

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

お楽しみサタナ

ごりん

Green

39号 2018.11月



JAきたみらい青年部による
食育授業
収穫体験の様子
(置戸町こどもセンターどんぐり)



きたみらいの野菜を

丸ごとおいしく食べよう!

農家の皆さんが、春から丹精込めて作ったたまねぎやじゃがいも、もち米などの収穫作業もほぼ終え、これから旬の美味しい野菜がスーパーに出回ります。ところでみなさんは、スーパーで買った新鮮な野菜を冷蔵庫に入れたままうっかり傷ませてしまったことはありませんか?今回は野菜の鮮度をできるだけ保ったまま保存できる方法とレシピをご紹介します。この機会に野菜の保存方法をマスターし、旬の野菜を食べて寒い冬を乗り切りましょう!
きっと野菜がもっと好きになりますよ♪

じゃがいも

シミを防いで便秘解消、女性に嬉しい美容野菜

保存方法

- 蒸れないように水気をとり、カゴやネットに入れ冷暗所で保存
- りんごと一緒にじゃがいもを保存すると芽が出にくくなる

POINT そのまま冷凍すると食感が悪くなるので、茹でて潰してマッシュポテトにして冷凍保存

GOOD! ふっくらと丸みがありシワが寄っていないものをお買い求めあれ!

かぼちゃ

豊富なカロテンが体を温め、免疫力アップ

保存方法

- まるごとなら新聞紙に包み風通しの良い場所で常温保存→保存の過程ででんぷんが糖質に変わり甘味がアップ!
- 切ったものは種とワタを取り除き冷蔵保存

POINT 加熱し使いやすい分量に分けて、冷凍することでサラダやスープに使用便利!

GOOD! ヘタがコルク状で周りがへこんでいるものは乾燥しているからお買い求めあれ!

ごぼう

便秘解消や大腸がんの予防効果に期待

保存方法

- 土のついたまま濡らした新聞紙で包み冷暗所で立てて保存
- 使いかけのものはラップで包み冷蔵保存し、早めに使いきる

POINT 使いやすい大きさに切り5分ほど水にさらしアクを抜いた後水気を切り冷凍保存

GOOD! 太さが均一で表面がかたく締まったものをお買い求めあれ!

5つの野菜保存法

これであなたも野菜マイスター

たまねぎ

血液さらさら効果でさまざまな病気予防に期待

保存方法

- 直射日光を避け風通しの良いところで常温保存
- ストッキングやみかんネットがあれば一つずつ結び目をつけ、干すことで湿気がこもりにくい
- 水分の多い新たまねぎや赤たまねぎは冷蔵庫での保存が望ましい
- 切った場合は切り口にラップを密着して包み、袋に入れて冷蔵保存

POINT みじん切りにした生のまま冷凍することで甘味アップ&使いやすい

GOOD! 頭の部分がしっかりとなく、皮にツヤがあるものをお買い求めあれ!

長いも

ネバネバに含まれる成分が弱った胃腸を助けてくれる

保存方法

- まるごとの場合は乾燥しないよう新聞紙に包み冷暗所で保存
- 切った場合は切り口をラップで包み袋に入れて冷蔵保存

POINT すりおろして冷凍すると長期保存もできやすい

GOOD! 太さが均一ですんぐりしてハリのあるものをお買い求めあれ!

Let's Cooking! 保存した野菜をおいしく食べよう



材料 (3人前)

たまねぎ.....1/2個
 じゃがいも(男爵がおすすめ)2個
 かぼちゃ.....1/4個
 長いも.....1/3本
 厚切りベーコン.....120g
 粗挽きウインナー.....3本
 オニオンコンソメ.....大さじ1
 塩コショウ.....少々
 ブラックペッパー.....少々
 マスタード.....大さじ1
 にんにく.....1片
 オリーブオイル.....大さじ1
 油・乾燥パセリ.....適量

作り方

- にんにくはみじん切り、たまねぎは5mm幅の千切り、長いも・かぼちゃ・じゃがいも・ウインナー・ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
- 180℃に熱した油に、長いも・かぼちゃ・じゃがいもを入れ素揚げにする。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ中火で炒め香りがでたらたまねぎ・ウインナー・ベーコンを入れさらに炒める。
- たまねぎが透明になってきたら②と★を入れ中火で味がなじむように炒めたら、乾燥パセリをふりかけて出来上がり。



材料 (2人前)

ごぼう.....L 1本
 北見玉葱焼肉のたれ.....大さじ2
 にんにく.....小さじ1
 豆板醤.....小さじ1
 酢.....小さじ1
 油・片栗粉.....適量

作り方

- ビニール袋に★を入れ軽くまぜておく。
- ごぼうは皮をむき、8cm幅に切りさらに縦に4等分に切る。
- 鍋にごぼうが隠れるくらいの水を入れ、沸騰したら酢と切ったごぼうを入れ1分くらい茹でる。
- ③をサランで湯切りし、熱いうちに①の袋に入れ全体にたれがなじむようにもみ、温度が常温になるまで冷ます。(冷蔵庫で冷まして可)
- ④にまんべんなく片栗粉をまぶし180℃に熱した油で40秒くらい揚げたら出来上がり。

★各種野菜、JAオリジナル加工品 他大即売!

