

食育ソムリエがみなさんに情報を提供します！



今回は
藤ヶ森です。

○青森県のながいもについて

青森県のながいもは、5月に植付け、雪が降る前の秋（11月～12月）と雪が溶えた後の春（3月～4月）の2回収穫します。秋掘りながいもは、皮が薄くてみずみずしく、春掘りながいもは冬を越しているため、甘さが際立ち、熟成されたおいしさを味わうことができます。

○栄養素

①消化酵素

ながいもには、アミラーゼやジスターゼといった消化酵素が多く含まれています。この消化酵素が入っているおかげで、生で食べてもおなかを壊すことなく栄養素もしっかり取ることができます。また、アミラーゼやジスターゼと一緒に食べた食べ物の消化を促進し、胃腸の働きを助ける効果があります。他にも、新陳代謝を高めてくれて、血行を促進する作用も持っています。また、消化酵素は加熱せずに生で食べる方が、より多く摂取することができます。

②カリウム

ながいもは、ミネラルやビタミンが少ない代わりに、カリウムが豊富な食材です。カリウムは体内にある水分量を自動的に調整することで、不要な水分を外へ排出する働きがあり、むくみの解消に効果があるといわれています。

③滋養強壮

ながいもは滋養強壮の効果もある食材です。その効能はたんぱく質がムチンによって、体内に素早く吸収されやすくなる為だと言われています。

④その他の栄養素

その他の栄養素として、滋養強壮と、疲労回復に効果のあるビタミンB1、含有量は少ないですが、ビタミンCや、食物繊維、カルシウムもながいもには含まれています。

○保存方法

1本丸ごとの場合は、新聞紙などに包み、風通しの良い涼しい場所に保管し、冬期間は凍らせないように注意します。カットしたものは切り口が空気に触れないようにラップして、冷蔵庫で保存します。また、冷凍保存も可能なため、皮をむき、使いやすい大きさにカットしたり、とろろにして、1回分ずつに分けて冷凍し、使うときは自然解凍して使ってください。

○手のかゆみを防ぐには

手がかゆくなるのは、ながいもの皮付近に含まれているシュウ酸カルシウムの影響です。手を酢水で濡らしてから調理すると、かゆみを防ぐことができます。

○変色を防ぐには

ながいもに含まれる酵素によって、ポリフェノールが酸化され変色すると言われています。切った物はすぐに酢水につけたり、とろろには酢を数滴入れたりすると変色を防ぐことができます。

ながいもとわかめの簡単ポン酢和え

材 料

- ・ながいも ……………200g
- ・わかめ …………… 80～100g
- ・新玉ねぎ（玉ねぎ） …………… 半分
- ・ツナ缶（70g缶） …………… 1缶
- ・ポン酢 …………… 適量



作り方

- ①ながいもは皮をむき短冊切りに、わかめは1口大に切る。新玉ねぎはピーラーで薄くスライスする。（辛い場合は水につけて辛みをとって良い）
 - ②ながいも、わかめ、新玉ねぎをボウルに入れ、そこにツナ缶を油ごと入れて、混ぜ合わせる。
 - ③ポン酢を適量回し入れ、混ぜ合わせる。
- ※多めに作って、冷蔵庫に入れておけば、次の日もおいしく食べられます。

今月のお便り

久しぶりに新規就農者の記事を見ました。5年後どうなっているか見守ってほしいです。 M さん

21歳の荒谷さん、娘の年代代だけと刺激を受けました。最近諦めることが多いですが、挑戦してみたくなりました。ありがとう。 S さん

若いのに一生懸命な姿、荒谷さん応援しています。がんばってください。 S さん

◎目標に向かって着実に進んでいる荒谷さん。応援の声をたくさんいただきました。農業でがんばる若い方がたくさんいらっしゃるの、これからも紹介したいと思います。

長いものキムチ天はおいしそうですね。キムチの味付けとは!ぜひ作ってみます。 N さん

食育ソムリエの方々の料理はとても役立っています。フライパンで肉まんは簡単にできそうで美味しそうです。 S さん

毎回料理コーナーが楽しみです。フライパンで肉まんは、中にシウマイや羊かんや肉まん、あんまんでできるなんて。作ってみたいです。 S さん

◎フライパンで肉まんのレシピを知り、私もAコープのむしばんミックスを買ってさっそく作りました。肉まんがこんな簡単にできるとは。こどものおやつにおすすめです。

編集後記

令和となってひと月。Rというローマ字表記にまだ違和感あります。令和とともにSCRUM200号（誰も気にしないとありますが）となりました。当たり前のように毎月発行している広報誌ですが、組合員の皆様、地域の方々の協力なしで継続発行はできません。取材等のご協力に本当に感謝申し上げます。この先もSCRUMのご愛読、また取材の際はよろしくお願いいたします。（お）

