

ひがし宗谷

9
2022 No.24

Higashisouya
Publication
2022/9



守れ！大切な自転車！

2つのカギで

自転車を守る！



令和3年中 自転車盗の被害件数

北海道内は **2,670** 件



盗難防止の基本

短時間でも！自宅や駐輪場でも！

いつでも、どこでも、

ツーロック



反射材

ヘルメット
も忘れずに



- ★ 自転車防犯登録は法律で義務付けられています。
- ★ 防犯登録の有効期間は**10年**です。
- ★ 転居に伴う住所変更等は警察署、交番で手続きができます。



ツイッターで防犯情報等発信中！



ツイッター 北海道警察 防犯情報

検索



北海道警察

爆発物テロの未然防止にむけて

肥料、農薬の中には爆発物の原材料となる成分を含む物があります。

- 盗難防止のため屋外に野積みせず、鍵の掛かる倉庫などに保管する
- 盗難被害に遭ったときは、すぐに警察に通報するなど、適正な保管管理をお願いします。

■お問い合わせ、ご連絡先 枝幸警察署 電話 0163-62-0110

JAひがし宗谷

table of contents

2022

9

No.24

P2 2つのカギで自転車を守る!

枝幸警察署

トピックス

P4 道北共進会3年ぶり開催
Aコープ中頓別店閉店
令和4年度生乳出荷業務担当者講習会
組織機構改革

P6 お知らせ広場

P7 JAひがし宗谷青年部、中頓別町青年部・女性部活動報告

P8 JAひがし宗谷女性部活動報告

P10 令和4年産の収穫が遅れた牧草の飼料給与対策

普及センター

P11 子牛の飲み薬について

NOSAI

P12 免疫力を高めよう!

旭川厚生病院

P13 理事会便り・組合概要・しあわせいっぱい

別紙

今号は浜頓別町と中頓別町の温泉入浴
200円引き&ソフトクリーム無料クーポン付き

別紙
クロスワード

今号の景品は
焼きたてパン こんがり堂で使える
お買物券2,000円分!!
抽選でプレゼント!

道北共進会3年ぶり開催

8月20日(土) 豊富地域家畜市場にて「令和4年度道北ホルスタイン共進会」が開催されました。

新型コロナウイルスの感染拡大により開催の中止が続いていましたが、3年ぶりに開催となり、留萌・宗谷管内より109頭が出陳し、改良の成果を競い合いました。天候は雨が降るあいにくの天気でしたが、山内 誠審査員(北見市酪農課)により各部の序列を決定いたしました。

また、2022北海道ホルスタインナショナルショウが9月24(土)～25(日)に安平町で開催され、今年は猿払5頭、中頓別10頭の中から、以下の3頭が全道共進会に出陳されます。

2022北海道ホルスタインナショナルショウ出陳者

名 号	地 区	部	出品者名
ヒルベール キングドツク ホナシ	中頓別町	第3部	鈴木 雄登
DH メイク ド キツク	中頓別町	第6部	澤里 尚広
ヒルベール タトウー ローレンス	中頓別町	第12部	鈴木 雄登



第3部 ヒルベール キングドツク ホナシ
中頓別町 鈴木 雄登



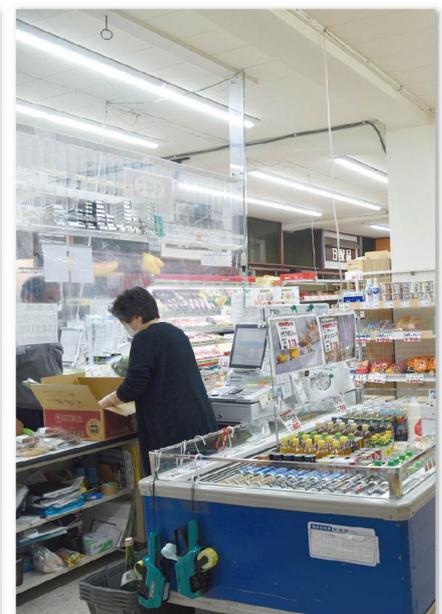
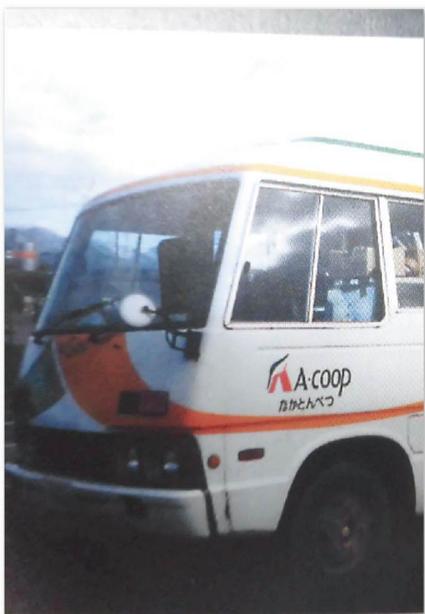
第6部 DH メイク ド キツク
中頓別町 澤里 尚広



