

WITH YOU



地域みなさんとともに歩むJA広報誌「ウィズ・ユー」 2020 AUGUST



JA広報

ウィズ・ユー2020 VOL.59

- 編集／美瑛町農業協同組合
総務部
- 発行／2020 8 (年2回発行)

美瑛の景勝 夏空と牧場 まきば



表紙の写真

岡崎伶衣^{れい}ちゃん(6歳)・世奈^{せな}ちゃん(4歳)
斗李^{とうり}くん(2歳)



今回表紙を飾っていただいたのは、岡崎賢輔さん・一佳さん(美瑛町字置杵牛中央)のお子さん、3人姉弟の伶衣(れい)ちゃん6歳、世奈(せな)ちゃん4歳、斗李(とうり)くん2歳です。

とっても仲良しな3人は、おうちで作っているトマトが大好き。蝶や虫にも興味津々で、あちこちに見つけては「ちょうちょ!」と元気に教えてくれました。

大好きなお父さんとお母さん、そしておじいちゃん、おばあちゃんに囲まれて、毎日伸び伸びと過ごしています。

Contents

■DREAM／小熊 章子さん	3
■特集 トマト選果場に潜入	4
■JAびえいの新商品	6
■ベジタブルライフ	8
■ウィズユープラザ	10
■まちがいさがし	12

夢 DREAM この人

株式会社 美瑛ファーム

おぐま しょうこ

小熊 章子 さん(33歳)

今回は「牛乳が好き!」という気持ちをきっかけに、北海道の大学を選び、美瑛放牧酪農場に近日オープンするチーズ工場の工場長を務める、小熊章子さんにお話を伺いました。小熊さんは山形県山形市の出身。帯広畜産大学畜産学部畜産科学科で乳牛の飼養管理について学び、大学時代に研修を行った酪農家さんの紹介がきっかけで、美瑛放牧酪農場へ。友達とおいしいものを食べておしゃべりすることが癒しの時間だそうです。



青空にぽっかりと浮かんだ雲と、なだらかに続く草原。牛たちが思い思いに草を食む牧歌的な風景が広がる中に立つ、ガラス張りが印象的な建物。美瑛放牧酪農場に新しく作られた、チーズ工房です。美瑛放牧酪農場がオープンした当初から、「いつかは本物のチーズを作りたい」というオーナーの西川社長の思いがあり、それが実現した形に。小熊さんは最初、美瑛放牧酪農場で牛舎の管理の仕事をしましたが、次第に乳製品の加工に係るようになり、本場フランスでの修行を決意。「最初はフランスのチーズ工房を何か所か視察したのですが、なかなか研修させてくれるところがなく……そんな中でフランシュコンテ地方にあるチーズの学校を紹介され、入学することになりました。」と小熊さんは当時を振り返ります。

深く感銘を受けて帰国しました。その後日本に戻り、西川社長の夢でもある美瑛の風土を活かしたチーズ作りを開始。チーズの熟成庫の壁は美瑛軟石、チーズを熟成させる板は美瑛産トドマツと、チーズの材料以外も美瑛産にこだわっています。「4月からチーズ作りをしています。最初はフランスとの気候の違いや、新しいチーズの熟成庫にチーズ用のカビや菌が馴染んでいないことで、安定した熟成ができるようになるまで時間がかかりました。」と笑顔で話す小熊さん。

フランスと日本では牛の種類や与えている飼料が違つたため、牛乳の質が異なるため、チーズに使う乳酸菌も日本の牛乳と合うものを探し、何度も試作を繰り返して、現在のチーズ作りに活かしています。しかし、牛乳は季節によつて含まれる成分が変わるため、1年を通してチーズを作つてみないことには、まだまだつかみきれないものがあるそうです。「安定しておいしいチーズを作るようになることが、今の目標です。」と、小熊さんは笑顔でインタビューを締めくくりました。



おいしいトマトを
すばやくお届けするための
工夫がいっぱい！

JAびえい

トマト選果場に潜入

いよいよ夏本番！

美瑛では、さまざまな農作物が出荷の
ピークを迎えています。

今回はその中でもトマトに焦点を当てて、
生産者の皆さんが出荷してから、
消費者の皆さんにお届けするまでの、
JAでの作業に密着します！



トマトが出荷されるまで

1

トマトの生産者の皆さんが、収穫したトマトをコンテナに入れて選果場まで運んできます。トマトは「追熟」といって、収穫した後からも熟していく作物なので、ほんのり赤く色づいてきた頃に出荷されます。消費者の皆さんのお手元につく頃、食べ頃の赤いトマトになるように工夫しています。



