

地域とともに未来へ「スクラム」

SCRUM

2021

8

Vol.226



JAおいらせ 広報誌



第20回通常総代会へ全議案承認に



令和三年六月二十五日

会場 JA本店 総代数 四二二人

本人出席 十四人

議決権行使書面提出 三七六人

JAおいらせは6月25日、JA本店で第20回通常総代会を開きました。

令和2年度の事業報告、および令和3年度計画など6議案が審議され、すべての議案が原案通りに承認されました。

令和3年度も、(1)農業者の所得増大、農業生産の拡大、(2)地域・協同活動の活性化、(3)結びつき・経営基盤の強化の基本目標のもと、「10年後も元氣な農業と地域」を目指して自己改革の実践に取り組めます。

また、地域になくはないJAであり続けるため、自己改革の実践を支える持続可能なJA経営基盤の確立・強化とともに、組合員との徹底した対話を通じた総合事業を基本とした「不断の自己改革」への取組宣言を特別採択しました。総代の皆様には、新型コロナウイルス感染症拡大防止と安全確保のため、書面による議決権行使を呼びかけ、総代の皆様のご協力に御礼申し上げます。

令和2年度剰余金処分の概要

1. 当期末処分剰余金 122,918,457 円
2. 剰余金処分額 99,465,152 円
 - (1) 利益準備金 21,000,000 円
 - (2) 任意積立金 70,000,000 円

倉庫等修繕・解体積立金 (40,000,000 円)

財務維持積立金 (30,000,000 円)
- (2) 出資配当金 8,465,152 円

→出資額に対し0.5%
3. 次期繰越剰余金 23,453,305 円

→教育、生活、文化改善の事業の費用に充当する為の繰越額5,100,000円が含まれています。

提出議案

※詳細は総代会資料を確認願います。

- | | |
|-------|---|
| 議案第1号 | 令和2年度剰余金処分案及び事業報告の承認について |
| 議案第2号 | 令和3年度事業計画の設定について |
| 議案第3号 | 令和3年度における理事及び監事の報酬について |
| 議案第4号 | 定款の一部変更について |
| 議案第5号 | 信用事業規程の一部変更について |
| 議案第6号 | 共済規程の一部変更について |
| 報告事項1 | 令和2年度貸借対照表、損益計算書、注記表ならびに会計監査人の監査報告及び監事の監査報告について |
| 報告事項2 | 「JAバンク基本方針」の変更について |
| 報告事項3 | 総代会で決議した事項の処理状況について |
| 報告事項4 | 自己改革の実践状況について |

特別採択 「不断の自己改革」取組宣言(案)

牡牛座
4/20
5/20

【全体運】ピンチに助けてくれる人が現れて、事なきを得ます。「まずい」と思ったときは早めに相談をしましょう
【健康運】鍛える気持ちでスポーツにトライ!
【幸運の食べ物】キュウリ

牡羊座
3/21
4/19

【全体運】丁寧に積み重ねてきたことが花開きます。運勢は好調。いつもより積極的に行動するのが幸運を招く鍵!
【健康運】適度な運動とバランスの良い食事が大切
【幸運の食べ物】スルメイカ

JAおいらせの経営理念『JAおいらせは組合員の皆様と力を合わせ、「食」と「農」と「緑」を守り、地域社会に貢献できる組織であるよう努めます』を反映させた3つの基本目標を掲げ、重点施策に取り組んでまいります。

農業者の所得増大・農業生産の拡大

- ・部会活性化による系統共販率の向上
- ・契約栽培の取り組み強化
- ・採種圃事業による優良種苗供給
- ・品目別栽培指導による現地検討会の開催、共励会、共進会への出品
- ・計画購買による生産資材の安価供給、予約注文書の充実
- ・飼養管理技術向上に向けた研修会や講習会の開催
- ・作業受託事業の実施
- ・無料職業紹介事業の積極的な展開
- ・T A C活動による担い手ニーズの把握



