

地域と農業を結ぶ、ふれあいと紹の発信源

# Agfresh

2022. VOLUME.147

6



**特集 感謝の気持ちをお皿にのせて  
～見た目は豪華! 作れば簡単!  
父の日レシピ～**



地域じまんのモノ語り



田んぼに輝く汗と笑顔  
～各地で田植え盛ん～

## 水稻採種ほ場(5/11～)▼

十和田市七郷地区の米農家で組織する十和田市水稻採種組合は、県の委託を受けて50年以上にわたり種子生産に取り組んでいます。今年は43戸が、県の推奨米で主力品種の「まっしぐら」を中心に112ヘクタールで栽培します。



## 東北町立上北小学校(5/24)▲

町内の水田10アールで5年生60人が、水稻もち米「紫黒米」の苗植えを体験しました。約2時間の作業に汗を流し、田んぼには手植えを楽しむ児童の歓声が響きました。

JAは「JA共済の地域貢献活動」事業を活用して、米作りの1年を支援します。



## 十和田市立松陽小学校(5/26)▶

令和5年3月に閉校し、4月から洞内・松陽地区統合小中学校となることから、感謝を形に残そうと同校小学生や父兄、JAの青年部員、地域住民ら80人が八斗沢地区で田んぼアートに挑戦しました。

アートは7月中旬ころに見頃を迎える予定で、校章と創立50周年の「50」が浮かび出る予定です。



米穀畜産部

## 穀類乾燥調製貯蔵施設「中央カントリーエレベーター」完成

十和田市、七戸町、おいらせ町管内の乾燥・調整・貯蔵作業を一手に賄う「中央カントリーエレベーター」が完成しました。5月に開いた説明会での質問事項や施設利用、施設内部の様子などについては、広報誌「あぐれっしゅ7月号」でお伝えいたします。



公式Facebook  
JA十和田おいらせ

■今和4年6月10日発行 ■発行／十和田おいらせ農業協同組合 TEL.0176-23-0311 FAX.0176-24-1829  
■編集／JA十和田おいらせ 広報編集委員会 ■公式ホームページ <https://www.jatowada-o.or.jp> ■Email/[soumu@jatowada-o.or.jp](mailto:soumu@jatowada-o.or.jp) ■印刷／アート印刷

## 表紙紹介

● シリーズ 日本の農業に生きる後継者 Vol.113

けいしうびと

# 継承×人

ももいし支店管内

くどう：かすみ  
工藤 佳寸美さん(35)  
けんじ  
健二さん(40)

農家の5代目。3月に入籍したばかりの夫:健二さんと自身の両親、祖父の親子3代で農業を営む。ハウスダイコンの収穫を終え、数日後には露地栽培の収穫が始まる。「今のところ割れもなく、大きさも太さも期待ができる」と胸を弾ませる。

ダイコン収穫の合間には、ホウレンソウの播種作業を急ピッチで進める。「太陽とともに起きて、鳥の鳴き声をききながら作業できるのはとても爽やかで気持ちがいい」と作業する手は軽やかだった。

## 生涯現役=農業

就農して4年目になる。自分の手で長く仕事を続けたいと考えていたとき、高齢でも元気に働く祖父を見て「生涯現役=農業」とつながった。「収入や後継者問題、仕事をゼロから覚えていくことなどを長い目でみて考えたとき、いずれやるなら早いほうがいい」と就農を決意した。

健二さんは入籍と同時に脱サラし就農。「イキイキと農作業のことをたくさん教えてくれるから、迷いなく一步を踏み出せた」と話す。

## 常に学び、強固な経営

誰かがリタイアしても経営が傾かないよう、施肥管理や機械作業、経営計画などすべてを親から教わり勉強する。「共倒れするがないように、目の前のことを一つずつこなすだけ。農業は草取りから機械作業、細かい作業など簡単なものばかりではない。でも、野菜はうそをつかないので、極めていけるのが楽しい」と日々精進する。



## 一歩ずつ確実に 私たちの農業を見つける

### 自分たちに適す農業のかたち

休みの日は夫婦揃って道の駅に行く。棚に並ぶ様々な野菜を見学し、気になったものは家庭菜園で挑戦。今後の農業経営のヒントを見つけていた。「今やっている農作業を、これからもこのまま続けていけるとは限らない。自分たちに適している農業のかたちを見極めて、一歩ずつ確実に自分たちの農業を見つけていきたい」と意気込む。

プロフィール…くどう かすみ  
おいらせ町二川目地区

組合員=力(父)

