

WITH YOU



地域みなさんとともに歩むJA広報誌「ウイズ・ユー」2014 JULY



JA広報

ウイズ・ユー2014 VOL.48

- 編集／美瑛町農業協同組合
総務部
- 発行／2014 7(年2回発行)

Contents

■貴重な水源を守る	3
■トマトのちから	4
■レッツトライ・ウォーキング	6
■TPP参加反対を訴えます	8
■ウィズユープラザ	10
■クイズ	12

表紙の写真



守ろう
かけがえのない
我が郷土



貴重な水源地を守るのは、だれ？

日本の国土の7割を占める森林の多くは、貴重な水源地です。ところがここ数年、中国を中心とする外国資本が、民有林を買収するケースが目立っています。

そこで、水源地の森林を守るため、森林売買を監視する動きが、地方の自治体に広がっています。外国資本による森林買収の増加を警戒したためで、北海道や埼玉県は、売り主が事前に売買を届け出るよう、条例で義務づけました。

林野庁によると、2011年の1年間に確認できた外資による森林買収面積の合計は157㌔に達しており、前年の3倍を超える多さでした。

2006年から2010年までの買収面積の合計も600㌔を超えています。とくに北海道に9割以上が集中し、中国人に人気のスキーリゾートがある倶知安町や二世町などで、買収が目立ちます。

自治体の取組みの限界

いま、世界では人口の増加に伴う水の争奪戦が始まっています。日本では地下水をくみ上げる権利は土地の持ち主にあります。外国人の森林買収は別荘用などもありますが、必ずしも目的がはっきりしないものもあり、「大量に水をくみ上げる目的で森林を買ったのではないか。地盤沈下が起きたり、地下水の不足を招くかもしれない」との不安が地元には広がりました。

日本は外国との協定や国内の法律で、外国の資本が土地を買うことを規制していません。そもそも、これまでは売買の実態すら十分に把握していませんでした。2012年4月、ようやく森林法という法律の改正が施行され、すべての森林について持ち主が変わった場合、事後に届け出ることが義務づけられました。

しかし、事後に届け出を求めるだけでは不十分だとして、自治体は独自の対策に動いています。北海道は10月から、保全が必要な水源地域を指定し、売買するときには、売り主が3か月前までにだれに売るかを道

に届け出るよう義務づけています。他の県でもこうした動きが広がっています。また、二世町では太いパイプで地下水を大量に取ることを規制する条例を定めました。

自治体が自衛に乗り出したことは一歩前進ですが、北海道の条例は違反しても罰則がなく、外国の資本が日本の企業を仲介して森林を買うような場合もあるため、自治体だけの対応には限界があります。このため、取り引きの規制だけでなく、自治体の水源地を保全するために森林を買収することを積極的に後押しするよう、国の取組みを促す声が強いです。

日本の森林はもともと持ち主がわからないところが多く、土地の所有者や面積などについての「地籍」と呼ばれる調査もあまり進んでいません。過疎化や高齢化が進むと、相続されずに放置される森林が増えることも懸念されています。

国民の財産である森林をどう守るか、真剣に考えなければならぬ時期にきています。

(この頁はJ-A系統誌「家の光」及び報徳社実践農業講座の講演を参考に作成しました。)

秘めたるちから 美瑛のトマト



全道屈指の産地に



「夏の味覚」を代表する作物のひとつに「トマト」があります。トマトは洋食や和食そしてデザートと、幅広く利用されている「万能」の野菜。

最近の健康志向にも後押しされ、特に注目を浴びている野菜の

ひとつです。そして美容や健康に不思議な力を秘めているトマトには意外と知られていない部分もあります。美瑛の主力農産品目のひとつ「トマト」について考えてみたいと思います。

美瑛町のトマト生産 昨年は12億円余

生産高から見る美瑛産トマトの実力について考えてみたいと思います。

平成25年度の作付面積は34・3ヘクタール

で生産金額は12億8百万円。生産量では3,689トンとなっています。

生産額では3年連続して10億円を超え、10ヘクタール当りの収量は10・7トンとなっています。これは、高収益作物の基準を超えており、トマトが全道屈指の産地にまで成長した所為はこ

