



JA道東あさひ

まきばの風

ほかほか

Community Magazine of JA Doutou Asahi

令和4年 新年挨拶号



撮影場所：本別海

目次 (contents)

- 代表理事組合長挨拶 ②
- 代表理事専務挨拶 ③
- JA北海道中央会会長挨拶 ④
- 普及センター所長・酪農試験場場長挨拶 ⑤
- 青年部長・女性部長挨拶 ⑥
- (株)ASAHI サポートセンター社長挨拶・1月の運勢 ⑦
- スキムミルクレシピ ⑧





新年のご挨拶

道東あさひ農業協同組合
代表理事組合長 原井松純

新年あけましておめでとうござい
ます。

私達は新しい年に大いなる希望と
期待を持って迎えるものですが、二
年近くに及ぶコロナ禍は世界に大き
な負担をもたらし、全ての産業が影
響を受け、コロナによる失業者も6
万人とのニュースがあり、50代の中
堅社員が職探しに半年もかけている
との事、一日も早く平穏な日常に戻
れるよう願うものです。

北海道酪農は国際化対応のクラ
スター事業が始まった平成27年度から
は乳価も100円と、kg当り所得35〜31
円の極めて好調な環境で施設投資に
加え、当農協戸当り所有面積も90ha
程に拡大していることから、事業を
利用しての大型收穫機械等の導入も
進み、戸当り所得も22,849千円
を確保してきました。

北海道酪農がクラスター事業によ
る好調な経済環境と生乳生産拡大基
調のなか、2年度は67千トン、3年
度は129千トン増が見込まれる状況下
に於いて、コロナによる学乳等の消
費減により指定団体5千戸弱の生産
者は令和2年度10億円、3年度は生
産者85億円・ホクレン5億円の負担
で輸入物に置き換える価格でバタ
ー・脱粉の製造委託をしていく状況
にあります。

加えて昨秋から北海道の生乳生産
は3〜4%の拡大基調にあり学乳向
けのない年末・年始及び年度末に処
理不可能乳の発生が予測され、指定
団体・Jミルクの支援による早期乾
乳・駄牛淘汰で対応してきた経過に
あります。

昨年11月から我が国では罹患者ゼ
ロの県が拡大し、一日も早いコロナ
の終息で生乳需給の回復が叶う年と
なるよう願うものです。

コロナ禍の2カ年は農協事業に於
いても総会は書面議決、懇談会・各
組織の総会に研修会やイベント等、
普通の社会生活も出来ず忍耐の日々
でしたが、個々の組合員さんの生乳
生産量は2カ年で12,600トン程
の生産拡大となる状況にあり、組合
員皆様のご苦勞に敬意を表する次
第です。

当農協クラスター事業の積極的な
活用でロボット化が進み戸数減にあ
りながらも生産拡大が続いてきまし
たが、令和4年度の生乳生産は昨年
度の契約数量とし、プラス1%分は
新規就農と規模拡大枠に向け生産抑
制の難しい状況を乗り越えていきたく
思います。

当農協は繋ぎ牛舎が7割程ありま
すが、繋ぎロボット・自動給飼機械
等の設置も省力化に繋がるものであ

り、規模拡大が続くなかの労働負担
軽減に資する導入拡大が必要であり、
農協では各戸の「労働力不足試算表」
を作成し労働力1人当り飼養頭数30
頭以上の戸数が23%程あり、負担軽
減が求められるものです。

根室生産連の労働時間調査による
と管内酪農平均2.6人、年8,700時
間労働の実態にあり、経営者に於い
ては3,500〜4,000時間の現
状で改善が急務であり、国の第8次
酪肉近の経営モデルでは2人で経産
牛100頭。搾乳・飼養管理労働を60%
削減し販売高1.5億円、所得2,700
万円、1人当りの労働時間は30%削
減した1,800時間労働としており、
持続的な酪農経営確立の上でも求め
られるものです。

令和3年度はJA道東あさひビジ
ョン2025の1年次目となり、コ
ロナの生産抑制となりますが、地域
生産力は現40万トンとなり、目標年
度2025年には41万トン、総生産
高500億円を目指し「持続可能なゆと
りと潤いのある酪農郷づくり」に取
り組んで参ります。

