コミュニティー広報紙

～栄養たっぷり、おいしい毎日～

おひさまサラダ ぐりん Green

63号 2026.11月

知ろう！食べよう！ おいしい野菜

収穫されたかぼちゃ
（10月20日 撮影）

JAきたみらい



知ろう！食べよう！おいしい野菜

段々と気温が低くなり、冬が近づいてきましたね。秋も終わりかけではありますが、この季節は特においしいものが食べたくなりませんか？
そこで今回はおいしい野菜の見分け方と豆知識、さらにその野菜を使ったレシピもご紹介します。
見分け方や豆知識を知ってもっと野菜を楽しみましょう！

おいしい野菜の見分け方9選！

にんにく



- **皮**：白く乾燥している。
- **頭**：頭がしっかりすぼまっている。
- **形**：大ぶりで丸みがありずっしりしている。粒が大きく締まりがあり一片一片のふくらみが均一。

BAD!
- ・匂いが強い
- ・茶色や黒っぽくなっている
- ・芽が出ている

キャベツ



- **葉**：外側の葉が濃い緑色で厚みがあり、ハリとツヤがある。
- **切り口**：芯の直径が500円玉大。
- **カット**：切り口が白い。

春キャベツは葉の巻きがふんわりとしていて軽くみずみずしいもの、冬キャベツは逆に巻きがしっかりとしていてずっしりと重いものがgood★

BAD!
- ・外側の葉が黄色に変色している
- ・芯の直径が大きすぎると葉が硬く苦みが出る

ブロッコリー



- **つぼみ**：鮮やかな緑色。つぼみが小さめで固く閉じ、こんもりと盛り上がって密集している。冬場の紫がかった色のものは甘みが強く良品。
- **茎**：ハリとツヤがあり、茎の切り口がみずみずしく変色していない。

BAD!
- ・つぼみが黄色に変色している
- ・茎の切り口にス（空洞）が入っている

レンコン



- **重さ**：ずっしりと重く、しっかりとした硬さを感じる。
- **カット**：穴の大きさが小さめで大きさがそろっている。
- **形**：丸くてキズがなく、寸胴型。

BAD!
- ・切り口の表面や穴の中が黒ずんでいる

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。

BAD!
- ・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!

大根



- **皮**：色が白く均一でツヤがある。
- **形**：まっすぐで太さが均一。
- **葉**：葉が濃い緑色でハリがある。
- **カット**：断面が白くてみずみずしくス（空洞）が入っていない。

BAD!
- ・シワがあったり柔らかい

じゃがいも



- **形**：ふくらみが均一でデコボコしていなくずっしりと重い。しっかりと硬くしまっているものは良品!
- **皮**：皮が薄く色が均一でしわや傷が無い。

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

ゴボウ



- **皮**：表面が滑らか。
- **形**：まっすぐで太さが均一。

BAD!
- ・表面にひび割れや乾燥がある
- ・太すぎるゴボウ
  →ス（空洞）が入っている可能性があるので直径2cm前後を目安にして選ぶ

かぼちゃ



- **ヘタ**：コルク状で周りがへこんでいる。
- **皮**：皮が硬く、ツヤがありごつごつしている。
- **カット**：果肉の色が濃く、ふっくらとふくらんだ種がぴっしり詰まっている。

BAD!
- ・ヘタの周りを押すと柔らかい
- ・表面に傷や黒ずみがある

合わせて知りたい 野菜の豆知識

土付きゴボウと洗いゴボウの違いは？



土付きゴボウ
泥が自然の保護膜となり乾燥を防ぐため、みずみずしさや香りが強く、風味が豊かで保存性も高い。

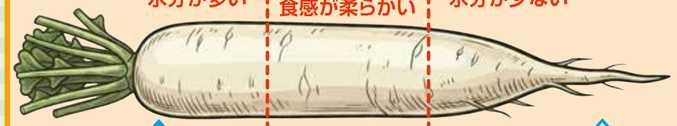


洗いゴボウ
土が落とされているため調理が手軽に行える反面、保存性が低く香りも少し弱い。

POINT! 購入する際は、基本的に保存性が高く風味も豊かな「土付きゴボウ」がおすすめですが、「洗いゴボウ」は下処理の時間短縮やゴボウの香りが苦手な方が食べやすいなどのメリットがあります。目的に合わせて購入しましょう。

