

JAおいらせ

SCRUM

2020
12月号

SCRUM 12月号 目次

農家の労働力確保に向けて……	2
青年部・女性部・助けあい組織…	4
新習慣で冷え対策……………	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

農家の労働力確保をサポート



企業援農ボランティア

地元企業と団体の合わせて3団体の協力を得て、10月に三沢地区で農作業支援を受け入れました。

地元企業とは今年で3回目となり、6月には新人社員研修として、六戸地区でにんにくの収穫体験も行われました。

受入農家

●農業に親しみを覚えてもらえる良い機会だと思います。

●農業を見る目が変わりました。重要な部分は手作業なので、農業の大変さが分かりました。

参加者



JA青森中央会の農業体験

JA青森中央会の職員8人が10月21日から3日間、4農家のもとでごぼうの収穫を体験しました。中央会では今年度、労働力不足支援を目的とした研修を県内のJAで行っており、当JAでは7月上旬にも、にんにく農家やJA施設で研修を行っています。



受入農家

●作業がはかどって大変助かりました。

●土に触れる機会が少ないので、とても楽しんで作業できました。

参加者

●体の負担等から農家の仕事への変えを実感しました。また、収穫作業方法が農家さんによって違いがあることを知り、各農家で工夫されていることを知りました。

参加者

北里農援隊

北里大学の援農サークル「北里農援隊」がにんにくの種こぼしの作業をしました。三沢地区のにんにく農家で9月12日から2日間、のべ8人が参加しました。

2年前の県による農業サポートモデル実証からのつながりで、繁忙期に学生の協力を得て労働力確保を行っています。



初心者向け農業体験会

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9月29日に初めて開きました。

三沢市、六戸町、十和田市から30～60代の17人が参加し、三沢地区では15人が4農家、六戸地区では2人が1農家のもとでごぼうの収穫作業を行いました。

体験会后、参加者のうち6人が求職者登録を行い、3人がマッチングにつながっています。



無料職業紹介事業

JAは労働力支援として、無料職業紹介事業で求職者と農家のマッチングや各団体からの援農ボランティアと農家の仲介を行っています。今年度は初心者向け農作業体験を開き、体験を通じて農業への親しみや興味につながる取り組みを行いました。

平成31年度は42件がマッチングしました。（求人数42、求職数60）今年度は10月末時点で24件がマッチングしており、繁忙期に合わせた広報の強化で、求職者数を増やし、農家とのマッチングに取り組んでいます。

JAが取り組む労働力支援



栽培ハロウィンカボチャを収穫、プレゼント

女性部三沢支部は、地域の子どもたちにハロウィン気分を楽しんでほしいと育ててきたハロウィン用カボチャを10月中旬に収穫しました。収穫には新規加入部員家族も参加し、大きなカボチャを子どもと大人が協力して運び、賑やかに収穫を楽しみました。

収穫したカボチャは後日、富田玲子部長と役員の小比類巻紀子さんがこども園ふるまぎの森と三沢市国際交流教育センターを訪問し、プレゼントしました。富田玲子部長は「女性部の例年通りの活動ができない分、初めての試みだったが子どもたちに喜んでもらえて大変よかった」と笑顔で話しました。



10/19

助け合い組織が福祉施設にマスクとエプロンを寄贈

助け合い組織 虹の会は、三沢市のグループホーム赤とんぼへ手作りマスクとエプロンを寄贈しました。

富田玲子会長が「会員の皆さんが手作りしたマスクとエプロンなので、どうぞ使ってください」とマスク56枚とエプロン15着を施設職員に手渡しました。施設職員から「大事に使わせていただきます」と喜んでいました。



マスクとエプロンを贈る富田会長(右)

年度産ながいも品質良好 ながいも部会坪掘り調査

12 つくも農産
つかう農産

JAやさい推進委員会ながいも部会は上北地域県民局農業普及振興室三沢分室とJA全農あおもりとともに坪掘り調査を行いました。11月下旬から本格化する収穫を前に、部会では、葉が完全に枯れてからつる切りするよう呼び掛けました。

三沢地区では22件、六戸地区では21件が参加しました。1カ所の畑から15本の長いもを採取し、長さや重量などを計測しました。今年度産は1株あたりの芋の重量が平年比96%とやや小ぶりですが、A・B品率が高くなっています。三沢地区の浦田忠博部会長は「品質が例年並みで今年もいいものが取れそうなので、販売に期待したい」と話しています。

