

地域とともに未来へ「スクラム」

SCRUM

2022

2

No.232



JAおいらせ

広報誌

特産のごぼうで挑む新商品開発…………… 2

特集…………… 4

ストレスと向き合う
マインドフルネス入門

活動レポート…………… 6



三沢のごぼうを全国に発信するべく商品開発を行っている金淵良子さん（2～3 ページで紹介）

EGAO de SCRUM
笑顔でスクラム
No.34



PROFILE

金淵 良子さん
(三沢市桜町)

八戸市出身、三沢市在住。
空飛ぶごぼうPROJECT代表。製菓衛生師、菓子製造1級技能士、調理師、食生活アドバイザー3級、あおもり食育サポーター、食育ソムリエ、Vicウーマンに認定。

空飛ぶごぼう PROJECT 代表の金淵さんとごぼうの加工商品

飛び立て！三沢の新しいおみやげ 特産のごぼうで挑む 新商品開発

出荷量全国1位を誇る青森県産ごぼう。その生産に大きく貢献している三沢市ですが、産地としての認知度は低いのが現状です。そんな三沢のごぼうを全国に発信するべく商品開発を行っている「空飛ぶごぼう PROJECT」代表の金淵良子さんの活動をご紹介します。



おつまみごぼうは、じっくり煮込んで味付けしてから温風乾燥機へ

「以前は夫の転勤で県外異動があったため、三沢の空港を利用するたびに土産を探しました。でも、全国的に知名度のある三沢のお土産って少ないと感じていて。転勤でちょうど三沢に戻れたのを機に、6次産業化チームで商品開発に携わることになった金淵さんは、収穫の手



「三沢おつまみごぼう」は凝縮されたうま味が特徴、新幹線移動のサラリーマンを想定した手軽に買えるサイズ

「ごぼう人」との遭遇
三沢市桜町に店舗兼オフィスを構える『空飛ぶごぼう PROJECT』。立ち上げのきっかけは、代表の金淵さんが三沢市雇用創造推進協議会6次産業化チームの一員として特産品開発に取り組んだことでした。

今月のあなたの運勢★2月

牡牛座
4/20～5/20

【全体運】頭の痛いことが多そうですが、「雨降って地固まる」となるとき。慌てず交渉に当たります。買い物運は良好。
【健康運】頑張りが利きます。休憩で肩の力を抜いて。
【幸運の食べ物】セリ

牡羊座
3/21～4/19

【全体運】人間関係に広がりが見られます。何かと用事が増え仕事面は大変ですが助けてくれる人が。連絡を密にして開運。
【健康運】睡眠をしっかり取り疲れをためないように。
【幸運の食べ物】伊予カン

伝いで出会った形の悪いごぼうに心惹かれたといいます。

「折れたり、形が悪かったりして畑のすみに放っておかれるごぼうがあるんですよ。その中になんだか人みたいな形をした『ごぼう人』もいて、個性があつてかわいいなど。このまま捨てられたら産業廃棄物、でも使えたら商品になるのに気がなつて。」

きっかけとなつた「ごぼう人」は今、イラスト化されて空飛ぶごぼう PROJECT のロゴや商品パッケージを飾っています。

向き合い続けたから 見えたごぼうの特性

「試作していたころはマズイと言われましたね」と笑う金淵さん。6次産業化チームでは、小さな鍋や家庭用オーブンレンジを使つての試行錯誤。

「ある日、まぐれで成功したことがあつたんです。当時は分からなかつたけれど、ごぼうが熟成することで青臭さがやわらぎ、甘さも優しく感じられるようになります。そのように『ごぼうの質が変わる』のが鍵なのです。」

実は、試作をする中でいくつかの疑問があつたため、それを解明したいという思いが創業を決意させたのです。そして、屋号は大空のまち三沢から特産ごぼうを飛び出させよう！という思いを込めて、

「空飛ぶごぼう PROJECT」と名付け、本気でごぼうと向き合いました。

金淵さんが目指す商品づくりには、素材が安定していることが大切なのだそうです。ごぼうは端境期の分をまとめて購入し、たつた独りの事業者にもかかわらず毎回製造記録をつけ、サンプル品を保管するなどして観察を続けました。

その結果、収穫後のごぼうの特性に付き、乾燥品のおつまみごぼうをおいし



ごぼうを使ったパウンドケーキやフィナンシェ、クッキーなどのスイーツ

い商品にするためには独特の青臭さが解消された成熟したごぼうを使うという答えに辿り着いたのです。それは、野菜は新鮮な方がいい。という誰もが無意識に信じている価値観を覆す発見でした。

