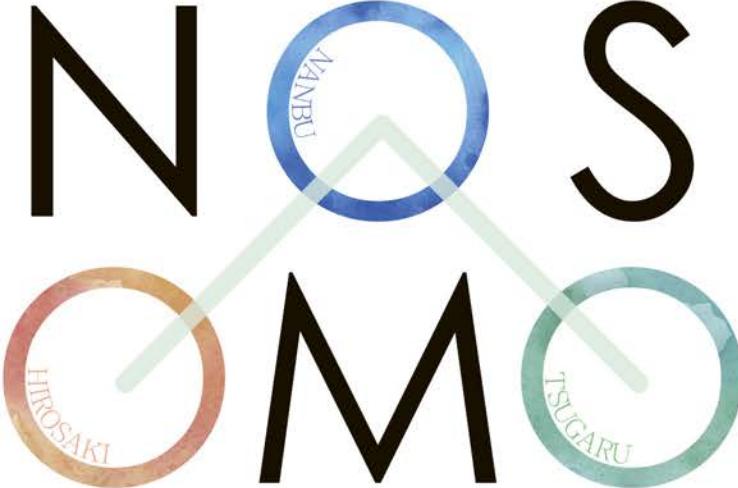


2023

09

No.23

NOSAI AOMORI



CONTENTS

特集「お米のチカラ」

水稻共済「収穫前に被害申告を」

収入保険「青色申告1年目から加入可能に」

青い森のスポット「パワースポット8選」

掲示板 現金集金廃止のお知らせ

畠のごちそう しいたけのパン粉焼き ほか

「キノコ狩り」

OKOME



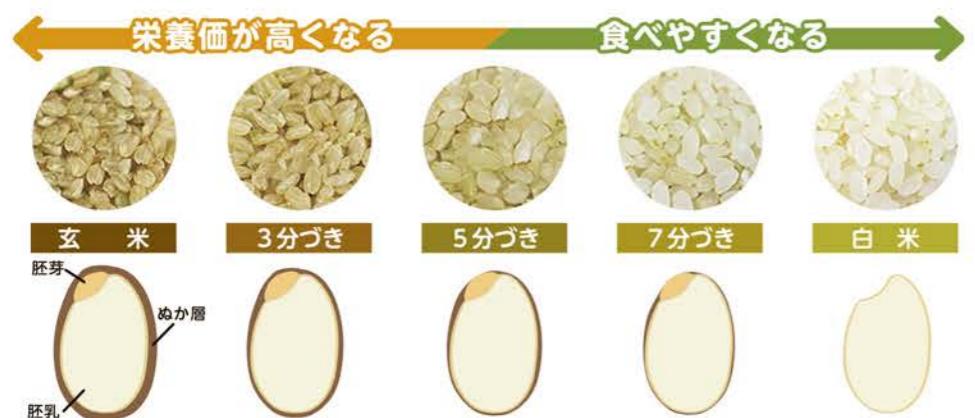
お米のチカラ

日本の食卓に欠かせないごはん
ごはんはたくさんの栄養を含んでいて
魅力がたくさんあります
知ると、もっとごはんが好きになる
お米のチカラはやっぱりスゴイ！



分づき米とはどんなお米？

精米率を下げるお米です
数字が小さいほど玄米に近くなります



玄米
精米していない状態で、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養価が満点。ただし、不消化性繊維が多く消化吸収が悪いため、胃腸の弱い人は不向き。

3分づき
玄米の表皮を3割ほど削ることでぬか層がほぼ残り、胚芽の栄養はそのまま玄米の香りどりが楽しめます。まだ玄米に近く茶色が目立つ。

5分づき
お米に白さと甘さがあり、胚芽の栄養が一部残っている。通常の炊飯で炊くことができるが、白米に比べるとやや硬さが残るため、炊飯前2時間ほど浸すと食べやすい。

7分づき
玄米ごはんの香りどりはそのまま。胚芽の栄養はほぼそのまま。玄米ごはんが楽しめる。白米と比較すると、ビタミンEは2倍以上、ビタミンB1は4倍以上、食物繊維は約2倍含まれている。

