



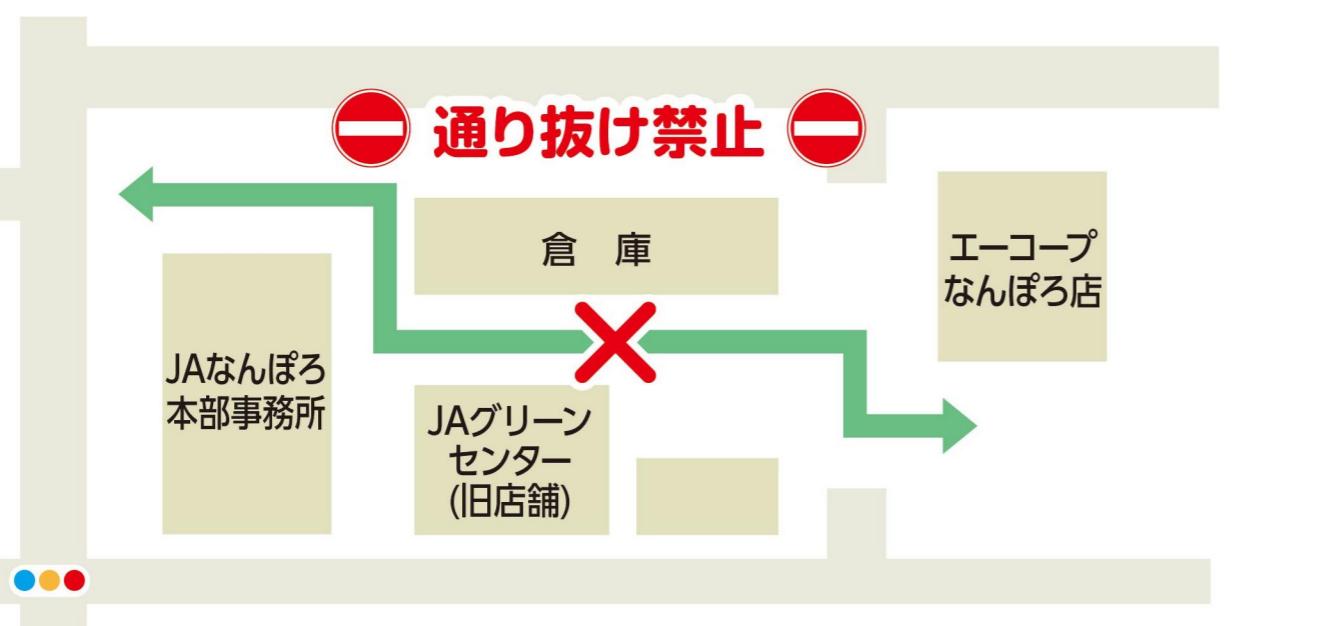
## 年末年始営業日程のお知らせ



令和2年12月					令和3年1月						通常営業時間	
27日	28日	29日	30日	31日	1金	2土	3日	4日	5日	6水		
本部事務所	休業	通常営業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	月～金:AM 9:00～PM 5:00	
グリーンセンター	休業	通常営業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	月～金:AM 9:00～PM 5:00	
クミカン窓口	休業	通常営業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	月～金:AM 9:00～PM 3:00	
J A バンク窓口	休業	通常営業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	月～金:AM 9:00～PM 3:00	
J A 共済窓口	休業	通常営業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	月～金:AM 9:00～PM 5:00	
A T M	休業	通常営業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	月～金:AM 9:00～PM 6:00 土:AM 9:00～PM 5:00	
本部給油所	通常営業		AM 7:30 PM 3:00	休業	通常営業		AM 7:30～PM 7:00					
野菜等集出荷センター	休業	通常営業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	月～金:AM 9:00～PM 5:00	
エーコープなんぽろ店	通常営業		AM 9:00 PM 6:00	休業	AM 9:30 PM 6:00	AM 9:30 PM 6:00	休業	AM 9:30 PM 7:00	通常営業	AM 9:30～PM 8:00		
	27日	28日	29日	30日	31日	1金	2土	3日	4日	5日	6水	通常営業時間
	令和2年12月					令和3年1月						



本部事務所・エーコープ間の敷地通り抜けは、倉庫からの落雪があり、大変危険です。ケガをする恐れがありますので、倉庫前を通行せず、一般道の歩道を通行いただきますよう、お願いいたします。



