

夢広がる なかがしべつ

INDEX

- 2017年を振り返って…2
- ジュニアホルスタインクラブ…3
- 女性部・青年部のページ…4～5
- 平成29年度道外役員研修…6～7
- 第7回理事会・夢広がるクロスワード…8
- 読者の声・今月の運勢…9
- 根室管内JA海外酪農視察研修…10～11
- 普及の窓～シリーズ あと二口合わせる技術 I 乾乳牛編…12
- 家畜改良課に相談だ。～変わった子牛が産まれたら…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>



女性部 北陸宿泊研修旅行 (H29.10.29～11.1)



2017年を振り返って



今年も残すところ一ヶ月を切り、成果・課題が見えてまいりましたので、ポイント中心に触れさせてもらいます。

組合員、ご家族の皆さんお疲れ様です。まずこの一年、国内外での動きについてですが、トランプ大統領の政権の体制が出来ない中でアメリカ経済第一主義を主張し、公正な貿易を訴え、TPP不参加から二国間のFTAで進める意向であり、農業分野においても今後注視をしなければなりません。一方では、TPP11カ国でのスタートを日本も積極的に参加しようとしていますし、更にEU等とはEPA交渉も進めており、特にチーズ・豚肉等の影響は大きくあると心配をしております。

国内では突然衆議院選挙が10月に実施され、自民・公明政権が安定多数と引き続き継続する事となり、農業分野においても政策を強く進める発言もあり、重要な課題と位置付けてまいります。

次に農協に関する内容に入ります。春作業も天気の状態を確認しながら施肥、ふん尿散布等の作業を進め、更にデントコーン作付けにと開始され、6月中旬より一番草の収穫作業となり、前年の不作と質の十分でなかった事から今年の

収穫に大きな期待を願い一斉にスタートし、量、質において回収が出来、満足の声が組合員より多くあり、今後の生乳生産につなげればと願うところです。4月以降10月まで前年比98%と計画に未達の推移であり、春先のエサ不足と質の良くないサイレイジで続くケースがあり、回復に生産者も苦労がありました。

ようやく11月上旬に入り101.2%と勢いが出てきたかと今年のサイレイジに切り換えが始まったと聞いております。大いに期待したいところです。

また個体販売においても高値安定で継続していましたが、夏後半より初生トク・初妊牛・廃用牛、若干ずつ下げ傾向が続くかとしておりましたところ、ここに来て初生トクが持ち直し、値上げに於かれており今後も多少動きはあると思われるますが、大きくマイナス要素はないと見ております。

燃料系が値上げの傾向にあり、配合・穀類はホクレン中心に下げに決定するなど円安傾向でありますので、今後動きを注視していく必要はありますと見ております。

酪農家の皆様には今年産のサイレイジ利用にあたっては、飼料分析助成も実施しておりますので確認していただき、適切なメニューづくりにより乳牛管理をお願いするものであります。

次に畑作に入ります。春以降、肥培管理に注意いただき順調に作がらも良く、昨年苦戦しました大根・ブロッコリーですが、7月中旬より収穫・販売を開始し

順調に回収も進み、大根では昨年より面積で110.9%、出荷量は過去最高の522,014ケースで前年比148.9%となり、販売金額は単価が前年より安く推移しましたが、トータルでは488,161千円となり、質の良いものを消費者へ届ける事ができました。

ブロccoliは、面積はほぼ前年並で出荷量は前年比329.4%の46,000ケースで大きく回収出荷ができて、販売金額は前年比291.6%の152,553千円で単価も高く推移した成果でありました。

てん菜は面積は前年比94.5%の117.9haとなり、出荷量は前年比233.1%で過去最高の6,950tとなり、販売金額も76,381千円で前年比228.7%の成果でありました。

馬鈴薯・澱原は面積前年並で出荷量157千俵、販売金額217,291千円と前年比194.6%の成果となり、生食・加工は出荷量1,210tで前年比182.0%、販売金額91,000千円となり、種子用は面積86.5haと前年比123.5%で、出荷量は1,619tで前年比197.2%、販売金額89,000千円で前年比188.7%の成果でありました。

全体で面積700ha、販売金額1,122,886千円の豊作年となり、生産者の努力に心より敬意を申し上げますとこそです。

次に農協事業の展開について触れさせてもらいます。

Aコープある店は7月人事で今井店長となり、スタッフと目標数字に向かってイベント・接客etcに精を出してい

るところです。

しばらくの間パンテナントが空白でありましたが、札幌都市部で事業展開しておりますパンのHOKUO様に、8月下旬より営業開始をいただき、大変好評をいただき、店全体としても力をいただき、各部門努力をしておりますが、全国的、全道的にも農産物は出回り順調で価格は安く売上ではマイナス、水産物では近海含めて不漁で価格が高く今ひとつ伸びず、傾向として計画に未達で、後半に向けて努力させてもらいます。明るい話題としてはオロナミンCドリンクが、販売店舗として日本で売上トップであります。

スタンドでは各油で伸びており、油外取扱いでタイヤ、洗車機の利用も順調に推進しており、スタッフも力が入って頑張っており、ある含めご利用をお願い申し上げます。他の事業の推移については地区別懇談会で説明する予定であります。

子会社の㈱RARA Farm中標津では施設建設が進められており、合わせて若牛・初妊牛の導入は地元の組合員の販売予定の乳牛を一頭でも多く集めたいと考えておりますので、ご連絡いただければ幸いです。

この時期、営農計画の策定月であり、今年の課題を整理し、達成可能な樹立内容でお願い申し上げます。

一年経つのは早いものですね。皆様にとって良い一年であった事を祈り、来る30年にも大いに期待したいものです!!

くれぐれも病氣・ケガ・事故等に十分注意をし、年末年始準備をして下さい。一年間ご苦労様です。報告とさせていただきます。

ジュニア&ウーマン リードコンテスト



10月7日(土)第54回中標津B&Wが開催され、新設された第10部『ジュニア&ウーマンリードコンテストの部』には6名が出場しました。



最年少は「うしさん、カワイイ」と、牛と仲良しの保科陽美ちゃん(年長)。ジュニアホルスタインクラブからは、初デビューの山下結菜さん(小6)・牛まで作れるベテランの中川泰征くん(高2)が出場しました。

中標津酪農の未来を担う酪農キッズ達に、普段のおうちでの牛舎仕事とは一味違う共進会を体験してもらうことで、酪農への興味や関心・意欲を育んでもらうきっかけになればと、初めての取り組みで、試行錯誤の中ではありましたが、歴史に残る、微笑ましいほのぼのとした共進会となりました。

(記=事務局:桂)



