

JAいわて平泉 コミュニティー紙 2022秋 第22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＊

食べよう! 栄養豊富な純国産シイタケ



シイタケには、 栄養成分がいっぱい

- ・カルシウムの吸収を助け骨や歯を丈夫にする「ビタミンD」が豊富!
- ・特有の成分「エリタデニン」で血液サラサラ!
- ・食物繊維が豊富
- ・低カロリーで免疫力アップ効果も!

JAいわて平泉
マスコットキャラクター
このみん



JA管内では、菌床シイタケと原木シイタケが栽培されています。菌床シイタケは、おが粉に栄養分を加えブロック状に固めたものにシイタケ菌を植え付け、ハウスなどに並べ、水分や温度を調節しながら栽培します。この菌床ブロックは、JA菌床センターで製造され生産者に供給されています。令和4年3月から、シイタケの原産地表示が「収穫地」から「植菌地」に変更され、輸入菌床は国産表示ができなくなりました。純国産で栄養豊富なJAいわて平泉のシイタケをぜひ味わってみませんか。



JAいわて平泉

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)



学校賞

両校は、第47回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール応募において、積極的に取り組み、多くの作品を出品していただきました。

図画部門

一関市立
金沢小学校

作文部門

一関市立
花泉中学校



図画部門
最優秀賞

小学生の部



初めてのお弁当づくり
～お父さんと一緒に～

一関市立滝沢小学校 6年
千葉 心遥さん

5年連続の最優秀賞でとてもうれしいです。夏休みにお父さんと一緒にお弁当作りをしたことが印象に残りました。試行錯誤のお弁当作りが伝わるように表情を丁寧に描きました。

第47回「ごはん・お米とわたし」 作文・図画コンクール

～J Aいわて平泉審査会～

審査結果

みんなのよい食プロジェクト



J Aグループは「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、「ごはん・お米とわたし作文・図画コンクール」を実施しています。これからの食・農を担う次世代の子どもたちに、お米・ごはん食、稲作など、日本の食卓と国土を豊かに作り上げてきた稲作農業全般についての学びを深めてもらうことが狙いです。子どもたちが、毎日のごはんでおいしかったことや家族とのコミュニケーション、お米に関しての思い出や考えたことなどを素直な気持ちで自由に表現しています。

今回は、J Aいわて平泉管内で応募のあった作品の中から入賞作品と受賞者の皆さんをご紹介します。

作文部門
最優秀賞

中学生の部



お米の大切さ

一関市立桜樹中学校 1年
菊池 咲希さん

祖父の米作りにかける強い思いを作文にしました。作文を書くに当たって調べていた中、農家が暑がっていることなどが分かり、これからも祖父の米作りの手伝いや応援をしたいと思います。

作文部門
最優秀賞

小学生の部



ごはん、大きい

一関市立山目小学校 2年
山根 駿寿さん

ぼくは、ごはんが大好きでごはんをたくさん食べると野球の練習が頑張れます。作文は、お母さんから教わりながら頑張って書きました。素晴らしい賞をもらって、とてもうれしです。

「おかわり。」
きょうも、ごはんがおいしくて、ぼくも、おかわりをします。白いごはんだけでも、三ばいはたべられるくらい、ぼくは、白いごはんが大好きです。
とくに、カレーライスのおときは、じふんでごはんを大もりでおかわりをします。ちようにいつていっぱいおかわりをして、のこすときもあります。そんなときは、おかあさんにおこられます。ぼくは、やきゅうをやっています。れんしゅうじあいや大会があるときは、おにぎりをもっていきます。ぼくが、とくにすきなおにぎりは、からあげおにぎりです。たれがついたからあげをお

