

WITH YOU



地域みなさんとともに歩むJA広報誌「ウイズ・ユー」2023 September



JA広報

ウイズ・ユー2023 VOL.65

- 編集／美瑛町農業協同組合
総務部
- 発行／2023 09(年2回発行)

赤えんどうの花畑



写真の表紙

坂田 ^{ひろ}陽侶くん(7歳)・^{とき}登紀くん(5歳)・^{やえ}椰笑ちゃん(1歳)



今回表紙を飾っていただいたのは坂田敬太さん・夏妃さん（美瑛町置杵牛中央）のお子さん、陽侶くん、登紀くん、椰笑ちゃんの3人兄妹です。
陽侶くんはゲームやまんが、登紀くんはパウパトロール、椰笑ちゃんはアンパンマンに夢中な元気いっぱい仲良し兄妹で、この日もいいお天気の中、自宅の田んぼの前で笑顔あふれるステキな写真をたくさん撮影してもらいました！

Contents

- 夢この人
美瑛茶房/イルコーヴォ
武部 輝久さん 3
- 美瑛選果 新千歳空港店に密着！
まめぱん製造工程 4～5
コーンぱん製造工程 6～7
- 特集 土日ミルク 8～9
- 特集 ご飯キッズ 10
- お知らせ
准組合員になりませんか？ 11
- まちがいさがし 12



美瑛茶房/イルコーヴォ
武部 輝久さん

大阪府枚方市出身。大学の頃にバスツアーで美瑛に来た際、農業景観に一目ぼれし、季節を変えて美瑛に通うように。その後、美瑛に移住するために準備をすすめ、2010年に移住し、2012年に大村山にてイルコーヴォ(宿泊とピッツェリア)、2023年に「喫茶と宿 美瑛茶房」を開店させました。



〈スタッフの浅野さん〉

今年、美瑛の駅前通りに「喫茶と宿 美瑛茶房」がオープンしました。おしゃれな店内では美瑛産のきな粉を使用したドリンクをはじめ、豊富なカフェメニューを提供し、連日多くのお客様が訪れています。「畑の肉」ともいわれるほどタンパク質が豊富な大豆を原料とするきな粉には、良質な植物性たんぱく質のほか、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの栄養素、さらに大豆サポニンや大豆イソフラボンといったポリフェノールが含まれています。武部さんはそのような特徴を持つ大豆に注目し、美瑛産大豆を使ったきな粉を「美瑛黄粉」として商品化し、きな粉を使った商品展開をしていこうと考えました。「美瑛の丘を彩る畑では豆類がたくさん栽培されています。特に大豆は、栄養が豊富でそのままで食べてもおいしく、日本の食文化にも欠かさない醤油や味噌にも使われていますが、美瑛産の豆を推した商品があまり見受けられないのはちょっと残念だなと思いました。」と商品開発のきっかけを振り返ります。

また、きな粉だけではなかなか付加価値を上げられないため、武部さんはきな粉と一緒に「美瑛きなこ蜜」という商品の開発にも取り組みました。しかし一般的なきな粉は液体に溶けづらく、粒子も粗いため、シロップにするとザラツキが残ってしまいます。また、細かくすればするほど大豆の油が出てくっついてしまうため、その細かさを追求して製粉できる製粉所やシロップに加工するための食品工場がなかなか見つからず苦労したそうです。

そのような苦労を乗り越えて出来上がった商品を店頭で販売するだけではなく、美瑛きな粉を使用したメニューを「喫茶と宿 美瑛茶房」で提供することで、お客様の反応がダイレクトに感じられることが一番のやりがいにつながっているとのこと。今後は「喫茶と宿 美瑛茶房」を地元や近隣、観光客さまさまざまな方が集えるような交流の場所にしたいと考えているそうです。ご家族やお友達とぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか？

美瑛選果 新千歳空港店で大人気!



コーンぱん まめぱんの



製造に密着します!



美瑛選果新千歳空港店で販売しているコーンぱん、まめぱんは、
焼き上げ前から毎日行列ができる大人気商品です。
今回は製造の裏側をのぞいて、人気の秘密を探ってみようと思います!



