

JAきたみらい

あじき まつり まつり

2021



vol.225

10

《端野地区・北登》

青シソの収穫作業の様子
(紹介は2ページです)

特集

毎日の食卓に！
小豆大研究



全量1等米を目指し、 水稲収穫作業最盛期!

季節の薫り



きたみらい管内では9月6日から、もち米「きたゆきもち」の収穫が始まりました。

水稲の播種作業は好天に恵まれ平年通りに進み、生育は高温が続いたことで、前年より1週間程早く収穫作業を迎えました。

端野地区で水稲を約17畝作付けしている、きたみらいもち米振興会副会長の山田孝幸さんは、収穫にあたって「今年は高温が続き胴割れ米の心配もあったが、生産者一人一人が天気に合わせた対応をすることができ、生育も順調に進んだことで豊作を期待できそうだ。全量1等米を目指し、消費者に安心して、おいしいと感じてもらえるものを提供していきたい」と話しました。

当JA管内の作付け面積は約670畝、生産量は約4,200トンを見込んでいます。



写真は9月10日、端野地区で撮影

もくじ CONTENTS

特集	4
毎日の食卓に! 小豆大研究	
○季節の薫り.....	2
○表紙紹介..... 「青シソ収穫作業、 高品質多収量に期待を込めて!」	2
○JAトピックス.....	6
○ほのほの広場..... ・ブリティウーマン ・なかよし夫婦	7
○みらいプロジェクトチャンネル.....	8
○JAからのお知らせ.....	9
○おひさまサラダクッキング..... 「梨とイチジクのサラダ」 「秋サケのクリームソース」	14

表紙紹介

青シソ収穫作業、高品質多収量に期待を込めて!

夏の暑さも和らぎ、秋の匂いを感じる9月上旬、きたみらい管内では高収益作物としても期待されている青シソの収穫・はさ掛け作業が始まりました。青シソを約5畝作付けしている農事組合法人豊北うらおいファーム代表理事の平川千春さんは、9月6日から収穫作業を開始しました。

青シソの収穫作業は、除草やはさ掛け作業など手作業が多く労力が必要としており、今年度は外国人技能実習生も作業に取り組みんでいます。

今年の収穫にあたって、平川さんは「今年は干ばつで生育の心配もあったが、後半に雨が降ったお陰で順調に進んで良かった。収穫作業についても雨がなく順調に進んでいる」と話しました。当JA管内では11戸が約18畝を栽培しており、収穫作業は9月中旬に終了しました。

青シソのはさ掛け後は10月下旬頃から北見市にある北登シソ蒸留施設で採油作業が行われます。採油したシソ油は道外の香料会社に出荷され、主に食品香料や化粧品などに使われる予定となっています。



▲青シソのはさ掛け作業の様子

小豆大研究

日本人に最もなじみのある豆の一つ、小豆。
低脂肪で高タンパク質、ヘルシーな上に
不足しがちな栄養素を豊富に含む、
魅力的な食材です。
毎日の食事にぜひ取り入れたいですね。



イラスト：服部新一郎

小豆の栄養と健康

粒は小さくても栄養価に優れている小豆。低脂肪、高タンパク質で、不足しがちなビタミンB群や各種ミネラルを豊富に含んでいます。

最近では、小豆に含まれるポリフェノールや食物繊維といった機能性成分の多さも注目されています。強い抗酸化作用を持つポリフェノールは、免疫力の増強や抗アレルギー作用、動脈硬化の予防など、さまざまな効果があるといわれ、食物繊維には便秘の予防や発がん物質など有害物質の早期排出の効果もあると考えられています。

小豆を毎日の食事に

赤飯やいとこ煮など伝統的な料理以外は、和菓子など甘い食べ物に使われるイメージが強い小豆ですが、栄養価の高さ、機能性成分の豊富さから、毎日の食事にぜひ取り入れた食材です。

