

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

2023



2023年冬のちくし印

「おかわりの源」はニンジン

ニンジンそばろ/ニンジンと鶏肉の塩バター煮
ニンジンともやしの春巻き/ニンジンのポターージュ
ニンジンの塩漬け



おかわりの源 レシピ



カレーやシチュー、煮物などに欠かせないニンジン。
年中見かける野菜ですが、秋の終わりから冬にかけて旬を迎えます。
カリウムとβ-カロテンを多く含み、塩分の取りすぎを防ぎます。
今回はそんなニンジンを美味しくいただくレシピをご紹介します。

レシビ A ニンジンそぼろ

お弁当にも大活躍間違いなし！
新しい定番メニューに

- 材料(2人分)
ニンジン1/2本、椎茸3本、
生姜1片、鶏ひき肉100g、
ごま油小さじ1
しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、
味噌大さじ1/2、
顆粒だし小さじ1/2



■作り方

- ①ニンジンを椎茸は約5mm幅に細かく切る。
生姜はみじん切りにする。
- ②③をボールに入れよく混ぜ合わせておく。
- ③フライパンを中火にかけ、ごま油を入れて生姜を炒める。
鶏ひき肉とニンジン、椎茸を加えて火を通す。
- ④③に②を入れ、汁気がなくなるまで炒める。



レシビ C ニンジンともやしの春巻き

中華定番の春巻きも
たっぷり野菜でヘルシーに

- 材料(2人分)
ニンジン1/2本、春巻きの皮6枚、
もやし1/2袋、椎茸3本、
にんにく1片、干しえび大さじ1、
ナンプラー小さじ1、菜種油小さじ1、
塩少々、こしょう少々、揚げ油適量



■作り方

- ①ニンジンと椎茸は太めの千切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ②ナンプラーに菜種油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが出たら干しえびを加え、色が赤くなるまで弱火で炒める。
- ③②にニンジンと椎茸、もやしを加えて中火で炒め、しんなりとしてきたら塩、こしょう、ナンプラーで味を調える。
- ④③をバットに移して冷まし、春巻きの皮で包み、180℃の油できつね色になるまで揚げます。

レシビ B ニンジンと鶏肉の塩バター煮

コクのあるバター風味が
ニンジンにぴったり

- 材料(2人分)
ニンジン2本、鶏もも肉1枚、
バター15g、白ワイン50ml、
オリーブオイル大さじ1、
塩小さじ1/2、こしょう少々



■作り方

- ①ニンジンはピーラーで薄く削るように切って塩を振る。
- ②鶏もも肉は皮を取り除き、一口大に切る。
- ③フライパンを中火にかけオリーブオイルを入れて、鶏もも肉を入れたら軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ④③に①と白ワインを加えてひと蒸立させ、蓋をして弱火で約5分蒸し焼きにする。
- ⑤バターを入れて溶かしながら馴染ませ、仕上げにこしょうをかける。



レシビ D ニンジンのポタージュ

寒い冬にぴったりのスープは
優しい甘味が広がります

- 材料(2人分)
ニンジン1本、玉ねぎ1/2個、
じゃがいも1と1/2個、水200ml、
牛乳150ml、塩少々、こしょう少々



■作り方

- ①ニンジンは7~8mm幅の輪切りにする。玉ねぎとじゃがいもは皮をむいてざく切りにする。
- ②鍋に①を入れ水を注ぐ。ざっくりと混ぜて中火にかける。
- ③蒸立ったら全体を大きく混ぜ、蓋をして弱火で25分煮る。
- ④③をブレンダーでペースターに入れ、塩を加えてペーストにする。
- ⑤鍋に④、牛乳を入れて弱火にかけてひと蒸立させ、塩、こしょうで味を調える。

レシビ E ニンジンの塩漬け

サツとくれる塩漬けは、ニンジンが余った時などにぴったりです。



- 基本の分量
ニンジン2本
塩小さじ1/2



①ニンジンを洗って切る

ニンジンは洗ってから、ピーラーを使って薄く削る。



②塩を振りかける

ニンジンに塩を振りかける。



③全体に馴染ませる

塩を全体に馴染ませ、保存容器に入れる。



冷蔵庫で
1週間ほど
保存可能です!!



レシビ F ニンジンの塩漬けラペサラダ

■材料(2人分)

- ニンジンの塩漬け2カップ、レーズン10g、
くるみ5粒
白ワインビネガー大さじ1、
オリーブオイル大さじ1、塩少々、
こしょう少々

- ①くるみを細かく刻む。
- ②①とニンジンの塩漬け、レーズンをボウルに入れる。
- ③②に混ぜ合わせた④を入れて混ぜる。



カフェのランチ
などで
提供されるラペも
簡単にできます!

