

地域とともに未来へ「スクラム」

# SCRUM

2022

5

No.235



JAおいらせ  
広報誌



笑顔でスクラム ..... 2

青年部の活動をチャレンジして続けたい

特集 ..... 4

“六戸のうまい!”を再発見

活動レポート ..... 6

PROFILE

清水 実さん

(六戸町犬落瀬)

農業を継ぐため2011年4月にUターンし両親と共に農業の道を歩む。今年、父から事業を承継し、長いも、にんにくの生産に取り組む。青年部員として青年部活動に積極的に参加し、22年2月にJAおいらせ青年部部长に就任した。

# 青年部の活動を チャレンジして続けたい

2020年2月号 SCRUMで若手農業者として紹介した清水実さん。  
JAおいらせ青年部部长に就任し、部長として、  
また自身の農業経営について改めてお話を伺いました。



家族で長いもの春掘り  
父の進さん(右)、母(右から3番目)

## 『あおもり農業×男子』 投票数ナンバー1

JAおいらせ青年部部长に就任し、「三沢地区の方から引き継ぎ、責任が重くなった」と話す清水さんは、「三沢地区、六戸地区の仲間と仲良く、地域を盛り上げていきたい」と責任感と意気込みを語ってくれました。

JA青森中央会が昨年末から今年1月にかけて行った『あおもり農業×男子』にエントリーし、県内の農業男子7人中、投票数1位を獲得しました。清水さんは、「ただ単純にうれしい」と喜びながら、「青森の野菜をいつもおいしく食べています」や「にんにくがどのように入植されているのか動画を見てわかりました」「コロナ禍で大変だけど頑張ってください」といった予想以上のいいの応援コメントにも驚いたそうです。



『あおもり農業×男子』ポスター

今月のあなたの運勢★5月

牡牛座  
4/20～5/20

【全体運】新しいことに幸運が宿ります。ちょっとした思い付きも試してみると思わぬ成果がありそう。友人と連絡を取って。  
【健康運】友人とたわいないおしゃべりを。元気が復活。  
【幸運の食べ物】ジャガイモ

牡羊座  
3/21～4/19

【全体運】喜びが増える月です。来る者は拒まず受け入れていきましょう。買い物を楽しめます。贈り物をするのも吉。  
【健康運】散策を楽しんで。フットケアは丁寧に。  
【幸運の食べ物】新ゴボウ



六戸地区青年部



2021年11月に行った宅配キャンペーン

## 青年部のチャレンジ

青年部六戸地区部長として、新型コロナウイルス感染症の影響で例年通りの活動ができない中でも積極的な活動に取り組んできました。小学校での食育活動を継続し、また、地域の方々に元気に、そして喜んでもらおうと特産野菜の販売会を企画しました。恒例だったメイプルタウンフェスタでの野菜販売会ができないことから、部員同士が積極的に意見を出してそれを吸い上げ行ったのが、2020年のドライブスルー形式の即売会と2021年の六戸町の特産をセットにした『六戸秋の味覚セット』の販売と配達です。「実験的に販売方法を変えましたがそれぞれに手応えを感じ、これからもうこうしたチャレンジを続けていきたい」と考えているそうです。

## 事業承継1年目

春の作業はにんじくの芽出しからスタートし、4月上旬は家族で長いもの春掘り作業を進めていました。今年、父から事業承継し、仕事の流れを任せられるなど「責任はより重くなった」と話す清水さん。「JAや先輩方、父の話に耳を傾け、承継1年目は勉強の1年」とし、「より良いものを作って経営安定が目標」と話し、経営者、また青年部長として今年も清水さんの活躍が期待されます。



春掘り長いもの収穫作業

蟹座  
6/22~7/22

【全体運】ちょっとした触れ合いで心が温かくなります。友人や家族との連絡を密に。ただ焼きもちの焼き過ぎには注意。  
【健康運】彩りの良い食事が健康をバックアップ。  
【幸運の食べ物】オカヒジキ

