

JAおいらせ SCRUM

2020
9月号



三沢市谷地頭の馬鈴薯貯蔵選別施設で、共選作業が行われています。
共選は8月1日に始まり、1日あたり平均3000ケース（1ケース10キロ）
を選果しています。

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

出荷規格の見極め徹底を 7月21日 にんにく目揃い会

12 つくる責任
つかう責任

やさい推進委員会にんにく部会は、三沢地区、六戸地区でにんにく目揃い会を開きました。今年度産にんにくの品質の見極めと出荷管理の徹底を呼びかけました。

6月中旬に収穫が始まり、約1か月間乾燥させたにんにくを乾燥にんにくとして出荷しています。目揃い会ではJA指導員が調整の注意点と出荷規格や品質基準を写真やサンプルで示し説明しました。規格において、今後の有利販売につなげるため2Lサイズは1^{kg}ネットに8玉以上とすることへの協力と呼びかけ、参加者はサンプルを眺めながら形状や着色による品質基準や調整方法を質問して品質の見極め方を学びました。

にんにくはJAの野菜販売において長いものに次ぐ主力品目で、同部会は昨年度実績とほぼ同じ1380トン进行計画。JAの低温庫で保管しながら来春まで順次出荷します。



出荷基準を確認する生産者（三沢地区）

年内完成目指す ながいも・にんにくCA冷蔵貯蔵施設

9 農産と地域振興の
発展とつくり

六戸町岡沼のJA野菜センター敷地内で、ながいも・にんにくCA冷蔵貯蔵施設の工事が進んでいます。組合員から長年にわたって建設の要望があった乾燥設備付きの施設は今年度内の完成を予定しており、来年度収穫分からの保管を目指しています。

7月22日、JA理事が各委員会終了後に現場を視察。JA六戸支店販売課の吉田和良課長が工事の進捗状況を説明し、今後の予定などを確認しました。



建設現場を視察する理事

JA全農あおもり新CM 7月30日 にんじん編を撮影

12 つくる責任
つかう責任

15 農産と地域振興の
発展とつくり

JA全農あおもりの新CMの撮影が六戸町の下田利昭さんのにんじん畑で行われました。やさい推進委員会にんじん部会の三沢地区部会長田中継美さんと六戸地区部会長の吉田健一さんが撮影にのぞみました。JA全農あおもりのCMは2021年4月からリニューアルされ、にんじん編は7月からの放映予定です。

にんじんの他、JAおいらせはごぼう編も担当。ごぼう編は収穫時期に撮影予定です。



撮影にのぞむ吉田健一さん(左)と田中継美さん(右)

畜産の収益性向上の達成と実現へ 8月4日 三沢市畜産クラスター 協議会設立

8 農産と地域振興の
発展とつくり

9 農産と地域振興の
発展とつくり

JA本店で三沢市畜産クラスター設立総会を開きました。JAの肉牛部会と酪農部会に所属する三沢地区の17人のうち、10人が出席しました。協議会の設立は畜産の収益性の向上の実現に向けた取り組みを行うことを目的としています。

会長に川嶋敏明さんが就任。三沢市畜産クラスター計画では、事業を活用した規模拡大の促進と地域一体となった飼養管理技術の向上等で生産性を高め、繁殖雌牛395頭から45頭増の440頭の頭数拡大を図ります。

なお、六戸町では従来の六戸町畜産振興協議会がクラスター協議会として活動しています。



生産性の向上を図る

女性組織

新規加入部員と苗植えで交流

三沢支部

4 農の未来を
みんなに

11 住み続けられる
まちづくりを

17 パートナリングで
目標を達成しよう

女性部三沢支部はJA本店近くの畑でハロウィーン用カボチャと落花生を育てています。本来、JAの地域住民参加型イベントで栽培予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大のためイベントを中止し企画を変更。今年度は地域イベントの中止で組織活動が減っている女性部が栽培に協力し、地域貢献活動として、秋の収穫を目指しています。

苗植えは新規加入部員家族2組が参加し、部員の顔合わせの機会になりました。女性部役員のアドバイスを受けながら大きさが異なる3種類のハロウィーン用カボチャ約30株を植え、JA指導員から落花生の育て方を学びながら、様々な世代が農作業で交流しました。



