



JA いしかり

2019

8 月号

Vol.364



12P

千田翔太の
とれのきとイチオシコーナー

NARAKI

女性部視察研修
リフレッシュ&パワー充電☆



とても美味しい手作り
ワッフルでのおもてなし



6月25日、26日、女性部が旭川・富良野方面への視察研修を開催しました。今年からは春先から天候に恵まれて作業の忙しい時期ではありませんでしたが、部員11名が参加して、新居久美子部長の「仕事のことは忘れて楽しい研修にしましょう。」という挨拶で研修がスタートしました。

最初に雪の美術館を見学した後、大雪山連峰をパノラマで見渡しながらアートホテル旭川のランチビュッフェを堪能しました。

昼食後には、今回メインの研修先である大塚農場大塚勝子さんのパン工房「ポコ・ア・ポコ」を訪ねました。ご主人と息子さんの3人で水稲を中心として27haを経営する大塚勝子さんは「JA東神楽女性部本部長」の傍ら「北海道指導農業士」「上川管内指導農業士・農業士会副会長」

「大雪農匠会監事」など多岐にわたり活躍されており非常にパワフルな方でした。パン作り講師の資格も持ちで世間で話題となる以前から6次化に取り組み「小麦のパンに見劣りしない米粉パン作り」をしたいと自家米で米粉パンの商品開発をして、冬はパン教室、夏は直売向けに米粉パンや果樹・野菜などを販売しているそうです。ブルーベリーやハスカップの栽培は、雇用労賃を時給ではなく作業内容で自己申告制（好きな日・時間に作業可能）として作業委託料を支払っているとのこと、人材不足の中で工夫されており大変参考になりました。その後、トリックアート美術館に立ち寄り、ホテルナトゥールヴァルト富良野を宿に部員同士で交流を深めました。



▲大塚農場の大塚勝子さん（写真中央）



▼大塚農場さんのエミューの卵

2日目には、農産物直売所「作倶楽」と「フラノマルシェ」に立ち寄りました。平成27年にオープンしたフラノマルシェ2には新たに11店舗が加わり、野菜販売はもちろん、飲食関連、花屋、雑貨店のほかにイベント開催が可能など目的交流空間も併設されており、平日にも関わらず観光客で大変賑わっていました。その後、新富良野プリンスホテルでランチバイキングを堪能し、三段滝や道の駅三笠に立ち寄り、参加者は二日間有意義な時間を過ごして無事に帰途に就きました。

さつまいも試験栽培スタート



6月6日から石狩市農業総合支援センター試験圃場で青年部事業「さつまいも試験栽培」がスタートし、苗の定植作業を行いました。これは、地域ブランドの確立や石狩市の名産をより広く知ってもらうことを目的に平成23年度より行っている事業で9年目となります。しかし、近年は部員の大幅な減少もあり事業の継続自体が難しくなってきたのが現状です。今後の活動を模索していた最中の昨年メディアを通して大きな反響があり、それを

受けてここで事業を止めるのではなく規模縮小してでも事業を継続することにしました。今年度は面積を半分以下に減らしましたが、昨年に引き続き高品質で甘みの多い「鳴門金時」1aと新たに「紅はるか」1aの植え付けを行いました。「紅はるか」は外観が優れている上に蒸した時の糖度が高くとても美味しいお芋です。今秋も地物市場とれのさとの販売を予定しており、少しでも皆様の期待に添えられるよう部員一同頑張っています。

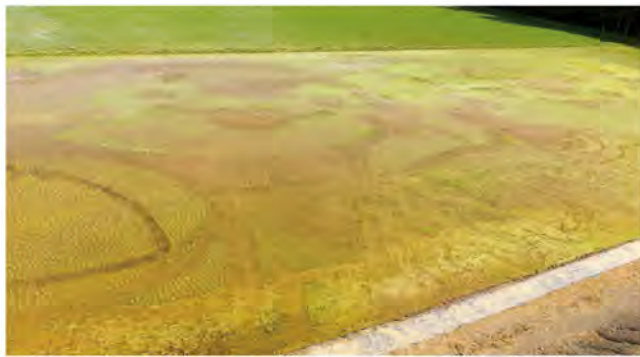
職員と懇親を深める

6月7日、青年部が増田崇紘さんの倉庫で全体会議と懇親会を開催しました。今年度の活動方針について会員に周知を図ると共に、活動について理解を深めてもらいたいと農協職員にも参加を呼び掛け若手職員13名が参加しました。藤岡裕寿会長の挨拶で始まり一致団結して今後の活動を盛り上げることが誓いました。全体会議終了後には懇親会が行われ、総勢22名で焼き肉を囲んで交流を深め、終始和やかな雰囲気の中で終了しました。