料理に使う際は下ゆでをする必要があります。手間がかかって面倒に思われるかもしれませんが、一度に多めにゆでて小分けにして冷凍保存すれば1カ月持ちます。もう1品欲しいときやトッピングなどで、すぐに使えるので重宝します。スーパーなどで、水煮やゆで小豆の缶詰、レトルトパウチ製品が出回っているため利用してもよいでしょう。また、乾燥豆は賞味期限が常温で2年間と長期保存が可能なため、買い置きをお勧めします。

小豆について

小豆と書いて「あずき」と読みます。江戸時代の学者・貝原益軒の『大和本草』（やまとほんぞう）によると、「あ」は「赤色」「つき」「ずき」は「溶ける」の意味があり、赤く、煮ると皮が破れて崩れやすいことから「あずき」になったといわれています。

主要産地は北海道で、国内生産の9割以上を占めています。小豆には普通の赤色の小豆のほか、粒の大きな「大納言」や黄白色の「白小豆」などの種類があります。関東地方で赤飯に使われることが一般的な「赤ささげ」は、姿・形が小豆によく似ていますが別の種類の豆です。



小豆の花

白小豆

小豆

健康効果が期待できる「あん粒子」

あん粒子は、小豆やいんげん豆などでんぷんが多い豆類を加熱するとできる特有の成分で、タンパク質の膜がでんぷんを包み込んだ粒子です。食物繊維の量が乾燥豆のときより大幅に増加する特性があり、消化されにくく食物繊維と同様に働きます。脂質代謝、腸内免疫作用の改善など健康効果が期待されています。



※細胞の構造がはっきり分かるよう、でんぷん粒を彩色して撮影

歴史に見る小豆と日本人の関わり

日本では、縄文時代から古墳時代前期まで、遺跡から小豆の炭化種子が発見されています。小豆の名は、奈良時代初期の『古事記』に初めて登場します。中国に始まり、朝鮮半島を経て日本に伝えられたとされる習俗では、小豆の赤色に魔よけなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式などに供されてきました。



新感覚で小豆をもっと料理に取り入れてみましょう。
小豆の風味や食感が楽しめるレシピをご紹介します。

まずは
下ごしらえ！
小豆のゆで方

- 1 さっと洗った小豆を鍋に入れ、たっぷりの水で強火にかける。しばらく沸騰させてからざるにあげてゆで汁を捨てる。
- 2 小豆を鍋に戻し、新しい水をたっぷり注いで再び強火にかける。あくを取り除き、沸騰したら弱火にし、小豆が踊らないように落としぶたをして30～40分ほどゆでる。途中、様子を見て、ゆで汁が少なくなったら差し水をして小豆が水面から出ないようにする。
- 3 軟らかくなったらゆで上がり。

このページで紹介したレシピは小豆を下ゆでして使います。



小豆とエビのマリネ

【材料(4人分)】

- 小豆(下ゆでした物)・・・100g(乾燥豆で約45g)
むきエビ・・・200g
カリフラワー・・・1/2個(200g)
- A 白ワイン・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・少々
- B オリーブ油・・・大さじ2
粒マスタード・・・大さじ1・1/2
酢・・・小さじ2
ニンニク(すりおろす)、塩・・・各小さじ1/2
粗びき黒こしょう・・・少々

【作り方】

- 1 エビは背に切り込みを入れてわたを除き、片栗粉適量(材料外)をもみ込み、水洗いする。水気を拭いてAを絡める。カリフラワーは小房に分ける。
- 2 耐熱ボウルにエビとカリフラワーを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で5分ほど加熱し水気を切る。
- 3 (2)に小豆を入れ、合わせたBを加えてあえる。



小豆入り肉みその サラダうどん

【材料(4人分)】

- 小豆(下ゆでした物) 250g(乾燥豆で100g)
豚ひき肉・・・250g
ニンジン・・・80g
長ネギ・・・1/2本
ニンニク・・・1片
サラダ油・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
- A 水・・・1カップ(200ml)
みそ・・・大さじ3
酒・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1

