

WITH YOU



JAびえい

地域みなさんとともに歩むJA広報誌「ウイズ・ユー」2019 DECEMBER



JA広報

ウイズ・ユー2019 VOL.58

- 編集／美瑛町農業協同組合
総務部
- 発行／2019 12 (年2回発行)

美瑛の景勝

冠雪した大雪山連峰と
秋播き小麦



表紙の写真

菊地俊介くん(5歳)・結衣ちゃん(3歳)
彩乃ちゃん(2歳)



今回表紙を飾っていただいたのは、菊地啓一さん・舞さん(美瑛町字 朗根内)のお子さん、3人兄妹の俊介(しゅんすけ)くん5歳、結衣(ゆい)ちゃん3歳、彩乃(あやの)ちゃん2歳です。

お歌を歌うのが大好きで、いつも3人で歌ったり踊ったりしているそう。写真を撮っている間も、楽しそうに「バスごっこ」を歌ってくれました。

この日は晴れて少し暖かったのですが、それでも外は一面の雪景色。雪遊びも楽しみながら、元気いっぱいモデルさんのお仕事をさせていただきました。

Contents

- DREAM / 美瑛畑看板プロジェクト
「ブラウマンの空庭。」メンバー
大西 智貴さん 3
- 特集 食育クイズ 4～5
- いつでもどこでも手軽に体操 6
- お米で健康・家族の健康 7
- ベジタブルライフ 8
- 料理楽しくステップアップ 9
- 手軽に健康 / パズル 10

夢 DREAM この人

美瑛畑看板プロジェクト 「ブラウマンの空庭。」メンバー

おお にし とも き

大西 智貴さん(35歳)

今回は、大切な農地に対する農家の皆さんの思いを観光客に伝え、後を絶たない農地侵入やマナー違反の写真撮影を減らし、農家の皆さんと観光客が良好な関係を築くための取り組みを行っている、大西智貴さんにお話を伺いました。大西さんは美瑛生まれ美瑛育ち。20歳で他県の企業に勤めますが、25歳の時に親元に戻り、農業を始めました。冬は農閑期を利用して、エッジのないシンプルな板で、深雪の上をサーフィンのように進む「雪板」というスポーツを楽しんでいます。



フォトスポットに設置された「ブラウマンの空庭。」の看板。あたりの美しい農業景観ともマッチするシンプルで洗練されたデザインで、色鮮やかな農業景観がどのようにして作られたかの歴史や、農家の皆さんの思いが伝わっています。看板にあるQRコードを読み取ると、1回100円を電子決済で支払えるようになっており、感動的な農業景観を守る活動を支援できる仕組みも備わっています。

この看板を手作りして設置しているのは、美瑛畑看板プロジェクト「ブラウマンの空庭。」のメンバーです。メンバーの大西さんは、「活動を始めた当初は、こんなに大事になると思わなかった」と話します。クラウドファンディングで資金の募集を始めて、わずか3日で目標を達成したことにより多くのメディアから注目を浴び、美瑛で発生している農地侵入の問題をたくさんの方に知ってもらう機会となりました。

農家の皆さんにとって、大切な農地を踏み荒らしていく観光客は、残念ながら「邪魔な存在」という認識が強まりつつあります。美瑛畑看板プロジェクト「ブラウマンの空庭。」がめざすのは、観光客が来ることによって、農家の皆さんに還元される仕組みを作ること、観光客への良くない印象を薄めること。訪れた観光客には、自分たちが写真を撮っているその場所に刻まれた歴史や農家の皆さんの思いを知ること、美瑛やその景色への愛着を持ってもらうこと。その結果、農家の皆さんと観光客との間に、一緒に美瑛の農業景観を守りたいという思いが共有されることで、より良い関係を築いていくことです。

美瑛畑看板プロジェクト「ブラウマンの空庭。」では、今後も看板の設置エリアを徐々に拡大し、プロジェクトに参加してくれる人が増えていけばと考えているそう、で、「気軽に声をかけてほしい」とのことです。「活動はどうしても農繁期と重なってしまうので、看板作りのために雨の日の休みが減ってしまいました」と語る大西さんは、残念ながら「はいました、充実した表情を浮かべていました」。



食育クイズ

いつもおいしく
いただいている食べ物に
関するクイズです。
何問正解できるかな?

出題・解説／藤原朋未(エミッシン) イラスト／信吉

Q.1

小松菜の名前は
誰が付けた?

