

JA通信

No.591

しかおい

第41回Aコープ鹿追まつり
年に一度の大感謝市！

2025
12月

純卵積み上げ放題

農協法公布78周年記念行事を開催

～生産目標額達成に向け役職員一丸で～

11月19日、農協法公布78周年記念行事をJA役職員、青年部、女性部の役員が出席し開催しました。

式典に先立ち職員勤続表彰が行われ、勤続30年で、農産課辻本主幹、勤続20年で畜産課三上主幹、コントラ課下川原職員にそれぞれ表彰状と記念品が贈呈されました。

式典では出席者全員で「JA鹿追町の基本理念」を朗唱後、木幡組合長より式辞があり、本年の作況は、4月下旬からの降雨により春作業は遅れたものの、

その後は一転して高温早魃となり各作物共に影響を受けた旨の報告がありました。小麦は過去最も早い受入開始となり、平均単収では過去10年において4番目の反収、大豆は高収量となったものの、その他の作物については昨年を下回り、飼料用作物においては牧草で量・品質共に低下がみられたものの、飼料用とうもろこしは良質となり収量

も平年並みを確保する事ができました。生乳については、年度当初から飲用乳の消費が伸びず6月まで厳しい状況が続いたものの、その後は前年並みに飲用需要が回復し、生乳生産についても3ヶ月末累計では前年比101・97%で推移しており、

順調に伸びている状況を報告しました。JA事業では、第11次農業振興計画が4年目となる中、組合員の営農努力によって昨今の農業生産額が270億5,500万円となり、目標を達成している事と、今年度からは第12次農業振興計画樹立に向けプロジェクトチームを立ち上げ、今後更に組合員の生産と経営に寄与し利用される農協事業となるよう役職員一丸となって取り組むと共に、厳しい農業情勢を組合員の結集によって乗り切っていく事を述べ式典を終了しました。

式典に続き、JA北海道中央会帯広支所大関主幹を講師に招き、コンプライアンス・不祥事未然防止・インサイダー取引についての研修会を開催し、役職員全員で研修を行いました。

その後の懇親会では、役職員に加え引き続き青年部、女性部役員にも出席頂き親睦と交流を深めた意義ある記念行事となりました。



第41回 Aコープ鹿追まつり大感謝市

～晴天に恵まれ大勢のお客様で大盛況～

毎年恒例の「第41回Aコープ鹿追まつり大感謝市」を10月25日に開催しました。このイベントは、日頃からAコープ鹿追各店をご利用頂いているお客様に感謝と還元のお気持ちを込めて実施しており、当日は晴天に恵まれ大勢のお客様にご来場頂き大盛況となりました。午前10時の花火を合図に鹿追産「玉ねぎ詰め放題」がスタートし、沢山のお客様が賑わい、袋いっぱい玉ねぎを詰めていました。11時30分からは心喜一天の「炭火焼豚丼」と「かけうどん」の提供が始まり、午後1時からは毎年好評の北養鶏場の「純卵積み上げ放題」を実施し、途中で卵が



「玉ねぎ詰め放題」は、沢山のお客様で賑わい、あっという間に玉ねぎがなくなりました！

毎年のように「第41回Aコープ鹿追まつり大感謝市」を10月25日に開催しました。このイベントは、日頃からAコープ鹿追各店をご利用頂いているお客様に感謝と還元のお気持ちを込めて実施しており、当日は晴天に恵まれ大勢のお客様にご来場頂き大盛況となりました。午前10時の花火を合図に鹿追産「玉ねぎ詰め放題」がスタートし、沢山のお客様が賑わい、袋いっぱい玉ねぎを詰めていました。11時30分からは心喜一天の「炭火焼豚丼」と「かけうどん」の提供が始まり、午後1時からは毎年好評の北養鶏場の「純卵積み上げ放題」を実施し、途中で卵が

なくなるほど長蛇の列が出来ました。また、今年もぎたて市生産者部会による秋野菜の販売やエイムカンパニーによるりんご飴販売の他、とかち鹿追牛のステーキ販売やおもちやが当たるくじ引き、小柳食品のたこ焼きやお好み焼き等を販売しました。更に、店内においてはCafeマハロによるドーナツとシュークリーム販売を実施し、子どもからお年寄りまで沢山のお客様に楽しんで頂きました。日頃よりAコープ鹿追各店にご愛顧頂いている皆様に心から感謝申し上げます。今後も益々のご利用を宜しくお願い申し上げます。



整備工場による新車・中古車の展示



牡羊座 3/21～4/19

【全体運】勢いのある好調運。ただ、ままならない思いをしている人もいるので配慮を忘れずに。リーダーシップが光ります

【健康運】後半は後退。油断せず健康習慣をキープして◎

【幸運を呼ぶ食べ物】ミカン

EX 獲得!!

