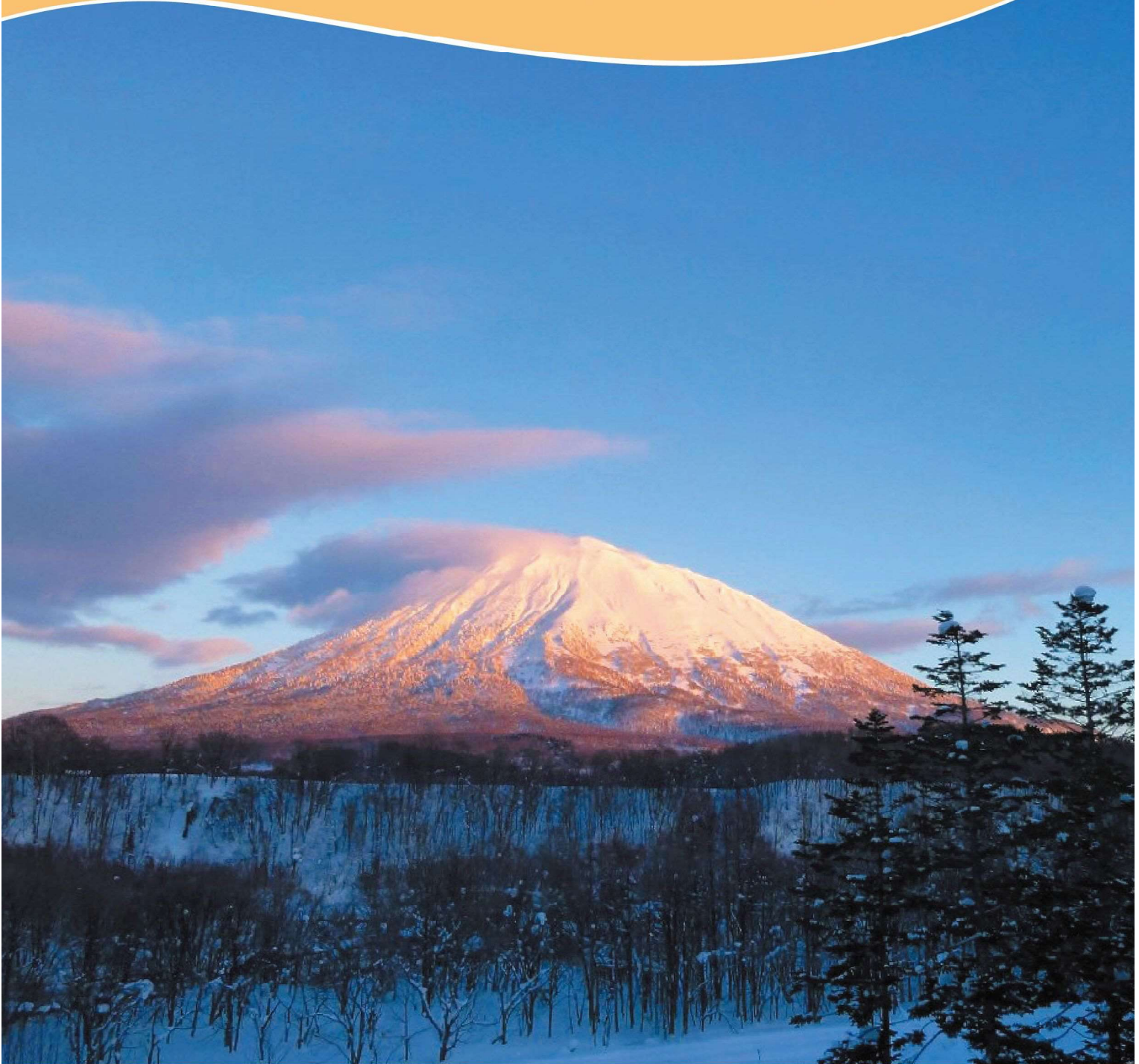


2023

2 FEBRUARY

高原の風と水と心のメッセージ

ようてい



夕焼け色の羊蹄山

特集

JAようてい公式インスタグラム 開設1周年特集
「発酵美人」のすすめ



佐藤 明彦さん (蘭越町)