【作り方】

- うどん(乾燥)・・・320g
サニーレタス・・・8枚(200g)
かい割れ菜(半分に切る)・・・60g
温泉卵・・・4個
- 1 ニンジン、長ネギ、ニンニクをそれぞれみじん切りにする。
 - 2 フライパンにサラダ油とニンニクを入れて中火にかけ、豚ひき肉、小豆、ニンジンを順に加えて炒める。Aを加えて弱火で10分ほど煮込む。長ネギを加えて中火で煮詰め、しょうゆを加える。
 - 3 うどんはゆでて流水で洗い、水気を切る。サニーレタスは細切りにし、かい割れ菜、うどんと共に器に盛り、(2)をかけて温泉卵をのせる。



小豆入り豆腐つくね

【材料(4人分)】

- 小豆(下ゆでした物)・・・100g(乾燥豆で40g)
鶏ひき肉・・・300g
木綿豆腐・・・200g
長ネギ・・・1/2本
- A 片栗粉・・・大さじ2
料理酒・・・小さじ2
ショウガ(すりおろす)・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/2
黒こしょう・・・少々
- サラダ油・・・大さじ1/2
水菜・・・大さじ3
ダイコン・・・300g
ポン酢・・・大さじ2

【作り方】

- 1 ダイコンは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切っておく。
- 2 長ネギはみじん切りにする。
- 3 水菜は根元を切り落とし5cm幅に切る。
- 4 木綿豆腐を水切りする。
- 5 ボウルに鶏ひき肉、(2)、(4)、Aを入れよく練り混ぜる。よく混ぜたところで小豆を入れ軽く混ぜ、8等分して小判形にする。
- 6 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、(5)を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返してふたをし、弱火で5分蒸し焼きにし中まで火が通ったら火から下ろす。
- 7 (3)を敷いた器に(6)を盛り付け、(1)とポン酢を添えて完成。

ほのぼのの 広場

◆出身、結婚に至るまでは？

出身は訓子府で高校卒業後は就職をしました。

夫は小中高と同じ学校に通っていた一つ上の先輩でしたが、当時はお互いまったく面識がなく、大人になって訓子府の青年協で再会しお付き合いが始まり、2～3年後に結婚に至りました。

◆趣味や特技

美味しいものを食べることと音楽を聴くことです。

最近ハマっているアーティストは「King Gnu」と「Creepy Nuts」です！

◆フレミズの魅力は？

違う支部の人と交流する機会があり、話していくうちに意外な共通点や人との出会いがあるところ！なかなか経験することのできない研修もあり、いろいろな活動ができることも魅力の一つだと思います。

◆今後の抱負！

最近ではコロナの影響で活動が制限されるなかではありますが、出来るだけ楽しく活動できるように努力したいです！皆さんで協力して楽しんで交流し、ストレス発散しましょう！！

Pretty Woman ウーマン



「楽しんでストレス発散！」

訓子府地区・駒里

林 みおさん(34歳)

今回はフレッシュミズ南支部の林支部長に登場いただきました。

Qお付き合いから結婚に至るまで

高校の同級生で、社会人になってから再会しお付き合いすることになり、結婚に至りました。

Qお二人の趣味は？

孝幸さん…スキーと卓球です。
郁恵さん…お笑い番組を観ることです。

Qこれからしたいことは？

孝幸さん…コロナが終息したら家族で旅行に行きたいです。
郁恵さん…来年の春に長男が帰ってくるので、仕事の合間にドライブに行きたいです！

Qお互い好きなところは？

孝幸さん…全部が好き！！
郁恵さん…仕事にまじめで、子どもたちの面倒をよくみて遊んでくれるところです。

Qお互いへの感謝の言葉

孝幸さん…いつもありがとう！
郁恵さん…朝早くから一生懸命働いて、家の掃除も、夜は卓球少年団の練習にも行き本当に尊敬しています。ありがとう。



なかよし夫婦

家族の時間を大切に！

留辺蘂地区・瑞穂

村上 孝 幸さん(43歳)
郁 恵さん(43歳)

