

二月

2024 vol.304

しらかみ

白神山地を背に営む農業と生活の応援団

特集

①白神ねぎ20億円産地
達成へスタート

②令和7年から
「あきたこまちR」へ

自己改革 実践中!



JAグループ秋田キャッチフレーズ

いいねをいっぱい届けたい



山がしいい

水がしいい

大地がしいい

Contents

- 02 特集① 白神ねぎ20億円産地達成へスタート
- 04 特集② 令和7年から「あきたこまちR」へ
- 06 あきた白神トピックス
- 08 女性部冬期講座開催
- 09 「ごはん・お米とわたし」作文コンクール入賞
- 10 営農情報
- 12 「豆腐」で元気に美しく
- 14 おたより・クロスワード
- 16 能代科学技術高校レポート
- 17 JAあきた白神からのお知らせ
- 20 エコープ商品で簡単クッキング



令和6年度出荷に向けて、ねぎ越冬早取り苗の引き渡しスタート（能代営農センターにて）

特集 白神ねぎ20億円産地 達成へスタート



「白神ねぎ」が10億円販売達成してから令和6年度は10年目のシーズンとなります。管内では販売額20億円の達成に向けて、ねぎの播種や育苗など本格的な作業が始まっています。

「白神ねぎ」20億円販売達成プロジェクトチームでは新年度に向けた新たな取り組みとして、①2L以上の規格の新設に向けた出荷方法の検討②台湾以外への輸出先の検討③「白神ねぎ餃子」冷凍食品の商品化などに取り組むこととしております。また、プロジェクト活動の3つの基本方針としては①作付拡大戦略②知名度向上に向けた販売戦略③営農指導活動の強化・徹底プラスαの活動により20億円産地達成にむけ産地拡大を図ってまいります。

令和6年度は作付け面積226haを計画しており、作付人数も187人と年々増加傾向にあることから、「白神ねぎ」のブランド力強化と責任ある産地として取り組みを強化しながら、新年度20億円産地達成に向けスタートしました。

（表紙：ハウスにねぎ苗を並べる（農薬ネオファームの皆さん））

4年連続 15億円販売突破！

JAあきた白神ねぎ部会は1月25日、同部会員や市場関係者など約90人が参加し、実績検討会議を開催しました。

今年度は販売額20億円の大台を目標に生産者、行政、同JAが一丸となって取り組んでまいりましたが、昨年7月の記録的大雨や8月の猛暑で生育不良となり、目標額には届かぬ見込みで、今年度末までには17億円の販売額になる見込みが報告されました。

令和6年度は「あきた白神ねぎ」ブランドとしての品質向上を図りながら、初の販売額20億円の大台突破を誓いました。

新年度、20億円の大台突破誓う ～ねぎ部会実績検討会議～



生産者等が令和5年度の実績を共有

気温の上昇や大雨など異常気象は今後も続くと思われます。令和5年の反省に基づき、令和6年は何よりも災害に負けない白神ねぎ産地づくりを目指します。具体的には①排水対策②総合的な土壌対策③品種選定④薬剤防除体系の改善に取り組めます。今年こそ部会員の経験と技術を結集し、一丸となって難局を乗り越え、新年度こそ販売額20億円を突破し、更に全国のトップブランドを目指してまいりましょう。

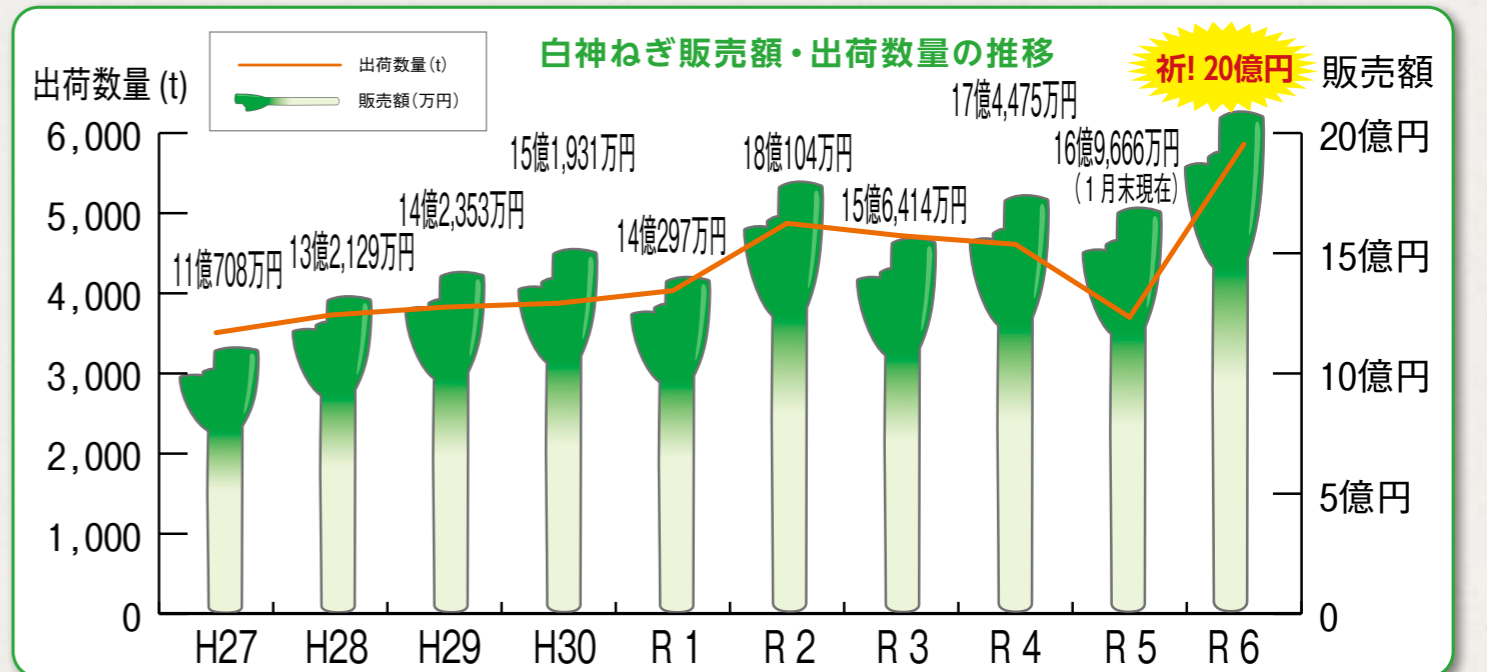


大塚部会長

昨年は今まで経験したことのない気象災害により大きな被害を受けましたが、今年度これまでの実績になったことは、部会員の皆様の技術の高さと日々の努力があったからからこそと心から感謝申し上げます。部会員の皆様には、これまでの経験を糧に、平成27年に10億を達成してから10年目になる今年こそは、販売額20億円達成をめざして取り組んでいただくようお願いします。



工藤組合長



「あきたこまちR」の質問にお答えします

Q1 放射線育種による米ですか？

A ○「あきたこまちR」は、放射線を照射して育成した米ではありません。「交配育種」による米です。

- ※「コシヒカリ環1号」は、コシヒカリの種子に1度だけ放射線を照射して突然変異を誘発し、カドミウム低吸収性を持つ株を6世代以上栽培して、選抜を繰り返し育成された品種です。
- ※放射線育種は、50年以上も前から多くの農作物の品種改良に用いられ、自然界でも起きる突然変異を利用した一般的な育種法です。
- ※具体的には、水稻では耐冷性の「レイメイ」、耐倒伏性の「北陸100号」等の開発をきっかけに、「アキヒカリ」、「キヌヒカリ」などの後代品種が多数育成され、現在、国内で生産される多くの水稻品種が、放射線育種由来となっています。さらに、大豆や野菜、果樹等でも様々な品種が育成され、一般的に流通し食べられています。
- ※もちろん、安全性に問題はなく、有機栽培としても認められます。

