

JAおいらせ SCRUM

2021
3月号

SCRUM 3月号 — 目 次 —

笑顔でスクラム	2
震災から10年	3
活動レポート	6
フォトレシピコンテスト入賞レシピ ..	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。



JAおいらせ 広報誌



©よい食プロジェクト

震災から10年

今年は東日本大震災の発生から10年を迎えます。J A組合員、女性部の方から地震発生時や経験から感じたことをうかがいました。

それぞれの体験からわたしたちも振り返り、また次の世代に記憶を語り継ぎましょう。

田中 継美さん・枝里さん（三沢市）

自宅1階が津波で浸水しました。避難先の小学校で3日間、集会所や旧校長住宅で約1ヵ月過ごし、自宅に戻れたのは5月のゴールデンウィークでした。家の片付けが何よりも優先で農業もできませんでした。

ご近所の方から食べ物などたくさんの寄付をいただき、それがとてもありがたかったです。

震災を経験しましたが、これから子どもたちにこの経験をどう伝えたいか、もどかしい気持ちになることもあります。防災訓練等を行っていますが、まだまだ危機感は感じています。子どもたちには避難の指示には必ず従ってほしい。そして避難手順を常に意識しなければならないし、北部地区には安全な避難経路と避難場所の確保を整備してほしいと思っています。

震災後については前向きな話ばかりでなく、中にはまだ気持ちの面で変わっていない人もいます。



月館 啓三さん（三沢市）

地震発生時は家畜市場からの帰宅途中で、淋代地区に戻るまで県道など数カ所まで止められました。その時ラジオで八戸への津波が2mと聞いていたのですが、道路と牛舎が防風林の間伐材とがれきで埋まっていた。小屋も津波で流され移動し、牛舎は約1.5m浸水。生後1週間の4頭の子牛たちの泣き声が聞こえた時は安心しました。牛たちは、流れてきたがれきと一緒に浮いていたようで、助かりました。

ミルクやえさなどは流されたり水浸しになったりして何も無い状態でしたが、近くの畜産農家にミルクをもらい、また、翌朝早くから親戚がガレキの撤去に来てくれたり、仲間が牛を移動してくれたりと協力してくれました。教えたわけがないのに、むつ方面の知り合いが2トン車いっぱい牧草を積んで持ってきてくれました。たくさんの方に感謝しています。

震災後は牛たちにも影響があり、地震時のストレスからか毛が真っ白になる牛が3頭いて、お腹の中の子も小さかったので、牛たちの繊細さをあらためて感じました。当時は親子80頭ほど飼育していました。牛舎を直すのに約1ヵ月、通常に戻るのに2ヵ月ぐらいでした。牛をやめようか考えましたが、地震に負けてられないです。今の頭数は半分くらいですが、やっぱり牛が一番です。



笑顔でスクラム 人

No.24



軽労化と効率化へ 課題に向き合う

合川 聡彦さん44才
（六戸町折茂）

去年から農業経営を父から代わって行っています。23才に就農し、これまで父の指示がメインでしたが、今、経営計画などを妻と二人で行っており、妻には感謝しています。今までの経験のおかげで作業配分などの計画は順調にできていますが、税制面など経営関係がとて大変です。今後は法人化を目指しています。昨年ドローンを導入し、長いの防除に利用しました。妻と作業したのですが、カメラで広い範囲を確認でき、作業もとても楽でした。労働力については、人がいないなりに考えて向き合い、どう解決していくかが重要だと思います。作業の全般、特に収穫作業を軽労化し効率よく、また体の負担を軽くしたいと考えています。実際に、

長いもの収穫は座ったままでの収穫作業で、負担を減らすための工夫に取組んでいます。全ての野菜を減農薬で、リン酸を入れない有機資材で作っています。肥大も良く、コスト削減にもなりますが、長いものを食べた方からは「おいしい」という声をよく聞くので、それも採用している一つの理由です。地元野菜を学校給食に取り入れてほしいと要望していますが、残念ながらなかなか実現しません。未来を担う子どもたちのためにも自分ができることをしっかり取り組んで、皆さんにも地元の野菜をたくさん食べてもらいたいです。

合川さんの経営概要

- ・長いも、ごぼう、にんにく
- ・父、母、妻 ほか
外国人技能実習生3人
- 元おいらせ農協青年部長（H21～22）

小泉 りささん (六戸町)

