



北海道をもっともーっと食べようランチパーティー (R1.11.20)



2019 December

12

Vol.540

夢 広がる なかしべつ

JA 中標津町農業協同組合

INDEX

- 2019年を振り返って…2
- 北海道をもっともーっと食べようランチパーティー…3
- 根室地区JA青年部大会…4
- 第55回中標津ブラック&ホワイトショウ…5
- 令和元年度 採用職員農業実務実習…6～7
- 第8回理事会、クロスワード…8
- 読者の声・今月の運勢…9
- おしえて！JA共済…10～11
- 女性部のページ…12
- 普及の窓～本年度産サイレージの栄養価について…13
- 家畜改良課に相談だ。
～出血牛への人工授精の有効性を検討する…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>



2019年を振り返って

今 年も最後の月となりました。一年を振り返り、何点か触れさせてもらいます。

組合員ご家族みなさま、生産・収穫へ全力で取り組み、本当にお疲れ様でございました。

農業分野では昨年12月末にT P Pが成立し、今年2月にはE P A成立と、十分な説明・影響分析がなく、内閣優先に進み不安の残るスタートでありました。

春は雪が少なく例年より早めの畑作業開始となり、順調なスタートでありましたが、一部風害による影響がありました。その後は作物全体生育も良く6月中旬以降も牧草・デントコーン共に量質も良い状況であり、一番草収穫に入り、ロール・切断サイレージが進み二気に乾草まで回収した方も多く、今後に期待ができました。大根は例年より1週間以上早い7月11日に始まり、順調な選果が日々あり、10月12日に全て終える事ができました。出荷量では前年比102.1%の約53万c/sと過去最高であり大変喜ばれましたが、販売金額では前年比80.1%の約5億3千万円となり、スタートから単価が上がらず、後半まで大きく単価増になる事ありませんでしたが、生産者は量が回収でき前年が単価が高く、こ

の水準が相場として期待していると力強い話もいただいております。

ブロッコリーは前年の不作により40haから30haに減り、出荷量は前年比96.8%の28,345c/s、金額では前年比82.2%の約8,784万円となりました。澁原馬鈴薯は出荷計画15万俵に対して約15万9千俵となりましたが、販売金額は21,756万円と前年比99.4%でありました。生食・加工種子は最終確定しておらず、ビートも豊作年ですが精算が遅くなりますので地区別懇談会等を通して報告させていただきます。畑作は全ての作物が良く肥培管理の成果として、努力に感謝申し上げます。

一方酪農部門では2番草・デントコーン収穫も台風の影響を直接受ける事なく回収でき、量質ともに過去最高ではないかと見ております。

生 乳生産では10月中旬の速報では前年比103.2%、4月以降累計でも103.1%と営農計画に沿った数字であり、13万t超えは確実と見ております。今後サイレージの切り替えも進み、今の水準は当面期待できると見ております。

子会社の(株)R A R A Farm中標津も2年目も順調に生産できており、日量約12t超えて出荷できており、目標の4,000tを2年前倒しの令和2年3月には達成できる状況にあります。

この様に畑作・酪農各分野での順調な収穫作業の進捗等が課題なく達成できるケースは過去をみても記録しておく年

となりそうです。

次 に農協事業推進経過ではAコープあるはリニューアル後、商品構成や多くのイベントを通し、週末の天気にも恵まれ多くの皆様にご利用いただいております、特に10月のある創業祭、あるる祭に企画も用いて他分野からの応援もあり協力し盛り上げ、期間でも大きな数字を作る事ができました。

また、台風15号19号等の災害に対し、募金活動を10月26日27日に急遽実施し41万円以上が集まり、皆様の関心も高かったのだと思います。ご協力いただきありがとうございます。状況をみて再度行うか判断し、募金は主に赤十字中標津を通して対応する様に考えております。

災害に備える取り組みも進んでおります。自家発電機の導入も農協有と合わせ、充実できております。更に営農用水の断水が発生した時の対応についても発電機導入と合わせ最低限の準備をしております。組合員の生産別にF R P タンクで設置しており、いざとなった時はお互い賃貸を含め危機を乗り越えたく考えております。

資材庫の整備のため、ラックを導入し作業効率の向上を考えております。

大根選果場の整備ですが、長年使用してきた海上コンテナ冷蔵庫の老朽化が進みトラブルが多くなった事から新しくフル装備するべく、来年から利用できるよう、またビートのポット作業施設も移動し、作業向上にむけて進めております。

さらに預託施設の消毒槽、取付道路、施設の大戸のカートへの切り替え等整

備を進めております。

いよいよ季節が冬となり、タイヤ交換ピークであります。桜ヶ丘給油所では5年連続タイヤ販売数を道内でダントツ1位を記録しており、今年もスタッフが力を入れて努力しております。タイヤ交換スペース・保管庫等の提案があり新年度へ向けて検討しております。

この様に各事業の中で十分協議し必要なものから次の態勢を整えて参りたく、その状況になりましたら判断願いたく思っております。

一年を振り返り色々な動き、変化の多い一年となりました。情報を取り寄せながら最善の判断をし、より農協が組合員・地域の皆様に利用され評価いただける様、役職員一同努力して参ります。

最 後になりますが、一年の経過が年々早い気がします。生産が酪農・畑作共に成果を確保できる様、ご家族で課題を確認し、営農計画策定に取り組み、令和2年への準備をお願いします。またクミカン精算の時期でもありますのでご協力のほどお願い申し上げます。

今は国の予算も決定する大事な時であり、私も代表として札幌・東京へと参ります。畑作ではビートの糖度の見直し、澱粉ではライマン価の見直しが求められ、現状維持を強く求めて仲間と各代議士、農水省幹部に要請しております。酪農は畜産クラスターの延長、各種施策の継続を求め、実質生産意欲を高めるためのプラス回答を求めています。決定次第、広報誌・アクセス等でお知らせいたします。

北海道をもっと もっと食べよう ランチパーティー



地区青協遠藤会長の開会挨拶

令和1年11月20日(木)に北海道をもっともっと食べようランチパーティーが中標津町内のウエディングプラザ寿宴にて開催されました。このイベントは根室地区農協青年部連絡協議会、JA根室地区女性協議会、根室地区酪農対策協議会が主催して行われ、町内外より約180人が来場しました。



当JA酪農課のブース



JA²MPダウンロードキャンペーン



ミス北海道米
折目さんのお米PR

午前11:30の開場と同時に会場はたくさんのお客様で埋め尽くされました。12時より開会式が行われ、根室地区農協青年部連絡協議会 遠藤 洋志 会長の開会挨拶の後、根室地区酪農対策協議会 北村 篤 副会長の発声で「牛乳で乾杯」が来場者全員で行われ、ランチパーティーがスタートしました。テーブルには国産・北海道産・根室管内産の食材にこだわった料理が用意され、道産の食材の美味しさを堪能しました。同会場では雪印メグミルクによる乳製品即売会や、JA中標津による乳製品の試食、JA中春別青年部のロールケーキ販売、根室地区女性部協議会によるミルクもちの無料提供が行われました。第2会場では道産米3種銘柄の食べ比べコーナーや、JAグループ北海道のスマートフォン用アプリ「JA²MP」のダウンロードキャンペーン、計根別みるふちゃん工房の牛乳豆腐販売、JA道東あさひ青年部のウシ焼き（人形焼き）の販売が行われました。