視察研修

6月10日～11日、青年部が視察研修を行い、部員5名とOB1名が参加しました。初日は、JAたいせつの青年部が中心となつて取り組んでいる「田んぼアート」を見学しました。田んぼアートとは、水田をキャンパスに見立て色の異なる稲を使って巨大な絵を描くプロジェクトのことです。会場には、一般客も観覧できるように田んぼアートを一望できる大きな櫓が建設されていました。当日はJAたいせつ青年部の中山敬介部長に説明と意見交換をしてい



▲今はうっすらとですが稲刈時期には鮮やかに模様浮かび上がります

ただき、参加者も非常に参考になった様子でした。



2日目は、上富良野にある土の館を見学しました。館内には、開墾に立ち向かった人々の農機具や黎明期からのトラクター、国内外から採取した土壌モニリス(標本)が展示されており、土壌の特色・土地改良・土づくりの苦労などを学ぶことができました。施設の方に概要説明をいただき、当時の考案方や努力の様子を学ぶことができ、参加者は農業に対して気持ち新たに感じました。

各共撰 始まる!!



■ブロッコリー■

6月8日からブロッコリー共撰受入を開始し、11日から発泡氷詰め作業が始まりました。

5・6月は雨が降らず、圃場も平ばつ傾向で生育が心配されましたが、昨年と同じ日に受入を開始することができました。作付面積は昨年と変わりませんが、今年から新たにブロッコリーを作付する生産者が3名増え、今年度は41名となりました。

共撰受入・出荷は10月下旬までで販売金額は4億1,000万円を計画しており、主に札幌市中央卸売市場と石川県金沢市中央卸売市場に出荷する予定となっています。



▲ブロッコリーの目ならし会の様子

■ミニトマト■

6月24日からミニトマト共撰を開始しました。

5・6月は天候も良かったため、生育も順調で、着色が進み、昨年より4日早く共撰を開始することができました。今年は新規就農者が1名増え、昨年以上に出荷が増える事が期待されます。

共撰出荷は11月上旬までで販売金額は1億5,500万円を計画しており、札幌市中央卸売市場及び道外市場に出荷する予定となっています。



■サヤエンドウ■ ■スナップエンドウ■

6月24日からサヤエンドウ・スナップエンドウ共撰を開始しました。

5・6月は天候が良好で、生育も順調に進み、昨年度より5日早く共撰を開始することができました。今年度は生産者・作付面積が減ってしまいましたが、販売金額は9,900万円を計画しています。共撰出荷は10月中旬までで、サヤエンドウの出荷先は他の共撰品目よりも多く、道内市場の他にも青森から福岡までの全国12市場に出荷する予定となっています。



サヤエンドウ部会 視察研修

6月20日、サヤエンドウ部会が視察研修を行い会員9名が参加しました。札幌みらい中央青果野菜2部野菜5課東海林主任にご同行いただき、長沼町にある雪印種苗株式会社北海道研究農場を視察しました。

雪印種苗株式会社の研究開発本部植物機能性研究グループ北川さんを講師にサヤエンドウの栽培や管理の方法、活力資材の説明を重点的にしていただきました。配布された資料を見ながら話を真剣に聞いている会員の姿が見受けられ質問がたくさん出ましたが、一つ一つ丁寧に答えていただき大変良い勉強の機会となりました。

サヤエンドウの作付面積は年々減少していますが、栽培技術向上に繋がる視察研修となり、生産量の減少が最小限にとどまるように会員一同努力していきます。



ミニトマト現地検討会

6月20日、高岡施設園芸生産組合がミニトマト現地検討会を開催しました。

始めに、越後浩義さんと松本明人さんの圃場で、石狩農業改良普及センター石狩北部支所の細田主査と江田専門普及員による苗の定植後のハウス管理や生育状況の確認が行われました。その後、今後のハウスの温度管理や灌水のタイミング、病害虫の対策についての指導と今後実施予定の主枝切替えと摘房技術についての講習をしていただきました。

同生産組合では栽培技術向上に向けて毎月現地検討会を行い、7月にはJA新砂川にて視察研修を予定しています。



石狩農業改良普及センター
石狩北部支所 細田主査



石狩管内の指導農業士・農業士が視察研修に訪れる!!

