

夢郷

ゆめごりり

夢のある
故郷を目指して
JA Shin-iwate PR-Magazine

2024
1月号
No.323

賀正

特集
JA県下統一誌面
おいしく食べよう！
おらほのイチオシ特産品



新年あけまして おめでとうございます

謹んで新春のお慶びを申し上げます。
本年も地域農業の発展に向けて取り組んでまいりますので、
よろしくお願いいたします。

活力ある地域農業の 未来に向けて



代表理事組合長
荻谷 雅行

あけましておめでとうございます。組合員の皆様に謹んで新春のお慶びを申し上げます。昨年からはロシア・ウクライナ紛争による国際経済の混乱、また円安により各種生産資材・肥料・飼料価格が高騰し、多くの農家組合員、またJAにとって厳しい経営を余儀なくされました。また、記録的な猛暑、大雨などの異常気象は農畜産物に大きな影響を及ぼしました。

このように農業・JAを取り巻く環境が厳しい中、JAとして「農業生産資材価格高騰緊急支援対策事業」を実施し、令和5年度は種子や種苗を購入された9,263戸の生産者に計5千万円を支援金としてお支払いしました。また、JAいわてグループとして国政及び県に生産資材の高騰対策や農畜産物への適正な価格転嫁などの諸対策を強く要請しました。今後も各行政機関・JAいわてグループとともに営農継続対策や農畜産物の消費拡大対策などについて要請してまいります。

また、新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、多くの取組やイベントが再開されました。7月は岩手町、一戸町との合同夏秋野菜トップセールスが開催され、一昨年の大雨災害を乗り越え、消費地にアピールすることができました。10月は「第1回りんどうサミット」が開催され、全国の

生産者が集まり様々な課題について議論を交わしました。また9月から10月にかけて各地区で収穫祭などが数年ぶりに開催され、組合員・地域住民との交流を深めることができました。

2024年（令和6年）は、第十次3か年計画（地域農業振興計画）2年度目の年となります。『組合員とともに「地域農業の成長・地域活性化」で活力ある未来を創る』を基本方針とし、「地域農業成長戦略の着実な実践」、「総合事業を通じた地域活性化・地域共生の実現」、「健全で持続可能なJAの基盤維持・強化」に取り組んでまいります。

営農および販売に関しては、担い手経営体への農業経営支援の強化、持続可能な農業の確立と生産コストの低減・省力化に取り組むとともに、消費者ニーズを捉えた農畜産物の確かな販売等によりロットを拡大し、生産・販売事業の強化を図ってまいります。

結びに、本年はJA新しいわて発足から28年目を迎えます。これまで多くの先人の努力と熱意のもと、ここまでこられたことに感謝し、新しい年を組合員・役員一丸となり、切り拓いてまいりますので、ご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年の挨拶いたします。

代表理事組合長	荻谷 雅行
代表理事専務	細川 正文
常務理事	畠山 栄一
常務理事	宇部 洋吾
常務理事	佐藤 一志
代表監事	佐々木 由和
常勤監事	高橋 清昭
総合運営委員会 委員長	工藤 安男
稲作生産部会 協議会長	今松 一広
野菜・特産物生産部会 協議会長	福島 昭彦
花卉生産部会 協議会長	齊藤 正樹
酪農生産部会 協議会長	中六角 保広
肉畜生産部会 協議会長	佐々木 昇
女性部 部長	遠藤 美江子
青年部 委員長	木戸場 克郁
	外 役職員一同



もち姫

もち小麦「もち姫」の小麦粉は、でんぷんにアミロースを含まず、加熱により大きく膨張するのが特長です。その名の通り、もちもちとした食感が最大の持ち味で喉ごしが良く、パンや菓子、うどん、もち料理、郷土料理のひつつみにも適しています。



もちもち食感! ひつつみ汁

材料 (4人分)

- ・もち姫小麦粉…200g
- ・水…100ml
- ・鶏もも肉…200g
- ・ニンジン…1/2本
- ・ダイコン…1/4本
- ・まいたけ…1パック
- ・ゴボウ…1/3本
- ・ネギ…1/2本
- ・だし汁…5カップ
- ・みりん…大さじ3
- ・しょうゆ…大さじ3

作り方

- ① ボウルにもち姫小麦粉を入れ、水を加えてこねる。
- ② 材料をお好みの大きさに切る。
- ③ 鍋に②とだし汁を入れて火にかける。煮立ったらアクを除き、みりんを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ①の生地を一口大の大きさに薄く伸ばすようにちぎって③の鍋に入れる。全部入れ終わってから5分程度煮込み、しょうゆで味をととのえて、ネギを加えて完成。



POINT

「もち姫」の小麦粉で作ったひつつみは、もちもちとした食感と喉ごしの良さが抜群! 食べ比べてみれば分かるおいしさです。また、生地を寝かす必要がないので手軽に作ることも魅力ですよ。

志和「もち姫」生産集団 代表 高橋 栄悦さん



雑穀

材料 (4人分)

- ・米…1合
- ・アワ…大さじ1
- ・白六穀…小さじ1
- ① 揚げ油・シイタケ…各4枚
- ・ニンジン…30g
- ・しらたき…60g
- ・ワカメ…適量
- ・冷凍エダマメ…適量
- ② 水…200ml
- ・つゆ(濃縮4倍)…大さじ1.5
- ・みりん…大さじ1
- ・液体かつおだし…適量
- ③ 水…大さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・片栗粉・水…各大さじ1
- ④ 花形の型抜きニンジン、ダイコン(ゆでたもの)、貝割れ大根、刻みネギ

全国有数の産地である花巻市では、ヒエやアワ、タカキビなど15~16種類の雑穀が生産されています。栄養価が豊富で、ごはんからスイーツまで調理方法も幅広く、品種によって多様な食感を楽しむことができます。



巾着ごはんの柔らかか煮

作り方

- ① 米に白六穀を入れて炊く。揚げ油は半分にし、中を開いてお湯をかけ、油抜きをする。
- ② ①を粗みじん切りにし、エダマメはゆでる。
- ③ ①の煮汁に②(ワカメ以外)を入れてやわらかくなるまで煮る。火を止める直前にワカメとエダマメを入れ、その後、ザルに上げて煮汁と具に分ける。
- ④ 白六穀入りご飯と具を混ぜ合わせ、揚げ油に詰める。③の煮汁の味を調え500mlにし、爪楊枝で口を留めた揚げ油を入れ、落としふたをして弱火で15分ほど煮る。
- ⑤ アワを目の細かいザルで洗い水を切る。鍋に水(適量)とアワを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火で15分ほど煮る。⑥を入れ、沸騰したらネギを入れ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥ おわんに巾着を盛り、アワ入り煮汁をかける。その上に④を乗せて完成。



POINT

「ミレットキッチン花」では地元の女性たちが集まって、雑穀を取り入れたお弁当を地区内の高齢者に宅配しています。また「道の駅はなまき西南」でもおにぎりやおかずを販売しています。このレシピは誰でも食べやすく、1つのおゆんで簡単に栄養が摂れるように工夫しました。ぜひ好みの具を入れて作ってみてください!

