



特集

国際マメ年に考える 豆のマメ知識

古くから世界の多くの人たちの重要な食べ物である豆。おいしい上に栄養価が高く、人々の健康や生活にも大いに恩恵をもたらしています。国連食糧農業機関（FAO）は今年を「国際マメ年」と定めています。豆にまつわるマメ知識を集めてみました。

国連食糧農業機関（FAO）<http://www.fao.org/japan/portal-sites/pulses-2016/en/>
公益財団法人 日本豆類協会<http://www.mame.or.jp/>

豆とは？

マメ科の一年生植物で、一つのさやに粒や種が入っている植物。「国際マメ年」でいうところの豆類は、乾燥させて収穫される作物に限られていて、エダマメやサヤインゲンといった野菜に分類されるものや、油の抽出や播種目的に使われるマメ科の作物は除外されています（国連食糧農業機関の「マメと派生産物」の定義による）。



豆の利用 その1

【栄養】特徴を知って上手に利用

豆は植物性タンパク質の他、ビタミンB1、B2、B6などのビタミン類、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルをバランス良く含み、食物繊維やイソフラボンなど、話題の機能性成分も豊富です。豆類は、含まれている栄養成分の構成割合により、2グループに分けることができます。

○炭水化物主体のグループ

乾燥豆の重量の50%以上が炭水化物の豆類です。これらの豆は、タンパク質も約20%と抱負に含む一方、脂質は約2%とごくわずか。このため健康維持やダイエットに最適ともいえるでしょう。小豆、ササゲ、インゲンマメ、ハナマメ、エンドウマメ、ソラマメ、ヒヨコマメ、レンズマメなど。

○脂質主体のグループ

大豆は、乾燥豆重量の約20%が脂質で、搾油原料として世界中で利用されています。また、タンパク質も30%以上と多く「畑の肉」とも呼ばれています。一方、炭水化物の含有率は約30%で、炭水化物主体グループの半分程度。

ラッカセイは、脂質の含有率が約50%と極

めて高く、タンパク質も抱負で大豆と似た栄養成分構成です。

豆の栄養成分表

『日本食品標準成分表2015年版』から作成

種類	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンB6(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)
小豆	339	20.3	2.2	0.45	0.16	0.39	1500	75	120	5.4	2.3
ササゲ	336	23.9	2.0	0.50	0.10	0.24	1400	75	170	5.6	4.9
インゲンマメ	333	19.9	2.2	0.50	0.20	0.36	1500	130	150	6.0	2.5
ハナマメ	332	17.2	1.7	0.67	0.15	0.51	1700	78	190	5.4	3.4
エンドウマメ	352	21.7	2.3	0.72	0.15	0.64	870	65	120	5.0	4.1
ヒヨコマメ	374	20.0	5.2	0.37	0.15	0.29	1200	100	140	2.6	3.2
大豆	422	33.8	19.7	0.71	0.26	0.51	1900	180	220	6.8	3.1
ラッカセイ	562	25.4	47.5	0.85	0.10	0.46	740	50	170	1.6	2.3

(注) 可食部100g当たりの含有量。豆はいずれも乾燥豆の値で、ラッカセイのみいった豆の栄養成分を表示。

豆の利用 その2

【クッキング】乾燥豆を手軽に調理する

豆が健康に良いことは誰もがよく知っていることでしょう。しかし乾燥豆の場合、「調理に手間がかかって面倒」という思い込みから、調理を敬遠する人も少なくありません。しかし、心配ご無用。ちよつとしたコツをつかめば思ったより簡単に調理できます。

