

WITH YOU



JAびえい

地域みなさんとともに歩むJA広報誌「ウィズ・ユー」 2021 JULY



JA広報

ウィズ・ユー2021 VOL.61

- 編集／美瑛町農業協同組合
総務部
- 発行／2021 7 (年2回発行)

美瑛の景勝 就実の丘より



表紙の写真

堀内環ちゃん(8歳)・瑞季ちゃん(6歳)
佑くん(3歳)



今回表紙を飾っていただいたのは、堀内秀さん（美瑛町字藤野第2）のお子さん、3人姉弟の環ちゃん、瑞季ちゃん、佑くんです。

3人はとっても仲良し。お姉ちゃんたちがシルバニアファミリーで遊んでいるところに、佑くんのショベルカーが!ケンカになってしまいそうな展開ですが、3人は違います。シルバニアファミリーのために、工事やお引越しのお手伝いをしてくれるそうです。

「かっこいい決めポーズを!」なんて撮影者のお願いに、にっこり笑顔で応えてくれました!

Contents

- DREAM／嵯城 幸子さん 3
- 特集1
JAびえいSDGsの取り組み 4～5
- 特集2
お肉を食べよう! 6～7
- クッキング 8
- ウィズユープラザ 9
- まちがいさがし 10

夢 DREAM この人

さ じょう さち こ
嵯城 幸子さん(78歳)

今回は美瑛で生まれ育ち、自然に囲まれた環境でのびのびと過ごしたことから、身の周りにあるもので「美瑛のお土産」を作ろうと思いついた、嵯城幸子さんにお話を伺いました。嵯城さんは、美瑛町独自の認定基準をもとに厳選された「ビエイティフル」認定品の一つ、とうきび人形を「アトリエぽぷり」で製作されています。モットーは「有言実行」。現在は、ふるさと市場でも積極的に活動を行っています。



美瑛の街から車を5分ほど走らせたところにある、木製で優しい風合いの「アトリエぽぷり」の看板。嵯城さんはこの場所で生まれ育ち、少々おてんばな少女時代を過ごしました。その中で思い出に残っているのが、親戚のおばあちゃんのこと。冬になって、おばあちゃんが納屋に干したとうもろこしの皮をむくの、近所の子どもたちも集まってみんなでお手伝いしたそうです。その時におばあちゃんが作ってくれたのが、とうきびの皮で顔と体を、とうきびのひげで髪の毛を作ったとうきび人形でした。おもちゃが少なかった当時、嵯城さんはそれをとて大切にしていたそうです。

その後、結婚して3人のお子さんに恵まれますが、37歳の時に夫を亡くし、一人で酪農経営を行うこと。その傍ら、当時の美瑛は観光地でありながらお土産品が少なかったことから、美瑛産の材料で、「美瑛のお土産」を作ろうと考え、手芸が得意な仲間と情報交換をしつつ、寝る間も惜しんで現在のとうきび人形の作り方を模索しました。息子の裕之さんが酪農の経営を継いでくれて、時間ができるのと、平成3年に現在の「アトリエぽぷり」を建設。メディアでとうきび人形が取り上げられると、それをきっかけに人が押し寄せ、しばうくは製作が販売速度に追いつかないほどでした。忙しさが落ち着くと、「見て、自分で体験してみるのが大切だ」と考え、とうきび人形の製作体験の受け入れも始めました。



嵯城さんは現在、11月16日から12月31日に開催を予定しているとうきび人形の展示会の準備に力を入れています。『できない』であきらめるのではなく、興味を持ったら何でもやってみて。色々な人との出会いが原動力で、大切！そう話しながら、製作途中のとうきび人形に愛おしそつに帽子をかぶせる嵯城さん。「有言実行」をモットーに、これからもたくさんの方に挑戦します。



