

地域とともに未来へ「スクラム」

SCRUM

2023

2

No.244



JAおいらせ

広報誌

笑顔でスクラム 2

女性部と一緒にわくわくする時間を

活動レポート 4



日々の仕事に加え、女性部部长を務めている山本ヒデさん（2～3ページで紹介）



PROFILE

山本ヒデさん

(六戸町通目木地区)

十和田市出身、六戸町在住。

JAおいらせ女性部部长。食育ソムリエ。

六戸町でにんにく、米、そらまめを生産。

「ごぼう菓子」の製造販売。



好奇心の羽を広げて
女性部と一緒に
わくわくする時間を

女性部部长を務めている山本ヒデさん。
日々の仕事に加え、資格取得への挑戦やお菓子製造など
活動的なお人柄ですが、なかでも女性部は、
自分らしく過ごせる大切な存在だと感じています。

女性部が道の駅で販売しているアクリルたわしと大玉にんにく



引き継いだ「ごぼう菓子」は畑仕事を終えてから製造



3年ぶりに開催のメイプルタウンフェスタでヨモギの串餅を販売

コロナ禍での女性部

ここ数年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大で、恒例のイベントも視察研修も軒並み中止。活動が制限される中で、なにか地域の役に立てないかと、当時不足していたマスクの製作に着手し、部員たちで手作りしたマスク300枚をJAおいらせに寄贈しました。翌年はマスクケース、昨年はマスクチャームを製作。2022年はようやく日常が戻り始め、地域のお祭りで恒例となっている串餅販売を3年ぶりに再開するとあっという間に完売となりました。

「コロナ禍前は、栄養士の水嶋優子さ

今月のあなたの運勢★2月

牡牛座
4/20～5/20

- 【全体運】当てが外れる危険が。人に頼らず自己完結できるプランを組みましょう。下旬は好情報を入手できる予感あり。
- 【健康運】おいしいものが癒やしに。美食を楽しんで。
- 【幸運の食べ物】フキのとう

牡羊座
3/21～4/19

- 【全体運】コミュニケーション運が回復。話し合う姿勢は幸運も呼び込みます。頼み事もすんなり引き受けてもらえそう。
- 【健康運】テレビを見ながらストレッチが吉。
- 【幸運の食べ物】キャベツ

んを招いた料理教室や、生け花や物作りを楽しむ『おかあさん講座』が定期的に行われていました」講師を呼べないときは互いに教え合うなど、部員それぞれが制限のなかで工夫を凝らして乗り越えてきました。

チャレンジ精神 今を楽しむ

山本さんが女性部に所属したのは、道の駅の調理場に入ったことがきっかけでした。

「食堂の調理や接客は、畑とは違う作業でリフレッシュになると思ったんです。ただ、女性部の運営だと知らず、気づいたら所属していました」

名物の手打ちそばに長さを出すなど工夫して提供、お客さんの声に充実感を得られたといいます。さらに山本さんは、六戸町のかしま菓子店の閉店にともない、なんとか残せないかと「ごぼう菓子」の製造を引き継ぎ、手作り販売を始めました。素朴な味わいながらも千葉県のパパ地下で売れ筋NO.2になったこともあります。

活動的な山本さんですが、その原動力はどこからくるのでしょうか。

「もともとやってみたくてという思いはありましたが、子育てが一段落して、畳んでいた好奇心の羽がパタパタと

(笑)。女性部への参加もそうで、何より皆の楽しそうな声を聞くのが好き」女性部がなければ家と畑の往復だけになってしまふ。たまには外に出なくちゃ、と山本さん。

これからの活動について

六戸支部では、山本さんを含めた3名が食育ソムリエの資格取得に挑戦し、見事合格しました。今後はその知識を活かした活動を進めたいと考えています。

「食育のお手伝いをしている大曲小学校を例に挙げると、親の職業柄、畑に縁がない子どもが増えています。食べるといふことは作ることから始まりま

すから、ちよつとでも体験する機会があるといいなと思います。子どもでもできるペランダ菜園の方法はないかな、なんて考えたりしています」

女性部の今後としては、例えばベビーシッター付きの講座など、子育て世代が参加しやすいもの、男性向けの「男子料理講座」、家族でお弁当を作って館野公園でお花見など、女性に限らず学べる、家族で楽しめる企画を検討中。

