

# SCRUM

with a smile



※組合員の声を聴き、ニーズに応えるため、  
これまでのやり方を工夫・見直す取組み

2018.04 Vol.02



“春のごぼう” おいしさお届けします!

私たちが紹介します /

J Aってなあに?



食と農と緑を守り、  
地域のために活動する組織です

 JAおいらせ  
コミュニティ誌

# 若手農家が活躍中！



木村さんご夫婦（左）田中さんご夫婦（右）

春掘りごぼうの収穫は雪解けとともに始まります。

旬を迎えた春掘りごぼう。秋に収穫せず、そのまま土の中で冬を越し、甘みがギュッと凝縮されて香り高いごぼうです。JAおいらせのごぼうは甘味と香りの高さが特徴です。

8月のごぼう畠



三沢市塩釜地区の木村透さん（40）と田中継美さん（37）は、ごぼうの他、長いものんじなどを生産する若手農家です。

木村さんは「昨年の夏場の低温を考えれば、出来はまずまずかな」と話し、田中さんは「ごぼうは全国の消費者に自信を持って紹介できる。おいしいものを作ろうと使命感をもって作っています」と頼もしい若手生産者です。

出荷量日本一の青森県。その中でも1位三沢市・2位六戸町と、JAおいらせ管内は日本一のごぼうの産地です。平成29年度のJAおいらせやさい推進委員会ごぼう部会の販売数量は7,387tでした。

春掘りごぼうは今が旬！

4月いっぱいまでAコープ三沢店、六戸店で購入できます。（10kg単位）

Aコープみさわ店（54-2665）

Aコープ六戸店（55-3030）

収穫  
(春掘り)



本一！



## ごぼうと合いびき肉の混ぜご飯

（6人分）

き肉	3合	A
.....	250g	
.....	1.5本	
にゃく	1.5個	
うが	1.5カケ	

酒	大さじ2
醤油	大さじ4
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ2

作り方

3合を炊飯器で炊く。  
ごぼうは皮をこそげて、3mm幅の小口切りに。  
にゃくはさしてから水気をよく切る。生姜は千切にする。

ごぼうは皮をこそげて、3mm幅の小口切りに。  
にゃくはさしてから水気をよく切る。生姜は千切にする。

ごぼうは皮をこそげて、3mm幅の小口切りに。  
にゃくはさしてから水気をよく切る。生姜は千切にする。  
ごぼうと合ひき肉を炒め、ごぼうを加えて約2分間いためる。  
調味料を順に加え、煮汁が少なくなるまで弱めの中火で  
さらに約3分煮る。火を止め、そのまま少しおいて味をなじませる。  
完成したご飯に煮汁ごと加えて、さっくり混ぜて出来上がり。



## 食育ソムリエが教える ごぼう料理



### 食育ソムリエとは

「生産者と消費者を結ぶコーディネーター」です。生産者に消費者のニーズを伝え、消費者に生産者の思いを伝え、地場食材を使った健康的で豊かな食生活を提案する活動を行っています。素材の選び方、保存法、栄養成分と効用、食品表示、食と健康管理等を提案します。

JAってなに？  
...野菜の作り方を教えてたり、作った野菜を売ったり、...



# ごぼうのまめ知識

## 選び方！

- ・弾力があり、太さがある程度均一で、先端が緩やかに細くなっているもの。
- ・ひげ根・ひび割れ・黒ずみ・しおれのあるものは避けましょう。
- ・品種によっては太いものもありますが、一般的なごぼうは太すぎるとス（空洞）が入っていることがあるので注意。
- ・土付きは長期保存しやすい。
- ・洗いごぼうの赤い模様はポリフェノールが酸化したもので健康に害はありません。



ごぼうを  
垂直に持つと  
ピンと立つものが  
おすすめ！

## ごぼうチップス

材料(4人分)

- ごぼう ..... 1本  
(140g)  
から揚げ粉 ..... 大さじ1~2  
片栗粉 ..... 大さじ1~2  
米油

つくり方

1. ごぼうは皮をたわして軽く洗い、約10cmの長さに切る。
2. 1のごぼうをまな板におき、ピーラーなどで薄く削り、水にさらす。ざるに上げて水けを切る。から揚げ粉と片栗粉をまぶす。
3. 鍋に油を熱して2を入れ、低温からゆっくり揚げ、取り出す直前に高温にしてカラリと揚げる。



最後に高温にして揚げると、  
冷めてもパリッとした食感になります。  
気にならなければ皮付きで大丈夫です。



お金を預かつたり貰したり  
JAってなあに？

## 栄養が豊富！

- ・食物繊維→便秘解消
- ・ポリフェノールの一種サポニン  
→若返り効果、冷え性緩和、血行促進
- ・イヌリン  
→むくみ改善、血糖値の上昇を抑える、利尿作用
- ・タンニン  
→毛穴や皮脂腺を引き締めて美肌作り

旬！

- ・晩秋から冬にかけて貯蔵のものがあるのでほぼ一年中市場に出回ります。
- ・春に掘るごぼうは、雪の下で凍らないように糖分を蓄えるため、糖度が高くなっています。

