

虹のしずく

2022 vol. 13

大都市に深く根を張る大樹の葉に、虹色の朝露がきらり(虹は協同組合の象徴です)

栄養がギュッ!

栄養がギュッ!

目次 -CONTENTS-

- p01 札幌×農
栄養がギュッと詰まった緑黄色野菜
「ブロッコリー」
- p04 知って納得! JAのとrikumi
学校給食でたくさんの札幌野菜が使われています!

p05 消費応援!!
いま知りたい、牛乳のこと

p07 札幌産買うならココ Check
直売所情報

p08 インフォメーション

虹のしずくは、
年に1度、組合員の
皆さまへ
お届けします!



札幌
×
農

鮮やかな緑で食卓の彩りアップ!



栄養がギュッと詰まった緑黄色野菜

ブロッコリー

北海道が国内生産量第1位(※)を誇るブロッコリー。ここ札幌市でも主要作物のひとつとして北区を中心に生産されています。出荷時期は6月下旬から11月中旬までと長く、市内の直売所等で販売される他、札幌市中央卸売市場を通して北海道内外に流通しています。※農林水産省「令和2年産野菜生産出荷統計」より



生産者

つづき かず や
續木 一也さん

北区篠路でブロッコリーを生産する續木一也さん。約10ヘクタールの畑でブロッコリーの他、カリフラワー、レタス、ゴボウ、長いも、春菊などさまざまな野菜を作付けしています。

ブロッコリーの作付け面積は、約2.5ヘクタールで、年間20トンほどを札幌市中央卸売市場に出荷しています。環境に配慮した農業を心掛け有機肥料を使用する他、防除回数も極力抑えるよう努めながら、安全安心な野菜を出荷しています。



ブロッコリーって
どんな野菜?

ビタミン ミネラル



ビタミン類やミネラルをバランスよく含み、栄養満点の緑黄色野菜。中でも美肌効果や抗酸化作用があるビタミンCや、細胞の生産や再生を助け胎児の発育にも重要な栄養素と言われる葉酸が豊富に含まれているのが特徴です。

一般的に食べられているつぶつぶの集まりは、からい花蕾と呼ばれ一つひとつが花のつぼみです。かけい花蕾の下の茎の部分は花茎と呼ばれ、この部分も美味しく食べることができます。

ブロッコリーの
選び方

濃い緑色で一つひとつのつぼみが細かくギュッと縮まっていて、全体がこんもりと丸いものを選びましょう。



ブロッコリー栽培のスケジュールは？

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月



オススメの食べ方は？

「茹でてマヨネーズという王道の食べ方も良いですが、ガーリックパウダーをかけて食べるのが好きです。天ぷらにするのもオススメです！」



ブロッコリーの保存方法

湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫に立てて保存します。

日持ちがしないのでできるだけ早く食べきりましょう。すぐに食べきれない時はサッと固ゆでしてからよく水気を拭きとり、フリーザーバックに入れて冷凍保存がオススメです。



播種・育苗

ハウスで種まきをして、ブロッコリーの苗を育てます。

「種まきから1カ月くらいで畑に植えられる大きさの苗になります。長い期間出荷できるように少しずつ時期をずらして育てます」

定植

ハウスで育てた苗を畑に植えます。

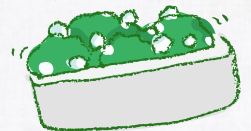
「定植から収穫までは約60日です。ブロッコリーは連作障害(同じ場所で同じ野菜を植え続けることで起こる生育障害)が出やすい野菜なので、1度植えた場所には2～3年は植えないようにしています」

収穫・出荷

一つひとつ手作業で収穫し、市場へ出荷します。

「根元から刈り取り、余計な葉を落として形を整えます。ブロッコリーは熱に弱いので、氷と一緒に発泡スチロールに入れて出荷します」

氷まみれ



害虫の

被害を受けたり、天候に左右されることも多く心配事は尽きませんが、この仕事が好きなので毎日楽しく仕事をしています。今日より明日、明日より明後日、もっと良いものが作れるよう日々勉強しながら野菜作りを続けていきます！



