

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日 ～

おひさまサタナ

ぐりん

Green

42号 2019.11月

北見市立東相内小学校
稲刈り体験の様子



JAきたみらい

スポーツの秋? 読書の秋? いやいや... 食欲の秋!!

だんだんと寒さが厳しくなってきた今年も残すところあと2カ月です! 今年はどうな1年だったでしょうか。ところで、スーパーにはおいしい野菜がたくさん並んでいますよね。でもみなさん... その中でもさらに新鮮でおいしい野菜を選びたいと思いませんか!?

そこで今回、おいしい野菜の見分け方とその野菜を使ったレシピをご紹介します。

野菜をおいしく食べて「食欲の秋」を堪能しましょう!!

9つのおいしい野菜の見分け方

かぼちゃ

ヘタ ヘタがコルク状で周りがへこんでいる。切り口が10円玉大で左右対称に肥大しているものが良い。

ずっしりと重みのあるものが良品!

カット 色が濃く、ふっくらとふくらんだ種がびっしり詰まっている。

皮 皮が硬く、ツヤがなくごつごつしている。

表面 乾燥していて縦に亀裂が入っている。

BAD! ヘタの周りを押してみても、柔らかいものは注意!

玉ねぎ

頭 頭の部分から傷むのでしっかりと硬いものを選ぶ。

皮 よく乾燥していて透き通った茶色。ツヤがあるもの。

形 全体的にふっくらとしている。同じサイズなら重いものを!

BAD! 根が伸びている → 鮮度は落ちているが取り除けばOK
皮が浮き上がっている → 皮の下にカビが生えていないかチェック!

ねぎ

葉 先端の葉先までハリがあり緑と白のコントラストがはっきりしている。

表面 ツヤがありみずみずしい。

感触 緑と白の境目あたりが硬くしまっていて、巻きがしっかりしている。

BAD! 白い部分がふかふかしている

ほうれん草

葉 葉脈が左右対称。緑色が濃くみずみずしくハリがある。葉先までピンとしている。

葉脈

茎 茎にハリがあり太さが1cmくらい。

根元 根元に近い部分から葉が密集していて、根元に赤みがある。

BAD! 葉が黄色く変色している

レタス

手でちぎるとおいしい!

葉 ツヤ、ハリがありみずみずしい。持った時に葉の巻きがふんわりとしていて軽い。

切り口 切り口が白く10円玉大。

BAD! 芯の高さがあるものは苦みがある
葉先がしなびていたり、変色している

白菜

外側の葉がイキイキとした緑色で黄ばみが少ない。巻きがしっかりと持った時にすずしりと重く、押すと弾力がある。

葉

切り口 白くてみずみずしい。

芯の高さ 芯の高さが全体の1/3以下で断面が盛り上がっていない。葉と葉が詰まっている。

カット 1/3

BAD! 巻きがゆるくふかふかしている
葉の先端が外側にそっている

長いも

皮が薄く表面がきれいな。ハリがあり、傷や斑点がなくみずみずしく鮮やか。

皮

形 下までの太さが均一ですずしりと重さがある。

BAD! 表面がデコボコしている

じゃがいも

ふくらみが均一でデコボコしてなくすずしりと重い。しっかりと硬くしまっているものは良品!

形

皮 皮が薄く色が均一でしわや傷がない。

BAD! 皮が緑色になっている → 緑色になっている部分にはソラニンという毒素が含まれているので調理の際きちんと取り除きましょう

にんにく

頭 頭がしっかりとしまっている。

皮 白く乾燥している。

形 大ぶりで丸みがありすずしりしている。粒が大きく締まりがあり一片片のふくらみが均一だとgood★

BAD! 匂いが強い
茶色や黒っぽくなっている
乾燥しすぎてひび割れている
芽が出ている

野菜をさらにおいしく調理しよう!

今が旬!! 長いもとねぎのはさみ焼き

材料 (3人前)

- 長いも.....500g
- 鶏ひき肉.....150g
- ねぎ.....1/2本
- 塩コショウ.....少々
- 醤油.....大さじ1
- 片栗粉.....適量
- オリーブオイル.....大さじ2
- にんにく.....10g
- 鷹の爪.....少々

作り方

- ねぎはみじん切り、長いもは5mm幅に輪切りにし、ニンニクはスライスしておく。
- ボウルに鶏ひき肉と★を入れ、粘り気が出るまで混ぜる。
- 長いもの片面に片栗粉をつける。
- 片栗粉がついた面に②をピンポン玉くらいのせ、平らになるように広げる。上から片栗粉がついた面が鶏ひき肉に接するようにはさみ、形を整える。
- フライパンに★を入れ炒めたら、④を並べフタをして弱火で5分焼く。ひっくり返して反対側も同じように焼いたらきれいに盛り付けて出来上がり!!