やさい推進委員会では2020年度、昨年実績102%の7,124tを計画しており、20億円の販売金額を目指します。

	1本重 (平均)	等級発生率				
		A品	B品	C品	D品	平品
三沢地区	1.047 g	77.5	13.7	2.3	0.8	5.7
六戸地区	1,114 g	41.9	43.8	3.5	0.3	10.5



試し掘りしたナガイモの長さや重量を計測

初開催のドライブスルー野菜販売大成功
青年部六戸地区、六戸町農業後継者の会12 つくも農産
つかう農産

JA青年部六戸地区と六戸町農業後継者の会は11月8日、六戸町役場駐車場でドライブスルー野菜即売会を開きました。開始時間の8時前から車が列をなし、漬けもの用などで野菜をトランクいっぱい購入する人も見られ、予定より2時間早く終了となるほど盛況でした。

即売会では、青年部員が作ったダイコン、キャベツなど約10種類の野菜やお米の他、青年部間交流で津軽地方の青年部から取り寄せたリングを販売しました。感染対策として車から降りずに購入するドライブスルー形式を採用し、部員や会員が野菜などを直接トランクや荷台に積み込みしました。

今回の即売会は、毎年11月上旬に六戸町で開くメイプルタウンフェスタが新型コロナウイルスの影響で見送られたことから、両組織が地域貢献と農産物PRの場を作ろうと独自の販売会を初めて行いました。



野菜を車に積み込む青年部員と農業後継者の会員



青年部六戸地区 清水 実 部長

「初めての企画で手探りでしたが、想像以上の来客数でお客様の反応もとても良く手ごたえを感じました。スタッフの連携で3密も避けることができたのもとても良かったです」



六戸町農業後継者の会 四木 誉将 会長

「コロナウイルスにより全国各地のイベントなどが中止になっている中、青年部・六戸町農業後継者の会ではできないことではないかと考え、3密を避けられるドライブスルー形式の野菜販売の案があり実施しました。この形式の野菜販売は初めての試みで、あまり人が来ないかなと思っていましたが、予想以上に売れ行きが良く、盛況に終われてとてもいい企画だったと思います。今後ぜひ機会があればこのような形式で野菜販売ができればいいかなと思います」

寒い季節もぽっかぽか

新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？ 東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センターセンター長 鈴木邦彦
イラスト／服部新太郎

＋ 冷え症は放置すると万病のもと

「冷感性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？
「冷感性」は冷えに敏感な体質のこと。一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続く、食欲不振や倦怠（けんたい）感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

＋ 症状と原因の違う三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢（まつしょう）タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分

かれます。一番多いのが下半身タイプ。加齢とともに男女とも増えていきます。

四肢末梢タイプは若い女性や痩せて小食の女性、内臓タイプは中高年の女性に比較的多く見られます。また、複数のタイプの複合型もしばしばあります。

日常でできる対策としては、まずは熱を作る食事と筋肉運動をしっかりと確保すること。熱の必要以上の放散を防ぐ＝保温することも大切です。ただしタイプによっては効果のない場合もあるので注意が必要でしょう。また入浴、趣味の時間などを通してリラクセスすることも自律神経の働きを高めるのに役立ちます。

そして、それでもつらさが続くときは、東洋医学による治療を検討してみてください。

！ こんな人は要注意

- 1 とても寒がりやで冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

あなたの「冷え」はどのタイプ？

四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。

内臓タイプ

体の芯から冷えるを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を、軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。

下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。

ウォーキング

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。

ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。

運動

日々の意識的な運動が代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ！ 同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。

つぼ押し

自分でも手軽にできるつぼ押し

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつぼ「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真つすくに押しします。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏、足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。

入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40～42度の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40～42度。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするとより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。

えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。

※JA広報通信より転載

魚座
2/19
3/20

【全体運】おわびは丁寧。ミスは誰にでもあるもの。訂正の仕方が今後の展開の鍵を握っています。年賀状の準備は早めに
【健康運】股関節までしっかりと伸ばす柔軟体操がお勧め
【幸運の食べ物】イチゴ

水瓶座
1/20
2/18

【全体運】友人と遊びに出掛けましょう。たわいない会話が心を軽くします。スキルアップのための勉強にツキあり
【健康運】筋力アップはスポーツを楽しむながら
【幸運の食べ物】ユズ

山羊座
12/22
1/19

【全体運】上昇運です。うまくいかないことは少し時間を置いてから再トライすると吉。カラオケや音楽を楽しむ時間をつくって
【健康運】体を柔らかくするストレッチがお勧め
【幸運の食べ物】ホタテ

