

JAくしろおおた

2022

令和4年

11

No.60



INDEX

■ 2022北海道ホルスタインナショナルショウ……	2
■ デントコーンサイレージ収穫終了……………	3
■ 外国人技能実習生日帰り交流会……………	4
■ JAトピックス……………	5
■ 女性部通信……………	8
■ 購買課通信……………	9
■ JAグループ通信……………	10
■ 営農ホットライン……………	12
■ みんなの広場……………	14
■ JAインフォメーション……………	15

●表紙／上) デントコーンサイレージ収穫終了
下) JRひとめぐり号のお見送りに
厚岸町で当地キャラクターが集合



釧路太田農業協同組合



←JA 釧路太田オフィシャルウェブサイト
www.ja-kushirooota.or.jp/

ja 釧路太田





内柴栄輔氏1等賞1席
11部『IBW ハギワラ コスモスター』

2022 北海道ホルスタイン ナショナル ショウ



9月24日(土)～25日(日)にかけて、北海道ホルスタイン共進会場(安平町早来)にて、3年ぶりに2022 北海道ホルスタインナショナルショウが開催されました。全道各地から予選を勝ち抜いた326頭が出品され、当農協からは内柴栄輔氏が11部に『IBW ハギワラ コスモスター』、橋本隆幸氏が14部に『サニウエイ アストロ マツカチエン』を出品しました。

全道各地から集まった出品牛は各生産者の方々の日頃の改良と飼養管理技術の高さからどれもレベルの高い牛ばかりでしたが内柴栄輔氏が1等賞1席、橋本隆幸氏が2等賞3席という結果でした。1等賞1席を全道共進会で受賞するのは初の快挙であり、今後の改良による更なる飛躍を期待しています！

出品に向けた日頃の調教や使用管理の徹底等、出品者の方々の日頃の努力が今回の共進会において好成績を残せたことにつながったと感じています。

出品者の方々をはじめ、関係者の皆様大変お疲れ様でした。



台風の影響は免れたけど収量が… デントコーンサイレージ収穫終了!

令和4年9月27日に町内でデントコーンを栽培する20戸の農家の収量調査を行う予定でしたが、ヒグマ出没による被害防止の観点から、普及センター職員とJA職員の4名ほどで調査圃場を減らして調査をしました。

調査結果としては、春先の低温や長雨による影響が心配されましたが、その後の天候に恵まれ、黄熟期がほとんどという登熟状況でありました。例年より登熟も進んでいる状況で、サイレージ収量についても期待できるとのことでした。今年にはドローンによる野生動物の食害調査で、デントコーンの食害が見受けられましたが、昨年に引き続き電気柵による侵入防止策を張ったおかげで、シカやクマによる食害は思ったより少なかったようです。

9月19日～20日にかけて警報級の大雨や暴風の恐れもあった台風14号により、強風の影響によりデントコーンの倒伏の心配もされましたが、



食害の様子

大きな被害もなく収穫ができ、一安心しているところでもあります。

収量については5.6トンほどで、昨年から見ると出来高は少なく、平年比で見ても94%と、若干少なかったようで、牧草の品質が心配される中、少しでも良質なコーンサイレージになることを望んでいます。

今年は9月16日から収穫が始まり、台風の影響などもありましたが10月3日には、390haほどのデントコーン圃場がすべて終了しました。これからの生乳生産量に期待したいところではありますが、令和4年下期の生産抑制に報じられており、次年度に向けて非常に心配であります。

最後に組合員の皆さまをはじめコントラ作業に携わったすべての方々に対し、厚くお礼申し上げます。秋の農作業についても、安全に配慮され、怪

我の無いようご注意ください。



外国人技能実習生 日帰り交流会

令和4年10月11日(火)に外国人技能実習生(3年目)日帰り交流会が行われ、実習生15名と事務局3名が参加しました。

農協を出発し、最初に向かったのは釧路動物園です。少し風が強く、肌寒い気温でしたが、寒さを気にせず、園内を歩きさまざまな動物を見たり、観覧車やバイキングなどの乗り物に乗って楽しんでいる姿がとても印象的でした。

