

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

2021



2021年夏のちくし印

「おかわりの源」はゴーヤ

ゴーヤと梅おほかか漬け／ゴーヤと牛肉のトマト炒め

ゴーヤとスパムとトマトの Pasta／ゴーヤと豚肉の中華スープ

ゴーヤのマリネ

おかわりの源 レシピ



夏に旬を迎えるゴーヤは、ビタミンCを豊富に含んでおり夏バテ対策にピッタリ。調理法や食材の組み合わせで独特の苦味が軽減できます。今回はそんなゴーヤを使った簡単レシピをご紹介します。

レシピ A

ゴーヤと梅おかか漬け

梅とかつおの風味でゴーヤがご飯のお供に大変身。

■材料(2人分)
ゴーヤ1本、塩小さじ1、砂糖小さじ2、梅干し2個、しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1、粉末だし(素(かつお))小さじ1/2、すりごま大さじ1、かつお節5g



■作り方

- ①ゴーヤはよく洗って両端を切り落とし、縦横半分にして4等分にする。
- ②スプーンでゴーヤの種とわたを取り除き、2mm幅の薄切りにする。
- ③②をボウルに入れ、塩と砂糖を加え、全体に行き渡るように揉み込みながら混ぜ合わせ、10分間置かせる。
- ④たっぷりのお湯を沸騰させ、③をさっと茹でる。ザルに上げて冷水に入れ、粗熱を取り水分を絞る。
- ⑤梅干しは種を取り除いて包丁で叩き、ボウルに④と一緒に入れて混ぜ合わせる。ゴーヤを加え、しっかり相える。

レシピ B

ゴーヤと牛肉のトマト炒め

牛肉とトマトのkokをプラスして大満足ひと皿に仕上げます。

■材料(2人分)
ゴーヤ1/2本、薄切り牛肉150g、ミニトマト1/2パック、にんにく1/2片、オリーブオイル大さじ1、塩こしょう適量、薄力粉適量、酒大さじ1



■作り方

- ①ゴーヤは縦半分切って種とわたを取り除き、1.5cm幅の厚切りにする。
- ②牛肉は大きめの一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。ミニトマトはヘタを取り、縦半分切る。にんにくは包丁の腹で叩く。おろし、半分にする。
- ③牛肉に薄力粉を軽くまんまんにつけ、フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱する。香りが出てきたら牛肉を入れて強火にし、ほくすように炒める。
- ④肉の色が変わったら、ゴーヤと酒を加え1分ほど炒める。塩こしょうで味を調え、ミニトマトを加えて手早く炒め合わせる。



レシピ C

ゴーヤとスパムとトマトの Pasta

苦味と酸味と塩味が絶妙なPastaは夏にピッタリです。

■材料(2人分)
パスタ100g、ゴーヤ1/3本、スパム1/2個、ミニトマト1個、にんにく1片、塩適量、黒こしょう適量、かつお節適量、オリーブオイル大さじ2



■作り方

- ①ゴーヤは縦半分切って種とわたを取り除き7mm幅に切る。ミニトマトはヘタを取り半分切って、にんにくはスライスしておく。
- ②鍋にお湯を沸かしてパスタを茹で、ゴーヤもさっと湯通しする。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら中火にして、ゴーヤ、スパム、ミニトマトを加えて炒める。
- ④③に茹で上がったパスタを加えて混ぜ合わせ、塩、黒こしょうで味を調える。器に盛り付け、かつお節をのせる。

レシピ D

ゴーヤと豚肉の中華スープ

ゴーヤの苦味も中華風にすれば栄養豊富でおいしいスープに。

■材料(2人分)
ゴーヤ1/4本、豚ひき肉50g、生姜1/2片、水1と1/2カップ、鶏がらスープの素小さじ1、しょうゆ小さじ1/4、塩小さじ1/4、こしょう少々、ごま油小さじ1/2



■作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り除いて3mm幅の薄切りにする。塩少々(分量外)をまぶし、しんなりしたら水洗いする。生姜は皮をむいて千切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、豚ひき肉を入れて炒め、ほぐれたら水と鶏がらスープの素を加える。
- ③②が弾けたら、生姜、ゴーヤ、しょうゆ、塩、こしょうを加えてひと煮立ちさせる。



ゴーヤのマリネ

ゴーヤのマリネは、箸休めとしてそのままでも美味しくいただけます。



① ゴーヤを切る

ゴーヤは両端を切り落とし、縦横半分にして4等分にする。種とわたを取り除き、3mm幅の薄切りにする。

② 塩菜みをして茹でる

①に塩と砂糖をしっかりと揉み込み、沸騰したお湯でさっと茹でる。すぐに冷水にさらして粗熱を取りザルに上げ、絞って水気をきる。

③ 調味料を合わせる

ボウルに②を混ぜ合わせて②を加え、しっかりと相対で冷蔵庫で冷やす。



保存容器に入れて冷蔵庫で5日間保存可能です!!