射手座
11/23
12/21

【全体運】好調。スピーディーな展開はあなたの味方です。流れに任せて行動範囲を広げましょう。髪のお手入れは入念に
【健康運】マッサージや入浴で新陳代謝をアップ
【幸運の食べ物】壬生菜

JAおいらせ限定 組合員感謝キャンペーン定期貯金

期 間 令和2年12月1日(火)～令和3年1月29日(金)

ご契約期間1年

通帳式	店頭金利	+0.05%
証書式	店頭金利	+0.03%



ご利用いただける方 (1)個人であり、当JA組合員の方。
(2)10万円以上の新規預入又は増額書替される方。

ご留意いただきたい事項

- ・キャンペーン期間中に定期貯金をご解約され、新たにご契約される場合、解約された金額までは、本キャンペーンの対象とはなりません。予めご了承ください。
- ・上記金利は初回満期日までの適用となります。
- ・中途解約の場合はJA所定の中途解約利率が適用されます。
- ・金利情勢によって適用金利は変更する場合があります。
- ・詳しくは店頭、またはホームページでご確認ください。

各種ローンのご相談も承っております。



ご成約された方によりぞうオリジナルエコバッグをプレゼント!

※数に限りがございます。お早めにお申し込みください。

ご不明な点がございましたら、お近くのJA窓口までお問い合わせください。
本店/TEL: 0176-54-3420 六戸支店/0176-55-3101

三沢やさい 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!

- 開催時期 令和2年11月2日(月)～令和2年12月10日(木)
- 応募方法 インスタグラム、おいらせ農協へ郵送、窓口へ直接、農協ホームページ
※なお、郵便料金は自身でご負担ください。

※詳しくは、JAホームページをご覧ください

JAおいらせの組合員になって、 JAを活用しませんか?



JAおいらせは、地域に根ざしたJAづくりを進めています。
JAは、組合員が作り・利用・運営する、組合員が助け合う組織です。
農家や地域の方が「出資金」を出し合い、皆さまの声で事業が運営され、よりよい暮らしができるようにしていくための組織です。家族である女性、後継者も一個人としてJA運営に参画できます。

☆組合員の住所等の変更、相続など、
組合員資格に関わるご相談は、お気軽にご連絡ください。

企画総務課 本店 TEL:0176-54-2211 支店 TEL:0176-55-3101

令和2年度畜産講習のご案内のご案内

「牛群管理プログラムの データから見た牛の繁殖特性」

講師: 北里大学獣医学部 獣医臨床繁殖学研究室 三浦 弘 先生

- 日 時 12月15日(火)
13:00～15:00
- 会 場 JA十和田おいらせ3階
※参加無料(事前申込あれば助かります)



問い合わせ先 上十三地区家畜衛生推進協議会(担当: 関川)
電 話 0176-25-2362 FAX 0176-24-3888



今回は
千葉です。



えのき

えのきは、公園や里山などにある落葉高木樹のえのきが朽ちた後に見られることから「えのき茸」と呼ばれています。

えのきの旬は10～11月で、これは天然えのきの旬です。

天然えのきは、雪が降る寒い季節、晩秋から冬にかけてが美味しい季節だと言われています。ただ、現在では生産量はほとんどなく、店頭で見かけることがあまりありません。

一般的に市場に出回っているえのきは人工栽培で、細長い瓶に菌床を入れ、日光を当てず室温5度の冷蔵庫の中で栽培されているため旬はありません。

一年中美味しくいただける栽培えのきは、特に秋から冬にかけてお鍋の具材として多くのご家庭で食べられていると思います。



えのきに含まれる栄養

えのきは、一見栄養が少ないように思われるかもしれませんが、豊富なビタミンを含んでおり、栄養豊富な食材です。

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える代謝過程で、補酵素として働く「ビタミンB1」。不足すると、エネルギーの代謝がうまく回らなくなるので、疲労感・倦怠感を覚えやすくなります。

ビタミンB2

水溶性ビタミンの一種で、エネルギー代謝や物質代謝に関与しており、糖質や脂質、たんぱく質を体内でエネルギーにするなどの代謝を支える働きをしています。不足すると、成長抑制や口内炎、口角炎、舌炎などが起きると言われています。

ビタミンD

脂溶性ビタミンの一種で、腸管や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進し、骨の形成と成長を促す働きがあります。そのため、長年にわたって不足すると、骨粗鬆症性骨折のリスクが高まると言われています。

GABA (γ-アミノ酪酸)

