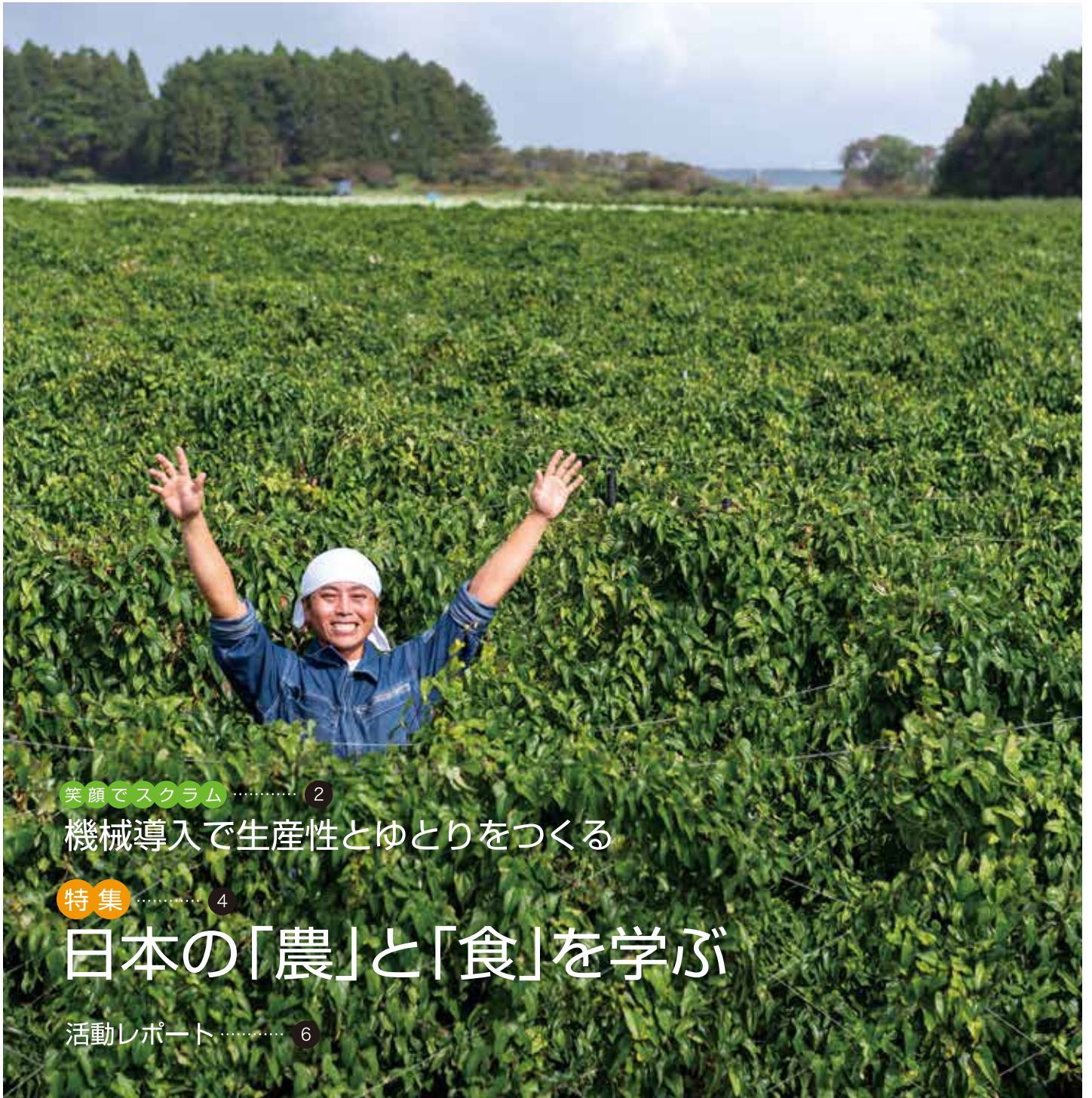


地域とともに未来へ「スクラム」

# SCRUM

2021  
**11**  
No.229

  
JAおいらせ  
広報誌



笑顔でスクラム ..... 2

機械導入で生産性とゆとりをつくる

特集 ..... 4

日本の「農」と「食」を学ぶ

活動レポート ..... 6

長いも、ごぼう、大根などを生産している浦田幸紀さん。(2~3ページで紹介)

PROFILE

浦田 幸紀さん

(三沢市塩釜)

39歳 三沢市生まれ、在住。

JAおいらせ青年部三沢地区副部長。浦田家長男として育ち、22歳で就農。両親と弟の4人で長いもなど根菜を生産。父の忠博さんは、やさい推進委員会三沢地区長いも部会長。

作業効率、上げていこう！

機械導入で生産性とゆとりをつくる。

長いも、ごぼう、大根などを生産している浦田幸紀さんは、現在、三沢地区の青年部副部長を務めています。人口減少や機械化が進む昨今、次世代の視点から作業効率化や青年部のお話を伺いました。