- 目標1【貧困】** あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる。
- 目標2【飢餓】** 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。
- 目標3【保健】** あらゆる年齢の全ての人々の健康的な生活を保障し、福祉を促進する。
- 目標4【教育】** 全てのの人に包摂的かつ公正な質の高い教育を保障し、生涯学習の機会を促進する。
- 目標5【ジェンダー】** ジェンダー平等を達成し、全ての女性及び少女のエンパワメントを行う。
- 目標6【水・衛生】** 全ての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を保障する。
- 目標7【エネルギー】** 全ての人々に安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーへのアクセスを保障する。
- 目標8【経済成長と雇用】** 包摂的かつ持続可能な経済成長及び全ての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用（ディーセントワーク）を促進する。
- 目標9【インフラ、産業化、イノベーション】** 強靱（レジリエント）なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る。
- 目標10【不平等】** 各国内及び各国間の不平等を是正する。
- 目標11【持続可能な都市】** 包摂的で安全かつ強しなやか（レジリエント）で持続可能な都市及び人間居住を実現する。
- 目標12【持続可能な消費と生産】** 持続可能な生産消費形態を確保する。
- 目標13【気候変動】** 気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる。
- 目標14【海洋資源】** 持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する。
- 目標15【陸上資源】** 陸域生態系を保護、回復、持続可能な利用を推進し、持続的に森林を管理し、砂漠化に対処し、土地の劣化を阻止・逆転させ、生物多様性の損失を阻止する。
- 目標16【平和】** 持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、全ての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する。
- 目標17【実施手段】** 持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する。

地 球規模での環境問題や社会問題が深刻化する中で、国際社会が協調して課題解決を図る観点から、国連は2015年9月に「持続可能な開発のための2030アジェンダ」を採択しました。「持続可能な開発目標（SDGs：Sustainable Development Goals）」はこの中に掲載されています。SDGsの内容は、「17の目標」「169のターゲット」「244の指標」で構成されていて、非常に多岐にわたっています。またその内容は、あらゆる貧困をなくす「社会分野（目標1・2・3・4・5・6）」、持続可能な産業をつくる「経済分野（目標7・8・9・10・11）」、地球を守り育てる「環境分野（目標12・13・14・15）」の三つの分野にわたり、それらを達成するための土台としての「平和・公正・パートナーシップ（目標16・17）」を目標としています。また、SDGsの中には大きな特徴として、「誰一人取り残さない」という精神がうたわれています。これは、JAをはじめとする協同組合の「一人は万人のために、万人は一人のために」という理念、精神そのものです。協同組合は、「経済的な結び付きだけではなく、人的に結び付いている組織」であり、地域やコミュニティと一体の組織です。地域の一員として地域社会に関わり貢献するJAグループの事業や活動をSDGsの各目標に照らして、その一部をご紹介します。

より良い社会の実現を目指して……
考えよう！ JAと私たちにできること

SDGs

持続可能な開発目標

監修＝ JCA（日本協同組合連携機構）

近年、SDGs（エスディーゼーズ）という言葉が世界中で注目されています。これは、国連で採択された世界共通の目標であり、世界各国、日本においても取り組みが進められています。SDGsと多くの理念・精神を共有するJAグループの事業や活動は、地域社会の課題解決に貢献し、SDGsの達成に貢献するものです。

SDGsには以下の 五つの特徴があります。

- | | | | | |
|-------------|-------------------|-----------------|---------------------------|----------------|
| 透明性 | 統合性 | 参画型 | 包摂性 | 普遍性 |
| 定期的にフォローアップ | 社会・経済・環境に統合的に取り組む | 全てのステークホルダーが役割を | 人間の安全保障の理念を反映し「誰一人取り残さない」 | 先進国を含め、全ての国が行動 |

よりよい社会の実現をめざして

JAびえいの取り組み



住み続けられるまちづくりを

新型コロナウイルス感染拡大で注目されるようになった、都市部への人口の集中。その一方で、農村部では人口の減少や高齢化が問題となっています。美瑛町の人口が1万人を切ったという知らせは、記憶に新しいと思います。地方への人口の分散を考えたとき、やはりインフラの整備が必要になります。当JAでは、生活に欠かせないガソリンスタンドや金融店舗の運営を行っています。また、買い物に出かけるのが難しい地域の方のために、移動販売車を導入し、市街地を除く町内全域を回っています。



