

~栄養たっぷり、おいしい毎日~

おひさまナラダ ぐるいぐるい green

33号 2016.11月



今年は
国際マメ年!!

小さな豆たちの
大きなチカラを再発見!

今年は
国際マメ年!!

小さな豆たちの大きなチカラを再発見!

*国際マメ年とは…

マメ類は持続可能な食料生産と健康的な食生活において、重要な役割を果たしていますが、その栄養価値が一般には十分認識されておらず、世界のマメ消費量は減少傾向にあります。こうした現状に国際社会が結束して取り組むため、国連が2016年を「国際マメ年」と定めました。

* JAきたみらい管内では、生産量日本一の「白花豆」や「虎豆」などの高級菜豆や、和菓子には欠かせない「小豆」など豆類の屈指の生産地です。しかし大変手間のかかる作物であり、一粒一粒へかける生産者の想いもひときわ大きいです。そんな豆類には魅力がたっぷり!知らないなんて損! この機会に、小さな豆の大きな力を再発見してください!

*北見市(常呂自治区を除く)、置戸町、訓子府町



豆のマメ知識

小さな豆たちの大きなパワー

豆はミネラルの宝庫!

豆にはビタミンもたっぷり!

歯や骨の形成に欠かせないカルシウムと関わり合って様々な生理機能をコントロールするリンやマグネシウムがバランス良く含まれている食材です。

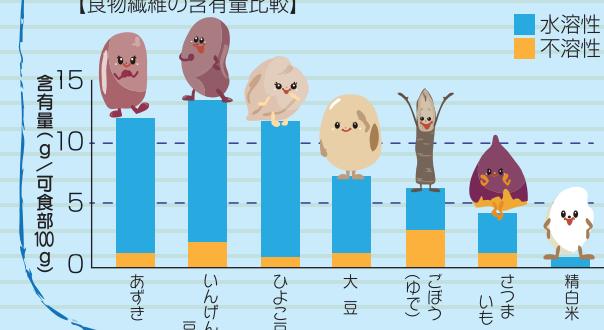
豆はビタミンB₁たっぷりで低カロリー。脂肪の代謝に欠かせないビタミンB₂、老化を予防するビタミンEなども豊富です。

美容と健康に♪

P Fe K Zn Mg

びっくりの食物繊維の多さ!

[食物繊維の含有量比較]



食物繊維には腸の動きを活発にし老廃物を排出する効果があります。豆は大腸がんの予防効果のある「不溶性食物繊維」とコレステロール低下作用のある「水溶性食物繊維」の両方を含んでいます。その上、同じ量のごぼうやさつまいもよりも、いんげん豆やあずきの方が断然食物繊維が多いのです!

話題のポリフェノールもいっぱい!

ポリフェノールは植物の色素や苦み成分など、植物自身が害虫や病原菌から身を守るためにある「不溶性食物繊維」とコレステロール低下作用のある「水溶性食物繊維」の両方を含んでいます。とアンチエイジング効果があり、特に北海道のあずきは抗酸化作用が強いことが分かっています。

参考文献 / 公益財団法人 日本豆類協会発行:「豆」元気、きれい。

私たちの地域のおいしい豆たち!



白花美人
(JAきたみらい)

白花豆をつかつた
ゴマドレッシング
(JAきたみらい)

大正金時と鶏肉の
キーマカレー
(JAきたみらい)

北見産あずきを使った「きたみあずき屋」シリーズ
銘菓の店 清月 (北見)

白花豆の白あんを生かした「白花豆和洋菓子」
ふじや菓子舗 (温根湯)

今年の状況

今年は「国際マメ年」ということもあり、ぜひ多くの方に豆の機能性や美味しさをお届けしたいと思い、紙面を作成いたしました。しかし、残念ながら8月の相次ぐ台風の影響もあり、きたみらい管内の豆類も被害を受けております。

今年度の収量によっては皆様のご要望にお応えできない場合もありますので、何卒ご了承ください。

当JAの豆の加工品につきましては管内のAコープや「オホブラ百貨店」にてWeb販売しております。

- オホブラURL
<http://www.ohobura.com/product-group/65>
- JAきたみらい企画開発G ☎ 0157-32-8790

生産者からのメッセージ



きたみらい地域は豆の一大産地であることを消費者の皆さんに知ってもらいたい。そして、豆料理は日本では甘煮が主流ですが、世界ではいろいろな食べ方があります。健康に良いのでぜひたくさん食べてほしいです!



