

地域とともに未来へ「スクラム」

SCRUM

2021
12
No.230


JAおいらせ
広報誌



笑顔でスクラム ②

米の品質を支える精米所のしごと

特集 ④

TAC(担い手訪問担当者)の活動から

活動レポート ⑥

「精米」は、米の流通に欠かせないプロセス。精米所を経営している佐藤栄一さん（2～3ページで紹介）

EGAO de SCRUM
笑顔でスクラム
No.33

生産者も消費者もハッピーにする 米の品質を支える 精米所のしごと

生産者と消費者をつなぐ「精米」は、
米の流通に欠かせないプロセスです。
米農家であり、精米所を営んでいる佐藤栄一さんに、
精米のしごとについて教えてもらいました。

PROFILE

佐藤 栄一さん

(六戸町犬落瀬)

48歳 六戸町生まれ、在住。

JAおいらせ青年部六戸地区所属。

父の跡を継ぎ、米・にんじんの生産とともに、
精米所を営む。繁忙期にはハーベスターのオペレーターとして
周辺農家の収穫作業をサポートしている。

大型の乾燥機がいくつも並ぶ佐藤さんの精米所

「きれいなお米」の ジレンマ

スーパーや通販で購入する消費者にとつて、米はすでに精米されたものであり、白くてゴミがないのが当たり前になっています。一方、収穫直後には石などの不純物の混入が当たり前。それらを取り除くのはもちろんのこと、乾燥、舂すり、くず米を分けるなど、精米所で求められる工程は多岐に渡ります。なかでも、カメムシ被害の痕跡である黒い点が付いた斑点米などの「着色粒」が混入すると米の等級が変わってしまうため、米農家にとっては悩みのタネです。



斑点米 カメムシによる被害は増加傾向にある

「検査でたまたまサンプルを取った所に斑点米が混じっていると、他がどんなに良くても等級が下がってしまいます」

一等米の評価基準では、斑点米の混入は重量に対して0.1%までしか許されません。二等に落ちると1俵あたりおよそ300

今月のあなたの運勢★12月

牡牛座
4/20～5/20

【全体運】気になることが多そうですが、次第に改善へと向かいます。考え過ぎは禁物。時が味方してくれるまで待って◎
【健康運】無理をせずスローモードでの行動を心掛けて。
【幸運の食べ物】八つ頭

牡羊座
3/21～4/19

【全体運】大きな前進が見られます。これまでの状況を再確認し、分析を加えましょう。冷静さが成功を導きます。
【健康運】慢性的な不調を改善するチャンス。検査吉。
【幸運の食べ物】ニンジン

円、二等ならおよそ1,300円もの価格差が生じます。収入に大きな影響を及ぼすことから、カメムシ被害を防ぐ農薬散布は必要なものとして定着してきました。しかし、農薬散布で被害を完全に防げるかといえば限界があり、数パーセントは発生してしまうのが現実です。

精米所だからできる 品質への貢献

そうした問題を精米所で解決できないかと、佐藤さんは1台300万円を超える着色粒を選別する機械を3台導入しました。

「ウチの機械で斑点米を飛ばしきれたら、一等米になれるわけです」

実は、1シーズン約5千俵も手掛ける佐藤さんが精米した米は、全量一等米。その精度の高さが評判になり、依頼件数は年を追うごとに増えています。県内近隣からの依頼が主ですが、仲介を経て遠く関東からの米も届くそうです。

「設備費はかかりますが、良いものを出してあげたいというのが第一。機械で飛ばせる自信があるから、なんとか5年で元は取れるかなと思って」

精米技術を提供することで、農家が手塩にかけた米が高く売れること、消費者が安心して食べられること、『三方よし』が一番だよなと感慨をのぞかせます。



みんなのおかげで 今があるから

10年前に他界した父を継いで農家になった佐藤さん。

「当時から周囲に助けてもらって今があります。80代の先輩に人付き合いを学んだり、苗を分けてもらったり……。同世代は仲間であり良きライバル。人のつながりがあるからこそ続けられています」

その想いを体現するかのように、夏は人オペレーターとして依頼を受けた畑に出向き、にんじんの収穫をサポート。精米が終わる11月からは仲間の畑でこぼろや長いもの収穫を手伝います。佐藤さん自身も20町歩の田んぼを手掛ける農家