下ごしらえ

乾燥豆を料理に使う際の基本的手順は、「戻す(水に浸す)」「下ゆでする」の二つ。これをマスターすれば、いろいろな豆料理が手軽に楽しめます。

下ゆでした豆は、さらに味付けする方法と、そのまま他の食材と共に料理に使う方法があります。

乾燥豆を戻す

乾燥豆を水で洗った後、水に漬けます。豆粒が水分を吸収して十分に膨らむまでそのままにしておけばOKです。

【ポイント】

- (1) 水の量は豆の4倍を目安に。
- (2) 浸水時間は、ササゲは必要なし。それ以外は6時間程度。

下ゆでする

戻した豆（直接ゆでる場合は洗った豆）と水を鍋に入れ、ふたをしないで中火から強火にかけてます。

【ポイント】

（1）水の量は豆の4〜6倍程度を目安に。沸騰し始めたら差し水をし、再び煮立ったら、泡状に浮いてくるアクをすくい取ります。

アドバイス

沸騰後、煮汁をいったん捨てて新しい水に入れ替える「ゆでこぼし」によりアク抜きをする方法もあります。その後、弱火にして落としぶたをし、途中、水分の蒸発により豆が湯からはみ出さないよう差し水をしながら、指で押してつぶれる程度に軟らかくなるまでゆでます。

（2）ゆで時間は45〜70分程度が目安。



味付け

煮豆などのように豆を甘く味付けする場合は、必ず下ゆで時に豆が少し割れるくらいまで十分軟らかくゆでてから、甘味を付けていきます。基本的には、軟らかく下ゆでした豆を弱火にかけながらレシピの分量の砂糖を2〜3回に分けて加えます。少しずつ煮汁の濃度を上げていきます。

アドバイス

仕上げに塩を少量（砂糖の重さの0.3%程度）加えると甘さが引き立ちます。

保存する

数日以内に使う予定であれば、プラスチック製密閉容器やふた付きガラス瓶などに入れて冷蔵します。保存期間は、夏は2〜3日以内、冬は5〜6日以内が良いでしょう。

長期にわたって利用したい場合は、1回の調理に使う分量に小分けして密封できる袋などに入れて冷凍します。保存期間は1ヶ月程度。

豆の利用 その3



【知識】利用に関するQ&A

Q 豆を生で食べても大丈夫？

A 豆は十分に加熱して食べましょう。豆は種子なので、外敵から身を守る手段として有害物質を含んでいることが多いとされています。有害物質は加熱により変性・不活化されるため、しっかりと加工処理や調理を行ないましょう。

Q 乾燥豆の保存はどうしたら良い？

A 密閉包装された製品は、日が当たらない風通しの良い場所に保存しましょう。常温でも保存できますが、冷蔵庫の野菜室などを利用するのも良いでしょう。量り売りなど密封されていない場合は、缶など密閉できる容器で保存し、早めに使い切った方が良いでしょう。また、すぐ使わない分は小分けして冷凍保存をお勧めします。

Q 豆の素材製品（水煮やドライパックなど）を利用する場合、おいしく食べるコツは？

A 素材製品は、下煮の手間が省けて便利な反面、硬さや食感がいまひとつということがあります。水煮は豆の栄養やうま味が溶け込んでいるため、煮汁ごとスープやシチュー、カレーに使いドライパックは軽くゆでてから使うのも手です。香辛料で味にメリハリをつけたり、酸味を加えて味を引き締めるのもお勧め。工夫を加えておいしさをアップさせましょう。

8月7日(日) 厚別



▲厚別本陣はまなす太鼓の演舞でまつりはスタート。



▲青年部のイカ焼きと焼きそばの現場は灼熱!



五地区で開催!
JAまつり



8月27日(土) 清田



▲コーラ早飲み競争で熱い戦いを繰り広げた参加者達。

今年も八月七日の厚別支店を皮切りに、五地区でJAまつりを開催しました。地区ごとに趣向を凝らした数々のイベントが行なわれた他、青年部・女性部による出店、野菜の販売などを行ない、多くの方にご来場いただきました。



