

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

おひさまサタケ

ごりん

Green

48号 2021.11月

知って
得する!

野菜の部位と
美味しい食べ方



知って
得する!

野菜の部位と美味しい食べ方

皆さんは野菜を食べるときに部位を気にしているでしょうか？例えばお肉にはサガリやしゃべり、ハツといった部位がありそれぞれで味や食感が違いますよね。実は野菜にも部位によって味や食感、適した調理法が違うものがあります！
そこで今回は4つの野菜について、部位ごとの特徴やおすすめの調理法をご紹介します。
野菜の特徴を知って、丸ごと美味しく食べましょう！

玉ねぎ

実は食べているのは葉の部分！

内側ほど
甘みが強くみずみずしい！



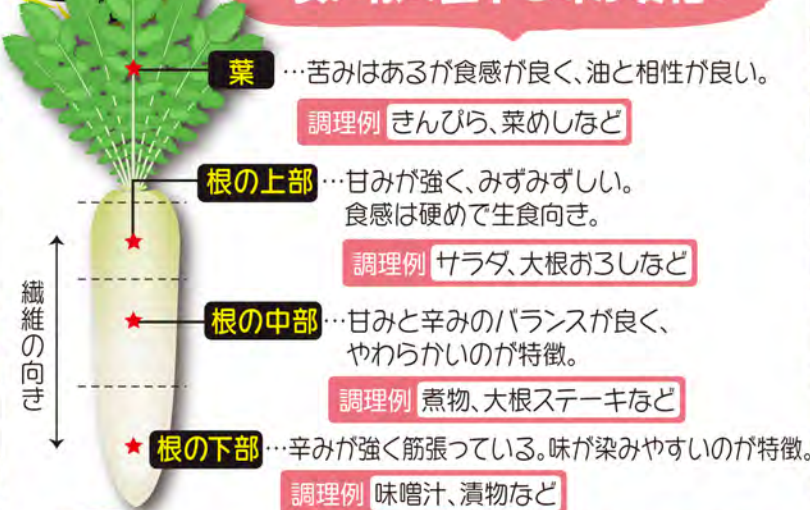
甘みを引き出すポイント

辛みや涙のもとになるのは「硫化アリル」と呼ばれる揮発性の成分です。繊維の向きに沿ってやさしく切るようにすると流出しにくくなります。また繊維を断つように切り、空気や水にさらすと飛んでいきます。加熱して甘くなるのも、辛み成分が揮発、分解するためです。

大根

葉付きは葉まで食べよう！

長い根の上下で味が変化！



大根おろしのポイント

辛みを抑えたいときは上部を使い、辛いほうがよい場合は下部を使いましょう。また、繊維方向にやさしくおろすことで辛みが抑えられ、繊維に垂直におろすと辛くなります。辛み成分は揮発性で、空気にさらすと辛みが軽減します。

キャベツ

外側の葉も捨てずに食べよう！

色の違いが味の違い！



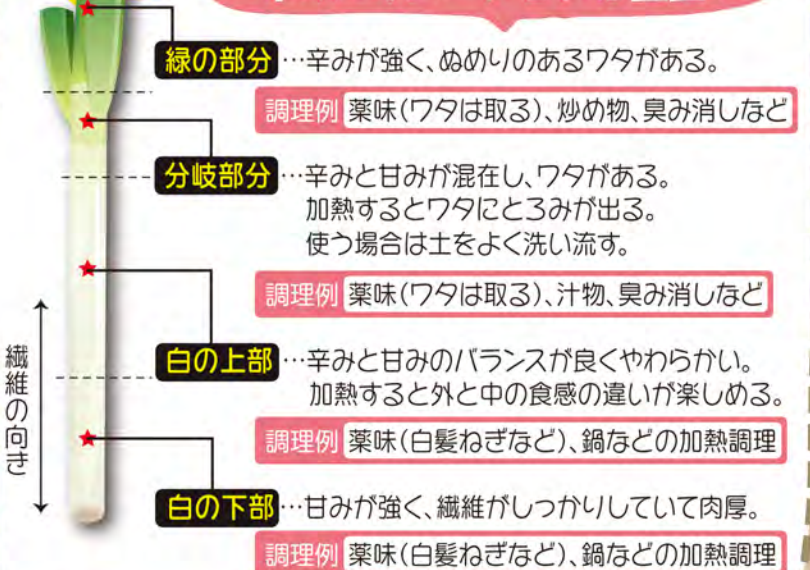
切り方のポイント

葉脈を切るとアクが出るため、甘くしたい場合は葉脈に沿うように切ります。千切りにする場合などは葉脈を断つとやわらかい食感になります。また、葉をちぎることで断面が増えて味がよくなります。