家族親睦会

10月14日(土)メンバーとその家族、事務局含め〔総勢16名〕で、東町の釣り堀り『釣華』で家族親睦会を行いました。気持ちのいい秋晴れのもと、すぐそこに泳いでいるのが見えるのに、なかなか釣れないニジマスを手先に、おとなも子どもも真剣勝負！釣れるポイントを探して、魚釣りに熱中していました。大きいものは25センチほどにも！ザリガニもいました。お弁当を食べたり、親子で楽しみながら会員同士の交流を深めることができ、短時間ではありましたが、思い出に残る魚釣りとなりました。

(記=事務局:桂)



いざ勝負



ニジマス



ザリガニ



釣れたよ



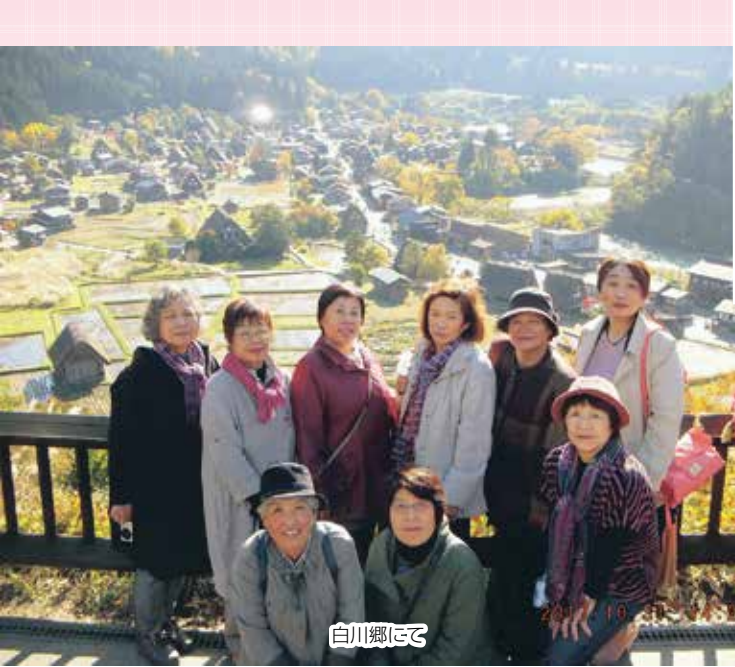
女性部

北陸宿泊研修旅行



能登金剛にて

10月29日から11月1日にかけて、北陸地方を中心に9名の部員で3泊4日の視察研修へ行ってきました。中標津ではなかなか見たり、触ったりできない事を体験し、知識を深められた事によって、地域や部員内での情報提供ができる貴重な時間となりました。参加した部員から感想を頂いておりますので、抜粋してご紹介いたします。参加されたみなさま、お疲れ様でした。



白川郷にて



直売所の中

参加者の声

■遠藤美智子 (俣落)

台風22号が心配されまじしたが、旅行中の天気はくもりか晴れでよかったです!! 予定には入っていませんでしたが、千枚田に行ってきました。稲の刈り終わった棚田を一つ一つライトで縁取り、ライトアップしていつでも神秘的でした。

■名越 静枝 (俣橋)

JA能登の農産直売所で、渋柿・キノコ・銀杏などが売っていて、そこにたまたま居た人に食べ方を教わりました。3日目に訪れた能登の輪島朝市では、道の両側に箸やしやもじ等が売られており、中には自分の畑で採ったあまり立派ではない白菜などを売っているお年寄りも居ました。

■金子ひろみ (俣橋)

福井の永平寺に始まり、石川県そして岐阜県に入り最後は富山県のきときと空港から帰路につききました。舟でしか行けない富山大牧温泉など、まさしく秘境で、何を見ても道東の景色とは真逆の所ばかり。その土地土地の名産品、白えび、ふぐ、飛騨牛などを頂いてきました。能登の直売所では、柿やいちぢく、生スイキなどを私が大好きな物ばかり並んでいたののでエコバック一杯に買ってきました。満面の笑みで私の研修旅行は終わりました。



カゴ一杯に



JA能登の直売所にて



平成29年度 根室地区JA青年部大会

佐藤監事、惜しくも全道逃す!

11月1日(水)ウェディングプラザ寿宴にて、平成29年度根室地区JA青年部大会が開催され、根室管内の盟友約100名が集いました。



JA青年部組織綱領朗唱

大会テーマ『Moving it～眼前的困難を乗り越える～』

我々青年部盟友は、世界情勢や政府の動向・時代の流れを的確に把握し、それに応じた行動を起こさなければならず、生産者・将来の担い手としての自覚と責任を持ち、国民に安心・安全な食料を供給し、生産性を高め、消費者に対して正確な情報提供・広報活動を持って信頼関係を更に堅固な物にし、地域社会を盛り上げながら、我々も成長していかなければならない。

以上の内容を踏まえ、管内の多くの盟友の参加のもと、本大会を「希望を繋ぐ強い農業の確立に向けた相互研鑽を図る機会」と位置付け開催する。

今回の大会では根室管内農協組合長会会長の原井松純会長(道東あさひ農協組合長)は来賓挨拶で、「かつて40万戸いた農業者が今は1万6千4百戸しかない。多大な労働時間の課題を抱えているが、未来に向けて青年部を一層盛り上げ、豊かなコントロールライフを実現して欲しい」と述べた。

JA青年部活動実績発表では当農協青年部が「いも祭り」に情熱を懸けた男たち」と題して、今年で30回を迎えたじゃがいも伯爵まつり&ふれあい広

平成29年度

JA北海道女性リーダー研修会・北海道家の光大会

11月9日昼～10日昼までの2日間にかけて札幌市にあるパークホテルで行われた研修会及び大会にJA中標津から部員1名が参加いたしました。



大会の風景

綱領朗唱、JA女性組織5原則の読み上げ、JA北海道女性協議会会長 青山伸子氏より挨拶などがなされ、

開会式が終了。その後、講演会には東京大学教授 鈴木宣弘氏より「TPP後の日本農業と食の安全～これからの女性組織の役割～」と題して、TPP11がTPP強行採決に向けて動き出しているお話や、TPPがこのまま採決されると私達にどんなデメリットがあるのかなど、今の農業情勢や政治の裏話などを間に交えて、飽きることなく、1時間30分にわたり講演していただきました。その後休憩を挟んで、「家の光記事活用体験発表」が行われ、今年は6地区（道南、後志、留萌、オホーツク、釧路、根室）からそれぞれの代表が、自分の生活に家の光をどの様に取り込んでいるのかを発表いただきました。今年、全国大会へ出場することになった留萌地区のJA南もい女性部 山口加代子さん発表の「夢を追いかけて」が選ばれました。増毛町で果樹園を営んでいる方で、「家の光」に掲載されていた6次化に向けて頑張っている女性部の記事に刺激を受け、パン工房とフルーツの直売所をオープンしたという発表でした。1人10分という中で、他の発表者も家の光を読んで、生活に役立てたという大変内容のある良い発表でした。