Q2 なぜ、全国的に「あきたこまち」から「あきたこまちR」に切り替えるのですか？

A ○海外では、より厳しいカドミウム基準値を設定している国が多く、今後世界基準に合わせて国内基準値が厳しくなることが見込まれ、そうすると、県内の一部だけの問題ではなくなります。

○また、ヒ素の基準値を設定している国が多く、国内基準値が新たに設定されることが考えられますが、その対策は、カドミウムと全く逆の水管理が求められることになります。

○したがって、海外への販路拡大とともに、将来を見据え、より厳しい基準になっても「米どころ秋田」で安全な米生産ができるように全国的に切り替えることが重要です。

Q3 栽培方法はこれまでと同じでいいですか？

A ○出穂期や成熟期、収量性や品質等は「あきたこまち」と同等で、基本的にこれまでと同じ栽培方法で問題ありません。

○ただし、生育に問題は無いものの、マンガンの吸収能力が低下していることから、一部の秋落ちしやすいほ場では「ごま葉枯病」の発生に注意が必要ですが、田植え時に使われる「いもち病」防除剤の種類を工夫すれば問題ありません。

○引き続き、稲づくりの基本である「土づくり」に努めることが重要です。

「あきたこまちR」の特性は「あきたこまち」と同等です

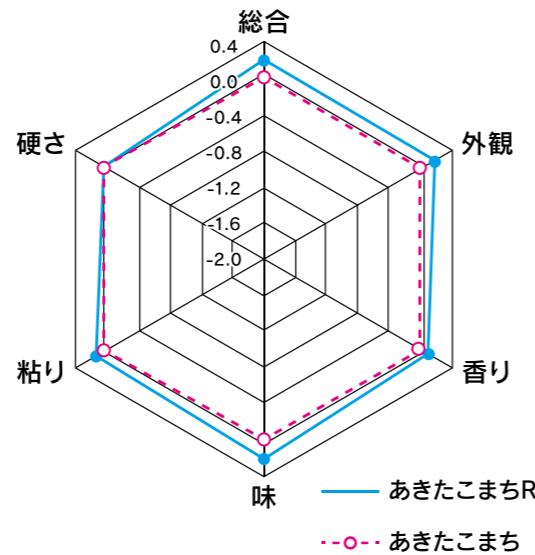
(農業試験場、2019～2021年平均)

| 品 種 名 | あきたこまちR | あきたこまち | |
|-----------------------|----------|-----------|---------|
| 早晩性 | 早生 | 早生 | |
| 草型 | 偏穂数型 | 偏穂数型 | |
| 耐病性 | いもち耐病性 | Pia.Pii | Pia.Pii |
| | 遺伝子型 | 中 | 中 |
| | 葉いもち | やや弱 | やや弱 |
| | 穂いもち | やや弱 | やや弱 |
| 白葉枯耐病性 | やや弱 | やや弱 | |
| 耐倒伏性 | やや弱 | やや弱 | |
| 耐冷性(障害型) | 中 | 中 | |
| 穂発芽性 | やや難 | やや難 | |
| 高温登熟性 | 中 | 中 | |
| 出穂期(月日) | 7.27 | 7.27 | |
| 成熟期(月日) | 9.05 | 9.06 | |
| 稈長(cm) | 76.8 | 77.1 | |
| 穂長(cm) | 17.3 | 17.6 | |
| 穂数(本/m ²) | 439 | 433 | |
| 収量(kg/a) | 57.3(98) | 58.8(100) | |
| 千粒重(g) | 22.6 | 22.8 | |
| 品質(1～9) | 1.8 | 2.0 | |

※秋落ちしやすいほ場では「ごま葉枯病」に注意が必要です。
※品質は、1(1等上)～9(3等下)の9段階評価です。

「あきたこまちR」の食味は「あきたこまち」と同等です

(2019～2020年産の平均値比較)



- 1) 奨励品種決定試験ほ場産を用いて、外部機関で食味試験を実施。
- 2) 基準品種は同一ほ場で栽培した「あきたこまち」を用いた。
- 3) 両品種の食味は、統計上有意な差はありません。

「あきたこまちR」生産・販売推進本部

問い合わせ先：秋田県農林水産部水田総合利用課 (TEL: 018-860-1785)
秋田県農業試験場 (TEL: 018-881-3312)

稲作農家のみなさんへ

「あきたこまち」は令和7年から

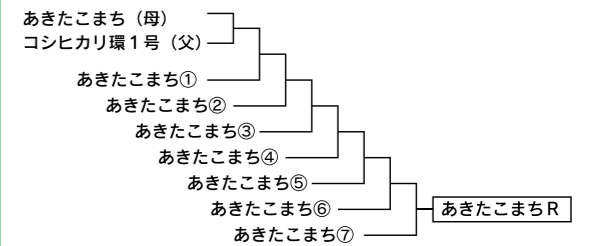
「あきたこまちR」

へ切り替わります！

あきたこまちRとは

- 「あきたこまち(母)」に、カドミウム低吸収品種「コシヒカリ環1号(父)」を交配した後、「あきたこまち」を7回戻し交配してできた品種(交配育種)です。
- 収量、品質、食味等の特性は「あきたこまち」と同等**で、カドミウムをほとんど吸収しないという特性を持っています。
- 「あきたこまちR」に切り替わっても、**これまでの「あきたこまち」と栽培管理は同じ**です。

あきたこまちRの育成系譜



あきたこまちRに切替する理由は

- 海外の基準値に合わせて、国内基準値が厳しくなっても対応できるようにするためです。
→米産県として将来を見据え、国内外の消費者に安全なコメを供給していくことが重要です。

海外ではカドミウムやヒ素の基準は日本より厳しい
 【カドミウム】日本：0.4ppm → 香港・シンガポール：0.2ppm、EU：0.15ppm
 【無機ヒ素】日本：未設定 → 香港・シンガポール・コーデックス委員会：0.35ppm

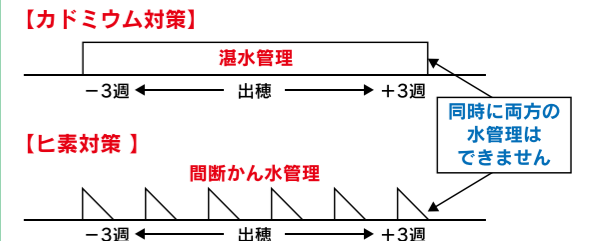
輸出拡大にも対応が必要

- 「カドミウム」と「ヒ素」の両方を低減するためです。
→カドミウムとヒ素の水管理の対策は全く逆になります。カドミウム低吸収の「あきたこまちR」に切り替えると、湛水管理が不要となり、両方を低減することが可能となります。

米袋の表示

- 「あきたこまちR」は、「あきたこまち」と形質や品質の評価に差がないので、品種群として1つの銘柄となり、米袋の銘柄は「あきたこまち」、品種名は「あきたこまちR」となります。