ミレットキッチン花 佛川 三千枝さん

特集

JA県下統一誌面

新しいわて・いわて中央・いわて花巻・岩手ふるさと
江刺・おおふなど・いわて平泉

おすすめレシピ、
教えちゃいます!

おいしく食べよう! おらほのイチオシ特産品

岩手県では、広い県土と変化に富んだ気象・立地条件を生かして、さまざまな農畜産物が生産されています。今回は県下7JAの特産品を使った「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「デザート」をご紹介します。地元の方がイチオシする簡単・おいしいレシピを、ぜひご家庭でも作ってみませんか!



短角牛



旨みあふれる「短角牛のたたき」

県北地域を中心に飼養されている短角牛は、和牛全体の流通量の中でも1%に満たない希少な牛肉です。肉質は低脂肪・高タンパク質でアミノ酸などの旨み成分を多く含んだ赤身が特徴。おいしくヘルシー、噛むほどに肉の旨みを感じられます。

材料 (3~4人分)

- ・短角牛モモブロック…約700g
 - ・塩・こしょう…適量
 - ・サラダ油…適量
- (写真は「トウガラシ」と呼ばれる部位です)

作り方

- ① 牛肉は常温に戻し、塩・こしょうをすり込みラップで包んで味をなじませておく(一晩おくとより味がなじむ)。焼く直前にキッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を強火で焼き色がつくまで焼く。一つの面につき30秒~1分ほど、全ての面を焼く。
- ③ 焼き色がついたら火を止め、アルミホイルでふたをして冷めるまで待つ(冷凍庫で冷やしても良い)。冷めたらもう一度全面を焼いて冷ます。
- ④ もう一度、③のように焼いて冷ます。牛肉を薄く切って盛り付けて完成。

POINT

②の工程の後、厚めのアルミホイル(普通のアルミホイルで二重に包んでも良い)で包み、冷めるまでおけばローストビーフになります。肉の美味しさがギュッと閉じ込められ、かむほどに肉の旨みや香りが広がります。

合同会社ファーム中村 代表 中村 鉄男さん



キュウリ

JAおおふなと管内のキュウリは、みずみずしい味わいで、パリッと歯切れが良く、日持ちが良いのが特徴です。JAおおふなを代表する農産物としてブランド力を高めるために、安定した生産量と品質の確保に努めています。



キュウリのロールサラダ

材料 (2人分)

- ・キュウリ (中ぐらいの大きさ) …2~3本程度
- ・クリームチーズ
- ・カットレタス、サーモン、黄桃、アボカド、生ハム、ミニトマト、ドレッシング (お好みで)

作り方

- ① 水洗いしたキュウリをピーラーで縦にスライスする。
- ② キッチンペーパーを使ってスライスしたキュウリの水気を取る。
- ③ ②をラップの上に敷き詰め、横に10~15枚程度並べる。
- ④ その上にクリームチーズを薄く塗る。
- ⑤ カットレタス、生ハムなどお好みの材料を乗せ、ラップを使って直径5cmほどの大きさに巻いていく。
- ⑥ 食べやすいサイズに切り分けて完成。

POINT

最後にラップを使って巻く工程は、形が崩れないように作らなければならないので若干難しいポイントになりますが、小さいお子さんも参加して楽しく作ることができる料理です。意外にもお酒のお供にピッタリな味わいなので (笑)、ぜひ挑戦してみてください!

JAおおふなと女性部 及川 孝子さん



ピーマン

JA岩手ふるさとのピーマンはビタミンが豊富! みずみずしい食感で苦みが少なく甘みがあり「煮てよし、焼いてよし、揚げてよし、生でよし」の4拍子そろった野菜です。県内トップクラスの出荷量を誇り、高品質産地として全国に知られています。



子ども喜ぶ! ピーマンの素揚げ

材料 (2人前)

- ・ピーマン…2個
- ・サラダ油…適量
- ・ショウガ…適量
- ・めんつゆ…大さじ1
- ・かつお節…適量

作り方

- ① ピーマンを縦半分に切って種を取り、キッチンペーパーで水分を取る。
- ② 180℃の油で20秒ほど揚げる。
- ③ 油を切ってめんつゆをかけ、ショウガ、かつお節をのせて完成。

POINT

このレシピはピーマンが主役。手間暇かけて丁寧に作られたピーマンの美味しさは、シンプルに料理してこそ素材の持ち味を生かせます。ピーマンの苦味成分は油に溶ける性質があるため、揚げることで苦味が抜け、子どもでも食べやすくなります。生産者として品質向上を追求するとともに品質不良を減らし、自分たちが作ったピーマンに自信と誇りをもてる産地作りを目指していきたいです!

