



第48回 中標津町農協ホルスタイン共進会 (2019.6.1)



2019 JUNE

06

Vol.534

夢広がる なかしべつ

JA 中標津町農業協同組合

INDEX

- 令和元年度 中標津町農協総合共進会…2~3
- 根室ブラックアンドホワイトショウ…4
- JA共済地域貢献活動…5
- 熟年会春期研修旅行…6~7
- 第2回・3回理事会・クロスワード…8
- 読者の声・今月の運勢…9
- 特集 「意外と知らない? 本当のだしの話」…10~11
- 普及の窓
~草地进行を維持させるための、追肥の効果について…12
- 家畜改良課に相談だ。
~新しい経済選択インデックス【DWPS】…13
- 夢広がる掲示板…14
- 家族の健康・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>



第48回 中標津町農協ホルスタイン共進会

6月1日(土)ホクレン根室地区家畜市場にて、令和元年度中標津町農協総合共進会が開催されました。



審査委員長の石山宗行氏 (宮崎県高草原町酪農家)

出陳頭数55頭で、デーリーキャラクターに富んだ優秀な乳牛が集まり、中標津ホルスタインの質の高さをアピールする事が出来ました。

審査員は宮崎県高草原町の酪農家石山 宗行氏が務め、スピーディーかつ的確なジャッジで執り行われました。デーリープリンセスには遠藤舞桜さん(管理部管理課管理係)、加藤蓮奈さん(信用部金融課金融係)が務め、シヨウに花を添えました。

審査の結果、シニアチャンピオンは久保剛氏出陳のエクセルシアサンライズ RED号が獲得、リザーブシニアチャンピオンには佐々木宏之氏出陳のアーシーストリーディングソチ号がそれぞれ栄誉に輝きました。また、牧場牛群審査(ベストスリーフィメイル)の部ではエクセルシア牧場(久保牧場)、ベストアダーチャンピオンには久保剛氏出陳のエクセルシアサンライズ RED号が選ばれました。

(記)佐々木 尚洋

■最高位・準最高位 出陳頭数 55頭 (未:37, 経:18, 戸数:14) 審査員 石山 宗行氏 (宮崎県高草原町酪農家)

賞	名 号	生年月日	出品者
シニアチャンピオン	エクセルシア サンライズ RED	26. 10. 1	久保 剛
リザーブシニアチャンピオン	アーシーストリーディング ソチ	29. 5. 11	佐々木 宏之
ジュニアチャンピオン	エクセルシア ビーマー トリー	29. 8. 20	久保 剛
リザーブジュニアチャンピオン	エクセルシア エンジエル ET	30. 10. 3	久保 剛
ベストアダーチャンピオン	エクセルシア サンライズ RED	26. 10. 1	久保 剛

牧場牛群審査ベストスリーフィメイル エクセルシア牧場 (久保牧場)

第20回 和牛共進会

出陳頭数 44頭



審査員 小寺 貴幸氏 (一社)ジェネティクス北海道

1部 (雄)	成太郎	亀田 英二	
2部 (雌)	ゆりはや	加藤 一二	
3部 (雌)	わか4481	(有)鷺見牧場	
4部 (雌)	ひさこはれ	加藤 一二	最高位
5部 (雌)	はぎの2	榎田 文雄	
6部 (雌)	かずみ	(有)鷺見牧場	

第29回 種馬共進会

出陳頭数 7頭



審査員 佐々木 俊輔氏 (根室生産農業協同組合連合会)

最高位	エンジュホマレ	杉岡正美
-----	---------	------

■各部1等賞入賞牛

部	名	号	出品者	耳標番号
1	エクセルシア エンジェル	ET	久保 剛	1473113297
1	アースイースト エアロ フラワー	イメルダ	佐々木宏之	1511511931
2	アルピナ KL ドアマン	アニヤ	山下 匡大	1441316996
2	センターリバー トレー	アンナエコー	中川 将	1583213245
3	センターリバー ブローン	ピスタ	中川 将	1493613043
3	アースイースト アトウツト	シルバー	佐々木宏之	1511511665
4	エクセルシア ビーマー	カレン	久保 剛	1462012976
4	エクセルシア PS	クラリス	久保 剛	1462012969
5	エクセルシア ビーマー	トリー	久保 剛	1462012594
5	サイドバレー ブラウラー	ゼファア	横田 晋一	1474312330
6	アースイースト リーディング	ソチ	佐々木宏之	1521411108
6	センターリバー スナッチ	アンナ エコー ET	中川 将	1485712341
7	アースイースト ネット	マカチエン	佐々木宏之	1481310114
7	アースイーストリコライズ	マカチエンケイト ET	佐々木宏之	1481310336
8	エクセルシア サンライズ	RED	久保 剛	1463811332
8	センターリバー スパーク	アンナ エコー	中川 将	1453710720
9	TMF アツルーク	サンダー レイシー	久保 剛	1374317695
9	アースイースト フラワー	ストーン	佐々木宏之	1366808408



シニアチャンピオン



ジュニアチャンピオン

2019
JAなかしべつ
牛まつり

じゃがいも詰め放題▶



▲共済課による無料ガチャ



アイスクリーム作り

2019JAなかしべつ牛まつりがホクレン根室地区家畜市場にて開催されました。日なたはポカポカと暖かい日差しが降り注ぎまさにイベント日和♪会場には子ども連れをはじめ、たくさんの来場者で賑わいました。

じゃがいも詰め放題コーナーにはお客様が長い列を作り、動物とのふれあい広場ではかわいい子牛と子ヤギが子供達をお出迎え。本部テント横には「記念写真を撮ろう！」のコーナーが設けられ、記念写真を撮る親子連れで賑わいました。アイスクリームを作ろう！では出来上がったアイスにテンションが上がる子供達。色とりどりのトッピングを施したアイスを楽しそうに頬張っておりました。

是非、来年もお楽しみに!!

