

地域とともに未来へ「スクラム」

SCRUM

2021
10
No.228


JAおいらせ
広報誌



笑顔でスクラム 2

農業を通してつながり、農業を楽しんで暮らす

特集 4

JAおいらせ優遇プログラム

赤石さんの水田では、まっしぐらと飼料米を生産。黄化しはじめた稲穂。(2~3ページで紹介)



PROFILE

赤石 義周 さん

(六戸町下吉田)

48歳 六戸町生まれ、在住。

日本大学農学部を卒業後、家業を継ぎ就農。家族で米づくりに取り組んでいる。

「令和元年産あおもりの旨い米グランプリ」まっしぐらの部でグランプリを受賞。



「令和元年産あおもりの旨い米グランプリ」の表彰式。

想いを分かち合える仲間とともに

農業を通してつながり、 農業を楽しんで暮らす。

令和元年産「あおもりの旨い米グランプリ」を受賞した赤石義周さん。

大学を出てすぐに就農し、家族経営で米と葉たばこを栽培してきました。

若者にも楽しい町であってほしいと、農業を通じて地元を盛り上げています。

家族と支えあう農業

農業を営む赤石家の長男として、子どもの頃から父親の跡を継ぐつもりだったという赤石さん。日本大学農学部を卒業後すぐ、22歳の若さで就農しました。「私が就農した当初は、歳の近い先輩でも10歳くらい上でした」

今こそUターン組が増えたものの、始めたころは近所に同世代の仲間がおらず、長い間最年少でした。家業の米と葉たばこの生産を実践するなかで仕事を覚えたそうです。就農にあたっては「父を助けたいという思いもあった」という赤石さん。22ヘクタールにおよぶ水稲の作付も、家族で連携して作業を行えば負担は軽減。近くに住む2人の弟さんも助けられるので心強く、春休みは、娘さん3人に加えて甥っ子や姪っ子も手伝いに集まりにぎやかです。家族経営で仲良く仕事をすることをうかがったところ、一言、「話し合う事(話し合い)である程度の妥協が必要」と笑いながら教えてくれました。

あおもりの旨い米 グランプリ受賞

10代の頃からまっすぐに農業と向き合ってきた赤石さん。一昨年、その姿勢がひとつの成果をもたらすこととなりました。

今月のあなたの運勢★10月

牡牛座
4/20～5/20

【全体運】整理整頓、片付けを優先しましょう。絡まっていた問題もすっきりしてきます。分析的な思考方法で成功へ。
【健康運】旬の食材を取り入れた食事で元気回復。
【幸運の食べ物】リンゴ

牡羊座
3/21～4/19

【全体運】対人運が活性化。気持ちの触れ合いを大切に。仲良しが増えそう。ちょっとした工夫が幸せを運んできます。
【健康運】無茶はしないで。安全を確認してから。
【幸運の食べ物】ジャガイモ

令和元年産の米で審査された県主催の「あおもりの旨い米グランプリ」で、赤石さんの育てた米が「まっしぐらの部」でグランプリを獲得。「食味が抜群、品質も申し分ない」と高評価を得ました。また、南部地域から受賞者が出たのも久しぶり



家族の「コロン」もお手伝い

先代から続く葉たばこ。ハウス内での乾燥工程は雨天や湿度との戦い。

のこと。「自分が一番びっくりしましたよ。通知が届いたときは、うそだべ!?!となりました」
 気候が良かったことに加え、土作りとそれに合った管理ができたことが結果につながったのでは、と振り返る赤石さん。

特別変わったことはしていないが、日頃から水の管理にはとても気を遣っているそうです。

令和元年産「まっしぐら」は「米の食味ランキング」(日本穀物検定協会)において初めて特Aを獲得。管内の関係者にとっては二重に明るいニュースとなりました。

つながりで地域を楽しく元気に

「面倒見が良いかはわかりませんが、自分が先輩たちにそうしてもらったから」赤石さんは早くから青年部に入り、現在も次世代を盛り立てるために心を砕いています。新しいイベントを考えたり、バーベキューや旅行を企画するなど、仲間と楽しみながら活動しているそうです。

「JA おいらせゆめまつり」や「メイプルタウンフェスタ」では商品の準備から奔走。以前は県の青年部で代表を務めたこともあり、そのつながりで黒石のりご農家さんに声をかけ、自ら仕入れに出かけました。