中止していた視察研修の再開も視野に入れつつ、これまでも変わらず寄り添い、楽しみながら活動は続きます。



子どもたちに畑の体験と料理を教える食育講座。2019年



プリザーブドフラワー教室で真剣に制作する山本さん



昨年末に開催した保土沢喜美栄先生による生け花教室

蟹座
6/22~7/22

【全体運】上昇運です。1つ1つ丁寧に進めていきましょう。足りないところは補ってもらえるはず。旅行計画にツキ。
【健康運】ふくらはぎをモミモミしてむくみを解消。
【幸運の食べ物】ワラビ

双子座
5/21~6/21

【全体運】勢い余ってミスしても許してもらえそう。ポジティブなあなたの周りには味方が集まってきます。目標を伝えて。
【健康運】良い汗をかくて体力アップ。体調も改善。
【幸運の食べ物】小松菜

生のお米で食パン作りを 食育ソムリエ

JAおいらせ女性部は、食育ソムリエを対象に一般社団法人日本協同組合連携機構が開催する生米食パン勉強会に参加しました。生米食パンとは、米粉ではなく生のお米をミキサーにかけて作る食パンで、小麦粉の価格高騰やグルテンフリーの観点から注目を集めています。米の消費拡大を目的としたこの勉強会は10月から2月まで全5回の開催予定で、10月と11月に実際に生米食パン作りを行いました。

初めての挑戦でしたが、みなさん出来には大満足の様子で、これから試行錯誤を重ねて食育ソムリエの活動につなげていこうと意欲を高めた勉強会となりました。



地域の人と交流を あ根っこらぶでスワッグ作り

JAおいらせ特産品開発研究会あ根っこらぶは12月13日、本店でスワッグ作りを開催しました。スワッグとはドイツ語で「壁飾り」を意味し、植物などを束ねて壁に吊るす飾りのことを指します。あ根っこらぶの会員と一般の参加者、計9組が参加しました。

参加者は、三沢産の稲穂をメインにドライフラワーや綿花のほか、クリスマスやお正月をイメージした飾りをまとめて束ねていき、それぞれのスワッグを完成させました。幼い子連れの参加者も多く、参加者同士での交流も交えながら和やかな雰囲気でのスワッグ作りを楽しみました。



ながいも採種圃で農業体験研修

JAおいらせ指導課は12月25日、三沢市内のJA採種圃でながいもの収穫を行いました。JAでは生産者へ優良種子を供給するために110アールの採種圃で生産体制を強化しており、全国でも有数の産地を守っています。

また、JAでは入組5年目までの若手職員に対して、職員農業体験研修を行っており、6月のにんにく収穫、9月のにんにく植え付けに続き、3回目の研修として職員5名がながいもの収穫に参加しました。参加した職員は、収穫機で掘り上げられたながいもについた土を落とし、スチールコンテナに詰め込んでいきました。「実際に体験してみて生産者への感謝の気持ちが深まった」と感想を述べ、慣れない作業に苦労しながらも農業への理解を深めました。



お正月に彩を フラワーアレンジメント

JAおいらせ女性部三沢支部は12月27日、お正月をテーマにしたフラワーアレンジメント講座を開催しました。三沢支部の部員33名が参加し、持参した花器を用いて、縁起物の松などを取り入れたフラワーアレンジメントに挑戦しました。講師に招いた(株)パセリー菜の黒沢亮子さんが、花の配色や高さについてのアドバイスをし、アレンジメントの楽しさを伝えました。

女性部の冬期講座は新型コロナウイルス感染症の影響で2年ぶりの開催となり、部員同士久しぶりの顔を合わせての交流を楽しみました。



ながいも

今月は小比類巻眞弓です。



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。

長芋シュウマイ

【材 料】8個分

長芋……………適量
人参……………適量
片栗粉……………適量
鳥だんご……………8個

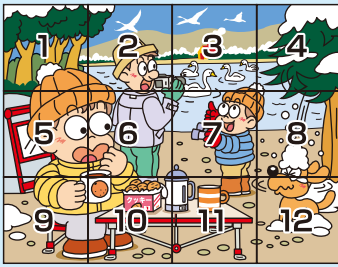
【作り方】

- ① 長芋、人参を薄くスライスして片栗粉をまぶす。
- ② 鳥だんごに①の長芋と人参をはりつける。鳥だんごの下には人参を敷くか、アルミカップに入れる。
- ③ 蒸し器に並べて7～8分蒸したら出来上がり。





出題・イラスト：酒井栄子

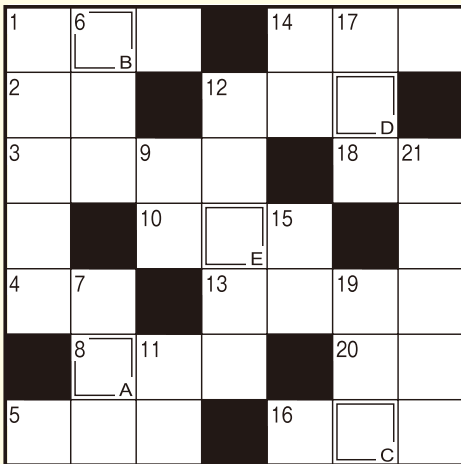


まちがいさがし?