▲今回のなかよし夫婦には、三男の蓮くんも登場してくれました。



J A トピックス

JAコントラ事業、今年も加工馬鈴しょを収穫！



▲収穫作業の様子



▲選別作業を行う実習生

当JAでは9月3日、コントラクター事業の一環として加工馬鈴しょの収穫作業をスタートさせました。

当JAでは昨今の労働力不足解消や輪作体系を適正化することによる収量の向上などを目的に昨年度より同事業を立ち上げており、そのほか融雪剤散布や雪踏み、圃場のレベラー作業などを請負っています。

収穫作業はポテトハーベスタ2台(自走式・けん引式)が2圃場に別かれて行われており、好天が続いたこともあって作業は順調に進みました。コントラクター事業では粗選別作業も実施しており、収穫された馬鈴しょは選果場へ持ち込まれ、緑化したものや小玉、規格外が取り除かれます。外国人技能実習生も選別作業に参加しており、一つ一つ丁寧に確認していました。

同事業を活用した組合員は「コントラでの収穫が天候よく順調に進んでよかった。コントラ事業を活用することで他の作業ができるので、負担軽減となり助かっている」と話しました。

加工馬鈴しょの収穫作業は今年度19戸から委託されており、面積は約98%、作業は10月中旬まで続く予定です。

新採用職員11人、秋の農家実習に励む

今年度の新採用職員11人が、当JA理事宅で秋の農家実習を行いました。

農家実習は春の定植時期と秋の収穫時期の繁忙期に実習を行うことで、組合員とともに農作業の苦労ややりがいを体験し、今後の業務に活かすことを目的としています。

職員は8月30日から5日間、玉ねぎや馬鈴しょの収穫、牛舎内作業、大型コンテナの組立てなどに苦戦しながらも、一生懸命取り組みました。

置戸地区で玉ねぎの収穫作業に取り組んだふれあい相談南グループの藤森菜菜職員は「春に定植した玉

ねぎが育ち、収穫するまでの実り多い体験ができた。実習先の農家の方々と交流が深まり、とても楽しい5日間だった」と話しました。

また、訓子府地区で実習した資材推進グループの塩川幹太職員は「普段の業務ではなかなか経験できない作業なので、今後活かせることはないか考えながら作業に励んだ」と振り返りました。



玉ねぎの茎葉処理を行う藤森職員(左)と塩川職員(右)

健康日本21 (第二次) こころの健康と睡眠について

健康日本 21 という厚生労働省の取り組みには、こころの健康に関する項目があります。「生活の質」に大きく影響し、社会生活を送るうえで欠かせない要素だからです。

こころの健康とは

- 情緒的健康** 自分の感情に気づいて表現できる
- 知的健康** 状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができる
- 社会的健康** 人や社会と建設的で良い関係を築ける
- 人間的健康** 人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択できる

誰しもある程度のストレスは受けていますが、過剰になるとうつや自殺を引き起こします。**ストレスを解消できること、十分な休養を取ること、相談相手がいること**が、こころの健康を保つためのポイントです。

※ストレスの解消方法が食事や買い物、飲酒喫煙、ギャンブルなどの場合、生活習慣病や依存症の入り口になる危険性があります。程々でやめられているか注意が必要です。

睡眠について

休養には、体を「休」めることと、英気を「養」うことの2つの要素があります。適度で質の良い睡眠はこの双方に欠かせません。

- 適切な睡眠時間
健康な成人の場合およそ7~8 時間だと言われていますが、適切な睡眠時間には個人差があります。また、加齢とともに短くなる傾向があり一概には言えません。**日中に眠気が起こらず、精神活動に支障がない**ことが適切な睡眠時間の目安です。

- 良い睡眠環境とは

光	湿度	温度	音
30ルクス未満 部屋の物や色がぼんやりと分かるくらいです。暖色の光はなお良いです。	50%~60% 夏は低め、冬は高めが目安です。 加湿器を活用しましょう。	室温 15℃~26℃ 冬は寝具を温めておくと、入眠を助けます。	40 dB以下 図書館ぐらいの静けさです。音楽やラジオはなるべく消しましょう。