去る令和7年10月2日から10日までの延べ4日間に亘り、秋の後代検定体型調査並びに体格審査がホルスタイン農協審査部長濱愛氏の審査のもと実施されました。今回は、体型調査311頭・体格審査29頭の受検となりました。

この中で、東瓜幕地区の増田稔裕さん所有牛が見事エクセレント(90点)を獲得しました。

増田さん所有牛のエクセレント獲得はおよそ15年振りとなり、長年積み重ねた乳牛改良と日々の飼養管理の徹底が今回の好結果につながりました。

新たにエクセレントを獲得した牛は、マリモ ライトニング ロートラスト号、グ ロートラスト号、令和2年8月4日生まれで、特に改良が難しいとされている肢蹄の鮮明さに優れており、高い評価を受けました(肢蹄91点)。また前・後ろとも乳房の付着が良く、後乳房の幅や乳房全体の力強さが評



マリモ ライトニング ロートラスト号

農業経営セミナーを開催 ～事業継承・相続について学ぶ～

11月7日、北農5連JA営農サポート事業(JA北海道中央会・信連・ホクレン・厚生連・共済連協力)を活用した農業経営セミナーを開催しました。

講師として、上嶋亨税理士(税理士法人竹川会計事務所)を招き、組合員から問い合わせの多い『事業継承・相続対策』をテーマに、相続時精算課税制度の概要や相続における留意点等について、事例を用いて講演頂きました。

本町組合員の傾向としては、規模拡大等に伴い個人資産が増加傾向にあり、基礎控除も従来と比較して縮小している為、相続対策等は今後益々重要な課題になる事が想定されますので、参加者にとっては



説明に聞き入る参加者の皆さん

身近な課題として考える良ききっかけになったと思われるます。学んだ内容を活かし、早い段階での取り組みにより、事業継承・相続が円滑に行われる事を期待致します。

今後も鹿追町農業発展の一助となるよう農業経営セミナーを企画して参りますので、多数の方のご参加をお願い致します。

♻ 牡牛座 4/20～5/20

【全体運】上昇運。しっくりいかなかったことも次第に整ってきます。周囲との和を大切に、流れに乗って。忘年会にツキ

【健康運】体にいいことを続けて。手応えを感じられるはず

【幸運を呼ぶ食べ物】アンコウ

箱根・石和・熱海 4日間

第28回年金友の会道外旅行が、11月4日から3泊4日の日程で21名の参加により実施されました。

今回は「箱根・石和・熱海4日間の旅」という事で、鎌倉・箱根・富士・伊豆を周遊する秋の旅へと期待を胸に出発しました。

初日は、鎌倉大仏殿高德院を拝観し「露坐の大仏」として名高い高德院の本尊、国宝銅造阿弥陀如来坐像



「大涌谷」硫黄の香りが漂うダイナミックな光景



夕食会では料理をいただきながら楽しい時間を過ごしました

の壮大さに圧倒されながらも、皆さん携帯を片手に思い思いの写真を撮られていました。宿泊先の「箱根富士屋ホテル」に到着後は、移動の疲れを癒し夕食会では料理を堪能し、カラオケでも盛り上がった一日となりました。

2日目は、大涌谷まで箱根ロープウェイに乗り、ロープウェイから見える雄大な景色、そして硫黄の匂い、荒々しい大地など、活火山ならではのダイナミックな自然を体感できました。

した。その後向かった山中湖では、「水陸両用カババス」に乗り、特にバスが水に入る瞬間の「ザバーン！」という入水が豪快で迫力があり、湖上からは富士山も見ることができました。その後、「富士山世界遺産センター」に立ち寄り、富士山の成り立ち・文化・信仰など、多角的な側面を映像・模型・資料で深く学んだ後、宿泊先の「山梨県いわき温泉慶山」へ向かいました。

