

地域とともに未来へ「スクラム」

2021

6

SCRUM

Vol.224

 JAおいらせ 広報誌



よしだ
吉田 みきお
幹雄さん (60才)

[三沢市織笠]

JAおいらせやさい推進委員会 三沢地区 大根部会長

大根生産に魅力 産地を維持したい

やさい推進委員会三沢地区大根部会長を務める吉田さんは、6月に出荷予定の順調な大根の生育に期待していました。

「10aあたり650〜700ケース取れる作物は、他にない。2か月ちよつとで収穫できるしね」と、大根生産の魅力を話します。

三沢地区の部会員は42人。生産者が減少傾向で、部会長としても残念に思っています。1人当たりの収量が増えているので全体的な収量は維持できていますが、大根は重量のある作物であること、朝早くからの作業や他の品目の作業と重なることなどから生産者が減ってきています。「大根は、ながいも、にんにく、ごぼう、にんじん、の次で5番目の品目。産地としてなんとか維持していきたい」と話します。

41才の時に、親の跡を継ぐために東京から実家に戻り、奥様と一緒に就農しました。農業については仲間に教えてもらい、大変助けられました。また「農業も何も知らない奥さんがこうして農業と一緒にやってくれているので、一番偉い。仕事も家庭のこともやってくれているので、感謝しなくてはならないね」と、奥様へ感謝していました。

□JAおいらせやさい推進委員会
三沢地区大根部会長

作付品目…大根、ごぼう、

ながいも、馬鈴薯

本人と妻と農業経営。高校生のお子さん2人が作業を手伝ってくれるそうです。



趣味のブルーベリー

趣味で育てているのは、りんご、梨、シャインマスカットなどのぶどう、ブルーベリーなどの果実類。りんごや梨は最近手入れに手が回らなくなってきたとのことですが、毎年実がなるのを楽しみにしているそうです。



大根を確認する吉田さん(撮影日4月30日)

牡牛座
4/20
} 5/20

【全体運】初夏を感じられる散歩コースで気分も運気もアップ。いつもより少しだけ行動範囲を広げて。新製品にツキあり
【健康運】腹も身の内。食べ過ぎに気を付けて
【幸運の食べ物】ゴーヤー

牡羊座
3/21
} 4/19

【全体運】おおむね順調です。心配事があるなら独りで抱え込まず相談を。良い知恵を出してもらえそう。買い物は後半が吉
【健康運】頑張り過ぎは体調不良のもと。適宜休憩を
【幸運の食べ物】サヤインゲン

生産維持、拡大へ後押し!



組合員対象に購買課窓口 キャンペーン実施中

JAおいらせ購買課、七百出張所では、購買課窓口キャンペーンを実施しています。新型コロナウイルスの影響で、利用者が来店を控える傾向にあることから、その時期に必要なとされる肥料や農薬等をキャンペーン価格で供給し、農業生産の維持拡大を応援します。

また、日頃から利用している正組合員に加え、准組合員も対象ということで、農業後継者や家庭菜園を行う准組合員も利用可能です。

農家組合員の生産の維持、拡大につなげるJA初めての取り組みです。4月から始まり、キャンペーン価格のまま配達にも対応。除草剤や防除用農薬などを中心に、今後も時期に合わせ必要とされる商品を検討しています。



ここが ポイント!

- 必要な生産資材を必要な時期に組合員限定価格で供給。
- 正組合員と准組合員が対象。
- 農業生産の維持と拡大へ。

購買課 より

「農家組合員の生産の維持、拡大を目指し企画しました。さらに1袋から購入できるので、家庭菜園等を行う准組合員の方にも気軽に利用していただきたいです」



詳しくは…

本店購買課 54-3421
 北部事業所 59-3621
 七百出張所 55-2029
 までお問い合わせください。

目次

2 笑顔でスクラム

3 購買窓口

3 キャンペーン実施

4 活動レポート

7 食育ソムリエ部

8 JA共済の

お知らせ

10 みんなのひろば

12 ベジタブライフ

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



12 つくも責任 つかり責任



病害虫の防除徹底を呼び掛け にんにく講習会

やさい推進委員会にんにく部会は4月20日に六戸地区、22日に三沢地区でにんにく講習会を開きました。六戸地区では約70人、三沢地区では約40人が参加し、JAと県担当者が病害は降雨前に、害虫は発生初期の防除徹底を呼びかけました。

