

～栄養たっぷり、おいしい毎日～

あひまサカタ

ぐりん

Green

59号 2025.7月

小さいけれど、あなどれない!

栄養満点 **豆** 特集!

まめ

白花豆の花

JAきたみらい

小さいけれど、あなどれない!

栄養満点豆特集!

みなさん豆は好きですか? 今回のぐりんgreenでは小さな粒にたくさんの栄養が詰まっている「豆」についてご紹介します!

JAきたみらい管内では生産量日本一の「白花豆」や「虎豆」などの高級菜豆や、様々な加工品に欠かせない「大豆」、和菓子には欠かすことのできない「小豆」などの豆類を生産しています。そんな豆たちの隠された力や、できるまでの過程など様々なことを知って、より深く豆をお楽しみください!



きたみらいの豆たち

白花豆と紫花豆

JAきたみらい管内は白花豆の生産量が日本一! 紫花豆は食卓を鮮やかに彩ります。食物繊維が豊富で、ほくほくとした食感が特徴的。



大豆

JAきたみらい管内で一番多く生産されている豆です。その量およそ4,000トン! 豆類の中でも、より豊富なたんぱく質を含んでいます。

小豆

JAきたみらい管内ではブランド小豆「紅凛」が生産されています! 小豆にはポリフェノールが豊富に含まれています。

大福豆

読み方は「だいふくまめ」ではなく「おおふくまめ」。食味が良く、甘納豆、煮豆、和菓子などの原料に使われます。

金時豆

粒の形が良く鮮やかな橙色が際立ちます。食味が良く、煮豆に適しているといわれています。



虎豆

虎のような斑点模様が特徴的。粘りがあっておいしく、煮豆の王様と呼ばれることもあります。

小さな豆たちの大きなパワー! ~豆の栄養素~

たんぱく質

からだを作る材料として必要な栄養素で、筋肉や臓器、肌、髪などの材料として使われるほか、ホルモン、免疫物質などにもなり、さまざまな働きをします。



食物繊維

腸の運動を活発にさせ、便秘の解消や予防に役立ちます。さらに血糖値の上昇を抑制することで糖尿病を予防するほか、血中コレステロールの上昇を抑制することで動脈硬化を予防する働きもあります。



ビタミンB群

栄養素からエネルギーを作る働きをするため、不足すると体が疲れやすくなります。豆にはビタミンB群の中でもビタミンB1が多く含まれており、不足すると手足のしびれや動悸、息切れが起こります。



ポリフェノール

活性化した酸素の働きを阻害し、細胞障害を抑制する作用があります。「抗酸化作用」とも呼ばれており、老化や生活習慣病を予防します。



ミネラル

豆にはカルシウム、リン、カリウム、マグネシウムなどのミネラル類がバランスよく含まれています。細胞の生成と代謝を調整し、神経や筋肉の動き、免疫機能向上にも重要な役割を果たします。



白花豆ができるまで

実はJAきたみらい管内は白花豆の生産量が日本一! そんな白花豆ができるまでをご紹介します。

1 播種

5月下旬頃、一粒一粒人の手で、丁寧に種を蒔きます。



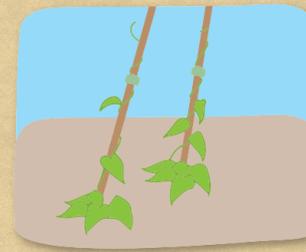
2 支柱立て

6月上旬頃、成長すると蔓(つる)が3m以上にもなるため、女竹(めだけ)と呼ばれる支柱を立てます。



3 蔓の巻き付け

6月中旬頃、蔓が竹を昇っていくのを助けるため、一本ずつ丁寧に巻き付けていきます。



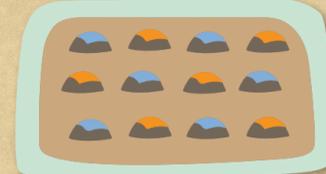
6 JA選果場・出荷

JAの選果場に運ばれた豆は機械によって調整を行い、最後は人の手と目によって選別され、袋に詰め出荷されます。



5 乾燥・収穫作業

10月頃、枯れてきた蔓を竹からはずし、「二才積み」という積み方で積み上げます。しばらくの間自然乾燥を行い、収穫を待ちます。



4 開花

7月頃になると白い花を咲かせ、花が落ちきった9月下旬頃、葉や茎を鎌で刈取り、収穫の準備を行います。



みなさんのもとへ!!

簡単!豆レシピ!

JAきたみらいおすすめの美味しい豆を使った簡単レシピをご紹介します!