にぎりにすると、あつい夏でもなんでもたべられます。このおにぎりのおかげで、やきゅうがますますのしくなります。
ごはんは、どんなときでもおいしいし、ぼくに力をくれます。ぼくは、おにいちゃんのお米をつくるのをみて、お米が、まじだべているお米は、おにいちゃんがつくっているお米です。おにいちゃんのお米は、とてもおいしいです。ぼくは、おにいちゃんのお米づくりの手つだいをしたことがあります。とてもしごとがたいへんで、お米には、おにいちゃんのおもちがいっぱいはいっているんだとわかりました。だからごはんはおいしいのだとわかりました。そしてぼくは、ごはんをのこさずたべよう、と思いました。
友だちにものこさずたべてほしいので、「きゅうしよくのごはんをきれいにたべてください」とかえりの会でよびかけました。すると、きれいにたべてくれる人がふえて、うれしくなりました。みんなでおいしくたべて、お米の力でのしく元気にすごしたいです。

私のおいちゃんばは農家です。市場に野菜を売りに行ったり、遊水地にある青々と広がる田んぼでお米を育てたりして毎日のように汗を流しながらがんばっています。私や家族は、五月頃に行われる田植えに毎年手伝いに行っています。その他にもある稲刈り、種まきにもたくさんの方が手伝いに来てくれています。田植えの時、私は、おにいちゃんの仕事が少しでもスムーズに進められるように、手元の仕事を手伝っていますが、稲を上手く手渡せなく、よく苦戦します。でもそういう時でもおにいちゃんは、顔をくしゃくしゃとして、やさしくこう言ってくれます。

「どうもありがとう。」

私はその言葉一言で、とても心に響き、やって良かったなと思います。私が田植えの手伝いに田んぼに行った時には、もうすでににおいちゃんが田植え機に乗っている後ろ姿が目につきました。朝からよくがんばっているなど尊敬し、私もがんばろうという気持ちが出てきます。一ちよう歩やり終えた時のおいちゃん達の達成感が笑顔で表されます。私はその笑顔が嬉しく、最高に大好きです。自分達が食べる「食卓」にたどりつくまでは、多くの食材に生産者の愛情や流通関係者の汗がたくさん関わっていると思います。社会問題にもなっている「農家の減少」には、食料自給率の低下、耕作放棄地の増加による景観の悪化、農地の多面的機能の喪失、といった問題を生むと考えられているようです。



図画部門
優良賞

小学生の部

一関市立金沢小学校 5年
後藤 陵太さん

はじめての田植え

5月の田植え体験学習の様子を描きました。おいしいお米に育ってほしいと願いを込めながらみんなが田植えをしました。この前の稲刈り体験も楽しかったですが米作りの大変さが分かりました。



図画部門
優秀賞

小学生の部

田植え

一関市立花泉小学校 6年
阿部 花南さん

私が小さい頃においちゃんに初めて田植え機に乗せてもらった風景を描きました。おにいちゃんには亡くなったけれど、一生懸命、稲作をしていたことを思い出しながら描きました。



図画部門
優良賞

中学生の部

一関市立桜樹中学校 2年
千葉 夏葵さん

お米とわたし

コロナ禍になつてから給食を食べる時は黙食になったため、みんなと仲良くお話ししながら給食を食べることを願って描きました。一生懸命描いた絵なので受賞できてうれしです。



図画部門
優良賞

中学生の部

一関市立奥田中学校 1年
伊東 鈴菜さん

みんなでおにぎりを作ろう

おにぎりが好きで祖母とお母さんに描かすを作ってもうしています。父が病気でおいしいお米をみんなでおにぎりを作っている様子を描きました。入賞できてうれし、驚いています。

おにぎりの歴史に迫る

岩手県立一関第一高等学校附属中学校 1年
玉澤 歩凪乃さん

作文部門
優良賞
中学生の部

おにぎりの歴史について疑問に思ったので書きました。調べてみて、これまで以上ににおにぎりが大好きになりました。これからも自分の好きな物について興味や関心を持っていきたいです。

おにいちゃんたんぼ

一関市立一関小学校 1年
千葉 諒太さん

作文部門
優良賞
小学生の部

ごはんが大好きで、おにいちゃんが田んぼでお仕事をしていることやお米を炊いて食べたことを書きました。賞に入ってびっくりしました。おうちの人も喜んでくれてうれしです。