第12部 ヒルベール タトウー ローレンス
中頓別町 鈴木 雄登

エーコープ中頓別店57年の歴史に幕

エーコープ中頓別店が7月15日で閉店し歴史に幕を下ろしました。同店は1965年(昭和40年)旧中頓別町農協の購買店舗として開店しました。東宗谷との合併後と通算し57年間営業できましたのは組合員の皆様、地域のお客様の支えがあったからこそと感謝申し上げます。開店以来、長きに渡り地域の皆様にご愛顧いただき心より御礼申し上げます。





令和4年度 生乳集荷業務担当者研修会

8月10日(水)本所会議室にて、生乳集荷業務担当者を対象とした講習会を開催し27名が参加しました。この講習会は宗谷地区乳質改善協議会が集乳業務の円滑推進を図るために、毎年開催しています。

生乳集荷業務は365日生産される生乳の品質検査等を行い消費者に安全・安心な牛乳や乳製品を届けるため、酪農家と乳業メーカーを結ぶ重要な役割を担っています。講習会では集荷業務における注意事項の再確認や端末の操作手順等が説明されました。

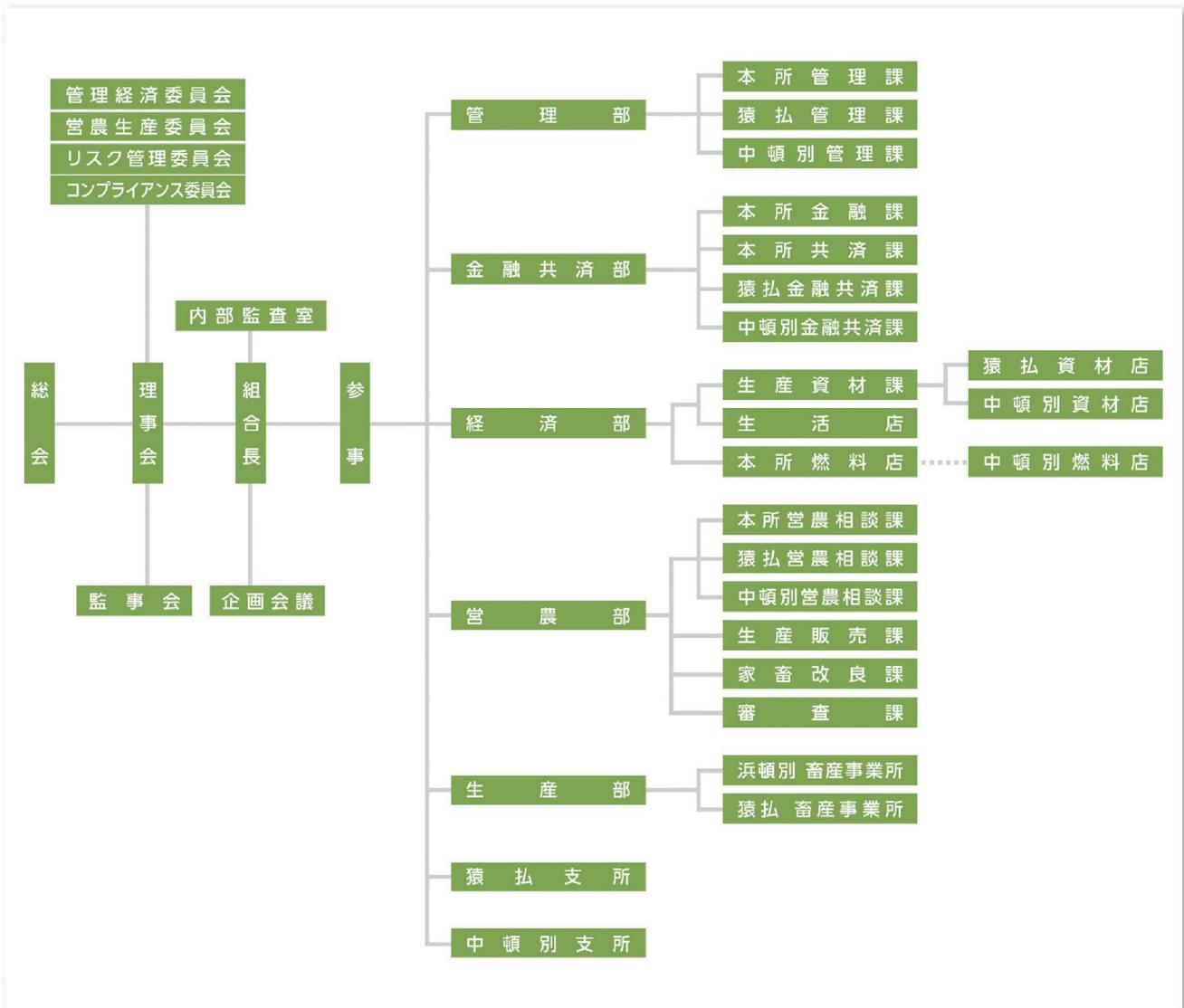


令和4年8月1日から組織機構が変わりました

組織機構改革の主な内容

経済部門は購買課から資材店の事務統合により生産資材課・生活店とし、関連性のある業務の集約化を行い事務処理・配送の効率化の向上を図ります。

課の再編により酪農生産課から生産販売課(家畜販売・生乳・乳質)・家畜改良課(授精)の設置に併せ業務が明確にされた体制を整備しました。



Aコープ(ラ・ラック店)プチ情報

令和4年7月にラ・ラック店舗内の一部が変わりましたよ〜♪

変わったところその1: サービスカウンターにあったタバコは1番レジに移動しました。今後タバコをお求めの方は1番レジでお願いします。

変わったところその2: パンコーナーの付近に平型冷蔵庫を設置しました。これでキンキンに冷えた飲み物の売り場が増えました。