「お客さんにも大好評でした。こんなふうに互いに声を掛け合えるように、地域とのつながりも大切にしています」

昨年は、コロナ禍で開催中止となった「メイプルタウンフェスタ」の代わりに何



赤石さんは3人姉妹のお父さん。甥っ子姪っ子も集まりみんなでお手伝い。

かできないかと、青年部で農産品のドライブスルー販売を試みたり、数年前には、六戸町商工会青年部と連携して、地元食材を使った「六戸すいとん」を開発するなど、地域を盛り上げる活動に取り組む赤石さん。「若者が元気じゃないと、町が元気じゃない」との思いを胸に、職業や地域を越えてつながりの輪を築いています。

「地域柄、米や根菜類を作っている農家なら情報交換や相談がしやすい環境です。若い方には、失敗を恐れないで挑戦して欲しい。仲間も助けてくれます」

自身は今後、にんにくや大型ハウスを活用した栽培にチャレンジしたいと目を輝かせていました。

蟹座 6/22~7/22

【全体運】より過ごしやすい環境を目指す運勢が活性化します。部屋の模様替えはお勧め。家族回らんの時間も大切に。
 【健康運】運動は準備体操から。筋肉をよくほぐして。
 【幸運の食べ物】ギンナン

双子座 5/21~6/21

【全体運】新しいことを始めるなら協力者を探しましょう。コミュニケーションを取る過程で計画もブラッシュアップ。
 【健康運】良好。スポーツは好成绩が期待できます。
 【幸運の食べ物】マツタケ



組合員の方々
優遇対象確定!



©よりぞう

お得なサービス
始まります!

JAおいらせ 優遇プログラム

2021年9月25日(土) サービス開始!

優遇対象となった方について、翌月25日から翌々月24日まで

1. JA 個人ネットバンクでの振込手数料が最大 3 回まで無料
2. コンビニ提携 ATM 入出金手数料が、時間帯問わず最大 3 回まで無料

※ コンビニ提携 ATM: ローソン銀行、イーネット、セブン銀行

JA おいらせ優遇プログラムとは?

JAとのお取引内容に応じて、3段階のステージをご用意し、ステージに応じて各種手数料の優遇を行うサービスです。

対象となる方は? お申込方法は?

個人のお客様であればどなたでも対象になります。面倒な申込手続きは一切不要で、自動的に申込となります。申込費用・年会費等も一切かかりません。

3段階のステージとは?

- お客様とJAとのお取引内容を毎月末時点でポイントに換算します。
- 合計得点に応じて、お客様ごとにステージ1、ステージ2、ステージ3の3段階ステージとなっております。

自身のステージ確認方法は?

- JA 個人ネットバンクにログインいただくことで確認いただけます。
- お取引のあるJAの窓口でお申しつけいただくことでも確認いただけます。

コンビニ ATMの無料サービス終了について

JA おいらせ優遇プログラムのサービス開始とあわせ、2021年9月30日(木)をもちまして、コンビニ ATM 無料サービスを終了予定です。

詳細は6ページをご覧ください。

お取引内容ごとのポイント 下記の合計点によりお客様のステージが決定いたします

| 得点対象取引 | 取引内容 | ポイント |
|----------------------------|---|------|
| 給与振込 | 判定月またはその前月に給与振込として5万円以上の振込をお受け取りいただいていること | 3 |
| 年金自動受取 | 一定期間内※に公的年金（農林年金・農業者年金・新国民年金・厚生年金・共済年金等）として振込をお受け取りいただいていること ※農林年金・新国民年金・国民年金・厚生年金・共済年金・船員年金=2ヵ月間、農業者年金=3ヵ月間、その他年金=12ヵ月間 | 3 |
| JAカード利用 | 判定月またはその前月、前々月にJAカードのご利用代金をJA口座からお支払いいただいていること | 1 |
| 正組合員資格 正組合員家族 准組合員資格 | 判定月の月末時点で、当組合の正組合員資格をお持ちであること または、当組合の正組合員の家族であること または、当組合の准組合員資格をお持ちであること | 2 |
| 各種ローン | 当組合所定のローン（住宅、リフォーム、マイカー、教育、カード、フリーローン等）を判定月の月末時点でご利用いただいていること | 2 |