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. 木の上の雪が多い
4. 眉の形が違う
6. コップの形が変わっている
7. ろうそくの溶け方が違う
12. かごから落ちたリンゴがミカンになっている



答え



1月の答え=フリソデ

先月の正解者は22名でした。

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. ウィンタースポーツの代表格
2. 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
3. お吸い物などを入れる器
4. 鬼は外、福は——
5. 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
8. 車のフロントガラスに付くとガラガラして厄介です
10. 旅先で跳めることもあります
12. もむと温くなるタイプもあります
13. 遅い時間まで寝ずにいること
14. 仁徳天皇陵もこの1つ
16. 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えています
18. 働き者だといわれる昆虫
20. 天ぶらを天——に漬けて食べた



タテのカギ

1. 2月の誕生石・アメシストは紫色の——です
6. 刻みたばこを詰めて吸う道具
7. Lが大ならMは
9. こうなった——を知りたいなあ
11. 暖炉にくべます
12. 3度の食事以外に食べるもの
14. バレンタインデーに実らせる人もいます
15. 囲碁や将棋の指し手の記録
17. 百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
19. 昆布と——節でだしを取った
21. 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

◎ 今月のおたより ◎

『新年の抱負』

▼今年、自宅の庭に花を植えたり手入れをしたいと思います。雑草手入れに追われていて何もできていない状態です。きれいな庭づくり、そしてテラスでコーヒーでも飲みたいですね。
Tさん

▼去年は健康面でいろいろあり、大変な一年でした。今年こそ健康で楽しい一年になりますように。
Sさん

▼体重を減らす事！目標は2Kgですが…。
Sさん

▼毎年、年に2〜3回の北海道旅行を楽しんでいる私達夫婦。今年は両親を連れて北海道に行きたいです。できたらラベンダーの時期に。しっかり計画を立てたいと思います。
ベックさん

▼「健康第一」毎日身体を動かしてはいるものの、食事面の配慮に欠けています。その点も気をつけたいなあと思います。
Mさん

▼毎年同じ。家族の健康と「自身の健康寿命」ピンピンコロリ！
Tさん

▼健康で働くために筋力、体力をつけたい。年々

体力の衰えを感じています。歩くことから始めたいとも思っているのですが…。
Tさん

▼私の新年の抱負は、英検三級に合格することです。
Tさん

▼千葉県に住んでいる孫に会いに行きたい！
Yさん

▼新年の抱負は、歩くです。今日は寒いからやめておくか、翌日にまとめて二日分歩くからまあいいか、とあれこれ理由をつけて怠けていましたらお中の脂肪がどんたまってしまいました。無理をせず先ずは一日千歩から歩こうと決めました。
へばなくさん

▼簿記2級を取得すること。
Hさん

▼尻込みせず何でも新しいことにチャレンジして経験を積みみたいです！何事も前のめりで楽しんでいきたいなあ。もちろん推しのライブにもたくさん行きたいです(笑)
わんこもちさん

▼食育ソムリエコーナーのながいもと大葉の肉巻きを興味深く読みました。さっそく作ってみました。とっても大葉がいい仕事をして

くれて、さっぱりとした味わいが気に入りました。
Sさん

▼キンカン昔から食べていたのですが、詳しいことを知らなかったので勉強になりました！
Oさん

▼食育ソムリエコーナーでのレシピは毎回美味しそうで、作って食べています！
Nさん

▼今回の「農業者年金」の紹介記事、農業者の方には、とても参考になる貴重な記事である気がします。なぜなら、この記事を読んで初めてこんな年金が存在することを理解できたからです。年金は、国民年金しか頭がないです。高齢化で長生きする時代、年金が大きな存在であることに変化なく、農業者が加入できる特別年金は有りがたいはず。この点を簡潔に説明されており、且つ、試算表があるから、より一層イメージがわきやすいと感じます。
お祭りが好きさん

