



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

8月号
No.161

Agresh

8月号
No.161

JJA+十和田おいらせ



特集 暑い夏を乗り切るカギは「栄養」と「健康な歯」

■令和5年8月10日発行 ■発行／十和田市農業振興課
■編集／JJA+十和田おいらせ会員による企画・制作 ■TEL:0176-23-0311 FAX:0176-24-1829
■E-mail:kennin@jja-waito.or.jp ■HP:https://www.jja-waito.or.jp

農家さんの料理教室
プロが教える！
トマトの冷製パスタ



材料(2人前)

調理時間:15分

カッペリーニ(パスタ) 200g
リコッタチーズ
(側ければモッツアレラチーズでもOK) ·好みの量
《ソースA》
大玉トマト 2個(400g) リンゴ酢 大さじ1
ミニトマト 好みの量 オリーブオイル 大さじ3
ニンニク 1片 塩 小さじ1
生バジル 4枚

作り方

- ① 大きめの鍋に湯を沸かして、湯量の1%の塩を入れる
- ② 大玉トマトを湯むきする
→トマトの尻に十字の切り込みを入れる。10秒ほど茹でて、冷水にとり、皮をむく
- ③ 湯むきしたトマトは1cm角に、ミニトマトはタテ4等分に、ニンニクはみじん切りに、バジルは細切りにする
- ④ 大きめのボウルにソースAをすべて入れて、よく混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れて冷やしておく
- ⑤ パスタを茹でる
→カッペリーニはパッケージの表示時間通りに茹でる。その他のパスタで代用する場合は、表示より1分間長く茹でる。茹でたら冷水で冷やし、水気をよく切る
- ⑥ パスタとソースをよく混ぜて、皿に盛る
リコッタチーズをのせ、オリーブオイル(分量外)を回しかけ、バジル(分量外)を飾ったら完成!

Point ●トマトは完熟のモノを使用するのがおすすめ。今回はコク味のある「舞夏(れいか)」を使用しました。お好みで生ハムなどを添えても美味しいですよ。スパークリングワインとの相性も抜群です!!

今月の先生



藤坂支店管内 羽沢 友佐さん

「かだぁ～れ」出荷会員
(トマト、ニンニク、ズッキーニなど)

FARM CAFÉ Orta
(ファームカフェ オルタ)経営
(十和田市稻生町15-16 中央ビル1-1)
TEL:0176-25-0185

自分で作った野菜を使用し、お店で提供しています。野菜本来のコクや香りを感じてほしいので、無農薬で自然に近い栽培を心掛けています。「かだぁ～れ」で見かけたらぜひ手に取り、おいしさを確かめてみてください! 夏野菜を調理する時のポイントは、シンプルに手を加え過ぎないこと。お店でもお待ちしております。



(取材日:7月12日)

みちのく episode 10 農紀行 わたしの歩む道

くどう たくろう
むつ支店管内 工藤 拓郎さん 43歳

地元のむつ市に叔母の畑があつたので、そのままにしていてはもつたいない。活用したいと思い、就農を決意しました。両親（父：政博さん、母：よし子さん）にも一緒に農業をしようとの声をかけましたが、「大変なのは目に見えているからやめなさい」と反対されました。それでも、私の決意は固まつていましたので、気持ちは揺らぎませんでした。反対をしながらも、毎日の作業を手伝つてもらつているので感謝しています。

作付けする品目は、作業効率や下北の気候に合ったものを考えて、ほぼ自分で決めました。タラの芽は、生産者は少ないが、自慢の特産品だとJAの當農指導員に勧められて挑戦することにしました。

母・よし子さんの想い

私の実家が農家で、農業の厳しさは痛いほどわかつっていました。だからこそ、息子には大変な思いはさせたくない」と猛反対しました。夢を持つのは良いことだけれど、テレビや雑誌では良い所ばかりが伝えられているし、収入だって保障されていない。それでもやると聞きませんでした。息子が就農してからは、農業経験ゼロのお父さん(政博さん)と一緒に手伝っています。反対する気持ちは未だにありますか、やるからには、品質・収量すべてにおいて妥協せず、絶対に軌道に乗せてほしいと 思います。

**現
蝦名園芸さんで農業研修を受けてきました。そして今年が就農1年目、始まりの年です。ビニールハウスではトマトがぐんぐん成長して、収穫を待っています。やれるだけの管理はしてきたのですが、あとは無事に収穫の時を待つだけ。初めての収穫が待ち遠しいです。わからないうことや不安なこともあります。先でお世話になった農家さんやJAの営農指導員の方に教わりながら、良いものを作つて早めに経営を安定させるように頑張っています。**