イベントの最後には北海道米販売拡大委員会による「楽しいお米のセミナー」や地元の特産品、お米などが当たるプレゼント抽選会が行われ、抽選番号が発表されると一喜一憂の歓声があがりました。最後にJA根室地区女性協議会 藤田 登美子 会長の閉会挨拶と当JAの乳製品詰合わせ抽選でランチパーティーが終了しました。

当日は風が強く、寒い中ではありましたが、たくさんのお客様にご来場いただきましてありがとうございました。（記＝河西 陽平）



お米のセミナー
とぎ汁でお肌すべすべ



道産米食べ比べ



豪華景品多数!お楽しみ抽選会



地区女性協
藤田会長の閉会挨拶

根室地区JA青年部大会が開催

11月8日(金)ウエディングプラザ寿宴にて、令和元年度根室地区JA青年部大会が開催され、根室管内の盟友約62名が集いました。



大会テーマ『Moving it～眼前の困難を乗り越える～』

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。



根室地区青協会長
遠藤 洋志 氏による
開会挨拶

JA青年組織綱領を唱和の後、根室地区農協青年部連絡協議会 遠藤洋志会長の開会挨拶と来賓の根室管内農協組合長会 高橋 勝義副会長に続いて北海道農協青年部協議会 十倉 仁副会長の祝辞をいただき、大会が始まりました。

午前はJA道東あさひ青年部による「ウシ焼きで団結の時!!」と題してプロジェクトによる活動実績発表が行われました。道東あさひ青年部は消費拡大活動として乳製品の無料配布を行っていたものの、ただ牛乳を配るだけでは無く付加価値を付けた活動を模索し、津別の道の駅で販売されている熊型の鯛焼き「クマヤキ」にヒントを得て小ぶりの人形焼き「ウシ焼き」を開発。販売アイテムの統一により支部間の一体化と消費者の好評を得たことを披露しました。

レスリング大会では、各単組の力自慢が集結。今回は当組合青年部佐藤部長直々の指名で武佐俵橋支部理事の高橋 力也選手が満を持して出場。盟友達からの熱い期待を胸にこの日のために1ヶ月間ひたすら右腕だけを強化してきましたが、1回戦でJA標津青年部部長大石 恭豊選手を相手に粘戦むなしく惜敗。そのまま、大石部長が勝ち上がり優勝しましたが、なんと出場者「全員」を倒して全道に行きたいと宣言。隣のブロックの敗者全員をなぎ倒し、全道本戦にコマを進めました。

午後から行われた講演会では一般社団法人Jミルク常務理事 内橋 政敏氏による「根室地区の若手農業者に期待すること」のテーマでお話し



実績発表
JA道東あさひ青年部
栗野 翔太 氏



(右)高橋力也選手

ただきました。Jミルクの事業概要の説明と、盟友たちへのメッセージとして日本の食を支える生乳生産者としての自覚の再認識と消費者へ様々なツールを活用し発信すること、また、仲間を減らさず、新規の仲間を積極的に受け入れるよう呼びかけました。

最後にJA青年の歌「君と」を全員で合唱し、大会が終了しました。

(記：河西 陽平)



Jミルク常務理事
内橋 政敏 氏





第55回 中標津 ブラック&ホワイト ショウ

第55回中標津ブラックアンドホワイトショウが10月19日(土)、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。乳牛改良同志会員より23頭の乳牛が集まり、別海町酪農家 寺澤 佳吾 氏の審査により、乳用牛の機能・優美性が競われました。

また今年度もジュニア&ウーマンコンテストを開催し多数のエントリーがあり、大変な盛り上がりを見せていました。新たな同志会の取り組みと供に、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いただきたいと思います。

(記=高橋 孝嘉)

- 審査員：寺澤 佳吾 氏 (別海町 酪農家)
- 出品頭数：総頭数23頭 8戸
(末経産：16頭、経産：7頭)



リードマン (ジュニア)
保科 陽美 さん

出品番号	名	号	出品者
シニアチャンピオン			
604	エクセルシア ビーマー マリアン ET		久保 剛
リザーブシニアチャンピオン			
901	アースイースト ゴールド ドリーム エデット ET		佐々木宏之
ジュニアチャンピオン			
206	アースイースト エアロ フラワー イメルダ		佐々木宏之
リザーブジュニアチャンピオン			
103	ヒロファーム ミス モンロー E T		福村 稔

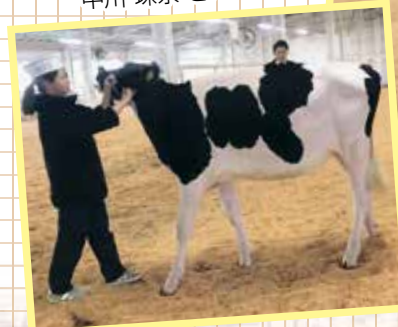
プレミアブリーダー		プレミアエキジビター	
出品者	佐々木 宏 之	出品者	佐々木 宏 之



開会式の様子

リードマン (ウーマン)
上林 めぐみ さん▶

リードマン (ウーマン)
中川 珠奈 さん▼



令和元年度

採用職員農業実務実習

平成31年度に採用された職員3名の農業実務実習が行われました。この実習は㈱RARA Farm中標津において研修を行うことにより、農業や職務に対する理解を深めることが目的です。



9月30日～10月4日の日程にて
㈱RARA Farmにて農業実習
を行いました。

信用部 共済課 坂野下 大和

牛という生物と接することには不安を抱きながらも、搾乳作業や除糞作業など牛に近づくことで理解を深めることができ、座学や見学では、酪農を支える方々の努力を知ることができた五日間でした。

最初の座学ではRARA Farm中標津の設立の経緯、事業内容について学びました。RARA Farm中標津の設立の背景には現在、日本農業が問題としている農業従事者の減少、そのことに伴う農業生産の減少等があることを知りました。これらの問題を解決するための一つの方法として、RARA Farm中標津のような生産機能と人材育成機能を持ち合わせ

たマルチな農業施設が必要だと学びました。

実務として初めてしたのは搾乳作業でした。RARA Farm中標津の搾乳施設はパラレルタイプのパーラーと呼ばれ、構造が単純なため、従業員一人の搾乳効率がよく大規模な酪農を展開しているところに向いたパーラーであることが学びました。搾乳作業では手順があり、殺菌↓前搾り↓殺菌↓乳頭を拭く↓搾る↓殺菌の手順で搾乳をしていきます。しかし、不慣れな私では、どの手順でも牛が暴れてしまい、最終日までスムーズにこなすことができませんでした。従業員の搾乳作業の早さに驚き、

私の未熟さを痛感することとなりました。

牛舎での実習では、給餌作業や除糞作業、哺乳など、普段の牛達に近づくことができました。除糞作業をしている私に興味を持ったのか、しばらく後をついてくる牛や、哺乳では哺乳瓶ではなく私の手をずつとしゃぶっている子牛がいるなど、様々な牛とふれあうことができた、気持ちがあみましました。

最後はロボット搾乳による実習でしたが、私は軽い除糞作業だけで、ロボットの搾乳すること、体力や乳量の差なども同時に見ることができ、これからの酪農に欠



営農部 家畜改良課 岩瀬 奨

10月15日から10月19日までの5日間、㈱RARA Farm中標津にて農業実習をさせていただきました。酪農体験をしたことがなかったため不安もありましたがRARA

