JAひがしかわコミュニティ誌

マイ東川米タウン

Agriculture, people and healthylife-JA HIGASHIKAWA

[コラボ de JAひがしかわ]

我が子を思う気持ちから誕生した“卵”

JAひがしかわ

2015 Autumn, vol.13

[コラボ de JAひがしかわ]

我が子を思う気持ちから誕生した“卵”

新田（にった）　由憲（よしのり）さん・みゆきさん（ファーム・レラ ／ファーマーズ・カフェ 風土）

●新田　由憲（よしのり）さん・みゆきさん（ファーム・レラ／ファーマーズ・カフェ風土）
由憲さんは大阪市出身。学生時代を長野県で過ごす。自立的な暮らしを築きたいと1988年、知人と共に天塩郡豊富町に移住。他方、みゆきさんは稚内市出身。ご祖父は漁師だった。お二人は稚内市で出会い1991年にご結婚。お二人のお子さんに恵まれる。
ボリスブラウンという品種の鶏に北海道産無添加自家配合飼料を与えた「大雪（たいせつ）なたまご」を販売する傍ら、2009年『ファーマーズ・カフェ風土』をオープン。みゆきさん自ら「大雪（たいせつ）なたまご」や「東川米」を提供している。

東川町で養鶏業を営むご夫婦。「大雪（たいせつ）なたまご」は我が子を思う親の愛情から生まれました。

「鶏も与えるエサを変えると産む卵の中身が変わるかしれない」。

1996年、稚内市南部の勇知（ゆうち）地区にお住まいを構えている頃、愛娘さんに卵のアレルギー反応があることに気付く。アレルギー専門の主治医の「食べるものを変えると体質が変わる」という言葉を信じ廃鶏10羽を譲ってもらう。エサに家庭の台所から出るキャベツの外葉、魚のアラ、近所からいただいた麦などを与え、産んだ卵をお子さんに少量与えたところ…、反応が出なかった。

「日本で最も多い卵アレルギーの原因因子は卵白の中に含まれると言いますが、鶏に与える家畜飼料にも反応を示す場合があることに驚きました」とみゆきさん。この体験を通して養鶏業を営むことを決意。翌年には由憲さんが約60坪の鶏舎を建て、400羽を平飼いにして自由に歩き回らせた。以来10年間、宗谷地区で多くのお客様から求められるようになった。

順風満帆に進むと思われたときアクシデントが。みゆきさんが煮炊きしていたストーブから出火し鶏舎が全焼。茫然自失の日々。そんななか知人やお客様から卵の再開を待ち望む励ましのメッセージが届き始める。「多くの方に支えられていることを痛感しました」とみゆきさんは語る。

2005年、由憲さん四十歳のとき「主食の米を作って自立する」夢を捨てきれず思い切ってみゆきさんに相談。米作地帯への移転を決断する。宗谷地区を離れるときは後ろ髪を引かれる思いだったという。いくつもの町を訪ね歩き最後に訪れたのが東川町だった。

この町に暮らし始めて8年。町の印象をお二人に訊ねてみた。「経営がしっかりしている農家の方は謙虚で腰が低いですね」と由憲さん。「町全体が憩いの場“ホスピタリティ”のよう。農家の方も気さくで親切に接してくれます」とみゆきさん。共に多くの困難を乗り越えたからこそ感じることがある。

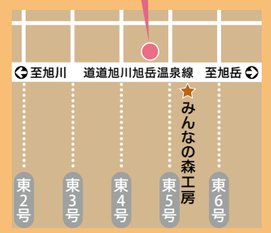
みゆきさんの願いは『生産者と消費者が共に食を作っている』と思えるようになること。「そのためには生産者が消費者に正しい情報を提供し続けることが大事だと思います」。

本年、晴れて由憲さんが稲作農家として就農。「これまで助けて下さった方、このようなチャンスをくださった方に報いることができるよう努力したい」。凛とした表情で言い切った。

A.鶏に与えるエサ。手前から時計回りにホタテの殻、魚粉、くん炭、屑米、屑小麦、屑大豆、米ぬか。
B.新たな鶏舎で平飼いにされているボリスブラウンという種類の鶏。
C.道の駅ひがしかわで販売されている「大雪なたまご」。エサにこだわるだけあり黄身は鮮やかなレモン色が特徴。
D.「たまごクッキー」はプレーンな味とコーヒー味の2種類。同じく道の駅で販売している。
E.食材にこだわった新商品「カスタードプリン」。なめらかな食感で甘さ控えめ。どこか昔懐かしい味。
F.ファーマーズ・カフェ風土、店内窓辺のフォトフレーム。7月下旬の取材で外には青々と成長している稲が見渡せた。

