

WITH YOU



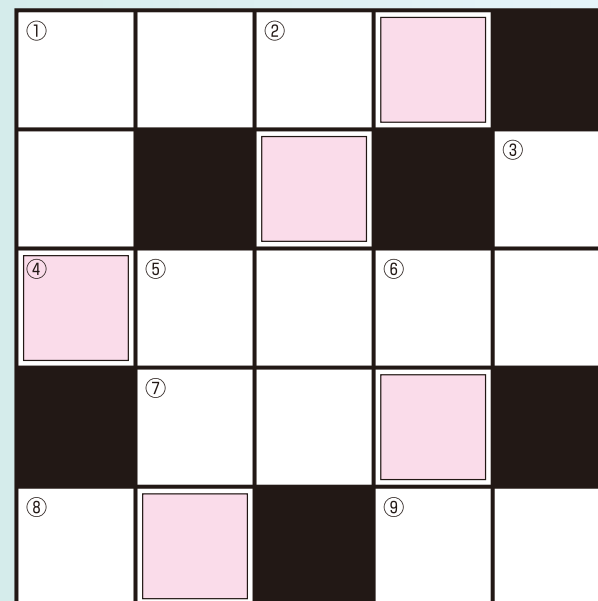
地域みなさんとともに歩むJA広報誌「ウイズ・ユー」2015 AUGUST



JA広報
ウイズ・ユー2015 VOL.50

●編集／美瑛町農業協同組合 総合企画部
●発行／2015 8(年2回発行)

プレゼント付き クロスワードパズル



タテのカギ、ヨコのカギをヒントにマスに文字を埋めていきます。ピンクの二重囲みマスに入る5つの文字を組み合わせて言葉をつくり出します。その言葉が解答です。ヒントは、コピー用紙はリサイクルしたものを使用しました。

●タテのカギ●

- ①甲子園の球児は互いに〇〇〇〇タクマし合っている。
- ②お買い得!夏のボーナス。〇〇〇。
- ③目隠しされて棒を持たされ、砂浜で〇〇〇力割り。
- ⑤日差しが強く〇〇〇〇い。
- ⑥使っていないでも消費される電気。〇〇〇電力。

●ヨコのカギ●

- ①水不足のときには心掛けましょう。
- ④営業時間を夏用にシフト。〇〇〇〇〇〇ム。
- ⑦戦いを前に、ムシャ〇〇〇。
- ⑧年に一度の逢瀬、織り姫とヒコ〇〇。
- ⑨「閑さや岩にしみ入る蟬の声」なら「蟬」。俳句には必須。

クイズの正解者の中から抽選で10名の方に“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本誌のご意見・感想をご記入ください。締め切りは9月30日(水)当日消印有効です。
※個人情報のお取り扱いについて、本クイズ当選者通知以外に使用致しません。

暮らしに役立つ情報満載! (家の光図書のご案内)

お申込みはJAびえい 営農部まで!
TEL.0166-68-7014

ハンギングを楽しむ 寄せ植えノート



黒田健太郎 編
定価: 本体1,400円+税
玄関前や塀、フェンスなど、壁面や空間をステキに彩るハンギングアイデアを、大人気園芸店の著者が伝授。手軽に入手できる資材を使って寄せ植えに仕上げるテクニックをわかりやすく解説。室内でも楽しめる。

いつものおかずをおいしく ココナッツオイルの感動レシピ



ワタナベマキ 著
定価: 本体1,000円+税
免疫力を高め、認知症の予防・改善に役立つと話題のココナッツオイルを毎日の食卓に手軽に取り入れるレシピ集。サラダや揚げ物、ドリンクからおやつまで、独特の風味を生かしたおいしいレシピ全66点を紹介。

ポケット図鑑 日本アルプスの高山植物



梶山 正 著
定価: 1,500円+税
憧れの日本アルプス登山がますます楽しくなる。高山植物217種を紹介。ひと目で見分けられるよう黄色、赤色など花の色別に分類。新書サイズなので持ち運びにも便利。登山を楽しむためのおすすめコースガイド付き。

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▶ 地域みなさんとともに歩むJA広報紙「ウイズ・ユー」をお届けします。

冷夏? 猛暑? 日本列島は今年も異常気象に悩まされました。天候は私達の食卓に直結する出来事です。このほど日本の食料自給率39%と報告され輸入に頼っている構図がますます鮮明になっています。不安定な食の確保—このままで良い訳ありません。