白米
胚芽やぬか層を取り除いているので、分づき米に比べて栄養価は低いが、消化吸収が良くお米の甘みやもっちりとした味わいを楽しめる。

分づき米初心者に最適！
ダイエットに効果的！

3. 2回に分けて解凍
が目安です。
レンジの加熱時間は600Wで3分が2分加熱して、お茶碗の上で軽くほぐして再びレンジに入れて1分加熱すると、炊きたての味を再現できます。

2. 急速冷凍させる
そのまま常温になるまで冷まし、急速冷凍させます。
5°C～0°C付近はご飯がおいしくなりパサパサになりやすい温度なので、その温度帯を素早く通過させることが重要です。
上下にアルミホイルを置くと、素早く冷凍させることができます。

1. 炊きたてをすばやく包む
水分を多く含む炊きたてのご飯を湯気とともにラップで閉じ込めます。
解凍したとき閉じ込めた湯気が蒸気に変わり、ふっくらさせてくれます。
炊き上がって残ったご飯をすぐに冷凍することなく食べられます。
冷凍する際は、1食ずつの大きさにしておくと便利です。

おいしさそのまま 冷凍ごはんの保存方法



炭水化物 55.7g 米の主成分。
ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源。

タンパク質 3.8g 筋肉や臓器、免疫物質など、体の基本を作ります。

脂質 0.5g 体のエネルギー源になる。

●ビタミンB1…0.03mg ●ビタミンB2…0.02mg ●カルシウム…5mg
ほか、カリウム、鉄、食物繊維など

体に必要なビタミンやミネラル

ごはんにはミネラルやビタミン、食物繊維など様々な栄養素が含まれています。

鉄



ほうれん草
1～2枚分

ビタミンB



さやえんどう
12枚分

食物繊維



りんご
1/3個分

カルシウム



ごま
約1.2g



ポイント1 必ず収穫前に!
申告漏れのないように
取扱後や
申告忘れは
評価できないので
要注意!

ポイント2 稲の状態はどうかな?
自身のほ場に入つて被害状況を
把握してください。

ポイント3 被害申告します
稲の外見だけではなく粉の状況
なども確認してください。

ポイント4 靴に立てず、被害ほ場の中に!道路側の
目立つ所に目立つ高さで設置してください
立札 農道

半相殺方式へご加入の方へ

被害申告は刈取り前に
自身のほ場に入つて被害状況を
把握してください。
稲の外見だけではなく粉の状況
なども確認してください。

損害評価は、現地確認や実測調査により減収量を把握するため、刈取り前の状態で実施する必要があり、被害申告も刈取り前にお願いします。

2 ほ場をよく見回る

自身のほ場に入つて被害状況を
把握してください。
稲の外見だけではなく粉の状況
なども確認してください。

損害評価が終わるまで、刈取り

1 被害申告は刈取り前に

損害評価は、現地確認や実測調査により減収量を把握するため、刈取り前の状態で実施する必要があり、被害申告も刈取り前にお願いします。

3 決められた期日に申告を立札は目立つ場所に

組合員の皆さまには、日時及び受付場所などお知らせしますので、指定された受付日時に被害申告をしてください。

立札の設置は被害耕地の確認や評価に必要です。申告後、速やかにビニールなどで覆い、道路側に稻穂より高く、一筆ごとにわかりやすい位置に立ててください。

4 立札は目立つ場所に

組合員の皆さまには、日時及び受付場所などお知らせしますので、指定された受付日時に被害申告をしてください。

被害申告のお願いと注意点

収穫後の補償は保管中農産物補償共済

加入対象

米、麦、りんご、ぶどう、もも、大豆、ホップ
(農作物・畑作物・果樹共済に加入する品目から、加入者が選択した農産物)
※第三者から預かった農産物は除く

補償内容

倉庫などに保管中、出荷のために運送中の農産物が、偶発の事故により損害を受けた場合、補償します。

対象となる事故

火災・盗難・自然災害(風水害・落雷・雪害・地震など)・荷崩れを除く運送中の事故など

※業者に依頼した運送中の事故は補償対象外

一時保管向けAタイプ(1品目1口 掛金2,500円)
通年保管向けBタイプ(1品目1口 掛金6,500円)

掛金の目安

加入口数	補償金額	共 済 掛 金	
		Aタイプ(連続した120日)	Bタイプ(1年間)
1口	100万円	2,500円	6,500円
3口	300万円	7,500円	19,500円
5口	500万円	12,500円	32,500円