上北地域県民局農業普及振興室三沢分室の出町友玲主査が、県が調査する管内2か所の生育観測圃の状況を報告し、草丈、葉数ともに平年を上回り、生育が順調であることを報告しました。

暖かくなるとウイルスを媒介するアブラムシ類が増えるため、防除徹底を呼びかけ、特に種子生産圃場での管理では、ウイルス症状株を見つけたら抜き取って拡大防止に努めることを促し、害虫の発生初期での防除徹底を呼びかけました。



六戸地区でのにんにく講習会



栽培ポイントを確認する生産者

12 つくも責任 つかり責任



開花から収穫期の積極的なかん水を そらまめ講習会

やさい推進委員会六戸地区予冷野菜部会は4月21日、そらまめ講習会を六戸支店で開きました。6月中旬の収穫を目指し、収量低下の原因となる乾燥対策を呼びかけました。

上北地域県民局農業普及振興室三沢分室の雪田隆史主幹が今後の管理について、乾燥による落花や莢の肥大抑制が収量低下の原因となることから、通路や畝間の積極的なかん水で乾燥対策を呼びかけました。また、開花結実を促進する収量向上のポイントとして、採光性を高める誘引方法を紹介しました。

12 つくも責任 つかり責任



行者菜出荷本番 夏までの安定した出荷目指す

やさい推進委員会六戸地区予冷野菜部会は5月7日、ギョウジャニンニクとニラを交配した野菜「行者菜」の出荷目揃い会を開きました。スタミナ野菜として需要のある8月中旬まで約1トンの出荷を目指します。

県内での生産は六戸町だけで、栄養価が高く、規模の小さな農家や高齢の農家に適した野菜として出荷8年目を迎え、生産者で構成する「ろくのへ行者菜研究会」の会員は3人です。会員と出荷先の八戸中央青果(株)の担当者、JAの指導員らが調整方法や出荷の手順を確認しました。

今年度初めて出荷する岩谷正俊さんは「軽量野菜は負担が少ないので行者菜の生産に挑戦した。みなさんから教えてもらいがんばりたい」と話し、荒井潔会長は「8月のお盆あたりまでの安定した出荷を目指したい」と抱負を語りました。

行者菜は県南地域のスーパーや道の駅ろくのへで販売しています。



行者菜の品質を確認する生産者ら

乙女座
8/23
9/22

【全体運】目標は高めに。自分を甘やかさない姿勢が高評価につながります。後半は味方が増えそう。地元のお店にツキ
【健康運】香りの良いお茶でリラックス。散歩も◎
【幸運の食べ物】ナス

獅子座
7/23
8/22

【全体運】気持ちが悪くときは深呼吸を。慌てなければ実力を発揮できます。習い事や友人とのおしゃべりの時間を大切に
【健康運】足浴やマッサージで足元をケアして
【幸運の食べ物】梅



折茂地区での現地指導



生育ステージに合わせた温度管理に注意 水稻現地指導会

JA六戸支店指導課は4月26日、六戸町と上北地域県民局農業普及振興室三沢分室と合同の水稻現地指導会を六戸地区5カ所で開催しました。育苗の生育に合わせた温度管理の徹底を呼びかけました。

上北地域県民局農業普及振興室三沢分室の三浦嘉浩主幹とJAの江利家武指導員が今後の管理ポイントと除草剤等を紹介しました。また、生産者の育苗ハウスを巡回し、順調な生育を確認しました。



市民農園参加者に 野菜の苗を無料提供

三沢市民いきいき農園が三沢市南山で開園し、JAは4月17日の開園式で農園利用者に野菜の苗を無料で提供しました。

開園式に参加した市民は約30人で新型コロナウイルスの影響で例年の半分でしたが、JAの育苗施設で育てたキャベツ、レタス、ブロッコリー、カリフラワー各360本を、本店指導課の水木重課長補佐と山田健太郎指導員が市民へ配布しました。苗を受け取った市民はさっそく畑に鍬を入れ農作業に汗を流していました。



JA提供の苗を選ぶ農園利用者



JAおいらせ管内で開牧

三沢市営牧場と六戸町牧野畜産農業協同組合で放牧がスタートしました。

三沢市営牧場では5月10日に始まりました。各農家から運び込まれ、トラックを降りた牛たちは、新鮮な牧草を食べ、広い牧野を仲間と駆けていました。

放牧期間中は衛生検査や疫病予防対策を受けながら、約半年間過ごします。



県内JA初の 青森県健康経営事業所に 認定されました

JAおいらせの職場内での健康づくりが県から評価され、「青森県健康経営事業所」の認定を受けました。県内のJAでは初めてで、今後も職員のこころとからだの健康維持と増進を応援する環境づくりを目指していきます。