- (1) 徳川吉宗
- (2) 仁徳天皇



Q.2

イチゴはなぜ赤いの?

- (1) 動物に食べてもらうため
- (2) ケーキにのせるために人工的に作られた



Q.5

鶏の卵はどうして
真ん丸ではなく卵形なの?

- (1) 巢から転がり落ちないため
- (2) ひよこが卵の中で過しやすい形のため



Q.3

どうして昆布は海の中では
だしが出ないの?

- (1) 実は少しずつだしは出ている
- (2) 昆布が生きているから (死なないとだしが出ないから)



Q.4

豆腐1丁には
大豆が何粒
使われているの?

- (1) 80粒
- (2) 100粒
- (3) 400粒
- (4) 4000粒



地上で産卵しますが、鳥類の進化の過程が卵に残されているのでしょうか。

A.6 (2) 草

解説: バナナが実っているところを見ることがありますか? バナナは木のようには思われていますが、実は草なんです。木の幹のように見えるのは、葉が何重にも重なった物で、横に切ったバウムクーヘンのような切り口も木のようです。

A.7 (2) 走り

解説: 食べ頃には、時期によって三つの呼び方があります。「走り」は出回り始め、季節を先取りした物です。「盛り」

はその時期に一番おいしいとされる、まさに旬その物を指します。「名残り」は旬を少し過ぎ、余韻を楽しむ物。世界中で、ここまで「食べ頃」を呼び分けているのは日本だけかもしれません。

A.8 (1) アイスcream

解説: 賞味期限は「おいしく食べられる」ことを保証する期限のこと。アイスクリームや塩、砂糖、乾物などは品質の劣化が極めて少ない(腐りにくい)食品として、記載の義務がありません。賞味期限と消費期限の違いについても調べてみましょう。

A.9 (1) 3カ月

解説: 孵化後3カ月未満の鶏を「若鶏」と呼んでいます。若鶏はブロイラーとも呼ばれ、短期間で大きく育つように品種改良された鶏です。鶏は200日を過ぎるとだんだん肉質が硬くなってくるといわれています。

A.10 (3) サケ

解説: 2017年の「家計調査」では、サケ、マグロ、ブリの順で多く食べられています。以前は、イカやエビが上位でしたが、ここ数年は順位が下がっています。切り身の状態で売られることの多い魚が調理のしやすさから上位になっているとも考えられます。

Q.6

バナナは木にできる？
草にできる？

- (1) 木
- (2) 草



Q.8

賞味期限を記載しなくても
良い食品はどれ？

- (1) アイスクリーム
- (2) チョコレート
- (3) クッキー



Q.9

鶏肉の「若鶏」は何歳まで？

- (1) 3カ月
- (2) 1歳
- (3) 3歳



Q.7

食べ物の旬の直前、
出回り始める頃を
何と言う？

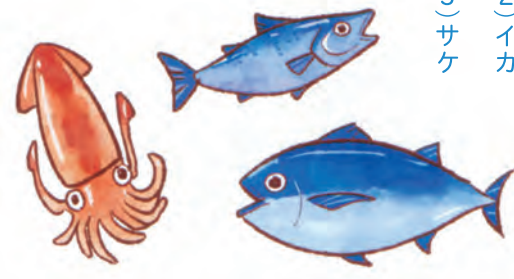
- (1) 盛り
- (2) 走り
- (3) 名残り



Q.10

日本で一番多く
食べられている魚は？

- (1) マグロ
- (2) イカ
- (3) サケ



解答解説

A.1 (1)徳川吉宗

解説:江戸幕府第8代将軍の徳川吉宗が小松川村(東京都江戸川区小松川)に立ち寄った際、青菜の入った餅の澄まし汁を献上されました。吉宗は香りの良い青菜をととても気に入り、土地の名から「小松菜」と名付けたそうです。その後小松菜は東京風のお雑煮にも欠かせない人気の野菜になりました。

A.2 (1)動物に食べてもらうため

解説:植物は次の世代を広く残すため、動物や鳥に食べられることにより、遠くまで種子を運ばれようとさまざまな仕組みを持っています。イチゴは動物に食べてもらうために、真っ赤で目立つ

色に熟します。そして食べられることにより、種子が遠くまで運ばれ、ふんとして外に出されて新しい場所で芽を出すのです。

A.3 (2)昆布が生きているから

解説:昆布のだし(うま味成分)は、昆布が海中で生きているときは細胞膜で守られているため、外には出ません。しかし、収穫後、太陽に当てて乾燥させると、細胞膜が壊れて(昆布が死んで)しまします。死んでしまった昆布を水に浸すと、この壊れた細胞膜からうま味成分が出てくるというわけです。