1日目の最後には全体懇親会が行われ、会食をしながら他地区の部員さんと情報交換し、この日の為に練習した

余興やダンス、歌などが披露され場は大盛り上がり。また、サプライズで、高橋はるみ道知事が登場。会場の人々に激励の言葉をいただきました。

2日目は「家の光持ち寄り読書」を30分程度行い、地区女性協の会長2名が自分の気になった記事を読み上げ、その記事に対する自分の思いを発表いたしました。その後、家の光記事活用体験の審査結果発表と表彰が行われました。



サプライズ登場
高橋はるみ道知事

表彰後、今回の大会のメインともいえる、全道の女性が腕によりをかけて作った作品が一つの部屋に展示される「手作り工夫展」が行われ、参加者全員が別室に移動し、作品を目で楽しんで居ました。JA中標津女性部も各支部から集めた作品を展示。女性部だよりも持って行ったので、欲しいという方にお配りしました。工夫展終了後、道女性協の青山会長より閉会の挨拶がなされ、2日間にわたって行われた大会は無事終了となりました。



根室地区の手作り工夫展

全道各地から様々な品目を扱う女性が集まったことにより、いままで聞けなかった他地域の女性部の事情や、いまの農業情勢の内部事情などを講演で聴けてとても有意義な時間となりました。まだ参加したことのない、女性部の皆様にもご参加いただけたらと思います。



活動実績発表

午後から行われた講演会では、JA道青協元会長の黒田栄継氏より「ポリシーブックの作成・活用方法と青年部活動につ

場の今までの経緯を発表しました。この発表は12月7日に行われる全道大会で根室地区代表として発表します。
昼食を食べながら行われたアームレスリング大会では、各単組の力自慢達が集結。当農協からは武佐俵橋支部支部 佐藤克幸監事が参加。JA計根別青年部の猛者との対決に敗れ、残念ながら全道大会行きのチケットをもしぎ取ることは出来ませんでした。是非来年は！という盟友は是非事務局までこっそりご連絡下さい。

いて」と題して、自身が会長の立場で様々な現場で体験した経験を交えて講演、「青年部という立場だからこそ聞いてもらえる言葉がある。消費者に伝え・共感・伝わるの実現に向けて挑戦して行きましょう」と熱いお言葉をいただきました。

(記)佐藤 淳



アームレスリング大会 惜しくも敗れる



H29ロールバックメッセージ

JA中標津青年部

平成29年度

道外役員研修

平成29年11月7日～10日 第1回

平成29年11月7日から10日の日程で、道外役員研修が行われ10名が参加しました。新潟県をはじめ、佐渡島、株式会社小松製作所 粟津工場などを視察しました。

今回は11月7日と8日の内容を掲載します。

(報告者：理事 吉澤 勇二)



参加者

- 高橋 勝義 組合長
- 飯島 浩 副組合長
- 和田 勝美 常勤監事
- 鷺見 健 営農委員長
- 田中 世一 理事
- 永谷 芳晴 理事
- 吉澤 勇二 理事
- 中村 正哉 参事
- 北清 禎之 営農部長
- 白井 守 信用部長

平成29年11月7日(1日目)

9…20中標津空港を出発、千歳空港を経由し14…00新潟空港へ到着。

空は快晴に近く気温は20度を超え予想していたよりも暑いスタートとなった。

日本海に面した新潟県は南北に長く337キロ、5番目に大きな県で、古くは越後の国と言われ、北から下越、中越、上越と古京都からみでの順序となっている。県庁所在地新潟市の人口は81万人、日本海側では最大の人口となる政令指定都市である。日本海は、よく荒海と言われていたが風がないときは穏やかで湖のようなときもあり、海を持たない内陸県の長野・群馬・栃木などの子供たちが夏休みには新潟県の海岸に訪れるそうです。新潟と聞くと「米どころ」という印象が強い。もちろん米が主産物であるが移動する道沿いには砂丘地があり、この水はけの良さを利用してその砂地に畑も作られていてスイカや葉タバコ、長ネギ、大根なども栽培されている。また、チューリップの栽培も盛んで春



砂地の大根畑

にはチューリップの花が咲き乱れる。砂地の海岸付近では、日本海からの強い風が吹くときには砂嵐のようになることもある。15…00その日本海を右手に砂地の畑を通りカーブドッチワイナリーへ。

約20種類のブドウ畑は自社畑8haほど、他に契約栽培農家もあるそう。砂地で傾斜地であり湿気を嫌うぶどうの栽培には適しており1992年に創設、今年で25年になる。ワイ



カーブドッチワイナリー

カーリー、ガーデンレストランやカフェ、露天風呂や岩盤浴などの温泉宿泊施設を併設している。また、レストランでは自社畑で採れた野菜を使っている。近隣には5件のワイナリーがあり、その中にはカーブドッチワイナリーで修業した方が土地を買い、同じようにワイナリーを開いている方もいる。

平成29年11月8日(2日目)

天候はくもり、前日より若干気温は低く感じる。予報では午後から雨で風もかなり強くなるとのこと。

9…20新潟港よりジェットフォイルという高速船で佐渡へ。

新潟港から約67キロメートル、ジェットフォイルで65分、通常のフェリーで2時間30分かかる距離にある佐渡島両津港へと向かった。ジェットフォイルと言う高速船は、船底の取水口から海水を取り込み、船尾の噴射口から勢いよく吹き出して進むウォータージェットシステムを備えた船で、船底の前後に翼があり時速30〜40キロほどで海面より船底を浮かせて進む事が出来るので波による揺れが非常に少なく最高時速は約80キロ、飛行機と同じように指定席で乗船中はシートベルトの着用が必要となっている。

10…30佐渡へ到着。

佐渡島は、周囲281キロメートル、面積855平方キロメートル、沖縄本島の次に大きな島です。1市7町2村が平成16年市町村合併によ



トキの森公園

るため昭和56年、野生のトキ5羽を捕まえ保護した。しかし、繁殖はかなわず同じ種類が中国にも居たことから借り受け、飼育・繁殖によりトキの森公園には現在100羽ほど飼育されてい