まさにヘルシー 五目豆



- ◎材料(4人前)
- 大豆水煮缶 : 1個
 - こんにゃく(小) : 1/2枚
 - 人参 : 1/2本
 - ごぼう : 1/2本
 - れんこん(小) : 1/2節
 - 干しいたけ : 2枚
 - 乾燥こんぶ : 10cm
 - 水(干しいたけ、こんぶ戻し用) : 180ml
 - (A) 砂糖 : 大さじ1
 - みりん : 大さじ1
 - しょうゆ : 大さじ1

- 作り方
- ①こんにゃく・干しいたけは軽く洗い、水180mlに浸け、水は捨てない。
 - ②れんこんは皮を剥く、ごぼうは皮をこそいで切り、それぞれ水で2、3回洗いザルにあげる。人参は皮を剥いておく。
 - ③こんにゃくは切って茹で、ザルにあげる。
 - ④材料はすべて、大豆の大きさにそろえて1~1.5cmに切る。
 - ⑤鍋にこんにゃく・干しいたけの戻し水を入れて(A)の調味料を入れて沸かし、沸騰したら、れんこん以外の材料を入れ落し蓋をして中火で10分煮る。
 - ⑥れんこんを加えて混ぜ、蓋を外して5分煮る。

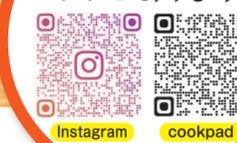
おやつにおすすめ! 白花豆の蒸しパン



- ◎材料(7~8個分)
- 白花美人(甘納豆) : 1袋
 - ホットケーキミックス : 200g
 - 卵 : 1個
 - 砂糖 : 25g
 - 牛乳 : 100ml
 - 溶かしバター : 大さじ1
 - グラシンカップ8~9号

- 作り方
- ①ボウルに卵、砂糖を混ぜ、そこにホットケーキミックス、牛乳、溶かしバターを加えてよく混ぜる。
 - ②カップ8分目くらいまで①を流し入れて白花美人を乗せ、ココット(カップがピッタリ入る大きさの皿)にカップを入れる。
 - ③布巾を敷いたフライパンに②を並べて水を1cmほど入れ、布巾を巻いた蓋をして、12~15分ほど蒸す。竹串を刺しても生地が付かなかったら完成。

インスタ・cookpadにもレシピあります



きたみらいのまめ商品

白花豆シーザードレッシング(200ml)

白花豆と国産大豆を使用したコクのある豆乳、濃厚な産産プロセスチーズがクリーミーな旨味を引き出す逸品です!

白花美人(甘納豆80g)

ふっくらとしていて色艶の良い事から白花美人と名付けられました。自然の風味を活かして甘さを抑え、柔らかく仕上げた甘納豆です。

JAきたみらいの加工品は下記店舗でお買い求めいただけるほか、オンラインショップでも販売しております。

エーコープ(おけと店、たんの店、るべし店)、コミュニティプラザポ、イオン北見店、東武イーストモール端野店、コーチャンフォー北見店

※店舗によっては一部商品の取り扱いがない場合がございます。

オンラインショップはこちら



ホクレンSS サマア 2025

7-11 9-15

ホクレッSS

5000ポイント

店頭給油

5%

ホクレンSS E-NET

各キャンペーンのエントリーや
こちらから

詳細はコチラから

第13回 農業体験&見て歩きツアー



とき **8月23日(土)** 旅行代金 **無料(0円)** ・この旅行代金はJAきたみらいより支援されています。

開催日/令和7年8月23日(土) 9~12時 後援/ **ホクレン**

| 当日行程 | 9時 | 9時20分頃 | 10時40分頃 | 12時00分頃 |
|-------|-------------------|---------------------------|----------------------|--|
| 雨天時決行 | 訓子府町公民館集合 バス移動 | 【JAきたみらい 玉ねぎ集出荷場】 施設見学 | 【ホクレン実証農場】 いも収穫体験 | 【訓子府町公民館 講堂または研修室】 試食会(ふかしいも・きたみらい牛乳) |

- ご案内**
- 参加対象/ JAきたみらい管内(常呂町を除く北見市・訓子府町・置戸町)にお住まいの一般住民親子10組(20名様まで)
 - 祖父母とお孫さんの参加、きょうだい+保護者で1組3名の参加もOKです。
 - 体験中の様子(顔写真を含む)を広報誌等で使用させていただきますので、ご了承頂ける方のみご応募ください。
 - 旅行代金に含まれるもの/体験費用、行程表に表示したバス代(北海道ミントバス)。
 - 係員がご案内いたします。
 - 体験時の服装や持ち物については最終案内書にてご案内いたします。
 - お客様の状況によっては当初の手配内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要となる可能性があります。詳細は別途お渡しする「旅行取引条件説明書」の「3.お申し込み条件」を確認のうえ、特別な配慮・措置が必要となる可能性がある方は、必ずお申し出ください。ご相談させていただきます。