FArmの従業員の方々にわかりやすく作業を教えていただき、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、子牛のミルクやりなどを行い、午後は座学と施設視察に行きました。

搾乳は午前5時から9時までと午後3時半から7時までの2回搾乳を行います。乳頭を拭き、前絞りを行いきれいな状態でミルクをつけます。搾乳をいやがり暴れる牛は苦労しました。また、牛舎掃除はベッド掃除や水場清掃などを行いました。病気や感染病のリスクを低減するためには大事なことだと学びました。夕方には子牛の哺乳を行いました。子牛によってミルクの量や作り方が違いました。いざ飲ませてみるといい勢い

で飲んでくれるので愛着が湧きました。実習を通して朝が早く、夜が遅い作業なので酪農家の大変さを実感しました。

座学では㈱RARA Farm中標津、㈱ファーム・エイ、㈱開陽D・A・I、畜産センターについて学びました。

RARA Farm中標津の設立経緯は今、離農や後継者不足により酪農家が減っていることが現状であります。中標津を支える酪農の衰退は地域経済にも影響すると学びました。そこでRARA Farmを設立し、乳量の確保と若い人材の育成を行っていると感じ、酪農の発展に力を入れていると感じました。また㈱ファーム・エイは、今酪農は労働力不足が懸念されている中で大切な人材となりますが、

色々な酪農家を体験できるので効率の良い酪農を学べることで新規就農者の育成にもなります。

今回の農業実習を終えて、酪農家の大変さや酪農は町を支えていることを学びました。そして色々な事業を視察したことで知識をつけることができました。今回RARA Farm中標津をはじめとした従業員の皆様には大変お世話になりました。

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、家畜改良課の戦力として頑張っていきたいと思っています。本当にありがとうございます。

かすことのできないとても画期的なものだと思いました。

搾乳作業や除糞作業等の合間には施設の見学も行いました。施設見学では、肉牛生産センター、TMRセンターを見させて頂きました。肉牛生産センターではホルスタイン種とF1種がいますが、近年、TTPP等の貿易情勢により外国産との価格差へ対処することや、生産していく上でのコスト等



営農部 経営相談課
経営相談係兼務 地域コミュニティ推進係 高橋 佳太

10月21日から10月25日までの5日間、(株)RA R A F a r m中標津にて農家実習をさせていただきました。

●ミルキングパーラー方式での搾乳
朝5時から準備を開始します。プレディッピングをし、前搾りをして、またプレディッピングをします。慣れた人ならば4頭ずつするのですが、まだ慣れていないため2頭ずつやらせて頂きました。

を含めると、損益に差が出ず、生産をする意味が無いということでホルスタイン種の肉牛生産は今年度で打ち切ることを知りました。ニュースや新聞などで見かけるTTPP等の貿易情勢ですが、今まではどのような影響があるのか、具体的に分かりませんでした。今回の見学で肉牛生産に与える影響を知ることができ、大変勉強になりました。

それが終わると清拭をし、ミルカーを装着させます。搾乳が終わると自動でミルカーが離脱するのでそれを確認した後、ポストディッピングします。搾り終わると清掃に入り、ホースを用いてミルカーを洗浄しました。

●育成牛の管理

15時から業務開始で、牛舎内の清掃。次に、配合飼料を給餌します。ある程度、配合を食べ終わるのを確認した後、乾草を与え、随時、餌押しも行います。それが終わると、仔牛の管理を手伝います。仔牛に与えるミルクを個体に合わせて成分や量を変えて作り、与えて飲み終わったらボトルを回収し、バケツの水を取り替えます。最後にボトルを洗浄して終了です。

●(株)RA R A F a r m中標津

酪農家の高齢化による労働力減少↓中標津町の牛乳生産量減少↓基幹産業である酪農の衰退による経済悪化、という悪循環を打破するために農協が出資した農業生産法人である『(株)RA R A F a r m中標津』が設立されました。

株式会社開陽D・A・Iでは、TMRセンターについて学びました。4種のメニューに分けられた良質飼料により牛群成績の向上や、飼料作りをTMRセンターが行うことで、酪農家が飼料を作る労力を削減することを目的とした施設であることを学ぶことができました。

●畜産センター

F1を1,100頭、ホルスタインを300頭、計1,400頭飼育しています。それぞれの育成段階に合わせて施設を分けており、生後1ヶ月未満から出荷間近の肉牛までが細かく分かれています。TTPPやEPAの関係により、国産のホルスタインの売上が冷え込み、コストに見合った生産が難しいため、現在飼育しているホルスタインで最後となるそうです。F1の体重は約900kgまで成長するのに対し、ホルスタインは約800kg。また、枝肉歩留まりはF1が約60%であることに対し、ホルスタインは約53〜55%と生産性の差が確認できます。

●(有)ファム・エイ(酪農ヘルパー)

J A中標津・J A計根別・J A道東あさひ(上春別)・J A標津の4つの地区でヘルパー事業を請け負っている会社です。(有)ファム・エイが設立された経緯は、「過去、酪農家には休みは無かった。しかし、家族が怪我をした、冠婚葬祭に出なければならぬなど、

農に関する知識、酪農ヘルパーがどのようなものなのかを教えて頂きました。酪農ヘルパーは文字通り酪農家を支える大事な役割を持ち、作業内容は搾乳、飼育作業の手伝いなど、様々な作業内容があります。その中でも、ただ作業をするだけではなく「酪農家の留守を任される」といった責任を伴う仕事は酪農ヘルパーとしての大きな特徴であることを学びました。

やむを得ない事情の際に地域の助け合いとして酪農家の息子を構成員とする青年ヘルパーが誕生した。ただ、世代交代のため、青年ヘルパーとして活動できる人数も減ってきている。この状況を打破するため、J A中標津、J A計根別、民間企業が『(株)開陽D・A・I』を設立した。ということ。また、(有)ファム・エイでは酪農ヘルパー修学資金という制度があり、活用することにより中標津町の基幹産業である酪農に貢献できるのではないかと考えます。

●(株)開陽D・A・I(TMRセンター)

(株)開陽D・A・Iが設立された目的について、TMRや乾草などを各農家が個人で用意するとなると、機械代や人件費、土地、労働時間等が必要となります。そうすると農家さんへの負担が大きくなり、長期的に農業を続けてもらうのが困難になる恐れもあります。そこで、農家さんの負担を軽減し、搾乳に集中してもらうために(株)開陽D・A・Iが設立されました。

今回の実習を終えて、中標津の基幹産業である酪農に5日間触れさせて頂きました。酪農に携わる人たちの苦勞、酪農を支えている様々な施設や事業によって現在の酪農が成り立っていることを知ることができました。今回得ることのできた経験、知識を忘れることのないよう、怠らないで日々の努力をしていきたいです。

●感想

今回の実習を通し、酪農家さんが実際にどのような仕事をしているか、身をもって体験することが出来ました。私が行ったのは5日間という短い間でしたが、これを毎日続けている農家さんは、本当に凄いと思いました。相談課という立場であるため、組合員がどんな仕事をしているのかを把握することは、非常に重要だと考えているので、有意義な実習となりました。

