

もち米の里☆なよろ



名寄市街から車で南へ約15分、風連の中心街からは車で約3分、国道40号線にある「もち米の里☆なよろ」。豊かな田園風景がたたずみ、夏にはたくさんのひまわりが咲きほこる、自然に囲まれた道の駅です。

昨年、来館者数100万人を突破し、道の駅ランキングで3年連続トップ10入りするなど、今、話題となっています！

今回は、広報担当の岡本さんにおすすめ商品を聞いてきました。早速いくつかご紹介します！！

ソフト大福

ソフト大福のモチは風連産のはくちょうもち、風の子もちを使用しています。コシ、ねばりがあって冷やしても硬くなく、いつまでもなめらかなのが特徴で、名前の由来にもなっています。中のあんは主に道内各地の特産品を使用しています。

味は新商品を含め、現在18種類（白・赤・塩豆・よもぎ・かぼちゃ・しそ・青えんどう・ごま・ハスカップ・玄米・バターコーン・キムチ・メロン・チーズ・ぶどう・ミルク・赤えんどう・アスパラ・各126円）通販では取扱いをしていないものや、季節限定のものもあります。詳しくは下記HPを参照してください。

この他に、生クリームが入ったクリーム大福も販売されており、若い女性や子どもに人気があります。

塩豆大福

よもぎ大福

新商品

今まで販売している18種類に加え、5月初めから発売となった青りんご・トマト・ハマナスの3種類。青りんごはリンゴを丸かじりしているようなフレッシュな味です。トマトはさっぱりしていて、トマト好きにはたまらない！！ハマナスはさわやかで甘酸っぱい梅風味☆

新商品は4個入り504円、6個入り756円のパック売りになっており、全種類の味が楽しめます♪

この機会にぜひ！！



ソフト大福の中でダントツに人気なのが、塩豆大福とよもぎ大福！！塩豆大福は美瑛産の大粒の黒豆がたくさん入っており、ほどよい塩味が甘さをさらに引き立てています。

よもぎ大福は主に中川町で取れたよもぎを使用しています。

定番の味だからこそ、もち米の良さが引き立っているので一度ご賞味ください☆

イチゴ大福

秘かな人気のイチゴ大福。見た目もかわいく、小ぶりですぐ食べやすいので、小さなお子様から大人まで幅広く愛されています。味は4種類あり（白・赤・よもぎ・ミルク）1個180円となっています。



もち米コロッケ

売店のテイクアウト部門で人気のもち米コロッケ。左はじゃがいもがベースで、中にもち米の粒が入っており、コショウの効いたしっとり・もちもちのコロッケ。

右はスケソウダラのすりに、隠し味のタコを練りこんで揚げたコロッケ。串刺しになっており、テイクアウトして車中でも食べやすくなっています。

どちらも100円と、お手ごろな価格です。

シュークリーム

この道の駅で、ソフト大福の他に人気なのがシュークリーム♪♪

このシュークリームは、ココアクリームとカスタードクリームの2種類あり、数量限定の商品となっています。平日では2種類合わせて多い日で320個、行楽シーズンや土日などは約700個、毎朝隣接されているもち米の里ふうれん特産館で作っています。

天候によって作っている個数も変わってくるので、買いに行く時間によっては売り切れの場合があることをお忘れなく！！



営業時間 9:00～18:00
住所 名寄市風連町西町334番地1
定休日 元旦
TEL 01655-7-8686
HP <http://mochigome.jp/>

今回取材に応じてくれた岡本さんが考案したご当地キューピー。人気のソフト大福をモチーフにしており、顔の部分は秘かに人気のイチゴ大福が！頭にイチゴをのせており、とってもキュート♡全国からネット注文があるほど！ここでしか買えない限定商品なのでぜひ！

超簡単クッキング



鶏ささみの
照り焼きガーリック

【材料（2人分）】

鶏ささ身……………4本	タレA
長ねぎ……………1本	醤油 大さじ2
片栗粉……………適量	砂糖 大さじ1
サラダ油……………適量	みりん 大さじ1
	生姜（チューブ1.5cm分）
	にんにく（チューブ2cm分）

【作り方】

- ① 鶏ささ身を一口サイズに切り、片栗粉をまぶす。長ねぎは4cm幅に切る。
- ② フライパンに油をひき、鶏ささ身と長ねぎを入れ両面を焼く。
- ③ Aの材料を混ぜ、鶏ささ身に火が通ったらフライパンにAのタレを加えて絡めて出来上がり♪



鶏肉の
ミートローフ

【材料（2人分）】

鶏ひき肉……………150g	片栗粉……………小さじ2
とき卵……………1/2個	味噌……………小さじ2
長ねぎ……………1/4本	みりん……………小さじ1.5
ミックスベジタブル……65g	パン粉……………1/4カップ

