

地 域 と と も に 未 来 へ 「ス ク ラ ム」

# SCRUM

2022

新1年

No.231



JAおいらせ  
広報誌



年頭のご挨拶 ..... 2

特集 ..... 4

地域とのつながり、  
地域農業への理解を深める取り組み

活動レポート ..... 6



代表理事組合長

## 沖澤 繁弥

### 農家組合員の所得向上と 生産の維持拡大へ

あけましておめでとうございます。

組合員の皆様におかれましては、健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また日頃より、JA事業に多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、新型コロナワイルスの感染拡大の収束が、未だ見えない状況となっているところであり、以前のような自由な経済活動がいつ再開できるのか

家の生産意欲の減退や離農につながりかねない状況ととらえ、行政等へ支援を要請し、行政の協力を得て農家支援の対応を

申し上げます。また日頃JA事業に多大なご資金を設定し、農業経営を支援しているところであります。

一方、JAの主要品目である長いも、ごぼう、にんにくの生産は、一部の品目に天候不順による品質低下が見られるものの、

JAグループが果たす「持続可能な食と地域づくり」の役割を發揮するべく、協同組合運動の原点である「対話」を

ともにした不斷の自己改革をすすめ、皆様のご期待にお答できるよう努めて参ります。

本年も皆様が御健勝で御多幸ありますよう、心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

特に令和3年産米の概算金の下落については、農

地区のにんにく・ながいも乾燥付CA冷蔵貯蔵施設が稼働しております。

昨年春には六戸町岡沼地区のにんにく・ながいも乾燥付CA冷蔵貯蔵施設が稼働しております。長期間の安定した品質保

持と農家負担の軽減により、引き続き、農家所得向上と農業生産の維持、拡大へ取組んで参ります。

また、JAグループが果たす「持続可能な食と地域づくり」の役割を發揮するべく、協同組合運動の原点である「対話」をもとにした不斷の自己改革をすすめ、皆様のご期待にお答できるよう努めて参ります。

本年も皆様が御健勝で御多幸ありますよう、心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

謹んで新年のご挨拶を  
申し上げます

代表理事組合長 沖澤 繁弥

常務理事 馬場 英和

代表理事専務 中屋敷一夫

理事 事 千葉 勝雄

理事 事 根岸 金雄

理事 事 坂岡 直哉

理事 事 赤石 義昭

理事 事 新山 秀男

理事 事 豊川 健吉

理事 事 金沢 幸弘

理事 事 浪岡 英悦

理事 事 田中 優子

理事 事 織笠 光子

理事 事 久保 稔

常勤監事 角石二郎

監事 今出川 弘

監事 濱田 廣司

監事 ほか 職員一同

今月のあなたの運勢 ★1月

## 新春に寄せて



三沢市長  
小檜山 吉紀

あけましておめでとうございます。  
年頭にあたり、謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

組合員の皆様、並びに職員の皆様には、平素より、当市農業行政に対し、多大なるご理解、ご協力をいただき、心より御礼申し上げます。

さて、昨年は、米の収穫を控えた9月になつて、新型コロナウイルス感染症の影響により、当市の主力品種「まつしげ

ら」など、業務用米の需

要の大幅な落ち込みが主な原因となり、生産者概算金の大幅な下落といいます。

本県の稻作関係者にとつて最高の栄誉であります。

ヤマセ常襲地帯の当市

において、稻作の可能性に取り組んでこられました

た同法人の関係者の皆様には、心から深い敬意を表しますとともに、今回

の受賞が、当市農業の発展に大いに励みになれば

と考えております。

本年におきましても、市では生産者の皆様の経

営をより一層活性化させることを図ることを軸に

結びに、組合員の皆様、

並びにご家族の皆様のご健勝と、おいらせ農業協同組合の皆様の更なるご活躍をお祈りするとともに

して実り豊かな希望にあふれる一年となりますよう、心より祈念申し上げます。

まして、年頭のご挨拶といたします。

## 令和四年 新春挨拶



吉田 豊  
六戸町長

謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。  
組合員の皆様方には、平素から農業振興にご協力いただき、また、地域の活性化に多大なるご貢献をいただいておりますことに厚くお礼を申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の蔓延により、昨年も各産業において多大な影響を及ぼした一年となりました。その影響で令和3年産米の価格が下がり、稻作農家の方々は大ききしております。

