

地域とともに未来へ「スクラム」

SCRUM

2021

4

Vol.222



JAおいらせ 広報誌





特集

めざせやさい70億円

No.25

笑顔でスクラム



よしだ
吉田

ゆう
雄さん (36才)
[三沢市大津]

買い手が喜ぶ 牛づくりを目指す

和牛繁殖農家の吉田さんは、青森県家畜市場の令和3年1月8日の初セリで、吉田さんの出品牛が黒毛和種去勢の部の最高値となり、最高値販売者として表彰されました。

農家の手伝いは23才から始め、その1〜2年後に祖父から経営を引き継ぎました。始めた頃は小さい牛しか育てられず、現実としてきつかったと振り返ります。周りの農家や肥育農家、親戚の農家と情報交換をすることで経験を積み重ね、少しずつ技術を磨いていったといいます。

「買った人が儲かる牛を作りたい」と購買者に評価される牛づくりを目指しています。そのためには「使いたい種牛、または新しい種牛を使って思い通りの改良ができるようにしたい」



1月の最高値販売者として表彰

と話し、母体に何を交配すれば、より良い子牛ができるかを考えることが楽しみでもあり、それがやりがいにつながっているそうです。

週1回は家族間でも休みを作りたいので、今後は雇用もできたらいいなと思っています。そのためには経営規模として、今より頭数を増やすことが必要となるそうで、今後は「経営の規模を少し拡大していけたら」と考えているそうです。

□おいらせ農協肉牛部会委員
黒毛和種45頭（2月時点）
本人と父、母で経営



今月の表紙
吉田さんに
駆け寄り子牛

目次

2	笑顔でスクラム
4	特集 めざせやさい70億円
6	活動レポート
8	食育ソムリエ部/ コンテストレシピ
10	みんなのひろば
12	ベジタブルライフ

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



令和2年度やさい推進委員会受賞者（敬称略）

特集 めざせやさい70億円



優良生産者

三沢地区……坂田 正彦・浦田 忠博・高橋 晴夫・種市 肇・織笠 浩美
六戸地区……合川 聡彦・佐々木啓一・下田 利昭

共励会

【長いも品質の部】			
最優秀賞	中村 均	三沢	
優秀賞	村松 光男	〃	
	沼山 英明	〃	
	新堂 幸雄	〃	
	福田 辰彦	〃	
	松館 暁	〃	
努力賞	駒澤 慎	〃	
	織笠 誠一	〃	
	久田 稔	〃	
	織笠 政志	〃	
	新堂 誠	〃	

【長いも坪堀り団体の部】	
1位	折茂支部
2位	富崎支部
3位	駒沢支部

【馬鈴薯坪堀り団体の部】	
1位	大津支部

多量出荷受賞者

	長いも		にんにく		ごぼう	
	三沢	六戸	三沢	六戸	三沢	六戸
1位	織笠 竹男	大久保正一	一戸 勉	新山 寿	一戸 茂	金崎 唯志
2位	織笠 誠一	沼田 竹男	一戸 茂	竹内 幾雄	山本 孝浩	山本 正志
3位	織笠 正勝	竹内けい子	鳥谷部富雄	円子 聡	山本 定光	山本 克彦
4位	織笠 禮子	新山 義喜	川嶋 敏明	高森 秀明	西館 武義	新山 義喜
5位	太田 直志	古田 武信	中村 栄一	古里 定雄	神代 徳男	松嶋 清治
6位	赤沼 直樹	坂本 勝栄	福田 辰彦	円子 三義	新堂 政登	四木 俊一
7位	一戸 勉	竹内 伸也	角 武志		織笠 正勝	
8位	大森 秀人	岡田 俊幸	千葉 勝雄		檜山 清勝	
9位	村松 光男	吉田 稔弘	熊野 邦子		佐藤 勉	
10位	神代 徳男	新山 寿				
11位	松館 一人					
12位	檜山 清勝					
13位	織笠 善喜					
14位	織笠 秀明					
15位	織笠 修行					

