

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

お楽しみサタデー

ごりん

Green

18号 2011.10月



上手に**保存**して、
おいしく**食べ**よう!

▲ **きたみらい**

表紙紹介
走って歩いて
食材集め

表紙は9月18日、北見市端野町で開かれた「第26回カレーライスマラソン」です。走ったり歩いたりしながら食材を集め、ゴール後にカレーライスを作って食べるユニークなイベント。地元や札幌、東京などから200チーム、計800人が参加しました。写真は、仮装して走る人もいた4*の「肉コース」をスタートする参加者のみなさんです。

農家の皆さんが、春から丹精込めて作ったタマネギやジャガイモ、もち米などの収穫作業もほぼ終わりました。一方、てん菜や高級菜豆、長いもなどの収穫作業がこれから本格化します。

この様な中、各スーパーの店頭では、JAきたみらい産の野菜を始め、数多くの野菜が陳列されると同時に、間もなく迎える冬期間に向けた漬物野菜や越冬野菜も並べられる季節となります。

今月号の「ぐりんgreen」では、網走農業改良普及センターの協力をいただき、おいしい野菜をいつでも食べられる「保存場所と方法」をご紹介します。

保存

して、おいしく食べよう!

タマネギ



保存場所と方法

- ・長期保存の場合は、薄皮をつけたまま風通しの良い冷暗所に保存する。
- ・湿気があると芽や根が伸びてしまい、養分を消費して味が落ちるので注意。
- ・サラダ用のタマネギなど水分の多いタマネギは、冷蔵庫に保存する。
- ・使いかけのタマネギはラップで全体を包み、冷蔵庫の野菜室で保存する。

ワンポイントメモ

- ・みじん切りにして炒め、ラップなどで小分けに包んでフリージングしておく、シチューなどのベースに使うと便利。
- ・タマネギの芽は食べることができるため、もし出てきてしまっても捨てないでナガネギのようにして使うと良い。



「野菜は収穫後も生きています」

保存中に野菜は、呼吸など生きようとする活動を行います。それは、品質がどんどん低下していくことにつながります。

これを未然に防ぎ、野菜を長くおいしく保存するには、この活動をおさえ、栄養成分がエネルギーとして使われないような工夫が必要です。

各野菜の特徴を知って、おいしく野菜をいただく工夫をしましょう。

野菜保存の基本

野菜保存の基本は、「畑で取れた時と同じ状態」のように近づけて保存することです。例えば、タマネギやジャガイモは土の中でできます。

しかし土の中で保存するわけにはいきませんので、暗くて涼しい場所に保存することが望ましいことから、畑で取れた状態に近づけて保存するのびんごころ掛けまじり。

ナガネギ

保存場所と方法

- ・根付きのまま10本程度ずつ少し厚くした新聞紙に包む。適正温度と湿度を保つ場所(地下室、床下収納、物置などの土間かすのこ)に立てて保存する。条件が整えば2~3ヶ月貯蔵が可能。
- ・冷蔵庫に入れる場合は、ラップに包むかジッパー付きの保存袋に入れ野菜室へ。10日間は保存限界。

ワンポイントメモ

- ・みじん切りにして冷凍保存袋で保存も可能。使う分だけ小分けにして冷凍し、冷凍のまま使用する。1~3ヶ月はおいしく食べられる。



知っていますか?

野菜の保存に最適な温度と湿度



『野菜の保存には、冷蔵庫が1番!』と思いませんか?野菜の種類により、保存に適した温度は異なります。新鮮でおいしい野菜を味わうには購入した後の保存状態が影響します。この保存に最適な温度と湿度を参考にしてくださいね。



キャベツ

保存場所と方法

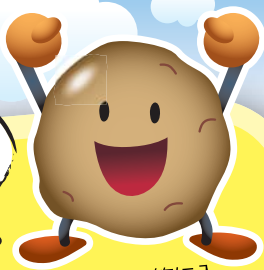
- ・秋冬用のキャベツを1個ずつ厚く重ねた新聞紙に包む。適正温度と湿度を保つ場所(地下室、床下収納、物置のすのこか棚)に保存する。条件が整えば4ヶ月程度の貯蔵が可能。

ワンポイントメモ

- ・冷蔵庫の野菜室にサワー系などの葉の柔らかいキャベツを1個単位で厚さ30ミクロン程度のポリエチレン袋かジッパー付きの保存袋に入れ保存するとおいしく食べられる。10日間は保存限界。



