

CONTENTS

特集◆発酵食品のすすめ
『農』絵画コンクール
東旭川すごろく
営業時間のお知らせ

ひかり プラス り

No. 9
2024.10

プレゼント
コーナー

「新米 東旭川米ななつぼし 5kg」
を抽選で3名様にプレゼント!

詳しくは裏表紙をご覧ください



発酵パワーってそんなにすごい!? 毎日取り入れたくなる発酵食品のすすめ



発酵食品って何だろう?

発酵食品とは、食材を乳酸菌や麹菌などの微生物の働きによって発酵させたものです。発酵させることで食材の味や栄養価が高められ、保存性も向上し、人間にとって多くのよい作用をもたらします。

では、発酵と腐敗はいったい何が違うのでしょうか。それは微生物の種類ではなく、人にとって有害か無害かの違いです。又、文化や価値観にも左右されます。納豆が日本では発酵食品でも、外国では腐敗と捉える人もいます。発酵と腐敗は紙一重ですが、安全性が保たれていることが発酵の第一条件と言えます。

発酵 OR 腐敗

発酵食品を作る主な微生物たち

発酵食品をつくる微生物は大きく3つに分けられます。

- 細菌**
 - 乳酸菌（ヨーグルト、キムチなど）
 - 納豆菌（納豆）
 - 酢酸菌（酢、ワインビネガーなど）
- 酵母**
 - ビール、パンなど
- カビ**
 - 醤油、味噌、酒、カマンベールチーズなど



日本の発酵食品の特徴は?

麹を使っている事です。麹は蒸した米や麦などの穀物に麹菌を繁殖させたものです。菌を繁殖させると聞くとあまり良いイメージはありませんが、麹菌は食品加工用に選抜された安全なカビの一種で、日本の「国菌」にも認定されています。味噌、醤油、酒など日本古来からある発酵食品に欠かせないものとなっています。



発酵食品はこんなに万能!

保存性UP

微生物の発酵によって作られる乳酸やアルコールには殺菌効果があるため、雑菌を寄せ付けません。また、腐敗菌の生育を抑え、食品の品質を保ったまま保存性を高めてくれます。

美味しさUP

発酵させると、旨味の成分であるグルタミン酸やイノシン酸が生まれ、美味しさがUPします。

免疫力UP

体の免疫をつかさどる免疫細胞の多くは腸内にあるため、発酵によって作られるオリゴ糖や乳酸菌の作用により腸内環境が整えられ、病気に負けない体になります。

疲労回復・ストレス解消・美容・老化防止にも!

発酵過程でできるビタミン類やアミノ酸は疲労回復の他、代謝を活性化させる働きがあります。また、ストレス軽減に役立つギャバという物質も含まれています。



スイーツショップちあきは「毎日来ても飽きないお店」をコンセプトに、発酵食品スイーツなど体に優しく、美味しいのももちろん見た面も可愛いスイーツを販売されています。イートインも出来ます。是非お立ち寄りください。

発酵食品ソムリエに 発酵食品の魅力について お伺いしました!

sweets shop CHIAKI 森岡 ちあきさん



Q 発酵食品の魅力を教えてください!

A 新型コロナウイルスが流行してから健康を考える方が増えてきており、また美容や健康の為に「腸活」が話題になる中、発酵食品はまさにスーパーフードです。発酵食品を食べることで、免疫力の向上をはじめ、さまざまな体にいい効果が期待できます。

特に甘酒は自然の甘みでお砂糖の代わりとしてもつかえるのでスイーツとの相性がとても良く、スイーツに加えることで甘さに深みが増します。

私自身も甘酒が大好きで、甘酒をスイーツに取り入れてお客様に商品の説明が出来るようにするために発酵食品ソムリエの資格を取りました。その知識を生かして甘酒だけでなくお酢等の発酵食品を使った体に優しいスイーツを考案しています。

また、発酵食品には美肌効果やアンチエイジング効果などたくさんの効果があります。是非、毎日の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



発酵食品ソムリエおすすめ

(左) 酒かすチーズケーキ (右) 甘酒ゼリー
酒かすチーズケーキは口に入れるとふわっと酒かすの香りがしてチーズケーキとの相性も抜群。一番上の層はずんだ餡で味わい深いスイーツです。甘酒ゼリーはとても爽やか。優しい甘さで食べやすい。夏バテ防止におすすめです。



sweets shop CHIAKI

旭川市5条7丁目1070-2
旭川フードテラス1階
営業時間：10:00~18:00
電話：0166-74-8597
定休日：月曜

※発酵食品スイーツは常時販売しておりません。お求めの際はお電話などで確認してからご来店をお願いします。

JA東旭川の特産品は発酵食品ばかり!



