

地域とともに未来へ「スクラム」

SCRUM

2022

9

No.239



JAおいらせ
広報誌



笑顔でスクラム 2

新規就農で切り開く未来

活動レポート 4

この春、会社員から農家へ転身した三浦大祐さん（2～3ページで紹介）



会社員から農家へ転身 新規就農で 切り開く未来

この春、会社員から農家へ転身した三浦大祐さん。
未経験からのスタートということで、
どのような経緯で就農を果たしたのか、
お話をうかがいました。

PROFILE

三浦 大祐さん

(三沢市)

27歳 令和4年4月に新規就農。
妻と2歳の息子の3人家族。畑を借りて
ニンニクとキャベツを栽培、今夏にキャベ
ツを初出荷。4Hクラブ、JAおいらせ青
年部三沢地区、人参オペレーター協議
会に所属。



就農1年目の三浦さん、これからの活躍に期待！

先輩オペレーターの仕事を真剣に見つめる三浦さん(左)



会社員から 農業の道へ

就農前は大手スーパーマーケットで
青果を取り扱う会社員だった三浦さん。
安定した仕事でしたが、結婚を機に将来
を考えるようになりました。

「転職が多い職場だったので、子ども
が産まれたことで転職を決めました」農
家なら転職はなく、ニンニク栽培をや
りたがっていた父親の影響もあったそ
うです。農地を持たないスタートだっ
たため、少ない面積でも収益が出せる
作物が好ましいと考えて、単価が高い
ニンニクを作ることに決めました。

今月のあなたの運勢★9月

牡牛座 4/20～5/20

- 【全体運】好調運。遊びに行く話には積極的に参加しましょう。おしゃれに時間とお金をかけるのもお勤め。芸術鑑賞にツキ。
- 【健康運】腹八分目で健康に。野菜はたっぷり取って。
- 【幸運の食べ物】サラダカラシナ

牡羊座 3/21～4/19

- 【全体運】身の回りのことを優先。食事の支度や掃除に力を入れるとうれしいことがありそう。健康に関する番組も◎
- 【健康運】ストレッチで体調が改善。散歩もお勤め。
- 【幸運の食べ物】セロリ

就農に向けた準備

何も持たないゼロからの就農。家業が農家だった場合に比べて不利だと感じることはないのでしょうか。

「営農大へ入り基礎から学びました。教科書どおりとはいかないけれど、大学だと本とか文字でまとめられているので、体系的に学べたのは良かったです。農家さんのところでインターンみたいに実地体験もしますよ」

営農大は同じころさしを持つ学生が集まるため、横のつながりができたことも大きなメリット。情報交換ができる心強さがあるようです。また、ラジヘリの免許も取得済みで、来年からはラジヘリオペレーターとしても活躍する予定です。会社員だった三浦さんにとって、

就農は初めての起業ということにもなりません。事業を始めるにあたって資金はどのように準備したのでしょうか？

「地域県民局に相談に行った際に、就農支援補助金があるのを教えてもらい、それを元手に農地を借り、資材などを準備しました。ニンニクや果樹は1年目から収益が出るわけではないので、その辺りを見越した補助額になっていると思います」

この夏、キャベツを初出荷

農家になって1年目。今季、ニンニクはたねを増やすことに専念し、3年後の収益化を考えています。それまで時間がかかるため、同時に契約キャベツも栽

培。こちらは夏に初出荷を果たしました。計算上はおよそ40万円分採れる畑ですが、初売上は10万円ほど。

「見た目ではなく加工用の、重さで値段が決まる方へ出しました。まわりの農家さんのキャベツと比べてたら、やっぱりこちらは形もきれいで……。もっと上手く作りたいですね。栽培記録を付けているので次の出荷に向けてまたがんばります」

三浦さんの農家としての人生はまだ始まったばかり。「農家の先輩たちが、何十年もかけて積み上げた技術にすぐ追いつけるものではないけれど、まずは家族にご飯を食べさせられるように、そのために情報収集と手足を動かして結果につなげていきたい」と決意を新たにしていました。



乾燥させたニンニクをバラし、サイズごとに振り分ける



副収益とリスク分散をかねて契約キャベツも栽培



蟹座
6/22~7/22

【全体運】交流が活発化。聞きたくない話もありますが良い話の方が多め。好情報もキャッチできます。うわさ話は控えて。
【健康運】よくかんで食べて。脳の働きにも好影響。
【幸運の食べ物】ルッコラ

