

# えすぽわーる

## 新函館

# 11

November  
2020  
No.219



LINE@やfacebook、ホームページで、各種お知らせやイベント情報などを発信しています！ぜひ、ご覧ください！



## 目次 CONTENTS

- 2 道南を農す 七飯町 庭田 雅他 さん
- 3 特集 黄金色の稲穂は純白のお米へ
- 4 トピックス
  - きこりろ収穫祭
  - 久根別小学校食育授業 他
- 6 JAグループ通信
- 7 インフォメーション
  - SSキャンペーン・えみまる販売開始
  - 労働保険適用促進・トラクター事故注意喚起
  - 電気料金費用区分変更
- 10 理事会報告
- 11 みんなのまるめ郎広場  
コラム
- 12 シェフ永井のおすすめ 手羽元と秋ナスのみそ煮

『父の経営を  
超えてみせる』

2人の息子が心強い存在に

就農までの経緯について

大野農業高等学校へ在学中に、実家の農業を継ぐか、あるいは昔から憧れていたトラックの運転手になるかを考えていました。兄妹では自分だけが男という理由もあり、悩んだ末、就農を決意しました。そして高校を卒業後、すぐに親元にて就農しました。その時の目標は「父の経営規模を超えること」でした。

就農して苦労したことは何ですか

就農当時は、早朝からの牛の飼育にあたり、早起きがかたく苦手だったため苦労しました。飼育作業は大変ですが、家族が協力してくれるため大変助かっています。現在では2人の息子が自分の後を継ぐことを決意してくれているため、心強いです。とても嬉しく思っています。

今後の展望を教えてください

数年前から牛舎を大きくしたり、倉庫を増やしたりと、ある程度の経営規模拡大に努めてきました。今後は、その規模拡大に見合った経営に向け、効率性の見直しをしながら、家族で協力して取り組んでいきたいです。また、休日にはよく息子と共通の趣味を楽しんだりするので、仕事だけではなく、そういった家族の時間も大切にしていきたいです。



七飯町大沼地区

庭田 雅他さん(45)

# 黄金色の稲穂は 純白のお米へ

## 稲刈り

実りの秋を迎え、各地で稲刈り体験や新米販売が行われました

函館大妻高校

10月1日



「天気に恵まれ、楽しく稲刈り」

函館市の函館大妻高等学校食物健康科1年生41人は、6月に田植えを行った北斗市の白戸昭司さんの水田で稲刈りを体験した。生徒たちは稲刈りの方法や束ね方の指導を受け、終始楽しげな様子で作業を行った。

七重小学校

10月1日



「ぬかるみにはまりながら」

七飯町の七重小学校3年生85人は、5月に田植えを行った小田切清志さんの水田で稲刈りを体験した。品種は同町内の学校給食に使われている「きたくりん」。児童は小田切さんらの指導を受けながらグループ単位で稲を刈った。

檄法華中学校

10月22日



「丹精込めて育てました」

函館市の檄法華中学校全校生徒21名は、米穀課による米に関する食育授業を受けた。その後、同校にて5月にバケツへ植えて育てた稲の収穫作業を行った。収穫した米は精米にして11月に美食を行う予定。

若松小学校

9月23日

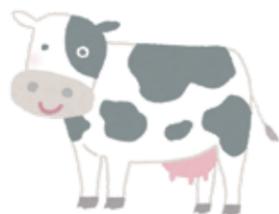


「今年も楽しく収穫しました」

せたな町の若松小学校の児童7人は、5月に田植えを行った植村和昭さんの水田で稲刈りを体験した。植村さんは「鎌を使うので、ケガに気をつけてください。」とあいさつ。初めて稲刈りを体験した児童は「途中から慣れてきて楽しくなってきた」と話した。

### 栽培作物・面積

乳牛頭数 115頭



もともと機械を操作するのが好きだと話す庭田さん。この日は重機で牛の餌を混ぜ合わせる作業を行っていた。

### 新米試食会

9月26日



当JAは北斗市の函館育ちライスターミナルで、JA管内産の「ふっくりんこ」「きたくりん」「ななつぼし」と茨城県産「コシヒカリ」の新米の試食会を開いた。関係者ら11人が出席し、新米の銘柄を伏せて食べ比べした結果、白さ・つや・粘りなどの総合評価で「ふっくりんこ」が最多得点を獲得した。

