

ひざし

2022 12

No. 286



仏花作りを体験しました
女性部合同研修会

農業に関する映画鑑賞と仏花作りを体験 女性部合同研修会



映画を鑑賞中
作中には共感する場面も

えんゆう女性部は、11月21日にえんゆう会議室で研修会を実施し、農業に関する映画鑑賞と、仏花作りを体験しました。

午前中は農業に関連する映画鑑賞として、「種まく旅人〜華蓮のかがやき〜」を鑑賞しました。この映画



仏花作りはどの花にしようか、
皆さん悩みながら選んでいました

は、石川県金沢市を舞台に、今の農業の現状について取り上げている作品です。鑑賞中、農業に従事している女性についてシリアスな場面もあり、部員たちからは共感の声も聞きました。

昼食をはさみ、午後からアトリ工



お互い出来た作品を見せました

Chiroの渡邊千晶氏を講師に招き、プリザーブドフラワーを使って仏花作りをしました。花にワイヤーを通したり、細かい作業に悪戦苦闘することもありましたが、講師の方の手助けしてもらいながら、作品を完成させることができました。

参加した部員たちは、お互いに出来た作品を見せ合い、最後に皆で記念撮影をして盛会のまま終了しました。



◆今月の主な記事◆

- ◎ 女性部合同研修会……………2
- ◎ 上湧別地区女性部研修会……………3
- ◎ えんゆうフレッシュユミズ視察研修……………3
- ◎ 第51回J Aオホーツク青年部研修大会……………4
- ◎ 普及センターより……………5
- ◎ 「食料安全保障」って何ですか？……………6
- ◎ 理事会のあらまし……………7
- ◎ 読者の声……………8
- ◎ 人事異動のお知らせ……………8
- ◎ まちがいさがし……………9
- ◎ プレゼント付まちがい探し当選者発表……………9
- ◎ 令和4年〜5年 年末年始の業務日程……………10
- ◎ おいしいミルクレシピ……………10



大きなロールケーキができました 上湧別地区女性部研修会

えんゆう上湧別地区女性部は、11月16日から17日の2日間、湧別町の地場産品加工センターで研修会を実施しました。

加工センターの辻氏を講師に招き、クリーム入りとフルーツ入りの2種類のロールケーキを作りました。



力作業は皆で交代しながら



大きなロールケーキがたくさん出来ました



参加した部員は、力の要る作業や巻く作業など、慣れない作業に一苦労することもありましたが、部員同士声を掛けながら分担作業を行いました。大きなロールケーキを作ることができました。

えんゆうフレッシュユミズ視察研修

えんゆうフレッシュユミズは11月25日に視察研修を実施し、上川郡東川町の(株)北の住まい設計社を見学しました。

(株)北の住まい設計社は北海道産の木材を使った家具を製作・販売している家具メーカーであり、イスやテーブルは東川町のふるさと納税の返礼品にもなっています。



ショールームにおいてある家具・雑貨はどれも温かみがありました



旧校舎を再利用した工房も見学させて頂きました

今年製作された家具や雑貨について説明して頂きました。次に廃校舎を利用した工房で製作現場を見学し、使う木材に対するこだわり、環境に配慮した家具作りについて、貴重なお話を聞くことができました。

参加した部員は、久しぶりの視察研修とあって、バスの中でお互いの近況を報告し合うなど、有意義な研修となりました。

第51回JAオホーツク青年部研修大会

オホーツク管内の14 JA 青年部で構成されるオホーツク農協青年部協議会は、11月17日にホテルベルクラシック北見にて第51回 JA オホーツク青年部研修大会を開催し、管内から134名の盟友が参加、当JAえんゆう青年部からは14名の部員が参加しました。

大会は、組織網領の朗唱や来賓祝辞の後、青年の主張発表大会が行われ、当JA青年部の高柳仁志さんが農業に対しての思いを発表し、優秀賞を受賞いたしました。大会終了後は、他JA青年部の発表や懇親会にて親睦を深め合い、有意義な大会となりました。