大根は部分ごとに調理方法を分けるとより楽しめる！

上部	中央部	下部
甘みが強く水分が多い	甘みと辛みが良いバランス食感が柔らかい	辛みが強く水分が少ない



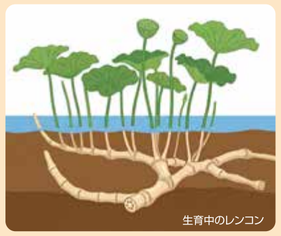
多 ← 水分量 → 少
甘 ← 味 → 辛

- **上部**：みずみずしくて辛みが少なく甘みがあるため、大根おろしやサラダなど生で食べるのがおすすめ。
- **中央部**：辛みと甘みのバランスが良く、厚めに切るおでんなどの煮物料理におすすめ。
- **下部**：水分が少なめで歯ごたえがあり、辛みが強い。味が染みやすいので煮物や炒め物、漬物にはもちろん、辛みが好きな場合はアクセントとして生で大根おろしなどにするのもおすすめ。



レンコンの穴は何のため？



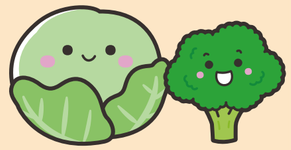


生育中のレンコン

レンコンは漢字で「蓮根」と書き、いつも私たちが食べているのは蓮の根茎（地下茎）の部分で、泥の中で成長します。
泥の中は酸素が不足しているため、レンコンの特徴であるたくさんの穴が、水上の葉から取り入れられた酸素を運ぶ役割をしています。

ブロッコリーとキャベツの共通点 親戚？

ブロッコリーとキャベツの祖先（原種）はどちらも「ヤセイカンラン」という地中海からイギリスにかけて分布する野草で、品種改良によって現在の姿となりました。つまり、“親戚”のような関係なんです。



秋の野菜レシピ

野菜たっぷり！簡単ココット



材料（2人前）

- ブロッコリー…1/4個（約60g）
- 人参…1/4個（約40g）
- 玉ねぎ…1/4個（約25g）
- ソーセージ…2本
- コーン缶詰…60g
- 卵…2個
- スライスチーズ…2枚（ピザ用チーズ60gでも可）
- マヨネーズ…適量
- ケチャップ…適量
- 塩…少々
- コショウ…少々

1. 鍋に多めの水を用意し、人参を1cm角ほどの角切りにして水から茹で始める。その間にブロッコリーを房ごとに切り、人参が箸で刺せる柔らかさになったら網などで取り出し、お湯をそのまま使ってブロッコリーを1分間茹でる。茹でた野菜は水気を切っておく。
2. 玉ねぎを粗めのみじん切りにし、耐熱容器に入れたらふんわりラップをかけて玉ねぎが半透明になるまで加熱する。ソーセージを輪切りにしておく。
3. 野菜とコーン缶詰、ソーセージを耐熱容器に入れ、ケチャップは点々と、マヨネーズは満遍なくかける。器の中心部分にくぼみを作り、卵を割り入れる。この時黄身に箸などで4か所ほど穴をあける。
4. 塩・コショウを振り、ふんわりラップをかけて卵が好みの固さになるまでレンジで加熱する。
5. ラップを外し、チーズをのせてトースターで焼き目が付くまで焼いたら完成!

甘ダレやみつき鶏ゴボウ



材料（1人前）

- ゴボウ…1/4本（約30g）
- 鶏もも肉…100g
- 塩…少々
- コショウ…少々
- 片栗粉…適量
- A：みりん…大さじ1／醤油…大さじ1/2／砂糖・酒…各小さじ1
- 油…適量
- 白ごま…好みの量

1. ゴボウは皮をたわしで擦り洗いし、3mm程度の斜め薄切りにする。切ったゴボウを5分ほど水にさらし、しっかりと水気を切る。事前にAの調味料を混ぜ合わせておく。
2. 鶏もも肉を1口大ほどに切り、塩・コショウを振ったら片栗粉を全体にまぶす。
3. 鍋に油を入れて170度に熱し、ゴボウを素揚げする。この時、火を通しすぎないように注意する。続けて鶏もも肉を5分程度カラッと揚げる。
4. 別の鍋を用意して鶏肉を入れたら、①で作ったAの調味料を鍋に加え、中火で煮詰めながら絡める。素揚げしたゴボウを入れてさっと和えたら、器に盛って白ごまをかけて完成!

