

JAおいらせ SCRUM

2020
11月号



六戸地区での稲刈り

SCRUM 11月号 — 目 次 —

- 小学校稲刈り …………… 2
- 活動レポート …………… 4
- 知っておきたい感染症対策 …… 6
- お知らせ …………… 8
- パズル／おたより他 …………… 10
- ベジタブルライフ …………… 12

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

『おおぞら米』 喜びの収穫

10月8日 三沢市立おおぞら小稲刈り



三沢市立おおぞら小学校4～6年生29人が三沢市仏沼の農事組合法人フラップあぐり北三沢の圃場で5月に植えたもち米「アネコモチ」を稲刈りしました。同校は毎年5年生が中心となって米作りを行い、稲の管理は同法人やJA青年部が行っています。5年生児童は「雨風に負けずここまで大きく成長してくれたので、関わってくれた方への感謝の気持ちを込めて稲を刈りたい」と話し、児童は1列に並んで青年部員のアドバイスを受けながら作業しました。

今回の収穫には、三沢市の小檜山吉紀市長と米軍三沢基地ジェシー・フリーデル司令官とその家族も参加。稲刈りで交流を図りました。

収穫したもち米は12月に児童保護者や地域の方々に販売される予定です。



▲小檜山市長(前列左から2番目)と、青年部三沢地区



▲コンバインを体験する、ジェシー・フリーデル司令官



お米のありがたみを実感

10月6日 六戸小5年バケツ稲収穫

六戸町立六戸小学校5年生児童40人がバケツ稲の収穫を行いました。バケツ稲は5月に青年部員の指導で苗を植えたもので、稲の成長が伸びず収穫できたバケツ稲は半数でしたが、児童は青年部員やJA指導員のアドバイスを受けながら協力して稲を鎌で刈り取りました。

その後、昔ながらの脱穀機で脱穀作業を体験し、児童は「全員の稲ができなかったけど、みんなで協力して実ったお米を収穫できたので本当に良かった」と米作りの大変さや青年部員へ感謝の言葉を伝えました。

JAおいらせ青年部六戸地区とJA六戸支店指導課は、毎年、六戸小のバケツ稲作りを応援しており、苗植えや管理作業など協力しています。収穫した米をJAが一度預かって乾燥と精米を行い、精米後は5年生児童でお米を味わおうそうです。



六戸支店では、
児童のみなさんからの
お手紙を掲示しています。

ご ぼう収穫体験で地域農業へ親しみを

9月29日 初心者向け農業体験会



営農部指導課は農作業に関心のある人を対象にした初心者向け農作業体験会をJA単独で初めて開きました。農繁期の労働力確保と農業に対する理解を深めてもらうのがねらいで、参加者はごぼうの収穫作業を体験しました。

三沢市、六戸町、十和田市から30～60代の17人が参加しました。三沢地区では15人が4農家、六戸地区では2人が1農家のもとで収穫作業を行いました。三沢地区ごぼう部会長の小湊倫明さんの畑では4人がゴボウの茎葉部を切り落とす一次選別を行い、参加した30代の女性は「農作業は初めて。午前だけで体が痛くなったが、作業は集中できてとても楽しい」と満足そうでした。

JAは今回のような体験会をきっかけに農業への親しみを深め、少しでも農作業のお手伝い等に従事する人材が増えることに期待しています。今回の体験会参加者数名が求職者登録につながりました。



収穫作業に汗を流す参加者

外 国人技能実習生が交流でリフレッシュ

9月27日



受入農家5農家の中国人・ベトナム人技能実習生13名が参加し、午前中にパークゴルフ、午後はバーベキューで交流会を行いました。ベトナム人実習生のズンさんは日本語で、「はじめてのパークゴルフはとても難しかったけど、楽しいと感じました。久しぶりに仲間に来て嬉しです。また明日から実習頑張れます」と、リフレッシュ出来た様子で話していました。

J Aおいらせ杯少年少女スポーツ大会 バレーボールの部開催

9月27日



三沢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新人大会バレーボールの部を開きました。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。

秋の大会は新人戦で、三沢市とおいらせ町から6チームが参加しました。

上位入賞チームに地元産米「まっしぐら」を同親睦会の田中継美会長が贈呈。各チームの優秀選手にメダルを授与し、選手たちの健闘を称えました。

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野球とバレーボールの部で年に2回開催し、JAは協賛しています。野球の部は10月24～25日に開催します。