JA岩手ふるさと園芸部 ピーマン専門部 佐藤 彰紀さん



菌床シイタケ

菌床シイタケは、流通する生シイタケの約9割を占め、広葉樹のチップと椎茸菌、栄養体を詰めたブロックから発生させて収穫します。原木シイタケほど香りが強くなく、肉厚でさまざまな料理に活用できます。



シイタケの旨味たっぷりあんかけ卵

材料 (2人前)

- ・シイタケ…5~6個
- ・卵…3個
- ・かに風味かまぼこ…2本
- ・白だし…小さじ1
- ・サラダ油…大さじ1
- ・小ネギ…適量
- ④ 酒…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・みりん…小さじ2
- ・和風だしのもと…小さじ1
- ・ショウガのしぼり汁…小さじ1 (お好みで)
- ・水…150ml
- ⑥ 片栗粉…小さじ2
- 水…小さじ4

作り方

- ① 卵を溶き、かに風味かまぼこをほぐし入れ、白だしを入れて混ぜ合わせる。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、①を入れ、半熟くらいに炒め、皿に盛り付ける。
- ③ シイタケを半分に切り、フライパンにサラダ油を熱して炒める。
- ④ ⑥を合わせ、③に入れる。沸騰したら水溶き片栗粉⑥を入れ、とろみを付ける。
- ⑤ ②に④のシイタケのあんをかけ、ネギを添えて完成。

POINT

3年前に就農し、助け合いや人とのつながりを実感しながら、山林に囲まれた園場で栽培に取り組んでいます! 菌床シイタケはどんな料理にも合い、優しい香りと肉厚でつるんとした食感を楽しむことができます。焼くことで香りと旨味がより引き立ちますよ!

JAいわて平泉椎茸部会菌床椎茸専門部 岩淵 まゆみさん



りんご

樹の高さを低く抑える「わい化栽培」と「完全無袋栽培」により、太陽の光をたっぷり浴びて育ちます。色や形、糖度、蜜入りなど、厳しい選果基準をクリアしたりんごだけが「江刺りんご」として市場へ出荷されます。



お家で簡単おいしい! リンゴジャム

材料 (140gの瓶2本分)

- ・りんご…2個(200~500g)
- ・砂糖(グラニュー糖、白糖、てんさい糖) …りんごの重さの半分
- ・レモン果汁…小さじ1/2~1

作り方

- ① リンゴは皮をむいて芯を取り、さいの目切りにする。
- ② リンゴの重さを計り、計ったリンゴの半量の砂糖を用意する。
- ③ 鍋にリンゴと砂糖(分量の80%)、レモン果汁を入れ、30分~1時間ほど置く。
- ④ 10~15分程中火にかけ、透明になったら火を止め、30分置く。
- ⑤ 残りの砂糖を入れ、全体に軽く火を通し、完成。

POINT

どの品種のりんごを使用してもおいしくできるレシピなので、品種や産地によって様々な味の違いと良さを楽しんでもらいたいです。味を浸透させるコツは、一度少し冷ますこと! 赤色の品種を使用して、剥いた皮をお茶パックに入れて一緒に煮ると果肉も赤く色付けすることができます。

JA江刺りんご部会 及川 健児さん・由希子さん





見栄張らず 一歩ずつ前に

なかのわたり かずや
中野渡 和也 さん(38)
【田野畑村・千丈】

田野畑村で搾乳牛20頭と育成牛10頭を飼養管理する和也さん。地域おこし協力隊を経て令和5年12月に第三者継承で牧場を受け継ぎ、新規就農した。見栄を張らない身の丈に合った経営を心に、妻の絵理香さんと二人三脚で酪農家として歩み始めた。

酪農という仕事との出会い

青森県で会社員として働いていた和也さんは、田舎暮らしと山での仕事に憧れをもっていった。そんな中、インターネットで調べて最初にでてきたのが、田野畑村の山地酪農だった。「山でも牛が飼えるんだ、というのが最初の印象でした」と話す。木を切って山を切り開き牧野にすることで山が活用でき、伸び伸び牛が過ごせる酪農のスタイルに興味を持った。

酪農への興味が高まる和也さんは、実際に田野畑村にも足を運んでいた。そして、田野畑村の地域おこし協力隊として酪農家を目指す道を選んだ。「初めは協力隊の存在を理解しておらず役場の仕事をするのだと思い込んでいました」と苦笑いする。内容を理解した和也さんは、将来は酪農で起業したい思いを伝え令和2年12月から活動が始まった。

とはいえ、非農家として育ち農業には縁がなく、牛をどうやって扱うのか、トラクターの乗り方も分からなかった。村内の酪農家を手伝う時は「搾乳したことある？」と、よく聞かれていた。「そもそも、放牧されている牛を実際に見たこともなく、何処で搾っているのかも分かりませんでした」と話す。慣れるまで大変ではあったが、日を追

うごとに作業にも慣れ面白さも感じ始めていた。「山の草を食べる牛の姿が好きですね。牛も個性があるので、なついた時は嬉しい」と笑顔を見せる。学ぶ気持ちがあったこともあり、地域の酪農家の皆さんとも打ち解け、色々教えてもらい技術を身に付けていった。一方、酪農での起業を考え、土地なども探しながら活動していたが、第三者継承での就農を考え始めていた。1年目の後半になる頃「後継者がいない酪農家さんがいたので、私の方からお願ひしてみました」と話す。昔、使っていた山も今は使っておらず「活用してもらえるのであれば」と言われ、令和5年12月の就農という具体的な目標が決まった。

「青森県から移住してきているので、人として信用されることを意識しまし

た」と話す和也さん。具体的な目標ができ、やらせてもらえる事も増えることでスキルも身に付けていった。

一人前の酪農家に

令和5年12月1日、酪農家としてスタートを切った。「作業はできているが、気持ちはいっぱいいっぱい。すべてが自分の責任になる重さを感じているが、自分の牛としてどう育てていくかという楽しみもあります」と話す。将来については「今は見栄を張らずコストを抑えた経営で、家族で出来る規模を維持していきたい」と笑顔を見せる。青森県から移住して約3年。酪農家としてスタートできたのも、まわりにいる酪農家の皆さんの支え、そして和也さんの人柄、「一人」の繋がりと感じられる。

目次

- 2 新年のあいさつ
- 特集 JA県下統一誌面
4 おいしく食べよう!
おらほのイチオシ
特産品
- 8 農のかたち~私流~(田野畑村)
- 9 ほっとスマイル(雫石町)
- 10 夢ネット(各地の話題)
- 12 営農情報(園芸)
畜産情報
- 13 家畜市場成績
- わが家のわくわくドリーマー
- 14 元気の源(雫石町)
すまいる産地(洋野町)
- 15 あぐりトーク
(テーマ:お正月)
- 16 おしらせ
- 18 おたよりコーナー
クロスワードパズル
- 理事会報告・監事会報告
- 19 JAの概要
かがSファミリー
- いただきま〜す(普代村)
- 20 あれもこれも いいね!新しいわて
(ほうれん草ラーメン)