【作り方】

- ① 長ねぎはみじん切りにする。ミックスベジタブルは解凍し、クッキングペーパーで水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ② ボウルにひき肉、とき卵、味噌、みりんを入れ、よく練り混ぜる。
- ③ ②に長ねぎ、パン粉を加えて混ぜ、ミックスベジタブルも加えて混ぜる。
- ④ 30cm程の長さのラップを用意し、③を乗せて円筒形に包み、形を整える。
- ⑤ レンジで5分加熱し、上下を返してさらに4分加熱する。
- ⑥ そのまま5分程おいて、余熱でしっとりさせる。
- ⑦ お好みの厚さに切り、お皿に盛りつけて出来上がり！

～ここに響くものがたり～

『ポケットのたからもの』

文 レベッカ・コーデル
絵 エバリン・ネス
訳 三木 卓



主人公のジエイは、大切なものを見つけるとポケットの中にいれて大事にします。ある日散歩をしているとコオロギに出会い、友達になり、家に連れて帰ります。しかし、ジエイは、5日後に小学校へ入学しなければなりません。母親に学校へコオロギを持ち込まないことを約束し、飼うことにしました。入学式当日、ジエイは大切なコオロギをポケットに入れたまま、学校へ行ってしまいます。授業中、ついにコオロギが「リ……リ……」とさあ、ジエイとコオロギの運命はいかに……

『牛女』

作 小川 未明
絵 高野 玲子



ある村に「牛女」と呼ばれる、背の高い大女がおりました。いつも首を垂れ、下を向いてのそりのそりと歩き、大変な力持ちでよく働き、また、とてもやさしい気質であったため、村人たちから「牛女」と呼ばれるようになったのです。牛女には、男の子が一人おりました。牛女はその子をたいへん可愛がりました。また、男の子も母親を慕い、いつも母親の後をついて歩きました。ある日、牛女は重い病氣にかかってしまいました。働くこともできなくなり、もし自分が死んだら一体誰がこの子を見てくれるか？子供の行く末を想うとたえ死んでも死にきれない、自分の霊魂は何か化けてでもきつこの子を見守ろうと、そのやさしい大きな目から大粒の涙を流すのであります。

生活ミ二知識『半身浴ダイエット』

女性は常に綺麗でいたいもの。あなたはどんな風に『美』を保っていますか？今回は女性の美容にも効果があるダイエットを紹介しします☆

★半身浴ダイエット★

半身浴ダイエットは、37℃40度のお湯に体をおへその下辺りまで入れて20分以上入浴を行います。

冬場は、浴室を温めておかないと、上半身が冷えてしまうので、お湯で温めたタオルなどを肩や上半身にかけたり、シャワーで浴室に湯気を立たせたりして浴室内の温度を上げましょう。

半身浴を行うと大量に汗をかきますので、入浴後だけではなく、入浴中にもしっかりと水分補給を行ってください。

ポイント!!

- ① 入浴時間は食事の前後やお酒を飲んだ後は避けましょう。
- ② 半身浴を行った後にゆっくりと体を伸ばした運動を行うと、より代謝が高まって効果がアップしますよ!!
- ③ 風邪の場合は体調を悪化させる可能性もあります。抵抗力が心配されるので入浴は早く済ませたほうがいいです！

半身浴とは体だけではなく、心の毒も排出してくれる最高のデトックスと言われているのです。

入浴剤やアロマオイルを使って香りを楽しんだり、本を読んだり音楽を聴いたりして自分の時間を楽しんでみてください☆

生活ミ二知識『いくつ知ってる？日本のお正月』

知っていそうで知らない、聞いたことあるけど思い出せないなど、日本のお正月の豆知識をご紹介します。

【おせち料理】

おせち料理は、お正月の神様、年神様に備える料理として縁起の良い食べ物がたくさんあり、その一つ一つに願いが込められています。

【エビ】 長寿を願って。

【数の子】 子孫繁栄を願って。

【田作り】 五穀豊穡を願って。

【レンコン】 見通しが良くなりますように。

【紅白なます】 平和を願って。

【栗きんとん】 貯蓄が貯まりますように。

【黒豆】 まめに暮らせますように。

【伊達巻】 文化発展を願って。

【かまぼこ】 紅はめでたさを、白は神聖を。

【昆布巻き】 「喜ぶ」の言葉にかけて。

【サトイモ】 子宝に恵まれますように。

【ゴボウ】 細く長く。

【年越しそば】 そばを大晦日に食べる風習は、江戸の中期から始まったと言われています。そばは、細く長く伸びる事から、長寿や運氣が長く続くようにと縁起を担いだり、そばが切れやすいという性質を持っていることから、旧年の悪い縁や災いを切ると言われています。