双子座  
5/21~6/21

【全体運】前半は頭の痛い問題が多いものの下旬には解決の兆し。焦らずできるだけ余裕を持って動けるよう計画を立てて。  
【健康運】カルシウムたっぷりのメニューがお勧め。  
【幸運の食べ物】ワラビ

# “六戸のうまい!”を再発見

## こめ油、六戸の食材を使ったレシピ

女性部六戸支部は「おうち活動」と題して、六戸支部の部員全員 118人にAコープ商品のこめ油とレシピ集を配り、各自、家で料理教室の活動、家族の健康を守る活動に取組みました。この活動を通じて、部員からこめ油と六戸の食材を使用したレシピを募集しました。“六戸のうまい!”を再発見できましたので、女性部員のレシピを紹介します。

### ごぼうかりんとう

**【材料】**

- ごぼう…………… 250g
- 小麦粉（薄力粉）…………… 400g
- 砂糖…………… 200g
- バニラエッセンス…………… 少々
- 黒・白ゴマ…………… 少々
- 塩…………… 少々
- たまご…………… 1個
- バター…………… 30g
- 牛乳（ごぼうの水分量により使用）…………… 100cc
- ささがきごぼう（薄く細かくささがき）…………… 適量
- 小麦粉（打ち粉用）…………… 適量
- こめ油…………… 適量

**【作り方】**

- ① ごぼうは皮をむいて10cm位に切ってあく取りし、水分をふき取ってすりおろす。
- ② 小麦粉と砂糖を一緒にしてふるいにかける。
- ③ 卵・バター・バニラエッセンス・黒白ゴマを一緒によく混ぜる。
- ④ ②に③を入れ、粉をよく混ぜ合わせる。この時、様子をみて粉っぽい時は牛乳を少しずつ加える。（ごぼうの水分量が少なければ牛乳を加える。必要なだけ加えなくてよい。）
- ⑤ ④を500円玉位の大きさに取り、上にささがきごぼうのをせて打ち粉をしながらめん棒で薄くのぼす。（ささがきごぼうの水分をよくふき取りのせてください）170℃のこめ油できつね色になるまで揚げる。



**よう子さんメモ** ★ほんのりごぼうの香りがしておいしいですよ。

### ながいもかりんとう

**【材料】**

- 小麦粉（薄力粉）…………… 1kg
- 砂糖…………… 250g
- コンデンスミルク…………… 100g
- たまご…………… 4個
- 長芋（すりおろしたも）…………… 200g
- こめ油…………… 適量

**【作り方】**

- ① 砂糖・コンデンスミルク・卵を混ぜて、小麦粉・長芋を入れて粉がなじむまで混ぜ、こねる。
- ② 3等分にし、棒状にしてそれぞれラップに包み冷凍する。
- ③ 凍ったものを薄く切り170℃のこめ油で揚げる。焼き色がついたら出来上がり。



**よう子さんメモ**  
★シンプルで素朴な味わいですよ。

### 発酵いらず手作りパン

**【材料】**

- A { 薄力粉…………… 100g
- { 強力粉…………… 100g
- { Aを合わせてふるいにかけておく
- B { 砂糖…………… 小さじ1
- { 塩…………… 小さじ1/2
- { ヨーグルト…………… 大さじ2
- { 水…………… 100cc
- { こめ油…………… 大さじ1
- { ドライイースト…………… 小さじ1
- { （ぬるま湯大さじ2でとかしておく）
- { Bを全部あわせておく



通目木地区  
山本 ヒデさん

**【作り方】**

- ① ボールにAを入れて箸で混ぜておく。
- ② ①の真ん中をくぼませてBを入れ少しずつ、くずしながら全体がまとまったら、5分ほどこねる。（ここで打ち粉はしない）
- ③ ②をのばして、まとめて、たたきつける、を30回ほど繰り返したら、型の大きさに合わせて切り分ける。
- ④ 切り分けたパン生地を丸く形をととのえて、型に入れ焼く。
- ⑤ オープンは温めておき、180℃で20分焼く。うすく焼き色がつけば出来上がり。



