

# えすぽわーる

新  
函  
館



JA新はこだてとみなさんを結ぶコミュニケーション誌

2025年

# 11月号

No.279

## CONTENTS

2	特集	—収穫の秋—
4	道南を農す	
5	TOPICS	
5	森町	佐橋 智也 さん
8	全道LAスマサボ大会	
8	母ちゃんの飯スタグラム	
9	新はこだて協同より	
10	理事会報告	
11	脳トレ広場	
12	おいしいミルクレシピ	



JA新はこだて  
ホームページ



LINE@やホームページで、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！

新はこだて



## 南渡島地区青年部

### ◆知内町立知内小学校

9月8日、春に田植え体験を行った同青年部の長内さんの水田で部員5名と同校5年生27名と共に交流しながら稻刈り体験をしました。

今後は、収穫した稻を使った調理実習や料理の発表会を行う予定です。



## せたな町水稻部会

### ◆せたな町立北檜山小学校

9月24日、部会員本井さんの水田で同校5年生27名と稻刈り体験をしました。稻の刈り方の説明を受けてから作業を始め、終了後にはコンバインへの乗車体験やドローンの見学を行いました。



## 北斗地区青年部

### ◆北斗市立萩野小学校

10月6日、同青年部澤田部長の畑で、春から育てていた長ネギを同校4年生17名で収穫し、根切りや皮むきをして試食しました。翌日、収穫した長ネギを「あぐりへい屋」で児童自らが販売し、大好評でした。



## 米穀畑作課



### ◆函館大妻高等学校

9月30日、北斗市の山本さんの水田で同高校食物健康科の1年生30名は、今年5月に田植えをした「ふっくりんこ」の稻を一斉に収穫した後、束ねてはさ掛けを行いました。

14日には脱穀、唐箕(とうみ)を使った選別、もみすり、精米の作業を行い米作りの一連の流れを体験しました。

精米した米は12月に同校で開く創作料理発表会で使われる予定です。

## 新米試食会

10月1日、「ふっくりんこ」の新米試食会を函館育ちライスター・ターミナルで開催しました。同JA関係者をはじめ、関係機関などから計22名が参加し、令和7年産ふっくりんこや新品種(上育485号)、6年産ふっくりんこの3種類の銘柄を伏せて食味や食感等を確認しました。結果は、令和7年産の新米は、昨年産に比べて食味が優れていると、非常に高い評価を受けました。



## 大収穫感謝祭inあっさぶ



厚沢部営農センターは10月4日、「第12回大収穫感謝祭inあっさぶ」を開催しました。新鮮野菜や新米販売の他、メークイン詰め放題、厚沢部・江差地区女性部では手作りフードの販売を行いました。あっさぶメークイン100周年イベントとしてジャンボコロッケ揚げやクイズ大会、メークイン塩煮の無料提供などを行い大いに盛り上りました。



## あぐりへい屋大収穫祭

あぐりへい屋は10月25・26日の2日間にわたり、「大収穫祭」を開催しました。サツマイモの詰め放題や長ネギのつかみ取りの他、農産物を限定価格で販売し、地場産秋の実りを買い求めた大勢の来場客でにぎわいました。



## 知内地区女性部

### ◆知内町立知内小学校

9月8日、同校にて児童らと春に植えた馬鈴薯と南瓜を収穫しました。

部員2名と同校4年生22名と共に交流しながら収穫をしました。

10月7日、児童らが収穫した馬鈴薯と南瓜を使って「いも団子汁」と「南瓜団子」を美味しい調理しました。





講師を務めた福田部長(中央)と元気に質問する児童ら

【厚沢部】

## クイズ形式で楽しく授業



南桧山地区青年部は9月中旬、厚沢部町立厚沢部小学校で出前授業を行った。同青年部員6名と、同校の1年生から6年生までの計95名が参加。地元農産物への理解促進を目的に、同青年部から無償提供された食材を活用し、給食が振る舞われた。