こにあります。

美瑛町は純農村地帯にあり、多種多様な作物が生産されています。5年後の平成30年までには面積で60ヘクタール、生産量では6,900トン、生産額で21億円余をめざしているところ

です。安定して所得を確保することができ、期待の品目のひとつですが、トマト生産者は勿論、美瑛町行政の支援が功を奏したものとなっています。

みんなが大好きな

「トマト」

「トマト」にはうま味成分の代表格であるグルタミン酸と言うアミノ酸が含まれています。

昔から日本料理にはグルタミン酸を多く含む「こぶだし」や、うま味成分のイノシン酸を含む「かつおだし」が使われてきました。

トマトのグルタミン酸は未熟なトマトよりも、真っ赤に熟したものに多いとされています。ですから完熟トマトを2〜3個煮込んで、カレーやシチューを作れば料理に自信のない人でも驚くほど美味しい料理が出来るということです。西欧では「トマトの時期にヘタな料理はない」と言うことわざがあるほどです。

世界中で一番トマトを食べている国はギリシャです。ギリシャの人々はトマトを煮込んで食べることが多

く、たくさん食べることが出来ます。

一方、日本ではトマトを食べる人は多いですが、国民一人当たりの年間消費量は世界で35番目。ほとんどがサラダ類にして食べられています。

日本の国内でのトマトの収量は、一人当りに換算して6〜7キログラムですが年間消費量は7・4キログラムです、足りない分は輸入でまかなっているのが現実です。さらに近年の国内のトマト作付面積は減少傾向にあり、輸入トマトの割合が年々増えているのが現状です。

夏のトマトは

ビタミンCがたっぷり

西洋には「トマトが赤くなれば医者が青くなる」「トマトのある家には胃病なし」ということわざがあります。昔の人は健康に暮らすためには、トマトを食べることがとてもよい事だと経験で知っていました。トマトにはたくさん人の栄養素がありますが、ビタミンAや、ビタミンCが豊富です。ビタミンAは果菜類の中では、カボチャに次いで多く含まれています。ビタミンCは歯ぐきからの出血や皮下出血を抑え、シミ・そばかすが増えるのを抑えたり、肌荒れ・老化・小ジワを防ぎ、ガンにならないようにする働きがあります。その他の栄養素もたくさん含まれています。



身近な野菜「トマト」の、
キホン情報をご紹介！
原産地は？旬の時期は？

学 名
ソ ラ ナ ム リ コ ペ ル シ ム
Solanum lycopersicum
英 名
tomato
和 名
トマト、赤茄子、蕃茄

トマトの種類は、
類をみないほどの豊富さ！

おなじみの「桃太郎」をはじめとしてトマトの品種はとっても豊富！色、大きさ、味、調理用、生食用など、品種改良の結果作られた種類は数千種を超えと言われているほど！日本では現在 100 種類ほどのトマトが登録されています。

トマトはもともと
どこの国の野菜？

原産地は南米のペルーやエクアドルといった国々にそびえる、アンデス山脈の高原地域と言われています。高地の乾燥冷涼な土地がトマトの生誕地。世界で発見されている 9 種類の原種のトマトのうち、8 種類がこの地域で育ったものです。

夏だけでなく、
1 年中食べられる！

かつて、夏野菜の代表格であったトマト。しかし現在では 3 分の 2 がビニールハウス栽培のため、1 年を通してトマトが味わえるようになりました。とはいっても品種ごとにそれぞれおいしい時期があるので、旬の品種を選んで食べるのも◎。

親戚はナス、
ピーマン、唐辛子！

トマトはナス科のナス属。親戚はピーマンや唐辛子、じゃがいもやホオズキなど。しかしトマトがナス属となったのはごく最近のこと。実はそれまでの長い間は、独自のトマト属でした。さまざまな研究の末 1990 年にナス属となったのです。