震災時、八戸市の親せきが食料を求めて六戸町まで来ましたが、何も売っていないという話を聞きました。その親戚は高台に車で避難生活していたので、毎日、おにぎりとお湯を入れて、インスタントみそ汁を届けに通いました。5日間ほど通ったと記憶しています。



竹内 よう子さん (六戸町)

その日は実家の東北町に行っていました。実家は酪農家なので、地震後の停電で搾乳ができませんでした。牛に任せるしかなく、牛が一人で乳を出すんです。水を飲みたいと鳴き、皆で何もしてあげられない悔しい気持ちでいっぱいでした。震災を経験し、電池、ローソクは準備しています。風呂の水も溜めておくようにしています。



●復旧がいつになるのか分からず、電池・ローソクを買いに急ぎました。同じような人がたくさんいました。大人達は必死なのに対して、ローソクでの食事は子供達にとっては楽しい時間だったようです。

●家が国道338号沿いでした。被害はありませんが、海から離れた田んぼの方でおばあさんと2人、車で一晩泊まりました。翌日は市内のお宅にお世話になり、その後は薪ストーブのある自宅の小屋で過ごしました。

●自宅小屋の手前まで津波が迫りました。家庭菜園の半分は水に浸かっていました。父が地震後、船を避難させるために船を出し、2日間ほど沖に出ていました。船への食料の補給はヘリコプターで行われたと聞きました。

●地震発生時、人参蒔きで外にいました。揺れに驚き、近くの電柱に必死につかまりました。家に帰ったら中はゴチャゴチャに。停電後水が止まり、わが家は井戸水だったため近所の人が水をもらいに来ていました。

●当時は保育園に勤務していました。子供達のお昼寝がちょうど終わった時で、地震の揺れから必死に子供達を守りました。それからはガソリンを求めるガソリンスタンドへの行列。スタンドの先が勤務先だったため、遠回りして通勤しました。

●揺れが来る直前の響くような音が今でも忘れられません。家に薪ストーブがあったので停電中はそれでしのぎました。

●震災後、もう二度とこんな経験はしたくないと思い、反射式ストーブを買って備えています。

●ちょうど食堂の当番で、片付けを始めたところでした。停電になり、片付けは水だけで、本当にお湯のありがたみ、電気の大切さを痛感しました。家の中は全てと言ってもいいくらい電化製品ばかりで、停電して気付いたことばかりです。せめてコンセントを抜くようにくせをつけてみようとししばらく続けてみました。思い出してはガスでご飯を炊いてみたり、コンセントを抜いて、風呂の残り湯はすぐ捨てない。これくらいしかできないのですが、3月11日が来るたびに気を引き締めなくては！と思い直します。ガソリンも半分になったらつめるようになりました。

●あの時は怖い思いをしたのに、今となると、震災の記憶が薄れかけています。風化させてはならない。震災での経験、学んだ教訓を語り継がなければなりません。



立花 トミさん (三沢市)

突然の地震、これは強い。今まで感じたことのない強さ。私は小屋にいましたが、鉄骨の小屋がブランコのように揺れて、今にもつぶれるかと思い、地震の恐ろしさを感じました。そして、テレビをつけようとしたのですが電気がつかず、地震の情報を聞くことができませんでした。その時、晩まで電気がつかなければ大変だと思い、昔使用した灯油ストーブがあったと思い、小屋に行くとききれいにビニールがかかっていたので、火をつけてみたら付いたので、これで寒さがしのげるなあと思いました。

翌朝テレビをつけてみたところ、東北地方の津波の災害の恐ろしさに涙が止まりませんでした。私のところでの被害はありませんでしたが、私も何かできないかなあと思っていると、道の駅のオーナーから宮城県の女川で食べるものがないということで、私も家にある野菜を集めて協力しました。しばらく経ってから、女川の町長さんからお礼の手紙をいただいた時、私も役に立ったんだなあ、また涙が止まらなかったです。



富田 玲子さん (三沢市)

私は2日後に行われるほっき祭りの準備で漁港の市場で作業していました。歩くこともできない状態でした。市場の非常灯がついていたので、テレビをつけて何があったか知りたいと思い、一所懸命にスイッチを入れましたがつかず、その時初めて停電したことが分かりました。とっさのとき、思いがけない行動をとるのがこういうことかと思いました。

その夜は身体の不自由な母と三川目小学校に避難し2泊しました。それからは漁港の片づけをする皆さんのために、女性部と一般の人たちと協力し、炊き出しを9日間だったと思いますが行いました。

