



p1 「満点☆青空レストラン」放送

p5 北海道肉用牛共進会・道南畜産共進会



JA今金町公式YouTube チャンネル登録・高評価お願い致します！



いも畑で生産者2人がたずむ姿を撮影する様子



屋外で「アンチョビ炒め」を料理している場面



乾杯の場面を目前にサッポロビールを注ぐ様子



乾杯メニュー「今金男しゃくとラム肉の赤ワイン煮」を前に乾杯する場面

満天★ 青空レストラン

今金町の特産品

「今金男しゃく」が紹介されました！

9月20日、全国放送の人気番組「満天☆青空レストラン」（日本テレビ系列）で、今金町が誇る特産品「今金男しゃく」が紹介されました。

番組では、男爵いもの中でも先祖代々こだわって作りあげてきた「今金男しゃく」の魅力をわかりやすく紹介。男爵いもの特徴であるホクホク感が味わえるようにデンプン含有量にこだわった栽培をしていることや、健全な種いも生産が安定した「今金男しゃく」の生産につながっていることなどに触れました。

また、「今金男しゃく」を使った絶品料理を作り、出演タレントから「うまい！」「ほくほく！」「とろける！」とその美味しさに驚嘆の声があがっていました。

ご協力いただきました関係各位の皆様にご改めて感謝申し上げます。

<お料理>

- じゃがバター
- アンチョビ炒め
- 塩辛コロッケ
- 今金男しゃくとホタテのポタージュ
- 今金男しゃくとラム肉の赤ワイン煮

町内飲食店「和・食・彩〜肴」様で一部メニューを提供しています

<出演者> ※敬称省略

～タレント～

宮川 大輔（吉本興業所属・男性お笑いタレント）
にぼしいわし（個人事務所所属・女性お笑いコンビ）

～生産者～

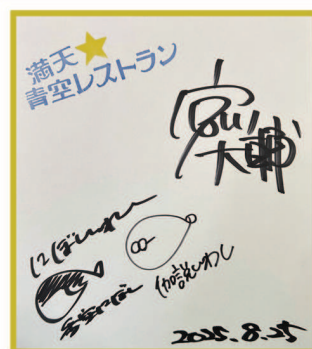
須田 佑太・亜美、日置 勇馬、山崎 有華

～飲食店～

「和・食・彩〜肴」「郷土料理の店 八千よ」

放送後は番組が運営する通販サイトに多数ご注文いただいたほか、お問い合わせが増えるなど、大きな反響がありました。

今金男しゃくのご注文は、当JAが運営するAコープいまかね店オンラインストアで承っておりますので、ぜひご利用ください。



▲タレントのサインが関係者に送られた



カスタマーハラスメント対応研修会

ＪＡ今金町では８月２７日、職員を対象としたカスタマーハラスメント対応研修を開催し、４７名が参加しました。この研修は、お客様（カスタマー）から職員への過度な要求や迷惑行為（いわゆるカスタマーハラスメント）への適切な対応方法を学ぶことを目的としています。当ＪＡでは８月２５日に「カスタマーハラスメント対策基本方針」を制定しており、それに合わせて今回の研修を開催しました。

研修では、第一法規株式会社の最上様を講師にお迎えし、カスタマーハラスメントへの具体的な対応策についてご講演いただきました。さらに、例題をもとにグループごとに対応方法を検討し、実践的な理解を深めました。また、カスタマーハラスメント対策基本方針の内容についても改めて全員で共有しました。

今後も当ＪＡでは、組合員・お客様に丁寧な対応を心がけるとともに、誠実な業務遂行に努めてまいります。

※カスタマーハラスメントとは

当組合では「組合員・利用者及び取引先の皆さまからのお申し出・言動のうち、役職員が従事する業務の性質その他の事情に照らして社会通念上許容される範囲を超えたもの（社会通念に照らし、当該言動の内容が契約内容からして相当性を欠くもの、又は、手段・態様が相当でないもの）により、役職員の就業環境が害されるもの」と定義しています。