まめぱんの特徴

主に美瑛産の豆(小豆・黒大豆・手亡・金時豆・青えんどう)を表面だけではなく、ぱんの中にもぎっしり入れています。材料の小麦粉、生クリーム、バター、脱脂粉乳はすべて美瑛産を使用しています。

まめぱんプチ情報

まめぱんの小豆は「しゅまり」という品種を使用しています。
小粒ですが餡に加工した時の風味や色味が良いのが特徴で、
北海道産小豆の中でも生産量が少ない貴重な品種です。

豆パン1個あたりに
使用する豆の数

小豆約40個・黒大豆3個・
手亡4個・金時豆3個・
青えんどう4個

2

5種類の豆を型に並べます



【材料】

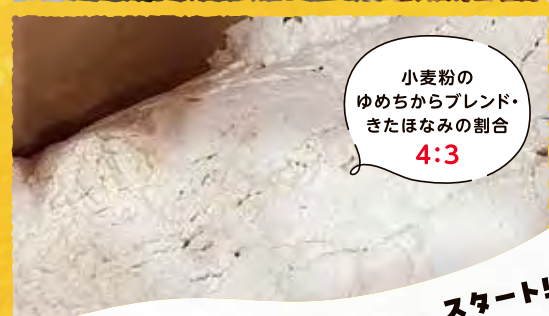
小豆・黒大豆・手亡
金時豆・青えんどう・砂糖・
脱脂粉乳・小麦粉・生クリーム・卵・
バター・パン酵母・食塩

1

はじめに材料の計量を行います



小麦粉の
ゆめちからブレンド・
きたほなみの割合
4:3



スタート!





焼き上げ時間 **25分**
温度 **220℃**

一度に焼き上げ
られる個数
150個

6 オープンにて焼き上げを行います



7 焼きあがったパンを型から外して
箱詰めします



8 お客様へ販売



こねる時間
20分

3 機械に材料を入れ、生地をこねます



まめぱん1個あたりの
成形時間
40秒～1分



4 生地の中にも豆を入れて、
成形を行います

使用機械の名前
ドウコン



発酵時間
45分～1時間

5 生地を機械に入れて発酵を行います



コーンぱんの特徴

水や砂糖は使用せず、とうもろこしの水分と甘みだけで焼き上げています。使用しているとうもろこしの量は小麦粉の2倍以上! 材料のとうもろこしはもちろん、小麦粉、生クリーム、バターはすべて美瑛産を使用しています。

コーンぱんプチ情報

とうもろこしの種類は「スイートキス」という品種を使っています。皮が薄くて口の中に残らず、甘みが強いのが特徴です。

【材料】
とうもろこし・
小麦粉・生クリーム・
卵・バター・パン酵母・食塩

1

はじめに材料の計量を行います



2

機械に材料を入れ、生地をこねます



こねる時間
20分



小麦粉の
ゆめちからブレンド・
きたほなみの割合
3:2

スタート!

3

生地の中にとうもろこしを詰めて
成形を行います



生地をこねた後
とうもろこしを入れる

コーンぱん
1個あたりの成形時間
20秒～30秒



一度に焼き上げ
られる個数
200個

使用機械の名前
ドウコン

発酵時間
45分～1時間

7 オーブンにて焼き上げを行います

4 生地を機械に入れて発酵を行います

8 焼きあがったパンを型から外して
箱詰めします

5 生地の上に卵を塗り、ツヤを出します

焼き上げ時間**15分**
温度**200℃**

9 お客様へ販売

6 オーブンに生地を入れます

完成!

カルシウム200+をとろう!

給食の牛乳でとっているCa200をお家でも

カルシウムは、みなさんの体にとって大切な栄養素です。しかし毎日の食事で必要な量をとることが難しく、とくに学校が休みで給食のない日は不足しやすくなります。

給食で飲んでいる牛乳1本(200mL)には、約227mgのカルシウムが含まれています。

学校が休みの日はお家でも牛乳を飲んで、毎日カルシウムをチャージしましょう。

ほね
骨だけ
じゃない!

カルシウムのはたらき

カルシウムは骨や歯の材料になるほか、
体の中でさまざまな役割を果たしています。

骨や歯を
強くする



だえき いえき
唾液や胃液などの
ぶんびつ
分泌をうながす



のう しれい
脳の指令を
つた
スムーズに伝える



きんにく うご
筋肉を動かす



※
ホルモンの
ぶんびつ
分泌を
うながす



しゅっけつじ
出血時の
けつえき かた
血液が固まる



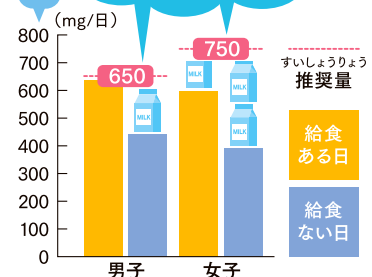
※ホルモンは体の健康を保つため、さまざまな機能を調節するはたらきがあります。

給食では1日に必要とされる
50%※のカルシウムがとれます



※文部科学省「学校給食摂取基準」

「給食のない日」は
牛乳1~2本分の
カルシウムが不足



小学3年生の場合

グラフ: Public Health Nutrition:
20(9), 1523-1533より作成

カルシウムをチャージ!



