

地域とともに未来へ「スクラム」

SCRUM

2025

3

No.269



JAおいらせ

広報誌



活動レポート ②

防災食調理体験教室（4ページで紹介）



ごぼうでレシピ開発

JAおいらせが誇る特産品「ごぼう」と、キッコーマンの醤油、プロの料理家の Nadia Artist が、コラボレシピを開発する企画が行われました。

この企画では、全国8つのJAの特産野菜とキッコーマンの醤油を使用し、各地域の Nadia Artist がオリジナルレシピを開発するもので、開発したレシピは、Nadia 上の特設ページに掲載され、さらに、料理家が各地の産地を訪問し、レポートを通して産地の魅力を伝えるコラムも配信されます。今回、JAおいらせのごぼうに

スポットライトを当てたレシピ開発と産地レポートを担当したのは、Instagramで7万人のフォロワー（R7.1時点）

を持つ Nadia 所属の人気料理家「花 kitchen」さん。やさい推進委員会ごぼう部会長（三沢地区）田中継美さんのほ場を訪問し、その魅力に迫りました。花 kitchen さんは、ごぼうの収穫を実際に体験し、その場で、「新鮮ごぼう×しょうゆで香り豊かなジュワツと焼き」の料理を作り、撮影を行いました。調理後は、ごぼう部会長田中継美さんへのインタビューを実施し、ごぼうの産地ならではの特徴や、保存方法、農家直伝の美味しいごぼうの食べ方、さらには美味しいごぼうの見分け方など興味深く耳を傾けていました。今回開発されたレシピと産地レポートは、レシピサイト Nadia 上に掲載されています。



ながいも・にんにくフォーラム開催

県とJA全農あおもりは、1月17日に、JA十和田おいらせで「令和6年度ながいも・にんにくフォーラム」を開催しました。第14回にんにく共進会表彰式では、六戸町の木野幸助さんが優秀賞、三沢市の久田稔さんと宮古雪子さんがそれぞれ優良賞を受賞しました。その他には、受賞者へ栽培管理などの質疑応答や新品種の情報提供などが行われ、農家や関係団体は次年度の生産に向けて意識を高めました。

受賞された皆さんおめでとうございます！



優秀賞を受賞した木野幸助さん



生産資材など春作業の準備を 新春生産資材等展示即売会

1月18日に北部事業所、1月25日に七百出張所で生産資材等の新春展示即売会を5年ぶりに開催しました。令和7年の営農に向けて、生産資材や農機、種苗などの関連メーカーが出店し、来場者はメーカー担当者から商品の説明を受け、春作業に向けた準備を進めていました。



七百出張所会場 1等折館さん



北部事業所会場 1等織笠さん



北部事業所会場

今月のあなたの運勢★3月

牡牛座
4/20～5/20

【全体運】少しお人よしが過ぎてしまうようです。できないことまで引き受けないように。用事を整理し、予定を立てて。
【健康運】肩を回して肩凝りを予防。日頃の心がけが大事。
【幸運の食べ物】キウイフルーツ

牡羊座
3/21～4/19

【全体運】上昇運。迷っていたことに方向性を見いだせそう。やりたいことをリストアップすると吉。外出を増やして。
【健康運】部屋の中でする運動にツキ。ストレッチを。
【幸運の食べ物】ウド



恒例の営農講座開催

1月28日～1月31日に六戸町文化ホールで、2月3日～2月7日にJAおいらせ本店で恒例の営農講座が開かれました。両会場合わせて21の演題を設け、上北地域県民局地域農林水産部農業普及振興室をはじめとする複数の団体から講師を招きました。主な内容として、株式会社みちのくクボタは自動操舵システム、株式会社パセリー菜、吉田種苗株式会社は人参・大根・ごぼうの生産ポイント、農薬メーカーからは除草剤の上手な使い方などを講演し、参加者は熱心に耳を傾けていました。

また、今年から初めての試みとして、理学療法士の宮古郷平氏を講師として招き、「実践。今日から始める腰痛予防セルフケア」というテーマで講演が行われました。この講演は座学ではなく、実際に参加者に体を動かしてもらいながら行う形式となっており、参加者からは「今回の講演を通して、腰痛予防への認識が変わった。少しの時間でも効果が実感出来たため、学んだセルフケアを続けたい」と話していました。