など



地域・協同活動の活性化

- ・青年部、女性部と連携したJ A管内小学校等での農業教室の開催
- ・「家の光」を活用した教育文化活動の実施
- ・牛乳・牛肉の消費拡大に向けた取り組み
- ・生活メインバンク機能の強化

など

結びつき・経営基盤の強化

- ・持続可能なJA経営基盤の確立・強化
- ・内部管理体制の高度化
- ・ネットバンク等非対面サービスの提供・活用
- ・共済事業でのペーパーレス契約
- ・広報活動の強化

など



©よい食プロジェクト

12	10	9	8	6	4	2
ベジタブルライフ	みんなのひろば	おしらせ	食育ソムリエ	活動レポート	笑顔でスクラム 特別編	特集 第20回通常総代会

目次

No.29

笑顔で
スクラム

特別編

私らしくこれからも 女性部活動

山本ヒデさん

「六戸町通目木」



7月1日に青森総合社会教育センターで開かれた「青森県JA女性大会組織活動体験発表コンクール」で、女性部長の山本ヒデさんが上北・三八地区代表として発表しました。山本部長の女性部活動への思いを紹介します。（発表原稿の抜粋です）



県女性大会での発表

会社員だった夫とともに農作業をするようになり8年。少し

ばかりの田んぼ、にんにく、そら豆を作付けしながら、体の点検修理に重点をおきながら頑張っています。今年度からJAおいらせ女性部部長となりました。

女性部に入ったのは平成21年に町の道の駅内の食堂で仕事をしていた事がきっかけでした。家での農作業と食堂での仕事は何となく気持ちのスイッチが切り替わり、とにかく楽しくできたのを思い出します。

昨年を振り返って

昨年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大で、イベント関係は全て中止となってしまいました。長年続けている、六戸支部の主たる活動の小学校の農業ふれあい教室も中止となり、例年であれば、4月に打ち合わせから始まり、秋には『家の光』を持ち寄り部員みんなで料理教室のメニューを決め、みんなでワイワイ盛り上がるといった楽しい時間を一緒に過ごすことができないう、本当につまらない年だったと思います。

組織活動が制限され、女性部が地域のために何かできないのかと話し合った結果、当時、世間はマスク不足ということで手作りマスクを製作し、JAに寄贈することにしました。

手作りマスク制作

まずはどんな形のマスクを作るかの話し合いから始め、簡単で手間がかからない立体マスクを目標枚数100枚として作る事に決めました。マスクの仕上りの共通認識を持つため、大人用マスクのみの予定でしたが、親子や孫とおそろいのマスクをしていたらJAの宣伝になるのではないかと、急遽子ども用マスクも作ることにしました。田植え作業前の時間を使って、5月上旬からミシン掛けと生地裁断担当に分かれ支店で担当ごとに2日間作業し、その後は部員がそれぞれ材料を持ち帰り、自宅で作業を続け完成させました。目標枚数を上回る、大人用200枚、子供用100枚の計300枚が完成し、支店でマスク寄贈式をしました。手

乙女座
8/23
9/22

【全体運】どんなときにも誠意を忘れずに。あなたの真心は相手に届きます。けんか腰の態度は争いを招くだけなので自重して
【健康運】頑張り過ぎが心配。水分補給は小まめに
【幸運の食べ物】ミョウガ

獅子座
7/23
8/22

【全体運】注目されることが多く大活躍の月。それだけに忙しく大変ですが全力投球で頑張れば周囲からの応援も。充実のとき
【健康運】腹も身の内。暴飲暴食に気を付けて
【幸運の食べ物】シヨウガ