過去の経験が 今につながる

過去にメイプルタウンフェスタの料理

コンテストで三度の受賞経験がある金淵さん。製菓衛生師や調理師の資格を持っています。若い頃はパティシエとして洋菓子店などで勤務していたものの、結婚後は夫の転勤にもなつて数年ごとに各地を移動する暮らとなり、県内はもとより神奈川や山口、沖縄などで、製菓以外にもさまざまな仕事を経験しました。



店頭では作りたてのドーナツも販売している

「転勤のたびに自分も仕事も変えていたので、ひとつのことをやりきつたという達成感が薄かつたのですが、今はいろんな職種を体験したことがプラスになつたと感じています。各地のお土産もたくさん見ましたし、たとえばブランドインクやディスプレイの仕方など、食以外の部分にも役立っていると思います。」

創業から6年、メディアでとりあげられる機会も増え、コロナ禍以前は、各地の展示会などへも精力的に出展を続けました。令和2年には、三沢商業高校の生

徒からごぼう茶プリンを作りたいと相談を受け一緒に開発、文化祭での販売までサポートしました。現在、問題点を探るため、容器を変えてテスト販売しながら自社商品として見直しをしており、今年度末の完成を目指しています。今後はお取り寄せ商品化などの展開を模索中です。



ごぼうが紅茶のように香ばしい新作のごぼう茶プリン

「いずれはごぼうのテーマパークを作りたいです。やりたいことはたくさんありますが、まずは自分ができることをコツコツ続けて、同じ思いの人たちと共有できたなら。6次産業化を通して地域の雇用と収入が増えたらいいなと願っています」と将来の展望を語ってくれました。

ほとんど独りでやっているのだから弱音を吐きたくなるときもあるけれど、とこほしつつも、金淵さんの三沢とごぼうへの愛はますます深まっているようです。

「空飛ぶごぼう PROJECT」

三沢市桜町2丁目の店舗で製造から販売も行う

特集

ストレスと向き合う

マインドフルネス入門

不安やイライラ、心の疲れなどのストレスを自分で和らげる方法として、

近年注目されている「マインドフルネス」。いったいどんなやり方なのでしょう？

初心者でも普段の生活の中で簡単にできる、入門編を伝授！

イラスト：出口由加子

「マインドフルネス」とは？

私たちはいつも過去や未来のことを考えて生きています。数カ月や数年先への不安や期待、過ぎた出来事への後悔や怒り……。もちろん過去の反省や今後への計画性が大切なもの確かです。けれどもそれにとられ過ぎるとストレスに結び付きます。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情に引っ張られると、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも気がつくなくなってしまうのです。マインドフルネスは「今のこの瞬間」

に心を向ける瞑想（めいそう）法です。自分の「今」に集中することで、ネガティブな思いから離れ、気持ちも落ち着きやすくなります。

五感を使って「今」に集中

「今」に気付くには体の五感をフルに活用していきます。

難しい技は不要。例えば深呼吸をして鼻を通る空気の流れに集中し、鼻腔に生じる感覚をじっくり感じ取ると、深呼吸瞑想と呼ばれるマインドフルネス瞑想になります。食事のときも、食べ物の色や形をじっくり眺め、香りを

ゆっくり嗅ぎ、口の中に入れたときの触覚や味覚、噛むことによる変化などをじっくり感じ取ると、食べる瞑想となります。

いつものストレッチやウォーキング、入浴などでも同様。現在の現象を感じている五感に心を集中させると、過去や未来に飛び回る心を「今ここ」に戻すことができ、心の安定に繋がっていきます。

心のトレーニング効果も実証

このように一つの対象に心を向ける瞑想法はサマタ瞑想といえます。一方、あぐらを組んでひたすら息の流れを感じるヴィパッサナー瞑想という瞑想法もあります。

どちらもお釈迦（しゃか）様が生み出した、全ての人々が苦しみを減して



奥田弘美

精神科医・日本マインドフルネス普及協会代表理事

都内で精神科医・産業医として老若男女のメンタルケアに携わったかわら、仲間とともにマインドフルネス瞑想を広める活動を行っている。著書に『一分間どこでもマインドフルネス』（日本能率協会マネジメントセンター）、『うまいこと老いる生き方』（すばる舎）など多数。

