

～栄養たっぷり、おいしい毎日～

# おひさまサタケ ぐりんGreen

27号 2014.11月

今年もおいしいじゃがいも・玉ねぎとれました!

## 収穫の秋だより



**夢ミール**  
13名で活動  
加工部 門女性7名  
野菜販売部門 男性6名

作ってみて!

## 農家のお母さんレシピ!

食べてみて!



**野菜倶楽部**  
訓子町産の野菜のPRや  
食農教育に取り組んでいます

きたみらい

### 収穫感謝祭 & 長いもまつり

北見地方卸売市場 株式会社マルキタ  
北見市東栢四町39番地

11月16日(日) 9:30～11:30

長いも 各種野菜 JAオリジナル加工品 もち米

牛乳の無料配布

## 大即売!

マルキタによる マグロの解体実演!!  
水産物・畜産物の販売もいたします!

共催: マルキタ・きたみらい野菜振興会・長いもごほう部会

## JAきたみらい加工品を使った アイデアレシピ

### 芳醇・玉葱醤油づけザンギ 3人前

普段お使いの醤油の代わりに「芳醇玉葱醤油」を使用したザンギ。玉葱醤油には炒めた玉ねぎが入っているのでお肉が柔らかくなり旨味も増します。お祭りやイベントでも大人気で、ザンギ好きも納得の味です!



- 材料**  
鶏モモ肉...400g  
玉葱醤油...大さじ2  
① 料理酒...大さじ2  
生姜...小さじ1  
片栗粉...大さじ6  
油...適量

- recipe**
- 鶏肉は一口大の大きさに切る
  - ①をすべて混ぜ、切った鶏肉を入れ軽くもみ、冷蔵庫で3時間ねかせる
  - ねかせた肉に片栗粉をまぶし、180度で揚げれば出来上がり

### 焼肉のたれ揚げ出し豆腐 2人前

揚げ出し豆腐に一工夫。「北見玉葱 焼肉のたれ」であんかけを作ります。あんに焼肉のたれを使うことで、普段の揚げ出し豆腐よりしっかりした味でビールのお供にはもちろんご飯ももりもり食べられます!



- 材料**  
焼肉のたれ...大さじ2  
水...200cc  
もめん豆腐...250～300g  
まいたけ...1/4個  
さざなみはまめ...適量  
片栗粉...適量  
サラダ油...適量

- recipe**
- もめん豆腐はキッチンペーパーなどで水切りして、2cmくらいの幅で切っておく
  - 水切りした豆腐に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を入れ豆腐を軽く色がつくまで全面を焼く
  - 小鍋に水と焼肉のたれ、まいたけを入れ中火で煮、火がとおったら大さじ1/2の片栗粉を水で溶かしてゆっくり回し入れ、トロトロになるまで煮る
  - ②を皿に盛り付けし、③をかけたのできあがり

### 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なんでしょう?

★タテのカギ

- 1...マツタケに味では勝るもの?
- 4...書面の字や絵が描かれていない部分
- 7...和服の礼装の一つ
- 9...象形くさび形、甲骨といえは
- 10...夫と対になります
- 11...山陰の小京都と呼ばれる町
- 13...結婚...日に花束を買った
- 15...舞台の上で演じられます
- 16...百の舌と書く鳥
- 17...カクテルのベースによく使われる蒸留酒
- 18...先勝から赤口まで巡り
- 20...小説などに添えられたイラスト
- 21...大きな魚は丸ごとではなくこれで買います

★ヨコのカギ

- 1...陰暦1月の異称
- 2...ラーメンの具の一つ麻竹を発酵させて作ります
- 3...義理ではなく兄弟なんです
- 5...ナイフや包丁などのごこと
- 6...当りかな外れかな
- 8...こんがり...に焼けたパン
- 12...みそ汁などをよそう器
- 13...ドラキミの口元から
- 14...世界最大のカスビ海
- 15...淑女と対の言葉
- 16...一番近い所...の駅
- 17...海外旅行で寝不足になる原因
- 19...コナモノの花と根の間にある物

プレゼント応募方法

JAきたみらいの芳醇玉葱醤油 北見玉葱焼肉のたれ 各1本ずつをセットでプレゼント!

正解者の中から抽選で30名の方に、

応募締切は、11月25日(火)当日の消印有効

※当選者の発表は、発表もくろくを添えていただきます

※個人情報情報は提供された目的以外の用途には使用致しません

JAきたみらいの芳醇玉葱醤油 北見玉葱焼肉のたれ

JAきたみらいの芳醇玉葱醤油 北見玉葱焼肉のたれ

JAきたみらいの芳醇玉葱醤油 北見玉葱焼肉のたれ





# 収穫の秋だよい

こんにちは!



秋も深まり、今年も、農家のみなさんが春から丹精込めて作った農作物の収穫作業もほぼ終わりました。そこで今月号の「ぐりんgreen」では農家のお母さんたちのご協力をいただき、旬の玉ねぎとじゃがいもを使った、おいしく手軽に作れるレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください!

## 今年もおいしいじゃがいも・玉ねぎとれました!

じゃがいもが収穫されるまで

**種いも準備**

3月頃から、いもを切ったり、太陽にあてたり準備をします。

**植付作業**

5月、種いもを畑に植えます。

**じゃがいも生産者からみなさんへ**

私たち生産者は、消費者のみなさんにおいしいジャガイモを食べてもらおうと、一生懸命生産しています。今年もおいしいジャガイモが出来ました。品種の特性を生かした料理でステップアップはいかがか。「男爵」が得意な料理はポテトサラダやコロック。「とうや」は、煮込み料理を好む名古屋、関西方面が人気。「スノーマーチ」は、煮崩れしにくく、揚げ物、グラタンがおすすめです。ご家族みなさんで、お召し上がりください!