表紙の人 ほっとスマイル😊



やなば さとみ
築場 里美 さん(27)

【雫石町・黒沢川】

「子どもたちから毎日エネルギーをもらっています」と話す里美さん。自身が保育園に通っていたときの先生が大好きだったことから保育士の道を目指すようになったそうです。1月は担当するクラスの発表会があり「親御さんたちに子どもたちの成長を見てもらえるのが嬉しい。子どもが成長する中で、自分も成長していきたいです」と笑顔で話します。

撮影協力: 滝沢市「りんごの森保育園」



↑岩手県農協養豚経営者連絡協議会による研修会が11月24日、花巻市で開かれました。成績優秀者の表彰で、のだファーム第1肥育農場が出荷頭数準率部門賞(1万頭以上)、みなみよ〜とんが肉質上物率部門賞、八幡平ファームがストライク率部門賞を受賞しました。



↑二戸地域野菜生産部会奥中山支部レタス専門部は11月24日、一戸町でレタス品種勉強会を開き、種苗メーカーからの説明を受け、品種特性などを学びました。



↑第67回岩手県畜産共進会(肉牛の部)「令和5年いわて牛いわちく枝肉販売会」が11月18日、紫波町の(株)いわちくで開かれました。県内から50頭、管内から7頭が出品され、八幡平市の立花貴人さんの出品牛が1等賞に選ばれました。



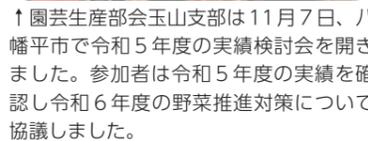
↑令和5年度岩手県家の光大会が12月5日、盛岡市で開かれ、記事活用体験発表の部で女性部西根支部の松浦行子さんが優秀賞に輝きました。



↑令和5年度いわて花き生産者のつどいが11月8日、花巻市で開かれ、いわてフラワーコンテスト2023の表彰式が行われました。



↑八幡平和牛改良組合は11月5日、八幡平市で令和5年度の全体研修会を開きました。生産者ら約90人が参加し、肉用牛ゲノミック評価の活用などを学びました。



↑園芸生産部会玉山支部は11月7日、八幡平市で令和5年度の実績検討会を開きました。参加者は令和5年度の実績を確認し令和6年度の野菜推進対策について協議しました。



↑八幡平市立松野小学校の4年生は11月29日、同校で感謝の会を開き、女性部松尾支部を招待し、部員らの指導で育てたジャガイモを使いカレーを作り収穫を喜び合いました。



↑一戸町奥中山で、年末年始の需要期に向けたタラの芽の出荷が12月中旬から始まり、出荷は天然が出回る4月中旬まで続きます。



↑栗石町の「ちゃっとの一む花の会」が講師となり、七ツ森地域交流センターで12月16日、リンドウのドライフラワーなどを使ったしめ縄づくり体験が行われました。



↑岩手町でナガイモの収穫が11月下旬から始まり、12月には年末年始の需要期に向けての出荷作業が最盛期を迎えました。



↑たまやまふれあい市は令和5年の最終市を12月22日、旧好摩支所特設会場で開きました。開店前から大勢の買い物客が並び賑わいをみせました。



↑宮古農業改良普及センターは12月21日、宮古市でブロッコリー産地検討会を開きました。生産者と関係機関26人が参加し意見を交わしました。



↑八幡平エリア野菜生産者の集いが12月19日、同市で開かれ、令和5年度の実績と次年度の計画を確認。高額販売者など優良農家らが表彰されました。



↑宮古営農経済センターと関係機関は12月18日から個別営農相談を始めました。野菜生産部会員らと次年度に向けた営農計画などを個別に相談しました。

新しいわて

地域農業の発展と担い手育成に高校生に農業機械を贈呈

J AとJ A共済連岩手は、岩手県立盛岡農業高校に乗用モアやホイール運搬車、チェンソーなどの農業機械を贈り、12月13日に同校で贈呈式が行われました。贈呈式で苅谷組合長は「積極的に活用し、地域農業の発展と担い手の育成につなげてほしい」とあいさつしました。同校3年の片瀬慎之介さんは「これからの実習で大切に使用していきたい」と感謝を述べました。



寄贈された農業機械と生徒、関係者ら

二戸

販売5億1,363万円で過去最高ピーマン推進大会で確認

二戸地域野菜生産部会ピーマン専門部は12月13日、八戸市で令和5年度ピーマン推進大会を開きました。生産者と関係者ら約100人が参加し、令和5年度の実績と令和6年度の販売目標を確認しました。令和5年度は猛暑や水不足の影響がありましたが、過去最高となる5億1,363万円の実績となりました。令和6年度は、27haの作付けで5億7,000万円の販売を目指すことを確認しました。



あいさつをする小野寺敏之専門部長

南部

花き販売額過去最高リンドウは前年比120%

南部地域花卉生産部会は12月1日、令和5年度の実績・販売実績検討会を開きました。令和5年の1月から11月中旬の実績は、全体で2億3,205万円と過去最高の実績となり、12月末時点で2億4,000万円の販売を見込んでいます。主力のリンドウは、生産者の増加や株の更新による収量向上に取り組み、過去最高となった前年を20%上回る9,870万円となりました。



本年度の実績を確認する参加者ら

二戸

本州一早いアスパラガス産地冬アスパラガス出荷本番

二戸地域野菜生産部会奥中山支部促成アスパラガス専門部は12月9日、盛岡市のベルフ向中野で出荷本番を迎えた冬アスパラガスの試食販売会を行いました。同地域で生産される促成アスパラガスは、国産が出回らない11月下旬から出荷が始まり、本州一早い産地として期待が高まっています。独自のパッケージで「冬アスパラガス」のブランドで差別化販売に取り組んでいます。



冬アスパラガスをPRする生産者ら

新しいわて

花き販売18億4,731万円高温対策などを協議

J Aと花卉生産部会協議会は12月12日、盛岡市で実績検討会を開きました。令和5年度は5月上旬の雪害や夏場の猛暑が影響し、前年より収量が減少しましたが、全国的な出荷減による高値相場が続ぎ、11月末時点で前年比97.8%の18億4,731万円の実績となりました。次年度に向け、高温対策としてバイオスティミラント資材などについて協議しました。