JAおいらせ本店



六戸町文化ホール



乳製品試作研修でアイスクリーム作りを体験

畜産部会では、12月17日に乳製品試作研修を実施し、同部会の女性部会員5名が参加しました。この研修は毎年アイスクリーム作りを通じて、部会員同士の交流を深めることが主な目的で、お互いに案を出し合いながら、楽しく学ぶ機会となりました。

過去にジャム類や生フルーツ等、様々なアレンジアイスを試作してきましたが、今年はカラメルソースに挑戦し、参加した部会員は出来上がりについて、「今年試作したカラメルソースはアイスと非常に相性が良く、美味しく出来て良かった。他部会員と楽しく交流できるこの機会をこれからも大事にしていきたい。」と話しました。



東北・北海道地区JA青年大会開催

東北・北海道農協青年組織協議会は、1月14・15日に、北海道札幌市で「令和6年度東北・北海道地区JA青年大会」を開催し、東北・北海道地区の青年部員およそ400人が参加しました。JA青年組織活動の充実と発展を目指し、各道県の代表者が出場した「JA青年の主張発表大会」では、昨年11月に開催された青森県大会で最優秀を受賞した青年部六戸地区の佐々木尚史さんが、青森県代表として青年部に入ったきっかけ、自身の農業に対する向き合い方などについて発表しました。



発表する佐々木さん





女性部 冬季講座



女性部

三沢支部

防災食の調理を体験

1月24日に「防災食調理体験教室」を開きました。

講師として、三沢市役所健康推進課の職員を招いて「ポリ袋調理」を行い、親子丼、カボチャスープ、蒸しパン、切り干し大根とキュウリの中華和えを作りました。親子丼には、缶詰の焼き鳥を使用し、部員にとって新しい発見があるなど、どの料理も大好評でした。教室の最後には、災害時を知識と備えで乗り切るための座学も行い、備蓄している食料を賞味期限が切れる前に消費し、消費した分をその都度買い足すローリングストックや、そのまま食べられるものを用意しておくことなどのポイントを確認し、災害時に向けて理解を深めました。参加した部員は、「このような経験をしたことがあるのとそうでないのとでは災害時の心構えが違う、災害が起きた際には、女性部として力になりたい」と話しました。



育てた藍で藍染めに挑戦

1月15日に藍染め教室を開きました。女性部三沢支部では、2021年より藍染め教室を開き、今回の藍染め教室には、同部員8人が参加しました。

藍の葉は2023年に女性部役員5人が栽培し、収穫、乾燥させたものを使用しました。大鍋で藍の葉を煮出して濾す作業を3回繰り返し、色素を抽出した液体に、各々が持ってきた衣類やタオルを浸して取り出すと、初めは黄緑色だったものが空気に触れ酸化するにつれて徐々に鮮やかな藍色に変わっていく仕上がりに参加者はとても満足そうな表情を浮かべていました。駒澤恵子部長は、「着なくなった衣類をこうして染めたことでまた着たいという気持ちになった。リユースにつながる良い取り組みになったと思う」と話しました。



女性部

六戸支部

生け花教室

12月25日に生け花教室を開きました。17人が参加し、小原流一級家元教授、保土沢喜美栄講師の指導の下、正月を彩る生け花を仕上げました。今回の生け花教室には、百合、松、葉牡丹、オンシジウム、南天といった花材が使用されました。百合には、一輪咲くと、



次から次へと咲くことから「良い運気を次々に引き寄せる」という意味が込められており、とても縁起が良いとされています。松、葉牡丹はそれぞれ長寿、南天には、「難を転ずる」、花材にはそれぞれ正月らしい特別な思いが込められています。

あみもの教室

1月7日、14日、21日、28日の4日間にわたり「あみもの教室」を開きました。

講師として、プチハウス工房の関川幸子さんを招き、毛糸を使ったベストやセーター作りに挑戦しました。関川講師は編み方のコツや、作品を美しく仕上げるためのポイントを丁寧に指導。部員は、関川講師のアドバイスに耳を傾けながら、あみものに取り組んでいました。作業中は、部員同士和やかに会話を交わしながらも、それぞれ真剣な表情で丁寧に作業を進めていました。