2

受け入れられたトマトは、トマト全体の赤みや形をチェックするため、トマトのお尻が真上に来るように1つずつきれいに並べられ、カメラ式外観計測装置を通ります。トマトのへたの緑色がカメラに認識されてしまうと、正しい計測結果にならないため、ものすごいスピードで流れてくるトマトを、工員さんたちが1つ1つ、へたが下にくるように並べ替えています。



3

カメラ式外観計測装置を通過したトマトは、A品、B品、C品などとランクで分けられます。それぞれ箱詰め場所が決まっています。レーンを通していったトマトは、箱詰めされる場所の上に来ると乗っているレーンの受け皿が自動で開き、トマトが下のレーンに落ちます。下のレーンはスポンジなどの柔らかい素材で作られているので、トマトが傷つくことはありません。





5

箱詰めされたトマトは、出荷の時間が来るまで、大きな冷蔵倉庫で保管されます。出荷までの待ち時間で鮮度を落とさないための工夫です。また、遠くまで運ばれるトマトの箱には段ボールのふたがされます。美瑛のトマトは、道内や、関東・関西の都市圏に運ばれていきます。もしかしたら、近所のスーパーでも美瑛産のトマトを見かける機会があるかもしれません。

4

振り分けられたトマトは、1つ1つ人の手によって丁寧に箱詰めされていきます。サイズによってトマトの並べ方が微妙に違います。ここでもトマトのお尻が上に来るように並べます。運んでいる途中で、トマトのへたが他のトマトを傷つけることがないようにするためです。トマトの選果ラインの上には自動の箱折り機があり、微妙な力加減が必要な箱作りを行っています。箱の枚数は、箱が流れていくレーンを監視しているセンサーによって管理されていて、箱の数が一定より少なくなると、箱折り機が稼働する仕組みになっています。



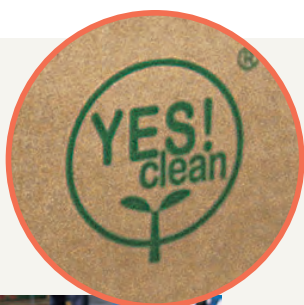
美瑛産トマトのおいしさの秘密！

① 昼暑くて夜涼しい！
内陸性気候

美瑛は1日のうちで気温差が大きく、昼間は暑く、夜には涼しくなる内陸性の気候が特徴です。昼のうちに光合成で作った栄養は、夜が涼しくて作物がゆっくり休めることで、無駄に消費されることがなく、作物の中にしっかりと蓄えられます。

② 北海道の認証基準
「YES! clean」
の取得

こだわりの土づくりや農薬・化学肥料の削減など、厳しい栽培基準を満たした北海道産の農産物に与えられる認証基準。美瑛のトマトはこの基準を満たしているため、箱に「YES! cleanマーク」を表示しています。



おいしい

トマトの
見分け方

① へたの緑色が濃く、ピンとしているもの。

② 身の部分が締まって固く、重みのあるもの。

③ お尻の部分から放射状に伸びる白い筋「スターマーク」があるもの。



トマトを使った
夏にぴったりのレシピを
P09に掲載しています♪

JABIEI

新しい仲間が続々と!

JAびえいの NEW! 新商品

JAびえいが自信を持って
オススメする商品に、さらに新
しい仲間が登場!
今までありそうでなかった
とうきびスープ、災害の備えと
しても使えるおにぎりなど、
とにかくバリエーションが豊富
です!
「おうち時間」をちょっと楽
しくしてくれる、そんなJAび
えいの新商品をご紹介します!
いずれも美瑛選果本店、新
千歳空港店、東京有楽町店に
て好評販売中です。

① 丘のおかし缶

人気のフリーズドライ3種類が、おしゃれな缶
に入っちゃいました!缶にはかわいい北海道の
動物たちが描かれていて、お土産にもぴったり。
お菓子を食べ終わった後、缶の中に何を入れよ
うか。そんなことを考えるのも楽しい商品です!
「丘のおかし缶」は焼きとうきび4袋、あずき4袋、
くろまめ2袋の10袋入り。グレー、グリーン、ブラウ
ンの3色の展開で、各1個864円(税込)です。