JAへの就職希望者 100% 就職 （令和6年度実績）

令和8年度入学生 第2回募集

- 定員40名 ●男女共学 ●1カ年 ●寮完備（個室）/ 通学も可
- 受験資格：満27歳未満（令和7年4月1日現在）
/ 大学卒及び見込、短大・専門学校卒及び見込、高校卒及び見込
- 試験日：12月6日（土） ●願書受付：10月1日（水）～11月21日（金）消印有効
- オープンキャンパス随時開催中

ＪＡ今金町では、ＪＡカレッジに入学する方の修学費用の一部を助成する制度を設けています。
詳細はＪＡ今金町へお気軽にお問い合わせ下さい。

[ＪＡ今金町・管理課 ☎ 0137-82-0211]

JAグループ職員養成校



一般財団法人
北海道農業協同組合学校

〒069-0834 江別市文京台東町 43-1
☎0120-918-417

JAカレッジ

検索

理事会報告

第10回理事会（令和7年9月24日）

◆報告事項

1. 農業委員会総会報告について
2. 第一委員会の報告について
3. 食用馬鈴薯・種子馬鈴薯収量調査結果について
4. 農畜産物の生育状況及び販売状況について
5. 内部監査報告について
6. 第69回道南畜産共進会（乳用牛の部）結果及び全日本共進会選考牛について

◆監査報告

◆議決事項

- 議案第1号 リスク評価書及びリスク総括表について
- 議案第2号 人事労務基本方針の制定について
- 議案第3号 令和7年度賦課金の減免について
- 議案第4号 常務理事の海外視察研修に伴う
日当支給額について

◆協議事項

1. 令和7年度資産評価見直しについて

お米づくりのうごき

新米の初出荷を迎え記念セレモニー開催

8月29日、JA今金町玄米センター（玄米バラ集出荷調製施設）にて、令和7年産米の初出荷記念セレモニーが行われました。会場には、今年最初の出荷を迎えた鈴岡地区の吉本辰也さん、神丘地区の河田芳範さんの生産者2名をはじめ、JA今金町の小田島組合長

今金町の中島町長、関係機関の方々が一堂に会し、晴れやかな雰囲気の中で新米の出荷を祝いました。この日出荷されたのは「ゆめぴりか」で、吉本辰也さんは「収穫量は平年並みになるのではないかと手応えを語りました。

セレモニーでは小田島組合長、並びに中島町長から祝辞が贈られ、今年度産米の収穫に期待が寄せられました。また、生産者2名には祝酒が贈られ、関係者一同で今年の豊作と安全を祈願しました。

セレモニーの後には、吉本辰也さんが提供した新米を使ったおにぎりが参加者全員にふるまわれ、炊き立ての香りとねばり、甘みを味わいながら、今年の出来栄えを確かめ合う場となりました。

JA今金町では、令和7年度の米穀取り扱い量を12万俵と見込んでいます。

玄米センターでは、9月に入って新米の出荷がピークとなっており、今後の出荷は11月まで続く見通しです。



セレモニーに参加した生産者と関係者（一部）

水稻試験圃の稲刈り実施



刈り取った稲を稲架掛け（はさがけ）用に縛る様子

9月5日、今金町内・八鈴地区の水稻奨励品種決定現地調査圃において、試験品種の稲刈りが行われました。本調査は、さまざまな品種が多く育成される中で、優良な候補とされた品種を各地域で実際に栽培し、適性を見極めるための調査です。檜山農業改良普及センター檜山北部支所が主体で行っており、生産者とJA今金町が協力して実施しています。調査に協力している生産者は平原大輔さんで、今年度で11年目になりました。

稲刈り当日は、青空のもと作業することができましたが、最近雨が多いため田んぼが乾かず、長靴がぬかるなどの苦労がありました。

今年度は「上育485号」の調査を主体として、6品種を栽培し、今後結果を分析していきます。

Aコープいまかね店の“今摺米”いかがですか？

今 ～注文を受けてから
摺 ～精米する（摺る）
米 ～お米

その名のとおり、店頭で注文を受けてから精米を行い、新鮮な状態で販売するお米が「今摺米（いまずりまい）」
安心安全で新鮮な今金町産のお米をお買い上げいただくことができるAコープいまかね店自慢の商品です