**ヒテさんメモ**

### バーベキュー DE わくわくパン

★発酵いらず手作りパンの生地を割りばしに巻き付けて、バーベキューの時に焼いて食べるのもオススメ。

### 発酵いらず手作りパンの

**応用編**

#### ながいもピザ

★発酵いらず手作パンと同じ分量で作った生地から、直径20cmのピザが3枚作れます。ながいもの粘り気とサクサク触感がたまりません♪



#### 甘納豆パン

★発酵いらず手作りパンの生地をお好みの大きさにして、甘納豆を入れて焼きます。モチモチ触感のパンにほんのりと甘い甘納豆が合います♪





## ホットケーキミックスで簡単♪ ごぼうとココアの 揚げ焼きドーナツ

【材 料】 3～4人分

ホットケーキミックス…………… 200g  
卵…………… 1個  
バター…………… 大さじ2  
牛乳…………… 大さじ2  
砂糖…………… 大さじ1  
ごぼう（みじん切り）…………… 100g  
ココア…………… 大さじ2  
砂糖（トッピング用）…………… 適量  
こめ油…………… 適量



赤石地区  
赤石 雅子さん

【作り方】

- 1 バターは耐熱容器に入れ、ラップをせずレンジ 600Wで20秒加熱し、完全に溶かす。
- 2 ボウルに卵をわり、①と牛乳、砂糖、ごぼう、ココアを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- 3 ホットケーキミックスを2回に分けて加え、粉っぽさがなくなるまでゴムベラで合わせる。
- 4 ひとまとまりになったら、食べやすい大きさに手で丸めていく。
- 5 フライパンに④を並べ、こめ油を2cm程度加える。火をつけ、弱めの中火で揚げ焼きにする。
- 6 全面がきつね色になるよう転がしながら揚げ焼きにする。
- 7 全体がきつね色になったらキッチンペーパーに取り上げ、余分な油を落とす。
- 8 熱いうちに砂糖をまぶして出来上がり。



雅子さんメモ

★簡単に作れておいしいですよ♪

## 長芋スコーン

【材 料】 4個分

ホットケーキミックス…………… 100g  
長芋（すりおろし）…………… 100g  
こめ油…………… 小さじ1



柴山地区  
久田 早百合さん

【作り方】

- 1 ホットケーキミックスと長芋をゴムベラでボールにこすりつけるようにして混ぜる。  
※混ぜにくいので、根気強く混ぜて下さい。
- 2 ボールに粉っぽさがなくなってきたら、こめ油を入れて混ぜる。
- 3 ベタベタしているので、ゴムベラで形を整えてクッキングシートの上へのせる。厚さはだいたい1.5cm～2cmくらい。
- 4 オープンレンジ 200℃で10分焼き、出来あがり。



早百合さんメモ

★材料も少なく、とても簡単にできますよ。子供のおやつや、小腹がすいたときにすぐに作れるので試してみてください。

## マヨネーズ

【材 料】

A 卵黄…………… 2個  
塩…………… 小さじ1  
酢…………… 大さじ2  
こしょう…………… 少々  
こめ油…………… 1カップ



小松ヶ丘地区  
Sさん

【作り方】

- 1 Aをよく混ぜる。
- 2 こめ油を①に少しずつ入れたら出来上がり。



Sさんメモ

明太子ソースに簡単アレンジ

★マヨネーズ大さじ4～5、明太子1腹(15cm位)の1/3を入れて、明太子ソースの出来上がり。魚、長いも、トマト、ブロッコリーとの相性バッチリ♪

## シフォンケーキ

【材 料】

15cmの型で2個作れます  
卵黄…………… 4個分  
砂糖…………… 30g  
卵白…………… 4個分  
砂糖…………… 40g  
薄力粉…………… 60g  
ベーキングパウダー 1g  
【 】を合わせてふるいにかける  
こめ油…………… 30ml  
牛乳…………… 30ml