ファーム・レラ ／ ファーマーズ・カフェ 風土

〒071-1434
上川郡東川町東4号北2番地
PHONE／FAX　0166-82-5443
●定休日　火・水　不定休
冬期間（土・日・月曜日のみ営業）
※営業日はWEBでご確認ください
http://blog.goo.ne.jp/miyuki_rera



［JAトピックス］から
素敵なプレゼント
詳しくは裏表紙をご覧ください。

「日本酒」のことを知ろう ～③「米麹」ってすごい～

今回は、お酒づくりの極意「一麹、二酛、三造り」の一番目、麹について、くわしく紹介するよ。

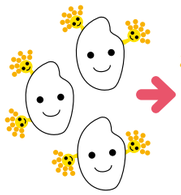
Q 「米麹」って何？

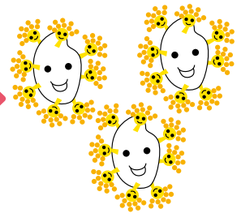
A 食品を発酵させるためには、カビ（コウジカビや青カビなど）や酵母（ビール酵母やパン酵母など）や、細菌（乳酸菌や納豆菌）などの微生物が必要になるよ。

麹はその微生物の一つで、米や麦などの雑穀類を発酵させるコウジカビを繁殖させたもの。

米に生やしたものが「米麹」、麦に生やせば「麦麹」、豆に生やせば「豆麹」になるんだよ。

できあがった米麹


蒸したお米に麹菌を植え付ける。


温度や湿度を管理して、お米全体に菌を増やして、米麹をつくる。

Q 「麹」は酵素の宝庫 & 未知の世界

A 麹菌には、デンプン、タンパク質、脂肪などを分解するはたらきがあるよ。特に米麹は、お米のデンプンをブドウ糖に変えて、独特の“あまみ”や“うまみ”をつくりだしているんだ。また、大豆のタンパク質を“うまみ”に変えるはたらきもあるので、みそやしょうゆをつくるときにも使われているよ。

麹には約100種類もの酵素が含まれているといわれているけれど、まだその全ての働きが明らかになっていないんだ。何かミステリアスな感じがするね。

ひと口メモ～『酵素』は全ての生命活動（呼吸・脈拍・筋肉の動き）に関わっている大切な存在。酵素は体に必要な栄養素（炭水化物、脂肪、ビタミン）をエネルギーに変える働きをする。

「米麹」を使った食品

米みそ

塩、米麹と蒸した煮た大豆をすりつぶしたものをあわせて発酵させた味噌。おみそ汁をはじめ、みそ味の煮ものや、みそだれなどに使われる。

米みそを使ったおみそ汁

塩麹

いろいろな使い方ができる調味料。肉や魚にまぶして焼いたり、お米を炊くときに混ぜることで旨みが増します。

塩麹をまぶして焼いた生秋しゃけ

JAひがしかわ　施設を紹介します!

第3回「JAひがしかわ事務所　2階大ホール」

今回はＪＡひがしかわ事務所２階の「大ホール」をご紹介します。

昭和53年11月21日「第2回東川町農協大会」のアトラクションに行なわれた「農協婦人部ブロック選抜芸能発表大会」の様子。この日は“35”もの出し物が披露された。出演者も観覧者も真剣そのもので当時の熱気が伝わってくる

2階ホールの奥にある「研修室」は神前結婚式の会場としても利用された。

実はこんなことがあったのです！

昭和50年11月に完成した新事務所の2階大ホール。これまでJA最大の意志決定機関である通常総会（総代会）、農業祭り、結婚祝賀会など様々な催しを行なってまいりました。

昭和51年4月1日に初めて大ホールで開催された「第37回通常総会」の会場の様子を、ある組合員はこう語っています。

「組合員総数1089名のうち、772名の出席者で行なわれましたが、午前中は大ホールに入り切らないだけの組合員でございました」（組合員広報誌「くみあいだより」第67号より）