夢 DREAM この人

美瑛小麦工房 工場長

その だ しげ のぶ

園田 重信さん(63歳)



1952年生
まれの63歳。
鹿児島県種子
島出身。パン
職人の道をめ
ざして42年、

各地で修行を重ね、現在に至っ
ている。

「美瑛産の小麦で美味しい
パンを作りたい」という当JA
と製パン会社職人との思いが
一致してできた「美瑛小麦工
房」の立上げからの功労者。
人気の裏には職人のこだわり
と熱意があった。



美瑛小麦工房の主力商品は、ラ
スク、食パン、バターロールです。
おかげさまで地域の皆さんにも
定着させて頂きました。リピー
ターのお客様が訪れて、美味しかっ
たと言って下さるのが大変嬉し
く、職人冥利に尽きる仕事だと思っ
ています。

原料となる小麦は美瑛産の「ゆ
めちから」で、パンづくりに最適
の品種です。十分すぎるくらい力
が強いという特性があります。た
んぱく質の含有量が非常に多いた
め、美味しさの決め手のひとつであ
る「グルテン」の多さにも繋がり、
イーストの発酵力が高くなるとい
う特徴があります。

日本では多くの場合、外国産小
麦に頼っているのが現状です。輸入
量はアメリカ、カナダ、オーストラ
リアの順ですが、美瑛産小麦の品
質は、どの国にも負けておりません。
最近ではバターロールが人気です。
新星平和にある美瑛ファーム直送
の有塩バターを使用し、外皮の力
リツとした食感が好評のようです。

美瑛には食材が豊富に揃っており
ますので、新商品にも挑戦してい
ます。ライ麦（全粒粉）を使用して、
じゃがいも、コーンなどを具材にし
たパンを考えています。美瑛は景色
が美しいだけでなく、パン職人とし
ての夢も広がるまちですね・・・。

美瑛の 景勝 朝霧の丘

Contents

■DREAM・夢／美瑛	3
■ストレス時代のメンタルヘルス	4
■牛乳はからだをつくる	6
■ウィズユープラザ	8
■家庭菜園	10
■クロスワードパズル	12

表紙の写真

玉置 梨杏ちゃん(7才)
咲杏ちゃん(4才)
琉斗くん(2才)



今回の表紙の主役は、町内／
美沢地区にお住いの玉置優貴さ
ん・真奈美さんご夫婦の元気な
お子さんです。普段はちょっと、
ケンカしますがとても仲良しの
兄弟です。好きな食べ物はトマト・
ドウモロコシ・メロンなど…。地域
のみなさんにもとても良くしてくれ
てとてもありがたいです。

心の回復力「レジリエンス」に注目

困難な課題と格闘し、不測の事態やトラブルに対応していくのは、働く人びとの宿命です。しかし、そうした事態に直面することで精神が疲弊し、自身をくじかれてしまう人も少なくありません。一方で同じ状況にあって、希望を見いだし前進できる人もいます。この差はどこから来るのでしょうか。



打ちのめされても復活する

「レジリエンス」の力

過酷な状況に立ち上がれないほど打ちのめされても、そこから復活し、再び歩き始めることができる力を「レジリエンス」といいます。日本語では「心の回復力」や「復活力」などと訳されることが多いようです。

例えば、震災に被災された方々が復興を目指す姿はレジリエンスによるものです。被災者は、突然訪れた自然の猛威の前に立ちすくみ、大切なものを失った悲しみと絶望感を体験されました。

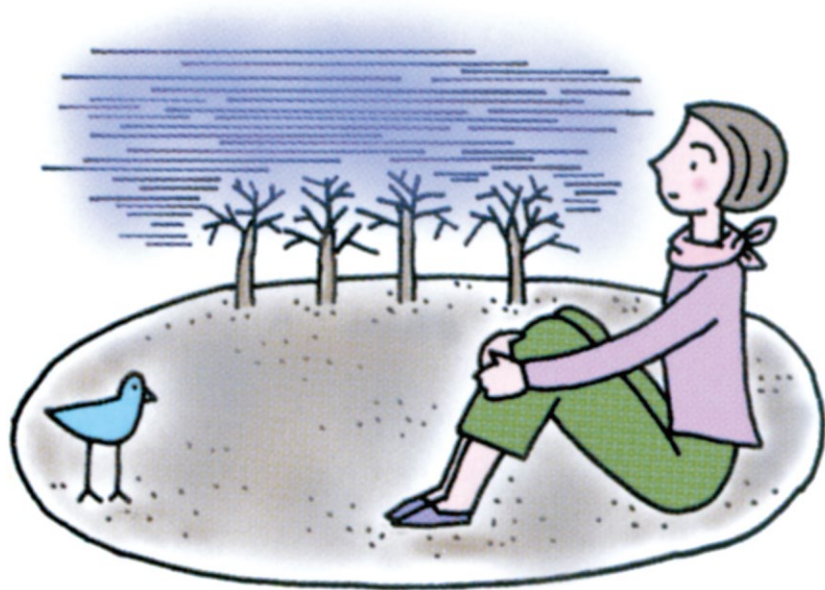
しかし、多くの方がそこから立ち上がり、不自由な避難生活を経て生活を再建されています。このパワーこそ、人間に内在するレジリエ

