


地域とともに未来へ「スクラム」

SCRUM

2021

5

Vol.223

 JAおいらせ 広報誌



特集 農家所得向上へ ながいも・にんにく CA冷蔵貯蔵施設稼働

ながいもCA冷蔵は県内初
にんにく乾燥設備付で労働力負担減へ



No.26
笑顔でスクラム

たけうち しんや
竹内 伸也さん (47才)
[六戸町折茂]

A・B品率アップを目指し、 もつと儲かる農業へ

2月からやさい推進委員会六戸地区ながいも部会長を務めている竹内さんは、3月末から春掘りながいもの収穫を始めました。家族とお手伝いの方の6人での作業です。

竹内さんが就農したのは約9年前。高齢となった親のことを考え、38才で就農しました。県外と地元で会社員として20年近く働いていましたが、その間も自分が農家を継ぐ気持ちでいたそうです。農業を始めた時は失敗ばかりで思うように野菜ができなかったこともあり苦労したことで、「農業に完成はない。まだまだなので、もつと儲かる農業をしたい」と「毎日が勉強」と話してくれました。

自身のながいも作りについては、「A・B品率がまだ低い。1反当りのA・B品率5トンを目指し、いいもの



を作りたい」と、緑肥を入れた病気の無い畑作りに取り組んでいるそうです。また、ながいも部会長としては、「部会の方や先輩方の意見を聞きながら、農家の意見としてそれらを伝えて、さらに良い方向へと変えていけるようにしたい」と話していました。

「高齢化が進んでいるので、人の確保が今後の課題」と話す竹内さん。自分の課題は「お嫁さんを見つけること。募集中！」だそうです。インタビュー中は明るく笑顔でお話してくれました。

□JAおいらせやさい推進委員会六戸地区長いも部会長
作付品目…ながいも、にんにく、ごぼう、にんじん
本人と父母で農業経営。



今月の表紙
竹内さんの春掘り
ながいもの収穫

| | | | | | | |
|----------|---------|-----------------|----------------------|--------|-----------------------------|---------|
| 12 | 10 | 8 | 7 | 6 | 4 | 2 |
| ベジタブルライフ | みんなのひろば | JAおいらせ 職員配置図 | 食育ソムリエ部/ コンテストレシピ | 活動レポート | 特集 ながいも・にんにく CA冷蔵貯蔵施設 | 笑顔でスクラム |

目次

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



集 ながいも・にんにくCA冷蔵貯蔵施設 特 品質確保で農家所得向上へ

J Aが六戸支店岡沼野菜センター敷地内に建設して
たながいも・にんにくCA冷蔵貯蔵施設（にんにく乾燥
設備付）が完成しました。ながいものCA貯蔵は県内初
で、長期間安定した品質を保持できることから有利販売
につなげ、農家の所得向上を目指します。



完成した乾燥設備付のにんにくCA貯蔵庫内を確認する沖澤組合長（中央）

生産者の労働力・ 負担の軽減へ

ながいも2室、にんにく3
室の全室がCA冷蔵庫で、な
がいは最大403トン、にんに
くの冷蔵保管では359トンの貯
蔵に対応します。にんにく3
室のうち2室に乾燥設備が設
置され、圃場から収穫したに
んにくを乾燥から冷蔵貯蔵で
預かることで、生産者の労働
力軽減、また、保管施設の集
約化による農家負担の軽減が
期待できます。

施設の有効活用で ブランド力確立を

3月25日に開いた修祓式に
は六戸町長、県、施工会社等
関係者、JA役職員ら約40人
が参加し、吉田豊町長は「長
く品質保持ができることから、
農業者の所得向上に期待して
いる」と施設への期待の言葉
をいただきました。沖澤繁弥
組合長は「この施設を最大限
有効活用し、生産者の労働力
軽減と安定した品質の保持で、
日本全国においらせブランド
力の確立に努めたい」と語り
ました。



