

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日 ～

おひさまサラダ

ぐりん

Green

60号 2025.11月

かしこく!おいしく!

アツアツ鍋で
寒い冬を乗り切ろう!



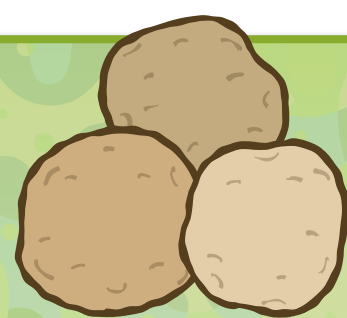
かしこく!おいしく!

アツアツ鍋で寒い冬を乗り切ろう!

寒い季節がやってきました。冷えた体と心をじんわり温めてくれるのがアツアツの鍋ですよ。この冬は鍋にぴったりの食材を上手に保存して、いつでも手軽に鍋料理を楽しみませんか? おすすめ具材の長期保存方法や、バリエーション豊かな鍋レシピもあわせてご紹介します!

鍋に
ピッタリ!

5つの具材の保存法



じゃがいも

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て冷暗所で保存
- りんごと一緒に保存すると芽が出にくくなる

ポイント

そのまま冷凍すると食感が悪くなるため、茹でて潰し、片栗粉と混ぜ、いも団子にして冷凍保存!おやつにも大活躍!



白菜

保存方法

- 霧吹きなどで湿らせたキッチンペーパーを巻き、さらに新聞紙で包み、直射日光を避けた風通しのいい涼しい場所に立てて保存
- 株元を下にして立てると長持ちする

ポイント

冷凍する場合はざく切りにしてジッパー袋に入れて冷凍保存



玉ねぎ

保存方法

- 直射日光を避け、風通しのい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1つずつ結び目をつけ、干すことで湿気がこもりにくい
- 水分の多い新玉ねぎや赤玉ねぎは冷蔵庫での保存が望ましい

ポイント

切ってからジッパー袋に入れて、平らにして冷凍することで甘みアップ!



大根

保存方法

- 大根の泥は温度や湿度の変化から守るため、洗い流さないほうが良い
- 新聞紙で包み、温度の低い場所で立てて保存する
- 大根おろしにすると約1か月間冷凍保存ができる

ポイント

大根おろしを冷凍するときは、すり下ろした大根をザルに入れて『軽く』水気を切り、ジッパー袋に入れて冷凍保存

とうふ

保存方法

- 使いきれずに余った豆腐はタッパーに入れ、豆腐が浸るくらいの水を入れて冷蔵保存すると賞味期限内まで食べられる→水は毎日とりかえておいしさをキープ
- 木綿豆腐は未開封のまま冷凍保存ができ、1か月間保存可能

ポイント

解凍後の木綿豆腐はこうや豆腐のような食感に変わり、味が染み込みやすく、鍋や煮物料理にオススメ!!

簡単!鍋レシピ



野菜たっぷりみぞれ鍋

◎材料 (2人分)

- 肉団子(市販品) 8~10個
- 白菜 200g
- 玉ねぎ 1玉
- しめじ 1袋
- 水菜 1株
- 大根 1/4本

- 水 500cc
- 和風だし 大さじ1.5
- 醤油 大さじ3
- みりん 大さじ1
- おろし生姜(チューブ可) 大さじ1

作り方

- 白菜は1~2cm幅、玉ねぎは8mm幅に切る。しめじは石づきをとってほぐす。
- 鍋に☆を入れて火にかける。
- ②が煮立ってきたら、白菜と玉ねぎを入れて蓋をして煮立てる。
- ③が煮立ってきたら、しめじと肉団子を加えて、蓋をして8~10分ほど肉団子に火が通るまで煮る。
- 水菜は4~5cm幅に切る。大根は皮を剥き、すりおろしておく。
- ④に火が通ってきたら、水菜と軽く水気を切った大根おろしを加えて蓋をして2~3分蒸す。大根おろしが温まったら完成。



ポカポカ温まる!スンドゥブチゲ鍋

◎材料 (2人分)