兵村こうじ

東旭川産米「ななつぼし」で作った手作りこうじ。真空パックで販売しており、美味しさ長持ち。



兵村味噌

東旭川産大豆「ユキホマレ」と兵村こうじで作った手作り味噌。兵村味工房自慢の一品。



開拓魂

東旭川産酒米「きたしずく」で作った辛口の日本酒。



兵村の五目の具

兵村こうじで作った醤油こうじが味のアクセント。昔懐かしい味わいの五目ご飯の具。

番外編

醤油こうじが入った

発 酵食品に欠かす事のできない米こうじ。身体に良いのは分かるけど、使い方がよく分からないという方も多いと思います。そこで、とても簡単に作れて栄養満点の米こうじレシピをご紹介します。



兵村こうじで作ってみよう!

飲む点滴 米こうじ甘酒の作り方



1. フリーザーバッグに兵村こうじを入れて袋の上から揉んでパラパラにする。
2. 1にお湯を注ぎ、よく揉み込み、袋から空気をしっかり抜いた状態で炊飯器釜に布巾をひいてその上に乗せる。
3. 炊飯器のフタを開けたまま保温ボタンを押して8時間おいて完成。(途中で3~4回揉みこむ)



- 材料
- 兵村こうじ 200g (1袋)
 - お湯 (60°C) 300ml
 - フリーザーバッグ 1枚

ここがポイント

冷蔵庫で約1週間保存が可能です。お砂糖の代わりに料理にも使えます。こうじの粒々が気になる方はミキサーを使うと飲みやすくなります。ヨーグルトにかけたり、スムージーに入れるのもオススメです。そのまま飲んでもいいですが、好みですめてお飲みください。

食材の旨みを引き出す 醤油こうじの作り方



1. フリーザーバッグに兵村こうじを入れて袋の上から揉んでパラパラにする。
2. 1に醤油を注ぎ、ひたひたにしてよく揉みこみ、袋から空気をしっかり抜いた状態で常温に置く。
3. 1日1回は揉みこみ、こうじがパサパサの状態であれば醤油を足して全体が醤油に浸るようにする。1~2週間後、とろみが出て、こうじの粒を指でつぶして芯が残らなければ完成。



ここがポイント

出来上がった醤油こうじは冷蔵庫で約1年間保存可能です。醤油の代わりに料理に使ったり、お肉を一晚漬けて焼くだけで柔らかくてジューシーで美味しくなります。マヨネーズと合わせてドレッシングとして使うのもオススメです。

- 材料
- 兵村こうじ 200g (1袋)
 - 醤油 適量 (400ml程度)
 - フリーザーバッグ 1枚

兵村こうじは下記店舗にて販売しております。是非、お買い求めください!

- 取扱店舗
- JA東旭川 本所・豊田支所
 - ベストプライス 東旭川店・豊岡店
 - ウエスタン パワーズ店

お問い合わせ先

JA東旭川 営農販売課
TEL: 36-2115



JA東旭川青年部 『農』絵画コンクール

ひがしあさひかわの『農』を発見しよう!

JA東旭川青年部は、旭川市立旭川小学校1~6年生の児童を対象に、東旭川の『農』をテーマにした絵画コンクールを開催しました。このコンクールは、東旭川の『農』を発見し、農業の大切さを実感してもらいたいとの思いで開催し、総数41点の応募がありました。審査の結果、入賞作品に選ばれた18点を紹介します。