移動販売車「笑りめぐみ号」



ジェンダー平等を実現しよう

男女共同参画が叫ばれて久しいですが、農業の分野はまだ女性が活躍しているとは言い難い状態です。全国のJAにおける女性理事は全体の10.5%、北海道ではわずか1.4%にとどまります。当JAでも、残念ながら女性理事はまだ誕生していません。しかし、その準備は着々と進んでいます。女性農業者の皆さんが理事になるには、まず、正組合員になっていただく必要があります。当JAでは、女性正組合員の加入推進を行い、令和3年5月末時点で124名が加入しています。また、女性管理職も登用され、4名がそれぞれの部署で活躍しています。女性目線の意見を経営に取り入れることで、組織や地域の活性化を図っていくよう、今後も取り組みを進めます。



女性正組合員で構成されるJA女性部の総会



気候変動に具体的な対策を

近年騒がれている異常気象。日本でも豪雨による被害や猛暑など、さまざまな事例が発生しています。これらの異常気象は、長期的に続くことが予想されていて、気候変動と言われるまでにになりました。当JAでは、変化していく気候を観測データとして蓄積し、気象データと農作物の生育状況や収穫量を比較して、より栽培に適した作物を選択していけるよう、気象観測システムを導入しました。このシステムは、美瑛町内を細かく分けて40の地点で観測を行っていて、気温・湿度・照度・雨量・風向・風速・紫外線・気圧・瞬間風速の9つの項目を記録し、10分間隔でリアルタイム配信しているほか、過去のデータをグラフで表示できます。蓄積したデータを専門家と分析することで、気候変動に合わせた農業を行う手掛かりにしています。



町内各地に設置された気象観測システムのセンサー

栄養たっぷり！

お肉
も食べよう！

暑い時期になりました。

栄養たっぷりのお肉をモリモリ食べて、

この夏を健康に乗り切りましょう！

また、新型コロナウイルス感染拡大の

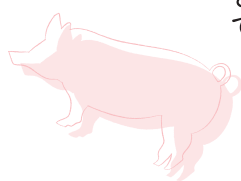
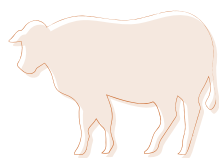
影響で、外食需要の減少もあり、

お肉の値段がなかなかあがらないなど、

生産者の皆さんも影響を受けています。

おいしいお肉をお腹いっぱい食べることで、

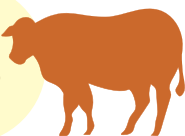
生産者の皆さんを応援しましょう！



お肉の特徴

一口にお肉といっても、鶏肉、豚肉、牛肉など、様々な種類があります。また、同じお肉でも、部位によって食感や味に違いがあります。ほんの一部ですが、その内容をご紹介します！（※参照……文部科学省 食品成分データベース）

牛肉
(乳用肥育肉)
Beef



豚肉
(大型種肉)
Pork



鶏肉
Chicken



牛バラ肉(脂身つき)

赤身と脂身が層になった、濃厚な風味が特徴の部位。焼肉やすき焼きなどに向いています。牛肉の脂身に含まれるオレイン酸には、LDLコレステロールを低下させる働きがあります。

(100gあたり)

エネルギー	381kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	39.4g
炭水化物	0.3g
灰分	0.6g

牛もも肉(脂身つき)

牛肉の中でも、脂身が少ない部位。ローストビーフやステーキなど、幅広い料理に利用できます。運動した時に脂肪の燃焼を促進するカルニチンが多く、ダイエットにおすすめです。

(100gあたり)

エネルギー	196kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	13.3g
炭水化物	0.4g
灰分	1.0g

豚ばら肉(脂身つき)

赤身と脂身が三層になっているのが特徴。角切りはカレーやシチューに、薄切りは炒め物や豚汁に向いています。豚肉の脂身にはコレステロールを下げるリノール酸が豊富です。

(100gあたり)

エネルギー	366kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	35.4g
炭水化物	0.1g
灰分	0.7g

豚もも肉(脂身つき)

