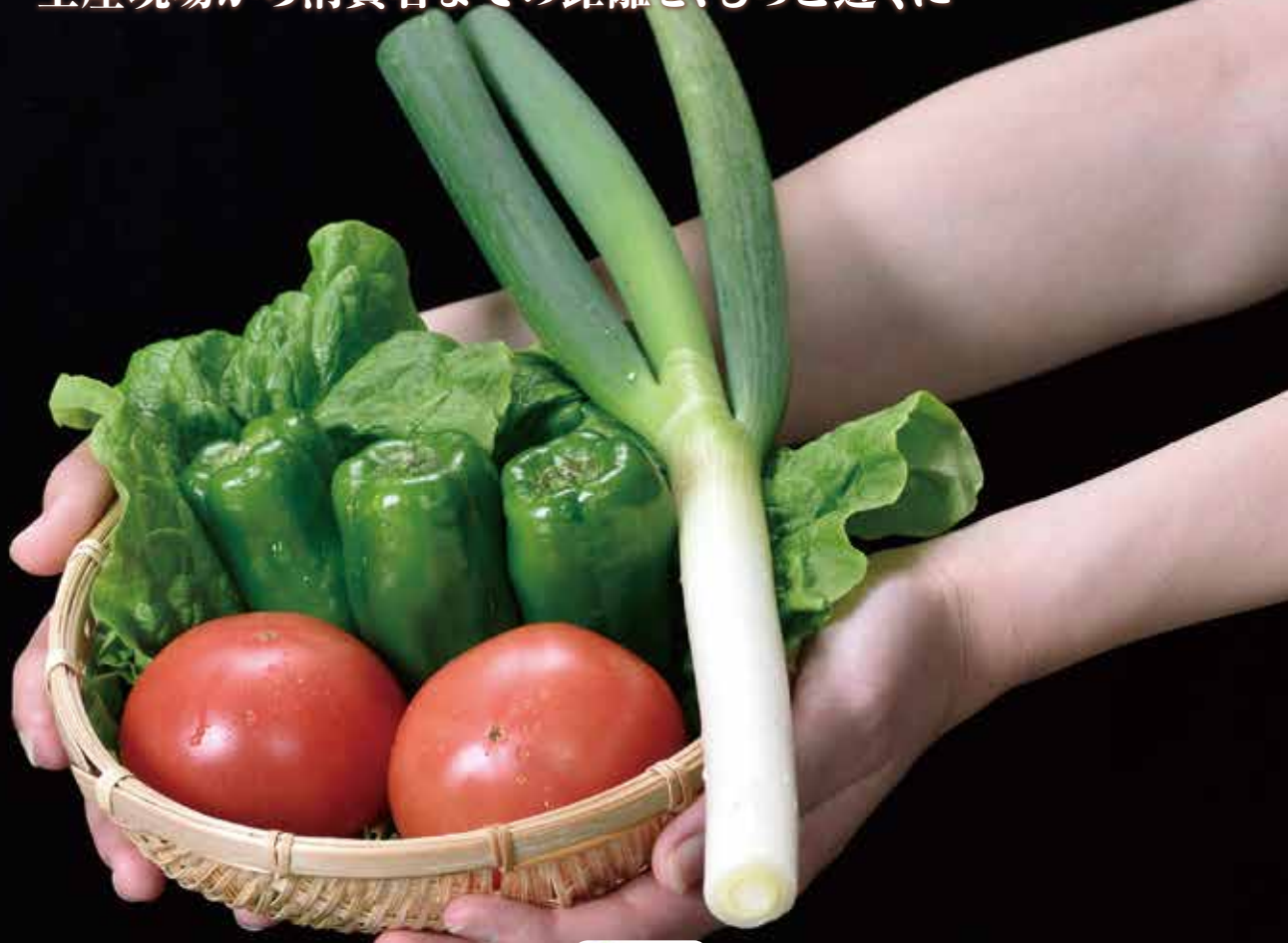
JA ひがしかわコミュニティ誌

マイ 東川米タウン

Agriculture, people and healthylife-JA HIGASHIKAWA

[コラボ de JAひがしかわ]