# fan fun FOOD!

## 語る。作る。味わう。

JA Nanporo  
Community Paper  
VOL.47



## 大豆のデータ

戸数	81戸
作付面積	61,135 a
品種	ユキホマレ、トヨムスメ、とよみづき、スズマル、ユキシヅカなど

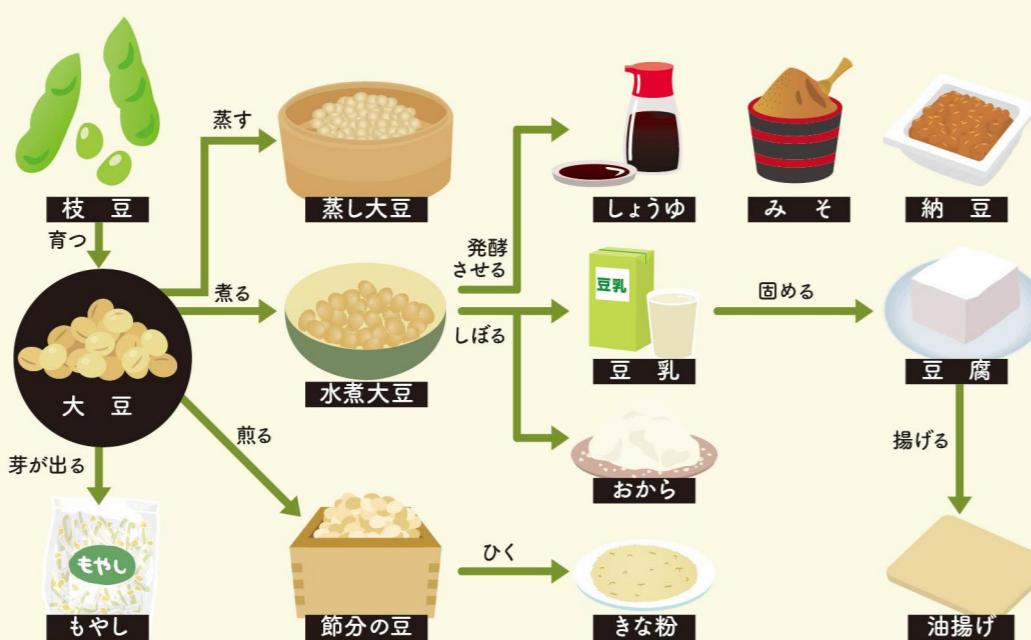
南幌町では、「米・麦・大豆」と言われるほど、大豆は上位の作付面積を占めています。大豆は成熟すると葉が落ち、全体が緑色から茶色に変化しながら水分がなくなっています。莢をふるとカラカラと音がして、衝撃を加えると弾けてしまうほど乾燥し、手で折るとポキッと折れる状態が収穫のタイミング。収穫が終わり、いよいよ南幌町の大豆が出荷されます。身近で作られている大豆を知って、大豆生活はじめませんか?

# 大豆を知ろう!

今回は大豆の特集。南幌町で3番目に作付面積が多いのが大豆です。  
大豆が何に使われているか、どんな風に育っているか見てみましょう。

## ○大豆のこと

大豆は古くから日本の食事に馴染みがあり、大豆をよく食べる国として知られていますが、食の欧米化が進み、大豆などの豆類の摂取量は減ってきています。大豆は消化のあまりよくない食べ物とされていますが、加工することで栄養価を高めたり、消化吸収しやすくなったり、調理しやすくなります。大豆は豆腐やみそなど、色々な食品として食べられています。どんな食品に変身しているのでしょうか。



## ○南幌町の主要品種



**ユキホマレ**

南幌町で一番作付面積が多く、北海道の大豆の中でも特に糖分が多くてコクがある大豆。味や風味が良いので、煮豆や納豆、みそに向いています。



**トヨムスメ**

穀粒用などで使われることが多い品種。たんぱく質が少なく、豆腐にすると柔らかく加工しにくいといわれますが、糖分が多いので食味の良い豆腐作りに人気です。



**とよみづき**

しっかりとした豆腐ができるので、豆腐作りに向いています。豆腐、煮豆、納豆、みそに向いています。



**スズマル**

見た目や風味が良く、納豆用の小粒大豆として使われます。歩留まりが良くないのでみそや豆腐作りには向いていません。



**ユキシズカ**

粒ぞろいが良く、大豆の香りがしっかりしているため、納豆用の小粒大豆として評判の良い品種です。

## ○豆類1日100g以上!

豆類はたんぱく源はもちろんのこと、ビタミンやミネラル、食物繊維など体の健康に役立つ栄養素の供給源でもあります。しかし、豆類の摂取量は少ないのが現状です。そこで、健康寿命の延伸などを実現するために、国民健康づくり運動として始められた「健康日本21」では、豆類の摂取目標量が1日100gに設定されています。豆類は色々な食品から摂取できるので、意識して食事に取り入れれば案外簡単に摂れるかもしれません。健康づくりのために、毎日何かの豆類を摂取するようにしたいものです。

