



Agresh

10月号 No.151



地域と農業を結ぶ、ふれあいと絆の発信源“あぐれっしゅ”

Agresh 10月号 No.151

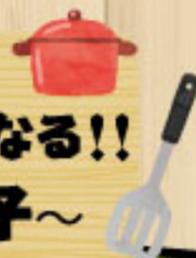
松 陽 小 あ り が と う



特集 元気なからだは食事から
食に大切な「五味・五色・五感・五適・五法」

編集 十和田市 十和田市農業振興センター 編集長 十和田市農業振興センター 編集 十和田市農業振興センター 編集 十和田市農業振興センター
〒034-0081 十和田市 十和田市農業振興センター TEL:0176-23-0311 FAX:0176-24-1829
〒034-0081 十和田市 十和田市農業振興センター TEL:0176-23-0311 FAX:0176-24-1829
E-mail:sumu@jowanda.or.jp URL:www.jowanda.or.jp

農家さんの料理教室
もっちり食感がクセになる!!
～新米みたらし団子～



材料(3人前)

調理時間:20分

- 白米…………… 600g
- 片栗粉…………… 大さじ3
- みたらし
- しょうゆ…………… 大さじ3 砂糖…………… 80g
- 水…………… 100cc 水溶き片栗粉… 大さじ1

作り方

- ① ボウルに炊いたご飯と片栗粉を入れてよくこねる。
- ② ①を団子状に丸める。
- ③ 沸騰したお湯で②を茹でて、浮いてきたら取り出し、氷水で冷やす。
- ④ 竹串に団子を刺して、バーナーで両面軽く焦げ目をつける。(ガスコンロでも可)
- ⑤ お皿に盛り付け、みたらしをかけたら完成。

「みたらし」の作り方

- ① しょうゆ、水、砂糖を鍋に入れ、弱火～中火で焦げないようによく混ぜる。
- ② ①が煮詰まってきたら水溶き片栗粉を入れて、とろみがついたら完成。

Point

米粒の残し方や焦げ目の付け方で食感や風味が変わるので、自分好みの味を見つけてみてください!

今月の先生



下田支店管内 ばかりだ だいも 袴田 大智さん
作付品目…水稲20%,ニンジン90%

スイーツが好きな私に、JAの指導員が教えてくれたレシピです。お米本来の甘みが感じられ、もちもちの食感がクセになります!お米の食感を残したい方は、粒が残るようにこねて調整してみてください。

お米が一番おいしい季節になりました。白米や雑炊、チャーハン、スイーツと様々な食べ方でたくさんお米を食べて、米農家を応援してくれると嬉しいです!

我が家のネギ娘! (小山田来々未ちゃん)



ラディッシュGETだぜ!
(左)西衛徠羽くん(右)西衛璃月くん



白バイクっこいい~!



うまく入れ!えい!!

管内の笑顔を収穫
畑でみっけ
面白いカタチの野菜や、仲間との農作業、食事風景など、
思い出の1枚をお寄せください!!

①お名前(ペンネーム可) ②写真のタイトル
③撮影時の様子 ④撮影場所
上記と合わせてメールでお送りください

E-mail kikaku@jatowada-o.or.jp
大募集!!



トマト大好き♡浜田真大くん

JA共済 交通安全フェスティバル P8参照



どこが光るかな?(運転・歩行能力診断)



松陽小学校閉校記念 田んぼアート

十和田市立松陽小学校は、2023年3月に閉校し、4月から市内3校が統合した小中一貫校になります。全校生徒と父兄、JA青年部、地域住民ら80人は、「思い出溢れるこの場所で今までの感謝を形に残そう」と最初で最後となる田んぼアートに挑戦しました。同市八斗沢地区の水田33アールに植え付けた稲は成長と共にアートを描き出し、8月に見頃を迎えました。浮かび上がったのは、同小学校の校章と創立50周年の「50」の図柄。今夏は大雨の日が続きましたが、特に影響はなく、大空に向かって元気に成長しました。

