

地域とともに未来へ「スクラム」

# SCRUM

2022  
**12**  
No.242

  
JAおいらせ  
広報誌



笑顔でスクラム ..... 2

立ち止まらずにさらなる品質向上を

活動レポート ..... 4

先祖代々受け継がれてきた畑で、農業の道を歩んできた駒澤慎さん（2～3 ページで紹介）



PROFILE

こまさわ まこと  
駒澤 慎さん

(三沢市駒沢地区)

52歳 三沢市出身、在住。

やさい推進委員会ごぼう部会副部長。

ごぼう、長いも、人参、大根を生産。

「令和元年度 ながいも共進会4Lの部」

優秀賞。三沢市農業委員会パトロール推  
進委員

## 手をかければ成果が見える 立ち止まらずに さらなる品質向上を

地元高校を卒業後、まっすぐ農業の道を行ってきた駒澤慎さん。  
先祖代々受け継がれてきた畑で長いもやごぼうなどを生産し、  
令和元年度「ながいも共進会 4Lの部」で優秀賞を獲得。  
この道30年のベテラン農家となった今、どのように仕事と  
向き合っているのでしょうか。

「長いもの畝には全てマルチを掛けて  
います。資材費としてはプラス2万円  
ほどでしょうか。機械で一気に作業す  
るので手間はそれほどでもないです」  
今年の天候はどうだろうかとずっと  
気を揉むより、あらかじめ対策してし  
まえば安心だと駒澤さん。

「今年夏は夏の豪雨で上北地方も被害を  
受けましたが、駒澤さんの畑ではマル  
チを敷いていたおかげで被害を抑える  
ことができたそうです。」

「やることは先んじてやるようにし  
ています。やらないで失敗すると1年  
悔やむことになる。1年分の努力が水  
の泡ですから。やるだけやって失敗す  
るなら悔やまない」

「大根と合わせて10町歩あまりの畑を  
管理する駒澤さんは、どのようなスタ  
ンスで取り組んでいるのでしょうか。」

『令和元年度ながいも共進会』4L  
の部で優秀賞に輝いた駒澤慎さんは、  
土作りや種作りと研究熱心な姿勢を貫  
いています。資材の値上がりや予測が  
難しい気候変化など、農家にとって厳  
しい状況が続く昨今。丁寧に作るうと  
すればするほど経費や作業量が増えて  
いくジレンマは、事業主の頭を悩ませ  
るところです。ごぼう、長いも、人参、  
大根と合わせて10町歩あまりの畑を  
管理する駒澤さんは、どのようなスタ  
ンスで取り組んでいるのでしょうか。」

手間と投資を  
惜しまない

GPS付きトラクターのおかげで作業効率が上がった。



マルチを敷いた長いも畑。豪雨による浸水を防ぐことができた。

今月のあなたの運勢★12月

牡牛座  
4/20～5/20

【全体運】迷うことがあれば1人で考え込まず周りの人と相談を。  
いい知恵を貸してもらえます。最新の情報もチェックして。  
【健康運】肌の乾燥へのケア、寒さ対策に力を入れて。  
【幸運の食べ物】カボチャ

牡羊座  
3/21～4/19

【全体運】新しい予定を立てたり長期計画を練ったり、未来志向で  
動きましょう。自分への褒美を考えるのもお勧めです。  
【健康運】規則正しい生活を心がけて。伝統料理にツキ。  
【幸運の食べ物】カリフラワー



## 長いも栽培の面白さ

種芋にする「むかご」を自分の畑で作っている駒澤さん。そのあたりに、長いも作りへのこだわりが垣間見えます。「育ちの良い株をあらかじめ選出して、そこから種芋用として育ててい



選別したら、サイズごとに分けて袋詰めする。



取材に伺った日はむかごの選別作業中。土や枯葉をふるい落とす。

ます。ただし、良い種だから良く育つとは限らないのが、長いも栽培の面白いところ

質の良い種であっても、長いもは育成環境に大きく左右される作物。そのため駒澤さんは、先祖から受け継いだ畑をとて大切に思っています。

「何十年もたい肥を入れ続けて、手をかけてきて今がある。土の質にもよりますし、隣の畑と同じことをしても同じようにはならない」

だから、良い意味で人のことは気にしないことです、と駒澤さん。

気がつけばこの道30年。10代から農業と向き合い、違いが分かるまでに15年かかったと振り返ります。

毎年賞を獲得するような人は種作りや選別が上手い。そうした機微が見えるようになると、面白みも増してくるようです。

## 追求することをやめない

「研究すれば1年ごとに良くなっているんです。例えば、まずは大きさを突き詰めて、これ以上ない、やりきったと思ったら翌年は違うところを突き詰める。そうするとA品率が高くなったりする。それで色々やっているうちに、今はマルチを掛けるところにたどり着いています」



