

# JA いしかり

2022

11月号

Vol.398

JA いしかり花群支店



## ～目次～

◆ ～防災期間～ 忘れない。あの日の数秒も。 …2・3

◆ 名誉組合員・第2代組合長 六川正輝さんを偲んで …4・5

◆ 第57回石狩さけまつり開催/  
役員・職員コンプライアンス研修会を実施 …6・7

◆ 若手職員のコーナー 第11弾 …8・9

◆ 新入職員紹介/組合員資格確認のお願い …10

◆ Information  
各種情報/理事会だより/おくやみ …11

◆ 千田翔太のイチオシコーナー …12

表紙：金融共済課 新川 隼生 職員（関連記事8-9ページ）

災害はいつ起こるかわからない。

忘れない。  
あの日の数秒も。



▲中村組合長(左)と北農中央会の小野寺会長(右)

JAGグループ北海道では、防災意識を高めるため、9月1日～9月6日を防災期間と設定し取り組んでいます。  
4年前の2018年9月6日に発生した胆振東部地震に伴う道内全域停電(ブラックアウト)で物流が停滞した際、「どれのさと」では直売所の強みを活かし、会員協力のもと地震翌日の朝から販売を再開しました。周囲では停電が続く中、どれのさとと駐車場生産者が直接農産物を販売してお客さまに新鮮野菜を届けることができ大変喜ばれました。その功績が認められ、自然災害時における食材供給や情報発信の拠点「いしかり災害時ファーマーズマーケット」第1号店として石狩振興局から認定されています。



今年も9月5日に炊き出し訓練を行い、豚汁と塩むすびを来店されたお客さまに無料配布しました。また、同日は防災期間中でもあることから、JA北海道中央会の小野寺会長が訪れ、発電機点検の様子や店内の防災グッズコーナーなどを視察されました。  
「どれのさと」では、いざ災害が起きた際には、携帯電話の充電、避難所や給水場所等の情報発信、住民への炊き出しなどを行います。地域のお役に立てるよう、今後も体制整備を図り機能充実に取り組みまいります。

【記事担当：千田】



▶右から小野寺会長(北農中央会)、中村組合長、遊佐会長(直売所出荷者協議会)



防災の日のステッカーを指差して確認



水も火も一切不要の備蓄おにぎり



イザという時に備えて発電機をチェック



炊き出し訓練の無料配布に並ぶ来店客

さまざまな防災グッズを取り揃えています



日本農業新聞 2022年9月6日掲載(地方版)

### 災害対応機能を充実

#### 食料供給・情報発信の拠点

JAいしかり直売所

「石狩市内のJAいしかり直売所」は、災害時の食料供給と情報発信の拠点として、いざ災害が起きた際には、携帯電話の充電、避難所や給水場所等の情報発信、住民への炊き出しなどを行います。地域のお役に立てるよう、今後も体制整備を図り機能充実に取り組みまいります。

同直売所は、いざ災害が起きた際には、携帯電話の充電、避難所や給水場所等の情報発信、住民への炊き出しなどを行います。地域のお役に立てるよう、今後も体制整備を図り機能充実に取り組みまいります。

### おにぎり1万個備蓄

#### 常温5年保存 災害時の安心拠点に

北海道石狩市の直売所「JAいしかり地物市場」は、いざ災害が起きた際に、水も火も一切不要の備蓄おにぎりを1万個備蓄している。これは、常備品として、地域の安心拠点を果たしている。

同JAは、災害時の本拠地として、いざ災害が起きた際には、水も火も一切不要の備蓄おにぎりを1万個備蓄している。これは、常備品として、地域の安心拠点を果たしている。

同JAは、災害時の本拠地として、いざ災害が起きた際には、水も火も一切不要の備蓄おにぎりを1万個備蓄している。これは、常備品として、地域の安心拠点を果たしている。

名誉組合員・第2代組合長

六川正輝さんを偲んで



▲CI運動により制定した経営理念



▲石狩市農業まつり (平成7年)

▲合併10周年の通常総会で (平成10年)

(故)六川正輝氏 略歴



昭和56年4月～昭和59年4月	生振農協 監事 (3年間)
昭和59年4月～昭和63年2月	生振農協 組合長理事 (4年間)
昭和63年3月～平成4年 4月	町内3農協合併により専務理事 (4年)
平成4年 4月～平成10年4月	石狩市(町)農協 組合長理事 (6年)
平成10年4月～平成11年3月	石狩市農協 理事 (1年)
平成11年	石狩市功労表彰 (産業経済功労賞)
平成12年4月	石狩市農協 名誉組合員に就任
※平成5年6月～平成8年5月	ホクレン農業協同組合連合会 理事 (3年)
※平成8年6月～平成10年	ホクレン農業協同組合連合会 監事 (2年)