優勝の木崎野小VBC選手と表彰する田中会長

米 初検査で全量1等の好スタート



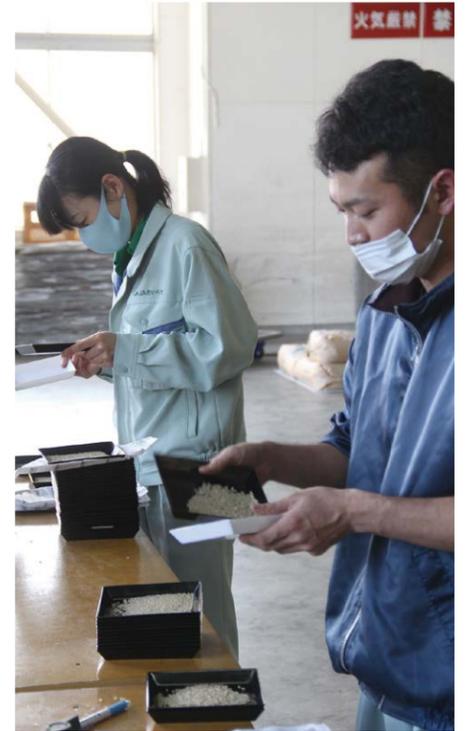
JAでは米の集荷が9月下旬から始まりました。六戸地区では10月2日に七百七号米倉庫で2020年産米初検査を行い、うるち米「まっしぐら」1,439袋(1袋30kg)が全量1等となりました。

20年産のうるち米は三沢地区12,775袋、六戸地区73,945袋の合わせて86,720袋(1袋30kg)の予約数量となっています。

三沢地区では6日に初検査が行われました。沖澤繁弥組合長は「農家の方が春から一生懸命作った米の出荷がよいよ始まった。検査員の職員は作業中の事故ケガのないよう、業務に励んでほしい」と検査員を激励しました。



三沢地区



六戸地区

ニンニク種子供給体制を強化



JAは今年度からニンニクの採種面積をこれまでの2倍に拡大し、優良種子供給体制を強化に取り組んでいます。農家へ安定した優良種子を供給することで、農家の所得向上と生産拡大を後押しします。

三沢市内の採種圃で10月9日、JA指導課はニンニクの種子植付けを行いました。農家に委託していた種子増殖分の供給もJAが担うこととなったことで、面積はこれまでの倍となる40aで、増量への対応として採種圃専用の作業機械を導入し体制を整えて植付けに臨みました。

種子の更新はニンニクの大玉と品質向上につながり、JAやさい推進委員会ニンニク部会は優良種子の生産を20年以上前から行ってきました。部会員のニンニクの品質向上につながり、県共進会では上位入賞者を多数輩出しています。優良種子はJAとJA全農あおもり、地元企業からの3カ所が種子供給元ですが、JAがさらに種子供給体制を強化することで、各農家への安定供給と高品質ニンニクの産地としての維持を目指しています。



知っておきたい感染症対策

医学博士・健康科学アドバイザー／福田千晶 イラスト／出口由加子

世界的な新型コロナウイルス感染拡大によって人々の暮らしが大きく変わりました。風邪やインフルエンザなど、季節性の感染症も心配される季節です。感染症に関する正しい知識を身に付け、感染を未然に防ぎましょう。

に入る方法は2通りあります。人から感染する場合と、人以外から感染する場合です。

人から感染する場合は、母体から妊娠中や出産時に子どもに感染する「垂直感染」と、感染源になる人から人に広がる「水平感染」がありますが、予防について特に皆さんが注意すべきなのは水平感染です。新型コロナウイルスなどのように、世の中に広く流行します。

水平感染には「接触感染」「飛沫（ひまつ）感染」「空気感染」があります。接触感染は病原体に触れることで感染する感染様式です。梅毒や淋病（りんびょう）といった性感染症などもあります。

飛沫感染には新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどがあります。せきやくしゃみで飛び散った飛沫に含まれる病原体を吸い込むことで感染します。結核、麻疹（はしか）などは空気中を漂っている病原体を吸い込むと感染します。

これが空気感染です。空気感染は飛沫感染より多くの人に広まりやすい傾向があります。人以外から感染する場合は、農作業でも感染の危険がある破傷風など土からの感染、家畜やその生肉からの感染、汚染された水からの感染、蚊やダニによる感染などがあるので注意が必要です。