## 保存方法

…野菜は収穫前の向きて

保存するのが基本！…

- ・乾燥に弱いため、土付きのものは新聞紙で包んで冷暗所に立てて保存。
- ・夏場は傷みやすいので、適当な長さにカットして水洗いし、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室に立てて入れましょう。

# JA おいらせは ごぼう生産量が目



## ごぼうチップス

材料(4人分)

- ごぼう ..... 1本  
(140g)  
から揚げ粉 ..... 大さじ1~2  
片栗粉 ..... 大さじ1~2  
米油

つくり方

1. ごぼうは皮をたわして軽く洗い、約10cmの長さに切る。
2. 1のごぼうをまな板におき、ピーラーなどで薄く削り、水にさらす。ざるに上げて水けを切る。から揚げ粉と片栗粉をまぶす。
3. 鍋に油を熱して2を入れ、低温からゆっくり揚げ、取り出す直前に高温にしてカラリと揚げる。



ご

材料

米  
合  
い  
ひ  
ご  
ぼ  
う  
糸  
こ  
ん  
生  
しょ  
つ。

1. 米  
2. ご  
3. 水  
4. 糸  
5. こ  
6. 炒

# 農作業出来る方募集中

農家は労働力不足で困っています。お手伝いできる方を募集しています。

年齢・性別は  
問いません！



期 間	4月1日～12月頃（畑作作業）冬期間は屋内作業
仕事内容	長いも・にんにく・ごぼう等に関わる仕事（播種・収穫・選果作業）等
勤務地	三沢地区・六戸地区
勤務時間	1日、半日、9～15時まで等、相談に応じます (休憩：午前15分、昼1時間、午後15分等)
給与	時給（750円以上） 日給（1日8時間の場合、6,000円以上）
農作業中の保障	労災保険または傷害保険に加入しています
休日	（土日休みなど）希望の曜日を相談に応じます

求人の内容によって様々ですので、まずはご相談ください。

Q：農作業したことがないのですが大丈夫ですか？

A：大丈夫です。農作業未経験で作業を体験したり、作業内容を確認したい方は相談ください。JAおいらせ公式フェイスブックにて長いも収穫作業が動画で見ることが出来ます。

Q：具体的にどんな作業がありますか？

A：春の主な仕事は長いも・ごぼうの収穫作業です。（時給800円）

Q：子供がいるので、パートタイム（短時間労働）でも大丈夫ですか？

A：大丈夫です。勤務時間・期間等ご相談ください。

詳しくはホームページ、または本支店指導課まで



体を動かす事がしたかった。  
作業もちょうど良かった  
(長いも収穫)

## お手伝いをされた方の声

土日のみのお手伝いでしたが  
農家の方が合わせてくれました。  
(ごぼう収穫)



## 農家の声

収穫作業に手が足りなく  
困っていたので、大変助かったです。

お手伝いの方の日程に合わせ、  
作業日を工夫したので、私たちも  
休む日を作りました。

## クイズ

○の中に入る

図書カード1,000円分  
5名様にプレゼント

漢字は？

秋に収穫せず、冬を越すごぼうは

## 「○掘りごぼう」

はがき、FAXまたはEメールで

- クイズの答え
  - 郵便番号、住所
  - お名前、年齢
  - 電話番号
  - 本誌の感想やJAへのご意見
- をご記入の上、JAおいらせ本店企画総務課までご応募ください。（左下に記載）

※しめ切り

4月30日(月) 当日消印有効

※当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

※いただいた個人情報はプレゼントの発送に係る目的以外に使用いたしません。

## 企画 ハロウィンかぼちゃを一緒に作りませんか？

苗植え・収穫を  
体験しましょう

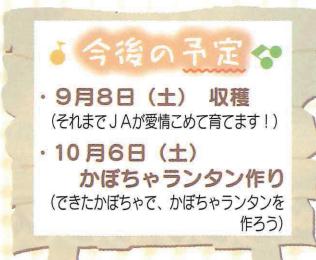
※かぼちゃは観賞用です

・苗植え、収穫、ランタン作りに参加できる  
小学生以下の皆さんとその家族 10組  
(応募者多数の場合は抽選)

6月16日(土) 苗植え

・集合場所 JAおいらせ本店駐車場  
9:30集合 (11:00終了予定)

※詳しくはホームページで



☆ハロウィンかぼちゃの苗植・収穫体験したい方は…☆

申込期間…

4月23日(月)～

5月7日(月)

必要事項…

- 代表者氏名と年齢
- 住所、電話番号
- 参加者の氏名と年齢

★代表者に対して抽選結果を、連絡先住所へ郵送でお知らせします

申し込み方法…

次の①～③のいずれか

- ①電 話 0176-54-2211  
(平日8:30～17:00 企画総務課)
- ②FAX 0176-54-4470
- ③ホームページの申し込みフォーム



おいらせ農業協同組合

三沢市大字三沢字堀口16-7

TEL 0176-54-2211 FAX 0176-54-4470

メール:kikaku-soumu@ja-oirase.or.jp



<http://www.ja-oirase.or.jp>