次号のおたよりテーマ

『三沢・六戸の冬のおいしい食べ物』

三沢市Nさんから頂いたおたよりテーマです！
ありがとございます！
やっぱり三沢市ならほっき貝ですかね？

編集後記

みなさんの新年の抱負は健康に関することが多かったように感じます。私もそろそろ健康には気を使わないといけいな一と思っています。が、毎日コツコツ継続するのって難しいですね…。(た)

記入事項

1. まちがいさがし、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
2月6日(月)
※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。



野菜ソムリエ上級プロ
kAORUの

フルーツ パラダイス

イチゴのプロフィール

- 【分類】バラ科オランダイチゴ属
- 【原産地】北アメリカ、南アメリカ
- 【おいしい時期(旬)】12～5月ごろ
- 【主な栄養成分】ビタミンC、葉酸、ペクチン、キシリトール、アントシアニンなど
- クエン酸など



イチゴ

～愛される赤い果実～

保存方法

冷蔵保存

ラップするか保存袋に入れて野菜室へ
水分があると傷みやすいので洗わずに保存



平らな保存容器にペーパータオルを敷き購入時のパックから保存容器に入れ替えると比較的日持ちする

洗わずにへたを下(先端を上)に向け、重ならないように並べる

冷凍保存

長期保存にお勧め
水洗いしてへたを切り、傷んだ部分を取り除く

ペーパータオルをのせてふたをして冷蔵庫へ



砂糖をまぶして冷凍するとイチゴ同士がくっつきにくい。表面の傷みを防ぎ、乾燥や臭い移りも予防

少し解凍してそのままシャーベットやスムージーにもどうぞ!



ジャム作り

冷凍イチゴの方が短時間で滑らかに仕上がる



保存袋に入れて空気を抜き冷凍庫へ



選び方

色鮮やかで、へたの付近まで真っ赤
イチゴ特有の甘い香り



へたが濃い緑色でピンと張り返っている

表面に細かい産毛が立っていると新鮮



粒々が赤色のものは完熟して甘い
粒々を覆うように赤色の果肉部分が盛り上がっている

光沢と張りがある

楽しみ方・食べ方のコツ

生食でおいしく

水や熱に弱いビタミンCを効率良く摂取できる

イチゴは先端部分が甘い



先端部から熟していくので、へた側を先に食べるると最後により甘く感じられる

牛乳やヨーグルトなど、タンパク質と一緒に摂取することで美肌効果もよ



いろいろな食べ方

ゼラチンソースやドレッシング、ドリンク、スムージー、イチゴミルク、ジャム(酸味があるイチゴがお勧め)



イチゴのチカラ

ビタミンC

風邪予防、疲労回復、肌荒れ改善など

かわいらしくて栄養満点

アントシアニン

ポリフェノールの一種の赤紫色の色素成分。目の働きを高め眼精疲労予防に効果的

葉酸

ビタミンB群の一種。造血作用があり、貧血予防に効果的。特に妊娠中に必要といわれている

ペクチン

水溶性食物繊維の一種。腸内環境を改善して便秘解消や肥満予防にも効果的

キシリトール

糖アルコールの一種。虫歯予防など歯を健康に保つ効果も

イチゴのいろいろ

日本のイチゴは海外でも人気!

5大品種



あまおう

福岡県で育成された品種の「赤い、れい、大きい、うまい」の頭文字から名付けられた。高糖度で濃厚な味わい



とちおとめ

栃木県で誕生した日本を代表する品種。日本で最も生産量が多く、特に東日本で人気の糖度が高く、程よい酸味で、果汁も豊富な比較の日持ちが良い



紅ほっぺ

静岡県で誕生した品種の甘味と酸味のバランスが抜群の美しい紅色とほっぺが落ちるような食味が名の由来



さがほのか

佐賀県生まれの品種で、主に九州で栽培の酸味が穏やかで、甘味が強く、香りが良い



さちのか

農林水産省で育成され、長崎県や佐賀県、他、日本各地で栽培の食味のバランスが良く、香りも良い。果肉が堅めでしっかりしていて保存性も良好

白イチゴ

完熟しても赤くならない「初恋の香り」雪うさぎ「淡雪」など



イチゴのじみっ

歴史

石器時代
欧州、アジアで野生のイチゴが食べられていた痕跡が遺跡から出土



旬

ハウス栽培
11月ごろから店頭へクリスマス向け



露地栽培物
4～6月ごろが旬



日本への伝来
江戸時代末期オランダ船によって観賞用として



明治時代以降栽培が始まる

