

地域とともに未来へ「スクラム」

SCRUM

2024

3

No.257



JAおいらせ
広報誌





参加者

たなかつぐみ

田中継美さん (44歳)

やさい推進委員会副委員長。
ごぼうをはじめとする計4品目を栽培。
TBSテレビ朝のニュース番組「THE TIME」やテレビ埼玉の番組に出演。

たけうちしんや

竹内伸也さん (50歳)

やさい推進委員会副委員長。
長いもをはじめとする計5品目を栽培。

みずきあつし

水木重さん (44歳)

JAおいらせ 営業部
本店 指導課 課長補佐。
宮農指導員として農家組合員へ生産指導を行う。主に長いもを担当。テレビ埼玉の番組に出演。

*委員長の織笠義信さんも参加予定でしたが、体調不良のため欠席。

◎ 座談会

1年の振り返りとこれから

J Aおいらせ やさい推進委員会

特別企画

今回は、「やさい推進委員会」副委員長のお二人と営農指導員で座談会。昨年の振り返りや最近気になっていること、今年取り組みたいことなどをざっくばらんにお話ししていました。

田中 一言でいえば、今までに経験したことのない「暑さ」。その気温が作物にどう影響するか誰にも分からぬほどの年でした。長いもやにんにくは種子も自家栽培の作物なので、その種子で育てると作柄がどうなるかというのも分からない。こういう天候は一年目だし、長いもは春の分も掘つてみると全体として結果が見えない状態です。

竹内 私のところでは、長いもは高温・乾燥で普段より長く、太みが足りなかつた。

ごぼうは、高温による焼け症状のようなものが出ていました。茎から腐りが入っているのかなというのが多々あり、中方までずっと割れが入つてボキボキ折れる。

水木 首のヒビ割れはよく聞きました。乾燥傾向で急に雨が降ると、急激な成長から割れや空洞ができるそこから腐るのかなど。

—昨年はどんな年でしたか?

牡牛座

4/20~5/20

【全 体 運】運勢は穏やか。交友関係が活発化。楽しい話が舞い込みそう。あなたも面白い話を披露して。技術習得の勉強が吉。

【健 康 運】不調を感じたら休息を。無理をしないのが一番。

【幸運の食べ物】ウド

牡羊座

3/21~4/19

【全 体 運】上昇運です。一つ一つ丁寧に進めていきましょう。

春の女神がほほ笑みます。好情報も入手できそうです。

【健 康 運】友人と一緒に新しい健康法を試してみましょう。

【幸運の食べ物】春キャベツ



田中さん

どれも微妙に届かず。個人差はあるでしょうが、人参でいえばA品の量が明らかに少なかつたです。

水木 そうですね、単価は崩れなかつたのそこは助かりましたが……。

竹内 長いもで言うと、普段より長すぎて掘り取り作業で折れる頻度が多かつたですね。

水木 暑さでどんどん伸びるけど、寒さが来ないから横に充実することができない。9月もずっと暑かったので、太り始めたのは10月に入つてからだと思います。

田中 あと、例年なら病害虫の管理を終えているはずの、太みが増す時期を過ぎても病気や虫の被害が長く続いていました。葉っぱが病気で枯れた人もいましたし。

竹内 一昨年の大雨で種子の数が少なかつたからと間隔を開けて植えたところにあらに白くカビが生えたりしている。そうなるとほぼ手遅れ。このまま高温が続くなら、品種改良とまではいかなくとも、前半と後半で植える品種を変えるとか、なにか対策が必要だと思います。ここ数年、前半は逆に寒いくらいで、7月に後半の収穫になると気温がぐっと上がる。そうなると今まで温度があつた土の中で蒸れてしまう。農薬散布などの管理をひと手間増やす必要があるのかもしねない。

— 収穫量や品質はどうでしたか？

田中 今年のデータを見ると、全品目が計画量に達していないです。販売目標額の中にトン数と金額の項目があるので、



水木さん



竹内さん

— 委員会の活動で力を入れたところは？

— 近ごろ気になつていること 今年取り組みたいこと

竹内 食べるから花粉症が少ない』というお話をすることと、食事風景をスマホに撮つて提供しました。

田中 私も撮りました、料理を並べて食り派みたいに。

水木 私は映りが悪かったからカットされるかも……。今回の放送をきっかけに、ごぼうが注目されて消費が増えてくれたら嬉しいです。

(2月3日に放送されました)

— 最近のグッドニュースは？

竹内 いいニュース。あれは？花粉症予防にごぼうがいいという話。

水木 日本テレビの「世界一受けたい授業」からオファーがありまして。専門家の方がスタジオで『青森県民はごぼうをたくさん

SNSなどで若い農家は自ら販路を作れる時代ですが、「農協がなくて食べていけるじやん」と思われてしまうのは寂しいですから。農協に出せば生活にゆとりができるいいな、と感じてもらえるように、農協の魅力というものを私たち自身も再確認しないかなければと思います。