当時、本当に皆さんのお世話になり、炊き出しをすることができました。特に農協女性部の皆さんには野菜などたくさん出していただき助かりました。時期的に野菜のない時期だったので、人の親切がありがたかったことを思い出します。

心掛けてることは、車のガソリンは常に入れておくように、食料等その当時も常に用意していますが、余分すぎるくらい備蓄しておくように心がけ、人のためにも何かあったら役立てたいと思っています。



小比類巻 和子さん (三沢市)

地震発生時は買い物中でした。店の棚からビン類が落ちてきて、まるでテレビでよその地区の地震を見ているようでした。急いで家に帰る途中にも余震があり、車を停めておさまるのを待ちました。

家には2月1日に生まれた孫がいたので、とにかく寒くて大変でした。軽自動車に布団を敷いて高台の神社で一晩過ごしました。とにかくあの時は寒さが身にしみました。

発電機を常備していたので、次の日から発電機で電気を起こしたので助かりました。



小比類巻さんの孫の漣くん(10才)・渉くん(6才)

三 沢こども宅食おすそわけ便へ特産野菜を寄付



J Aは、三沢市の子育て世帯を対象に希望者が利用する三沢こども宅食おすそわけ便へ野菜をごぼう240本、長いも(500g)120本を無償提供しました。1月30日に市総合社会福祉センターで選んで持ち帰るパントリー式で提供されました。

実施主体となる三沢市民生委員児童委員協議会と社会福祉法人の担当者らが1月25日にJ A本店へ訪れ、沖澤組合長は「市民と農協のつながりを持つためにも協力してまいりたい。J AはSDG sの達成に貢献するためにも、このような活動を応援していきたい」と取り組みに賛同しました。

この事業は青森県社会福祉協議会が地域の社会福祉法人などと協力し、経済的に苦しい世帯や困りごとを抱えている世帯へ定期的に食品を届けるもので、今年度県内3市で初めて行われ、三沢市は11月に続き2回目となりました。



民生委員児童委員協議会と社会福祉法人に野菜を手渡す沖澤組合長

県 にんにく共進会農林水産大臣賞、県知事賞の受賞者を表彰



農林水産大臣賞の馬場恵美さんと夫の彦一さん



県知事賞の久田さん

やさい推進委員会三沢地区にんにく部会員の馬場恵美さんが、9月に開かれた青森県にんにく共進会で最優秀賞の農林水産大臣賞を受賞し、表彰されました。優秀賞の県知事賞にも同じく三沢地区の久田稔さんが輝きました。

表彰式は例年、「にんにくフォーラム」で行われますが、今回は中止となり、県農産園芸課福士浩行課長代理と高橋宗壽総括主幹が受賞者宅を訪問して表彰を行いました。

農林水産大臣賞受賞の馬場さんは「大変光栄です。お父さんが勉強家なので一緒に喜んでいきます」と話し、福士課長代理は「技術を次の世代にもぜひついでください」と称賛しました。

また、県知事賞受賞の久田さんは「初出品での受賞に、ただただ驚いています。今後もこの賞を励みに頑張ります」と喜びを語ってくれました。

共進会は昨年9月に行われ、県内9 J Aの104点が2 Lサイズ10球の全体の大小や形状の揃い、乾燥の状態などが審査され、お二人の栽培技術が高く評価されました。

長 いも共進会 駒澤慎さんが2Lの部で優秀賞



青森県とJ A全農あおもりによるながいも共進会で、三沢地区の駒澤慎さんが2 Lの部優秀賞を受賞しました。4 Lの部優良賞に石ケ森利勝さん、2 Lの部優良賞に古田武信さんが選ばれました。

共進会には5 J Aから42点の出点があり、1月21日に、(地独)野菜研究所、県農産園芸課、各地域県民局地域農林水産部、J A全農あおもりの審査委員により全体の大小、形状の揃い、首部が短く全体の肉付きなどの審査基準で審査されました。



4Lの部 優良賞 石ケ森さん



2Lの部 優秀賞 駒澤さん



2Lの部 優良賞 古田さん

や さい推進委員会役員会をリモートで開催



やさい推進委員会は役員会を1月19日に開き、本店に三沢地区役員、六戸支店に六戸地区役員が集まり、初めてリモート会議を行いました。

令和2年度はやさい販売額は65億8千万円の実績で計画を達成。令和3年度の販売目標金額を70億円としました。また、支部長会議のスケジュールや推進委員会総代会の開催方法などの確認を行いました。