次年度に向けた協議をする参加者ら

今が旬!!冬の味覚「寒じめほうれんそう」

久慈営農経済センター 米穀園芸課 谷地 早人



久慈エリアは、県内でもホウレンソウの栽培が盛んな地域であることは皆さんご存じのことと思います。昨年は猛暑でホウレンソウ栽培は非常に苦しんだ年となりました。そんな中でも、寒くなり甘さが増して美味しくなった「寒じめほうれんそう」が旬を迎え出荷のピークとなっています。

この寒じめほうれんそうは、目の健康維持に効果があるとされる「ルテイン」を含む機能性表示食品として登録されています。ルテインは、光による刺激から目を保護するとされる網膜（黄斑部）色素を増加させることが報告されています。

昨今、スマートフォンやパソコン、ゲームなどを使用する時間が多くなり、目の疲れや視力の低下などを訴える人が多くいます。薬ではないので治療などはできませんが、ぜひ美味しい「寒じめほうれんそう」を食べて目の健康維持に努めてみてはいかがでしょうか？



商品で、数量についても決して多いものではありません。今季は県内をはじめ東北の市場を中心に出荷しています。

スーパーや量販店で見かけた際はぜひ手に取って頂ければと思います。おすすめの食べ方としては、しゃぶしゃぶです。寒じめほうれんそうは、寒さに当って栽培しているのが葉が肉厚で濃緑色です。さっと鍋にくぐらせることでさらに鮮やかな緑色になり、熱が加わることで甘みを強く感じるができます。また、豚肉との相性もバツグンです。寒じめほうれんそうのしゃぶしゃぶを家族団らん鍋を囲みながら、心と体を芯から温め、寒い冬を乗り切ってください。

家畜市場成績 (JA新いわて分) ※税込

12月14日市場 (南部・八幡平・東部)

和牛子牛	南部		八幡平		東部		合計	
	頭数	最高価格	最低価格	平均価格	平均体重	kg単価	前月価格差	
雌	68	743.600	232.100	445.840	266	1.679	40.228	
去勢	73	837.100	295.900	561.272	298	1.884	87.803	
合計	141	837.100	232.100	505.602	282	1.791	55.886	
雌	20	523.600	163.900	403.040	275	1.466	-48.004	
去勢	31	883.300	298.100	528.603	297	1.778	-68.072	
合計	51	883.300	163.900	479.362	289	1.661	-58.590	
雌	83	665.500	238.700	435.892	273	1.596	3.802	
去勢	115	937.200	221.100	574.754	306	1.878	48.885	
合計	198	937.200	221.100	516.545	292	1.767	26.301	
雌	171	743.600	163.900	436.005	270	1.613	8.643	
去勢	219	937.200	221.100	563.727	302	1.866	44.352	
総計	390	937.200	163.900	507.726	288	1.761	22.760	

12月13日市場 (南部・久慈・二戸・宮古)

和牛子牛	南部		久慈		二戸		宮古		合計	
	頭数	最高価格	最低価格	平均価格	平均体重	kg単価	前月価格差			
雌	14	668.800	255.200	374.707	281	1.335	27.254			
去勢	14	523.600	254.100	388.693	284	1.371	-59.938			
合計	28	668.800	254.100	381.700	282	1.353	-12.728			
雌	60	667.700	228.800	444.766	274	1.621	-8.176			
去勢	70	764.500	262.900	541.168	302	1.795	-53.250			
合計	130	764.500	228.800	496.675	289	1.719	-41.393			
雌	72	617.100	205.700	433.721	277	1.568	9.147			
去勢	82	827.200	235.400	556.487	304	1.830	-5.278			
合計	154	827.200	205.700	495.104	290	1.699	1.934			
雌	35	693.000	222.200	389.275	279	1.477	-61.155			
去勢	43	891.000	179.300	538.770	275	1.879	-33.897			
合計	60	891.000	260.700	471.689	288	1.707	-45.971			
雌	181	704.000	205.700	424.223	274	1.550	-8.169			
去勢	209	891.000	179.300	537.237	298	1.801	-29.462			
総計	390	891.000	179.300	484.787	287	1.690	-26.112			

スマール	11/27~12/18市場	雌					雄					合計						
		頭数	最高価格	最低価格	平均価格	平均体重	kg単価	頭数	最高価格	最低価格	平均価格	平均体重	kg単価	頭数	最高価格	最低価格	平均価格	平均体重
乳牛	7	90.200	1.100	20.288	56	361	148	117.700	1.100	52.072	56	924	157	117.700	1.100	50.250	56	892
F1	107	163.900	1.100	44.010	54	812	137	222.200	1.100	81.151	57	1,419	244	222.200	1.100	64.864	56	1,161
合計	116	163.900	1.100	42.170	54	776	285	222.200	1.100	66.051	57	1,164	401	222.200	1.100	59.143	56	1,055

枝肉販売成績 (11月) ※税込

品 種	頭数	平均重量	平均単価	平均販売額	総販売額
黒毛和種	去勢	139	545	2,306	1,255,501
雌	42	436	2,412	1,069,536	44,920,524
日本短角種	40	445	1,708	772,878	30,915,113
肉豚	14,668	77	505	38,918	570,842,417

冬期間における初生牛の飼養管理

八幡平営農経済センター 畜産酪農課 池元 航汰



冬の寒さが厳しくなってきた時期となり、初生牛の飼養管理には最も気をつけなければいけません。子牛は体温が1℃でも下がると、下痢や肺炎などの病気につながるリスクが高まりますので、冬期間の対策について確認をしましょう。

哺乳期の対策

哺乳期の子牛は体温調節がうまくできず、体温が奪われて低体温症になることがあります。

発熱や病気を起こさないためにも、暖房器具、マット、子牛に着させてあげるネックウォーマーやカーフジャケットなど、温かくできる環境を用意することが大切です。

代用乳を与える場合、子牛が最適に飲める温度の、母牛の体温に近い39~40℃になるようにしましょう。代用乳を60℃以上の高温で溶かすと、タンパク質の消化が悪くなることがありますので、注意が必要です。