② ゆりねチップス

すでに展開されている「こんがり」と「揚げたまねぎ」シリーズでおなじみの真空フ
ライ製法で、サクサク食感の新たな仲間「ゆりねチップス」が誕生しました!2008年の
洞爺湖サミットで各国首相も味わった美瑛の逸品を、もっと身近に。短い旬の時期
だけではなく、もっと長期間楽しんでほしい。そんな願いから生まれた「ゆりねチッ
プス」は、カリッと香ばしい食感と、百合根の独特な甘みが特徴です。1袋350円(税込)
で販売中ですが、数量限定のため、お早めにお買い求めください!



05

北海道ブレンド 黒豆麦茶

美瑛産の黒豆が、今までにない形でお目見え!「北海道ブレンド黒豆麦茶」としてデビューしました。麦茶のすっきりとした味わいと、鼻に抜ける黒豆の香ばしい香りが特徴です。麦茶はミネラルが豊富なので、夏の水分補給にもぴったり!水出しでもおいしく召し上がっていただける「北海道ブレンド黒豆麦茶」は、**30袋入り490円(税込)**で好評販売中です。

04

丘のスープ とろとろとうきび

美瑛産のあまーいとうもろこしが、満を持してスープデビュー!とうもろこしの粒がなくなるまでじっくり煮込んだスープは、とろりとした舌触りがたまらない、一口飲んだらやみつきになること間違いなしの食感です。とうもろこしの甘みがギュッと濃縮したスープを、ぜひご賞味ください。「丘のスープとろとろとうきび」は**1箱160g入り432円(税込)**です。



03

ハスカップパウダー

美瑛のハスカップを、フリーズドライに。使いやすさを追求して、パウダー状に加工しました。さらさらのパウダーになっていますが、ハスカップ特有の甘酸っぱい風味はそのまま。「おうち時間」の過ごし方としてお菓子作りも人気を集めていますが、クッキーやケーキの生地に混ぜて、ハスカップ風味の焼き菓子はいかがでしょうか。ヨーグルトに混ぜて甘酸っぱい風味を楽しむのもおすすめです!「ハスカップパウダー」は**1袋500円(税込)**で好評販売中です!

06

びえいの丘めし 「おにぎり」

「びえいの丘めし」シリーズに新しい仲間「おにぎり」が登場しました!お湯かお水を注いでよく振り、あとは待つだけで、ふっくらしたおにぎりができあがります。味は鮭とわかめの2種類で、どちらも絶妙な塩加減が食欲を引き立ててくれます。調理の手間がなく、賞味期限も5年と長いので、災害時の非常食にもぴったりです!「びえいの丘めしおにぎり」は**鮭・わかめ各1個302円(税込)**です!

お湯orお水を
注ぐだけ!
かんたんご飯!



ベジタブル ライフ

パセリ

～栄養価の高い身近なハーブ～

イラスト：小林裕美子

パセリのプロフィール

【分類】セリ科オランダセリ属

【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】

春(多く出回る時期は3～6月、12月)

【主な栄養成分】

β-カロテン、葉酸、鉄、ビタミンC・K、カリウム、カルシウム、食物繊維など

見分け方

葉が密集していて全体はふんわり軟らかく、葉の縮れが細かい



切り口がみずみずしい(黒ずんでいない)

葉先まで濃く鮮やかな緑色でつやと張りがある

鮮度が落ちると食感が硬く苦味が強くなる傾向

鮮度×黄色く変色している乾燥している

保存方法

冷蔵保存

冷蔵庫の野菜室

水を入れたガラスに茎ごと挿してポリ袋をかぶせて輪ゴムで固定の水を小まめに取り替え、1～2週間程度を目安に食べ切る

湿らせたペーパータオルで茎全体を巻いて保存袋に入れてもOK



冷凍保存

冷凍庫

洗って水気を拭き、茎と葉を分けるの冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて密封



みじん切りにしておけばすぐ使える!

