

WITH YOU



地域みなさんとともに歩むJA広報誌「ウイズ・ユー」2016 AUGUST



JA広報

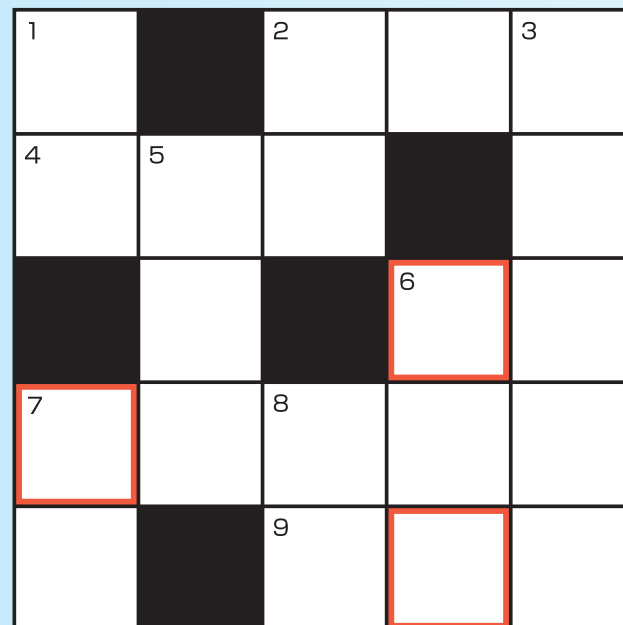
ウイズ・ユー2016 VOL.52

- 編集／美瑛町農業協同組合 総務部
- 発行／2016 8(年2回発行)

クロスワードパズル

〈日本語能力試験2級レベル〉

次のクロスワードパズルを解きましょう(すべてのマス埋めること)。また、赤枠の文字を組み合わせることができる単語で例文を作ってみましょう。



タテのカギ

1. 犬を飼ったり物置にしたりする小さな建物。
2. ○○ビール。○○づめ。
3. 12月24日は○○○○○イブ。
5. 窓を開けて部屋の○○○をする。
6. カードを使った遊びの一種。
7. 寝ているときに見るもの。
8. 「こんなことをしたのは○○だ!」

ヨコのカギ

2. スピードをあげること。
4. お湯をわかすときに使う道具。
6. 必要なものをとった後に残る不要な部分。
7. 
9. サラダで食べることの多い野菜。

太枠の文字を組み合わせることができる単語

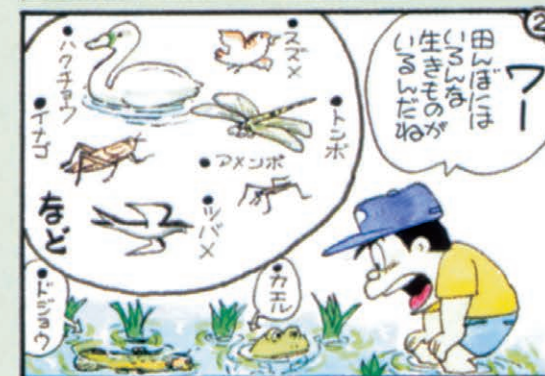
〈ヒント〉

○○○を着て、まつりに出かける。

いつでもどこでも、みんなのJA

(監修=広島大学 助教 小林元)

田んぼは命を育てる大切な場所
田んぼはお米を育てるだけでなく、カエルやドジョウなどさまざまな命を育てています。また、水を貯めたり浄化するなど、地域の豊かな環境と景観を守っています。JAでは、こうした地域と農業の恵みを守るため、食農教育や農業体験などさまざまな活動を行っています。



