

# SCRUM

*with a smile*

2021 Vol.07



“JA あいらせのにじじ” 今が旬です！



JAあいらせは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

JAあいらせ  
コミュニティ誌



JAおいらせ やさい推進委員会

にんじん部会

三沢・六戸 計 165名



6月下旬から7月出荷 夏にんじんと  
10月出荷の 秋にんじん を生産しています。

夏にんじんの割合が85%で、  
三沢地区で99ha、六戸地区で66haが  
作付されています。

J Aおいらせのにんじんは、長いも、  
ごぼう、にんにくに次ぐ主力品目で、  
今年の夏にんじんは収穫開始が早  
く、品質も良好です。

北海道と沖縄を除く全国各地の市場へ  
生食用として届けられます。

## 人参オペレーター協議会が収穫 生産者の作業負担を軽減しています



同協議会が部会員の収穫を受託し、収穫機の効率的な運行、保守、修繕、管理を行っています。生産者にとって、にんにく、馬鈴薯などと重なる収穫時期の人手確保の課題を解消しています。

また、にんじん栽培面積の拡大や出荷量の安定化を図り、省力化によって他品目の作付面積拡大にも貢献しています。

## 夏にじしができるまで

### 種まき 3月中旬～4月末

地区ごとの収穫日程表を作成し、収穫日から逆算して種まきを行うことで、出荷が集中しないように調整しています。



種まき



種まき後にトンネル被覆で保温

### 収穫 6月下旬～7月末

収穫作業はJAと農家後継者で構成する人参オペレーター協議会という組織が、にんじん生産者の約9割の収穫を請け負っています。



収穫



### 選果

収穫したその日のうちにJAの選果施設へ。カメラ選別とパレタイザー（自動箱積み機）で選別品質の向上、省力化を図っています。1日に約12,000～16,000ケース（1ケース10kg）を出荷します。



洗浄



選別



カメラ選別

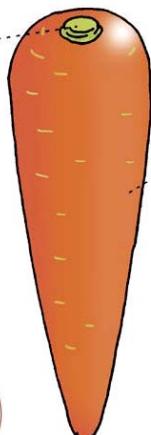


箱詰

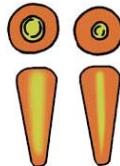
# にんじんの豆知識

## 目利きのポイント

葉の切り口の軸は  
小さい方が果肉が  
柔らかく風味が良い



全体が  
自然なオレンジ色で  
皮に張りのある  
色むらがないもの



肩の部分が  
緑がかつた  
ものは避ける

切り口の軸が大きい  
と内部の芯の部分が  
太く果肉も堅い可能  
性があるよ

## 保存方法

乾燥もじめじめ湿気も苦手です

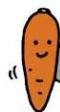
### おすすめ

冷暗所（常温）で  
新聞紙にくるんで  
置いておく。



または、一本ずつキッチンペーパーでくるみ、  
乾燥防止＆冷蔵庫の湿気防止のために密封  
袋に入れ、冷蔵庫の野菜室でなるべく立てて  
保管する。

畑の中で成長した時の向ぎに  
しておくことで、呼吸を止めず  
に新鮮なまま保存できる。



皮の部分に特に栄養が  
詰まっているといわれている。  
食感が気にならないなら、  
しっかり洗って皮ごと  
調理するといいよ



食育ソムリエが教えます

## 作ってみよう キャロットブラウニー

### 材料 (12×12 cm角型 1台分)

ホワイトチョコレート…100 g  
バター ……………… 40 g  
薄力粉 ……………… 50 g  
卵黄 ……………… 1コ  
にんじん(すりおろし)…100 g