当農協の名誉組合員で元組合長の六川正輝さんが令和4年8月13日に逝去されました。

六川さんは、町内3農協合併前の生振農協の組合長として、また合併後は専務理事を務められ、平成4年から平成10年まで当農協の第2代組合長として2期6年にわたりご活躍いただきました。その後も、地物市場とこれのさとりニューアルオープン時には直売所出荷者協議会の会長として携わり、出荷者としても多くの作物を生産し地物市場とこれのさとを盛り上げていただき、石狩市農業の発展に大きく貢献されました。

感謝の気持ちを込めて六川さんを偲ぶとともに謹んで故人のご冥福をお祈りいたします。

直売所出荷者協議会 会長 遊佐 宏文

令和4年8月13日、地物市場とこれのさとではお盆商戦で多くのお客様が新鮮野菜を求めてご来店いただいていたさなか、JAいしかり名誉組合員の六川正輝さんが亡くなられました。89歳でした。

新規就農者の私が初めてとれのことに出荷し始めた平成28年夏のこと。出荷者さん達の顔と名前がまったく一致しないその頃。私自身を知っていたためにとにかく大きな声で「おはようございませす！」と挨拶する私に、農産物を積み込んだ台車を押しながらにこやかに「お・は・よ・おー」と、穏やかにゆったりとしたリズムで返事をしてくださったのが六川正輝さんでした。いつも真っ白で綺麗なカブを出荷されているのを見し、未熟な私は羨ましかったのを覚えていいます。



▲お寺のピンゴ大会で (平成30年) ▲直売所出荷者協議会の現地検討会で自身のは場について説明する六川さん (平成28年)

石狩市農業協同組合 代表理事 組合長 中村 武史

六川正輝さんの突然の訃報に接し、在りし日のお姿を偲びつつ、心よりご冥福をお祈りいたします。

六川さんは合併5年目から組合長として新石狩町(市)農協の舵取りをされたのですが、石狩農業の未来を見据え、今に続く「石狩町(市)農業振興計画及び中期経営計画」の策定に当農協として初めて取り組まれ、現在も農業協同経営の柱として位置づけられております。

また、CI運動を取り入れ、当農協の経営理念として「発展は人なり」を制定し、経営方針として「一人間尊重を思想とします」をはじめとする5本の柱は今日まで当農協の経営の支柱となっており、

組合長退任後も直売所出荷者協議会の会長として出荷者のまとめ役を務められ、地物市場とこれのさととの発展のために大変ご尽力をいただいたことは、ただただ感謝しかありません。

私自身、農協青年部長時代に六川さんが組合長であり、いつも青年部活動に気を配っていただきました。大変穏やかなお人柄でいつも丁寧な言葉づかいで語りかけていただいた思い出があります。体調をくずされる直前まで農作業に汗を流されていたと伺っており、今はいまや休んでいただきた空の上から組合員の営農を見守っていただければと願う次第です。 合掌



▲ご家族と一緒に (平成19年)

このように朝の挨拶を交わす方が、生振農協組合長や石狩市農協組合長を歴任された名誉組合員さんであること知ったのは令和になってからでした。組織の重責を担っておられたことを全く表面に出されないお人柄のため、私は普通の先輩くらいにしか認識しておらず失礼があったのではと反省しきりです。更には、組合長の重責を全うされた後に、直売所出荷者協議会会長として長きにわたって、よちよち歩きのとれのとれを自分で歩けるまでに育て上げた大恩人でもありました。ここに現出荷者協議会会長として出荷者を代表し厚く御礼申し上げます。

さて、故人の四十九日にあたりご自宅に弔問させていただいた際、長男の正人さんから私の印象とは異なる故人の意外な側面を教えてくださいました。家庭では終始、頑固一徹・亭主関白だったとのことでした。数年前に後継ぎとなら

れた正人さんとはよく意見の対立があったようです。特に農作業のやり方については永年のやり方から寸分引き下がることなく、最近の気象条件の変化に応じた作業を提案する正人さんと激しくぶつかり最後まで自分の意見を曲げなかったとのこと。また、生振農協組合長として合併協議に奔走され、石狩市農協組合長当時ホクレンの役員を兼任されて全道・全国を訪問される多忙な勤務の中、組織人として常に定時まで勤められたことは組合員の皆さんがよく承知しております。