【作り方】

- 1 卵黄に砂糖を入れ白っぽくなるまで混ぜる。  
こめ油と牛乳を少しずつ加える。
- 2 卵白を泡立て、砂糖を加えしっかり泡立てる。
- 3 ①にまず②を1/3の量を入れホイッパーで混ぜる。残りの②を入れ、泡を消さないように混ぜる。
- 4 型に流し入れ空気を抜くためトントンする。
- 5 オープンはあらかじめ予熱しておき、170℃で25分焼くと出来上がり。



Sさんメモ

★もともとシフォンケーキはふわふわですが、こめ油を使用するとより軽く、ヘルシーな仕上がりになります。



## 播種、収穫進む

JAおいらせ管内では3月下旬から播種や収穫作業が始まりました。3月中旬の降雪で雪解けが遅れたことから、「例年に比べて7～10日ほど作業が遅れている」という農家の声もありました。

また、JAおいらせ育苗施設では農家から注文された苗の播種作業が順調に進み、5棟のハウス内で、ソラマメ、キャベツ、ハクサイ、ネギなどの苗を順次農家へ供給しています。播種、管理作業のピークは8月のお盆前まで続き、今後キャベツなど約35,000本を供給する予定です。

JAは優良苗の供給と講習会等での指導業務を徹底し、計画的な安定出荷と高品質生産で農家所得の向上を目指します。



## JAおいらせ労組主体で春のクリーン作戦

JAおいらせ労働組合は4月7日、業務終了後にJA施設周辺のクリーン作戦を行い、労組員ほか部課長も加わり、本店で約60人、六戸支店で約30人が駐車場や施設周辺を清掃しました。

地域貢献活動の一環として春と秋の年2回、8年前から継続して取り組んでいます。





# 菜の花

今日は立崎です。



花が咲く前の状態で食用として楽しみ、特有のほろ苦い風味が魅力です。



## 栄養

ビタミンCにも抗酸化作用や免疫力アップの効果が期待でき、さらに血管を強化したり美肌を育成したりする効果も期待できます。造血作用のある葉酸もたくさん含まれているので、貧血気味の人にもおすすめです。菜の花にはほかにも鉄、カルシウム、カリウムなどが含まれているので、栄養豊富な食べ物であることが分かります。

## 子どもも喜ぶ菜の花のツナマヨ和え

### 【材料】2人分

菜の花……………1/2束  
ツナ缶……………1缶  
マヨネーズ……………大さじ1  
めんつゆ……………小さじ1  
白いりごま……………小さじ1

### 【作り方】

- ① 菜の花は葉の部分と茎の部分を分けて切り、熱湯に茎の部分から入れ、20秒くらいしたら葉の部分を入れ、さらに10秒ゆでて水にさらして水気をしぼる。
- ② ボウルに菜の花、ツナ缶、マヨネーズ、めんつゆ、白いりごまを入れて混ぜて出来上がり。

### ポイント

ツナ缶は事前に水気を切っておく。  
◎ツナマヨと和えることで苦みを感じられず、子どもでも喜んで食べてくれます。



## 三沢市農業委員会からのお知らせ

# 農業者年金に係る 現況届の提出を お願いします

農業者年金を受給している方には毎年5月頃に、現況届が農業者年金基金より直接各人へ送付されます。受給している方が生存しているかどうか、また、経営移譲年金にあたっては農業再開や農地等の返還がなされていないかどうかを確認するための届出です。

現況届は本人が署名のうえ、6月30日までに農業委員会に提出していただきますようお願いいたします。現況届の提出がないと年金の支払いが差し止めとなりますのでご注意ください。

連絡先 三沢市農業委員会 TEL.53-5111(内線 256)

## 令和5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5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5年3月末までに取得する見込者を含む）
3. 提出書類
  - ① 履歴書 または エントリーシート
  - ② 最終学校の卒業証明書または卒業見込証明書
  - ③ 学業成績証明書

