

特集

意外としらないう？

本当の

# だし

## の話



「だし」と聞いて思い浮かぶのは、  
かつお節や昆布のうま味。  
でも実はそれだけでなく、私たちが口に  
する食材はどれもそれぞれが独自の  
**うま味**をもたらしています。  
料理をおいしくしてくれる「だし」って、  
そもそも何？

うま味を液体に  
移したのが「だし」

和食ならかつおだしや昆布だし、煮干しだし。西洋料理ならブイヨンやフォン、中華では鶏がらや豚骨で取る湯(タン)……。料理のベースになるだしは世界各地にあります。これに調味料と具材を組み合わせることで、さまざまな料理が出来上がります。煮出す場合が多いのですが、水に浸しておくだけで味が出ることもあります。つまりだしとは、素材が持つうま味を液体に移したものと考えて良いでしょう。

こうしただしは、「独立して取るだし」。一方「自然に取れるだし」もあります。鍋料理や煮物がおいしいのは、入れた具それぞれのうま味が汁の中で一体になるから。汁気のほとんどの野菜炒めも、液体である炒め油に各野菜のうま味が溶け出しています。

「だし」には2種類あります。

だし

独立して  
取るだし

昆布、かつお節、煮干し、干しシイタケ、ベジブロス(くず野菜)、西洋のブイヨン、フォン、ブロード(野菜や肉のだし)、中華の湯(タン/鶏がらや豚肉などのだし)など

自然に  
取れるだし

鍋料理、煮込みスープ、炒め物、魚や肉の煮込み料理の素材から出るだし

## あらゆる食材が だしになる

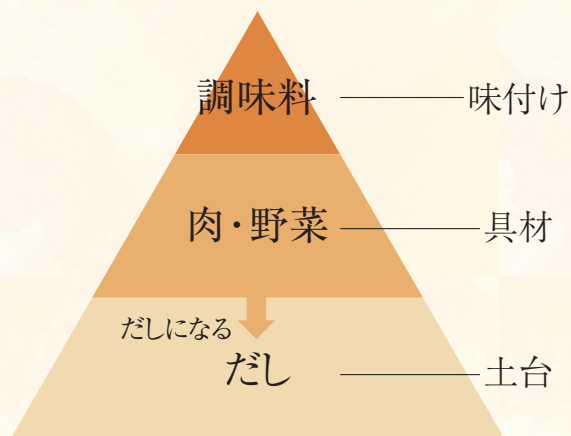
ほぼ全ての食材は、何らかのうま味を持っています。三大うま味成分の一つであるイノシン酸は魚介類や肉、グルタミン酸は野菜や海藻、きのこ、発酵食品、グアニル酸は干しシイタケやのりなどに多く含まれます。例えばトマトやタマネギも、スープに入れば立派なだし素材。グルタミン酸を多く含む日本茶も、茶葉のだしを味わっているといえます。

三つのうま味成分は、組み合わせることで何倍にもおいしさを増します。かつお節と昆布の合わせだしはよく知られていますが、「自然に取れるだし」でもその効果は絶大。トマトと魚、アサリを煮ればブイヨンなしでもうま味十分ですし、昆布＋豚肉も相性抜群。八宝菜などは戻した干しシイタケを加えると味にぐんと深みが出ます。手近な食材を使って、あれこれ合わせ技を試してみるのも面白いです。

## インスタントだしを 使うなら

「独立して取るだし」では、今は多くの家庭で、便利な粉末だしやパックだしなどを使うようになりました。ここで気を付けたいのがパッケージに表示されている原材料名です。

### 「だし」「肉・野菜」「調味料」の関係



だし素材以外の材料が入っていれば、それは厳密には「だし」ではなく、だしに近づけた物と考えて良いでしょう。また、商品によっては塩や粉末しょうゆで味付けしてある物もあります。作りたい料理に合わせて選び、調味する際は塩分の取り過ぎにならないよう注意してください。

