

JAおいらせ SCRUM

2021
新年号



SCRUM 新年号 — 目 次 —

年頭のご挨拶	2
農協経営者と語る会	4
笑顔でスクラム	6
活動レポート	7
女性部／青年部／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。



年頭のご挨拶

農家組合員の所得向上と生産の維持拡大へ



代表理事組合長
沖澤 繁 弥

新年あけましておめでとうございます。組合員の皆様におかれましては、健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また日頃より、JA事業に多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

2020年は、なんとといっても新型コロナウイルスに尽きる年であり、学校や飲食店の休業要請や移動の制限による働き方など、人々の生活様式や国内経済に大きな変化と影響をもたらした年でありました。

農業分野においても、飲食店の休業による消費や花の需要の低迷により、花き農家、畜産農家は、非常に厳しい経営状況となりました。

このような状況の中、国の農林漁業者に対する経営継続支援として、経営継続補助金交付が決定され、当JAでも申請の手続きを行いました。1次申請に110件、2次に127件を受け付け、総額2億3700万円の補助金交付が見込まれています。

生産面においては、長いも、ごぼう、にんにくなどを中心に全体的に順調で、販売も前年度の安値が例年並みに回復してきております。

生産者の皆様のご努力に敬意を表し、また、計画出荷のご協力に改めて感謝を申し上げます。六戸町岡沼地区に建設中のながいも・にんにくCA冷蔵貯蔵施設（にんにく乾燥設備付）は、



謹んで新年のご挨拶を申し上げます

- 代表理事組合長 沖澤 繁 弥
- 代表理事専務 中屋 敷 一 夫
- 常務理事 馬 場 英 和
- 理事 千 葉 勝 雄
- 理事 根 岸 金 雄
- 理事 坂 岡 直 哉
- 理事 赤 石 義 昭
- 理事 新 山 秀 男
- 理事 豊 川 健 吉
- 理事 金 沢 幸 弘
- 理事 浪 岡 英 悦
- 理事 田 中 優 子
- 理事 織 笠 光 子
- 代表監事 久 保 稔
- 常勤監事 角 石 二 郎
- 監事 今 出 川 弘
- 員外監事 濱 田 廣 司
- 参事 小 比 類 卷 正 志
- ほか 職員一同

新春に寄せて



三沢市長
小 檜 山 吉 紀

新年あけましておめでとうございます。おいらせ農業協同組合の皆様、並びに組合員の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

生産農家の皆様、また農協職員の皆様には、丹精込めて生産された当市の安全安心な農畜産物を、全国の消費者のもとへと届けられ、三沢産を広く認知いただいているなど、当市の農業行政をはじめ市政各般にわたる

多なるご理解ご協力で厚く御礼申し上げます。昨年は、新型コロナウイルス感染症で日本中が振り回された一年であり、当市においても3月・4月頃の極端な需要減により、子牛価格が低迷するなど畜産農家に直接的な打撃となりました。また、一昨年、在庫過剰などにより特にゴボウなどが苦戦した農産物では、昨年、当市の主力品種であるゴボウ・ナガイモ・ニンニク等をはじめとして野菜がほぼ順調、米も初回の

検査で上々の出来と聞き及んでおります。市では、畜産農家への助成のほか、農作業に係る雇用への補助、また経済対策支援助成金による支援など、当該感染症の状況下でも支障なく営農が継続できるよう、出来るだけの支援をして参ったところです。感染症による経済の停滞がどこまで続くのか先の見えない状況となっておりますが、農業関係者の踏ん張りによってこの苦境も必ず克服できるものと期待しております。

新年におきましても、市では様々な農業施策の実施をとおして生産者の皆様の経営安定と農畜産業の一層の振興に努めて参ります。

結びに、おいらせ農業協同組合の更なる躍進と、本年が皆様にとりまして実り豊かな希望にあふれる一年となりますよう、心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