女性部

PPバンドを使ってバッグ作成

六戸支部が1月15日から1月24日の間の5日間、三沢支部が1月27日から1月30日の4日間でPPバンド教室を開き、同女性部員合わせて9人が参加しました。

講師として、女性部三沢支部の立花利江さんを招き、PPバンドを使ったバッグ作りに挑戦しました。女性部員はそれぞれ作りたいバッグのサイズやデザインをイメージしながら、立花講師のアドバイスを受けつつ、PPバンドを慎重にカット。切り出したバンドを画びょうで固定しながら組み立てる作業を行いました。

完成したバッグは、色とりどりのPPバンドが織りなす美しい仕上がりで、部員からは、「きれいにできて良かった」と感想があり、とても満足した様子でした。



六戸支部



三沢支部



桜

春の風物詩、桜。
その花や葉は、食用として用いられています。

今回は蹴揚です。



桜の香りや色合いには…

リラックス効果、喘息症状の緩和、鎮静作用、抗菌作用、二日酔い予防などの様々な効果が期待できます。この時期は季節の変わり目で体調を崩しやすいので抗菌作用のある桜の花のエキスを取り入れることで免疫アップに役立ちます。特に寝る前に桜茶を飲むことで安眠効果も期待できます。桜の花には糖化を抑制する効果のあるエキスが含まれています。



桜の塩漬け

桜の塩漬け

【作り方】

- ① 5～7分咲きの八重桜の花を数回洗って水気をとる。
- ② 桜と粗塩を交互に瓶に詰め、2日程下漬けをする。
- ③ 梅酢を加えて、冷蔵庫に3日程置く。(梅酢がなければ米酢でもよい)
- ④ 水気とり、ザルに並べ半日程陰干しする。
- ⑤ 保存瓶に桜を入れ、粗塩を全体にまぶして完成！！

ちょっとした塩味がアクセントになります。八重桜の花が手に入ったらぜひ試してみましょう。



桜餅



てまり寿司



ちらし寿司

令和8年4月 採用職員募集について

- 1. 募集人員** 一般職員 2名程度
- 2. 採用日** 令和8年4月1日
- 3. 応募資格** 高校卒業以上で、平成8年4月2日から平成19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8年3月末までに取得見込可）
- 4. 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（但し最終学校卒業後5年経過者は不要）
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2026」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。
- 5. 受付期間** 令和7年3月3日(月)～令和7年4月16日(水)
- 6. 試験日** 令和7年5月10日(土)
- 7. 受験場所** 青森県三沢市大字三沢字堀口16番地7号 おいらせ農業協同組合 本店
- 8. 選考方法** ①筆記試験
イ) 基礎能力（言語、数理、論理、一般常識、英語）60分
ロ) 適性試験（意欲、態度、性格特徴の把握）40分
ハ) 小論文 60分
②面接試験（面接試験については、筆記試験合格者に後日通知いたします）
- 9. 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
- 10. 問合せ先** TEL:0176-54-2211 mail:kikaku-soumu@ja-oirase.or.jp

RABラジオでおなじみ料理研究科 水嶋優子先生のレシピ

チキンのマヨネーズソース

【材 料】2人分

鳥胸肉……………200g
A……………塩 コショウ少々
B……………小麦粉大さじ2弱
ソース……………マヨネーズ大さじ3
……………ケチャップ大さじ1
……………カレー粉小さじ1
サラダ油……………大さじ1
付け合わせ……………せん切りキャベツ、
……………茹でたブロッコリー

【作り方】

- ① 鶏肉に小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れて熱し、
中火で両面こんがり焼く。
- ③ そぎ切りにしてソースをかけ、
付け合わせと共に盛り付ける。



かぼちゃの蒸しパン

【材 料】

かぼちゃ……………(正味)150g
生クリーム…大さじ4(牛乳でも良い)
溶き卵……………2分の1個分
砂糖……………50g
ホットケーキの素……………100g
ベーキングパウダー…小さじ2分の1
甘納豆……………大さじ2

