

JAおいらせ SCRUM

2020
8月号



人参ハーベスタ協議会が収穫作業を受け請い、
三沢地区では8台がフル稼働

JAは地域社会の
課題解決とともに、
SDGsの達成へ
貢献していきます。



©よい食プロジェクト

作り手と消費者の距離を もつと縮めたい

浪岡 篤志さん
(三沢市淋代 41才)

SCRUM 8月号 目次

笑顔でスクラム.....	2
特集	
第19回通常総代会.....	4
活動レポート.....	6
お知らせ.....	9
パズル／おたより.....	10
ベジタブルライフ.....	12

笑顔でスクラム 人 No.21



三沢市淋代の浪岡篤志さん(41)は、2年前に株式会社アグウィルを設立しました。父の代から続くにんにく農家で、現在は青森県農協青年部協議会委員長も務め、今年の5月には全国農協青年協議会理事に就任しました。

従業員6人のうち女性が5人。平均年齢が34才と子育て世代が中心です。そしてほとんどが農業未経験の方です。これについて浪岡さんは「ご飯を作る親が農業を経験して知ること、食に対しての見方が変わる子どもたちにもそれが伝わるから」と、一つの食育の視点からと話します。

また、雇用を通して「経営者側も労働者側もお互い

理解していれば、農業の労働力不足は解決するはず。だから、非農家の集まりでも農業として成り立つことを実践して、さらに発信したい」と将来を見据えた農業への思いも語ってくれました。

浪岡さんは年に数回、関東などで直接販売を行っています。「生産者の顔が見える野菜」とよく言いますが、生産者の顔だけでなく、浪岡さんは食べてくれるお客様の顔が見たいという思いからで、食べる人の顔を自分が見て知って、対話することで消費者と精神的に距離を縮めたいと対面販売を大切にしています。販売については「農家目線以外の目が必要。にんにくを作

る手間と時間を知って、作り手の思いも知ってほしい」と作り手からの発信を大切に、また消費者の反応から、良いにんにくを作ろうと励みをもらっているそうです。



- ・就農年＝2005年
- ・経営内容＝ニンニク5畝、ジャガイモ50畝、ハウスアスパラ100坪
- ・家族構成＝妻、息子2人
- ・年齢＝41歳
- ・青森県農協青年部協議会委員長。5月からは全国農協青年協議会理事を務める

任期満了に伴う役員改選により、新役員体制へ
(任期は令和5年総代会終了までの3年です)



理事
千葉 勝 雄



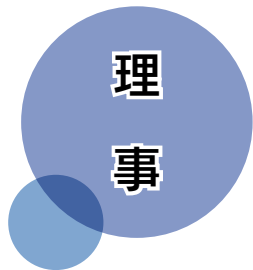
常務理事(信用専任)
馬 場 英 和



代表理事専務
中屋敷 一夫(新)



代表理事組合長
沖 澤 繁 弥



理事
豊 川 健 吉



理事
新 山 秀 男



理事
赤 石 義 昭



理事
坂 岡 直 哉



理事
根 岸 金 雄



理事【女性枠】
織 笠 光 子



理事【女性枠】
田 中 優 子



理事
浪 岡 英 悦(新)



理事
金 沢 幸 弘



員外監事
濱 田 廣 司



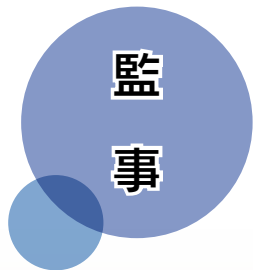
監事
今出川 弘(新)



常勤監事
角 石 二 郎



代表監事
久 保 稔



第19回通常総代会
～全議案承認される～



令和2年6月26日 会場：JA本店
総代数 429人 (本人出席 21人
議決権行使書面提出 389人)

JAおいらせは今回、新型コロナウイルス感染拡大防止と安全確保のため、書面による議決権行使を呼びかけ、出席総代の規模縮小を図りました。総代の皆様のご協力に御礼申し上げます。

議事では、平成31年度の事業報告、および令和2年度計画、役員の選任など8議案が審議され、すべての議案が原案通りに承認されました。

令和2年度は中期3カ年経営計画を策定し、農業、くらし、組織の重点目標を掲げて「10年後も元気な農業と地域」を目指して各事業に取り組めます。 ※詳細は総代会資料を確認願います。

