

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]

c o m u

春

2025



2025年春のちくし印

「おかわりの源」は水菜

水菜のごまおかかナムル／水菜の肉巻き蒸し

水菜とエビの春雨サラダ／ささみと水菜のみぞれスープ

水菜の塩漬け

おかわりの源

レシピ



シャキシャキとした歯ざわりが特徴の水菜。

サラダや鍋などに大活躍の緑黄色野菜で、

食物繊維を豊富に含んでいるため、お腹の調子を整えてくれます。

そんな水菜を使った簡単アレンジレシピをご紹介します。

レシピ
A

水菜のごまおかなナムル

ごまの風味と水菜の食感でご飯がすすみます

■材料(2人分)

水菜1株
かつお節6g、すり白ごま大さじ3、
ごま油大さじ1、醤油小さじ1、
鶏がらスープの素小さじ1、
にんにく(すりおろし)小さじ1、
砂糖少々



■作り方

① 水菜は根元を切り落として洗い、3〜4cmの長さに切る。
② ボリ飯に①と③を加え、袋を振って混ぜ合わせる。

レシピ
B

水菜の肉巻き蒸し

相性抜群の水菜と豚肉でボリュームある一品に

■材料(2人分)

水菜3株、大根200g、
豚バラ薄切り肉8枚、
塩・こしょう少々、酒大さじ1
(ポン酢だれ)
ポン酢醤油大さじ2、
ごま油大さじ1/2



■作り方

① 水菜は根元を切り落として洗い、食べやすい長さに切る。
大根は皮を剥いて薄切り(16枚)にし、塩を振ってしんなりとしたら水にさらして水気を拭き取る。
② 豚肉に塩とこしょうで下味をつける。1枚を縦長に置き、薄切り大根を2枚重ね、その上に水菜をのせて巻く。
③ 耐熱皿に巻き終わりを下にした②を並べ、酒を回しかける。
④ ふんわりとラップをしてレンジ(600W)で5〜6分加熱して取り出し、ラップをかけたまま2分おいて余熱で火を通す。
⑤ ボウルにポン酢醤油とごま油を入れて混ぜ合わせ、器に盛った④にかける。



レシピ
C

水菜とエビの春雨サラダ

水菜のサラダもエビと春雨で食べ応え満点

■材料(2人分)

水菜1/2株、小エビ8尾、春雨15g、
玉ねぎ1/8個、炒りごま適量
④ 醤油大さじ1、レモン汁大さじ1、
ごま油大さじ1、黒糖小さじ1、
生姜(すりおろし)1片



■作り方

① 水菜は根元を切り落として洗い、5cmの長さに切って水気を切る。
② 小エビは背わたを取り除いて洗い、面でおく。春雨は熱湯に入れて戻し、お湯を切って食べやすい大きさに切る。
玉ねぎは縦断に直向に薄切りにし、水にさらして水気を切る。
③ ボウルに①と②、混ぜ合わせた④、炒りごまを入れて和える。

レシピ
D

ささみと水菜のみぞれスープ

水菜の食感を生かしてさっぱりスープに

■材料(2人分)

水菜2株、大根400g、
ささみ2本、塩少々、
片栗粉大さじ1、
水400cc、和風顆粒だし小さじ1、
大根大さじ1、みりん大さじ1、
醤油大さじ2



■作り方

① 水菜は根元を切り落として洗い、4cmの長さに切る。
大根はすりおろして、水気を切る。
② ささみはすじを取って食べやすい大きさに切り、塩と片栗粉を振る。
③ 鍋に水と和風顆粒だしを入れて煮立ったら、②を加えて中火で2分煮る。
④ ③に①と水菜、大根おろしを加えてさっと煮る。



水菜の塩漬け

ピリ辛の塩漬けでご飯や、お酒のおともに大活躍の保存食です。



■材料

水菜2株
塩大さじ1と1/2
赤唐辛子1本(輪切り)



① 水菜を準備する

水菜は根元を切り落とし、よく洗う。

② 水気を切る

水菜に塩を振り、軽く絞って水気を切る。



③ 水菜を漬ける

4cmの長さに切り、唐辛子と交互にタッパーに重ねていく。



冷蔵庫で
4〜5日間
保存可能!