人オペレーターとしてJAのCMに出演したワンシーン

斑点米をはじめとした着色粒を飛ばす選別機

であり、今年からにんじんの生産も始めたそうですが、忙しくないのでしょうか。
「7〜8年ほど苦労しましたが、密苗で育てているので苗箱の数もハウスの数も減らしました。おかげでコストも労力も抑えられています。密苗は苗が多めに作れるから、誰か困っていたら今度は自分が分けてあげられたら」
今後は田んぼを増やしたいと考えている佐藤さん。現在、田んぼの持ち主の多くが70代以上ということもあり、どう受け継いでいくかを課題として捉えています。地域の農業を次世代につなげるように若い人を雇えるようになれば、と想いを語ってくれました。



密苗を導入し、省コスト、労力の削減につながった

蟹座
6/22~7/22

- 【全体運】整理整頓に力を入れるのは吉兆。大掃除は早めに取り掛かりましょう。予定を入れ過ぎないように心掛けて。
- 【健康運】薬の飲み過ぎに注意。処方を守って。
- 【幸運の食べ物】下仁田ネギ

双子座
5/21~6/21

- 【全体運】運勢は活発な動きを見せています。友人や知人からのアドバイスは耳が痛いものが多いかもしれませんが、かなり有効です。
- 【健康運】むくみに気を付けて。トイレは小まめに。
- 【幸運の食べ物】コボウ

TAC(担い手訪問担当者)の活動から

TACは、「地域農業の担い手」を訪問し、担い手の意見や要望をJAグループの事業に反映させ地域農業の発展を支援していく活動です。地域農業の担い手に訪問してご意見・ご要望をうかがってお応えし、また、担い手の経営に役立つ各種情報をお届けします。担い手のご意見を持ち帰り、JAグループの業務改善につなげます。

担い手農家から頂いた意見、要望をお知らせします。(令和3年4~10月)



三沢地区

購買課窓口キャンペーンについて

- 良いことだと思う。農協で資材の安売りを行うのは珍しいと思った。欲しい資材があるので購入しようと思っている。
- 今年、新春即売会は開催されなかった。即売会でいつも取り扱っている一部資材については即売会価格で売るように対応していたようだが、他業者は電話連絡をして注文を取ってくれた。JAもそのように積極的に対応した方がよいのではないか。

営農座談会資料について

- 毎年の営農座談会資料の「各作物の防除薬剤・適用作物」の表は、他の主要作物の適用が載っており、便利に使わせてもらっている。その表に「予防薬・治療薬」の区別を載せてもらえないだろうか。病害虫の発生前・発生後に使用する薬剤の目安になる。
- 営農座談会資料の「各作物の防除薬剤・適用作物」のページの殺虫剤の項目には、殺虫できる害虫の生育ステージを載せてほしい。

→ 次回の資料作成に生かします。

- 大根のシルバーグリーンマルチの購入の際に助成してもらい、ありがたいと思っている。毎年1月中旬の展示即売会でシルバーグリーンマルチを購入するので、その前までに次年度の助成があるかどうかを分かるようにしてほしい。1月下旬の最終支部長会議での情報提供では、展示即売会の後になってしまう。

→ 助成を行う場合、部会員の皆様に早めにお知らせするようにいたします。

クロルピクリンの無被覆使用について

- 何度も話していることだが、今年の春も周囲の農家でクロルピクリンの無被覆使用が散見された。JAだけでなく、部会長や支部長からも会議や集まりのたびにしつこく言ってもらわないと解決しないと思う。消毒のマルチの購入費も処分料も手間もかけてまじめにやっている農家が馬鹿を見ているようで気分が悪い。

→ 今後も巡回や営農座談会、購買窓口、営農情報などで被覆の呼びかけを継続していきます。

ニンニクについて

- 私は8月の加工用ニンニクをJAに出荷していない。他の業者と取引している。庭先までとりに来てくれるし、買取価格もJAの加工用比べて、1kgあたり100円から150円も高い。また、買取時にその場で現金を置いていくためありがたい。

最近はニンニクの買い付け業者が多くなった。片言の日本語を話す外国人が訪ねてきて、ニンニクを買い上げたいと言ってきた。JAにもライバルが多くなってきた。販売事業を頑張ってもらいたい。