「幸せに生きる方法「八正道」がルーツ。欧米では1980年代から心のトレーニング法として注目され、医学的・科学的効果も実証された今は世界に広まっています。

まずは短時間で気軽にできるサマタ瞑想、ぜひお試しを！

ヴィパッサナー瞑想では、あぐらを組み静かに呼吸に意識を向ける。雑念が生じても繰り返し呼吸に意識を戻すことで、心と向き合うことにつながる



乙女座
8/23～9/22

【全体運】あなたの細やかな気配りが周囲を和やかにするはず。自信を持ってほほ笑んで。気になることも解消に向かいます。
【健康運】体調&体力回復のチャンス。検査も有効です。
【幸運の食べ物】セロリ

獅子座
7/23～8/22

【全体運】ちょっとびっくりの連絡が入りそう。真偽が気になるときはしっかり確認を。笑い話にできるかはあなたの対応次第。
【健康運】健康への関心の高まりがプラスに働きます。
【幸運の食べ物】アンコウ

忙しい人にお勧めの「マインドフルネス瞑想」

笑顔ストレッチ瞑想

朝、時間がないときでも
洗顔ついでにできる瞑想方法。



1 2、3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作っていく。

2 筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を作ったら2、3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほどく。これを数回繰り返す。笑顔で気持ちをポジティブにする効果も期待できる。



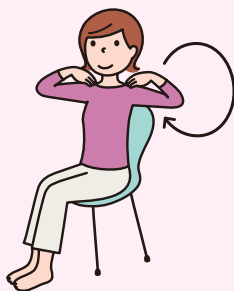
ストレッチ瞑想(肩回し)

肩・首の凝りを取りつつ、瞑想で心も穏やかに。



1 背筋を伸ばしていき座り、おへその両脇に手のひらを当て、おなかをへこませたり膨らませたりの腹式呼吸を数回行う。

2 右手は右肩、左手は左肩の先端をそとつかみ、心の中で「右肩を回します」と言って肘で大きく円を描くようゆっくりと外回しする。関節や筋肉の動きをしっかりと感じながら5~10回程度回し、ほぐれた感覚になったら左肩も同様に。



3 続いて両肩を同時に5~10回ほど外回し。「終わります」と心で言って静かに終える。

POINT

肩が外に向かうときは息を吸い、戻すときは大きく吐くよう意識。

深呼吸瞑想(腹式)

新鮮な空気を取り込み体を穏やかに覚醒させる
瞑想法。不安や緊張を感じるときにも。



1 太陽光の入る窓辺などで、朝の新鮮な空気の中で行うのがお勧め。両足を肩幅程度に開いて立ち、おへそから下腹部にかけて手のひらを当て、おなかへこむのを感じ取りながらゆっくりしっかりと息を吐き出す。

2 鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。おなか風船のように膨らみ切ったのを手のひらで感じたら、いったん息を止め、おなかをへこませながら口から細く長く息を吐き出す。

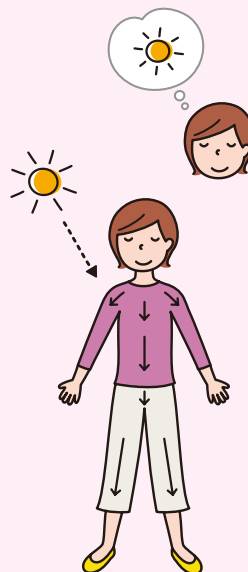


3 息の通り道、周囲の匂い、空気の温度などにも意識を向けながら3回以上繰り返す。



ボディースキャン瞑想

体の隅々の感覚に意識を向ける瞑想法。
時間があるときに、じっくり行うのがお勧め。



1 自然な呼吸をしながら、太陽の光が頭頂から入ってくる感覚をイメージする。夜に行う場合は、照明からの光をイメージしてもOK。

2 頭、目、鼻、耳、首、腕、手の指先へと、順に光でくまなく照らしスキャンするイメージで、それぞれに生じている感覚をじっくりと、感じ取っていく。時間があれば胸、おなか、背中、下肢、足の指へと順々にスキャンしていく。



白さと品質が自慢のんにくをテレビ番組でPR

JA全農あおもりによるATVのテレビ番組「Fresh Vegetable」で、1月14日にJAおいらせのんにくが紹介されました。

12月中旬にJAやさい推進委員会にんにく部会の三沢地区部会長種市精一さんが出演し、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工藤泉紀さんに青森県産にんにくの特徴を伝えました。

種市部会長は「にんにくができるまでに約9ヶ月かかる。土の栄養をたくさん吸収したにんにくは栄養満点で、この地域の気候だからこそ6片の品質の良いにんにくができる」と紹介しました。