JAおいらせは、持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

女性部三沢支部×ファミリーマート おむすび共同開発を報告

女性部三沢支部は2月6日に青森県の宮下宗一郎知事に、2月7日に三沢市の小檜山吉紀市長に(株)ファミリーマートと共同開発をしたおむすび「青森県産ごんぼ(ごぼう)の鶏めし」の発売を報告しました。

2023年5月、JA全国女性組織協議会と(株)ファミリーマートとのおむすび共同開発【第2弾】で「各地域に根差した味・こだわりの食材」をコンセプトとしたレシピ募集に応募しました。地域のこだわり食材の使用と地域で食べられている馴染みあるものを素材としたベーシックなおむすびというコンセプトと商品イメージが合致し、全国で130の応募の中から見事、東北エリアのおむすびとして採用されました。

レシピを考案した駒澤恵子支部長は、「このおむすびは私たちにとっても活動の自信につながりました。このおむすびを食べて、どこか懐かしさや親しみを感じてもらえたうれしいです」と話しました。

このおむすびを試食した宮下知事は、「ごぼうの味がすごく良く出ていて優しい味。ネーミングも良く、女性部の方が握っているようなイメージが湧いて、とても美味しいです」と完食されました。また、小檜山市長は、「懐かしさもあって、食べやすさもあって非常においしい」、米田光一郎副市長からも「食べながら、これが三沢のごぼうって感じるのには良い」といずれも好評でした。

青森県産ごんぼ(ごぼう)の鶏めしは、東北6県のファミリーマート全店舗と新潟県の一部店舗で、3月4日まで販売されます。



三沢市長へ報告する小比類巻副支部長(左から2番目)、富田副支部長(左から3番目)
駒澤支部長(左から4番目)



県知事へ報告する今出川専務(左から1番目)と駒澤支部長(左から3番目)



恒例の営農講座開催

1月30日～2月2日に六戸町文化ホールで、2月6日～2月9日に本店で営農講座が行われました。本支店合わせて16の演題を設け、上北地域県民局地域農林水産部農業普及振興室などの団体をはじめとする11の団体から講師を招き、参加者は熱心に耳を傾けました。

おいらせ農協からも営農部支店指導課川村一真係長が講師として「土壤診断結果の見方・用語解説」についての講演をしました。土壤診断における用語について、人間の体に例えた表現を用いて説明をし、土壤分析によって土壤の状態を確認することの重要さだけでなく、日頃から作物の生育状態などをよく観察しておくことの大切さも併せて呼びかけました。



本店



六戸支店

乙女座

8/23～9/22

【全 体 運】あれこれやらなければと思いがち。状況を整理して優先順位の低いものは除いていきましょう。計画的に動いて。
【健 康 運】デトックスにツキ。ハーブティーやサウナをどうぞ。
【幸運の食べ物】タマネギ

獅子座

7/23～8/22

【全 体 運】想定外の事態になってしまって慌てないように。経験者の話はとても参考になります。手を貸してもらえることも。相談を。
【健 康 運】けがに注意。準備運動で体をほぐしましょう。
【幸運の食べ物】アシバ

本店年金友の会総会開催

2月2日から2月3日に浅虫さくら観光ホテルで、第20回本店年金友の会総会が開催されました。令和5年度の活動報告、令和6年度の活動計画など4議案が審議されすべての議案が原案通り承認されました。また、参加会員の多数決の結果、来年度の親睦旅行先は「北海道」に決定いたしました。

その後の宴会では、美味しいご飯やお酒を楽しみ、余興では会員の皆様が、歌や踊りを披露してくださいました。終始とても楽しそうなご様子でした。



女性部

三沢支部

育てた藍で藍染めに挑戦

女性部三沢支部は1月17日と18日に、藍染め教室を開催しました。後藤和子氏を講師に招き、のべ18人が参加しました。藍染めへの挑戦は3回目で部員同士の良い交流の場となりました。

使用した藍の葉は女性部が活動の一環として2023年に栽培し、収穫、乾燥させておいたものです。大鍋で藍の葉を煮出して濾す作業を3回繰り返し、色素を抽出した液体に間

仕切りや、手拭いを浸して取り出すと、初めは黄緑色だったものが空気に触れ酸化するにつれて徐々に鮮やかな藍色に変わっていき、部員からは驚きの声が上がりました。絞り染めの模様として、あらかじめ結んで