**中耕・培土作業**

6月頃、土を寄せ、土の温度と水分を保ちます。



北見市馬鈴薯部会 会長 岡見 博文さん

**茎葉処理**

8月、成長した茎と葉を刈り取り、収穫しやすくします。



北見市玉葱振興会 会長 宮下 尚樹さん

**収穫作業**

9月、機械で収穫します。その後、JA選果場で市場に出る日を待ちます。

**玉ねぎ生産者からみなさんへ**

みなさんが暮らしているJAきたみらい地域は日本一の玉ねぎ産地です。大正時代に栽培が始まり、先人達が苦勞を重ねてきたおかげで今の生産量や品質に繋がっています。私は消費者のみなさんに、JAきたみらい地域の玉ねぎの応援団になってほしいと思っています。お友達や親戚など全国各地のいろんな人たちにどんどん紹介して、JAきたみらい地域の玉ねぎを食べてもらって下さい。また、私たちの作る玉ねぎは安全であることはもちろん、みなさんと同じように太陽の恵みを受けて、当地域の気候・風土の中ですくすく育っています。自分の子どものように愛情をかけて育てているので安心して食べて欲しいと思います。

**根切り作業**

8月頃、成長した玉ねぎは横に倒れ始めるので、根を切って成長を止めます。

玉ねぎが収穫されるまで

**ハウス作り**

まだ雪が残る1月から、ハウスを作ります。

**種まき**

育苗ポットに種をまきます。

ハウス管理

**ハウス管理**

4月の中旬くらいまで、温かいハウスの中で外に出る準備をします。

**ジャガナゲット!**

**材料**  
●じゃがいも(L玉)・・・2個  
●鶏挽き肉・・・100g  
●片栗粉・・・大さじ2  
●塩こしょう・・・少々  
●紅ショウガ・・・適量  
●ねぎ・・・適量

**作り方**

- 1 じゃがいもを生のまますりおろす。
- 2 すりおろしたじゃがいもに片栗粉を入れて混ぜる。
- 3 ②に鶏挽き肉を入れて混ぜる。
- 4 ③に塩こしょうを適量入れ、ねぎ、紅ショウガをきざんで加える。
- 5 一口くらいの大きさにして、油できつね色になるまで揚げたら出来上がり!

**ワンポイントアドバイス**  
・ねぎ、紅ショウガのほか、お好みで野菜を加えると美味しくできます。  
・簡単に作れて低カロリー。冷凍保存して電子レンジで温めても美味しく食べられます。  
・お子様にはショウガ抜きでも。

**おいしいじゃがいもレシピのご紹介**

**コロもっちゃん**

**材料**  
●じゃがいも(スノーマーチ)・・・300~400g(M玉4個くらい)  
●砂糖・・・180g ●牛乳・・・100ml  
(a) ホットケーキミックス・・・300~400g(じゃがいもと同量)  
白玉粉・・・200g~250g  
ヨーグルト・・・適量 塩・・・少々

**作り方**

- 1 じゃがいもの皮をむき、塩ゆでする。
- 2 じゃがいもをゆでている間に、(a)を混ぜ合わせる。
- 3 じゃがいもがゆで上がったら、水気を切り、つぶす。
- 4 つぶしたじゃがいもに砂糖と牛乳を入れて混ぜる。
- 5 混ぜ合わせた(a)に④を入れて練っていく。
- 6 ⑤にヨーグルトを少しずつ入れ、少し手にくっつく柔らかさになるまで練る。
- 7 1口くらいのおおきに丸めて油で揚げていく。
- 8 冷めたらシュガーパウダーをからめて出来上がり!

**ワンポイントアドバイス**  
・ホットケーキミックスの代わりにふっくら粉を使うと、更にもっちりになります!  
・ポリ袋にドーナツとシュガーパウダーを入れて振るときれいにからめられます。

スノーマーチの特徴はなめらかできめ細かいこと!男爵などに比べもちもち感やしっとり感を持っていて、さらにイモ特有の臭みがないのでおやつ材料にも向いています。どんな料理にも使いやすく、周りになじむのが得意。だけど、食感が良く、口のなかで存在感を発揮するじゃがいもです。今回紹介したレシピはお子さんと一緒に作って、そのおいしさを感じてもらえたらと思います。  
野菜倶楽部 代表 下田 裕美子さん

**野菜倶楽部**

**おいしい玉ねぎレシピのご紹介**

**夢みるオニオン**

**材料**  
●玉ねぎ・・・1玉  
●にんにく・・・1片(お好みで)  
●バター・・・適量  
(a) 砂糖・・・大さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1  
みりん・・・大さじ1

**作り方**

- 1 玉ねぎを1cmの厚さに輪切りにする。
- 2 にんにくをすりおろす。
- 3 (a)を混ぜ合わせ、②を加えてさらに混ぜる。
- 4 フライパンにバターを熱し、玉ねぎを焼く。表面に焼き色が付くまで4回ほどひっくり返す。
- 5 ③を玉ねぎの上にかけて焼く。汁気がなくなったら皿に盛りつける。

**ワンポイントアドバイス**  
・梅肉とボン酢を合せても美味しくできます。  
・バターの代わりにごま油を使っても良く合います。

私たちは安心・安全を心掛けて大切に育てているので、美味しく愛情も栄養も満点です!新玉は辛みも少なく、サラダにおすすめですが、これからの玉葱は、熱を加えることでとても甘くなるのでそのまま焼いただけでも美味しく頂けますよ。是非いっぱい食べてください!ね!  
夢みる 副代表 高城 美恵さん



あざっ!おいしいよ!!