新米 販売中！

令和6年産米は残りわずか！
今年も美味しい新米いかがでしょうか？



今金男しゃく Report



知財活用セミナーで「今金男しゃく」について講演

8月27日、札幌市において「地域団体商標／GIを知る、市場を知る」と題し、農産物などのブランド強化に向け商標をはじめとした知的財産の活用を探るセミナーが開かれました。このセミナーは、公益財団法人はまなす財団が主催し開かれたもので、地域の特産品を知的財産で守り、ブランド力を高める方法を、生産から販売までの関係者と一緒に学ぶものです。生産者、流通事業者、小売・飲食業者など70名が参加しました。

J A今金町の佐藤貴弘農部長も招待され、「今金男しゃく」が活用する知的財産保護制度について説明。模倣品に対抗できるメリットや、GI登録後はメディアに取り上げられる機会が増えて有利販売につながっていることなどに触れました。

また、株式会社湖池屋の長谷友和氏が登壇され、「今金男しゃくポテトチップス」の販売が好調で、GI登録後は売り上げも伸びたことを報告しました。



佐藤貴弘農部長が説明する様子

<GIとは>

正式名称は「地理的表示保護制度」。地域の特産品を国が認定し、その名称を保護する仕組み。産地と品質の結びつきを保証し、登録製品には「GIマーク」が付けられる。

湖池屋「今金男しゃくポテトチップス」発売10周年！

9月11日、株式会社湖池屋は、オンライン限定商品「今金男しゃくポテトチップス」の発売10周年を記念した先行お披露目イベントを開催しました。年に一度しか味わえない“幻のじゃがいも”が、発売10周年にふさわしい特別な味わいへと大リニューアルしました。

このイベントには、生産者を代表してJ A今金町小田島親守組合長も出席し、「今金男しゃく」の歴史やこだわりについて説明。記念すべきイベントに花を添えました。

湖池屋オンラインストアでも9月11日より予約販売を開始し、9月下旬より順次発送となる予定です。また、Aコープいまかね店では今年も特別販売を行います。発売開始は10月10日を予定しております。



▲湖池屋担当者らとお披露目会に臨む小田島親守組合長（右）



◀大きくリニューアルされた今年のパッケージ

秋馬鈴しょ共選開始！安全操業を訓示

9月22日、J A今金町馬鈴薯倉庫で秋馬鈴薯の共選（共同選別）の開始にあたって、記念セレモニーが行われました。今年は植え付けが遅れたほか収穫時期も雨天で遅れ、共選は昨年よりも10日遅い開始となりました。

セレモニーでは、大場倫夫常務より安全操業などについて訓示が行われ、選果基準について認識の共有を図ったのち、選別ラインが動き出し、今年度の共選が始まりました。

今年度の共選は令和8年1月末まで行われる見通しです。



▲従業員と選別基準の確認を行う様子

◀馬鈴薯選果ラインで従業員が選別する様子

第34回北海道肉用牛共進会



1部・父系群の審査の様子



3部繁殖雌牛群の審査の様子

今金勢が健闘！ 第4部で優等6席

8月30日に音更町の共進会場で第34回北海道肉用牛共進会が開催されました。今金町からは5部門に6頭を出品しました。

第4部では(株)境田農産の「てみこずえ」が優等6席を受賞したほか、第1部では村瀬一人さんと(株)境田農産の牛群が1等2席を受賞するなど健闘しました。

2年後には全国和牛能力共進会北海道大会の開催が控えており、北海道和牛の実力や魅力を発信できる絶好の機会となります。生産者の皆様の今後ますますのご活躍を期待申し上げます。