9月4日(日) 手稲



▲女性部手稲支部の皆さん。笑顔で来場者をお迎えました。

▲野菜の詰め放題に人が殺到。

10月2日(日) 北札幌



▲開催時間を前に会場には長蛇の列ができました。

9月25日(日) 篠路



▲オープニングイベントでは、盛大にもちまき！



▶野菜の直売コーナーは売り切れ御免の早いもの勝ち！

▲JAまつりといえばとうきびの早むき！ステージショーで会場を盛り上げたソーラードラゴンも参加。



▲女性部員も朝から準備に大忙し！



9月17日(土)
札幌黄初セリ

今年も市場に「札幌黄」が登場 10kg 1万円の最高値

札幌伝統野菜の一つ「札幌黄」玉葱の初セリが札幌市中央卸売市場で行なわれました。今年の初セリは昨年より1週間ほど早く、この日は100ケース(1ケース10kg)を出荷。最高値は昨年同様1ケース1万円で取り引きされました。今年は収穫期に多雨に見舞われたものの、量・質共に良好で、年内に2万ケースの出荷を見込んでいます。札幌黄は肉厚で柔らかく、味は甘さと辛さのバランスが良く、熱を加えるといっそう甘味が増すのが特徴。札幌市中央卸売市場での取り扱いは玉葱全体の1%程度と、一般に出回る量がわずかなことから「幻の玉葱」と呼ばれています。

10月からJAさっぽろの「玉葱ギフト 札幌黄」の取り扱いを始めています。今年は化粧箱を黒地に橙色の文字が映えるデザインに一新し、皆さまの元にお届け。この機会に是非ご利用ください。

※JAさっぽろ「玉葱ギフト 札幌黄」の詳細はお近くの支店へお問い合わせください。



◀札幌黄の生産者、坂東和宜さん(左)と澤田喜幸さん(下)が報道関係者から取材を受ける一幕もあり、注目度の高さが伺えました。



10月8日(土)
JAさっぽろ玉葱部会

玉葱生産者が店頭で立ち札幌黄を販売

ホクレンくるるの杜農畜産物直売所にて、玉葱部会の坂東和宜さん、中村邦男さん、亀田浩一さんが店頭で立ち、「札幌黄」の販売促進イベントを行ないました。イベントでは、加熱すると甘味が増すという札幌黄の特徴を活かし「札幌黄のフリット(天ぷら)」の試食を用意。札幌黄の美味しさを引き出した調理法がとても好評で、フリットのレシピとともに来店客は次々と札幌黄を手にとっていました。札幌黄と他の品種との違いや、保存方法など来店客が生産者に直接質問する姿も見られ、周知を図る良い機会となりました。(川越特派員)



▲来店客に札幌黄をPRする中村さん。



9月24日(土)

南統括支店 1統括支店1協同活動

収穫の秋「こがねの里」で稲刈り

南統括支店では、南区小金湯の土田栄子さんにお借りした田んぼ「こがねの里」で稲刈り体験を行いました。こがねの里には、6月に田植え体験を行なった支店近郊在住の親子が再び集合。同地区で稲作を営む南里正博理事をはじめ組合員・職員が親子をサポートし、全員で4アールの田んぼの稲刈りを全て手作業で行ないました。刈り取った稲は“はさかけ”をして終了。普段はできない貴重な体験に、参加した親子は最後まで疲れを見せず、真剣な表情で取り組んでいました。今回収穫したお米は後日精米され、それぞれの家族にプレゼントされます。(野呂特派員)



▲自分達で収穫したお米、食べるのが楽しみ!



▼オープンを待ちわびる人で長い列ができました。



▶収穫祭は、お店の外にテントがずらりと並びます。



10月1日(土)

「とれたてっこ南」生産者直売所

多くの人が心待ちに とれたてっこ南、収穫感謝祭

実りの秋を迎え、「とれたてっこ南」生産者直売所では収穫感謝祭を開催しました。収穫感謝祭は、「とれたてっこ南」の一大イベント。生産者はいつにも増して早朝から納品と陳列作業に追われました。店舗前では先着で訪れた人に牛乳を無料で配布した他、抽選会も行ないました。天候にも恵まれ、新鮮な農産物を求めて多くの人で賑わいました。



9月24日(土)～9月25日(日) さとらんど「たまねぎフェスタ」
10月12日(水)～10月13日(木) 「北のめぐみ愛食フェア2016」
JAさっぽろ青年部

さとらんど「たまねぎフェスタ」 初めての完売御礼!