こぼり用ハーベスタはブラシを付けたことで土落としの作業を簡略化。



慢心することはない。去年と同じでいいやと思ってしまったら、それは停滞どころか去年や一昨年に戻ることだと駒澤さん。今後の展望を尋ねると、冗談めかした笑顔が返ってきました。「65歳で定年退職したいところだけど、新しいトラクター買っちゃったから、もう少し働かないと」



蟹座  
6/22~7/22

【全体運】慎重に動くのはいいことですが、周りの歩調を乱さないようにするのも大事です。バランスを考えて選択を。  
【健康運】ストレッチは誰かと一緒にやると効果がアップ。  
【幸運の食べ物】クワイ

双子座  
5/21~6/21

【全体運】慌てて動くとき足りないものが出てきそう。急ぐときほど準備を入念に。丁寧な仕事は周囲から称賛されるはず。  
【健康運】彩り鮮やかな食事を楽しむのが健康の秘訣(ひけつ)。  
【幸運の食べ物】エリンギ





## 実りの秋を迎える バケツ稲・おおぞら米

六戸町立六戸小学校で10月7日に、三沢市立おおぞら小学校で9日に稲刈りを行いました。春から大切に育てていた米が無事収穫を迎え、各地区の青年部員がお手伝いをしました。

六戸小学校では5年生23人が自分のバケツに実った稲を刈り取った後、足踏み式の脱穀機や唐箕(とうみ)といった昔ながらの機械を使った一連の作業を珍しそうに体験していました。

おおぞら小学校では4~6年生42人のほか、今年三沢市長とアメリカ軍三沢基地の司令官とその家族も参加しました。代表児童が「『稲はいっぱい感謝もいっぱい』を合言葉に稲刈りをしましょう」とあいさつをして鎌を使って稲刈りしました。



おおぞら小学校



六戸小学校

### 女性部

#### 三沢支部

## 女性部のかぼちゃでハロウィーン気分を

JAおいらせ女性部三沢支部では地域貢献活動の一環として3年前からハロウィーン用のかぼちゃ栽培に取り組んでいます。今年は観賞用、食用など大小様々なかぼちゃがスチールコンテナ3個分収穫できました。

9月27日には女性部員がチャリティー第一保育園を訪れ、「大切に育てました。みんなで楽しく遊んでください」と園児へプレゼント。園児たちは持ち上げたり転がしたりと楽しそうにかぼちゃと触れ合っていました。

また、10月15日には女性部員とその家族が、ハロウィーンのかぼちゃランタン作りを行いました。かぼちゃの表面に思い思いの顔をデザインしたら、中の種やワタを取り出し目や鼻などのパーツをくり抜いていきます。親と一緒に慎重に作業を進める子供もいれば、顔を描くことに夢中になる子供もおり、それぞれがハロウィーン気分を楽しみました。



## ながいも

今回は富田です。



ながいもは、栄養価の高さから、「山うなぎ」という呼び名まで存在しています。

## ひき肉とながいもの信田巻

【材 料】4人分

- 油揚げ……………4枚
- ながいも……………200g
- ひき肉……………300g
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個分
- 片栗粉……………適量
- 醤油……………大さじ1
- A [ みりん……………大さじ3
- 片栗粉……………大さじ4
- だし汁……………3カップ
- B [ 片栗粉……………大さじ1/2
- 水……………大さじ1
- ゆずの皮(千切り)……………少々

【作り方】

- ① 油揚げはペーパータオル2枚に挟んで電子レンジ(600w)で1分加熱し手で押さえる。短い辺2辺と長い辺1辺を少し切って開き、切り落とした部分は刻む。
- ② ながいもは皮をむき水にさらす。長さ5~6cm、1cm角の棒状に切る。
- ③ ポウルにひき肉、玉ねぎ、①で切り落とした油揚げを入れ、練り合わせる。
- ④ 開いた油揚げの内側を上にして片栗粉を薄く振りかける。その上に③を広げて手前にながいもを並べたら巻いていき最後に爪楊枝で止める。(③を広げるときに巻き終わりになる奥側を少し空けておくのがポイント)
- ⑤ 鍋に④とだし汁を入れて中火で煮立てる。Aを加えて落とし蓋をして15~20分煮る。1本を6等分し器に盛りつける。
- ⑥ ⑤の煮汁にBの水溶き片栗粉を入れてとろみをつけたものをかける。最後にゆずの皮のをのせたら完成。



