

# 北海道のど真ん中で、わたしたちが作りました!

すずき まさよし  
鈴木 正良さん



## にんじん

鮮やかなオレンジ色はβカロテン!  
βカロテンには肌の老化を防ぐ効果が。

## ピーマン

肉厚なのに柔らか。  
生でいけます。



かきはら ひろし  
柿原 広志さん

はやし けんいち  
林 健一さん

## とうもろこし

糖分が豊富。胚芽にもビタミン、  
ミネラルがバランスよく含まれています。



## 玉ねぎ

辛みが少ないのでサラダ  
がおすすめ!



さだき まさし  
佐々木 雅志さん

期間限定!  
富良野まるごと  
ボックス

(おうちCO-OP)  
8月4週、9月2週で  
取り扱い予定

※野菜の写真はイメージです。



SC-008という品種をずっとメインで作っています。  
色つや、甘みと酸味のバランスの良さから、「ミニトマトの宝石」と呼ばれているんですよ。ぜひ味わってくださいね。

## ミニトマト



やまもと かずひろ  
山本 和弘さん



## ミニトマトの豚肉巻き

(2人分)

- ミニトマト……………12コ
- 豚バラうすぎり……………6枚
- サラダ菜(またはレタス)……………2枚
- レモン……………1/4コ
- 塩・こしょう・小麦粉……………各少々

- ① ミニトマトはヘタを取り除く。豚バラうすぎりは半分に切り、塩・こしょう・小麦粉をふる。レモンはくし型に切る。
- ② ミニトマトに豚バラうすぎりを巻いて、竹串に3コずつ刺す。
- ③ フライパンまたは焼き網で返しながらかんがり焼く。
- ④ 器にサラダ菜を敷き、③のをせてレモンを添える。



## ピーマンとじゃこのいため物

(2人分)

- ピーマン……………5コ
- ちりめんじゃこ……………30g
- ショウガ……………1片
- ごま油……………小さじ2
- しょうゆ……………大さじ1/2
- A酒・みりん……………各大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 粉山椒……………適量

- ① ピーマンは半分に切り、種を取り除いて太めのせん切りにする。
- ② ショウガはすりおろし、ちりめんじゃこは熱湯をまわしかけておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、水気を切ったちりめんじゃこ・ピーマン・ショウガを入れていためる。
- ④ ピーマンがしんなりしてきたら、囚を入れる。
- ⑤ 鍋のふたをして、弱火で3~4分煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、好みで粉山椒をふる。



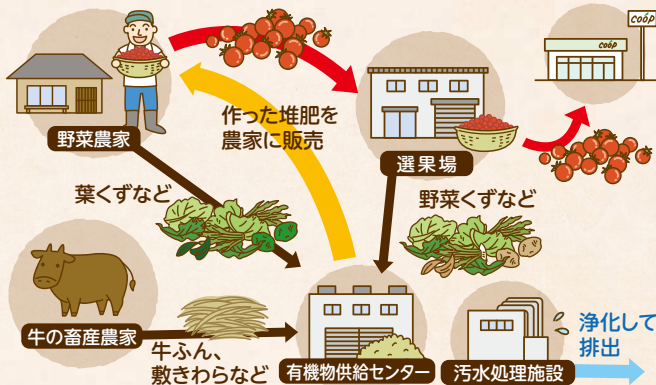
# 山本さんのミニトマト作りに見る、 JAふらのの環境保全型農業の取り組み

## 【循環型農業の取り組み】



ミニトマトの芽かき(不要な芽を取り除くこと)などで出た葉くずや収穫後の樹など、畑で出たものは畑に戻して堆肥化しています。自己完結型ですね。

JAふらのでは、平成13年に『有機物供給センター』を稼働させました。にんじんや玉ねぎ、馬鈴薯の選果場が出る規格外品や傷んで商品にならないものが原料です。これに牛舎から出る牛ふんや敷きわらなどの床材もブレンドして堆肥化し、生産者に販売しています。堆肥生産量は年間でなんと1万トン!



ミニトマト生産者  
やまもと かずひろ  
山本 和弘さん

## 【栽培履歴管理システム】



生産者が記帳した栽培履歴票をパソコンで読み取り、農薬が適正に使用されたかどうかを瞬時にチェックできるシステムです。



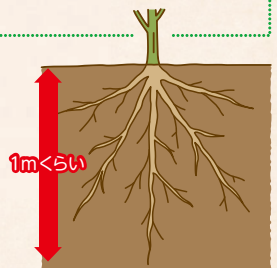
かつては農家はこういうことはやらなくてもよかったですね。しかしわたしは“一消費者”でもあります。消費者として安全・安心を求めるのは当然のことですね。ミニトマトを買ってくださるお客さんに対して、顔の見える、そういう農家でありたいと思って取り組んでいます。

## 【化学合成農薬や化学肥料を減らす取り組み】



化学肥料や農薬をできる限り使わずおいしいミニトマトを栽培するためにはどうすればいいか。ミニトマトの樹を健康に育てること、最後に行き着くのは土づくりです。土壌の成分を調査し、土壌にあった有機物堆肥を入れながら、ミニトマトにとって栄養バランスのよい土にします。苗を植える前から、育てている間もずっとミニトマトを見ながら世話をし続けます。

樹の育ちがどれくらいなのか、収穫後の木のまわりをパワーショベルで掘ってみたこともあります。地面から85cmくらいまで根が伸びていました。1mも伸びていたものもありましたよ。



## 「まるごと産直」で取り扱い品目が増えました!

JAふらのを「まるごと産直」に認定することで、産地とコープのつながりをさらに深めました。

生産者の顔が見える産地、JAふらののおいしい野菜、果物です。自信を持っておすすめします。

ユーコープ 生鮮商品部  
青果グループ課長  
いしかわ よしみつ  
石川 義光さん



コープの皆さんとは何十年のつきあいですが、「まるごと産直」であらためてわたしたちJAふらのの取り組みをコープの皆さんが理解し応援してくれていると思えました。これから、もっともつとふらのの野菜・果物を皆さんに召し上がっていただきたいと思えます。

JAふらの 営農販売事業本部  
本部長  
おおishi ただし  
大石 正さん