耕そう、大地と地域の未来。

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▶美瑛の丘には「ドラマ」がある、と訪れた観光客が口にしします。生まれてこのかた、美瑛の丘を空気の存在のように思っ過ぎてきたことは、とても「贅沢」だったのかも知れません。美瑛の景色に魅了され本町を訪れる方は今年もたくさん。国内・外を問わず多彩な顔ぶれが伺えます。美瑛駅の片隅で列車を待つひととき。それはまるで外国にでも居るかのように様々な言語が飛び交っています。これからの季節、美瑛の丘の楽しみ方は「観る」から「食す」へと変わり、「食彩」が第2の主役となる時期を迎えます。馬鈴薯、トウモロコシ、メロンなど色とりどりのラインナップが訪れる人々の食を満足させます。農業が元気だからこそ…。



特定非営利法人
ウイングサポート
理事長

ちば みつ ゆき

千葉 光如さん(48歳)

障がい福祉サービス事業に札幌のNPO法人PCNETで携わった後、平成22年3月旭川市東光で自ら法人を設立。同年10月には美瑛町内初の障がい者グループホーム「丘のガーデン」を開設。同24年には美沢双葉にて就労継続支援A型事業所「情熱ファクトリー」と美沢の施設にてパン工房を開設。同25年10月春日台千代田ファーム内に就労移行支援事業所「ミルクファクトリー」を開設。同28年3月栄町にて美瑛町障がい福祉サービス事業所「にこにこ・ファクトリー」を開設。



美瑛町の皆様は優しい方ばかりで、「美味しかったよ。頑張ってるね」と声をかけて下さるので、スタッフのやりがいにつながり、みんなが生き生きとしています。是非、町内の皆様にご利用頂ければと思っております。お気軽にお立ち寄り下さい。



美瑛町障がい福祉サービス事業所「にこにこ・ファクトリー」は、今年の3月、行政の暖かいご支援を頂き、美瑛町栄町にオープン致しました。おかげさまで町民の皆様にも支えられて好調なスタートとなりました。本当に感謝のひと言に尽きます。

「にこにこ・ファクトリー」は障がいをお持ちの方への就労機会や生産活動等の提供を通じ、知識や能力の向上のために必要な支援を行っております。

同ファクトリー1階には、軽食レストラン「にこにこ・きつちゃん」があります。こちらのメニューは出来るだけ安くご提供したいとの思いもあり、ランチは550円中心で、海鮮丼・えび天丼・ロースト丼は各600円。美瑛産のお米はとても好評で、香麦を使用した自家製パンも人気です。

美瑛町の皆様は優しい方ばかりで、「美味しかったよ。頑張ってるね」と声をかけて下さるので、スタッフのやりがいにつながり、みんなが生き生きとしています。是非、町内の皆様にご利用頂ければと思っております。お気軽にお立ち寄り下さい。

美瑛の景勝 花咲く丘

Contents

■DREAM／ 特定非営利法人ウイングサポート 理事長 千葉 光如さん	3
■自給率と食料安全保障	4
■夏休み自由研究	6
■ベジタブルライフ	8
■ウィズ・ユープラザ	10

表紙の写真

藤田 大靖くん(8才)
佳乃ちゃん(6才)



今回の表紙を飾って頂いたのは水沢新生の藤田修さん・総理さん宅のどにかく元気な兄妹です。普段は外遊びや工作など活発に遊んでいます。【健康で元気に育ってくれば・・・】とお母さん。



特集

議論される食料の安全保障
自給率はカロリーベースで

たことになりました。
自給率はそれ以降も減少し、98年には40%で底を打った形となっています。以来15年以上40%程度の維持となっています。

輸出大国アメリカの
高い人口増加率
世界最大の食料輸出国であるアメリカの食料自給率は120%。しかし、今後も安定して日本に向けた食料輸出が続くという保証はありません。

農林水産省は食料の自給率を発表しておりますが、食料の安全保障を議論する際にはカロリーベースが使われています。これは、人が飢えるか飢えないかは食品の金額ではなく、量によって決まるとする考えからです。