→JAとしても危機感を持って対応を進めて参ります。

農業用給水所

- 谷地頭の農業用給水場でトラクターを洗浄している農家がいる。水を汲みに来た農家が待たされることもあるので、注意してほしい。
- 浜三沢の給水施設で、農業タンクにホースを突っ込んで給水する人がいるようで、農業タンクの中身が逆流してホース内に残っている場合がある。作物に散布する農薬に除草剤が混ざると困る。
→給水所に設置している看板に、農薬の希釈以外には使用しない旨を提示し注意喚起を行っております。利用者の皆様には、トラクターの洗浄を行わないなど、ルールやマナーを守っての利用をお願いします。

六戸地区

- JAから初めて融資を受けてブームを購入して助かった。経営継続補助金もとても助かった。野菜の精算がもう少し早ければゴボウやニンニクの出荷もする。他の業者は社長が家までお願いに来て、去年出荷した。販売課、購買課も渉外活動した方がいいと思う。
→農協への出荷もお願いしました。今の体制では、恒常的な渉外活動は難しいため、短期で集中的に推進します。
- 購買課からキャンペーンの知らせが届き、大変ありがたい。定期的にキャンペーンをしてほしい。今年は新商品の取扱も増えてよい。
- 田植えが終了し、余った苗は捨てることになるため、JAに連絡し苗が不足している農家に役立ててもらいたい。
→不足している農家へ連絡し、紹介しました。双方から仲介してもらいありがたいと言ってもらいました。
- にんにく消毒の説明会で話を聞き、とても勉強になった。従来はドクロロールを使用し、刺激性があり、大変な思いで実施してきた。話を聞き、今年はディトラペックスで消毒を申し込むことにしたい。
- JAで登録型の人夫の貸し出しをしたらどうか。人手があれば、もう少し作付面積を増やせるし、JAへの出荷も増えるので検討してほしい。
→無料職業紹介事業も求職者が少ない状況なので、外国人の研修制度なり色々検討しています。

無料職業紹介事業 (労災加入者対象)

- 求職者 / 44名 (三沢 30名、六戸 14名) ●求人登録農家 / 24農家 (三沢 22戸、六戸 2戸)
- マッチング件数 / 35件 (三沢 29件、六戸 6件)

- 無料職業紹介で労働者を斡旋してもらったが、まじめに作業に参加してくれている。今後も繁忙期など必要ができればお願いしたい。(三沢)
- ハローワークで作業員の募集を出しているが、面接希望の連絡がない。求職者を紹介してほしい。(三沢)
- 夏に紹介してもらった方が今も作業に参加してくれているので助かっている。(三沢)
- 無料職業紹介でニンニクの作業員をお願いできて、とても助かった。(六戸)
- 無料職業紹介のおかげでニンニクの植え付けを順調に終了することができた。求職者が働きやすい環境を整えることで、求職者から定期的に直接連絡があり、雇用方法を見直すことはとても大切だと考えている。(六戸)

※高齢や週1回勤務等の就労希望者が散見され、受け入れてくれる農家とマッチングできていますが、若い人や農機オペレーターを求めている農家にはほとんど斡旋できていません。また、通勤距離を理由としてマッチングが難航する傾向があります。

蠍座

10/24~11/22

【全体運】トラブルは解消へと向かい運勢は穏やかに。心残りのないよう、やりたいことを仕上げましょう。友人との交流が。
【健康運】頑張り過ぎないように。歯の治療は早めに。
【幸運の食べ物】ワサビ

天秤座

9/23~10/23

【全体運】あまり欲張り過ぎないように。優先順位を付けて計画的に動くこと納得の結果に。「生活の知恵」を大いに活用して。
【健康運】食事のメニューはきれいな彩りを意識して。
【幸運の食べ物】ユリ根



長いも部会 坪掘り共励会

やさい推進委員会長いも部会は、三沢地区は11月4日から2日間、六戸地区は10月29日に坪掘り調査を行いました。

JA指導課と上北地域県民局農業普及振興室三沢分室とともに、現地での掘り取り、集計を行った結果、三沢地区は1株重1,267gで
 平年比114%（前年比121%）となり、六戸地区は1株重1,306gで平年比112%（前年比117%）でした。両地区ともに平年比、前
 年比を上回りました。