アレコレ レシピ

ゴーヤとパプリカの カレーマリネ

■材料(2人分)

ゴーヤ1/2個、パプリカ1/2個、カレー粉1/2個、酢大さじ1、オリーブオイル大さじ1/2、はちみつ大さじ1、カレー粉小さじ1/2、塩小さじ1/2、こしょう少々

① パプリカは縦に半分になり、1cm幅にスライスする。

② ボウルに①の調味料を入れて、よく混ぜ合わせる。

③ ②にパプリカとゴーヤのマリネを加えてよく相える。冷蔵庫で15分ほど冷やす。

ちょっぴりスパイスなマリネで食欲を刺激!



■基本の分量

ゴーヤ1本、塩小さじ1、砂糖小さじ1、オリーブオイル大さじ2、白ワインビネガー大さじ2、砂糖小さじ1、塩小さじ1/4、黒こしょう小さじ1/4

おかわりの源

ゴーヤ
Bitter gourd



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「ゴーヤ」。



生産者の声

筑紫野市／中嶋祐二さん

筑紫野市で年間を通して様々な野菜を栽培しており、ゴーヤは7～9月まで農産物直売所ゆめ畑に出荷しています。

こだわりは品質の良いものをつくること。そのために、土に堆肥を入れて土壌の改良を行ったり、草取りなど畑の手入れを徹底したり家族で協力しながら農業に取り組んでいます。

今後も、体が元気なうちはこだわりを追求して良質な野菜を出荷していきたいです。

comu
repo
こみゆれば

中嶋さんオススメの食べ方!

オススメの食べ方は、ゴーヤ料理の定番ゴーヤチャンプルー!ゴーヤは夏バテ防止にピッタリで、チャンプルーにするとさらに食も進み、私も1番好きな料理です。皆さんもこの時期にしか食べられない味をぜひ堪能してください♪



今回の主役は
ゴーヤ!



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 梅干し 200g 400円
 出荷者：浜田 恵子
 愛情込めて育てた梅でつくられた梅干し。
 梅干しの酸味は夏バテ対策にピッタリです！



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 塩糰 400g 650円 / 食べる甘糰 400g 680円
 出荷者：満永 淳子(吉丁)
 筑紫野市産のお米を使った塩糰と甘糰です。
 塩糰を使ってお肉を焼くと旨味が増します！
 甘糰はヨーグルトにかけたり、炭酸水で割ったりするのがオススメです♪

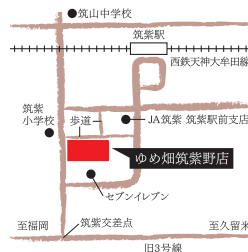


ゆめ畑 筑紫野店

住所：筑紫野市筑紫613-1 TEL:092-919-7117



おすすめ品 回転焼き 1個 110円
 出荷者：玉野 忠孝
 しっとりやわらかい外皮に、白あん、黒あん、
 クリームの3種類の餡を包んだ回転焼き。
 動物の絵をあしらった可愛い焼き印が特徴です！



ゆめ畑 春日店

住所：春日市昇町7-74 TEL:092-501-1616



おすすめ品 やさい天 5枚入 410円
 出荷者：あかつき
 すり身にこだわった地元産の野菜入りの天ぷら。
 1枚1枚手づくりしています。
 作りたてで販売しておりますので、ぜひご賞味ください！

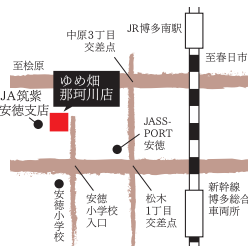


ゆめ畑 那珂川店

住所：那珂川市松木1-156 TEL:092-952-2971



おすすめ品 ミントマト
 ※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：藤 茂広
 ハウス栽培で丹精込めてつくられた甘くて美味しいミントマト。ゆめ畑でも大人気の商品です♪



※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3年6月現在のものですべて税込です。

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(親族)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。



(2021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・融資等のご利用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。

(2021年6月末現在)

年会金・
入会金・
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

ゴーヤはビタミン●を多く含んでいます。

クイズの答え(上記の●に入るアルファベット1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
ゆめ畑商品詰め合わせセットが当たる!



※画像はイメージです。

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

Instagram
では旬の情報
をお届け!



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

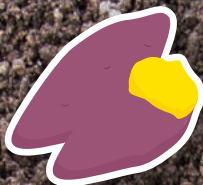
た

季節の食材を食べて

7～12月に旬を迎える地元の農産物

さつまいも

さつまいも地方からぜんこくに
伝わったから、
さつまいもとよばれるように
なったんだって。



ショウガ

からだをあたためるはたらきが
あるショウガ。筑紫野市の山口地区
で、むかしからそだてているよ。



とうふ

大豆のしぼりじるである
豆にゆうをかためたとうふは、
おなかにやさしいよ。



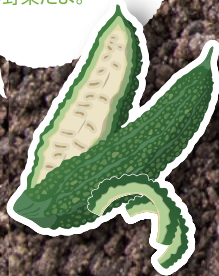
ミョウガ

ショウガのなかまのミョウガ。
食べているのは日本だけ！
からだがかたくなるよ。



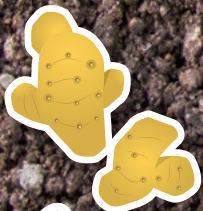
ゴーヤ

にがみの成分は食よくを
ぞうしんさせて、夏をのりきるのに
ぴったりの野菜だよ。



キクイモ

食もつせんい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。



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！