3日目は、「忍野八海」を訪れ、富士山の伏流水が作り出す透明度が高く神秘的な青い池があり、池の周囲には昔ながらの茅葺屋根の家並みなど、風情のある風景が広がっていました。午後からは、「天城越え」にも歌われるなど、多くの文化人に親しまれてきた「浄蓮の滝」に立ち寄り、宿泊先である「熱海温泉ホテルサンミ俱樂部」に到着しました。

最終日は、「三島スカイウォーク」に向かい、日本一長い歩行者専用吊り橋の上を歩く事で、日常では味わえない開放感や爽快感が得られました。吊り橋から日本一高い富士山を

見渡せるパノラマビューが最高でした。午後からは、「横浜ランドマークタワー」に立ち寄り、日本最速レベルのエレベーターに乗り、展望台からは横浜の街並みや港等の眺望が楽しめました。その後、旅の疲れを見せつつも楽しい思い出を胸にしまい、両手いっぱいのお土産を持って羽田空港を出発し、帰路へと着きました。

今回の行程では天候にも恵まれ、富士山の絶景を見る事ができました。年金友の会では、今後も皆様に喜んで頂ける旅行等を企画して参りますので、今後も多数の方の参加をお待ちしております。



富士山を望む大吊橋「三島スカイウォーク」

熟年会道内研修会を実施

～最先端の技術を感じた2日間～

11月18日から1泊2日の日程で、会員19名の参加により道内研修会を実施しました。

1日目は、最初の見学先「カールビー(株)北海道工場」へと向かいました。この北海道工場では、原材料であるじゃが芋を国内産にこだわっており、北海道土産として有名になった「じゃがポックル」等を生産しています。見学中に出来立てのポテトチップスを試食し、その美味しさに皆さん感動されていました。昼食後は2カ所目の見学先「北海道キッコーマン工場」で醤油が出来る上がるまでの製造工程を見学しました。醤油以外にも道民には欠かせない調味料「めんみ」を生産していますが、この「めんみ」が北海道限定である事に驚かれました。見学終了後、宿泊先である札幌へと移動し、夜には懇親会で会員同士の親睦を深め、1日目が終了しました。

2日目は、「トヨタ自動車北海道(株)」にて工場見学を行いました。この

工場ではトヨタ車の内部で用される部品を製造しており、敷地もとても広く、従業員が約3,000人という説明に皆さん驚かれました。見学した工場では「CVT(無段変速機)」の機械加工・組付けが行われており、作業を間近に見る事が出来ました。見学した各工場ではロボットの機械化が進められており、最先端の技術に触れる事が出来た二日間となりました。参加された皆さんからも「勉強になった」等の声を頂き、大変有意義な研修となりました。



トヨタ自動車北海道工場(株)にて

酪農事業推進部会道内研修を実施

農畜産物の輸出事業における販売戦略について

10月30日から31日にかけて酪農事業推進部会の道内研修視察を実施しました(今回は第2班の部会員5名が参加)。初日は、旭川市に工場がある、くみあい乳業(株)を訪れ、製造視察及び研修を実施しました。

平成23年によつ葉乳業(株)の完全子会社となり、主に上川管内の生乳を受け入れ、ロングライフ牛乳(常温保存可能製品、賞味期限100日)と脱脂濃縮乳・クリームをホクレンの委託を受け製造しています。いずれも、飲用乳向け需要拡大及び脱脂粉乳在庫対策に貢献する品目を製造しています。海外へは香港・台湾の他、東南アジア方面にも輸出しており、輸出量は過去最高となった令和4年度を契機に以降は、他府県の新規参入等により市場競争が激化し輸出拡大に向けては苦戦している状況でした。

2日目は、札幌市にあるホクレン農業協同組合連合会を訪れ、農畜産物の輸出事業について研

修を行いました。ホクレンは平成8年から香港向けに北海道農畜産物の輸出を試験的に開始し、ロングライフ牛乳と鶏卵の輸出を行い、更にシンガポールや台湾にも販路を確立し、生鮮野菜や冷凍食品等に品目を拡大しています。また、平成25年頃から、J A全農等と連携し牛肉やコメの輸出の取り組みを開始しています。輸出量は右肩上がりです。今後海外現地パートナーと連携し販売促進活動に取り組まれます。2日間で2カ所の研修でしたが得られたものが多く有意義な研修となりました。