新規加入部員家族と農作業で交流

JAおいらせゆめまつり の中止について

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。

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。地域に根ざしたお仕事を一緒にしませんか。

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

SCRUM 9月号 目次

女性部だより	2
活動レポート	3
JAおいらせ杯	4
温泉のすすめ	6
JA共済のおしらせ	8
パズル／おたより他	10
ベジタブルライフ	12

特集

選手の健闘称え入賞チームへ米を贈る

JAおいらせ杯少年

少女スポーツ大会



第20回 JAおいらせ杯 市内少年少女スポーツ大会兼三沢市スポーツ少年団バレーボール交流大会

※8月2日(日) 三沢市国際交流スポーツセンター
※開場9:00 監督会議9:30 試合開始9:50

【大会進行】																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



きのしたSSV

【バレーボールの部】 8月2(日)			
大会結果	優勝	きのしたSSV	
	準優勝	木崎野小VBC	
	第3位	木内々VBC	
個人賞	最優秀選手	きのしたSSV	さとう ふうこ 佐藤 楓子
	優秀選手	きのしたSSV	まつばやし 松林 珠杏
		木崎野VBC	やまもと りの 理乃
		木内々VBC	はかまだ りお 莉暖
		おおぞらVBC	あかぬま かのん 樺音
		三沢小VBC	ますや ちか 千歌
		岡三沢小VBC	おおた りな 梨南

野球の部

三沢小グラウンド	
7月19日(日)	決勝
7月18日(土)	3位決定戦
5	三沢ジャイアンツ
1	木崎野ライオンズ
2	はまおかBBC B
3	FKクラブ
4	はまおかBBC A
6	大曲ベアーズ
7	木崎野ライオンズ
5	はまおかBBC A



三沢ジャイアンツ

【野球の部】 7月18日(土)、7月19日(日)			
大会結果	優勝	三沢ジャイアンツ	
	準優勝	大曲ベアーズ	
	第3位	木崎野ライオンズ	
個人賞	最優秀選手	三沢ジャイアンツ	つきだてしょうたろう 月館翔太郎
	優秀選手	三沢ジャイアンツ	きりゅう 織笠 生琉
		大曲ベアーズ	さいとう ひろのり 斉藤 広悟
		木崎野ライオンズ	ふじわら 藤原 光彩
		はまおかBBC A	あらき ゆうだい 荒木 祐奈
		FKクラブ	つちい いっさ 土井 一咲
		はまおかBBC B	なみおか はく 浪岡 伯

三沢市東部北部地区少年スポーツ親睦会は、第20回JAおいらせ杯少年少女スポーツ大会を三沢市内で開き、7月18、19日に野球の部、8月2日にバレーボールの部を行いました。JAは選手の活躍と健闘を称え、上位入賞チームへ地元産米「まっしぐら」をプレゼントしました。

同大会はスポーツを通じた地域の子どもの健全育成を目的に同親睦会が主催し、JAが協賛して20回目となりました。例年4月に開いていましたが、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で開催できていませんでしたが、感染予防対策と安全を確保して開催しました。三沢市、六戸町、おいらせ町からそれぞれ合わせて6チームが参加しました。様々な大会が中止されている中、6年生を主体に選手はのびのびとプレーしていました。



温泉のすすめ

農作業も一段落するこの時期に、温泉で心と体をリフレッシュ。

湯治気分です農作業の疲れを癒やして、英気を養ってはいかがでしょう。
さあ出掛けましょう！

現代湯治の勧め

昔の人が農閑期などに2〜3週間かけて日頃の疲れを癒やした湯治は、忙しい現代では1回の入浴、1日温泉地に行くだけで、それに応じた温泉の効果が得られます。

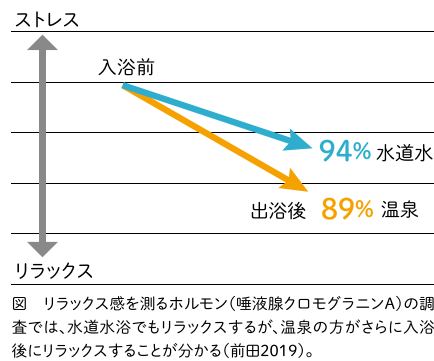
温泉にはそれぞれに固有の効果があります。現代の湯治は一人ひとりの目的と時間に合わせた入浴法です。心身のストレスを取りたいと思えば、単純温泉などの刺激が温和で風光明媚（めいび）な温泉地へのんびりと出掛け、肩凝りや腰痛、膝の痛みなどを軽くしたいと思えば、よく温まる硫黄泉などでゆつくりと体を温めるといったようにされてはいかがでしょうか。1回の入浴でも十分効果があります。お近くの温泉に

気軽に出席してみたいかがでしょうか。身も心も癒やされることでしょう。

温泉は行くだけで心も癒やしてくれます

温泉に出掛けるということは、普段とは違う場所に身を置くということです。ストレスの多い環境から離れ、伸び伸びと体を休めることができます。また、家庭のお風呂と違って、より広い浴槽で入浴すると、リラックスしていることを示す脳波が増えることが確認されています。