脂肪が少ない赤身の部分で、タンパク質やビタミンB1が豊富です。様々な料理に利用できます。ビタミンB1には、疲労回復効果が期待できます。たまねぎと一緒に食べると吸収量UP！

(100gあたり)

エネルギー	171kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	10.2g
炭水化物	0.2g
灰分	1.0g

鶏むね肉(皮つき)

柔らかくて淡泊な味が特徴。コクのある食材と組み合わせればよりおいしく食べられます。イミダゾールジペプチドという疲労回復成分が豊富なのがわかっています。

(100gあたり)

エネルギー	229kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	17.2g
炭水化物	0g
灰分	0.7g

鶏もも肉(皮つき)

タンパク質や脂肪が多く、コクがある部位。照り焼きや唐揚げ、カレーなどに向いています。血液の凝固やホルモンの合成に係るビタミンKやパントテン酸が豊富です。

(100gあたり)

エネルギー	234kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	19.1g
炭水化物	0g
灰分	0.7g

夏バテ予防・ダイエットにも!お肉レシピ♪

栄養たっぷりのお肉を、さらにおいしく召し上がっていただくためのレシピをご紹介します!
豚肉のレシピは8pへ♪



牛もも肉とトマトの にんにくしょうゆ炒め

材料(4人分)

牛もも肉薄切り……………150g
トマト……………2個
たまねぎ……………中1個
小ねぎ……………適量
ごま油……………大さじ1
にんにくチューブ……………2cm
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ2
塩コショウ……………少々
白ごま……………適量

作り方

- 01 トマトは一口大、玉ねぎは1cm幅のくし切り、小ねぎは小口切り、牛もも肉は食べやすい大きさにそれぞれ切ります。
- 02 フライパンにごま油とにんにくチューブを入れ、中火で熱します。
- 03 2のにんにくの香りがたったら、1のたまねぎと牛肉を加え、塩コショウをして炒めます。
- 04 3の牛肉に火が通ったら、1のトマトを加え、さっと炒め、しょうゆと酒を加えます。
- 05 4のたまねぎが透き通ったら、器に盛り、小ねぎと白ごまを散らして完成です♪

ブロッコリーと鶏むね肉の ねぎダレ

材料(4人分)

ブロッコリー……………1房
鶏むね肉……………1枚
長ねぎ……………10cm

●ごま油……………大さじ1
●酢……………小さじ2
●しょうゆ……………大さじ1
●鶏ガラスープの素…小さじ1
●砂糖……………小さじ1/2
白ごま……………適量

作り方

- 01 ブロッコリーは房ごとに分け、茎は食べやすいよう薄切りにします。
塩(分量外)を入れた熱湯で2分ゆでてざるにあげ、水気を切って冷まします。
- 02 鶏むね肉は表と裏に数カ所ずつフォークで穴を開け、電子レンジ500Wで6分加熱し、冷めたら食べやすい大きさに割きます。
- 03 長ねぎを粗くみじん切りにして、●の材料と一緒にボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。
- 04 1と2を器に盛り、3をかけて白ごまを散らせば完成です♪



美瑛豚を使った夏レシピ

美瑛豚と夏野菜の重ね蒸し

材料(4人分)

美瑛豚バラ肉またはしゃぶしゃぶ用……………200g
 トマト……………1個
 なす……………2本
 大根……………1/6本
 かいわれ大根……………1/4パック
 ポン酢……………適量

作り方

- 01 なすは5～8mmの厚さに切り、水にさらしてアクを抜き、トマトは12等分にくし切りにします。かいわれ大根・豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- 02 大き目のお皿になす→豚肉→トマトの順に繰り返し重ねます。
- 03 2にふんわりとラップをかけて600Wで5分加熱します。
- 04 大根は皮をむき、おろし金で大根おろしにします。
- 05 3の豚肉が白っぽくなり、火が通ったら、軽く水気を切った大根おろしとかいわれ大根を飾り付け、上からポン酢をかけて完成です！

Point!