【門松】 その年の年神様が降りてくる時の目印として、家の入り口に立てられたのが始まりとされています。気をつけていただきたいのは飾る日です。29日は「苦待つ」と解釈され、また31日の大晦日も「一日飾り」ということで、神様をおろそかにしていると解釈されるので、28日までに飾るか、30日に飾っていただきたいと思っています。

師走に入り、忙しい日々をお過ごしのことと思います。残りわずかな本年ではありますが、みなさんにとって良い年末でありますように……そして新年も幸せな一年でありますように♥

天塩川流域の魅力

日本最北の大河、天塩川は天塩岳国立自然公園に指定されている天塩岳(標高1,557.6m)に源を発し、北へ向かって11市町村を流れ、日本海に注いでいます。川の長さは256.0km(北海道2位、全国4位)、流域面積は5,590km²(北海道3位、全国10位)です。2004年に「北海道遺産」に選定されました。

- 北海道命名の地**
●幕末の探検家・松浦武四郎(1818~1888年)は、安政4(1857)年に天塩川の流域を調査。現在の音威子府で「アイヌは自分の国のことをカイと呼ぶ」と教えられた武四郎は、「蝦夷地」を「北カイ(加伊)道」と呼ぶことを提案しました。音威子府村の天塩川の川辺に「北海道命名の地碑」が建てられています。
- 名前由来**
●アイヌ語の「テシ・オ・ベツ」からきており、渠(やな)の多い川という意味です。中流域に川を横断するような形で、渠に使う渠(やな)に似た岩が点在していたことから、そう呼ばれていたと思われます。
- 冬のイベント**
●中川町などのゆきあかり、名寄市の国際雪像彫刻大会、下川町のアイスキャンディミュージアム、士別市の雪まつり、和寒町の樺太フェスティバルなど各市町村で冬を楽しむ特徴のあるイベントが開催されています。
- 温泉**
●天塩川流域には、てしお温泉、豊原温泉、ボンビラ温泉、天塩川温泉、びふか温泉、なよろ温泉、五味温泉、日向温泉、剣淵温泉など個性のある温泉が点在しています。

★天塩川学セミナーでは地域の方々に天塩川の魅力を発信しています。
第5回 天塩川学セミナー開催予定
日 時：平成24年1月21日(土曜日) 14:00~16:30
場 所：士別市立博物館 テーマ：「天塩川流域の観光と移住」(予定)
★エフエムなよろ(Airで77.8、8MHz)では「天塩川ものがたり」を放送しています。
毎週水曜日 11:30~12:00 再放送 毎週木曜日 18:30~19:00
天塩川流域活性化コンソーシアム
※この事業は、北海道土川総合振興局からの委託(緊急雇用創出推進事業)により実施しています。



天塩川流域のキャッチフレーズとロゴマークは多数の応募の中から最優秀賞を決定したものです。
キャッチフレーズは美深町在住の小栗卓さん。ロゴマークは北海道の顔を輪郭に、天塩川を鼻に見立てた京都市在住の戸田美さんの作品です。

北星しんきん 創立60周年記念

特別金利定期預金

冬の贈り物

- 1年もの店頭表示金利**
年 0.10% (税引後 年0.09%)
- 3年もの店頭表示金利**
年 0.20% (税引後 年0.16%)
- 5年もの店頭表示金利**
年 0.30% (税引後 年0.24%)

60年の感謝の気持ちを贈ります

期間限定販売 お取扱期間 平成23年12月1日(木)~平成24年1月31日(火)

- 商品の名称** 創立60周年記念 特別金利定期預金「冬の贈り物」
- お取扱期間** 平成23年12月1日(木)~平成24年1月31日(火)
- お振入れ対象** 個人の方。
- お振入れ条件** 原則として振込振込入金振込に限りさせていただきます。
「お1人様10万円以上」とお振込みください。
- お振入れ金額** 1年ものは店頭表示金利+年0.10%(税引後 年0.09%)
3年ものは店頭表示金利+年0.20%(税引後 年0.16%)
5年ものは店頭表示金利+年0.30%(税引後 年0.24%)
※店頭表示金利とし、満期まで利率は変わりません。
- 預金の種類** 1年、3年、5年ものスーパー定期預金(自動継続型)並びに大口定期預金(自動継続型)を選択。その時点での店頭表示の金利で自動的に継続されます。
※満期の利息は定期預金に元金する。他預金へも振込できます。
お振入れ時に選択できます。
- お振入れ利率** ※当金庫所定の利率といたします。詳しくは、店頭に掲示の「商品概要説明書」のうち「定期預金の中途解約一覧(期間前解約利率)」を参照もしくは当金庫窓口へおたずね下さい。
- その他** ※お利息には20%の税金がかかります。
(ただし、マル優を利用される場合は異なります。)
※預金保険制度の対象商品です。
詳しくは、お近くの当金庫窓口または当金庫各支店におたずね下さい。