ンスそのものです。

フィギュアスケートの女王、浅田真央さんがソチ・オリンピックで見せてくれた華麗な復活劇も、レジリエンスの象徴です。真央さんは、ショートプログラムで優勝候補から転落して絶望感を味わったものの、翌日のフリープログラムでは見事に復活し、自己ベストの演技を披露してくれました。このレジリエンスの体現に、真央さん自身感極まり、世界中の人たちの心が揺さぶられたものです。

ことわざに潜む「レジリエンス」のヒント

「ストレスに負けない心」というと「鋼のような強さ」「ストレスを跳ね返す力」をイメー



おおみか なおこ
大美賀 直子

メンタルヘルス・ジャーナリスト。精神保健福祉士、産業カウンセラー、キャリア・コンサルタントなどの資格を持ち、現代人を悩ませるストレスに関する基礎知識やその対処法を指南。『ストレスを軽くする32の知恵』（All About Books刊）をはじめ、ストレスやメンタルコントロールに関する著書多数。

ジする人が多いと思います。つまり、どんなストレスにも動じない、固くて丈夫な強靱（きょうじん）さです。

しかし、震災被災者の皆さんや浅田真央さんが経験したような「晴天のへきれき」ともいえる出来事は、いつ誰の人生に降り掛かるかわかりません。そんなとき「私は強い」「私は負けない」と自分の強さにこだわってきた人ほど、予測不能な出来事に混乱し、自信と心の平静を保てず、崩れやすくなってしまつものではないでしょうか。

日本のことわざに「堅い木は折れる」という言葉があるように、丈夫そうに見える堅い木ほど、突風のダメージに対処できるしなやかさがなく、折れやすいものです。反対に、「柳に雪折れなし」ということわざもあります。柳の枝は細くてきやしゃですが、よくなるため、雪の重みや強風のダメージに強いのです。つまり、ダメージに振り回されても柔軟に立ち回れる力



生活を通じて

「レジリエンス」を高めよう

レジリエンスは、特別な能力ではありません。私たちが普段の何げない生活の中で伸ばすことができる力なのです。このレジリエンスを構成する要素を、広島大学の森敏昭教授らは4つの因子で説明しました。

一つは「I AM」の力。良いところ、悪いところを含めて「私はこういう人です」と、等身大の自分を受け入れていく力です。二つ目は「I HAVE」の力。独り善がりにならず、心を開いて他者と関わり、信頼関係を築いていく力です。三つ目は「I CAN」の力。試練に直面しても、その苦難を乗り越え、問題を解決できる力です。四つ目は「I WILL」の力。つらいことがあっても希望を失わず、目標に向かって進んでいく力です。

こうした力は、日々の何げない生活の中でも、意識次第で伸ばすことができます。実際に、私たちは生活上の難しい課題や困難な仕事に直面することで、初めて自分の強さと弱さへの理解を深めることができ、仲間との信頼関係の大切

さを実感できるのではないのでしょうか。また、難しい問題への試行錯誤を重ねることで問題解決力を高め、その課題に向き合う経験の中で、未来を切り開く自信を養うことができるのではないのでしょうか。

耐え難い困難の中で崩れたままになってしまつもの、そこから復活して歩きだすもの、自分次第です。皆さんもぜひ、レジリエンスの向上を目指して、さまざまな課題にチャレンジしていきませんか？