「最高金賞ゆめぴりか」を販売しました！

2

賞状



12月上旬からAマート各店や全道のスーパーにて、ゆめぴりかコンテスト2022において最高金賞を受賞したJAようてい蘭越地区ゆめぴりかの販売が開始されました。

受賞後に新聞やホームページ等、複数のメディアで取り上げられたことや、当JA公式インスタグラムにてプレゼントキャンペーンを実施したことから、当JAへ多くのお問い合わせをいただく等、大好評で、順調な販売開始となりました。

インスタグラムのキャンペーンでは、日本全国から3,000人以上の応募がありました。この企画をきっかけに、初めて「ようてい」という地域の名を知ってくださった方も多く、最高金賞ゆめぴりかをはじめ、管内地域や農業、他農畜産物についても広く消費者の方々にPRすることができました。



JAようてい水稻生産組合蘭越支部役員の皆さん（幽泉閣にて）



インスタグラムでは多くの応募・コメントをいただきました！

1月20日には、JAようてい水稻生産組合蘭越支部（支部長：大友健さん）が蘭越町「幽泉閣」にて、今回の受賞を記念した祝賀会を開催し、関係機関も招き、受賞の喜びを分かち合いました。

【担当：北野・篠原】



Aマート店舗での販売開始当日の様子

JAようてい青年部留寿都支部 道内視察研修に行ってきました！



4

読書の多い読書会

の開催に

8

読書がいつも

読書会から

12月9日、JAようてい青年部留寿都支部（支部長：石崎翔太さん）は、苫小牧市や長沼町を視察しました。

当日は部員10名が参加し、令和3年10月にオープンした苫小牧市の北海道クボタビジターセンターや長沼町のホクレン農総研長沼研究農場を訪問しました。担当者から取組内容や製品の説明等を受け、有意義な視察研修となりました。

【担当：福田（達）】



JAようてい青年部留寿都支部の皆さん（北海道クボタビジターセンターにて）

女性部主催!

親子料理コンテストを開催しました!

JAようてい女性部(部長:荒木順子さん)は、コロナ禍でも行える食育活動として親子料理コンテストを開催しました。このコンテストは、昨年に続き2度目の開催です。

今回もようてい管内の小学生とその保護者を対象に参加者を募集し、7組の親子に参加していただきました。参加者にはJAようてい食材セット(馬鈴

薯・人参・玉ねぎ・ゆり根・ブロッコリー・米・牛乳)をお送りし、各ご自宅にて料理を楽しんでいただきました。

調理風景の写真や審査用紙をもとに、JAようてい女性部役員が審査し、最優秀賞・優秀賞・特別賞を決定しました。

【担当:高橋(洸)】

見事、最優秀賞に輝いたのは…

ニセコ町の西泉さん親子作「ニセコの森サラダ」です。

受賞おめでとうございます!

(コンテスト結果については以下のとおり)

親子料理コンテスト結果発表

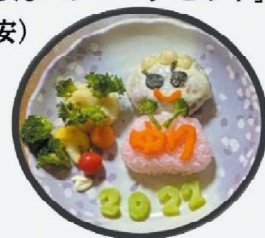
🏆 最優秀賞 西泉さん親子 (ニセコ) ② 優秀賞 原田さん親子 (真狩)

「ニセコの森サラダ」

「ゆり姉さんハンバーグセット」

③ 特別賞 佐藤さん親子 (倶知安)

「ご飯でグラタン」



☆参加賞

気田さん親子 (蘭越)
「羊蹄キンパと
いもプディング」堀さん親子 (蘭越)
「三種類のニョッキ」近藤さん親子 (蘭越)
「ゴロゴロ秋やさいの
カラフルグラタン」パートンさん親子 (ニセコ)
「ジュバースパイ
ゆり根バージョン」

ニセコの森サラダ

- ★材料
- ・ブロッコリー
- ・じゃがいも
- ・たまねぎ
- ・牛乳
- ・こなチーズ
- ・塩
- ・米
- ・かにかま
- ・とろろこし
- ・たまご
- ・にんじん
- ・ハム
- ・マヨネーズ
- ・ゆり根
- ・バター
- ・のり
- ・黒ごま

イラストがとても
キュート!JAようてい食材セットを
すべて使ったメニュー!