くみあい乳業(株)で輸出実績等を研修

6/22～7/22

【全体運】大掃除は早めにスタート。余裕を持って予定を立てるとうまくいきます。いつものお店や集まりに幸せの予感

【健康運】疲れたら早めにケアを。危険な場所は避けて

【幸運を呼ぶ食べ物】ダイコン



笹川 佐藤 貴洋さん

時代を 切り拓く 快適な環境づくり を目指して

笹川地区の佐藤貴洋さんは父・彰一さん、母・照美さんと共に酪農業を営んでいます。

現在の総飼養頭数は243頭（うち経産牛138頭、未経産牛105頭）、年間生乳出荷量（令和6年1月～12月）は、1,173tになります。

貴洋さんはとわの森三愛高等学校を卒業後、酪農学園大学に進学し、平成28年に就農されています。

今回は貴洋さんに農業を行う上で心掛けていることや、将来の経営ビジョン等をお聞きしました。

○農業を行う上で心掛けている事は何ですか？

牛の健康状態を確認しながら日々の作業に取り組むと共に、自分自身の体調管理にも気を配っています。

○農業のやりがいを感じる時はどんな時ですか？

自分の手間と工夫が乳量や品質という形で返ってくる為、努力が目に見えて実感できる事が大きなやりがい



搾乳は牛と向き合う大切なひとときです

いです。命を預かる大変さがあります。その分だけ得られる喜びも大きく、自然と向き合いながら牛と共に歩む日々は、かけがえのない充実感を与えてくれます。

○将来の経営ビジョンは何ですか？

効率化を図りながら、よ

○最後に一言！

思い通りにいかない事もありますが、失敗から学び、それを成長の糧として、これからも経験を積んでいきます。



獅子座 7/23～8/22

【全体運】おしゃれをして外出を。特別なことをすると勢いがつき目標達成に近づけます。会合などの世話役を引き受けて

【健康運】ゆったりした散歩がお勧め。軽い運動で好循環

【幸運を呼ぶ食べ物】ユズ

Dear WOMAN でいあう-まん



メリハリを大切にする私の農業



下鹿追 伊藤 みどりさん

下鹿追地区の伊藤みどりさんは帯広市出身で夫の俊さんと共に養豚場を営んでいます。また、長男・煌真くん（14歳）、次男・悠真くん（10歳）、長女・綾音ちゃん（2歳）の母として家族を支えています。みどりさんに女性農業者としての考えや今後の目標等についてお聞きしました。

○趣味

クラフトバンドで娘の髪飾りを作ったり、ペーパークラフトパズルに取り組んだり、細かい作業を伴うものづくりが好きです。

○仕事内容はどのような事をされていますか？

分娩から仔豚の育成までの管理を主に担当しており、日々の観察やケアを通して健やかな成長を支えています。

○農業を行う上でのやりがいは何ですか？

生き物を扱う大変な仕事ですが、問題や悩みがあっても一つ一つ解決し、豚にとって良い方向に向かっていけると実感した時は、「やっていて良かった」と心から思え、これからも頑張ろうという気持ちになります。

○女性の視点から考える理想の農業

「仕事・家事・子育て」にメリハリをつけ、大変な作業でも楽し

さを感じられる様に出来たらいいなと思います。

○これからの目標

覚える事は沢山ありますが、少しずつ自ら判断出来る力を養っていく事です。

○家族の目標

家族で旅行に出かけられたらいいなと思います。



離乳仔豚の給餌を行っている様子

乙女座 8/23～9/22

【全体運】気が多くなりがちなので欲張り過ぎないように。用事はリストアップし優先順位を整理。後半は助けてくれる人あり

【健康運】香りの良い入浴剤で、ゆったりとバスタイムを

【幸運を呼ぶ食べ物】野沢菜



きらり☆女性部



～このコーナーでは学習会や懇談会、研修旅行や作品づくり等、女性部の活きいきとした活動を紹介致します～

三部合同交流会

11月10日に三部合同交流会を部員29名の参加により実施しました。

最初に TOYO Cheese Factory（東陽製袋株式会社）を訪れ、チーズ製造の過程や事業内容について学びました。講演では本町の酪農家との取引について紹介され、参加者からは「どのように牛乳を仕入れているのか？」等の質問がありました。