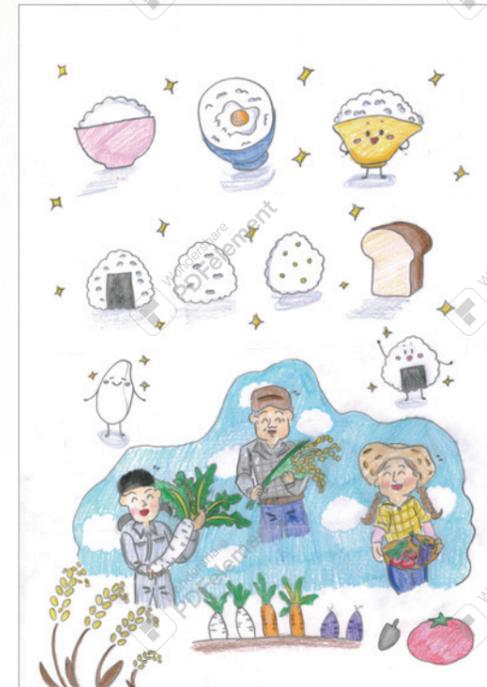


主催: JA東旭川青年部
共催: 旭川市立旭川小学校PTA
協賛: JA共済連



入賞作品

青年部長賞



絵の題名は、「みんなに米を食べてほしい」にしました。理由は、みんなにおいしくお米を食べてほしいと思ったので、この題名にしました。そして、農業には色々な人たちが関わっていてすごいと思いました。私は、お米が大好きなので農家さんにいつも感謝しています。

青年部長より

キラキラと輝くごはん達が、素朴ながらも可愛らしいキャラクターの様な存在感があり、また描かれた生産者の収穫した喜びの笑顔が、絵を見ているこちらにも笑顔を見せてくれる。そんな魅力を持った絵だと感じました。



JA東旭川 青年部
部長 横尾 裕司

にゅうしょうさくひん
入賞作品

1 ねんせい ぶ
年生の部

審査員
より

はたけ のうさくもつ のうぎょうきかい、そして じんぶつ ふうけい げん き えが
畑や農作物、農業機械、そして人物や風景が元気いっばいに描かれ、
いろづか ぬた すすき さくひん かん
色使いも豊かでどれも素敵な作品だと感じました。

きん
金



銀



ぎん
銀



2 ねんせい ぶ
年生の部

審査員
より

のうさくもつ ふうけい いろ のうたん ひょうげん ごま ふぶん ていねい えが のう
農作物や風景の色の濃淡の表現や、細かい部分まで丁寧に描かれ、農
のうつく づた たくさん
の美しさが伝わる作品が沢山ありました。

金



ぎん
銀



銀



3 ねんせい ぶ
年生の部

審査員
より

のうさくもつ いろあざ ひょうげん さくひん せんさい いろづか せんさい
農作物の色鮮やかな表現の作品や、繊細な色使い、繊細なタッチの作
品のうさくもつ みりよく つた さくひん かん
品など農産物の魅力が伝わる作品であると感じました。

金



銀



銀



4 ねんせい ぶ
年生の部

審査員
より

おう ぼ さくひん
応募が2作品だけでしたが、収穫期の黄金色に輝く麦の風景の作品と、
たいようき みどりあざ ふうけい さくひん いろづか ちが とも おだ
対照的に緑鮮やかな風景の作品、どちらも色使いは違えど共に穏やか
のうそんふうけい かん と さくひん おも
な農村風景が感じ取れる作品であると思いました。

金



銀



5 ねんせい ぶ
年生の部

審査員
より

こうず のうさくもつ よく りんじょうかん かん さくひん え く の かた
構図のバランスも良く、臨場感を感じる作品や絵の具の乗せ方のテク
ニックが感じられる作品など、見応えのある作品と感じました。

金



銀



銀



6 ねんせい ぶ
年生の部

審査員
より

き かい とうちやう ごま なおか ひょうしや
機械やトラックの特徴がより細やかで、尚且リアルに描写されてい
しよくぶつ じんぶつ しきさい こうず くふう み さくひん とお のう
たり、植物と人物との色彩や構図に工夫が見られ、作品を通して農の魅
りよく つた さいこうがねん す ぼ さくひん
力が伝わってくる、最高学年らしい素晴らしい作品ばかりでした。

金



銀



ぎん
銀



あさひかわしょうがっこう みな おう ぼ
旭川小学校の皆さん、たくさんのご応募ありがとうございました！

東旭川 すごろく

東旭川ではお米をはじめ、麦やそば、野菜にお花などたくさんの農作物が作られています。サイコロをふって東旭川の農産物について学びながら遊んでみてね。誰が最初にゴールできるかな？いってらっしゃい！

スタート

① JA東旭川
農家さんや地域の皆さんをサポートしています。



②0 東旭川米 発売中!