このような状況下ではありました。当町では基幹作物のにんにく、長ね作業も順調に進み、個別では価格や収量に変化はあるものの、全体的に

あります。いつも、ごぼうは、おおむね作況も平年並みとお聞きしております。

田植え後の低温や強風の影響が続くことが予想されますが、ともにこの危機を乗り越えていければと思っております。

このような状況下ではあります。当町では基幹作物のにんにく、長ね作業も順調に進み、個別では価格や収量に変化

変苦しい思いをされることがあります。今後も大変厳しい状況が続くことが予想されますが、ともにこの危機を乗り越えていければと思っております。

また、水稻の生育では、田植え後の低温や強風の影響が散見されたもの、その後は順調に生育が進み、一部力メムシ被害、胴割れ、充実不足はみられたものの、こちらも収量は平年並みとお聞きしております。

本年も皆様が元気に安心して野菜を生産できる環境づくりに力を尽くしてまいります。

協同組合の更なるご発展をご期待いたしますとともに、本年が皆様にとりまして素晴らしい年でありますよう心からご祈念申し上げまして、新春の

【 全体運】交友関係が活発化。1人では難しいことも協力者を募れば何とかなります。知恵を借りるときは謙虚に話を聞いて。【健康運】食事はバランス良く。野菜多めが◎【幸運の食べ物】フキのとう

蟹 座  
6/22~7/22

【 全体運】つい、うっかりしてしまいがち。安全点検はしっかりと。いつも使う物は特に入念に手入れをしておきましょう。【健康運】記録にこだわり過ぎず運動を楽しんで。【幸運の食べ物】チコリ

双子座

5/21~6/21

# 地域とのつながり、 地域農業への理解を深める取り組み

J Aおいらせは、青年部や女性部とともに、地域のこどもたちへ地域農業やJ Aの事業内容を紹介しています。新型コロナウイルスの影響で、受け入れを見送る時期もありましたが、今年度も青年部等の協力を得て、食農教育を行いました。



苗の大きさに穴を掘るのが難しいけど、楽しかったです。

## 三沢市立三沢小学校2年 野菜作り体験学習出前授業(5月20日)

営農指導員が学校へ出向き、学級農園に8種類の野菜の苗や種の植え方を指導。



お米ができるまでにこんなに苦労があることを知って大事に食べようと思いました。

## 六戸町立六戸小学校5年 バケツ稻作り

(5月26日苗植え・10月6日収穫)

青年部六戸地区と営農指導員が児童のバケツ稻作りを協力。清水実部長は「バケツ稻は水管理が難しいので、子どもたちには水管理を頑張ってもらい健康なお米を作ってもらいたい」と難しいバケツ稻を青年部員がサポートしています。

## 三沢市立木崎野小学校3年 特産ごぼうを紹介する出前授業(10月14日)

営農指導員が学校へ出向き、ごぼうの生産過程や収穫作業を動画や映像を使い、ごぼう農家の仕事を紹介。

ごぼうを作るのに農家の人はいろいろな機械を使ってたくさんの仕事をしていることが分かりました。



## 三沢市立おおぞら小学校4~6年 おおぞら米作り

(5月24日田植え・9月21日稲刈り)