これに対し、カロリーではなく重量ベースで食料自給率を表する国もあります。重量ベースにおいては、米と馬鈴薯をそのまま足し算しても意味はないとされ、馬鈴薯や野菜・果物などの水分の多いものは穀物換算が必要とされています。

食料自給率を考える場合、専門家は、穀物自給率で見た方が実感に近いとしています。ちなみにわが国の穀物自給率は28%（2011年）に過ぎません。

40年間で自給率は半減に

わが国のカロリーベースでの食料自給率は、1960年初頭には80%

近かったものの、63年から低下傾向となり、71年に初めて60%を割り込んでいます。71年までの10年間で実に年2%に近いハイペースで低下し

摂取カロリーは17%増に

自給率は1965年から2005年で33%の低下。一人当たりの摂取カロリーと人口の増加が自給率低下の大きな要因となっています。

摂取カロリーは1965年と2005年を比較すると17%の増で、肉、牛乳、卵を生産するために消費されるエネルギーを含めると、この間の増加割合は30%を超えています。この背景には1960年～80年にかけて、日本人の食生活が劇的に変化したことが挙げられます。

食生活の変化によって、めったに食べられなかった肉は頻繁に食べられるようになり、子供や病人しか飲めなかった牛乳も冷蔵庫の常備品となりました。

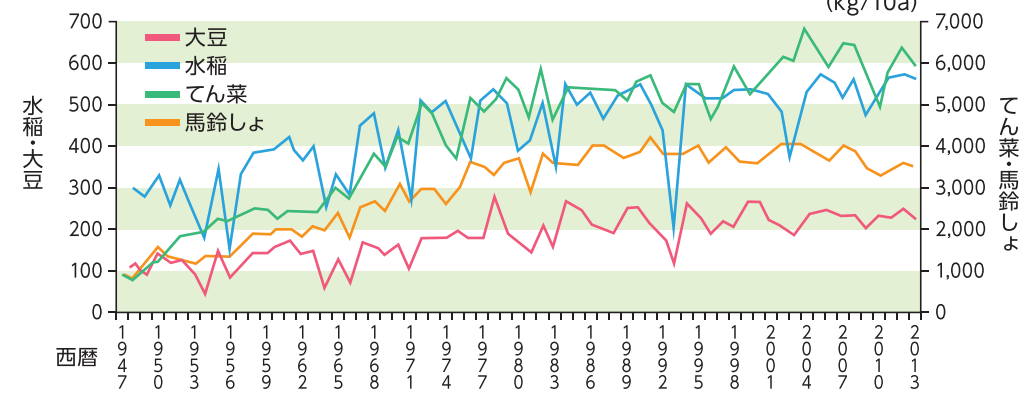
危惧する農地の減少、
食料不足に直結も

日本の食料状況はカロリーベースを40%とする指標ですが、実は危機的状況が起こりつつあります。穀物価格は、2000年頃から右肩上がりの上昇基調にあり、原因は人口増や肉食化、バイオエタノール向けなどの需要増、異状気象による不作、生産資材価格の高騰が挙げられます。日本が今後も食料を買い集めることが出来る保証などないのです。現在の食料生産水準を何としても維持したいものです。

食料供給に大きな貢献
飛躍的な収量増

戦前は粗放的な栽培でもそここの収量が得られていました。馬鈴しょなどはその代表でもあります。戦後直後からの水稲・大豆ですが、収量はほぼ倍。馬鈴しょでは約3倍に増え、4倍超えを伺う水準で停滞しています。てん菜ではなんと6倍にまで到達しそうな勢いです。収量増の要因は化学肥料を潤沢に使えるようになったこと、農薬の開発、基盤整備による排水の対策などです。また品種改良によって作物の品質や耐障害性が格段に向上していることの貢献も忘れてはなりません。

表1 北海道における主要作物の収量推移



北海道の収量は
世界でも屈指のレベル

国別の収量統計が公表され、単収ベスト3と道の収穫量を比較して見ますと、水稲では3位のトルコ並みで食味を無視して多収を狙えばエジプトの水準は可能です。オーストラリアが高収なのは日射量が特に多いことが挙げられています。

