

# SCRUM

with a smile

自己改革  
取組み中!

※組合員の声を聴き、ニーズに応えるため、  
これまでのやり方を工夫・見直す取組み

2018.09 Vol.03



／ 私たちが紹介します ／

## JAってなあに？

食と農と緑を守り、  
地域のために活動する組織です

 JAおいらせ  
コミュニティ誌



# JAおいらせの 基本理念

JAおいらせは組合員の皆様と力を合わせ、

「食」と「農」と「緑」を守り、

地域社会に貢献できる組織であるよう努めます。

JAおいらせは、「農業者の所得増大と農業生産の拡大」を実現するため、地域農業の将来構想（中期3カ年経営計画）を実践し、総合的な農業者支援に取り組みます。

さらに「地域の活性化」に向け、組合員・地域住民にJAくらしの活動とJA事業を積極的に展開することで、協同の輪を広げ、豊かで暮らしやすい地域社会の実現に取り組んでいます。

## ユネスコが認めた協同の力

国連教育科学文化機関（ユネスコ）は、2016年、「協同組合の思想と実践」を無形文化遺産に登録しました。協同組合は、「さまざまな社会的な問題への創意工夫あふれる解決策を編み出している」と評価されています。



## JAの事業を利用して、地域農業を応援しませんか？

- JAは、「株式会社」とは異なる「協同組合」であり、食と農を基軸として地域に根ざした活動をしています。組合員の相互扶助の精神のもと、地域の農業の振興や組合員の暮らしへの貢献を目的としています。
- 地域の農業者を対象とした営農指導事業、農産物の販売や農産物集出荷施設の運営、農業資材の購入等の事業のほか、信用事業・共済事業など、地域住民の皆さまにもご利用いただける事業を数多く展開し、地域の活性化に貢献しています。
- JAでは、総合事業の強みを活かし、地域農業の振興や地域の活性化に貢献する事業を数多く展開しています。JAの事業を利用させていただき、またご出資をいただくことで、地域農業の振興や地域の活性化につながります。

総合事業の展開により、地域の農業と暮らしを支えています

営農指導



農産物の販売



営農資材の販売



JAバンク



JA共済



## JAおいらせのプロフィール

### 組合概要（平成30年3月31日現在）

代表理事組合長 ● 沖澤 繁弥

本店所在地 ● 青森県三沢市大字三沢字堀口16番地7号

組合の地区 ● 青森県三沢市、六戸町、おいらせ町の一部

組合員数 ● 3,555人

正組合員…2,020人

准組合員…1,535人

役員数 ● 17人

職員数 ● 128人（平成30年4月時点）

### 平成29年度 事業実績

貯金残高 ● 350億7,633万円

長期共済保有高 ● 1,402億2,355万円

販売事業取扱高 ● 77億2,167万円

出資金 ● 18億513万円

## 地域の農業

JAおいらせは、野菜の栽培が盛んです。

- ながいも ● ごぼう
- にんにく ● にんじん
- だいこん ● ばれいしょ
- きゃべつ など

野菜を生産する農家のほか、米農家、子牛の肥育や牛乳を生産する畜産・酪農家もいます。



JAってなあに？

…野菜の作り方を教えたり、作った野菜を売ったり、…



## 地元の農畜産物を **食** べて

### 地域農業を応援しませんか？

JAおいらせ管内には、夏の冷涼な気候と肥よくな土壌を活かした、全国に誇る豊かな地域農業があります。この地域農業を守り、次世代に伝えていくため、JAは様々な事業を行っています。



えみ  
笑味ちゃん  
©みんなのよい食プロジェクト

## 地元の農畜産物を **食** べて応援しよう！

地元でとれた新鮮な旬の農産物を食べることで、四季を感じ、身体にも心にも豊かな食生活をおくることができます。

地域の皆さんに美味しい農産物を食べて喜んでもらうことは、農家にとって一番の励みです。年に一度のJAまつりに、ぜひ一度足を運んでみてください。

### JAおいらせゆめまつり

9月23日(日)  
開催！



三沢地区：本店西側

みさわ地産地消フェアと共催

六戸地区：Aコープ六戸店前

六興祭と共催

### JAおいらせ管内には こんな特産物があります

#### ながいも



色白で粘りが強く、アクが少ないのが特徴。秋に収穫する秋掘り、冬を越して春に収穫する春掘りで、JAの冷蔵保管と共同選果で年間を通じ出荷しています。

#### ごぼう



風味が良く、シャキシャキ感が評価の高いごぼう。出荷量日本一の青森県の中でも1位三沢市、2位六戸町と、日本一の産地です。

#### にんにく



大玉で色が真っ白。見栄えだけでなく風味も非常に良いのが特徴です。当JAの生産者はJA全農あおもり主催のにんにく品評会で何度も最優秀賞を受賞するなど品質もピカイチです。

## 農業体験のイベントで **作** って応援しよう！

JAおいらせでは、農業体験イベントなどにも取り組んでいます。

お子さんと一緒に農業体験をして、食べ物が出たまでの過程を勉強してみませんか？

新聞折込チラシや  
JAホームページで  
随時ご案内しています。

ちゃぐりんフェスタ  
(毎年8月開催)



ハロウィンかぼちゃを作ろう  
(30年度実施中)