レシピ『ニセコの森サラダ』

<ブロッコリーの森>.....

- ①馬鈴薯、ブロッコリー、卵を別々の鍋で茹でる。
- ②玉ねぎはみじん切り、人参は小さめのいちよう切り、ハムは角切りする。
- ③ボールに茹でた馬鈴薯、茹で卵（粗みじん切り）、②と牛乳、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ④ポテトサラダを山にしてブロッコリーを表面に飾る。
- ⑤表面に粉チーズをふりかける。

<ゆり根バター焼き>.....

- ①ゆり根をばらしてアルミホイルで包み、バターをのせて魚焼きグリルで焼く。

<ゆきだるまおにぎり>.....

- ①ご飯を丸めたものを2つ作り、目には海苔、鼻には人参（ストローで型を抜く）、口とボタンは黒ゴマ、マフラーと帽子にはカニカマを使って飾り付ける。

以上を、冬の森をイメージして自由に盛り付け完成♪



西泉さん親子の感想
 冬のニセコの森を題材にイメージ図を作成し、JAようてい食材セットを全品使って作成しました。森の中に動物（お弁当ピック）が隠れていたりかわいいうプレートになり、楽しく料理できました。



応募して下さったレシピは
今後、広報誌やHPに掲載予定です！



婚活交流会が開催されました！

12月17日、JAようてい青年部（部長：向井翔一さん）は、カナエビキッチン（札幌市）にて後継者対策事業「婚活交流会」を開催しました。



婚活交流会の様子



会話が弾み楽しい時間を過ごしました！



参加した女性へ「ようてい和牛カレー」「ようていおいしいごはん」をお渡しPRしました！

当日は部員・女性（一般）各9名が参加し、出席した全員が新型コロナウイルス簡易検査キットで陰性を確認した上で、自己紹介やグループに分かれての会食、カードゲーム等を楽しみ、交流を深めました。この交流会を通して5組の男女がカップリング（互いに好印象を獲得）することができました。

農業従事者との結婚願望のある女性が増えてきていることから、今後も継続して本事業を実施していく予定です。
【担当：高橋（洸）】

第24回JAようてい文化祭が開催されました！



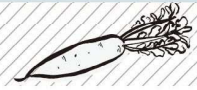
1月11日から31日までの約3週間、当JA本所1階にて「第24回JAようてい文化祭」が開催されました。この活動は、農業者の文化活動を通じた農業の魅力や活動情報の発信により、組合員相互の情報共有と地域住民の農業に対する理解度向上を図ることを目的に実施されています。

今回は、各地区より37名の方からの出展があり、合計133点の作品を展示することができました。出展してくださった皆様、並びに文化祭に足を運んでいただいた皆様、ありがとうございました。

【担当：高橋（洸）】



本所1階に展示された文化作品の数々



4地区農協監事協議会 冬期研修会が開催されました!



1月11日、令和4年度 道南・後志・日胆・石狩地区農協監事協議会 冬期研修会が北農ビル（札幌市）とWeb形式にて開催され、4地区の監事および関係職員約100名が参加しました。開会にあたり、同協議会の紺谷公嗣会長（当JA代表監事）が挨拶され、コロナ禍でも感染対策を講じながら各行事を開催できた今年度の経過に感謝の言葉を述べられました。

研修会では、JA北海道中央会 札幌支所職員より、農協をとりまく諸情勢や今年度の決算・総会、コンプライアンスの重要性等について説明がありまし

た。また、みのり監査法人 パートナー・公認会計士の山口直志氏より「監事監査にあたっての注意点」をテーマに講演があり、実際にあった不祥事例を踏まえながら、監査する上で確認すべき点について解説していただきました。

本年も、コロナ禍のため一堂に会することは叶いませんでしたが、4地区全体で足並みを揃え、不祥事未然防止への意識や監査の質の向上にはたらきかける貴重な機会となりました。

【担当：篠原】



研修会の様子（本所）



開会挨拶をされた紺谷会長

Hello

Thanks

See you

今日から使える! 一言英会話
NO.27 「Excuse me.」



なるべく短い英語で伝わる日常英会話をご紹介します「一言英会話」。先月号でご紹介した「smoke-free」はもうマスターしましたか? 今月号も気軽に使えるフレーズをLesson!