釧路動物園を楽しんだ後は、ウエスタンで昼食をとりました。みなさんとても美味しそうに食べていて、実習生同士いろんなお話をして有意義な時間を過ごすことができたと思います。

外国人技能実習生の交流会は、コロナ前が最後だったので約3年ぶりに開催することができましたが、交流会などは実習生のモチベーションにもつながると思いますので、少しずつ交流会などといったイベントを開催できたらと思います。



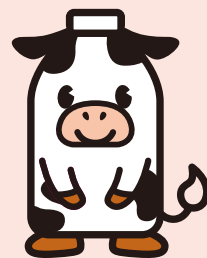


JRひとめぐり号お見送り

令和4年10月1日(土)に厚岸駅に途中停車したJRひとめぐり号のお見送りをJAからは「きわみるくん」が参加し、あつけしの公式キャラクターの「うみえもん」とコンキリエのご当地キャラクター「オーイ★スター君」と一緒にお見送りをしてきました。

JRひとめぐり号に乗車している方や町内の子どもたちとたくさん一緒に写真を撮っていただくことができました。今回は5分間といった短い時間でしたが、みなさんが笑顔で「きわみるくん」「うみえもん」「オーイ★スター君」に手を振り返してくれた姿がとても印象的でした。

これからもさまざまなイベントに「きわみるくん」も参加していきたいと思っておりますので、その際はたくさんの方が会いに来ていただくと嬉しいです。



**ふれあい農園
じゃがいも
収穫終了!**

10月7日、ふれあい農園でメークインと北あかりの収穫が行われました。

今年は例年よりも少し遅い時期での収穫となり、傷んでいる芋が多くないか心配はありましたが、北あかりの数がメークインよりも少なかったものの、傷んでいる芋も少なく結果としては十分なものとなりました。

お忙しい中、収穫に携わった関係者の方々、大変ありがとうございました。また、今回収穫した芋を給食センターなどに配布させていただきました。この機会を通して厚岸の子供たちにぜひ農園の芋をおいしく食べていただきたいです。



よつ葉パークゴルフ大会開催!

10月19日(水)午前9時より、太田農村公園パークゴルフ場にてよつ葉乳業(株)根釧工場の共催による工場長杯パークゴルフ大会が開催されました。

大会当日は天候に恵まれたものの、風が冷たく少し肌寒いなかではありましたが、パークゴルフ同好会の永堀会長をはじめ、太田・尾幌の会員の方々を中心に総勢24名が参加されました。計7組に分かれ、競い合うなかでも皆さん和気あいあいとプレーされていました。

プレーの結果は、

男性の部

優勝 水谷正隆
準優勝 本庄俊長
3位 荒井久和

女性の部

優勝 木原知子
準優勝 山吉明子
3位 長谷川美千子

が入賞されましたが、とても僅差なスコアとなりました。

例年は、大会終了後M&M夢工房で焼き肉を食べながら親睦を深めていましたが、今年もコロナ禍のため中止となりました。



釧路太田肉牛同志会 パークゴルフ大会開催!

10月21日(金)9時より、太田農村公園パークゴルフ場にて第50回釧路太田肉牛同志会パークゴルフ大会が開催されました。

少し肌寒い気温ではありましたが天気は良好で、会員12名が参加され、和気あいあいとした雰囲気最後まで楽しくプレーされていました。

プレー結果は、

男性の部

優勝 松浦勇三
準優勝 山吉辰夫
3位 永堀善道

女性の部

優勝 山吉明子
準優勝 木原美知子
3位 永堀遼子

が入賞されましたが、とても僅差なスコアとなりました。

来春には、コロナも落ち着いて焼肉を食べながら親睦を深めていきたいものです。



作業免許運転 技能講習の開催



令和4年10月17日(月)～18日(火)の2日間、コマツ教習所(株)北海道センタ(北広島市)により、本年度第2回目となる「車両系建設機械運転技能講習」が地元開催されました。