双子座
5/21~6/21

【全体運】意何かにつけてやり過ぎてしまいがち。始める前に自問自答を。計画を立てる慎重さがピンチの回避につながります。
【健康運】ハードな運動も楽しめます。
【幸運の食べ物】ジャガイモ



適期追肥で新芋の肥大促す ながいも現地検討会

JAおいらせやさい推進委員会ながいも部会三沢地区は8月2日、三沢市戸崎のJAながいも採種圃で第2回ながいも現地検討会を開きました。上北地域農業普及振興室三沢分室の雪田隆史主幹が、現時点での生育状況と今後の栽培管理のポイントを説明しました。

7月に行った調査によると、現時点での生育状況は平年並みかやや劣っており、茎葉が繁茂する時期に入ったので肥大が正常に進むよう適期に追肥する事を呼び掛けました。また、雨が続けているので病害については天候を見て予防防除の徹底を、虫害については初発での防除をするよう注意を促しました。

集まった生産者には検討会の資料のほか、ながいも栽培の基本技術が着実に実施され、不十分な点は改善されるよう、圃場の準備から収穫までの栽培管理の重点項目をリストにした生産技術チェックシートが配られました。



廃棄物の 適切処理に協力

JAおいらせ六戸支店は8月4、5日の2日間、六戸町の七百低温倉庫敷地内で、マルチやハウス用のビニール、肥料袋、苗箱などの農業用使用済みポリ・ビニールの回収をしました。

農業用使用済みポリ・ビニールは産業廃棄物となり、処分する際に適切な処理を行い、環境負荷軽減を図る必要があります。回収には六戸町農政課職員、JA指導課職員と購買課担当者、回収業者が立ち合い、組合員が回収専用のポリ袋に詰め込んだ使用済みポリ等をトラックで持ち込むと、数の確認や計量を行い処理をしていきました。また、使用済みビニールについては、リサイクルが可能なため、大きなビニールを広げて汚れのひどい部分などを取り除きポリとは分けて回収をしました。

JAでは毎年6・8・10月に2日間回収を行っており、同時に廃プラスチック等の適正処理推進や啓発活動への取り組みも続けていきます。



やまびこ会が 福祉施設にタオル寄贈

JAおいらせ六戸地区の助け合い組織やまびこ会は7月19日、六戸町にある社会福祉法人メープルヘタオル 64 枚を寄贈しました。同会は2か月に一度、同法人を訪れ、ほころび縫いや習字教室、ながいものすいとんをふるまうなどのボランティア活動を行ってきました。しかし、コロナ禍でその活動が難しくなってきたからは、それに代わる活動として、同会員に声をかけて集まったタオルの寄贈を行っており、今年で3回目となります。

山本ヒデ副会長は「会員24名から64枚のタオルが集まりました。施設内でどうぞお役立てください」とタオルを手渡し、佐藤将広施設長は「毎年ありがとうございます。大切にさせていただきます」と感謝の言葉を述べました。



ブドウ

今月は沖津です。



ブドウにはアントシアニンやレスベラトールなどのポリフェノールやブドウ糖、カリウムなど多くの栄養成分が含まれています。疲労回復や眼精疲労、動脈硬化予防など私たちの体への健康効果もさまざまです。今回はブドウを使ったおやつをご紹介しますので、家族で秋の味覚を楽しみましょう。

ブドウに含まれる栄養成分と効用

●ブドウ糖による疲労回復効果

ブドウには体内に吸収されやすいブドウ糖や、果糖などの糖質が多く含まれており、これらは体内で代謝の経過を経ずにそのままエネルギーになってくれるので、疲労回復効果が非常に大きいといえます。

●脳の働きをよくします

ブドウ糖や果糖等の糖質は直接脳の栄養源となり、脳の働きを活発にし、集中力を高める効果があります。

●アントシアニンなどのポリフェノール

ブドウにはポリフェノールがたくさん含まれています。特に皮や種の部分に多く、これはガンや動脈硬化の予防に効果があるといわれています。また、その中のアントシアニンは色素成分で赤ブドウにたくさん含まれており、目の疲れや糖尿病による目の病気など、視力回復につながる重要な役割を果たす成分として注目されています。