令和三年

新春挨拶



六戸町長
吉 田 豊

謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。組合員の皆様方には、平素から農業振興にご協力いただき、地域の活性化に多大なるご貢献をいただいておりますことに厚くお礼を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が全国各地で猛威を振るい、当町におきましても多大な影響を及ぼした一年となりました。未だ収束の見えない不安な状態が続き、今後におきましてもその影響は計り知れないもの

がありますが、この未曾有の危機に対しこれまでの常識のみで考えず、現在何が本当に必要であるかを見定め、ともにこの危機を乗り越えていければと思うとともに、一刻も早い事態の収束を願っております。

このような状況下ではありましたが、当町では基幹作物の「にんにく」「長いも」「ごぼう」は、消雪が早く春作業も順調に進み、一昨年の安値よりは平年並みに価格は推移し安定してきております。また、水稲の生育では、田

植え時期の低温や強風、夏場の低温、日照不足の影響により、一時的に停滞した時期もありましたが概ね順調に推移し、収量は平年並みとお聞きしております。皆様方には、栽培管理に大変ご苦労されたことと存じ、深く敬意を表します。

本年も「ベジタランドろくへの」として六戸野菜の更なるブランドイメージの確立をめざし、皆様安心して野菜を生産できる環境づくりに力を尽くしてまいります。

青年部、女性組織代表が農協経営者と意見を交わす

J Aは11月16日、青年部、女性部、特産品開発研究会あ根っこくらぶの3組織の代表がJ A常勤理事、子会社代表取締役社長と意見を交わす「農協経営者と語る会」を開きました。各組織の代表が営農指導の防除暦の整備の要請や施設の整備等を要望しました。

Q: 移動用公用車（ハイエース等）の六戸支店への導入について
本店には公用車としてはハイエースを導入していますが、少人数での研修や出張の際に車1台で移動でき、大変便利と存じます。六戸支店にも同様の公用車を1台導入していただければ、今後の活動にも大いに役立ちますので、よろしく願います。

Q: 各品目の病害虫防除例（防除暦）の整備について
毎年春先に開催されている営農座談会の資料は、各品目の栽培時の注意点や防除薬剤の一覧などが載っており、1年間の営農のお供として参考になっています。その中でも、病害虫防除の目安として作成されている防除暦を重要視していますが、これは長いもやんにくのみが整備されていますが、これは長は記載されていません。営農経験の浅い若手生産者のためにも、他品目についても防除暦の整備をお願いいたします。



▲議長を務めた 青年部 田中 継美 部長(右)



Q: 農機用洗車機設置について（平成30年度質問事項の確認）
前回の経営者と語る会の際に、農機用洗車機の設置についての意見を提出させていただきましたが、その後何らかの進展はありましたか。

（平成30年度質問）

A: 本支店に1カ所程度農機用の洗車機を有料でも構わないので、設置していただけないか。仮に北部にあれば機械を洗浄し、そのまま機械銀行のリース機械を返却できるため、農家組合員の利便性の向上が図れると思う。

A: 排水及び一緒に排出される土の問題があり、改良区の話し合いも必要となる。排水等の課題がクリアできる場所があれば設置を検討したい。

A: 排水や排出される土の問題をクリアできる条件が良い場所の確保に至っていません。排水等となると改良区の許可など必要となります。できれば、個人で高圧洗浄機などを使用し、自分の所有地で洗い落していたいただきたいです。

Q: 各品目の病害虫防除例（防除暦）の整備について
毎年春先に開催されている営農座談会の資料は、各品目の栽培時の注意点や防除薬剤の一覧などが載っており、1年間の営農のお供として参考になっています。その中でも、病害虫防除の目安として作成されている防除暦を重要視していますが、これは長いもやんにくのみが整備されていますが、これは長は記載されていません。営農経験の浅い若手生産者のためにも、他品目についても防除暦の整備をお願いいたします。

A: 品目ごとの営農防除暦を指導課に指示をしています。水稲、長いも、ごぼう、にんにく、人参、大根、馬鈴薯、キャベツ、白菜、ネギ、ほうれん草、かぼちゃの12品目についての防除暦あるいは栽培指導を徹底するように指示しました。営農情報や座談会等でその都度お伝えし、組合員の皆様に伝えたいと思っております。