受講者は申込者15名が受講し、無事全員資格取得となりました。

第1回目の4月開催時には38名が資格取得に

至り、また個別に学校等で資格取得されている方も随時おり、当地区では現在約70名程(50戸)の作業免許保持者を確認しております(※J A調)。受講に関し、非常に時間帯が厳しく、ヘルパー、家族、従業員等の協力も不可欠でありました。これも組合員の皆様のこの度の趣旨へのご理解があつての事と感じております。

学科講習については厚岸町太田活性化施設らくとびあで2日間に渡り、試験含めた10時間という長丁場の中で主に関係法令、運転に必要な一般的事項に関する知識、走行作業に関する装置の構造及び取扱いを学び、実技講習ではJ A敷地内の空きスペースを利用し、試験含めた6時間の中ではほぼ休む事無く、実際にホイールローダー、バックホーを操作し、安全な作業方法を習得致しました。

当管内でも農畜産業の重機での年間死傷災害は35件前後(労基調)と多く、その中でも無資格や点検未実施状態で使用している場合も多く認められる所です。労働安全衛生法において作業の為に重機を運転する方は、雇用する労働者はもちろんの事、個人事業主においても資格が必要で規制対象とされています。

無資格や労災隠しは場合により、法令違反となり罰則対象となる事もございます。また、任意保険についても無資格の場合、今後法律と制度一体となり保障免責(支払不可事故)となるケースも検討されていますので、今一度、作業に関する安全衛生教育を再認識した中で、作業免許の取得を宜しく願います。

第2回 視察研修

令和4年10月14日に、今年度2回目の視察研修を開催し、部員10名が参加しました。

今回の視察内容として、1つ目は、弟子屈のガラス工房さんにてサンキャッチャー作りをしてきました。

みなさん悩みなが様々なデザインのガラスを選び、それぞれ個性豊かなサンキャッチャーができあがりました。

2つ目は、摩周湖観光へ行きました。久しぶりに来た部員も多く、新しくなった第一展望台で摩周湖の景色を楽しみました。

今年度2回目の視察研修となり、久しぶりに製作もしましたが、部員同士楽しそうに交流しながら製作していました。今後も、感染状況を踏まえながら、女性部活動を実施していきたいと思います。



府県の
組合員から
寄せられた
メッセー
ジを紹介する
三ル



牛乳生産者さんへメッセージ

あーいー 牛乳君の牛乳を
ありがとうおはよう。
幼い孫達は「モーモのミルク」と
呼んで 週末おばあちゃんに
ゴクゴクと飲んでいて
牛乳の美味しさ ありがとう
（ゴクゴクおはよう）

いつもおいしい牛乳をありがとうございます。
毎週届けて頂いている牛乳は私にとって
活力です。コロナによる消費低下もあると思
います。でも牛さんはお乳を出さない訳にはい
ないですね……。牛さん・生産者の方々の
健康に このタオルが少し役立てば
と思っています。応援しています!!



こんせん牛乳はさらさらしていて風味が
良くとても美味しいです。
中学生の息子は、朝昼晩の食事時と
お風呂上がり毎日飲みつけもう
12年になります。超偏食の息子が
こんなに大きく成長できたのも牛乳の
おかげだと思います。これからも
美味しい牛乳を楽しみにしていますので
ご苦労は多いかと思いますが頑張っ
て下さい。

こんせん72を40年近く愛飲して
います。子供達は巣立ち、最近
週に1本になりましたが、美味しく
頂いています。久しぶりにタオルを
お届けしようと思います。
これからも美味しい牛乳を、宜しく
お願い致します。

おいしい牛乳をありがとうございます。
牛さんが喜んでくれると
私もうれしいです。
1日も休みのない仕事は
たいへんですわ。
お体に気をつけて頑張ってください。

Aマート くしろおおた店

リニューアルオープンのお知らせ



日頃よりJA釧路太田生活店舗をご利用いただき誠にありがとうございます。
組合員、地域の皆様には作業期間中ご不便をおかけしました。
この度、同店の改装オープンを迎えることができました。
生まれ変わった「Aマートくしろおおた店」を今後とも変わらずご愛顧くださ
いますよう宜しくお願い申し上げます。

釧路太田農業協同組合代表理事組合長 徳 田 善 一

オープンセール開催

第1弾 11月1日(火)・2日(水)

第2弾 11月10日(木)・11日(金)

皆様のお越しを心よりお待ちしておりますミル！



12月号が3
新連載開始!