り1つの市「佐渡市」となった。昭和25年頃には12万5千6百人いたそうですが、現在の人口は約5万7千人と年々人口は減少している。1、172mと高い山もあり中国側の山を大佐渡、本州側の山を小佐渡、中央部には平野が広がり国中平野と言い耕地面積約4,000ha、主に水田が広がり食用のほか酒用の品種も栽培されている。有名なのは他に佐渡金山やたらい舟などあるが今回は時間の関係で視察は無かった。佐渡には野生のトキがあり、中々見ることができないと言われていたが、トキの森公園に向かうバスの車窓より収穫後の水田から羽ばたき飛んで行く様を偶然にも見ることができた。

11・00トキの森公園に到着

トキは昔、全国各地に生育していたが、田を荒らす、羽布団にする、薬にするなどで捕獲され戦後急速に生息数を減らし、絶滅のおそれがあるため昭和56年、野生のトキ5羽を捕まえ保護した。しかし、繁殖はかなわず同じ種類が中国にも居たことから借り受け、飼育・繁殖によりトキの森公園には現在100羽ほど飼育されてい



トキの剥製

島内では、290羽ほどの野生のトキが確認されている。

11・55妙宣寺に到着

妙宣寺は、日光東照宮の塔をまねて造った日蓮宗のお寺で新潟県内唯一の5重の塔です。



妙宣寺

元々は竹田本間氏の城があった所に180年前の文政年間に完成し、高さは24メートル、境内はお城であったかのような趣が残る。親子2代、30年がかりで造ったため、軒下

12・20尾畑酒造に到着

「米・水・人」が良い酒造りには欠かせないと言われており、尾畑酒造ではこれに「佐渡の自然」を加えた「四宝和醸」四つの宝が和となつて醸されるという考え方を基本に伝統的な造り方にこだわっている。尾畑酒造は明治25年に創業、2001年には全国新酒鑑評会にて金賞を受賞、以降11回受賞し2017年も金賞を受賞した「磨35大吟醸 真野鶴」を製造している。玄米比率35%まで磨いた佐藤錦という原料の米を使って造られており甘さと辛さの絶妙なバランスを持つっていると評価されている。



尾畑酒造 酒蔵

13・20佐渡歴史伝説館を視察
圧縮空気で動く等身大の人形が1階の順徳天皇第一皇女慶子女王から始まり8話、2階4話の計12話。佐渡の歴史や伝説をリアル紙芝居のように紹介して

のつくりが違うなど郷土史に詳しい方はまだ未完成なのは？と言っているそうです。昭和61年には国の重要文化財に指定されました。

いる。この圧縮空気ににより動くロボットの平均3,000万円位。7話目の雨乞いの舞をする人形セツトは7,000万円と高額。

15・30発のジェットフォイルに乗船し新潟へ

午後からは雨との予報だったがなんと天候も持ってくれた。しかし、真っ黒い雲が佐渡を覆ってきていた。佐渡両津港を出発し時速は約70キロ、順調に進んでいたが16・00頃「ゴーン」という大きな音と軽い衝撃の後、急減速し停止した。何かぶつかったのかと思ったが、ジェットフォイルの取水口にゴミが詰まり圧縮空気を送ってゴミを取り除くとの説明。何回かトライしたがゴミは取れないらしく、低速のまま新潟港へ向かうこととなった。時速20キロと速度は1/2となり波で揺れがひどく、新潟港到着は1時間半遅れの17・55となった。この遅れが災いし帰宅ラッシュと思われる渋滞にぶつかり、上越市までの高速ではバスの運転手さんが遅れをとり返すため頑張って1時間半遅れて20・30ホテルに到着した。

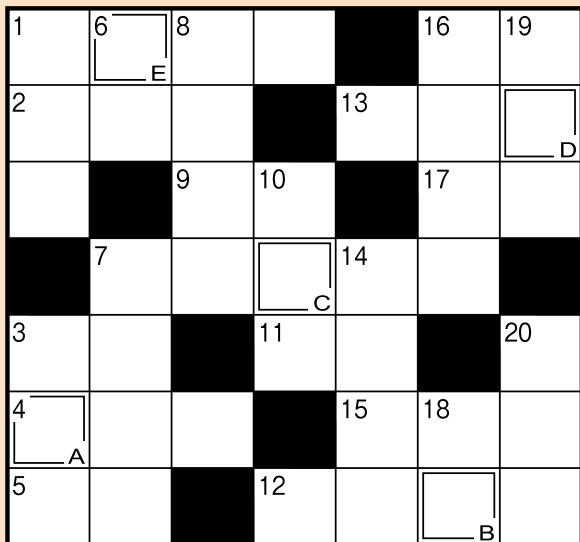


佐渡歴史伝説館

(次号に続く)

Crossword Puzzle

夢出題/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 2人組はコンビ、3人組は――
- ③ 親同士がいとこです
- ⑥ ――に交われば赤くなる
- ⑦ 「おはよう」とか「さようなら」とか
- ⑧ コロンブスはインドを目指して――を続けました
- ⑩ カカオ豆から作る飲み物
- ⑭ サンタクロースが乗ったそりを引きます
- ⑯ ブーケともいいます
- ⑱ 太陽が沈むとやって来ます
- ⑲ 進化の反対語
- ⑳ 人の言葉をまねるのがうまい鳥。――返しに答える

ヨコのカギ

- ① 大みそかには――そばを食べる人も多い
- ② 英語ではドラゴン。想像上の生き物です
- ③ 物を燃やすと残るもの
- ④ 鶏の頭の赤い冠
- ⑤ 何度も練習して、ようやく――をつかんだ
- ⑦ 「山!」「川!」
- ⑨ 現在よりも前です
- ⑪ 庭に掘りたがる犬もいます
- ⑫ デジタルカメラには装填(そうてん)しません
- ⑬ 少年剣士たちが振る物
- ⑮ 月曜と水曜の間
- ⑯ お子様ランチに立てられていることも
- ⑰ 狩りにも使われる鳥

第7回 理事会

開催月日 平成29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. 各種資金の借入について
 3. (有)ファム・エイとの酪農ヘルパー契約変更に伴う組合員負担変更について
 4. 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
 5. 平成30年度重点指導組合員・指導組合員について
- 以上の決議事項について、協議・承認されました。

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年度生乳生産状況と乳質について



11月号の当選者は6名です。おめでとうございます。応募者多数のため、抽選とさせていただきます。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 『コハルビヨリ』

読者の声

● 昨年に続き、友人5人で川湯へ!!紅葉は残念ながら終わっていましたが…。川湯駅前をゆつくり楽しみ、川湯温泉の中のお寿司屋さんで昼食、本格的、カウンターで握りをいただき、500円で茶碗蒸しと土瓶蒸しのサイドメニュー!その後、ホテルでまったり。ゆつくり長いつきあいの友人たちとたわいのない話をし、美味しい夕食、朝食、とても豪華で満足、満足。とても近い所だけと十分癒やされ、ゆつくり穏やかに過ごせました!次の日の朝、お土産屋さんでも安く、色んなものがあり、楽しいショッピング…。本当に楽しかったなあ。来年もありません。どうぞ皆様、おすすめて주세요。▼PN/楓風