### 新米販売開始

10月7日



あぐりへい屋は、JA管内産の「ふっくりんこ」「きたくりん」「ななつぼし」「えみまる」の新米販売を開始した。店頭では新米の販売と共に購入客へ観賞用の稲穂を配布した。また、「ふっくりんこ」と「ななつぼし」の新米を使ったおにぎりも販売され、人気を集めた。

管内各地の旬な情報をお届けします。



知内

多くの来場客でにぎわうきこりろの様子



「きこりろ」にて収穫祭を開催  
秋野菜を求めて  
多くの客が来店



木古内支店女性部直売所運営グループは10月17日、今年1年の感謝を込め収穫祭を開いた。  
キャベツ、ハクサイ、ニンジンなど採れたての秋野菜を豊富に用意した。開店前から約30人が列をつくった。

「密」を避けるため、人数制限しながら店内へ誘導した。恒例の芋の塩煮のサービスは新型コロナウイルスへの配慮で中止に。代わりの趣向として野菜詰め合わせが当たるくじ引きが人気を集めた。

林香葉代表は「会員は高齢化しているが、お客さんの応援を励みに頑張っている」と意欲を見せる。



ロボットの活躍が目見張る  
小学生が施設見学



厚沢部

選別施設にて説明を受ける児童ら

厚沢部支店は9月28日、同町の鶏小中学校3、4年生6人の施設見学を受け入れた。6人は同支店の馬鈴薯や大根、ブロッコリーなどの選別施設を見学し、施設の役割や野菜の流通などについて学んだ。

種子馬鈴薯選別施設では、製品が自動計量され、箱詰めされる工程に児童は驚嘆。また、アームロボットがパレットに正確に製品を積み込む様子に目を見張った。

3年生の藤岡百恵さんは「カメラやロボットが現場で活躍していることを知り、すごいと思う」と感想を話した。



大野

騎手と重石を乗せたソリを引く馬



大勢の観戦客でにぎわう  
道内最古の鞍馬競技大会

渡島家畜商業協同組合北斗大野支部は9月27日、北斗市市渡の旧大野町家畜市場跡地で第86回鞍馬競技大会を開いた。同大会は現存する鞍馬大会としては道内でも最古級とされている。ポニー25頭を含む全37頭の馬が道内外から集まり豪快な馬力を披露した。

全11のレースは約200mの直線に高さ2メートルほどの障害2つを設けたコースで行われた。会場には町内外から観客が訪れ、コース沿いの土手に陣取って、二つの障害を登る馬と騎手に声援を送った。また、大会途中には例年行われている馬市(セリ)も行われた。



米穀

北斗市産の米について学ぶ児童ら

米穀課が食育出前授業  
「北斗市産のお米を知り、もっと食べよう！」  
米穀課は10月6日から7日の2日間、北斗市の久根根小学校5年生2クラスを対象に米に関する出前授業を行った。  
初日の授業では1組の36人が対象。米穀課職員がスライドを使い、ブランド米の「ふっくりんこ」や「きたくりん」について説明。その後、稲の栽培過程や米に関する知識などを紹介した。  
また、授業では「稲を寒さから守るには田んぼの水を増やすべきか」などのクイズが出題され、児童らは盛り上がりながら、クイズに答えた。



七飯・大野

農機具の説明を受ける生産者ら

「最新農機具が展示会に集う」  
2支店合同で  
農機具展示会を開催  
七飯・大野の2支店は9月30日から10月2日の3日間、七飯町の新野菜広域流通施設にて両支店合同の農機具展示会を開催した。最新の農機具や農業用ハウス、トラクターなどが展示された。7社の農機具販売メーカーと関係機関が参加した。  
七飯支店生産資材課の山崎係長は「出荷が忙しい中、生産者約20名の方に立ち寄りいただき、軽トラックや小農機具、生活資材等の成約もあったので、開催して良かったと話した。