損害評価が始まります 収穫前に被害申告を

水稻の収穫時期が近づいてきました。

自然災害、病害、獣害などにより加入方式の支払基準を超える減収が見込まれる場合は、刈取り前に被害申告をお願いします。

被害申告の目安は加入方式によつて異なります。
加入方式・補償割合をご確認いただきた上で申告をお願いします。

耕地全体で2割(3割、4割)以上の被害が見込まれる場合

耕地全体で1割(2割、3割)以上の被害が見込まれる場合

一筆半損特例(特約を付帯した方)

地域インデックス方式9割(8割、7割)補償

全相殺方式9割(8割、7割)補償

注意

不適切な肥培管理や防除などによる収穫量の減少は、共済事故として取扱いでございませんのでご注意ください。

1類…主食用米
2類…飼料用米
3類…米粉用米

共済金の算定は、
量の合計で共済金を
算定します。
半相殺・全相殺方
式は、全耕地の減収
額区分ごとに行い
ます。



▲ 獣害(イノシシ)



▲ 水害(土砂等流入)



▲ 病害(いもち病)



(例) 保険料等試算(基準収入金額が1,000万円の新規加入の場合)

	保険料	積立金	付加保険料	合計
従来	8.5万円	22.5万円	2.2万円	33.2万円
改正後	17.7万円	—	2.2万円	19.9万円

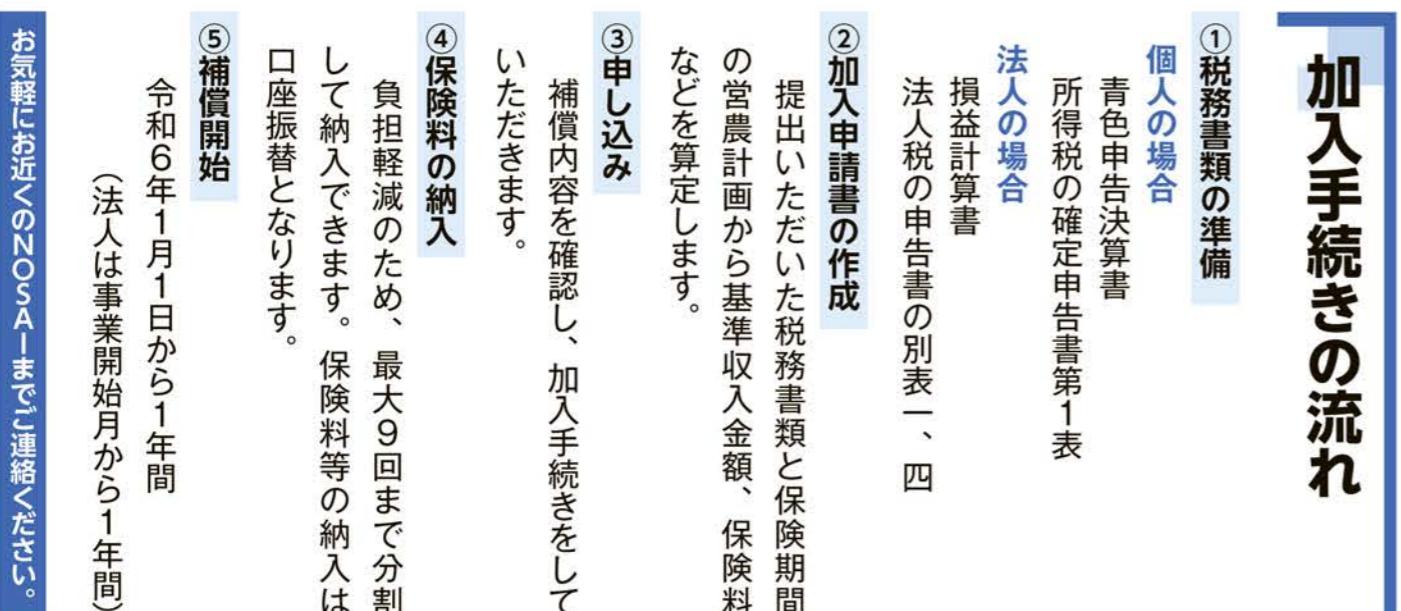
※従来：保険方式80%+積立方式10%を選択
改正後：保険方式90%のみ選択

從
來

最高補償で加入する際、積立部分の負担が大きいので加入を諦めた。

補償の選択幅が広がる

加入手続きの流れ



NOSAI
AO MORI

収入保険
加入者の声

弘前市 尾崎 幸司さん(元)

