

おひさまサタデー ぐりんGreen

～栄養たっぷり、おいしい毎日～

21号 2012.7月



本格バーベキューを
手軽に楽しもう!

道産素材たっぷり 新発売 キーマカレー

～タマネギの甘味とうま味がマッチ～

地元産農畜産物を活用した加工品開発に取り組むJAきたみらいは、生産量日本一のタマネギなどを材料に、レトルトタイプの「大正金時と鶏肉のキーマカレー」の販売を5月22日から始めました。

当JA産のレトルトカレーは2004年発売の「おひさまカレー」がスタートです。今回は2010年発売の“ちょっとぜいたくなシリーズ”の「玉ねぎと牛すじのカレー」に続く第2弾です。新製品は道内産の鶏ひき肉で辛めのルーを作り、メキシコの郷土料理「チリコンカン」風に仕上げるために、道内産の大正金時の生豆を活用して粒の形を残しています。



製造はオホーツク管内遠軽町の食品会社に委託。180g入り、希望小売価格(税込み)550円です。同商品は、JR北見駅前のまちきた大通ビル「パラポ」や、当JA管内のAコープ店、北広島市にあるホクレン農業体験施設「くるもの杜(もり)」などで取り扱い、当JAのネットショップでも購入することができます。是非一度ご賞味下さい。

住民の皆様へお願い

病害虫の侵入を防ぐため、畑への立ち入りは控えてください

土壌に生息する微生物のなかには、農作物に害を及ぼすものが存在しています。『靴底』や『車両のタイヤ』に付着した土が病害虫の新たな発生源となる場合があります。



病害の広がりを防ぐため、農家も注意を払っているところですが、看板を設置して、畑には絶対に入らないよう住民の皆様にも呼びかけています。ご協力をお願いします。

●正解者の中から抽選で40名の方に、JAきたみらいの
新商品
「キーマカレー」3個をプレゼント!

○応募締め切りは、7月17日(火)当日の消印有効

※当選者の発表は、発送を待ってからさせていただきます。
※個人情報提供は、提供された目的以外の用途には使用致しません。

プレゼント応募方法

北見市 中ノ島町 1丁目 1番8号
JAきたみらい
ぐりんGreen
クイズ係

バスルの答え
お名前
お住所
お電話番号
お生年月日
お性別
お職業
お趣味
お得意な食べ物
お苦手な食べ物
お好きな色
お好きな動物
お好きな花
お好きな果物
お好きな野菜
お好きな飲み物
お好きな音楽
お好きな映画
お好きな漫画
お好きなアニメ
お好きなゲーム
お好きなスポーツ
お好きな季節
お好きな天気
お好きな場所
お好きな人
お好きな物
お好きなこと
お好きな言葉
お好きな名言
お好きな格言
お好きな警句
お好きな座右の銘
お好きな座右の詩
お好きな座右の歌
お好きな座右の文
お好きな座右の画
お好きな座右の図
お好きな座右の表
お好きな座右の図表
お好きな座右のグラフ
お好きな座右の地図
お好きな座右の図解
お好きな座右の図説
お好きな座右の図鑑
お好きな座右の図録
お好きな座右の図集
お好きな座右の図庫
お好きな座右の図室
お好きな座右の図院
お好きな座右の図閣
お好きな座右の図堂
お好きな座右の図殿
お好きな座右の図室
お好きな座右の図院
お好きな座右の図閣
お好きな座右の図堂
お好きな座右の図殿

北見市 かあさんの朝市

かあさんの朝市は、農業を営む女性の皆さんが、「新鮮・採れたての農産物を消費者の皆さんに届けたい」との思いから、平成5年に始まりました。現在、会員9名で、毎週日曜日の朝6時から、JAきたみらい北見地区事務所横の吹き抜け倉庫で、自分達で作った野菜などを持ち寄り販売しています。今年も5月27日(日)からスタートし、とても好評を頂いています。真心込めて作られた安全・安心な農産物をお買い求めに、是非一度、足をお運び下さい。



皆さんのお越しをお待ちしています!!



