

地域とともに未来へ「スクラム」

# SCRUM

2023

7

No.249



JAおいらせ

広報誌



青年部の地域貢献活動 ..... 2

活動レポート ..... 3

# 青年部の地域貢献活動

青年部

三沢地区

## 三沢市立おおぞら小学校の米作り (5月26日)



三沢市立おおぞら小学校の4-6年生48名は5月26日、市内仏沼の農事組合法人フラップめぐり北三沢の圃場で田植えを行いました。青年部三沢地区の部員9名が参加し、苗を植える際の目印となるロープを張ったり、児童へ苗を手渡ししたりと体験学習のサポートをしました。

同法人の代表者が「去年まではモチ米『アネコモチ』を植えていましたが、今年から『アカリモチ』へ品種を変更しました。いもち病や寒さに強いのでこの地域での栽培に適していると思います。秋にたくさん収穫できるように元気に植えてください」と説明をし、代表児童が「おいしい『おおぞら米』ができるように『苗は3本、心はひとつ』を合言葉に頑張りましょう」とあいさつをすると、歓声をあげながら裸足で田んぼに入り苗を植えていきました。同校では5年生児童が中心となり青年部の協力の下、生育観察をしながら出来秋の収穫を目指しています。



青年部三沢地区の皆さん



青年部

六戸地区

## 六戸町立六戸小学校のバケツ稲作り (6月1日)



青年部六戸地区は6月1日、六戸町立六戸小学校5年生30人にバケツ稲作りの出前授業を行いました。

青年部員7人と六戸支店指導課の職員2人が参加し、児童達は青年部員からアドバイスをもらいながら、バケツに土と肥料を入れ、水を加えて混ぜた後に、「まっしぐら」の稲を植え、バケツ稲を作りました。児童は「土を混ぜるのが大変だ」と手を泥だらけにしながらも、バケツ稲の作業を楽しんでいました。JAの職員が稲の生育や気温に合わせた水管理の徹底を呼び掛け、清水実部長からは「頑張って作業しておいしいお米を採ってほしい」と話がありました。

植えた稲の収穫は、10月上旬を予定しています。



青年部六戸地区の皆さん



今月のあなたの運勢★7月

牡牛座  
4/20～5/20

【全体運】人の話に耳を傾けて。カチンとくる意見があなたのためになりそう。冷静に動けば好結果に。外出にツキあり。  
【健康運】適度な運動は体調にもメンタルにもプラス。  
【幸運の食べ物】桃

牡羊座  
3/21～4/19

【全体運】前半はかなり煮詰まっていますが、後半には解決の兆しが見えています。楽しみながらできるやり方を選びましょう。  
【健康運】部屋は小まめに換気して。健康維持に一役。  
【幸運の食べ物】パプリカ



## 収穫前の病害虫の防除徹底を ニンニク講習会

やさい推進委員会ニンニク部会は、6月5日に六戸地区で、6日に三沢地区で第二回ニンニク講習会を開催しました。六戸地区では、約50人、三沢地区では、約40人が参加しました。上北地域県民局地域農林水産部農業普及振興室三沢分室の出町友玲主査が講師を務め、これから収穫が始まるニンニクの今後の管理について説明しました。

現時点でのニンニクの生育は、地域間差がみられるものの、概ね平年並みに落ち着いており、病害虫の防除については、病害発生状況に注意しながら防除を行い、健全葉を確保し、球の肥大を促進させること、収穫時期が近いため、収穫前日数、総使用回数に注意して薬剤選択を行うよう注意を促しました。また、今年はウイルスを媒介するアブラムシ類の発生が多いため、防除の徹底を呼び掛けると共に、ウイルスに感染した株を見つけたら抜き取って拡大防止に努めるよう呼びかけました。