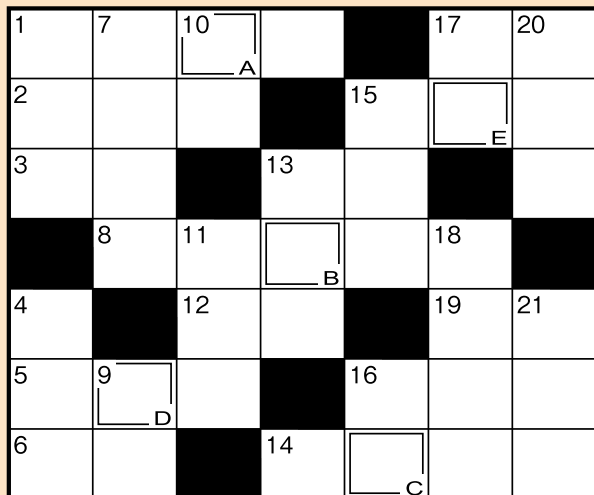
座学につきましては、(株)RA R A F a r m中標津がなぜ出来たかの理由と労働力不足が関係していることを初めて知りました。また、今後の労働力確保のため、(有)ファム・エイの資金交付制度を道内外の大学や専門学校に周知させることで、根管内の酪農の労働力確保及び、さらなる中標津町の酪農の発展や継承につながるのではないかと感じました。

実習、座学で学んだことを活かし、今後の業務に臨みます。

Crossword Puzzle

夢広がる クロスワード

出題/ニコリ



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手にはめる防寒具
- ②良い香りがする——キャンドル
- ③リンゴの芯の周りに入っていることも
- ⑤つらさをぐっと耐え忍ぶこと
- ⑥穴を開ける工具
- ⑧結婚指輪をはめるところ
- ⑫餅をつく人が手に持ちます
- ⑬冬空から降る白い物
- ⑭ロシアの首都です
- ⑮怖い話を聞くと凍りそう
- ⑯住み込みではありません
- ⑰無地の物には付いていません
- ⑲トナカイもこの仲間

タテのカギ

- ①毛糸や棒針などを使って楽しみます
- ④年賀状を書くために買ってこなくちゃ
- ⑦積み上げて塀を作ることも
- ⑨ポンポンと突いて遊びます
- ⑩ツキノワ、ホッキョクといえば
- ⑪肌のこと。ドライ——
- ⑬食用にするコリの鱗茎 (りんけい)
- ⑮OPECは——輸出国機構の略称です
- ⑯もろみなどを搾った後に残る物
- ⑰水道、電気と並ぶライフライン
- ⑱グルメとも呼ばれる——家
- ⑳AMを聞こうかな、FMにしようかな
- ㉑言葉のキャッチボールです

11月号の当選者は6名です。おめでとうございます。
応募者多数の為、抽選とさせて頂きました。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 『コガラシ』

第8回 理事会

開催月日 令和元年11月26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. 役員選任実施事項の決定について
3. 事務所喫煙室の設置にかかる固定資産取得について
4. 資産の償却・引当基準の一部改正について
5. 各種資金の借入について
6. 令和2年度重点指導組合員・指導組合員について



報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況について
2. 令和元年度畜産経営体生産性向上対策事業 (畜産ICT事業) 申請について
3. 令和元年度補正畜産・酪農収益力強化整備等特別対策事業 (畜産クラスター施設整備事業) 申請について
4. 令和元年度畜産・酪農収益力強化整備等特別対策事業 (畜産クラスター機械導入事業) 申請について
5. 北海道指導農業者の推薦について
6. 令和元年度生乳生産状況と乳質について

令和元年度根室管内JA信用部門 交換人事ローテーションが終了

6月1日より人事交流でJA計根別より金融課へ出向中の喜来幸音さんが11月29日で終了し、JA計根別へ戻られました。半年もの間大変お疲れさまでした。

半年間あたたかく迎えてくださりありがとうございました。はじめは不安でいっぱいでしたが、職員のみなさんや窓口に来店されるお客様がたくさんお話をしてくれて、とても楽しく仕事をすることができました。中標津で学んだことを計根別で活かせるよう頑張りたいと思います。半年間ありがとうございました。



※根室管内JA信用部門交換人事ローテーションとは、不祥事未然防止の観点から3～4年での異動等の対応が求められており、支所を持たないJAは根室管内JA間で信用部門職員を交換 (出向) することで専門性の高い職員を育成する事を目的とする。

読者の声

この頃、朝晩は冷え込みが厳しくなってきましたね。家庭菜園の後、始末も終え、毎日家の中でいる事が多く、そんな時は月一回のあなたとJAのコミュニケーション情報誌を愛読するのとても楽しみにしております。家族の健康の記事、参考にさせていただきます。夢広がるクオスワード応募も楽しみにしております。

▼PN／夢

15年前に我が家に酪農実習に来てくれて、それから長いおつきあいの青年が静岡県で結婚式という事で夫婦で富士山を見られる事を祈って出発。悪天候で昼からは飛行機が飛ばないかもという中、朝イチの千歳行き、とりあえず「飛べ飛べ」となんとか東京へ。次の日順調に静岡へ、富士山が3日間みごとに方向は違うものの、モデルさんのように美しい姿を観る事ができた。結婚式もとても心のこもった和やかで、家族、地域、知り合いの優しい気持ちのこもった結婚式。とてもたのしく、しっかりと良い気持ち。これから彼らの幸せはもちろん、全ての人たちが幸せになってほしいなあと思うました。息子の留守番に感謝しつつ、とても充実した丸4日間に感謝。たのしかったなあ。

▼PN／楓風

毎日頑張っているご褒美に、夫婦で、東北5県を旅してきました。今年は紅葉が遅れていたもので、11月上旬でしたが、ちょうど見頃で楽しめました。健康で元

気があるうちに、出かけて行きます。

▼PN／ぽあちゃん

山の木々達も庭の花達も冬の眠りにつき、日暮れも早まり今年も残り少なくなりました。一年は本当にすぎるのが早く、その中で家族も私自身も健康で暮らせたことに感謝です。来年もこのまま静かな日々をすごせたらいいなと思う今日の頃です。

▼PN／コスモス

11月18日午後我が町にも一面雪におおわれた後に雨が降ってすぐ消えてしまいました。私共は足元もあり気にせず歩いていますが、雪のある町はとも大変との事でした。今年もまた沢山のリンゴ(ラジ)が届きました(青森県。毎日1個ずつ食べるのと体にとても良いとの事。私も友達にすすめています。今、少しずつ大掃除をやっています。夢広がるななしべつ、女性部の道外研修旅行で東北の8年前の震災から8年、大きな津波や多くの人が亡くなった事、私共も何かお役に立てられるよう心がけたいと思います。

▼PN／りんごちゃん

例年より雪の降るのがずいぶん遅かったですね。ここ数日、気温が少し高めで今日は雨です。さすがに冷たい雨ですが、晩秋、庭を片付けていた時、福寿草の芽を見つけました。毎年春になったら咲く場所なのですが、もう花芽がついていました。これから春になるまでじっと待っているのでしょうか。私たちもこれから冬をむかえます。毎日、欠かさず牛の世話をします。牛たちもそれに応えてくれます。