ピンク系と赤系の 2 種類の系統

ピンク系は生食向きで

甘味が強く食べやすい

「ピンク系トマト」は、日本で流通しているトマトの約 8 割を占めている種類。皮が透明で、果肉はピンク色をしています。生でおいしく食べられるようにと、皮を薄く、甘みを強く、中のゼリーを多くした種類がピンク系のトマト。まだ青く未熟なうちに摘みとられ、消費者に届く頃にちょうど全体が綺麗に色づき完熟します。ピンク系品種は、トマトの赤い色のもととなるリコピンの量が赤系品種の 3 分の 1 程度。色づきが浅いのはそのためです。

ハウス栽培で作られているため、1 年を通して食卓を彩ってくれます。

調理、加工向きで栄養と

うま味成分が豊富な赤系

「赤系トマト」は世界の主流となっている種類。ピンク系よりも比較的小ぶりで、大きさにバラつきがあり、皮は厚くて果肉が固いという特徴があります。調理用やケチャップ、ジュース、ピューレ、ペーストなどといった加工用に適しており、イタリアントマトはその代表種。完熟した頃に摘みとられるため、色はかなり濃い赤です。

栄養面では、生食用のピンク系に比べてリコピンが約 3 倍、ビタミン C は約 2 倍、食物繊維は約 1.5 倍と豊富。また、うま味成分であるグルタミン酸も多く含まれています。



ノルディック・ウォークで

はつらつ

健康づくり

ノルディック・ウォークとは、両手にポールを持って歩く北欧生まれのウォーキングスタイルのこと。ポールを使うことで膝や腰の負担を軽減できるため、お年寄りや病後のリハビリにも向いています。全身を効率良く動かすので、ダイエットやアンチエイジング（老化防止）にもお勧めです。

監修：一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟



足腰に負担が少ない

ウォーキング

ノルディック・ウォークは、スキーのようにポールを2本使用して歩く、北欧のウォーキングスタイルです。これまではスポーツやトレーニングとして活用され、アクティブなウォーキングスタイルとして、効果や効能が立証されてきました。日本では運動療法として活用できるジャパニーズスタイルが開発され、高齢者や病後のリハビリでも活用できる運動療法や、健康増進などの目的に合わせた運動強度別のプログラムが確立されているため、目的に合ったウォーキングが楽しめます。

ノルディック・ウォークは、通常のウォーキングのように足だけの2点支持で歩くのとは違い、片側のポールを垂直に突くとともに、反対側のポールは後ろ足の横に添える4点支持を基本とした安全で安定感のある歩き方が特徴です。例えば1本のついで歩くと、重心のかけ方が不安定になり体が曲がってしましますが、ポールが2本あることで安定して、真つす正しい姿勢を保ちやすいため、高齢者の足腰の負担も軽減されます。

初心者でもポールを正しく持つことで立つ姿勢が良くなり、正しい姿勢で歩けるようになります。ジョギングとは違って関節への負担が少ないため、高齢者だけでなく、けがや病後のリハビリにもお勧めのウォーキングといえるでしょう。

アンチエイジングに！



指導部技術員の平岡裕美子さんは、ノルディック・ウォークで50代とは思えないプロポーションを維持しています

効率の良い全身運動で

アンチエイジングも

通常のウォーキングで使われる筋肉は全身の約40%といわれていますが、ノルディック・ウォークでは2本のポールを使うことによって全身の約90%の筋肉を使うことができるといわれています。さらに、カロリーの消費量も20%程度高まるので、効率良く全身運動ができます。

ポールを持った腕を振ることで肩甲骨を大きく動かせるため、首、肩の痛みやコリを解消することも可能です。また、歩くたびに上半身にねじりも加わるので、腰痛防止やウエスト回りのダイエット効果も期待でき、シニア層のアンチエイジングにもお勧めです。姿勢が良くなると、年齢よりも若々しく見えるだけでなく、気持ちも前向きになります。効率の良い運動を続けることで体が引き締まってくると、より健康的でハツラツとした印象を与えてくれるでしょう。

