

# JA いしかり

2022

8月号

Vol.395



## ～目次～

- |   |      |                                   |      |
|---|------|-----------------------------------|------|
| ◆ 石狩産米のPR & 米の消費拡大へ<br>ちまたで人気のおむすびを調査!!         | …2・3 | ◆ 農業実習（田植え）を実施/<br>第62回石狩管内JA野球大会 | …8・9 |
| ◆ 農業の宝☆げんきびと紹介 Vol.16<br>地物市場とれのざと出荷者のページ       | …4・5 | ◆ 獣害対策のお知らせ                       | …10  |
| ◆ 各共撰スタート                                       | …6   | ◆ Information<br>各種情報/理事会だより/おくやみ | …11  |
| ◆ 7月2日は北海道米ななつぼしの日!!<br>営農サポート事業実証試験を実施中 進捗状況報告 | …7   | ◆ 千田翔太のイチオシコーナー                   | …12  |

表紙：石狩地区 北生振 川崎 藤男 さん・寿子 さん（関連記事4-5ページ）

～石狩産米のPR&米の消費拡大へ～

農産振興課  
道外視察レポート

ちまたで人気の  
おむすびを調査!!



6月16日～18日、米の消費拡大と商品ラインナップの充実を図ることを目的に、農産振興課の岩本課長・千田職員とおむすび需要の高い道外5社(愛知県・東京都)のおにぎり・おむすび販売店を調査しました。

近年、コロナ禍をきっかけに米の消費量が落ちている中で、一人でも多くの方々に米を食べていただくために販売方法などを日々模索しています。今回「おむすび」に焦点を当て、手に取りやすく且つ味にもこだわった商品を開発するために、道外の人気店へ赴きました。各店舗のオススメ商品やこだわりを調査し、今の流行などを実際に見て肌で感じてきました。

今後、おにぎり・おむすびはもちろんですが、お米を使った加工品を開発し米の消費拡大、集客のアップ、全体の売上アップに努めてまいります。

【記事担当：千田】

東京都

おむすび百千

東京駅店  
(JR東京駅改札内)



こだわりの食材を贅沢に。北海道の味は「じゃがバター」

POINT!

- ◆おむすびは小ぶりて女性も手にとりやすいサイズ感
- ◆価格は180円～290円
- ◆人気は見た目のインパクトが強い天むす類。(1位…えび、2位…まいたけ、3位…いか)
- ◆47都道府県のおにぎりがある。種類は約60種類と豊富

まとめ

おむすび

- 全体的に定番おにぎりについては量が少なめで、価格は品物に合った値で販売している
- 具だくさん商品については350円価格が上限
- 見た目だけではなく味も重要視し、リピーターを増やす
- 季節限定商品(地物産旬の食材)を月ごとに開発し販売する
- 白米だけでなく、玄米、たこ(石狩産)などを使用したご当地おにぎりを目玉に商品開発

直売所

(ファーマーズマーケット)として

- 販売だけにとどまらず、商品に付加価値をつけられる理由を持つ
- 生産者とともに消費者の方々にその価値を理解してもらえ販売方法の工夫
- 1つの商品それぞれにブランディングを施し価値を生み出す
- 陳列の仕方、POPの使い方、値札等、装飾品を活かしてリアウトを充実する



SNSでも人気のスムージー

具があふれそうな太巻き



築地らしく魚介から定番まで。巨大さが有名で、ずっしりとして具も豪華☆

海鮮おにぎり屋 丸豊 (築地場外)

POINT!

- ◆ 昼時間帯は味噌汁もよく出ているので、セットでの購入率が高め
- ◆ おにぎりの価格帯も198円～284円
- ◆ 2種類の具を入れた合わせ技(鮭&いくら)の親子、鮭&たらこの他などがある

おむすび権米衛 ファーマーズキッチン 青山店



「手むすび」でふんわりと。玄米も柔らかくプチプチ感がたまらない☆

POINT!