ブロッコリーとカリフラワーは両方もアブラ

色違い!? カリフラワーとの関係

ナ科アブラナ属に分類されるキャベツの仲間です。ブロッコリーが突然変異し、花蕾が白色になったのがカリフラワーだと言われています。カリフラワーに含まれるビタミンCはブロッコリーよりも少ないものの、茹でてでも損なわれにくいとされています。

どこで買える? 札幌産ブロッコリー

6月下旬～11月中旬までJAさっぽろの生産者直売所やさとらんど市場、ホクレンくるるの杜農畜産物直売所などで販売されています。



ブロッコリーのおいしいゆで方

鍋でゆでる! → 緑色がきれいに仕上がる!

1 ブロッコリーを小房ごとに大きさを揃えて切る。大きいときは、小房の茎の部分から切り込みを入れ、手でさくとバラバラにならずに Good!



2 小房にしたブロッコリーを水で洗う。ボウルに水をためて、お皿などで重しをして3~4分置き、水を替えて振り洗いをする。



3 鍋にお湯をわかし、塩を入れる。(1ℓのお湯に小さじ1の塩が目安)



4 小房に分けたブロッコリーを入れ、2分ほどゆでる。



5 ゆで上がったからザルにあげ、そのまま冷ます。

⇒水につけて冷やすと食感が水っぽくなっちゃうよ。



電子レンジで加熱 → ゆでるよりもビタミンCの流出が抑えられる!

1 小房に分けてよく洗ったブロッコリーを水気は拭き取らずに耐熱容器に入れ、ラップをする。



2 500Wの電子レンジで2~2分半加熱する。



3 加熱が終わったらザルにあげ、冷ます。



茎も美味しく食べよう!

ブロッコリーとカリフラワーと卵のサラダ

材料 (4人分)

ブロッコリー...1/2個 卵...3個
カリフラワー...1/2個 ツナ缶...1缶(70g)
粗びき黒こしょう...小さじ1/2

A (マヨネーズ...大さじ3 砂糖...小さじ1
かつお節...小分け1袋(5g) 和風だし...小さじ1
しょうゆ...小さじ1

1 ブロッコリーとカリフラワーはゆでて水気を切る。



2 卵は沸騰したお湯で7~8分ゆでてゆで卵を作る。



3 ボウルにAを入れてよく混ぜ、ブロッコリーとカリフラワーを加えてあえる。



4 ゆで卵を半分に切って3に加え、全体にさっくりと混ぜて出来上がり。



ブロッコリーの茎とネギのピリ辛あえ

材料 (2人分)

ブロッコリーの茎...1個分(約120g)
ネギ...1/4本

A (すりおろしたショウガ...小さじ1 塩...少々
しょうゆ...小さじ1 砂糖...少々
酢...小さじ1 ラー油...少々

1 ブロッコリーの茎は厚めに皮をむき、長さ4cm、厚さ5mm程度の短冊切りにする。ネギは斜め薄切りにする。



2 耐熱容器に①を入れ、Aを加えてあえる。ラップをして電子レンジ(500W)で1分30秒加熱して、器に盛り付けて出来上がり。



こんな仲間もいます!

知ってる?

スティックセニョール

スティックセニョールは茎ブロッコリーとも呼ばれ、中国の高級野菜カイランとブロッコリーを掛け合わせて生まれたアブラナ科の野菜です。見た目は、ブロッコリーより花蕾が小さく、茎が長いのが特徴。

花芽は柔らかいブロッコリー、茎の部分はアスパラのような食感で、ほんのり甘味があります。

青臭さなどのクセがなく、とても食べやすい野菜です。





知って納得! JAのとりにくみ

学校給食でたくさんの札幌野菜が使われています!

取材協力:公益財団法人札幌市学校給食会
/札幌市立美しが丘小学校



ある日の
美しが丘小の給食



スープに札幌産
小松菜を使用!

