

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

2020. 春 Vol.06



三沢市、六戸町のにんにく農家さんです

“JA おいらせのにんにく”

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





三沢地区部会長 種市精一さん



六戸地区部会長 山本初夫さん

青森県はにんにくの生産量全国一。
国内出荷量の約7割を占めています。

J Aおいらせやさい推進委員会のにんにく部会は、
三沢地区173人、六戸地区174人で構成。

部会生産者の栽培技術は高く、2018年度
の県の品評会では六戸地区の長根一男さんが農林水産大臣賞を受賞し、毎年上位入賞
者を輩出しています。

2018年度 農林水産大臣賞



2019年度の取
扱量は1,360t。
20年度は20t増
の1,380tを計
画しています。

色白で大きく、品質が
良いのがJ Aおいらせ産
にんにくの特徴。

優良賞

2019年度優秀賞
三沢地区 馬場恵美さん



にんにくができるまで

9月中旬～10月上旬 植付

にんにくの1片1片をばら
ばらにした種を植えます。



植えてから、10～15
日ほどで芽がでてきます。
年内に3～4枚の葉をつけま
す。

11月



越冬

雪でおおわれた畑の中で、冬眠した状態で冬をこします。
極寒の中でじっくりと育つことから、辛みが少なく甘みのあ
る味わいになります。

4～5月

にんにくが大きく成長す
るように、薬剤防除、ほ場
管理をします。



5月

6月中旬～7月上旬 収穫

植付けから約9か月。
ようやく収穫です。



収穫後約1か月

乾燥施設でにんにくを乾燥します。収穫時に比べ約7割程度
になるまで乾燥します。

調整後出荷。冷蔵貯蔵施設での保管によって、冬期間も調整
作業ができ、年間を通した出荷が可能となっています。



優良種子を作って農家さんへ供給

J Aでは20年以上前から種子を生産。大玉
・高品質といった安定的な優良種子を各農家
へ供給しています。

今後も優良な種子を供給するため、新たな
体制整備として種子圃場を拡大。専用作業機
械を導入し、農家の所得向上と生産拡大につ
なげます。

J A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、…



ニンニクのチカラ

強壮作用が強く暑さで
体力を消耗しがちな夏に
ぴったりの食材!



ビタミンB1

カリウム

食物繊維

香りのもととは硫化アリルの
一種アリシン

アリシンはビタミンB1の吸収を助
け、疲労回復や滋養強壮に効果
的。免疫力を高め、がん予防効
果も期待できる。血行促進によ
り、冷え性や動脈硬化、血栓
の予防にも効果的。強い殺菌
作用があり抗生物質としても作
用する

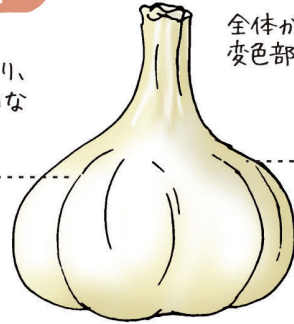
取り過ぎ
注意

刺激が強く胃腸に
悪影響を与えることも!



見分け方

外皮にハリがあり、
筋の浮き出ていな
いツヤがある



全体が乳白色で傷みや
変色部分がない

上部がふっくらとし
ていて、ニンニクの一片
一片が隙間なく茎に
しっかり付いている



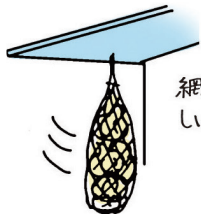
一片が茎から離れて
隙間ができています



乾燥し過ぎ
かも……



保存方法



新鮮なうちに保存すれ
ば約2〜3か月はもつよ

網袋に入れて風通しの良い涼
しい所につるして保存しよう

皮が湿気を帯びてい
るとカビの原因に!



お薦め
カットして冷凍保存!

みじん切り 薄切り

冷凍用保存袋
に平らに入れて
冷凍保存の約
1か月はもつ



凍ったまま料
理に使える簡
単で便利!



使い分けは薄皮を全
部むき、1片ずつペ
ーパータオルで包ん
で、保存用の袋に
入れて冷蔵庫のチ
ルド室に入れておく

黒にんにく

加工品で注目されている黒にんにく。
適正な温度と湿度の環境のもとで、にん
にくを約3〜4週間熟成させたものです。
黒くなったにんにくは糖度が増え、特有の臭いや胃への刺激は少
なくなっています。

黒にんにくに含まれる「S-アリルシス테인」はがん予防作用等
が報告されています。



参考資料: JA広報通信

楽しみ方・食べ方のコツ

独特の香りはアリシン
刻み、すりおろす、つぶすなど、
調理の過程で発生

アリシンは加熱に弱い物質だ
が、油と一緒に調理すると分解
されにくい!