昔の感染症と思いがちな結核や梅毒も、まだまだ多くの患者が発生しています。新型コロナウイルス感染症以外にも予防すべき感染症はいっぱいあるのです。

知っておきたい

感染症の基礎知識

感染症とは、病気を起こす小さな病原体が体内に入り込み、増殖して威力を発揮し、発熱やせき、下痢、倦怠（けんたい）感などの症状が現れる病気です。

病原体には、ウイルス、細菌、寄生虫、真菌などがあります。病原体が人の体内

感染症を予防するための四つの約束

1 病原体を付けない

病原体に触れてそれが体内に入らないように、手洗いや手指の消毒などが大切です。食品に付着した食中毒の病原体を死滅させるために、調理器具の洗浄や消毒、十分な加熱調理などが必要です。必要に応じてゴム手袋の使用も検討しましょう。



2 室内の換気・加湿を心掛ける

特に空気感染する感染症を予防するには、空気の入れ替えが大事です。空気が乾燥していると長く生き延びる病原体もいるので、室内の湿度は40〜60%を維持するように、秋から冬は室内の加湿も心掛けましょう。



3 免疫力を高めよう

疲労、睡眠不足、栄養不良、ストレスなどがあると体の免疫機能が低下して感染しやすくなります。体内に病原体が入り込んで、それに打ち勝つために、日頃の生活習慣を整えておくことが役立ちます。



4 予防接種

インフルエンザ、肺炎球菌、破傷風、麻疹、風疹、結核のBCGなど、予防接種を受けましょう。発症を予防し、万一発症しても重症化を防止するのに役立ちます。新型コロナウイルス感染症のための予防接種も実用化が期待されます。



感染症対策 豆知識

手指・身の回りの消毒

＜手指用消毒薬の選び方＞

市販の消毒用エタノールは濃度70%以上95%以下、可能なら80%前後がお勧めです。脱脂作用があるので使い過ぎると皮膚が荒れることがあります。気になる方はグリセリンなどの湿潤剤が添加されたアルコール系消毒薬を選ぶか、使用後にハンドクリームでスキンケアするなどの方法があります。

＜手指消毒＞

引用：吉田製薬株式会社資料一部改変



＜身の回りの消毒＞

熱水

80度以上の熱水に10分間さらすと消毒できます。

塩素系漂白剤

次亜塩素酸ナトリウムを濃度0.05%に薄めて拭くと消毒できます。次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品（塩素系漂白剤）を使って自宅で作る場合、商品によって濃度が異なるので、商品パッケージやホームページの説明を確認してから作りましょう。

家庭用洗剤

有効な界面活性剤が含まれる家庭用洗剤を使って消毒できます（NITEウェブサイト*で製品リストを公開しています）。

【使用上の注意】

- 換気を行う ● 家事用手袋を着用
- 他の薬品と混ぜない
- 商品パッケージやホームページの説明を確認する

ウイルスが付着した手で目・口・鼻を触ることによる感染（接触感染）を防ぐために、手指または手指がよく触れる場所を消毒しましょう。

ウイルス対策用の消毒について東京都が推奨しているのは、消毒用エタノール、次亜塩素酸ナトリウムの2種類です。消毒用エタノールは人体に対する毒性が少なく、手指の消

毒などに適しています。

次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）は、食器・手すり・ドアノブなどの消毒に向いています。次亜塩素酸ナトリウム以外に熱水や一部の洗剤も有効です。次亜塩素酸ナトリウムはアルカリ性なので手荒れを起こす可能性があり、取り扱いには気を付けましょう。

感染症対策 豆知識

マスクの使い方

＜マスクの正しい着用方法＞



- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳に掛ける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

＜ここがポイント＞

- マスクの表側にはウイルスが付着している可能性があるため、直接手で触れないようにします。また、触ってしまった場合にはせっけんでよく手を洗いましょう。
- 不織布マスクは一度外したら捨てるのが基本です。食事の際などにマスクを外す場合はその前後に携帯用アルコールなどで手を消毒するようにしましょう。
- 捨てる際は、掛けひもを持ち、マスク本体の表裏には触らないようにして外し、ビニール袋などに入れて口を縛ってからごみ袋に捨てましょう。捨てた後はせっけんで手をよく洗いましょう。
- マスクを手作りする場合、次のことに気を付けましょう。
 - (1) 鼻と口をしっかりと覆えるように
 - (2) できるだけ顔に密着させられるように
 - (3) 使用したら毎日（中性洗剤などで）手洗いして清潔に