ぜひご購読ください

家の光

定価(税込)
●普通月号 629円
●付録月号(1・4・5・7・9月号)
922円
●家計簿付き12月号 1,027円

お申し込みはお近くのJAへ

JAグループ 家の光協会
〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11
TEL 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>



農協法配布記念日にあたっての 組合員・役職員へのメッセージ

北海道農業協同組合中央会

代表理事会長 小野寺 俊 幸

昭和22年11月19日に農業協同組合法（農協法）が公布され、今年で75年を迎えました。

戦後の食糧不足の混乱期に、農業者の協同組織の発達を通じ、「農業生産力の増進」と「農業者の経済的社会的地位の向上」を図り、国民経済の発展に寄与することを目的として、農協法が制定され、農協が設立されました。

農協は「農業者による農業者のための組織」であり、協同組合原則に掲げる「自主・自立」「民主的運営」の基本に立ち、相互扶助の精神のもと、幾多の困難な状況を乗り越え、組合員の皆様の営農と生活の安定並びにより良い地域社会の実現を目指し、今日に至っております。

一昨年より、新型コロナウイルスという今まで経験したことのないウイルスが世界的に感染拡大し、社会・経済にも大きな影響を与えておりますが、経済活動は徐々に日常を取り戻しつつあります。

しかしながら、農業分野においては長引くコロナ禍の影響による農畜産物の消費の低迷、飼料・肥料等生産資材の高騰により農業・JAを取り巻く環境は厳しさを増しております。

思い返すと世界規模での新型コロナウイルス感染拡大に伴い、マスクの需要が急激に増加しましたが、その大部分を海外からの輸入に頼っていたことから、国内は深刻なマスク不足に陥ってしまいました。

コロナ禍において、いくつかの国が食料の輸出を制限しました。幸いにも、それらの国から日本は食料を多く輸入していなかったため、今のところ大きな影響には至っておりませんが、何らかの問題が発生したとき、私たちの食料はどうなってしまうのか。私たちにとって大きな教訓となりました。

このことから、国民が必要とし消費する食料はできるだけその国で生産する「国消国産」という考え方は、消費者に知っていただきたい大切なテーマであり、1945年に国連食糧農業機関（FAO）が発足した日、さらに1981年に国連が「世界食料デー」に定めた日である10月16日を、「国消国産の日」として制定し、令和3年に日本記念日協会に登録しました。

今こそ、この国消国産の周知、さらにはJA北海道大会で確認された550万人サポーターづくりを推進するべく、JAグループ北海道が一体となって「アグリアクション北海道」と題した統一した取り組みをしっかりと実践することが必要となります。

最後になりますが、JAグループ北海道は、協同組合の理念と精神を事業の拠り所とし、今後とも組合員の皆様が夢と希望を持って営農と生活が続けられる環境を整えること、地域農業とJAの発展に全力でサポートすることをお誓い申し上げます、農協法公布記念日にあたってのメッセージと致します。



各団体の詳しい取り組み
内容はWEBサイトを
ご覧ください。

JA北海道中央会



◆HTBまつりにてJAカレーガチャを開催！

9月30日～10月2日の3日間、さっぽろ創世スクエアにてHTBまつり2022が開催され、JAグループ北海道では、米の消費拡大を目的にブースを出展しました。ブースでは「ガチャ」を活用し、1回1000円で道内JAのレトルトカレーやOnちゃんグッズが当たるイベントを行い、590回を超える参加をいただきました。