(記=佐藤 淳)



モデルカウによる搾乳体験



哺乳体験



女性部による「へこぼた」販売



乗馬体験



根室ブラックアンド ホワイトショー

令和元年



9部1位 中川 将氏
(センターリバー スナッチ アンナ エコー ET)



11部1位 佐々木 宏之氏
(アースイースト ネット マツカチエン)

中標津町農協出品牛成績

出品者	名	号	部	成績
中川 将	センターリバー スパーク アンナ エコー		12	2位
中川 将	センターリバートレー アンナエコー		2	10位
中川 将	マックス パリツシュ アントーン		2	
中川 将	センターリバー ブローンピスタ		3	4位
中川 将	ハツピーライン ARK GC グリット ET		5	2位
中川 将	センターリバー スナッチ アンナ エコー ET		9	1位
山下 匡大	アルピナ KL ドアマン アニヤ		2	8位
横田 光彰	オークデール コスモ アマリリス		5	8位
横田 光彰	オークデール エクリプス ジブシー		3	7位
佐々木宏之	アースイースト ネット マツカチエン		11	1位
佐々木宏之	アースイースト フラワー ストーン		13	2位
佐々木宏之	アースイースト アウト シルバー		2	3位
佐々木宏之	アースイースト タレントリコライス マカチエン		9	6位
佐々木宏之	アースイースト エアロフラワー シーパー		13	2位

各チャンピオン牛

出品者	名	号	部	成績
中川 佳代	センターランド バーリー サンチエス		13	GC、SC
(株)Diaryholsteins	ダイアリー バークゴールドカプリ		12	RGC、RSC
佐々木宏之	アースイースト ネット マツカチエン		11	IMC
中川 将	センターリバー スナッチ アンナ エコー ET		9	RIMC
(有)ハイエストファーム	HEF ビーエス オリμπピア ET		3	JC
丹羽 務	グローリアス ハツピー ソロモンパティ		3	RJC

最多出品賞	中川 将
プレミアブリーダー	佐々木 宏之
プレミアエキジビター	佐々木 宏之

2019年根室ブラックアンド
ホワイトショウが5月10日(金)、ホ
クレン根室地区家畜市場屋内審査
会場にて開催されました。晴天の
中、根室管内全域より79頭の乳
牛が集まり、遠軽町酪農家 木村
吉里 氏の審査により乳用牛の機
能・優美性が競われました。当農
協からは5戸14頭がエントリー
し、9部 中川 将氏出品牛『セ
ンターリバー スナッチ アンナ エ
コー ET』号が9部1位&リザー

ブインターミディエイト、11部
佐々木宏之氏出品牛『アースイ
スト ネット マツカチエン』号が
11部1位&インターミディエイト
賞を獲得するなど中標津ホルスタ
インのレベルの高さをアピールす
る結果となりました。それぞれ栄
光に輝いた皆さん、本当におめで
とございました。今後の共進会
では更なるコンディションで好成
績を修めて頂きたいと思えます。

(記)高橋 孝嘉

GC グランドチャンピオン
IMC インターミディエイトチャンピオン
RGC リザーブグランドチャンピオン
RIMC リザーブインターミディエイトチャンピオン
SC シニアチャンピオン
RSC リザーブシニアチャンピオン
JC ジュニアチャンピオン
RJC リザーブジュニアチャンピオン



農業のために 地域のために 市民のために
**JA共済の
 地域貢献活動**

交通事故防止 安全運転啓発活動

交通死亡事故ゼロの町、なかしべつ



安全運転診断車

**ドライビング
シミュレーター
がやってくる!!**



あなたの運転は
大丈夫?

ドライビングシミュレーター
による体験後、指導員が診断
結果票による安全運転診断
を行います。



**パトカー
救急車も来るよ!**

スケジュール



10:00	安全運転診断 (12:00まで)
10:30	牛乳無料配布 (限定200本) 応急手当講習
12:00	休憩~13:00
13:00	安全運転診断 (15:00まで)
13:00	牛乳無料配布 (限定200本) 応急手当講習
15:00	終了

**万一の場合に備えた
応急手当の講習**



**牛乳
無料配布**

お1人様1本限り

- なかしべつ牛乳200ml **各200本 限定**
- なかしべつ珈琲200ml

雨天の場合、イベントは中止となります。
 イベント中止の場合は、ホクレン桜ヶ丘スタンド
 にて、ご利用の方お一人様1本限り、
 牛乳無料配布いたします。

日時

令和元年**6/23**日 **雨天中止**

午前10時~午後3時

場所

**中標津町総合文化会館
 (しるべつと) 玄関前広場**

主催

中標津町農業協同組合 (共済課)

協力

北海道釧路方面 中標津警察署
 根室北部消防事務組合 中標津消防署

人命救助等を最優先するため緊急の場合、警察及び
 消防関係者の参加協力が中止となる場合があります。

春期研修旅行

東北の桜と温泉地を巡る春旅



熟年会春期研修旅行が4月16日から19日の日程で仙台・鳴子温泉・羽黒山など4日間の旅に会員21名が参加して開催されました。満開の桜と国の重要文化財と歴史を学びに出発しました。

4月17日、前日見学予定だった『岩下こけし資料館』に寄り、重要文化財『封人の家』（山形県最上町）を見学し、『最上川舟下り』を12km体験しました。午後からは鶴岡市『致道博物館』重要

4月16日、予定では9時30分中標津空港を出発するはずでしたが、千歳からの便が強風のため着陸できず引き返したため、釧路空港へ向かいました。千歳経由で仙台空港に到着したのは20時10分。鳴子温泉に着いたのは21時40分になり観光は出来ませんでした。温泉で疲れを癒やしました。



岩下こけし資料館



重要文化財 封人の家



最上川舟下り

月日	行程
4/16 (火)	釧路空港 → 弁当 → 新千歳空港 → 仙台空港 → 古川川 → 鳴子温泉 青葉館
4/17 (水)	鳴子温泉 → 岩下こけし資料館 → 封人の家 → 古川港 → 草薨港 → 川の駅 最上峡くさなぎ → 致道博物館 → 加茂水族館 → 湯野浜温泉 竹屋ホテル
4/18 (木)	湯野浜温泉 → 山居倉庫 → 羽黒山 → 庄内観光物産ふるさと本舗 → 山寺芭蕉記念館 → 天童市将棋資料館 → 天童温泉 天童ホテル
4/19 (金)	天童温泉 → 武田の笹かまぼこ → 仙台空港 → 新千歳空港 → 中標津空港