時間のあるときにかつお節、昆布、煮干しなどでだしを取って、本来の味を覚えておくと、インスタントだしの風味の過不足も分かり、使いこなしも広がります。

### 中華料理のだし

西洋料理が香りを重視するのに対して、中華料理は油を使った濃い料理に合う、コクとうま味があるだしが好まれます。鶏や豚を長時間煮出し、香り付けよりは臭みを消すために香味野菜や香辛料を加えた味の濃いだしが使われてきました。中華のだしは「湯(タン)」と呼ばれ、主に動物性のだし(ホウタン)と植物性のだし(スウタン)に分かれます。

### フランス料理のだし

煮込み料理には欠かせないフランス料理のだし。牛や鶏、魚などの動物性材料の他に、香味野菜は煮込むと肉や魚の好ましくない臭いを消すため、香り付けの役割もあります。フランス料理のだしは、ブイヨンとフォンの2つに大きく分かれます。「ブイヨン」はポターージュやコンソメの土台で、「フォン」はソースや煮込み料理の土台になります。





煮干し

小魚を煮て干したもので、カタクチイワシが主流。イリコとも呼ぶ。地域によってアゴ(トビウオ)、アジ、タイなどさまざまな煮干しがある。



昆布

ほとんどが北海道産で、古くから全国に広まっていた。だしは水出しもできる。かつお節や煮干し、干しシイタケとの相性も良い。



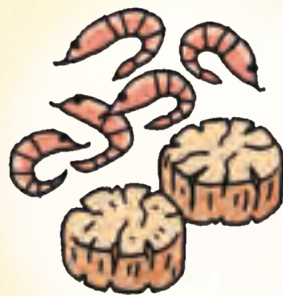
かつお節

関西や中部地方では荒節、関東では枯れ節が主流。厚削りの方が濃いだしが出る。サバ、ソウダガツオ、マグロ、ウルメイワシなどの削り節もある。



何でも「だし素材」

具材に使う食材も全てうま味成分を持っている。合わせ技でおいしさもアップ！



その他乾物

干しエビ、干し貝柱、いり豆、かんぴょう、切り干し大根、ベーコン、ドライトマトなども良いだしが出る上、具材としても使える。



干しシイタケ

精進料理に必須のだし素材。干すことで栄養素もうま味成分も飛躍的に増える。水出しもでき、だしを取った後は具材に使えるのも利点。

## 注目が集まる「だしソムリエ」とは？

だしを知り、料理や商品開発に生かすための民間資格が「だしソムリエ」。3級資格が取れる1日講座では家庭で役立つだしの基本を学びます。2級・1級講座では、各界のプロ講師の講座により深い知識を積んだ、だしの専門家を養成。動画学習サービス「Udemy」でのオンライン3級講座も今後スタート予定です。

**だしソムリエ協会** <https://dashi.be/>

監修／鵜飼真妃(一般社団法人だしソムリエ協会代表)

イラスト／MDRデザイン事務所





1月23日(水)  
JAさっぽろ青年部

## 常勤役員との懇談会 青年部の現状とこれからの話し合う

JAさっぽろ青年部(平賀農部長)では、TKPガーデンシティ札幌駅前にて、常勤役員との懇談会を開催しました。年度最後となる第5回本部役員会終了後、地区や道の青年部協議会における札幌の立場や役割、これからの青年部事業の可能性などについて、有意義な意見交換がされました。

懇談会終了後は、別室に移り懇親会を開催。懇談会で交わしきれなかった意見や支部の近況などについて、和やかに歓談しました。



1月31日(木)~2月1日(金)  
JAさっぽろ女性部

## 同研修初の試み、ワールドカフェで交流深める JA後志・石狩地区女性部研修会

後志・石狩地区の女性部員が集う合同研修会が定山溪ビューホテルで開催され、総勢150名、当JA女性部からは事務局含め26名が参加しました。

初日は、家の光記事体験発表、JA北海道女性協議会国内視察研修報告がされた後、有限会社イズミックの石川朋美講師による「聞いて 見て 動かす 身体！」と題した研修が行なわれ、身体の仕組みを学びながら、音楽に合わせて楽しく運動しました。また、株式会社クロワール代表の沖中郁美さんによる道産資源を活用した基礎化粧品についての講演も行なわれました。さらに懇親会では演芸・カラオケのステージが繰り広げられ、会場はおひねりと笑顔で溢れました。