田んぼアートの制作は、米生産者の山崎清仁前PTA会長が企画。田んぼは、斗沢信一さんが提供しデザインを考案しました。山崎さんは「学校最後の年だからこそ、みんなで団結して一つの形に残したかった。児童や地域の人の心に刻む良い思い出になってほしい」と話していました。

稲刈りは10月中旬に行い、刈り取ったお米は後日、みんなで味わう予定です。



▲5月26日 田植えの様子

目次 — 神無月

話題 表紙のはなし 2
【松陽小学校閉校記念 田んぼアート (大深内支店管内)】

楽しむ管内の笑顔を収穫 畑でみっけ 3
特集 食に大切な「五味・五色・五感 五適・五法」 4
お知らせ 8月豪雨に係る被害報告 6
ニュース Photo News 7
活動紹介 ロックンライキキ活動 10
発見 ポテトチップスのパッケージに生産者登場!! 11
楽しむわたしの推し弁 11
お知らせ 情報掲示板 12
お知らせ かだあくれ情報 14
楽しむ みんなの広場 15
料理 農家さんの料理教室 もっちり食感がクセになる! 新米みたらし団子 袴田大智さん 16

Agressh 10

2022 月号 No.151



特集 元気なからだは食事から 食に大切な「五味・五色・五感・五適・五法」

料理で大切なことは、「五味」「五色」「五感」「五適」「五法」といわれています。料理や栄養の知識がなくてもこの5つの「五」を意識することで、見た目が美しくなるだけではなく、味のバラエティーが広がるほか、様々な食材を使えることで自然と栄養バランスも整います。今回は食に大切な「五」とは何か、どのような働きをするのか、簡単なレシピなどをご紹介します。毎日の食卓に取り入れ、元気な体づくりをしましょう！

五色 健康な体を作る食事の基本は、五色(黒、白、黄、赤、青(緑))の食べ物をバランスよく食べることです。これらの色は、生命活動に必要な働きや機能を担う五臓(腎、肺、脾、心、肝)とも関係しています。不調を感じた時には、弱っている臓を養う食材を積極的に取り入れるよう心がけましょう。
※五臓を養う食品は、五味(塩味、辛味、甘味、苦味、酸味)で分類する考え方もあります。

弱っている「五臓」を元気にする 5色・5味の食材

腎	肺	脾	心	肝	
 <p>人の成長や発育、生殖をコントロールし、ホルモンの分泌や、知能、知覚、運動系の発達と維持に働きかけます。</p>	 <p>新鮮な空気を取り入れて全身に送る呼吸に似た働きの他、潤いや栄養分の運搬や分配も担っています。</p>	 <p>胃と共に消化吸収を担い、エネルギーである「気」や「血」のもとや潤いを作って、全身に送り出します。</p>	 <p>血を隅々まで巡らせるポンプとして働き、精神や意識を安定させる作用もあります。</p>	 <p>血を貯蔵し、血流量をコントロールして、生理機能がスムーズに働くよう調節しています。</p>	働き
塩味 昆布、エビ、豚肉など	辛味 シソ、ショウガ、ネギ、ニンニク、こしょうなど	甘味 小豆、米、芋、砂糖、ハチミツ、バナナなど	苦味 緑茶、ギンナン、ミョウガ、ゴーヤーなど	酸味 梨、グレープフルーツ、レモン、梅、酢、イチゴ、トマトなど	味
黒 ゴボウ、ワカメ、ヒジキ、のり、シイタケ、黒米、こんにゃく、黒ごま、黒酢など	白 白身魚、レンコン、ダイコン、ハクサイ、カブ、コリ根、白米、牛乳、豆腐、白ごまなど	黄 梨、栗、卵、トウモロコシ、カボチャ、ジャガイモ、バナナ、ミカン、ユズなど	赤 豚肉、レバー、マグロ、カツオ、サケ、トマト、赤ピーマン、ニンジン、イチゴなど	青(緑) 小豆、アスパラガス、レタス、キャベツ、小松菜、ホウレンソウ、ゴーヤー、ブロッコリーなど	色

(JA広報通信より抜粋)