現在の生産抑制の少し難しい時代
を、組合員皆さんと共に乗り越えて
行きたいと考えるものです。



年頭にあたり

道東あさひ農業協同組合
代表理事専務 田中博行

新年明けましておめでとうござい
ます。

組合員の皆様にはご家族と共に希
望に満ちた新年を迎えられ心よりお
慶び申し上げます。

昨年は2年余りに及ぶコロナ禍の
影響により、農協事業運営そして組
合員の営農に大きな影響を受けた一
年でした。第12回通常総会において
は、一昨年に続き書面議決権勧奨で
の開催となり、その後も計画されて
いた事業やイベントなど多くが中止
されました。

農協業務運営に当たり、感染対策
を最優先として実施致しましたが、
複数の職員が感染する事態となり、
組合員の皆様には大変ご心配をおか
けした事に対し深くお詫び申し上げ
ます。感染対策の徹底と検査キット
を利用した体制整備を行い、感染防
止に努めています。11月以降感染者
数の減少が見られる中ではありますが
が、当面感染拡大対策を講じながら
の業務となります。組合員の皆様の
ご理解とご協力をお願いいたします。
酪農経営もコロナ禍の影響により
需給緩和状況となっており、昨年度
より生産者拠出金をご負担頂きなが
らバター・脱脂粉乳の在庫削減対策
を実施してまいりましたが、本州の

冷夏の影響を受け飲用向け需要が落
ち込む中、本州酪農の生産回復と北
海道が生産拡大が進んだ事によりバ
ター・脱脂粉乳の在庫数量が過去最
大量まで積み上がる見込みです。

この事を受け、昨年度より実施し
てきた出口対策だけでは対応出来な
いことから、入口対策も講じなけれ
ばならない状況となり、10月に次期
生乳安定生産対策に係る生産者説明
会を開催しております。対策の内容
は、今年度において年末年始と年度
末に各乳業メーカーの工場処理能力
の上限を超える生乳生産が予測され
る事から一定の抑制が求められる事、
次年度の生産乳量は令和3年度生産
目標数量の100%、新規就農者分と拡
大分を合わせて101%に設定する抑制
型計画生産を実施する事が決定して
おり、合わせて出口対策の拠出金も
4円20銭ほどが見込まれています。

今年の酪農経営は配合飼料、肥料、
燃油その他資材価格が高騰する中、
経営環境の激変が見込まれます。コ
ロナ禍以前は100円乳価と個体価格の
高値安定を背景に十分な所得確保が
図られたわけですが、収入が頭打ち
になる中、如何にして経費の抑制を
図るかが課題です。好況を背景に膨
らんだ経費の見直しや不要不急な機

械の入れ替えなどは再度検討するな
ど、経営の足下をもう一度見つめ直
す一年になると思いますが、中長期
的にはコロナ禍が終息し、乳製品在
庫が適正水準になれば生乳が不足す
る状態が予測されます。搾れる体制
を維持しながら、無理や無駄を排除
し経営の効率化をお願いします。

農協事業においては人材の確保が
大きな課題です。新採用や転職採用
の職員が夢や希望を持って入組され
ていますが、離職者も多いのが現実
です。労働環境や待遇改善など組合
員の皆さんの理解と協力をいただき
ながら進めてまいりたいと思います。
また、近年新規就農希望者の傾向
として、単身就農を希望される方が
増えていきます。男女を問わず単身で
酪農を経営するためには仕組み作り
と地域の支援が重要です。多様な人
や経営体が共存し活躍できる地域社
会が活気を生み、新たな人を呼び込
む好循環を作ります。厳しい一年に
なると思いますが、地域の将来に向
け協議を深める年にしたいと思いま
す。

結びに、新しい年が皆様にとって
稔り多き平穏な一年になりますよう
ご祈念申し上げます、新年のご挨拶とい
たします。



令和4年の年頭にあたり

北海道農業協同組合中央会

代表理事会長 小野寺 俊 幸

新年あけましておめでとうございます。
組合員並びに役職員の皆様には、

コロナ禍にあつてもその苦境に負けず、日々営農に更に邁進されておられることと存じます。

また、地域農業の振興や地域社会の発展に向け、日頃より多大なご尽力をされていることに対しても、改めて敬意と感謝を申し上げる次第であります。

昨年の本道農業につきましては、春先は天候に恵まれ順調に推移したものの、7月～8月にかけての長期間の猛暑や少雨による干ばつ、また、9月に発生した雹や大雨により、一部の地域や作物によっては、生育が大変心配されたものの、おおむね平年作を確保することができました。