カドミウムとヒ素の吸収を抑制する水管理の違い



米袋の表示

| 検査証明書 | | |
|----------|-----------------|---------------------|
| 令和7年産 | 水稻うるち玄米 | 荷造り、包装及び左記の事項を証明する。 |
| 銘柄 | 秋田県産 あきたこまち | |
| 正味重量規格 | 等級 | |
| 30kg | | |
| 検査請求者記載欄 | | |
| 検査請求者 | 秋田 太郎 | |
| 住所 | 秋田県秋田市山王四丁目○番○号 | |
| 生産者 | 秋田県秋田市 | |
| 品種名 | (あきたこまちR) | |

美の国あきたネットの【水稻新品種「あきたこまちR」を紹介します!】
(<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/73119>)をご覧ください。



QRコードはこちら



開演前に挨拶をする組合長

農の世界を映像化 ～「百姓の百の声」上映～

当JAでは第38回農業ジャーナリスト賞の受賞作品である「百姓の百の声」を1月30日、自主上映し、女性部員や青年部員、組合員など約160名が鑑賞しました。

同作品は、全国の百姓たちの知恵・工夫・人生を、美しい映像と丁寧なインタビューで描かれたドキュメンタリー映画。農作業をしながら農家は何と格闘し、何を考えているのかなど、農家以外の方にとっても、近いようで遠い農業の世界を感じさせてくれるような作品でした。



青果物25億円販売達成へ取り組みを協議



花アレンジ楽しもう ～フラワーアレンジメント講座～

地域の一般向けにフラワーアレンジメント講座が12月26日、本店で開催され、管内から16名が参加し花アレンジを楽しみました。

講師にユー花のしろの西村勇一さんを招き、スターチス、オオギク、カーネーション、若松、センシヨウなど正月をイメージした花を使い、正月用の飾り方を学びました。完成した作品は、個性あふれる作品に仕上がり、各自がそれぞれ家に持ち帰り、華やかに飾りました。



花のアレンジ方法を熱心に聞く参加者

青果物25億円販売達成へ～令和6年度に向け協議～

あきた白神青果物25億円販売達成プロジェクトチーム会議が、12月25日開催されました。

会議では主要品目の販売実績と取り組み状況を振り返りながら、次年度に向けた新たな取り組みや、今後の対応について協議を行いました。

令和5年度は大雨と猛暑による農作物被害を受け、管内では米穀類の等級低下や白神ねぎ、白神みょうがの被害、白神きやべつつの生育停滞など、幅広い作物への影響があったことが報告されました。

令和6年度に向けては昨年、被害を受け軽減できた生産者の栽培技術と、各実証圃の情報などや異常気象に対応した技術指導を生産者らにつなぎ、更なる産地拡大に取組むことを確認しました。

また、各種白神青果物の知名度向上に向けた「白神青果物旬カレンダー」の制作や、各部会公式LINEアカウントの開設についても協議をすすめました。



「長生き音頭」に合わせ歌と踊りを披露

新年お楽しみ会開催 ～いなほの里で笑顔～

デイサービスセンター「いなほの里」は1月9日、新年お楽しみ会を開催しました。

同施設職員が「ズンドコ節」や「長生き音頭」などの歌にあわせて踊りを披露し、施設内は利用者の元気な笑い声と笑顔があふれていました。

いなほの里では年間を通して様々な行事・イベントを行っており、今後はいなほの里が発行している「いなほだより」でもイベント内容を紹介してまいります。「いなほだより」は「当JAのホームページ」からもご覧いただけます。



山うどの出荷規格を確認する部会員

「白神山うど」収穫盛期へ～品質・規格を確認～

JAあきた白神の春到来を告げる「白神山うど」の収穫盛期を目前に、白神山うど部会は規格や出荷形態を確認するため、目揃い会を1月19日開催しました。

昨年の異常高温・少雨の影響で生育不良により収量は減少。収穫時期も遅れたが、品質的には秀品が出荷されていることから、目揃い会では全長は35cm以上とし石附の無いもの・葉が極端に長いもの・軟白部の緑化等には留意し、収量の減少を単価でカバー出来るよう、一層の秀品の出荷に向けて統一を図りました。

日本店が解体・撤去 ～56年の歴史に幕～

当JAの旧本店がこのほど解体・撤去されました。旧本店は昭和42年に建設。新本店の移転に伴い、売却していただきましたが、老朽化に伴い解体・撤去され、長年親しまれてきた旧本店の歴史に幕が下ろされました。



解体終了後の跡地



解体工事が行われた旧本店

より良い職場づくりへ～コンプラ研修会開催～

JAは、組合員・地域の信頼に基づき総合事業を営み、地域農業・社会に貢献する役割を担っており、「高いモラルやコンプライアンス」が必要なことから、当JAでは介護職を除く、全職員を対象としたコンプライアンス研修会を2月1日開催しました。

研修会では「職場におけるハラスメント対策について」と題し、秋田産業保健総合支援センターの関雅幸氏を講師に招き、コンプライアンス意識の統一を図る講義を受け、より良い職場づくりに取り組むことを確認しました。



講師の話に熱心に聴く職員

第48回

ごはん・お米とわたし

★作文・図画コンクール★

JA全中などが主催する第48回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールの作文部門で、能代市立浅内小学校3年生の菅原遥菜さんが優秀賞に輝きました。

コンクールはJAグループが推進する「みんなの良い食プロジェクト」の一環として、子どもたちに農業への学びを深めてもらおうと小・中学生を対象に実施しております。

第48回目となる今回は、全国の小・中学生から「作文部門」へ30,649点の応募があり、秋田県選考会で推薦され作品の中から県内で3作品が入賞しました。受賞作品はJA秋田中央会HPからもご覧いただけます。

優秀賞
おめでとう
ございます!!



笑味ちゃん
©みんなのよい食プロジェクト

おじいさんの「あきたこまち」

能代市立浅内小学校 3年 菅原遥菜

ぼくは、おじいさんの作る「あきたこまち」が大好きだ。春になって、おじいさんの田んぼの仕事がはじまった。たねまきをしてハウスに運んだり、田植えきになえを運んだりしていた。親せきの人たちが手伝いに来ていたが、ぼくも手伝いをした。みんなで食べるお昼ごはんは、にぎやかでとても楽しい。おじいさんにもここにこして。でもおじいさんは、かたやこしにシップをはっている。シップをはりながら、米作りをがんばっている。だから、ぼくもシップをはってあげることがある。お米を作るって、大へんだと思う。

今年の夏は、雨がふらない。気温が高い日が、ずっと続いている。そんな中で、おじいさんは、毎日田んぼを見に行っている。水を入れたりとめたり、いねの世話をするって、大へんだと思う。

ぼくは三年生だが、十才年上の兄さんと同じくらいごはんを

食べる。朝はなっ豆、学童のおべん当はしおおにぎりにしてもらっている。おにぎりは、具がなくてもしおで食べるとお米のあじがよくわかるから大好きだ。夜は、お魚やお肉をのせて食べる。その日の出来事を話しながらみんなで食べるごはんは、とてもおいしい。

ぼくたち兄弟は、おじいさんの作ったお米を食べてがんばっている。兄は野球、ぼくは水泳だ。それを楽しみに、おじいさんはお米を作っているみたいだ。お米でおたがいにパワーをもらっている。おじいさんは、「あと何年お米を作れるか、分からないな。」なんて話している。むりせず、がんばってほしい。ぼくもこれからどんどん大きくなって、力もついてくるから、もっとおじいさんに手伝えることがふえてくると思う。そのためにも、ぼくは、おじいさんの「あきたこまち」を食べ続けたい。

女性部活動で笑顔あふれる暮らしを!