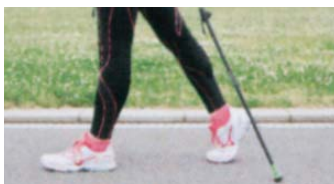
ウォーキングの距離は、健康増進を目的としたシニア層なら3〜5km。足腰にトラブルを抱えている場合は、2kmくらいが目安です。

大切な着地方法

足の親指の付け根（母指球）、小指の付け根（子指球）、かかとの3点に重心を置いて立ち、歩き始めたら、かかとから爪先へゆっくりローリングさせるのがポイントです



かかとからゆっくり着地します



足を地面に自然に置いたら爪先に重心を移動させ、爪先で蹴り出します

ウォーミングアップ

歩き始める前にウォーミングアップ。ストレッチ体操も支えがあるので安定してバランス良くできます



体側

ボールを両手で持ち上げ、肩甲骨を動かすように体側をストレッチ



肩回し

背中を真っすぐに伸ばしたら肩関節を大きく回します。肩や首の凝りの解消にも



大胸筋・背中

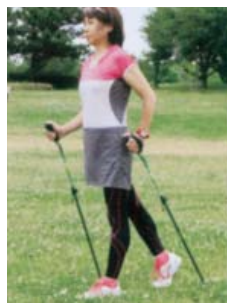
ボールを前に立て、両手をグリップ上に置いて背中を真っすぐに伸ばします

正しい立ち方



グリップの位置は、おへそぐらいの高さを目安に。グリップを軽く握り、ストラップで固定したら、足は骨盤の幅で真っすぐ立ち、肩幅より少し広く持ったボールを足先より少し前に置きます

歩き方の基本



背筋を伸ばして顎を引き、正面15〜20m先を真っすぐ見て、自然なリズムで足を前に出します。腕を体側に合わせて、ボールは垂直に土踏まずからかかと付近に突きます

装備と服装

服装は動きやすいスタイルで、筋肉をサポートするスパッツなどを着用するのがお勧めです



ポールはスポーツ用品店で購入できます。まずはレンタル可能なイベントに参加してみましょう



バッグはリュックタイプで、運動しやすい両手を使えるものがベスト。帽子も忘れずに



靴はノルディック・ウォーク専用の他、ウォーキングシューズでもOKです

ノルディック・ウォークの効果と効能

1. 体全体の90%の筋肉を活動させる全身運動なので、通常のウォーキングに比べ運動効率を20%アップさせることができる。
2. 適正な長さのポールを使用することで背筋が伸びて歩幅が広がり、理想的な姿勢を維持することができる。
3. ポールを持つことで二足歩行から四足歩行となるため、着地、着床時の足（脚）への負担を軽減できる。
4. ポールを持つことで、転倒抑止に効果がある。
5. 有酸素運動、筋力、柔軟性と、三つの要素をバランス良く向上させることができる。

まずは各地のイベントに参加してみましょう！

ノルディック・ウォークの特徴でもある専用のポールは、スポーツ用品店で購入できます。長さの目安は、ポールの先を地面に付けた状態でグリップを握ったとき、グリップの位置がおへその高さになるのが適正です。長さを調整できるものもあり、価格もさまざまです。

興味がある方は、まず全国各地で開催されているノルディック・ウォークのイベントに参加してみましょう。各地のイベントでは、初心者向けにポールのレンタルも行っているため、運動しやすい服装とウォーキング用のシューズがあれば、ポールを購入しなくても気軽に始められます。健康増進やアンチエイジングに、運動効率の良いノルディック・ウォークを始めてみませんか。

★各地のイベント情報は、一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟のホームページをご参照ください。
<http://www.nordic-walk.or.jp>

Q 消費者には利益になるという報道もありますが？

A とんでもありません
消費者にとってこそ大問題です

政府の控えめな試算でも、農業生産全体の4割近く約3兆円が失われ、食料自給率は現在の39%から27%まで下がります。世界で食糧危機が進行しているとき、食料をこれ以上輸入に頼ることは、安全供給を危うくするだけでなく、世界で食料不足で苦しんでいる人びとから食料を奪うことになるのです。