# JAおいらせ組合員 感謝キャンペーン定期

取扱期間：令和4年12月1日(木)～令和5年1月31日(火)

ご契約期間：1年

適用金利

店頭金利に **+0.03%** 上乘せ

対象商品：通帳式(総合通帳・定期貯金通帳)

## ご利用いただける方

- (1) 個人であり、当 JA 組合員の方。
- (2) 10万円以上の新規預入又は増額書替される方。

- 上記金利は初回満期日まで適用となります。
- 中途解約された場合は解約時の当 JA 所定の中途解約利率が適用されます。
- 店舗金利は店舗でご確認いただくか、窓口にお問い合わせください。

## ご留意いただきたい事項

- キャンペーン期間中に定期貯金をご解約され、新たにご契約される場合、ご解約された金額までは本キャンペーンの対象となりません。予めご了承ください。



©よりぞう

／ご成約された方に／  
選べるよりぞうグッズ  
プレゼント!!



ボタン付ブランケット

サイズ：約w900mm×H600mm



ステンレスカップ

サイズ：約70mm×100mm×H80mm



ミニトートバッグ

サイズ：約W350mm×H230mm

※プレゼントは、期間中であっても景品切れとなった場合は終了とさせていただきます。  
数に限りがございますので、お早めにお申し込みください。 期間中の定期的取組の本数にかかわらず、お一人様1点となります。

 JAおいらせ

【本店】  
三沢市大字三沢字堀口16-7  
0176-54-3420

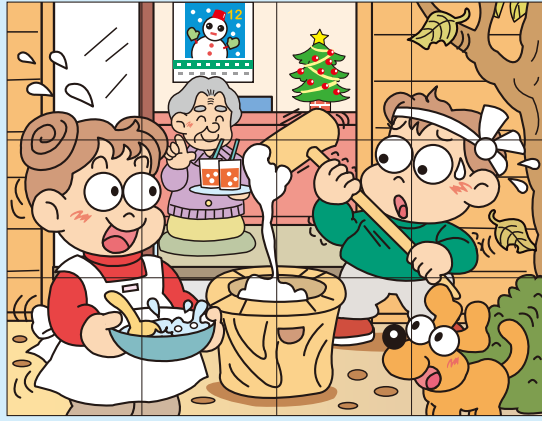
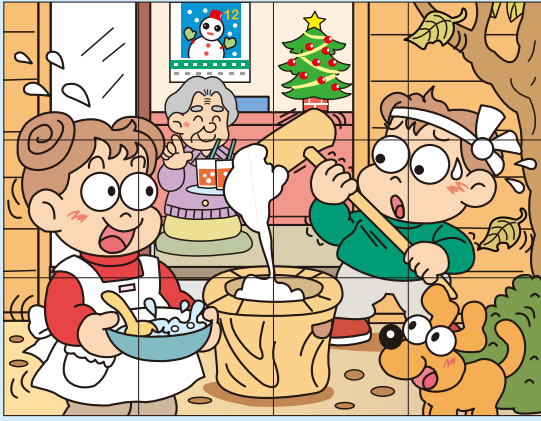
【六戸支店】  
六戸町大字犬落瀬字柴山2-62  
0176-55-3101

蠍座  
10/24～11/22

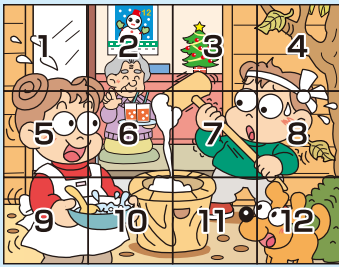
【全体運】あれもこれもと欲張り過ぎないように。1日は24時間。睡眠時間と休憩を確保して、やれることをやりましょう。  
【健康運】健康情報を小まめにチェックして参考に。  
【幸運の食べ物】ゴボウ

天秤座  
9/23～10/23

【全体運】良好ですが、頭の痛い問題が残ってしまうかも。決着がつかないことは継続と割り切って。  
【健康運】今を楽しむことが大切。ダンスなど、音楽と一緒に体を動かして。  
【幸運の食べ物】セロリ