期間中は、「国消国産」に関するSNS投稿をした方が数量限定で挑戦できる無料ガチャ企画も行いました。ブースには、お笑い芸人錦鯉のお二人やイチモニ農園で米づくりに挑戦した田口彩夏アナウンサーも訪れ、大いに盛り上がりしました。(本イベントの売上の一部は、子ども食堂に寄付いたします)

今後も食と農への理解を促し、サポーターづくりを進めるとともに、国消国産を広く周知するための情報発信を強化して参ります。



JA北海道信連



◆親子で学ぼう！あぐりキッチン教室

JAバンク北海道の食育活動として、JA・農協観光・上川生産連と連携して、親子で農産物の収穫・調理を体験するバスツアー企画を10月から12月に実施します。

稲刈りをして新米でおにぎりを作るなど、農業体験が初めての親子でも楽しめるプランを用意しています。

食への関心を高める企画を通じて、北海道農業のサポーターづくりを進めて参ります。



稲刈りの様子



JA共済連北海道



◆自動車共済お見積りキャンペーンを実施

JA共済では、『自動車共済お見積りキャンペーン』を実施しています。キャンペーンwebサイトへご応募いただいた方の中から、抽選で13,500名様にお掃除ロボットなど素敵な賞品を用意しています。

キャンペーンは令和5年3月31日(金)迄です。この機会にJA共済のホームページへのアクセスお待ちしております！



ホ ク レ ン



◆UHBテレビにてミニ番組スタート

ホクレンとUHBが共同制作したミニTV番組「それはまるでトリンドルな1日でした。」が9月6日よりスタートしました。放送は、毎週火曜日・午後7時54分からです。

農業現場に訪れたトリンドル玲奈さんが、農畜産物の調理・食事などを通じて、北海道農業の美しさや食材の魅力をお届けする新番組です。UHBの公式Youtubeチャンネルで配信中の長尺編と併せて、ぜひご視聴ください。



JA北海道厚生連



◆看護師採用HPを開設

このたび、看護師採用専門ホームページを開設しました。

それぞれの事業所を紹介しながら、地域医療を共に支えてくれる仲間を募集しています。

下記QRコードよりサイト閲覧が可能ですので、より多くの方々にアクセスをお待ちしています。

また、Twitter(@kouseihosp_ns)でも最新情報を発信していますので、チェックしてみてください。



子牛の寒冷対策

《子牛が寒冷ストレスを受け始める温度は？》

子牛は親牛と比べて、皮下脂肪や被毛が少ないため、寒さの影響を受けやすく、下臨界温度である9℃を超えると寒冷ストレスを受け始めます(表1)。10月下旬から11月にかけて気温も下がり始めます。冬に向けて早めの寒さ対策を行いましょう。
(※下臨界温度とは、寒冷ストレスにより、熱生産量が増え始める温度のこと。)

表1)乳牛の下臨界温度

区 分	下臨界温度
哺 育 牛	9℃
育成牛(1ヶ月齢)	0℃
泌 乳 牛	-24℃
乾 乳 牛	-14℃

乳牛管理の基礎と応用 DairyJapan社引用

《子牛を寒さから守るための工夫》

(1)ネックウォーマー&カーフジャケット(写真1)

ネックウォーマーは、市販されている人間用のもので大丈夫です。カーフジャケットを着せることで、体からの熱放出を防ぎ、子牛の消耗を少なくすることができます。



写真1)カーフジャケット

(2)ペンに屋根や小屋を設置する(写真2)

建物の中では、暖かい空気は上へ逃げて行ってしまいます。そのため、ペンに屋根や小屋を置くことで、すき間風や寒さから逃げられる場所を作ってあげることが大切です。



写真2)暖かい空気がたまる場所

(3)敷料をたっぷり敷く(写真3)