● 今朝うつすらと雪が降り、冬到来。牛舎に行くのがためらう事が多くなりそう。でも大好きな牛さん達に逢いに行くのが楽しみなので、足早に牛舎に行きます。色々な一年でした。初孫が出来て幸せでした。自家野菜たちが手をかけた分、たくましくりっぱに一夏中我が家の食卓を支えてくれました。家族も健康が守られ、少しづつ家族が加わり、○○才になった私自身もいたって健康に恵まれています!!これからも友人とお茶したり、楽しい語り合いを頂いて、来年の夢に向かって、牛歩のごとく、ゆつくりと日々を歩んでゆきたいです。何よりも皆様も健康にくれぐれも気をつけて下さいね。▼PN/かすみ草

● 11月17日はとても暖かい1日でした。久しく別海町に車を走らせ、来年のための肥料をもらって来ました。毎年、野菜が甘さとうまさがいっぱい、とてもありがたいものでした。

また来年もガンバろう!!いよいよ冬になりました。外は寒いですが、今年は沢山の野菜収穫があり、少しづつ料理に生かせたら作りたいです。今回は女性部の活動内容の中に、JA健康100才の家庭介護教室も自分にとっても大切に思いました。いつまでも元気で過ごしたいです。▼PN/のびちゃん

● 今月号の「ベジタブライフ」のゴボウがとても参考になりました。前日のテレビ番組で食品を色分けしていたのですが、多く食べるのが茶色だそうです。冬は太りやすいので白と茶色は気を付けて、青(魚でさんま、さば、いわし)、緑(野菜類) たっぷり。特にごぼう、自前の長いも・しいたけと家庭菜園最高です。▼PN/K.M

● とつくに還暦を過ぎた兄弟姉妹の面々10名が、年に一度の顔合わせ。飲む程に酔う程にテンションが上がって、髪の話から腰痛膝痛の話へその痛さも一時忘れ、最後は皆揃っての記念撮影。出来上がった写真は少々ブツブツで、カメラマンの長兄のいる前でブレているのが最高などと、皆それぞれ勝手な事を言い合っていて楽しい会はお開きとなりました。来年も再来年もすうつとこの面々が集まれる事を願って帰路につき、仲良き事は美しき事としみじみ思った1日でした。▼PN/コフモス



▼PN/T.M

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 ささいなことで、つまずきやすい時期。小さなミスにクヨクヨせず、スパッと切り替えて。ギャラリー巡りにツキ</p> <p>健康運 きちんと自己管理を。食べ過ぎは控えて</p> <p>幸運の食べ物 ミカン</p>	<p>蟹座 6/22~7/22</p> <p>全体運 情緒不安定になりがち。身近な人たちに迷惑を掛けがちなので、気を付けて。玄関に花を飾るとリラックス可能</p> <p>健康運 気が緩みやすいかも。小さなけがに注意</p> <p>幸運の食べ物 キンメダイ</p>	<p>獅子座 7/23~8/22</p> <p>全体運 レジャー運が活性化。気の合う仲間たちとにぎやかに過ごせそう。遠出のドライブやイベントへの参加も好結果に</p> <p>健康運 健康の話題に注目。好情報があるかも</p> <p>幸運の食べ物 小松菜</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やすい傾向あり。笑顔を忘れずに。ストレス解消には、1人の時間を満喫して</p> <p>健康運 まめに動くこと好変化が。散歩もお勧め</p> <p>幸運の食べ物 レンコン</p>	<p>天秤座 9/23~10/23</p> <p>全体運 フットワークが軽くなり、チャレンジ精神が旺盛になる月。行動範囲を広げていけば、うれしい驚きに出合えそう</p> <p>健康運 スポーツを始めて。気分転換にも効果的</p> <p>幸運の食べ物 サバ</p>
<p>蠍座 10/24~11/22</p> <p>全体運 ゆつくり過ごせる期間です。趣味や習い事に力を注ぐと、新たな発見があるはず。プライベートを充実させて</p> <p>健康運 質の高い眠りを目指せば、体調アップへ</p> <p>幸運の食べ物 ダイコン</p>	<p>射手座 11/23~12/21</p> <p>全体運 自分に自信が持てそう。意見やアイデアがあるなら意欲的に主張して。過去に駄目だったことにも新たな変化が</p> <p>健康運 不規則な生活習慣を見直せば、恩恵多し</p> <p>幸運の食べ物 長ネギ</p>	<p>山羊座 12/22~1/19</p> <p>全体運 インスピレーションがさえているので、ピンときたことはやってみるのが正解。人間関係は協調性をモットーに</p> <p>健康運 回復へ。マッサージで血行を促進させて</p> <p>幸運の食べ物 タラコ</p>	<p>水瓶座 1/20~2/18</p> <p>全体運 知的好奇心を刺激される予感。体験教室や説明会に顔を出してみると手応えあり。趣味の集まりにも積極参加を</p> <p>健康運 リラックスすれば好調をキープできます</p> <p>幸運の食べ物 ヒラメ</p>	<p>魚座 2/19~3/20</p> <p>全体運 何かとプレッシャーを感じる気配。深呼吸で気持ちを落ち着けましょう。また、人の意見には謙虚に耳を傾けて</p> <p>健康運 徐々に好転。体にいいことをすると◎</p> <p>幸運の食べ物 野沢菜</p>



根室管内JA

海外酪農視察研修

Vol. 2

今回は前回に引き続き、ドイツストックホルム、デラバル搾乳ロボットVMS導入農家のAngeby farmについてご紹介致します。
(記＝高橋 将志)



Angeby Farm

- ・F S牛舎を新設した当初は、パラレルパーラーを導入。
- ・当初は、3名体制にて1日3回搾乳を行っていた。
- ・安定的に外部雇用を行う事が困難であったことや過重労働である事が課題であった。
- ・課題解決に向け労働力削減及び作業の省力化を図るべく搾乳ロボットの導入に至った。また、繁殖管理や健康管理、牛群移動など細やかな牛群管理が可能となるデルプロ（牛群管理ソフト）や生乳を採材し、生乳中の成分を測定する事で繁殖管理精度向上や乳房炎の早期対処が可能となるハードナビゲーターを導入する事で、より精度の高い飼養管理を実現する事が可能であると判断したため搾乳ロボットと共に導入した。
- ・ミルクカーを足で蹴落とす牛や乳頭が重なっている牛を淘汰し、種の選定など生産体制についても同時に整えていった。