3～4週間ほどの長期保存可能な解凍せずにそのまま使える

乾燥保存

ドライパセリ

新鮮なうちに葉を摘み取り、耐熱皿にペーパータオルを敷いて広げ、電子レンジ600Wに3～5分ほどかけて乾燥(みじん切りにしてからでもOK)の粗熱を取り、手で"もんで"細かくして保存袋や瓶に



サラダやパスタ、スープなどの彩りや風味付けに、揚げ物の衣に混ぜるなどの活用も

パセリのいろいろ

パセリ



葉が細かく縮れていて丸くカールしている「縮葉種」「カーリーパセリ」などと呼ばれる。日本では単にパセリといえば一般的にはこのタイプの特有の清涼感ある香りと風味が強く、少量でも存在感がある

イタリアンパセリ



葉が縮れていない「平葉種」のタイプのミツバのような形で切り込みが深く、葉先がシャープ。香りが優しく、爽やかで苦味は穏やかな癖が少なく、使いやすい

パセリの力

食べてほしい優秀な野菜!



脇役的な存在だが栄養が豊富

香り成分

主成分はアピオール。胃液の分泌を促し消化を促進したり食欲を増進する



β-カロテン
老化予防
美肌

栄養成分

葉酸・鉄
貧血予防
発育促進

カリウム
高血圧予防
むくみ解消

ビタミンC
免疫向上
風邪予防

ビタミンK
カルシウム
骨や歯の強化

食物繊維
便秘改善
肥満予防

クロロフィル
コレステロール
値の上昇抑制
貧血予防

楽しみ方・食べ方のコツ

料理の彩り、風味付けとして

みじん切り

みじん切りにマヨネーズ、ドレッシング、みそなどにたっぷり混ぜる

みじん切りにクリームチーズ、バター、オリーブ油にたっぷり混ぜる



料理の下味や香り付け

ブーケガルニなどにして料理の際の香り付け、肉や魚のにおい消しにも



フライの衣に混ぜる



パセリの下澄らライスにたっぷり混ぜて

パセリのヒミツ

和名:オランダセリ(和蘭芹) オランダミツバ

漢名:香芹

歴史

古代エジプトや古代ギリシャで食用に



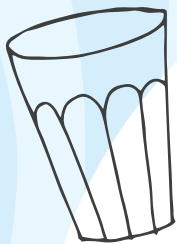
薬用や歯磨き用としても使われていた

18世紀初めオランダから日本へ伝来。『大和本草』(1709年)では「芹」の項目で「紅毛芹(オランダセリ)」。「根は羊の蹄に似ていて黄色い」と記されている

パセリの栽培

明治から大正時代にかけて本格的に栽培されるようになった





美瑛産

トマトたっぷり! 夏レシピ



トマトのオニオンマヨサラダ

材料
(2人分)

トマト…………… 1個
たまねぎ…………… 1/4個
マヨネーズ…………… 大さじ1
塩コショウ…………… 少々
パセリ…………… お好みで

作り方

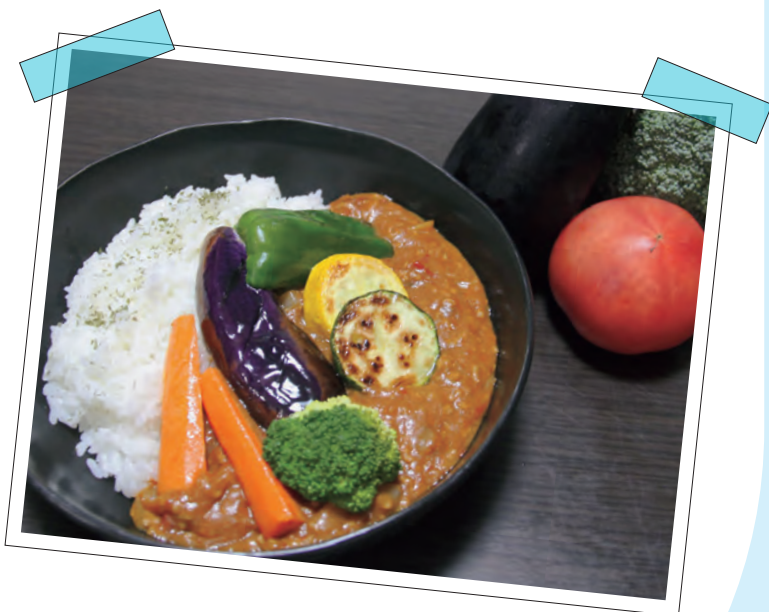
- 1 たまねぎは皮をむき、みじん切りにして5分ほど水にさらします。
- 2 トマトは洗ってへたを取り、横向きに1～1.5センチ幅で輪切りにします。
- 3 ①のたまねぎの水気を切り、マヨネーズを加えてよく混ぜます。
- 4 お皿に②のトマトを盛りつけ、その上に③をかけます。塩コショウを軽く振り、お好みでパセリのみじん切りを散らしたら完成です！
冷蔵庫でよく冷やしてお召し上がりください♪