▼PN／北のガーデン

今月のあなたの運勢

★モナ・カサンドラ★

12月



牡羊座

3/21~4/19

全体運 行動力が高まる時期。やりたいことに挑戦すれば、予想以上にすんなり成果が出せるはず。遠出の旅も刺激大
健康運 運動不足は大敵。何かスポーツを始めて
幸運の食べ物 毛ガニ



牡牛座

4/20~5/20

全体運 守りの姿勢が強くなる気配。あえてチャレンジ精神をモットーに過ごすとグッド。開運には神社の境内の散策を
健康運 ちょっとしたけがに注意。行動は慎重に
幸運の食べ物 キャベツ



双子座

5/21~6/21

全体運 考え方が両極端になりやすいかも。中庸を心掛けて。普段は見えないジャンルの芸能に触れることで、新発見あり
健康運 健康グッズに凝り過ぎる暗示。ほどほどに
幸運の食べ物 タラ



蟹座

6/22~7/22

全体運 何かと迷いが生まれやすい傾向に。1人で悩まず、信頼できる人に相談を。リラックスするにはアロマが最適
健康運 快適に過ごせそう。運動で気分を変えて
幸運の食べ物 ミカン



獅子座

7/23~8/22

全体運 スムーズに夢がかなう環境に恵まれやすい期間。飛び込めば、新たな道が開けそう。発想力UPには頭脳ゲームを
健康運 過信禁物。疲労を感じたら十分な休養を
幸運の食べ物 小松菜



乙女座

8/23~9/22

全体運 ストレスを感じやすいとき。友人と食事したり、季節のイベントを楽しんだりする時間を意識してつくるように
健康運 軽く体を動かして。リフレッシュにも◎
幸運の食べ物 ダイコン



天秤座

9/23~10/23

全体運 人脈のネットワークを拡大できそう。特に趣味を通じて良い出会いがある予感。新装開店のショップもお勧め
健康運 食べ過ぎやすい月。栄養バランスも重要
幸運の食べ物 レモン



蠍座

10/24~11/22

全体運 新規開拓より、「継続は力なり」を目指して。丁寧に取り組みれば問題も解決できます。グルメ情報にツキ
健康運 疲れやすい時期。しっかり休息を取って
幸運の食べ物 ヒラメ



射手座

11/23~12/21

全体運 いつも以上に積極性アップ! 停滞していたことに取り組みれば、好結果を手でできそう。くじや懸賞にツキあり
健康運 生活リズムを直すことで体調に好影響が
幸運の食べ物 レンコン



山羊座

12/22~1/19

全体運 周囲の助けを得て着実に物事が進歩していきます。丁寧に自分の考えを説明すること。休日は温泉がお勧め
健康運 健康ツールにツキ。逸品に巡り合えそう
幸運の食べ物 白滝



水瓶座

1/20~2/18

全体運 環境改善に力を入れることで、うれしい変化が期待できます。大胆なイメチェンにトライするのも幸運の呼び水に
健康運 プレッシャーを感じがち。ストレッチが
幸運の食べ物 そば



魚座

2/19~3/20

全体運 思いつきで動くことトラブルを呼びやすい。約束のドタキャンなど、避けましょう。和風の空間は心みそう
健康運 スポーツの腕を鍛える好機。励んでみて
幸運の食べ物 カキ

ご確認ください!!

おしえて! JA共済

けん引免許お持ちですか？

無免許運転で免許取り消しに!?

トレーラーをけん引したトラクターが道路上に停止していたところ、相手車に追突される事故が発生。その際、警察への事故届時にけん引免許がないことが発覚し、罰則を受けるという事例が道内でありました。

総重量750kg以上のトレーラーをけん引する時は、通常の免許（普通・大型特殊など）に加え、けん引免許が必要になります。まずはご自身、ご家族の運転免許証をご確認下さい。

最近では個人・法人で所有するトラクターの台数も増加しております。作業ごとにトラクターを使い分けて使用されていると思いますが、それぞれのトラクターの車体の大きさ、最高速度、車検や自動車共済の有無など、これを機にご確認されてはいかがでしょうか？特に貸し借りの時は注意が必要です。詳しいお問い合わせは共済課までご連絡ください。

道路交通法 (警察庁)上の 乗用型農耕 トラクタの区分

区 分		小型特殊自動車	大型特殊自動車
最高速度		15km/h以下	左記の条件を1つでも満たさないもの
車体の大きさ (作業機装着時は これも含む)	全長	4.7m以下	
	全幅	1.7m以下	
	全高	2.0m以下 (注1)	
運転免許		小型特殊自動車免許 普通自動車免許等の上位免許	大型特殊自動車免許

注1：ヘッドガード、安全キャブ、安全フレーム、その他これらに類する装置が備えられている自動車で、当該装置を除いた部分の高さが2.0m以下のものは2.8m以下です。

道路運送車両法 (国交省)上の 乗用型農耕 トラクタの区分

区 分		小型特殊自動車	大型特殊自動車
最高速度		35km/h以下	35km/h以上
車体の大きさ (注3)	全長	制限なし	制限なし
	全幅		
	全高		
車検		不要	必要
自賠責保険		不可 (任意保険加入推奨)	必要
ナンバープレート		市町村役場で交付 (注2)	運輸支局で交付
地方税 (地方税法:総務省)		軽自動車税	固定資産税

注2：公道走行の有無に関わらず、当該自動車を所有する場合は必要です。

注3：自動車種別の全長、全幅、全高は、いずれの場合でも保安基準の最大寸法は満たす必要があります。

けん引免許 (道路交通法：警視庁)

車両総重量が750kg以上の場合は必要

知っておきたい 乗用型農耕トラクター及びトレーラーの法令区分

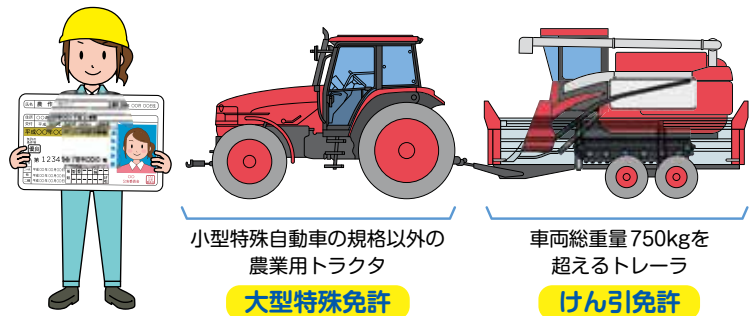
- 乗用型農耕トラクターで「公道等を走行」する際に必要な運転免許は、最高速度と車体の大きさでまります。
- 最高速度15km/h、全長4.7m、全幅1.7m、全高2.0m（安全キャブ・フレーム等により2.0mを超える場合は2.8m）を1つでも上回るもの（作業機を装着した場合はこれも含めた大きさ）は「大型特殊自動車免許」が必要です。
- 車両総重量が750kgを超えるトレーラーをけん引する場合は、さらに「けん引免許」が必要です。
- 最高速度35km/h未満の乗用型農耕トラクターは、道路運送車両法上は小型特殊自動車に区分され、「車検・自賠責の対象外」となります（自動車共済の加入をお勧めします）。