しかしながら、一昨年から引き続き、新型コロナウイルスとの戦いが長期化し、今までの日常とは大きく変化した一年でありました。農業分野においても例外ではなく、各種イベントの自粛、外食の需要減少等の影響により、各作物の消費に大きな

影響が出ています。

今後は作物ごとの実態を踏まえた、国産・道産農畜産物の需要喚起・消費拡大を図るとともに、外国人技能実習生の入国にも影響があり、農業の人材確保にも大きな課題となっておりますので、北海道、全国連とも連携し、JAグループ北海道としてしっかりとその対応を図ってまいります。

昨年は第30回のJA北海道大会を開催し、「北海道550万人と共に創る『力強い農業』と『豊かな魅力ある地域社会』の達成」という将来ビジョンが決議されました。

コロナ禍やデジタル化への対応、SDGsへの貢献、信用・共済事業をはじめとしたJA経営を取り巻く事業環境への対応など、北海道農業、JAグループ北海道を取り巻く環境が急激に変化しており、このような環境に適応していくには、改めて協同組合運動の原点である「対話」を通じて、実践方策を設定し、実践と改善を繰り返すことで、変化の波をJA運営に取り込んでいくことが必

要であり、組合員・役職員が一丸と なってしっかりと取り組んでいくことが重要となります。

結びになりますが、本年は壬寅年です。十干の「壬」は陽気を下に宿すという意味を持っており、生命の誕生を宿す意味を表します。一方、十二支の「寅」にも壬と同様で、草花が伸びようとする状態を表しています。この謂われにあやかり、本年が豊穰の年となること、新型コロナウイルスの1日も早い終息と皆様のご健勝をご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。



新年のご挨拶

根室農業改良普及センター
所長 堀内正洋



令和4年の年頭に当たり、皆様に謹んで新年のお慶びを申し上げます。

皆様には、当普及センターの農業改良普及事業の推進に對しまして、常日頃より多大なご支援とご協力を頂き、厚く御礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、融雪期以降の春作業も順調に推移し、収穫期には好天に恵まれ、品質の高い1番牧草を確保することができました。

その後の少雨により2番草、飼料用とうもろこしの生育停滞を心配しましたが、飼料作物全般について、平年を上回る収量、品質を確保されました。

また、生乳生産につきましても、堅調に推移するなど、これも生産者の皆様方並びに関係者の皆様による日々の努力の賜であり、改めて敬意を表するところであります。

一昨年からの、新型コ

ロナウイルス感染症が世界的に猛威を振るい、農作物の需要減少や価格に影響を及ぼしているところと見られます。

生乳の需給緩和等、今後先行きが予想できない状況ではあります。根室地域農業の優位性や潜在力を最大限に活かして生産した良質な農産物を積極的にPRし消費拡大につなげることで、この難局を乗り越えることが重要と考えます。

普及センターも、今後の情勢を的確に捉えて、組合員の皆様並びに地域関係機関の方々と一体となり活動するように職員一同努力致しますので、皆様の一層のご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

結びとなりますが、本年も組合員の皆様、ご家族の皆様にとつてより良き年となりますように心より御祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

新年のご挨拶

北海道立総合研究機構
酪農試験場 場長 大坂郁夫



新年明けましておめでとうございます。

組合員ならびにJA職員の皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃から酪農試験場の研究業務に際しまして、ご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

2020年に世界的に伝播した新型コロナウイルスは、2021年末の感染力の高い変異株の出現により、2022年には再び拡大することが懸念されています。

この長期化する新型コロナウイルスによる影響で、生乳需給の悪化に加えて、肥料や燃料、特に輸入飼料の高騰による生産コストの上昇が、組合員の皆様の経営状況を厳しいものにしていただいております。

