

Vol.33

暮らしに余白

話しを聞きました。どこかの の使い道を探しているという 物の持ち主さんが、この物件 ことができず、戻ってきまし 度名寄を離れて生活していま もないこの物件を見た時、逆 通り道でもなければ居抜きで いて考えている時に、この建 わったことにうまく適応する に面白いなと思いました。そ したが、色々なことが急に変 名寄に戻ってきて仕事につ 高校卒業後、仕事のため

なべ わた 渡

まこと

邊

誠さん

1987年 名寄市生まれ

RS COFFEE 経営者

ってしまいます。 ってしまいますし、実際に買 で買おうとすると送料がかか ことを聞きました。通信販売 信販売で購入しているという な人に話を聞くと、旭川や通 お店がなく、コーヒーが好き いに行くとなると時間がかか 近隣では自家焙煎している

[きっかけ]

い、焙煎を始める決意をしま てもらえるのではないかと思 しずつ広めていけば、利用し いる店があるということを少 そこで名寄に自家焙煎して

の場所で時間がかかってもや 事を繰り返していき、店を開 分で焙煎し飲んでみるという 店に行き話しを聞いたり、自 長年焙煎を行っている方のお っていけると思うようになり い準備を進めていく中で、こ くとは決めずに1~2年くら そこから焙煎機を購入して

名寄で焙煎を行っている人が 出てコーヒーを飲んでもらい を聞いても信用がなくて誰も 焙煎をやっているということ らない人間が急にコーヒーの ました。 買わないと思い、イベントに しかし、どこの誰かもわか

な事業が良いのか考え始めま が起業するとしたらどのよう 肢が生まれ、この場所で自分 の時に初めて起業という選択

「自分があまりストレスを

らの役に立ち、喜んでもらえ るもの」「最低限ビジネスと

この近辺や隣町の人の何かし

と」「部分的にでも良いので 溜めずに続けていけそうなこ



とを地道に続けていき ました。 てもらったりというこ てもらったり、店に来 いるということを知っ

前に30種類以上の豆を焙煎し、

しているものは、店を始める

ベースメニューとして提供

飲んだ時に味の違いの分かる

ものにしました。

浅煎りから深煎り、酸味を

ります。コーヒー好き な方が当店を広めてく し、今年で3年目に入 RS COFFEEは 2 8年8月にオープン

りました。 が当店に来てくれるようにな れたり、SNSを見た方

> 感じて頂けるものを目指して 気なく「あ、美味しいな」と す。毎日の暮らしの中で、何 ものまで様々なものがありま 感じるものから苦みを感じる

が交わるのが私の中ではコー して成立するもの」この3つ

ヒー豆の販売でした。

ばと思っています。 に一息つく時間や場所であれ にとって仕事や子育ての合間 に余白を」。当店がお客さま 店のコンセプトは「暮らし

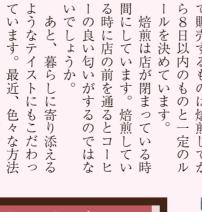
りにある綺麗なものに気づけ を生んでくれるものの1つが うなことが多々あります。そ 思うんです。私自身もそのよ る余裕がなくなってしまうと 族に当たってしまったり、周 コーヒーでした。 てくれるようなひと時や空間 んな時に、ゆとりを取り戻し 心に余白がないと同僚や家

【コーヒー豆の種類】

変わるちょっと個性的なメニ あります。その他に不定期で ベースメニューは、4種類

ユーもあります。

店内は椅子席の他にソファーのある部屋や畳の部屋な どもあり、落ち着いた雰囲気でゆったりとコーヒーを で作られたコーヒーが出てく るようになり、中には本当に



【こだわり】

Ш

以内のもの、コーヒー豆とし 後美味しく飲める期間は2~ 物のように見えますが、焙煎 ら8日以内のものと一定のル るものは焙煎してから2週間 3週間程しかありません。当 て販売するものは焙煎してか 店ではコーヒーとして提供す ルを決めています。 鮮度です。コーヒー豆は乾



090-7654-0226

住

営業時間

RS COFFEE(ア・ -ルエス 〒096-0055 名寄市立 東中学校 RS COFFEE 名寄市東5条北8丁目25-4 名寄産業 高等学校 -19時 水曜日 ・木曜日



ういったコーヒーも面白いで すが、当店で提供するコーヒ 変わったものもあります。そ えるようなものになれればと なく、暮らしにそっと寄り添 ーは非日常や特別なものでは コーヒーなの?というような

つくるとたべるをつなぎたい!