【作り方】

- ① かぼちゃは茹でて熱いうちにつぶす。
- ② ボウルにかぼちゃ→砂糖→生クリーム→溶き卵→ホットケーキの素、
ベーキングパウダーの順に混ぜる
- ③ アルミカップに半分の高さまで生地
を流し甘納豆を散らす。
- ④ 蒸し器に水を入れ、熱くなったら③
を入れ、10～15分蒸す。



理事会だより

定例理事会

日時：令和7年1月30日(木) 14:30～

- 議案第1号 第3・四半期実績検討について
議案第2号 総定数および区域等の見直しにかかる関連規程等の一部変更について
議案第3号 役員定数の見直しにかかる関連規程等の一部変更について
議案第4号 役員年齢要件見直しにかかる関連規程等の一部変更について
議案第5号 令和6年産米生産者概算金の変更について
報告事項1 組合員の加入・脱退状況について
報告事項2 事務ミス等の発生状況に関する定期報告について
報告事項3 株ゆめグリーン第3・四半期事業実績報告について

役員候補者決定のお知らせ

理事1名の欠員に伴い、補欠選挙が行われ、役員候補者(理事)が決定いたしましたのでお知らせします。

●理事：定数1人(六戸町地区1人)
なお、役員の実任は通常総代会において行われます。

理事候補者
六戸町地区 五日市 茂(林)

今月のおたより

『今ハマっている食べ物』

今ハマっている食べ物は梅干です。朝食をパンから和食に切り替えたため、ご飯のお供で色々試しました。食欲のない時にも食べられるのでハマっています。 Kさん

お正月太りを解消するためにオートミールを食べています。一番好きなのは砂糖を極力入れないオートミールクッキーを作ったり、自分のヨーグルトと一緒に食べることに。作る時間も楽しくハマっています。 わんこもちゃん

ホイル焼きにハマっています。 たろやんさん

急にカレーが食べたくなり全国各地のカレーを取り寄せました。何かの時に食べようとストックしています。 Sさん

体に良いものは取り入れています。今はブロッコリースプラウトを食べています。 Kさん

焼き芋をよく食べます。甘くて本当に美

味しくてスーパーでよく買ってしまいます。 Tさん

納豆です。健康のため、ほぼ毎日ネギ、オクラ、長芋、シソとかを入れて食べています。とてもおいしいです。 Tさん

鍋焼きうどんです。ゴボウは必ず入れます。だしが出ておいしいです。じっくり煮込んで味がしみたらうどんが大好きです。 よしもさん

今ハマっている食べ物はチャーハンですね。お米に野菜に何から何まで物価高で大変ですよ。その点、チャーハンは冷蔵庫にある残り物で充分ですから。野菜の端っこや人参の切れっぱし。そして、ふりかけ...など。しなびた海苔を手で細かく裂いて...炒めたら、あっという間に味もつき美味しいチャーハンの出上がりです。ご飯はほんの少しでよし。 鈴之助さん

次号のおたよりテーマ

「春に向けて
楽しみなこと」

編集後記

ふとした瞬間に春の空気や香りを感じる季節になりましたね。

私は、この時期がとても好きです。春に向けて農作業の準備などで忙しくなるとは思いますが、事故には十分にお気をつけてお過ごし下さい。(み)

お詫びと訂正

スクラム2月号の記載内容に誤りがございました。お詫びして訂正いたします。

8P/笑顔でスクラム 上段
(誤) 露路栽培 (正) 露地栽培

応募要項

応募締切日
3月7日(金)
※当日消印有効

正解者5名様に図書カードをプレゼント。翌月上旬にお届けします。皆様からの応募をお待ちしています。

記入事項

- 1. まちがいがし、またはクロスワードの答え
2. おたよりテーマ/ご意見・ご感想
3. 住所・氏名・年齢

応募方法

〒033-0022 青森県三沢市三沢字堀口16-7
JA おいらせ 広報係
FAX.0176-54-4470
Eメール kikaku-soumu@ja-oirase.or.jp

