

広報

にしきた

2024

第63号



目次

新年のご挨拶	2	女性部より	11
各協議会・部会長あいさつ	3	お便りコーナー	14
topics	4	パズル	15
インフォメーション	8	我が家のアイドル・料理	16



年頭のご挨拶

つがるにしきた農業協同組合

代表理事組合長 山中 満春

あけましておめでとうございます。

輝かしい令和6年の年頭にあたり、組合員ならびに地域の皆さまにおかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また、旧年中は当JAの各事業・運営に特段のご理解とご協力を賜りましたことに対し、心より感謝申し上げます。新型コロナウイルス感染症については、これまで大変な気苦労を積み重ねて参りましたが、3年以上続いた長いトンネルからようやく解放され、本来の事業活動および生活環境を取り戻し、県内外の経済も活発になりつつあり、今後の景気回復に期待を寄せているところでもあります。

農業および生活環境を巡る情勢は、世界的な人口増加による食料需要の拡大や、ロシア・ウクライナ情勢の緊迫など、海外の原料調達競争は、ますます激化しており、穀物や肥料・飼料原料など多くの資源を輸入に依存する我が国では、安定的な海外原料の調達の維持が求められています。国内の生産現場では、生産資材価格の高止まりが農業経営に大きな影響を及ぼす一方で、国産農畜産物への価格転嫁は進んでおらず、生産基盤の弱体化に拍車をかける危機的な状況であることから、「食料安全保障の強化」に向け、国をあげた施策の強化・再構築が求められており、食料・農業・農村基本法の見直しにおいては、JAグループとしても具体的な政策提案を強く求めているところであります。また、県内JAグループでは、昨年1月に津軽地区6JAの協議会を立ち上げ、特に重要な販売力の強化および生産コストの軽減を図り、再生産に配慮した適正な価格形成の構築を早期に実現するための協議をすすめているところであります。

こうした中、令和5年産の主幹作物の水稲については、かつて経験されたことがない猛暑の影響により、当地区の作況指数は「102」と発表されましたが、現場では「それほど取れていない」との声も聞かれるなど、乖離が生じており品質においても白未熟粒等の発生が多く、1等米比率は5割を割り込む結果となりました。

販売面においては外食産業の持ち直しや、令和6年6月末民間在庫は178万トンと予想されていることから、米価は回復傾向となっております。

野菜については、夏場の猛暑の影響により野菜全般が大幅な減収となりました。特に主力のトマトは、花落ちや生育不良により収量は計画対比78%となったものの、全国的な流通量の少なさから販売単価は高値での取引となりました。

りんごについても、猛暑の影響による自然落下および日焼けによる被害が多く、計画対比70%と大幅な収量減となりましたが、食味が良好なうえ、全国的な品薄感から今後の販売に期待できる環境となっております。

今後も、如何なる厳しい環境変化にも対応できる体制整備をすすめ、役職員が一体となって組合員起点での事業活動を基本に努めて参りますので、なお一層のご支援ご協力を宜しくお願い致します。

結びにあたり、令和6年の干支は「甲辰（きのえ・たつ）」であります。春の暖かい日差しが大地すべてものものに平等に降り注ぎ、急速な成長と変化を誘う年でもあります。迎えた本年が、皆様にとって地域にとっても明るく輝かしい一年でありますことをご祈念申し上げます。年頭の挨拶とさせていただきます。

本年も宜しく

お願い申し上げます



代表理事組合長	山中 満春
代表理事専務	成田 春光
代表理事常務(信用担当)	小野 信吾
代表理事常務	金澤 榮
理事	長内 隆彦
理事	花田 宝子
理事	神 裕雅
理事	秋元 智子
理事	三潟 純也
理事	長谷川 徹
理事	西崎 美幸
理事	三和 金春
理事	三上 義美
理事	工藤嘉津彦