小麦は春が遅く成熟期が早いので、ヨーロッパの高緯度地域並みの収量を得ることはなかなか難しいとされていますが、小麦づくりの盛んな道東の畑作地帯ですすでに単収700kgを超え、ドイツ並みの収量を確保する畑作地帯も登場しています。

水稲・馬鈴しょは世界レベルに肩を並べ小麦・大豆も到達点は見えています。美瑛農業も道内屈指の農業生産力を有し、さらに飛躍を続けています。

近年、石油をはじめ地下資源に底が見え始めたところですが、農業には再生力があり無限の可能性が広がっています。

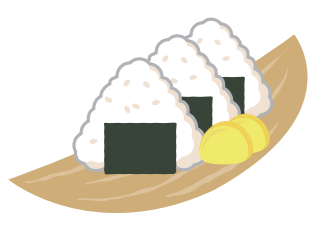


表2 北海道と多収国の単位面積当たり収量の比較

作物	北海道			単収順位3位までの国と収量		
	2011年	2012年	2013年			2013年
水稲	562	572	562	オーストラリア1,022	エジプト953	トルコ814
小麦	419	492	436	ドイツ800	イギリス738	フランス725
馬鈴しょ	3,470	3,630	3,580	ベルギー4,615	オランダ4,365	フランス4,340
大豆	227	250	229	イタリア339	ブラジル293	アメリカ291

注1) 収量の単位はkg/10a
注2) 本道は精玄米収量、海外はもみ重。本道の収量をもみ重に換算すると約800kg/10a。

観察方法

(6) サンプルを作る

タマネギの内側にある薄皮をピンセットで剥がします。プレパラートを同じ大きさにタマネギを切ってから皮を剥がした方が載せやすいです。プレパラートの山側にサンプルを載せ、上からセロハンテープでしわにならないように貼り付けます。



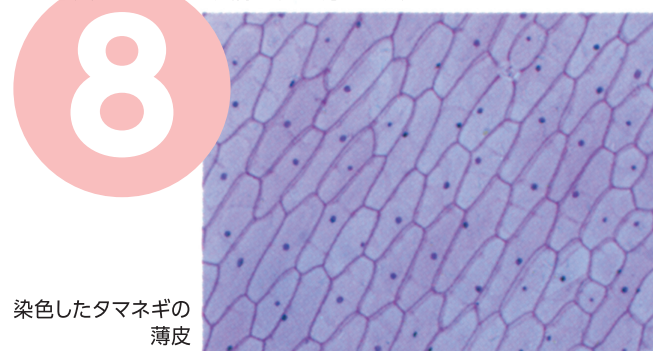
(7) 観察しよう 1

プレパラートを、ペットボトルの口に付けます。蛍光灯など明るい方向にペットボトル顕微鏡を向けて、ふたをゆっくり締めていきます。ピントが合い、細胞や気孔(きこう)が見えてきたら成功です。