イラスト：安田みつえ

牛乳は「からだ」をつくる

美瑛牛乳で
すくすく育って！

町内学校給食に「美瑛牛乳」

美瑛産の牛乳で大きく育つ。美瑛町の小中学生給食では、この4月から美瑛産の生乳100割で作られた北海道プレミアム美瑛牛乳を供給しています。

学校給食に使用される200mlパックは「給食の牛乳はなぜ美瑛産のものではないの？」と言う素朴な疑問から、地産地消を推進する当JAが企画し、町行政の協力を頂いて実現したものです。

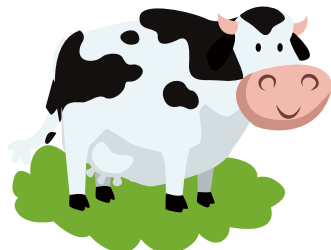
この美瑛牛乳は「北海道保証牛乳（株）」が製造。乳脂肪分3・7割以上、無脂肪固形分8・5割以上で一般的な牛乳と比較してもクリーミーな味わいが特徴で飲みやすく仕上げられています。

美瑛町の生産者26戸による単一JA限定生産となっています。すでに同



社から1ℓ入りの紙パックが地元で販売され、観光客の皆さんにも人気があったものの、あまり大きすぎない適量サイズが求められていました。今年は東南アジア方面や町外から観光客が「丘のまじ美瑛」を訪れ猛暑も手伝って冷たい牛乳は人気商品となっています。

200mlパックはホクレンショップ美瑛店や美瑛選果で取扱っています。



なめるほどね！ 牛乳の表示

表示義務事項

種類別名称「牛乳」などの表示義務事項は、一括表示内容のように表示するように定められています。

一括表示内の公正マークは、公正競争規約に適合した商品かどうかの審査を受けたことを表しており、表示した成分値については、年3回のチェックがあります。

種類別名称「牛乳・成分調整牛乳・低脂肪牛乳・無脂肪牛乳」は、生乳を100割使用した商品ですが、それ以外の種類別商品には、2種類以上の原材料が使用されています。

また、複数の原材料を使用する場合の原材料名は、「一括表示欄の原材料名欄」に乳・乳製品を含む主要原料等の量の多い順に、次に添加物の量の多い順に記載するように定められています。

一括表示欄の例	
種類別名称	牛乳
商品名	3.8牛乳
無脂肪固形分	8.0%以上
乳脂肪分	3.8%以上
原材料名	生乳100%
殺菌	130℃ 2秒間
内容量	1000mL
賞味期限	上部に記載
保存方法	10℃以下で保存してください
開封後の取扱	開封後は、賞味期限にかかわらずできるだけ早くお飲みください
製造所所在地	〇〇〇〇〇〇〇〇
製造者	〇〇〇〇株式会社

アレルギー疾患の原因物質含有食品の表示

厚生労働省は、乳、卵、小麦、ソバ、落花生、えび、かになどアレルギー疾患の原因となりえる7つの物質を原材料とする加工食品に表示を義務付けています。しかし、牛乳・乳製品については一括表示欄に原材料名が記載されていることから、省略できることになっています。

触っただけで牛乳とわかる容器の流通

目の不自由な方などが、触っただけで種類別名称「牛乳」とわかるようなバリアフリー対応の牛乳容器が流通しています。

500ml以上の屋根紙パックの頂上部に、「切り欠き（きりかき）」といわれる形状が用いられていて、その反対側は開けやすい「開け口」になっています。

この容器は世界的に注目され、消費者などから高い評価を得ています。



※この頁は「日本酪農牛乳協会」発行の資料を参考に作成しました。

世界初の「食」の博覧会 ミラノ万博がついに開幕！

5月1日よりイタリアのミラノで開催されている「2015年ミラノ国際博覧会」（以下「ミラノ万博」）は、世界で初めて「食」がテーマに盛り込まれた万博です。約150の国と国際機関の参加が予定されている中、日本はどのような出展がなされているのでしょうか。JAグループも協賛する日本館の概要をお伝えします。

テーマ：地球に食料を、生命にエネルギーを

サブテーマ

- (1) 食料の安全、保全、品質のための科学技術
- (2) 農業と生物多様性のための科学技術
- (3) 農業食物サプライチェーンの革新
- (4) 食育
- (5) より良い生活様式のための食
- (6) 食と文化
- (7) 食の協力と開発

そもそも万博とは？

万博（万国博覧会）とは平和の象徴であり、世界各国の人々の交流の場。近代万博の始まりといわれる1475年の「フランス物産展」以来、人々が築き上げた技術や進化の道のり、未来への展望を世界に向かって発信する場として、綿々と続いてきた歴史があります。