三沢地区では15名、六戸地区では20名が参加しましたが、全体的に平いも、コブ、リングが見られ、B品、C品の割合が高い結果となりました。8月の台風での滞水、低温日照不足で生育が止まり、9月から10月にかけての好天での急激な肥大が原因とされます。

やさい推進委員会では令和3年販売金額70億円を計画しており、長いも部会は22億円超の販売金額を目指します。



試し掘りしたナガイモの長さや重量を計測（六戸地区）



旬のごぼうをPR

JA全農あおもりによるATVのテレビ番組「Fresh Vegetable」で、11月12日にJAおいらせのごぼうが紹介されました。

10月下旬にJAやさい推進委員会ごぼう部会の三沢地区部会長小湊倫明さんの畑で撮影が行われ、フリーアナウンサーの我満紗千子さんと青森いきいきやさいレディの八重澤美咲さんが訪れました。

小湊会長は「ふかふかの土でまっすぐに伸びる、肌の白いのが特徴」と当地区のごぼうを紹介しました。



企画総務課からお知らせ

- 組合員の氏名、住所、資格などの変更があった場合は、企画総務課までお知らせください。
 また、組合員の加入、相続など、お気軽にご相談ください。

JA おいらせは、総合事業を通じて組合員の皆さまに様々なサービスを提供し、地域に根ざしたJAづくりを進めております。

企画総務課 本店 / TEL:0176-54-2211 支店 / TEL:0176-55-3101

三沢支部は、地域の方々や子どもたちを楽しんでもらおうと、昨年からの地域貢献活動としてハロウィーンカボチャの栽培に取り組んでいます。

新型コロナウイルスの影響で以前に比べて活動が減っていましたが、このカボチャの栽培を通じて地域貢献活動と部員が交流する機会を作ってきました。

ハロウィーン気分をおすそわけ 女性部栽培のカボチャプレゼント

女性部三沢支部は10月12日、部員で育てたハロウィーンカボチャを三沢市国際交流教育センターと幼保連携型認定こども園浜三沢保育所へプレゼントしました。

女性部員3人が訪問し、保育所では富田玲子部長が「丹精込めて育てたカボチャです。可愛がってね」と代表の園児2人に手渡しました。

育てたカボチャで ハロウィーンのランタン完成

10月16日には、部員とその家族約20人がハロウィーン用のカボチャランタンを作りました。

カボチャの中の種やわたを取り出し、お化けの顔やネコなど好みのデザインをくりぬいて約1時間で完成しました。親子で参加した児童は「かわいいのランタンができてうれしい。次は違うお化けの顔のランタンに挑戦したい」と、ハロウィーンの雰囲気を楽しみました。



長いもと 手羽先のオーブン焼き

今月は富田です。



むっちり手羽先とホクホク長いもをお楽しみください

◆長いもの旬が2回の恵まれた地域◆

晩秋が一回目の旬で『秋掘り』といいます。そして、その時期に掘り出さずにそのまま越冬させて、4~5月に掘り出すものがあります。これが2回目の旬の『春掘り』です。青森県は、長いものが休眠できるちょうどいい地温の地域。そのため、同じ長いもでもそれぞれの旬の味わい方ができるのです。11月下旬~12月が旬の秋掘りの長いもは、皮が薄く、アクが少なくとてもみずみずしいのが特徴です。これに対し4月から5月が旬の春掘りの長いもは、追熟が進むため旨味や甘味が凝縮され濃厚で、粘りも強めです。どちらの旬の長芋がお好みか、違いを感じられると楽しいですね。

◆長いもは生で食べられる世界でも珍しい芋◆

消化酵素であるジアスターゼを含んでいて、でんぷんの一部が分解されるため、生で食べても胃にもたれないのです。また秋掘りのものには、ディオスコリンαというたんぱく質成分が多く含まれると言われ、インフルエンザの抑制効果が期待されています。生でも美味しいのはもちろん、加熱してもとても美味しくなります。火の入れ方によって、サクサクからコリコリ、ホクホクと食感が変わっていき、旨味もプラスされます。輪切りにしてソテーや炒め煮、ステーキなどの焼き料理。すりおろしてお好み焼きのつなぎにしたり、茹でてつぶし片栗粉を加えて長いもちにしたりと、切り方や加熱方法によって味わいがずいぶん変わっていきます。栄養価が高いスーパーフードの長芋を食生活に上手に取り入れて、健康維持の一つの方法としてお役立てください。

