

c o m u 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 [こみゅ]

# comu

## 夏

2024



2024年夏のちくし印

「おかわりの源」はエダマメ

エダマメ混ぜご飯／エダマメと大葉の鶏つくね

エダマメとチーズのスティック春巻き／エダマメのポタージュ

エダマメの塩昆布漬け



# おかわりの源 レシピ



夏のおつまみの代表格と言えば、色鮮やかなエダマメです。  
大豆が熟す前の未成熟な実のことをエダマメといい、ビタミンが豊富に含まれているだけでなく、夏バテ防止やアルコールから肝臓を守る働きもあります。  
彩りにも大活躍なエダマメを使ったアレンジレシピをご紹介します。

## A エダマメ混ぜご飯

簡単！おにぎりにもぴったりの  
色鮮やかな混ぜご飯

■材料(2人分)  
米2合、エダマメ150g(さや付き)、  
塩小さじ1/3

### ■作り方

- ①お米は水を入れ替えながら研いで水気を切り、炊飯器の目盛り(2合)に合わせて水を入れ、30分くらい浸水する。
- ②①に塩を加えて混ぜ合わせる。
- ③エダマメの風味を生かすためにさや付きのものをを選び、耐熱皿に入れて電子レンジ(600w)で1分～1分30秒ほど加熱。さやを取り出す。
- ④②③を加えて炊飯する。



## C エダマメとチーズのスティック春巻き

子どもから大人まで楽しめる  
サクサクの春巻きです

■材料(2人分)  
春巻きの皮4枚、エダマメ(茹でたもの)200g、ピザ用チーズ120g、  
片栗粉大さじ1、水大さじ1、  
塩こしょう少々、サラダ油適量

### ■作り方

- ①春巻きの皮は1枚ずつはかり、半分に切る。
- ②エダマメとチーズは8等分し、水溶き片栗粉を作る。
- ③春巻きの皮を横長に置き、長い辺の両端を1cmあけて8等分した具をのせて握りこぶしをふる。春巻きの皮の縁に水溶き片栗粉を塗り、手前から巻いてしっかりと留める。
- ④フライパンにサラダ油を1cmほど入れて、160℃で③を両面揚げ焼き。きつね色になったらできあがり。



## B エダマメと大葉の鶏つくね

ヘルシーな鶏つくねも  
食感と風味でレベルアップ！

■材料(2人分)  
大葉6枚、長ねぎ10cm、  
鶏ひき肉200g、エダマメ(茹でたもの)150g、片栗粉大さじ1、  
サラダ油大さじ1/2  
A 生姜(すりおろし)小さじ1/2、  
酒大さじ1、塩小さじ1/4

### ■作り方

- ①大葉は手で細かくちぎり、長ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに①と鶏ひき肉、Aを入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ③茹でたエダマメに片栗粉をまぶし、②に加えてさらに混ぜる。
- ④③を8等分にして小判型に成形する。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を並べ入れて焼く。焼き色がついた上下を返して蓋をし、弱火で約4分蒸し焼きにする。



## D エダマメのポタージュ

見た目も鮮やかな  
グリーンのスープです

■材料(2人分)  
長芋170g、玉ねぎ1/2個、  
エダマメ(茹でたもの)350g、  
水200ml、塩少々、牛乳150ml、  
塩こしょう少々

### ■作り方

- ①長芋は皮を剥いて2cmの半月切りにする。玉ねぎは縦半分に切り、ざく切りにする。
- ②①とエダマメを鍋に入れ、水を注ぎきと混ぜて中火にかける。
- ③煮立ったら全体を大きく混ぜ、蓋をして20分煮る。
- ④③をミキサーに入れ、塩を加えてペーストにする。
- ⑤鍋に④を200gと牛乳を加え弱火で煮めて、塩こしょうで味を調える。