マスク制作のようす

作りマスクを支店と七百出張所の来店者へプレゼントし、「大変うれしいです」「かわいいものばかりで迷います」とデザインの評判も良く、特に子ども用マスクは手に入りにくい時期だったため喜ばれました。その後も、他にもなにか活動はできないものかと、いつもお世話になっている支店の敷地内花壇の整備と、毎年行っている緑のカーテンのアサガオを植えました。作業中、来店された方々から「毎年きれいなアサガオを楽しみにしているよ」と私たちを応援してくれました。アサガオ達はコロナに負けず、夏には綺麗に咲き、来店した皆様に気持ちよく見てもらうことができました。

食育ソムリエに挑戦

メリハリのない生活から脱皮したい、自己啓発にと、以前から興味があった「食育ソムリエ」の資格に、青年部員の30、40代の奥様方にも声を掛け、若手部員を巻き込み3人でチャレンジしました。「もうすぐ60才、まだ60才」資格に挑戦しないよりはしてみようの気持ちで申し込み、「期限までにポストに入れるー」を目標に、合格するよりポストに入れる事を心掛けました。特にポップ作りには苦痛を感じ、ギリギリの提出となつて、何かを始めるのはいい事ですが、いろいろ大変だったと実感した食育ソムリエの挑戦でした。農作業、家事、子育ての合間に半年間勉強し、頑張った甲斐があり3人みんな合格することができました。

食育ソムリエの初仕事は、青森放送の1550ニュースレター「ミズ」の、青森の旬の食材を味わうコーナーの取材でした。ジャガイモの代わりに長芋を入れたカレーと、長芋を凍らせてミキサーで作る長芋スムージーを紹介しました。作るシーンもですが、食べるシーンの撮影にすることができました。

資格を活かして



3人で食育ソムリエに挑戦

師となり青年部員対象に、男子でも簡単に作れる料理教室など、今までとは少し違った食育活動を行いたいと考えています。今までとは違った活動をする事で、出会う人、関わる人、そこからつながる人が増えることを期待しています。

**元気になる
女性部活動を目指す**

女性部員の高齢化、若い世代への入部推進、役員のなりて問題など、この先の女性部継続にはいろいろな問題があります。が、先輩たちがこれまで築いてきた女性部を絶やすことなく、地域の各団体とも連携し、地域を巻き込んだ、地域が元気になる女性部活動を続けたいと思います。

地域にとってなくてはならないJA、そのJAで私たち女性部員は何ができるのか？を常に考えながら次の世代へ私達が今度進むべき道を作り、私らしく、急がず、慌てず、ゆっくり仲間を増やし女性部活動を続けたいと思います。

JAおいらせ女性部は、三沢支部・六戸支部の2支部の総部員数212名。少ないですが、主に支部活動を中心にそれぞれの特徴を生かした「ふれあい・たすけあい」のある地域社会作りを目指して、活発に活動しています。

JAおいらせ 女性部



令和3年度はマスクケース寄贈



人参オペレーター協議会ハーベスタ1機更新

収穫請負い、農家の作業負担を軽減

にんじんの収穫作業を請け負う人参オペレーター協議会は6月14日に、本店で収穫機の安全祈願を、六戸支店で人参ハーベスタ現地講習会を行いました。講習会ではベテランオペレーターが若手に実際に機械を使用して、掘り取り時に起こりうる軽度な故障や調整などを指導しました。

収穫は6月18日から六戸地区で始まりました。夏ににんじんの作付面積は三沢地区99ha、六戸地区66haの計165haで、収穫機計14台で作付面積の約9割を収穫します。にんにくの収穫や他品目の管理作業と重なる時期に、同協議会が収穫を請け負うことで農家の作業省力化につなげています。

沖澤繁弥組合長は「主力品目の一つであるにんじんの販売は野菜販売金額の目標達成のカギとなる。収穫の作業では安全に配慮して事故等のないよう取り組んでほしい」と話しました。