新年の抱負

新年の願いや意気込みを漢字一文字で表しました。



米穀推進協議会 会長
長利 弘貴さん

若い頃の攻め一辺倒から、歳を重ねるごとに守りも含めた二刀流の構成に転じました。その人がそれぞれ大切にしたい(守りたい)ことがあると思います。私は家族を守り、地域農業の未来を守るためにJAを応援します。



やさい・花き・果実
推進協議会 会長
工藤 雅夫さん

昨年は相次ぐ物価高騰で日常生活にも大きな影響を与え、農家としては肥料・農薬等の高騰で農業経営にも大きな影響を与えることとなりました。



本年はそのような状況が落ち着き、生産者の皆様方が一生懸命育てた農畜産物が高値になり、安定した天気・気候で最高の一年になりますことを祈念いたします。



りんご推進協議会会長
松元 忠博さん

昨年のりんごは連日の猛暑により高温障害の影響を受け、特に早生、中生種は数量減となったが、今までにない高値販売となりました。本年も生産者皆様方の健康と高値販売を祈念し、高品質栽培に取り組んで参りたいと思います。



青年部本部長
松橋 伊佐允さん

昨年は、初めて経験するような猛暑で、農家にとっても大変な年となりました。今年は生産者の皆様方が健康で、笑顔で充実した年になりますようお願いしております。



女性部本部長
松橋 久美子さん

昨年は少しの制約があったものの、それぞれ活動・交流ができました。農家のおかちやはとにかく明るく！笑顔😊で！パワフルに！本年も私たち女性部が、いつも笑顔で家庭を地域を盛り上げていきたいです。



理事	理事	理事	理事	常勤監事(員外)	代表監事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事
古川 大晴	伊藤 義人	工藤 宰	木村 賢一	宮本 亮一	工藤 文信	山内 勝	村山 勝彦	竹内 宏人	奈良 則久	白川 仁	木村 正祥	佐々木 操	神 嘉孝	工藤 雅夫
石岡 克域	他職員一同													

4年ぶり
津軽北部統括支店
収穫感謝祭

11月5日(日)、中泊町総合文化センター「パルナス」で、収穫感謝祭を開き約500名の来場者で賑わいました。総合司会を務める中泊町のイメージアップ大使、横山ひできさんの進行によりステージイベントは多くの笑いに包まれ、来場者のみなさんに笑顔が溢れました。



金木中学校・中里中学校
吹奏楽部の心温まる演奏



みどりの風こども園あとむの
よさこいは、息がぴったり！



飲食コーナーには行列が



女性部の作ったおから
ドーナツのにおいに
そそれ行列が

会場を虜にした金木幼稚園のかわいらしい園児



熱気に包まれた十和田
よさこい馬花道



木花咲耶・虹花会の演舞に
みんなうっとり



野菜や卵を100円～
200円で販売



なぐこはいね～が～
泣けば連れ去られちゃう・・・！



なまはげ太鼓
【男鹿っ鼓】は大迫力！



農機具の展示も



大抽選会で1等を
Get！

10/17 こども宅食へ寄贈

社会福祉法人五所川原市社会福祉協議会に県産米「まっしぐら」を寄贈しました。山中満春組合長らが五所川原市地域福祉センターを訪れ、2kg入りの「まっしぐら」300袋を乗田孝一会長へ手渡しました。地域に根ざす協同組合としての役割を積極的に果たし、SDGsの達成に貢献することが目的です。

10、11月は「国消国産」月間で、食料安全保障の強化に向け県民の理解醸成に力を入れました。



「まっしぐら」を寄贈する山中組合長（右）

10/4 山選果基準確認

中生種の主力りんご、「ジョナゴールド」の収穫が10月上旬に始まりました。柏2号りんご冷蔵庫前で中生種山選果基準説明会を開き、生産者15人が参加しました。

今年は記録的な猛暑により熟度が先行し、着色が停滞。果肉の表面が茶色に変色する日焼け果も発生しました。収穫時期が遅れるとつる割れなどの被害果が増える恐れがあることから、JAでは生産者へ適期収穫を呼びかけました。