青年部三沢地区と営農指導員が米作りをサポート。田中継美部長は「この米作りを通じて、地域とのつながりを感じてほしい」と期待しています。



## 三沢市立上久保小学校3年 選果施設の見学(6月18日)

長いも洗浄選別施設等を見学。販売課職員が選果作業やJAの野菜販売について紹介。

長いもが九州までトラックで運ばれることにびっくりしました。



### 三沢市立三川目小学校3年

### 選果施設の見学 (10月20日)

人参洗浄選別施設や長いも洗浄選別施設などを紹介。秋人参の選果作業を見学。

たくさんのにんじんにびっくりしました。にんじんがあまり好きではなかったのですが、これから食べようと思いました。



仕事をする上での正確さと丁寧に行うことの大切さや分担することの重要さを学びました。



### 三沢市立第一中学校3年

### 職場体験 (11月10日)

3年生2人がごぼうの選果作業を体験し、箱詰めの作業を行った。

### 三沢市立第二中学校3年

### 職場見学 (11月2日)

人参洗浄選別施設などを見学しながら、販売課職員と指導課農業指導員がJAの仕事内容や長いもとごぼうの出荷量などを紹介。



### 三沢市立第一中学校1年

### 職場訪問 (11月2日)

1年生5人が本店事務所や選果施設、北部事業所を見学し、職員がJAの総合事業を紹介。

いろいろな事業で地域の農業を支えているのが分かりました。



## 青年部 六戸地区

### 部員が特産品セットをお届け

青年部六戸地区は、六戸町の特産野菜と米、特産地鶏の青森シャモロックをセットにした「六戸秋の味覚セット」を販売し、11月6日、事前販売したチケットの購入者に直接商品を配達しました。

青年部では毎年部員が育てた野菜販売をしてきた地域のイベントが新型コロナウイルスの影響で昨年に続き中止となり、昨年はドライブスルー野菜即売会を企画。今年は部員の提案で「お客様に来てもらうのではなく、こちらから届けるのはどうか」と特産を詰め合わせたセットの宅配キャンペーンにつながり、部員で商品の梱包と配達をしました。

清水実部長は「今回、六戸町の特産を集めて、いつもより六戸らしい特色が出ました。購入された方が喜んでくれたので、おいしく食べてもらえたらうれしい」と話し、商品を受け取った購入者は「野菜が盛りだくさんでとてもうれしい」と喜んでいました。



六戸秋の味覚セット購入者へ商品を配達する青年部員

## 女性部 六戸支部

### 育てたアサガオの種を プレゼント SDGsの取組みも紹介

女性部六戸支部は、緑のカーテンで植えたアサガオから種を取り、六戸支店来店者へプレゼントしました。

アサガオの種と一緒に、女性部とJAが取り組む国連の持続可能な開発目標(SDGs)を紹介するパンフレットを同封しました。

アサガオは女性部がSDGsの7「エネルギーをみんなに そしてクリーンに」と13「気候変動に具体的な対策を」の取組みとして、毎年、支店の緑のカーテンで植えています。女性部員がアサガオの種を梱包し、280セット作りました。

山本ヒデ部長は「緑のカーテンを広げ、地域ぐるみで地球にやさしい環境づくりで、このアサガオの種がきっかけとなってSDGsに取組んでいけたらいいな」と抱負を語りました。

六戸支店窓口で12月、来店者へプレゼント



山羊座  
12/22~1/19

【全 体 運】ハッピーな年明けです。あなたの行動が周りの人も幸せな気分に。楽しい予定を立てて。人の世話を焼くのも◎  
【健 康 運】頭や首のつぼを刺激してストレスを軽減。  
【幸運の食べ物】ハクサイ

射手座  
11/23~12/21

【全 体 運】先を急ぐあなたに周りが右往左往。多少言い争いはあるものの楽しい期間です。話を聞く耳を持つとともに発展的に。  
【健 康 運】力を出せます。動き過ぎには気を付けて。  
【幸運の食べ物】シュンギク