管内の  
小・中学生への  
食農教育

お金を預かったり貸したり

JAってなあに？



# 食育ソムリエが教える 長いも

## 食育ソムリエとは

「生産者と消費者を結びコーディネート」です。生産者に消費者のニーズを伝え、消費者に生産者の思いを伝え、地場食材を使った健康的で豊かな食生活を提案する活動を行っております。素材の選び方、保存法、栄養成分と効用、食品表示、食と健康管理等を提案します。



豊川  
です

## ○効能○

長芋は栄養価が高く、亜鉛・カリウム・鉄などのミネラル成分、ビタミンB群・ビタミンC、食物繊維などの栄養成分に加え、消化酵素、内蔵の機能を高めてくれるコリン、サポニン、アルギニンなどの幅広い有効成分を含んでいます。これらは風邪・インフルエンザ予防に良い成分です。

## 効果アップが期待出来る長芋の食べ合わせ

- ・長いも＋クコの実・ホタテ・鯛  
→老化予防・アンチエイジングに
- ・長いも＋大豆・かぶ・松の実・鶏肉  
→冷性の緩和に
- ・長いも＋納豆・鮭・白菜・唐辛子  
→胃腸の強壮・サポートに
- ・長いも＋ニンニク・ネギ・オクラ  
→疲労回復用として

## ○長いもの粘り対策○

### その①

まな板・包丁・ピーラーは濡らさない。長いもの粘りは水にぬれると強くなる性質があるため、乾いた調理器具を使うのがおススメ。ただし皮を剥いた後に酢水にさらすのは有効で、アクを抜くとともに表面のヌメリを抑制することができます。

### その②

キッチンペーパーを使って長いもを持つ。キッチンペーパーの吸水性と程よい凹凸がヌルヌルの長いもを持ちやすくしてくれます。

## ○保存方法○

### 切らずにそのまま保存

新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所に置いて下さい。1カ月以上保存できます。気温が25度以上になる時期になったら、その状態で冷蔵庫に入れるようにしてください。

### カットして保存

切り口をラップでぴったりと包んで冷蔵庫へ入れておきましょう。1週間程は持ちます。

### 冷凍して保存

すりおろし、とろろにして、冷凍用の保存袋に入れ、薄い板状にして冷凍します。食べる前に自然解凍。自然解凍が一番おいしくいただけます。

また、皮を剥いて丸のまま冷凍する方法もあります。食べる際に凍った状態のまますりおろし、残りはまた冷凍しておきます。

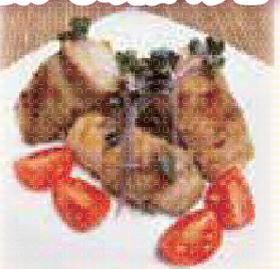
## 材料(3人分)

- 長いも……………300g
  - 豚バラ……………12枚
  - 砂糖……………小さじ1
  - 醤油……………小さじ2
  - みりん……………小さじ2
  - 酒……………小さじ2
  - チューブのにんにく・生姜……………適量
- ※☒は合わせておく

## つくり方

- ①長いもは皮をむき拍子木切りにする。
- ②2～3本取り、豚バラを巻きつけます。
- ③中火で表面に焼き色がつくまで焼きます。
- ④☒を入れ煮詰めながら&絡めながら焼いて出来上がり。

## 長いもの豚バラ巻



# 未経験者大歓迎!! 農作業出来る方募集中

農家は労働力不足で困っています。お手伝いできる方を募集しています。

年齢・性別は  
問いません!



期 間	～12月頃(畑作業) 冬期間は屋内作業
仕事内容	長いも・にんにく・ごぼう等に関わる仕事(播種・収穫・選果作業)等
勤 務 地	三沢地区・六戸地区
勤務時間	1日、半日、9～15時まで等、相談に応じます(休憩:午前15分、昼1時間、午後15分等)
給 与	時給(800円以上㊦) 日給(1日8時間の場合、6,400円以上㊦)
農作業中の保障	労災保険または傷害保険に加入しています
休 日	(土日休みなど)希望の曜日を相談に応じます

求人の内容によって様々ですので、まずはご相談ください。

Q: 農作業したことがないのですが大丈夫ですか?

A: 大丈夫です。農作業未経験で作業を体験したり、作業内容を確認したい方は相談ください。

Q: 具体的にどんな作業がありますか?

A: 主な仕事は長いも・ごぼうの収穫作業です

Q: 子供がいるので、パートタイム(短時間労働)でも大丈夫ですか?

A: 大丈夫です。勤務時間・期間等ご相談ください。



詳しくはホームページ、または本支店指導課まで

## クイズ

○の中に入る  
漢字は?

図書カード1,000円分  
5名様にプレゼント

JAは「株式会社」とは異なる

「○○組合」

で地域に根ざした活動をしています

はがき、FAXまたはEメールで

- クイズの答え
- 郵便番号、住所
- お名前、年齢
- 電話番号
- 本誌の感想やJAへのご意見を

をご記入の上、JA おいらせ本店企画総務課までご応募ください。(左下に記載)

※しめ切り

10月1日(月) 当日消印有効

※当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

※いただいた個人情報はプレゼントの発送に係る目的以外に使用いたしません。

JAってなあに?  
……病気とかもしもの備えをいっしょに考えたり……



おいらせ農業協同組合

JAおいらせ 〒033-0022 三沢市大字三沢字堀口16-7  
TEL 0176-54-2211 FAX 0176-54-4470  
メール kikaku-soumu@ja-oirase.or.jp



http://www.ja-oirase.or.jp