感謝の60年
地域とともにこれからも
北星信用金庫

イベントカレンダー

- 名寄**
●第42回ビヤリジャンプ大会 12月17日
●第27回吉田杯ジャンプ大会 12月18日
●第17回全日本クロスカントリー名寄大会 12月23日
●第30回全日本コンバインド大会 12月25日
●なよろ雪質日本一フェスティバル 2月上旬
●ふうれん冬まつり 2月上旬
- 美深**
●びふかうインターフェスタ2012 2月中旬
●美深白樺樹液まつり 4月中旬
●さくらまつり 5月中旬
- 下川**
●第38回アイスキャンディミュージアム 2月11~19日
●万里の長城祭 5月20日
- 中川**
●ながわ雪あかり 2月11~15日
- 音威子府**
●第26回全日本学生チャンピオンズスキー大会 12月20~23日
●第29回全日本クロスカントリー音威子府大会 12月25~27日
- 士別**
●スノーモビルランドinしべつ 1月上旬~3月上旬
●第57回しべつ雪まつり 2月11~12日
●全日本スノーモビル選手権大会 2月19日
●朝日
●第15回朝日ノルディックスキー大会 12月下旬
- 剣淵**
●絵本の里 剣淵スノーフェスタ 2月中旬
●剣淵桜まつり 5月上旬
- 和寒**
●第23回わつさむ極寒フェスティバル 2月5日
●第27回三笠山夜桜まつり 5月中旬
- 旭川**
●2012年氷彫刻世界大会 2月7~12日
●第53回旭川冬まつり 2月8~12日
●あさひかわ雪あかり2012 2月8~12日
●第67回北海道スキー選手権大会 2月18日
●第8回FIS公認カムイスキーリンクス杯SG大会 2月19日
●第32回バーサーロペットジャパン 3月10~11日(予定)

編集後記

●今回、私は簡単クッキングでミートローフを紹介させていただきました。具材のミックスページは、冷蔵庫に余っている他の野菜でも代用できますので、色々なバリエーションのミートローフを作っていたらと思えます。(北村)

●半身浴ダイエットは体の代謝をよくし、太りにくい体を作ってくれます。半身浴を生活の一部として毎日取り入れるのは難しいかもしれませんが、少しずつ増やしてからの内側から綺麗になりましょう☆(金子)

●今回は絵本担当「牛女」をご紹介しました。た〜というところで、久しぶりに取材から離れ、比較的自分とじっくり向き合える仕事をさせて頂きました。いろいろ絵本を読んできて、本当に深く私自身の心に響いた物語をご紹介してみたい。(中島)

●今年、初めてフィードバック委員会をやらせていただきました。前号に続き、道の駅に取材に行きましたが、どちらの道の駅も特産品が多く、とても美味しい物ばかり!!道の駅巡りをしてみたいなりました。みなさんもお出掛けの際には、道の駅で休憩をして町の特産品を探してみたい☆(川村)

●今回は、絵本を担当させていただきました。もうすぐ、雪が降り出す不精になることが増えてくると思います。そんな時は、ぜひゆっくり絵本を読んで、心も体もポカポカで楽しんでいただきたいと思います。(小原)

http://www.hokusei-shinkin.co.jp/

ふれあいパッケージ *Feel* フィール No. 44
ご意見・ご感想をおまちしております

●発行日/平成23年12月1日 ●発行/北星しんきん【フィール】編集部 ●〒096-0012 名寄市西2条南5丁目 TEL01654-2-1111(代) FAX01654-3-0940

●本部・本店 TEL01654-2-1111 ●美深支店 TEL01656-2-1731 ●下川支店 TEL01655-4-4141 ●風連支店 TEL01655-3-2504 ●中川支店 TEL01656-7-2541 ●音威子府支店 TEL01656-5-3331
●士別支店 TEL0165-22-1000 ●旭川支店 TEL0166-25-2001 ●旭川北支店 TEL0166-52-7755 ●中央通支店 TEL01654-2-5522 ●公園通支店 TEL01654-3-2332 ●ふれあい支店 TEL01654-3-6611 ●永山支店 TEL0166-48-5533
●士別中央営業部 TEL0165-29-2121 ●士別中央営業部士別出張所 TEL0165-24-2221 ●士別北支店 TEL0165-23-3171 ●朝日支店 TEL0165-28-2311
●剣淵支店 TEL0165-34-2106 ●和寒支店 TEL0165-32-2461 ●東光支店 TEL0166-32-2173 ●金晃橋支店 TEL0166-25-2112 ●札幌支店 TEL011-252-2080