後継者のために収入保険へ加入

「気が早いかもしないが、忙しくなる前に申し込みをしておこうと思いました」と話すのは、弘前市原ヶ平地区でリンゴとブドウを栽培する尾崎幸司さん(76)。保険期間が2024年の収入保険に新規加入する予定です。

今回申し込みをする上で、後継者の存在が大きかったという尾崎さん。「娘が継ぐので、今後は高所作業や運搬の負担が少ないブドウをメインにしていきます。そのためにも補償が手厚いものを選択したい」と話しています。

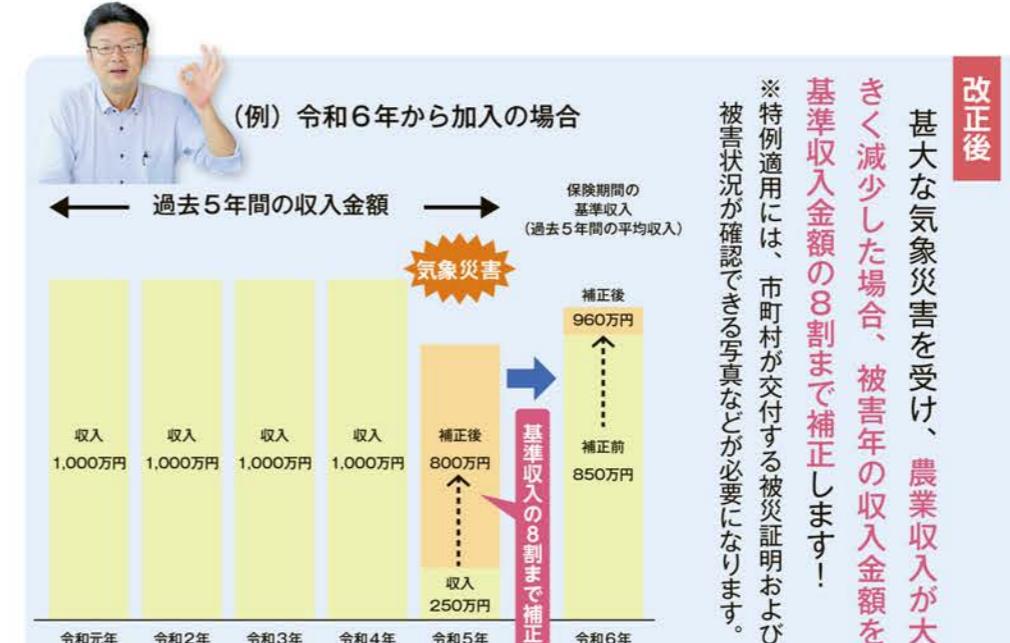
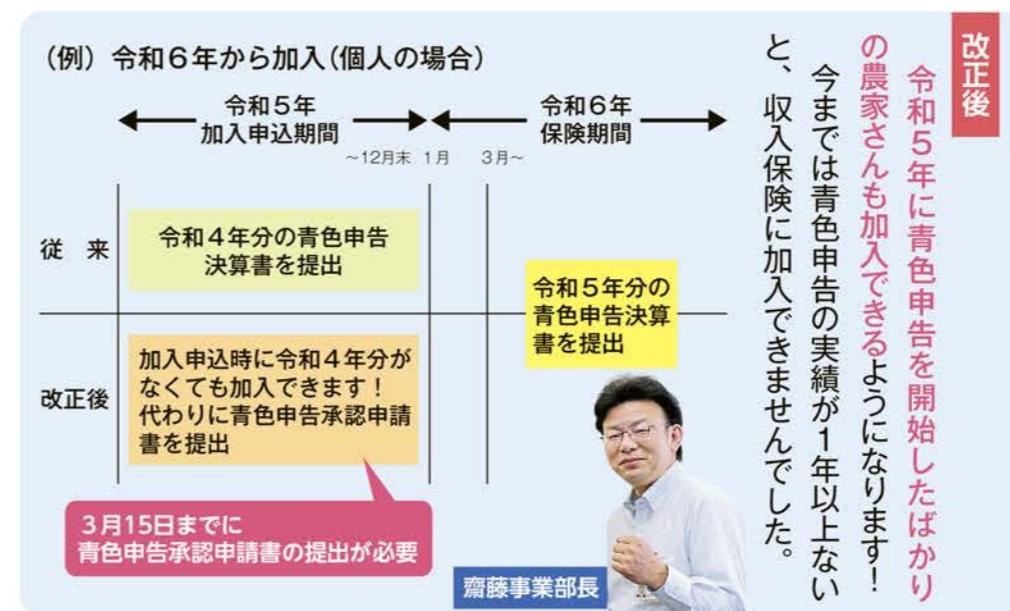
令和6年1月より
制度改正

