

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]

c o m u

冬

2026



2026年冬のちくし印

「おかわりの源」はホウレンソウ

ホウレンソウのナムル／ホウレンソウと鮭のマカロニグラタン
ホウレンソウと豚こま肉の春雨炒め／ホウレンソウのポタージュ
ホウレンソウの醤油漬け

おかわりの源



緑黄色野菜の代表格のひとつ、ホウレンソウ。

ビタミンや鉄分、ミネラルを豊富に含み、冬に旬を迎え甘みが増してきます。

おひたしや炒め物、スープなど、さまざまな料理に使われる

ホウレンソウのレシピをご紹介します。

レシピ
A

ホウレンソウのナムル

パパッと作れるナムルは
ご飯のお供にもぴったりです

■材料(2人分)
ホウレンソウ1束、塩適量、
醤油大さじ1/2、
炒りごま(白)大さじ1/2、
ごま油大さじ1/2

■作り方

- ① よく洗ったホウレンソウを塩を
入れたお湯でサッと茹でる。
- ② 水にとって冷まして絞り、3cmほどに切る。
- ③ ホウレンソウに②と醤油、炒りごま、ごま油を加えて和える。



レシピ
B

ホウレンソウと 鮭のマカロニグラタン

冬のごちそうは
ホウレンソウと鮭で彩り鮮やか

■材料(2人分)
ホウレンソウ1/2束、生鮭2切れ、
玉ねぎ100g、マカロニ80g、
オリーブ油大さじ1、
塩小さじ1、こしょう少々、
バター20g、薄力粉大さじ1、
牛乳200ml、ピザ用チーズ70g

■作り方

- ① よく洗ったホウレンソウをざく切りにする。鮭は水気を拭き取って
皮を外し、食べやすい大きさに切って薄力粉(分量外)をまぶす。
玉ねぎはみじん切りにする。マカロニは茹でる。
- ② フライパンにオリーブ油を引き、中火で玉ねぎを炒める。透き
通ってきたらホウレンソウと塩・こしょうを加えてしんなりする
まで炒めてグラタン皿に入れる。
- ③ そのままフライパンに鮭を入れて焼き色がつくまで両面を焼き、
②に重ね入れる。
- ④ フライパンをよく拭き、バターを入れて中火に熱して、溶けたら
薄力粉を加えて炒める。粉気がなくなったら、牛乳を少しずつ
加えながらグツグツと煮立たせ、白く濃くなるまで煮詰める。
- ⑤ ④に茹でたマカロニを加え③に流し入れる。
- ⑥ ピザ用チーズをかけて、オーブンで焼き色がつくまで焼く。



レシピ
C

ホウレンソウと 豚こま肉の春雨炒め

春雨を加えた炒め物で
ボリュームたっぷりの一皿に

■材料(2人分)
ホウレンソウ1/2束、豚こま肉250g、
ごま油大さじ1(炒め用)と
1/2(仕上げ用)、春雨70g、
水200ml、塩こしょう少々、
炒りごま(白)適量
オリーブオイル大さじ3、
砂糖大さじ1、醤油大さじ1、
みりん大さじ1、酒小さじ2、
おろしんにんにく小さじ1、鶏がらスープの素小さじ1/2

■作り方

- ① よく洗ったホウレンソウは水気を切ってざく切りにし、豚こま肉は
食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油大さじ1を熱し、中火で豚こま肉を炒める。
色がかわってきたら春雨と水、混ぜ合わせた④を入れる。
- ③ ②を中火で煮て汁気がなくなってきたら、ホウレンソウを入れて
炒め合わせる。
- ④ ホウレンソウがしんなりしたら火を止め、ごま油大さじ1/2を
回し入れる。
- ⑤ 塩こしょうで味を調えて器に盛り、炒りごまを振りかける。



レシピ
D

ホウレンソウの ポタージュ

色鮮やかなスープには
ホウレンソウの甘みが広がります

■材料(2人分)
ホウレンソウ1/2束、玉ねぎ50g、
じゃがいも100g、水80ml、
牛乳150ml、塩こしょう少々、
バター適量、黒こしょう適量

■作り方

- ① よく洗ったホウレンソウと
玉ねぎ、皮を剥いたじゃがいもは小さめにざく切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、水を加えて、サッと混ぜ合わせ中火にかける。
- ③ 煮立ったら全体を大きく混ぜ合わせ、蓋をして弱火で約25分
煮る。
- ④ ③をミキサーに入れ、ペーストにする。
- ⑤ 鍋に④を200mlと牛乳、塩こしょうを入れて弱火にかけて温める。
- ⑥ 器に盛り、バターと黒こしょうをトッピングする。