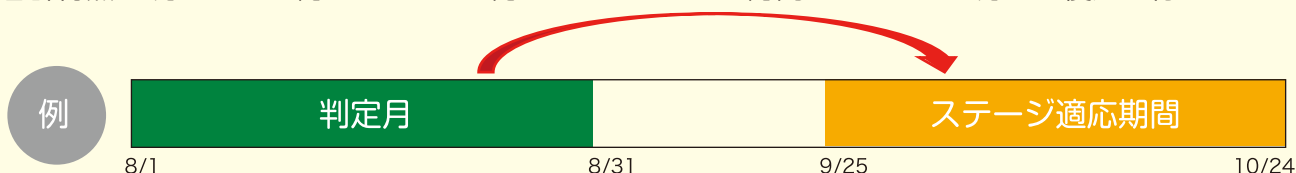
ステージ別の優遇内容と回数

| 優遇内容 | ステージ1 (0点~1点) | ステージ2 (2点~3点) | ステージ3 (4点以上) |
|-------------------|------------------|------------------|-----------------|
| JA個人ネットバンク振込手数料無料 | — | 1回 | 3回 |
| コンビニ提携ATM入出金手数料無料 | — | 1回 | 3回 |

ステージ適用のサイクル

お取引内容を毎月末時点でポイントに換算します（初回判定月は2021年8月）。

合計得点に応じて、翌月25日~翌々月24日までの1ヵ月間、ステージに応じた優遇を行います。



留意点等

- ローンの種類によっては、対象外となる場合もございます。●ご返済が遅れているローンはポイント加算の対象となりません。●氏名・住所等に変更があったにも関わらず、所定の変更手続きを行われていない場合、お客様の都合により当組合からの連絡を不要とされている場合は、サービス対象外となる場合があります。●金融情勢の変化等により、当サービスの内容を予告なく変更・停止する場合があります。
- 同一項目内で複数契約がある場合は二重に集計されません。

ご不明な点がございましたら、JA窓口までお問い合わせください。

○本店 TEL.0176-54-3420 ○六戸支店 TEL.0176-55-3101

蠍座

10/24~11/22

【全体運】予定を詰め込み過ぎないで。マイペースを保てる「余裕」が勝利の鍵を握っています。音楽や映画観賞がお勧め。

【健康運】ゆったりティータイムでリフレッシュ。

【幸運の食べ物】レンコン

天秤座

9/23~10/23

【全体運】運勢に勢いがあり目標に向けて始動するのに最適。無理を通せるときだけに周囲への配慮も忘れずに。情報発信を。

【健康運】我慢し過ぎは禁物。不調を感じたら病院へ。

【幸運の食べ物】ニンジン

手数料一部改定のお知らせ

令和3年10月1日(金)より、金融サービス継続・維持のため手数料の見直しを行い、一部改定させていただきます。今後もサービスの更なる充実を図り、お客様の利便性の向上に努めてまいりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

大量硬貨入出金手数料

現行

| 項目 | 手数料(税込) |
|-------------------|----------------|
| 300枚以下 | 無料 |
| 301枚以下 500枚以上 | 220円 |
| 501枚以上 1,000枚以下 | 330円 |
| 1,001枚以上 2,000枚以下 | 660円 |
| 2,001枚以上 | 1,000枚毎に330円加算 |

令和3年10月1日から

| 項目 | 手数料(税込) |
|-------------------|---------|
| 300枚以下 | 無料 |
| 301枚以下 500枚以上 | 440円 |
| 501枚以上 1,000枚以下 | 660円 |
| 1,001枚以上 2,000枚以下 | 990円 |
| 2,001枚以上 3,000枚以下 | 1,320円 |
| 以降、1,000枚毎に550円加算 | |

窓口両替手数料

現行

| 項目 | 手数料(税込) |
|-------------------|----------------|
| 50枚以下 | 無料 |
| 51枚~100枚 | 220円 |
| 101枚~500枚 | 330円 |
| 501枚~1,000枚 | 660円 |
| 1,001枚~2,000枚 | 1,000枚毎に330円加算 |
| 2,001枚以上 | |
| 以降、1,000枚毎に550円追加 | |

令和3年10月1日から

| 項目 | 手数料(税込) |
|-------------------|---------|
| 50枚以下 | 無料 |
| 51枚~500枚 | 440円 |
| 501枚~1,000枚 | 660円 |
| 1,001枚~2,000枚 | 990円 |
| 2,001枚~3,000枚 | 1,320円 |
| 以降、1,000枚毎に550円加算 | |