中生種

柏2号りんご冷蔵庫前にて

10/19 一箱でも多く出荷を

管内6カ所で、晩生種りんごについて山選果基準説明会を開きました。水元りんごセンターには生産者約60人が参加し、晩生種「ふじ」「サンふじ」「王林」「金星」の入庫期間や山選果基準を説明しました。

JA担当者は「強風によりキズ果が予想以上に多いので、例年の基準より大幅に緩和した。山選果作業がしやすい形をとったので、1箱でも多く出荷してほしい」と呼びかけました。



晩生種

水元りんごセンターにて

10/19 五農生が施設見学 進路選択の一助に

青森県立五所川原農林高等学校の1年生6人が、職場見学のため当JA本店を訪れました。

生徒はJAの組織や事業内容について説明を受けた後、柏りんご選果場で選果作業やCA貯蔵庫などを見学。収穫されてから出荷されるまでの過程を学びました。

JAでは今回の取り組みを足掛かりに、イメージ向上と人材の確保に繋がっていきます。



りんごの選果場を見学する生徒ら

10/27～
10/31



JALりんご収穫で援農

JAは日本航空株式会社（JAL）のパイロットらによる援農活動を初めて受け入れました。パイロットや客室乗務員3人は、管内のつがる市柏地区にある木村仁さんの園地で、りんご「ふじ」の収穫作業を行いました。

人手不足で悩む農家を支援するために始まったJALの援農は、コロナ禍の減便がきっかけで2020年から始まりました。空いた時間を利用し、県内複数のりんご農家を有志社員が6月と10月に訪れています。



📷 収穫作業は楽しいと話しながらりんごをもいでいた



📷 運搬車を操縦する西田機長



📷 自前の肩掛けバンドを持参

JALで機長を務める西田哲郎さんは「農家によってやり方が違うこともあるので、毎回来る度に新しい学びがある。スキルを磨き、指示を受けた時にすぐに行動に移せるようにしたい」と話しました。

園地の木村さんは「収穫時期は猫の手も借りたいぐらいの忙しさ。かごに積まれたりんごは重く運ぶのが大変なので、来てくれて本当に助かった」と感謝しました。



📷 意見を交わす両JA

10/31



経営課題の解決へ JA間で協力

当JAとJAごしょつがるは、JAごしょつがる本店で経営改善に向けた意見交換会を開催し、14人が出席しました。

管内の市町村が隣接する両JAは、これまでもメロンの共同選果・共同販売を行ってきました。単協だけでは解決しがたい課題の解決や、農協事業の伸長を図ることを目的として、今回の場が設けられました。

当JAの石岡参事が「この先5年10年を見据えた新たな取り組みとして、互いに協力して経営課題の解決を図っていきましょう」とあいさつ。意見交換会では、両JAの一本化した産地づくりを目指し、それに伴う共同施設利用の活用や労働力不足問題等の解消、農産物のロット拡大による有利販売を実現させる組合員所得の向上を目指す意見がだされました。



📷 米穀施設を見学



📷 お花とメッセージカードを手渡す園児ら

11/10



勤労感謝の日 園児が激励に

いなほ保育園の園児10人が勤労感謝の日を前に、つがる統括支店を訪問しました。

園児らは「毎日のお仕事お疲れ様です。お体に気をつけて頑張ってください」と元気よくあいさつし、綺麗なお花とメッセージカードを手渡しました。

片山統括支店長がお礼を述べ、お菓子のプレゼントを差し出すと、園児らは思わずにっこり。可愛らしい姿に職員一同癒されました。

11/15



米作りの過程を学び 豊かな心を育む

鱒ヶ沢町立舞戸小学校へ出向き、5年生23人に米作りに関する「出前授業」を行いました。地域農業についての理解を深め、「食」と「農」の大切さを学んでもらう事が目的です。