わたしたちの脳には「交感神経」と「副交感神経」があり、交感神経が活発化していると興奮状態に、副交感神経が活発化しているとリラックス状態になります。GABAは副交感神経を活発化させる神経伝達物質のひとつです。高めの血圧を正常の値に戻す作用だけでなく、リラックスや精神安定の効果もあるとされています。

ナイアシン

糖質・タンパク質・脂質を代謝する動きのあるナイアシン。全身の500種もの酵素の補酵素としても働いていて、エネルギー産生に関与しているビタミンです。

食物繊維

えのきには不溶性食物繊維が多く含まれているので、便のかさ増しにより腸の動きを促し、便秘対策につながります。さらに、キノコキトサンと呼ばれる食物繊維の一種も含まれているんです。

健康維持のためにもぜひ日々の食事に取り入れてください。

淡泊な味はどんな料理にも馴染む。手間もお金もかけずに美味しい料理に変身してくれるのがえのきです。

これから寒くなる時期、お鍋やお味噌汁など温まるものに入れ、食べてホッコリしてみては。



今月のお便り

10月号掲載の水耕栽培をやったところ、サニーレタスとチマサンチェの本葉が小さく見えてきました。嬉しい！！ Tさん

◎ その後も成長しているのでしょうか！挑戦することが大事ですね。

J Aまつり、港まつりなど、いつも申もちを楽しみにしていました。今年は食べられなくて本当に残念です。 Fさん

◎ イベント等の中止は残念ですが、皆様の安全の確保と安心していただけるように対応してまいります。

子どもさん方の稲の収穫の様子はうれしいですね！農家は収穫できることに感謝です。とてもいい体験だと思います。 Tさん

お米を育てる経験ができる小学校っていいですね。生産者の大変さを知ることができ、とても良い勉強になると思います。 Mさん

◎ お米や食事のありがたさを改めて実感するととても良い経験ですね。

編集後記 「コロナ禍ですが野菜は今年とても良かったのでホッとしています。これからどうなるか不安ですが、頑張っていくしかないです!!」と農家のお便りがありました。記事で紹介したドライブスルー即売会でのお客さんの反応は青年部、後継者の会の皆さんの励みになったと思います。新鮮な地元産の農畜産物を食べて農家さんを応援しましょう。(お)



まちがいさがし

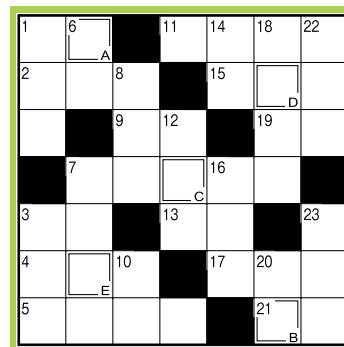
右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字と何が間違っているかを探しましょう。

出題・イラスト：酒井栄子

9月号の答え

2……木の高さが違う 3……干し柿が1連少ない
5……むいた柿の皮の長さが違う 8……サッシ戸の形が違う 10……リンゴが柿に変わっている

クロスワード・パズル

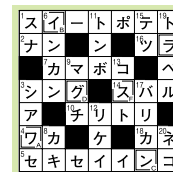


タテのカギ

- はたきやモップで取り除きます
- ボクシングはムエタイを参考にして作られました
- アルファベットの3番目
- 素材の色が生きるように、——しょうゆを使ってお煮しめを作った
- 時刻を知りたいときに見ます
- 伊勢、車、牡丹(ボタン)から連想される魚介類といえば
- 三十一文字(みそひともじ)とも呼ばれます
- 大きな石のこと
- 茶室に敷かれている物
- 初心者を表す片仮名言葉
- に交われば赤くなる
- 神社を示す地図記号はこの形
- カメラや双眼鏡にはめられています

先月の答えは
「フینگラス」

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。



11月号のクイズ正解者は24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

- クリスマスツリーのてっぺんに飾ります
- 冬に着る厚手の上着
- 魚偏に喜と書く魚
- 受験生はこの前に座っていることが多そう
- がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
- 夏がサマーなら冬は
- 1億は9——の数字です
- 松任谷由実のヒット曲「——がサンタクロース」
- 凝りやすい体の部位
- ダイコンを——にしておでんに入れた
- カタカタと布を縫う機械
- 外(がい)の反対語
- 冬至の日に浴槽に浮かべます