「Excuse me.」
イクスキューズ ミー
(すみません。)

このフレーズは中学校で習う英語で登場するので、馴染み深い方も多いのではないのでしょうか? さて、日本語で「すみません。」は色々な場面で使えますが、英語では場面ごとに言い方を変える必要があります。「Excuse me.」の他に謝罪の表現では「Sorry. (ソーリー)」が代表的ですが、例えば、電車や混雑した通路で人と人を通りたいときや道を尋ねる等で相手に話しかけるときには「Excuse me.」の“すみません”を。相手に対して「ごめんなさい。」の気持ちを伝えたいときには「Sorry.」の“すみません”を。違いをぜひ覚えて下さいね!

参考: 「1回で伝わる短い英語」



JAようてい 公式インスタグラム 開設1周年特集

より多くの消費者の方々による管内の農業や農畜産物、地域の魅力を発信することで、農業に興味を持ってくれたら…、「ようてい産」を選んで好きになってもらえたら…、地域に足を運んでもらえたら…。そんな素敵な未来を想像し、SNS時代の今、2022年1月に新たに「JAようてい公式インスタグラム」を開設しました！

開設から1年、今では3,600人以上(1/25現在)のユーザーにフォローしていただけており、農業やJA事業を応援してくださる多くの消費者の方々に恵まれています。

これまで取材等にご協力いただいた組合員・地域の皆様、誠にありがとうございます。これからも情報発信強化を図って参りますので、今後ともご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

いいね ランキング BEST 3

第1位

今日から12月ですね! ✨
(いいね: 504件)



すっかりと、白銀の世界ですね ✨加工がかわいい〜❄️雪が降ったら写真を撮って真似したいです〜

第2位

#ようていフェア
(いいね: 458件)



直販大好き! 北海道、いいなあ〜😊

第3位

ようてい産馬鈴薯
シリーズその1 男しゃく
(いいね: 408件)



たくさんの栄養素があるんですね😊

ようてい管内のシシボル「羊蹄山」 最高の「インスタ映え」をお届け!



組合員さんに送っていただいた面白い馬鈴薯の写真、ご提供ありがとうございました!

プレゼント企画

多くの方々にご応募いただき、コメントもたくさん!!
ご応募くださった皆様、ありがとうございました!!

第1弾 📺 ようてい産馬鈴薯 (男爵) & 玉ねぎセット 📺

📍 いいね: 948件 🗨️ コメント: 492件 📈 新規フォロワー: 885件

どっちもめっちゃ使う 🍷 素敵な組み合わせのセットですね! 何作ろうかなあ 🍷

北海道の美味しい男爵いもと玉ねぎ、肉じゃがやシチューにして食べたいです 🍷

暗いニュースが多い中とっっても素敵な企画ありがとうございます!! 🍷



第2弾 📺 ようてい産ゆり根 📺 (ゆり根生産組合設立20周年記念)

📍 いいね: 1,919件 🗨️ コメント: 457件 📈 新規フォロワー: 1,358件

ゆり根好きですが、なかなか自分で買うことがなかったの、これを機会に色々な料理に使ってみたいです 🍷

ゆり根はじめて見ました! お花みたいな形なんですね 🍷

ようてい産のゆり根は日本一なんですね!! 当たったら茶碗蒸しを作りたいです 🍷



第3弾 📺 最高金賞ゆめぴりか 📺 (ゆめぴりかコンテスト2022 蘭越地区最高金賞受賞記念)

📍 いいね: 3,035件 🗨️ コメント: 709件 📈 新規フォロワー: 1,343件

スキー場のイメージでしたがお米を作っているんですね 🍷

ご飯大好き息子ともりもり食べたいです。

ようてい、はじめて聞きました。北海道に、羊蹄山ってあるんですね!