睡眠に関する悩みがあるときは、まず睡眠習慣から見直してみましょう。

お問い合わせ:担い手グループ TEL:24-2145 (榎本・辻本・長谷川)

みらいプロジェクトチャンネル

「地域」ってどこ?

vol.07

北海道大学大学院農学研究院 棚橋 知春

前回に引き続き今回もJAグループとしての課題として掲げられた「豊かな魅力ある農村・地域社会」というビジョンに注目していきたいと思います。このような課題とそれに対する実際の取り組みが北海道に先んじている都府県での研究では、地域づくりには当事者、住民による行動が重要であると言われています。これは内発性といわれ、実際にどこまで自力なのかはさておき、少なくとも地域の課題が自分事としてとらえられることがまずは大事だそうです。それが大事な理由としては、生活全般に問題が及んでいるということと、その問題は地域ごとに異なる現れ方をしていることがあると思います。生活に必要な事柄は多岐にわたっていて、生活する当事者が関わらないと解決・改善が難しいということでしょう。そしてさらに言えば、これらの問題を旧来通りの仕組みで解決することは困難になっているので新しい方法を試みる必要があるとも言われています。

前置きが長くなりましたが、ここまで来てタイトルの『地域ってどこ?』という疑問につながります。というのも、その地域への思い入れが強いときに、地域の課題をより強く自分事としてとらえられるのではなからうかと思ったからです。そこで2019年秋にJAきたみらい管内の農業者に「自分の地域」だと強く感じている範囲はどういった範囲なのか、質問をさせていただきました。対象は合計62名で、うち男性が42名、女性が20名、世代別には後継者世代が12名、経営主世代が38名、経営移譲後の世代が12名でした。ご協力いただきまして大変ありがとうございました。その具体的な結果は以下の表のとおりです。

回答全体では「旧農協」、「字区」という回答が多い結果となりました。男女別にみると男性では「旧農協」が最も多く、女性では「字区」が「旧農協」よりも多かったです。世代別では経営主世代、後継者世代では「旧農協」が最も多かった一方、経営移譲後の世代では「字区」が最も多くなりました。いずれもJAの青年部や女性部、生産部会、農事組合、そして自治会・町内会などの活動経験が背景になってこのような回答になっていると考えられます。今回の調査で見た「地域」が魅力を増していくことで、JAきたみらい全体が豊かな魅力ある地域になっていくことでしょう。そして我々もそのお手伝いをできればと思っています。

※参考文献：小田切徳美編著(2011)『農山村再生の実践』農山漁村文化協会

表 「自分の地域」だと感じている範囲

		農協	市町村	旧農協	中学校区	小学校区	学区	その他	なし	合計
男	後継者世代	-	1	4	-	1	2	2	-	10
	経営主世代	1	3	8	2	5	1	4	-	24
	移譲後世代	-	1	1	2	-	4	-	-	8
	小計	1	5	13	4	6	7	6	-	42
女	後継者世代	1	-	-	-	-	-	-	1	2
	経営主世代	2	1	4	1	-	4	2	-	14
	移譲後世代	-	-	1	-	-	2	-	1	4
	小計	3	1	5	1	-	6	2	2	20
合計	4	6	18	5	6	13	8	2	62	

資料：当JA管内での聞き取り調査を基に作成

まちがいさがし

Bのイラストには、Aのイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を右下のイラストの中の数字でお答え下さい。



出題・イラスト：酒井栄子

9月号まちがいさがしの当選者

9月号のまちがいさがしの答えは「1、3、6、10、12」でした。正解者29名の中から抽選の結果、当選者は次の方々です。 ()内は地区名

- 堀口優希菜さま (訓子府) ・ 谷和佳さま (訓子府)
- 伊藤蒼馬さま (訓子府) ・ 藤井邦子さま (北見)
- 坂井八重子さま (端野) ・ 吉田充輝さま (端野)

