

# JA青森

特集

②④ 収穫時期の長い野菜に着目  
土地の気候を活かした野菜づくり

③ あおもり農星 vol.7 小林辰徳さん

⑥ 10月の事業レポート  
連載 りんご畑の1年レポート vol.8

⑧ 風土FOOD 青森市 そば処正嵐  
今月のレシピ



今月の表紙 穴水 佳行さん(2~3ページ)

広報誌

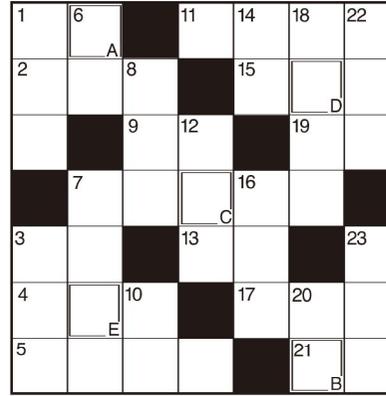
11

2020 November  
No.123

頭の  
体操

クロスワードパズル

Q 二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉はなんでしょうか？



→ ヨコのカギ

- クリスマスツリーのてっぺんに飾ります
- 冬に着る厚手の上着
- 魚偏に喜と書く魚
- 受験生はこの前に座っていることが多い
- がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
- 夏がサマーなら冬は
- 1億は9—の数字です
- 松任谷由美のヒット曲「—がサンタクロース」
- 凝りやすい体の部位
- ダイコンを—しておでんに入れた
- カタカタと布を縫う機械
- 外(かい)の反対語
- 冬至の日に浴槽に浮かべます

↓ タテのカギ

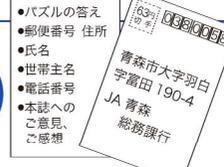
- はたぎやモップで取り除きます
- ボクシングはムエタイを参考にして作られました
- アルファベットの3番目
- 素材の色が生きるように、—しゅうゆを使ってお煮しめを作った
- 時刻を知りたいときに見ます
- 伊勢、車、牡丹から連想される魚介類といえは
- 三十一文字とも呼ばれます
- 大きな石のこと
- 茶室に敷かれている物
- 初心者を表す片仮名言葉
- に交われば赤くなる
- 神社を示す地図記号はこの形
- カメラや双眼鏡にはめられています

## クロスワードパズルの応募方法

正解者の中から抽選で5名の方に、ステキな記念品をプレゼント!!

頂いた個人情報  
「読者の声」「当選者の商品発送」のみ使用させていただきます。  
ハガキ又は FAX.017-788-0281 で応募ください。

応募締切  
12/7



先月号の答え

A B C D E F  
W I N G R A S

当選者

相内梅幸さん 石倉貴美さん  
古川美代子さん 小鷺志津子さん  
田中つや子さん

今年もりんご“ふし”を楽しみにしております。  
(青森市久須志 西沢良二さん)

この広報誌がお手元に届くころには、産生種“ふし”の収穫も終盤を迎えている頃でしょうか。県内生産量1位のりんご人気を誇る産生種“ふし”を今年もよろしくお願ひします。

青森の農産物のネーミング面白いですね。“青天の霹靂”や“一球入魂がぼちゃ”とか。街路樹のりんごがたわわでした。老人夫婦には小さいいんごが嬉しいです。(仙台市 石倉高美さん)

遠方からのお便りありがとうございます。インパクトのある名前には負けない“美味しい農産物”が青森にはたくさんありますよ。

毎月楽しみにしてJA広報誌を待っています。今回もかぼちゃ栽培の知識と技術を読み、とても勉強になります。(蓮田村 古川美代子さん)

楽しみにして下さってありがとうございます。私も、新聞で作った帽子を被せて白粉防止をしているのは初めて知りました!