また、食品添加物や残留農薬基準など、日本の食生活に合わせて決めてきた食の安全基準を大幅に緩和することや、遺伝子組み換え作物や栄養機能食品成分の表示などの撤廃も要求されかねません。

また、仮にTPPで安いものが輸入されたとしても、それは一時的なもので、国内農業がつぶされれば高いものを買わされることになります。

TPP参加による農業生産への影響

品 目	国産の割合	生産減少額
米	68%	約1兆100億円
小麦	1%	約770億円
大麦	21%	約230億円
砂糖	0%	約1500億円
でんぷん原料作物	0%	約220億円
牛乳乳製品	55%	約2900億円
牛肉	32%	約3600億円
豚肉	30%	約4600億円

(2013.3 内閣官房資料から作成)

Q 国民皆保険はTPP交渉の対象になっていないと聞きますが？

A 医療への営利主義の持ち込みで、いのちの沙汰もお金次第になりかねません

日本では、医療は非営利が原則。しかしアメリカは医療にも市場原理の導入を主張し、株式会社が病院経営をしたり、保険外の自由診療の拡大を求めています。新しい先進医療技術に特許を認めることや医療品特許の延長も要求しています。

これでは、高額な医薬品・治療を保険適用しない状態が続き、結果として日本の優れた国民皆保険が崩壊しかねません。そうなると病気になっても、お金がなくなり、病院に行くことができなくなります。



Q 労働者にはどんな影響が？

A 雇用にも労働条件にも影響は甚大です

研究者グループの試算では、TPPに参加すると、農林漁業の衰退で関連産業の労働者190万人が失業するといわれています。地方自治体を含む公共事業に外国企業が参入しやすくなり、仕事や雇用も心配です。また、労働条件の低い労働者の流入で、今でも低い労働条件がますます悪くされかねません。

「世界で一番企業が活動しやすい国をつくる」というのが安倍首相の成長戦略のうたい文句ですが、TPP参加もその一環です。これでは日本は「世界で一番働きにくい国」になりかねません。

Q エッ！かんぽも共済も無くなるの？

A 民間生損保の邪魔になると攻撃されています

アメリカの主張は、かんぽや生協・農協などの共済が、民間の生損保より優遇されているのはけしからんというもの。廃止を要求されかねません。すでにTPPの手本とされる米韓FTA（自由貿易協定）では、韓国の共済の廃止が決められ、農協の共済が保険に変えられました。

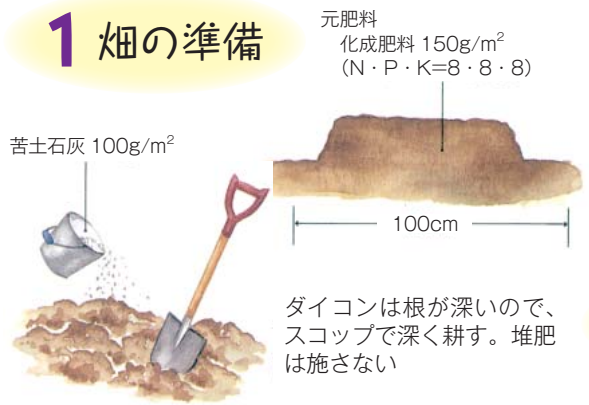
市民や協同組合などが助け合いで自主的に運営している共済が、文句をつけられる筋合いはありません。