提出議案

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 議案第1号 平成31年度剰余金処分案及び事業報告の承認について | 議案第5号 定款付属書総代選挙規程の一部変更について |
| 議案第2号 令和2年度事業計画の設定について | 議案第6号 信用事業規定の一部変更について |
| 議案第3号 令和2年度における理事及び監事の報酬について | 議案第7号 役員の選任について |
| 議案第4号 定款の一部変更について | 議案第8号 JAおいらせ中期3カ年経営計画策定について |

○平成31年度剰余金処分の概要

- | | |
|--|----------------|
| 1. 当期末処分剰余金 | 131,814,759 円 |
| 2. 剰余金処分額 | 110,513,326 円 |
| (1) 利益準備金 | 22,000,000 円 |
| (2) 任意積立金 | 80,000,000 円 |
| 倉庫等修繕・解体積立金 | (40,000,000 円) |
| 財務維持積立金 | (40,000,000 円) |
| (3) 出資配当金 | 8,513,326 円 |
| →出資額に対し 0.5% | |
| 3. 次期繰越剰余金 | 21,301,433 円 |
| →教育、生活、文化改善の事業の費用に充当するための繰越額5,300,000 円が含まれています。 | |



▲役員の紹介



▲議長は三沢市高野沢地区の千葉 準一さん



▲あいさつする沖澤組合長

な ながいも適期追肥で新芋の生育促す

7月9日 ながいも現地検討会



やさい推進委員会三沢地区ながいも部会は、JAのながいも採種圃で第1回ながいも現地検討会を開きました。今後の新芋の生育を促す第1歩として適期の追肥を呼びかけました。

農業普及振興室三沢分室の担当者がJA管内の生育状況と今後の栽培管理や防除を説明し、追肥について「リングやコブ等の奇形を避けるため適期の追肥を」と促しました。また、つるの伸長期において早期の病害虫防除を呼び掛け、「虫害は初発に、病害は予防防除の徹底を」と病害虫のまん延防止を訴えました。



追肥方法と病害虫防除を確認

カ メムシは発生量多い見込み 防除徹底を

7月7日 水稻現地指導会



JA六戸支店は六戸町内8カ所で、農業普及振興室三沢分室、六戸町と合同の水稻現地指導会を開きました。追肥時期や水管理、病害虫防除の注意点を確認し、今年はカメムシの発生が早く発生量が多いと予想されることから、草刈りなど地域ぐるみの一斉防除を呼びかけました。

三沢分室の担当者がJA管内の生育状況を報告し、草丈、茎数ともに平年より進んでいると伝えました。追肥について、幼穂形成期の葉色を確認し、生育に合わせて葉色が淡くなってから行い、過剰追肥を避けるよう呼びかけました。

小 ぶり傾向でも品質良好

7月7日 馬鈴薯坪掘り調査



やさい推進委員会馬鈴薯部会は三沢市内で、農業普及振興室三沢分室と合同で馬鈴薯の坪掘り調査を行いました。生産者の畑10カ所で1カ所につき15株を掘り取り、その後JA倉庫内で馬鈴薯の計測調査を行いました。サイズはやや小ぶりながら品質は良好です。

同市大津地区の生産者は「今年は小ぶりだが、収穫を心待ちにしている」とサイズごとに並べた馬鈴薯を見て話していました。

部会は今年度865トン(前年比91%)を計画。また、生産者の栽培技術の向上と部会の活性化を目的に、調査と同時に馬鈴薯共励会として優良生産者入賞者を表彰しています。



馬鈴薯のサイズと重量を計測



洗浄されたにんじんを選果する作業員

夏 にんじん選果大忙し



JAおいらせのにんじん洗浄選別施設で6月24日、夏にんじんの共選が始まりました。収穫、選果ともに7月末まで行い、生食用として北海道と沖縄県を除くほぼ全国各地に出荷されます。1日あたり平均、約1万2千ケース(1ケース10キロ)を選果する県内最大規模の取扱量で、7月からはJA職員が毎日交代で各部署から作業応援に加わり、選果体制を整えて農家所得向上を後押ししています。

JA担当者は「4月の低温で生育の遅れが心配されたが、5月の好天で回復した。品質、形状とも例年並みで良好」と話しました。JAおいらせやさい推進委員会ににんじん部会は6,270トン(前年実績102%)を見込んでいます。