休みの日にお家で牛乳を飲むときは
給食と同じ200mLの量をはかってみよう!

牛乳にトッピング!

給食のない日には、カルシウム以外にも
不足しがちな栄養素があります。
牛乳にトッピングして飲んでみよう!

不足しがちな
栄養素

カルシウム

しよくみつ
せんい

てつぶん

ビタミンB1

ビタミンC

ビタミンA

ビタミンB2

※アレルギーで牛乳・乳製品がとれない人は、魚や野菜、大豆食品のカルシウム量を調べてとってみましょう。

ぎゅうじゅう
牛乳
200mL



+トッピングメニュー-

どんな味に
であえるかな?

つめた

あたた

01

ゴクゴク飲む!! ヨーグルトミルク

カルシウム ビタミンA



大さじ8



めやす
大さじ1~2

タマがなくなるまでよくまぜてね

ヨーグルトの
しゅるいによって
ちょうせいしてね

02

作るのも楽しい!! バナナミルク

しよくみつ
せんい ビタミンC



1本



めやす
大さじ1

フォークでしっかりつぶしてからまぜてね

バナナの
あまさによって
ちょうせいしてね

03

むぎゅっとしぼりたて!! みかんミルク

ビタミンB1 ビタミンC



1こ



めやす
大さじ1

たっぷり入れるとおいしい!
半分に切るとしぼりやすいよ

みかんの
あまさによって
ちょうせいしてね

04

プリン味の たまごミルク

ビタミンA ビタミンB2



1こ



めやす
大さじ1~2

Lサイズがおすすめ! よくまぜてね

05

チョコいっぱい ごほうびミルク

てっふん ビタミンB2



1/2枚



めやす
小さじ1

電子レンジで
あたためてね

こまかくすると
とけやすいよ

チョコレートの
しゅるいによって
ちょうせいしてね

06

ケチャップだけで シェフの味!!

しよくみつ
せんい ビタミンA



大さじ2

電子レンジで
あたためてね

よくまぜてね

つめ
冷たくても
おいしいよ

07

つぶつぶ 枝豆ミルク

しよくみつ
せんい てっふん



20さや



小さじ1

電子レンジで
あたためてね

ふくる
ポリ袋に入れて
めんぼうで
つぶしてね

よくまぜてね

トッピングを
教えてくれたのは

りょうり
ミルク料理のスペシャリスト

かわいい
作り方はこちら

りょうりか かんりえいようし
料理家・管理栄養士
こやま ひろこ
小山 浩子さん



ご飯キッズ



Q4

白米の「粘り」「硬さ」と最も関係の薄いものはどれでしょう?

- ① 水分
- ② アミロース
- ③ タンパク質
- ④ ビタミンE

Q3

茶わん1杯のご飯(約150g)は、炊飯前の「お米」だと何gでしょう?

- ① 約200g
- ② 約100g
- ③ 約150g
- ④ 約65g

Q2

お米をとぐ(洗う)のは、何のためでしょう?

- ① めかを取り除くため
- ② 米粒を軟らかくするため
- ③ 味付けをするため
- ④ 米粒に色を付けるため

Q1

白米の粒をよく見ると、必ず上の部分が少し欠けています。玄米のときには欠けていないのですが、もともとここには何があったのでしょうか?

- ① 胚芽(はいが)
- ② 胚乳(はいにゅう)
- ③ もみ殻(がら)
- ④ 水

Q6

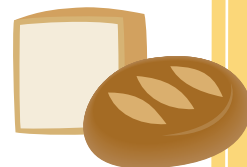
お米のほとんどを占めるでんぷんですが、でんぷんの体内への吸収スピードが最も速い食べ物は何でしょう?

- ① 朝作ってお昼に食べる弁当のご飯
- ② 作ってから時間がたったおにぎり
- ③ 保温しないで冷ましておいたご飯
- ④ 作りたての温かい米粉麺

Q5

脳が働くために必要なエネルギーである「ブドウ糖」は、お米の中のある成分が分解されてでき上がります。この「ある成分」とは何でしょう?