②1 タンチョウがあらわれた!
びっくりして
1マスもどる



②2 畑作

麦はパンやラーメン、ケーキなどいろんな料理に使われています。コンバインで麦を収穫した!
1マスすすむ



東旭川では、大豆、そばも作っています!

あらうちさん

③ トラクター

種をまいたり土を耕したりいろんな仕事ができる、農家さんにとって大切な助っ人。



④ 白かぶ

みずみずしくておいしい! 大きなかぶを抜いて疲れた。
1回やすみ



④ トマト

栄養たっぷり! 実はナスやじゃがいもと親せきです。大きく真っ赤なトマトを食べて元気いっぱい!
1マスすすむ



トマトはそのまま食べるのがいちばん! ぼくたちの顔を思い浮かべてモリモリ食べてね! トマトを食べて農家さんをおうえんしてね!

⑤ 旭山動物園

ペンギンやシロクマなどが人気!



⑥ お米

新米を収穫した! 新米を食べてパワーがみなぎってきた。
1マスすすむ



東旭川のお米はとってもおいしいのでいっぱい食べてください!

⑥ 21世紀の森

キャンプや温泉など楽しいことがたくさん!



旭川市 21世紀の森

⑥ ミニトマト

宇宙ステーションでも育てられているんだって!



⑦ 野菜ドロボー

あらわれた!
1回やすみ

⑥ ラッキーチャンス!
もう1回サイコロをふって2が出たら
2マスすすむ

⑧ 干本わぎ

冬の寒さで甘さアップ! おなべに置いて食べるのがオススメ!



⑨ ピーマン

ビタミンCがたくさん入っているので、食べるとかぜを引きにくくなります。ピーマンをたくさん食べた。
1マスすすむ



私たちの作った東旭川産のピーマンは栄養豊富でとても美味しいので、ぜひたくさん食べてください!

⑩ 豊田専所

貯金窓口や日用品、ガソリンスタンドなど、地域の生活をサポートしています。



⑩
へびがでた!
1マスもどる



⑩ チンゲン菜

シャキシャキでおいしいチンゲン菜をもらった!

⑩
雨がふってきた
1マスもどる



⑩
辛いししとうにあたってしまった!
1マスもどる



⑩ コンバイン

お米や麦などを収穫する農家さんにとって頼もしい仲間。



⑩
ししとう
ししとうをもらった! たまに辛いのがあられるらしい...



⑩
天気が良くておひるねをしてみた。
1回やすみ



⑩
ほうれん草

P11にオススメレシピがあるよ! 作ってみてね!



⑩
兵村の里

とれたて野菜がもりだくさん! おいしい野菜を食べすぎた。
1回やすみ



⑩
新鮮な野菜を食べたくなった。
1マスもどる



⑩
さつまいも

東旭川のさつまいもは“しっとり”していてとても甘いのが特徴です。大学イモを食べて元気になった!
1マスすすむ



やっぱり大学イモでしょー!

ゴール

あそんでくれてありがとう! これできみも東旭川マスターだ!



⑩
東旭川についてたくさん学べた! 疲れたので
1回やすみ



えんぴつに巻いて使ってね



営業時間のお知らせ

令和6年11月1日から令和7年3月31日までの間、各業務の営業時間が下記の通りとなりますのでお知らせ致します。

	平日	土曜日	日曜、祝日
企画課・管理課・営農販売課・生産資材課	9:00～16:30		
金融共済課	窓口業務	休業	休業
	キャッシュコーナー		
燃料課 (スタンド)	セルフサービス	8:00～20:00	
	フルサービス	8:00～19:00	
	ピット作業	9:00～18:00	
豊田支所	窓口業務	休業	休業
	購買・給油業務		

葬儀対応 24時間受付

☎ 76-2815

葬儀会社に連絡する前に、まずJAにご一報ください。

共済事故受付 24時間受付

営業時間中 ☎ 36-2111

夜間・休日 ☎ 0120-258-931
(フリーダイヤル)