生産現場から消費者までの距離を、もっと近くに



JAひがしかわ

2017 Spring, vol.18

[コラボ de JAひがしかわ]

生産現場から消費者までの距離を、もっと近くに

工藤（くどう）　良樹（よしき）さん（株式会社キョクイチ　青果開発部１課　課長）

今後、東川町が頼られる・売れる産地として確立されていくためには“他産地との差別化”“東川ならではの農産物”“収量の確保”が必要不可欠になると考えます。

今現在、目にみえて差別化が成立していると感じるのはピーマンです。販売促進などのPRで生のままサラダにいれて食べることができる等、その存在を知る消費者の方が増えていることによりアピールにつながっているし、平成27年度から始めた共同選果事業（共選）により規格の統一化・安定出荷が可能になり取扱実績も伸びたのではないかと思います。

また軟白みつばも過去からの販売の積み重ねもあることから、消費者の方より絶対的な評価をいただいております。

これから期待しているのは共選トマトです。従来の個別選果と違い、選果基準を厳しく持っているため、JAはもちろんのこと生産者の方にも意識を高めていただくことでさらに評価はあがります。また、他の野菜でもピーマンの「生でも食べられる！」のようなセールスポイントがあると良いですね。

東川産野菜の魅力は、大雪山から湧き出る自然いっぱいの大雪旭岳源水を農産物に使用していること、独自のひがしかわサラダGAP（農業生産工程管理）を使い栽培管理をしていること、商品のパッケージには生産者の顔写真シールが貼ってあり、スーパーや量販店などで“生産者の顔が見える安心安全な商品”として販売されていることだと思います。他産地が行なっていない東川町独自の戦略をとることは販売を優位に進めるとても良い方法です。

また、JAひがしかわは運送会社の物流システムがしっかり確立されているので安心です。キョクイチを通さずコープさっぽろ生鮮センターへ直接納品できる体制の確立や2DAY発注（2日前発注）により新鮮な野菜の取引ができ、さらに量販店に沿ったオーダー受注・発注が行なえることで、その時期にあった商品提案ができることは大きなメリットになります。相場に左右されない絶対評価がもらえる農産物を作ることができれば、さらに良い取引が可能になると思います。

コープさっぽろの旭川地区店舗にひがしかわサラダが確立されつつあり、出荷最盛期になると専用コーナーの設置もされています。これからは旭川地区のみならず全道へ販売、拡大していきたいです。

東川町には前向きな考えをもっている若手生産者の方がたくさんいると思います。JA・市場・消費者と同じ目線に立ち「これは東川産だから美味しいんですよ」という自信をもって販売・生産をしてもらい、過去ではなく常に未来志向で進んでほしい。今後も意見を交わしながら切磋琢磨し、良い関係を築いていきたいです。

A.キョクイチ市場①
B.キョクイチ市場②
C.コープさっぽろあさひかわ物流センター
D.「せいきょう」の看板
E.JAひがしかわ青年部によるコープさっぽろ店舗での販促活動

株式会社キョクイチ
住所：旭川市流通団地1条2丁目

東川産野菜のブランド

ひがしかわサラダ

ひがしかわサラダは、生食でも安全に食べられる「厳しい栽培基準」と「サラダ GAP（農業生産工程管理手法）」により統一の栽培基準で生産されており、生産圃場から流通までの徹底した品質管理で収穫そのままの鮮度をお届けします。東川町の素晴らしい気候風土とミネラル成分豊富な大雪旭岳源水を使用し、美味しさと健康を提供します。

＜ひがしかわサラダ重点品目～ピーマン・トマト・軟白長葱～＞

ピーマン

東川産のピーマンは皮がやわらかく、青臭さや苦みが少ない生でも食べることができる「サラダピーマン」です。また、ベルピーマン（カラーピーマン）もみずみずしく甘みがあり、こちらも生で食べるのがおすすめです。

