

おいしい! 新鮮!



JA新いわての農畜産物情報誌

あぐりん

… Nature & Human & Agriculture …

2022.08



旬の野菜を食べよう!

旬の野菜を生産する農家の皆さん



一戸町
なかしま 勇太 さん
なかしま 陽子 さん

奥中山地域でレタスを生産しています。冷涼な気候を生かした栽培で6月から10月まで出荷しています。夏は出荷のピークで、昼夜の寒暖差でおいしいレタスに仕上がっています。



春系のキャベツを栽培し、「いわて春みどり」として出荷しています。柔らかくて包み込むような巻き方が特徴です。手をかけず、そのまま食べてもおいしいので、素材の味を楽しんでください。



岩手町
たなか てるひこ
田中 輝彦 さん



盛岡市
たまやま りゅうすけ
玉山 龍輔 さん

現在128a（ハウス45棟）でトマトを生産しています。6月下旬から出荷していますが、夏場のトマトは水分が多くジューシーなので、丸かじりで食べるのがおすすめです。



ハウスと露地でキュウリを生産しています。水分が多く、体温を下げる効果があると言われてるので、夏にはピッタリの野菜です。氷水で冷やして、そのまま食べてもおいしいですね。



二戸市
くどう みお
工藤 美緒 さん

旬の野菜を 食べよう!



JA新しいわては、岩手県内の18市町村をエリアとし、平地から高原までの広大で変化に富んだ地形を生かして、さまざまな野菜の生産が行われています。年間を通して様々な野菜が出荷されていますが、夏から秋にかけては出荷量も多く、夏秋野菜の産地としての役割も高くなっています。そんな旬を迎えた野菜をたくさん食べてみましょう。

自然のサイクルで 健康な生活を

「旬」とは、一般的に食べ物が一番おいしい時期のことを言います。しかし、旬の食べ物はおいしいだけでなく、その季節の人間の体にとって必要な栄養素を多く含み、体調を整える効果があります。暑い季節になると食欲がなくなったり、体がだるくなったり…。このような「夏バテ」は、自律神経の乱れが原因の一つとされています。トマトやキュウリなどの水分を多く含む夏野菜は体を冷やしてくれるとともに、ビタミンやカリウムなどの栄養素が体調を整えてくれます。反対に、寒い冬は体を温めてくれる大根をはじめとした根菜類や消化を助ける繊維質を多く含むゴボウなどがおすすめです。旬の野菜をおいしく食べることが、健康な生活にもつながります。

野菜の主な栄養素

人間が健康な生活を送るためには、たんぱく質・脂質・糖質の三大栄養素のほか、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大事です。しかし、現代の食生活はどうしてもバランスが偏ったり不足しがちです。

野菜には、現代の食生活で不足しがちな栄養素が多く含まれています。例えば、トマトの赤い色のもとであるリコピンはカロテンの一種で、がん予防に効果があるとされています。キュウリに多く含まれるカリウムは血圧の上昇を抑える働きがあり、ピーマンの香りの元であるピラジンは血栓を予防する効果があるとされています。ほかの野菜にも、ビタミン類やカロテン、カリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

野菜が出荷されるまでの流れ



出荷

大きな冷蔵庫で保管された野菜は、トラックで消費地に運ばれていきます。



鮮度保持

集荷場に集まった野菜は、真空予冷装置や氷詰めなどで、鮮度を保ち出荷されます。



集荷・共選作業

個別に選別したもの以外にも、共同選果施設で規格ごとに選別されます。



調整・箱詰め

収穫した野菜は、出荷規格に合わせて箱詰めされ集荷場に持ち込まれます。

生産者の声



JA新しいわて野菜・特産物
生産部会協議会長
福島 昭彦 さん

JA新しいわて管内は、岩手県の中でも野菜の生産が盛んな地域です。中でも、夏から秋にかけて出荷する野菜は品目も多く、県内を始め京浜市場などにも多く出荷し、夏秋野菜の責任産地としての役割も高まっています。