加熱時間は、お使いの電子レンジに合わせて加減してください。



美瑛豚のポン酢ジュレサラダ

材料(4人分)

美瑛豚しゃぶしゃぶ用……………200g
 トマト……………1個
 レタス……………1/2個
 ブロッコリー……………1/2個
 丘のおかし焼きとうきび……………1袋

◆ポン酢ジュレ

ポン酢……………100ml
 水……………50ml
 砂糖……………小さじ1
 粉ゼラチン……………5g

作り方

- 01 鍋にポン酢ジュレの水を入れて沸騰させ、火を止めて砂糖と粉ゼラチンを加えます。
- 02 粉ゼラチンが溶けたら、ポン酢を加えて冷蔵庫で2時間以上冷やし固めます。
- 03 レタスは洗って食べやすい大きさにちぎります。トマトは8等分にくし切りにします。
- 04 ブロッコリーは房ごとに分け、塩(分量外)を加えた熱湯で2分ほどゆで、冷まします。
- 05 豚肉は熱湯で火を通し、ざるにあげて水を切り、冷まします。
- 06 2が固まったら、フォークで砕きます。
- 07 お皿に3～5の野菜・豚肉を盛りつけ、6と丘のおかし焼きとうきびをたっぷりかけたら完成です！

今回の
レシピに
使ったのは

丘のおかし焼きとうきび

美瑛産とうきびの甘さを引き立てる、しょうゆの風味。そのままおやつやおつまみに、お料理のトッピングにもおすすめです！
 美瑛選果にて
 1袋324円(税込)
 にて販売中です。



あなたのまちのJAです…。

ウィズユープラザ



アルーダ サマーフェア について

例年開催しております旭川アルーダサマーフェアにつきまして、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度は中止させていただくこととなりました。

開催を楽しみにされていた皆さま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



季節の室礼

涼を感じる夏の室礼

和 cultura 講師 ● 滝井ひかる

今月は、暑い夏を少しでも涼しく過ごす「和」ならではの工夫をご紹介します。

8月も1週目を過ぎれば暦の上ではもう立秋。立秋前の約18日間を「土用」といいます。今は夏の土用のみが定着していますが、本来土用は四季ごとにあります。夏の土用は7月20日ころ～8月7日ころ。土用の丑（うし）の日には、ウナギに限らず「う」の付くうどん・梅干し・ウリ科の食べ物で暑氣払いをします。

暑中見舞いを出せるのは梅雨明けからこの土用の間。立秋を過ぎたら「残暑見舞い」を出します。

室礼には欠かせない季節や行事の切り花も、この時期は水や茎が腐りやすいため長持ちしません。そこで涼しげなテラリウムを置くのはい



かがでしようか。テラリウムは透明なガラスなどの入れ物で植物を育てます。コケや多肉植物、水をあまり必要としないエアプランツを、昔ながらの金魚鉢に入れて飾るのはどうでしょうか。土だけでなく小石や砂、ビー玉などを敷いて、旅先の海で拾ってきた貝殻や流木を添えるといいですね。ガラス細工や陶磁器の金魚を中に入れてもいいでしょう。金魚型の箸置きでも代用できます。

夏休みの宿題や箱庭遊びのように、童心に帰って、夏の思い出を大切に閉じ込めてみてはいかがでしょうか。

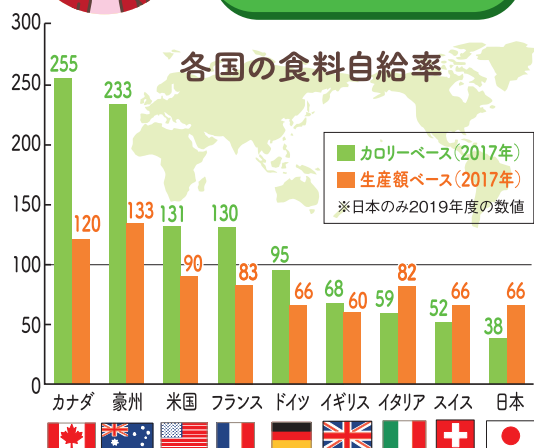
進めよう!! 国産消費国

国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産



【今回のテーマ】

食料自給率
38%で大丈夫?