申込期限 **8月5日(火)** ●お申し込み方法 **Eメールでお申し込みください**
ntour.kitami@ntour.co.jp



お申し込みの際は
①参加者全員の氏名(フリガナ) ②年齢 ③郵便番号・住所 ④電話番号を明記ください。

申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。当選者には締切り後5日以内にご連絡いたします。また、当選者には詳しい旅行条件を説明した書面を送付致します。(締切り後当選連絡がない場合はあいにく参加できませんので予めご了承ください。)

旅行企画・実施 お申し込み お問い合わせは **株式会社 農協観光 北見エリアセンター**
〒090-0813 北海道北見市中ノ島町1丁目1番8号 TEL. (0157)24-4811 FAX. (0157)61-7471

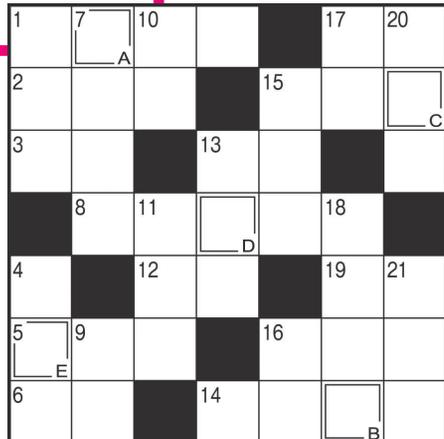
寄せられた質問に お答えします green Q&A

Q1 北見周辺ではスマート農業はどれくらい定着していますか?

A1 トラクターや移植機に付けられるGPS自動操舵はJAきたみらい管内において約6割普及されており、800台以上導入されています。農業散布などに用いられるドローンも35機導入されており、操縦者(ライセンス取得者)も80名を超えています。

Q2 玉ねぎせんべいを近くのスーパーでは見ないのですが、一部のお店にだけあるのでしょうか?

A2 玉ねぎせんべいはコミュニティプラザパラポやイオン北見店、東武イーストモール端野店、北見駅売店北海道四季彩館北見店、コーチャンフォー北見店、エーコープなどでお買い求めいただけます。



前回のクイズの答えは **ヤエザクラ** でした。

ウェブでの応募

下記QRコードを読み取ると応募フォームが開きます。

ハガキでの応募

※85円切手のハガキでご応募願います

JAきたみらい green 編集部
〒090-0813 北見市中ノ島町1丁目1番8号

ハガキの答え
●住所 ●電話番号
●お名前 ●年齢
●本誌の感想 ●JAきたみらいへの意見(500文字以内)

- タテのカギ**
- セーフではなくて
 - 赤い顔をして郵便物をのみ込みます
 - 漂白や殺菌に用いる白い粉
 - タコやイカが吐きます
 - 銃のこと。モデル
 - 土用の丑(うし)の日によく食べられます
 - 冷やし中華に添える黄色い薬味
 - 水稲が育つ場所
 - 雨や日光を遮るために差します
 - 眼鏡、巻き
 - 寺社を巡って集めている人もいます
 - 富表にも使われる植物
 - 目からぼろりと落ちることも

- ヨコのカギ**
- 夏の夜明けにラッパの花を咲かせます
 - 元素記号はU。『鉄腕アトム』ではアトムの妹の名前になっています
 - 誕生日が来ると一つ取ります
 - この全自動洗濯機のコース運転は、洗い→脱水と進みます
 - 起業して巨万のを得た
 - カメが日当たりのいい場所に出ています
 - 「有りの実」と呼ばれることもあります
 - スチールやアルミに分けてリサイクル
 - 北海道和種という馬の俗称
 - 障子やふすまなどのこと
 - エジプトの首都
 - 自動車を数えるときに使う言葉
 - 義を見てせざるは——無きなり

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。

クロスワードパズル正解者の中から抽選で**30名**の方に、**セットでプレゼント!**



- JAきたみらい 白花美人 甘納豆 80g
- JAきたみらい 大正金時と鶏肉のキーマカレー 1人前180g
- JAきたみらい 白花豆シーザードレッシング 200ml

応募締め切りは、**7月25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。

58号の応募総数は386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。