やさしい 家庭菜園

根菜類・アブラナ科

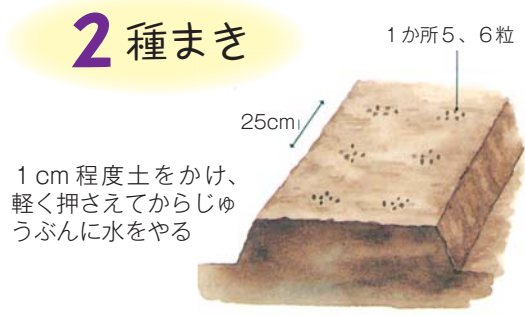
ダイコン

1 畑の準備

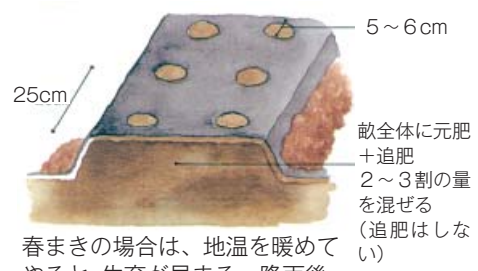


ダイコンは根が深いので、スコップで深く耕す。堆肥は施さない

2 種まき

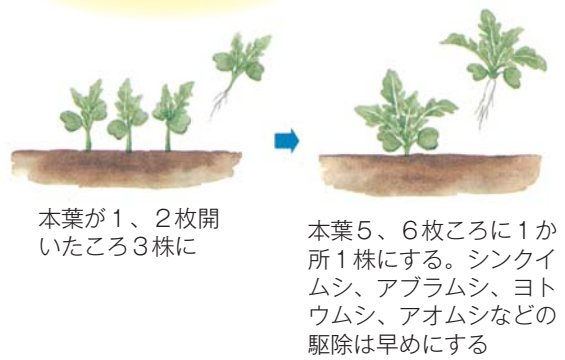


5 マルチング



春まきの場合は、地温を暖めてやると、生育が早まる。降雨後、土が湿っているときにポリフィルムをかける

3 間引き



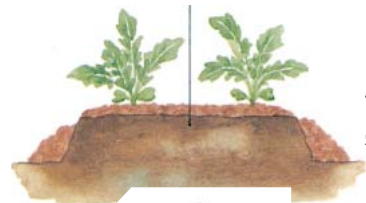
6 収穫

じゅうぶんにふとったものから収穫する。収穫が遅れるとすが入るので注意



4 追肥

1 回目、2 回目条間に施肥溝をつける
化成肥料 50 ~ 60g/m²



1 回目と 2 回目の間引き後に追肥する。
2 回目の追肥のときに株元へ土寄せする



葉の間に土が入らないように注意する

葉柄を切って、断面の一部がす入り（スポンジ状）していたら根もす入りしている可能性が大きい



	春まき	秋まき
1月		
2月		
3月		
4月		
5月		
6月		
7月		
8月		
9月		
10月		
11月		
12月		

○じかまき ■収穫

種・苗を買った日 月 日

植えた日 月 日

芽が出た日 月 日

収穫した日 月 日

メモ

ダイコンの原産地は中央アジア、中国で、日本には中央アジアと中国のものが交雑を繰り返したものが導入されたといわれます。そのため、日本各地で在来種が生まれています。また、ハマダイコンが野生していますが、これも日本原産ではなく、導入されたものが野生化したといわれます。

冷涼な気候を好み、生育適温は 17 ~ 20℃ですが、生育初期は 0 ~ 35℃まで耐えます。ただし、根が太ってくると、5℃以下の低温や 30℃以上の高温になると生育障害が出てきます。

深く耕した、排水性のよい肥沃な土壌だとりっぱなものができます。

年金友の会で 楽しい旅行に 参加しませんか



JAびえい年金友の会は、JAで年金をお受け取り頂ければ、どなたでも加入する（年会費2,400円）ことができます。年3回の親睦旅行を助成などによる格安価格で参加でき、仲間と交流の輪が広がります。

◆手続きは簡単です

①すでにJA口座で年金を受給されている方。
通帳と印鑑を持って窓口へお越しください。
②他金融機関で年金を受給されていても変更
手続きは簡単！（JAのみの手続きで完了）
年金証書か年金振込通知書など基礎年金番号
がわかるものと、JA通帳・お届け印を持参し
て窓口までお越し頂ければお受取り加入手続
きは完了です。なお、口座を新たに開設され
る場合は免許証など本人確認書類が必要です。