おいた輪ゴムや、折りたたん

で縫い付けていた糸をほ

どくと白抜きの模様が

現れ、各々の作品の

仕上がりにとても満

足した様子でした。



どんな模様ができるか
染めてからのお楽しみ



講師の後藤先生(中央)のアドバイスを受けながら挑戦する部員

ほうれん草

今回は熊野です。



冷え込むと軟らかくなり、味がよりよくなる。
ビタミンや鉄分などの栄養素に富む。。

ほうれん草には、カリウムや鉄、ビタミンA、ビタミンCが多く含まれています。冬採れのほうれん草はビタミンCを3倍多く含んでいます。

ほうれん草とサーモンのロールパイ

[材 料] 3~4人分

しめじ……………1パック
ほうれん草……………1/2束
サーモン(刺身用の柵)………160~200g
サラダ油……………大さじ1
※バターでも可
塩……………適量
粗びき黒こしょう……………適量
冷凍パイシート(20×20cm)………2枚
※室温で半解凍にしておく
卵黄……………1個分

[作り方]

- ① しめじ、ほうれん草はざく切りにし、フライパンに入れ、油（またはバター）と塩、こしょうで炒めます。（あら熱をとる）
- ② サーモンはペーパータオルで水気をふき、縦半分に切って塩、こしょうを適量ふります。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、パイシートを左右にならべて端を少し重ねます。重ねた生地に卵黄を塗ってつなぎます。（パイシートは半解凍）
- ④ パイシートの中央にしめじとほうれん草、その上にサーモンをのせ、パイシートの奥側の端に卵黄を塗ります。
- ⑤ クッキングシートを巻きすのように使ってパイを手前から包み、巻き終わりと両端を下にします。
- ⑥ パイの表面に卵黄を塗り、包丁の刃先でなぞるようにして切れ目をつけ、空気穴を10か所ほど空けます。
- ⑦ 200°Cのオーブンで25~30分焼いたらできあがります。



RABラジオでおなじみ料理研究家水嶋優子先生のレシピ

もやしとしめじのオイスター炒め

[材 料] 4人分

もやし……………1袋
しめじ……………100g
●小房に分ける
…オイスターソース…
A しょうゆ ……各大さじ1
…酒 ……
サラダ油……………大さじ1/2

[作り方]

- ① フライパンに油を入れて熱し、しめじを炒める。
- ② しなりしたら、もやしを加え1分くらい炒めたら、Aを加えて混ぜ、もやしが少ししゃっきとしているくらいで火を止める。



ひじきと人参の煮物

[材 料] 4人分

ひじき(乾燥)……………20g
●水に浸して戻す
人参……………120g
●4cmの長さで千切り
ごま油……………小さじ2
A/しょうゆ、酒……………大さじ1/2
砂糖……………大さじ1/2
だし……………1/2カップ

[作り方]

- ① フライパンにごま油を入れて熱し人参を5~7分くらい炒めてひじきを混ぜる。
- ② 2分くらい炒め合わせたら、Aを加えさらに3分くらい汁気がなくなるくらいまで炒め煮する。
※ひじきは水に入れてしっかり戻す。人参は水を入れて千切りにすること。



◎ 今月のおたより



『低カロリーでおいしいもの』

▼やつぱりきのこたっぷりの鍋。長いものすいとんを入れればお腹いっぱい食べられて低カロリーーサイコー!!です。

△鶏肉をいつもはもも肉を食べていますが、むね肉に変えています!

▼甘いものが好きで、よくチョコを食べていたのですが、最近はカ力オ 60% のチョコを食べてています。オススメです。

△野菜サラダです。

たるやんさん

▼紹介されていた長いもですね。私はとろろご飯が大好きです。JAおいらせで作った長いもが愛知で手に入ると嬉しいですね。

Kさん

▼こんにゃくですね。煮物、田楽で食べます。また、自給率100%なのでとても良いと思っています。

サラダさん

▼トコロテンだと思いますね。細いものよりは太い方が好き。食べ応えがあるからです。季節に関係なく食べたくなったらいつでもです。

鈴之助さん

▼玄米+雑穀のごはんと、豆腐、野菜、きのこ、海藻の味噌汁が糖尿病予備軍の私のおいしい朝食です。

Tさん

▼友達が1月からダイエットを始めました。毎日豆腐料理を食べているそです。低カロリーだし、おいしい!と今のところ言っています笑

△ベックさん

▼青森市出身の私としては、しあわがみそこんにゃくをお勧めします。おみそ、酒だし汁、砂糖みりんを入れて練り混ぜ、おろしようがを入れてあわせみそを作ります。これをこんにゃくにかけて食べるの。おいしいですよ♡

Sさん

▼低カロリーでおいしいものは、大好きなお豆腐です。冷奴や湯豆腐にしても本当に美味しいし、罪悪感なく食べれます。

Tさん

▼岩手っこ私は、お豆腐やおからをよく食べます。岩手は豆腐の消費量が全国1位なので料理も豊富なんです。

わんこもちゃん

▼甘さ控えめのフルーツゼリーやコレスティール低めのヨーグルト、ナッツ類。Tさん

ですが、今度は加熱して食べてみたいと思いました。

Sさん

▼クロスワードのおかげでまた一つ言葉覚えました! シュプール(スキーで滑った跡)なんですね!