当組合発行のキャッシュカードでコンビニATMを利用した場合の入出金手数料

(コンビニATM利用可能時間 8:00~21:00)

現行

| | 時間帯 | 手数料(税込) | |
|--------|-------------|---------|------|
| | | 支払取引 | 受入取引 |
| 平日 | 8時45分まで | 110円 | 110円 |
| | 8時45分~18時まで | 無料 | 無料 |
| | 18時から | 110円 | 110円 |
| 土曜日 | 8時~9時まで | 110円 | 110円 |
| | 9時~14時まで | 無料 | 無料 |
| | 14時から | 110円 | 110円 |
| 日曜日・祝日 | 終日 | 110円 | 110円 |
| 12月31日 | 終日 | 110円 | 110円 |

令和3年10月1日から

| | 時間帯 | 手数料(税込) | |
|--------|-----|---------|------|
| | | 支払取引 | 受入取引 |
| 平日 | 終日 | 220円 | 220円 |
| 土曜日 | 終日 | 220円 | 220円 |
| 日曜日・祝日 | 終日 | 220円 | 220円 |
| 12月31日 | 終日 | 220円 | 220円 |

※前ページで紹介した「優遇プログラムサービス」により対象となる方は、コンビニATM入出金手数料が無料(回数制限あり)でご利用いただけます。

当組合発行のキャッシュカードでゆうちょ銀行のCD・ATMを利用した場合の入出金手数料

(ゆうちょ銀行ATM利用可能時間 8:00~21:00※店舗ごとで稼働時間が違うため確認下さい。)

現行

| | 時間帯 | 手数料(税込) | |
|--------|-------------|---------|------|
| | | 支払取引 | 受入取引 |
| 平日 | 8時45分まで | 110円 | 110円 |
| | 8時45分~18時まで | 110円 | 110円 |
| | 18時から | 110円 | 110円 |
| 土曜日 | 終日 | 110円 | 110円 |
| 日曜日・祝日 | 終日 | 110円 | 110円 |
| 12月31日 | 終日 | 110円 | 110円 |

令和3年10月1日から

| | 時間帯 | 手数料(税込) | |
|--------|-----|---------|------|
| | | 支払取引 | 受入取引 |
| 平日 | 終日 | 220円 | 220円 |
| 土曜日 | 終日 | 220円 | 220円 |
| 日曜日・祝日 | 終日 | 220円 | 220円 |
| 12月31日 | 終日 | 220円 | 220円 |

貸出手数料

当JAホームページをご覧ください。

未利用口座管理手数料の新設のお知らせ

令和3年10月1日(金)以降の新規開設される普通貯金口座(総合口座を含む)および貯蓄貯金口座を適用対象として、最終取引日より2年間利用がない場合、未利用口座管理手数料をいただくこととなりましたのでお知らせいたします。

(現在、当組合にある口座は本手数料の対象にはなりません。)

詳しくは窓口までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

お問合せ先/本店 金融課 TEL.0176-54-3420 六戸支店 金融課 TEL.0176-55-3101

山羊座
12/22~1/19

【全体運】努力が空回りしがち。うまくいかないときは根本からやり方を見直してみる必要がありそう。下旬以降は好転の兆し。
【健康運】オーパワークに気を付けて。休息も大切。
【幸運の食べ物】柿

射手座
11/23~12/21

【全体運】交友関係が活発化。楽しい時間を持てます。頼まれ事は引き受けて。あなたからのお願いも聞いてもらえるはず。
【健康運】最近話題の健康グッズなどを試してみてください。
【幸運の食べ物】エビイモ



重量や美しさ競う（8月26日にんにく大玉共励会）

JAおいらせやさい推進委員会にんにく部会は、にんにく大玉共励会を六戸支店で開きました。にんにく10玉の総重量や形状など総合的に審査する総合の部の最優秀賞に、三沢支部の久田稔さんが選ばれました。

JA独自の大玉共励会は34回目、にんにくの産地として生産者の栽培技術と部会全体のレベルを高め、品質の向上と収量増収につなげてきました。共励会の出品規格は2L以上の大玉のにんにくで、生産者の自慢のにんにくが会場に並びました。