唾液腺で心のリラックス感を調べることが出来ます。調査の結果、水道水で入浴してもリラックスしますが、温泉はたとえ1回の入浴であっても「もっと」癒やしてくれること



が分かりました。

昔は数週間かけて体を癒やすといった湯治でしたが、最近は1回でも1日でも入浴すれば効果があること

温泉とは？

日本では温泉は「温泉法」という法律によって「地中からゆう出する温水、鉱水及び水蒸気その他のガス(炭化水素を主成分とする天然ガスを除く)で、一定の温度又は物質を有するもの」と定義されています。地中から湧出したときの温度が、25度以上あれば温泉とされ、また25度未満であっても一定の物質が規定量含まれていれば温泉とされます。条件を満たせば水蒸気やガスも温泉とされます。

とが認められていますので、環境省でも「新・湯治」として、皆さまに温泉に行くことをお勧めしています。

泉質を知るとより楽しめます

温泉には目的を持って行くことさらに楽しめます。温泉に含まれる成分に合わせて、目的を持って温泉を訪れてみてはいかがでしょう。温泉の成分によっては療養泉といわれるものがあり、訪れる温泉がどんな泉質であるか知って入ると楽しみが増えます。

よく効く！泉質と適応症

炭酸水素塩泉(重曹泉)

龍神温泉(和歌山)、嬉野温泉(佐賀)など

主な適応症

浴用: 切り傷、末梢(まっしょう)循環障害、冷え性、皮膚乾燥症
飲用: 胃十二指腸潰瘍、逆流性食道炎、耐糖能異常(糖尿病)、高尿酸血症(痛風)

重曹の成分が入っていてアルカリ性を示すことが多い温泉で、すべすべした肌の感じが得られることが多い温泉です。血行改善効果もあり温まりやすい温泉で、肩凝り、腰痛や関節痛にも効果があります。皮膚に温泉の成分が付着し保温効果が得られますので、強いアルカリ性でなければ洗い流さない方がよい温泉です。

アルカリ性の温泉を飲むと、胸焼けなどを生じる逆流性食道炎などにも効果があります。

酸性泉

玉川温泉(秋田)、酸ヶ湯温泉(青森)、草津温泉(群馬)など

主な適応症

浴用: アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬(かんせん)、耐糖能異常(糖尿病)、表皮化膿(かのう)症

pH3未満程度の温泉で、刺激が強いのが特徴です。肌の殺菌力が強く入浴するとアトピー性皮膚炎や尋常性乾癬などの症状を緩和してくれます。刺激が強いので肌の弱い人は湯から出たときに水道水の湯などで洗い流すことをお勧めします。飲むことでの効果は乏しく、あまりお勧めできません。

含鉄泉

有馬温泉(兵庫)

主な適応症

飲用: 鉄欠乏性貧血症

鉄の成分が多い温泉で、赤い色を示すことがあります。他の塩類成分が多いことがあり熱の効果などはありますが、この温泉は鉄が多く飲めば鉄欠乏性貧血症にも効果があります。

単純温泉

箱根湯本温泉(神奈川)、鬼怒川温泉(栃木)、下呂温泉(岐阜)、道後温泉(愛媛)など

主な適応症

浴用: 自律神経不安定症、不眠症、うつ状態

1kgの温泉に成分が1g未満の温泉ですが、成分が少ないので刺激が少なく、ゆったりとした温泉の雰囲気に入ることができ、心や体のストレスの改善に最適な温泉です。高齢の方や子どもにも、刺激が少ないので長期間温泉地にも楽しめます。なかでもpH7.5〜8.5の温泉は弱アルカリ性単純温泉といい、肌の角質などを軽く取り去り、滑らかなすべすべした肌の感触が得られる美肌の湯といえます。



硫酸塩泉

法師温泉(群馬)、天城湯ヶ島温泉(静岡)など

主な適応症

浴用: 切り傷、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症
飲用: 胆道系機能障害、高コレステロール血症、便秘

塩化物泉や炭酸水素塩泉とほぼ同じ効果があり、温まりやすく冷めにくい温泉です。肩凝り、腰痛、関節痛の改善など温熱効果が得られやすく、出るときに洗い流さない方がよい温泉です。硫酸塩泉は便秘のときに使うマグネシウムが多く含まれる温泉が多いので、便秘や胆道系の機能低下に効果があります。

硫黄泉

蔵王温泉(山形)、仙石原温泉(神奈川)など

主な適応症

浴用: アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹、表皮化膿症(硫化水素型については、末梢循環障害が加わる)
飲用: 耐糖能異常(糖尿病)、高コレステロール血症