加茂水族館でクラゲに魅了



山居倉庫



乾杯で会食がスタート



山寺芭蕉記念館



重要文化財 旧渋谷家住宅



文化財を見学し、世界一のクラゲ博物館『加茂水族館』でクラゲに魅了されました。夕方、湯野浜温泉で郷土料理を味わいながらお酒も入り楽しいひとときを過ごしました。

三日目

4月18日、8時30分ホテルを出発。酒田市『山居倉庫』に到着。明治26年に酒田米穀取引所の付属倉庫として舟の積み降ろしに便利な最上川と新井田川とに挟まれた『山居島』に建てられたのが始まりです。現在でも庄内の農業倉庫として現役で活躍しています。その後、古くから山岳修験の山として知られている『羽黒山』に到着。1時間程散策し、午後から松尾芭蕉の遺墨

を中心に奥の細道関係資料を展示している『山寺芭蕉記念館』を見学し歴史について学びました。17時30分天童温泉に到着。温泉に入り夕食は地元食材を使った料理を味わいながら楽しい夜を過ごしました。

四日目

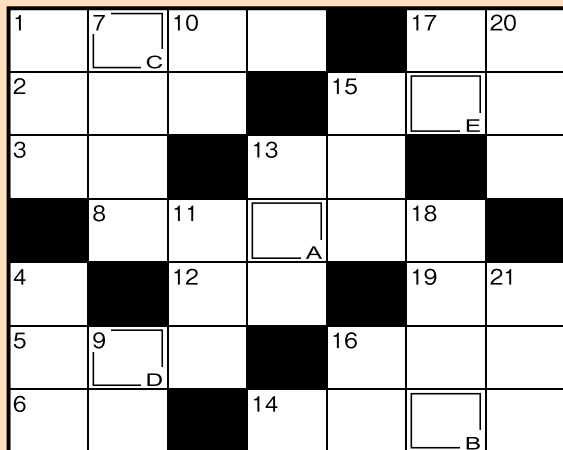
4月19日最終日、8時30分ホテルを出発。『武田の笹かまぼこ』で作業風景を見学し、仙台空港へ。千歳空港を経由して17時20分、中標津空港に無事に到着しました。今回の旅行は、天気に恵まれ暖かく桜は満開で名所ごとに見応えのある研修旅行になりました。

(記＝長内 悟)



Crossword Puzzle

夢 出題/ニコリ 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？

ニコリのカギ

- ①雨の多い時期に活躍する履き物
- ②ネギやごま、七味唐辛子など
- ③ショッピングモールにはたくさん並んでいます
- ⑤新進——の芸術家
- ⑥吸ったり吐いたりします
- ⑧融通が利かない人
- ⑫父の日に、黄色い——の花を贈る習慣もあります
- ⑬物を非常に細かく砕いた状態
- ⑭未熟なうちに収穫した大豆
- ⑮ランチの後にうとうと
- ⑯歯磨きをして予防します
- ⑰もしものときのために準備しておく物。スベアともいいます
- ⑲トイレットペーパーの芯やちくわのような形のこと

タテのカギ

- ①人に相談すると解消することも
- ④障子やふすまをはめます
- ⑦ガロのヒット曲『——街の喫茶店』
- ⑨改札やホームがあります
- ⑩漢字では「茱萸」や「胡頹子」と書きます。サクランボに似た実がなります
- ⑪舞台の上で演じられるもの
- ⑬子守熊ともいわれるオーストラリアの動物
- ⑮太陽の光がよく当たる場所
- ⑯——遣い ——□ ——足
- ⑰夏至は一年で最も——が短い日
- ⑱日本三景の中で一番北にあるのは
- ⑳平熱よりも少し高め
- ㉑人家の軒先に巣を作ることもあります

5月号の当選者は6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。

5月号クロスワードの解答 『シヤクナゲ』

第2回 理事会

開催月日 令和元年5月11日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 税効果積立金の積立について
2. 総会資料の一部修正について
3. 平成30年度決算及び剰余金処分案について
4. 部門別損益計算書の承認について
5. 平成30年度決算監査の結果について
6. 独立監査人の監査報告書の提出について
7. 監事からの監査報告書の提出について
8. 第72回通常総会特別決議(案)について
9. 全国酪農業協同組合連合会回転出資金の出資への振り向けについて

報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況について
2. 令和元年・2年度競争入札参加資格者名簿について
3. 総会議案説明地区別懇談会の日程について
4. 理事に対する貸出金の実行状況について

第3回 理事会

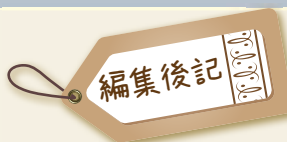
開催月日 令和元年5月28日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 固定資産の処分について

報告事項

1. 地区別懇談会の主な意見について
2. 中標津町農協総合共進会及び第10回牛まつりについて



5月としては観測史上初となる猛暑日が全国各地で観測され、本州よりも暑い北海道。暑さに慣れていない者にとっては過酷でした…。BEERが美味しいだろうなと思いつつも水分補給にはならないのでグッと我慢。近くの運動公園からは野球少年達の元気な声が聞こえますが、熱中症にならないかと少しだけドキドキした日曜日でした。

(担当者S)

読者の声

● 朝起きて、外でさえずるウグイスの声
がとても可愛らしく、とても美しく感
じるこのひとときが幸せを感じる時間
です。
▼PN/チューリップさん

● いよいよ新しい時代『令和』がスター
トしましたね！5月15日、大空町のひ
がしもこと芝桜公園へ行ってきました。
天気も良く、芝桜も8分咲きで見
頃でしたよ！とても綺麗でした。その
まま車を走らせ、網走監獄（博物館）
も散策して、桜の花も見に行っただけ
ですが、葉桜になっていて遅かったです
。今年も家庭菜園、ハウスにトマ
ト・ナスビ・キュウリを植えましたの
で、収穫が楽しみです。
▼PN/サクラ

● 先日中標津から釧路へ、阿寒を廻って
帰って来ました。時は陽春から初夏
へ。長かった冬を取り戻すように山
には所々にこぶしの白い花が。浮き上
がって見えるような淡いピンクの山
桜。そして民家の庭先には芝桜、そし
てチューリップが風に揺られて…。車
窓からでしたが一日中花を楽しんで来
ました。一日ごとに緑が増す季節、良
いですね。
▼PN/コスモス