結果

- ◎1部・父系群
 - 1等2席 ひろこ(村瀬一人)
 - あきもみじ(境田農産)
 - ひろざくら(境田農産)
- ◎3部・繁殖雌牛群
 - 2等 ももみつ(佐藤一)
 - てみこずえ(境田農産)
 - りっぶ(木島隆雄)
- ◎4部・経産
 - 優等6席 てみこずえ(境田農産)
- ◎5部・未経産(11~14ヶ月未)
 - 2等 ひろこ(村瀬一人)
- ◎6部・未経産(14~17ヶ月未)
 - 1等5席 ひろざくら(境田農産)

第69回道南畜産共進会 乳用牛の部



2部 勿カス フール オール フォロ



4部 勿カス ライオネル フール



14部 勿カス DM レンジャ ダイヤシ ET

史上初！全国大会出場決定！ 菊地章太さん

9月18日に八雲町内の共進会場で第69回道南畜産共進会・乳用牛の部が開催されました。今金町からは菊地章太さんが5部門5頭を出品しました。

未経産牛の最高位に「クリサンス ライオネル フール」、準最高位に「クリサンス フールー オータム アポロ」、経産牛の準最高位に「クリサンス DM オレンジ ジャスミン ET」が選ばれ、優秀な成績を収めました。そして、この3頭が全国大会に出場することが決定。全国大会出場は今金町で史上初めてとなる快挙となりました。

全国大会の第16回全日本ホルスタイン共進会は、安平町において10月25日から2日間の日程で開催されます。全国大会においても存分に力を発揮されることをご期待申し上げます。

結果

- ◎2部・未経産ジュニアクラス
 - 1等 クリサンス
 - ◎4部・未経産ミドルクラス
 - 1等 クリサンス
 - ◎5部・未経産シニアミドルクラス
 - 3等 クリサンスHL
 - ◎10部・シニア2歳クラス
 - 1等 クリサンス
 - ◎14部・4歳クラス
 - 1等 クリサンスDM
- 【経産牛最高位】
オレンジジャスミンET

◀表彰を受ける菊地章太さん
可愛い子どもたちと一緒に遊ぶ

今金小学校3年生 「イモ掘り体験」

9月11日、今金町畑作部会とJ A今金町青年部の主催により、今金小学校3年生の児童23名を対象としたイモ掘り体験授業が開催されました。八束地区の土橋龍二さんが畑の提供などに協力し、イモ掘りの方法についても丁寧に説明を行いました。

授業の中では「ディガー」と呼ばれる機械を使ってイモを土の中から掘り出すデモンストレーションも実施され、児童たちはその様子に興味津々で見入っていました。

いよいよ児童たちが実際にイモ拾いを始めると、大小さまざまな形のイモに驚きながらも、夢中になって収穫作業に取り組む姿が見られました。児童らは小学校の菜園でイモを栽培していますが、今回の体験授業を通じて生産者が畑で育てるイモとの違いを感じたようです。

授業の最後には、収穫したイモを土橋さんからプレゼントされ、美味しそうなイモを前に「フライドポテトにして食べたい」などと笑顔で話していました。

児童らは今後、J A今金町の馬鈴薯選別施設の見学も行い、「今金男しゃく」について学んでいく予定です。

今金小学校5年生 「稲刈り体験」

9月11日、J A今金町の主催により、今金小学校5年生20名を対象とした稲刈り体験が実施されました。児童らは1年かけてお米づくりについて学ぶ授業を行っており、今年は鈴金地区の宮北誠市さんに協力いただき、5月には田植え体験、6月には生育観察を行いました。

稲刈りに取り掛かる前に、企画審査課工藤耕治課長から刈り方法について説明し、そのあと児童たちが稲刈り鎌を使って一株ずつ丁寧に稲を刈り取りました。初めての鎌の扱いに最初は戸惑う様子も見られましたが、次第にコツをつかみ、協力し合いながら作業を進めていきました。刈り取った稲は、束ねて縛り、昔ながらの方法で稲架掛け（はさがけ）までを体験しました。

児童たちは、自分たちが春に植えた苗が立派な稲穂に成長していることに驚きと喜びを感じている様子でした。また、実際に体験することで、教科書や映像で見聞きする以上の学びとなりました。