	馬鈴薯	人参		大根	
	三沢	三沢	六戸	三沢	六戸
1位	佐々木金一郎	浄法寺哲也	四木 俊一	織笠 禮子	佐々木一雄
2位	大沢 昭一	山本 重光	佐々木一雄	太田 直志	名久井紀明
3位	二又 薫	新堂 政登	竹内 幾雄	織笠 正勝	
4位	神代 徳男	河村 正美	沼田 智	一戸 茂	
5位	檜山 清勝	織笠 秀明	長嶺 勉	織笠 大輔	
6位	吉田 和雄	田面木 優	山内 秀美	神代 徳男	
7位	河村 昇	佐々木金一郎		木村 哲	
8位	檜山 保夫	千葉 勝雄		豊川 敏雄	
9位	吉田 トス	川嶋美智子		織笠 竹男	
10位	織笠 誠一				

【長いも坪堀り個人の部】			
最優秀賞	竹内 幾雄	六戸	
優秀賞	立花 肇	三沢	
	駒澤 慎	〃	
優良賞	竹内 伸也	六戸	
	金崎 唯志	〃	
	佐々木啓一	〃	
	蹴場 克幸	〃	
努力賞	川村 雄進	三沢	
	沼田 竹男	六戸	
	古田 武信	〃	
	竹内けい子	〃	

【馬鈴薯坪堀り個人の部】			
最優秀賞	二又 薫	三沢	
優秀賞	新堂 浩	〃	
	中里 春男	〃	
優良賞	吉田 和雄	〃	
	柿本 剛	〃	
	佐々木金一郎	〃	

【にんにく総合の部】			
最優秀賞	馬場 恵美	三沢	
優秀賞	久田 稔	〃	
	小向 重富	六戸	
優良賞	保土沢道雄	〃	
	吉田 健一	〃	
	山本 ミエ	〃	
努力賞	坂田 正彦	三沢	
	長根 一男	六戸	
	一戸 茂	三沢	
	木野 幸助	六戸	

【にんにく大玉の部】			
ピック1	久田 稔	三沢	
ピック2	馬場 恵美	〃	
ピック3	一戸 茂	〃	
努力賞	沼田 智	六戸	
	長根 一男	〃	

【にんにくミスホワイトの部】			
ミスホワイト	長根 一男	六戸	
準ミスホワイト	一戸 幸子	三沢	

	キャベツ	契約キャベツ	露地ねぎ	白 菜
	三沢	三沢	三沢	三沢
1位	川崎 幸彦	駒沢 和幸	古屋 勉	赤沼 和純
2位	佐々木金一郎	尾形 孝尾		

	そら豆		南 瓜	
	三沢	六戸	三沢	六戸
1位	小向 瀧男	久田 正孝	小比類巻勝三	小比類巻ミチヲ

	ハウスにんにく	ほうれん草	か ぶ	春 菊	行者菜
	三沢	三沢	三沢	六戸	六戸
1位	柿本 一	豊川 敏雄	関川 停吉	木村 栄	荒井 敬子

特別賞 青森県にんにく共進会

最優秀賞 農林水産大臣賞	馬場 恵美	三沢
優秀賞 県知事賞	久田 稔	〃
優良賞	一戸 茂	〃
	長根 一男	六戸

特別賞 青森県にんにく共進会

2Lの部 優秀賞	駒澤 慎	三沢
4Lの部 優良賞	石ヶ森利勝	〃
2Lの部 優良賞	古田 武信	六戸

令和2年度（1月～12月）販売実績				
	数 量 (t)		販売金額 (円)	
長いも	7,826	三沢 六戸 4,980 2,846	19億3,271万	
にんにく	1,252	三沢 六戸 654 598	14億6,286万	
ごぼう	7,104	三沢 六戸 4,458 2,646	10億519万	
人 参	5,653	三沢 六戸 3,523 2,130	12億5,740万	
大 根	2,365	三沢 六戸 2,262 103	2億3,742万	
馬鈴薯	854	三沢 六戸 814 40	1億9,329万	
予冷野菜	1,032	三沢 六戸 923 109	9,267万	
温室野菜	29	三沢 六戸 27 2	1,802万	
法 人	2,758	三沢 2,758	3億8,171万	
合 計	28,873	三沢 六戸 20,399 8,474	65億8,127万	