地 元企業新入社員が研修で農作業を体験

6月19日



日本原燃株式会社の新入社員が新人研修の一環としてJAおいらせ管内のニンニクとナガイモ農家で農業体験を行いました。同社新入社員82人のうち43人が六戸町の農家9件に分かれ、ニンニクの収穫やナガイモの作業で汗を流しました。

折茂新田地区の新山寿さんの畑では、8人がニンニクの収穫作業を手伝い、ビニールの片付けや根を切ったニンニクをコンテナに運ぶ作業を行いました。新山さんは「農業に親しみを感じてもらえる良い機会」と話し、愛知県出身の新入社員は「農業を見る目が変わった。機械化が進んでも、肝心なところは人の手によるので、農業の大変さが分かった」と振り返っていました。

同社研修の農業体験は昨年からはじめ、農作業を通じて、地元企業の一員として地域とコミュニケーションを図り、地域を知り学ぶことで愛着を深めることを目的としているそうです。



収穫したニンニクをコンテナに運ぶ社員

令和2年度JAおいらせゆめまつりの中止について

平素よりJAおいらせに対し、多大なるご理解とご協力を頂き、ありがとうございます。

JAおいらせは、例年9月に組合員の方への感謝、野菜のPR、JAを身近に感じていただく場として、JAおいらせゆめまつり（以下「JAまつり」）を行っていましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度においては中止することといたしました。

例年多くの方々にご来場いただき、お楽しみいただいているJAまつりを実施できないことは誠に残念ですが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

令和3年4月採用

職員の採用について

JAおいらせでは、令和3年4月採用の一般職員を募集します。JAは農家組合員の皆様と力を合わせて、地域に貢献する組織です。総合事業で地域に根ざしたお仕事を一緒にしませんか。

選考方法

- ① 筆記試験 令和2年10月26日（月）
青森県農協会館
※JA青森中央会主催による県内JA合同試験
- ② 面接試験 筆記試験合格者に後日通知
（試験日から2週間程度）

応募資格など詳細

JAホームページ
または 本店企画総務課 TEL 0176-54-2211まで



助けあい組織

7/3 助け合い組織が福祉施設にタオル寄贈

助け合い組織やまびこ会は、六戸町の社会福祉法人メープルヘタオル60枚を寄贈しました。新型コロナウイルス感染症の影響で同会の活動が制限される中、会員同士で何かできないかと考えた取り組みで、同会を代表して副会長の山本ヒデさんが施設職員に手渡しました。

同会は2ヵ月おきに同施設を訪問し、衣服のほころび縫いや書道教室などで慰問をしてきましたが、新型コロナウイルス感染症の影響から訪問活動ができずにいました。会員でタオルの寄付を話し合いで決め、会員26人から1人2枚を募ったところ60枚のタオルが集まりました。

山本さんは「施設内での消毒作業に役立てばうれしいです」と施設職員へタオルを届け、施設職員から「大変ありがたいです」と感謝の言葉がありました。



やまびこ会を代表して
山本副会長（左）がタオルを手渡す

お おぞら小全校児童にちゃぐりん寄贈

7月6日

JAおいらせは、三沢市立おぞら小学校全校児童にちゃぐりん8月号を寄贈しました。織笠光昭営農部長が代表の6年生15人ひとりひとりに手渡しました。

JAでは毎月、同誌を管内の10小学校に寄贈しています。特に同校は毎年全校児童で米作りに取り組み、JAやJA青年部三沢地区も協力しています。ちゃぐりん8月号は田んぼや米についての知識を深められる内容から、米作りの学習に役立ててもらおうと送りました。

織笠部長は「みなさんの勉強に役立ててください」と児童に声をかけ、「ありがとうございます」と児童は笑顔で感謝の言葉を述べました。



織笠営農部長が児童へちゃぐりんを手渡す

食育ソムリエがみなさんに 情報を提供します！



＼初登場の／
女性部三沢支部の熊野です。



パンの起源は古く今から6千年も前にさかのぼります。日本には戦国時代に伝わったとされ、普及したのは明治時代以降、戦後、学校給食にとり入れられてからは、ごはんにかわる主食としての地位も占めるようになりました。