住所 士別市多寄町38線西9番地

TEL 0165-26-2031

FAX 0165-26-2867

Mail info@inazofarm.jp

HP https://www.inazofarm.jp

寿彰さん **泣美さん**

お子さんが4人。 小学校2年生女の子、 5才の双子女の子、 2歳の男の子。

2007年 寿彰さん帰郷

2008年 ハウス1棟からトマト栽培開始

2011年 有機JAS取得

『名前の由来』

まったく違う暮らしの人たちへ、士別市での暮らしをお 客さまや都会へ、商品を通じて消費者とのかけはしにな れるような農業を目指す思いを込めて、新渡戸稲造先生 からお名前を借り、「イナゾーファーム」としました。













トマト作りのきっかけ

トマトは夏野菜というイメージがありますが、本州や主要産地である熊本県の夏の暑さでは作ることができず、実は夏はトマトの端 境期です。寒冷地である北海道の7、8月はトマトに適した気候のため、夏場にもおいしいトマトを作ることができると分かったこと がきっかけです。

「谷さんの思い

地域に根付いた人が積み重ねてきた文化は人でしか継承できない部分があり、切り取って保存していくことはできるかもしれません が、途絶えてしまうと、文化がなくなってしまいます。都会の暮らししかしていなかったら知り得なかったことなので、雪国の知恵な らではの保存方法など、ひとつひとつを大事に次の世代へ受け継いでいきたいと思います。お客さまや取引先のニーズを聞きながら、 接点を探し、一方通行ではなく、双方向的なやり取りをしながら、より良い商品をつくり、農業の魅力や農業をやりたい人、地方に移 住してくれる人を増やせる取り組みを心がけています。

最近はやっと、前職である広報の仕事が生かせるようになり、10年かけて積み重ねてきたことを次の10年につなぐために尽力して います。商品は一番の顔なのでどこに出しても恥ずかしくないものにしようという緊張感があります。

『トマトジュース』

当ファームのトマトジュースは酸味 と甘味のバランスがよく、過去に国内 線ファーストクラスのメニュー内で利 用されたこともあります。

冷やして飲むのはもちろん、ホット トマトジュースやレモンを入れてもお いしいです。パウチは子供でも持ちや すく、離乳食として利用することもお すすめです。



有機トマトジュース 2,160円 (内税)



有機トマトジュース パウチ4個セット 2,565円(内税)

レシピ トマトジュースで作る

すっかり定番になった「トマト鍋」! 我が家流のトマトジュースを使った作り方をご紹介します。ジュース自体が濃厚なので コップ「杯で美味しく作れます。 瓶に残ったジュースに水を注いですすぎながら使えば、最後の1歳まで使うことができて一石二鳥!



フレッシュトマトまたは冷凍トマトをいれても! 夏の旬の時期にヘタをとって洗ったイナゾートマトを冷 凍率にたくさんストックしている我が家では、鍋の時に は凍ったままのトマトを入れています!

← 醤油味 鶏のトマト鍋

<材料> 2人分

●基本のスープ TOMATO 700ml : 1カップ

1カップ

醤油: 大さじ2~3

※薄口醤油を使うとトマトジュースの赤い色が開闢に残ります 薄口醤油を使う場合、量は少し少なめに

●周材

鶏もも肉: 1枚

・ネギ、白菜、水菜、きのこ、しらたき、豆腐、等

土鍋に基本のスープの材料と一口大に切った鶏もも 肉を入れて火にかける

1が沸いてきたら、火の通りにくい具材から順番に

土鍋に入れる。

野菜の量や水分の出方によって醤油や塩で味をとと のえて完成。

※3面の超簡単クッキングのコーナーでは、谷さんにトマトレシピを提供 していただきましたので、皆さんもぜひ作ってみてください!