JA女性部の活動に参加しませんか

JA女性部は皆さんが自分たちで「やってみたい」ということを自由に、自主的に活動することができる場です。集えば笑いにあふれ、おしゃべりが止まらない、これこそ女性部の原点です。JA女性部の活動に参加し、笑って!動いて!楽しんで!充実した年にしませんか?

女性部のお問い合わせ先 生活課 ☎0185-74-8348



令和5年度冬期講座 楽しく開催しました!

女性部各部員の交流を目的とした冬期講座が各支部で開催されております。フラワーアレンジメントや、料理講習会・スマホ講座など、参加者は趣味の幅を広げるとともに仲間との交流を深めました。各支部の取組を写真でご紹介します。

＊フラワーアレンジメント＊



二ツ井支部 (2回目講座)
12月25日開催



能代支部 (1回目講座)
12月26日開催



藤里支部 (2回目講座)
12月27日開催

＊料理講習会＊



能代支部 (2回目講座)
1月16日開催

＊かんたん! スマホ講座＊



藤里支部 (3回目講座)
1月10日開催



来月のあなたの運勢 (2024年3月)

牡羊座 (3・21~4・19) 上昇運です。一つ一つ丁寧に進めていきましょう。春の女神がほほ笑みます。好情報も入手できそうです

白神ねぎ

- 長ねぎ栽培について
- ◎越冬早取り苗の管理ポイント
 - ・温度管理
 - 徐々に気温が上がってきます。ハウス内の湿度を上げな

いように、朝はハウスを開けてモヤを抜くこと。最低気温がマイナスと予想されない限り、トンネル被覆はしない。(日中も被覆すれば徒長の原因となります)

- ・水管理
- 培土が乾きにくくなっているため、灌水の間隔は培土の乾き具合をみて行います。
- 灌水は日中に行い、温度が低下する夕方は避ける。

白神山うど

- 山うど栽培について
- ◎伏せ込み床の温度管理
 - ・2月下旬頃までは気温が上がらず、加温開始から収穫までの日数がかかってきますが、生長が遅いからといって無理に温度を上げることなく、適切な温度管理を行って下さい。(萌芽後は芽の位置の温度で15℃~17℃)

- ・一時的な極低温による凍障害防止のため、最低でも早朝5℃以上を保つよう保温資材を重ね、凍害を回避するようにして下さい。
- ◎ハウス内の温度管理
 - ・2月中旬以降は日が差す日も徐々に多くなっていくため、ハウス内の温度にも気を付けて下さい。(ハウス内温度15℃目安)
 - 極端に高温となる日の日中は寒紗等遮光し、焼けの防止に努めて下さい。

スナップエンドウ

☆農業所得向上を目指し、
田植えと夏野菜の間にピッタリな”スナップエンドウ”に取り組んでみませんか!?

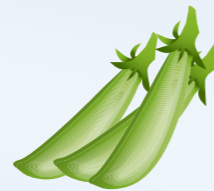
1. 作型の例

| | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-----|----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ハウス | | ○~○ | △~△ | | | | | | | | | |
| 露地 | | | ○~○ | △ | | | | | | | | |
| 露地 | | | | | | | ○ | | | | | |
| ハウス | | | | | | | | | | | | ○ |

○播種 △定植 □収穫

2. 導入の際の注意点

- ◆連作を嫌うためできるだけ輪作、新しい圃場が良い。
- ◆排水の悪い場合は、明きょ及び高うねでの栽培を実施。
- ◆マルチ、灌水設備で安定した収益が可能。



3. 収益性

※5a(家族労働力2人での可能面積)当たりの期待所得

令和5年産のあきた白神(平均)

- 5a当たり収量……………298kg
- 5a当たり販売金額……………34万円
- 期待所得……………17万円(所得率50%)

☆技術向上により達成可能!! ☆
令和5年産ベテラン生産者実績

- 5a当たり収量……………559kg
- 5a当たり販売金額……………66万円
- 期待所得……………33万円(所得率50%)

栽培とおすすめポイント

- ◆豆を十分太らせて、莢ごと食べる実エンドウで莢の肉質は柔らかく甘みが強く非常においしく、市場での要望も高い品目です。
- ◆ハウスの有効利用を検討または転作・輪作を検討している方におすすめします。
- ◆中山間高冷地での露地栽培に向いており、高い収益性が望めます。

【連絡先】

能代地区 (営農企画課 74-8345) ニツ井地区 (ニツ井営農センター 73-5193) 藤里地区 (藤里営農センター 79-1644)

稲作・畑作

営農情報

次年度の技術対策

(1) 土づくりによる気象変動に強い稲づくり

令和5年度は、天候の変動が激しく、このような気象条件下でも高品質・良食味米を安定的に生産するためには、透排水性の改良、耕深(根域)の確保、地力の維持・増強などの総合的な土づくりが重要となります。耕深を確保する、過度の代かきを避ける、有機質資材やケイ酸質肥料の施用等、登熟後半まで稲体の活力を維持できるような土づくりを目指しましょう。

また、使用する肥料の種類が多様化し、肥培管理もそれぞれ違ってきています。ほ場条件や肥料の特性を理解し、適切な肥培管理に努めましょう。

(2) 基本技術励行による収量・品質の安定化

令和5年度は収量も少なく、品質については暑さによる乳白粒の増加や形質(充実度不足等)・被害粒(胴割れ粒等)も増加し、一等米比率が低下しました。毎年生育期間中も急激かつ極端な気象変動が起こっており、その影響を最小限にするには、基本技術をしっかりと確実に実施することが重要になります。

安定した収量・品質を確保するためには、健苗育成(活着良好な苗)、適切な田植え作業(時期、植込本数の確認、植付深の調整等)、生育ステージや気象条件に適応した水管理(浅水、深水、適期中干し、落水時期、カドミウム吸収抑制等)等の耕種管理を今一度見直しましょう。

(3) いもち病対策

令和5年度はいもち病の発生もやや多く、一部で、苗の持ち込みによると見られる葉いもちが多発した圃場も見られました。種子消毒や育苗期の薬剤防除を確実に実施するとともに、稲わら・籾殻を育苗施設の近くや施設内に置かない、余り苗を早期に埋没処分する等、耕種防除も併せて実施しましょう。

(4) 斑点米カメムシ類対策

令和5年度は、斑点米カメムシ類の加害による斑点米被害が少なくなりましたが、引き続き雑草管理と薬剤防除の合わせ技の適切な防除対策を実施しましょう。

【雑草管理】

近年、主要種となっているアカスジカスミカメは、カヤツリグサ科雑草やノビエの穂に産卵するため、本田内及び畦畔のこれらの雑草管理を徹底した上で、薬剤防除と適切に組み合わせることが重要です。