納豆1パック  
40~50g / 豆腐1丁  
300g程度 /

# 語る。

## 生産者のお話

南幌町大豆振興会 会長

有限会社ほなみ 千成 努さん

千成さんは就農して今年で20年目。平成14年から有限会社ほなみの社員として農業を続けています。

### まずは品種選びから。

「うちでは今年、トヨムスメを栽培しました。作る品種は固定してなくて、ユキホマレを作っていたことがあったり、来年は別の品種に変えようと思っています。他の作物だと頻繁に品種を変えることはあまりないけど、大豆には色々な品種があってそれぞれ種を播く時期が違うから、会社にとっては品種選びも大事なこと。昔と比べて従業員が減っているのもあって、効率よく作業をするために、その年の作業体系に合わせて品種を選びます。例えば、米作りで新しい栽培方法を取り入れたので、来年の5月は新しい栽培に慣れるまで忙しそう。だから、5月中旬に種を播くトヨムスメをやめて、6月に入ってから播ける品種にしようかな、そういう感じで品種を選んでいます。2つの品種を栽培していた時もあったけど、品種の違うものが混ざらないように、収穫機や乾燥機の掃除をする手間がかかってしまうので、品種は1つに絞るようになりました。」

### 大事なのはきれいな作業をすること。

「大豆を栽培するうえで、種を播くときの畑の条件は大事にしたいところです。最初にきれいな作業をすると、その後の管理や収穫作業がうまくいきます。無理して畑



が良くないときに種を播いてしまうと、収穫まで引きずるんです。最終的な出来を良くするためにも、焦りは禁物です。うちでは特に、大豆間作小麦栽培を取り入れているので、大豆を播く前の畑作りが小麦の作業にまで影響してしまいます。なので、きれいで良い畑に整えてから作業を始めるようにしています。でも、いくらきれいな畑を作っても、雑草が僕たちを悩ませます。大豆に限らず、農業をしていたら必ず雑草と戦うことになりますね…。除草はタイミングが大事で、うまくいったら収穫の量にも影響するし、雑草がないほうがきれいに収穫できます。畑のこと、除草のこと、全部がうまくいくって、たくさん収穫できた時はとても嬉しいです。大豆の栽培方法は人それぞれなので、土地の質や品種を含めて、みんなそれぞれ摸索しながら毎年やっていると思います。僕たちも摸索しながらやっている分、まだまだ伸びしろがあると思っています。『今年は獲れたな!』って年を何年も続けられるようにしていきたいです。」

### 野菜作りから機械を使える作物へ。

「会社ができた当時は30人以上従業員がいましたが、今では20人もいません。昔は人手が多かったので、色々な野菜を作っていましたが、野菜は収穫や選果に手間がかかるので、大豆や小麦など機械を使って収穫できる作物に変えてきたのが現状です。個人の農家も同じで、1件あたりの面積が大きくなっていることや、高齢化などが理由で、野菜から機械で収穫できる作物に変えていく人もいます。大豆は小麦の輪作作物としても重要な作物だから、これからも大豆を作る人が増えていくと思います。」



作る。



# 大豆のハタケ



南幌町は市街地を抜けると畑がいっぱい。作物の生長を間近で見たり、畑で起きる不思議なことを見るチャンスがあります。今回は大豆ができるまでの畑の様子をご紹介します。雪がとけてから、来シーズンは畑の様子に注目してみてください!  
※土壤病害虫による汚染防止のため、畑に入ることは禁止されています。