## エダマメの塩昆布漬け

お茶漬けからおつまみまで幅広く使える万能常備菜です。



### ①エダマメを準備する

エダマメはさやから外して両端を切り、  
塩(分量外)をまぶしてこすりながら洗う。

### ②エダマメを茹でる

鍋に湯を沸かし、①を4～5分茹でる。  
茹で汁は2カップ分取り分けておく。



### ③エダマメを漬ける

保存容器に茹で汁と昆布、塩を混ぜ、  
粗熱の取れたエダマメを加えて一晩漬ける。



冷蔵庫で  
4～5日間  
保存可能！

■基本の分量  
エダマメ(さや付き)300g  
昆布5cm角1枚  
塩小さじ2

アレンジ  
レシピ

## エダマメの塩昆布漬けと にんじんのだし和え

### ■材料(2人分)

エダマメの塩昆布漬け30g、  
にんじん80g、漬け汁小さじ1、  
ごま油小さじ1

漬け汁を使うことで  
エダマメの風味も  
アップ！

- ①にんじんは千切りにして、塩(分量外)をもみ込み10分ほど置く。
- ②エダマメの塩昆布漬けはさやから取り出す。
- ③ボウルに水気を絞った①と②、漬け汁とごま油を加えて混ぜ合わせる。



# おかわりの源

エダマメ



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「エダマメ」。



## 生産者の声

大野城市 / 城戸 一郎さん

大野城市でエダマメやスイートコーンなどの野菜を栽培し、エダマメは6月下旬から10月下旬まで農産物直売所ゆめ畑全店舗に出荷しています。

エダマメ本来の甘味と鮮度を追求するために、収穫後すぐの出荷を心がけています。また、栽培時期をずらしながら複数の品種を育てることで、長期間安定した出荷を実現しています。

今後も、手に取ってくださる方々を笑顔にできるような野菜を作っていきたいです。

comu  
repo  
こみゅれぽ

今回の主役は  
エダマメ!



## 城戸さんオススメの食べ方!

やっぱり素材の味がそのまま生かされるのは、

「塩茹で」です!エダマメはどんな料理にも

合う万能野菜です!

ぜひご賞味ください。





# 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

にんにく

※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：岡本 政春

口当たりがマイルドで粒が大きいので、ホイル焼きや炒め物、フライなどさまざまな食べ方ができます。



## 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

宝満とまとで作った贅沢トマトソース 500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 博文

宝満山の自然で育った“宝満とまと”を使用したソース。りんごとハーブがアクセントの万能ソースは、オムライスやパスタなどにピッタリ！



## ゆめ畑 筑紫野店

住所：筑紫野市筑紫1531 TEL:092-919-7117



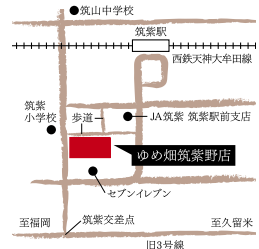
おすすめ品

白ねぎ 250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。

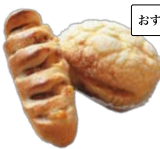
出荷者：農事組合法人 三水うまいち

みずみずしく、風味豊かな三水うまいちの白ねぎ。生でも焼いても美味しく食べられます！



## ゆめ畑 春日店

住所：春日市昇町7-74 TEL:092-501-1616



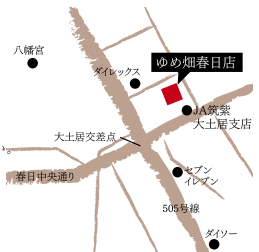
おすすめ品

コメカラパン 170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。不定期での納品となっておりますので、詳しくは店頭にお問い合わせください。

出荷者：松尾 憲男

米粉を使用したパンで、もちっとした食感が特徴です。食パンや菓子パン、惣菜パンなど種類も豊富です♪



## ゆめ畑 那珂川店

住所：那珂川市松木1-156 TEL:092-952-2971



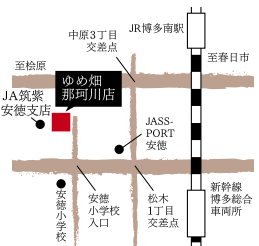
おすすめ品

サニーレタス

※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：坂井 隆之

みずみずしさが特徴の坂井さんのサニーレタスは、生野菜が苦手な方でもパクパク食べられます！ぜひご賞味ください♪



※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6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。



(2024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を除きます。

[24401310095]

## 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。

(2024年6月末現在)

年会費・  
入会金・  
年会費無料だよ!



