

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

2019.05 Vol.04



“JA おいらせの長いも”

おいしさお届けします!

／ 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

若手生産者活躍中！

(JA おいらせ青年部六戸地区)

左から

JAおいらせ青年部部长 沼田 泰昭さん(岡沼地区)
 青年部六戸地区副部长 清水 実さん(南町地区)
 青年部六戸地区岡沼支部長 佐々木 邦彦さん(岡沼地区)

長いもの1年

畑の準備

長いものは、地中深く育つため、機械で1メートルくらいの深さに耕します。

5～6月 植え付け



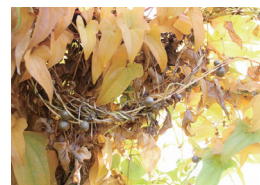
種となる種いもは、①地中にできる成いもを切って使う場合と、②「むかご」から1年育ててきた種いもの2パターンあります。



7～9月



茎はつるになっていて、右まきに、支柱またはネットにからまりながら、2～3メートルまでのびます。葉がおいしigerころ、地中では新しいものが大きくなりはじめます。種いもは、消耗してなくなってしまい、このころ「むかご」もできます。



秋掘 10～12月 収穫

春掘 3～4月 収穫



葉や茎が枯れてきたら収穫です。支柱やネットを取りのぞいてから、掘取機で収穫します。収穫するのは半分くらいで、あとの半分は土の中で冬を越し、春に収穫されます。

JAおいらせ管内の畑の土壌は、火山灰でできている黒ボク土壌が多く占めています。とても柔らかく、石などが混ざっていないため、長いものはじめとした根菜類の栽培に適しています。

青森県の長いも出荷量は全国第2位。国内出荷量の約4割を占めています。JAおいらせ管内の長いも出荷者は約320人。生産者向け栽培講習会を定期的に関き、長いもの品質を評価する共励会では毎年入賞者を輩出しています。

平成30年度の県が認定する「ながいも達人」に、三沢地区の福田辰彦さんが認定されました。

収穫した長いものは、JAの冷蔵施設で保管して、順に洗って選別し、全国の市場(北海道と沖縄を除く)に出荷します。冷蔵施設での保管によって、一年を通して出荷しています。

り方

長いものは皮を剥いて一口サイズに切り、水少々を加えて電子レンジ500Wで5分程度加熱し、柔らかくなったものをすりつぶしておく。ひと肌まで冷めたら、片栗粉を足しながら耳たぶくらいの柔らかさになるまでこね、棒状にまとめる。

人参とごぼうをさがきにし、ごぼうは水につける。

★つけた水は栄養があり、良い風味を出してくれるのでとっておく。

鶏もも肉を一口サイズにカットし炒めたら、人参・ごぼうを加えて炒める。ごぼうをつけた水・しいたけの戻し汁・水(2カップ)を加え、煮込む。

①で冷ましておいた長いもの餅を包丁で輪切りにし、沸騰したお湯で茹でる。浮き上がってきたら水にさっとくぐらせて冷ましておく。

しいたけ・乾燥豆腐・酒・醤油・みりん・砂糖を加え、塩で味を調える。

長ねぎと④のすいとんを加え、完成。



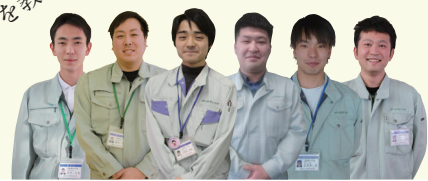
食育ソムリエが教える 長いも料理

食育ソムリエとは

「生産者と消費者を結ぶコーディネーター」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います。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。



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...