健康経営事業所認定証を手にする沖澤組合長



春のクリーン作戦

JAおいらせ労働組合は4月8日、業務終了後にJA本支店施設周辺のクリーン作戦を行いました。

地域貢献活動の一環として春と秋の年2回行い、7年前から継続して取り組んでいます。春は雪解け後のたまったゴミや風で飛んできたペットボトルが多く、職員が拾い集めました。



JA本店でのクリーン作戦

📷 三沢やさいフォトレシピコンテスト 📷

にんにく部門 第3位



にんにくラー油



●材料

- にんにく…………… 3片
- サラダ油…………… 50cc
- 鷹の爪…………… 2本
- ラー油…………… 5cc

●作り方

フライパンに、材料すべて入れて弱火で15分加熱。

点線に切り抜き毎月月のレシピ集としておつかいください。



紫蘇ジュース

シソ(赤シソ)の効能

シソは漢方生薬などに使われますが、シソの葉は「蘇葉」と書き、「人を蘇らせる葉」という意味で名づけられたそうです。お刺身などにシソ(大葉)が必ずついているのは、食中毒や食あたりなどを防ぐためと、防腐剤代わりでもあります。

栄養価も野菜の中ではトップクラスで非常に高く、抗酸化作用が強いベータカロチン、カルシウム、カリウム等はホウレン草よりも豊富。鉄分やその他ビタミン、ミネラルも豊富です。

シソは縄文時代から薬として使われていたようで、煎じて飲めば風邪の初期症状が緩和されます。その他にも食欲を増し消化吸収を助け、胃腸が健康に働くといわれているペリラルデヒドが含まれており、ペリラルデヒドには制菌作用があります。

最近注目されているのは「ルテオリン」という栄養素で、抗アレルギーや抗炎症効果があるとされています。

青シソよりも赤シソの方がこれらの効果が強いといわれています。

酢の効能

お酢が体に良いのは昔から知られていますが、肉食が多い人、ストレスの溜まっている人は体が酸性に傾いており、そのせいで乳酸が増えています。乳酸は筋肉の中にたまり、疲労のもとになるので、疲れやすい体質になっている、ということになります。肩こり、腰痛なども乳酸過多状態で起こるとも言われています。お酢はこの乳酸を抑える働きがあるので、疲労回復に効果があります。

胃液の分泌を正常化し、食欲増進にも効きます。血圧を正常化させ、血行をよくして、最近話題の「どろどろ血液」→「さらさら血液」効果があるんですよ。

シソと同じく、ナチュラルクリーニングでも殺菌消毒に使われるくらい、殺菌力があるので食中毒の予防にも効果的です。

カルシウムの吸収を助けるので、骨粗しょう症などの予防にもなるようです。

紫蘇ジュースの作り方(青しそで作っても良いです)

材料(4人分)

- ◎赤シソ(葉のみ)..... 200g
(スーパーなどで買う袋入りのものは200gくらいあるようです。)
- ◎酢..... 2カップ(400cc)
(リンゴ酢やアルコールの入っていない米酢もOK)
※クエン酸代用する場合はクエン酸40g
- ◎砂糖..... 400g
(きび砂糖、てんさい糖がオススメ。)
- ◎蜂蜜..... 200g
(砂糖が添加されていない純蜂蜜が良いと思います。1歳未満の赤ちゃんが飲む場合は蜂蜜のボツリヌス菌によるボツリヌス症の恐れがあるので、砂糖に替えてください)
- ◎水..... 2000cc

下準備

砂が落ちたり虫がいたりすることがあるので、シンクなど汚れてもいいところで作業しましょう。赤シソは、茎から葉だけを取ります。1枚1枚取る必要はなく、ポサッと取ってしまってもOKです。葉はよく水洗いし、ザルなどにあげ、水気をよく切っておきます。

保存するビンを用意します。酢が入っていたビンをそのまま使っても良いと思います。水洗いしないでそのままに。他の保存用ビンを使う場合は、水滴が中に残っているとカビや腐敗の原因になりますので、煮沸消毒し、水滴を飛ばしてから。