未
来

まずは計画出荷で安定した経営につなげることが第一目標です。トマトは、面積を拡大して10アールにすることを目指しています。野菜を売って収入を得るために、栽培管理を徹底して、安定した収量と品質を確かなものにしていかなければなりません。目の前のやるべきことを丁寧に着実にこなし、経営基盤を確立させていきたいです。

がたくさんあって大変ですが、種を蒔いて土から芽が出た時、なんとも言えない嬉しさがありました。成果が目に見えると頑張ろうと力が湧きます。

一人前の経営者を目指して ～新しい挑戦のプロローグ～



「かだあ～れ」のソフトクリームうまい♥
(三本木農業恵拓高校生)



管内の笑顔を収穫

畠でみつけ

未来に残したい農風景やおいしい顔、
農業仲間とのひと時など、

- 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!!

キラキラ輝く一マン



長久保耕治東北町長が試乗 (タマネギ収穫機塞演会で)



大好きなアンパンマンと握手
(P 7 参照)



目次	葉月
楽しむ管内の笑顔を収穫	2
話題 みちのく農紀行 【工藤拓郎さん】	2
特集 暑い夏を乗り切る力ギは 「米養」と「健康な歯」	2
ニュース Photo News	2
お知らせ パワーアップ・アクション 報告(令和5年4～6月)	2
楽しむわたしの推し弁	2
お知らせ 販売要請報告	2
お知らせ 肩が痛い方は いませんか？	2
お知らせ 情報掲示板	2
お知らせ かだあれ情報	2
楽しむみんなの広場	2
料理 農家さんの料理教室 トマトたっぷり冷製パスタ 【羽沢友佐さん】	2
料 16	2
理 15	2
農 14	2
家 12	2
の 11	2
理 11	2
教 10	2
室 10	2

Agresh 8 月号 No.161

公式ホームページ



力ギ2. 健康な歯 食べるために健康な歯が必須!!

(資料: JA広報通信 「特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会」
高井康博前理事長)

歯を失う原因の第1位は「歯周病」。痛みなどの症状が少ないために気付きにくく、歯科医院の受診が遅れがちであることや、間違った情報が多く、自覚しにくいことがその大きな原因です。健康な歯を一本でも多く残し、おいしく食事をするためには、正しい知識を身に付けることが重要です。

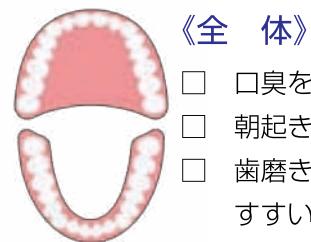


歯周病はどんな病気?

歯を支える歯肉が腫れたり、骨が失われる病気です。

特に痛みはないのに、虫歯ではない健康な歯がぐらぐらしたり抜けてしまったりします。初期段階は、歯周病の原因菌が作り出す酸によって歯茎が炎症を起こして腫れる「歯肉炎」です。この段階での治療は簡単ですが、進行して「歯周炎」になると膿が出たり歯が動きやすくなったりして、最悪歯を失ってしまいます。治療が可能な場合も、長期にわたったり大がかりになったりするので早期発見・治療がより重要です。

あなたのお口は健康ですか?セルフチェックをしてみよう!



《全 体》

- 口臭を指摘された・自分で気になる
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯磨き後に、歯ブラシの毛先に血が付いたり、すすいだ水に血が混じることがある

(特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会公式サイトより)

判 定

チェックが1~3個の場合

→歯周病の可能性があるため、軽度のうちに治療を受けましょう

チェックが4個以上の場合

→中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましょう

チェックがない場合

→チェックがない場合でも、無症状で歯周病が進行することがあるため1年に1回は歯科検診を受けましょう



《歯肉の症状》

- 歯肉が赤く腫れてきた
- 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- 歯肉を押すと血や膿が出る



《歯の症状》

- 歯と歯の間にものが詰まりやすい
- 歯が浮いたような気がする
- 歯並びが変わった気がする
- 歯が揺れている気がする

歯周病の 「基本治療」

歯科医院でのスケーリング

歯石を専用器具で取り除く



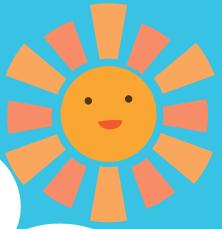
セルフケア

お家のブラッシング

できることからおうちで実践!