トマトの キーマカレー

材料
(4人分)

トマト…………… 2個
たまねぎ…………… 1個
豚ひき肉…………… 300g
カレールー…………… 1/2箱
水…………… 200ml
バター…………… 10g
好みの野菜や目玉焼き…………… 適量



作り方

- 1 トマト、たまねぎを粗いみじん切りにします。トマトの皮の食感が気になる場合は、先に湯むきしてください。
- 2 深めのフライパンにバターと①の玉ねぎをいれ、中火でしんなりするまで炒めます。
- 3 ②に①のトマトを加え、ふつふつとするまで炒めます。
- 4 ③に豚ひき肉を加えてほぐしながら炒め、火が通ったら水を加えます。
- 5 ④が煮立ったら、いったん火を止め、カレールーを入れて溶かします。
- 6 お好みの野菜を焼いて火を通し、彩りよく盛りつけたら完成です♪



あなたのまちのJAです…。

ウィズユープラザ

「どかんと農業まつり」 開催中止のお知らせ

日頃より、美瑛町産農畜産物をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

本年8月に開催を予定しておりました「どかんと農業まつり」につきまして、今般の新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、ご来場者の皆さま及び出展団体の皆さまの健康や安全を最優先に考慮した結果、誠に残念ながら、開催を中止させていただくこととなりましたのでお知らせいたします。

「どかんと農業まつり」を楽しみにされていた皆さまにおかれましては、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



窓口
営農部 Tel.68-7014

こんなSMS届いていませんか？

その料金請求 架空請求詐欺かも！



ご利用料金の確認が取れておりません。
本日中に03-●●●●●●-●●●●●●
NTTファイナンスお客様サポートセンター
迄ご連絡ください。

※これは実例です。

NTTファイナンスでは、SMSで「料金の支払いがない」旨の案内は行っていません。
このようなメールが届いても、送られてきた電話番号には連絡しないでください！

連絡してしまうと…



「有料サイトの未納料金がある」などといって、電子マネーや現金の振り込みを要求され、だまし取られてしまいます！



身に覚えのない料金請求等は、最寄りの警察署または警察相談電話 # 9 1 1 0 へご相談ください。

北海道警察

アルーダの各種イベントについて

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、例年であれば道内各地のアルーダで開催していた展示会などが中止となっております。

展示会などの開催を心待ちにされていたお客様には大変申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

なお常設展示場は通常営業をしておりますので、引き続きご来場をお待ちしております。

窓口 アルーダびえい Tel.76-5515



JAの特定重度疾病共済 身近なリスクにそなエール



三大疾病をはじめとした**重い生活習慣病**に備える共済です。

ポイント①

三大疾病（がん・急性心筋梗塞・脳卒中）に加えて、三大疾病以外の「心・血管疾患」や「脳血管疾患」、三大疾病の要因となる**重い生活習慣病**（重度の糖尿病・肝硬変・慢性じん不全・慢性すい炎）まで保障します！

ポイント②

①がん ②心・血管疾患 ③脳血管疾患
④重い生活習慣病 の4つの区分ごとに、共済期間を通じてそれぞれ1回、**最大で4回共済金**をお受取りになれます。



*がんに関する責任（保障）の開始は、ご契約日からその日をきめて91日目からとなります。これより前に被共済者ががんと診断確定された場合には、がんにかかる共済金はお支払いいたしません。なお、がん以外にかかる疾病区分および共済金の払込免除についてはご契約日から保障します。

ポイント③

まとまった一時金を受取れるため、治療費や収入減少など、**継続的な治療による様々な負担**に備えられます。

初期費用

- ・入院費用、手術費用
- ・入院、手術以外の一時的な出費（テレビカード代、着替えのクリーニング代等）など



退院後にかかる費用

- ・通院費用
- ・投薬費用
- ・リハビリ費用



その他の費用

- ・収入減少への補てん
- ・家族等のお見舞い、付き添いにかかる費用
- ・快気祝い



■ 掛金表（月払・持参扱）

（共済金額100万円あたり）

加入年齢	男性		女性	
	60歳満了	80歳満了	60歳満了	80歳満了
0歳	484	1,104	530	831
10歳	594	1,370	654	1,021
20歳	759	1,740	842	1,277
30歳	1,006	2,261	1,098	1,603

