

地域と農業を結ぶ、ふれあいと絆の発信源

# Agresh

2017. VOLUME.86

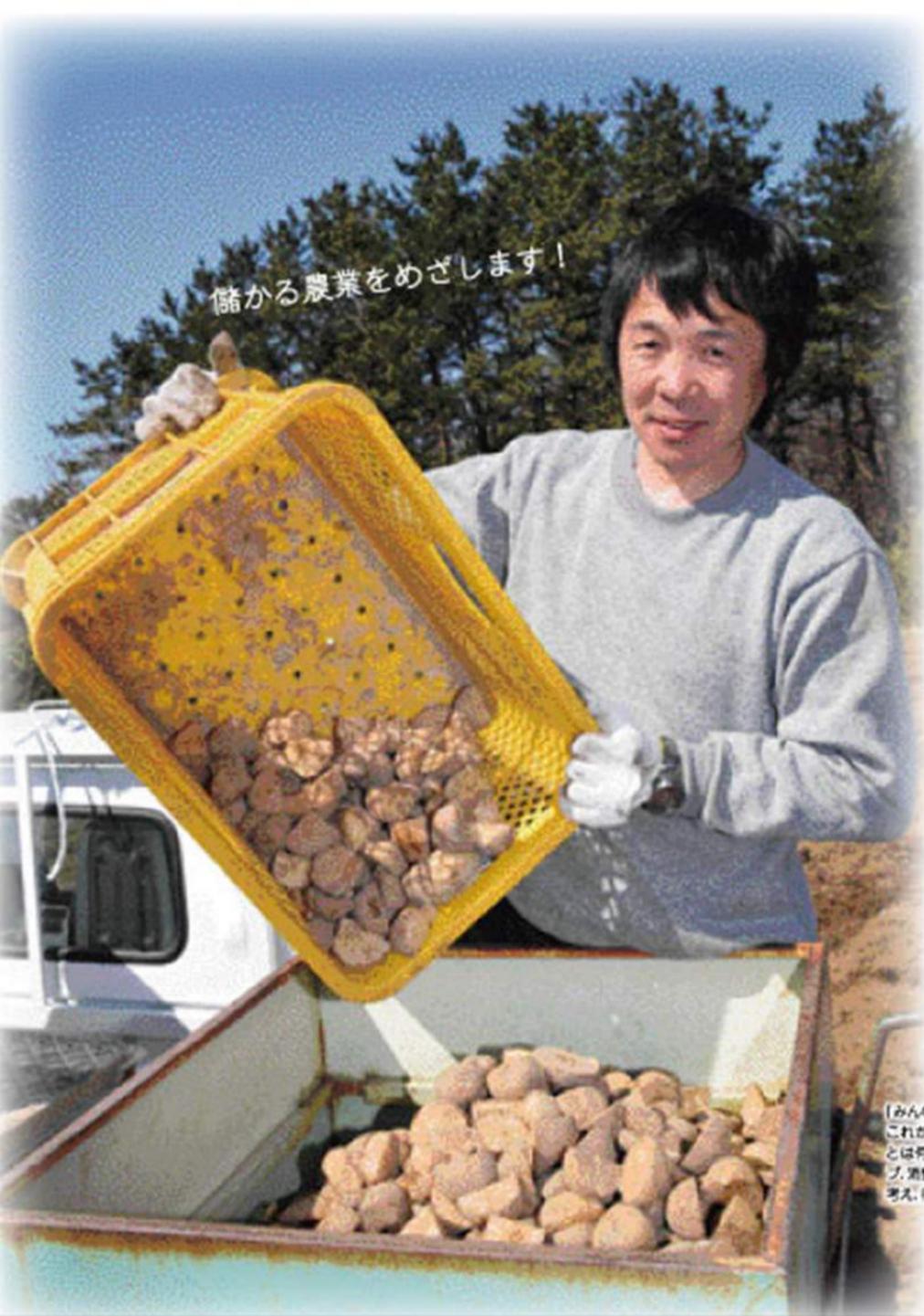
## あぐれっしゅ 5

特集

キメが細かく、色白、粘りたっぷりの

健康野菜 ナガイモ

「ナガイモを使った時短料理」



儲かる農業をめざします！

「みんなのよい食プロジェクト」とは、これからの日本人にとって「よい食」とは何かを、日本の農業とJAグループ、消費者のみなさんで一緒に考えて、実行していく運動です。