特徴的な臭いのある温泉で、二酸化炭素泉と同じ血管拡張作用のある温泉で、冷え性や末梢循環障害などに効果があります。酸性の性質を持つことも多く、酸性泉と同じように殺菌力も強くアトピー性皮膚炎などにも効果がありますが、皮膚に刺激がありますので、肌の弱い人は湯から出た後に水道水の湯などで体を洗い流してください。

塩化物泉(食塩泉)

熱海温泉(静岡)、白浜温泉(和歌山)など

主な適応症

浴用: 切り傷、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症
飲用: 萎縮性胃炎、便秘

塩分が濃いので温まりやすく冷めにくい「熱の湯」といわれる温泉です。いつまでもポカポカするのは皮膚に塩分が付着するためですので、出た後に温泉を洗い流さない方が良いでしょう。血の巡りが良くなり、肩凝りや腰痛などの痛みや冷え性などが改善されやすい温泉です。飲む場合は塩分の取り過ぎに気を付けて飲んでください。

二酸化炭素泉(炭酸泉)

長湯温泉(大分)、船小屋温泉(福岡)など

主な適応症

浴用: 切り傷、末梢循環障害、冷え性、自律神経不安定症
飲用: 胃腸機能低下

血管拡張効果のある炭酸ガスが皮膚から浸透し、温度が低くても血管を広げ皮膚が赤くなり血の巡りを良くします。冷え性などの末梢循環障害などにも効果があります。飲むと胃腸の動きが活発になり、食欲不振や便秘などにも効果があります。

含ヨウ素泉

強首温泉(秋田)

主な適応症

飲用: 高コレステロール血症

ヨウ素が多く含まれる温泉で、研究では飲むことでコレステロールが低下することが認められています。日本には少ない温泉です。

放射能泉

三朝温泉(鳥取)、増富温泉(山梨)など

主な適応症

浴用: 高尿酸血症(痛風)、関節リウマチ、強直性脊椎炎など

人体に悪影響が無い程度の微量の放射能が含まれる温泉で、尿酸の排出効果から高尿酸血症に効果があるといわれています。



比べてください!!

自動車事故のリスクに しっかり備えたいあなたへ



トヨタ プリウス	車両なし 月払 1,590円 一時払 17,440円 車両あり 月払 3,750円 一時払 41,600円	マツダ デミオ	車両なし 月払 1,900円 一時払 21,100円 車両あり 月払 3,600円 一時払 40,120円
トヨタ ヴォクシー	車両なし 月払 1,470円 一時払 16,230円 車両あり 月払 3,250円 一時払 36,120円	スズキ スペーシア	車両なし 月払 1,640円 一時払 18,430円 車両あり 月払 3,470円 一時払 38,920円
スバル インプレッサ	車両なし 月払 1,670円 一時払 18,350円 車両あり 月払 3,960円 一時払 44,000円	スズキ ワゴンR	車両なし 月払 1,730円 一時払 19,360円 車両あり 月払 3,530円 一時払 39,450円
ホンダ フィット	車両なし 月払 1,680円 一時払 18,480円 車両あり 月払 3,530円 一時払 39,170円	ダイハツ タント	車両なし 月払 1,670円 一時払 18,720円 車両あり 月払 3,080円 一時払 34,460円
日産 デイズ	車両なし 月払 1,730円 一時払 19,360円 車両あり 月払 3,440円 一時払 38,450円	ダイハツ ムーヴ	車両なし 月払 1,620円 一時払 18,160円 車両あり 月払 3,060円 一時払 34,230円
日産 ノート	車両なし 月払 1,790円 一時払 19,750円 車両あり 月払 3,280円 一時払 36,430円	三菱 eKワゴン	車両なし 月払 1,740円 一時払 19,480円 車両あり 月払 3,330円 一時払 37,250円

〈保障内容・ご契約例〉個人契約/共済期間：12ヶ月/等級：20等級（事故有係数適用期間0年）/運転者年齢条件：35歳以上限定保障/記名被共済者年齢階層別掛金区分：40～49歳/車両保障：全損害担保（車両共済金額別掲）、免責金額5万円/対人賠償：無制限/対物賠償：無制限（対物超過修理費用保障付）、免責金額0万円/人身傷害保障：3,000万円（被共済者限定特約：有）/傷害定額給付保障：1,000万円（標準型・被共済者限定特約：有）/弁護士費用保障特約：有/長期優良契約割引：有（適用1年目）/ゴールド免許用掛金/自動継続割引：有/自賠責共済セット割引：有（初年度登録：平成30年4月）※各種割引の適用には所定の条件があります。※「車両保障なし」共済掛金は、〈保障内容・ご契約例〉から車両保障をなしに設定した共済掛金です。 ※令和2年1月からの共済掛金です。

お問い合わせ先

本店 共催推進課 0176-54-2213 六戸支店 共済推進課 0176-55-3102
共 済 課 0176-54-3235 共 済 課 0176-55-3101(代)



このチラシは概要を説明したものです。
詳細につきましては、「重要事項説明書
（契約概要・注意喚起情報）」および
「ご契約のしおり・約款」により必ず
ご確認ください。【20022110044】

「安心の充実保障」と「頼れるサービス」を納得の共済掛金で!