同校の5年生は6月、JA指導のもと田植えを体験。今回は種まきから稲刈りまでの過程を学びました。児童からは、米の種類や肥料、水管理についてたくさんの質問が飛び交い、青森米について興味を示していました。



📷 熱心に話を聞く児童ら

楽しく！学びの機会を提供



📷 機械の速さに驚く児童ら

11/17



りんごの出荷工程を間近で

つがる市立柏小学校の4年生40人が水元りんごセンターを訪れりんごについて学習しました。

JA職員は、剪定や実すぐりなど、農家が1年を通して行う作業工程を説明。農家から集められたりんごをJAの施設内で選果し、市場に出荷するしくみを児童らに伝えました。フリートレイ式選果機の見学では、機械の速さや正確さに驚き、興味津々。CA貯蔵庫も見学しました。

11/18



お求めやすく！ 町民文化祭で即売会

第40回鶴田町町民文化祭で、今年も即売会を行いました。鶴翔統括支店の職員が家庭用のサンふじ（1箱約10kg）を販売しました。

購入したお客様は「今年はりんごの価格が特に高い。ここで売っているりんごは安くていいね。早速家族で食べます」と大満足。町内外からたくさんのお客様が訪れました。



📷 即売会の様子

Tsugarunishikita Information

総務部

組合員資格の確認をお願いします

組合員の皆様の氏名や住所、組合員資格に変更があった場合には異動の手続きが必要となります。

お手数をおかけしますが、最寄りの支店へお申し出いただきますようお願いいたします。



【当組合の組合員資格】

1. 正組合員資格

- ① 10a以上の土地を耕作する農業を営む個人であって、その住所又はその経営に係る土地又は施設が当JAの地区内にある方
- ② 1年のうち90日以上農業に従事する個人であって、その住所又はその従事する農業に係る土地又は施設が当JAの地区内にある方
- ③ 農業を営む法人（その常時使用する従業員の数が300人を超え、かつ、その資本の額又は出資の総額が3億円を超える法人を除く。）であって、その事務所又はその経営に係る土地が当JAの地区内にある法人

2. 准組合員資格

- ① 住所が当JA地区内にある方
- ② 勤務地が当JA地区内にあり、かつ当JAの事業を1年以上継続して利用している方
- ③ 住所が当JAの地区外にあり、かつ当JAの事業を1年以上継続して利用している方
- ④ 当JAの地区内に住所を有する方が主たる構成員となっている団体で、当JAの事業を利用することが適当と認められる団体

※当組合の地区は、西津軽郡深浦町、西津軽郡鰺ヶ沢町、つがる市、五所川原市大字小曲、同市大字毘沙門、同市大字長富、同市金木町、同市相内、同市太田、同市脇元、同市十三、同市磯松、北津軽郡中泊町、北津軽郡鶴田町です。

総務部

年末年始の営業時間のお知らせ

金融部

日頃より当農協事業をご利用頂き誠にありがとうございます。
年末年始の営業は下記の通りとなります。ご理解・ご協力のほど宜しくお願いいたします。

営業時間	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
本・支店、事業所	8:30~16:30	休業	休業	休業	休業	休業	8:30~16:30
ATM	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00



©よりぞう

つがる白神ATM営業開始

令和5年12月13日より、「ATM」が営業開始となりました。

大変長らくお待たせしました。つがる白神支店ATMが12月13日より営業開始いたしました。組合員・利用者様のご利用をお待ちしております。



ATM営業時間

平日、土日・祝日ともにAM8:00~PM9:00までとなります。

ハウスメーカー向けJA住宅ローン商品をPR



11月21日、プラザマリユウ五所川原にて、JAごしょつがると合同のJA住宅ローン商品説明会を行い、ハウスメーカー15社と農林中金、JAの担当者ら約40名が出席しました。