- ◆ 玄米を使った健康思考おむすびが目を引く
- ◆ 価格帯は100円～190円が主流
- ◆ イートイン設備があり、あたたかいおむすびがその場で食べられる
- ◆ 市販の約1.5倍のサイズ感「たこむすび」(とりこぼろ)といった石狩産(地産)の食材に変換できそうな商品がある

青山ファーマーズマーケット

ファーマーズマーケット@UNU (東京都国連大学前)



新鮮な野菜と果物が所狭しと並び、手書きのPOPが目を引きます

まるで外国の市場のような趣き



毎週土日、広場マルシェ(市場)がたち、農林水産省の補助プロジェクトとして始まった都市住民参加型市場「マルシェ・ジャポン」(全国8都市で開催)の1つ「ファーマーズマーケット@UNU」です。

野菜や果物のことは育てた農業生産者が最もよく知っており、おいしい食べ方、調理の仕方を生産者が直接対面して消費者に伝えることをコンセプトにしています。

販売ブースでは、野菜を魅力的に見せるためのディスプレイや試食などを工夫して消費者との会話のきっかけとしていました。また、自らの生産物である野菜や果実への付加価値付与の認識も高く、例えば市場では規格外となるような曲がったキュウリも安く売るのはなく、なぜそうした形状なのか味はどうなのかをきちんと説明していました。それは生産者だからこそ伝えられることであり、双方にとって非常に良いコミュニケーションと感じました。

来場者は1日平均1万人で、30～40代の女性や親子が多く、近隣のシェフも訪れています。

今月の表紙は

石狩地区 北生振

川崎

藤男

寿子

さん(63歳)  
さん(69歳)



作っている農産物（とれのさとへ出荷している農作物）

ブロッコリー、青しそ、セリ、バジル、ハーブ（ミント、レモンバーム、オレガノ）、さやえんどう、スナツエンドウ、ミニトマト、きゅうり、なす、ししとう、ふき等

愛猫

ポンタ君（5歳）  
ジロウ君（14歳）



趣味

藤男さん：車のカタログ収集、バイクの運転・メンテナンス、石油発動機の収集かな。今は大分手放したけれど、車のカタログに関しては日本で5本の指に入るくらい持っていたね。

寿子さん：ドライフラワーのリースなどの雑貨を作ることかな。グループで製作して「とれのさと」で販売していますよ。

愛車のフェアレディZ (S46年式)



藤男さんの愛車と結婚前の寿子さん



そばに立っているのは藤男さん：操縦していた35トンの重機（最高120トンのダンプに乗っていたこともあるそう）



農家を始めたきっかけは？

藤男さん：自分は、岩手県東磐井郡藤沢町（現在の一関市）出身なんだけど、昭和57年の結婚を機に石狩に来ることになって。妻の実家が農業をしていたから、自分たちが継ぐことになったんだよね。

寿子さん：始めたころは水稲がメインで小麦や大豆、ブロッコリーなどを作っていたよね。

前職は何をしていましたか？

藤男さん：高専を卒業後に江の島のガソリンスタンドで働いていたんだけど、お客さんで来店する芸能人と何人か知り合いになってね。中でも映画監督の大島渚さんから結婚式のとときに祝電をいただいたのがとっても嬉しかったよ。その後は重機オペレーターの仕事をしながら、冬期間は旅行会社の添乗員として働いて世界各国を訪れたよ。

お二人の出会い？

寿子さん：昭和56年に「家の光」の文通コーナーで文通を始めたのがきっかけね。男女問わず何人かと文通していたんだけど、その中の1人だったの。

藤男さん：実家に帰った時にたまたま家にあった「家の光」を手にとってみたんだ。それまで文通はしたことがなかったけど、妻の名前が目に入って文通してみようと思ったんだ。そのうちに重機の仕事で旭川空港に来る機会があって、休みの日に札幌で初めて会ったよ。

元気の源は？

藤男さん：妻の手料理と笑顔だね。

寿子さん：趣味の手芸と、友達とお茶をすることかな。女性部長をさせてもらったのもあって全道各地に友達がいるので会いに行きたいですね。



おすすめの観光地を教えてください

寿子さん：国内外いろんな所に旅行に行ったけど、国内だと湯布院（大分県）、海外だとスペインのアルカサル城（シンデレラ城のモデルと言われている）がすごく印象に残っているかな。

農業の楽しいところと大変なところ

藤男さん：ブロッコリー部会長のときは、たくさん収穫できて結果が出ていたから楽しかったね。

寿子さん：今年は低温が続いて、露地野菜の管理が難しいのと、近年は鳥獣被害が多いので、その対策が大変ですね。でも楽しいですよ。

消費者の皆さまへ伝えたいこと

寿子さん：おいしい料理を作って食べていただけたところを想像しながら日々農作業に励んでいるので、新鮮な野菜を買って食べていただければ生産者としてとても嬉しいです。

【記事担当：三島・袴田】

思い出の写真のコーナー

▼藤男さん(17歳頃) 右から2人目 走り屋時代！



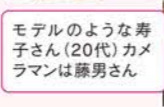
藤男さん(10代) ガソリンスタンド時代



寿子さん(10代) 右から4人目 青年団で海外研修へ



仕事でイギリスへ 藤男さん(20代)



モデルのような寿子さん(20代)カメラマンは藤男さん



飛行機のクラブで 中央：藤男さん(20代)



▲藤男さん(28歳)・寿子さん(22歳)の時に結婚



友人が来道してビアガーデンへ 中央：藤男さん(30代) 左：寿子さん(20代)



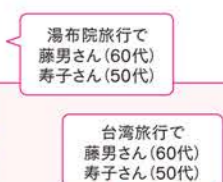
お父さんの川崎崎雄さんの還暦のお祝いで 藤男さん・寿子さん(30代)



ロシアからの留学生を受け入れ 藤男さん(40代) 寿子さん(30代)



▼サークル仲間と 寿子さん(40代)



台湾旅行で 藤男さん(60代) 寿子さん(50代)



上富良野への家族旅行で 寿子さん(30代)と息子さん達



# 各共撰スタート!!

6月17日から受入開始、翌18日より共撰を開始しました。4月末の霜の影響もあり、今年は例年に比べ1週間〜10日ほど遅いスタートとなりました。

6月21日にはブロッコリー出荷目合わせ会を実施し、成田部会長は「肥料高騰等のコスト上昇は非常に厳しいが、品質の良いブロッコリーを出荷して少しでも所得の向上に繋げていきたいと思います!!」と会員全体を鼓舞して士気を高めていました。来賓として丸果石川中央青果㈱の立花部長にお越しいただき「石狩産のブロッコリーは品質が安定しており評価が高い!今年度も沢山のブロッコリーを石川に出



  
ブロッコリー

サヤエンドウは昨年より5日遅い6月25日から受入開始、27日から共撰を開始し、ミニトマトは昨年より2日遅い6月26日から受入開始、翌27日から共撰を開始しました。

サヤエンドウ・ミニトマト共に、現時点で生育は順調で共撰受入・出荷は10月下旬までの予定です。



  
ミニトマト

  
サヤエンドウ

&

荷していただきたい」とのお言葉をいただきました。

主な出荷先は、丸果石川中央青果㈱(石川県)・徳島青果㈱(徳島県)・札幌みらい中央青果で、共撰受入・出荷は10月下旬までの予定です。

【記事担当…木村(雄)】

7月2日は

# 北海道米「ななつぼし」の日!



7月2日〜7月3日、地物市場とれのさとで、ななつぼしの日記念キャンペーンとして「石狩産米ななつぼし」精米・無洗米を特別価格で販売しました。キャンペーンの目玉商品として、精米は通常1,580円を1,480円、4月からの新商品「無洗米」は通常1,680円のところ1,580円で販売し大好評でした!

お米の需要が下がっている昨今、改めて日本の主食の米を再認識し、たくさんの人に食べていただけるよう今後もさまざまな角度で取り組んでまいります。

【記事担当…千田】



米粉を使用したスイーツ

和牛肉みそ

鮭おかか

ベーコン玉子

## とれのさと新商品のご紹介



石狩産米粉のホットケーキミックス  
グルテンフリー  
石狩産米ななつぼし100%使用  
1袋(200g) 470円(税込)



### 石狩産米粉のホットケーキミックス グルテンフリー

現在、グルテンフリーの米粉で作られたさまざまな商品が注目を浴びていますが、この度、米粉(ななつぼし)の特長を活かしたホットケーキミックスを開発しました。小麦粉アレルギーのある方でも食べることができ、程よい甘さとモチモチの食感でお子さまにも大人にも大好評の商品です。ぜひ一度ご賞味ください!

「7月2日」は「北海道米「ななつぼし」の日」として一般社団法人日本記念日協会に昨年認定されました

「ななつぼし」は甘みと程よい粘りのバランス、あつさりした食感が特長で、日本穀物検定協会の食味ランキングでは11年連続「特A」評価をいただいている、量・質ともに北海道米を代表するお米の銘柄です。

「ななつぼし」のあつさりした食感を活かし、暑い7月にこそ「ななつぼし」を、北海道米をたくさん食べていただきたい想いから「7(なな)」「2(つ)」「ぼし」の日といたしました。(ホクレン2021年ニュースリリースより引用)

## 営農サポート事業実証試験を実施中!!

今月の進捗状況報告

6月3日から農薬用ドローンでの秋小麥殺菌防除作業を開始しました。秋小麥防除は要望が多く、総数で約200haに及ぶ面積の防除を実施しました。

他にも、春小麦の殺菌防除、水稲や野菜類の殺虫殺菌防除などを順次実施しています。

小麦収穫の機械オペレーション作業やドローン防除などの希望や要望は、お気軽に営農課までご連絡をお願いいたします。

【記事担当…池田】



ドローン防除▶



▶ヘリ防除

### 作業委託の希望・お問い合わせ先

【営農課(直通)】 担当:葛西・池田

TEL 0133-66-3344 FAX 0133-66-3663

実習期間  
令和4年5月23日～25日  
計3日間

# 農業実習 田植えを実施!

【作業内容】苗補充、苗箱運び、苗箱積み、水田のゴミあげなど

## 実習先

石狩地区(北生振)  
熊倉 正紀さん

【実習職員】  
新川隼生・川浪友莉



三日間の農業実習では、主に水田のゴミあげをしました。実際に田植えをしている様子を見るのは初めてで、苗を植えるまでにたくさんの工程があり、手間と時間がかかっていることを知りました。今回の農家実習を通じてお米に対する気持ちが変わり、大好きなお米を感謝の気持ちを込めて戴こうと改めて思いました。(川浪)



普段の食事には欠かすことのできないお米ができるまでに、たくさんの時間と労力がかかっており、改めて農業の大変さを痛感しました。なかなか経験することのできない田植え作業をすることができて、私にとって非常にいい経験となりました。(新川)



実習中に激励に訪れた  
橋本部長と  
喜多課長



多くの工程を経てお米ができることを知り、実際の作業を行うことで生産者さんの大変さを実感し、毎日食べているお米のありがたさを改めて感じることができました。休憩時には地区ごとの田植え状況や品種ごとの栽培方法の違いなどさまざまなお話を伺うことができ、今後さらに知識を深めたいと感じました。これからも地元石狩産のお米をたくさん食べて、お米の消費拡大に協力していきたいです。(三島)



## 実習先

石狩地区(美登位)  
新居 直樹さん

【実習職員】  
三島優雅・松本彩香



今回の農業実習で初めて田植え作業の体験をさせていただきました。想像以上に大変でしたが達成感もあり、作業行程など今まで分からなかったことを知ることができ、より農業に対する知識を深めることができました。また、生産者さん達の苦勞を肌で感じる事ができたので、少しでもお役に立てるように仕事を頑張りたいと改めて思いました。(松本)

今回の実習にあたり、快く受け入れてくださった両理事ご一家と一緒に働かせていただいた皆さまには大変優しく丁寧にご指導いただき、非常に働きやすい環境の中で実習に励むことができました。本当にありがとうございました。



【記事担当:三島・袴田】

チーム名	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	計
JAIしかり	0	1	3	0	0	0	1	5
JAさっぽろ	3	0	3	0	0	1		7



# あと一步!惜しい敗戦

～第62回石狩管内JA野球大会～

6月4日、新篠津村運動公園で行われた第62回石狩管内JA野球大会に出場したJAしかりは、1回戦から3回戦まで、3連敗を喫った。しかし、4回戦でJAさっぽろと対戦し、逆転勝利を収めた。試合は、先発投手の活躍で、3回まで0対0の対戦が続いた。4回、JAしかりの投手が、3回を投げ、3点を奪った。5回、JAさっぽろの投手が、3回を投げ、3点を奪った。6回、JAしかりの投手が、3回を投げ、3点を奪った。7回、JAさっぽろの投手が、3回を投げ、3点を奪った。最終的に、JAしかりが3対2で勝利した。

【記事担当:伴野】

# 獣害対策のお知らせ



## くくり罠の設置並びに取り扱い資格等の支援について

近年、アライグマや複数の鹿による農産物被害が拡大していることから、くくり罠の設置並びに取り扱い資格等の支援を行います。

各支援に上限がありますので、導入を検討している方は営農課までお問い合わせください。

1

### わな猟狩猟免許

- ◆資格取得試験申請料:5,200円
- ◆試験対策講習費:8,250円の半額助成(予算:5万円)

2

### 獣害支援対策

- ◆鹿ソニック等:2分の1助成  
(上限:3万円)(予算:30万円)

## ロードキル・獣害対策には 鹿ソニック

- ・電牧柵の切れ目に
- ・ハウス周りに
- ・ゴルフ場、キャンプ場等の施設に
- ・倉庫内のネズミ対策に

**高周波音による忌避効果で  
鹿を寄せ付けません!**

**360°照射の4方向仕様  
追加されました!**

(新得町農家様圃場にて、芋畑の中を移動する鹿による被害が酷く、4方向仕様を数台設置した所、被害が大幅に減少した)  
**動物の嫌がる高周波音をランダムに照射!小動物の圃場への侵入対策に!  
電牧柵他の忌避製品との組み合わせでより効果的な対策が可能です。**  
(※忌避効果は環境によって左右され、100%を保証するものではありません)

**鹿ソニック 獣害対策機**  
鹿ソニックの照射範囲は1スピーカーユニットで左右110度、距離は80Mとなります。  
※2方向への照射の場合 (税込、送料別)  
**JT-RK005 (スピーカー2個仕様) ￥93,500**  
※4方向への照射の場合  
**JT-RK005W (スピーカー4個仕様) ￥137,500**  
内訳:電源BOX、スピーカー、マックラクラフトワークス、7.2AhLiリチウム電池、7.2V又は30Wリチウム電池(単管取付アタッチメント)、鹿ソニック本体  
※オプションで用意の単管取付キットで簡単に設置可能!  
※冬期間は納屋、倉庫などで使用することによりネズミ対策にも使用可能です(オプション部品有り)

※AC100V仕様、USB仕様など条件に合わせて製作も可能です。

T.M.WORKS

**獣害対策機 電源部**  
(仕様は変更になる場合がございます)

**スピーカーユニット部**  
(写真は2方向仕様)

**M29R**  
CRAFTWORKS

T.M.WORKS「鹿ソニック」北海道正規販売代理店  
マックラクラフトワークス  
株式会社マックラ 営業2部  
http://hkd-matsukura.co.jp/

〒065-0018  
北海道札幌市東区北18条東21丁目3-13  
TEL:011-780-3023/FAX:011-782-8839

## 鹿ソニックについて

鹿ソニックは、鹿などの野生動物と自動車との衝突事故削減のため、T.M.WORKS社独自の高周波技術によるロードキル対策製品として開発されました。

その後、各方面の試験採用で好結果、高評価を得て、現在では電車線路・農業・漁業・キャンプ場・ゴルフ場・ゴミステーションなどの諸事情に合わせた製品へと展開しています。

2019年より北海道の圃場で食害等の獣害対策としての実証実験を開始し、一定の効果を得ることができ、独自の獣害対策キットを販売しています。

忌避効果のある資材や電牧柵等と併用して利用することにより高い忌避効果が得られます。

## オススメポイント

JR東日本では既に採用実績があり、岡山理科大学での研究では設置区域の鉄道衝突事故が激減して、運転士のストレスが減ったという報告が上がっています。

道内では、主に農家のロコミだけで200台以上販売しているそうで、当JAの『鹿ソニック』購入者からは「非常に良い!」と評判も上々です。

ただし、使い続けた場合に動物が音に慣れてくることも考えられるので4パターンの音が出るようにしており、音の変更や設置位置の変更をしながら電牧柵と併用したり、様々な商品を組み合わせるのがベストです。購入後も細かな説明やアドバイスなどのフォローをしてくれますので、まずはお気軽にご相談くださいm(\_ \_)m

## お問い合わせ先

【営農課(直通)】担当:梶  
TEL(0133)66-3344

【記事担当:梶】



### 自動車用鹿ソニック

28,600円(税込・送料別)

広がり110度のタイプ。フロントグリル等に取り付けて使用する商品で、衝突事故防止のためディーラーを中心に道東方面に売れている。  
実証実験では、鹿が音に反応して動かないのが確認されており、飛び出しを抑える効果があると考えられる。

## 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
8月13日～15日	お盆フェア (仏花・切り花フェア)
8月31日	野菜の日
10月1日	三笠高校出張レストラン
10月8日～10日	新米フェア
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



## 理事会だより

### 第5回 定例理事会 ～令和4年6月17日～

#### ■ 決議事項 ■

- 1) 組合員の持分譲渡の承認について
- 2) 準職員就業規則の改正について
- 3) 定年退職者再雇用規程の改正について
- 4) 事務リスク管理規程の改正について
- 5) ディスクロージャー誌の公開について
- 6) 組合員の出資口数の減少の承認について
- 7) 固定資産の取得について
- 8) 肥料高騰対策について

#### ■ 報告事項 ■

- 1) 営農経済委員会ならびに施設建設委員会報告について
- 2) 農産物作付および出荷販売状況等について
- 3) 定期監査報告について
- 4) 内部監査結果の報告について
- 5) JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料（体制整備モニタリング）報告」について
- 6) JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料（財務モニタリング）報告」について
- 7) 特別損失の計上について
- 8) 新採用職員の内定について

#### ■ 協議事項 ■

- 1) JA経営基盤強化について

## 選んで、作って、シェアして当てよう! みんなで#国消国産チャレンジ

JAグループ presents コウケンテツさん

みんなで #国消国産 クッキングダ

シェアしたくなる 絶品レシピで

素敵なプレゼントが当たる! チャンスは2回!  
7/1(金)～7/31(日) & 8/1(月)～8/31(水)

コウケンテツ氏が考案した3つのオリジナルレシピをもとに、自身で作った料理を投稿した方、または作ってみたいレシピに投票された方の中から抽選で、レシピで使用した和牛や果物などの国産食材や国産農畜産物の購入に使えるギフトクーポンが当たるプレゼントキャンペーンを実施します。

### 作って当たる! レシピ投稿コース

【キャンペーン期間】2022年8月1日～8月31日

【応募方法】

自身のSNSで所定のアカウントをフォローいただき、オリジナルレシピ3点のうち、自身で料理された1点の撮影画像を所定のハッシュタグを付してSNSに投稿いただいた方の中から抽選で150名様に、レシピで使用した和牛やお米、果物といった国産食材をプレゼント!!