三沢地区 オペレーターにより収穫



六戸地区



坪掘り後に計測する指導員と生産者



馬鈴薯大玉傾向、早めの出荷を呼びかけ 坪掘り調査、目揃い会

やさい推進委員会馬鈴薯部会は7月5日に坪掘り調査、12日に目揃い会を開きました。大玉傾向で品質は良好。収穫は10日から始まりました。

坪掘り調査は農業普及振興室三沢分室と合同で生産者の畑11ヵ所で行い、1ヵ所につき15株を掘り取り、その後JA倉庫内で個数と重量を計測しました。全体の個数は少なめでしたが、1個当たりの重さはあり、大玉傾向となりました。三沢市大津地区の生産者は「サイズはばっちり。あとは機械で葉を抜いて待つだけ」と収穫に向けて意気込んだ様子で話しました。

部会は今年度965トン（前年比91%）を計画しています。目揃い会ではJA全農あおもりの担当者が腐敗の原因となる皮剥けを避け、早めの出荷を呼びかけました。



おおぞら小全校児童に『ちゃぐりん』寄贈 7月6日

JAおいらせは、三沢市立おおぞら小学校全校児童86人に『ちゃぐりん』8月号を寄贈しました。JA本店指導課の月館雅昭課長が同校代表の6年生ひとりひとりに手渡しました。

JAは管内10小学校に毎月、『ちゃぐりん』を寄贈しています。特に同校は全校児童で米作りに取り組み、JAやJA青年部三沢地区も米作りに協力しています。ちゃぐりん8月号別冊付録は、田んぼや米についての知識を深められる内容となっていることから、米作りの学習に役立ててもらおうと昨年に続き、2回目の寄贈となりました。

月館課長は「田んぼの生き物を調べる勉強に役立ててください」と児童に声をかけ、「ありがとうございます」と児童は笑顔で感謝の言葉を述べました。

月館課長が児童へ
ちゃぐりんを手渡す▶





適期の追肥と病害虫防除で 食味と品質の向上めざそう

7月7日 水稻現地指導会

JA六戸支店は六戸町内8カ所で、農業普及振興室三沢分室、六戸町と合同の水稻現地指導会を開きました。追肥と水管理、病害虫防除の今後の管理を確認し、草刈りなど地域ぐるみの一斉防除を呼び掛けました。

三沢分室の担当者がJA管内の生育状況として、草丈、茎数ともに平年より上回っていることを報告しました。品質と収量の安定を図るため、生育に応じた追肥と適正な病害虫防除と、生育ステージに応じた水管理を呼びかけました。



ながいも適期追肥で新芋の生育促す

7月7日 ながいも現地検討会

やさい推進委員会三沢地区ながいも部会は、JAのながいも採種圃で第1回ながいも現地検討会を開きました。新芋の生育を促すため、適期の追肥を呼びかけました。

農業普及振興室三沢分室の担当者がJA管内の生育状況と今後の栽培管理や防除を説明しました。今年は気温が平年より高く推移しており、害虫の発生が早まっている傾向にあるため、初発防除を徹底することを伝えました。

また、追肥の適期となっており、リングやコブ等を避ける第1歩だということと呼びかけました。



追肥方法と病害虫防除を確認する生産者

助けあい組織

7/12

やまびこ会が福祉施設にタオル寄贈



助け合い組織やまびこ会は、昨年に続き、六戸町の社会福祉法人メープルヘタオル78枚を寄贈しました。新型コロナウイルス感染症の影響で、これまで行ってきたボランティア活動ができないことから、会員にタオルの寄付を呼びかけ、吉田はるよ会長と山本ヒデ副会長が佐藤将広施設長に届けました。

同会では2ヵ月おきに同施設を訪問し、衣服のほころび縫いや書道教室などボランティア活動を行ってきました。新型コロナウイルス感染症の影響で昨年からの訪問活動ができず、今年もタオルの寄付をしようと、会員25人から1人2枚を募りました。



吉田会長（左）

「昨年に引き続き、ボランティア活動再開の見通しが立たずとても残念です。やまびこ会よりタオルをお送りしますので施設内でどうぞお使いください。施設内での消毒作業に役立てばうれしいです」