レシピ
ちし印

ホウレンソウの醤油漬け

醤油の香りが食欲をそそる常備菜です。



①調味液をつくる

ボウルに醤油を加えて冷蔵庫で
一晩置き、ザルでこす。

②ホウレンソウを茹でる

ホウレンソウはよく洗い、塩を入れたお湯で
約1分間茹で、ザルにあげ絞る。



③ホウレンソウを漬ける

食べやすい大きさに切り、調味液に漬ける。



冷蔵庫で
3日間
保存可能！

■材料
ホウレンソウ2束
醤油大さじ1/2
鰹節2g
塩少々

レシピ
ちし印

ホウレンソウと 切り干し大根のチヂミ

■材料(2人分)

ホウレンソウの醤油漬け1束分、
切り干し大根20g、卵2個、
薄力粉大さじ1、片栗粉大さじ1/2、
ごま油小さじ2、コチュジャン適量



- ① 切り干し大根は軽くもみ洗いし、たっぷりの水につけて戻し水気を切る。
- ② ①を食べやすい大きさに切りボウルに入れ、ホウレンソウの醤油漬け、
卵、薄力粉、片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ フライパンを中火にかけて、ごま油を入れ熱し、②を流し入れて焼く。軽く
焦げ目がついたら裏返し、弱火にして約5分焼く。

ピリ辛の
コチュジャンで
おつまみとしても
楽しめます！

おかわりの源

ホウレンソウ



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、冬に旬を迎える「ホウレンソウ」。



spinach

ホウレンソウ

おひたしや、炒め物など幅広く使われているホウレンソウ。

鉄分の吸収を助けるビタミンCと、赤血球を作り出す葉酸を豊富に含むため、貧血予防の効果が期待できます。「寒締め」という収穫前におえて冬の寒さをあてて栽培したものは、甘みが増し、栄養価も高くなるため冬採れのものがオススメです。

One point Advice

ワンポイント アドバイス



— 今回の主役は —
ホウレンソウ—

ホウレンソウの保存方法

湿らせた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて、野菜室で立てて保存しましょう。すぐに食べ切れない時は、下茹でして冷凍保存をすると長持ちします。

美味しいホウレンソウの選び方

- 葉の色が濃く、葉先までピンとしたもの
- 茎にハリがあり、みずみずしいもの

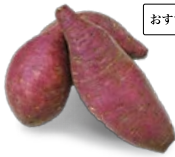


地産地消の農産物直売所ゆめ畑おすすめの商品

【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

サツマイモ

※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：井上 堯春

絹のような滑らかな食感と、上品な甘さが特徴のサツマイモです。じっくり蒸すか、オーブンで焼くと甘みが増して、さらに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

梅干し 350g 850円

出荷者：中嶋 敏二

梅、しそ、塩だけで作った無添加の梅干しです。クエン酸による疲労回復や食欲増進の効果があり、ごはんのお供にピッタリです。



ゆめ畑 筑紫野店

住所：筑紫野市筑紫1531 TEL:092-919-7117



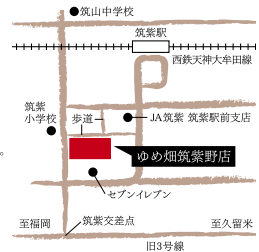
おすすめ品

にぎりの盛り合わせ

※魚の種類や価格は変動します。
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：魚盛

長浜鮮魚市場より届いた新鮮でプリプリなお魚を使ったお寿司です。ぜひご賞味ください！



ゆめ畑 春日店

住所：春日市昇町7-74 TEL:092-501-1616



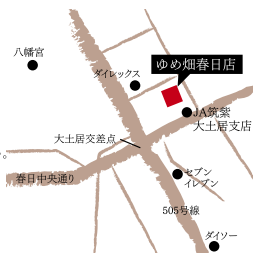
おすすめ品

牛たん

※価格は店頭でご確認ください。
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。

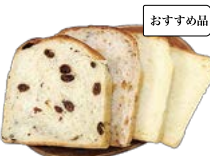
出荷者：JA 全農ミートフーズ

愛情たっぷりに育てられた国産牛の上質な牛たんは、柔らかくてジューシーな味わいが特徴です♪



ゆめ畑 那珂川店

住所：那珂川市松木1-156 TEL:092-952-2971

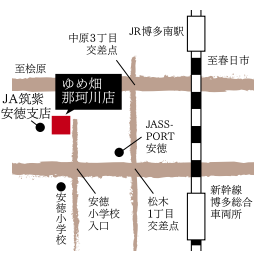


おすすめ品

4種食パン 310円

出荷者：napan 林田 夏実

那珂川の美味しいお水を使用し、一つひとつ愛情込めて作られた食パン。4種それぞれの味わいを楽しめる逸品です。



※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12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