豆知識 病気になる前から薬を飲むよりも毎日の薬食で「未病」を改善

「未病」という言葉を耳にしたことはありませんか？「未病」とは、病気ではないけれども健康ともいえないという状態のこと。病気になる前から治療するのではなく、病気になる前の「未病」の状態を改善して、健康を維持しようとするのが漢方の考え方です。漢方では「薬食同源」といって、私たちが普段食べている食品は全て、薬と同じように体を「元氣」にする力があると考えられています。

五感

「視覚」…食べ物の色や形、ツヤ、盛り付け
「聴覚」…切る、煮る、焼く、揚げる、咀嚼音(食べている音)
「嗅覚」…食材の鮮度を見分ける。料理の香り
「触覚」…切る、混ぜる、こねる、歯ごたえ
「味覚」…五味(しお、酸、甘、苦、うまみ)のバランス、生活の中で、すべての五感を使うのは食事だけです。食の体験を重ねることが五感を育てることに繋がります。

五適

「適温」…冷たいものは冷たく、温かいものは温かい状態で食すこと
「適材」…食べる人の年齢や性別、人柄に合わせた素材を使用すること
「適量」…適当な量であること
「適技」…凝り過ぎることなく、適度に手を加えること
「適心」…相手を想う「おもてなし」の心
小さな心遣いが、食事の場を美しく演出します。

五法

「生」「煮る」「焼く」「揚げる」「蒸す」
基本的な会席料理などには、かわららずに調理された料理が必ず出てきます。

5感を楽しむ 5色きんぴらごはん

視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚

材料(4人前)

● 黒	ゴボウ……………	1本	水……………	50cc
○ 白	長ネギ……………	1本	しょうゆ…………	大さじ2
● 赤	ニンジン……………	1/2本	みりん……………	大さじ2
● 青	ピーマン……………	2個	砂糖……………	大さじ1
● 黄	ご飯……………	お好みの量	ラー油……………	適量
	ごま油……………	適量	白ごま……………	適量

作り方

- ゴボウとニンジン、ピーマンを千切りに、長ネギは斜め細切りに切る
- フライパンにごま油をしいて、中火でゴボウとニンジンを炒め、全体に油が馴染んだら水を入れる
- 水分がなくなってきたらピーマンと長ネギを入れて、しょうゆ、みりん、砂糖で味を調える
- ラー油と白ごまをかけて、ごはんに乗せたら完成!

ポイント!! 白髪ネギを乗せるとさらに食感UP

漢方では花粉症の主な原因は、外敵から身を守るエネルギーの不足であり、肺や胃腸が弱っている人は症状が出やすく悪化しやすいと考えられています。目のかゆみなど炎症が起こっている場合は、胃腸を整えながら炎症を抑える力もあり、中国で古くから生薬として用いられているゴボウがおすすです。(JA広報通信より抜粋)

花粉症による目のかゆみには…
きんぴらごぼうで胃腸を整える

いきなりすべての「五」を取り入れることは難しいですが、出来ることから少しずつ実践してみましょう。
「食べることは生きること」毎日の食事が、心と体の健康につながります。

9/2 

(雌牛の部) 豊川さん(去勢牛の部) 農工園にチャンピオン賞



▲雌牛チャンピオンの「あき」と豊川孝将さんと家族



▲去勢牛チャンピオンの「斗希風」と農工園の皆さん

J A 十和田おいらせと十和田市黒毛和種改良組合は、三本木畜産農協構内で子牛管理品評会を開きました。審査の結果、雌牛の部では豊川泰市さんが出品した「あき」、去勢牛の部では農工園出品の「斗希風」がチャンピオンに輝きました。

この日は、市内の繁殖農家25戸が育てた月齢12カ月未満の雌牛30頭、去勢牛19頭が出品。雌牛の部でチャンピオンになった「あき」は「発育がよく、体上線もきれい。全体的にバランスが良く、雌らしさが優れている」と高い評価を得ました。