なかでも今年開催されているミラノ万博は「地球に食料を、生命にエネルギーを」という、史上初の食にまつわるテーマに取り組む万博。各国ともバビリオンを通じて、良質で、健康によく、持続可能な食料を世界中の人々に確保できるのか？という、人類共通の課題への貢献策・解決策を提案することを大きな目的としています。

「独自の食の多様性」にフォーカスする日本館

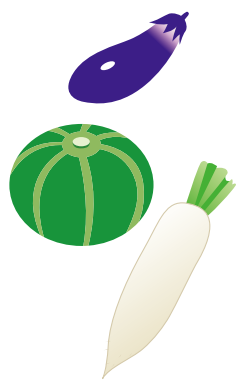
それでは気になる日本館はどのようなバビリオンを出展しているのでしょうか。ミラノ万博の日本館出展を現実的に運営する、日本貿易振興機構（ジェトロ）によれば「日本の気候風土に根差した農業、作物、料理、それを盛り付ける器や食空間、技術の進化を順々と知っていただけるような展示になっています。

具体的には、展示・レストラン・イベント広場と3つの構成により「Harmonious Diversity」

JAとして伝えたいこと

こうした万博の趣旨に賛同し、ミラノ万博にはJAグループも協賛を決めています。これまでJAグループが築き、目指してきた地産地消・食料自給率の向上や、農業を通じた地域社会への貢献、農家同士の相互扶助など農を通じて日本を維持するということ——各国が互いの農業のあり方を認め合い、自国の食料を自国の考えで確保する重要性は、ぜひ伝えたいところです。

こうした思いをもとに、日本の食をあらゆる角度から一貫して伝える貴重な場がミラノ万博。世界に向けて日本の食文化を発信するとともに、日本人である私たちの食文化を再発見できる場となっています。



新鮮食材で

楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

丸ごとイカのいろいろ詰め



旬のスルメイカに、ご飯、エダマメ、トウモロコシなどの野菜をたっぷりと詰め込みトマトソースで煮ています。トマトソースは、白ワインで好みの濃さに調整してください。煮過ぎるとイカが硬くなるので気を付けましょう。

材料(2人分)

1食当たり約415kcal

スルメイカ……………2杯
ご飯……………160g
ゆでたエダマメ……………30g
ゆでたトウモロコシ……………30g
エリンギ……………1本
ピーマン……………1個
しょうが……………1片
ブラックオリーブ……………4個
EVオリーブ油……………小さじ1
白ワインA……………大さじ1
塩……………小さじ1
しょうゆ……………少々
トマトソース
トマト缶……………1個
ニンニク……………1片
タカノツメ……………1本
EVオリーブ油……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
白ワインB……………大さじ3
レモン……………少々

作り方

- (1) イカは足と骨と内臓を除き、丁寧に腹の中を洗い、水分をキッチンペーパーで拭き取る。イカの足、エリンギ、ピーマン、しょうが、ブラックオリーブは0.5~1cmに切る。
- (2) フライパンにオリーブ油を熱し、エリンギとしょうがを炒めてからイカの足と白ワインAを加える。イカに火が通ったらブラックオリーブ、ピーマン、塩、しょうゆを加え、火を止める。
- (3) ご飯と(2)、エダマメ、トウモロコシをよくかき混ぜ、イカのおなかに詰めて、つまようじで留める。
- (4) フライパンにトマトソースの材料を入れ、中弱火でふたをして7~8分煮る。
- (5) (4)と(3)のイカと白ワインBを加え、一度ひっくり返し約10分煮る。トマトソースが煮詰まり過ぎている場合は、さらに白ワイン(材料外)を加え調整する。
- (6) イカを取り出し、カットしてから盛り付け、レモンを添える。

サラダ・ニソワーズ



南仏ニース近郊で代表的な、ボリュームたっぷりのサラダです。野菜の他にゆで卵、ツナ、ブラックオリーブ、アンチョビが入っているのが特徴で、オリーブ油と塩、こしょう、レモンだけのシンプルな味付けが素材のおいしさを際立たせます。バケットサンドにしてもおすすめです。

材料(2人分)

1食当たり約321kcal

レタス……………5枚
キュウリ……………1/2本
トマト……………1個
ジャガイモ……………1~2個
サヤインゲン……………4本
ゆで卵……………1個
ツナ缶(小)……………1缶
アンチョビ……………4枚
ブラックオリーブ……………4個
塩・こしょう……………適量
EVオリーブ油……………大さじ1
レモン……………1/2個