または、出来上がった赤シソジュースを少量ビンに入れて、フタを閉めて中を振り洗いし、もったいないですが捨ててから入れるようにしてください。

ペットボトル等のプラスチック容器は、シソジュースが発酵したり、熱いまままで保存するのでプラスチックの有害な成分が溶け出してこないとも限らないのでお勧めしません。

作り方

- 1 鍋に水(2000cc)を入れ、沸騰させたら、酢(2カップ)を入れます。
- 2 1に水洗いした葉を入れて5分くらい煮出します。
- 3 湯が鮮やかな紫色になったら、一旦火を止めて、葉を取り出し、ジュースを濾します。
- 4 火を止めたまま、蜂蜜(200g)を溶かします。蜂蜜が溶けたら火をつけ、砂糖(400g)を煮溶かし、20~30分煮詰めます。
- 5 熱いうちに保存用ビンに入れて、出来上がり。



残った葉は...

ジュースを煮出して残った葉をザルに入れて2,3日天日に干して、カリカリになったら手で碎きます。

天然塩と混ぜて、「ゆかり」の出来上がり!化学調味料を入れなくてもおいしい「ゆかり」にするには、うまみのある天然塩を使うのがポイントです。ホカホカご飯にのせて食べたり、おにぎりにしたら美味しい!!ゴミも減って一石二鳥です。

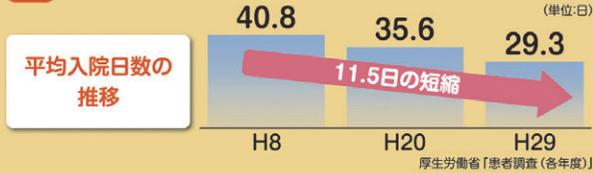
出来上がった赤シソ酢ジュースは、3倍に薄めて飲みます。グラスいっぱい氷を入れて、3分の1くらいまで赤シソ酢ジュースを入れ、お水または炭酸水を3分の2入れて、よくかき混ぜてから飲むとすごくおいしいです!
その他にも焼酎で割ったり、原液をヨーグルトにかけたりしてもおいしいそうです。

あなたの医療保障は“あんしん”ですか？

もし、明日入院することになって“お金の備え”は万全ですか？
 新型コロナウイルス感染症や運動中のアクシデントなど、
 病気やケガはいつ・どこで・だれが
 発症(受傷)するかわかりません！



1 平均入院日数は**短期化**しています。



2 一人あたりの国民医療費は、医療技術の進歩等とともに年々**増加**しています。



3 1回の入院で自己負担する費用と逸失収入の合計額は平均**約30万円**です。

約6割が10日以内に退院しています！

	全体の平均	5日未満	5~7日	8~14日	15~30日	31~60日	61日以上
自己負担+逸失収入	30.4万円	11.7万円	19.1万円	29.0万円	43.9万円	60.6万円	92.7万円
自己負担部分	20.8万円	10.1万円	15.6万円	21.0万円	28.5万円	34.6万円	60.9万円

※生命保険文化センター「令和元年度生活保障に関する調査」より。過去5年間に入院し、自己負担費用を支払った人(高額療養費制度を利用した人+しなかった人【適用外含む】)もしくは逸失収入があった人。
 ※自己負担費用は、治療費・食事代・差額ベッド代に加え、交通費(見舞いに来る家族の交通費も含む)や衣類、日用品などを含む。高額療養費制度を利用した場合は利用後の金額。
 ※自己負担費用がない場合、逸失収入がない場合は「0円」として平均を算出。

さらに! 入院中だけではなく、
入院前後の費用も…



例えば もし肺炎で12日間入院したら…

自己負担治療費 85,061円 + 差額ベッド代+食事代 (6,188円+1,380円)×12日=90,816円 = 175,877円 + 家族の交通費・日用品等の雑費・快気祝い + 入院前後の通院・投薬等 + 逸失収入

※出典:入院日数…(公社)全日本病院協会「2019年度診療アウトカム評価事業-平均入院日数」・2019年度疾病別年間集計の中央値より。1入院費用…同「医療費-2019年度重症度別年間集計の全体医療費より(自己負担額ではなく医療費総額を示す)。自己負担医療費…価格.com「高額療養費の自己負担限度額シミュレーション」にて算出。差額ベッド代・食事代…厚生労働省より。

入院日額:10,000円タイプにご加入されている場合

《入院日額》 《入院日数》 《入院共済金》
 10,000円×12日間=120,000円 ▲55,877円

現在は 平均入院日数は減少しているものの、医療費は増加しています。
 これまで主流だった入院日数に応じて給付されるタイプの医療保障では

十分にカバーできず、今後もカバーできる範囲が小さくなる可能性が!!