葬儀、ご法要の事前相談承っております

Aコープ六戸店 ☎55-3030

Aコープ三沢店 ☎54-2665



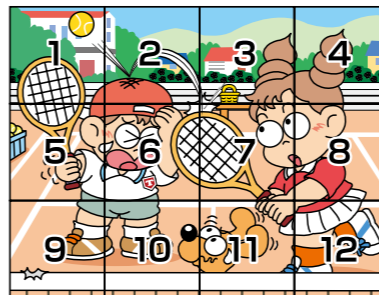
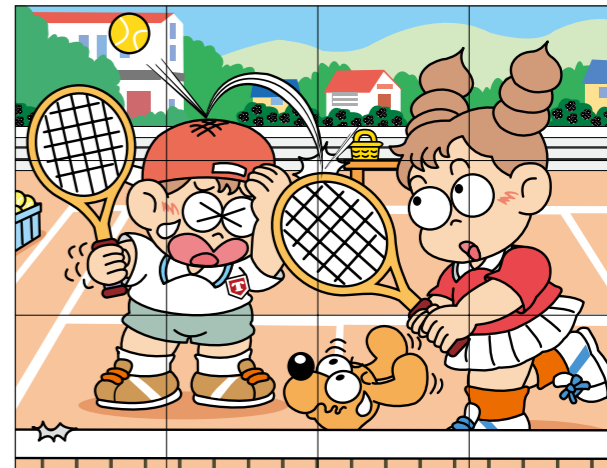
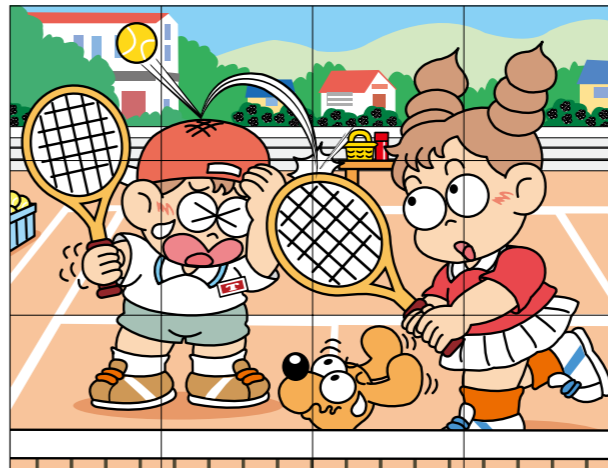
JA葬祭

病院からの搬送～葬儀まで

「安心」と「まごころ」のJA葬祭

年中無休・24時間受付

県南葬祭センター ☎(0176) 27-3588



まちがいさがし

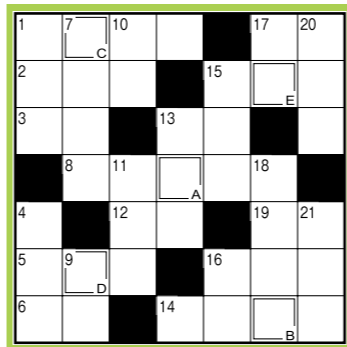
右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字と何が間違っているかを探しましょう。

出題・イラスト：酒井栄子

5月号答え

- 3…帽子の文字が違う
- 7…ゴルフクラブの形が違う
- 8…バンカーが広くなっている
- 9…ゴルフボールが減っている
- 10…犬の目が違う

ク ロ ス ワ ー ド ・ パ ズ ル



Q 二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- ① 雨の多い時期に活躍する履き物
- ② ネギやごま、七味唐辛子など
- ③ ショッピングモールにはたくさん並んでいます
- ④ 新進——の芸術家
- ⑤ 吸ったり吐いたりします
- ⑥ 融通が利かない人
- ⑦ 父の日に、黄色い——の花を贈る習慣もあります
- ⑧ 物を非常に細かく砕いた状態
- ⑨ 未熟なうちに収穫した大豆
- ⑩ ランチの後にうとうと
- ⑪ 歯磨きをして予防します
- ⑫ もしものときのために準備しておく物。スベアともいいます
- ⑬ トイレトペーパーの芯やちくわのような形のこ

タテのカギ

- ① 人に相談すると解消することも
- ② 障子やふすまをはめます
- ③ ガロのヒット曲「——街の喫茶店」
- ④ 改札やホームがあります
- ⑤ 漢字では「菜萁」や「胡顏子」と書きます。サクランボに似た実があります
- ⑥ 舞台の上で演じられるもの
- ⑦ 子守熊ともいわれるオーストラリアの動物
- ⑧ 太陽の光がよく当たる場所
- ⑨ ——遣い ——口 ——足
- ⑩ 夏は一年で最も——が短い日
- ⑪ 日本三景の中で一番北にあるのは
- ⑫ 平熱よりも少し高め
- ⑬ 人家の軒先に巣を作ることもあります

応募方法

- 次の①～③をご記入の上、ご応募ください。
- ①まちがいさがし、またはクロスワードの答え
 - ②本誌のご意見・ご感想
 - ③住所・氏名・年齢

〒033-0022

青森県三沢市三沢字堀口16-7

JAおいらせ 広報係まで

FAX 0176-54-4470
Eメール kikaku-soumu
@ja-oirase.or.jp

締切日

令和元年6月6日(木) (当日消印有効)
皆様からのご応募お待ちしております。

※ご応募いただいた個人情報は、当選者へのプレゼント発送に利用させていただきます。また、お寄せいただいた身近な話題は「今月のお便り」コーナーに掲載させていただく場合があります。

のんき家族