長ねぎ

実は白い部分もほとんどが葉！

上から下まで味のバリエーションが豊富！



切り方のポイント

繊維を傷つけると辛みや香りが立ち、傷つけないようにすると甘みが引き立ちます。そのため、繊維の向きに沿って切る、引き切りすると甘みが、繊維を断つように切る、押し切りすると辛みや香りが目立つようになります。

部位を意識して野菜をもっと美味しく調理しよう！

野菜たっぷりビーフン



材料(2人前)

- ビーフン……………150g
- 豚バラ(薄切り)………100g
- 生エビ……………6尾
- キャベツ・人参……各1/4個
- 玉ねぎ……………1/2個
- 長ねぎ(緑の部分)………1本
- にんにく……………1片
- 鶏ガラ……………小さじ3
- 砂糖……………少々
- ☆ゴマ油……………大さじ2
- ☆酒・醤油……………各大さじ3
- 油……………大さじ2

作り方

- ①ビーフンは4分茹で、水で洗って水気を切っておく。
- ②豚バラは1cmくらいに切り、エビははらわたを取り水に浸す。にんにくは皮を剥いてみじん切り、他の野菜は細切りにする。
- ③☆の調味料をボウルに入れて混ぜる。
- ④フライパンに油大さじ1を入れ、豚肉を炒め軽く色がついたら、切った野菜をすべて入れて炒め、容器に移しておく。
- ⑤フライパンに油大さじ1とにんにくを入れてエビを炒め、焼けたら①と③と④を入れ、軽く炒めたら出来上がり。

キャベツ・長ねぎのポイント

キャベツの外側や長ねぎの緑の部分は捨てられてしまふことも多いですが、炒め物では色や食感が楽しくて良いアクセントになります！

玉ねぎと大根のマリネ



材料(1人前)

- 大根……………1/4本
- 玉ねぎ……………1/4個
- ラディッシュ……………1個
- アジ……………1/2匹
- 小麦粉……………大さじ1
- 酢……………大さじ4
- ☆オリーブオイル……………大さじ4
- 砂糖・レモン汁……………各大さじ2
- ブラックペッパー……………少々
- 油……………適量

作り方

- ①玉ねぎとラディッシュはスライスし、大根はピーラーで薄く剥き、千切りにして水に浸しておく。
- ②アジは3枚におろしてキッチンペーパー等で水気を取り、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油を入れ②を揚げる。
- ④ボウルに☆をすべて入れて混ぜ、1/3と2/3に分けてそれぞれボウルに入れる。
- ⑤2/3のボウルに水切りした①を入れて揉んでおき、1/3のボウルに③を漬け込んで両方冷蔵庫で1時間冷やす。
- ⑥⑤を皿に盛り付け、ブラックペッパーをかけて出来上がり。

玉ねぎ・大根のポイント

玉ねぎは中心部、大根は上部を使うと、辛みの抑えられたマリネに仕上がります！スライスしてすぐ漬け液に浸すと漬け液が辛くなることがあるので注意！

長いもまつり & 収穫感謝祭

今年度もコロナ禍にあるため、長いもまつりの開催を断念することとなりました。ご来場を楽しみにして頂いていたお客様には大変ご迷惑をおかけ致しますこと、深くお詫言申し上げます。

JAきたみらい産長いもは11月上旬頃より次の店舗にて取り扱いを予定しております。

- ・エコープ各店舗(端野、置戸、留辺蘆)
- ・管内の各スーパー

バラボ・東武イーストモール・トライアル・ビッグハウス・スーパーアークス・フクハラ・ラルズマート・ベーシック・コープさつぽろ・百留屋・イオン北見

※商品の数量及び品揃えについては、店舗によって異なる場合がありますので、ご了承ください。

中止のお知らせ

JAきたみらい給油所

あったか灯油

キャンペーン

2021年10月1日(金)配送分より

3

通常配送価格より
[税込] 円/L引き!

灯油の定期配送
新規ご契約で!
既にご契約中でも!

2021年12月30日(木) 配送分まで

定期配送に登録されていない場合は手続きが必要です
詳しくはお近くのきたみらいISSまでお問い合わせください

JAきたみらい給油所 公式アプリ配信中!

プロフィールを入力し、位置情報とフラッシュ通知を「ON」にすると、お得な情報が届きます!

アプリのダウンロード検索はコチラから!