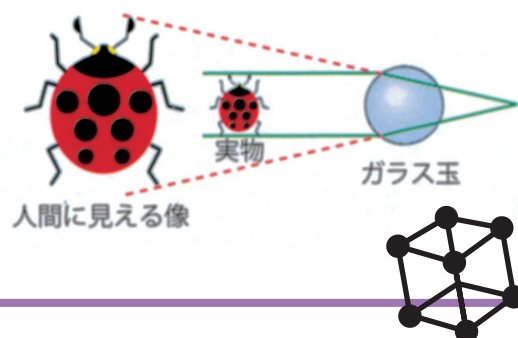
(8) 観察しよう 2

100～200倍の倍率で観察できます。
※写真はイメージ。実際の見え方とは異なります。



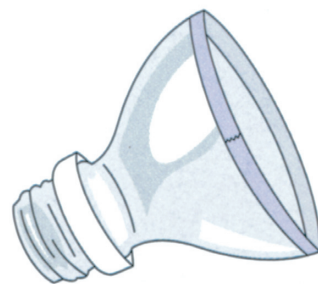
どうして大きく見えるの？

ガラス玉は図のように光を集める働きがあります。ガラス玉が虫眼鏡のように凸レンズの役割を果たしています。人間の目は、光は真すぐ進むと思っているので、光がレンズで曲がっているとは思わず、図の点線の先から来ていると思ってしまいます。それで物が大きく見えるのです。



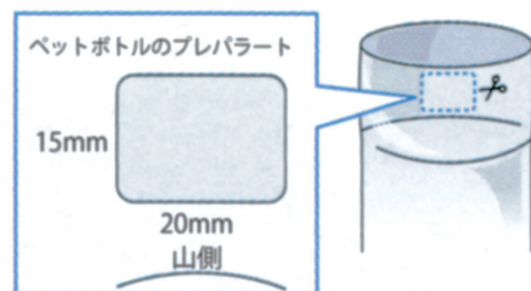
(4) プレパラート台を作る

ペットボトルの口から数cmの所をきります。これが顕微鏡の台になります。切り口には安全のためセロハンテープを貼っておきましょう。



(5) プレパラートを作る

ペットボトルの残り部分の凸凹のない箇所を、幅15mm×長さ20mm程度に切り取ります。角を切り落として、ペットボトルの口径に合うように調整します。これがプレパラートになります。



夏休み自由研究 ペットボトル顕微鏡を作ろう

身近にあるペットボトルをガラス玉を使って顕微鏡を作ろう。
作り方はとっても簡単。身の回りのミクロの世界を観察してみよう！

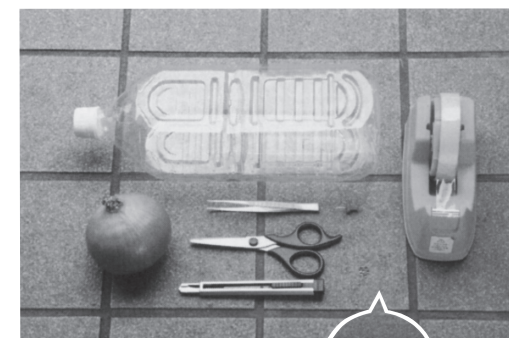
監修: ケニス株式会社 「ケニスおもしろ科学実験ホームページ」 <http://www.kenis.co.jp/solution.experiment/main.html>



イラスト: ゆき たけし

用意する物

- ペットボトル(色の付いていない透明な物)
- ガラス玉(直径2mm程度の透明な物)
※ケニスオンラインショップ(<http://www.kenis.co.jp/online-shop/>)でも入手できます。(ガラスビーズGB-2 10g)
- 画びょうまたは千枚通し
- カッターナイフ
- はさみ
- セロハンテープ
- ピンセット
- タマネギまたはオオカナダモ(観察する試料)



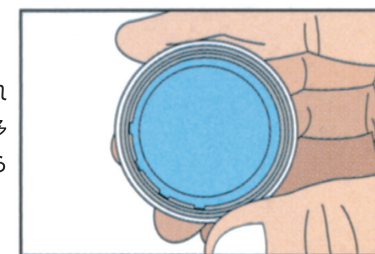
注意!