変わったところその3: 惣菜コーナーにも平型冷蔵庫を設置しました。これによりより安全にお惣菜を管理することが出来るようになりました。

番外編: おすすめコーナーは、パンコーナーの近くに浜頓別や猿払、中頓別などの特産品を集めたコーナーを設置しています。「池田牧場のアイスや頓別のホタテ貝柱」などを取り揃えております。店舗での販売では数に限りがありますが、事前に予約を頂ければ取り揃えることもできますので、是非サービスカウンターまでご連絡下さい。



生産資材課よりお知らせ

日頃より定期配送へのご理解ご協力を賜り誠にありがとうございます。

生産資材課では、浜頓別店を拠点とする広域配送を実施しております。

前営業日迄に配送のご依頼を頂きます様、ご協力をお願い致します。

本所生産資材課はGW期間・お盆・年末年始を除き祝日も営業しております。

北部方面 毎週 月曜・木曜

猿払村全域・仁達内・安別・共和・智福

南部方面 毎週 火曜・金曜

中頓別町全域・豊寒別・宇曾丹・金ヶ丘・

下頓別・宇津内・茂宇津内



生産資材課では公式LINEを開設しました。こちらのQRコードでお友達登録をお願いいたします。地区・組合員様氏名をご記載頂いてから、ご注文品を記載下さい。また、写真も送信出来ますので、商品の問い合わせや、免税軽油で登録する車両の写真を送付して頂く等、ご活用頂けます。ご登録をお待ちしております。



キッズスペースを紹介します！

本所事務所の会議室に簡易的なキッズスペースを用意しています。小さな子でも遊べるおもちゃもあります！ぜひご利用ください。



JAひがし宗谷青年部・中頓別町青年部

東宗谷農協青年部との交流会

4月25日に浜頓別町コテージを借りて東宗谷農協青年部と中頓別町青年部で交流会を開催いたしました。当日は中頓別からも6名が出席し、オードブルやお寿司をつまみながら盟友との交流を図りました。