JA青森広報誌10月号の特集はかぼちゃ栽培の記事でしたが、1個1個大切に育てられた一球入魂がぼちゃ、一度でも食べてみたいです。見方においしそうですね。(青森市矢田前 鹿内百合子さん)

1つだけ結実させるためには大変な手間がかかるそうです。近隣で購入できる場所は限られますが、相内さんの愛情が詰まった一球入魂がぼちゃを食べていただきたいですね。

かぼちゃはメキシコ産が多くて青森産はあまりなかったですが、近頃はスーパーでも県産品が多く購入しています。私はでも県産品が多く購入して、そのまま小さく切って水分をとばし冷凍保存しておき、スープの具や鍋に、サラダに、そのままパンにはさみソースかけてよく食べてます。(青森市花園 小鷺志津子さん)

かぼちゃは日持ちするうえ食べやすいですね。我が家ではザク切りにしてサラダにしますか。ベスト柄にしたものを焼いたトーストに塗って食べることが多いです。

風土 food コーナーが好きで切り抜いてとっています。休日にドラッグでらお店を訪ねたいと思います。(蓮田村 工藤真美さん)

JA青森管内の農産物を使ったお店を紹介するようにしています。地産地消のお店がまだまだたくさんあるので、これからもお楽しみに!

## 「読者の声」まだまだ大募集!

広報誌JA青森を読んでの感想、日頃感じていること、農業への熱い思いなどを、下記「広報誌JA青森」編集部宛までお送りください。

「こんなことをお送りください」

- ・広報誌のこんな記事が良かった! ・もっとこんな内容を取り上げてほしい!
- ・レシピを見て料理したら上手くて!
- ・今年はこんなことにチャレンジしようと思っている! などなど

※「読者の声」募集に関して、これまで通りクロスワードパズルの応募ハガキと一緒に書いてくださってもOKです。また、お手紙やFAXでお送りいただいてもかまいません。  
※皆様からいただいた「読者の声」は、広報誌に掲載させていただく可能性があります。お送りいただく方は、応募者氏名のほか、ペンネームやイニシャル希望であればそちらもご記入ください。

●今後「読者のひろば」を活用してさまざまな企画をしていきたいと思っていますので楽しみに!

## 「読者の声」あて先

〒038-0058 青森市大字羽白字富田190番地4  
JA青森 総務課 発行 FAXの場合 017-788-0281



広報 JA青森123号 2020年11月15日発行 発行/青森農業協同組合 編集発行人(参事)/福士 淳  
〒030-0058 青森県青森市大字羽白字富田190番地4  
☎017-763-1001(総務部総務課) URL http://www.jaamorior.jp  
※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。



# 収穫時期の長い野菜に着目 土地の気候を活かした 野菜づくり



青森市鶴ヶ坂は、青森市のなかでも山に囲まれた冷涼な地区。山間の気候を活かした野菜づくりに取り組む穴水佳行さんに、現在栽培しているカリノケールについて教えていただきました。



穴水さんのケールとミニトマト、この組み合わせが美味

最初は栽培方法が分からない中でスタートでしたが、年数を重ねながら試行錯誤することで、徐々に特徴を掴めてきて、栽培方法が確立できてきたな、と感じています。カリノケールは収穫後の選別作業も大変です。青森市内の福祉施設へ選別作業も依頼していて、朝に穴水さんが収穫したケールを福祉施設へ運び、選別作業と袋詰め作業をしてもらって、市内の販売店や農場へ出荷しています。

健康に対する意識が高まっている今、ケールをはじめとするスーパーフードは今後の注目を集めそうです。

## 鶴ヶ坂の地域性と気候を活かした野菜づくりをすすめた

今後は、野菜の栽培面積をさらに広げていきたいと話す穴水さん。ケールは夏の需要が結構あるので、対応しているようにしたいですね。調理用トマトや一期採りのアスパラガス、トウモロコシなど、露地栽培でできる新たな品目にも挑戦していきたいと話します。