家族構成:夫、両親、祖父

農業経営:【露地】

ダイコン/10ヘクタール  
ニンジン/4ヘクタール  
ゴボウ/2ヘクタール  
【ビニールハウス 全30棟】  
ダイコン/24棟  
白カブ/6棟  
ホウレンソウ/30棟(4~5回転/年)

表紙紹介=(左から)

健二さん(40)、みえ子さん(63)、益信さん(90)、力さん(65)、佳寸美さん(35)

## 告知版

総務部

## 第12回通常総代会開催

開催日時:令和4年6月24日(金)

受付時間:午前9時／開会:午前10時

開催場所:JA本店3階大会議室

※当日は総代会資料をご持参願います。

※新型コロナウイルス感染防止のため、可能な限り書面議決による議決権の行使をお願いします。

金融部

## 令和4年度 夏の貯めトクキャンペーン 懸賞金付き定期貯金はじめます!

期間  
令和4年7月1日(金)～令和4年8月31日(水)

### 懸賞金額

1等賞	…	1万円	50本(1ユニット 10本)
2等賞	…	5千円	100本(1ユニット 20本)
3等賞	…	3千円	150本(1ユニット 30本)

#### ◆ 対象者 ◆

個人で下記のいずれかを満たす方(新規加入含む)  
総合口座へ定期貯金をお預け入れの方(通帳型)  
キャッシュカードまたはJAカード(一体型)を保有



◆ 取扱商品 ◆  
「スーパー定期貯金(単利型)」の自動継続型  
1年の総合口座または証書式

期間中にご契約いただいた方に10万円につき  
1口の懸賞金抽選権を付与します。  
詳細は金融窓口までお尋ねください

もぐじ contents  
あぐれっしゅ

vol.147 6  
(水無月・みなづき)

特集 4~5p

感謝の気持ちをお皿にのせて  
～見た目は豪華! 作れば簡単!  
父の日レシピ～

継承人 ..... 3p

NEWS&TOPIC  
地域の話題 ..... 6~8p

あぐれっしゅ情報① ..... 9p  
指導やさい部からのお知らせ

あぐれっしゅ情報② ..... 10p  
夏の農作業を応援しま酢

あぐれっしゅ情報③ ..... 11p  
私たちと一緒に働きませんか?

かだあめ 情報 ..... 12p

ふれあい広場  
頭の体操 パズル? ..... 13p

information ..... 14~15p

腕じまん  
地域じまんのモノ語り ..... 16p  
田んぼに輝く汗と笑顔  
～各地で田植え盛ん～

JAの概況 令和4年6月1日現在

正組合員数/6,235人

准組合員数/5,235人

役員数/26人

職員数(准職・嘱託含)/281人

貯金高/825億5,366万円

貸出高/175億6,890万円

## 7月ローン相談会

(本支店のご案内)

開催の日時・場所

16日(土)

9:00～15:00

本店・大深内・藤坂・ももいし  
下田・上北・十和田湖・七戸  
横浜町・むつの各支店

農業機械・農業に関わる  
設備資金等の相談も承ります。

## ダイコンと白身魚の和風ロースト



材料		調理時間
(2人分)		(15分)
ダイコン	300g	調味料D
白身魚	40g	しょうゆ 大さじ1
バター	20g	バター 20g
塩コショウ	少々	酒 大さじ2
めんつゆ	大さじ1	大葉(千切り) 5枚
小麦粉	大さじ1	ミョウガ(千切り) 2個
刻みショウガ	1片	生姜汁 少々

### 作り方

- ◆下準備  
ダイコンはいちょう切りにして塩でもみ、一時間置いておく  
しんなりしたら、水にさらし塩抜きをし、水気を切っておく
- 白身魚に塩コショウと小麦粉をまぶし、バターを熱したフライパンで両面を焼く
  - 焼けた白身魚を取り出し、フライパンに調味料Dを全部入れて、軽く火を通す
  - 下準備をしたダイコンはフライパンで炒め、塩コショウとめんつゆで味を調える
  - お皿に3.のダイコンを敷き、その上に白身魚、好みでアスパラガスや白髪ねぎを添えたら完成

**Point** ダイコンは塩漬けにすることでカリッと歯ごたえの良い食感に仕上がります。今回はハート型にくり抜いたダイコンも添えてみました。

材料		調理時間
(2人分)		(10分)
鶏モモ肉	100g	調味料E
ワラビ	50g	しょうゆ 大さじ3
フキ	50g	酒 大さじ3
ゴボウ	30g	砂糖 大さじ2
ニンニク	1片	
ご飯	2合	