ピーマンを選ぶときは色が濃くて表面にツヤがある・ヘタがピンとしている・持った時に重量があるものを選びましょう。

トマト

東川産のトマトは病気に強く、甘みと酸味２つのバランスが良い品種を選定し統一導入しています。フレッシュでみずみずしく、食べた瞬間に旨みが溢れだします。

トマトを選ぶときは表面にツヤがある・色が均一・ヘタが萎れていない・手にとってずっしり重いものを選びましょう。角ばったものは中が空洞になっている可能性があるので避けましょう。

軟白長葱

東川産の軟白長葱は暖かいハウスの中で育てられ白い部分が多く、日光が当たらないよう保護フィルムをして作られています。長葱と違って気温の変化が少ない環境で栽培されています。その為、葱の外皮・中身がとてもやわらかい食感です。

葱を選ぶときはハリがあり光沢があるもの・緑色と白色の部分がはっきり分かれていて白い部分が固いものを選びましょう。

パセリ

パセリは簡単に調理ができ、様々な料理に使用できます。香りや味が苦手な人は油料理に使うのがおすすめです。選ぶときは縮れが細かく光沢があるものを選びましょう。

軟白みつば

みつばは火を通さず生で食べることができるほどアクが少なくやわらかいのが特徴です。加熱のしすぎには注意しましょう。選ぶときは葉の色が濃くて黄ばみがなく、茎がまっすぐで変色していないものを選びましょう。

ほうれん草

東川産ほうれん草の中には初冬にかけて収穫できる「しばれほうれん草」があり、甘みがあることが特徴です。選ぶときは葉が大きくてみずみずしくハリがあり、緑色が鮮やかなものを選びましょう。

ブロッコリー

高原の畑で育ち、歯ごたえもしっかりしています。選ぶときは緑が濃く切り口がみずみずしいものを選びましょう。蕾が黄色がかったものや茎が空洞になっているものは避けましょう。

スィートコーン

東川産のスイートコーンは朝採りで鮮度抜群です。選ぶときはひげが多いもの・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びましょう。

チマ・サンチュ

東川町では１年を通してサンチュを栽培しています。生産量は北海道で一番多い産地です。選ぶときは葉の色が鮮やかでハリがあり、切り口が赤く変色していないものを選びましょう。

この他にも、東川町ではたくさんの野菜が生産されています!

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.18

スイスチャード菜っ葉むすび

所要時間30分　1人分 644kcal

カラフルなスイスチャードで料理に色どりを。

INGREDIENTS

1人分

ご飯 /茶碗２杯
スイスチャード /10枚
梅干し /3個
だししょうゆ /葉っぱが浸るほど
塩 /少々

PROCESS

1. 根元に近い軸の部分と葉先を切り分けます。
2. 軸の部分は長目に茹でて、葉先はさっと湯がきます。
3. 軸の部分は細かく刻んで、梅干しをたたいたものと和えます。
4. 葉先部分はだししょうゆにつけます。（葉先が多ければ刻んで③に加える）
5. 炊きたてのご飯に③で刻んだスイスチャードをいれて混ぜます。
6. 手に塩をして俵型のおにぎりを作ります。
7. だししょうゆにつけておいた葉っぱでおにぎりを包みます

●選び方

柄の部分や葉脈の色が赤や黄、桃色やオレンジなどきれいな色のものを選びます。
葉の色は濃い鮮やかな緑で活き活きとしているものを選びましょう。

●栄養

スイスチャードは非常にたくさんのカロテンを含みます。β-カロテンは抗ガン作用や免疫賦活作用、その他体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持や、視力維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また、ビタミンEが豊富に含まれているので、強い抗酸化作用により、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に役立ちます。

●保存方法

乾燥しないようビニールやポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜庫に入れておきます。ただし、呼吸が出来るよう袋は密封せず、口はゆるく閉じる程度にしましょう。たくさんある場合は、茹でてから冷凍する事もできます。沸騰している湯の中で1分程さっと茹で、すぐに冷水にとり冷やします。冷めたらすぐに水からあげ、軽く絞って調理しやすい長さに切り、ラップを敷いたバットなどになるべく薄く広げて冷凍し、凍ったら保存袋などに入れて冷凍しておきましょう。