●農道・畦畔の草刈り

・6月上旬から稲が出穂する10~15日前までに数回行う。刈り込み軽減剤や代用剤を使うのもよい。

・8月は出穂期10日後頃の薬剤散布から7日以内に草刈りを行い、その後は稲の収穫2週間前まで草刈りは行わない。

●水田内の雑草防除

・水田内の除草効果を高めるため、畦畔補修等の漏水対策、田面の均平を図り均一な水深を確保する、代かきから除草剤散布までの日数を空けすぎないなど、適切な管理を行う。

| | 6月 | | 7月 | | 8月 | | 9月 | |
|--------|-----------------|----|----------------|-------------|-------------------|-----------------------|----|--|
| | 上~下旬 | 中旬 | 下旬 | 中旬 | 下旬 | 中旬 | 下旬 | |
| 本田防除 | | | | | 1回目防除 出穂期10日後頃 | 2回目防除 出穂期24日後頃 | | |
| 農道畦畔 | 6月上旬 ← 草刈り → | | 稲出穂 15~10日前 | 草刈り 7日以内 | | 収穫 2週間前 ← 草刈り → | 収穫 | |
| 法面休耕田等 | 6月上旬 ← 草刈り → | | 稲出穂 15~10日前 | 草刈り 禁止 | | 収穫 2週間前 ← 草刈り → | 収穫 | |

カメムシ類に対する本田防除と雑草管理の体系

【薬剤防除】

- ・出穂期10日後頃の防除(スタークルまたはアルバリン剤)を徹底する。
- ・牧草地・休耕田等の発生源が隣接している場合や、水田内にノビエ、カヤツリグサ科雑草の発生が認められる場合は、出穂期10日後頃と同24日後頃の2回防除を必ず実施する。
- ・薬剤抵抗性の発達を防止するため、2回目はキラップ剤を使用する。

日本を代表する健康食品

「豆腐」で元気に美しく

高タンパク、低脂肪の健康食として、古くから日本の食卓に取り入れられてきた豆腐。原料の大豆に含まれる栄養成分が成人病の予防や美肌づくりに役立ちます。



監修：日本豆腐協会 (Japan Tofu Association) <http://www.tofu-as.com/>
イラスト：服部新一郎

栄養成分の効能

豆腐が健康食品といわれるのは、植物性の脂肪を多く含んでいるからです。植物性の脂肪には血液中のコレステロールを減少させる働きがあります。同じ脂肪でも、動物性の脂肪はコレステロールを増やしてしまいます。コレステロールは肥満、動脈硬化、心臓病など成人病の原因になります。そのため、脂肪分は動物性1に対して植物性2の割合で取るのが理想的といわれています。

大豆食品である豆腐はタンパク質が豊富で、消化吸収率が高いため、胃に負担をかけません。冷たい飲み物をたくさん飲むとおなかを壊すことがあります。そうしたときの体力回復にはタンパク質が役立ちます。豆腐はタンパク質を補うとともに、全体の90%を占める水分が脱水症状を防いでくれます。そのまま食べ

るのではなく、あらかじめ湯通ししておくことがポイントです。

中国の古書に、「酒を飲み過ぎて体にまだらができたら、豆腐を熱して薄く切ったものを貼るよう」と書かれています。江戸時代に日本で書かれた『本朝食鑑』でも、「豆腐は酒毒を解する」とされています。アルコールを分解する肝機能の弱まりを補うのに良質の豆腐のタンパク質が役立つのです。

女性の美容にも

いつまでも若々しい滑らかな肌を保ちたい女性たちにも豆腐はお勧めしたい食品です。

皮膚の細胞をつくっているのはタンパク質です。細胞は絶えず変化して約4週間のサイクルで入れ替わるため、常にタンパク質を補給する必要があります。しかし、動物性のタンパク質を取り過ぎる

考になりそうですね。

世界の「TOFU」

豆腐は、米国や欧州でも「TOFU」と呼ばれ、今や世界共通語といつてよいほどになりました。豆腐が欧米で広く使われるようになったのは、健康食品として注目を浴びたからです。当初は主に 채식주의者たちの間で食べられていましたが、人々の健康に対する意識が高まるとともに需要が伸びていきました。

当初は料理店で食べる特別な食品だった豆腐の状況を変えたのは、米国で出版された豆腐の栄養に関する解説と料理法を紹介した『ザ・ブック・オブ・トーフ』という本でした。この本がベストセラーになった理由は、豆腐の栄養効果に加え、味に癖がないことから新しい食材として受け入れやすかったからではないか、といわれています。

長生きの秘密は豆腐に

豆腐に含まれるタンパク質は、細胞の成長・維持や筋肉を動かすために必要な栄養素です。遺伝子・ホルモン・消化酵素・免疫などをつかさどる抗体は全てタンパク質でできています。つまりタンパク質は、私たちが生きていく上で必要不可欠な栄養素なのです。

豆腐にはその他にも、細胞が酸化されるのを防ぐサポニンのような抗酸化成分が含まれているため、動脈硬化やがんの予防にも役立ちます。また豆腐に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出し、血圧を下げる効果があります。

長寿で知られる沖縄県民が、どのような形でタンパク質を取っているのかを調べたところ、豆腐2、肉1、魚1の割合であることが分かりました。タンパク質以外に脂肪やコレステロールも多く含まれている肉よりも、豆腐から多くのタンパク質を摂取している沖縄県民の食生活は、私たちが健康な毎日を送るための参



豆腐が原料の食品にも注目!

栄養価の高い豆乳

大豆を搾った豆乳は、牛乳と同等のタンパク質とビタミンB1を含む栄養価の高い飲み物です。植物性食品のため低カロリーで、生活習慣病が気になる人や、牛乳を飲むとおなかゴロゴロする人でも安心して飲めます。JAS(日本農林規格)の規定では、大豆固形分8%以上のものを「無調整豆乳」といい、6%以上8%未満のものを「調整豆乳」といいます。調整豆乳にコーヒーや果物、野菜などの味付けをした「豆乳飲料」もあります。



おからでがん予防

おからは、豆腐を作る際に、大豆から豆乳を搾った残りかすですが、食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでおり、タンパク質や炭水化物、カリウムにも富んだヘルシー食材です。中でも食物繊維は100g中11.5gと、ゴボウの約2倍です。おからに含まれる食物繊維は、セルロースという水に溶けないタイプ。この成分が腸の動きを促して便秘を軽減し、腸内の残留物を掃除してくれることから大腸がんの予防につながります。



Q & A

Q なぜ「1丁」と数えるの？

A かつて豆腐の大きさは地域によってさまざまでした。そこで1丁、2丁と大きさを確定せずに数えたのが始まりといわれています。

Q 豆腐の容器内に入っている水はどんなものですか？

A 容器内の水は、柔らかい豆腐が崩れることをクッションのように防いでいます。栄養はないため、豆腐を出すときに一緒に捨ててしまつて問題ありません。

Q 調理しても栄養成分は変わりませんか？

A 加熱する温度によって多少栄養成分は壊れますが、問題になるほどではありません。タンパク質や脂質、ミネラル類が比較的多く残るのは木綿豆腐です。絹ごし豆腐は、ビタミン類が逃げにくいといわれています。

JAお年玉プレゼントクイズ

当選者発表!