**Point** タケノコやこんにゃくなどを入れると食感も楽しめます。

- ◆下準備  
ワラビ→あく抜きをし、1cmくらいに切る  
フキ→塩茹でし、筋を取って2cmくらいに切る  
鶏モモ肉→皮をとって1cm角に切る。皮はとっておく  
ゴボウ→ささがきにする ニンニク→みじんぎり

今回紹介したレシピで使用した材料の多くは、ファーマーズ・マーケット「かだあ～れ」で購入できます。



材料 (2人分)  
調理時間 (20分)

調味料C	
ニンジン	1個
ゴボウ	5cm
里芋	4個
ワラビ	5本
エンドウ豆	2個
鶏モモ肉	100g
ごま油	適量

### 作り方

- ◆下準備  
ワラビはあく抜きをして、3cm幅に切る  
その他の材料は食べやすい大きさに切る
- ごま油を熱したフライパンで鶏肉を炒める。色が変わってきたらニンジン、ゴボウ、里芋を入れて、火が通ったら調味料Cを入れる
  - 水分がなくなってきたらワラビを入れて、香りづけにごま油をひと回しする
  - お皿に2.とさっと湯通したエンドウ豆を盛り付けたら完成

### Point

イカやホタテなどを入れるとよくダシが出て、味が深まります。

## 山菜たっぷりおにぎり



### 作り方

- フライパンに下準備した具材をすべて入れ、調味料Eを入れて煮詰める
- 炊いたご飯に1.を混ぜて食べやすい大きさに握ったら完成

※時季により取り扱いしていない場合もあります。

感謝の気持ちをお皿にのせて

見た目は豪華！作れば簡単！

## 特集 父の日レシピ

お父さん  
いつも  
ありがとう

毎年6月の第3日曜日は父の日です。日ごろの感謝の気持ちを伝えたいけれど、直接言葉で伝えるのは少し照れ臭いですよね。管内には野菜やお肉など、おいしい食材がたくさんあります。いつもとは違う食卓でお父さんに「ありがとう」を届けてみませんか。

今回はファーマーズ・マーケット「かだあ～れ」の食育ソムリエの3人に、想いが伝わるレシピを5品教えてもらいましたのでご紹介します。

(左から)加賀孝幸さん、渡辺真里花さん  
宮崎敦さん



## ジュワッとジューシー大根ぎょうざ

### Point

餃子の皮の代わりにダイコンを使うことで、ヘルシー！

材料 (2人分)  
調理時間 (20分)

調味料A	
ダイコン(薄切り)	8枚
豚ひき肉	150g
大葉	8枚
ネギ	20g
ダイコンの葉	20g
ごま油	適量
片栗粉	適量
ごま油	少々

### 作り方

- 薄く輪切りにしたダイコンに塩を振って、水気をきつておく
- 豚ひき肉に炒めたダイコンの葉、みじん切りにしたネギ、調味料Aを入れて混ぜ合わせる
- 1.のダイコンに大葉を重ね、片栗粉をまぶして2.の具をはさむ
- フライパンにごま油をひき、中火で両面を焼く。焼き色がついたら、酒をひと回しし、蓋をして中まで火を通したら完成



## 鯛の中華風さっぱりカルパッチョ

### Point

調味料B	
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
オリーブオイル(ごま油でも可)	大さじ1
塩コショウ	適量
レモン汁	適量



### 作り方

- 鯛をうすめに切り、器に盛り付ける
- ネギと大葉を千切りにして1.にのせる
- 1cm角に切ったトマトとみじんぎりにしたニンニクを調味料Bに混ぜ合わせ、2.の全体に回しかけたら完成



## 保留牛8頭の発育を確認 ～むつ地方和牛改良組合～

むつ地方和牛改良組合は5月19日、むつ市巣川地区で保留牛検査を行い、下北管内の繁殖農家20人が参加しました。

検査は全国和牛登録協会青森県支部や下北地域県民局畜産課の職員、同改良組合の役員ら5人が、出品牛8頭の体高や体重、発育など月齢に見合った発育かを一頭ずつチェック。全頭が保留牛の合格判定を受けました。

五十嵐一義同改良組合長は「優良雌子牛を集合検査し、地域の齊一性を高め、飼育管理の向上につなげていこう」と呼びかけていました。



▲発育を確認する農家ら



## 催芽処理で安定生産へ ～萌芽揃いよく、 農家からも高評価～

当JAと野菜振興会ながいも専門部会は、ナガイモの安定生産に向けて、催芽処理をした切り芋を委託農家へ供給しています。あらかじめ芽出ししてから植え付けることで、初期生育を促進し、土中での腐敗を防ぐなどの効果が期待できます。萌芽揃いがよく、農家からも高い評価を得ています。