- 絹ごし豆腐 1丁
- あさり 10個
- 豚肉 100g
- じゃがいも(「スノーマーチ」や「とうや」がおすすめ) 2個
- ニラ 8~10本
- 水 500cc

- ごま油 大さじ1
- コチュジャン 大さじ1
- 粉唐辛子 小さじ0.5~1(お好みで)
- 砂糖 小さじ1
- おろしにんにく(チューブ可) 小さじ1
- 鶏ガラだし 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- お酒 大さじ1

作り方

- ☆をよく混ぜて合わせておく。
- 豆腐の水気を軽く切り、手で粗くほぐす。砂抜きしたあさりの殻をこすり合わせて洗う。
- じゃがいもの芽をとり、皮を剥いて、半分に切る。
- 豚肉は適当な大きさに切り、フライパンにごま油(分量外)を引いて、色が変わるまで炒める。
- 鍋に水とじゃがいも、①を加えて蓋をして火にかける。
- じゃがいもが柔らかくなったら豆腐とあさり、炒めた豚肉を入れる。
- あさりの口が開いたら、3cm幅に切ったニラを入れて火を通し、最後に塩(材料外)などで味を調えて完成。

しゃぶしゃぶの
タレにおすすめ

JAきたみらいの調味料

玉ねぎポン酢 (200ml)

内容量の約4分の1を占めるJAきたみらいの玉ねぎの旨味と、ゆずの香りや酸味が絶妙に混ざりあう逸品です。

にんにく香る お肉のたれ (210g)

すりおろしたJAきたみらいのにんにくを加えたお肉のたれです。にんにくと玉ねぎの風味や旨味がお肉に相性抜群。

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。
エコープ(おけと店、たんの店、るべしべ店)、コミュニティプラザバラボ、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



JAきたみらい JAきたみらい住宅ローン

キャンペーン期間 2025.8/1金 ▶ 2026.1/30金

とくとく キャンペーン

当初固定特約 固定金利 3年 当初固定特約 固定金利 5年 当初固定特約 固定金利 10年

基準金利 3.33~3.43% 基準金利 3.48~3.58% 基準金利 3.58~3.68%

0.83 ~0.93% 1.23 ~1.33% 1.43 ~1.53%

一定の条件を満たした場合、1年目から3年目はさらに0.3%引下げ。

1~3年目は 0.53~0.63% 1~3年目は 0.93~1.03% 1~3年目は 1.13~1.23%

さらに! 店頭基準金利より **1.2%引下げいたします!**

当初固定期間は **特別金利** を適用致します!

※店頭基準金利は原則毎月見直し。上記店頭金利と優遇金利は、金融情勢等の変化により見直しさせていただきます。※表示金利はJA住宅ローン100%保証型(農協保証)の例です。商品等によって保証料が異なりますので、詳しくは窓口へお問い合わせ下さい。

※団体信用生命保険については、一般・三大疾病保障特約付帯は上乗せ金利適用してご利用いただけます。但し、それ以外の団体・特約を付帯する場合はお振替のご負担とさせていただきます。上記金利+0.1~0.5%となります。上記期間内に申込を受け、原則1年以内に融資実行となる方に適用します。■ローンご利用は、JA協会の信用・評判を高めるために実施しております。■融資額に返済済みの残高を控えています。■本キャンペーンはJAきたみらい住宅ローンのお振替えにはご利用いただけません。

固定金利をご希望の方は、全期間固定金利型もご用意しております。

(1~3年目は0.53~0.63%) (保証料込)