6月6日、石狩管内指導農業士・農業士会視察研修が開催され、研修先の一つとして北生振地区の須藤聖治指導農業士圃場に、管内の指導農業士・農業士、石狩農業改良普及センター、石狩振興局の総勢32人が訪問しました。

これは石狩管内の指導農業士・農業士会会員の研鑽、情報交換及び交流を目的として石狩振興局が毎年定期的に開催しているもので約1時間に行ったり、圃場の見学や施設の見学を行いました。

須藤指導農業士から現在6次産業化へ向けた試作取組作物である落花生の栽培や加工に向けた取り組みについての説明があり、出席者からは栽培方法などの質問があり一様に熱心に聞き入っていました。



▲説明をする須藤聖治さん(右端)

米麦振興会 最新設備に感動



6月21日、米麦振興会が視察研修を行い、16名の会員が参加しました。

当日は天候に恵まれ、石狩市内の試験事業対象の水稲圃場4ヶ所（林太一さん・増田崇紘さん・松本文男さん・新居直樹さん）と小麦圃場1ヶ所（竹永啓一さん）の生育を確認し、石狩農業改良普及センターの高橋係長と佐々木普及員から作況や生育状況の説明を受けました。

その後、JA新しのつに移動して昨年度新設された精米工場の視察を行いました。当日は、残念ながら施設の稼働がなく、実際に機械が動いている様子を確認することはできませんでしたが、工場担当職員の方から熱心な説明をいただき、また生産者からも多くの質問が飛び交うなどとても有意義な視察研修となりました。

視察後は札幌市内で懇親会を行い、和気あいあいとした雰囲気の中で本年度の水稲と小麦の豊穣を願い全行程が終了しました。



直売所視察 見所満載で大満足!



6月26日、直売所出荷者協議会が視察研修を行い、会員30名が参加しました。

メインの視察先は道の駅「だて歴史の杜」で、当日は株式会社伊達観光物産公社代表取締役の大坪鐵雄さんが直々に施設の概要説明と案内をしてくださいました。

大坪さんは、とれのさとの視察に以前お越しいただいたご縁もあり、今回たくさんのご配慮をいただき、普段はお客様が入れない施設内部のバックヤードまで見せていただくことができました。見学後の質問タイムでは、参加者が積極的に手を挙げて様々な質問が飛び交いました。

お昼には洞爺万世閣でおいしい食事をとり和気あいあいとした雰囲気でした。



苦労を労いました。その後、ニセコビュープラザの農産物直売コーナーなどにも立ち寄り、参加者は各地の立ち寄り先で店内のディスプレイや陳列棚のレイアウトを写真やメモにとるなどして熱心に見学していました。

早朝から夕暮れまでのタイムスケジュールで当初予定していた滞在時間を大幅に超えてしまいました。が、せっかくなのでこれくらい見て回らないと来た意味がないと参加者の方々は大変満足していた様子で、内容の濃い充実した視察研修を無事に終えることができました。

役員視察 道内JA各施設を見学



6月10日～11日、役員道内視察研修を行いました。今回は昨年度から施設整備について協議検討している米麦乾燥調製施設を中心に視察を実施しました。

まず始めに、新おたる農協のミニトマト集出荷貯蔵施設を視察しました。この施設は平成30年に完成したばかりで、総事業費約22億円、内部品質検査（糖度測定等）・外部品質検査（全体色・重量等）をカメラで画像撮影し等級・規格を判別し選果するという全国でも類のない最新鋭の機器が導入されていました。現在は7品種（中玉・ミニトマト丸玉・ミニトマトロケツ

ト玉）の選果を実施しており、規模拡大やブランドイメージの更なる向上を目指し『販売額50億円』を目標に取り組まれていました。

続いて、JAようていの小麦・大豆乾燥調製施設を視察しました。JAようてい管内では各畑作物において土壌病害の発生、収量・品質の低下を防ぐため適正な輪作体系の維持が必要であり、小麦はその役割を大きく担っています。平成29年の実測面積は1,355ha（春・秋小麦合計）で年々増加傾向となっているそうです。そのような背景もあり小麦の増産対応を図るため、視察時には乾燥機・貯留ビン等の増築工事を行っています。JAようてい管内では3つの乾燥調製施設を保有しており、各地区毎に基本面積及び上下限面積を設定して施設の効率稼働を図っていました。