これからの“食育”で大切なこと

日本型食生活のススメ

「日本型食生活」とは

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。

食習慣のイエローカード

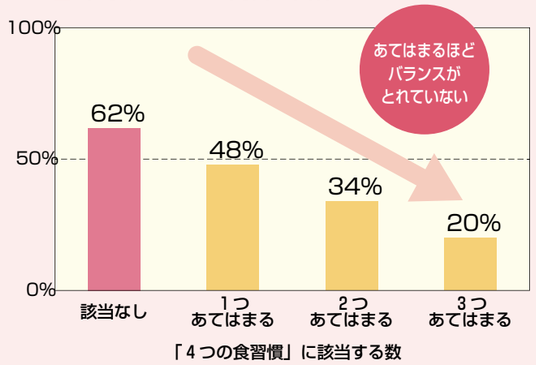
（2015年　生活者アンケート調査より）

「４つの食習慣」

- 日常的な欠食がある
- 夕食で家庭食以外が多い
- ごはん食が少ない
- 調理ができない

「4つの食習慣」に多くあてはまる人ほど、**主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が低い傾向**にあります。

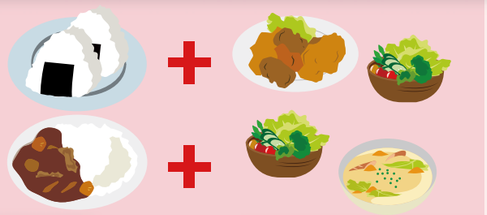
「4つの食習慣」にあてはまる数と1週間で「主食・主菜・副菜」がそろう回数が半分以上の人の割合の関係



どうすればできるの？「日本型食生活」

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

かんたんでもOK！
サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。



ごはん中心が良い理由　ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

中食や外食を利用する時にも、サラダやスープをプラス。

生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。
数日から１週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。

出典：農林水産省 web サイト（http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html）

どんと、どんと プレゼント!

今回はJAひがしかわで取り扱っている「田園そば」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29年4月30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29年3月18日から平成29年4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17号（2016.Autumn）「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!

読者の声

第17号（2016.Autumn）で「官製ハガキでチャンス!!」プレゼントに多くのご応募・ご意見をありがとうございます。皆さんからの「お声」をご紹介します。

●毎日東川のお米を食べています。安心安全、美味しくいただいています。（50代、女性）
◆毎日東川米を食べていただき、ありがとうございます(*^_^*)
これからも心をこめて作られた東川米をぜひ食べ続けてください♪

●「てっぺんだより」愛読者です。「東川米タウン」が発行される日を楽しみに待っています。新米東川米を美味しく食べています。（70代、女性）
◆てっぺんだよりと東川米タウンどちらも読んでいただきありがとうございます！これからも読んでいただけるよう楽しい内容を考えたりと工夫していきたいと思います。よろしくお願いします。
東川米もこれからも食べてくださいね！

●「炊くだけ御膳」は手間を省けるので大変便利です。（80代、女性）
◆おハガキありがとうございます。お米と水を炊飯器に入れるだけで計量いらず！の「炊くだけ御膳」はおすすめです。
これからもご利用をお願いします(^_^)

●東川米のお米を毎月コープで頼んでいます。安心して食べられるのが一番です。豊かな自然とその恵みを受けられること、感謝しています。（50代、女性）
◆安心して食べることができるのは嬉しいことですよね♪
東川町の恵まれた環境、これからも大切にしたいですね。

●「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27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18号　2017年3月26日発行
●発行元/JAひがしかわ営農振興部　営農課　〒071-1495上川郡東川町西町1丁目5番1号　TEL.0166-82-2124　●発行人/樽井　功
●デザイン・印刷/公園前グラフィクス