青々としげる長いもの葉。収穫まではもう少し。



「家族と働くのが気が楽です」と浦田さん。

遅く始まり  
同時期に収穫

三沢市塩釜地区で長いもやごぼうなど根菜の生産を行う浦田さん一家。塩釜地域の特徴として、JAおいらせ管区の中では植え付け時期が遅いのだそうです。

「塩釜は北側で海にも近いからか、よそと同じだとまだ寒いんだと思います。そのため春はゆっくり始まるのですが、長いもの収穫時期は共選のため、最後は足並みを揃えないといけない」

うちのすごいところは間に合わせるところですね、と笑う浦田さん。9月になれば大根、次はごぼう、さらに長いもと収穫作業は12月まで急ピッチで進みます。それをわずかに家族4人で行うのは大変な作業に思われますが、機械の導入で効率は上がっているといいます。箱詰め前に使う洗浄機は、ブラシで土を落とすタイプだったものを、4年前から水圧洗浄のものに変更。また、収穫機は、畑の規模に合わせて抜くだけのタイプを導入しました。必要なポイントを見極めて自動化することで、体力的にも時間的にも負担を軽減できているそうです。

機械導入でうまれる  
生産性とゆとり

作業スピードの向上とともに生産性も

今月のあなたの運勢★11月

牡牛座  
4/20～5/20

【全体運】忙しくなりますが運気は上々。欲しい物、やりたいことに向かって行動しましょう。期間限定のものにツキあり。  
【健康運】ぼんやりしてけがをしないよう注意。  
【幸運の食べ物】トマト

牡羊座  
3/21～4/19

【全体運】過去は振り返っても変えられません。失敗も糧として前進を。経験を生かした新プランに光明あり。買い物は慎重に。  
【健康運】サポーターやテーピングで痛みの緩和を図って。  
【幸運の食べ物】チンゲンサイ

アップしました。以前は、一日に洗浄できる数量がおよそ280ケースだったものが、今では500ケースにまで向上と倍近くになっています。

「機械が充実することで少人数での作業が可能になっていて、二反歩、三反歩だったものが、三町歩やれるようになります。また、日没までが勝負なので早朝から仕事を始めることになりましたが、機械化によって時間にゆとりができました」さらに、ゆとりができたことで、作物のさらなる品質向上を目指したいとも考えています。

「肥料や機械も時代とともに変わっているんで、取り入れられるところは取り入れていきたい」

父の代で途絶えさせるのは惜しいと農業の道に入った浦田さん。自動車整備の専門学校を出ているそうで、新しい機械が入るのは楽しみでもあるとか。「効率化してできた余暇は、好きな漫画やアニメを見る時間に充てたい」と、今どきの青年らしい一面をのぞかせつつ、負担軽減や効率化など、時代に即した視点で農業を見つめています。

## 若いからを 集結できれば

三沢地区の青年部副部長を勤める浦田さん。コロナ禍になってからイベントの

洗浄機を通して真っ白に輝く大根。



自粛などで青年部らしさが発揮できず、このままでは若い世代のつながりが薄れてしまうのでは、と心配しています。

「青年部には、『若い世代が繋がる場』という役割がありました。今はインターネットで誰とでも繋がれる時代。地区が変わると作付け方法も変わるため、他地域との交流の意義を感じにくいようです。青年部の魅力をどう伝えていくか改めて考えないといけない」

若者の減少や人材の確保など、これからの農業を担う世代にとって避けられない



家族4人が連携して箱詰めしていく。

いテーマですが、同時に、可能性を見出そうとさまざまなアイデアを模索しています。

「たとえば青年部を会社のようにしたらどうか、などと話したりします。個々では使わないような大きな機械を導入すれば一気に効率化できますし、畑のパイプ立ても、お年寄りがひとりでするより、若者が集まっていっぺんに作業できれば早いですよね」

まだ内輪話の域は出ませんが、はにかみながらも展望を語ってくれました。

大根の次はごぼうの収穫が待っている。



蟹座  
6/22~7/22

【全体運】困っていたことがスムーズに進みだし、ほっと一息。追い風に恵まれます。懸案事項にも積極的に取り組んで。  
【健康運】体力アップのチャンス。筋トレにツキ。  
【幸運の食べ物】サツマイモ

双子座  
5/21~6/21

【全体運】見直し、点検は少し神経質かな?と思うくらい丁寧に。慎重さが好結果に結び付きます。伝統工芸品にツキ。  
【健康運】何でもやり過ぎは禁物。運動も食事もほどほどに。  
【幸運の食べ物】レンコン