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

J Aおいらせ 広報係まで

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

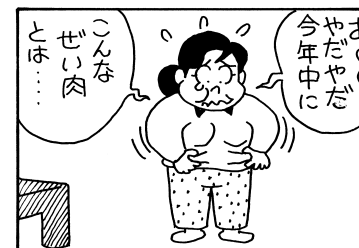
締切日

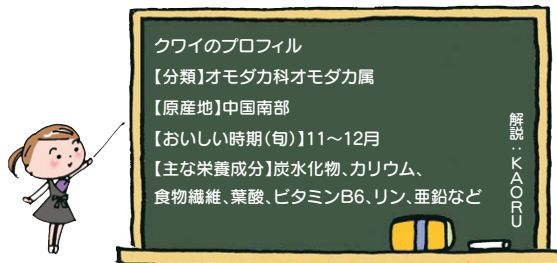
令和2年12月8日(火)(当日消印有効)
皆様からのご応募お待ちしております。

※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

しオナルド★いも



シニア野菜ソムリエ
KAORUのベジタブル
ライフ

クワイのプロフィール

【分類】オモダカ科オモダカ属

【原産地】中国南部

【おいしい時期(旬)】11～12月

【主な栄養成分】炭水化物、カリウム、食物繊維、葉酸、ビタミンB6、リン、亜鉛など

解説：KAORU

見分け方

芽に張りがあり、ピンと伸びている

皮が乾燥しておらず
つやがあるれく膨らんだ部分が
強く張りがある色は青みがあり、
きれいだサイズは直径4cm以下を目安に
重箱などには詰めにくいので、下処理する際は大きい
方が使いやすい

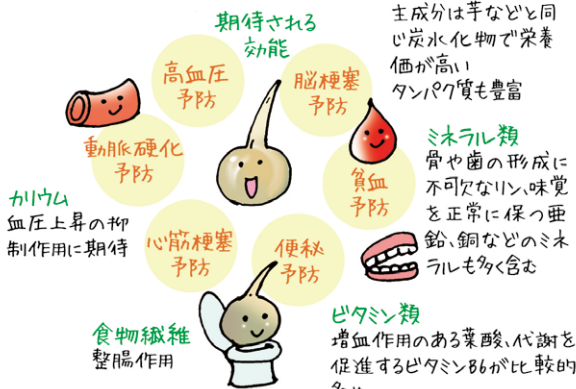
要注意!

折れている
しおれて柔らかい
→鮮度が落ちている

保存方法

水生植物なので乾燥させ
ないこと
ラップや湿らせた新聞紙に
包んでポリ袋に入れ冷蔵庫
の野菜室へ水に浸しておく方が
より長持ち水は時々
取り替えてね

クワイのチカラ



クワイ

～「芽が出る」縁起物～

クワイのいろいろ

青クワイ(マオクワイ)

主にお正月のおせちに利
用される扁(へん)球形
で青藍(せいらん)色の皮
が特徴の肉質が軟らかくホクホ
クとした食感があるの国内で出回
るほとんどのクワイがこちら

白クワイ

青クワイより大きい楕円
(だえん)形で淡青(た
んせい)色の食感は硬め
で食味も青クワイより劣るといわれ
ている中国の品種

吹田(すいた)クワイ

古くから栽培されてきた
品種で『万葉集』にも記
されている大阪府吹田
市近郊で誕生した小ぶりで赤
紫色を帯びた皮が特徴の口当たり
の良い緻密な肉質が魅力

大黒クワイ

カヤツリガサ科ハルイ属
で、オモダカ科オモダカ
属の青クワイや吹田ク
ワイとは別種の黒い皮、白い果肉が
特徴でシャキシャキとした歯触り

楽しみ方・食べ方のコツ

下ゆで

あくが強いので、煮物などにす
る場合は下ゆでを皮をむいたら
水にさらしお湯(あれば米のと
ぎ汁)で1～2度ゆで「こぼす」え
ぐ味や苦味が抑えられ上品
な味に仕上がる主にお正月に
縁起物として
登場揚げたり、
丸ごと焼く場合は
下ゆで不要芽や皮の扱い方
芽は全部切らず、
少し残しておく
芽も食べられる
縁起物!底の部分は平らに切り落とす
お皿の上で転がらないよ

さまざまな料理

・丸ごと炭火などで素焼きに
・小ぶりのものは丸ごと素揚げに
・薄くスライスしてチップスに

クワイのヒミツ

全国の生産量の約90%を占める広島
県福山市、埼玉県越谷市が有名

歴史 平安時代……烏芋(クワイ)として伝来か

『本草和名』

於毛多加(オモダカ)

久呂久和為(クワクワイ)

『和名抄(おみょうしょう)』

烏芋

江戸時代……広く食べられるように

見原善軒『菜譜』

栽培方法や食べ方を紹介の吹田クワイ
も登場

縁起物

「めでたい」「芽が出る」
日本で古くから縁起物