二日目は、同研修初の試みとなるワールドカフェを実施。ワールドカフェとは、複数のテーブルに別れてグループごとにテーマに沿った話題でおしゃべりをし、時間で区切ってテーブルを入れ替わり、交流を深める企画です。石狩地区、後志地区、JAの垣根を越えて交流を深めることができ、大好評の企画となりました。最後に全員で「愛は勝つ」を合唱し、心一つに散会となりました。





組合員の  
活動をご紹介します!  
します!

a l a c a



2月6日(水)  
JAさっぽろ女性部

## 女性部役員と常勤役員が意見交換

JAさっぽろ女性部(菅原利恵部長)では、年に1度の常勤役員との懇談会を開催しました。今年は、本部役員22名、藤田組合長をはじめとする常勤役員6名、経営企画室長に加え、遠藤理事と丹羽理事にもオブザーバーとしてご参加いただきました。

懇談会では、女性部の抱える課題である部員数の減少や、女性部活動の更なる活性化について活発な意見交換がなされました。懇談会終了後には、女性部の皆さんが持ち寄った漬物などを囲みながら昼食会を行ない交流を深めました。



11月5日(月)~8日(木)  
資産管理部会西町支部

## 日本最古の名湯 有馬温泉と京都の名所めぐり

資産管理部会西町支部(岩村利雄支部長)では、会員18名が参加し研修旅行を実施しました。

旅行中は、11月にも関わらず北海道の夏と変わらない25℃を超える暑さで、連日汗を流しながらの行程となりました。初日は、国宝姫路城、大公秀吉が愛し通った日本3大名湯のひとつ有馬温泉へ。2日目には、桜の名所大阪造幣局や日本一の高層ビルあべのハルカスで関西を一望し京都市内に宿泊しました。3日目からは京都の名所でメインの紅葉めぐり……、異常気象による高温と全国各地に爪痕を残した台風21号の影響で倒木や瓦屋根が吹き飛んだ跡があり、紅葉する樹木の葉もかなり被害を受けていて残念ながら花より団子の観光となりました。

昼間の暑さもあってか、夜の宴会では皆さんお酒がすすんで盛り上がり、親睦を深めて元気に北海道への帰路につきました。  
(菅原特派員)



11月26日(月)  
資産管理部会西町支部、青色申告会西町支部

## 健康寿命をのばす秘訣を学ぶ

資産管理部会西町支部(岩村利雄支部長)と青色申告会西町支部(木村喜世人支部長)では、両部会員28名が参加し合同研修会を開催しました。

今年度は、札幌医科大学名誉教授 武田秀勝先生を講師に招き、『老化はゆっくり!健康寿命はながーく!』をテーマに約90分間の講演をいただきました。参加者の皆さんは、老化と加齢の違いや、ストレスによる病気の発症、健康で若々しくいるための普段のちょっとした運動・生活習慣などの解説に熱心に耳を傾け、その場で出来る簡単な体操を机の上で早速実践していました。とても有意義な内容の研修会で、予定時間はあっという間に過ぎ、充実した研修会となりました。  
(菅原特派員)







1月11日(金)  
二十四軒農事組合

## 美味しい食事とお酒を囲み、恒例の新年会

二十四軒農事組合(田村益三組合長)では、組合員15名が参加し毎年恒例の新年会を開催しました。

今年は、地下鉄東西線二十四軒駅最寄りの居酒屋『壱番館』に会場を変更しましたが、大変雰囲気も良くおいしいお料理とおいしいお酒で盛り上がりました。また、ビンゴゲームでは、景品として二十四軒地区のお店のものが並び、素敵なお土産を手で大満足でお開きとなりました。(中谷特派員)