以上の方々には、JAきたみらいの「白花豆シーザードレッシング」と「玉葱ポン酢」をプレゼント致します。



応募方法

答えが解った人は、別紙の応募用紙に答え(番号)と広報誌へのご意見・ご感想を記入してFAXでご応募下さい。抽選で6名の方に、JAきたみらいの「玉ねぎうま塩」と「麦まるごとうどん(平打ち)」2袋をプレゼント致します。

久 久しぶりに応募しました!!まちがいさがしをやって少し頭がさえた気がしました(笑) だんだん寒くなってきたけど、秋の野菜を食べるのが楽しみです(^^) (訓子府地区 平塚 志菜さん)

雨 がなく芋掘りも早く終わりましたがビート掘りは、どうなるでしょう。(訓子府地区 柴田 ひとみさん)

今年は雨が少なく作物の生育に苦戦されたと思いますが、収穫は順調に進んでいますね。これからの作業についてもトラブルなく、無事に終わることを願っています。

VOICE 読者の声

おひさまサラダをホームページで閲覧できます!

広報誌「おひさまサラダ」を当JAのホームページで紹介しています。右側にあるQRコードから閲覧できますので、ぜひご覧下さい。



ベジタブルライフ

イラスト：小林祐美子

ユリ根のプロフィール

【分類】ユリ科ユリ属
【原産地】中国、日本
【おいしい時期(旬)】10～1月ごろ
【主な栄養成分】炭水化物、タンパク質、カリウム、鉄、リン、食物繊維、葉酸など

ユリ根

～お正月料理に欠かせない縁起物～

ユリ根のいろいろ

コオユリ、オユリ、ヤマユリなど
現在、主に流通しているものはコオユリ
苦味が少なくほんのりと甘味と、ホクホクした食感が特徴



楽しみ方・食べ方のコツ

鱗片をばらけて使用

下処理は下ゆで
回りに付いているおがくずなどを水で優しく洗い落とす



ポイント
鱗片が剥がれにくい場合は、根元の堅い部分を先に取り除く
白く仕上げするには酢を少量入れてゆでる
火加減に注意。加熱し過ぎると食感が硬くなる。強火にすると煮崩れしやすい