【材 料】4人分

- 長いも……………300g
- 鶏手羽先……………8本
- 【A】
- ニンニク(薄切り)…1かけ分
- たまねぎ(薄切り)…1/4個分
- セロリの葉……………1/2本分
- タイム(あれば生)…3~4枝
- ※なければ乾燥でも
- オレガノ(乾)…小さじ1/2
- 【B】
- 塩……………小さじ2/3
- 白ワイン……………大さじ1
- オリーブ油……………大さじ1
- 白ワインビネガー…大さじ1
- 塩……………少々
- こしょう(粗びき)…少々
- オリーブ油……………大さじ1

【作り方】

- ① 鶏手羽先は水ですすぎ、紙タオルで水けをふき取る。パットに【A】の半量を敷き手羽先をのせ、【B】をふりかけよくもみこむ。さらに残りの【A】をのせ、ラップをかけて冷蔵庫で最低2時間以上、できれば一晩おく。(時間を置いた方がより美味しい)このままの状態、冷蔵庫で2~3日間保存できる。
- ② 長いもはよく洗い、皮をつけたまま1.5cm厚さの輪切りにする。
- ③ 天板にオープンシートを敷き、長いもと1の手羽先を野菜やハーブごと並べる。長いもに塩・こしょうを各ふり、オリーブ油大さじ1を全体に回しかける。220°Cに余熱したオーブンで20分間焼き、上下を返してさらに10分間焼く。焼き上がりに、ワインビネガーをふって全体をざっくりと混ぜる。

※下味をつけておけば、当日はオーブンに放り込むだけでできます。
※こんがり焼き目がついた方が美味しいので、ご家庭のオーブンにより焼き時間を調整して下さい。
※白ワインビネガーはぜひ使ってほしいです。かけると風味がいいです。



金融課よりお知らせ

今年度コロナウイルスの影響により外食需要等の低迷から、主食用米の消費が大幅に落ち込んでおり、令和3年度の米概算金が前年比 3,400 円/俵 下落しております。こうした状況を踏まえ、資金繰りに影響のある組合員の農業経営を支援するため、下記のとおり資金設定いたしました。

米価下落への対応資金について

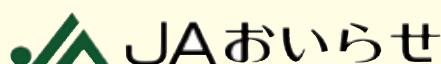
取扱期間 令和3年11月1日～令和4年3月15日 融資実行分まで

資金名	アグリマイティー資金（災害緊急資金）
融資対象者	新型コロナウイルスの影響により農業経営に影響を受けた組合員
資金用途	<ul style="list-style-type: none">●「まっしぐら」および「つがるロマン」の米価下落にかかる前年対比の減収額の補填 ※ただし、当組合への今年度の出荷量を上限とします。●新型コロナウイルスの影響による農業経営の一時的な悪化に対応するために必要な運転資金 ※ただし、負債整理資金および既往借入の借換は除きます。
借入限度額	個人、法人ともに 500 万円 ※ただし、米価下落による資金は「500万円」か「3,400 円/俵 × 出荷量」の低い金額が貸付上限額となります。
借入期間	5 年以内（据置期間 2 年以内含む）
金利	貸付金利 年 1.00%（固定金利） ※JA グループからの利子助成により、 実質無利息 にてお借入可能です。
担保・保証人	原則、青森県農業信用基金協会保証を利用させていただきます。 ※JA バンクからの保証料助成により、 実質負担なし 。

※審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。 ※資金の詳細、申込相談は下記までお問い合わせ下さい。

営業時間/月～金曜日（祝日を除く）午前 8 時 30 分～午後 3 時

予めご予約いただく事で受付時間外でもご相談承ります。ご遠慮なくお問い合わせください。



（本店）三沢市大字三沢字堀口16-7 Tel 0176-54-2211 （六戸支店）六戸町大字犬落瀬字柴山2-62 Tel 0176-55-3101

手数料 一部改定のお知らせ

銀行間振込手数料が一律となったため、令和4年1月1日より振込手数料を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。

現 行

(税込)