今回の表紙



※桜岡地区農事組合 吉岡正道さんのお孫さん

さん(13歳)
 ♪好きな食べ物 チーズ
 ♪好きな遊び ゲーム
 ♪将来の夢 公務員

さん(2歳)
 ♪好きな食べ物 ミニトマト
 ♪好きな遊び お絵描き
 ♪将来の夢 コックさん

さん(8歳)
 ♪好きな食べ物 オムライス
 ♪好きな遊び いろんな鬼ごっこ
 ♪将来の夢 大工さん

さん(6歳)
 ♪好きな食べ物 チャーハン
 ♪好きな遊び 鬼ごっこ
 ♪将来の夢 パティシエ



編集委員の

オススメレシピ!

「東旭川産 ほうれん草」を使ったレシピ

ほうれん草には、ビタミンやミネラルなどの栄養素が多く含まれています。今回は東旭川産ほうれん草を使ったレシピをご紹介します!



たっぷりほうれん草のクリームパスタ (調理時間30分)



作り方

- ほうれん草は水にくぐらせてラップに包み、500Wのレンジで1分30秒加熱した後、冷水にさらして水気をしぼります。根元を切り落とし3cm幅に切ります。
- ベーコンを一口大に切り、中火で焼き色がつくまで炒めます。
- パスタを表記時間通り茹で、水気を切ります。
- ②に★を入れてひと煮たちさせ、弱めの中火で2分程とろみが出るまで適度に混ぜながら煮込みます。
※だまになりやすいので注意
- ④に切ったほうれん草とパスタを入れ、全体的になじんだら火を止め、器に盛りつけ黒コショウをかけた後完成です。

材料(2人分)

- ほうれん草……3束
 - パスタ………200g
 - ベーコン………100g
 - 黒コショウ……適量
- クリームソース
- ★薄力粉………大さじ2
 - ★牛乳………500ml
 - ★コンソメ………小さじ2
 - ★塩………ひとつまみ

超小型充電式既製耳あな型補聴器



Silk Charge&Go IX

- 超小型既製耳あな型 充電式で登場
- 既製小型耳あな型+接触式充電で簡単、便利
- 充電ケースは、Qiワイヤレス充電対応

209,000円～634,000円
(片耳+充電器)

充電式耳かけ型補聴器



ポータブル充電ケース 持ち運びタイプ
 ドライ&クリーン充電器 充電しながら除菌・乾燥

Pure Charge&Go IX

- ダブルプロセッサー搭載
- 2つの頭脳で言葉と環境音を別々に処理します

209,000円～634,000円 (片耳+充電器)

令和6年下期『きこえの相談会』スケジュール

〈ご来場いただけない方は、ご自宅にもお問い合わせください〉★日程は変更になる場合がございます。

10月	11月	12月	1月	2月	3月
10日 (木)	14日 (木)	12日 (木)	9日 (木)	13日 (木)	13日 (木)

10時～14時

★会場はJA東旭川2階会議室です。

お問い合わせ 東旭川農業協同組合生産資材課 TEL:36-6031 (担当) 柏木
 株ホクレン商事補聴器センター ☎0120-066-776 (道北地区担当) 西保克彦

補聴器のこと何でもお答えします。実際に見たり触ったり出来ますのでお気軽にどうぞ。





プレゼントコーナー

PRESENT

あなたの推しは? 野菜総選挙

あなたの好きな東旭川の野菜に投票してください!
(おすすめの食べ方など一言コメントもお願いします)
結果は次回(3月号)にて発表します!



私はピーマンに1票!



今回のプレゼント

投票していただいた方の中から
抽選で3名様に「**新米 東旭川米ななつぼし 5kg**」を
プレゼント致します。皆さん奮って応募ください!



応募方法

ハガキ・メール・応募フォーム

宛先

ハガキ 〒078-8261 旭川市東旭川南1条5丁目8番22号 JA東旭川 企画課
メール kikaku@ja-higashiasahikawa.net
応募フォーム 右のQRを読み取り、ご解答ください

記入事項

- 好きな東旭川の野菜
- おすすめの食べ方
- JAや「ひかりプラス」への意見・要望
- 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号

応募期日

令和6年10月31日まで

※当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
(11月中～下旬発送予定)