ダイレクトメッセージを 送ってくれたら 嬉しいです!





ツイッター

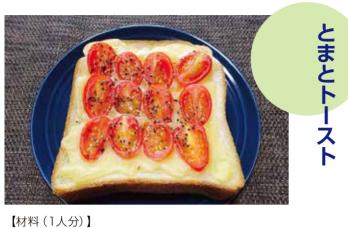
QRコードよりオンラインショップ利用可能です!











ミニトマト3~4個	オリーブオイル適量
とろけるチーズ1枚	黒こしょう適量
食パン1枚	

【作り方】

- ① トマトはヘタと平行に輪切りにする。
- ② 食パンの上に、とろけるチーズと①をのせ、オリーブオイルと黒こ しょうを振る。
- ③ お好みの焼き加減でトーストレて完成 青しそ、ハムなどをのせても◎



トとさばみそ缶 のドライカレ

【材料 (2~3人分)】

ミニトマト15~20個くらし	١,
豚ひき肉100	g
さばみそ缶1缶 (150g)	
玉ねぎ中15	F

★カレー粉………大さじ1½ ★ウスターソース……大さじ1 黒こしょう………小さじ%

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに豚ひき肉を入れて炒め、色が変わってきたら①を入れ て、玉ねぎが半透明になるまで炒める。
- ③ 火が通ったら、1㎝角に切ったトマトとさばみそ缶を汁ごと入れる。
- ④ さばをほぐしながら炒め、水気がなくなったら火を止めて★を入れる。
- ⑤ 最後に黒こしょうで香りを引き立たせて完成。

フィール編集委員 作



「とまとトースト」は、2 面で紹 介させていただいた「イナゾーフ -ム」の谷さんのレシピで作り ました。イナゾーファームのホ・ ムページではトマトを使った料理 のほか、季節の野菜を使った料理 などもたくさん掲載されているの で、ぜひ参考にしてみてください!

けんぶち絵本の里絵本大賞受賞

の道筋を指し示してくれます。 ら楽しむことができなくなった人間たちに 失敗することや何かを失うことを恐れて心か 通して生命の尊さを語り、現代社会を生きる 年は、イルカに誘われて海へ。イルカは海を 「愛」の素晴らしさを語りかけ、幸せな未来へ 人間たちへメッセージを送ります。 また、環境汚染などで海が汚れて危機的な さまざまな技術が発展して繁栄する一方 とある水族館で一匹のイルカと出会った少

状況になっている地球について悲しむイルカ を見て、改めて地球の未来について考えるき っかけになりました。 優しい色彩と美しい絵がより作品の優しさ

を際立ててお

イルカの星

な、見ている るのが楽しみ

れる絵本です

だけでも癒さ

ーページめく り、1ページ

でいただきた ひ親子で読ん めるので、ぜ 大人も楽し



「ぼくを

よんだのは

きみ?」

· 文

葉ま

祥 りょうめい

『帰ってきた おとうさんは ウルトラマン』

1998年

第8回受賞

1998年 第7回受賞

『イルカの星 P-acet

o f

· 絵 みやにし たつや

良いので、料理によく使われている野菜ではないでしょ

かぼちゃ特有の濃い黄色や緑は、食卓に並ぶと彩りが

中食べることができる食材です。

夏から秋冬にかけて旬のかぼちゃ。保存性も良く一年

うか? かぼちゃはその彩りだけでなく、免疫回復や抗酸

役というイメージですが、この本の中では、 ルトラマンが正義の味方でバルタン星人は悪 それぞれの〝お父さんとしての姿〟にスポッ トライトが当てられています。 わたしたちがよく知るウルトラマンは、

のんびり屋さんでちょっとへたれなところも 自分にも子どもにも厳しいけれど、子どもに あるけれど、子どものためには何物も惜しま は誰よりも熱い愛情を注ぐお父さんです。 バルタン星人のお父さんは、マイペースな ウルトラマンのお父さんは、正義感が強く

でも子どもを愛していることを教えてくれま はヒーローであること、またどんなお父さん っこ良くてもかっこ悪くても子どもにとって それぞれのお父さんの一生懸命な姿は、