一方、そうした多忙な夫の不在間に約10町歩もの農地を一人で守り抜いたのが同い年の奥様でした。私が農業者として購入した農地は1町歩にも満たない面積であり、それでも毎年四苦八苦して身体中が痛くなることを考えると、全く信じられない程の過酷な労働を続けられたであろうことは想像に難くありません。8月15日、涙雨の中で執り行われた通夜で、喪主の席に座っておられる後ろ姿に永年の苦労が滲んでいました。そんな奥様にも故人は大変厳しい口調で接しておられたと伺いました。

しかし、永年にわたり仕事で培った信念というものは簡単に変更できるものではないことを、ひとつの職業を定年まで勤めた私にはよく分かる気がします。それが、身近な家族ともなると心で思っていることをなかなか言葉で表現できないいもどかしさもあるはずで、粘り強く自分のやるべきことを全



▲直売所出荷者協議会発足当時 (平成20年:最前列左から3人目が六川さん)

うした姿をこそ家族に理解してほしいという期待感が、つい厳しい態度となって表れていたのだと思います。

通夜の日、葬儀委員長挨拶に合せて参列者席に向かれた長男正人さんの背中に見えた微笑みをたたえた正輝さんの遺影が「あとは任せたらからな。」と語り掛けているように私には見えましたし、奥様にもありがとうと言って頭を垂れる姿が見える気がしていました。正輝さんは生前、ちよっとだけ不器用で、本当は家族思いの本心を照れくさくて口にできなかったのだと思います。

生涯現役を貫かれた六川正輝さんに、改めて深く哀悼の誠をささげる次第です。(了)



▲役員OB会で (平成25年:前列左から4人目が六川さん)



盛り上がった  
鮭の掴み取り!!



ときじろうキッチンカー



毎回大人気の人参詰め放題は  
大行列ができていました



新規就農者ブース  
準備の様子



蕎麦町 飲食ブース



# 第57回 石狩さけまつり開催



9月24日〜25日、第57回石狩さけまつりが本町の弁天歴史通りで開催されました。昭和31年に始まった石狩市の一大イベントは新型コロナウイルスの影響で昨年と一昨年は中止を余儀なくされ、3年ぶりの開催となりました。初日はあいにくの雨模様でしたが2日目は天気にも恵まれ大盛況でした。

とれのさとブースでは、石狩産のプロッコリー、キャベツ、さやえんどう、お米、米粉を使ったホットケーキミックス、いしかり漬けなどを販売し、たくさんのお客さまにお買い上げいただき全て完売しました。

新規就農者ブースでは、生産者自らが商品を直接販売し、お客さまと触れあっていました。また、とれのさとで出店等をいただいている「蕎麦町」「ときじろう」にも石狩産食材をふんだんに使ったメニューで飲食ブースにご協力いただき、大変賑わいのあるイベントとなりました。

【記事担当…千田】

## 職員コンプライアンス研修会を実施



▲自席でWEB参加する職員



9月16日、職員対象のコンプライアンス研修会を実施しました。本研修会は、「JAGグループ北海道不祥事ゼロ運動」の取組実践にあたり、職員一人一人のコンプライアンス意識を高める目的で開催しました。始めに、大田総務部長より「JAいしかりコンプライアンス・プログラム」と「コンプライアンス・ミーティングの実施」について説明を行った後、JA北海道中央会札幌支所の升田職員を講師に招き、不祥事ゼロ運動の取組みについての説明や事務リスク報告について説明をいただきました。なお、本研修会は昨年に引き続きWEB参加形式で実施しました。

【記事担当…三島】

## 役員コンプライアンス研修会を実施



7月19日、定例理事会終了後に役員を対象としたコンプライアンス研修会を実施しました。始めに、大田総務部長より概要説明を行った後、続いて講師のJA北海道中央会札幌支所の長谷川次長より「不祥事の発生状況について」をお話いただき、役員全員が真剣な面持ちで受講していました。

【記事担当…三島】

# 若手職員のコーナー

組合員さんの声を受けて実現したこのコーナーは、若手職員をより深く知っていただくのももちろん、担当者が自ら内容を考え責任を持って誌面を作成することで底力アップを図る職員教育の一環として企画したものです。第11弾は、捕手らしくドッシリとした落ち着きがあり、コミュニケーション力も高く体力には自信あり!!自分には野球しかないんですと言うほど野球に打ち込み、プライベートでは社会人チームに所属する金融共済課(花畔支店)の新川職員が担当します。