根釧地域には「牧草」という豊富な資源があります。この重要な資源を有効に使うために、栄養価の高い良質のサイレージを調製し、乳牛に給与することで、輸入穀類飼料の依存度を低くした乳生産を目

指すことができるのがこの地域の特徴です。

酪農試験場も、根釧地域の飼料基盤である牧草の最大限活用を基本として、様々な課題に取り組みしております。

今年も引き続き、広報誌まきばの風「ぼかぼか」で、開発した技術を含めた酪農に関する情報をお伝えするともに、技術の相談や支援を行って参ります。

この難局を乗り越えるために、少しでも皆様のお役に立つことができれば幸いです。

最後に、我が国の新型コロナウイルスの感染状況は今のところ落ち着きを見せていますが、未だ終息とならない状況で予断を許しません。皆様方におかれましては、健康に十分留意されたいと、JA道東あさひにとりまして、実り多き一年になるようご祈念申し上げます。年頭にあいさつといたします。



新春のお慶びを申し上げます

道東あさひ農業協同組合青年部
部長 桐島 広樹



新年あけましておめでとうございます。皆様には、輝かしい令和4年の新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

また、日頃より青年部事業に対しましてご家族、組合員、関係機関の皆様方にはご理解とご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、春先の融雪も早く圃場作業も順調にスタートし、良質な粗飼料を確保された方も多いと思います。7、8月には少雨による干ばつが続き二番草や草地更新への影響が心配されましたが、概ね例年通りに収穫作業を終えられたことと思います。

また、依然として猛威を振るう新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受けた一年でもありました。コロナ禍による生乳の需給緩和が長期化しておりバター・脱脂粉乳の過剰在庫、さらには年明け以降の生乳の完全処理の見通しが立たないことから、道酪対において増産抑制の方針が打ち出されました。生産

資材、配合飼料の価格高騰と相まって皆様におかれましては先の見通せない不安な日々をお過ごしのことと思っております。

「JA、組合員の皆様が一人となり営農と生活を守り、目の前の困難を乗り越えてゆく。」まさに今、協同組合の理念でもある相互扶助の精神のもと團結する一年になることと思っております。

また、青年部事業につきましてはコロナ禍の影響、乳製品の過剰在庫の問題などを背景に、昨年は消費拡大事業に力を入れ活動いたしました。本年も消費拡大事業の強化をはじめ、既存の事業につきましても感染防止対策の見直しを行い活動して参りたいと考えております。

最後になりますが、本年も青年部活動に対しましてご理解とご協力を賜りますと共に皆様のご健康、さらには本年が豊かな年となりますよう心よりご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

新年のご挨拶

道東あさひ農業協同組合女性部
部長 青木 一枝



新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、穏やかなお正月をお迎えの事とお慶び申し上げます。また、日頃より女性部活動に対しましてご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、良好な天候のおかげで良質な粗飼料が仕上がりしました。そのおかげで、疾病の減少・乳量アップと私たち酪農家にはうれしい話題となりましたが、依然として生産資材の価格高騰と不安要素が残ります。そのような状態の中、生乳出荷の抑制という話題は酪農家にとって衝撃でした。自分たちの経営を見直す時期になったのかもしれない。

女性部活動といたしましては、一昨年同様新型コロナウイルスの影響を考慮して大部分の活動を自粛しておりましたが、四支部全体の活動として「シトラスリボン運動」を始めました。部員の方には、

しっかりと感染症対策を取っていただき行いました。久しぶりに会うことの出来た部員のマスク越しの笑顔は、とてもほほえましく思えました。

対面での講演会が難しい今、webによる講演会も開催しました。このところ新聞・TV等でよく目にするSDGs。私たちの日常生活を見つめ直す機会になりました。部員のみなさんが同じ目線で同じ意識を持ち、行動していくことが出来るよう今回に限らず講演会・勉強会を行って行きたいと考えています。

なかなか今まで通りの活動は出来ませんが、部員全員でアイデアを出しながら女性部らしい活動を進めて行きたいと思っております。

最後になりましたが、私たち女性部が変わらぬご指導・ご協力をお願いすると共に、皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