### 「あおもり十和田湖和牛」の おいしさ堪能 ～JA牛肉まつり盛況～

当JAは4月29日、本店前駐車場で牛肉まつりを開き、市内外から訪れた700人の来場者が「あおもり十和田湖和牛」のバーベキューを堪能した。管内産の「あおもり十和田湖和牛」をPRするため、「429(よいにくの日)」に毎年開き、通算で26回目。900枚の前売り券(2,500円)は今年も発売開始の数日で完売する人気だった。

この日の牛肉は十和田市内の畜産農家、加賀訓さんと川村堅逸さんが20ヵ月育てた肉質最上級のA5ランク・BMS10、12を2頭分用意した。小雨のなか、会場のテント内に焼き台250セットを設置。桜の下で家族連れ、職場の仲間らと焼き台を囲み、霜降りの牛肉を味わった。

市内から友人家族と訪れた佐久間恒子さんは「昨年イベントのことを知り、今年は是非にと参加した。おいしさに感動。来年も来ます」と満喫の様子だった。

ステージでは歌謡ショー、自転車が当たる抽選会なども行われ、まつりを盛大に盛り上げた。



●「あおもり十和田湖和牛」とは…  
JA十和田おいらせ管内など広域でブランドの確立に努めている。きめ細かい脂肪の美しい霜降り、肉質は軟らかく極上の味わい。全国銘柄に引けをとらない品質と美味しさで、高級レストランの食材としても使われている。肥育農家は、定期的に牛の血液検査を実施。地元の県民局、家畜保健衛生所、北里大学から栄養バランスなどの指導を受けるなど、さらなる肉質向上に努めている。肉質A4等級以上のものに「あおもり十和田湖和牛」の刻印を押し、首都圏を中心に出荷している。



▲家族・仲間と焼き台を囲んで



▲爆笑トークでも盛り上げました  
そのまんま美川そっくりショー



▲プロの歌声を響かせた  
須藤圭子歌謡ショー



4月10日撮影

専業農家を継いで4年。現在、契約加工パレイショの植え付け作業に忙しい。本年産の作付面積は14畝、自ら経営する農園の作業員と4月10日から始めた植え付けは4月いっぱい続いた。農業者の高齢化が進み、耕作放棄地が増えるなか、圭史さんは「これから農業の時代が来る！まだスタートしたばかり。北海道の農家に胸を張って自慢できる大規模経営をめざす」と意気込む。

### 作物を絞った経営

就農前は四国の魚市場で働いていた。父の死をきっかけにUターン。「やるからには、サラリーマン時代より高収入を」と決意し、専業農家の後継者として父の経営する農園を引き継いだ。

圭史さんは、色々な作物を手掛けてきた父の経営方針から、作物を絞り込んでの作付けに切り替えた。「多種の野菜では管理面など、すべてが中途半端になる」と話し現在、パレイショ、ナタネ、ナガイモの3種類に絞り作付けする。

「きれいに耕した畑はアート」。朝日と夕陽をあび、仕事ができることに充実と幸せを感じるという。

### 北海道の産地にライバル心

圭史さんは自分の畑をはじめ、支店管内の収穫作業を終えると、栽培の勉強がてら北海道のパレイショ産地でオペレーターとして働く。北海道の広大な畑を目のあたりにし「自分もいつかは」と、経営規模拡大への闘志を燃やす。

「畑の施肥設計など、指導員の教えとマニュアル通りにやってきた。順調に進んでいる」と話す。農業は少しずつ軌道に乗り始め、ここ数年で作付面積も拡大してきた。

圭史さんが目標とする総耕作面積は50畝。充実した生活が送れる「儲かる農業」をめざす。

プロフィール=たけうち ますふみ 横浜町松栄地区  
組合員=本人

家族構成/母、妻  
農業経営/契約加工パレイショ14畝、ナタネ3畝、  
ナガイモ1畝。



総務部

## 第7回通常総代会開催

開催日時:平成29年6月24日(土)

午前9時 受付開始/午前10時開会

開催場所:当JA本店 3階大会議室

※当日は総代会資料を持参願います。

### ◆総代会開催に伴う資料説明会◆

開催日時		開催地区	開催場所
開催年月日	開催時間		
6月14日(水)	午前9時30分	七戸支店 三本木事業所	七戸支店 本店
	午後1時30分	上北支店 十和田湖支店	上北支店 十和田湖支店
6月15日(木)	午前9時30分	下田支店 大深内支店	下田支店 大深内支店
	午後1時30分	ももいし支店 藤坂支店	ももいし支店 藤坂支店
6月16日(金)	午前9時30分	横浜町支店	横浜町ふれあいセンター
	午後1時30分	むつ支店	むつ支店

金融部

### ローン相談会(本支店のご案内)

教育資金、新築やリフォーム、自動車のご購入など、組合員以外の方でもお気軽にご相談ください。

毎月第3日曜日  
9:00~15:00

5月 21日  
6月 18日

相談会場	地区
本店	十和田市内全域
下田支店	ももいし・下田
むつ支店	むつ・横浜町

※他の地区は、各支店が相談会場です。

農業機械・農業に関わる設備資金等の相談も承ります。

各種ローンの金利引下げキャンペーン実施中!