「鶴ヶ坂の、山に囲まれた中山間地域を活かした野菜づくりをしたいですね。昼夜の寒暖の差を活かし、高収益野菜や、小



葉のギザギザが芸術的に美しい



ケールの美味しい食べ方を教えてくれた

## 健康野菜ブームに先駆け、ケール栽培に着手

もともと両親が米農家だという穴水さん。高校卒業後、東京へ上京して飲食店などで働いていましたが、25歳のときに地元青森へUターンしました。この場所鶴ヶ坂で、露地でできる野菜やトマトなど、水稲以外の野菜づくりをやってみたくて始めたのが始まりです。ケールは5年ほど前、全国的に西洋野菜ブームが起ったときにインになるような品目だったので、栽培を始めました。ちょうどこの頃、青森市で西洋野菜を特産品にして地産地消を進めていくと、「あおもり魅力野菜プロジェクト」(のちのaovegeのアオベジ)が立ち上がり、現在ミニトマトやケール、かぼちゃなどの西洋野菜を栽培しています。穴水さんも参加し、現在はミニトマトを通して首都圏の市場に出荷され、なかでもミニトマトは市場内で高い評価を受けています。



収穫作業しやすく風通しがいいように、通路幅を広く取っているそう



背の高いケール畑は今の時期だけ



収穫は、葉の根元をもぎ取る

## 栄養満点！ケールの魅力

ケールは、日本では青汁の原料として知られている栄養価の高い野菜。野菜の王様とも呼ばれる、スーパーフードとして注目されている食材です。その中でも穴水さんが栽培する「カリノケール」という品種は、サラダ用で苦味が少なく、葉が肉厚で硬めですが、ルッコラやパセリなど、味の主張が強い野菜ほどの苦味を感じることなく、クセもないので、サラダのちよっとしたアクセントなどにも使いやすい食材です。カリノケールは4月に播種し、育苗してから5月に露地に定植します。収穫時期は7~10月で、同一株から翌元を順次かきとり収穫します。取材に向ったのは10月上旬で、ケールはかきとった葉からさらに上に向かって伸びるため、まるで南国のヤシの木のような、背の高いケール畑となりました。

「ケールは長期的に収穫することができ、一度の播種で長い期間出荷することができますのが魅力です。その点はトマトの栽培と似ている部分ですね。収穫時期が長い分、防除するのには難しさがあります。

## カリノケールの美味しい食べ方

サラダとして生で食べることができるカリノケール。ケールを主役にしてシンプルにオリーブオイルと塩・コショウでサラダとして食べると、ケールの味が引き立ちます。ベーコンやハム、ローストビーフなどの加工肉と合わせても◎。葉に硬さがあるので、ドレッシングなどと和えてお作り置きサラダにしてもパクリ食感が楽しめます。レタスなどのほかの葉物野菜と合わせて、ケールを味のアクセントとして使うのもアリです！



さい面積でもつくれる土地に合った野菜を見つけた、畑を上手に運用しているようにしたいです。この土地ならではの野菜を栽培し、首都圏の需要に向けて高品質・高単価で出荷する穴水さん。これから先に続く農家さんの希望となる予感がします。



## PROFILE

### あなみずよしゆき 穴水佳行さん

青森市鶴ヶ坂出身。現在就農11年目。父母の米づくりを手伝いつつ、中山間地域の冷涼な気候を活かした野菜づくりに取り組んでいる。

## JAの窓口紹介

就農を考えている方、働き手を求めている農家さんにはぜひ一度ご相談ください。

### あおもり就農サポートセンター

農業移住・新規就農を希望する方や、すでに新規就農者として営農に当たっている農業者の窓口となり、情報提供や巡回指導等を行います。  
TEL 017-752-6445 (青森市大字石江江東59番地13)

### 無料職業紹介所

農業労働力の確保が必要なJA組合員と求職者(働き手)のマッチングを手助けしています。  
TEL 0172-62-4111(代)(JA青森浪岡支店内)

## カリノケールは、以下の販売店で購入できます！

なくなり次第販売終了。※販売時期：7月~11月

### JA青森 あすなる直売センター

青森県青森市大字羽白字富田188-4  
TEL 017-787-1988

### サンロード青森 イオン青森店

青森県青森市緑3-9-2  
TEL 017-723-4131

### 内海青果 vegetable shop Utsumi

青森市大字筒井字ハツ橋1406-1  
TEL 017-728-1155

イオン青森店の売り場では、aovege野菜とともに陳列されている



# の農星

農家さんのこだわりや想いを紹介する  
「あおり農星」  
今回は、外ヶ浜町蟹田地区で  
ご家族と一緒にニンニクなどの野菜を栽培する小林辰徳さんをご紹介します。

