

地域とともに未来へ「スクラム」

SCRUM

2022

3

No.233



JAおいらせ

広報誌

持続可能なこれからの農業の形を探して…………… 2

特集…………… 4

手軽に美味しく
ごはんスティックストック

活動レポート…………… 6



PROFILE

山本 政義さん
(おいらせ町青葉)

農業生産法人 有限会社ナチュラルファーム代表取締役。
化学肥料や農薬をできるだけ使わない農法、有機JAS栽培を20年以上継続。平成25年GLOBAL G.A.P.認証取得。経営面積約75ヘクタールの大規模農業を実施。

地域課題を見据えた攻める農業

持続可能なこれからの農業の形を探して

令和3年度「青森県攻めの農林水産業賞」の収益強化部門において大賞を受賞した有限会社ナチュラルファーム。

法人化や有機農法、販路開拓と、新しい時代に求められる農業にいち早く取り組んできた代表の山本政義さんにお話をうかがいました。



有機農法への挑戦

山本さんが代表を務めるナチュラルファームでは、土づくりを農業の基本と考え、化学肥料や農薬をできるだけ使わずにニンジンやダイコン、ゴボウなどを生産しています。26歳までは別な仕事をしていたという山本さんですが、農協の青年部に顔を出しているうちに、技術を駆使して経営を成立させる農家に魅力を感じるようになったといいます。

『人の体はその人が食べたものからしか作られない』。平成4年、化学肥料を使わずに野菜を育てる方の言葉に感銘を受け、背中を押されるように翌年から有機ニンジンの栽培に取り組みました。

「単純においしかったです。なるほどなと思いました。有機で苦労したのは、除草剤を使わないから、これでもかというほど雑草が生えてきて。親からは手入れを怠っているみたいで人に見られたら恥ずかしいと言われました。でも、毎年ほ場を循環しながら草の種を落とさなければ、管理可能な量まで減らせました。生育に影響がない程度までできればいいんです」

懐かしそうに当時を振り返る山本さん。収穫したニンジンは味が良く評判になりました。家族だけでは仕事を追いつかなくなり、奥さまの実家と一緒に有会社を設立。現在はおおよそ75ヘクタールのうち、7〜8割に作付し残りは地力

今月のあなたの運勢★3月

牡牛座
4/20～5/20

【全体運】上旬はもたつき気味のコミュニケーションも中旬には回復。手伝ってくれる人が現れて、遅れも取り戻せます。
【健康運】頑張り過ぎはダウンの原因に。休憩を挟んで。
【幸運の食べ物】イチゴ

牡羊座
3/21～4/19

【全体運】心の中で迷っていることの仕分けを。延期、保留というくりを付けるだけでも状況は改善へ。行動力が高まります。
【健康運】楽しみながらできる運動がお勧めです。
【幸運の食べ物】ミツバ



短く整えた少量パックを袋詰する



サイズごとに分けたあとに、カットして長さを整える



収穫したゴボウを選別機にかける若いスタッフたち

「ゴボウも大きいものばかりでなく、首都圏では短く揃えた少量パックが比較的割高で売れます」
販売先のニーズに合わせたパッケージングをすることで、生産者も販売者もWin-Winの関係になれるといえます。また、有機JAS認証を受けていると、例えば一般的なニンジン1キロあたり150円が、有機JASの農園だと200円スタートで取引できるようになるなど、生



出荷に向けて大根選別の目合わせ

維持のため休閑緑地としています。
企業としての農業
現在、ナチュラルファームが生産した野菜の一部は首都圏、さらに令和2年からは仲介を経由して台湾、香港、マカオでも販売されています。
「面白いもので、海外だと小さいサイズのニーズが多い。ダイコンならMサイズ。

「やはり一番気を遣うのは人を雇うこと。天候や季節で左右されるのが農業ですが、雇用責任がありますから。雨だったらここの作業やつてもらってとか考えないといけない。秋までに農作物を保管して冬も作業できるようにしています。通年で雇用できなければ優秀な人材を逃してしまふことにもなりますから」
独立心がある人には経営も学んでもらいたいと、後進の育成にも前向きです。有



ニンジンの選別と箱詰め作業

産者にとつてのメリットがあるそうです。事業規模が大きくなれば人手が必要になりますが、通年雇用の維持は雇う側にとってハードルが高く、また、若年層の就農を難しくしている一因でもあります。そうした問題を打破するべく、山本さんは若い人材を積極的に雇用し、年間を通して働ける体制を維持しています。従業員26名、海外からの技能実習生も受け入れています。