収入保険

青色申告1年目から加入可能に

収入保険の制度が見直され、令和6年加入分から実施されます。

これを機に、すべての農産物を対象に、自然災害や農作物の価格低下をはじめ、さまざまなリスクによる収入減少を補償する収入保険への加入をご検討ください。



**青色申告1年目から
加入できる**

従来

農業者 B

甚大な気象災害で収入が落ち込むと、補償が低くなってしまう。

気象災害特例が追加される

ポイント
5

ポイント
4

ポイント
3 ポイント
2

ポイント
1

國
故

これから秋の台風シーズンにむけて「備え」は万全でしょうか？予測できないもしもの被害に備えましょう。

台風への備えは 万全ですか？

補償対象を限る

農業者の選択により、附帯施設、撤去費用や復旧費用も補償

耐用年数を超えた施設も特約を付加すれば新築時の資産価値(10割)まで
補償

共済掛金の半分は国が負担

した場合は補償

園芸施設共済 5つのポイント



蓬田村

あお き たく どう
青 木 拓 道さん(37)

●栽培品目 水稻 387ha、そば 60ha、トマト 20ha (ハウス6棟)

園芸施設共済には父の代から加入していて、現在も継続加入しています。

2015年10月に3棟、2017年9月には1棟の屋根のビニールが強風により半分以上裂けましたが、被害を受けた際に共済金をいただき、ビニールの購入代にすることことができと助かりました。

園芸施設共済は近年、補償が充実され、農家にとってはよりうれしい保険内容だと思うので、今後にも期待しています。



おいらせ町

まつ もと かつ お
松 本 勝 雄さん(72)

現在は、年齢を重ねて体がきつくなってきたため徐々に規模を縮小し、妻(68)と2人で無理にならない程度で頑張っています。

昨年8月に津軽地域で豪雨による被害映像をテレビで確認し、大きなショックを受けました。私自身、加入してから台風や冬期間の強風により被覆材が破けてしまう被害がありましたが、組合に事故の報告をすると即座に現地確認の対応に当たってくれました。

私は収入保険にも加入しています。大きさかもしれません、今も農業を続けていられるのは農業保険に加入していたからだと思います。



青い森の スス ポポ ツツ

運気アップ!
わが町自慢の
パワースポット

青森には有名なパワー
スポットがたくさんあります。
でも、となり町にどんな
パワースポットがあるのか
知らない人も多いのでは
ないでしょうか。今回
はパワースポットの名所を
ご紹介します。