今回は
藤ヶ森です。



食育ソムリエ

保存方法

①生のまま丸ごと

人参は湿気に弱い為、新聞紙やキッチンペーパーで包み、冷蔵庫の野菜室で保存する。冬場など寒い時期は新聞紙にくるんだり、箱に入れて冷暗所での保存も可能。

②切ったもの

切った人参は、切り口から傷み始めるので、切り口をぴったりとラップで包んで冷蔵庫に入れておき、3日～4日で使い切るようにする。

③冷凍保存

冷凍保存する場合は、調理しやすい形に切ってから冷凍すると後々使いやすい。千切りは、平らになるようラップで包んでから、保存袋に入れて冷凍庫へ。いちょう切り、輪切りの場合は、固めに茹でてから、粗熱、水分をとり、保存袋に平らに入れて冷凍保存。

保存別の期間の目安

常温→1週間（季節により前後あり）

冷蔵→2週間

冷凍→1～2か月間

また、干したり、ピクルス漬けにした場合は、1か月ほど保存可能。

栄養素

人参は緑黄色野菜の中でも、特にβカロテンが豊富な野菜です。βカロテンは体内に入ると、ビタミンAに変化します。ビタミンAは皮膚や粘膜の健康維持に働く栄養素で、粘膜の健康を維持することにより、免疫力の向上や視力にも良いと言われています。また、人参には強い抗酸化作用があり、体内の活性酸素を除去し、細胞の老化予防といった働きもあります。

人参に含まれる栄養素の中でも、水溶性のビタミンB群や、ビタミンCは茹でると水に流れ出てしまいます。油で炒めた場合は、脂溶性ビタミンであるビタミンAやビタミンEは吸収率が上がりますが、ビタミンCは加熱により壊れてしまいます。

人参は細かく刻んだり、すりおろすことでも栄養素の吸収率を上げることができます。ただ、生の人参を食べる場合は、人参自身の強い酵素の影響で、ビタミンCを破壊してしまうので、酢やレモン汁を加えることで、この酵素の働きを抑えることができます。また、ドレッシングや、オリーブオイル、マヨネーズといった油分のあるものと合わせることで、βカロテンの吸収率を上げることができます。

私たちが普段「皮」と呼んでいる部分は、「内鞘(ないしょう)細胞」と言われる部分で、問題なく食べることができます。この細胞には中心と比べると、βカロテンは2.5倍、ポリフェノールは4倍含まれているため、皮をむく場合はなるべく薄くむくことで、栄養をより多く摂取することができます。

暑い季節の常備菜に 簡単人参ラペ



材料

人参…………… 1本
Aコープほめられ酢 …… 大さじ3
Aコープ米油 …… 大さじ1
粗びきこしょう …… 適量

作り方

- 1 人参は皮ごと長さ5cmぐらいの細い千切りにする。(皮をむく場合は薄くむく)
- 2 ほめられ酢、米油と混ぜ合わせて保存袋へ入れて冷蔵庫へ。

☆作ってすぐ食べることも出来ますが、数時間から一晩くらい置くとさらに味がなじみます。

☆今回は粗びきこしょうを入れて作りましたが、ツナを入れたり、鶏ハムを入れたり、いろいろな物を混ぜてみてもいいと思います。

☆オイルについても今回はくせのない米油で作りましたが、好きな方はオリーブ油など、他のオイルを使ってもよいと思います。

JAおいらせ ホームページが新しくなりました

JAおいらせホームページをリニューアルし、パソコンでもスマホでも操作しやすくなりました。「使いやすい、見やすい、分かりやすい」を目指して、今後もJAおいらせの情報をお届けしてまいります。

また、JAタウン（JA全農が運営するオンラインショッピングモール）にJAおいらせのショップを近日中にオープン予定です。



JAおいらせ組合員 感謝キャンペーン定期

取扱期間:令和3年7月1日(木)~8月31日(火)