◎女性部

Q: 本店事務所にエレベーター設置のお願い
農協まつりや地域イベントでの炊き出し準備、また各種女性部活動は2階調理室や研修室を利用させていただいております。近頃は女性部員も高齢化し、階段を昇り降りしての食材・資材の運搬が体力的に厳しいと感じています。女性部員の各種イベントへの積極的参加のためにも、ぜひエレベーターの設置をお願いしたい。また、市選挙の期日前投票所にも指定され、市役所まで行く手間も省け利用しやすくなったとの声を聞いています。近隣住民や車いす利用の方のためにも検討をお願いしたい。

A: 本店2階は三沢市の施設なので、工事等を行う場合は三沢市が行うこととなります。今後の課題として、市へ要望してまいりたいです。

Q: 支店和室の2階の修繕のお願い
冬期間の女性部「お母さん講座」の研修場所として、支店2階の和室を利用していただいております。畳がだいぶ傷んできているので、畳替えをお願いします。また、女性部員の高齢化に伴い、和式よりも洋式トイレの方が利用しやすいため、洋式トイレの設置をお願いしたい。

A: 施設管理について女性部の方からご指摘いただき、大変申し訳なく思っております。専門業者と確認し、これから検討してまいります。トイレについても調査して対応しますので、もうしばらくお待ちください。

Q: 産地直売施設の整備について
2017年の新聞で、三沢市商工会、おいらせ農協、市漁協連携で中心街に産直施設構想というのが載ったのですが、その後の進捗状況はどうなっているのか教えてもらいたい。



▲女性部 三沢地区 富田 玲子 部長



▲あ根っこくらぶ代表 小比類巻 眞弓 さん

◎あ根っこくらぶ

Q: 産地直売市場の設置について
あ根っこくらぶでは新たな製品の開発を進め、Aコープなどの身近な売り場で販売をしていきたい

A: 確認して、何とか直していききたいです。

A: 当時新聞に載った以降、話はなくなっています。※直売所については、(株)ゆめグリーンから説明
A: (株)ゆめグリーンとしての産直に対する考えは、三沢市には産直が点在しており、地域住民のためにもAコープみさわ店にも必要と考えています。Aコープみさわ店については、Aコープ北部店の閉店、みさわ店を現在の場所から移転し、J A本店前での新店舗2月上旬オープンに向けて進んでいます。産直会員の方への説明会の実施、新規会員の募集を行っていきます。

その他: Aコープについてサラメ等の砂糖など他スーパーより倍以上高い。漬物の時期だけでも価格を他のお店と同等にしてもらえると店舗を利用しやすくなる。

Q: 新型コロナウイルス終息後の催し物について
今年度は様々な集まりが中止・延期となっているが、新型コロナウイルス感染拡大が収まったら、今年の方も農協まつりを盛大にできたらいいなと感じています。来年、再来年で何か新しい企画はありますか。

A: 新型コロナウイルスの感染状況次第ではあるが、来年は通常通りに開催したいと考えています。三沢会場は1年おきに市の地産地消まつりと併催していたが、今後はJ A単独での開催となります。工夫して様々な企画を考えたいので、各組織からも良い案があったらご意見を聞かせていただきたいです。



J A全農あおもり新CM
11/14ごぼう編を撮影



J A全農あおもりの新CMの撮影が三沢市で行われました。やさい推進委員会ごぼう部会の三沢地区部会長小湊倫明さんと六戸地区部会長の五日市茂さんが撮影に臨みました。J A全農あおもりのCMは2021年4月からリニューアルされ、県内各地でCM撮影が行われています。ごぼう編は9月からの放映予定で、J Aおいらせは7月末に撮影済みのにんじん編とごぼう編で部会長が出演しています。



六戸地区五日市茂部会長(左)と三沢地区小湊倫明部会長(中央)