※主力品目の作柄が小ぶり傾向のため数量減ながらも、高値傾向により目標額を達成

部会長紹介			
	(三沢地区)	(六戸地区)	
長いも	浦田 忠博	竹内 伸也	㊦
にんにく	種市 精一	山本 初夫	
ごぼう	小湊 倫明	五日市 茂	
人参	田中 継美	吉田 健一	
大根	吉田 幹雄		
馬鈴薯	織笠 義信		
予冷野菜	中村 明広	沼田 泰昭 (兼大根部会)	㊦



浦田前委員長(左)から織笠委員長(右)へバトンタッチ



新三役 左から田中副委員長、織笠委員長、吉田副委員長

野菜の需要喚起・

消費拡大を図る

おいらせ農協やさい推進委員会の令和2年度の販売額が65億8,127万円となり、販売目標額65億円を達成しました。主力品目である長いも・ごぼう・にんにく・人参については作柄が平年を下回ったものの、総じて高値となったことから販売目標額の達成となりました。

令和3年度は野菜販売額70億円を目指し、優良種苗生産体制の確立や収穫等作業支援体制の枠組み作りに取組み、販売面では消費者ニーズと工夫やコロナ禍に対応した野菜の需要喚起・消費拡大を図り、コロナ禍でも知恵と工夫で生産者を巻き込んだ部会活動を活性化させます。

新委員長は

織笠義信さん(三沢)に

やさい推進委員長には三沢地区馬鈴薯部会長で委員会前副委員長の織笠義信さんが選任されました。織笠委員長は「販売力の強化を一から始める気持ちで、東京・大阪・九州などの大消費地へ働きかけていきたい。新しいこともやっていかなければならない。時代の流れに沿ったかたちで良い方向へ、そして70億円の目標に向かって協力していきたいでしょう」と意気込みを語ってくれました。

令和3年度（1月～12月）販売計画

	数 量 (t)	販売金額 (円)
長いも	8,100	22億6800万
にんにく	1,355	15億8,325万
ごぼう	8,150	13億7,620万
人 参	6,730	8億8,670万
大 根	2,700	2億4,350万
馬 鈴 薯	965	1億1,670万
予冷野菜	1,151	1億1,693万
法 人	3,000	4億1,372万
合 計	32,151	70億500万

※令和3年度から温室野菜部会は予冷野菜部会に統合

やさい推進委員会 意見書

総代の方からいただいたご意見です。

・精算時の農家手取りアップのため、野菜の販売力強化をして欲しい。

・精算時に向けてのPRを増やすべきではないか。

↓
全農と協力し、販売力強化と消費宣伝・PR活動を計画していきます。



乙女座
8/23
9/22

【全体運】イライラする要素が減り、行動範囲が広がっていきます。「楽しみ」な予定を入れて、生活にめりはりをつけて【健康運】夜更かしは控えて。早起きしての散策は◎【幸運の食べ物】ルッコラ

獅子座
7/23
8/22

【全体運】注目を浴びる月。見られているのを意識して積極的にアピールを。好結果が得られます。買い過ぎには気を付けて【健康運】筋トレなど本格メニューで体力アップを【幸運の食べ物】ソラマメ

蠍座
10/24
11/22

【全体運】慎重さが必要です。樂觀視していると足元をすくわれる恐れが。いつもの作業も丁寧に。確認もしっかりと【健康運】持病の悪化に気を付けて。日頃からケアを【幸運の食べ物】新タマネギ