ご契約期間:1年

適用金利

店頭金利に **+0.03%** 上乘せ

対象商品:通帳式(総合通帳・定期貯金通帳)

ご利用いただける方

- (1)個人であり、当JA組合員の方。
- (2)10万円以上の新規預入又は増額書替される方。
 - ・上記金利は初回満期日までの適用となります。
 - ・中途解約された場合は解約時の当JA所定の中途解約利率が適用されます。
 - ・店頭金利は店頭でご確認いただくか、窓口にお問い合わせください。

ご留意いただきたい事項

- ・キャンペーン期間中に定期貯金をご解約され、新たにご契約される場合、ご解約された金額までは本キャンペーンの対象となりません。予めご了承ください。



©よりぞう

ご成約された方へ

よりぞうレジかご用トートバッグ
プレゼント!!

- ※プレゼントは、期間中であっても景品切れとなった場合は終了とさせていただきます。
- 数に限りがございますので、お早めにお申し込みください。
- ※プレゼントは、期間中の定期的取組の本数にかかわらず、お1人様1点となります。ご了承ください。

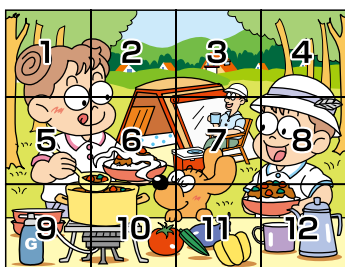
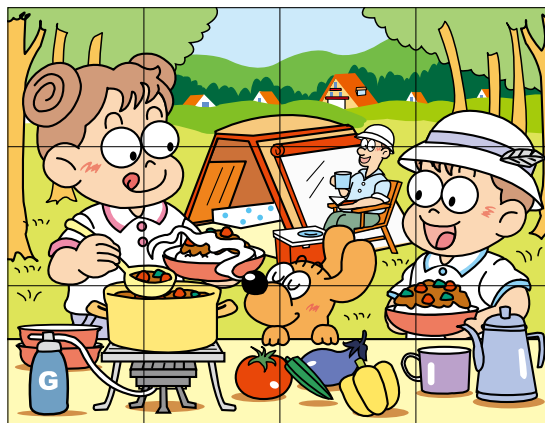
買い物かごにすっぽり
たんでコンパクト☆



