

JAいわて平泉 コミュニティー紙 2022夏 第21号

そ〜じゃ＊い〜じゃ

So~JA*E~JA

＊消費者×生産者×地域×JAをつなぐコミュニティ紙＊

JAは農業を始めたい方を応援しています！



令和3年度に研修を経て新規就農した皆さん



令和4年度園芸品目の研修生の皆さん

令和3年度に一関地方新規就農トータルサポートシステムを利用して学び、今年から新規就農している皆さんと来年度以降に新規就農を目指して学んでいる研修生の皆さんです。JAいわて平泉管内の行政やJAなどで構成する一関地方農林業振興協議会は、一関地方新規就農トータルサポートシステムで、新規就農者を支援しています。新規で農業を始めたい方の相談をワンストップ体制で受ける他、実践研修や就農に必要な施設設備など一体的にサポートし、応援しています。



いわて平泉農業協同組合
〒021-0027 岩手県一関市竹山町7-1 ☎0191-23-3006(代)



JAいわて平泉
マスコットキャラクター
このみん

おいしい野菜をたくさん召し上がれ!

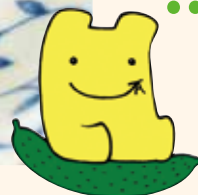


管内にはトマト、キュウリ、ナス、ピーマンがたくさん栽培され、旬を迎えます。おいしい野菜をたくさん食べて、

マン、ミニトマトの夏秋5品目をはじめ、おいしいです。今回は、生産者が教えるレシピを紹介。この夏を乗り切りましょう。



胡瓜まるごと酢テキ!!



一口メモ

- 調味液を作る際は沸騰させないこと。
- そうめんの上にのせて、混ぜ合わせてもおいしいです。
- キュウリを捨てることなく使い切れる料理で、キュウリを容器に敷く時は、出来上がりを考えながら並べてください。