翌日は、JAそらち南の由仁地区穀類乾燥調製施設を視察し、こちらも平成28年に産地パワーアップ事業を活用し、縦型循環式乾燥機並びにサイロの増設工事を実施しており、施設内ライン及び増設した1基500tのサイロや縦型循環式乾燥機を見学しました。いずれも小麦については輪作体系の作物として重要な位置づけであり、担い手の減少も相まって作付面積は年々増加傾向、既存施設の調製・保管能力の限界から中長期経営計画に基づく設備投資がなされていきました。



最後に昨年オープンしたJA道央の『ゆめちからテラス』を訪れ、敷島製パン（株）とのコラボレーションによる販売戦略のお話や夢パン工房のつぼろ野菜直売所を見学しました。

役員コンプライアンス研修会を実施

6月14日、役員を対象としたコンプライアンス研修会を定例理事会終了後に実施しました。

当JAは、今年度から内部監査を徹底させるために専任担当者を配置して監査体制の整備に努めており、その一環として役員自らも学習を深めました。

始めに、当JAのコンプライアンスプログラム（実行計画）の取組概要について説明を受けた後、不祥事未然防止対策の取り組みに向けた内部監査部門による監査体制のあり方について研修を行いました。

また、JA北海道中央会札幌支所の河津将人主幹監査士と林宏樹さんを講師に招き、今年から農林中金より求められる会計監査人に代わる調査（監査代替的調査）及び経営監査などの新たな外部監査態勢の概要や不祥事等について説明をいただきました。

信用・共済・経済事業と幅広い事業を展開しているJAにとって、その公益性の高さからコンプライアンスの徹底が求められているため、役員全員が真剣な面持ちで研修を受けていました。

6月14日、役員を対象としたコンプライアンス研修会を定例理事会終了後に実施しました。



農
業
体
験
学
習



空が晴れ渡り絶好の田植え日和となった6月6日、高岡地区増田農園さんの水田では子ども達の歓声が響いていました。

毎年札幌市による農業体験事業「さっぼろっ子」で札幌市内の数校が農業体験を実施しており、今回は高岡地区の増田農園さんの水田で、屯田北小学校の5年生クラス総勢約90名が手植えによる田植えを体験しました。

増田崇紘さんから植え方の説明後、子ども達が裸足で田んぼに入り土の感触にはしゃぎながら、ゆめぴりかの苗をそれぞれ10株ほど植えました。盆地で小川のサラサラというせせらぎが聞こえてとても心地が良いと評判の環境で、田植えの



後は泥だらけになった足を用水路で洗い流していました。

田植え体験後には子ども達の質疑応答があり、子ども達からは作っている面積や植えている苗の数などの質問があり増田さんからはお米作りの苦労について語られました。増田農園では市内の幼稚園なども合わせ今年は何れで3件目という事で食育への協力も頑張られています。

今回、偶然にも体験学習の参加者の中に増田さんの従兄弟のお子さんもいて、現地に到着するまでお互いに知らなかったそうで増田さんのご家族も驚いていました。秋には子ども達が植えた稲の収穫体験が行われる予定です。



用水路で足を洗ってさっぱり～♪



石狩での就農の魅力をPR

～ in 北海道農業大学校～



6月3日～4日、本別町にある北海道立農業大学校で「キャリアサポート2019」が開催され石狩市・石狩市農業総合支援センターが初出展しました。

これは北海道での就農を希望している全国各地の学生に対し、道内各地の市町村や雇用就農先など78団体が魅力のPRを行うことで正確な情報収集を行い、学生自らが主体的に進路選択する事を目的として北海道農業大学校が企画運営するもので、昨年からスタートし今回が2回目の開催となります。

当日は約130名の1～2年生の生徒が参加し、当支援センターの面談コーナーには男性12名（内3名が道外）、女性5名（内3名が道外）の計17名が面談に訪れ、石狩市の環境や就農の形態などの情



報提供を行い、進路選択手段の一つとして石狩市での就農を積極的

にPRしました。道内在住の相談者の多くは、親元での就農を希望する方たちでしたが、道外から就農を目指した方の中には「就農の支援体制を聞いてみたい」「施設野菜をやりたいがどこか受け入れてもらえるところはないか」など、様々な質問にお答えするとともに、石狩市で行っている就農支援体制として、各市町村が就農希望者を受け入れる際の案内書の内容や就農支援金等の説明を行いました。

道内の各市町村でも年々農業人口は減少し跡継ぎもいない等の理由で廃業する農家も増えていることから官民一体で農業を盛り上げようとする動きがあり、各市町村も趣向を凝らして一人でも就農者を増やすようにPRにも熱が入っていました。



新人職員農業実習 ～ミニトマト編～

農業を通じて人生において大切なことも感じた「農業実習」に密着!!