出題・イラスト：酒井栄子

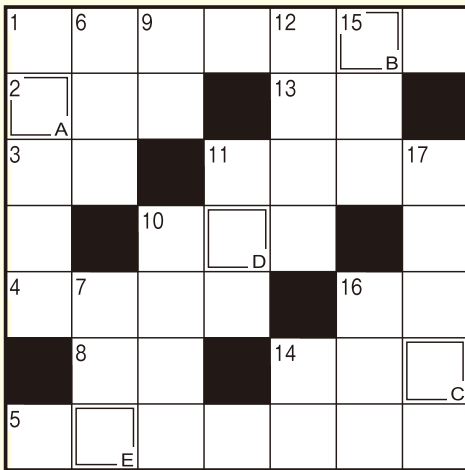


## まちがいさがし?

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

2. 落ち葉の数が少ない 3. 帽子をかぶっている 5. 髪形が違う(結んでいる)  
6. 尻尾の位置が違う 12. ペットボトルが少ない



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
- 日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
  - フランスやイタリアなどの通貨単位
  - 旅先で泊まります
  - バットが出せず——の三振!
  - カーナビは「カー——システム」の略
  - 年末、年の瀬ともいいます
  - 物が汚れたり傷んだりすること
  - これから起こることを予測します
  - 葦(アシ)の別名
  - イエス・キリストの母です
  - 陸・海・——

- ↓  
タテのカギ
- 年末年始の学校に行かない期間
  - 牛の脂はヘット、豚の脂は
  - げっぶのこと。——にも出さない
  - 赤・青・黄・緑など
  - ポニーテールをすると襟足にちよろり
  - 美川憲一のヒット曲『——座の女』
  - 豚の形をした——箱
  - 今年に来客数は昨年3割——た
  - 珍しい書物のこと
  - いろいろと考えあぐねて悩むこと
  - 良い考え。——が浮かんだ



11月の答え=アカワイン

先月の正解者は6名でした。



# ◎ 今月のおたより ◎

## 『ごはんのお供といえばっ』

▼ごはんのお供はたくさんありますが、一番は梅干しです。食欲のない時などサイコー!!です。次に佃煮です。食べすぎるところが難です。 S さん

▼ごはんのお供は鮭フレークが好きです。ほかほかごはんにはもちろんなことおにぎりの具として我が家では欠かせない一品です。 S さん

▼塩辛です。市販の塩辛ではなく、自分で釣ってきたイカでお母さんが手作りしてくれる最高においしい塩辛がごはんのお供です。ごはんが進んで大変なことになってしまいました。いつも食べ過ぎです。 ベックさん

▼ごはんのお供といえは納豆ですね。納豆をよく練り、海苔と葱を加え練りあげそして丼にご飯を盛り中心に窪みをつけ納豆を。その上にきな粉を乗せます。さあ、かきこみます。美味しいですよ。(のどにつまらせないようにして食べてくださいね。) へばなくさん

▼ピーマンがたくさんできる今の時期「なめこなばん」を作ります。なめこピーマンととうじを入れて作ります。ごはんに最高です。 T さん

▼舞茸と豚肉のにくみそ炒め(ごんにゃくとゴボウも入れるとヘルシー) 食感と味噌がご飯と合います。コンビーフとポテトのチーズ焼き、背徳感ありの一品です。 S さん

▼筋子は好きなのですが高価な為年に1〜2回位です。ごほうびです。銀鮭の塩焼きがあれば白米2杯です。新米のシーズン、今年は新品種も食べてみたいです。 「上北新そば」の提供店ありがとっございます。十和田、七戸にある店に行きます。フルーツパラダイス、知らない事ばかり、知識の宝庫です。私は今トキにはまっています。 S さん

▼ナンパン漬けです。辛いですが、寒い時、身体が温まります。 T さん

▼もう50年以上前の幼かった頃、野辺地町の私の実家では、現在90歳の母が毎週日曜日の朝に、野辺地の郷土料理「茶がゆ」を作っていました。そして、母が何か月も漬け込んで作った「しその実の醤油漬け」を載せて食べていました。時々、懐かしく思い出しています。 H さん

▼フルーツパラダイスのリンゴの特集で、リ

## 鹿児島全共の結果を踏まえて、 あおり和牛の 今後の改良について

講師 (有)北国肉牛商事代表 小野 健一氏  
開催日時 令和4年12月6日(火)  
開催時間 午後1:30~4:00 受付(午後12:30~)  
会場 サン・ロイヤルとわだ 十和田市東三番町 37-7  
※参加無料(事前申込をお願いします)  
●お問合せ先 上十三地区家畜衛生推進協議会(主催)  
TEL:0176-25-2362 (担当:関川美幸)

