

c o m u は、JA 筑紫管内の「おかわりの源」をおすそわけします。

JA 筑紫と地域を結ぶコミュニティ誌 [こみゅ]

comu

夏

2025



2025年夏のちくし印

「おかわりの源」はパプリカ

パプリカとじゃこの生姜炒め／チキンとパプリカのトマト煮
パプリカと牛肉のカレー炒め／パプリカとトマトの冷製ポタージュ
パプリカの焼きマリネ



おかわりの源

レシピ



©よい食P

夏に旬を迎えるカラフルなパプリカは、
ピーマンの仲間、強い甘みが特徴です。

サラダや炒め物、煮込み料理にも活用できます。

今回はそんなパプリカを美味しく食べられるレシピを紹介します。

レシピ
A

パプリカとじゃこの生姜炒め

じゃこの塩味と生姜の
風味でごはんがすすみます

- 材料(2人分)
パプリカ(赤・黄色)各1/4個、
ごま油小さじ1/4、
塩少々
① 煎餅小さじ1、醤油小さじ1/4、
オイスターソース小さじ1/4、
② 生姜(すりおろし)小さじ1/2



■作り方

- ① パプリカ(赤・黄色)はそれぞれ、1cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、①を炒める。
- ③ 焼き目が少しついたらちりめんじゃこを加えて炒め合わせる。
- ④ 混ぜ合わせた②を入れて絡め、塩で味を調える。



レシピ
C

パプリカと 牛肉のカレー炒め

カレーの風味が食欲をそそる
夏にぴったりの一皿です

- 材料(2人分)
牛肉の切り落とし200g、
パプリカ1/2個、玉ねぎ1/2個、
オリーブ油大さじ1、
にんにく1/2片、白ワイン大さじ1、
塩小さじ1、こしょう少々、
セロリの葉適量
カレー粉大さじ1、
④ 粉チーズ大さじ1



■作り方

- ① 牛肉、パプリカ、玉ねぎは7~8mm幅に切る。
- ② フライパンを中火にかけ、①を入れて香りが出るまで炒めて、オリーブ油と潰したにんにくを加える。
- ③ にんにくの香りがしてきたら④を加えて炒める。
- ④ 牛肉に火が通り、全体がしんなりしたら白ワインを加え、塩とこしょうで味を調える。最後にセロリの葉で彩りを添える。

レシピ
D

パプリカとトマトの 冷製ポタージュ

暑い夏も冷たいスープで
乗り越えよう

- 材料(2人分)
パプリカ(赤)1個、玉ねぎ1/2個、
オリーブ油大さじ1、にんにく1/2片、
生クリーム40cc、塩こしょう適量
④ カットトマト675g、水250cc、
⑤ 鶏がらスープの素(顆粒)大さじ1



■作り方

- ① パプリカを半分に切り、グリルで焦げ目がつくまで素焼きにして、焦げた皮と種を取りのぞきひと口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油と潰したにんにくを入れる。弱火で加熱し、香りが出たら、にんにくを取り出し玉ねぎを加えて、中火でしんなりするまで炒める。
- ③ ②にパプリカと④を加え10分煮込む。
- ④ ③をミキサーまたはブレンダーで混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。最後に生クリームを加え冷蔵庫で冷やす。

レシピ
B

チキンとパプリカのトマト煮

トマトの酸味で
チキンとパプリカをさっぱりと

- 材料(2人分)
鶏もも肉200g、パプリカ1/2個、
玉ねぎ1/2個、にんにく1片、
オリーブ油大さじ1、バター10g、
パプリカパウダー大さじ1、
固形ステーキの素1個、塩こしょう適量
④ 白ワイン1/4カップ、水1/2カップ、
トマトソース1/2カップ、ローリエ枚