※①の履歴書は、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 2023」経由で応募の場合は、サイト上でのエントリーシートの提出により、履歴書は不要です。  
※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4年3月1日(火)～5月25日(水)
5. 試験日 筆記試験/令和4年6月4日(土)  
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  
面接試験/筆記試験合格者に後日通知(2週間程度)
6. 提出先 問合せ先  
〒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  
TEL.0176-54-2211  
mail: kikaku-soumu@ja-oirase.or.jp

魚座 2/19～3/20

【全体運】友人とのおしゃべりが楽しい良好運。ただたまされやすい要素もあるので詐欺電話には気を付けて。疑うことも大事。  
【健康運】頭痛や発熱に備えて薬の準備を。歯科検診へ。  
【幸運の食べ物】サントウサイ

水瓶座 1/20～2/18

【全体運】やるべきことが山積み。無理なことは引き受けず、お断りするの大事。優先順位を見極めて。下旬からは上昇運。  
【健康運】腹八分目を心掛けバランス良く食べて。  
【幸運の食べ物】ジャコ

# わたしたちが皆さまのお手伝いします

JA共済加入世帯へ保障内容の確認に、わたしたちLA(ライフアドバイザー)が伺い、皆様をお手伝いします。お気軽にご相談ください。

## 本店

エリア担当  
の紹介



**沖津 由紀**

前平、浜三沢、谷地頭、庭構  
☎080-8227-5547



**出戸 貴明**

塩釜、織笠、古間木、春日台、さつきヶ丘、おいらせ町(鶉久保/鶉久保山/青葉)  
☎080-8227-5552



**田鎖 理恵**

三川目、流平、美野原、南町、幸町、平畑、上久保、後久保、緑町、早稲田、おいらせ町(若葉/上久保)  
☎080-8227-5554



**遠藤 新太郎**

堀口、細谷、東岡三沢、本町、桜町、花園町、栄町、千代田町、小松ヶ丘  
☎080-8227-5550



**木下 学**

岡三沢、淋代、日の出、戸崎  
☎080-8227-5548



**織笠 曜**

鹿中、根井、朝日、新森、松原町、東町、泉町、おいらせ町(緑ヶ丘/一川目/二川目)  
☎080-8227-5549



**松石 澄恵**

大津、下久保、南山、深谷、越下、八幡、富崎、高野沢  
☎080-8227-5551



**東 将也**

六川目、松園町、駒沢、大町、新町、中央町  
☎080-8227-5553