牛舎の管理

寒いとはいえずと換気を怠ってはいけません。換気が不十分な牛舎は昼と夜の寒暖差が激しくなり、糞尿から発生されるアンモニアが充満してしまふといった問題が生じます。寒冷ストレスもあり抵抗力が低下しやすく、疾病につながる原因を増やしてしまいます。冬場こそ十分な換気をとることが重要となります。

また、子牛の体温を下げないためにも敷料は多く敷き、牛床で体表面が濡れたりしないようにすることが大切です。敷料を増やすとともに交換する頻度も高めるようにしましょう。

冬の冷たい隙間風など、子牛にあってしまうと体温低下を招き、肺炎や風邪の要因となります。子牛に風が直接当たらないように対策をする必要があります。対策としてはシートやコンパネで囲いを作ったり、ペーンで飼養している場合には北風が入らない向きにしたり、上にベニヤ板などを乗せることでも保温効果が期待できます。

お正月は毎年実家に帰省し、母が作る煮しめやくるみ餅を家族と食べます。お餅は父が作った餅つき機「石臼バツ」でつきます。ついたお餅は伸びや歯ごたえが違っておいしいです。薪ストーブで炊いて作る煮しめも好きなのでしっかりと味を引き継ぎたいです。



ささき みはる
佐々木 美春 さん(45)
【岩泉町・小本】

特製のおもちを
実家の家族と味わう

あぐり トーク

今月のテーマは
「お正月」

お正月は家でゆっくり過ごすことが多いですが、今年は子どもがやりたいと言っているスキーもいいなと思っています。一年の始まりは農林業のスタートでもあるので、冬のうちに来年度に向けていろいろ考えたいです。2024年は良い年になればいいなと思います。

さとう ひでき
佐藤 秀樹 さん(42)
【二戸市・浄法寺】



家でゆっくり、
次の一年を考えると



ささき れいや
佐々木 玲哉 さん(22)
【八幡平市・松尾寄木】

家族にぎやかに

正月もいつもどおり牛の管理ですが、大晦日は家族で焼肉、年越しそばを食べるのが恒例行事です。祖父母、両親、兄弟の8人家族なのでにぎやかです。今年は良い自家飼料をつくること、また祖父に習いながら人工授精の腕を上げることを目標に酪農をがんばりたいです。



とわだ あきこ
十和田 秋子 さん(51)
【岩手町・久保】

帰省する娘たちのために

関東で一緒に暮らす娘2人が帰省するので、お正月はいつも娘たちの食べたいものを用意して待っています。コロナが蔓延しているときは2年ほど帰って来ることができませんでしたが、5類に移行してようやくお正月を一緒に楽しく過ごすことができるようになりました。

元気の源



ささだ のりお
妻がつくってくれる手料理
笹田 憲夫 さん(71)【栗石町・七区】

私の元気の源は体を動かすことです。早寝早起きを心掛け、普段は農場やスキー場の草刈り作業をしていますが、冬はスキー場のリフトのスタッフとして働いています。体を動かすこと以外にも、会議や地区の寄り合いなどには積極的に参加しています。いろいろな人とコミュニケーションをとることもストレス解消につながっています。あとはやっぱり、妻がつくってくれる食事です。栄養バランスもばっちり、手料理は一番の元気の源ですね。

わが家の

わくわくドリーマー



野田村・前田小路
くじ たいよう
久慈 太陽くん(3か月)
久慈 歩さん、夏希さんのお子さん

元気にすくすく育ってね!
成長が楽しみ♪

久慈市・山形町

なかやしき
中屋敷 ほのかちゃん(4歳・右)
はなちゃん(1歳1か月・左)
中屋敷 穂さん、めいさんのお子さん

すくすく元気に育ってね♪



すまいる産地

産地で活躍する皆さんの笑顔をご紹介します

洋野町の下館牧場で、両親と祖母と一緒に約100頭の乳牛を飼養管理しています。北海道の酪農学園大学を卒業して実家に戻り、3年目になります。地元には同世代の酪農家の仲間がいるので、集まる場もあり、やりがいを持って仕事をしています。令和7年には全国ホルスタイン共進会があるので、出品できるよう改良にも力を入れています。大学時代には6次産業化について学んできたので、地元の「おののミルク工房」さんと協力イベントを企画して、地元の乳製品をもっとPRしていければと考えています。



地元の乳製品をPRしていきたい



しもだて まさき
下館 優輝さん(24)【洋野町】

第67回 JA共済児童生徒作品コンクール

柳谷歩希さん、藤原柑菜さんが特選を受賞



賞状を受け取る柳谷歩希さん（左）と藤原柑菜さん（右）



第67回JA共済児童生徒作品コンクールが12月12日に盛岡市で開かれ、JA管内の小学生が優秀な成績を収めました。書道・絵画・交通安全ポスター・作文の各部門に県内199校から、昨年を上回る2,486点の応募がありました。書道・条幅の部の特選および岩手日報社長賞に滝沢市立鶴飼小学校5年の柳谷歩希さんが、書道・半紙の部の特選およびテレビ岩手社長賞に二戸市立石切所小学校2年の藤原柑菜さんがそれぞれ入賞しました。また、書道の部の優秀学校賞には二戸市立石切所小学校が入賞しました。



令和6年2月の運行スケジュール

下記のとおり金融移動店舗車（いいね!号）を運行いたしますので、ご案内いたします。

地域	営業場所	営業日（2月）	営業時間
葛巻町田部地区	冬部生活改善センター	16日（金）	10:00～11:00
久慈市山形町川井地区	旧山形支所	7日（水）、21日（水）	11:00～13:00
洋野町種市地区	旧種市支所	5日（月）、19日（月）	10:00～12:00
洋野町城内地区	旧城内ふれあい店	5日（月）、19日（月）	13:00～14:00
奥中山地区	旧奥中山支所	1日（木）、15日（木）	10:00～12:00
浄土寺地区	旧浄土寺支所	6日（火）	10:00～12:00

※お客さまのご利用状況により、営業日数の変更ならびに営業中止となる場合がありますので、多数のご利用をお願いいたします。また、悪天候・災害等やむを得ない状況により営業中止となる場合がございます。



〈組合員のみなさまへ〉

安心をひとつの保険にパッケージ

JA 安心倶楽部

標準傷害保険

こんなときに保険金をお支払いします。

傷害保険金

地震で倒れた家具の下敷きになってケガをした

個人賠償責任保険金
(示談交渉サービス付)

