

SCRUM

with a smile

JAおいらせ
コミュニティ誌

2024 Vol.09



食育ソムリエがお教えます。

JAおいらせ管内で採れる 野菜を使ったレシピ

JAおいらせのホームページでは毎月発行の広報誌が閲覧可能です。
ほかにもInstagramやFacebookで情報発信を行っていますので
ぜひご覧ください。

●JAおいらせ HP

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



●JAおいらせ Facebook



<https://www.facebook.com/jaoirase/>

●JAおいらせ Instagram



<https://www.instagram.com/ja.oirase/>



全農が運営する産地直送通販のJAタウンで当JAの
長いも、ごぼう、にんにくをお買い求めいただけます。
贈答用にもどうぞ。



●JAタウン おいらせ元気やさい

<https://www.ja-town.com/shop/c/ce2/>



JAおいらせは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

食育ソムリエが
お教えします。

JAおいらせ管内で採れる 野菜を使った レシピ

食育ソムリエとは……

野菜や果物の素材の選び方、調理の仕方、栄養成分、保存方法について消費者へアドバイスできる資格です。

長いもと大葉の肉巻き

長いもに含まれるビタミンCやポリフェノールは免疫力向上や細胞の健康に良く、豚肉には身体づくりに不可欠なビタミンB群・タンパク質・必須アミノ酸が含まれています。

材料（2人分）
長いも……………100g
豚ロース薄切り肉……………200g
大葉……………10枚
小麦粉……………適量
オリーブオイルまたはゴマ油……………適量
クレイジーソルト……………適量

- 1 長いもは10cm×2cmの拍子切りにする。
- 2 豚肉⇒大葉⇒長いもの順にのせて巻く。
- 3 2に薄く小麦粉をふるう。
- 4 オリーブオイルまたはゴマ油を入れ熱したフライパンに3を入れて焼き、クレイジーソルトを振りかける。

check!

クレイジーソルトの代わりに塩・こしょうでも大丈夫です。また、源タレやシーズニングを使うと味のバリエーションが楽しめます。2の時に、スライスチーズ（プロセスチーズ）を加えて一緒に巻いてもおいしくいただけます。

にんにくまるごと揚げ

健康維持に役立つといわれており、元気を出したいときの心強い味方であるにんにく。香ばしくておいしいにんにく味噌はそのままで調味料としても活躍し、冷蔵庫にストックしておくだけでいつでも気軽に食べられます。

- 1 にんにくは皮ごと、160℃くらいの油で10分～15分くらいで揚げる。

材料（作りやすい分量）
にんにく……………2玉
揚げ油……………適量

check!

オリーブオイルを揚げ油にすると、にんにくオイルとして他の料理にも使えて便利です。

磯辺焼き風大根もち

大根にはビタミンCが含まれていて、ビタミンCはコラーゲンを生成するためには不可欠な栄養素です。また、大根おろしにはジアスターゼという成分も含まれており、消化を助ける働きがあります。ジアスターゼはタンパク質の分解を助けます。ごはんやお肉を食べる際、一緒に摂取すると消化がスムーズになるでしょう。

材料（6人前）
大根……………800g
ハム……………4枚
ごま油……………大さじ1
料理酒……………大さじ1
のり（4×10cm）……………6枚
A
片栗粉……………40g
小麦粉……………40g
顆粒和風だし……………小さじ1
B
有塩バター……………10g
しょうゆ……………大さじ1

- 1 皮を剥いた大根をすりおろし、水気を少し残す程度に絞ります。ハムは1cm幅に短冊切りにします。
- 2 ボールに移し、Aを加えて手でこね6等分にしてまるく成形します。
- 3 フライパンを中火で熱してごま油をひき2を入れます。
- 4 両面に焼き色が付くまで焼いたら料理酒を入れふたをして弱火で5分ほど蒸し焼きにします。
- 5 中に火が通ったらBを入れてからめ火からおろします。のりをまき器に盛りつけて完成です。

point

大根おろしは完全に水気を切らないで軽く絞る程度にすることで粉類を混ぜ合わせた時にまとまりがよくなります。バター・醤油が香ばしいもちもちの磯辺焼き風大根もちです。たっぷりの大根が入り、さっぱりと食べられます。のりがさらに大根もちの美味しさを倍増させてくれます。おかずにもおやつにも最高です。

Recipe



ごぼうメンチカツ

ごぼうには整腸作用に良いとされるポリフェノールと、便秘予防に良いポリフェノールが含まれています。

材料（4人分）

ごぼう……………中1本
豚ひき肉……………200g
玉ねぎ……………大1/4個
人参……………中1/3本
パン粉……………大さじ3
（代用お麩もOK）
牛乳……………大さじ4
卵……………1個
A
めんつゆ……………少々
酒……………少々
みりん……………少々
塩……………少々
こしょう……………少々
しょうが……………少々
みぞ……………少々