## 支店



**長嶺 弘子**

高屋敷、上吉田、長谷、下吉田、根古橋、鶴喰、坪毛沢、坪毛沢開拓、山形、大曲、堀切沢、協和、七百  
☎080-8227-5556



**川村 秀典**

林、赤田、折茂、高森、柳沢、大原、沖山、沖山平、古間木、古間木山、春日台、薬師、小松ヶ丘、本町  
☎080-8227-5559



**高館 真理子**

上町、南町、下仲町、押込、押込町、古里、堀切、米沢、赤石、入口、岡沼  
☎080-8227-5558



**坂本 満理子**

高見、柴山、館野、高館、折茂新田、小平、柳町、金矢、川原新田、通目木、たての台団地  
☎080-8227-5557

LA 統括



**蜷名 勝**



**自動車お見積もり  
キャンペーン実施中!**

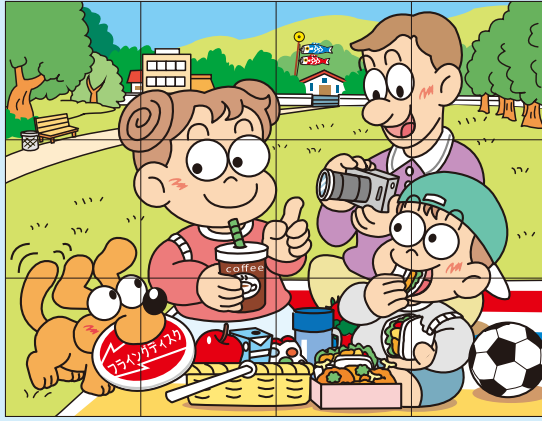
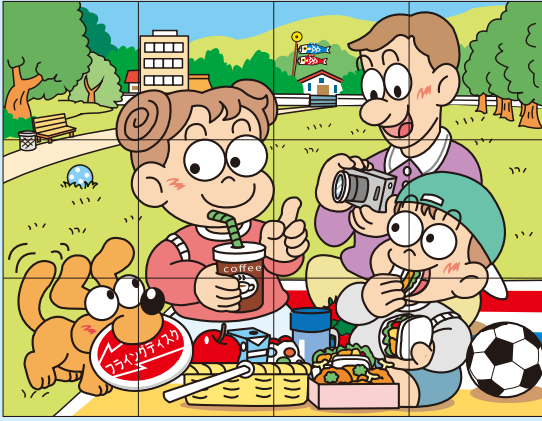
抽選で素敵な商品が当たります。

お問い合わせは

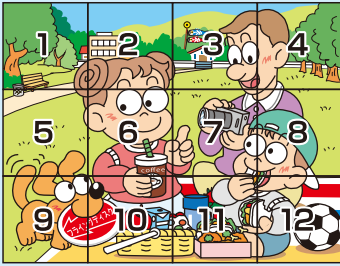
●本店 54-2213 ●六戸支店 55-3102まで







出題・イラスト：酒井栄子

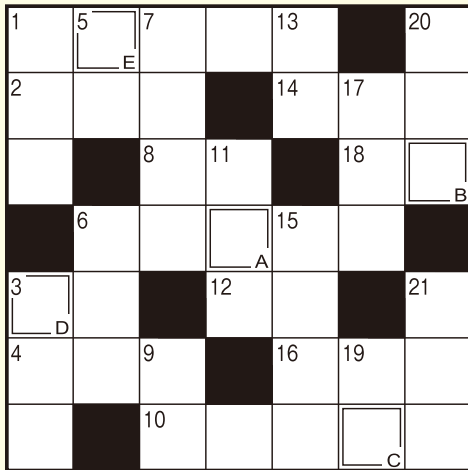


## まちがいさがし?

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

4. 髪の巻き方向が違う 5. イチゴをかじった量が違う 6. ミルクの出た長さが違う  
9. スコップがある 11. 片仮名に変わっている



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?



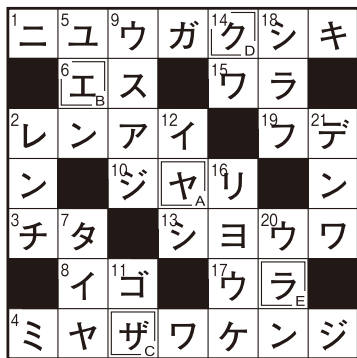
ヨコのカギ

- 5月4日は——。国民の祝日です
- 3拍子の曲に合わせて踊ります
- 野球のグラウンドに四つあります
- 調理中の料理から一口分を取って…
- 食事制限などで体重を減らすこと
- ちらしやにぎりがあります
- 柱・傷・5月5日・ちまきから連想される童謡
- 届いた手紙の——を切った
- バスやタクシーから降りること
- 屋外で写生するとき機代わりにする道具
- マニキュアを塗るところ



タテのカギ

- ハナショウブとカキツバタは——をつけるのが難しい
- 擬餌鉤(ぎじばり)の一種です
- 米国の通貨単位
- の前の小事
- の余地もないほど混み合った会場
- 商品を並べて売る場所
- 料理長をフランス語でいうと
- あごや鼻の下に生えます
- 高校の最寄り駅までの——定期券を買った
- ジェラシー、焼きもちともいいます
- プリンセス・ミチコという品種がある花
- カキツバタに似た花が咲きます
- 料ガスや酸素などを詰めます