スライドを用いて農家の仕事を紹介し、農作物の写真を使った「野菜クイズ」では元気よく手を挙げて答えるなど、大いに盛り上がった。

提供した農畜産物は牛肉、メークイン、ブロッコリー、キャベツの4品で、授業当日の給食として牛丼、野菜サラダ、キャベツの味噌汁が提供された。



750本の花を使用したフラワーウォール

【七飯】

## 蔦屋書店にてフラワーウォール展示



渡島総合振興局は9月19日からの4日間、函館蔦屋書店で七飯町産の花で作成した「フラワーウォール」と町産の花に関するパネルを展示した。

道内有数の花産地である七飯町の花の魅力を多くの方々に知つてもらいたいとの思いから展示されたフラワーウォールは、同町作付面積が全道1位のカーネーションと2位のガーベラを、赤・ピンク・白の各色を計750本使用して作成された。

多くの人が来場し、フラワーウォールと一緒に写真を撮るなどして楽しんでいた。同振興局農務課は「これからも多くの人に渡島産の花の魅力を知つていただけるよう発信していく」と話す。



森町の農業の特徴について説明する奥山部長(中央)

【森】

## 地元農業の魅力中学生へ伝える



森地区青年部は9月下旬、森町立森中学校で行われた地域学習講話会に参加した。講話会では町内各産業の関係者が講師となり、同青年部からは3名が、同中学校1年生53名に対して地元農業の現状などを伝えた。

スライドを用いて森町の農業や主要農産物について説明したほか、地域の特性を生かした農業や栽培管理の工夫も紹介。農産物販売に関するクイズも出題された。

生徒らは今回の講習で得た知識をもとに、森町をPRするポスターを作成し、10月末の参観日に合わせてポスター展示会を開く予定だ。



井出さん(左)から作り方を教わる児童ら

【せたな】

## 地元食材でスープカレー作り



せたな営農センターは9月中旬、「せたなの食を知ろう!作ろう!食べよう!」と題した食育教室を、せたな町立北檜山小学校の5・6年生36人を対象に行つた。

本取り組みは今年で10回目を迎えた。せたな営農センター職員が、せたな町で生産される米や特産の「潮トマト」などの農産物について説明し、地元の農業の現状や特徴を紹介した。

スープカレー店「札幌らっきょ」などを展開する井出剛さんは地元食材を使ったスープカレーの作り方を披露。児童らは調理方法を教わりスープカレーを完成させ、給食で地元産の「ふっくりんご」のご飯を味わった。

森町  
佐橋 智也さん (37)  
さはし ともや取扱品目: 大豆70a/南瓜450a/トマト27a  
ほうれん草7a/メロン27a

—就農当時の心境を教えてください

高校卒業後に江別市の酪農学園大学へ通い卒業後22歳で親元就農しました。

—就農当時の心境を教えてください

子どものころは部活動中心の生活で農業にはあまり携わっておらず、全般的に知識不足でした。技術的にも不安な点が多くたですが、父の背中を見て学び、真似して覚えていき徐々に仕事に慣れていきました。現在は経営移譲し2年目となり、仕事には慣れてきましたが、責任が増えてきました。苦労もありますが、家族の為にも頑張っていきたいと考えています。

—この仕事をしていてやりがいはありますか

1から自分で作り出せることにやりがいを感じます。苗も自分で作ることができ、丁寧に管理して育てれば成果として返つてくるため、とても楽しいです。

—今後の展望についてお聞かせください

今は両親に頼っている部分もありますが、いずれは私と妻だけで営農していくよう、経営体制を整える必要があり、可能な範囲で作付面積や経営規模を拡大していきたいと考えています。

今年から森町農産物生産出荷組合南瓜専門部会の部会長も務めることになったため、これまで取り組んできたことを次の世代へ受け継げるよう頑張っていきたいです。



今年から南瓜専門部会長になった佐橋さん

## 『家族と共に育む経営の道』

—就農までの経緯についてお聞かせください

高校卒業後に江別市の酪農学園大学へ通い卒業後22歳で親元就農しました。



TOPICS

管内各地の旬な情報をお届けします。

当JAは20日、函館国際ホテルでJA新はこだて女性研修会を開き、女性部・フレッシュミズやJA女性役職員など10名が参加した。

第7次中期経営計画で掲げる「人づくり」活動の一環として開催。女性参画を進め女性農業者の意見や多様な視点を活かすことや組合員と役職員がともに協同の理念やJAが果たす役割・機能を学び実践することを目的として行われた。