冷たいコンクリートの床や凍結した土は、子牛のお腹を冷やす原因となります。敷料をたっぷりと敷き、底冷えを防止しましょう。また、敷料が糞尿で濡れると子牛も濡れてしまい、逆効果となるので、スノコを活用して乾燥させましょう。



写真3)乾いた敷料を敷く

(4)湯たんぽを置く

60～80℃のお湯を入れたポリタンクをハッチ内に置くことで、ハッチ内の温度や子牛の体温を上げる効果があります。子牛が湯たんぽに触れることに心配があれば、敷料や布などで覆えば安心です。

《寒冷対策をやめるタイミング》

4月を過ぎると昼間の気温が10℃を超え始め、寒い時期も終わりだと感じるかもしれませんが、最低気温は5℃以下の時期が5月まで続きます(図1)。子牛の適温域は13～25℃です。1日の寒暖差で下痢や肺炎を起こさないように寒冷対策をやめるタイミングを決めましょう。子牛にとってはまだまだ寒い時期かもしれません。

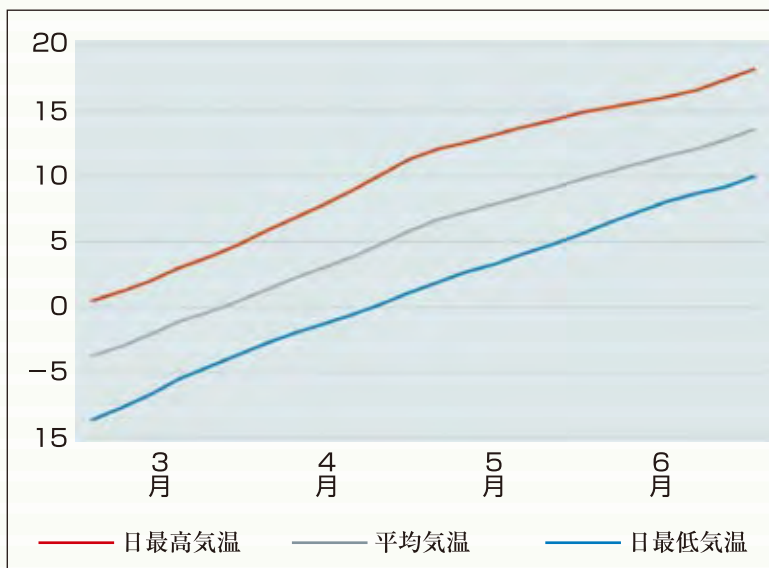


図1) 平年の気温推移(太田アメダス平年値より作成)

**路面が凍結する時期になりました。
砂や凍結防止剤などを散布し、転倒を防ぎましょう！**

■お問い合わせ先／普及センター東部支所 TEL.0153-65-2021

熟？
？語

穴ぼこ熟語パズル

問題 全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何？

解き方 熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ッ」や「ャ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

【例題】

タ□ジ□ウ→□□

ト□ヨ□ツ→□□□

エ□カ□ワ→□□□

リスト

英会室書上図体卓話

答え 体

タ□ジ□ウ→卓上

ト□ヨ□ツ→図書室

エ□カ□ワ→英会話

オ□エ□カ→□□□

オ□ザ□キ→□□□

ミ□チ□ク→□□

ソ□ホ□ケ→□□□

カ□ク□コ→□□□

リスト

援奥応家歌栗座総
着敷粉片本密民

※答えは14ページみんなの広場に掲載

みんなの広場

コミュニケーション



ういかわ

フインくま

ペンネーム／一輪車少女



ペンネーム／レン



ハカちゃんには
ハカちゃん YOUTUBER
おうずんかい

ペンネーム／田中です。



いんずあめん

ペンネーム／イーブイ



「MIX」の立花走一郎と立花音美にチャレンジしてみました。姉弟声優共演のひとつである。

ペンネーム／猫兄貴



標茶で見かけた白いカラスです!!