天秤座
9/23
10/23

【全体運】忙しくなりそう。行動的なほどツキに恵まれるので、頼まれ事はできるだけ引き受けて。プレゼント運あり【健康運】楽しみながらできる運動が◎。いろいろ試して【幸運の食べ物】フキ

2月16日／三沢支部 エコバック寄贈でオープンを祝福



女性部三沢支部は、(株) ゆめグリーンAコープみさわ店の移転オープンで手作りの新聞紙エコバック100枚を寄贈しました。エコバックはオープン記念として来店者へプレゼントされました。

新聞紙エコバック寄贈は富田玲子部長の提案で、11月に開いた支部役員会議の参加者がエコバック制作に挑戦したことがきっかけで、Aコープの移転オープンに合わせ100枚が作られました。

オープン時間前に、富田部長と小比類巻和子副部長が店舗を訪れ、JA子会社の(株) ゆめグリーン千葉勝雄代表取締役社長にエコバックを手渡しました。富田部長は「家の光記事を活用して作ったエコバックです。気持ちを込めて作ったので、どうぞみなさんに渡してください」と開店を祝福し、千葉社長は「お客さんへプレゼントさせてもらいます。大変ありがたいです」と女性部へ感謝していました。



エコバックを寄贈する富田部長(右)と小比類巻副部長(左)

新部長は山本ヒデさん(六戸支部)に



JA女性部は2月19日に通常総会を開きました。地域に必要なとされる女性部づくりのため、仲間と心を一つにして、食の安全・安心と地産地消、子どもたちへの食農教育など継続した活動を進めることを確認しました。新部長には、六戸支部の山本ヒデさんが選任されました。

三沢市農業委員会から

●下限面積(別段面積)の設定について

三沢市農業委員会総会において、別段面積の設定の必要性について審議した結果、別段面積は設定せず、下限面積は農地法に定める基準どおり50aとしました。

耕作目的での農地取得(農地法第3条)等の申請にあたっては、下限面積要件を満たしている必要があります。

※詳しくは三沢市HPをご覧ください。

●令和2年度「農作業労働賃金標準額」のお知らせ

この農作業労働賃金標準額は、あくまでも取り決めの際の目安とするものです。

対象となる農地の諸条件等、当事者間の話し合いを通して、適正な金額を決めてください。

区分	作業名	賃金	労働時間	適用
水田	田植	6,400円	実働8時間	1. 男女同じ 2. 賄い無し
	除草	6,400円		
畑	一般作業	6,400円		

お問い合わせ：三沢市農業委員会 53-5111 (内線256)

品質管理を徹底で450トン目指す 契約キャベツ説明会



生産者の関心の高い契約キャベツ説明会



酪農部会・肉牛部会通常総会 2月15日



(肉牛部会)

令和2年は230頭(前年比8頭減)を県家畜市場へ出荷し、当農協出品牛は県家畜市場の平均価格を上回る価格で取引されました。

各イベントが中止となる中、7月と12月に当JAの畜産関係者を中心として牛肉の販売や3月に改良技術講習会を開きました。購買者から高く評価される安全・安心な子牛づくりのため、優良血統雌牛の保留を推進していきます。

役員改選では、川嶋敏明部会長が再選となりました。



両部会とも書面による議決が行われました

(酪農部会)

活動面では県内外の共進会が全て中止となり、部会活動が大きく制限されることになりましたが、牧草コンクール及び講習会で粗飼料の栄養向上の情報共有や、搾乳機器等の設備点検費用の一部助成を実施しました。

受胎率向上と生乳の増産及び乳質改善に努め、育種改良による収益性の高い経営を目指します。



JAバンクアプリとは、お使いのスマートフォンでいつでもどこでも口座残高のチェックや明細の照会ができるサービスです。お手元にキャッシュカードがあれば簡単に登録が出来ます。