総勢26名のスタッフを抱えるナチュラルファーム。

機農法への挑戦や大規模農業へのシフトチェンジと、農業の未来を切り拓くための経営を続けてきた山本さん。「青森県攻めの農林水産業賞」大賞受賞おめでとうございます！

蟹座
6/22~7/22

【全体運】渡りに船の話が舞い込みそう。活動的なほどラッキーに巡り合えます。セミナー参加や旅行の計画を立てて吉。
【健康運】古傷が痛みやすいとき。冷やさないよう大切に。
【幸運の食べ物】サントウサイ

双子座
5/21~6/21

【全体運】切磋琢磨(せっさたくま)しながら前進するときです。対立したら何が最善かを考えて。上昇志向が問題解決の鍵。
【健康運】ハードメニューもこなせます。プロテインに吉。
【幸運の食べ物】春キャベツ

手軽に美味しく！

イラスト／小林裕美子

ごはんスティックストック

何かと慌ただしい朝の時間、つい食事をおろそかにしてはいませんか？

そんなときの強い味方が、冷凍庫に作り置きした「ごはんスティックストック」！

脳と体のエネルギー源になるご飯をサツと手軽に食べられる方法です。

作り方はとても簡単。昼食やおやつとしても大活躍してくれそうです。

忙しい朝の強い味方

朝食には、体を目覚めさせ、午前中の集中力やパワーを生み出すという大切な役割があります。特にエネルギー源になる炭水化物と筋肉などを作るタンパク質を含むご飯は好適。よくかむことでゆっくり分解され、腹持ちが良し上に太りにくいのもうれしい点です。

けれど和の朝食は手間がかかるのも確かです。ご飯とおかずなどをそろえると洗う食器も多くなります。

そこで、今話題のごはんスティックストックを作り置きしてみたいかがでしょうか。

ご飯に具材を入れてラップで棒状にまとめたのが、ごはんスティックストックです。電子レンジで温めてのり

を巻けば片手でパクツと口にでき、時間がないときは外に持って出ることも

できます。これなら体に良いお米の朝食が楽々。のりはビタミンやミネラル

も豊富ですし、余裕があれば野菜のみそ汁などを添えれば栄養バランスもばっちりです。

中身はアイデア次第

ごはんスティックストックに入れる

具材は、水分が少ないものなら何でもOKです。ご飯とのりは和洋中あらゆる

味付けとも相性が良いのが魅力。納豆や梅干し、つくだ煮といったベジックな和食材以外にも、厚焼き卵、

焼き肉や焼き魚、ソースをまぶした豚カツ、コンビーフ、汁気をきった炒め物など、ご飯に合いそうな食材を何でも入れてみましょう。夕食で残ったお

かずを活用するのも一手です。

白ご飯以外もOK

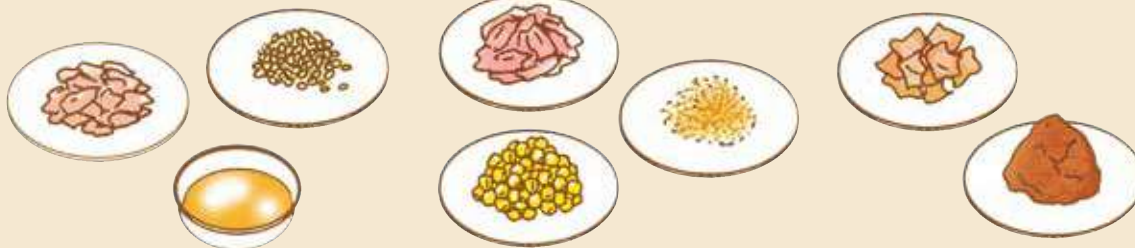
白ご飯+具材の組み合わせの他、季節の炊き込みご飯で作るごはんスティックストックもお薦めです。また、チキンライス、チャーハン、パエリアなど油分のあるご飯物も、棒状に整えるときに少し力を入れて押さえ、温めてすぐにのりを巻けば、パラパラせず食べやすくなります。



参考:「和」食文化推進協議会
「ごはんSTICK STOCK」

アレンジ具材

アラカルト



さけ + ごま油 + いりごま

さけフレーク(大さじ1~2)をご飯の手前へのせます。ごま油を少々、いりごまをたっぷり散らして風味を楽しみましょう。

ツナ缶 + コーン + カレー

ツナ缶とコーンを1対1の割合で混ぜたら、風味付けにカレー粉を少し加えます。缶詰は水気をよくきってから使うのがポイントです。

かつお節 + みそ

ご飯にみそを適量広げ、その上にかつお節をたっぷりのせます。かつお節を押さえながらゆっくり巻きましょう。

夜や休日に簡単作り置き

材料 (1本分の目安量)