毎日のお買い物で  
どんどん貯まるよ!



## プレゼントクイズ

Q エダマメはビタミン豊富で●バテ防止に効果的!

クイズの答え(上記の●に入る漢字1文字)・住所・氏名・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

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!



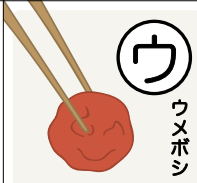
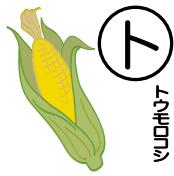
※画像はイメージです。

応募締切 2024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。

Instagram  
では旬の情報  
をお届け!



|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>ナ</b><br/>ナットウ</p> <p>春から作られるなつ<br/>たかきまぜたあと<br/>タレをいれると、<br/>おいしくなるよ。</p>    |  <p><b>タ</b><br/>ダイコン</p> <p>春の七草のひとつ「す<br/>ずしろ」ともよばれる<br/>ダイコンは、和食で大<br/>かつやく！</p>       |  <p><b>サ</b><br/>サトウ</p> <p>さとうきびなどのしほり<br/>じるから作られるさとう<br/>は、りょうりの“さしすせ<br/>そ”の「さ」</p>            |  <p><b>カ</b><br/>カリフラワー</p> <p>「はなやさい」ともよば<br/>れているカリフラワー。<br/>食べているのは白い花<br/>のつぼみの部分だよ。</p>     |  <p><b>ア</b><br/>アスパラガス</p> <p>アスパラガスは春に<br/>地面をおしのけて生え<br/>てくるやさい。春と夏に<br/>旬をむかえるよ。</p>       |
|  <p><b>ニ</b><br/>ニンジン</p> <p>タカカロテンがほうふ<br/>にニンジン。葉っぱにも<br/>ビタミンが多くふく<br/>んでいるよ。</p> |  <p><b>チ</b><br/>チンショ</p> <p>「ちくしんぼー」は、元気<br/>いっぱい、おまつりが<br/>大すぎなおとこのこ。</p>              |  <p><b>シ</b><br/>シオ</p> <p>味噌汁のほか、しょうど<br/>くなどにも使われるよ。<br/>りょうりの“さしすせ<br/>そ”の「し」</p>              |  <p><b>キ</b><br/>キュウリ</p> <p>キュウリの成分は約95<br/>パーセントが水分。みず<br/>みずしく、体をうちがわ<br/>からひやしてくれるよ。</p>    |  <p><b>イ</b><br/>イタドキモ</p> <p>ごはんを作ってくれた人<br/>と、食材へ「ありがとう」<br/>のきもちをこめて、大き<br/>な声でいおう！</p>    |
|  <p><b>ヌ</b><br/>ヌカドコ</p> <p>かづけの「ぬか」は<br/>米のかわのこな。む<br/>しはせんざいの代わ<br/>りにしていたよ。</p>  |  <p><b>ツ</b><br/>ツケモノ</p> <p>やさしいなどをつけこん<br/>で作るつけものは、<br/>ごはんのおともとして<br/>むかしから人気もの。</p> |  <p><b>ス</b><br/>ス</p> <p>スは、おさけやお米など<br/>から作られているよ。<br/>りょうりの“さしすせ<br/>そ”の「す」</p>                |  <p><b>ク</b><br/>クレソン</p> <p>クレソンはわさびのな<br/>かまで、かおりとさわ<br/>やかなからみがとくちや<br/>うだよ。</p>             |  <p><b>ウ</b><br/>ウメボシ</p> <p>うめぼしはつかれを<br/>とったり、体のバラン<br/>スをととのえたり、体<br/>にとても良いよ。</p>         |
|  <p><b>ネ</b><br/>ネギ</p> <p>きによって、このまれ<br/>にゆるいが違うネギ。<br/>ては「博多万能ネギ」<br/>がうめいだよ。</p> |  <p><b>デ</b><br/>デコボン</p> <p>デコボンのなまえは<br/>不知火ともいうよ。とっ<br/>てもあまくて、ビタミン<br/>Cもたっぷり！</p>  |  <p><b>セ</b><br/>セウウ</p> <p>大豆などから作られる<br/>しょうゆ。むかしは「せう<br/>ゆ」といわれていたよ。り<br/>ょうりの“さしすせそ”の「せ」</p> |  <p><b>ケ</b><br/>ゲキジョシ</p> <p>福岡のブランド米「元<br/>つくし」は、たきたても<br/>、さめてもおいしい。みん<br/>なも食べて元気モリモリ！</p> |  <p><b>エ</b><br/>エダマメ</p> <p>畑の肉といわれるほど、<br/>エダマメはビタミンや<br/>タンパク質などがたっ<br/>ぷりふくまれているよ。</p>  |
|  <p><b>ノ</b><br/>ノリ</p> <p>いそうを紙のように<br/>にわかしたのりは、<br/>ビタミンなどがほうふ。</p>             |  <p><b>ト</b><br/>トウモロコシ</p> <p>あまいトウモロコシは、<br/>こどもから大人まで<br/>大人気。とれたてが<br/>おいしいよ。</p>  |  <p><b>ソ</b><br/>ミソ</p> <p>大豆やお米などをはっ<br/>こうさせて作るみそ。<br/>りょうりの“さしすせそ”<br/>の「そ」</p>              |  <p><b>コ</b><br/>コメ</p> <p>お米をこなにしたもの<br/>が米こ。パンやおかしに<br/>も使われるよ。</p>                         |  <p><b>オ</b><br/>オオバ</p> <p>夏に旬をむかえる大葉。<br/>ビタミンBなどがほうふで<br/>めんえき力をたかめる<br/>こうかがあるんだって。</p> |