加入年齢	男性		女性	
	60歳満了	80歳満了	60歳満了	80歳満了
40歳	1,409	3,030	1,381	1,977
50歳	2,110	4,164	1,712	2,402
60歳	—	5,687	—	2,936
70歳	—	7,558	—	3,708

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

詳しい情報はホームページをご覧ください

JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

お問い合わせは

JAびえい共済部

美瑛町中町2丁目1-32 TEL 68-7017

20011185031

食事と飲酒の適量について

夏の到来とともに飲酒量が増えることも多くなりがちですが、健康を崩すことなくお酒を楽しむためのものですね。気になる飲酒の適量について、栄養面から解説しましょう。

厚生労働省は「健康日本21」の中で、「通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度である」と示しています。また、このガイドラインでは、「女性や高齢者、飲酒後にフラッシング反応を起こすようなアルコール代謝能力の低い人は、これより飲酒量を少なくすべきである」と推奨しています。

純アルコール20gとは、「ビール中瓶1本(500ml)」「日本酒



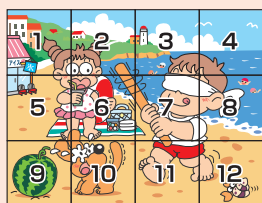
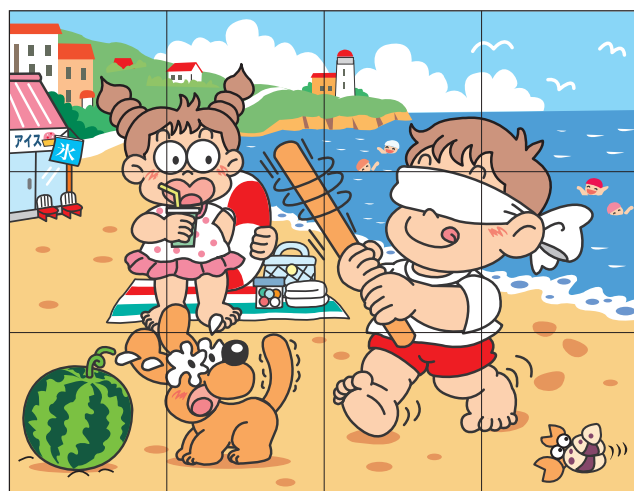
1合(180ml)」「酎ハイ(7%)缶1本(350ml)」「ワイングラス2杯弱(200ml)」「ウイスキーダブル1杯(60ml)」「焼酎(25度)グラス2分の1杯(100ml)」などに相当しますが、年齢をはじめ、体格や体質、体調などによっても量を調節することが重要です。

飲酒時に意識したいのがアルコール類と食事の関係です。ビール500mlは約200kcal、日本酒1合は約180kcal、グラスワイン2杯は約150kcal、焼酎(25度)グラス2分の1杯(100ml)やウイスキーダブル1杯(60ml)は約150kcalとなり、食事内容に合わせて量の調整も必要です。ご飯茶碗1杯は約250kcalですので、夕食を700kcal程度にするならば、ご飯はお茶碗1杯まで、揚げ物や油物などカロリーの高いおかずではなく、あえ物や酢の物、焼き物など、和食系のヘルシーな料理でカロリーを控えることがお勧めです。逆に揚げ物やカロリーの高い食事のときは飲酒量を控えるなど、バランスを考慮し、飲み過ぎ食べ過ぎをしないように注意しましょう。



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▶

--	--	--	--

編集後記▶

いよいよ夏本番ですね。冷たい飲み物や食べ物が恋しい季節ですが……取りすぎると「夏太り」が心配になります。飲みやすい清涼飲料水やこの時期に絶対食べたくなくなるアイスクリーム、のど越しのいいそうめんには、糖質がたっぷり!「ちょっと食欲がわかないから、冷たいものでも……」ということを経り返してしまうと、食欲はないはずなのに、体重だけはどんどん増加なんてことも。いつも以上に、食事バランスに気を付けたい時期ですね。……と言いながら、つつい冷凍庫のアイスクリームに手が伸びています。

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>