 JAおいらせ

【本店】
三沢市大字三沢字堀口16-7
0176 - 54 - 3420

【六戸支店】
六戸町大字犬落瀬字柴山2-62
0176 - 55 - 3101



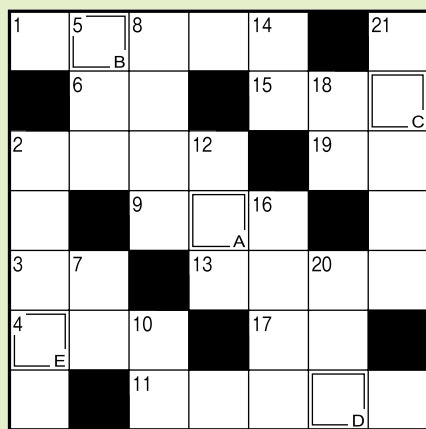
まちがいさがし

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

6月号の答え 1…金魚の向きが違う 3…風鈴の模様が違う
5…スプーンがフォークに変わっている 10…落ちたキャンディーがない
12…かき氷機に受け皿がない

クロスワードクイズ



答え

A B C D E

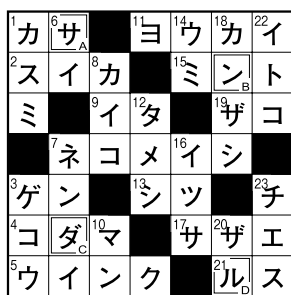
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- ① 最低気温が25度以上の夜のこと
- ② 寺子屋では字の——やそろばんを教えました
- ③ 地球の中心部にあります
- ④ 長良川で有名な伝統漁法
- ⑥ 親戚の——を頼って仕事に就いた
- ⑨ 高速道路のサービス——で一休みした
- ⑪ 親潮は千島——とも呼ばれます
- ⑬ 帰る客を玄関まで——に行った
- ⑮ 力士が腰に締めます
- ⑰ 割、分、厘の次
- ⑲ 虫が入ってこないように布団の周りにつるします
- ② 鉱石を高温でドロドロにする装置。高炉とも呼ばれます
- ⑤ 川や池の土手のこと
- ⑦ 信号機で「止まれ」を示す色
- ⑧ 家屋を壊して新しく造り直すこと
- ⑩ 墨も料理に利用する魚介
- ⑫ 大きな魚はこの形でバック詰めされていることが多い
- ⑭ 令和3年の——の日は8月8日。国民の祝日です
- ⑯ ねぶた祭で知られる県
- ⑱ 「五七五七七」などの形式で作られます
- ⑳ 飛行機で人や荷物を運ぶこと
- ㉑ 井戸端会議中に楽しむもの

タテのカギ

7月の答えは「サンダル」



7月号のクイズ正解者は20名でした。

今月のおたより

わたし、家族の ちょっとした自慢

▼私のちょっとした自慢…健康です。高熱（39℃）でも1日ですぐ回復します。出産以外入院もしたことがありません。今年から筋肉を増加させなければと運動しています。歩く、腹筋（1日200回）年末まで続けるつもり（？）です。体年齢53才キープ頑張ります。

ストレッチばあばさん

▼お花が大好きで、仏さまのお花も居間のお花も、玄関の花も活けていますよ。おかげでうちが明るく華やかです。主人はスポーツ万能で、野球の選手として国体に2度出場しています。義理母は97才。元気で毎日茶碗洗いをしてくれています。家族3人みんな元気に明るく生活していますよ。明るく元気なのが1番です!!

Sさん

▼父と母、スマホ扱えず…日々苦勞する娘。毎日帰ってくるなり、父は「これ、どやせばいい?」と2週間連続です…。

Yさん

▼わたし、家族のちょっとした自慢は、ありがたうを言えるところです。そして周りの人にも素直な気持ちになり言えるようになりたいです。

へばなうさん

▼父と弟が誕生日がいっしょ。母と僕が同じ数字の組み合わせで並びが違うだけです。

Nさん

▼あたり前のことかもしれませんが、家族みんなが助け合っているも仲良く!?笑顔で元気に過ごせていることがちょっとした自慢です。お互い感謝し合っているところがよいのだと思います。ベックさん

▼SCRUMいつも楽しみにしています。地元の活動や近くの地域の活動内容を知ることができ、またとても良い教育活動をしていて、素晴らしい取り組みだと思います。

Mさん

▼あつという間に半年が過ぎました。早いですね!!ニンニクのキーマカレー作りますよ。夏バテしないように。

Nさん

▼私も初めて梅シロップとカリカリの甘い梅漬けに挑戦してみました。食べられる日を楽しみに毎日眺めています。

Yさん

▼うつつうしい梅雨の時期、農家さん、職員さん頑張っていますね。私もちょっとした菜園頑張ってます。特に「ししとう」を作って「ししとうみそ」を作る、好評なんですよ。今年も頑張ります。

Mさん

▼キャンプアヒージョ、にんにくキーマカレー、どちらも作ってみます。

Yさん

▼おぞら小、三沢小、六戸小の米作り、野菜作りは子どもたちのこれからの生活、人生の思い出、良い経験になったと思います。

Fさん



9月号のおたよりテーマ 「お祭りの思い出」

JAおいらせ管内は例年8月から9月にかけて、イベント目白押しとなります。残念ですが、どのイベントも今年は中止です。お祭り気分を思い出すおたよりをお待ちしています。

応募要項

応募締切日

8月6日(金)