総合の部に15点、玉の重量を競う大玉の部に10点、白さの美しさを競うミスホワイトの部に4点の3部門計29点の出品がありました。審査を上北地域県民局農業普及振興室三沢普及分室とJA全農あおもりに依頼し、「肥大期の雨に恵まれなかったが、これだけの大きいにんにくを揃えられるのは、生産者の良い種づくりと土作りによるもので、生産者の技術が素晴らしい」と講評をいただきました。

入賞者は次の通りです。(カッコ内は支部名)

総合の部

最優秀賞 久田 稔 (三沢)

優秀賞

長根 淳一 (六戸)

坂田 正彦 (三沢)

大玉の部

ビック1 折館 駿空 (六戸)

ビック2 木野 幸助 (同)

ビック3 沼田みどり (同)

ミスホワイトの部

ミスホワイト 保土沢道雄 (六戸)

準ミスホワイト 長根 一男 (同)



総合の部を審査する審査員



にんにく植付け前に土作りや種子準備を確認（8月24日植付け前講習会）

JAおいらせやさい推進委員会三沢地区にんにく部会は、谷地頭予冷庫でにんにく植付け前講習会を開き、生産者約20人が参加しました。秋の植付けを前に、土作りの準備や優良種子の継続的な導入を呼びかけました。

次年度産にんにくの植え付けは9月下旬から10月上旬に行われます。上北地域県民局地域農林水産部農業普及振興室三沢分室の担当者が土作りや種子選びのポイントを説明しました。

土作りは土壌分析結果に基づき行い、植え付け1か月以上前に堆肥施用や緑肥をすき込むこと、土壌改良資材は植付け14日前に、基肥は植付けの3～7日前を目安に施用することを紹介しました。また、種子の準備については、保管や選別、種子消毒方法を確認し、種子用にんにくは毎年計画的に導入し、導入後は5年以内の販売を呼びかけ、外部からの病虫害汚染を防ぐために、長靴や農具等は作業前の洗浄の徹底を呼びかけました。



植付け前の準備作業を確認する生産者



自動航行ドローンで大豆防除実演（8月17日実演会）

JA六戸支店指導課は、六戸町高館で大豆用空中散布殺菌剤散布実演会を開きました。大豆の紫斑病に高い防除効果を示す殺菌剤を最新ドローン（小型無人飛行機）で空中散布し、参加者は安全性や正確性に高い関心を示していました。

クミアイ化学工業株式会社の担当者が、殺菌剤の防除効果や浸透移行性、耐雨性などの特徴を紹介しました。空中散布では、株式会社コハタの担当者が自動航行する最新ドローンを紹介し、位置情報の取得方法や操作手順を説明しながら、約1.4haを14分ほどで散布実演しました。

JA指導課の小笠原英幸係長は「作業の負担軽減や短時間などが期待でき、新しい省力化技術として参考にしてほしい」と話し、参加者は地域の特産であるナガイモの防除への活用や散布の正確性が高まる自動航行のドローン操作について質問していました。



自動航行する最新ドローンでの実演散布を確認する参加者

三沢支部 栽培した藍で生葉染めに挑戦



女性部三沢支部は、栽培した藍を使った生葉染めに挑戦しました。藍は部員の畑を一部借りて6月に定植したもので、栽培も藍染めも初めての取り組みです。今回、新鮮な生葉を使う生葉染めを行い、ストールとガーゼを染めました。

畑では腰の高さまで青々と茂った藍を部員が鎌で刈り取り、JA本店で葉を摘み取り、一部を生葉染めに、残りを自然乾燥させました。

部員は深い色への変化を楽しみながら作業を進め、「初めての体験で、出来上がりを想像しながらが楽しめました」と話し、「藍は抗菌効果があるようなので、試行錯誤を重ねて今後の活用を考えていきたい」と栽培から一連の作業を振り返っていました。



藍の生葉染めに挑戦する女性部員



藍を摘み取る作業



トマト

今月は富田です。



リコピンやβカロテンの抗酸化作用で、肌や血管の老化を抑制



栄養素

強い抗酸化作用がある色素成分リコピンのほか、βカロテンやカリウム、ビタミンCが豊富。常温保存で追熟させるとリコピンの量がアップします。

食べて得する調理法

トマトのリコピンやβカロテンは脂溶性なので熱に強く、油で炒めると吸収力がアップします。生+オイル(ドレッシング)も効果的ですが、加熱+オイルがベスト。

むくみ解消が期待できるカリウムは水に溶けだしやすく、ビタミンCは熱に弱いので、油でさっと炒めるのが◎。片栗粉でとろみをつけ、溶けだした水分と一緒に食べるのもおすすめ。