『ぶっかけてねカレーうどん』



福岡県産小麦を100%使用したうどんです。
18種類のスパイスが効いた本格的なカレーが
食欲をそそります。

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 ホウレンソウは●●予防に効果的!

クイズの答え(上記の●に入る漢字2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 2026年6月末日

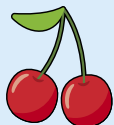
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。



※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!

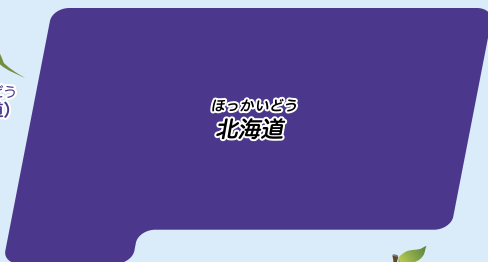




やまがたけん
さくらんぼ(山形県)



ほっかいどう
とうもろこし(北海道)



ほっかいどう
北海道



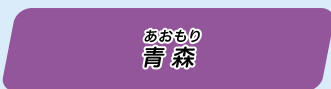
あきたけん
ラズベリー(秋田県)



とやまけん
タリイカ(富山県)



にいがたけん
おこめ(新潟県)



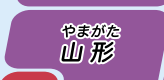
あomorい
青森



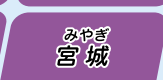
あきた
秋田



いわて
岩手



やまがた
山形



みやぎ
宮城



あomorいけん
りんご(青森県)



いわてけん
わかめ(岩手県)



みやぎけん
セリ(宮城県)



ふくしまけん
もも(福島県)



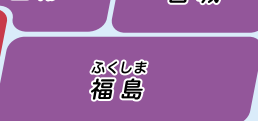
いしかわ
石川



とやま
富山



にいがた
新潟



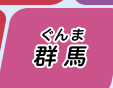
ふくしま
福島



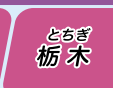
ふくい
福井



ながの
長野



ぐんま
群馬



とちぎ
栃木



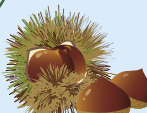
いはらき
茨城



ぐんまけん
キャベツ(群馬県)



とちぎけん
ニラ(栃木県)



いはらきけん
くり(茨城県)



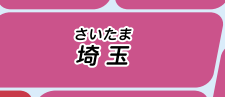
しが
滋賀



しが
岐阜



ながの
長野



さいたま
埼玉



いはらき
茨城



みえ
三重



あいち
愛知



しずおか
静岡



かながわ
神奈川



ちば
千葉



さいたまけん
ブロッコリー(埼玉県)



ぎふけん
アユ(岐阜県)



ながのけん
エノキタケ(長野県)



やまなしけん
ブドウ(山梨県)



ちばけん
らっかせい(千葉県)



ならけん
かき(奈良県)



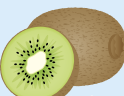
あいちけん
しそ(愛知県)



しずおかけん
おちゃ(静岡県)



とうきょうと
こまつな(東京都)



かながわけん
キウイ(神奈川県)



みえけん
いせえび(三重県)

ちくし
JA筑紫

しょう いく

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
ぶり(石川県)



ふくいけん
カニ(福井県)



とっとりけん
らっきょう(鳥取県)



おおいたけん
ぎんなん(大分県)



しまねけん
シジミ(島根県)



おokayamaken
マスカット(岡山県)



ひょうごけん
たまねぎ(兵庫県)



さがけん
のり(佐賀県)



ふくおかけん
いちご(福岡県)



やまぐちけん
ふく(山口県)



ひろしまけん
レモン(広島県)



きょうとふ
なす(京都府)



ししがけん
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)



おきなわけん
ゴーヤ(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)



かがけん
オリーブ(香川県)



おおさか
しゅんぎく(大阪府)



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)