熱中症になって入院した

災害生活支援費用
保険金

自転車で歩行者にケガをさせた

キャンセル費用
保険金

地震で自宅が全壊し、被災生活を余儀なくされた

ケガによる死亡や重度の後遺障害、入院・通院、他人への賠償責任、携行品の損害など、日常生活のリスクを補償する制度です。

補償期間：令和6年 3月1日（金）より1年間
募集期間：令和5年 10月2日（月）より令和5年 12月29日（金）の3か月間

- お支払いいただく保険料（年額）は、被保険者ご本人の職業、年齢、性別にかかわらず、右表の金額となります。
- 補償開始日時時点で被保険者ご本人の年齢が満80歳未満の方にご加入いただけます。
- ご継続は、補償終了日時時点で被保険者ご本人の年齢が満89歳まで、脱退のお申し出がない限り自動的に継続されます。
- JA安心倶楽部は、全国共済農業協同組合連合会（JA共済連）を保険契約者とし、新岩手農業協同組合の組合員のみなさまを加入者（被保険者）とするJA団体傷害保険制度です。
- ケガによる死亡や重度の後遺障害、入院・通院、他人への賠償責任、携行品の損害など、日常生活のリスクを補償する制度です。
- 詳しい内容は最寄りのJAの支店までお問い合わせください。

熱中症・食中毒・特定感染症や日常生活を取り巻く様々なリスクを幅広く補償する
安泰プラン・充実プランをおすすめします!

ケガ(傷害)	保険金の種類	保険金額		
		安泰プラン	充実プラン	基本プラン
傷害死亡保険金		280万円	240万円	120万円
傷害後遺障害保険金	第1級～第3級別定。後遺障害の程度に応じて、保険金額の70%～100%をお支払いします。	150万円 ^{※2}	120万円 ^{※2}	60万円
傷害部位・症状別保険金	ケガの部位・症状に応じて、保険金額に所定の支払倍率（1～120倍）を乗じた額をお支払いします。	4,100円 ^{※2}	3,600円 ^{※2}	3,000円
個人賠償責任保険金 (自己負担額0円) (電車等運行不能賠償追加・示談交渉サービス付)		2億円	2億円	1億円
携行品損害保険金 (自己負担額3,000円)		20万円	20万円	20万円
被害事故補償保険金		2,000万円	2,000万円	2,000万円
弁護士費用保険金		300万円	300万円	300万円
法律相談費用保険金		10万円	10万円	10万円
災害生活支援費用保険金		200万円	100万円	×
救護者費用等保険金		300万円	×	×
行方不明捜索費用保険金		50万円	×	×
家事代行費用保険金 (自己負担額5,000円)	支払限度 基礎日額 1万円	×	×	×
キャンセル費用保険金 (自己負担額1,000円またはキャンセル費用の20%に相当する額のいずれか高い額)		30万円	×	×
受託品賠償責任保険金 (自己負担額5,000円) ※示談交渉サービスはありません。		30万円	×	×
年間保険料		29,800円	21,000円	15,800円

※1 天災補償付
※2 熱中症・食中毒・特定感染症（新型コロナウイルス感染症を含みません）補償付
※3 ホールインワン・アルバイト費用保険金を補償する他の保険契約等がある方、およびゴルフの競技・指導を職業としている方は、オプションにご加入いただくことはできません。

取扱代理店：JA新しいわて

引受保険会社：共栄火災海上保険株式会社
23-0817

多ならお得なチャンス!
はじめようスマート農業キャンペーン

日々の作業を効率化しよう

2023年12月1日～2024年3月31日

位置情報を地図で可視化!

Z-GIS

全農 営農管理システム

入会者（新規のみ）

利用料

この4か月も **無料**

※2月15日申込の場合、5月末までの利用料が無料

申込みは
Z-GISホームページ
または専用申込書から

Z-GIS 初級者向け **WEB講習会開催**

キャンペーン期間中の入会者向けZ-GISの初級WEB講習会を開催
12月19日、1月23日、2月20日、3月19日 ※すべて16:00～18時

Z-GIS 全農 営農管理システム って...?

圃場管理ならお任せ!

※一部項目は別途色分け・地図表示可能!

【お問い合わせ】JA全農研経総合対策部スマート農業推進課 TEL03-6271-8274 @zz_zk_smart@zenrioh.or.jp

JAグループ 全農

（株）JAライフセレモからのお知らせ 【生花祭壇の取扱いについて】

組合員様のご要望により、ご自宅・会館・公民館などに飾る事ができる生花祭壇を各種取り揃えています。生花祭壇は故人の好きだった花や、ご家族の想いをお花でお送りする祭壇です。当社の生花祭壇は季節の花を取り入れながらご依頼ごとに作成致しますので色合いなど多少のご希望に沿う事ができます。価格は通常祭壇設置料と生花祭壇料となります。

生花祭壇料は60,000円から200,000円までで祭壇の大きさ・デザイン等で異なります。

詳細は各センター・事業所までお問い合わせ下さい。

なお、当社では仏花の他、お祝い用の花束・花瓶花・オアシス等様々対応しておりますのでぜひ、ご利用ください。



生花祭壇の写真はサンプルとなります。



JAの概要 (11月末)

- 正組合員数 17,012人 (14,622戸)
- 准組合員数 23,446人 (16,433戸)
- 出資金 70億84百万円
- 貯金高 2,710億84百万円
- 貸出高 585億83百万円
- 月末農畜産物販売額 346億36百万円
- 購買品供給高 141億88百万円

—訂正とお詫び—
 夢郷12月号に誤りがありました。ここに訂正してお詫び申し上げます。
 P19理事会報告
【正】家畜運搬車の発注並びにリース契約について

山屋さん、田村さん最優秀賞に 第59回JA岩手県青年大会

JA岩手県青年組織協議会は12月6日、盛岡市で第59回JA岩手県青年大会を開きました。県内から約120人が参加し、青年の主張発表で青年部宮古支部の山屋祐太さん、組織活動実績発表で青年部八幡平支部の田村真理子さんが最優秀賞に輝きました。2人は令和6年1月24、25日に秋田県で開かれる東北・北海道ブロック大会に県代表として出場します。また、PR動画コンテストでは、青年部雫石支部が制作した「雫石のおいしさを皆様へ」が優秀賞に輝きました。