広報1月号のJAお年玉プレゼントクイズで、クロスワードパズル&まちがいさがしの両方を正解された方の中から、抽選で下記の通り当選者が決まりました。たくさんのご応募ありがとうございました。

答え

【クロスワードパズル】「ハツヒノデ」【まちがいさがし】1(ミカンの数が違う) 10(カップの形が違う) 7(屋根のデザインが違う) 12(ミカんに葉がついていない) 9(ミカンの皮がむけていない)

A賞 DOCTOR AIR エクサガンハイパー REG-04 (BL) 山須田由衣さん (秋田市)

B賞 アイリスオーヤマ セラミックファンヒーター-KCHM121 (W) 村岡美恵子さん (藤里町)

C賞 ピュアライフギフト ウォッシュボックス 小林千鶴子さん (能代市) 簾内 節子さん (能代市ニツ井町)

D賞 白神ねぎギフトセット 成田 稲子さん (能代市) 荒木 ハツさん (能代市) 藤田ルミコさん (能代市)

E賞 全国共通図書カード 1,000円分

佐藤 蘭さん (能代市) 小林 良さん (能代市ニツ井町) 茂呂チヨミさん (能代市ニツ井町) 小林 寿さん (能代市ニツ井町) 秋林 照美さん (能代市ニツ井町)

おたよりコーナー

“今年の抱負”を一言!!

- 【1月号】
- 家** 家族仲良ししていること (秋田市 山須田 由衣さん)
- 季節** ことこの野菜を収穫するのも楽しみの一つです。今年も運動のつもりで土いじりを頑張りたいと思います (藤里町 村岡 美恵子さん)
- 健康第一** (能代市 小林 千鶴子さん)
- 健康第一、楽しく野菜作り** (能代市ニツ井町 簾内 節子さん)
- 健康であること** (能代市 成田 稲子さん)
- 健康でスポーツが出来ること** (能代市 荒木 ハツさん)
- ス** カートしかないので、スポンでお出掛けしてみたいです (能代市 藤田 ルミコさん)
- 大** 好きな理科の勉強をがんばる! (能代市 佐藤 蘭さん)
- フル** マラソンを走ること (能代市ニツ井町 小林 良さん)
- 旅** やランチなど楽しいことを取り入れ、生活にメリハリを持つ (能代市ニツ井町 茂呂 チヨミさん)
- 「孫」** のゴルフの上達 (能代市ニツ井町 小林 寿さん)
- 今** 年こそは登山するぞ! 秋田駒ヶ岳、森吉山、田代岳に行きたいです (能代市ニツ井町 秋林 照美さん)
- 何** 事にも前向きに取り組んでいきたいと思います (青森県上北郡 小原 裕樹さん)
- 健康** 維持に努め、孫の野球を応援したい (藤里町 成田 富貴子さん)

- 百** 人一首かるたに挑戦したいです。そして大河ドラマ「光る君へ」の雅な世界を楽しみたいです (能代市 坂本 節子さん)
- マ** イホーム購入 (能代市 小松 里美さん)
- 老** いることを「苦」ではなく、「楽」しめるよう何にでも挑戦したい! (能代市 田中 ひとみさん)
- 暑** さに負けず運動と畑作がんばる (藤里町 桐越 智嗣さん)
- 自** 分の信じる道を突き進む (藤里町 佐藤 凌さん)
- 四** 国へ行って「じゃこ天」でお酒を飲むぞ! (能代市 戸松 勝彦さん)
- 朝** 、早く起きて犬の散歩をがんばる (能代市 清水 万理恵さん)
- J** Aあきた白神の広報誌プレゼントに当選すること! (愛知県岡崎市 北野 広郷さん)
- 後** 期高齢者になりましたが、ボケないようにおしゃべりしたり散歩したり頑張るぞ! (能代市ニツ井町 我妻 祥子さん)
- ス** ナップエンドウの出荷増産 (能代市ニツ井町 伊藤 一美さん)
- 資** 格の取得にチャレンジします!! 特に仕事などの必須のファイナンシャルプランナーなど取得し、スキルアップに努めたいです (宮城県仙台市 荒井 伸太郎さん)
- 東** 中バスケ部、全県優勝! 毎試合20得点目指します (能代市 内田 紡月さん)
- 夫** 婦70代で健康寿命を伸ばしてイキイキしたいです (能代市 瀬瀬 真智子さん)
- 家** 庭菜園でジャガイモ作り成功すること (能代市 夏井 恭子さん)

▲誌面の都合上、皆様から寄せられたお便りを、一部割愛させて頂きました。たくさんのお便り、ありがとうございました。

おたよりコーナー

- 【12月号】
- こ** の季節、みそ汁にも鍋にも白神ねぎを使う機会が増えました。白神ねぎ買いましたので、いっぱい食べて風邪を吹き飛ばそうと思います。 (能代市 長門 栄子さん)
- ◎風邪予防などネギは美味しいだけじゃない万能野菜ですね。一日一日を大事に無理せず、楽しく過ごしたいと思います。 (能代市 柴田 恵美子さん)
- ◎日々の積み重ねが、有意義な毎日に繋がると 생각합니다。ナツハゼ(コハジャ?)の実がたくさんだったので、ジャムに挑戦しました。1滴の水を加えなくても実と控えめの砂糖で作れます。ヨーグルトに入れてたりパンにつけたりして食べました。実は冷凍にし、後日またジャムにしようと思います。 (ニツ井町 大高 洋子さん)
- ◎コハジャの実、食べたことないかも。一度賞味したいものです。私も色々野菜を育てたが、あまり良い物がとれなかった。何が良かったのかな……。ナタ漬け大好きなので作り、美味しさを楽しんだ。 (ペンネーム さくらさん)
- ◎去年は異常気象が悪い。今年は穏やかな天候を望みます。夏の大雨で床上浸水となり天災の恐ろしさをまじまじと感じました。猛暑や寒波など異常気象も心配です。2024年は何事もなければと願うばかりです。 (ペンネーム 雪だるまさん)
- ◎新年早々、能登半島地震が!今年も心配ですね。夏の水害、水の引けたあとの水田の無残な事、涙が出ました。それでも農家の人たちは収穫に汗を流し頑張っていました。本当にお疲れ様でした。来年は良い年でありますように。 (ペンネーム マーチンさん)
- ◎今年も暑くなる予測が出ていますが、異常気象心配です。子どもの頃大嫌いだったネギが今じゃ大好物。特に冬のネギはおいしいですネ。白神ねぎの嬉しい記事もあり、この冬も大いに食べようと思います。 (ペンネーム ばあたんさん)
- ◎冬は鍋の季節。鍋にはネギがつきもの。大いに食しましょう。

▲誌面の都合上、皆様から寄せられたお便りを、一部割愛させて頂きました。たくさんのお便り、ありがとうございました。

私 達夫婦も間もなく結婚50年。頭で理解していても次第に言葉が出て来なくなって「アレ食べた」「アノ歌手」、「アレ」「アノ」だけの言葉が多くなってきました。長〜夫婦していると不思議な事に「アレ」だけで理解する回数が増えて来るんですね!! 川柳:今日もまた「アレ」で始まり 日が暮れる (ニツ井町 清水 博文さん)

◎まさに「阿吽の呼吸」ですね。 コロナ、インフルエンザ、クマ騒動……。季節の変わり目毎に何か起こって嫌な事が立て続いておりますね。平和な事が続いてほしいです。 (能代市 白井 準一さん)

◎今年こそは沈黙化することを願っています。 **鶏** 豚、牛、馬と何でも肉は大好きです。若い頃のように、たくさん食べられないが、よく噛んで時間をかけて食べます。大切なタンパク質! (ニツ井町 智田 千代子さん)

◎健康な身体づくりには、野菜だけではなくお肉も必要です。 JA広報しらかみ、毎月楽しみに拝見しています。簡単クッキングや体づくりに関する事は大変参考になります。農業の事もよく分かっていない私ですが、広報を読むと勉強になります。来年も宜しくをお願いします。 (ペンネーム ムーばばさん)