ブドウ大福

【材 料】2人分

ブドウ……………12粒(120g)
(皮ごと食べられるシャインマスカットやナガノパープルがおすすめ)
白玉粉……………100g
砂糖……………大さじ4
水……………130ml
片栗粉……………適量

【作り方】

- ①ブドウは洗ってキッチンペーパーで水気を拭き、軸を取り除く。
- ②保存袋に白玉粉を入れ、めん棒を転がしながら粉状になるまでつぶす。
- ③耐熱ボウルに②の白玉粉と砂糖を入れ、水を少しずつ加えながらよく混ぜる。
- ④③の耐熱ボウルにラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ⑤ゴムベラでよく混ぜ、再びラップをかけて40秒加熱する。これを生地が透き通るまで2～3回繰り返す。
- ⑥パットに片栗粉と⑤を入れて冷まし、12等分する。
- ⑦手に片栗粉を付けて生地を円形にのぼし、ブドウ1粒のをせて生地のふちをつまむようにして包む。



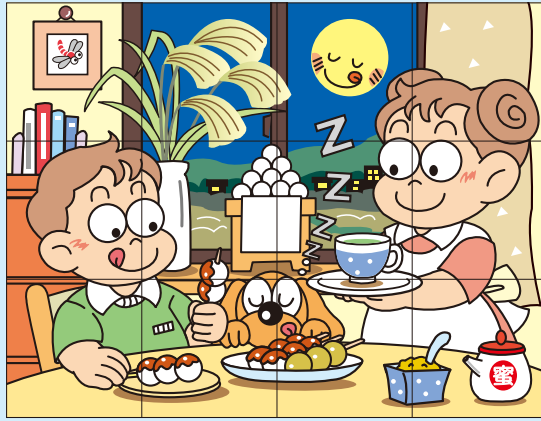
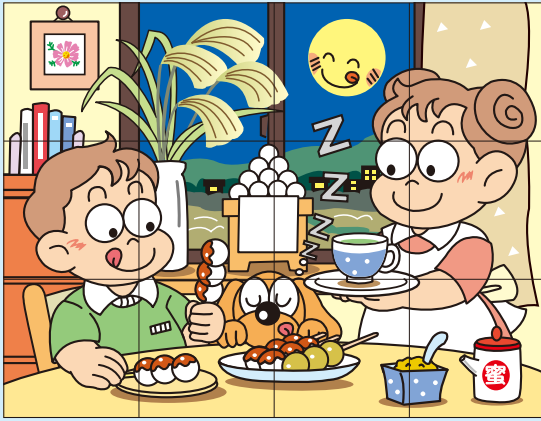
JAおいらせゆめまつりについて

平素よりJAおいらせに対し、多大なるご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

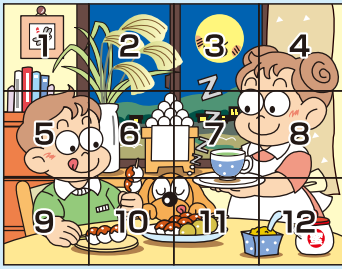
JAおいらせは、例年9月に組合員をはじめ、地域の皆様への感謝、農畜産物のPR、JAを身近に感じていただく場として、JAおいらせゆめまつり(以下「JAまつり」)を行っておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**一昨年、昨年に続き中止とすることといたしました。**

また、様々な情勢を鑑みて、当JAとしては、今後、単独での「JAまつり」ではなく、地域のイベント等に積極的に参加する方法など、広く農畜産物のPRに努めていく形式を検討させていただきます。

お楽しみいただいているJAまつりを実施できないことは誠に残念ではありますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げますと共に、地域のイベントに参加する際にはご案内いたしますので、その際はご来場いただきますよう、重ねてお願い申し上げます。



出題・イラスト：酒井栄子

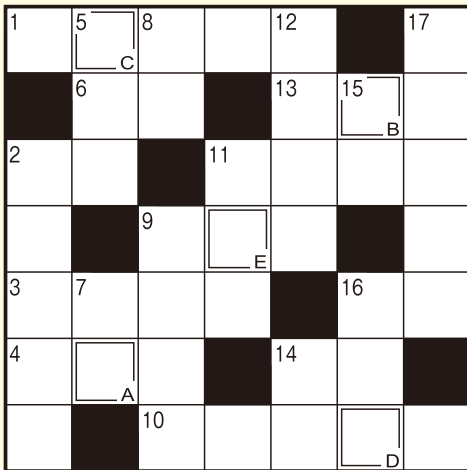


まちがいさがし?