優秀賞に選ばれ
賞状を受け取る高柳さん



GOOD EARTH

CHIJOY 75th GOOD EARTH

地上

地上 は創刊 **75** 周年を迎えました

新連載 **EXILE USA** JA青年組織盟友を訪ねる旅

ロゴの中にある「GOOD EARTH」とは？

誌名を決めるさい、最終候補に残っていたのは「大地」。審査会を経て「地上」に決まりました。「GOOD EARTH」とは、1947年の創刊当時、GHQ(連合国軍最高司令官総司令部)の指示で英語表記を求められた名残です。本来「地上」を直訳すると「on the ground」などになりますが、それは適訳ではないとして、ノーベル文学賞を受賞したアメリカの女流作家、パール・バックの名作「大地」の原題である「The Good Earth」から拝借して名付けられました。

「地上」は青年農業者の盟友であり、伴侶

1947年の「地上」創刊の辞には、「青年農業者の盟友であり、伴侶」として誕生したと書かれています。以来、75年にわたり青年農業者の啓蒙と暮らしの向上、JA青年組織活動の活性化、協同組合運動の進展をめざし、共に歩んできました。創刊75周年を機に、農地と地域を未来につないでいこうとする青年農業者にもう一步寄り添い、共に未来を描いていきたいと考えます。そのため、農業・農政の情報をインプットできる学習雑誌として、また、仲間との意見交換を促し、課題解決するための雑誌として、その歩みを進めていきたいと思います。

「地上」編集長 上床 龍吾

役に立つ雑誌

- 時々の農業・農政をわかりやすく伝えます
- 学習活動を応援します
- JA青年組織活動を伝えます

農業・地域・JAを思うリーダーの雑誌 **地上 facebook**

読者と編集者が交流する場、facebook、ぜひご覧ください！

地上 定価(税込) ● 普通月号 618円 ● 付録月号(4・11月号) 680円

お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ

畑作

大豆の栽培体系と雑草対策

大豆の栽培体系には、畦間が60cmの通常栽培と畦間を狭くした狭畦栽培があります(写真)。狭畦栽培は、大豆の葉が地表を覆い、雑草の生育を抑制し、除草の省力化が可能です。しかし、除草剤による雑草防除が不十分だと中耕除草ができないため雑草対策に苦勞してしまいます。特に、広葉雑草は土壌処理で対処することが大切です。



写真 上:通常栽培 下:狭畦栽培
道総研「転作大豆の狭畦栽培」(2014)より

除草剤について

○土壌処理剤の散布
土壌処理剤は、散布後の降雨により土壌水分が多いと薬剤の移動性が大きく薬害の危険があるので注意が必要です。

土壌が乾燥している場合は効果が劣るので散布水量を増やすなどの工夫が必要となります。

土壌処理剤の効果と種類

土壌処理剤は様々な種類があり、薬剤ごとに対象雑草に対する効果が異なります。地域やほ場によって発生する雑草が異なりますので、自身のほ場で発生する雑草の種類を見極め、優占雑草に応じた薬剤を選択しましょう(表を参照)。

表 土壌処理除草剤の種類と特徴

薬剤名	対象雑草						備考
	イネ科		広葉雑草				
	イヌビエ	スサキ	タデ科	キク科	ヒユ科	イヌハゼ	
フルミオWDG	△	△	◎	◎	○	○	タンクの専用洗浄剤を使用
+デュアルコート	◎	◎	○	○	○	△	
ラクサー乳剤	◎	○	○	○	○	○	
フィールドスターP乳剤	○	○	○	◎	○	○	
トップメリットプロアブル	○	◎	○	○	○	○	稲、大麦、ソルガムに薬害を生じる恐れがあるので、散布した当年または翌年の栽培は避けるようにする。

※ ◎特に優れる ○優れる △やや劣る

畜産

『子牛を病原体にさらさない』 一 冬期間の飼養環境衛生

家畜の飼養環境には車両機械、来訪者、農場内の水の流れ、野生動物、パットの立ち入りなど常に病原体の侵入リスクがあります。特に子牛の飼養環境では、寒冷時には①換気が十分におこなえず牛床が乾燥しにくい、②寒冷ストレスにより多くのエネルギーを必要とするため子牛の抵抗力が弱まりやすいなど、衛生対策の必要性は冬でも変わりません。