日時: 毎週日曜日(10月7日(日)まで)
午前6時～ 品物が無くなり次第終了(雨天決行)

場所: JAきたみらい北見地区事務所横特設会場
北見市中ノ島町1丁目1番8号

お問い合わせ先: かあさんの朝市会事務局 ☎0157-24-2145

7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

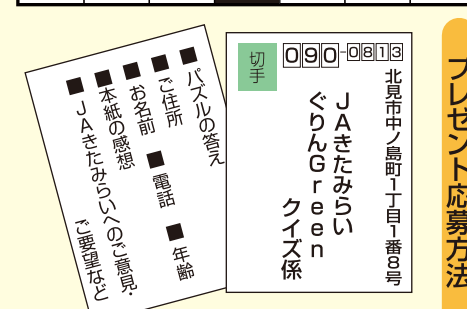
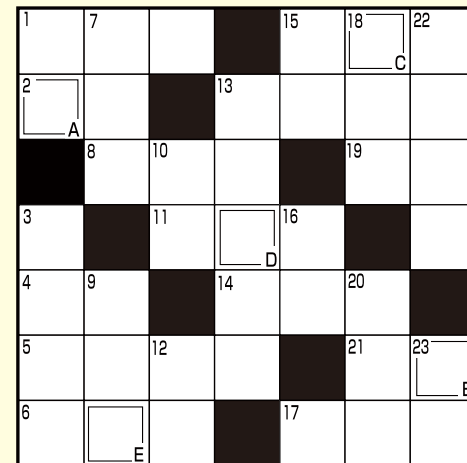


※赤○印が開催日

クロスワードパズル

二重入りの文字をA～Eの順に並べてできる言葉はなんでしょう?

- ★タテのカギ
- 1 ノブを握って開けます
 - 3 タックスフントのここは長いです
 - 7 土用の丑(うし)の日に食べるとういといわれます
 - 9 ひと言前より携帯している人が増えました
 - 10 土地が小さくなっている所
 - 12 カラオケ機器の画面に表示されます
 - 13 おなかに袋のあるしっぽの長い動物
 - 15 日本の通貨単位
 - 16 チョウが吸います
 - 18 こたまひかり
 - 20 頭を強い日差しから守ります
 - 22 2, 4, 6, 8...
 - 23 子どもの子もです
- ★ヨコのカギ
- 1 人や車が通る所 高速
 - 2 地面を握ることでできます
 - 4 よりをかけたたり覚えがあったり
 - 5 石油を運ぶ貨物船のこと
 - 6 かつては肥料に使われていたこともある青魚
 - 8 京都の夏の彩る祭
 - 11 左右反対に映ります
 - 13 肝、レバーとも呼ばれます
 - 14 サッカー場は興奮のーと化した
 - 15 パレットに絞りに出して使います
 - 17 立て掛けて登ります
 - 19 失敗のこと ケアレス
 - 21 くらを置いて乗ります



焼き肉シーズン到来!

本格バーベキューを手軽に楽しもう!



太陽の強い日差し、そして蒸し暑さを感じる夏到来。小中高の夏休みも間もなく始まりますが、家族や仲間とバーベキューで楽しいひと時を過ごしませんか。準備から調理までのポイントを押さえ、ひと味違う本格バーベキューに挑戦してみましょう!

取材協力: 日本バーベキュー協会 (<http://www.jbbpa.org/>)

道具と炭火使いを知って
バーベキューの
達人に!

家族や仲間が集まるバーベキューは格別に楽しいものです。でも、これまで炭の火おこしが大変だとか、せつかくのお肉が炭みたいに焦げてしまったなどの経験はありませんか。そこで、より手軽に、おいしく焼ける本格バーベキューの基本を紹介しましょう。

道具と炭火使いのコツをつかめば、バーベキューはより身近になります。この夏、ぜひ挑戦してみたいかがでしよう。

勿論、禁止された場所では行わないこと。環境や周囲の人たちへの優しい配慮、マナーを守りましょう。

point1

最低限必要なバーベキューの道具を確認してみよう。

道具

- ① ふた付きバーベキューグリル
- ② チムニースターター
- ③ 炭
- ④ 火消しつぼ
- ⑤ 水鉄砲

※革手袋やトングなど、必要に応じて用具をそろえましょう

point2

水鉄砲で焦げ知らず!



肉を焼くときの油落ちで炎が上がると肉が焦げ付くため、炎は大敵です。そこで水鉄砲で、ピンポイント消火をしましょう。

バーベキューグリルはいろいろなものが市販されています。その中でもお薦めはふた付きのもの。豚肉や鶏肉など、生焼けにならないよう弱火でじっくり火を通さなければならぬものや、スモークしたい場合などに重宝します。また、面倒に思いがちな炭の火おこしですが、煙突の原理をうまく利用したチムニースターターがあると、上部に炭を入れ、下部にもんだ新聞紙1〜2枚を丸めて入れ、火を点けるだけで簡単に炭全体に火をおこせます。そして、安全な火の始末には火消しつぼが便利です。