A.4 (3)400粒

解説:豆腐のほとんどは水分で、残りの1~2割が大豆の成分です。1丁に使われる大豆の量は約400粒ですが、1丁の大きさは地域によってさまざま。東京では300~350gが多く、地方では若干大きめの350~400g、沖縄では1kgが一般的です。あなたの地域の1丁はどのくらい？

A.5 (1)巣から転がり落ちないため

解説:魚やカエルの卵は真ん丸なのに、鶏など鳥の卵はいわゆる卵形。鳥は蛇など他の動物に狙われないよう、高い木の上に巣を作ります。そのため卵が木の上から転がり落ちないようにこの形になったといわれています。鶏は



ストレッチで動き軽やかに 胴体と体側のストレッチング

体側を伸ばす動きです。2人組でやるとより効果
が得られるでしょう。



(2)両足を肩幅に開き、重心を左足に置きながら右手で左手首をつかんで伸ばします。次は左右を入れ替えて行います。



(1)両足を肩幅に開き、右手を腰に当てて息を吐きながらゆっくりと左の体側を伸ばします。次は左右を入れ替えて行います。



(3)2人でやってみましょう。両手をつないで上で組んだ手を伸ばし、体側を真上に伸ばす気持ちで行いましょう。次は上に伸ばす手を入れ替えて行います。

ポイント

普段動かすことのない横曲げの運動です。

*横に曲げるときには上げた腕をできるだけ伸ばしてください。
*体側部のみ横にまげるのではなく、首も横に曲げてください。
*2人組で行うときには、上方でつないでいる手をゆっくりと引っ張り合いながら、手を上げている側の膝を曲げます。



屋根に力士300人？

日本海側の山沿いでは、冬には雪下ろしを頻繁にしないといけません。寒い冬になり雪が多い年はいつそつ大変です。

新雪のサラサラ雪でも、1立方mで100kgの重さがあります。10m四方の屋根の家には10トンの重さがかかります。雪は時間とともに重さが増し、同じ1立方mの雪でも、ざらめ雪になると最大500kgにもなります。10m四方の屋根の上に50トンの重さになります。力士1人の体重が150kgとすると、普通の家の屋根の上に300人以上の力士が乗っているのと同じです。この重さが屋根や柱にかかり、家が倒壊する恐れもあります。このため、雪下ろしを小まめにする必要があります。

雪下ろし作業は危険を伴いますので、必ず複数の人で、命綱を着け、ヘルメットをかぶるなどの安全対策をして行いましょう。





お米で健康

管理栄養士・雑穀料理家●柴田真希

甘い物対策はしっかりご飯で解決

ご飯を食べた後に、甘い物をつまみ食い……。間食に必ず甘い物に手が出てしまう……。など、「甘い物をやめたいけれど、やめられない」と悩んでいる方がいらっしゃるかもしれません。解決する方法は「しっかりとご飯を食べること」です。

甘い物を食べたいと感じる理由の一つが、体の中にエネルギーが足りないということ。「太るから」「どうせ時間がたったらおなかがつくから」とご飯の量を減らしていると、体が糖質不足になって甘い物を欲します。ご飯は粒食で消化に時間がかかりますが、砂糖は舌の上に乗せれば溶けるので吸収が早いのが特徴。おなかがついたとき、ご飯ではなく



甘い物を欲する理由はここにありません。甘い物を食べることで血糖値が急上昇し幸せな気持ちになります。その後急降下してしまいます。低血糖状態に陥ると落ち込んだりイライラしたり、精神的に不安定になり、また甘い物を食べる……。といった状態を繰り返しがちになります。

この負のスパイラルから脱却するためにも、しっかりと粒食であるご飯を食べて緩やかに血糖値を上げていくことがポイントです。このとき、白米ではなく玄米や雑穀ご飯、麦ご飯などにすることでさらに緩やかに。ご飯はとても大切なエネルギー源ですので、抜いたり少なくなしたりすることなく、ご飯6割、おかず4割のバランスでしっかりと食べるようにしましょう。しっかりとご飯を食べる習慣が「甘い物が欲しくてたまらない」という感情をなくしてくれるでしょう。