豊川さんの息子: 孝将さんは「いままでの成果が出てうれしい。今後も成育状況を観察しながら飼育管理に努めていく」と家族と共に喜びを分かち合っていました。

9/16  **新設中央カントリーエレベーター(CE)稼働!**

今夏に完成した中央CEで新米の荷受けが始まり、稼働がスタートしました。トラックスケール対応や高性能色彩選別機など最新式の充実した調整設備を完備し、年間を通じて、高品質で安定した出荷につなげていきます。

稼働式には、J A 役員や生産農家ら20人が出席しました。畠山一男組合長ら常勤理事とCE建設に尽力した竹ヶ原幸光前組合長のボタン押下で機械が始動。十和田市の馬場良一さんが刈り取った計10トンの籾がトラックからホッパーに投入されました。



▲稼働ボタンを押下する畠山組合長ら

9/21  **全量1等米に格付け!**

令和4年産米の初検査を深持の米大型低温倉庫で行いました。藤坂支店管内の高橋賢一さんが14日に刈り取ったフレコン6本(1本1,080kg)と紙袋30袋(1袋30kg)、農事組合法人六日町が17日に刈り取った紙袋42袋の「まっしぐら」が全量1等米の格付けとなりました。

あいさつで畠山一男組合長は「天候不順などで作柄に不安はあったが、全量1等に安堵している。資材高騰や燃油の高止まり、コロナ禍など課題は多くあるが、生産者が生産意欲を失うことがないよう販売努力をしていく」と強調しました。



▲米の初検査をするJ A の農産物検査員

令和4年度8月豪雨 被害報告 I

本県で発生した8月の豪雨は、農作物に甚大な被害を及ぼしました。当JA管内でも収穫目のネギや大豆などが浸水したほか、ほ場冠水によるソバやニンジンの発芽不良、水田や畑への土砂流入などが発生。8月25日時点で、管内13品目以上710.97haの被害を確認しています。

区分 \ 品目	水稻	ソバ	ナガイモ	ゴボウ	ダイコン	ニンジン	ネギ	カボチャ	いちご	その他	総計
J A 作付面積 (ha)	4,402	226	389	417	100	45	90	11	1.4		6,281
作付面積当たり被害率	1.7%	50.9%	39.7%	32.3%	65.3%	83.6%	31.0%	39.4%	37.0%		11.3%
被害面積 (ha)	73	115	154	135	65	38	28	4	0.5	97	710.97
戸数 (実戸数)	137	141	222	177	52	51	56	12	6	183	1,037 (667)



▲ダイコンほ場土砂流出



▲ネギほ場冠水



▲長期間水に浸ったことによるナガイモ地下部の腐敗

管内主力のナガイモやネギ、ゴボウなどの地下作物は、可食部が土に埋まっているため、被害の全容把握は不透明となっています。今後も継続して各支店で詳細を把握し、対策本部(8月26日設置)を通じ、最新の情報を管内の市町村に連絡しながら、生産者の所得・再生産を守るための働きかけや支援対策の検討をしていきます。

資金対応について

令和4年8月の豪雨被害による農業経営の一時的な悪化に対応するため、必要な農業経営の維持や再生産を目的に農業資金の迅速な融資で営農を支援いたします。



▲神田潤一衆議院議員(中央)へ被害を報告

アグリマイティー資金(災害緊急資金)

貸付限度額：500万円以内(但し、既往の農業経営維持対策資金との資金通算1,000万円以内とする。
本災害が激甚災害に指定された場合は、1,000万円以内とし、アグリマイティー資金(災害緊急資金)および農業経営維持対策資金との資金通算2,000万円とする。

貸付期間：5年以内(据置2年以内)

貸付利率：適用金利 年1.00%(固定金利)

※基準金利1.25%、JAが0.25%を引下げ。全農県本部、全共連県本部および農林中央金庫青森支店から、各1/3の割合による利子助成1.00%により、実質金利負担はなし

取扱期間：令和5年8月末までとする

※その他、ウクライナ情勢に伴う原油・物価高騰により、経営に一時的な悪化の影響を受けた農家に対しても営農支援を実施しております。詳しくはお近くの金融窓口までお問い合わせください。