役員OB会の  
皆さん。



2月1日(金)  
JAさっぽろ役員OB会・JAさっぽろ職員OB会

## 和やかな雰囲気の中 思い出話に花咲かす

JAさっぽろ役員OB会(坂田文正会長)とJAさっぽろ職員OB会(小川高司会長)では、ホテルモンレーエデルホフ札幌にて合同親睦新年会を開催し、会員と現役の役職員合わせて67名が一堂に会しました。

記念撮影を行なった後、各テーブルでは、かつてJAを支えてきた役員・職員の間々がお互いの近況を報告し合い、当時の思い出話に花を咲かせました。ビンゴゲームも楽しみ、時間が経つのを忘れるほど和やかな雰囲気の中での合同新年会となりました。(和田特派員)



職員OB会の皆さん。



2月19日(火)  
JAさっぽろ女性大学「Lカレッジ」

## “アンガーマネジメント”で より良い人間関係を築く

JAさっぽろ女性大学「Lカレッジ」では、(一社)日本アンガーマネジメント協会コンサルタントの長谷川久美子さんをお招きし、第6回講座「アンガーマネジメント・怒りの感情と上手につき合う！」を行ないました。

アンガーマネジメントとは、イライラや怒りの感情と上手につき合うための心理トレーニング。自身の怒りを理解しコントロールすることで職場の問題解決や、家族、友人との人間関係全般に良い循環が生まれるとされています。長谷川先生によると「怒りの感情のピークと言われる6秒の間に反射的に言い返したり行動したりすると後悔することが多い」そうで、反射的な言動をしないための方法などを解説いただきました。

また、講座終了後には、第5期Lカレッジの閉講式が行なわれ、藤田組合長から受講生一人ひとりに修了証が手渡されました。藤田組合長は「色んなことを学び、仲間と交流し、JAへの理解を深める機会になったなら嬉しく思う。今後も地域や農業を応援する仲間として協力をお願いしたい」と話していました。



怒りの感情が生まれる  
要因などを学びました。



# 不動産プラザ通信

## 覚書と念書について

当事者間の証明書類として多くの場面で利用される「契約書」ですが、場面によっては「覚書」や「念書」といった書類を利用することがあります。「覚書」や「念書」も「契約書」と同じく約束事を証明する書類ですが、利用される場面や記載内容によって性質や法的効力にも違いが生じる事となります。

### 覚書と念書の違い

「覚書」は当事者双方の合意の証、「念書」は一方が約束を守るための証となります。

覚書：契約書の補助的な書類として作成する 경우가多く、例えば「契約締結前に当事者間の合意事項を書面で残す場合」や「締結した契約書の内容に補足したり変更したりする場合」等に利用されています。

覚書は、お互いの意思が合意に至ったことを証明する大切な書類となりますので、当事者双方が署名捺印し大切に保管する必要があります。

念書：約束事を書面にして当事者の一方が相手方に差し入れる事により、例えば「貸したお金の返済(借用書)」や「規律に違反しない(誓約書)」等の確約書類として利用されています。

当事者の一方が作成した念書については、相手側が所持する事となります。

### 覚書と念書の法的効力

文書の性質により法的効力に違いがあります。

覚書：当事者間で決めた事項を記した書面に双方が署名捺印した場合は、合意事項についてお互いに権利義務が生じる事となり、契約書と同様に法的な効力を有する重要な書類となります。主となる契約書が存在する場合は一緒に保管するなど、注意して取扱わなければなりません。

念書：法的な拘束力や強制力はありませんが約束事を取り交わした証明書類となりますので、念書を差し入れた人は当然に約束を守る義務が生じます。裁判になったときには、証拠書類として取り扱われる場合もあるので大切に保管する必要があります。