先月号に続き、新人職員教育の一環として行った
新人職員3名の農業実習の感想をお伝えします。

実習先 藤岡 浩晃さん



実習期間 5月29日・6月11日

農業実習1日目は、わき目を切る作業と誘引を体験しました。同じ作業の繰り返しになりましたが、藤岡さんからは管理がとても重要と教えて頂いたので、集中力を持って取り組むことができました。2日目は、定植を体験しました。一つ一つ丁寧に手作業で行うのは、体力的にも大変でしたが終わった時には達成感を感じる事ができました。青果課の自分はミニトマト担当なので、この2日間の経験を生かして受入、出庫、販売業務等に活かしていきたいと思えます。

生産者 藤岡浩晃さんより

初めての作業にも関わらず、一生懸命働いてくれました。言われたことに対して素直に聞いてくれて、とても働きやすかったです。須田君はミニトマトの担当という事で、一年目でも現地検討会でしっかり仕切っていて頼もしく思えました。これから須田君らしく頑張ってもらいたいです。



営農部青果課
すだ あつや
須田 敦也 職員



経済部資材課
なかざわ かい
中澤 魁 職員

実習先 越後 浩義さん 実習期間 6月13日・14日

実習内容はハウス内に苗を並べる作業と定植作業でした。ハウス内の作業は体力的にきつかった面もありましたが、越後さんやパートの皆さんの支えのおかげでとても充実した時間を過ごせました。2日間という短い期間でしたが、これから私が業務に取り組むにあたって、組合員さんの気持ちも考えていける力になりました。また、農業実習で周りの方々に良くしていただいたように、これからは私が組合員の皆さんをはじめ、周りの方々に恩返ししていきたいと思えます。

生産者 越後浩義さんより



初めてとは思えないくらい、仕事の呑み込みが早く、色んな事も率先してやってくれたので、このままうちで働いてもらいたいくらいの働きっぷりでした。また、休憩の時はパートさんにも話しかけていて、大変楽しく仕事をさせてもらいました。中澤君は資材課に配属で、自分の名前を一発で覚えてくれたのを今でも嬉しく思っています。今後もお世話になることがあるので、初心を忘れずに頑張ってもらいたいと思います。期待しています。

実習先 増田農園さん 実習期間 6月17日・18日

今回の実習では、ミニトマト定植の一連の作業を教えていただきました。肉体的に大変な作業から、手先の細かな作業まで体験し、改めて農業の大変さ楽しさを実感することができました。また、農業のことはもちろん、今後自分が働いていく上で大切なこと、身につけなければならないことも教わる事ができ、人生における勉強にもなりました。2日間という短い期間であったため、最後の作業まで携わることができませんでしたが、私にとってとても勉強になる実習でした。また、私を受け入れ、優しくご指導して頂いた増田さんご家族、パートの皆さん本当にありがとうございました。

生産者 増田崇紘さんより



言われたことに対して、なぜこの作業をするのか、この作業をする中で、次にどう繋がるのかと、先のことを考えて作業をしている姿が印象的でした。仕事の呑み込みが早く、単純な作業にも関わらず、最後まで手を抜くことなく丁寧に仕事をしてくれました。これからJA職員として、将来、幹部になれる人材だと思っているので期待しております。



営農部営農課
さくま よしあき
佐久間 祥彰 職員

ご多忙の中、農業実習を引き受けてくださった組合員の皆様にはこの場を借りて厚くお礼申し上げます。
彼らのこれからの成長をどうぞご期待ください。

今月の表紙紹介

～撮影オフショット～



◀ 牧羊犬シェルティのマックス君(8ヶ月)はまだまだヤンチャ盛り。でも、大好きなミニトマトは手渡したもののしか食べないという賢さです。

今月の表紙は、平成30年度新規就農者の
ならき よしえ 榎木好恵さんとご主人のけいご 啓吾さん(石狩地区)です。札幌市手稲区から新規参入して高岡地区のハウスでミニトマトを栽培しています。

花梨さんが書いたイラスト

お父さん



ズッキーニ



家で飼っているウズラ



▲ 就農前から好恵さんの趣味が家庭菜園というのも就農の決め手の一つ。単身赴任が長かった啓吾さんの退職後は、家族みんなでできるような事をしたいと早期退職。今は家族3人で食べていける位でゆっくりやっていけたら・・・と考えているそうです。