施設内



にんにく乾燥設備付冷蔵庫内

何が変わるのか？

●ながいものCA冷蔵

これまで、7〜8ヶ月間
の長期間にわたり保管されて
きましたが、長期保管による
傷みをさらに少なくし、品質
の良いながいもの出荷を目指
してCA冷蔵貯蔵を導入しま
した。

ながいものCA冷蔵貯蔵は
日本全国でも類を見ないとい
ことです。

●にんにく乾燥設備付冷蔵

これまででは生産者が収穫し
た生産物を個々に乾燥し冷蔵
庫へ搬入していましたが、畑
から生の物を搬入しJAで乾
燥を行い、さらに、CA冷蔵
保管まで行うことで、生産者
の省力化と品質を確保します。



ながいも・にんにくCA冷蔵貯蔵施設(にんにく乾燥設備付)



場所 上北郡六戸町大字犬落瀬字四木58 JAおいらせ 岡沼センター内

国庫事業
強い農業・担い手づくり総合支援交付金

総工費
753,500,000円（消費税込み）
うち国庫322,952,000円

部屋数
5部屋（全室CA冷蔵貯蔵室）

ながいも
ながいも用鉄製スチール 504個×2部屋

にんにく
（にんにく乾燥室兼）240パレット×2部屋
276パレット×1部屋

※1パレット=にんにく用サンテナー25積み

蠍座 10/24
11/22
【全体運】ハブニングはあなたの味方。「エッ」と思ったときほど冷静に動いて。チャンスをつかめます。金運も上昇中
【健康運】ちょっとハードな筋トレで体の動きが改善
【幸運の食べ物】ゼンマイ

天秤座 9/23
10/23
【全体運】勢い余ってミスしてしまう危険がチラリ。慣れたことでも丁寧に進めて。困ったときは早めにSOSを出すのが正解
【健康運】安全確認が大切。器具は点検してから使って
【幸運の食べ物】新ジャガ

乙女座 8/23
9/22
【全体運】大事な用事は早めに済ませ、後半の予定は余裕を持たせて。頼まれ事はできるだけ引き受けた方が発展的です
【健康運】景色を楽しみながらのウォーキングが◎
【幸運の食べ物】ピワ

獅子座 7/23
8/22
【全体運】上昇運。取っ掛かりでつまずいても諦めないで。手抜きをしない姿勢が高く評価されます。誤解も解けるはず
【健康運】軽いストレッチやダンスがお勧めです
【幸運の食べ物】サヤエンドウ

食育ソムリエ



熊野祐子です。

にんにく味噌とチーズのブルスケッタ

いろいろな料理に合う、にんにく味噌をクリーミーなモッツアレラチーズとフランスパンにのせて焼きました。ご家庭のにんにく味噌を洋風にアレンジ。



作り方

- 1. モッツアレラチーズは10等分に切ります。
2. ミニトマトをスライスします。
3. フランスパンににんにく味噌をぬり、1と2をのせます。
4. オーブントースターでおよそ5分、モッツアレラチーズがとけるまで焼きます。
5. お皿に盛りつけて、パセリをトッピングして完成です。

材料 (4人分)

- にんにくみそ.....60g
モッツアレラチーズ..... 100g
フランスパン (スライス)..... 150g
ミニトマト..... 3個
パセリ..... 少々

にんにく

健康維持に役立つといわれており、元気を出したいときの心強い味方であるにんにく。香ばしくておいしいにんにく味噌はそのままでも調味料としても活躍し、冷蔵庫にストックしておくだけでいつでも気軽に食べられます。



食パンやお好みのパンで つくっても美味しいですよ。

春掘りごぼう、ながいも やさい推進委員会・女性部がPR



RAB青森放送の新番組内で、春掘りごぼうとながいもをやさい推進委員会と女性部が紹介しました。三沢地区ではごぼう農家の久保稔さんと、料理紹介で女性部三沢支部の3人が出演。六戸地区では、ながいも農家の蹴揚克幸さんと女性部六戸支部が撮影に臨み、春掘りの特徴やおすすめレシピを紹介しました。