- ご飯……約75g(茶わん約1/2杯)
- 具材……大さじ1~2(納豆なら1/2パック)
- 焼きのり(全型)……1/4枚

ごはんスティックストックには1本につき茶わん1/2杯分のご飯を使います。残りのご飯を利用する他にも、休日などに何かか炊いてまとめて作っておくのも良いでしょう。

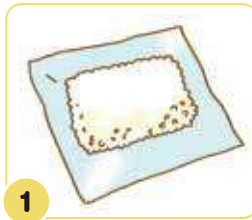
ラップとご飯、具材さえあれば、作り方は誰にも簡単。クルッと棒状に巻き込むだけです。細長いおむすびともいえそうですが、握るテクニックはいらず、温めるのもおむすびより短時間で済みます。

完成したごはんスティックストックは出来たてをそのまま食べても良いのですが、時短朝食を目的とするなら冷凍庫にストックを。

POINT

中の具材名をラベルに書き込んでおけば選ぶ際に分かりやすくなります。

作り方



1

温かいご飯をラップにのせ、しゃもじで約12cm角に広げる。



2

具材をご飯の真ん中より少し手前にのせる。



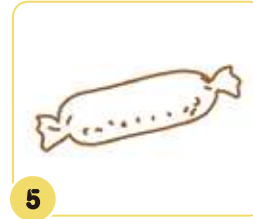
3

ラップを手前から持ち上げ、奥に向かって巻いてスティック状に。



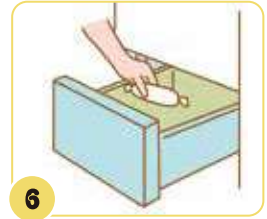
4

ラップの上から軽く握って、形を整える。



5

ラップの両端をキャンディーのようにしっかりひねって留める。

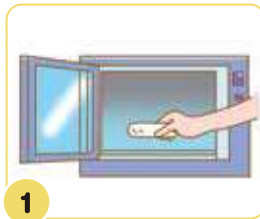


6

冷凍庫に入れてストック!

解凍していただきます!

食べ方



1

ラップのまま電子レンジで解凍(500Wなら約1分40秒*).

*加熱時間は電子レンジのワット数や具材の種類によっても異なります。お好みで調整してください。



2

ラップを外してご飯を少し冷まし、仕上げにパリッとした焼きのりで巻く。



3

完成! そのまま手に持ってください! 2本でちょうどお茶わん1杯分のご飯の量になります。

POINT

のりは全型の4分の1サイズがベスト

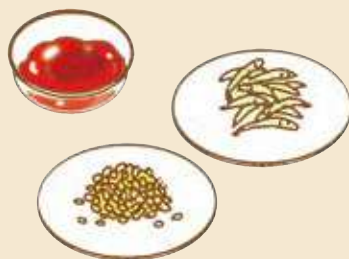
のりは全型を縦横半分にした4分の1サイズがごはんスティックストックに最適な大きさです。切ったのりを乾燥剤と一緒に容器にストックしておけば、いつでもサッと使えます。

POINT

のりを巻いての冷凍はNG

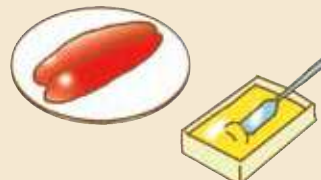
のりを巻いてから冷凍すると、水分を含んでラップに張り付くのでNG。食べる前に巻き、のりの風味と食感を楽しんでください。

いろいろな具材のごはんスティックストックがいつも冷凍庫にあったら、朝食だけでなく、ちよつと小腹がすいたときにも楽しく選べそう。アイデアを駆使して、ぜひチャレンジしてみてください!



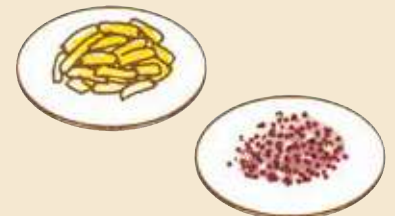
練り梅 + しらす + いらごま

練り梅をご飯に広げ、しらすをのせて、いらごまを振り掛けます。練り梅は塩分が多いので、量は加減しましょう。



明太子 + バター

ピリツとした辛さが癖になる明太子に、室温で軟らかくしたバターをあえてご飯の上に。解凍は温め過ぎないように注意しましょう。



チーズ + しそふりかけ

ご飯にしそふりかけと細切りチーズまたはとろけるチーズをお好みの量のせるだけ。はみ出ないように巻くのがポイント。



県長いも共進会

令和3年度青森県ながいも共進会で、吉田幹雄さん（三沢）が優良賞、竹内伸也さん（六戸）がメーカー賞を受賞しました。

共進会には5JAから28点の出点があり、1月20日に（地独）野菜研究所や県農林水産政策課、JA全農あおもりなどによって、全体の大小、形状の揃い、首部が短く全体に肉付きが良いなどの審査基準で審査されました。



優良賞を受賞した吉田幹雄さんの長いも



肥料の相談に応じ農家の営農活動を後押し

JA経済部は、「肥料の相談会」を定期的に行き、生産者へ生産資材の早期予約を呼びかけました。相談会を開くのは初めてで、計画的な購買による生産資材等の作付コスト低減を目指しています。