これからは 入院時の費用だけではなく、入院前後にかかる費用への備えるための

一時金タイプの医療保障をオススメ!!



JJAの医療共済が生まれかわりました!

NEW 医療共済



時代の変化に応じて生まれた新しい医療保障です!

ポイント1
日帰り入院^{※1}からまとまった一時金が受け取れます。入院費用への備えはもちろん、その後の通院・在宅医療などにも活用できます。
新型コロナウイルス感染症によって入院した場合も支払対象となります。

ポイント2
一生涯保障や先進医療保障など、ライフプランに合わせて自由に設計できます。

ポイント3
健康を維持した場合に健康祝金を受け取れます。
*健康祝金支払特別を付加した場合で、契約日以降3年ごと(共済期間が10年更新の場合は5年ごと)に治療共済金が支払われた入院をしなかった場合

ご契約例 【主契約】共済金額 30万円 共済契約の型 4回型 共済期間 終身 共済掛金払込終了年齢 99歳 先進医療保障あり 健康祝金支払特別あり

病気または災害で	入院 をされたとき	治療保障	治療共済金 1回あたり 30万円 1回の入院につき 1、30、60、90日目ごと ^{※2※3}	30万円 30万円 30万円 30万円 90日間入院をされた場合 1日目 30日目 60日目 90日目	総受取額 120万円	一生涯保障
	先進医療 を受けられたとき ^{※4}	先進医療保障	先進医療共済金 1回あたり 技術料相当額(通算2,000万円まで) ^{※5} 先進医療一時金 1回あたり 先進医療共済金の額×10%(上限30万円)			

健康祝金
健康を維持された場合 3年ごとに受けられます。

9万円 9万円 9万円 9万円 9万円 9万円

共済期間	終身	80歳完了	10年(更新)
共済契約の型	1回型	4回型	7回型
治療共済金	10万円	20万円	30万円
共済掛金払込期間	99歳	80歳	75歳
	70歳	65歳	60歳
	55歳	50歳	10年
手術・放射線治療保障	あり	なし	
入院時諸費用保障	あり	なし	
先進医療保障	あり	なし	
健康祝金支払特別	あり	なし	

共済掛金 (ご契約例のプランをご選択いただいた場合)(一部抜粋) (2021年4月現在)

加入年齢	男性		女性	
	月払	年払	月払	年払
20歳	8,039円	94,043円	8,102円	94,781円
30歳	9,110円	106,545円	8,939円	104,712円
40歳	10,676円	124,680円	10,085円	117,820円
50歳	13,010円	152,260円	11,805円	137,932円
60歳	16,523円	193,521円	14,526円	169,961円

●上記の共済掛金は、払込経路が口座振替扱いの場合です。
●医療共済にご加入いただける年齢は0歳~75歳です。プランによって異なりますので、詳しくはお近くのJAまでお問い合わせください。

※1 日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。※2 お支払いの対象となる最初の入院の退院日の翌日60日以内に再度入院された場合は、入院の原因にかかわらず、これらの入院を1回の入院とみなします。※3 治療共済金の通算支払限度額は、共済期間を通じて100回となります。治療共済金を100回お支払いした場合、ご契約は消滅します。また、手術・放射線治療保障のあるご契約、入院時諸費用保障のあるご契約、先進医療保障のあるご契約である場合についても、同様にご契約は消滅します。※4 先進医療とは、公的医療保険制度の法律に基づく評価療養のうち、厚生労働大臣の定める評価療養および認定療養第1号に規定するものをいいます。また、医療技術ごとに一定の施設基準が定められており、この施設基準に適合する病院または診療所において行われた先進医療を保障します。なお、ご契約時点で先進医療の対象であった医療技術であっても、療養を受けた日において公的医療保険制度によって保険給付の対象となっていない場合や、認定取消等によって先進医療でなくなっている場合は、先進医療共済金のお支払い対象とはなりません。※5 先進医療共済金の額は、先進医療にかかる技術料が1万円以上の場合には技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。※6 ご選択いただける共済期間は、加入年齢によって異なります。※7 ご選択いただける共済掛金払込終了年齢・期間は、加入年齢・共済期間によって異なります。※8 他に先進医療保障のある共済契約にご契約いただいている場合は、重複して先進医療保障のある医療共済にご加入いただくことはできません。

