

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

2024



2024年冬のちくし印

「おかわりの源」はサニーレタス

サニーレタスとツナの塩昆布和え／

サニーレタスと牛肉のオイスターソース炒め

サニーレタスと豚バラの塩レモン風／サニーレタスと春雨のサラダ

サニーレタスのマリネ

おかわりの源 レシピ



シャキシャキの食感と鮮やかな色合いからサラダなどに使われるサニーレタス。一般的なレタスと比べて約8倍のカロテンを含むなど栄養も多く、炒めものなどに使っても美味しく食べられます。旬を迎えるサニーレタスを使った簡単アレンジレシピをご紹介します。



A サニーレタスとツナの塩昆布和え

サニーレタスの食感と塩味がマッチした簡単おかずです

■材料(2人分)
サニーレタス3〜4枚、ツナ缶1缶、塩昆布適量、白ごま適量、ごま油少々

■作り方

- ①サニーレタスはきれいに洗い、一口大にちぎる。
- ②ボウルに①を入れ、油を切ったツナ、塩昆布、白ごま、ごま油を入れてよく混ぜる。
- ③サニーレタスがしんなりしてきたら出来上がり。



C サニーレタスと豚バラの塩レモン風

さっぱりとした塩レモンが食欲をそそります

■材料(2人分)
サニーレタス8枚、豚バラ肉の薄切り150g、レモン1/2個、酒大さじ1、塩少々、こしょう少々

■作り方

- ①豚バラ肉は4cm幅に切り、塩、こしょう(分量外)で下味をつけておく。
- ②サニーレタスは洗って大きめにちぎる。レモンは十字に4等分に切る。
- ③フライパンに豚肉を並べ入ったら弱めの中火で焼く。油が出てきたらかりかりになるまで移める。
- ④③にサニーレタスを加えてさっと炒める。
- ⑤酒、塩、こしょう、レモンを加えて炒め合わせる。



B サニーレタスと牛肉のオイスターソース炒め

牛肉を合わせてボリュームたっぷりのひと皿に

■材料(2人分)
サニーレタス6枚、牛肉の切り落とし150g、パプリカ1/2個、ごま油大さじ1/2

A 酒大さじ1、片栗粉大さじ1、おろしんにんにく小さじ1/2、塩少々
B オイスターソース大さじ1と1/2、醤油小さじ1、こしょう少々

■作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、ボウルに入れて②を加えてしっかりと揉み込む。
- ②サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。パプリカは種とヘタを取り除き、縦半分に切って細切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れて色が変わるまで中火で炒める。
- ④③にパプリカを加えて1分程炒め、⑤を加えて炒め合わせる。
- ⑤④にサニーレタスを加えてさっと炒める。



D サニーレタスと春雨のサラダ

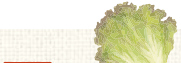
中華風の味付けでご飯のおともにもなります

■材料(2人分)
サニーレタス5枚、カニカマ5〜6本、緑豆春雨40g、醤油小さじ1、レモン汁小さじ1

A ごま油大さじ1、鶏がらスープ(顆粒)小さじ1弱、レモン汁小さじ1、砂糖少々、おろしんにんにく少々、粗挽きこしょう適量

■作り方

- ①サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、ざるに入れて熱湯をさっと押しかける。
- ②春雨は茹でてお湯を切りボウルに入れる。熱いうちに醤油とレモン汁を加えて混ぜ合わせておく。
- ③②に細く切ったカニカマ、水気を切ったサニーレタスを加える。
- ④③を混ぜ合わせて⑤に加えてさっと混ぜる。



サニーレタスのマリネ

サニーレタスもマリネすることで、たっぷりと食べられます。



①サニーレタスを準備する
サニーレタスはよく洗い、大きめにちぎって水気を切る。

②水気をしっかり切る
①を袋に入れて塩を加えて揉み込み、出てきた水分を捨てる。



③調味料を加えてマリネする
混ぜ合わせた②を③に入れ、しっかりと揉む。



冷蔵庫で4日間保存可能!



生ハムとサニーレタスのマリネのアボカド和え

■材料(2人分)
サニーレタスのマリネ50g、生ハム25g、アボカド1/2個、レモン汁少々

- ①生ハムは食べやすい大きさに切る。
- ②アボカドは皮と種を取り除いてフォークで潰し、ボウルに入れる。
- ③②に①とサニーレタスのマリネ、レモン汁を加えて混ぜ合わせる。



マリネを使うことで味付けも簡単です!

■基本の分量
サニーレタス1/2個、塩小さじ1/2、オリーブオイル大さじ1、酢大さじ1、砂糖小さじ1、こしょう少々

おかわりの源 サニーレタス



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、「サニーレタス」。

生産者の声

那珂川市／香月 芳文さん

那珂川市でサニーレタスやスイートコーンなどの野菜を栽培し、サニーレタスは10月から6月頃まで農産物直売所ゆめ畑に出荷しています。

様子を見ながら必要な作業を適期に行い、さまざまな肥料や堆肥を使用したり新たな品種を取り入れたりして、より美味しくできるように試行錯誤しています。

今後も、美味しいと喜んでもらえる野菜を届けていきたいです。



comu
repo
こみゅれぽ

今回の主役は
サニーレタス!



香月さんオススメの食べ方!