マスクはせきエチケットの一つ。感染症拡大を効果的に予防するには、風邪や感染症の疑いがある人たちが着用することが重要です。ウイルス感染者からの飛沫（くしゃみなどの飛び散り）を防ぐ効果は期待できないので、過信しないようにしてください。

症状がある場合、マスクの着用は飛沫によって他人に感染させないために有効です。他人からの飛沫を防ぐ予防効果は、人が相当混み合っていない限り、あまり認められていません。

一般に市販されているマスクの素材は、大きく分けて不織布とガーゼがあります。不織布マスクは使い捨てを前提に作られているので衛生状態を保ちやすいのが特徴ですが、手に入らない場合は代用品を使いましょう。一般のマスク以外にも手作り布マスク、タオルなど口をふさげる物には飛沫を防ぐ効果があります。

金融課よりJAネットバンクのご案内

JAバンクへも、ATMへも行かずに

いつでも簡単お取引！



もっと詳しく知りたい方へ！

動画でまるわかり！
JAネットバンクの始め方と安心のセキュリティはこちら



お申込みは簡単！

窓口でのお申込み
くわしくはお近くのJAバンクへ！

オンラインでのお申込み
こちらへアクセス！



- JAネットバンクの利用に関する注意事項
 - ・「定期貯金機能」、「住宅ローン機能」においては、JAによってお取引できない場合や、一部機能に制限を設けている場合があります。くわしくは、JAネットバンクホームページをご覧ください。
 - ・お取引のあるJA店舗窓口までお問い合わせください。
 - ・0円で定期貯金口座を開設後、2日後から預入が可能となります。
- マネーフォワードのサービス利用に関する注意事項
 - ・マネーフォワード for JAバンクは、「マネーフォワードME」をJAバンクのお客様向けにカスタマイズしたサービスです。
 - ・運営会社：「マネーフォワード for JAバンク」、「JAバンクかんたん連携」は、株式会社マネーフォワードが運営しております。JAバンクの運営ではありません。本サービスのお問い合わせは、下記の株式会社マネーフォワードのお問い合わせ先までご連絡ください。
<https://jabank.x.moneyforward.com/feedback/new>
 - ・利用規約：ご利用の際は、株式会社マネーフォワードの「利用規約」等を必ずご確認ください。
 - ・免責事項：本サービスの利用の結果、お客様が被ったいかなる損害についても、JAバンクは一切の責任を負いかねます。

<https://www.jabank.jp/> JAネットバンク

JAネットバンクに関するお問い合わせ先

本店 0176-54-3420 六戸支店 0176-55-3101

ドライブスルー野菜即売会開催

六戸町の青年部の皆さんが作った野菜やお米を販売します！
たくさんのご来場お待ちしております！

販売予定の野菜

大根・里芋
赤かぶ・にんじん
キャベツ・白菜
こぼろ・お米
もち米・りんご(数種類)
にんにく・長いも etc.

津軽地区の青年部から
取り寄せたりんごも販売！



詳しくは、折込チラシをご覧ください

JAおいらせ青年部六戸地区
六戸町農業後継者の会合同主催！

日時：11月8日⑩
8:00~15:00
(無くなり次第終了)
場所：六戸町役場
北側駐車場

☎JAおいらせ六戸支店 ☎0176-55-3101(平日8:30~17:00)

主催：JAおいらせ青年部六戸地区、六戸町農業後継者の会 協賛：JAおいらせ、六戸町農業復興対策協議会、六戸町観光協会



フォトレシピコンテスト開催！

主催：JAおいらせ特産品開発研究会（あ根っこくらぶ）

ながいも・ごぼう・にんにくの3部門で応募投稿お待ちしております
おいしい・時短・安いがポイント！

※詳しくは、JAホームページをご覧ください

農地利用意向調査について

農業委員会では毎年、農地法第30条に基づき「農地利用状況調査」を行っており、農業委員が地域の農地が適切に利用されているか調査しています。今年度、実施した「農地利用状況調査」の結果に基づき、遊休化していると判断した農地の所有者等を対象に、今後その農地をどのように利用していくのか「農地利用意向調査書」を順次送付させて頂きご意向を確認いたします。