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. 雲の大きさが違う
2. スイカ割りの棒の大きさが違う
8. 目隠しのリボンが短い
10. カニのはさみが大きくなっている
11. 足のばんそうこうがない



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. 女郎花と書く秋の七草。同じ——科の植物にオトコエシというもあります
2. 頭隠して——隠さず
3. すいっちょんと鳴く虫
4. インフレのときに上がります
6. 贈答品に付けます
9. 風が吹くともうかるかも
10. フェルメールの代表作『真珠の——の少女』
11. 店の中に他の客はいません
13. 葉の——は徐々に表れた
14. 紙を燃やすと残ります
16. 10を3回掛け合わせる



タテのカギ

2. 令和4年9月23日は——の日。国民の祝日です
5. 秋は稲や粟、ブドウなどいるるな作物が——を迎える季節です
7. 竹や梅と並んでめでたい植物
8. 幸水や豊水が広く作られています
9. 『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
11. 節約のために——簿を付け始めた
12. 楽団の前でタクトを振ります
14. お彼岸には掃除に行って手を合わせる人が増えます
15. ピンチなんです!
16. 長く続けると足がしびれることも
17. ——コーヒー、——フットボール



8月の答え=アワオドリ

先月の正解者は20名でした。

◎ 今月のおたより ◎

『暑さ対策』

▼玄関に打ち水したり、扇風機が苦手なので、保冷剤をタオルにくるんで首とかを冷やしたりしています。 りんごタルトさん

▼我が家は老夫婦2人なので、あんまりエアコンは使いません。でも私はアイスが大好きで汗をかきながらのアイスが大好きです。 Sさん

▼暑さ対策はやっぱり水分補給です。そのため夏はちょっと太ります。 Sさん

▼自然体で散歩して汗をかき、水分補給！（ジュース類殆ど飲みません） Tさん

▼我が家は今どき珍しく「エアコンなし」の家です。通気性良く設計されているのか、扇風機で十分間に合います。「エアコンの寒さ」が苦手な私にとっては、ピンピンとエアコンが聞いている店舗の中で、いかにして暖をとるかが「暑さの日対策」です。 Hさん

▼暑がりなので、裸状態でクーラーを入れていきます。 たるやんさん

▼アイスと冷たい麦茶で毎日休みます。スイカが大好きです。スイカができれば、冷やして食べるのが楽しみです。 Tさん

▼暑さに体を慣らすため普段からジョギングをして汗をかいたり、熱いお茶をよく飲みます。寝るときはあせも対策で扇風機をスタンバイ！

8月号のテーマ「旅の思い出」に私の岩手県へいらした方がちらほらあって笑顔で拝見しました。今はコロナが増えてしまいました。落ち着いたらぜひ岩手へおでんせ！私もまた青森へ遊びに行きます！ Sさん

▼私の家では一階の窓を開け、扇風機を付け空気の循環をして涼んでいます。これなら暑さ対策にも換気にもなり一石二鳥ですよ!! Tさん

▼私の暑さ対策に欠かせないものはクーラータイプの大判ポディシートです。少し安くなつて売っている時に何個も買ってストックしています。ドライヤーをする時、汗をかいた時etc...一瞬で涼しくなるので大活躍です。 ベックさん

.....

▼六戸支部女性の串餅美味しそうですね。秋に行われていたJA祭り今年はどうなるんでしょうね。ぜひ、ネギ味噌だれとじゅねだれのヨモギ餅を味わってみたいですね。早くコロナウイルスがおさまりますように。 へばなくさん

▼JA祭り、三沢港祭りで、必ず串餅を買っていました。六戸支部さんの久しぶりの販売の記事を見て、羨ましく思いました。色々難しいとは思いますが、三沢でもやってほしいです。 Fさん