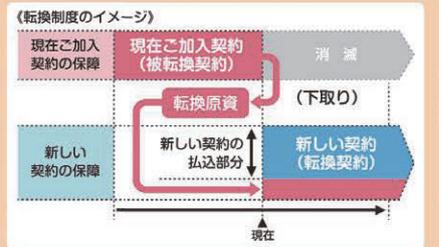
すでにご加入の方も安心してください! 転換制度で新仕組みにパワーアップできます!



転換制度とは、現在ご加入いただいている共済契約を解約することなく、新しい共済契約にご加入いただける制度です。

転換制度のココがイイ! 1
今までご加入の共済契約を活かせます!
現在ご加入の共済契約(被転換契約)の責任準備金(転換原資)を、新しくご加入いただく共済契約(転換契約)の責任準備金の一部などに当てることにより(下取り)、新たにご加入いただく場合に比べて、割安にご加入いただけます。

転換制度のココがイイ! 2
保障が継続します!
現在の共済契約を解約せずに、新しい共済契約にご加入いただくため、保障切れがなく安心です。

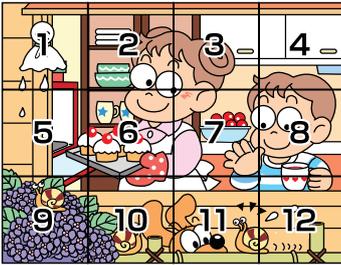
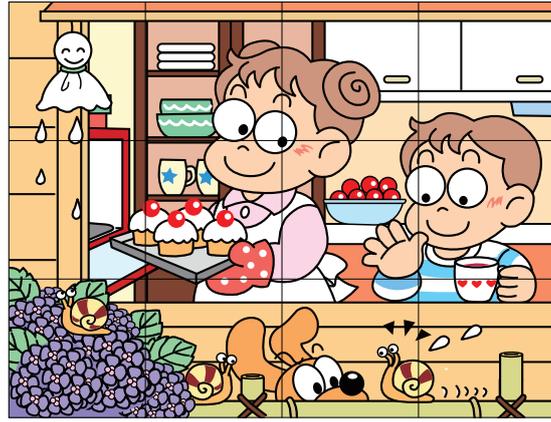
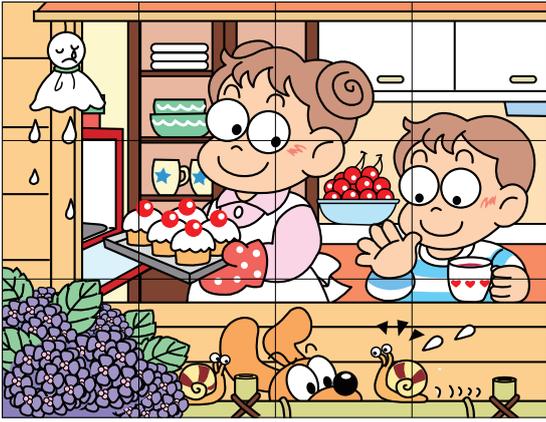


転換(乗換・切替)契約の際は、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」、「ご契約のしおり・約款」および「保障見直し設計書」を必ずご確認ください。

