

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

2023



2023年夏のちくし印

「おかわりの源」はピーマン

ピーマン焼き味噌／ピーマンとささみのナムル

豚肉とピーマンの甘酢あん／チンジャオロース風春巻き

ピーマンのマリネ

# おかわりの源

レシピ



©よいまP



炒め物などに彩りと食感でアクセントを加える  
ピーマンは、夏に旬を迎えます。  
ビタミンCをたっぷり含み、美肌効果も抜群！  
そんなピーマンを使ったアレンジレシピをご紹介します。

レシピ  
A

## ピーマン焼き味噌

味噌と合わせることで  
苦みも気にならない簡単おかず

- 材料 (2人分)  
ピーマン2個、長ねぎ1/2本、  
大葉10枚、生姜2片、  
ごま油小さじ1  
合わせ味噌100g、みりん大さじ1、  
砂糖小さじ1



- 作り方  
①長ねぎと生姜はみじん切り、ピーマンと大葉は5mm角に切る。  
②鍋にごま油を入れて中火で熱し、ピーマン、長ねぎ、生姜を炒め合わせる。  
③ピーマンがしんなりしたら、大葉を加えさっと混ぜ合わせ、火を止める。  
④③を加えてしっかりと混ぜ合わせ、弱火で5分ほど煮詰める。



レシピ  
C

## 豚肉とピーマンの甘酢あん

色鮮やかな一皿  
甘酢あんが食欲をそそります

- 材料(2人分)  
豚ロース肉200g、長ねぎ1/2本、  
ピーマン2個、パプリカ1個、  
塩ひとつまみ、酒大さじ1、  
片栗粉大さじ2、ごま油大さじ1、  
醤油150ml、砂糖大さじ4、  
醤油大さじ2、塩小さじ1/4



- 作り方  
①長ねぎは斜め細切り、ピーマンとパプリカは縦に細切りにする。  
②豚ロース肉は1cmの細切りにし、酒、醤油、片栗粉を揉み込む。  
③アララビにごま油を熱し、ピーマンとパプリカを軽く炒めて取り出す。  
④そのまま豚ロース肉を炒めて、肉に火が通ったら③を加え、混ぜ合わせて⑤を流し入れる。とろみがでたら、火を止める。  
⑤鍋に盛りつけて、長ねぎを散らす。

レシピ  
B

## ピーマンとさきみのナムル

暑い夏でもさっぱり食べられる  
時短レシピ

- 材料(2人分)  
ピーマン3個、さきみ1本、  
塩少々、こしょう少々、  
砂糖少々、酒大さじ1/2、  
ゆかり小さじ1/2、ごま油大さじ1/2、  
んにく(すりおろし)小さじ1/4、  
白ごま適量



- 作り方  
①すじを取り除いたさきみを耐熱容器に入れ、塩、こしょう、砂糖を揉み込む。  
②①に酒を振り入れ、ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で1分30秒加熱する。  
③ピーマンは縦半分に切って繊維の方向と垂直に3mm幅の細切りにする。  
④③を耐熱容器に入れてレンジ(600W)で1分30秒加熱する。  
⑤④にさきみをほぐし入れ、ゆかり、ごま油、んにくを加えてよく混ぜ、仕上げに白ごまを振りかける。



レシピ  
D

## チンジャオロース風春巻き

ピーマンが苦手なお子さまでも  
美味しく食べられます

- 材料(2人分)  
ピーマン2個、たけのこ25g、  
豚こま肉100g、生姜5g、  
春巻きの皮6枚、砂糖大さじ1/2、  
オスターソース大さじ1/2、  
酒大さじ1/2、水溶性片栗粉適量、  
揚げ油適量



- 作り方  
①ピーマンとたけのこは細切りにする。豚こま肉は2cm幅の細切りにし、生姜はすりおろす。  
②ボウルに豚こま肉と酒を入れてよく混ぜ、砂糖、オスターソース、生姜の順に入れてよく混ぜる。  
ピーマン、たけのこを加えてさっと混ぜる。  
③②を春巻きの皮で包み、水溶性片栗粉でくっつける。  
④③を170℃の油でつゆ色になるまで揚げる。



## ピーマンのマリネ

んにくの香りが食欲をそそるマリネで、ピーマンをさっぱりと。



- ①ピーマンに切れ目を入れる  
ピーマンはしっかりと洗い、破裂しないように包丁で1か所切れ目を入れる。
- ②ピーマンを炒める  
フライパンにオーブオイルを入れ、潰したんにくを加え中火にかける。香りがたつたら①を入れて軽く炒める。



- ③ピーマンを蒸し焼きにする  
ピーマンに火が通ってきたら、白ワインと白ワインビネガーを加え、蓋をして弱火で約5分蒸し焼きにする。蓋を開け、塩を加えてさっと混ぜ火を止める。



冷蔵庫で1週間ほど保存可能です!!