金融共済部 金融共済課(花畔支店)  
にいかわ としき  
**新川 隼生 (24歳)**

## PROFILE

札幌市出身。  
令和3年11月に入組。  
趣味は、食べることです。お米を食べるのが大好きなので、毎日1人で4~5合ほど食べています。石狩のお米はおいしくて箸が止まりません。そのせいか入組して5キロほど太ってしまっただけ休日にはジムに通っています。



# 体がなまらないようにお家でできる 簡単ストレッチ!

農作業が少ない冬期間に!



### ストレッチのポイント

- ①呼吸を止めない
- ②痛いところまで伸ばさない
- ③反動をつけない
- ④気持ちの良いところで止める

冬期間は寒くなり雪もたくさん降るので、せいせい動いても除雪くらいという方が多いのではないのでしょうか。夏場に比べてどうしても身体を動かす機会が減りますが、私の経験上、冬期間の運動量が少ないと春先にケガをするリスクが上がるので、外に出る機会の少ない冬のうちから簡単なストレッチを続けることで、春先のケガ防止につながります。今回は、隙間時間を利用してできるストレッチ方法をご紹介しますので、無理のない範囲で是非チャレンジしてみてください。

### 片足立ち足組み (左右10秒ずつ 3セット)

お尻から裏ももにかけて伸びます。自分で伸ばす強さを調節しましょう。ここが堅いと腰を痛めやすいです。椅子に座って足をのせてもOK。



### 上体ひねり (左右10秒ずつ 3セット)

腰回りを伸ばします。自分の指先を見ることがポイント!



### 股割り肩入れ (左右10秒ずつ 3セット)

四股ポーズで肩入れをします。膝は出来るだけ開きましょう。しっかり捻ることで、肩、背中、腰に効きます。背中からくる腰痛持ちの方にオススメです。

### 脇腹伸ばし (左右10秒ずつ 3セット)

姿勢はまっすぐ、前傾に注意し真横に倒します。伸びる脇腹を意識するとより効果的です。

## 業務について

現在は金融共済課に所属しており、主に共済業務を担当しています。自然災害などで被害を受けたお客さまのところへ赴き、現場確認と共済金請求手続きなどを行っています。被害を受けたお客さまの不安を少しでも取り除けるよう、迅速に行動することを心がけています。また、自分が元気に挨拶や応対をすることでお客さまにパワーをお裾分けできれば嬉しいです。まだまだ不慣れなところではありますが、より一層努力してまいりますので、何卒よろしくお願いいたします。



▲令和4年の全国大会①  
8月27日に神奈川県川崎市で行われた全日本クラブ選手権大会。最も暑い時で40度の酷暑の中、試合を行いました。(最前列左から2番目)

大会で決勝タイムリーを打ったときの新聞。こんなに大きく取り上げられるのは初めてで非常にうれしかったです。令和2年9月5日付けスポーツニッポンより

令和4年の全国大会②  
延長13回まで競り合った初戦。さよならデットボールで見事勝利し試合終了。3時間50分の熱戦でした。



令和4年の全国大会③  
準々決勝で打った二塁打。ベンチに向かってベースしています。



兄に追いつくために一生懸命練習した小学校時代

高校2年の秋季全道大会。今より15キロほど痩せています。私の通る声でチームの要としてみんなに指示を出していました。



▲礼儀、挨拶、身だしなみなど人としてどうあるべきかをたたき込まれた高校時代。同年度の部員は44人の大所帯で、中には青果課の金安職員もいて、通い組同士、一緒に登下校したり仲良く過ごしました。

農産振興課の須田職員とバッテリーを組んだ大学時代



中学3年の時に主将として視野を広く持った経験は、今の業務にもつながっています。



▲旭川スタルビン球場で行われた全道大会。主将としてチームを引っ張りました。(写真左端:小学6年)

私には3歳年上の兄がいて、小さい頃から何でも兄のやっていたことの真似をする子でした。その兄が野球を始めたことがきっかけで、私も小学1年生から同じ少年団に入り野球を始めました。中学から硬式野球を始め、札幌日本大学高等学校へ進学。甲子園出場はできませんでしたが、その後北海道大学に進学し主力選手としてチームを引っ張りました。その後、クラブチームに所属し、令和4年の7月に開催されたクラブ野球選手権北海道予選で優勝し、人生初の全国大会出場を決めました。その全国大会では、ベスト8という結果で終わりましたが、個人賞の首位打者賞を獲得することができ