- ① タンパク質
- ② 脂質
- ③ 炭水化物
- ④ 食物繊維(せんい)



解 答

A1 ③胚芽

胚芽とはお米の芽の部分のこと。ここからイネの根や茎が出てきます。玄米を白米にすることを精米といい、精米のときにぬかと一緒に胚芽も落ちてしまいます。そのため白米の上部が少し欠けているのです。ちなみに、胚乳とはお米が発芽するための栄養をたくわえている部分です。私たちがいつも食べているのが胚乳です。

A2 ①めかを取り除くため

どうしてお米をとぐ(洗う)のかというと、お米の表面にまだ付いているぬかを落とすためです。昔の精米機ではきれいにぬかを取ることができず、お米をとぐ必要がありました。今の精米機だと十分にぬかが取れているので、お米を「洗う」といいます。

A3 ③約65g

お米は炊くと水をたくさん吸って大きくなります。実際は約2.0~2.3倍になるので、2.3倍だとすると150g÷2.3≒65gですね(割り算が分かる人は計算してみよう!)。例えば4人家族で5kgのお米を買ったと、茶わん約77杯分、1人当たり約19杯。さらに1人が1日2杯食べると、お米は10日前後でなくなります。みんなの家では月にどのくらいお米を買っていますか?

A4 ①ビタミンE

①のタンパク質は多過ぎるとお米が水を吸いにくくなり、ご飯が硬くなってしまいます。②のアミロースはお米の粘りの素(もと)になります。③は米粒の胚芽に多く、食感とは関係がないのです。

A5 ③炭水化物

脳のエネルギーの素はブドウ糖で、お米にたくさん含まれている成分(炭水化物)が分解されてできます。朝はご飯を食べて、脳がしっかり働くようにしましょう!

A6 ④作りたての温かい米粉麺

お米は冷えると「レジスタントスターチ」という消化しにくいでんぷんが増えます。そのためおにぎりや冷や飯(お弁当)だと体にゆっくり吸収されます。④は粉状で温かいので、他よりも速くでんぷんが吸収されます。



「JAびえい」の 准組合員になりませんか？

JAびえいは、組合員・地域の皆さまとのふれあいを大切に、地域に根ざした事業展開を進めるとともに、幅広い暮らしの相談にお応えし、豊かな暮らしづくりをお手伝いさせていただいております。当JAの組合員になり、「地域の農業」「地域の経済」を盛り上げる仲間になりませんか？



組合員とは？

組合員には、組合員資格があり「正組合員」と「准組合員」があります。農業者である「正組合員」の意思決定によりJAは運営されていますが、地域の皆さまも「准組合員」としてご加入いただけます。



組合員になると

- ・JAの総合事業を活かした、ライフステージにあわせた資産の運用、保障充実の提案や、耕作しなくなった農地の活用などの相談が受けられます。
- ・アロックVIP会員の加入資格が得られます。
※アロックVIP会員になると店頭のカソリン・軽油が入会後1年間1円/ℓ引き(70ℓ/月まで)さらに車検やタイヤなどを購入いただくと、給油がますますお得に！
- ・総代会の議決により、出資(出資金)に応じた配当金や所定の事業活用の分量に応じた配当金をお受け取りになれます。(JAの事業実績によってはお受け取りになれない場合があります。)

主な組合員資格

准組合員になれる方

- ・当JA地区内にお住まいの方
- ・当JA地区内にお勤めの方で、当JAの所定事業を継続して利用されている方など
- ・農業者の協同組織など

組合員加入手続きについて

組合員加入時には出資(出資金)が1口以上必要です。

出資1口の金額は、3,000円です。

今なら！

- ① 大町SS洗車カード(3,500円相当) または
- ② 美瑛選果食パン(1斤)引換券5枚 を贈呈いたします。



加入手続きの流れ

加入時に必要になる書類など

- ① JAびえい総務部にて、組合員加入申込書の必要事項をご記入いただき、ご提出ください。
- ② 書類確認の上、組合員加入の可否判断をさせていただきます。
- ③ 加入が可能であれば、申込に基づき出資(出資金)を現金納入または普通貯金口座より引き落としをさせていただきます。
- ④ 組合員加入事務手続きが完了しましたら、後日、出資証券を発行しお届けいたします。

- ・組合員加入申込書
- ・印鑑(当JA普通貯金口座を開設されている方は、届出印をお持ちください)
- ・当JA普通貯金通帳(未開設の方は、開設をお願いします)