甘い物は絶対に食べてはいけなわけではありません。食べるときは「食べちゃった」「太るよね」などネガティブな感情を持たず、「おいしい」「幸せ」と感じて食べるように。メリハリをつけて日々の食生活を楽にしましょう。



家族の健康

健康科学アドバイザー●福田千晶

風邪を予防するための心掛け

「寒いから風邪に気を付けて」と言われます。しかし、本当は寒いだけで風邪をひくことはありません。寒い部屋にずっと1人でいたり、1人で屋外作業をしていたりしても風邪をひくことはないのです。

なぜなら、風邪は感染症。つまり、風邪をひいた人が、せきやくしゃみで風邪のウイルスや細菌を放出し、それをどこかで触るなど、そのウイルスや細菌を体内に入れることで、次の人が風邪をひいてしまうのです。

ですから風邪の予防で大切なことは、風邪をひいている人からウイルスや細菌をもらわないこと。そのためには、なるべく人混みに出ない、電車やバスを利用したり、多くの人が行き交う駅を通った後は、せっけんを使い流水で丁寧に手を洗いま



しょう。うがいもした方が良いでしょう。

マスクは風邪予防の効果は期待できないといわれていますが、喉が保湿できる上、ウイルスが付着した手で口や鼻を触らないため、風邪にかなりにくくなります。風邪をひいた人がマスクをすることは、ウイルスをまき散らさないため他の人に感染させないエチケットとして大切です。また、家族で風邪をひいた人がいたら、トイレのタオルや洗面所のコップなどの共用はやめましょう。

口の中には風邪やインフルエンザのウイルスの感染を助けてしまう「プロテアーゼ」という酵素があります。就寝中に増加するプロテアーゼは、起床時に丁寧に歯磨きやうがいをし、洗い流しておくことも風邪の予防につながります。

日頃から睡眠不足や過労を避け、栄養バランスの取れた食事を心掛け、体を冷やさないことも大切です。寒さを我慢していると、外から入るウイルスや細菌と戦う力が弱まり、風邪をひきやすくなります。ですから「寒いから風邪をひく」のではなく「寒いと風邪をひきやすい体になる」が正しいのです。

ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

キャベツ

～世界中で愛される定番の万能野菜～

キャベツのプロフィール

【分類】アブラナ科

【原産地】大西洋沿岸、地中海沿岸の欧州

【和名】甘藍、玉菜

【おいしい時期（旬）】春キャベツ3～5月ごろ、

夏キャベツ7～8月ごろ、冬キャベツ1～3月ごろ

【主な栄養成分】ビタミンC・K・U、カルシウム、カリウム、ジアスターゼ、イソチオシアネート、食物繊維など

解説：KAORU

保存方法

丸ごとの場合はポリ袋に入れて、カットしたらラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する



切り口（芯）、カットした断面を下にして保存

寒い時期は丸ごとであれば冷暗所でOK（乾燥しないように必ず新聞紙に包むこと）



新聞紙は軽く湿らせると乾燥防止に◎

カットすると断面が変色して傷みやすい。外側の葉からはがして使うと日持ちする。一番外側の葉を捨てずに残し、その葉で全体を覆って保存すると乾燥しにくい

キャベツのチカラ

期待される効能

風邪予防、がん予防、胃潰瘍予防など

ビタミンC

風邪予防や肌荒れの改善に



ビタミンK

血液を凝固させる作用や、骨にカルシウムを沈着させる働き

カルシウム
骨を丈夫にする作用がある

ビタミンUは別名「キャベジン」。胃の粘膜を修復し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果が期待できる。また消化酵素のジアスターゼは、胃酸過多、胃もたれや胸焼けなどの緩和に効果がある



楽しみ方・食べ方のコツ

通年さまざまな料理に幅広く使える



煮崩れにくい、アツもないため、下ごしらえなど必要がなく便利

キャベツに含まれるビタミンCやビタミンUは加熱すると溶け出してしまうため、ゆでて食べる際には短時間で仕上げる

切り方によってさまざまな味わいや食感が楽しめるよ



お薦め!