編集みなさんに安心して味わってもらえるように地域イベントでの出店を検討中です。早く新型コロナウイルスがおさまることを願ってやみません。

▼フルーツパラダイスの記事が大好きです。果物の中で「ぶどう」が一番好きで、今回、食べ方他保存紹介、ぶどうの種類など、事細かに解説をイラスト入りでしてくれており、とても頭に入りやすい構成・記事でした。今後色々な果物紹介期待しております。 漫才師さん

▼ちょうど家に巨峰があったので、フルーツパラダイスの記事が興味深かったです！ Oさん

「私のストレス解消法」

次号のおたよりテーマ

私はたくさんお昼寝をしたり、細かい作業を黙々とやっているときちょっとすっきりします。タマネギのみじん切りとかなんです。共感してくれる方いますでしょうか。

編集後記

先日の取材先でとってもかわいい猫ちゃんに出会いました。かつて実家では犬2匹と猫9匹を飼っていた大所帯の時があったのですが、今はだいぶ少なくなってしまいました。久しぶりに我が家のペットにあって癒されたい！携帯の待ち受けは愛猫です。(た)

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。

応募要項

応募締切日

9月6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。



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

フルーツ パラダイス

果のプロフィール
【分類】ナカ科クリ属
【原産地】中国、北米、地中海沿岸地方
【おいしい時期(旬)】9～10月ころ(秋)
【主な栄養成分】糖質・炭水化物、
ビタミンB1・B2・B6、ビタミンC、カリウム、
葉酸、食物繊維、タンニンなど



選び方

果皮(鬼皮)がしっかりと堅い

張りつつやつやした
光沢がある

重量感があり、
ふっくらと重い

お尻の白い
部分(座)が大きい

軽がなく軽い
傷や黒ずみがある
小さな鋭い穴は
虫食いの可能性大……

鬼皮…外側の堅い皮
洗皮…鬼皮の下の茶色の薄い皮

保存方法

常温でむき出しのまま置いておくと、乾燥や虫食いで劣化してしまうよ

冷蔵保存
表面の水分を拭き、鬼皮ごと保存袋に入れ、冷蔵庫のチルド室へ

冷凍保存
皮付きの場合
水洗いして水気を拭き、鬼皮ごと保存袋に入れ冷凍庫へ
皮をむく場合
一度ゆでて鬼皮と洗皮をむき、保存袋に入れ冷凍庫へ

保存の際の注意点
カビ防止のため、しっかり水分を拭き取ってね

熟成果
生果を低温で貯蔵すると甘味がアップ!
水分を拭き保存袋に入れ、冷蔵庫で3～4週間 or チルド室で2～3週間保存

甘味UP!

栗

～ 秋を告げる木の実 ～

栗のいろいろ(日本栗)

筑波
大きめで皮に光沢があるゆで栗や洗皮煮に

丹沢
三角形で果肉の色が鮮やかな主にお菓子の原料に

銀寄(丹波栗)
平らで大粒の料理やお菓子などに幅広く利用

ぼろたん
皮が簡単にむけるよう改良の料理しやすく近年人気

栗の子カラ

ビタミンB1
皮膚や粘膜の健康維持、疲労回復、集中力向上に

タンニン
洗皮に多いの老化予防、がんなどの生活習慣病予防に

食物繊維
便秘改善や肥満予防に

ビタミンB2
目の充血、口内炎、肌荒れの抑制、生活習慣病予防に

葉酸
ビタミンの一種。貧血予防に。細胞の新生や増殖に必要な栄養素。妊娠中や妊娠中の方に

ビタミンB6
皮膚炎やアレルギ一症状、うつ症状の緩和に

ビタミンC
風邪予防、疲労回復、美肌、生活習慣病予防に

カリウム
高血圧予防、むくみ解消に

楽しみ方・食べ方のコツ

★ 一晩水に浸すと鬼皮がむきやすい

そのままゆで栗、焼き栗

ミョウバンを少し加えると洗皮もむきやすくなるよ

沸騰したお湯に塩と栗を入れ、弱火で30～50分程度ゆでる
火を止めたらお湯が冷めるまでそのまま浸しておく

デザート
洗皮煮、甘露煮、マロングラッセ、栗きんとん

料理
栗ご飯、ポターージュ

パースト
モンブランなどお菓子作りに

栗のビミツ

歴史
縄文時代
三内丸山遺跡から数多く出土

平安時代初期
京都の丹波地方で栽培が始まる
『古事記』『日本書紀』『延喜式』にも記述あり