相談会は2月末まで毎週火曜日と木曜日に、本店購買課と北部事業所、七百出張所の3か所で行いました。新春生産資材等即売会が新型コロナウイルス感染症対策として2年連続で中止となり、生産者と接する機会が減少している傾向から、春作業準備の相談の場を設け、早期予約を呼びかけました。また、即売会価格のキャンペーンの実施し、必要とする生産資材等の計画的な購買で農家の生産維持、拡大を後押しします。



生産者の相談に応じるJA担当者



確定申告書作成の留意点を学ぶ

三沢市農業青色申告会は1月17日、税制改正等をテーマとした税務研修会をJA本店で開き、17人が参加しました。

税理士で農業経営アドバイザーの佐々木徳先さんが確定申告書作成の留意事項を説明しました。過去の法改正で2020年分にも適用される項目を振り返り、2022年10月から適格請求書等保存方式（いわゆるインボイス制度）の概要を紹介しました。参加者は節税対策と確定申告書の作成への知識を深めました。

同会は41人が在籍し、2月10日まで毎日JA本店で決算事務・確定申告書作成会を開き、青色申告確定申告書の作成に励みました。



確定申告作成の留意点を説明する佐々木税理士



春菊

今月は久田です。



βカロテンが豊富で、アンチエイジング効果や生活習慣病予防が期待できます。

◆春菊はビタミンとミネラルが豊富!!◆

春菊は緑黄色野菜の仲間です。βカロテンやカルシウム、マグネシウム、カリウム、葉酸などの栄養素を多く含んでいます。特にβカロテンが豊富です!!

βカロテン

強い抗酸化作用があり、アンチエイジング効果や生活習慣病予防が期待できます。βカロテンは人間の体内でビタミンAに変換されるためプロビタミンAという別名があります。

ビタミンA

皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高める効果があります。

カルシウム・マグネシウム

骨や歯の形成を助ける栄養素です。マグネシウムは他にも血液循環を健康に保つ助けになります。

カリウム

ナトリウムの排出を促し、高血圧予防に効果があります。

葉酸

赤血球の生産を助けるビタミンの仲間です。DNAやRNAなどの合成を促進するため、妊娠中の方には特にたくさん接種すると良い栄養素です。

◆春菊の香りは副交感神経の働きを助ける◆

春菊には独特の香りがあります。この香りにはα-ピネンとベリルアルデヒドという成分が含まれています。α-ピネンとは、ほとんどの木が発している香り成分です。特にマツ、ヒノキ、スギなど針葉樹に多く、森林浴をするとリラックスするのは、このα-ピネンの効果とされています。

α-ピネン

安眠を促す作用があります。

ベリルアルデヒド

強い抗菌作用がある香り成分です。食中毒を 방지、胃腸の働きを助ける効果があります。

春菊のナムル

【材 料】4人分

- 春菊……………200g
- (A) ごま油……………大さじ 1
- (A) 鶏ガラスープ……………小さじ 1
- (A) 塩……………ひとつまみ
- のり……………適量
- (韓国のりでもOK)

【作り方】

- ① 春菊を湯を沸かして塩を入れた鍋に入れます。茎の方から入れて30秒、その後、葉を入れて30秒茹でます。
- ② 春菊を冷水につけて、しっかりとしぼり、一口大に切ります。
- ③ (A)を混ぜ合わせます。
- ④ ②に③を加えて、のりをちぎって混ぜます。皿に盛り完成です。



★香りが苦手な人は、油と組み合わせると香りが和らぎます。

★春菊を茹でる時は1分以上茹でないように注意しましょう。茹ですぎると栄養素が逃げていきます。そして、苦味も強くなりやすいので気をつけましょう。

まだまだ寒い日が続きます。リラックス効果や胃腸の機能回復が期待できる野菜です。

お鍋に入れたり、炒めたり、サラダなどにして、春菊を食べてください。

三沢市農業委員会事務局から

農地を相続で取得した場合は届出が必要です

農地法第3条の3第1項の規定により、農地法の許可を必要としない相続で農地または採草放牧地を取得した場合は、農業委員会への届出が義務付けられています。

権利取得を知った日、または、被相続人が亡くなったことを知った日から概ね10ヶ月以内に届出する必要があります。なお、遺産分割協議に時間がかかる場合には、相続人全員で届出を提出し、協議が完了した後、再度届け出てください。

届出については、市HPに掲載されている届出書に、相続登記済みの登記簿謄本など、相続等が確認できる書類を添付して提出してください。

連絡先 三沢市農業委員会事務局

TEL.53-5111(内線256)

JAの組合員になって、JAを活用しませんか?