みじん切り

ザンザンや肉団子、チャーハンに加えても美味。歯触りも良く、食後の胃もたれも解消される。じっくり炒めてスープや煮込み料理に使うと、甘味とコクが増す

冬キャベツは加熱調理向き。ロールキャベツやポトフなどの煮込み料理、焼きそばやホイコーローなどの炒め物に

見分け方

葉が鮮やかな緑色で張りつやがある



乾燥によるしおれやひび割れなどがなければOK

切り口のサイズは500円玉より小さい方がよいといわれている

切り口は白くて変色がなく、みずみずしいものが新鮮

切り口が大き過ぎるものは、収穫適期を過ぎて葉が堅い場合がある

春キャベツは葉の巻きが緩く、見た目より軽いものが良い



冬キャベツはしっかりと葉が巻かれてずっしりと重みがあるものが良い

キャベツのいろいろ

春キャベツ（春玉）

春に収穫する品種で「新キャベツ」とも呼ばれる。巻きが緩やかで葉が柔らかく、中心部まで黄緑色でみずみずしく生でも甘味がある。サラダや浅漬け、蒸したり炒めたり、さまざまな食べ方で楽しめる



サボイキャベツ（ちりめんキャベツ）

フランスのサボア地方が原産の葉の表面がちりめん状に縮れていることから日本ではちりめんキャベツとも呼ばれる。繊維が堅めで日持ちが良く、主に煮込み料理に使われる。煮込むと甘味が出て風味豊か



冬キャベツ（寒玉）

冬に収穫する品種で冬玉（寒玉）ともいわれ、1～3月ごろに収穫される。形はへんべいで色が薄く、葉がずっしりと詰まっていて重みがある。葉はやや堅めの糖度が高く日持ちが良く、加熱しても形崩れにくい



芽キャベツ

茎に付く脇芽が丸くなったもので、サイズは2～4cm程度の少し苦味があるが、ビタミンCが豊富で特有の甘味もあり、加熱するとホクホクとした食感が楽しめる。出回り時期は12～3月ごろ



夏キャベツ（高原キャベツ）

長野県や群馬県などの高地で栽培され、初夏～秋に収穫される品種の高原キャベツとも呼ばれる。基本的に冬キャベツ（寒玉）の改良品種で、寒玉と春玉の中間的な特徴をもつ。甘味があり、保存性に優れる



パチヴェール

非結球型の芽キャベツで、葉が開いてくならない。ケールと芽キャベツを交配して育成の大きさは5cm前後で、ほんのり甘く苦味はない。軽くゆでるなどしてサラダやシチューなどに利用できる



キャベツのヒミツ

原産地はギリシャやイタリアなど欧州の大西洋・地中海沿岸と考えられている



結球したキャベツの登場は12～13世紀ごろ

キャベツのような見た目に納得



日本への伝来は江戸時代

疫来当時まだ結球していない



『大和本草』（1709年）に「紅夷菰（おらんだな）」の記述

第2次世界大戦以降、洋食文化と共に一般家庭に普及した

シュークリームの名の由来

お菓子のシュークリームの由来は、実はキャベツの「シュー」がシュークリームはフランスで「シュー・ア・ラ・クレム（chou a la creme）」といい、直訳すると「クレムが詰まったキャベツ」という意味になる

料理家 ステップアップ

「キッチン晴人」のオーナーシェフ 永井智一

キャベツとツナのサラダ ～アンチョビ風味

材 料 (2人分)

キャベツ……………1/4個 トマト……………1/2個
ツナ缶……………1缶 塩・こしょう……………適宜
アンチョビフィレ……………3枚 オリーブ油……………大さじ1
ニンニク(みじん切り)……………小さじ1

作 り 方

- (1) フライパンにオリーブ油・ニンニク・アンチョビフィレを入れ、弱火で香りを出し、軽く油を切ったツナ缶を入れ、火を止める。
- (2) 鍋に湯を沸かし、塩少々を入れ、ざく切りにしたキャベツをさっとゆでざるにあげる。
- (3) ボウルにキャベツを入れ、(1)とあえて皿に盛り付ける。トマトを飾り、こしょうを掛け出来上がり。



point

キャベツが温かいうちにあえると味がよくなじみます。

キャベツステーキ ～しらすあん掛け

材 料 (2人分)

キャベツ……………1/4個(1/8個×2) おろしショウガ……………小さじ1
しらす干し……………50g オリーブ油……………大さじ1
かつおだし……………1と1/2カップ 水溶き片栗粉……………大さじ2
塩……………1つまみ 削り節……………お好みで
しょうゆ……………小さじ1