7月中頃に植え付けに関する講習会を予定しています。



三沢地区



六戸地区



## 長芋の選果施設を見学 上久保小学校

三沢市立上久保小学校三年生は、6月7日に社会科の授業で三沢市谷地頭にあるJAおいらせ長芋選果場を訪れ、春掘り長芋の選果作業や施設を見学しました。

販売課の宮古和也係長が施設を案内し、長芋が保管されている貯蔵庫や選果作業について説明しました。児童は、選果作業に使われる機械などの絵を描きながら真剣にメモをとっていました。宮古係長は、出荷される前の長芋を見せながら、「畑に長芋の種子(むかご)を植えてから出荷できるまでに二年かかる」と説明をすると、児童はその期間の長さには驚いていました。また、児童達は長芋の出荷先や、運搬方法などについて質問し、地域農業への理解を深めました。



## 女性部六戸支部視察研修

六戸支部は、6月6日視察研修で西津軽を訪れました。

バス車内では、マスク着用ではあったものの、飲食は可能で、部員同士会話が弾み賑やかな様子でした。

昼食に深浦名物のマグロステーキ丼を食べた後、長谷川自然牧場でソーセージとパンの手作り体験をしました。白神山地からとった自然の酵母菌を使用したパン作りでは、こね方や発酵の見極めの指導を受け、ソーセージ作りでは、ソーセージメーカーの扱い方に苦戦しながらの体験となりました。

天気にも恵まれ、久々に顔を合わせた今回の研修は部員間の親睦が深まったとても有意義な視察研修になりました。



## ピーマン

今月は二羽です。



ピーマンはビタミンCをたっぷり含む野菜で抗酸化作用抜群！

ピーマンはカロテン（体内で一部がビタミンAになる）、ビタミンCを多く含んで栄養価が高く、ゆでたり、炒めたり、細かくきざんでサラダにしたり、和・洋・中華と応用範囲の広い野菜です。加熱すると組織がやわらかくなり、においも和らいで風味が出ます。赤色のピーマンは緑色と比べて栄養価が高く、健康野菜としてもっと使ってほしい食材です。ピーマンには大型、中型、長型などがあります。色は、未熟果は緑ですが、完熟果が赤、黄、オレンジ、紫などになるものがありカラフルです。特にカラーピーマンといわれるものは甘みが強く肉厚です。形は円錐形、ラウンド形などがあります。

### 無限ピーマン

#### 【材 料】二人分

ピーマン..... 4個  
顆粒チキンスープの素..... 小さじ1/2  
塩昆布..... 3g  
ごま油..... 少々  
白ゴマ..... 少々

#### 【下準備】

ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除き、横幅5mmに切る。

#### 【作り方】

- 1 耐熱皿または耐熱ボウルにピーマンを入れ、顆粒チキンスープの素を振り、ザツと混ぜる。ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 2 1にその他の材料を混ぜ合わせ、器に盛る。

### ピーマンのかき揚げ

#### 【材 料】二人分

ピーマン..... 3個  
赤ピーマン..... 3個  
ツナ缶..... 1缶(1缶80g入り)  
白ゴマ..... 少々  
<衣>小麦粉..... 大さじ2~3  
片栗粉..... 大さじ2~3  
冷水..... 適量  
揚げ油..... 適量  
塩..... 適量

#### 【下準備】

ピーマン、赤ピーマンは縦半分切ってヘタと種を取り、縦に細切りにする。ツナ缶は汁気をきり、粗くほぐす。揚げ油を170℃に予熱し始める。

#### 【作り方】

- 1 ボウルにピーマン、赤ピーマン、ツナ、白ゴマをサックリ混ぜ合わせ、<衣>の小麦粉、片栗粉を加えて全体にからめる。
- 2 冷水を少しずつ加え、全体にまとまるくらいになったら、スプーンでひとくち大ずつ170℃の揚げ油に落とし入れ、サクッと揚げる。油をきって器に盛り、塩を振る。



# JAおいらせ 女性部三沢支部 串もち販売

2023.7.23(日) 10時～

JAおいらせ本店駐車場

●串もち ●生米食パン

※数量限定により無くなり次第終了といたします



こんにちは♪女性部三沢支部です。  
地域の方々に馴染みある串もち販売を企画しました。  
皆さまにお会いできるのを楽しみにしております。



お問い合わせ:JAおいらせ本店指導課 54-2212



## 上北地域県民局地域農林水産部からのお知らせ

上北地域県民局地域農林水産部では、新規就農者が生産技術や経営管理に関する基礎的な知識・技術を習得するための研修会を開催しています。詳細はHP(右記QRコードより)の「農業関係情報:ヤングファーマーゼミナール」に随時掲載します。受講を希望される方、営農に関する悩み事などお気軽にお問い合わせください。