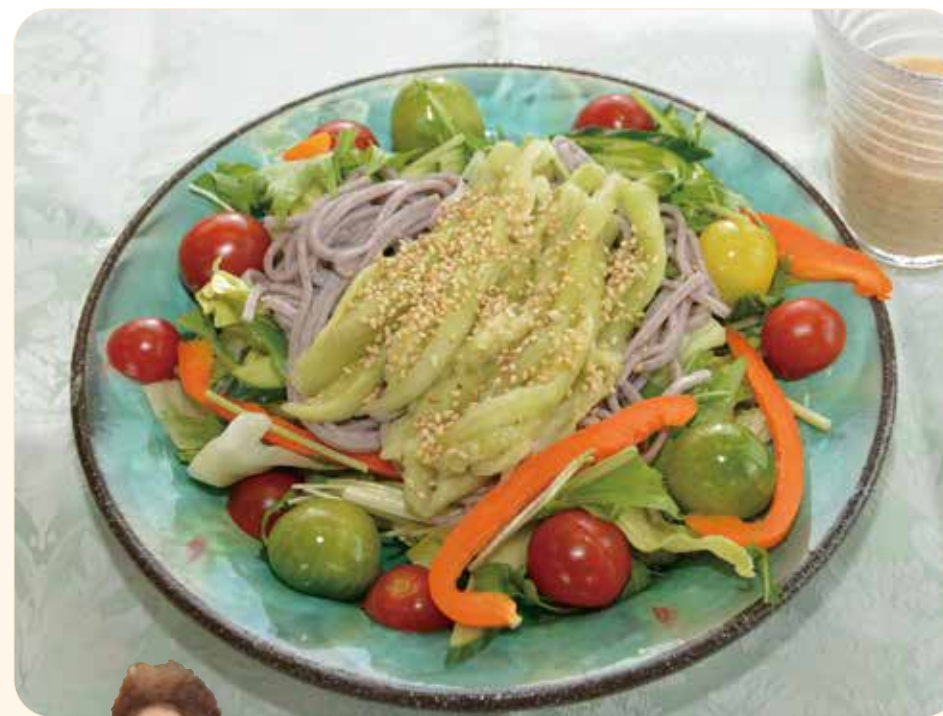
《材料》3人分

キュウリ	2本
カニかまぼこ	適量
エコープらっきょう酢	100ml
水	400ml
粉ゼラチン	100g
だしの素	少々

キュウリレシピ

- ① キュウリは2本とも両端を約4割に切っておく
- ② 鍋に水とエコープらっきょう酢を入れ弱火で温める。キュウリの2本のうち1本を鍋にすりおろし、入れる。湯気が出てきたら、粉ゼラチンを入れ溶かす。沸騰させずに、溶けたことを確認したら火を止め、鍋をおろして氷水で冷ます
- ③ ①の約4割のキュウリ4つを縦に薄くスライスする
- ④ キュウリの2本目を約5割の角切りにする
- ⑤ 約2〜3割の深さの容器を3個用意し、その中にラップを敷き、③のスライスしたキュウリを縦に容器全体に敷き、中央にカニかまぼこを適量置く。②の調味液が冷めたら少しずつ流し入れながら、④の角切りのキュウリが全体に混ざるようにちりばめて、残っている③のキュウリを並べ、ラップをかける
- ⑥ ⑤を冷蔵庫に入れ、2〜3時間冷やし固める。固まったら、冷蔵庫から取り出し、ラップを外して容器をひっくり返して皿に盛る

なすの彩りサラダ



一口メモ

- 花泉産黒米入うどん古代ロマン麵を使用すると彩りがいいですがうどんの種類はお好みで変えてください。
- ドレッシングも青じそなどお好みで。

ナス生産者

花泉町
小岩 菜摘子さん

ナスレシピ

《材料》3人分

ナス	2本
黒米入うどん	20g
カイワレダイコン	適量
ミズナ	適量
レタス	適量
パプリカ	少々
キュウリ	少々
ミニトマト	少々
ごまドレッシング	適量
白ごま	少々



- ① 黒米入うどんの乾麺を半分に折り、約10分ゆで、冷水で流して冷やす
- ② ナスはへたを取って皮をむき、ラップに包んで電子レンジで600Wで2分間加熱した後、水に浸してあく抜きをする。冷めたら手で細く刻く
- ③ 皿にカイワレダイコン、ミズナ、レタスを食べやすい大きさにちぎって盛り、キュウリ、パプリカも食べやすい大きさに切って散りばめる
- ④ ①のうどんを皿の中央にのせ、②のナスをその上にのせる。その上に白ごまをお好みで振りかける
- ⑤ ミニトマトを半分に切り、彩りよく飾り、ごまドレッシングをかける



ひんやり丸ごとトマトサラダ



一口メモ

- 酢は5倍酢などではなくカンタン酢をおすすめします。
- かつお節や塩、こしょうは、お好みの量で調節してください。
- 大葉やかつお節をしらすや鶏のささみ肉、刻んだキュウリ、梅肉などお好みでアレンジできます。
- 常温がよい方は、冷蔵庫に入らずに約2時間おいてください。

《材料》4人分

トマト	中玉サイズ4個
大葉	2〜3枚
タマネギ	1/4個
かつお節	少量
カンタン酢	150ml
オリーブオイル	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量

トマトレシピ

- ① トマトを洗い、へたをくり抜き、反対側に十字に切り込みを入れる
- ② 熱湯を準備し、①のトマトを10〜20秒浸し湯むきする
- ③ タマネギをみじん切りにする
- ④ 大きめのビニール袋に②のトマトを入れ、カンタン酢、オリーブオイル、③のタマネギを入れて冷蔵庫で2〜3時間冷やす
- ⑤ 大葉を細かく刻む
- ⑥ ④のトマトと汁を全て皿に盛る。かつお節、⑤の大葉をトマトの上に添え、塩とこしょうをお好みで振りかける