お問い合わせは
共済推進課 本店 54-2213
六戸支店 55-3102



この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。【21029990009】



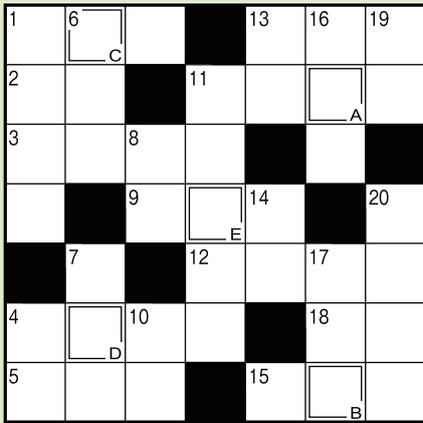
まちがいさがし

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

- 5月号の答え 1…籠の持ち手の形が違う 2…屋上の部屋がない
6…弟の口の大きさが違う 11…小鉢の数が違う
12…ドレッシングの絵がタマネギから大葉に

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？

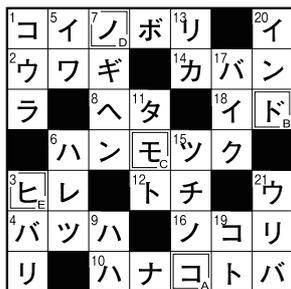
ヨコのカギ

- ① お尻が光る水辺の虫
- ② 手相占いで恋愛——を見てもらった
- ③ 「森のバター」の異名がある果実
- ④ 桃やブドウの収穫量が日本一である県
- ⑤ ギリシャ文字の第18番目の文字。Σ、σと書きます
- ⑨ 独り立ちしています
- ⑩ こっちを通ると早く着くよ!
- ⑫ 石灰は土壌を——性に傾けます
- ⑬ オルカと呼ばれる生き物
- ⑮ 傘の先からポタポタ落ちます
- ⑱ 口の大きな爬虫(はちゅう)類

タテのカギ

- ① 新しい——が衆議院を通過した
- ④ 南の島に生えていそうな木
- ⑥ 水を引き入れ、稲を植えます
- ⑦ 傘や長靴、レインコートなどのこと
- ⑧ 船が進む方向を定める装置
- ⑩ 火を通していません
- ⑪ 酔った人がフラフラと歩く様子
- ⑬ 奈良公園にたくさんいます
- ⑭ アサガオが伸ばして巻き付ける物
- ⑯ 月がなくて真っ暗。——にカラス、——のちょうちん
- ⑰ 古池や——飛び込む水の音(芭蕉)
- ⑲ 6月の第3日曜日は——の日です
- ⑳ ささみや手羽、砂肝などの部位があります

5月の答えは「コドモノヒ」



5月号のクイズ正解者は21名でした。

今月のおたより

好きな野菜とその食べかた

▼ニンニクの素揚げが最高です。ありがたいことにニンニクを作っているので贅沢にいただけることに毎回感謝しています。Nさん

▼一番好きな野菜を1つ選ぶのはむずかしい。春先の新キャベツ、新玉ねぎ、新にんじん、新ごぼうと〈新〉が付く野菜は最高においしいです。簡単に炒める、焼く、蒸して食べるのが大好きです。独特の甘みがありとってもおいしいです。Sさん

▼好きな野菜はスナッフえんどうです。ゆでたスナッフで、かけるものはお好みにあわせて。へばなくさん

▼三沢特産のごぼうです。「ごんぼ炒り」が一番ですね。Yさん

▼サツマイモを焼き芋にして食べる。時間をかけてオーブントースターで焼くと美味しい。Nさん

▼一番好きな野菜はきゅうりです。特に生でポリポリ食べるのは最高です。味噌マヨで食べるとずーっ

と食べることができます。Sさん

▼一番好きな野菜はナスです。漬物から、どんな料理でも好きですが、一番はナスの田楽です。ナスの風味がいいですね。Tさん

●みなさんのやさしい愛が伝わってきますね。私は大葉が好きで、サラダにたっぷり混ぜて食べています。

▼表紙のながいもの収穫ごころうさまで。ながいもおいしいそう。早速買って食べました。Tさん

▼いつも食育ソムリエをとて楽しんでしています。今月号は、ニンニク味噌とチーズのブルスケッタという洋風アレンジが気に入りました。是非、レシピに従って作ってみようと思いました。Yさん

●作ってみたい、買って食べるきっかけになってもらい、うれしく思います。レシピは食育ソムリエや女性部の方などの協力を得て、情報提供してまいります。

7月号のおたよりテーマ

「夏といえば」

夏恒例の行事や夏と言え
ば思い出すものなど、これか
ら迎える夏にまつわるお話を
教えてください。

特殊詐欺被害防ぎ、十和田署から六戸支店に感謝状

特殊詐欺被害を未然に防いだと
して、六戸支店と金融課の熊谷理
紗さんへ十和田警察署の中村隆署
長から感謝状が授与されました。
また、六戸支店は青森県警による
「特殊詐欺被害防止対策優良店
舗」に認定され、田中仁治支店長
が認定証を受け取りました。

4月21日に店舗内A.T.Mで電話
をしながら振込の操作を行う60代
女性に、言葉遣いなどから詐欺で
はないかと疑い、熊谷さんが声を
かけました。女性の話に出てきた
行政へ田中支店長が確認し、詐欺
の疑いが強まったため警察へ通報
しました。