● 平成の終わりと共に5月1日から新し
い令和の年号が始まりました。寒いと

暑いもありましたが、今日は野菜類を
まき始めました。マルチのビニールを
ひいて、トウモロコシ、花豆等、芋も
まいて秋の収穫が楽しみです。春の
訪れと桜の花のピンクが色鮮やかでし
た。チューリップも咲き、庭にはスイ
センもあり、あじさいの花も咲きだし
ています。今回は食品加工分会のペー
ジで会員皆が活躍されている事を知り
ました。それとなかなか健康なかしべ
つポイント、私も1つでも良いからガ
ン検診やストレッチ体操もいいですヨ
と保健師の方から勧められました。1
年続けて行きたいと思います。
▼PN/ひんちゃん

● 季節はシャクナゲですね。うちの日光
シャクナゲ、30年咲いてきたのです
が、理由は不明で今年の花のつぼみが
無しです。代わりにジュンペリーの
白い花、大玉りんごのピンクの花は最
高です。健康に気をつけ草取りに全力
集中します。
▼PN/K・M

● 石楠花の花はまだ咲かないけれど、今
年は昨年よりもさらに早く桜の花が咲
きましたね。桜の花びらが風に舞っ
て、それを子猫が追いかけて遊んでい
ます。3年程前に植えた鯛釣草も例年
より早く咲き始めました。釣竿の先に
鯛がぶら下がっているような花です。
ケマンソウとも言います。昔はみんな
庭に植えてましたね。
▼PN/北のガーデン

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★



6月

 <h3>牡羊座</h3> <p>3/21~4/19</p> <p>全体運 コミュニケーション運が活性化。初対面でもフランクに話し掛けるとラッキーな結果に。習い事を始めるのも◎</p> <p>健康運 食べ過ぎ注意。消化の良い食材に注目を</p> <p>幸運の食べ物 さんしょう</p>	 <h3>牡牛座</h3> <p>4/20~5/20</p> <p>全体運 のんびり構え過ぎてしまう傾向がチャリ。必要な仕事は後に回さず、早めに済ませて。気晴らしには芸術鑑賞を</p> <p>健康運 ウオーキング吉。好影響が期待できそう</p> <p>幸運の食べ物 インゲン</p>
 <h3>双子座</h3> <p>5/21~6/21</p> <p>全体運 目新しいことに興味を持つと、素晴らしい展開に。好奇心を刺激されたなら、ぜひ挑戦を。イベント参加も正解</p> <p>健康運 栄養バランスが偏りがち。改善に努めて</p> <p>幸運の食べ物 クレソン</p>	 <h3>蟹座</h3> <p>6/22~7/22</p> <p>全体運 気が緩みやすい月。慣れている作業でも油断は禁物です。また、うわさや誤情報に振り回されないよう、うのみは×</p> <p>健康運 慌てるとけがの暗示。深呼吸で冷静に</p> <p>幸運の食べ物 梅</p>
 <h3>獅子座</h3> <p>7/23~8/22</p> <p>全体運 人間関係が広がりを見せる予感。習い事や地域の集まりなどには気軽に顔を出して。グループリーダーも幸運</p> <p>健康運 ストレス解消には手軽な体操がお勧め</p> <p>幸運の食べ物 ジャガイモ</p>	 <h3>乙女座</h3> <p>8/23~9/22</p> <p>全体運 思うようにならない出来事が多くなるかも。今できることに心を込めてみましょう。開運には花や樹木に触れて</p> <p>健康運 まずまず。マッサージをすると好影響大</p> <p>幸運の食べ物 葉ショウガ</p>
 <h3>天秤座</h3> <p>9/23~10/23</p> <p>全体運 思い切りが良く、チャンスをゲットしやすい時期。ひらめきを信じて動いて。しっかり目的意識を持つのも大事</p> <p>健康運 疲れを感じやすい気配。休息を心掛けて</p> <p>幸運の食べ物 パプリカ</p>	 <h3>蠍座</h3> <p>10/24~11/22</p> <p>全体運 あれこれ思い悩み、暗い顔で過ごしがち。自分の本当の気持ちと正直に向き合ってみて。笑顔キープも忘れず</p> <p>健康運 体を動かせば、日頃の鬱憤(うづぶん)解消が可能</p> <p>幸運の食べ物 ピワ</p>
 <h3>射手座</h3> <p>11/23~12/21</p> <p>全体運 いろいろな分野に興味を感じるものの、飽きっぽくなっているよう。手を広げ過ぎるのは避けて。観劇にはつき</p> <p>健康運 梅雨冷えにご用心。軽い運動が開運の鍵</p> <p>幸運の食べ物 カワハギ</p>	 <h3>山羊座</h3> <p>12/22~1/19</p> <p>全体運 何かと消極的になってしまいそう。内にこもりやすく、好機に気付かず、逃しがちです。前向きな発想を大切に</p> <p>健康運 無理は禁物。規則正しい生活を目指して</p> <p>幸運の食べ物 ミヨウガ</p>
 <h3>水瓶座</h3> <p>1/20~2/18</p> <p>全体運 イマジネーションが豊かになる期間。お好きな創作活動に励んでみては。プレイスポットに足を運ぶのもグッド</p> <p>健康運 スタミナが不足気味。睡眠はたっぷり</p> <p>幸運の食べ物 カツオ</p>	 <h3>魚座</h3> <p>2/19~3/20</p> <p>全体運 手振きはトラブルを招くもと。心を込めて臨むのが好運の呼び水に。部屋の模様替えも運気アップが期待できます</p> <p>健康運 シェイブアップに励むと確かな手応えあり</p> <p>幸運の食べ物 ラッキョウ</p>

意外と知らない？ 本当のだしの話

「だし」と聞いて思い浮かぶのは、かつお節や昆布のうま味。でも実はそれだけでなく、私たちが口にする食材はどれもそれぞれが独自のうま味をもたらしています。料理をおいしくしてくれる「だし」って、そもそも何？

