

comu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 [こみゆ]

comu

夏

2020



2020年夏のちくし印

「おかわりの源」は大葉

大葉味噌／豚肉の梅しそチーズ巻き

大葉とトマトの和風スープ／夏つくね

大葉のしょうゆ漬け

おかわりの源

レシピ



©よい食P

夏に旬を迎える大葉は、ベータカロテンやビタミンBなどが豊富で、免疫力を高める効果があるとされています。大葉の香りを生かしたさっぱりヘルシーレシピをご紹介します。

A 大葉味噌

相性ぴったりの大葉と味噌でご飯がすすむ一品です。

- 材料(2人分)
大葉10枚、
生姜1/2片(みじん切り)、
にんにく1/2片(みじん切り)、
かつお節1/2パック、
サラダ油小さじ1/2、
ごま油小さじ1/2



④【味噌50g、みりん大さじ1/2、砂糖大さじ1/3

- 作り方
①大葉は千切りにして水にさらしたら、ザルに上げておく。
②鍋にサラダ油とごま油を引き、みじん切りにした生姜とにんにくを入れ弱火にかい、2〜3分炒める。
③②に混ぜ合わせた④と大葉を加え、へらで練り込むようにして混ぜ合わせる。
④弱火のまま焦げつかないように3〜5分煮詰めたら、かつお節を加え混ぜ合わせる。

B 豚肉の梅しそチーズ巻き

味噌の風味が効いた夏の味わい。お子さまにもぴったりです。

- 材料(2人分)
豚バラ肉200g、大葉12枚、
梅干し4個、スライスチーズ3枚、
酒大さじ2、サラダ油適量
にんにく(すりおろし)大さじ1、
味噌大さじ1、みりん大さじ1と1/2、
しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ2



- 作り方
①梅干しは種を取り除き、包丁で叩いてペースト状にする。スライスチーズは1/4サイズに切る。
②豚バラ肉に大葉、チーズ、①の順にのせて、くるくると巻いていく。
③フライパンにサラダ油を引き、②の巻き終わりを下にしてのせ、中火で肉の色が変わるまで焼く。
④③に酒を加え、蓋をしてしっかりと火を通す。混ぜ合わせた⑤を入れて絡め、弱火で少しとろみが出るまで加熱する。

C 大葉とトマトの和風スープ

味噌が効いたさっぱりスープは暑い夏でもおいしいいただけます。

- 材料(2人分)
大葉5枚、トマト1個、白ねぎ1/5本、
チキンスープの素小さじ1、
水400cc、味噌大さじ1と1/2、
粉チーズ大さじ1/2



- 作り方
①トマトはへたをくり抜いて熱湯に入れ、皮が破れたら冷水にとる。皮をむき、小さめの一口大に切る。
②大葉は軸を切り落として粗切りにし、水にさらして水気を切る。白ねぎは輪切りにする。
③鍋にスープの素と水を入れ、強火にかける。スープの素が溶けてしまったら、味噌を溶き入れ、トマト、白ねぎを加える。
④煮立っ直前に火を止め、大葉を加えてひと混ぜする。器に注ぎ、粉チーズをふりかける。

D 夏つくね

ジャキジャキの食感が楽しい夏の新たな定番メニュー。

- 材料(2人分)
鶏ひき肉200g、きゅうり1本、
大葉9枚、生姜1片、
片栗粉大さじ2、
塩こしょう適量、サラダ油適量
海苔の佃煮大さじ1、
酢小さじ1、みりん小さじ2、
水大さじ2



- 作り方
①きゅうりは粗みじん切りにし、大葉5枚分は千切り、生姜はみじん切りにする。
②鶏ひき肉は塩こしょうをふり、粘りがでるまでよく混ぜる。
③②に①を加えしっかりと混ぜ合わせる。
④③を4等分にして丸め、残りの大葉で巻き片栗粉を全体にまぶす。
⑤フライパンにサラダ油を引いて温め、④の両面を焼く。
⑥焼き上がった⑤を取り出し、フライパンに⑥を入れる。ひと蒸立させてつくねにかける。