地域貢献

輪島組合長から新米を贈られる菊地キャプテンと長渡監督

「ご飯を活かに」  
ホクレン女子陸上競技部に  
「ふっくりんこ」贈呈  
当JAは10月2日、おいしいものを食べて飲み、今後も活躍してもらおうと、北斗市内で合宿中のホクレン女子陸上競技部に「ふっくりんこ」20キ「ふっくりんこ」玄米緑茶12キを贈った。同部の北斗市での合宿は、おとしから3年連続で開催。  
輪島桂組合長が「本年産は特に粘りがあり、美味しく仕上がった。新米を食べて走り加速してほしい」と激励した。  
菊地キャプテンは「ご飯を活かにチームワークで本選出場を果たしたい」と活躍を誓っていた。



米穀

食育授業を受ける児童ら



附属函館小学校にて初の食育授業  
3年生児童らが北斗市産の米について学ぶ

米穀課は10月8日、函館市の附属函館小学校3年生約70名を対象に米に関する出前授業を行った。同小学校での食育授業は今回が初の開催となる。  
授業では米穀課の三浦課長がスライドを使い、ブランド米の「ふっくりんこ」や「きたくりん」について説明。その後、実際の玄米や精米を用いて出荷までの工程を説明した。  
また、米の病気や害虫による被害、ブランド米のキャラクターについてのクイズが出題され、児童らは楽しげな様子でクイズに答えた。

# ホクレン 家庭用灯油定期配送・新規ご契約キャンペーン

便利でラクラク!

組合員の皆様へ  
食と農を、エネルギーでつなぐ。  
Hokuren Service Station

受付期間▶2020.12.31まで

## 特典1

対象▶2020年10月1日～2020年12月31日にご契約いただいた方

受付期間中に新規ご契約頂くと  
新規ご契約者様/ご紹介者様にも

# 60ボックススティッシュ箱プレゼント!



※特典対象:1年以上取引の新規契約で定期配送をお申込み且つ、自動振替又はクレジット決済をご利用のお客様。※ご紹介者は既にホクレン灯油をご契約いただいているお客様に限り。 ※写真はイメージです。

## 特典2

2020年10月1日～2021年3月31日

期間中新規契約で定期配送をお申込みいただいた方は  
シーズン中の灯油

新規ご契約で

# 3円/ℓ引き

ご契約頂いている方も  
チャンス!

2020年10月1日～2020年11月30日

今まで定期配送をご利用いただいている方  
キャンペーン特別割引

日頃のご利用に感謝!

# 3円/ℓ引き

さらに!

「灯油定期配送」ご契約の全てのお客様に  
《灯油盗難補償》付き

盗難1件につき5万円を上限として  
盗難被害相当の灯油を補償いたします。  
※1シーズン1回限り



## 便利でラクラク! 灯油定期配送

灯油切れの心配やタンク残量の確認、電話でのご注文も必要なし!

ご連絡いただくなくても使用量に応じて定期的に配送に伺います。万一、ご不在でも給油いたしますので安心ください。

- 灯油配達価格については下記給油所にお問い合わせください。●お支払いは自動振替又はクレジット決済を基本とさせていただきます。
- 新規ご契約は定期配送ならびに上記決済、200ℓ以上のホームタンクとさせていただきます。●新規ご契約は1年以上の取引を基本とさせていただきます。
- 当農用灯油は特典の対象になりません。



まずは、お電話を!