JJA北海道中央会札幌支所伊藤真衣職員は「みんなで考え方JAってどんな組織」と題し、JAの役割や組織の成り立ち、今後の課題などについて分かりやすく解説した。

森永尚美女性部長は「女性の役割や可能性を改めて考える良い機会となった。今後も部員一人ひとりが積極的に活動し、JA事業の発展に貢献していきたい」と振り返った。

当JAは、女性参画・協同組合運動の意義・必要性が実感できるよう、今回研修会時に実施したアンケート結果を参考に、今後とも学びの機会を継続していくこととしている。



講演を受ける女性部員

女性参画について演説する向山議員

## 2025年 JA新はこだて女性活躍・協同の理念学ぶ

女性部



### 全道LA・スマサポ大会

## 令和7年度全道優績JA店舗顕彰

10月7日、札幌で全道LA・スマサポ大会が行われた。当大会は、令和6年度における広域推進活動において、顕著な成績を挙げた優績者やJA店舗に対し、その成果を称えるとともに、推進活動への波及効果を高めることを目的として実施されている。

当JAからは、全道優績JA店舗顕彰にて、J2クラス第3位で七飯支店が表彰された。

表彰式当日は、七飯支店を代表して帆鷺萌華職員が壇上で表彰を受けた。



表彰状を受け取った職員ら



代表 帆鷺 職員



新鮮野菜の販売を行う吉田係長(右)

JJA新はこだて直売所あぐりへい屋は9月下旬、函館市流通ホールで開かれた「第35回イワタニライフアップフェスティバル」に出店した。長ネギ、トマト、メークイン、リングなど地元の新鮮野菜を特別価格で販売した。購入者からは「新鮮な野菜がとても安くうれしい」などの声が聞かれた。あぐりへい屋の吉田係長は「天候も良く、たくさんのお客様が立ち寄ってくれた。地元の新鮮な野菜を知つていただくことができてうれしい」と話した。

あぐりへい屋

JA新はこだて直売所あぐりへい屋

イワタニライフアップフェスティバル

2 食材をそぞろ



森運営委員長(右)から寄贈品を受け取る戸館本部長(左)