JAおいらせは、地域に根ざしたJAづくりを進めています。

JAは、組合員が作り・利用・運営する、組合員が助け合う組織です。

農家や地域の方が「出資金」を出し合い、皆さまの声で事業が運営され、よりよい暮らしができるようにしていくための組織です。家族である女性、後継者も一人人としてJA運営に参画できます。

☆組合員の住所等の変更、相続など、組合員資格に関わるご相談は、お気軽にご連絡ください。

企画総務課

本店 TEL.0176-54-2211 支店 TEL.0176-55-3101

魚座 2/19~3/20

【全体運】太陽の祝福を受ける好調運。新しいことに取り組むのが大吉。難しい状況も強気でいけば前進へ。勇気を出して。
【健康運】心配し過ぎは駄目。軽い運動でリラックス。
【幸運の食べ物】ワカサギ

水瓶座 1/20~2/18

【全体運】周囲の目を集めやすいとき。見られているのを意識して行動するとチャンスが倍増。カッコいいやり方を工夫して。
【健康運】パワフル。張り切り過ぎてけがをしないように。
【幸運の食べ物】ルッコラ

「安心の充実保障」と「頼れるサービス」を納得の共済掛金で!

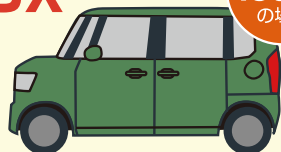


JIAの自動車共済

この機会にぜひ比べてください!

ホンダ N-BOX

自家用軽乗用車
型式：JF4



車両価格
150万円
の場合

車両保障なし

月払 **1,660円** 一時払 18,620円

車両保障あり

車両損害
限定担保

月払 **2,530円** 一時払 28,320円

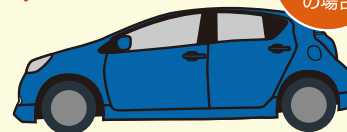
車両保障あり

全損害
担保

月払 **3,270円** 一時払 36,680円

トヨタ アクア

自家用小型乗用車
型式：NHP10



車両価格
150万円
の場合

車両保障なし

月払 **2,090円** 一時払 23,520円

車両保障あり

車両損害
限定担保

月払 **2,960円** 一時払 33,290円

車両保障あり

全損害
担保

月払 **3,890円** 一時払 43,660円

※割引の適用には一定の条件があります。

〈保障内容・ご契約例〉個人契約/共済期間：12ヶ月/等級：20等級（事故有係数適用期間0年）/運転者年齢条件：35歳以上限定保障/記名被共済者年齢階層別掛金区分：40～49歳/車両保障：有（車両共済金額別掲）、免責金額5万円/对人賠償：無制限/対物賠償：無制限（対物超過修理費用保障付）、免責金額0万円/人身傷害保障：3,000万円（被共済者限定特別：有）/傷害定額給付保障：1,000万円（標準型・被共済者限定特別：有）/弁護士費用保障特約：有/長期優良契約割引：有（適用1年目）/ゴールド免許用掛金/自動継続割引：有/自賠償共済セット割引：有/新車割引：有（初年度登録：平成30年4月）※各種割引の適用には一定の条件があります。※「車両保障なし」共済掛金は、〈保障内容・ご契約例〉から車両保障をなしに設定した共済掛金です。 ※令和4年1月現在の共済掛金です。

JIAの自動車共済

お見積り
キャンペーン

見積るだけで、抽選で総計

13,000名様
豪華賞品が当たる!



キャンペーンWebサイトはこちら

<https://car-cp.ja-kyosai.or.jp>

またはJA共済ホームページ

<https://www.ja-kyosai.or.jp>からもアクセスできます。



手厚い保障や、 うれしいサービスが 充実!



JA共済の事故対応
利用者満足度は

95.5%

※JA自動車共済利用者満足度調査。
2021年度3月末実績(JA共済連調べ、満足・やや満足这个回答割合、小数点以下第2位を四捨五入)