- ペットボトル顕微鏡で太陽を直接見てはいけません。失明の危険があります。
- 千枚通しやカッターナイフを使うときは十分気を付けよう。
- 作り方や観察の方法が分からないときはおうちの人に聞こう。

作り方

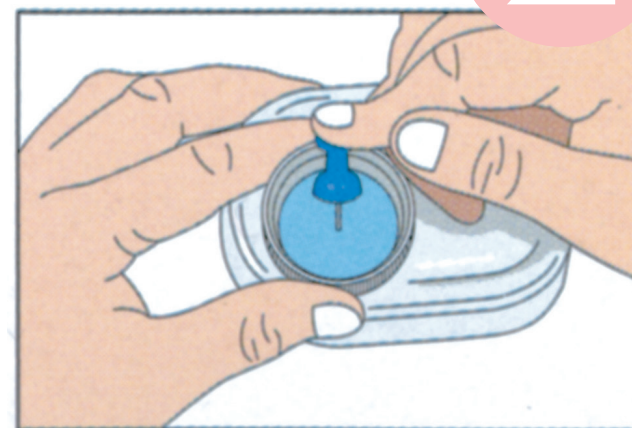
1 (1) ふたを確認する

内側に凸凹のあるふたでは作れません。内側が青色(炭酸用に多い)やパッキンが外れるものなら作れます。



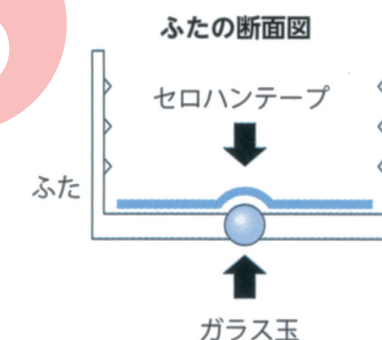
2 (2) ふたに穴を開ける

画びょうまたは千枚通しでふたの中央に内側から穴をあけます。ガラス玉の大きさに合わせて、直径2～2.5mmを目安にします。



3 (3) ガラス玉を入れる

開けた穴の内側からガラス玉を押し込むように入れ、落ちないようにセロハンテープで留めます。ガラス玉がうまくはまり、落ちてこなければセロハンテープで留める必要はありません。あまり深く押し込むとうまく見えません。ガラス玉が少し出ている程度で十分。





スパニッシュ オムレツ

point

ジャガイモなどの野菜がたっぷり入った、みんなが大好きなふわふわオムレツです。小さめのフライパンを使うと、厚みが出てふっくらと焼けます。ひっくり返すときは大皿をふたのようにし、一度取り出すと上手に返せます。

1食当たり
約267kcal

新鮮食材で 楽しく クッキング

料理研究家●波多野充子

材 料 (3人分〈18cmのフライパン〉)

卵……………4個 イタリアンパセリ……………2本
ジャガイモ……………2個 ニンニク……………1片
タマネギ……………1/2個 EVオリーブ油……………大さじ2
ピーマン……………1個 塩……………小さじ1/2
ミニトマト……………4個 こしょう……………適量

作 り 方

- (1) ジャガイモは薄切り。ニンニクは縦2等分。タマネギ・ピーマン・イタリアンパセリは2cmくらい、ミニトマトは4等分する。
- (2) フライパンにEVオリーブ油小さじ2とニンニクを入れ、弱火でニンニクの香りが出たら取り出す。ジャガイモとタマネギを炒め合わせ、水大さじ3(分量外)・塩少々・こしょうを加え、ふたをして3～5分、ジャガイモが軟らかくなるまで蒸し煮にする。
- (3) ボウルに卵を溶き、残りの塩・こしょうで味付け、(2)と他の野菜を加える。
- (4) 小さめのフライパンに残りのEVオリーブ油を熱し(3)を入れて大きくかき混ぜる。半熱になったらふたをして弱火で6～8分、ひっくり返して2～3分焼く。

アジの塩焼き ポン酢浸し

材 料 (2人分)