## 農業はやり方次第 だから面白い



### 小林農園 小林辰徳さん

今年で就農14年目になる小林辰徳さん。高校卒業後、家業の農家を手伝いながらアルバイトをしながら、21歳で結婚したことを機に専業農家に。「品質にこだわって作れば売れるんです。農業はやり方次第なのが面白い」と小林さん。以前は10品目以上の野菜を栽培して直売所メインで販売していましたが、本格就農後は品目を絞って、品質の向上に努めた結果、収益がアップしたといいます。被書に遭いつづらニンニク、赤カブ、ミニトマト、紫キャベツに似ているトリスを栽培しています。長ネギも栽培していますが、可愛らしい番犬2頭が長ネギ畑をしっかりと守ってくれています。「もっと犬がいると嬉しい」とのこと、現在子犬を譲ってくれる方を探しているそうです。

味や品質にとにかくこだわる小林さんが、野菜作りにおいて一番大事にしていることは「勉強」だそう。土壌診断の結果を受け、青森県にんにく共連



消毒用の「ベンレート」がまぶされ黒くなっている種子



植え付け作業中の小林さん

な肥料や薬剤を実際に試しながら、「ここでできない作り方」を常に模索しています。試すといっても、年によって温度や気候が異なるため、最低でも2〜3年は見ないとわからないですけれど」と話す小林さん。本当にいい野菜をつくるためには労力を惜しまない小林さんの姿勢には頭が下がります。疑問があればすぐに種苗会社や県民局、JAに問い合わせで解決するようにしているそうです。自分で自分が得た有益な情報は惜しげなく部会員に還元するなど、地域の農家にとってなくてはならない存在となっています。

## REPORT



J A A O M O R I

### 三厩小学校 初めてのJA施設等見学

●とき／2020年10月2日(金)

三厩小学校の5、6年生9人が蟹田地区のJA青森施設などを初めて見学しました。5月にバケツ稲学習を行い、その後の栽培管理などをJA職員が継続的に支援してきたことがきっかけとなって今回の見学が実現しました。バスで到着した児童らは、米穀低温倉庫、外ヶ浜町ライスセンター、JA青森蟹田カントリーエレベーター、水田での稲刈りを順に見学しました。2019年に完成したライスセンターでは、米袋を吸着して運搬できる機械の操作を体験しながら、その様子を見せました。水田ではJA職員から刈りたての籾を受け取り、玄米がそのまま食べられることを教わり、児童らは次々に口運び、玄米の水分量がよく予想外に甘いと知りました。



### 援農ボランティア受け入れ

●とき／2020年10月6日(土)

青森市浪岡地区のりんご農家6戸が援農ボランティアを受け入れ、参加した県内各企業や団体の有志31人からなるボランティアが各園地での作業に汗を流しました。受け入れ農家の1人で、JA青森りんご部会連絡協議会副会長を務める木村祐尚さんは、2019年からボランティアを受け入れ今回で3回目。木村さんの園地に集まった8人のボランティアが行ったのは、無袋の晩生種「サンふじ」の葉取りの作業。りんごの収穫はしたてがあるが葉取りは初めて、というボランティアの男性は「葉を取りすぎると生育に影響があると思う」とプレッシャーがある。収穫よりも難しいと話し、今回で3回目の葉取りとなった男性は「上手く手伝えていくかわからないが、園地での作業はいりフレッシュになる」と笑顔を見せました。



10/20 スマート農業美演会  
10/24 JA秋祭り  
10/26 令和3年度職員合同採用試験  
10/29 定例理事会

12/28 定例理事会

### 大きさにビックリ! 巨大サツマイモ!

●とき／2020年10月8日(木)