からだが好き食べ合わせ

リコピンはオリーブオイルなどの油脂や、ハードタイプのチーズとの相性がよく、一緒に摂取すると吸収率が高まります。

トマトにはうま味成分のグルタミン酸が豊富。脂肪を多く含む肉類や、サバなどくせの強い青魚の煮込み料理のベースに使うのがおすすめ。

マーボトマト

[材料] 2人分

トマト……………大3個
 豚ひき肉……………150g
 しょうが……………1/2かけ
 にんにく……………1/2片
 長ネギ……………1/4本
 にら……………1/8束
 合わせ調味料
 水……………1/8カップ
 鶏がらスープの素……………小さじ1/4
 豆板醤……………小さじ2
 甜麺醤……………小さじ2
 酒……………小さじ2
 しょうゆ……………大さじ1強
 サラダ油……………少々
 水溶性片栗粉……………大さじ1/2
 ごま油……………小さじ1
 粉ざんしょう……………少々

[作り方]

- ① トマトはへたをとってくし形に切る。しょうが、にんにく、長ネギはみじん切りにする。にらは刻む。
- ② 合わせ調味料は混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉をポロポロになるまで炒め、香りが立ったらトマトを入れてさっと炒める。
- ④ ③に②を加えて3分ほど煮て、水溶性片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- ⑤ にらを加えてさっと煮て、ごま油を回し入れる。好みで粉ざんしょうをふる。



写真はイメージです。

重油漂着海岸の 環境回復作業に協力



JAは8月30日から5日間程度、八戸港沖の貨物船座礁に伴う重油流出により影響を受けた三沢市の海岸で、環境回復のための作業に協力しました。

一般財団法人海上災害防止センターの依頼を受けた市から、JAと漁協にトラクターによるエアレーション作業※の協力依頼があり、海岸の少しでも早い回復と漁業者の支援に向けて、JAからは職員が交代で、トラクターでの作業にあたりました。

現場の視察の訪れた沖澤繁弥組合長は「砂の色の違いやにおいから油の影響を感じる。海的环境が少しでも元通りに近づくよう、JAも協力したい」と話しました。

※同センターによると、エアレーション作業とは、海岸を耕して土の中に空気分を含ませてふわふわの状態にすることで、土中のバクテリアが太陽光線による酸化、風化作用を促進させ、自然浄化作用を早めるのに効果的という。



海岸で環境回復作業をするJA職員

第42回 営大祭 開催のお知らせ

「華～輝け地域のために～」

日時/令和3年 **10月30日(土)、31日(日)**
両日とも8:30～12:00

場所/青森県営農大(七戸町字大沢 48-8)

農畜産物販売(野菜、果実、牛肉)

就農相談コーナーなど

(オープンキャンパス:当日受付可)

3密を回避するため、
農畜産物の販売が主体となります。
☆マイバックの持参にご協力ください。

検温やソーシャルディスタンス等にご協力ください。

●体温37.5℃以上の方は、ご一緒の方を含めて入場をお断りさせていただきます。●マスクの着用 ●連絡先の記入 ●アルコール消毒
発熱や風邪症状のある方、感染リスクを心配される方は来校をお控えいただきますようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、内容・基準の変更や中止もあります。

●お問合せ先 青森県営農大 TEL.0176-62-3111

三沢市農業委員会事務局からのお知らせ

農地利用 意向調査について

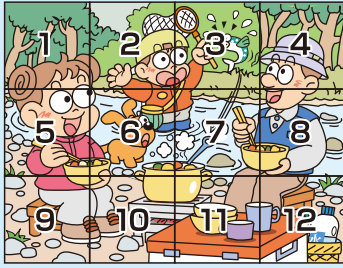
農業委員会では毎年、農地法第30条に基づき「農地利用状況調査」を行っており、農業委員が地域の農地が適切に利用されているか調査しています。今年度、実施した「農地利用状況調査」の結果に基づき、遊休化していると判断した農地の所有者等を対象に、今後その農地をどのように利用していくのか「農地利用意向調査書」を順次送付させて頂きご意向を確認いたします。