## 1 ヒマワリ…?

ここは小麦の収穫を終えた畑。9月ごろになるとヒマワリが咲いていました。

冬を越え、  
春がきました。



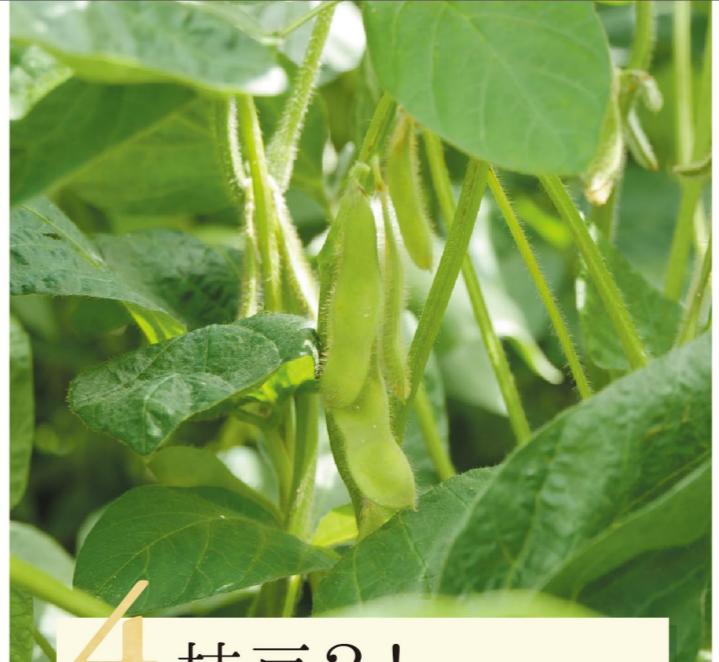
## 2 芽が出ました

ヒマワリのおかげで元気になった畑に5月から種を播き始め、6月になると芽を出します。大豆の根には根粒菌という菌がついています。



## 3 花が咲きました

どんどん生長が進み、7月に花が咲きます。大豆の花はとても小さくて、遠くから見つけられないのです。大豆の花言葉の一つが「可能性は無限大」。色々な食品に変化する大豆の可能性はまさに、無限大ですね。



## 4 枝豆?!

8月になり、生い茂った葉っぱの中を覗いてみると、枝豆を発見。大豆の若いころは枝豆なんです。最近は枝豆専用の品種が主流ですが、昔は成熟して大豆になる前に枝豆として食べていたそうです。



## 5 いよいよ収穫

収穫は9~10月にかけて行います。晴れの日が続き、大豆がカラカラに乾いたら刈取りの時。夕日を背に、日が暮れるまで収穫します。大豆を収穫した畑には緑色の葉っぱが生えています…なんの草??

## 秋にヒマワリ、見ましたか?

秋に畑で見かけるヒマワリは、地力増進のため植えられています。地力とは作物を育てるときの土の能力のことです。作物を作るときに地力はとても大事です。ヒマワリの花が咲いてしばらくしたら、土に混ぜて肥料にします。このような肥料を緑肥といい、土の中で分解された栄養は後に作る作物に吸収利用されます。緑肥には、有機物や肥料成分を畑に与える効果、病害虫や雑草を抑える効果、根粒菌などの良い働きをする微生物を増やす効果などがあり、作物にいい影響を与えてくれます。同じ土地で同じ作物ばかり作っていく(連作)と、土は栄養がなくなり痩せていきます。それを防ぐために化学肥料で栄養を補ってまた同じ作物を作る…これを繰り返していくうちに、どんどん土は不健康になっていきます。こうした悪循環が起きないように、緑肥で土のバランスを整えることが効果的なのです。



## 根粒菌ってな～に??

### 大豆の肥料工場「根粒菌」

大豆などのマメ科の作物は根の周りにたくさんのこぶ状のものがついています。これが「根粒」とよばれるもので、マメ科の植物の根に感染した細菌が増えて、肥大化したものです。植物は生長するの8割を窒素が占めていますが、植物はません。根粒菌は窒素を植物が吸収できる形に変えて、根を通して植物へ送り、植物からは光合成で得た養分をもらって生活しています。窒素は植物が生きるために不可欠ですが、土の中の窒素だけでは足りないため、通常は肥料で補いますが、窒素を植物に送ってくれる根粒菌が多いと、肥料としての与える窒素は少なくてすみます。根粒にできる限り頼るために、根粒菌がはたらきやすい環境を作る必要があります。そのためにも緑肥作物が大事な役割を果たしているんです。

これは根の写真。白くて丸い粒が根粒菌です。



## なぞの草の正体は??

枯れて乾燥した大豆の間をよく見ると、緑色の草が生えています。これは草ではなく、小麦なんです。大豆間作小麦栽培といい、大豆の畑に小麦を栽培しています。畑を効率よく利用したり、連作障害を防ぐための栽培方法です。大豆は5月中旬から種を播き、10月に収穫してから、冬の間は畑に作物がない状態になります。一方、来年収穫するための小麦は9月末に種を播くのがベスト。収穫前の大豆の畑に小麦を播き、少しの間だけ一緒に畑で過ごします。大豆の収穫後に空く予定だった畑がそのまま小麦の畑に変わることで、効率よく畑を利用します。大豆の収穫はコンバインを使うので小麦が潰されてしまわないか心配ですが、小麦は強いのでコンバインに踏まれても問題ありません。