2022年度は注文農家22戸に作付面積1.8ha分にあたる計6.6トンを供給しました。

切り芋を受け取った七戸町放森の成田勝敏さんは「芋の揃いが良く、収量も期待できる。病害虫に注意してA品率向上を目指す」と意気込んでいました。



▲配付する催芽種子を確認する生産農家ら

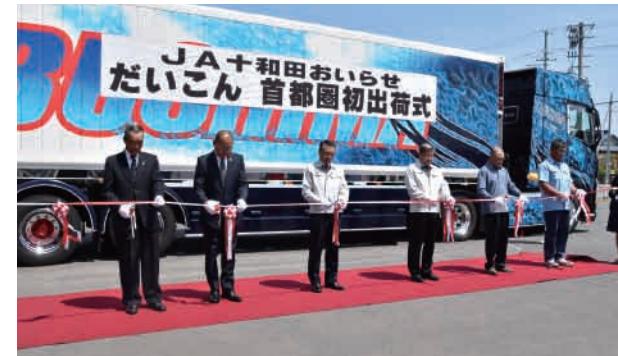
## NEWS & TOPIC



## JA事業におけるSDGsの取り組みです。 SDGs(エスディージーズ)とは、人類が直面している「貧困」や「飢餓」、「環境」などの課題を認識し、「持続可能な世界」実現のために2015年9月の国連サミットにおいて採択された、開発途上国だけでなく、先進国も含めた全世界共通の取り組み目標です。17の目標を掲げ、2030年までの達成を目指して世界各国で取り組みが進められています。



## ダイコンおまたせ！～高品質、安定出荷で取扱高11億円超えを～



▲安全運搬を願いテープカットする農家の代表者ら



▲稼働が本格化してきた下田野菜センター

下田野菜センターともいし野菜センターで5月下旬、ダイコンの出荷が始まりました。2022年産の生産者戸数は111戸、作付面積は265ヘクタール。関東地方を中心に多い時は日量で1万3千ケース(10キロ/ケース)を全国に出荷し、取扱高11億円超えを目指します。

下田野菜センターでは5月26日、初出荷式を開き、農家や運送会社の関係者、JA役職員ら50人が安全運搬を祈願しました。代表者らのテープカット後、ダイコン13トンを積んだトレーラーがJA全農神奈川センターに向けて出発しました。

野菜振興会の笹森毅だいこん専門部会長は「高温や干ばつの影響で形状に若干の不安はあるが、大きさや食味ともに良好。今後の降雨に期待し、高品質安定出荷をめざす」と意気込んでいました。

管内の出荷は11月上旬まで続きます。



## 支部初ナガイモ品評会 ～品質向上と生産者交流～

当JA野菜振興会大深内支部は4月28日、大深内支店で春掘りナガイモの品評会を開きました。栽培技術を共有し、評価し合うことで生産者間の親睦を深め、優良生産農家の育成を図ります。支部での品評会の開催は初めての取り組みとなります。

品評会では、管内の生産農家が掘り取ったナガイモ27点が出品。上北地域県民局の職員3人と寺澤和夫ながいも専門部会長がナガイモの全長や全重、品質などを審査しました。

今後はニンニクやネギ、秋掘りナガイモの品評会も予定しています。



▲(左から)小田正喜野菜振興会長、総合の部最優秀賞の中野雄一郎さん、寺澤和夫ながいも専門部会長

品評会の結果は次のとおり

◇総合の部▽最優秀賞=中野雄一郎

▽優秀賞=立崎賢大、立崎洋史

▽優良賞=山崎清仁、仁和正教、佐藤茂寿

◇重量の部▽最優秀賞=仁和勝千代 一敬称略



## 夏秋イチゴ出番 ～JAブランドで販路拡大～

むつ支店管内で5月下旬から、夏秋イチゴの出荷が始まりました。スイーツやお菓子などの甘さを引き立てる爽やかな酸味が特徴で、国産品が品薄になる時期に流通するイチゴとして市場からの評価も高いです。令和4年度からはダンボールを一新して安全・安心をアピールし、販路拡大をめざします。

むつ支店で5月31日に開いた出荷目ぞろえ会には、生産農家ら20人が参加。出荷や品質基準のほか、新ダンボールでの梱包の注意点を確認しました。

出荷は県内の市場を中心に11月上旬まで続きます。さらに今後は、ファーマーズ・マーケット「かだあ～れ」でのPRおよび販売を予定しています。



▲夏秋イチゴの出荷規格を確認する生産農家ら