◎JAあきた白神の取組をこれからも伝えてまいります。 **肉** の良さがすごくよく分かりました。年を取ると、どうしても野菜や魚の方と思いがちですが、とても参考になりました。健康づくりのため、このようなコーナーをこれからもお願いします。今年ももうすぐ終わりますね。来年も良い年でありますように。 (能代市 今井 美津子さん)

◎健康を意識した情報をこれからもお伝えしてまいります。

当選おめでとうございます
長門 栄子さん(能代市) 柴田恵美子さん(能代市)
大高 洋子さん(ニツ井町) ペンネーム さくらさん
ペンネーム 雪だるまさん

クロスワードパズル

12月号の答え

シクラメン

●応募方法
ハガキの裏面に答え住所、氏名、年齢、電話番号、今月号の良かったコーナー、あわせてお便りコーナーへひと言添えて応募ください。お便り及び当選者の氏名を掲載させていただきます。

宛先
〒016-0102 能代市宇一本木47
JAあきた白神クイズ係

タテのカギ

- 01 ブキの花茎のこと
- 06 銀世界を眺めて楽しめます
- 07 ガイド——を片手に観光地を巡った
- 09 安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいかな
- 11 日没のことを日の——ともいいます
- 12 雪だるまを英語(片仮名語)でいうと
- 14 佐渡島にはこの島の保護施設があります
- 15 漢字には音読みと——読みがあります
- 17 平方根を表す記号
- 19 魚偏に「弱」と書きます
- 21 中国や台湾の旧暦の正月

ヨコのカギ

- 01.最低気温が0度より低い日
- 02.現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- 03.水筒に入れます
- 04.ヒヒーン!といわなく動物
- 05.スマホに入れたり消したりします
- 08.ベッドが2つある部屋
- 10.類のこと。——ダンス
- 12.スラロームやモーグルなどの種目があります
- 13.人がいっばいに入っている状態
- 14.西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
- 16.空気が乾燥しているので——器をつけた
- 18.節分の豆を——の数だけ食べた
- 20.実がなるまでの期間が短めの品種のこと

二重枠に入った文字をA→Eの順に並べてできる言葉が答えです。正解者の中から抽選で素敵な景品をプレゼント。どしどし応募ください。(締切は2月29日必着です)

TAC耳寄り情報

農家応援 特別価格 第2弾

水稲除草剤大特価キャンペーン実施中!! 期間限定 2月29日まで



天空粒剤 5kg

水稲用一発処理除草剤

- ・ノビエと抵抗雑草に、より強く
- ・問題雑草を抑える新成分「アルテア」を配合

特別価格
13,000円
(税込)

天空フロアブル 500ml

水稲用一発処理除草剤

- ・多年性雑草の地上部だけではなく、地下部も抑える除草成分「アルテア」配合

特別価格
2,750円
(税込)



銀河粒剤 5kg / 1kg

水稲一発除草剤

- ・クログワイやホタルイなど、多年性雑草なもしっかり枯殺!
- ・オモダカ、コナギなどSU抵抗性雑草への効果を強化!

特別価格
5kg **12,600円**
1kg **2,640円**
(税込)

銀河フロアブル 500ml

水稲一発除草剤

- ・問題雑草・クログワイをはじめ、ホタルイやコウキヤガラなど、多年性雑草の地上部だけでなく、地下部も抑える!

特別価格
2,730円
(税込)



※数量に限りがありますので、注文はお早めに!

【各種お問い合わせ先】

経 済 課 **0185-74-8347**
能代配送センター **0185-58-2022**
二ツ井配送センター **0185-73-2724**
藤里営農センター **0185-79-1644**



フロアブル剤については、ボート散布も受付しております。(散布賃は別途いただきます)



今回の製作担当生徒
2年 山本 優さん 2年 野呂美澄さん

今年もよろしくお願ひします!

昨年末に農業クラブで鏡餅づくりを行いました。農業クラブ員と協力し、熱々のお餅を手で均等に丸め、乾燥させました。鏡餅とは新年の神様である「年神様」の依り代です。幸福や恵みとともに私たちに魂を分けてくださると言い伝えられています。

鏡餅だけではなく、毎年恒例となったお雑煮も作っていただきました。根菜類たっぷりのお雑煮は、食べ応えがあり野菜の旨味がしっかりと感じられました。心も体も温まり楽しい時間を過ごしました。

橙を乗せて完成した鏡餅は校長室や職員室、各学科の実習準備室に飾ってもらい、明るい新年を迎えることができました。



みんなで一緒に鏡餅作り!



完成!



お雑煮食べたよ😊



今年もよろしくお願ひします!

課題研究発表会!

1月24日に農業科、工業科合同の三年生による課題研究発表会を開催しました。課題研究とは興味や関心に応じて疑問に感じたことや深く追究してみたいことについて、自分でテーマを設定し、そのテーマに基づき研究をする授業です。農業科からは2組、工業科からは4組が代表で発表しました。農業科からは「食品の保存性を高めるために～松ぼっくりの新たな利用法～」というテーマで燻製による保存性や嗜好性を高める研究発表が行われました。工業科では「目指せ〇〇くん!～電動スケートボードの製作～」というテーマで、有名アニメに出てくるスケートボードを実現していました。三年生の発表は面白いものが多く聞いていて勉強になりました。先輩達のプレゼンを参考に、これからの研究につなげていきたいです。



農業科による発表の様子です!



愛愛café(メグメグカフェ) ~高校生版認知症カフェを開催



真実はいつも一つ!



「能代市伝承館」を設計・プレゼン

| JA 概況 | | |
|----------|-------------|-------------|
| JA概況 | R6年1月末 | R5年1月末 |
| 貯金 | 447億3,904万円 | 441億6,673万円 |
| 貸出金 | 61億7,076万円 | 61億728万円 |
| 出資金 | 19億5,996万円 | 20億935万円 |
| 正組合員 | 3,330人 | 3,428人 |
| 正組合員戸数 | 3,218戸 | 3,312戸 |
| 准組合員(個人) | 3,399人 | 3,394人 |
| 准組合員(団体) | 145 | 146 |

| 青果物販売実績 | | |
|---------|-----------|-----------|
| 青果物販売高 | R6年1月末 | R5年1月末 |
| 白神ねぎ | 169,666万円 | 172,642万円 |
| 白神山うど | 867万円 | 1,886万円 |
| 白神みょうが | 1,940万円 | 5,782万円 |
| 白神きゃべつ | 8,829万円 | 7,988万円 |
| アスパラガス | 797万円 | 865万円 |
| その他 | 7,572万円 | 9,835万円 |
| 青果物合計 | 189,671万円 | 198,998万円 |

- ### 1月の理事会
- 1月29日開催
【報告事項】
- ◇庶務行事について
 - ◇12月末経営実績について
 - ◇組合員の異動について
 - ◇コンプライアンス関係点検結果報告並びに改善方針について
 - ◇事務ミス等の発生状況について
 - ◇マネー・ローダリング及びテロ資金供与対策にかかる取組状況報告について
 - ◇員外貸付の実績について
 - ◇JAあきた白神新規就農応援資金キャンペーンの実施について
 - ◇令和5年度第3四半期余裕金運用状況について
 - ◇令和5年度大豆出荷実績について
 - ◇藤里給油所の営業時間および休業日の変更について
- 【案件】
- ◇役員辞任に伴う今後の対応について
 - ◇令和5年度第4四半期余裕金運用方針・計画について
 - ◇大口貸付者決定について
 - ◇令和5年度農畜産物生産者大会の開催について
 - ◇令和6年度販売手数料率及び単価・その他経費の設定について
 - ◇令和6年度利用事業利用料金の設定について
 - ◇令和6年度農業機械整備料金の設定について
 - ◇リース契約による固定資産取得について