衛生管理上、重要となるのは…

病原体を農場内で農場内に
「持ち回らない」
「増やさない」
「持ち込ませない」

農場内で感染リスクの高い場所

- ①牛の口に入るところ(飼槽・水槽)
- ②牛の口へ運んでしまうもの(長靴・機械・野生動物・ペット)
- ③環境(廃水・地盤・通路)
- ④牛から牛への伝染

二 子牛の飼養環境衛生対策

多くの場合、病原体は牛の口から感染します。病原体の侵入を防ぐため、①飼槽や水槽はこまめに清掃をおこない、②ほ乳瓶、給餌用バケツはミルカーと同様にアルコール洗剤、酸性洗剤を使って洗浄しましょう。

また、敷料を豊富に入れることで牛体を濡らさないことも重要です。



敷料を豊富に投入。給餌用バケツも清潔にして病原体の侵入を防ぐ。

ハッチや畜舎の壁など子牛の口が届く範囲については、付着した糞などの汚れに牛が接触して病原体が拡散しないよう、牛の移動後に石灰散布や石灰乳塗布を行います。

冬場でも、屋内を中心にリシガンやはけ、ローラーを用いて小規模の石灰乳塗布作業がおこなわれている農場もありますので作業の方法をご紹介します。

石灰塗布用資材を用いた消毒作業方法

- 準備するもの
手袋、マスク、ゴーグル、ローラーやはけ、バケツ、石灰塗布用資材
- 作業手順
- ①石灰塗布する場所を除糞・清掃
 - ②石灰乳調整
20Lバケツに水を10L用意し、5kg程度の石灰塗布資材を少しずつ入れて溶かす
 - ③石灰乳をはけやローラーで塗る
 - ④塗布した石灰乳が乾くまで静置
 - ⑤使用後は道具をよく洗う

子牛の発育は初産牛の乳量にも影響します。将来の搾乳牛たちを大切にして効率的な経営を目指していきましょう。

\\ 日本の食べ物がピンチ!?! \\

「食料安全保障」って何ですか？

今、世界的な問題となっている食料価格の上昇。日本国内でも小麦粉、パン、食用油、加工肉などの値上げが相次いでいます。こうした中で「食料安全保障」という言葉を耳にするようになりました。実はこれ、日本の食生活を守る上でとても大切なキーワードなのです。

※本記事は、鈴木教授への取材をベースに政府などの公式見解を総合して編集部で整理・作成したものです。

食料安全保障の専門家に聞きました！

一般財団法人食料安全保障推進財団
https://www.foodscjapan.org/

理事長 鈴木宣弘さん

東京大学大学院教授。農業経済学の第一人者として安全な食を支える農林水産業の振興と地域の活性化に取り組む。



食料不安が増大！その理由とは

Q1 食料安全保障について教えてください

A1 食料安全保障とは、全ての国民が安全で栄養価の高い食料を将来にわたって合理的な価格で入手できるようにすることで、これは国の食料政策の基本理念だといえます。海外からの食料輸入がストップするなど、想定外の事態に対して日頃から備えておくことも、食料安全保障の大切な考え方の一つです。国連食糧農業機関（FAO）は、食料安全保障を構成する要素として左記の4点を挙げています。

Q2 食料を巡る世界の現状は？

A2 今、世界の食料需要は年々伸びています。その理由として「アフリカやアジアでの人口急増」「中国などの新興国の食料需要の拡大」などが挙げられます。この一方で、異常気象がもたらす干ばつや洪水などによる農作物の不作が発生するなど、世界の食料生産体制は常に不

Q3 海外の食料供給体制は大丈夫？

A3 世界的な食料不安を背景に、20カ国以上（2022年6月時点）が自国の食料供給確保を優先する輸出規制を打ち出す事態に発展しています。「自由貿易の番人」といわれる世界貿易機関（WTO）は6月に開催された閣僚会議で、輸出規制に歯止めをかけることに合意しましたが、輸