トマト生産者

川崎町
小山 亜希子さん



しいたけのつくだ煮



一口メモ

- 多めに作りおきし、小分けに冷凍保存しておくと便利です。
- ごはんのお供の他、ちらし寿司や麺類、煮物など幅広く利用できますので、お試しください。

《材料》

干しシイタケ	200g
シイタケもどし汁	400ml
塩昆布	20g
白ごま	適量
唐辛子	少量
ざらめ糖	70g
酒	100ml
みりん	100ml
しょうゆ	100ml

シイタケレシピ

- ① 干しシイタケを水でもどす。もどし汁は取っておく
- ② もどしたシイタケを好みの長さにスライスする
- ③ ②のシイタケと①のもどし汁、Aの調味料を鍋に入れて強火で煮る。あくが出てきたら弱火にし、あくを取りながら煮詰める
- ④ 汁気が残っているうちに塩昆布を入れ、汁気がなくなるまで煮る
- ⑤ 白ごまと唐辛子をお好みで入れ混ぜ合わせる

椎葉生産者
大東町
佐々木 万里子さん

ピーマンのW詰め



一口メモ

- ピーマンは縦、横、お好みで切っても構いません。
- 赤色のピーマンを使うと彩りもよくなります。

《材料》

ピーマン	約10個 (1個250g〜300g)
カレー粉	少々
マヨネーズ	少々
ツナ缶	1/2缶
とろけるスライスチーズ	2枚

ピーマンレシピ

- ① ピーマン2〜3個を半分に切り、種を取る
- ② 残りのピーマンを千切りにする
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせて、②の千切りのピーマンを混ぜる
- ④ ①の半分に切ったピーマンに③を詰めて、その上にとろけるスライスチーズをちぎってのせる
- ⑤ オーブンを180℃に温め、5分間焼く

ピーマン生産者

藤沢町
菅原 一子さん



お客さまへ万全な保障を提案したい

JAいわて平泉 永井出張所 ^{さわふじ み わ} 澤藤 美和さん(19)

永井出張所のスマイルサポーターとして自動車共済業務を担当する澤藤美和さんは、今年4月にJAに入組しました。あいさつと笑顔はもちろん、お客さまに合った対応を心掛けています。事前準備の大切さを教わり、お客さまに対し保障内容の確認や手続きをスムーズにできるよう心掛けています。「先輩たちの教えを吸収し、一日でも早く一人でこなせるようになりたい」とお客さまへ万全な保障をしっかりと提案していきたいと意欲的です。休日は、バレーボールやバドミントンなどで体を動かすことが好きと話す美和さんです。



未来を担う JAの笑顔

農機の修理を任せてもらえるように

JAいわて平泉 一関農機センター ^{たかはし ゆう き} 高橋 由樹さん(23)

今年4月にJAに入組した高橋由樹さんは、一関農機センターで農業機械の整備、修理の補助を担当しています。「どのような機械でも修理できるようになって組合員の方に修理を任せてもらえる職員になりたい」と意欲を示します。積極的に機械に触れ、修理の手順や構造を覚えるよう業務に励んでいます。修理の受け付けや引き渡しの時には、お客さまに丁寧に対応するよう心掛けています。休日は、祖父母が作っている畑の手伝いをしたり、寺社や温泉に出掛けて過ごしています。神社やお寺では歩いているだけでも落ち着くと話す由樹さんです。



FMASMO 79.5 ICHINOSEKI JAオリジナル番組 「So~JA*E~JA」

番組の内容は・・・

- 【畑からこんにちは】第1週
JA管内の生産者が出演し、生産にかけ
る思いや旬の農畜産物をご紹介します。
- 【JAエリアニュース】第2・5週
JA管内での出来ことをご紹介します。
- 【くらしのヒント!】第3週
JA事業の素朴な疑問にお答えします。
- 【こしえるびと】第4週
JA管内で輝いている方をご紹介します。
- 【JAフレッシュインフォメーション】毎週
JAの若手職員が、JAからのお得な情
報、イベント予定などをお送りします。

毎週金曜日
お昼12時40分から
絶賛放送中!