その後、中華料理 萬彩 帯広店で、中国の食文化に関する講演後、昼食を楽しみながら交流を深めました。講演では「中華料理」と「中国料理」の違いについての解説があり、参加者からは「なるほど！」という反応がありました。

今回の交流会は、知識を深めると共に女性部・喜楽会・フレッシュミズの部員同士の親睦を深める貴重な機会となりました。



商品紹介をして頂きました（TOYO Cheese Factoryにて）



中華料理 萬彩 帯広店にて

フレッシュミズ西部ブロック交流会

11月18日にフレッシュミズ西部ブロック交流会が開催され、当JAからは部員7名が参加されました。

芽室町健康プラザで、芽室町・清水町・新得町の4農協のフレッシュミズ部員が集まり、モルック大会が開催されました。特別ルールとして、30点ぴったりで勝利、30点を超えると15点に戻るルールが導入され、参加者はチームで戦略を練りながら競技を楽しみました。投げる順番や狙うピンをチームで相談し、競技中にはハイタッチや励まし合う姿が見られ、和気あいあいとした雰囲気の中で盛り上がりました。



狙いを定めて投げます！



楽しい交流会になりました



天秤座 9/23～10/23

【全体運】交友関係の広がりやラッキー要素を運んできます。人の話はよく聞いて熱心に情報収集を。学びの時間をつくって

【健康運】話題のストレッチやサブリを試してみよう

【幸運を呼ぶ食べ物】カボチャ

日本農業防災学会 実践賞を受賞!

10月17日に東京農業大学世田谷キャンパスで開催された2025年度日本農業防災学会において、第5回学会表彰が行われ、当JAが日本農業防災学会の実践賞(団体の部)として表彰されました。

今回の受賞は、当JAが農業者への農業防災特別加入組合への加入を積極的に進めるだけでなく、農作業安全講習会の開催や青年部主体で取り組んでいる小学生による標語募集等との取り組み、熱中症対策等の啓蒙を展開し、農作業事故防止に努めている点が評価されました。

また、全国的に先駆けて実施してきたコントラクター事業における安全対策の取り組みについても大きな評価を受けました。コントラ課では、過去に大きな労働事故が発生し、その経験からGPS自動操舵システムの装着やドライブレコーダー及びレボサク(GPS作業管理システム)



賞状を手にする木幡組合長

ム)などのスマート機器の活用を行い、作業安全に努めています。また、職員の安全を確保するための技能や意識の向上を図るため、各種機械の安全な操作講習や危険作業の洗い出しとその共有化、各作業前の安全教育を徹底している点が評価され、今回の受賞となりました。

当JAでは、今回の受賞を一つの励みとし、今後もJAだけでなく、農業者や農業関係で働く人々の労働安全衛生に向けた活動に勤しんで参ります。

編集後記

師走を迎え、本年も残すところ僅かとなって参りました。

今年は米不足を背景に備蓄米の放出をめぐる、『令和の米騒動』とも呼ばれる事態となり、主食である米の価格変動に多くの国民が困惑する事態となりました。

この様な中、新たに日本初の女性首相が誕生し、新しい政権発足に期待が高まり、特に経済政策には期待感が強く、国民の支持率もこれまで以上に高まっています。

世界を見ますと「自国第一主義」に基づく政策を次々と実施するアメリカは、貿易赤字の解消を目的に全ての国の輸入品に相互関税を課し、更に多くの国に追加の課税を行うなど、強固な姿勢に今後の日本経済への影響が懸念されています。

さて、本年の鹿追町農業は、春先の断続的な降雨により春作業は平年よりも一週間程遅れたものの、その後は一転して高温干ばつ傾向になった事で、総じて作物は順調に生育し、小麦では過去最も早く受入が始まりました。その後も、高温多湿の日が続いた事で加工用キャベツが一部廃耕になった他、小豆・馬鈴しょ・てん菜が減収となったものの、他作物

については平年並みの収量を確保する事ができました。

飼料作物では、飼料用とうもろこしが9月下旬の暴風雨により倒伏が一部発生しましたが、平年並みの収量が確保され、牧草は高温干ばつの影響を大きく受けた2番草で品質が低下したものの、総じて平年並みの収量が確保できました。