あぐりへい屋

北斗営農センターの米穀振興会と野菜生産

野球場で市内のスポーツ少年団25団体へ「新

米ふつくりんこ

と同市産のトマト、キュウリ、

長ネギ、同JA直売所「あぐりへい屋」の商

品券と牛乳を1セットとした詰め合わせを団

員と指導者ら約500人に贈った。

「米・野菜寄贈応援プロジェクト」の取り

組みとして、市内のスポーツ団の応援と同市

産の農産物の消費拡大を促す狙いで、大野・

上磯地区運営委員会の森隆志運営委員長か

ら、代表して同市スポーツ少年団戸館義広本

部長へ手渡された。

消費拡大

北斗営農センターの米穀振興会と野菜生産

野球場で市内のスポーツ少年団25団体へ「新

米ふつくりんこ

と同市産のトマト、キュウリ、

長ネギ、同JA直売所「あぐりへい屋」の商

品券と牛乳を1セットとした詰め合わせを団

員と指導者ら約500人に贈った。

「米・野菜寄贈応援プロジェクト」の取り

組みとして、市内のスポーツ団の応援と同市

産の農産物の消費拡大を促す狙いで、大野・

上磯地区運営委員会の森隆志運営委員長か

ら、代表して同市スポーツ少年団戸館義広本

部長へ手渡された。

消費拡大

北斗営農センターの米穀振興会と野菜生産

野球場で市内のスポーツ少年団25団体へ「新

米ふつくりんこ

と同市産のトマト、キュウリ、

長ネギ、同JA直売所「あぐりへい屋」の商

品券と牛乳を1セットとした詰め合わせを団

員と指導者ら約500人に贈った。

「米・野菜寄贈応援プロジェクト」の取り

組みとして、市内のスポーツ団の応援と同市

産の農産物の消費拡大を促す狙いで、大野・

上磯地区運営委員会の森隆志運営委員長か

ら、代表して同市スポーツ少年団戸館義広本

部長へ手渡された。

消費拡大

北斗営農センターの米穀振興会と野菜生産

野球場で市内のスポーツ少年団25団体へ「新

米ふつくりんこ

と同市産のトマト、キュウリ、

長ネギ、同JA直売所「あぐりへい屋」の商

品券と牛乳を1セットとした詰め合わせを団

員と指導者ら約500人に贈った。

「米・野菜寄贈応援プロジェクト」の取り

組みとして、市内のスポーツ団の応援と同市

産の農産物の消費拡大を促す狙いで、大野・

上磯地区運営委員会の森隆志運営委員長か

ら、代表して同市スポーツ少年団戸館義広本

部長へ手渡された。

消費拡大

北斗営農センターの米穀振興会と野菜生産

野球場で市内のスポーツ少年団25団体へ「新

米ふつくりんこ

と同市産のトマト、キュウリ、

長ネギ、同JA直売所「あぐりへい屋」の商

品券と牛乳を1セットとした詰め合わせを団

員と指導者ら約500人に贈った。

「米・野菜寄贈応援プロジェクト」の取り

組みとして、市内のスポーツ団の応援と同市

産の農産物の消費拡大を促す狙いで、大野・

上磯地区運営委員会の森隆志運営委員長か

ら、代表して同市スポーツ少年団戸館義広本

部長へ手渡された。

消費拡大

北斗営農センターの米穀振興会と野菜生産

野球場で市内のスポーツ少年団25団体へ「新

米ふつくりんこ

と同市産のトマト、キュウリ、

長ネギ、同JA直売所「あぐりへい屋」の商

品券と牛乳を1セットとした詰め合わせを団

員と指導者ら約500人に贈った。

「米・野菜寄贈応援プロジェクト」の取り

組みとして、市内のスポーツ団の応援と同市

産の農産物の消費拡大を促す狙いで、大野・

上磯地区運営委員会の森隆志運営委員長か

ら、代表して同市スポーツ少年団戸館義広本

部長へ手渡された。

消費拡大

北斗営農センターの米穀振興会と野菜生産

野球場で市内のスポーツ少年団25団体へ「新

米ふつくりんこ

と同市産のトマト、キュウリ、

長ネギ、同JA直売所「あぐりへい屋」の商

品券と牛乳を1セットとした詰め合わせを団

員と指導者ら約500人に贈った。

「米・野菜寄贈応援プロジェクト」の取り

組みとして、市内のスポーツ団の応援と同市

産の農産物の消費拡大を促す狙いで、大野・

上磯地区運営委員会の森隆志運営委員長か

ら、代表して同市スポーツ少年団戸館義広本

部長へ手渡された。

消費拡大

北斗営農センターの米穀振興会と野菜生産

野球場で市内のスポーツ少年団25団体へ「新

米ふつくりんこ

と同市産のトマト、キュウリ、

長ネギ、同JA直売所「あぐりへい屋」の商

品券と牛乳を1セットとした詰め合わせを団

員と指導者ら約500人に贈った。

「米・野菜寄贈応援プロジェクト」の取り

組みとして、市内のスポーツ団の応援と同市

産の農産物の消費拡大を促す狙いで、大野・

上磯地区運営委員会の森隆志運営委員長か

ら、代表して同市スポーツ少年団戸館義広本

部長へ手渡された。

消費拡大