JAネットバンクとは、PCやスマートフォンで振込や税金・公共料金払込等さまざまなお取引ができるサービスです。登録方法を紹介しておりますので、ぜひご利用ください。



JAバンクアプリ と JAネットバンク の登録方法

お手元に、キャッシュカードなどJAバンクの口座番号が分かるものをご用意ください。

STEP 1 アプリをダウンロード

「JAバンクアプリ」で検索またはQRコードからダウンロードページに移動。



こちらのアイコンが目印！



STEP 2 必要な情報を入力

ダウンロード後、アプリをタップして起動。画面の案内に従って、必要な情報を入力。



完了するとこの画面が表示されます

STEP 3 登録が完了したら 早速ログイン

登録したJAサービスIDとパスワードを入力して、「ログイン」をタップ。これでもログイン可能に！



STEP 4 JAネットバンクの登録 新規申込

初日

①「JAネットバンク」と検索するかQRコードからホームページに移動し、「新規申込み」をタップ。



②画面の案内に従い、口座番号とキャッシュカード暗証番号を入力し、ログインボタンをタップ。



③申込完了の画面が表示されますので、そのまま翌日までお待ちください。



STEP 5 初期設定

翌日（申込完了の画面で表示された「利用開始日」）

①翌日、[STEP4の②]と同じ画面へアクセスし、口座番号とキャッシュカード暗証番号を再度入力。



②画面の案内に従い、

- ・ログインID
- ・パスワード
- ・メールアドレス
- ・ワンタイムパスワード

を登録。



STEP 6 登録完了

これで完了です。そのままお取引頂けます！





お困りの際は
お気軽にヘルプデスクへお電話ください。

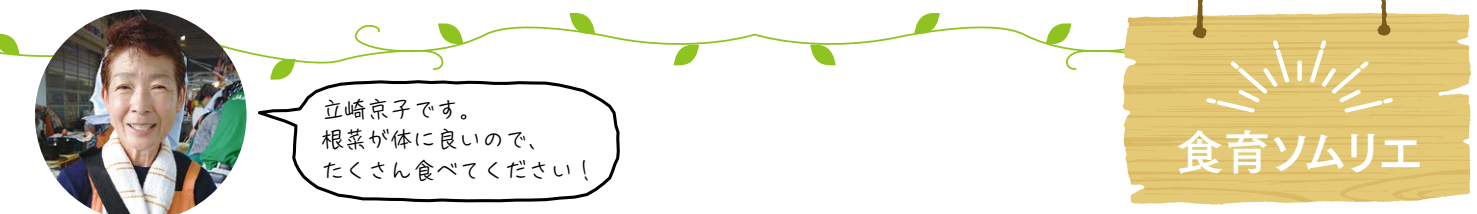
※1月1日は終日、受付していません。※緊急時のサービスの利用停止についてのお問い合わせは24時間365日となっております。

ヘルプデスク 平日9:00-21:00 土日祝9:00-17:00

0120-058-098

JAバンクアプリ bankap-ja-helpdesk@dream.com
JAネットバンク ja-helpdesk@dream.com





北の大地の恵みやませに立ち向かう雪深い北国の保存食

根菜類には食物繊維が豊富なので、葉を切り落とせば保存も効く冬の貴重な栄養源！！

食物繊維の他にビタミンCやでんぷん質が含まれるものも多く、色のついたにんじん、さつまいもなどはビタミンEやAという成分が豊富です。

根菜類を食べると必要な栄養分を吸収した後、消化されない食物繊維がそのまま腸まで移動し、体内に留まったまま老廃物や毒素を掃除してくれる役目を果たします。

根菜は土の下で育つ野菜類。気温が下がってくる秋から冬にかけて旬を迎えるものは成長が遅くなり、じっくり時間をかけて育つ。その分、大地のミネラルをたっぷり蓄えることになり、おいしいだけではなく栄養価も高くなるというわけです。