きたみらいのオリジナル商品 芳醇玉葱醤油や玉葱の塩だれをつけるとおいしさUP♪

栄養たっぷり かぼちゃのパンケーキ

材料 (1人前)

- かぼちゃ.....50g
- 卵黄.....1個
- 砂糖.....大さじ1
- マヨネーズ.....小さじ1
- 牛乳.....大さじ1
- 小麦粉.....15g
- ベーキングパウダー.....小さじ1
- バニラエッセンス.....2振り
- 卵白.....2個
- 砂糖(メレンゲ用).....大さじ1
- コーンスターチ.....大さじ1
- 油.....適量
- 粉砂糖.....適量
- メープルシロップ.....適量

作り方

- かぼちゃは適当な大きさに切り、皮をむいておく。耐熱ボウルに入れてふせる硬さになるまで電子レンジで温めてつぶす。
- 卵は卵黄と卵白に分けて卵白は冷蔵庫に入れておく。
- 卵黄にマヨネーズと砂糖、牛乳を入れ白っぽくなるまで混ぜたら①とふるいにかけた小麦粉、ベーキングパウダーを入れ全体になじむまで混ぜ合わせる。
- 冷蔵庫に入れた卵白を泡立て器で角が立つまで混ぜたら、砂糖、コーンスターチを入れさらに混ぜる。
- ③に④の1/3を入れて優しく混ぜ、残りも同じく混ぜたらバニラエッセンスを入れる。
- フライパンに油をひき、弱火で3~4分焼く。
- 裏返しにしたらフタをして弱火で7~8分かけてゆっくり焼き上げる。

お好みで生クリーム、フルーツをのせてもGood!

長いもまつり & 収穫感謝祭

※台車を持参し、来場いただくスムーズです。

★各種野菜、JAオリジナル加工品 他 大即売!

とき 11月17日(日) 8:30~10:00
敷地内に入れる時間...7:45以降

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

オホーツク管内JA・ホクレン給油所

ホクレン灯油

配送灯油 新規ご契約で

3円/ℓ引き!

通常配送価格より

お買い得キャンペーン

2019年9月1日(日)～2020年2月29日(土)配送分まで

※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。

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 北見市南中ノ島1丁目7番14号 ☎0157-31-1050	温根湯給油所 北見市温根湯町山1-1 ☎0157-45-2446	留辺蘂給油所 北見市留辺蘂町地1区224番地3 ☎0157-42-3164	置戸給油所 常呂郡置戸町置戸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 北見市相内489番地 ☎0157-37-2519	上常呂給油所 北見市上常呂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。

～魅力ある農業とJAを目指し～

ラッピングトレーラー完成!

当JAでは、今年の10月に地域住民の皆さんへ農業やJAをアピールするために、2台のトレーラーにラッピングをほどこしました。このトレーラーは北見通運株式会社の協力のもと、荷台の側面部分に玉ねぎやじゃがいもなどのきたみらい産野菜をキャラクターとして描き、目に飛び込んでくる華やかさやインパクトを重視し製作しました。

10月17日に北見市立中央小学校3年生55人の児童が、北見市西相内にある玉ねぎ集出荷施設での見学を終え、トレーラーをバックに記念撮影。児童たちは初めて見るトレーラーの大きさに驚き、ドローンでの撮影に歓声を上げていました。

2台とも11月より市内各地を走り回ります。

JAきたみらい

玉ねぎとチーズが溶け込んだポークカレー

JAきたみらい オニオンコンソメ

JAきたみらい 芳醇玉葱醤油

セットでプレゼント!

応募締め切りは、11月29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(目的以外の用途)には使用致しません。

正解者の中から抽選で30名の方に、

玉ねぎとチーズが溶け込んだポークカレー

JAきたみらい オニオンコンソメ

JAきたみらい 芳醇玉葱醤油

セットでプレゼント!

応募締め切りは、11月29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(目的以外の用途)には使用致しません。

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

- 磐梯山の南側にある湖
- タマシヤとも呼ばれる野菜
- 建物の壁を覆うこともある植物
- 悪の反対語
- 歳末大売り出しの——で2等が当たった
- 自動車の荷物を入れるところ
- 洗濯物をぶら下げます
- 棋士が打つもの
- 腰に巻いてバックルで留めます
- 賛成する人が多い意見を採用すること

★ヨコのカギ

- サンタさんが靴下に入れてくれるかも
- 腰を掛ける家具
- 自動車を洗ってからかけます
- ブームが去った状態です
- 牛や豚などの舌の肉
- 15歳が志学、30歳が而立(じりつ)なら40歳は
- 肉や魚を裁断したときに出る余りのところ
- 赤——だから青になるまで待つ
- カレー——ハヤシ——
- 地獄合にいるものは温泉に入ります
- それとこれとは話が——だよ

前回のクイズの答えは ナツマツリ でした。

※63円切手のハガキでご応募願います

プレゼント応募方法

ハガキの答え

お名前

お住所

お電話番号

JAきたみらいへの意見(必要に応じて)

JAきたみらい

090-0813 北見市中ノ島町1丁目1番8号

TEL 0157-32-8777

ホームページ <http://www.jakitamirai.or.jp>

E-mail hp.kitamirai@kitamirai.ja-hokkaido.gr.jp