作り方

- (1) ジャガイモは塩少々を入れた水から約20分、柔らかくなるまでゆでる。皮をむき、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを振る。
- (2) インゲンは塩少々を入れた湯で約2分ゆで、2~3等分に切る。
- (3) ゆで卵は4等分に切る。
- (4) レタスは水気をよく切り、手でちぎる。キュウリとトマトは食べやすい大きさに切る。
- (5) ツナは油を切っておく。アンチョビは2~3等分する。
- (6) 皿に盛り付け、ブラックオリーブを載せる。食べる直前に塩、こしょう、EVオリーブ油、レモン汁を掛ける。

あなたのまちのJAです…。

ウィズユープラザ

JAびえい『好きですびえい商品券』取扱い店舗

JAびえいの下記の店舗では『好きですびえい商品券』が使えます。

	取扱い商品	取扱い対象外
ホクレン 美瑛北町給油所	店頭給油(スタッフ給油のみ)、用品販売、作業代他(タイヤ代・オイル交換など)、未収金の支払い(灯油など)	前受灯油代金、洗車カード代金、アロック会費
生産資材課	取扱い商品(肥料・農薬など) ※FARM LANDでの使用はできません。	なし
研修センター	取扱い商品(農業機械など)	自動車税
車両整備	各種整備代金、車検整備代金など	車検諸費用(自賠責保険・重量税・車検代行手数量・印紙)
美瑛選果	選果市場(market)、美瑛小麦工房	選果工房(factory)、レストラン アスベルジュ

※詳しくは、各店舗にお問い合わせください。

ホクレンSS 美瑛SS
サマーフェア2015

店頭給油(ガリン)で
ホクレンSS ワンピース
オリジナル
プレミアムグッズなどが
当たる!

対象期間 9/1※~9/30※

250%
北海道のおいしさや
便利アイテムもご用意!

20%
お買い得価格で
お楽しみください!

第2弾
ワンピースグッズプレゼント!

期間:9月1日(火)~9月30日(水)

対象期間中の給油レシート20%分を店舗スタッフにお渡し下さい。専用の応募ハガキを呈呈します。抽選で合計1,500名様に、ワンピースプレミアムグッズなどをプレゼント!
※応募ハガキは数量限定です。詳しくはSSスタッフまで。



【お肉を食べて健康に!】
手軽に食べられるハム

日本獣医師生命科学大学応用生命科学部教授 ● 西村 敏英

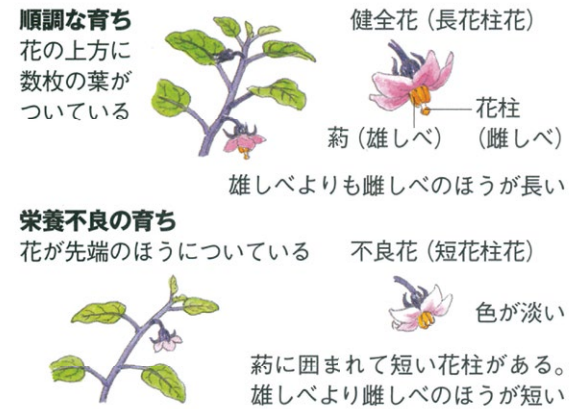
私たちの体の筋肉や骨、髪の毛、皮膚、血管などは、タンパク質からできていて、絶えず新陳代謝を繰り返しています。健康を維持するため、毎日の献立に良質なタンパク質やミネラルを含む食品を取り入れたものがいいです。

高齢になると食が細くなり、野菜だけを食べているといった偏りのある食生活になりがちです。野菜も大切ですが、野菜だけでは日に必要なタンパク質を十分に取ることはできません。良質なタンパク質を豊富に含むお肉を適度に食べて、必要なタンパク質を効率良く取り入れましょう。野菜とお肉、バランスの良い食事が、健康には何よりも大切です。

お肉には、牛肉、豚肉、鶏肉、羊肉などがありますが、焼く、炒める、煮る、揚げるなど、さまざまな調理方法があり、お肉それぞれの味わいを引き出して、おいしく食べることが出来ます。例えば、一般的に知られている牛肉のすき焼き、豚肉のしょうが焼き、鶏肉の唐揚げ、羊肉のジンギスカンなど、お肉に合わせた料理は、香りも味も、食欲をそそります。