<p>トヨタ プリウス</p> <p>車両なし 月払 1,530円 一時払 16,650円</p> <p>車両あり 月払 3,830円 一時払 42,400円</p> <p>[型式]ZVW55 [車両共済金額]250万円</p>	<p>マツダ デミオ</p> <p>車両なし 月払 1,760円 一時払 19,460円</p> <p>車両あり 月払 3,270円 一時払 36,350円</p> <p>[型式]DJLAS [車両共済金額]160万円</p>
<p>トヨタ ヴォクシー</p> <p>車両なし 月払 1,390円 一時払 15,380円</p> <p>車両あり 月払 3,120円 一時払 34,730円</p> <p>[型式]ZRR85W [車両共済金額]230万円</p>	<p>スズキ スペーシア</p> <p>車両なし 月払 1,660円 一時払 18,620円</p> <p>車両あり 月払 3,390円 一時払 38,030円</p> <p>[型式]MK53S [車両共済金額]140万円</p>
<p>スバル インプレッサ</p> <p>車両なし 月払 1,500円 一時払 16,500円</p> <p>車両あり 月払 3,730円 一時払 41,460円</p> <p>[型式]GK7 [車両共済金額]200万円</p>	<p>スズキ ワゴンR</p> <p>車両なし 月払 1,770円 一時払 19,940円</p> <p>車両あり 月払 3,470円 一時払 38,970円</p> <p>[型式]MH55S [車両共済金額]130万円</p>
<p>ホンダ フィット</p> <p>車両なし 月払 1,660円 一時払 18,300円</p> <p>車両あり 月払 3,460円 一時払 38,440円</p> <p>[型式]GP6 [車両共済金額]150万円</p>	<p>ダイハツ タント</p> <p>車両なし 月払 1,660円 一時払 18,620円</p> <p>車両あり 月払 2,990円 一時払 33,530円</p> <p>[型式]LA610S [車両共済金額]100万円</p>
<p>日産 デイズ</p> <p>車両なし 月払 1,770円 一時払 19,890円</p> <p>車両あり 月払 3,390円 一時払 37,970円</p> <p>[型式]B21W [車両共済金額]105万円</p>	<p>ダイハツ ムーヴ</p> <p>車両なし 月払 1,660円 一時払 18,620円</p> <p>車両あり 月払 3,020円 一時払 33,840円</p> <p>[型式]LA160S [車両共済金額]110万円</p>
<p>日産 ノート</p> <p>車両なし 月払 1,740円 一時払 19,230円</p> <p>車両あり 月払 3,190円 一時払 35,460円</p> <p>[型式]E12 [車両共済金額]100万円</p>	<p>三菱 eKワゴン</p> <p>車両なし 月払 1,770円 一時払 19,940円</p> <p>車両あり 月払 3,270円 一時払 36,770円</p> <p>[型式]B11W [車両共済金額]80万円</p>

〈保障内容・ご契約例〉個人契約/共済期間：12ヶ月/等級：20等級（事故有係数適用期間0年）/運転者年齢条件：35歳以上限定保障/記名被共済者年齢階層別掛金区分：40～49歳/車両保障：全損害担保（車両共済金額別掲）、免責金額5万円/対人賠償：無制限/対物賠償：無制限（対物超過修理費用保障付）、免責金額0万円/人身傷害保障：3,000万円（被共済者限定特別：有）/傷害定額給付保障：1,000万円（標準型・被共済者限定特別：有）/弁護士費用保障特約：有/長期優良契約割引：有（適用1年目）/ゴールド免許用掛金/自動継続割引：有/自賠責共済セット割引：有/新車割引：有（初年度登録：平成30年4月）※各種割引の適用には所定の条件があります。 ※「車両保障なし」共済掛金は、〈保障内容・ご契約例〉から車両保障をなしに設定した共済掛金です。 ※令和4年1月現在の共済掛金です。

お問い合わせ先



JAおいらせ

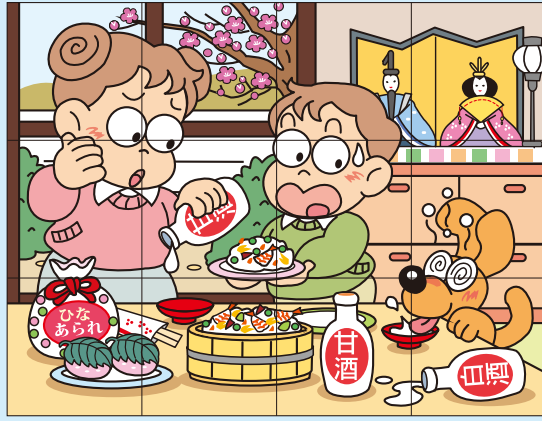
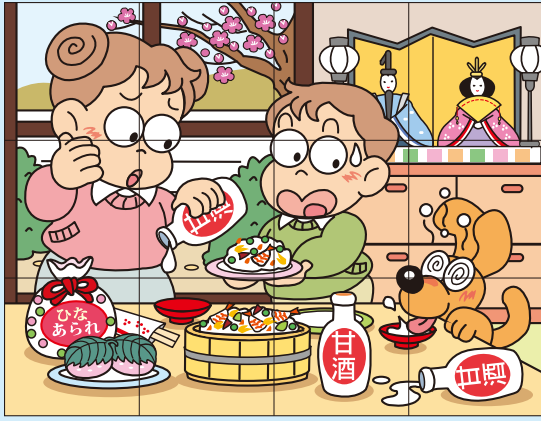
本店 共済推進課
六戸支店