未来を拓く協同組合

教えて！日本農業 スマート農業

ドローン(小型無人飛行機)やロボット、人工知能(AI)などの最新技術を駆使した「スマート農業」が注目を集めています。すでに、自動走行トラクターを用い、限られた作期の中で一人当たりの作業可能面積を広げ、働き方を改革する農業者が現れています。

スマート農業は、担い手の減少や高齢化の進行による労働力不足、熟練農業者のノウハウの継承といった課題を解消し、農業のやり方を大きく変えるのではないかと期待されています。全国のJAもスマート農業を推進。農業者の導入を支援したり、自ら活用したりするJAの数は2019年度で168JAに上ります。

無人トラクターで畑を起こし、ドローンで農薬を散布、スマートフォンで農作物の生育を確認しながら、自宅水田の給水栓を操作する――。夢のような農業の実現に向けて、JAも動き始めています。

スマート農業の効果

- ①作業の自動化**
ロボットトラクター、スマホで操作する水田の水管理システムなどの活用により、作業を自動化し人手を省くことが可能に
- ②情報共有の簡易化**
位置情報と連動した経営管理アプリの活用により、作業の記録をデジタル化・自動化し、熟練者でなくても生産活動の主体になることが可能に
- ③データの活用**
ドローン・衛星によるセンシングデータや気象データのAI解析により、農作物の生育や病害虫を予測し、高度な農業経営が可能に

農水省資料より作成

<事例> ドローンによる省力化で規模拡大を支援

JA香川県は農業散布用ドローンの導入に対する助成事業を創設し、農業者の作業省力化や規模拡大を後押ししています。作業面積は導入前の139%から105%増の244% (75%増)に達しました。



JA全中「JAグループの活動報告書2019」より作成

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、お気軽にご相談ください。

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

三沢やさい フォトレシピコンテスト

JAおいらせ特産品開発研究会(あ根っこくらぶ)が募集したフォトレシピコンテストへたくさんの応募ありがとうございました！
各部門の入賞者には、三沢やさいがたくさん詰まったもっさりセットをプレゼントいたします！

今月から
入賞レシピを紹介します



長いも部門 第1位

レシピ紹介

旬の食材を使った料理を紹介します

切って焼くだけ！
長いものこんがりソテー

- Ingredients
-材料-
- 調理時間 15分 (材料費 約150円)
 - 長いも 240g
 - たらこ 20g
 - ネギ 30g
 - しょうゆ 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - マヨネーズ 適量
 - かつおぶし 適量



How to Cook -作り方-

- ① 長いもを1cmの輪切りにする。
- ② 油をしき、フライパンを中火で加熱し、①を表面がこんがりするように焼く。
- ③ しょうゆ、砂糖を入れ、少しとろみがついてきたら②を加え、からめる。
- ④ たらこをほぐし、マヨネーズと和える。ネギを輪切りにする。
- ⑤ 長いもを皿に盛りつけ、④をトッピングし、かつおぶしをかけたら完成。

食育ソムリエがみなさんに 情報を提供します！



今回は
佐々木です。

一紫大根一

薄い紫色が特徴の大根です（旬11月～1月）
色大根は白大根のやく3倍の抗酸化力がある
そうです。

紫色はポリフェノールであるアントシ
アニン色素によるもので、酢に漬ける
とより鮮やかになります。
又、水分量が少なく甘みもあるので、
大根おろしにぴったりです。

※かぜ予防や食べ過ぎ、
飲み過ぎの消化を助ける働きがある



レシピ

- *紫大根……………1/2本
- *わさび菜……………2本
(彩で人参を入れても良い)
- *塩……………小さじ1/2
- *青しそドレッシング……………適量

作り方

- *紫大根を輪切りにスライスして千切りにする
- *塩を振り混ぜ5分置いてから水気をぎゅっと絞る
- *わさび菜を食べやすくちぎり、大根と混ぜ合わせる
- *皿に盛り付けしたらドレッシングをかけて完成です

今月のお便り

三沢の日本一のコボウですが、せっかく日本一と言わ
れています…。買いやすくないのが残念です。新しくで
るAコープ期待しています。 Nさん

◎コボウの価格は市況によると入荷が少ないことから、価
格も週を追うごとに上昇しているとのこと。 (2月
月上旬時点)