↓ 詳しくは下記お問い合わせまでお気軽にどうぞ! ↓

(株)新はこだて協同 (JA新はこだて燃料部門)

- 知内給油所 上磯郡知内町字内31番地309 01392)5-5110
- 木古内給油所 上磯郡木古内町字大平27番地14 01392)2-2133
- 大野給油所 北斗市本町716-15 0138)77-7775
- 大中山給油所 亀田郡七飯町字大川6丁目2番2号 0138)65-4350
- 駒ヶ岳給油所 茅部郡森町字森川町304-2 01374)2-0631
- 八雲給油所 二海郡八雲町相生町92-3 0137)62-3535

- 長万部給油所 山越郡長万部町字長万部450番地1 01377)2-2316
- 厚沢部給油所 檜山郡厚沢部町本町45-15 0139)64-3303
- 上ノ国給油所 檜山郡上ノ国町字大留157 0139)55-2207
- 乙部給油所 南志保郡乙部町字館浦494-1 0139)62-3450
- 若松給油所 久遠郡せたな町北檜山区若松519 0137)85-1713

給油所によって営業時間が異なりますので、ご了承ください。



## JA北海道中央会

本年9月6日で北海道胆振東部地震の発生から丸2年が経ちました。

JAグループ北海道では、2年前の大災害を風化させないよう、毎年9月6日をJAグループ北海道「防災の日」と定め、改めてJA・組合員の防災意識の向上や今後の災害への備え、施設補強、自家発電機の一斉点検等の推進を致します。また、9月1日から9月6日を「防災期間」として位置付け、全道の組合員に呼びかけ、自家発電機やハウス等の一斉点検に取り組んでいただきました。

新型コロナウイルスの影響を受け、感染防止対策に取り組むだけでなく、地震や台風などの自然災害に対する危機意識や防災意識を高めることも、安全安心に暮らす上で、また日々の営農においても必要不可欠です。

JAグループ北海道では、今後も予測不能な災害に備えるため、防災対策を推進していきます。



## JA北海道信連



JAと北海道信連との間で相互に職員を出向派遣させる、人事交流を平成22年度から実施しています。先ごろ、第5回の人事交流(2年間)が終了しました。今回は、JA北ひびき1名、JA鹿追町1名の職員が北海道信連へ、北海道信連から各JAに1名ずつの職員が出向する形で人事交流を行いました。これらの人事交流を通じて、JAバンク北海道の体制・機能強化と人材育成を図ることとしています。



## JA共済連北海道



近年の、道路運送車両法の運用見直しに伴い、農耕用トラクターに作業機を装着した場合でも、条件を満たせば公道を走行できるように緩和されました。

ただし、走行時には作業機の後方面に規制緩和対象であることの『制限標識』を表示することが必要となります。そこで、JA共済連では、『運行速度時速15キロ以下』などと記載された『制限標識』を配布する事と致しました。これにより、接触事故・死亡事故の防止やトラクターの安全な走行に寄与出来ることを期待しております。



## ホクレン



ホクレンとカルビー株式会社は8月5日、馬鈴しょをはじめとする北海道産農産物の振興に向けた包括連携協定の調印式を札幌で開きました。式では、ホクレンの篠原末治会長(写真右)、カルビーの伊藤秀二社長がそれぞれ、双方の強みを生かした事業展開に向けた意欲を語り、その第一弾として、ホクレンの「よくねたいも」を原料に開発したポテトチップスの新商品の発売を発表しました。



## JA北海道厚生連



組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守るため、本会事業の積極的な啓蒙推進を図ることを目的として、広報誌「すまいる」を発行しております。

年3回発行しており、様々な医療・健康情報を発信しております。

ホームページにもバックナンバーを掲載しておりますので、是非ご一読ください。



JAグループ北海道の連合会・中央会の活動内容を紹介します。各団体の詳しい取り組み内容はWEBサイトをご覧ください。

## ほくでん電気料金の口座振替にかかる 費用区分の変更について

クミカン口座での北海道電力株式会社（以下、ほくでん）からの電気料金の口座振替にあたり、ほくでんにおける料金請求等のシステムが変更となり、令和2年3月の口座振替から取り扱いが一部変更となっております。

### 変更内容

経営費・家計費区分に「0（一般）」が設定されている契約を持つ組合員については、「家計費」から「経営費」に変更となっております。

変更の対象となった組合員におかれましては、税務申告の際に本来「家計費」として計上すべき費用を組合員自らが振分けする必要があります。

また、変更対象外の組合員を含め、摘要が一律「電気料金」に変更となっております。

	変更後	変更前
営農コード	水道光熱費－電気料 (57-02)	家計費－水道光熱費 (70-03)

※クミカンからの振替金額等については、各支店営農窓口へお問合せ願います。  
※ほくでんとの契約プランについては、ほくでんへお問合せ願います。

## 秋の収穫時期ですが… トラクター事故相次ぐ!

道内では、農耕作業用自動車が当事者となる交通死亡事故が連続して発生しています。  
農作業に従事する皆さん、事故防止に努めて収穫を!