おいしくてふくらとしたパンをつくるためには、小麦粉、水、砂糖、塩、イースト（パン酵母）が必要です。

この基本の材料にバターや卵、乳製品を加えるとクロワッサンやブリオッシュなど、食感も味もバリエーションが広がります。

きんぴらごぼうは、細切り？ささがき？

～ごぼうの切り方で食感がまったく違うことを体験～

ごぼうの料理といえば、誰でも知っているのが「きんぴらごぼう」。このきんぴらというネーミングは、金太郎で有名な坂田金時の子、怪力の金平にちなんだものです。

きんぴらごぼうは、細切りもささがきも、どちらもよく見かけます。繊維にそって縦に細切りにした場合と、繊維を断ち切るささがきでは、固さはまったく違います。縦に細切りにして歯ごたえを楽しんだり、ささがきにして食べやすくその風味を味わったり、よく噛んであごを鍛えたほうがよい子どもには前者、歯が弱くなった高齢者には後者と、じょうずに使い分けのもよいですね。

材 料（6個分）

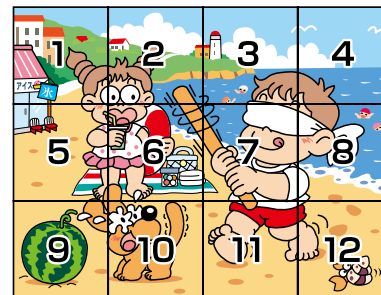
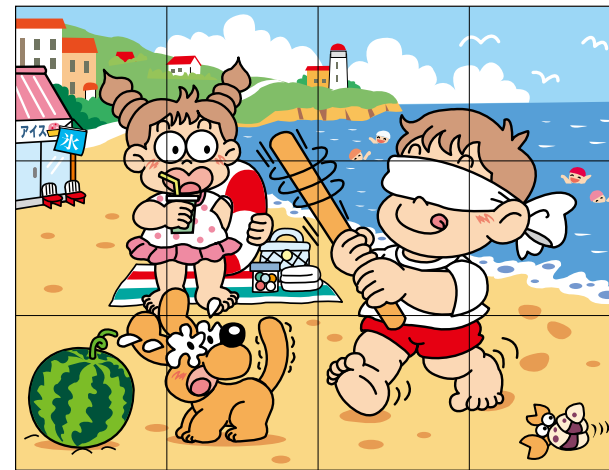
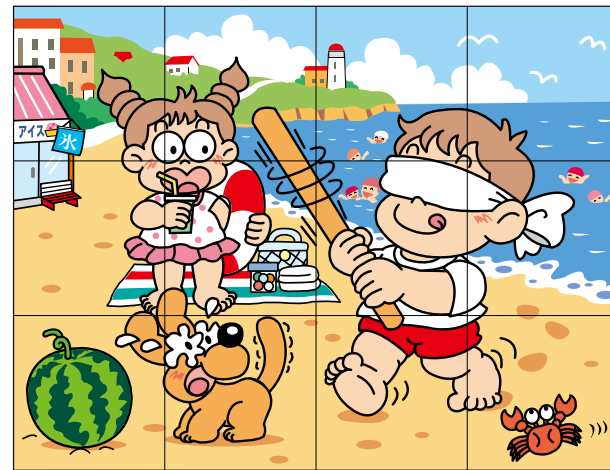
- 強力粉 …………… 150g
- ドライイースト …………… 3g
- 砂糖 …………… 15g
- 塩 …………… 1.5g
- スキムミルク …………… 7g
- バター …………… 15g
- 水（ぬるま湯）…………… 100g

トッピング

- きんぴらごぼう…90g（1個15g）
- マヨネーズ …………… 少々
- ピザ用チーズ …………… 少々
- 照り卵 …………… 少々

作り方

- ① ボウルにバター以外の材料を入れて混ぜる
- ② ①にバター（常温）を入れて 15 分ほどこねる
- ③ ②をまるめてとじ目を下にしておき、ボウルにラップをかけて 40℃位のところに 40 分ほどおく（一次発酵）
※ここまではホームベーカリーの一次発酵でもできます
- ④ ③のふくらんだ生地を6等分にしてまるめなおし 15 分ほど休ませる（ベンチタイム）
※タッパの中に入れるか、ぬれ布巾をかけて乾燥しないようにします
- ⑤ ④の生地をめん棒または手の平で丸く平らにのばし、中心にきんぴらごぼうをのせて、クッキングシートをひいた天板にならべ暖かいところで 25 分～30 分おく（二次発酵）
※オープン発酵機能など 35℃で 25 分ほど
- ⑥ 2倍ぐらいにふくらんだら、照り用のとき卵を生地のふちに薄く塗り、トッピングのマヨネーズとピザ用チーズをのせて 170℃のオープンで 10～12 分焼く
※⑤の成型であんぱんのように中に具材を入れて包み、二次発酵後にハサミで切りこみを入れてそこにマヨ＆チーズをのせて焼いても美味しいですよ