料理の紹介を楽しみにしています。手軽に作れるのがい
いですね。ごぼうポタージュ作ってみました。おいしく
なりましたよ！ Tさん

◎今月から三沢やさいフォトレシピコンテストの入賞レ
シピも1品ずつ紹介しますので、ぜひお試しください。

JAをはじめとする協同組合がSDGsの「誰一人取り残さない」とい
う基本理念の達成に貢献して、持続可能な社会の実現に近づくと
思います。そのために我々一人が意識して実行するのみです。 Sさん

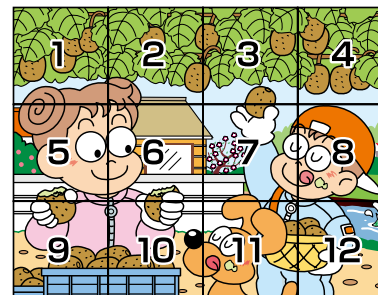
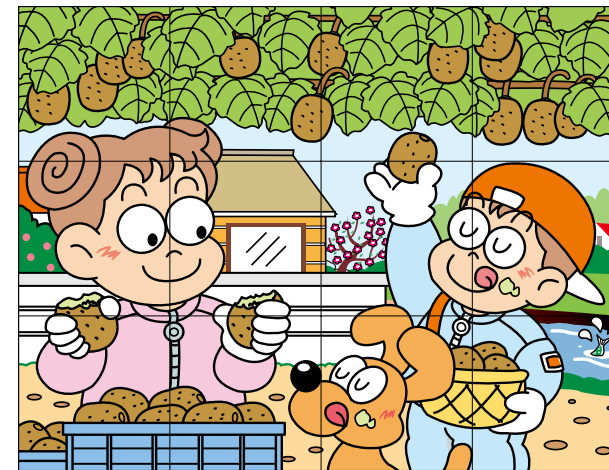
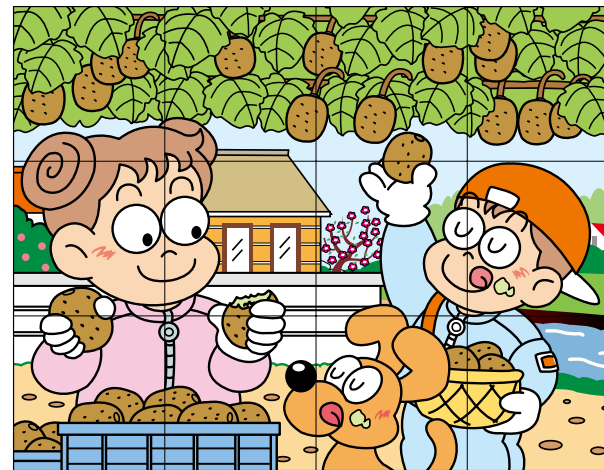
◎サステナブル（持続可能な）という言葉をよく目にするようになり
ました。組織単位でなくても、Sさんの言う通り、一人ですること
から実行です。

食育ソムリエ織笠さんのごぼうポタージュ。以前テレビで見て驚き、作
った記憶があります。講演会を聞きに行ったこともあり、とても熱心な方だ
と思いました。久しぶりにまたポタージュを作ってみます。 Sさん

◎きんぴら、煮物だけでなくごぼう料理の可能性がまだまだありそう
ですね。

編集後記

震災時のお話をたくさんの方から伺いました。ご協力ありがとうございました。みなさんそれぞれが体験したこ
とを思い出したり振り返ったりして、震災を知らない世代に伝え継ぐきっかけになればと思います。(お)



まちがいさがし

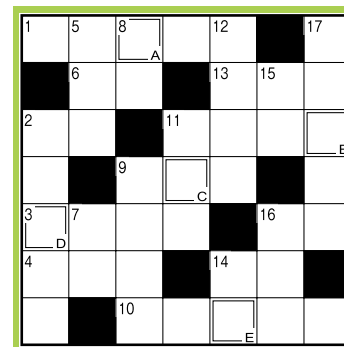
右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。
間違っている部分を左下の枠内の数字と何が間違っているかを探し
ましょう。

出題・イラスト：酒井栄子

2月号の答え

- 3……………家の形が違う
- 5……………メモがめくれている
- 6……………手の指先が違う
- 11……………箱のシールが違う
- 12……………イチゴが一つ足りない