♪青年部の今後の活動予定♪

8月10日 宗谷地区農協青年部スポーツ交流会（豊富町）※雨天中止

10月頃 一夜会（浜頓別町）

秋期研修会

※食育活動については新型コロナウイルスの感染状況を確認しながら開催予定（日程未定）

JAひがし宗谷 中頓別町女性部

◎JAと中頓別町女性部との懇談会の開催

5月25日に東宗谷農協本所会議室にてJAと女性部の懇談会を実施いたしました。

内容についてはAコープ中頓別店の現状と今後について説明を受けた後に、今後の展望や要望などを質疑応答形式で行い、女性部・フレッシュミズ合計8名が出席しました。



♪女性部・フレッシュミズの今後の活動予定♪

9月 フレッシュミズ研修会（稚内市）

10月 女性部研修大会・家の光大会（豊富町）

女性部 活動報告



浜頓別支部活動

「肩こり・腰痛予防教室」 石堂 ゆかり

5月31日に前回と同じく浜頓別町のスポーツインストラクターの門脇美月先生に「肩こり・腰痛予防教室」を浜頓別支部で行いました。前回よりハードではなくソフトな内容で体を無理なくほぐせました。今回は浜頓別支部の取組だったので小規模で行いましたが、2人1組でのゲーム形式の体操などして体だけを使うのではなく、頭を使った脳トレ体操で笑いもあり、とても楽しかったです。また次回も皆で楽しく出来たらなと思っています。



フレッシュミズ活動

「フレッシュミズ介護施設乳製品配布」

昨年に行った浜頓別町内の介護施設3ヶ所によつ葉のヨーグルトを乳製品消費拡大事業の一環で今年度も配布してきました。消費拡大もありますが、少しでもヨーグルトにはカルシウム・ビタミンB2・乳酸菌が豊富な事から免疫力アップや骨や歯を強くする働きの効果を助ける事も考え取組をしてきました。介護施設側からも入居者が美味しいヨーグルトを頂きながら楽しい時間を過ごせましたとお礼の言葉を頂きました。



スキムミルクを使おう！！

学校給食だよりで紹介されています。

乳製品消費拡大の一環として、スキムミルク（脱脂粉乳）を浜頓別町学校給食センターへJAひがし宗谷女性部浜頓別支部として学校給食にと寄贈してきました。スキムミルク（脱脂粉乳）を使ったメニューとして8月9月の給食に取り組んでいただくことになりました。女性部三役と給食センターの管理栄養士の乾さん・栄養教諭の大道さんと打合せをしながら少しでも浜頓別町の子供達に食べていただき、また学校給食だよりで脱脂粉乳の紹介をしてもらうことで子供達だけではなく、より多くの父母の方達にも知っていただけるようにと考えてきました。



8月の給食&食べ物についてのお話

25日(木)とり内のコーンフレーク揚げ 小麦粉をつけて揚げた唐揚げとは違い、コーンフレークを衣に使って揚げています。コーンフレークのざくざくとした食感を楽しむことができます。と思います。	26日(金)ミルク豚汁 JA東宗谷農業協同組合 女性部から「脱脂粉乳」を学校給食に寄附していただきました。26日のミルク豚汁と29日のオマトクリームスパゲティ、9月にも2回登場します。	31日(水)夏野菜カレー 8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから「夏野菜の日」となっています。夏が旬の野菜をたくさん使ったカレーになっています。ミニとんかつもついているのでカツカレーにもできます。
--	---	--



乳製品消費拡大の一環として、JA 東宗谷農業協同組合 女性部より【脱脂粉乳】を提供してもらい、学校給食で使うこととなりました。8月と9月の計4回登場します。脱脂粉乳はどういったものなのか、家庭での取り入れ方を紹介します。

脱脂粉乳ってなに・・・？

脱脂粉乳は、生乳や牛乳から乳脂肪分を取り除いてから更に水分を蒸発させて乾燥させた粉末状のものです。スキムミルクとも呼ばれています。乾燥させているので牛乳よりも、常温での長期保存ができます。

