

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

おひさまサラダ

ぐりん

Green


30号 2015.11月

とっても美味しくて、
栄養たっぷり！

もっと牛乳を
のもう！

とっても美味しく、栄養たっぷり!

牛乳のもっと

寒くなってきたこの時期に、ピッタリの食材の牛乳。ホットで飲んでも、料理に入れても、ほっこりする旬食材です! また、牛は寒さに強く、冬の方が濃いミルクを出すことから質もピカイチです! そんな牛乳の生産現場や栄養価に注目し、さっそく今日から乳製品を食事にプラスしてみたいか? 

牛乳は栄養がいっぱい!

よく眠れる
牛乳に含まれるカルシウムが、心をおだやかにするので、よく眠れます。また、ストレスをやわらげる作用もあります。

ビタミンA ... 80 μg

- 病気にかかりにくくなる
- 目を疲れにくくなる

ビタミンB₂ ... 0.31mg

- 成長を助ける
- 髪の毛、爪、肌を美しく保つ

炭水化物 ... 9.9g

- 脳の栄養源になる
- 元気のもとになる

カルシウム ... 277mg

- 骨や歯を丈夫にする
- 心臓の動きを正常に保つ

たんぱく質 ... 6.8g

- 肉や血になる
- 元気のもとになる

脂質 ... 7.8g

- 元気のもとになる
- ビタミンの吸収を助ける

牛乳コップ
1杯(200ml)あたり
エネルギー ... 138kcal



牧草の収穫

畑の牧草を丸め、専用ラップでぐるみ発酵させます。



ほくして牛に食べさせます。

牛舎の清掃



汚れたワラを取り除き、きれいなワラを入れます。

エサの給与



1日4回、機械がエサを配ってくれます。うまい!

搾乳



牛の乳房にミルカーを取り付けます。



生産者から消費者の皆さんへ

酪農は家族経営で、家族と一緒に作業をしたり、サラリーマンよりも家族との時間を多く過ごせるのが魅力的です。牛たちと一緒に生計を立てる従業員、大切な仲間ですね。牛は個体管理をしていて、愛情込めて手をかけると結果として出てくるので、とてもやりがいのある仕事です。消費者の皆さんには、安心安全でおいしい生乳を生産しているのも、もっと飲んでほしいです。栄養バランスも良く子どもの成長期にはもってこいの食材です。苦手な子はチーズやアイス、料理の隠し味などで少しでも食べてもらえたら嬉しいです。



New Washoku ~今日から始める乳和食~

乳和食

そもそも牛乳にはこんな特徴が!
牛乳は筋肉を作り活発な内臓を保つためのタンパク質、骨や歯を作るカルシウムやビタミンも豊富に含まれる優秀食品です! 最近では更なる効果がわかっています。

- 高血圧を予防
- メタボのリスク低減
- 健康寿命が長くなる
- 血糖値の上昇がゆるやかになる

乳和食とは、味噌や醤油など和食の伝統調味料に、「コク」と「旨味」を兼ね備えた牛乳(成分無調整)を組み合わせることで、料理の食材本来の風味や特徴を損なわずに減塩し、美味しく和食を食べてもらうことを指します。

かぼちゃのミルクそぼろ煮

材料(2人分)
かぼちゃ...1/8個(正味200g)
牛乳...200ml
めんつゆ(3倍濃縮)...大さじ1
鶏ももひき肉...60g
塩...少量

作り方
①かぼちゃは種とわたを取り除き、2cm角に切り、面取りをする。
②フライパンに牛乳、めんつゆ、ひき肉を入れ、箸で混ぜる。ひき肉がほぐれたら①のかぼちゃを加え、クッキングシートで落としぶたをして中火にかける。
③煮立ったら火をやや弱くし、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。仕上げに塩を加えて味を調える。
※3人以上上作る場合は牛乳の量は少なめに(例:4人分...350ml)

ミルクポテトサラダ

材料(2人分)
じゃがいも...2個(正味200g)
牛乳...200ml すし酢...小さじ1
きゅうり...1/3本
にんじん...1/5本
塩...少量

作り方
①じゃがいもは皮をむいて8等分にし、表面をさっと洗う。鍋にじゃがいもと牛乳を入れて、クッキングシートで落としぶたをし、中火で15分煮る。
②落としぶたを取り、火力を強めて底を混ぜながら、トロトロになるまで水分をとばす。最後に塩で味を調える。
③②が熱いうちに、すし酢を加えて和える。
④輪切りにしたきゅうりと、いちょう切りにしてさっとゆで、水気を絞ったにんじんを加え、混ぜ合わせる。
※3人以上上作る場合は牛乳の量は少なめに(例:4人分...350ml)