ンゴの特産地でありながら知らないことがたくさんありました。勉強になりました。 M さん

▼「笑顔でスクラム」に紹介される皆様の「農業に対する姿勢」「農業を楽しむ心」についても感動して読んでいます。 T さん

### 「温泉」

次号のおたよりテーマ  
皆さん温泉には行きますか?  
私は熱いお湯が苦手なので露天風呂にゆっくりつかるのが好きです。

### 応募要項

応募締切日  
12月8日(木)  
※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

めっきり寒くなり、そろそろタイヤ交換など、冬支度のシーズンとなって来ました。皆様も体調管理には十分気を付けてお過ごし下さい。(よ)



野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの

# フルーツ パラダイス

## ミカン (温州ミカン)

～冬の風邪予防、美肌づくり～

### 保存方法

へたを下にすると  
傷みにくいよ

#### 箱ごと保存

直射日光NGの湿度  
がやや高く、風通し  
のいい涼しい場所  
で保存してね



傷んだものを取り  
除き、ふたを開け  
新聞紙などをか  
けて冷暗所で保  
存。時々上下を入れ  
替えてね

#### 冷蔵保存

新聞紙で包んで  
ポリ袋に入れ、野  
菜室で保存すると  
より長持ち!



#### 冷凍保存

皮をむきラップで包  
み、保存袋に入れて冷  
凍庫へ。皮付きの場  
合は水洗いして水気を  
拭き取り、保存袋に入  
れる

### ミカンのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属  
【原産地】日本(鹿児島)  
【おいしい時期(旬)】9～2月ころ(秋冬)、  
6～9月ころ(ハウス栽培)  
【主な栄養成分】ビタミンC、ペクチン、  
ヘスペジリン、ペーダクリプトキサンチン、  
リモネン、クエン酸など

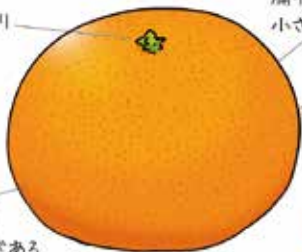


### 選び方

へたは濃い緑色より  
黄緑色の方が  
甘味が強い

扁平(へんぺい)で  
小さめ  
重量感がある

全体が  
濃く色づいている  
果皮が薄く張りがある  
皮のつぶつぶが小さくはっきり



#### NG

- ・果皮が果肉から浮いている……
- ・傷んでいるものがあると同梱にも影響

### ミカンのチカラ

ビタミンC  
免疫力向上、風邪予  
防、肌荒れ改善に

ペーダクリプトキサンチン  
視力や消化器官の  
健康維持、がん予  
防、老化予防

ペクチン  
じょうのう膜(白  
い袋)に豊富の便  
秘改善に

ヘスペジリン  
毛細血管の強  
化、高血圧や動  
脈硬化予防

クエン酸  
疲労回復や筋肉痛  
の軽減に

リモネン  
かんきつ特有の香  
り成分。リラックス  
効果、胃の働きを  
活発に

### 楽しみ方・食べ方のコツ



生のままデザートに

真ん中からお尻の下  
の部分甘〜い



ちらしずし



サラダ



ジャムやソース



ソテーして  
肉料理や魚料理



凍きミカン

皮ごとオーブントースターなどに入れ、焦  
げ目が付くまで焼く。濃縮された甘味と  
とろみのある食感に



冷凍ミカン  
シャーベットや  
ジュースに



ヨーグルトやパナライス、パグレット  
などにのせるとおいしい!



### ミカンのいろいろ

品種は100種類以上!  
生育期間や収穫時期により大きく4種類に分けられる



9～10月ころ  
橘早生(びくわせ)温州  
青ミカンとも呼ばれる。酸味  
が強めでじょうのう膜が薄く  
食べやすい  
「日南1号」「上野早生」「豊福  
早生」「宮本早生」など

11月下旬～12月下旬ころ  
中生(なかつ)温州  
酸味が少なく甘味が強めで  
日持ちも良い  
「南柑20号」「石地」「夏暖中  
生」「大津4号」など

10月下旬～12月ころ  
早生(わせ)温州  
甘味と酸味のバランスが良く  
風味豊か  
「宮川早生」「興津早生」「山下  
紅早生」「小原紅早生」など

12月下旬～3月ころ  
晩生(おくて)温州  
1か月程度貯蔵し甘味が増して  
から出荷  
糖度が高く、濃厚な甘さと程  
よい酸味でこくがある  
「青島温州」「十万温州」「寿  
太郎温州」など



ハウスミカン  
温室栽培されるミカンの総称。甘味が強く、やや  
小さめで食べやすい