家庭での取り入れ方

① 卵料理



卵1個に対して小さじ1(5g)程度の脱脂粉乳が使えるかと思えます。溶き卵を使う料理に使いやすいです。給食センターでも卵焼きに入れていきます。

② みそ汁に入れて乳和食



具だくさんのお味噌汁に入れると乳和食になります。給食では豚汁に脱脂粉乳を入れて「ミルク豚汁」を出す予定です。

③ カレーやグラタン



市販のルーを使ってカレーやグラタンを作る際に脱脂粉乳を入れて作ると、骨粗鬆症の予防や成長期に必要なカルシウムを手軽に摂ることができます。

④ おやつ



パウンドケーキやマフィンなど牛乳を使うおやつに脱脂粉乳を入れることで余分な水分は入れずに牛乳のコクや風味・甘さをプラスすることができます。

～スキムミルクを使ったアイデア料理を募集します～
秋には募集したアイデア料理を使って交流会を予定していますので
楽しい 美味しい 面白いアイデアをお待ちしています！

令和4年産の収穫が遅れた牧草の飼料給与対策

今年は6月中旬以降に続いた降雨により、1番草の収穫が遅れた草地も見受けられました。こうした収穫が遅れた牧草を最大限に利用して採食量を増やすポイントを説明します。

○採食量増加のための5項目

一般的に、牧草は収穫日が遅くなるほど、粗蛋白質（CP）が低下し、繊維質（NDF）が増加します。CPが低下すると生乳生産に必要な栄養が不足します。また、NDFが高くなると採食量が低下します。

①栄養濃度を保つ給与

刈り遅れた草を給与するときは、粗飼料分析で確認しましょう。その上で牧草の嗜好性から判断し、消化の良い粗飼料としてビートパルプ等を給与し、繊維の摂取量を確保しましょう。また、高タンパク質飼料（大豆油かす等）でタンパク質を補給しましょう。

②飼料給与やエサ寄せ回数の増加

定期的なエサ寄せをして常に牛が食べられる環境を作りましょう。



こうなる前にエサ寄せをして、牛にエサが届くようにしましょう！

届かない

③ロール等は細断

ロールサイレージやロール乾草は細断することで、牛が食べやすくなり、採食量の増加が期待できます。

④糖蜜などの添加（味付け）

糖蜜を粗飼料に添加することで嗜好性が良くなり、採食意欲の向上が期待できます。

⑤飼養環境の整備

ウォーターカップの清掃を行うことで、牛の飲水が促され、採食が促進されます。ウォーターカップの汚れがひどい場合は重曹を使って清掃しましょう。

また、牛舎内の換気等の暑熱対策で牛の採食意欲の向上を図りましょう。



清掃をして、牛に清潔な水を飲ませましょう

不明な点や、もっと詳しい情報が欲しい方は
宗谷農業改良普及センター（TEL01634-6-1414）まで
御連絡下さい。

右のQRコードから
普及センターHPに
移動出来ます。



子牛の飲み薬について

NOSAI北海道 宗谷中部家畜診療所 前田 菜摘

冬はもちろん、今の時期も子牛の下痢予防や治療のために、飲み薬はとても重要です。中部家畜診療所で取り扱っている薬について、簡単にひとくくりにはできない部分もありますが、なるべくわかりやすく分類してみました。改めてそれぞれの薬の作用や飲ませ方について、具体的な商品名も挙げながらまとめたいと思います。

◎生菌剤 (ビオスリーや宮入菌末など)

腸内に入り込んだ病原菌 (病原性大腸菌など) の増殖を抑え、ミルクや飼料の消化吸収を助けます。副作用もなく、ミルクに混ぜて飲ませることもできます。

◎バイオペア

ミルクや飼料の消化を助ける酵素が数種類含まれている薬で、消化不良性の下痢に有効です。ミルクの後に飲ませるのがおすすめです。生乳に混ぜた場合、容器の中で塊ができてしまうことがありますが、害はないので、飲ませることが可能であれば飲ませても大丈夫です。

◎ウルソ散

胆汁の排出を増やすことで消化機能を改善し、下痢を予防します。消化不良性の下痢に有効です。生菌剤やミルクに混ぜても問題ありませんが、苦い薬なのでミルクへの嗜好性 (哺乳欲) が下がってしまう可能性があります。

◎整胃腸剤 (バイオエンチ、ビスキノン末など)

殺菌、下痢止め、粘膜保護、整腸作用があり、下痢の諸症状を改善します。

◎ネッカリッチ (木酢炭)

胃腸の有害物質や病原微生物を吸着し、糞便とともに排泄します。とくにクリプトスポリジウム症に有効です。ミルクや飼料に混ぜて給与することができます。

◎電解質 (エレクトロプラス)