JAの自動車共済

この機会にぜひ比べてください!

ホンダ N-BOX

自家用軽乗用車
型式：JF4



車両価格
150万円
の場合

車両保障なし

月払 **1,640円** 一時払 18,430円

車両保障あり

車両損害
限定担保 月払 **2,640円** 一時払 29,650円

車両保障あり

全損害
担保 月払 **3,510円** 一時払 39,320円

トヨタ アクア

自家用小型乗用車
型式：NHP10



車両価格
150万円
の場合

車両保障なし

月払 **2,130円** 一時払 23,680円

車両保障あり

車両損害
限定担保 月払 **3,030円** 一時払 33,720円

車両保障あり

全損害
担保 月払 **3,980円** 一時払 44,370円

おトクな割引・頼れるサービスもいっぱい!

※割引の適用には一定の条件があります。

自賠責共済セット割引

JA共済
オリジナル
対人賠償の
共済掛金 **7% 割引**

ASV割引

共 済 掛 金 **9% 割引**
※車両保障、対人賠償、対物賠償、人身傷害保障、傷害定額給付保障ならびに
車両損害費用保障特約（代車費用のみ）の共済掛金に適用します。

複数契約割引

共 済 掛 金 **5% 割引**

新車割引

共 済 掛 金
最 高 **5% 割引**

自動継続割引

共 済 掛 金 **2% 割引**
※車両保障、対人賠償、対物賠償、人身傷害保障ならびに
傷害定額給付保障の共済掛金に適用します。

割増・割引等級制度

共 済 掛 金
最 高 **63% 割引**

事故やトラブルのとき、 親身に対応!

しっかり
対応!



夜間休日 現場急行サービス

JAの営業時間外に
JA共済事故受付センターへ
連絡した事故に
ついてALSOK対応員が
事故現場に急行。事故状況の
聞き取りを行います。

受付 平日 17時～23時
時間 土日・祝日 8時～23時



レッカーサービス

事故または故障により
自力走行不能となった場合に
レッカー車で現場へ急行。
最寄りの修理工場まで
お車をけん引します。

（現場から100km以内無料）

【24時間365日対応】



ロードサービス

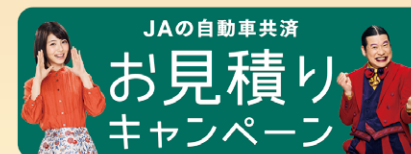
故障・トラブルにより
自力走行不能となった
場合に対応業者が
現場へ急行し、お車の
応急対応を行います。

（30分程度の対応は無料）

【24時間365日対応】

※サービスのご利用にあたっては一定の条件があります。

〈保障内容・ご契約例〉個人契約/共済期間：12ヶ月/等級：20等級（事故有係数適用期間0年）/運転者年齢条件：35歳以上限定保障/記名被共済者年齢階層別掛金区分：40～49歳/車両保障：有（車両共済金額別掲）、免責金額5万円/対人賠償：無制限/対物賠償：無制限（対物超過修理費用保障付）、免責金額0万円/人身傷害保障：3,000万円（被共済者限定特約：有）/傷害定額給付保障：1,000万円（標準型・被共済者限定特約：有）/弁護士費用保障特約：有/長期優良契約割引：有（適用1年目）/ゴールド免許用掛金/自動継続割引：有/自賠責共済セット割引：有（初年度登録：平成30年4月）※各種割引の適用には一定の条件があります。※「車両保障なし」共済掛金は、〈保障内容・ご契約例〉から車両保障をなしに設定した共済掛金です。 ※令和2年1月からの共済掛金です。



JAの自動車共済

お見積り キャンペーン

キャンペーンWebサイトはこちら

<https://car-cp.ja-kyosai.or.jp>

またはJA共済ホームページ
<https://www.ja-kyosai.or.jp>からもアクセスできます。



食育ソムリエがみなさんに 情報を提供します！



今回は
杉山です。

かぼちゃ

カボチャのスコップコロッケ (油で揚げない) 調理時間：20分

材 料 (3～4人分)