長いもまつり & 収穫感謝祭

とき 11月18日(日) 9:00~11:00
※敷地内に入れるのは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

共催：株式会社マルキタ・きたみらい野菜振興会・長いもごぼう部会

※台車をご持参で来場いただけるとスムーズです。

★レシピで使用したJAきたみらいオリジナル商品は北見市内各スーパーまたは、「オホブラ百貨店」にてWeb販売しております。

JAきたみらい8SS合同

2018年9月1日(土) ~ 2019年1月31日(木) 配送分まで

配送灯油 新規ご契約で

通常配送 価格より

お買得 キャンペーン

5円/ℓ 引き!

※200ℓ以上のホームタンクで定期配送(自動振替またはクレジット)を対象とさせていただきます。
※アパートの2階以上の配送については対象になりません。※対象は家庭用灯油のみとなります。
※定期配送契約期間は原則2年以上とさせていただきます。

第11回 農業体験&見て歩きツアー

ご参加頂きありがとうございました!

第11回きたみらい農業体験&見て歩きツアー

8月に発行した「ぐりんgreen38号」で募集した「第11回農業体験&見て歩きツアー」にご応募いただきありがとうございました。

ツアー当日の8月25日は5組11名のみなさんに参加していただきました。あいにくの天候不良により今回のツアーのメインであった収穫体験は中止となり残念でしたが、選果場見学・じゃがいもの試食は予定通り実施され、無事に終わることができました。じゃがいもの試食はふかいしいもときたみらい牛乳をみんなでおいしくいただきました。

今回のツアーを通して市民の皆様へ地元の農作物の魅力を確認して頂けたら幸いです。

今後もこのようなイベントを継続して実施していく予定ですので、皆様ぜひご参加ください!



定期配送はココが安心

定期配送で安心① 定期配送だから灯油切れの心配なし。

定期配送で安心② 留守でも給油できます。

定期配送で安心③ お支払いは安心の自動振替。

定期配送で安心④ ホクレン配達燃料油 盗難補償

家庭用灯油 最大5万円

補償にかかる費用負担はございません。盗難被害相当を補償します。

※補償は現物給油に代えさせていただきます。※盗難に対する補償回数は制限がございますので、予めご了承ください。

もしも盗難が発生したら... ①盗難補償の手続き ②燃料油の補填のご相談をさせていただきます。

最寄りの警察署とホクレン給油所にご連絡ください。

詳しくはJAきたみらい下記SSまでお問い合わせください

中ノ島セルフ給油所 北見市南仲町1丁目7番14号 ☎0157-31-1050	温根湯給油所 北見市留辺藪町松山1-1 ☎0157-45-2446	留辺藪給油所 北見市留辺藪町旭1区224番地3 ☎0157-42-3164	置戸給油所 常呂郡置戸町字置戸42-1 ☎0157-52-3869
訓子府セルフ給油所 常呂郡訓子府町大町42番地 ☎0157-47-4831	相内セルフ給油所 北見市美園489番地 ☎0157-37-2519	上常呂給油所 北見市上ところ322 ☎0157-38-2421	端野セルフ給油所 北見市端野町三区483番地20 ☎0157-56-4112

※一部対象期間が異なるSSがございます。※本キャンペーンはオホーツク管内限定企画となります。

冬の貯金キャンペーン 実施中!

期間/平成30年11月1日(木)~12月28日(金)

詳しくは貯金窓口までご相談ください。

正解者の中から抽選で30名の方に、JAきたみらい

●オニオンコンソメ

●麦まるごとうどん 平打ち

●北見玉葱焼肉のたれ

セットでプレゼント!

応募締め切りは、11月28日(水)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(目的以外の用途)には使用致しません。

クイズの答えは **ブドウガリ** 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

北見市甲ノ島町1丁目1番8号
JAきたみらい
ぐりんGreen
クイズ係

ハズルの答え
お名前
ご住所
ご年齢
電話番号
JAきたみらい(ぐりんGreen)宛
〒090-0813

クロスワードパズル

二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

- このこの軸の番下の部分
- 数え年70歳の祝い
- 三人寄れば文殊の(もんじゅ)の
- 雄ライオンの顔の周りに生えます
- 東の空が白んできます
- 怒ったときは立て、覚悟したときはくります
- 自宅へと帰る道のこと
- たいたたりもんだりしてほぐすこと
- 五輪では3位までに入るともらえます
- 美術館の中を——に從って進んだ
- 坂本龍馬の出身藩
- 古びたききに生じること
- あることに熟練した人のこと

★ヨコのカギ

- ギンナンがなる木
- 分け合(こと)。ルーム
- 東を向いたときに左手にある方向
- 平均より体格がコンパクト
- 目玉焼きの目玉になります
- に簡単な問題を解いた
- 自転車を走らせて行う公営競技
- 生まれ育った土地のこと
- 運命の赤い糸が結ばれているかも
- 後醍醐天皇は鎌倉幕府の——をもうけました
- 海外旅行で睡眠不足になる一因
- 漢数字の大字だ、——は「吉」、3は「参」、——は「陸」