作 り 方

- (1) フライパンにオリーブ油を熱し、キャベツを並べ強火で両面に焼き色をつける。
- (2) 塩、だしの半量を入れ、ふたをして強火で2分蒸し焼きにする。
- (3) (2)を皿に盛り付け、残りのだし・しょうゆ・しらす干し・おろしショウガをフライパンに入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、キャベツの上から回し掛け出来上がり。削り節を掛ける。



point

しらす干しから塩分が出るので塩加減に注意を。



右脳体操で創造力を高める

パソコンの普及に伴って、デスクに座ったままの時間が長くなりまして、一方で運動量が減少しがち。体の各器官は動かさないと疲労もたまりやすくなり、能率も低下してしまいます。デスクワークの合間に手指体操を行って、脳を刺激してみよう。

人間の脳は右脳と左脳にわかれています。右脳は創造力や企画力、左脳は計算力や分析力を受け持つ脳です。そして、右手は左脳と、左手は右脳と密接な関係にあります。また、

多くの人は右利きで、左脳を活発に動かすことが多いといえます。

今回は、左手の指先を一本ずつ動かす体操で、右脳へエネルギーを送り込んでいきます。気を付けたいのは、動かしている指以外の指は動かないように、しっかりと伸ばした状態で行うことです。指によっては難しい動きもありますが、無理なくできる範囲で構いません。デスクの前だけでなく、会議や打ち合わせなどで煮詰まったときなどにも行ってみるのもお勧めです。

左手の屈伸体操



(1)「いち」で人さし指の第2関節を曲げます。



(2)「に」で人さし指の指先の付け根を曲げ、手のひらと直角方向に伸ばします。



(3)「さん」で再び人さし指の第2関節だけを曲げます。

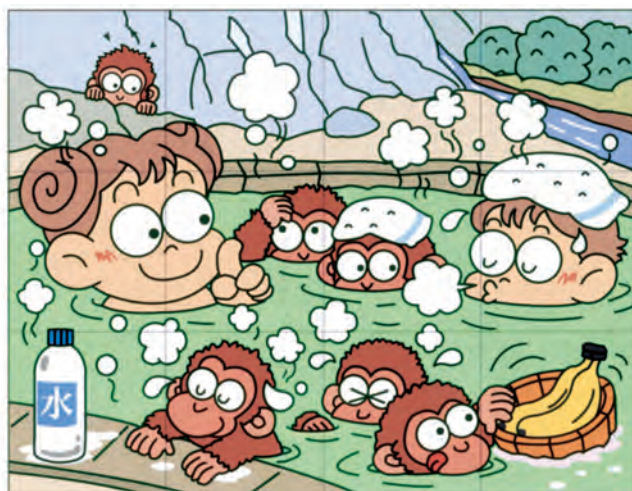
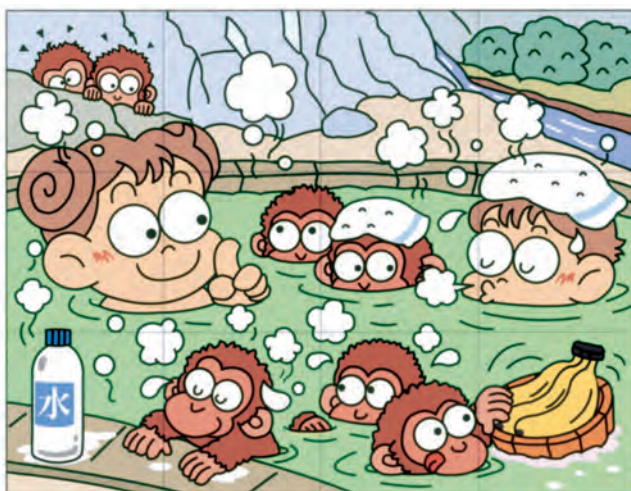


(4)「よん」で人さし指の指先を伸ばします。この「いち、に、さん、よん」を5回繰り返します。ゆっくりで構いません。残りの3本の指でも同様にいきます。



まちがいさがし

出題・イラスト：酒井栄子



上記右のイラストには、左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分をコーナー左下の枠内の数字で探しましょう。

まちがいのあるマス目の番号▶

--	--	--	--	--

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▶

あっという間に雪が降り積もり、長い長い北海道の冬がやってきました。寒い日が続くと、温かい鍋料理が恋しくなりますね。鍋料理には、塩分の排出を助けてくれるカリウムを含む野菜をたっぷり入れて、これからの忘年会や新年会で暴飲暴食が続く時期を元気に乗り越えましょう！カリウムは水に溶けやすいので、鍋料理のシメは雑炊で、具材の栄養が溶けた汁までたっぷり味わってください。