農林中金と各JAから情勢報告や住宅ローンの商品を説明しました。今後もJAはハウスメーカーと情報交換を行い、住宅資金のニーズに対応できるよう取り組んでいきます。

青森米販売促進と定着化を図る目的として、福岡県「福岡三越」で青森米PRイベントを開催しました。「青天の霹靂」「はれわたり」2kgの新米を各50袋準備し、店頭販売に特化したマネキンスタッフによる販売を行いました。

23日には、長利米穀推進協議会長、三上米穀部長、川崎美夏ミスクリンライス、他全農職員も参加し、使い慣れない標準語を駆使しながら販売しました。JAでは青森米の販売促進、消費拡大に向けて、積極的にPRしています。



共 済 部

「ひとのわぐま」の巨大パネル設置

11月24日、共済推進強化プロジェクトの一環として、高さ180cm、横120cmのパネルを4支店に設置しました。新しく生まれ変わったJAの「一時払終身共済」および「一時払介護共済」の毎月の利率をパネルに表記しています。

大切なご家族のために一生涯にわたって備えられる内容となっております。詳しいご相談は各支店共済窓口までお声掛けください。



購 買 部

肥料・農薬の説明を生産者へ



11月8日から各地区で、令和6年用肥料・農薬・資材予約注文書説明会を開催しました。11月21日はつがる市柏ふるさと交流センターで行い、生産者79人が参加しました。

説明会では、JA担当者より予約注文書記入の際の注意事項や奨励金等の説明があり、価格の有利な予約注文書の利用を呼びかけました。また、肥料・農薬メーカーからは、来年へ向けた商品の説明とともに、今年の猛暑による米の品質低下の発生原因と、施肥での対処方法が紹介され、来場者の関心を集めていました。

営 農 部

「チャレンジ農福」実践

農福連携とは？



障害者等が農業分野ので活躍することを通じ、自信や生きがいを持って社会参画を実現していく取り組み。担い手不足や高齢化が進む農業分野において、新たな働き手の確保に繋がる可能性もあり、近年全国各地において農福連携の取り組みが広がりをを見せています。



青森県は農業者に農福連携を広く周知することを目的に「チャレンジ農福」という取り組みを実施し、当JAが受託。障害者ユニットと管内生産者のマッチングを行いました。

9月下旬～10月上旬、障がい者福祉サービス事業所「みなくる」と、就労支援センターひまわりの利用者が、農事組合法人こしみずの圃場（ほじょう）において、大豆の除草作業に従事しました。

本 部

1

8月の「こども宅食おすそわけ便」への寄付が『感謝の部』で表彰



当JA女性部は、10月21日にオレンシアで行われた第66回五所川原市社会福祉大会にて、地域福祉活動に精励されたとして『感謝の部』で表彰されました。皆様の多大なるご協力に感謝申し上げます。



女性部の活動は

こんなに面白くて楽しい！
やりがいがあったって、みなさんイキイキしています

本 部

2

女性部と役員ら活発に意見交換



11月22日、本店で「常勤役員・女性理事と女性部本部役員との意見交換会」を開催しました。JAに対する意見や要望を伝え、今後により良い取り組みや活動が出来るようにと、様々な意見を交わしました。



本 部

3

4年ぶりの交流会開催



11月27日、つがる市柏ふるさと交流センターで、女性部の交流会を4年ぶりに開催しました。午前には渡貫淳子さんを講師に迎え、「食材・食の大切さ」や日々の生活にも取り入れられる「南極で目覚めたフードロス」の講演を、午後は一般社団法人家の光協会中川賢斗さんから、「家の光」の歴史、「地上」・「ちやぐりん」の講演をして頂きました。



深浦支部



4

収穫祭
格安で野菜を提供

10月3日、深浦事業所前で収穫祭を行いました。女性部12人が深浦町内で生産されたさつまいも、大根、かぼちゃなどを販売。安い価格とあって、たくさんの方で賑わいました。



