

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

冬

2021



2021年冬のちくし印

「おかわりの源」は白菜

白菜と梅じゃこ和え／和風ロール白菜

白菜のごまマヨおほか／白菜のミネストローネ

塩漬け白菜

おかわりの源

レシピ



©よい食P

冬に最も美味しい季節を迎える白菜。霜にあたると甘みが強くなります。煮込むとトロトロの食感が、生食ではシャキシャキの歯ざわりが楽しめます。鍋ものなどで食卓に並ぶ日も増えてきた白菜のお手軽レシピをご紹介します。



レシピ
A

白菜と梅じゃこ和え

ごま油の風味と薬味のアクセントでご飯が止まらなくなる一品です。

■材料(2人分)
白菜2枚、ちりめんじゃこ10g、梅干し(種を除く)1個、かつお節3g、白すりごま大さじ1、ごま油大さじ1、しょうゆ・砂糖・みりん各大さじ1



■作り方

- ①白菜はざく切りにし、ごま油を熱したフライパンでさっと炒める。
- ②①にちりめんじゃこを加えて炒め、しょうゆ、砂糖、みりんを味を調える。
- ③汁気がなくなったら、白すりごま、かつお節、梅干しを加え混ぜ合わせる。



レシピ
B

和風ロール白菜

キャベツを白菜に替えていつもと違う和風の味わいだ。

■材料(2人分)
白菜(なるべく外側が大きなもの)4枚程度、合挽き肉200g、玉ねぎ100g、干し椎茸2枚、水1.5カップ、塩小さじ1/2、コンマ(顆粒)小さじ1弱、卵1/2個、パン粉1/4カップ、塩小さじ1/2、しょうゆ少々



■作り方

- ①干し椎茸は表面をふきんで拭いて汚れを落とし、鍋に水1.5カップとともに入れて戻す。10分以上置いてから干し椎茸を引き上げ軽く絞る、石づきを除いて粗くみじん切りにする。戻した水は取っておく。
- ②白菜は沸騰した湯でゆがき、しんなりしたらザルにあけて冷ましておく。
- ③玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。
- ④ポウチに①と③、合挽き肉、⑤を入れてよく練る。粘りが出てきたら4等分にし液型にする。
- ⑤白菜の気味を拭いて広げ、芯の先に④をのせてしっかりと包み、巻き終わりを楊枝でとめる。
- ⑥①の水に顆粒コンマと塩を入れて中火にかけ沸騰したら弱火にする。⑤の梅枝をのめた面を下にして並べ、蒸せ入れ、落とし蓋をして20分蒸込む。



レシピ
C

白菜のごまマヨおかか

シャキシャキ食感の白菜をひと味違うサラダで。

■材料(2人分)
白菜400g、ベーコン2枚、白すりごま大さじ2、かつお節3g、砂糖大さじ1、だしの素大さじ1、塩少々
④ マヨネーズ大さじ2、酢大さじ1、にんにく(すりおろし)小さじ1、塩・しょうゆ少々



■作り方

- ①白菜の葉は手でちぎり、芯は細切りにする。④とともにボールに入れ、手でよく揉み込む。水分が出てきたら、そのまま5分おく。
- ②1cm幅に切ったベーコンをフライパンでカリになるまで焼く。
- ③①の水気をよく絞り、②と卵を加えよく混ぜ合わせる。最後に白すりごま、かつお節を加え、再度混ぜ合わせる。

レシピ
D

白菜のミネストローネ

定番のミネストローネも白菜を使ってトロトロ食感をプラス。

■材料(2人分)
白菜50g、玉ねぎ1/4個、人参50g、セロリ30g、ベーコン(ブロッコリー)25g、じゃがいも1個、んにく1/2片、ホールトマト缶200g、水200ml、オリーブオイル大さじ1、ブラックペッパー適量
④ 固形ブロッコリー小さじ1、ローリエ枚、砂糖小さじ1、塩小さじ1/4、しょうゆ少々



■作り方

- ①白菜は1cm角、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリも皮をむき1cm角に切る。じゃがいもは5分間水にさらし、ザルに取り上げる。
- ②鍋を中火に熱し、オリーブオイルとみじん切りにしたんにんにくを入れ、香りがたってきたら1cm角に切ったベーコンを入れ焼く。
- ③②に①を加え混ぜ合わせ炒める。水を入れ、蓋をして中火で煮る。煮終わったら弱火にし5分蒸込む。
- ④ホールトマトを潰しながら加えて混ぜ、さらに⑤を入れ、蓋をして弱火のまま5分蒸込んだら器に盛付け、ブラックペッパーをかける。



塩漬け白菜

漬漬けとしてもそのまま食べられる白菜の塩漬けは、簡単につくれます。



■基本の分量

白菜1/8株
塩小さじ1弱
酢小さじ1/4



①白菜を準備して切る

白菜は洗い、水気をキッチンペーパーで拭く。7~8mm幅に切り、ボールに入れる。

②塩をふり揉み込む

①に塩をふり、量が2/3程度にしんなりするまで揉み込む。



③酢を入れて混ぜ合わせる

②の水分を切り、酢を加えてよく混ぜ合わせる。



保存容器に入れて冷蔵庫で1週間保存可能です!