水菜のピリ辛納豆和え

■材料(2人分)

水菜の塩漬け大さじ3、
納豆2パック、
じゃこ大さじ3、豆板藏小さじ1/2

ご飯にかけても
おいしい、超時短
レシピです!

① ボウルに水菜の塩漬けと納豆、
じゃこ、豆板藏を入れる。
② ①に納豆のタレを入れてよく混ぜ
合わせる。



おかわりの源 ミズナ



季節の野菜や、旬の食材。そして、それらを生み出す筑紫の環境。

JA筑紫はこれらを美味しいごはんの「源」としてお届けします。

今回のおかわりの源は、冬～春に旬を迎える「水菜」。



mizuna

水菜



シャキシャキと歯切れが良く、
クセのない味わいが特徴の水菜。

京都原産の野菜で「京菜」とも
呼ばれています。ビタミンやミネラル、
食物繊維が豊富に含まれ、肉や
魚の臭み消し効果もあるため、鍋
ものだけでなくサラダやスープ
など幅広く使われています。



comu
repo
こみゆれぽ



今回の主役は
水菜！

水菜の保存方法

葉先を乾燥させないように、新聞紙に包んでからビニール袋に入れると、野菜室で2～3日間保存できます。

美味しい水菜の選び方

- 葉の緑色が鮮やかで先までピンとまっすぐなもの
- 茎に傷がなくて、つややかなもの

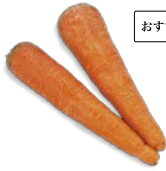


地産地消の農産物直売所ゆめ畑おすすめの商品

【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

にんじん

※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：安河内 善一

食物繊維が豊富で栄養価の高いニンジン。ごはんのおかずだけでなく、パウンドケーキなどのスイーツにしても美味しくお召し上がりいただけます。



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

タケノコ

※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 紀行

春の訪れを告げるタケノコは、焼いても茹でても良いの万能野菜！口の中いっぱいに広がる香りとシャキシャキ食感をぜひご賞味ください。



ゆめ畑 筑紫野店

住所：筑紫野市筑紫1531 TEL:092-919-7117

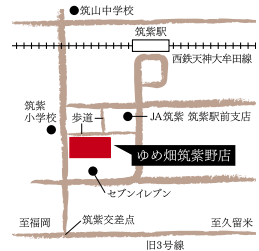


おすすめ品

そば粉 300g 800円

出荷者：田中 良治

筑紫野市で育ったそばを石臼で丁寧に挽いて作られたそば粉です。そばがきやパンにして、そばの豊かな香りをお楽しみください♪



ゆめ畑 春日店

住所：春日市昇町7-74 TEL:092-501-1616

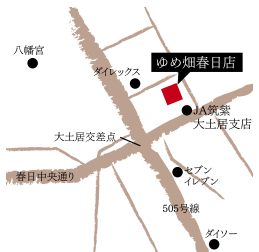


おすすめ品

甘粧食パン 320円

出荷者：そうりの食卓

嚼めば嚼めほど広がる^{こうじ}麹の甘みが特徴の食パンです。焼いてもそのままでも美味しくお召し上がりいただけます。



ゆめ畑 那珂川店

住所：那珂川市松木1-156 TEL:092-952-2971

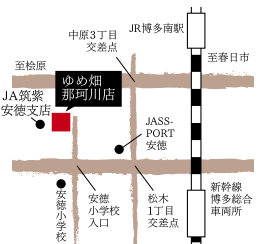


おすすめ品

米粉台湾カステラ 250円

出荷者：財津 美和(ミワノテ)

福岡県産の米粉を使用した台湾カステラ♪甘さ控えめで、小さなお子様からご高齢の方まで、幅広くお召し上がりいただけます。



※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7年1月現在のものですべて税込です。

Information

JAの麺

JAグループ福岡では、麦作の振興と日本型食生活の普及を進めています。

皆さんの手で地域農産物の消費を拡大し、健康増進と

明るく豊かな地域づくりを進めましょう。

JAめんは簡単に調理ができ、贈答用や非常食にも最適です！



今回のおすすめはこちら

『もちもちうどん』



福岡県産小麦を100%使用した
うどん(スープ付)です。

こちらの商品はJA筑紫農産物直売所ゆめ畑
全店舗にて取り扱っております。在庫状況等の
詳細につきましては、お近くの店舗にてご確認
ください。

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!