食べるだけで
美しく健康に!

「発酵美人」のすすめ



いつまでも若々しく、美しくいたい。
でもそのために無理をしたり、お金や手間をかけるのは嫌……。
そんな女性のわがままをかなえてくれるのが、身近にある発酵食品です。

人類が生み出した
健康マツク、発酵食品



栄養吸収率アップで、
若々しく美しく!



人類は紀元前から、自然界の目に見えない微生物や酵素を利用して、貴重な食品の保存性や栄養価、風味を高めてきました。その経験知の結晶が発酵食品です。食品を発酵させると、さまざまな栄養価がぐんとアップします。例えば大豆はそのままでも栄養価の高い食品ですが、納豆菌を加えて発酵させると、ビタミンB2は煮大豆の約10倍に、葉酸は約3倍に増加します。さらに大豆にほとんど含まれていないビタミンK2など、新しい栄養成分が加わります。

食品は発酵することで栄養素の構造が変わり、分子が小さくなるため、体内に吸収されやすくなります。発酵による栄養と吸収率アップを期待でき、細胞が活性化したり、免疫力が高まったりするなどの健康効果が得られやすいです。そのため体の内側から健康になり、若々しさを保つことができるといえます。美しい肌や髪は、1日2日を待てないものではないかもしれませんが、私たちに与ってなじみの深い発酵食品なら、無理せず長く摂取を続けられます。発酵食品の力をもちと知って、健康的な美しさを手に入れましょう。

監修：一般社団法人日本発酵文化協会 藤本倫子

「発酵美人」をかなえる7食品

毎日食べてアンチエイジング



納豆

納豆の原料である大豆は、牛肉と比べても遜色のないほどタンパク質が豊富で、ビタミンCと協力してコラーゲンを生成する亜鉛も豊富です。さらに女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンが、発酵の働きで吸収されやすい構造になっています。また、アンチエイジング効果のあるポリアミンも、納豆菌によって増加。納豆を毎日食べることで、自然に若々しさを保てるのです。

ポイント 体内の細胞の生まれ変わりに必要な核酸が豊富に含まれているかつお節(枯れ節・本枯れ節)と組み合わせるとより効果的。

「美肌のビタミン」たっぷり



甘酒

米こうじに水を加えて発酵させて作る甘酒。こうじの働きにより、発酵の過程でブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミンが生成されます。またタンパク質、糖質、脂質の三大栄養素の代謝を助け、「美肌のビタミン」とも呼ばれるビタミンB群が含有されるのも特徴。代謝が上がると体温を上げる効果も期待できますから、甘酒を毎日飲むことで、肌や爪、髪を健やかに保てます。

スレンダー美人、熟睡美人のもと



キムチ

脂肪の代謝を促進させるカプサイシンが豊富な唐辛子、血行を良くして肌の新陳代謝を高めるニンニク。これらの成分が発酵によって吸収されやすい形になっているのがキムチです。キムチを常食している韓国人には肥満が少ないといわれています。食物繊維の宝庫であり、植物性乳酸菌も豊富に取れるキムチは、腸内環境も整えてくれます。

ポイント 植物性乳酸菌はリラックス効果を期待できるGABAを生成するため、晩ご飯にキムチを食べると安眠効果が得られます。キムチにないタンパク質(肉、納豆、豆腐製品など)と組み合わせるとより効果が期待できます。

免疫力アップで健康美人



ぬか漬け

今、注目されているのがぬか漬けです。ぬか漬けは、腸まで届く酪酸菌を豊富に含む、数少ない食品の一つです。人の寿命の長さは腸の中の酪酸菌の量に比例するといわれ、また腸内の酪酸菌を増やすことが、花粉症などのアレルギー疾患や認知症の予防に役立つという研究結果もあります。毎日の食事で、ぜひぬか漬けを取り入れてください。