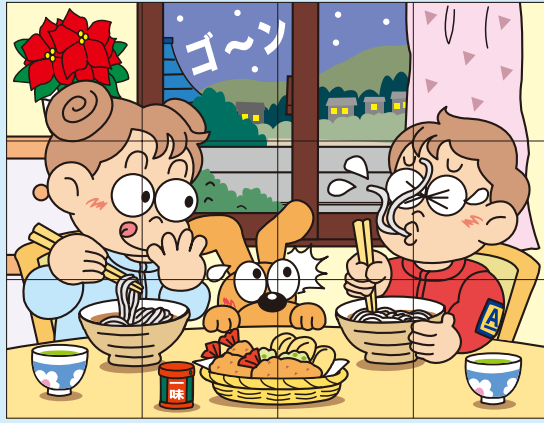
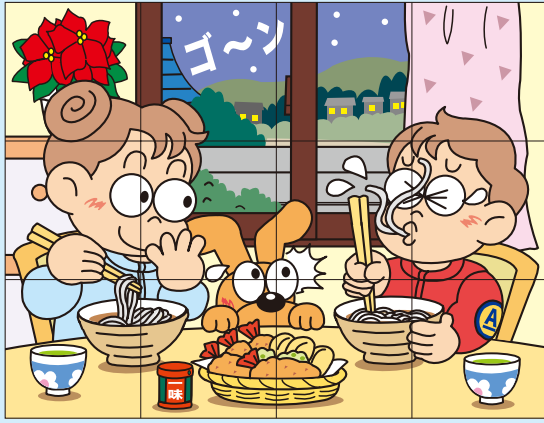
令和4年1月1日から

(税込)

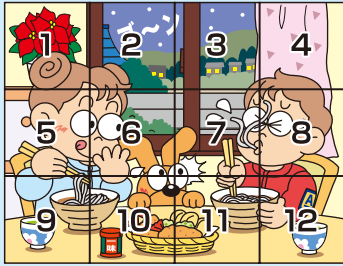
		3万円未満	3万円以上	
窓口利用	店内			
	本支店あて	330円	550円	
	系統機関あて	電信扱	440円	660円
		文書扱	660円	880円
	他行あて	電信扱	660円	880円
		文書扱	660円	880円
ATM	店内	JA キャッシュカード	無 料	無 料
	本支店あて		無 料	無 料
	系統機関あて		330円	550円
	他行あて		440円	660円
	店内	JA以外 キャッシュカード		
	本支店あて		110円	330円
	系統機関あて		330円	550円
	他行あて		440円	660円
個人 インターネット バンキング	店内		無 料	
	本支店あて		無 料	
	系統機関あて	110円	220円	
	他行あて	330円	550円	
法人 インターネット バンキング	店内		無 料	
	本支店あて		無 料	
	系統機関あて	110円	220円	
	他行あて	330円	550円	
定自送金	店内	110円	110円	
	本支店あて	200円	330円	
	系統機関あて	330円	550円	
	他行あて	440円	660円	



		3万円未満	3万円以上	
窓口利用	店内			
	本支店あて	330円	550円	
	系統機関あて	電信扱	440円	660円
		文書扱	600円	770円
	他行あて	電信扱	600円	770円
		文書扱	600円	770円
ATM	店内	JA キャッシュカード	無 料	無 料
	本支店あて		無 料	無 料
	系統機関あて		330円	440円
	他行あて		380円	550円
	店内	JA以外 キャッシュカード		
	本支店あて		110円	330円
	系統機関あて		330円	440円
	他行あて		380円	550円
個人 インターネット バンキング	店内		無 料	
	本支店あて		無 料	
	系統機関あて	110円	220円	
	他行あて	270円	440円	
法人 インターネット バンキング	店内		無 料	
	本支店あて		無 料	
	系統機関あて	110円	220円	
	他行あて	270円	440円	
定自送金	店内	110円	110円	
	本支店あて	200円	330円	
	系統機関あて	330円	440円	
	他行あて	380円	550円	



出題・イラスト：酒井栄子

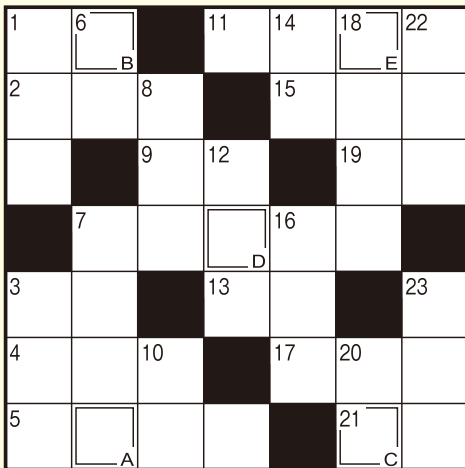


まちがいさがし?