※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

ホームページからでも応募いただけるようになりました。

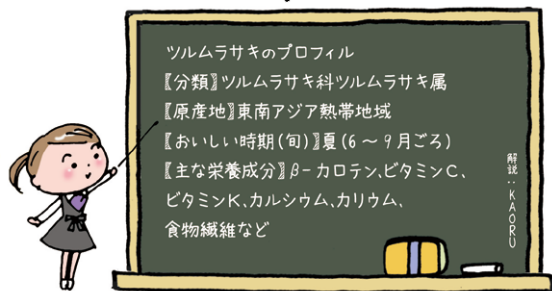
※ご応募いただいた個人情報は、当選者へのプレゼント発送に利用させていただきます。また、お寄せいただいた身近な話題は「今月のおたより」コーナーに掲載させていただく場合があります。



編集後記



学校の夏休みが始まりました。我が家の娘はおとし、JA青森中央会のお米の作文の宿題に挑戦しました。作文の出来に私、祖母は大絶賛で、これは入賞するかも!?!と淡い期待を抱いていましたが、自己満足の参加賞でした。「挑戦することに意義あり」です。JAグループでは、「ごはん・お米とわたし」作文・絵画、書道、交通安全ポスターの作品を募集しています。夏休みを過ごすお子さんやお孫さんに、どれか一つをおすすめください! (お)



見分け方

葉が濃い緑色で鮮やか

葉が肉厚でつやがある

葉や切り口がみずみずしく、草っぽくない

葉が変色したり、枯れている部分があるものは避ける

若くて柔らかいものがお薦め。成長し過ぎると硬くなり食味も落ちる

保存方法

冷蔵保存

濡らせた新聞紙やペーパータオルなどで包みポリ袋に入れる(水分保持できるように特に切り口はしっかり覆う)



野菜室へ

乾燥しやすく日持ちしないので2~3日で使い切ろう

根の部分を下にして立てると鮮度劣化しにくく茎も曲がりにくいよ

冷凍保存



食感を生かすため加熱し過ぎに注意

ポイント

少し硬めにゆでるのがポイント。解凍後も特有の食感を楽しめるスープや炒め物は凍った状態から調理可能

ツルムラサキ

夏が旬の緑黄色野菜

ツルムラサキのチカラ

葉野菜が不足する夏の緑黄色野菜



骨の健康維持に役立つビタミンDやカルシウムも豊富で骨粗しょう症予防、骨や歯の強化に

高血圧予防やむくみ解消に作用するカリウムも多く含有

がんなど生活習慣病予防に効果が期待

抗酸化作用があり老化予防や免疫力向上に効果的なβ-カロテンやビタミンCが豊富

便秘解消や肥満予防に効果的不溶性食物繊維が多く含まれる

楽しみ方・食べ方のコツ

旬

夏がおいしい! 暑さと湿気がある場所で盛んに成長



葉はやや肉厚で、茎も太めなので食感が良い。ほんのり土のような特有の香りと粘りも特徴

調理法

下ゆで

茎が太いので葉と茎を別々にゆでる。ゆで過ぎ注意

食感や食味が落ちるので2~3分程度で!

油と相性

ごま油で炒めてニンニクで風味を付けたり、天ぷらなどにすると特有の香りは気になる

注意点

生のまま炒める際も葉と茎を分けて、先に茎を炒めると火の通りが均一に

β-カロテンは油で調理することで吸収率がアップ!

メニュー

おひたし

みそ汁

かき揚げ

ごまあえ

みそ炒め

パスタ

ツルムラサキのヒミツ

原産地の東南アジアではハウレンソウのような扱い方をすることから「インディアン・スピナッチ」とも呼ばれる



日本での歴史

江戸時代

『新刊多識編』(1631年)

日本名「豆留年良佐岐(つるむらさき)」と登場

『本草和名』

ツルムラサキの中国名「落葵」の項目に「和名 加良阿布比(からあふび)」と記述あり

現代

野菜として浸透したのは1970年代以降

見原益軒『菜譜』(1704年)

「わかき苗も葉もくらうべし」

