

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

2022



2022年夏のちくし印

「おかわりの源」はモロヘイヤ

ねばねばモロヘイヤ／モロヘイヤとエビのニンニク炒め
モロヘイヤのチヂミ／モロヘイヤのとろみ中華スープ
モロヘイヤのだし漬け

おかわりの源 レシピ



初夏から秋にかけて収穫の季節を迎えるモロヘイヤ。
β-カロテンやカルシウムなどが豊富で、栄養価の高い食材として知られています。
刻むと独特のぬめりが出るため喉越しも良く、食欲のない時期に重宝されます。
今回はそんなモロヘイヤを美味しく食べるレシピを紹介します。

レシピー A ねばねばモロヘイヤ

ねばねば食感でごはんが
すすむこと間違いなし!

■材料(2人分)
モロヘイヤ1束、めんつゆ大さじ1、
かつお節適量



■作り方

- ①鍋に水を入れ沸騰したら、洗ったモロヘイヤを葉のほうから入れて茹でる。
- ②2分ほどさっと茹でたらザルにあげ、冷水で冷やす。
- ③モロヘイヤの水気を切り、葉の下のほうを2cmくらい切り捨て、みじん切りにする。
- ④ボウルに③とめんつゆ、かつお節を入れて混ぜ合わせる。



レシピー C モロヘイヤのチヂミ

パリパリモチモチで
食感が楽しいおかず

■材料(2人分)
モロヘイヤ1束、
豚ばら肉(薄切り)100g、
人参1/8本、ごま油大さじ3
薄力粉60g、片栗粉30g、卵1個、
水50cc、塩小さじ1/3、
こしょう少々



A

- ①しょうゆ大さじ2、生姜(すりおろし)小さじ1、
しょうゆ大さじ1、豆腐細かき大さじ1/2、白いりごま適量

■作り方

- ①モロヘイヤの葉をちぎり、葉と茎に分ける。お湯を沸かし、塩(分量外)大さじ1/2を入れ、蒸し1分、煮30秒茹でて水気を切る。
- ②人参皮をむききり切る。①を精りがけするまでみじん切りにし、豚ばら肉は細かく切る。
- ③ボウルに①を混ぜ合わせ、②を加えて混ぜる。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、③を流し入れて平らにする。蓋をして中火で焼き色がつくまで1分ほど焼き、裏返しならから火を通す。焼き色がついたら食べやすい大きさに切って器に盛り付ける。
- ⑤ボウルに⑤を混ぜ合わせ、つけだれをつくる。

レシピー B モロヘイヤとエビの ニンニク炒め

暑い季節でもニンニクの
香りが食欲をそそります

■材料(2人分)
モロヘイヤ1束、エビ100g、
ニンニク1/2片、酒小さじ1/2、
塩少々、片栗粉小さじ1、
ごま油大さじ1



■作り方

- ①エビは殻をむいて背わたを取り除き、酒、塩、片栗粉で下味をつける。
- ②モロヘイヤは葉と茎を分け、3cm幅に切る。ニンニクはみじん切りにしておく。
- ③フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、エビを入れて炒め、色が変わったら取り出す。
- ④フライパンに残りのごま油とニンニクを入れて炒め、香りが出たらモロヘイヤの葉、茎を加えて炒める。しんなりしたら③を入れて手早く炒め合わせる。



レシピー D モロヘイヤの とろみ中華スープ

食材のねばねば効果で
絶妙なとろみスープに

■材料(2人分)
モロヘイヤ1/2束、
鶏ひき肉100g、豆腐1/2丁
酒大さじ1、水600cc、
しょうゆ大さじ1/2、
オイスターソース大さじ1/2、
砂糖小さじ1



■作り方

- ①モロヘイヤは葉と茎に分け、葉は半分切り葉がついていたほうを使う。それぞれ2〜3cm幅に切る。豆腐は一口大に切る。
- ②鍋に①を入れて煮立て、鶏ひき肉を入れてほくほくを取り除く。
- ③モロヘイヤと豆腐を入れ、とろみがついてくるまで加熱する。



モロヘイヤのだし漬け
食感や喉越しが楽しめるだし漬けは、
ひと手間加えてサラダなどにも活用できます。



■基本の分量

モロヘイヤ1束、
だし100ml、
しょうゆ小さじ2と1/2、
みりん小さじ2と1/2



①モロヘイヤを切る

モロヘイヤは葉をちぎり、硬い葉の下半分は捨て、上半分は食べやすい長さに切ってから茹でる。葉は1分、茎は20秒が目安。



②冷やして絞る

①をザルにあげ冷水で熱を取る。モロヘイヤが冷えたなら、しっかりと水気を絞って容器に移す。



③だしに漬ける

だし、しょうゆ、みりんを合わせて②に入れ、20〜30分ほど漬ける。



冷蔵庫で
1週間ほど
保存可能です!!



モロヘイヤとトマトの 和風サラダ

■材料(2人分)

モロヘイヤのだし漬け1束分、トマト1個、
かつお節適量

味付け不要の
簡単サラダ!
プラスひと皿に
どうぞ!