札幌市内の市立小学校・中学校・特別支援学校の全299校で提供されている学校給食。児童・生徒・教職員分を含めると毎日約14万食が作られています。札幌市の給食に使用する食材で、輸入品に頼っているのはキウイやバナナなどほんの一部。肉類や小麦なども含めほぼ国産食材が使用されており、その中で札幌産の野菜も多く使用されています。

2022年度に全市(札幌市全域)給食で使用される予定の札幌産の野菜は、「たまねぎ」、「小松菜」、「札幌白ごぼう」、「レタス」、「かぼちゃ」の5品目です。「たまねぎ」は、品種を入れ替えながら9月中旬～12月末まで使用され、総重量は約210トンにもなります。「小松菜」は、6月～夏休み前までで25トン前後、「レタス」は6月中旬～10月上旬まで(夏休み期間を除く)で4.7トンも使用されます。「札幌白ごぼう」や「かぼちゃ」は、長期的な数量の確保は難しいものの短期間に集中して使用されます。

その他にも、市内を11に分けたブロックごとに地域

の野菜が独自に使用されており、全市分の量の確保が難しい野菜でも地域を限定して給食に使用されています。

例えば清田区の給食では、ブランドほうれん草の「ポーラスター」や特大キャベツの「札幌大球」が使われているんだって!



～野菜生産の現場レポ～

うるしざき まなぶ
漆崎 学さん



西区小別沢の生産者 漆崎学さんは、全市給食に小松菜を、さらに西区ブロック用に小松菜・だいこん菜・しろ菜を提供しています。中でも小松菜は、給食用だけで年間約4トンも出荷しており、早い時には朝5時から収穫を開始。給食を楽しみにしている子ども達のため汗を流しています。

「小松菜は、4月中旬から1回目の種まきが始まり、概ね45日(夏場は30～35日)で収穫します。給食用の出荷は6月～夏休み前までと限られた期間ですが、小松菜の出荷自体は6月～11月中旬まで続くため、9棟のハウスで種まきから収穫までを4回ずつ繰り返し、継続的な出荷を行っています。天候などの影響が収量にひびくこともあります。給食の食材は欠品にするわけにはいきません。たくさんの量を用意しなければならない時はプレッシャーに感じることもありますが、皆さんに喜んでもらえるように丹精込めて育てています!美味しく調理してたくさん食べてもらいたいですね」



漆崎さんの
小松菜ハウス

消費応援!! いま知りたい・ 牛乳のこと

コロナ禍が長期化し、牛乳需要の減少により生乳の大量廃棄が懸念されていたニュースは記憶に新しいところ。牛から搾乳する生乳の量は、人の力で調整することはできず、酪農家の皆さんは1日も休むことなく生産活動を続けています。栄養たっぷり、そのまま飲むのももちろん、色々な料理でも活躍する牛乳。積極的に食生活に取り入れましょう!

牛乳って?

乳牛から搾った状態の乳を「生乳」といい、生乳だけを原料とし殺菌処理をしたものが「牛乳」です。水で薄めたり、成分を除去することは省令により禁止されています。

牛乳の栄養

カルシウムが約110mg/100g含まれており、コップ1杯で成人の摂取基準目標の約1/3が摂取できます。また、たんぱく質・脂質・炭水化物の三大栄養素に加え、ミネラルやビタミンA・B群も豊富に含まれています。

ホルスタイン550頭を飼育する 小林牧場に伺いました!

小林牧場は、札幌に隣接する江別市西野幌でホルスタイン550頭を飼育し、年間2,700トンの生乳を出荷しています。糞尿などの有機性廃棄物を微生物の働きでメタン発酵させ、発生するメタンガスをエネルギー化するバイオガスプラント稼働しており、牛舎から排出される糞尿は、バイオガス、液肥、繊維質の資材に分離。バイオガスは発電設備の燃料、液肥は牧草などの畑の養分、繊維質の資材は再生敷料として利用しています。牧場内で土から餌、餌から牛、牛からまた土へと戻るといった循環酪農を実践している他、牛を繋かず、自由に過ごさせるフリーストール牛舎も導入し、牛がストレスなく過ごせるよう努めながら安全安心で良質な生乳を生産しています。

お話を伺った方

(有)小林牧場 専務
こばやし ともゆき
小林 智行さん



「さわかやか牛乳」や「のむヨーグルト」など幅広いラインアップで、スーパーマーケットや百貨店で販売されています。

小林牧場の生乳はどこへ 出荷される?