児童らは今後、脱穀・精米などを行い、引き続きお米づくりについて学ぶ予定です。

安心をひとつの保険にパッケージ

JA 安心倶楽部
標準傷害保険

- 「JA 安心倶楽部」は、JA 組合員とご家族専用の傷害保険です。
- 24時間、日本国内・国外を問わず偶然な事故によるケガを補償するほか、他人への賠償責任など日常生活を取り巻くさまざまなリスクを補償します！
- ケガのほか、熱中症・食中毒・特定感染症が補償対象となる **安泰プラン**・**充実プラン** をおすすめします！

こんなときに保険金をお支払いします。／

傷害保険金(死亡/後遺障害/部位・症状別)【天災補償付】

地震で倒れた家具の下敷きになってケガをした

個人賠償責任保険金
(示談交渉サービス付)

自転車で歩行者にケガをさせた

弁護士費用保険金
法律相談費用
保険金

被害事故の相手が賠償請求に応じないため弁護士に相談した

ホールインワン・アルパトロス費用保険金
オプション

ホールインワンを達成して祝賀会を開催した



安泰プラン 充実プラン

熱中症になって入院した



食中毒にかかり通院した



O-157を発症して入院した



携行品損害保険金

旅行中にカバンを盗まれた



被害事故補償保険金

押し込み強盗にあいケガを負わされた



災害生活支援費用保険金

地震で自宅が全壊し、被災生活を余儀なくされた



安泰プラン

行方不明時捜索費用保険金

日本国内で行方不明となり警察署に行方不明者届が受理された日の翌日の午後12時になっても発見されず親族が捜索費用等を負担した



救護者費用等保険金

山で遭難し捜索・救助された



家事代行費用保険金

ケガで入院し家事代行サービスを利用した



キャンセル費用保険金

子供が病気で入院し予約していた旅行をキャンセルした



受託品賠償責任保険金

学校から貸与されたタブレットを誤って落として壊した



JA 安心倶楽部にご加入いただける組合員の方

■新規加入の場合

被保険者ご本人の年齢が、最初にご加入いただく契約の補償開始日時点で満80歳未満の方

■継続加入の場合(脱退のお申し出がない限り毎年自動継続となります。)

被保険者ご本人の年齢が、自動継続となるご契約の補償開始日時点で満100歳未満の方

<JA 安心倶楽部>補償内容・保険金額・保険料一覧

保険金の種類	保険金額		
	安泰プラン	充実プラン	基本プラン
救護者費用等保険金	300万円	×	×
行方不明時捜索費用保険金	50万円	×	×
家事代行費用保険金(自己負担額:5,000円) ※1※2	支払限度 基礎日額 1万円	×	×
キャンセル費用保険金 (自己負担額:1,000円またはキャンセル費用の20%に相当する額のいずれか高い額)	30万円	×	×
受託品賠償責任保険金(自己負担額:5,000円) ※示談交渉サービスはありません。	30万円	×	×
災害生活支援費用保険金	200万円	100万円	×
ケガ(傷害)			
傷害死亡保険金	280万円	240万円	120万円
傷害後遺障害保険金 ※2	150万円	120万円	60万円
傷害部位・症状別保険金 ※1※2 ケガの部位・症状に応じて、保険金額に所定の支払倍率(1~120倍)を乗じた額をお支払いします。	4,100円	3,600円	3,000円
個人賠償責任保険金(自己負担額:0円) (国内のみ示談交渉サービス付)	2億円	2億円	1億円
携行品損害保険金(自己負担額:3,000円)	20万円	20万円	20万円
被害事故補償保険金	2,000万円	2,000万円	2,000万円
弁護士費用保険金	300万円	300万円	300万円
法律相談費用保険金	10万円	10万円	10万円
年間保険料	32,780円	24,080円	18,540円

※1 天災補償付 ※2 熱中症・食中毒・特定感染症補償付

オプション【全プラン共通】	オプションを追加した場合の年間保険料		
ホールインワン・アルパトロス費用保険金 保険金額20万円	34,700円	26,000円	20,460円