下痢子牛の脱水の改善、電解質の補給をします。規定量のお湯に溶かし、ミルクをあげた後しばらく時間を空けてから与えます。ミルクと混ぜたり、ミルク給与のすぐ後に与えると、ミルクが薄まり消化しにくくなることがあるので注意が必要です。

◎抗生物質 (経口バイトリル、パーレシン)

細菌性の下痢に有効です。できればミルクや他の薬とは混ぜず、単独で投与します。効果が見られない場合は使用を控え、長期間の投与は避けましょう。

◆その他に、水やミルクに混ぜて飲ませる以外に少量の水で溶かして団子にして与える方法もあります。

※もちろんそれぞれの薬は単独で飲ませることが理想ですし、ミルクや他の薬と混ぜることで効果が薄まってしまふ可能性が全くないとは言えません。しかし、別々に投与することが難しいこともあるかと思うので、それぞれの農場にあった飲ませ方で与えてみてください。

ビスキノン (バイオエンチ) 団子

- ・ビスキノンorバイオエンチ 50g
- ・ビオスリー 50g
- ・ネッカリッチ 50g
- ・水 適量

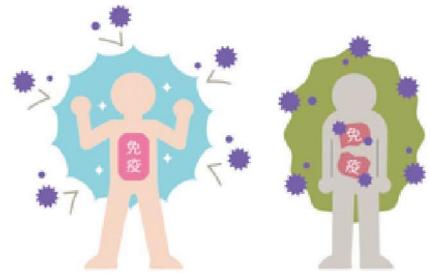
上記を混ぜて団子にできる硬さにし、6個に分けて使用。乾燥しないよう、密封して保存。(朝夕1個ずつ3日分)

薬は正しく使用し、子牛の下痢を効果的に予防、治療しましょう。

免疫とは

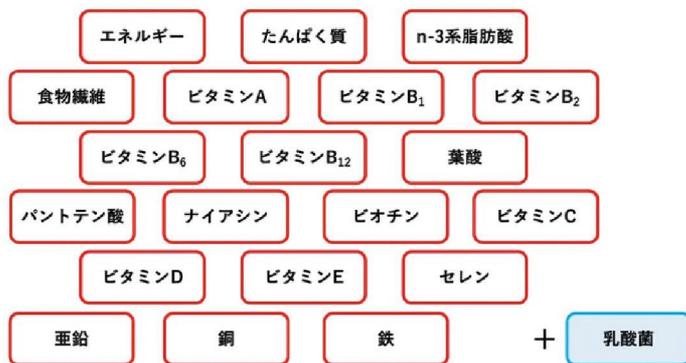
体の外から入ってきたウイルスなどの異物を排除しようとする力、それが免疫です。この働きによって私達は病気にならずに済んだり、病気になっても回復できたりします。

免疫には自然免疫と獲得免疫の2種類があります。自然免疫は、もともと私たちの身体に備わっている免疫で、食生活、運動、睡眠など生活習慣の影響を受けやすく、これらの要素によって免疫自体の力が上がったり下がったりします。また、ウイルスと戦う力は獲得免疫ほど強くはありませんが、様々な病気になりやすく、治りやすくする力を持っています。一方獲得免疫は、病気に一度罹った経験や、ワクチンを打つ事によってはじめて得る事ができる免疫で、接種したワクチン又は実際に罹った種類のウイルスにしか働きません。ワクチンを打つだけでなく、私たちにもともと備わっている“自然免疫”を高めておく事も、ウイルスに負けないためにはとても大切です。



免疫と栄養

免疫能に関する栄養素



免疫機能を維持するために、いくつもの栄養素が私たちの身体の中で作用し合っています。ある特定の栄養素が「免疫に効く」ということはありません。

ウイルスに負けないためには、発熱などの消耗に耐えられる防御能が必要です。熱が出れば多くのエネルギーが消費されるので、「十分な栄養を摂らなくてはいけない」という事は想像がつくと思います。たんぱく質は、体内に異物が侵入したときに身体を守ってくれる「キラーT細胞」を作るもととなります。また、ビタミン