定番のサラダはもちろん、焼肉と辛みそを

包んで食べるのもオススメです!

葉がやわらかくクセもないため、

炒め物やスープでも美味しく食べられます。

さまざまな料理でサニーレタスを味わってください。



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

九条ねぎ 100g 130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：川上 弘征

とても柔らかく、冬の定番の鍋料理にピッタリです。
刻みねぎにしても美味しく食べられます。
ぜひご賞味ください。



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

そば粉 300g 700円

出荷者：田中 良治

筑紫野市で丹精込めて育てられた秋そばのそば粉です。そば麵やそばがきにして、秋そばの風味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



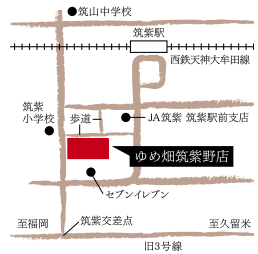
おすすめ品

白ねぎ 290g 230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：三角 佳江

肥料にこだわり、愛情を込めて育てられた白ねぎ。焼いたり鍋料理にしたりして、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

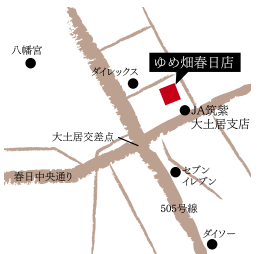


おすすめ品

筑紫野 初月 3個入 405円

出荷者：菓子工房 小野農園

筑紫野市産の紫芋をふんだんに使った和菓子です。きれいな紫色で、しっとりとした食感がクセになる一品です。



ゆめ畑 那珂川店

住所：那珂川市松木1-156 TEL:092-952-2971

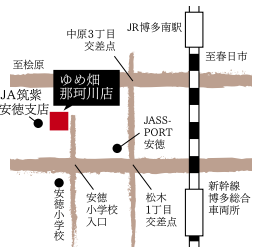


おすすめ品

金太郎鶏の餃子 25個入 980円

出荷者：藤野 修司

「金太郎鶏」を使用した肉汁たっぷり外パリ中ジュワの絶品餃子。ぜひ一度ご賞味ください♪



※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5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。



(2023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。

(2023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ります!

📍 サニーレタスはレタスの約●倍のカロテンを含みます。

クイズの答え(上記の●に入る数字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 2024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!





な
なす
木でむかしから育てられてきたナス、長いものや短いものなど、いろいろな色や形のういがあるよ。




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、いっせいにのびるんだって。



さ
さしーれたす
サニーレタスは、はっぱの先がちぢれていて、こい赤色をしているよ。カロテンなどのえいようもたっぷり。



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
あすばろがす
アスパラガスは、春に地面をおしつけて生えてくるやさい。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。あまいものが犬すきな人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
ちゅうかりようりなどでよく食べられるチンゲンサイは、りよくおうしょくやさいのひとつだよ。




し
しいたけ
厚くかさが開いていないドング、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。いつもす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
つし
春を知らせるツクシ。フシに3つくらいギザギザがついていれば、しゅうかくのあいす。




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
くわーんひーすー
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。もっと大きくなるとエンドウ豆になるんだよ。



う
うどん
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
なす
とと言うと、日本の西ではなす、東では白ネギのこと。青ネギは「ワケギ」や「アネギ」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
せりり
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い。まよけの力もあると信じられていたよ。



け
げんまい
ふくおかブランド米「元気つくし」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
まきいろの花をさかせる「ワナ」は、90センチくらいまで育ち、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だよ。



そ
そらまめ
サヤが空にむかって育つから「空豆」、「大豆」とかくところもあるよ。



こ
ごーや
にがみの成分は、よくをしょうしんさせて、夏をのりきるのにぴったりなやさいだよ。

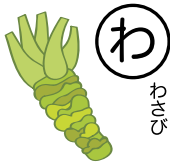


お
おくら
オクラは、えいごでもオクラとよぶよ。むかしはたねをコーヒーの代わりに使っていたんだよ。



J A 筑紫「食育あいうえお」





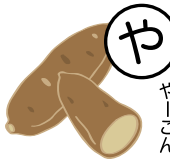
わ
わさび

おすしやおさし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だって。



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。



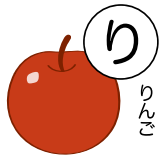
は
はくさい

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
しゅせいのう

ごはんを食べる前は、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ごう！



り
りんご

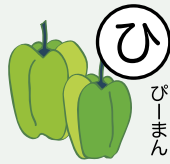
えいようほうふでおいしいリンゴは、人類が食べた最も古いくだものなんだって。

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。ビタミンCがたっぷり。



ん
あむごはん

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、ビタミンCなどのえいようたっぷり。むかしはくすりにも使われたんだって。



ゆ
ゆめしし

コシヒカリとキヌヒカリというお米の良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。



ぶ
ぶつろりー

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



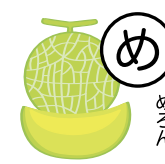
れ
れもん

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つのビタミンCは20ミリグラム。



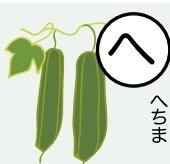
みんなのよい食プロジェクト

©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

ヘチマで作るヘチマ水は、おけしように使ったり、のんだら、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
もろへい

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

ホウレンソウは食もつせんいがほうふで、おなかのちょうしをとのえてくれるよ。