**当別町**  
9月20日午後3時台  
トラクターと歩行者が衝突  
歩行者が死亡

**旭川市**  
9月25日午後2時台  
トラクターと単独で横転  
運転者が死亡

### 交通安全のポイント

- ◆ 敷地から道路に出る際は、周囲に歩行者がいらないか安全確認を!
- ◆ 自分が使用する農耕作業用自動車の死角をあらかじめ把握してから運転を!
- ◆ 一般的に通常の車より重心位置が高いため傾斜地では横転に注意を!

**農作業をする人も、農機の動きに注意して近づき過ぎない!**

警察本部交通部 交通総合対策センター

新品種

## 「えみまる」販売スタート しました!!

直播栽培専用品種としてデビュー。直播栽培とは、通常よりも2倍～3倍のお米の種を、直接田んぼに密植状態で播き管理します。収穫は稲の穂ぞろいが命と言われ、また適期収穫期間も短く、生産管理時間コスト、エコ対策を考慮した現段階のエコ米となっております。粒ぞろい、食感、食味ともにお楽しみください。

新商品(省力化栽培米)



価格：5kg 2,150円（税込み）  
お問い合わせ先：あぐりへい屋  
（TEL：0138-77-7779）

## 11月は、労働保険適用促進強化期間です!

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、国が直接管理運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務づけられております。

厚生労働省では、「未手続事業の一掃」を年間を通じた主要課題と位置付けた上で、11月を「労働保険適用促進強化期間」とし、集中的に広報活動を展開し、労働保険制度のより一層の理解、周知を図ることとしております。

労働者が安心して働ける職場となるよう、まだ労働保険に加入していない事業主の方は、速やかに最寄りの労働基準監督署または公共職業安定所（ハローワーク）でご相談ください。

問い合わせ先：厚生労働省北海道労働局総務部労働保険徴収課（011-709-2311）  
または最寄りの労働基準監督署・公共職業安定所（ハローワーク）

理事会開催報告

第10回理事会議案(定例)

- 日時/令和2年10月23日(金)10時30分
- 場所/北斗市公民館

報告事項

- (1) 取組指標未充足JAの指定について
- (2) 不祥事再発防止策の取組状況(9月末)について
- (3) 不祥事未然防止に係るJA自主点検の実施結果について
- (4) 令和2年度上期決算監査結果について(株新はこだて協同)
- (5) 組合員の異動について
- (6) 職員の退職について
- (7) 機構の一部変更について
- (8) 委員会の開催について
  - ①第4回ALM委員会
  - ②第3回企画管理・信用共済委員会
  - ③第3回営農販売・経済委員会
- (9) 令和2年度JA共済コンプライアンス点検結果について
- (10) 令和2年度全道共計大豆の概算払い単価の設定について
- (11) 令和2年度産ライスターミナル受入状況について

議案

- 第1号 令和2年度固定資産取得計画の一部変更について
- 第2号 信用供与2億円超に係る貸付ローンの貸付について
- 第3号 組織フレームに基づく組織助成金の交付に係る要領の制定について

みんなのまるめ即広場

全部埋めなくても  
答えはできるよ!  
まずは「3×3のブロック」で  
数字を順に考えてみよう!

	2	8		1	7		6	4
7		4		9		2		3
	1		4	2	5		8	
5		9	1		3	4		6
2	4			5			7	1
	3		2	6		8		5
	7		6		2	9	5	
3	9	2		8		6		7
8				4	9	1		2

数独®ニコリ  
二重枠に入った  
数字の合計は?