底の回りの外側の鱗片から一枚ずつ剥がす
鱗片に汚れや茶色くなっている部分がある場合は削り取る
塩を加えて1～2分程度ゆでるの大きい鱗片から湯に入れる

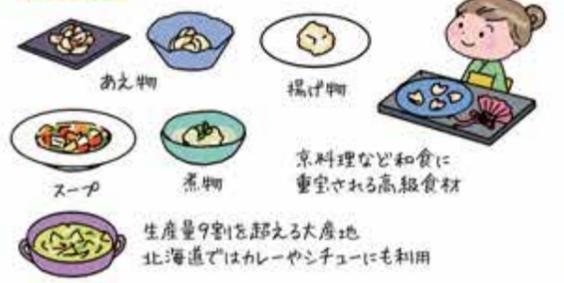


丸ごと使用

鱗片を剥がさずアルミホイルに包んでオーブンで焼く。油で揚げるなど、形やボリュームを生かした料理に



主な料理



選び方

鱗片(りんぺん)……大きく張りがある

しっかり重なっていて固く締まっている

しなびていない。変色や黒ずみ、傷がない

葉が変色したり、枯れている部分があるものは避ける



全体が白くふっくらとしていて重みがあるものを選んでね

保存方法

冷蔵保存

新聞紙などに包んで風通しの良い冷暗所へ



水分があると傷みやすい。ペーパータオルで水分をよく拭き取る

霧吹きで湿らせておく

冷凍保存

量が多い場合は冷凍もお勧め。そのまま茶わん蒸しやおえ物などに利用可能



鱗片を一枚ずつばらして硬めにゆでるか蒸して水気を切って冷まし、ラップに包んで冷凍

ユリ根のチカラ

カリウム 血圧予防に腎臓にたまる老廃物の排出を促す

食物繊維 コレステロールの吸収を抑制し、生活習慣病予防、便秘解消に

葉酸 造血作用があり貧血予防に。妊婦が積極的に取りたい栄養成分

炭水化物 手羽と同じように炭水化物が主成分の体内でエネルギーに変換される

栄養価が高く、減量強者に役立つ食材

ユリ根のじみツ

食用に適したゴリの鱗茎(りんけい)部分
名の由来
鱗茎が花びらのように重なり合っている形から「百合」
子孫繁栄無病息災
縁起物として年を重ねる、和合(仲が良い)に通じることから吉祥の象徴に

歴史

古くから中国や日本に自生
中国
せき止めや滋養強壮などの薬用としても利用
日本
江戸時代『養生全書』(1697年)概要・教誨法・食心方などを紹介
『茶譜』(1698年)「根大なるをほり取りて、煮て食す。味よし」

おひさまサラダ COOKING
 ♥おいしいもの大好き!♥

梨とイチジクのサラダ



◆ 材料 (4人分) ◆

- 梨 (くし切りで1/8にカットし
塩水に漬けておく) … 1個
- イチジク (半切り) … 2個
- サツマイモ (乱切りして蒸しておく) … 1本
- マイタケ … 1パック
- 生ハム … 1パック
- ハーブ類 … 適宜
- エキストラバージンオリーブ油 … 適宜
- レモン汁 … 1/2個分
- 岩塩 … 適宜

◆ 作り方 ◆

- ① オープン (トースターでも可) を熱し、イチジク、サツマイモ、マイタケを焼き上げる。
- ② 器に梨、焼き上げたイチジク、サツマイモ、マイタケ、生ハムを彩りよく盛り付け、エキストラバージンオリーブ油、レモン汁を回し掛け、岩塩を振りハーブ類を散らして出来上がり。

秋サケのクリームソース



◆ 材料 (4人分) ◆

- 秋サケ … 切身4切れ
- カボチャ (乱切りして蒸したもの) … 1/8個
- サツマイモ (乱切りして蒸したもの) … 1本
- シメジ (小房にばらしておく) … 1パック
- モロコインゲン (3cm幅に切りゆでておく) … 2本
- イクラ … 大さじ2
- 生クリーム (乳脂肪分43%程度のもの) … 200ml
- 白ワイン … 大さじ2
- 砂糖 … 小さじ1
- 塩・こしょう … 適宜
- 小麦粉 … 少々
- サラダ油 … 小さじ1
- バター … 小さじ1

◆ 作り方 ◆

- ① フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉をはいた秋サケを中火で両面焼き、白ワインを入れ、いったん火を止める。
- ② ①のフライパンにバター、カボチャ、サツマイモ、シメジ、生クリーム、砂糖を入れ、弱火にして塩・こしょうをして10分ほど煮込む。
- ③ ソースがとろりとしてきたら器に盛り付け、モロコインゲンを添え、イクラをかけて出来上がり。

✿ 献立を監修した人 ✿ 茨城県笠間市にある「天晴 (旧キッチン晴人)」オーナーシェフ 永井 智一 (ながいともかず)

編集後記

- ・ コロナウイルスのワクチンを接種し、ひとまず安心という方もいらっしゃるかと思います。しかし、9月以降気温がぐっと下がりましたので、コロナウイルスだけではなく、風邪等により体調を崩さないようお気をつけて下さい。
- ・ 今年度の9月末時点での農作業事故発生件数は61件となっており、昨年よりも増加しています。まだまだ収穫作業最中ではありますが、ケガ無く作業が終えられるよう頑張りましょう! (佐藤 静香)

JAきたみらい概要
 (令和3年9月20日現在)

- ・ 組合員数 (正) 1,611人
- ・ 組合員数 (准) 5,958人
- ・ 組合員戸数 (正) 922戸
- ・ 貯 金 113,250百万円
- ・ 貸 出 金 17,824百万円
- ・ 出 資 金 4,845百万円