JAきたみらい

定期貯金 特別金利キャンペーン

2026年11月4日（水）～2026年12月30日（水）

預入期間 5年 キャンペーン

通常年利 1.10%（税引後 0.876%） ➡ 1.40%（税引後 1.115%）

預入期間 3年 キャンペーン

通常年利 0.90%（税引後 0.717%） ➡ 1.20%（税引後 0.956%）

お取引条件：新たな資金での20万円以上お預入または、満期継続時は20万円以上の増額書替を対象とします。

■お取扱対象：個人の方に限ります。
■預金の種類：スーパー定期・大口定期
■そ の 他：総合口座への組み入れは対象となります。満期日前に解約する場合は、当組合が定めた中途解約利率となります。お利息には20.315%の税金がかかります。貯金保険制度の対象商品です。

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	留辺蘂支店	訓子府支店	上常呂支店
北見市中ノ島町1丁目1番8号 ☎(0157)24-2146	北見市留辺蘂町仲町59番地 ☎(0157)42-2212	常呂郡訓子府町仲町25番地 ☎(0157)47-2567	北見市上ところ180番地 ☎(0157)38-2122
温根湯支店	**置戸支店**	**相内支店**	**端野支店**
北見市留辺蘂町温根湯温泉157番地 ☎(0157)45-2070	常呂郡置戸町字置戸46番地 ☎(0157)57-7070	北見市相内町184番地 ☎(0157)37-2022	北見市端野町三区483番地17 ☎(0157)56-3113

ゆめいころと手羽元のスープカレー

男爵いもを母として生まれたじゃがいもの新品種『ゆめいころ』とニンジン・レンコン、鶏手羽元肉がゴロッと入った食べごたえ抜群のスープカレーです。



男爵いもを母にもつ、後継品種！！

コミュニティプラザパラボ、イオン北見店、コーチャンフォー北見店、エーコープおけと店にて販売しております。

きたみらいの匠

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 ゆめいころと手羽元のスープカレー 1箱
JAきたみらい 麦まるごとうどん 1袋
JAきたみらい 白花美人甘納豆 1袋

応募締め切りは、11月24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。
※個人情報は目的以外の用途には使用致しません。

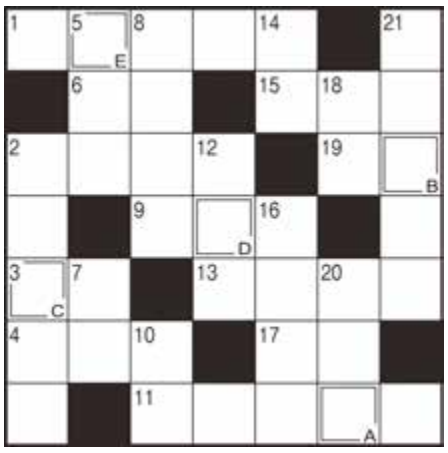
62号の応募総数は420通でした。
たくさんのご応募ありがとうございました。
頂いたご意見・ご要望は今後の特集の参考にさせていただきます。



クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

〔出題〕ニコリ



タテのカギ

2…川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
5…熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
7…分別して出します
8…雄弁は銀、――は金
10…陶器よりも高い温度で焼きます
12…耳の長い動物
14…天高く――肥ゆる秋
16…暦の上ではこの日から冬
18…櫛（くし）の材料によいとされる木
20…『源氏物語』の作者は紫――です
21…SLとも呼ばれる蒸気――

ヨコのカギ

1…育つこと。七五三は子どもの――を祝う行事です
2…――果敢に若武者が戦う
3…江戸時代のタクシーです
4…秋の山を彩ります
6…「豚」の音読み。――カツ
9…金属の輪を長くつないで作ります
11…旅先の体験を書き綴ったもの
13…平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
15…よく晴れた日の、夕日の色といえば
17…佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
19…ギターに張ります

前回のクイズの答えは **サーフィン** でした。

プレゼント応募方法

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



寄せられた質問にお答えします ぐりんgreen Q&A

Q1 JAきたみらいの加工品と玉ねぎの販売場所を教えてください。

A1 加工品の販売場所について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、コーチャンフォー北見店などです。玉ねぎの販売場所についてはコミュニティプラザパラボ、アークス、コープさっぽろなどとなります。是非お買い求めください。

Q2 玉ねぎの血液サラサラ効果は、品種によって変わりますか？

A2 血液サラサラ効果が期待できる栄養素の量や種類には品種差があります。一番効果が期待できるのは赤玉ねぎとなりますが、他の品種でも十分に効果は期待できますので、味の好みや目的に合わせて購入してみてくださいね。

おすそわけサラダ ぐりんGreen

63号／2026年11月発行
発　行／きたみらい農業協同組合
編　集／営農振興部・担い手グループ（☎0157-24-2145）

〒090-0813 北海道北見市中ノ島町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