Sさん

▼食育ソムリエ簡単で作ってみたいと思いました。これからも色々なメニュー楽しみにしています。

Mさん

▼アボカドを買うことはほとんどありませんが、コレステロールや中性脂肪の低下ということで、サラダで食べてみようかなと思いました。

Tさん

▼初めておがくずの付いた長いもを頂いた時、とてもきれいで美味しいと感動したのを覚えています。一本ずつ丁寧に箱詰めされている様子を見て納得しました。

Hさん

▼長いもの出荷工程を知れてよかったです。これから長いも掘り頑張ります。

Oさん

「マイブーム」

次号のおたよりテーマ

私のマイブームは、ラーメンを食べに行つて、写真を撮つてまとめることがあります。

皆さんのマイブーム教えてください。

応募要項

応募締切日

3月8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

- まちがいさがし、またはクロスワードの答え
- おたよりテーマ／ご意見・ご感想
- 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

気づいたらもう3月ですね。

今回の冬は雪が少なかったせいか

あっという間のように感じました。

あと少しで来る春が楽しみです。(み)

令和7年4月採用 職員募集について

1. 募集人員 一般職員 3名程度

2. 応募資格 高校卒業以上で、平成7年4月2日から平成18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7年3月末までに取得見込可）

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2025」経由で応募の場合は、サイト上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6年3月1日(金)～4月17日(水)

5. 選考方法 ①適性検査

※当JAで提出書類を受領後、②の一次試験前にWEBで適性検査を受検していただきます。

②一次試験 / 日時：令和6年5月11日(土) 場所：JAおいらせ 本店

(1)筆記試験(SCOA) 60分 (2)小論文 60分

③二次試験 / 日時：一次試験合格者に後日通知(1～2週間程度) 場所：JAおいらせ 本店

(1)面接

6. 提出先 〒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

7. 問合せ先 TEL:0176-54-2211 mail:kikaku-soumu@ja-oirase.or.jp

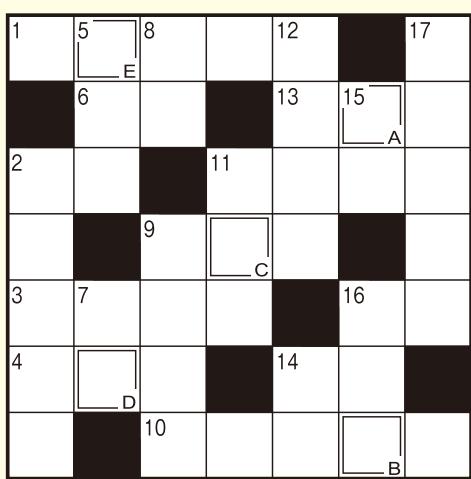
役員候補者決定 のお知らせ

令和5年11月29日付現任理事1名の辞任に伴い、補欠選挙が行われ、役員候補者(理事)が決定いたしましたのでお知らせします。

●理事：定数1人(三沢地区1人)なお、役員の選任は通常総代会において行われます。

理事候補者／三沢地区 木村 和彦(三川目)

今月のまちがいさがしはお休みです。



答え A B C D E



2月の答え=シュプール

先月の正解者は30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 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇

2 イエスの反対語

3 俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと

4 いいかげんなことはしません

6 海に潜って貝などを採ります

9 どこからか梅の花の——が漂ってきた

10 卒業生が校長から卒業——を授与された

11 捕手とバッテリーを組みます

13 原稿——、投票——

14 雨宿りのときに借ります

16 姫路や彦根、松本のものが有名



タテのカギ

2 歌のうまさを競うイベント

5 釣りで使う擬餌針のこと

7 舌で感じ取るもの

8 日本一高いものは3776mあります

9 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です

11 人や車が行き来する道のこと

12 このような役を演じられるとは役者——に尽きます

14 ものを記憶する器官

15 ホルスタイン、ジャージーといえば

16 寄せ書きに使ったりサインをもらったり

17 ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

みんなのひろば

地域とともに未来へ「スクラム」

SCRUM

JAおいらせ 広報誌 Vol.256 2024年3月

発行 〒033-0022 青森県三沢市大字三沢字堀口16-7

編集 JAおいらせ 0176-54-2211 HP http://www.ja-oirase.or.jp/

発行日 2024年3月