ク ロ ス ワ ー ド ・ パ ズ ル



タテのカギ

- ② 速度違反の交通取り締まりをこう言うことも
- ⑤ 仏様の頭の渦巻き
- ⑦ 名を捨てて——を取る
- ⑧ お清めにも使う調味料
- ⑨ 円を描くときに使います
- ⑪ 人数確認のために——を取った
- ⑫ ポピンに巻いてミシンにセットします
- ⑭ クロワッサンやコロネ、マフィンなど
- ⑮ コウゾやミツマタの繊維をすいて作ります
- ⑯ 花より団子、色気より——なのです
- ⑰ 三蔵法師の旅物語。堺正章主演のテレビドラマもありました

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 桃の節句に付きものすし
- ② 体温計であるかどうか確かめます
- ③ 理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
- ④ 難関を——して大学に合格した
- ⑥ 恥ずかしいときに赤らめます
- ⑨ 萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、——55号
- ⑩ 乳液や化粧水、パックなどを使って行います
- ⑪ 「元気で留守がいい」と言う人も
- ⑬ 友人と——もない話で盛り上がった
- ⑭ 円周率を表すギリシャ文字
- ⑯ アスパラガスやウドは主にこの部分を食べます

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・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3月8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

しおなれどいも





JA おいらせ

第二二一号
令和三年三月発行
企画・編集／JAおいらせ



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブル ライフ



サヤエンドウのプロフィール

【分類】マメ科エンドウ属

【原産地】中央アジア、中近東

【おいしい時期(旬)】春3～5月ころ

【主な栄養成分】ビタミンC・B群、
β-カロテン、カリウム、食物繊維

解説 KAORU

見分け方

さやが美しい緑色で、黄色っぽく変色していない

みずみずしく、張りつつやがある
鮮度GOOD!



先端の白いひげがピンと張って変色していない



スナップエンドウは豆が大きくても美味い豆の大きさがそろっているものが◎
さやの中の豆の膨らみが小さい

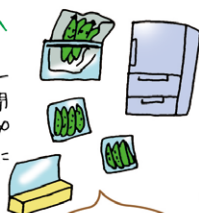
育ち過ぎ……大きい豆は育ち過ぎて硬く食味が落ちる

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ乾燥に弱い軽く湿らせたペーパータオルや新聞紙に包んでラップに包むか保存袋に入れる

便利

使う分ずつラップに包んで小分けにしておく



冷凍保存

長期保存したい場合は冷凍がお勧め(1か月以内に使い切る)



筋を取って硬めにゆで、水気をよく拭き取ってから、保存袋などに入れて保存

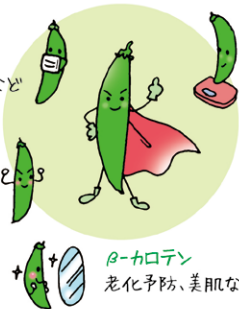
サヤエンドウのチカラ

ビタミンC

風邪予防、免疫カアップなど

ビタミンB1・B2

代謝促進、疲労回復など



食物繊維

便秘解消、肥満予防など

カリウム

高血圧予防、むくみ解消など

β-カロテン
老化予防、美肌など

サヤエンドウ

～春を演出する彩り野菜～

サヤエンドウのいろいろ

キヌサヤ

甘味がありさやは軟らかくしゃきつとした歯触りがおいしいのさやが薄く、美しい緑色のさやの中の実がまだ小さい若いうちに収穫される



サトウエンドウ

砂糖のように糖度が高くしっとりとした甘さが特徴のキヌサヤよりさやも豆もふっくら肉厚のさやと食べられ、軟らかい



スナップエンドウ

さやが肉厚で、豆も大きめのふっくらとした豆をさやごと食べられるため、食味が豊かな歯触りの良さが特徴のさやは軟らかくジューシー



大型キヌサヤ

長さ10cm以上の大型のサヤエンドウのキヌサヤの大型サイズで、キヌサヤと同様さやは薄くて平たい、中の豆は小さい



楽しみ方・食べ方のコツ

肉料理や魚料理の彩りに



パスタ



肉じゃが



ちらし



筋取り

筋が口に残らず食べやすい。両端を折り、筋を引っ張って取る

加熱の注意点

短時間加熱がポイント。加熱し過ぎると食感や風味が損なわれ色も悪くなる

下ゆで

塩を加えて沸騰した湯の中で1分程度ゆでる。すぐに冷水に入れて色止め。冷水に浸し過ぎないよう。粗熱がとれたらあげて水気を切る



炒め物では下ゆですると色や食感も良く仕上がる。下ゆでは30秒程度で硬めにゆでる

〒031-0033 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