直接体に入れるものだから、安全安心な野菜を食べたい。

根菜類は土の中で育った野菜だから、安全安心な野菜を食べたい。

長 い も：タンパク質やミネラル、ビタミンB群、ビタミンCなどが豊富に含まれています。また、ネバネバには胃の粘膜の正常に保つ作用があります。

ご ぼ う：食物繊維が豊富、便秘解消が思い浮かびますが、ごぼうの食物繊維は水分を大量に吸収して、便を軟らかくして便通をよくする栄養成分です。

に ん に く：疲労回復や滋養強壮に効果。高血圧、動脈硬化、心筋梗塞や脳梗塞など予防に効果が期待されます。

大 根：大根の辛味には、胃液の分泌を高めて消化を促す働きがあるほか、胃腸の働きを助ける数種類の消化酵素も含まれています。

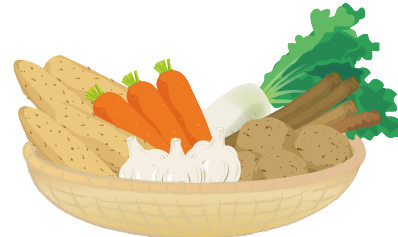
に ん じ ん：強力な抗酸化力を持つβカロテンが豊富。

じゃがいも：意外とビタミンCがたくさん含まれています。その量はホウレンソウやみかんと同じくらいです。しかも中のビタミンCはでんぷんに守られて、加熱しても壊れにくいです。

だからこそ、安全安心な環境で育った野菜の方がいいと思いませんか？
（根菜類の栄養価では無敵です）
健康生活を送りたい方、ダイエットをしたい方、です。で根菜類を摂取しましょう。

根菜類

長いも、ごぼう、大根、にんじん、じゃがいも、にんにく etc



三沢やさいフォトレシピコンテスト

ごぼう部門 第1位

レシピ紹介

きんぴら酢の物

●材料

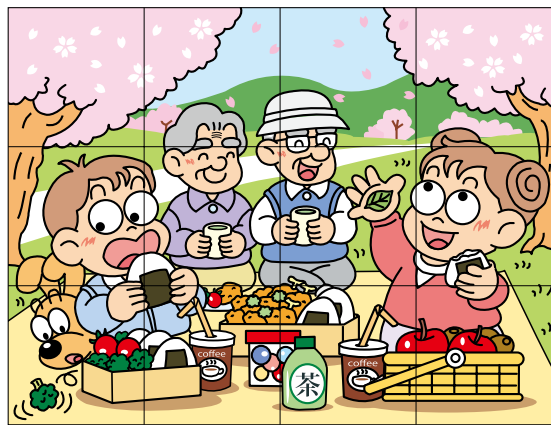
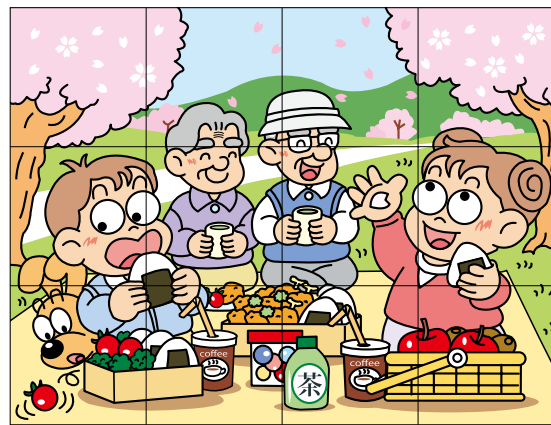
ごぼう……………10㍺
人参……………5㍺
青じそ……………適宜
A……………酢30cc
A……………砂糖大さじ2

●作り方

ごぼう、人参は食べやすい細めのせん切りにしてAの味付け酢に浸して青じそで巻き、味付け酢に戻す。





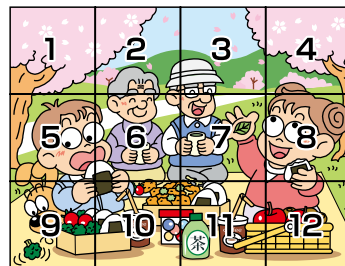


まちがいさがし

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

3月号の答え 3……………キウイが少ない 5……………キウイがかじられている
6……………窓の形が違う 11……………尾が下がっている
12……………川に魚がいる