にんにくを紹介する種市部会長（中央）



県議会農林水産委員会所属議員がCA冷蔵貯蔵施設を調査

JAおいらせの長いも・にんにくCA冷蔵貯蔵施設に12月20日、青森県議会農林水産委員会所属議員8名と県の担当者が調査のため訪れました。国庫事業強い農業・担い手づくり総合支援交付金を活用し、昨年4月から稼働している同施設を、JA六戸支店販売課吉田和良課長が案内しました。

長いものCA冷蔵貯蔵は全国的に珍しく、長期間の安定した品質を保つこと、また、にんにくについても収穫後の乾燥から貯蔵することで、農家の作業負担を軽減と農家所得向上への取り組みと紹介しました。



CA冷蔵貯蔵施設内を六戸支店販売課長が案内

水田活用直接支払交付金の従来どおりの対応を本県国会議員へ要請

県南地方4JAの組合長が1月8日、「水田活用の直接支払交付金」の従来通りの対応を求め、本県選出の国会議員4人に要請書を提出しました。農林水産省が主食用米の転作を促す同交付金の条件を厳格化する方針で、飼料用米を複数年契約で生産した際の産地交付金の加算措置を減額・廃止、多年生牧草への戦略作物助成の一部減額など、農業者の不安の声や生産意欲の減退への危惧から、従来通りの対応を国に働きかけるよう国会議員に要請しました。



(写真提供)
JA十和田おいらせ

自民党神田潤一衆院議員(中央)と4JAの組合長



立憲民主党田名部匡代参院議員(中央)へ要請書を提出



防災ブレスレットを製作

女性部三沢支部は、役員会で防災ブレスレットを製作しました。『家の光』の記事を活用した活動で、防災ブレスレットは、丈夫なロープ「アウトドアコード」を編み込んだものです。

災害時など万一の時、ひもをほどいて荷物を固定したり、応急手当や洗濯ひもで活躍します。また、留め具がホイッスルになっているので助けを呼ぶことができるなど細かな工夫が施された万能ブレスレットです。

参加者は、ひもを編み込む作業に手こずりながらもお互いに教え合い、会話を楽しみながら製作に励みました。



完成した防災ブレスレットを披露する三沢支部役員



大根

今月は赤石です。



カルシウムが豊富に含まれており、葉は野菜の中でもトップクラス。



大根にはビタミンCが含まれていて、ビタミンCはコラーゲンを生成するためには不可欠な栄養素です。また、大根おろしにはジアスターゼという成分も含まれており、消化を助ける働きがあります。ジアスターゼはタンパク質の分解を助けます。ごはんやお肉を食べる際、一緒に摂取すると消化がスムーズになるでしょう。

磯辺焼き風大根もち

【材 料】6人分

- 大根…………… 800g
- ハム…………… 4枚
- 料理酒…………… 大さじ1
- ごま油…………… 大さじ1
- のり(4×10cm)…………… 6枚
- 【A】
- 片栗粉…………… 40g
- 小麦粉…………… 40g
- 顆粒和風だし…………… 小さじ1
- 【B】
- 有塩バター…………… 10g
- しょうゆ…………… 大さじ1タ

【準備】大根は皮をむいておきます。

【作り方】

- ① 大根をすりおろし、水気を少し残す程度に絞ります。ハムは1cm幅に短冊切りにします。
- ② ボールに移し、Aを加えて手でこね6等分にして円く成形します。
- ③ フライパンを中火で熱してごま油をひき2を入れます。両面に焼き色が付くまで焼いたら料理酒を入れふたをして弱火で5分ほど蒸し焼きにします。中に火が通ったらBを入れてからめ火からおろします。のりをまき器に盛りつけて完成です。

【コツ】ポイント

* 大根おろしは完全に水気を切らないで軽く絞る程度にすることで粉類を混ぜ合わせた時にまとまりがよくなります。

* バター醤油が香ばしいもちもちの磯辺焼き風大根もちです。たっぷりの大根が入り、さっぱりと食べられます。のりがさらに大根もちの美味しさを倍増させてくれます。おかずにもおやつにも最高です。