しかし、自宅で調理に手間をかけられないときには、ハムなどの食肉製品を献立に取り入れてみましょう。お肉を主原料としたハムも含まれている栄養素はお肉と同じです。お肉と同様に良質なタンパク質が豊富でミネラルも含まれています。あらかじめ食べやすく加工されているハムは、お肉と比べると保存性が高く、食べたいときに少しずつ食べることが出来ます。何より調理が簡単で、卵と絡みフライパンで焼くだけでいいハムエッグ、そのまま火を通さずにサラダやサンドイッチなど、手軽に利用できるもので、毎日の食卓で大活躍します。忙しい朝にも使いやすい食材です。生野菜やゆで野菜とも相性がよいので、バランス良く組み合わせられます。良質なタンパク質やミネラルを取って、元気に日をスタートしましょう。

ナスの健康診断法



8 病害虫防除



9 収穫

果梗にとげがあるので注意して作業する

※最近では、扱いやすいとげなし品種も登場

草勢が衰えてきたら思いきって若採りし、回復を図る。小さくても利用できるので一石二鳥

切り戻す

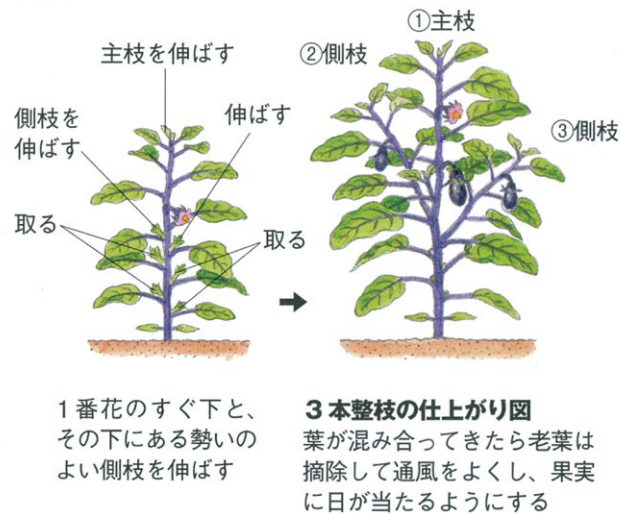
更新剪定（切り戻し剪定）
実施時期：7月下旬～8月

なり疲れしてきたら枝を大きく切り戻す。肥料を与えて病害虫防除の薬剤を散布して勢いを回復させ、秋ナスを狙う

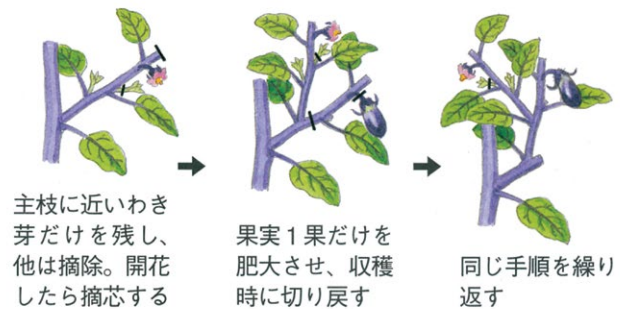