RAB青森放送「1550 ニュースリーダーWith」
15:50~16:50
ながいも編 5/13(木)、20(木) 放送予定
※ごぼう編は4/15、22に放送されました

好天続く3月、播種作業順調に進む



3月中旬、JAおいらせ管内ではにんじんや大根の播種作業が盛んに行われ、トンネル栽培のビニールで畑が覆われる光景が見られました。

三沢市の大津地区では3組の農家が協力してにんじんの播種作業が手際よく進められ、畑には長いトンネルが何列にも並びました。

JAおいらせのにんじんはながいも、ごぼう、にんにくに次ぐ品目で、夏にんじんは関東産の終わる6月末から7月末にかけて収穫、出荷のピークを迎えます。今年度は昨年度19%増の6730トンを目指します。

播種後にビニールをかけトンネルを作るニンジン生産者

三沢やさいフォトレシピコンテスト

ながいも部門 第3位

レシピ紹介

ながいものトロログラタン



- 材料
長いも..... 20センチ
塩こんぶ..... ひとつまみ(細かく刻む)
マヨネーズ.....大さじ3
塩こしょう.....少々

- 作り方
①長いもは半分を5ミリ程度にスライス、もう半分はすりおろす。
②スライスした長芋は容器に並べ、すりおろした長いもには塩こんぶとマヨネーズ、塩こしょうを混ぜてかける。
③オーブントースターで焦げ目をつける。青じそをトッピングして完成。

農家所得向上につながる子牛生産を学ぶ
JAおいらせ肉牛部会、酪農部会

肉牛部会と酪農部会は3月18日、合同で畜産講習会を開き約20人が参加しました。(有)小比類巻畜産サービス代表の小比類巻正幸さんが受精卵移植技術を利用した双子生産や健康な子牛作りなどを紹介し、参加者は農家所得の向上につながる飼養管理を学びました。

東北町で牛の診療と繁殖関連の研究に取り組む小比類巻さんは、人工的な体外受精方法を活用して一卵性双子の子牛の生産に成功。技術の特徴と研究成果、また、人工的に2個の受精卵を作る割球分離での双子の生産方法を動画で紹介しました。

双子の子牛の生産は農家の収益アップにつながることから、「双子生産はハイリスクハイリターン」の課題もあるが、農家所得の向上につながる技術としてさらに研究を進めたい」と小比類巻さんは話しました。



割球分離による双子の子牛生産を紹介する小比類巻さん

点線に切り抜き毎月レシピ集としておつかいください。

JA共済加入世帯へ保障内容の確認に、わたしたちLA（ライフアドバイザー）が伺い、皆様をお手伝いします。お気軽にご相談ください。

(エリア担当の紹介)