ポイント ゴボウ、ヤーコンなどのぬか漬けは、酪酸菌の餌となるアラクトオリゴ糖を豊富に含んでいるため、腸内の酪酸菌がさらに増えて免疫力アップが期待できます。

免疫力アップで腸から美しく

ヨーグルト

牛乳を発酵させて作るヨーグルトは、牛乳に比べて分子構造が小さいため、同じ量でも消化吸収率が抜群にアップします。また乳酸菌が腸内環境を整える善玉菌の働きを助けることで、免疫力を高め、便秘解消効果も期待できます。

色白美人、穏やか美人、元気美人のもと



みそ

みそを発酵させるこうじに含まれる遊離リノール酸には、メラニンの生成を妨げると同時にメラニンの排出を助ける働きがあります。特に赤みそには、紫外線ダメージを防ぐ抗酸化成分のメラノイジンが多く含まれていますので、日焼けや染みが気になる人は積極的に摂るといいでしょう。また、GABA(ギャバ)を多く含む白みそにはリラックス効果が、アミノ酸が豊富な赤みそには疲労回復効果がありますから、合わせみそなら心身の疲れを癒やすのに役立ちます。

ポイント 発酵期間が長く乳酸菌の量が多い豆みそや赤みそには、カルシウムなどのミネラルの吸収を促進する働きが期待できます。更年期以降の骨粗しょう症対策にお薦めです。

ミネラル・ビタミンで美肌美人に



チーズ

チーズは発酵によって、牛乳の有効成分にミネラルやビタミンが添加されています。メラニン色素の発生を抑制するビタミンAは緑黄色野菜よりも多く、皮脂分泌をコントロールして美肌を保つビタミンB2も増えています。

ほっと一息! 掲示板

今回のテーマ
**お気に入りの映画
 ドラマ・アニメ
 漫画・テレビ番組**

三谷幸喜の作品全て!!「鎌倉殿の13人」最終話、良かったですね。
 (成人式は〇〇年前さん)

テレビ ポツンと一軒家
 (ブラボーさん)

トップガン、マーヴェリック!!
 (レーシー♥さん)

サザエさん、赤い霊柩車
 (いんちゃんさん)



どさんこワイド「電話でお絵描き」STV
 (マイカーはCX-5!さん)

今「どうする家康」にはまっています。
 (匿名希望さん)

相棒です。
 (まーちゃんさん)



冬は、AM8:00からのカンドラです。(このTimeまで除雪おわらすのが私の日課)
 (すみちゃん妻さん)

お正月は、格付チェックを楽しみにしています。
 (なむなむさん)



「笑点、新婚さんいらっしやい!」どちらも長寿番組。学生時代から見続けています。私の年齢はナイショ(笑)
 (パズル大好きさん)

テーマに基づき参考にしています。
 (匿名希望さん)

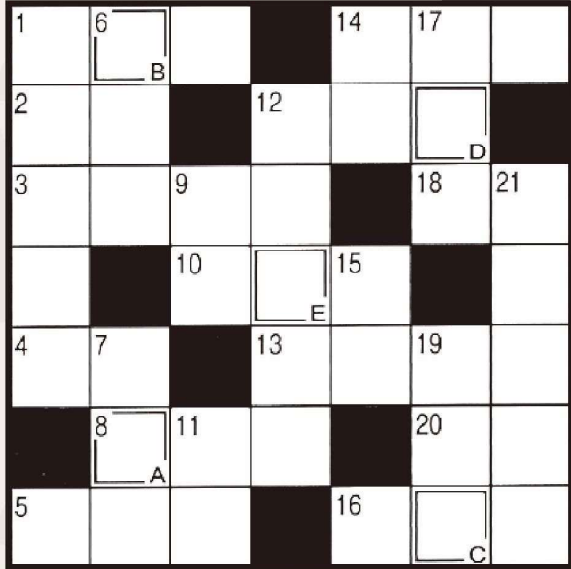
土曜日夜に放映のドラマ「三千円の使い方」お金問題をイラストで説明されておもしろい!!
 (サットさん)