- かぼちゃ 1/4
- ひき肉 200g
- 玉ねぎ 1/2個
- パン粉 適量
- 本だし 大さじ1
- オリーブオイル 小さじ1
- 塩コショウ 適量
- 豆乳 適量



暑さ寒さも彼岸までとは言いますが、今の時期は冷房の効いた室内と外、日中と夜の気温差は知らず知らずのうちに体の負担になっています。栄養価の高いカボチャを食べて体を温め、気温差に打ち勝つ体を作りましょう。

いつも食べているかぼちゃは海外で“Pumpkin (パンプキン)”ではない？

ウリ科カボチャ属のものは全て“Squash.”と言い、日本で食べられている皮が硬くて緑色のカボチャは“Winter Squash (ウインタースクワッシュ).”と言います。皆さんがよく知っている“Pumpkin (パンプキン)”は“Squash.”の種類の中で皮がオレンジ色のハロウィンのかぼちゃだけなんです。

ただ、ニュージーランドとオーストラリアでは“Pumpkin.”と呼びます。ニュージーランドから輸入が多いため、その影響を受けてカボチャ=パンプキンと覚えているのかもしれませんが。ちなみに、“Summer Squash (サマースクワッシュ)”はズッキーニのことを言います。

▶栄養(一般的に食べられる西洋カボチャ).....

βカロテン、ビタミンC、ビタミンA、ビタミンE、ルテイン等

ただし、1個2～1.5kgで900～1300kcalと他の野菜と比べて糖質が多いため、食べすぎは禁物。

▶選び方.....

皮が硬くゴツゴツしているもの、ずっしりと重たいもの、ヘタがしっかり乾燥しているもの、カット済みであればオレンジ色が濃いもの

▶花言葉..... ▶誕生花.....

大きさ、広大、広い心 7月3日、12月21日

▶作り方.....

- ①かぼちゃを一口サイズにカットし、耐熱容器に入れて水(分量外)少量をいれてラップをし、5分レンジにかける。(加熱時間が足りない場合はホクホクになるまでレンジにかける。)
- ②パン粉をフライパンで乾煎りし、色が変わり始めたら火を止めて皿に入れる。
- ③レンジにかけている間玉ねぎをみじん切りにし、オリーブオイルで炒めてしんなりしたら、ひき肉・ほんだし・塩コショウを加えてさらに炒める。
- ④ひき肉に火が通ったら火を止めて、カボチャを加え木べらでつぶしながら混ぜ合わせる。(硬すぎる場合は豆乳を入れてなめらかにする。)
- ⑤耐熱容器に④を入れ、上に②のパン粉を振りかける。オーブンを180℃に温める。
- ⑥オーブンで5分焼いたら完成。(⑥の工程はサクサク感を出すために行うため、しっとり感が好きな方は省略してもOK。)



今月のお便り

みなさんが楽しみにしていたJAおいらせゆめまつりが新型コロナウイルスの影響で中止となるのは残念なことです、拡大しないためにも、今、一人一人ができることを行っていくことが大事なのではないかと思います。来年度は開催できるといいですね。 Nさん

⑨ そのとおりで、JAまつりや様々な組織活動が今までのようにできる日がくることを願います。

パン作りに、はまっています。きんぴらごぼうパンもぜひ作ってみたいです。 Sさん

大好きな三沢のごぼうとパンのコラボ!久しぶりに作ってみたくりました。 Mさん

⑩ コロナ禍で自宅でパン作りする人が増えているようです。我が家ではAコープ商品のももちパンミックスを愛用していて、チーズ入りやコーン入りなどレパートリーを増やしています。

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

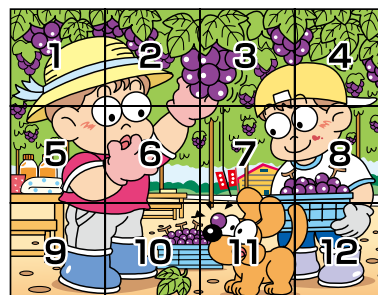
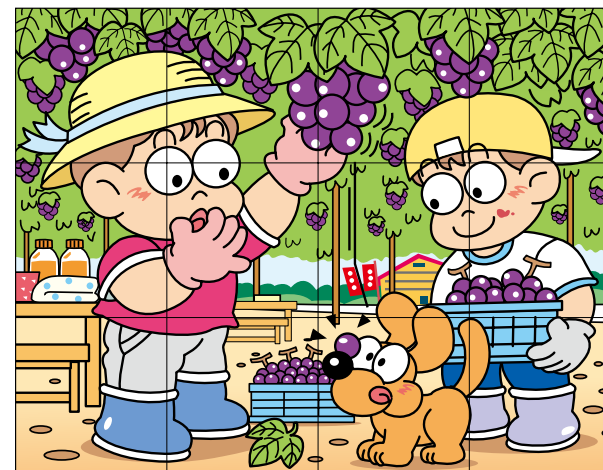
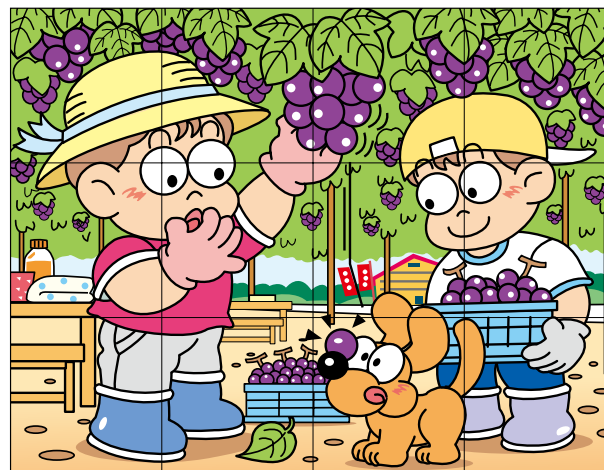
病院からの搬送～葬儀まで

