



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

5月号
No.158



特集 6月は「食育月間」知れば食事は楽しくなる!

Agresh

5月号
No.158

JJA+十和田おいらせ

■令和5年5月15日発行 ■発行／十和田おいらせ農業協同組合
TEL:034-0081 青森県十和田市西十三番町4-28 TEL:0176-23-0311 FAX:0176-24-1820
■運営／JJA+十和田おいらせ古瀬製粉株式会社 公式ホームページ <https://www.jjaonwada.or.jp>
■企画／アート田舎 Email:koutan@jjaonwada.or.jp

農家さんの料理教室
親子で作ろう！
なすピザ



今月の先生



調理時間: 20分

材料(2人前)

ナス………1本 とろけるチーズ………適量
ウインナー……2本 ケチャップ………適量
ビーマン……1個 オリーブオイル………適量
タマネギ……1/4玉

作り方

<下準備>

ナス: 1cm幅の斜め切りにする。
(表面に真材を乗せるのでやや大きめに)
ウインナー: 小さめに切る。
タマネギ、ビーマン: みじん切りにする。

- ① 熟したフライパンにオリーブオイルを敷き、ナスを全体に敷き詰めて両面焼く。
- ② ナスがしんなりしてきたら、表面にケチャップを塗る。
- ③ ②のナスにビーマン、ウインナー、タマネギをトッピングし、とろけるチーズをのせて弱火で蒸し焼きにする。
- ④ チーズがとけたら完成。

かだあ～れ出荷会員
竹ヶ原 香織さん
出荷品目
ネギ、ホウレンソウ、ミニトマト、ブロッコリー、ナス
アスパラ、スナップエンドウ等

家で作っているナスが豊作だった年に、子どもでも美味しくたくさん食べられるようにと作ってみました。調理はとても簡単で、子どもと一緒に楽しみながら作ることが出来るのでおススメです。野菜嫌いな方でも食べやすく、小腹がすいたときのおやつにも最適なヘルシー料理です。子ども達からのリクエストも多く、我が家では定番メニューとなりました。ナスとチーズの相性は抜群で、溶けたチーズの周りがこんがりするまで焼くのがポイントです。



6月は「食育月間」



知れば食事は楽しくなる！

食育とは、生きる上での基本です。知育・德育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

今回の特集では、「食」についてのクイズを出題。解きながら楽しく「食」について学んでみましょう!

(「かだあ～れ」食育ソムリエ監修)

問題1 エネルギー供給源であり、筋肉や骨、血液、皮膚などの体を構成する成分の「3大栄養素」のうち、正しい組み合わせはどれですか。

- 1 炭水化物・脂質・タンパク質
- 2 炭水化物・ビタミン・タンパク質
- 3 炭水化物・脂質・ミネラル

問題7 調味料の「サシスセソ」「サ」は砂糖や酒、「シ」は塩、「ス」は酢、「ソ」はみそ。「セ」は何?

- 1 ソース
- 2 しょうゆ
- 3 油

問題2 国が提唱している「健康日本21」では、健康を維持するためにどのくらいの野菜や果物を摂取することが必要とされているでしょうか。

- 1 野菜:150g 果物:100g
- 2 野菜:500g 果物:350g
- 3 野菜:350g 果物:200g

問題8 お盆にキュウリとナスで作る動物は何?

- 1 キュウリ:馬 ナス:牛
- 2 キュウリ:キリン ナス:牛
- 3 キュウリ:ラクダ ナス:カバ

問題3 日本の食品ロスは年間どのくらい?
食品ロスを減らそう!

- 1 50万トン
- 2 300万トン
- 3 600万トン

問題9 日本の食事スタイルの基本はどれ?

- 1 一汁二菜
- 2 一汁三菜
- 3 一汁五菜

問題4 日本の食料自給率は約何割?(カロリーベース)

- 1 4割
- 2 6割
- 3 8割

問題10 野菜や果物、魚などが出盛って、ほかの時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期をなんという?

- 1 旬
- 2 時
- 3 鮮

問題5 ネギの品種は何種類以上あるといわれているでしょうか。

- 1 30種類
- 2 500種類
- 3 900種類

問題11 根菜を茹でる時は、どうやって茹でる?

- 1 熱湯から茹でる
- 2 水から茹でる

問題6 サイコロ状にカットする野菜の切り方は何というでしょうか。

- 1 サイコロ切り
- 2 ささがき
- 3 さいの目切り

問題12 5つの基本的な味「甘み」「苦味」「塩味」「うま味」あと一つは何?