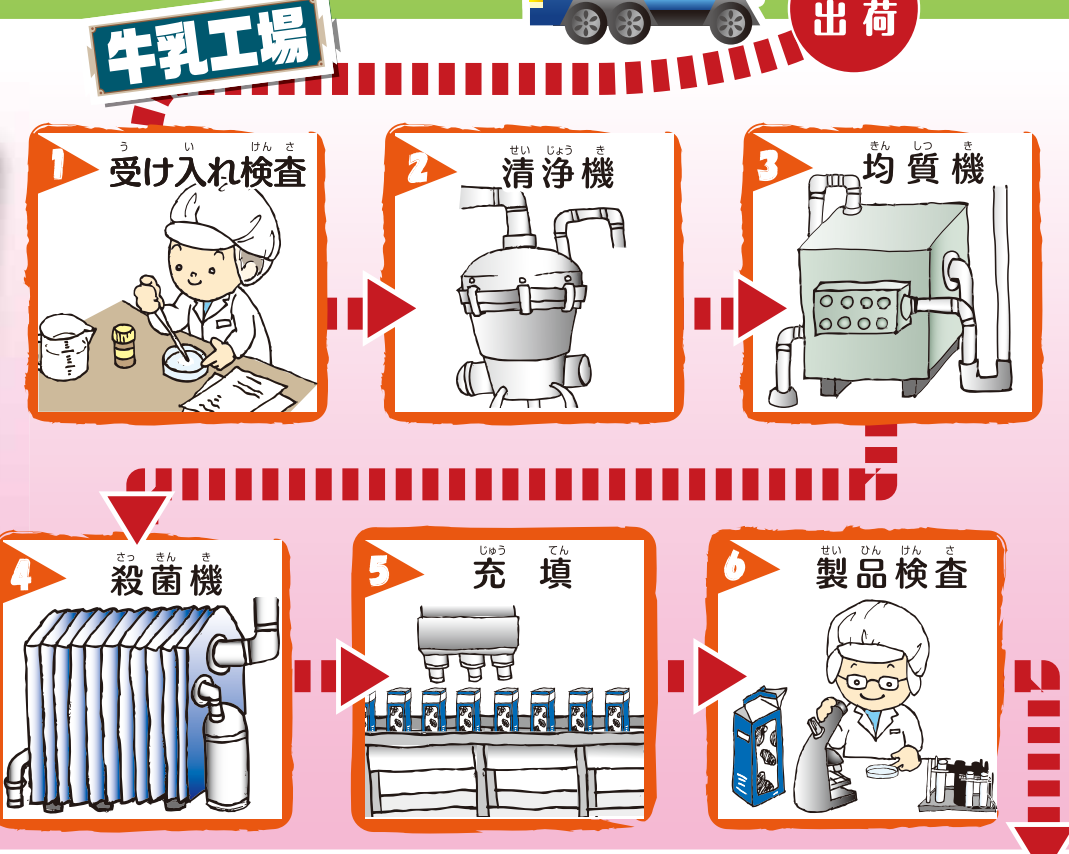
一般的な乳用牛
種類 ホルスタイン種
体重 約600~700kg

牛乳の種類

- 牛乳**
成分無調整で水などを加えることは法律で一切禁じられています。
- 低脂肪牛乳**
生乳から脱脂粉乳を取り除いて、低脂肪にしたもの。
- 無脂肪牛乳**
生乳から乳脂肪分を取り除いて、無脂肪にしたもの。
- 加工乳**
生乳に脱脂粉乳、クリーム、バターなどを加えたもの。
- 乳飲料**
生乳や乳製品を主な原料にして、ビタミンミネラルなどの栄養分やコーヒーや果汁などを加えたもの。

特徴
● おだやかで優しい生乳(100%生乳もある)
● 寒さに強く、暑さにはとても弱い

エサ 青草なら50~60kg、乾草なら約15kgほど食べます。草以外に飼料も食べます。水は季節にもよりますが、90~100ℓほど飲みます。

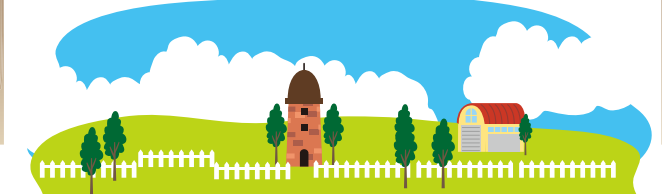


スーパー・食卓へGO!!  **出荷**

おいしい! 