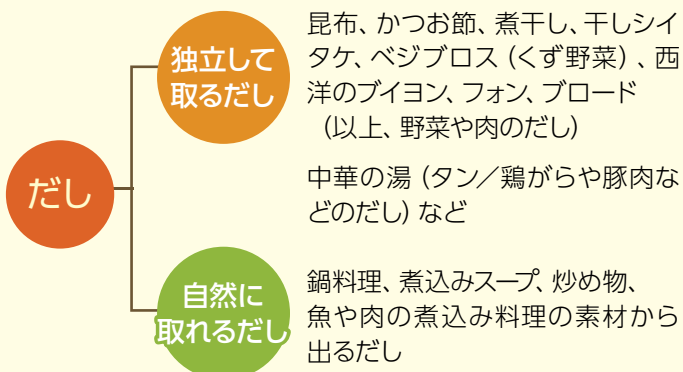
■監 修／鵜飼真妃（一般社団法人だしソムリエ協会代表）
■イラスト／MDRデザイン事務所

※写真はイメージです。

うま味を液体に 移したのが「だし」

和食ならかつおだしや昆布だし、煮干しだし。西洋料理ならブイヨンやフォン、中華では鶏がらや豚骨で取る湯（タン）……。料理のベースになるだしは世界各地にあります。これに調味料と具材を組み合わせることで、さまざまな料理が出来上がります。煮出す場合が多いのですが、水に浸しておくだけで味が出ることもあります。つまりだしとは、素材が持つうま味を液体に移した物と考えていいでしょう。

「だし」には2種類あります。



こうしただしは「独立して取るだし」。一方「自然に取れるだし」もあります。鍋料理や煮物がおいしいのは、入れた具それぞれのうま味が汁の中で一体になるから。汁気ほとんどない野菜炒めも、液体である炒め油に各野菜のうま味が溶け出ています。

あらゆる食材がだしになる

ほぼ全ての食材は、何らかのうま味を持っています。三大うま味成分の一つであるイノシン酸は魚介類や肉、グルタミン酸は野菜や海藻、きのこ、発酵食品、グアニル酸は干しシイタケやのりなどに多く含まれます。例えばトマトやタマネギも、スープに入れば立派なだし素材。グルタミン酸を多く含む日本茶も、茶葉のだしを味わっていると いえます。

三つのうま味成分は、組み合わせることで何倍にもおいしさを増します。かつお節と昆布の合わせだしはよく知られていますが、「自然に取れるだし」でもその効果は絶大。トマトと魚、アサリを煮ればブイヨンなしでもうま味十分ですし、昆布＋豚肉も相性抜群。八宝菜などは戻した干しシイタケを加えると味にぐんと深みが出ます。手近な食材を使って、あれこれ合わせ技を試してみるのも面白そうです。

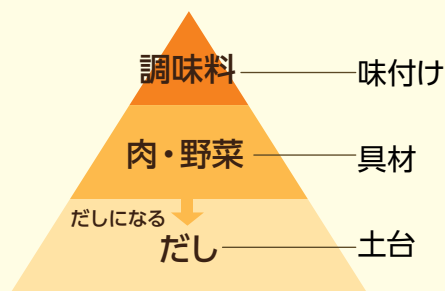
インスタントだしを使うなら

「独立して取るだし」では、今は多くの家庭で、便利な粉末だしやパックだしなどを使うようになりました。ここで気を付けたいのがパッケージに表示されている原材料名です。

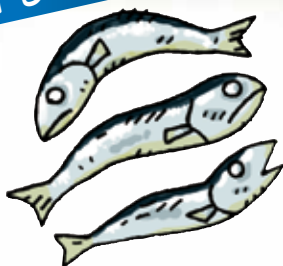
だし素材以外の材料が入っていれば、それは厳密には「だし」ではなく、だしに近づけた物と考えていいでしょう。また、商品によっては塩や粉末しようにゆで味付けしてある物もあります。作りたい料理に合わせて選び、調味する際は塩分の取り過ぎにならないよう注意してください。

時間のあるときにかつお節、昆布、煮干しなどでだしを取って、本来の味を覚えておくと、インスタントだしの風味の過不足も分かり、使いこなしも広がります。

「だし」「肉・野菜」「調味料」の関係



煮干し



小魚を煮て干したもので、カタクチイワシが主流。イリコとも呼ぶ。地域によってアゴ(トビウオ)、アジ、タイなどさまざまな煮干しがある。

昆布



ほとんどが北海道産で、古くから全国に広まっていた。だしは水出しもできる。かつお節や煮干し、干しシイタケとの相性も良い。

かつお節



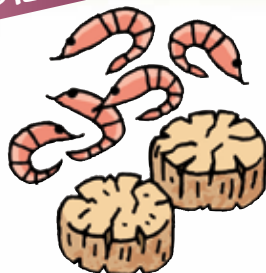
関西や中部地方では荒節、関東では枯れ節が主流。厚削りの方が濃いだしが出る。サバ、ソウダガツオ、マグロ、ウルメイワシなどの削り節もある。

何でも「だし素材」



具材に使う食材も全てうま味成分を持っている。合わせ技でおいしさもアップ!

その他乾物



干しエビ、干し貝柱、いり豆、かんぴょう、切り干し大根、ベーコン、ドライマトなども良いだしが出る上、具材としても使える。

干しシイタケ



精進料理に必須のだし素材。干すことで栄養素もうま味成分も飛躍的に増える。水出しもでき、だしを取った後は具材に使えるのも利点。



中華料理のだし

西洋料理が香りを重視するのに対して、中華料理は油を使った濃い料理に合う、コクとうま味があるだしが好まれます。鶏や豚を長時間煮出し、香り付けよりは臭みを消すために香味野菜や香辛料を加えた味の濃いだしが使われてきました。中華のだしは「湯(タン)」と呼ばれ、主に動物性のだし(ホウタン)と植物性のだし(スウタン)に分かれます。



フランス料理のだし

煮込み料理には欠かせないフランス料理のだし。牛や鶏、魚などの動物性材料の他に、香味野菜は煮込むと肉や魚の好ましくない臭いを消すため、香り付けの役割もあります。フランス料理のだしは、ブイヨンとフォンの二つに大きく分かれます。「ブイヨン」はポタージュやコンソメの土台で、「フォン」はソースや煮込み料理の土台になります。

注目が集まる だしソムリエとは?