ないお父さんです。

菜であるかぼちゃにも多く含まれています。ビタミンC は抗酸化作用があり免疫力を強化する栄養素です。冬に ビタミンCは果物に多く含まれるイメージですが、

べてもトップクラスです。かぼちゃ100gには、一日 摂取することで風邪予防にも繋がります。同じ抗酸化作 す。老化防止や動脈硬化などの生活習慣病予防に働くと Eは、ビタミンA、Cと同様に抗酸化作用のある栄養素で に必要なビタミンEの半量が含まれています。ビタミン 栄養の効果が高まる特性があります。 用のあるビタミンA、ビタミンEなどと一緒に摂ると、 かぼちゃに含まれるビタミンEの量は、他の野菜に比

化作用に効果のある栄養素を持ち合わせた万能な野菜で **がにも有効な、かぼちゃに含まれている栄養素をご紹今回は、寒暖差が大きく体調を崩しやすいこれからの** ぼちゃのカリウムは、生でも茹でても冷凍でも大きな差 リウムは本来水に流れやすい性質を持っていますが、 の野菜に比べても多くのカリウムが含まれています。 はなく摂取することができます。 気味にして調理すると食物繊維を多く摂れます。 うウムは本来水に流れやすい性質を持っていますが、か野菜に比べても多くのカリウムが含まれています。カ野菜は全体的にカリウムが豊富ですが、かぼちゃは他

かぼちゃのもつ栄養素と効能

かぼちゃ

季節にも有効な、

介します

く含まっています。 ばちゃのカロテノイドには、8カロテンという栄養素が多ぼちゃのカロテノイドには、8カロテンという栄養素が多い。 いいり しょうしょ く含まれています。 かぼちゃといえば、色鮮やかな黄色が特徴的ですが、

栄養価が高く、冬におすすめなかぼちゃは、 かぼちゃの種や皮も栄養たっぷり

種や皮に

野 も多くの栄養が含まれています。

し、サラダやお菓子のトッピングにしても良いでしょう。軽く焦げ目がつくまで炒め、そのまま食べても良いです また、かぼちゃの皮にもβカロテンが含まれているため、 調理の際は、皮を少し剥く程度にすると良いでしょう。 種はワタから取り、よく洗った後にフライパンなどで かぼちゃは一つで栄養を満点にとれる野菜です。加熱

良くなるなど優れた特徴も持っているので、他の食材と も組み合わせてバランス良く食事に取り入れてみてはい しても栄養価が崩れにくく、調理法によってより吸収が 防や免疫力を高めることが期待できる栄養素です も呼ばれており、生活習慣病や老化に関連する疾患の予 これらの栄養素はまとめてビタミンAGE(エース)と

るので、調理する際はワタをきれいに取り除かず、 や100gあたりに、食物繊維が3.5g含まれており、 これはほうれん草の約3倍の量です。 かぼちゃの皮やワタの部分にも食物繊維が含まれてい かぼちゃは食物繊維がとても豊富な食材です。かぼち

最長16年まで ご融資可能 **■2.55% ■1.50**

1,000万円以内(173円単位) 16年以内 毎月元利均等返済または毎月元金均等返済(元金返済搭載は卒業予定円 ます) のお戦入会師の50%以内につきもカ月ごとのボーナス直通明明も可 THE PRINCES (SERVING OF PRINCES AND REPORT AND REPORT OF THE PRINCES OF THE PRINC

○ 場所をご認識をなるをおけれ、本質的にでは無いとしませれて、お願いに明色せください ○ 野しくは、本質的に変でも特性をください。私は、他には明明報を開催して明しておいます。 北星信用金庫

他) しんきん保証展型が保証しますので物域・保証人は不要です

ご教養金は、可能与深りお扱込みいただきます。なお、要込み予数料に ついては、お客様負担となりますので、あらかじめご了承ください。

お客さま各位

北星信用金庫

定期性預金満期案内状の一部送付終了のお知らせ

平素は、北星信用金庫をご利用いただき、厚く御礼申し上げます。 当金庫では、紙資源の節約による環境に配慮した取り組みの一環として、定期性預 金のご契約のお客さまにお送りしています満期案内を、一部終了させていただきます。 今後もお客さまに寄り添い、頼られ、金融サービスの提供等から必要とされる真の郷 土金融機関として努めてまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