適切な農地管理に対しご理解を頂くと共に、調査の折にはご協力下さいますようお願いいたします。

問い合わせ先 三沢市農業委員会事務局（53-5111 内線：255、256）

JA葬祭

年中無休
24時間受付

県南葬祭センター ☎(0176)27-3588

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。



馬鈴薯

じゃがいももち

- 材料
- じゃがいも 100g
 - 片栗粉 大さじ1~
- 葱味噌だれ
- 葱 好きなだけ
 - 味噌 適量
 - みりん 適量
 - 砂糖 適量

- じゃがいもを茹で、粉ふき芋にする。
- 熱いうちに塊が無くなるまで潰す。
- 粗熱が取れたら、片栗粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ひとまとめにし、棒状にしたら、1.5cmぐらいの輪切りにする。
- 鍋にお湯を沸かし、輪切りにしたいももちを茹でる。
- 浮いてきたら、すくってざるにあげて水気をきる。

※今回、片栗粉はじゃがいも100gに対して大さじ1入れました。片栗粉の量を増やすと、よりもちもちした食感になります。

※じゃがいももちのレシピを探すと、焼いて砂糖醤油のタレをかけるものが多く出てきますが、我が家では茹でて食べていたので、こちらを紹介しました。また、すいとんのもちの代わりに鳥汁に入れて食べるのもおすすめです。

主な品種

じゃがいもは品種によって、甘みや食感、煮た時の状態が異なります。それぞれの特徴に合った使い方をすれば、じゃがいも料理が一層美味しくなります。

- ①メークイン…つるつとした卵のような形で、きめの細かい淡い黄色の果肉が特徴です。加熱しても煮崩れしにくいので、カレーやシチュー、肉じゃがといった煮込み料理や、炒め物にも向いています。
- ②男爵…球のような形状でゴツゴツとしており、果肉は白く、加熱するとホクホクの食感が楽しめます。メークインと違い煮崩れしやすいので、粉ふき芋や、コロケなどに向いています。
- ③キタアカリ…見た目は男爵とよく似ており、球のような形状をしています。果肉は男爵よりも黄色で、加熱調理するとホクホクした食感が味わえます。また、男爵よりも甘みが強いのも特徴です。

他にも、より果肉の黄色い〈インカのめざめ〉や、球形だが煮崩れしにくい〈とうや〉、紫の果肉の〈シャドークイン〉、赤い果肉の〈ノーザンルビー〉といったものもあります。

栄養素

ビタミンC……体の免疫力を高める、コラーゲンの生成を促す、疲労回復、鉄やカルシウムの吸収力を高めるなどの効果が期待できます。生のじゃがいもにはビタミンCが多く含まれており、その含有量はりんごの5倍、みかんと同じ位です。ビタミンCは熱に弱く、加熱調理では失われやすいのですが、じゃがいもの中のビタミンCはでんぷんに守られており、加熱しても失われにくい特徴があります。

カリウム……ナトリウム（塩分）を排出する役割があり、高血圧に効果があると言われています。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。じゃがいもは食卓によく登場する野菜に中でもカリウムを豊富に含んでいます。にんじんや、トマトよりも多くのカリウムを含んでいます。

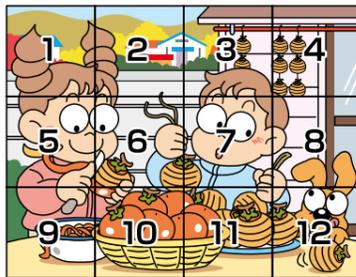
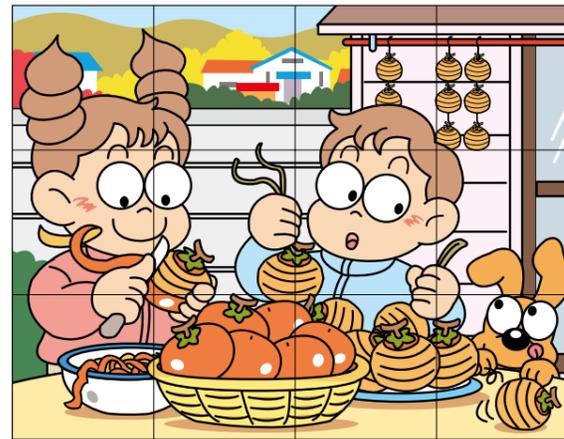
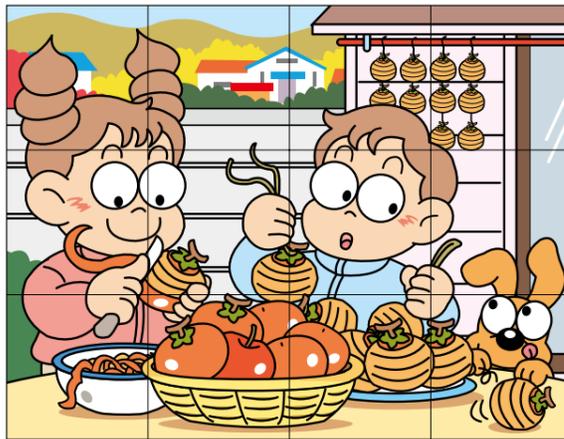
食物繊維……便のかさを増やす、腸内の善玉菌を増やすなど、腸内環境を整える働きや、摂取することにより、食後の血糖値の急激な上昇を抑える働きがあり、生活習慣病の予防や、改善効果が期待できます。じゃがいもには、普段私たちが食べている白米よりも多くの食物繊維が含まれています。何かと不足しがちな食物繊維ですが、じゃがいもからも摂取することができます。