だしソムリエ協会
<https://dashi.be/>

だしを知り、料理や商品開発に生かすための民間資格が「だしソムリエ」。3級資格が取れる1日講座では家庭で役立つだしの基本を学びます。2級・1級講座では、各界のプロ講師の講座により深い知識を積んだ、だしの専門家を養成。動画学習サービス「Udemy」でのオンライン3級講座も今後スタート予定です。

草地を長持ちさせるための、 追肥の効果について

チモシー採草地は、早春の施肥だけではなく1番草収穫後の追肥により持続性を高められます。今回は1番草収穫後の追肥の効果について紹介します。

1 追肥は来年の1番草収量に影響します！

チモシーは、1番草が収穫されるとほとんどの刈り残った茎葉が枯死し、収穫して7日～10日目頃に新しい茎（分げつ）が発生します（写真1）。

この新しい茎が2番草を構成し、越冬して翌年の1番草を構成する分げつになります。2番草で分げつが増えると翌年の1番草の茎数が増加し、密度維持に寄与します。2番草の分げつを増やすには、1番草収穫後の施肥が効果的です。

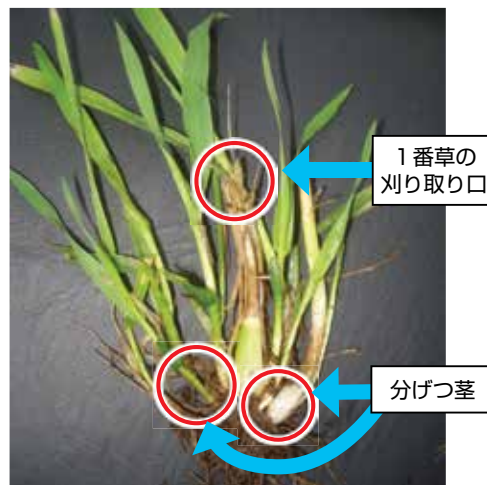


写真1 チモシーの新分げつ

2 裸地拡大の軽減・雑草の侵入防止

1番草収穫後に追肥が無いと、葉が黄緑色に変色し、斑点病などの病害が発生してしまう場合があります（写真2）。その結果、チモシーが衰退して雑草が侵入することで草種構成が悪化します。



写真2 1番草収穫後、養分不足のチモシー

3 追肥時期について

追肥はタイミングが重要です。ベストは、1番草収穫後7～10日前後です。1茎重（1本の重さ）が高まることで、収量が増加します（図1）。収穫後10日目までは、刈取り残部の貯蔵養分に依存して成長します。10～20日は、新しい茎が根から養分を吸収して成長します。そのため、この期間は窒素施肥の効果が高く、窒素吸収も旺盛なので、2番草の分げつを増加させるとともに1茎重を高めて増収させる効果があります。収穫後、速やかに追肥が行えるように、早めに肥料の準備等を行いましょう！