本店

支店

上村 恵
 淋代、谷地頭、桜町、中央町、日の出、緑町、戸崎
 (電話)080-8227-5548

出戸 貴明
 塩釜、織笠、春日台、古間木、越下、八幡
 (電話)080-8227-5552

長嶺 弘子
 高屋敷、上吉田、長谷、下吉田、鶴喰、坪毛沢、坪毛沢開拓、山形、大曲、協和、堀切沢、七百、根古橋
 (電話)080-8227-5556

織笠 曜
 三川目、鹿中、新森、東岡三沢、松原、根井、朝日、流平
 (電話)080-8227-5549

田鎖 靖久
 岡三沢、浜三沢、花園、駒沢、高野沢、千代田、後久保
 (電話)080-8227-5553

高館 真理子
 赤田、上町、南町、下中町、押込、米沢、入口、赤石、大原、沖山、沖山平、古里、堀切
 (電話)080-8227-5558

磯谷 理恵
 深谷、東岡三沢、美野原、南町、幸町、平畑、上久保
 (電話)080-8227-5554

松石 澄恵
 大津、下久保、南山、東町
 (電話)080-8227-5551

坂本 満理子
 高館、折茂新田、小平、柳町、川原新田、通目木、金矢、館野、柴山、高見
 (電話)080-8227-5557

遠藤 新太郎
 堀口、六川目、細谷、本町
 (電話)080-8227-5550

吉田 万里子
 前平、松園、大町、新町、さつきヶ丘、栄町、富崎、泉町、小松ヶ丘
 (電話)080-8227-5547

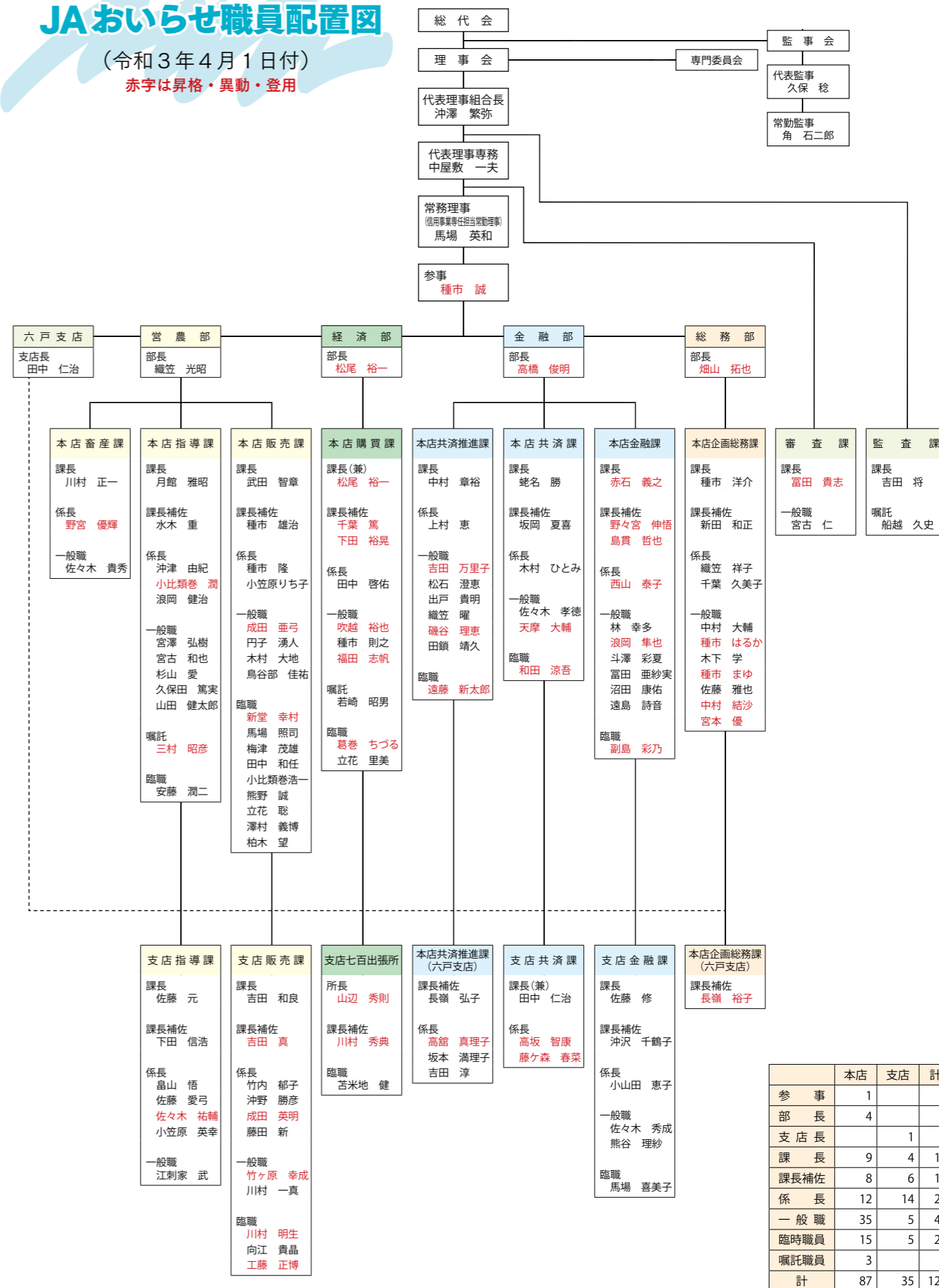
吉田 淳
 折茂、高森、柳沢、岡沼、林、小松ヶ丘、春日台、薬師、古間木、古間山、本町
 (電話)080-8227-5559