当初3年 4~10年目 11年目以降

年0.83~0.93% 年1.63~1.73% 年2.23~2.33%

JAきたみらい 詳しくは、お気軽にJA窓口までお問い合わせ下さい。

本店 北見市中ノ島町1丁目1番8号 ☎(0157)24-4389

留辺蘂支店 北見市留辺蘂町仲町50番地 ☎(0157)42-2212

訓子府支店 常呂郡訓子府町仲町25番地 ☎(0157)47-4825

上常呂支店 北見市上常呂180番地 ☎(0157)38-2122

温根湯支店 北見市留辺蘂町温根湯温泉157番地 ☎(0157)45-2070

置戸支店 常呂郡置戸町字置戸46番地 ☎(0157)57-7070

相内支店 北見市相内町184番地 ☎(0157)37-2022

端野支店 北見市端野町三区483番地17 ☎(0157)56-3114

2025ホクレン あったか灯油 キャンペーン

2025年 9月1日月 ~ 12月31日水

配送分まで **5円/ℓ 引き!**

灯油の定期配送 **新規ご契約** の方も **既にご契約** の方も **通常配送価格より**

定期配送に登録されていない場合は手続きが必要です(詳しくはお近くのホクレンSSまでお問い合わせください)

新規ご契約時 注意事項

さらに! WEBからの新規ご契約者さまもれなく全員に! **北海道グルメプレゼント**

ホクレン 灯油 定期配送は **ラクラク! 安心!**

定期配送はココが安心

定期配送だから 灯油切れの心配なし。 留守でも 給油できます。 お支払いは 安心の自動振替。

ホクレン 定期配送 安心④ 配達燃料油 盗難補償 盗難被害相当を補償します。

さらに安心の通年保証!!

ホクレン灯油定期配送キャンペーン実施SS

※きたみらい給油所管内の年内最終灯油配送予定日は **12月30日(火)** となっております。ご了承ください。

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 玉ねぎとチーズが溶け込んだポークカレー 1箱

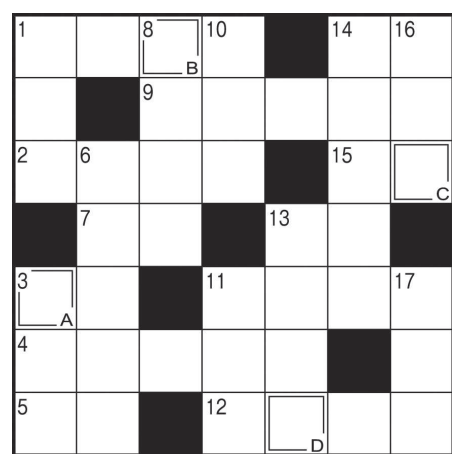
JAきたみらい にんにく香るお肉のたれ 210g

JAきたみらい 玉ねぎボン酢 200ml

応募締め切りは、11月25日(火)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(住所・氏名・電話番号)は目的以外の用途には使用致しません。



前回のクイズの答えは **サン グラス** 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円切手のハガキで応募願います。

JAきたみらい ぐりんgreen 編集係

ハガキの書き方

〒0157 北見市中ノ島町1丁目1番8号

JAきたみらい ぐりんgreen 編集係

お名前 住所 電話番号

※本紙の感想、年報 電話番号

JAきたみらいへの意見(必要に応じて)

タテのカギ

1...「鳥」より一画少ない鳥

3...園に子どもを迎えに行った

6...お父さんそっくり!まるでーね

8...料理店のメニュー表をこう呼ぶことも

10...美空ひばりのヒット曲。「柔」と書きます

11...患者を診ます

13...頭にキュッと締めるもの

14...ジャガイモのことです

16...応報、身から出たさびだね

17...漢字で書くことと雲母。さらさらという鉱物です

ヨコのカギ

1...11月23日は勤労ーの日。国民の祝日です

2...灰皿にたまります

3...「ーの精神」はモンテスキューの著書です

4...広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります

5...焼き鳥を食べると残るもの

7...金融ー、ー髪

9...そば屋や居酒屋の入口にかけられているもの

11...ギンナンがなる木

12...「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの

13...茶わんと反対の手で持ちます

15...クリの実を守るトゲトゲ

59号の応募総数は384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。

寄せられた質問にお答えします **ぐりんgreen Q&A**

Q1 白花豆は何軒の農家で何トン獲れていますか?

A1 きたみらい管内では23戸の白花豆生産者があり、およそ78トン生産されています。

Q2 白花美人甘納豆はどこのお店で買うことができますか?

A2 白花美人甘納豆はコミュニティプラザパラボやイオン北見店、東武イーストモール端野店、のんたの湯などでお買い求めいただけます。