健康な歯でしっかりと食事をとって、暑い夏を乗り切りましょう!

特集 暑い夏を乗り切る力ギは 「栄養」と「健康な歯」



梅雨が明けて、今年も本格的な夏がやってきました。

連日続く暑さに、体調を崩してはいませんか? 食欲が低下し免疫が落ちやすくなる夏こそ、バランスの取れた食事をすることが大切。そして食事に欠かすことのできない歯の健康を守ることも重要です。今回の特集では、今こそ食べてほしい栄養たっぷりの食材と食材をしっかり噛み砕くことのできる健康な歯の維持について紹介します。

力ギ1. 栄養 今こそ食べたい! 栄養たっぷり食材

カルシウムが豊富 干しエビ



牛乳にも劣らずカルシウムが豊富。子どもの成長期には必要不可欠です。炊き込みご飯やお好み焼き、チャーハンやスープ、パスタなどに入れると、風味が出て食欲増進! 夏に積極的に取りたいパワー食材です。

牛乳がさらにパワーアップ! ヨーグルト



ヨーグルトは牛乳を乳酸菌で発酵させて作られます。牛乳に比べて、タンパク質やカルシウムがより消化・吸収されやすくなっています。乳酸菌は腸内環境を整えてくれるので、免疫力を高め、便秘にも効きます。ナツツやきな粉など、食物繊維の含まれるものと合わせるとより効果的。果物やハチミツと合わせたスムージーは、見た目にも涼しくおいしいだけです。

鉄分豊富な万能食材 アサリ



脳の発達に必要な鉄分が多く含まれるのがアサリです。和食に中華に洋食と、どのような料理でも活躍。砂抜き後に冷凍しておくとそのまま使えるので、湯豆腐やスープに加えるなど小まめに利用できて便利です。

夏の味方! ビタミンCの王様 キウイフルーツ



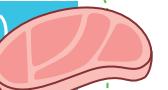
キウイフルーツのビタミンC含有量はレモンの約2倍。夏の暑さや紫外線でビタミンCが不足しがちになります。ビタミンCは免疫力を高め、ストレス解消や疲労回復にも一役買ってくれます。

栄養バランスがNo.1 卵



卵には、人の体に必要な栄養素がまんべんなく含まれています。特に、子どもに不足しがちなタンパク質、必須アミノ酸がバランス良く含まれます。朝食や、みそ汁に卵をプラスするなど、1日1個の卵で、夏の栄養バランスを整えましょう。

ビタミンB1で元気いっぱい 豚 肉



農繁期で消費エネルギーが増える夏。そのエネルギーを作るのに必要なのが豚肉に含まれるビタミンB1です。ビタミンB1の吸収を高めてくれるアリシンを含むタマネギやニンニク、ニラなどと組み合わせると効果がアップ!

DHAで記憶力UP! ? サバ



サバは脳の神経伝達機能を助け、記憶力に良い影響を与えるDHAに加え、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。塩焼きやみそ煮も良いですが、臭いが苦手な方は、サバ缶を使ったトマト煮などがおススメ。

発酵食品で風邪に負けない体をつくる み そ



発酵食品は腸内環境を整え、免疫力を高めることができます。その中でもみそは、必須アミノ酸が多く、消化吸収率も高い優れものです。みそ汁はもちろん、おにぎりや炒めもの、ドレッシングなど塩の代わりに使うとコクが増すほか、栄養もアップします。

(資料:広報通信 タレント、食育インストラクター 岡村麻純)

7/14 12 「TOM-VEGEピーマン」
肉厚で食味良好

J A管内で、ピーマンの収穫作業が本格化してきました。定植後は天候に恵まれ、肉厚で揃いが良く、食味も良好に仕上がっています。今後は高温や豪雨が見込まれることから、J Aでは品質管理の徹底と適期収穫を呼び掛け「TOM-VEGEピーマン」のブランド名で売り込んでいきます。

栽培歴35年以上になる、十和田市の加賀光雄さんときや子さんは「直売所に出すと、すぐに売り切れてしまう。グリルで丸ごと焼くと、ジューシーで甘みが味わえるのでおススメ」とアピールしていました。