熊谷さんは「お客様の財産を少
しでも守れ、お役に立てて本当に
良かった。今後もJAを安心して
利用いただき、財産を守るよう
な仕事をしていきたい」と喜びま
した。



編集後記

ミニトマト3種類をプランターに植
えました。ハート型、黄色、オレンジ
と長女が品種名や形で苗を選びま
した。学校に行く前にチェックして
いるようで、脇芽を摘むなど世話し
ています。うまく育って
くれることを願
います。(お)



応募要項

応募締切日

6月7日(月)

※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。

ビーツ

若さを保つ抗酸化フード



ビーツのプロフィール
 【分類】ヒユ科ファンソウ属
 【原産地】地中海沿岸
 【おいしい時期(旬)】6～7月ころ、11月ころ
 【主な栄養成分】カリウム、ビタミンB6、葉酸、食物繊維、ベタシアニン、ベタキサンチン、アリルイソチオシアネート、ビタミンシなど



見分け方

NG
 収穫後、葉が付いたままだと、葉から水分が抜けてしまうよ

ビーツのヒミツ

古代ローマ 発熱や便秘の治療に利用
 欧州では古くから健康野菜として食べられていた

日本への伝来
 江戸時代初めに日本へ『大和本草(やまひんげん)』に暹羅(しやむら)大根と記載あり

名の由来
 輪切りにすると赤と白の年輪のような模様が現れ、葉の軸と葉脈が赤いことから「火焰菜」(かえんさい)という和名もある

似てるけど仲間じゃない!
 ビーツ ヒユ科
 カブ アブラナ科

保存方法

冷蔵保存
 そのままでは根の栄養が葉の成長に使われてしまうよ
 新聞紙でくるむかビニール袋などに入れて野菜室へ
 根と葉の部分を切分けて保存
 根の部分は週間、葉は2日程度で食べ切ろう

冷凍保存
 丸のまま水からゆでて冷ます
 皮をむいて使いやすいサイズにカット
 冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ
 解凍後は崩れやすいスープやスムージーがお勧め

ビーツのチカラ

カリウム
 高血圧予防やむくみ改善に効果が期待できる

ビタミンB6
 皮膚の炎症を抑える効果

葉酸
 新陳代謝や成長促進に効果的。胎児の発育に欠かせない栄養素

食物繊維(オリゴ糖)
 腸内環境を整える働き。便秘解消、肥満予防、美肌に効果的

ビタミンC
 胃粘膜の修復や保護作用

アリルイソチオシアネート
 食欲増進作用や抗菌作用。辛味成分

カルシウム・ビタミンD
 骨や歯の強化、骨粗しょう症予防

βカロテン色素「βタキサンチン」
 強い抗酸化作用で、老化や生活習慣病予防、免疫カプアに効果的

βタンパク
 肝機能を高め、肝臓に脂肪が付きにくくなる働きがある

楽しみ方・食べ方のコツ

じっくり加熱調理したビーツは、ホクワとした食感と優しい甘味が引き出される。さまざまな料理に彩りを添えるよ

下ゆで
 皮付きのまま鍋に入れて竹串がスッと通る程度まで弱火で30分ほどゆで、皮をむいてカットし、煮込み料理、サラダ、炒め物、スムージーなどに

酢漬けやサラダなどは、歯応えを残すため少し硬めにゆでるか、生のまま薄くスライスする

お湯に酢やレモン汁を少し加えると、色がきれいに残る

竹串で何度も刺すと色素が抜ける

塩は調理の仕上げに

ほどほどに 色が抜けやすい

焼く
 皮付きのままアルミホイルで包み180度のオーブンで40分ほど焼くとホクホク食感に。十字に切れ目を入れると中まで加熱できる

生のまま
 皮を厚めにむいて、食べやすい薄さにスライスしてサラダに

年輪模様の「渦巻きビーツ」がサラダ向き

色素が服に付くと落ちにくい! 木板に毛色が付くので、洗った牛乳パックやオーブンシートの上で切ると良い

ローズマリーやタイムなどのハーブと一緒に

注意

ビーツのいろいろ

皮も果肉も赤紫色なのが一般的だが、外皮がオレンジ色で中がサツマイモのような鮮やかな黄色。輪切りにすると渦巻き状の模様が楽しめる渦巻きビーツなどいろいろ