おかわりの源

ニンジン
Carrot



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、「ニンジン」。



生産者の声

大野城市／井上久敏さん・トキエさんご夫妻

大野城市でニンジンや白菜など年間約20品目以上の野菜を栽培し、ニンジンは12月から2月上旬まで農産物直売所ゆめ畑に出荷しています。

こだわりは家族が安心して食べられる野菜を作ること。

農薬を使わずに栽培できるように、日々畑の様子を観察し管理しています。

今後も、夫婦二人三脚で楽しみながら農業を続けていきたいです。



comu
repo
こみゅれぽ

井上さんオススメの食べ方!

オススメは福岡の郷土料理、がめ煮です。

また、粕漬けや冬にピッタリなシチューにしても

美味しいですよ!さまざまな料理に活用できる

ので、好きな食べ方でたくさんニンジンを

食べてほしいです!



今回の主役は
ニンジン!



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

塩サバ弁当 500円

出荷者：夢キッチン

10月にリニューアルオープンした、JA筑紫の女性部員で構成された「夢キッチン」のお弁当！塩サバ弁当をはじめ、鮭弁当やハンバーグ弁当などさまざまな種類があります。また、お客さまの要望に応じた注文もお受けいたします。



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

米粉 500g 450円

出荷者：中嶋 剛

地元産の自家製米の元気づくしを使用した米粉です。さまざまなお菓子や料理に使っていただけます！ぜひ一度お試しください。



ゆめ畑 筑紫野店

住所：筑紫野市筑紫613-1 TEL:092-919-7117



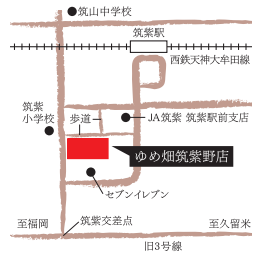
おすすめ品

春菊 200g 110円

※価格は変動します。また時期により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：吉野 マサコ

葉先までシャキシャキの新鮮な春菊！定番のすき焼きはもちろん、サラダやナムルにしても、美味しくお召し上がりいただけます♪



ゆめ畑 春日店

住所：春日市昇町7-74 TEL:092-501-1616

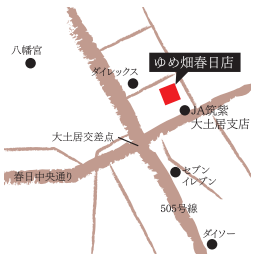


おすすめ品

竹の子 水煮 150g 290円

出荷者：石橋食品株式会社

筑紫野市を含む福岡県産の竹の子を使った水煮。煮物やみそ汁に入れてもよし！天ぷらや炊き込みご飯など、特別な日の料理にも欠かせない一品です！



ゆめ畑 那珂川店

住所：那珂川市松木1-156 TEL:092-952-2971

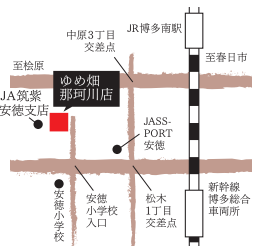


おすすめ品

梅干し 300g 400円

出荷者：笹瀬 キミエ

自家製の梅とソテーで作られた梅干しは、ほどよい酸味で、ご飯にぴったり！ぜひお召し上がりください♪



※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。



(2022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。

(2022年12月末現在)

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!



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!

クイズには●●●●とβ-カロテンが多く含まれています。

クイズの答え(上記の●に入る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 2023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!





ナ

ナットウ

豆から作られるなっ
かきまぜたあと
タレをいれると、
おいしくなるよ。



タ

ダイコン

春の七草のひとつ「す
ずしろ」ともよばれる
ダイコンは、和食に大
かつやく!



サ

サトウ

さとうきびなどのしぼり
じるから作られるさとう
は、りょうりの「さしすせ
そ」の「さ」



カ

カリフラワー

「はなやさい」ともよば
れているカリフラワー。
食べているのは白い花
のつぼみの部分だよ。



ア

アスパラガス

アスパラガスは春に
地面をおしのけて生え
てくるやさい。春と夏に
旬をむかえるよ。



ニ

ニンジン

ニタカロテンがほうふ
ニンジン。葉っぱにも
ビタミンなどが多くふく
まれているよ。



チ

チンパン

「ちくしんぼー」は、元気
いっぱいでは、おまつりが
大すぎなおとこのこ。



シ

シオ

味噌つけのほか、しょうど
くなどにも使われるし
お。りょうりの「さしす
せそ」の「し」



キ

キュウリ

キュウリの成分は約95
パーセントが水分。みず
みずしく、体をうちがわ
からひやしてくれるよ。



イ

イタダキマス

ごはんを作ってくれた人
と、食材へ「ありがとう」
のきもちをこめて、大き
い声でいおう!