1. ご案内の種類と対象のお客さま

郵送を終了するご案内名称	対象のお客さま
	個人および個人事業主のお客さま
自動継続型定期預金の	※法人のお客さま、マル優預金をご利用
「定期預金満期・中間利払のお知らせ」	のお客さまには、引き続きご案内をお
	送りいたします。

令和3年3月(令和3年4月満期到来分)の発送分をもちまして、郵送を終了さ せていただきます。

3. ご郵送終了後のご確認方法

通帳および証書に記載しております満期日にて、ご確認くださいますようお願い申 し上げます。

※ ご不明な点がございましたら、当金庫本支店窓口までお問い合わせください。

以上

まこころ、きらり 🔏 北星信用金庫

店で提供しているコーヒー豆の種類やこだわただきました。お店を始めるまでのお話やおか一面の「キラリ★夢中人」を担当させてい 飲んでいて、 きました。私は旭川に行った時にコーヒーをりなど貴重なお話をたくさん聞かせていただ COFFEEさんを知ることができてとても と思っていたので、 名寄にもこんなところがあった コーヒーが好きな方やゆっ 今回の取材でRS

皆さまにもぜひ一度足を運んでいただけたら

今回はお忙しい中、

と思います。

寒い冬を乗り越えましょう。 食べると風邪を引かない」 が含まれていて、 風邪予防に効果的なビタミンCといった栄養 かぼちゃには、免疫力を高めるβカロテンや●三面の「生活ミニ知識」を担当しました。 皆さんも色々なレシビで積極的に食べて 昔から 「冬至にかぼちゃを とも言われていま 〈渡辺〉

こんなにもおいしいトマトを、 不定期で変わるメニューもあるそうなので、リラックスできる雰囲気の素敵なお店でした。 • すー に、 • た店内でいただくコーヒーはとても美味しく、 力いただきありがとうございました。 ことができました。 うこともでき、 覧の皆さまにもぜひ食べていただきたいで スが本当においしく、 で内装を手掛けたという、 に試食させてもらったトマトやトマトジュー また食べたいなと思ってしまいました。 一面を担当させていただきました。 面を担当させていただきました。ご自身 取材の最後には、 とても有意義な時間を過ごす 谷さん、 かわいいお子さんに会 編集で写真を見るたび こだわりの詰まっ お忙しい中ご協 フィールをご 取材中 〈蛯原〉

P

各イベントが中止 ・延期となる事が

第8回K-KOR-祭り・第12回中川町利き酒大会・ダイブセハスカップ・・・・・・ ●びふかウィンターフェスタ2021 ■旭川
●第3回わっさむ三笠山夜桜まつり…
●第3回わっさむ巨笠山夜桜まつり… ●第4回音威子府ジュニアクロスカントリースキー●第3回音威子府ジュニアクロスカントリースキー 和寒●2021けんぶち桜まつり・艇庫開き………●2021絵本の里 けんぶちスノーフェスタ・第30回けんぶち絵本まつり………… 第20回あさひジュニアクロスカントリースキーの第66回しべつ雪まつり…………………………………………………………………………………第66回しべつ雪まつり………………………………………… ●全日本ジュニアスキー選手権大会・第37回ふうれん冬まつり…………・●第3回を日本コンバインド大会… ●スノーモビルランドin士別 ●第47回しもかわアイスキャンドルミュージアム さいますようお願いいたします 新型コロナウイルス感染症」拡大防止のため、 お出かけ前に各市町村のホームページや観光協会等のイベント情報でご確認くだ 大会 2月22日~3月21日 --月中旬~3月上旬 .2月(·3月12~15日 ……開催日未定 ·開催日未定 ·開催日未定 :開催日未定 ·開催日未定 ·開催日未定 開催日未定 : 2月21日 : 2月21日 ·3月上旬 (予定) 12 12 12 月月月 19 13 12 日日日 5月7日 日 7日 ·2月21日

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

eel ふれあいパッケージ フィール No.62

■発行日/令和2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 TEL 01654-2-1111(代) FAX 01654-3-0940