笑顔でスクラム **人**
No.22

牧場閉牧



トラックに乗せ牛舎へ

三沢市営牧場は11月18日に閉牧となり、この日は乳用牛62頭と黒毛和種24頭がそれぞれの牛舎へ戻りました。衛生検査や疫病予防対策が徹底された環境で5月1日から約半年間、仏沼と牧場でびのびと過ごしました。
また、六戸町牧野畜産組合の坪毛沢牧場は11月16日に閉牧しました。

高 収益作物次期作支援交付金の運用見直し撤回に関する要請書を大島理森衆議院議長へ提出

県南地区4JA協議会(沖澤繁弥会長)は、「高収益作物次期作支援交付金」の運用見直しの撤回を求め、11月14日に4JAの組合長が揃って大島理森衆議院議長へ要請書を提出しました。
次期作に向けた支援から収入保障へと政策が変更し、国の政策への不信感と農業者の生産意欲の減退への危惧から、当初の運用に戻すことを要請しました。



4JA組合長と大島議長(中央)

県南地区4JA協議会会長の当JA沖澤組合長(左)が大島議長(右)へ要請書を提出

六戸町役場の職員だった長根さんは専業農家となって1年2カ月が過ぎました。「まだ農業の見習い」と話す長根さんですが、これからの地域の現状を見据えて、地域の農業を守りたいと考えています。地域の高齢化が進み、後継者がいない中、若い力で協力してなんとか町の基幹産業である農業を守っていきたくて考えてきました。JA青年部、六戸町農業後継者の会に加わって食農教育や販売イベントに参加し、また、町の若手農業者が園児に野菜作りの1年を伝える取り組みにも関わってきました。こういった地域の若手農家の集まりや仲間とのコミュニケーションを大事にしています。

農業に専念するきっかけは、親の年齢や働き手が不足したことでしたが、農業を継ぐことは農家の長男としてもともと意識していました。親が元気なうちに教わろうと、自分の意志で決めて覚悟し、いいタイミングだったと振り返ります。野菜作りはその年によって天候や価格

地域の農業を
守っていききたい

長根 淳一さん
(六戸町岡沼 41才)



家族とともに、長いも、ごぼう、にんにく、米を生産

に影響を受け、また、自分の持っていた知識と実践との違いを実感しました。農家として生計を立てるための経験と、高品質な野菜を作るために積み重ねの重さを感じたそうです。
今は栽培技術を親から教わりながら、充実した勉強の日々を過ごしています。いずれは経営者として、農業を引き継ぎ、地域の伝統を踏襲しつつも、最新技術を取り入れて自分なりの農業を実践して、豊かな田園風景と地域を仲間と共に守っていきたくて話してくれました。

魚座 2/19 ~ 3/20 【全体運】 良好運。交友関係が広がりを見せています。楽しい情報をキャッチできるのでお出掛けを。金運は回復の兆し 【健康運】 友人とのおしゃべりでストレスを解消 【幸運の食べ物】 ハクサイ

水瓶座 1/20 ~ 2/18 【全体運】 下旬から運勢が上昇。無理を通したいなら時間をかけて説得を。ゴリ押ししない態度が幸運を引き寄せます 【健康運】 手や足のつぼを押して血行を促進 【幸運の食べ物】 イセエビ

山羊座 12/22 ~ 1/19 【全体運】 非常に勢いのある運気。活躍の場を広げていく好機です。金運も好調で資金面の問題もクリア。相談は年配の方に 【健康運】 楽しみながらできるスポーツで体力アップ 【幸運の食べ物】 イチゴ

射手座 11/23 ~ 12/21 【全体運】 お正月休みや旅行はゆったりプランで。英気を養えば気持ちに余裕が生まれます。趣味の集まりに顔を出して 【健康運】 体調不良を感じたら早めに病院を受診して 【幸運の食べ物】 アカガイ

(株)ゆめグリーンから組合員の皆様方へ Aコープ三沢店の閉店と新店舗のお知らせ

組合員の皆様方には、日頃よりAコープ三沢店を
ご愛顧賜り、誠にありがとうございます。

誠に勝手ではございますが、この度、当店の移転に伴い、
現店舗での営業を下記の日程をもちまして閉店させていただきます。
これまでのご愛顧に、心より感謝申し上げます。