JAさっぽろ青年部(近藤克宜部長)では、農業PR事業第1弾としてサッポロさとらんどで行なわれた「たまねぎフェスタ」に参加し青年部員が生産した農産物と茹でとうきびを販売しました。青年部からは出品者と販売者合わせて27名の部員が参加。店頭にはタマネギをはじめ、レタスやミニトマトなどが並びました。両日天候に恵まれたこともあり客足は好調で、たまねぎフェスタへの参加6回目にして初めて、用意したタマネギなどの野菜と茹でとうきびが共に完売しました。



「北のめぐみ愛食フェア2016」に初参加 たまねぎフェスタに引き続き完売

青年部の農業PR事業第2弾として、道庁赤れんが庁舎前庭で開催された「北のめぐみ愛食フェア2016」へも参加しました。このイベントは、生産者がそれぞれの産地や食材の情報を提供しながら、消費者と対面販売で直接交流する産直市で年間を通して全道各地で行なわれています。赤れんが庁舎前には、各市町村から20店舗以上が出店し、大勢の市民や観光客で賑わいました。青年部からは出品者と販売者合わせて13名が参加。「札幌黄」タマネギをはじめ、とうきび、大根、コマツナ、などを販売しました。たまねぎフェスタに引き続き、用意した商品が完売する盛況ぶりとなりました。



9月13日(火)
青色申告会豊平東部支部

税理士を招き、知識を吸収

青色申告会豊平東部支部(樋口栄一支部長)では、31名が参加し清田支店2階会議室にて、あすか税理士法人による税務研修会を開催しました。研修は主に不動産活用の節税対策や民事信託(家族信託)といった難しい内容でしたが、最新の手法を交えた話に会員の皆さんは最後までじっくり聞き入り関心の高さを感じました。(谷本特派員)



▶ 講師を務めていただいた、あすか税理士法人の中野研税理士(左)と加藤知子税理士(右)。





9月20日(火)～9月21日(水)
二十四軒農事組合

秋を感じ、温泉で親睦深める

二十四軒農事組合（渡邊利直組合長）では、組合員10名が参加し定山溪温泉溪流荘にて観楓会を実施しました。ひんやりとした空気に包まれ秋の深まりを感じる中、温泉にのんびりつかり、おいしい食事で宴会を楽しみました。二次会の抽選会では大いに盛り上がり、より親睦が深まった1泊2日となりました。（中谷特派員）



9月21日(水)
資産管理部会中央支部
青色申告会中央支部

暖かな気候にも恵まれ、盛り沢山の行程を満喫

資産管理部会中央支部（永野拓也支部長）と青色申告会中央支部（佐藤隆一支部長）では、部員10名が参加し日帰り合同研修旅行を実施しました。北海道キッコマン工場では、なじみ深い醤油の作り方を学び生産ラインを見学。午後からは土を使わずミニトマトとベビーリーフを生産している㈱Jファーム苫小牧の農場を訪れました。ビニールハウスは2階建超の天井高があり一棟0.5ヘクタール大、見学後に知らされた施設建設費（施設全体で約10億円とのこと！）に一同驚きました。千歳市の麒麟ビール工場では発売直前の復刻ビールの試飲を楽しみ、隣接のレストランで出来たてビールとジンギスカン鍋を囲みながら会員相互の親交を深めました。（尾崎特派員）