生産者は、野菜を出荷するまでに、トラクターなどで畑を作り、種まきや苗の定植、収穫するまでの管理作業など、多くの手を掛けて栽培しています。

店頭に並んでいる野菜には産地が表示されていますので、どこで作られた野菜なのか気に留めていただき、地元で生産された野菜をたくさん味わっていただければと思います。

JA新しいわての 野菜応援隊

JA新しいわて野菜応援隊「Monzla Skasyells(もんずらすかしーるず)」は、JA管内で生産される野菜の魅力を広くPRするために女性生産者で結成されました「Monzla Skasyells(もんずら すかしーるず)」は方言の「丸ごと」「教える」「エール(応援)」を組み合わせたもので、生産者の思いを消費者に全部伝えたいという気持ちを込め、さまざまなイベントでJA新しいわての野菜の魅力発信しています。「Instagram」で活動の様子などの情報を発信していますのでチェックしてみてください。



管内で生産される主な野菜

(令和3年度JA新いわて販売実績、令和3年度全農共販実績より)



1 キャベツ

販売額 14.6 億円
 出荷量 19,000トン
 主な産地 岩手町・一戸町
 旬の時期 7月～10月
 岩手県内のシェア 96.9%



2 レタス

販売額 11.4 億円
 出荷量 6,500トン
 主な産地 一戸町・岩手町
 旬の時期 6月～10月
 岩手県内のシェア 94.8%



3 生しいたけ

販売額 9.5 億円
 出荷量 1,200トン
 主な産地 久慈市・一戸町
 旬の時期 通年
 岩手県内のシェア 68.2%



4 キュウリ

販売額 7.6 億円
 出荷量 3,000トン
 主な産地 二戸市・雫石町
 旬の時期 7月～10月
 岩手県内のシェア 37.4%



5 ほうれんそう



販売額 7.0 億円
 出荷量 1,200トン
 主な産地 久慈市・八幡平市
 旬の時期 通年
 岩手県内のシェア 93.0%

6 ピーマン

販売額 6.7 億円
 出荷量 2,400トン
 主な産地 岩手町・二戸市
 旬の時期 6月～10月
 岩手県内のシェア 30.4%



7 トマト



販売額 4.4 億円
 出荷量 1,900トン
 主な産地 八幡平市・一戸町
 旬の時期 6月～10月
 岩手県内のシェア 36.6%



9 ミニトマト



販売額 1.9 億円
 出荷量 340トン
 主な産地 二戸市・八幡平市
 旬の時期 6月～10月
 岩手県内のシェア 27.2%



10 ながいも



販売額 1.7 億円
 出荷量 800トン
 主な産地 岩手町・八幡平市
 旬の時期 11月～4月
 岩手県内のシェア 96.5%



8 ねぎ



販売額 2.9 億円
 出荷量 1,100トン
 主な産地 雫石町・八幡平市
 旬の時期 8月～12月
 岩手県内のシェア 41.4%



12 だいこん

販売額 1.1 億円
 出荷量 1,600トン
 主な産地 岩手町・田野畑村
 旬の時期 7月～9月
 岩手県内のシェア 99.3%



11 ブロッコリー



販売額 1.4 億円
 出荷量 400トン
 主な産地 田野畑村・宮古市
 旬の時期 6月～7月、10月～11月
 岩手県内のシェア 95.8%



13 春菊



販売額 0.7 億円
 出荷量 100トン
 主な産地 八幡平市・岩手町
 旬の時期 8月～9月
 岩手県内のシェア 88.9%



8月31日は「野菜の日」

「野菜の日」は、野菜の良さを見直してもらうため、「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから、食料品流通改善協会や全国青果物商業協同組合連合会など9団体が昭和58年に制定した記念日です。

また、厚生労働省では、野菜を1日350g食べることを推奨しています。旬を迎えた野菜を、たくさん食べて暑さを乗り切りましょう!



表紙：西館隆臣さんご家族(岩手町)



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



JAでは利便性向上と災害時のライフライン確保のため金融移動店舗車「いいね!号」を導入しています。



アグリパートナー(無料職業紹介所)を開設し、農業生産のサポートと働く場の情報提供をしています。

SDGsとJA新しいわでの実践

SDGs(エスディーゼズ)とは

「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称です。

わたしたちJAは「食と農を基軸として地域に根差した協同組合」であるJAの特性をふまえ、SDGsの目標達成に向けて事業活動に取り組んでいます。



新型コロナウイルスや物価高騰により、経済的に不安を抱える学生を支援しようと県産米を贈呈しました。



野菜不足が
気になるあなたへ

レタスを使ったおすすめレシピ

レタスとアサリの酒蒸し



材料

- レタス 1玉
- アサリ 500g
- 酒 100cc
- 塩・コショウ 少々

作り方

- ①アサリは砂抜きしておく。
- ②レタスの外の葉は皿に敷き、残ったレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③火にかけてきたフライパンにアサリと酒を入れて蓋をする。
- ④アサリの殻が開いたらちぎっておいれたレタスと塩・コショウを入れて蒸す。
- ⑤火が通ったらレタスを敷いた皿に盛り付けて完成。



おすすめ!