大葉のしょうゆ漬け

さまざまな料理のアクセント、薬味として活用できます。



① 大葉に塩を振る

大葉は1枚ずつ軽く塩を振って重ねる。

② 30分寝かせる

①にラップをかけて重石をし、30分ほど寝かせる。



③ 水気をよく切り保存

②を軽く水洗いし、水気を切ってから保存容器に入れ、しょうゆとかつお節を加える。



保存容器に入れて冷蔵庫で1週間保存可能です！

大葉のしょうゆ漬けと鶏ひき肉の黒米チャーハン

大葉のしょうゆ漬けと鶏ひき肉の黒米チャーハン

- 材料(2人分)
大葉のしょうゆ漬け5枚、
鶏ひき肉100g、
黒米ご飯茶碗2杯分、
サラダ油適量、黒こしょう適量



プラスひと皿にぴったり！

- ①フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
色が変わったらご飯を加えてさらに炒める。
②刻んだ大葉のしょうゆ漬けを加えて、きつと炒め合わせる。しょうゆ、黒こしょうを回しかけ味を整える。



- 基本の分量
大葉10枚
塩小さじ1/4
しょうゆ大さじ1と1/2
かつお節適量



おかわりの源

大葉
Perilla



季節の野菜や、旬の食材。そして、それらを生み出す生産者と筑紫の環境。
これらを美味しいごはんの「源」として、JA筑紫は「おかわりの源」をお届けします。
今回のおかわりの源は、夏に旬を迎える「大葉」。



生産者の声

大野城市／谷口米勝さん

年間50品目以上の野菜を栽培し、大葉は6月～8月中旬まで農産物直売所ゆめ畑に出荷しています。こだわりは、あまり農薬を使わないこと。また、畑をきれいに保つことです。妻にも手伝ってもらい根気よく草取りをしています。手をかけた分だけ立派な野菜ができると嬉しい気持ちになります。

今後も、農業を楽しみながら、消費者に喜ばれる野菜を作っていきたいです。

comu
repo
こみゆれぽ

今回の主役は
大葉！



谷口さんオススメの食べ方！

オススメの食べ方は、めんつゆに大葉を散らして食べるそうめん！暑い夏にぴったりです。
また、豚肉などで巻いて調理するとお子さんでも食べやすいと思います。ぜひ、いろいろな料理で大葉を使って香りを楽しんでほしいです。



地産地消の農産物直売所ゆめ畑オススメの商品

【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

かしわおにぎり 3個入 250円

出荷者：平田 久美

牛糞の郷土料理であるかしわ飯。美味しい地鶏のもも肉とJAの米を使った自慢の一品です！



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

米こうじ 500g 500円

出荷者：大田 陽子

自家製の夢つくして作った米こうじです。暑い日の栄養補給に甘酒にしてお召し上がりください♪



ゆめ畑 筑紫野店

住所：筑紫野市筑紫613-1 TEL:092-919-7117

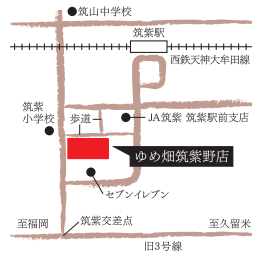
おすすめ品

トマト

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

出荷者：田中 保憲

甘みと酸味のバランスが絶妙なトマト。みずみずしく口の中でふわっと広がる風味が癖になります！



ゆめ畑 春日店

住所：春日市昇町7-74 TEL:092-501-1616

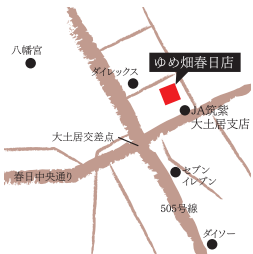
おすすめ品

博多和牛ザブトン(焼肉用)

※価格は変動します。希少部位のため入荷状況により随時販売となっております。店頭でご確認ください。

出荷者：JA 全農ミートフーズ(株)