安要素を抱えています。そうした中で起きたのが2020年の新型コロナウイルス（食料品の供給網）の混乱が各地で起きて、農作物や生産資材の価格が上昇しました。さらに22年2月にはロシアによるウクライナへの軍事侵攻が起き、世界有数の穀倉地帯であるウクライナからの小麦輸出が滞りました。その影響を受けて、世界の穀物価格が高くなり、アフリカや中東などで食料危機が深刻な状況となっているのです。

食料安全保障を構成する4つの要素

- 1 Food Availability (供給面)**
適切な品質の食料が十分な量供給されているか？
- 2 Food Access (アクセス面)**
栄養のある食料を入手するための合法的、政治的、経済的、社会的な権利を持ちうるか？
- 3 Utilization (利用面)**
安全で栄養価の高い食料を摂取できるか？
- 4 Stability (安定面)**
いつ何時でも適切な食料を入手できる安定性があるか？

出典：FAO Policy Brief (June 2006, Issue 2)

鈴木教授のワンポイント解説

合理的な価格であることが重要

食料安全保障の中で注意したいのは「合理的な価格」という点です。例えば、スーパーの特売などで値段の安い海外産ばかりでなく、国内産の安心・安全な農産物・畜産物を合理的な価格で購入することは非常に大切だといえるでしょう。ひいてはそれが日本の食の安全を保ち、家族の健康を守ってくれるのです。

鈴木教授のワンポイント解説

世界の食料不安が日本に影響

食べ物を自国で賄えるようにしておくことが大切です。世界では食料不安が高まり、小麦やトウモロコシ、大豆などの穀物価格は高止まりしています。また、国際状況の悪化を受けて日本国内でも飼料や肥料など農業生産資材が高騰しています。しかし、コスト上昇分をなかなか価格に転嫁できないため、日本の農家はますます厳しい状況に追い込まれています。

食料不安の背景

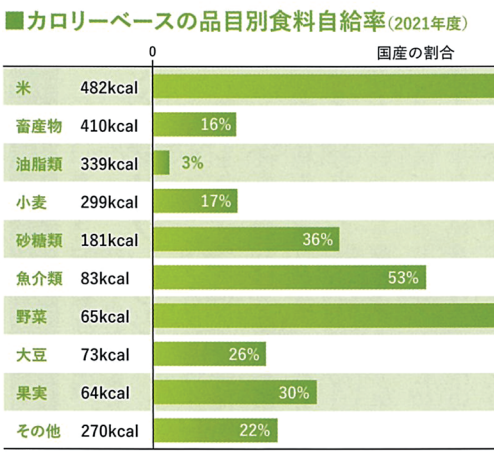
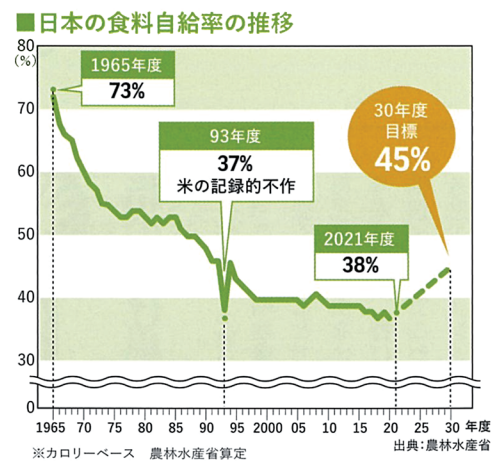
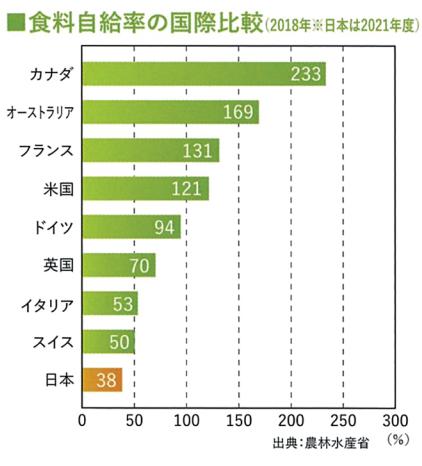


出規制が解除されるかどうか今後の各国の対応が注目されています。

日本の食料自給率38%、先進国で最低水準

Q4 日本の食料自給率が低い理由は？

A4 食料自給率とは、日本で消費される食料のうち、どのくらい国内で生産されているかを示す指標です。食料に含まれるエネルギー(熱量)の量で計算するカロリーベースで2021年度の食料自給率は38%、つまり62%を海外に頼っています。先進国の中では非常に低い水準です。食生活の