☎0176-54-2213
☎0176-55-3101

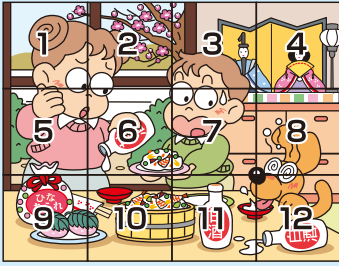


JA共済

このチラシは概要を説明したものです。
詳細につきましては、「重要事項説明書
（契約概要・注意喚起情報）」および
「ご契約のしおり・約款」により必ず
ご確認ください。



出題・イラスト：酒井栄子

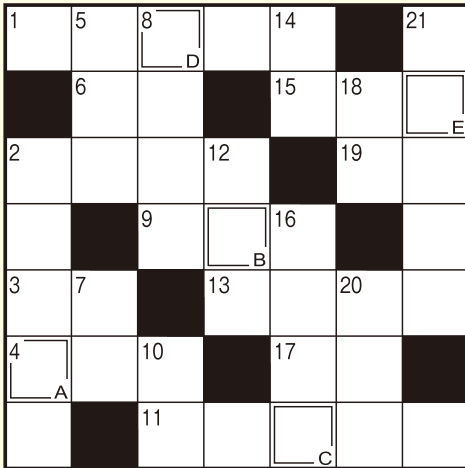


まちがいさがし?

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. 豆の量が違う
4. イチゴがレモンに変わっている
5. しゃもじに付いた米粒が違う
7. 恵方巻きがかじられている
10. ごまの入れ物の大きさが違う



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. 桃の節句に行う行事
2. 東京のソメイヨシノは3月末ごろ——になることが多いです
3. 唱歌『春の小川』でスマシやレンゲが咲いている場所
4. イチゴ畑に防鳥——を張った
6. 腰を掛ける家具
9. アラジンがこすると精霊が出てきました
11. 木枯し紋次郎がかぶっています
13. 甘い物よりお酒が好きです
15. 湯畑が有名な群馬県の温泉地
17. 忍者が指を組んで結ぶもの
19. 金づちで打ちます



タテのカギ

2. 千客万来を願って飾る、動物の置物
5. 野球のチームをプレー人数からこういふこともあります
7. 大豆にはタンパク——が豊富に含まれます
8. まつげに塗る化粧品
10. 坂本龍馬の出身藩
12. エチルアルコールの——点は13度です
14. 地球表面のおよそ3割
16. 誇りや自尊心を意味する片仮名語
18. 競馬場ではラチともいいます
20. ラグビーが盛んなポリネシアの王国
21. 母校から巣立ちます。——式、——アルバム



2月の答え=キサラギ

先月の正解者は24名でした。

◎ 今月のおたより ◎

「冬の楽しみ方」

▼冬の楽しみ方は、炬燵にすっぽり入り頭と手だけ出して、アイスクリームを5つほど食べます。私はモナカアイスが好きなのです。
三沢市へばなくさん

▼「チカ釣り」ですね。小川原湖は凍結しないので、六ヶ所の中志で釣ります。天ぷらおいしいですよ。
Yさん

▼冬はやっぱりスキーです！もう一つは近場の温泉めぐりにしています
Iさん

▼冬の楽しみ方はコタツでアイスを食べることに雪の降り始めの頃は雪たるまを作ることに。
Kさん

▼冬は苦手。道路状況も悪く、運転も歩くのも怖い。春が来るのが楽しみ。
Iさん

▼農作業が落ち着く冬の間、ために貯めたドラマや映画を見ながらごろごろすることです。
Mさん

▼雪国育ちの私は、子どもの頃はかまくらを作って遊んだものです。今はなつかしい思い出です。
Sさん

▼子どもの頃は手作りのソリや竹スキーで

裏山で滑って遊んでいました。73才現在の楽しみ方は、今年は灯油、電気も高く節約を兼ねて運動をして寒さをしのいでいます。健康と経済の一石二鳥。
Tさん

▼特集「マインドフルネス瞑想」の中の笑顔ストレッチ瞑想を毎日やるうと思えます。ポジティブで明るく毎日を！
Tさん

▼マインドフルネス入門をとっても興味深く読みました。自分の「今」に集中することでネガティブな思いから離れ、気持ちが落ち着きやすくなることを知り、そのために笑顔ストレッチ瞑想を実践することになりました。ポジティブになれますね。
Sさん

▼初めて親せき宅で読ませていただきました。防災プレスレット気になりました。販売していればいいなと思いました。ペジタブルライフも詳しく見て入ってしまいました。
Iさん

▼「空飛ぶごほう PROJECT」店舗を構えているのは知りませんでした。今度行ってみます。
Yさん

▼ごほうをアピールして販売しているとは知りませんでした。すごいですね!!
Yさん

▼農家をやる一人として、素直で優しい愛斗君の作文に感動し、涙しました。「あきらめないで！」と応援しています。Tさん ※2月号「ごはん・お米とわたし」作文・ 図画コンクール入賞作品を紹介