年金 定期貯金で 優遇金利も



年金友の会での楽しい旅行のほか、JAで年金をお受け取りいただければ、定期貯金で預け入れいただく場合でも、キャンペーンなど季節に関係なく、「年金定期貯金」として大変お得な優遇金利でお預かり致します。ただし、預け入れ額には限度がありますので、金利など、詳しくは金融店舗窓口へお越し頂くか、電話でお問い合わせください。

お問合せ先

JAびえい金融店舗 Tel 92-4325

早めの予約がおトクです！

JAバンク 年金お受取 キャンペーン

2014.9/1 (月) ▶ 2014.12/30 (火)

JAバンク年金お受取キャンペーンでは、

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <p>① これからはじまる年金のお受取をJA口座にご指定いただいた方に</p> | <p>② すでにお受取の年金をJA口座へご変更をいただいた方に</p> |
|---|-------------------------------------|

相田みつを
ミニタオルと
マグカップセット
プレゼント



丘のまちフェスティバル どかんと農業まつり

日程：8月23日(土)
時間：10:00~21:00
会場：JR美瑛駅前特設広場

今年も夏がやってきました！生産者と消費者とが触れ合える「どかんと農業まつり」が開催されます！たくさんの農畜産物や、イベントをご用意しております。家族みなさんでのご来場をお待ちしております！

サンスタ歌謡曲

とつようこ・松原健之・杜このみ



*写真は今年の農業まつりの様子です。

今夜の逸品料理

いか飯

イカはやわらか、中はもちもち

北海道名産のいか飯が簡単に。コツはたっぷりの煮汁でゆっくり煮込むこと。そして、中の詰め物は7分目までにすることです。イカは煮ると縮む、逆に餅米は膨らむからです。おいしい煮汁なので好みでこんにゃく（他にゴボウ、ダイコン）を一緒に煮てみました。

●材料（4人分）

スルメイカ…大2杯(小3杯)(600g)
餅米……………約1/2カップ
こんにゃく……………1枚(250g)
つまようじ……………2本

A

水……………4カップ
砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ3



●作り方

- ①餅米は洗い、水に約1時間浸す。ざるにあげ水気を切る。
- ②イカは足を引っ張り、はらわたを引き出し、胴の軟骨を取り除く。
- ③足は5mm長さに切る。
こんにゃくは1cm弱の短冊切りにする（好んで手綱こんにゃくを作る）。
- ④①にイカの足を混ぜ、胴に詰める（7分目までにする）。
つまようじで留める。
- ⑤Aを温め、④とこんにゃくを入れ、沸騰したらあくを取り、ふたをして、中火で時々イカを返しながら、約30分煮る。
ふたを取り煮汁を掛けながら、約20分煮て照り良く仕上げる。
- ⑥イカは冷めてから、1cmの輪切りにする。
器に盛り煮汁を掛ける。

1人分約220kcal

サケのミルクスープ

手軽にお魚・野菜もたっぷり

手軽なサケをたっぷりの好みの野菜と一緒に煮て、バター、牛乳を加えた、マイルドな味のスープ。季節の野菜を何でも合わせて、栄養のバランス良く。魚のクセはみそを入れると消えます。

●材料（4人分）

サケ（うす塩）……………2切れ
ジャガイモ……………3個
ネギ……………1本
サヤインゲン……………約10本
スイートコーン（粒）……………1カップ

バター……………大さじ2
牛乳……………2カップ
みそ……………大さじ2
固形スープのもと……………2個
塩・こしょう……………各少々



●作り方

- ①サケはひと口大に切る。
酒少々（材料外）を振る。
- ②ジャガイモは5mm厚さの、半月切り、ネギとインゲンは4cm長さのぶつ切りにする。
- ③鍋にバターを溶かし、②のジャガイモを炒める。
お湯2カップ（材料外）とスープのもとを入れて、軟らかくなるまで煮る（約7分）。
- ④サケ、ネギ、インゲンを入れて、3～4分煮る。
牛乳とみそを入れ、塩、こしょうで味を調え、沸騰の直前で火を止める。
スイートコーンを入れ、盛る。