Aコープ三沢店

現店舗閉店 令和3年1月21日（木）

新店舗 令和3年2月中旬オープン予定

おいらせ農業協同組合（本店）前

これからも変わらぬお引き立ての程、宜しくお願い致します。
また、新店舗の営業に伴い、皆様のご厚情により営業を続けて参りました
Aコープ北部店を誠に勝手ながら閉店させていただきます。

Aコープ北部店閉店 令和3年3月26日（金）

長年にわたり、ご愛顧を賜り誠にありがとうございました。
謹んでお礼申し上げます。

～新規産直会員（出品者）大募集中!!～

オープンにむけて産直会員を大募集しています。
あなたが育てた新鮮野菜がみんなを笑顔にします！
お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先 Aコープ三沢店 TEL 0176-54-2665
Aコープ三沢店 店長 気田

女性部

11/19

三沢支部 新聞紙でエコバック作り



三沢支部役員会議を開き、冬期講習会など今後の活動について話し合いました。

また、家の光記事活用の促進ということで、新聞紙エコバック作りに挑戦しました。新聞紙とは思えない出来栄えに皆さん大満足で、「Aコープ三沢店の新店舗オープン時にプレゼントしてはどうか」といった意見が出ました。



新聞紙でエコバック完成!

女性部員5名が食育ソムリエに合格しました



左から久田さん、山本さん、赤石さん

三沢支部 2名
富田 洋子さん・二羽 みきさん
六戸支部 3名
山本 ヒデさん・赤石 雅子さん・久田 早百合さん

合格者の方々は、「合格出来て本当にうれしい」「来年度は合格者3名が講師となり食育活動を積極的に行う活動をしたい」「女性部の活動にどんどん活かしたい」と話しています。

合格おめでとうございます！これからの活躍に期待しています。



左から二羽さん、富田さん

青年部

六戸地区 手作り看板



六戸支店入口道路沿いに掲示中です。
(左が新作、右は昨年版です。)

食育ソムリエがみなさんに情報を提供します！



今回は富田です。

野菜の分類

野菜の分類の仕方は、植物学的に分類すると「科」や「属」に分けられます。野菜を栽培する際には、連作障害などで「科」を気にすることが多いので、特に生産者にとって大事な分類です。

同じ科に属する野菜は、花や葉の形、病害虫などに共通点が見られます。図で同じ色の科は植物として縁が近いことを示しています。



おつまみレシピ

カボチャの種の
こんがり焼き



材料 (作りやすい分量)
カボチャの種…1/4個分
塩 (好みで)

作り方
①種をよく洗い、水気を切る。耐熱皿に重ならないように広げ、電子レンジで1分加熱する。
②天板にクッキングシートを広げ、①を重ならないように並べて、200℃に予熱したオーブンでこんがりするまで15分ほど焼く。好みで塩をふる。

ポイント
★オーブンがない場合は、オーブントースターで10分ほど焼きます。
★種にはタンパク質や食物繊維の他に、生活習慣病の予防に役立つポリフェノールやオレイン酸が含まれます。食べすぎると消化不良を引き起こすことがあるので注意しましょう。

今月のお便り

知っている方が載ったりすると、とてもうれしいです。幼少から知っている息子の同級生に「頑張ってる！頑張れ〜！」とエールを送ります。初開催のドライブスルー野菜販売大成功おめでとう!!です。 Mさん