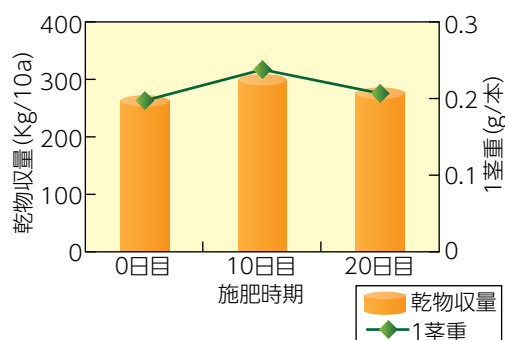


図1 1番草刈取後の施肥時期が2番草収量に及ぼす影響（1987 松中・小関）

1番草収穫後の追肥は、収量を確保し、草種構成を維持するために重要です。忙しい季節となりますが、農作業事故に十分注意してください。

家畜改良課に相談だ。

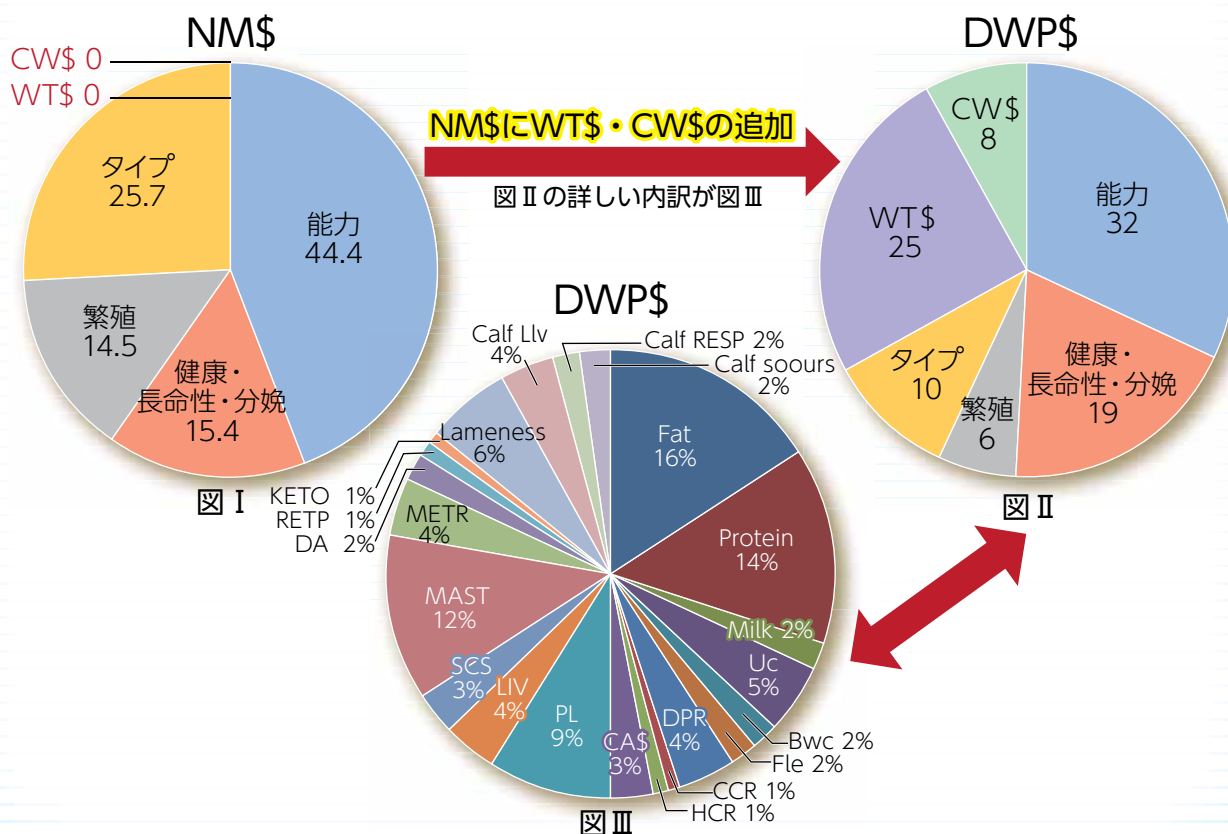


新しい経済選択インデックス 【DWP\$】

DWP\$とは…Dairy Wellness Profit Dollarsの略で健康指数を表す。Net Merit (NM\$) に6つのウェルネス形質(乳房炎・蹄行・子宮炎・ケトーシス・胎盤停滞・四変)を加え、生涯の収益性について経済評価をしたもので、牛の健康性が農場にもたらす利益の指標となる。このDWP\$に着目して改良を進めることで、健康的な乳牛をより直接的に選択することが可能になり、より収益性の高い牛群を作ることが可能になります。NM\$のみの使用に比べ収益性における更なる変動を明らかにする機会が出来る。NM\$では上位10%と下位10%の間に最高109,000円の収益性の差がある中、DWP\$では最高132,118円の収益性が存在する。DWP\$の高い種雄牛を選ぶことで各病気の発生率を下げ、治療コストが低くなる。図Ⅲの内訳を見ると分かるようにウェルネス形質の重み付は25%と高いが繁殖は6%とNM\$より低いのでDPRなどの娘牛の繁殖性を改良後DWP\$の数値を求めるのも一つの考え方だと思います。ただし、あくまで基本は農家サイドの牛群飼養管理であり、いくら遺伝改良に取り組んでも手を抜けば根本的な解決を見ることはありません。

NM\$とDWP\$の違い!

NM\$に6つのウェルネス形質
(乳房炎・蹄行・ケトーシス・胎盤停滞・四変) を追加



夢広がる掲示板

令和1年5月20日(月)に青年部・女性部
 合同で中標津から当幌に向かう道道13号
 線沿い約2・8kmを青年部員14名、女性
 部員8名、職員3名でボランティア清掃
 しました。

この日に限って強風が吹く中、完全防
 備をした女性部員と共にゴミを拾いまし
 た。交通量が多いにもかかわらず、何故
 か布団が2枚も道路脇の側溝に…。

強風の影響もあり、予
 定時刻をオーバーして
 しまいました。2
 年に1度の合同事業
 が完了しました。
 参加された皆様、あ
 りがとうございました！

(記)佐藤 淳



春の合同ゴミ拾いで
 240kgを集める！

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



協力作業で進みます



風にも負けず、
 ゴミにも負けず

女性部 農協前花壇整備奉仕活動

5月28日、遠藤部長を含
 む女性部員9人が協力し、
 農協事務所周辺と農業農村
 交流施設の花壇整備を行
 いました。前々日、前日と続
 いた5月には珍しいとても
 暑い気温も何とか落ち着い
 て、無事に作業が出来まし
 た。皆様和気あいあいとお
 話をしながらも、とても手
 慣れた様子で手早く整えて



下さいました。愛情たつぷ
 りに植えてもらったお花た
 ちは、元気に咲いて目を楽
 ませてくれる事と思いま
 す。お忙しい中、女性部の
 皆様には農協周辺を綺麗に
 彩って頂き、大変ありがと
 うございました。



水虫にご用心

健康科学アドバイザー●福田 千晶

これからの時期に気を付けたい病気に水虫があります。水虫は「白癬（はくせん）菌」と呼ばれる一種のカビで、高温多湿を好みます。

水虫の症状にはいくつかの種類があります。足指の間などに小さな水膨れができる小水疱（ほう）型。足指の間の皮膚がふやけてジクジク湿る趾間（しかん）型。足の裏の角質が厚くなりザラザラして気付きにくい角質増殖型などがあります。

それぞれに適した薬を塗り治療しますが、市販薬で治療する場合も、症状が治っても最低1カ月間は薬の塗布を続けることが大切です。水虫と症状は似ている別の皮膚疾患もあるため、早く確実に治したい人は、皮膚科の受診がお勧めです。特に糖尿病の人は水虫から細菌感染が起こると足の切断に至ることもありますから侮れません。

爪の先が白く濁り厚くなって、ポロポロ割れやすい「爪水虫」もあります。爪白癬の治療は内服薬と

塗り薬で1年くらいかかるため、根気よく続ける必要があります。

水虫は、多くの人が集まり靴を脱ぐ場所や素足になる場所では感染しやすいのです。公衆浴場やプールの足拭きマット、スポーツクラブの脱衣所の床は白癬菌が多いと考えられます。飲食店や公民館などのスリッパなども危険地帯です。白癬菌は付着してから皮膚で感染するまでに24時間くらいかかります。帰宅したときなど1日に数回は足をせっけんも使い丁寧に洗うことで感染を予防できます。家族で習慣にしましょう。

屋外での作業では足にも多量の汗をかき長靴や作業靴を連日履くので高温多湿、白癬菌が生き延びます。足に付いた白癬菌が靴にうつり、翌日履いたときに足の皮膚に菌が入り込むこともあります。白癬菌は乾燥に弱いので、靴は履いた翌日は履かずに乾燥させましょう。水虫は男性だけの病気ではなく、小さな子どもや若い女性でも感染するので要注意です。



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

2019年
6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。



農業大国アメリカで広がる「小さな農業」
進化する産直スタイル「CSA」

農業大国アメリカで拡大する小規模農業。背景には生産者と消費者が直接繋がり、継続的に取引する「CSA」があった。なぜアメリカで拡大したのかを、河北新報の記者が徹底解説。日本版CSAについても言及。