さらにもう一つ、ぜひ加えたのが水鉄砲です。バーベキューは、炭火の遠赤外線効果を使って調理するものなので、肉の油落ちで上がった炎は大敵。焦げの原因になります。ピンポイントに狙いを定めて、楽しく火を消せる水鉄砲は、子どもも参加させる小道具としても最適です。

point3

バーベキューで重要な炭火は、炭の表面が白くなつてから調理を始めます。炭はグリルに均一に敷き詰め、片側に山を作るように寄せて、炭の無い部分を作ります。

山の高いゾーンが強火、低いゾーンが中火、炭のないゾーンが弱火です。強火は肉の皮や表面に焼き目を付け、中火は肉や野菜に火を通す、弱火は保温や間接焼きと、3段階に使い分けることで自在に調理できます。この炭の置き方を専門的には「スリーゾーンファイア」と呼び、炭の配置の基本となります。

炭の配置の基本「スリーゾーンファイア」



グリルの中で炭を片側に寄せて、山状に盛り上げて傾斜を付けると、山側から強火・中火・弱火と三つのゾーンができ、使い分けができます。

野菜焼き



野菜は切らずに丸ごと焼きます。焦げやすいピーマンなどは、オリーブオイルを塗りながら焼くと焦げません。

材料 ピーマン、シイタケ、塩

作り方

- ① ピーマンは洗っておく。シイタケは汚れをふき取り、石突きを取っておく
- ② グリル半分に中火に炭を広げる
- ③ ピーマンはそのまま置き、オリーブオイルを塗りながら転がして焼く。一度膨らんでしぼんだら出来上がり
- ④ シイタケは石突き側を上にして塩を振って焼く。塩が水滴になって、トングでつかんだときに柔らかければ食べごろ

フルーツ焼き



焼いて甘さを引き立たせてデザートに。かんざつ類は、肉を焼いた匂いを爽やかな香りで吹き払ってくれます。

材料 オレンジ、キウイフルーツ、バナナなど

作り方

- ① オレンジやキウイフルーツなどは半分に切り、バナナは皮のまま中火で焼く
- ② オレンジやキウイフルーツなどは膨らんで香が立ったらOK。バナナは皮が黒くなり、果肉が柔らかくなれば完成
- ③ バナナは縦に半分に切って、好みでシナモンシュガーを振る



牛角切りとズッキーニの串焼き

生焼けや焦げを避けるため、同時に焼ける食材だけを均等な大きさに切って串に刺します。牛肉とズッキーニの組み合わせはお薦めです。

材料 牛肉、ズッキーニ、オリーブオイル、塩、こしょう

作り方

- ① 牛肉とズッキーニをひと口大にそろえて切り、塩・こしょうを振る。ズッキーニにオリーブオイルを塗って、牛肉と交互に串を刺す
- ② 炭はサークルを描くように(グリルが丸い場合)強火と弱火にゾーン分けし、串をグリルに放射状に置く
- ③ 何度か串を回して表面が焼けたら、ふたをしてしばらく待つ。約10分が目安



牧場チキン

材料 鶏肉(胸・ももどちらでも)、ヨーグルト…鶏肉1kgに250gみそ…大さじ4 塩・こしょう・みりん(適量)

作り方

- ① 塩・こしょうを多目に振る
- ② ヨーグルトに味をみながらみそを少しずつ加えて混ぜ、隠し味にみりんを加える
- ③ 鶏肉を②に30分以上漬ける
- ④ バーベキューグリルの炭は両サイドに強火、真ん中に炭を置かずアルミホイルを受け皿として置いた弱火ゾーンに分け、香り付けのためにチャックス(スモークをかけるための木片。水やビールに漬けておく)を炭の上に入れてスモークする
- ⑤ 強火で皮面をカリカリに焼く
- ⑥ カリッになったら弱火(アルミホイル上)でふたをしてじっくり火を通す。竹串を刺して澄んだ肉汁が出てくれば完成



ペッパーステーキ

材料 牛肉(肩ロース)、塩、こしょう

作り方

- ① 牛肉はよくたたき、ナイフや包丁で筋を切る
- ② 両面に塩・こしょうをしっかりと振る
- ③ 強火ゾーンで両面にバーンストライプ(焼き目)を付ける
- ④ バーンストライプが付いたら中火ゾーンへ移し、グリルのふたをしてじっくり焼く
- ⑤ 好みの焼き加減に焼き上がったら1分ほど待ち、肉全体に肉汁を行き渡らせてから適当な大きさに切り分ける



<参考図書>
『BBQ HACKS! ~達人が教える「スマートバーベキュー」のすべて~』(徳間書店刊)

人にも環境にも優しいスマートバーベキューを提唱する日本バーベキュー協会が、道具の扱いや炭のゾーン作り、焼き方のノウハウを分かりやすく教えてくれます。

定価: 890円