他にも疲労回復に効果のあるビタミンB1、貧血予防に摂取したい鉄、骨や歯の形成や代謝を助ける機能を持つマグネシウムなど多くの栄養素が含まれています。

じゃがいものカロリー

じゃがいもはでんぷん質が多いことなどから、カロリーが高いと思われる方も多いと思いますが、実はご飯よりも低く、ごはん100gが168kcalなのに対して、同じ100gの蒸したじゃがいもは84kcalと約半分です。ただし、じゃがいもは油や、バターとの相性がよく美味しいので、カロリーなどを気にしている場合、調理方法には注意が必要です。

※じゃがいもの芽には「ソラニン」という有害物質が含まれており、大量に摂取すると中毒症状に陥ることがあります。保存している途中で、芽が出てしまった場合は、芽の根元からしっかりとえぐり取ってかた調理してください。また、日光にあたって緑色になっている部分にも「ソラニン」が含まれていますので、その部分は皮を厚めにむいてください。



まちがいさがし

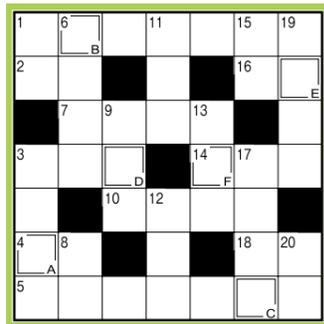
右のイラストには左のイラストと違う部分があります。間違っている部分を左下の枠内の数字と何が間違っているかを探しましょう。

出題・イラスト：酒井栄子

9月号の答え

- 4………葉の量が違う 6………栗挟みの長さが違う 8………いが栗が入っている
9………籠にテープが貼ってある 11………落ちた栗の大きさが違う

クロスワード・パズル



タテのカギ

- ① さらさらと落ち続ける時計もあります
- ③ 新婚家庭には満ちあふれていそう。——太りしちゃう人もいるかな
- ⑥ 朱肉がセットされたケースに入れることも
- ⑧ 「Rの付かない月(5~8月)に食べるな」と言われる貝
- ⑨ 京都の町家は——が狭いうなぎの寝床
- ⑪ グラウンドをならす道具です
- ⑫ 文系とよく対比されます
- ⑬ この商品は——パフォーマンスがいいね
- ⑮ 鍛えて日本刀などを作ります
- ⑰ 髪を刈り込むときに使います
- ⑲ 旅行のこと。——シューズ
- ⑳ こたつで丸くになりたいニヤ

クワダのカギ

- 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 サツマイモで作る洋風の焼き菓子
 - ② 東がトン、北がベイなら南は
 - ③ 布団や枕などのこと
 - ④ 『万葉集』にはたくさん取められています
 - ⑤ 漢字で書くと「背黄青鸚哥」。ペットとしてよく飼われている小鳥です
 - ⑦ 板を用いることが多い練り製品
 - ⑩ 箒(ほうき)と一緒に働きます
 - ⑭ おうし座のプレアデス星団の和名。『枕草子』にも出てきます
 - ⑯ いかつい——構えをした刑事
 - ⑱ 天下の回り物です

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2年11月9日(月)(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「今月のお便利」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