お正月のおせちによく出るクワイ。今まで使ったことはなかったので、一度試してみようかな。 Sさん

私はクワイに馴染みがなくピンとこないのですが、縁起の良い食材なんですね。1月までが旬のようなので、手に入るようなら料理に挑戦です。

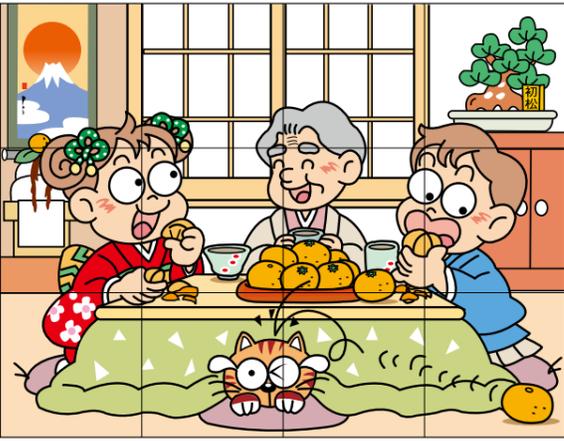
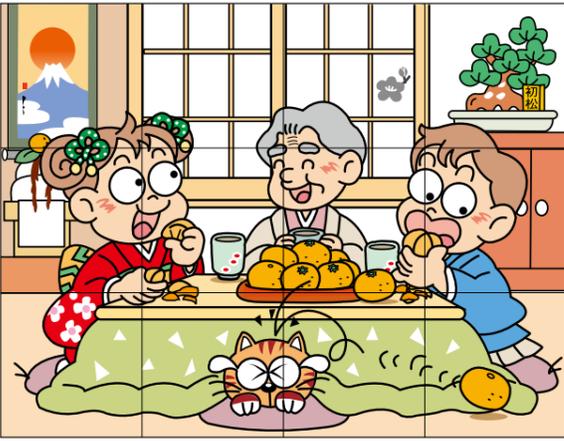
「新習慣で冷え性対策」コーナーはとても興味深く、東洋医学の知恵に学んでこの冬を快適に乗り切りたいと思います。 Sさんほか

寒くなるとなかなか動きたがらなくなり、悪循環のもとです。冬こそ熱を作る食事+筋肉運動、ストレッチが大事ですね。

表紙の写真ビックリ!! えっ恐竜の卵か? とよく見て分かりました。「むかご」ですよ。孫が見たら恐竜の卵と言うと思います。楽しみました。 Sさん

むかごの写真が恐竜の卵に見える発想の豊かさに拍手です。コロコロかわいいうちの子ちゃんのようなむかごがかわいいです。思わず表紙にしてみました。

編集後記 2020年は異例の年だったと振り返ります。2月3月のあたりは年内に終息するだろうと楽観的に考えていました。生活様式が変わり、当たり前だったことができない一方で、工夫や見直しなど違った視点で見たり考えたりすることが身についたと思います。2021年は前向きな1年になることを願います。(お)

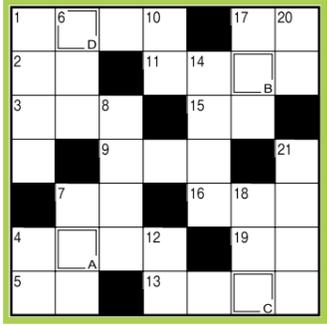


まちがいさがし

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。

12月号の答え
2.....家の照明が消えている 3.....カーテンのひもが短い
6.....匂いの線が違う 9.....ろうそくの溶け方が違う 12.....ポットの模様が違う

クロスワード・パズル



- タテのカギ
- 羽根突きを使う道具
 - すずりですります
 - 止まらず次に進むこと
 - 重さを知りたいときに使います
 - テレビやエアコンに向けてボタンを押します
 - ご飯のこと。焼き――
 - いんいちがいち、いんにがに……
 - ――付きのタイで成人を祝った
 - 車が動きださないようにタイヤにかませます
 - 同種の事例は枚挙に――がない
 - 凍った場合は氷瀑(ぼく)と呼ばれます
 - ひもの――が固くてほどけないよ

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
- 一富士二タカ三ナズビは、何に見ると縁起の良いもの?
 - キャンパスの大きさを表すときに使う言葉
 - 港を表す地図記号はこの形
 - 強烈な悪臭がする液をお尻から噴射して身を守る動物
 - 1/100はセンチ、1/1000は
 - なぜか猫が入りがる物
 - 大豆や緑豆の種子を暗い所で発芽させた物
 - 物事をするのにちょうど良い頃合い
 - おせち料理に入れる煮豆
 - 鶴は千年、――は万年
 - ご飯のこと。カレー――
 - ぬいぐるみに詰めます
 - ピーヒョロロと鳴く大きな鳥