つがる白神支部

10月15日、つがる白神統括支店駐車場にて軽トラ朝市を開催し、当日の朝に収穫した新鮮な野菜や果物を販売しました。開催告知が短かったにも関わらず、たくさんの方々が訪れました。

5

日曜の早朝
軽トラの荷台に新鮮野菜ずらり



津軽北部支部



6

江戸時代から伝わる伝統工芸

11月15日、津軽北部統括支店でつまみ細工を作りました。つまみ細工とは日本の伝統工芸のひとつで、かんざしなどに使われます。小さな布を折りたたんで花びらを作る、とても繊細な手仕事。手芸専門店クラフトハートトーカイの講師から教わりながら完成させました。



7

おしゃれで華やかな「しめ縄リース」で
新しい年を



稲垣班は10月26日につがる統括支店で、越水班は11月15日に広岡コミュニティセンターで、それぞれしめ縄リースを作りました。講師はHandmadeplace Rinの高橋さん、二木さん。越水班はキメコミ手まりストラップ作りにもチャレンジしました。



つがる支部

稲垣班



越水班



8

パティシエ気分
おいしいケーキが完成



稲垣班は10月26日につがる統括支店で、長さ30cmのロールケーキを作りました。きれいに巻くのが難しかったですが、調理師の山ノ内結莉さんからポイントを教わりながら、無事完成しました。



稲垣班

つがる支部



9

和菓子の魅力を探る



川除班は11月24日、川除コミュニティセンターで和菓子を作りました。小松百合子さんの指導のもと、柿、マスカット、菊など12個の和菓子を丁寧に取り、抹茶と一緒に頂きました。

川除班

つがる支部



完成品



お便りコーナー



今年は秋が駆け足で通り過ぎ、残暑に耐え抜いた畑の野菜は、我が家ではネギのみ・・・。
味わって食べなくちゃ！！（つがる市 女性）

暑いと言っていた夏も過ぎいよいよ冬支度の季節になって来ました。一年のサイクルは早い
ですね。（鱒ヶ沢町 女性）

今年は例年になく猛暑が続き、大変な日々でしたが、収穫も終盤。体を壊さないよう農家の皆さんも職員も頑張りましょう。
（つがる市 男性）

女性部の活動に感服しています。これからも頑張ってくださいね。
（五所川原市 女性）

パズル・頭の体操へご応募頂いた方の紙面に関する感想・日頃感じていることを掲載しています。

この前まで暑い暑いと言っていたのが、今は肌寒い日があったりして、体調管理には気をつけています。

広報にしきた毎回楽しみにしております。特にお料理コーナーは好きで参考にしています。今回のいももちの子供の頃祖母や母が作ってくれて懐かしかったです。早速作ってみました。昔を思い出して美味しく頂きました。今後のお料理コーナー何があるかなと楽しみにしております。
（五所川原市 女性）

パズル楽しく挑戦しています。そろそろ冬支度ですよ。毎回楽しみにしております。
（鶴田町 女性）

理事会だより

〇10月定例理事会（令和5年10月30日）

- 第1号 固定資産の取得について
- 第2号 令和4年産水田活用米穀の共同計算による最終精算について
- 第3号 理事に対する利益相反取引について

〇11月定例理事会（令和5年11月30日）

- 第1号 職制規程の一部変更について
- 第2号 資産査定規程の一部変更について
- 第3号 マネー・ローンダリング関連規程の一部変更について
- 第4号 組合員に対する3,000万円超の貸付承認について



「お米を食べると太る」といわれるようになって10年以上たちます。しかし、最近では若者を中心に「オン・ザ・ライス」のような「〇〇+白米」の組み合わせで食事を楽しむ人が増えてきており、「糖質制限ダイエット」という言葉もやや使い古された感じがします。
ここで、少し一般論に触れてみましょう。
炭水化物の摂取を抑制すれば、短期的には痩せます。しかし体を動かすエネルギー源の糖質が不足すると、体内ではタンパク質を分解して糖質に変換するようになり、これが肝臓や腎臓に大きな負担をかけることとなります。そう、糖質制限は健康を害する行為なのです。
……というデメリットについて、私はお米マイスターという立場上、ことさら強調して話しますが、しかし、ちまたには