シオナルド*いも



今月のお便利

水耕栽培が楽しそうでした！サラダレタス・ミントをやってみようと思います。 Tさん 他多数

◎土台が家庭用スポンジという点で、気軽にできそうです。成功した際にはお知らせください！

賞を受賞したにんにくは、さすがに美しいですね。受賞者名は知っている方の名前もありました。とても手がかかると聞いているので、ここまで育てるのは大変なご苦労だったと思います。 Sさん

いつもいただいているにんにくと違って、こんなにキレイなニンニクたちは本当に商品として、三沢・青森の立派な宝だと思いました。生産者の皆さまおめでとうございました。そしてお疲れ様です。 Mさん

◎10月はにんにくの植え付けが盛んに行われ、次年度産に向けてスタートしています。

先月の答えは「ヒメリンゴ」



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。

10月号のクイズ正解者は21名でした。

編集後記 今月のスクラムで実りの秋を感じていただけたかな、と思っています。今年は新型コロナ感染拡大した中でも、大きな被害なく出来秋を迎えることが出来ました。これからは寒い中での農作業となりますが、無理せず事故のないよう、作業に励んでいただきたいと思います。(お)



シニア野菜ソムリエ

KAORUの

ベツタガル ライフ

ルッコラのプロフィール
 【分類】アブラナ科キバナスズシロ属
 【産地】地中海沿岸
 【おいしい時期(旬)】10~12月ごろ、4~6月ごろ
 【主な栄養成分】β-カロテン、
 ビタミンC・E・K、鉄、マグネシウム、
 アリルイソチオシアネートなど

解説: KAORU

ルッコラ

～イタリア料理で定番のハーブ～

ルッコラの子カラ

β-カロテン・ビタミンE

活性酸素を抑え肌や血管の老化予防、免疫力向上に効果的

ビタミン

葉の部分が多い
ビタミンCは、ホウレンソウの2倍!



風邪予防、
疲労回復、
美肌に効果的

ビタミンK

骨の形成に関わりカルシウムとの相乗効果で骨粗しょう症予防が期待できる

アリルイソチオシアネート

辛味成分の強い抗酸化作用、抗菌作用が特徴で、がん予防や血栓予防に効果的



ミネラル

鉄分はアレンの1.5倍!
貧血気味の方にオススメ

見分け方

香りが良く茎や葉がピンとして張りがある葉の色が鮮やかで、みずみずしい



お好みで選ぼう



水耕栽培

葉が軟らかく香りや風味が穏やか

露地物

野性的な風味で成長に従って香りが強くなる



NG

鮮度が落ちている葉が黄色っぽい切り口が変色している

楽しみ方・食べ方のコツ

ガマのような風味が特徴の他の食材と調理することで風味が引き立つ

生食

特有の風味とフレッシュな香りが楽しめるサラダ・カルパッチョなど



炒め物、おひたし、パスタ、揚げなど、加熱調理もOK
風味や香りを損なわないよう、さっと火を通すくらいがお勧め



好相性

チーズ、生ハム、トマト、
オリーブ油



味おいや色合いの引き立て役

卵料理、
肉料理



ピューレにして

ソース、スープ、ムースに



保存方法

冷蔵庫の野菜室へ

乾燥防止

少し湿らせたペーパータオル・新聞紙にふんわりと包み、ポリ袋や保存袋に

香りや風味が損なわれるので、早めに使い切ろう



根元を下に! 立てて鮮度を維持

ルッコラのいろいろ



ルッコラ

アブラナ科の一年草のイタリア料理ではポピュラーで、サラダやカルパッチョ、肉料理の付け合わせに使用される葉は生食可能



セルバチコ

「ワイルドルッコラ」とも呼ばれる多年草のイタリア料理で重宝されるルッコラに似た味わいだが、より野性的な風味が特徴の強い辛味、苦味があり香り高い

ルッコラのヒミツ

歴史

ローマ帝国時代
地中海沿岸原産で栽培



日本

1990年代ごろ
イタリア料理ガムで急速に浸透



正式名称

ルッコラ・コレティヴァータ(Rucola coltivata)

英名: ロケット (rocket)、アルギュラ (arugula)

ロケットに似ている姿から(葉が直立している姿)



イタリア名: ルッコラ (rucola)、ルーコラ、ルケッタ (ruchetta)

フランス名: ロケット (roquette)、エルーカ (eruca)

和名: キバナスズシロ

葉がダイコンの葉と似ている(ダイコンの古名はスズシロ)



花
クリーム色に近い白色