自動車お見積もりキャンペーン実施中
 抽選で素敵な商品が当たります。
 ……お問い合わせは ……
 本店 54-2213
 六戸支店 55-3102
 まで

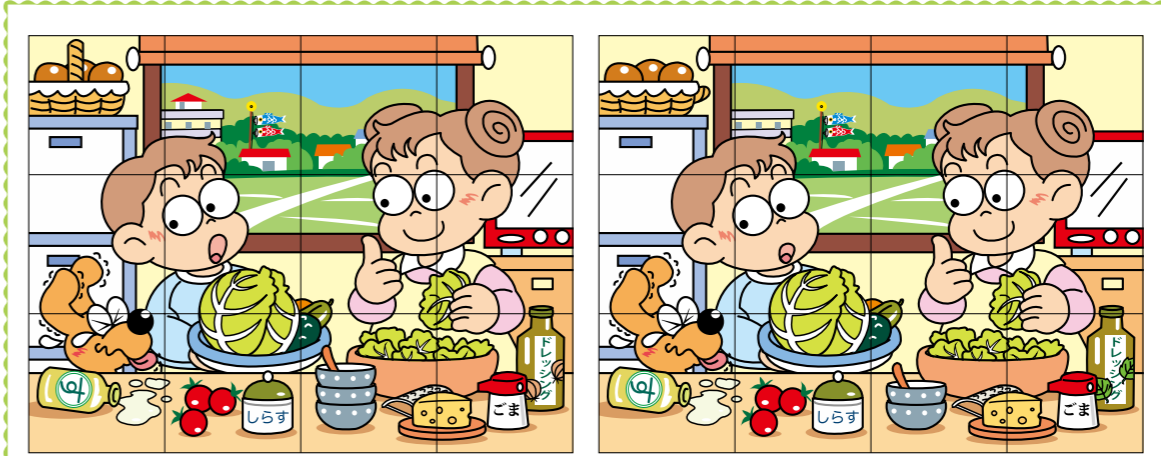


JAおいらせ職員配置図

(令和3年4月1日付)
 赤字は昇格・異動・登用



みんなのひろば



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 2…桜の花の量が違う 7…手のひらの上の花びらが葉になっている
 8…おにぎりがかじられている 9…トマトがブロッコリーに変わっている
 11…ストローの向きが違う

今月のおたより

新年度に挑戦すること・したいこと

▼500円玉預金を途中で缶を開けることなく10万にしてみたいです。いつも7万くらい貯まると何か大きくお金のいることができてしまいい、結局達成できません。60代最後の年でもあり、頑張りたいです。 Sさん

▼何才になっても歩けるように足の筋力UPに挑戦中!!毎日ウォーキングとロコトレ(ロコモーショントレーニング)で歩く力をつけること。無理をせず楽しみながら長く続けることを目指して。 ガーデニング大好きママさん Sさん

▼週1回の水泳にチャレンジしてからまる2年になりました。おかげで休み休みですが、60mクロールで泳ぐことができるようになりました。今年度は1kmにチャレンジしたいなあと思っています。 Sさん