世間には様々な「検定」がありますが、農業分野では「日本農業検定」というものがあります。「農業」への理解を促進するために作られたどなたでも参加できる検定です。

栽培の基礎知識や野菜を買う時の参考として、農についての少し知識を深めてみましょう。

●日本農業検定事務局

## Q

### 問題 2

サツマイモの品種についての説明で間違っているものは次のうちどれですか。

- (1) サツマイモには、青果用の他に加工用、でんぷん用、醸造用など、さまざまな用途に適した品種がある。
- (2) 青果用には、甘味があり、粉質でホクホクした食感の品種と甘味が強く粘質でしっとり、ねっとりした食感の品種がある。
- (3) 焼き芋として人気の高い「安納いも」は、茨城県で昔から栽培されてきた在来品種である。
- (4) 果肉の色が黄色だったこれまでの品種に加え、近年は紫色やオレンジ色などさまざまな品種が栽培されている。

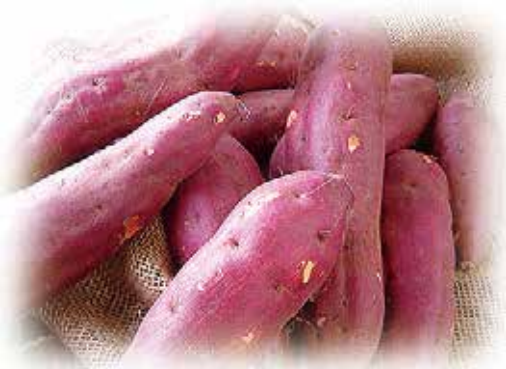
## A

正解は(3)です。

青果用品種は東日本では「ベニアズマ」、西日本では高系14号系統の「鳴門金時」などが多く栽培されています。これらは、甘味があり、粉質でホクホクした食感が特徴ですが、最近では甘味が強く、粘質で、しっとり、ねっとりとした「へにはるか」や、鹿児島県種子島の在来品種である「安納いも」が焼き芋用として人気が高くなっています。

また、青果用の他に加工用、でんぷん用、焼酎用などにもいろいろな品種が利用されています。最近では肉色が黄色だけでなく、紫色やオレンジ色とさまざまな品種があります。

【新版 日本の農と食を学ぶ 中級編】(94 ページ)より



## Q

### 問題 1

野菜の連作障害の説明で正しいものは次のうちどれですか。

- (1) 連作障害とは、毎年同じ畑で同じ作物を続けて栽培することによって、土壌の状態に偏りができ、その結果生育不良になることをいう。
- (2) エンドウやゴボウは連作障害が出にくい野菜である。
- (3) サツマイモやカボチャは連作障害が出やすいので、休耕期間を長く取る必要がある。
- (4) トマト→ジャガイモ→ナスのように同じ科の野菜でも異なる種類の野菜を輪作することによって連作障害を防ぐことができる。

## A

正解は(1)です。

野菜には連作障害が出やすい物と、出にくい物があります。サツマイモやカボチャ、ネギ類などは連作障害が出にくいのですが、その他の野菜では連作を嫌う品種は多く、特に休耕期間を長く取る必要があるのが、エンドウ、ナス、スイカ、ゴボウです。

また、植える野菜が違って同じ科の野菜を連作すると連作障害が出やすいので注意が必要です。トマトやナス、ジャガイモなど同じナス科同士では連作障害が起きやすいので、違う科の野菜を植えるようにします。

【新版 日本の農と食を学ぶ 中級編】(84ページ)より

表 1 野菜の連作障害と輪作の基本型

野菜の連作障害		
●連作障害が出やすい(作付け後の休耕年数)		
1年休耕	カブ、ホウレンソウ、ミツバ	
2年休耕	インゲン、キュウリ、キャベツ、ハクサイ、ジャバイモ	
3~4年以上休耕	トウガラシ、トマト、ピーマン、メロン、サトイモ	
5年以上休耕	エンドウ、ナス、スイカ、ゴボウ	
●連作障害が出にくい		
サツマイモ、カボチャ、ニンジン、ネギ、タマネギ、ニンニク、フキ		
輪作基本型		
【イネ科作物】	⇒	【マメ科作物】 ⇒ 【根菜類】
ムギ類 トウモロコシなど		ダイズ、ラッカセイ ゴボウ、ニンジン カブ、ヤマイモなど

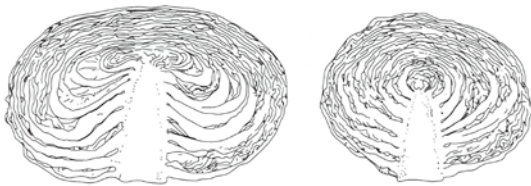


Q

問題 4

キャベツについての説明で、正しいものは次のうちどれですか。

- (1) キャベツの結球の「充実型」は球形の早生品種で春キャベツに多く、「肥大型」は偏球形の晩生品種で冬キャベツに多い。
- (2) 栽培に適した土壌のpHの値は5~5.5で、6以上になると根こぶ病が発生しやすくなる。
- (3) 根こぶ病は、一度広がると被害を食い止めるのが難しい病気で、土壌が多湿の場合にも発生しやすいので、圃場(ほじょう)の排水を良くすることが必要である。
- (4) キャベツに含まれるビタミンUはキャベツの外葉に多く含まれ、ビタミンAやCは芯の部分に多く含まれている。



