

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

2022



2022年冬のちくし印

「おかわりの源」はカブ

カブの明太子和え／カブの海老詰め

揚げタラときのこのカブみぞれ餡／根菜のかぶら蒸し

カブの漬物

おかわりの源 レシピ



寒い時期に収穫されたものほど甘みが増すカブ。

漬物をはじめ煮物や炒め物などさまざまな料理で親しまれています。
今回は白い根だけではなく、葉なども活用したアレンジレシピをご紹介します。

A カブの明太子とえ

明太子の塩味がカブとマッチ。
茎と葉も使って食感も楽しく。

■材料(2人分)
小カブ(葉付き)100g、
明太子1/2個、塩小さじ1/5、
こしょう少々、ごま油適量



- 作り方
- ①カブは葉を切ってさっさと洗い、皮ごと6〜7mm幅のいちょう切りにしてボウルに入れ、塩を全体にまぶす。5分ほど経ったら水気をきっておく。
 - ②葉と茎は1cm幅に切り、ごま油を引いたフライパンでさっさと炒める。
 - ③明太子は薄皮に切れ目を入れて身をこそげ取る。
 - ④①に②と③を加えて混ぜ、塩とこしょうで味を調える。



C 揚げタラときのこのカブみぞれ鍋

揚げ物もカブを使った鍋でさっぱりと。
きのこを添えてヘルシーに。

■材料(2人分)
タラの切り身2切れ、カブ2個、
舞茸1/2房、エリンギ1本、
片栗粉適量、揚げ油適量、
塩少々、水溶き片栗粉大さじ1、
柚子の皮適量
だし汁200ml、
薄口しょうゆ小さじ1、塩少々



- 作り方
- ①タラは3等分に切り、塩を振り片栗粉をまぶす。エリンギは縦に4等分に切り、舞茸はほぐしておく。カブはよく洗って皮ごとすりおろす。
 - ②180℃の油でタラをカラッと揚げ、少し温度を下げたエリンギと舞茸を素揚げする。
 - ③鍋に①を入れて中火にかけ、沸騰したらすりおろしたカブを入れる。ふつふつとしてきたら、水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。
 - ④②を器に盛って③をかけ、柚子の皮を添える。

B カブの海老詰め

ブリブリの海老とホクホクの
カブは相性ぴったりです。

■材料(2人分)
小カブ7個、むき海老100g、
焼き麩10g、しょうゆ、塩少々、
水溶き片栗粉適量
だし汁200ml、砂糖大さじ1/2、
酒大さじ1、塩小さじ1/3、
しょうゆ少々



- 作り方
- ①焼き麩は水につけて戻し軽く絞る。海老は背わたを取り、包丁で粗く切った。
 - ②カブは葉を2〜3cm残して葉を切り落とし、茎の間の穴を竹串などで取りながら洗い、底を少し切って平らにし皮をむく。
 - ③②を上から1/4のところで四方に分け、下側のカブは高さ2cmの切り込みをぐるりと入れ、中身をスプーンで取り除く。
 - ④くりぬいた中身を粗みにん切りにする。
 - ⑤①に塩と酒を加えて細かくたたき④を加えてよく混ぜ、4等分にして丸める。
 - ⑥③の穴に⑤を入れドーム状に盛ったものを鍋に並べ、カブの上にも入れる。⑤を加え強火にかける。煮立ったら弱めの中火にし15分ほど煮たあと、水溶き片栗粉をとろみをつける。



D 根菜のかぶら蒸し

ふわふわ食感が楽しいあったかメニュー。
根菜もたっぷり食べられます。

■材料(2人分)
カブ2個、レンコン50g、
ニンジン1/4本、銀杏4個、
三つ葉少々、しょうゆ小さじ1、
塩少々、水溶き片栗粉適量
だし汁400ml、酒大さじ1、
みりん小さじ1



- 作り方
- ①レンコンは1cm角の拍子切りにし水にさらす。ニンジンは短冊切りにする。
 - ②カブはよく洗い皮ごとすりおろす。
 - ③鍋に①と②、銀杏を入れて中火にかける。アクを取りながらひと煮立させ、しょうゆ、塩で味を調え、弱火にして約8分蒸す。
 - ④耐熱容器に③の具材を入れて②を加え約5分蒸す。
 - ⑤④の取りの蒸汁を温め、沸騰してきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑥④に⑤をかけ、粗だこ三つ葉をのせる。



カブの漬物

あっさりしたカブの漬物です。シンプルな味付けで素材の味も楽しめます。



■基本の分量

カブ1個、塩ひとつまみ、
昆布10cm角1枚、
米酢大さじ2と1/2、
砂糖大さじ1と1/2



①カブを切る

カブは葉を切り落とす。半分に切り、さらに3等分のし切りにする。幅から4〜5mm幅に切っていく。

②塩を加え混ぜる

①をボウルに入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。



③調味料を揉み込み漬ける

②をビニール袋などに入れ、昆布、米酢、砂糖を入れて揉み込む。重しをかけて冷蔵庫で3〜4時間漬けておく。



冷蔵庫で1週間から10日ほど保存可能です!!