【デルプロ（牛群管理ソフト）について】
繁殖管理、個体毎の乳量に合わせた濃厚飼料給与量の設定、牛群移動に必要な牛を入力するとゲート管理により移動が行われる。また、ロボットでの搾乳回数を記録し前回の搾乳からの経過時間と乳量から、次回の搾乳に最適な間隔を自動的に計算され搾乳が行われるなど搾乳ロボットとのデータ連携を図ることで細かな牛群情報の取得や管理が可能となる。

【ハードナビゲーターについて】
搾乳ロボットから搾乳された生乳を専用の装置に送り1頭毎に健康状況や繁殖管理のモニタリングする事が出来る装置。

- ・生乳中の成分検査については、専用のカートリッジに検査薬をセットし検査するもの。
- ・臨床反応が出る前に対応すること



ハードナビゲーター、データ説明



ハードゲーター内部、乳汁サンプル



ロボット内部



向合わせのロボット

が可能となるため重篤化するリスクが低減される。

■場 所 スウェーデン南部ヒェーピング近郊

■牧場の概要

施設 設：1999年にFS牛舎を建設(130床、パラレルパーラー) 2012年に搾乳ロボットVMS2台とハードナビゲーター（以下HN）を導入 2016年ボディコンディションスコアカメラ導入

導入費：VMS2台、HN合わせて約1億円。うちEUから助成金10%
飼養頭数：親牛150頭（内搾乳牛130頭）

農用地：500ha(耕作地と牧草地)牧草の他、ライ麦やトウモロコシを生産。

乳牛成績

・年間個体乳量	11,000kg/頭	(2.5~2.7回搾乳)
・平均授精回数	1.7回	・分娩間隔 12.5ヶ月



牛舎内の様子

【ハードナビゲーターによる検査項目】

検査項目	モニタリング数値	モニタリング手法
乳房炎	LDH(炎症を示す数値)	• 数値が上昇すると感染リスクが高まっている。
発情発見	プロゲステロン値	• 数値の増減により適期授精日の予測や受胎確認が可能。 • 授精後に数値が減少すると流産や死産の推測も可能。
受胎確認	プロゲステロン値	
ケトーシス	BHB(発症を示す数値)	• 数値が上昇すると発症リスクが高まっている。

【検査結果に伴う視察先の農場での対応策】

検査結果	対 応 策
乳房炎	<ul style="list-style-type: none"> • 感染した可能性がある場合は、搾乳ロボットの設定を多回搾乳が行えるように個別に設定し搾乳回数を増やして早期治療を図っている。 • 抗生剤は使用していない。 • 搾乳回数を増やすために人間が牛を追うことは無く搾乳ロボットの訪問回数が増えるような牛舎設計にしているとのこと。
発情発見	<ul style="list-style-type: none"> • プロゲステロンが設定値に到達後、36時間で授精。 • 人工授精は無直検にて授精を行っている
ケトーシス	<ul style="list-style-type: none"> • エネルギー分を増給し重篤化する前に早期に対応している。 • エネルギー分の増給については、デルプロとデータ連携することにより搾乳ロボット内での給与量を増加させることが可能であるため飼養管理精度の向上が期待出来る。 • 増給量は、目分量ではないため飼料費の削減が可能となる。また、増給後の個体状況も早期に把握出来ることも管理精度向上に寄与している。 • 視察先の農場では、デラバル社の危険値よりも低い数値で任意に設定していた。任意に危険値を低く設定することで、より迅速な対応が可能となる。

デラバル社からの説明では、臨床反応が出る前に数値に表れるとの説明であったが、経営者に於いても同様の認識であった。視察先の農場では、乳牛の健康管理を維持するために早期に対応出来ることの恩恵は非常に大きいとのこと。また、ハードナビゲーターの情報を信頼し人工授精は無直検にて授精を行っていることや搾乳舎の作業が1.5名と少ないながらも分娩間隔が380日となっており精度や信頼の高さが伺えた。

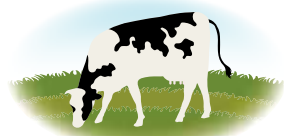
VMS導入2農場の考察
2農場とも労働力軽減を図り搾乳ロボットを検討、デルプロ・HN・OCC・自動給餌等ので得られる付加価値を期待しデラバルを選択しているように見受けられました。視察した中で、作業のオートメーション化は、機械の操作だけではなく、得られたデータから個体・牛群管理、収支管理が出来る技術レベルが必要と感じました。各農場の経営主は牛群のモニタリングやオートメーションに適合した乳牛改良を行っており、技術レベルは高く、ヒューマンエラーによる生産ロスの発生が起きないよう細心の注意を払っていました。日本においても、酪農戸数の減少に歯止めがかからず減少傾向が続いている中、規模拡大による飼養頭数の増加、作業のオートメーション化や外部委託が進んでいます。視察先でのオートメーション化による作業効率の向上や、良質粗飼料の生産、管理方法を直に見て感じ学べた事により、今後の根室酪農の発展に貢献できる知識を得られたと感じております。次回にはデラバル社の概要とロータリーロボットVMS導入農家についてご報告致します。



牛舎外観

I 乾乳牛編

～ここでの管理が次乳期の
乾物摂取量を左右する重要な期間!!～



乾乳期は、母子ともに健康な状態で分娩を迎えるための大切な準備期間です。

分娩前後は免疫力が低下しやすい時期でもあり、この時期の乾物摂取量低下は、周産期疾病発症の原因となります。乾乳牛は、胎児の急激な成長により第一胃が圧迫され、生理的に乾物摂取量が落ちやすくなりますが、環境ストレスにより、さらに乾物摂取量を落とすことがないように、1つ1つのストレスをできるだけ小さくする必要があります。

①自由に動ける、広さに余裕のある飼養場所の確保

できるだけ自由に動ける飼養形態をとりましょう。その場合、行き止まりの無いレイアウトとし、広さを確保することで競合によるストレスを避けましょう(表1)。

また、やむを得ず係留する場合は、以下の点に注意しましょう(表2)。

表1 フリーの飼養形態における広さの考え方

形態	スペースの考え方・目安
フリーバーン	休息スペースとしての広さ
前期	10～12㎡/頭
後期(分娩前3週間)	12～14㎡/頭
フリーストール	ベッドの数と1頭あたりの飼槽幅を比べて、より少ない(せまい)方で考える
前期	収容頭数以上にしない(飼槽幅:60cm/頭以上)
後期(分娩前3週間)	収容頭数の8割以下(飼槽幅:75cm/頭以上)