アジ……………2尾 大葉……………4枚
ショウガ……………少々 ポン酢……………適量
ミョウガ……………1本 塩……………適量

作 り 方

- (1) アジは尾から頭に向かって包丁の背でうろこを取り、ゼイゴを尾の側からそぎ取る。えらも包丁の先で取る。盛り付け時に裏側となる腹を4cmほど切り、はらわたを取り出してよく洗い、水気を拭き取る。火が通りやすいように、身の厚い部分に切れ込みを入れる。
- (2) アジの全体に振り塩をし、冷蔵庫で15～30分ほど置き、出てきた水分を拭き取り、化粧塩少々を振る。尾とひれにはたっぷりと塩をまぶす。
- (3) ショウガ・ミョウガ・大葉は千切りにする。
- (4) グリルで裏側となる面を中火で6～7分、ひっくり返して表側になる面を3～4分焼く。
- (5) 皿に焼いたアジを入れ、ポン酢と(3)をたっぷり掛ける。

point

焼きたてはもちろん、冷ましてポン酢が染み込んでからもおいしい焼き魚料理です。うろこや内臓の処理が難しければ、お魚屋さんにお申し渡しましょう。振り塩をしてから休ませると、さらにおいしくなります。目が白くなり、切れ込みが開いてきたら焼けてきたサイン。魚の頭が左側を向くように盛り付けましょう。



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

ゴーヤ(ゴーヤー)のプロフィール

【分類】ウリ科
【原産地】東インド・熱帯アジア
【和名】苦瓜(うり)、ツルレイシ
【おいしい時期(旬)】7～9月
【主な栄養成分】モモルデシン、ビタミンC、
カロテン、カリウム

保存方法

暑い環境下で育つ野菜なので
冷やし過ぎに注意



直接冷気が当たらないように
新聞紙で包んで冷蔵庫の
野菜室で保存してね

使い切れない場合は、
傷みやすいワタ、種を取り除き
ラップに包んで冷蔵庫へ



乾燥させて干し野菜に



スライスして冷凍

下処理の方法

苦いの苦手
どうやったら
苦味が和らぐ?

苦味は水溶性なので

水にさらす 塩でもむ



苦味の強いワタ部分を
しっかりそぎ取ってあげる

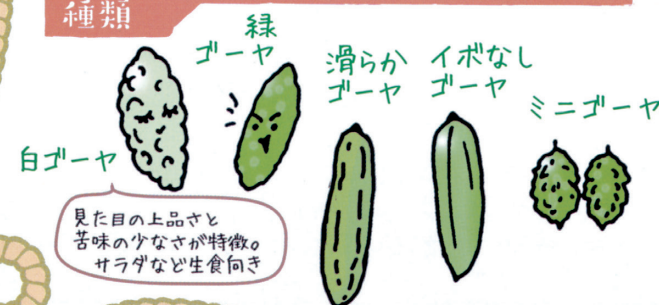


熱湯を掛ける
下ゆでをする



油で調理する

種類



見た目の上品さと
苦味の少なさが特徴の
サラダなど生食向き

ゴーヤ

独特の苦味成分が夏バテ予防の味方

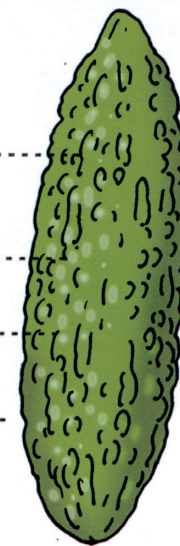
見分け方

イボが密で
堅いもの

ズッシリとした
重さがある

ハリ・ツヤがある

鮮やかな
緑色



苦味のもと
モモルデシン
胃液の分泌を促す
食欲増進
肝機能を高める

ビタミンC
加熱しても
壊れにくい
特性をもつ

カロテン
免疫力を高める

楽しみ方

完熟ゴーヤ



ゴーヤは緑色の
未熟果を食用と
するもの。
完熟させると
色が変化するよ!

カラフルゴーヤに
変身!

ひと夏でグングン
成長するよ!
日よけとしても
大活躍!