カブ入り 和風ポテトサラダ

■材料(2人分)

ジャガイモ1〜2個(200g)、カブの漬物50g、
ハム1枚、マヨネーズ大さじ2、薄口しょうゆ少々、
かつお節5g

- ①ジャガイモは皮ごとよく洗い、柔らかくなるまで蒸す。熱いうちに皮をむき、粗く潰して冷ます。
- ②カブの漬物は粗く刻み汁気を絞る。ハムは細かくみじん切りにする。
- ③①に②とマヨネーズを加えてしっかりと混ぜる。
- ④③に薄口しょうゆとかつお節を入れてさっくりと混ぜる。

おつまみや
お弁当のおかずにも
ぴったり!



おかわりの源 カブ Turnip



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「カブ」。



生産者の声

太宰府市／井上 均さん

太宰府市でカブや大根など年間約30品目の野菜を栽培し、カブは10月中旬から農産物直売所ゆめ畑に出荷しています。

野菜づくりにはJA筑紫の「ちくし農業塾」で学んだ栽培管理方法などを取り入れ、畑が住宅街にあるため草取りなど圃場の管理にも気を付けながら農業に取り組んでいます。

今後は、堆肥などを使った土づくりにもこだわって野菜づくりをしていきたいです。

comu
repo
こみゆれぽ

井上さんオススメの食べ方!

今回の主役は
カブ!



カブは煮物や炒め物にしても
美味しく食べられますが、
オススメの食べ方は酢カブです!
さっぱりとした味わいでカブの
食感が楽しめます。



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

玄米ごはんパン 220g 400円

出荷者：天然酵母パン 桃花（佐藤 優子）

材料にこだわり、安心して食べられるパン作りを心がけています。卵やバターは不使用。

もちもちとした食感とほのかに香る

玄米の風味が楽しめます。



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

みかん

※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：稲葉 静江

生産者が愛情を込めて育てた美味しいみかん。

朝食やおやつとして寒い季節のビタミン補給に

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



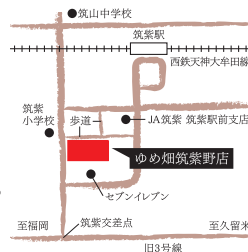
おすすめ品

梅干し 250g 280円

出荷者：船越 君子

筑紫野店で長年愛されている梅干し。

昔ながらの酸味がきいた梅干しで、ご飯のお供や料理のアクセントとしても美味しくいただけます！



ゆめ畑 春日店

住所：春日市昇町7-74 TEL:092-501-1616



おすすめ品

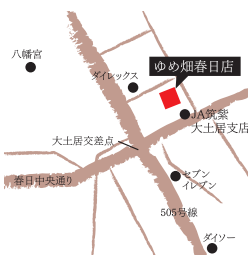
CO1 100g 4,000円

出荷者：(有)広松養魚場

広松養魚場で育てられた鯉のウロコを使った

保湿クリーム。鯉を料理する料理人の手がつるつるなのは

何故だろう？そんな疑問から商品開発されました。



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

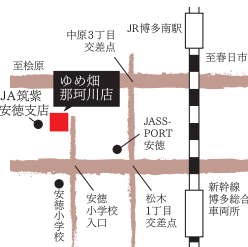
お弁当 380円

出荷者：高木 キヨ子

心を込めて作られた手作りのかしわおにぎり弁当。

あたたかみのある家庭の味を

ぜひお召し上がりください♪



※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12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

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!

🔍 カブは寒い時期に収穫されたものほど●●が増えます。

クイズの答え(上記の●に入る言葉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 2022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。

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^たべることで、バランスのとれた
 元^{げん}気^きなからだに!



きせつ

しょくざい

た

季節の食材を食べて

がつ がつ しゅん むか じもと のうさんぶつ
1月～6月に旬を迎える地元の農産物

タマネギ

からみと香りの成分には
けつえきをサラサラにする効果があるんだって。



イチゴ

イチゴのしゅるい「あまおう」は、
「あかい、まるい、おおきい、うまい」のかしら文字をとって名づけられたよ。



ブロッコリー

ビタミンCがレモンよりおいしい
ブロッコリー。秋から冬にかけておいしくなるよ。



カブ

春の七草のひとつ「すずな」ともよばれるカブは、全国各地にたくさんのしゅるいがあるよ。



ヤーコン

那珂川市でおおく育てられている
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。



ミカン

ビタミンCがたっぷりなミカンは、
かぜのよほうにぴったりなんだって。



J A 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！