昨年、食料・農業・農村基本法が改正され、食料の安全保障と安定供給に向け様々な事業が進められる事になっています。本町に於いても更なる効率化に向けた大型機械の導入やスマート技術を活用した委託事業の充実を進め、農畜産物の安定供給に努めると共に、信用・購買事業等多岐に亘り地域の暮らしに貢献して参りますので、これまで同様に行政・関係機関そして町民の皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

今年も組合員を始め、町民の皆さまにJA通信『しかおい』をご愛読いただき、また、貴重なご意見をお聞かせくださいまして誠にありがとうございました。

編集委員会では、引き続き皆さまに親しまれる紙面づくりを心掛けて参りますので、お気づきの点がありましたら遠慮なくご指摘下さるとともに、より一層ご愛顧の程お願い申し上げます。

編集委員会一同

年賀状・お歳暮 クリスマスケーキ・オードブル ご予約承り中!!

年賀状・喪中印刷

「年賀状・喪中はがき」の印刷は
サービスカウンター・各事業所迄
お申しつけ下さい。



オードブル・お寿司・ケーキ

クリスマス用・年越し用オードブル・
お寿司ご予約承ります。



※写真はイメージです

クリスマスケーキ
まはろ・柳月
Aコープオリジナル
ヤマザキ他

オードブル・お寿司
食事処大阪
マハロ
しげ吉（駒場）他



※写真はイメージです

お歳暮ギフト



J A 鹿追町ギフト

蕎麦しかおい人

5束入 1,922円(税込)

10束入 3,780円(税込)

よつ葉ギフト

SH-B 2,235円(税込)

SH-C 3,499円(税込)

SH-D 5,734円(税込)



※写真はイメージです

牧場手づくりギフト

カントリーホーム風景

でーでーぽっぽ
ヨーグルト等詰合せ
2,916円(税込)より



※写真はイメージです

お歳暮町内配達致します。

税込2,000円以上お買上げで町内配達賜ります。

お得な情報を配信していますので
是非登録をお願いします!!



LINE 公式アカウント

友だち募集中。



Aコープ鹿追店・瓜幕店・東瓜幕店
66-2250 67-2117 67-2331

☎ 射手座 11/23~12/21

【全体運】やりたいことに向かって一直線に進めば大きな成果が。こぼれ落ちるものには縁がないと割り切りましょう

【健康運】旬の食材は元気の源。野菜と魚を多めに

【幸運を呼ぶ食べ物】クワイ



下鹿追 上嶋 由香さんのオススメ



【商品名】

とかち鹿追牛（牛 MIX ホルモン）

【オススメ調理法】

ショウガやニンニクと一緒に下茹でをしてから、他の具材を加えて「もつ鍋」にしています。

【オススメポイント】

鍋や炒め物など、様々な料理に使えてとても便利で、噛めば噛むほど旨味が広がり、もつ本来の美味しさを存分に味わえる商品だと思います。息子からも「また食べたい！」とリクエストされるほど好評です！

※こちらの商品は、Aコープ（鹿追店舗）で取り扱っています

このコーナーでは、Aコープや整備工場で購入した“オススメ”商品を通して、利用方法や調理の仕方などの紹介を通じて多くの方に生産者の拘りや鹿追町の農畜産物をお伝えしていくコーナーです。

ピーマンの肉詰め



上幌内 加納 美樹さん



おてがるクッキング

材 料

ピーマン……………大4個	A {	ケチャップ…………大さじ4
ひき肉……………300g		中濃ソース…………大さじ1
卵……………1個		みりん……………大さじ2
しおコショウ…………少々		酒……………大さじ2
パン粉……………大さじ1		とろけるチーズ…………少々
玉ねぎ(みじん切り) ……大1/4個分		
片栗粉……………適量		

作り方

- ①ピーマンを縦半分に切り、種を取る。
内側に片栗粉を振る。
- ②ボウルにひき肉、卵、しおコショウ、パン粉、玉ねぎのみじん切りを入れてよく混ぜる。
- ③ピーマンに②を少し山になるようにしっかり詰める。
- ④フライパンに分量外の油を少し引き、肉だねを下にして並べて焼く。こんがりとしっかり焼き色を付ける。
- ⑤④にAの調味料を加えて蓋をし、弱火で5分焼く。
- ⑥タレが煮詰まるまで中火で焼いて、ひっくり返す。
- ⑦チーズをのせたら火を止め、蓋をして、チーズが溶けたら出来上がり。