門田 一徳 著
定価：本体1,800円+税



エダモンが畑からお届け！
農家ごはん
旬野菜レシピ

人気料理研究家の著者が全国の農家を訪ね、野菜の収穫を手伝いながら採れたての野菜でとびきりおいしいごはんを作る！ 収穫時期の見極めや、農家のおすすめレシピも併せて紹介。各県の特産品もよくわかる。

枝元なほみ 著
定価：本体1,300円+税



ときめく10分スイーツ

人気料理家による、短時間&少ない材料で作れるとびきりおいしいスイーツレシピ。オレンジのティラミスやレアチーズケーキ、パンケーキ、ゼリー、パバロアなど、心躍るスイーツがあっという間にできあがる！

若山 曜子 著
定価：本体1,200円+税

行事予定表

2019年5月 組合動静

7 (火)	決算監査～10日 中標津町農協酪農対策協議会総会
8 (水)	春の園芸市
10 (金)	第2回監事会、根室BWショウ
11 (土)	第3回監事会、第2回理事会
13 (月)	第3回熟年会役員会
15 (水)	営農役職員研修～17日、ホクレン十勝和牛市場
16 (木)	ホクレン根室乳牛市場、為替管理者研修
20 (月)	地区別懇談会
21 (火)	地区別懇談会、熟年会日帰り研修旅行
22 (水)	地区別懇談会、ホクレン根室育成市場 金融研究会総会
25 (土)	地区別懇談会、北海道BWショウ～26日
26 (日)	あるる天下市
28 (火)	第3回理事会、為替管理者研修

2019年6月

1 (土)	総合共進会・牛まつり
2 (日)	
3 (月)	
4 (火)	
5 (水)	
6 (木)	第72回通常総会
7 (金)	第4回監事会・第4回理事会
8 (土)	
9 (日)	
10 (月)	ホクレン十勝和牛市場
11 (火)	
12 (水)	財務諸表等監査～14日、あるる企画会議
13 (木)	根室地区酪対総会、ホクレン根室乳牛市場
14 (金)	株式会社RARA Farm 中標津定時株主総会
15 (土)	
16 (日)	
17 (月)	
18 (火)	
19 (水)	
20 (木)	
21 (金)	
22 (土)	
23 (日)	共済課交通安全イベント (inしるべっと)
24 (月)	
25 (火)	
26 (水)	
27 (木)	
28 (金)	
29 (土)	
30 (日)	



シソのプロファイル

解説：KAORU

【分類】シソ科シソ属
【原産地】中国
【おいしい時期(旬)】6～9月ごろ
※青シソ(7～9月)、赤シソ(6～8月)
【主な栄養成分】β-カロテン、
ビタミンB群・C・E・K、カルシウム、
鉄、ペリラルデヒド

すがすがしい香り。
和のハーブ

見分け方

葉先までピンとしている
葉の緑色が濃くみずみずしく張りがある

鮮度が落ちてくると葉の表面に黒い斑点が出やすいの！

香りが良い
葉や切り口に変色がない

保存方法

少量の水を注いだ瓶に、軸を下にして葉を押し、ふたがラップをして冷蔵庫へ。1～2日ごとに水を入れ替える

葉が外気に触れないように注意

冷凍保存
ざく切りまたは粗いみじん切りにして、冷凍用保存袋に入れる。凍ったままバスタに入れたりドレッシングに加えたりと、さまざまな料理に利用できる

シソのチカラ

β-カロテンが豊富
活性酸素を抑え老化や生活習慣病から守る働き、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ作用もあるよ

ビタミンCやビタミンB群・E・Kなども他の野菜に比べて多く含まれる

鉄分をはじめ、カルシウムなど体に必要なミネラルもバランス良く含んでいる

特有の香りには、食欲増進効果や健胃作用もあるといわれているよ

爽やかですすがしい香り

赤シソ
蘇葉(そよう)と呼ばれる漢方薬。気が停滞している状態を改善し、精神を安定させる作用

楽しみ方・食べ方のコツ

日本の代表的なハーブ
香り成分による防菌・殺菌作用を生かし、刺し身のつまをはじめ、いろいろな料理に風味をプラス

特有の香りが特旨味
切った青シソは水にさらすと色が良くなり、あくが抜ける。水から引き上げた後はペーパータオルで水分を拭き取る

千切りやみじん切りなど細かく刻むと、より風味が広がる！

サラダ あえ物
冷やっこ

肉や魚に巻いて焼き物や揚げ物、蒸し物に使う場合は葉をそのまま生かして、天ぷらは切らずに片面だけ衣を絡めてフワッと揚げると良い

葉に元気がなくなったら、葉全体を水に10分程度ひたす。水分が葉先まで行きわたり、ピンとみずみずしい状態に

加熱すると香りが飛び、色が悪くなるので、温かい料理に合わせる場合は最後に加える

シソのいろいろ

青シソ
「大葉」とも呼ばれる。葉が緑色で爽やかな香りが特徴。薬味、刺し身のつま、天ぷら、パスタの他、独特の香りや色を生かしてソースやドレッシングにも利用される

赤シソ
葉が赤紫色。主に梅干しや漬物の色付け用として利用される。ふりかけの「ゆかり」も赤シソが原料。旬は6～8月で、通年出回る青シソとは違い、出回るのは毎年この時期限定

花穂シソ・穂シソ
花穂の部分で、つぼみが開花した状態が「花穂シソ」。香りが豊かで、見た目にも華やか。薬味や刺し身のつま、天ぷらに。花穂シソの花が落ち、未熟な実が付いたまま収穫したものが「穂シソ」

芽シソ
若い芽。薬味や刺し身のつま、料理のあしらいに利用される。青シソの芽は青芽(あおめ)、赤シソの芽は紫芽(むらめ)と呼ばれる

エゴマ
「荳胡麻」。シソ科の植物。葉先の切り込みが少なく、全体的に孔みがあり、青シソより大きい。特有の香りがあり、天ぷらや刺し身のつま、漬物などに利用される

シソのヒミツ

名の由来
紫の葉を命をよみがえらせる「紫蘇(シソ)」

中国でカニを食べて食中毒を起こした少年に紫色の薬草を煎じて飲ませたところ、回復したという伝説がある

日本
縄文時代に伝えられ、奈良時代頃から栽培もともと薬草として利用されていた