北斗営農センターの米穀振興会と野菜生産

野球場で市内のスポーツ少年団25団体へ「新

米ふつくりんこ

と同市産のトマト、キュウリ、

長ネギ、同JA直売所「あぐりへい屋」の商

品券と牛乳を1セットとした詰め合わせを団

員と指導者ら約500人に贈った。

「米・野菜寄贈応援プロジェクト」の取り

組みとして、市内のスポーツ団の応援と同市

産の農産物の消費拡大を促す狙いで、大野・

上磯地区運営委員会の森隆志運営委員長か

ら、代表して同市スポーツ少年団戸館義広本

部長へ手渡された。

消費拡大

北斗営農センターの米穀振興会と野菜生産

野球場で市内のスポーツ少年団25団体へ「新

米ふつくりんこ

と同市産のトマト、キュウリ、

長ネギ、同JA直売所「あぐりへい屋」の商

品券と牛乳を1セットとした詰め合わせを団

員と指導者ら約500人に贈った。

「米・野菜寄贈応援プロジェクト」の取り

組みとして、市内のスポーツ団の応援と同市

産の農産物の消費拡大を促す狙いで、大野・

# 冬支度はお早めに! ウィンターフェア開催中!!

**YOKOHAMA**

**DUNLOP**

**BRIDGESTONE**



性能と雪上性能を最大化する  
新開発トレッドパターン



決め手はタイヤ表面の凹凸構造!  
氷上の凸凹とタイヤ表面の凹凸が、  
がっちり噛み合う



ブリザック史上「断トツ」の  
ICEコントロール性能

**iceGUARD 8**

**WINTER MAXX 03**

**BLIZZAK WZ-1**

① 対象メーカー

ブリヂストン・ヨコハマ・ダンロップ

② 対象商品

スタッドレスタイヤ

③ 納品時期

各給油所・整備工場までお問合せ下さい。

※ご購入いただいた商品の返品・交換、お預かりは、お引き受けできませんのでご了承願います。



当社だけのお客様還元企画!! タイヤご購入のお客様限定で  
お買い上げ金額200円(税込)につき1ポイント  
ホクレンSSポイントを進呈いたします!

※200円(税込)につき1ポイント(20,000円(税込)で100ポイント)付与となりますのでご了承願います。※ホイール・作業工賃は対象外となります。※一部給油所において、タイヤ交換を予約制とさせていただいております。販売したタイヤの交換に時間が必要な場合がございますので、予めご了承ください。※タイヤのご購入際は、予めご予約いただくか引渡しの日程について給油所および整備工場とご相談いただけますようお願い致します。

令和7年11月30日申込分まで!!

イワタニライフアップフェスティバルカタログ販売

紙上展示会  
開催期間 8月~11月末まで

12月実施大抽選会

特賞 北海道産ふっくりんこ  
(10kg) 5名様

A賞 JCB商品券 3,000円分  
10名様

B賞 お米券440円分 100名様

C賞 キャノーラ油(900g)  
150名様



詳しくは下記お問い合わせまでお気軽にどうぞ!

ホクレン知内SS TEL 01392-5-5110  
ホクレン大野SS TEL 0138-77-7775  
ホクレンハ雲SS TEL 0137-62-3535

ホクレン木古内SS TEL 01392-2-2133  
ホクレン厚沢部SS TEL 0139-64-3303  
ホクレン駒ヶ岳SS TEL 01374-2-0631

ホクレン大中山SS TEL 0138-65-4350  
ホクレン上ノ国SS TEL 0139-55-2207  
ホクレンせたなSS TEL 0137-84-4542  
ホクレン長万部SS TEL 01377-2-2316

株式会社  
新はこだて協同

Meshistagram

⊕ ❤️ ↳

八雲地区女性部



485likes

# 八雲町産  
# ダイコン # ニンジン  
# 海鮮も合う!  
# もちもち感が癖になる??



材料(3人前)  
ダイコン ..... 300g  
ニンジン ..... 40g  
乾燥小エビ ..... 7g  
片栗粉 ..... 90g  
チーズ ..... 50g  
ごま油 ..... 大さじ1~2  
かつお節 ..... 5g  
塩コショウ ..... 少々  
牛乳 ..... 適量  
塩 ..... 適量

作り方

- ①ダイコン、ニンジンを千切りにする。
- ②切った①をボウルに入れて塩もみする。



「汁は塩もみした時点で半分捨て  
牛乳を少し加えるとまろやかに仕  
上がりります」

- ③汁気を取った②へ小エビ(ホタテでも可)などお好みの具材を入れて、片栗粉、かつ  
お節、チーズ、塩コショウを加えて混ぜる。
- ④ごま油を引いてふっくら焼き上げて完成。