問合せ先 上北地域県民局地域農林水産部農業普及振興室 0176-23-4281(担当:若山、片山)

研修内容	時期	場所
現地視察研修	5月26日(金) 12:30～	住化テクノサービス(株)ほ場 青森県産業技術センター野菜研究所
農業の基礎	6月7日(水) 18:00～ 6月8日(木) 18:00～	十和田合同庁舎 三沢分室
土づくりの基礎	6月15日(木) 18:00～ 6月16日(金) 18:00～	十和田合同庁舎 三沢分室
先進農家視察、意見交換	8月上旬(日中半日)	管内現地ほ場
農作業安全研修	10月中旬(日中半日)	農業機械メーカー
堆肥の基礎	11月上旬(夜間)	十和田合同庁舎
複式簿記の基礎、 農業セーフティネット制度	12月中旬(日中2日間)	十和田合同庁舎
パソコン複式簿記の基礎・実践 (各会場4回)	12月～2月(日中各1日)	1. 十和田合同庁舎 2. (株)青森原燃テクノロジーセンター
農業経営相談(個別面談)	2月下旬	十和田合同庁舎・三沢分室

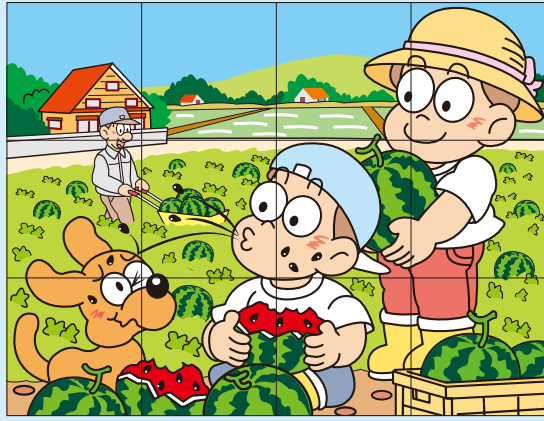
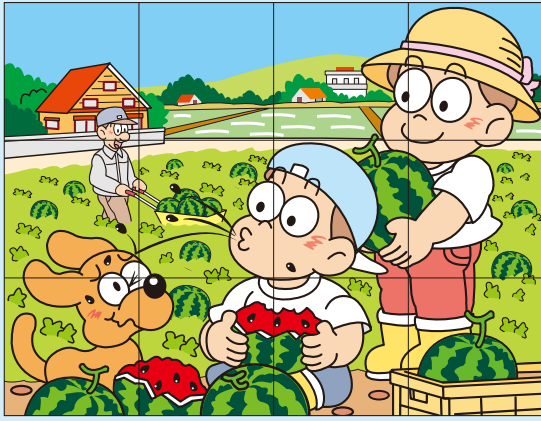
※研修内容や時期が変更になる場合がありますので、あらかじめ御承知ください。

蠍座  
10/24～11/22

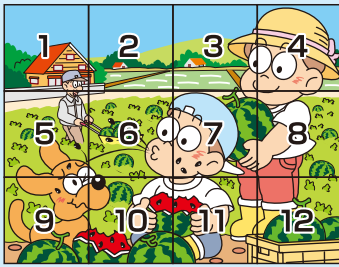
【全体運】旅行運が盛り上がっています。遊びに行く予定を入れましょう。元気をチャージしたら仕事にシフトし問題解決へ。  
【健康運】友人との運動やおしゃべりが良い気分転換に。  
【幸運の食べ物】キュウリ

天秤座  
9/23～10/23

【全体運】プレッシャーを感じるときこそ笑顔で。あなたの底力を発揮できます。問題は解決に向かうので落ち着いて対処を。  
【健康運】ゆっくり深呼吸。リラックスタイムを大切に。  
【幸運の食べ物】アズキ