ご飯を通して思ったこと

一関市立花泉中学校 1年
及川 和泉さん

作文部門
優良賞
中学生の部

ごはんを食べる時間は、家族とのだらんの時間で、ごはんについて普段思っていることを書きました。うちでも米作りをしていて米について作文に書いたことと受賞できたことがうれしです。

記録的冷夏と今

一関市立舞川小学校 6年
芦萱 陽菜さん

作文部門
優良賞
小学生の部

気候変動が激しい世の中のため、いつまた冷害が起こるか分かりません。昔の教訓を生かし、将来に備え対策しながら、冷害を乗り越えられたらと思い、作文にしました。

審査講評



図画審査員

一関工業高等専門学校 非常勤講師
及川 武芳氏

J Aいわて平泉では、令和3年度の岩手県の「ごはん・お米とわたし」の図画コンクールで最高賞、全国でも入賞するという素晴らしい成果を残しました。

今年は中学生の部の出品が少なく残念でしたが、多くの力作を見せてもらいうれしく思います。子どもたちが図画、美術の制作を通して、地域の稲作農業を身近に理解を深めていること

は意義深いものです。子どもたちの素直な目で見えて、工夫を凝らし、真面目に取り組む姿勢に感心させられました。入賞した作品は、体験した感動が伝わってくる作品で感性の豊かさを感ぜさせてくれる構図、彩色に優れた作品でした。

コロナ禍の大変な中、応募していたいただいた学校、取り組んでいただいた先生方に感謝いたします。

審査講評



作文審査員

岩手日日新聞社 編集局長
菅原 祥氏

小学生の部、中学生の部共に、ごはんが好きな気持ちや、農業を大事に考えていることがよく伝わってきました。小学生の部の作品は「おいしい」「おかわり」といったまっすぐな言葉の中に、稲作農家への感謝も込められているように思います。

中学生の部は、学校での農作業体験や食卓での会話から興味、疑問をもった事柄（食料自給率、栄養バランスなど）につ

いて、インターネットで調べてみた生徒も多く、実体験とネット情報を組み合わせた考察に感心させられました。

どれも力作で順位付けにはとても苦労しました。作文を通じて、お米がより身近に感じられるきっかけになるよう願っています。

分かりやすい説明と保障を万全に

JAいわて平泉 川崎出張所 お の で ら り さ 小野寺 梨紗 さん(35)

川崎出張所のスマイルサポーターの小野寺梨紗さんは今年4月に入組しました。主に自動車共済や火災共済などの加入や更新の手続きをしています。万が一、事故に遭われた時、お客さまが不安にならないよう保障を万全に、分かりやすく説明するよう心掛けています。覚えることも多いため、先輩職員に聞きながら業務に当たっています。早く一人でこなせるようになってお客さまとコミュニケーションを図れるようになりたいです。趣味は、旅行やスノーボードで、休日は東北各地の温泉巡りや冬のスノーボードを楽しむための体力作りをしています。



未来を担う JAの笑顔

信頼される職員を目指して

JAいわて平泉 総務課 こ ま つ し ろ り ょ う ま 小松代 亮磨 さん(31)

今年JAに入組した小松代亮磨さんは、総務課で施設管理に係る業務をしています。組合員の方と接することが少ないですが、電話対応など丁寧でしっかりとした対応ができるように業務に励んでいます。「報告・連絡・相談を心掛け、早く先輩方のように仕事をこなせるようになりたい」と話します。

休日は、父親として子どもたちと公園で遊んだり、ドライブに出掛けたりして過ごします。子どもたちの好奇心を養うため、キャンプや釣りに挑戦したいと思っています。趣味の草野球にも参加しています。



「このみん号」を運行しています

JAいわて平泉は、9月末でATMの営業が終了した地域を中心に、10月3日から移動金融店舗車「このみん号」を運行しています。ご利用のお客さまは、通帳とご印鑑を忘れずにお持ちのうえ、お越しください。なお、運行日程は、JAの広報誌をご覧ください。JA金融課またはJA各支店・出張所でご確認ください。