充実型

肥大型

A

正解は(3)です。

キャベツを栽培するときの土のpHは弱酸性から中性が適しているため、5.5以下になると根こぶ病が発生しやすくなります。そのときは石灰を施して調整します。

根こぶ病はキャベツ栽培に大きな被害をもたらす病気です。この病気にかかったキャベツは、名前の通り根にこぶができ、養水分の移動ができにくくなり、しおれたり、枯れたりしてしまいます。一度広がると被害を食い止めるのが難しい病気です。地温が20度以上、多湿で発生しやすいので、排水を良くして連作を避けるのが良いでしょう。

キャベツは産地のリレー方式によって周年で栽培が行われている野菜です。愛知県と群馬県が二大産地です。

【新版 日本の農と食を学ぶ 上級編】(142~143ページ)より

Q

問題 3

カボチャについての説明で、間違っているものは次のうちどれですか。

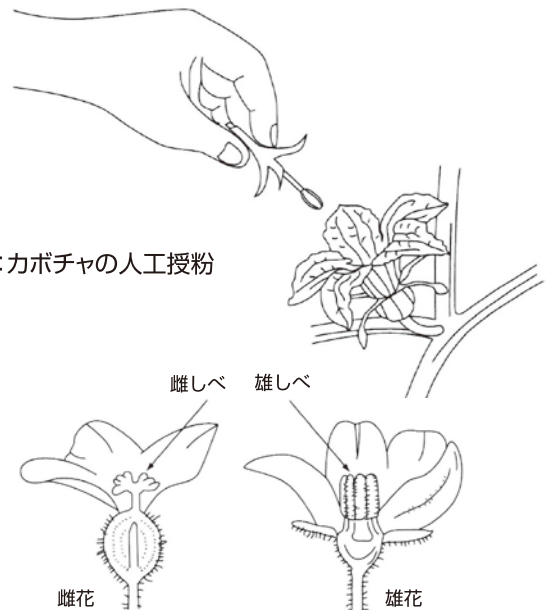
- (1) カボチャには「日本カボチャ」「西洋カボチャ」「ペポカボチャ」があり、現在最も多く栽培されているのは西洋カボチャである。
- (2) カボチャの受粉は寿命が長いので、前日開花した花の雄しべを翌日の受粉にも使うことができる。
- (3) 果実の形を整えて表面を均一に着色させるために収穫1週間くらい前から果実を真っすぐに置き直す作業を「玉直し」という。
- (4) 収穫適期は、へたの部分が茶色っぽく縦にひび割れし、コルク化してきた頃である。

A

正解は(2)です。

カボチャの受粉寿命は短いので、花が咲いた日の朝9時ごろまでに行うようにします。確実に結実させるため、人の手によって授粉させます。カボチャの花は雄花と雌花に分かれているので、雄花の雄しべを取り、雌花の雌しべに花粉を満遍なくこすり付けます。

【新版 日本の農と食を学ぶ 中級編】(110~111ページ)より



図：カボチャの人工授粉



## 米農家支援を三沢市、六戸町へ要請

JAおいらせは、令和3年産米の概算金の大幅下落を受け、三沢市と六戸町へ米農家の再生産に向けた支援対策等を要請しました。沖澤繁弥組合長は「米農家の生産意欲の減退や離農につながりかねない」と、対策の検討を求めました。

三沢市の小檜山市長は「基幹産業である農業の課題として、農家救済の方法を県の動向を注視し、隣接の町村も含めて検討を考える。少し時間をいただきたい」と話し、六戸町の吉田町長は「採算割れするような状況では、農家の経営が成り立たない。周辺行政がどうとらえているか意見を聞き相談して、統一的な意見をしたい」と応えました。

米の概算金目安が「まっしぐら」では1俵あたり8,000円と、前年産から3,400円下回りました。沖澤組合長は「高齢の経営者が多く、離農につながりかねない。対策を検討していただけるということでありありがたい」と述べました。



三沢市



六戸町

## 12 全量1等でスタート 米初検査

JAは9月24日、七百低温倉庫で令和3年産米初検査を行いました。うるち米「まっしぐら」3,186袋(1袋30㌔)が全量1等となりました。

入庫はこれから本格化し、今年度のうるち米は三沢地区 14,532袋、六戸地区 61,234袋の合計 75,766袋の予約数量となっています。

初検査にはJA常勤役員や六戸町産業課の担当者が出席し、沖澤繁弥組合長は「米の概算金が大幅下落し、生産者は大変な思いをしているが、関係機関と連携して対策を取っていきたい。検査員は最後まで事故ケガのないよう、励んでほしい」と激励しました。



三沢地区



六戸地区

## 12 異物混入防止対策を呼びかけ(ごぼう目揃い会9月8日)

JAやさい推進委員会三沢地区ごぼう部会は、野菜予冷庫でごぼう出荷目揃い会を開きました。生産量日本一の産地として、出荷規格と品質基準の確認と品質維持に向けた出荷を呼びかけました。