理事会報告
 12月4日に第9回理事会を開催し、次のことを決議しました。
＜第9回理事会＞
 ●「マネー・ローディング等および反社会的勢力等への対応に関する基本方針」並びに「マネー・ローディング等への対応に関する規則」の一部変更について
 ●理事の自己契約について①
 ●理事の自己契約について②

監事会報告
 11月15日に第8回監事会を開催しました。今回は報告事項、協議事項のみでした。
＜第8回監事会＞
 岩手支所2階会議室(テレビ会議)

お題▶お正月

おたよりコーナー

私の毎年恒例のお正月は、大晦日の夜に子どもたちと歩いて行く初詣です。サービス業で年末年始は忙しいですが、元旦は必ず休みを頂いて新年を家族で過ごします。寒空の中、家族で初詣。帰りに温かい飲み物を買って、家に着いたら犬猫とこたつで温まる。幸せな一晩です。
 (八幡平市・Tさん)

子どもたちが小さい頃、お正月にトランプゲームをし、勝った人は主人が貯めていた500円玉を何枚ももらっていました。それがお年玉になっていました。私も負けずに小遣い稼ぎができました。
 (雫石町・Sさん)

私の住む地方では、お正月と言えば、お煮しめ、新巻き鮭、お餅、なますです。1年間の無病息災、家内安全を祈願してお正月料理をいただきます。家族仲良く、健康で楽しい1年を過ごしたいものです。(宮古市・Mさん)

私が子どもの頃の正月元旦は、家でんびりと家族でテレビを観たり、年賀状を受け取ったり、初詣に行ったりといった感じで過ごす特別な時間でした。今の不自由のない正月よりも昔の正月の良さを感じています。
 (八幡平市・Tさん)

お正月と言えば、おせち。義母は毎年前の晩から仕込んで、朝早くから調理し重箱にキレイに詰めて食卓に出してくれます。毎年元気に過ごせるのは、そんな義母のおかげです。ありがとうございます。
 (二戸市・Aさん)

お便りありがとうございます。(2月号)のお題は「冬の楽しみ」です。ウィンタースポーツやワカサギ釣りなど、あなたの冬ならではの楽しみについてお聞かせください。掲載された方にはQUOカード(500円分)をプレゼントいたします。広報誌への感想・ご意見などもお待ちしております。



応募フォーム

クロスワードパズル

◎二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

1	7	10		17	20
2				15	
3			13		
	8	11		18	
4		12		19	21
5	9			16	
6			14		

ヨコのカギ

- おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- 旅行前に——ブックを買った
- 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- 北を向いたとき西になる方向
- 丁寧というご飯です
- 横綱を先導して土俵に上がります
- セイウチの口からよっきり
- 農地——、道路交通——
- DNAが含まれる体の設計図。——操作
- 猫が中で丸くなっているかも
- 不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- 彼女は——を言わず彼を外に連れ出した
- エレベーターの表示では「B」

タテのカギ

- 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- キウイやポンカンの生産量が日本一の県
- エッセーともいいます
- かつお節や昆布で取ります
- ガラガラとうがいをして洗うもの
- ゆでた麺をざるにあけて行きます
- 大股の人は広めです
- カメやカッパの背に付いています
- や硯(すずり)を用意して書き初めをした
- カラオケで楽しむもの
- の計は元旦にあり
- 旧暦1月の異称
- 見張ること。——カメラ

応募方法



応募フォーム

郵便はがきにクイズの答・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)年齢・電話番号・JA事業についてまたは広報誌に対するご意見等をお書きの上、〒020-0667 滝沢市鶴岡向新田7-76「JA新しいわて」組織経営課宛にお送りください。また、応募フォーム、メールでも受け付けております。アドレスは、s-kouhou@jasi.or.jpまで。締切りは1月31日(必着)です。正解者の中から抽選で10の方にQUOカード(500円分)をプレゼント致します。

11月号の答え【フュジタク】でした。

■クイズの当選者は次の方々です。(応募117通)

築場 百合子さん (雫石町)	太長根 英子さん (洋野町)
黒澤 博範さん (八幡平市)	中村 牧子さん (軽米町)
村山 朝雄さん (盛岡市)	草木 充子さん (一戸町)
宇部 賢司さん (久慈市)	中里 明々さん (宮古市)
工藤 一男さん (久慈市)	中村 綾子さん (山田町)

今月の料理

いただきます

さつまいもご飯

料理作者: ^{のざき}野崎 ^{さいこ}才子さん (普代村・太田名部)



材料

- うるち米..... 3~4合
- さつまいも..... 300~400g
- 白だし..... 大さじ3~4杯
- ごま塩..... 適量

つくりかた

- ① お米は、白だしと水を入れ普通に炊き上げる。
 - ② さつまいもは、さいの目切りにして水にさらし、水けを切ってから素揚げにする。
 - ③ 炊きあがったら①、②を混ぜ合わせ、器に盛り完成。
- ※お好みによりごま塩を振る。

ワンポイント ②のさつまいもを素揚げすることによって、混ぜ合わせても煮崩れせず、見栄えもよくお召し上がれます。

あれもこれもいいね 新いわて

ほうれん草ラーメン

冬限定の食材 寒じめほうれんそう使用



へろまち産直館

〒028-8601 岩手県久慈市山形町戸呂町 6-35-2
TEL : 0194-72-3880
営業時間 (4~10月) 10:00 ~ 18:00
(11~3月) 10:00 ~ 17:00
※食事は 11:00 ~ 16:00 となります
定休日 毎週水曜日、年末年始



Facebook

久慈市山形町で生産されるホウレンソウとシイタケを贅沢に使ったラーメンが看板メニューの「へろまち産直館」。「ほうれん草ラーメン」は、冬期間限定で「寒じめほうれんそう」を使っています。甘味が強く肉厚な葉が特徴で、地元生産者が出荷する12月中旬から翌2月末頃まで味わうことができます。また、「椎茸ラーメン」は、地元産の乾しシイタケを使い下味を付けているので、噛むほどにうま味が広がります。ラーメンの他に郷土料理のひつつみ汁もおすすです。その他にもGW頃から10月いっぱいまで味わえる「炭ソフクリーム」は、全国的にも珍しく人気があります。