適切な農地管理に対しご理解を頂くと共に、調査の折にはご協力下さいますようお願いいたします。

●お問合せ先 三沢市農業委員会事務局
TEL.53-5111(内線 255, 256)



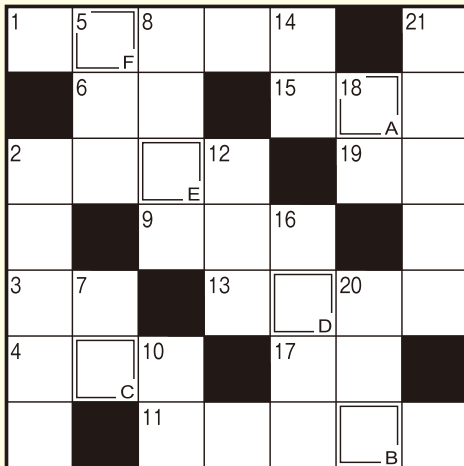
出題・イラスト：酒井栄子



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ヶ所あります。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。

- 答え 1. 栗が一つ割れている 3. 赤トンボが増えている 6. 栗ご飯の量が違う
10. しょうゆ差しの位置が違う 12. 湯のみ茶わんの形が違う



答え

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F |
|---|---|---|---|---|---|

クロスワードクイズ

出題●ニコリ

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

- 野山の散策を楽しむレジャー
- 鶏肉の部位の一つ。羽の一部です
- イノシシを家畜化したもの
- 沖縄にいる飛べない鳥、ヤンバル——
- 南米にある南北に細長い国
- 定規に刻まれているもの
- アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- スマートフォンにはさまざまなデータが——されていきます
- 軽くて硬い金属。元素記号はTi
- ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
- 漢字から作られました



タテのカギ

- 押し入れの上に作られた物入れ
- 青物——へ野菜を卸しに行った
- 祝い事に付きもの魚
- とても小さな滴が降ってきます
- 知識やひらめきを駆使して解きます
- 感謝の——を込めて花束を贈った
- つらいことが続くとこぼしたくなることも
- 船の積み荷を地上に移すこと
- 能ある——は爪を隠す
- サツマイモには食物——が豊富に含まれます
- 陰暦10月の異称



9月の答え=マスカット

先月の正解者は26名でした。

◎ 今月のおたより ◎

「お米・ごはん」

▼もう新米の季節ですが、いつも新米が出る、栗ごはん、きのこごはん…等、我が家の定番です。 Sさん

▼朝お弁当箱にご飯を詰めようと炊飯器を開けると、「炊けてな〜い」。その後のバタバタは言うまでもなく、最悪お金を渡して買って食べて〜今でも時々やっつてしまいます。 パズル好きさん

▼お米が大好きで、特においしい新米の時期は毎日幸せな気持ちになります。明太マヨネーズおにぎりにして食べるのがお気に入りです。 ヤッピーさん

▼お米、ご飯は大好きです。特におにぎりに味噌を塗り焼いたものですね。三個位はペロツと食べますよ。 へばなくさん

▼昔、私達の子どもの頃、ご飯が残っていると湯づけ飯とか、子どもの多い家では、朝、おかゆを食べていました。今みたいに電子レンジがなかったのでも兄弟で競争して食べるごはんがとってもおいしかった。

たです。 Sさん

▼今は電気釜でおこげなしで残念。昔はカマドでコゲメシと言ってみそおにぎりに。美味しいおやつでなつかしい思い出です。 Tさん

▼新米を食べるとおいしくて、いつも食べすぎちゃいますね〜ふつくらもちちは最高です。 Fさん

▼ジイジが作ったお米を（ごはんを）「おいしい！おいしい!!」とおかわりをしてくれる7歳の孫。「今年もうまい米作るぞ〜」とジイジはデレデレです。 Tさん

▼小さい時から家で作ったおいしいお米をモリモリ食べて育った旦那は米があればいい!!人です。外食をして白米を食べると「個々の店はいい米を使っている」などとチェックをし、米の品種まで言ってくれます。とっても楽しいです。 ベックさん