青森の パワースポット8選



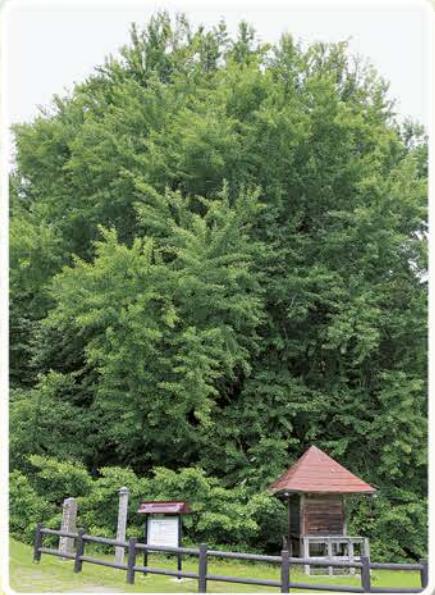
鶴の舞橋

所在地：北津軽郡鶴田町廻堰まわりぜき

パワーレベル： 行きやすさ：

全長300メートルの日本一長い三連太鼓橋は、津軽富士見湖に架けられました。青森ひばを使用した橋は木の温もりがあり、渡ると長生きができると言われています。

岩木山の雄大な姿が見事です。



北金ヶ沢の大イチョウ

所在地：西津軽郡深浦町塩見形

パワーレベル： 行きやすさ：

イチョウの樹齢は1000年以上で、高さ31m、幹回り22mという日本一の大きさを誇ります。

別名「垂乳根の公孫樹」とも呼ばれ、母乳の出が良くなるという言い伝えもあります。

秋になれば、イチョウの明るい黄色もとても美しいです。



におがたき 乳穂ヶ滝

所在地：中津軽郡西目屋村名都坪平

パワーレベル： 行きやすさ：

乳穂ヶ滝は、高さ33mの白く静かに水が落ちる滝です。

厳しい寒さの冬には、完全結氷を見られることもあります。

滝を裏側から眺めることもでき、神秘的な岩肌からもパワーを感じます。



*「★」の評価は筆者の個人的意見です。

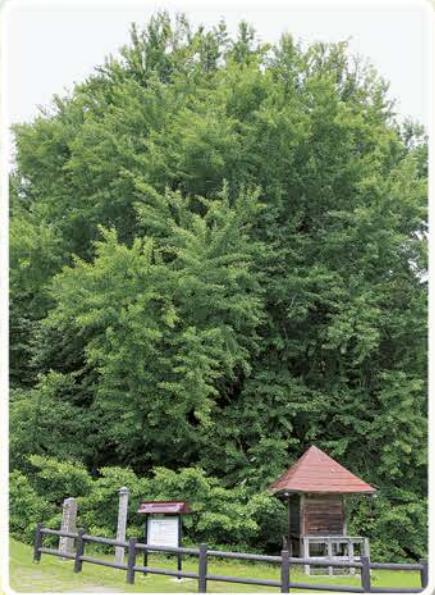
*「行きやすさ」は、最寄りの駐車場からスポットまでの距離や、道の険しさなどを考慮したものです。

青森の

パワースポット8選

地獄沼

キリストの墓



恐山

所在地：むつ市田名部

パワーレベル： 行きやすさ：



檜木八幡神社

所在地：上北郡横浜町茅平

パワーレベル： 行きやすさ：

緑鮮やかな木漏れ日から日が差し、神秘的な森の中にある神社です。社に下がっている美しいいちょうちんが印象的です。



新山神社

所在地：三戸郡五戸町倉石

パワーレベル： 行きやすさ：



鳥居から長い階段を上ると、五戸町指定文化財の社殿があります。

社殿の奥には、2本の巨木が寄り添っている様子が夫婦に見えるという「夫婦御神木」が祀られていて、縁結びの神様として親しまれています。

現金集金廃止のお知らせ

農業共済掛金などの現金による集金は、令和6年度から原則廃止となります。

【現金による集金の廃止理由】

- 集金した現金の紛失、盗難、その他横領など不祥事の未然防止
- 組合業務の合理化及び効率化
- 国、県からの強い指導



現在、現金集金で納入されている組合員の皆さんには、趣旨をご理解いただき、口座振替への登録手続きをお願いします。やむを得ず口座振替登録が出来ない方については、本組合窓口などで納入をお願いすることになります。皆さんのご理解とご協力を重ねてお願いします。

7月号 読者からの声

- 夏の草刈りは大変暑く辛いです。収穫を楽しみに頑張っている日々です。
(73歳男性・平川市)
- 暑い夏、農家の皆さんには、毎日本当にお疲れ様です。新鮮な野菜を食べる時はいつも、ありがとうございます。
(69歳女性・東北町)
- 畑のごちそう、今回はじがいも。私も少しだけ植え収穫して今、乾かしています。煮たり、油で揚げたりはするけれど、炒める事はした事がないので作ってみました。意外にシャキシャキなのに生っぽくなく美味！
(56歳女性・板柳町)

共済掛金は口座振替で

共済掛金等の納入は口座振替にしていただくようご協力をお願いします。口座振替の登録手続きについては、お近くのNOSAIまでお問い合わせください。

変更や事故の報告はお早めに

ハウスの被覆期間変更や事故、建物の物件および農機具に機種変更や事故があった場合は、お近くのNOSAIまでお早めにご連絡ください。

牛や豚の個体異動があった場合

家畜の個体異動があった場合(売買、出生、死亡)は、お早めのご連絡をお願いします。また、(独)家畜改良センターへも届出が必要になります。

X (旧Twitter)
フォロー
よろしくね!!

