価：本体1,300円+税



### アレンジで2倍楽しむ わたしの好きな煮込み料理

簡単なのに華やかでおいしい料理を提案する著者が、得意の煮込み料理を一挙公開。多めに作って翌日以降は違う料理にアレンジ。レシピだけでなく、ワタナベマキ流「煮込み料理の楽しみ方」も幅広く紹介。

ワタナベマキ 著  
定価：本体1,300円+税



### 切り口ひとつで美味しく見せる 驚きの魅せレシピ

料理のおいしさはもちろん、美しさにもこだわった驚きの「断面」魅せレシピ。切った瞬間にテンションが上がるカラフルで美しい切り口は、インスタ映えもバッチリ。器選びや盛り付けのテクニクも満載。

市瀬 悦子 著  
定価：本体1,400円+税

# 行事予定表

## 2017年10月 組合動静

1 (日)	第1回JA中標津あるる杯パークゴルフ大会
5 (木)	酪対会長杯親睦パークゴルフ大会
7 (土)	あるる記念セール第1弾～9日 中標津BWショウ
9 (月)	体育の日 熟年会秋季研修旅行～12日
12 (木)	全道人工授精師技術研修大会～13日 ホクレン根室乳牛市場
14 (土)	あるる記念セール第2弾～16日
16 (月)	ホクレン十勝和牛市場
18 (水)	巡回ドック～20日
21 (土)	あるる記念セール第3弾～23日
26 (木)	アルーダ秋の感謝フェア
27 (金)	第4回生産委員会、第3回管理購買委員会
30 (月)	第4回営農委員会
31 (火)	ルーキーズカレッジ

## 2017年11月

1 (水)	第6回理事会、第3回役員協議会
2 (木)	ホクレン根室乳牛市場
3 (金)	文化の日
4 (土)	特級資格認定試験
5 (日)	
6 (月)	熟年会三役会
7 (火)	役員視察研修～10日
8 (水)	
9 (木)	全道グリーンアドバイザー研修
10 (金)	ルーキーズカレッジ
11 (土)	中級資格認定試験
12 (日)	
13 (月)	
14 (火)	職員講習会
15 (水)	ホクレン十勝和牛市場
16 (木)	ルーキーズカレッジ～17日
17 (金)	ホクレン根室育成市場、結婚祝旅行～18日
18 (土)	
19 (日)	
20 (月)	定例自治監査～22日
21 (火)	共栄火災保険実務者研修会
22 (水)	
23 (木)	勤労感謝の日、ホクレン根室乳牛市場
24 (金)	
25 (土)	上級資格認定試験
26 (日)	
27 (月)	第5回営農委員会、第7回理事会
28 (火)	地区別懇談会 (予定)、ルーキーズカレッジ
29 (水)	地区別懇談会 (予定)
30 (木)	



# ゴボウ

日本で食用とされる「薬になる根菜」

## ゴボウのプロフィール 解説:KAORU

- 【分類】キク科
- 【原産地】ユーラシア大陸北部
- 【和名】牛蒡
- 【おいしい時期(旬)】10～12月
- 【主な栄養成分】イヌリン、リグニン、タンニン、クロロゲン酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、葉酸など

## 見分け方

ひげ根が少ない  
表面にひげ割れや黒ずみがあったり、先端がしおれているものは避ける  
土付きの方が日持ちしやすく、風味も損なわれにくい  
太過ぎると中にス(空洞)が入っていることがある  
弾力があり、太さがある程度均一で、先端が緩やかに細くなっている  
持ったときに張りがあり、ピンとしている

## 保存方法

乾燥に弱い、土付きのゴボウは新聞紙で包んで冷暗所に。一度に使い切れないときは、ささがきにして軽くゆでて、しっかりと水気を切り保存用袋などに入れて冷凍保存

## ゴボウのチカラ

- 便秘改善、高血圧予防、風邪予防、貧血予防、生活習慣病予防
- タンニン クロロゲン酸 強い抗酸化作用、免疫力の向上や老化予防
- イヌリン 腸の働きを整える、血糖値の上昇を抑制
- リグニン コレステロール値を抑制、腸のぜん動運動を活発にする

## ゴボウのいろいろ

- 滝野川ごぼう**  
長さ1m前後、直径約2～3cm。長根種の代表品種で、1700年ごろから現在の東京都北区滝野川地域で栽培されていた。根が柔らかく味が良い。関東地方を中心に作られている
- 新ごぼう**  
4～6月ごろに出回り、色白で細い。長さは約30～40cmで皮が薄く食感が軟らかいのが特徴。香りが良くサラダや揚げ物、煮物の他、柳川鍋にも使われる。主に九州地方で栽培
- 葉ごぼう・若ごぼう**  
主に関西で出回り、ゴボウの若い葉柄(軸)と小さな根を食べる。香りが良く柔らかく、シャリシャリとした食感が特徴。癖がなくおひたしや天ぷらなど幅広い料理に使われる。福井県の「越前白茎ゴボウ」が有名。3～5月ごろが旬
- 大浦ごぼう**  
千葉県匝瑺市大浦地区の特産品。長さは約60cm、直径10cmにもなる短根種。太い根は中に空洞があり、その空洞を使って肉詰め料理などでもできる。成田山新勝寺に全て奉納されるため市場には出回らず、市販の「大浦ごぼう(大浦太ゴボウ)」と区別される
- 堀川ごぼう**  
京都の伝統野菜の一つで、長さ50cm前後、直径が6～8cmの太い短根種。先端がタコの足のようになり、中心部に空洞がある。栽培途中で横向きに植え替えることで独特な太いゴボウに育つ。特有の香りがある。煮物や詰め物に適している
- サルシフィー(西洋ゴボウ)**  
ヨーロッパ原産のキク科の野菜。日本のゴボウに似ているが別種。長さは約20～30cmと短く、肉質は柔らかく、皮をむくと中は白い。フランスやドイツなどでは煮込み料理やスープ、グラタンなどに使われる

## 楽しみ方・食べ方のコツ

風味やうま味は皮の部分に多い。皮はむくのではなく、たわしや包丁の背で軽くこそげ程度にすると良い

竹打たけう ささがき  
鉛筆を削るようになぞり、ピーラーを使うと簡単

定番メニュー  
きんぴら、さりとんぼ鍋、肉詰め煮(堀川ごぼう)、中心の空洞部分に詰める

千切り、斜め切り  
水にさらさずそのまま調理した方が風味や栄養分を無駄なく生かせるが、白く仕上げたい場合は変色を防ぐために切ったら水が酢水にさらす

ゴボウサラダ  
ゴボウを細切りにしてさつと酢水にさらし、鍋で水から火にかけてゆでる。水気を切り調味料とあえる

筑前煮

## ゴボウのヒミツ

ゴボウの原産地はユーラシア大陸北部とされ野生種が広範囲に分布している。食用にするのは世界的に見ても日本、台湾、韓国などごく一部

平安時代『本草和名』和名抄(わみょうしょう)には「キタクキ」という名前が登場。宮廷の献立の一つにもなっていたという記録がある

中国では古くから野生のゴボウを薬用に使っていたんだ。漢方では「薬実」と書かれ、利尿作用や化痰(かのう)止めの効果があるといわれているよ

主な産地  
青森・茨城・北海道で全国の半分以上を生産しているよ

イラスト: 小林裕美子