お米、ごはんのたくさんのおたよりありがとうございました。これから出回る新米を

農家さんへの感謝とともに楽しんでいただきますように！

▼みんなのひろば毎回楽しみにしています。わからない時は孫達と知恵出し合って頑張っております。 Hさん

▼農家にとって天気予報は大事なので、い勉強になりました。 Mさん

▼ナメコのちからにビックリ。こんなに多くの効能があるとは知りませんでした。私はナメコ・長芋・オクラ三種を混ぜ合わせ、麺つゆをかけて食べます。(主に夏) 価格が安定しているのもうれいすね。 Sさん

▼息子がラグビーチームのヘッドコーチをします!! スクラムという名前にひかれます!! Nさん

次号のおたよりテーマ

「○○の秋」

世間一般では食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋などと言われますが、みなさんの「○○の秋」は何でしょうか。

編集後記

県の新型コロナウイルス感染症緊急対策パッケージにより、9月末まで公共施設や学校等での対策が強化されています。JAでも地域の小・中・高・大学のインターンシップや施設見学等の受入れを当面見合わせることになりました。地域の農業やJAを知る機会として、JAからの発信を強化しようとして、手段、方法を検討中です。(お)

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、お知ら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。

応募要項

応募締切日

10月7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。皆様からのご応募をお待ちしています。



ユリ根

～お正月料理に欠かせない縁起物～

ユリ根のプロフィール

- 【分類】ユリ科ユリ属
- 【原産地】中国、日本
- 【おいしい時期(旬)】10～1月ごろ
- 【主な栄養成分】炭水化物、タンパク質、カリウム、鉄、リン、食物繊維、葉酸など

解説：KAORU

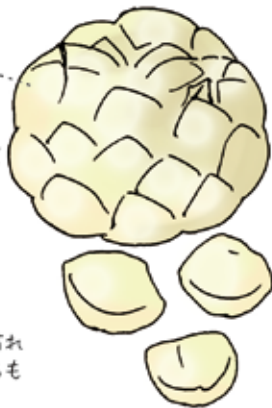
選び方

鱗片(りんぺん)……大きく張りがある

しっかり重なっていて固く締まっている

しなびていない、変色や黒ずみ、傷がない

葉が変色したり、枯れている部分があるものは避ける



全体が白くふっくらとしていて重みがあるものを選んでね



保存方法

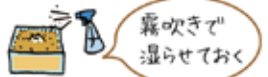
冷蔵保存

新聞紙などに包んで風通しの良い冷暗所へ



ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ

水分があると傷みやすい。ペーパータオルで水分をよく拭き取る



霧吹きで湿らせておく

おがくずに入れておけばそのまま1ヵ月程度保存可能

冷凍保存

量が多い場合は冷凍もお薦め。そのまま茶わん蒸しやお粥物などにも利用可能



鱗片を一枚ずつばらし硬めにゆでるか蒸して水気を切って冷まし、ラップに包んで冷凍

ユリ根のチカラ

- カルシウム**：むくみの改善や高血圧予防に、腎臓にたまる老廃物の排出を促す
- 葉酸**：造血作用があり貧血予防に。妊婦が積極的に取りたい栄養成分
- 炭水化物**：芋類と同じように炭水化物が主成分の体内でエネルギーに変換される
- 食物繊維**：コレステロールの吸収を抑制し、生活習慣病予防、便秘解消に

ユリ根のいろいろ

コオニユリ、オニユリ、ヤマユリなど
現在、主に出荷しているものはコオニユリ
苦味が少なくほんのりとした甘味と、ホクホクした食感が特徴



楽しみ方・食べ方のコツ

鱗片をばらして使用

下処理&ゆで

回りに付いているおがくずなどを水で優しく洗い落とす

底の回りの外側の鱗片から1枚ずつ剥がす

鱗片に汚れや茶色くなっている部分がある場合は削り取る

塩を加えて1～2分程度さっとゆでる。大きい鱗片から湯に入れる



ポイント

鱗片が剥がれにくい場合は、根元の堅い部分を先に取り除く
白く仕上げるには酢を少量入れてゆでる
火加減に注意。加熱し過ぎると食感が損なわれる。強火にすると蒸崩れしやすい



揚げと使用

鱗片を剥がさずアルミホイルに包んでオーブンで焼く。蒸す、油で揚げるなど、形やボリュームを生かした料理に



主な料理

生産量9割を超える大産地
北海道ではカレーやシチューにも利用