JA全農あおもりの担当者が販売状況と今後の見通しについて話し、生産者とJA指導員がサンプルを見ながら品質基準を確認しました。

日本一のごぼうの産地、また、安全安心な野菜の産地の信頼と誇りから、選別時等の異物混入防止を呼びかけ、作業前後の確認の徹底を促しました。

部会は今年度の販売数量を、前年度実績14%増の8,150トンを掲げています。



出荷規格を確かめる生産者とJA指導員



## 地域とつながる『おおぞら米』稲刈りをお手伝い (9月21日)

青年部三沢地区は三沢市立おおぞら小学校の稲刈りを手伝いました。三沢市仏沼の農事組合法人フラップあくり北三沢の圃場の一部を借り、児童が5月に植えたモチ米「アネコモチ」を、4～6年児童37人が鎌で収穫しました。青年部員は稲わらを束ねる作業や脱穀作業で児童をサポートしました。

5年生が管理など中心となって、同法人やJA青年部、地域の改良区など地域の協力を得ながら米作りをしています。5年生児童は「この米を売るまでが仕事。一生懸命稲刈りしたい」と話し、児童は鎌で刈った稲わらを抱え、その一部をコンバインで脱穀する工程も体験しました。

青年部の田中継美部長は「この稲刈りを通じて、地域とのつながりを感じてほしい」と児童に伝えました。収穫した米は、『おおぞら米』として参観日に販売する予定だそうです。



## バケツ稲を収穫 地域農業への理解すすめる (10月6日)

青年部六戸地区は六戸町立六戸小学校5年生児童が栽培したバケツ稲の収穫を手伝いました。バケツ稲は5月に植えたうるち米「まっしぐら」で、青年部とJAは苗植えから児童のバケツ稲作りをサポートしてきました。

児童は部員から鎌の使い方を教わりながら一株ずつ刈り取り、足踏み式の昔ながらの脱穀機を使った脱穀作業も体験しました。児童は「知らない道具だったので仕組みが気になりました。調べてみようと思います」や「お米ができるまでにこんな苦労があることが分かった」と米作りに理解を示すとともに、青年部員へ感謝の言葉を伝えていました。

収穫した米はJAが預かり、乾燥と精米後に児童へ届ける予定です。



## 女性部員の手打ちソバを外国人技能実習生へプレゼント



外国人技能実習生受入農家連絡協議会は、実習生へ女性部員が作った手打ちソバをプレゼントしました。

日本の味を勉強する機会と地域の女性部との交流を目的に、今年初めて企画しました。

同協議会は例年、農作業のリフレッシュと実習生同士の交流する場のため、県内の観光巡り等の交流会を開いています。今年は女性部六戸支部の協力を得て、実習生と女性部員とのソバ打ち交流を企画しました。県内の新型コロナウイルスの感染拡大で、一緒にソバを打つことは叶いませんでしたが、女性部員2人が実習生のためにソバを打ち、JA職員が実習生8人を訪問してプレゼントしました。

実習生は「手作りのソバの味を楽しむことができました。コロナウイルス感染の状況が落ち着いたら、実際に交流しながらそば打ちができればいいなと思います」と女性部員へ感謝の言葉を寄せました。



実習生へプレゼントするソバを打つ女性部員▶



## ごぼう

今月は二羽です。



食物繊維が特に多く、腸内環境をととのえる効果の高い野菜



### ごぼうの選び方

ごぼうは乾燥しやすいので、泥つき、更に太さが均等で、ひげ根が少ないものがおすすです。洗ってある場合は、表面のきめが細かく、ひび割れていないものを選びましょう。柔らかく、ぐにやぐにやと曲がるものは避けましょう。

## ごぼうサラタ

【材 料】4人分

ごぼう……………1本  
 にんじん……………2分の1本  
 きゅうり……………1本  
 ベーコン……………4枚入り1パック  
 ☆マヨネーズ……………大さじ3  
 ☆味噌……………小さじ1  
 ☆砂糖……………小さじ1  
 白すり胡麻……………大さじ2  
 塩コショウ……………少々

【作り方】

- ① ☆の調味料をボウルに入れて混ぜ合わせておく。
- ② ごぼう、にんじん、きゅうり、ベーコンを千切りする。ごぼうはアクを取るために少しだけ水にさらしておく。
- ③ アクを取ったごぼうとにんじんを、たっぷりのお湯でさっと湯がく。
- ④ ①に、水気を切った②と、きゅうり、ベーコン、すり胡麻を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 味を見て、塩コショウで味を整えて完成。

