

# 今月の表紙

## 今年も高品質なうるいを促成うるい出荷本番

促成うるいの出荷が本番を迎えています。当JA鳥海山菜専門部の促成うるいは12月下旬から5月上旬にかけて地元や関東、関西の市場へ出荷され、品質の良さから高い評価を受けています。

促成うるいの株は畑に植えて2年間養成した後掘り上げ、低温にあてることで芽を出す準備が整います。今年は秋になっても気温の高い日が続き、低温になるのが遅くなりましたが、品質は良好です。

同部の荒木崇専門部長（小野尊）のビニールハウスでは、連日収穫や掘り上げた株を伏せ込みする作業、株の温度管理が行われています。促成うるいの品質を決める葉の緑色は、徹底した温度管理が重要で、およそ20度に保たれたハウスで、荒木専門部長はきれいな緑色に色付いたうるいを丁寧に収穫していました。

また、出荷本番に向け、同専門部は1月18日に遊佐園芸センターで目ざろえ会を開きました。専門部員やJA担当者ら約15人が参加し、サンプルを手で葉の色や規格ごとの大きさ、収穫や出荷調製方法などを確認しました。荒木専門部長は「今回は平成最後の出荷となる。品質の高さを維持し、少しでも高値で販売できるよう頑張ろう」と呼び掛けました。同専門部は部員20人、栽培面積約12ha、出荷面積約6ha。今年は18万パック（1パック100g）の出荷を見込んでいます。

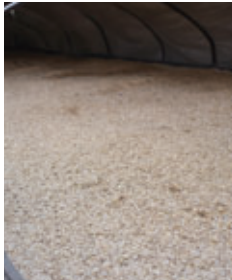


▲目ざろえ会ではサンプルで規格を確認しました

おいしい  
促成うるいが  
できるまで



①低温にあて、芽が出る準備の整った株。電熱線で温めたベッドへ伏せ込みます



②軟白部分を作るため、伏せ込んだ株の上をのみ殻で覆います



③芽が出て伸びた状態。この段階では葉の色は薄い緑色です



④温度を20度ほどに上げることで、葉は濃い緑色に。収穫できる状態になりました



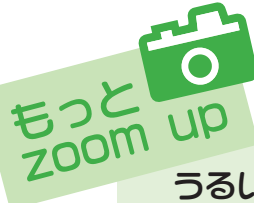
▲いよいよ収穫！！荒木専門部長のお母さんはベテランの技で収穫していきます

# みどり

2019 No.298

## CONTENTS

- 02 表紙紹介
- 03 組合長が聴く！
- 04 ニュース&トピックス
- 06 特集 創造的自己改革の取り組み状況
- 09 園芸生産拡大への道／変わるJA
- 10 青年部通信／女性大学
- 11 共済講座／Pickup items
- 12 みんなのふれあいひろば／読者からのおたより
- 13 ベジタブルライフ／健康百科
- 14 クロスワードパズル／お米を食べよう！レシピ
- 15 インフォメーション／理事会だより
- 16 2019ウオーキング倶楽部



## うるいをもっとおいしく！生産者直伝！うるいの食べ方

旬のうるい、もっとおいしく食べたいと思っている方へ、今回特別に生産者の方々から普段ご自宅で食べている食べ方を教えていただきました。

- ①**茹でておひたし**。王道ですが、生産者の方々はゴマドレッシングやシーザーサラダドレッシングなど味付けを楽しんでいます。
- ②**パスタや焼きそばなど麺料理**に。ナポリタンや和風スパゲティ、ソース焼きそば、塩焼きそばなどに。くせのない味はどんな麺料理にも◎。
- ③**イタリアン炒め**。ベーコン、とろけるチーズと一緒にオリーブオイルで炒めます。お子さんにも好評な一品とのこと。
- ④**みそ汁**。寒い時期は体を温める汁ものにしてもおいしいですね。
- ⑤**肉巻き**。ベーコンや豚バラ肉などで巻いて焼けば、ボリューム満点に。お弁当にもおすすめです。このほか、浅漬けにするとおいしいという情報も。今夜のおかずはうるいにしませんか？