茶色が大豆で、  
緑色が若い小麦。



5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月



# 大豆を簡単に摂れる

## みそ作り

みその材料は大豆・麹・塩の3つだけ。配合は様々ですが、今回は「大豆:麹=2:3」、塩は全体の23%のみそをご紹介します。みそは冬に作る寒仕込みが一般的です。その理由は、ゆっくり発酵させること、雑菌の繁殖を抑えること、新鮮な米と大豆を使えることなどがあります。気温が低い冬に、新鮮なものを使ってゆっくり時間をかけて発酵させると、味に深みが出ておいしく仕上がります。南幌町では農作物の収穫が終わった冬になると、地区ごとに農家の母さんが集まり、みそ作りや豆腐作りをする習慣があります。少量でも大量でも、基本の作り方は同じ。今年の冬はみそ作りにチャレンジしてみませんか？



農家の母さんたちの仕込みを見学しました。  
青大豆を使用しているのでほんのり緑色。  
うみがっておすすめだそうです。

## みそ作りの工程

### 材 料 (中辛)

大豆	1 kg
麹	1.5 kg
塩	575 g



農家の母さんたちは麹も手作り。麹に使うお米も、大豆も自分の家で収穫したものを使っているそうです。



硬い時は大豆の煮汁を少しづつ入れて、硬さを調整する方法もあります。



団子状にするのは、空気を取り除くため、熟成させる段階でみそと空気が触れると、雑菌が繁殖して、カビなどの原因になります。



熟成中に表面にカビが生えることがあります。カビの種類によっては取り除いて食べることができます。

手をきれいに洗いアルコールで殺菌してから、手のひらでもみほぐすようにしながら麹と塩を混ぜる。塩や麹のかたまりがなくなるまで丁寧にほぐします。

④

⑤と④をよく混ぜ合わせる。硬さは「耳たぶくらいのやわらかさ」が理想です。

⑤を団子状にまとめて、押し込みながら容器に詰めていく。空気にふれないように落とし布や落としラップをします。

常温で、直射日光の当たらない冷暗所で保存する。冬に仕込んだものは夏を越したころからが食べごろ。時々中の様子を見て、表面に水が浮いていたら混ぜます。

# 味噌

## みそのいいところ

みそは大豆を主原料としているので、大豆の栄養を多く摂ることができます。大豆は「瘤の肉」と呼ばれ、肉に並ぶぐらいの良質な植物性たんぱく質を含んでいます。大豆に含まれるペプチドには血圧やコレステロール値を下げる作用があるので、生活習慣病のリスクを減らします。また、サポニンは活性酸素を除去し、脂肪の酸化を防ぐため、老化や動脈硬化の防止にもつながります。大豆をもっと良くするのが、麹で発酵させて造るみそ。微生物の働きで作られたアミノ酸やビタミンB群がさらに栄養価を高め、大豆で摂取するよりも吸収率がアップします。そんないいとこづくしのみそを簡単に摂れるみそ汁が、近年注目を浴びています。病気や老化の予防、野菜不足の解消など、毎日みそ汁を飲むことが健康的な体作りにつながるといいます。

味わう。



## みそ玉!

みそ玉って  
な~に?

湯を注いで簡単にみそ汁が飲める、手作りインスタントみそ汁のこと。冷蔵庫で3～4日、冷凍庫で3週間程保存ができるので、忙しい朝や時間がない時、お弁当やキャンプなど、お湯があればいつでもみそ汁を楽しむことができます。みそ玉で健康的な毎日を過ごしましょう！



1  
具材の準備をする。みそは一人分大さじ1弱。



2  
ラップを広げて、みそと具材を3～5種類入れる。



3  
丸くなるように包み、冷蔵・冷凍保存する。



4  
お椀に入れて熱湯を150～180ml注いで食べる。

Point!

うみが出やすいものと、食感のいいものを組み合わせると味に奥行きが出ます。

Point!

塩分が気になるときは、カリウムの多いほうれん草やいも類をいれるのも◎です。

## おすすめの材料

とろろ昆布、乾燥麩、高野豆腐、乾燥わかめ、焼きのり、切り干し大根、ねぎ、青じそ、しょうが、海苔などの佃煮、なめたけ、じゃこ、梅干し、野沢菜漬け、しば漬け、油揚げ、天かす、クリームチーズなど