■作り方

- ① 鶏肉は6等分にし、塩こしょう(分量外)で下味をつける。パプリカは5mm幅に切り、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を強火で熱し、鶏肉を皮目から入れて、両面に焼きがついたら取り出す。
- ③ 鍋にバターとにんにくを追加して弱火で炒め、香りが出たら玉ねぎを強火で炒め合わせる。蓋をして弱めの中火にし、時々混ぜながら蒸し炒める。
- ④ ③がしんなりしたら②とパプリカを入れ、強火にして軽く混ぜ合わせる。火を止めたパプリカパウダーを加えて馴染ませる。
- ⑤ 再び強火にかき、④と鶏肉だ固形ステーキの素を入れる。
- ⑥ 煮立ったら蓋をずらしてかぶせ、弱火で30分ほど煮込む。塩こしょうで味を調える。



パプリカの焼きマリネ

焼き目をつけた香ばしいマリネ。食卓も色鮮やかになります。



①パプリカを準備する

パプリカは縦半分に切り、縦8等分に切る。水気はよく拭き取る。

②パプリカを油に絡める

フライパンにオリーブ油とパプリカを入れ、火をつけずにしっかりと混ぜ合わせる。



③パプリカを焼く

フライパンに蓋をして弱めの中火に。ひっくり返さずに10分ほど焼く。



④パプリカをマリネする

軽く焼き目がついたらさっと全体を炒めて火を止め、④を加え混ぜ合わせる。

冷蔵庫で
1週間
保存可能!



パプリカの焼きマリネと ベーコンのブルスケッ

■材料(2人分)

パケット、薄切りベーコン4枚、
オリーブ油適量
パプリカの焼きマリネ1/2個分、
ビゼリチーズ適量、



簡単な朝食や
おつまみにどうぞ!

- ① パケットは1.5cmの幅の斜めに切る。ベーコンも1cmの細切りにしておく。
- ② フライパンを熱し、オリーブ油でベーコンの両面をさっと焼いて取り出す。
- ③ パケットにパプリカの焼きマリネとベーコンをのせ、チーズをのせる。
- ④ ③をオーブントースターでこんがり焼き目がつくまで焼く。



■材料(基本の分量)

パプリカ1個
オリーブ油大さじ1
酢大さじ1/2
塩小さじ1/4
こしょう小さじ1/8

A

おかわりの源

パプリカ



季節の野菜や、旬の食材。そして、それらを生み出す筑紫の環境。

JA筑紫はこれらを美味しいごはんの「源」としてお届けします。

今回のおかわりの源は、夏に旬を迎える「パプリカ」。



paprika

パプリカ

パプリカは100g以上の大型の肉厚ピーマンのことで、赤や黄、オレンジなどカラフルな色合いが特徴です。ピーマンと比べると、ビタミンCは約2倍、カロテンは約7倍あり、がん予防に効果的です。甘くてジューシーなため、煮込み料理だけでなくサラダなどの生食もオススメです。