9月26日(月)
資産管理部会豊平支部

創立50周年記念祝賀会、盛大に

資産管理部会豊平支部（山田和彦支部長）では、会員・来賓・役職員を含め40名が出席し札幌グランドホテルにて部会創立50周年記念祝賀会を開催しました。本部会は、昭和40年6月30日に「月寒龍月荘」にて農産物に代わる収入源である貸家・アパート経営のための組織「豊平東部貸地貸家組合」として設立されました。祝賀会は、清田支店 山本統括支店長の開会宣言、山田支部長の挨拶に始まり、沢しんや&シークレッツのマジックショーや抽選会で盛り上がりました。まさに宴もたけなわ、盛会のうちに幕を閉じました。（小野特派員）



札幌市の地価動向について

都道府県地価調査概要が9月に公表されました。この調査は土地取引を円滑に実施するため、都道府県知事が基準地を選んで、毎年7月1日における1㎡あたりの基準地価を調査し公表されるもので、1月1日時点における価格を公示される「地価公示」（＝公示価格）とあわせて一般の土地取引価格の指標ともなります。

平成28年北海道の地価動向では、多くの市町村で土地価格の下落が続いていますが、札幌市は公示価格、基準地価とも平均変動率が4年連続で上昇しています。特に中央区・豊平区の住宅地やマンション用地への需要などにより上昇しています。（参考データ①）また、上昇地域には中央区に隣接する地域に加え、地下鉄徒歩圏内や郊外部にも広がりを見せています。札幌市内のほぼ全域で下落地点は昨年より減少しており住宅地の地価動向は全体的に堅調を維持しています。（参考データ②）

参考データ①：平成28年住宅地上昇率順位

順位	標準地の所在及び地番	平成27年	平成28年	変動率 (%)
		価格(円/㎡)	価格(円/㎡)	
1	中央区宮ヶ丘2丁目	192,000	209,000	8.9
2	中央区南4条西26丁目	189,000	205,000	8.5
3	中央区宮の森3条5丁目	148,000	160,000	8.1
4	中央区南22条西8丁目	100,000	107,000	7.0
5	豊平区中の島1条6丁目	77,000	82,200	6.8

参考データ②：地区別平均価格動向

単位：円/㎡

対象地域	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年
市内(全域)	58,500	60,100	61,300	64,500
中央区	108,200	112,400	117,900	128,400
北区	50,000	50,400	51,100	52,000
東区	59,400	60,200	60,900	67,200
白石区	66,000	66,000	66,800	68,500
厚別区	60,200	60,200	60,300	60,400
豊平区	75,000	82,400	84,000	88,200
清田区	44,600	44,600	44,900	45,600
南区	41,800	41,900	42,000	45,700
西区	65,700	72,000	74,700	77,700
手稲区	39,600	40,100	41,500	42,400

札幌市の地価調査概要の詳細につきましては、札幌市公式ホームページ
(<http://www.city.sapporo.jp/index.html>) をご確認ください。

JA さっぽろでは資産管理事業を通じて、組合員の皆様のお役に立てるよう様々な相談・提案・サポートを行っております。資産活用のご相談は各支店不動産プラザにお任せください。

伝

言

板

訃報

平成二十八年九月十八日、代表監事
植松貞三氏(享年七十九歳、厚別地区)が
永眠されました。
ここに故人のご功績を偲び、
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