## あおもり 農業×男子に 清水実部長がエントリー中です



青森県農協青年部協議会が「あおもり農業×男子」として、青森県の農業を支える若手農業者を紹介しています。

J Aおいらせから、六戸地区部長の清水実さんがエントリーしています。

青森県の農業男子、さらに清水さんへ応援メッセージと投票をお願いします！ 抽選で農業男子から農産物のプレゼントがあるそうです。

農業男子の紹介



AOSEINEN



▼投票はコチラ

## 福祉施設へクリスマスリースと花をプレゼント

助け合い組織「やまびこ会」は、会員が寄せ植えした花とクリスマスリースを社会福祉法人メープルへ贈りました。

新型コロナの感染拡大で訪問活動が制限され、春からボランティア活動ができない状態でしたが、訪問の代わりに、花のプレゼントで楽しんでもらおうと会員7人が寄せ植え花とクリスマスリースを製作しました。

吉田はるよ会長と山本ヒテ副会長が1日に施設を訪れ、吉田会長が「利用者の方々にクリスマス気分を味わってもらい、花を見て明るい気持ちになってもらいたいと、心を込めて作りました」と話し、佐藤将広施設長は「利用者の方々はみんな植物が好きで、特に花が大好きなのでとても喜ぶと思います。

素敵な寄せ植えとリースをありがとうございます」と感謝の言葉を述べました。



佐藤施設長へ花などを贈る吉田会長(右)と山本副会長(左)



## かぼちゃ

今月は山本です。



幅広い料理やスイーツに用いられ、栄養価が高いことで知られている。



### かぼちゃサラダ

[材 料] 4人分

かぼちゃ ..... 中 1/2  
マヨネーズ ..... 80g  
塩こしょう ..... 小さじ 1/2

[作り方]

- ① かぼちゃを3cmの大きさに切りラップして、電子レンジで8分加熱したらラップをはがして半分つぶして冷ましておく。
  - ② 冷ましたかぼちゃにマヨネーズと塩こしょうを混ぜて出来上がりです。
- ※好みで玉ねぎのスライスを加えてもおいしいです。

### 効能

- 免疫力強化に効果
- 老化を防ぐアンチエイジング効果
- 便秘の予防と解消
- 貧血と冷え性改善など

### おいしい見分け方

- [カットの場合]**
- 果肉が赤みを帯びた黄色
  - 種とワタが詰まっている

**[まるごと1個の場合]**

    - ズシリ重みがある
    - ヘタが10円玉サイズの大きさ

### 食育ソムリエに4名が合格しました。



これから  
の  
活躍に  
期待して  
います。

写真左から

小比類巻 真弓さん 金渕 良子さん 川嶋 章子さん 小比類巻 輝美さん(撮影時不在)



# 若い農業者の皆さん! 自分の老後 自分で守れますか?

若い  
今こそ年金  
アクション!

若い農業者の方は、**国民年金の上乗せの  
公的な年金「農業者年金」**に加入して  
安心で豊かな老後を!



NOUNEN

ポイント

1

国庫補助で手厚い支援!

1万円の自己負担で**2万円の積立てが実現!**

ポイント

2

早く加入すれば、**国庫補助が長く受けられる**

ポイント

3

自ら支払った保険料は、

**全額社会保険料控除**の対象!

さらに**保険料は自由に選べる!**

詳しくは…

農業者年金基金

検索

<https://www.nounen.go.jp>



## ポイント

### 1 の説明

# まだ経営が安定していない若いうちは、 月々の負担が少ない特例保険料(国庫補助)を 活用して豊かな老後生活に備えましょう。

#### 補助要件

- 保険料の国庫補助を受けられる期間は最長20年間です。(35歳以上の支援は最長で10年間です。)
- 国庫補助を受けている間の保険料は月額2万円(国庫補助額を含む)で固定され、加入者が負担する保険料は、2万円から国庫補助額を差し引いた額になります。
- 国庫補助を受けられる期間を過ぎた場合は通常の保険料(月額2万円~6万7千円の間で千円単位で選べ、変更も自由です)になります。