小林牧場の生乳は、牧場から車で10分ほどの場所にある新札幌乳業(株)へ運ばれ、牛乳・乳製品の原料に使用されます。中でも、オリジナルブランド『小林牧場物語』は、小林牧場産の生乳を100%使用した牛乳・乳製品のシリーズで、他の生乳とは別のラインで管理・加工され、生産者の顔が見える特別な商品として製造されています。

牛乳たっぷりコーンスープ

材料(2~3人分)

- とうもろこし……………1本
- 玉ねぎ……………1個
- にんじん……………1/2本(50g)
- ウインナー……………6本
- コーンクリーム缶…1缶(300g)
- バター(有塩)……………30g
- 小麦粉……………大さじ2
- コンソメ……………小さじ1
- 牛乳……………600cc
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

1 とうもろこしは皮をむいて、実を削ぎ落とす。玉ねぎ、にんじんはさいの目切りにする。ウインナーは1cm幅に切る。



3 2に小麦粉を振り入れ全体になじませ、牛乳を少しずつ加えダマにならないように混ぜ合わせます。



2 鍋にバターを入れて弱中火で溶かし、とうもろこし、玉ねぎ、にんじん、ウインナーを加えて玉ねぎが透き通るまで中火で炒めます。



4 コーンクリーム缶を加え、混ぜながら弱火で5、6分煮込み、コンソメ、塩、こしょうを入れて味を整える。



できあがり



Point! 牛乳を少しずつ加えるとダマになりにくい!

お好みで
パセリを



小林牧場の 1日の作業 スケジュール

5:30~	搾乳・給餌 掃除・哺乳	人の朝ごはんより牛の朝ごはんが先だよ。
日中	掃除・牛の管理(受精・治療など)・畑作業(餌の種まきや収穫)	
15:30~	搾乳・給餌 掃除・哺乳	搾乳は1日2回。出荷は毎朝8時にタンクローリーで運ばれるよ。



どんなものを食べているの？

主食となるのは、素飼料と言われる牧草や飼料用とうもろこし(デントコーン)で、栄養バランスなどを考え、配合飼料を適宜加えて与えています。素飼料は全て自家産でまかない、年間消費分を夏の間全て用意します。餌は牛の健康を大きく左右するので最もこだわるポイントです。

平均的な搾乳牛で、1日に約45kgの餌を食べ、約100ℓの水を飲み、約30ℓの生乳が搾れます。

もっとたくさんの餌を食べて、70ℓも搾乳できる牛もいるよ！



牛ってどんな動物？

牛はとても臆病でおとなしい性格で、ストレスがかかると乳が出なくなることも。発情期などは興奮して暴れることもあり、「世話をするときに牛に背をむけるな」というのは飼育員の合言葉です。



搾乳できるようになるまで

飼育する550頭のうち、搾乳牛は約300頭。メス牛が子牛を産めるようになるには2年ほどかかるため、将来の搾乳牛の飼育も並行して行います。小林牧場では人工授精で毎年1回お産するように飼育しており、年間300頭以上の子牛が生まれています。その際、オスの子牛は食用牛を飼育する牧場へ移されます。また、搾乳牛も出産・搾乳できるのは長くて12年ほどで、その後は食用牛として出荷されています。



かわいそうに感じるけど、そうしてのちをいただいているんだね。



消費者の

皆さんの“美味しい牛乳だね”の一言が生産者にとって一番の喜びです。いかに牛たちに良い生乳を出してもらえるかを一番に考え大切に育てていますので、牛乳をたくさん飲んでくださいね！



クローズアップ 地産地消

小林牧場から直送した新鮮な生乳を使用しています！

小林牧場 おかしな ソフトクリーム工房



江別市西野幌の道道46号江別恵庭線沿いにある「小林牧場 おかしなソフトクリーム工房」。周辺は牧草地などの農地に囲まれ、雄大な景色を眺めながら、小林牧場の新鮮な生乳を使ったソフトクリームを味わうことができます。