バター液用
卵……………1個
小麦粉……………大さじ4
水……………大さじ2
パン粉……………適量

- 1 ごぼうは食べやすいように短めの千切りにし、一度軽く茹でたら冷めないうちにめんつゆをまぶしておく。
- 2 豚ひき肉に、1と生の玉ねぎ・人参のみじん切りを入れる。
- 3 あらかじめパン粉に牛乳をよく混ぜておく。
- 4 ボウルに2、3、Aを入れる。
（成形する前にスプーンですくったものをラップで包むなどして、一度電子レンジで加熱して味見をして調整してみてください）
- 5 バター液（卵と小麦粉と水）をくぐらせてパン粉をつけて揚げる

point

ごぼうは食感を残します。中1本としましたが1〜2割増でも良いです。豚肉は粘りが出るまでよくこねてください。つなぎのパン粉をお麩で代用する場合は牛乳によく浸してだまにならないようにすると良いです。タンパク質豊富で栄養面、ポリウムともにUP！

簡単人参ラベ

材料（作りやすい分量）

人参……………1本
Aコープ米油……………大さじ1
Aコープほめられ酢……………大さじ3
粗びきこしょう……………適量

- 1 人参は皮ごと長さ5cmぐらいの細い千切りにする。（皮をむく場合は薄くむく）
- 2 ほめられ酢、米油、粗びきこしょうを1と混ぜ合わせて保存袋に入れて冷蔵庫へ。

check!

作ってすぐ食べることも出来ますが、数時間から一晩くらい置くとさらに味がなじみます。今回は粗びきこしょうを入れて作りましたが、ツナを入れたり、鶏ハムを入れたり、いろいろな物を混ぜてみてほしいと思います。オイルについても今回はくせのない米油で作りましたが、好きな方はオリーブ油など、他のオイルを使ってもいいと思います。

じゃがいものチーズ焼き

じゃがいも単体でもカリウムやビタミンB1、マグネシウムなど豊富な栄養が含まれていますが、チーズを組み合わせることにより、喉や鼻の粘膜を強化してウイルスの侵入を防ぐ効果があるビタミンA・抗酸化作用によって活性酸素を除去、抑制することで免疫細胞を活性化させる働きがあるビタミンE・視神経の機能を正常にする働きや、赤血球の生成を促す働きのあるビタミンB12など、より多くの栄養を摂取することができます。

材料（作りやすい分量）
じゃがいも……………中1個
キャベツ……………1/4カットの葉3枚
ベーコン……………スライス5枚
ピザ用チーズ……………好きなだけ
片栗粉……………大さじ1くらい

- 1 じゃがいもは細めの千切り、キャベツとベーコンは太めの千切りにする。
（じゃがいもは水にさらすとでんぷんが逃げちゃうので、さらさずに使います）
- 2 材料を全て混ぜ合わせる。
- 3 フライパンを熱し、2を入れる。
- 4 フライ返しなどで押し付けるようにして平らにならす。
- 5 蓋をして強火で5〜6分、ひっくり返して弱火で5〜6分焼く。
- 6 蓋を取り、焼き色をつけるために強火で1〜2分焼く。

check!

キャベツ以外にピーマンや、キノコ類を入れても美味しいと思います。今回は子供でも食べられるように調味料は入れていませんが、黒コショウをいれるのがおすすめです。今回はフライパンに全量入れて焼きましたが、少しずつ焼くと最後に切る手間が省けます。

JAおいらせ管内で
採れる野菜のレシピ

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、
 サイト上で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
 メール kikaku-soumu@ja-oirase.or.jp

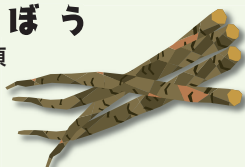


フルタイム・パートタイム 農作業のお手伝いできる方大募集!

ごぼう

9月上旬～11月頃

収穫・選別
(コンテナ詰め・箱詰めなど)

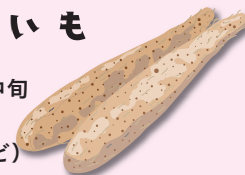


ご登録いただいた方には希望時期にJAから連絡さしあげます。

長いも

3月下旬～4月末
11月中旬～12月中旬

収穫(土落とし・コンテナ詰めなど)



にんにく

6月下旬～7月上旬

収穫
(根切り作業など)



上記以外の時期にも作業がありますので詳細はお問合せ下さい。

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898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!まずはこちらへご連絡下さい!

本 店 0176-54-2212
六戸支店 0176-70-1170

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



クイズ

図書カード
1000円分を
5名様に
プレゼント

2023年秋、全国デビューを果たした「青森の空が広く晴れ渡るイメージ」を思い描き、全国に知れ渡ってほしいという思いが込められている青森の新ブランド米は?

「は○○○り」

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)

3月29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。