（1株当たり）
完熟堆肥 7～8握り
化成肥料 大さじ5杯

株の周囲を鍬またはスコップで深く耕しながら施す

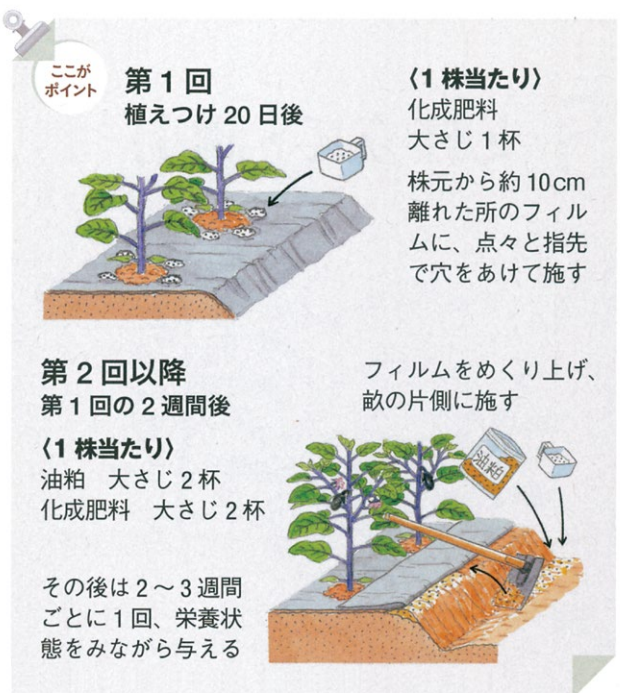
6 整枝・摘葉



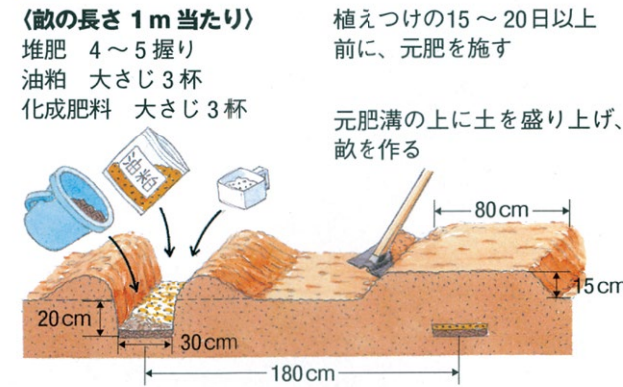
よい果実をとり続けるための、側枝1果どり整枝法（東京都農林総合研究センターによる）



7 追肥



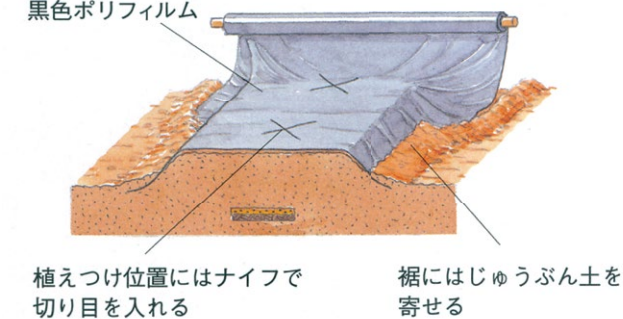
2 元肥入れ



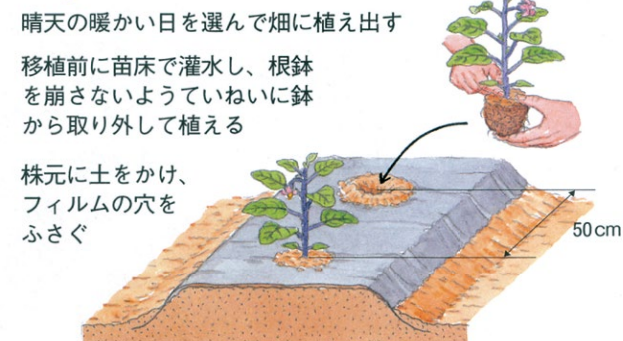
3 ポリマルチ敷き

畑が乾いていたらじゅうぶん灌水し、ポリマルチを敷く

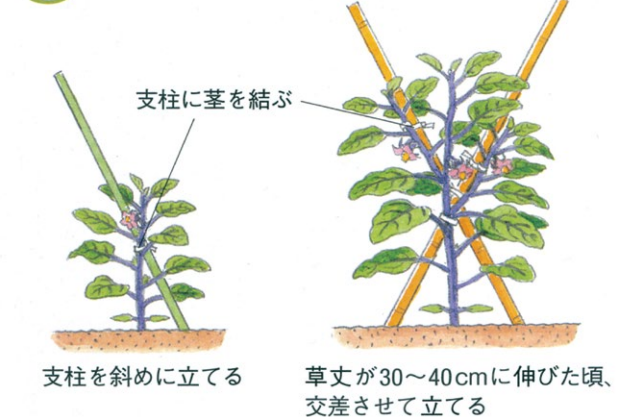
黒色ポリフィルム



4 植えつけ



5 支柱立て・誘引



ナス

おいしいいろいろな夏野菜

家庭菜園



漬けてよし、煮てよし、焼いても揚げてもよし。生食に向く品種もあって、たいへんつかい勝手のよい野菜です。近ごろでは、干しナスや、焼きナスにして冷凍保存するなど、いっそう魅力ある野菜になりました。

果菜類では育てやすいほうなので、ぜひ家庭菜園に取り入れて、色つや、鮮度のよい果実を長い期間楽しみましょう。

1 苗作り