▼毎月の食育ソムリエが大好きです。作って食べてます！
Nさん

▼先月、子どもの保険や年金手続きをしに伺いました。一つ一つ丁寧に説明していただき、とても分かりやすかったです。何かあったら、またJAさんにて相談や手続きをしたいと思っています。
Fさん

▼家の中で過ごすことが多くなったのでスクラムを何回も読んで過ごしています。皆さんの時間の過ごし方を教えてください。面白い物に出すのも少なくないので、早くコロナが落ち着てくれるといいけどね。
Nさん

次号のおたよりテーマ

「おうち時間の過ごし方」

※三沢市 Nさんのおたよりから採用させていただきました。

私は家の中の物の整理と処分をしています。一度にやるとへとへとなので「今回はこだけ」と少しずつお片付けです。

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

冬季オリンピック競技はどれも興味深く、感動の毎日でした。過酷な環境とオリンピック特有の雰囲気の中で戦った選手の皆さんを本当に尊敬します。今回、試合後の選手インタビューも印象的で、真摯な対応と感謝の言葉を口にする謙虚な姿勢に感激しました。競技の真似は無理ですが、今からでもこうした対応をお手本にしたいと思います。(お)

応募要項

応募締切日

3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。



クレソン

～肉料理に適したアブラナ科のハーブ～

クレソンのプロフィール
 【分類】アブラナ科オランダガラシ属
 【原産地】欧州中部、中央アジア
 【おいしい時期(旬)】春(4～6月)
 【主な栄養成分】β-カロテン、カルシウム、カリウム、ビタミンC・E・K、葉酸、アリルイソチオシアネート



選び方

葉が濃緑色で密に生えていて、葉先までみずみずしく張りがある

よく枝分かれている(節の間隔が狭い)

香りが強い

茎は余分なひげ根がなく締まっている

茎はあまり太くない方が口当たりは良い

NG
 切り口が黒ずんだものは鮮度が落ちている



クレソンのビミツ

ハウス栽培



露地物は3～5月が色鮮やかで柔らかい生でサラダや付け合わせに最適!

現在出回っているクレソンの多くがハウス栽培で通年入手できる

ハーブの仲間

ワサビの一種で特有の辛味とほろ苦さが特徴

欧州原産の水生植物

非常に生命力、繁殖力が強く、水辺や湿地に群生



欧州

古くから薬用として健康効果が期待されていた

日本

明治時代初期に伝来。当初は日本に滞在する外国人向けの洋食文化の広がりとともに普及



清流のある場所に自生することから欧州では「ウォータークレス」と呼ばれる

和名:オランダガラシ
 オランダミズガラシ
 西洋せりなど

若いうちに収穫した「サラダクレソン」茎が柔らかく辛味も少ないため、生で食べやすい



保存方法

冷蔵保存

ガラスに水を少量入れて挿し、ポリ袋をかぶせて輪ゴムなどで留めて冷蔵庫の野菜室に保存



水辺育ちの野菜
 水は毎日取り替えてね

時間とともに香りが失われるので、早めに召し上がれ

元気がないときは使う前に水に浸しておく

楽しみ方・食べ方のコツ

付け合わせ

定番ステーキなど肉料理

レフォール(西洋ワサビ)のように、特有の酸やかな風味と辛味が肉との相性が良い。脂っぽさを緩和



魚料理の臭み消しにも!

サラダ

葉と柔らかい茎は生でサラダに食べやすいように葉柄をばらして利用
 他の野菜と組み合わせても彩り豊かに



オリーブ油やドレッシングと合わせると美味!

おひたし

さつとゆでておひたしやあえ物に



炒め物

オリーブ油、ガーリックと炒めてソテーに



揚げ物

粉をまぶしてから衣を付けて天ぷらやフリッターに



ドレッシングソース

オリーブ油・酢(レモン汁)・塩・こしょうと一緒にミキサーにかけてドレッシングに



スープ

ジャガイモやタマネギと煮て、ミキサーにかけてポタージュに
 刻んでスープの浮き実に



加熱すると特有の苦味や辛味が和らぎ、ため堅い茎も比較的食べやすくなるよ

クレソンのチカラ

ビタミンC

血液の凝固や骨の形成をサポート

ビタミンE

抗酸化作用で風邪予防、美肌には鉄の吸収を、Eは血行促進をサポート

カルシウム

血圧上昇を抑え、高血圧予防やむくみ解消にも効果的

β-カロテン

体内でビタミンAとして働き、皮膚や粘膜の強化、老化予防、免疫カモ向上

カリシウム

骨の強化と健康維持に、精神を安定させる効能も

葉酸

造血作用があり、貧血予防に期待

アリルイソチオシアネート

辛味成分。抗菌作用、抗酸化作用、食欲増進作用がある