第40回 青森県

「ごはん・お米とわたし」

作文・図画コンクール入賞作品紹介

作文部門

優秀賞「めきらめなうぞー！」

三沢市立おおぞら小学校 5年

堀内 愛斗ほりうち あいとさん

「自分が農家だったら、とっくにあきらめているなあ。」

ぼくの家では、おじいちゃんがお米を育てています。ぼくは、稲を運ぶお手伝いをしているのですが、おじいちゃんは毎年たいへんな仕事をしているなあと思うのです。

稲を大きく育てるには、とにかく手間がかかります。毎日、稲を見に行くなんて、めんどくさくてつかれるじゃないですか。

タネをまいてしまえばおしまい、というわけにはいきません。苗を育てるハウスを作るのにも手間がかかります。葉を食べるがい虫や病気、雑草との戦いもあります。

中でも天気を見てちよう整するのが、とてもたいへんです。稲は温度が大切なのでハウスの温度も上げたり下げたり、台風や低温にそなえて田んぼの水を増やしたり減らしたりするのも、全部おじいちゃんです。

でも、おじいちゃんと言います。「人が温度をちようせつすることが大切だから、稲を育てるときは、人が心をこめているんだよ。」

社会科で米作りを勉強しました。写真でしかいわれていた人たちの様子からは、心をこめて苗を植えていることが伝わってきました。その人たちの言葉には、米作りをするときの手間や苦労、たいへんなところがいっぱい書かれていましたが、しゅうかくのよるこびややりがいも知ることができました。

学校の体験学習では稲作りをしています。作業の前には、千葉

さんが

「お米には八十八の手間がかかるんだよ。」

と教えてくれます。全校のみんなで田んぼに入って、どろだらけになりながらがんばります。学校の伝統になっている「苗は二本、心は一つ」を、みんなと声を合わせて言いながら、心をこめて植えました。じっさいに植えてみると、すごく楽しかったです。

一番心に残ったことは、仁くんのお父さんたちが、もう十四年も稲作りを手伝い続けてくれていることです。子どもが植えた苗はきれいに並んでないし、本数もバラバラ。めんどろをみるのはいへんなはずなのに、当たり前のようにぼくたちを支えてくださる地域のみなさんには、本当に感じやしいです。

秋の稲かりの後には、五年生が活動の中心になって、お米を『おぞら米』として地域のみなさんにはん売します。ただ売るのはなく、苦労や楽しかったことなどを伝えながらできればいいなと思っています。

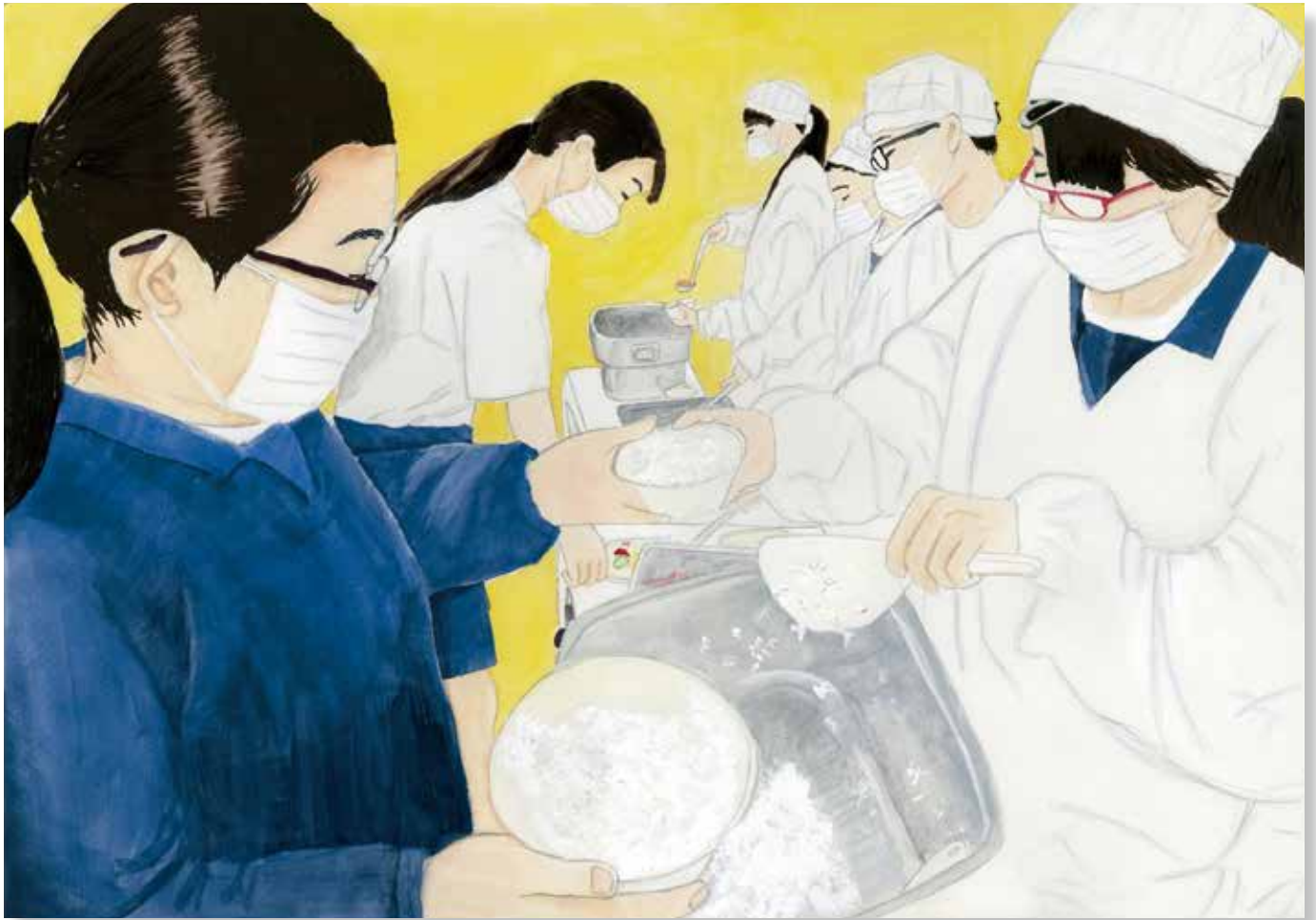
同じころ、おじいちゃんの作った甘みのあってモチモチ食感のすごくおいしいお米も食べられます。おじいちゃんがいるから食べられると思うと、ありがとうという気持ちでいっぱいになります。ぼくも、家族においしいお米を食べさせてあげたいという気持ちで