アレンジレシピ

塩漬け白菜とささみの香草和え

■材料(2人分)

塩漬け白菜約1カップ、鶏ささみ肉2本、セリ2本、米酢小さじ2、酒小さじ1

- ①鶏ささみは筋を取り除く。鍋に水(分量外)と酒を加えて沸騰させ、約30秒茹でる。火を止めて蓋をし、そのまま余熱で火を通し、冷めるまで置いておく。
- ②鶏ささみを鍋から取り出し、水気を拭き取る。せりは粗めのみじん切りにする。
- ③鶏ささみを食べやすい大きさに裂き、軽く絞った白菜の塩漬けとせり、米酢を加えて和える。

香草はバクチーや三つ葉などお好みに合わせて!



おかわりの源

白菜
Chinese cabbage



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、冬に旬を迎える「白菜」。



生産者の声

那珂川市／内野孝博さん

那珂川市で白菜やキャベツなどを栽培し、白菜は12月～3月まで農産物直売所ゆめ畑に出荷しています。

農業は「人の生命」を支えるものという思いをもって取り組んでいます。また、できるだけ長く消費者の皆さんに味わっていただけるように、種まき時期をずらしたり工夫して栽培しています。

今後も、白菜の栽培技術を極めながら、「美味しい」と言ってもらえる野菜を作れるように頑張ります！

comu
repo
こみゆれば

今回の主役は
白菜！



内野さんオススメの食べ方！

オススメの食べ方は、冬にぴったり鍋料理！

色々な鍋で白菜をたくさん食べて

温まってほしいです。

また、浅漬けにするのもオススメなので

ぜひ作ってみてください！



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

おべんとう 500円(税込)

出荷者：夢キッチン大野城

地元産の野菜を使った手作り弁当です。
おかずは日替わりで様々なメニューが楽しめます！
ぜひご賞味ください♪



ゆめ畑 太宰府店

住所：太宰府市石坂1-22-15 TEL:092-921-8600

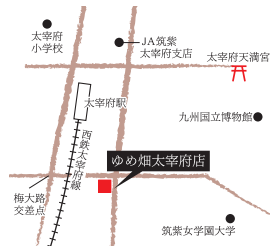


おすすめ品

そば茶 6g×10包 450円(税込)

出荷者：田中 良治

筑紫野市山家で丹精込めて栽培されたそばの実。
丁寧に焙煎して、おいしいそば茶ができました。
香ばしい風味をぜひご賞味ください！



ゆめ畑 筑紫野店

住所：筑紫野市筑紫613-1 TEL:092-919-7117



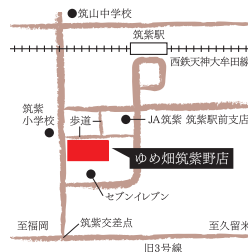
おすすめ品

かぶ

※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あるため、店頭でご確認ください。

出荷者：石原 俊子

葉まで美味しく食べられる、生産者自慢のかぶ。
寒い季節にぴったりの煮込み料理などで、かぶの
とろりとした食感をお楽しみください♪



ゆめ畑 春日店

住所：春日市昇町7-74 TEL:092-501-1616



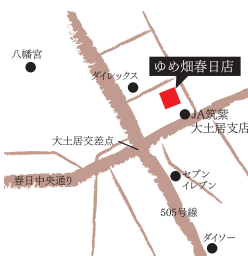
おすすめ品

Vage Dress 九州産玉ねぎドレッシング

1本 298円(税込)

出荷者：梅薫醸造(株)

九州産の玉ねぎをふんだんに使っています。
玉ねぎの旨味がギュッと詰まったオリジナル
ドレッシングです！



ゆめ畑 那珂川店

住所：那珂川市松木1-156 TEL:092-952-2971



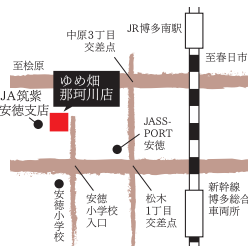
おすすめ品

うるおい宣言 やまもも味

10g×10本 1,080円(税込)

出荷者：(株)愛しとーと

那珂川市の特産品「やまもも」を使ったコラーゲン
ゼリー。つるんとしたのどごしで、爽やかな甘さが
広がります。



※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12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、「病気やケガ」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 病気・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12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12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

白菜は霜にあたると●●が強くなります。

クイズの答え(上記の●部分に入る2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 2021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。

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では旬の情報をお届け!



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

ふゆ しゅん むか じもと やさい
冬に旬を迎える地域の野菜

ハクサイ

おなべにも入っている、冬の
やさいのだいひょう。
ちゅうごくで作られた
やさいのひとつだよ。



キャベツ

においを消すちからもある
キャベツ。いつもずてる外がわの
はっぱで、プラスチックの
においを消してみよう！

ホウレンソウ

ホウレンソウはしょくもつせんいが
ほうふで、おなかのちょうしを
ととのえてくれるよ。



ミカン

ビタミンCがたっぷりな
ミカンは、かぜのよぼうに
ぴったりなんだって。



ミズナ

ミズナはくせない味と
シャキシャキした歯ごたえが
人気だよ。えいようほうふで
ビタミンもたっぷり。



ダイコン

春の七草のひとつ「ずしろ」とも
よばれるダイコンは、和食に
大かっやく！



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！