まちがいさがし

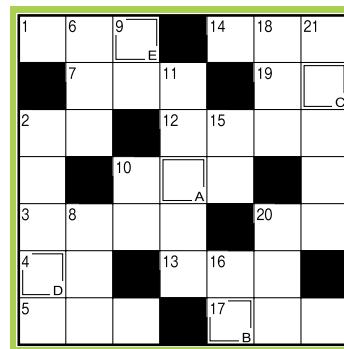
右のイラストには左のイラストと違う部分が 5 か所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字と何が間違っているかを探しましょう。

出題・イラスト：酒井栄子

7月号の答え

- 2……………風鈴の形が違う 7……………箱が一つ減っている 9……………桃がかじられている
10……………ストローがない 12……………鼻の上のアイスの量が違う

ク ロ ス ワ ー ド ・ パ ズ ル



↓タテのカギ

- ② 香りの良い薬味の一つ。ウナギのかば焼きにも振り掛けます
- ⑥ ——は人のためならず
- ⑧ 釣り——と一緒に海に出掛けた
- ⑨ 宣伝などを書いて通行人に配ります
- ⑩ 上(かみ)の反対語
- ⑪ 京都の夏の代表的な行事、——の送り火
- ⑮ 原稿用紙につづることも
- ⑯ 10円硬貨に最も多く含まれる金属
- ⑰ イスラム教の礼拝堂のこと
- ⑲ 人の助けを借りずに——で切り抜けた
- ⑳ ——を引かれる思いでいとまを告げた

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 夏の夜空で打ち上げ——が開いた
- ② 飲ん兵衛(べえ)が好きな物
- ③ ニッケイの樹皮から作られるスパイス
- ④ 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
- ⑤ 私は——も育ちも東京です
- ⑦ ツナ、シーザー、海藻といえば
- ⑩ 指先の腹側にある筋模様
- ⑫ 焼き肉のミノ、センマイといえばこの部位？
- ⑬ 携帯電話を自分に向けてパシャッ！
- ⑭ 力士が土俵上で取るもの
- ⑰ 泳げない人が腰回りにはめす
- ⑲ 職人さんに握ってもらって食べることも
- ⑳ まったく派手ではありません

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2年8月7日(金)(当日消印有効)
皆様からの応募お待ちしております。

※ご応募いただいた個人情報、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

しオナルド★いも



● 今月のお便り

明日葉、便秘がちなのでぜひ栽培してみたいです。健康にも良く料理も簡単で大変参考になりました。 Mさん

食育ソムリエ（立崎さん）の明日葉の記事を見ました。栄養素等を見ると私のような便秘気味や血圧高めの人には魔法のような野菜ですね。今季は種まき時期が過ぎたようなので、来年ぜひ挑戦したいと思います。 Kさん

● このソムリエコーナーをきっかけに初めて明日葉をいただきました。葉は天ぷらに、茎の部分は炒め物に。今シーズンは過ぎてしまったので、来年楽しみにしましょう。

六戸支店でマスクを配っていたのですか！残念です、行けばよかった（笑） Sさん

● 女性部六戸支部のマスク寄付や今月掲載した助け合い組織やまびこ会のタオル寄贈など、役に立ちたい、できることをしたいという気持ちが伝わりますよね。

今月の表紙写真のおおぞら小学校田植え体験の子ども達の笑顔がとっても素敵です。毎月開催される表紙写真をとても楽しみにしています。

● 年々成長していく子どもたちを追いかけ、私も楽しませてもらっています。次は稲刈り。児童の皆さんのご協力ありがとうございます。

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

編集後記

6月下旬から不安定な天気が続き、にんにくの収穫や防除管理に農家の皆さんは大変苦労されたと思います。九州地方を中心に大雨の被害が大きく、「50年に一度の大雨」が毎年起こっています。明日は我が身と思い、危機感を持って日々過ごしたいと思います。（お）



JA おいらせ

令和二年八月発行
企画・編集／JAおいらせ

〒031-0031 青森県三沢市大字三沢字堀口16の7
電話 0176(五四)2111
JAおいらせ公式ホームページ <http://www.ja-oirase.or.jp/>