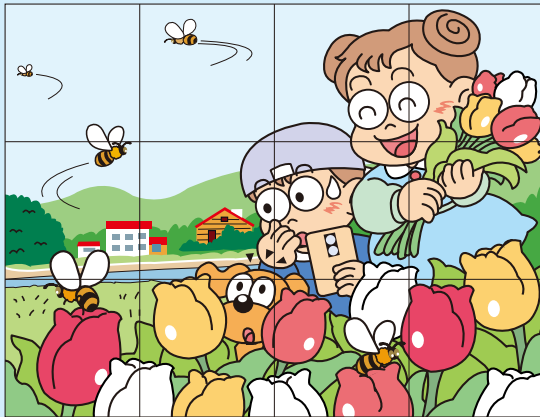
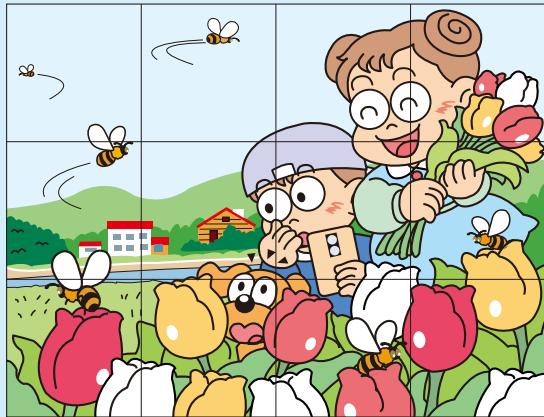
※ご応募いただいた個人情報は、当選者へのプレゼント発送に利用させていただきます。また、お知らせいただいた身近な話題は「今月のおたより」コーナーに掲載させていただく場合があります。

魚座
2/19~3/20

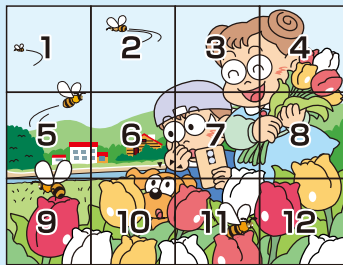
【全体運】勢いがあります。ダメ元でやってみたことなんとなかりそう。率先して動きましょう。行動的なほど開運。
【健康運】運動で良い汗をかきましょう。体力もアップ
【幸運の食べ物】ニラ

水瓶座
1/20~2/18

【全体運】争いは避け調整を心がけて。平和的な手段を取ることであなたの株が上がります。近距離旅行にツキあり。
【健康運】食事、運動、睡眠、生活習慣をチェックして。
【幸運の食べ物】タケノコ

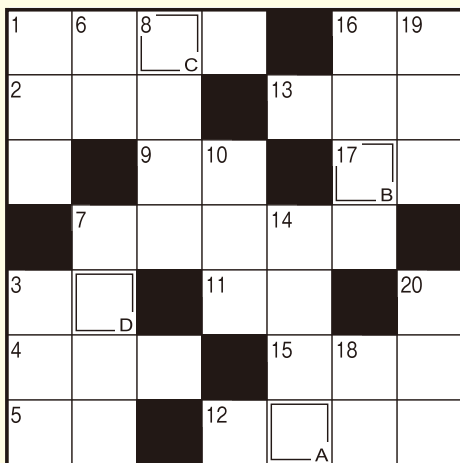


出題・イラスト：酒井栄子



まちがいさがし?

右のイラストには左のイラストと違う部分が5ヶ所あります。
間違っている部分を左下の枠内の数字と何が間違っているかを探しましょう。



答え

A	B	C	D



2月の答え=リュウヒョウ

先月の正解者は23名でした。

クロスワードクイズ

出題●ニコリ

二重マスの文字を A~E の順に並べてできる言葉は何でしょうか?



ヨコのカギ

- 1 3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- 2 お手洗いともいいます
- 3 バレーボールのセッターが上げるもの
- 4 梅は咲いたか、——はまだかいな
- 5 日本一長いものは367kmあります
- 7 イソップ—— 源氏——
- 9 失敗は成功の——
- 11 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- 12 羽ばたいて飛べるほ乳類
- 13 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- 15 草餅によく使われる植物
- 16 お彼岸に参る人も多いところ
- 17 弾力がある、噛んで食べる菓子



タテのカギ

- 1 ——造って魂入れず
- 3 ニワトリの頭についています
- 6 エックスの次です
- 7 赤の広場やクレムリンがあります
- 8 卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- 10 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- 14 地球を暖める天体
- 16 ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- 18 ひな祭りに飾る花
- 19 春の景色がぼんやりとして見える原因
- 20 細川たかしのヒット曲「——の渡し」