- 1 辛味
- 2 酸味
- 3 無味

← 答えと解説 内容を詳しく見てみましょう!



会社勤めをしながら、農業と「Oyako time lab」の運営を両立する竹ヶ原さんは、4月21日からカードゲーム「あおもりレシピ」の販売を始めました。出身の北海道小樽市でゲーム店に通っていたこともあり、無類のゲーム好き。令和4年6月から月に1回「親子でゲーム会」を開き、ゲームを通して親子のコミュニケーションを図り、子どもの成長を見守っています。

今回発売を始めた「あおもりレシピ」は、メニューカードに描かれた6個の具材を集めるカードゲームで、一番早く料理を完成させた人が勝ち。ご当地シリーズには、北海道や金沢、沖縄などがあり、東北では初登場となります。「青森にはおいしいものがたくさんあるのだから、青森版を作りたい!」と思い、製造元の(株)ホッパーエンターテイメントに企画・提案し製品化が決定しました。メニューは地元小学生と一緒に考え、県内でアンケートをとりながら決定。子どもだけではなく、大人も夢中になる内容となっており「楽しみながら食べ物に親しみ、学んでもらえたら嬉しい。ゲームを通して、子どもの得意分野や成長が垣間見られるので、親にとっても大切な時間になると思う」と自信をみせていました。



たけがはら かおり
竹ヶ原 香織さん(43)
かのん
伽音ちゃん(小6)
がく
楽岳くん(小4)

「かだあ～れ」で販売!!
1,540円(税込)

食育活動にも意欲を見せる竹ヶ原さんは「農業は後継者不足が深刻化している。せっかく農業をやっているので、農業体験を通して、自分で作った採れたての野菜のおいしさを実感してもらえる場を提供していきたい」と今後の抱負を語っていました。

「かだあ～れ」出荷会員
ネギ、ホウレンソウ、ミニトマト、スティックブロッコリー
カードゲーム「あおもりレシピ」他
「Oyako time lab」代表

特集 6月は食育月間!	紹介 表紙のはなし	目次 一覧
農家さんの料理教室 「親子で作ろう!なすびザン」 [竹ヶ原香織さん]	楽しいみんなの広場 お知らせ かだあ～れ情報 お知らせ 私たちと一緒に働きませんか?	Agresh 5月号 No.158
(令和5年1月～3月)	お知らせ パワーアップ・アクション報告 お知らせ 合同推進大会受賞者紹介 お知らせ ニュース Photo News 紹介 信用・共済事業 紹介 Poco News 特集 6月は食育月間! 食事は楽しくなる	公式ホームページ Facebook QRコード QRコード
16	15 14 12 11 10 10	2

「いただきます」「ご馳走さま」 言っていますか？

いただきます



「いただきます」は、食材の命や食べるまでに関わったすべての人に感謝を込めて。
「ご馳走さま」の馳走には、走り回るという意味があり、ご飯を準備してくれた方へ感謝の気持ちを伝えるための大切な言葉です。
お味噌汁一杯いただくまでにも、お味噌を作った人、
お味噌の原材料である大豆を作った人、
具材の野菜を作った人や、作るための農業機械を作った人など
たくさん的人が関わっているのです。
色々な人の苦労があつただけだと知れば、
無駄にすることはできませんね。



ごちそうさま

答えと解説

答え
7

2 しょうゆ

甘味は浸みこむのに時間がかかるので最初に、みそは煮立たせると風味が落ちるので最後に入れます。調味料をいれる順番は「サシセソ」と覚えるだけで、味がしっかりと決まります。



答え
9

2 一汁三菜

「和食・日本人の伝統的な食文化」は2013年、ユネスコ無形文化遺産に「記載(登録)」されました。日本の食文化は、多様で豊かな自然に寄り添うように育まれ、理想的な栄養バランスとなっています。「うまみ」を上手に使い、動物性油脂の少ない食生活を実現しています。



答え
11

2 水から茹でる

葉菜類や豆類は、たっぷりのお湯を使って短時間で茹でると、見た目よく食感も損ないません。根菜類やイモ類は、熱湯で茹でると表面から先に火が通り、煮崩れしやすくなるので、水からゆっくりと全体に火を通して必要です。「土から土に成るものは熱湯、土から下に成るものは水から」と覚えておきましょう。

答え
8

1 キュウリ:馬 ナス:牛

お盆にお家に戻ってくるご先祖様の乗り物です。地域によって異なる場合もあるようですが、足の速い馬で早く帰って来られるように。牛に供物を乗せてゆっくり戻れるようにとされています。