「やっぱり、農家になることはあきらめないぞー」と心の中で強く思いました。



JA青森中央会が県内の小中学生へ、毎日のごはんでおいしかったことや家族とのコミュニケーション、お米・ごはんについての思い出や考えたことなどを素直な気持ちで自由に表現するコンクールです。令和3年度は作文227点、図画263点の応募がありました。

JAおいらせ管内から出品され、入賞した2作品をご紹介します。入賞おめでとうございます。



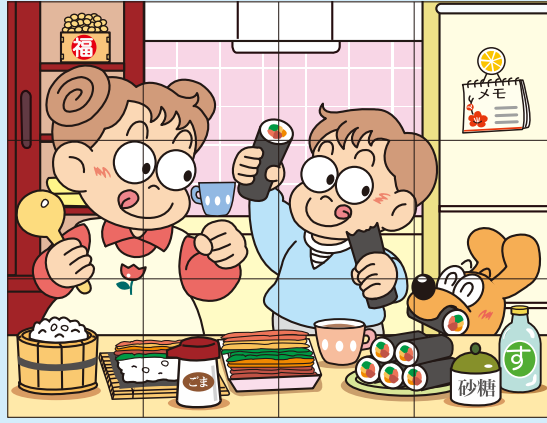
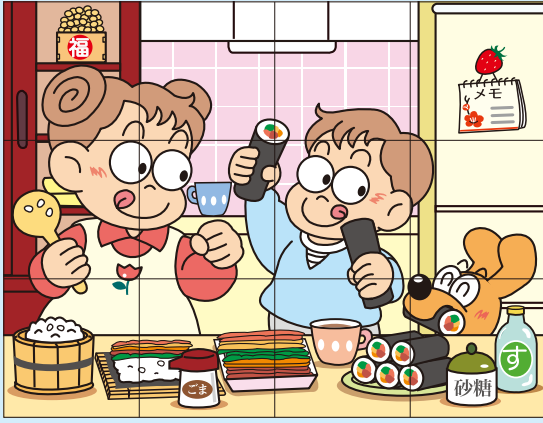
図画部門

県中央会会長賞 「給食は感染症対策をしっかりと」

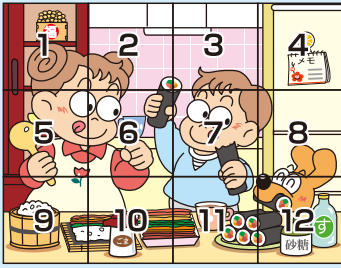
三沢市立第一中学校 2年 なるみ 鳴海 きら 星さん

- 「コロナ禍」の絵がともよく描かれている。マスクを着用している人物表現が中学生らしくてよい。
 - 見事な画面構成の工夫で表現した優れた作品。人物の動きを巧みな描写力でとらえ、観察力と彩色の工夫がみられる。
 - 少ない色数で濃淡を上手に使っている。特に白衣の表現が巧みで、全体的に清潔感がある素晴らしい作品。
- ※三沢市立第一中学校は、図画部門で学校奨励賞青森県農協中央会会長を受賞しました。