非常にいい経験になりました。目標を持ち、それを達成できるように努力することが自分のためになることを実感したので、業務の中でもそれらを意識して行動していきたいです。

また、入組前の2年間は当JA施設の「とれのさと」と「ベジタスルフアクトリー」でアルバイトをしていました。最初は慣れない仕事も多く、わからない野菜ばかりでしたが、組合員の皆さんが優しく笑顔で教えてくださいました。そんな温かい皆さんのために働き、少しでも力になりたいと考え、入組しました。

【記事担当:新川】

## NEXT

次回は / 池田 恵太 職員

平成24年入組、若手の中では1番の古株で、ベテランのような風格を漂わせていますが、実はまだまだ若手の筆頭。プライベートでは、3児のパパの顔を持つ池田職員が担当します。どうぞお楽しみに!



# 新入職員紹介

営農部 営農課 青果係

かねやす るい  
**金安 瑠易** (25歳)

江別市出身

札幌学院大学 卒業

令和4年9月1日入組

この度職員として中途採用いただきました。まだ分からないことが多く、日々学ぶことばかりで至らない点もあるかと思いますが、1日でも早くお力になれるよう頑張りますのでご指導のほどよろしくお願いたします。

趣味

料理  
(エビチリ)



特技

野球



好きなごはんの  
おかず

肉じゃが



好きな言葉

粉骨砕身

好きな野菜

ブロッコリー



青果課 喜多課長より

前職での経験を活かし、JA職員として活躍してくれることを期待しています。組合員の皆さま、ベジタブルファクトリーへお越しの際はよろしくお願いたします。

## 組合員資格確認のお願い

### 当組合の組合員資格

(組合員の資格)

定款第11条 この組合の組合員は、正組合員及び准組合員とする。

**正組合員資格** (1)(2)(3) のいずれかに該当するもの。

- (1) 10アール以上の土地を耕作又は300平方メートル以上の温室ビニールハウスを含む)を営農する農民で、その耕作する土地又は温室もしくは住所がこの組合の地区内にあるもの。
- (2) 1年のうち90日以上農業に従事する農民で、その住所がこの組合の地区内にあるもの。
- (3) 農業を営む法人(その常時使用する従業員の数が300人を超え、かつ、その資本の額又は出資の総額が3億円を超える法人を除く。)であって、その事務所又はその営農に係る土地がこの組合の地区内にあるもの。

### 准組合員資格

(1)(2)(3) のいずれかに該当するもの。

- (1) この組合の地区内に住所を有する個人でこの組合の事業を利用することが適当であると認められるもの。
- (2) この組合から事業に係る物資の供給又は役務の提供を継続してうけているこの組合の地区内に勤務地を有する個人であって、引き続きこの組合の事業を利用することが適当であると認められるもの。
- (3) この組合から事業に係る物資の供給又は役務の提供を継続してうけているこの組合の地区外に住所を有する個人であって、引き続きこの組合の事業を利用することが適当であると認められるもの。

※当組合の地区は、石狩市一円[浜益区・厚田区(聚富川右岸地区を除く)を除く]札幌市一円及び当別町字高岡の区域とする。

## とれのさと情報

### イベントスケジュール

日程	イベント内容
10月29日～11月6日	漬物野菜即売会
11月12日～13日	長イモ・ごぼう即売会
12月24日～25日	クリスマスフェア
12月26日～30日	歳末感謝祭
1月7日～8日	新春初売りフェア

※イベントの内容・日程は変更になる場合がございますので予めご了承ください

イベント詳細は、  
地物市場「とれのさと」へ  
お問い合わせください☆  
TEL:0133-73-4500



## 営農課情報

### スケジュール

日程	内容
1月中旬	営農計画作成

## スタンド情報

### スケジュール

日程	内容
11月30日 まで	灯油得々キャンペーン 期間中灯油配送価格1L=3円引き
11月30日 まで	秋の油外商品販売キャンペーン 期間中オイル交換時1L=200円引き

冬タイヤの見積りもお気軽にお声掛けください

## 理事会だより

第8回 定例理事会 ～令和4年9月21日～

### ■ 決議事項 ■

- 1) ディスクロージャー誌（半期）の開示について
- 2) 米麦乾燥調製施設増設工事の土地造成工事に係る業者選定並びに請負工事契約の締結について

### ■ 報告事項 ■

- 1) 営農経済委員会報告について
- 2) 建設委員会報告について
- 3) 農産物出荷状況等について
- 4) 定期監査報告（第2四半期）について
- 5) 内部監査結果（第2四半期）の報告について
- 6) 農業生産資材高騰対策対応に関する請願依頼について