ひなまつりには五目寿司、十五夜にはススキや団子、サトイモや栗を供え、お正月には縁起の良い食材を詰めたおせち料理と、日本には季節に応じた食文化が多くあります。



答え
10

1 旬

昔から日本では、四季を通して旬を楽しむ風習があります。ビニールハウスなどを活用して年中栽培する野菜や果物もありますが、旬の時期は栄養成分の含有量は最高になります。特に、皮膚や粘膜の健康を維持し、抗酸化作用が期待されるビタミンCやカロテンなどの栄養成分は、変動が大きくなります。四季を感じながら食材選びをして栄養素を効率的に摂取しましょう。



答え
12

2 酸味

人がおいしいと感じるのには、体や心の健康状態、空腹度、食の経験、食習慣、味、食感、香り、温度など多くの要因があります。まだなにも学習していない赤ちゃんに甘みやうま味のある汁を与えると、嬉しそうな表情をするそうです。本能的に生命維持に必要な栄養素の味を好むことが分かります。「食べることは生きること」まさにこのことです。

「食育」で育む



- ① 食べ物を大切にする感謝の心を育む
- ② 好き嫌いをせず、栄養バランスよく食べることで健康な身体を育む
- ③ 食事のマナーなどの社会性を育む
- ④ 安全や品質など食品を選択する能力を育む
- ⑤ 地域の農畜産物や食文化などの理解を育む



「食育」という言葉は難しいように感じてしまいますが、考えすぎなくても大丈夫です。まずは「1日3食、毎日同じ時間に食べる」「テレビを消してみんなで食べる」「一緒に買い物や料理をしてみる」「プランターで野菜を育ててみる」などできることから始めてみましょう。

『食べる力は生きる力』食に興味を持ち、楽しいと思うことが第一歩です。

答えと解説

答え
1

1 炭水化物・脂質・タンパク質

この3大栄養素に「ビタミン」「ミネラル」を加えたものを5大栄養素と言います。ビタミンやミネラルの必要量はわずかですが、体温調整など体の状態を保つために機能しており、不足すると3大栄養素は有效地に機能しなくなります。バランスの良い食事が大切だということがわかりますね。

答え
2

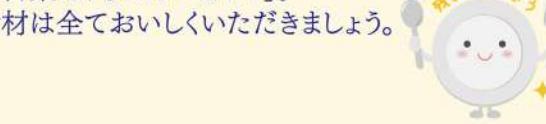
3 野菜:350g 果物:200g

野菜や果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維など豊富な栄養素が含まれています。朝食を食べない人は、一食が無くなる分、十分な栄養を摂取することが難しくなります。まずは1日3食、食べてみることから始めてみましょう。

答え
3

3 600万トン

食品ロスとは食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。世界には食べたくても食べられない人が多くいるのに、この数字は心が痛みますよね。環境面や家計面にもやさしく、無駄なく食べるためには、買い過ぎない、作り過ぎないことを心がけましょう。合言葉は「もったいない！」。



答え
5

2 500種類

全国には九条ネギや深谷ネギ、下仁田ネギなど有名なネギが地域のブランドネギとして多くありますね。JA十和田おいらせ管内には、健康な土で育った「ぼけしらすネギ」があります。農家の皆さんのが小まめに土寄せ作業を行い、緑と白の部分の色のボケが少なく、はっきりしていることから名付けられました。太身で引き締まり、甘味が強いので食べないなんてもったいない！

答え
6

3 さいの目切り

切り方を変えるだけで、野菜に火が通りやすくなったり、味をなじみやすくしたり、食感の変化を楽しんだりすることができます。

調理例)

さいの目切り……チョップドサラダ、けの汁、ミネストローネ
せん切り……サラダ、酢の物、汁物
乱切り……煮物、炒め物、漬け物
いちょう切り……厚切りで汁物や煮物、薄切りで浅漬け
などがおススメです



▲春掘りナガイモの出荷が始まった十和田やさいセンター

4/14
12

J A全農と一体で産地の維持へ

J A管内では、4月上旬から春掘りナガイモの出荷が始まっています。8月の豪雨長雨の影響で収量が少ないほか、種芋不足により成芋を種芋に利用する農家も多いため、全体の出荷量は例年に比べて3割減になる見込みです。J AはJ A全農と一体となって売り場を確保し、産地を維持していく考えです。