ゴーヤの
グリーンカーテン

食べ方

豆腐

卵

油

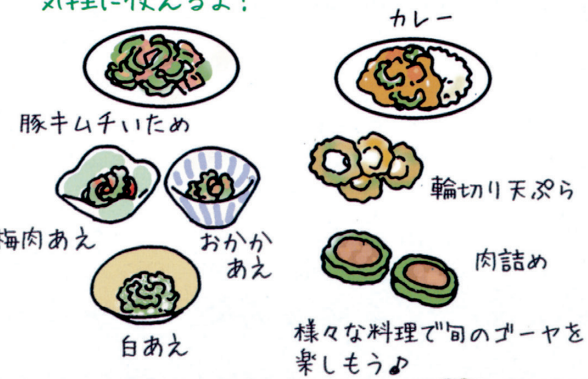
豚肉



他の食材との組み合わせで
夏バテ予防効果がアップ!
まさにゴーヤチャンプルは、
理にかなったメニューだね

カロテンの吸収率を高める油脂類や
元気な体をつくるタンパク質との
相性は抜群! ビタミンB1が豊富な
豚肉と取ると疲労回復により効果的

個性ある味わいだけどどんな料理にも
気軽に使えるよ!



様々な料理で旬のゴーヤを
楽しもう♪

年金請求手続き代行サービス



JAびえいでは、お忙しくて年金事務所へ行かない方のために、年金請求手続きを無料で代行しています。日本年金機構からお知らせが届きましたら、ぜひご相談ください。(JAびえいで年金受給の方に限ります。)



年金請求代行の流れ

- ① お電話もしくは金融店舗窓口へご相談ください。
- ② 必要書類をご案内いたします。
- ③ ご都合の良い日に必要書類をご持参ください。
- ④ 請求書類に必要事項をご記入いただきます。
- ⑤ 当JA担当が年金事務所に請求書類一式を提出します。
- ⑥ 年金証書が届くのをお待ちください。

窓 口……金融店舗 ☎92-4325

どかんと農業まつり

今年も夏がやってきました! 生産者と消費者が
触れあえる丘のまちフェスティバル
「どかんと農業まつり」が開催されます!

開催日時: 8月20日(土) 10:00 ~ 21:00

開催場所: JR美瑛駅前特設会場

イベント: ひるノリ歌謡曲

(出演) 吉川のりお、戸川よし乃、石原詢子

窓 口……営農部 ☎68-7014



戸川よし乃



あなたのまちのJAです…。

ウィズユープラザ

早めの予約がおトクです! / JAバンク北海道 年金お受取・ご紹介キャンペーン

実施期間 2016.7/1(金) ~ 2016.12/30(金)

年金お受け取り

年金ご紹介

- 年金のお受取口座をJAにご指定いただいた方に
- すでにお受取の年金をJA口座にご変更いただいた方に
- 将来の年金のお受取口座をJAにご予約いただいた方に

【タンブラー】



【ブランケット】



セットで JAバンク北海道オリジナル「ぐちょりス、タンブラー＆ブランケット」をセットでプレゼント!!

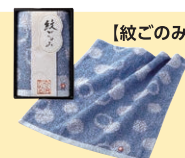
年金のお受取口座をJAにご指定・ご変更・ご予約いただける方をご紹介いただいた方に

【白銀】



温かな息づかいと、ぬくもりが感じられる伝統が織りなす今治タオル

【紋ごのみ】



今治フェイスタオル「白銀」・「紋ごのみ」をいずれかおひとつプレゼント!
※柄のご指定はお受けしかねますので、ご了承ください。

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回の親睦旅行に、JAからの助成などによる特別価格で参加でき、お仲間との交流の輪が一層広がります。

①すでにJA口座で年金を受給されている方

通帳とお届け印をご持参の上、窓口へお越し下さい。

手続きは
簡単です

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け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運転免許証などの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頂ければ、定期貯金で預け入れ頂く場合でも、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、お電話でお問い合わせください。

年金のことなら
JAバンクに
おまかせください!

窓 口 金融店舗 ☎92-4325