### アレンジ

ベーコンの代わりに茹でた鶏胸肉や、ささみを入れるとボリュームアップ！バターロールや、コッペパンに挟んで、ごぼうサラダサンドにも♪





令和4年度

# 職員募集について

1. 募集人員 一般職員 1 名程度
2. 応募資格 ○高校卒業以上で、平成 4 年 4 月 2 日から平成 16 年 4 月 1 日までに生まれた方。  
○普通自動車運転免許取得者（令和 4 年 3 月末までに取得する見込者を含む）
3. 提出書類 ① 受験願書  
② 履歴書  
※高校卒業見込みの方は、全国高等学校統一用紙の履歴書をご使用ください。  
③ 最終学校の卒業証明書または卒業見込証明書  
④ 学業成績証明書  
※①、② は、当 JA ホームページからダウンロードし印刷してご使用ください。  
※就職情報サイト「マイナビ2022」経由で応募の場合は、サイト上でのエントリーシート等の登録により、履歴書の提出は不要です。  
※提出書類は当組合規定により管理後、廃棄いたします。
4. 受付期間 令和 3 年 9 月 1 日（水）～11 月 19 日（金） 必着
5. 試験日 ① 筆記試験／令和 3 年 11 月 30 日（火）おいらせ農業協同組合本店  
(1) 基礎能力（言語、数理、論理、一般常識、英語） 60 分  
(2) 適性試験（意欲、態度、性格特徴の把握） 40 分  
(3) 作文 60 分  
② 面接試験／12 月中旬予定 筆記試験合格者に後日通知
6. 提出先 〒033-0022 青森県三沢市大字三沢字堀口 16 番地 7 号 JA おいらせ 本店 企画総務課  
問合せ先 TEL.0176-54-2211

上北地域県民局地域農林水産部農業普及振興室  
からのお知らせ

令和3年度

## 「秋の新そばまつり」の 開催について

十和田市、三沢市及び上北郡で生産されたそば（「上北そば」）を提供する「上北そば認定店」と協力し、秋の新そばまつりを開催します。まつり期間中は下記の協力店で、新そばを味わうことができます。

この時期しか味わえない、各店こだわりの新そばを、ぜひご賞味ください。

●開催期日

令和3年 11月1日(月)～11月30日(火)

●新そばまつり協力店(7店) (8月31日現在)

- そば Cafe 福 (十和田市)
- 道の駅とわだ (十和田市)
- そば屋さいとう (野辺地町)
- そば茶房といち (七戸町)
- 松雪庵 (七戸町)
- スパハウスろっかぽっか (六ヶ所村)
- 旬食「特産品販売所 六ヶ所館内」(六ヶ所村)

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、開催を中止する場合もあり ますのでご了承ください。



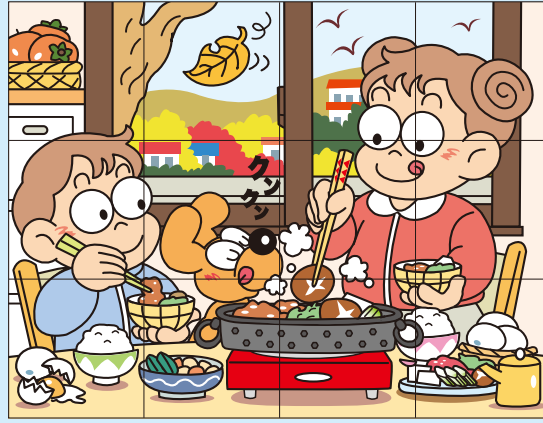
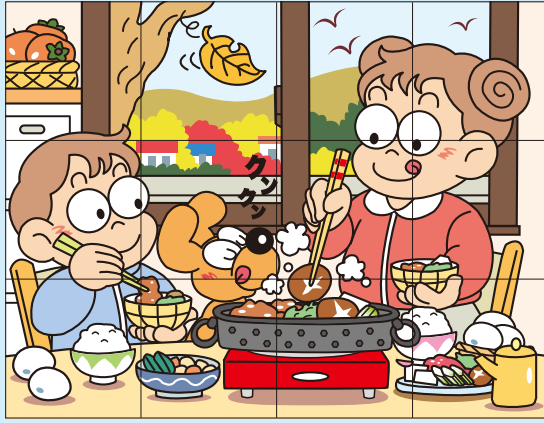
●お問合せ先 上北そば活用推進協議会事務局 TEL:0176-23-4281  
(上北地域県民局地域農林水産部農業普及振興室内)

三沢市農業委員会  
からのお知らせ

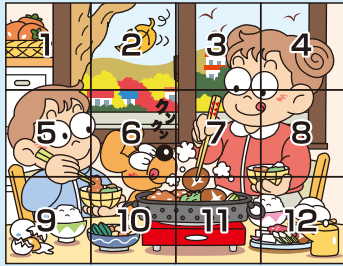
## 農地に 農業用倉庫を 建てる場合は 届出が必要です

農地に敷地面積 200㎡未満の農業用倉庫を建てる場合、農業委員会への届出が必要です。倉庫を建てる場所が農地である場合はご留意ください。なお、200㎡以上である場合は農地転用の許可申請が必要となります。詳しくは農業委員会へお問い合わせください。