「ふっくらと少し立体になるよう  
に焼くのがポイントです!」

ダイコン

八雲町のダイコンを使った  
大根もち

～地産地消～  
母ちゃんの

めし  
食 stagram

このコーナーは各地区女性部員の方に、その地区にゆかりのある農畜産物や加工品を用いた料理を紹介していただくコーナーです。

上列左から、脇和子さん、吉田咲子さん、都築享子さん  
下列左から、上野順子さん、中島史子さん

● 日時／令和7年10月31日(金)10時30分～

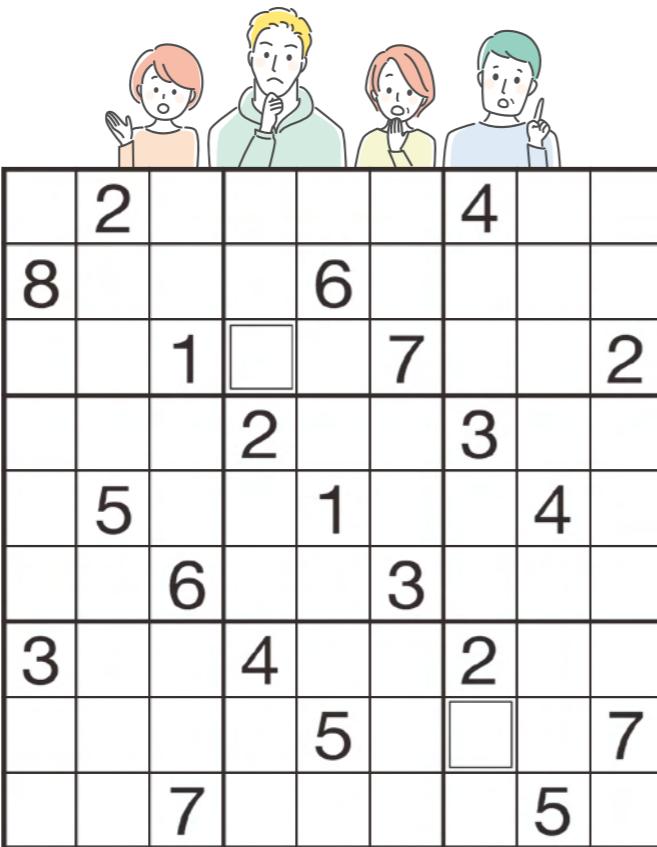
● 場所／北斗市農業振興センター

## 報告事項

- (1) 第5・6回内部監査報告について
- (2) 委員会の開催報告について
  - ① 第9回 A L M 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
- (3) 組合員の異動について
- (4) 令和7年度道南・後志・日胆・石狩地区合同JA役員研修会の開催について
- (5) 令和7年度第4四半期余裕金運用計画額および運用方針について
- (6) 令和7年度JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について
- (7) 固定資産「せたな36号倉庫屋根板金工事(ベンチレーター撤去)」の取得に係る入札結果について
- (8) 令和7年産米の受入状況について
- (9) 令和7年産雑穀共計概算払い単価の設定について

## 議案

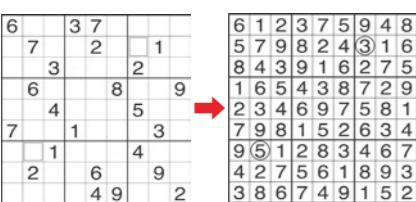
- 第1号 役員定数等検討委員会の答申に対する対応について
- 第2号 北海道農業信用基金協会への外部出資の増額について
- 第3号 有価証券の減損処理要領の一部変更について
- 第4号 理事者への貸付について
- 第5号 (根)抵当権の一部抹消の承認について
- 第6号 理事に対する令和7営農年度組合員勘定供給限度額の変更について
- 第7号 固定資産「知内集荷場屋根延長(増築)工事」の取得取りやめについて
- 第8号 令和6年産雑穀(光黒大豆・大納言小豆)の共同計算結果及び最終精算について