JA青森蓬田米倉庫に赤紫色の巨大な物体が運び込まれました。その正体は、地元農家が生産したサツマイモ「紅あずま」。見慣れない異様な大きさに、米倉庫で作業していたJA職員、作業員は目を見もたけになりました。巨大な「紅あずま」の持ち主は、青森県蓬田村で農業を営む松本キヨエさん。松本さんが畑で作る野菜の多くは自家用で、「紅あずま」もその一つ。10月5日頃、いつものように収穫作業をしていると、見たこともない大きさのサツマイモが地中から顔を出しました。「長年サツマイモを作ってきたが、こんなに大きいのは見たことがない」と松本さん話します。気になるところは、長さ約40cm、重さは2.4kg。一般的なサツマイモの普通サイズは、長さが約18cm、重さが0.2〜0.3kgくらいなので、長さは約2倍、重さに至っては8倍ほどの巨大ぶりです。目撃した後は、松本さんが自宅にお披露目し、調理して家族で美味しく召し上がる予定だそうです。



JA青森直営の直売所であるJA青森なみおがフルーツショップで「キャッシュレス応援フェア」よりぞう号がやってくる」を開催しました。2020年3月に運行を開始した金融移動店舗車「よりぞう号」も同イベントに初めて参加し、キャッシュレス応援フェアを盛り上げました。今回のフェアは、道の駅なみおかアップルビルで10月11日の2日間開催されます。特別企画として行ったもので今年で2回目、フルーツショップのレシートをJA青森特設ブースに持っていくとハズレなしのガラポンに挑戦でき、子供から大人まで幅広いお客さんで賑わいを見せました。更に、キャッシュレス決済やJAカードの契約・予約をした先着30人にはJAバンクオリジナルキャラクター「よりぞう」のグッズをプレゼントし、受け取った人は笑顔で会場をあとにしました。



### りんご畑の1年レポート

長尾泰孝さんがりんご農家になるまで



選果作業中の長尾さん

りんごの収穫作業もあと一ヶ月ほどとなりました。長尾さんの園地では葉取りとツル回しが全て終了し、ツルゴロウド、玉粒、「ふじ」の収穫を終了のみとなったそうです。この日行っていた作業は、先輩農家の成田さんの園地での収穫・選果・出荷です。午前中から昼過ぎにかけての収穫・選果・出荷です。「山選果(選果場ではなく、農家が園地や自宅で選果すること)ですが、その際、贈答用・農協出荷用」ジュース加工用」家庭用」の4つに素早く分けなければならない。昨年よりも早いが、やはり微妙なところの見極めが難しい」と長尾さんは選果の難しさを話します。農協出荷用に仕分けられたりんごは、すぐ近くにあるJAのりんごセンターにトラックで運び、コンテナをパレットに積み上げていきます。長尾さんも手慣れた様子で作業員とともにコンテナを積み上げていました。

## 令和3年度採用職員二次募集のお知らせ

1. 応募資格	①平成4年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方。 ただし、高校卒業以上の学歴を有し、すでに卒業された方、又は令和3年3月31日までに高校以上を卒業見込みの方。 ②マイカー通勤が可能な方。
2. 募集人数	若干名
3. 勤務内容	①職 種 当JA業務全般にわたる総合職 ②勤務場所 当JA事務所施設内 ③待 遇 当JA規程に基づく ④福利厚生 健康保険・厚生年金・労災保険等
4. 受付期間	令和2年12月14日(月)～令和2年12月18日(金)午後5時まで
5. 選考方法	①第1次選考 筆記試験(基礎能力試験、適性試験、作文) ②第2次選考 面接(第1次選考合格者に対して行います。) ③筆記試験日時 令和3年1月8日(金)午前10時から ④筆記試験場所 青森農業協同組合 営農経済本部(青森市大字平新田字池上11-14)
6. その他	募集に関してのお問い合わせは、総務部人事課(TEL017-763-1035)までご連絡下さい。

購買部より

### 洋服の青山で割引特典が受けられます!

#### 一JA組合員様限定 ご利用特典一

JA×AOYAMAタイアップカードのご登録・ご提示で...