福岡県産の稲わらを主食とした良質な飼料で育てられた「博多和牛」。ザブトンはサンが多く、とろける食感と上品な肉の旨味が特徴です。



ゆめ畑 那珂川店

住所：那珂川市松木1-156 TEL:092-952-2971

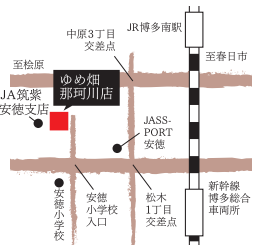
おすすめ品

トマト

※価格は変動します。また時期によりお取り扱いの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 敏明

土づくりからこだわり、朝採りで甘くて美味しい完熟トマト。金色のシールが目印で、毎日完売する大人気の商品です♪



※店休日につきましては、各店舗へお問い合わせください。

※上記紹介の商品価格は、令和2年6月現在のものです。

Information

お子さまの保障と教育資金「こども共済」(医療共済とのセットプラン)

かけがえないお子さまの将来のために「大きな夢を応援したい」という方におすすめします。
さらに、一生涯にわたり、「病氣やケガ」のときにもしっかり備えられる「医療共済」とのセットプランをご用意しています。詳しくは、お近くのJA 筑紫金融店舗窓口またはホームページでご確認ください。

特長1 教育資金づくり

必要な保障を確保しながら、お子さまの教育資金を計画的に準備できます。

特長2 もしもの保障

ご契約者(親)に、もしものことがあった場合も、お子さまの成長を支えます。※

特長3 病氣・ケガの保障

お子さまのうちから一生涯の医療保障を確保できます。



(2020年6月末現在)

※共済掛金払込免除不担保特則を付加した場合は除きます。

JA 筑紫 総合ポイント制度 あぐりカード会員募集中!

特典
1

ゆめ畑・購買店舗でのお買物金額100円につき1ポイントが貯まります!

※原則としてポイントは、ご利用月の翌月20日におつけします。

特典
2

貯まったポイントは、お買物券・選べるカタログ・キャッシュバックに交換できます!

※お買物券の発行は、ゆめ畑・購買店舗内の発券機をご利用ください。

組合員加入された方には、貯金・共済・融資のご利用等でもポイントが貯まるお得な「メンバーズカード」を発行しています!

※詳しくは、お近くのJA 筑紫金融店舗窓口、またはホームページでご確認ください。

(2020年6月末現在)

年会費
無料だよ!



毎日のお買い物で
ポイントが貯まるよ!



プレゼントクイズ

大葉はベータ●●●●●が豊富です。

クイズの答え(上記の●部分に入るカタカナ4文字)・住所・氏名・年齢・電話番号・「こみゆ」の入手場所・「こみゆ」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JA 筑紫ホームページからご応募ください。



スマートフォン
から簡単応募



ご応募

〒818-8642 福岡県筑紫野市杉塚三丁目3番10号
JA 筑紫 企画課 FAX: 092-921-5082

応募締切 2020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。

抽選で3名様に農産物直売所
ゆめ畑商品詰め合せセットが当たる!



※画像はイメージです。

Instagram
はじめました!

JA 筑紫

耕そう、大地と地域の暮らし。

発行: JA 筑紫 企画管理部企画課
〒818-8642 福岡県筑紫野市杉塚三丁目3番10号
TEL: 092-924-1373
<http://www.ja-chikushi.or.jp/>

JA 筑紫

検索



元気なからだをつくらう!



好き嫌いなく食^たべることで、バランスのとれた
 元気なからだに!



きせつ

しょくざい

た

季節の食材を食べて

7~12月に旬を迎える地元の野菜

トマト

おいしいトマトのえらび方は、
へたがしっかり立っているもの。
それがしんせんな
しょうこだよ。



ヤーコン

那珂川市で多く育てられている
ヤーコンは、サツマイモのような
根っこを食べる野菜。
葉っぱはお茶になるよ。

ナス

日本で昔から育てられて
きたナス。長いものや丸いものな
ど、およそ70しゅるいの
ナスが育てられているよ。



元気つくし

ふくおかのブランド米
「元気つくし」は、たきたても、
さめても、いつでも
おいしい!たくさん食べよう!

キクイモ

食物繊維やビタミンなどを
多く含むキクイモは、栄養豊富な
健康野菜として注目されているよ。



オクラ

オクラは、えいごでもオクラとよぶよ。
むかしはたねをコーヒーの代わりに
使っていたんだよ。



JA筑紫ゆめ畑には季節の食材がいっぱい!
どんな食材があるか見に行ってみよう!