24時間365日受付中

各種ローンがネットで仮申込みできます。  
検索方法は「JAネットローン」で検索!!

もくじ  
contents  
あぐれっしゅ  
vol.86 5

特集 4.5p

キメが細かく、色白 粘りたっぷりの健康野菜 ナガイモ  
～ナガイモを使った時短料理～

総務部より  
・通常総代会開催日6/24  
総代会開催に伴う資料説明会日程

金融部より  
・ローン相談会 5/21、6/18 …… 2p

継承人 表紙写真紹介 …… 3p

・竹内 圭史さん(横浜町支店管内)

NEWS&TOPIC 地域の話 …… 6p

・ナガイモ早掘り競う  
・竹内さん(JA女性部長)が県女性協の新会長に  
・新たに3人の中国人研修生  
・葬儀の宿泊棟2棟増築 ーほか

あぐれっしゅ情報① …… 10p

・金融部  
仲間づくり、健康づくり、生きがいがづくり  
～年金友の会会員が「観覧会」楽しむ～

あぐれっしゅ情報② …… 11p

・春の農作業 安全運動展開中!  
共済部…JA自動車共済加入のすすめ

・人事交流について・子会社通信 …… 12p

頭の体操 パズル? …… 13p

information …… 14p

・金融部・共済部  
県下JAの信用・共済の事業で各賞受賞

・米穀畜産部…子牛市場  
・金融部…夏の貯めトクキャンペーンが始まります!  
・共済部…こども共済見直しキャンペーン実施中!  
・理事会だより

役員室のつぶやき ーほか

腕じまん  
地域じまんのモノ語り …… 16p

・「あおもり十和田湖和牛」のおいしさ堪能  
～JA牛肉まつり盛況～

JAの概況 平成29年5月末日現在

正組合員数/6,809戸

准組合員数/5,138戸

役員数/25人

職員数(准職・嘱託含)/293人

貯金高/771億1,155万円

貸出高/156億5,557万円

# ナガイモ

キメが細かく、色白 粘りたっぷりの健康野菜

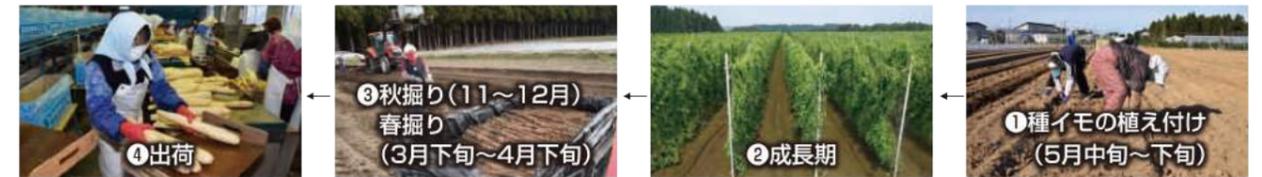
ナガイモの収穫は秋と春の年2回。4月上旬から5月初旬にかけ、当JA管内で春掘りが盛んに行われました。ナガイモ生産量日本一の青森県の中でも、当JA管内は県内有数の産地。過剰な肥料の投入を抑えた健康な土づくりへの取り組みも生産農家に広がり、良食味、高品質生産につながっている。

今回の特集では、栽培、収穫、出荷などの様子、ナガイモの魅力を再発見できる野菜ソムリエさんによる時短レシピを紹介します。

## ●ナガイモの生産概要● (平成28年度概要)

生産農家戸数：598戸  
栽培面積：392㌥  
年間取扱数量：6,843ト  
出荷先：北海道、沖縄を除く全国各地

## 栽培の一年



毎年、5月中旬から種イモの植え付けが始まる。種イモの大きさごとに揃え、横に寝かせるように植えていく。ムカゴから1年子にして、製品となり出荷するまで2年（※1）。

夏を迎えるころ、地上では蔓がグングン成長する。支柱を立ててネットを張ることで、蔓は長く伸び日光をたっぷり吸収。じっくり、ゆっくり地中で養分を吸収したナガイモは、ふっくらと立派に育つ。