長いものまとめ知識

長いもにはたくさんの栄養成分に加えて消化酵素、内臓の機能を高めてくれるコリン、サポニン、アルギニン等の幅広い有効成分を含んでいます。これらは、風邪・インフルエンザの予防に良い成分です。胃腸の粘膜や保護修復を助け、ストレス・暴飲暴食・刺激物の摂取などによって働きが低下した胃腸機能を回復する働きが期待されています。



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度以上になるような時期になったら、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、冷凍用の保存袋に薄い板状にして冷凍します。食べる前に自然解凍して下さい。自然解凍が一番おいしくいただけます。

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、残りはそのまま、また冷凍しておきます。

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。

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します。

その② キッチンペーパーを使って持つ

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のを持ちやすくしてくれます。

その③ 皮を全部むかない

持ち手部分を残して皮を剥きましょう。



長いものポテトサラダ



材料(3人分)

長いもの…500g
水…400ml
きゅうり…1本
ハム…2枚
マヨネーズ…大さじ2
こしょう…適量

作り方

- ① 鍋に一口サイズに切った長いもと水を加え、長いものがホロホロと崩れるまで煮る。煮ている間に、きゅうりを薄くスライスし、ハムをみじん切りにする。
- ② 木ベラで長いものをすりつぶし、きゅうり・ハム・マヨネーズ・こしょうを加える。



長いものすいとん

材料(10人分)

長いもの…500g
片栗粉…150～200g
ごぼう…1本
人参…1本
鶏もも肉…200g
長ねぎ…1本
乾燥しいたけ…5枚
★水に浸し、戻しておく
(水は捨てない)

乾燥豆腐…2個
★水に浸し、戻しておく
醤油…大さじ2
酒…大さじ2
みりん…大さじ2
砂糖…大さじ1



お金を預かったり貸したり……JAってなあに？

つく
①
②
③
④
⑤
⑥

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。

期 間	4月～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

農作業をしたことのない方、短時間でも大丈夫です。作業を体験、内容を確認したい方はご相談ください。

主な作業は、春は長いも・ごぼうの収穫、6月中旬からはにんにくの収穫作業です。



年齢・性別は問いません！

求人内容によって様々ですので、
まずはご相談ください。

詳しくはホームページ、
または本支店指導課まで

Q：農作業したことがないので大丈夫ですか？

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ご相談ください。

Q：具体的にどんな作業がありますか？

A：春の主な仕事は長いも・ごぼうの収穫作業です。（時給800円）

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。



年金定期貯金

貯めぞう新発売

店頭金利+0.10%上乘せ

当JAで年金の受給をされている方、もしくは年金受取口座の指定をご予約された方であればどなたでもご利用いただけます。

お取扱期間	2019年5月7日～2020年3月31日
預入期間	スーパー定期貯金1年もの（単利型）
預入金額	10万円以上2,000万円以内の新規および増額・同額書き替えでのお預入れ

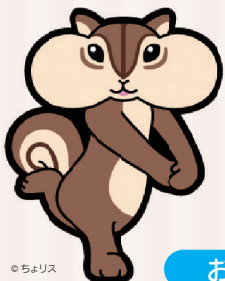
また、JAおいらせで年金をお受け取りになると様々な特典を受けることができます。
詳しくは、金融課窓口またはお電話にてお気軽にお問い合わせください。



JAバンク新キャラクターの
よりぞうだよ。
あなたの心に寄り添うぞう

☆皆様のくらしのお手伝いをさせてさせていただきます☆

JAバンクの各種ローンは農業者以外の方も大歓迎!!



◎インターネットからのお申込もOK!

◎他金融機関からの借換相談も受付しております。

◎住宅ローン・マイカーローンでは「子育て応援キャンペーン」を実施中です。

まずは、店頭で返済シミュレーションからしてみませんか？

※金利等・ご不明な点は各店舗までお問合せください。

お問合せ先 金融課 本店 54-3420 支店 55-3101

クイズ

〇の中に入る
漢字は？

図書カード
1,000円分
5名様に
プレゼント

青森県は〇いもの

生産量が全国第2位。

一年を通して出荷しています。

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

5月31日（金）必着

※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。



おいらせ農業協同組合

〒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



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

JAおいらせ公式ページ

@jaoirase

Facebook



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……