「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 例年なら8月から毎週のように行われる祭りやイベント等が開催されず、静かな夏、秋になりそうです。子どもたちにとって夏休みも短く、いつもより宿題や課題の計画性が問われる夏休みとなりました。みなさんのご家族ではどんな夏休みでしたか? (お)



まちがいさがし

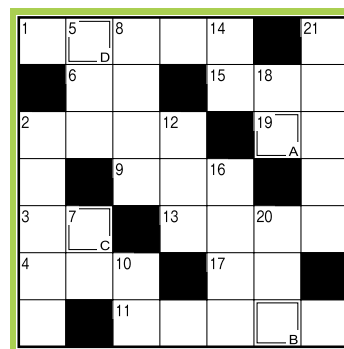
右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字と何が間違っているかを探しましょう。

出題・イラスト: 酒井栄子

8月号の答え

- 2.....棒の長さが違う 5.....ベンチがイス2脚になっている
7.....泳いでいる親子がいない 9.....スイカの向きが違う 12.....カニがヤドカリになっている

ク ロ ス ワ ー ド ・ パ ズ ル



↓タテのカギ

- ② 俗に赤トンボと呼ばれるトンボ
- ⑤ ——半島は青森県北西部に位置します
- ⑦ ギターやバイオリンに張ります
- ⑧ 袋に「おてもと」と書かれている物もあります
- ⑩ ホークはタカ、イーグルは——
- ⑫ 謙遜して「せがれ」と言う人もいます
- ⑭ 算数の文章題を解くために立てることも
- ⑯ ギンナンは殻を割り、——をむいて使います
- ⑰ 猫は出したり引っ込めたりできます
- ⑳ 人体——を使って臓器の配置を学んだ
- ㉑ 流し台や食器などに使われるさびにくい合金

先月の答えは
モウシヨビ
(「モウシヨビ」も正解です)

当選者には商品の発送
をもって代えさせてい
ただきます。



8月号のクイズ正解者は19名でした。

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 唱歌「虫のこえ」ではガチャガチャと鳴いています
- ② 写真を並べて入れたり、貼ったり
- ③ きつねうどんのメインの具
- ④ 厳しさの度合いを緩めること。規制——
- ⑥ すしに添えるショウガの酢漬け
- ⑨ 涼しくすると不快——も下がります
- ⑪ ぶどう酒の一つ。ブドウの実の皮を取り除いて造ります
- ⑬ 秋桜とも呼ばれる花
- ⑮ 郵便物に料金を貼り付けます
- ⑰ イチカバチかの——に出た
- ⑲ うどんやそば、ビーフンなどのこと

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9月7日(月)(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

レオナルド★いも





JA おいらせ

第二一五号
令和二年九月発行
企画・編集／JAおいらせ

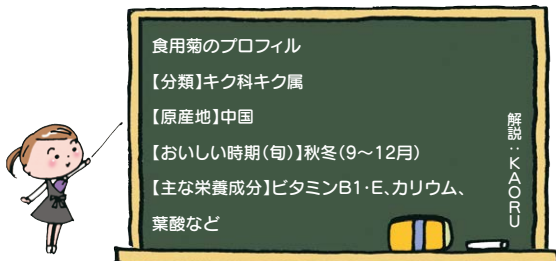
〒031-0031 青森県三沢市大字三沢字堀口16の7
電話 〇一七六(五四)二二二一
JAおいらせ公式ホームページ <http://www.ja-oirase.or.jp/>