11～12月に掘った(秋掘り)ナガイモは冷蔵庫に貯蔵し、春に掘る分は雪下で天然貯蔵。熟成され、より甘みとうまみが増す。当JA管内では、全体の収穫量の45%が秋掘りで、55%が春掘り。それぞれ違った味わいが楽しめる。

ナガイモは、JAの洗浄選別・貯蔵施設へ搬入。低温貯蔵しながら洗浄後に長さや太さなど品質・規格のチェックがされ、おが屑入りの段ボール(10㌔)に詰め、1年を通じ安定数量を出荷している。

## ナガイモの成長から出荷まで(※1)



高品質・多収生産に向けたJA独自の取り組み

◆健康な土づくり  
(TOM・VEGETE十和田おいらせミネラル野菜)

土壌診断結果に基づいた施肥設計で、過剰な肥料の投入を抑え、生産コストを低減。土の栄養バランスが整っていると、作物がいきいきと元気に育つ。また、光合成の働きが増してアミノ酸や糖度が上がり、硝酸値が下がるため、甘くてエグミの少ない味わいに仕上がる。

◆ナガイモのカルテ

ナガイモを洗浄後、規格・等級別の選別結果を分析し、生産者個々に栽培上の課題点を洗い出し、改善することにより高品質・多収生産へ結び付けている。

◆取引先の要望に応じた様々な出荷スタイル  
TOM・VEGETE真空パックなど。



重さ300㌔を産地名入りのパック詰めして定期的に市場へ出荷。消費者が求める大きさで提供できるほか、下位等級品を原料にすることで価格の底上げを図る。

そのほか、現地検討会や後継者を育てるナガイモ育成成熟の開講など。

## ナガイモを使った時短料理

矢部 聖子さん(野菜ソムリエ)



指導やさい部 十和田やさい館担当

当JAの直売所「十和田やさい館」で4月から勤務する、野菜ソムリエの矢部聖子さん(指導やさい部)提供のレシピです。ナガイモは生食、煮て、焼いて、揚げて「シャキシャキ、とろとろ、ホクホク」と、幾通りも美味しさが楽しめます。栄養価を知って効果的に摂取しましょう。

### ナガイモの栄養

日本では山のうなぎと言われるほど栄養価が非常に高い健康野菜の1つ。特にビタミンB群、ビタミンC、カリウム、食物繊維などが豊富です。ネバネバ成分のムチンはタンパク質を効率よく消化吸収させる働きや胃腸の粘膜を保護修復する働きがあります。食物繊維が豊富で腸内をきれいに、若返りや更年期障害にも効果的です。

### 保存方法

新聞紙に包み風通しの良い、暗い場所に出来るだけ立てて保管してください。使いかけのナガイモは切り口が乾かないよう、ラップに包み冷蔵庫の野菜室へ。すりおろしたナガイモはラップなどに包み冷凍しておくとき便利です。

## ナガイモのマヨ蒸し焼き

…チーズをのせるとピザ風に

### 材料(2人分)

ナガイモ…………… 200㌔ 塩・こしょう…………… 少々  
玉ねぎ…………… 100㌔ マヨネーズ…………… 適量  
ベーコン…………… 100㌔

### 作り方

- ①ナガイモは皮をむき輪切りにし、玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
- ②フライパンにクッキングシートを敷き、ナガイモ・玉ねぎ・ベーコンの順に重ねていく。
- ③最後に塩こしょう・マヨネーズをかけてフタをし、弱火から中火の間で蒸し焼きにする。ナガイモがホクホクしたら出来上がり。



ナガイモで、手がかゆくなったら酢水かレモン水で洗ってみるといいですよ。

## ナガイモとニンジンのたらこ和え

…冷めても美味しくお弁当に。  
七味を加えて酒の肴にも。

### 材料(2人分)

ナガイモ…………… 200㌔ だし汁…………… 50cc  
ニンジン…………… 100㌔ 料理酒…………… 大さじ1  
たらこ…………… 50㌔ 醤油…………… 小さじ1  
サラダ油…………… 少々 塩…………… 少々  
※めんつゆでも可

### 作り方

- ①ナガイモとニンジンは千切りにする。たらこは身をほぐしておく。
- ②フライパンにサラダ油をひき、ニンジンを炒めてからナガイモを加える。  
※ナガイモのシャキシャキ感を残したい場合は、熱をあまり加えない。
- ③日本酒、だし汁を入れ蓋をして少し煮る。火が通ったら醤油、たらこを加え塩で味を調えて出来上がり。