販売するソフトクリームは、小林牧場の牛乳の味が感じられる「牛乳ソフト」、爽やかな口当たりの「ヨーグルトソフト」、2つの味を堪能できる「ミックスソフト」の3種類。お好みで季節のフルーツを使った自家製ソースやキャラメルソースのトッピングも可能です。

小林牧場の牛乳やチーズなどの乳製品も販売しており、行楽シーズンにおすすめのドライブスポットです。

小林牧場 おかしなソフトクリーム工房

江別市西野幌 423-18

☎(011)398-7172

牛乳ソフト

🕒 平日 10:00 ~ 17:00
土日祝日 10:00 ~ 18:00

🏠 無休 🚗 40台

🌐 <https://ice.kobayashibokujo.com/>



小林牧場の乳製品を使った料理を提供する本格イタリアン！

地下バル Cheers(チアーズ)

札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1
ホクノ一新さっぽろビル地下1階

☎(011)887-9767

🕒 ランチ 11:30 ~ 14:30
ディナー 17:30 ~ 23:00

こちらのお店も要チェック！



直売所情報



11月上旬まで営業！

札幌産農産物を販売する
JAさっぽろの生産者直売所が
3カ所で営業中！

とれたてっこ南 生産者直売所

札幌市南区石山2条9丁目7-88
(南支店隣接)

☎ (011) 592-6141
(営業期間中のみ)

☎ 月～土曜日 / 9:30～15:00
☎ 日曜日・祝日



収穫シーズンが到来した北区産の玉ねぎも並びます！
秋はリンゴやプルーンも並びます！

しのろとれたてっこ 生産者直売所

札幌市北区篠路3条10丁目1-2
(篠路支店敷地内)

☎ (011) 771-2130
(営業期間中のみ)

☎ 月～土曜日 / 10:00～15:00
☎ 日曜日・祝日



11月上旬まで営業！

東経済センター 厚別直売所

札幌市厚別区厚別中央5条3丁目1-6
(厚別支店横・セブンイレブンさん裏)

☎ (011) 891-2154

☎ 月～金曜日 / 10:00～15:00
☎ 土曜日・日曜日・祝日



10月末まで営業！

産地直送！

札幌産農産物の販売コーナーを設置しています！

ホクレンショップ「もぎたて市」

ホクレンショップ店内に夏期限定で設けられる生産者直売コーナー「もぎたて市」。南区の中ノ沢店、清田区のFood Farm平岡公園通り店では、近隣の地区で生産された札幌産の野菜を販売しています。

中ノ沢店

📍 札幌市南区中ノ沢2丁目2

Food Farm平岡公園通り店

📍 札幌市清田区里塚緑ヶ丘5丁目1-10



マックスバリュ「まごころ農家コーナー」

マックスバリュの一部店舗では、「まごころ農家コーナー」を設け札幌産の野菜を販売しています。商品のラベルは生産者の顔写真付きで、「生産者の顔が見える」商品をたくさん取り揃えています。

まごころ農家コーナー設置店

北40条店 📍 札幌市東区北40条東1丁目3-1

澄川店 📍 札幌市南区澄川4条2丁目2-6

新琴似店 📍 札幌市北区新琴似10条2丁目1

マルヤマクラス店 📍 札幌市中央区南1条西27丁目1-1



インフォメーション

JAさっぽろ青年部×Soup Stock Tokyo

札幌野菜を使った「季節のボルシチ」が今年も販売されます！

食べるスープの専門店「Soup Stock Tokyo(スープストックトーキョー)」の円山店・大同生命札幌ビルmiredo店では、JAさっぽろ青年部の部員が生産した野菜を使用した「季節のボルシチ」を期間限定で販売します。
“青年部員が生産した札幌のおいしい野菜を多くの方に知ってほしい”という部員の声から始まったこの取り組みは、今年で3回目。

今年の「季節のボルシチ」も、札幌産の馬鈴薯や札幌黄(玉ねぎ)をごろっと使用し、小林牧場の生乳を使った、チーズがトッピングされる予定です。JAさっぽろ青年部とSoup Stock Tokyoのこだわりがぎゅっと詰まった「季節のボルシチ」をこの機会に是非ご賞味ください。

※「季節のボルシチ」は、テイクアウトも可能です。



季節のボルシチ販売期間

冬のボルシチ

11月7日(月)～11月26日(土)