地域酪農を支えるために

株式会社ASAHIサポートセンター 代表取締役社長 田中博行

新年あけましておめでと
うございます。

組合員の皆様におかれま
しては、輝かしい新年をご
家族お揃いでお迎えのこと
とお慶び申し上げますと共
に、本年も皆様にとりまし
て稔りの多い一年となりま
すようご祈念致します。

昨年を振り返りますと、
世界中に発生した新型コロ
ナウイルス感染症は、ワク
チン接種の広がりにより国
内の感染者数は大幅に減少
し始めており、一日も早く
終息宣言が出されるのを願
うところでです。

さて、事業の柱の一つで
あるコントラ事業は、春先
の低温や雨不足により牧草
の生育の遅れもありました
が、天候に恵まれたことも
あって作業は順調に進むこ
とができ、収穫作業全体で
は1,900ha余りと前年
に対し1割程度の増加とな
りました。

また、糞尿散布や植生改
善等いずれの作業も事業量
を増やすことができ、特に
除草作業の伸びが大きく、
ご利用に対し感謝申し上げ
ます。

一方の酪農ヘルパー事業

は、シフトに空きがある場
合には、支部を越えた調整
を行い稼働日数の確保に努
めておりますが、限られた
要員の中での対応から利用
者の要望に應えるまでには
至っておらず、引き続き、
要員確保を含め「必要な時
に対応できるヘルパー体
制」を目指し事業を進めて
参ります。

昨年に続き新規就農者と
して、コントラ課の社員が
酪農家の仲間入りを果たす
予定にあり、地域酪農の担
い手として期待を寄せてい
るところです。

今年から12年ぶりの生産
抑制に取り組むことになり
ますが、コロナ禍による過
剰在庫を招いていることを
受け、今までのペースで生
産を増やすと販売が困難と
の判断により対応を余儀な
くされており、個別目標の
達成に向け皆様のご協力を
お願い致します。


最後になりましたが、本
年も雇用確保を最重要目標
に掲げ、組合員皆様の益々
のご発展とご健勝をお祈り
いたしまして、新年のご挨拶
とさせていただきます。

今月のあなたの運勢


1月 モナ・カサンドラ

 牡羊座
3/21~4/19

【全体運】 やるべきことが多い中何に着手すればいいのかがはっきりしてきます。計画を立て着実に。好結果が待っています
【健康運】 適度に体を動かすのが一番の健康法
【幸運の食べ物】 ナバナ

 牡牛座
4/20~5/20


【全体運】 好調運です。やりたいことをリストにして今年目標を立てて。実り多い年にできます。技術の取得にツキあり
【健康運】 痛いところがあるときは無理をしないこと
【幸運の食べ物】 ヒラメ

 双子座
5/21~6/21

【全体運】 つい、うっかりしてしまいがち。安全点検はしっかりと。いつも使う物は特に入念に手入れをしておきましょう
【健康運】 記録にこだわり過ぎず運動を楽しんで
【幸運の食べ物】 チコリ

 蟹座
6/22~7/22

【全体運】 交友関係が活発化。1人では難しいことも協力者を募れば何とかできます。知恵を借りるときは謙虚に話を聞いて
【健康運】 食事はバランス良く。野菜めがけ
【幸運の食べ物】 フキのとう

 獅子座
7/23~8/22

【全体運】 「いつもと同じ」が幸運のキーワード。伝統や習慣を大切に。手間のかかる作業を丁寧に進めれば問題も解決へ
【健康運】 好きな運動ほど健康効果が高そう。楽しんで
【幸運の食べ物】 小松菜

 乙女座
8/23~9/22

【全体運】 少し暴走気味の傾向はあるものの発展的。周囲の意見を聞くよう心掛けて。一緒に喜んでくれる人がいるのが大事
【健康運】 あったか靴下で足元を冷えからガード
【幸運の食べ物】 ヤマトイモ

 天秤座
9/23~10/23

【全体運】 にぎやかなお正月に。忙しさはあるものの周囲の笑顔があなたを幸せな気持ちにしてくれます。連絡は小まめに
【健康運】 グループで運動を楽しみながら健康維持
【幸運の食べ物】 ダイコン

 蠍座
10/24~11/22


【全体運】 少し遠出をして行動範囲を広げると幸運をキャッチできます。小旅行も吉。手紙やメールの返信は早めに
【健康運】 食事は目でも楽しみ、腹八分目を心掛けて
【幸運の食べ物】 ミカン