●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

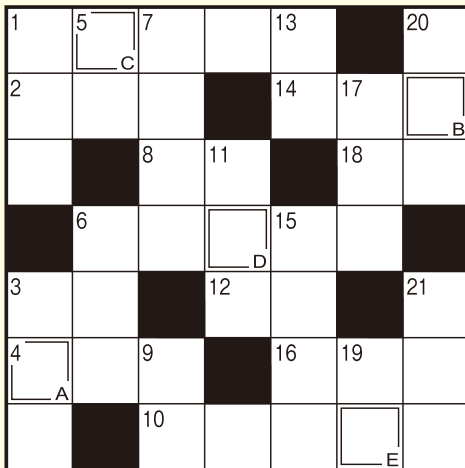


## まちがいさがし?

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。

先月の答え

2. 網の長さが違う 3. ジャンプした魚の高さが違う 6. 犬の尻尾がさがっている 9. いすの背もたれがない 12. 水が減っている



答え

A B C D E

## 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

- 別名は甘藷(かんしょ)。大学芋の材料です
- せき止めに良いといわれるバラ科の果実
- エックスとゼットの間
- はあざなえる縄のごとし
- 酢、しょうゆ、みりんを合わせて作ります
- おでこに手を当てて測ることも
- 搾り汁から黒糖が作られます
- 海の——、山の——をふんだんに使ったごちそう
- プレゼントに掛けて結びます
- 東の空が明るくなってくるころ
- さなぎや幼虫から成虫になること



タテのカギ

- メダカもタイもサメもこれ
- みそ汁によく入れる海藻といえば
- 水面に糸を垂らして楽しめます
- 紙幣や硬貨を入れます
- 鶴は千年、亀は——
- バナナの木は、本当は木でなくて——なのだとか
- 鳥が羽ばたかせるもの
- 林より木が1本多い
- 葉が黄色く色づく街路樹
- がびょうぶに上手に——の絵を描いた
- だんだん深まって冬に向かいます
- 11月3日は——の日。国民の祝日です
- 画家・ムンクの代表的な作品



10月の答え=タイクサイ

先月の正解者は21名でした。

# ◎ 今月のおたより ◎

## 「○○の秋」

▼「やっぱり秋といったら、おいしい。」というキーワードが浮かびます（笑）りんご・なし・ぶどう・くり・柿・おだんご・おはぎなど：おいしいものを食べられるって本当に幸せですね。 Sさん

▼私にとっての秋は、きのこです。いろいろな種類が採れます。最初はブナハリタケ（カヌガ）、次にシメジ類、メは初冬ムキタケ。女房が食べないので、もっぱら親戚友人にあげて喜ばれています。 Tさん

▼もったいないの秋ですね。例えば、ズボンの裾あげをする時にほどいた糸で裾あげをします。ズボンの色と同じミシン糸をわざわざ買う必要はなし！残った糸は紙に巻いてとっておきます。色々な糸がまともたら靴下の穴探しをします。みつけたらラッキー?!ほこるびなおしをします。へばなくさん

▼実りの秋。栗の木が2本あるので持てあましています。いとこや知人に配ってもあります。 Nさん

▼「草取りの秋」ですね。暑さも落ち着ぎ、庭の草取りに精を出すのですが、草の勢いには勝てませんね。 Tさん

▼筋トレの秋。腹筋、ストレッチ、ウォーキング、バランスボール、思いつくままいつでもどこでも気ままに目標を立て頑張っています。少しですが効果が出てきています。こつは体重計にまめに乗り、記録しておくこと。90才のインストラクター（名前忘れました）のような体になりたい。 Oさん

▼私の中ではやっぱり食欲の秋ですね。柿が好きなので、特に歯ごたえがある硬いのをバリバリ食べています。 Sさん

▼食欲の秋と言いたいけど、今は「マスクの秋」かな。 Fさん

▼「自粛の秋」 コロナは減ってきていますが、油断は禁物×!!本当は外食、旅行に行きたいですが、まだ我慢です。元通りの日が来ることを祈るばかりです。 Fさん

.....  
▼藍染めの記事、興味深く読みました。自然な色合いが美しく大好きです。栽培から染める一連の作業、大変だったでしょうね。 Sさん

▼地元の食材（野菜等の農産物）で作る昔ながらの料理のレシピを載せてほしいです。（つゆの素）その他、添加物を使わない調味料を使つての料理) Hさん

▼星座占いを参考にして、良い行動をできるように頑張ります。 Fさん

## 「お気に入りのおこぎりの具」

次号のおたよりテーマ

新米は召し上がりましたか？  
以前、「お米・ごはん」にまつわるおたよりをテーマにしましたが、みなさんのお気に入り、おすすめのおこぎりの具をお聞かせください。ちなみに我が家の子どもは「具無し」の塩むすびが1番大好きです。

## 編集後記

JA全農オンラインショップ『JAタウン』にJAおいらせが今年の夏に出店して約3ヶ月。JAおいらせ元気やさい（長いも、にんにく、ごぼう）を全国各地にお届けしています。贈答用、家庭用とラインナップも少しずつ充実させてきました。「もっこりセット」も販売予定です。お歳暮にふるさとの特産品はいかがでしょう。（お）