ユーザー名
@nosai_aomori



あなたも農業共済新聞を購読してみませんか？

役立つ！わかりやすい！をお届け／

農業経営のノウハウや情報、暮らしのヒントやいざという時の保険のことなど幅広い分野の情報を提供しています。

2ヶ月間無料購読キャンペーン実施中です。

発行 毎週水曜日(月4回)

購読料 年間3,000円(税・送料込)

※本来5,520円ですが、組合が2,520円助成いたします。

お試し購読をご希望の方は青森県農業共済組合 企画情報課へご連絡ください。

あ！隣のおじさんが
載ってるぞ！



本所 総務部 木村次長

「収穫を迎えた野菜たち。みんな元気に育ちました！」



「写真は昨年10月に収穫したマイタケですが、今年も豊作の予定です！」



南部支所 家畜課 鳥谷部主事

津軽支所 企画情報課 秋庭課長

「収穫した水ナスです。天ぷらでおいしくいただきました！」



「主人の定年退職時から一緒に始めた野菜作り。今年もいっぱい採れました。」



ひろさき支所 企画情報課 須々田専門員

職員の家庭で採れた野菜たちを紹介します！ どれもおいしそうですね♪

お家の
野菜
採れました！

しいたけのパン粉焼き



材 料 (2人分)

しいたけ 6個
パン粉 大さじ3
にんにく 1片
パセリ 大さじ2
塩 2つまみ
オリーブオイル 大さじ2

作 り 方

- ① しいたけは軸を切る。
- ② パン粉、にんにくのみじん切り、パセリのみじん切り、塩、オリーブオイルを合わせる。
- ③ 耐熱皿にしいたけを並べ、②をのせる。
- ④ オーブントースターで、しいたけに火が通り、パン粉に焼き色が付くまでじっくりと焼く。

プロフィール

酒肴たく店主(青森市浜田)

おさきたくみ
尾崎工さん



ワンポイントアドバイス ONE POINT

上のせるパン粉やにんにくなどをしっかり混ぜ合わせる。



若い頃よりお酒と酒に合う料理に魅せられ魚屋、居酒屋等、多業種を経て、2019年に酒肴たくをオープン。また仕事の傍、自らの経験を踏まえ、地元の高校生や大学生にボクシングの指導を行っておりました。

食卓にもう一品

畠の ごちそう

青森県のしいたけの特徴

青森県のしいたけ生産量は全国的に低いですが、肉厚でもちもちプリプリのしいたけは、焼いても煮ても炒めても存在感のある食感で好評を得ています。

菌床栽培で育てられた菌床しいたけは、湿度や温度を徹底した管理施設で通年収穫することができ、県内各地で生産されています。菌床しいたけの多くは生しいたけとして流通しています。

今月の主役

しいたけ



しいたけの豆知識

おせち料理やちらし寿司など、お祝いの席に欠かせない食材のしいたけ。

現代ではリーズナブルに手に入りますが、昔はしいたけといえば高級品だったようです。昭和30年頃までは、まつたけの10倍ぐらい値段が高かったというデータもあるそうです。