#### ■国庫補助対象者と保険料

区分	必要な要件	保険料(補助額)	
		35歳未満	35歳以上
1	認定農業者で青色申告者	1万円(1万円)	1万4千円(6千円)
2	認定就農者で青色申告者	1万円(1万円)	1万4千円(6千円)
3	区分1又は2の者と家族経営協定を締結し経営に参画している配偶者または後継者	1万円(1万円)	1万4千円(6千円)
4	認定農業者または青色申告者のいずれか一方を満たす者で、3年以内に両方を満たすことを約束した者	1万4千円(6千円)	1万6千円(4千円)
5	35歳まで(25歳未満の場合は10年以内)に区分1の者となることを約束した後継者	1万4千円(6千円)	—

\*国庫補助額は保険料月額2万円(固定)に対する補助額(割合)です。

\*区分3及び区分5の「後継者」は経営主の直系卑属である必要があります。

\*35歳未満で加入した者は、35歳から自動的に35歳以上の額に変更されます。

\*区分1~5のそれぞれの要件に該当しなくなった場合、他の区分(国庫補助額が減額になることがあります)又は通常の保険料への変更が必要です。

## ポイント

### 2 の説明

# 早く加入すれば、国庫補助額は大きい。

#### 注意

国庫補助部分の年金を受給するには、経営継承が必要です。

国庫補助分を除いた本人負担分についての年金(農業者老齢年金)は、原則65歳から生涯受け取ることができます。(60歳からの繰上げ受給も可能です。)国庫補助部分の年金を受給する際には、加入期間として20年以上(カラ期間を含む)、と経営継承が必要となります。経営継承の時期についての年齢制限はありませんので、65歳を超えてかまいません。また、国庫補助の部分に関しては、死亡一時金の適用はありません。

#### ■農業者年金に加入すれば～ 農業者年金の支給額(年額)の試算

加入年齢	納付期間	性別	保険料の国庫補助のない加入の場合		保険料の国庫補助を受ける加入の場合			
			保険料本人負担分総額	農業者老齢年金支給額(年間)	保険料本人負担分総額	支給総額(年間)	農業者老齢年金支給額	
20歳	40年	男性	960万円	76万円	744万円	77万円	55万円	22万円
		女性		64万円		64万円	46万円	18万円
30歳	30年	男性	720万円	50万円	588万円	51万円	39万円	12万円
		女性		42万円		42万円	33万円	9万円
35歳	25年	男性	600万円	39万円	528万円	40万円	34万円	6万円
		女性		33万円		33万円	28万円	5万円

\*上のケースは、保険料月額2万円で加入し、65歳までの運用利回りが2.5%、65歳以降の予定期率が0.25%となった場合の試算です。予定期率は毎年度、農林水産省告示により定められ令和3年度は、0.25%です。(各金額は単位未満を四捨五入により表示しているため、内訳数字との合計が一致しておりません。)

## ポイント

### 3 の説明

# 自ら支払った保険料は、全額社会保険料控除の対象!

国庫補助を受けていても、自ら支払った保険料は、家族の分も含めて全額社会保険料控除の対象です。また、増収したときは節税効果を期待して、いつでも通常加入に変更でき、保険料の額も見直しできます。