クロスワードクイズ



答え A B C D E

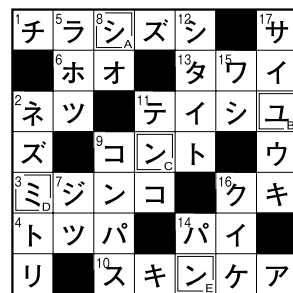
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

- ① 東京の桜の名所。西郷隆盛像があります
- ② ランチュウやコメットはこの一種
- ③ ドライバーで締めたり外したり
- ④ 威力があって速い球のこと
- ⑥ ムジュンのムが表す物
- ⑧ 矢をつがえます
- ⑩ スマホの検索——を削除した
- ⑬ うずら豆は、——豆の品種の一つです
- ⑮ 靴を数えるときに使う言葉
- ⑰ 1000kgは1——です
- ⑲ 漢字で書くと木瓜。美しい花が咲く植物です

ヨコのカギ

タテのカギ

3月の答えは「ユキマツリ」



3月号のクイズ正解者は25名でした。

今月のおたより

―特集それぞれの震災体験から―

▼特集それぞれの震災体験は、あんなに大変な思いをしたのにもう十年。絶対忘れられないです。

Sさん

▼田中さん、月館さん達の体験を読ませていただきました。改めて大変な経験をされたと感じました。災害はいつくるかわかりませんが、お互いの助け合い、思いやりこそが一番大切だと思います。

Sさん

▼いつもソムリエに興味があります。今回は、地震のときのことを鮮明に覚えていた皆さんの体験談を忘れることができます。私は当時4歳で、保育園にブルーシートを引き、外にいてとても寒かったことを覚えてます。

Nさん

▼「特集 震災から10年」を拝読しました。マスコミでは岩手・宮城・福島のみクローズアップされていましたが、青森の皆さんも相当な被害に遭われたことを知りました。

Oさん

●皆さんの体験談を聞いて私自身初めて知ることもありました。改めて「伝え続けること」の大切さを実感しています。

▼表紙のそらまめの新芽に待ちに待った春を感じました。まだまだ小さいですがビニールハウスでぐんぐん大きく育っていくんですね。花が咲いた頃にまた、表紙に載せてほしいですね。

Mさん

●撮影したのは2月上旬で育苗施設の外は雪景色でしたが、ハウスの中ではのびのびと育っていました。ソラマメの花は5月頃、農家さんの畑で咲かせていることでしょう。

▼毎回、ベジタブルライフを参考に保存したり作ったりしています。フォトレシピコンテストの長いもののレシピも試してみようと思います。

Aさん

▼レシピコンテスト長いも部門1位の長いも料理を作ってみました。簡単でおいしかったです。次のレシピも楽しみにしています。

Nさん

▼産直で見かける紫大根ですが活用方法が分かったので今後購入し

てみたいと思います。火を通したら栄養価がどうなるのかも知れれば良かったです。

Kさん

▼紫大根が白大根の約3倍抗酸化力があるとのこと。今度、買って食べようと思いました。Kさん

▼先日Aコープみさわ店で野菜等を購入しました。その際、手作りのマイバッグ（女性部の皆さん手作り）をいただきました。新聞紙で作られた物のようでしたので、そのまま野菜の保存用として使っています。