## ピーマンのマリネと大豆のサラダ

- 材料 (2人分)  
ピーマンのマリネ4~5個、茹で大豆70g、  
ツナ缶1缶、玉ねぎ1/4個、塩少々、  
こしょう少々、オリーブオイル小さじ1



ピーマンのマリネは苦みも軽減になるのでサラダにもぴったり!

- ①ツナ缶は油を切り、ピーマンのマリネは食べやすい大きさにちぎってヘタを取り除く。  
②玉ねぎはみじん切りにして、水にさらし水気をよく切る。  
③ボウルに①、②、茹で大豆を合わせて、塩、こしょうをし、オリーブオイルを加えてよく混ぜる。



# おかわりの源 ピーマン



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「ピーマン」。



## 生産者の声

板谷 恭子さん

筑紫野市でピーマンやナスなど年間約20品目以上の野菜を栽培し、ピーマンは6月から10月頃まで農産物直売所ゆめ畑に出荷しています。

畑が田んぼに囲まれているため、畝を高く作るなど排水対策に気を配り、なるべく農薬を使わずに栽培できるよう、草取りをこまめに行うなど管理を徹底しています。

今後も、試行錯誤しながらより美味しい野菜作りに取り組んでいきたいです。

comu  
repo  
こみゆれぽ

## 板谷さんオススメの食べ方!

オススメは、定番のチンジャオロースと

ピーマンとツナの中華風和えです。

さまざまな料理で栄養満点な

ピーマンを食べてほしいです!



今回の主役は  
ピーマン!



# 地産地消の農産物直売所ゆめ畑おすすめの商品

【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

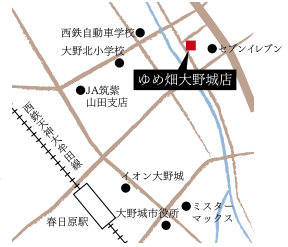


おすすめ品

梅干し 300g 500円

出荷者：末住 のぶえ

塩分を抑えるためにホワイトリカーを使用しています。  
酸っぱすぎず、ほんのりお酒の風味を感じられる一品です。



## 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

しめじおこわ 150g 240円

出荷者：井上 ユキエ

自家製のもち米で作ったしめじおこわ。  
優しい味わいともちもちした食感をお楽しみください♪



## ゆめ畑 筑紫野店

住所：筑紫野市筑紫613-1 TEL:092-919-7117



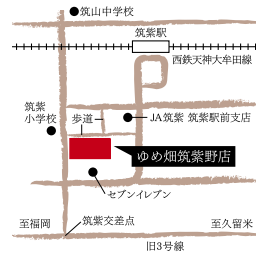
おすすめ品

トマト 500g 300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：平嶋 勝則

酸味と甘味のバランスが良く、みずみずしいトマトです。  
一度食べたらやみつきになります。ぜひご賞味ください。



## ゆめ畑 春日店

住所：春日市昇町7-74 TEL:092-501-1616



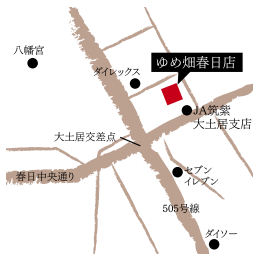
おすすめ品

こめ豚 各種(福岡県産) ※価格は店頭でご確認ください。

出荷者：JA全農ミートフーズ(株)

福岡県産のこめ豚はお米を飼料に配合することによって、脂に甘みがあり、臭みも少なくジューシーなお肉です。

※写真はコースです。



## ゆめ畑 那珂川店

住所：那珂川市松木1-156 TEL:092-952-2971

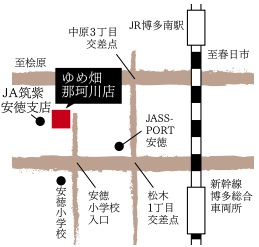


おすすめ品

アスパラドレッシング 190g 540円

出荷者：川藤 慎太郎

那珂川市の坂井農園で採れたアスパラガスを使用したドレッシング。  
シーザーサラダにぴったりです♪



※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5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。



(2023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。

(2023年6月末現在)

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  
どんどん貯まるよ!



## プレゼントクイズ

抽選で3名様に農産物直売所  
ゆめ畑商品詰め合せセットが当たる!

🍷 ピーマンはビタミン🍷が多く含まれる夏野菜です。

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・  
「こみゅ」の入手場所・「こみゅ」に載せてほしい情報や要望・感想をご記入の上、  
ハガキ・FAXまたはメールでご応募ください。

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  
✉ kikaku@ja-chikushi.or.jp

応募締切 2023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!