ジャガイモ

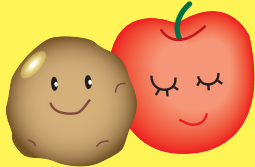


保存場所と方法

- ・日に当てると発芽するので、新聞紙に包んで、カゴやダンボール箱に入れて常温で保存する。
- ・また、保存期間が長くなると、どうしても発芽してしまいます。その時は、発芽周りをくりぬいて調理しましょう。りんごが発するエチレンガスには発芽を抑制する働きがあるので、りんごと一緒に保存すると良い。この場合、りんごの表面がしなびてきたら取り替える。

ワンポイントメモ

・ジャガイモは、いも団子やコロケ、スープ状にして冷凍保存はできますが、1~3ヶ月で食べきるようにしましょう。



上手に

ニンジン

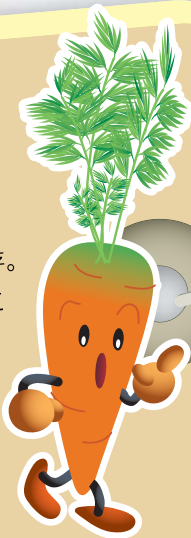


保存場所と方法

- ・新聞紙にくるんで冷暗所に保存。
- ・冷蔵庫に入れる場合はラップに包んで野菜室に入れる。

ワンポイントメモ

・蒸れると痛みが急速に進んだり、腐敗したりするので水分は十分に切って保存。



野菜保存袋

野菜は生きています。水分を必要としたり、呼吸をしてガスを出したり葉っぱが成長したり、芽が出たりと、成長しようとしています。その成長するエネルギーは、野菜の栄養分から吸収されることから、野菜の老化を進めてしまいます。

成長は新鮮な野菜ほど激しく起きます。その成長を防ぐために、ちよつとだけ、手間を掛けるだけで鮮度の保持がずいぶん変わってきます。

野菜保存に便利なのが、野菜用の「保存袋」です。野菜の保存袋は、呼吸を弱まらせ（呼吸を遮断すると野菜が死んでしまいます）、エチレンガスを吸収してくれます。

エチレンガスは野菜が呼吸する時に発生するガスの一つで、臭いの原因や、老化の原因になります。ガスを取り除くことにより、鮮度が保持されます。

ハクサイ



保存場所と方法

- ・冬場は新聞紙に包んで芯の部分を下にして立て、冷暗所で保存すれば1ヶ月位は持つ（新聞紙などに丸ごと包んで、日の当たらない風通しの良い冷暗所に立てて置いておくだけでも長持ちします）。
- ・カットしたものは、成長を止めるため根元に縦の切り目を入れ、ラップにしっかりと包んで冷蔵庫で保存する。
- ・「ハクサイの根の部分を下にして立てておく」のは、横にして置いておくよりも重みが掛かった箇所から傷んだり、腐ってくることもあるため。

ワンポイントメモ

・カットされていない丸まの状態でハクサイを料理に使う場合には、いきなり包丁などでカットせず、その時に調理する分量だけ葉をはがしていくことで、鮮度を保てる。

・ハクサイを食べやすい大きさに切り茹で、1食分ずつポリエチロン袋かジッパー付きの保存袋に入れ、冷凍保存が可能。



カボチャ



保存場所と方法

- ・まるごとなら冷暗所で長期保存が可能。
- ・切った場合は、種子やワタを取り除きラップをかけて野菜室で保存する。
- ・食べやすい大きさに切り加熱して粗熱を取って冷凍することもできる（冷凍によるビタミン損失はほとんど無い）。

ワンポイントメモ

・カボチャは、収穫してから時間をおくとデンプン質が糖化し甘みが増します。甘くてしっとりしたカボチャがお好みなら、時間をおいてから食べると良いです。



ゴボウ

保存場所と方法

- ・越冬用は土付きにする。
- ・発泡スチロールの箱に砂をいれてゴボウをうめる。適正温度と湿度を保つ場所（地下室、床下収納、物置など）に保存する。条件が整えば2~3ヶ月程度の貯蔵が可能。

ワンポイントメモ

・ささがきゴボウを作りサツと茹でてジッパー付きの保存用袋に入れ、1回分使用分ずつ冷凍保存すると1~3ヶ月おいしく食べられる。冷凍のまま使用する。生のままで、袋に入れて保存すると水分が蒸発し、硬くなるので注意する。



参加者募集!