出典 北海道農作業安全運動推進本部ホームページ

トレーラをけん引した農耕トラクタが「公道走行」に必要な運転免許

Q 農耕トラクタでトレーラをけん引する場合、どのような運転免許が必要ですか？

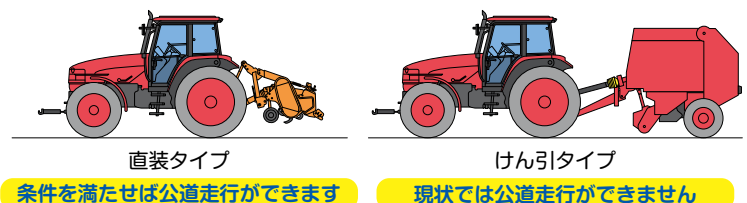
A 道路交通法上の小型特殊自動車の規格以外の農耕トラクタには「大型特殊免許」が必要です。
さらに、車両総重量が750kgを超えるトレーラをけん引する場合は、「普通免許」や「大型特殊免許」（大きさ等による）とともに、「けん引免許」も必要です。



「公道走行」ができる作業機のタイプ（条件を満たした場合に限る）

Q 作業機をけん引する場合も公道走行ができますか？

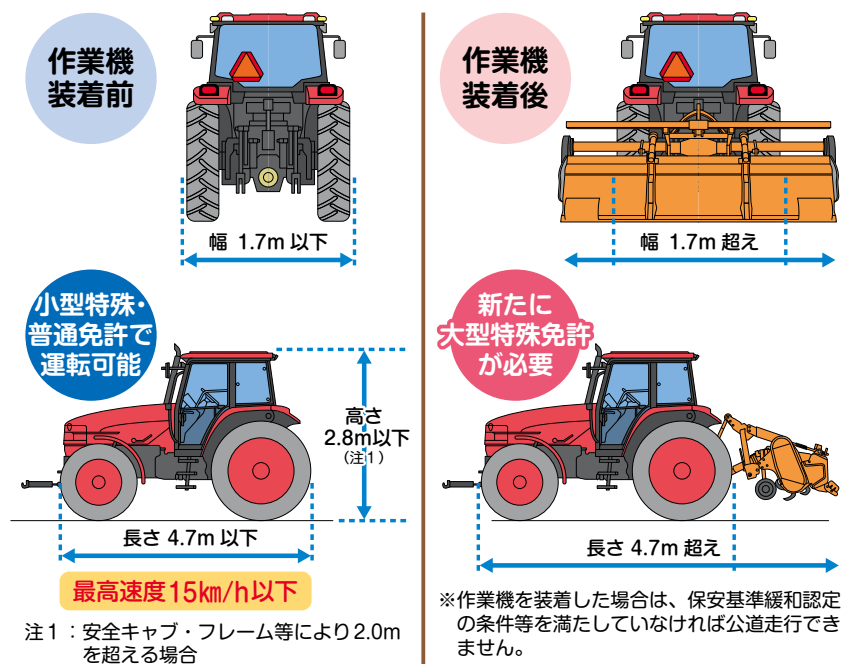
A 公道走行できるのは条件を満たした直装タイプだけです。けん引タイプは現状では公道走行ができません。



「公道走行」ができる作業機のタイプ（条件を満たした場合に限る）

Q どのような場合に大型特殊免許が必要なのですか？

A 全長 4.7m、全幅 1.7m、全高 2.0m（作業機を含む。全高は、安全キャブ・フレーム等により2.0mを超える場合は2.8m）、最高速度15km/hのいずれか1つでも超える場合には大型特殊免許が必要です。



**免許取得にかかる教習料金は下記の通りです。
詳しくは、中標津町自動車学校ホームページをご覧ください。**

	年齢条件	大型・中型・普通車 免許取得者	教習時間 (大型・中型・普通免許取得者)
大型特殊自動車	満18歳以上	税込料金 136,125円	技能 6 時限 学科免除
けん引自動車	満18歳以上	税込料金 162,525円	技能 12時限 学科免除

※冬期割増料（11月～4月入校）、夜間割増料（午後5時以降の教習）が別途かかります。

お問い合わせ

JA中標津 共済課

☎72-3277



ハーバリウム 作りを体験!



11月20日(水)、フレッシュ部員6名が参加のもと、釧路の森脇 縁さんを講師にお招きしハーバリウム作りを行いました。

それぞれ好みのベースと、どれも可愛らしい物ばかりで悩みながらも中に入れる素材も選び、その後は真剣そのもの!とても可愛らしい素敵な作品ができました。

(記＝瀧場 幾久栄)



女性部・手芸活動

リースを作りました!

11月26日(火)、部員6名が参加のもと、クリスマス・お正月に向けてリース作りを行いました。

春の活動で作ったリースや、飾り、ドライフラワー等を持ち寄り実施。内部講師の大西 ふみ江さんにアドバイスをいただきながら、センスを活かし素敵なリースに仕上がりました。

(記＝瀧場 幾久栄)



本年産サイレージの 栄養価について

本年産サイレージの開封が始まりました。根室管内の今年の気象状況とチモシーの生育状況を振り返り、サイレージ分析の結果から、本年産サイレージの特徴をまとめました。

1 気象状況とチモシーの生育

気温と日照時間は4月から6月上旬までは平年を上回り、降水量は7月下旬まで平年より少なく推移しました。気温と日照時間が高く推移したため、出穂期は平年より5日早まりました。また、6月下旬は好天が続き、収穫期も平年より早まっています(表1)。

表1. 本年の牧草生育状況(根室管内 作況より)

年	萌芽期	出穂期	収穫期	特 徴
平年値	4/25	6/21	6/22～7/17	
R1	4/25	6/16	6/19～7/10	出穂が早い
H30	4/24	6/21	6/22～7/25	長雨による刈遅れ
H29	4/25	6/20	6/20～7/10	生育良好

一番草の乾物収量は平年より多い傾向でしたが、出穂期が早まったため、収穫時の生育ステージが進んでいる可能性があります。

2. サイレージ分析値から

根室管内で10月末までに開封・分析が行われている本年産一番草サイレージ(173サンプル)の分析値と、H30年産(143サンプル)、H29年産(193サンプル)の一番草サイレージ分析値を比較しました。

繊維の総量を表すNDF(中性デタージェント繊維)の値は、H30年、H29年の傾向と比較すると低い値で分布しています(図1)。Ob(低消化性繊維)の値は、刈り遅れ傾向だったH30年と比較すると低い値で分布しています。また、比較的

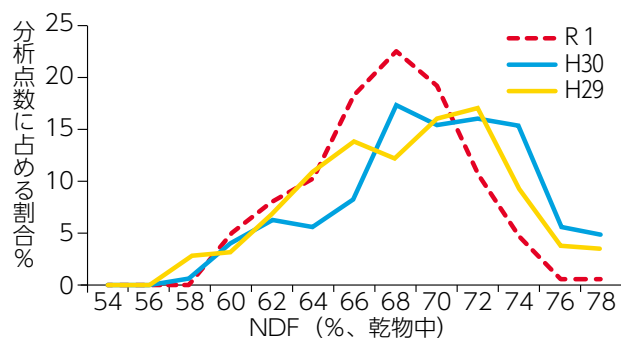


図1.NDF(中性デタージェント繊維)の分布

良好なサイレージ品質だったH29年と比較すると似た分布を示しています(図2)。このことから、サイレージ中の繊維割合は少なく、繊維の消化性は良好という傾向がわかります。