ひんやり優しい Milk Recipe

ミルクスイーツ

甘くて見た目もかわいらしい、
牛乳を使ったスイーツをご紹介します。



彩りも楽しく優しい和風の甘さ

ミルク寒天の 3色和パフェ



出典：JミルクWEBサイト
「ミルクレシピ」

▶ 材料(2個分)

粉寒天	2g	熱湯	大さじ2
水	50ml	イチゴシロップ	大さじ1
砂糖	30g	ゆで小豆	小さじ3
牛乳	250ml	練乳	少々
抹茶	大さじ1/2		

▶ 作り方

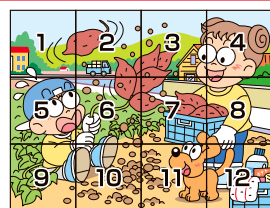
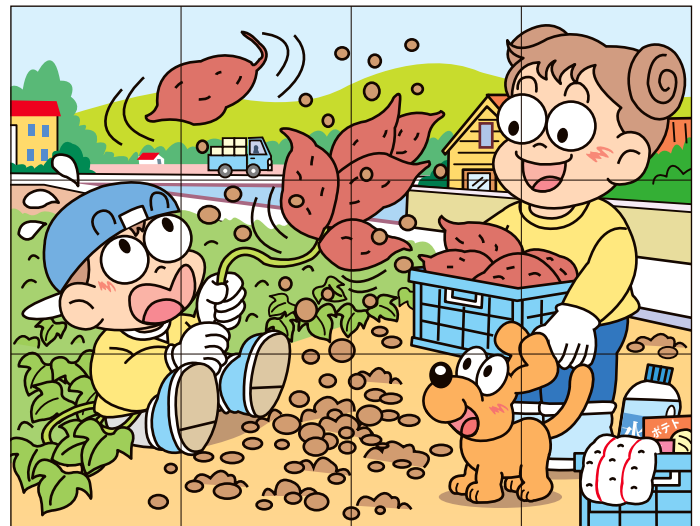
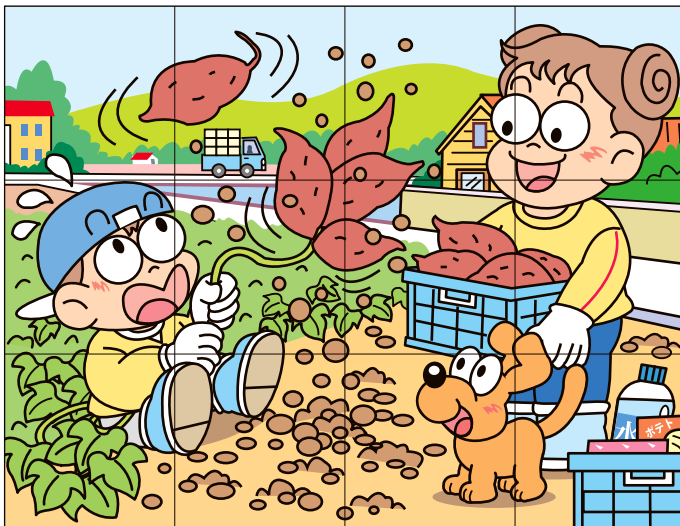
- 鍋に粉寒天と水を入れ、火にかける。沸騰して寒天が溶けたら砂糖と牛乳を加え、沸騰させないようによく混ぜながら煮溶かす。
- ①を3等分して、熱湯で溶いた抹茶、イチゴシロップをそれぞれ混ぜて3色のベースを作り、茶こしを通して別々の型に流し入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。
- フォークでざっと混ぜて寒天を崩し、器に盛り付け、ゆで小豆を添えて練乳をかける。



まちがいさがし

出題・イラスト：酒井栄子

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。



正解者の中から抽選で15名に美瑛選果の「食パン1斤」と「びえいのラスク12枚」の引換券をプレゼントします！

応募方法

折込はがきもしくは
QRコードからご応募ください。

■締め切り 2023年9月30日

QRコード
からの
ご応募は
こちらから



まちがいのあるマス目の番号

--	--	--	--	--

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▶

今年の夏は例年にも増して暑い日が多くて大変でしたが、ようやく過ごしやすいく気候になってきましたね。個人的には夏が好きで雪かきが嫌いなので少しさみしい気持ちです。表紙の撮影で坂田さん宅におじゃました時、暑い時間にも関わらず元気いっぱい走り回るお子さん達を見て、とてもうらやましくて癒されました。私にもあの元気があれば...という気持ちを抱えながらWITHYOUを作成しています。忙しい中撮影にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました！