

2021

4・5月

合併号

Vol.381

感謝

7P



石狩レッドフェニックス

8-9P

若手職員のコーナー

第2弾

石狩東剣道スポーツ少年団取材しました!

# ブロッコリー 5億円達成 記念品贈呈

2月4日、令和2年産ブロッコリー共撰販売金額が5億円を達成した事を記念して、中村組合長よりブロッコリー部会の成田部会長へ当丁Aより記念品を贈呈しました。記念品はオリジナルジャンパーで、紺色と灰色の2種類ありシックな色合いで右腕には「令和2年5億円達成記念」の文字を刻みました。令和3年度の作付面積は昨年度よりも増加しており、今後も更なる発展が期待されています。

【記事担当・須田】



## ブロッコリー部会 栽培技術講習会



3月18日、八幡コミユニティセンターでブロッコリー部会の栽培技術講習会を行いました。石狩農業改良普及センターの南専門普及員とホクレン生産資材課の水田係長を講師にお招きしました。南専門普及員からは、令和2年度の試験品種の結果についての報告と、石狩の気候に合った品種の紹介、栽培方法の指導をしていただきました。水田係長には黒すす病についてお話ししていただき、非常に有意義な講習会となりました。参加者は終始熱心に講習を受け、令和3年産ブロッコリーの作付に向けて意欲を高めていました。

【記事担当・須田】

# 地区別懇談会



3月8日～9日、各地区4会場地区別懇談会を開催し、多くの方に出席いただきました。今年度は新型コロナウイルス対策を考慮して執行部出席者を地区役員と各部長に限定し、体温計測、消毒や換気を十分に図り座席間も幅をとるなど、三密を避けての開催としました。

懇談会では、今後の農協事業における取組について、組合員の皆さまから意見要望を多くいただきました。これらの貴重な意見等は今後事業を展開する上で大変重要であるため理事会等で慎重審議し、組合員の皆さまの利益向上につながるよう今後も誠心誠意取り組んでまいります。

【記事担当・藤嶋】



# 農機・部品・自動車展示会



3月18日～19日、農機・部品・小農具作業衣料の販売と自動車展示会をベジタブルファクトリーで行いました。今年もホクレンや部品メーカーに多数参加いただき充実したラインナップと丁寧な商品説明で、来場者にたくさんのお品物をお買い求めいただきました。雪どけもなかなか進まず農作業が忙しい中、多くの方々には足を運んでいただき、随所で笑顔が溢れ、会話が弾む展示会となりました。

【記事担当・中澤】

# 加工馬鈴薯部会設立総会

2月18日、加工馬鈴薯部会設立総会をベジタブルファクトリー会議室で行いました。新たな部会発足にあたり記念すべき総会の議長には伊藤強さんが選任され、スムーズな進行により議案は原案通り可決・承認されました。閉会にあたり部会長に選出された成田和彦さんから「加工馬鈴薯の会員・面積の増大を目標に頑張っていきたい」と力強くご挨拶をいただきました。今後栽培講習会や現地検討会などを通じて、より良い栽培技術の習得と反収増加を目指し、会員一同努力してまいります。

【記事担当・須田】



## そ菜園芸振興会 新役員名簿

役職	氏名(所属部会)
会長	成田 和彦 (ブロックリー部会・加工馬鈴薯部会)
副会長	平野 貴久 (メロン部会)
副会長	藤岡 浩晃 (高岡施設園芸生産組合)
会計	寺内 崇 (採種部会)
監事	横山 忠昭 (サヤエンドウ部会)
監事	吉田 宣晃 (グリーンアスパラ部会)
理事	波多野 正輝 (食用馬鈴薯部会)
理事	中田 直幸 (長芋部会)
理事	青木 豊 (人参部会)

## そ菜園芸振興会 通常総会開催

3月16日、そ菜園芸振興会の通常総会を開催しました。今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から書面議決により行い、議案は賛成多数で承認されました。また、役員改選がありましたのでご報告いたします。

【記事担当・須田】

# 女性部・青年部・ グリーンサポーター 通常総会開催

3月19日に女性部、3月22日に青年部・グリーンサポーター利用者協議会の通常総会を開催しました。一般の新型コロナウイルス感染症拡大の状況を踏まえ、昨年引き続き書面議決による対応といたしました。

各総会では役員改選が行われましたので、次の通りご報告いたします。

【記事担当・佐久間】

## グリーンサポーター利用者協議会 新役員名簿

役職	氏名
会長	間島 経氏
副会長	横山 忠昭
委員	須藤 聖治
会計	毛利 勝正
監事	森田 純也

## 青年部 新役員名簿

役職	氏名
部長	熊倉 聡
副部長	小野寺啓介
副部長	森田 純也
代表監事	熊倉 悟
監事	成田 和広

## 女性部 新役員名簿

役職	氏名
部長	新居久美子
副部長	小池 千里
副部長	杉中真由美
代表監事	後藤ゆかり
監事	横山おりえ

## 札幌厚生病院医療従事者へ！少しでも力に！



地物市場とれのさとして  
販売している  
石狩春恋ラーメン



▲左より中村組合長、西井組合長、札幌厚生病院院長、宮崎看護部長

2月6日、札幌厚生病院に管内5JAからの目録を手渡しました。これは、新型コロナウイルス感染症の脅威が一向に収まらない中、最前線で感染症対応に取り組む札幌厚生病院の医療従事者に対して感謝と激励の意味を込めて、管内JA組合長会が企画したものです。

JA北海道厚生連の厚生病院は、地域で「最も信頼され選ばれる病院」として新型コロナウイルス感染症対応に日夜取り組み、管内の札幌厚生病院においても新型コロナウイルス感染症協力病院として、専門病床を用意して感染者の受入れを行っています。

重症化患者への対応をはじめ医療従事者の大きな負担が続く中、医療従事者の方々の体と心が少しでも癒やされるようにと各JAが特産品・加工品の提供を行い、当JAからは「地物市場とれのさ」として販売している「石狩春恋ラーメン」3,300食分を提供しました。

【記事担当・千田】

# とれのさと

初春へ

各種イベント開催



プリンやクッキー、ラスクなど  
美味しい商品がたくさん♪



大人気!!  
わがまま農園カフェも出店

浜益産活ホタテを限定販売!!



石狩産こんにゃく芋を使用した  
こんにゃく入りの石狩おでんを初販売



春の訪れを感じる季節になり、地物市場とれのさとでは各種イベントを初開催しました。

2月11日～2月14日の「パレンタインデーフェア」、3月11日～3月14日の「ホワイトデーフェア」では、石狩市内の和洋菓子店「なかむら」と「ボンヌール」にご協力いただき、チョコやクッキー、プリン、ケーキなどの期間限定のスペシャル商品やオリジナル商品を販売し、家族や友人、大切な人へのプレゼントとして大好評でした。

2月27日～3月2日の「ひなまつりフェア」では大人気のオリジナル炊き込みご飯とじゃがいもコロッケを販売し、久々の入荷とあって多くのお客様に大変喜んでいただけました。

3月20日～21日の「冬期営業感謝祭」では、一次産業の農漁連携による浜益産活ホタテの限定販売や、石狩産こんにゃく芋を使用したこんにゃく入りの石狩おでんを初販売し、大変好評でした。また、冬季限定で出店している「わがまま農園カフェ」が今季ラストの出店とあって、そこを目指して入店されるお客さまも多く列を作るなど大人気で

【記事担当・千田】

とれのさと公式SNSを登録して  
お得な情報やイベント情報をキャッチしよう!

直売所である「地物市場とれのさと」をより身近に感じていただけるよう、イベント告知や野菜の最新入荷状況などをSNSで発信しています。

昨年からはじめたSNSは【LINE:1,284人】、【Instagram:1,257人】、【Facebook:1,874人】(4月12日現在)にご登録いただいています。

LINE限定のクーポンやお得な情報が盛りだくさんなので、登録していない方はまずチャレンジしてみてください。また、既に登録済の方は「いいね!」「グット!」ボタンをお待ちしています!



フリーペーパー掲載情報

フリーペーパーのプチ・ジェビーゼロワンのP18～19に「とれのさと」、P31に芋焼酎の「芋男氣」が掲載されていますので、是非ご覧ください。





# 石狩レッドフェニックス



若者が活気をつくり  
地域が夢を育む



▲石狩市長訪問時

昨年5月に石狩市を本拠地として設立した「石狩レッドフェニックス」は、新港南地区の青葉公園野球場を本拠地球場として活動しています。昨年9月からトライアウトを数回実施し現在22名の選手が所属しています。今年度から北海道ベースボールリーグ（HBL）に本格参入し、富良野・美唄・土別・石狩の4チームでリーグ戦を行う予定です。フロ野球選手になりたいという夢を応援し、なおかつ地域活性化を図り、地域の労働力不足の問題を解消していきたいと考えている「石狩レッドフェニックス」を当JAも応援しています！

【記事担当・瀬能】

## 『北海道ベースボールリーグ』とは

2019年に設立された道内初の野球独立リーグで、北海道を活動地域とする日本のプロ野球独立リーグで、略称はHBLです。HBLの選手は、食事提供のある全寮制で遠征費も自己負担はなく、一日の前半は就労し(地元の企業や農家など)、午後に練習や試合を実施、地域の人材不足と野球技能を高めたい選手のニーズを組み合わせた発想と紹介されています。

## これまでの活動



令和2年9月5日、樽川球場で球団トライアウトが行われました。天候にも恵まれ、14名の参加者はハツラツとしたプレーでアピールしていました。



## 北海道ベースボールリーグ主催PR活動



2月6日～7日、札幌市の地下歩行空間(チカホ)で「北海道を本拠地とするスポーツチームのパネル展」に石狩レッドフェニックスの選手も自ら参加して認知拡大のPR活動を行っていました。



## 宿舎完成 お祝い

3月26日、完成した花川東の宿舎のお祝いをし、球団の繁盛、選手の安全・無病息災を祈願しました。



## ロゴ入り練習着を製作



当JAは石狩レッドフェニックスのスポンサーとなり、地物市場とれのさとのロゴを入れた練習着を使用させていただきます。



## 開幕戦決定!!

令和3年 5月8日(土)

場所: 石狩市青葉公園野球場  
石狩市新港南3丁目3-706



詳細は石狩レッドフェニックスホームページまで  
<https://i-red-phoenix.com/>

地域活性化を目的とする我が団体は、石狩市の素晴らしさを野球を通して発信し、企業様、住民の皆様様に愛され、応援していただけるよう積極的に地域の発展と選手育成に力を注いでまいります。夢を追う若者が地域に元気を与え、夢を追う若者に地域が勇気を与える。地域と人を繋ぐ球団として活動してまいります。皆様からのご声援、宜しくお願い致します。

球団代表  
老田よし枝

ごあいさつ



JAいしかりは  
石狩レッドフェニックスを  
応援します!

# 石狩東剣道スポーツ少年団取材しました!



※写真撮影時のみマスクを外していただきました

## 団員募集中

只今流行の「鬼滅の刃」が剣道界にも広がっており、鬼滅の刃のキャラクター柄の「手ぬぐい」や「鏝」「マスク」を付け、小学生も楽しみながら稽古に励んでいます。周りに剣道に興味のあるお子さまがいらっしゃいましたら是非石狩東剣道スポーツ少年団へ!!



休時間には笑顔も



鬼滅の刃柄の鏝



鬼滅の刃に憧れて入団した団員も



一昔前は黒一色でしたが現在は防具入れもカラフルでオシャレです



▲毎回子ども達が自主的に先生達を見送りに外へ

## NEXT

### 次回は / 営農部 青果課 須田 敦也 職員

今回は、営農部青果課の須田職員にバトンを渡します。春から秋にかけて忙しい青果課ですが、フレッシュな笑顔で日々活躍しています! そんなJAいしかり野球部のエース須田職員のコナーをお楽しみに。



## インタビュー



2人で協力して団長をしています。

**Q 剣道の楽しいところは?**  
A: 強さに関係なく男女問わずに戦えるところです。あと、女子が男子に勝った時に喜びを感じます!  
【伊藤 愛華さん: 中3】

**Q 佐久間先生はどんな先生?**  
A: 教え方が細かく丁寧で伝わりやすく、小さい子でも理解しやすい指導をしてくれます。あと、出身がお父さんと一緒の十勝で地元トークがおもしろいです!  
【小栗 初音さん: 中3】

**Q 剣道を習わせてみて良いところは?**  
A: 礼儀正しいことと、体力が付きますね。実際にうちの子は学校の体力測定の数字が伸びました!  
【事務局の柿田 愛理さん】  
(2人のお子さんが入団中)

**Q 挨拶はもちろんですけど、先日、靴をキレイに並べるところを褒められましたね。あとは、オンとオフの切り替えが上手だったり...。上級生と下級生の仲が良いのも良いところですかね。**  
A: 挨拶はもちろんですけど、先日、靴をキレイに並べるところを褒められましたね。あとは、オンとオフの切り替えが上手だったり...。上級生と下級生の仲が良いのも良いところですかね。  
【代表の伊藤 弥生さん】  
(3人のお子さんが入団中)

# 若手職員のコーナー

★★★  
第2弾

組合員さんの声を受けて実現した『若手職員をより深く知っていただくためのコーナー』第2弾は、営農課の佐久間職員が担当します。祖父母が、十勝で現在も農業を営んでおり、農業には身近な環境で育ったそうです。その経験や知識を活かし、業務にも真剣に取り組み、日々成長中です!

## PROFILE

2019年(平成31年4月)に入組。  
特技は剣道で、小学、中学、高校と全国大会に出場し、小中学校・大学と主将を務めました。資格は剣道4段・書道6段などを取得した他、商業高校に通っていたので、商業科目に関する資格をいくつか取得しています。  
趣味はドライブや自転車でのツーリングで、大学生の時には自転車で江別から函館まで仲間と旅をしたことがあります。ストレス発散にもなりますが、コロナ禍の昨今はご無沙汰しているので早くまた行けるように願っています。  
現在は地元の十勝を離れ、石狩市内で一人暮らしをしています。地元が恋しくなる時もありますが、仲の良い同期2人(中澤職員・須田職員)がいるので楽しく過ごしています。



営農部 営農課  
さくま よしあき  
佐久間 祥彰 (24歳)

地元は十勝の音更町です。小学1年の時、棒を振りまわすのが好きだった私は、剣道という武道が輝いて見えました。  
6歳から始めた剣道は今年で19年目になります。大学生の時に、剣道を教わっていた師範の指導力に憧れを抱き、自分も指導者として選手の育成をしたいと考えるようになりました。そして、保健体育教師の免許を取得し、教員採用試験に合格することを目標に、日々勉強に励んでいました。  
しかし、大学の長期休みに十勝で農家をしている祖父母のところに手伝いをした事をきっかけに、農業に対する考え方が大きく変わりました。甜菜の苗植えやジャガイモの収穫などを行い、多くの農家の方と協力しながら働く中で、今までの生活で感じていたものとは別の「楽しさ」や「達成感」を強く感じました。そして、農業の魅力に惹かれていくと共に出した結論は、農家の方々のサポートがしたいというもので、この道に進みました。  
現在は、営農部営農課に所属し交付金の申請や作業受託をしています。今年で3年目となり、まだまだ未熟ですが皆様に頼られる職員を目指しますので、何卒よろしく願っています。  
【記事担当・佐久間】

### 業務上苦勞したこと

名前を覚えてもらうことです。入組して丸2年が経ちますが、営農課は基本的に事務作業が多い部署なので、直接組合員の方に関わる機会がありませんので、この顔を見かけたら是非お気軽に話し掛けてください!

### 業務上感じたこと

作業受託では組合員の方に代わって農業散布用ドローンやラジコンボートで防除作業等を行っています。組合員の皆様が一生懸命栽培した農産物ですので、責任も感じますが、その分やりがいも感じています。

### プライベートでは剣道指導を行っています!

毎週火曜日・金曜日に石狩八幡小学校で、石狩東剣道スポーツ少年団の小学生・中学生を指導しています。大学では、子ども達にスポーツを教えたいと思い保健体育教師の免許を取得し教員になることを志していたので、現在このような形で子供たちに指導をする機会ができ嬉しく思っています。剣道の魅力は「礼儀作法」「忍耐力」が身に付く点、そして、老若男女問わず全員一緒に行えるところです。子どもの頃に身につけたことが、大人になってからも生きていくと実感しています。剣道以外においても常に感謝の気持ちをもって生活することが大切だと思います。





# 売買物件を募集しています

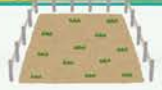
＼売買物件のことなら／

JAいしかりにお任せください!!

全力でサポートします。



## 農地



- ◆規模拡大のため農地を購入したい
- ◆高齢により農地を売却したい

## 戸建て・宅地



- ◆家を建てたいので宅地を購入したい
- ◆居住中の不動産を売却したい
- ◆相続した不動産を売却したい

農地や不動産の売却、購入について疑問に思っていることはありませんか？

手続きや費用についてのお悩みなどお気軽にご相談ください。

農地の売却・購入をお考えの方

営農課【石狩市八幡2丁目332-11】

☎0133-66-3344 担当:和島

宅地等の売却・購入をお考えの方

金融課【石狩市花畔1条1丁目2-1】

☎0133-64-1215 担当:西塔



【記事担当：西塔】

## 営業時間変更のお知らせ

### ホクレン花畔セルフ給油所

4月1日より	給油業務	7:00~20:00
	洗車	7:00~19:30
	ピット作業	8:00~19:00 (最終受付18:30)

※閉店時間が1時間早くなりました。

### 金融共済課

4月1日より	窓口営業時間	9:00~15:00
--------	--------	------------

※閉店時間が1時間早くなりました。

### 地物市場とれのさと

夏期営業時間	9:30~17:00 〈※1月~3月(冬期営業)は10:00~15:00〉
定休日	4月~12月(夏期営業)は定休日なく営業 〈※1月~3月(冬期営業)は毎週水曜日〉

### 資材課

4月1日~ 9月30日	月曜日~金曜日	8:30~17:00
	土曜日・祝日	8:30~12:00
	日曜日	休み
10月1日以降	月曜日~金曜日	8:30~17:00
	土曜日・日曜日・祝日	休み

## 目次

JAいしかり 4・5月合併号  
Vol.381

1 表紙

2 ブロccoli 5億円達成 記念品贈呈/  
ブロccoli 部会栽培技術講習会



3 地区別懇談会/農機・部品・自動車展示会

4 加工馬鈴薯部会設立総会/そ菜園芸振興会通常総会開催

5 女性部・青年部・グリーンサポーター通常総会開催/  
札幌厚生病院医療従事者へ！少しでも力に！

6 地物市場とれのさと ～初春へ 各種イベント開催～

7 石狩レッドフェニックス

8 若手職員のコーナー 第2弾

営農部 営農課 佐久間 祥彰

9 石狩東剣道スポーツ少年団取材しました！

10 売買物件募集/営業時間変更のお知らせ

11 Information

目次/理事会だより/退職・復職のご挨拶/おくやみ

…連載…

12 千田翔太の

とれのさとイチオシコーナー



## 理事会だより

令和2年度 第3回 臨時理事会  
～令和3年1月29日～

### ■ 決議事項 ■

- 貸付金の申込み査定について
- 役員報酬審議委員会委員の選任について
- 組合と役員との取引基準について
- 固定資産の除却について
- 令和2年度 固定資産減損会計について
- 令和3年度 事業計画の策定について
- 令和3年度 要員計画について

### ■ 報告事項 ■

- 営農経済委員/管理金融委員会報告について
- 令和3年度 貸出金利設定(上期)について
- 担い手確保・経営強化支援事業について
- 特定組合員の経営状況及び営農計画策定について
- 令和3年度 監査計画について
- 理事に対する資金の貸付の報告について
- 職員の退職について
- 北海道農業協同組合功労者の表彰について
- コンプライアンス報告について
- クミカン精算状況について
- 災害対策計画(BCP等)に係る対応報告について

令和3年度 第1回 定例理事会  
～令和3年2月19日～

### ■ 決議事項 ■

- 令和3年度 余裕金運用方針及び運用方法について
- 役員報酬審議会答申について
- 理事に対する資金貸付に係る包括事前承認について
- 「持続可能なJA基盤整備の確立・強化」に係る取次予測結果の報告について

- 第7次地域農業振興計画並びに第7次中期経営計画の策定について
- 令和2年度 決算関係書類の承認および剰余金処分(案)について

### ■ 報告事項 ■

- 余裕金運用状況報告について
- 農産物出荷の状況等について
- コンプライアンス取組状況の報告について
- コンプライアンス報告について
- 定期監査(決算監査)の実施について
- 監査代替的調査結果の報告について
- 内部監査結果の報告について
- 令和2年度 内部監査業務活動報告について
- 令和2年度 経営定期点検実施結果報告について
- 令和2年度 自己査定結果報告について
- 職員の退職について
- 今後の行事予定について
- 人事異動について

### ■ 協議事項 ■

- 地区別懇談会の開催について

令和3年度 第1回 臨時理事会  
～令和3年3月5日～

### ■ 決議事項 ■

- 令和2年度 決算関係書類および部門別損益計算書の承認について
- 石狩商工会議所への加入について

### ■ 報告事項 ■

- 定期監査(決算監査)報告について
- 外部団体へのスポンサー契約について
- 地区別懇談会の開催について

### ■ 協議事項 ■

- 第33回通常総会の開催について

## おくやみ

生振地区 第6組合  
竹口 聡二さん  
享年82歳 令和3年1月30日逝去

花畔地区 花畔中央  
南出 重晴さん  
享年94歳 令和3年2月23日逝去

石狩地区 高岡第3  
松本 睦夫さん  
享年75歳 令和3年2月19日逝去

花畔地区 南線協栄  
池端 昭雄さん  
享年89歳 令和3年2月25日逝去

謹んでお悔やみ申し上げます。

## 退職のご挨拶

旧花畔農協から合併を経て石狩市農協に通算41年間勤務させていただきました、無事に満期定年を迎えることができました。これもひとえに組合員の皆様のご支援やご協力の賜と心より感謝申し上げます。在任中は青年部の事務局から始まり信用担当理事まで、農協の全ての業務を幅広く担当させていただき、その時折の皆様とのふれあいが心に残っております。これからも引き続き内部監査係として勤務させていただきますが、並行して学業にも取り組んでまいりますので、宜しくお願いいたします。

大江 徹

このたびは実家の農業を継ぐため、3月31日付をもって退職いたしました。営農課に配属され2年間、花畔支店へ場所を変え金融課、共済課にて1年ずつと計4年間勤めさせていただきました。4年という短い間でしたが、ここまでやり遂げられたのも組合員の皆様はじめ役員や関係者の方々を支えていただいたおかげと心より感謝しております。本当にありがとうございます。皆様のことからのご発展とご健康をご祈念申し上げます。退職の挨拶とさせていただきます。

寒河江 耕平

## 復職のご挨拶

平成15年に入組し、花畔支店で9年間金融課と共済課を経験したのち、出産・育児に専念するため一度退組しました。その後平成27年よりベジタブルファクトリーの経理として季節雇用、平成30年から現在は本店金融共済課と青果課のお手伝いをさせていただいておりましたが、今回復職のお話をいただき、4月1日より、もう一度正職員として勤めさせていただきます。今後も誠心誠意努めてまいりますので、今一度よろしく願います。

本店金融共済課 野坂 優里

イチオシコーナー

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もご紹介しています。



農家'sキッチン

石狩市でも栽培が盛んなアスパラは、これからの時期が旬！毎年リピーターが後を絶たず、焼いてよし！茹でてよし！さまざまな食材とも相性抜群のアスパラはお口の中でジュワツと広がる甘さと食感、そして調理のしやすさでも人気です。

石狩産アスパラの和風パスタ

… 材料 (1人分) …

- スパゲティ：100g ●茹で用のお湯と塩（お湯に対して3%）：適量 ●グリーンアスパラ：2本
- ベーコン（薄切り）：40g ●㊤めんつゆ：小さじ1 ●㊤醤油：小さじ1 ●にんにく：1片
- オリーブオイル：適量 ●海苔（刻み）：適量



… 作り方 …

- ①グリーンアスパラは、根元の固い部分を剥き、1cm幅の斜め切りにします。ベーコンは1cm幅に切ります。
- ②鍋にお湯を沸かして塩を入れ、パスタを茹で、お湯を切り、ゆで汁は少しとっておきます。
- ③中火で熱したフライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れて香りを引き出し、①を入れて炒めます。
- ④グリーンアスパラがしんなりしたら㊤を加えて中火で炒め合わせ、②のパスタとゆで汁を適量加えてよく絡めたら火から下ろします。
- ⑤器に盛り付け、お好みで海苔をかけて完成。

アスパラガス

アスパラガスは、低カロリーで栄養価が高く、アスパラギン酸、ルチン、葉酸、ビタミン、GABAなど、さまざまな栄養素を含んでいます。アスパラガスに含まれるビタミン類やカリウムなどは茹でてほとんど流出しないという特徴があります。

中でもアミノ酸の一種のアスパラギン酸は、体内の毒素を排出する利尿作用があり、新陳代謝による美肌効果が期待できます。また、疲労の原因となる乳酸をエネルギーに変換するため疲労回復効果が期待され「疲れた時にはアスパラを食べると早く元気になる」と言われています。また、GABAという成分は、自律神経のバランスを整えてリラックス効果をもたらし、肝機能改善効果も期待されています。



他にも、オススメの

アスパラレシピ

浜焼きコンロでシンプルに

シンプルに浜焼きコンロで焼いて軽く醤油をかけて食べるのがイイ！味を変えたい時はアルミホイルをして、醤油とバターで絶品アスパラベーコン！ビールとの相性も抜群です。



とれのさとでは石狩産アスパラのギフト販売も行っており、毎年ご好評をいただいています。詳しくは『とれのさと』へお問い合わせください★

TEL: 0133-73-4500