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	訓子府セルフ給油所 常呂郡訓子府町大町42番地 ☎0157-47-4831
置戸給油所 常呂郡置戸町字置戸42番地1 ☎0157-52-3869	端野セルフ給油所 北見市端野町三区483番地 ☎0157-56-4112
相内セルフ給油所 北見市美園490番地1 ☎0157-37-2519	温根湯給油所 北見市留辺蘂町松山1番地1 ☎0157-45-2446

47号の応募総数は、364通でした。
たくさんのご応募ありがとうございました。
頂いたご意見・ご要望は今後の特集の参考にさせていただきます。



JAバンク デビュー

感謝プレゼント!

セット申し込みで ポイントあげちゃうぞう!

1,000円相当をプレゼント!

初めてJAで口座開設した方限定

対象のお客さま

口座開設月の翌々月の月末時点までに、下記の条件を満たし、WEBからご応募いただいたお客さま
例えは2021年5月に口座開設した方は、2021年7月末までがご応募期間となります。

JAカードのご入会

JAの口座を決済口座に指定のうえ、お手元にJAカードが届いたお客さま

JAネットバンクのお申込み

JAネットバンクをお申込みされ、利用登録完了の画面が表示されたお客さま

ご応募はコチラ! <https://www.jabank.org/brand/specialgift2021/>

■応募に関するご注意

- ご応募の受付はWEBのみとなります。
- 過去にJAで口座を開設したことがなく、2021年4月以降に初めて口座を開設したお客さまに限りです。
- 三菱UFJニコス株式会社からお客さまのJAカードに250ポイント(1,000円相当)を付与します。(ポイント付与には、口座開設月の月末から6か月程度がかかります)
- 一部のJAではお申込みいただけない場合があります。(詳しくはお近くのJAにお問合せください)
- 本特典は2021年4月現在のものです。予告なく本特典の内容を変更または終了する場合があります。

〈個人情報のお取り扱いに関する留意事項〉

●お申込みと取引のある農業者協同組合は、当該農業者協同組合が所在する都道府県の信用農業協同組合連合会、農林中央金庫(農業者協同組合を全て「JAバンク会員」といいます。)、にお客さまの個人情報(氏名、住所、電話番号、口座番号等)を提供し、JAバンク会員としての目的のために当該個人情報を利用いたします。

●貴社の運送対象外の輸送および貴重品の輸送 ●盗難、電磁、不正利用等の送付等による各種商品等の盗難 ●新商品・新サービスの開発等のための市場調査・分析

●JAバンク会員については、当のホームページからご確認いただけます。https://www.jabank.org/

●JAバンク会員は本人情報について、安全管理措置を講じたうえで取得・利用いたします。

●農林中央金庫は本営農企業連合の一部で三菱UFJニコス株式会社および大日本印刷株式会社と提携しています。

詳しくは、お近くのJA窓口にお問い合わせください。

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 200g

JAきたみらい 麦まるうどん 250g

JAきたみらい 白花豆 シーザードレッシング 200ml

セットでプレゼント!

正解者の中から抽選で30名の方に、

応募締め切りは、11月26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。
※個人情報は目的以外の用途には使用致しません。

1	5	8		14		21
		D				
	6			15		18
2			12			19
				16		
3	7			13		20
4			10			17
			11			

前回のクイズの答えは **ミスタマリ** 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

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

ハガキの答え

- 住所
- 電話番号
- お名前
- 年齢
- 本紙の感想
- JAきたみらいへの意見

切手 63

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

- 俗に赤トンボと呼ばれるトンボ
- 半島は青森県北西部に位置します
- ギターやバイオリンに張りつる
- 袋に「おてもと」と書かれている物もあります
- ホークはタカ、イーグルは
- 謙遜して「せがれ」と言う人もいます
- 算数の文章題を解くために立てるところ
- ギンナンは殻を割り、をむいて使います
- 猫は出したり引つ込めたりできます
- 人体ーを使って内臓の配置を学んだ
- 流し台や食器などに使われるさびにくい合金

ヨコのカギ

- 唱歌「虫のこえ」ではガチャガチャと鳴いています
- 写真を並べて入れたら、貼つたり
- きつねうどんのメインの具
- 敵しさの度合いを緩めること。規制
- すしに添えるシヨウガの酢漬け
- 涼しくなると不快ーも下がり
- ぶどう酒の二つ。ブドウの皮を取り除いて造ります
- 秋桜とも呼ばれる花
- 郵便物に料金分を貼り付けます
- イチかバチかのーに出た
- うどんやそば、ビーフンなどのこと