▼パソコンです。忘れやすいけど挑戦!!です。いろいろと情報を知りたいし必要だと思っています。へばなさん

▼昨年は袋栽培して失敗した「じゃがいも」を畑で育ててみたい。土を耕すところから始めてみます。 Yさん

▼去年の米作りは除草剤の散布が遅かったせいか、雑草が意外と多かったので時期を早めて散布したいです。 Fさん

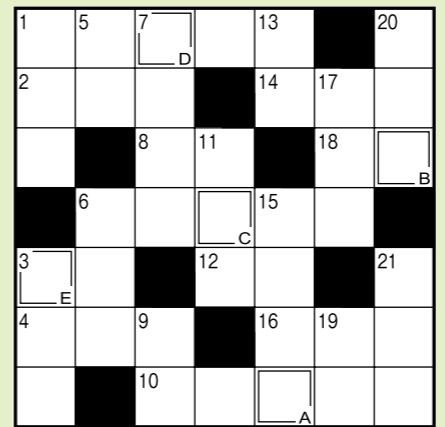
●私の場合は片付けです。職場のデスクも家の中も物だらけで長い間放置。いつかやる…をその都度やる!にしたいです。

▼和牛繁殖農家の吉田さん、自分が儲かることを一番に考えないで買った人が儲かることを考えての牛づくりがすごいなと思いました。 Tさん

▼山本ヒデさんが女性部新部長におめでとうございます。ヒデさん、よろしくお願ひします!新聞で作ったエコバックがどんなものか知りたいです。紹介してください。 Sさん

●新聞紙エコバックの製作は『家の光』に掲載されたものです。作り方については、本支店女性部担当にお問い合わせてください。

クロスワードクイズ



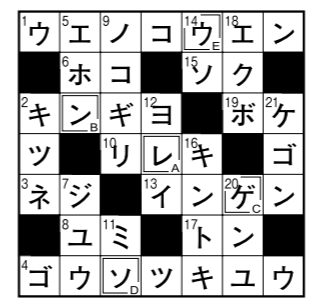
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

- ヨコのカギ
- ① 5月の空を泳ぎます
 - ② ポカポカ陽気の日には脱いで腕に掛ける人も
 - ③ 魚の胸や背、尾などのヒラヒラ
 - ④ 『トッカータとフーガ』を作曲しました
 - ⑥ 柱や立ち木の間にっするして使う寝具
 - ⑧ トマトの実の食べない部分
 - ⑩ パラは「愛」や「美」、アヤメなら「朗報」「希望」など
 - ⑫ ——を買って家を建てた
 - ⑭ リュックやトランクもこれの一種
 - ⑯ ゴールまで——5kmです
 - ⑰ つるべを下ろして水をくみます

答え A B C D E

- タテのカギ
- ① 亀が日なたで——干しをしている
 - ③ 漢字で書くと雲雀。空高くさえずる野鳥です。あげ——、——笛
 - ⑤ 砕けて石や砂になります
 - ⑥ 突然、風船が——した
 - ⑦ 種、稲、穂に共通の部首
 - ⑨ 5月の第2日曜日は——の日です
 - ⑪ 和服の袖の下に垂れた部分
 - ⑬ 物質の性質や星の動きなどを学びます
 - ⑮ 胴が太いへびのような形をしているという、幻の生物
 - ⑰ 二輪車のことで
 - ⑲ 奈良や京都のように昔、都が置かれていた場所
 - ⑳ 中国に次いで人口の多い国
 - ㉑ 紳士服——は4階でございます

3月号の答えは「レンゲソウ」



3月号のクイズ正解者は25名でした。

6月号のおたよりテーマ「野菜の中で一番何が好きですか?それをどのように食べるのが好きですか?」
 テーマ案を三沢市Sさんからいただき、採用させていただきました。おたよりお待ちしております。