印刷／(株)朝日印刷
三沢市本町四丁目
☎(五三)四二六



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブル ライフ



フダンソウのプロフィール
【分類】ヒユ科
【原産地】地中海沿岸
【おいしい時期(旬)】6月～10月
【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンE・K
カリウム、マグネシウム、葉酸、鉄、マンガン
食物繊維など

解説：KAORU

見分け方

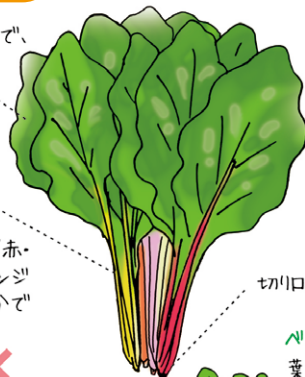
葉が濃い緑色で、
張りや艶がある

軸がしっかり
している

軸や葉脈の色(赤・
黄・ピンク・オレンジ
など)が鮮やかで
美しい



堅くなるのでNG
軸が長く伸び、
葉が大きく育ち過ぎたもの



切り口がみずみずしい

ベビーリーフ

葉が折れたり、
しおれていない
葉がピンと張り
があるものは新鮮

保存方法

保存袋やビニール
袋などに入れる
か、全体をラップ
などで包み、冷蔵
庫の野菜庫へ



冷凍保存

1分程度さつとゆ
で、冷水に取って
軽く絞る

湿らせた新聞紙やペーパー
タオルで包み乾燥を防げる

調理しやすい長さに切ってラッ
プに包み、保存袋などに入れる

フダンソウのいろいろ

西洋種

白茎種

軸が白色で、葉は
縮れていて、幅広い
調味料とも合う癖の
なやと柔らかさが魅力



スイスチャード



葉は緑色、軸と葉脈が赤・
黄・ピンク・オレンジなど色
鮮やかな軸が太めで、葉の
縮れと肉厚さが特徴

在来種

小葉種

葉は緑色で小さく、軸も
細めの見た目はホウレン
ソウや小松菜に似ている
が、肉厚の葉が特徴



フダンソウ

～彩り豊かなカラフル野菜～

フダンソウの力

β-カロテン・ビタミンE

抗酸化作用があり、免疫
力アップ、生活習慣病予
防、風邪予防などに役立
つ。β-カロテンは体内でビタミンAに
変わり、視力や肌を正常に保つ働き



葉酸・鉄

体の隅々まで酸
素を運び、貧血予
防などに役立つ

食物繊維

血糖値の上昇を抑制
し、肥満予防やダイエット
に役立つ。便秘解消に
も効果的



カリウム・マグネシウム

ナトリウムの排出を促し、血
圧を正常に保つ。高血圧予防や
むくみ解消に効果的。筋肉の
収縮をスムーズに
する働きもあり、
けいれんなどの
解消にも



ビタミン
マグネシウム
マンガン



骨にカルシウムを沈着させ
る働きのあるビタミン・マ
グネシウムやマンガンは骨の
形成に役立つ

楽しみ方・食べ方のコツ

ゆでる

さつとゆでてから使うと食
べやすい。栄養素が損失
しやすいので、短時間で
ゆでる
軸が太い場合は葉と切
り分けて、長めにゆでて、火
の通りを均一に

洋風・中華風・和風、
どんな味付けも合う!



軸までしんなりとした
食感の煮物に、煮
汁に流れた栄養素も
無駄なく摂取!

生

スイスチャードの幼葉
「ベビーリーフ」は、サ
ラダなど生で食べら
れる



炒める



オリーブ油を使いニンニクを
利かせてイタリア風にさつと
炒めたり、バターソテーに

フダンソウのヒミツ

歴史

紀元前：地中海沿岸原産
16～17世紀ごろ：中国から
日本に伝来
現在の主流：西洋種は明治時代に導入



ホウレンソウの仲間

同じヒユ科の古くからホウ
レンソウの代用野菜。暑さに
強く、ほぼ一年を通して栽
培収穫ができ、青菜類が
不足する夏にも収穫できる

名の由来

漢字では「不斷草」
葉が次々に成長し、一
年を通して収穫でき
ることが由来



さまざまな
呼び名

京都
うまい菜



英名
チャード

沖縄
スナバー

葉が大きくて肉厚、軸は
太めで癖がなく柔らかい
ため、ホウレンソウと同じよ
うに幅広く調理可能!