「J」A 筑紫「食育アイウエオ」



|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>ワシヨク</p> <p>ニホン 食文化<br/>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。</p> |  <p>ラッキョウ</p> <p>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。</p>           |  <p>ヤサイ</p> <p>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。</p>  |  <p>マッチャ</p> <p>まっチャは、りよくちゃのなかま。もとは中国からきたくすりなんだって。</p>      |  <p>ハクサイ</p> <p>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。</p>    |
|  <p>ハミガキ</p> <p>むしばはあごのせいちょうをじゃまするから、ごはんのあととはしゃがりハミガキをしよう！</p>      |  <p>リンレタス</p> <p>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。</p> | <p>いただきます</p>                                                                                                                                     |  <p>ミョウガ</p> <p>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。</p>  |  <p>ヒニカリ</p> <p>ヒノヒカリは福岡で一番作られているお米。かめばかむほどあまくて、おいしいよ。</p>        |
|  <p>エミちゃん。</p> <p>食べることが大好きな「笑味ちゃん」は、みんなのよい食をおうえんするよ。</p>           |  <p>ルー</p> <p>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。</p>                 |  <p>コメソクシ</p> <p>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福岡のお米が「夢つくし」。</p> |  <p>ムギチャ</p> <p>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。</p>     |  <p>ブロッコリー</p> <p>ビタミンCがレモンより多くふくまれているブロッコリー。秋から冬にかけておいしくなるよ。</p> |
| <p>ごちそうさまでした</p>                                                                                                                                    |  <p>レンゲマイ</p> <p>れんげ米はれんげ草を使って土を元気にする「れんげのうほう」で育てたお米。</p>            | <p>めしあがれ</p>                                                                                                                                      |  <p>メレンゲ</p> <p>たまごのしるみをあわだてて作るメレンゲは、おかしをふくらませる力があるよ。</p> |  <p>ペシヨウ</p> <p>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。</p>         |
| <p>comu</p>  <p>ちくし印</p>                                          |  <p>ロジモノ</p> <p>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。</p>          |  <p>ヨウカン</p> <p>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。</p>        |  <p>モチ</p> <p>もち米をむして、うすときねでついたおもちはお正月などのおいおいで食べるよ。</p>  |  <p>ボンズ</p> <p>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。</p>           |