

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

おひさまサタケ

ごりし

Green

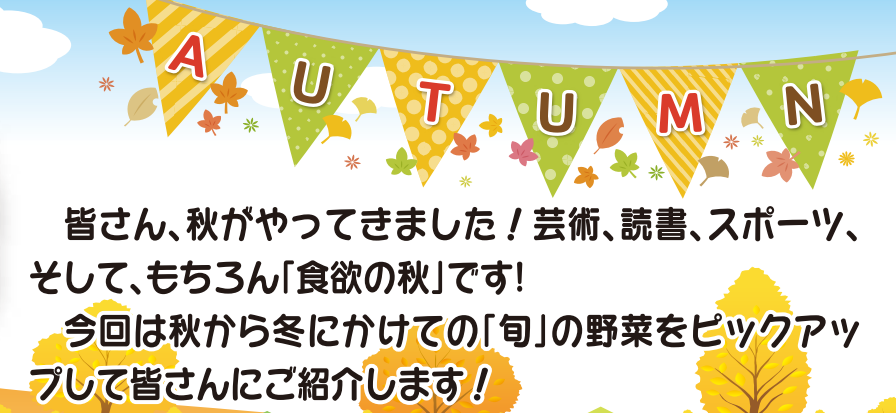
36号 2017.11月

知ろう! 食べよう! 楽しもう!
旬の味



長いもの収穫風景

知ろう！食べよう！楽しもう！旬の味



皆さん、秋がやってきました！芸術、読書、スポーツ、そして、もちろん「食欲の秋」です！
今回は秋から冬にかけての「旬」の野菜をピックアップして皆さんにご紹介します！

旬を知ろう！

旬ってなに？
それぞれの食べ物の旬はいつ？
知っている人も知らない人も旬について学ぼう！

旬とは...？
野菜が「最も生育条件が揃った環境で育ち、成熟している時期」のこと。
味がおいしく、栄養価が最も高い状態です。
つまり旬をいただく効率よく栄養を摂れる

健康に良い 四季を楽しむ
ことにつながる！！

旬の野菜はこんなにスゴイ！

旬の野菜は通常の時期の野菜に比べて栄養価がグリーンとUPします。
例えば、ビタミンCの含有量にすると、ホウレンソウは通常のものに比べ、旬の時期は約3倍、フロッコリーは約2倍、じゃがいもは約3.5倍とも言われています。

| 野菜 | 旬の含有量 | 通常の含有量 |
|--------|-------|--------|
| ホウレンソウ | 約3倍 | 通常 |
| フロッコリー | 約2倍 | 通常 |
| じゃがいも | 約3.5倍 | 通常 |

※品種や栽培条件によって異なります。

スーパーへ行くと、いつでもたくさんの種類の野菜が並んでいます。品種改良やハウス栽培などで消費者のみなさんが一年中どの野菜でも食べられるように工夫されているためです。とっても便利ですよね？しかし、春なら山菜、秋ならキノコ、というように食材には本来、「旬」があります。旬の食材は栄養価が高く、しかも味も「おいしい!」と感じるので。「旬」の野菜をメニューに取り込んで、バランスのよい食事で体に活力を与えましょう！

JAきたみらい管内で生産される野菜の旬カレンダー

| 種類 | 旬の時期 |
|----------------|---------|
| ホウレンソウ | 11月～12月 |
| 長いも | 11月～12月 |
| じゃがいも (スノーマーチ) | 12月～2月 |
| 大根 | 10月～11月 |
| 人参 | 10月～11月 |
| かぼちゃ | 10月～11月 |
| ゴボウ | 10月～11月 |
| 白菜 | 10月 |

気温が下がって風邪を引きやすい
乾燥してくる季節
忘年会・新年会シーズン
インフルエンザ流行

旬を食べよう！旬の食材を調理して、おいしい秋を見つけよう！

テーマ：旬の食材を使った、おいしい、ヘルシー料理

北海道の旬まるごと！ほっこり優しいちやんちやん焼き

材料(4人分)
・鮭.....4切れ
・白菜.....1/8個
・玉ねぎ.....1/2個
・じゃがいも.....1個
・にんじん.....1/3本
・シメジ.....1/2パック
・味噌.....大さじ4
・牛乳.....大さじ4
・みりん.....大さじ2
・塩こしょう.....適量
・バター.....大さじ1
・おろししょうが 適量