## 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

11月8日(月)

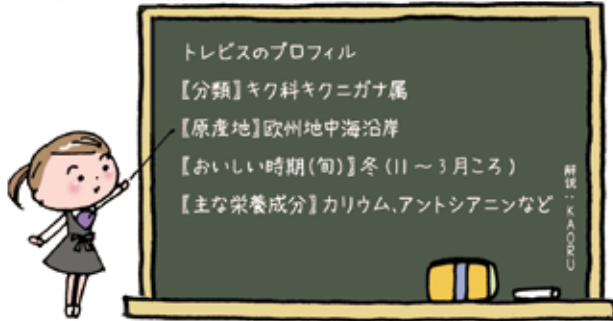
※当日消印有効

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。皆様からのご応募をお待ちしています。



# トレビス

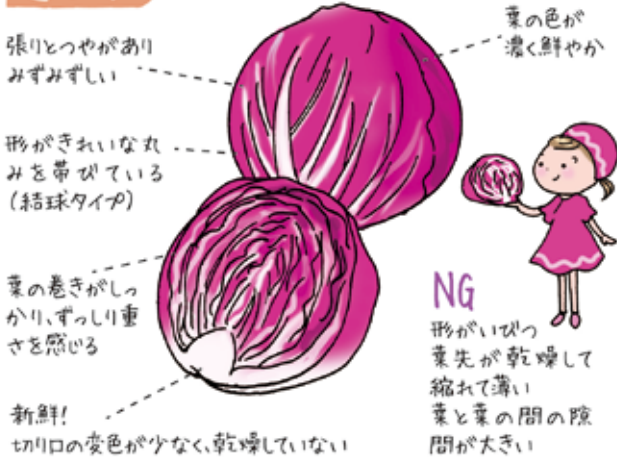
～特有の苦味と美しい赤紫が持ち味～



## トレビスのプロフィール

- 【分類】キク科キクニガナ属
- 【原産地】欧州地中海沿岸
- 【おいしい時期(旬)】冬(11～3月ころ)
- 【主な栄養成分】カリウム、アントシアニンなど

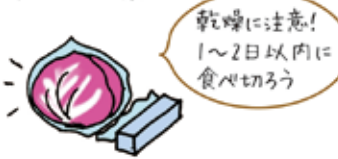
## 選び方



## 保存方法

### 冷蔵保存

しっかり密着させてラップに包んで保存袋や容器にカットすると断面が変色しやすいので注意

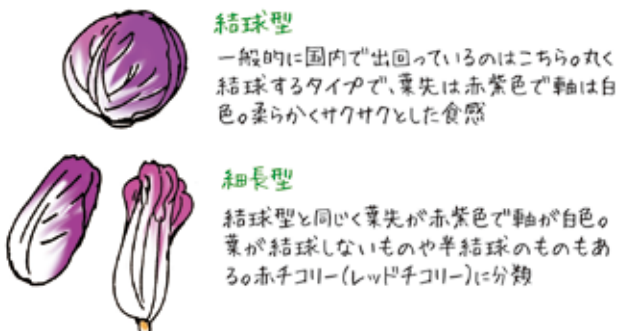


### 冷凍保存

食感はやや落ちる、1枚ずつ袋に入れて硬めにゆでて保存



## トレビスのいろいろ



## トレビスのチカラ

### 主な栄養成分

#### カリウム

ナトリウムの排出を促して血圧の上昇を抑える作用。高血圧予防、むくみ解消に有効

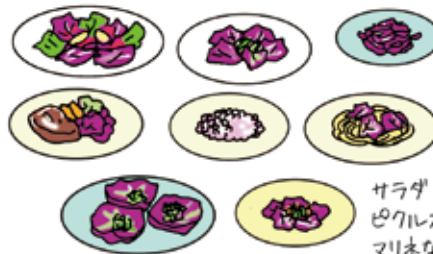
#### アントシアニン

赤紫色の色素成分の強い抗酸化作用があり、活性酸素を除去する働き。老化予防や生活習慣病の予防の他、眼精疲労の回復にも



## 楽しみ方・食べ方のコツ

肉の付け合わせやリゾット、パスタ、ソテーにしてもおいしい!



チーズや肉と好相性のお互いを引き立てる

おしゅれ! 前菜などの器代わりに利用

### 注意点

加熱すると苦味が増す。サラダなど生の方が食べやすい傾向がある



## トレビスのヒミツ

レタスやシュンガクの仲間だよ



葉が薄くサクサク柔らかい紫キャベツ(アブラナ科)とはまったく別の野菜



フランス  
トレビス



日本  
キクニガナ



イタリア  
ラディッキオ



米国  
レッドレタス

結球したらいものはラディッキオキオキッジャ

不結球の長いものはラディッキオロソ

### 歴史

#### 欧州

イタリアやフランスなどでは古くから親しまれている

#### 日本

1980年以降、国内での栽培も始まる。イタリア料理やフランス料理のレストランでは彩り野菜としておなじみ