鈴木教授のワンポイント解説

種子の輸入が止まれば食料危機に

食料自給率38%という数字には、海外産の飼料で育てられた畜産物は除かれています。野菜の種子は海外依存でもよいことになっています。ところが、異常気象や国際情勢の変動などで、農作物や生産資材だけでなく、種子までも輸入されなくなると、日本国内の野菜の自給率は75%ではなく10%以下になると予想されています。そのために「在来種」「固定種」と呼ばれる野菜の種を地域で採取・保存していくことは、今後食料安全保障を考える上で重要なテーマになっていくと思われます。

A5 農林水産省のウェブサイトでは、食料輸入ストップ時に、国内生産だけで国民1人1日2020kcalのカロリー供給が可能だと紹介しています。それによると、朝食のおかずは粉吹き芋とぬか漬。昼食の主食は焼き芋とふかし芋、夕食のおかずは焼き魚一切れ。牛乳は6日に1杯、卵は7日に1個、肉は9日に1食だけ。こう

Q5 食料の輸入が止まったらどうなるの？

西洋化により米の消費量が減り、パン食や肉・油脂を使った食事が増えたことが大きいといわれています。農地面積の狭い日本では家畜の飼料となるトウモロコシや大豆などを十分に生産できず、食肉や飼料の輸入が増えていったことも自給率低下につながった要因の一つです。

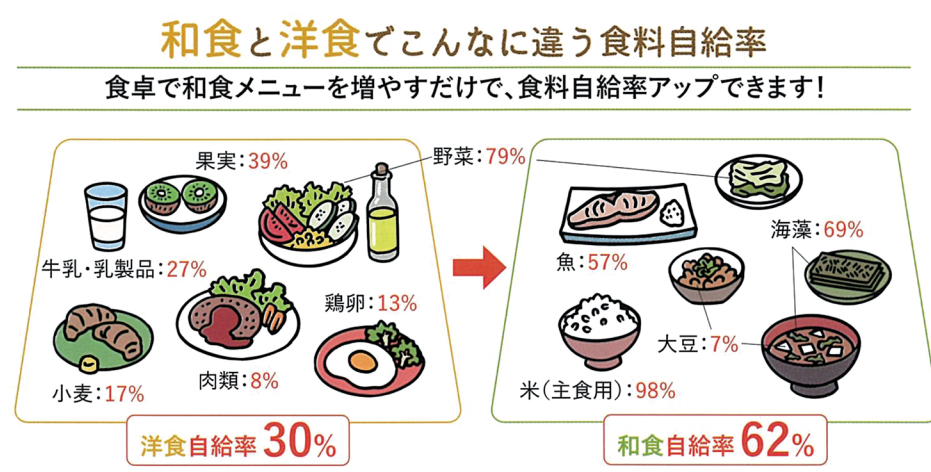
A6 政府はカロリーベースの食料自給率を2030年度に45%まで引き上げる目標を掲げていますが、この達成に向けては、消費者の立場でもできることがあります。

まずは「国産産」を大切にすることです。スーパーなどでの買い物では地元産の農作物を選ぶことを習慣にしましょう。地元産の農産物の積極的な購入は、食料自給率の向上に貢献するだけでなく、地元産の農家の支援を通じた安定的な食料供給の確立につながるからです。

次に大切なのが食品ロスの削減です。カロリーベースの食料自給率の基礎となる熱供給総量国民に供給される熱量)には、食品ロス分も加味され

Q6 食料自給率向上のために私たちができることは？

した質素なメニューを見ると、今の日本の食料安全保障の課題についてあらためて気付かされるでしょう。



るので、こうした活動も食料自給率の向上に効果的です。日本の食品ロスの約半分は家庭から生まれています。買い過ぎや食べ残しをなくすことはもちろん、野菜や果物の皮のむき過ぎにも気を付けましょう。ロスになりそうな食材と消費者をマッチングさせるフードシェアリングアプリの利用もお勧めです。