印刷／(株)朝日印刷
三沢市本町四丁目
五(五三)四二二六



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブル ライフ



食用菊のプロフィール

【分類】キク科キク属

【原産地】中国

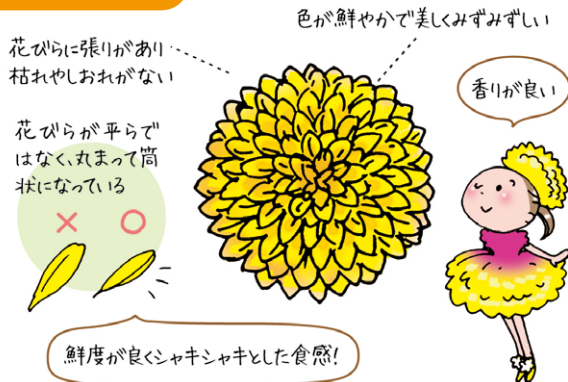
【おいしい時期(旬)】秋冬(9～12月)

【主な栄養成分】ビタミンB1・E、カリウム、

葉酸など

解説：KAORU

見分け方



花びらに張りがあり
枯れやしおれない

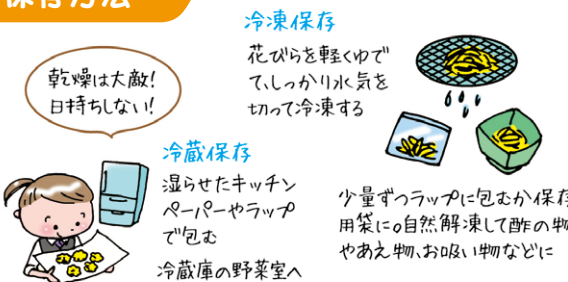
花びらが平らで
はなく、丸まって筒
状になっている

色が鮮やかで美しくみずみずしい

香りが良い

鮮度が良くシャキシャキとした食感!

保存方法



乾燥は大敵!
日持ちしない!

冷凍保存

花びらを軽くゆで
て、しっかり水気を
切って冷凍する

冷蔵保存

湿らせたキッチン
ペーパーやラップ
で包む
冷蔵庫の野菜室へ

少量ずつラップに包むか保存
用袋に自然解凍して酢の物
やあえ物、お吸い物などに

食用菊のヒミツ

歴史

奈良時代

(中国から)鑑賞用
の菊の伝来
中国では古くから薬
用や食用として利用

江戸時代

食用菊の酢あえを
食べていた!

松尾芭蕉

食用菊の
旬と特長

秋の日本料理を
彩る華やかな食
材の旬の秋は香り強く風味豊
かにシャキシャキとした食感!

主な産地

国内シェア1位は愛知県!
主に刺身身のつまなどに使わ
れる「つま菊(小菊)」を栽培

食用菊

～彩りに負けない高い栄養価～

食用菊の力

ビタミンB1
代謝を高め、疲労回
復を促す効果があるの
目の疲れの緩和にも



葉酸
造血をサポートし、
貧血予防



花をお茶にして飲
むのもおススメ!
香り成分でリラッ
クス効果

ビタミンE
α-トコフェロール

活性酸素を除去し、
強い抗酸化作用が
あるの老化予防、生活
習慣病予防、免疫力
向上、美肌などに



カリウム

血圧の上昇を抑え
る作用があり、高血
圧予防に利尿作
用を促すため、むく
みの解消に



楽しみ方・食べ方のコツ

おひたし、あえ物、酢の物

色鮮やかになるよ

花びらを軽くゆで、水で洗うの
さつとゆで冷水にさらし、しっかり
水気を絞って利用のゆで過ぎ要注
意! 食感や香りが損なわれる

ゆでるとき、お湯にお酢を
少量入れるのがポイント

天ぷら、刺身

刺身にそのまま添える



がクを付けたま
ま水洗いして水
気をよく切り、水
を付ける

サラダ、カレパッショ、
お吸い物など

取った花びらを
散らす



食用菊のいろいろ



小菊

黄色の小菊の主に飾
りや添え物として利
用の刺身のつまとして
彩りによく使われる
温室栽培で通年安
定して供給される品
種は「こまり」「秋月」
「金錦」など



阿房菊

鮮やかな黄色の中
輪種の苦味がほとん
どなく、甘味がある
柔らかく、香りも良い
酢の物やおひたしに
最適。天ぷらなどに
も利用可能の花びら
をシート状にした干し菊
(菊のり)も有名



延命菊

紫色の大輪種のシャ
キシャキとした歯触り
が特長の苦味は無
く、風味が良い山形
の「もってのほか」「も
って菊」、新潟の「かき
のもと」「おもひのほ
か」など地域ごとに
呼び名がある