就任のご挨拶

この度、故植松貞三氏の後任として、代表監事に就任いたしました。甚だ微力ではございますが故人の遺志を

継ぎ組合発展のため専心努力いたします所存でございます。

何卒前任者同様、格別のご指導ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

代表監事 宮本 二三男



理事会だより

◆第六回定例理事会

平成二十八年九月二十八日(水)午後
時より本店役員会議室において第六回定
例理事会が開催された。

●監事会報告事項

一、代表監事の互選結果について

●協議事項

一、監事の欠員について

監事一名の欠員については、次の総代会ま
で補欠選任を行なわない旨が説明され、可
決決定。

二、総代選挙に伴う選挙・投票・開票管理
者並びに選挙・投票・開票立会人の選
任について

平成二十八年十一月八日を選挙日とする
総代選挙にかかる各管理者並びに各立会
人について説明され、可決決定。

三、『個人情報取扱規程』の部改正について

個人情報情報の紛失(誤廃棄)にかかる再
発防止策として、個人情報情報を廃棄する際
の取り扱いを明確にするための整備である
事が説明され、可決決定。

四、平成二十八年度燃料手当の支給について

支給基準単価および支給額等の内容が
説明され、可決決定。

五、平成二十九年年度予約購買奨励金について

予約購買(春・秋肥料および農薬)にか
かる平成二十九年年度の奨励内容について説
明され、可決決定。

●報告事項

一、個人情報紛失(誤廃棄)について

二、人事異動について

三、特別債権等の処理状況報告

四、重要管理債権経営状況等報告

五、金融機関貸付実行報告について

六、「よろずサポート相談員」の設置について

七、八月末財務状況報告

八、八月末組合員加入・脱退状況報告

九、九月の動静と十月の予定について

(閉会：午後三時十八分)

ふなっしーが札幌市役所訪問！ 「札幌黄」をプレゼント

9月21日(水)、千葉県船橋市の非公認キャラクターで、なしの妖精として活躍する「ふなっしー」が札幌市役所を訪れ、秋元克広札幌市長と会見を行ないました。多くの市民と全国から集まったふなっしーファンが見守る中、ふなっしーが秋元市長に船橋のなし「^{にいたか}新高」を贈ると、秋元市長がそのお礼に札幌伝統野菜の「札幌黄」玉葱をプレゼント。それぞれの美味しさをPRしました。熱を通すと甘味が増して美味しいという「札幌黄」の特徴を聞いたふなっしーは、「カレーを作って食べるなっしー」と話していました。



▼2017年冬季アジア札幌大会のPRキャラクター「エゾモン」も駆けつけ、ふなっしーを出迎えました。



▼得意のジャンプも披露したふなっしーに会場は拍手喝采。

経済部よりお知らせ

経済部・経済センターは11月～2月の期間、全土曜日を休日とさせていただきます(東経済センター厚別店は除く)。組合員の皆さまには、大変ご迷惑をお掛けいたしますが、よろしくお願い申し上げます。



北海道フルーツマルシェ2016 札幌産の果物を販売



9月28日(水)、札幌駅前通地下歩行空間で開催された「北海道フルーツマルシェ2016」にJAさっぽろ果樹部会が出店し、リンゴやナシなど地元産の果物を販売しました。このイベントは、北海道果樹協会が主催し、全13市町村が参加。りんご・なし・プルーンの品種展示や、購入金額に応じたお楽しみ抽選会も行なわれ、大勢の人で賑わいました。札幌市内で多くの果物が生産されていることに驚きの声をあげる来場者も少なく、札幌産をPRする貴重な機会となりました。

JAさっぽろDATA

(平成28年9月末業務実績) (平成28年8月末業務実績)

組合員数	正組合員	3,895名	正組合員	3,902名
	准組合員	29,361名	准組合員	29,157名
	合計	33,256名	合計	33,059名
出資金残高	52億7百万円		51億1千7百万円	
販売取扱高	13億8千1百万円		9億4千1百万円	
購買供給高	6億円		5億2千2百万円	
貯金残高	2,892億6千7百万円		2,867億8百万円	
融資残高	901億1千3百万円		894億8千万円	
共済保有高	6,096億1千7百万円		6,108億4千2百万円	
施設建設取扱高	3億1百万円		9千万円	
管理受託戸数	4,105戸		4,055戸	

※出資金残高については、処分未済持分を控除した額です。

おくやみ

下記の正組合員の方々が逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。(9月16日～10月15日)

支店名	氏名	享年	月日
白石	土本 伊佐雄さん	87才	10/8
	牧野 キワさん	103才	9/16
手稲	松井 竹松さん	94才	9/25
西町	竹田 修さん	72才	9/21
	松本 操さん	83才	9/26
月寒	漆館 常雄さん	86才	10/11
清田	中川 春雄さん	89才	9/23
	森島 和博さん	75才	10/4
厚別	山口 和雄さん	84才	10/12
	中西 賢二さん	83才	9/23
篠路	坂東 忠熙さん	73才	9/25
	小高 康義さん	83才	10/12
丘珠	大畑 イクさん	94才	10/2

イベントで「札幌黄」PR!