理事会のあらまし

第10回理事会（令和4年11月25日）

◇報告事項

1. 決算見込みについて
2. 年末年始業務日程について
3. 組合員の異動状況について
4. 不祥事再発防止取組状況報告（10月分）について
5. コンプライアンス事故報告（第3四半期分）について
6. 固定資産の取得について
7. 一日皆貯金の結果報告について
8. その他

◇議案

1. 令和4年度産 玉葱の仮払い精算について
原案通り承認されました。
2. 第3四半期監事監査の結果について
原案通り承認されました。
3. JA独自事業 生乳増産抑制対策の拡充について
原案通り承認されました。
4. JA独自事業 生乳生産抑制目標数量達成者への奨励について
原案通り承認されました。
5. 負債整理資金の特例対応について
原案通り承認されました。
6. 定款52条第9号に該当する資金の貸付について
原案通り承認されました。
7. コンプライアンス研修会の開催について
原案通り承認されました。
8. 固定資産の取得について
原案通り承認されました。
9. 出資金の譲渡について
原案通り承認されました。

読者の声

クリスマスプレゼント2つももらいたいです。1つは決まりました。もう1つは何にしようかな？

(匿名)

2つもプレゼントを買ったら、お年玉が減るかも・・・？

・・・・・・

寒くなり、マスクをつけてもメガネが曇るようになりました。コロナに気を付けて。

(匿名)

今年はいんフルエンザとコロナの同時流行が心配ですね。寒さで換気がしにくいので、体調管理にご留意願います。



農作業も終わり、また太る季節がやってきます。今年こそは太らないようにと、毎年思っています。

(匿名)

忘年会にクリスマス、お正月と会食する機会が増えるので、美味しい誘惑に負けないでください。

・・・・・・

まちがい探し、最後の1ヶ所がわからなくて、孫に教えてもらいました。

(匿名)

今月号のまちがい探しも少し難しいので、お孫さんの力が必要かもしれません。

人事異動のお知らせ

左記の通り、人事異動がありましたのでお知らせいたします。
(順不同)

(11月1日付)

◇異動◇

木村沙也佳

遠軽支所金融共済課金融推進係
管理課庶務企画係兼経理電算係

(11月30日付)

◇退職◇

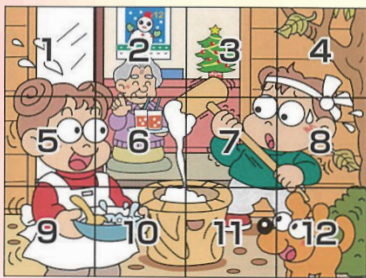
庄司 由明

(株)遠軽食品出向



まちがいさがし

右のイラストには左のイラストと違う部分があります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。



解答欄

--	--	--	--	--	--



毎月1,000円分のクオカードを
当選者5名の方に送ります。
たくさんのご応募、お待ちしております！！

出題・イラスト：酒井栄子



今月号の抽選は天野英紀共済課長
にお願いしました

プレゼント付まちがい探し当選者発表

11月号の答えは「**②③⑤⑥⑫**」でした。
今年もたくさんのご応募ありがとうございました!!
当選者は以下の方々です。

- | | |
|----------|---------|
| 湧別町南兵村二区 | 池田 輝男さん |
| 湧別町北兵村一区 | 高嶋 亜紀さん |
| 遠軽町若咲内 | 安藤ゆいなさん |
| 遠軽町栄野 | 佐藤 洋子さん |
| 遠軽町丸瀬布 | 上野 貴博さん |