ペンネーム／いでっちの母



季節も変わり、間もなく雪を迎えますね!!春夏秋冬の中で1番冬が嫌いです。早く春になって欲しいものです。(涙)

ペンネーム／クマサン

秋さんま おいしくいただきました。

ペンネーム／天然水



今年の厚岸の昆布操業は10月15日で終了！
お疲れさまでした！船じまいのときに船に乗せて
もらいました。風がきもちいい♪

ペンネーム／たーぼう



庶路ダムの紅葉綺麗でした。

ペンネーム／食いしんぼう

さすがに10月ともなると、日暮れが早くなり、
朝晩の冷え込みを感じます。もう少しおだやかな
秋を楽しみたいです。

ペンネーム／コンサ大好き親父

14日にガラスの飾り作りに参加し、摩周湖も久々
に見て、周りが必要にも変わりすぎていたので
びっくり。でもいつ見てもきれいでした。

ペンネーム／しぜん大好き

身近で起きた出来事やベストショット写真、J Aに対する
ご意見・ご要望など、読者の皆様からのご応募お待ちしております。

別紙の応募用紙に氏名・住所・電話番号を記入して、J A釧
路太田事務所・Aコープおおた店・ホクレン太田・尾幌スタ
ンド・酪農支援センターに提出してください。

穴ぼこ熟語
パズルの答え

答え 民

オウエンカ→応援歌
オクザシキ→奥座敷
ミツチャク→密着
ソウホンケ→総本家
カタクリコ→片栗粉



皆さんから牛乳や酪農を題材にした
川柳を募集しています。
秋深し となりはミルクを 飲む人ぞ
(コンサ大好き親父)

もろい
川柳



編集後記

J Aくしろおおた広報誌11月号を読ん
でいただきありがとうございます。

最近はずっかり秋が深まり、段々と肌寒
い日が増えてきましたね。

家で飼っている猫たちも寒いせいかよく抱っこをせがんで来るよ
うになりました。

そこだけは唯一寒くなって嬉しく思っています(笑)

夜も長くなり、家にいる時間がこれから増えてくる季節になりま
すが、せっかくなので映画を見たり、読書をしたりなど有意義に
過ごせていけたらいいと思っています。

季節の変わり目は体調を崩しやすいのでみなさんも気を付けてお
過ごし下さい！

編集担当／S.K



令和4年
(2022年)

11月

行事予定

1 (火)	Aマートオープンセール第1弾 ~2日	11 (金)	釧路地区JA青年部研修会
2 (水)	ふるさと産業フェア 厚岸物産展 ~5日	14 (月)	信連監査代替的調査 ~16日
3 (木)	文化の日 一般市場	15 (火)	乳牛市場
		17 (木)	一般市場
	Aマートオープンセール第2弾 ~11日	23 (水)	勤労感謝の日
10 (木)	釧路地区酪農対策協議会 一般市場	24 (木)	一般市場
		28 (月)	育成市場



牛乳をもっと食卓に
おいしいミルクレシピ



サツマイモの甘味に
牛乳のこくをプラス

サツマイモ入り ミルク赤飯

材料(2人分)

もち米…1合
小豆…25g
水…200ml
牛乳…50ml
サツマイモ…1/2本(75g)
ごま塩
粗塩…小さじ1
水…大さじ1
黒ごま…大さじ1

作 り 方

- ①サツマイモは厚さ1cmのちょう切りにする。
- ②もち米は洗って30分以上浸水させる。小豆は洗い、一度ゆでこぼし、鍋に小豆と水を加え、ふたをずらして豆が軟らかくなるまで30分煮る。ざるにあげ、煮汁は取っておく。
- ③炊飯器にもち米、牛乳、よく冷ました煮汁を1合の目盛りより少なめに入れ、表面に小豆とサツマイモをのせて炊く。煮汁が少ない場合は、水を足す。
- ④ごま塩を作る。フライパンに粗塩と水を加え、加熱する。ふつつつしてきたら黒ごまを加え、水分を飛ばすように粉を吹くまでいり上げる。
- ⑤器に③を盛り、④をかける⑤焼き上がったら、青のりをたっぷりかける。