第6回

きたみらい農業体験 & 見て歩きツアー

JAきたみらいでは、北見地方の秋を満喫できるツアーを実施致します。
お子さんとお孫さんと思いつくりをしてみませんか?



バスで行きます

紅葉をバックに記念撮影

10月31日はハロウィン! みんなでカボチャの顔をつくります。

長いも、掘ったことがありますか?もちろんお持ち帰りしていただきます。

とき **10月30日(日)** 9:00~15:30 (雨天決行)

なお、詳細の行程については、当JAのホームページ「JAきたみらいブログ」でご覧いただけます。

募集人員と旅行代金

- ・募集組数...15組
- ・参加料...1組 1,000円

参加対象者

北見市、訓子府町、蘆野町に住む一般消費者の皆さんで親子(子は小学生)の方。参加親子は15組とさせていただきます(大人1人、子1人。祖父母とお孫さんとの参加も可能です)。

申し込み方法

参加をご希望される方は、官製ハガキに次の事項を記入して投函下さい。

「ツアー参加希望」

- ①参加される2人の氏名(ふりがな) ②年齢 ③住所 ④電話番号

宛先

〒090-0833 北見市とん田東町617
北見農業会館1F (株)農協観光北見支店

「JAきたみらい農業見て歩きツアー係」

《申し込み期限》10月19日(水)まで(当日消印有効)

多数の場合は抽選で決定させていただきます。当選者には後日、郵便で詳細についてお知らせ致します。

- 注意事項:天候や道路状況により予定時間の変更やスケジュールのルート変更が生じる場合がありますので、予めご了承ください。
- 旅行代金に含まれるもの:行程表に表示の往復交通費、昼食代、各種イベント費用。
- 発着地:北見 ■利用交通:バス ■食事:昼1回 ■添乗員同行致しませんが、現地係員がご案内致します。

旅行条件(要旨)

詳しい旅行条件を説明した書面をお渡し致しますので、事前にご確認の上、お申し込み下さい。

JAきたみらい
北見市中ノ島町1丁目1番8号
☎(0157)32-8777



Nツアー農協観光はJAグループの一員です 観光庁長官登録旅行業第939号

(株)農協観光北見支店

〒090-0833 北見市とん田東町617北見農業会館1F ☎(0157)24-4811

一般社団法人日本旅行業協会正会員 ● 日本旅行業協会正会員 ● 旅行業公正取引協議会会員 総合旅行業務取扱管理者 高橋 伸裕

クロスワードパズル

二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

JAきたみらい産 “野菜詰め合わせ”をプレゼント!

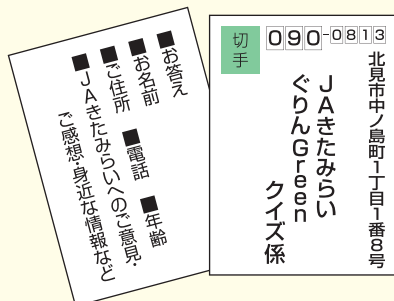
★タテのカギ

- 光を当てずに育てたリョクトウなどの芽
- 紙幣や硬貨を入れます
- 人や車が通ります
- 妻の連れ合い
- 地図記号は鳥居のマーク
- たくとよい匂いがします
- 文章に添えられるイラスト
- 地球の表面の3割
- このことを言えば鬼が笑う
- 「畑の肉」ともいわれる作物
- 輪 ———— 手袋
- カラメルソースの帽子をかぶった黄色い洋菓子
- 余裕のこと ———— のある生活