### ■ 協議事項 ■

- 1) J A 経営基盤強化について
- 2) 役員視察研修の実施について

お  
く  
や  
み

石狩地区 高岡第4  
沖本 義尚 さん  
享年96歳  
令和4年9月11日逝去

生振地区 第1組合  
森 友雄 さん  
享年87歳  
令和4年9月14日逝去

謹んでお悔やみ申し上げます。

JAグループ

産地直送通販サイト  
「JAタウン」で  
旬の食材を楽しもう

国産の農畜産物を食べて、  
「国消国産」を実践しましょう。  
「国消国産」とは、「国」民が必要として  
「消」費する食料は、できるだけその「国」で  
生「産」するという考えです。

おいしい日本と暮らそう  
JAタウン

送料無料キャンペーン  
実施中!

10月13日から11月末日まで  
※既定数に達した場合は、早く終了  
することがあります。

詳しくはこちら

キャンペーンサイトは  
こちら



<https://www.ja-town.com/shop/e/ekokusho/>

イチオシコーナーではオススメ商品はもちろん、農家の皆さんが丹精を込めて作った野菜やお米を使ったレシピをご紹介します。

千田翔太の

## イチオシコーナー



## 農家'sキッチン

今回は、餃子をひとアレンジ！餃子の皮の代わりに大根を使うことでヘルシー＆大根のシャキシャキ感がたまりません！！ご飯のおかずやお酒のつまみにもオススメ☆

## 石狩産大根の餃子

## … 材料(2人分) …

- 石狩産大根：200g ●塩：適量 ●豚ひき肉：100g ●ニラ：30g
- 薄力粉：大さじ1 ●ごま油：大さじ1 ●糸唐辛子(飾り用)：少々
- ⑦オイスターソース：大さじ1 ⑧片栗粉：大さじ1

## … 作り方 …

- ①大根は皮をむいて丸のままスライサーで2～3ミリの薄切りにして塩をふり、シナツとなるまで10分ほど置きます。ニラは粗みじん切りにします。
- ②ボウルに豚ひき肉、ニラ、⑦の調味料を入れてよく混ぜ合わせます。
- ③大根の水気をキッチンペーパーでしっかり拭き取り、片面に薄力粉をしっかりとめにまぶして②のをせて半分に折ります。(丸のまま具を挟めてもOK)
- ④フライパンにごま油をひき③を並べて中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で5分ほど蒸し焼きにします。豚ひき肉に火が通ったら火から下ろします。
- ⑤お皿に盛り付け、糸唐辛子をのせて完成！

## … ポイント!! …

- ※大根の水をしっかり拭き取り、薄力粉をしっかりめに振ると中の具が剥がれにくい
- ※具にしっかり味を付けているのでタレはお好みで！
- ※餃子の具を変えてもおいしい！(千田的オススメは、キャベツ、しいたけ☆)
- ※大量に作って具が余った場合は、つくねにしてもOK

## ▶▶ 大根

生でよし、おろしてよし、煮てよし、漬けてもよしと、さまざまな料理に用いられる万能野菜の一つ。

大根の根の部分には、てんぷんの消化酵素であるシアスターゼが多く含まれているほか、グリコシダーゼなどの酵素が含まれているため、食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があり、さらに焼き魚の焦げた部分に含まれる発がん物質の解消をはじめ、高い解毒作用もあり、大根おろしが添えられているのはこのため。また、大根の絡み成分のアリル化合物にも、胃液の分泌を高めて消化を促進する働きが認められ、胃にとっては実に心強い味方です☆

よく、芝居のへたな役者のことを「ダイコン役者」と言いますが、これは、大根を食べても決して食あたりしないことに「当たらない役者」をかけたものだと言われています。

## ▶▶ おいしい大根の選び方

持ってみてズッシリと重みがあり、曲がっていないもの、色が白くて皮のキメが細かくツヤとハリがあるものが良く、ひげ根がついているくぼみを通る筋が、まっすぐ通ったものを選びましょう。



## お知らせ

10月29日(土)～11月6日(日)

漬物野菜即売会を開催します!!

毎年、大人気のイベントです。今年も是非お越しくださいm(\_)\_m