大ホールの完成から40年が過ぎ、時代の流れから結婚祝賀会などもなくなりました。

そこで、少しでもJAにお越しいただきたいとの思いから、平成24年11月より「一般開放」を開始し、現在は卓球で多くの方に楽しんでいただいております。

室内パークゴルフ（一般開放）

卓球（一般開放）

ジュニア野菜ソムリエ

当JA職員「なべこ」こと
渡辺奈保子がお奨めするレシピ
No.13

コーンの和え物 | 所要時間 10分 2人分 226kcal

スイートコーンに含まれるビタミンB1、B2は疲労回復の効果がありエネルギー補給にも繋がります。また胚芽に含まれるリノール酸はコレステロール上昇を抑え、動脈硬化の予防効果が期待できます。
簡単で食卓にもう一品！という時に大活躍するレシピです。

INGREDIENTS
２人分

スイートコーン　１本
枝豆　100g
ベビーチーズ　3個
ポン酢　少々
酢　少々
黒こしょう　少々

PROCESS

1. スイートコーンの皮をむいて水で洗い、塩をすり込みラップで包みレンジで５分ほど加熱し、冷めたら包丁で削ぐ。
2. 枝豆は塩茹でし、サヤから実を取り出す。
3. ベビーチーズは食べやすい大きさに切る。
4. ボウルに全ての材料を混ぜ合わせて、黒こしょうをふって完成。

●来歴
原産地はメキシコから南アメリカ北部。日本に渡来したのは 16 世紀。本格的な栽培は、明治初期の北海道開拓にともなってスイートコーン（食用）、デントコーン（飼料、デンプン用）が導入されてからです。

●東川産スイートコーンの特徴
本町のスイートコーンは生産者が朝収穫したものをその日のうちにＪＡに出荷するため鮮度抜群です。しっかり先端まで実が入り、プチプチした食感と口の中で広がる甘さ、みずみずしさは何本でも食べられます。

●選び方
ひげが多いほど粒も多く、茶褐色でみずみずしいひげがついているもの、皮が鮮やかな薄緑色であるものを選ぶ。

●食育コーナー●
私たちの学校の取組、教えちゃいます！

⑬～東川小学校の巻～

「弁当の日」の取り組み

児童がのりで形どったキャラ弁当

昨年度から取り組んでいる「弁当の日」。東川小学校では、入門コースから特級コースまでの五つのコースがあります。その中から、子ども達は自分でコースを選び、できる範囲でお弁当を作ってきます。

みんな満足そうな表情

「一緒に買い物に行ったよ！」という1年生の声から、「前日にお米をとぎ、今朝はおかずも全部作って持ってきました！」という６年生の声まで、いろいろなお弁当を持ってくる子ども達。お互いのお弁当を見せ合いながら、楽しい給食の時間を過ごしました。

今回でまだ3回目の「弁当の日」。次回は、11月に実施します。この取り組みを通して、いつも作ってくれる人に感謝の気持ちを持ち、食を大切に思う気持ち、作ったものを美味しいと食べる喜びを味わうなど、食についての関心を高めていくことができればと思います。

いきいき暮らしメモ

「できることから生活環境を改善しよう」

認知症になると体の動きが悪くなり、家の中での生活にも不自由が生じてきます。特にトイレや浴室、階段での事故には気を付けなければなりません。大掛かりな改修でなくても、少しの工夫で日常生活での危険を回避できることもあるので、取り入れてみてはいかがでしょう。

●トイレ～ 場所が分かりにくい場合は、トイレの方向を示す矢印を壁に貼っておく。夜は寝室からトイレに続く廊下の明かりをつけておく。便座の横やドアの近くに手すりを付ける。

●浴　室～脱衣所にいすを置く。洗い場や浴槽内に滑り止めマットを敷く。浴槽の高さが分かるように浴槽のへりに目立つ色のテープを貼る。タイルに剥がれや割れがある場合は修繕しておく。

●階　段～つかまりながら上がれるように手すりを取り付ける。滑り止めを施し、照明を付ける。

●寝　室～ベッドや軽い寝具に替えて、起き上がるときの負担を軽くする。敷物の下に滑り止めを敷き、コード類は部屋の隅に配線する。

●リビング～長い間置いてあった物は片づけず、そのままにしておく。入り口からいすへ、いすから台所へなど、よく通る所はできるだけ広いスペースを取る。思い出の写真や旅先でのお土産などが部屋に飾ってあると、気分が落ち着くものです。手の届く所にアルバムが置いてあれば、いつでも眺めて楽しむこともできます。

こうして、できることから生活環境を見直し、改善することで、認知症の人の生活を安全で穏やかなものにしてあげたいものです。

公益社団法人　●認知症の人と家族の会

どんと、どんとプレゼント!