One point Advice

ワンポイント アドバイス



今回の主役は
パプリカ！

パプリカの保存方法

パプリカは、水分をしっかりと拭き取り、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

美味しいパプリカの選び方

- 肉厚で弾力のあるもの
- つややかで表面がみずみずしいもの



地産地消の農産物直売所ゆめ畑おすすめの商品

【ゆめ畑営業時間：月～土9:00～18:00 / 日・祝9:00～17:00】

ゆめ畑 大野城店

住所：大野城市御笠川1-16-10 TEL:092-513-0881



おすすめ品

ピーツ

※価格は変動します。また時期によりお取り扱いがない場合がございます。店頭でご確認ください。

出荷者：津野田 潤一

ミネラルやビタミンをたっぷり含んでいるピーツは、ほんのりとした甘みが特徴です。サラダだけでなく、茹でたりホイル焼きにしても美味しくお召し上がりいただけます♪



ゆめ畑 太宰府店

住所：太宰府市石坂1-22-15 TEL:092-921-8600



おすすめ品

日替わり弁当 1個 600円～

※火・木・土・日・月

※価格・弁当の内容は変動しますので、店頭でご確認ください。

出荷者：満永 淳子

優しい味付けのおかずがたっぷり入った太宰府店イチオシのお弁当です。福岡県産の元気つくしを使用しています！



ゆめ畑 筑紫野店

住所：筑紫野市筑紫1531 TEL:092-919-7117

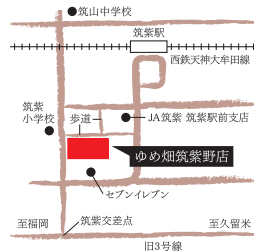


おすすめ品

原田のカステラ 750円

出荷者：山崎 幹男

愛情たっぷり育てられた卵を使ったカステラです。ふわふわでしっとりとしていて、優しい味わいが特徴です。



ゆめ畑 春日店

住所：春日市昇町7-74 TEL:092-501-1616

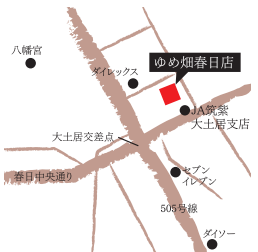


おすすめ品

ゆず味噌(はちみつ入り) 100g 200円

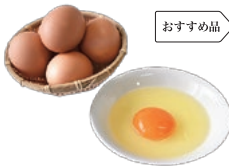
出荷者：松永 直美

無添加の味噌と地元ゆずを使用した自慢の逸品は風味豊かで、ご飯のお供にピッタリです！ぜひご賞味ください♪



ゆめ畑 那珂川店

住所：那珂川市松木1-156 TEL:092-952-2971

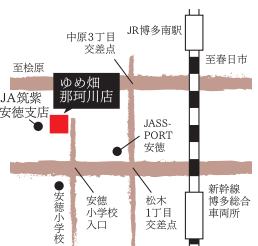


おすすめ品

金太郎たまご 1パック(6個入り) 780円

出荷者：藤野 修司

こだわりの飼料と広々とした環境で育った鶏が生んだ卵です。新鮮で栄養価が高く、多くの方に愛されています♪



※店休日につきましては、ホームページ及び各店舗にてご確認ください。

※上記紹介の商品価格は、令和7年6月現在のものですべて税込です。

Information

JAの麺

JAグループ福岡では、麦作の振興と日本型食生活の普及を進めています。

皆さまの手で地域農産物の消費を拡大し、健康増進と

明るく豊かな地域づくりを進めましょう。

JAめんは簡単に調理でき、贈答用や常備食にも最適です♪



今回のおすすめはこちら

『手打式 天ぷらうどん』



福岡県産小麦を100%使用したうどんです。
エビの風味が香るサクサク揚げえび天ぷらと
つゆ付きです!

こちらの商品はJA筑紫農産物直売所ゆめ畑
全店舗にて取り扱っております。

在庫状況等の詳細につきましては、お近くの
店舗にてご確認ください。

プレゼントクイズ

抽選で**3**名様に農産物直売所
ゆめ畑商品詰め合わせセットが当たる!

Q パプリカのカロテンはピーマンの●倍!

クイズの答え(上記の●に入る数字・文字)・住所・氏名・
電話番号・「こみゅ」の入手場所・「こみゅ」に載せて
ほしい情報や要望・感想をご記入の上、ハガキ・FAX
またはメールでご応募ください。

ご応募

〒818-8642

福岡県筑紫野市杉塚三丁目3番10号

JA筑紫 企画広報課 FAX:092-921-5082

✉ kikaku@ja-chikushi.or.jp

応募締切 2025年12月末日

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。



※画像はイメージです。
※商品内容は季節によって異なります。

Instagram
では旬の情報を
お届け!