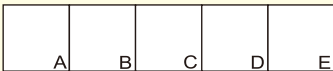
右のイラストには左のイラストと違う部分が5ヶ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字と何が間違っているかを探しましょう。

先月の答え

2. 落ち葉の向きが違う 3. 奥に建物がある 7. 菜箸の模様が違う
9. 卵が割れている 12. 容器の大きさが違う



答え



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

1. 一年の終わり。年の――
2. 広葉樹の落ち葉を発酵させて作ることも
3. 農機具などをしまっておく建物
4. 定期貯金が――を迎えた
5. 家事をする際に着ける前掛け
7. 家を建てるときに神主さんを招いてする儀式
9. スプリングとも呼ばれる部品
11. 酒よりお菓子の方が好きです
13. 無地のものには付いていません
15. お――の家に回覧板を回した
17. 食べ過ぎると手が黄色くなるかも?
19. 大みそかの空に響く除夜の――
21. プラスでもマイナスでもないことを示す数字



タテのカギ

1. 石川県を代表する色絵磁器といえば――焼
3. 出生届を出すまでに決めます
6. 花などで作るハワイの首飾り
7. ホップ・ステップ・――
8. 炭を入れて使う暖房器具
10. kg, km の k
12. はがきを買ってきて――状を書いた
14. 弓に矢をつがえて狙うもの
16. ソーセージの一種。薄切りにしたものがピザのトッピングにも使われます
18. サンタクロースのそりを引きます
20. 木枯らしも嵐(おろし)もこれ
22. 原価に利益や経費を盛り込んで付けます
23. まきをくべて使う暖房器具。ペチカはロシア風のこれです



11月の答え=カンツバキ

先月の正解者は20名でした。

◎ 今月のおたより ◎

「お気に入りの具」 おにぎりの具

▼お気に入りのおにぎりの具は白味噌ですね。ご飯に白味噌を入れ、ふんわりと握ります。更に、外側にも白味噌を塗り、焼きます。焼いてると白味噌のカマリでお腹が早く〜と鳴りますよ。三沢市へばなくさん

▼たくさんありますが、やはり一番はサケ。これからおいしく、たくさん出回りますが、どんな風に乗せてもおいしいです。大好きです。 Sさん

▼ごはん大好き。おにぎりは、炊き立てを緩く、くずれてもよいむすび、または、昔カマドで炊いた時のおこげのおむすび…大好きでした。 Tさん

▼鮭のハラミのおにぎりが一番好きです。おにぎりだと2個は平気で食べてしまいます。ニユースで米の在庫があり、今年産の米の保管場所に苦慮されているとか。昔はおにぎりがおやつだったなあ。お米もつと食べます。 Sさん

▼お気に入りのおにぎりの具は、辛子高菜か明太子です。のりはパリッとしたのが好きです。 Tさん

▼鮭、筋子、たらこ…味噌大根はダークホーイ的存在ですね。どれもおいしいですね。 Fさん

▼私のお気に入りの具は「みそ大根」です。三沢に来て初めて食べた時は??でしたが、今では大好きな青森の味です。 Iさん

▼お気に入りのおにぎりの具は、明太マヨネーズです。マヨネーズで明太の辛みがまるやかになり、ごはんが進みます。 ヤッピーさん

▼お気に入りの具は味噌を塗って焼きおにぎりに。具は味噌デゴ（大根）。パリパリ感とシヨツパサなつかしいね。 Tさん

▼お気に入りのおにぎりの具は、ニンニク農家さんが作ったニンニク味噌を塗り、中にAコープで売ってる味噌大根を入れさつと焼いて食べるのが好きです。子供達は味噌大根好きですが良く食べます。 Kさん

▼現在63歳の主人の実家では、主人の幼少期から温かい赤飯のおにぎりの中に、四角にカットしたバターをおにぎりの具として(?)入れていたそうです。結婚後、作ってみたら赤飯の熱で中のバターがジワ〜と溶けて、なんとも言えないマイルドな味

に♡赤飯とベストマッチーでした。 Hさん

編 お気に入りの具はみそ大根が入るのはこの地域ならではですね！

.....