出題・イラスト：酒井栄子

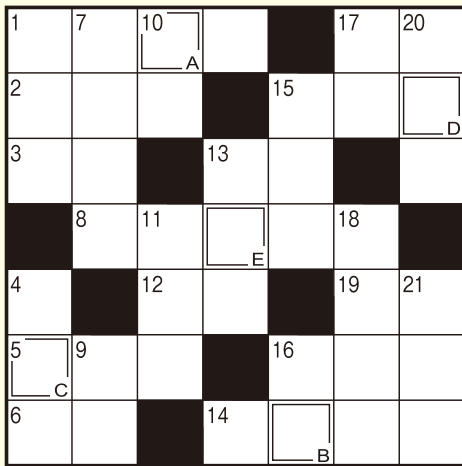


## まちがいさがし?

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. 香りの流れが違う
- 4. 髪の毛の巻き方が逆になっている
- 5. 窓が開いている
- 6. 犬の鼻の大きさが違う
- 11. ポケットにラベンダーがある



答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---



6月の答え=ミズスマシ

先月の正解者は15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 セタ伝説のヒロイン
- 2 青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- 3 手のひらや足の裏の反対側
- 5 蚊取り線香から立ち上るもの
- 6 ——を聞いて十を知る
- 8 ルーベともいいます
- 12 兄弟姉妹の息子のこと
- 13 チョウが花を巡って吸うもの
- 14 テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- 15 ——タオル、——ソープ、ゴッド——
- 16 一時的に建てるもののこと。——住宅
- 17 アブラ、クマ、ミンミンといえは
- 19 地球の衛星です



タテのカギ

- 1 河島英五のヒット曲『酒と泪(なみだ)と——と女』
- 4 長針、短針、秒針が付いているもの
- 7 元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- 9 騎手が騎乗時に持つもの
- 10 手首と肩の間にある関節
- 11 本に挟みます
- 13 まだ夜が明けきらない頃のこと
- 15 種から芽が出ること
- 16 虫よけのために寝床の周りにつるします
- 17 定規を当てて引くことも
- 18 高校球児たちが地方大会で——を繰り広げています
- 20 トップ・——・ボトム
- 21 駅の券売機で買います

# ◎ 今月のおたより ◎

## 『旅行』

▼東京デイズニールゾートへ行きたいのに、何でも携帯、スマートフォンなどでの利用が多くて行けません。紙の使用を減らすのも分かるけど、持っていない人のことも考えてほしいな。  
Hさん

▼今年のゴールデンウィークには、息子夫婦が生まれたばかりの赤ちゃんと来たので大変でした。うれしい反面疲れました。(お財布も笑)  
Sさん

▼新婚旅行で行ったニューカレドニアにまた行ってみたいです。コバルト色のブルーの海、空。  
Yさん

▼幼少期は家族でいるるな所に旅行しました。仙台の牛タンや大間のマグロなどおいしいものは忘れられない思い出の味です。  
Sさん

▼年のせいか最近旅行に行けていません。思い出に残る旅行といえば、なんといっても会社の慰安旅行です。親睦を深めたり、愛が芽生えたりそれで結婚まで至ったカップルもいました。昔の懐かしい思い出です。  
Tさん

▼妹一家が遊びに来たので2歳の姪っ子のお守りを兼ねて公園へ行ってきました！小さなもみじの様なおてははずと興奮しっぱなしで、手を繋いだ側からするりと離れ、怪我をしない様にしっかりと気を配りながらも私も一緒に全力で遊んできました(笑)  
わんこもちゃん

▼伊勢、賢島の方へ家族旅行しました。いつも楽しく拝見しています。  
たるやんさん

▼沖縄へ行ってみたいです。花が好きなので、ハイビスカスを見たいです。色が濃いと思っています。色々な花を見て回ってお腹が空いたら沖縄料理を食べ歩きたいです。  
鈴乃助さん

▼日本の礎である農業になにもできませんが、心の中ではいつも感謝し、応援しています。  
Yさん

▼梅についての記事が勉強になって良かったです。  
ゆいさん

▼同期職員4名のインタビュー記事に注目しております。同期だから、仕事に対する色々な生の声を言え、反省点や時期の目標なども気軽に話せており、凄く好感を持ちました。同期はライバルであり、相談者であります。この環境を構築しているJAさんに、未来を感じます。  
七夕こいしさん