「お米を食べると太る」って本当？

お米をおいしく楽しもう

五ツ星お米マイスター ● 小池理雄

- ① 日本人のお米の消費量のピークは1962年です（農林水産省HPより）。今よりも倍以上のお米を食べていました。もしお米を食べて太るのであれば当時の人たちが圧倒的に太っていたはず。当時と今の食生活を比べると、お米の消費量が減った分、肉類や油脂類を多く摂取しています。お米が犯人とは考えにくいのです。
- ② 炊飯で使うのは水だけで、パンのように塩やバターを使うこともありません。お米自体からうま味をきちんと感じることで、きついため、薄味のおかずで十分に食事を楽しむことができます。
- ③ お米は粒で食べるため、消化に比較的時間がかかります。腹持ちがいいため、間食をして余計なカロリーを摂取せずに済むのです。
いかがでしょうか？こう考えるとお米で太るという話はやや無理があるように思いませんか？
これからお米と上手に付き合っていきたいですね。

我が家の
アイドル
つがる統括支店管内

れいら 怜良 ちゃん(4歳) ゆずは 柚羽 ちゃん(2歳)

◆好きな遊び◆
お医者さんごっこ、お絵かき

◆好きな食べ物◆
ケーキ、とうもろこし

◆両親からひとこと◆
たくさん食べてたくさん遊んで元気に過ごしてほしいです!!

父：神 進さん 母：美樹さん



女性部のお料理コーナー
和風ほめられ黒酢豚

10月16日新発売!!

Aコープ商品「ほめられ黒酢」の
レシピを紹介いたします。



【作り方】

- ① 豚肉・・・厚さ1cm、幅2cmに切り、①を揉み込む。
玉ねぎ・・・くし形切りにする。
にんじん・・・乱切りにし、ラップをふんわりかけ、電子レンジ600Wで4分加熱する。
ピーマン・・・種を取り除き、乱切りにする。
しいたけ・・・軸を取り除き、4等分に切る。
しょうが・・・せん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、しょうがを加えて香りが出てきたら1の豚肉を入れ、ほぐしながら炒める。赤みがなくなってきたら、②を入れ、火が通ったら③を回し入れてひと混ぜする。
- ③ 水溶き片栗粉を加えてとろみが出たら火を止めて完成。

【材料】(4人分)

- ・豚肩ロース(かたまり)・・・320g
 - (A) 塩、コショウ、片栗粉、油・・・少々
 - ・しょうが・・・1片(約10g~15g)
 - ① { 玉ねぎ・・・1個 ・にんじん・・・1本
ピーマン・・・4個 ・しいたけ・・・8枚
 - ② { Aコープ ほめられ黒酢 90cc
しょうゆ 大さじ2
 - ・ごま油 大さじ2
 - ・片栗粉 小さじ2
 - ・水 小さじ4
- あらかじめ溶いておく



ポイント
&
アレンジ

③の調味料を入れてから火を通しすぎると酢の風味が消えてしまう事がありますので、あまり火を通さないようにしてください。

JAの概況
(令和5年11月末現在)

組合員数	11,691名	出資金	28.9億円
(正組合員数)	9,019名	貯金	647.0億円
(准組合員数)	2,672名	貸出金	101.6億円
		長期共済保有高	2,466.9億円

発行・JAつがるにしきた 〒038-3104 青森県つがる市柏桑野木田幾世7番地4 TEL 0173-25-2002(代) FAX 0173-25-3519
発行日・令和6年1月1日 編集・JAつがるにしきた総務部
ホームページアドレス・<https://www.ja-tsugaru-nishikita.or.jp/> 印刷・有限会社 光陽印刷