類も免疫に重要な働きを担っています。ビタミンAは皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあるため、摂取不足によって喉や鼻の粘膜が弱っていると、菌やウイルスが侵入しやすくなってしまいます。ビタミンB6は身体で作られる「免疫抗体」のもとになりますし、ビタミンCは、白血球の働きを助けてウイルスの排除や増殖を阻止する「インターフェロン」の生成を促す働きがあります。ビタミンEには抗酸化作用があるため、免疫細胞の機能低下を抑える効果が期待されています。

ビタミン以外の微量栄養素（亜鉛・銅・鉄）にも色々な作用があります。亜鉛は皮膚や粘膜の形成を助ける働きをし、銅はたんぱく質とともに免疫細胞を助ける役目を持っています。これらの栄養素が不足すると、免疫機能が正常に働かなくなってしまうのです。また、最近注目されている“腸内免疫”。乳酸菌が腸から吸収されると、自然免疫であるNK細胞が活性化して、全身の免疫機能が上がる事が分かっています。食物繊維は乳酸菌などの善玉菌の餌となるため、腸内環境を整えることで免疫機能を高める事が出来ます。



ちなみに、ビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンCは果物、ビタミンB6はかつお、マグロなどの魚介類、ビタミンEはナッツなど、亜鉛は大豆、レバーに多く含まれています。

私達の身体は色々な栄養素からできており、それは免疫に関しても同じこと。偏った食生活ではこれらの栄養素を摂るのは難しいですね。良く耳にする言葉ですが、『バランスのとれた食生活』。意外と出来ていない人が多いと思いますが、“ウイルスに負けない身体”を目指して、改めて自分の食生活を見直してみると良いかと思います。



理事会便り

第3回定例理事会

時期 令和4年5月20日(金) 10時30分
場所 農協大会議室

報告事項

1. 代表理事組合長の選任について
2. 理事の順位について
3. 常勤理事の使用人兼務の決定について
4. 代表監事の選任について
5. 各委員会の委員の選任について
6. 地区酪対委員の選任について
7. 役員報酬の決定について
8. 行政庁業務報告書の提出について
9. その他

協議事項

1. 資金の貸付実行について
2. その他

第4回定例理事会

時期 令和4年6月1日(水) 10時30分
場所 農協大会議室

報告事項

1. 4月末事業実績、クミカン実績、生乳生産状況について
2. 資金の貸付実行について
3. JAバンク体制整備モニタリング及び財務モニタリングについて
4. 地区別懇談会の開催結果について
5. 各委員会の開催について
6. 地区酪対について
7. その他

協議事項

1. 与信限度額および信用供与等限度額の変更について
2. 資金の貸付および貸付に係る転貸資金の借入について
3. 令和4年度畜産クラスター(機械導入事業)参加要望について
4. 行政庁業務報告書提出について
5. 個人情報にかかる諸規定の変更について
6. Aコープ中頓別店の方向性について
7. 夏期手当の支給基準について
8. その他

第5回定例理事会

時期 令和4年7月26日(火) 10時30分
場所 農協大会議室

報告事項

1. 6月末取扱実績、クミカン実績、生乳生産状況について
2. 資金の貸付実行について
3. 経営定期点検・内部監査報告について
4. 農協機構図について
5. 経済部支所資材店昼休み導入について
6. 各委員会の報告について
7. その他

協議事項

1. 理事会承認済み貸付資金の変更および転貸資金の借入について
2. 資金の貸付について
3. 畜産特別資金ヒアリング結果について
4. 2022年版ディスクロージャーの開示について
5. 諸規定の一部変更について
6. 令和4年度畜産経営体生産性向上対策事業について
7. 孟蘭盆休日について
8. 運賃の値上げ要請について
9. その他

組合概要

単位:人、千円
令和4年7月31日現在

正組合員	211
准組合員	3,174
出資金残高	1,072,968
販売取扱高	3,676,344
購買品供給高	1,855,647
店舗購買品供給高	298,385
給油購買品供給高	356,870
貯金残高	14,400,154
貸付金残高	4,628,304
長期共済保有高	30,859,640