★ヨコのカギ

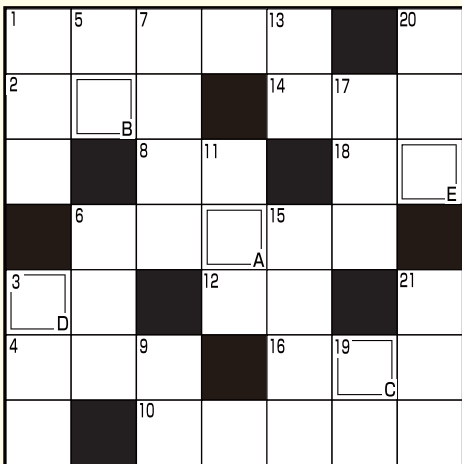
- 秋らしく色づいた木々を眺めに出かけます
- 借家人が大家に払います
- 本やノートなどを数えるときに使う言葉
- 親同士が兄弟姉妹です
- 大人になってから生えることもある歯
- 海外旅行で ———— ぼけに悩まされる
- 安、家、実の部首
- イトマキ、ノコギリなどの種類もある魚
- 上りとは逆方向
- 眠ったままで言います
- 「陽」の反対語

プレゼント応募方法



●正解者の中から抽選で30名の方に、きたみらい産の野菜詰め合せ(玉葱4.5kg、馬鈴薯4.5kg、カボチャ1個)をプレゼント致します。

○応募締め切りは、10月21日(金)当日の消印有効
※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※個人情報提供は情報提供された目的以外の用途には使用致しません。



BISTRO らいとほうす 居酒屋気分で料理とワイン

1980年に開店して昨年、30周年を迎えた「BISTRO らいとほうす」。

お店のモットーは「洋食と仲の良いお酒(ワイン)」。オーナーの北條雅昭さんは「より料理を引き立てるのは、そのワインを引き立てるのが「料理」と話した上で、「居酒屋気分で、料理とワインを味わってほしい」と、気さくに話してくれました。また、同店のハウスワインは、価格対品質に優れたおすすめワインです。食材(素材)の本来の美味しさを大切に、フレンチとイタリアンを中心ににお召し上がりいただけますので、職場の仲間、ご家族、ご夫婦で美味しい料理とワインを楽しんでみませんか?

店主 北條 雅昭氏

同店は、きたみらい産のタマネギ「真白」を食材にした料理も提供していますが、その中から、今回4品の料理をご紹介します。(下段右から時計回りで)

1 ブルスケット

- A タマネギを炒めたペーストをのせたブルスケッタ
- B フランスパンに鶏肉のスマークがのせられ、その上に真白のタマネギが添えられています。
- C 有機タマネギとトマトソースで作ったブルスケッタ



2 真白のタマネギサラダ

タマネギをスライスした後、水の中に入れます(水に入れる時間で微妙に辛さが変わる)。お好みのドレッシングでいただきます。

3 オニオンフリット

必ずベーキングパウダーと砂糖を使用したパン生地、ピザ生地などを伸ばし、片側にタマネギペースト、トマトソース、お好みのチーズなどを乗せて巻く。また折りたたみ160℃の油で揚げます。

4 真白のピクルス

真白が浸かる程度の水と白ワイン Vinegar (3:1の割合)に砂糖、香草、スパイスを適量加え、15~20分ほど静かにボイルする。



営業時間: 18:00~24:00

定休日: 日曜日

住所: 北見市北5条西3丁目

ポウルスタービル4F

電話: 0157-61-2901

(予約も受けていますので、お気軽に電話を)

2011 JAきたみらい 長いもまつり & 収穫感謝祭

とき 平成23年11月12日(土) 10:00~12:00

ところ サンドーム北見 北見市東三輪5丁目(南大通沿い)

JAきたみらいオリジナル商品



JAでは地場農畜産物の付加価値を高めるオリジナルの加工商品開発にも努めています。

その中から、次の3品をご紹介しますので、是非一度、ご賞味下さい。なお、商品は、当JAのホームページ「おひさまマーケット」、イオン北見店、パラポ、エコーブ店などでご購入いただけます。

◀なまらドレッシング

左から「にんじん」「白花生」「たまねぎ」の3品(200ml入り)。1品470円(税込み)。



▲おひさまカレー 甘口と辛口の2品(200g入り)。1品315円(税込み)

玉ねぎと牛すじのカレー
きたみらい産の玉ねぎと道産の牛すじ肉をじっくりと煮込んだ1品500円(税込み)



18号/2011年10月発行
発行/きたみらい農業協同組合
編集/営農振興部・企画振興グループ
(TEL0157-24-2145)

〒090-0813 北海道北見市中ノ島町1丁目1番8号
TEL 0157-32-8777
ホームページ <http://www.jakitamirai.or.jp>
E-mail hitoshi.hori@kitamirai.ja-hokkaido.gr.jp