農業者年金の内容やご相談については、

最寄りの農業委員会かJAまたは農業者年金基金にお問い合わせください。

## 独立行政法人 農業者年金基金

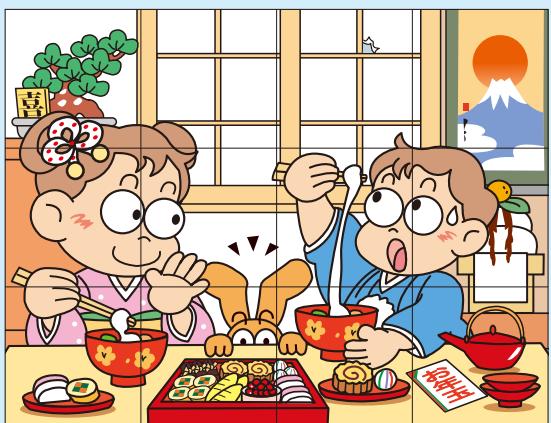
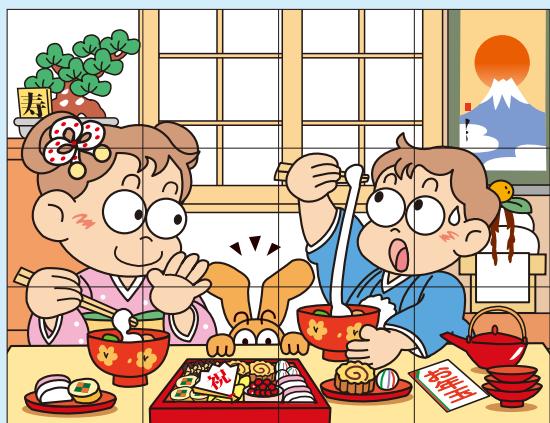
専門相談員

TEL : 03-3502-3199

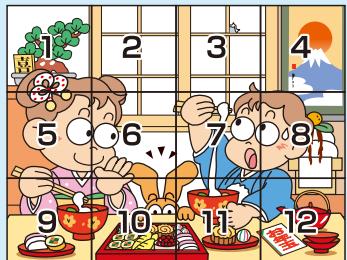
企画調整室

TEL : 03-3502-3942

2021.4



出題・イラスト：酒井栄子

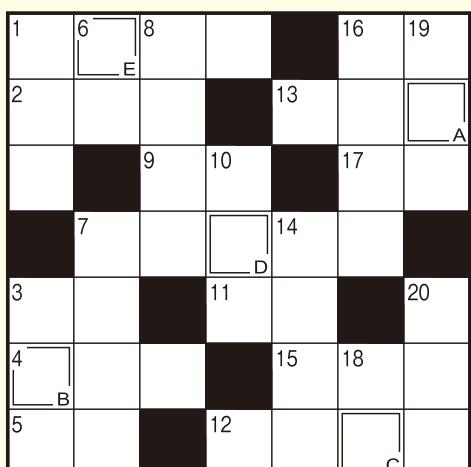


## まちがいさがし？

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

3. 山の高さが違う 5. 舌を出している 7. 箸の長さが違う  
10. えびフライが少ない 12. ワッペンの形が違う



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

- 1月の第2月曜日は——の日。国民の祝日です
- 旅支度で、旅行かばんに——を詰めた
- 下手な鉄砲も——撃ちゃ当たる
- 北海道東部の市。自然豊かな湿原が有名です
- 水が混じって軟らかくなった土
- これが三つで三振
- 土を盛り上げて作ります
- 植物の葉や車の窓などに氷の結晶が付いたもの
- 「住めば都」とか「猫に小判」とか
- 果物——を使ってリンゴをむいた
- 遠回りをすること
- 初夢で見ると縁起が良いといわれる鳥
- やっぱり自分の——が一番落ち着くなあ



タテのカギ

- オイルショックともいわれる——危機
- 分度器で測ります
- 栗の実のトゲトゲ
- 春の七草の一つ。ダイコンのことです
- 遊園地で——コースターに乗った
- おでんに添える黄色い薬味
- 年下の女きょうだいのこと
- 屋外で行うことが多い教科
- ミカンのものは手でむけます
- おしゃれな——でランチを楽しんだ
- 「オリオン」「おおいぬ」「カシオペア」といえば



12月の答え=プレゼント

先月の正解者は23名でした。

# ◎ 今月のおたより



## 「私の冬支度」

▼私の冬支度は首・手首・足首をあたたかくすることですね。首にスカーフをまく。手首と足首には毛糸で輪状に編み、これを各部分につけます。風が入り込まないようにして風邪予防するのです。次にこたつですかね？！ 三沢市へばなーさん