4月の答え=ヤエザクラ

先月の正解者は22名でした。

# ◎ 今月のおたより ◎

## 「庭にどんな花どんな果樹を植えようかな? または植えていますか?」

▼庭に山野草を植えています。4月に入り暖かくなって福寿草が咲きました。カタクリも芽吹いて蕾が出ています。これから芍薬等色々な花が咲いて和ませてくれます。 Tさん

▼花が大好きな私の花だんには、今、福寿草・クロッカス・プリムラ・クリスマスローズ・チオドクサなどが咲いています。「今年も元気に顔出してくれてありがとう」と新芽に話しかけてニマリしています。 Tさん

▼主人が好きで植えた水仙がいるんな場所もあり、早く咲く花、遅く咲く花、種類の違い等、毎年、春に楽しませてくれます。 Iさん

▼狭い庭には主人の好きなダリアが植えてあります。ダリアは長く咲くので以前はあまり好きな花ではなかったけど、今は好きになりました。 Sさん

▼去年ダリアの球根を掘り上げていたので今年も植えようと思っています。赤とピンクの花で楽しみです。 Tさん

▼庭があれば、柿がいいな。 Fさん

▼私の地元では小学校に入学すると地元の方から梅の木を貰います。小さな木で毎年沢山の花をつけてくれる私の自慢の宝物です。 Sさん

▼私の祖母の家の畑には、カボスやスイートスプリング(みかん)、柿、青パパイアの木があります。我が家はというと、アパート住まいなので多肉植物を育てているぐらいなので、ご近所で時期になると実がなっているのを見ては羨ましく思っています。私もたくさん果実を育ててみたいです。 Tさん

▼金木犀を植えたいです! Oさん

▼植える果樹はいちじくに決定です!! 小さい株のうちから実がなる種類があるとか? 腰が曲がる年齢に近づいてきた私にはバッチグー。きくめた。へばなくさん

▼花が大好き。花を大事にしていたばあちゃんの沢山の花が毎年春から咲きはじめます。水仙、チューリップ、名前がわからない花、色あざやかでいやされませす。 ベックさん

▼今回の食育ソムリエのみそ汁はとても興味深かったなあ。焼きタマネギのみそ汁、小松菜とおろしショウガのみそ汁と丸ごとニンニクの豆乳みそ汁は冷え性を改善するものだと知ってさっそく作りましたよ。そのみそ汁を今まで一度も作ったことがなかったのですが、レパートリーのひとつとなり、うれしいです。個人としては焼きタマネギが気に入りました。 Sさん

▼今回の笑顔でスクラムの金沢さんの強さを感じますね。思わず「カンパッテ」とエールを送りたくります。もうすぐ新年度! 身体を労りつつ頑張りましょう!! Mさん

▼食育ソムリエコーナーのみそ汁のレシピが良かったです。みそ汁の無限の可能性を感じました。 ヤッピーさん

▼「おうち時間の過ごし方」が自分がやったことのないことや思いつかないようなことがあつて楽しそうだなと思いました。 Tさん

▼普段はみそ汁のおつゆでは豚汁ぐらいいにしか使っていないショウガやニンニクを普通のみそ汁にもおろしショウガやニンニクを加えたり、ニンニクを丸ごと豆乳味のみそ汁に加えたりするなどアイデアあふいでびっくりしました。ショウガやニンニクはほとんど毎日おかずには使っているので、みそ汁にもさっそく使ってみたいです。 Hさん



## 退職者のお知らせ

- (令和4年3月31日付)
- 定年退職**  
 織 笠 光昭さん(営農部長)  
 種 市 隆さん (営農部本店販売課係長)  
 畠 山 悟さん (営農部支店指導課係長)
- 退職**  
 小山田 恵子さん(金融部支店金融課係長)  
 吹 越 裕也さん(経済部本店購買課)  
 佐々木 孝徳さん(金融部本店共済課)  
 鳥谷部 佳祐さん(営農部本店販売課)

大変お疲れ様でした。

次号のおたよりテーマ  
**「花粉症」**  
 ※私は毎年花粉症に悩まされています。それさえなければ春はとっても好きな季節なんですけどね。みなさんはいかがですか?