### 覚書と念書の作成ポイント

覚書や念書には決まった書式はありません。曖昧な表現は避け、条件や期日などを明確に記載し作成しましょう。

覚書：基本的に契約書と同様の書類となりますので、次の記載が必要です。

- 1) 文頭に何についての合意なのか、当事者を「甲・乙」と略語に置き換える断り
- 2) 当事者間で合意した内容
- 3) 文末に当事者が合意したことを証明する文言、作成した覚書の数、当事者が覚書を所持する断り
- 4) 作成年月日
- 5) 合意した当事者双方の署名捺印 など

念書：「何時、何を約束した」という証拠になりますので、以下のような内容を記載します。

- 1) 念書を差し入れる相手の名前
- 2) 念書を書く人(約束を履行する人)の名前
- 3) 約束する内容
- 4) 作成年月日
- 5) 念書を書く人(約束を履行する人)の署名捺印

### 覚書と念書に印紙は必要？

印紙税の課税文書に該当するか否かの判断については、書類に記載された内容により判断されますので、「覚書」や「念書」であっても記載内容によっては印紙の貼付が必要となります。

印紙を貼り忘れても「覚書」や「念書」の効力が無効となるわけではありませんが、課税文書に該当する場合には印紙の貼付が必要となりますので注意してください。

【印紙が必要となる記載内容】

- 取引金額そのものの記載がなくても、単価・数量・記号等により取引金額が計算できる場合
- 売掛金等の領収を当事者間での了解事項としている場合
- 請負契約の代金の支払い方法を変更する場合 など

覚書や念書に署名捺印することにより「そこに書かれた約束を守ります」という意思表示をしたこととなります。

書面の記載内容によっては、契約書と同様に法的効力を有する書類となりますので、署名捺印する前に必ず記載内容を十分に確認するなどの注意が必要です。



# 経済センター臨時休業のお知らせ

誠に勝手ながら、3月30日(土)は決算棚卸のため、  
経済センターは臨時休業させていただきます。

組合員の皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますが、  
ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



## 理事会だより

### ◆第10回定例理事会

平成31年1月30日(水)午後2時10分より本店役員会議室において第10回定例理事会が開催された。

### ●協議事項

#### 1、『共済規程』の一部変更について

平成31年度より、自動車損害賠償責任共済について「e-JIBAR」システムが導入されることに伴う所要の変更である事が説明された後、本件の変更承認申請に際し、行政庁から字句の修正にかかる指示があった場合等には、決議の趣旨に反しない限り、その修正を代表理事組合長に一任願う旨についても提案され、可決決定。

#### 2、『福利厚生規程』の一部改正について

公宅の貸与規定の削除並びに職員貯金の取扱いの廃止に伴う所要の整備である事が説明され、可決決定。

#### 3、平成31年役員補欠選任に伴う諸事務手続き・日程について

学識経験役員の就任期間等にかかる内規に基づく就任期間満了に伴う、役員補欠選任の諸事務手続きに係る詳細について説明され、可決決定。

### ●報告事項

#### 1、内部監査結果報告(平成30年度第3四半期)

#### 2、役員報酬審議会からの答申内容報告

#### 3、反社会的勢力排除対応管理先状況報告

#### 4、疑わしい取引の届出状況報告について

#### 5、平成30年度第3四半期余剰金運用実績報告

#### 6、絶対的なリスク量の報告について

#### 7、「有価証券に係るリスクの量的管理」の報告について

#### 8、12月末財務状況報告

#### 9、12月末組合員加入・脱退状況報告

#### 10、1月の動静と2月の予定について

#### 11、地区別懇談会における主な意見・要望の広報誌掲載について

#### 12、札幌協同振興(株)の平成30年度第3四半期実績報告

(閉会・午後3時20分)

## JAさっぽろDATA

(平成31年1月末業務実績) (平成30年12月末業務実績)