中野渡健十和田やさいセンター長は「令和5年の春掘りは総体量が少ないため、早期の出荷終了が懸念される。販促活動を活発にしながら、県内のJ Aが結集し産地の維持と農家所得の確保に努めたい」と話しています。

4/14
12

ナガイモ 切り芋栽培に挑戦

令和5年用ナガイモの種子が不足していることを受けて、成芋を種芋として活用する切り芋栽培に挑戦する生産農家が増えています。J A野菜振興会ながいも専門部会は、青森県認定「ながいもの達人」の寺澤和夫部会長や仁和勝千代さんを中心に、初めての作業に苦戦する農家をサポート。所得減や産地維持の危機的状況に奮闘しています。

十和田市の山端潤一さんも、初めての栽培方法に踏み切りました。「不安しかないが、この経験が今後の農業経営につながるチャンスだと思う。切り芋は管理が難しいが、品質や収量アップも見込める」と聞くので、喜びの収穫を迎えるようがんばりたい」と意気込んでいます。



▲J A職員にアドバイスをもらいながら、腐敗対策の消石灰をまぶす山端さん

4/6
4/12

社会人としての第1歩

J A青森中央会は当J A本店で、令和5年度新採用職員研修会を開きました。県南地区4J Aの新採用職員17人が参加。ビジネスマナーや簿記会計のほか、日本農業に関わる初步的な知識などスキルの習得をしました。

研修会に参加した本店金融部信用業務課の宮内杏さんは「研修を通して、自分のマナーの弱いところが明確になった。向上心を持ち続けて、これから仕事に励みたい」と意気込んでいました。



▲スキル習得に向けて研修に励む新採用職員

4/14-17
15

クリーンな街に桜咲く

十和田市の官庁街通りで、4年ぶりに「駒街道クリーン作戦」を行いました。2日間合わせて24人のJ A職員が、官庁街通り周辺約2キロを歩きながら、歩道や公園に落ちている空き缶やたばこの吸い殻などを回収しました。

同官庁街通りは、「駒街道」の愛称で親しまれ、「日本の道・百選」にも選ばれています。今年は例年ない早咲きで、4月中旬には満開の桜を見ようと多くの散策客や観光客でにぎわっていました。



▲満開の桜の下で、ごみを拾い集めるJ A職員

…



▲移植機の実演を見学する生産農家ら



▲自動操舵の畠たて機の説明に耳を傾ける生産農家ら

4/10
9

タマネギ産地化へ

野菜振興会上北支部は東北町の町単事業「新作物・軽量野菜開発集団育成事業」を活用し、水田転作作物としてタマネギの試験栽培を進めています。定植から収穫、搬入までほぼすべての作業を機械化することが可能で、作業負担の軽減と生産の拡大が期待されています。北海道から近畿・四国地方への産地リレーを円滑につなげながら、生産者の所得増大を目指します。

同町虫神地区では、自動操舵の畠たて機と移植機の実演会が開かれ、自らもタマネギを栽培する長久保耕治町長や生産農家、農機具メーカー、J A職員ら40人が参加しました。

タマネギ栽培をして10年以上になる野村昇さんは「タマネギは畑を選ばず、比較的作りやすい作物。作業機械の導入や販路の開拓を町やJ Aが後押ししてくれれば、新規作付や面積拡大につながると思う」と期待していました。

4/7
12

共同育苗で良品質生産へ

十和田市にある農業技術センターで、委託農家31戸に1ヶ所分1万7000本のピーマン苗を配布しました。J A共同育苗により、出荷時期が揃うことで有利販売、農家の労力軽減につなげています。

は種作業は1月下旬から2月下旬にかけて行われ、冬の厳しい寒さによる苗の凍害を防ぐため、J A職員が室温や育苗床の温度管理を徹底し、健苗の育成に努めてきました。

苗の定植は4月下旬から行われ、7月上旬から収穫が始まる予定です。



▲J A職員から苗を受け取る生産農家

4/12
8

J A育苗で農家の負担軽減へ

管内では4月中旬、米の苗づくりが盛んに行われました。藤坂育苗センターではJ A職員や作業員ら9人が、34ヶ所分1万1800枚の育苗箱に県の推奨品種「まっしぐら」を種まきし、育苗器に納める作業をしていました。

発芽後はビニールハウスに移し、温度管理やかん水作業をしながら育苗。5月中旬に委託農家51戸へ配布します。J Aでは、早朝の霜に注意しながら良質な苗を配布できるよう、管理の徹底に努めています。



▲苗づくりをするJ A職員ら