しいたけは昔から日本人に愛されていますね。



効能

- 免疫力アップ
 - 血糖値調整
 - 血圧調整
 - 疲労回復効果
 - 肝機能改善
 - 美肌効果
- など

おいしい見分け方

- かさが茶褐色で開いていないもの
- かさに丸みがあり肉厚のもの
- 軸が太くて短く、ひだが細かく白いもの

おいしい保存方法

■保存の前に

洗うと風味が落ちるので、気になる汚れがあったらキッチンペーパーなどで拭き取りましょう。

■冷蔵保存

- キッチンペーパーで軸が上になるようにして包む
- ビニール袋に入れ、冷蔵庫で保存

■冷凍保存

- かさ、軸を切り離し、石づきは取り除く
- かさはまるごと、軸はまとめてラップに包み一緒に冷凍用保存袋へ入れて冷凍庫で保存

〈冷凍保存のメリット〉

- 1ヶ月保存可能
- 食感そのまま、旨みもアップ
- 味がしみ込みやすくなる



ノーサイくんの クロスワード クイズ



タテのカギ

- ①コンサートの様子をインターネットで○○○配信しております。
- ②○○明けして、いよいよ夏シーズンの到来です。
- ③東北の冬には欠かせない燃料。○○○用ポリタンク。○○○ストーブ。
- ④2本の竹に足場となる横木を付けて乗り、歩行する遊び道具。
- ⑤駅伝競走の中継地点で走者が次の区間の走者に受け渡します。
- ⑥英語でブラザーは兄弟。シスターは○○○。
- ⑦「鶴は千年、○○は万年」。長命で極めてめでたいという意味を持ちます。
- ⑧最後は結局自分に○○が回ってくる。

ヨコのカギ

- ①ウサギを英語にすると「○○○○○」。
- ⑤童謡の赤とんぼの歌い出しだす。
「○○○○小焼けの赤とんぼ 負われて見たのはいつの日か」。
- ⑥イベリコ○○。アグー○○。黒○○。
- ⑧ネタとシャリで作る和食。
- ⑨日本列島は多くの○○から構成されている。
- ⑩海のミルクと呼ばれる貝の一種。広島県は○○の生産量日本一です。
- ⑪お刺身の付け合わせ。大根の「○○」は、お刺身から出る水分を吸い取り、鮮度を保つ作用があります。
- ⑫家計の収入と支出をまとめた帳簿のこと。

応募方法・応募締切について

はがきに必要項目を記入し、ご応募ください。

表
面

63

郵便はがき
030-0802

青森市本町5-5-21

青森県農業共済組合
「ノーサイくんの
クロスワードクイズ」係

裏
面

- ①クロスワードの答え
- ②氏名
- ③性別
- ④年齢
- ⑤郵便番号
- ⑥住所
- ⑦電話番号
- ⑧広報紙への
ご意見・ご感想

編集・発行／青森県農業共済組合
(発行月) 令和5年9月
(本 所) 〒030-0802
青森市本町5-5-21(3F)
TEL 017-775-1161

応募締切 令和5年10月27日金 当日消印有効

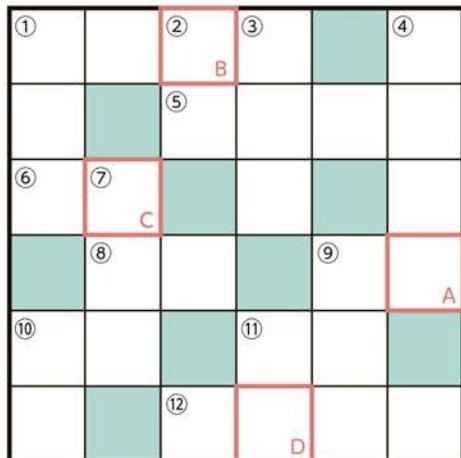
- ※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- ※ご応募いただきました個人情報は、当選者の抽選及び賞品の発送以外には使用いたしません。
- ※ホームページでも応募受付いたします。ハガキと同様に記入漏れのないようお願いいたします。

安心のネットワーク
NOSAI 青森
AOMORI

頭の体操で プレゼントをゲット！

タテ・ヨコのカギをヒントに、
A～Dの答えを導きだしましょう。

正解された方の中から
抽選で20名様に、
**QUO(クオ)カード
1,000円分を
プレゼント！**



答え A B C D

前回(7月号: No.22)の答え



A B C D
前回の答えは「フウリン」でした

応募総数
258名

たくさんのご応募
ありがとうございました。

本 所 〒030-0802 青森市本町5-5-21(3F)
TEL 017-775-1161

津軽支所 〒037-0011 五所川原市大字金山字竹崎203-4
TEL 0173-33-1513

東青事務所 〒030-0802 青森市本町5-5-21(1F)
TEL 017-762-0745

ひろさき支所 〒036-8111 弘前市大字門外字村井262
TEL 0172-28-5700

南部支所 〒034-0001 十和田市大字三本木字里ノ沢1-47
TEL 0176-22-8101

下北事務所 〒035-0021 むつ市大字田名部字赤川ノ内並木73-23
TEL 0175-22-3236

三八連絡所 〒039-1103 八戸市大字長苗代字狐田45-3
TEL 0178-28-5010

家畜診療所 〒039-2654 東北町字塔ノ沢山1-495
TEL 0175-63-4844