- ①トマトは洗ってへたを取り、一口大に切っておく。
- ②ボウルにモロヘイヤのだし漬けを汁ごと入れ、トマトを加えて混ぜ合わせる。
- ③②を器に盛り付け、かつお節をのせる。



おかわりの源 モロヘイヤ



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「モロヘイヤ」。



生産者の声

筑紫野市／満生保さん・ミツエさんご夫妻

筑紫野市でモロヘイヤやオクラなど年間約40品目の野菜を栽培し、モロヘイヤは7月から農産物直売所ゆめ畑に出荷しています。

播種日や定植日、作業工程などを日誌につけ、毎年試行錯誤しながら野菜作りに取り組んでいます。また、できるだけ農薬を使わずに栽培できるように、よく畑を観察し、徹底した管理を心がけています。

今後も、夫婦で支え合い楽しみながら農業をしていきたいです。

comu
repo
こみゆれぼ

今回の主役は
モロヘイヤ!



満生さんオススメの食べ方!

オススメの食べ方はおひたしです。さっぱりして暑い夏にもピッタリ!モロヘイヤはクセのない味わいでさまざまな食べ方ができるので、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

大野ジョーRock 45g 300円

出荷者：古賀 美里

大野城市商工会推奨品！日本最古の朝鮮式山城「大野城」の百間石垣をモチーフにしたアーモンドが丸ごと入ったクッキーです♪香ばしいアーモンドの香りが美味しさをひきかてます！



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

ジャム 165g 500円

出荷者：平田 瑞樹

旬のフルーツや野菜を使用したジャム。風味が良く、素材そのものの味を楽しめます。ぜひ一度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



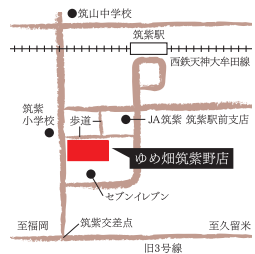
おすすめ品

キタアカリ 300g 120円

※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：吉田 脩二

ポテトサラダやコロッケなどさまざまな料理に使用でき、加熱すると甘さが増すのが特徴です♪ホクホクで美味しいじゃがいもをぜひお召し上がりください！



ゆめ畑 春日店

住所：春日市昇町7-74 TEL:092-501-1616

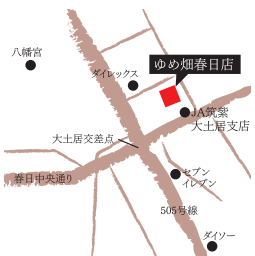


おすすめ品

ナッツクッキー 3個 180円

出荷者：川野 匠子

即完売の大人気商品！ナッツが大きくカットされているため、噛むとザクザク食感と一緒にナッツの風味が口いっぱい広がります♪ティータイムにぴったり！



ゆめ畑 那珂川店

住所：那珂川市松木1-156 TEL:092-952-2971

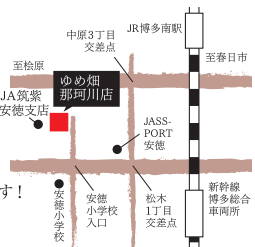


おすすめ品

ゆずこしょう 80g 400円

出荷者：入江 照子

ピリッとした味がクセになる一品！栽培にこだわった自家製の柚子と、沖縄産の天然塩を使ったゆずこしょうです！料理のアクセントにいかがですか？



※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4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)

かけがえの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。



(2022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20日に付与いたします。

特典
2

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

※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。

年会金・
入会金・
年会費
無料だよ!



毎日のお買い物で
ポイントが
貯まるよ!



(2022年6月末現在)

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!

🔍 モロヘイヤに多く含まれているのは●-カロテン。

クイズの答え(上記の●に入る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 2022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。



※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



な
なす
んでむかしから育てられたナス。長いものやまるものなど、およそ70しゆるナスが育てられているよ。



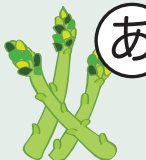
た
たけのこ
1日で1メートルものびることがあるタケノコ。とくに雨がふったあとに、いっきにのびるんだって。