しあわせいっぱい



鷺尾 武瑠さん
彩奈さん

お二人の出会いとは？

夫 Twitter

妻 酪農学園大学へ講師としてきた時から知っていた

お互いの第一印象は？

夫 覚えていない

妻 若くして一人で酪農やっていてすごい人だと思った

思い出に残るデートは？

夫 エバーグリーンの鹿フェンス

妻 東京のサンシャイン水族館

お互いの「ここが好き!」と思うところは？

夫 寛容的なところ

妻 私の力不足なところを補ってくれるところ

結婚したと実感するときは？

夫 一緒に牛舎やっていると

妻 新しい名字で呼ばれるとき

どんな家庭を築いていきたいですか？

夫 所謂「普通」

妻 何でも二人でやって助け合いながら、明るく楽しい家庭を築いていきたい

お互いにメッセージをお願いします。

夫 よろしく

妻 末永くよろしくをお願いします



牛乳

きつかったレシピ



牛乳300mlで作る！ ショコラテリーヌ



レシピ提供：一般社団法人 Jミルク

材料

- 牛乳…250ml
- 牛乳…50ml
- 粉ゼラチン…10g
- 板チョコレート※カカオ50%以上…2枚(100g)
- A
 - ココアパウダー(純ココア)…20g
 - グラニュー糖…50g
 - はちみつ…30g
- 生クリーム※乳脂肪40%以上がおすすめ…200ml

作り方

【下準備】

- 型にクッキングシートを敷き、冷蔵庫で冷やしておく。
- 牛乳50mlに粉ゼラチンを振り入れ、スプーンで混ぜておく。
- チョコレートは、できるだけ溶けやすいように細く刻んでおく。
- Aをすべて合わせておく。

- ① 小鍋に牛乳250mlを沸騰直前まで(湯気が立つのが目安)混ぜながら温め、火を止めてからふやかしておいたゼラチンを加える。手早く混ぜて、更にチョコレートを加えて完全に溶かす。※牛乳が熱いうちに手早くゼラチンとチョコレートを溶かします。
- ② Aを加え、チョコレートのツヤが出るまで溶かしながら混ぜる。
- ③ 生クリームを加えて混ぜる。
- ④ 小鍋に氷水をあて、とろみがつくまでヘラで混ぜながら生地が5度以下になることを目安に冷ます。
- ⑤ 型に生地を流して、冷蔵庫で冷やし固める。※牛乳パック型の場合は、半日以上が目安です。輪ゴムで止めるとききれいな形に仕上がります。
- ⑥ 完全に固まったら、牛乳パックの底の部分を切り、底に敷いたクッキングシートごと引き出しカットして器に盛る。



Chocolate Terrine



★牛乳パックを型に利用する例を紹介いたします。(長い面を縦に開く)



ホワイトソースも

電子レンジで作れちゃう

ミルク衣の明太子コロケ

5人分

材料

- からし明太子…1腹(60~80g)
- 冷凍枝豆…15コ
- じゃがいも…2コ(300g)
- A
 - バター…10g
 - 小麦粉…大さじ1
- 牛乳…100ml
- ピザ用チーズ…30g
- 黒こしょう(粗びき)…少々
- <牛乳溶き小麦粉>
- 小麦粉…大さじ3
- 牛乳…大さじ2・1/2
- パン粉…適量
- 揚げ油

作り方

- ① 明太子は皮を取ってほぐす。冷凍枝豆は解凍してさやから出す。
- ② 耐熱容器にAのバター、小麦粉を入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分加熱し、泡立て器でよく混ぜる。牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、再びラップをかけて電子レンジで2分加熱。取り出してなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切って耐熱容器に入れる。ラップをかけて電子レンジで6分加熱したら、取り出してフォークでつぶす。
- ④ ③に①、②、ピザ用チーズ、こしょうを入れて混ぜ、8等分して丸める。
- ⑤ 牛乳を少しずつ加えながら小麦粉を溶く。④につけ、パン粉をまぶす。
- ⑥ フライパンに油を1cm高さまで入れて170℃に熱し、⑤を入れてときどきころがしながらカリッとなるまで揚げる。



Milk koromo no Mentaiko korokke

ひがし宗谷

Higashisouya Publication 2022/9



令和4年9月1日発行

- 発行・編集/JA ひがし宗谷・管理部「ひがし宗谷」編集係
- 住所/北海道枝幸郡浜頓別町南3条1丁目25番地
- 電話/(01634) 2-2229(代表) FAX/(01634) 2-3109
- ホームページアドレス/http://www.ja-esoya.com
- Eメールアドレス/info@ja-esoya.com



自動車共済ご契約のお車の事故やトラブルは
ご契約のJA(業務時間内)もしくは



0120-258931