例

Q.

A.

ルール

- (1) 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- (2) タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

クイズの正解者の中から抽選で1名様に、以下の3種類からお好きな商品を3袋お送りします。希望のプレゼントをご記入ください。



クイズ&投稿は、郵送またはFAX、メール、ホームページのメールフォームで受け付けております。

〒041-1201 北斗市本町1丁目1番21号  
JA新はこだて本店 農業振興部 営農課  
FAX:0138-77-5563  
E-mailアドレス masayuki.180304@ja-shinhakodate.com

応募用紙はこちら(切り取ってハガキにそのまま貼ってね。)  
応募締め切り 11月20日(金)(当日消印有効)  
※下記応募用紙には必ず全て記入して下さい。※コメントのないものは無効とさせていただきます。

こたえ

ご希望のプレゼント 農協ラーメン・あっさぶの豆  
※右記のいずれか1つに○を付けて下さい あっさぶメイクインごろっとカレー

〒 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

ペンネーム \_\_\_\_\_

組合区分 正組員・准組員・その他 ※○を付けて下さい

コメント ※広報誌へのご感想やご意見・ご要望、身近なできごとなどについて教えてください。

今月号の当選者 今月は15件の応募があり、厳正な抽選の結果、次の1名の方が当選となりました。

前回の答え 10  
クイズ当選者 八雲町 カズP さん

読者の声 たくさんのご応募、ありがとうございます。

- ◇八雲町 カズPさん  
今年も2か月足らずで終わり。来年もコロナコロナで終わらないことを祈って前を向いて進んでいきます。
- ◇上ノ国町 ノノノさん  
今年の農作業も早や終盤です。
- ◇八雲町 サキのジジさん  
もうすぐ雪ですね!交通事故に気を付けて。
- ◇大阪府堺市 たろやんさん  
いつも楽しく拝見しています。
- ◇北斗市 kさん  
上磯・知内で小学生が参加して見学・収穫体験があったとの事。ほっこりする内容なのに無事に安心して行えるくらいコロナが治まればいいのにと同時に思う。あまり良くない話題や本当に大丈夫か?と思うことが多すぎる...
- ◇宮城県名取市 おやじさん  
コロナ太りの為、毎夕ひいきの野球チームのラジオ中継を聞きながら30分の散歩に精を出していました。しかし、最近負けが込んだので足が速くなり、三日坊主になってしまいました。
- ◇八雲町 乙女座宮さん  
漬物シーズンに突入しました。今年も美味しくできますように!
- ◇福岡県福岡市 おじゆじゆさん  
美味しい新米の時期がやってきました。明太マヨネーズおにぎりがマイブームで、何個でもいけそうです。毎日幸せです。
- ◇北斗市 おていちゃんさん  
新米出来ました。さっそく食べました。手作りイクラの醤油漬けをのせて最高です。
- ◇八雲町 サツちゃんさん  
冬の準備で忙しいですが、カゼをひかないように気を付けてます。
- ◇長万部町 くろべこ君さん  
しいたけがポツポツ出てきました。「野菜のチーズ焼き」作ってみま〜す!!
- ◇せたな町 白虎米命の妻さん  
前回、二匹目のドジョウを狙ったお父さんが外れましたので、私が仇討ちをします。
- ◇函館市 元気マルさん  
冬は嫌いだ!早く春になーれ!
- ◇八雲町 八雲のうさぎさん  
今回はかんたんだったよー。

家族の健康

喉のバリアを高める

空気が乾燥する季節です。エアコンの効いた室内のみならず、屋外の農作業などでも、喉が乾燥します。喉が乾燥すると、風邪やインフルエンザにもかかりやすいので侮れませ

喉の粘膜には短い毛(繊毛)せんもう)があり、侵入したウイルスや細菌を除去しています。

この繊毛は、適度な温度と湿度のときに働きが活発になります。つまり風邪などの感染を防ぐためには、喉の乾燥対策が大切なのです。あめや炭酸タブレットをなめたりガムをかんだりして唾液の分泌を促したり、小まめな水分補給で喉を潤しましょう。耳の下にある耳下腺や顎にある舌下腺と顎下腺を軽くマッサージすることで、唾液の分泌が増えるので、