Tさん

●7ページに掲載した通り、手作りのマイバッグを女性部の皆さんがプレゼントしてくれました。活用していただいているようで、女性部の皆さんへのうれしい報告ができます。

5月号のおたよりテーマ
「新年度に挑戦すること・したいこと」

☆今月からおたよりテーマを募集します。
クイズ等のこたえとともにお待ちしております。

応募要項

応募締切日
4月8日(木)
※当日消印有効

正解者5名様に図書カードをプレゼント。発行月上旬にお届けします。皆様からのご応募お待ちしております。

記入事項

- ①まちがいさがし、またはクロスワードの答え
②おたよりテーマ／ご意見・ご感想 ③住所・氏名・年齢

応募方法

〒033-0022 青森県三沢市三沢字堀口16-7

J A おいらせ 広報係

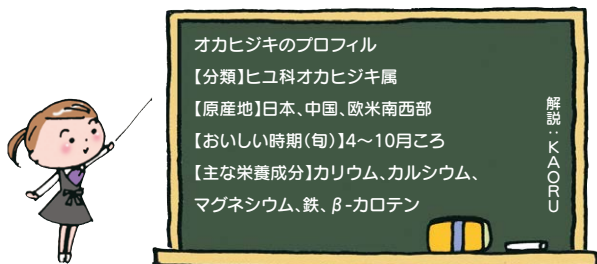
FAX 0176-54-4470

Eメール kikaku-soumu@ja-oirase.or.jp

※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「今月のおたより」コーナーに掲載させていただく場合があります。

編集後記

雪かきの会話が冬でしたね。春を迎え、長いも・ごぼうの春掘りやにんじん、大根の播種などの作業が始まっています。4月は新年度のスタート。そして20年前の4月、J A おいらせが誕生しました。20年の節目の年ということで、この1年、組合員の皆様、地域の皆様との結びつきを深める企画ができたらと考えています。(お)



見分け方

全体的に緑色が鮮やかで濃い

葉や茎に張りつやがある

NG

鮮度が落ちている

茎の切り口が茶色く変色。全体に黄色味を帯びている

茎が太過ぎたり全体的に大き過ぎる

みずみずしく、若くて軟かい

茎が細くて短く、あまり育っていない物が良品

育ち過ぎると硬くなり食味も落ちてしまうよ

オカヒジキのヒミツ

歴史

『本草図譜』(1828年)

海辺の砂地で「育つ植物」として絵付きで詳しく紹介

江戸時代



名の由来

(葉の様子が)ヒジキに似ている!? 「おか」に生えるヒジキという意味。別名はミレナ(水松菜)。海藻のミレ(水松)に似ているから

無農薬

虫が付にくい性質の通常栽培ではほとんど農薬を使わないの安心して食べられる

山形県置賜地方の伝統野菜

庄内地方の浜で取れた種が船で最上川を上り、船着き場の砂塚村(現・山形県南陽市)で植えられ発祥の地となった。現在も山形市や米沢市で栽培が盛ん

オカヒジキ

～ミネラル豊富な陸の海藻～

保存方法



冷蔵保存が基本の鮮度が命。なるべく早く使い切ろう

野菜室へ

乾燥を防ぐため、ラップや保存袋に入れる

オカヒジキのチカラ

ミネラル豊富

カリウム

体の余分な水分や塩分を排出する働き。高血圧予防やむくみ解消に

カリウムはホウレンソウと同程度



栄養価の高い「スーパーフード」として注目!

不足しがちな栄養素を効果的に取れる

マグネシウム ビタミンと共に骨を強化

鉄

ヘモグロビンの材料に。葉酸と共に貧血予防

β-カロテン

抗酸化作用で肌・髪・視力などの老化を予防。免疫カマッポ

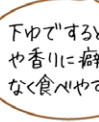
カルシウム 骨や歯の材料の神経を落ち着かせる働きもありイライラの解消に

カルシウムは小松菜と同程度

楽しみ方・食べ方のコツ



ごまあえやナムル マヨネーズあえ 酢の物



下ゆですると味や香りに癖がなく食べやすい

みそ汁やお吸い物に

刺し身のつま



根元を切り落とし、さつとゆでて冷水に取れば粗熱が取れたら水気をよく切る

加熱し過ぎると食感が損なわれるので注意