出会い、暮らし、思い出。そして、別れ・・・。

人生最後の葬祭の儀式。

それは故人の哀悼の念を捧げる厳粛な場ではなくてはなりません。

えんがる斎場は、突然に訪れた予告のない儀式をつつがなく執り行うため、悲しみに暮れるご遺族に、

最良の方法と、こまやかな心くばりでご奉仕いたします。

個人葬をはじめ、多くのご会葬の方々をお迎えする大規模な社葬、団体葬など、宗教・宗派を問わず、

最新の設備で、葬祭に関するすべてのことをお手伝いさせていただきます。



〒099-0401 北海道紋別郡遠軽町学田2丁目6番地1

TEL (0158) 42-9898

FAX (0158) 42-9933



<https://www.engarusousai.com/>

令和4年～5年 年末年始の業務日程

月 日		12月29日 (木)	12月30日 (金)	12月31日 (土)	1月1日 (日)	1月2日 (月)	1月3日 (火)	1月4日 (水)	1月5日 (木)	1月6日 (金)	1月7日 (土)	備 考	
部 門	事 務 所	本所・全支所	平常業務	午後休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	午前中業務	30日午前大掃除
金 融 店 舗	本所・全支所	平常業務	平常業務	休業	休業	休業	休業	平常業務	平常業務	平常業務	休業		
A T M	本所・支所	平常業務	平常業務	休業	休業	休業	休業	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務		
	厚生病院	平常業務	平常業務	休業	休業	休業	休業	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	<通常日の営業時間> ○平日 8:30～18:00 ○土曜日 9:00～12:00(無料)	
	丸瀬布支所	平常業務	平常業務	休業	休業	休業	休業	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務		
	ローソンATM セブン銀行	8:00～ 22:00	8:00～ 22:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 22:00	8:00～ 22:00	8:00～ 22:00	8:00～ 21:00	○平日 8:00～22:00 (無料 8:45～18:00) ○土・日・祝日 8:00～21:00 (無料 土 9:00～14:00)	
ビーフランド	上湧別	平常業務	午後休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	1月10日から平常業務	
農機・整備事業部	上湧別・遠軽	平常業務	午後休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	午前中業務	
	燃料事業部	えんゆうセルフ 大通店	平常業務	平常業務	7:30～ 17:00	休業	休業	9:00～ 17:00	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	店舗 7:30～19:00 ビット 8:30～17:30 配送 9:00～17:00
		上湧別SS 生田原SS	平常業務	平常業務	8:30～ 12:00	休業	休業	休業	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	平日 8:30～18:00 土曜・祝日 8:30～17:30 日曜 休業
		白滝SS	平常業務	平常業務	8:30～ 12:00	休業	休業	休業	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	平日 8:30～18:00 土曜・祝日 8:30～17:30 日曜 休業
		えんゆうセルフ 南町店	平常業務	平常業務	7:00～ 17:00	休業	休業	9:00～ 17:00	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	7:00～20:30
		ゆうゆうセルフ	平常業務	平常業務	7:30～ 17:00	休業	休業	9:00～ 17:00	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務 7:30～18:30
エコーブ事業部	本 店	平常業務	午後休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	午前中業務		

発行日 令和4年12月10日
発行所 えんゆう農業協同組合 関口哲治
編集 宮農相談課 宮農企画係
印刷 株式会社 岡田印刷

〒099-6501 北海道紋別郡湧別町上湧別田田市街地230番地
TEL 01586-2-2161 / FAX 01586-2-4797
ホームページ https://www.ja-enyu.com/
メールアドレス ja-enyu@ja-enyu.jp



牛乳をもっと食卓に

おいしい
ミルクレシピ

ナガイモと牛乳のホワイトソースで減塩
秋サケとキノコの牛乳とろろ焼き

材料(2人分)

- ナガイモ 100g
- 牛乳 45ml
- 片栗粉 大さじ2
- 生サケ 2切れ
- シメジ 1/2パック
- ポン酢しょうゆ 大さじ1
- 青のり 適量
- ごま油 少量

作り方

- 1 生サケは1切れを4等分に切る。シメジは小房に分ける。
- 2 ポリ袋に①のサケとシメジを入れ、ポン酢しょうゆを合わせて15分以上漬け込む。
- 3 ナガイモをすりおろし、牛乳、片栗粉と合わせ、塩少々(材料外)を振っておく。※ナガイモの粘りによって牛乳の量を調節してください。
- 4 ごま油を塗った耐熱容器に、水気を切った②を並べ、オーブントースターで焼く。サケの表面に焼き色が付いたら③をかけて中火でさらに5分間焼く。
- 5 焼き上がったら、青のりをたっぷりかける。

出典 ●一般社団法人「ミルク」乳和食サイト
レシピ ●料理家・管理栄養士 小山浩子さん