1人分約350kcal

クイズ

残った言葉はな～に？

ン	ゴ	ー	ウ	コ	サ	ラ	ハ
サ							ギ
コ							フ
ン							ン
グ							ト
ス							ギ
ル							ブ
ナ	ノ	ボ	ロ	ム	ミ	グ	レ

中の絵の名前を、絵をかこんでいるカタカナから消していくと、使わなかった4文字が残ります。その4文字でできる言葉が答えです。

ヒント：フリーペーパー

bea+ Vol.7 の特集

●●●から作るモノ

クイズの正解者の中から抽選で10名の方に『美瑛選果』の“加工品 詰め合わせセット”をプレゼントします。



●クイズ応募方法

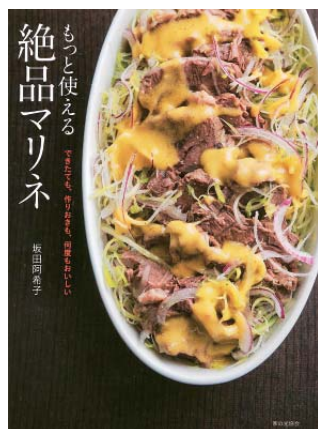
ハガキにクイズの答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、ご職業、お電話番号とあわせて本誌のご意見・ご感想をご記入ください。

締め切りは9月17日(水)当日消印有効。

※個人情報につきましては、本クイズ当選者通知以外に使用しません。

家の光図書のご案内／お申込先 JA 営農部

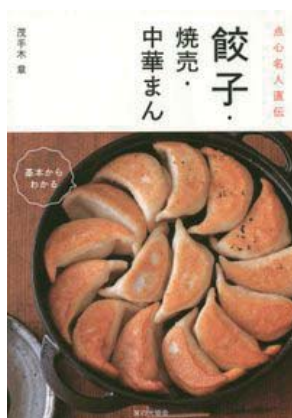
もっと使える 絶品マリネ



坂田阿希子 著

定価：本体 1,200 円＋税
主菜、副菜、おつまみ、おもてなしなど、さまざまなシーンに役立つ野菜たっぷりマリネレシピ。肉や魚、野菜など、どんな食材も漬け込むだけで絶品に仕上がる。和・洋・中のバリエーションも豊富で飽きない！

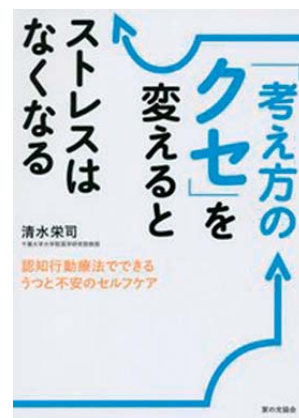
点心名人直伝 餃子・焼売・中華まん



茂木手章 著

定価：本体 1,200 円＋税
基本の皮作りからあん作り、包み・焼き方まで、キャリア 50 年の名人が点心の全てを惜しみなく丁寧に解説。家庭でも本格的な味が楽しめる。定番からアレンジの豊富さも名人級！一度食べたらやみつき！

「考え方のクセ」を変えると ストレスはなくなる



清水栄司 著

定価：本体 1,200 円＋税
「心の病気」に対する最新の精神医療「認知行動療法」をわかりやすく応用。自分の「考え方のクセ」を理解することで、感情と行動をコントロールでき、ストレスをためないバランスのよい思考が身につく。

みなさんと親しいおつきあいを心から……

JAびえい
Information

〒071-0298 北海道上川郡美瑛町中町2丁目6-32

TEL 0166-92-2111(代表)・FAX 0166-92-2977

URL <http://www.ja-biei.or.jp>

編集後記▶ 地域みなさんにJAの取り組みや事業、農業の理解に少しでも役立てて頂こうと発行しております「ウィズ・ユー」をお届けします。冷夏予想が一転して酷暑が続きますが美瑛の短い夏を体感する「美味しい季節」かも知れません。味覚に磨きをかけ「美味しい農産物」を満喫してはいかがでしょうか。