JAまつり情報

例年9月から11月にかけて各地域で開催しているJAまつりですが、新型コロナウイルス感染防止に伴い、中止させていただきま
す。ご理解いただきますようお願い
いたします。

【市、町の農業祭開催予定会場】

- 一関会場
- 平泉会場
- 千厩会場
- 藤沢会場

JAいわて平泉×みのるダイニング コラボフェア開催

実施期間：令和4年

9月1日(木)～10月2日(日)

JAいわて平泉管内で生産される農畜産物が
期間中に下記店舗で味わえます。

○みのるダイニング フェザン店(盛岡駅ビルフェザン内)

○みのりカフェ エスパル仙台店(S-PAL 仙台内)

○グリルみのる エスパル仙台店(”)



写真は、フェアメニューのイメージです



提供する主な食材

いわて南牛、ナス、トマト、
ピーマン、ミニトマト、キュ
ウリなど



Café そば^や墅

飲食店を経営していた店主がおいしいそばを提供し広めたいと平成31年1月1日にオープンしました。岩手県産の石臼ひきそば粉を使って、店主が手打ちした1日30食限定の十割そばを提供しています。当店人気の「せいろ蕎麦(=写真)」は、シンプルにそばの風味が楽しめる1品です。そばはしっかりと歯ごたえが特徴と話すオーナー。薬味のネギや天ぷらに使用する季節の野菜は自家産のものを使用し、焼き飯の米は千厩町産を使用しています。たくさんそばを堪能できる2.5人前の「板蕎麦」も人気があります。三陸産のカキを使った「牡蠣せいろ蕎麦」など温冷でも味わえます。「蕎麦シフォンケーキ」、「蕎麦ぜんざい」の甘味デザートも楽しめます。食後には、そばの香りに負けないしっかりとした味わいの天然水を使用した「オリジナルブレンド珈琲」もおすす
めです。霊峰室根山裾野に広がる飛ヶ森高原の森林を満喫しながら、おいしいそばをぜひ、ご賞味ください。



せいろ蕎麦 700円(税込)



一関市千厩町奥玉字大平6-3
TEL 0191-56-2102
営業 11:00～14:00(ラストオーダー)
17:00～は完全予約制
休業 毎週月曜日(祝日は営業(臨時休業あり))

プレゼント!

「SO-JA*E-JA」をお読みになってのご意見・ご感想をお寄せください。お寄せいただいた方の中から抽選で10名様に図書カード(1000円分)を進呈いたします。なお、当選者はJA広報誌「こしえる」令和4年10月号にて発表いたします。

応募方法

官製ハガキにご意見・ご感想と、住所・氏名・年齢・連絡先電話番号を明記の上、下記宛先までご応募ください。

応募締め切り 令和4年8月末

※応募いただいた個人情報は、プレゼントの発送、JA広報誌での紹介にのみ使用させていただきます。

〒021-0027 一関市竹山町7-1 JAいわて平泉 総合企画課

蕎麦大盛りをご注文されたお客さまに限り 大盛り分 をサービス

Café そば墅

一関市千厩町奥玉字大平6-3 TEL 0191-56-2102

※1枚につき、1名様まで、1回限り有効です。(コピー不可)
※このクーポンは料理注文時にお渡しください。

有効期限/2022年8月末まで

- 使用上の注意
- このクーポンは自分で切り取ってから使用してください。
 - 本券は、他券との併用はできません。
 - 本券は、換金できません。
 - 諸般の事情により、クーポン券の利用ができなくなる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

JAいわて平泉 So-JA*E-JA

JAいわて平泉広報誌 KOSHERU

組合員向けに発行しておりますJAの広報誌「KOSHERU(こしえる)」は、JAホームページにてご覧いただけます。

地元の農畜産物など、盛りだくさんの情報をぜひご覧ください。

https://ja-iwatehiraizumi.or.jp

E-mail:kosheru@ja-iwatehiraizumi.or.jp