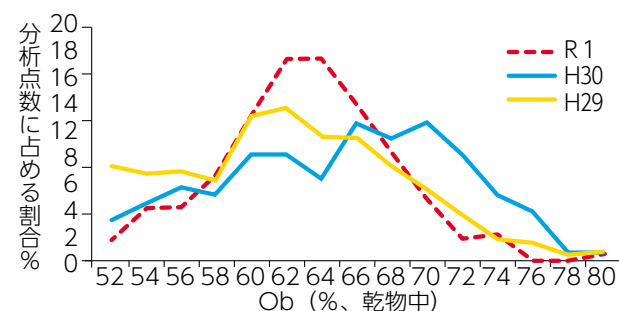


図2.Ob(低消化性繊維)の分布

CP(粗蛋白質)は、過去2年と比較するとやや低い値で分布しています(図3)。

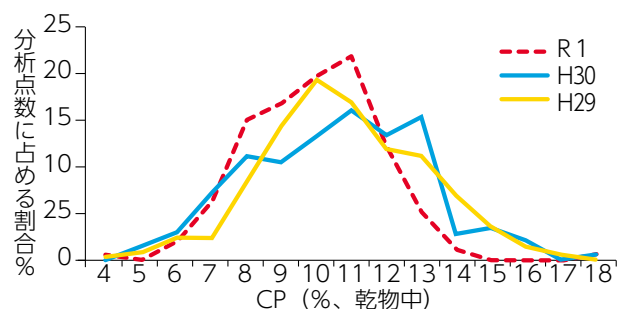


図3.CP(粗蛋白質)の分布

3 本年産一番草サイレージの傾向

本年産サイレージは、分析値の分布にばらつきが少ない特徴があります。これは、短い収穫期間で均一な品質のサイレージを収穫できたためと考えられます。

NDFおよびObの傾向から、繊維の消化性は高いことが期待できます。CPは低い傾向にあるため、サイレージの分析値を踏まえて蛋白質飼料を補うことを検討しましょう。

高い消化性が期待できる本年産サイレージは、十分な給与とエサの掃き寄せ、飲水量の確保により、更に乾物摂取量を高めることができます。サイレージは定期的に分析を行い、栄養価と発酵品質を確認することを心がけましょう。

家畜改良課に相談だ。



出血牛への人工授精の有効性を検討する

10月17日～10月18日に帯広市で開催された第75回北海道家畜人工授精技術研修大会に高橋孝嘉主任・郡司祐貴係がともに発表者として参加しました。今回は郡司祐貴係の研究発表を紹介させていただきます。

はじめに

根室管内の年間授精頭数はホルスタイン種・黒毛和種合わせ、およそ287,000頭に及ぶ。その現場では、部会員だけでも出血をしている牛を発見してしまう場面がある。出血している牛は、当管内に限らず受精卵移植に転じることが主流だと思われるが当管内では移植を拒む生産者も多いことが現状である。生産者に何うと、理由は様々であり次周期まで放置する牛が多いことも事実である。

当部会では、出血牛へ人工授精した場合の受胎率を調査し、出血牛への人工授精の有効性を検証し、その結果をもとに人工授精することも一つの選択肢であることを生産者に伝えるべく本研究に至った。

材料・方法

調査期間はH30.4.1～H31.3.31。供試牛は根室管内の往診時に出血していたホルスタイン種未経産・経産牛の計128頭。調査項目は、①出血の状態、②排卵の有無、③受胎率に分類し、それぞれの受胎率を調査。受胎確認は90日NR法または獣医師による超音波診断装置での検査の結果を用いた。

まとめ

本調査では、全体の受胎率が12.5%と部会内で当初予想していた受胎率よりは高成績ではなかったが、卵泡あり群で18.0%、とある地区では受胎率23.8%と高受胎率も確認できたため、当部会ではこれらの結果を踏まえ、出血牛への人工授精は、ただ次周期を待つのではなく、受胎への可能性を少しでも広げるための選択肢の一つとして提案できるものと判断し、その有効性について生産者に提案したいと考える。

結果

比較した項目

①鮮血群VS血まじり群の受胎率

(頭数)	鮮血	血まじり
全体	99	29
妊娠+	12	4

③排卵後：鮮血群VS血まじり群の受胎率

(排卵)	鮮血	血まじり
全体	66	23
妊娠+	6	3

128頭の受胎率は
12.5%

②排卵群VS卵泡有群の受胎率

(頭数)	排卵	卵泡有
全体	89	39
妊娠+	9	7

④卵泡有：鮮血群VS血まじり群の受胎率

(卵泡有)	鮮血	血まじり
全体	33	6
妊娠+	6	1

結果

①出血の状態による受胎への影響はない

②卵泡有群の方が受胎率が高い傾向

③排卵群の出血の状態は受胎率に関係しない

④卵泡有群の出血の状態は受胎率に関係しない

健康百科

これからの季節は飲酒の機会も増えそうです。アルコールは適量ならリラックスでき、楽しい気持ちになり、会話が弾むなどのメリットがあります。しかし、飲み過ぎが健康の害になることを忘れてはいけません。アルコールは、高尿酸血症や痛風、肝機能障害、脂質異常症、糖尿病、膵(すい)炎、食道がん、肝臓がん、咽頭・喉頭がんなど病気のリスクが高くなります。飲酒すると夜中に目覚める睡眠障害、翌日の眠気などにもつながります。

多量飲酒を長年続けていると、脳への影響もあり認知症になりやすく、さらに歩行障害などの運動障害を生じることもあります。酔うと暴力的になったり、気が大きくなったり、人格が変わってしまったり、性的な衝動が抑えられなくなったり、社会的な問題の心配もあります。

ビール中瓶1本分のアルコールを体内で分解するのに、個人差や体調にもよりますが、男性なら2.2時間、女性なら3時間ほどかかります。寝る前に中瓶3本も飲んでしまうと、翌朝までアルコールが残る可能性があります。その状態で自家用車やトラク

飲酒も生涯現役を目指すなら

健康科学アドバイザー●福田 千晶

ターを運転すると、飲酒運転になります。いろいろな意味でアルコールとの付き合い方は注意が必要なのです。

1日の適量としては、ビールなら中瓶1本、大目に見ても男性で大瓶1本。女性はアルコールの分解に男性より時間がかかることもあり、中瓶1本までです。日本酒なら1合、ウイスキーならダブルの水割り1杯までが目安です。1日にその2倍、2合またはビール中瓶2本以上飲むと、健康障害が起こりやすくなるので適量を守りましょう。

料理などを食べながら飲んだり、途中で水やお茶を飲みながら遅めのペースで飲んで、飲酒量を抑えるのも良い方法です。何軒ものほしご酒、長時間の飲酒は量が増えるので避けたいことです。休肝日も週2日確保したいことです。何歳までも、飲酒を楽しみたい人は、少量を心掛け、高齢になってまでも飲酒を楽しめることを目指してはいかがでしょうか。



忙しい人でもおいしく作れる 京のおばんざい 四季の味

難しく思われがちな京都の伝統和食「おばんざい」を京都出身の料理研究家が現代風にアレンジ。どこの家庭でも手に入る食材で手軽に作れるレシピをひと月ごとに紹介。初めてでもおいしく作れるおせちも掲載!