審査員講評（抜粋）



出題・イラスト：酒井栄子

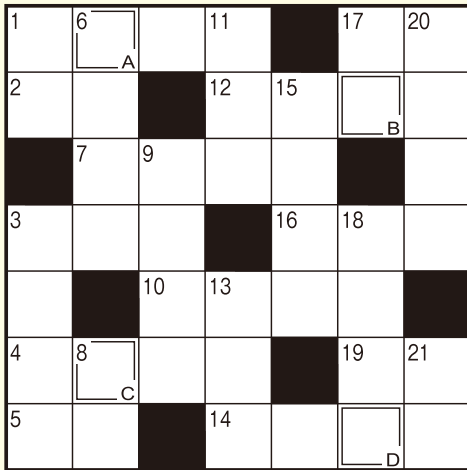


まちがいさがし?

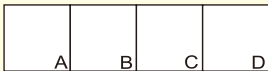
右のイラストには左のイラストと違う部分が5ヶ所あります。
間違っている部分を左下の枠内の数字と何が間違っているかを探しましょう。

先月の答え

1. 盆栽の札が違う 3. 障子が破れている 7. 雑煮の餅の伸び方が違う
10. おせちの飾りが無い 12. 杯が少ない



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

- 節分の日に丸かじりする地方もあります
- 歯がある履き物
- 世界遺産には文化遺産や——遺産があります
- ほっそりした指の例えに使われる魚
- 酸っぱいものを見ると湧きます
- 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- 受験生が勝ち取りたいもの
- 江戸幕府の旗本、御家人の総称
- 頭をたたいてみれば文明開化の音がする
- 酒のお供です
- 年齢を尋ねられたので——を読んで答えちゃった
- 愛を英語でいうと



タテのカギ

- 力士が頭のとっぺんに結います
- ベッドルームともいいます
- 南へと吹き抜けていきます
- 父はロバ、母はウマ
- 青→黄→赤と変わるものをよく見掛けます
- 穴道湖の名産である二枚貝
- 水瓶座と牡羊座の間
- 訴えや申請などが退けられること
- かまぼこ、——団子、——笛
- 鉄道のレールの下に並べます
- テレビ——の録画を予約した
- 魚へんに師と書く出世魚



1月の答え=フクワライ

先月の正解者は24名でした。

◎ 今月のおたより ◎

「私のお餅の食べ方」

▼私のお餅の食べ方は、お餅を一口大に切り(割ってもよし)素揚げします。少し冷ましたらビニール袋に入れ、カレー粉を少量加えシヤカシヤカと混ぜ合わせお皿に移します。シヤカシヤカと混ぜるものはお好みで。美味しいですよ。

三沢市へばなくさん

▼お餅には醤油に海苔を巻いて食べる。

Mさん

▼やっぱり、ジューネ(えごま)ですね。

Yさん

▼きなこをたくさんつけて食べます。

Iさん

▼子どもの頃、よく、さとうじょうゆをかためて海苔をまいて食べました。懐かしく思い、食べたくなります。

Nさん

▼一番はやはり、つぶあんて食べることで。若い頃はいっぱい食べられたけど、今は2個くらいになりました。

Sさん

▼道の駅で購入した「じゅね」をたっぷりつけて食べることに幸せを感じます。

Nさん

▼私のお餅の食べ方はあんこを付けること！いくらでも食べられます。

Oさん

▼すり鉢でゴマをすり(砂糖水入れて)、お正月の定番で大好きです。

Sさん

▼私はゴマで食べるのが一番好きです。家族に食べてもらうにはもち巾着にして鶏汁に入れます。そうすればたくさん食べてくれます。

Tさん

▼我が家では切り餅や鏡餅の七変化ならぬ〇〇変化。油揚げに詰めて煮に、パスタ代わりを使ってラザニア風、油で焼いたお餅に四川風中華味のアんや麻婆豆腐味、エビチリ味、酢豚味、カレー風味、和風あんかけ味など様々な味の具をかけたり、あげ豆腐の豆腐代わりにお餅を使ったり。お餅は全く味にくせがありませんから、普段の料理と合体してレパートリーは無限に広がります。