取り扱い業務は下記の通りです。

- ① 貯金の入出金(現金払い戻し限度額30万円までとなります)、貯金通帳の記帳・繰越
- ② 電話料金、水道料金などの公共料金(電気料金は除きます)の支払い
- ③ 岩手県税、一関市税、平泉町税等の納付

詳しくは、JA各支店・出張所またはJA金融課

LET'S COOKING



椎茸入り ガパオ風ライス

- ① 干しシイタケはひたひたの水に入れ、一晩冷蔵庫で戻し、水分を絞って粗いみじん切りにする。タマネギ、ニンニク、ショウガを全てみじん切りにし、パプリカは細めのくし型に切る
- ② フライパンにごま油とニンニクのみじん切を入れてから火を付けて炒め、香りが出てきたらタマネギを加えて炒める。火が通ったらひき肉・ショウガ・シイタケのみじん切を加えて炒め、パラパラの状態になったらAを加えてよく混ぜ合わせる
- ③ 卵を半熟にゆでて、半分に切る。赤・黄のパプリカを少量のサラダ油で炒める
- ④ 皿にご飯を盛り、②と③、レタスと紫キャベツのザワークラウトと一緒に彩りよく盛り付ける

※干しシイタケは冷蔵庫でゆっくり戻すと、うまみ成分のグアニル酸が約10倍になり、栄養価も高くなります。戻したシイタケの量で、味は調整して下さい。



ヘルシーで
濃厚な旨味!

野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん



《材料》4人分

豚ひき肉	200 g
タマネギ	100 g
ニンニク	1 片
ショウガ	20 g
干しシイタケ(生でも可)	4 枚
パプリカ(赤・黄)	各 1/2 個
A {	
みりん	大さじ 2
ピーマンみそ	大さじ 4
(または甜面醤大さじ 2+ 豆板醤小さじ 1)	
3倍濃縮つゆ	大さじ 3
ごま油	大さじ 2~3
卵	2 個
レタス	適量
紫キャベツのザワークラウト	適量
サラダ油	少量



カフェ ラウンジ ヴァン ゴッホ Cafe lounge vin gogh

田園風景に囲まれたカフェラウンジをコンセプトに、ゆったりとした開放的な空間で景色を眺めながら、お食事やケーキ、自家焙煎コーヒーを楽しむことができます。古民家をスタッフが協力してリノベーションし令和4年4月にオープンしました。ランチタイム、ランチャイム、カフェタイムがあり、メニューが変わります。ランチタイムに提供している「管理栄養士監修レディースプレート」(=写真)は、月替わりメニューで、1食700*、1日の摂取目標の2分の1の量の野菜が入っており、肉や魚などのたんぱく質、卵や豆類などをバランス良く取ることができます。野菜は一関産の旬の野菜を使っています。動物性食品を使用しないベジカレーや日替わりパスタなども味わえますので、ぜひご賞味ください。

夜間は、月に1~2回、ビュッフェ形式のイベントを開催したり、10名以上の貸し切り営業やイベントスペースとしても使用できます。

一関市花泉町涌津字亥年前16 TEL 070-8468-7657
営業 プランチ10:00~11:00 ランチ11:00~14:30 カフェ14:30~17:00
休 毎週水曜日、木曜日



管理栄養士監修レディースプレート
1,540円(税込)



JAいわて平泉広報誌 KOSHERU こしえる

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/>

発行/いわて平泉農業協同組合 編集/広報編集委員会 印刷/株式会社 岩手日新聞社

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」1月号にて発表いたします。

応募方法

官製はがきまたはメールにご意見・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11月末 ※ご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
E-mail:kosheru@ja-iwatehiraizumi.or.jp

ご注文のお客さま ドリンク各種200円引き

Cafe lounge vin gogh
一関市花泉町涌津字亥年前16 TEL 070-8468-7657

※1枚につき、1名様まで、1回限り有効です。
※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11月末まで

使用上の注意
☐ このクーポンはご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