▲収穫したピーマンの作柄を確認する加賀さんご夫妻



▲油で揚げた後の色具合を確認するJA職員

7/18~20
12

加工バレイショ収穫まもなく

横浜町支店で加工用バレイショの収穫適期を見極める品質検査をしました。農家がほ場ごとに1カ所から20~25個のバレイショを試し掘りし、1個当たりのデンプン比重や内部障害の有無、スライスして油で揚げた時の色の具合を確認し、収穫時期を判断しました。

生産者23戸が品種「オホーツクチップ」を中心に、約106箱に作付け。収穫は例年並みの7月25日~8月中旬まで続く予定です。大手菓子メーカーを含む3社との契約栽培で、ポテトチップスの原料になります。

…

Photo News

JA×三本木農業恵拓高校
JAもっと知って

当JAは、県立三本木農業恵拓高校と連携し、JA事業と地域農業の理解促進に向けた活動を展開しています。施設見学やJA加工品を使用したナガイモの食べ比べのほか、新人職員との意見交換などを通じて、JAのイメージ向上と人材の確保にもつなげています。

3回目の今年は、同校植物科学科の2年生31人が参加し、農業技術センターや十和田やさいセンター、「かだあ～れ」など6カ所を見学しました。特別講義では、令和4年に開かれた全国和牛能力共進会鹿児島県大会の裏話やブランド「TOM-VEGE」についてJA職員が説明。「プレミアムにんにくパウダー」を使用したブランド肉「奥入瀬ガーリックポーク」やナガイモの食べ比べで、地元農畜産物のおいしさと商品の付加価値を高める意義を伝えました。

意見交換会では、採用2年目の新人職員6人がJAの仕事や職場内の雰囲気、生徒の疑問などについて答えました。



▲農業技術センターでJA職員から土壌分析の説明を受ける生徒



▲新人職員と意見交換をする生徒

7/11
4

JA×三本木農業恵拓高校 JAもっと知って

7/2 11 歌と踊りで
交通ルールを学ぼう

当JAとJA共済連青森県本部はJA本店で、「JA共済アンパン交通安全キャラバン」を開きました。参加親子約700人が、アンパンマンたちと一緒に歌や踊りを楽しみながら交通ルールを学びました。

ステージには、横断歩道や信号機などを設置。アンパンマンたちが横断歩道の渡り方や信号の色の意味、飛び出しの危険性などをわかりやすく説明しました。

イベント終了後の握手会では、大好きなアンパンマンたちとのふれ合いに子ども達は大喜びでした。



▲©やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV

7/14 12
13

「青森きくらげ」おまたせ！

青森県が開発した「青森きくらげ」の収穫が、当JA管内で盛んに行われています。肉厚でみずみずしく“コリコリつるん”と独特的な食感が楽しめます。さっぱりとした味わいと優れた栄養価が自慢で、食欲が低下しやすい夏のお助け食材として、直売所でも人気が高い食材です。

原木30本、菌床500個で栽培する小原修治さんは「ハウス内の温度と湿度が良品質の決め手。冷やし中華や酢の物などに入れて、夏を乗り切ってほしい」と話しています。

生のきくらげは10月頃まで「かだあ～れ」に並びます。



▲収穫した「青森きくらげ」をパック詰める小原さん

7/20
13

主力は「りんか409」に！

七戸野菜センターで、夏秋トマトの出荷作業が最盛期を迎えています。令和5年産は、農家63戸が8箱で栽培し、年間取扱高2億円超えを目指します。主力品種は高温下での着果性に優れ、多収が期待される「りんか409」に切り替わりが進み、現在、栽培面積の7割を占めています。

J Aでは、4kg入りダンボール箱のほか、店頭にそのまま並べられるスタンドバッグ、下位等級品の1kg入り小箱や産地パックなどをそろえ、取引先の要望に応じて出荷しています。



▲夏秋トマトの出荷が最盛期を迎えた七戸野菜センター

7/20
4

キクラゲ たくさん取れたよ！

十和田市の豊ヶ岡保育所の園児6人が、母良田茂樹さんのビニールハウスでキクラゲの収穫体験をしました。園児は初めて触るぷるぷるとした感触に歓喜しながら体験を楽しみました。

母良田さんは栽培方法や収穫の方法を説明し、「やさしくアイスクリームをくうようにスプーンで収穫してみて」とアドバイス。園児たちは、「取るのが少しむずかしかった」「ぷるぷるしていておいしそう」「早くたべたい」と笑顔を見せっていました。

収穫したキクラゲは、それぞれ家に持ち帰り味わいました。



▲収穫したキクラゲを手にみんなで記念撮影