Hさん

▼ベジタブルライフのふきのとうの記事が参考になりました。子供の頃は苦くて苦手でしたが、大人になると好きになりました。春を告げる味ですね。

ヤッピーさん

経済部からのお知らせ

JAおいらせ肥料相談会

春肥料のコスト低減へ向けて、早期予約注文による計画的な購買を目的に、下記の日程で肥料の相談会を開催いたします。ぜひご参加ください。

日時：2月24日までの 毎週火曜日、木曜日9:00～15:00

場所：本店購買部(Tel.54-3421)、北部事業所(Tel.59-3621)

七百出張所(Tel.55-2029)

「冬を楽しむ方」

次号のおたよりテーマ

三沢市Yさんから提案いただきました。私はスケートですかね。自由気ままにリンクを滑る時間が楽しいです。

応募要項

応募締切日

2月8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

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。

編集後記

年末年始に牛乳が大量に余るという報道を受け、冷蔵庫に牛乳を切らさず購入するようになりました。SNSでは牛乳レシピがたくさん投稿されていましたが、なんだかんだ牛乳はそのまま飲むのが一番。(ただ単に面倒くさがりなんです) 何事も三日坊主で続かない性格ですが、成長期の子どもと一緒に飲んで、今のところは続いています。(お)



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

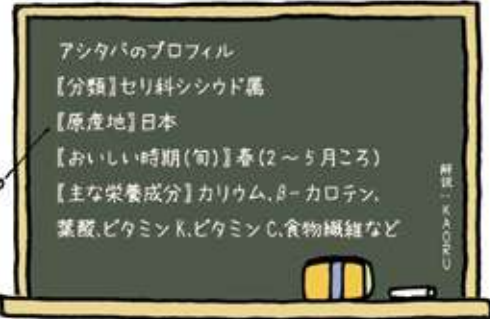
ベジタブル ライフ

アシタバ

～青汁の原料にもなる高栄養価の健康野菜～

アシタバのプロフィール

- 【分類】セリ科シソ目属
- 【原産地】日本
- 【おいしい時期(旬)】春(2～5月ころ)
- 【主な栄養成分】カリウム、β-カロテン、葉酸、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維など



アシタバのいろいろ



青茎系(緑茎系)

一般的に流通しているの茎(葉柄)が緑色で赤茎系より癖や苦味が少ない



赤茎系

青茎系よりやや苦味があるの主に伊豆大島で栽培の茎(葉柄)が赤みのある茶褐色

楽しみ方・食べ方のコツ

特有のほろ苦さと爽やかな香りが特徴

ポイント

- ①塩を少し加えたお湯でゆでて冷水に取り、あく抜きをして食べる
- ②先に茎の部分をお湯に浸し、時間差で葉の部分を入れてゆでると均一に仕上がります
- ③ゆで上がった後すぐに冷水に取り、一気に冷まして水気を軽く絞って使用



下ゆでしたアシタバはおみじやあえ物、含め煮に

注意!

加熱しすぎると歯応えがなくなる

炒め物も軽く下ゆですておくと苦味が和らいで食べやすいよ

油との相性が良い
天ぷらや炒め物にすると風味が引き立つ。天ぷらなどの場合は下ゆでなしでOK



選び方

葉が鮮やかな緑色



全体的に張りがありみずみずしい

NG

鮮度が落ちている葉がしなびて色があせている

茎が太過ぎず細いものが柔らかくてお薦め!



保存方法

冷蔵保存

軽く湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室へ



長持ちさせるには立てて保存の種にすると曲がりやすく劣化しやすいよ

アシタバのヒミツ

名の由来

生育力が強い
今日、葉を摘んでも明日には新しい葉が出る!!



別名 アシタバ

日本原産



主に関東の太平洋沿岸など温暖な地域に自生

薬効

青汁やサプリメントの原料に近年の健康ブームでも知名度が高まってきている



『大和本草』(1709年)アシタバの名で葉の特徴などを紹介。八丈島で栽培されてきた記録もあり

アシタバのチカラ

β-カロテン

抗酸化作用があり、免疫アップ、風邪予防に効果的。美肌、老化予防にも

食物繊維

整腸作用があり、便秘予防、肥満予防に

カリウム

血圧の上昇を抑える作用があり、むくみ改善や高血圧予防に効果的

カルコン

色素成分:カルコン類(黄色色素)のポリフェノール。一種の茎を切ったときに出る粘り成分に含まれる。抗酸化作用で老化予防やがん予防に効果的。体内の老廃物を排出する作用も



7-MILN

強い抗菌作用のアルルツハイマーの予防にも効果的



葉酸

造血作用があり、貧血予防に



ビタミンK

骨や歯の形成、強化に。出血時に血液を凝固する作用も