皮ごとすりおろせば栄養満点！  
いろいろなお菓子にニンジンを  
取り入れてみましょう。

### 作り方

- ボウルにホワイトチョコレートとバターを入れ、湯せんにかけて溶かします。
- ふるいにかけた薄力粉を加えて混ぜます。
- 卵黄、すりおろしたにんじんの順に、それぞれ加えるごとに混ぜます。
- 型に生地を流し込み、160°Cのオーブンで45分程度焼きます。  
※焼き具合を見て時間は調整してください。
- 型からはずして冷蔵庫で冷やせば完成！

## 栄養とその働き

### βカロテン

緑黄色野菜では飛び抜けて多い。皮膚や粘膜の保護、視力の維持、免疫力強化など。

カロテンは油に溶けやすい脂溶性ビタミン。バターや油と一緒に調理すると、カロテンの吸収が促進される

### 食物繊維

実は食物繊維が多く、糖質も多めながら、食後の血糖値上昇への影響は少ない。

### カリウム

体内的水分を調整し、むくみを防ぐ働きもあります。



## 一緒に食べるとよい食材

トマト・白菜・キャベツ・チンゲン菜	老化防止、ガン予防
玉ねぎ・セロリ・わかめ	糖尿病予防
カボチャ・ブロッコリー・小松菜	眼精疲労・眼病予防
ごぼう・たけのこ・こんにゃく	動脈硬化・高血圧の予防・便秘の解消

・強い抗酸化作用を持っているので、ビタミンCの多い食材と混ぜる時は加熱するか、酢をかける



青森県のにんじんの出荷量の全国順位は第4位です。  
にんじんは全国各地で生産されていて、南から産地がリレーされ、青森県産の出荷のピークは関東産と北海道産の端境期となる7月です。



ちなみに  
1位北海道、  
2位千葉県、  
3位徳島県です。

### ★混ぜるだけの簡単おやつ★



## ～SDGsとJAおいらせ～

JAおいらせは「食と農を基軸とした地域に根ざした協同組合」として、組合員の皆さんとの声に応えながら、持続可能な地域農業・地域社会づくりに取り組んできました。

今後も、わたしたちの事業や活動が与える多面的な影響にも配慮しながら、地域社会を構成する一員として、SDGsの達成に向けて取り組んでいきます。

## SDGsとは

サステナブル ディベロップメント ゴールズ  
**Sustainable Development Goals**  
持続可能な 開発 目標  
の略称で、2015年に国連総会で採択され、  
2030年までに取り組む活動。  
大きく17の目標と169の数値目標に分かれ、  
キーワードは「誰一人取り残さない」です。



### 農業

- 農業者の所得増大、生産の維持・拡大
- 肥料・農薬の適切利用などに関する営農指導
- 労働力の支援などの農業従事者への支援 など



### 結びつき組織



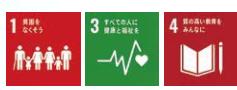
- 組合員の運営参画の推進
- J Aネットバンク、J A共済アプリ等サービスの提供
- キッズ・家族向けイベントの開催 など



▲青年部六戸地区の  
ドライブスルー野菜即売会



JAおいらせは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



### くらし

- 食農教育
- 「こども宅食おそぞ分け便」への提供
- 地域の見守り、助け合い
- 健康づくりの支援
- J Aおいらせ杯 (スポーツ大会) の開催 など



▲バケツ稲作り

## 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!

### 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)

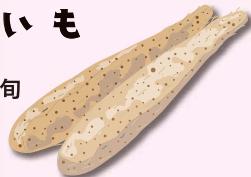


ご登録いた  
いた方には希  
望時期にJA  
から連絡さ  
げます。

### 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)



### 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)



### 募集要項

年齢▶18歳以上(健康な方)

勤務地▶三沢市・六戸町

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

- ①JAにお電話ください
- ②JA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

JAおいらせの  
長いも、ごぼう、  
にんにくに次ぐ  
主力品目は?  
「〇〇〇〇」

はがき、FAX、メール、ホームページの入力フォームのいずれかに、

- 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)

**7月30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

ホームページを  
リニューアルしました