作り方
① 鮭は両面に塩こしょうを振っておく
② 白菜は芯の部分を薄切りに、葉の部分をざく切りにする。玉ねぎはくし切りに、にんじんは薄い短冊切り、じゃがいもは厚めの半月切りにする。シメジは石付きをとって小房にわけける
③ ★をよく混ぜ合わせる
④ サラダ油を熱したフライパンで鮭とじゃがいもを両面に焼き目がつくまで焼く
⑤ フライパンに②をすべて入れ、③の調味料を全体にまわしかけ、ふたをして蒸し焼きにする
⑥ 野菜に火が通ったらバターとおろししょうがを加えて全体に絡めれば出来上がり

ワンポイント
・白菜やじゃがいもでボリュームが出るので食べ盛りのお子さんでも満足できるレシピです。
・牛乳を加えることでまろやかな優しい味わいに。味噌の量が通常よりも少なく済み、減塩にもなります。
・鮭は身が崩れてしまうことがあるので、はじめから小さく切らずに調理し、後からほくほくして頂きましょう。
・食卓でホットプレートを使って作るのも楽しいですね！

根菜たっぷりでもポカポカ！みぞれ汁

材料(4人分)
・だし汁.....400cc
・大根.....1/2本
・ごぼう.....1/2本
・にんじん.....1/2本
・長いも.....1/4本
・油揚げ.....1/2枚
・みつ葉.....適量
・しょうゆ 小さじ2
・みりん.....大さじ2
・塩.....小さじ2/3

作り方
① 大根をよく洗い、皮ごとすりおろす
② 油揚げは熱湯にくぐらせ、水気を切り、細切りにしておく
③ ゴボウをよく洗い、たわしで軽くこすったら斜め薄切りにして水にさらす。
④ だし汁を温めたら②③の具材を入れ、野菜に火が通るまで煮る
⑤ ★の調味料で味を調え、ひと煮立ちしたら①を加え火を止める
⑥ 器に盛り、お好みでみつ葉などを散らしたら出来上がり
長いもは皮をむき、いちよう切りにする

ワンポイント
・体を温める効果があるといわれる根菜がたくさん食べられるメニュー。おつゆのどろみや、ゴボウ、長いもの食感の違いも楽しんで下さい。
・大根をすりおろすときは栄養のつまった皮の部分はなるべく除かずそのまま頂きましょう。鍋に大根を加えたら煮過ぎないようにし、風味をたせましょう。
・鍋に水とだしパックを入れて、そのまま野菜と煮ると時間短縮になります。

旬を楽しもう！

★各種野菜、JAオリジナル加工品 他 大即売！

※台車を持参し、ご来場されるとスムーズです。

収穫感謝祭

まっぴり長いも

毎回大好評！

旬の野菜で健康に！

スーパー栄養素ともいわれるビタミン。風邪を引かないよう免疫力をUPさせたり、お肌の調子を整えたり、飲み会の後、二日酔いを抑えてくれる。ビタミンをとって笑顔で過ごそう！

| 種類 | ビタミンA | ビタミンB | ビタミンC | ビタミンE |
|----------|---|------------------|--------------------------|--------------------------|
| 期待できる効果 | 粘膜を強くする 皮膚の潤いを維持する | 肌の新陳代謝を 活発にする | 抵抗力をつける 肌のコラーゲンの生成を促す | 免疫力を高める 冷え性予防や血行を良くする |
| 多く含まれる食材 | 緑黄色野菜(人参・かぼちゃ・ホウレンソウなど) 乳製品(チーズ・ヨーグルトなど) | 豚肉・卵・大豆 | じゃがいも・ホウレンソウ | かぼちゃ・大豆 |

大事なことは

「1つの野菜をたくさん食べる」のではなく、「数種類の野菜を適量食べる」ことです。

ビタミンAの1日の必要量を摂取するには...
かぼちゃ
ホウレンソウ(ゆで)

ビタミンCの1日の必要量を摂取するには...
キャベツ
玉ねぎ
白菜
じゃがいも

いろいろな食材を食べてまんべんなく栄養を摂り、元気に過ごしましょう！

じゃがいもの豆知識

じゃがいもにはビタミンB1やビタミンC、体を動かすエネルギーになるでんぷん、高血圧予防に効果のあるカリウムが豊富に含まれています。
旬カレンダーで紹介したスノーマーチは、寝かせると甘みが増すという特徴があるじゃがいもで、寒くなる冬の時期に旬を迎えます！

とき **11月19日(日)** 9:00～11:00
※敷地内に入れるのは8:00以降です

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

共催：マルキタ・きたみらい野菜振興会・長いもごぼう部会

冬の貯金キャンペーン

キャンペーン期間 平成29年 11/1(水) 12/29(金)

金利 **0.1%** 年
取引条件により **+0.05%** → **0.15%** 年

特典1 ちよリスランドリーネットプレゼント!
特典2 きたみらい産小麦を使用した「麦まるごとうどん」プレゼント!