表2 係留の場合の注意点

- ニューヨークタイストール等、自由度の高い係留方法を選択
- 尿溝にスノコを設置して牛床の長さを確保
- 搾乳牛の餌を食べないように、盗食防止の工夫が必要(写真1)
- 初妊牛と経産牛(強い牛)の競合に注意した並べ方
- 他の牛舎から移動する場合は、遅くとも2週間前まで



写真1 ニューヨークタイストールに自作の盗食防止板を設置

②寝起きが楽にできる、安心して歩ける環境

- 牛床マットを利用し、滑らず、やわらかい寝床を用意しましょう(JA等の助成も有効利用!)(写真2)。
- 乾いた敷料を、たっぷり入れましょう
- 特に冬期間は、乾乳牛といえどもお腹を冷やさないことが大切です。
- 土を踏ませることで蹄の休息になりますが、その際は、十分な面積の確保、排水、適度な掃除により、凸凹やぬかるみを防止することが必須です。



写真2 牛床マットと敷料を敷いた乾乳牛舎(分娩房)

家畜改良課に相談だ。

変わった子牛が産まれたら…

みなさんの牧場で『あれ? これでもF1??』って、子牛が産まれたことがありますか?
さて、ここで問題です!! こちらの2頭は**ホルスタイン**でしょうか? F1でしょうか?



正解は、**2頭ともF1**です!!

種はF1だけど、外見は**ホルスタイン**このようなまぎらわしい斑紋のF1もいるのです!!
こんな子牛が産まれたら、「もしかして、種違い!?!」♂なら**F1** ♀なら**ホルスタイン**で、
あって欲しい!! そう思われることでしょう。↓そんなモヤモヤを解消するために↓

①家畜改良課に出生報告

出生報告は繁殖台帳の種通り (F1)**で、FAXいただきたいです**

②家畜改良課に電話連絡

F1で間違いがないかを調べるには、毛根採取による親子判定が必要です****
検査すべきか自信がない方は、授精師や畜販の方に見せてみてください
→畜販の子牛係さん達は、数多くの子牛を手掛けているので目利きは確かです!!

ここも
Check!!

白斑
変な
場所に



①の牛



②の牛

蹄が黒い
変な
白斑



③毛根採取【親牛・子牛 両方の毛根が必要です】

毛根採取に授精師が農場まで伺い、検査に出します (有料:約8,205円 税込)
→検査結果は、**毛根採取から2週間**程度で出ます!!

もしかして!?!を、はっきりさせたい方は、**お気軽に検査のご相談を!!**

第40回 中標津町表彰式

平成29年11月22日(水)に「第40回 中標津町表彰式」が中標津町総合文化会館コミュニティホールにて行われ、1団体、20名が地域発展のため貢献されました。

当農協の受賞者は次の通りです。おめでとうございます。



<自治功労賞>

安田 稔・金刺健四郎
纒坂 尚久・筒井 良秋

<農業功労者>

中林 忠雄・乾 雅晴
(敬称略、順不同)

平成29年11月14日と15日に栃木県在住の
大金義昭氏をお招きし、職員・青年部・女
性部向けに研修会を開催しました。

テーマ

- 14日 職員研修会
「元氣・やる氣・本氣・勇氣」は
伝染する！
- 15日 女性部・青年部研修会
「いのちの花をさかせましょ！
今の自分がいちばん若い」



大金義昭氏を招き研修会開催



プロフィール

大金 義昭氏
(おおがね・よしあき)

■現職

食料・農業・農村ジャーナリス
ト、文芸アナリスト

■略歴

1945年8月生まれ、栃木県出
身。早稲田大学法学部卒業。社
団法人家の光協会職員として編
集局長を歴任。退職後は国内外
で協同組合運動、教育文化事
業・活動、人材育成・開発など
をテーマに講演・執筆活動を行
っている。

健康百科

食後や夜寝ているときに、胸焼けが時々起こるとい方はいませんか。もしそうであれば、胃液が食道に逆流する「胃食道逆流症」の疑いがあります。

もともと食道と胃の境目には、周囲を取り巻く筋肉（下部食道括約筋）で締められていて、普段は胃液を逆流させないための仕組みが備わっています。食物が食道から送られてくると、その筋肉が緩んで、境目が開いて食べ物や胃の中へと入ります。

ところが、何らかの原因で境目を締めている筋肉が緩むと、胃液の逆流が起こります。食道が横隔膜を貫く部分を「食道裂孔（れっこう）」といいます。特にお年寄りでは、胃の一部が横隔膜の上にはみ出す「食道裂孔ヘルニア」を伴うことが多く、そうになると食道と胃の境目は緩くなり、胃液の逆流が起こりやすくなります。

若い年代でも、限度を超えて食べ過ぎたり飲み過ぎたりすると、やはり境目が緩んで胃液の逆流が

胸焼けと胃食道逆流症

佐久総合病院名誉院長●松島 松翠

頻繁に起こります。特に夜遅い時間に多量に飲食した後、すぐ寝ると、姿勢の影響もあって、より逆流が起こりやすくなります。



胸焼けが週に1～2回ある人は一度受診する必要がありますが、胃食道逆流症と診断された場合は、食生活など日常生活の見直しが必要です。まず食べ過ぎ、飲み過ぎないこと、食べてすぐ横にならないことです。食後1～2時間は横になるのを避けます。

食べ物としては、肉類など脂肪の多い食べ物、チョコレートや和菓子などの甘い物、アルコール飲料を取り過ぎないことが大切です。

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

2017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。



有元葉子のり、わかめ、ひじき、昆布、もずく

栄養豊富で低カロリー、日本の食卓を支える名脇役“海藻”。人気料理家の有元葉子が定番和食から洋風、作りおきまで毎日使える海藻レシピを紹介。だしのとりの方や下ごしらえなど基本の扱い方も丁寧に解説。

有元葉子 著

定価：本体1,500円+税



小さな鍋で 絶品おかず

ひとり暮らしからシニアまで 小さな鍋で絶品おかず

ひとり暮らしやシニアのふたり世帯にぴったりの、小鍋ひとつでささっと作れるバリエーション豊かな絶品レシピ。汁物はもちろん、蒸し料理や焼き料理、サラダまで、毎日使える70レシピ。洗い物もラクラク!