青年部提供野菜・乳製品

馬鈴薯(男爵)、玉ねぎ(札幌黄)
小林牧場物語カリッとゴーダチーズ

Soup Stock Tokyo 円山店

札幌市中央区南1条西27丁目1-1
マルヤマクラス1階

Soup Stock Tokyo 大同生命札幌ビルmiredo店

札幌市中央区北3条西3丁目1-4
大同生命札幌ビルB1階

サッポロさとらんどで「たまねぎフェア2022」開催

札幌の農畜産物を使用した女性部特製の「豚汁」と 青年部が生産した玉ねぎを販売します！

サッポロさとらんどで開催される「たまねぎフェア2022」では、JAさっぽろ女性部とJAさっぽろ青年部のブースをそれぞれ出店します。
女性部ブースでは、女性部員の皆さんが腕によりをかけて作る特製「豚汁」を販売し、青年部ブースでは、青年部員が生産した玉ねぎ(規格外品)の詰め放題を実施します。どちらのブースも1日限りの出店です。
皆さまのご来場を心よりお待ちしております！

サッポロさとらんど「たまねぎフェア2022」

9月23日(金・祝)10:00～16:00

開催
日時

女性部の豚汁は、11:00～の販売です。

※「たまねぎフェスタ」は9/23～25の3日間の開催です。

※女性部・青年部ブースともに、商品がなくなり次第終了いたしますので、予めご了承ください。

開催
場所

サッポロさとらんど交流館

札幌市東区丘珠町519-1 ※第6駐車場をご利用ください。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によって、イベント開催中止・内容の変更を行う場合がございますので予めご了承ください。



今年も10月より販売予定!

「JAさっぽろ たまねぎギフト札幌黄」

JAさっぽろでは、今年も「札幌黄(10kg)」をオリジナル化粧箱に詰めたたまねぎギフトの販売を予定しています。肉厚で柔らかく、甘さと辛さのバランスが良い札幌生まれのたまねぎ「札幌黄」。加熱すると、より甘味が増すのが特徴です。生産者が丹精込めて育てた札幌黄を贈り物でどうぞー



※10月初旬からJAさっぽろ各支店にて受付を開始し、宅配便で発送いたします。価格・送料等、詳細については同時期のご案内となります。また、無くなり次第販売終了となりますので予めご了承ください。
※長期保存には向かない品種のため、お早めにお召し上がりください。

アンケートに答えて抽選で当たる!
読者プレゼント

抽選で5名様に

「札幌産たまねぎ10kg」をプレゼント!

※品種の指定はできませんので予めご了承ください。
※パッケージは変更となる場合があります。



Webで応募

専用応募フォームから
応募できるようになりました!

QRコードから、
専用フォームをご利用ください。



ハガキ・FAXで応募

①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな)
④年齢 ⑤電話番号
を明記し、下記のアンケートにお答えください。

〒060-0010
送り先 札幌市中央区北10条西24丁目1-10
JAさっぽろ「虹のしずくプレゼント」係

FAX (011)621-1449

応募
方法

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。
※皆さまからの応募で知り得た個人情報については、当選者の選定・プレゼントを送付する目的以外には利用いたしません。

- Q1 よく利用する直売所は?(札幌市内に限りません)
- Q2 「虹のしずく」の中で一番良かった記事とその理由は?
- Q3 今後「虹のしずく」で特集してほしい企画は?

締め切り

令和4年
10月31日(月)
(当日消印有効)

組合員の
皆さまへ



・組合員資格、ご住所、ご連絡先等に変更がある場合は、お取引支店の窓口までお申し出ください。
・JAさっぽろの管轄地区外へ転居される場合は、所定の手続きが必要となります。

「イベントの
詳しい情報は?」

「札幌の農産物って?」

「貯金や共済に
ついて
知りたい!」



「近くの支店は
どこ?」

JAさっぽろのホームページをご覧ください!

キャンペーン
催し物など情報満載

JAさっぽろ 検索

<https://www.ja-sapporo.or.jp/>

携帯・スマートフォンからの
アクセスはこちら▶