藤里給油所

営業時間および休業日

変更のお知らせ

営業時間

| | |
|-----|--------------|
| 変更前 | 7:30 ~ 18:30 |
| 変更後 | 8:00 ~ 18:00 |

休日の設定

| | |
|-----|------------|
| 変更前 | 毎週 土曜日 |
| 変更後 | 毎週 土曜日・水曜日 |

令和6年2月21日(水)より、藤里給油所の営業時間と休業日が変更となりますので、お知らせいたします。

- ### 12月の理事会
- 12月27日開催
【報告事項】
- ◇庶務行事について
 - ◇11月末経営実績について
 - ◇組合員の異動について
 - ◇令和5年度本支店運営協議会の出席状況について
 - ◇農業ジャーナリスト賞受賞作品『百姓の百の声』自主上映会の開催について
 - ◇職員採用内定者決定について
 - ◇労働組合との妥結について
 - ◇員外貸付の実績について
 - ◇JAあきた白神マイカーローンキャンペーンの実施について
 - ◇JAあきた白神アグリマイティー資金キャンペーンの実施について
 - ◇JAあきた白神住宅ローンキャンペーンの実施について
 - ◇JAあきた白神リフォームローンキャンペーンの実施について
 - ◇令和5年度米集荷実績について
 - ◇令和5年度カドミウム分析結果の最終報告について
 - ◇令和5年度大豆集荷実績について
 - ◇営農・経済事業 成長・効率化プログラム2023上半期実績について
- 【案件】
- ◇令和5年度末仮決算について
 - ◇令和6年度経営計画策定スケジュールについて
 - ◇出資口数の減少について
 - ◇事務リスク管理規程の一部改正について
 - ◇大口貸付者決定について
 - ◇理事者に対する貸付について
 - ◇令和4年度産飼料用米の最終精算について

福祉用具貸与事業所休止のお知らせ

組合員並びにご家族の高齢化に伴い、地域の在宅介護を支える目的で今日まで取り組んで参りましたが、事業運営並びに人材確保の厳しさにより体制が整うまでの間、休止させていただくことになりました。

ご利用者並びにご家族の皆様には、他の介護事業所への紹介など今後も変わりなく介護サービスをご利用できるよう努めさせていただきます。

引き続き運営する「訪問介護事業所」「居宅介護支援事業所」「通所介護事業所」「特定施設入居者生活介護事業所」につきましては、介護サービスの維持拡大に努めてまいりますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

○休止する事業所及び休止日
JAあきた白神福祉用具貸与・販売事業
令和6年2月29日より休止

ご不明な点等ございましたらお問合せください。
●お問合せ先 いなほの里施設長 金子
TEL 0185-58-5811

家族への大きな贈り物

JA葬祭「みどりの会」
入会金10,000円のみで
ご家族皆様生涯会員

◎年会費・月会費などはありません
◎各種会員特典をいつでも何回でもご利用いただけます
◎事前のご入会で全ての会員特典が適用されます

3/16(土) 人形供養祭
9:30~12:00
会場:虹のホール「クオーレふたつ」
能代市ニツ井町字中坪34-1
詳細は当社ホームページをご覧ください。
みどりの会会員様には3月上旬にご案内を郵送いたします。

加付ではない価値
虹のホール クオーレ (株)JA山本葬祭センター
能代市字五雲岱16-3 ☎54-3004

JAあきた白神の組合員の皆様へ

電気代が高くなっている今こそ

最大3,000円(税込) おトクキャンペーン 実施中

JAでんま

でトクしませんか?

JAでんま料金のシミュレーションができます!

お問合せ・お申込みは
下記連絡先までお問い合わせください。
※一部JAではJAでんまの取扱いがございません。詳しくはホームページをご確認ください。

詳しくは JAでんま ホームページまで JAでんま

全農 JAクミアイプロパン あきた県北販売所 TEL.0185-70-1361

エーコープ商品で簡単クッキング



エーコープマーク商品はJ Aグループのプライベートブランドです。国産へのこだわりと安全・安心の品質です。食品を中心に1,000アイテムを超える商品を取り揃えております。

今年度の広報しらかみでは、そんなエーコープ商品と地域の伝統食や食文化を後世に伝えるJ A あきた白神女性部がコラボ。お手軽で試したくなるレシピをご紹介します。

いつものから揚げが大変身 から揚げの黒酢あんかけ



■材料

| | |
|------------------|------------------|
| 唐揚げ粉……………適量 | 鶏肉……………1枚 |
| かぼちゃ……………130g | (むね肉、もも肉どちらもOK) |
| こめ油……………適量 | さつまいも……………150g |
| 黒酢あん(A) | |
| 〔ほめられ黒酢……………50cc | 水……………70cc |
| 片栗粉……………5g | 水(片栗粉用)……………30cc |
| 醤油……………少々 | |

■作り方

- (1)鶏肉1枚を切り、醤油・にんにく等好みで味付けしてから揚げにする。
- (2)かぼちゃ、さつまいもは乱切りにして素揚げする。
- (3)ほめられ黒酢のあんを作る。片栗粉用の水で片栗粉をのばし、(A)の調味料を混ぜながらつやが出るまで火を通す。
- (4)(1)と(2)に黒酢あん(3)を和えて仕上げる。
※ピーマンや人参、たまねぎ等を使ってもOK。さっぱりしておいしい!

■材料

| | |
|-----------------------|-------------|
| Aコープむしパンミックス……………小袋1袋 | |
| かぼちゃ……………100g | 牛乳……………30cc |
| 小麦粉……………少々(とり粉) | こめ油……………適量 |
| 砂糖……………少々 | |

■作り方

- (1)かぼちゃは煮るか電子レンジで温め、つぶしておく。
(煮ものにしたかぼちゃでもOK)
- (2)ボールにミックス粉とかぼちゃ・牛乳を入れて混ぜ、固さをみながらやわらかめに仕上げる。
- (3)手に小麦粉をつけ、(2)を40g位ずつにまとめる。
- (4)(3)を手に持ちながら、両手の親指と中指で中央に穴を明け、ドーナツ型にし手のひらで型を整える。
- (5)(4)をこめ油で揚げ、お好みで砂糖をまぶして出来上がり。
※大人も大好き。おやつに是非どうぞ!

孫も大好き! パンプキンドーナツ



今回使用した



エーコープ商品はこちら!!



お求めは、JAあきた白神生活課
☎0185-74-8348 まで

編集後記

百姓とはただの農家だと思っている人も多いと思いますが、作物を育て販売し、天気を予測し作業を行い、機械のメンテナンスを行い、農業へITを取り入れるなど、「百姓の仕事をする人」。つまり、色々な業務ができるオールラウンダーです。

「百姓の百の声」：久しぶりにドキュメンタリー映画を見ました。登場する農家からは生きる力があふれ、失敗を恐れず、いつも前を向いている姿にとても元気を貰える映画でした。

私は農家ではないが、小さい畑でも自分の責任で農作物を育てるのは面白い。今年も楽しく家庭菜園頑張ろう!

(山須田)