すべらず切る方法  
酢水につけるか、キッチンペーパーの上で切る

## ■ 竹内さんが県女性協の新会長に

—自己改革で組織強化めざす—

青森県JA女性組織協議会の新会長に、当JAの女性部長で上北支部長の竹内勝子さん(63)が選任された。また、フレッシュミズ代表には、フレッシュミズ上北支部長の林綾子さんが選ばれた。任期は2年。

4月19日、青森市のJA会館で行われた県女性組織協議会の通常総会で新役員体制が決まった。県の新女性部長に選ばれた竹内勝子さんは4月24日、竹ヶ原幸光組合長を訪れ就任を報告。竹ヶ原組合長は「女性組織のために頑張ってもらいたい」と激励した。

新会長の竹内さんは「これからは自己改革をすすめ、団結力、人間力、忍耐力をもって女性協を強化したい」と抱負を述べた。



▲県JA女性協の新会長に選ばれた竹内勝子さん

県女性協の構成員数は約6千人(10JA)。総会のなかで新年度重点活動では、部員増に向けた運動、小学校と連携して行う「農業ふれあい教室」などに継続して取り組むことを決めた。

## ■ 催芽種イモ注文増

—催芽作業進む—



▲催芽前の切イモの消毒作業

ナガイモ種子用の催芽切イモの処理作業が4月22日、七戸支店管内の倉庫で行われた。催芽のみ委託する農家を含め、注文農家29戸に3.1畝分、10.8トンを5月下旬に供給する。

ナガイモ栽培は通常、ムカゴから一年育てた1年子のほか、2年子を切断して種イモとして使用する。昨年秋の台風、長雨で種イモ不足から自ら生産したナガイモを種イモに使用する農家が多く、生育促進と腐敗を防ぐため、今年は催芽種イモの注文が前年に比べ3.6トン増えた。

## ■ ネギ育成塾始動

—効率的な育苗方法などを学ぶ—



▲受講する塾生のみなさん

ネギの担い手育成塾が4月14日から始動した。育成塾の開講はナガイモ、ニンニクに次いで第3弾。入塾生は後継者、新規生産者ら20人で、培土の仕方、病害虫の見極めと防除方法などを学んでいく。

初回の講習会は同月14日、十和田市大深内地区の築場松雄さんの育苗ハウスで行った。ネギ農家の後継者ら15人が参加。品種・系統別の特性、育苗管理・苗定植の注意点などを学んだ。

ネギ農家の後継者で30代男性は「より効率的な管理方法をこれから学んでいきたい」と話した。



知ってもらおう!  
見つけ出そう!

## ■ ナガイモ早掘り競う

—生産者と消費者でNo.1決定戦—

当JAは4月2日、「ナガイモ早掘りNo.1決定戦」を十和田市芋久保地区の仁和勝千代さんの畑で開いた。3人一組で農家・一般の2部門に9チームずつ参加。幅15センチの専用スコップ1本を使い、10本を掘り上げた時間の速さと傷の有無などを競った。

農家部門の優勝チームは「芋久保メジャーリーグ」で、メンバーの仁和悦子さん(66)はナガイモ栽培歴40年以上のベテラン。「芋の向きを見て土を掘っていくことが大事だ」と話した。

一般部門に十和田市内から参加した田島笑美さん(36)、愛華さん(7)親子は「楽しかった。早く食べたい」と喜んでいました。

参加者には決定戦終了後、ナガイモを使った、すいとん、フライドポテトなどが無料で振る舞われた。



▲大きなナガイモが掘れました



▲ナガイモの大きさに感動する参加者



▲ベテラン農家に負けない健闘ぶりを見せた後継者グループ

## ■ ナガイモ春掘り収量減

—昨年の台風、長雨の影響大きく—

当JA管内で3月下旬から4月下旬にかけ、ナガイモの春掘りが盛んに行われた。4月27日現在の在庫数量は計画の87%。長雨等の被害で下位等級品のC品率が全体の6割を占め、収量も前年比2割減になると、JAでは見ている。

東北町虫神の坂本勝政さん(73)の畑では4月11日、専用のセンター掘り機を使って1本1本掘り上げる作業が繰り返された。春掘りは4月いっぱいかけて1畝、収穫予定。作柄については「細めだが揃いは良い方。ただ、水はけの悪い畑はコブ等が多くなりそう」と話す。

当JA指導やさい部によると「ナガイモの作付けは、水はけの悪い転作田が多いため、影響が大きく出ている」と話す。



▲坂本さんナガイモ畑