組合員数	正組合員	3,736名	正組合員	3,747名
	准組合員	32,171名	准組合員	32,119名
	合計	35,907名	合計	35,866名
出資金残高	58億2千1百万円		57億8千6百万円	
販売取扱高	17億8千1百万円		16億6千9百万円	
購買供給高	8億8千1百万円		8億7百万円	
貯金残高	3,262億1千2百万円		3,272億6千3百万円	
融資残高	873億4千6百万円		875億9百万円	
共済保有高	5,966億4千1百万円		5,963億7千8百万円	
施設建設取扱高	6億9千4百万円		4億5千3百万円	
管理受託戸数	4,475戸		4,476戸	

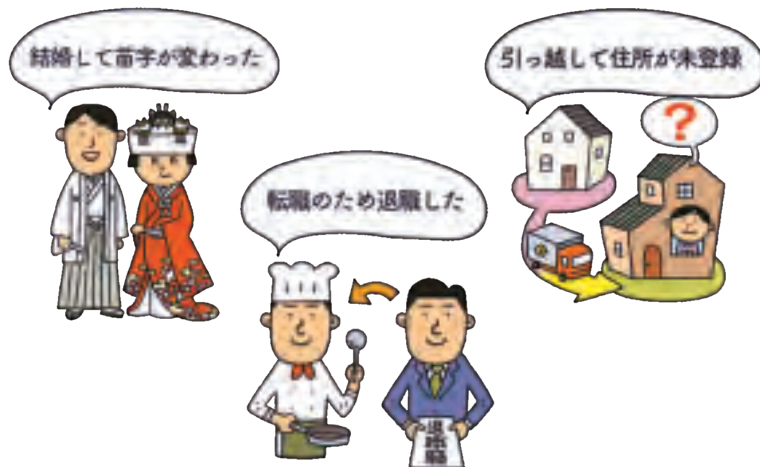


ご協力の  
お願い

# 農林年金に住所登録されて いない方を探しています!

農林年金では、制度完了に向けた取り組みをすすめています。農林年金に住所登録がされていない方には農林年金からの重要なお知らせなどを届けることができません。このような方は特例年金に代えて支給する特例一時金を受け取れないまま時効となってしまう可能性があります。

次の事例に当てはまる方は、下記連絡窓口までご連絡ください。



- ① 1年以上の農林年金期間があり、平成8年12月以前に農協(JA)などの**農林漁業団体**※を退職している。
- ② 日本年金機構「ねんきん定期便」の「一般厚生年金期間」に農林年金期間が含まれていない。
- ③ すでに62歳を超えているが、農林年金から何の連絡もない。
- ④ 62歳はまだ先のことだが、①②に当てはまる。

※農林漁業団体とは：農協(JA)のほか漁協(JF)、森林組合、農業共済組合、厚生連病院、土地改良区、農業会議、たばこ耕作組合、漁船保険組合、農事組合法人など

連絡  
窓口

**農林年金 住所登録専用ダイヤル 03-6811-0550**

(管理徴収課) 受付時間9:00~17:00(土・日・祝日を除く)



農林漁業団体職員共済組合(農林年金) <http://www.norin-nenkin.or.jp/p2018/index.htm>



**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!

## 春の和菓子と料理作り

3月21日(木)から  
受付開始!

甘酒どら焼き、  
肉巻きおにぎりなど  
を作ります



- 日 時: 3月28日(木)  
10時30分~12時30分
- 場 所: さとらんどセンター
- 定 員: 16名
- 参加費: 1,300円

## パンとマヨネーズ作り

3月21日(木)から  
受付開始!

パンを手ごねし、  
マヨネーズも手作りして  
サラダに添えます



- 日 時: 4月21日(日)  
10時30分~12時30分
- 場 所: さとらんどセンター
- 定 員: 16名
- 参加費: 1,300円

※申込みは、さとらんどセンターまで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