注 ホールインワン・アルパトロス費用保険金を補償する他の保険契約等がある方、およびゴルフの競技・指導を職業としている方は、オプションにご加入いただくことはできません。

補償期間: 令和8年2月1日(日)より1年間

募集期間: 令和7年10月1日(水)より令和7年11月30日(日)の2か月間

- JA 安心倶楽部は、全国共済農業協同組合連合会(JA 共済連)を保険契約者とし、JA 今金町の組合員の皆様を加入者(被保険者)とするJA 団体傷害保険制度です。
- お支払いいただく保険料(年額)は、被保険者ご本人の職業、年齢、性別にかかわらず、上表の金額となります。
- 詳しい内容は最寄のJAの支店までお問い合わせください。

取扱代理店: JA 今金町

引受保険会社: 共栄火災海上保険株式会社

檜山北部広域根菜部会 目揃え会開催



市場担当者と意見交換する生産者らの様子

8月26日、JA 檜山北部広域連において檜山北部広域根菜部会が目揃え会を開催しました。大根と人参の生産者のほか、東京青果株式会社をはじめ4つの市場担当者を迎え、選別基準や、出荷の注意点などの確認が行われました。

今年度の概況としては、大根・人参ともに播種時期は雨天続きにより播種計画より遅れ、収穫にも遅れが出ています。また、高温多湿の影響で軟腐病が発生するなど、品質面でも苦労する状況です。

各市場からは、「北海道産が主体の時期だが、各産地とも同様の状況で生産に苦勞しており、出回りが少ない状況だ」として、当産地の出荷に期待が寄せられました。

各地の名産品がずらり 地域ブランドフェスタ



今金男しゃくが陳列された棚の様子

8月30日より2日間、特許庁が主催する「地域ブランドフェスタ」が埼玉県さいたま市大宮区で開催されました。このイベントは別称「地域団体商標登録産品展」のとり、地域団体商標に登録された各地の美味しいものや名産品が集められ、JA 今金町からは「今金男しゃく」を出品しました。

地域団体商標は特許庁が所管し、地域ブランドを保護する制度で、農畜産物に限らず食や伝統工芸品などが登録されています。（「今金男しゃく」は平成30年に登録）

当JAでは、今後ともPR活動などを行い、「今金男しゃく」をはじめとしたブランドの価値向上を図り、生産者の手取り向上を目指して参ります。

JA 今金町年金友の会 パークゴルフ親睦会を開催



カップインを狙う参加者らの様子

9月6日、JA 今金町は町内で年金友の会パークゴルフ親睦会を開催しました。会員20名が参加し、腕を競い合いました。

開催にあたり小田島親守組合長より、最近の農業情勢や、何かと話題になっているお米の実情について報告した上で、「怪我が無いように楽しみましょう」と挨拶しました。

当日は天候に恵まれ、日差しが強く暑いぐらいの陽気でしたが、会員らは元気よく玉を打ち、プレーを楽しんでいました。閉会式では、成績上位の方にお米などの賞品が手渡され、喜びの笑顔が見られました。

同会では今後、10月に歌謡ショーの開催を予定しています。

東野秀樹参議院議員 今金町内で演説



聴衆の前に演説する東野秀樹参議院議員の様子

9月8日、東野秀樹参議院議員が来町し、町内会場で演説会を行いました。JA 今金町の役職員、女性部・青年部などの組合員、およそ30名が参加しました。

東野秀樹参議院議員は、7月20日に投票が行われた第27回参議院議員通常選挙で初当選を果たしました。既に政治活動をスタートさせ、農業を中心に様々な会合に出席するなど多忙な日々を過ごされています。

演説では「全国の農業の現場を歩き、地域ごとに多様な農業が営まれ、それぞれの課題があると認識できた。日本の食を守るためにも、現場の声を政策に反映できるようにしっかりと努力したい。」などと述べました。