Q 水菜は実は●黄色野菜なんです!

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。

〒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

ご応募

応募締切 2025年6月末日

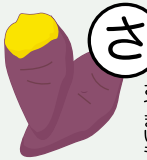
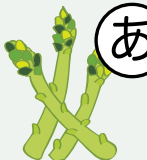
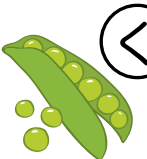
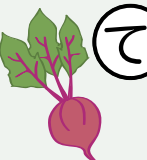
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。



※画像はイメージです。

Instagram
では旬の情報を
お届け!



 な なす んでもかしから育てられたナス。長いものやまるいなど、およそ70しゅるいがあるよ。	 た たまねぎ タマネギの香りと辛さには血をさらさらにするうがやビタミンがほうふにあるよ。	 さ さつまいも さつまいも地方から全国に伝わったから、サツマイモとよばれるようになったんだって。	 か かぶ 春の七草のひとつ「すずな」ともよばれるカブは、全国各地にたくさんのしゅるいがあるよ。	 あ あすばろす 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。
 に にんじん のりあまいニンジンあまいものが大さながさがとうのかわりにていたんだって。	 ち ちんげんさい ちゅうかりょうりなどよく食べられるチンゲンサイは、りよくおうしゅくやさいのひとつだよ。	 し しいたけ 厚くて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しゅるいがあるよ。	 き きやべつ においを消す力もあるキャベツ。はっぱで、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、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 つくし 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、本当はやさいのなま。さばくでは、のみものとして使われているんだって。	 く ぐらんぴす 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。もっと大きくなると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」と言うところ、ほんの西の青ネギ、東では白ネギと、青ネギは「ワケギ」や「ツツギ」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 げんきつし ふくおかブランド米「元気つくし」は、たぎたても、つめたくなっても、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ぶり！
 の のぎわな きいりい花をさかせる「ワナ」は、90センチくらいで育ち、おつけものにわっているよ。	 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。それがしんせんしょうこだよ。	 そ そらまめ サヤが空にむかって育つから「空豆（ソラマメ）」。「夫豆」とよぶところもあるよ。	 こ ごーや にがみの成分は食よくをぞうしんさせて、夏のりきるのにびったりのやさいだよ。	 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。



「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、おいしいけんごうさいとして人気だよ。おちゃん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、かんじで「舞茸」とかくよ。	 は はくさい おなべにも入っている、冬のやさしいのだいひょうがハクサイ。ちゅうごくで作られたやさしいのひとつ。
 を てをあらう ごはんを食べる前には、きれいに手をあらおう！外からかえってきたら、うがいもしてかぜをふせよう！	 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て。	いただきます	 み みずな ミズナはクセのない味とシャキシャキした歯ざわりが人気だよ。えいようほうふでビタミンもたっぷり。	 ひ ピーまん 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 あつちん あさごはんを食べると、1日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 るっく ルッコラはちょっとにがいけれど、ビタミンCなどのえいようたつぷり。むかしはくすりにも使われたんだって。	 ゆ ゆめつし 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くだふくおかのお米が「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 ぶろっコー 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」でぞええるよ。
ごちそうさまでした	 れ れんこん おせち料理などお祝いにはかせないレンコン。ビタミンCや食もつせんがいがつたぷりだよ。	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しょくぶつ。とくに良い香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では、たたかいて勝った人にロリー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 ほうれんそう ホウレンソウは食もつせんがいがほうふで、おなかのちょうしをとのえてくれるよ。