やまがたけん
さくらんぼ(山形県)



ほっかいどう
じゃがいも(北海道)



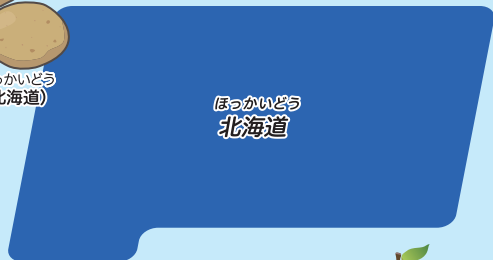
あきたけん
ラズベリー(秋田県)



とやまけん
タリイカ(富山県)



にいがたけん
おこめ(新潟県)



ほっかいどう
北海道



あおもり
青森



あきた
秋田



いわて
岩手



あおもりけん
りんご(青森県)



いわてけん
わかめ(岩手県)



やまがた
山形



みやぎ
宮城



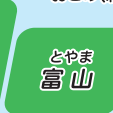
みやぎけん
セリ(宮城県)



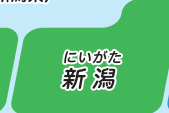
ふくしまけん
もも(福島県)



いしかわ
川



とやま
富山



にいがた
新潟



ふくしま
福島



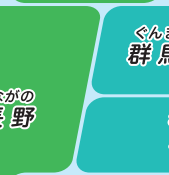
ふくい
福井



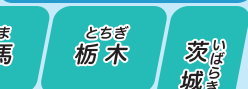
ぎふ
賀



ながの
長野



ぐんま
群馬



とちぎ
栃木



いばらき
茨城



ぐんまけん
キャベツ(群馬県)



とちぎけん
ニラ(栃木県)



いばらきけん
はくさい(茨城県)



しずおか
静岡



あいち
愛知



やまなし
山梨



とうきょう
東京



ちば
千葉



さいたまけん
ブロッコリー(埼玉県)



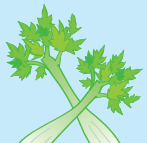
ちばけん
らっかせい(千葉県)



みえ
三重



ぎふけん
アユ(岐阜県)



ながのけん
セロリ(長野県)



やまなしけん
ブドウ(山梨県)



とうきょうと
こまつな(東京都)



ならけん
かき(奈良県)



あいちけん
しそ(愛知県)



しずおかけん
おちゃ(静岡県)



かながわけん
しょうなんゴールド(神奈川県)



みえけん
いせえび(三重県)

ちくし
JA筑紫

しょう

い

食育マップ

にほんぜんこく

日本全国でとれるおいしいものをまなぼう！



いしかわけん
ブリ(石川県)



ふくいけん
カニ(福井県)



おかやまけん
マスカット(岡山県)



ひょうごけん
たまねぎ(兵庫県)



やまぐちけん
ふぐ(山口県)



しまねけん
サザエ(島根県)



とっとりけん
らっきょう(鳥取県)



さがけん
のり(佐賀県)



ふくおかけん
いちご(福岡県)



おおいたけん
ぎんなん(大分県)



ひろしまけん
レモン(広島県)



きょうとふ
なす(京都府)



しがけん
かぶ(滋賀県)



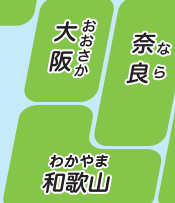
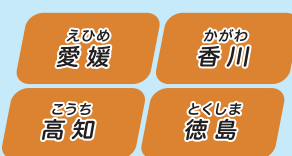
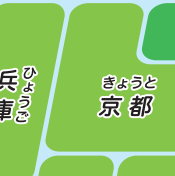
ながさきけん
びわ(長崎県)



くまもとけん
トマト(熊本県)



かごしまけん
さつまいも(鹿児島県)



okinawa
ししとう(沖縄県)



みやざきけん
マンゴー(宮崎県)



えひめけん
みかん(愛媛県)



かがわけん
オリーブ(香川県)



おおさか
しゅんぎく(大阪府)



okinawaけん
ゴーヤ(沖縄県)



こうちけん
しょうが(高知県)



とくしまけん
すだち(徳島県)



わがやまけん
うめぼし(和歌山県)