編集後記

3月から4月にかけて例年よりも暖かい日が多く、播種や春掘り作業が順調のように感じています。取材にお邪魔したどの農家さんもニコニコで作業されていました。お忙しい中、取材を快く引き受けてくださり大変ありがとうございます。この場を借りてお礼申し上げます。また、今後も皆さんのもとへ訪問した際は、どうぞよろしくお願ひいたします。(お)



宮古 睦仁さん 小比類巻 正志さん 三村 昭彦さん

令和2年度定年退職者 3/31付で3名の方が定年退職となりました。
 長きにわたり、大変お疲れ様でした。

応募要項

応募締切日
 5月6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
 JA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。



ミニ野菜ソムリエ

KAORUの

ベツタブルライフ



ウリのプロフィール

【分類】ウリ科キュウリ属
 【原産地】中国～インド南部
 【おいしい時期(旬)】夏(5～8月ごろ)
 【主な栄養成分】カリウム、ビタミンC、葉酸、食物繊維など

解説 KAORU

ウリ

～みずみずしい清涼感を楽しむ夏野菜～

保存方法

冷暗所で保存が可能

新聞紙などで包んでポリ袋に入れる

気温が高い場合や温度変化がある場合はラップに包むか新聞紙やペーパータオルで包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存

なるべく早めに使い切つてね

使いかけは中の種とわたの部分を取り除きラップで包み必ず冷蔵保存

ウリのチカラ

低カロリーでヘルシー

旬の夏には水分補給にも!

食欲のない時期に涼しげな色合いと食べやすさで食欲増進

ご飯のお供に最適 塩分過多には注意

カルウムが豊富

取り過ぎたナトリウムを排出して高血圧予防、むくみ改善に効果が期待できる

食物繊維

整腸作用や肥満予防に効果的

見分け方

持ったときにしっかりと重みがある

皮につやがあり、みずみずしい

皮が滑らかで、傷や変色がない

程よい大きさ

白ウリを代表とするウリは、ウリ科のつる性植物になる果実の総称で「マウリ」の変種

NG

大き過ぎると熟し過ぎて中が空洞になっている傾向がある

キュウリやメロンと同じウリ科キュウリ属で、熟しても甘くならない

ウリのいろいろ

白ウリ

20～30cm程度の長さの円筒形の皮は濃い黄緑色だが完熟すると白色になる。肉質がしっかりしていて、歯触りの良さが特長の漬物に最適

ハヤトウリ

西洋梨のような形の歯応えが良く淡泊でさっぱりとした味わいの小ぶりのものは皮が薄いので、むかずに食べられる

ハグラウリ

20～30cm程度の円筒形で、白ウリの仲間の皮が濃い緑色の青系(細かい縦じまが入る)と淡い緑色の白系がある。名の由来は歯がぐらぐらしていても食べられる軟らかさから

赤ウリ(モーウイ)

主な産地の沖縄県では「モーウイ」とも呼ばれる。皮が薄い赤茶色で、果肉は白色。30cmほどの長さの味はキュウリのように淡泊でみずみずしい

楽しみ方・食べ方のコツ

漬物やあえ物

縦半分に切って中の種とワタをスプーンなどで取り除く。漬物の場合はむかなくても食べられるが、硬い場合は薄くむくか縦じま状にむく。薄切りにして塩もみをしてから水気を絞る

独特の歯触りの良さが楽しめる

加熱調理に幅広く利用できる

炒め物、煮物、みそ汁など

ガスパンチョなどの冷製スープに

香りや癖がなく淡泊な野菜だけども……

あけ抜き

断面をこそすり合わせてから水にさらす

ウリのヒミツ

歴史

日本への渡来は奈良時代

平安時代

『延喜式(えんぎしき)』

『和名抄(わみやうしやう)』

江戸時代

一般に普及した

当時から漬物などに利用されていたよ

ハヤトウリ

大正時代に米国から鹿児島県の由来は「薩摩隼人」から