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3年1月6日(水) (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



※お詫言 SCRUM12月号4ページ 長い坪堀り調査結果表中に誤りがありました。下記の通りに訂正いたします。六地区→六戸地区



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブル ライフ

チコリー

～冬が旬の国産チコリー～

チコリーのプロフィール

【分類】キク科キクニガナ属

【原産地】地中海沿岸、中央アジア

【おいしい時期(旬)】 11～3月

【主な栄養成分】チコリ酸、イヌリン、カリウム、リン、カルシウム、ビタミンB・C

解説: KAORU

見分け方

みずみずしく変色していない
全体にきれいな白色で
葉先は黄色っぽいグリーン色

葉に張りがあり
傷がない

ふっくらとして
形が良い

触ったときに締まりがあり、
重みを感じる

巻きがしっかりしている

NG ×
鮮度に注意!
茶色く変色した部分がある
葉先がしおれている

保存方法

早めに食べ切ろう

ラップで包み
冷蔵庫の野菜室へ

とってモザリケット
乾燥しやすく
日持ちしないよ

チコリーのチカラ

チコリ酸
苦味成分で
ポリフェノール
の一種

老化予防や生活習慣病
予防に効果的
根の部分に特に多く含ま
れ、消化促進、肝機能の
働きを高める作用がある

イヌリン
水溶性食物
繊維の一種

便秘解消や肥
満予防に効果が
期待できる
根の部分に特に
多く含まれている

チコリーコーヒー
イノカフェインの健康的
なドリンク
チコリーの根を乾燥させ
ば、煎ると、コーヒーの風
味付けや代用として利用
できる。欧州では古くか
ら親しまれている

カリウム
高血圧予防に効果的
余分な塩分を体外に排
出する作用があり、むくみ
解消に役立つ

チコリーのいろいろ

チコリー
最もポピュラーなチコリー。10～15cm程度で、根元が白く葉先が
淡い黄色の特有のほろ苦さとほのかな甘味が特長の生食では
みずみずしさとシャキシャキとした食感が際立つのが加熱調理もOK

チコリーレッド(赤チコリー)
別名・レッドアンディーブの大きさは一般的なチコリーと同様だが、
根元は白色で葉先の赤紫色が特長の鮮やかな赤紫色は、料
理のアレンジにも最適

パンタレッラ
別名・アスパラガスチコリーの仲間のイタリア野菜のミズナ
にハクサイを掛け合わせたような見た目。シャキシャキとした食感
とほろ苦さが特長のスープや炒め物など加熱するとアスパラガス
のような風味と甘味に

楽しみ方・食べ方のコツ

生でそのまま
葉を枚ずつ剥がしてアボカド、トマト、
卵生ハム、チーズなどのお好みの具
やドレッシングをのせる

ポイント
チコリーレッドは加熱すると鮮
やかさが失われるので、生のま
まサラダやカナッペなどにする
のがお薦め

サラダ
魚介などと
ミキサーに

炒め物
オリーブ油と
相性がグッド

加熱して
バターソテーは風味が良く食べ
やすい肉料理や魚料理の付
け合わせにも

揚げ物
フリッターは衣に
チーズを加えると
おいしい

揚げ物
フリッター
天ぷら

オープン料理
グラタン
ドリア
他の野菜や肉、魚介と合わせて
ボリュームアップ

煮込みやスープ
火が通りやすいの
でやわらかく加熱
煮ると苦味が和ら
ぎ甘味が増す

ポイント
加熱の際は、レモン汁
を加えた湯に通すと
少し変色を防げるよ!

チコリーのヒミツ

いろいろな呼び名
和名: 菊苣菜
英名: チコリー (chicory)
仏名: アンディーブ (endive)

栽培
ベルギーやオランダで栽培が盛ん
軟白栽培が主流
日に当てずに白く栽培

歴史
起源は古代ローマ

江戸時代末期
日本に伝来
当時は特有の苦味が日本人の好みに合わなかった……
西洋料理の広がりとともに使われるようになる