▲ ふんわり笑顔がキュートなお嬢さん
 の花梨さんは本業がイラストレーターで仕事がない時にお手伝いしてくれるそう。絵が得意なのでイラストの依頼もOK! 気軽に相談してみてくださいね♡



▲ 出荷に向けて色づき始めたミニトマトを盗難から守るため、啓吾さんは愛犬マックス君とハウスの夜廻りをしています。地域の治安維持にもなるご近所さんからも喜ばれているそう。「石狩に太い根っこを張らせます!!」と力強く意気込みを伝えてくれました。

理事会だより

第5回 定例理事会 ～令和元年6月14日～

■ 報告事項 ■

- 1) 農産物作付状況及び出荷状況について
- 2) 事故報告について
- 3) 災害時給油体制緊急整備事業補助金に係る補助金の交付決定について
- 4) JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料報告・財務モニタリング報告」について
- 5) 内部管理態勢に係る指導要領・JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
- 6) 金融ディスクロージャー誌について
- 7) 定期監査報告(第1四半期)について

- 8) 内部監査結果の報告について
- 9) 准組合員だより発行について
- 10) 石狩管内JA野球大会の開催について
- 11) その他

■ 審議事項 ■

- 1) 特別委員会の設置について
- 2) 令和元年産及び令和2年産小麦の共同計算運営事項(案)について
- 3) 職員就業規則・準職員就業規則の一部改正について

★ ★ ★ お知らせ ★ ★ ★

ライジング サン ロック フェスティバル
 『RISING SUN ROCK FESTIVAL 2019 in EZO』に
 地物市場とれのさが出店決定!!!



日時 8月16日(金) OPEN 10:00/LIVE START 15:00/LIVE END 23:00 予定
 8月17日(土) OPEN 10:00/LIVE START 12:30/LIVE END AM5:00 (18日) 予定
 ※出店はLIVE終了後も続いておりますが閉店時間は未定です。

出店場所 BOHEMIAN GARDEN 石狩市場 **メニュー** とれのさとジンギスカン丼、野菜、ビール
 皆様のお越しを心よりお待ちしております。

おくやみ

石狩地区 高岡第3
 塩見 康雄 さん
 享年91歳
 令和元年6月15日逝去

生振地区 生振第4
 小島 幸子 さん
 享年86歳
 令和元年6月17日逝去
 謹んでお悔やみ申し上げます。

千田翔太の



先月号で紹介させていただいたベジソフト(いちご)といしかり漬けはお召し上がりいただけましたか? 今月も千田職員がとれのさとのイチオシ商品を紹介させていただきます!

今月のオススメ商品は「ミニトマト」です。お口にポンッと。甘みがあり程良い酸味が感じられるミニトマト。サラダに入れたり、アヒージョにしたり、ピザに入れたり万能な食材ですね。中でも先日、生産者の方に教えていただいたレシピがとってもオススメです。軽く焼いたミニトマトを溶けたモッツァレラチーズにつけて食べるフォンデュ風な料理。ミニトマトを焼くことで甘みが増し、チーズの風味ととろける食感がベストマッチング。衝撃です。あえて言うならば・・・なまら美味しいです!! またミニトマトに含まれるリコピンが持つ抗酸化作用により身体のサビをとって健康に導くと共にビタミンCも同時に摂れるため美肌・美白効果も。更にβカロテンの成分により目の疲れや夏バテ、疲労回復、風邪予防にもなるそうです。女性はもちろん男性にも。是非お試しください!!!

ミニトマト

2つ目は「スイートコーン(とうもろこし)」です。王道な茹でとうきび。焼きとうきび。料理にすればバターコーン、コーンスープ、サラダに入れたり、かき揚げ等々。スイートコーンもミニトマトに引けを取らず万能な食材ですね。スイートコーンは食物繊維がたっぷりで腸内環境を改善し、血糖値上昇を抑え便秘解消、大腸がん、高血圧や糖尿病の予防に効果があるとされています。また、ビタミンB1は野菜平均の約2倍・ナイアシンは約2.8倍含まれ、ビタミンB2と共にエネルギーの代謝を促進させる効果がありダイエット中には特にオススメです。旬のこの季節には毎日摂り入れてほしい野菜です。鮮度が命のスイートコーンは是非とれのさとでお買い求めください。



スイートコーン

地物市場とれのさとの『Instagram』と『Twitter』を開設しました!! 是非ご覧下さい。