▼大好きなミカンを買ったり、クリスマスケーキを予約したりと忙しいです。カレンダーに○を付けて、楽しみすぎてニコニコしています。小学生の子どもより、はしゃいでいます(汗) Tさん

▼先日タンスの中に入れ替えをしました。夏用を全部出してきれいにたたみ衣装箱へ。次に冬物をタンスへ。かさばるーと独り言をつぶやきながらもどうにか整理できました。 Sさん

### ▼毛糸の帽子を新調します。

Fさん

▼使わないマフラーをほどいてスヌードに編み直しました。これで今年の冬はぬくぬく過ごしたいな！ Sさん

▼あつたかインナーを買うう！機能性を重視してシーズンごとに買い替えています。 ーさん

▼プランターの花をきれいにして、プランター鉢を洗い、室内へ移動。結構体力使い

ます。でも花や緑を見ると癒されますネ！ Sさん

▼大根のつけもの作りです。母から教わりました。大根+塩+ざらめ+酢+焼酎で漬けます！もうおいしくておいしくてやめられません！ Yさん

▼冬タイヤに取り替える。年賀状の準備。寒さに備えて体脂肪の維持(いつもダイエットしようと思つても結局できたためしがないため) Fさん

▼年に4台のタイヤ交換します。交換して夏のタイヤを洗い乾かし格納した時は「冬支度終わり」と思います。春は逆です。 Tさん

▼ウォーキングの服装で、ズボンの中にジャージを履き、さらに寒くなるとその上にヤッケを履いて歩く。 Nさん

▼マルチをはいだ後に燃やして処理している方を見かけたが、これはどうなのか？と思いました。少し周知をしたらどうでしょうか！ Tさん

▼今月号には精米所で頑張るなつかしい知り合いの顔がいつも知っている顔でなく、頼もしい若い農家さんの顔をしていました。頑張れ～と応援してしまいました。 ミセス・ビードルさん

きなのでオーブン焼き作るぞ！ Nさん

▼長いもの美味しい季節になりました。出荷できないものをいたたくことが多いので、レシピを参考にしてみようと思います。いつもレシピを参考にしていますよ！ Sさん

▼岩手の者です。青森の祖母に会いに行きました。この冊子が目に留まつたので応募いたしました。普段風景として通りすぎるだけだった町のことを少しだけどうぞ。 Nさん

▼これからもホームページからぜひご覧ください。クイズの応募もどなたでも可能ですね。 Sさん

編  
この冊子が目に留まつたので応募いたしました。普段風景として通りすぎるだけだった町のことを少しだけどうぞ。 Nさん

## 「私のお餅の食べ方」

次号のおたよりテーマ

### 応募要項

#### 応募締切日

1月11日(火)

※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。

### 記入事項

- まちがいさがし、またはクロスワードの答え
- おたよりテーマ／ご意見・ご感想
- 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  
※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。

### 編集後記

ごぼう、にんじん、キャベツ、と我が家の中のストック野菜が充実しています。ごぼうはご近所さんから（いつもありがとうございます！）、キャベツはAコープで大袋入りを購入。具だくさん豚汁にするとあっという間に鍋が空になり、うれしく思いました。

新鮮な野菜を手にできるのは産地だからこそ、と改めて贅沢なことを感じました。これを機に料理レパートリーも増えればいいのですが… (お)