### 選んで当たる! レシピ投票コース

【キャンペーン期間】2022年8月1日～8月31日

【応募方法】

オリジナルレシピ3点のうち、自身で作ってみたいレシピ1点を専用の応募フォームから投票・応募いただいた方の中から抽選で850名様にJAタウン2,000円クーポンをプレゼント!!

キャンペーンサイトはこちら



## おくやみ

石狩地区 高岡第2 藤岡 幸子 さん  
享年87歳 令和4年6月15日逝去

石狩地区 五の沢 嘉屋 寛志 さん  
享年81歳 令和4年6月17日逝去

石狩地区 北生振 清野 百合子 さん  
享年98歳 令和4年7月8日逝去

謹んでお悔やみ申し上げます。



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。



## 農家'sキッチン

### 旬のキャベツと望来豚バラの どっさり野菜オムレツ

#### … 材料 (1人分) …

- 望来豚バラ肉：100g (1cm幅に切る)
- もやし：100g (1袋の約半分)
- キャベツ：150g (千切り)
- 卵 (Mサイズ)：2個
- マヨネーズ：小さじ1
- サラダ油：小さじ2
- トッピング 《 中濃ソース：適量・マヨネーズ：適量・かつおぶし：適量 》

#### … 作り方 …

- ① フライパンにサラダ油をひき、中火で望来豚バラ肉とキャベツ、もやしを炒め、一度避けておきます。
- ② ボウルに卵、マヨネーズを入れ、よく混ぜ合わせます。
- ③ 中火で熱したフライパンにサラダ油を引き、②を流し入れ、菜箸で大きく混ぜながら加熱し、半熟状態になったら火を止めます。
- ④ 卵の中央に水気を切った①を載せて、形を整えたら皿に盛り付け、トッピングを載せて完成!!

※もやしとキャベツは、電子レンジで3～5分加熱するだけでもOK。  
※炒める際にニンニクや生姜を入れると風味が増すのでお好みで!

#### ▶▶ キャベツ

～旬のキャベツは栄養満点で新鮮なみずみずしさが人気!  
とれのとへGO!!～



料理の幅が広い万能野菜☆代表的な栄養素はビタミンU (別名キャベジン: キャベツから発見された成分) で、飲み過ぎ食べ過ぎて傷んだ胃粘膜の修復を助け、潰瘍(胃・十二指腸)などの予防や改善に効く働きがあります。ビタミンCは抗酸化ビタミンとも呼ばれ動脈硬化予防、免疫力アップ、ストレスを和らげる効果が期待できる。豚肉とキャベツと一緒に食べると豚肉に含まれる鉄分の吸収率がアップすると言われてるので貧血にオススメ☆

#### ▶▶ 望来豚バラ肉 250g: 586円(税込)



じゃがいも、ホエー、小麦を中心とした自家製の乳酸菌飼料で育てた健康で安全なブランド豚です

人気の望来豚の部位販売を6月1日から始めました! 今までのロースの他に「ひれ・バラ・うで・もも」がごさいます! ぜひ、ご賞味ください!

#### 肉質の特徴

- 細かな霜降りが多く入っています。
- 香りが良く脂身が甘くあっさりしています。
- 柔らかく肉汁が豊かです。

#### こだわり

- 乳製品やジャガイモ等の北海道中心の原料を使用し安全な自給飼料を与えて育てています。
- 広々とした農場でゆったりと健康に育てています。
- 肥育期間無投薬 (法定ワクチンのみ接種) で育てています。
- 耕種農家と提携し、農場から生産される堆肥も北海道の大地に還元しています。