 射手座
11/23~12/21

【全体運】 先を急ぐあなたに周りが右往左往。多少言い争いはあるものの楽しい期間です。話を聞く耳を持つともっと発展的に
【健康運】 力を出せます。動き過ぎには気を付けて
【幸運の食べ物】 シュンギク

 山羊座
12/22~1/19

【全体運】 ハッピーな年明けです。あなたの行動が周りの人も幸せな気分。楽しい予定を立てて。人の世話を焼くのも◎
【健康運】 頭や首のつぼを刺激してストレスを軽減
【幸運の食べ物】 ハクサイ

 水瓶座
1/20~2/18

【全体運】 上昇運です。定まらないことを形にしていく作業にツキがあります。年間予定を立てるなど前向きに動いて
【健康運】 楽しみながらできる運動でパワーアップ!
【幸運の食べ物】 クワイ

 魚座
2/19~3/20

【全体運】 考え過ぎは禁物。結論が出ないことは少し横に置いておいて。時の流れに任せた方がいい方向へ。おしゃべり吉
【健康運】 質のいい睡眠は元気の源。枕選びにこだわって
【幸運の食べ物】 マダイ



♪ スキムミルクレシピ ♪

消費拡大事業として皆様にスキムミルクをお届けする予定ですが「スキムミルクってどう使うの?」という声が多く寄せられましたので、簡単レシピを2点ご紹介します。是非お試し下さい!
※ポンドバター・スキムミルクは1月下旬に配送予定です。

スキムミルクで簡単シチュー

レシピ動画公開中



材料 (2人前)

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ・スキムミルク …………… 大さじ5 | ・にんじん …………… 1/3個 |
| ・バター …………… 10g | ・薄力粉 …………… 小さじ2 |
| ・水 (スキムミルク用) …… 大さじ2 | ・水 …………… 300ml |
| ・ウインナー …………… 6本 | ・コンソメ顆粒 …………… 小さじ2 |
| ・ほうれん草 …………… 1束 | ・塩 …………… 少々 |
| ・じゃがいも …………… 1個 | ・こしょう …………… 少々 |

下準備

- ・ほうれん草は軽く茹で、3cm幅に切って水気をしぼる。
- ・じゃがいも・にんじんは一口大に、ウインナーは斜め半分に切る。

作り方

- ① ボウルに水とスキムミルクを入れて混ぜ合わせる。
- ② 鍋にバターを熱し、じゃがいもとにんじんを加えて炒める。
- ③ 全体にバターがなじんだら薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ 水とコンソメ顆粒を加えて混ぜ、蓋をして5分煮る。
- ⑤ ウインナーとほうれん草を加えて、蓋をしてさらに3分煮る。
- ⑥ ①を加えて混ぜ、一煮立ちさせる。塩、こしょうで味を調えて完成!



スキムライスと一緒にチキンスープカレー

材料 (1人前)

【スキムライス】

- ・米 …………… 1/2合
※30分以上浸水しておく
- ・スキムミルク …… 大さじ1/2
- ・レモン (輪切り) …………… 1枚

【チキンスープカレー】

- ・チキンカレー (レトルト) …………… 1袋 (180g)
- ・スキムミルク …………… 大さじ3
- ・パイナップルジュース …… 大さじ2

下準備

- ・米は30分以上浸水しておく

作り方

【スキムライス】

- ① 浸水後、しっかりと水分をきった米を炊飯器に入れ、1/2合の目盛りまで水を注ぎ、スキムミルクを加え混ぜる。
- ② ①の表面にレモンとカルダモン (お好みで) をのせて炊く。
- ③ 炊きあがれば完成!

【チキンスープカレー】

- ④ 小鍋にカレー、スキムミルクを加え、弱火でスキムミルクのダマがなくなるまでヘラで混ぜながら加熱する。
- ⑤ パイナップルジュースを加えてひと煮たちする。
- ⑥ 器に盛りつけて、お好みでパセリを添えて完成!



パイナップルジュースを大さじ3以上加えるとトロピカルな風味に!

レシピ：料理家・管理栄養士 小山浩子さん 出典：Jミルクホームページ