出典:農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省が試算(アルコール類等は含まない)

日本で必要とする食料を、いつまでも外国から輸入できるとは限りません。食料自給率を高める必要があります。



食料自給率向上のために

1. 「いまが旬」の食べものを選びましょう
2. 地元でとれる食材を日々の食事にいかしましょう
3. ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう
4. 食べ残しを減らしましょう
5. 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう

日本の食料自給率は2019年度、カロリーベースで38%。先進国の中で最低で、食べものの多くを外国に頼っています。一方、コロナ禍で自国の需要を優先させて食料輸出を制限した国もあります。

2030年度までに政府は食料自給率を45%まで上げる目標を設定しました。食料自給率を上げるには、農業者数や農地面積を増やし、消費者が国産食材を積極的に選んで農家を応援するなど、国民が力を合わせて取り組んでいくことが大切です。

農林水産省「フード・アクション・ニッポン」から抜粋

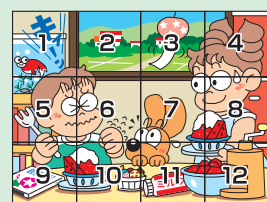
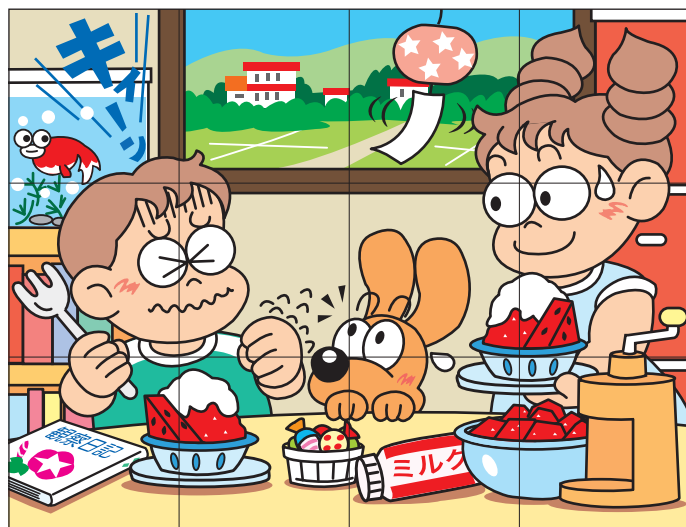
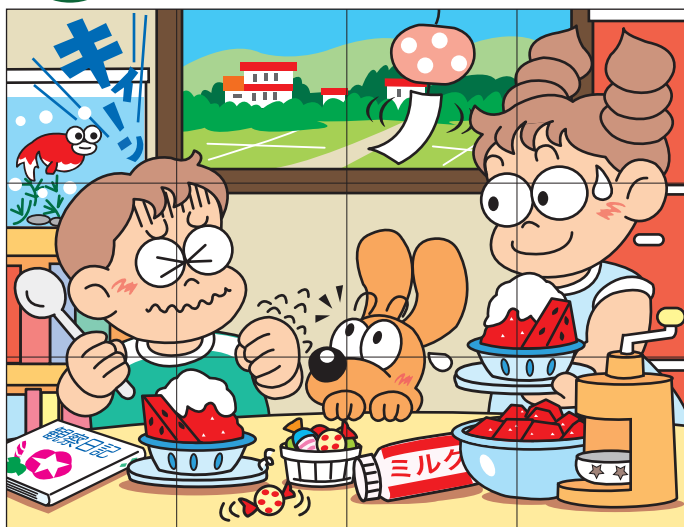


耕そう、大地と地域の未来。



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▶

春先、「なかなか温かにならないな、早く夏にならないかな」なんて思っていたのに、実際に暑い日が続くようになると、うんざりしてしまう自分がいます。「夏バテしないように、しっかり栄養を取らなきゃ!」と思って、どんどん食べるようになってしまった結果、体重計に目を覆いたくなるような数字が……。 「じゃあ、身体を動かさなきゃ!ランニングをしてみよう!」と思い立って外に出てはみますが、「あつい!」と、玄関から3歩進んで家の中へ逆戻り……。涼しくなったら頑張ろう!と、思っています。思っています。