もぎたて市&いまかね減塩大作戦コラボ企画 ベジタブルのちょこっといい話



毎年、恒例のもぎたて市にはたくさんの野菜が並んでおり、新鮮で安くて美味しく栄養も豊富！そんな、もぎたて市の野菜をぜひ食べて下さい♪今年最後の「ベジタブルのちょこっといい話」を、お届けいたします。今月は『ブロッコリー』を紹介します。皆さまの参考になれば幸いです！

ブロッコリーのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属

【原産地】地中海沿岸

【おいしいカレンダー】11月～3月ころ

【主な栄養成分】**ビタミンC**、葉酸など

◆生産量トップ3◆

1位：北海道🍌

2位：埼玉県🍌

3位：香川県🍌



令和6年産 第1報

食品ロスについて知っていますか？

～めざせ！食品ロス・ゼロ～

家庭で捨てられやすい食品は、主食（ごはん、パン、麺類）に野菜、おかずとなっています。捨ててしまう理由には、食べきれなかった、傷ませてしまった、賞味・消費期限が切れたがあげられます！

（徳島県の調査より）

実践しやすく効果がある取組は、「使い切れる分だけ買う」ことです！



◆ブロッコリーのチカラ◆

ビタミンやミネラルをバランスよく含み、中でも皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンCにパントテン酸、赤血球の形成を助け、貧血予防にも役立つ葉酸は野菜の中でも多く含まれています。その他にも、β-カロテンが多くビタミンCとともに抗酸化作用があります。

また、抗ガン作用のスルフォラファンを含み、とくにブロッコリーの新芽（スプラウト）に多く含まれています。

◆保存方法◆

つぼみ部分が開こうとし、時間とともに栄養素がどんどん減ります。硬めに茹でて冷蔵庫で保存するか、早めに食べきりましょう。また、使いきれないなら固茹でして小房に分け、冷凍保存もできます。

◆調理のコツ◆

選び方は、花蕾が密でこんもりしていて硬く締まり、濃い緑色のものを選びましょう。また、茎は傷みや変色がなく、みずみずしく、「す」が入っていないもの、外葉がしおれていないものが新鮮でおすすめです。

新鮮なものは洗いにくいので、たっぷりの水につけてふり洗いをします。茹でる時は、塩を加えることで色鮮やかに仕上がります。また、茹であがりを水にとると味が落ちてしまうので、湯をきったら自然に冷ましましょう。

茹でるよりも、炒めたり電子レンジで加熱することでビタミン類の損失を抑えられるのでおすすめです。

♪レシピ『ブロッコリーとじゃがいものチャウダー』♪

【材料（2人分）】

☆ブロッコリー 1/2 個 A [★水 1 カップ
☆玉ねぎ 1/4 個 [★鶏がらスープ 小さじ 1
☆じゃがいも 1 個 ★牛乳 1/2 カップ
★オリーブ油 小さじ 1 ★塩 適量
★薄力粉 大さじ 1

【作り方】

- 下ごしらえ
ブロッコリー：小房に分け、茎は薄切り
玉ねぎ：薄切り
じゃがいも：小さめの乱切りにし、水にさらして水気をきる
- 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎとブロッコリーの茎を入れてしんなりするまで炒める。
- 薄力粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで炒め、じゃがいもとA（水と鶏がらスープ）を加え、煮立ったら弱火にして蓋をして10分程煮る。
- 小房に分けたブロッコリーを加えてさらに5分程煮、牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩で味を調えたら完成です。
《1人分あたり152kcal、たんぱく質7.9g、脂質5.6g、炭水化物25.3g、食物繊維11.7g、塩分0.7g》



食品成分表（可食部 100g あたり）

エネルギー	37kcal
水分	86.2g
たんぱく質	5.4g
炭水化物	6.6g
無機質	
カリウム	460mg
カルシウム	50mg
マグネシウム	29mg
リン	110mg
鉄	1.3mg
マンガン	0.28mg
ビタミン	
A	75μg
B1	0.17mg
B2	0.23mg
葉酸	220μg
C	140mg
食物繊維	5.1g