ヌ

ヌカドコ

なづけの「ぬか」は
米のかわのこな。む
しはせんざいの代わ
りにしていたよ。



ツ

ツケモノ

やさいなどをつけこん
で作るつけものは、
ごはんのおともとして
むかしから人気もの。



ス

ス

スは、おさけやお米など
から作られているよ。
りょうりの「さしすせ
そ」の「す」



ク

クレソン

クレソンはわさびのな
かまで、かおりとさわや
かなからみがとくちよう
だよ。



ウ

ウメボシ

うめぼしはつかれを
とったり、体のバラ
ンスをととのえたり、体
にとても良いよ。



ネ

ネギ

ねぎによってこのま
しゅるいが違うネ
福岡では「博多万能
ねぎ」がゆうめいだよ。



テ

デコポン

デコポンのなまは
不知火ともいうよ。とっ
てもあまくて、ビタミン
Cもたっぷり!



セ

セウユ

大豆などから作られる
しょうゆ。むかしは「せう
ゆ」といわれていたよ。り
ょうりの「さしすせそ」の「せ」



ケ

ゲンマイ

げんまいは、かわが
ついたお米のこと。けん
ごうに良いといわれて
いるよ。



エ

エミちゃん

食べるのが大きくな
「笑味ちゃん」は、みん
なのよい食をおうえん
するよ。



ノ

ノリ

いそうを紙のように
かかわかしたのりは、
ビタミンなどがほうふ。



ト

トウモロコシ

あまいトウモロコシは、
こどもから大人まで
大人気。とれたてが
おいしいよ。



ソ

ミンソ

大豆やお米などをは
こうさせて作るみそ。
りょうりの「さしすせ
そ」の「そ」



コ

コメコ

お米をこなにしたもの
が米こ。パンやおかし
にも使われるよ。



オ

オオバ

夏に旬をむかえる大葉。
ビタミンBなどがほうふ
でめんえき力をたかめる
こうかがあるんだって。



J A 筑紫「食育アイウエオ」



ワ
ワシヨク



日本風の食事「和食」は、旬の食材を使ってえいようバランスもばつぐんだよ。

ラ
ラッキョウ



らっきょうは、やいたりあげたりすると、ほんのりあまくてホクホクしておいしいよ。

ヤ
ヤサイ



直売所ゆめ畑では、みんなのまちで育てられたやさいをうっているよ。安全・安心・えいよう満点。

マ
マツチャ



まっちゃは、りょくちやのなかまで、もとは中国からきたくすりなんだって。

ハ
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がハクサイ。中国で作られたやさいのひとつ。

ヲ
ハミガキ



むしばはあごのせいちょうをじやまするから、ごはんのあとにはしっかりハミガキをしよう!

リ
リーフレタス



葉っぱがひらいてせいちょうするリーフレタス。サニーレタスやグリーンリーフなどのしゅるいがあるよ。

いただきます

ミ
ミョウガ



しょうがのなかまのミョウガ。食べているのは日本だけ! 体がポカポカになるよ。

ヒ
ビワ



ビワの葉はむかしからかんぼうやくなどのくすりとしても使われているんだって。

ン
うどん



こむぎから作られるツルっとおいしいうどん。ダシやめんじゆの食感が、ちいきごとにちがうよ。

ル
ルー



こむぎことバターをあためてまぜたルーは、カレーなどにとろみをつけるよ。

ユ
ユメツピ



「ゆめつぴー」はお花やさいが大すきなおんなのこ。ちくしんぼーとなかよしだよ!

ム
ムギチャ



大むぎのたねから作るむぎちゃ。血のながれを良くするはたらきがあるよ。

フ
ブロッコリー



ビタミンCがレモンより多いブロッコリー。秋から冬にかけておいしいくなるよ。

ひちそうさまでした

レ
レンゲマイ



れんげ米はれんげ草を使って土を元氣にする「れんげのうぼう」で育てたお米。

めしあがれ

メ
メレンゲ



たまごのしるみをあわだてたメレンゲは、おかしをふくらませる力があるよ。

ヘ
ペシヨウガ



しょうがをうめず(うめぼしのしる)につけて作るべにしょうがは、大人の味。

comu



ロ
ロジモノ



ビニールハウスではなく、やねのない畑で作られたやさいを「ろじもの」とよぶよ。

ヨ
ヨウカン



あずきなどのあんをかためたおかし。ねりようかんや、水ようかんがあるよ。

モ
モチ



もち米をむして、うすとぎねでついたおもちはお正月などのおいおいで食べるよ。

ホ
ボンズ



おなべのときに使うボンズは、オランダごと日本ごをかけ合わせたことば。