▼特集「日本の農と食を学ぶ」はちよつと雑学のお話、知らないことばかりで、楽しんで読ませていただきました。 Nさん

▼農家の皆様、自然の天候に左右されながらも頑張っている姿、本当に美しいです。 Sさん

▼米の価格が下落しますね。みなさんの米が高く取引できるように願ってます。 Yさん

▼ごぼうサラダおいしいよね〜!!やっぱり、今が旬のもので料理して食べています。もう少しでナガイモだね。大好きです。 Nさん

「私の冬支度」

次号のおたよりテーマ

Nさんから提案をいただき、「私の冬支度」にさせていただきます。おたよりテーマも募集しています。

編集後記

ナガイモの収穫が始まりました。青々していた葉っぱが紅葉して枯れ落ち、ネットが風に吹かれる畑を見ると、収穫がいよいよ！という気持ちともう寒い冬が来るんだ、そしてまた1年の終わりに近づくと複雑な気持ちにもなります。

今月号にTACの活動を掲載しました。JAが取り組む出向く活動のひとつですが、私の出向く活動は取材になります。振り返ると例年に比べ少なかったなど写真のフォルダー開いて反省です。(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
12月6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。翌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。



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブル ライフ

タアサイ

～栄養満点！中国生まれの冬の青菜～

タアサイのプロフィール
 【分類】アブラナ科アブラナ属
 【原産地】中国
 【おいしい時期(旬)】冬(12～2月ころ)
 【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・K、カリウム、カルシウムなど

選び方

全体に張りつやがある
 茎がみずみずしくしっかりしているものが新鮮
 細かいしわが多い方が甘いよ
 NG しおれている
 葉が濃く鮮やかな緑色、葉が肉厚
 葉脈がはっきりしている
 葉が広がっていて大きい

タアサイのチカラ

β-カロテン

体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護
 老化予防や美肌に効果的
 強い抗酸化作用があり、免疫カアップ、生活習慣病
 予防に効果が期待できる。ビタミンCとの相乗効果
 で、冬の風邪予防や肌荒れにも効果的

カルシウム ビタミンK

骨や歯を強化し、健康維持に役立つ
 骨粗しょう症予防にも効果的

カリウム

余分な塩分を体外に排出する作用
 むくみの解消、高血圧予防に効果が期待できる

効果的な調理法

ビタミンAは脂溶性ビタミンで、油と一緒に摂取することで吸収率が高まる。ビタミンCやミネラル類は熱に弱い。ため、さっと炒めるなど加熱時間を少なくするのがコツ

保存方法

冷蔵保存

様子を見ながら早めに使い切る



野菜室に立てて保存
 乾燥を防ぐため新聞紙などに包んでポリ袋に入れる
 根元を温めたペーパータオルで覆うとより長持ちする

冷凍保存

ゆでるか、炒めて、一度火を通す
 ラップに小分けして冷凍用保存袋に1か月ほど保存OK

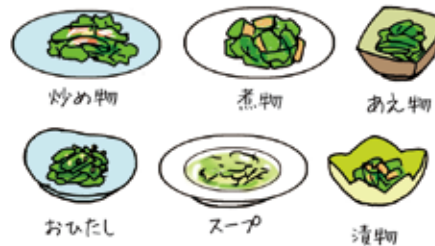


食感が損なわれないよう、凍ったまま鍋やフライパンに入れて調理するのがポイント

長期保存
 塩漬けもおいしい!

楽しみ方・食べ方のコツ

和洋中どの幅広い料理に



下ゆで不要で時短調理♪



小松菜やチンゲンサイの代わりに癖がなくシャキシャキとして甘味がある火の通りが早く煮崩れにくい

おいしくて栄養価アップ!

豚肉や牛肉、エビ、卵、油など



花芽は、ナバナと同じような食べ方がおいしいおひたしがお薦め

タアサイのじみツ

アブラナ科
 菜の花と似た花芽を付ける
 花芽の旬は2～3月



中国語読み
 ターツァイ

和名(別名)
 如月菜(キカラザナ)

ハクサイやチンゲンサイの仲間
 不結球タイプ



日本で栽培
 タアサイの変異種
 「ちびみ雪菜」(宮城)



小松菜やホウレンソウにタアサイを掛け合わせたもの



縮み
 ホウレンソウ 縮み小松菜