さらにおいしくなるポイント!
● 乳和食を調理する際は、成分無調整の牛乳を使用。レシピの分量はしっかり計りましょう。
● 焦げ付きやすいので、フッ素樹脂加工の調理器具を使いましょう。
● 牛乳は加熱により表面や底に膜を張る性質がありますので、かぼちゃを煮る際はときどき混ぜながら調理しましょう。

レシピ: Jミルクより参考
他にもたくさん紹介されていますので、気になった方はwebで検索!
J-milk 一般社団法人 Jミルク 乳和食
Japan Dairy Association (J-milk) <http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/>





これから旬の野菜 寒じめちぢみほうれん草

甘さがぎゅっと詰まった葉が美味しいと評判の『寒じめちぢみほうれん草』。現在ビニールハウスの中ですくすくと成長中です♪
これからビニールハウスを開けて栽培し、北海道の厳しい寒さに当てます。氷点下になる朝には霜が降りて真っ白になることもあります。寒気にあてて、糖分・養分を蓄えた肉厚な葉になります。
こうして成長したちぢみほうれん草は、毎年11月下旬から12月下旬頃まで出荷されます。今年は約4,100坪作付されており、そのすべてが生産者さんの手作業でひとつひとつ収穫されます。



栄養たっぷりで食べごたえのある
寒じめちぢみほうれん草を
ぜひお召し上がりください!

生産者から
消費者の皆さんへ

寒じめちぢみほうれん草は、寒い時期の作業が多く大変ですが、味は普通のほうれん草よりも美味しいのが自慢です。我が家では素材の味を楽しめるよう、よくしゃぶしゃぶにして食べますが、定番のベーコンと炒めても、肉厚なのでペタペタにならず美味しく頂けます。お近くのスーパーで見つけた際はぜひ購入してみてくださいね!



北見市 小野 俊浩 さん

長いも 大即売!!

収穫感謝祭

長いも・各種野菜
JAオリジナル加工品
もち米他

牛乳の無料配布も
行います!

とき **11月15日(日)** 9:30~11:30
※敷地内への入場は午前8:00からとなります。

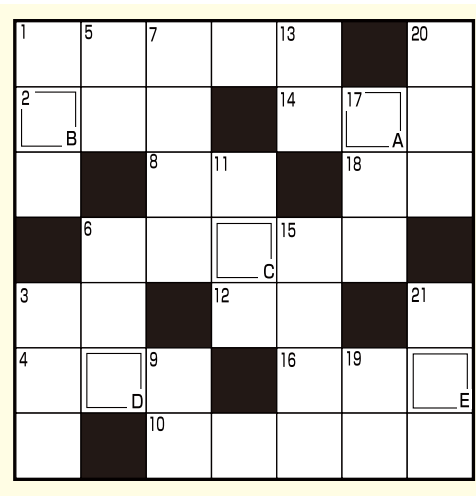
ところ **北見地方卸売市場**
株式会社 マルキタ
北見市東相内町39番地1

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・長いもごぼう部会

正解者の中から抽選で**30名**の方に、
各1箱ずつ**セットでプレゼント!**

玉ねぎと牛すじのカレー
大正金時と鶏肉のキーマカレー
玉ねぎと鶏もも肉の黒カレー
玉ねぎと鶏もも肉の黒カレー



- ★タテのカギ
- 1... イワシのすり身で汁を作った
 - 3... その日一番最初に駅を出ていく電車
 - 5... 朝市や漆器で知られる輪島市がある半島
 - 6... 古代文明にはこのそばで発達したもの
 - 7... すべての商品に買い手が付きました
 - 9... マンモスには巨大なものが生えていたとか
 - 11... ほくして味を付ければイクラに
 - 13... 強風や大雨で海上が荒れること
 - 15... 空を真っ赤に染めます
 - 17... 無地のものには付いていません
 - 19... 牛・豚・鶏などの内臓のこと
 - 20... 王様はマツタケ? ポルチャー?
 - 21... かしこみ、かしこみ申す
- ★ヨコのカギ
- 1... 和装の花嫁さんが頭に着けます
 - 2... 親指だけが離れている手袋
 - 3... ドングリのなる木
 - 4... 年賀状用にそろそろ買おうかな
 - 6... 食欲の秋、増やさないか心配
 - 8... 停留所で止まりながら乗客を運びます
 - 10... 頭上のゴールに球を投げ入れるボール
 - 12... 手の平や足の裏の反対側
 - 14... キツネやタヌキ、イノシシ、猿など
 - 16... 家を守るという爬虫(はちゅう)類
 - 18... この文章は18のヒントです

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
パスル係

切手

パスルの答え
ご住所
お名前
ご住所
電話番号
年齢
本紙の感想
JAきたみらいへの
ご意見(お言葉など)

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か?