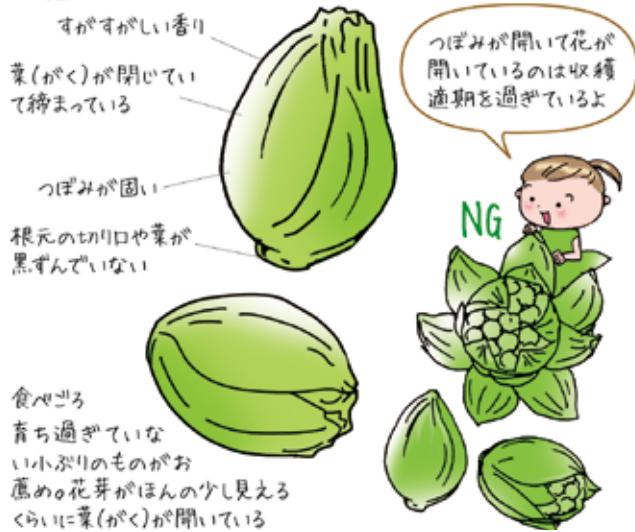
フキのとうのプロフィル

- 【分類】キク科フキ属
- 【原産地】日本
- 【おいしい時期(旬)】12~4月ころ
- 【主な栄養成分】カリウム、アルカロイド、ケンフェロール、フキノリド、食物繊維、ビタミン類

新規 KAORU



### 選び方



食べごろ  
育ち過ぎていない  
い小ぶりのものがお  
薦め。花芽がほんの少し見える  
くらいに葉(がく)が開いている

### フキのとうのチカラ

#### アルカロイド (苦味成分)

体内の有害物質を排出、さらに肝機能を強化し新陳代謝を促進



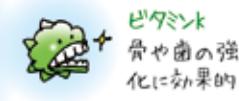
#### カリウム

高血圧などの生活習慣病予防、むくみ解消に効果的



#### ビタミン類

各種ビタミン、葉酸などをバランス良く含有。代謝促進作用、抗酸化作用に期待



#### フキノリド (香り成分)

胃腸の働きを整え、消化を促進する効果に期待

#### 食物繊維

整腸作用を促し、便秘解消や肥満予防に効果

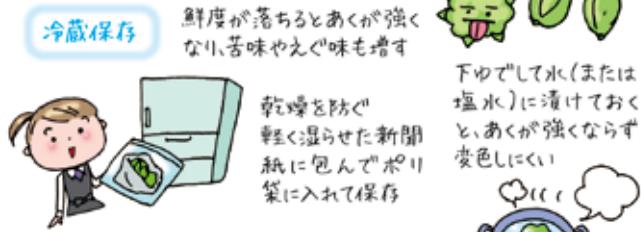


# フキのとう

~香りと苦味が春を告げる山菜~

### 保存方法

#### 冷蔵保存



#### 冷凍保存



自然解凍であえ物や汁物などに利用

下ゆでて水(または塩水)に漬けておくとい、あくが強くなり、変色しにくい



ふきみそ 長期保存可能

### 煮込み方・食べ方のコツ



特有の香りと苦味を香辛料として活用。天ぷらやあえ物に広く利用



パスタ、ピザ、パテーソテー、フレッタなどにもおいしいよ



#### あく抜き

塩を加えて沸騰した湯に入れて、ペーパータオルなどで落としあたたかし3分程度ゆでる。冷水に耳切り、しばらくさらして冷ましておく。

#### ふきみそ

下ゆでしたフキのとう(または水にさらしたもの)をみじん切りにして油で炒め、みそ、日本酒(みりん)、砂糖を加えてとろ火でかき混ぜながら炒め煮に。焦げやすいので注意!



### フキのとうのピミツ

#### 特徴

日本原産の山菜 全国山野に自生  
ハウス栽培物 12~4月ごろまで  
天然物 2、3月ごろ



#### フキとフキのとうは同じ?!

フキはつぼみと葉柄が別々の時期に地下から出てくる。雪解けの春先(2、3月ごろ)に咲くフキの花蕾(からい)がフキのとう。開花後(4~6月ごろ)に地下茎から出てきた葉柄がフキ。

#### 名の由来

冬に黄色い花を咲かせる「冬黄(ふゆき)」→「フキ」になった(諸説あり)

漢字「冬季花蕾」「蘿の臺」など