店内全商品 **10%OFF!!**

※JA×AOYAMAタイアップカード引き換えカードは、お近くの営農センターおよび購買窓口でお受け取りください。引き換えカードと本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)を洋服の青山へお持ちいただければ割引が受けられます。2回目以降は引き換えたタイアップカードのみお持ちください。タイアップカードの入会金・年会費は無料です。

※JA×AOYAMAタイアップカードのご利用は、カード会員本人のみとなります。ご家族の方がご購入を希望される場合は、カード会員本人とご一緒に来店ください。

※補正料金は割引対象外となりますのでご了承ください。



### 「令和2年度東青地域ニューファーマー育成講座」を開催します

東青地域県民局地域農林水産部・あおり就業サポートセンターでは、下記の講座を開催します。皆様お誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

●開催日時及び内容

内容・日時	会場
○土づくり・農業基礎講座 令和2年12月11日(金)13:00～15:30	青森フコク生命ビル5階東青地域県民局大会議室(青森市長島2丁目10-3)
○パソコンを使った複式簿記基礎講座 令和3年1月14日(木)・15日(金)10:00～16:00 (青森市浪岡大字浪岡字福村101-1)	青森市浪岡中央公民館3階会議室4・5
○複式簿記個別相談会(浪岡会場) 令和3年1月28日(木)10:00～16:00 2月18日(木)10:00～16:00	青森市浪岡中央公民館3階会議室4・5
○複式簿記個別相談会(青森会場) 令和3年1月29日(金)10:00～16:00 2月19日(金)10:00～16:00	青森フコク生命ビル5階東青地域県民局大会議室

※複式簿記個別相談会に参加される方は、パソコン、領収書等を持参してください。  
※青森フコク生命ビルには駐車場が無いため、県庁北極地下駐車場をご利用の上、駐車券をご持参ください。  
※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては中止になる可能性があります。  
※新型コロナウイルス感染症予防のため、マスク等の着用をお願いします。

お申込み・お問い合わせ

- 参加料：無料
  - 参加申込み方法  
各開催日の1週間前までに電話、FAX、電子メールのいずれかで  
お申し込みください。
- 東青地域県民局地域農林水産部農業普及振興室  
経営・担い手班 自取直査  
電話：017-734-9990 FAX：017-734-8305  
e-mail：ai\_shiratori@pref.aomori.lg.jp

理事会  
だより

### 理事会だより 掲載時期変更のお知らせ

10月の理事会議案は、12月号でお知らせいたします。  
何卒ご理解くださいますよう、お願いいたします。

JA青森の概要

●正組合員数 / 7,345名 ●准組合員数 / 6,292名 ●出資金 / 2,346,194,000円 ●役員数 / 27名 ●職員数 / 216名



## そば処 正嵐 せいらん 新そばの季節です

あおりもり海道そば100%の絶品そば

青森駅前、ニコニコ通りにある「そば処 正嵐」。同店で提供するそばは、東青地域のブランドそば「あおりもり海道そば」を100%使用しています。3代目店主の五十嵐正和さんが店内にある石臼で製粉し、味や香りが損なわれぬうちに打った、こだわりのそばです。「あおりもり海道そば」について「誰がどこで栽培したかわかるそばを提供できるので、安心感がある」と五十嵐さんは話します。人気メニュー「もち天せいる」は、自家製の餅の天ぷらが入った熱々のつゆに、喉ごしのいい冷たいそばをつけていただきます。昆布・椎茸・本節でダシを取った濃いめのめんつゆから香る柚子がたまりなく食欲をそそり、トロツとジューシーな餅の天ぷらとの相性も最高です。

同じく人気メニューの「にしん」は、丁寧に下処理され、圧力鍋でふくらと炊き上げた自慢のしんがセットになった温かいそば。飲みやすいそばつゆは3種類の削り節の旨味が凝縮されています。ほかに、メニューにはお客様からのリクエストで生まれた「くすみ蕎麦」、や日替わりランチ、夜もゆっくり楽しめるような地酒や一品料理などが豊富に用意されています。日本酒と一緒に味わう新そばは格別のおいしさですよ。「そば処 正嵐」、ぜひ足を運んでみてください。



そば処 正嵐

青森県青森市古川1-2-13  
TEL:017 774 0837  
営業時間:昼/11:00～14:00 夜/17:00～21:00(L.O.20:30)  
日曜日/11:00～17:30(L.O.17:00)  
定休日 毎週火曜日、第3月曜日



人気メニュー「もち天せいる」

半身のしんは食べ応え抜群



石臼で自家製粉し  
香り高いそばに