ドラゴンフルーツ  
dragon fruit



ナス  
ナスの体、実がドラゴンフルーツから、この名前が来ています。

E エッグプラント  
eggplant



ナス  
ほとんどのナスは水分でできているナスは体をうちがわり冷やしやすいよ。

F フィグ  
fig



イチジク  
福岡のオリジナルブランド「とよみつひめ」は、食べるとトロリとあまじいことがとくちょうだよ。

G グリーンペッパー  
green pepper



ピーマン  
トウガラシのなかまで苦みがあるピーマンにはビタミンCがたっぷりあるよ。

キドニー ビーン  
kidney bean



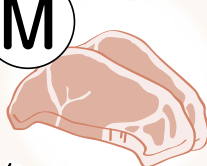
大豆  
世界中で食べられ、ひとつ、たくさん食べられるよ。

L レタス  
lettuce



レタス  
レタスには色々な形がいろいろあるよ。

M ミート  
meat



ニク  
じもとのないワラを食べて育つ「博多和牛」。やわらかくてジューシーなおいしさが人気だよ。

N ナットウ  
natto



ナットウ  
大豆から作られるなっとう。かきまぜたあとにタレをいれると、よりおいしくなるよ。

アイス  
ice



アイス  
ようけんめい育てるものこさず、おいしく食べよう。

S ストロベリー  
strawberry



イチゴ  
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名づけられたよ。

T トマト  
tomato



トマト  
トマトは、じつはナスのなかま。へたがピンとたったものが、しんせんでおいしいよ。

U ウドン  
udon



ウドン  
こむぎこから作られる、ツルツとおいしいうどん。めんのお食感が、ちいきごとにちがうよ。

シロリール  
lytilol



シロリール  
ちまきをもつキシをふせぐために、のガムもあるよ。

Y ヤーコン  
yacon



ヤーコン  
ヤーコンは、サツマイモのような根っこを食べるやさしい。葉っぱはおちゃになるよ。

Z スッキーニ  
zucchini



ズッキーニ  
ズッキーニは、じつはカボチャのなかま。名前は、イタリア語で「ちいさなカボチャ」のいみだよ。

comu



A

アスパラガス  
asparagus



アスパラガス

春と夏に旬をむかえるアスパラガスは、ニョキニョキと土の下から生えてくるよ。

B

ブロッコリー  
broccoli



ブロッコリー

秋から冬が旬のブロッコリーは、ビタミンCなどのえいようがたっぷり。

C

コーン  
corn



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。

D



ドラゴンフルーツ

くきがドラゴンの目に見えるからつけられたんだ。

H

ハニー  
honey



ハチミツ

あまくておいしいハチミツ。はだをキレイにする力があるため、けしゅうひんにも使われているんだって。

I

イタダキマス  
itadakimasu



イタダキマス

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

J

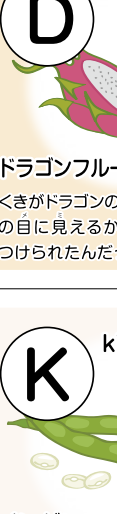
ジャパニーズジンジャー  
Japanese ginger



ミョウガ

さわやかなかおりのミョウガ。食べるために育てているのは日本だけだよ。

K

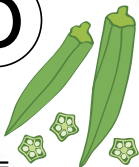


インゲンマメ

インゲンマメはせいでいるやさしいのしゅるいがある。

O

オクラ  
okra



オクラ

オクラは、英語でもオクラとよぶよ。むかしは、オクラのタネをコーヒーのかわりにしていたんだって。

P

ポテト  
potato



ジャガイモ

ジャガイモには、元気な体をつくるためのえいようがたくさんあるよ。

Q

キッシュ  
quiche



キッシュ

タルトの上にはやさいやベーコンなどを入れてやいた、タマゴりょうり。フランスでよく食べられているよ。

R



コメ

のうかがいっしょにたお米。ひとつぶしく食べよう!



JA 筑紫 マスコットキャラクター

V

ベジタブル  
vegetable



やさい

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。あんぜん・あんしん・えいようまんてん!

W

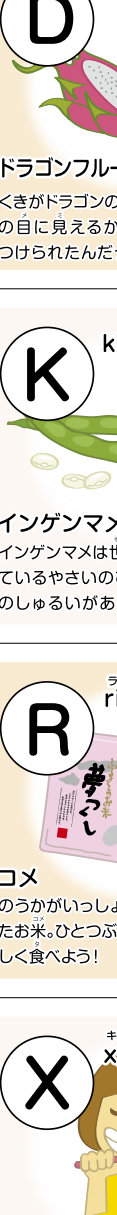
ウォーターメロン  
water melon



スイカ

夏が旬のスイカは、ちいきによって、つけ物にして食べたりするよ。

X



キシリトール

さとうとおなじみのリトール。虫歯をキシリトール入り