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。

数独／前回の答え 9

クロスワード／前回の答え ブンカサイ



## パズル? 頭の体操

Q. 出題®ニコリ  
二重マスの文字をA～Eの順に並べて  
できる言葉は何でしょうか?

## ヨコのカギ

- 1 育つこと。七五三は子どものーーを祝う行事です
- 2 ーー果敢に若武者が戦う
- 3 江戸時代のタクシーです
- 4 秋の山を彩ります
- 5 「豚」の音読み。ーーカツ
- 6 金属の輪を長くつないで作ります
- 7 旅先の体験を書き綴ったもの
- 8 平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
- 9 よく晴れた日の、夕日の色といえば
- 10 佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- 11 ギターに張ります



## タテのカギ

- 1 川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
- 2 熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
- 3 分別して出します
- 4 雄弁は銀、ーーは金
- 5 陶器よりも高い温度で焼きます
- 6 耳の長い動物
- 7 天高くーー肥ゆる秋
- 8 曆の上ではこの日から冬
- 9 櫛(くし)の材料によいとされる木
- 10 『源氏物語』の作者は紫ーーです
- 11 SLとも呼ばれる蒸気ーー

## 11月は、労働保険未手続事業一掃強化期間です!

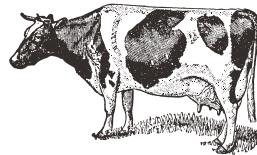
労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、国が直接管理運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務づけられています。

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「労働保険未手続事業一掃強化期間」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く職場となるよう、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)



牛乳をもっと食卓に

## おいしい ミルクレシピ

みそと牛乳で煮汁ごとおいしい  
ごまミルク角煮

レシピ●料理家・管理栄養士 小山浩子さん  
出典●Jミルク乳和食サバ

### 材料(4人分)

豚バラ肉(塊).....	400g
レンコン.....	1本
サツマイモ.....	1本
ごま油.....	小さじ1
ニンニク(つぶす).....	1片
砂糖.....	大さじ1
A 酒.....	大さじ3
水.....	600ml
B しょうゆ、みりん、酒、片栗粉.....	各大さじ1
C みそ.....	大さじ1と1/2
すりごま(白).....	大さじ1
牛乳.....	180ml

### 作り方

- 豚バラ肉は3cm幅に切る。鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて強火にかけ、煮立ったら取り出してください。
- レンコンは1.5cm厚さの半月形に切り、サツマイモは2cm幅の輪切りにする。
- 別の鍋にごま油を熱し、②を入れて両面を色良く焼いて取り出します。
- ③の鍋にニンニクと①を入れて砂糖を振り、転がしながら1、2分間焼き付ける。
- Aを加え、落としぶたをして弱めの中火で1時間ほど煮る。Bを加えて火から下ろしてそのまま冷ます。肉を取り出して煮汁をこし、脂を除く。
- 鍋に煮汁を戻してCを溶き入れ、③と肉を加えて10分間ほど煮る。牛乳を加えて軽く温める。



マルメロード第147章

### はこたまアルバム



JA新はこだての新キャラクターの「はこたま」です。

#### ～自己紹介～

「農業の宝石箱」と呼ばれるほど、多様な農業が展開されている地域性をイメージした宝箱を持っています。四季で色々な景色を見ることができる函館の名所である五稜郭をイメージした髪型、活気ある雰囲気の演出とお花見スポットとしても有名なのでさくらの髪飾りをしています。

服装は、農業を連想できるようつなぎ、軍手、長靴を身に着けています。

よろしくお願いします！



Day:2025.11.1

### 編集後記

つい最近まで夏のような暑さでしたがどんどん肌寒くなり、すぐに雪が降ってくるのではないかと思い怯えています。※今年は暖かアイテムとしてミニカイロが気になっています！肩に貼ることで血行促進し肩こり改善！効果があるうなうので暖かくなりつつ健康になりたいと思います。皆さんも血行促進して寒い冬に備えていきましょう！！（茉）

## 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)



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)

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)

JAクレジットカードの紛失・盗難

0120-159-674  
(三菱UFJニコス株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。

### 今月号の表紙について

品  
目

稻

2025年  
11月号  
No.279



撮影場所  
森地区にて撮影