さ
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、サツマイモとよばれるようになったって。



か
かぼちゃ
「カンボジア」がなまって名づけられたカボチャ。えいごではオレンジ色のカボチャだけをパンプキンとよぶよ。




あ
あすparagus
アスパラガスは、春に地面をおしのけて生えてくるやさしい。春と夏に旬をむかえるよ。



に
にんじん
のりあまいニンジンあまいのが大好きながさとうのかわりになっていたんだって。



ち
ちんげんさい
ちゅうかりょうりなどでよく食べられるチンゲンサイは、りょくおうしょくやさしいのひとつだよ。



し
しいたけ
厚くかさが開いていないドングコ、うすくてかさが開いているコウシン、ふたつの間のコウコ3しゆるいがあるよ。



き
きゃべつ
においを消す力もあるキャベツ。いつもずる外がわのほっぱで、においを消してみよう！



い
いちご
イチゴの「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つけられた名まえだよ。




ぬ
ぬかどこ
けものをつけるぬかどこ、お米のかわなどで作られているよ。むかしはせんのかわりにもなったよ。



つ
つばき
春を知らせるツバキ。フシに3つくらいギザギザがついていれば、しゅうかくのあいず。



す
すいか
スイカはくだものではなく、本当はやさいのなかま。さばくでは、のみものとして使われているんだって。



く
くわいひんすいす
サヤエンドウのなかみが大きく育ったものがグリーンピース。もっと大きくなるエンドウ豆になるんだよ。



う
うこん
カレー粉のざいりょうのひとつがウコン。そめものにも使われていて、虫よけのこうかもあるんだって。




ね
ねぎ
ぎ」と言うように、ほんの西の青ネギ、東では白ネギと、青ネギは「ワケギ」や「ツクシ」ともよばれるよ。



て
てんさい
サトウダイコンともよばれるテンサイは、サトウキビと同じでさとうのざいりょうに使われているよ。



せ
せりょう
くすりなどにも使われてきたセロリはむかしから育てられてきたやさしい。まよけの力もあると信じられていたよ。



け
げんきこめ
ふくおかブランド米「元氣つくし」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！



え
えだまめ
大豆を青いうちにしゅうかくしたものがエダマメ。はたけの肉ともいわれるほどえいようたっぷり！



の
なadeshiko
きいろい花をさかせる「ワナ」は、90センチくらまで育ち、おつけものになっているよ。



と
とまと
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ようこだよ。



そ
そらまめ
サヤが空にむかって育つから「空豆(ソラマメ)」。『天豆』とかくところもあるよ。



こ
ごーや
にがみの成分は、よくをぞうしんさせて、夏をのりきるのにぴったりなのやさしいだよ。



お
おくら
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。



J A 筑紫「食育あいうえお」





わ
わさび

おすしやおさみにつけて食べるワサビ。きれいな水じゃないとおいしいワサビは育たないんです。



ら
らっかせい

かわがついたものをラッカセイ、かわをむいて味をつけるとピーナッツ。おきなわではジーマーミーとよぶよ。



や
ヤーコン

ヤーコンは、おいしいけんこうやさいとして人気だよ。おちゃんなどのざいりょうとしても使われているよ。



ま
まいたけ

マイタケは、きものを着ておどっている人のように見えることから、かんじて「舞茸」とかくよ。



は
はくさい

おなべにも入っている、冬のやさいのだいひょうがハクサイ。ちゅうごくで作られたやさいのひとつ。



を
しゅせう

ごはんを食べる前には、きれいに手をあらおう！外からかえてきたら、うがいもしてかぜをふせこう！



り
りんご

ジュースなどにも使われるリンゴ。そのまま食べておいしいリンゴはアメリカで作られたんだっ。

いただきます



み
みずな

ミズナはくせの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。



ひ
ピーマン

からいとうがらしを食べやすくしたものがピーマン。みどりからあかに色が変わっていくよ。



ん
あむねはん

あさごはんを食べると、1日のはじまりから元気にすごせるよ。ごはんをいっぱい食べてまいにち元気！



る
るつひ

ルッコラはちょっとにかいけれど、ビタミンCなどのえいようたっぷり。むかしくはすりにも使われたんだっ。



ゆ
ゆめひし

コシヒカリとキヌヒカリというお米のいいところだけをうけついでふくおかのお米が「夢つくし」。



む
むぎ

パンやケーキのざいりょうのこむぎこ。ふくおかではラーメン用の「ラー麦」を育てているよ。



ふ
ふるくりー

レモンよりビタミンCがほうふなブロッコリー。かぞえ方は、ひとかぶ、ふたかぶと「かぶ」でかぞえるよ。

ごちそうさまでした



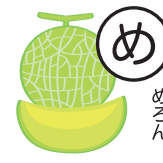
れ
れもん

すっぱいレモンにはビタミンCがたくさん入っているよ。レモン1このビタミンCは20ミリグラム。



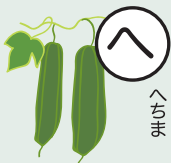
みんなのよい食プロジェクト

©よい食P



め
めろん

メロンはスイカやキュウリと同じウリ科のよくぶつ、とくに良いかおりがするメロンをマスクメロンとよぶよ。



へ
へちま

へちまで作るへちま水は、おけしように使ったり、のんだり、ぬったりするくすりとして使われることもあるよ。

comu



ろ
ろりえ

むかしのオリンピックなどでは、たかきに勝った人にローリエで作ったかんむりをプレゼントしていたよ。



よ
よもぎ

くさもちに使われているヨモギは、おひたしやおすいもの、天ぷらなどのりょうりでも食べられるよ。



も
ももな

モロヘイヤにはカロテンやカルシウムがたくさん入っていて、えいようほうふなやさいだよ。



ほ
ほれんそう

ホレンソウは食もつせんいがほうふで、おなかのちようしをとのえてくれるよ。