**応募要項**

応募締切日  
**5月6日(金)**  
 ※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**

人事異動により5月号で担当を終了しました。これまで取材にご協力いただいた皆様にお礼申し上げます。ありがとうございました! 次号からのスクラムもぜひ応援していただきたいと思います。(お)

6月号から新しく広報を担当することになりました。皆さんに読みたいと思ってもらえるような広報誌を作れるようがんばります!(た)



# KAORUの フルーツ パラダイス

# サクランボ

～甘酸っぱい初夏の味「赤い宝石」～

サクランボのプロフィール  
 【分類】バラ科サクランボ属  
 【原産地】カスピ海沿岸  
 【おいしい時期(旬)】6,7月ころ(夏)/5月後半～7月  
 【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC、葉酸、カリウム、アントシアニン、リンゴ酸、ソルビトールなど

## 保存方法

### 常温保存

クーラーなどの風が直接当たらない冷暗所に置く  
 食べる2,3時間前に冷やすとおいしい!  
 2,3日で食べ切ろう

温度と湿度の変化に弱いよ

### 冷蔵保存

表面をペーパータオルで拭き、洗わずに大きめの保存容器に入れ野菜室へペーパータオルを敷き、余裕を持って並べると傷みにくいよ

### 冷凍保存

軸を付けたまま水洗い、水気をキッチンペーパーで拭き取り容器や保存袋に入れて保存



軸を取ると突に穴が開き、乾燥しておいさが損なわれる

2,3分ほど常温で解凍するとシャーベットのようにおいしい!

## 選び方

完熟して深く濃い色になってても問題ないよ  
 軸が青々としている  
 全体が鮮やかな赤色  
 つやと張りがある  
 突が大きいので締まっている



### NG

皮がしなびている、突が柔らかい、傷や斑点、茶色く変色した部分がある、軸が枯れている、しおれている

## サクランボのいろいろ

<p><b>佐藤錦(さとうにしき)</b> 日本を代表する品種の「赤いピー」と呼ばれる美しい色合いと上品な食味が特徴</p>	<p><b>高砂(たかさづ)</b> 米国生まれのあっさりとした味わいで酸味と甘味のバランスが良い</p>
<p><b>紅秀峰(べにしゅうほう)</b> 果汁が豊富で、酸味が少なく甘味が強いの比較的日持ちするため贈答用としても人気</p>	<p><b>ナポレオン</b> やや大きめで、縦長のハートに近い形の果汁が豊富で、酸味と甘味のバランスが取れた濃厚な味わい</p>
<p><b>紅さやか</b> 果肉は堅めで、果汁は豊富な酸味が少なくさっぱりとした甘さ</p>	<p><b>月山錦(がっさんにしき)</b> 中国生まれの大粒で甘味が強い食味が良く見た目も珍しいため、贈答用として人気</p>
<p><b>アメリカンチェリー</b> 輸入されているサクランボの総称。国産に比べサイズが大きいので、甘味が強く濃厚な味わい</p>	

## 楽しみ方・食べ方のコツ

購入後すぐに食べる時は、冷水でさっと冷やすとおいしく食べられるよ



## サクランボのチカラ

**ビタミンC**  
風邪予防や美肌効果

**β-カロテン**  
免疫向上  
老化予防に

**葉酸**  
造血作用があり、貧血予防に

**リンゴ酸**  
疲労回復、消炎効果

**カリウム**  
むくみ解消に効果的。高血圧予防にも

**アントシアニン**  
赤色の色素成分でポリフェノールの一種。眼精疲労の緩和に

**ソルビトール**  
天然の甘味成分。便秘改善に

## サクランボのじみツ

**バラ科サクランボ属**  
観賞用の桜とは異なる品種



**名の由来**  
桜の突を指す「さくら(のぼう(坊))」から

### 欧州

有史以前から自生  
紀元前300年ころにはすでに栽培

### 日本

『本草和名』(平安時代)  
『新刊多識編』(1631年)に記述あり