農作業の合間にお勧めです。最近の研究で、お茶に含まれるカテキンがインフルエンザウイルス感染を抑制することが分かっています。小まめにお茶を飲んだり、帰宅したらお茶でうがいをする事で、インフルエンザウイルスに感染する確率を減らせます。カテキンが新型コロナウイルス感染症の予防に効果的かは不明ですが、インフルエンザも怖いこれからの季節に、お茶を活用するのは賢明です。

もちろん、喉の乾燥対策には室内の加湿やマスクの着用も欠かせません。無意識に口を開けて口呼吸をしていると、口腔(こうくう)内が乾燥しやすく風邪やインフルエンザの感染リスクも高まります。特にマスクを着用していると、口を開けて呼吸していることが多いので、心掛けて口を閉じて、鼻呼吸をしましょう。

感染予防には、喉の乾燥を防ぐ他に、栄養をしっかりと取り、十分な睡眠も確保し、体調を整えておくことが大切です。風邪やインフルエンザなどの感染症が増える季節、生活の中でできる予防策は行っておきたいですね。

# シェフ永井の おすすめ



永井智一  
(ながい ともかず)

茨城県笠間市にある  
「キッチン晴人(ハレジ  
ン)」オーナーシェフ



今月のおすすめ  
レシピ  
手羽元と秋ナスのみそ煮

## レシピ1

### 手羽元と秋ナスのみそ煮

#### 材料(2人分)

- 鶏スープ…………… 出来上がり200ml
- 水…………… 1L
- 手羽元…………… 6本
- 野菜くず(ネギの青い部分、ニンジンの皮など) …… 適宜
- 合わせ調味料
- みそ…………… 大さじ1と1/2
- 砂糖…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1
- ナス…………… 2本
- パプリカ(3色)…………… 各1個
- おろしショウガ…………… 大さじ1/2
- いりごま…………… 大さじ2

#### 作り方

- (1) 鶏スープの材料を鍋に入れスープを取る。
- (2) ナス、パプリカを食べやすい大きさに切り、素揚げする(揚げ油は材料外)。
- (3) (1)をこし、鍋に鶏スープと手羽元、合わせ調味料、(2)を入れ強火で煮詰めていく。
- (4) 煮汁が絡んできたら、おろしショウガ、いりごまを入れサッと混ぜ合わせ出来上がり。

## 編集後記

まるめ郎アルバムにて先日の釣行をご紹介させていただきました。道南もサケ釣りのシーズンを迎え各地で釣果報告を耳にします。自分はサケ釣りデビューから5年ほど経ちますが、この釣りの人気の高さには日々驚くばかりです。熱心な方は、日の出のタイミングを狙うために前日から釣り場を確保していたり、実績のある釣り場では人と人の肩がぶつかるくらいの間隔で釣りをしていたりと…。サケだけではなく他の釣り人との駆け引きも重要になるわけです(笑)。そういった競争心も必要であり、難しい釣りではありますが、掛かった時のサケのパワーとあの興奮を思い出すとやはり足を運ばずにはられません。(正幸)



マルメロード第94章

## まるめ郎アルバム



今年もシーズン到来！  
サケとばを作ってみようかな。

Day:2020.10.17

## 緊急時のご連絡先

※業務時間内  
(平日9時～17時)には  
ご契約の支店に  
ご連絡ください。



お車の事故・トラブル  
☎0120-258-931  
(JA共済事故受付センター)

お車のレッカー・ロードサービス  
☎0120-063-931  
(JA共済サポートセンター)



キャッシュカードや通帳の紛失・盗難  
☎0120-944-904  
(JAバンクキャッシュカード紛失共同受付センター)

JAクレジットカードの紛失・盗難  
☎0120-159-674  
(三菱UFJニコス株式会社盗難紛失受付センター)

※JAカード一体型の盗難・紛失においては、両方にご連絡ください。