1日の始まり!!掃除、洗濯、食事とこよなく終らせ、いざ出陣。コーヒー片手に韓国へ行って来ま〜すとテレビの前に陣どり、きのう録画したビデオをCMカットで何本も見る。今日放送分はもちろん録画して1日遅れで明日見るが私のルール。至福時間です。ちなみに何本も見る中で「太陽の末裔」が一番のお気に入りです。軍人と軍医のあわくせつないラブストーリー、自分がドラマの主人公になりハートキュンキュン別世界空間が生まれます。
 (あーあ又増えちゃった〜さん)

次回のテーマは『学生時代の思い出』

来月は卒業シーズンですね。「卒業」はなんだか少し寂しい感じがしますが、新たな時代の幕開けでもありますよね!学生時代を振り返ると、当時は永遠に続くのでは?と憂鬱になっていたテスト期間も、睡魔と戦っていた授業も、楽しみだった給食も、懐かしく良き思い出です。皆さんの印象に残っている思い出もぜひお聞かせください!ご応募、お待ちしております!

パズル! 頭の体操



解答は次号に掲載します!

- 1 2月の誕生石・アメシストは紫色のーです
- 6 刻みたばこを詰めて吸う道具
- 7 しが大ならMは
- 9 こうなったーを知りたいなあ
- 11 暖炉にくべます
- 12 3度の食事以外に食べるもの
- 14 バレンタインデーに実らせる人もいます
- 15 囲碁や将棋の指し手の記録
- 17 百貨店のーガイドで目当ての売り場を探した
- 19 昆布とー節でだしを取った
- 21 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

タテ
のカギ

- 1 ウインタースポーツの代表格
- 2 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- 3 お吸い物などを入れる器
- 4 鬼は外、福はー
- 5 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
- 8 車のフロントガラスに付くとキラキラして厄介です
- 10 旅先で眺めることもあります
- 12 もむと温くなるタイプもあります
- 13 遅い時間まで寝ずにいること
- 14 仁徳天皇陵もこの1つ
- 16 水分補給に役立つー飲料は、電解質を加えてあります
- 18 働き者だといわれる昆虫
- 20 天ぷらを天ーに漬けて食べた

ヨコ
のカギ

先月号の答えは フリソデ

12月号は12名の応募があり、当選者は雪ん子さん(ニセコ町)、しあわせちゃんさん(倶知安町)、マモさん(倶知安町)の3名です。また、1月号は21名の応募があり、当選者はパズル大好きさん(蘭越町)、匿名希望さん(留寿都村)、匿名希望さん(倶知安町)の3名です。ご応募頂き、ありがとうございました。

賞
品

毎月3名の方に、2,000円分の農協全国商品券をプレゼント!(農協全国商品券は株Aコープようてい等でご利用できます。)

【応募方法】

応募用紙にご記入の上、FAX、はがき、ホームページお問い合わせフォームからご応募ください。

はがき: 〒044-0011 倶知安町南1条東2丁目
JAようてい 管理本部企画経営課 行

FAX: (0136) 21-2321

ホームページ: <https://www.ja-youtei.or.jp/>



QRコード

【記入項目】

- ①パズルの答え
- ②〒・住所
- ③氏名
- ④ペンネーム
- ⑤JAようていとの関係(正組合員・准組合員・その他)
- ⑥本号で好きな記事・ページ
- ⑦広報誌の感想・農協への意見
- ⑧ほっと一息! 掲示板

【締切】令和5年2月21日(火)

キリトリ線

JAようてい広報誌

パズル! 頭の体操

ほっと一息! 掲示板

応募用紙

FAX: (0136) 21-2321
JAようてい
管理本部企画経営課 行

締切

令和5年2月21日(火)

①パズルの答え

②住所 〒 -

③氏名

④ペンネーム

⑤ようてい農協との関係(いずれかに○を) 正組合員・准組合員・その他

⑥本号の好きな記事・ページ

⑦コメント(広報誌の感想・農協への意見など)

⑧ほっと一息! 掲示板「学生時代の思い出」