▼去年は、梅酒を作りました。今年は、「家の光」6月号のさしす漬けを作ってみようと思っています。梅のチカラすごいですね！いろいろな形で梅のパワーで元気になりたいです。  
Tさん

▼これからもいろいろな料理やスポーツのレポートを作ってほしいです。  
Tさん

### 次号のおたよりテーマ

## 「七夕に願うこと」

おたよりテーマ募集しています。クイズ等の答えとともにお待ちしております。

### 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。

## 編集後記

今月から本格的にスクラムの作成に携わるようになり大変なことも多いですが、取材先でたくさんの元気な小学生と関わる機会も多く、いっぱい元気をもらいました！来月も頑張ります！（み）

## 応募要項

応募締切日

7月7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。皆様からの応募をお待ちしています。

魚座  
2/19~3/20

【全体運】追い風に恵まれて順調に進展します。自信を持って進めましょう。飛び込みの仕事は新展開の予感。よく検討を。  
【健康運】体調の変化に注意。休息をしっかりと取って。  
【幸運の食べ物】カボチャ

水瓶座  
1/20~2/18

【全体運】選択肢が増える変化運。迷うときこそシンプルに考えて。ただ、近道を選ぶとかえって遠回りに。王道が吉。  
【健康運】弱い部分は先にカバーして。サポーターの利用も◎。  
【幸運の食べ物】トマト



野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの

# フルーツ パラダイス



ブルーベリーのプロフィール  
 【分類】ツツジ科スノキ属  
 【原産地】北米  
 【おいしい時期(旬)】6～8月ころ  
 【主な栄養成分】アントシアニン、  
 ビタミンE、食物繊維など

## 選び方



## 保存方法

### 冷蔵保存

傷んでいるものを取り除き、表面の水分を拭き取ってから保存袋または保存容器などに入れ冷蔵庫へ

### 長期保存に

ジャムやソースに加工  
 熱湯消毒した瓶に入れ、密閉して保存すると長持ち!



### 冷凍保存

すぐに食べない場合、水洗いをしてしっかり水分を拭き取り、少量ずつラップで包み保存袋に入れて冷凍室へ

または平らにならして保存袋に入れ、バットなどに載せて冷凍すると使いやすい。保存期間は1ヵ月程度



# ブルーベリー

～抗酸化成分「ポリフェノール」の宝庫～

## ブルーベリーのいろいろ

世界には150種類以上の品種が  
 日本ではハイブッシュ系とラビットアイ系が主流



### ハイブッシュ系

主に関東以北の寒冷地で栽培の甘味が強く生食にも向いている。「ブルークロープ」「パークレイ」「コリンズ」など



### ラビットアイ系

主に関東以南の温暖地で栽培の名の由来は成熟前の果実がウサギの目の色に似ていることから甘さがあり、やや歯応えがある。「ウッドワード」「ティフブルー」「ブライトウェル」など



### ローブッシュ系

米国北部、カナダ、北欧の寒冷地に自生の「ワイルドブルーベリー」とも呼ばれる甘酸っぱさが特徴の加工向きで、主にジャムやサプリメントの原料などに利用。「チクメクト」など

## 楽しみ方・食べ方のコツ

### 熟度の目安

未熟 赤紫色 → 青紫色 → 黒紫色  
 完熟 さらに濃くなり 黒っぽい色に



### ブルーーム(白い粉)

水分の蒸発を防ぐため果実から自然に分泌される成分

ブルーームごと食べても問題ないよ

ジャムやソースに加工し、デザートなどに!



熟度が進むと甘味も増すよ



## ブルーベリーのチカラ

### アントシアニン

ポリフェノールの一種  
 老化予防、眼精疲労の改善、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E

高血圧や動脈硬化の予防、美肌効果、冷え性の改善に



## ブルーベリーのヒストリー

### 歴史

北米原産



1620年

欧州大陸から移住した人々が先住民に分けてもらった果実を食べたことが始まり

日本への伝来

1950年代

2000年代には健康食材としてブルーベリー