小宮 理実 著
定価: 本体1,600円+税



がんばらない料理 続けられるから、からだもうれしい

「食べ物で美しく健康に」を提唱する著者が、素材や調理道具の使い方、野菜の旨みを引き出すレシピ、いらすの簡単調理法などを解説。この1冊で、がんばらなくても自然と体によろこぶ料理が作れるようになる!

たなかれいこ 著
定価: 本体1,500円+税



家の光図書 暮らしに役だつヒントがいっぱい!

今月の新刊

2019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

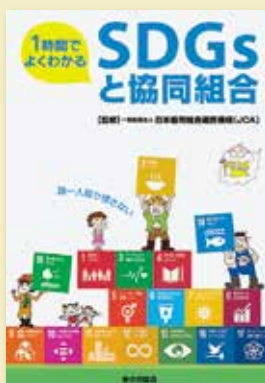
見本が農協事務所に置いてありますので、お気軽にお立ち寄り下さい。



甘すぎないから、毎日食べたい 菓子屋シノノメの焼き菓子

蔵前で人気の焼き菓子店初のレシピ集。バター練り具合や粉を入れるタイミングなど、細かいポイントを写真と文章でわかりやすく解説。家庭でもお店の味を再現できる!見た目もかわいいので贈り物にも最適。

毛 宣恵 著
定価: 本体1,600円+税



1時間でよくわかる SDGsと協同組

SDGsとは何か、どう活用すればいいの、協同組合は目標達成のために何ができるかなど、基本からわかりやすく解説。JAや漁協を含めた、協同組合が連携した実践事例も紹介。研修会のテキストにも最適。

(一社)日本協同組合連携機構 監修
定価: 本体600円+税

行事予定表

2019年11月 組合動静

1 (金)	第12回結婚祝旅行～2日
8 (金)	ルーキーズカレッジ、根室管内JA青年部大会
9 (土)	農協職員中級資格認定試験
11 (月)	システム研究会～12日、ホクレン根室乳牛育成市場
12 (火)	役員道外視察研修～15日、JA北海道大会実践フォーラム
13 (水)	乳牛改良同志会府県視察～15日、ホクレン十勝和牛市場
14 (木)	ルーキーズカレッジ、内部監査担当者研修会、共栄火災実務者研修
19 (火)	定例自治監査～21日、ルーキーズカレッジ、第3回LA研修会
20 (水)	北海道をもっと一と食べようランチパーティ、グリーンアドバイザー研修
21 (木)	准組合員選抜引換～29日、ホクレン根室乳牛市場
22 (金)	釧根酪農体験ツアー～25日
26 (火)	第4回営農委員会、第8回理事会
28 (木)	ルーキーズカレッジ、北酪検検定員講習会
29 (金)	地区別懇談会 (俵橋)
30 (土)	地区別懇談会 (俵落・第2俵落)

2019年12月

1 (日)	
2 (月)	
3 (火)	ルーキーズカレッジ
4 (水)	LA管理者研修会
5 (木)	釧根地区スマサガ推進会議
6 (金)	地区別懇談会 (武佐・開陽)、JA自動車共済安心サポーター管理者会議
7 (土)	地区別懇談会 (中標津・当幌)
8 (日)	
9 (月)	ホクレン十勝和牛市場
10 (火)	ルーキーズカレッジ、中堅層職員研修Ⅱ～13日
11 (水)	第6回熟年会役員会
12 (木)	
13 (金)	JA役職員忘年会
14 (土)	
15 (日)	
16 (月)	
17 (火)	
18 (水)	財務諸表監査～20日
19 (木)	ホクレン根室乳牛市場
20 (金)	
21 (土)	
22 (日)	
23 (月)	
24 (火)	あるクリスマスセール、桜ヶ丘SSクリスマスキャンペーン
25 (水)	
26 (木)	桜ヶ丘SS大感謝祭～28日
27 (金)	
28 (土)	
29 (日)	
30 (月)	業務納め
31 (火)	

ベジタブルライフ

シュンギク

個性ある香りが魅力

見分け方



シュンギクのプロフィール

解説: KAORU

【分類】キク科
【原産地】地中海沿岸
【おいしい時期(旬)】冬 (10～3月ころ)
【主な栄養成分】β-カロテン、食物繊維、カリウム、葉酸など

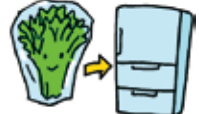
保存方法

冷蔵保存

乾燥しないようぬれた新聞紙やペーパータオルで包み、保存袋などに入れて冷蔵庫へ

立てて保存

寝かせておくとも茎が曲がりやすく傷みやすい



風味が損なわれるため早めに使う

冷凍保存

塩を入れた熱湯でさっと硬めに下ゆでし、すぐに冷水に落としてから水気をよく切る。小分けしてラップに包んで冷凍庫へ

あえ物やおひたしなどは自然解凍。みそ汁など汁物は凍ったまま調理OK

シュンギクのいろいろ

中葉種

東日本で主流の一般的なもの。葉の切れ込みが深く多数あり、香りは強い。関東では茎の根元を切って収穫するが、関西では根付きで収穫することが多い

大葉種

西日本で主流。葉の切れ込みが浅く、大きくてへらのように丸みがある。肉厚で柔らかい。香りはマイルドで癖のない味わい

小葉種

葉が細めで、切れ込みが深い。現在あまり栽培されていない

スティックシュンギク

サラダ用品種

生食向き。茎が細くて柔らかい。食感、香りに優れて食べやすい。サラダシュンギクなどとも呼ばれる

楽しみ方・食べ方のコツ

ゆで方

おひたしやあえ物にする場合、塩を加えて熱湯で下ゆで



サラダに……

葉が柔らかく鮮度が良いものを選び、茎から葉を摘み、葉の部分だけを食用。さっと熱湯を掛け、冷水にさらしてから使っても特有の香りが立って美味



強い根元を先に入れ、15秒ほどしてから葉を入れる

葉はさっと湯に通し、すぐにあげて冷水に取り水気を切る

ソースとして……

ゆでた後ミキサーにかけピューレ状にして魚料理に!



サラダをはじめ、パスタやグラタンなど洋風料理にも

あぐが少ないので下ゆでせずにおひたしや鍋物にそのまま使える



シュンギクの特長

β-カロテン

強い抗酸化作用があり、免疫力アップや風邪予防、がん予防にも効果的。体内でビタミンAに変換され、髪や肌の健康維持、視力維持に働く

食物繊維

腸内環境を整えて、脂肪の吸収を抑制する作用が期待できる

骨の強化と体の調整機能を維持!

カルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも豊富

ミネラル類

カリウムが豊富で、むくみの改善、高血圧に効果が期待できる。筋肉のけいれん予防にも効果的

特有の香り

リモネンやα-ピネンなどが自律神経に作用し、リラックス効果が期待できる。食欲増進、胃の活性化や保護、せき止めなどの作用があるとされている

ビタミン類

貧血予防に効果的な葉酸、止血作用のあるビタミンDを含有

名の由来

その名の通り菊の一種

一般的に菊の花は秋に咲くのに対し、春に花が咲くことから「春菊」と呼ばれるようになった

原産地

トルコやギリシャなどの地中海沿岸

関西では菊菜とも!



シュンギクのヒミツ

欧米では觀賞用として用いられ、中国で野菜として利用され始めたのが始まり

イラスト: 小林裕美子