虎豆生産者:石川修さん

こだわりあり、おいしいもの morimoto × ホクレン

北海道のどら焼き

「もりもと」「ホクレン」がコラボした北海道のどら焼きには道内産の豆が各種使われています。



長いも まつり

JAきたみらい
収穫感謝祭

長いも・各種野菜
もち米(新米)他
大即売!!

とき 11月13日(日) 9:30~11:00
※敷地内に入るのは8:00以降です

ところ 株式会社マルキタ 北見地方卸売市場
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

JAきたみらい 第9回 農業体験&見て歩きツアー

たくさんのご応募・ご参加ありがとうございました!

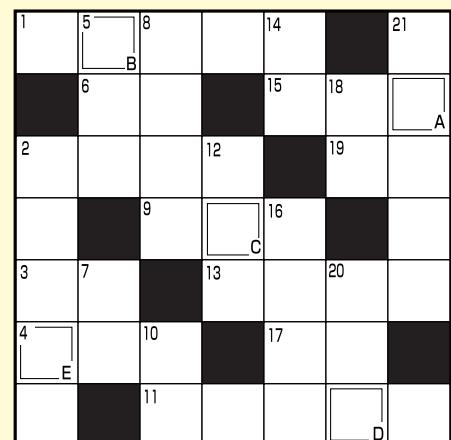
7月に発行した「ぐりんgreen 32号」で募集した「農業体験&見て歩きツアー」にたくさんのご応募ありがとうございました。

当日は、度重なる台風の影響により畑での収穫体験ができませんでしたので、DVDでじゃがいもと玉ねぎが出来るまでを紹介。その後、きたみらい産のじゃがいも・玉ねぎ・牛乳を使った「いもたまたっぷりグラタン」を班ごとに作って、みんなでおいしくいただきました。



収穫体験が出来ず残念でしたが、市民の皆様と生産者との交流の場となり、地場産の農作物の美味しさを再確認していただけたら幸いです。

今回は残念ながら応募者多数のため、一部お断りせざるを得ないこととなりましたが、今後もこのようなイベントを継続して行う予定ですので、皆様のご参加お待ちしております。



前回のクロスワードの答え
32号の答えは **トウガラシ** でした。

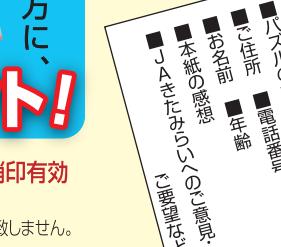
切手	090-0813	北見市中ノ島町1丁目1番8号
JAきたみらい	ぐりんGreen	
クイズ係		

正解者の中から抽選で 30名の方に、

JAきたみらい産
白花美人
ごまドレッシング
大正金時と鶏肉の
キーマカレー

セットでプレゼント!

応募締め切りは、11月18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。
※個人情報は情報提供された目的以外の用途には使用致しません。



★タテのカギ

- 2 小包でよく見る「—」のシールはガラス細工や精密機器を送るときなどに使います
5 ホテルでベッドが二つある部屋
7 を恨んで人を憎まず
8 楼(さかきや水を供えます
華やかではなくつましやか
10 奥の反対側
12 西洋料理の澄んだスープとい
14 えば
16 床に張つたりかまぼこの土台にしたり
18 繊維をして作ります
20 超高層ビルが立ち並ぶ中東の
観光都市
21 機械を使わずに選果した

- 1 ピーナツと呼ばれることも
2 学校給食の一表が配布された
3 レジが混んでいるときは長く延
びます
4 秋の山を赤く染めます
6 分からないときは国語辞典など
で調べることも
8 ケーキや水を供えます
10 华やかではなくつましやか
12 奥の反対側
14 海の鼠(ねずみ)と書く生き物
16 受け取り伝票などに押します
18 三角形の面積=底辺×――÷2
20 かけざる、もりといえ
22 南を向いたとき西の方向
24 マラソン選手に――から声援が
飛んだ

★ヨコのカギ

- 1 ピーナツと呼ばれることも
2 学校給食の一表が配布された
3 レジが混んでいるときは長く延
びます
4 秋の山を赤く染めます
6 分からないときは国語辞典など
で調べることも
8 ケーキや水を供えます
10 华やかではなくつましやか
12 奥の反対側
14 海の鼠(ねずみ)と書く生き物
16 受け取り伝票などに押します
18 三角形の面積=底辺×――÷2
20 かけざる、もりといえ
22 南を向いたとき西の方向
24 マラソン選手に――から声援が
飛んだ

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。