石澤清美 著

定価：本体1,100円+税



次のステージに向かうJA自己改革 短期的・長期的戦略で危機を乗り越える

次のステージに向かう
JA自己改革

短期的・長期的戦略で危機を乗り越える

小林 元

緊急出版! 2019年5月までの農協改革集中推進期間に何が出来るのか

JAと地域農業に迫っている危機。それらに対し自己改革の次のステージとして何が必要なのか、具体例を挙げながら解説。人と人との関係性を再構築する協同組合運動の第一歩として前進するための学習テキスト。

小林 元 著

定価：本体500円+税

行事予定表

2017年11月 組合動静

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
4 (土)	特級資格認定試験
6 (月)	熟年会三役会
7 (火)	役員視察研修～10日
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
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
20 (月)	定例自治監査～22日
21 (火)	共栄火災保険実務者研修会
23 (木)	勤労感謝の日、ホクレン根室乳牛市場
25 (土)	上級資格認定試験
27 (月)	第5回営農委員会、第7回理事会
28 (火)	地区別懇談会 (中標津／当幌) ルーキーズカレッジ
29 (水)	地区別懇談会 (第2俣落／開陽)

2017年12月

1 (金)	
2 (土)	
3 (日)	
4 (月)	地区別懇談会 (武佐／俣落) 根室管内女性職員海外視察研修～7日
5 (火)	
6 (水)	地区別懇談会 (依橋)
7 (木)	中標津乳牛改良同志会反省会 第7回熟年会役員会
8 (金)	
9 (土)	
10 (日)	
11 (月)	ホクレン十勝和牛市場
12 (火)	ルーキーズカレッジ
13 (水)	
14 (木)	
15 (金)	JA役員忘年会
16 (土)	
17 (日)	
18 (月)	ホクレン根室乳牛市場
19 (火)	
20 (水)	
21 (木)	
22 (金)	
23 (土)	天皇誕生日
24 (日)	
25 (月)	
26 (火)	
27 (水)	
28 (木)	
29 (金)	
30 (土)	業務納め
31 (日)	



ネギ

体を温め、疲労回復を促す薬用野菜

ネギのプロフィール

【分類】ヒガンバナ科
クローンシステムではユリ科とされていたが、APG植物分類体系ではヒガンバナ科ネギ亜科ネギ属に分類される
【原産地】中国西部、中央アジア北部
【和名】葱(ねぎ)
【おいしい時期(旬)】11～3月
【主な栄養成分】βカロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、カルシウム、カリウム、硫化アリルなど

見分け方

根深ネギは全体にみずみずしく、白い部分が長く光沢があるもの。白い部分と緑の部分の境目がはっきりしている。白い部分は巻きがしっかりと硬い



葉ネギは、葉先に枯れがなく、根元から葉先まで真っすぐで色合いが美しく、根が新鮮でしっかりと立っているもの



保存方法

根深ネギは新聞紙で包み、冷蔵庫で立てて保存
葉ネギは、湿らせた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存。どちらもみじん切りや小口切りで冷凍しておく。薬味などに便利

ネギのチカラ

緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、カロテン、ビタミンC、カルシウムなどが豊富

香り・辛味成分の「アリシン」は硫化アリルの一種。消化液の分泌を促して食欲を増進させる。またビタミンB1の吸収を助けて疲労回復を促進する効果が期待できる

葉ネギには血流の凝固や骨の形成に関わるビタミンKと、血流を作る働きのある葉酸も多く含まれ、効率的に摂取できるよ

風邪予防 貧血予防
心筋梗塞予防 高血圧予防
がん予防 脳梗塞予防
動脈硬化予防

疲労回復効果を高めるなら、ビタミンB1が豊富な豚肉などと合わせて理想的。抗菌・殺菌作用もあるとされ、血行を促進し冷え症の緩和に効果的

ネギのいろいろ

千住(せんじゅ)ネギ
根深ネギ(長ネギ、白ネギ)の代表種。土寄せして軟白させるので、白い部分が長い。葉肉は硬く、加熱すると甘くとろりとした食感に変化する。鍋料理や炒め物、煮物などに用いられる

越津ネギ
愛知県津島市越津が産地。軟白用栽培に適し、白根を特に長くすることができる。葉も柔らかく、葉ネギとしても利用される

九条ネギ 九条太ネギ(九条太)
葉肉が長く軟らかい。葉ネギを代表する品種。青ネギとも呼ばれる。京都九条が主産地であったが、今では西日本で広く栽培されている。鍋物や煮物に

ワケギ
ネギとタマネギ(シャロット)の交雑種。主に西日本で栽培。約70cmの長さで緑色の部分が多く、見た目は青ネギやアサツキに似ている。薬味や炒め物などに使われる。名の由来は、枝分かれ(株分かれ)が多く分け取るネギの「分葱」から

下仁田ネギ
群馬県下仁田町特産。短めで太く、肉質が柔らかい。加熱すると独特のまろやかな甘味があり、鍋物や煮物などの加熱調理に向いている。徳川幕府に献上され、殿様ネギとも

リーキ
ポロネギともいわれる西洋種。ニンニクやニラのように葉が平ら。白ネギを太く短くした形で、根元の白い茎の部分のみを食用にする。加熱するとねっとり甘い。グラタンや煮込みやスープに

小ネギ
青ネギを若取りしたもので、博多万能ねぎ(福岡県産のブランド品)が有名。柔らかく、色美しく、薬味やめつ、汁の実として使っている

アサツキ
ネギの仲間だが、いわゆる「青ネギ」とは別の種類。細くて緑色の部分が多く、別名「糸ネギ」とも、色が薄く、辛味は強い。薬味や種類に最適。見た目が万能ネギやワケギと似ている

楽しみ方・食べ方のコツ

薬味として 炒め物煮物など
根深ネギの緑の部分、葉ネギに含まれるカロテンは脂溶性ビタミンのため、油と調理することで体内での吸収が高まり、効率良く摂取できる

白髪ねぎ
麺類やお鍋の付けだれに、みじん切り、小口切りなどが一般的。白髪ねぎは煮物や焼き物のあしらいに

ネギと肉や魚は相性抜群! 臭みを和らげるよ

根深ネギの緑色の部分は硬くて捨ててしまいがちだけど、ビタミンやミネラルが豊富なので活用しよう

捨てないで!
ひげ根や緑色の硬い部分
ひげ根は素揚げにして塩を振って食べると美味。緑色の硬い部分はみじん切りにして、みそで油炒めにしてご飯のお供にどうぞ

ネギのヒミツ

豆知識
根深ネギも葉ネギも食べる部分は「葉」。白ネギは高く土寄せをして日に当たらないようにすることで、白い部分を多くしている。緑の部分は香りが良く、炒め物や薬味に活躍。白い部分は柔らかく甘味があり、煮物や焼き物に最適。特有の香りがあり、生食すると辛味があるが、煮込むと甘くとろりとした口当たりになる

熊本県の郷土料理「ひともじのぐるぐる」
熊本で「ひともじ」と呼ばれるワケギを、ゆでてぐるぐるに巻き付けた料理。白い部分を根元から3cmほどで二つに折り、それを芯にして緑の部分を巻き付ける。酢みそで食べるのが定番

イラスト：小林裕美子