今回の特集記事にご登場いただきました「ファーマーズ・カフェ　風土」さんの「カスタードプリン（4個セット）」と交換できる引換券を合計25名さまにプレゼント。
応募方法は次の2通り。皆さんふるってご応募ください!
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます

官製ハガキでチャンス!

ご希望の方は官製ハガキに以下の内容を記入のうえ、平成27年10月31日まで（消印有効）にご応募ください。
■宛先　〒071-1495　東川町西町１丁目５番１号
JAひがしかわ「東川米（マイ）タウン」プレゼント係
■記入事項　○「東川米（マイ）タウン」へのご意見・ご要望　○郵便番号
○住所、氏名、性別、年齢、世帯主　○電話番号
※1世帯につき1枚のご応募とさせていただきます

ご利用でチャンス!

下記の期間中に対象となる事業をご利用いただいた方に応募券を差し上げます。必要事項を記入の上、当JA職員にお渡しください。
■期　　間　平成27年9月12日から平成27年11月30日
■対象となる事業　○自動車のご購入　○車検のご利用　○タイヤのご購入
○オイル交換のご利用　○JAローンのご利用（住宅・マイカー・教育ほか）
○准組合員へのご加入　○IZA カードの新規ご契約
○JA カードの新規ご契約

第12号（2015.Summer）「官製ハガキでチャンス!!」のプレゼントに、たくさんのご応募ありがとうございました!

JAひがしかわSSからのお知らせ
あったか灯油キャンペーン2015
を実施中です!

①早期ご契約割引キャンペーン
割引配送対象期間：2015.**9.1**火⇒**11.30**月

定期配送を自動振替・クレジット決済でご契約いただくと…

期間中の配送灯油が通常価格より
6円/ℓ引き!
すでにご契約中の方も対象です

※定期配送のため配送日の指定はできません。※12月1日配送分より通常定配価格となります。

②新規ご契約 & ご紹介キャンペーン
プレゼント期間：2015.**9.1**火⇒**12.31**木

期間中、灯油配送“新規ご契約者”および“新規ご契約者ご紹介”のお客様に…

生活応援グッズ プレゼント!
サランラップ
バラエティギフトセット

※上川地区にお住まいの方で、配送可能エリアの家庭用灯油に限らせていただきます。
※200ℓ以上のホームタンクで定期配送・自動振替の年間契約が必要となります。
※アパートの２階以上等、配送困難な場合は対象外とさせていただきます。
※期間中においても価格は変動する場合がありますのでご了承願います。
※プレゼントは景品法に基づき進呈致します。

価格やキャンペーン内容については
JAひがしかわSS ☎ **0166-82-2454** までお問い合わせください!

●「東川米」は平成24年5月に、北海道のお米では初めて地域団体商標登録されました。
本コミュニティ誌「東川米（マイ）タウン」は、「東川米」ブランドと、わが町「マイタウン」を掛けてネーミングしました。

JAの組合員になりましょう!!

東川町内にお住まいで当ＪＡの各事業をご利用いただける方は准組合員になれます（1口1,000円から。但し出資金には上限があります）。
町外にお住まいでも一定の要件を満たすことでご加入いただけます（例：灯油の定期配送、プロパン、車検のご利用など）。

ご融資・ローンを組合員向けの金利に!
組合員金利が設定されている商品に限ります

がん検診を助成！
指定病院に限ります。一部検査は助成の対象外となります。准組合員の場合はご本人のみ対象となります。

スタンド給油券もしくはホクレンショップ商品券などの粗品をプレゼント
1,000 円相当

当JAの業績に応じて出資配当も!
平成26年度の配当率は1.5%。但し配当の有無・配当率についてお約束するものではありません。

問い合わせはＪＡひがしかわ管理課
0166-82-2121まで

●季刊東川米タウン　第13号　2015年9月12日発行
●発行元/JAひがしかわ絆づくり推進室　〒071-1495上川郡東川町西町1丁目5番1号　TEL.0166-82-2129　●発行人/樽井　功
●デザイン・印刷/公園前グラフィクス