10月1日(土)に道庁赤れんが庁舎前庭で行なわれた「農業農村体験フェスタin赤れんが」、10月6日(木)にクロスホテル札幌で行なわれた「YU-YAKE Marche@CROSS SQUARE (ゆうやけマルシェ@クロス スクエア)」に「Aさっぽろ」が出店し「札幌黄」玉葱を販売しました。

今回のイベントでは手軽に購入できるよう、2玉100円ではら売り。「札幌黄を見つけたら必ず買っている」というリピーターの方から札幌黄という玉葱を初めて知ったという方まで多くの方が手に取っていました。

農業農村体験フェスタ in 赤れんが



▲軽トラに札幌黄をたくさん積み込んで、好きなものを選んでもらいます。

YU-YAKE Marche @ CROSS SQUARE



▲札幌の中心部、15時から19時半までの開催とあって、仕事帰りの方も足を運んでいました。

スマホに生産者向け情報をお届け LINE@ホクレン公式アカウントスタート!

ホクレンから生産者の皆さまへ様々な情報をお届けする、スマートフォンアプリLINE@のホクレン公式アカウントがスタートしました。農産物の生産に役立つ営農情報、最新の農業情報やマーケット情報、ホクレンからのニュースリリースなどをいち早くお届けします。



登録はこちら!

LINEアプリで
公式アカウントを検索
@hokurennews

ホクレン

またはLINEアプリの
QRコードリーダーで!



メルマガも同時リリース!

パソコンやスマートフォンでチェック
できるニュースサイトもスタート!
メールマガジンも同時にスタートします。

スマートフォンを
お持ちでない方も
ご登録いただけます!

登録は下記サイトからアクセス!

<http://hokuren-news.jp/mailmagazine/>



さとらんど さとらんどセンターにて、様々な講座を実施中!

子どもクリスマスリース講座

星型のクリスマスリース作り

日時:11月19日(土)

11時~12時

定員:18組

費用:1,200円

11月11日(金)から
受付開始!



正月飾り講座

石狩米農家の稲穂で
正月飾り作り

日時:12月7日(水)

10時30分~12時30分

定員:16名

費用:1,800円



※他にも講座をご用意しております。 ※申込みは、さとらんどセンターへTELまたは直接受付ください。

【お問い合わせ】サッポロさとらんど 〒007-0880 札幌市東区丘珠町584番地2 TEL(011)787-0223



新鮮食材で 楽しく クッキング

料理研究家
波多野充子



トマトと モッツアレラのサラダ

フレッシュなモッツアレラチーズは柔らかくてモチリとした食感が魅力。そこに完熟トマトとバジルを重ねるだけで、おいしいイタリア料理の定番前菜が出来上がります。新鮮なモッツアレラチーズが手に入ったらぜひどうぞ。

●材料 (2人分)

トマト (中)	1~2個
フレッシュモッツアレラチーズ...	125g
バジル.....	2本
塩.....	適量
エクストラバージンオリーブ油	
.....	大さじ2
こしょう.....	適量

●作り方

- ① モッツアレラチーズは5mmくらいの厚さに切る。
- ② トマトはチーズと同じくらいの大きさに切る。
- ③ トマトの上に塩・こしょうをしてから手でちぎったバジルの葉をのせ、エクストラバージンオリーブ油を全体にたっぷりかける。
- ④ トマト・チーズ・バジルを1セットにし、1度に口に入れて味わう。

(1食当たり 約360kcal)

オリジナル
レシピ大募集!

あなたの手料理のレシピを広報誌にのせませんか?
お近くの支店または本店広報課までお気軽にお声かけください。