水から入れて煮込むより油で一度炒
めてから入れる方が効果的

切り方による使い分け



豚肉と相性抜群!
ビタミンB1豊富

ビタミンB1と一緒に摂
取すると体内に吸収
されやすい



弱

ニンニクの丸ごととロースト、
丸ごと揚げ

皮のまま

つぶす

半割り

横薄切り

縦薄切り

せん切り

みじん切り

すりおろし

炒め物、煮込み料理

ガーリックチップス、
カツオのたたきなどの
薬味、パスタ

スープ、トマトソース、カレー、パ
スタ、チャーハン、ドレッシング、
シーフード系サラダ、マリネ

ガーリックバター、ガーリック
トースト、肉の下味用、薬味

強

調理後の臭いを取る……

レモンか塩で表面をこすって水で洗い流すのが
お薦めのレモンは果汁を搾った後のものでOK



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ます



みそだま 作ってみよう 味噌玉!

「味噌玉」とは、手作りのインスタントみそ汁のことです。作り方はとても簡単。1食分ずつ丸めた味噌玉にお湯をかけるだけです。

みなさん、毎日おみそ汁を飲んでいますか？この「味噌玉」なら朝や時間に余裕のない時に大活躍ですよ！

基本の味噌玉のつくり方・食べ方 (4食分)

- ① ボウルに味噌(大さじ4)、削り節(大さじ2)を入れてよく混ぜる。
 - ② 好みて小さく切った具や調味料を加える。具材は余りものでOK。乾物が相性◎
 - ③ 4等分して丸める。味噌玉の完成!
 - ④ 味噌玉1個につき熱湯150mlを加え、味噌玉をよく混ぜて溶かしてください。
- ★ 海苔や花麴、とろろ昆布、あられ、青のり、ゴマなどでデコレーションすると、見た目もかわいい味噌玉になります。



保存方法

1個ずつラップに包んで保存容器に入れ、冷蔵庫で約1週間、冷凍室で約3週間保存可能です。また、そのまま蓋付き製氷機に入れて適量をすくって使ったりすることもできます。暑い時期は、生の食材は使わずに、冷凍して持ち歩きましょう。

味噌玉アレンジ編 (みそ 大さじ4の分量です)

グラタンスープ仕立て

ウインナーソーセージ…1/2本(10g)
ピザ用チーズ…大さじ1
ドライトマト…大さじ1
トウモロコシ(缶詰)…大さじ1

ピリ辛中華風

干しシイタケ…大さじ1 長ネギ…大さじ1
高野豆腐…大さじ1
白煎りゴマ…大さじ1/2 ラー油…小さじ1/2

具たくさんきのこ汁

干しマイタケ…大さじ1
干しシイタケ…大さじ1
春雨…大さじ1 長ネギ…大さじ1

コクのベーコン&キャベツ

ベーコン…大さじ1
干しキャベツ…大さじ1
白煎りゴマ…大さじ1/2

参考:『家の光』2017年4月号(家の光協会)

フルタイム・パートタイム 農作業のお手伝いできる方大募集!

にんにく



6月下旬～7月上旬
収穫(土落し・コンテナ詰込みなど)

長いも

3月下旬～4月末
11月中旬～12月中旬
収穫
(根切り作業など)



ご登録いただいた方には希望時期にJAから連絡さしあげます。

ごぼう

9月上旬～11月頃
収穫・選別
(コンテナ詰込み・箱詰めなど)



募集要項

- 年 齢 ▶ 18歳以上(健康な方)
勤 務 地 ▶ 三沢市・六戸町管内
給 与 ▶ 時給800円以上
そ の 他 ▶ 車通勤可能な方
※就業地まで通勤していただきます。

手続きの流れ

- ① JAにお電話ください
- ② JA職員と面談
- ③ 希望に沿った農家を紹介
- ④ 農家と面談
- ⑤ 就業開始

登録無料です、まずはお電話を!!
0176-54-2212

厚生労働大臣許可02-特-000016
おいらせ農業協同組合
無料職業紹介所

くわしくは裏面をご覧ください



クイズ

図書カード
1000円分を
5名様に
プレゼント

あてはまる
やさいの名前は?

青森県は



の
生産量日本一。
中でも JA おいらせの生産
者は栽培技術が高く、県の
共済会で何度も優秀な成績
を収めています。

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

4月30日(木) 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?
……病氣とかもしもの備えをいっしょに考えたり……