夏野菜をたくさん味わおう!
大量消費レシピ

JA新しいわでのホームページでレシピをチェック!



JA共済 建物・家財 保障点検 キャンペーン 期間 令和4年4月1日～令和5年2月28日

今、建物・家財の保障点検を実施すると抽選で素敵な賞品をプレゼント!!

A賞

日立 充電式掃除機 ラクかるスティック

合計 15名様 (第1～3期 各期5名様)

B賞

象印マホービン 自動調理なべ STAN.

合計 15名様 (第1～3期 各期5名様)

Wチャンス賞

各賞に当選されなかった方に…

県産ブランド米 金色の風 (450g×3個) 銀河のしずく (450g×3個)

合計 300名様 (第1～3期 各期100名様)

※賞品のデザイン・仕様・機種等が変更となる場合があります。賞品の色の指定はできませんので、あらかじめご了承ください。詳しくはJAの担当者にお問い合わせください。

日中お忙しくてご来店が難しい方でもネットで簡単仮申込! JAネットローンは365日24時間仮申込受付中!

JAネットマイカーローンキャンペーン

適用期間 令和4年7月1日(金)～令和5年4月30日(日)

車・バイクのご購入、車検費用、運転免許取得費用などに
ご利用いただけます。

お借入金額 10万円以上1,000万円以内 お借入期間 6か月以上10年以内
(所要金額の範囲内となります) (据置期間を含みます)

詳しくはQRコードから

【令和4年7月1日現在】

アンケートに答えてもらおう!

おいしい!

管内産 新鮮野菜と豚肉の

「バーベキューセット」

抽選で10名様に プレゼント!



※写真はイメージです。

…アンケート…

- 1 JAとの関係 (A. 正組合員 B. 准組合員 C. 組合員以外)
- 2 「あぐりん」を何で見ましたか? (A. 紙媒体 B. ホームページ C. その他)
- 3 1番好きな野菜は? ()
- 4 野菜を購入する際に気を付けていることは? (A. 鮮度 B. 産地 C. 価格 D. その他)
- 5 JAに対してのご意見など ()

応募方法

郵便はがきに「アンケート」の答え①～⑤・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、右記宛までお送りいただくか、QRコードを読み込み、応募フォームからご応募ください。

切手

〒020-0667

JA新いわて
組織経営課 行

滝沢市鶏飼向新田7-76

アンケートの答え

- ① …… A・B・C
 - ② …… A・B・C
 - ③ …… 好きな野菜
 - ④ …… A・B・C・D
 - ⑤ …… JAに対してのご意見など
- ・郵便番号と住所
・氏名 ・年齢
・電話番号

住所等の書き間違いにご注意ください

応募先

〒020-0667 滝沢市鶏飼向新田7-76

JA新いわて 組織経営課 行

応募の締め切りは、令和4年9月8日(木)

●当日の消印有効 ●当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。●応募者の個人情報はアンケートの集計、賞品の発送の目的以外には使用することはありません。

応募フォーム



支所のご案内

滝沢支所 …… ☎ 019-684-2211
 栗石支所 …… ☎ 019-692-0111
 八幡平支所 …… ☎ 0195-76-2311
 安代支所 …… ☎ 0195-72-3111
 玉山支所 …… ☎ 019-683-2211
 岩手支所 …… ☎ 0195-62-2161
 葛巻支所 …… ☎ 0195-66-2444
 久慈支所 …… ☎ 0194-52-1311
 大野支所 …… ☎ 0194-77-2161

野田支所 …… ☎ 0194-78-2151
 二戸支所 …… ☎ 0195-23-4351
 九戸支所 …… ☎ 0195-42-3111
 軽米支所 …… ☎ 0195-46-2911
 一戸支所 …… ☎ 0195-33-3111
 宮古支所 …… ☎ 0193-64-1800
 山田支所 …… ☎ 0193-82-4355
 岩泉支所 …… ☎ 0194-22-2311