お取扱条件 新規で10万円以上お預入または、満期継続時は10万円以上の増額書替を対象とします。

■お取扱対象:個人の方に限ります。 ■預金の種類:スーパー定期・大口定期
■その他:総合口座への組み入れは対象となります。満期日前に解約する場合は、当組合が定めた中途解約利率となります。お利息には20.315%の税金がかかります。貯金保険制度の対象商品です。※上乗せ金利は初回の満期日までといたします。

農業体験 & 見て歩きツアー

第10回

ご参加頂きありがとうございました!



「ぐりんgreen35号」(7月発行)にて募集しました「第10回 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。

実施した8月26日は、9組21人のみなさんに玉ねぎ・じゃがいもの収穫体験、選果場見学、じゃがいもの試食を楽しんで頂きました。

じゃがいもの試食では当JA女性部とフレッシュミズ部会員が用意したじゃがバターやフライドポテトを味わいました。

当JAでは今後も農業に関わるイベントを通じて、地域住民の皆様とのつながりを深め、地元農産物の魅力を届けていきたいと思っております。

今後も機会があればぜひご参加いただければ幸いです。



| | |
|-------|------------------------------------|
| 本店 | 北見市中ノ島町1丁目1番8号 ☎ (0157) 24-2146 |
| 留辺蘂支店 | 北見市留辺蘂町仲町50番地 ☎ (0157) 42-2212 |
| 訓子府支店 | 常呂郡訓子府町仲町25番地 ☎ (0157) 47-2567 |
| 上常呂支店 | 北見市上ところ180番地 ☎ (0157) 38-2122 |

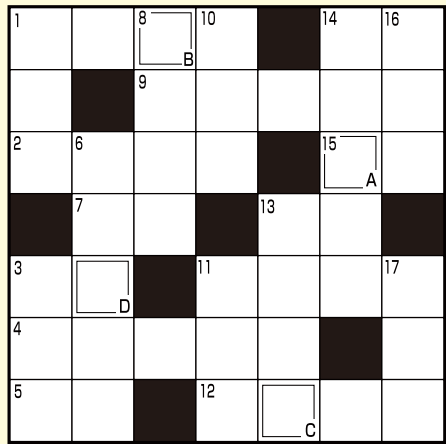
| | |
|-------|-------------------------------------|
| 温根湯支店 | 北見市留辺蘂町温根湯157番地 ☎ (0157) 45-2070 |
| 置戸支店 | 常呂郡置戸町字置戸46番地 ☎ (0157) 52-3111 |
| 相内支店 | 北見市相内町184番地 ☎ (0157) 37-2022 |
| 端野支店 | 北見市端野町3区483番地17 ☎ (0157) 56-3113 |

正解者の中から抽選で**30名**の方に、JAきたみらい産

- 玉ねぎと牛すじのカレー
- 麦まるごとうどん (平打ち)
- 玉葱醤油

セットでプレゼント!

応募締め切りは、11月24日(金)当日の消印有効
※当選者の発表は、発送をもってかさせていただきます。
※個人情報情報は目的以外の用途には使用致しません。



前回のクイズの答えは **センブウキ** でした。

※62円切手のハガキでご応募願います

プレゼント応募方法

JAきたみらい ぐりんGreen クイズ係

北見市中ノ島町1丁目1番8号

ハスルの答え

お名前、住所、電話番号、年齢、性別

切手 62

クロスワードパズル

一重マスの文字をアルファベットの順に並べてできる言葉をお答えください。

★タテのカギ

- 1...物事が起る気配 春の
- 3...絵や文字を修正したり書き足したりすること
- 6...鹿児島県の南端にある島
- 8...たばこと一緒に持ち歩くことの多い道具
- 10...配偶者の妹、あるいは弟の妻
- 11...東大寺や...大社がある奈良公園
- 13...一般的には白みそより辛め
- 14...生まれて二月の赤ちゃんを連れて、神社へ...に行きます
- 16...薬の...がすぐに表れた
- 17...チヨコレートを溶かすには、じか火ではなく...することが多い

★ヨコのカギ

- 1...1月は睦月、2月は一
- 2...結婚して...を持ちました
- 3...酒を温めること
- 4...疲れたので...しよう
- 5...電子メールを数えるときにも使う言葉
- 7...ハイの反対語
- 9...日本初の国産磁気積み出しだつた佐賀県の地名を冠しています
- 11...風呂を上げるときに浴びます
- 12...自動車の燃料のこと
- 13...バレンタインデーに伝える人もいます
- 14...古い杉の木などはとても大きくなります
- 15...節分にまく物